ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร

EFFECT OF TWO-HANDED SWORD MARTIAL ARTS TRAINING ON CONSCIOUSNESS OF YOUTH AT THAI ACHIRA YOUTH CAMP

นางสาวหนึ่งธิดา สาริศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๓

ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร

นางสาวหนึ่งธิดา สาริศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๓

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

Effect of Two-Handed Sword Martial Arts Training on Consciousness of Youth at Thai Achira Youth Camp

Ms.Nuengthida Sarisee

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Psychology)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2020

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร" เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา

.....

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, รศ. ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

.....
(รศ. ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง) ประธานกรรมการ

.....
(รศ. ดร.อำนาจ บัวศิริ) กรรมการ

.....
(ผศ. ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์) กรรมการ

.....
(รศ. ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต) กรรมการ

.....
(รศ. ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ) กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

รศ. ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต ประธานกรรมการ
รศ. ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

.....
(นางสาวหนึ่งธิดา สาริศรี)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร
ผู้วิจัย : นางสาวหนึ่งธิดา สาริศรี
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พุทธจิตวิทยา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์
: รศ. ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, คบ. (พลศึกษา)
M.S. (Educationa Administration) ,
Ph.D. (Educationa Psychology)
: รศ. ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ, ค.ม. (จิตวิทยาและการแนะแนว)
คบ.ม. (จิตวิทยาและการแนะแนว) , Ph.D. (Psychology)
วันสำเร็จการศึกษา : ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๔

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษา ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร รูปแบบงานวิจัยนี้ เป็นแบบกึ่งทดลอง แบบก่อนและหลังการทดลอง (pretest-posttest control group design) โดยแบ่งเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิรเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มฝึกดาบ กลุ่มฝึกเจริญสติก่อนฝึกดาบ และกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ ๒๕ คน ทั้ง ๓ กลุ่ม ได้รับการทดสอบด้วยแบบวัดสติก่อนและหลังการทดลอง หลังจากนั้นกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกดาบและการฝึกเจริญสติก่อนฝึกดาบฝึกจำนวน ๑๗ ครั้ง ๙ ครั้งๆละ ๒ ชั่วโมง โดยที่ ๘ ครั้งแรก ฝึกอบรมต่อเนื่องทุกวัน จากนั้น ฝึกอบรมเพื่อทบทวนอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ต่อเนื่องจนครบ ๙ ครั้ง ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความสติ โดยเลือกใช้เฉพาะแบบวัดสติ ๒๐ ข้อ มีค่าความเที่ยงสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาค .๙๖๖ นำข้อมูลที่ได้จากการวัดมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติการทดสอบค่า F – test แบบ Oneway ANOVA (Repeated measure ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

๑. การมีสติก่อนและหลังของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากกว่า .๐๐๑ (t = ๔.๘๕)

๒. การมีสติของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมากขึ้นและมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับมากกว่า .๐๐๑ (t = ๓.๔๒)

Thesis Title : Effect of Two-handed Sword Martial Arts Training on Youth Consciousness of Youths at Thai Achira Youth Camp
Researcher : Ms. Nuengthida Sarisee
Degree : Master of Arts (Buddhist Psychology)
Thesis Supervisory Committee
: Assoc. Prof. Dr.Sompoch Iamsupasit,
B.A. (Psysical Educationa)
M.S. (Educationa Administration)
Ph.D. (Educationa Psychology)
: Assoc. Prof. Dr.Maytavee Udomtamanupab,
B.A. (Psychology and Guidance)
M.Ed. (Psychology and Guidance)
Ph.D. (Psychology)
Date of Graduation : May 12, 2021

Abstract

The objective of this research was to study the effects of two-handed sword martial arts training on youth consciousness. This research followed Quai-experimental experiment (pretest-posttest control group design). The youths at Thai Achira Youth Camp were divined in to 3 groups: sword training group, sword training group with mindfulness training, and a control group, 25 subjects were randomzned into each groups, at the beginning of experiment, All groups were tested with a mindfulness which had Cronbach's alpha coefficient = . 966 test as a pretest, After that, the experimental group received 17swords and mindfulness exercises, 9 times for 2 hours, with the first eight training sessions every day, and then training for reviewing 1 time per week continuously. After completed 9 times of training all group had been test again again as a posttest. the data obtained from the measurements were analyze for the mean, standard deviation. And Repeated measure ANOVA.

The results shown that.

1. Consciousness before and after the experimental group There was a statistically significant difference greater than .001 (t = 4.85).

2. Consciousness of the experimental group After more and more experiments than the control group. With statistical significance at levels greater than .001 (t =3.42)

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จได้ด้วยดี ด้วยความกรุณาอย่างสูง จากคณาจารย์ เจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องหลายท่าน จึงขออนุโมทนา กราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระราชปริยัติกวี, ศ. ดร. อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, รศ.ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระศรีสิทธิมุณี,ผศ.คณบดีคณะมนุษยศาสตร์ และขอขอบพระคุณ รศ. ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต สำหรับความเมตตาเป็นอย่างสูง ในการเป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และขอขอบพระคุณ รศ. ดร.เมธาวี อุดมธรรมานุภาพ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ เพื่อแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องของงาน ตลอดระยะเวลาของการศึกษาเป็นอย่างดี เพื่อให้งานวิจัยและวิทยานิพนธ์ครั้งนี้สำเร็จได้อย่างสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณ รศ. ดร.สิริวัฒน์ ศรีเครือดง ผู้อำนวยการหลักสูตรปริญญาโท (พุทธจิตวิยา) ที่ให้ความอนุเคราะห์และคอยดูแล ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาวิชาญ สุวิชาโน ผู้อำนวยการส่วนวางแผนและพัฒนาการอบรม สถาบันวิปัสสนาธุระมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระมหาเผื่อน กิตฺติโสภโน ผศ. ดร., ผศ. ดร.สุวัฒสัน รักขันโท, ผศ. ดร.กมลาศ ภูวชนาธิพงศ์, ผศ. ดร.พุทธชาติ แผนสมบูรณ์ ที่เมตตา ชี้แนะ ให้ปรับปรุงแก้ไข ทำให้ผู้วิจัยมีความกระจ่างมากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ พระอาจารย์กฤษฎา สิริวัฒโน, ดร. วัดเมตตาพุทธาราม อินเดีย พระอาจารย์กรรมฐานที่เมตตาชี้แนะสอนการเจริญสติ และพระอาจารย์มหาวรา โชติวโร ผู้อำนวยการศูนย์เผยแผ่ศีลธรรมกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม วัดป่าสุนทรธรรมาราม ที่เมตตาชี้แนะเป็นพระวิทยากรการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ขอกราบขอบพระคุณครูแหลม (นายศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม) ครูพงษ์ และวิทยากรและเจ้าหน้าที่ค่ายยุวชนไทอชิรทุกท่านรวมถึงคุณแม่พร้อมทั้งทุกคนในครอบครัว และขอขอบคุณกัลยาณมิตรนิสิตปริญญาโท พุทธจิตวิทยา รุ่นที่ ๖ คณาจารย์และนายสมศักดิ์ สงวนดี รวมถึงเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการศึกษาครั้งนี้

ความสำเร็จและคุณค่าของงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้ทั้งหมด ขอน้อมถวายเพื่อเป็นพุทธบูชาแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อตอบแทนพระคุณบิดา มารดา ผู้มีพระคุณและคณาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน หล่อหลอมขัดเกลา จนผู้วิจัยมีพัฒนาการและความก้าวหน้าทางวิชาการ ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย จงดลบันดาลให้ทุกท่านที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ประสบแต่ความสุข ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรมยิ่งขึ้นไป

นางสาวหนึ่งธิดา สาริศรี
๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๔

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ซ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฌ
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ คำถามวิจัย	๔
๑.๓ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๕ สมมติฐานการวิจัย	๕
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๕
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ แนวคิดสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสติ	๖
๒.๒ แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ	๑๓
๒.๓ ศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ	๑๙
๒.๔ กรณีศึกษา ค่ายยุวชนไทอชิร	๓๐
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓๓
๒.๖ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๐
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๔๑
๓.๒ ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง	๔๓
๓.๓ ตัวแปรที่ต้องการศึกษา	๔๔
๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๔๕
๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๔๖

สารบัญ

	เรื่อง	หน้า
	๓.๖ วิธีดำเนินการทดลอง	๔๖
	๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล	๔๘
บทที่ ๔	**ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**	
	๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน	๔๙
	๔.๒ ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย	๕๑
	๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย	๕๓
บทที่ ๕	**สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**	
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๕๖
	๕.๒ อภิปรายผลการวิจัย	๕๖
	๕.๓ ข้อเสนอแนะการวิจัย	๖๙
บรรณานุกรม		๗๔
ภาคผนวก		
	ก หนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลและแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัย	๖๓
	ข เครื่องมือเพื่อการวิจัย	๖๖
	ค ประมวลภาพ	๖๙
ประวัติผู้วิจัย		๗๗

สารบัญตารางและแผนภูมิ

แผนภูมิ ๒.๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย (Conceptual Framework) ๔๐
ตาราง ๓.๑ ตารางประกอบแสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ๔๓
ตาราง ๓.๒ แบบแผนการวิจัยแบบ Three Group Pretest - Posttest Design ๔๘
ตาราง ๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ๕๐
ตาราง ๔.๒ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนและหลังการทดลอง ๕๑
ตาราง ๔.๓ แสดงการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของ ๓ กลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity) ๕๑
ตาราง ๔.๔ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือโดยรวมระหว่างกลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ก่อนและหลังการทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ๕๒
ตาราง ๔.๔ ผลการเปรียบเทียบข้อมูลการเจริญสติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุม ๕๒

สารบัญแผนภาพ

แผนภาพ ๒.๑ รูปแบบการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะประกอบการเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน ๑๖
แผนภาพ ๓.๑ แสดงการวัดผลการฝึกอบรม ๔๗
แผนภาพ ๔.๔ แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มการเจริญสติของกลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือมีคะแนนการเจริญสติก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกัน ๕๓

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. อักษรย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกภาษาไทย อ้างอิงจากฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรคแปล อ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคแปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) การระบุหมายเลขและคำย่อพระไตรปิฎกปกรณวิเสส อรรถกถา ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง พระสุตตันตปิฎกทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อักษรย่อชื่อคัมภีร์ที่ใช้เรียงตามลำดับคัมภีร์ มีดังนี้

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	**ชื่อคัมภีร์**			**ภาษา**
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

คำอธิบายคำย่อภาษาอังกฤษ

บัญชีคำย่อที่สำคัญเกี่ยวกับภาษาอังกฤษ

คำย่อ	**คำเต็ม**	**ความหมาย**	**หมายเหตุ**
p.	page	หน้า	พหูพจน์ใช้ pp.
ibid	ibiden	เรื่องดียวกัน, ต่างหน้ากัน	
Loc.cit	Loco citato	อ้างแล้ว (หมายถึง เรื่องเดียวกัน, หน้าเดียวกัน	
n.d.	no date	ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์	ภาษาไทยใช้ ม.ป.ป.
n.p.	no place	ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์	ภาษาไทยใช้ ม.ป.ท.

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและเยาวชน คือ อนาคตของประเทศชาติ ดังนั้นการพัฒนาเด็กและเยาวชนให้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง มาสู่ครอบครัว,ชุมชนและประเทศชาติ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างมากแต่สถานการณ์เด็กและเยาวชนในประเทศไทยที่กำลังเผชิญนั้นมีหลายอย่างทั้งในเรื่องของปริมาณและคุณภาพ ในเชิงปริมาณเรามีจำนวนเด็กที่เกิดใหม่น้อยลงทำให้อนาคตประชากรในวัยทำงานก็จะน้อยลงแล้วเขาก็จะต้องดูแลทั้งประชากรผู้สูงอายุและเด็ก ในเชิงคุณภาพนั้น เด็กและเยาวชน กำลังเผชิญปัญหาทุกด้าน เช่น ด้านร่างกาย เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร,ด้านจิตวิญญาณ เรื่องการยอมรับคอรัปชั่นและวัตถุนิยม,ด้านสังคมอารมณ์ เรื่องการใช้ความรุนแรง, ด้านการศึกษา, เรื่องระดับสติปัญญาที่ต่ำกว่ามาตราฐาน

ซึ่งสภาพปัญหาที่เยาวชนกำลังเผชิญอยู่เหล่านี้ล้วนแล้วมีสาเหตุจากการขาดภูมิคุ้มกันกิเลสและป้องกันจิตใจจากสภาพแวดล้อมที่คอยกระตุ้นเร้าอารมณ์ทำให้เกิดอาการของโรคที่เรียกว่าป่วยใจ ทั้งนี้ทางพระพุทธศาสนามีการใช้สติปัญญามากกว่าการใช้อารมณ์ จึงเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับเยาวชนในทุกๆ ด้านเช่น การเรียน การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเป็นรูปประธรรม (Maliwan) เครื่องมือขจัดความทุกข์ที่สามารถป้องกันและดับพิษอารมณ์ คือ การฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน การมีสติในการรับข้อมูล การเจริญสติเป็นการอบรมเจริญปัญญา เพื่อเข้าใจความจริงของสภาพธรรมที่มีในขณะนี้ว่าเป็นธรรม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ถ้าไม่อาศัยการฝึกเจริญสติตามสภาพธรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่มีจริงเป็นปกติ บ่อยๆ เนื่องๆ จนมีความเข้าใจเพิ่มขึ้นไปตามลำดับแล้วย่อมไม่ได้เหตุได้ปัจจัยให้สติเกิดขึ้นหรือเจริญขึ้นได้

การฝึกเจริญสติยังช่วยทำให้จิตใจสงบและเป็นสมาธิ นับว่าเป็นหัวใจหลักของพุทธศาสนาซึ่งเป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงมอบเป็นมรดกไว้ มิใช่แต่เฉพาะพระภิกษุ พุทธบริษัทโดยเฉพาะเยาวชนไทยจึงควรได้รับการปลูกฝังและตระหนักให้เห็นถึงคุณค่าของการเจริญสติเพราะการเจริญสติเป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การดับกิเลสทั้งหลายทั้งปวงได้ในที่สุด เพราะฉนั้นจึงต้องอาศัยการศึกษาฝึกฝนและปฏิบัติ เพื่อพิจารณาธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้ให้มีความเข้าใจและถูกต้องเพื่อเป็นเครื่องปรุงแต่งให้สติและปัญญาเกิดขึ้นระลึกรู้ตรงขณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏขึ้นซึ่งจะเป็นไปเพื่อละลายคลายความยึดถือ ในสภาพธรรมที่ปรากฏว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนได้ ดังนั้นหนทางเดียวที่จะเป็นไปเพื่อทางบริสุทธิ์หมดจดแห่งอวิชาทั้งหลาย คือ การถึงพร้อมในการเจริญสติ

ค่ายยุวชนไทอชิร[๑] เกิดขึ้นจากความพยายามที่จะนำเอา วิชาดาบและมวยโบราณ อันเป็นศาสตร์และศิลปะ อันเป็นสมบัติที่ทรงคุณค่าของไทย ถ่ายทอดสู่เด็กและเยาวชน เพื่อเป็นอีกสื่อหนึ่งที่ส่งตรงเข้าสู่หัวใจเด็กและเยาวชนก่อนที่จะถูกสื่อไร้คุณธรรมอื่นๆ แย้งชิงพื้นที่ไป ด้วยเหตุว่า ศิลปะดาบไทยและมวยโบราณ สามารถเข้าถึงใจเด็กและเยาวชนได้ง่าย นำมาฝึกหัดท่าทางได้เป็นหมู่คณะ เสริมสร้างระเบียบ วินัย การรับฟังคำสั่ง ฝึกความอดทน และเป็นกิจกรรมที่เน้นการควบคุมร่างกาย ก่อให้เกิดสติได้ง่าย ที่สำคัญคือ ในการจัดกิจกรรมจะเน้นไปที่ความสนุกสนาน ในการฝึกวิชาดาบไทย มวยไทย พื้นฐานหลักๆ คือ ท่าสามขุม ซึ่งเป็นท่าฝึกป้องกันตัวที่สร้างสมดุลให้กับร่างกาย ทั้งในขณะยืนคุมหรือเคลื่อนที่ต่อเนื่องเพื่อเปลี่ยนทิศทางต่างๆ ซึ่งเป็น “ท่าสู้” ในลำดับต่อไป แต่เบื้องต้น ผู้ฝึกยังไม่รู้จักการควบคุมท่าทางนั้นๆ

จึงต้องฝึกพื้นฐาน “ท่านิ่ง” ที่รัดกุม คุมตัว เสียก่อน ซึ่งท่าทางเหล่านี้ จะบังคับให้ผู้ฝึกต้องจดจ่อ มีสติอยู่กับ กาย ตามหลักศาสตร์วิชา และเคลื่อนไหวไปทางมุมให้ได้องศาที่วิชานั้นๆ กำหนด เพื่อความถูกต้อง และต้องฝึกซ้ำๆ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับกาย ในท่าตามทำสั่งซ้ำๆ จิตก็เป็นสมาธิโดยอัตโนมัติ ในทุกๆ คำสั่ง ผู้ฝึกจะต้องนับ ๑..๒..๓..๔ เมื่อคำสั่งเปลี่ยนท่า ผู้ฝึกก็จะต้องเริ่มนับ ๑..๒..๓.. ใหม่ เช่น สั่ง ย่าง (๑) ย่าง(๒) ย่าง(๓) ถอย(๑) ถอย(๒) อย่างนี้เป็นต้น ผู้ฝึกจะถูกขั้นต่อในการฝึกกล่อมเกลาจิต ให้บริกรรม และจดจ่ออยู่ที่กายที่เคลื่อนที่ หยุดนิ่ง เกิดเป็นสมาธิโดยไม่รู้ตัว อีกทั้งใจที่ต้องการฝึกวิชา ต้องการที่จะเก่ง ผลักดันให้ผู้ฝึกยอมทำในสิ่งที่ยากลำบาก เพื่อพัฒนาทักษะไปสู่จุดที่ประสงค์ เมื่อยิ่งเคี่ยวกร่ำการฝึกให้มากขึ้น จิตก็ยิ่งได้รับการกล่อมเกลาโดยสมาธิเพิ่มขึ้นไปตามระดับความยากของศาสตร์นั้นๆ ศาสตร์แห่งการต่อสู้ ฆ่าฟัน ไฉนจะชักจูงผู้เรียนไปสู่จุด ไร้การฆ่าฟัน ทำลาย ทำร้ายได้ ก็เนื่องด้วยในศาสตร์นั้นมี ศิลป์ และ “ศิลป์” คือ ความงดงาม ความประณีตบรรจง ช่วยกล่อมเกลาจิตใจที่หยาบกระด้างได้

ในวิชามวยโบราณ ดาบไทย มีการฝึกทักษะทางกาย การจัดระเบียบท่วงท่าขณะเคลื่อนไหวให้งดงามประณีต ก่อนอื่นต้องอธิบายว่า งามอย่างการต่อสู้ มิใช่ความงามอย่างการร่ายรำ ความงามของศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวคือ ท่วงท่ารัดกุม ทะมัดทะแมง และมีพลัง นั่นดูงามสง่า ในขั้นตอนการจัดท่าร่างนั้นๆ ก็มีองค์ประกอบที่สามารถนำพาจิตใจผู้ฝึกให้ไปสู่จุด มีสติระลึกได้ หยุดยั้งใจ เมตตา เอื้อเฟื้อ ประนีประนอม อันนำไปสู่การให้ อภัย อันเป็นหลักธรรมสำคัญขั้นการละเสียได้ซึ่งความพยาบาท อาฆาต จองเวรสิ่งสำคัญสุดคือ ครู ผู้สอนที่จะชี้นำ ชักจูงใจศิษย์ให้ไปสู่สภาวะนั้นๆ แทนการมุ่งเน้นไปที่จุดแตกหักของวิชาคือการทำลาย ซึ่งครูผู้อบรมศิษย์จะต้องศึกษาธรรมะ ปฏิบัติธรรม เป็นแบบอย่าง เป็นแนวทาง เพื่อเบนเข็มเป้าประสงค์ของศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว จากการมุ่งเน้นทำร้ายฝ่ายตรงข้าม เป็นการมุ่งเน้นพัฒนาร่ายกาย (ท่าคุม) พัฒนาจิตใจตนเอง ให้เข้าถึงแนวทางของธรรมะ เน้นการฝึกท่าต่อสู้เป็นการฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ให้กายเพ่งสำรวมอยู่ในท่าฝึก จิตจดจ่อตามศาสตร์กำหนด และทุกการเคลื่อนไหว เพียงเพื่อเคลื่อนไหวตามท่า แน่วแน่ มั่นคง จิตยามเคลื่อนกาย ให้เพียงปกป้อง ป้องกันตัว อันเป็นกุศล เมื่อเด็กคนหนึ่งถูกขัดเกลาด้วยธรรมะโดยมีเครื่องมือคือศาสตร์ศิลป์แห่งการต่อสู้และป้องกันตัวจนเป็น

---

[๑] สัมภาษณ์ ศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม, ผู้ก่อตั้งกลุ่มไทอชิร, ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๓.

อัตโนมัติแล้วหากเกิดเหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การทำร้ายร่างกาย ก็จะเหลือเพียงการพยายามป้องกันตัวหรือหลีกหลบออกจากสถานการณ์นั้นๆเสีย จิตที่ระแวดระวัง ปกป้องตนจะไม่พาตนเองเข้าไปในสถานที่อโคจร ที่จะก่อให้เกิดอันตรายเสียตั้งแต่แรก ด้วยสติปัญญาไตร่ตรองพิจารณาแต่ล่วงหน้าแล้ว (มงคล ๓๘ ประการ ข้อ ๑,๒,๔,๖,๘) จะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน มีความฝันใฝ่ และใฝ่ดี มีความรักความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว จะเป็นเครื่องมือคอยชักจูง ชี้นำให้เด็กและเยาวชนเกิด สติ คิดพิจารณา ด้วยปัญญา และใช้วิชาเพียงเพื่อ คุ้มครอง ปกป้อง ป้องกัน มีเมตตาต่อผู้อื่น หากโลกของเรามีบุคคลที่มีคุณภาพเช่นนี้ ความสงบ สันติสุข ความเจริญในตน ก็จะเกิดขึ้น จากจุดเล็กๆ ขยายครอบคลุมไปสู่สังคมใหญ่ ต่อไป

ซึ่งตรงกับเป้าหมายหลักของการแก้ปัญหาที่เยาวชนไทยกำลังเผชิญปัญหาอยู่ จากที่กล่าวมา การฝึกเจริญสติมีหลายรูปแบบซึ่งการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถฝึกการเจริญสติได้ คณะไทอชิร คือ กลุ่มคนที่รักในศิลปะการต่อสู้แบบโบราณ ทั้งมวยและดาบเข้ามารวมกลุ่มกันโดยมี นาย ศักย์ภูมิ จูฑะพงษ์ธรรม หรือครูแหลม ประธานกลุ่ม ไทอชิรซึ่งเป็นกลุ่มสอนดาบไทยและมวยไทยโบราณ เป็นผู้ก่อตั้งกิจกรรม ค่ายยุวชนไทอชิร ซึ่งเป็นค่ายกิจกรรมที่สอนการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือให้แก่เด็กและเยาวชนทั้งในกรุงเทพมหานครและต่างๆจังหวัดตามวาระโอกาสต่างๆ เยาวชนค่าย ยุวชนไทอชิร คือ เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเพื่อพัฒนาศักยภาพทั้งร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ความสำคัญของงานวิจัย คือ การสร้างเยาวชนให้มีสติ(Mindfulness)มากขึ้น จะส่งผลให้ประเทศชาติมีพลังในการพัฒนาสังคม ได้มั่งคั่ง มั่นคง ยั่งยืน ได้ดีขึ้น ปัญหา คือ จะทำอย่างไรให้เยาวชนและบุคคลทั่วไปเห็นความสำคัญของการเจริญสติผ่านการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

จากการทบทวนข้อมูลข้างต้น การเจริญสติมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันต่อเยาวชนและคนในสังคมอย่างสูง ดั้งนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร กระบวนการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิรที่สร้างการมีสติให้เพิ่มขึ้น และหวังว่าผลงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสังคมวงการศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและจะเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจให้เยาวชนและคนในสังคมเพื่อพัฒนาศักยภาพทั้งร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ เพราะฉะนั้นการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำการวิจัยในรูปแบบกึ่งทดลองโดยให้ตัวแปรเหตุคือ ผลของการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือในการกำหนดกิจกรรมการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเพื่อใช้ในการทดลอง เพื่อให้เกิดการมีสติกับเยาวชนที่อยู่ในสังคมต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและการมีสติของเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) โดยการศึกษาจากผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร

๑.๓.๑ ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับ ๑) แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยาและหลักธรรมทางพุทธ-ศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสติ ได้แก่ หลักธรรมเรื่องสติในพระไตรปิฎกหลักธรรมเรื่องสติในพุทธธรรม สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต)แนวคิดทฤษฎี ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับ Mindfulness : Jon kabat-zinn,Brown; & Ryan ๒) การเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้แก่ แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ อารมณ์ของการปฏิบัติการเจริญสติ การเจริญสติประจำวัน ๓) ศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ได้แก่ ประวัติความเป็นมาของศิลปะดาบสองมือ ระเบียบประเพณีการเล่น ท่าไม้รำของดาบสองมือ กรณีศึกษาค่าย ยุวชนไทอชิร ๔) งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากรกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของ ค่ายยุวชนไทอชิร โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างพิจารณาจากโปรแกรม G*Power หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Effect size) ที่ ๐.๕ ค่าแอลฟ่า (Alpha) ที่๐.๕ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อยกลุ่มละ ๒๒ คน แต่เพื่อป้องกันการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ ๒๕ คน รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด ๗๕ คน โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชนไทอชิรที่เข้าร่วมรับการฝึกดาบสองมืออย่างเดียว ๒๕ คน กลุ่มเยาวชนไทอชิรที่เข้าร่วมรับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกดาบสองมือ ๒๕ คน และกลุ่มควบคุมไม่ทำกิจกรรมใดๆ จำนวน ๒๕ คน

๑.๓.๓ พื้นที่ศึกษาที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ ค่ายุวชนไทอชิร ๔๓๙ ถ.โกสุมรวมใจ แขวง ดอนเมือง เขต ดอนเมือง กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐ โทร ๐๖๑-๔๑๖๙๕๔๖

๑.๓.๔ ระยะเวลาในการศึกษา เริ่มตั้งแต่ ธันวาคม ๒๕๖๓ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔

๑.๔ คำถามวิจัย

๑.๔.๑ ผลของการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่มีต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิรเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ แนวทางในการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่มีต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิรเป็นอย่างไร

๑.๕ สมมุติฐานงานวิจัย

๑.๕.๑ เยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองมีสติการระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยยอมรับแบบไม่ตีความหรือตัดสินคุณค่าใดๆ ก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกัน

๑.๕.๒ เยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การมีสติการระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยยอมรับแบบไม่ตีความหรือตัดสินคุณค่าใดๆ ก่อนทดลองหลังทดลองแตกต่างกัน

๑.๖ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๖.๑ การเจริญสติ หมายถึง การมีสติการระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยยอมรับแบบไม่ตีความหรือตัดสินคุณค่าใดๆ โดยสามารถวัดระดับการมีสติด้วยแบบวัด Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ของ Leeann Cadaciotto ประกอบด้วยข้อคำถาม ๒๐ ข้อ มีระดับคะแนน ๕ ระดับ โดยข้อคำถามให้คะแนนมากที่สุด คือ บ่อยมาก (๕ คะแนน) ลดหลั่นลงมาจนถึงไม่เคยเลย (๑ คะแนน) เช่น เวลานึกคิด ก็ระลึกตัวอยู่ว่ากำลังคิด เวลาพูดก็ระลึกรู้ว่ากำลังพูด และเวลากำลังทำสิ่งใดก็ระลึกรู้ว่ากำลังทำสิ่งนั้นๆอยู่

๑.๖.๒. สติ หมายถึง การระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ โดยยอมรับแบบไม่ตีความหรือตัดสินคุณค่าใดๆ ในการวัดสติผู้วิจัยใช้แบบวัด Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ของ Leeann Cadaciotto ประกอบด้วยข้อคำถาม ๒๐ ข้อ มีระดับคะแนน ๕ ระดับ โดยข้อคำถามให้คะแนนมากที่สุด คือ บ่อยมาก (๕ คะแนน) ลดหลั่นลงมาจนถึงไม่เคยเลย (๑ คะแนน)

๑.๖.๓ ศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ หมายถึง การเล่นและการแสดงที่เป็นศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือซึ่งสามารถใช้อาวุธ รุก รับ ทำร้ายคู่ต่อสู้ได้ สามารถใช้ หมัด ศอก เข่า เท้า ประกอบการต่อสู้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ซึ่งมีความสมบูรณ์ตามหลักวัฒนธรรมการต่อสู้ทุกประการ

๑.๖.๔. ค่ายยุวชนไทอชิร หมายถึง ค่ายสอนศิลปะการต่อสู่ด้วยดาบสองมือแบบโบราณของครูแหลม ไทอชิร

๑.๖.๕. เยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร หมายถึง เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของค่ายยุวชนไทอชิร

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ได้ทราบถึงผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร

๑.๗.๒ เป็นแนวทางนำเสนอผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิรเพื่อเป็นประโยชน์ต่อเยาวชนและสังคม

๑.๗.๓ องค์กรและหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวกับกิจกรรมเพื่อเด็กและเยาวชนสามารถนำไปใช้เป็นกิจกรรมพัฒนาสติแก่เด็กและเยาวชนในการทำกิจกรรมต่างๆ

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่ส่งผลต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร ๒) เพื่อศึกษาผลการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่ส่งผลต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อรวบรวมกรอบแนวคิด ทฤษฎีต่างๆ และงานวิจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องโดยนำเสนอรายละเอียดตามลำดับดั้งต่อไปนี้

๒.๑ แนวคิดสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสติ
๒.๒ แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
๒.๓ ศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ
๒.๔ กรณีศึกษาค่าย ยุวชนไทอชิร
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
๒.๖ กรอบแนวคิดงานวิจัย

๒.๑ แนวคิดสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องกับสติ

๒.๑.๑ ความหมายของสติ(Mindfulness)

ในพระพุทธศาสนา สติ คือ ความระลึกได้ ความไม่เผลอ ไม่เลินเล่อ ไม่ฟั่นเฟือน ไม่เลื่อนลอย ระมัดระวัง พระพรหมคุณาภรณ์[๒] ซึ่งจากคำจำกัดความนี้ สติจึงมีความหมายได้สองนัยยะดังนี้ นัยยะแรก สติ คือ ความระลึกได้ ซึ่งหมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะถาม จะพูดได้หรือนึกถึงสิ่งที่ทำไปหรือที่พูดไว้แล้วได้กล่าวคือ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม นัยยะที่สองสติ คือความไม่เผลอไม่เลินเล่อ ไม่ฟั่นเฟือน ไม่เลื่อนลอย ระมัดระวัง

ซึ่งหมายถึง ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการ คอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร ซึ่งคำว่าสติ นี้ตรงกับคำภาษาอังกฤษที่ว่า “Mindfulness”, “Attentiveness” หรือ “Detached watching” และในทางพุทธศาสนาคำว่า

---

[๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘.

สัมมาสติ สัมมาสติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนืองๆ การหวนระลึก (ก็ดี) สติคือ ภาวะที่ระลึกได้ ภาวะที่ทรงจำได้

ภาวะที่ไม่เลือนหาย ภาวะที่ไม่ลืม (ก็ดี) หรือสติคือ สติที่เป็นอินทรี สติที่เป็นพละ มาอัปปมาทธรรม คือ ความไม่ประมาท ความไม่เผลอ ไม่เลิ่นเล่อ ไม่ฟั่นเฟือนเลื่อนลอย ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอ สติเปรียบเทียบเหมือน “นายประตู” และในปัจฉิมวาจาคือ พระดำรัสครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าเมื่อจะเสด็จดับขันธปรินิพพานเรื่องอัปปมาท-ธรรม สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ขณะที่ Jon Kabat-Zinn[๓] ให้ความหมายว่า สติเป็นการใส่ใจในจุดมุ่งหมาย อยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสินคุณค่าใดๆ และ R. P. Brown และ Ryan[๔] ให้ความหมายว่า สติเป็นภาวะของการใส่ใจและตระหนักรู้ตัวอยู่ ณ ปัจจุบันขณะ

จากการทบทวนความหมายของสติ สรุปว่า สติ หมายถึง การระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะโดยยอมรับแบบไม่ตีความหรือไม่ตัดสินคุณค่าใดๆ

๒.๑.๒ หลักธรรมทางพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับสติ

ตามแนวทางพุทธศาสนาเปรียบการทำงานของสติว่าเหมือนกับนายประตู ที่คอยระวังเฝ้าดูคนเข้าออกอยู่เสมอ และคอยกำกับการโดยปล่อยคนที่ควรเข้าออกให้เข้าออกได้ และคอยกั้นห้ามคนที่ไม่ควรเข้าไม่ให้เข้าไป คนที่ไม่ควรออกไม่ให้ออกไป กล่าวคือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยอารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่คอยเฝ้าระวัง เหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาแต่ละอย่างมุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้นๆ เมื่อ ต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ก็เข้าจับตาดูติดๆ ไปไม่ยอมให้คลาดหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืม ดังนั้นสติจึงเป็นธรรมสำคัญในทางจริยธรรม เพราะเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้ง ตนเอง ที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่วไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ ซึ่งทางพุทธศาสนาเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก คือให้ดำเนินชีวิตโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ พระพรหมคุณาภรณ์[๕] ตามปกติ ในชีวิตประจำวันของแต่ละบุคคลจะมีกระบวนการรับรู้โดยผ่านประสาท สัมผัสทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจซึ่งเมื่อมีการรับรู้บุคคลจะเกิดอารมณ์และความรู้สึกพร้อม ไปด้วย คือ เกิดความสุขสบายบ้าง ความทุกข์บ้าง เฉยๆบ้าง ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะทำให้บุคคล เกิดปฏิกิริยาขึ้นในใจด้วย กล่าวคือ ถ้าสุขสบายในสิ่งใด ก็ชอบใจติดใจในสิ่งนั้น ถ้าทุกข์ในสิ่งใด ก็ขัดใจไม่ชอบใจในสิ่งนั้น เมื่อชอบก็อยากรับรู้อีก อยากเสพซ้ำ อยากได้ อยากเอา เมื่อไม่ชอบก็ต้องการ หลีกหนี อยากกำจัด ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องกีดกั้นปิดบัง ทำให้ไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่ง ทั้งหลายตามความเป็นจริง

---

[๓] Kabat-Zinn, Jon **Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life**, (New York : Hyperion, 1994), pp. 8-17.

[๔] Brown, Ryan “Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression”. **Personality & social psychology bulletin**, 29(6), (2003): 759.

[๕] พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๐๕-๘๐๙.

ทั้งนี้เพราะจิตที่ตกอยู่ในอำนาจของความชอบใจหรือขัดใจนั้นจะถูก ความชอบใจหรือไม่ชอบใจนั้นเคลือบคลุม ทำให้มองเห็นเอนเอียงไปอย่างหนึ่งอย่างใด หรือจิตจะอยู่ ณ ส่วนหรือจุดหรือแง่ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจของอารมณ์นั้น และจับเอาภาพของอารมณ์นั้นเก็บเอา ไปคิดปรุงแต่งต่อไป

ซึ่งการติดข้องอยู่กับส่วนใดก็ตามซึ่งชอบใจหรือไม่ชอบใจ และการจับอยู่กับภาพของสิ่งนั้นซึ่งปรากฏอยู่ในใจของตนคือ การเลื่อนไหลลงสู่อดีต การคิดปรุงแต่งต่อไปเกี่ยวกับ สิ่งนั้นคือการเลื่อนลอยไปในอนาคต จึงไม่ใช่ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งนั้นตามที่มันเป็นของมันเองในขณะนั้นๆ เช่นเดียวกับบุคคลเมื่อรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ตนชอบหรือไม่ชอบใจ บุคคลนั้นจะมีการแปลความหมายของสิ่งที่รับรู้ หรือประสบการณ์นั้นไปตามแนวทางของภูมิหลังหรือความเคยชินที่ ได้สั่งสมไว้ เช่น ค่านิยม ทัศนคติ ที่ตนยึดถืออยู่จึงไม่อาจมองเหตุการณ์ในขณะนั้นอย่างเป็นกลาง ให้เห็นประสบการณ์ล้วนๆ ตามที่มันเป็นได้ และนอกจากจะปรุงแต่งแล้วก็จะนำภาพปรุงแต่งของประสบการณ์ใหม่นั้นไปร่วมในการปรุงแต่งต่อไปอีกเป็นการเสริมซ้ำการสั่งสมนิสัยความเคยชินของจิตให้แน่นหนายิ่งขึ้นเกิดเป็นกระบวนการอย่างนี้เรื่อยไป

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) [๖]แต่สติจะเป็นตัวยับยั้งกระบวนการเหล่านี้ คือ สติเมื่อได้รับการฝึกฝนมาอย่างดีแล้ว เมื่อบุคคลเกิด การรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกทั้งหลายผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๖ แล้วจิตที่มีสติจะช่วยกำกับให้อยู่กับสิ่ง ที่กำลังเกิดขึ้น และมองดูสิ่งนั้นตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นตลอดเวลา ไม่ปล่อยให้คลาดกันไป ไม่ติด ข้องค้างคาอยู่กับอารมณ์ที่ล่วงผ่านมาแล้วไม่เลื่อนไหลลงไปในอดีต ไม่เลื่อนลอยไปในอนาคต ไม่ถูกความคิดปรุงแต่งเนื่องด้วยประสบการณ์หรือภูมิหลังที่สะสมไว้ หรือเพิ่มกำลังให้แก่ความเคยชิน ผิดๆที่จิตได้สะสมเรื่อยมา และเมื่อจิตตามดูรู้ทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันทุกขณะ ก็ย่อมได้เกิดปัญญา รู้เห็นสภาพจิตนิสัยของตนเองที่ไม่พึงปรารถนาหรือที่ตนเองไม่ยอมรับ ปรากฏออกมาด้วย ทำให้ได้รับรู้สู้เผชิญหน้าสภาพที่เป็นจริงของตนเองตามที่เป็นจริง ไม่เลี่ยงหนี หรือหลอกลวงตนเอง และทำให้สามารถชำระล้างกิเลสเหล่านั้น ทำให้ตนเองหลุดพ้นจากความวิตกกังวล ความเศร้าซึม หรือความทุกข์ต่างๆ ได้

นอกจากนั้นในด้านคุณภาพของจิตก็จะบริสุทธิ์ ผ่องใส โปร่ง เป็นอิสระ อีกด้วย พระพรหมคุณาภรณ์[๗]แนวทางการเจริญสติตามแนวทางพุทธศาสนา กระบวนการทำงานของสติดังที่กล่าวมาแล้วเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองไม่ได้ ต้องทำให้ เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนหรือการเจริญสติ โดยวิธีการเจริญสติเพื่อให้สติเกิดผลดีที่สุดคือ การฝึกปฏิบัติ ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งการฝึกตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ ไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปนั่งปฏิบัติอยู่นอก สังคมหรือต้องปฏิบัติเฉพาะเวลาตอนใดตอนหนึ่งแต่สามารถนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไปได้ ซึ่งโดยสาระสำคัญของ หลักสติปัฏฐาน ๔ คือ บอกให้ทราบว่าในชีวิตของบุคคลมีจุดที่ควรใช้สติคอย กำกับดูแลเพียง ๔ แห่งเท่านั้น คือ ๑) ร่างกายและพฤติกรรม ๒) เวทนาคือความรู้สึกสุขทุกข์ต่างๆ ๓) ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ๔) ความนึกคิดไตร่ตรอง

---

[๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๙-๘๒๐.

[๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๗-๘๒๑.

ซึ่งถ้าดำเนินชีวิตโดยมีสติคุ้มครอง ณ จุดทั้งสี่นี้ แล้ว ก็จะช่วยให้เป็นอยู่อย่างปลอดภัย ไร้ทุกข์ มีความสุขผ่องใสได้ พระพรหมคุณาภรณ์[๘] สำหรับการฝึกตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีรายละเอียดตามที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ได้แสดงไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ ซึ่งผู้วิจัยจะขอยกมาไว้ที่นี่ ดังนี้

๑. กายานุปัสสนา การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย

๑.๑ อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า ออกโดยอาการต่างๆ

๑.๒ กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการ อย่างไรก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

๑.๓ สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความ เคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งผ้าห่ม กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๑.๔ ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

๑.๕ ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกแยะเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ

๑.๖ นวสีวถิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตาย ใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็จะต้อง เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดสามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

๔. ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

๔.๑ นิวรณ์ คือรู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิวรณ์ ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตน หรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีก ต่อไปได้อย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๔.๒ ขันธ์ คือ กำหนดรู้ว่าขันธ์ ๕ อย่าง คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้ อย่างไร

๔.๓ อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายใน ภายนอกแต่ละอย่างๆ รู้ชัดใน สังโยชน์ที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยอายตนะนั้นๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้น แล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร

---

[๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๑๒.

๔.๔ โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า โพชฌงค์๗ แต่ละอย่างๆมีอยู่ในใจ ตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๔.๕ อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆตามความเป็นจริง ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร

จากแนวความคิดของ “สติ “นั้นที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นจะเห็นได้ว่า สติเป็นคำที่ปรากฏในการศึกษาและนำแนวคิดและผลของ การฝึกสติ นำไปใช้ประยุกต์ใช้ในแวดวงต่างๆ ทั้งใน แวดวงสุขภาพ การศึกษา และธุรกิจ เพื่อช่วย ลดภาวะความทุกข์ ความเจ็บปวดต่างๆ และส่งเสริมภาวะสุขภาพจิตและเพิ่มสมรรถภาพในการ เรียนรู้ การทำงานและการบริหารงานให้แก่บุคคล แต่แท้จริงแล้วนั้น แนวคิดเรื่องสติในทางศาสนา พุทธนั้นมีความลึกซึ้งมากกว่านั้น คือ พุทธศาสนามองว่า สติเป็นธรรมที่ควรนำมาใช้กำกับการ ดำเนินชีวิตในทุกขณะ เพราะว่า สติ ในทางพุทธศาสนา นั้น เป็นตัวควบคุมให้บุคคลมีศีล สมาธิ และ ปัญญา

กล่าวคือ สติทำให้มนุษย์มีศีล ดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาท จะคิด หรือทำสิ่งใดย่อมมีสติ คอยเตือนตนในการทำความดี และไม่เปิดโอกาสให้ทำความชั่วใดๆมีสมาธิ คือ สติจะทำให้จิตมั่น ระลึกรู้อยู่แต่กับปัจจุบัน ไม่เกิดอคติหรือหลงคิดปรุงแต่งต่างๆ ซึ่งเมื่อจิตคอยระลึกรู้อย่างนี้อย่าง เนืองๆ จะเกิดเป็นความตั้งมั่นของจิต กล้าแข็งพอที่จะทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นทุกอย่างตามความเป็นจริงนำไปสู่การหลุดพ้นจากความทุกข์อย่างสิ้นเชิง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพุทธศาสนาประโยชน์ของการมีสติตามแนวทางพุทธศาสนา ประโยชน์ของการมีสติ สามารถแยกออกได้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และประโยชน์ต่อ สังคม ดังนี้

ประโยชน์ต่อตนเอง ผู้ที่มีสติจะไม่ลืมตัว ไม่เผลอตัว รักษาควบคุมสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เป็นตัวของตัวเอง ทำให้ความคิดและ การรับรู้กว้างไกล ทำให้มีกาย วาจา และใจ มีความบริสุทธิ์ เพราะหากมีสติคอยกำกับควบคุมโอกาสที่จะทำชั่วก็มีน้อย หากจิตคิดจะทำชั่ว สติก็คอยควบคุมไว้ไม่ให้ทำโอกาสที่จะทำผิดจึงไม่มี ชีวิตก็จะมีแต่ความสุขความเจริญ และเมื่อจิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดปรุงแต่ง ก็จะทำให้เกิดปัญญามองเห็นสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ทำให้พ้นจากอาการต่างๆ ของความทุกข์ เช่น ความร้อนใจ เศร้าซึมและวิตกกังวลได้และโพชฌงค์ คือ องค์แห่งการตรัสรู้ ได้แก่ สติ (ความระลึกได้) ธรรมวิจัย (วินิจฉัยธรรมว่าตรงตามที่คิด) อุทธัจจะกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) วิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ ไม่แน่ใจหรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิดสั่งสอน ของพระพุทธเจ้าหรือไม่) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความสงบ) สมาธิ (ความตั้งใจมั่น รักษาอารมณ์ให้เป็นหนึ่ง) อุเบกขา (การวางเฉย) ประโยชน์ต่อผู้อื่น เมื่อเราควบคุมดูแลและรักษาตนเอง แล้วย่อมได้ชื่อว่า ดูแลรักษาผู้อื่นเช่นกัน เพราะการกระทำต่างๆ ของเรา ไม่ว่าจะจะเป็นการแสดงออกทางความคิด ที่ส่งผลถึงคำพูดและการกระทำย่อมส่งผลถึงผู้อื่น และสังคมได้เช่นเดียวกัน

๒.๑.๓ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสติ

๒.๑.๓.๑ แนวคิดของ Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn ศาสตราจารย์เกียรติคุณทางด้าน อายุรศาสตร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์ โรงเรียนแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยแมสซาชูเซ็ทส์ (University of Massachusetts Medical School) ได้มีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับการนำเอาสติมาใช้ในวงการสุขภาพและการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา

โดยได้ศึกษาสติตามแนวคิดทางพุทธศาสนา โดยมองว่าใน ปัจจุบันสิ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดโรคภัยหรือความทุกข์ต่างๆ นั้นเกิดจากบุคลิกลักษณะภายใน โดยมี ๓ แบบ คือ ความโลภ (Greed) ความเกลียดชัง (Hated) และขาดการตระหนักรู้ (Unawareness) และ พบว่า สิ่งที่จะช่วยบำบัดภาวะความเจ็บป่วยหรือความทุกข์ของมนุษย์ได้นั้นคือ กาย (Body) จิต (Mind) และประสบการณ์ (Experience) ต่างๆ ของมนุษย์เองซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาอยู่

ซึ่ง Jon Kabat-Zinn ได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับแนวทางการ เจริญสติ และได้สนใจประยุกต์แนวทางการเจริญสติและสมาธิทางพุทธศาสนามาสร้างเป็นโปรแกรม MBSR (Mindfulness based stress reduction program) ขึ้นในปีค.ศ. ๑๙๗๙ ปรับให้ไม่มี รูปแบบทางศาสนา (Non-religious) (ถึงแม้แนวทางการฝึกจะมีรากฐานมาจากศาสนาพุทธก็ตาม) และไม่ทำให้เป็นเรื่องลี้ลับ (Non-esoteric) ซึ่งโปรแกรมนี้เริ่มต้นนำมาใช้เพื่อลดและบรรเทา ความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความเจ็บปวด (Pain) และความเจ็บป่วย (Illness) ซึ่งต่อมาได้พัฒนาขึ้นเพื่อนำมาช่วยบำบัดอาการทางจิตเช่น ภาวะความผิดปกติทางด้านอารมณ์และ พฤติกรรมด้วย โปรแกรมนี้จะรับผู้ป่วยที่ส่งต่อมาจากแพทย์ มาฝึกการเจริญสติเพื่อลดความเครียดเสริมกับการรักษาทางการแพทย์การเจริญสติเพื่อลดความเครียดเป็นหลักสูตรซึ่งใช้เวลา ๘ สัปดาห์ โดยผสมผสานการเจริญสติกับหัตถะโยคะ (Hatha yoga) เพื่อช่วยให้ผู้ฝึกเรียนรู้เทคนิคการสร้าง ความตระหนักของร่างกาย สังเกตความรู้สึกและการหายใจและฝึกที่จะใส่ใจจดจ่อกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในปัจจุบันในแต่ละขณะๆโดยไม่ต้องคาดหวังหรือกังวลถึงผลลัพธ์ต่างๆ ที่จะเกิดในอนาคต ซึ่งหลังจากการฝึกตามโปรแกรมแล้วผู้ป่วยจะต้องนำเอาการฝึกนี้ไปปรับใช้ใน ชีวิตประจำวันของตนเองด้วย การเจริญสติเช่นนี้จะช่วยให้ผู้ฝึกเกิดความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงพลังที่ มีในตนเองที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถรับมือกับความเครียด ความเจ็บปวดและเจ็บป่วยและส่งเสริมสุขภาวะทางกายและจิตได้ ในปัจจุบันโปรแกรมนี้ได้รับความสนใจ อย่างกว้างขวาง และมีการนำไปใช้ในสถาบันการแพทย์ต่างๆ ทั่วโลก รวมไปถึง โรงเรียน สถานที่ ทำงานหรือแม้แต่ เรือนจำอีกด้วย

๒.๑.๓.๒ แนวคิดของ Brown และ Ryan

Brown และ Ryan ได้ให้ความหมายของ “สติ” ไว้ว่า เป็นภาวะของ การตระหนักรู้และใส่ใจต่อเหตุการณ์และประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันซึ่งความหมายที่ให้นี้เป็นความหมายที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา นอกจากนี้ Brown และ Ryan ยังได้อธิบายลักษณะของสติหรือธรรมชาติของสติไว้ว่า สติเป็นการตระหนักรู้อย่าง ชัดเจนทั้งเรื่องภายใน และภายนอกตนเอง ซึ่งการตระหนักรู้เหล่านี้คลอบคลุมถึง อารมณ์ ความคิด ความรู้สึกต่อการกระทำและสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตนเอง ณ ขณะนั้นโดยเป็นการตระหนักรู้อย่างใส่ใจ ตรงไปตรงมา ปราศจากการปรุงแต่ง (Bare attention)

เป็นสิ่งที่บริสุทธิ์ (Pure) และสว่าง (Lucid) (K. W. Brown, Ryan, & Creswell)[๙] โดยเปรียบเทียบกระบวนการทำงานของสติว่า แตกต่างจากกระบวนการคิดและรับรู้ทั่วๆ ไป

กล่าวคือ ในกระบวนการรับรู้ทั่วไป บุคคลจะรับรู้สิ่งต่างๆ มา จากประสาทสัมผัส และจะมีการตีความและให้คุณค่าว่าสิ่งที่เรารับรู้นั้นคืออะไร ดี เลว หรือเฉยๆ โดยการตีความหรือให้คุณค่านี้จะอาศัยประสบการณ์ หรือความทรงจำในอดีตมาร่วมตัดสินด้วย ซึ่งการตีความหรือให้คุณค่านั้นอาจเป็นเพียงผิวเผิน ไม่ลึกซึ้ง หรือถูกบิดเบือนไปจากความจริง แต่กระบวนการของสตินั้น เมื่อบุคคลมีการรับรู้ว่า มีสิ่งเร้าเข้ามา กระทบแล้วนั้น จะไม่มีการเชื่อมโยง เอาประสบการณ์หรือความทรงจำในอดีตมาร่วมตัดสิน ไม่มีการ เปรียบเทียบ ประเมินค่า ครุ่นคิด พิจารณา ไตร่ตรองต่อสิ่งต่างๆ หรือประสบการณ์ที่ตนได้รับ แต่จะ เฝ้าสังเกตและติดตามอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเท่านั้น กล่าวคือ รู้เพียงรู้ เห็นเพียงเห็น ได้ยิน เพียงได้ยินคิดเพียงคิดเท่านั้น โดยปราศจากการปรุงแต่งด้วยความเชื่ออคติ หรือความคิดเห็นใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งจากภาวะจิตใจที่ปราศจากอคติเหล่านี้ จะช่วยให้เราเข้าใจ

ถึงความเป็นไปของสิ่งต่างๆตามความเป็นจริงเปรียบเสมือนกระจกใสที่สะท้อนให้เรารับรู้ตนเอง อย่างแท้จริง และเข้าใจถึง อัตมโนทัศน์ (Self-concept) ของตนได้ ซึ่งจะช่วยสนับสนุนให้เรามีทัศนคติต่อเหตุการณ์หรือประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างไม่ตัดสิน (Non-judgmentality) และยอมรับ (Acceptance) และสามารถเข้าถึงประสบการณ์ต่างๆที่ทำให้เราเจ็บป่วยหรือเป็นทุกข์ได้ และจะช่วยลดการต่อต้านตนเอง และหลุดพ้นจากความเจ็บปวด และความทุกข์เหล่านั้นได้ Brown และ Ryan ได้อธิบายว่า สติเกิดมาจากลักษณะพื้นฐาน ๒ ประการ คือ การใส่ใจ (Attention) และการตระหนักรู้ (Awareness) กล่าวคือ

การใส่ใจเป็นการเพ่งความสนใจที่ความรู้สึกตัว และเป็นการไวต่อการรับรู้ประสบการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ส่วน การตระหนักรู้นั้นทำหน้าที่เหมือนเรด้าห์คอยตรวจจับวัตถุที่เคลื่อนที่หรือเฝ้าตาม เฝ้าสังเกต ต่อสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับภายใน และภายนอก(ตัวตน)ของบุคคลอย่างต่อเนื่อง ในความเป็นจริงนั้นทั้งการใส่ใจและการตระหนักรู้นั้นต่างก็ทำงานแบบสอดประสานกัน คือ ความใส่ใจจะเป็นตัว ดึงภาพ (Figures) ออกจากพื้น (Ground) และการตระหนักรู้จะเป็นตัวช่วยคงความใส่ใจนั้นไว้เป็นระยะๆ และถึงแม้การใส่ใจและการตระหนักรู้นั้นจะมีการทำงานกันอย่างสอดคล้องเป็นธรรมชาติ แต่ “สติ (Mindfulness)”จะคอยพิจารณา ควบคุมการทำงานของ การใส่ใจ และการตระหนักรู้ โดยเป็นตัวควบคุม ให้บุคคลใส่ใจและตระหนักรู้ เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะเท่านั้น ไม่ใช่หมกมุ่น อยู่กับอดีต หรือหมกมุ่นกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

Brown และ Ryan ได้อธิบายถึงความแตกต่างระหว่าง “การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)” ออกจาก “สติ (Mindfulness)” ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการรับรู้แต่สิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง คือหมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่ตนเอง หรือคิดว่าผู้อื่นจะมองว่าตนเองเป็นอย่างไร ซึ่งจะทำให้ตนเองนั้นไม่ได้อยู่กับปัจจุบัน นั่นจึงไม่ใช่สติ Brown และ Ryan มุ่งศึกษา สติต่อการส่งเสริมสุขภาวะ (Well-being) เพราะเชื่อว่า สติ จะสามารถส่งเสริมทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีของบุคคลได้ ดังนั้นจึง

---

[๙] Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D., “Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects”, **Psychological Inquiry,** 18(4), (2007): 211-237.

ได้พยายามทำการศึกษาถึง ความสัมพันธ์ระหว่างสติกับสุขภาวะ โดยได้สร้างและพัฒนาเครื่องมือวัดความมีสติ MAAS (The Mindful Attention Awareness Scale) ขึ้นมาเพื่อช่วยประเมินภาวะความมีสติของบุคคล โดยมุ่งเน้นศึกษาถึงการมีอยู่ของความใส่ใจ และการตระหนักรู้ มากกว่าที่จะสนใจศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ สติ เช่น การยอมรับ ความไว้วางใจ ความเห็นอกเห็นใจ

๒.๒ แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ[๑๐] ได้นิยามคำว่า สติ คือการเรียกกลับมาจากจิตใจ สัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวของเราเอง เมื่อเรามีความรู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวของมือของเรา เรามีทั้งสติสัมปชัญญะ เมื่อพิจารณาจากการทำงานของสติหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ[๑๑] อธิบายว่า "ความคิด (ความทุกข์ ความไม่รู้สึกตัว) เปรียบได้กับหนู สติ (ความรู้สึกตัว) เปรียบได้กับแมว โดยธรรมชาติแมวจะไล่จับหนู พอแมวร้องหนูมันรู้สึกตัวกลัว แมวมันไม่กล้าออกมา แต่มันก็ทนไม่ได้เพราะออกมาหากิน แมวตัวน้อยโดดจับหนู ก็จะถูกหนูลากไปเพราะความตกใจกลัวของหนู แมวติดหนูไปแสดงถึงการเข้าไปในความคิด จะว่าสติมันยังน้อยก็ได้ เราเพียงให้อาหารแมวทุกวัน คือฝึกความรู้สึกตัว ไม่นานแมวก็มีกำลังขึ้นมา พอหนูออกมาแมวกระโดดจับหนูทันที หนูจะช็อกตายทันที เทียบได้กับความรู้สึกตัวที่ทันความคิด

เมื่อเห็นความคิดในทุกขณะ ไม่ว่าเรื่องใดก็ตาม เราย่อมเอาชนะได้ทุกครั้งไป" นอกจากนี้สติหรือความรู้สึกตัว ในความหมายของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ[๑๒] ยังหมายครอบคลุมถึง ศาสนาพุทธศาสนา ดังคำกล่าวที่ว่า "ความคิดที่มันสามารถทำให้คนทุกข์ได้ ความรู้สึกตัวที่มันสามารถไปตัดความทุกข์ได้หมด จึงว่าเรื่องอะไรทั้งหมดก็ตาม ศาสนา พุทธศาสนา อะไรทั้งหมดก็ตาม หลวงพ่อรวมความแล้วมีความรู้สึกตัวอย่างเดียว" หรือ "ตัวศาสนาก็คือตัวคน พุทธศาสนา คือ สติ สมาธิ ปัญญา" เทียน จิตฺตสุโภ[๑๓] ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ[๑๔] อธิบายความสำคัญของสติไว้ว่า สติเป็นเครื่องกั้นกระแส ของกิเลส ไม่มีอะไรจะไวพอที่จะกั้นกระแสอันนี้ได้นอกจากสติ สติปัญญาตัวนี้แหละที่เข้าสัมพันธ์ ไปรู้ ไปเห็น ไปสกัดกั้นไม่ให้เรามีความหลง เปรียบเหมือนเวลากลางคืนมันมืด พอจุดเทียนสว่างขึ้นความมืดก็หายไป หรือเปรียบได้กับการเอาแก้วน้ำมาวางไว้ ๑ ใบ พอเราเทน้ำใส่ อากาศก็ไหลออก น้ำเข้าไปแทนที่ พอที่น้ำออก อากาศก็เข้าไปแทนที่ใหม่ เทียบได้กับเมื่อเรามีสติสติจะไปแทนที่ความไม่รู้ ความหลง ความไม่รู้ก็หลุดออกไปจากจิตใจเรา เมื่อสติมีมากขึ้น ความหลง ความไม่รู้ก็ลดลงๆ เมื่อน้ำเข้าไปแทนที่อากาศในแก้ว

---

[๑๐] เทียน จิตตฺสุโภ, **แด่เธอผู้รู้สึกตัว**, ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ๒๕๓๑), หน้า ๑๑.

[๑๑] เทียน จิตตฺสุโภ. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**,พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ (พันธ์ อินทผิว)และวัดสนามใน, ๒๕๓๗), หน้า ๕-๖.

[๑๒] เทียน จิตตฺสุโภ. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**, หน้า ๑๐.

[๑๓] เทียน จิตตฺสุโภ, **ศรัทธา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๒๑๒.

[๑๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓-๖๕.

นอกจากนี้หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ และหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ[๑๕]ยังเน้นว่าเมื่อมาหัดเจริญสติ ทำความรู้สึกตัวฝึกจนชำนาญ เมื่อสติตื่นตัวมากขึ้น จะเกิดปัญญาญาณรู้จักพิจารณาแยกแยะอารมณ์ ทะยานอยากกับความเป็นจริง จะรู้จักและ รู้จักวางความคิด วางความหลง วางอารมณ์ปรุงแต่งนั้นๆ ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ และหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ[๑๖] กล่าวถึงประโยชน์ของสติว่า “การตั้งสตินับว่ามีอานิสงส์มาก การให้ทานร้อยครั้งพันหน อานิสงส์ก็ยังไม่มากเท่ากับการรักษาศีลหนเดียว การรักษาศีลร้อยครั้งพันหน อานิสงส์ก็ยังไม่มากเท่ากับการทำจิตใจให้สงบหนเดียว การทำจิตใจให้สงบร้อยครั้งพันหนอนิสงส์ก็ยังไม่มากเท่ากับการเรามาเจริญสติปัฏฐานให้เกิดปัญญาญาณ คนเราเมื่อมีปัญญาญาณก็มีอานิสงส์มากผู้ที่รู้จักตั้งสติ ปลุกความรู้สึกตัวเป็นแล้วจะทำให้เรารู้จักตนเองอย่างตรงไปตรงมา เราจะเห็นจิตใจในจิตของตนเองอย่างตรงไปตรงมาชัดเจนจริงๆ จากสภาวะกิริยาอาการของจิตที่ครุ่นคิดขึ้นมา เป็นอารมณ์เป็นเรื่องราวต่างๆ เป็นขณะๆ เป็นช่วงๆ เกิดญาณทัศนะ เกิดการรู้จักตนเองจริงๆ ด้วยเราจะรู้จักครองชีวิตด้วยสติสัมปชัญญะที่โดดเด่น รู้จักสร้างสรรค์ทำกิจการงานตามฐานะตามหน้าที่ด้วยความสุขุม รู้จักพิจารณาแยกแยะในสิ่งต่างๆ เป็นตัวของตัวเองอย่างถึงที่สุดจริงๆ”

๒.๒.๑ แนวทางการเจริญสติ

วิธีการเจริญสติตามวิธีของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เป็นวิธีที่เน้นการสร้างจังหวะในการอิริยาบถต่างๆ ทั้งการ ยืน เดิน นั่ง นอน แบ่งเป็น ๒ วิธีใหญ่ๆ คือ การสร้างจังหวะในการอิริยาบถเดินหรือเดินจงกรมและการสร้างจังหวะในการเคลื่อนไหวแขนทั้งสองข้าง (ในอิริยาบถ นั่ง นอน ยืน) แต่ละวิธีมีรายละเอียดในการปฏิบัติดังนี้ ในการเดินจงกรมหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ[๑๗] ได้แนะนำไว้ว่าให้เอามือประสานไว้ข้างหน้าหรือจะเกาะอกก็ได้ เวลาเมื่อยให้เปลี่ยนโดยทำเป็นจังหวะเช่นปล่อยมือขวาลงไปก่อน แล้วไพล่ไว้ข้างหลัง แล้วปล่อยแขนซ้ายลงมา เหยียบตรงลงไปเพราะสบาย แล้วเอามือขวาจับแขนซ้ายต่ำกว่าระดับข้อศอกเล็กน้อยพอสบาย หรือในทางกลับกันคือ ปล่อยมือซ้ายลงมาก่อน ข้อสำคัญอยู่ที่การทำอย่างเป็นจังหวะไม่ให้แขวนแกว่ง ไม่ให้กระดุกกระดิก เดินธรรมดาของธรรมดา แต่ให้รู้สึกอยู่กับเท้าที่ก้าวเดิน ไม่ต้องภาวนาว่าซ้ายขวาไม่ต้องพูดเดินไปรู้สึกไม่รู้สึกก็แล้วไป รู้สึกก็แล้วไป พอจะกลับ ก็ต้องเปลี่ยนเท้ากับตัวเมื่อเดินไปสุดทางเดินจงกรม ระยะประมาณ (๘-๑๒) ก้าวก็หยุดยืนจากนั้นให้ยกเท้าขวาขึ้นยืนเลี้ยงตัวบนเท้าซ้ายข้างเดียวทางขวาที่ยกขึ้นนั้น เลื่อนเยื้องมาด้านหลังทำมุมประมาณ ๔๕ องศา และห่างกับเท้าซ้ายพอสมควร เพื่อไม่ให้เสียหลักตอนกลับตัวเปลี่ยนน้ำหนักตัวมาที่เท้าขวาพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น

หมุนตัวกลับ วางเท้าซ้ายตามแนวตรงที่เดินจากมาซึ่งจะเดินกลับไป แล้วหยุดเปลี่ยนน้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าซ้ายยกเท้าขวามาวางในแนวขนานห่างจากเท้าซ้ายพอประมาณแล้ว

---

[๑๕] เทียน จิตฺตสุโภ และคำเขียน สุวณฺโณ, **เส้นทางธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๒๙), (กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๒๙), หน้า ๗๒-๗๓.

[๑๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗-๑๘,๕๔-๕๕.

[๑๗] เทียน จิตฺตสุโภ, **ศรัทธา**, หน้า ๒๘๑-๒๙๐.

หยุด หากยังไม่ตรงทางดี ก็ขยับทีละเท้าให้รู้สึกทุกจังหวะที่เปลี่ยนเท้าหมุนกลับนั้น จนกระทั่งหยุดยืนอยู่ ซึ่งต่อไปจะเป็นการเริ่มออกเดินหรือไม่ก็ยืนทำจังหวะเคลื่อนไหวมือได้ ในการเดินให้รู้สึกให้มีความรู้สึกตัวถ้าเอามือกอดอกร้อนก็ให้เอามาข้างล่าง เอามาทีละข้างไม่ใช่เอามาพร้อมกัน เดินให้สบายอย่าก้ม ถ้าก้มจะปวดต้นคอ เท้าก้าวไปก้าวมาให้รู้สึก แต่ไม่ให้ภาวนา “รู้-รู้” ไม่เดินช้าเกินไปถ้าเดินช้าจะเซจะล้มเดินธรรมดารู้สึกเท่ากับการที่สร้างจังหวะ

การสร้างจังหวะในการเคลื่อนไหวแขนทั้งสองข้าง

การสร้างจังหวะในการเคลื่อนไหวแขนทั้งสองข้างมีรายละเอียดของการปฏิบัติดังนี้คือ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ[๑๘]

๑. ฝึกโดยการนั่ง (นั่งพับเพียบ นั่งยืดขา นั่งขัดสมาธิ, นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้) นอน หรือยืนก็ได้ โดยไม่ต้องหลับตา

๒. ฝึกสร้างจังหวะทำความรู้สึกตัว มีทั้งหมด ๑๔ จังหวะดังนี้

๒.๑ พลิกมือขวาตะแคงขึ้น ให้รู้สึกามรู้สึก ขอบคุณ เป็นต้น

๒.๒ ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก

๒.๓ เอามือขวา มาที่สะดือ ให้รู้สึก

๒.๔ พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น ให้รู้สึก

๒.๕ ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว ให้รู้สึก

๒.๖ เอามือซ้ายมาที่สะดือ ให้รู้สึก

๒.๗ เครื่องมือขวาขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก

๒.๘ เอามือขวาออกตรงข้าง ให้รู้สึก

๒.๙ ลดมือขวาลงที่ขาขวา แตะค้างไว้ ให้รู้สึก

๒.๑๐ คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา ให้รู้สึก

๒.๑๑ เลื่อนมือซ้ายขึ้นหน้าอก ให้รู้สึก

๒.๑๒ เอามือซ้ายออกตรงข้าง ให้รู้สึก

๒.๑๓ ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย แตะค้างไว้ ให้รู้สึก

๒.๑๔ คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย ให้รู้สึก

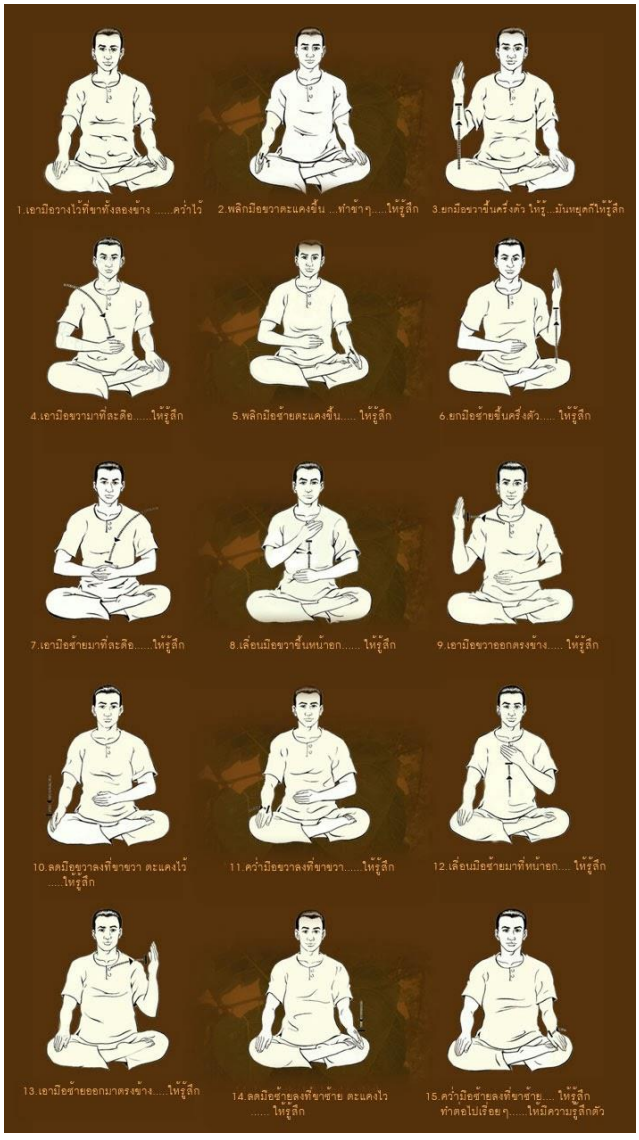
แล้วทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นใหม่อีกให้ต่อเนื่องกันไป หลักการปฏิบัติการเจริญสติตามวิถีของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ[๑๙] มีดังนี้ วิธีการเจริญสติเป็นวิธีที่เน้นการรู้สึกตัว ดังนั้นไม่ว่าจะเคลื่อนไหวโดยวิธีใดก็ให้รู้สึกตัวเอาความรู้สึกอย่างเดียว ไม่ต้องหลับตา อะไรผ่านไป มาก็ให้เห็น เห็นแล้วก็แล้วไป กลับมาอยู่กับความรู้สึก การกระทำไม่เน้นการทำให้นิ่ง เพราะถ้านิ่งจะเป็นความสงบแบบไม่รู้ ไม่ต้องภาวนาไม่ต้องบริกรรม เอาแต่ ความรู้สึก รู้แล้วก็ปล่อยไป ไม่รู้ก็ปล่อยไป ใน

---

[๑๘] เทียน จิตฺตสุโภ, **ชีวิต ความคิด และกรรม**, (นนทบุรี: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

[๑๙] เทียน จิตฺตสุโภ, **ศรัทธา**, หน้า ๒๑๒ , หน้า ๒๙๐.

ระหว่างการฝึก ปล่อยให้คิดไปเรื่อยๆ ด้วยยิ่งคิดมากก็ยิ่งรู้มาก การฝึกจะช่วยให้ทนความคิดมากขึ้น เช่น เคยคิด ๑๐๐ เรื่องและตามรู้ ท่านได้เพียงเรื่องเดียว การฝึกจะช่วยให้การตามรู้ ทันเรื่องที่คิดเพิ่มขึ้นเป็น ๑๐ เรื่อง ๒๐ เรื่อง เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการฝึกสร้างจังหวะ ถ้าเกิดอาการผิดปกติ เช่น มึนศีรษะ แน่นหน้าอก แสดงว่าการกระทำนั้นไม่ตรง ไม่ถูก วิธีแก้ให้มองไปไกลๆ ทำความรู้สึกเบาๆ น้อยๆ อย่าไปเพ่ง เดินให้สบายทำจังหวะให้สบาย ให้รู้สึกตัวสายตามองไกลๆ โดยสรุป วิธีการเจริญสติตามวิถีของหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ มี ๒ วิธีคือ การเดินจงกรม และการสร้างจังหวะที่แขนทั้งสอง



ภาพ ๒.๑ การเจริญสติตามวิถีของหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ

ภาคอารมณ์ปรมัตถ์

ใช้สติดูความคิดเมื่อความคิดเกิดรู้มันเห็นมันเข้าใจมันทันทีที่ความคิดเกิดตัดมันทิ้งไปทันทีแล้วให้เห็นวัตถุ (สิ่งที่มีอยู่) เห็นปรมัตถ์ (สิ่งที่กำลังมีอยู่,เป็นอยู่,สัมผัสอยู่) เห็นอาการ (การเคลื่อนไหวของร่างกาย)

๒.๒.๒ อารมณ์ของการปฏิบัติ

การเจริญสติอารมณ์ของการปฏิบัติการเจริญสติด้วยวิธีการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ อารมณ์ของการปฏิบัติการเจริญสติด้วยวิธีการเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ แบ่งเป็น ๒ ภาคคือภาคอารมณ์สมมุติและภาคอารมณ์ปรมัตถ์[๒๐]

ภาคอารมณ์สมมุติ

ต้องรู้ รูป-นาม (ร่างกาย-จิตใจ) ต้องรู้ รูป ทำ นาม ทำ ต้องรู้ รูป โรค นาม โรค โลกมี ๒ ชนิด โรคทางร่างกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัวเราต้องไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล โรคทางจิตใจ คือ ทุกขังอนิจจัง อนัตตา (ทนไม่ได้,ไม่เที่ยง,บังคับควบคุมไม่ได้) ต่อไปต้องรู้สมมุติ (สิ่งที่ยอมรับตกลงกัน)ไม่ว่าสมมุติอะไรในโลกรู้ให้ถึงที่สุด แล้วก็ต้องรู้ศาสนา (คำสอน) ต้องรวบพุทธศาสนา (คำสอนของพระพุทธเจ้า) ศาสนาคือคนทุกคนไม่ยกเว้นศาสนาหมายถึง คำสั่งสอนของท่านผู้รู้ รู้พุทธศาสนา พุทธะหมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรมซึ่งได้แก่ สติ สมาธิ ปัญญา (การรู้ตัว,การตั้งใจ,การรู้)

ดังนั้นเราจึงเจริญปัญญา แล้วต้องรู้บาป (ความชั่ว,ความหม่นหมอง) ต้องรู้บุญ (ความดี,คุณงามความดี)บาปคือ ความมืดความโง่ การไม่รู้ว่าสิ่งใดเป็นอย่างไร บุญคือความฉลาดการรู้ การรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง จบภายภาคหนึ่ง การเกิดอุปสรรคที่กำลังมีอยู่) แล้วเห็นโทสะ โมหะ โลภะ แล้วให้เห็นเวทนาสัญญา สังขารวิญญาณ (การรู้สึก,การจำได้,การปรุงแต่ง,การรับรู้) เห็นมันรู้มัน สัมผัสมัน เข้าใจสิ่งนี้จริงๆ ไม่ต้องสงสัย แล้วจะเกิดปิติ (ความยินดี) ขึ้นเล็กน้อย

แต่ปิตินั้นเป็นอุปสรรคของการปฏิบัติในชั้นสูงเราไม่ต้องสนใจกับปิตินั้นเราต้องมาดูความคิดนี้คือจุดเริ่มต้นของอารมณ์ ปรมัตถ์ ของการเจริญสติแบบนี้คือผู้มีปัญญาความคิดต่อไปจะเกิดความรู้หรือญาณ หรือญาณปัญญา (ความรู้ของการรู้) ขึ้น จะเห็นรู้ และเข้าใจกิเลส (ยางเหนียว) ตัณหา (ติด,หนัก) อุปทาน (ไปยึดถือ) และกรรม (การกระทำหรือการเสวยผล) ดังนั้น ความยึดมั่นถือมั่นจะจางลง จะหลุดตัวออกจะจางหายไปเหมือนดังสีที่คุณภาพเสื่อมไปแล้วไม่สามารถจะยอมติดผ้าได้อีก จะเกิดปิติขึ้นอีก เราต้องไม่สนใจในปิตินั้นถอน ความพอใจและไม่พอใจออกเสีย ดูความคิดต่อไป ดูจิตใจที่กำลังนึกคิดอยู่ จะเกิดญาณชนิดหนึ่งขึ้น เห็น รู้และเข้าใจศีล ศีลขันธ์ สมาธิขันธ์ ปัญญาขันธ์ ดังนั้นศีล (ความเป็นปกติ) เป็นเครื่องจำกัดกิเลสอย่างหยาบ

กิเลสอย่างหยาบคือ โทสะ โมหะ โลภะ กิเลสตัณหา อุปาทาน กรรม เมื่อสิ่งเหล่านี้จืดลงจางลงและตายลงแล้วจึงปรากฏสมาธิเป็นเครื่องจำกัดกิเลสกิเลสอย่างกลาง คือ ความสงบเห็นรู้และเข้าใจกามาสวะ (อาสวะ คือความใคร่ความอยาก) ภวาสวะ (ภวาสวะคือความเป็น) และ อวิชชาสวะ (อาสวะ คือการไม่รู้) เพราะกิเลสนี้เป็นกิเลสอย่างกลางซึ่งทำให้จิตไม่ใจสงบ นี่คืออารมณ์หนึ่งของการ

---

[๒๐]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙-๙๑.

เจริญสติวิธีนี้เมื่อรู้เห็นอย่างนี้จะรู้ทาน (การให้) การรักษาศีลและการกระทำทาน (การภาวนา) ทุกแง่ทุกมุมและญาณปัญญาจะเกิดขึ้นในจิตใจ

สำหรับการทำชั่วทางร่างกายรู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไรและถ้านรกมีจริงจะตกอยู่ในขุมไหน สลับการทำชั่วทางวาจาหรือว่าเป็นบาปกรรมอย่างไรและถ้านรกมีจริงจะตกอยู่ในขุมไหน สำหรับการทำชั่วทางใจ รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไรแล้วถ้านรกมีจริงจะตกอยู่ขุมไหน สำหรับการทำชั่วทางร่างกายวาจาและใจพร้อม กัน รู้ว่าเป็นบาปกรรมอย่างไรและถ้านรกมีจริงจะตกอยู่ขุมไหน สำหรับการทำดีทางร่างกายรู้ว่าเป็นบุญอย่างไรและถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริงจะไปชั้นไหน สำหรับการทำดีทางวาจารู้ว่าเป็นบุญอย่างไรและถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริงจะไปชั้นไหน

สภาพการทำดีทางใจรู้ว่าเป็นบุญอย่างไรและถ้าสวรรค์หรือที่ผ่านมีจริงจะไปชั้นไหน สำหรับการทำดีทางกาย วาจาใจพร้อมกันหรือว่าเป็นบุญอย่างไรและถ้าสวรรค์หรือนิพพานมีจริงจะไปชั้นไหน จบอารมณ์ของการเจริญสติวิธีนี้จะเป็นอย่างมหัศจรรย์และยิ่งใหญ่ที่สุดซึ่งมีอยู่ในจิตใจของทุกคนไม่ยกเว้นกล่าวกันว่าเมื่อถึงที่สุดแล้วญาณย่อมเกิดขึ้นให้ระมัดระวังความผิดปกติที่อาจจะเกิดขึ้นให้รู้สึกตัว อย่าได้ยึดติดในความสุขหรือสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้น ความสุขก็ไม่เอาความทุกข์ก็ไม่เอาเพียงกลับมาทบทวนอารมณ์บ่อยๆ จากรูปนานจนจบทีละขั้นๆ และรู้ว่าอารมณ์มีขั้นตอน

๒.๒.๓ การเจริญสติกับชีวิตประจำวัน

การฝึกการเจริญสติตามวิธีของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ โดยการเคลื่อนไหวอริยาบทการสร้างจังหวะเป็นวิธีง่ายเป็นธรรมชาติ เพราะธรรมชาติของคนเราต้องเคลื่อนไหวอิริยาบถตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นการนั่ง ยืน เดิน นอน กิน ดื่ม กระพริบตา เป็นต้น เมื่อได้รับการฝึกการเจริญสติหรือทำให้สติมีมากขึ้นด้วยการสร้างจังหวะซึ่งเป็นแบบฝึกหัด เป็นสื่อทำให้จิตซึ่งเป็นทาสรู้ตื่นตัวเกิดสมาธิเกิดปัญญาครั้งเปลี่ยนไปสู่อิริยาบถอื่น ความรู้สึกตัวที่ฝึกไว้แล้วย่อมเกิดตามในอิริยาบถอื่นได้ง่าย

โดยวิธีนี้จะทำได้ทุกที่ไม่ว่าขณะเรียนหนังสือ ขึ้นรถ ลงเรือ เพียงแต่เปลี่ยนจากการสร้างจังหวะเป็นการพลิกมือคว่ำขึ้นลง เราเพียงเอานิ้วมือสัมผัสกันเบาๆ เคลื่อนไหวอวัยวะใดๆ เพียงเพื่อกระตุ้นให้เกิดการรู้สึกตัวหรือกระตุ้นถ้ารู้ซึ่งมีอยู่ในคนทุกคน หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้อธิบายการเจริญสติกับชีวิตประจำวันไว้ว่า การเจริญสตินี้ต้องทำมากๆ ทำบ่อยๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น เวลาเรานั่งรถเมล์หรือนั่งรถยนต์ก็ตามเราเอามือวางไว้บนขาพลิกมือคว่ำลงก็ได้หรือเราไม่อยากพลิกขึ้นคว่ำลงเพียงเอานิ้วมือสัมผัสกันก็ได้ให้มีการตื่นตัวทำช้าๆหรือจะกำมือเหยียดมือก็ได้ ความว่าให้ทำอยู่ตลอดเวลานั้น

คือเราทำความรู้สึกตัว ซักผ้า ซักเสื้อ ถูบ้าน กวาดบ้าน ช่วยล้างจานเขียนหนังสือ หรือซื้อขายก็ได้เปลี่ยนความรู้สึกเท่านั้นความรู้สึกอันนี้แหละมันจะสะสมไว้ทีละน้อยเหมือนกับเรามีขันหรือโอ่งน้ำหรืออะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับมันดี ฝนตกลงมา ตกทีละน้อย เม็ดฝนเม็ดน้อยๆตกลงนานๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เต็มโอ่ง เต็มขันขึ้นมา อันนี้ก็เหมือนกันเรา ทำความรู้สึกตัวยกเท้าไปยกเท้ามา เรานอนกำมือเหยียดมือ ทำอยู่อย่างนั้นหลับแล้วก็หลับไป เมื่อตื่นขึ้นมาก็ทำไปเรียกว่าทำบ่อยๆ กล่าวไว้ว่าการใช้อิริยาบถเป็นฐานในการทำให้เกิดสติเกิดความรู้สึกตัว เป็นเรื่องที่สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันหรือไม่จำเป็นต้องปลีกตัวไปปฏิบัตินอกสังคม

ปฏิบัติมากเท่าไหร่ความต่อเนื่องของสติเพิ่มพูนมากขึ้นเท่านั้นพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่แนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ตรงกับ[๒๑] หัวข้อกายานุปัสสนา หมวดอิริยาบถ กล่าวคือ

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย
เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

[๓๗๕] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง
ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า ‘เราเดิน’
เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า ‘เรายืน’
เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า ‘เรานั่ง’หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘เรานอน’
ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ
ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่
หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่
หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัย
เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ)
อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

ผู้วิจัยเลือกแนวทางการเจริญสติของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เนื่องจากบริบทในการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิรนั้นต้องเคลื่อนไหวอยู่เกือบตลอดเวลา เช่น หลบ หลีก ซึ่งถ้าทำด้วยสติแล้วการฝึกก็จะออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล มีคุณภาพ ระลึกรู้อารมณ์ขณะฝึก จิตใจย่อมเป็นสุข การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว มีสติรู้ในอิริยาบถต่างๆ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดนั้น จะยังผลให้สติมีกำลังรวดเร็วที่จะเข้าไปรู้เท่าทันความคิด และเมื่อสติมีพลังพอผู้ฝึกหัดปฏิบัติจะสามารถผูกสติลงกับการเคลื่อนไหว พฤติกรรม และอิริยาบถต่างๆ ได้ในทุกขณะอย่างเป็นอัตโนมัติ โดยไม่ต้องไปฝืนบังคับให้รู้ ก็สามารถมีสติรู้สึกตัวอยู่กับชีวิตได้ตลอดเวลา

๒.๓ ศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

ศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ถือว่าเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของชาติเพราะเป็นการเล่นการแสดงและเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันแบบโบราณของไทย ซึ่งสามารถใช้อาวุธ ลุก รับ ทำร้ายคู่ต่อสู้ได้ สามารถใช้ หมัน ศอก เข่า เท้า ประกอบการต่อสู้เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ ทัศนคติ ค่านิยมและความเชื่อ เป็นสิ่งที่ชาวไทยเป็นส่วนร่วมเป็นเจ้าของที่ได้รับการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษ เป็นกีฬาที่มีการผสมผสานระหว่างของเก่ากับของใหม่เข้าด้วยกัน เป็นสภาพที่มั่นคงยิ่งขึ้น เช่น มีกฎ

---

[๒๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๕/ ๓๐๔.

กติกา ระเบียบวินัยในการแข่งขันรวมทั้งมีการตัดสินแพ้ชนะด้วยคะแนน ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ ซึ่งมีความสมบูรณ์ตามลักษณะของวัฒนธรรมทุกประการ ดั้งนั้นศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือจึงเป็นศิลปะอันล้ำค่าของไทย ที่ควรแก่การรักษาทำนุบำรุงและส่งเสริมให้คงอยู่คู่ชาติไทยตลอดไป

๒.๓.๑ ระเบียบประเพณีการเล่นดาบสองมือ

เพื่อเป็นการรักษาระเบียบประเพณีอันดีงามในการเล่นดาบสองมือ ซึ่งมีมาแต่โบราณของไทยให้คงอยู่ตลอดไป ผู้ฝึกรู้ควรปฏิบัติมีดังนี้

๑.การแต่งกายเพื่อให้เป็นเอกลักษณ์ในการเล่นดาบสองสองมือในการแข่งขันหรือแสดงควารมีมงคลสวม เพื่อเป็นสิริมงคลต่อการเล่นและมีผลต่อกำลังใจด้วยทุกครั้ง

๒.เพื่อให้เป็นการเร้าใจปลุกใจให้ตื่นเต้นทั้งผู้เล่นและผู้ดูในจังหวะและลีล่าก่อนเล่นจึงควรมีเครื่องดนตรีประกอบด้วย เช่น ปี่ชวา ฉิ่ง กลองแขก

๓.เพื่อเป้นการระลึกถึง บูรพาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ก่อนแสดงทุกครั้งควรนำอาวุธทุกชนิดมารวมกันแล้วจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ขออำนวยพรสิ่งศักสิทธิ์ให้แคล้วคลาดจากอันตรายระหว่างการเล่น แสดงความเคารพต่ออุปกรณ์ทุกครั้งทั้งก่อนเล่นและหลังเล่นแล้วรวมทั้งเก็บรักษาไว้ในที่อันสมควรด้วย

๔.ผู้จะต้องปฏิบัติตามประเพณีการเล่นดาบสองมือ ดังนี้ การถวายบังคม การขึ้นพรหมนั่งหรือพรหมยืน การรำ การถวายบังคมเร็ว การเดิน แปลง การลดล่อ การต่อสู้ และการแสดงควรจะเพื่อเป็นการให้อภัยซึ่งกันและกัน

๕.ผู้เล่นควรรู้จักใช้อาวุธให้ถูกต้องตามประเภท เช่น ดาบรำใช้เฉพาะในการรำอย่างเดียว ส่วนดาบตีหรือดาบจริงใช้ในการต่อสู้กันเท่านั้น

๖.ผู้เล่นต้องรู้จักการควบคุมอารมณ์ไม่แสดงอาการโกรธแค้นอาฆาตเข่นฆ่าคู่ต่อสู้จนลืมประเพณีอันงดงามไป

หลักการเล่นดาบสองมือด้วยความปลอดภัย

การเล่นดาบสองมือต้องอาศัยจังหวะ ชั้นเชิง กลยุทธ์ทั้งการรุกและการรับ หากเกิดพลาดพลั้งอาจเกิดอันตรายได้เพื่อให้การเล่นเกิดประโยนช์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง จึงคารปฏิบัติตนด้วยความปลอดภัยทุกครั้ง ดังนี้

๑.) ก่อนการเล่นทุกครั้ง ควรตรวจอุปกรณ์บริเวณสถานที่ให้เรียบร้อย หากสิ่งใดบกพร่อง เช่น พื้นไม่เรียบ มีสิ่งกีดขวาง เป็นต้น ให้รีบจัดการแก้ไข

๒.) ควรแต่งการด้วยเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมเกิดความสะดวกคล่องตัวในการเคลื่อนไหว

๓.) อบอุ่นร่างกายให้อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้รับรู้ เตรียมพร้อมก่อนการเล่นทุกครั้ง

๔.) ควรเล่นเมื่อร่างกายและจิตใจมีสมรรถภาพพร้อมมิฉะนั้นอาจเกิดการผิดพลาดได้ง่าย

๕). รู้จักประมาณความสามารถ กำลังของตน เล่นด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท

๖.) ควรปฏิบัติตามกฎกติกา ระเบียบ ข้อบังคับและประเพณีอันดีงาม

๒.๓.๒ อุปกรณ์ในการเล่นดาบสองมือ

๒.๓.๒.๑. ดาบจริง เป็นอาวุธชนิหนึ่งที่ใช้ในสำหรับฟัน จะใช้แทงด้วยการได้ ทำด้วยเหล็กอย่างดี มีรูปแบนและโคร้งตอนปลายเล็กน้อย ลักษณธของดาบนั้น ตรงโคนเล็กแล้วค่อยๆ ใหญ่ตามลำดับ ตรงกลางโปร่งและใหญ่ แล้วค่อยๆเล็ก ไปจนถึงปลายแหลมยาวประมาณ ๙๐ เซนติเมตร มีน้ำหนักมากกว่ากระบี่ น้ำหนักส่วนมากตกที่ปลาย ทั้งนี้เพราะต้องการให้กาฟันได้ผลที่ดี คือได้กำลังของดาบเป็นกำลังเพิ่มขึ้นอีกด้วย

ตัวดาบมีรูปร่างลักษณะดังกล่าวแล้วค่อยข้างหนักมักทำด้วยเหล็กกล้า ตีเป็นรูปดาบ ส่วนยาวแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนเท่าๆกัน ส่วนด้ามนั้นหนาและทู่ ใช้สำหรับรับหรือปัดการฟันหรือแทงข้างข้าศึก

ข้างดาบสามารถติดอยู่กับโครงดาบอย่างแน่นหนาเป็นท่อนกลมยาวประมาณ ๓๐ เซนติเมตร โตพอมือจับได้ถนัด และมั่นคง ทำด้วยไม้ที่แข็งแรง การที่ด้ามรองก็เพื่อเป็นเครื่องรับรองป้องกันส่วนปลายของแขน ตั้งแต่มือจับถึงข้อศอกไม่ให้ถูกฟันได้ง่าย กระบังดาบมีรูปร่างเป็นแผ่นกลมแบน ซึ่งทำด้วยโลหะหรือหนัง ติดแน่นระหว่างตัวดาบกับด้ามดาบต่อกัน สำหรับป้องกันนิ้วมือของผู้ถือ มีห่วงทำด้วยหนังหรือด้ายถักสำหรับใส่องค์คุลีของนิ้วที่จับด้ามดาบนั้น

ฝักดาบ มีลักษณะ เช่นเดียวกับกระบี่ อนึ่งในการรบสมัยโบราณ ถ้านักรบคนใดสามารถอาวุธสั้นชนิดมือเดียว โดยมากก็จักใช้กระบี่เป็นอาวุธประจำกาย แต่ถ้าใช้ดาบมักจะใช้ดาบสองมือซึ่งยังคงเรียกมาถึงทุกวันนี้ว่า ดาบสองมือ ตามปกติใช้สะพายกันไว้บนหลัง ด้ามโผล่ขึ้นเหนือไหล่สอง

ข้าง เหมาะและสะดวกที่จะนำมาใช้ต่อสู้กับข้าศึกทันที นักรบบางคนชอบถือดาบมือหนึ่ง อีกมือถือเครื่องป้องกันตัว อีกมือทำการต่อสู้ การใช้ดาบคู่กับการใช้เครื่องป้องกันตัวนี้ เรียกว่า ดาบโล่

๒.๓.๒.๒.ดาบรำ

ดาบรำมีลักษณะคล้ายดาบจริง แต่ปลายไม่แหลมโดยมากทำเป็นปลายตัดแบนพอสมควร ทำได้หลายอย่างคือ เอาไม้เบาๆมาทำเป็นรูปดาบแล้งลงรักปิดทองมีลวดลายต่างๆ บางชนิดตอนโคนทำเป็นรูปปากมังกรคาบดาบ ลงสีเพื่อเพิ่มความสวยงาม ความประสงค์อันแท้จริง สำหรับดาบรำก็เพื่อความสวยงามเพียงอย่างเดียว ใครจะทำวิจิตรพิศดารอย่างไรก็ไม่มีใครห้าม แต่ให้มีรูปละม้ายคล้ายคลึงกับดาบจริง

๒.๓.๒.๓. ดาบตี

ดาบตีรูปร่างลักษณะเหมือนดาบรำ โดยมากทำด้วยหวายโป่งขนาดพอมือจับด้ามได้ถนัด ควรใช้หวายแก่ทั้งเปลือก ตากแดดให้แห้ง กระบังทำด้วยหนังถักปลายและโคนของดาบ เพื่อไม่ให้ปลายแตก แล้วทาด้วยรัก ส่วนหวายเทศทำไม่ได้เพราะเล็กมาก ไม่เหมาะที่จะใช้ฟัน หวายโป่งเหมาะสมหรับทำดาบดี เพราะมีคุณสมบัติเบาและเหนียว

การแลรักษาดาบสองมือ ถือว่ามีความสำคัญที่ผู้เล่นจะต้องเคารพ สัการะ และจะต้องมีการเก็บรักษาไว้อย่างเหมาะสม เพราะตามประเพณีไทยแต่โบราณถือว่า อาวุธของไทยทุกชนิดมีครู ถึงแม้จะไม่ใช่ผู้เล่นก็ตามก็ต้องเคารพสักการะเช่นกัน[๒๒]

๒.๓.๒.๔ ท่ารำไหว้ครูดาบสองมือของสำนักดาบไทอชิร

การถวายบังคม

๑.) ท่านั่งเตรียมถวายบังคม การขึ้นพรหมนั่ง นั่งคุกเข่าบนส้นเท้าทั้งสองข้าง เข่าแยกห่างกันพองาม ดาบขวาวางทับดาบซ้ายไหว้กันอยู่ข้างหน้า หันทางขวาไปทางคู่ต่อสู้ ซึ่งขึ้นพรหมยืน

---

[๒๒] ปวีณา จันทร์วันณา, **การศึกษาเพื่อพัฒนาสุข: ดาบสองมือ,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http;//www.sites.google.com/site/๒๐๐๐๑๖๐๑physicaleducation/krabi-krabxng/dabs-xng-mux [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

๒.) พนมมือทั้งสองอยู่ที่ทรวงอก ศอกทั้งสองกางออกข้าง ยกมือขึ้นไหว้ระหว่างคิ้ว ก้มตัวลงข้างหน้า ลดมือไปข้างหลัง แล้ววาดมือทั้งสองไปข้างหน้า ให้มือมาลงแยกออกข้างลำตัว บรรจบกันข้างหน้า ลำตัวยืดขึ้น ยกมือทั้งสองขึ้นเหนือคิ้วให้หัวแม่มือทั้งสองจดระหว่างคิ้ว หน้าเงยไปหลัง แล้วกลับมาสู่ท่านั่ง เริ่มต้นใหม่อีกโดยลดมือลงไว้ที่ทรวงอก ก้มตัวลงข้างหน้า เริ่มต้นถวายบังคม จบที่ ๒ ใหม่ ทำเช่นนี้จนครบ ๓ จบ เป็นอันเสร็จจากการถวายบังคม

๓.) การขึ้นพรหมนั่ง

จังหวะที่ ๑ ก้มตัวลง ยกมือไหว้อาวุธแล้วจับดาบทั้งสองยกดาบซ้ายพาดไหล่ซ้าย ตั้งขาขวาวางดาบขวาบนขาขวา

จังหวะที่ ๒ ชักเท้าขวาเข้านั่ง ตั้งขาซ้ายออกข้างหน้า ยกดาบขวาขึ้นพาดไหล่ขวา ดาบซ้ายตั้งอยู่ข้างหน้า ด้ามดาบขวากับตัวดาบซ้ายจดกัน

จังหวะที่ ๓ โล้ตัวไปข้างหน้า วางเท้าซ้ายลง ยกเท้าขวาขึ้นข้างหลัง ลดดาบซ้ายเฉียงลงข้างหน้าหงายมือซ้าย ดาบขวาอยู่หน้าดาบซ้าย และขนานพื้น สันดาบขวาหันเข้าหาคมดาบซ้าย

จังหวะที่ ๔ ดึงดาบมือซ้ายขึ้น หมุนตัวกลับหลังหันทางขวาตั้งขาขวา ดาบซ้ายพาดไหล่ซ้าย ดาบขวาตั้งหน้าขาขวา นั่งบนส้นเท้าซ้าย

จังหวะที่ ๕ ชักเท้าขวาเข้านั่ง ตั้งขวาเข้านั่ง ตั้งขาซ้ายออกยกดาบขวาพาดไหล่ขวา ดาบซ้ายอยู่ข้างหน้า ด้ามดาบขวาแตะตัวดาบซ้าย

จังหวะที่ ๖ โล้ตัวไปข้างหน้า วางเข่าซ้ายลง ยกเท้าขวาขึ้นข้างหลัง ล้มดาบซ้ายเฉียงลง ลดดาบขวามาไขว้ดา

การขึ้นพรหมนั่ง

พรหมนั่งให้นั่งหันขวาเข้าหาคู่นั่งพรหมยืน

๑.ดาบวางด้านข้างกายทางซ้าย

๒.ประนมมือ ถวายบังคม ๓ ครั้ง

๓.ประนมมือวันทา แล้วหยิบดาบ

๔.ยกดาบข้ามศีรษะจัดอยู่ระดับเอวขวาศอกแนบชิดลำตัวเป็นมุมฉาก เข้าขวาตั้งมือซ้ายจีบอก

๕.เปลี่ยนเข่า ตั้งเข่าซ้าย โล้ตัวไปข้างหน้า รำหน้า

๖.หมุน ๑๘๐ องศา กลับทางขวา กระบี่อยู่ที่เอวซ้ายรำข้าง เปลี่ยนเข่า ตั้งเข่าซ้ายพร้อมวาดดาบออกนั่งคุมรำ

๗.โล้ตัวไปด้านหน้า รำหน้า หันทางขวา ๙๐ องศา ดาบอยู่ที่เอวซ้าย รำข้าง เปลี่ยนเข่าตั้งเข่าซ้าย นุ่งคุมรำ

๘.โล้ตัวไปด้านหน้า ลุกขึ้นยืน ลากเท้าชิดขวาเท้าซ้าย ยกเท้าซ้าย รำหน้า วางเท้าหมุน ๑๘๐ องศาทางขวา ดาบอยู่ที่เอวซ้าย รำข้างระดับคิ้ว ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเท้าขวา พร้อมวาดดาบออกทางขวา วางเท้าอยู่ในท่ายืนคุมรำ (จะหันหน้าเข้าหาคู่ต่อสู้)

การขึ้นพรหมยืนพรหมยืน

๑.ให้หันหน้าเข้าหาคู่พรหมนั่ง วางดาบปลายชี้ไปข้างหน้าห่างกึ่งกลางเข่าทั้งสองพอประมาณ

๒.ประณมมือ ถวายบังคม ๓ ครั้ง

๓.ประณมมือ วันทา แล้วหยิบดาบทัดหูเฉียง ๔๕ องศา ตั้งเข่าซ้าย

๔.จ้วงดาบด้านหน้า ลุกขึ้นยืนหันทางขวา ๙๐ องศา หงายมือโกร่งอยู่ด้านบนดาบเฉียง ๔๕ องศารำข้างเสมอคิ้ว

๕.ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า เปลี่ยนดาบทัดหู ลากเท้าขวาไปข้างหน้าเปลี่ยนหงายดาบเฉียง ๔๕ องศา ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเข่าขวา รำข้างเสมอคิ้ว วางเท้าขวา หมุน ๑๘๐ องศา บิดตัวทางซ้าย

๖.ยืนในท่าทัดหู ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้ายยกเข่าซ้ายจ้วงดาบพร้อมก้าวเท้าขวาหงายกระบี่ ๔๕ องศา ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวายกเท้าขวารำข้างเสมอคิ้ว วางเท้าขวามาทางด้านขวา หันหน้าไปทางซ้ายมือ ๙๐ องศา ท่าทัดหู

๗.ยืนในท่าทัดหูลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเข่าซ้าย จ้วงดาบพร้อมวางเท้าซ้าย แล้วก้าวเท้าขวาหงายดาบ ๔๕ องศา ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเข่าขวารำข้างเสมอคิ้ว วางเท้าขวาหมุน ๑๘๐ องศา บิดตัวทางซ้าย

ยืนในท่าทัดหู ลากเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ยกเข่าซ้าย จ้วงดาบพร้อมวางเท้าซ้าย และก้าวเท้าขวา หงายดาบ ๔๕ องศา ลากเท้าซ้ายชิดเท้าขวายกเข่าขวา รำข้างเสมอคิ้ว ควง ๒ รอบ ยืนคุม

ไม้รำดาบสองมือ ๑๒ ไม้รำ

๑. ไม้รำที่ ๑ ลอยชาย ทิศในการเดิน เดินเฉียงแบบสลับฟันปลาเริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปขวา วางเท้าซ้ายลงหน้าเท้าขวาลักษณะทำกึ่งขวาหันโล้น้ำหนักตัวไปข้างหน้า เข่าซ้ายงอเล็กน้อย

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ลำตัวตรง รักษาระดับดาบให้ขนานพื้น

๓.) ยกเข่าซ้ายขึ้นตั้งฉาก ปลายเท้างอขึ้น แล้วใช้มือซ้ายรำหน้าให้ตัวนิ่ง

๔.) หมุนตัวไปทางซ้าย ๑ มุมฉากวางเท้าซ้ายลงพร้อมกับวางดาบ ให้ดาบขนานกับพื้นไปทางซ้ายของลำตัวระดับเอว ปลายดาบชี้ไปข้างหน้า มือซ้ายจีบที่หน้าอก

๕.) ก้าวเท้าขวาเลยเท้าซ้ายไปข้างหน้า

๖.) ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา

๒. ไม้รำที่ ๒ ควงทัด ทิศทางในการเดินสลับปลาจากท่าคุมรำ

๑.) จะเริ่มจากท่าคุมรำให้ก้าวเท้าซ้ายเฉียงไปทางเท้าขวา วางเท้าซ้ายลงหน้าเท้าขวา ลักษณะกึ่งขวาหัน พร้อมกับควงกระบี่ ๒ รอบ ยกขึ้นทัดหู ปลายกระบี่ ๔๕ องศา โล้น้ำหนักตัวไปข้างหน้า เข่าซ้ายงอเล็กน้อย

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดซ้ายซ้า ๆ ลำตัวตรง (ทรงตัวให้นิ่ง)

๓.) ยกเข่าซ้ายขึ้นตั้งฉากปลายเท้างอ ลำตัวตั้งตรง (ทรงตัวให้นิ่ง)

๔.) หมุนตัวไปทางซ้ายเฉียงซ้ายลักษณะยกเท้าซ้าย พร้อมจ้องปลายดาบลงข้างหน้าแล้วพลิกข้อมือหงายให้ปลายดาบชี้เฉียงด้านหน้าประมาณ ๔๕ องศา

๕.) ก้าวเท้าชิดเท้าขวา ยกเข่าขวาขึ้นตั้งฉากต่อกับข้อศอกขวา ปลายเท้างอขึ้น พร้อม กับมือซ้ายรำข้าง(จบไม้รำที่ ๒ ควงทัด)

๓. ไม้รำที่ ๓ เสือลากหาง ทิศทางในการเดิน เดินตรงไปข้างหน้าเริ่มจากท่าคุม

๑.) ก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้า ๑ ก้าว โล้ตัวไปข้างหน้าเข่าซ้าย งอเท้าขวาเหยียดตึง น้ำหนักตัวค่อนไปเท้าหน้า คือเท้าซ้าย

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ทำช้า ๆ ลำตัวตรง หน้าตรง รักษาระดับกระบี่ให้ขนานพื้น

๓.) ถ่ายน้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา พร้อมกับยกเข่าซ้ายขึ้นตั้งฉาก ลำตัวตรง แล้วใช้มือซ้ายรำหน้า

๔.) ถ่ายน้ำหนักตัวไปข้างหน้าพร้อมกับวางเท้าซ้ายลงพื้น แล้วพลิกตัวทำกลับหลังหันเท้าทั้งสองเป็นจุดหมุน พร้อมกับโล้ตัวไปเท้าขวา พลิกปลายกระบี่ชี้ลงพื้น โกร่งกระบี่หันออก มือซ้ายจีบเข้ากลางหน้าอก

๕.) ถ่ายน้ำหนักตัวไปเท้าซ้าย ยกเข่าขวาขึ้นตั้งฉาก หมุนตัวทางขวามือทำกลับหลังหัน โดยใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน ลดดาบไว้ข้างเอว ทางซ้ายมือ

๖.) วางเท้าขวาลงข้างหน้า แบมือว้าย แตะดาบที่อยู่ข้างเอว โล้ตัวไปเท้าขวา ลำตัวตรง เท้าซ้ายเหยียดตรง

๗.) ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ลักษณะย่อตัวเล็กน้อยเพื่อความสวยงาม ลำตัวตั้งตรงสายตามองตรงไปข้างหน้า ดาบขนานพื้น มือซ้ายยังคงแตะอยู่ที่ดาบเอวซ้าย

๘.) ยกเข่าขวาขึ้นมาข้างๆพร้อมกับยกมือซ้ายรำ(จบไม้รำที่ ๓ เสือลากหาง)

๔. ไม้รำที่ ๔ ตั้งศอก ทิศทางในการเดิน เดินเฉียงสลับฟันปลา เริ่มจากท่าคุม

๑.) ก้าวเท้าซ้ายเฉียงทางขวา พร้อมกับควงดาบลงข้างหน้า ๒ รอบ และยกกระบี่ขึ้นทัดหูโล้ลำตัวไปข้างหน้า น้ำหนักลงที่เท้าซ้าย เข่าซ้ายงอเล็กน้อย เท้าขวาเหยียดตึง ปลายดาบชี้ ๔๕ องศา

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้ายช้าๆ สายตามองที่ปลายดาบ ลำตัวตรง

๓.) ยกเข่าซ้ายขึ้นตั้งฉาก ปลายเท้างอขึ้น พร้อมกับมือซ้ายตั้งศอก แบมือเรียงชิดติดกัน ให้ศอกตั้งบนเข่าซ้าย ปลายนิ้วแตะที่ตัวดาบลำตัวตั้งตรง

๔.) ค่อย ๆ หมุนตัวไปทางซ้าย เพื่อทำเฉียงซ้าย ลดมือซ้ายลงจีบที่กลางหน้าอก พลิกข้อมือขวาหงายขึ้นให้โกร่งดาบหันเข้าหาตัว พร้อมกับวางเท้าซ้ายลงพื้น

๕.) ก้าวเท้าขวาเฉียงไปทางซ้าย วางเท้าขวาลงหน้าเท้าซ้าย พร้อมกับโล้ตัวไปให้น้ำหนักลงที่เท้าขวา งอเข่าขวาเล็กน้อยลำตัวตั้งตรง

๖.) ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ช้า ๆ เพื่อความสวยงาม ลำตัวตรง ปลายดาบชี้ ๔๕ องศา สายตามองที่ปลายดาบ

๗.) ยกเข่าขวาขึ้นตั้งรองรับข้อศอกขวา ตัวตรงนิ่ง พร้อมกับใช้มือซ้ายรำข้าง (จบไม้รำที่ ๔ ตั้งศอก)

๕. ไม้รำที่ ๕ จ้วงหน้าจ้วงหลัง ทิศทางการเดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) ก้าวเท้าซ้ายเดินตรงไปข้างหน้า พร้อมกับควงดาบไปข้างหน้า ๒ รอบ ยกขึ้นทัดหู วางเท้าซ้ายลงพื้นหน้าเท้าขวา โล้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยกระบี่ชี้ ๔๕ องศา ลำตัวตรง

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้ายช้า ๆ สายตามองที่ปลายกระบี่ ลำตัวตรง

๓.) ยกเข่าซ้ายขึ้นตั้งฉาก ปลายเท้างอขึ้น จะต้องยืนให้มั่นคงนิ่งไว้ประมาณ ๕ วินาที วางเท้าซ้ายลงข้างหน้าตรง ๆ โล้ตัวไปข้างหน้าเล็กน้อยเพื่อให้น้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าซ้าย (เพื่อที่จะยกเท้าขวาก้าวต่อ)

๔.) ขณะที่วางเท้าซ้ายลงข้างหน้าตรง ๆ ให้จ้วงดาบลงข้างหน้าปลายดาบเฉียงไปข้างซ้ายลำตัว พร้อมกับจ้วงเท้าขวาไปข้างหน้าอีก ๑ ก้าว เรียกว่า “จ้วงหน้า”

๕).วางเท้าขวาหน้า พร้อมกับพลิกข้อมือให้โกร่งดาบหันเข้าหาตัว ปลายดาบชี้ขึ้น ๔๕ องศา โล้ตัวไปข้างหน้าน้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา

๖.) ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ยกเข่าขวาขึ้นตั้งรองรับข้อศอกขวา ปลายดาบชี้ ๔๕ องศา ลำตัวตรง มือซ้ายค่อย ๆ รำข้าง ประมาณ ๕ วินาที จึงจีบเข้าไว้กลางหน้าอกเช่นเดิม

๗.) วางเท้าขวาลงพื้นข้างหน้า พร้อมกับหมุนตัวไปทางซ้ายมือกลับหลังหันยกดาบขึ้นทัดหูโล้ตัวไปข้างหน้า น้ำหนักตัวที่เท้าซ้ายเข่าซ้ายงอเล็กน้อย

๘.) ยกเข่าซ้ายขึ้น พร้อมกับจ้วงดาบลงข้างหน้า ถอยเท้าซ้ายไปวางหลังเท้าขวาพลิกข้อมือขวาหันโกร่งกระบี่เข้าหาตัวปลายกระบี่ชี้ขึ้น ๔๕ องศา โล้น้ำหนักตัวไปเท้าขวาเล็กน้อย เรียกว่า “จ้วงหลัง”

๙.) โล้ตัวกลับน้ำหนักตัวลงเท้าซ้ายพร้อมกับยกเข่าขวาขึ้นรองรับข้อศอกขวา ปลาย (จบไม้รำที่ ๕ จ้วงหน้าจ้วงหลัง) ถ้าต้องการรำต่อให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับ จังหวะที่ ๑ ถึง จังหวะที่ ๑๐ โดยหมุนตัวกลับหลังหันใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุนพร้อมกับควงกระบี่ ๒ รอบ วางเท้าขวาลงหน้าเท้าซ้าย ลักษณะคุมรำ

๖. ไม้รำที่ ๖ ปกหน้าปกหลัง ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) ควงดาบไปข้างหน้า ๒ รอบ พร้อมกับก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้า ๑ ก้าว วางเท้าซ้ายลงพื้นพร้อมกับเหยียดแขนซ้ายรำหน้า ปกกระบี่ลงให้ปลายดาบชี้ลงพื้น ๔๕ องศา วางโคนดาบพาดบนนิ้วก้อย หันโกร่งดาบออกไปข้างหน้า โล้ตัวให้น้ำหนักตัวไปเท้าซ้าย เรียกว่า ปกหน้า

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ก้มหน้า สายตามองที่ปลายดาบ (ทำช้า ๆ เพื่อความสวยงาม)

๓.) ยกเข่าซ้ายขึ้นตั้งฉาก ลำตัวตรง๔.วางเท้าซ้ายลงพื้นข้างหน้า เท้าขวาพร้อมกับพลิกตัวทำกลับหลังหัน ควงดาบ ๒ รอบ มือว้ายจีบเข้ากลางอก เมื่อกลับหลังหันแล้วให้ปกดาบลงเหยียดมือซ้ายออกรำหน้า รองรับดาบ ปลายดาบชี้ลงพื้น ๔๕ องศา ก้มหน้าเล็กน้อย ถ่ายน้ำหนักตัวไปเท้าขวา เรียกว่า ปกหลัง

๔.) ยกเท้าขวาขึ้นตั้ง มือซ้ายจีบเข้ากลางอก หมุนตัวกลับหลังหัน โดยใช้เท้าซ้าย (จบไม้รำที่ ๖ ปกหน้าปกหลัง) ถ้าต้องการจะรำต่อให้เริ่มปฏิบัติตาม จังหวะที่ ๑ - ๕

๗. ไม้รำที่ ๗ ท่ายักษ์ ทิศทางการเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) ก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้าวางเท้าซ้ายโดยหันลำตัวทางขวา คล้ายทำขวาหัน ยืนในท่ายักษ์ คือการย่อเข่าทั้งสอง น้ำหนักตัวลงตรงกลาง ลำตัวตรง หน้าตรง ตัวดาบขึ้นตรงวางไว้หน้าขาขวา ปลายดาบพาดช่วงไหล่ขวา

๒.) เมื่อลำตัวนิ่งในท่ายักษ์แล้ว ให้สลัดหน้าไปทางซ้าย แล้วสลัดหน้าไปทางขวา

๓.) สลัดหน้าตรงพร้อมกับยกดาบขึ้นฟังให้ตรงข้างหน้าทางขวา ๑ ครั้ง ทางซ้าย ๑๕ ครั้ง โดยฟันเป็นลักษณะกากบาท

๔.) เมื่อยก ดาบขึ้นฟันข้างหน้า ขวา – ซ้าย แล้วให้กลับอยู่ในท่ายักษ์

๕.) ยกเข่าขวาตั้งฉากใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุนพลิกตัวกลับหลังหัน เมื่อกลับหลังหันแล้วให้วางเท้าขวาลงหน้าเท้าซ้ายตัวตรง หน้ามองตรงพร้อมกับยกเท้าซ้ายหมุนตัวกลับหลังหันอีกครั้งหนึ่ง โดยใช้เท้าขวาเป็นจุดหมุน จะกลับมาอยู่คล้ายจังหวะที่ ๔

๖.) ลักษณะท่ายักษ์ เมื่อตัวนิ่งแล้ว ให้สลัดหน้าทางซ้าย ๑ ครั้ง ทางขวา ๑ ครั้ง และ(ไม้รำที่ ๗ ท่ายักษ์

๘. ไม้รำที่ ๘ สอยดาว ทิศทางการเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) ก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้า เปลี่ยนวิธีจับกระบี่ใหม่ โดยใช้นิ้วชี้สอดขึ้นบนดาบ จับดาบด้วยนิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย พร้อมกับปล่อยปลายกระบี่หมุนลงล่าง โดยใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางคีบดาบ ขณะที่ปล่อยปลายดาบหมุนลงล่าง จับดาบโดยหงายมือขึ้น โกร่งดาบหันออก วางเท้าซ้ายลงพื้นทำขวาหัน ลดมือซ้ายใช้ฝ่ามือแตะที่ตัวดาบ ปลายดาบชี้ลงพื้นเล็กน้อย

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย ฝ่ามือซ้ายแตะที่ดาบ

๓.) ยกเข่าซ้ายตั้งฉาก ยกดาบขึ้นเล็กน้อย ฝ่ามือซ้ายแตะดาบ

๔.) ก้าวซ้ายตรงไปข้างหน้า พร้อมกับจ้วงดาบและสอดดาบขึ้นข้างบน เรียกว่า “สอยดาว” พร้อมกับก้าวเท้าขวาเดินอีก ๑ ก้าว ทำกลับหลังหัน

๕.) พลิกข้อมือดาบตั้งขึ้นหันโกร่งดาบออก งอเข่าทั้งสองข้างลำตัวตั้งตรง มือซ้ายจิ้มเข้ากลางหน้าอก

๖.) ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าหลัง

๗.) ยกเข่าขวาตั้งฉาก เมื่อตัวนิ่งแล้วมือซ้ายเหยียดออกรำหน้า

๘.) วางเท้าขวาลงพื้น พลิกข้อมือที่จับกระบี่หงายมือขึ้นแบฝ่ามือซ้ายหันฝ่ามือลง แตะปลายดาบ ถ่ายน้ำหนักตัวไปเข่าขวา ยกเข่าซ้ายตั้งฉากเพื่อเดินตรงไปข้างหน้า

๙.) พลิกข้อมือหันโกร่งดาบออกนอกลำตัว ปลายกระบี่ชี้ขึ้นข้างบนประมาณ ๔๕ องศา มือซ้ายจีบเข้ากลางหน้าอก ย่อเข่าทั้งสองเล็กน้อย

๑๐.) ยกเข่าตั้งฉากให้มือนิ่งแล้วรำหน้า ถ้าต้องการรำต่อ หรือเข้าสู่ท่าคุมรำ ให้วางเท้าขวาลงบนพื้น ยกดาบ ขึ้นควง ๒ รอบ อยู่ในท่าคุมรำ

๙. ไม้รำที่ ๙ ควงแตะ ทิศทางการเดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า วางเท้าซ้ายลงพร้อมกับทำขวาหัน ควงดาบ ๒ รอบ เหยียดมือซ้ายรองรับปลายดาบ ที่ขนานกับพื้น หันโกร่งดาบออกเรียกว่าควงแตะ งอเข่าทั้ง ๒ เล็กน้อย ลำตัวตรง

๒.) ยกเข่าขวาขึ้นตั้งฉาก ใช้เท้าเป็นจุดหมุนกลับหลังหัน พร้อมกับควงดาบ ๒ รอบ วางเท้าขวา ลงพื้นในทิศทางตรงไปข้างหน้า เช่นเดียวกับจังหวะที่ ๑ แต่หันหน้าตรงข้ามกัน

๓.) ย่อเข่าทั้งสองเล็กน้อยลำตัวตั้งตรงดาบขนานพื้น หน้ามองตรง

๔.) ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา ทำช้า ๆ ให้ลำตัวนิ่ง

(จบไม้รำที่ ๙ ควงแตะ) ถ้าต้องการรำต่อก็เริ่มต้นตั้งแต่ จังหวะที่ ๑ โดยการวางเท้าขวาลงพื้นและก้าวเท้าซ้ายหมุนตัวกลับหันหลัง พร้อมกับควงดาบ ๒ รอบ

๑๐. ไม้รำที่ ๑๐ หนุมานแหวกฟองน้ำ ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้า, กลับหลังหัน, ขวาหัน เริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ๑ ก้าว พร้อมกับควงดาบ ๒ รอบ ยกขึ้นปก (แขนขวาแนบที่หูขวาคว่ำปลายดาบชี้ลงพื้น ๔๕ องศา โกร่งกระบี่หันออก โล้ตัวไปหน้าให้น้ำหนักตัวลงที่เท้าซ้าย ก้มหน้าเล็กน้อย มือซ้ายเหยียดออกคล้ายรำหน้า นิ้วชิดติดกัน หันฝ่ามือออกให้โคนดาบวางที่กลางนิ้วก้อย)

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้าย พยายามย่อเข่าทั้ง ๒ ลงเล็กน้อย เพื่อความสวยงาม

๓.) ยกเข่าซ้ายขึ้นตั้งฉาก ให้ตัวนิ่งไว้ระยะหนึ่ง

๔.) วางเท้าซ้ายลงพื้นข้างหน้าค่อย ๆ ยกปลายดาบชี้ขึ้น มือทั้งสองทำท่าแหวก หรือท่าว่ายน้ำ ท่ากบ ซึ่งเรียกว่า แหวกฟองน้ำ ให้แขนทั้งสองเสมอไหล่ และขนานกับพื้น หันโกร่งดาบออก ย่อเข่าซ้าย น้ำหนักตัวโล้ไปเท้าซ้าย

๕.) วางเท้าซ้ายลงพื้นข้างหน้าพลิกตัวกลับหลังหันโดยหมุนตัวทางขวา รวมทั้งแขนทั้งสองมาป้องข้างหน้า โดยแบมือซ้ายหันฝ่ามือลงพื้นให้กระบี่ตั้งขึ้นอยู่ในง่ามนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้งอข้อศอกทั้งสองยกขึ้นขนานกับพื้นอยู่เหนือสายตา

๖.) ยกเข่าขวาขึ้นตั้งฉาก

๗.) ใช้เท้าซ้ายเป็นหลัก หมุนตัวไปทางขวา (ทำขวาหัน) พร้อมกับวางเท้าขวาลงหน้า (รำที่ ๑๐ หนุมานแหวกฟองน้ำ)

๑๑. ไม้รำที่ ๑๑ ลดล่อ ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้าโดยการพลิกตัวขวา – ซ้าย เริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) จากท่าคุมรำลดดาบลง แขนงอเล็กน้อย ดาบขนานพื้น มือซ้ายกำหลวม ๆ ยกแขนขึ้นระดับหน้าผาก หันหน้ามองลอดแขนไปทางปลายกระบี่ ย่อตัวให้น้ำหนักตัวลงที่เท้าขวา ลักษณะนี้เรียกว่า “ลด”

๒.) ก้าวเท้าซ้ายตรงไปข้างหน้า ๑ ก้าว ยกเท้าขวาหมุนตัวกลับหลังหัน โดยหมุนตัวทางขวามือ วางเท้าขวาหน้าเท้าซ้าย มือซ้ายกำหลวม ๆ ลดลงระหว่าหน้าขาซ้ายงอ ข้อศอกเล็กน้อยยกดาบขึ้นแขนงระดับหน้าผาก ก้มหน้า หันหน้ามองปลายดาบเสมอ โล้ตัวไปข้างหน้า น้ำหนัก

(จบไม้รำที่ ๑๑ ลดล่อ) ถ้าต้องการรำต่อ ให้ก้าวเท้าซ้ายสอดไปหลังเท้าขวา และวางเท้าขวาข้างหน้าเท้าซ้าย พร้อมกับพลิกตัวกลับหลังทางซ้ายมือ กลับอยู่ท่าคุมรำ หรือทำจังหวะที่ ๑ ต่อไป

๑๒. ไม้รำที่ ๑๒ เชิญเทียน ทิศทางเดิน เดินสลับฟันปลาเฉียงขวา เฉียงซ้าย เริ่มจากท่าคุมรำ

๑.) ก้าวเท้าซ้ายไปทางขวากึ่งขวาหัน ตั้งดาบขึ้นเอามือซ้ายไปรองด้ามกระบี่ โดยแบมือขึ้น โล้น้ำหนักตัวไปข้างหน้า

๒.) ก้าวเท้าขวาชิดเท้าซ้ายทำช้า ๆ

๓.) ยกเท้าซ้ายขึ้นให้เข่าตั้งฉาก ลำตัวตรง

๔.) ให้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน หมุนตัวไปเฉียงซ้าย พร้อมกับวางเท้าซ้ายลงกึ่งซ้ายหันโล้น้ำหนักตัวไปเท้าหน้า คือเท้าซ้าย ลำตัวตรงนิ่งไว้ระยะหนึ่ง จึงก้าวเท้าขวาเดิน ๑ ก้าว วางเท้าขวาลงหน้าเท้าซ้าย ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา

๕.) ยกเข่าขวาขึ้นตั้งฉาก มือว้ายรำโดยการพลิกให้ฝ่ามือหันออก หลังมืออยู่หน้าโกร่งดาบ(จบไม้รำที่ ๑๒ เชิญเทียน) ถ้าต้องการรำต่อ ก็ให้หมุนตัวเฉียงมาทางขวามือ และปฏิบัติเช่นเดียวกับจังหวะที่ ๑ หรือควงดาบ ๒ รอบ อยู่ในท่าคุมรำ

จากการศึกษาและได้ทบทวนขบวนการฝึกท่ารำไหว้ครูดาบสองมือของสำนักดาบไทอชิร ผู้วิจัยพบว่า บริบทในการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิรนั้นต้องเคลื่อนไหวอยู่เกือบตลอดเวลาและเป็นกิจกรรมที่เน้นการควบคุมร่างกาย ก่อให้เกิดสติได้ง่าย ซึ่งถ้าทำด้วยสติแล้วการฝึกก็จะออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ ประสิทธิผล มีคุณภาพ ระลึกรู้อารมณ์ขณะฝึก จิตใจย่อมเป็นสุข เสริมสร้างระเบียบ วินัย การรับฟังคำสั่ง ฝึกความอดทน ที่สำคัญคือ ท่าฝึกป้องกันตัวที่สร้างสมดุลให้กับร่างกาย ทั้งในขณะยืนคุมหรือเคลื่อนที่ต่อเนื่องเพื่อเปลี่ยนทิศทาง

จึงต้องฝึกพื้นฐาน “ท่านิ่ง” ที่รัดกุม คุมตัว เสียก่อน ซึ่งท่าทางเหล่านี้ จะบังคับให้ผู้ฝึกต้องจดจ่อ มีสติอยู่กับ กาย ตามหลักศาสตร์วิชา และเคลื่อนไหวไปทางมุมให้ได้องศาที่วิชานั้นๆ กำหนด เพื่อความถูกต้อง และต้องฝึกซ้ำๆ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับกาย ในท่าตามทำสั่งซ้ำๆ จิตก็จะมีสติโดยระลึกรู้ตัวเร็วขึ้น ผู้ฝึกจะถูกขั้นตอนในการฝึกกล่อมเกลาจิต ให้บริกรรม และจดจ่ออยู่ที่กายที่เคลื่อนที่ หยุดนิ่ง เกิดเป็นสมาธิโดยไม่รู้ตัว อีกทั้งใจที่ต้องการฝึกวิชา ต้องการที่จะเก่ง ผลักดันให้ผู้ฝึก

ยอมทำในสิ่งที่ยากลำบาก เพื่อพัฒนาทักษะไปสู่จุดที่ประสงค์ เมื่อยิ่งเคี่ยวกร่ำการฝึกให้มากขึ้น จิตก็ยิ่งได้รับการกล่อมเกลาโดยสติเพิ่มขึ้นไปตามระดับความยากของศาสตร์นั้นๆ

๒.๔ กรณีศึกษา ค่าย ยุวชนไทอชิร

๒.๔.๑ ค่ายยุวชน ไทอชิรค่ายยุวชนไทอชิร

ค่าย ยุวชนไทอชิร ก่อตั้งด้วยกลุ่มคณะไทอชิร โดยมี ครูแหลม (ศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม) เป็นผู้ริเริ่มก่อตั้ง เพื่ออนุรักษ์สืบทอดศิลปะศาสตร์การป้องกันตัวแบบไทยทั้ง มวยโบราณ-คาดเชือก สายมวยไชยา และวิชาอาวุธไทยสำนักดาบเจ้าราม เผยแพร่ออกไปทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น เยอรมัน , ออสเตรีย, รัสเซีย, ชิลี ฯลฯ โดยรายได้ส่วนหนึ่งของกิจกรรมการสอน กลุ่มไทอชิร ได้หักออกมาเพื่อร่วมกิจกรรมสังคมในด้านต่างๆ ตามโครงงานต่อไปนี้ โครงการ ค่าย ยุวชนไทอชิร[๒๓] ปี ๒๕๕๕ หลังเสร็จสิ้นงานสอนที่ประเทศเยอรมัน ครูแหลม ได้ริเริ่มโครงงาน ยุวชนไทอชิร เพื่อนำความรู้วิชามวยโบราณ,ดาบไทย มาจัดค่ายกิจกรรมให้กับเด็กนักเรียนในต่างจังหวัดห่างไกล เป็นเวลา ๒-๓ วัน โดยหักรายได้ส่วนหนึ่งจากงานสอนในต่างประเทศ มาเป็นทุนในการจัดเตรียมงาน และค่าเดินทาง กลุ่มไทอชิร ได้ชักชวนสมาชิก และมิตรสหายสายศิลปะป้องกันตัวหลายๆ กลุ่มให้มาร่วมทำกิจกรรมค่ายอาสานี้ร่วมกัน

ซึ่งก็ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสำนักดาบหลายๆ แห่ง เช่น ค่ายดาบอิงผา วัฏฏะยุทธ์ สุราษฎร์ธานี , สำนักดาบสมุทรปราการ, สำนักดาบพุทไธสวรรย์ กาญจนบุรี, ชมรมอาวุธไทย รามคำแหง, ครูเจิงดาบเจิงมวย ภาคเหนือ และ กลุ่มศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวทั้งดาบญี่ปุ่นและดาบฝรั่ง ฯลฯ โครงงาน ยุวชนไทอชิร ครั้งแรกจัดขึ้นที่ โรงเรียนบ้านโอดนาดี อ.ดอนมดแดง อุบลราชธานี โดยการติดต่อกับพระอาจารย์น้อย ผาสุก ที่อาสาสอนวิชาภาษาอังกฤษอยู่ที่นั่น (เพื่อนสมัยนักเรียนของครูแหลม) และจากนั้นกิจกรรมค่ายอาสานี้ก็ได้ดำเนินมาอย่างต่อเนื่อง

กลุ่ม ไทอชิรยังมีโครงการ เติมน้ำใช้ให้ชุมชน เริ่มต้นเมื่อปี ๒๕๕๒ จากการร่วมทำหนังสือ "กินน้ำแล้วดวงดี" โดย อ.โหน่ง นักพยากรณ์ชื่อดัง (นันทวัฒน์ มั่นคง) ผู้เขียนและครูแหลมช่วยเรียบเรียง จากการจำหน่ายหนังสือทำให้ได้เงินจำนวนหนึ่ง ซึ่ง อ.โหน่ง เองไม่ประสงค์จะนำเงินไปใช้ส่วนตัว พวกเราจึงคิดทำโครงงานเพื่อสังคมที่เกี่ยวข้องกับ น้ำ โดยสรุปนำเงินที่ได้ไปจัดซื้อโอ่งสำหรับรองน้ำฝน นำไปมอบให้กับโรงเรียนและวัด ที่อยู่ห่างไกลในชนทบซึ่งระบบน้ำประปายังเข้าไม่ถึง โดยในครั้งแรกได้รับการสนับสนุนจากมิตรสหาย และ นิตยสารแฮร์/ สำนักพิมพ์ “เนชั่น บุ๊ค” ทำให้ได้รับการบริจาคเงินสมทบเข้าร่วมโครงงานในครั้งนี้อีกจำนวนหนึ่ง ซึ่งเป็นทุนต่อเนื่องในการดำเนินงานต่อมาอีกหลายครั้ง

---

[๒๓] ศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม, **ครู-ไทอชิร: ไทอชิร**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://thaiachira.blogspot.com/2010/06/blog-spot.htm [๑๑ กันยายน ๒๕๖๓].

อีกหนึ่งโครงการของกลุ่ม ไทอชิร คือ โครงการ เติมความรู้สู่ชุมชน เริ่มต้นเมื่อปี ๒๕๕๒ จากโครงงาน เติมน้ำใช้ให้ชุมชน และ ยุวชน ไทอชิร หรือ งานร่วมสร้างพระ หล่อพระ ที่ต้องออกไปพบปะสัมพันธ์กับโรงเรียนที่อยู่ห่างไกล ครูแหลม ประธานกลุ่มไทอชิร ฯ พร้อมด้วยสมาชิก จึงได้นำหนังสือสาระความรู้ หนังสืออ่านเล่น การ์ตูน ฯลฯ ที่สะสมไว้นำไปบริจาคแก่ห้องสมุดโรงเรียนนั้นๆ ด้วย เมื่อข่าวนี้ทราบไปถึงเพื่อน, สมาชิก และลูกศิษย์ หลายๆ ต่างก็นำหนังสือที่มีมาร่วมบริจาคด้วย และร่วมไปถึงผู้ศรัทธาหลายๆ ท่านที่นำเงินไปซื้ออุปการณ์การเรียน สมุด ดินสอ ยางลบ อุปกรณ์กีฬา ฯลฯ มาฝากไปร่วมบริจาค จึงเกิดเป็นโครงงานเติมความรู้สู่ชุมชนที่ดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

๒.๔.๒ ประวัติ นายศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม (ครูแหลม)

นายศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม (ครูแหลม) [๒๔]ศึกษาศิลปะการต่อสู้ กระบี่กระบอง จาก ชมรมต่อสู้ป้องกันตัว แผนก อาวุธไทย มหาวิทยาลัยรามคำแหง เข้าร่วมแข่งขันกีฬาดาบไทย ประเภทดาบหุ้มนวม ในกีฬามหาวิทยาลัย และเป็นผู้ฝึกสอนกระบี่กระบอง ,โค๊ชนักกีฬาดาบหุ้ม-นวม ให้กับนักกีฬาใน แผนก อาวุธไทย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ตั้งแต่ปี ๒๕๒๕- ๒๕๒๘

ศึกษาวิชามวยโบราณสาย มวยไชยา กับครูทองหล่อ ยาและ เมื่อปี ๒๕๒๖ เป็นต้นมา ระหว่างนั้นเป็นประธานชมรมต่อสู้ป้องกันตัว แผนก อาวุธไทย ปี ๒๕๒๗ – ๒๕๒๘ ร่วมกิจกรรมเผยแพร่ดาบไทย มวยไชยา ให้กับ ชมรมอนุรักษ์ พาหุยุทธ์ ไชยารัตน์ และอาวุธไทยพิชัยยุทธ์ ตลอดระยะเวลา ๑๕ ปี และได้รับการแต่งตั้งเป็นอาจารย์พิเศษ ชมรมต่อสู้ป้องกันตัว อาวุธไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิยยาลัย ปี ๒๕๔๕ ครูทอง (ประธานชมรมอนุรักษ์ พาหุยุทธ์ฯ) ได้เสียชีวิตในปี ๒๕๓๙ จึงได้ร่วมงานกับ ครูแปรง สานงานต่อจากครูทอง ในนาม ชมรมมวยไทยไชยา

ตั้งแต่ปี ๒๕๔๒ รับตำแหน่งเลขานุการ มูลนิธิมวยไทยไชยา และตำแหน่งรองประธานศูนย์ศึกษาสยามยุทธ์ “บ้านครูแปรง” ในปี ๒๕๔๖ ทำงานสอนและเผยแพร่ศิลปะการต่อสู้ดาบไทย มวยไชยา ที่สวนลุมพีนี กรุงเทพฯ และร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของทางรัฐ และเอกชน ทั้งเผยแพร่ในรายการโทรทัศน์ มากมายมาตั้งแต่ ปี ๒๕๔๔ – ๒๕๕๒ ปี ๒๕๕๔ ครูแหลม ได้ก่อตั้ง กลุ่มไทอชิร กระบี่กระบอง มวยโบราณ เพื่อเผยแพร่ศิลปการต่อสู้ไทย และริเริ่มโครงงานเพื่อสังคม เช่น ยุวชนไทอิชร - ออกค่ายอาสาอบรมจริยธรรม,ศิลปะไทยให้กับเด็กไทยในชนบท, เติมน้ำให้ชุมชน - จัดหาโอ่งเก็บน้ำฝนให้กับโรงเรียนในต่างจังหวักห่างไกล, เติมความรู้ให้ชุมชน - จัดหาสมุด หนังสือ อุปกรณ์การเรียนและกีฬา ให้กับโรงเรียนต่างจังหวัด,ทำบุญด้วยแรง - นำคณะศิษย์ร่วมหล่อพระปูนตามวัดต่างๆ ที่จัดสร้าง

ผลงานที่ผ่านมาของครูแหลม

- ปี ๒๕๒๕ นักกีฬาดาบไทย ประเภท ดาบหุ้มนวม ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ปี ๒๕๒๕ – ๒๕๒๘

---

[๒๔] ศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม, **ครู-ไทอชิร: ไทอชิร**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://thaiachira.blogspot.com/2010/06/blog-spot.htm [๑๑ กันยายน ๒๕๕๓].

- ปี ๒๕๒๖ สมาชิกชมรมอนุรักษ์ พาหุยุทธ์ ไชยารัตน์ ฯ และเริ่มเผยแพร่มวยไชยา ร่วมกับครูทอง

- ปี ๒๕๒๗ ประธาน แผนก อาวุธไทย ชมรมต่อสู้ป้องกันตัว มหาวิทยาลัยรามคำแหง ระหว่างปี ๒๕๒๗ – ๒๕๒๘

- สอนวิชากระบี่กระบองแก่นักศึกษา แผนก อาวุธไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยลัย

- ร่วมสาธิต มวยโบราณใน งานเฉลิมพระเกียรติ ๕ ธันวามหาราช เวทีมวยสนามหลวง

- ถ่ายทำมวยคาดเชือก โครงาน๑๙๘๗ VISIT THAILAND YEAR จัดทำ VDO ชุด MUAY THAI(Thai Boxing) THAI SUPIRB ART OF FIGHT ซึ่ง VDO ชุดนี้ได้ถูกแปลออกเป็นหลายภาษา เผยแพร่ไปทั่วโลก

- ปี ๒๕๓๐ ร่วมกับ สโมสร พาหุยุทธ์ ไชยารัตน์ ถ่ายภาพประกอบ นิตยสาร สารคดี ตอน มวยไทย สุดยอดศิลปะการต่อสู้ ฉบับ ๓๓

- ปี ๒๕๓๑ ถ่ายภาพประกอบ นิตยสาร Sawasdee Volume ๑๗ /October ๑๙๘๘ ตอน Chaiya Boxing Fighting for Survira

- ปี ๒๕๓๒ อาจารย์ จักพันธุ์ โปษยกฤต (ศิลปินแห่งชาติ) คณะกรรมการจัดหาทุนงาน “วลัยราตรี” ได้ชักชวน ครูทอง และศิษย์แสดงมวยคาดเชือกไชยาในงาน “วลัยราตรี” ซึ่งจัดโดย มูลนิธิจุฬาภรณ์ ใน สมเด็จพระเจ้าลูกเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณ์วลัยลักษณ์ เพื่อดำเนินงาน “บ้านวลัยรักษ์” สถานสงเคราะห์ ผู้ได้รับผลกระทบ จากโรคเอดส์ ณ โรงแรมแม่น้ำ เขตสี่พญา กรุงเทพฯ

- ปี ๒๕๔๕ ร่วมงานเผยแพร่กับ ครูแปรง ในชื่อ ชมรมมวยไทยไชยา และอาวุธไทย พิชัยยุทธ์ และร่วมกันเปิดการสอน ดาบไทย มวยไชยา ที่ สวนลุมพีนี กรุงเทพฯ

- ดำรงตำแหน่ง อาจารย์พิเศษ ชมรมต่อสู้ป้องกันตัว อาวุไทย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยลัย

- ปี ๒๕๔๖ ที่ปรึกษาและแสดงสาธิตให้กับ สยามยุทธ์ ยิม

- ร่วมก่อตั้งและดำรงตำแหน่ง เลขาฯ มูลนิธิมวยไทยไชยา

- สอนมวยไชยาและศิลปะป้องกันตัว แก่นักศึกษาที่ โรงเรียนนานาชาติร่วมฤดี กรุงเทพมหานคร

- อบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬามวยไทย ครั้งที่ ๑ ปี ๒๕๔๖ ณ การกีฬาแห่งประเทศไทย

- แสดง กระบี่กระบอง ในงาน การประชุมผู้นำเศรษฐกิจเอเปก APEC THAILAND ๒๐๐๓

- วิทยากร งานสัมนา “อนุรักษ์และฟื้นฟูศิลปะมวยไทย” กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา จัดขึ้น

- ปี ๒๕๔๗ เผยแพร่ศิลปะป้องกันตัวใน โครงการโรงเรียนสีขาว ครั้งที่ ๔๕ จัดโดย สำนักงานคณะกรรมการ ป้องกัน และปราบปรามยาเสพติด ร่วมกับสมาคมคนพิการทางการเคลื่อนไหว ส.พ.ค.

- แสดงฉากรบในประวัติศาตร์ งานแสดงช้าง จ.สุรินทร์

- รวมรวมข้อมูลและจัดทำ เว็บ www.muaychiya.com ให้กับชมรมมวยไทยไชยาฯ

-ปี ๒๕๔๘ ตำแหน่งรองประธาน ศูนย์ศึกษา สยามยุทธ์ “บ้านครูแปรง”

- ฝึกสอนมวยไชยาให้กับ หน่วยอริทราช ๒๖ ในนาม มูลนิธิมวยไทยไชยา

- เขียนบทและร่วมสาธิตในสารคดี “ไม้มวยไชยา ๑ ” ทางทีวีสีช่อง ๓- ปี ๒๕๔๙ ร่วมงานภาพยนต์ “คู่แรด” ในตำแหน่ง ผู้กำกับคิวบู๊

- วิทยากร โครงการสัมนา วิถีมวยไชยา ศาสตราวุธสยาม ให้กับคณาจารย์ปริญญาโท จากมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ณ มหาวิทยาลัยศรียครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

- เขียนบทและร่วมสาธิตในสารคดี “ไม้มวยไชยา ๒ ” ทางทีวีสีช่อง ๓

- ปี ๒๕๕๐ สอนมวยไชยาที่ ราชกรีฑาสโมสร (RBSC) กรุงเทพมหานคร

- ร่วมประชุมสัมนา ครูมวยไทย โดยสมาคมครูมวยไทย ณ อาคารกีฬานิมิบุตร กรีฑาสถานแห่งชาติ

- เขียนข้อมูลวิชาการและร่วมถ่ายทำสารคดี History Channel ตอน มวยไชยา

- เขียนบทและร่วมสาธิตในสารคดี “ไม้มวยไชยา ๓ ” ทางทีวีสีช่อง ๓

- ปี ๒๕๕๑ ครูฝึกประจำ ศูนศึกษา สยามยุทธ์ “บ้านครูแปรง”

- เผยแพร่มวยไชยา รายการ ที่นี่หมอชิต ทางช่อง ๗

- เผยแพร่ มวยไชยา อาวุธไทย ที่ศูนย์การค้าพารากอน

- ปี ๒๕๕๒ ฝึกสอนมวยไชยา และการป้องกันตัว ให้กับหน่วยทหารพิเศษ (ไม่ขอเปิดเผย)

- ปี ๒๕๕๔ ก่อตั้ง กลุ่ม ไทอชิร เพื่อวัตถุประสงค์ในการเผยแพร่ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว กระบี่กระบอง มวยโบราณ และเปิดอบรมทักษะด้านการป้องกันตัวแก่ผู้ที่สนใจทั่วไป

- ปัจจุบัน ดำเนินงานและประสานงานกับหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อเผยแพร่ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ดาบสองมือ กระบี่กระบอง มวยโบราณ และเปิดอบรมทักษะด้านการป้องกันตัวแก่ผู้ที่สนใจทั่วไปและดำเนินการจัดกิจกรรม ค่ายยุวชนไทอชิร ให้ความรู้เรื่องศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบโบราณ

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของการเจริญสติ

จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างการเจริญสติกับความสุขนั้น พบว่าที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุข (Happiness) สุขภาวะ (Well-being) สุขภาพจิต (Mental health) และคุณภาพชีวิต (Quality of life) ใน ๒ ลักษณะ คือ ลักษณะแรก เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่มุ่งศึกษาหาความสัมพันธ์ว่า การฝึกฝนสติ ในรูปแบบโปรแกรมต่างๆนั้นมีความเกี่ยวข้องต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตใจ และสามารถช่วยลดอาการทางจิต และความไม่สุขสบายของบุคคลได้หรือไม่ เช่น Shapiro: et al.[๒๕] ได้ทำการทดลองและศึกษาผล ของวิธีการเจริญสติ ๒ รูปแบบต่อการมีสติ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๔๔ คน

---

[๒๕] Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T, “ Cultivating mindfulness: effects on well-being”, **Journal of Clinical Psychology**, 64(7) (2008): 840-862.

โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น ๓ กลุ่ม คือ กลุ่มแรก เป็นนักศึกษาจำนวน ๑๕ คน ได้เข้าร่วมโปรแกรม การฝึกสติ MBSR (Mindfulness based stress reduction program; Kabat-Zinn) กลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มนักศึกษาจำนวน ๑๔ คนได้เข้าร่วมโปรแกรม EPP (Eight point program; E.Easwaran's) และกลุ่มที่สามเป็นกลุ่มควบคุม ๑๕ คน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อติดตาม ผลในระยะ ๘ สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการมีสติเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม และการมีสติยัง เป็นตัวแปรคั่นกลาง(Mediator)ในการลดความเครียดและอาการย้ำคิด (Rumination) อีกด้วย

Carmody&Bear[๒๖] ได้ทำการศึกษาด้วยวิธีสังเกต โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่เป็นผู้ใหญ่จำนวน ๑๗๔ คนเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกสติ MBSR (Mindfulness based stress reduction program; Kabat-Zinn) โดยวิธีฝึกฝนสมาธิต่างๆ เช่น การนั่งสมาธิ การฝึกโยคะ เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกสติ MBSR สามารถเพิ่มความ มีสติได้ และช่วยลดอาการไม่สุขสบายต่างๆ เช่น ความเครียดที่ส่งผลต่อการเจ็บป่วย ความวิตก กังวลและภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาวะ (Well-being) ที่เพิ่มขึ้นด้วย

Lee&Bang[๒๗] ได้ทำการศึกษาผลของ การฝึกสติต่อสุขภาพจิตของสตรีวัยกลางคนชาวเกาหลีใต้ เป็นการศึกษาโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็น สตรีวัยกลางคนชาวเกาหลีใต้ จำนวน ๗๕ คน ที่มีอายุระหว่าง ๓๗-๕๕ ปี ออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มแรก เป็นสตรีวัยกลางคนจำนวน ๓๓ คน เข้าร่วมโปรแกรมฝึกสติ MBCT (Mindfulness Based cognitive ๙๒ Therapy: Segal; et al.) เป็นเวลา ๘ สัปดาห์ และกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน ๔๒ คน ผลการวิจัย พบว่าโปรแกรมฝึกสติ MBCT นี้ สามารถช่วยลดความวิตกกังวล (Anxiety) ความเครียด (Stress) ความซึมเศร้า (Depression) และสามารถช่วยเพิ่มอารมณ์ด้านบวก (Positive affect) และลดอารมณ์ด้านลบ (Negative affect) ซึ่งจะช่วยเพิ่ม สุขภาวะ (Well-being) ได้อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ นอกจากการฝึกสติโดยวิธีเข้าร่วมโปรแกรมต่างๆ แล้วนั้น ยังพบว่า การฝึกสติ โดยรูปแบบการฝึกฝนการทำสมาธิก็สามารถเพิ่มการมีสติและช่วยเพิ่มสุขภาวะได้เช่นเดียวกันJain: et al[๒๘] ได้ทำการศึกษากับกลุ่มเด็กนักเรียน จำนวน ๘๓ คนที่ได้ผ่านโปรแกรมการฝึกฝนการทำสมาธิ Mindfulness meditation (MM) เช่น การฝึกกำหนดลมหายใจ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม โดยปฏิบัติครั้งละ ๑ ชั่วโมงครึ่ง เป็นเวลา ๔ สัปดาห์ จะสามารถช่วยลดอาการย้ำคิด (Rumination) และมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิดและรับรู้ซึ่งพบว่าจะช่วยลดความเครียด ความซึมเศร้า และความผิดปกติทางอารมณ์มากกว่ากลุ่มที่

---

[๒๖] Carmody, J., & Baer, R., " Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program", **Journal of Behavioral Medicine**, 31(1) (2008): 23-33.

[๒๗] Lee, W. K., & Bang, H. J., " The effects of mindfulness-based group intervention on the mental health of middle-aged Korean women in community", **Stress and Health**, 26(4) (2010): 341-348.

[๒๘] Jain S,; et al, " A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction". **Annals of Behavioral Medicine**. 33 (2007): 11-21.

ไม่ได้เข้าร่วม สำหรับงานวิจัยในลักษณะที่สอง เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติกับความสุขหรือสุขภาวะ โดยไม่จำเป็นต้องใช้รูปแบบหรือโปรแกรมการฝึกสติ แต่ใช้การรายงานตนของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้รายงานผ่านแบบวัดความมีสติต่างๆ และพบว่าบุคคลที่มีการรายงาน ตนเองว่ามีระดับสติสูงจะมีอารมณ์ด้านบวกที่สูงด้วย แสดงให้เห็นว่า สติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ สติหรือสุขภาวะ เช่น Jeffrey M Greenson[๒๙] ได้ทำการศึกษารวบรวมและสังเคราะห์ งานวิจัยจำนวน ๕๒ ชิ้น ที่เกี่ยวข้องกับผลของสติ ที่ส่งผลต่อ ร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล

และพบว่า ผู้ที่มีการรายงานตนเองว่ามีระดับสติที่ค่อนข้างสูงนั้น มีการรายงานตนเองว่ามีความเครียด (stress) ความวิตกกังวล (Anxious) และความเศร้า (Depress) อยู่ในระดับที่ต่ำ Prazak; et al.[๓๐] ได้ทำการศึกษาหาความสัมพันธ์ ระหว่างสติกับสุขภาวะทางกายและจิตในกลุ่มนักศึกษาปริญญาตรี จำนวน ๕๐๖ คน โดยการศึกษานี้ ได้แบ่งการวัดสติออกเป็น ๔ องค์ประกอบคือ ๑) การสังเกต (Observing) ความตระหนักรู้จากสิ่งเร้า ทั้งจากภายในและภายนอก ๒) การตอบโต้อย่างรู้สึกตัว (Acting with awareness) ๓) การสามารถ บรรยายประสบการณ์ได้อย่างชัดเจนด้วยคำพูด (Describing) และ ๔) การยอมรับประสบการณ์ ต่างๆ โดยไม่ต้องตัดสิน (Accept without judgment) ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบของสติ ดังกล่าวมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางกาย เช่น ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (r อยู่ระหว่าง ๐.๑๓ ถึง ๐.๒, $p < .๐๑$), และการไหลเวียนของโลหิต (r อยู่ระหว่าง ๐.๑๒ ถึง ๐.๑๓ $p < .๐๑$), สัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิต เช่น ความเจริญงอกงาม (Flourishing) (r อยู่ระหว่าง ๐.๑๖ ถึง ๐.๔๘, $p < .๐๑$), การดำรงอยู่ของสุขภาวะ (Existential well-being) (r อยู่ระหว่าง ๐.๑๙ ถึง ๐.๒๘, $p < .๐๑$), อารมณ์ด้านลบ (Negative Affect) (r อยู่ระหว่าง -๐.๒๗ ถึง - ๐.๔๖, $p< .๐๑$) และสุขภาวะ ทางสังคม (Social well-being) (r อยู่ระหว่าง ๐.๑๘ ถึง ๐.๔๑, $p < .๐๑$)

นอกจากงานวิจัยทั้งสองลักษณะดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นแล้วนั้น ในงานวิจัยหาความสัมพันธ์ระหว่าง สติกับความสุขนั้นยังมีการศึกษาถึงตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) และตัวแปรปรับเปลี่ยน (Moderator) ระหว่างสติกับความสุขหรือสุขภาวะอีกด้วย เช่น Bowlin และ Bear[๓๑] ที่ได้หาความสัมพันธ์ระหว่าง การมีสติ (Mindfulness) การควบคุมตน (Self-control) และการทำงานของจิต (Psychological functioning) เป็นการศึกษาที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบว่าคุณลักษณะของการมีสติ (แนวโน้มการมี สติระลึกรู้ในชีวิตประจำวัน) จะอธิบายความแปรปรวนในอาการทางจิต และสุขภาวะหลังจากที่ปรับ อิทธิพลของคุณลักษณะควบคุมตน (แนวโน้มที่จะมีวินัย น่าเชื่อถือ ขยัน เป็นต้น) ได้หรือไม่

---

[๒๙] Greeson, Jeffrey M, “ Mindfulness Research Update: 2008” , **Complement Health Pract Rev**, January 1, 14(1) (2009): 10-18.

[๓๐] Prazak, M.; et al., “Mindfulness and its Role in Physical and Psychological Health”, **Applied Psychology:Health and Well-Being**,4(1) (2012):91-105.

[๓๑] Bowlin, S. L. and R. A. Baer, “ Relationships between Mindfuless, Self-control, and Psychological Functioning”. **Personality and Individual Differences**, 52(3) (2012): 411-415.

โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีจำนวน ๒๘๐ คน ทำแบบวัดการมีสติ The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ของ Bear และคณะ ที่สร้างในปี ค.ศ. ๒๐๐๖, แบบวัดการควบคุมตน The Self Control Scale (SCS) ของแทงนี่ (Tangney) และคณะ ที่สร้างใน ปี ค.ศ. ๒๐๐๔, แบบวัดสุขภาวะทางจิต The Scales of Psychological Wellbeing (PWB) ของรีฟ (Ryff) ที่สร้างในปี ค.ศ. ๑๙๘๙ และแบบวัดลักษณะทุกข์ทางใจ (อาการซึมเศร้า ความวิตกกังวลและ ความเครียด) The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) ของโลวี่บอนด์(Lovibond) ที่สร้าง ในปี ค.ศ. ๑๙๙๓ ผลการวิจัยพบว่า การมีสติมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะ ($r = ๐.๕๓$, $p < .๐๑$) ซึ่งแสดง ว่าวิธีการเจริญสติในชีวิตประจำวันสามารถช่วยเพิ่มสุขภาพจิตที่ดีให้แก่บุคคลที่มีวินัยในตนเอง และมีความขยันได้มาก

Sirois&tosti[๓๒] ได้ทำการศึกษาสำรวจ ความสัมพันธ์ระหว่าง การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination) การมีสติ (Mindfulness) และสุขภาวะ (Well-being) โดยเป็นงานวิจัยที่ขยายความรู้จากที่มีการระบุว่ามีความเชื่อมโยงระหว่าง การผัดวันประกันพรุ่ง ความเครียด และสุขภาพกาย โดยตรวจสอบบทบาทของการมีสติในการอธิบาย ความเครียดที่สูงและสุขภาพที่แย่ที่คนผัดวันประกันพรุ่งได้รายงานตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น นักศึกษาจำนวน ๓๓๙ คน ให้ทำแบบวัดลักษณะการผัดวันประกันพรุ่ง Lay's General Procrastination Scale (GPS) ของเลย์ (Lay) ที่สร้างในปี ค.ศ. ๑๙๘๖, แบบวัดการมีสติ The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) ของ Brown และ Ryan ที่สร้างใน ปี ค.ศ. ๒๐๐๓, แบบวัดการรับรู้ความเครียด The Perceived Stress Scale ของ Cohen และ Williamson ที่สร้างในปี ค.ศ. ๑๙๘๘ และแบบวัดการรับรู้สุขภาพ Medical Outcomes Survey ๓๖ item short form (SF-๓๖) healthquestionnaire ของ Ware และ Sherbourne ที่สร้างในปี ค.ศ.๑๙๙๒

ผลการวิเคราะห์เบื้องต้น พบว่า การผัดวันประกันพรุ่งสัมพันธ์กับการมีสติน้อย ความเครียดสูง และการรับรู้สุขภาพต่ำ การวิเคราะห์ โมเดลเชิงโครงสร้างเพื่อทดสอบบทบาทของการมีสติในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างการ ผัดวันประกันพรุ่งกับความเครียด และระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งกับการรับรู้สุขภาพ พบว่าการมี สติทำหน้าที่เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ผลวิจัยนี้สอดคล้องกับผลวิจัยอื่นและทฤษฎีที่เกี่ยวกับ ผลของการเกิดขึ้นของสติ (Salutatory effects of mindfulness) ต่อสุขภาพและสุขภาวะ และบ่งชี้ว่า สำหรับคนผัดวันประกันพรุ่งการมีสติน้อย อาจเป็นปัจจัยเสี่ยงของการมีสุขภาวะทางกายและทางอารมณ์ที่แย่ Parto และ

---

[๓๒] Sirois, F. M., & Tosti, " N. Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being", **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**, 30(4) (2012): 237 – 248.

Besharat[๓๓] ได้ทำการศึกษาบทบาท ของตัวแปร การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) และการกำกับตน (Self-regulation) ในฐานะเป็น ตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่าง สติ (Mindfulness) กับสุขภาวะ (Well-being) และพยาธิสภาพทางจิต (Psychological distress)

โดยให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาจำนวน ๗๐๗ คน มีอายุเฉลี่ย ๑๗ ปี ๓ เดือน ได้ทำแบบวัดการมีอิสระแห่งตน The Autonomy Scale (AS) ของ Plato ที่สร้างในปี ค.ศ. ๒๐๑๐, แบบวัดการกำกับตน The Self-Regulation Inventory (SRI-๒๕) ของ lbanez ที่สร้างในปี ค.ศ.๒๐๐๘, แบบวัดการมีสติ The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ของ Cardaciotto และคณะที่สร้างในปี ค.ศ.๒๐๐๘ และแบบวัดสุขภาวะThe Mental Health Inventory (MHI-๒๘) ของ Besharat ที่สร้างในปี ค.ศ.๒๐๐๙ ผลการศึกษาพบว่า การมีอิสระแห่งตน (Autonomy) เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) ของความสัมพันธ์ระหว่าง สติ (Mindfulness) กับสุขภาวะ (Well-being) และพยาธิสภาพทางจิต (Psychological distress)

ในขณะที่การกำกับตนตน (Self-regulation) เป็นตัวแปรคั่นกลาง (Mediator) เฉพาะความสัมพันธ์ระหว่าง สติ (Mindfulness) กับสุขภาวะ (Well-being) จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า สติหรือการฝึกสติมีความสัมพันธ์ทางบวกโดยตรง กับทั้งความสุข (Happiness) สุขภาวะ (Well-being) คุณภาพชีวิต (Quality of life) สุขภาพจิต (Mental health) คือ เป็นการเพิ่มอารมณ์ด้านบวก (Positive affect) และช่วยลดพยาธิสภาพทางจิต ต่างๆ (Psychological distress) เช่น ลดความเครียด (Stress) ความวิตกกังวล (Anxiety) ความซึมเศร้า (Depression) และนอกจากนั้นยังพบว่า สติยังมีความสัมพันธ์กับความสุข หรือสุข ภาวะของบุคคลได้โดยผ่านตัวแปรคั่นกลางต่างๆ เช่นการควบคุมตน (Self-control) การกำกับตน (Self-regulation) และการมีอิสระแห่งตน (Autonomy) อีกด้วย

สุชาดา คงเสรี ได้ศึกษา ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน การวิจัยแบบการทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาแนวคิดการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติ ๒) เพื่อนำเสนอรูปแบบที่เหมาะสมของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ๓) เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต ๒ จังหวัด ราชบุรี จำนวน ๑๒๐ คน อายุ ๑๕-๑๙ ปี ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการเจริญสติที่เหมาะสม โดยเฉพาะแบบเคลื่อนไหวสามารถลดความเครียดและความก้าวร้าวในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนได้ ดังนั้นวิธีการเจริญสติ จึงสามารถนำไปปรับใช้กับ

---

[๓๓] Parto, M., & Besharat, M. A.,“Mindfulness, Psychological Well-Being and Psychological Distress in Adolescents: Assessing The Mediating Variables And Mechanisms of Autonomy and Self-Regulation”, **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 30 (2011): 578-582.

องค์กรต่างๆ สถาบันการศึกษา เพื่อให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้มีสติ มีความเครียดและความก้าวร้าวลดลง[๓๔]

ประรัญญา ไตรยวงศ์ ได้ศึกษาการสร้างแบบประเมินทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา ผลการศึกษาพบว่าแบบประเมินทักษะดาบสองมือและสร้างเกณฑ์ทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษาการพลศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการหาคุณภาพของแบบประเมินเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ จำนวน ๖๐ คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มตัวอย่างในการสร้างเกณฑ์เป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม นักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรีและนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่ จำนวน ๒๐๐ คน ได้มาดดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ในการวิจัยเป็นแบบประเมินทักษะดาบสองมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน ๒๘ ทักษะ จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและใช้คะแนนทีในการสร้างเกณฑ์ของแบบประเมินทักษะดาบสองมือ

ผลการวิจัยพบว่า ๑) แบบประเมินทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแต่ละรายการ และรวมทุกรายการ มีความเชื่อมั่นทางบวกระดับสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (r= .๘๐๑ - .๙๗๘) ๒) แบบประเมินทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษาผู้วิจัยสร้างขึ้นแต่ละรายการ และรวมทุกรายการมีความเป็นปรนัยทางบวก และระดับปานกลางถึงระดับสูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (r= .๗๔๗ – ๑.๐๐) ๓) เกณฑ์ทักษะดาบสองมือรวมทุกรายการสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา คือ สูงมากตรงกับคะแนนดิบ ๑๓๒ คะแนนขึ้นไป หรือคะแนนที ๖๗ คะแนนขึ้นไปสูง ตรงกับ คะแนนดิบ ๑๒๒ - ๑๓๑ คะแนนขึ้นไป หรือคะแนนที ๕๖ – ๖๖ คะแนน ปานกลาง ตรงกับคะแนนดิบ ๑๑๕ – ๑๒๑ คะแนนขึ้นไป หรือคะแนนที ๔๕- ๕๕ คะแนน ต่ำ ตรงกับ คะแนนดิบ ๑๐๔ – ๑๑๔ คะแนน ขึ้นไป หรือคะแนนที ๓๔- ๔๔ คะแนน ต่ำมาก ตรงกับ คะแนนดิบ ๑๐๓ คะแนน ลงมา หรือคะแนนที ๓๓ คะแนนลงมา[๓๕]

จิราภรณ์ เพชรทัด ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาดาบสองมือที่มีต่อการทรงตัวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาดาบสองมือที่มีต่อการทรงตัวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี ที่เรียนในวิชาดาบสองมือ ภาคต้น ปีการศึกษา ๒๕๕๓ จำนวน ๘ คนได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบอาสาสมัคร เครื่องมือเป็นโปรแกรม การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาดาบสองมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ

---

[๓๔] สุชาดา คงเสรี, “ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒), บทคัดย่อ.

[๓๕] ประรัญญา ไตรยวงศ์,”ศึกษาการสร้างแบบประเมินทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา”**, ปริญญานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา.**,(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๓), บทคัดย่อ.

จำนวน ๓ ท่าน พิจารณาความทรงตัวและคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง ตามวิธีการของโปรวินเนลี่และแฮมเบอร์ตันทำการทดสอบการทรงตัว โดยใช้แบบทดสอบการยืนขาเดียวแบบนกกระสา (Stork Balance Stand Test) ก่อนการฝึกและหลังการฝึก ๘ สัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้มาหาข้อสรุปและเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัยพบว่าการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาดาบสองมือที่มีต่อการทรงตัวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี หลังการฝึกสัปดาห์ที่ ๘ มีการทรงตัวที่เพิ่มขึ้นก่อนการฝึก[๓๖]

อารยา ทิพยจำรัส ได้ศึกษาบทบาทของกีฬาดาบไทยและกีฬาดาบสากลที่มีต่อนโยบายของรัฐ ตั้งแต่ช่วง พ.ศ. ๒๕๐๘ – ๒๕๕๕ โดยผลการศึกษาพบว่ากีฬาทั้งสองชนิดมีบทบาทที่สอดคล้องและตอบสนองต่อนโยบายด้านการกีฬาของรัฐในการใช้กีฬาเพื่อจัดการกับประชาชนมาโดยตลอดซึ่งความพยายามในการจัดการประชาชนของรัฐไม่เพียงแต่ปรากฏในกีฬาทั้งสองชนิดหรือกีฬาชนิดอื่นๆ เท่านั้นแต่ยังปรากฏอยู่ทั่วไปทั้งหน่วยงานของภาครัฐและเอกชน การใช้กีฬาเพื่อจัดการกับประชาชนตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ ที่กีฬาเป็นเครื่องมือหนึ่งของชนชั้นนำที่ใช้ในการขัดเกลา และสร้างลักษณะที่พึ่งประสงค์ให้แก่ประชาชนมาเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยที่กำลังเข้ามาเป็นส่วนนึ่งของเศรษฐกิจโลกโดยมีเจ้าพยาธรรมศักดิ์มมตรีเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความเข้าใจเรื่องกีฬาให้แก่ประชาชน[๓๗] อีกทั้งกีฬาตามแบบเจ้าพยาธรรมศักดิ์มมตรียังคงมีอิทธิพลสืบเนื่องมาถึงปัจจุบัน ในช่วงเวลาต่อมากีฬาไม่เพียงแต่ขัดเกลาลักษณะนิสัยของประชาชนเท่านั้น แต่ยังมีบทบาทในฐานะเครื่องมือในด้านสัมพันธ์ระหว่างประเทศผ่านการเข้าร่วมการแข่งขัน และการเป็นเจ้าภาพมหกรรมกีฬาระดับนานาชาติ นอกจากนั้นยังเป็นเครื่องมือของรัฐที่ใช้แก้ปัญหาต่างๆภายในประเทศที่เกี่ยวข้องกับประชาชนเช่น เป็นส่วนหนึ่งในการจัดการกับปัญหาคอมมิวนิสต์ของรัฐหรือการใช้กีฬาโดยมีนักกีฬาที่มีชื่อเสียงเป็นตัวอย่างที่ของประชาชน การดำเนินการเพื่อตอบสนองต่อนโยบายของรัฐในช่วงเวลาต่าง ๆ สมาคมกีฬาไทยฯที่รับผิดชอบกีฬาดาบไทยและสมาคมฟันดาบฯ ล้วนมีการดำเนินงานที่สอดคล้อง และตอบสนองต่อนโยบายของรัฐเกี่ยวกับกีฬามาโดยตลอดกีฬาทั้งสองจึงมีบทบาทในการเป็นเครื่องมือของรัฐในการจัดการกับประชาชน การศึกษาบทบาทของกีฬาทั้งสองจึงเป็นการศึกษาที่ชี้ให้เห็นกระบวนการในการจัดการกับประชาชนของรัฐผ่านหน่วยงานต่าง ๆ ในสังคมไม่เพียงแต่ในวงการกีฬาเท่านั้น

จากการที่ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า งานวิจัยที่ผ่านมาจะกล่าวถึง การเจริญสติแบบองค์รวม คือ การแนะนำแนวทางการเจริญสติในการดำเนินชีวิตประจำวันให้ดีงาม จนถึงขั้นมีจิตใจเป็นอิสระหลุดพ้นจากครอบงำของความทุกข์ แต่ยังไม่พบว่ามีองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่ส่ผลต่อการมีสติของผู้ที่เข้า

---

[๓๖] จิราภรณ์ เพชรทัด,"ผลของการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาดาบสองมือที่มีต่อการทรงตัวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี",**วิทยานิพนธ์ศึกษาศาตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

[๓๗] อารยา ทิพยจำรัส,"บทบาทของกีฬาดาบไทยและกีฬาดาบสากลที่มีต่อนโยบายของรัฐ ตั้งแต่ช่วง พ.ศ. ๒๕๐๘ – ๒๕๕๕", **วิทยานิพนธ์ศิลปะศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๖๐), บทคัดย่อ

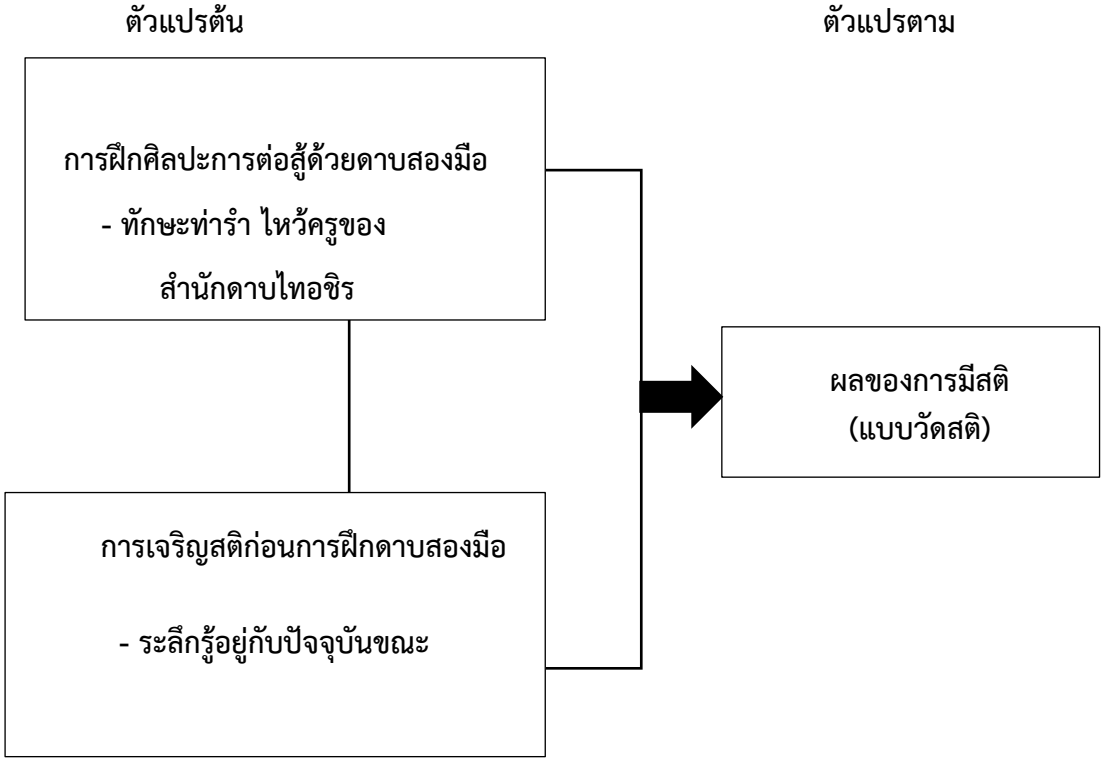
ร่วมฝึก ดั้งนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำมากำหนดแนวทางในการวิจัยครั้งนี้โดยมีขอบเขตเนื้อหาของการวิจัย ประกอบด้วย ๒ ประเด็ดหลัก คือ เพื่อศึกษาการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่มีต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร และเพื่อศึกษาผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่มีต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร

๒.๖ กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร” กึ่งทดลอง ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย (Conceptual Framework) ประกอบด้วยตัวแปรต้น (Independent Variables) และตัวแปรตาม (Dependent Variables) ดังนี้

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ การฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่ส่งผลต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร



บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิรโดยผู้วิจัยทำการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)

ผู้วิจัยขอเสนอรายละเอียดในวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

๑. รูปแบบการวิจัย
๒. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล
๕. การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

๓.๑.๑. การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research)

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณกึ่งทดลอง มีขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้าข้อมูลการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว จากพระไตรปิฎก อรรถกถาต่าง ๆ แนวคิด ทฤษฎีทางจิตวิทยา งานวิจัย บทความ วารสารต่าง ๆผู้วิจัยได้นำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ สังเคราะห์มาเป็นกรอบแนวคิด พัฒนาเครื่องมือ และสร้างชุดฝึกอบรมในครั้งนี้

ขั้นตอนที่ ๒ การสร้างชุดฝึกอบรม

๒.๑ การสร้างชุดฝึกอบรม

๒.๑.๑ ผู้วิจัยได้เข้ารับการฝึกอบรม

๑.) ชุดฝึกอบรมศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือด้วยท่าไม้รำไหว้ครูของสำนักดาบ ไทอชิร

๒.) ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ของพระอาจารย์มหาวรา โชติวโร ผู้อำนวยการศูนย์เผยแผ่ศีลธรรมกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรมวัดป่าสุนทรธรรมารามและเข้าร่วมฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนว หลวงพ่อ

เทียน จิตฺตสุโภสติขั้นพื้นฐานจากพระวิปัสสนาจารยที่ทำการฝึกอบรมฆราวาส และจัดฝึกอบรมปฏิบัติธรรมมาอย่างต่อเนื่องกับเยาวชน

โดยทำการฝึกในรูปแบบ เพิ่มสติที่ทำได้ทุกที เพิ่มสติในทุกขณะชีวิต การฝึกสติที่ใช้การตามรู้ทุกการเคลื่อนไหว โดยการทำท่าเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ ขณะเคลื่อนไหวตัวเน้นการผ่อนคลายตัวตามธรรมชาติและไม่หลับตาจึงสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ออกแบบชุดฝึกอบรมสำหรับฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ โดยใช้กับกลุ่มทดลอง ในเวลาก่อนการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเป็นเวลา ๑๕ นาที

๒.๑.๒ ผู้วิจัยได้นำแบบวัดสติไปตรวจสอบคุณภาพแบบวัดการทดสอบภาษาและหาค่าความเที่ยง (Reliability)

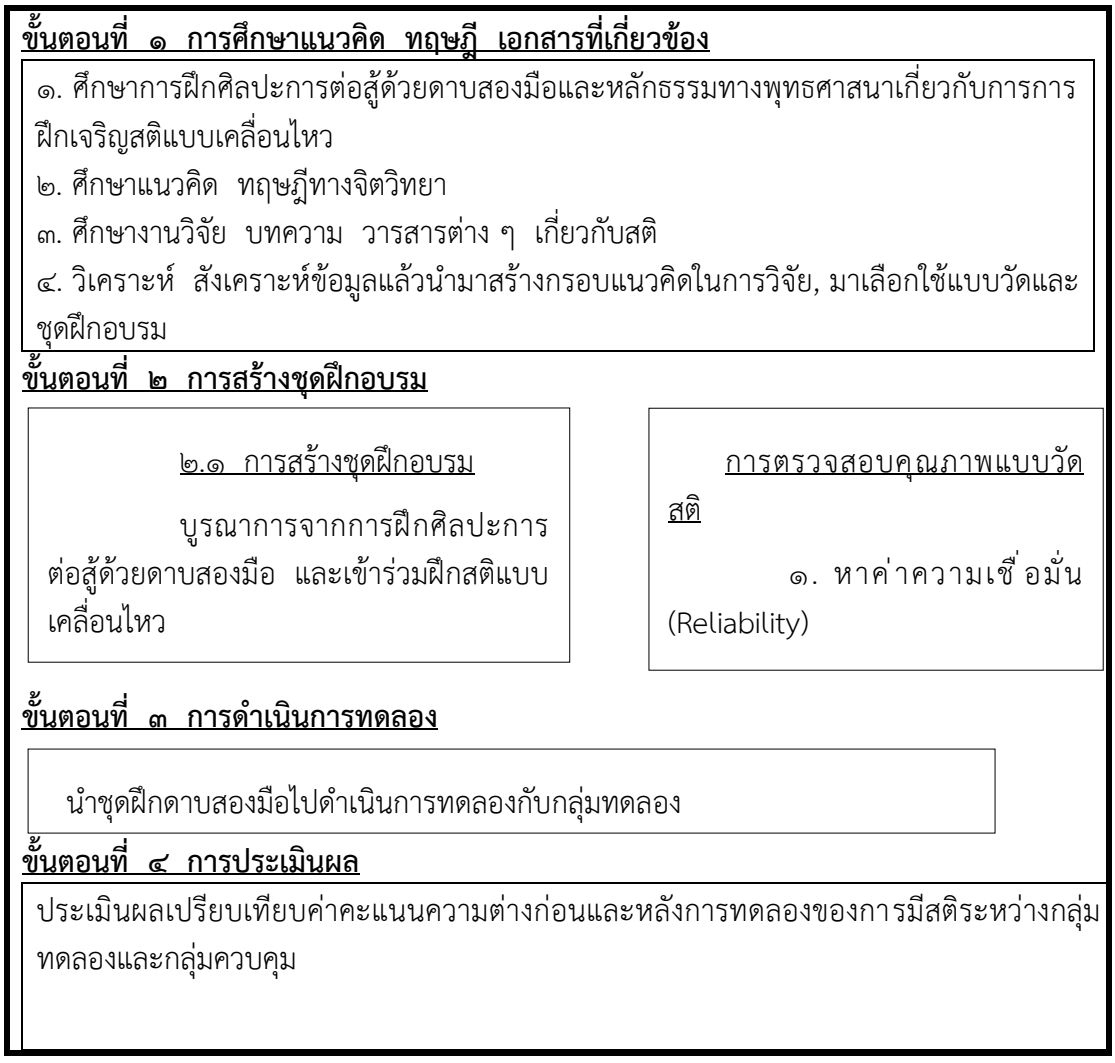
ขั้นตอนที่ ๓ การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้นำชุดฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือร่วมกับการเจริญแบบเคลื่อนไหวไปใช้กับกลุ่มทดลองใช้ระยะการวิจัยผู้วิจัยทำการฝึกอบรมจำนวน ๑๗ ครั้ง ๙ สัปดาห์ (๑๑ ธันวาคม – ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔) ครั้งละ ๒ ชั่วโมง โดยที่ ๘ ครั้งแรก ฝึกอบรมต่อเนื่องทุกวัน เว้นเสาร์-อาทิตย์ จากนั้น ฝึกอบรมเพื่อทบทวนอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ต่อเนื่องจนครบ ๙ สัปดาห์ กลุ่มควบคุมไม่ให้ทำกิจกรรมใดๆ (Pseudo Control group)

ขั้นตอนที่ ๔ การประเมินผล

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบวัดสติ เพื่อประเมินผลเปรียบเทียบระดับการมีสติก่อนและหลังการทดลองในแต่ละกลุ่มตัวอย่างและประเมินผลเปรียบเทียบความต่างก่อนและหลังการทดลอง (gain score) ของการมีสติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ภาพที่ ๓.๑ ภาพประกอบแสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๓.๒.๑ ประชากร

ประชากรในการวิจัยเชิงปริมาณกึ่งการทดลอง เป็นเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิรที่เข้าร่วมกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร จำนวน ๒๐๐ คน

๓.๒.๒ ประชากรตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของ ค่ายยุวชนไทอชิร โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างพิจารณาจากโปรแกรม G*Power หาค่าขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Effect size) ที่ ๐.๕ ค่าแอลฟ่า (Alpha) ที่๐.๕ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อย

กลุ่มละ ๒๒ คน แต่เพื่อป้องกันการถอนตัวของกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มละ ๒๕ คน รวมเป็นจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ๗๕คน โดยแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชนไทอชิรที่เข้าร่วมรับการฝึกดาบสองมืออย่างเดียว ๒๕ คน กลุ่มเยาวชนไทอชิรที่เข้าร่วมรับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกดาบสองมือ ๒๕ คน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ร่วมกิจกรรมใด จำนวน ๒๕ คน เลือกกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม

ในการศึกษาครั้งนี้มีการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง และวิธีการคัดเลือกกลุ่มทดลองเป็น ๒ ขั้นตอน ดังนี้

๑. ขั้นการรับกลุ่มอาสาสมัคร ค่ายไทอชิรมีจำนวนเยาวชนทั้งสิ้นประมาณ ๒๐๐ คน (ข้อมูลเดือนธันวาคม ปีพ.ศ. ๒๕๖๓) ทั้งนี้กลุ่มอาสาสมัครคัดกรองตามสัดส่วนตามประชากรเยาวชนในค่ายยุวชนไทอชิร ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากเยาวชนเพื่อเป็นอาสาสมัครจำนวนทั้งสิ้น ๗๕ คน

๒. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มเลือก (Randomization Sampling) หลังจากได้กลุ่มตัวอย่างของผู้สมัครใจเข้าร่วมโครงการตามสัดส่วนตามประชากรเยาวชนในค่ายยุวชนไทอชิร จำนวน ๗๕ คนในขั้นตอนที่ ๑ จากนั้นสุ่มจับฉลากเลือกอย่างที่ทุกคนมีโอกาสได้รับการคัดเลือกอย่างเท่าเทียมกันแบ่งเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมรับการฝึกดาบสองมืออย่างเดียว ๒๕ คน กลุ่มเยาวชนที่เข้าร่วมรับการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกดาบสองมือ ๒๕ คน และกลุ่มควบคุมที่มีการจัดกิจกรรมอื่นๆ จำนวน ๒๕ คน (คำนวณได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวนกลุ่มละ ๒๕ คนรวม ๗๕ คนจากการคำนวณด้วยโปรแกรม G*Power โดยกำหนดให้มี effect size ที่ ๐.๕, ค่า α ที่ ๐.๐๕)

โดยที่จากการทำการศึกษาโครงการอบรมการฝึกสมาธิที่ผ่านมา ได้มีข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการไม่ร่วมมือปฏิบัติของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชน รวมถึงกรณีศึกษางานวิจัยในเด็กและเยาวชนในค่ายยุวชน พบว่าเด็กและเยาวชนบางส่วนไม่ตอบแบบวัดตามความเป็นจริง ทั้งนี้จากปัญหาเหล่านี้ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงทางป้องกันปัญหาด้วยการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากค่าที่คำนวณได้

๓.๓ ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาตัวแปรและการวัดตัวแปรดังนี้

๑) ตัวแปรต้นที่ถูกจัดการกระทำ หมายถึง กลุ่มทดลองทำกิจกรรมในชุดฝึกอบรม แยกเป็น ๓ กลุ่ม ได้แก่

(๑) กลุ่มฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

(๒) กลุ่มเจริญสติก่อนการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

(๓) กลุ่มควบคุม

๒) ตัวแปรตาม

(๑) ค่าความเปลี่ยนแปลงของระดับการมีสติ

๓.๔ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

๑) ที่ใช้ในการเข้าร่วมการฝึกอบรม คือ การฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

๒.) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลและประเมินผลเครื่องมือ ดังนี้

๓.๔.๑ เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลและประเมินผล

ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูลและประเมินผล ประกอบด้วย แบบวัด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แบบวัด

(๑) แบบวัดสติ โดยผู้วิจัยผู้วิจัยได้นำเครื่องมือแบบวัดเรื่องสติของ นพ.สุวัฒน์ ธนกรนุวัฒน์ ในการวัดสติผู้วิจัยใช้แบบวัด Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ของ Leeann Cadaciotto ประกอบด้วยข้อคำถาม ๒๐ ข้อ มีระดับคะแนน ๕ ระดับ (ดูภาคผนวก)

๓.๔.๒ เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกอบรม ได้แก่

๑.) ชุดฝึกอบรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือด้วยท่าไม้รำไหว้ครูของสำนักดาบ ไทอชิร

๒.) ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ของพระอาจารย์มหาวรา โชติวโร ผู้อำนวยการศูนย์เผยแผ่ศีลธรรมกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม วัดป่าสุนทรธรรมาราม

๓.๔.๓ วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้นำแบบวัดทั้งสองไปทดสอบค่าความน่าเชื่อถือ (Reliability) กับกลุ่มตัวอย่าง คือเยาวชนในค่ายยุวชนไทอชิรจำนวน ๕๐ คน จากนั้นจึงนำมาใช้วัดประเมินผลหาค่าความเชื่อ (Reliability)

- ได้ค่า Reliability Statistics โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha if Item Deleted) ของแบบวัดสติที่ .๙๖๖

๑.) นำชุดฝึกอบรมไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชน จำนวน ๘ คน เป็นเวลา ๒ สัปดาห์ ๖ ครั้ง ครั้งละ ๒ ชั่วโมง เพื่อดูความเหมาะสม วิธีการและเวลาที่ใช้ในการทดลอง แล้วนำมาปรับปรุงก่อนนำไปใช้ในการทดลอง

๒.) ชุดฝึกอบรมที่ใช้ในการทดลองสำหรับงานวิจัย ผู้วิจัยทำการฝึกอบรมจำนวน ๑๗ ครั้ง ๙ สัปดาห์ (๑๑ ธันวาคม – ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔) ครั้งละ ๒ ชั่วโมง โดยที่ ๘ ครั้งแรก ฝึกอบรมต่อเนื่องทุกวัน เว้นเสาร์-อาทิตย์ จากนั้น ฝึกอบรมเพื่อทบทวนอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ต่อเนื่องจนครบ ๙ สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีกิจกรรมดังนี้ (รายละเอียดดูภาคผนวก)

๓.) วิเคราะห์ผลจากแบบประเมินผลการมีสติของเยาวชนโดยการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ผู้วิจัยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)

๓.๕ การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

๓.๕.๑ ขั้นเตรียมการทดลอง

๑) ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ไปยังกลุ่มไทอชิร เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลของเยาวชน ค่ายยุวนไทอชิร

๒) ผู้วิจัยนำชุดฝึกอบรมและแบบวัด ทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

๓.๖ วิธีดำเนินการทดลอง

กลุ่มทดลอง

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มทดลองให้เกิดความเข้าใจก่อนการทดลอง

ขั้นตอนที่ ๒ ให้กลุ่มทดลองลงนามยินยอมในแบบฟอร์มจริยธรรมในการวิจัยในคน จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ ๓ ผู้วิจัยอธิบายแนวทางการทำกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและแนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือผู้วิจัยทำการฝึกอบรมจำนวน ๑๗ ครั้ง ๙ สัปดาห์ (๑๑ ธันวาคม – ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔) ครั้งละ ๒ ชั่วโมง โดยที่ ๘ ครั้งแรก ฝึกอบรมต่อเนื่องทุกวัน เว้นเสาร์-อาทิตย์ จากนั้น ฝึกอบรมเพื่อทบทวนอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ต่อเนื่องจนครบ ๙ สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีกิจกรรมดังนี้ (รายละเอียดดูภาคผนวก) สำหรับกลุ่มทดลองที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ร่วมกับการเจริญสติก่อนการฝึกดาบ เพื่อเพิ่มการมีสติของเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร (จำนวน ๑๗ ครั้ง ๙ สัปดาห์ (๑๑ ธันวาคม – ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔) ครั้งละ ๒ ชั่วโมง โดยที่ ๘ ครั้งแรก ฝึกอบรมต่อเนื่องทุกวัน เว้นเสาร์-อาทิตย์ จากนั้น ฝึกอบรมเพื่อทบทวนอาทิตย์ละ ๑ ครั้ง ต่อเนื่องจนครบ ๙ สัปดาห์ โดยแต่ละครั้งมีกิจกรรมดังนี้ (รายละเอียดดูภาคผนวก)

ขั้นตอนที่ ๔ ดำเนินการทดลองตามกิจกรรมการฝึก

๑.) ชุดฝึกอบรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือด้วยท่าไม้รำไหว้ครูของสำนักดาบ ไทอชิร

๒.) ชุดฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ของพระอาจารย์ มหาวรา โชติวโร ผู้อำนวยการศูนย์เผยแผ่ศีลธรรมกรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม วัดป่าสุนทรธรรมาราม (ตามรายละเอียดข้างต้น) โดยกำหนดตารางการทำกิจกรรม (ดูในภาคผนวก)

กลุ่มควบคุม

ขั้นตอนที่ ๑ ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กับกลุ่มควบคุมทราบก่อนการทดลอง

ขั้นตอนที่ ๒ ให้กลุ่มควบคุมลงนามยินยอมในแบบฟอร์มจริยธรรมในการวิจัยในคน จากสถาบันวิจัยพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ ๓ ให้กลุ่มควบคุมกิจกรรมอย่างอื่นตามปกติตลอดระยะเวลาตั้งแต่ ๑๑ ธันวาคม – ๑๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔ (Pseudo control group) เนื่องจากการต้องทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เป็นความยากในการทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง ๓๐ วัน ผู้วิจัยจึงได้ทำเพียงการวัดผลก่อนหลังการทดลอง ๓๐ วัน

๓.๖.๒ การออกแบบการทดลอง (Experimental Design)

ผู้วิจัยได้ออกแบบโดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ ๓ กลุ่ม ทดสอบก่อนและหลัง (Three group pretest-posttest design) โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ ๑ การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มเลือกเพื่อเข้ารับการทดลอง

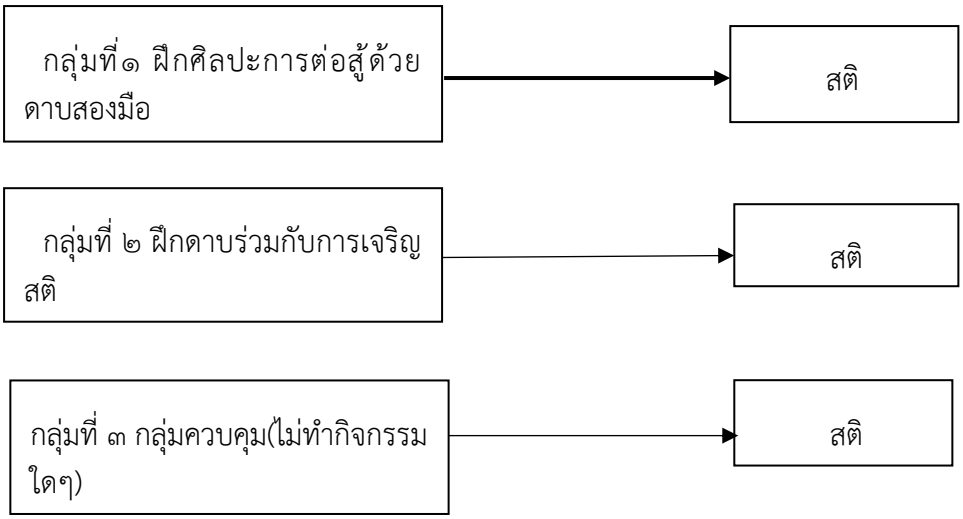
ขั้นที่ ๒ วัดพฤติกรรมก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ ๓ ขั้นการทดลอง (treatment) ผู้เข้าร่วมการทดลองเข้าร่วมฝึก

ขั้นที่ ๔ วัดพฤติกรรมหลังการทดลอง (Posttest)

๓.๖.๓ การวัดผลการฝึกอบรม

ผู้วิจัยได้ทำการวัดผลตัวแปรในการศึกษาตามแผนภาพดังนี้



แผนภาพ ๓.๑ แสดงการวัดผลการฝึกอบรม

๓.๗ การวิเคราะห์ข้อมูล

๓.๗.๑ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลองเชิงปริมาณ โดยใช้แผนการวิจัยแบบ Three Group Pretest – Posttest Design

ตาราง ๓.๒ แบบแผนการวิจัยแบบ Three Group Pretest - Posttest Design

กลุ่ม	Pretest	ทดลอง	Posttest
ทดลอง๑	f_1	X_1	f_4
ทดลอง๒	f_2	X_2	f_5
ควบคุม	f_3	-	f_6

ความหมายของสัญลักษณ์

ทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกอบรมแตกต่างกัน ได้แก่
กลุ่มฝึกดาบสองมือ
กลุ่มฝึกการเจริญสติแบบแคลื่อนไหวก่อนการฝึกดาบสองมือ
กลุ่มควบคุม

f_1, f_2, f_3 คือ การทดสอบก่อนทดลองใช้ชุดฝึก

X_1, X_2 คือ การทดลองใช้ชุดฝึกกิจกรรมศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและ

f_4, f_5, f_6 คือ การทดสอบหลังทดลองใช้ชุดฝึกกิจกรรมศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

๓.๗.๒ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๑) วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานได้ ร้อยละ(percentage) ค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลแบบสอบถามเบื้องต้นของกลุ่มตัวอย่าง และใช้ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(standard deviation) สำหรับอธิบายข้อมูลที่ได้จากแบบวัด

๒) วิเคราะห์ข้อมูลภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่า t – test แบบ Dependent Samples

๓) วิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นผลการทดสอบหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติการทดสอบค่า F – test แบบ Oneway ANOVA (One-way repeated-measure ANOVA)

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลของการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่มีต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร โดยมีวัตถุประสงค์การวิจัย ๑) เพื่อศึกษาการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่ส่งผลต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร และ ๒) เพื่อศึกษาผลของการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่ส่งผลต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร การวิเคราะห์ข้อมูลของงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยกำหนดขอบเขตและขอนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

๔.๑ วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร

๔.๒ ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองและกลุ่มควบคุม

๔.๒.๒ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือโดยรวมระหว่างกลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ก่อนและหลังการทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated-measure ANOVA)

๔.๓ องค์ความรู้จากการวิจัย

๔.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน

สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม
$\overline{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบที (t-distribution)
p	แทน	ความน่าจะเป็น
F	แทน	ค่าสถิติการแจกแจงแบบเอฟ

กลุ่มตัวอย่างการศึกษาครั้งนี้ เป็นเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือของ ค่ายยุวชนไทอชิร จำนวน ๗๕ คน มีข้อมูลพื้นฐานทั่วไป สรุปเป็นผลวิเคราะห์ดังนี้

ตาราง ๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร

(*N* = ๗๕)

ข้อมูลพื้นฐาน	กลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ		กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	๑๓	๕๒.๐๐	๑๔	๕๖.๐๐	๑๒	๔๘.๐๐
หญิง	๑๒	๔๘.๐๐	๑๑	๔๔.๐๐	๑๓	๕๒.๐๐
รวม	๒๕	๑๐๐.๐๐	๒๕	๑๐๐.๐๐	๒๕	๑๐๐.๐๐

จากตารางที่ ๔.๑ พบว่า

ตาราง ๔.๑ ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนค่ายยุวชนไทอชิร

๑ .กลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๐๐ และเพศหญิง จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๐๐

๒ .กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๖.๐๐ และเพศหญิง จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔

๓. กลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๘.๐๐ และเพศหญิง จำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒.๐๐

ผลการวิเคราะห์ตามวัตถุประสงค์การวิจัย

๔.๒.๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๔.๒.๑ แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการมีสติ ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม		$\overline{X}$	SD
กลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้	ก่อนการทดลอง	๒.๐๔	.๒๒๓
ด้วยดาบสองมือ	หลังการทดลอง	๓.๓๘	.๓๑๕
กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับ	ก่อนการทดลอง	๒.๐๕	.๑๒๓
ศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ	หลังการทดลอง	๔.๓๐	.๓๐๘
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	๒.๐๓	.๑๗๓
	หลังการทดลอง	๒.๐๔	.๒๐๓

จากตารางที่ ๔.๒.๑ พบว่า หลังการทดลองทั้ง ๓ กลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการมีสติสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังนี้ กลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ มีคะแนนเฉลี่ยการมีสติหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๓.๓๘ และ ๒.๐๔ ตามลำดับ) กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ มีคะแนนเฉลี่ยการมีสติหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๐ และ ๒.๐๕ ตามลำดับ) และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยการมีสติหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง (คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๐๔ และ ๒.๐๓ ตามลำดับ)

การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของ ๓ กลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity)

ตารางที่ ๔.๒.๒ แสดงการทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของ ๓ กลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity)

Test of Homogeneity of Variables

	Levene Statistic	Df๑	Df๒	p
การเจริญสติ	.๕๙๔	๒	๗๒	.๕๕๕

จากตารางที่ ๔.๒.๒ นำข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุม มาทดสอบความเป็นเอกพันธ์ ก่อนเข้ารับการทดลองด้วยสถิติวิธี One-way ANOVA พบว่า มีคะแนนความน่าจะเป็นที่ p>.๐๕ แสดงว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ แสดงว่าทั้ง ๓ กลุ่มมีการเจริญสติมีความเป็นเอกพันธ์กัน (Homogeneity)

ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือโดยรวมระหว่างกลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ก่อนและหลัง

การทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated-measure ANOVA)

ตารางที่ ๔.๓ แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนระหว่างการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือก่อนและหลังการทดลอง และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	**SS**	**df**	**MS**	**F**	**p-value**
Factor1	54.240	1	54.240	1164.301***	.000
Factor1 *group	31.668	2	15.834	339.887***	.000
Error	3.354	72	.047		

หมายเหตุ *** มีนัยสำคัญที่ระดับ .000

Factor1: 1 กลุ่ม Posttest

2 กลุ่ม Pretest

จากตารางที่ ๔.๓ ผลที่ได้ปรากฏว่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 (F= 339.887***, p-value=.000) แสดงว่า การเปรียบเทียบการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือโดยรวมระหว่างกลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .000 และทำการเปรียบเทียบ ด้วยวิธี LSD ดังตารางที่ ๔.๔

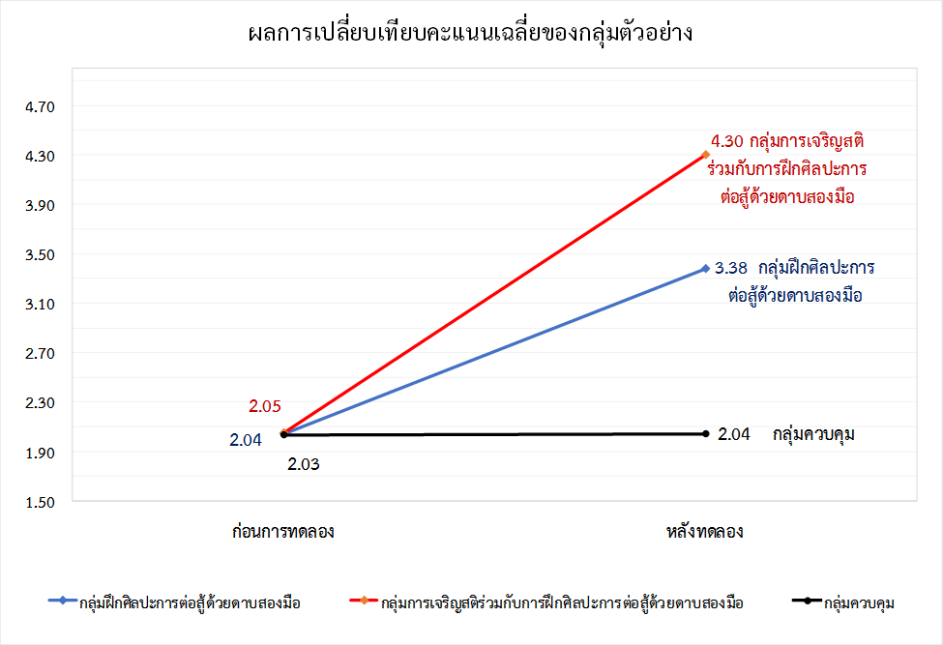
ตอนที่ ๒ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการเจริญสติ เปรียบเทียบก่อน-หลังการทดลอง (Pretest-Posttest) ภายในกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ ๔.๔ ผลการเปรียบเทียบข้อมูลการเจริญสติก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ที่ได้รับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	**การทดลอง**	$\overline{X}$	**SD**	**t**	**p**
กลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ	ก่อนทดลอง	๒.๐๔	.๒๒๓	๑๙.๒๐๙***	.๐๐๐
	หลังทดลอง	๓.๓๘	.๓๑๕		
กลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ	ก่อนทดลอง	๒.๐๕	.๑๒๓	๓๓.๐๗๐***	.๐๐๐
	หลังทดลอง	๔.๓๐	.๓๐๘		
ควบคุม	ก่อนทดลอง	๒.๐๓	.๑๗๓	.๓๔๓	.๗๓๔
	หลังทดลอง	๒.๐๔	.๒๐๓		

หมายเหตุ *** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๐๑

จากตารางที่ ๔.๔ แสดงให้เห็นว่าในกลุ่มการเจริญสติของกลุ่มที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ มีคะแนนการเจริญสติก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.๐๐๑ (t=๑๓.๗๓๕) และในกลุ่มที่ฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือมีค่าเฉลี่ยคะแนนการมีสติของเยาวชนก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับที่ .๐๐๑ (t=๓๗.๒๑๕, p-value= .๐๐๐) ซึ่งแสดงว่า การมีสติหลังการเจริญสติทั้งกลุ่มที่ทำการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และฝึกการเจริญสติร่วมกับศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือเพิ่มขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างในค่าคะแนนของการมีสติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการมีสติก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน



๔.๓ องค์ความรู้ที่ได้จากการวิจัย

จากการศึกษาผลวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิรการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร พบว่าเยาวชนที่ได้รับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ จำนวน ๑๔ ครั้ง ๙ สัปดาห์ สามารถเพิ่มระดับการมีสติได้ ในขณะที่เยาวชนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกอบรม คะแนนการระดับการมีสติไม่เพิ่มในทางสถิติอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งจากผลการวิจัยพบว่า

๑) การฝึกอบรมการเจริญสติเป็นการฝึกปฏิบัติปัญญา (Cognitive) ที่มีผลต่อ โดยการเจริญสติมีรูปแบบที่แตกต่างกันไปและมีความเหมาะสมที่แตกต่างกันในแต่ละบุคคลตามแต่จริต

๒) รูปแบบการเจริญสติที่มีต่อผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร คือการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่มีการฝึกอย่างต่อเนื่อง เป็นการทำซ้ำ (Rehearsal) อันเป็นการส่งผลต่อความจำระยะยาว (Long Term Memory) สู่ปัญญา (Cognitive) อันส่งผลต่อพฤติกรรม คือ ความมีสติ ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับกลุ่มฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึก

บทที่ ๕

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร” สรุปผลการวิจัยอภิปรายผล และข้อเสนอแนะตามลำดับดังนี้

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร

๒. เพื่อศึกษาผลของผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร

สมมติฐาน

๑. เยาวชนที่เข้าร่วมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองมีสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจ ก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกัน

๒.เยาวชนที่เข้าร่วมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การมีสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจ ก่อนทดลองหลังทดลองแตกต่างกัน

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้ เป็นวิจัยเชิงปริมาณ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง แบบก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ๓ กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ กลุ่มการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวก่อนการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุม ดังมีขั้นตอนดำเนินการวิจัย ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ ๑ การศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ ๒ กำหนดแบบฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และการเลือกเครื่องมือแบบวัดในการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง พร้อมประเมินผลและตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ ๓ การดำเนินการทดลอง ระยะเวลา ๙ สัปดาห์

ขั้นตอนที่ ๔ การวิเคราะห์ประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มการทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

๑. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

๒. วิเคราะห์ความเป็นเอกพันธ์ของ ๓ กลุ่มตัวอย่าง (Homogeneity) โดยใช้ค่า Levene Statistic ด้วยสถิติวิธี Oneway ANOVA

๓. วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนการมีสติก่อนและหลังการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุม ด้วยค่า t-dependence

๔. วิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post Hoc) ด้วยค่าคะแนนหลังการทดลอง (Post Test) ระหว่างกลุ่มการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกับ การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ และกลุ่มควบคุม ด้วย Oneway ANOVA

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การนำเสนอสรุปผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอตามสมมติฐานที่กำหนดไว้ ๒ ข้อ ดังนี้

สมมติฐาน เยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองมีสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจ ก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกัน

พบว่า คะแนนการมีสติของเยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองมีสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจ ก่อนทดลอง และหลังทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p<.๐๐๑ (t=๑๓.๗๓๕)

๕.๒ การอภิปรายผล

ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้ คือ การฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร ระดับการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชน ไทอชิร เพิ่มขึ้นหลังเข้ารับการฝึกกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่า กิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือทั้งแบบฝึกเจริญสติเคลื่อนไหวก่อนการฝึก เริ่มต้นด้วยการชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียด กิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือทำให้เยาวชนในค่ายยุวชนไทอชิร และผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจความหมาย เห็นคุณค่า ประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกกิจกรรม ทำให้มีความสมัครใจในการฝึกกิจกรรม และการที่เยาวชนผู้เข้าร่วมงานวิจัยได้รับการฝึกกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและการเจริญสติอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ตีความสิ่งเร้าที่เข้ามา ทำให้สามารถหยุดกระแสความคิด หยุดคิดเรื่องอดีต หยุดความกังวลในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง จึงเกิดเป็นความสงบมั่นคงในจิตใจ ด้วยสติจะสามารถยับยั้งกระบวนการปรุงแต่งซึ่งทำให้บุคคลอยู่กับปัจจุบันขณะ ทำให้หลุดพ้นจากความวิตกกังวล ความเศร้าซึม ความทุกข์

ต่างๆ รวมถึงความเครียดได้[๑] ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า หากบุคคลวนเวียนอยู่กับความอยาก ความเกลียดชัง ความหลงผิด ย่อมดำเนินสู่ความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยเมื่อหากมาฝึกเจริญสติให้อยู่กับปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง จิตใจก็จะอยู่ในอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันเป็นไปตามแนวคิดของ Jon Kabat-Zinn เช่นนี้ทำให้ไม่กังวลในเรื่องต่างๆ ทั้งอดีตและอนาคต ความเครียดก็ไม่เกิด ความสุขสงบก็มากขึ้น[๒]

ทั้งนี้ จากผลการวิจัยด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือนั้น ต่างก็มีผลทำให้การมีสติของเยาวชนในค่ายยุวชนไทอชิรเพิ่มขึ้น เนื่องจากเมื่อเยาวชนได้รับการฝึกการฝึกกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและการเจริญสติ สติมีพลังมากขึ้น ก็จะลดความยึดมั่นถือมั่นลงได้ และด้วยคำอธิบายในพระไตรปิฎก[๓] เรื่องกายานุปัสสนาหมวดอิริยาบถ กล่าวว่าเมื่อไม่ยึดมั่นแล้วจะเป็นการตัดวงจรความทุกข์ได้ ทำให้มีความสุข และมีสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Saltzman, Amy and Goldin, Philippe[๔] ได้ศึกษาเรื่อง Mindfulness-Based Stress Reduction for School-Age Children ผลการวิจัยพบว่าเด็กและผู้ปกครองได้รับประโยชน์จากโปรแกรมการฝึกการเจริญสติใน ๘ สัปดาห์ ซึ่งทั้งที่วัดได้และมีความหมาย โดยเฉพาะสำหรับเยาวชนที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันทั้งในบ้านและในห้องเรียนได้

ผลของการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร การมีสติเยาวชนในค่าย ยุวชนไทอชิรเพิ่มขึ้นหลังเข้ารับการฝึกกิจกรรมการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมืออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่า จากทฤษฎีและหลักธรรมเกี่ยวกับสติ ซึ่งจะเห็นได้ว่ารากฐานของคนที่มีสติเกิดจาก ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในอาการ คอยรับรู้ต่อสิ่งต่างๆที่เข้ามาเกี่ยวข้องและตระหนักว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้นๆ อย่างไร ซึ่งคำว่าสติ นี้ตรงกับคำภาษาอังกฤษที่ว่า “Mindfulness”, “Attentiveness” หรือ “Detached watching” และในทางพุทธศาสนา คือ คำว่าสัมมาสติ สัมมาสติ คือ การคอยระลึกถึงอยู่เนืองๆ สติเปรียบเทียบเหมือน “นายประตู” และในปัจฉิมวาจาคือ พระดำรัสครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าเมื่อจะเสด็จดับขันธปรินิพพานเรื่องอัปปมาทธรรม สิ่งทั้งหลายที่ปัจจัยปรุงแต่งขึ้นย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดาท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท ขณะที่ Jon Kabat-Zinn[๕] ให้ความหมายว่า สติเป็นการใส่

---

[๑] พระพรหมคุณาภรณ์, **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕ หน้า ๖๑๙-๖๘๑

[๒] Jon Kabat-Zinn, **Full Catastrophe living**, Revised [ed.], (New York: Bantam Books,), p. 9.

[๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/ ๓๗๕/ ๓๐๔.

[๔] Saltzman, Amy and Goldin, Philippe. “Mindfulness-Based Stress Reduction for School-Age Children”. Acceptance and mindfulness interventions for children adolescents and families, 2008. [Online], Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/238609911_ Mindfulness-Based_Stress_Reduction_for_School-Age_Children/download [8 April 2020].

[๕] Kabat-Zinn, Jon **Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life**, (New York : Hyperion, 1994), pp. 8-17.

ใจในจุดมุ่งหมาย อยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสินคุณค่าใดๆ และ R. P. Brown และ Ryan[๖] ให้ความหมายว่า สติเป็นภาวะของการใส่ใจและตระหนักรู้ตัวอยู่ ณ ปัจจุบันขณะจากการทบทวนความหมายของสติ สรุปว่า สติ หมายถึง การระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะโดยยอมรับแบบไม่ตีความหรือไม่ตัดสินคุณค่าใดๆ

ดังนั้น เมื่อสามารถควบคุมสภาพจิตใจให้มีความสงบ มั่นคง โดยการเจริญสติ สติเป็นการใส่ใจในจุดมุ่งหมาย อยู่กับปัจจุบันขณะโดยไม่ตัดสินคุณค่าใดๆ ไม่ว่าภาวะอารมณ์ทุกข์หรือสุข สติ จะเป็นตัวดึงให้เรากลับมาอยู่ในปัจจุบันขณะทำให้เราประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายโดยไม่ประมาท ไม่ปล่อยให้ตัวและจิตใจไหลลงสู่ที่เสื่อม ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการเจริญสติย่อมมีผลต่อการฝึกอบรมโดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน ที่กระบวนการเรียนรู้ทางสังคม[๗]มีผลอย่างมากต่อการฝึกอบรม

กระบวนการตั้งใจ[๘] (Attentional Processes) เป็นกระบวนการแรกของกระบวนการเรียนรู้ เด็กและเยาวชนจะให้ความสนใจในกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวมากกว่าการนั่งนิ่งเฉย ซึ่งสอดคล้องกับจริตในการปฏิบัติธรรมเจริญสติ[๙]

นอกจากนี้ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น กระบวนการทางสมองในการประมวลผลข้อมูลได้อธิบายถึงการรับรู้ข้อมูลต้องอาศัยความตั้งใจ (Attention) เป็นสำคัญ โดยสมองจะเก็บเป็นความจำระยะสั้นไว้ และเมื่อทำซ้ำๆ (Rehearsal) สมองจึงจะเก็บลงเป็นความจำระยะยาว ซึ่งถึงแม้ว่าโปรแกรมการเจริญสติแบบอานาปานสติจะเป็นการให้เด็กและเยาวชนได้ทำการฝึกการเจริญสติแบบซ้ำๆ แต่ว่ารูปแบบการฝึกนั้นเป็นรูปแบบจากการพิจารณาการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นหลัก ดังนั้นจึงไม่สอดคล้องสู่อิริยาบถอันเป็นปรกติในชีวิตประจำวัน นั่นเอง

จากการวิจัยครั้งนี้เยาวชนที่เข้าร่วมฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การมีสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจ ก่อนทดลองหลังทดลองแตกต่างกัน มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือและกลุ่มควบคุม ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

---

[๖] Brown, Ryan “Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression”. **Personality & social psychology bulletin**, 29(6), (2003): 259.

[๗] Dusek, B.J., **Adolescent development and behavior,** (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1987), p.4.

[๘] ทิศนา แขมมณี, การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์, ๒๕๔๑), หน้า ๒๐.

[๙] สุเมธ โสพศ, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

๕.๓ ข้อเสนอแนะการวิจัย

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑) การนำการฝึกการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือมาฝึกปฏิบัติเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ทำให้เด็กและเยาวชนในค่ายยุวชนสติตระหนักรู้ กาย วาจา ใจมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น ดังนั้น ศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชน ตลอดจนหน่วยงานที่ทำงานเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาวะจิตในเยาวชนและครอบครัวทั่วประเทศ ควรส่งเสริมให้มีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมืออย่างต่อเนื่องอันสอดคล้องกับหลักทางพุทธจิตวิทยา ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีของเด็กและเยาวชน รวมถึงสามารถเพิ่มการมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันอีกทางหนึ่งได้

๒) ควรจัดตั้งหน่วยงาน ที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญเพื่อจัดการฝึกอบรมรูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่ถือว่าเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยให้แก่องค์กร หน่วยงานต่างๆ โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน เพื่อทำการให้คำแนะนำให้การปรึกษา ประสานงาน สนับสนุน และติดตามการฝึกอบรมเพื่อให้เกิดประสิทธิผลในทุกระดับ

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะทางปฏิบัติ

๑) จากผลการวิจัยครั้งนี้ ควรมีการขยายผลให้เป็นไปโดยทั่วกันอย่างเป็นประจำและต่อเนื่อง

๒) ควรนำรูปแบบวิธีการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือไปใช้ฝึกสำหรับบุคคลทั่วไป

๓) เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเอาใจใส่ในการปฏิบัติ ควรนำรูปแบบวิธีการฝึกอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ ออกแบบให้เป็นกิจกรรมเสริมกัน เพื่อสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับบุคคลทั่วไปอย่างทั่วถึง

๔) ควรมีเวทีแลกเปลี่ยนจากการปฏิบัติเพื่อแบ่งปันประสบการณ์ ความรู้ ทักษะ ตลอดจนผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นให้แก่กันและกัน อันจะเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ และการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง

๕.๓.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑) ควรเพิ่มการศึกษาวิธีการวัดผลทางวิทยาศาสตร์ เช่นการวัดคลื่นสมองที่มีผลต่อระดับการมีสติ เพื่อใช้เป็นหนึ่งในเครื่องมือวัดการเจริญสติที่เปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการฝึกอบรมการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือ

๒) ควรมีการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์เช่นเครื่องมือวัดคลื่นสมองที่มีผลต่อระดับการเจริญที่เพิ่มขึ้น โดยสามารถร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก่อนทดลอง ระหว่างทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

๓) ควรมีการวัดพฤติกรรมการมีสติร่วมกับทักษะการฝึกดาบสองมือที่เพิ่มขึ้นด้วยการสังเกตการณ์จากผู้ชำนาญการที่ได้รับการฝึกอบรมในการสังเกต

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๓๙**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

กรมการศาสนา. **ความสำคัญของพระพุทธศาสนาและศาสนต่างๆ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๔๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต, ๒๕๕๘.

พระพรหมคุณาภรณ์. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๒.

_____.**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔.กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๕๓.

_____.**ถ้ารู้จักพระพุทธศาสนาความสุขต้องมาทันที.** พิมพ์ครั้งที่ ๒๖. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๕๒.

เทียน จิตฺตสุโภ. **แด่เธอผู้รู้สึกตัว**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มเทียนสว่างธรรม, ๒๕๓๑.

_____. **คู่มือการทำความรู้สึกตัว**.พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ (พันธ์ อินทผิว)และวัดสนามใน, ๒๕๓๗.

_____. **ศรัทธา**.พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: หจก.ภาพพิมพ์, ๒๕๒๙.

_____. **ชีวิต ความคิด และกรรม**. นนทบุรี: มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ (พันธ์ อินทผิว), ๒๕๓๘.

_____ และคำเขียน สุวณฺโณ. **เส้นทางธรรม**. กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม, ๒๕๒๙.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

จิราภรณ์ เพชรทัด,"ผลของการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานกีฬาดาบสองมือที่มีต่อการทรงตัวของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี",**วิทยานิพนธ์ศึกษาศาตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย:เกษตรศาสตร์, ๒๕๕๕.

ประรัญญา ไตรยวงศ์,"ศึกษาการสร้างแบบประเมินทักษะดาบสองมือสำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา"**.ปริญญานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา กรุงเทพมหานคร:**บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,๒๕๕๓.

สุชาดา คงเสรี, "ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเคลียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๒.

อารยา ทิพยจำรัส, "บทบาทของกีฬาดาบไทยและกีฬาดาบสากลที่มีต่อนโยบายของรัฐตั้งแต่ช่วง พ.ศ. ๒๕๐๘ – ๒๕๕๕", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต,**บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,๒๕๖๐.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์:

ปวีณา จันทร์วันณา, **การศึกษาเพื่อพัฒนาสุข: ดาบสองมือ,** [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://www.sites.google.com/site/๒๐๐๐๑๖๐๑physicaleducation/krabi-krabxng/dabs-xng-mux [๑๑ กันยายน ๒๕๖๐].

ศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม, ครู-ไทอชิร: ไทอชิร, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: http://thaiachira.blogspot.com/๒๐๑๐/๐๖/blog-spot.htm [๑๑ กันยายน ๒๕๕๓]

(๔) สัมภาษณ์/สนทนากลุ่ม:

ศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม, ผู้ก่อตั้งกลุ่มไทอชิร, ๑๙ ตุลาคม ๒๕๖๓

๒. ภาษาอังกฤษ

๑.๑ Secondary Sources

(I) Books:

Buzan, Tony. **Use your Head.** London : BBC. Books, 1995.

Kabat-Zinn, J..**Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life**. New York : Hyperion, 1994.

John F. Helliwell, Richard Layard and Jeffrey D. Sachs. **World Happiness Report** 2018.New York: Sustainable Development Solutions Network, 2018.

(II) Articles: Brown, Ryan "Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression" . **Personality & social psychology bulletin**. 29(6) (2003).

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D.. "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects". ***Psychological Inquiry.*** 18(4) (2007).

Bowlin, S. L. and R. A. Baer. " Relationships between Mindfuless, Self-control, and Psychological Functioning". **Personality and Individual Differences**. 2012.

Carmody, J., & Baer, R.. " Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program" . ***Journal of Behavioral Medicine***. *3*1(1) (2008): 23-33.

Greeson, Jeffrey M. "Mindfulness Research Update: 2008". **Complement Health Pract Rev**. January 1 14(1) (2009).

Jain S,; et al. "A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction". **Annals of Behavioral Medicine**. 33 (2007).

Lee, W. K., & Bang, H. J.. "The effects of mindfulness-based group intervention on the mental health of middle-aged Korean women in community". ***Stress and Health***. 26(4) (2010): 341-348.

Parto, M., & Besharat, M. A.. "Mindfulness, Psychological Well-Being and Psychological Distress in Adolescents: Assessing The Mediating Variables And Mechanisms of Autonomy and Self-Regulation". **Procedia - Social and Behavioral Sciences**. 30 (2011): 578-582.

Prazak, M.; et al.. "Mindfulness and its Role in Physical and Psychological Health". **Applied Psychology:Health and Well-Being**. 4(1) (2012):19-105.

Sirois, F. M., & Tosti. " N. Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being". **Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy**. 30 (4) (2012): 237 –248.

Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. "Cultivating mindfulness: effects on well-being". ***Journal of Clinical Psychology***. 64(7) (2008): 840-862.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

หนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม
หมายเลขข้อเสนอการวิจัย ว.๑๔๖/๒๕๖๓

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายงานการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อข้อเสนอการวิจัย: ผลของการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่มีต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร
(Effect of Mindfulness with Two-handed Sword Martial Arts Training on Youth Mindfulness of thai Achira Youth Camp)
รหัสข้อเสนอการวิจัย: วิทยานิพนธ์
สถาบันที่สังกัด: คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
ผู้วิจัยหลัก: นางสาวหนึ่งธิดา สาริศรี

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

๑. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑ ธันวาคมน ๒๕๖๓
๒. เอกสารชี้แจงข้อมูลผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑ ธันวาคมน ๒๕๖๓
๓. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ วันที่ ๑ ธันวาคมน ๒๕๖๓
๔. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	ฉบับที่ วันที่ ๑ ธันวาคมน ๒๕๖๓

(พระสุวรรณเมธาภรณ์, ผศ.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓

หมายเลขใบรับรอง: ว.๑๔๖/๒๕๖๓
วันที่ให้การรับรอง: ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓
วันหมดอายุใบรับรอง: ๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๔

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอวังน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

ที่ อว ๘๐๐๗/ว.๑๔๖

๑๖ ธันวาคม ๒๕๖๓

เรื่อง รับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เจริญพร นางสาวหนึ่งธิดา สาริศรี / นิสิต คณะมนุษยศาสตร์

ตามที่ท่านได้มีหนังสือขอใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย เพื่อทำการวิจัยวิทยานิพนธ์ในเรื่อง "ผลของการเจริญสติร่วมกับการฝึกศิลปะการต่อสู้ด้วยดาบสองมือที่มีต่อการมีสติของเยาวชน ค่ายยุวชนไทอชิร" คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณาข้อเสนอการวิจัยของท่านแล้ว มีความเห็นว่า ข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการนี้ มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนด ไม่ต้องแก้ไขปรับปรุงแต่ประการใด จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

จึงเจริญพรมาเพื่อทราบและดำเนินการต่อไป.

ขอเจริญพร

(พระสุวรรณเมธาภรณ์, ผศ.)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภาคผนวก ข
เครื่องมือวิจัย

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	วัตถุประสงค์
๑.	๑๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๒	ปฐมนิเทศ, สร้างสัมพันธภาพ และทำแบบวัด
๒.	๑๒ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน
๓.	๑๓ ธันวาคมพ.ศ.๒๕๖๓	การวิเคราะห์ตนเอง รู้ทุกข์ รู้การกระทำ และเจริญสติเบื้องต้น
๔.	๑๔ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกสติ ๑๕ นาที ก่อนฝึกทักษะพื้นฐานก่อนเรียนดาบสองมือ ระเบียบประเพณีการเล่นดาบสองมือ
๕.	๑๕ ธันวาคมพ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกสติ ๑๕ นาที ก่อนแสดง ท่ารำทั้ง ๑๒ไม้ของดาบสองมือให้ดูเป็นตัวอย่าง เริ่มการฝึก การถวายบังคม
๖.	๑๘ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกสติ ๑๕ นาทีก่อนการฝึกท่า การขึ้นพรหมนั่ง-การขึ้นพรหมยืน และจังหวะการเคลื่อนไหว ยกตัว
๗.	๑๙ ธันวาคมพ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกสติ ๑๕ นาทีก่อนการฝึกไม้รำที่ ๑ ลอยชาย ทิศทางในการเดิน เดินเฉียงแบบสลับฟันปลาเริ่มจากท่าคุมรำการฝึก ไม้รำที่ ๒ ควงทัด ทิศทางในการเดินสลับปลาจากท่าคุมรำ
๘.	๒๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกสติ ๑๕ นาทีก่อนการฝึกไม้รำที่ ๓ เสือลากหาง ทิศทางในการเดิน เดินตรงไปข้างหน้าเริ่มจากท่าคุม
๙.	๒๒ ธันวาคมพ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกสติ ๑๕ นาทีก่อนการฝึกไม้รำที่ ๔ ตั้งศอก ทิศทางในการเดิน เดินเฉียงสลับฟันปลา เริ่มจากท่าคุม
๑๐.	๒๗ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกสติ ๑๕ นาที ก่อนการฝึกไม้รำที่ ๕ จ้วงหน้าจ้วงหลัง ทิศทางการเดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๑.	๓ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔	ฝึกสติ ๑๕ นาที ก่อนการฝึกไม้รำที่ ๖ ปกหน้าปกหลัง ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๒.	๑๐ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔	ฝึกสติ ๑๕ นาทีก่อนการฝึกไม้รำที่ ๗ ท่ายักษ์ ทิศทางการเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๓.	๑๗ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔	ฝึกสติ ๑๕ นาทีก่อนการฝึกไม้รำที่ ๘ สอยดาว ทิศทางการเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๔.	๒๔ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔	ฝึกสติ ๑๕ นาทีก่อนการฝึกไม้รำที่ ๙ ควงแตะ ทิศทางการเดิน ตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๕.	๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๔	ฝึกสติ ๑๕ นาที ก่อนการฝึกไม้รำที่ ๑๐ หนุมานแหวกฟองน้ำ ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้า, กลับหลังหัน, ขวาหัน เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๖.	๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๔	ฝึกสติ ๑๕ นาที ก่อนการฝึกไม้รำที่ ๑๑ ลดล่อ ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้าโดยการพลิกตัวขวา – ซ้าย เริ่มจากท่าคุมรำ และ ไม้รำที่ ๑๒ เชิญเทียน ทิศทางเดิน เดินสลับฟันปลาเฉียงขวา เฉียงซ้าย เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๗.	๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๔	แจกเกียรติบัตร ปัจฉิมนิเทศ ทำแบบวัดแบบทดสอบ

ตารางกลุ่มเจริญสติร่วมกับการฝึกดาบ

ครั้งที่	วัน/เดือน/ปี	วัตถุประสงค์
๑.	๑๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	ปฐมนิเทศ, สร้างสัมพันธภาพ และทำแบบวัด
๒.	๑๒ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	ฝึกทักษะพื้นฐานก่อนเรียนดาบสองมือ ระเบียบประเพณีการเล่นดาบสองมือ
๓.	๑๓ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	แสดง ท่ารำทั้ง ๑๒ไม้ของดาบสองมือให้ดูเป็นตัวอย่าง เริ่มสอนและฝึก การถวายบังคม
๔.	๑๔ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	การฝึกท่า การขึ้นพรหมนั่ง และจังหวะการเคลื่อนไหว ยกตัว
๕.	๑๕ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	การฝึก การขึ้นพรหมยืน และจังหวะการเคลื่อนไหว ยกตัว
๖.	๑๘ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	การฝึกไม้รำที่ ๑ ลอยชาย ทิศทางในการเดิน เดินเฉียงแบบสลับฟันปลาเริ่มจากท่าคุมรำ
๗.	๑๙ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	การฝึก ไม้รำที่ ๒ ควงทัด ทิศทางในการเดินสลับปลาจากท่าคุมรำ
๘.	๒๑ ธันวาคม พ.ศ.๒๕๖๓	การฝึกไม้รำที่ ๓ เสือลากหาง ทิศทางในการเดิน เดินตรงไปข้างหน้าเริ่มจากท่าคุม
๙.	๒๒ ธันวาคมคม พ.ศ.๒๕๖๓	การฝึกไม้รำที่ ๔ ตั้งศอก ทิศทางในการเดิน เดินเฉียงสลับฟันปลา เริ่มจากท่าคุม
๑๐.	๒๗ ธันวาคมคม พ.ศ.๒๕๖๓	การฝึกไม้รำที่ ๕ จ้วงหน้าจ้วงหลัง ทิศทางการเดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๑.	๓ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔	การฝึกไม้รำที่ ๖ ปกหน้าปกหลัง ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๒.	๑๐ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔	การฝึกไม้รำที่ ๗ ท่ายักษ์ ทิศทางการเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๓.	๑๗ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔	การฝึกไม้รำที่ ๘ สอยดาว ทิศทางการเดิน เดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๔.	๒๔ มกราคม พ.ศ.๒๕๖๔	การฝึกไม้รำที่ ๙ ควงแตะ ทิศทางการเดินตรงไปข้างหน้า เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๕.	๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๔	การฝึกไม้รำที่ ๑๐ หนุมานแหวกฟองน้ำ ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้า, กลับหลังหัน, ขวาหัน เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๖.	๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๔	การฝึกไม้รำที่ ๑๑ ลดล่อ ทิศทางเดิน เดินตรงไปข้างหน้าโดยการพลิกตัวขวา – ซ้าย เริ่มจากท่าคุมรำ และ ไม้รำที่ ๑๒ เชิญเทียน ทิศทางเดิน เดินสลับฟันปลาเฉียงขวา เฉียงซ้าย เริ่มจากท่าคุมรำ
๑๗.	๑๐ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๔	แจกเกียรติบัตร ปัจฉิมนิเทศ ทำแบบวัดแบบทดสอบ

ตารางกลุ่มฝึกดาบ

นิยามปฏิบัติการ

การเจริญสติ หมายถึง การตั้งสติระลึกรู้ในสิ่งที่กระทำอยู่ ทางกาย วาจา ใจเป็นการระลึกว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ในขณะนั้นๆโดยสามารถวัดระดับการมีสติด้วยแบบวัด Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) ของ Leeann Cadaciotto ประกอบด้วยข้อคำถาม ๒๐ ข้อ มีระดับคะแนน ๕ ระดับ โดยข้อคำถามให้คะแนนมากที่สุด คือ บ่อยมาก (๕ คะแนน) ลดหลั่นลงมาจนถึงไม่เคยเลย (๑ คะแนน) เช่น เวลานึกคิด ก็ระลึกตัวอยู่ว่ากำลังคิด เวลาพูดก็ระลึกรู้ว่ากำลังพูด และเวลากำลังทำสิ่งใดก็ระลึกรู้ว่ากำลังทำสิ่งนั้นๆอยู่

คำชี้แจงในการตอบ

ข้อความในแต่ละข้อเป็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ร่วมกิจกรรม ขอให้ผู้ข้าร่วมกิจกรรม ให้เลือกคำตอบข้อที่ตรงกับใจของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละเหตุการณ์ โดยทำเครื่องหมาย □ หน้าข้อที่ท่านเลือก กรุณาตอบให้ครบทั้ง ๒๐ ข้อ

แบบวัดสติ Philadelphia Mindfulness Scale

มาตรวัด ๕ ระดับ

๕	หมายถึง	บ่อยมาก
๔	หมายถึง	บ่อยๆ
๓	หมายถึง	บางครั้ง
๒	หมายถึง	นานๆครั้ง
๑	หมายถึง	ไม่เคยเลย

ข้อ	ประเด็น	ระดับความคิดเห็น				
		ไม่เคยเลย	นานๆครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	บ่อยมาก
		๑	๒	๓	๔	๕
๑	ฉันตระหนักถึงทุกความคิดที่ผ่านเข้ามาในจิตใจฉัน					
๒	ฉันพยายามที่จะเบี่ยงเบนความสนใจของฉัน เวลาที่ฉันมีความรู้สึกไม่พอใจ					
๓	เวลาที่ฉันพูดคุยกับผู้คน ฉันตระหนักรู้ถึงการแสดงออกทางสีหน้าและท่าทางของเขาเหล่านั้น					
๔	มีบางมุมในตัวฉันที่ฉันไม่อยากคิดถึงมัน					
๕	เมื่อฉันอาบน้ำ ฉันตระหนักรู้ถึงน้ำไหลผ่านตัวฉัน					

๖	ฉันพยายามที่จะทำตัวให้ยุ่งอยู่เสมอ เพื่อที่จะไม่ให้ความคิดหรือความรู้สึกที่เข้ามาในจิตใจของฉัน					
๗	เมื่อฉันตกใจ ฉันตระหนักรู้ว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้นกับร่างกายของฉัน					
๘	ฉันปรารถนาว่า ฉันจะควบคุมอารมณ์ของตัวเองได้ง่ายขึ้น					
๙	เมื่อฉันออกไปเดินข้างนอก ฉันตระหนักรู้ถึงกลิ่นหรือลมที่สัมผัสหน้าของฉัน					
๑๐	ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรจะมีความคิดบางอย่าง					
๑๑	เมื่อมีคนถามฉันว่าฉันรู้สึกอย่างไร ฉันสามารถบอกอารมณ์ของฉันโดยง่าย					
๑๒	มีหลายสิ่งที่ฉันพยายามไม่คิดถึงมัน					
ข้อ	**ประเด็น**	**ระดับความคิดเห็น**				
		ไม่เคยเลย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยๆ	บ่อยมาก
		๑	**๒**	**๓**	**๔**	**๕**
๑๓	ฉันตระหนักรู้ถึงความคิดที่ฉันกำลังมีเมื่ออารมณ์ของฉันเปลี่ยน					
๑๔	ฉันบอกกับตัวเองว่า ฉันไม่ควรที่จะมีความรู้สึกเศร้าเสียใจ					
๑๕	ฉันสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของฉัน เช่น การที่หัวใจเต้นเร็วขึ้นหรือการที่กล้ามเนื้อกำลังเกร็ง					
๑๖	ถ้าฉันมีบางอย่างที่ฉันไม่อยากจะคิดถึง ฉันพยายามหลายอย่างเพื่อที่จะทำให้สิ่งเหล่านั้นออกไปจากจิตใจของฉัน					
๑๗	เมื่อไหร่ก็ตามอารมณ์ของฉันเปลี่ยน ฉันสามารถรู้ได้โดยทันที					
๑๘	ฉันพยายามที่จะผลักปัญหาต่างๆ ที่มีอยู่ ออกจากใจของฉัน					
๑๙	เวลาฉันพูดคุยกับคนอื่นๆ ฉันตระหนักรู้ได้ถึงอารมณ์ที่ฉันประสพอยู่					
๒๐	เวลาฉันมีความทรงจำที่ไม่ดี ฉันพยายามที่จะเบี่ยงเบนความสนใจของฉันเพื่อที่จะไม่คิดถึงมัน					

ภาคผนวก ค
ประมวลภาพ

ภาพ ครูแหลม (นาย ศักย์ภูมิ จูฑะพงศ์ธรรม)

ภาพครูแหลม ครูพงษ์ ไทอชิร

ภาพ กิจกรรมในระหว่างการวิจัย

ภาพ กิจกรรมในระหว่างการวิจัย

สาธิตท่าไม้รำ โดย ครูอั้ม (นายโกเมศ ธรรมสุวรรณ)

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ /นามสกุล	:	นางสาวหนึ่งธิดา สาริศรี
วัน เดือน ปีเกิด	:	๑๗ กรกฎาคม ๒๕๒๙
ภูมิลำเนาที่เกิด	:	จังหวัด สกลนคร
การศึกษา	:	ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยรามคำแหง คณะมนุษย์ศาสตร์ สาขา สื่อสารมวลชน
ประสบการณ์การทำงาน	:	๒๕๔๐ – ปัจจุบัน ประกอบธุรกิจส่วนตัว
ปีที่เข้าศึกษา	:	๒๕๖๒
ปีที่สำเร็จการศึกษา	:	๒๕๖๓
ที่อยู่ปัจจุบัน	:	๔๖/๑๐๔ ซ.ศรีสมาน๔ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี