



คำพ่อสอน

ประมวลพระบรมราโชวาท
และพระราชดำรัสเกี่ยวกับ
ความสุขในการดำเนินชีวิต

เฉลิมพระเกียรติ

เนื่องในโอกาสพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี



คำฟ่อสอน

พิมพ์ครั้งแรก	พ.ศ. ๒๕๔๔	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๔	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๔	พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๔	จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๕	สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๐	จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๖	ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๗	พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๑	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๘	เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๒	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๙	ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๓	จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๑๐	ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔	จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา.

คำฟ่อสอน : ประมวลพระบรมราโชวาทและ

พระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต/

มูลนิธิพระดาบส. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรุงเทพ, ๒๕๕๔.

๓๐๔ หน้า. ภาพประกอบ.

จัดพิมพ์เนื่องในโอกาสพระราชพิธี

ฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี.

ISBN 978-974-7555-08-0

๑. พระบรมราโชวาท. ๒. ชื่อเรื่อง.

ราคา ๙๙ บาท

รายได้โดยเสด็จพระราชกุศลสมทบทุนมูลนิธิพระดาบส

ผู้จัดทำน่าย

ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

CALL CENTER โทร. ๐-๒๒๕๕-๔๔๓๓

<http://www.chulabook.com>

ร้านค้า ติดต่อทีมขายส่ง

สยามสแควร์ ชั้น ๑๔

โทร.๐-๒๒๑๘-๔๘๘๙-๙๐ โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๙๔๙๕

ผู้สนใจกิจกรรมต่างๆ ของโครงการคำฟ่อสอน

ติดต่อได้ที่ www.kamphorsorn.org



คำพ่อสอน

ประมวลพระบรมราโชวาท
และพระราชดำรัส
เกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต

โดยได้รับพระราชทานพระบรมราชานุญาตให้เชิญพระบรมราโชวาท พระราชดำรัส
พระบรมฉายาลักษณ์ และภาพพระราชกรณียกิจ พร้อมทั้งตราสัญลักษณ์
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี
เพื่อจัดพิมพ์เผยแพร่

ความเป็นมาของ

คำฟอสอน

หนังสือประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน **“คำฟอสอน”** จัดพิมพ์ขึ้นครั้งแรกเมื่อพุทธศักราช ๒๕๔๒ ในโอกาสการจัดงานพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๕ ธันวาคม ๒๕๔๒ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สังคมไทยได้น้อมนำแนวพระราชดำริเกี่ยวกับการพัฒนาเด็กและเยาวชนไปประพฤติปฏิบัติอย่างกว้างขวาง

การจัดพิมพ์ครั้งแรกได้ดำเนินการเผยแพร่แก่ห้องสมุดสถาบันการศึกษาทั่วประเทศและต่อมาได้พิมพ์จำหน่ายแก่ประชาชนและผู้สนใจในราคาย่อมเยา โดยหนังสือเล่มนี้ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง ต้องพิมพ์ซ้ำหลายครั้งและยังได้ดำเนินการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การประกวดสุนทรพจน์ การประกวดเรียงความ การแสดงละครและการเสวนาเกี่ยวกับ **“คำฟอสอน”** ในกลุ่มเป้าหมายต่างๆ ด้วย

ต่อมาในพุทธศักราช ๒๕๔๙ ในโอกาสการจัดงานฉลองสิริราชสมบัติครบ ๖๐ ปี ได้มีการจัดทำหนังสือประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต **“คำฟอสอน”** เล่มที่สองขึ้น ทั้งนี้เพื่อเฉลิมพระเกียรติและเชิญชวนชาวไทยให้น้อมนำแนวพระราชดำริเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริงของชีวิตและความสุขของการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างยั่งยืน

นอกจากนั้น ยังได้มีการจัดทำ **“สมุดบันทึก คำฟอสอน”** ซึ่งได้อัญเชิญพระราชดำรัสส่วนหนึ่งจากหนังสือ **“คำฟอสอน”** มาพิมพ์พร้อมภาพประกอบสีที่สวยงาม สำหรับเป็นสมุดบันทึกแห่งความสุขและการทำความดีของผู้เป็นเจ้าของ โดยรายได้จากการจำหน่ายหนังสือและสมุดบันทึกคำฟอสอน โดยเสด็จพระราชกุศลสมทบทุนมูลนิธิพระดาบส

คำปราชญ์

การดำเนินชีวิตเพื่อให้ไปสู่ความสุขที่แท้จริงนั้น สามารถเกิดขึ้นได้โดยการดูแลอย่างเป็นองค์รวม ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ รวมไปถึงความสุขร่วมกันของคนในสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยความสุขที่แท้จริงดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานอันสำคัญยิ่งของความเข้มแข็งและความสงบสุขอย่างยั่งยืนของสังคมไทยด้วย ด้วยเหตุนี้ มูลนิธิพระดาบสจึงได้ดำเนินการจัดพิมพ์หนังสือประมวลพระบรมราโชวาท และ พระราชดำรัสเกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตขึ้นมาเผยแพร่ โดยมุ่งหวังให้สังคมไทยได้ตระหนักว่าแนวทางการดำเนินชีวิตที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานไว้นี้เป็นเสมือนตั้งของขวัญพระราชทานอันทรงคุณค่าแก่ชาวไทยทุกคน

มูลนิธิพระดาบสขอขอบคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์ รวมทั้ง ขอเชิญชวนชาวไทยทั้งหลายได้น้อมนำ “คำพ่อสอน” มาประพฤติปฏิบัติเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตไปสู่ความสุขที่แท้จริงของตนเอง ครอบครัว และ ความสุขร่วมกันในสังคมอันจะทำให้สังคมไทยมีความเข้มแข็งและยั่งยืนตลอดไป

มูลนิธิพระดาบส

คำปรารภ

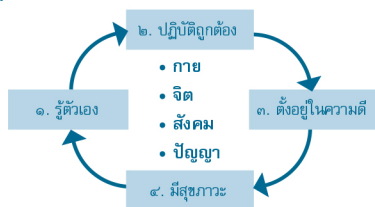
“คำฟอสอน-ความสุขในการดำเนินชีวิต” เล่มนี้เป็นการประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่พระราชทานในโอกาสต่างๆ ในช่วงเวลาอันยาวนานกว่า ๖ ทศวรรษที่ผ่านมา ที่ผู้รวบรวมเห็นว่า เป็นไปเพื่อการสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเหล่านี้มีความลึกซึ้งกว้างขวางเกี่ยวข้องกับทุกปริมณฑลของมนุษย์ คือทั้ง กาย-จิต-สังคม-สิ่งแวดล้อม

สุขภาพหรือสุขภาวะไม่ใช่เป็นเรื่องโรงพยาบาลมดหมอหยูกยาเท่านั้นแต่ส่วนใหญ่อยู่บนกวางการสาธารณสุข เป็นเรื่องของการพัฒนา กาย-จิต-สังคม-ปัญญาครบทุกด้าน เมื่อทุกอย่างถูกต้องจึงเกิดสุขภาพ หรือสุขภาวะ

พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมีลักษณะพิเศษต่างจากตำราตำราและการเรียนรู้ทั่วไป ขอให้ผู้อ่านสังเกตประเด็นนี้ให้ดีจะได้เกิดประโยชน์อย่างแท้จริง การเรียนการสอนทั่วไปในโลกส่วนเรียนรู้เฉพาะเรื่องนอกตัวเกือบจะไม่มีเลยที่เรียนรู้ให้ “รู้ตัวเอง” เมื่อไม่รู้ตัวเองก็ตั้งอยู่ในความดีไม่ได้ แต่พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเน้นให้ “รู้ตัวเอง” คือ รู้กาย รู้ใจ หรือรู้ความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง หรือที่เรียกว่าสติ เมื่อรู้ตัวเองก็สามารถกำกับให้ปฏิบัติให้ถูกต้องได้ ปฏิบัติ ให้ถูกต้องทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญาที่เรียกว่า กวาวนาหรือการทำให้เจริญ ๔ ประการ คือ

- กายกวาวนา
- จิตกวาวนา
- ศีลกวาวนา
- ปัญญากวาวนา

“ศีลนั้นหมายถึงสังคมหรือการอยู่ร่วมกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้อง ทำให้ตั้งอยู่ในความดี” การตั้งอยู่ในความดี ทำให้มีสุขภาวะ สุขภาวะทำให้รู้ตัวเอง ดังในไดอะแกรม ข้างล่างนี้



การอ่านหนังสือ **“คำพ่อสอน”** ถ้าอ่านเป็นความรู้เท่านั้นจะไม่เข้าใจตลอดแต่ต้องปฏิบัติ การที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเรื่องทีละเอียดยและลึกซึ้งทางจิตได้เพราะทรงปฏิบัติ ฉะนั้นในการศึกษา **“คำพ่อสอน”**นี้ ควรศึกษาไปปฏิบัติไป แล้วก็กลับมาอ่านใหม่ อ่านให้ละเอียดทุกๆ คำ พยายามให้เข้าใจความหมายแล้วปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติแล้วจะเข้าใจดีขึ้น อ่าน-ปฏิบัติ-อ่าน-ปฏิบัติ กลับไปกลับมาอย่างนี้ แล้วความเข้าใจและการปฏิบัติจะดีขึ้นเรื่อยๆ สุขภาวะจะผุดบังเกิดมากขึ้นเรื่อยๆ ตามความเข้าใจ และการปฏิบัติที่ดีขึ้น

มนุษย์เมื่อรู้ตัวเองและเข้าถึงความจริง จะประสบความงามอันล้นเหลือ เกิดมิตรภาพอันไพศาล เกิดความสุขอันประณีตอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน และอยากให้เป็นอมนุษย์ได้ประสบความสุขเช่นนี้บ้าง ความสุขจากการรู้ตัวเอง การเข้าถึงความจริง การเข้าถึงความงาม การเข้าถึงความดี เป็นความสุขราคาถูก (Happiness at low cost) จึงเป็นไปได้สำหรับทุกคน แ่่งชิงกันไม่ได้ แต่สร้าง หรือบ่มเพาะและช่วยกันสร้างได้ จึงเป็นไปได้เพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

คนไทยโชคดีที่มีพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวที่ทรงตั้งอยู่ในความดี ไม่มีอำนาจใดๆ เลยที่จะทำให้ เราอยู่เย็นเป็นสุขได้ นอกจากพวกเราทุกคนจะต้องสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดี ขอให้ใช้ **“คำพ่อสอน-ความสุขในการดำเนินชีวิต”** นี้ให้เป็นประโยชน์ต่อการสร้างสรรค์ชีวิตและสังคมที่ดี เพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันทั้งประเทศ ในโลกนี้ไม่มีความงามใดๆ ที่งามเทียบเท่าความงามที่เกิดจากการทำเพื่อเพื่อนมนุษย์

ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ประเวศ วะสี
รองประธานมูลนิธิสดศรี-สฤษดิ์วงศ์

คำนำ

หนังสือประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส “คำพ่อสอน” เป็นหนังสือที่จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิตที่ได้พระราชทานไว้ในโอกาสต่างๆ ให้ประมวลไว้ในแห่งเดียวกัน และนำเสนอด้วยวิธีการจัดแบ่งหมวดหมู่พร้อมทั้งลำดับเนื้อหาให้มีความสอดคล้องเชื่อมโยงกัน โดยคงตัวสะกดและเครื่องหมายวรรคตอนต่างๆ ตามต้นฉบับพระบรมราโชวาททุกประการ

สาระสำคัญของหนังสือเล่มนี้ เป็นการแสดงให้เห็นถึงแนวพระราชดำริเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้พระราชทานแนวทางการปฏิบัติผ่านพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสให้สังคมไทยดำเนินรอยตามตลอดมา

ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณเป็นล้นพ้น เราทุกคนต่างตระหนักดีว่าแนวทางการดำเนินชีวิตที่พระราชทานไว้เป็นหนทางที่จะนำพาชีวิตไปสู่ความสุขอย่างแท้จริง ดังนั้น เราทั้งหลายจึงควรน้อมนำ “คำพ่อสอน” มาสู่การประพฤติปฏิบัติให้มั่นคงและยั่งยืนตลอดไป

อรสุดา เจริญรัต
บรรณาธิการ

สารบัญ

หน้า

คำปรารภ

คำนำ

พระบรมราโชวาทและพระราชดำรัส

๑-๒๗/๗

เกี่ยวกับความสุขในการดำเนินชีวิต

ความสุขด้านกาย

ความสุขด้านจิตใจ

ความสุขของการอยู่ร่วมกัน

คุณธรรม

สังคม

สิ่งแวดล้อม

สุขภาพจิตและสุขภาพทางกายนี้
มีความสัมพันธ์ที่จะโยงกันอย่างยิ่ง



คำฟ้อง



สุขภาพจิตและสุขภาพทางกายนี้ มีความสัมพันธ์ที่จะโยง
กันอย่างยิ่ง. . .

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต

อาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่าง ๆ เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท

ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์

วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐

คำฟอสอน



. . .ถ้าเรามาดูในตัวเราเอง ร่างกายของเรา เรามีแขน มีขา มีหัว มีลำตัว มีอวัยวะต่างๆ ทั้งภายนอก ภายใน ถ้าส่วนใด ไม่สอดคล้องกันเราก็บอกว่าไม่สบาย ป่วย แล้วคนเราที่จะมีความสบายจริงๆ ก็หาเวลาน้อย ต้องนึกถึงว่าทุกส่วนของร่างกายของเรา จะต้องทำงานให้พร้อมกัน ให้มีความสามัคคีกัน ถ้าไม่มีความสามัคคีกัน ร่างกายของเราต่างคนต่างทำ หรือต่างส่วนต่างทำงานของตัว ก็ไม่สามารถที่จะทำงานได้ ถ้าดูเฉพาะกาย แต่ว่าอีกส่วนก็มีใจ คือจิตใจของเรา ซึ่งจะต้องทำงานเหมือนกัน เพื่อที่จะให้สอดคล้องกับร่างกาย. . .

พระราชดำรัส

พระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าฯ ถวายพระพรชัยมงคล

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา

ณ ศาลาดุสิดาลัย

วันพฤหัสบดีที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๒๓

คำพ่อสอน



. . . ความรู้นั้นแบ่งเป็น ๒ อย่าง ความรู้เกี่ยวข้องกับกาย และความรู้ที่เกี่ยวข้องกับใจ ความรู้เกี่ยวข้องกับกายที่ได้ฝึก และได้มาเรียนรู้ก็คือ วิธีที่จะรักษาตัวให้แข็งแรง รักษาสิ่งของ ของตัวให้อยู่ ให้อายุ ให้อายุยืน และสร้างสรรค์ให้สิ่งที่ใช้ หรือสิ่งที่มีให้อยู่ดี และให้ดีขึ้น และทางจิตใจทุกคนมีความปรารถนาที่จะมีความสุข ต้องการมีความสุข ต้องการมีความรู้ ความสามารถ ก็ได้ฝึก ได้เรียนรู้จากการพบปะกันในหมู่ลูกเสือชาวบ้าน และได้รับความรู้จากวิทยากร ความรู้ทั้งหลายทั้งกายทั้งใจนี้ ก็เกิด ประโยชน์แก่ตัว . . .

พระราชดำรัส

พระราชทานในพิธีพระราชทานธงประจำรุ่นลูกเสือชาวบ้าน จังหวัดสระบุรี

ณ วัดหนองเขื่อนช้าง อำเภอเมืองสระบุรี จังหวัดสระบุรี

วันศุกร์ที่ ๑๖ เมษายน ๒๕๑๙



คำพอสอน



. . .กายที่มีสุขภาพดีก็หมายความว่ากายที่แข็งแรง ที่เดินได้ ยืนได้ นั่งได้ มีกำลัง มีทุกอย่าง รวมทั้งมีความคิดที่ดี ถ้ามี สุขภาพจิตที่ดีก็มีกำลัง เป็นกำลังที่จะแผ่ความเมตตาให้แก่คนอื่น มีกำลังที่จะคิดในสิ่งที่ถูกต้อง ที่จะทำให้มีความเจริญรุ่งเรืองแก่ตัว และความเจริญรุ่งเรืองในสังคม. . .

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่คณะจิตแพทย์ นักวิชาการสุขภาพจิต

อาจารย์จากมหาวิทยาลัย และผู้ทรงคุณวุฒิจากสถาบันต่างๆ เข้าเฝ้าทูลละอองธุลีพระบาท

ณ พระตำหนักภูพิงคราชนิเวศน์

วันอังคารที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๐

คำสอน

...ชีวิตของแต่ละคนจะต้องประกอบด้วยสิ่งใดสำหรับให้มีชีวิตอยู่ได้ ถ้าเราคิดสักหน่อยว่าเรามีร่างกายที่จะต้องอุ้มชูตนเอง คือหมายความว่าทุกวันนี้ เราจะต้องหาอาหารมาเลี้ยง ถ้าไม่มีอาหารเลี้ยงร่างกายนี้เป็นเวลาหนึ่ง ก็ทำให้ร่างกายซูบผอมและอ่อนเพลียลงไป ไม่มีทางที่จะทำงานทำการใดๆ หรือแม้จะทำงานที่ไม่ใช่เป็นงานคือเล่นสนุกอะไรก็ตาม ก็ไม่ได้ทั้งนั้น คิดอะไรก็ไม่ออก ดำเนินชีวิตไม่ได้ ถ้าไม่มีอาหาร ถ้ามองดูในแง่นี้ เพียงอาหารที่มาใส่ท้อง ก็เป็นกิจการที่กว้างขวางอย่างมากมาย ที่นี้พูดกันว่าคนเราต้องทำมาหากิน ดูเป็นของที่สำคัญที่สุด เพราะว่าถ้าไม่ทำมาหากินก็ไม่มีชีวิตอยู่ได้ หรือมีชีวิตก็แร้นแค้น และทุกข์ทรมานอย่างยิ่ง นอกจากนี้ก็ยังมีอาหารใจอีก ถ้าคนเราไม่มีอาหารใจ ไม่ชวนชวนหาความรู้ จะไม่สบายใจ และจะไม่ใช่คนที่เจริญ ฉะนั้น ทุกคนที่ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ และมีชีวิตอยู่อย่างดี ก็ต้องอุ้มชูให้อาหารแก่ตาและหาทางที่จะมีอาหารของใจด้วย. . .

พระราชดำรัส

พระราชทานเนื่องในการฉลองครบรอบ ๕๐ ปี ของสมโภชโรตารีในประเทศไทย

ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร

วันจันทร์ที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๒๓

ไม่มีใครที่มีความสุข
หรือความสำเร็จได้ โดยที่ไม่เหนื่อย
ถ้าไม่ยากที่จะเหนื่อย
ก็ต้องฝึกฝนกำลัง



คำสอน

. . .ทุกคนมีจิตใจที่ปรารถนาความสุข หรือความสำเร็จ แต่การหาความสุข หรือความสำเร็จนี้ ย่อมต้องเหนื่อย เหนื่อยแน่ ไม่มีใครที่มีความสุขหรือความสำเร็จได้โดยที่ไม่เหนื่อย ถ้าไม่ ยากที่จะเหนื่อยก็ต้องฝึกฝนกำลัง กำลังกายก็ต้องฝึก คนที่นอน อยู่เฉยๆ แม้จะสมมุติว่านอนอยู่เฉยๆ ไม่ได้เดิน ไม่ได้ไปไหน เป็นเวลาสัก ๑๐ วัน รับรองได้ว่าเวลาลุกขึ้นไม่มีกำลัง คือกำลัง ไม่ได้มาจากการพักผ่อน กำลังมาจากความเพียร การฝึก เช่น คนที่ได้ออกกำลังกายลุกขึ้นเดินทุกวัน ขยับกายให้ได้เป็นการฝึกกาย ย่อมมีกำลังกาย ผู้ที่เป็นนักกีฬาเขาต้องฝึก การฝึกนั้นเหนื่อย เหนื่อยแต่ถ้าเมื่อเหนื่อยแล้วสร้างกำลังขึ้นมามันค่อยๆ หายเหนื่อย ถ้าสมมุติว่าเราไม่ได้สร้างกำลัง เราไม่ได้ฝึกกายให้มีความแข็งแรง ๕๐ เมตร ก็เหนื่อยแล้ว แต่ถ้าฝึกร่างกายให้ดี เดินหลายกิโลเมตร ก็ไม่ล้าจะเหนื่อยนัก จิตใจก็เหมือนกันจะต้องมีกำลัง และกำลังนั้น เพื่อความสุข ความสำเร็จ ไม่ใช่ว่าไม่เหนื่อย ต้องเหนื่อย ต้องฝึก จิตใจให้ดี ถ้าฝึกจิตใจให้ดี ไม่ให้ขี้เกียจ ให้รู้จักว่า งานเป็นอย่างไร แล้วก็เชื่อว่าถ้าทำงานอย่างนั้นก็จะได้ดี เป็นต้น ก็จะทำให้ ความสำเร็จ ร่างกายและจิตใจจะแข็งแรงพร้อมกัน. . .

พระราชดำรัส

พระราชทานแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา

ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตสงขลา

วันพฤหัสบดีที่ ๒๕ กันยายน ๒๕๒๓

คำฟ้อง



. . .ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน. ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร. ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน. มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้. . .

พระราชดำรัส

เพื่อเชิญไปอ่านในการประชุมสัมมนาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วันพุธที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๓

คำฟอสอน



. . .การกีฬา นั้นย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วว่า เป็นปัจจัยในการบริหารร่างกายให้แข็งแรง และฝึกอบรมจิตใจ ให้ผ่องแผ้วร่าเริง รู้จักแพ้และชนะ ไม่เอาวัดเอาเปรียบกัน มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน สามัคคีกลมเกลียวกัน อย่างที่เรียกกันว่า มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รวมความว่า ผลของการกีฬา คือ ผลทางร่างกายและทางจิตใจ. . .

พระบรมราโชวาท

ในวันเปิดการแข่งขันกรีฑานักเรียนประจำปี ของกระทรวงศึกษาธิการ

วันพฤหัสบดีที่ ๑ ธันวาคม ๒๔๙๘

คำสอน



. . .คนเราถ้ามีอนามัยแข็งแรง มีจิตใจที่ร่าเริง ก็สามารถที่จะทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพสูง ถ้าหากว่าทำงานเคร่งเครียด ไม่มีความหย่อนใจบ้าง หรือไม่มีการปฏิบัติเล่นกีฬา ก็จะไม่สามารถที่จะทำงานที่มีประสิทธิภาพสูงและมีผลดีต่อส่วนรวม. . .

พระราชดำรัส

ในโอกาสที่สมุหราชองครักษ์ นำข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม กองบัญชาการทหารสูงสุด กองทัพบก กองทัพเรือ กองทัพอากาศ และกรมตำรวจ

เฝ้าฯ น้อมเกล้าฯ ถวายเรือใบ

ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

วันพุธที่ ๒๖ สิงหาคม ๒๕๓๐



คำฟ้อง



. . .การกีฬาที่มีประโยชน์หลายด้านและสมควรที่จะส่งเสริมในทางที่ถูกต้อง ในหลักการการกีฬาเป็นสิ่งที่มิควรประสงค์พื้นฐานเพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬาเพื่อความสามัคคี และเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น มาเวลานี้การกีฬาก็นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วย คือในทางสังคม ทำให้คนในประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติสิ่งที่เป็นประโยชน์ในทางสุขภาพของร่างกายและของจิตใจ ทำให้สามารถที่จะอยู่เป็นสังคมอย่างอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมือง. . .

กระแสพระราชดำรัส

พระราชทานแก่คณะกรรมการสมาคมผู้สื่อข่าวกีฬาสัมครเล่นแห่งประเทศไทย

ณ พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน

วันอังคารที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๑๖