

สติปัฏฐานสูตรในการพัฒนาทักษะมวยไทย The Cultivation of Mindfulness in the Development of Muay Thai Skills

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งอธิบายบทบาทของสติปัฏฐานสูตรในการพัฒนาทักษะมวยไทยอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ในฐานะที่สติปัฏฐานสูตรเป็นหลักธรรมว่าด้วยการเจริญสติ (สติปัฏฐาน 4) ดังพุทธภาษิตว่าเป็นทางเอกเพื่อความบริสุทธิ์และการบรรลุปัญญาสูงสุด บทความนี้เชื่อมโยงหลักการเจริญสติกับการฝึกมวยไทยโดยชี้ให้เห็นว่าการฝึกอย่างต่อเนื่องส่งผลให้เกิดปัญญาและสมรรถนะทางกายที่ดีขึ้น นักมวยไทยที่ฝึกตามแนวสติปัฏฐานสามารถพัฒนาทักษะได้เต็มศักยภาพ มีสมาธิจดจ่อ ตลอดจนเกิดคุณธรรมของนักกีฬาที่พึงประสงค์ เช่น รู้แพ้รู้ชนะ รู้ภัย มีน้ำใจนักกีฬา และความเป็นสุภาพบุรุษ ในทางกลับกัน หากขาดการฝึกสติอย่างเป็นระบบ การพัฒนาทักษะมวยไทยอาจไร้ทิศทาง การพัฒนาและไม่มีประสิทธิผล ส่งผลให้การฝึกซ้อมไม่บรรลุผลตามเป้าหมาย บทความนี้สรุปว่าการบูรณาการสติปัฏฐานสูตรเข้ากับการฝึกมวยไทยนั้น ส่งเสริมปัญญาในการรู้ตนเองและประสิทธิภาพสูงสุดในการกีฬา ควบคู่กับการปลูกฝังคุณธรรมของความเป็นนักกีฬาที่ดี

ARTICLE INFO:

Author:

1. อธิพล มโนวงศ์

Itthiphol Manowong

ศูนย์ฝึกตำรวจ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

Police Training Center,

Royal Thai Police Academy

E-mail: Itthipholmanowong@rtpca.ac.th

คำสำคัญ : สติปัฏฐานสูตร, การพัฒนาทักษะ,
มวยไทย

Keywords : Mindfulness, Skill development,
Muay Thai

Article history :

Received : 22/11/68

Revised : 06/12/68

Accepted : 12/12/68

Abstract

This academic article examines the role of the the cultivation of mindfulness (Satipatthana Sutta) in the systematic and effective development of Muay Thai skills. As the Satipatthana Sutta teaches the cultivation of mindfulness (the four satipatthana) described by the Buddha as the single path to purification and ultimate wisdom the article connects these principles with Muay Thai training. It demonstrates that consistent mindfulness practice yields insight and improved physical performance. Muay Thai practitioners training with mindfulness can develop skills to their highest potential with enhanced focus, while also cultivating desirable sportsmanship qualities such as graciousness in defeat and victory forgiveness true sportsmanship, and gentlemanly conduct. Conversely, a lack of structured mindfulness training can lead to unsystematic and inefficient skill development, resulting in failure to meet training objectives. This article concludes

that integrating the cultivation of mindfulness into Muay Thai training fosters both self-awareness and peak athletic performance, alongside nurturing the ethics and virtues of a good sportsman.

บทนำ

มวยไทยถือเป็นศิลปะการต่อสู้และกีฬาประจำชาติไทยที่ต้องอาศัยทั้งทักษะทางกายและจิตใจ การพัฒนานักมวยไทยที่สมบูรณ์ได้จำกัดอยู่เพียงการฝึกฝนกำลังหรือเทคนิคการต่อสู้ หากแต่ยังรวมถึงการพัฒนาด้านจิตใจและคุณธรรมควบคู่กันไป ในอดีตการฝึกมวยไทยตามตำรับโบราณมีการเน้นเรื่องสติและสมาธิอย่างชัดเจน เช่น มวยไทยตำรับพระเจ้าเสือ ที่ถ่ายทอดมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาได้กล่าวถึงการใช้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายในการต่อสู้ พร้อมสติสัมปชัญญะและปัญญาการคิดวิเคราะห์ โดยไม่มุ่งเน้นแต่พลังกำลังทางกายเท่านั้น หากยังให้ความสำคัญกับพลังใจและจิตสำนึกควบคู่กันด้วย สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่าจิตวิทยาและจริยธรรมเป็นหัวใจสำคัญของการฝึกมวยไทยมาแต่โบราณ นักมวยที่ดีจะต้องพัฒนาทั้งทักษะการชกต่อยและคุณธรรมความเป็นนักกีฬา เช่น ความมีวินัย ความเคารพต่อครูอาจารย์ ความอดทน รวมถึงความมีน้ำใจนักกีฬา (รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย) บทความนี้จะได้ศึกษา สติปัญญาฐานสูตร ซึ่งเป็นคำสอนด้านพุทธปรัชญาว่าด้วยการเจริญสติปัญญา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกทักษะมวยไทยได้อย่างไร เพื่อยกระดับสมรรถนะของนักกีฬาให้ถึงขีดสุดควบคู่กับการสร้างจิตวิญญาณแห่งนักกีฬา ตลอดจนวิเคราะห์ผลเสียที่อาจเกิดขึ้นหากการพัฒนาทักษะขาดหลักธรรมด้านสติเข้ามากำกับ

สติปัญญาฐานสูตรกับปัญญา

สติปัญญาฐานสูตรเป็นพระสูตรสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการฝึกสติ (สติปัญญา 4) ได้แก่ การตั้งสติเพื่อกำหนดการพิจารณา กาย เวทนา จิต และ ธรรม ตามความเป็นจริง ณ ปัจจุบันขณะ หลักธรรมข้อนี้ได้รับการยกย่องว่าเป็นทางสายเอกที่จะน้อมนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความบริสุทธิ์ หลุดพ้น และบรรลุพระนิพพาน กล่าวคือเป็นวิธีการพัฒนาปัญญาญาณให้รู้เท่าทันสภาวะทั้งปวงเพื่อการดับทุกข์อย่างถาวร ในพระไตรปิฎก นั้นได้บันทึกพระพุทธพจน์ต้นพระสูตรไว้ว่า การเจริญสติปัญญา 4 ประการนี้เป็นหนทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์โลกและความพ้นจากทุกข์เพื่อบรรลุธรรมอันประเสริฐ และถึงซึ่งพระนิพพาน แสดงให้เห็นถึงอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ของการฝึกสติที่นำไปสู่ปัญญาและความรู้แจ้ง

หลักสติปัญญา 4 ครอบคลุมมิติการฝึกตนทั้งกายและใจอย่างเป็นระบบ โดยการมีสติระลึกรู้กาย เช่น การตามรู้ลมหายใจ การเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ การมีสติกำหนดรู้เวทนา ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ที่เกิดขึ้น การมีสติตามดูจิต เช่น โกรธ ฟุ้งซ่าน หรือสงบ และการมีสติพิจารณาธรรม เช่น นิรวรณ์ 5 หรืออริยสัจ 4 แต่ละด้านล้วนมุ่งให้ผู้ปฏิบัติเพิ่มพูนสติสัมปชัญญะและความเข้าใจในสภาพความเป็นจริงตามธรรมชาติ ผลลัพธ์ที่ได้คือ สมาธิ ที่แน่วแน่ควบคู่กับ ปัญญา ที่รู้รอบรู้ทัน ด้วยเหตุนี้เองการฝึกตามสติปัญญาฐานสูตรจึงไม่เพียงเป็นการทำสมาธิเพื่อความสงบของจิต แต่ยังเป็นการพัฒนาปัญญาญาณควบคู่กันไป ดังคำกล่าวในพระไตรปิฎก

[273] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและความรำไร เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุญาณธรรม เพื่อกระทำพระ

นิพพานให้แจ้งทางนี้คือสติปัฏฐาน (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ) 4 อย่าง สติปัฏฐาน 4 อย่างเป็นไฉน...(ที.ม. (ไทย) 14/209/273)

คุณลักษณะของสติและปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมดังกล่าว สามารถประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในกิจกรรมต่างๆ ของชีวิตประจำวัน รวมถึงในทางการกีฬาได้เป็นอย่างดี ซึ่งงานศึกษาของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ระบุว่าสมาธิและสติที่เกิดขึ้นจะทำให้กิจกรรมหรืองานใดๆ ให้มีประสิทธิภาพและเกิดผลลัพธ์ที่ดี เมื่อเราทำสิ่งนั้นด้วยใจที่ตั้งมั่นและมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา อีกทั้งสติช่วยจัดระเบียบทั้งกายและใจของผู้ปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างมีระบบ ให้มีความแน่นหนา ลดความฟุ้งซ่านหรือถูกรบกวนด้วยสิ่งภายนอกได้ง่าย ปัญญาที่เกิดจากนั้น สตินั้นเป็นรู้เท่าทันจะช่วยให้เรามองเห็นเหตุผลและความเชื่อมโยงของการกระทำต่างๆ อย่างชัดเจน ผลคือการตัดสินใจและการกระทำมีความแม่นยำและถูกต้องยิ่งขึ้น

การเจริญสติปัฏฐานในการฝึกทักษะมวยไทย

ในการฝึกซ้อมมวยไทยยุคปัจจุบัน แนวคิดเรื่องการเจริญสติ (Mindfulness) ถูกนำมาใช้มากขึ้นทั้งในด้านเพิ่มสมรรถภาพทางกีฬาและพัฒนาสภาพจิตใจของนักกีฬาให้พร้อมต่อการแข่งขัน นักวิชาการด้านพลศึกษาและจิตวิทยาการกีฬาได้ค้นคว้าพบหลักฐานเชิงประจักษ์หลายประการว่าวิธีฝึกสมาธิแบบพุทธสามารถส่งเสริมทักษะการเล่นกีฬาให้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ตัวอย่างเช่น การฝึกสมาธิอานาปานสติควบคู่กับการฝึกสร้างจินตภาพช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำท่าฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ของนักกีฬายิมนาสติกได้อย่างมีนัยสำคัญ (รัตนพร กองพลพรหม, 2547) อีกทั้ง ศึกษาการฝึกอานาปานสติและการเดินจงกรมร่วมกับการซ้อมยิงธนูของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย พบว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิควบคู่การซ้อมมีความแม่นยำในการยิงสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม (อัศวิน จันทรสระสม และคณะ, 2552) ผลการวิจัยในกีฬาอื่นๆ เช่น เปตอง ก็ชี้ว่าการฝึกสติตามแนวอานาปานสติช่วยเพิ่มความแม่นยำในการขว้างลูกเปตองได้มากกว่าการฝึกด้วยวิธีผ่อนคลายแบบอื่นๆ (ดวงใจ ศิริวัฒนา และคณะ, 2553) ผลของการฝึกสมาธิที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬา ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาจากสถาบันการพลศึกษา กลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิเป็นเวลา 15 นาที ก่อนทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวด้วยแบบทดสอบ Illinois Agility Test ผลการวิจัยสรุปได้ว่าการฝึกสมาธิช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาให้ดีขึ้น (ฉัตรตระกูล ปานอุทัย, และคณะ, 2561) ข้อมูลเหล่านี้สนับสนุนแนวคิดว่าการเจริญสติช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว การควบคุมร่างกาย และความแม่นยำในกีฬาได้จริง

สำหรับกีฬามวยไทยซึ่งเป็นการต่อสู้ที่ต้องใช้อวัยวะทุกส่วนเป็นอาวุธพร้อมกับการตัดสินใจที่ฉับไว คุณสมบัติด้านสติและสมาธิยิ่งทวีความสำคัญในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักมวยไทยที่นำการเจริญสติปัฏฐานมาใช้ระหว่างการฝึก จะมีความสามารถในการจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวและเทคนิคตรงหน้าโดยไม่วอกแวกไปกับสิ่งรบกวนภายนอกหรือความคิดฟุ้งซ่านภายในง่ายๆ การฝึกสมาธิกับลมหายใจ (อานาปานสติ) ช่วยให้นักมวยไทยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้การออกอาวุธมีความถูกต้องและทรงพลังมากขึ้น โดยในการชกมวยที่ต้องเผชิญกับความเหนื่อยล้าและความเจ็บปวด การมีสติรู้อยู่กับปัจจุบันขณะจะช่วยให้ นักมวยสามารถดึงตนเองกลับมาโฟกัสที่เกมการต่อสู้ได้แม้ในยามอ่อนแรง ซึ่งเป็นสภาวะจิตที่เป็นประโยชน์อย่าง

ยิ่งยวด ในการแข่งขันที่เข้มข้นจากประสบการณ์ของเรย์โน (Reynolds, 2017) ซึ่งเป็นทั้งนักมวยและผู้ฝึกสมาธิ ระบุว่าหลังจากที่เขาได้รับการฝึกวิปัสสนากรรมฐานในวัดป่าแห่งหนึ่งทางภาคเหนือของไทย การกลับมาฝึกและขึ้นชกมวยไทยของเขาก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด แม้ว่าผลการแข่งขันจะเป็นอย่างไรแต่จิตใจของเขาจะกลับมาจดจ่อที่การชกได้อย่างรวดเร็ว ไม่ฟุ้งซ่านคิดถึงความร้อน ความเหนื่อย หรือวิตกกังวลถึงระดับฝีมือของตนเองเช่น ก่อนที่ผ่านมามากเลย การทำสมาธิและสภาวะจิตที่มีสติช่วยให้เขาตั้งสมาธิฝ่าฟันสถานการณ์ที่หนักหน่วงได้อย่างต่อเนื่องตลอดการฝึกและการแข่งขัน กล่าวได้ว่าการฝึกสติทำให้นักมวยมีความพร้อมทั้งกายและใจ สามารถใช้ศักยภาพของตนได้อย่างเต็มที่ยิ่งขึ้น

นอกจากช่วยเพิ่มพูนสมรรถนะทางกายและทักษะเชิงเทคนิคแล้ว การเจริญสติปฏิฐานยังเอื้อให้เกิดปัญญาในการแข่งขัน หรือการคิดอ่านที่เฉียบคมขึ้นในระหว่างการต่อสู้แข่งขัน นักมวยที่มีสติจะรู้เท่าทันอารมณ์และความคิดของตนขณะชก เช่น ระวังไม่ให้ความโกรธหรือความประมาทครอบงำ สามารถปรับแผนการชกตามสถานการณ์อย่างสุขุมรอบคอบ นอกจากนี้ยังมีการใช้เทคนิคจิตใจเชิงพุทธอื่นๆ เช่น การเจริญเมตตา (ความปรารถนาดีต่อคู่ต่อสู้) เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีขณะชก ลดความกลัวและความเครียดก่อนขึ้นเวที นักมวยไทยบางค่ายฝึกให้มีช่วงทำสมาธิก่อนและหลังการซ้อมหรือการแข่งขัน เพื่อให้หนักกีฬาได้ทบทวนตนเอง สงบใจ และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักสติปฏิฐานที่เน้นการใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นตามจริง และรู้ทันอคติ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้จะช่วยให้นักมวยพัฒนากลยุทธ์การชกที่ชาญฉลาด โดยไม่พึ่งพาความรุนแรงหรือกำลังเพียงอย่างเดียว ดังนั้น การบูรณาการการเจริญสติเข้ากับการฝึกมวยไทยจึงเปรียบเสมือนการฝึกติดอาวุธทางปัญญา ควบคู่ไปกับอาวุธทางกาย อันจะทำให้นักมวยมีความพร้อมรอบด้านทั้งเชิงรุกและเชิงรับ

คุณประโยชน์ของสติปฏิฐานสูตรต่อสมรรถนะและคุณธรรมของนักมวยไทย

การประยุกต์หลักสติปฏิฐานสูตรในการฝึกมวยไทยให้ผลลัพธ์ที่โดดเด่นสองด้านควบคู่กัน ได้แก่ 1) การยกระดับประสิทธิภาพและศักยภาพสูงสุดของนักกีฬา และ 2) การเสริมสร้างคุณธรรมความเป็นนักกีฬาที่ดีในตัวบุคคล

1) การยกระดับประสิทธิภาพและศักยภาพสูงสุดของนักกีฬา การฝึกสติช่วยให้นักมวยไทยมีสมาธิจดจ่ออยู่กับการฝึกได้เต็มที่ ส่งผลให้การเรียนรู้ทักษะและเทคนิคต่างๆ มีความรวดเร็วและแม่นยำมากขึ้น งานวิจัยเชิงทดลองหลายชิ้นยืนยันว่าการฝึกสมาธิเป็นประจำช่วยพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬาในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นความเร็ว ความแม่นยำ หรือความทนทาน ยิ่งไปกว่านั้น การทำสมาธิวันละ 5-10 นาทีเป็นกิจวัตร หรือการบูรณาการสติสู่กิจวัตรการฝึกกีฬา (Routine) ยังช่วยลดระดับความเครียดและความวิตกกังวลของผู้เล่นกีฬา เพิ่มสมาธิการจดจ่อ และช่วยให้ผ่อนคลายมีคุณภาพมากขึ้น อีกทั้งยังพัฒนาทักษะทางสังคมและการแก้ปัญหาอีกด้วย สำหรับนักมวยไทยที่ต้องฝึกหนักทุกวัน การมีจิตใจที่ผ่อนคลายปราศจากความเครียดส่วนเกินจะทำให้ร่างกายฟื้นตัวได้ดีและป้องกันการเหนื่อยล้าสะสมได้ดีขึ้น ระบบประสาทและระบบหายใจที่สงบลงจากการฝึกสมาธิส่งผลให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง ความดันโลหิตดีขึ้น ซึ่งล้วนเอื้อให้ร่างกายมีพลังกำลังมากขึ้นในการฝึกและการชก นักกีฬาที่ฝึกสติจึงมีแนวโน้มที่จะพัฒนาทักษะได้ถึงขีดสุดของตนเอง เนื่องจากไม่มีปัจจัยรบกวนทางจิต

มาขัดขวางกระบวนการฝึก กล่าวได้ว่าการฝึกสติเปรียบเสมือนการฝึกสมรรถนะภายใน ที่ดึงเอาศักยภาพทางกายภาพออกมาใช้อย่างเต็มที่ที่สุดนั่นเอง

งานวิจัยการฝึกสติแบบผสมผสานกับการกีฬา สามารถลดความวิตกกังวลก่อนแข่งขันและเพิ่มสมาธิของนักกีฬา ส่งผลให้ผลการแข่งขันดีขึ้นอย่างชัดเจน (Gardner & Moore, 2004 และ Bernier et al, 2009) แนวทางเช่น Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) ถูกนำไปพัฒนานักกีฬาชั้นนำในกีฬาต่างประเทศหลายประเภท และได้รับการสนับสนุนทางวิชาการว่าช่วยให้ผู้เล่นเกิด ภาวะโฟลว์ (flow state) ระหว่างแข่งขันได้ง่ายขึ้น (Stavrou et al, 2007 อ้างใน ASBGV, 2020) หากเทียบกันในทางพุทธนั้นคือเกิดสภาวะที่ผู้เล่นมีสติและสมาธิอยู่กับปัจจุบัน ขจัดสิ่งรบกวนภายนอกออกไปจนสามารถแสดงศักยภาพสูงสุดออกมา การจะเข้าถึงสภาวะเช่นนี้ได้จำเป็นต้องอาศัยการฝึกจิตใจให้รู้จัก อยู่กับปัจจุบันขณะและรู้สึกผ่อนคลายพร้อม จะแสดงความสามารถสูงสุด (In-zone) อย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องโดยตรงกับหลักสติปัฏฐานที่มุ่งเน้นการมีสติรู้กายและจิตใจในขณะนั้นตลอดเวลา

2) การเสริมสร้างคุณธรรมความเป็นนักกีฬาที่ดีในตัวบุคคล คุณประโยชน์อีกประการหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กันของการฝึกสติในนักมวยไทย คือการหล่อหลอมจิตใจให้เป็นนักกีฬาที่มีน้ำใจและวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่เหมาะสม การมีสติรู้เท่าทันตนเองช่วยให้นักมวยเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์และแรงขับภายใน ไม่ปล่อยให้อารมณ์โกรธหรือความอยากครอบงำจิตใจจนแสดงพฤติกรรมรุนแรงเกินขอบเขต กรณีที่เกิดการผิดกติกาหรือบาดเจ็บระหว่างการชก นักมวยที่ฝึกสติย่อมมีแนวโน้มจะระงับใจ ให้อภัย คู่แข่งหรือสถานการณ์ได้ดีกว่า ลดการตอบโต้ด้วยความโมโหซึ่งอาจทำให้สถานการณ์บานปลาย นอกจากนี้สติยังช่วยให้นักกีฬามีทัศนคติต่อชัยชนะและความพ่ายแพ้อย่างถูกต้องเหมาะสม กล่าวคือ ไม่หลงระเริงเมื่อชนะและไม่พุ่มพ่ายเมื่อแพ้ หากแต่มองทั้งชัยชนะและความพ่ายแพ้เป็นบทเรียนในการพัฒนาตนเองต่อไป ซึ่งนักกีฬาควรเรียนรู้ที่จะยอมรับความผิดหวังเมื่อตนแพ้ในการแข่งขันและวิธีที่ดีที่สุดในการจัดการกับความรู้สึกเสียใจดังกล่าวก็คือการฝึกสติให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง ด้วยทักษะด้านสติ นักมวยจะสามารถสงบใจลงได้รวดเร็วหลังการแพ้ รู้จักปล่อยวางความผิดหวังและกลับมามุ่งมั่นฝึกซ้อมใหม่อีกครั้งด้วยจิตใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม ในทางกลับกัน ผู้ที่ชนะก็จะไม่หลงใหลได้ปลื้มเกินขอบเขต ยังคงสำรวมและเคารพคู่ต่อสู้อย่างจริงจัง อันเป็นคุณสมบัติของนักกีฬามวยไทยที่ดีเป็นสุภาพบุรุษนักกีฬา

หลักสติปัฏฐานยังช่วยปลูกฝังเมตตาและกรุณาในจิตใจของผู้ฝึก เมื่อมีสติระลึกถึงเท่าทันตนเอง ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจในสภาพมนุษย์ที่ต่างก็มีทุกข์สุขไม่เที่ยงแท้เหมือนกัน นักมวยที่มีสติปัญญาเช่นนี้จะเคารพในคุณค่าของคู่ต่อสู้ มองผู้ชกฝ่ายตรงข้ามเป็นครูผู้ร่วมพัฒนาไปด้วยกัน มากกว่าจะมองเป็นศัตรูที่จะต้องเอาชนะอย่างเดียว ทัศนคติดังกล่าวนำไปสู่น้ำใจนักกีฬาที่แท้จริง คือแข่งขันเต็มความสามารถภายใต้กติกา และพร้อมที่จะกล่าวแสดงความยินดีกับผู้ชนะหรือยอมรับความพ่ายแพ้ของตนโดยไม่โกรธแค้นใจ ทั้งยังรู้จักให้อภัยความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่น รักษาความสัมพันธ์ที่ดีหลังการแข่งขัน ดังนั้นการฝึกสติปัฏฐานสูตรไม่ได้เพียงมุ่งสร้างนักกีฬาที่เก่งขึ้นเท่านั้น แต่ยังสร้างมนุษย์ที่มีวุฒิภาวะและจิตใจสูงส่งขึ้นด้วย

ผลกระทบจากการขาดสติปัญญาในการพัฒนาทักษะ

ทางตรงข้าม หากการฝึกมวยไทยปราศจากการกำกับดูแลด้านสติและสัมปชัญญะ ผลที่ตามมาอาจเป็นการพัฒนาที่ไร้ทิศทางและไม่มีประสิทธิภาพเท่าที่ควร ประการแรก การขาดสติทำให้การฝึกซ้อมของนักกีฬาขาดสมาธิและความต่อเนื่อง สมองไม่ได้จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอย่างแท้จริง ส่งผลให้การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ เป็นไปอย่างเชื่องช้าและผิดพลาดบ่อย นักมวยที่ใจลอยหรือถูกรบกวนด้วยความคิดอื่นระหว่างฝึก จะไม่สามารถจดจำแบบฝึกหรือแก้ไขเทคนิคการชกของตนได้เต็มที่เหมือนกับผู้ที่ฝึกอย่างมีสติ อาทิการฝึกสมาธิไปพร้อมการฝึกซ้อมจะช่วยให้เกิดสมาธิที่แม่นยำในการจดจำ (อุตมะ ปภาภูธนะนันต์ และ ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์, 2565) และทำให้ทักษะความชำนาญของนักมวยไทยพัฒนาขึ้นอย่างมั่นคงต่อเนื่อง ในทางตรงกันข้ามการไม่ฝึกสมาธิย่อมทำให้การจดจำและชำนาญเกิดขึ้นได้ช้ากว่า และอาจวิตกกังวลและไม่สามารถแสดงความสามารถสูงสุด เมื่อเจอกับแรงกดดันหรือสิ่งรบกวนได้

ประการต่อมา การขาดหลักสติปัญญาอาจนำไปสู่อารมณ์และทัศนคติที่ไม่เป็นผลดีต่อการพัฒนาตนเองของนักกีฬา นักมวยที่ไม่ฝึกควบคุมสติมักปล่อยให้ความเครียดและความกังวลเข้าครอบงำจิตใจก่อนและระหว่างแข่งขัน บ่อยครั้งเกิดความกลัวว่าจะพ่ายแพ้เช่นที่เคยแพ้มาก่อน หรือกังวลว่าจะทำผลงานได้ไม่ดีดังที่ตั้งใจไว้ ความคิดลบๆ เหล่านี้หากปล่อยไว้จะบั่นทอนทั้งสมาธิและความสนุกในการเล่นกีฬา จนบางครั้งนักกีฬามอดแรงจูงใจที่จะพัฒนาต่อไป (ASBGV, 2020) นอกจากนี้ การขาดสติยังคิดยังอาจทำให้แสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น โมโหใส่คู่แข่งหรือกรรมการเมื่อผิดหวัง ไม่ยอมรับคำตัดสิน หรือถึงขั้นใช้อารมณ์จนเกิดการเล่นนอกเกม กรณีเหล่านี้ล้วนบั่นทอนทั้งความเป็นมืออาชีพของนักกีฬาเองและภาพลักษณ์ของกีฬามวยไทยโดยรวม นักมวยที่ไม่มีกรอบศีลธรรมจากการฝึกสตรองรับ อาจหมกมุ่นอยู่กับการแข่งขันเอาชนะอย่างเดียวโดยไม่คำนึงถึงวิธีการ ส่งผลให้พัฒนานิสัยที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การเอารัดเอาเปรียบในการฝึก การใช้สารกระตุ้นต้องห้าม ฯลฯ ซึ่งท้ายที่สุดแล้วจะย้อนมาทำลายอนาคตในอาชีพของตน

นอกจากนี้ การขาดสติรู้ตัวระหว่างฝึกทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บและฝึกผิดวิธีการได้ง่าย นักกีฬาที่ไม่ฟังสัญญาณร่างกายตนเอง เพราะไม่มีสติสังเกตเวทนาและขีดจำกัดของกาย อาจฝืนซ้อมเกินพอดีส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บเรื้อรัง หรือฝึกด้วยท่าทางที่ผิดโดยไม่รู้ตัวจนเกิดทักษะที่ไม่ถูกต้องติดตัวไป สาเหตุเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคต่อพัฒนาการระยะยาวของนักมวย การฝึกสติปัญญาซึ่งเน้นการตามรู้ทุกอริยาบถและความรู้สึก ทั้งกายและใจจะช่วยป้องกันปัญหานี้ เพราะผู้ฝึกจะรู้ตัวอยู่เสมอเมื่อร่างกายเริ่มล้าเกินไปหรือเมื่อทำท่าผิดรูปแบบ ความรู้ตัวนี้เปิดโอกาสให้แก้ไขปรับปรุงได้ทันที่ ตรงข้ามกับการฝึกแบบขาดสติที่มักปล่อยให้เกิดข้อผิดพลาดสะสมจนยากจะแก้ไข โดยสรุป การขาดสติปัญญาในการฝึกมวยไทยย่อมนำมาซึ่งผลเสียทั้งต่อประสิทธิภาพการฝึกและการพัฒนาทักษะของนักกีฬา ดังนั้นการฝึกซ้อมที่ไร้สติจะสูญเสียโอกาสทองในการพัฒนาทักษะอย่างเต็มศักยภาพ ขณะเดียวกันก็เปิดช่องให้กิเลสและอารมณ์ด้านลบเข้าครอบงำ ซึ่งบั่นทอนความเป็นนักกีฬาที่ดี และลดศักยภาพในการพัฒนาของตัวนักกีฬาต่อไปในอนาคต

สรุป

สติปัฏฐานสูตรถือเป็นรากฐานสำคัญของการฝึกกายและจิตในพระพุทธศาสนา ที่มุ่งพัฒนาสติและปัญญาของผู้ปฏิบัติให้ถึงขีดสูงสุดเพื่อความหลุดพ้น อย่างไรก็ตามหลักธรรมนี้มีได้จำกัดประโยชน์อยู่เฉพาะในการปฏิบัติธรรมเชิงศาสนาเท่านั้น หากแต่นำมาประยุกต์ใช้กับการพัฒนาตนเองด้านอื่นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่บทความนี้ได้วิเคราะห์กรณีการพัฒนาทักษะมวยไทยพบว่า การบูรณาการการเจริญสติปัฏฐานเข้ากับการฝึกซ้อมมวยไทย ช่วยยกระดับทั้งสมรรถนะทางกีฬาและคุณธรรมความเป็นนักกีฬาของผู้ฝึกไปพร้อมกัน นักมวยไทยที่ฝึกสติมีแนวโน้มจะเรียนรู้ทักษะการต่อสู้ได้เร็วและแม่นยำยิ่งขึ้น แสดงศักยภาพออกมาได้สูงสุด มีสมาธิ มุ่งมั่น และยืดหยุ่นต่อสถานการณ์ ส่วนในด้านจิตใจ นักมวยผู้มีสติจะรู้แพ้รู้ชนะอย่างสง่างาม มีความเคารพตนเองและคู่แข่ง มีวินัยและความอดทน ตลอดจนมีเมตตาจิตและให้อภัยความผิดพลาดได้ ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้ล้วนสะท้อนถึงความเป็นสุภาพบุรุษนักกีฬาที่วงการกีฬาพึงปรารถนา

ในยุคปัจจุบันที่วงการกีฬามีมูลค่าทางเศรษฐกิจและการแข่งขันสูง แนวทางการฝึกสมัยใหม่มักเน้นทั้งศาสตร์และศิลป์เพื่อสร้างความได้เปรียบให้กับนักกีฬา การนำหลักสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้ในการฝึกมวยไทย นับเป็นการผสมผสาน “ศาสตร์แห่งจิต” เข้ากับศาสตร์การกีฬาอย่างลงตัว ผลลัพธ์ที่ได้คือการพัฒนานักมวยไทยให้เก่งทั้งกายและใจ ความเป็นเลิศด้านทักษะและมีจิตวิญญาณแห่งนักสู้ที่สง่างาม บทเรียนจากกรณีนี้ชี้ให้เห็นว่าการกีฬาและหลักพุทธธรรมสามารถเกื้อหนุนกันอย่างทรงพลัง การฝึกจิตด้วยสติช่วยเติมเต็มการฝึกกายให้สมบูรณ์ซึ่งไม่เพียงทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังหล่อหลอมให้นักกีฬาเหล่านั้นเป็นแบบอย่างที่ดีและมีชีวิตที่สมดุลเป็นสุขหลังเวทีอีกด้วย อุดมคติของการพัฒนามวยไทยตามแนวพุทธนี้สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลสทำตนให้เป็นคน คือกีฬาเป็นเครื่องพัฒนาคนทางกายและจิต เมื่อหลอมรวมกับสติปัฏฐานสูตรแล้ว ก็จะมีกลายเป็นยาวิเศษในการพัฒนาคนให้ครบทั้งร่างกาย จิตใจ และปัญญาอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

- ฉัตรตระกูล ปานอุทัย, และคณะ (2561). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาสถาบันการพลศึกษา. วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์. 2(1), 147-158.
- ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์, บรรจบ ภิรมย์คำ และ สุพิตร สมาชิกโต. (2553). ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบออตโตจินิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง. วิทยาสารกำแพงแสน, 8(2), 80-93.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2546). พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ 2 ภาคที่ 2 (เล่มที่ 14). ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- รัตนาพร กองพลพรหม. (2547). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์. มหาวิทยาลัย (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). สาขาวิชาศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัศวิน จันทระสม, และคณะ (2552). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย. วิทยาสารกำแพงแสน. 7(2), 73-84.
- อุตมะ ปภาภูชนะนันต์, และ ศรุตตานนท์ ชอบประดิษฐ์. (2565). การฝึกสมาธิเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมของนักกีฬามวยไทย (Meditation Exercises for Use in Training of Muay Thai Athletes). วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน, 3(3), 38-55.
- Bernier, M., Thienot, E., Codron, R., & Fournier, J. F. (2009). Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4(4), 320-333.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A Mindfulness-Acceptance-Commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707-723.
- Reynolds, A. (2017). Mindfulness and Muay Thai. VICE(Sports). Retrieved from <https://www.vice.com/en/article/mindfulness-and-muay-thai/>.
- The American School of Bangkok. (2020). การฝึกสมาธิในวิชาพลศึกษาและในการกีฬา. Retrieved from ASBGV website: <https://asbgv.ac.th/th/asbgv-experience/mindfulness-pe-and-athletics>.