

## การฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยไทย

### Meditation Exercises for Use in Training of Muay Thai Athletes

อุตมะ ปภาภูธนันต์, ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์

Uattama Paphauthananan, Sarutanon Chobpradit

Thongsook College

Corresponding Author: E-mail: raisangnita@gmail.com

#### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยไทย พบว่า จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ ในที่นี้มุ่งหมายเพื่อใช้จิตที่อบรมสงบ แน่วแน่ มั่นคงไปในทางของการฝึกฝนจิตให้เห็น ธรรมชาติของระบบชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงจากความตึงตัว สู่วิถีความคลายตัวในทุกความเชื่อมสัมพันธ์ของ ระบบชีวิต (ซึ่งก็คือลมหายใจ ร่างกาย เวทนา ความรู้สึกและหลักธรรม หรือการดำรงชีวิตนั่นเอง) การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจคือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่ง ที่กำลังกระทำอยู่ซึ่งในสถานการณ์กีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เพราะการฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับนักกีฬาถ้าหมั่นฝึกและปฏิบัติ ซึ่งนักกีฬามวยไทยเป็นกีฬาศิลปะการต่อสู้ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทย ยากที่ชาติอื่นจะเลียนแบบได้ ดังนั้นควรสนับสนุนให้มีการปฏิบัติสมาธิในขณะที่ฝึกซ้อม เพื่อให้เกิดสมาธิที่แม่นยำในการจดจำและทำให้เกิดทักษะความชำนาญของนักกีฬามวยไทยได้อย่างมั่นคงต่อไป

**คำสำคัญ:** การฝึกสมาธิ, นักกีฬามวยไทย, วิธีการฝึกสมาธิ, ศิล, ปัญญา

#### Abstract

This article aims to study meditation practice for use in training of Muay Thai athletes. Here, it is intended to use a mind that is calm, steadfast, stable, in the way of cultivating one's mind. nature of life system change from tension to relaxation in every connection of the life system (that is, breath, body, feeling, feeling and principle or life itself) . Concentration or concentration is to have an intention that is being done, in which many sports situations are

happening; because of meditation Produce the greatest benefit to athletes if you keep practicing and practice, which has a number of training guidelines. In which Muay Thai athletes are a unique martial art sport of the Thai people. It is difficult for other nations to imitate. Therefore, the dissemination of understanding should be encouraged in a variety of ways. Meditation practice is necessary in all religions. In which Muay Thai athletes are a unique martial art sport of the Thai people. It is difficult for other nations to imitate. Therefore, meditation should be encouraged while practicing. In order to concentrate precisely on memorizing and resulting in the skill of Muay Thai athletes stably.

**Keywords:** Meditation training, Muay Thai athletes, methods of meditation, precepts, wisdom

## บทนำ

ตามปกติวิสัยของมนุษย์หรือสัตว์โดยปกติก็มีสมาธิเบื้องต้นที่เกิดจากธรรมชาติอยู่แล้ว อาจจะ กล่าวได้ว่าเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งก็ได้ เมื่อใดที่เราฝึกปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีก ความสามารถก็จะดีขึ้น ตามลำดับและในทางตรงกันข้ามถ้าละทิ้งไม่ฝึกฝนฝีมือก็จะลดถอยลง ตลอดในการกีฬาเช่นเดียวกัน ฉะนั้นการฝึกซ้อมบ่อยๆจึงจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬา ดังนั้น การกีฬากับสมาธิเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีจะมีสมาธิอยู่ในตนเองแล้ว แม้ไม่ได้นั่งสมาธิ แต่ นักกีฬาที่มาฝึกสมาธิร่วมไปด้วย จะทำให้มี จิตใจที่มั่นคงเพิ่มมากขึ้น จะทำให้ความสามารถในการกีฬาดีขึ้นในขณะเดียวกันก็จะทำให้มีความ มั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต้นง่าย รู้จักควบคุม อารมณ์ไม่โกรธง่ายเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดันจะเล่นได้ อย่างสบายใจ และเป็นนักกีฬาที่มี น้ำใจนักกีฬาที่ยินดีกับชัยชนะของผู้อื่น ซึ่งสมาธิไม่เพียงแต่ทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้นแต่ยังช่วยให้นักกีฬาเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

นักกีฬา หมายถึง บุคคลที่เล่นกีฬาต่าง ๆ มีทั้งแบบสมัครเล่น และแบบอาชีพ ซึ่งในการเล่นกีฬาต่าง ๆ นั้น ก็ต้องมีทักษะที่แตกต่างกันออกไป แล้วแต่ละชนิดกีฬา เช่น นักบาสเกตบอลก็ต้องมีทักษะ ในการชู้ตบาส หรือป้องกัน นักฟุตบอล ก็ต้องมีทักษะในการใช้เท้าที่ดี เป็นต้น

Hafner, R. J. ได้กล่าวว่า การวิ่งเหยาะ ๆ ช้า ๆ เป็นจังหวะติดต่อกันนานๆ ถึง 20 นาที หรือ 60 นาที หรือเป็นชั่วโมงสามารถทำให้จิตใจเกิดสมาธิ อีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่การนั่งสมาธิ การวิ่งจะทำให้ใจเกิดสมาธิ คือวิ่งไปเรื่อย ๆ โดยให้รู้สึกเหนื่อยคล้ายกับวิ่งเปล่า เป็นโครงกระดูกลอยไปในอากาศเรียกการวิ่งแบบนี้ว่า Running Yoga วิ่งโยคะ (Hafner, R. J.,1982)

คำว่า"กีฬาเป็นยาวิเศษ" คำพูดที่เราได้ยิน ชนจีนมาตั้งแต่ครั้งเริ่มมีสติรู้เรื่อง แน่นนอนที่มาของคำประโยคนี้น่าจะมี มูลเหตุมาจากความเป็นจริง ที่กีฬานั้น หรือการเคลื่อนไหวของร่างกาย จะช่วยในการสร้างสมดุล ให้แก่สุขภาพกาย ทั้ง ภายในและภายนอก หากรู้จักวิธีการและนำมาใช้อย่างถูกต้อง

นักกีฬามวยไทย เป็นกีฬาศิลปะการต่อสู้ที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวไทย ยกที่ชาติอื่นจะเลียนแบบได้ เพราะ ศิลปะนี้เกิดจากการพัฒนาตามประวัติศาสตร์ชาติไทย ที่ได้มีการรับการต่อสู้กับชาติข้างเคียง เพื่อรักษา แผ่นดินสยามนี้มาโดยตลอด ในหนังสือฟิวเจอร์แม็ก กาซีน ได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า "... ในแถบเอเชียสายมองโกลตั้งแต่จีนลงมาจรดคาบสมุทรมลายู แต่อดีตนั้นมักพัฒนาศักยภาพการสู้รบ โดยเน้นสมรรถภาพของบุคคลมากกว่าอาวุธ... โดยเฉพาะคนไทย พระมหากษัตริย์ไทยแทบทุกพระองค์ ในประวัติศาสตร์รวมทั้งนักรบทุกคนต้องผ่านการฝึกฝนต่อสู้ในระยะประชิดตัวทั้งสิ้นและมวยไทยก็เป็น การต่อสู้ในระยะประชิดตัวด้วยมือเปล่าที่มีประสิทธิภาพอย่างน่าอัศจรรย์...." ส่วน ดาบ พลอง กระบองสั้น และอาวุธที่เป็นธรรมชาติอันได้แก่ หมัด เท้า เข่า ศอก และปาก คือ การ จับ หุ้ม ทับ หัก ต่อย ตี โขก ถีบ ตะ และกัด ซึ่งถือว่าเป็นอาวุธติดกายมากำเนิดของแต่ละคน ก็จะ ถูกน ำออกมาใช้เมื่อมีศึกประชิดตัว ในกองทหารได้มีการฝึกอาวุธธรรมชาตินี้ขึ้นอย่างจริงจัง ผู้ที่ปลดระวางแล้วหรือผู้รู้แต่บวชอยู่ก็จะเผยแพร่ความรู้นี้อย่างจริงจัง วิชานี้ถูกเผยแพร่ออกไปอย่างรวดเร็วจนเกิดสำนักขึ้น กรมทนายเลือก จึง เกิดขึ้นในหน่วยงานกองทัพ พระมหากษัตริย์ เจ้าเมือง และเจ้านายชั้นสูงในสมัยกรุงศรีอยุธยาเพื่อมีทหาร ไว้คุ้มกันและรักษาความปลอดภัย ซึ่งผู้ที่ได้รับความไว้วางใจทำหน้าที่นี้จะต้องผ่านการคัดเลือกอย่างพิถีพิถัน (จรวยแก่น วงษ์คำ, 2544)

สมเด็จพระนเรศวรมหาราช พระมหากษัตริย์และราชครูไทย จำเป็นต้องฝึกหัดศิลปะการป้องกันตัวและวิชาการทหาร เพื่อ ป้องกันประเทศ เนื่องจากกรุงศรีอยุธยาต้องรับศึกอันเนื่องมาจากการรุกรานจากอาณาจักรใกล้เคียงอยู่ เป็นประจำมวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ชนิด

หนึ่งที่ทหารทุกคนต้องฝึกหัดควบคู่ไปกับการใช้อาวุธที่อยู่ในมือสมัยนั้นให้เกิดความชำนาญ อาวุธสมัยนั้นมีตั้งแต่ ดาบ ดั้ง เขน ทวน หอกใหญ่ หอกคู่ เสือ โล โคมร ธนู มีดสั้น ขวาน ง้าว กริช หน้าไม้ โล เป็นต้น กรุงศรีอยุธยาเสียให้แก่ประเทศพม่าเป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2112 ในครั้งนั้น ข้าศึกได้ยึดตัวสมเด็จพระนเรศวรซึ่งยังทรงพระเยาว์ไปเป็นตัวประกันที่พม่า ณ ที่นั้น นอกจากจะทรงฝึกฝนวิทยายุทธต่างๆ แล้วยังทรงตีไก่ ชกมวยกับพระมหาอุปราชแห่งพม่าอีกด้วย กระทั่งปี 2114 พระมหาธรรมราชา พระบิดา จึงได้ส่งพระสุพรรณกัลยา พระธิดา ไปถวายแก่บุเรงนอง กษัตริย์พม่า บุเรงนองจึงยอมคืนพระนเรศวร กลับเข้าไทย พระมหาธรรมราชา จึงให้ไปปกครองเมืองสองแคว ต่างพระเนตรพระกรรณ เนื่องจากพระนเรศวรมหาราช เป็นพระโอรสองค์โตของพระมหาธรรมราชา จะต้องสืบราชสมบัติ ต่อจากพระบิดา ดังนั้นพระนเรศวรจึงได้รับการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ในทุกรูปแบบ เพื่อจะได้ปกครอง ประเทศและอาณาประชาราษฎร์ให้ร่มเย็นเป็นสุข และทรงประกาศอิสรภาพได้สำเร็จในปี 2127 ขุนหลวงสรศักดิ์ (พระเจ้าเสือ) พ.ศ. 2245 ขุนหลวงสรศักดิ์ ครั้นยังทรงพระเยาว์ ทรงโปรดมวยเป็นชีวิตจิตใจ ฝึกฝนศิลปะมวย ไทยในราชสำนักจนจบกระบวณท่า ต่อมาได้หนีออกจากวังเร่ร่อนไปศึกษาตามสำนักต่างๆ จนเป็นที่เลื่องลือในฝีมือ หลังจากขึ้นครองราชย์สมบัติแล้ว ก็ยังทรงปลอมพระองค์เสด็จทางชลมารคพร้อมเรือบริวาร แอบไปจอดที่ตำบลตลาดกรวด แล้วขึ้นเรือไปชกมวยในงานมหรสพแห่งหนึ่ง โดยให้ทหารติดตามไป บอกกับนายสนามว่ามีนักมวยมาจากกรุงศรีอยุธยา ให้จัดหาคู่ชกให้ด้วย เมื่อประชาชนรู้ว่า มีนักมวยมา จากกรุงศรีอยุธยามาต่างก็ให้ความสนใจเป็นอย่างยิ่ง ทางนายสนามจัดนักมวยมาชกด้วยกัน 3 คน ล้วน เป็นนักมวยฝีมือดีจากอำเภอวิเศษไชยชาญ ทั้งสิ้น ปรากฏว่า ทรงปราบได้เรียบหมด (จรรยาแก่น วงษ์คำ, 2544)

### ภูมิปัญญาควบคู่การฝึกร่างกาย

องค์ความรู้ภูมิปัญญาควบคู่การฝึกร่างกาย พร้อมจิตใจ มวยไทย ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว และกีฬา อันมีมาตั้งแต่ในอดีต ซึ่งไม่ปรากฏแน่ชัดว่าเริ่มต้นมาจากสมัยใด นักมวยที่มีฝีมือดี จะมีโอกาสเข้ารับราชการ โดยเฉพาะการเป็นทหารที่เรียกว่า ทนายเลือก ซึ่งเป็นกรมที่ดูแลนักมวย ที่มีหน้าที่พิทักษ์รักษาความปลอดภัยให้แก่พระมหากษัตริย์ ซึ่งกระทรวงวัฒนธรรมมีมติสถาปนาสมเด็จพระสรรเพชญ์ที่ 8 หรือสมเด็จพระเจ้าเสือ ทรงเป็นพระบิดาแห่งมวยไทย โดยถือ 6 กุมภาพันธ์ ของทุกปี เป็นวันมวยไทย ซึ่งตรงกับวันเสวยราชสมบัติของพระองค์ท่าน

ด้วยเป็นเพราะพระองค์ท่าน ทรงมรพระปรีชาสามารถทางด้านมวยไทย ทรงได้คิดท่าแม่ไม้ แม่กล มวยไทยขึ้นมาเป็นฉบับพระองค์ เรียกว่า จน “มวยไทยดำรับพระเจ้าเสือ”

มรดกการฝึกฝนคนอันทรงมีคุณค่า “มวยไทยดำรับพระเจ้าเสือ” ที่ได้ถูกบันทึก ถ่ายทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น ด้วยการใช้ อวัยวะในส่วนต่างๆของร่างกาย พร้อมสติสัมปชัญญะ และปัญญาการคิดวิเคราะห์ เมื่อได้ศึกษาพิจารณาปฏิบัติโดยละเอียดแล้วนั้น การฝึกมวยไทย ดำรับพระเจ้าเสือ ไม่ได้มุ่งเน้นเจาะจงเพียงแต่เรื่องของ อาวุธ หมัด เท้า เข่า ศอก กำลึงของ ร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังคงมุ่งหมายไปถึง จิต กำลึงของใจ ร่วมด้วย การฝึกฝนร่างกาย นั้น เพื่อประโยชน์ในความแข็งแกร่งของกาย ซึ่งเป็นฐานของกำลึงการต่อสู้ที่สำคัญ นอกจากนี้ ยังคงเป็น เหตุปัจจัยที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้มีภูมิคุ้มกัน ให้ไกลจากความเจ็บป่วย ของการ เกิดโรค ดังคำที่ว่า “กีฬา เป็นยาวิเศษ” ส่วนการฝึกฝนจิตใจ หรือ กำลึงใจนั้น โดยมาก มักจะ กล่าวถึง ความเข้มแข็งสภาพจิต อันให้เกิดสมาธิแน่วแน่ เพื่อมุ่งทรงอิทธิฤทธิ์ กำลึงภายใน ตาม คติความเชื่อของแต่ละ บุคคล หรือสำนักนั้น โดย ยึดหลัก วิชาคาถาอาคม องค์กรกรรม ให้เป็น เครื่องยึด สร้างขวัญกำลังใจ ในการต่อสู้ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ตามลำดับ

ผู้เขียนได้วิเคราะห์ไตร่ตรอง จาก ข้อพึงปฏิบัติของผู้ฝึกมวย (กฎของนักสู้) จะมีนัยยะ ที่ปรากฏมากกว่า การฝึก กำลึงร่างกาย กำลึงจิตใจ ไว้เพื่อการต่อสู้กับเพียงเท่านั้น แต่ยังคง นำไปสู่ของหลังการใช้ชีวิต อย่างสันติสุข อันไปสู่ความสงบถึงที่สุด โดยมี 12 ข้อพึงปฏิบัติของผู้ ฝึกมวย ดังนี้

1. จงทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะชน
2. จงสุภาพต่อคนทั่วไป
3. จงเป็นผู้มีสันติธรรมไม่พาลเกร
4. จงเป็นผู้ซื่อสัตย์แก่ตัวเองและผู้อื่น
5. ต้องเป็นผู้มีมานะบากบั่นไม่ย่อท้อต่อทุกสิ่ง
6. จงเป็นผู้เสียสละต่อหมู่ชนเมื่อประเทศชาติต้องการ
7. จงสร้างแก่นแท้ของจิต ให้แกร่งกร้าวเยี่ยงเหล็กเพชร
8. จงเป็นผู้เห็นธรรมในหลักพระพุทธศาสนา และมีศีลธรรมประจำใจ
9. ต้องเป็นคนตรงต่อเวลา รักชื่อเสียงและค่าของตน
10. ต้องออกกำลึงกายอยู่เสมอเป็นประจำ

11. ต้องไม่เอาเปรียบคู่ต่อสู้ ในทางผิดกติกาและศีลธรรม

12. ต้องเคารพต่อกฎหมายของบ้านเมือง

หากย้อนกลับมามองในมุมเอกสารงานวิจัย ซึ่งผู้เขียนก็ได้สืบค้นหาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการฝึกสมาธิที่ใช้ในการฝึกซ้อมของนักกีฬา พบว่า มีการนำเอาการฝึกสมาธิเข้ามาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมในกีฬาหลากหลายประเภท ซึ่งผู้เขียนจะขออธิบายไว้ดังนี้

ไกรสิทธิ์ เพ็ชรเมณี (2542) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยานิคม กรุงเทพมหานคร พบว่า การฝึกสมาธิในการใจจดใจจ่อกับการเสิร์ฟลูกวอลเลย์บอลได้แม่นยำขึ้น เนื่องจากนักกีฬาวอลเลย์บอลฝึกจ้องมองกับลูกวอลเลย์โดยอาศัยการวางนิงแบบพุทธศาสนาเช่น คือการจดจ่อกับวัตถุใดวัตถุหนึ่งจึงทำให้เกิดสมาธิที่แม่นยำ

รัตนาพร กองพลพรหม (2547) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์ของนักกีฬายิมนาสติก ในศูนย์ฝึกกีฬายิมนาสติกของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ พบว่า การฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถของนักกีฬา ในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์ ผลที่เกิดขึ้นคือ ความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติ ทักษะยิมนาสติก 4 ทักษะ ในฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์ คือ ทักษะราวดอฟ ทักษะหกสูง ทักษะสปริงมือ และทักษะพลิกแพลงดีขึ้นเป็นอย่างมาก โดยปกติทั้ง 4 ทักษะนี้จะต้องใช้การฝึกซ้อมอย่างหนักเพราะเป็นท่าเฉพาะตัวของนักกีฬายิมนาสติก

อัคริน จันทระสม อุดร รัตนภักดี และสุพิตร สมานิติ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเจริญกรรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธูทีมชาติไทย พบว่า นักกีฬายิงธูที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงธู นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเจริญกรรมควบคู่กับการยิงธู มีทักษะในการใช้สมาธิในการกำหนดความแม่นยำในการยิงธูมากขึ้น

ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์ บรรจบ ภิมรย์คำ และ สุพิตร สมานิติ (2553) เพื่อศึกษาและหา เปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิด้วยการเจริญอานาปานสติและการฝึกแบบอโตนิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง พบว่า การฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติ ควบคู่กับการฝึก

โปรแกรมเบตอง การฝึกแบบอโตจินิคควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเบตอง และฝึกโปรแกรมเบตอง เพียงอย่างเดียวจะทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในกีฬาเบตองเพิ่มขึ้น

สรุปได้ว่า สมามีผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของ นักกีฬามาก เพราะจากงานวิจัยต่างๆนักกีฬาที่ทำการฝึกสมาธิควบคู่ไปกับการฝึกกีฬา จะเห็นได้ว่า นักกีฬาทำผลงานได้ดีขึ้น มีสมาธิกับการแข่งขันกีฬามากขึ้น หากนักกีฬาคนใดมีสมาธิที่ดีกว่าจะทำให้ ได้เปรียบคู่แข่ง จึงไม่เป็นเรื่องแปลกเลยที่ผู้ฝึกสอนต่างมีวิธีต่างๆ ที่จะทำให้ให้นักกีฬาตนเองมีสมาธิจด จ่ออยู่กับสิ่งที่ตนเองกำลังกระทำอยู่เพื่อความสำเร็จ

### ความหมายของสมาธิ

ในอริยมรรคอันเป็นวิธิต่างแห่งการดับทุกข์นั้นมิ่งค์ธรรมว่าด้วยสัมมาสมาธิ ซึ่งพระธรรม ปิฎก (2544 : 330-332) กล่าวว่า “สัมมา สมาธิ เป็นองค์มรรคข้อสุดท้าย เป็นเรื่องของ การฝึกอบรม จิต สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่มุ่งต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่าน การเพียร พยายามบำเพ็ญสมาธิ โดยวิธีการใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จ เรียกว่า สมถะ” ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ 2542 (2546 : 1126, 1130) ได้อธิบายว่า “สมถะ หมายถึงการทำใจให้สงบโดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์” และ “สมาธิหมายถึงความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่มุ่ง เพื่อให้จิตใจสงบหรือเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้ง” จากที่กล่าวมาจึงสรุปได้ว่า สมถะ และสมาธิ เป็นสิ่งเดียวกัน คือการฝึกจิตให้สงบอาจมีคำ เรียกอย่างอื่นอีกหลายคำ ได้แก่ คำว่า “สมถภาวนา” “การเจริญสมถะ” “การเจริญสมาธิ” เป็นต้น และเพื่อไม่ให้เกิดความสับสน การอธิบายในลำดับต่อไปจะใช้คำว่า สมาธิ เพียงคำเดียว

จุดประสงค์ของการฝึกสมาธิ ในที่นี้มุ่งหมายเพื่อใช้จิตที่อบรมสงบ แน่วแน่มั่นคง ไปในทางของการฝึกฝนจิตให้เห็น ธรรมชาติของระบบชีวิต ที่เปลี่ยนแปลงจากความตึงตัว สู่ความคลายตัวในทุกความเชื่อมสัมพันธ์ของ ระบบชีวิต (ซึ่งก็คือลมหายใจ ร่างกาย เวทนา ความรู้สึก และหลักธรรม หรือการดำรงชีวิตนั่นเอง) เมื่อ สามารถฝึกฝนให้มีร่างกายและลมหายใจที่ผ่อนคลาย เบาสบาย เป็นธรรมชาติเวทนาความรู้สึกก็จะ สงบเย็นลง จิตใจจะแน่วแน่มั่นคงอยู่ในหลักของการปล่อยวางเห็นความเปลี่ยนแปลงที่สงบลง ด้วย ความไม่เข้าไปยึดถือด้วยตัวเอง แทนที่จะยึดติดกับความทุกข์จะเห็นความดับของความทุกข์ จากการ ปล่อยวางและให้อภัย การฝึกสมาธินอกจากจะฝึกใช้ในชีวิตประจำวันแล้วยังสามารถนำมาปรับใช้กับนักกีฬาได้

การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจคือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่ง ที่กำลังกระทำอยู่ซึ่งใน สถานการณ์กีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่าน มา และที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและผู้ดูเป็นต้นการฝึกสมาธิ ก่อให้เกิดประโยชน์ สูงสุดกับนักกีฬาถ้าหมั่นฝึกและปฏิบัติซึ่งมีแนวทางในการฝึกหลายวิธี เช่น แบบ อานาปานสติคือ การฝึกกำหนดรู้ลมหายใจ มีวิธีการกำหนดรู้แบบต่าง ๆ เช่น วิธีการกำหนดนึกคำว่า พุท - โธ คือ หายใจเข้าพร้อมกับกำหนดนึกในใจว่า “พุท” หายใจออกพร้อมกำหนดนึกในใจว่า “โธ” ทำ แบบนี้ติดกันไปเรื่อย ๆ โดยไม่ให้จิตใจไปนึกคิดในเรื่องอื่นจนกว่าจิตจะมีสมาธิดีวิธีการกำหนด ภาวนาแบบนี้อาจารย์มั่น ภูริทัตโต นิยมใช้สอนลูกศิษย์ฝึกปฏิบัติในการเริ่มต้น และก็มีผู้ฝึก ปฏิบัติกัน มากถือว่าเป็นวิธีการที่ง่ายสบาย ๆ ไม่เคร่งเครียดสมาธิเกิดได้เร็ว (ศิลปชัย สุวรรณ ชาติ, 2533)

ในขณะเดียวกัน การฝึกสมาธิเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวล ของนักกีฬาให้ อยู่ในระดับพอควร ทำให้นักกีฬามีสมาธิอยู่ในการเล่นกีฬา ซึ่งจะเป็นผลให้แสดง ความสามารถ สูงสุด คำว่า “สมาธิ” แปลว่า ความตั้งใจมั่นหรือแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้นเรียกว่าใจอยู่กับ นิ จิต อยู่กับงาน จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า การฝึกสมาธิมีแต่ผลดีทำให้ผู้ฝึกมีจิตใจที่สงบนิ่ง แน่วแน่ มั่นคง และที่สำคัญเป็นการผ่อนคลายความเครียด สำหรับนักกีฬาเองก็เช่นเดียวกันเมื่อนักกีฬา ได้รับการฝึก สมาธิอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ตัวนักกีฬามีจิตใจที่สงบนิ่ง มั่นคง ทนต่อแรงกดดันเมื่อ อยู่ในสนามแข่งได้ และเมื่อนักกีฬามีจิตที่เข้มแข็งนักกีฬาก็จะสามารถแสดงความสามารถออกมา ได้อย่างเต็มที่เมื่ออยู่ใน สนามแข่งขัน ระดับของสมาธิ ตาม ที่กล่าวมาแล้วว่า สมาธิคือ การทำใจ ให้สงบ หรือ การทำจิตให้เป็นสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน กังวลจนไม่สามารถปฏิบัติภารกิจปกติของชีวิตได้ การทำการทำงานต่างๆตั้งแต่ตื่นนอน จนเข้านอนใน แต่ละวันจำเป็นต้องใช้สมาธิในการปฏิบัติ กิจกรรมในชีวิต เริ่ม ตั้งแต่ลืมตาตื่นขึ้นมา ก็ต้องรีบตั้งสติ กำหนดจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อให้มีสติ ที่ จะลุกขึ้น ลงจากที่นอน ไปเข้าห้องน้ำ แปรงฟัน ล้างหน้า อาบน้ำ หรือ ทำกิจวัตรที่พึงมี ให้สำเร็จ ไปในแต่ละวัน หากจิตฟุ้งซ่าน ไม่มีสมาธิแล้วย่อมไม่สามารถ นำร่างกายนี้ไปปฏิบัติกิจอันใดได้เลย

พระธรรมปิฎก (2544 : 330) กล่าวว่า คำว่า “ไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วย ไตรลักษณ์ชั้นหยาบ ชั้นกลาง ชั้นละเอียด ด้วย พึงทราบว่ามีอยู่ในภายในใจของเรา ทุกท่าน ไม่ใช่มีแต่พระพุทธเจ้าพระองค์เดียว และพระสาวกของพระองค์เท่านั้น พึงทราบ ว่า เราทั้งหลายเวลานี้กำลังเป็นภพขณะที่ยังมีอยู่แล้ว ที่จะสามารถพิจารณาและรับรองสภาวะที่ได้

อธิบายมานี้ให้เห็นแจ่มแจ้งขึ้นในใจ ซึ่งเรียกว่า ธรรมในหลักธรรมชาติ เป็นของมีอยู่ตั้งแต่วันก้าวสู่ปฏิสนธิวิญญานมาเป็นลำดับจนถึงวันนี้ องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ท่านพิจารณาเห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่ได้ไปค้นหาที่ไหน ธรรมทั้งหลายมีอยู่แล้วอย่างสมบูรณ์ พระองค์พิจารณาตามหลักธรรมชาตินี้ให้เห็นชัดแจ่มแจ้งตามหลักแห่งธรรมทั้งหลายที่มีอยู่อย่างสมบูรณ์ทั้งภายนอกและภายใน จนหายสงสัยข้อพระทัยทุกอาการแล้ว จึงได้ประกาศพระองค์ว่า เป็นผู้สิ้นแล้วจากสังสารจักร คือ ความหมุนเวียน เปลี่ยนแปลง ได้แก่ ความเกิด แก่ เจ็บ ตายเหล่านี้

เราซึ่งเป็นพุทธบริษัทของพระองค์เจ้า ขอได้โปรดพิจารณาสภาวะธรรมซึ่งมีอยู่ในตัว และเราอย่าคิดมากไปว่า เราไม่มีศีลจะบำเพ็ญสมาธินั้นเป็นไปได้ เราไม่มีสมาธิจะบำเพ็ญปัญญานั้นเป็นไปได้ดังนี้ ฟังทราบว่า ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นธรรมสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องอยู่กับหัวใจของผู้ตั้งใจปฏิบัติด้วยกันทุกท่าน

ผู้มีปัญญา (ท.ม. (ไทย) 10/373/301-302) โปรดพิจารณาร่างกายนี้ ให้ได้มองเห็นหน้าเห็นตาของไตรลักษณ์ ซึ่งแสดงตนอย่างเปิดเผยในร่างกายของเราทุกท่าน และโปรดพิจารณาข้าๆ ซากๆ จนเกิดความชำนาญในการพิจารณา เห็นร่างกายนี้เป็นกองแห่งธาตุ เป็นกองแห่งทุกข์อย่างเปิดเผยขึ้นกับใจ ไม่มีสิ่งใดจะสามารถมาปิดบังลบล้างปัญญาได้เลย เมื่อปัญญาก็เห็นชัด จิตก็เชื่องต่ออารมณ์ ย่อมเป็นโอกาสของจิตจะรวมสงบลงได้โดยสะดวกสบาย เมื่อถอนขึ้นมาจากสมาธิแล้ว ปัญญาก็ทำหน้าที่พิจารณาร่างกายตามความเคยชินมาแล้ว ร่างกายทั้งท่อนจะเป็นที่ท่องเที่ยวของปัญญา จนมีความสามารถเต็มที่แล้ว อุปาทานในส่วนแห่งกายจะขาดกระเด็นออกเพราะกำลังของปัญญา จิตกับกายและกับกองทุกข์ในร่างกายก็แยกทางกันเดิน ไม่เป็นบ่อแห่งความกังวล

1. กาย หมายถึง การกำหนดลมหายใจเข้าออก (อานาปานสติ) ดังกล่าวแล้วนั้นการกำหนดอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พัง พิจารณาอาการ 32 ของกาย ธาตุ 4 และ การเย็บปะเข้า วิธีทำคือตั้งสติไว้ที่อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้น กำหนดรู้การเคลื่อนไหวกายทุกชนิดอย่าให้อิริยาบถใดๆ เกิดขึ้นโดยมิได้กำหนดรู้ ในการกำหนดลมหายใจเรียกว่า บริกรรมนิมิต เมื่อได้องค์ฌานทั้ง 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ก็เป็นสมาธิที่แท้จริง เรียกว่า ปฐมฌาน หมวดกาย เป็นการบริกรรมเบญจขันธ์ในส่วนองร่างกาย

**2. เวทนา** หมายถึง การกำหนดรู้ความรู้สึกทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ เช่น ความรู้สึกเป็นสุขสบายใจ สบายกาย (สุขเวทนา) ความรู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจ (ทุกข์เวทนา) และความรู้สึกเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาเป็นส่วนของจิต มี 3 ลักษณะคือ

- 1) สุข คือ โลภะ เป็นเวทนาที่ติดง่ายแต่ปลดยากที่สุด
- 2) ทุกข์ คือ โทสะ ที่รู้สึกกระสับกระส่าย อยากผลักออก
- 3) ไม่สุขไม่ทุกข์ คือ โมหะ ความสงสัย

**3. จิต** หมายถึง การกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของจิต เช่น จิตมีความโลภ จิตมีความโกรธจิตมีความหลง จิตมีความหดหู่หรือจิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น โดยการใช้สติจ้องดู ความเปลี่ยนแปลงและคุณภาพของจิตทุกชนิด เมื่อเพ่งดูในจิต ทั้งจิตสำนึกและไร้สำนึก ล้วนกลัวตาย ยึดตัวตน และยึดมั่นความสุข เพื่อตน ในหมวดจิตนี้เพ่งที่ความสุขจึงปฏิบัติจิตให้ปราโมทย์แล้ว ตั้งมั่นอุเบกขา เมื่อจิตเกิดญาณหยั่งรู้ว่ามีอำนาจควบคุมเจตสิกได้แล้ว จิตเป็นอุเบกขาแล้ว เรียกว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์

**4. ธรรม** คือการตั้งสติกำหนดรู้ธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือไม่เกิดขึ้นในจิตใจ เช่น นิรณ 5 ขันธ์ 5 आयตนะ 12 สังโยชน์ 10 โพชฌงค์ 7 อริยสัจ 4 ใช้อินิจจังและปฏิจางสมุปปาท เล็งเห็นความไม่เที่ยง การปฏิบัติปฏิจางสมุปปาทในอริยสัจ 4 ทำให้เกิดปัญญาเห็นความ ไม่เที่ยง เห็นทุกข์เห็นความไม่เป็นตัวตนครบถ้วนละเอียดประณีตที่สุด จิตวิมุตติหมดความยึดมั่น สลัดทุกสิ่งคืนสู่ธรรมชาติเดิม

ดังนั้นผู้เขียนเห็นว่า การทำสมาธิจึงเป็นวิธีการสำคัญที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาและการพ้นจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง ดังจะพบว่าปัจจุบันผู้คนในสังคมโดยเฉพาะในสังคมของประเทศตะวันตกเริ่มให้ความสนใจกับการฝึกสมาธิกันแพร่หลายมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการฝึกสมาธิที่มีการสอนกันโดยทั่วไปนั้น มีวัตถุประสงค์แตกต่างกัน เช่น เพื่อการแสดงฤทธิ์ทางใจในรูปของการปลุกเสก ร่ายคาถาอาคม เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้คนเกิดศรัทธา ซื่นชม ยกย่องในความเก่งกล้าสามารถหรือการฝึกสมาธิบางประเภทก็มุ่งเพื่อการเจริญสติ ก่อให้เกิดปัญญานำไปสู่ทางพ้นทุกข์ หากจะอธิบายโดยทั่วไป สมาธิที่มีการสอนในโลกนี้ สามารถจัดแบ่งได้หลายประเภทตามหลักปฏิบัติ วิธีการอื่นๆ อีกมากมาย ในเบื้องต้นนี้สมาธิสามารถ จัดแบ่งเป็นประเภทได้ดังต่อไปนี้คือ

สรุปได้ว่า การจะฝึกสมาธินั้น บุคคลจะต้องยึดหลักการฝึกแบบสัมมาสมาธิกล่าวคือ ฝึกเพื่อการทำใจสงบ ระวังจากกาม ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลายและไม่ฟุ้งซ่าน จนกระทั่งใจ ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ก็จะสามารถทำให้การฝึกและปฏิบัติของบุคคลนั้นถูกต้องตรงต่อพระพุทธรธรรม คำสอนจนสามารถบรรลุถึงเป้าหมาย คือพระนิพพานได้ทั้งนี้การที่ใจจะไม่ฟุ้งซ่าน ใจจะต้องไม่ คิดหรือตรึกในสิ่ง ที่จะทำให้เกิดราคะ โทสะ โมหะ

### ลักษณะของใจฟุ้งซ่าน (ไม่มีสมาธิ)

หมายถึง ลักษณะที่ซัดส่ายไปข้างนอก คือซัดส่ายไปในอารมณ์คือ กามคุณ ทำให้มีความพอใจในกามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจระคนปนเจือไปด้วย ความตรึกไปในกาม มิจฉาสมาธิโดยความหมายที่ตรงข้ามกับสัมมาสมาธินั้น ก็หมายถึงการตั้ง มั่นใจที่ไม่ชอบ หรือการที่ใจตั้งมั่นในสิ่งที่ผิด ซึ่งในพระไตรปิฎก ได้อธิบายว่าที่ชื่อว่า มิจฉาสมาธิ เพราะตั้งมั่นตาม ความไม่เป็นจริง ดังนั้นมิจฉาสมาธิจึงเป็นสิ่งที่แตกต่างจากสัมมาสมาธินั้นคือ มิจฉาสมาธิจะทำให้ใจ ซัดส่าย ฟุ้งซ่าน เป็นสภาพใจที่ส่งออกไปข้างนอกเพื่อไปมีความพอใจใน กามคุณ 5 อย่าง คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ซึ่งทำให้ใจระคนปนเจือไปด้วยความตรึกไปใน กาม ดังนั้นมิจฉาสมาธิจึง เป็นสิ่งที่ไม่ สามารถทำให้กิเลสคือ โลภะ โทสะ และโมหะ เบาบางลง ได้และไม่ใช้หนทางที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ทั้งนี้ในพระไตรปิฎกได้ อธิบายไว้อีกว่า มิจฉาสมาธิมีในสมัยนั้น ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่ แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิท รัยสมาธิพละ ความตั้งใจผิด ในสมัยนั้น อันใดนี้ชื่อ ว่ามิจฉาสมาธิมีในสมัยนั้น ดังนั้น การฝึก สมาธิจึงต้องยึดปฏิบัติตามหลักสัมมาสมาธิด้วยการไม่ส่งใจไปเกาะเกี่ยวกับ กามคุณ ไม่ปล่อยใจ ให้ซัดส่ายเพิลิตเพิลินในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกาย โดยในทางตรงข้าม จะต้องน้อมใจ ให้อยู่ภายในกาย ให้ตั้งมั่น ไม่ซัดส่าย ไม่ฟุ้งซ่าน หมั่นพิจารณาภาวที่ปรากฏตามความเป็นจริง พร้อมด้วยการละโลภะ โมหะ และโทสะ ที่เกิดขึ้นในใจของตน อันจะสามารถนำไปสู่ทางพ้นทุกข์ และจะทำให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาได้ ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ เมื่อ คนเราสามารถฝึกจิตใจให้แน่วแน่ มั่นคง นิ่ง และสงบได้อย่างดี หรือที่เรียกว่า จิเป็น สมาธินั้น สมาธิที่เกิดขึ้นย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเอง และส่วนร่วมเป็นประการทั้งในโลกและทาง ธรรม โดยการนำเอาตัวของสมาธิหรือผลของสมาธิไปใช้ดำรงชีพในทางที่ดีหรือสุจริต ซึ่งจัดเป็น

ความตั้งใจชอบหรือสมาธิโดยชอบอย่างที่เราเรียนได้ว่า “สมาธิสมาธิ” อันเป็นมงคลสูงสุดของชีวิตปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองที่มีแต่ความยุ่งยากสับสนวุ่นวายชาวโลกทั้งหลายจึงหันมาทำสมาธิกันมากขึ้นตามลำดับ

ทั้งนี้เนื่องจากว่าเป็นสมาธิปฏิบัติที่ช่วยให้จิตเราดีขึ้นหรือจิตเป็นสมาธินั่นเองยิ่งเป็นสมาธิที่ดีมากหรือสูงมากเพียงใด ก็จะทำให้เราได้รับประโยชน์เพิ่มพูนมากขึ้นเพียงนั้น เพราะในการประกอบกิจกรรมใดๆไม่ว่าจะทำงาน ศึกษาเล่าเรียนหรือเล่นกีฬาต่างๆ ถ้าหากเราได้ทำลงไปด้วย จิตใจอันเป็นสมาธิและมีสติแล้วกิจกรรมหรืองานนั้นๆย่อมมีประสิทธิภาพ และจะได้รับประสิทธิผลดี ด้วยเสมอ อย่างไรก็ตามวิธีที่ดีสำหรับวงการแพทย์นั้นสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมากมายเช่นเดียวกันซึ่ง อาจกล่าวโดยสรุปไว้ดังนี้

1. การทำสมาธิสามารถลดความเครียดได้ดี หรือจัดเป็นยาลดความเครียดขนานเอก
2. สมาธิสามารถป้องกันและแก้ไขอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ หรือโรคจิต โรคประสาทได้
3. สมาธิช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิป้องกันโรคต่างๆได้ดี (หากจิตใจไม่มีแต่ความเครียด จะทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตขาวลดลง)
4. สมาธิสามารถรักษาโรคทั้งกายและจิตใจได้หลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขข้อ โรคเบาหวาน เป็นต้น
5. สมาธิช่วยส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและจิต พร้อมทั้งทำให้สมรรถภาพจิตสูง และยังช่วยส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ผู้เขียนเห็นว่า การฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อผู้ฝึกมาก เช่น ทำให้จิตใจสงบนิ่งรอบคอบมากขึ้นคลายเครียด ควบคุมอารมณ์จิตใจได้ดีขึ้น และยังสามารถรักษาโรคได้หลายโรคการฝึกสมาธิเหมาะกับทุกเพศทุกวัยรวมถึงนักกีฬาด้วย จะสังเกตเห็นได้ว่านักกีฬาเมื่อเวลาฝึกซ้อม นักกีฬาจะแสดงศักยภาพออกมาได้เต็มที่ แต่เมื่อเวลาลงไปในสนามแข่งขันจะเห็นได้ว่านักกีฬบางคนหรือบางทีมจะเล่นได้ไม่เต็มที่เหมือนกับตอนซ้อม เพราะ เมื่อเวลาอยู่ในสนามนักกีฬาจะรู้สึกถึงความกดดันจากคู่แข่ง ควบคุมจิตใจไม่ได้ จิตไม่สงบ เป็นต้น ทำให้นักกีฬาไม่สามารถนำผลจากการฝึกซ้อมมาใช้ได้เต็มที่ ดังนั้นนักกีฬาที่จะเก่งได้จะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรง มีจิตใจที่เข้มแข็ง ในส่วนนี้สมาธิจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา

**สมาธิกับกีฬา**

ในแง่ของกีฬานั้น การทำสมาธิจะใช้ในกีฬาใด โดยปกติแล้วสมาธิกับการกีฬาเป็นของคู่กัน นักกีฬาที่ดีจะมีสมาธิอยู่ในตัว และถ้าได้ฝึกสมาธิร่วมกัน ก็จะทำให้จิตใจเกิดความมั่นคงยิ่งขึ้น เช่น การทำสมาธิก่อนการแข่งขัน จะทำให้นักกีฬามีความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สามารถสกัดกั้นและ ความรู้สึกฟุ้งซ่าน หรือความวิตกกังวลต่างๆไปจากจิตใจทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต้นกับ เสียงโห่ร้อง เสียงเชียร์ หรือเสียงใดๆ ในสนามแข่งขันสามารถควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่โกรธง่าย แม้ ในการแข่งขันนั้นๆ จะมีความกดดันสูงก็สามารถเล่นได้ อย่างสบายใจ และคุณธรรมในใจ เป็นต้น (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิงจันทร์ไทย, 2542 : 252-254) สาเหตุของการขาดสมาธิ การขาดสมาธิของนักกีฬา เนื่องมาจากองค์ประกอบสำคัญ 2 ประการคือ

1. **องค์ประกอบภายนอก** เช่น คู่ต่อสู้ เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเชียร์ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ให้นักกีฬาขาดสมาธิ การรบกวนสมาธิของนักกีฬาไม่ใช่เป็น เรื่องของการบอกกล่าวแต่เป็นเรื่องของการฝึกฝนทนต่อสิ่งรบกวนภายนอกโดยทั่วไปแล้ว โค้ชมักจะ หวังว่านักกีฬาต้องมีประสิทธิภาพเดิมในการรวบรวมสมาธิแล้ว จากการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง นับว่าเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะการมีสมาธิต้องได้รับการฝึกอย่างเป็นระบบก่อนการแข่งขัน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้คือ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้คือทฤษฎีการวางเงื่อนไข ของพัฟลอฟ (Pavlov) ดังนั้นการรวบรวมสมาธิสามารถกระทำได้ดังนี้

1. การฝึกซ้อมที่ได้จากการแข่งขันจริง โดยจัดสถานการณ์การฝึกซ้อมเพื่อจะให้เกิดความเคยชินกับชุดที่สวมใส่ ระบบระเบียบ การมีประสบการณ์ในการแข่งขัน การใช้เสื้อผ้าที่จะลง แข่งขันจริงมาสวม การฝึกซ้อมการแข่งขันยึดหลักที่ว่า การเพิ่มประสบการณ์เล่นในการแข่ง เป็นการ วางเงื่อนไขอย่างไม่เป็นทางการของนักกีฬาที่จะมีประสบการณ์ตรง ในการจัดการกับสิ่งรบกวน ภายนอกและภายในตัวนักกีฬา

2. การจำลองการแข่งขันเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งเร้าที่รบกวนนักกีฬาแข่งขันทั้งสถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมากๆ การ แข่งขัน การที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงเชียร์คนดูจำนวนมาก ดังนั้นในการจำลองการแข่งขัน โค้ช นักจิตวิทยาการกีฬาเห็นว่าควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้นักกีฬาได้เกิดประสบการณ์ที่ เกินจริงในสถานการณ์ที่ยู่ยากกว่าปกติ

3. การลองซ้อมในใจการใช้วิธีการนี้เพื่อรวบรวมสมาธิ เพิ่มสมาธิไม่สนใจสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งการลองซ้อมในใจนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดหากนักกีฬาได้รับการฝึกจินตภาพวิธีการฝึก ทำได้โดยให้จับคู่ และให้นักกีฬาคนหนึ่งพยายามที่จะรวบรวมสมาธิ นักกีฬาอีกคนหนึ่งพยายามทำ สมาธิรวบรวมได้ทุกอย่างยกเว้นสัมผัส การฝึกทั้ง 3 วิธีดังกล่าวเป็นการฝึกรวบรวมสมาธิจากสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งหาฝึกปฏิบัติได้ขณะ ฝึกซ้อมจะทำให้ให้นักกีฬารู้สึกสนุก ทำท่ายเพื่อที่จะฝึกทักษะเหล่านี้

2. องค์ประกอบภายใน หรือสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งได้แก่จิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความรู้ต่างๆ ความวิตกกังวลสิ่งต่างๆ ดังกล่าวเป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเองทำให้เสียสมาธิในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้มีความกดดันสูง ปัจจัยภายในจะเห็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นของนักกีฬา ซึ่งมีวิธีการเพื่อลดสิ่งรบกวนภายในสามารถกระทำได้นี้ ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดสมาธิความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา อาจจะเป็นการใช้คำพูดและรับรู้ ทางกลไก ที่ทำให้เกิดหรือเรียกสมาธิและความตั้งใจกลับมาเร็วที่สุด ที่จะสามารถทำให้การแสดง ทักษะนั้นให้ประสบผลสำเร็จได้ ดังนั้น เป็นการให้สัญญาณที่ทำให้สมาธิในสิ่งที่กำลังทำอยู่จุดสำคัญ ของการให้สัญญาณนี้ควรเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ เช่นนักกีฬาเทนนิสพูดกับตนเองว่า “หวดเอา ชัยใจต้องนิ่ง ใจเย็น” เป็นการให้ข้อมูล สัญญาณบวกกับการพูดกับตนเอง เพื่อให้มีสมาธิตั้งใจที่จะ แข่งขันในขณะนั้น ความตั้งใจหรือการมีสมาธิ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา เพราะการแข่งขันกีฬาจะถูกรบกวน จากสิ่งภายนอกและสิ่งรบกวนภายในที่ไม่สามารถแยกกันได้อย่างเด็ดขาด บางครั้งสิ่งรบกวนภายนอก ก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกัน ดังนั้น นักกีฬาทุกประเภทควรได้รับการฝึกให้มีสมาธิ และความตั้งใจอันเป็นผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาสูงสุด

1. การฝึกซ้อมที่ได้จากการแข่งขันจริง โดยจัดสถานการณ์การฝึกซ้อมเพื่อจะให้เกิดความเคยชินกับชุดที่สวมใส่ ระบบ ระเบียบ การมีประสบการณ์ในการแข่งขัน การใช้เสื้อผ้าที่จะลง แข่งขันจริงมาสวม การฝึกซ้อมการแข่งขันยึดหลักที่ว่า การเพิ่มประสบการณ์เล่นในการแข่งเป็นการวางเงื่อนไขอย่างไม่เป็นทางการของนักกีฬาที่จะมีประสบการณ์ตรง ในการจัดการกับสิ่งรบกวน ภายนอกและภายในตัวนักกีฬา

2. การจำลองการแข่งขันเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งเร้าที่รบกวนนักกีฬาแข่งขันทั้งสถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียดมากๆ

การแข่งขัน การที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงเชียร์คนดูจำนวนมาก ดังนั้นในการจำลองการแข่งขัน โค้ช นักจิตวิทยาการศึกษาเห็นว่าควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้นักกีฬาได้เกิดประสบการณ์ที่ เกินจริงในสถานการณ์ที่ยุ่ยากกว่าปกติ

3. การลองซ้อมในใจ การใช้วิธีการนี้เพื่อรวบรวมสมาธิ เพิ่มสมาธิไม่สนใจสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งการลองซ้อมในใจนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดหากนักกีฬาได้รับการฝึกจินตนาการ วิธีการฝึก ทำได้โดยให้จับคู่ และให้นักกีฬาคอนหนึ่งพยายามที่จะรวบรวมสมาธิ นักกีฬาอีกคนหนึ่ง ที่พยายามทำ สมาธิรบกวนได้ทุกอย่างยกเว้นสัมผัส การฝึกทั้ง 3 วิธีดังกล่าวเป็นการฝึกรวบรวมสมาธิจากสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งหาฝึกปฏิบัติได้ขณะ ฝึกซ้อมจะทำให้ นักกีฬา รู้สึกสนุก ทำท่าย เพื่อที่จะฝึกทักษะเหล่านี้ องค์ประกอบภายใน หรือสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งได้แก่จิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความรู้ต่างๆ ความวิตกกังวลสิ่งต่างๆ ดังกล่าวเป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเองทำให้เสีย สมาธิ ในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้มีความกดดันสูง ปัจจัยภายในจะเห็นองค์ประกอบที่สำคัญที่มีอิทธิ ผลต่อการเล่นของนักกีฬา ซึ่งมีวิธีการเพื่อลดสิ่งรบกวนภายใน สามารถกระทำได้นี้ ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดสมาธิความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา อาจจะเป็นการใช้คำพูดและรับรู้ ทางกลไก ที่ทำให้เกิดหรือเรียกสมาธิและความตั้งใจกลับมาเร็วที่สุด ที่จะสามารถทำให้การแสดง ทักษะนั้นให้ประสบผลสำเร็จได้ ดังนั้น เป็นการให้สัญญาณที่ทำให้สมาธิในสิ่งที่กำลังทำอยู่จุดสำคัญ ของการให้สัญญาณนี้ควรเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ เช่น นักกีฬาเทนนิสพูดกับตนเองว่า “หวดเอา ชัยใจต้องนิ่ง ใจเย็น” เป็นการให้ข้อมูล สัญญาณบวกกับการพูดกับตนเอง เพื่อให้มีสมาธิตั้งใจที่จะ แข่งขันในขณะนั้น ความตั้งใจหรือการมีสมาธิเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา เพราะการแข่งขันกีฬาจะถูกรบกวน จากสิ่งภายนอกและสิ่งรบกวนภายในที่ไม่สามารถแยกกันได้โดยเด็ดขาด บางครั้งสิ่งรบกวนภายนอก ก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกัน ดังนั้น นักกีฬาทุกประเภทควรได้รับการฝึกให้มีสมาธิ และความตั้งใจ อันเป็นผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาสูงสุด

## 5 วิธีการฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมของนักกีฬา

วิธีที่ 1 เมื่ออยู่ในที่เงียบสงบ ให้นั่งลงในท่า  
สบายๆ กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก

วิธีที่ 2 ทุกครั้งที่อยู่ว่างๆ ให้หลับตาหรือเลือก  
โฟกัส 1 จุด เพื่อทำสมาธิ

วิธีที่ 3 ฝึกสังเกตความรู้สึกของตัวเอง

วิธีที่ 4 รับรู้ถึงการเดินทางของลมหายใจที่  
เข้า-ออก

วิธีที่ 5 ไม่ทำหลายอย่างพร้อมกันจดจ่อที่  
ละเรื่อง โฟกัสและตั้งใจ

### ภาพที่ 1 : 5 วิธีการฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมของนักกีฬา

#### บทสรุป

ผู้เขียน ตั้งข้อสังเกตถึงปัจจัยสำคัญของการมีสมาธิ คือ ความสามารถในการมุ่งความสนใจในงานที่กำลัง กระทำอยู่ ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวหรือภายใน ซึ่งเกิดมาจากความคิด เมื่อเป็นเช่นนั้นนักกีฬาทุกประเภทควรได้รับการฝึกสมาธิด้วยวิธีการ ต่างๆ ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุดในการเล่นกีฬา เพราะการฝึกสมาธิมีหลายรูปแบบโดยการฝึกสมาธิตามความสามารถของผู้ที่ฝึกสมาธิ เพื่อช่วยพัฒนาในด้านสมาธิได้

สมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาทั้ง 3 ระดับ แตกต่างกันโดยสมาธิระดับขนิกสมาธิ หรือสมาธิชั่วคราว สมาธิในระดับอุปปจารสมาธิเป็นสมาธิจวนเจียนจะ แฉกโดยสมบุรณ์ ไกลจะถึงฌาน เมื่อชำนาญคุณดีแล้วก็จะแนบแนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ อันเป็นองค์แห่ง ฌานต่อไป ความสำคัญของสมาธิผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านมีความเห็นสอดคล้องถึงความสำคัญของสมาธิที่มีต่อชีวิต เปรียบอย่างยิ่ง เพราะสมาธิจะเป็นฐานที่มั่นสามารถนำไปสู่ความสำเร็จใด สมาธิจะเป็นตัวสร้างฐานพลังจิตจน สามารถนำไปสู่ขั้นปัญญาหรือวิปัสสนาญาณ เขาสูมรรคผลนิพพานได้สำเร็จ การส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิใน พระพุทธศาสนาแก่ชาวโลกในภาพรวม ควรสนับสนุนให้มีการเผยแพร่ทำความเข้าใจในหลากหลายรูปแบบ การ ปฏิบัติสมาธิมีความจำเป็นทุกชาติศาสนา เพื่อความสำเร็จในการดำเนินชีวิตและการประกอบธุรกิจการงาน สมาธิในพระพุทธศาสนาต่อการตื่นตัวของโลก ปัจจุบันถือว่า ประชาชนมีการตื่นตัวเรื่องวาสังคมปัจจุบันคน ต้องการที่พึ่งแห่งจิตใจมากขึ้น ปัจจุบันผู้คนมีอิสระในการแสวงหาสันติภาพกันมากขึ้น ผู้คนทั่วโลกเริ่มหันมาให้ความสนใจเกี่ยวกับสมาธิกันมาก แสดงให้เห็นว่าเขาเหล่านั้นต้องการและแสวงหาสันติภาพภายในตน

#### เอกสารอ้างอิง

ไกรสิทธิ เพ็ชรมณี. (2542).ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการเสริม

- วอลเลย์บอล. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์/กรุงเทพฯ  
จรรยาแก่น วงษ์คำ. (2544). มวยไทย- มวยสากล. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์บรรจบ ภิรมย์คำและสุพิตร สมานิต. (2553). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบอโตจีนิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2533). การเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหว ทฤษฎี ภาควิชาการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์ พันดิเคชั่นส์.
- รัตนพร กองพลพรหม. (2547). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์แอ็กเซอร์ไซด์มหาวิทยาลัยบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัศวิน จันทระสม;อุดร รัตนภักดี; และสุพิตร สมานิต. (2552). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกลมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย. วิทยาสารกำแพงแสน. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 หน้า 73-84.
- Hafner, R. J. (1982). Psychological treatment of essential hypertension: A controlled comparison of meditation and meditation plus biofeedback. Biofeedback and Self-Regulation. 7: 305-316.