

473 8
02817
4.15

พัฒนาการของไทยพุทธ

ปริญญานิพนธ์

ของ

อมรเทพ พลพิทักษ์สันติ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

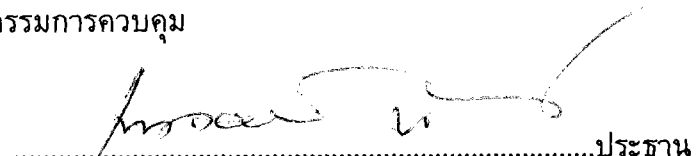
มีนาคม 2542

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

S 27848

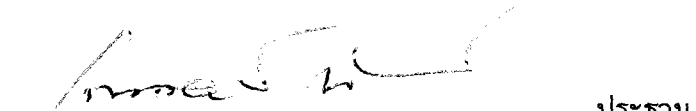
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

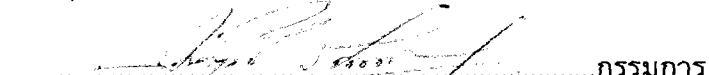
คณะกรรมการควบคุม

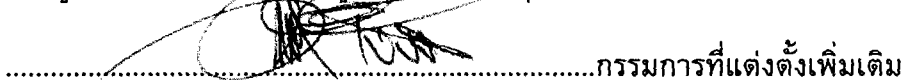

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)

คณะกรรมการสอบ

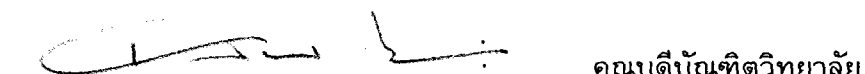

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นำชัย เลวลย์)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ธำณูญ ปลื้มสำราญ)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

วันที่ 12 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2542

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ประธานและกรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ โดยให้ความกรุณาเสียสละเวลาเป็นอย่างมากในการให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ และการปรับปรุงแก้ไขปริญญานิพนธ์ ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์นำชัย เลวลย์ อาจารย์ธำจุติ ปลื้มสำราญ โดยให้ความกรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ โดยให้ความกรุณาให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการ ศึกษาวิจัย และขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ให้ความกรุณาและความเมตตา ช่วยอบรมสั่งสอน ตลอดจนประสิทธิ์ประสาทวิชาและเป็นที่กำลังใจแก่ศิษย์มา ณ โอกาสนี้

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงแด่ อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ โดยให้ความกรุณาอบรมสั่งสอนและประสิทธิ์ประสาทวิชาไทยพุทธ ตลอดจนได้มอบตำรา หลักสูตรและเอกสารต่างๆ เกี่ยวกับไทยพุทธ อันเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการศึกษาวิจัย ขอขอบพระคุณรุ่นพี่ไทยพุทธทุกท่าน และคุณชัยภักดิ์ เจริญรัตน์ กรุณาให้ความรู้และมอบเอกสาร เพิ่มเติม

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมรำลึกถึงคุณบิดา มารดา อาจารย์สมเกียรติ ธรรมชาติ อาจารย์วิชิต ชีเขิญ อาจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์รัตติกร รัตตกุล อาจารย์สุจิตรา แสงหิรัญ อาจารย์อโณทัย จ้อยใบ อาจารย์เรืองรัตน์ มัยจีน คุณจริยา พลพิทักษ์สันติ และ เพื่อนๆ ทุกคน ที่กรุณาให้กำลังใจและให้ความสนับสนุนช่วยเหลือเป็นอย่างดี ทำให้การศึกษาวิจัยประสบผลสำเร็จ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยตามความมุ่งหมายทุกประการ

อมรเทพ พลพิทักษ์สันติ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	5
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
	การศึกษาของไทยในยุคโบราณ	7
	กีฬากับการพัฒนามนุษย์	8
	วัฒนธรรมกับการพัฒนามนุษย์	10
	ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย	14
	ไทยยุทธ	16
	งานวิจัยในต่างประเทศ	18
	งานวิจัยในประเทศ	20
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	25
	ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย	25
4	พัฒนาการของไทยยุทธ	27
	ความหมายของไทยยุทธ	27
	วิชาไทยยุทธ	27
	ขอบข่ายความรู้เบื้องต้นของไทยยุทธ	29
	ดวงตราไทยยุทธ	29
	กฎไทยยุทธ	31
	คำปฎิญาณของไทยยุทธ	35

คำขวัญของไทยทุท	35
อุดมการณ์ของไทยทุท	35
คุณลักษณะ 10 ประการของไทยทุท	36
ระเบียบการฝึกหัดของสถาบันไทยทุทแห่งประเทศไทย	36
มารยาทของสมาชิกไทยทุทพึงปฏิบัติในสถานที่ฝึก	37
เครื่องแต่งกายของไทยทุท	38
การแสดงความเคารพ	39
หลักการต่อสู้ของไทยทุท	43
ความหมายของการต่อสู้	43
พิชัยยุทธของไทยทุท	48
คตินักสู้ของไทยทุท	50
หลักการฝึกหัดวิชาไทยทุท	52
ขั้นตอนการฝึกหัดวิชาไทยทุท	53
เหตุการณ์ที่ควรใช้วิชาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยทุท	53
จุดสำคัญของร่างกาย	54
การรับศิษย์ของไทยทุท	57
การไหว้ครูและการครอบครูของไทยทุท	57
รูปแบบการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยทุท	65
การต่อสู้ป้องกันตัวด้วยท่ามือเปล่ากับมือเปล่า	66
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกชก	66
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกเตะ	67
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกบีบคอด้านหน้า	70
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกบีบคอด้านหลัง	72
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกจับสองมือด้านหน้า	74
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกจับสองมือด้านหลัง	75
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกโอบกอดด้านหน้า	76
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกโอบกอดด้านหลัง	77
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกล็อคคอด้านหน้า	78
ท่าป้องกันตัวเมื่อถูกล็อคคอด้านหลัง	79

การต่อสู้ป้องกันตัวด้วยท่ามือเปล่ากับอาวุธ	80
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ปาดคอด้านหน้า	80
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ปาดคอด้านหลังข้างขวา	81
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ปาดคอด้านหลังข้างซ้าย	82
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ทอ้งด้านหน้า	83
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ด้านหลัง	85
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกแทงจ้วงด้านขวา	86
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกแทงจ้วงด้านซ้าย	87
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกตีศีรษะ	88
การต่อสู้ป้องกันตัวด้วยท่าอาวุธกับอาวุธ	89
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกฟันคอด้านขวา	89
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกฟันคอด้านซ้าย	90
ทำป้องกันตัวเมื่อถูกแทงทอ้งด้านหน้า	91
วัตถุประสงค์ของไทยูท	92
ประวัติความเป็นมาของศิลปะป้องกันตัวไทยูท	92
ประวัติอาจารย์จักรภาพ เจริญรัตน์ ผู้ก่อตั้งไทยูท	97
แรงจูงใจของอาจารย์จักรภาพ เจริญรัตน์ ที่มีต่อแนวความคิดริเริ่มวิชาไทยูท	101
 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	109
สรุป	109
อภิปรายผล	111
ข้อเสนอแนะ	115
 บรรณานุกรม	116
 ภาคผนวก	121
 ประวัติย่อของผู้วิจัย	289

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ศิลปะการต่อสู้ของไทยแต่โบราณ จะพบได้ในประวัติศาสตร์ชนชาติไทยได้เรียนรู้ การต่อสู้ป้องกันประเทศชาติเพื่อกอบกู้เอกราชและรักษาความเป็นไทยมาโดยตลอด ศิลปะการ ต่อสู้ของไทยได้รับการถ่ายทอดสืบสานมาจากบรรพบุรุษซึ่งสืบเนื่องกันมาจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ มวยไทย กระบี่กระบอง เป็นต้น วิชาการต่อสู้ของชาติไทยทั้งสองชนิดนี้มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกัน เป็นอย่างดีทั้งในประเทศและต่างประเทศ

ปัจจุบันศิลปะการต่อสู้ของไทย มีแขนงหลักอยู่ 3 แนวทาง คือ

1. มวยไทย เน้นการศึกษาต่อสู้โดยใช้อาวุธของอวัยวะร่างกายทั้ง 9 ได้แก่ มือทั้งสอง เข่าทั้งสอง เท้าทั้งสอง ศอกทั้งสอง และศีรษะ ทั้งในการต่อสู้และเชิงกีฬา
2. กระบี่กระบอง เน้นศึกษาเฉพาะการใช้อาวุธโบราณในการต่อสู้ เช่น กระบี่ ดาบ โล่ เขน ไม้ศอก ไม้พลอง ง้าว เป็นต้น
3. ไทยูท เน้นการศึกษาค้นคว้าการต่อสู้ต่างๆ ทั้งไทยและสากลมาประยุกต์ใช้ให้ เกิดความชำนาญและสอดคล้องซึ่งกันและกัน โดยฝึกการต่อสู้ใช้อวัยวะ มือ เข่า เท้า ศอก ศีรษะ ตลอดจนนำอาวุธของไทยแต่โบราณมาผนวกเข้าด้วยกันเบ็ดเสร็จเช่นเดียวกับการ ศึกษาการต่อสู้ของนักรบไทยโบราณ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2532 : 22)

ปรัชญาการศึกษาในอนาคตพึงถือว่า ชีวิตที่มีความสุข คือชีวิตที่มีการเรียนรู้ เป้าหมายของการศึกษาจึงต้องมุ่งสร้าง คนที่มีความมั่นใจ และเป็นตัวของตัวเอง ปรัชญาการศึกษาในอนาคตที่มุ่งพัฒนาความเป็นมนุษย์พึงเน้นให้สุนทรีย์ศึกษา และพลศึกษา มีบทบาท สำคัญยิ่งขึ้น (การศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์. 2538 : 20) จากปรัชญาการศึกษาที่มุ่งเน้นการ พัฒนาความเป็นมนุษย์นี้ทำให้กิจกรรมการศึกษา เช่น ดนตรี กีฬา มีบทบาทมากขึ้น เพราะเป็น กิจกรรมที่พัฒนามนุษย์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะกีฬาเป็นกิจกรรมที่ทำให้มนุษย์มี การพัฒนาอย่างสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากกีฬาเป็นเรื่องของการเล่นเพื่อให้เกิด ความสนุกสนานและการออกกำลังกาย อันจัดว่าเป็นความต้องการของมนุษย์ทุกสังคม (วรรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอร์สัน. ม.ป.ป.) กีฬาที่เป็นการต่อสู้ป้องกันตัวจึงมีคุณค่าทั้งในด้านการนำมา ใช้ป้องกันตัวในชีวิตจริง และมีคุณค่าในด้านการพัฒนาร่างกาย จิตใจ ในด้านจิตใจ อาจกล่าว

ได้ว่า การต่อสู้ป้องกันตัวจะสร้างเสริมคุณลักษณะทางจิตใจได้ในหลายด้าน โดยเฉพาะความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความสงบไม่หวาดหวั่นต่ออันตราย มีความเคารพในกฎกติกา มีความสามัคคี มีความอดทน เป็นต้น ดังที่ หม่อมราชวงศ์คึกฤทธิ์ ปราโมช (ม.ป.ป.) กล่าวว่า “รูปแบบอันสวยงามดงามที่เลิศที่สุดกว่าการต่อสู้ในระหว่างคู่ต่อสู้สองฝ่ายที่ใช้กำลังเข้าหาห้ำหั่นกัน... ล้วนแต่เป็นถนนหลวงอันสำคัญยิ่งในการเข้าถึงความสงบทางจิตใจ ความสัจทางอารมณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองอย่างลึกซึ้ง”

ไทยทรมีลักษณะเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีการฝึกหัด เนื่องด้วยเป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มีการเล่นเพื่อความสนุกสนาน เป็นการแสดงออกซึ่งความสามารถและมีความสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกาย นอกจากนี้วิชาไทยทรมสามารถจำแนกการฝึกออกเป็นศิลปะการต่อสู้ต่างๆ ได้อีกหลายชนิด ซึ่งเป็นศาสตร์ที่สามารถฝึกได้ทั้งเพื่อการออกกำลังกาย ศิลปะป้องกันตัว และเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขัน ได้แก่ มวยสากล มวยไทย กระบี่กระบอง (ทั้งเป็นประเภทแบบแข่งขันตีตัวและแบบประหวัด) วิชาไทยทรมยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกหัดกีฬาในการแข่งขันของกีฬาสากลอื่นๆ ได้ เช่น เทควันโด ยูโด คาราเต้ ปัญจสีลัด มวยปล้ำ และดาบสากล เป็นต้น

กีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ เป็นกิจกรรมพลศึกษาที่ช่วยให้เด็กได้พัฒนาร่างกายได้สัดส่วน ส่งเสริมให้เด็กมีอารมณ์มั่นคง ปรับตัวเข้ากับสังคมได้ เป็นการสร้างคุณค่าแก่เยาวชน กีฬาจึงเป็นเครื่องมืออันสำคัญในการพัฒนาคน (ประนัย จันทประดิษฐ์, 2524 : 3) ไทยทรมเป็นกีฬาที่ช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมให้แก่เยาวชนที่เข้ามารับการฝึก ตลอดจนไทยทรมยังช่วยให้การส่งเสริมและปลูกฝังความรักชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ ดังคำกล่าวปณิธานก่อนการฝึกทุกครั้งว่า “ด้วยเกียรติของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอสัญญาว่า

ข้อหนึ่ง ข้าฯ จะจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ข้อสอง ข้าฯ จะปฏิบัติตามกฎระเบียบของไทยทรมโดยเคร่งครัด

ข้อสาม ข้าฯ ขอยึดมั่นในคุณธรรม คำปณิธานตน ยิ่งกว่าชีวิต”

และอุดมการณ์ ก่อนเสร็จสิ้นการฝึกว่า “เราฝึกไทยทรม เพื่อบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อรับใช้สังคมให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน” ดังนั้น ไทยทรมจึงเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งสามารถนำมาใช้ฝึกเพื่อพัฒนาคน ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544) ได้มุ่งเน้นเพื่อการพัฒนาคนไว้ว่า การเสริมศักยภาพของคนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม มีจิตสำนึกที่รับผิดชอบต่อตนเองและสังคม และมีค่านิยมที่ดีงามนั้น ควรให้การสนับสนุนให้ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจและสามารถนำเอาสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในสังคมมา

ประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสุนทรียภาพทางจิตใจของตน รวมทั้งดำรงชีวิตอยู่ภายใต้วิถีประชาธิปไตยได้อย่างกลมกลืน เช่น ดนตรี กีฬา ทักษะศึกษา เป็นต้น (สมเดช สีแสง. 2539 : 37)

การฝึกไทยทรมีมาแต่ครั้งโบราณสืบทอดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมแขนงหนึ่งของชาติไทย โดยได้มีการศึกษาค้นคว้า ปรับปรุงให้เป็นศาสตร์ที่มีการฝึกหัดอย่างมีระเบียบแบบแผน มีการเคลื่อนไหวด้วยลีลาที่งดงาม วัฒนธรรมเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ ซึ่งนอกจากจะมี ภาษา ศาสนา และผืนแผ่นดิน วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่แสดงความเป็นชาติ วัฒนธรรมไทยทำให้กลุ่มคนไทยแตกต่างได้จากคนชาติอื่นในโลกนี้ความแตกต่างที่เราเห็นได้นี้เรียกว่า “เอกลักษณ์” ซึ่งมีความหมายในทางที่ว่า ลักษณะเด่นหรือลักษณะของสังคมส่วนรวม (วิเชียร รักการ. 2529 : 26) วัฒนธรรมมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ เป็นมรดกทางสังคม โดยที่สังคมรับช่วงกันมา ไม่ขาดสาย มีสิ่งใหม่ที่เพิ่มพูนขึ้นและกลมกลืนกับส่วนเดิมปรากฏเป็นสภาพที่มั่นคงยิ่งขึ้น มีกระบวนการส่งเสริมให้เจริญแพร่หลาย มีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์เพื่อความอยู่รอดของตน (ประสิทธิ์ ดาตินิจ. 2518 : 29) เมื่อเรามีวัฒนธรรมที่มีลักษณะสำคัญทั้ง 4 ประการแล้ว ก็ยังไม่พอเพียงเพื่อการดำรงอยู่ของวัฒนธรรมให้มีความเจริญพร้อมไปกับความเป็นชาติ ดังนั้นการรักษาโดยการสืบสานวัฒนธรรมไว้ให้แก่เยาวชนของชาติ ในรุ่นต่อไปนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเป็นความรับผิดชอบในหน้าที่นี้ของประชาชนชาวไทยรุ่นปัจจุบัน เหตุผลในการรักษาวัฒนธรรม คือ เพื่อความอยู่รอดของประเทศชาติบ้านเมือง เพราะความมั่นคงของวัฒนธรรม คือ ความมั่นคงของประเทศชาติบ้านเมือง ถ้าแผ่นดินพลัดปลั่งลงไปก็สามารถถอยกลับได้ถ้ามีวัฒนธรรมที่แข็งแกร่ง หลักการป้องกันวัฒนธรรมมิให้เสื่อมสูญ คือ เปิดโอกาสให้ริเริ่มสิ่งใหม่เพื่อเสริมสร้างสิ่งเก่าให้งอกงาม กำหนดเป้าหมายของสังคมให้แน่นอน เพื่อไปสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้อง มีหลักการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายอย่างแน่นอน มีการชักชวนให้ปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อเข้าถึงมาตรฐานชีวิตที่กำหนดให้ (สุวรรณ เพชรนิล. 2520 : 5) ด้วยเหตุผลดังกล่าว ไทยทรมีเป็นทั้งศิลปะการต่อสู้และวัฒนธรรม ซึ่งเป็นวิชาการต่อสู้ของบรรพบุรุษไทยได้สร้างขึ้น แล้วมีการสืบทอดจากรุ่นหนึ่งมาสู่รุ่นหนึ่งจนถึงปัจจุบัน ไทยทรมีลักษณะสำคัญของวัฒนธรรมทั้งสี่ประการ

อุปสรรคและปัญหาที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการรักษาเพื่อการสืบสานวิชาการไม่ให้สูญหาย เนื่องจากการศึกษาของไทยในอดีต ไม่เอื้ออำนวยสำหรับการจัดหาและรวบรวมเอกสารและตำราได้ ทั้งนี้เพราะว่า วิธีการศึกษาเล่าเรียนครูผู้สอนจะเป็นผู้กำหนด ไม่มีกฎเกณฑ์หรือระเบียบอย่างที่เป็นที่ปฏิบัติกันในปัจจุบัน วิธีสอนที่ใช้กันคือ “วิธีบอกหนังสือ” คือการท่องจำสิ่งที่ครูบอกเป็นการเรียนแบบนกแก้ว (ประมวล บัวทอง. 2537 : 7) การเล่าเรียนสมัยก่อนๆ มักมุ่งทางปกติเป็นส่วนใหญ่วางใจลงเป็นลายลักษณ์อักษรจึงไม่มี (สมบัติ จำปาเงิน. 2523 : 21)

ดังนั้นความรู้เกี่ยวกับวิชาการต่อสู้ของไทยจึงสูญหายไปพร้อมกับการสูญสิ้นชีวิตของบรรพบุรุษไทย ประกอบกับการเลือกสรรหาศิษย์ที่มีคุณสมบัติตามที่ครู อาจารย์ต้องการมีจำนวนน้อยมากสำหรับการสืบทอดความรู้ได้ทั้งหมด บุคคลที่มีความรู้ความสามารถจะมีความรู้ความชำนาญเฉพาะอาวุธเท่านั้น เนื่องจากครูอาจารย์จะสอนและถ่ายทอดวิชาให้ตามความถนัด ตลอดจนความพร้อมทางด้านต่างๆ ของศิษย์ เช่น ศิษย์คนใดชอบวิชามวยก็จะสอนทางด้านวิชามวยอย่างเดียว ศิษย์คนใดถนัดอาวุธดาบก็จะสอนมุ่งเน้นวิชาดาบถ้าศิษย์คนใดมีความพิการทางตามองไม่เห็น ครูก็จะสอนมุ่งเน้นวิชาการจับบังคับให้แก่ศิษย์คนนั้นไว้ป้องกันตัว การจดบันทึกที่เป็นเอกสารของบุคคล จะเป็นการจดบันทึกเฉพาะหัวข้อไว้สำหรับท่องจำเพื่อป้องกันการลืมหรือเก็บไว้ให้ศิษย์ ส่วนที่เป็นรายละเอียดทั้งหมดจะถูกท่องจำพร้อมกับการฝึกหัดจนเกิดความชำนาญ ซึ่งจากการกระทำเช่นนี้สันนิษฐานได้ว่า เพื่อรักษาเคล็ดลับวิชาการต่อสู้ของตนไว้ป้องกันไม่ให้คนอื่นที่อยู่ต่างสำนักสืบรู้เพื่อนำไปหาวิธีการมาแก้ไขและป้องกันเมื่อมีการประลองฝีมือกัน อีกทั้งเพื่อเป็นการป้องกันการแอบอ้างและลอกเลียนแบบวิชาการต่อสู้ของตนต้องตกไปเป็นของสำนักอื่น ด้วยสาเหตุดังกล่าวจึงทำให้ข้อมูลความรู้ทั้งที่เป็นเอกสาร ตำรา และบุคคลที่เป็นผู้เชี่ยวชาญได้กระจัดกระจายอยู่ทั่วๆ ไป ซึ่งนับวันจะสูญหายไปกับวันเวลาที่ผ่านไป โดยไม่มีผู้ใดให้ความสำคัญเพื่อการเก็บรวบรวมข้อมูลเหล่านี้ไว้สำหรับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทย หรือเพื่อสำหรับการฝึกหัดให้แก่เยาวชน ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

เนื่องด้วยผู้วิจัยได้ผ่านการฝึกอบรมวิชาไทยยุทธ และปัจจุบันเป็นวิทยากรไทยยุทธประจำภาคใต้ จังหวัดยะลา เมื่อปี พ.ศ. 2529-2536 ได้เป็นวิทยากรให้การฝึกอบรมศิลปะการต่อสู้วิชาไทยยุทธให้แก่เยาวชน ณ ศูนย์เยาวชนเทศบาลเมืองยะลา นักเรียนพลตำรวจ โรงเรียนพลตำรวจภูธร 9 จังหวัดยะลา และสอนวิชาไทยยุทธ ในช่วงโมงภาคปฏิบัติ วิชาเลือกศิลปะป้องกันตัว วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา ตลอดจนได้นำสมาชิกออกเผยแพร่ศิลปะการต่อสู้วิชาไทยยุทธ โดยจัดการแสดงร่วมกับการแสดงกระบี่กระบอง ใน 5 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ได้แก่ สตูล สงขลา ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาค้นคว้าเพื่อแสวงหาความรู้ทางด้านศิลปะการต่อสู้ของไทยโบราณ จึงได้รวบรวมข้อมูลเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิชาไทยยุทธ เพื่อการศึกษาค้นคว้าวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการของไทยยุทธอย่างละเอียด โดยการนำเสนอข้อมูลในลักษณะของการวิจัยเชิงประวัติศาสตร์ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่างานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจทั้งหลายในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้แขนงนี้ของชาติไทย และใช้เป็นเอกสารสำหรับการอ้างอิงในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อทราบประวัติและพัฒนาการของไทยุทธ
2. เพื่อทราบจุดมุ่งหมายในการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย สมัยกรุงศรีอยุธยา สมัยกรุงธนบุรี และสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับพัฒนาการของวิชาไทยุทธ
2. ทำให้ทราบข้อมูลโดยละเอียดเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของไทยุทธตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน
3. เป็นแหล่งรวมข้อมูลเกี่ยวกับไทยุทธ
4. เป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับไทยุทธ ให้กว้างขวางและลึกซึ้งต่อไป
5. เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนวิชาศิลปะป้องกันตัว
6. ทำให้ทราบจุดมุ่งหมายในการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย สมัยกรุงศรีอยุธยา สมัยกรุงธนบุรี และสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ศึกษาเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและพัฒนาการของไทยุทธ ได้แก่ จุดมุ่งหมายในการฝึก เนื้อหาวิชาไทยุทธ วิธีการฝึกหัด จากเอกสารและโดยการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญและผู้เกี่ยวข้องในสถาบันไทยุทธแห่งประเทศไทย
2. ศึกษาเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายในฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย โดยแบ่งเป็นสมัยต่างๆ ดังนี้

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 2.1 สมัยกรุงสุโขทัย | พ.ศ. 1790 - พ.ศ. 1893 |
| 2.2 สมัยกรุงศรีอยุธยา | พ.ศ. 1893 - พ.ศ. 2310 |
| 2.3 สมัยกรุงธนบุรี | พ.ศ. 2310 - พ.ศ. 2325 |
| 2.4 สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ | พ.ศ. 2325 - พ.ศ. 2540 |

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พัฒนาการ เป็นคำนาม หมายถึง การทำความเจริญ การเปลี่ยนแปลงในทางเจริญขึ้น การคลี่คลายไปในทางที่ดี (ราชบัณฑิตยสถาน. 2525 : 580)

2. ไทยุทธ (อ่านว่า ไท-ยุต) คือ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวโดยใช้อวัยวะของร่างกาย คือ มือ เข่า เท้า ศอก และศีรษะ ทั้งการต่อสู้ด้วยมือเปล่ากับมือเปล่า มือเปล่ากับอาวุธ และ อาวุธกับอาวุธ เป็นการต่อสู้ทุกรูปแบบ ทุกสถานการณ์ ผสมผสานทั้งการต่อสู้ของไทยกับสากล

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของไทยพุทธ ซึ่งมีหัวข้อเรื่องดังต่อไปนี้

- การศึกษาของไทยในยุคโบราณ
- กีฬากับการพัฒนามนุษย์
- วัฒนธรรมกับการพัฒนามนุษย์
- ต้นกำเนิดของการต่อสู้
- ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย
- ไทยพุทธ

การศึกษาของไทยในยุคโบราณ

ข้อมูลความรู้ที่เป็นเอกสารจดบันทึก ตำราพิชัยสงคราม ตลอดจนตำราความรู้ทางด้านต่าง ๆ ของบรรพชนไทย ได้สูญหายไปเป็นจำนวนมากพร้อมกับการสูญเสียกรุงศรีอยุธยาเมื่อปี พ.ศ. 2310 บ้านเมือง วัดวาอาราม ถูกข้าศึกเผาผลาญจนหมดสิ้น จึงเป็นสาเหตุประการหนึ่งที่ทำให้ความรู้ทางด้านศิลปะการต่อสู้ที่มีการจดบันทึกไว้ต้องสูญหาย และอีกประการหนึ่งก็คือ การจัดระบบการศึกษาและวิธีสอนของครูไทยในยุคโบราณ ซึ่ง ประมวล บัวทอง (2537 : 7) กล่าวถึงการศึกษาของไทยว่า คนไทยในยุคโบราณมีแหล่งศึกษาหาความรู้ 4 แหล่งด้วยกัน คือ บ้าน วัด วัง และสำนักปราชญ์ราชบัณฑิต บุคคลสามารถหาความรู้ได้ตามสถานภาพของตน ด้านหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับกระบี่กระบองก็คือ มีการเรียนการฝึกหัดจากแหล่งศึกษาดังกล่าว และอาจมีสำนักอาจารย์ตั้งขึ้น บางแห่งจัดตั้งขึ้นเพื่อสอนวิชาป้องกันตัว เป็นวิชามวย ดาบ และการต่อสู้อื่น ๆ สำหรับเตรียมบุคคลเข้ารับราชการทหาร ครูผู้สอนส่วนมากคือพระภิกษุ นอกจากนี้ได้แก่ พ่อ แม่ และผู้ที่มีความรู้กว้างขวางในแขนงวิชาอันใดอันหนึ่งโดยเฉพาะ สำหรับวิธีการศึกษาเล่าเรียนครูผู้สอนจะเป็นผู้กำหนด ไม่มีกฎเกณฑ์หรือระเบียบอย่างที่เป็นปฏิบัติกัน ในปัจจุบัน วิธีสอนที่ใช้กันคือ “วิธีบอกหนังสือ” คือท่องจำสิ่งที่ครูบอก เป็นการเรียนแบบนกแก้ว ไม่มีการส่งเสริมให้นักเรียนสร้างความคิดริเริ่มเลย

สมบัติ จำปาเงิน (2523 : 21) กล่าวว่า การเล่าเรียนสมัยก่อนๆ มักมุ่งทางปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ การจดลงเป็นลายลักษณ์อักษรจึงไม่มี สมัยหลังต่อมาเข้ายุคใหม่จึงได้มีการแก้ไขโดยให้เรียนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ มีการอบรมสั่งสอนอย่างมีขั้นตอน เป็นระเบียบแบบแผน และพยายามที่จะค้นคว้าทำเป็นตำรับตำรา จากการสันนิษฐาน ประสพการณ์ การไต่ถามผู้รู้ แล้วตั้งเป็นทฤษฎี เป็นหลักเกณฑ์ขึ้น

วิชาการต่อสู้ของไทยทศ ส่วนหนึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ของชาติไทยที่มีมาแต่โบราณและถ่ายทอดสืบสานเป็นมรดกทางด้านวัฒนธรรม จากบรรพบุรุษไทยสมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน ได้แก่ มวยไทย และกระบี่กระบอง

กีฬากับการพัฒนามนุษย์

มนุษย์เป็นศูนย์กลางของการพัฒนาความเจริญทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมืองและสังคม การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ หมายถึง การทำคนให้เป็นคนที่มีความรู้ ความสามารถ และมีคุณธรรม สามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นคนดีมีคุณธรรมนี้อาจผ่านสื่อหรือเครื่องมือในการพัฒนาหลายประเภท เครื่องมือหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนามนุษย์ให้มีคุณธรรมหรือเป็นคนดีของสังคมได้คือ “กีฬา”

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 101) ให้ความหมายของกีฬาไว้ว่า “กีฬาคือกิจกรรมหรือการเล่น เพื่อความสนุกเพลิดเพลินเพื่อเป็นการบำรุงแรง เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิต”

กีฬา คือ การเล่นแข่งขันที่จัดขึ้นในรูปแบบของสถาบัน โดยมีองค์การหนึ่งหรือหลายองค์การเป็นผู้รับผิดชอบจัดการแข่งขัน คัดเลือก ฝึกซ้อมนักกีฬา และดูแลจัดการด้านอื่นที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาและการแข่งขันที่จัดขึ้น กีฬาจึงเป็นการเล่นที่ทดสอบความเป็นอิสระผิดจากการเล่นแข่งขันทั่วไป กล่าวคือ มีการเล่นตามกำหนดเวลา มีสถานที่แน่นอนสำหรับการเล่น กีฬาประเภทนั้น ไม่รู้ล่วงหน้าว่าใครจะแพ้ ชนะ ผู้เล่นจะต้องมีร่างกายที่แข็งแรง มีทักษะกีฬาสูงกว่าการเล่นแข่งขันทั่วไป และผู้เล่นต้องมีการฝึกฝนพัฒนาทักษะของตนเองเป็นเวลานาน จึงจะมีความสามารถถึงระดับ (วรรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอร์สัน. ม.ป.ป.)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 1-2) ได้ให้ความหมายของคำว่ากีฬา คือ “กิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อสนุกสนานและเพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถและความสวยงามด้านการเคลื่อนไหวร่างกายในเวลาว่าง และให้เป็นไปตามกฎระเบียบที่วางไว้ ทั้งนี้โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่นนอกจากผลที่เกิดจากกิจกรรมในตัวของมันเองเท่านั้น”

กอง วิสุทธิธรรม (2521 : 35) ได้กล่าวว่า “การกีฬาหรือการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของประชาชนชาวไทยมุ่งสร้างเสริมคุณภาพของพลเมืองให้มีบุคลิกภาพมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตทำประโยชน์และอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข” นอกจากนี้กิจกรรมกีฬาที่สนองความต้องการทางธรรมชาติของเด็ก เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถในทางที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์ และทำให้เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมได้มีการพัฒนาสิ่งต่อไปนี้ (กรมพลศึกษา. 2514 : 6-10)

1. ความมีน้ำใจนักกีฬา
2. รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นทีม เคารพกฎ กติกา ระเบียบวินัย
3. รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. ฝึกการเข้าสังคมกับผู้อื่น
5. ทำให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น นั่นคือ กีฬานอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังช่วยฝึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณลักษณะที่ดีโดยเฉพาะทางด้านจิตใจอีกด้วย

ประเวศ วะสี (2536 : 20) ได้เสนอคุณสมบัติที่พึงประสงค์ของคนไทยสมัยใหม่ไว้ 10 ประการ คือ

1. เป็นบุคคลเรียนเร็ว ชอบการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต
2. มีความรู้ทางวัฒนธรรม ทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการจัดการรวมทั้งมีความเข้าใจในรากฐานทางวัฒนธรรมของตนเอง
3. ประกอบอาชีพได้
4. สามารถดูแลรักษาสุขภาพและความปลอดภัยของตนได้
5. มีความรักธรรมชาติ รักเพื่อนมนุษย์ รักศิลปะ ซึ่งจะต้องขยายความรักนี้ออกไปยังเพื่อนมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม จนเกิดความรักสากล ที่เรียกว่า ยูนิเวอร์แซล เลิฟ (Universal Love)
6. มีโลกทัศน์กว้าง และมีจิตใจสาธารณะ
7. มีพฤติกรรมองค์กร และความสามารถในการสร้างความเป็นชุมชน
8. มีความอดทน มีสมาธิและมีความประณีตในการทำงาน
9. สามารถเข้าถึงความหลากหลายและความเป็นนานาชาติ เพื่อสามารถเข้าใจโลกอยู่ร่วมโลกได้อย่างดี ตลอดจนสามารถเข้าใจตนเองได้
10. มีการพัฒนาทางจิตวิญญาณ (Spiritual Development) เพราะมนุษย์ไม่ได้มีมิติทางวัตถุเท่านั้น แต่มีมิติทางจิตวิญญาณ ซึ่งจะเป็นสิ่งที่กำหนดหรือกำกับพฤติกรรมมนุษย์

กีฬาไทยมีคุณสมบัตินอกเหนือจากกีฬาสากลคือ จะมีคุณลักษณะวัฒนธรรมไทยหรือมีคุณลักษณะไทยอยู่ในกีฬา ดังที่ วรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอร์สัน (ม.ป.ป.) กล่าวไว้ว่า “กีฬาบางอย่างจะแฝงข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมและระเบียบสังคมที่บุคคลในวัฒนธรรมนั้นควรเรียนรู้ ดังนั้นกีฬาไทยจะมีคุณลักษณะไทย ที่สามารถจะถ่ายทอดให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ กีฬาไทยจึงมีบทบาทในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคมไทย ในแง่ของความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกาย และในแง่ของจิตใจ ด้านสมรรถภาพทางจิต รวมถึงคุณธรรม ความรู้สึกถึงคุณค่าต่างๆ รอบตัว รวมทั้งมีคุณลักษณะไทย ที่จะสามารถถ่ายทอดให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมด้วย”

การปฏิบัติเพียงประการหนึ่งประการใดกระทำไม่ได้ จำเป็นต้องคำนึงถึงความสมดุลย์ทั้งด้านการอนุรักษ์ และการผสมกลมกลืนสิ่งใหม่ด้วย นอกจากกีฬาแล้ววัฒนธรรมจึงเป็นปัจจัยอีกประการหนึ่งในการพัฒนามนุษย์

วัฒนธรรมกับการพัฒนามนุษย์

วัฒนธรรม คือ สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น กำหนดขึ้น มิใช่สิ่งที่มนุษย์ทำตามสัญชาตญาณ อาจเป็นการประดิษฐ์วัตถุสิ่งของขึ้นใช้ หรืออาจเป็นการกำหนดพฤติกรรมและความคิด ตลอดจนวิธีการหรือระบบการทำงาน ฉะนั้นวัฒนธรรมก็คือระบบในสังคมมนุษย์ที่มนุษย์สร้างขึ้นมิใช่ระบบที่เกิดขึ้นโดยตามธรรมชาติตามสัญชาตญาณ

วัฒนธรรมเกิดขึ้นเมื่อมนุษย์ที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงกันในสังคมเดียวกันทำความเข้าใจกันว่าจะยึดระบบไหนดี พฤติกรรมใดบ้างที่จะถือเป็นพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ และมีความหมายอย่างไร แนวความคิดใดจึงเหมาะสม ข้อตกลงเหล่านี้คือการกำหนดความหมายให้กับสิ่งต่างๆ ในสังคม เพื่อว่าสมาชิกของสังคมจะได้เข้าใจตรงกันและยึดระบบเดียวกัน หรืออีกนัยหนึ่ง เราอาจเรียกระบบที่สมาชิกในสังคมมนุษย์ที่มนุษย์สร้างขึ้นมาแล้ว จึงสอนให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ หรือนำไปปฏิบัติ ฉะนั้นวัฒนธรรมจึงต้องมีการเรียนรู้และมีการถ่ายทอด เมื่อมนุษย์เรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรม มนุษย์ก็รู้ว่าอะไรคือขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคม และส่วนใหญ่มนุษย์จะรู้ว่าอะไรควรทำและอะไรไม่ควรทำ ฉะนั้นความสัมพันธ์ระหว่างวัฒนธรรมและพฤติกรรมของมนุษย์ในสังคมจึงเป็นความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดมาก (ประเสริฐ แยมกลิ่นฟุ้งและคณะ. 2538 : 25)

วัฒนธรรม ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525 : 746) คือ “สิ่งที่ทำให้เจริญงอกงามแก่หมู่คณะ วิถีชีวิตของหมู่คณะ ในพระราชบัญญัติวัฒนธรรม พุทธศักราช 2485 หมายถึง ลักษณะที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ความกลมกลืนยวักวามหน้าของชาติและศีลธรรมของประชาชน ทางวิชาการหมายถึง พฤติกรรมและสิ่งที่คนในหมู่ผลิตสร้างขึ้นด้วยการเรียนรู้จากกันและกันและร่วมอยู่ในหมู่พวกของตน”

พระยาอนุมานราชธน (2513 : 87) ได้ให้ความหมายของวัฒนธรรมว่า คือสิ่งที่มนุษย์เปลี่ยนแปลงปรับปรุงหรือผลิตสร้างขึ้นเพื่อความเจริญงอกงามในวิถีชีวิตของมนุษย์ในส่วนรวม ถ่ายทอดได้ เอาอย่างกันได้ เลียนแบบกันได้ วัฒนธรรม คือ สิ่งอันเป็นผลผลิตของส่วนรวมที่มนุษย์ได้เรียนรู้มาจากแต่ก่อนสืบต่อเป็นประเพณีมา วัฒนธรรม คือ ความคิดเห็น ความรู้สึก ความประพฤติ และกริยาอาการหรือการกระทำใดๆ ของมนุษย์ในส่วนรวม คงรูปเป็นพิมพ์เดียวกัน และสำแดงออกมาให้เป็นภาษา ศิลปะ ความเชื่อ ระเบียบ ประเพณี เป็นต้น

โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2522 : 2) กล่าวว่า วัฒนธรรมเป็นมรดกทางสังคม ไม่ใช่มรดกทางสรีระ วัฒนธรรมไม่ได้ติดตัวมนุษย์มาแต่กำเนิด แต่มนุษย์เกิดมาท่ามกลางวัฒนธรรม และจะต้องเรียนรู้วัฒนธรรม ซึ่งเป็นกองทุนใหญ่ เป็นสมบัติอันล้ำค่าที่บรรพบุรุษได้รักษาไว้

วิเชียร รักการ (2529 : 26) ได้กล่าวว่า วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่แสดงความเป็นชาติ วัฒนธรรมไทย ทำให้กลุ่มคนไทยแตกต่างได้จากคนชาติอื่นในโลกนี้ความแตกต่างที่เราเห็นได้นี้เรียกว่า “เอกลักษณ์” ซึ่งมีความหมายในทางที่ว่า ลักษณะเด่นหรือลักษณะของสังคมส่วนรวม เฉพาะที่เห็นได้ชัดว่าแตกต่างจากสังคมอื่น เอกลักษณ์ของสังคมหนึ่งๆ อาจจะได้จากภาษาที่ใช้ในสังคมนั้น นิสัยใจคอ ความรู้สึกนึกคิดของสมาชิกของสังคมนั้นๆ แตกต่างไปจากสังคมอื่น สังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรม ประชาชนส่วนใหญ่อยู่ในชนบท จิตใจของคนไทยจึงมีลักษณะในทางที่มีความโอบอ้อมอารี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันอย่างมาก

บรรพต วีระสัย (2520 : 43) กล่าวว่า วัฒนธรรม อาจแบ่งความหมายออกเป็น 3 ประการ ความหมายที่หนึ่ง ได้แก่ วัฒนธรรมตามความเข้าใจของคนทั่วไป ตามทัศนะนี้ วัฒนธรรม หมายถึง สิ่งที่ดีงาม สิ่งที่ได้รับการปรุงแต่งให้ดีขึ้น เช่น ภาพวาด ดนตรี วรรณคดีที่อมตะ เป็นต้น วัฒนธรรมตามความหมายแรกนี้มาจากรากศัพท์ วัฒนธรรม หรือวัฒนธรรม ซึ่งแปลว่า เจริญ ความหมายที่สอง ได้แก่ ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ เช่น ประเพณีโกนจุก บวชนาค ประเพณีสงกรานต์ ประเพณีการแห่นางแมว และประเพณีบุญบั้งไฟ เป็นต้น ความหมายที่สาม ได้แก่ วัฒนธรรมตามนัยแห่งสังคมศาสตร์ ซึ่งมีความหมายกว้างที่สุดเพราะมิได้หมายถึงเฉพาะสิ่งดีงาม หรือเฉพาะขนบธรรมเนียมประเพณีเท่านั้น เช่น ความหมายที่หนึ่งของวัฒนธรรม ตามนัยแห่งสังคมศาสตร์ วัฒนธรรมได้แก่ พฤติกรรมที่เข้ารูปแบบ หรือมีลักษณะเป็นกระสวน (Pattern) ซึ่งมีการส่งต่อ ถ่ายทอด โดยใช้สัญลักษณ์กระสวนเป็นศัพท์วิชาการ ซึ่งหมายถึงรูปแบบอันเกิดจากการกระทำซ้ำๆ กัน เช่นการทักทายเมื่อพบผู้คุ้นเคยกัน การแปร่งฟัน เป็นต้น วัฒนธรรมตามนัยแห่งสังคมศาสตร์ จึงหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นผลงานของมนุษย์ เช่น ภาษา การทำเครื่องมือเครื่องใช้ ศิลปะ วิทยาศาสตร์ กฎหมาย รัฐบาล ศาสนา ศีลธรรม เป็นต้น วัฒนธรรมกินความหมายถึงทุกสิ่งทุกอย่างซึ่งมีลักษณะที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ด้วยการ

สื่อสารต่อกัน เป็นขนบธรรมเนียมหรือจารีต เป็นสถาบันสังคมต่าง ๆ เช่น สถาบันทางการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันการเมือง ความหมายที่สองของวัฒนธรรมตามนัยแห่งสังคมศาสตร์ วัฒนธรรมได้แก่วิถีชีวิตของแต่ละสังคมซึ่งเกิดขึ้นมีขึ้นเพื่อสนองความจำเป็นในการอยู่รอดในการยังยืนของมนุษย์และในการจัดระเบียบของสังคม วัฒนธรรมหมายรวมถึงวัตถุต่าง ๆ ที่จับต้องได้ เช่น ที่เชียบูหรี ถ้วยกาแฟ อาคาร รถไฟ ไม้จิ้มฟัน ฯลฯ กระสวนหรือแบบแห่งการจัดระเบียบสังคม เช่นการรวมตัวเป็นเผ่า หรือรวมตัวเป็นประเทศชาติ วิถีแห่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เพราะความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ เช่น การยิ้มทักทาย การแสดงความเสียใจหรือดีใจ การแสดงปาฐกถา การสัมมนา ฯลฯ คำนิยามที่สามของวัฒนธรรมตามนัยแห่งสังคมศาสตร์ที่ถือว่าเป็นคำนิยามที่สมบูรณ์ที่สุดคือ วัฒนธรรมมีองค์ประกอบอยู่หกประการ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้วัฒนธรรม ได้แก่ (1) ค่านิยม (2) ความเชื่อ (3) พฤติกรรม (4) สมาชิกของสังคมมีส่วนร่วมเป็นเจ้าของ (5) วัฒนธรรมมีการส่งต่อหรือถ่ายทอด (6) วัฒนธรรมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

ประมวล บัวทอง (2537 : 11) ได้สรุปความหมายของวัฒนธรรมว่า จากความหมายของวัฒนธรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พอสรุปได้ว่า วัฒนธรรมคือสิ่งที่บ่งบอกถึงความเจริญของงานวิถีชีวิตความคิดเห็น ความรู้สึก ความชำนาญชำนาญ ความประพฤติ กิริยาอาการและการกระทำใดๆ ทั้งหมดของมนุษย์กลุ่มหนึ่งในการดำรงชีวิตซึ่งคงรูปเป็นพิมพ์เดียวกัน และแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ภาษา ศิลปะ ความเชื่อ กีฬา ระเบียบ ขนบธรรมเนียม ประเพณีและเทคโนโลยีต่างๆ ซึ่งได้มีการถ่ายทอดให้กับคนรุ่นต่อๆ มาเป็นเรื่องของการเรียนรู้จากคนกลุ่มหนึ่งไปยังคนอีกกลุ่มหนึ่ง และได้มีการเปลี่ยนแปลงให้เจริญตามยุคตามสมัย

ประเสริฐ แยมกลิ่นฟุ้ง และคณะ (2538 : 25-26) ได้กล่าวถึงประเภทของวัฒนธรรมไว้ว่า เมื่อพิจารณาวัฒนธรรมในสังคมเราอาจจะแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ วัฒนธรรมในลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์และจับต้องไม่ได้ เป็นต้นว่า ภาษาพูด ระบบ ความเชื่อ กิริยา มารยาท ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมทางด้านวัตถุ เป็นต้นว่า อาคารบ้านเรือน วัด และศิลปกรรม ประติมากรรมต่างๆ ตลอดจนสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ ซึ่งใช้เป็นประจำทุกวัน การแบ่งพิจารณาวัฒนธรรมในสองลักษณะที่กล่าวมานี้จะทำให้เราสามารถพิจารณาวัฒนธรรมทั้งหมดได้ครบถ้วนอย่างไม่ขาดตกบกพร่อง วัฒนธรรมทั้งหมดก็คือสิ่งที่ครอบงำชีวิตมนุษย์ทั้งในชีวิตประจำวันและทั้งในโอกาสพิเศษที่มนุษย์เราจำเป็นต้องใช้ชีวิตผิดแปลกไปจากวันธรรมดา แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า การแบ่งวัฒนธรรมออกเป็นวัฒนธรรมนามธรรม หรือระบบสัญลักษณ์ที่จับต้องไม่ได้ กับวัฒนธรรมรูปธรรมหรือวัฒนธรรมประเภทวัตถุ จะเป็นการแบ่งที่แยกกันได้อย่างเด็ดขาด การแบ่งในลักษณะที่ว่าเป็นการแบ่งเพื่อความสะดวกในการพิจารณา

วัฒนธรรมเท่านั้น ตามความเป็นจริงวัฒนธรรมประเภทวัตถุสามารถสื่อความหมายและมีลักษณะเป็นระบบสัญลักษณ์ที่จับต้องไม่ได้ บ้านเรือนที่เราอยู่มีลักษณะเป็นวัฒนธรรมประเภทวัตถุ แต่ถ้าเราพิจารณาลักษณะของบ้านเรือน เราก็จะเห็นว่าบ้านที่มนุษย์เราใช้อาศัยอยู่นั้นอาจจะสร้างด้วยวัตถุต่างกัน กระต๊อบหลังคาจากย้อมแตกต่างจากบ้านไม้สัก หรือตึกใหญ่โอฬาร นอกจากจะต่างกันตรงวัสดุที่ใช้แล้วยังต่างกันตรงที่ว่าลักษณะของอาคารจะบอกให้คนในสังคมนั้นรู้ได้ว่าเจ้าของบ้านมีฐานะทางเศรษฐกิจอย่างไร เศรษฐีย่อมมีตึกหลังใหญ่คนจนมักจะอยู่ในกระต๊อบ ถ้ากระต๊อบตั้งอยู่ในหมู่บ้านตามต่างจังหวัด ย่อมต่างจากกระต๊อบที่ตั้งอยู่ในสลัมในกรุงเทพฯ ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าวัฒนธรรมประเภทวัตถุย่อมให้ความหมายทางสัญลักษณ์อีกด้วย

ประสิทธิ์ ตาตินิจ (2518 : 29) กล่าวถึงลักษณะสำคัญของวัฒนธรรมว่า วัฒนธรรมมีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ เป็นมรดกทางสังคม โดยที่สังคมรับช่วงกันมาไม่ขาดสาย มีสิ่งใหม่ที่เพิ่มพูนขึ้นและกลมกลืนกับส่วนเดิมปรากฏเป็นสภาพที่มั่นคงยิ่งขึ้น มีกระบวนการส่งเสริมให้เจริญแพร่หลาย มีการปรับปรุงให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์เพื่อความอยู่รอดของตน

สุวรรณ เพชรนิล (2520 : 5) ได้กล่าวถึงเหตุผลในการรักษาวัฒนธรรมว่า เหตุผลในการรักษาวัฒนธรรม คือ เพื่อความอยู่รอดของประเทศชาติบ้านเมือง เพราะความมั่นคงของวัฒนธรรมคือความมั่นคงของประเทศชาติบ้านเมือง ถ้าแผ่นดินพลัดปลั่งลงไปก็ยากจะกอบกู้ได้ ถ้ามีวัฒนธรรมที่แข็งแกร่ง หลักการป้องกันวัฒนธรรมมิให้เสื่อมสูญคือ ประการที่หนึ่ง เปิดโอกาสให้เริ่มสิ่งใหม่ เพื่อเสริมสร้างสิ่งเก่าให้งอกงาม ประการที่สอง กำหนดเป้าหมายของสังคมให้แน่นอน เพื่อไปสู่เป้าหมายได้อย่างถูกต้อง ประการที่สาม มีหลักการปฏิบัติไปสู่เป้าหมายนั้นอย่างแน่นอน ประการที่สี่ มีการชักชวนให้ปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม เพื่อเข้าถึงมาตรฐานชีวิตที่กำหนดให้

วัฒนธรรมจะต้องมีการเรียนรู้และมีการถ่ายทอด อมรา พงศาพิชญ์ (2534 : 20) ได้กล่าวถึงการถ่ายทอดวัฒนธรรมไว้ว่า “การถ่ายทอดวัฒนธรรม คือ การสอนคนรุ่นหลังรู้ถึงระบบสัญลักษณ์ของสังคม ซึ่งได้เคยมีการตกลงกันไว้ว่าประกอบด้วยอะไรบ้าง การถ่ายทอดวัฒนธรรมที่เห็นได้ชัดที่สุดก็คือการที่พ่อแม่สอนลูกว่าควรทำอะไร และไม่ควรทำอะไร” และการถ่ายทอดวัฒนธรรมภายในสังคมเดียวกัน คือการสืบทอดวัฒนธรรมในแนวตั้งจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง

ม.ร.ว.คึกฤทธิ์ ปราโมช (2514 : 1) ได้กล่าวว่า “ในสังคม คำว่า คัลเชอะ (Culture) หรือวัฒนธรรม หมายถึง การปลูกฝังสิ่งต่างๆ ลงในสังคมมนุษย์ และเมื่อปลูกฝังแล้ว ได้มีการถ่ายทอดสิ่งที่ปลูกฝังไว้นั้น ระหว่างสังคมยุคหนึ่งกับสังคมยุคต่อไป”

ดนัย ไชยโยธา (2534 : 47) กล่าวถึงกระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรมไว้ว่า “กระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรม หรือกระบวนการขัดเกลาทางสังคม (Socialization) เป็นกระบวนการอบรมสมาชิกให้เรียนรู้ระเบียบปฏิบัติต่างๆ ในสังคมจากคนรุ่นก่อนมาจนถึงคนรุ่นหลัง”

วัฒนธรรมมีหน้าที่ในสังคมมนุษย์ พอสรุปได้ดังนี้ (วิเชียรรักการ. 2529 : 32)

1. วัฒนธรรมสร้างมนุษย์ (Culture Creates Man) หมายถึง วัฒนธรรมจะกำหนดเป้าหมายของชีวิตมนุษย์ว่าควรเป็นอย่างไร กำหนดรูปแบบของครอบครัว เป็นต้น
2. วัฒนธรรมจะควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น กำหนดปทัสถานต่างๆ ทางสังคม เป็นต้น

เนื่องจากวัฒนธรรมมีหน้าที่สร้างมนุษย์ และควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ (วิเชียรรักการ. 2529 : 32) ดังนั้น เมื่อบุคคลอยู่ในวัฒนธรรมของสังคมใด อิทธิพลของวัฒนธรรมนั้นย่อมให้บุคคลมีคุณลักษณะทางวัฒนธรรมตามสังคมที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ ในสังคมไทยมีวัฒนธรรมไทย ซึ่งได้หล่อหลอมให้คนในสังคมไทยมีลักษณะของคนไทยที่แตกต่างจากสังคมอื่น ไม่ว่าจะเป็นความคิด ความเชื่อ ค่านิยม การกระทำ การพูด การแสดงออก คุณธรรม จริยธรรม และผลงานที่เป็นรูปธรรมต่างๆ คุณลักษณะไทยจึงเป็นคุณลักษณะเฉพาะเป็นพิเศษในสังคมและวัฒนธรรมไทย ที่ประกอบด้วยสิ่งที่ปรากฏให้เห็นเป็นนามธรรมและรูปธรรม

ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย

มนุษย์พยายามคิดค้นที่จะหาวิธีการต่อสู้แบบต่างๆ เพื่อป้องกันชีวิตของตนเองและเผ่าพันธุ์ มนุษย์สังเกตวิธีการและลีลาการต่อสู้จากธรรมชาติรอบตัว เช่น การต่อสู้ระหว่างสัตว์กับสัตว์ สัตว์กับคน และคนกับคน สะสมเป็นประสบการณ์นำมาประกอบกันสร้างเป็นแบบของ “วิธีการต่อสู้ป้องกันตัว” ทั้งแบบที่ใช้อาวุธและไม่ใช้อาวุธ ซึ่งมนุษย์แต่ละซีกโลกหรือแต่ละภาคของโลกต่างก็มีวิธีการต่อสู้และป้องกันตัวเป็นของตนเองแตกต่างจากของคนอื่น ขึ้นกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (จรรยา แก่นวงษ์คำ. 2530 : 7) วิธีการต่อสู้ดังกล่าวได้มีการพัฒนาเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวประจำชาติ เช่น ยูโด การราเต้ เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของญี่ปุ่น มวยไทยเก๊กและกังฟู เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของจีน เทควันโด เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของเกาหลี เป็นต้น

ประโยชน์ เจริญรัตน์ (ม.ป.ป. : 15) ได้กล่าวถึงศิลปะการต่อสู้ของไทยว่า วิชาการต่อสู้หรือยุทธวิธีการต่อสู้ของไทย ซึ่งมีการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ไม่สามารถค้นคว้าเพื่อหาแหล่งที่มาและบุคคลผู้เป็นต้นคิดได้ เชื่อว่าทุกคนที่ศึกษาวิชาการต่อสู้ก็คงจะคิดเช่นเดียวกันว่า

วิชาการต่อสู้ของไทยนั้นเกิดขึ้นเมื่อชนชาติหนึ่งที่เรีกตัวว่า “ไท” คนไทยเป็นชนชาติที่รักความเป็นอิสระจะไม่ยอมอยู่ใต้อำนาจใคร ถึงแม้ยังไม่เคยนาน คนไทยจะต้องต่อสู้และประกาศความเป็นไทย สมัยอาณาจักรน่านเจ้า สุโขทัย อยุธยา กรุงธนบุรีและรัตนโกสินทร์ ถ้าพิจารณาเรื่องราวตามประวัติศาสตร์หรือพงศาวดารก็จะเห็นได้ว่า ความนิยมในเรื่องวิชาการต่อสู้นั้นมีอยู่ในจิตใจของคนไทยทุกชั้น ตั้งแต่พระมหากษัตริย์ราชวงศ์ลงมาถึงขุนนาง ท้าวพญา และราษฎรสามัญชน โดยเฉพาะตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาลงมาปรากฏว่ามีกรมทนายเลือก พวกนี้มีหน้าที่แวดล้อมองค์พระมหากษัตริย์คอยป้องกันอันตรายในระยะประชิดพระองค์ โดยไม่ใช้อาวุธอื่นใด ใช้เฉพาะมือเปล่า กรมนี้มีมาจนถึงสมัยรัตนโกสินทร์ กษัตริย์ไทยในสมัยก่อนบางพระองค์ทรงมีฝีมือในการต่อสู้เป็นเยี่ยม อาทิเช่น พ่อขุนรามคำแหงมหาราช สมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช สมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลก เป็นต้น ล้วนแล้วเป็นกษัตริย์ยอดนักรบทั้งสิ้น วิชาการต่อสู้ของไทยแต่เดิมมิได้แยกเป็นสองสาย อย่างเช่นในปัจจุบันนี้ นักต่อสู้ในสมัยโบราณนั้น จะต้องมีความรู้ความสามารถทั้งมือเปล่าและการใช้อาวุธ

แสวง ศิริปาลี (2516 : 1) ได้เขียนข้อความที่เกี่ยวข้องกับกระบี่กระบองไว้ในเอกสารประกอบคำบรรยายวิชามวยไทย ตรงกับ ประชา ฤชตกุล (2530 : 5-6) ได้กล่าวถึงกระบี่กระบองซึ่งต้องใช้ร่วมกับมวยไทยในสมัยก่อนว่า สมัยก่อนไทยเราได้มีการรบบพุ่งและสู้รบกันกับประเทศเพื่อนบ้านบ่อยๆ การสู้รบในสมัยนั้นยังไม่มีปืนเป็นอาวุธจะสู้รบกันก็แต่ดาบ ทั้งสองมือและมือเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้การรบบพุ่งก็ต้องมีการประชิดตัว คนไทยเห็นว่าการรบบด้วยดาบนั้นเป็นการรบบพุ่งที่ประชิดตัวมากเกินไป บางครั้งคู่ต่อสู้อาจจะเข้ามาฟันเราได้ง่าย คนไทยจึงได้ฝึกหัดลูกถีบ และการเตะคู่ต่อสู้จะได้เสียหลักแล้วจะได้เลือกฟันง่ายขึ้น ทำให้คู่ต่อสู้แพ้ได้

สงวน มีระหงษ์ (2526 : 6) ได้กล่าวถึงกระบี่กระบองในเชิงการต่อสู้ป้องกันตัวควบคู่กับมวยไทยว่า การใช้อาวุธรบในสมัยโบราณ เช่น กระบี่ พลอง ดาบ ง้าว ทวน ฯลฯ ถ้ามีความรู้วิชามวยไทยประกอบด้วยแล้ว จะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งยามที่การต่อสู้ติดพัน ประชิดตัว ก็จะได้อาศัยข้อวัวยะบางส่วนเข้าช่วย เช่น เข่า ศอก เท้า เป็นต้น

กาญจนา นาคพันธ์ (2505 : 7) ได้บันทึกเรื่องฝรั่งเข้ามาชกมวยไว้ว่า คนไทยสมัยโบราณโดยเฉพาะผู้ชาย ต้องฝึกวิชาการต่อสู้ ซึ่งได้แก่ มวยไทย หัดรวมกันไปกับกระบี่กระบอง เพราะต้องหัดไว้เพื่อประโยชน์ในการศึกสงคราม

การต่อสู้ป้องกันตัวเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นศาสตร์ คือ เป็นวิชาการที่สามารถศึกษาหาความรู้ได้ มีระเบียบแบบแผนในการศึกษาที่แน่นอน เป็นศิลป์ คือมีเทคนิควิธีที่ได้มาจากการประยุกต์ความรู้ใช้เต็มไปดด้วยวิธีการกลยุทธ ลวดลายซึ่งยากจะเรียนรู้และปฏิบัติได้อย่างเจนจบ และแต่ละคนจะมีการพัฒนาเทคนิควิธีที่ไม่ซ้ำแบบกัน (ฟอง เกิดแก้ว. 2532 : 184)

สำหรับประเทศไทยศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันประเทศให้อยู่เป็นเอกราชมาจนถึงทุกวันนี้ ความสำคัญของศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนี้ นอกจากจะจำเป็นสำหรับประชาชนทั่วไปในการป้องกันประเทศแล้ว ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวได้จัดเป็นศิลปศาสตร์อันเป็นศาสตร์ของพระมหากษัตริย์ โดยเฉพาะซึ่งประกอบด้วยความรู้ต่างๆ ดังนี้ ความรู้ทางกฎหมาย ระเบียบ ประเพณี สภาพความเป็นอยู่ของประชาชน โหราศาสตร์ ดนตรี ประวัติศาสตร์ ภูมิศาสตร์ การพูด การประพันธ์ การต่อสู้ด้วยมือเปล่า การต่อสู้ด้วยอาวุธ การบริหารกองทัพ การรักษาพยาบาล การรู้จักวีรกรรมของบรรพบุรุษ (โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. 2522 : 19) กษัตริย์และผู้นำประเทศในสมัยก่อนมีความจำเป็นต้องมีลักษณะของความเป็นผู้นำ นั่นคือ จะต้องมีความกล้าหาญ อดทน สมรรถภาพแข็งแรง อดทน จึงต้องเรียนวิชาการต่อสู้ทั้งหมดให้มีความชำนาญอย่างแท้จริง และฝึกฝนร่างกายให้แข็งแกร่ง พร้อมทั้งจะเป็นผู้นำคนทั้งประเทศ

ไทยยุค

วิชาการต่อสู้ของไทยแต่เดิมมิได้แยกเป็นสองสายอย่างเช่นในปัจจุบันนี้ นักต่อสู้ นักรบในสมัยโบราณนั้นจะต้องมีความรู้ความสามารถทั้งมือเปล่าและการใช้อาวุธ วิชาการต่อสู้แต่เดิมนั้นเรียกว่าวิชา “อูปลศาสตร์” หรือ “มายาศาสตร์” คือวิชาในการใช้อุปายทำการต่อสู้ทั้งทางด้านฝีมือ และปัญญา ให้ได้มาซึ่งชัยชนะ ต่อมาวิชาอูปลศาสตร์ซึ่งเป็นการต่อสู้ของไทยที่รวมวิชามือเปล่าและการใช้อาวุธ เรียกว่า วิชาพาหุยุทธ์ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 57)

สมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช พระองค์ทรงพัฒนาเหล่าทหารหาญและกองทัพของพระองค์จนแกร่งด้วยวิชา “ชัยยุทธ์” (ไชยยุทธ์) ยุทธวิธีแห่งความมีชัยปรากฏในยุคสมัยของพระองค์เหล่านักรบเข้มแข็งทั้งร่างกายและจิตใจ ปรบทุกมีชัยในทุกทิศ พิชิตศัตรูเกรงกลัวอย่างราบคาบ คงความเป็นเอกราชอย่างเกรียงไกร (ประมวล บัวทอง. 2537 : 13)

วิชาชัยยุทธ์ (ไชยยุทธ์) เป็นยุทธวิธีแห่งความมีชัย ซึ่งสมเด็จพระนเรศวรมหาราชทรงนำมาใช้ฝึกทหารของพระองค์ จนสามารถทำให้ชาติไทยเป็นเอกราช และแผ่ขยายอาณาเขตประชาชนดำรงชีวิตด้วยความสงบร่มเย็น ประเทศชาติมีความเจริญรุ่งเรือง ทั้งนี้เนื่องจากพระปรีชาสามารถของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช อันปรากฏตลอดเรื่องพงศาวดารว่าเป็นนักรบอย่างกล้าวก้าวสามารถ ฉลาดในยุทธวิธี และกลอุบายกระบวนศึกแปลกกับผู้อื่นในสมัยเดียวกัน สมเด็จพระนเรศวรกำลังเป็นหนุ่ม คงทรงเลือกสรรคนรุ่นราวคราวเดียวกัน ชั้นที่เป็นลูกหลานเหล่ากษัตริย์ราชการทั้งเมืองเหนือและเมืองใต้ เอามาทรงใช้สอนฝึกหัดเอง เริ่มมีข้าราชการอย่าง

ว่า “สมัยใหม่” เกิดขึ้นในครั้งนั้น อันได้ศึกษาทั้งคติเดิมของไทยประกอบกับคติใหม่ ซึ่งสมเด็จพระนเรศวรทรงนำมาจากต่างประเทศมีจำนวนมากขึ้นโดยตามลำดับมา คนพวกนี้ที่ได้มาเป็นแม่ทัพนายกองของสมเด็จพระนเรศวรในเวลาทำสงครามกับบ้านเมือง เมื่อภายหลังข้อนี้พึงสังเกตได้โดยยุทธวิธีที่ไทยรบพุ่งในสมเด็จพระนเรศวรมิได้แต่ก่อน เช่น สามารถใช้คนจำนวนน้อยสู้คนมากด้วยความกล้าหาญของตัวคน เป็นต้น (อนุสรณ์เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ พลอากาศโทพระยาเฉลิมอากาศ. 2499 : 22-23) ดังนั้น เพื่อเป็นมงคลนามของวิชาการต่อสู้ที่สืบทอดกันมาเมื่อครั้งโบราณ และเพื่อความเหมาะสมในยุคสมัย อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ จึงนำวิชาชัยยุทธ (ไชยยุทธ) มาเป็นชื่อเรียกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยสมัยปัจจุบันนี้ว่า “ไทยทร”

ไทยทร คือ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวโดยใช้อวัยวะของร่างกาย คือ มือ เข่า เท้า ศอก และศีรษะ โดยใช้หลักการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติก่อให้เกิดความกลมกลืนระหว่างร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน การฝึกไทยทรมีมาแต่ครั้งโบราณสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ไทยทรจึงเป็นศิลปวัฒนธรรมไทยแขนงหนึ่งซึ่งได้ผ่านการค้นคว้าปรับปรุงมาจนเป็นศาสตร์ที่มีการฝึกหัด มีระเบียบและลีลาที่งดงาม

ปัจจุบันการฝึกไทยทรได้มีการฟื้นฟูให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบันและมีความเป็นสากลมากขึ้น โดยประยุกต์วิชาการต่อสู้ของไทยโบราณสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราชให้เข้ากับศิลปะการต่อสู้ที่มีลักษณะสากลและเป็นที่รู้จักกันดี เช่น ท่าจับทุ่ม เหวี่ยงลำตัว และการใช้มือ เป็นต้น ไทยทรจึงเป็นศาสตร์ป้องกันตัวแบบโบราณที่เหมาะสมกับสภาพสังคมสมัยใหม่ด้วยอุดมการณ์ที่ว่า “เราฝึกไทยทรเพื่อบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อรับใช้สังคมให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน” (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2532 : 22-23)

การฝึกไทยทรปัจจุบันนี้จึงจัดเป็นศิลปะการต่อสู้เพื่อชีวิตและสังคม (For Life and Society) รักษาไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของความเป็นชาติไทย ตลอดจนศิลปะและวัฒนธรรมไทยอันดีงาม และยังเป็นกระบวนการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้บรรลุเป้าหมายสูงสุดของชีวิตและสังคม

4 ประการ กล่าวคือ

- มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- มีวาจาสุภาพเรียบร้อย
- มีจิตใจซื่อสัตย์และมีคุณธรรม
- มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด มีปฏิภาณและความมั่นใจในการตัดสินใจ

อาจารย์ประโยชน์ เจริญรัตน์ ได้เป็นผู้ก่อตั้งสถาบันไทยทรแห่งประเทศไทยขึ้น ซึ่งเป็นองค์กรเอกชนที่ได้รับพระราชทานทุนจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระบรมราชินีนาถฯ มาดำเนินการฟื้นฟูวิชาการต่อสู้ของไทยโบราณโดยเฉพาะไทยทร เพื่อเป็นการ

รักษาเอกลักษณ์ และปลูกฝังวัฒนธรรมไทยในเรื่องศิลปะการต่อสู้แต่ครั้งโบราณไว้แก่เยาวชนทั่วไป (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2532 : 24-26) ภายหลังจากที่สถาบันไทยทรแห่งประเทศไทยได้ก่อตั้งขึ้น ได้มีหน่วยงานทั้งของรัฐและเอกชนให้ความสนใจให้ฝึกอบรมวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว ไทยทร แก่บุคลากรในหน่วยงานของตน เช่น กรมการปกครอง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ สามพราน หน่วยรักษาความปลอดภัย เป็นต้น ตลอดจนให้การฝึกอบรมแก่เยาวชนที่มีความสนใจ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของไทยทรในประเทศไทย มีดังต่อไปนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

ด้วยไทยทรเป็นทั้งศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว กีฬา และวัฒนธรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าสนใจในการพัฒนาคนของชาติ ให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์ด้วยความรู้ความสามารถและคุณธรรม งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับไทยทร มีดังต่อไปนี้ คือ

ณัฐ อินทรปาน (Nat Indrapana. 1973 : abstract) ได้ศึกษาเรื่อง “การกีฬาและพลศึกษาของประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2475-2509” โดยมีจุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อศึกษานโยบาย อำนาจการปกครอง ซึ่งมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข อิทธิพลของชาวตะวันตก ศาสนา การทหาร เศรษฐกิจ และนโยบายในการพัฒนากีฬาและพลศึกษาในประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2475-2509 และในการศึกษาได้พบว่าองค์ประกอบข้างต้นนั้น มีผลกระทบต่อการพัฒนากีฬาและพลศึกษา ผู้ที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนากีฬาและพลศึกษาในตอนต้นที่ถือว่ามีความสำคัญมากคือ พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวซึ่งครองราชในประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ. 2411-2453 และกษัตริย์องค์ต่อๆ มาก็ได้ให้ความสำคัญสนับสนุนและส่งเสริมกีฬาและพลศึกษาต่อประชาชนไทย ถึงแม้จะอยู่ในวงจำกัดก็ตาม ต่อมาได้มีการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญในปี พ.ศ. 2475 ได้มีการกำหนดวิชาพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่ง ในองค์ 3 ของการศึกษามาจนถึงปัจจุบันนี้ ปี พ.ศ. 2476 กรมพลศึกษาได้ถูกก่อตั้งขึ้นเพื่อรับผิดชอบโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน และกีฬาประชาชนทั่วๆ ไป ต่อมาโรงเรียนพลศึกษากลางก็ได้ถูกโอนไปขึ้นกับกรมพลศึกษา ซึ่งทำให้มีผลดีต่อการส่งเสริมการจัดโปรแกรมพลศึกษาต่างๆ และรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงอื่นๆ อีกมาก ชาวตะวันตกในประเทศไทยก็มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนากีฬาและพลศึกษาในประเทศไทยด้วยเช่นกัน พวกชาวตะวันตกได้จัดตั้งสมาคมขึ้นมาเพื่อให้ความช่วยเหลือสนับสนุนวิทยาลัยพลศึกษาในเรื่องโปรแกรมการฝึกต่างๆ รวมทั้งการฝึกอบรมครูพลศึกษาด้วย ด้านขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยซึ่งมีพื้นฐานมาจากศาสนาพุทธจะอบรม

สั่งสอนให้ผู้หญิงอยู่ในจารีตประเพณีอันดีงาม จึงเป็นสิ่งที่ไม่สนับสนุนต่อการที่จะให้ผู้หญิงมาเล่น กีฬาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2475 เป็นต้นมา ได้มีการนำเอาวิธีการในการพัฒนาอุตสาหกรรมมาใช้ใน ประเทศทำให้เศรษฐกิจภายในประเทศดีขึ้น คนในเมืองจึงได้มีโอกาสในการเล่นกีฬามากขึ้น ทั้งยังมีการส่งเสริมให้มีการเล่นดีขึ้น จากเครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์กีฬาที่ดีขึ้นนั้น ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2475 เป็นต้นมา คณะทหารได้มีบทบาทต่อการบริหารและสนับสนุนกีฬาใน ประเทศในยามปลอดจากสงคราม บุคลากรทางทหารจำนวนมากได้ถูกเลือกให้เป็นนายกสมาคม กีฬาสมัครเล่นหลายๆ สมาคม ปี พ.ศ. 2509 ได้มีสมาคมกีฬาสมัครเล่น 12 สมาคม เพื่อสนับสนุน กีฬา โดยเฉพาะภูมิภาคก็ได้รับการส่งเสริมถือว่าเป็นการพัฒนา กีฬาของชาติอย่างทั่วถึง การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศของไทยได้เริ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2495 ในกีฬาโอลิมปิกที่ กรุงเฮลซิงกิ ตั้งแต่นั้นมาไทยก็ได้มีส่วนร่วมการแข่งขันซึ่งแสดงถึงบทบาทในการแข่งขัน กีฬาระหว่างประเทศ สำหรับกีฬาของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ครั้งที่ 1 ที่เพนนินซูล่าเกมส์ ในปี พ.ศ. 2502 และเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 ในปี พ.ศ. 2509 ไทยก็ได้เข้าร่วมการแข่งขันการ ขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องคุณค่าของกีฬาและพลศึกษาขนบธรรมเนียมในประเทศไทยทำให้ การพัฒนา กีฬาและพลศึกษาในประเทศไทยดำเนินก้าวหน้าไปอย่างช้าๆ แต่ถึงกระนั้นก็ตาม สิ่งเหล่านี้ก็ยังต้องเป็นพื้นฐานในการกำหนดแนวทางต่อไปในอนาคต

ศักดิ์ชาย ทักษุวรรณ (Sakchye Tapsuwan. 1984 : abstract) ได้ศึกษาเรื่อง “บทบาทและหน้าที่ของพลศึกษาและกีฬาในการพัฒนาชาติไทย” จุดมุ่งหมายของการศึกษา ครั้งนี้ เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อการพัฒนาแบบแผนของพลศึกษา และ กีฬาสำหรับการพัฒนาชาติไทย การศึกษาค้นคว้าเป็นการศึกษาในเชิงประวัติศาสตร์เกี่ยวกับ บทบาทหน้าที่ นโยบายของรัฐบาล และแนวโน้มทางพลศึกษาและกีฬาของประเทศไทยใน อนาคต แหล่งข้อมูลได้รวบรวมจากห้องสมุดและการสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากผู้นำทาง พลศึกษา องค์กรกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยได้แสดงออกมาในเชิงประวัติศาสตร์ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องต่อการพัฒนาทาง พลศึกษาดังนี้ ถึงแม้ว่าคนไทยจะมีความภูมิใจใน เกมส์ กีฬา ซึ่งเป็นสมบัติประจำชาติของตน แต่กีฬาสากลก็มีส่วนสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ สำหรับในโรงเรียน ปัจจุบันก็ได้จัดให้มีโปรแกรมพลศึกษาและถือเป็นสถานที่ที่รับผิดชอบต่อการจัดเตรียมด้าน โปรแกรมพลศึกษาเบื้องต้น ส่วนองค์กรกีฬาของชาติก็ได้ถูกตั้งขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือในการ พัฒนาชาติและประชาชน

บทบาทหน้าที่ของพลศึกษาและกีฬา และนโยบายของรัฐบาลมีส่วนสัมพันธ์อย่าง ใกล้ชิดต่อความเป็นชาติ ความอุดมสมบูรณ์ ความสามัคคีกลมเกลียว สันติภาพ เศรษฐกิจ

และการค้า กายภาพบำบัด การทหาร นโยบาย และความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ สำหรับแนวโน้มในอนาคตของพลศึกษาจะเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่างๆ 6 ประการ คือ ค่านิยม ความต้องการในการบริหาร ความต้องการในการพัฒนาโครงการพลศึกษา ความต้องการทางด้านการเงิน เครื่องอำนวยความสะดวก และแนวทางของรัฐบาล ผลในการศึกษาครั้งนี้มีความเชื่อมั่นได้ว่าโรงเรียนและองค์กรกีฬาจะจัดเตรียมการวางแผนทางพลศึกษาและโครงการกีฬาสำหรับประชาชนทั่วไปได้อย่างดี เชื่อมั่นว่าการบริหารด้านการกีฬาจะต้องแผ่ขยายไปอย่างทั่วถึง เชื่อมั่นว่าเครื่องอำนวยความสะดวกและศูนย์ฝึกกีฬาต่างๆ ต้องถูกสร้างขึ้น และเชื่อมั่นว่ารัฐบาลจะให้การสนับสนุนเพิ่มขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะทางด้านการเงินในการพัฒนาพลศึกษาและกีฬา แบบแผนสำหรับการพัฒนาได้มาจากการวิเคราะห์ผลของการศึกษาครั้งนี้ องค์ประกอบที่สำคัญคือการเผยแพร่วัสดุและอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวก การให้ความรู้ทางด้านพลศึกษาและกีฬา การยอมรับในการดำเนินการ ระบบการบริหาร ที่มาหรือแหล่งวัสดุ เครื่องใช้การให้ การสนับสนุนการร่วมมือ และการประสานงานระหว่างประเทศ สิ่งเหล่านี้นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของนโยบายและโครงสร้างขององค์กรในชาติ ต้นเหตุและผลที่ได้รับได้แสดงให้เห็นและได้เป็นแนวทางสนับสนุนต่อการพัฒนาพลศึกษาและกีฬาอย่างทั่วถึง ซึ่งขณะนี้ก็ได้เห็นผลมากในกรุงเทพ สำหรับการส่งเสริมให้เป็นไปในรูปการปฏิบัติได้นั้น สิ่งนี้ถือเป็นข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อพลศึกษาและกีฬาในการสร้างชาติไทย

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการประมวลความรู้เรื่องพัฒนาการของไทยทรม มีดังต่อไปนี้ คือ

อุทธรณ์ ปิตพยันต์ (2517 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา “พัฒนาการของการพลศึกษาในประเทศไทย” สรุปได้ว่า สภาพชีวิตของชาวไทยในสมัยโบราณนั้นต้องฝึกฝนการต่อสู้ป้องกันตัว ประเภทมวยปล้ำ ชกมวย และการใช้อาวุธต่างๆ ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้ในการทำสงครามซึ่งมีอยู่เสมอ ผู้ที่มีชีวิตรอดอยู่ได้ต้องเป็นผู้ที่มีความเข้มแข็งอดทน ในยามสงบก็มีกิจกรรมเพื่อความสนุกสนาน คือ การเล่นพื้นเมือง การแห่ขบวน การแข่งเรือ เล่นว่าว ตะกร้อ ชกมวย และกระบี่กระบอง เป็นต้น กิจกรรมดังกล่าวเป็นการพลศึกษาที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างพลังกายของชายไทยเรื่อยมาตั้งแต่สมัยโบราณ ในสมัยรัชกาลที่ 5 แห่งกรุงรัตนโกสินทร์การพลศึกษาได้เข้าสู่ระบบการศึกษาที่แท้จริงจากนั้นตั้งแต่ พ.ศ. 2476 เป็นต้นมา รัฐบาลได้จัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการพลศึกษาและกีฬอย่างกว้างขวาง คือ กรมพลศึกษา คณะกรรมการกีฬา

โอลิมปิกแห่งประเทศไทย องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมกีฬาต่างๆ การพลศึกษาได้พัฒนาไปในทางวิทยาศาสตร์และการแพทย์มากขึ้น และนอกจากนั้นรัฐบาลพยายามส่งเสริมการพลศึกษาเพื่อพัฒนาเยาวชนและประชาชนให้มีพละนาถัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ อันเป็นผลไปสู่การพัฒนาทางเศรษฐกิจการศึกษา การเมืองสังคมและวัฒนธรรม และมุ่งใช้การพลศึกษาในการพัฒนาประเทศด้วย แสดงว่าการพลศึกษาได้รับการพัฒนามาเป็นลำดับ ผู้บริหารได้พยายามแก้ไขปัญหาและอุปสรรคต่างๆ เพื่อใช้การพลศึกษาพัฒนาเยาวชนและประชาชนในชาติให้มากที่สุด

ภารดี มหาขันธ์ (2518 : 372) ได้ศึกษาเรื่อง “การทหารในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว” ได้กล่าวถึงวิธีการฝึกทหาร โดยใช้กิจกรรมทางการกีฬาและพลศึกษาเข้าไปมีบทบาท ซึ่งผลจากการฝึกทหารและการศึกษาของทหารซึ่งเป็นพื้นฐานมาถึงสมัยปัจจุบันแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในด้านการปฏิรูป ทหารมีระเบียบวินัย มีความกล้าหาญมากขึ้น จนปัจจุบันนี้เรื่องวินัยและความกล้าหาญนี้กลายเป็นเอกลักษณ์ประจำกลุ่มวิชาชีพของทหารไทย เช่นเดียวกับชาติอื่นๆ เป็นการเพิ่มเสถียรภาพของประเทศชาติให้มั่นคงยิ่งขึ้น นั้นย่อมชี้ให้เห็นที่ประจักษ์ได้ว่า กิจกรรมทางการกีฬา และพลศึกษา มีบทบาทในการพัฒนาบ้านเมืองเป็นอย่างมาก พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว จึงทรงเล็งเห็นคุณค่าของกิจกรรมทางด้านนี้

มยุรี ศุภวิบูลย์ (2519 : 109-113) ได้ทำการศึกษา “อิทธิพลของการเมืองที่มีต่อการพลศึกษาและการกีฬาในประเทศไทย ระหว่างปี พ.ศ.2475-2516” สรุปได้ว่า สถานการณ์ทางการเมืองนั้นมีอิทธิพลต่อการพลศึกษาในประเทศไทยเสมอมา นับตั้งแต่มีการเปลี่ยนแปลงการปกครองในปี พ.ศ. 2475 จนกระทั่งถึงปี พ.ศ. 2516 แต่อยู่ในรูปแบบต่างๆ กัน บางสมัยรัฐบาลต้องการให้การพลศึกษาและการกีฬาเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความมั่นคงภายในประเทศเพื่อเสถียรภาพของรัฐบาลเอง บางสมัยก็ต้องการให้เป็นประโยชน์ในเรื่องเอกราชของชาติ และป้องกันการรุกรานของศัตรูภายนอกประเทศ บางครั้งต้องการใช้ประโยชน์ไปในการต่างประเทศ โดยเป็นเครื่องมือที่ก่อให้เกิดความเข้าใจอันดีระหว่างกัน ทั้งนี้การพลศึกษาและการกีฬาเป็นไปในรูปแบบใดนั้นก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์บ้านเมืองในขณะนั้นว่า สภาพความต้องการของรัฐบาลในระแวงเวลานั้น รัฐบาลต้องการจะใช้ประโยชน์จากการพลศึกษาและการกีฬาไปในทางใด

ไพรีสวัสดิ์ แสงสว่าง (2522 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา “พัฒนาการกีฬามวยไทย” ผลการวิจัยปรากฏว่า จุดกำเนิดของกีฬามวยไทย อาจเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตในสมัยโบราณที่ต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ โดยการใช้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเป็นอาวุธต่อสู้และป้องกันตัว ซึ่งต่อมาได้มีการคิดค้นปรับปรุงการใช้อวัยวะต่างๆ เหล่านั้นให้เหมาะสม มีการ

ฝึกหัดฝึกซ้อมในสำนักมวยโดยครูมวยที่มีชื่อ เมื่อยามสงครามก็นำเอาศิลปะมวยไทยมาใช้ควบคู่กับอาวุธต่างๆ เพื่อให้การรบมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น และเมื่อยามว่างจากสงครามก็นิยมจัดให้มีการแข่งขันชกมวย โดยในระยะแรกเป็นการชกมวยแบบคาดเชือก ต่อมาได้มีการร่างและใช้กฎกติกาขึ้น ทำให้การดำเนินการแข่งขันชกมวยเป็นไปอย่างเรียบร้อย ปัจจุบันมีการแข่งขันชกมวยไทยกันอย่างแพร่หลาย

สลัปศรี พัฒนวิบูลย์ (2522 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา “การกีฬาและพลศึกษาในประเทศไทยในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (พ.ศ. 2411-2453)” สรุปได้ว่าการกีฬาและพลศึกษาในประเทศไทยมีมาตั้งแต่ประเทศไทยเริ่มสร้างอาณาจักรของตน ซึ่งเข้าใจว่าอาณาจักรน่านเจ้าเป็นปฐมในสมัยนั้น คนไทยมีการฝึกร่างกายโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการอยู่รอด และการสงคราม ดังนั้นการกีฬาจึงเป็นไปในรูปของการต่อสู้ป้องกันตัว ทั้งวิธีที่ใช้อาวุธและวิธีมือเปล่า หนึ่ง อาวุธที่ใช้ก็ต้องใช้ต่อสู้ในระยะประชิดตัว ตลอดจนมีการฝึกการขี่ม้า ส่วนทางด้านนันทนาการก็เป็นเรื่องของการละเล่นในงานเทศกาลสำคัญของบ้านเมือง ในสมัยต่อๆ มา คือ สมัยสุโขทัย อยุธยา ธนบุรี และรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ การกีฬาและนันทนาการก็เป็นแนวเดียวกัน และยังไม่มีการฝึกฝนที่เป็นแบบแผนทางพลศึกษา ครั้นถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ (พ.ศ. 2411-2453) การกีฬาและการพลศึกษาในประเทศไทยได้รับการเอาใจใส่ส่งเสริมจากรัฐบาลให้เจริญก้าวหน้าไปมาก เนื่องจากประเทศไทยได้รับอิทธิพลจากประเทศมหาอำนาจในกลุ่มยุโรปที่ต้องแสวงหาอาณานิคม รัฐบาลจึงต้องทำการปรับปรุงพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าทัดเทียมกับต่างประเทศ เนื่องจากพระองค์ทรงโปรดปรานการกีฬาและการพลศึกษา มาก พระองค์ได้รับการศึกษาทางด้านกีฬาและพลศึกษาดังแต่ครั้งพระองค์ยังทรงพระเยาว์ พระองค์ทรงโปรดปรานการเล่นกีฬาทุกชนิด ทรงโปรดการออกพระกำลังอยู่เสมอ พระองค์ทรงเสด็จเข้าร่วมเล่นกีฬาต่างๆกับข้าราชการบริพาร ได้แก่ มวยไทย กระบี่กระบอง แข่งเรือ นอกจากนี้ทรงเสด็จพระราชดำเนินทอดพระเนตรและพระราชทานรางวัลแก่ผู้ที่ชนะเลิศในการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองของไทยด้วยพระองค์เองอยู่เสมอๆ เช่น การแข่งขันชกมวย การแข่งขันกระบี่กระบอง การแข่งเรือ และการแข่งขันกีฬาวัวพนัน เป็นต้น จากการที่พระองค์ทรงสนพระทัยกีฬาและพลศึกษา พระองค์จึงทรงให้การเฝ้าพระทัยในการปฏิรูปการกีฬาและพลศึกษาในประเทศไทยเป็นอย่างดี นับได้ว่าการกีฬาและพลศึกษาในประเทศไทยในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวนั้นมีการวางรากฐานที่ดี กิจกรรมทางด้านนี้มีความเจริญก้าวหน้าเรื่อยมาจนกระทั่งปัจจุบันนี้ถือว่าเป็นการสร้างความสำเร็จให้แก่ประเทศชาติอีกด้วย

ประนัย จันทประดิษฐ์ (2524 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ “บทบาทของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (2510-2522)” สรุปได้ว่า การกีฬาในประเทศไทยมีตั้งแต่ประเทศไทยเริ่มสร้างอาณาจักร ซึ่งเดิมนั้นมีจุดมุ่งหมายในการฝึกฝนร่างกายให้มีความแข็งแรง ทั้งการใช้อาวุธ และการใช้มือเปล่า ในสมัยต่อมา คือ สุโขทัย อโยธยา ธนบุรี และรัตนโกสินทร์ ตอนต้น การกีฬาก็ยังเป็นแนวเดียวกัน และยังไม่มีการฝึกฝนเป็นแบบแผนทางพลศึกษา ครั้นถึงรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวการกีฬาได้รับการส่งเสริมจากรัฐบาลให้เจริญก้าวหน้ามากขึ้น โดยมีหน่วยงานรับผิดชอบโดยตรงขึ้นอยู่ในรูปสมาคมกีฬาสมัครเล่นเรื่อยมาจนมีสมาคมในขณะนั้น 23 สมาคม มีหน้าที่ในการพัฒนากีฬาของประเทศชาติสืบไป

มงคล คำเมือง (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเกี่ยวกับกีฬามวยไทย” สรุปได้ว่า มวยไทยมีปรากฏแล้วในสมัยสุโขทัยเป็นราชธานี และแสดงบทบาทในแง่ประเพณีแห่งการละเล่นเพื่อการเฉลิมฉลองในงานเทศกาล และในแง่ศิลปะของการต่อสู้ เมื่อเผชิญกับศัตรูในยามสงคราม เพราะอาวุธที่ใช้ในสมัยนี้เป็นอาวุธประจำกาย เช่น หอก ดาบและ มีด พร้อมทั้งอาวุธที่เป็นอวัยวะของร่างกาย เช่น หมัด ศอก เข่า และเท้าที่ใช้ เตะ ถีบ ซึ่งเรียกว่า มวยไทย ต่อมาในสมัยกรุงศรีอยุธยาสมัยกรุงธนบุรี และกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น มวยไทยก็ยังมีบทบาทเหมือนสมัยกรุงสุโขทัย และเมื่อก้าวเข้าสู่ยุคปัจจุบันมวยไทยได้แปรเปลี่ยนรูปลักษณะสู่การแข่งขันและกีฬามากขึ้น ได้วิวัฒนาการจากรูปแบบของศิลปะของการต่อสู้ จนกลายเป็นกีฬาสมัครเล่น และกีฬาอาชีพ กระทั่งได้มีองค์กรรับรองคือ สมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทย และสมาคมมวยอาชีพแห่งประเทศไทย ด้วยการศึกษาวิชามมวยไทยเป็นกิจกรรมเพื่อการเรียนการสอนทั้งในหลักสูตรระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา นอกจากนี้มวยไทยได้แสดงออกถึงประเพณีและวัฒนธรรมของชาติ ซึ่งได้เผยแพร่สู่วัฒนธรรมสากลอันสมควรได้รับการอนุรักษ์และส่งเสริมเพื่อความหวงแหนและภาคภูมิใจของชาวไทยทั้งรุ่นปัจจุบันและอนุชนสืบไป

ประมวล บัวทอง (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา “พัฒนาการของกระบี่กระบอง” สรุปได้ว่า ประวัติและพัฒนาการของกระบี่กระบอง มีมาช้านานแล้ว พร้อมๆ กับความเป็นชนชาติไทย แต่ก็ไม่สามารถกล่าวได้ว่า ใครเป็นผู้คิดค้น หรือเกิดขึ้นมาสมัยใด แต่สามารถสันนิษฐานได้จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ว่า คงเกิดขึ้นโดยการพัฒนาการมาจากการดำรงชีวิตของมนุษย์ซึ่งต้องแสวงหาอาหาร ล่าสัตว์ ต่อสู้กับภัยธรรมชาติและภัยจากมนุษย์ด้วยกัน จนกระทั่งพัฒนามาเป็นวิชาการต่อสู้ป้องกันตัวกระบี่กระบองในที่สุด

พัฒนาการของกระบี่กระบอง สมัยก่อนกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี ตั้งแต่ตอนที่คนไทยยังอยู่ทางตอนใต้ของประเทศจีน จนถึงสมัยรัชกาลที่ 4 แห่งรัชกาลรัตนโกสินทร์นั้น กระบี่กระบอง

ได้มีความสำคัญต่อประเทศชาติในการทหาร และการทำสงครามมาก เพราะเป็นวิชาการต่อสู้ของไทยโดยใช้อาวุธ ซึ่งใช้ในการรบกับต่างชาติที่มารุกรานและการต่อสู้เพื่อขยายอาณาเขตในยามสงบจากสงครามก็ได้จัดให้มีการฝึกซ้อม โดยจัดขึ้นในรูปแบบของกีฬา และการละเล่น เพื่อเตรียมพร้อมไว้สำหรับการรบและการสงคราม อีกทั้งยังใช้เฉลิมฉลองในงานพิธีหรือเทศกาลต่างๆ ในรัชกาลที่ 5 เป็นต้นมา อารยธรรมต่างชาติชาวตะวันตกเริ่มเข้ามาสู่ประเทศไทยเป็นอย่างมาก การใช้อาวุธในการรบและการสงครามเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ เป็นการใช้อาวุธสมัยใหม่ ซึ่งสามารถต่อสู้กันได้ในระยะไกลขึ้น เช่น การใช้ปืน ระเบิด และอาวุธทันสมัยอื่นๆ กระบี่กระบองจึงพัฒนาการเป็นวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว กิจกรรมทางพลศึกษา กิจกรรมสันทนาการ กิจกรรมกีฬา ศิลปวัฒนธรรมของชาติ และการละเล่นในงานเทศกาลต่างๆ การพัฒนาการระยะนี้ค่อยๆ ลดลงตามลำดับ จนกระทั่งปี พ.ศ. 2478 อาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา เริ่มทำการฟื้นฟูใหม่ จนในระยะต่อมาสามารถสอนเป็นวิชาบังคับในชั้นเรียนระดับมัธยมศึกษา และอุดมศึกษา และในระยะเดียวกันนี้กระบี่กระบองก็ได้รับการพัฒนาจากสมาคมกีฬาไทยค่ายดาบ สำนัkdาบ และหน่วยงานอื่นๆ อย่างกว้างขวางอีกด้วย จนทำให้พัฒนาการในสมัยนี้ดีขึ้น

สำหรับแนวโน้มของกระบี่กระบองในอนาคต การพัฒนาจะค่อยๆ ลดลงเนื่องจากปัจจัยไม่เอื้ออำนวยหลายอย่าง คือการไม่ได้รับความสนใจจากทางรัฐบาลในการให้การสนับสนุน ขาดครูผู้มีความรู้ความสามารถทางด้านการสอนและเทคนิคต่างๆ ขาดงบประมาณในการดำเนินงาน ขาดองค์การที่รับผิดชอบทำงานเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรงอย่างมีระบบ และวิชานี้ยังไม่ได้รับการพัฒนาจนถึงสามารถนำไปประกอบอาชีพได้ แต่ถ้าหากสามารถแก้ไขปัญหาเหล่านี้ได้สำเร็จโดยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย คือ รัฐบาลหน่วยงาน สถาบัน สถานศึกษา สมาคมกีฬาไทย คณะดาบและค่ายดาบต่างๆ โดยให้ความร่วมมือกันดำเนินการอนุรักษ์ ปรับปรุง ส่งเสริม และพัฒนากันอย่างจริงจัง ก็จะทำให้กระบี่กระบองได้รับการพัฒนาที่ดีขึ้นต่อไปในอนาคต (ประมวล บัวทอง. 2537 : 135-136)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) และเอกสารชั้นรอง (Secondary Sources) หลักฐานทางโบราณคดี โบราณสถาน โบราณวัตถุ และรูปภาพ
2. สัมภาษณ์ผู้รู้ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้เกี่ยวข้องกับไทยพุทธ
3. สรุปผลการวิจัยในแบบพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยข้อมูลประเภทเอกสารและข้อมูลประเภทบุคคล

ข้อมูลประเภทเอกสาร ประกอบด้วย

1. ข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่
 - 1.1 ข้อมูลต้นกำเนิด เช่น พระราชบัญญัติ คำสั่งทางราชการ ประกาศ บันทึกการประชุม บันทึกเหตุการณ์ เอกสารรายประจำปี ราชกิจจานุเบกษา เป็นต้น
 - 1.2 ข้อมูลร่วมสมัย เช่น เอกสารส่วนบุคคล บันทึกความทรงจำ เอกสาร และหนังสือพิมพ์ เป็นต้น
2. ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ วารสาร บทความ หนังสือพิมพ์ และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ทำการศึกษา

แหล่งข้อมูลประเภทเอกสาร

1. กองจดหมายเหตุแห่งชาติ
2. หอสมุดแห่งชาติ
3. หอสมุดวชิรญาณ
4. หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. หอสมุดกลาง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

6. ห้องสมุดคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. ห้องสมุดคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
8. ห้องสมุดกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

ข้อมูลประเภทบุคคล

ได้จากการสัมภาษณ์ บุคคลผู้มีความรู้ ผู้เชี่ยวชาญ และผู้ที่เกี่ยวข้องกับไทยทร

บทที่ 4

พัฒนาการของไทยุทธ

ความหมายของไทยุทธ

สำหรับคำว่า “ไทยุทธ” นี้ ไท แปลว่า อีสระ ยุทธ แปลว่า วิธีการต่อสู้ ไทยุทธ จึงแปลว่า วิธีการต่อสู้ที่เป็นอีสระ

วิชาไทยุทธ

วิชาไทยุทธ ได้แบ่งการฝึกออกเป็น 10 ขั้นตอน คือ ปฐมยุทธ รุกขเทวา พาหะยุทธ พุทธหัตถ์ จัปไชโย มโนอัถมัน พันธอาวุธ ยุทธศาสตร์ ่องอาจรรรม นำไทยุทธ วิชาไทยุทธ ทั้ง 10 ขั้นตอนนี้มีการแบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นส่วนย่อยๆ อีก ดังต่อไปนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25)

1. ปฐมยุทธ เป็นการฝึกกายบริหารและการทำสมาธิเบื้องต้น มีจำนวน 22 ท่า คือ

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1.1 เรียกพลัง | 1.12 เลื่อนกายได้คลื่น |
| 1.2 พลังกระแส | 1.13 ไตรบุชา |
| 1.3 แผ่ไพศาล | 1.14 พาผลิตเพลิน |
| 1.4 คานยอดเขา | 1.15 เดินลมปราณ |
| 1.5 เฝ้าตึกลอง | 1.16 พรางขุนเขา |
| 1.6 คลอนขุนเขา | 1.17 เฝ้าคูหา |
| 1.7 เข้าคูหา | 1.18 ถลาคลื่นลม |
| 1.8 ผวาคลื่นลม | 1.19 ชมดารา |
| 1.9 ชมพสุธา | 1.20 กายาย่นย่อ |
| 1.10 นาคาคาบแก้ว | 1.21 โอบห่อขุนเขา |
| 1.11 ผ่องแผ้วพระพาย | 1.22 คลอเคล้าดาวเดือน |

2. รุกขเทวา เป็นขั้นตอนการฝึก ประกอบด้วย การตั้งท่าจรด การก้าวย่างรุกและรับ การปิด บัด รับ และการฝึกการล้มตัว การม้วนตัว

การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการก้าวหน้านั้น ได้แบ่งออกเป็นแบบต่างๆ ดังนี้

1. การก้าวสามขุมและการถอยสามขุม
2. การสับและการขยด
3. การก้าวกลับหลังและการสับกลับหลัง
4. การก้าวฉากและการถอยฉาก
5. การสับฉากและการขยดฉาก
6. การก้าวกลับหลังฉาก และการสับกลับหลังฉาก

การใช้มือในการปิด บัดและรับ แบ่งออกเป็น

1. การปิด บัดและรับบน ประกอบด้วย การรับในและการรับนอก
2. การปิด บัดและรับล่าง

3. พาหะยุทธ เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวผสมผสานการใช้มือ เข้า เท้า ศอกและ การรุก-รับ พาหะยุทธแบ่งการฝึกออกเป็นแบบต่างๆ ดังนี้

3.1 กายาวุธ คือ อาวุธในร่างกาย 30 ชนิด

3.2 นวอาวุธ คือ การฝึกหัดอาวุธทั้งเก้าในร่างกาย คือ ศีรษะหนึ่ง มือสอง

ศอกสอง เข้าสองและเท้าสอง

3.3 ทศกัณฑ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการปิดป้องทั้งรุกและรับ 10 วิธี คือ ด้านศัตรู รู้กระซอก ฉากวิถี ปรี่เข้าเสย เกยมัจฉา ถลาเซยชิด ปิดเกศี ขยี้อุรา พายบายเบี่ยง เวียนบรรจบ

3.4 ยุทธสัมพันธ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการใช้หมัด ศอก เข้าและเท้า ทั้งการรุกและรับ เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องกันจากท่าแรกจนถึงท่าสุดท้าย โดยแบ่งยุทธสัมพันธ์ออกเป็น 5 ชุด คือ ฤทธิ์ลือชา พญามัจจุราช หनुมานกวาดบรรพต นารายณ์คลายจักรและกุมภภาพิโรธ

4. พุทธหัตถ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการป้องกันทั้งการรุกและรับด้วยมือ โดยแบ่งการฝึกหัดออกเป็น 3 ชุด คือ กรายหัตถ์ พนมหัตถ์ และการฝึกปราณวิถี

5. จัปไชโย เป็นการฝึกหัดวิธีการจับบังคับ โดยแบ่งออกเป็นท่าจับบังคับแบบต่างๆ จำนวน 15 ท่า คือ แยกไผ่ ไชวชีวิต บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด บิดวงว ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ คัดตระหนก ผงกเศียร เปลี่ยนอัสตดา พญาครุฑ มุตบาดาล ตามพิชิตและปลิดวิญญาน

จากท่าจับบังคับ 15 ท่านี้ ได้แบ่งการฝึกหัดออกเป็น 4 ชุด คือ ฤทธิ์นาคา (ท่าจับบังคับ) พญานาคิน (ท่าแก้ท่าจับฤทธิ์นาคา) พระอินทร์จับยักษ์ (ท่าจับบังคับ) และ นารายณ์กลายร่าง (ท่าแก้ท่าจับพระอินทร์จับยักษ์)

6. มโนอัธมัน เป็นการฝึกหัดการจับกุมเหวี่ยง แบ่งออกเป็น 10 ท่า คือ โอบแดง แปลงยอด สอดแขน แฝงตัว ยั่วขุด มุดใน ใจหาย ไกลร่าง พรางตาและถลาร่อน

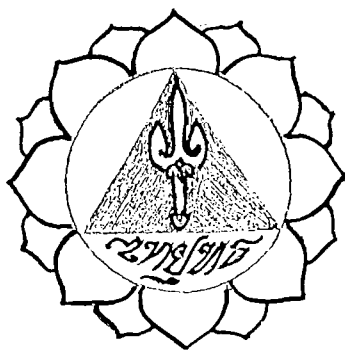
7. พันธุ์อาวุธ เป็นการฝึกหัดการใช้อาวุธไทยโบราณ ทั้งการร้ายรำและการต่อสู้ ได้แก่ กระบี่ ดาบ ง้าว พลอง หอก เขน ดั้ง โล่ หักริขและไม้ศอก
8. ยุทธศาสตร์ เป็นขั้นตอนหนึ่งของวิชาไทยยุทธในการเรียนรู้เกี่ยวกับยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีของการต่อสู้แบบต่างๆของไทยและสากล
9. องค์อาจารย์ เป็นขั้นตอนหนึ่งของวิชาไทยยุทธเป็นการฝึกหัดเกี่ยวกับสมาธิและ ศีลธรรม
10. นำไทยยุทธ เป็นขั้นตอนการฝึกหัดการเป็นผู้นำและผู้เผยแพร่วิชาไทยยุทธ โดยใช้กระบวนการพัฒนาไทยยุทธระบบ 4 ดี ประกอบด้วย กายดี วาจาดี ใจดีและปัญญาดี

ขอบข่ายความรู้เบื้องต้นของไทยยุทธ

สมาชิกไทยยุทธ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของไทยยุทธ ดวงตราไทยยุทธ กฎไทยยุทธ คำปฏิญาณ คำขวัญของไทยยุทธ อุดมการณ์ของไทยยุทธ คุณลักษณะ 10 ประการของไทยยุทธ ระเบียบและมารยาทของไทยยุทธ การแต่งกายของไทยยุทธ ตลอดจนการทำความเคารพ ทั้งนี้เพื่อให้เป็นแนวทางการประพฤติปฏิบัติตนที่ดีของสมาชิก ซึ่งเป็นการปลูกฝังจิตสำนึกทางด้านค่านิยมไทย และพฤติกรรมที่เป็นมารยาทของสังคมไทย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ดวงตราไทยยุทธ

สถาบันไทยยุทธแห่งประเทศไทยมีตราสัญลักษณ์เป็นเครื่องหมายของสถาบัน



ประกอบด้วย

1. มีรูปดอกบัวสีทอง 16 กลีบ พื้นวงกลมสีขาว ซึ่งภายในมีรูปสามเหลี่ยมพื้นสีน้ำเงิน
2. มีรูปตรีสีทองภายในรูปสามเหลี่ยม และใต้รูปสามเหลี่ยมมีอักษรสีทองคำว่า “ไทยยุทธ”

สถาบันไทยพุทธมีธงประจำสถาบันซึ่งมีตราสัญลักษณ์อยู่บนพื้นสีเลือดหมู โดยมีความหมายดังต่อไปนี้

สีเลือดหมู ผืนธงไทยพุทธเป็นสีเลือดหมู ซึ่งมีความหมายว่า ชาตินไทยของเราที่ได้มีอิสระถึงทุกวันนี้ ก็ด้วยบรรพบุรุษของเราได้เสียชีวิต และเลือดเนื้อมาแล้วตั้งแต่ในอดีตถึงปัจจุบันเป็นจำนวนมากต่อมาก ได้เสียสละเพื่อป้องกันรักษาพื้นแผ่นดินไทย ให้พวกเราคนไทยได้มีแผ่นดินถิ่นอยู่อาศัย โดยตลอดจนถึงปัจจุบันด้วยความอุดมสมบูรณ์และร่มเย็นเป็นสุข

ดอกบัว หมายถึงความบริสุทธิ์หมดจด ไม่กลายเป็นอื่นไปได้ แม้จะเกิดในโคลนตม ดอกก็หอมไม่เปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะใบแม้แต่ปากก็ไม่ขังได้

นอกจากนี้พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสถึงดอกบัวเปรียบด้วยบุคคล 4 ประเภท ที่มีสติปัญญาแตกต่างกันออกไปเสมือนดอกบัว 4 เหล่า ซึ่งมีแจ้งในธรรมวิเศษ

1. อุกคตัตถัญญบุคคลหนึ่ง (อ่านว่า อุ-ก-คะ-ติ-ตัน-ยะ-บุ-ก-คน) หมายถึง บุคคลที่มีอุปนิสัย สติปัญญาแก่กล้า พอฟังธรรมก็สามารถรู้แจ้ง เปรียบเหมือนบัวโผล่พ้นเหนือน้ำพอได้รับแสงแดดก็จะบานทันที

2. วิปัสสิตถัญญบุคคล (อ่านว่า วิ-ปัต-ติ-จิ-ตัน-ยุ-บุ-ก-คน) หมายถึง บุคคลที่มีอุปนิสัย สติปัญญามาก พอได้ฟังธรรมคำสอนอย่างละเอียดแจ่มแจ้งให้เข้าใจ ก็สามารถรู้แจ้งเห็นธรรมวิเศษได้ เปรียบเหมือนดอกบัวที่เติบโตขึ้นมาพอดีกับพื้นน้ำจะบานในวันพรุ่งนี้

3. เนยยบุคคล (อ่านว่า เนย-ยะ-บุ-ก-คน) หมายถึง บุคคลที่มีอุปนิสัยสติปัญญา มีความขยันในการศึกษาเล่าเรียน รู้จักศึกษาค้นคว้า หมั่นศึกษาเล่าเรียน และคบภักตยาณมิตรจึงสามารถรู้ธรรมเห็นแจ้งในธรรมได้ เปรียบเหมือนดอกบัวที่เติบโตอยู่ใต้น้ำ จะผุดขึ้นมาเหนือน้ำแล้วจะบานในวันต่อไป

4. ปทปรมบุคคล (อ่านว่า ปะ-ทะ-ปะ-ระ-มะ-บุ-ก-คน) หมายถึง บุคคลที่มีอุปนิสัย สติปัญญาไม่สามารถจะรู้แจ้งในธรรมได้ เปรียบเหมือนดอกบัวที่เติบโตอยู่ใต้น้ำ ไม่สามารถจะโผล่บานขึ้นเหนือน้ำ อยู่แต่เพียงใต้น้ำ ย่อมเป็นอาหารของเต่า ปลา

นอกจากนี้ยังตรัสว่า ก้อนเนื้อหัวใจของคนเรามีลักษณะคล้ายดอกบัว นิสัยของคนเราแตกต่างกันไปตามลักษณะของรูป อุปมาเหมือนดอกบัว 4 เหล่า ดังยกมากล่าวแล้ว

เส้นวงกลม เส้นเป็นวงกลมก็ประดุจวัฏฏสงสาร ที่มีมนุษย์ทุกผู้ทุกนามที่ยังมีกิเลสอยู่ได้วนเวียนอยู่ฉะนั้น

สามเหลี่ยม เป็นเครื่องหมายแสดงถึงชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ หรือฟัง คิด เขียน เป็นเครื่องหมายซึ่งสามารถแสดงออกได้หลายหลักการ และเป็นเครื่องหมายที่มีความสำคัญต่อการบริหารบนรากฐานของความมั่นคง

ตรี หมายถึง หลักพัฒนาการข้อใหญ่ 3 ประการของไท่ยทอ เพื่อมุ่งพัฒนาชีวิตทุกชีวิตที่ได้เกิดมาให้มีคุณค่าสูงสุด อันจะต้องเปรียบพร้อม ด้วยคุณลักษณะที่สมบูรณ์ คือ

1. ร่างกาย ที่สมบูรณ์แข็งแรง ทรวดอดทน (กายที่สมบูรณ์)
2. ปัญญา เจียบบแหลมรอบรู้ มีไหวพริบเฉลียวฉลาด
3. คุณธรรม ถึงซึ่งความวิริยะอุตสาหะ สุภาพอ่อนน้อม รู้ดี-ชั่ว กล้าบาป สามารถเอาชนะใจตนเอง มีสมาธิ สติ สัมปชัญญะ ทุกเมื่อ

กฎไท่ยทอ

คือข้อควรประพฤติปฏิบัติโดยเคร่งครัดของสมาชิกไท่ยทอ ตามกฎไท่ยทอ 12 ข้อ ดังนี้ (สถาบันไท่ยทอแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 3-5)

1. มีความรักต่อเพื่อนมนุษย์
2. เป็นผู้ไม่เกียติเชื่องช้า
3. กล้าเผชิญความจริง ยึดมั่นในความดี
4. เข้มแข็ง ทรวด อดทน
5. มีจิตใจกว้างขวาง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
6. พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่
7. อยู่ในระเบียบวินัย
8. มัธยัสถ์
9. กตัญญูรู้คุณ
10. ปฏิบัติศาสนกิจโดยเคร่งครัด
11. หลีกเลียงอบายมุขทั้งปวง
12. ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

บทขยายความกฎไท่ยทอ 12 ข้อ

1. มีความรักต่อเพื่อนมนุษย์

มนุษย์ทุกคนมีความรักตัวกลัวตายเป็นธรรมดาเราเองก็เช่นกัน เมื่อเราไม่ปรารถนาในสิ่งใดให้เกิดขึ้นกับตัวเอง ก็จงอย่าได้กระทำการสิ่งนั้นต่อชีวิต หรือบุคคลอื่นแม้กระทั่งกาย วาจา ใจ ใดๆก็ตาม เมื่อเราประพฤติปฏิบัติตนและมีสติรำลึกอยู่เสมอเช่นนี้อย่างตลอดเวลาเสมอแล้วผลดีก็จะเกิดขึ้นต่อเราตลอดจนครอบครัว บุคคลใกล้ชิด มิตรสหาย ตามลำดับโดยเผยแพร่ออกไปสู่สังคมและประเทศชาติ และสิ่งนั้นก็คือ

- เป็นที่รักแก่คนทั้งหลาย
- มีความร่าเริงแจ่มใสเป็นปกติ
- ไม่มีศัตรูมาปองร้าย
- ไม่มีความคิดอิจฉาริษยา
- ไม่โกรธง่ายยินดียิ่งแก่ผู้อื่น
- ยังเกิดความสุขในหมู่คณะ
- เป็นผู้มีความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่กิจการงาน
- มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

2. เป็นผู้มีเกียรติเชื่อถือได้

ความศรัทธา ความเชื่อมั่น เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่สุดในชีวิต เพราะพลังแห่งความศรัทธาก่อให้เกิดความก้าวหน้าอันทรงคุณค่า ในชีวิตของมนุษย์ทุกคนเช่นเรามีความเชื่อถือใน

- บิดามารดา
- ครูบาอาจารย์
- หลักธรรม
- ความสามารถของตนเอง

ถ้าเราไม่มีความเชื่อถือไว้วางใจในสิ่งดังกล่าวข้างต้นนั้นเราจะเป็นเช่นไร ฉะนั้นเมื่อเราต้องการความมั่นคง ก้าวหน้าในวิถีชีวิตของเรา เราจึงต้องสร้างความศรัทธา เชื่อมั่นในตัวเอง มีความสัตย์ จริงใจต่อทุกคน

3. กล้าเผชิญความจริง ยึดมั่นในความดี

ปัญหาอันยิ่งใหญ่ที่มีอยู่ในทุกวงการทุกระดับในโลก หรือความวิบัติฉิบหายของกิจการงานต่างๆที่เกิดขึ้นมานั้น เมื่อเราสรุปวิจัยออกมาแล้วมันก็คือ ผู้ร่วมงานทุกคน โดยเฉพาะผู้บังคับบัญชานั้น ไม่มีความรับผิดชอบ ชี้ขาด เห็นแก่ตัว และไม่กล้าเสียสละ

เมื่อเรามีความกล้ารับเผชิญกับความผิด กล้าแสดงออกในทางที่ชอบ และหน้าที่การงานที่ได้รับมอบหมาย กล้าเผชิญต่ออุปสรรคและปัญหาต่างๆ มีความยุติธรรม เสียสละทั้งความคิด กำลังกาย กำลังใจ เมื่อเราปฏิบัติตนได้ดังกล่าวนั้นแล้วก็จะนำความสำเร็จมาสู่ตนเอง

4. เข้มแข็ง ทรหด อดทน

มนุษย์ใดที่เกิดมาไม่มีซึ่งคุณสมบัติในข้อนี้แล้ว ก็จะทำให้การสั่งใดหาสำเร็จสมความตั้งใจไม่ เพราะความอดทน หรือทางพระเรียกว่า “ขันติ” นั้น เมื่อมีอยู่ในตัวบุคคลใด ความสำเร็จต่างๆ ก็จะบรรลุได้ในที่สุด

5. มีจิตใจกว้างขวาง รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

เราทุกคนย่อมยอมรับว่า คนเดียวจะมีความสามารถทำอะไรให้สำเร็จได้นั้น เป็นสิ่งยาก ฉะนั้นเมื่อเราอยู่ในสังคมซึ่งมีการรวมกันอยู่ เราจะต้องเป็นผู้ที่มีจิตใจกว้างขวาง และบางครั้งก็ต้องยอมรับฟังในความคิด ความคิดเห็นของผู้อื่น หรือเพื่อนร่วมงานของเรา ความสำเร็จต่าง ๆ ก็จะลุล่วงโดยดีทุกประการ

6. พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

เราจงอย่าได้อยากได้ในทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่น และจงอย่าพึงพอใจในทรัพย์สินเกินความจำเป็นในสิ่งที่ตนจะดำรงอยู่ เราจงมีความพอใจในทรัพย์สินของเรา ในความเป็นอยู่ของเรา ในทรัพย์ที่ได้มาโดยชอบไม่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นให้เกิดความเดือดร้อน จงรับในสิ่งที่ควรรับ จงทำในสิ่งที่ควรทำ เมื่อเราปฏิบัติได้ดังนี้ชีวิตของเราก็จะพ้นห่วงแห่งความทุกข์ จะมีแต่ความสุขตลอดกาล เพราะใจเราเป็นสุข จึ่งอยู่เหนือความสุขทั้งปวง

7. อยู่ในระเบียบวินัย

ระเบียบ หมายถึง กฎข้อบังคับหรือหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นหลักเกณฑ์ที่ตั้งขึ้นไว้เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมประสิทธิภาพของการทำงานได้ยิ่งขึ้น เป็นการช่วยให้ชีวิตของบุคคลฝ่ายที่เกี่ยวข้องดำเนินไปอย่างมีผลดี ระเบียบอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสมและความจำเป็น

วินัย หมายถึง หลักหรือวิธีการในการสร้างนิสัย ประพฤติปฏิบัติอันเหมาะสม สร้างแนวความคิดอันมีเหตุผล และสร้างอุดมคติอันดีงามให้แก่บุคคล ยังผลให้พฤติกรรมที่แสดงออกโดยส่วนรวม เป็นที่ยอมรับของสังคม และช่วยให้การอยู่ร่วมในสังคมดำเนินด้วยดี กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า วินัย เป็นเครื่องรักษาตนและหมู่คณะให้อยู่เป็นปกติสุข ไม่มีใครประพฤติให้เป็นที่ยเสียหายแก่ใคร เดือดร้อนแก่ใคร อันเป็นแบบแผนประเพณีของหมู่คณะ

ฉะนั้น ทั้งระเบียบ วินัย อาจเป็นไปในรูปที่ควบคุมพฤติกรรมบางอย่าง หรือส่งเสริมพฤติกรรมบางอย่าง เช่นควบคุมไม่ให้ประพฤติดนินทาผู้อื่น หรือส่งเสริมให้มีความสามัคคีช่วยเหลือซึ่งกันและกัน บุคคลใดประพฤติตนอยู่ในระเบียบที่ดีแล้วย่อมดำรงตนอยู่ในความรักของคนทั่วไป

8. มัธยัสถ์

การใช้ทรัพย์ที่ตนมีอยู่อย่างไม่ระมัดระวัง ทำตนเป็นคนสุรุ่ยสุร่ายแล้ว ความยากจน ลำบาก ย่อมจะได้รับการกับผู้นั้น ถ้าเรารู้จักใช้ รู้จักจ่าย ให้แต่สิ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนและสังคมแล้วย่อมนำความสุขและชื่อเสียงมาสู่ตระกูลของตนในที่สุด

9. กตัญญูรู้คุณ

คนที่เป็นคนมีความกตัญญูรู้คุณ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้มีพระคุณ ทั้งปวง บุคคลนั้นจะมีแต่ผู้ยกย่องสรรเสริญตลอดชีวิต ถึงแม้ว่าชีวิตเราจะดับสูญไป ก็ยังจะมีแต่ผู้น่ามากล่าวถึงไม่มีที่สิ้นสุด

10. ปฏิบัติศาสนกิจโดยเคร่งครัด

ศาสนาเป็นที่มาแห่งความดี และความเจริญแห่งชีวิต เมื่อเรามีของดีอยู่แล้วเราจะต้องปฏิบัติให้สิ่งที่มีอยู่มีคุณประโยชน์อย่างสมบูรณ์ อย่าละเลยจนสิ่งนั้นไม่มีค่า เมื่อเราปฏิบัติในสิ่งดีอยู่เป็นนิจ สิ่งดีนั้นก็จะแผ่รัศมีมาสู่เราให้เกิดเป็นมงคล ดำรงตนอยู่ด้วยความสุข

11. หลีกเลี่ยงอบายมุขทั้งปวง

คนเราโดยส่วนใหญ่มักจะโทษกล่าวว่าผู้อื่น มองแต่ส่วนเสียของผู้อื่น ฝากชีวิตไว้กับโชครชะตา โทษดวง ฯลฯ ซึ่งหาได้รู้จักตัวเองหรือหันมาดูตนเองไม่ ดังนั้น จึงสมควรมีการพิจารณาตนเองอยู่เสมอ ว่าวิธีการที่เราประพฤติปฏิบัติตนอยู่นั้นดีชั่วอย่างไร นั่นคือจงอย่าทำตนให้อยู่ในอบายมุข (ทางแห่งความฉิบหาย) และท่านก็จะอยู่เหนือความชั่ว ตั้งอยู่ในความดีงามตลอดไป เพราะชีวิตเราขึ้นอยู่กับกรรมกระทำ และคำพูดของเราหาใช่แขวนไว้กับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆไม่ เราคือพระเจ้าของตัวเรา ฉะนั้น เพื่อความเจริญของเรา เราควรหลีกเลี่ยงให้ห่างจากอบายมุขให้ไกลที่สุด สิ่งนั้นคือ

- เกียจคร้านในการทำงาน
- เป็นนักเลงสุรา
- คบคนชั่วเป็นมิตร
- เป็นนักเที่ยวกลางคืน
- เป็นนักเลงการพนัน
- เป็นนักเลงผู้หญิง

12. ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม

สาเหตุแห่งความวุ่นวายของสังคมเราในยุคปัจจุบันนี้ แม้กระทั่งตัวเราที่ร้อนอยู่เป็นประจำ ก็เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของความแปรปรวนในโลกด้วยนี้เราจึงตกอยู่ในกังวลอันยุ่งยากไม่เป็นตัวของตัวเอง จนไม่สามารถแก้ไขช่วยเหลือตัวเองได้ ในที่สุดก็กระทบกระเทือนต่อสังคมส่วนรวม วิธีการกระทำตนให้เป็นหนึ่งไม่มถายต่อความไม่แน่นอนของโลกนั้นคือ เราต้องกำหนดรู้ว่าสิ่งแน่นอนที่เราจะต้องพบเห็นอยู่เป็นปกติประจำในชีวิตก็คือ โลกธรรม 8 (ธรรมอันมีประจำโลก 8 ประการ) ฉะนั้น จึงไม่สมควรนำตนไปผูกติดกับมันเพราะเราจะไม่เป็นตัวของตัวเอง เพื่อเป็นการฉลาดเราจึงต้องทำตนให้อยู่เหนืออำนาจของโลกธรรม 8 เราก็คจะเป็นผู้มั่นคง

ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งใด ๆ สมกับเป็นผู้ที่มีอารยธรรมดีหรือผู้ที่เจริญ จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องปลง
ตกต่อโลกธรรม คือ

- ไม่ยินดียินร้ายเมื่อได้ลาภ
- ไม่ยินดียินร้ายเมื่อได้ยศ
- ไม่ยินดียินร้ายเมื่อมีสุข
- ไม่ยินดียินร้ายเมื่อได้รับการกล่าวชมสรรเสริญ
- เพราะสักวันหนึ่งเราก็ต้องหมดลาภ
- เพราะสักวันหนึ่งเราอาจต้องเสื่อมยศ
- เพราะประเดี๋ยวเดียวความทุกข์ก็จะมาแทน
- เพราะอีกไม่นานท่านก็จะถูกอิจฉาใส่ร้ายนินทา

คำปฏิญาณของไทยพุทธ

เป็นคำกล่าวปฏิญาณตนของสมาชิกไทยพุทธก่อนการฝึกหัด ดังนี้

“ด้วยเกียรติของข้าฯ ข้าฯ ขอสัญญาว่า

1. ข้าฯ ต้องประพฤติปฏิบัติตนเพื่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์
2. ข้าฯ ต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบไทยพุทธโดยเคร่งครัด
3. ข้าฯ ยึดมั่นในคุณธรรมคำปฏิญาณตนยิ่งกว่าชีวิต”

คำขวัญของไทยพุทธ

คำขวัญของไทยพุทธนี้ เป็นคำกล่าวภายหลังเสร็จสิ้นการฝึกหัด และเป็นข้อเตือนใจของ
สมาชิกไทยพุทธเพื่อให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกหัด เป็นคำขวัญสำหรับตนเองเพื่ออุทิศตนให้แก่สังคม

“เราฝึกไทยพุทธเพื่อบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อรับใช้สังคมให้
เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน”

อุดมการณ์ของไทยพุทธ

“เราขอรักษาไว้ซึ่งความมั่นคงของชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดจนความเป็น
เอกลักษณ์ของชาติ ทั้งทางด้านศิลปะ วัฒนธรรม และประเพณีอันดีงามของไทย”

คุณลักษณะ 10 ประการของไทยุทธ

ไทยุทธช่วยสร้างเสริมให้ผู้เรียนให้เป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะดังต่อไปนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 18)

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. ร่างกายแข็งแรง | เสริมสร้างให้มีร่างกายเข้มแข็ง สมบูรณ์ สง่างาม |
| 2. จิตใจแจ่มใส | มีจิตใจที่ร่าเริง เข้มแข็ง บริสุทธิ์ มั่นคง |
| 3. แนวทางชัดเจน | มีความเชื่อมั่น มั่นคง แน่วแน่ ต่อสู้ เสียสละ |
| 4. ชีวิตเป็นสรณะ | สามารถดำรงอยู่ได้ด้วยตัวของตัว ป้องกันภัย ยืนหยัด มั่นคง |
| 5. ธรรมะในใจ | มีหลักของศาสนามั่นคงอยู่ในใจ เป็นบุคคลที่มีมนุษยธรรม |
| 6. เพศวัยไม่จำกัด | ไม่ว่าหญิงหรือชาย เด็ก หรือผู้ใหญ่สามารถศึกษาได้ |
| 7. ป้องกันศัตรู | สามารถต่อสู้และป้องกันตัวได้เมื่อมีภัยมาถึงตัวตน สังคม ประเทศชาติ |
| 8. เรียนรู้ปรัชญา | เรียนรู้ศึกษาความเป็นจริงของชีวิตและสังคม |
| 9. ชีวาทอดชาติ | ชีวิตนี้พร้อมพลี เพื่อเอกราชชาติไทย |
| 10. รวมราษฎร์ปกป้องปฐพี | รวมฉันทพล มวลชนของชาติ ต่อสู้ศัตรู ป้องกันบ้านเมือง |

จากคุณลักษณะของไทยุทธสิบประการจะเห็นได้ว่า ไทยุทธมุ่งที่จะปลูกฝังให้เยาวชนและประชาชนของชาติมีความกล้าหาญ สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน รักความสัตย์ รักเกียรติ และรักการเสียสละ

ระเบียบการฝึกหัดของสถาบันไทยุทธแห่งประเทศไทย

ผู้ฝึกหัดศิลปป้องกันตัวไทยุทธ มีข้อควรปฏิบัติและข้อไม่ควรปฏิบัติดังนี้ (สถาบันไทยุทธแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 1)

ข้อควรปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกควรเปลี่ยนชุดฝึกและเข้าสถานที่ฝึกก่อนเวลา 10 นาที เป็นอย่างน้อย (วอร์มร่างกาย)
2. ควรมีการทำความเคารพ ตามลำดับชั้นอาวุโส, วัยวุฒิ ทั้งในและนอกสถานที่ฝึกซ้อม
3. ฝึกซ้อมตามเวลาที่กำหนด
4. ควรทำความเคารพสถานที่ฝึกซ้อมก่อนและหลังฝึกเสร็จทุกครั้ง
5. ผู้ฝึกควรขออนุญาตผู้ควบคุมการฝึก เมื่อมีเหตุระงับในขณะฝึกซ้อม

6. ผู้ที่มาทำการฝึกไม่ทัน ก่อนเข้าสถานที่ฝึกควรขออนุญาตผู้ควบคุมการฝึก
7. ควรเข้าแถวตามลำดับชั้นอาวุโสก่อนหลังทุกครั้งเมื่อเริ่มฝึก ผู้มาทีหลังควรต่อท้ายแถวฝึก
8. ผู้ฝึกควรมีความรักกันฉันท์พี่น้อง

ข้อไม่ควรปฏิบัติ

1. ห้ามแต่งชุดฝึกออกนอกบริเวณฝึกซ้อม เช่น โรงอาหาร หรือร้านเครื่องดื่ม ทั้งในและนอกเวลาฝึกซ้อม
2. ห้ามนำอาหารเครื่องดื่มและสิ่งขบเคี้ยวเข้ามาในสถานที่ฝึกและในเวลาฝึก
3. ห้ามผู้ฝึกแสดงกริยามรรยาทไม่สมควร รวมทั้งมีเรื่องทะเลาะวิวาททั้งในและนอกสถานที่เวลาฝึก
4. ห้ามผู้ฝึกสูบบุหรี่ และ/หรือ เสพสิ่งมีนเมาในขณะที่ฝึกซ้อม
5. ห้ามมีความสัมพันธ์ด้านชู้สาวในทางเสื่อมเสีย

มารยาทของสมาชิกไทยพุทธพึงปฏิบัติในสถานที่ฝึก

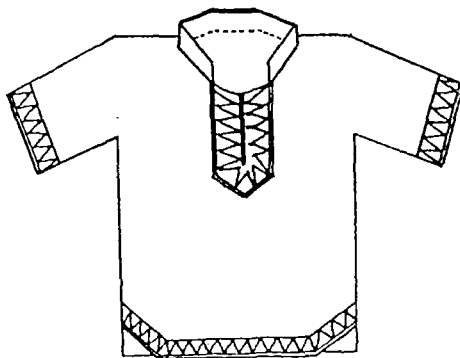
เพื่อความเป็นอยู่ร่วมกันที่ดีในสังคมให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์ของการฝึกไทยพุทธ จึงขอความร่วมมือจากสมาชิกไทยพุทธ พึงปฏิบัติด้วยมารยาทในสถานที่ฝึก ดังต่อไปนี้ (สถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 1-2)

1. เคารพเชื่อฟังครู ผู้ฝึก
2. เข้าที่โดยพร้อมเพรียงทำจิตให้เป็นสมาธิระลึกถึงพระคุณแห่งพระบารมีแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระคุณแห่งท่านปรมาจารย์
3. เคารพสถานที่ฝึกซ้อม
4. ถอดรองเท้าก่อนเข้าสถานที่ฝึกซ้อมและจัดวางให้เป็นระเบียบ
5. เคารพผู้ฝึกทุกครั้งก่อนทำการฝึก และหลัง (ในกรณีซ้อมเป็นคู่)
6. ถ้าเกิดอุบัติเหตุต้องให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันอย่างรีบด่วน
7. ให้อภัยซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดการผิดพลาด
8. หยุดการกระทำทันทีเมื่อผู้ฝึกมีอาการเจ็บปวด
9. ต้องแต่งกายให้เรียบร้อย ดัดเครื่องหยาแสดงชั้นตอน
10. เมื่อพักการฝึกจะต้องอยู่ในบริเวณสถานที่ฝึก นั่งให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
11. เวลาเข้าฝึกซ้อมกับสุภาพสตรี ควรระมัดระวังเรื่องมารยาท

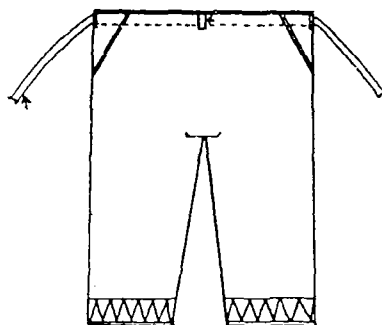
12. ห้ามนำอาหารเข้าไปรับประทานในสถานที่ฝึกซ้อมโดยเด็ดขาด
13. ห้ามสูบบุหรี่ เสพสุรา ในขณะที่ทำการฝึกซ้อม หรือนำเข้าบริเวณสถานที่ฝึกซ้อม
14. ตั้งใจฝึกฝน ปฏิบัติตามระเบียบขั้นตอนอย่างมั่นคง
15. ควรมีผ้าซับเหงื่อเป็นส่วนตัวในเวลาฝึกซ้อม
16. เสื้อผ้าชุดฝึกจะต้องรักษาความสะอาด เรียบร้อย

เครื่องแต่งกายของไทยพุทธ

ชุดฝึกไทยพุทธ มีพื้นผ้าสีดำทั้งชุด ประกอบด้วย เสื้อแขนสั้น กางเกงขายาว 3 ส่วน และผ้าคาดเอว



เสื้อ



กางเกง



ผ้าคาดเอว

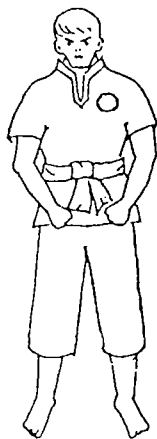
การแสดงความเคารพ

การแสดงความเคารพในวิชาไทยทหเป็นการแสดงออกทางด้านวัฒนธรรมของสังคมไทย การแสดงความเคารพควรปฏิบัติด้วยความจริงใจ ไม่ควรกระทำเพื่อต้องการให้เป็นเพียงพิธีเท่านั้น การแสดงความเคารพมีหลายโอกาสด้วยกัน ได้แก่ การทักทายกันระหว่างเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้องและครูฝึก การแสดงความเคารพต่อสถานที่ฝึก การแสดงความเคารพตามระเบียบของพิธีการก่อนและหลังการฝึกหัด วิธีทำความเคารพมีอยู่ 2 วิธี คือ การยืนทำความเคารพและการนั่งทำความเคารพ

การยืนทำความเคารพ

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนตรงศีรษะ



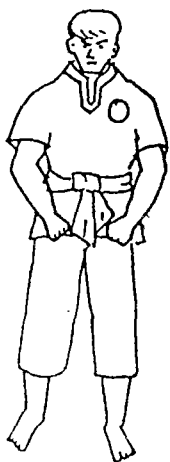
2. ก้าวเท้าซ้ายชิดเท้าขวา โดยยกเท้าสูงจากพื้นเล็กน้อยมาชิดเท้าขวา สันเท้าชิดกัน ปลายเท้าห่างออกจากกัน พร้อมกับยกมือขึ้นไหว้ เมื่อไหว้เสร็จแล้วให้ยืนในท่าตั้งศีรษะเดิม



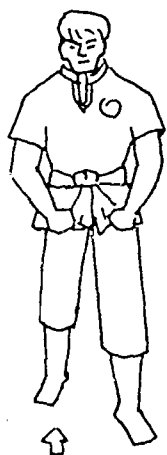
การนั่งทำความเคารพ

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนตรงทวาร



2. ก้าวเท้าขวาถอยลงมาด้านหลัง 1 ก้าว



3. นั่งลงที่ส้นเท้าขวา ทำนั่งสามเส้า

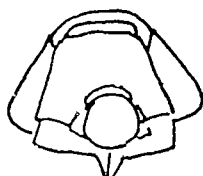




4. ยกเท้าซ้ายชิดเท้าขวา นั่งอยู่ที่ส้นเท้า มือ
กำหมัดอยู่ระดับเอวด้านหน้า น้ำหนักอยู่ที่
เท้าและเข่าทั้งสองด้าน โดยให้หัวเข่าเสียดน้ำ
หนักเท่าๆกัน ทำนี่เป็นท่านั่งตามระเบียบ



5. ยกมือขึ้นพนมระดับอก



6. กราบลงที่พื้น



7. ทำนั่งตามระเบียบ

ทำยืนขึ้นจากท่านั่งตามระเบียบ

วิธีปฏิบัติ

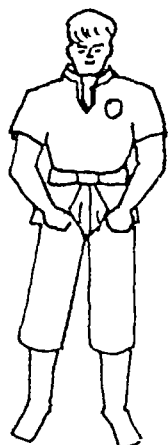
1. ท่านั่งตามระเบียบ



2. ยกเท้าซ้ายวางลงด้านหน้า 1 ก้าว



3. ยืนขึ้น ก้าวเท้าขวาขึ้นมามีระดับเดียวกัน
กับเท้าซ้าย



หลักการต่อสู้ของไทยทอ

ความหมายของการต่อสู้

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและหลักการต่อสู้ไว้ดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 169-182)

คำว่า “การต่อสู้” พิจารณาตามศัพท์แล้ว คำนี้ประกอบด้วยคำสองคำ คือ ต่อ และ สู้ “ต่อ” หมายถึงการทำให้เป็นอันเดียวกันโดยการติด, เชื่อม, สมทบ หรือรวมเข้าไป ส่วน “สู้” เป็นการกระทำอย่างหนึ่ง ที่หมายถึงการทำอันตราย หรือการเอาชนะด้วยพลังกำลัง ฉะนั้น ความหมายรวมของทั้งสองคำนี้คือ “ต่อสู้” ก็เป็นการกระทำที่ต่อการทำอันตรายด้วยการทำอันตรายเช่นเดียวกัน หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นการทำอันตรายต่อกันและกัน เช่น เขาทำอันตรายเรา เราก็ทำอันตรายเขาเช่นเดียวกัน เป็นการตอบแทนกันไป การที่เราต่อหรือตอบ การทำอันตรายของเขาด้วยการทำอันตรายของเรานั้นก็เท่ากับทำให้อันตรายทั้งของเขาและของเราติดพันกันไป ฉะนั้นการกระทำในลักษณะเช่นนี้จึงเรียกว่า “ต่อสู้”

เมื่อพิจารณาตามพจนานุกรมแล้ว การต่อสู้ประกอบด้วยผู้กระทำสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเป็นเหตุให้เกิดการต่อสู้ และอีกฝ่ายหนึ่งเป็นผลที่เกิดจากเหตุ ฝ่ายที่เป็นเหตุนั้นเปรียบเหมือนผู้เสนอ และฝ่ายที่รับเหตุเปรียบเหมือนผู้สนอง, เมื่อฝ่ายหนึ่งเสนอการสู้มาอีกฝ่ายหนึ่งก็สนอง การต่อสู้ตอบเช่นเดียวกัน เมื่อมีการเสนอและการสนองกันเช่นนี้จึงเป็นการต่อสู้กัน

ฉะนั้น ผู้ที่กล่าวก็เป็นเหมือนผู้ที่อ่อนฝีมือกว่า จึงรีบหาโอกาสให้ได้เปรียบไว้โดยการชิงทำก่อน, ฉะนั้นผู้ที่ทำทีหลัง ถ้าเป็นผู้มีฝีมือดีกว่าหรือคิดว่าจะสู้ได้ก็เท่ากับต่อให้ผู้มีฝีมืออ่อนกว่าทำก่อน, ดังเช่น การเล่นบิลเลียดมีการต่อแต้มกัน เพราะว่าฝีมือของคู่แข่งกันทั้งสองไม่เท่ากัน, แต่การทำก่อนหรือการมีแต้มมากกว่าซึ่งเป็นการได้เปรียบนั้นก็ไม่แน่ว่าผู้นั้นจะชนะ หากผู้ที่ทำทีหลังหรือผู้ที่ต่อให้ชนะสู้ด้วยความรู้ความสามารถและความเชื่อใจตนเองว่าจะสามารถเอาชนะได้ การต่อสู้ก็เช่นเดียวกับการเล่นบิลเลียด แต่การต่อสู้เป็นการทำอันตรายซึ่งกันและกัน แม้ว่าผู้ที่ทำก่อนจะกระทำโดยการรุกรานู หรือข่มเหงรังแก เพราะคิดว่าแข็งแรงหรือเก่งกาจ แต่เมื่อผู้ที่ถูกกระทำก่อนคิดสู้ด้วย เพราะคิดว่าตนก็แข็งแรงหรือเก่งกาจเหมือนกัน การต่อสู้ก็ย่อมจะเกิดขึ้นเป็นการตัดสินว่าใครจะเก่งกว่ากัน

ว่ากันตามที่แท้จริงแล้ว ในการต่อสู้ฝ่ายที่ทำก่อนมักจะเสียเปรียบ ถ้าหากการทำก่อนนั้นปราศจากการป้องกันตัว หรือเป็นการทำจริงทีเดียว ทั้งนี้เพราะว่า ฝ่ายที่ถูกกระทำก่อนถ้าได้ระวังตัวอยู่ก่อนแล้วก็ย่อมจะป้องกันตัวและแก้การกระทำที่ทำมาจริง ๆ นั้นได้ ฉะนั้น เมื่อเขาแก้การกระทำจริงนั้นได้แล้ว จะมีการกระทำอะไรอีกเล่าที่จะทำเขาได้จริง ๆ ตัวอย่างในเรื่องการ

ทำก่อนเสียเปรียบนั้น จะเห็นได้จากเด็กที่วิวาทกันและจะต่อสู้ชกต่อยกันมักจะเกี่ยงให้ทำก่อนเสมอ เพราะว่าทั้งคู่ย่อมรู้ว่าต่างคนก็ต่างระวังตัวกันอยู่ เพราะฉะนั้นการที่จะทำก่อนจึงไม่ค่อยจะกล้า

การต่อสู้เป็นการตอบแทนกัน คือ เมื่อสู้มาก็สู้ไป ถ้าไม่มีการตอบแทนกันแล้ว การต่อสู้ก็ย่อมจะไม่เกิด เพราะไม่มีการทำต่อกันไป เมื่อการต่อสู้ได้เกิดขึ้นแล้ว ความได้เปรียบหรือเสียเปรียบในการทำก่อนหรือทำหลังถ้ายังไม่เกิดผลในขั้นแรกนั้นแล้ว ก็ย่อมจะไม่มีประโยชน์อะไร คงเหลืออยู่แต่ความพยายามที่จะเอาชนะกันโดยวิธีการต่าง ๆ สุดแล้วแต่ใครจะสามารถป้องกันตัวและทำเขาได้ หรือทำเขาได้และป้องกันตัวได้ด้วย เพราะว่าการต่อสู้กันนั้นเป็นการทำอันตรายซึ่งกันและกัน ฉะนั้น จึงอาจได้รับอันตรายด้วยกันทั้งสองฝ่าย ถ้าต่างก็ไม่ป้องกันตัวจากอันตรายที่ต่างฝ่ายต่างทำกัน ถ้าฝ่ายหนึ่งป้องกันตัวได้ดีโดยมิเป็นอันตราย และสามารถทำอันตรายอีกฝ่ายหนึ่งได้มาก ผลของการต่อสู้คือความชนะก็ย่อมเป็นของตน และในทำนองเดียวกันถ้าอีกฝ่ายหนึ่งไม่สามารถป้องกันตัวได้และก็ทำอันตรายเขาไม่ได้ ผลแห่งการต่อสู้คือความปราชัยก็ย่อมเป็นของตน อนึ่ง ถ้าต่างฝ่ายต่างทำอะไรกันไม่ได้ เพราะต่างก็สามารถป้องกันตัวกันได้ ผลแห่งการต่อสู้นั้นก็ย่อมไม่มีแพ้มีชนะ

การต่อสู้ คือการป้องกันตัว ตามปกติมนุษย์มีการป้องกันตัวอยู่ทุกขณะและพร้อมอยู่เสมอ การป้องกันตัวนี้เป็นสัญชาตญาณ ซึ่งเป็นความสำคัญในเรื่องจิตใจของคนเราอย่างหนึ่ง สัญชาตญาณนี้แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ

1. ป้องกันตัวโดยการต่อสู้
2. ป้องกันตัวโดยการหนีภัย

เนื่องด้วยคนเรามีอารมณ์และความนึกคิดไม่เหมือนกัน ฉะนั้น การป้องกันตัวของคนจึงไม่เหมือนกัน ดังที่กล่าวไว้สองอย่างนั้น ทั้งนี้เพราะว่าสัญชาตญาณมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์โดยใกล้ชิด และเป็นคู่กำกับกันไป เช่น สัญชาตญาณของการป้องกันตัวโดยการต่อสู้กับอารมณ์ของความโกรธเดือดดาล สัญชาตญาณของการหนีภัยคู่กับความกลัว ฉะนั้น การป้องกันตัวของคนเรานั้น จะเป็นไปในทางไหนก็ตามย่อมแล้วแต่อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นก่อนเป็นการสำคัญ คือถ้าเหตุการณ์หรือการกระทำใดทำให้เกิดอารมณ์โกรธ การป้องกันตัวก็ต้องเป็นการต่อสู้ ถ้าทำให้เกิดอารมณ์กลัว ก็ต้องเป็นการหนี และถ้าทำให้เกิดทั้งอารมณ์โกรธและอารมณ์กลัว การป้องกันตัวก็ย่อมแล้วแต่ว่าอารมณ์ไหนจะมากกว่ากัน คือกระทำตามสัญชาตญาณที่คู่กับอารมณ์นั้น

โดยเฉพาะสำหรับสัญชาตญาณแห่งการป้องกันตัวโดยการต่อสู้เป็นการกระทำที่ยากกว่าการหนี ต้องอาศัยความรู้ความสามารถและความเชื่อใจตนเอง ลำพังแต่ความโกรธอย่างเดียว

อาจทำให้การต่อสู้ไปไม่ได้ตลอด หรือได้ผลสมความมุ่งหมาย ส่วนการหนีไม่ต้องอาศัยความรู้ความสามารถเท่าไร และการที่หนีก็เพราะไม่เชื่อใจตนเองว่าจะสู้ได้ ประกอบกับความกลัวย่อมถือเอาการหลบหนีไปเสียดีกว่า

อย่างไรก็ดี การต่อสู้เป็นความสำคัญในเรื่องจิตใจของคนเราอย่างหนึ่ง ฉะนั้น คนทุกคนแม้กระทั่งสัตว์เดรัจฉาน และทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิตจิตใจ จะต้องมีการต่อสู้กันทั้งนั้น และมีเครื่องต่อสู้ที่ธรรมชาติได้สร้างสรรค์ไว้ให้ เช่น มือ เท้า เข่า เขี้ยว เล็บ ฯลฯ แต่ส่วนมนุษย์เราเป็นสัตว์ประเสริฐกว่าสัตว์ทั้งหลาย รู้จักสร้างอาวุธเพิ่มเติมจากธรรมชาติ รู้จักผิดชอบชั่วดีทุกอย่าง และก็มีได้รับความยกเว้นที่จะต้องต่อสู้กันไม่ก็คงต่อสู้กันมาแต่ต้นจนบัดนี้ และคงจะมีต่อไปชั่วกาลป

เนื่องด้วยมนุษย์เรารู้จักคิด รู้จักทำ รู้จักแก้ไข ไม่มีที่สิ้นสุด การต่อสู้ของคนเราจึงไม่เหมือนกับสัตว์ที่เคยต่อสู้กันอย่างไรก็ต่อสู้กันอย่างนั้นเรื่อยไป การต่อสู้ของคนเรามีร้ายแปดอย่าง จึงเป็นการจำเป็นที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้และฝึกหัดไว้ให้มีความสามารถ เราจะถือว่าการต่อสู้นั้นเราอาจหลีกเลี่ยงเสียได้ แต่ก็ยังมีบางโอกาสที่เราอาจหลีกเลี่ยงเสียมิได้เลย หรือหากเราจะนึกว่า เราไม่ทำเขาเขาก็ไม่ทำเรา ข้อนี้เป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก ถ้าจะเทียบกันแล้ว เขาทำเรา โดยเราไม่ทำเขาจะมีมากกว่าครึ่ง ฉะนั้น เมื่อเราจะถือเสียว่า รู้ไว้ไม่ได้ใช้ก็ยิ่งดีกว่าที่เวลาใช้ไม่รู้ มีเงินไม่ใช้ดีกว่าเวลาใช้ไม่มีเงิน หรือจะถือแต่เพียงว่าเป็นการออกกำลังกายก็ยิ่งดีกว่าออกกำลังกายอย่างอื่น

มนุษย์และสัตว์หรือสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายจะดีหรือชั่วก็อยู่ที่การต่อสู้ทั้งนั้น เช่น การต่อสู้ด้วย กาย วาจา ใจ อาวุธ และธรรมชาติ จะผ่านพ้นไปไม่ได้ ซึ่งเป็นการต่อสู้หลายอย่างต่างชนิด เมื่อเช่นนี้เราจำเป็นต้องเรียนการต่อสู้ และการต่อสู้ในที่นี้เป็นการต่อสู้เพื่อป้องกันตัวของเขาเอง จากการที่บุคคลในสังคมเดียวกัน หรือนอกสังคมกันกับเรา จะมารุกรานหรือข่มเหงรังแกเรา มิใช่เรียนรู้ไว้เพื่อไปรุกรานใคร

ธรรมชาติก็ได้สร้างสัญชาตญาณของการป้องกันตัวมาพร้อมกับกำเนิดของตนแล้วทุกคน ทุกคนจะต้องรู้ว่าตนจะป้องกันตัวอย่างไร แต่การจะป้องกันตัวให้ดีหรือไม่ดีนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องของสัญชาตญาณที่จะต้องรับผิดชอบ เป็นเรื่องของตัวเองที่จะต้องเรียนรู้และอบรมไว้เพื่อจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้องสัญชาตญาณอย่างอื่นก็เหมือนกัน เช่น สัญชาตญาณของการทำอาหาร คนเราจะต้องรู้ว่าหาอย่างไรจึงจะได้อาหารมา และเมื่อได้อาหารมาแล้วจะอย่างไรอาหารนั้นมีไว้สำหรับกิน และการกินก็คือเอาอาหารใส่ปาก แต่การกินหรือการเอาอาหารใส่ปากนั้น ทำอย่างไรจึงจะถูกต้องและเหมาะสมกับความเป็นมนุษย์นั้น ก็ต้องเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้และอบรมกัน ส่วนสัญชาตญาณต้องการแต่เพียงว่าให้อาหารเข้าปากได้เป็นแล้วกัน

ในทำนองเดียวกันนี้ การต่อสู้เป็นสิ่งที่มีความสำคัญ คือสัญญาสัญญาเป็นรากฐานอยู่เดิมแล้ว ฉะนั้น เราจึงจำเป็นต้องรู้จักใช้สัญญาสัญญาในทางนี้ให้ถูกต้อง จะปล่อยให้สัญญาสัญญาเป็นไปตามลำพังไม่ได้ เช่น สมมุติว่าเรามีเงินเราก็จะใช้จ่ายอย่างสุรุ่ยสุร่ายจนหมดไม่รู้จักเก็บรู้จักใช้ในทางที่ถูกที่ควรแล้ว เงินทองที่เรามีอยู่ก็จะหมดไป โดยมิได้เกิดประโยชน์อันใด

การอบรมหรือการเรียนรู้เป็นสิ่งที่จำเป็น คนเราเกิดมาแล้วความรู้ต่างๆ ที่จะได้รับก็มีอยู่สองทางคือ จากสิ่งแวดล้อมและจากการแนะนำสั่งสอน แต่สติปัญญาของคนเราไม่เหมือนกัน บางคนก็เรียนได้ดี บางคนก็เรียนไม่ได้ดี ทั้งนี้เกิดขึ้นจากเหตุสองอย่างคือ

1. มีนิสัยอยู่เดิมแล้ว ซึ่งเรียกว่า อุปนิสัย และหานิสัยหรือสร้างนิสัยเพิ่มเติมขึ้นอีก
2. ไม่มีนิสัยอยู่เดิมต้องหามาหรือสร้างขึ้น บุคคลที่อยู่ในประเภทแรกจะเรียนหรืออบรมก็ได้ดี ส่วนบุคคลในประเภทสองนั้น จะเรียนรู้หรืออบรมก็ยากสักหน่อยและทำไม่ได้ดีเท่าบุคคลประเภทแรก

เรื่องของนิสัยนี้เป็นเรื่องที่สำคัญมาก และดีกว่า เป็นความสำคัญในขั้นที่ 2 ของจิตใจ รองลงมาจากสัญญาสัญญา นิสัยคนเราไม่เหมือนกันก็เพราะว่า คนหนึ่งๆ ก็มีนิสัยต่างๆ หลากอย่าง เมื่อนิสัยของตนไปพ้องหรือตรงกับอะไรก็สามารถจะเรียนรู้หรือทำสิ่งนั้นได้เป็นอย่างดี ถ้าไม่ตรงกัน แม้จะฝึกหรือดัดหรือสร้างขึ้นให้มียังไรก็ยากที่จะทำให้ ถึงทำได้ก็ไม่ดี ฉะนั้น การที่เวลาผู้ใหญ่ท่านจะสั่งสอนอะไรใครท่านจะต้องดูนิสัยของคนๆ นั้นเสียก่อน ว่ามีนิสัยอะไร นิสัยนั้นอาจมีมาแต่เดิมก็ได้ หรือสร้างขึ้นให้มาก็ได้ นิสัยที่มีมาแต่เดิมเปรียบเสมือนของแท้ ส่วนนิสัยที่สร้างขึ้นเปรียบเสมือนของเทียมและของแท้นั้นย่อมดีกว่าด้วยประการทั้งปวง นิสัยที่แท้จริง หรือที่มีมาแต่เดิมนั้น ถ้าหากไม่เอาออกมาใช้หรือขัดเกลาอบรมก็ย่อมจะไม่รู้ว่ามีอยู่แล้ว เปรียบเสมือนเพชรหรือทองที่ฝังอยู่ในดิน ถ้าไม่ขุดเอาขึ้นมาก็ไม่รู้ว่ามีอยู่ เมื่อเอาขึ้นมาแล้วได้ขัดเกลาเข้าก็เป็นเพชรหรือทองที่สดใส นิสัยของคนเราก็เช่นเดียวกันนั่นเอง โดยเฉพาะนิสัยแห่งการต่อสู้ คนเราอาจไม่มีนิสัยนี้เหมือนกันทุกคน แต่ถ้าว่าโดยสัญญาสัญญาแล้วมีด้วยกันทุกคน คนที่มีนิสัยอยู่เดิมจะเรียนฝึกหัดก็ทำได้ดี ส่วนผู้ที่ไม่มีนิสัยอยู่เดิม จะต้องพยายามสร้างนิสัยขึ้นมาเสียก่อนแล้วจึงจะเรียนและทำได้ แม้ว่าจะไม่ได้ดีก็ยังดีกว่าที่ทำไม่ได้เสียเลย การสร้างนิสัยก็คือการทำให้เป็นเหมือนนิสัย เป็นเสมือนสิ่งที่ติดตัวมาแต่เดิม ดังเช่นเราพูดว่าติดนิสัย ซึ่งหมายความว่า การกระทำที่เคยชินจนติดตัวแก้ไม่ได้หรือแก้ได้ยาก การที่จะทำอะไรเคยชินติดตัวเป็นนิสัยนั้น ก็ต้องอาศัยการหมั่นทำหลายครั้งหลายหนจนกว่าจะเคยชิน เมื่อเคยชินแล้วจะเปลี่ยนให้เป็นอย่างอื่น จะฝึกหรือจะดัดก็เป็นการยาก และในทำนองเดียวกัน ผู้ที่มีนิสัยอย่างใดอย่างหนึ่งมาแต่เดิมแล้ว จะฝึกให้มีนิสัยเป็นอีกอย่างหนึ่งก็ย่อมจะเป็นของยาก ถ้าหากว่านิสัยอันนั้นไปตรงกับการที่จะทำอะไรเข้า นิสัยนั้นก็จะช่วยให้เป็นผลสำเร็จได้อย่างดี

แต่ทั้งนี้ก็มีได้หมายความว่า คนที่มีนิสัยอยู่เดิมแล้วจะไม่ต้องเรียนหรือฝึกฝนอบรม ต้องทำเหมือนกัน แต่ไม่ถึงขนาดที่ต้องใช้ความหมั่นเพียร แต่ถ้ายิ่งใช้ความหมั่นเพียรด้วยแล้วก็ยิ่งเป็นการดีที่สุด

สัญญาติญาณปรากฏออกมาด้วยอาการกิริยา หรือที่พฤติกรรมที่กระตุ้นเตือนด้วยอารมณ์ หรือความรู้สึกดังเช่นสัญญาติญาณแห่งการหาอาหารซึ่งแสดงออกมาด้วยการไปเที่ยวหาอาหารมาใส่ปากใส่ท้อง และการที่ไปเที่ยวหาอาหารนั้นก็เพราะว่าอารมณ์แห่งความหิว หรือความรู้สึกหิว กระตุ้นให้ไปทำเช่นนั้น ในทำนองเดียวกัน สัญญาติญาณแห่งการต่อสู้ก็ย่อมแสดงออกมาด้วยพฤติกรรมอย่างหนึ่งที่ถูกกระตุ้นเตือนด้วยอารมณ์อย่างหนึ่ง พฤติกรรมของการต่อสู้นั้นกล่าวโดยกว้างๆมี ทำ ปิด หลบ ทำคือทำอันตราย ปิดและหลบคือการป้องกันตัว หรือการรักษาตัว อาการกิริยาเช่นว่านี้ทุกคนต้องทำได้ เพียงแต่มาทำความเข้าใจอีกเล็กน้อย เช่น ทำ มีการทำอะไรที่จะให้เป็นอันตรายได้บ้าง ปิด เราจะปิดอะไร ทำไหน จึงจะไม่เป็นอันตราย หลบ เราจะหลบอย่างไร เวลาใด และทำไหนจึงจะปลอดภัยเท่านั้น

เนื่องด้วยการทำไม่ว่าอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง จะต้องได้รับการแนะนำอบรม เรียนรู้ หรือเอาอย่างมาก่อนจึงจะทำได้ การแนะนำหรือการเรียนรู้เท่ากับเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่มีอยู่เดิมให้มีขึ้นในทางที่ถูก หรือที่มีอยู่เดิมแล้วให้เข้ารูปเข้ารอยโดยการอบรมปรุงแต่งให้ถูกต้องเช่นเดียวกัน มิใช่ว่ามีนิสัยอย่างหนึ่งอยู่เดิมแล้วจะไม่ต้องทำอะไรอีกเลยมิได้

ความดีความชั่วของคนเราก็มีการอบรมเป็นส่วนสำคัญอยู่มาก คนที่มีนิสัยดีมาแต่เดิม ถ้าไม่ได้รับการอบรมที่ดีหรือว่าอบรมไปในทางที่เลวแล้วก็อาจทำให้เป็นคนชั่วไปได้เหมือนกัน และยิ่งคนที่ไม่มีนิสัยดีมาแต่เดิมได้รับการอบรมที่ไม่ดีก็เลยไปกันใหญ่ ฉะนั้น การแนะนำอบรม หรือเรียนรู้จึงเป็นสิ่งสำคัญประการแรกของการที่คนเราจะทำอะไรๆ ถ้าการแนะนำหรือการเรียนรู้เป็นไปในทางที่ผิดเสียแต่แรกแล้ว และการกระทำนั้นได้กลายเป็นความเคยชินเสียแล้ว ก็ย่อมจะแก้ไขได้ยาก หรือแก้ไขไม่ได้เลย ดังเช่น เราจะปลูกสร้างบ้าน ถ้าในขั้นแรกเราทำแผนผังผิด และผังรากฐานไม่แน่นแล้ว ต่อไปเราจะทำพื้นตีฝ้ามุงหลังคาให้วิจิตรพิสดารอย่างไร บ้านหลังนั้นก็จะทรุดตัวอยู่ไม่ได้จะต้องคลอนแคลนโคร่งเครงและในที่สุดพังลง การที่ตบแต่งไว้อย่างวิจิตรพิสดารอย่างไรก็ย่อมจะไม่มีประโยชน์

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 74) ได้กล่าวสรุปเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัวจากประสบการณ์และการศึกษาค้นคว้าของท่านไว้ดังนี้

วิชาไทยยุทธ จะมุ่งการเน้นการส่งเสริมการป้องกันตนเอง อาจกล่าวได้ว่า “เริ่มต้นถึงสุดท้ายล้วนแต่ยึดมั่นการป้องกันตัวเป็นสำคัญ” เว้นเสียจากคราวจำเป็นเท่านั้นเราจึงจะใช้แนวทางการบุกทำลายอย่างเด็ดขาดมั่นคง เพื่อเป็นการยุติเหตุการณ์ให้สิ้นในเวลาอันจำกัด

ที่เราพยายามอบรมให้ผู้ฝึกไทยทรียึดมั่นในสิ่งที่กล่าวมานั้นเพราะเราต้องการฝึกให้เป็นนักต่อสู้ที่มีความสามารถ แต่มีคุณธรรม เพื่อความสงบและความเป็นระเบียบแห่งสังคม ดังคำเปรียบเทียบเป็นหลักแห่งธรรมข้อหนึ่งที่ว่า “สงบจิต ละลายฤทธิ์ความประมาท” ความหมายของข้อนี้คือให้พยายามใช้ความเยือกเย็น เย็นสุขุม ในการต่อสู้กับเหตุการณ์เหล่านั้น

แต่ถ้าเป็นทางแห่งทหารก็มีคติอยู่ว่า “การบุกโจมตีอย่างเต็มที่รวดเร็วคือการป้องกันที่ดีที่สุด” ถ้าจะพูดกันตรงๆแล้ว ก็คือหลักของผู้ต้องการอำนาจจะต้องเน้นถึงการขยายขอบเขตเป็นสำคัญนั่นก็คือ “รุก” แต่ผู้ที่ต้องการความสงบ และสันตินั้นจะเป็นผู้ “ป้องกัน” การป้องกันที่มั่นคงจะต้องมาจากการเตรียมพร้อมที่ดีคือ เป็นผู้รู้ เป็นผู้พร้อม เข้าตำราที่ว่า “คมอยู่ในฝัก เมื่อชักต้องมีชัย” หรือคำว่า “รู้ไว้ไว้ว่าใส่ปากแบกหาม” ภาวจิตของไทยเหล่านี้มีความหมายเตือนให้ไม่เป็นผู้ประมาท เป็นผู้พร้อม และเป็นผู้ที่แสวง ไม่อวดตน ไม่นิ่งเฉย ด้วยเหตุนี้ไทยทรียจึงมีคำหนึ่งที่ปลูกฝังไว้ คือ “เตรียมพร้อมป้องกัน สงบพลังศัตรู”

คือเราอยู่ในฝ่าย “ธรรม” ไม่รุกรานใคร แต่ก็ไม่ให้ใครข่มเหง เมื่อถูกรุกรานเราก็ใช้ศิลปะการโอ้อ่อนผ่อนตาม บิบบังคับให้ฝ่ายตรงข้ามจำนน ย่อมได้เปรียบทั้งทางโลกและทาง “ธรรม”

- ทางโลก ในแง่ความรู้สึกของผู้พบเห็นเหตุการณ์ เรามีใช้เป็นคนผิ ด หรือผู้รุกราน เราย่อมได้รับความนิยมยกย่อง ในด้านกฎหมาย เราย่อมเป็นฝ่ายได้เปรียบในฐานะเป็นผู้ป้องกัน ถึงจะหนักมือไปบ้าง

- ทางธรรม เราเป็นผู้ยึดมั่นในหลักของคำสั่งสอนคือ รักความสงบ ไม่เป็นผู้รุกรานใคร เป็นที่มีสติและขันติ คือ รู้ สงบ อटकั้น

พิชัยยุทธของไทยยุทธ

ตามตำราว่าด้วยการยุทธ์ หรือพิชัยสงครามของไทยยุทธ สร้างประสาธสัมผัสและรับรู้ที่ หก ตามหลักการพื้นฐานของการฝึกหัดไทยยุทธ ก่อนปฏิบัติการยุทธ์ที่เรียกว่า “ธาตุธรรมชาติ” คือการประสานพลัง ดิน น้ำ ลม ไฟ และความว่างเปล่า จะก่อให้เกิดสิ่งที่ไทยทรียอมรับว่าเป็น อาณาจักรที่สามของความเป็นจริง ซึ่งเวบเข้ามาในจิตใจ และส่วนต่างๆของร่างกาย สามารถ เข้าใจและยอมรับรู้ได้ เพราะแก่นแท้ภายในจิตใจของตนเอง ตลอดจนสรรพสิ่งรอบข้างเป็น เงื่อนไขสำคัญที่มองข้ามไม่ได้ หากสามารถควบคุมสิ่งดังกล่าวนี้ได้ ภัยอันตรายจะไม่บังเกิด ชีวิตย่อมอยู่รอด ชัยชนะจะมาเยือนในบัดนี้ปลาย

วิธีการที่นำไปสู่การควบคุมสิ่งดังกล่าวได้นั้น มีอยู่เพียงอย่างเดียว คือ การประสาน ห้าพลังแห่งวงจรจิตใจ ซึ่งเรียกว่า “ธาตุธรรมชาติ” ได้แก่

ดิน (ธาตุดิน) คือเป็นธาตุแข็ง แทนการสร้างความหนักแน่น วางพื้นฐานการต่อสู้ รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง รู้จักข้อดีข้อเสียของอาวุธที่ตนมีอยู่ทุกชนิด เช่น มือ เข่า เท้า ศอก มัด ไม้ อาวุธสั้น อาวุธยาว

น้ำ (ธาตุน้ำ) ธาตุเหลวเป็นการต่อสู้โดยใช้อาวุธให้เข้ากับสถานการณ์และศัตรู

ลม (ธาตุลม) เป็นอากาศธาตุ แทนการรู้จักต่อสู้อย่างลึกลับซุ่ม ในทุกๆด้าน ทั้งยุทธวิธีการต่อสู้ ความหนักในการใช้อาวุธต่างๆ ในลักษณะรู้เขารู้เรา

ไฟ (ธาตุไฟ) เป็นการเผาไหม้ แทนการใช้กลยุทธ์ต่างๆ เพื่อเอาชนะคู่ต่อสู้ (ศัตรู) เช่น เลือกชัยภูมิที่ได้เปรียบในการต่อสู้ ไม่พยายามหันหน้าเข้าหาดวงอาทิตย์ แสงไฟ กระแสลม หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ก็พยายามให้แสงอาทิตย์ แสงไฟ กระแสลม ผ่านมากระทบเรา ในลักษณะบ่ายเบี่ยง (ด้านซ้าย) อย่าหันหน้าปะทะรับตรง และหัดอ่านใจศัตรู เป็นต้น

ตามหลักการของไทยพุทธ หากสามารถประสานห้าพลังแห่งวงจรจิตใจ ที่เรียกว่า ธาตุธรรมชาติ ได้ ก็จะมีสมาธิมั่นคง สามารถบังคับการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ และความสามารถของตนได้ตามความต้องการ เพราะจะเกิดเอกภาพระหว่างสมาธิ จิตใจ กับระบบการหายใจเข้า และการหายใจออก (ในการฝึกพลังภายในของจีนเรียกว่า การกำหนดลมปราณ) ทำให้เกิดความเชื่อมั่น ความเข้มแข็ง เมื่อถึงคราวต่อสู้ สามารถขึ้นนำกลยุทธ์ต่างๆ ในการต่อสู้กับศัตรู หรือคู่ต่อสู้ได้เป็นอย่างดี เพราะหลักกลยุทธ์ของวิชาไทยพุทธ ถือจิตใจเป็นสิ่งสำคัญ ดังภาษิตของนักรบโบราณที่ว่า “ดาบอยู่ที่ใจ มีใจมีดาบ ไร้ดาบไร้ใจ”

“ด้วยใจเป็นดาบ” หรือกฎแห่งการสร้างพลังจิต ตามหลักธาตุธรรมชาติ รวมความได้ว่า ฝึกพลังเหมือนศัสตรา ดังดาบกล้าที่พร้อมรบ”

ไทยพุทธใช้กลยุทธ์ในการต่อสู้ 5 ประการ หรือที่เรียกว่า “เบญจยุทธ์” กลศึกห้าประการ ดังนี้

1. จงสร้างความเชื่อมั่นในการต่อสู้ หรือการเข้าโจมตีในทุกครั้ง และถ้าเอาชนะได้อย่างเด็ดขาด ให้โจมตีส่วนที่แข็งแรงของศัตรู โดยต้องสร้างความเชื่อว่า การต่อสู้แต่ละครั้งจะต้องเผชิญกับความตาย และคู่ต่อสู้จะเป็นผู้ที่หยิบยื่นความตายให้ ฉะนั้นคู่ต่อสู้จึงเป็นศัตรูที่เราจะต้องเอาชนะให้ได้ เพื่อเราจะได้หลีกเลี่ยงความตายได้พ้น

2. รวมใจและกายเป็นเอกภาพ เพื่อก่อกำเนิดภาวีสัมพันธ์ กับกระบวนท่าต่อสู้ พร้อมทั้งพัฒนาความเชื่อมั่นในการต่อสู้ไทยพุทธต้องยอมรับว่า สิ่งรับรู้แห่งจักรวาลเป็นความจริง ซึ่งเราอาจรับรู้ได้ด้วยจิตใจ และกระบวนกรของจิตใจและร่างกาย เป็นปฏิกิริยาโต้ตอบคำสั่งของจิตใจ

3. สร้างความอ่อนในความแข็ง (ความอ่อนอ่อนเป็นพลัง) และจงสร้างความแข็งในความอ่อน (แข็งเพื่ออ่อน อ่อนเพื่อแข็ง) ไทยุทธจะต้องยึดปฏิบัติว่า หากยังไม่สามารถเอาชนะศัตรู ก็ต้องพยายามสร้างความเชื่อมั่นว่าจะสามารถเอาชนะศัตรูได้ และหากยังไม่สามารถเอาชนะได้ ต้องใช้วิธีปิดล้อมเพื่อคอยโอกาส และจังหวะเพื่อเอาชนะ

4. เวลาเผชิญหน้าศัตรู หรืออยู่ในระหว่างการต่อสู้ อย่าละสายตาจากคู่ต่อสู้ จะต้องจ้องตาคู่ต่อสู้ให้เขม็งตลอดเวลาที่ทำการต่อสู้ ต้องติดตามความเคลื่อนไหวของศัตรูอย่างใกล้ชิดที่สุด อย่าให้คลาดสายตา

5. จะต้องสร้างกลวงและคอยหาโอกาสที่ได้เปรียบศัตรู เพื่อทำการโจมตีอยู่เสมอ (จักรภพ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 1-2)

คตินักสู้ของไทยุทธ

คติ หมายถึง การนำไป ความเป็นไป วิธี แบบอย่าง แนวทาง (พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ. 2530 : 99)

คติของไทยุทธเกี่ยวกับการเป็นนักสู้ ซึ่งพึงมีคุณสมบัติที่ดีดังต่อไปนี้

1. อุตสาหะ นักสู้ (ไทยุทธ) ต้องมีความอุตสาหะ มีความเพียรพยายามในการฝึกฝนตนเอง ทั้งในด้านความรู้และความสามารถ มีความสนใจที่จะค้นคว้าหาความรู้อยู่เสมอ ทั้งความรู้รอบตัว ความรู้ในศิลปะการต่อสู้และความรู้อื่นๆ ที่สัมพันธ์กับงานอาชีพ และแนวทางการต่อสู้ของชาติ สำหรับในด้านความสามารถนั้น แม้ว่าจะมีความชำนาญจนชำนาญแล้วก็ตาม “นักสู้” ไม่ควรทะนงตนว่าเก่งแล้ว ดีเลิศแล้ว จึงขาดการฝึกซ้อม “นักสู้ที่ดี” จะต้องถือคติว่า “การขาดการฝึกซ้อมเป็นบ่อเกิดของความล้มเหลวโดยสิ้นเชิง”

2. ตั้งใจจริง ทั้งในเวลาเรียน ฝึกซ้อม แข่งขัน และต่อสู้จริง ความตั้งใจจริงนี้ฝึกเป็นนิสัยได้โดยการกระทำซ้ำๆ และบ่อยครั้ง แล้วนิสัยนี้จะปรากฏขึ้นเอง นักสู้ที่ดีนั้น แม้มีความเหน็ดเหนื่อยเพียงใดก็ต้องตั้งใจทำให้ดีที่สุดเท่าที่ความสามารถของตนจะอำนวยให้

3. กล้าหาญ คือไม่รู้สึกกระดากอายที่จะแสดงศิลปะของตน หรือแสดงความรู้ที่ตนได้ฝึกฝนและศึกษามาอย่างดี ความกล้าหาญต้องอาศัยความสามารถและความเชื่อมั่นตนเองเป็นหลัก ความสามารถจะมีหรือไม่ต้องขึ้นอยู่กับกรยอมรับสภาพความเป็นจริงของตัวเองว่า มีความรู้ความสามารถจริงแค่ไหน เพียงไร ผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองจะเป็นผู้ที่กล้าหาญ และสามารถปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบให้ดีเด่นเสมอ

4. ร่าเริง นักสู้จะต้องเป็นผู้ที่ทำให้ผู้อื่นที่อยู่ใกล้เรา หรือร่วมงานกับเรามีความสุข และความสบายใจ ไม่วิตกกังวลถึงอันตรายที่จะได้รับ ฉะนั้นตนเองจะต้องเป็นผู้ที่มีความสุภาพ

ร่าเริงแจ่มใสด้วย นักสู้จะต้องเป็นผู้ที่มองโลกในแง่ดีเสมอ ควรเป็นผู้ที่มีอารมณ์ขันพอสมควร รู้จักปฏิบัติตนให้อยู่ในขอบเขต และรู้จักกาลเทศะ มิใช่ทำตนให้สนุกไร้สาระจนขาดมารยาทที่ดี หรือทำให้งานเสีย หรือเป็นผู้ที่มีอารมณ์ร้าย จนทำให้ผู้อื่นเกิดความหวาดกลัว

5. มารยาท ต้องเป็นผู้ที่มารยาทเรียบร้อยทั้งกับคนในหมู่คณะและบุคคลอื่นทั่วไป ความเย่อหยิ่งทะนงตัวไม่ควรมีในตัวนักสู้ (ไทยทร) ที่ดี นักสู้จะต้องมีความสำรวมในการปรากฏกายต่อที่ชุมชน ระมัดระวังในเรื่องการกินอยู่และอื่นๆ รู้จักวางตัวให้เหมาะสมกับบุคคลและกาลเทศะ

6. รักษาเกียรติ โดยยึดถือความซื่อสัตย์ สุจริต เป็นหลักประจำใจไม่ประพฤติตนเหลวไหล คือลุ่มหลงในอบายมุข นอกจากจะรักษาเกียรติของตนเองแล้ว นักสู้ที่ดีต้องรักษาเกียรติของ “ศิลปะ” ด้วยเช่น ไม่นำวิชาการต่อสู้ที่ตนเรียนนำไปใช้ในทางที่ผิดจนกลายเป็นอันตรายสำหรับผู้อื่น สังคม และประเทศชาติ หรือลดค่าของศิลปะ เพราะเห็นแก่สินจ้างรางวัล

7. หน้าที่ เป็นสิ่งที่ต้องรักษาและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด โดยตั้งใจทำให้ดีที่สุด ถ้าไม่เข้าใจหน้าที่ของตน ต้องได้ถามจนเข้าใจแจ่มแจ้ง ทางศาสนาถือว่า “ผู้ใดทำตามหน้าที่ ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติธรรม” เช่น อย่าทำงานก้ำกายหน้าที่ของผู้อื่นเป็นอันขาด

8. ตรงต่อเวลา การตรงต่อเวลาเป็นสิ่งสำคัญของนักสู้คนหนึ่ง เพราะผู้ที่จะยกย่องให้การยอมรับนับถือกัน จะต้องเป็นผู้ที่มั่นคง ตรงต่อเวลา เพราะการทำงานร่วมกันในสังคม เป็นการรวมกันของชนหลายอาชีพ หลายจิตใจ และต้องการความพร้อมเพรียงในการปฏิบัติเป็นขั้นๆ นับตั้งแต่การเตรียมการ การฝึกซ้อม การแข่งขัน การต่อสู้จริงหรือการแสดงจริง การนัดแนะเรื่องของเวลาต้องรอบคอบ อย่าให้เกิดการผิดพลาดขึ้นได้ นักสู้ (ไทยทร) ต้องเป็นผู้ตรงต่อเวลาทั้งนี้เพื่อความสำเร็จของผู้ร่วมงานทุกฝ่าย

9. สามัคคี คือความพร้อมเพรียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ความสามัคคีจะทำให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุข และความสำเร็จให้กับกิจการและหมู่คณะ การหลงตนผิดและความอิจฉาริษยา เป็นบ่อเกิดของความแตกแยกในหมู่นักสู้ (ไทยทร) ต้องเข้าใจว่าคนทุกคนมีความสำคัญเท่าเทียมกันหมด ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นอะไร เป็นใคร มีฐานะอย่างไร งานของ “ศิลปะ” เป็นงานที่ต้องอาศัยความสามัคคีของกลุ่มบุคคล

10. ขันติ คือความอดทน นับว่าเป็นอุปสรรคของความสามัคคีอย่างหนึ่ง นักต่อสู้ต้องอดทนต่อความยากลำบาก และอุปสรรคต่างๆ ที่มีต่องานการสร้างสรรคในกลุ่มไทยทรต้องรู้จักอดกลั้นต่อความไม่พึงพอใจต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ ในกลุ่มคนหมู่มาก

11. ควบคุมอารมณ์ นักต่อสู้มักเป็นผู้ที่มีอารมณ์รุนแรงเป็นปกติวิสัย ถ้าเกิดความไม่พอใจต่างๆ ต้องรู้จักอดกลั้นและควบคุมอารมณ์ได้ ต้องไม่นำอารมณ์ส่วนตัวมาปะปนหน้าที่

การงาน รู้จักแบ่งงานกับอารมณ์ออกจากกัน เมื่อต้องปฏิบัติงานก็ต้องทำไปตามหน้าที่ แม้จะมีอารมณ์ขึ้นเคืองกับผู้ร่วมงานเพียงใดก็ตาม จงพยายามระงับสติอารมณ์ความไม่ชอบนั้นไว้เสีย ต้องเป็นผู้ที่รู้จักแพ้ รู้จักชนะ จะสร้างสรรค์งานศิลปะต่อไปจะต้องสร้างความเข้มแข็งให้เกิดขึ้น คิดแก้ไขข้อบกพร่องของตนเอง พยายามแสวงหาส่วนที่ดีของผู้อื่นเป็นเครื่องระงับ และการสร้างเสริมประโยชน์แห่งจิตใจและอารมณ์

12. อุทิศตนเพื่องาน นักสู้จะต้องอุทิศตนเพื่อเชิดชูศิลปะ มิฉะนั้นงานศิลปะของตนก็จะหมดความหมายต่อสายตาของชนทั่วไป คติข้อนี้เน้นว่ามีความหมายต่อนักต่อสู้มาก ขึ้นชื่อว่านักสู้แล้วต้องสามารถต่อสู้ในทุกทางที่ไม่ผิดศีลธรรม เพื่อความเจริญรุ่งเรืองแห่งศิลปะของตนที่ศึกษามา และต้องเว้นจากการกระทำใดๆ ที่จะทำให้ศิลปะวิชาการต่อสู้ไทยทรุดตกต่ำ ในการอุทิศตนเพื่อศิลปะการต่อสู้ไทยทร นักต่อสู้จะต้องรู้จักคำว่า “เสียสละ” ซึ่งหมายถึงสิ่งใดๆ ก็ตามที่นักสู้สามารถสละได้ก็ควรทำ

คติทั้ง 12 ข้อนี้ นับได้ว่าเป็นแนวทางสำหรับการปฏิบัติตนเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต อันเป็นประโยชน์ต่อสมาชิกไทยทร (สถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย. 2527 : 1-2)

หลักการฝึกหัดวิชาไทยทร

การฝึกหัดวิชาไทยทร มีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ ซึ่งสมาชิกไทยทรต้องฝึกหัดดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 47)

1. สมาธิ คือ การฝึกหัดควบคุมอารมณ์ไม่ให้ตื่นกลัวเมื่ออยู่ในเหตุการณ์ที่อันตราย เป็นผู้ที่ม่จิตใจมั่นคงอยู่ได้ทุกสถานการณ์
2. พลัง คือ พลังกายและพลังใจ ผู้ที่ฝึกหัดวิชาไทยทรจะต้องฝึกให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีจิตใจที่ฮึกเหิมกล้าหาญ
3. ความทนทานและความอดทน คือ การฝึกหัดให้ร่างกายมีความทนทานต่อสิ่งที่มากระทบร่างกาย และฝึกหัดให้จิตใจมีความอดทนต่อความร้อน ความเย็น ความเจ็บปวด เมื่อยล้าสามารถกล้าเผชิญต่อสิ่งต่างๆ ได้ทั้งดีและร้าย โดยไม่หวั่นไหว
4. ความคล่องแคล่วและความรวดเร็ว คือ การฝึกหัดวิธีการต่อสู้ให้มีความชำนาญสามารถต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว การเคลื่อนไหวของร่างกายขณะต่อสู้ต้องรวดเร็วเหนือกว่าคู่ต่อสู้
5. ไหวพริบปฏิภาณ คือ การนึกรู้ทันที่ทันใด เป็นการฝึกหัดตนเองให้ใช้สติปัญญาหาวิธีการมาใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ในช่วงเวลานั้น โดยส่วนมากไหวพริบปฏิภาณมักจะเกิดขึ้นเฉพาะบุคคลเท่านั้น ยากที่จะสอนกันได้ ดังนั้นวิชาไทยทรจึงมีการฝึกหัดทั้งภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี ซึ่งเป็นการฝึกหัดทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญา

ขั้นตอนการฝึกหัดวิชาไทยูท

การฝึกหัดไทยูทตามหลักสูตรที่กำหนดไว้ของสถาบันไทยูทแห่งประเทศไทย
มีขั้นตอนปฏิบัติในการฝึกหัดดังนี้ (สถาบันไทยูทแห่งประเทศไทย. 2527 : 1)

1. เข้าแถวตามลำดับวิทยฐานะ
2. ครูฝึกสั่ง “เข้าที่” สมาชิกยืนในท่าตรึงธรณี ครูฝึกสั่ง “ตามระเบียบนั่ง” สมาชิกนั่งคุกเข่า
3. ระลึกถึงคุณบิดา-มารดา และครูอาจารย์
4. กล่าวคำปฏิญาณ
5. สมาชิกเคารพครูฝึก
6. ครูฝึกสั่ง “ยืนขึ้น” สมาชิกยืนขึ้นในท่าตรึงธรณี
7. กล่าว กฎไทยูท 12 ข้อ
8. ฝึกกายบริหารไทยูท (ปฐมยูท)
9. ฝึกรุกขเทวาและพาหุยูท
10. ฝึกหัดตามตารางฝึกในหลักสูตร
11. ครูฝึกสรุปเนื้อหาหลักสูตรที่ฝึกหัดและกล่าวให้โอวาท
12. สมาชิกกล่าวอุดมการณ์ของไทยูทเสร็จสิ้นการฝึกประจำวัน

เหตุการณ์ที่ควรใช้วิชาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยูท

การฝึกหัดวิชาไทยูทนั้นมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาสมาชิกของไทยูทให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา และคุณธรรม เมื่อการฝึกหัดไทยูทเสร็จสิ้นทุกครั้ง สมาชิกทุกคนจะกล่าวคำขวัญไทยูทเป็นข้อเตือนใจว่า “เราฝึกไทยูทเพื่อบริหารร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อรับใช้สังคมให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน” ดังนั้น การนำความรู้ความสามารถจากการฝึกหัดวิชาไทยูทไปใช้ จึงต้องพิจารณาได้ตรงเหตุการณ์ที่ควรใช้วิชาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ดังวัตถุประสงค์ต่อไปนี้

1. เพื่อบริหารร่างกายให้มีสุขภาพสมบูรณ์
2. เพื่อความมั่นคงของสังคมและประเทศ
3. เพื่อช่วยเหลือบุคคลที่ได้รับอันตรายจากการถูกทำร้าย
4. เพื่อช่วยเหลือตนเองเมื่อถูกทำร้าย (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 21)

จุดสำคัญของร่างกาย

จุดอ่อนในร่างกายของมนุษย์ มีจุดที่สำคัญสำหรับการเข้ากระทำในขณะที่เข้าสู่หรือป้องกันตัว ซึ่งเป็นความรู้ในการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัววิชาไทยทวยหมีทั้งหมด 36 จุด ดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 77-80)

1. ขมับทั้งซ้ายขวา มีเส้นประสาทแตกกระจายหนาแน่น ถ้าหากถูกชกต่อยทำให้สมองมีปฏิกิริยารุนแรง เส้นประสาททั้งหลายสับสน สิ้นสติสลบลง เป็นแห่งที่ถูกกระทำโดยง่าย
2. ตา เปรียบประดู่แสงสว่างแห่งชีวิต ถ้าขาดเสียซึ่งดวงตาทั้งคู่ โลกดูประหนึ่งว่าจะมืดสนิทเป็นจุดอันตรายที่เราอาจจะกระทำได้หลายวิธีการด้วยกัน
3. ตั๊กมูก ถ้าถูกชกต่อยเบาๆ ทำให้เลือดกำเดาไหลออก ถ้าหนักอาจถึงสลบ
4. จมูก ถ้าถูกปิดอุดตัน ทำให้ระบบการหายใจติดขัด อึดอัด อาจถึงตาย
5. ปาก ถ้าถูกอัดตีก่อให้เกิดความทุกข์ทรมาน ไม่สามารถบริโภคอาหารได้ตามชอบ
6. คาง ส่วนต่อเนื่องจากหลอดคอด้านบน ถ้าถูกชกเจ็บปวดสุดที่จะทนทานขนาดหนัก ทำให้กระดูกคางแตกหักหรือขากรรไกรล่างหลุดจากเป้า เป็นส่วนบริเวณที่อ่อนแอ
7. ลำคอ คือทางผ่านของอากาศที่ใช้หายใจ ถ้าถูกคว่ำจับหรือชกต่อยอาจถึงตาย
8. หัวใจ อยู่ปลายกระดูกสันหลังโครงด้านซ้าย เส้นทางผ่านของโลหิตดำ ถ้าถูกจีหรือชกต่อยทำให้หัวใจสั่นสะเทือน หายใจไม่ออก มีอาการถึงกับจุกแน่นสลบ
9. ลิ้นปี่ อยู่บริเวณใต้ราวนมช่องว่างระหว่างกิ่งกลางทรวงอก ถูกอัดต่อย กระแทก จะมีอาการแน่นหมดแรง อาจถึงสิ้นสติ
10. หน้าท้อง คือบริเวณใกล้เคียงสะดือ เป็นศูนย์กลางข้างบนเป็นไส้ขวาง ข้างล่างเป็นกระเพาะปัสสาวะกับไส้อ่อน สองข้างเป็นตับกับม้าม กระเพาะอาหารเหล่านี้ล้วนแต่เป็นอวัยวะสำคัญ ถ้าถูกชกอวัยวะภายในอาจจะเป็นอันตรายโลหิตตกภายใน ถ้าถูกอัดกระแทกขนาดหนักอาจถึงตาย
11. ฝักไฝ คือระหว่างโคนขาทั้ง 2 ข้าง เป็นที่ตั้งของระบบประสาทกลางลำตัว ที่บริเวณใกล้เคียงเป็นเครื่องเพศชายหญิง ถือเป็นแห่งสำคัญร้ายแรงของลำตัวท่อนล่าง เป็นบริเวณที่ถ้าถูกต่อย เตะ อัด ตี ทำให้เกิดอาการช็อค ถ้าถูกกระทำโดยเร็วถึงตายได้ง่าย
12. บริเวณหัวเข่า ถ้าถูกอัดติดกัน กระแทก ตี จะหักหรืออาจพิการ
13. สันหน้าแข้ง ถ้าถูกชก เตะ ตี จะเจ็บปวดหรือหัก ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานแสนสาหัส
14. กระดูกตาตุ่ม ทั้งสองข้างอยู่ตรงข้อเท้า ถ้าถูกชก เตะ ตี มีอาการเจ็บปวดอาจเดินไม่ได้

15. หลังเท้า เป็นที่รวมของเส้นต่างๆ ถ้าถูกกระแทกดี ทำให้เกิดการเจ็บปวดเดินไม่ได้
16. ทัดดอกไม้ ทั้งสองข้างเป็นส่วนของอวัยวะที่มีเส้นประสาทแผ่กระจายหนาแน่น ถ้าถูกชกต่อย ดี มันสมองจะมีปฏิกิริยารุนแรง เส้นประสาททั้งหลายสับสน สั่นสติสลบลง เป็นแห่งที่ถูกกระทำได้โดยง่าย
17. มุมขากรรไกร (ใต้หู) ทั้งสองข้างมีเส้นประสาท ถ้าถูกจี กระแทก แทะ ดี ทำให้สลับทันที
18. ท้ายทอย เป็นจุดต้นสำคัญแห่งหนึ่ง ถ้าถูกชกธรรมดาทำให้สมองสะท้อนเกิดอาการมีนงง ถ้าถูกตีอาจสลับ หรือคอหักตาย
19. ไหล่ ถ้าถูกอัดกระแทก บิด ทำให้หลุด (ไหล่หลุด) มีอาการเจ็บปวดสาหัส
20. ขาโยโครง ปลายกระดูกซี่โครงทั้งสองข้าง ถูกอัดกระแทกทำให้จุกหายใจไม่ออก ถ้าถูกเตะ ดี ชก อาจทำให้กระดูกขาโยโครงหัก
21. ต้น ถ้าถูกอัดกระแทก ต่อย ดี ทำให้เกิดตับอักเสบพอควรได้
22. ใต้ เป็นอวัยวะสำคัญที่กลั่นกรองปัสสาวะ ถ้าถูกกระทำ กระแทก อัด ดี จะทำให้พิการ หรืออาจเสียชีวิตได้ ไตมีอยู่ 2 ข้าง ซ้ายและขวา เป็นต่อมอย่างหนึ่งมีรูปร่าง เหมือนถั่ว เวลาไตอักเสบ จะมีอาการปวดศีรษะ น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เหนื่อย ตัวบวม ตามัว ปัสสาวะมากและบ่อยผิดปกติ อาเจียน เบื่ออาหาร ชัก หหมดสติและตาย
23. ขาโยกระเบนเหน็บ อยู่กลางเอวด้านหลัง คือระบบเส้นประสาทกลางลำตัวเป็นส่วนที่อ่อนแอของกระดูกสันหลัง ถ้าถูกชก จี ถูกจุดอาจถึงตาย
24. ข้อมือ เป็นที่รวมของจุดเส้นอีกจุดหนึ่ง ถ้าถูกจับบิดหักจะมีอาการปวดและยอมนำนน
25. นิ้วมือ ถ้าถูกจับบิดหัก จะมีอาการเจ็บปวดและยอมนำนน
26. ก้นกบ คือปลายสุดของกระดูกตอนล่าง เป็นระบบเส้นประสาทตอนปลายของลำตัว ส่วนกลางอยู่เหนือทวารหนัก ถ้าถูกทำร้ายมีผลสะท้อนทำให้สมองกระทบกระเทือนถึงกับสลับลง
27. น่อง คือกล้ามเนื้อที่อยู่หลังขา ถ้าถูกเตะ ดี ทำให้อ่อนเรี่ยวแรง
28. เส้นเท้า อวัยวะส่วนนี้เรียกว่าร้อยหวาย ถ้าถูกจับ เตะ ดี ทำให้อ่อนเปียกมีนชาตลอดร่าง
29. กระดูกสันหลัง ตั้งอยู่กลางหลัง ตรงที่นูน คือระหว่างกระดูกบ่าไหล่ทั้ง 2 ข้าง ถ้าถูกชกอาจทำให้สมองอักเสบ อาจถึงตาย

30. กระดูกไหปลาร้า ถ้าถูกคว่ำจับทำให้ร่างกายเหมือนถูกไฟฟ้าดูด มีอาการอ่อนเปลี้ยหมดกำลังลงทันที

31. ขาพับอยู่ข้างหลังหัวเข่า เป็นแหล่งสำคัญที่รักษาร่างกายให้ตั้งยืนตรง ถูกเตะหรือถีบทำให้ล้มลง เป็นที่รวมของจุดเส้น ถ้าถูกถีบ กระแทบ อาจพิการ

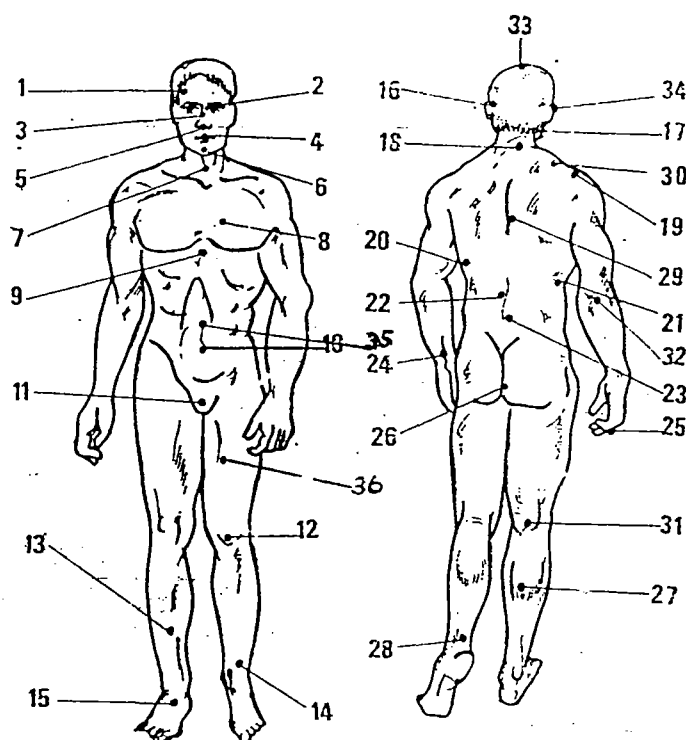
32. ข้อศอก เป็นกระดูกเชื่อมต่อเป็นที่รวมของเส้นสายต่างๆ ง่ายต่อการจับบีบ หักทำให้ยอมจำนนยอมง่าย

33. กระหม่อม ตั้งอยู่กลางศรีษะ เป็นศูนย์กลางแห่งมันสมอง ถ้าถูกทุบ ทำให้มันสมองกระเทือนถึงตาย

34. แก้วหู (รูหู) ถ้าถูกตบตี อัดกระแทก แก้วหูอาจจะแตกทำให้เสียชีวิตได้ แต่เพียงเบาๆ จะมีอาการอื้อมึนงง ไม่อาจได้ยินหรือฟังอะไรได้ชั่วขณะหนึ่ง

35. สะดือ เป็นจุดอันตรายที่สำคัญถ้าถูกจิ้ม จี้ โลหิตไหลตกใน

36. หน้าขา อยู่บริเวณโคนขาถึงหัวเข่า ถ้าถูกกระแทกอัดดี จะมีอาการเจ็บปวดทรงตัวไม่อยู่ อาจมีอาการเหมือนคนหมดแรง



รูปภาพแสดงจุดอ่อนในร่างกายมนุษย์

การรับศิษย์ของไทยพุทธ

การรับศิษย์เข้ารับการฝึกหัดวิชาไทยพุทธ ของสถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การรับศิษย์แบบโบราณ เป็นการรับศิษย์โดยศิษย์นำพานดอกไม้ ธูปและเทียน เข้ามามอบตัวเป็นศิษย์ ตามวันที่เป็นฤกษ์เหมาะสมสำหรับการรับศิษย์ คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี วันเสาร์และวันอาทิตย์ ทั้งนี้ศิษย์จะต้องมีคุณสมบัติตามที่อาจารย์กำหนดไว้ ดังต่อไปนี้

- 1.1 ไม่เป็นบุคคลที่มีอายุมากกว่าอาจารย์
- 1.2 ไม่เป็นบุคคลที่มีวันเกิดเป็นศัตรูกับวันเกิดของอาจารย์
- 1.3 ไม่เป็นบุคคลที่มีอวัยวะไม่สมบูรณ์
- 1.4 ไม่เป็นบุคคลที่มีสติไม่สมบูรณ์
- 1.5 ไม่เป็นบุคคลที่มีหลายครูหลายอาจารย์

2. การรับศิษย์แบบปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

- 2.1 เป็นศิษย์ที่สมัครเข้ารับการฝึกหัดตามหลักสูตรของสถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย โดยศิษย์เขียนใบสมัครและจ่ายเงินเป็นค่าเล่าเรียนตามที่กำหนดไว้
- 2.2 เป็นศิษย์ที่เข้ารับการฝึกอบรมศิลปะป้องกันตัววิชาไทยพุทธของหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน โดยอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้รับเชิญเป็นวิทยากร (สถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 1)

การไหว้ครูและครอบครูของไทยพุทธ

ครู หมายถึง ผู้สั่งสอนศิษย์ ผู้ถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์ (ราชบัณฑิตยสถาน อ้างใน อำไพ สุจริตกุล. 2534 : 27)

พุทธทาสภิกขุ (อ้างใน อำไพ สุจริตกุล. 2534 : 27) ได้ให้ความหมายของคำว่า ครู ไว้ว่า ครู แปลว่า นัก มีบุญคุณ มีคุณค่า มีความหมายคำว่า นัก คือ มีบุญคุณอยู่เหนือศิษย์คนทุกคน

ในสมัยโบราณการเรียนการสอนในรูปแบบของการศึกษาเล่าเรียนเริ่มขึ้นในวัด ครูก็คือ พระสงฆ์ผู้มีความรู้ทั้งในทางธรรม อักษรวิธีและศิลปวิทยาการอื่นๆ เนื่องจากครูเป็นพระสงฆ์ จึงสอนด้วยความรักความเมตตา ลูกศิษย์ก็ศึกษาเล่าเรียนด้วยความรักความเคารพในครู อาจารย์ของตนอย่างมาก จึงเป็นความผูกพันที่ลึกซึ้งระหว่างครูกับศิษย์ ฉะนั้นในอดีตครูจึงเป็น

ปุษนียบุคคลที่ศิษย์ได้มอบกายถวายชีวิตฝากตัวเป็นลูกศิษย์มีความเคารพเทิดทูนบูชาและกตัญญูกตเวทีเทียบเท่าพ่อแม่หรือญาติผู้ใหญ่ อันเป็นความรู้สึกสำนึกอยู่ในสายเลือดไทยมาแต่โบราณ

ด้วยเหตุที่ศิษย์เรียนวิชาจากครูโดยความรักเคารพครูของตนเป็นอย่างสูง ตลอดจนมีความจงรักภักดี และมีความผูกพันที่ลึกซึ้งระหว่างครูกับศิษย์เช่นนี้ จึงได้มีประเพณีแสดงความกตัญญูของศิษย์ที่มีต่อครูบาอาจารย์ของตนและได้กลายเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของคนไทย นั่นก็คือ “พิธีไหว้ครู” อันเป็นพิธีกรรมสำคัญยิ่งที่แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาไทย (อำไพ สุจริตกุล. 2534 : 40-43)

ประเพณีการไหว้ครู เป็นประเพณีที่เราปฏิบัติต่อกันมาแต่โบราณก่อนที่จะมีการสอนวิทยาการต่าง ๆ ก็จะจัดพิธีไหว้ครูก่อนโดยศิษย์นำเครื่องของสักการะมามอบให้แก่ครูแล้วต้องปฏิญาณตนว่าจะเคารพเชื่อฟังและอยู่ในโอวาทของครู ขอให้ครูรับตนไว้เป็นศิษย์ เช่น เรียนรำละคร เรียนดนตรี เรียนพันดาบ เรียนต่อยมวย เป็นต้น การไหว้ครูซึ่งจัดกันเป็นประจำหรือเป็นประเพณีนี้ดูเหมือนในโลกนี้จะมีเพียงประเทศไทยเท่านั้นที่ปฏิบัติกันส่วนประเทศอื่นไม่เห็นมี คนไทยมีนิสัยประจำชาติที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการรู้จักคุณคน เมื่อรู้ว่าใครมีบุญคุณแก่ตนก็จะแสดงความเคารพยกย่องอ่อนน้อมถ่อมตนด้วย เช่น การยกมือไหว้เมื่อพบปะเพื่อเป็นการทักทายหรือพูดจาด้วย ก็ใช้วาจาที่สุภาพไพเราะ น้ำเสียงก็แผ่วเบาพอได้ยิน ไม่พูดเสียงดังโหวกเหวก แม้จะพูดจากับใครด้วยกริยาอย่างไรก็ตาม เช่นกำลังมีเรื่องขัดแย้งทะเลาะกันอย่างรุนแรงพอเห็นครูผ่านมาก็จะเปลี่ยนกริยาเหล่านั้นทันที หันมาไหว้ครูทำเหมือนกับว่าไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทั้งนี้เพราะเมื่อมีความเคารพก็มีความเกรงใจ สิ่งใดไม่ดีไม่น่าทำ เมื่อทำไปแล้วเพราะยังอารมณ์ไม่ไหวอดใจไม่อยู่แต่เมื่อเห็นครูก็หยุดลงได้ ถ้าเป็นเรื่องเล็กน้อยก็เลิกกันไป ถ้าเป็นเรื่องใหญ่ก็เก็บเอาไว้พูดกันทีหลังรอให้ครูไปก่อน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสุภาษิตดังที่มีผู้ยกเป็นคำสอนไว้ว่า “ความรู้ทางวิชาการ หากเกิดแก่คนพาลมีแต่จะนำความฉิบหายมาให้” โบราณกาลบุคคลที่ครูจะยอมรับไว้เป็นศิษย์ต้องผ่านการคัดเลือกและกลั่นกรองอย่างถี่ถ้วนก่อน เมื่อครูตระหนักว่าบุคคลนี้ไม่ใช่คนพาลและมีคุณสมบัติพอที่จะรับการถ่ายทอดวิชาจากท่านได้ ครูจึงจะรับไว้เป็นศิษย์ บุคคลซึ่งถูกคัดเลือกแล้วนี้แม้จะยังไม่ทันได้รับการถ่ายทอดความรู้จากครูเขาก็มีความสำนึกในความเมตตากรุณาของครูซึ่งจะมีแก่ตนตลอดต่อไป จึงได้นำเครื่องสักการะมาบูชาครูเพื่อฝากตัวเป็นศิษย์ และปฏิญาณตนต่อหน้าท่านว่าจะเคารพเชื่อฟังทั้งจะประพฤติตนให้อยู่ในระเบียบวินัยที่ครูกำหนดไว้อย่างเคร่งครัดอดทน จากคำปฏิญาณที่ศิษย์กล่าวต่อหน้าครูไว้นี้ ทำให้ศิษย์แม้จะจบการศึกษาไปแล้วยังมีใจระลึกถึงครูอยู่ด้วยความเคารพยกย่องเสมอ บางสาขาอาชีพก่อนจะนำความรู้มาใช้ก็มักจะทำพิธีบูชาครูเสียก่อน เพื่อระลึกถึงครู

เพื่อเป็นกำลังใจและเพื่อความเป็นศิริมงคลแก่ตน เช่น พวกอาชีพศิลปิน อาทิ โขน ลิเก ละคร ชกมวยไทย เป็นต้น (ทตตชีโว ภิกขุ. 2525 : 31-32)

เทพ สาริกบุตร (2516 : 35-42) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการไหว้ครูไว้ว่า ตามหลักการปฏิบัติในการเล่าเรียนวิชาต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ก่อนที่จะเริ่มการเล่าเรียน หรือเมื่อเรียนรู้แล้วก็ต้องมีการไหว้ครูเสียก่อน ถ้าหากเป็นการเริ่มเรียนก็ต้องมีการครอบ โดยครู อาจารย์ผู้สั่งสอนเป็นผู้ทำการครอบให้ ถือว่าเป็นเครื่องทำให้เกิดศิริมงคลคุ้มพิบัติภัยอันตรายต่างๆ เนื่องจากมีคติยึดถือมั่นกันว่าการเล่าเรียนวิชานั้น ถ้าไม่มีการครอบเสียก่อน มักจะต้องประสบกับอุปสรรควิบัติภัยนานาประการ การเล่าเรียนนั้นก็จะไม่อำนวยผลดีอะไรให้เลย เรียกว่า “แรงครู” สมเด็จพระสังฆราช (แพ ตีสุสเทว) วัดสุทัศน์เทพวราราม ทรงถือประเพณีในเรื่องการเคารพครูบาอาจารย์เป็นอย่างนัก ถ้าทรงทราบว่าผู้ใดที่เล่าเรียนในเรื่องคาถาอาคมแล้ว ประกาศตนว่าเรียนรู้มาได้เองโดยมิได้มีครูบาอาจารย์ ทรงรับสิ่งดีเตียนและหักท้วงว่า แม้แต่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ได้ตรัสรู้พระปรมาภิเศกสัมโพธิญาณอันสูงสุดด้วยพระองค์เอง แม้ถึงกระนั้นก็ดี พระองค์ท่านยังทรงรำลึกถึงคุณดาบสผู้เป็นบูรพาจารย์แต่แรกเริ่ม คำว่าครูนี้มีได้หมายความว่าเฉพาะถึงผู้อบรมสั่งสอนโดยตรงที่เดียวก็หาไม่ แม้แต่เราได้แอบจดจำมาจากผู้อื่น หรือได้พบในบันทึกจากตำราต่างๆ สิ่งที่มาเหล่านั้นก็นับได้ว่าเป็นครูเราด้วยเช่นกัน แม้มิใช่ทางตรงก็เป็นโดยทางอ้อม ฉะนั้นจึงเรียกว่า “ครูภักดี - รัก - จำ”

การไหว้ครู แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. การไหว้ครูน้อยแบบย่อ
2. การไหว้ครูใหญ่

1. การไหว้ครูน้อยแบบย่อ เป็นการไหว้ครูที่มีการกระทำเป็นประจำ คือ ก่อนที่จะมีการแสดง โขน ลิเก ละคร ฯลฯ การต่อสู้ของมวยไทยและกระบี่กระบอง การทำน้ามนตร์หรือปลุกเสกสิ่งของซึ่งกระทำเป็นพิธีเล็กน้อย โดยไม่มีเครื่องสังเวบูชา ให้มีแต่เพียงดอกไม้ธูปเทียนเป็นสังฆปะทานั้น

สำหรับเรื่องเครื่องสักการะบูชาครูบาอาจารย์ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. อามิสพลี ได้แก่ การจัดเครื่องสิ่งของต่างๆ ตลอดจนกระทั่งดอกไม้ธูปเทียนเป็นเครื่องบูชาครูบาอาจารย์ประการหนึ่ง
2. ธรรมพลี คือ การอุทิศผลส่วนบุญที่ได้กระทำให้อีกประการหนึ่ง ในเรื่องธรรมพลีนั้นก็ได้แก่ เงินค่าก่านัลครู บางท่านเรียก 12 บาท บางท่านเรียก 6 บาท หรือ 6 สิ่งไม่เท่ากัน ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามความยึดถือของแต่ละครูอาจารย์ เมื่อได้จัดทำพิธีไหว้ครูเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็จะต้องนำเงินก่านัลครูไปจัดหาซื้อสิ่งของทำบุญตักบาตรเพื่ออุทิศธรรมพลี

ส่วนนั้นไปให้แก่ครูอาจารย์ ดังนั้นเรื่องเงินค่ากำนัลครูมิใช่จะเรียกร้องเพื่อนำมาเป็นประโยชน์ส่วนตัวของครูอาจารย์

เครื่องสักการะบูชาในส่วนอาทิษพลินั้น ถ้าหากจัดทำโดยย่อๆ หรือที่เรียกว่าไหว้ครูน้อย นอกจากจะมีดอกไม้รูปเทียนตามธรรมดาแล้ว ก็ต้องจัดหาขันครูอีกหนึ่งใบ ขันครูนั้นประกอบด้วยกรวยอันทำด้วยใบตองและเย็บเป็นกรวยยอดแหลม จำนวน 5 ใบ ในกรวยทั้ง 5 นั้น บรรจุดอกบัว 1 ดอก รูป 1 ดอก เทียน 1 ดอก หมากพลูยาพร้อม และข้าวตอก บรรจุใส่ในกรวยนั้นทั้ง 5 ใบ ใช้ชั้นลงหินหรือชั้นอาลูมิเนียมใหม่ๆ 1 ใบ ทำเป็นขันครู ผ้าขาวผืนหนึ่ง ผ่าแดงผืนหนึ่ง มีขนาดเท่ากับผ้าเช็ดหน้าวางรองลงไปก้นขัน นำเอากรวยทั้ง 5 นั้นวางทับลงไปบนผ้า ใส่ลงในขันครู พร้อมด้วยเงินค่ากำนัลครู เมื่อได้จัดขันครูเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้จัดดอกไม้รูปเทียนอีก 2 สำหรับ สำหรับหนึ่งสำหรับบูชาคุณพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ อีกสำหรับหนึ่งนั้นสำหรับบูชาครูบาอาจารย์ นำขันครูไปตั้งบูชาในที่ที่สมควร คือ ด้านหน้าที่บูชาพระ อันมีพระพุทธรูปเป็นประธาน

2. การไหว้ครูใหญ่ เป็นการจัดทำอย่างแบบเต็มพิธี การไหว้ครูใหญ่นี้โดยมากมักจะจัดทำกันเป็นประจำทุกปี ปีละครั้ง หรือในการประกอบพิธีกรรมใหญ่ๆ การไหว้ครูใหญ่และการครอบนั้นจะมีการจัดหาเครื่องสังเวยเพิ่มเติมขึ้นอีกตามที่มีอยู่ในการไหว้ครูน้อยแบบย่อ ดังนี้

1. มัจฉมังสาหาร 6 สิ่ง อันได้แก่ หัวหมู เป็ด ไก่ ปู ปลา กุ้ง ต้มสุกอย่างละ 1 ที่
2. เครื่องกระยาบวช ขนมหางบวชจะเป็นผักทองหรือมันเทศก็ได้
3. ผลไม้ 9 สิ่ง รวมกัน 1 พาน (ใช้ผลไม้หวาน)
4. ขนมหวาน 9 อย่าง (อย่างละ 1 ที่)
5. ถั่วดิบ งาดิบ (รวมกัน)
6. ถั่วคั่ว งาคั่ว (รวมกัน)
7. นม เนย (อย่างละที่)
8. ขนมหอมแดง ขนมหอมขาว (สิ่งละที่ บางที่เพิ่มขนมหูช้างกับขนมคันหลาว (เล็บมือนาง)) และเครื่องจันอับด้วย
9. กล้วยน้ำไทย
10. มะพร้าวอ่อน
11. เผือกต้ม มันต้ม (อย่างละที่)
12. บายศรีปากชาม
13. เครื่องพล่า (กุ้งหรือปลา พล่า ยำ)

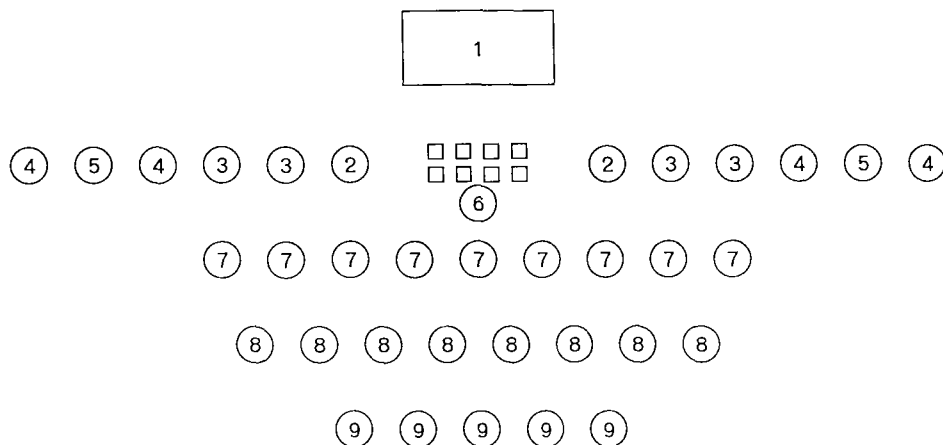
10. เนย	จำนวน 1 กระป๋อง
11. นมข้นหวาน	จำนวน 1 กระป๋อง
12. หัวหมู พร้อมขา กับ 4 ขา และหาง 1 หาง	จำนวน 2 หัว
13. เป็ด	จำนวน 2 ตัว
14. ไก่	จำนวน 2 ตัว
15. กุ้ง	จำนวน 1/2 ก.ก. แบ่งเป็น 2 ที่
16. ปู	จำนวน 4-8 ตัว แบ่งเป็น 2 ที่
17. ปลาช่อนหนึ่ง ไม่ขอเดกเล็ด ไม่เอาไส้ออก	จำนวน 2 ตัว
18. น้ำจิ้ม สำหรับอาหารคาว	
19. เหล้าขาว	จำนวน 1 ขวด
20. เชียงซุน	จำนวน 1 ขวด
21. น้ำชา	จำนวน 9 แก้ว
22. น้ำเปล่า	จำนวน 9 แก้ว
23. เทียนขาว	จำนวน 10 เล่ม
รูป ห่อใหญ่	จำนวน 3 ห่อ
จันอับ	จำนวน 1 ชุด
24. ขนมเปี๊ยะแผ่นใหญ่	จำนวน 1 คู่
25. หมากพลู บุหรี่ ใส่จาน	จำนวน 1 พาน
26. ข้าวตอก	จำนวน 1 ถ้วย
27. ถั่ว	จำนวน 1 ถ้วย
28. งา	จำนวน 1 ถ้วย
29. ข้าวตอก ดอกไม้และเศษสตางค์	จำนวน 1 พาน
30. ชันครู	จำนวน 1 ชัน

หมายเหตุ ชันครู ประกอบด้วย ผ้าแดงปูรองล่าง ผ้าขาวปูทับผ้าแดง นำเอากระทงเล็กใส่ ข้าวตอก 5 กระทง เอาไว้กั้นชั้น เย็บกรวย 5 ใบ ตัดปากกรวยให้เสมอกันให้ เรียบร้อย ภายในกรวยบรรจุด้วย

- ดอกบัว จำนวน 1 ดอก
- ไม้ขีด จำนวน 1 กลีบ
- รูป จำนวน 3 ดอก
- บุหรี่ จำนวน 1 ตัว
- เทียนขาว-เหลือง จำนวน 2 เล่ม
- หมาก 1 คำ ยาเส้น 1 คำ

นำเอากรวยที่บรรจุของเหล่านี้ใส่ในพาน และเงินก้านัลครู จำนวน 6 ใบ ใส่ไว้กั้นชั้น

แผนภูมิการจัดเครื่องประกอบพิธีและเครื่องสังเว
ในพิธีไหว้ครูและครอบครูของไทยพุทธ



1. ที่บูชา
2. บายศรี 9 ใบ
3. บายศรีปากชาม 5 ใบ
4. กล้วยน้ำว่าสุก
5. มะพร้าวอ่อน
6. น้ำเปล่า - น้ำชา
7. ผลไม้ และหมากพลู
8. ขนมนม เนย
9. อาหารคาว

ลำดับพิธีไหว้ครูและครอบครูของไทยพุทธ

การไหว้ครูและครอบครูของไทยพุทธ มีวิธีปฏิบัติตามลำดับดังต่อไปนี้

1. พราหมณ์ ประกอบพิธีทางไสยศาสตร์
2. ครูและคณะศิษย์ กราบ 3 ครั้ง
3. จุดธูปเทียนระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ เมื่อเสร็จแล้วรวบรวม

ธูปเทียนมาปักไว้

4. ครูและคณะศิษย์นั่งคุกเข่าและพนมมือ
5. ครูนำสวด คณะศิษย์กล่าวตาม

อัญเชิญเทวดา

สักเก กาเมจรรูป ศิริสิขะระตะญ์ จันตะลิกเข วิมานะ ที่เปรีฏฐะ จะคาเม ตะระวะนะ
กะหะเน เคหะวัตถุมหิ เขตเต ภูมมา จายันตุ เทวา ชะละละละวิสะเม ยักขะคันธัพพะนาคา
ติฏฐันตา สันติเกยัง มุนีวะระวะจะนัง สาระโวเม สุณันตุฯ ฐัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา
ฐัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา ฐัมมัสสะวะนะกาโล อะยัมภะทันตา

อรหัง สัมมา สัมพุทโธ ภควาฯ พุทฺธัง ภควันตัง อภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภควตา ฐัมโมฯ ฐัมมัง นมัสสามิ (กราบ)

สุปฏิปันโน ภควโต สาวักสังโฆฯ สังฆัง นมามิ (กราบ)

สวดนะโม 3 จบ (สวดพร้อมกัน)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

สวดอิติปิโสทรงชัย (สวดพร้อมกัน)

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะ สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติฯ

สวากขาโต ภะคะวะตา ฐัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง
เวทิตัพโพ วิญญูหิตีฯ

สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุตฺตปฏิปันโน ภะคะวันโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามิจิปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย
ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญีกเขตตัง โลกัสสาติฯ

โอมนะโม นมัสการ ครูอาจารย์ เทวะนนามิ ข้าพเจ้า ขอยกรอัญชลี ด้วยความยินดี
เคารพน้อมคำนับนพ ครูบาอาจารย์เจ้า ท่านผู้เฒ่าเจ้าของตำรา วิชาการต่อสู้ แต่ก่อนเก่า
โบราณมา ครูบาอาจารย์เจ้า ท่านของวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว ครูตำราพิชัยยุทธ ครูหมัด
ครูมวย ครูมีดและครูไม้ สรรพศาสตร์ วิชายุทธ์ ทั้งไทยและสากล อีกทั้งวิชาไทยยุทธ ที่ข้าพเจ้า
ได้ร่ำเรียนมา ขออัญเชิญบรรดา ครูอาจารย์เจ้าทั้งหลาย ผู้ทรงไว้ซึ่งศิลปวิชาการป้องกันตัว
ที่สถิตอยู่ในสถานที่ต่างๆ ตามวาสนาภูมิชั้นบารมี ข้าพเจ้า ขอนอบน้อมอัญเชิญ มาสโมสรสัน
นิบาต หากไม่มีกิจ อันจำเป็นแล้วขออย่าได้ขาด ขออัญเชิญมาชุมนุม ประชุมกัน ณ สถานที่

มงคลพิธีการบูชา สักการะกิจตามจารีตประเพณีแต่โบราณ ได้กระทำสืบต่อมา จนถึงปัจจุบัน
สิทธิธัญเชษฐครูบาอาจารย์อย่าได้ช้า สิทธิครูบาอาจารย์ ข้างมาเร็วไว อาคุจนายะ อาคุจนาคี

พุทฺธัง เอหิ ครูบาอาจารย์เจ้า มาเรโสธายะ

ธัมมัง เอหิ ครูบาอาจารย์เจ้า มาเรโสธายะ

สังฆัง เอหิ ครูบาอาจารย์เจ้า มาเรโสธายะ

โยโทโส โมหะ จิตเตนะ ครูบาอาจารย์สัมมิง ปะกะโต มะยา ชะมะตะเม กะตะโทสัง
สัพพะปาปิง วินาสสันติ อุตตังโทสัง ปัจจุบันนังโทสัง อะนาคะตังโทสัง ถายะ กิริยากัมมะ
วจีกัมมะ ผัสสะวัตถุ วัตถา โทสัง อนุเสสสะโทสัง ชะมะเมกัณเต อะหัง ชะมามิ

ศรี ศรี วันนี้ เป็นวันดี ข้าพเจ้าขอแต่งเครื่องสังเวท บายศรีไว้พร้อมสรรพ ผลไม้อัน
หอมโอช มะพร้าวอ่อนหวานยิ่งโอชารส ทั้งรูปเทียนชวาลาและดอกไม้ เพื่ออุทิศถวายแด่ครูบา
และทวยเทพลี้ล้นทั้งมวล ขออย่าได้ละเลยเชิญรับเครื่องสังเวท สักการะกิจส่วนอุทิศจำนง ผิดสิ่ง
ประสงคิใดคลาดเกินหรือขาดไปบ้าง ขออย่าสร้างซึ่งเมตตา จงกรุณาอภัยโทษ โปรดรับเครื่อง
สังเวทสรรพเหล่านี้ ณ กาลบัดนี้เทอญ ฯลฯ

6. ศิษย์อาวุโสนำพานดอกไม้มาให้ครู

7. ครูครอบมงคล และเจิมหน้าผากให้ศิษย์

8. คณะศิษย์อาวุโสร่วมวยไทย และรำกระบี่กระบองถวายครู

9. ครูกล่าวให้โอวาท (เสร็จพิธี)

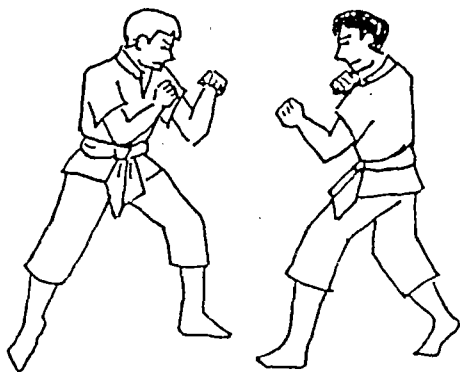
(สถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย. 2534 : 1-5)

รูปแบบการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยพุทธ

วิชาไทยพุทธ ได้แบ่งลักษณะการต่อสู้ป้องกันตัวออกเป็น การต่อสู้ด้วยมือเปล่ากับ
มือเปล่า มือเปล่ากับอาวุธ และอาวุธกับอาวุธ รูปแบบของการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยพุทธต่อไปนี้
ได้ศึกษาวิจัยจากหลักสูตรของสถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย ซึ่งได้จัดไว้เป็นแบบฝึกหัด
เท่านั้น สำหรับการนำไปใช้ให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ควรที่จะศึกษาทฤษฎีของไทยพุทธให้เข้าใจ
เสียก่อน ทั้งขั้นตอนการฝึกหัดวิชาไทยพุทธ 10 ขั้นตอน และหลักการต่อสู้ของไทยพุทธ ตลอดจน
ปรัชญาการต่อสู้ของไทยพุทธที่มุ่งเน้นการป้องกัน และฝึกหัดให้ผู้เรียนมีคุณธรรมอย่างแท้จริง
การศึกษารูปแบบการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยพุทธจึงได้นำรายละเอียดบางส่วนมาอธิบายไว้พอ
สังเขป ดังต่อไปนี้

การต่อสู้ป้องกันตัวด้วยท่ามือเปล่ากับมือเปล่า

1. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกชก



วิธีปฏิบัติ

1. ท่ายืนจรดขวา



2. คู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดขวา

2.1 ให้ใช้มือขวาจับไขว้นอกที่ข้อมือและใช้มือซ้ายรับในที่ข้อศอกขวาของคู่ต่อสู้ ไข้เท้าสับหน้า

2.2 ดีเซาด้วยท่าตีทัพ และเตะด้วยท่าคลื่น กระทำฝั่ง



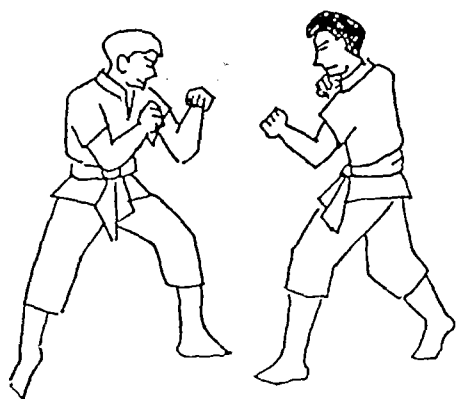
3. ใช้เท้าสับกลับหลัง จับบังคับคู่ต่อสู้ด้วยท่า มุดบาดาล อาจจะปฏิบัติโดยใช้ท่ามวยไทย (พาหะยุทธ์) ท่าจับบังคับ (ไชโยโย) หรือท่า หุ้มเหวี่ยง (มโนอัถมัน) แบบใดก่อนก็ได้ จะใช้แบบเดียวหรือใช้ต่อเนื่องกันไปแบบ วัลวัน

2. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกเตะ

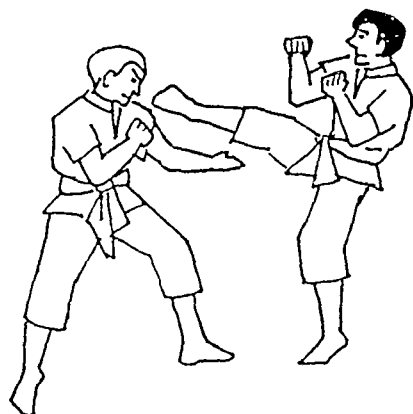
2.1 ทำแก้ด้วยท่ามวยไทย (พาหะยุทธ์)

วิธีปฏิบัติ

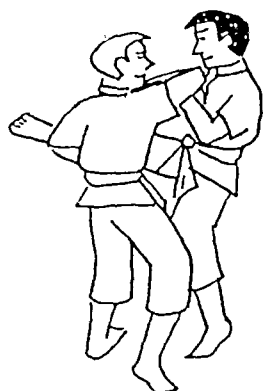
1. ทำยืนจรดขวา



2. คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้ใช้มือซ้ายรับล่าง ใต้ขาตอนบนของคู่ต่อสู้



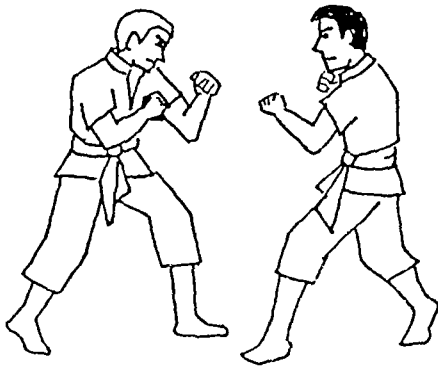
3. ใช้เท้าขวาก้าวฉีก พร้อมกับดีศอกขวาด้วย ทำกลมกวางที่บริเวณหน้าอก คอ หรือ กรามของคู่ต่อสู้



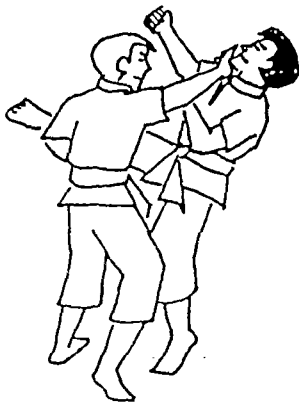
2.2 ท่าแก้ด้วยท่ามโนอัถมัน “ยั่วขุด”

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรดขวา



2. คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้ใช้มือซ้ายรับล่าง
ได้ขาท่อนบนของคู่ต่อสู้ เท้าขวาก้าวจาก
ชกด้วยโคนฝ่ามือขวา (ควานมัจจุราช)



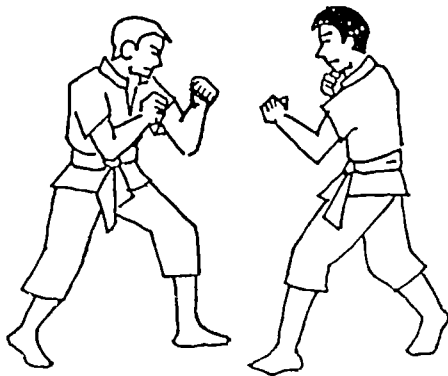
3. กระทำต่อเนื่องด้วยท่ายั่วขุด



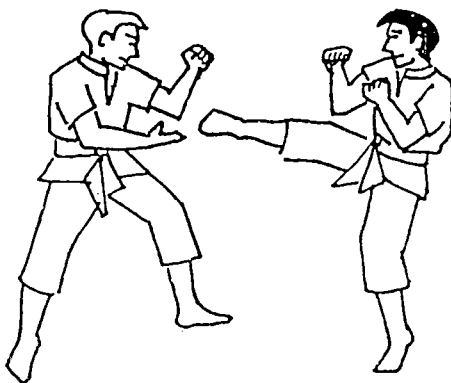
2.3 ท่าแก้ด้วยท่ามโนอัถมัน “สอดแขน”

วิธีปฏิบัติ

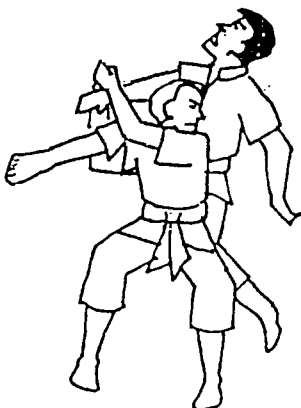
1. ทำยืนจรดขวา



2. คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้ใช้มือขวารับล่าง ได้ขาท่อนบนของคู่ต่อสู้



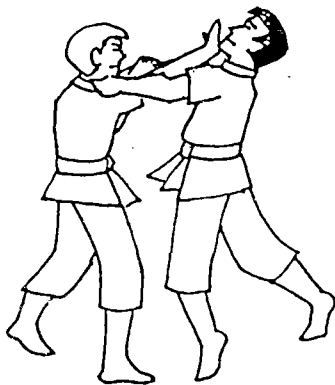
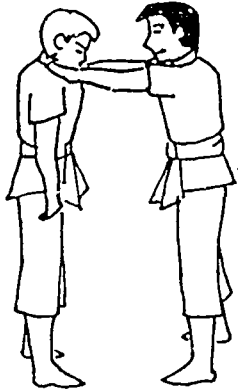
3. ใช้เท้าก้าวกลับหลังโดยให้เท้าซ้ายยืนคู่กับ เท้าขวาห่างพอสมควร มือตะปบจับรวบ แขนและขาคู่ต่อสู้ พร้อมกับทุ่มเหวี่ยงด้วย ท่าสอดแขน



3. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกบีบคอด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. ก้มหน้าลงให้คางชิดติดคอและเกร็งคอไว้



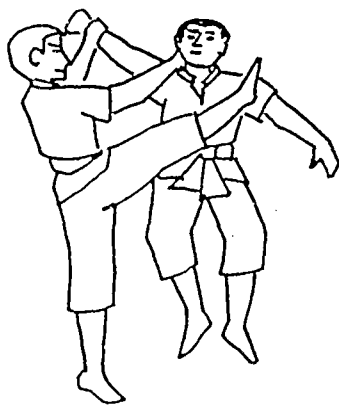
2. สอดมือซ้ายขึ้นรับนอกที่แขนท่อนบนของคู่ต่อสู้ เท้าขวาก้าวฉีก ชกด้วยโคนฝ่ามือขวา (ความมัจจุราช) ที่บริเวณใต้คางของคู่ต่อสู้



3. กระทำต่อเนื่องด้วยท่าจับบังคับปลิดวิญญาณ โดยใช้เท้าขวาถอยสามขุม ใช้มือซ้ายจับข้อมือขวา และมือขวาจับกระดูกคอหรือผมของคู่ต่อสู้

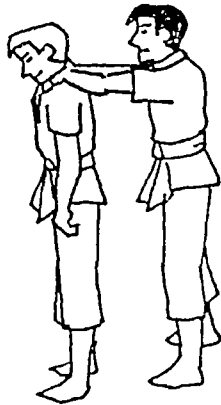


4. ตีด้วยเข่าหยุดโยธา



5. เตะด้วยท่าคลี่นกระทบฝั่ง

4. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกบีบคอด้านหลัง



วิธีปฏิบัติ

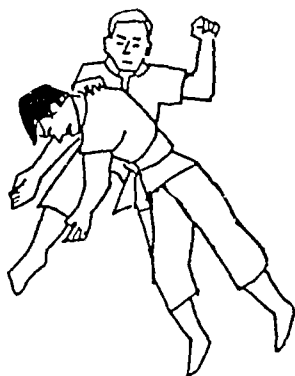
1. ก้มหน้าลงให้คางชิดติดคอและเกร็งคอไว้



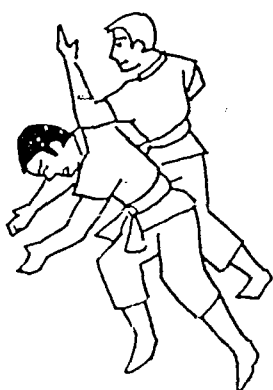
2. ยกมือทั้งสองขึ้นจรด ถอยเท้าซ้ายลงด้านหลังข้างเท้าขวาของคู่ต่อสู้



3. หมุนตัวทางด้านซ้ายให้ศีรษะลอดมือทั้งสองของคู่ต่อสู้ ชกด้วยหมัดพิชิตศึกที่บริเวณถุงอวัยวะของคู่ต่อสู้

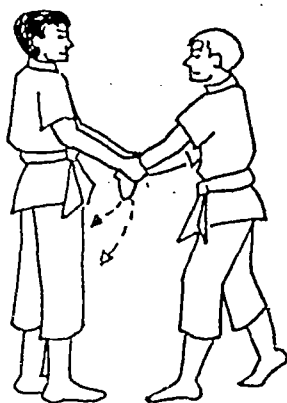


4. หมุนตัวออกด้านนอกคู่ต่อสู้ ใช้มือขวาตบ
 ก้านคอและตีด้วยเข่าหยุดโยธาที่บริเวณ
 ท้องหรือหน้าอกของคู่ต่อสู้



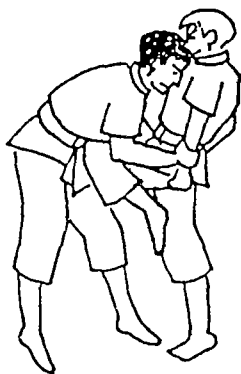
5. กระทำต่อเนื่องด้วยการตีศอกซ้ายด้วยท่า
 ฟาดล้ม

5. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจับสองมือด้านหน้า

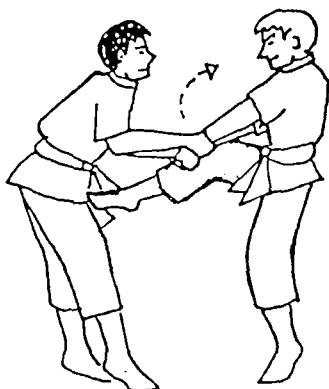


วิธีปฏิบัติ

1. การใช้เท้าเคลื่อนที่ให้ปฏิบัติดังนี้
 - 1.1 ถ้าคู่ต่อสู้ยืนประชิดใกล้ตัวมากเกินไป ให้ใช้เท้าขวาถอยสามชুম
 - 1.2 ถ้าคู่ต่อสู้ยืนอยู่ห่างตัวเกินไป ให้ใช้เท้าสปีเข้าหาคู่ต่อสู้
 - 1.3 ใช้มือทั้งสองแหวกลงด้านข้าง

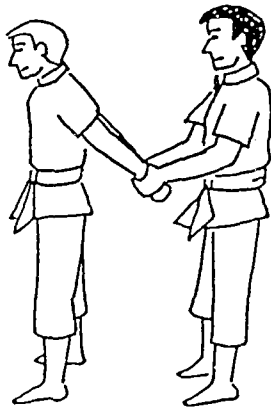


2. ดีเข้าหยุดโยธาที่บริเวณอุ้งอ้นทะของคู่ต่อสู้



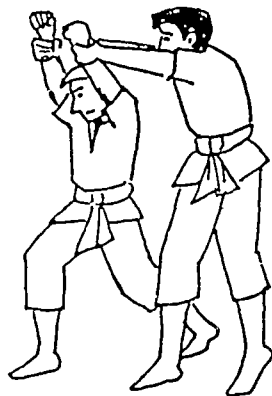
3. เตะด้วยท่าสะกดมารที่บริเวณอุ้งอ้นทะอีกครั้ง หรือบริเวณท้องของคู่ต่อสู้
ถ้ามือทั้งสองยังถูกคู่ต่อสู้จับไว้อยู่ ให้ยกมือทั้งสองขึ้น ดึงข้อมือทั้งสองเข้าหาลำตัว โดยให้หมุนข้อมือออกระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ของคู่ต่อสู้

6. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจับสองมือด้านหลัง

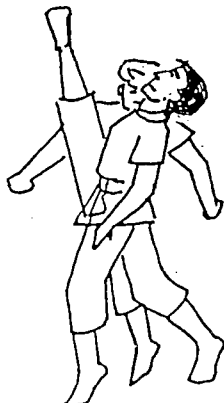


วิธีปฏิบัติ

1. ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว และใช้มือทั้งสองดึงคู่ต่อสู้ให้ถลันไปด้านหน้า

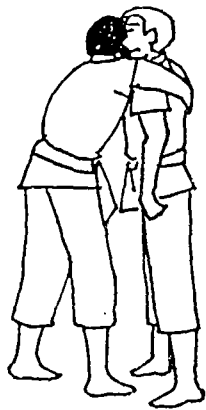


2. ถอยเท้าซ้ายลงด้านหลังเท้าขวาของคู่ต่อสู้ ยกมือทั้งสองเข้าหากัน ให้ลำตัวออกมาด้านนอกทางขวาของคู่ต่อสู้



3. เท้าขวาถอยสามขุม ยกเท้าขวาขึ้นเตะด้วยท่าชมมานฟ้า

7. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกโอบกอดด้านหน้า

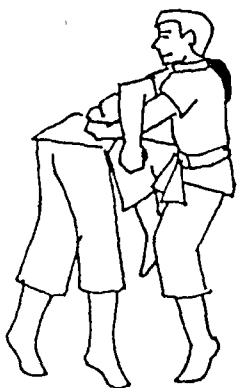


วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนตามธรรมชาติ



2. เพ้าขวาถอยสามขุม ใช้โคนฝ่ามือ (ความมัจจุราช) ชกกระแทกลงที่บริเวณเชิงกรานของคู่ต่อสู้

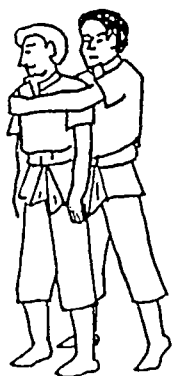


3. ใช้มือทั้งสองจับกระชากลำตัวคู่ต่อสู้ให้เข้ามามาหาตีด้วยเข่าหยุดโยธาที่บริเวณถุงอัณฑะหรือท้องของคู่ต่อสู้

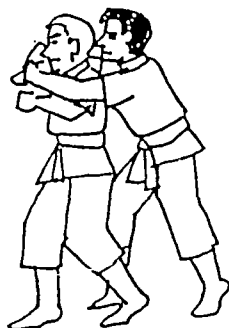
8. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกโอบกอดด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนตามธรรมชาติ



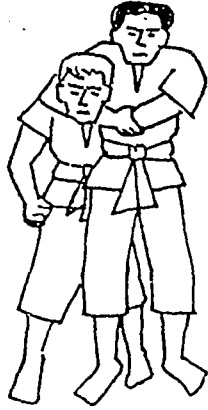
2. ยกข้อศอกทั้งสองข้างขึ้นโดยแรง



3. กำหมัด (ห้าพญา) แล้วตีเสียขึ้นไปทางด้าน
หลังบริเวณอุ้งอ้นตะของคู่ต่อสู้
อาจจะกระทำต่อเนื่องด้วยท่าทุ่มเหวี่ยง
ทำสอตแซน

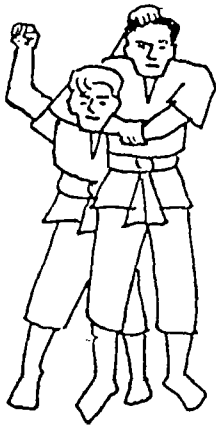


9. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกล็อคคอด้านหลัง



วิธีปฏิบัติ

1. เกร็งคอ ใช้มือขวาช่วยจับดึงแขนคู่ต่อสู้ที่รัดคอไว้



2. ใช้มือซ้ายจับกระดูกคอกของคู่ต่อสู้



3. ถอยเท้าซ้าย หุบด้วยหมัดขวา (ห้าพญา) ที่บริเวณอุ้งอ้นทะของคู่ต่อสู้

10. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกล็อคคอด้านหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. เกร็งคอ ใช้มือขวาจับตึงแขนคู่ต่อสู้ที่รัดคอไว้



2. ก้าวเท้าขวาออกด้านข้างขวานั้น 1 ก้าว เอนน้ำหนักตัวอยู่ที่เท้าขวา มือซ้ายตีศอกด้วยท่านางเหลียวที่บริเวณท้องของคู่ต่อสู้

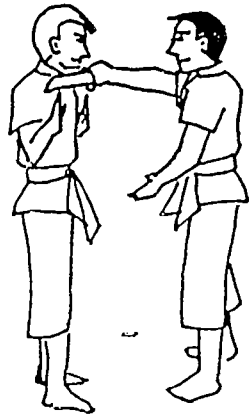


3. กระทำต่อเนื่องด้วยหมัด (ห้าพญา) ทุบเสียขึ้นทางด้านหลังบริเวณอุ้งอ้นทะของคู่ต่อสู้ อาจจะกระทำต่อเนื่องด้วยท่าทุ่มเหวี่ยงท่าสอดแขน หรือถอยเท้าซ้ายลงด้านหลัง กระทำเหมือนท่าแก้บีบคอด้านหลังก็ได้



การต่อสู้ป้องกันตัวด้วยท่ามือเปล่ากับอาวุธ

1. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ปาดคอด้านหน้า



วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนตามธรรมชาติ ยกมือขึ้นระดับเดียวกับ
กับมิด



2. ใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน (อยู่กับที่) เท้าขวา
เหวี่ยงกลับหลัง มือขวารับไขว้นอกที่ข้อมือ
ขวา มือซ้ายรับในที่ข้อศอกของคู่ต่อสู้



3. แก้วด้วยท่าจับบังคับมุดบาดาล
อาจจะตีด้วยเข่าหยุดโยธา และ
กระทำต่อเนื่องด้วยท่าเตะคลีนกระแทบฝั่ง

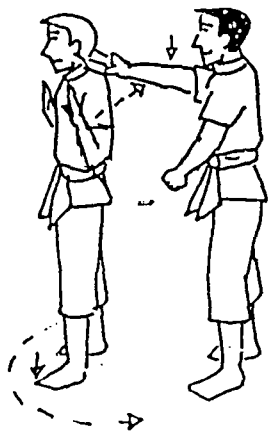
ให้แก่ใครง่าย ๆ โดยเฉพาะเคล็ดลับการต่อสู้ของตนเอง ซึ่งนิยมที่จะถ่ายทอดให้แก่ลูกหลานของตนเท่านั้น จึงทำให้การศึกษามีความก้าวหน้าที่เป็นไปอย่างช้า ๆ ทำให้วิทยาการต้องสูญหายไป ในสมัยโบราณยังไม่มีการตีพิมพ์ดังนั้นการบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ มักจะใช้การเขียนด้วยมือ วิชาความรู้จึงมีอยู่ในวงแคบและทำให้การถ่ายทอดสืบต่อกันมา มีความผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง และสาเหตุที่สำคัญก็อาจจะสืบเนื่องมาจากเมื่อ พ.ศ. 2310 กรุงศรีอยุธยา ถูกพม่าเผาผลาญบ้านเมืองอย่างย่อยยับ หลักฐานต่าง ๆ ที่เป็นความรู้ทางด้านวิชาการได้ถูกทำลายไปกับเหตุการณ์ครั้งนั้นด้วย (วรวิทย์ วคินสรากร อ้างใน ประมวล บัวทอง. 2537 : 2)

ครูเชตร์ ศรียากัย ผู้เชี่ยวชาญศิลปมวยไทยท่านหนึ่งซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นปรมาจารย์แห่งศิลปมวยไทย เมื่อครั้งที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับมวยไทยในสมัยปัจจุบันไว้ว่า ศิลปะมวยไทยมีแนวโน้มที่จะถึงจุดเสื่อม เพราะนักมวยไทยส่วนมากมักจะใช้กำลังเพื่อเอาชนะกันมากกว่าการเอาชนะกันด้วยชั้นเชิงของศิลปมวยไทยอย่างแท้จริง นักมวยไทยยังไม่รู้จักวิธีการเตะ เข่า ศอก และการใช้หมัดที่ถูกต้องตามตำรับแม่ไม้มวยไทย เพราะครูมวยผู้ฝึกสอนก็มีอยู่เป็นจำนวนน้อยมากที่มีความรู้อย่างแท้จริง เก่งกว่าวิชามวยไทยซึ่งเป็นศิลปะประจำชาติแขนงหนึ่งของไทยต้องเสื่อมสูญในอนาคต

ครูชนะ ทรัพย์แก้ว หรือครูเผ่า ได้กล่าวถึงมวยไทยว่า ครูมวยไทย ฝึกนักมวยที่เป็นศิษย์ได้ไม่นานเท่าไรก็รีบให้ขึ้นชกแล้ว ทั้งนี้ก็เพราะว่าเนื่องจากสภาพทางเศรษฐกิจซึ่งค่าใช้จ่ายสูงมาก ถ้าจะฝึกลูกศิษย์เป็นเวลานานนับปีแล้วก็คงจะไม่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงทางด้านเศรษฐกิจ ซึ่งไม่เหมือนกับสมัยเมื่อก่อนนี้ ดังนั้นสมัยนี้จึงเห็นว่านักมวยจะใช้กำลังเข้าต่อสู้กันเป็นส่วนมาก นักมวยคนใดมีความอดทนกว่ามีความหนักหน่วงของการใช้อาวุธในร่างกายที่ดีกว่า ก็เป็นฝ่ายชนะ ศิลปะที่เป็นลีลาทั้งงดงามของการต่อสู้ อย่างเช่นนักมวยในสมัยอดีต ได้แก่ นายยัง หาญทะเล หรือสมัยครูทับ จำเกราะ นักมวยที่มีลีลาดี ๆ อย่างสมัยก่อนจึงไม่มี โดยเฉพาะสมัยนี้ถึงแม้มีการฝึกหัดกันแต่เพียงเล็กน้อยก็สามารถเป็นแชมป์ได้แล้ว (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 13)

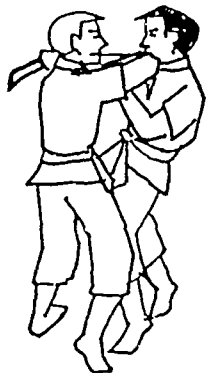
ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยที่เรียกว่ามวยไทย ซึ่งเป็นความรู้ที่เป็นของโบราณแต่ดั้งเดิมนั้นมีอยู่น้อยมาก เปรียบได้ว่าเป็นความรู้ที่นำมาใช้เป็นเพียงเปลือกภายนอกเท่านั้น กล่าวคือ เป็นการนำเอาท่าของการต่อสู้มาใช้ เช่น การชก การเข่า การเตะ ฯลฯ แต่ไม่เข้าใจวิธีการนำมาใช้ให้มีประสิทธิภาพ เรียกว่าไม่รู้เคล็ดวิชานั้นเอง จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ศิลปะการต่อสู้ของชาติอื่นได้รับความนิยมจากเยาวชนและประชาชนชาวไทย (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 53)

2. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ปาดคอด้านหลังข้างขวา



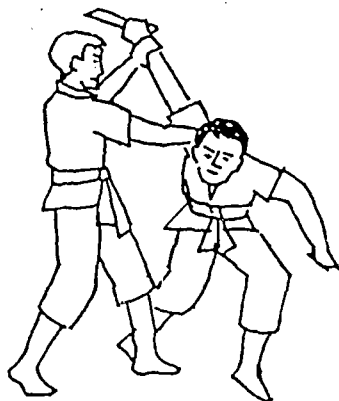
วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนตามธรรมชาติ ยกมือขึ้นระดับเดียวกับมิด หันหน้าขวาหลุดคุดและมองดูมิด



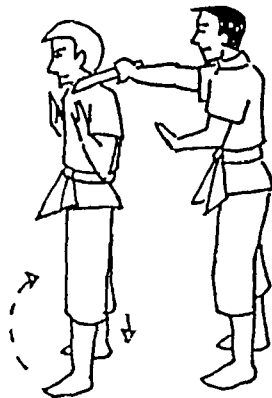
2. ใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน ก้าวเท้าขวาทางด้านซ้าย วางเท้าขวาหลังข้างเท้าซ้ายของคู่ต่อสู้ มือซ้ายรับนอกที่แขนท่อนบนเหนือข้อศอกของคู่ต่อสู้

ศอกเคลื่อนปากถ้าที่บริเวณก้านคอ กราม หรือใบหน้าของคู่ต่อสู้ (การกลับหลังหัน การปิด ปัด รับ และการตีศอกกระทำพร้อมกันเป็นจังหวะเดียวเท่านั้น)



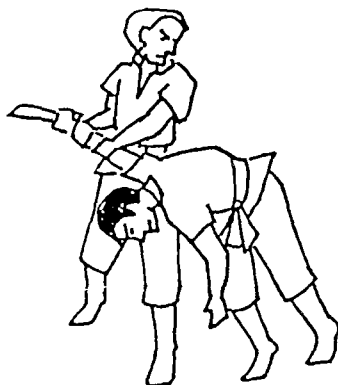
3. เท้าขวาถอยสามขุม ใช้มือขวาตีลงที่ก้านคอ พร้อมกับกระชากคอคู่ต่อสู้ กระทำต่อเนื่องด้วยท่าจับบังคับปลดวิญญาณ

3. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ปาดคอด้านหลังข้างซ้าย



วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนตามธรรมชาติ ยกมือขึ้นระดับเดียวกับ
กับมิด หันหน้าชนพุดคุดและมองดูมิด



2. ใช้เท้าขวาเป็นจุดหมุน (อยู่กับที่) ก้าวเท้า
ซ้ายมาทางด้านเท้าขวาวางลงข้างเท้าขวา
คู่ต่อสู้ มือขวารับไขว้นอกที่ข้อมือขวา และ
มือซ้ายรับในที่ข้อศอกขวาของคู่ต่อสู้
จับบังคับด้วยท่ามุดบาดาล



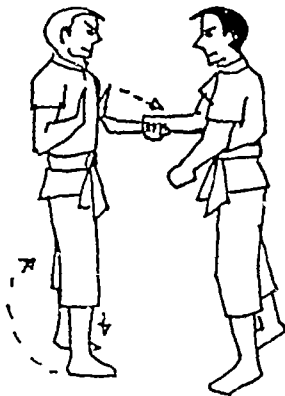
3. ตีด้วยเข่าหยุดโยธาที่หน้าอกหรือใบหน้า
ของคู่ต่อสู้

4. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ท้วงด้านหน้า

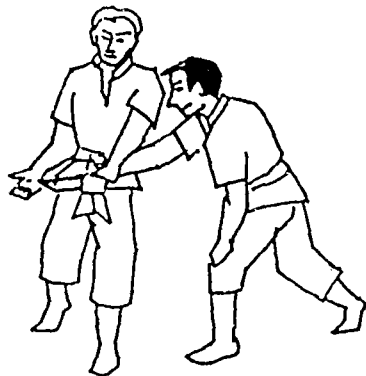
4.1 ทำแก้ด้วยท่าจับไชโย “บิดปลาย”

วิธีปฏิบัติ

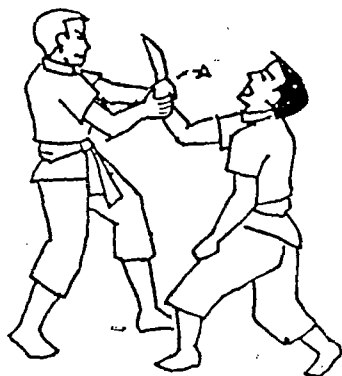
1. ทำยืนตามธรรมชาติ ยกมือขึ้นระดับเดียวกับ
กับมิด



2. ใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน (อยู่กับที่) เท้าขวา
เหวี่ยงกลับหลัง มือซ้ายรับในที่ข้อมือขวา
ของคู่ต่อสู้



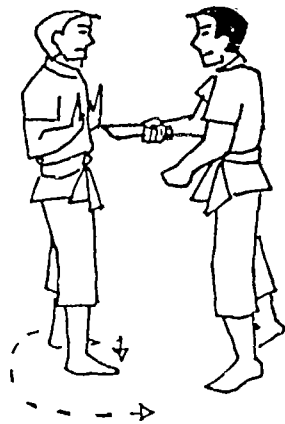
3. สืบเท้าประชิดคู่ต่อสู้ ยกมือขวาขึ้นประกบ
กับมือซ้าย จับบังคับด้วยท่าบิดปลาย
อาจจะกระทำต่อเนื่องด้วยการตีเข้า
หยุดโยธา หรือเตะด้วยท่าสะกดมาร



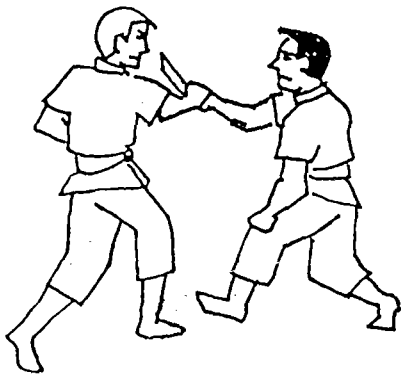
4.2 ท่าแก้ด้วยท่าจับไชโย “หงายฟ้า”

วิธีปฏิบัติ

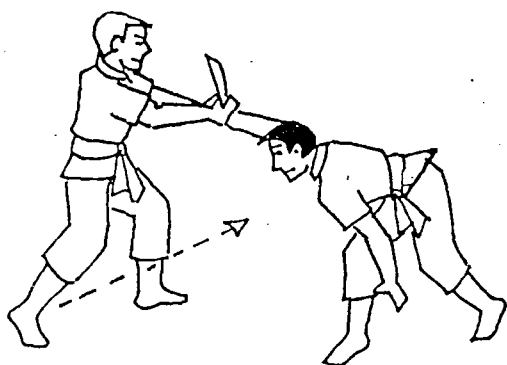
1. ทำยืนตามธรรมชาติ ยกมือขึ้นระดับเดียวกับ
กับมิด



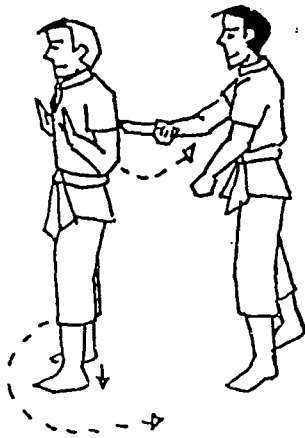
2. ใช้เท้าขวาเป็นจุดหมุน (อยู่กับที่) เท้าซ้าย
เหวี่ยงกลับหลัง มือขวารับไขว้ในที่ข้อมือ
ขวาคู่ต่อสู้



3. ใช้เท้าก้าวกลับหลัง ยกมือซ้ายช่วยประกบ
มือขวา จับบังคับด้วยท่าหงายฟ้า
อาจจะกระทำต่อเนื่องด้วยท่าเตะ
สะกดมาร



5. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกจี้ด้านหลัง

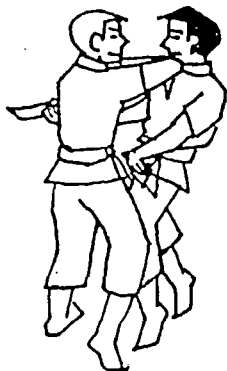


วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนตามธรรมชาติ ยกมือขึ้นระดับเดียวกับ
กับมิด ขวบนพุดคุดและมองคุดมิด



2. ใช้เท้าซ้ายเป็นจุดหมุน ก้าวเท้าขวามาทาง
เท้าซ้าย วางเท้าขวาสูงที่ข้างเท้าซ้ายคุดต่อสู
มือซ้ายรับล่างใต้ศอกคุดต่อสู และสอดแขน
ขวาคุดต่อสูด้วยแขนซ้ายให้แน่น ฝ่ามือผลัก
ข้อศอกให้ตึงไว้



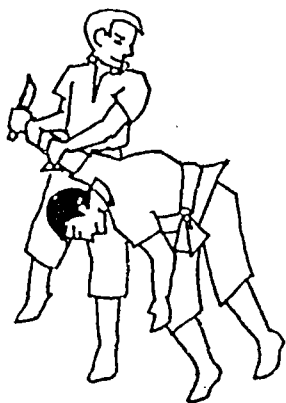
3. ดึงศอกกล่อมกวางที่ก้านคอ กราม หรือ
ใบหน้าของคุดต่อสู
อาจจะกระทำต่อเนื่องด้วยท่าจับ
บั้งคับ มุดบาดาล

6. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกแทงจ้วงด้านขวา

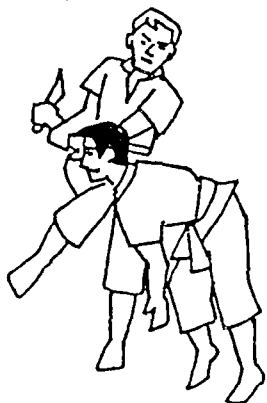


วิธีปฏิบัติ

1. ใช้เท้าสับกลับหลัง มือขวารับไขว้นอกที่
ข้อมือขวา มือซ้ายรับในที่ข้อศอกของคู่ต่อสู้

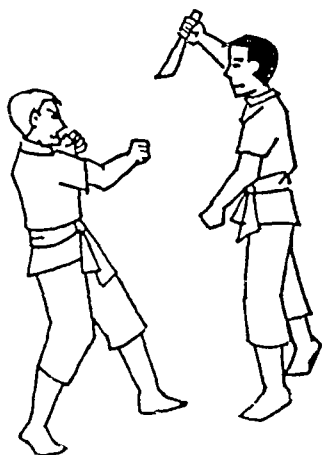


2. จับบังคับด้วยท่ามุดบาดาล



3. ตีด้วยเข่าหยุดโยธา
อาจจะกระทำต่อเนื่องด้วยท่าเตะ
คลื่นกระทบฝั่ง

7. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกแทงจ้วงด้านซ้าย

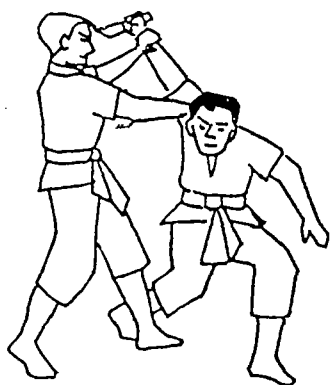


วิธีปฏิบัติ

1. ใช้เท้าขวาก้าวจาก มือซ้ายรับนอกที่แขน
ท่อนบนของคู่ต่อสู้ โดยล็อกแขนคู่ต่อสู้
ให้แน่น

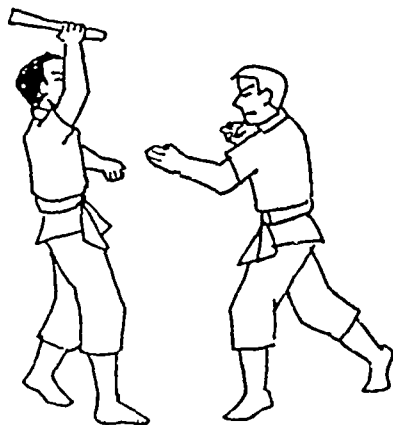


2. ตีด้วยศอกกล่อมขวางที่ก้านคอ กราม หรือ
โหนก



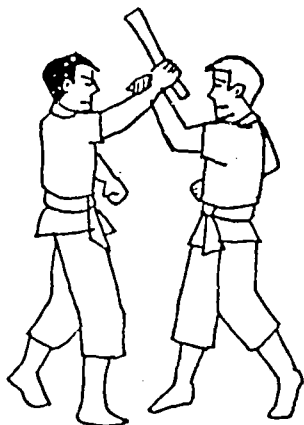
3. เท้าขวาถอยสามขุม ใช้มือขวาตีลงที่ก้านคอ
พร้อมกับกระชากคอหรือผมคู่ต่อสู้ลง
จับบังคับด้วยท่าปลดวิญญาณ

8. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกตีศีรษะ

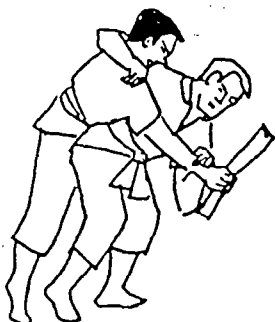


วิธีปฏิบัติ

1. ใช้เท้าขวาก้าวสามขุม



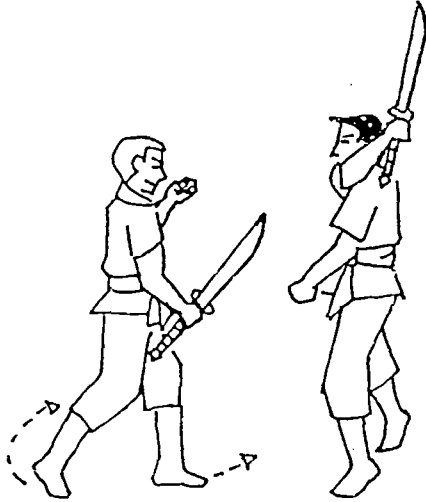
2. มือซ้ายรับนอกที่ข้อมือ หรือแขนท่อนบน
ของคู่ต่อสู้



3. เท้าซ้ายเหวี่ยงกลับหลัง โดยให้เท้าซ้ายยืน
อยู่ระดับเดียวกับกับเท้าขวา ระยะห่างพอ
สมควร มือขวาโอบกอดคอคู่ต่อสู้ ทุ่มเหวี่ยง
ด้วยท่าแปลงยอด

การต่อสู้ป้องกันตัวด้วยท่าอาวุธกับอาวุธ

1. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกฟันคอด้านขวา



วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรดขวา คู่ต่อสู้ยกดาบขึ้นเหนือหัวไหล่ซ้าย

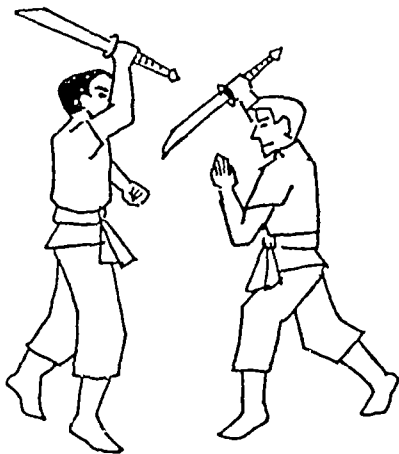


2. ใช้เท้าสับกลับหลัง มือซ้ายรับในที่มือหรือแขนขวาของคู่ต่อสู้



3. ยกดาบขวาฟันเสยขึ้นที่คอของคู่ต่อสู้

2. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกฟันคอด้านซ้าย

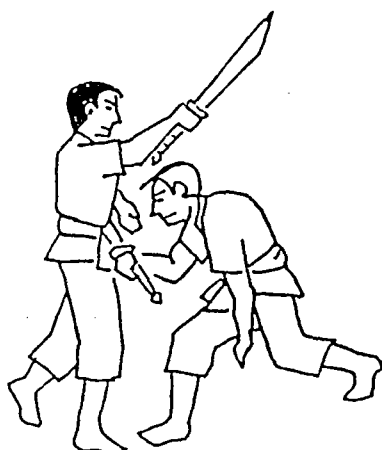


วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรดขวา คู่ต่อสู้ยกดาบขึ้นเหนือหัว
ไหล่ขวา ยกดาบขวาเฉียงหัวไหล่ซ้าย
ป้องกันไว้



2. เท้าขวาก้าวสามชুম หรือก้าวฉาก มือซ้าย
รับนอกที่ข้อมือ หรือแขนท่อนบนของคู่ต่อสู้
ยกดาบขวาฟันคอคู่ต่อสู้



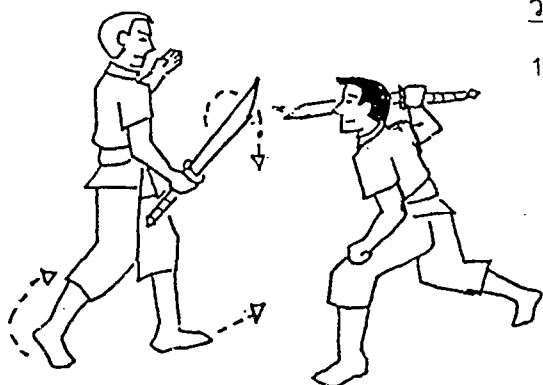
3. หลบออกพร้อมกับฟันเข้าท้องคู่ต่อสู้อีกครั้ง
หนึ่ง

อาจจะหลบฟันคู่ต่อสู้เป็นจังหวะเดียว
ก็ได้ หรืออาจจะใช้ท่ามวยไทย (พาหะยุทธ)
ท่าท่มเหวี่ยง (มโนอัถมัน) ประกอบการใช้
อาวุธก็ได้

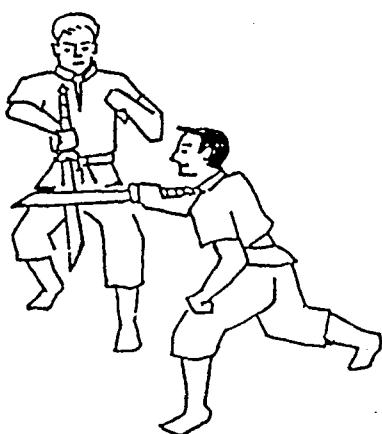
3. ทำป้องกันตัวเมื่อถูกแทงท้องด้านหน้า

วิธีปฏิบัติ

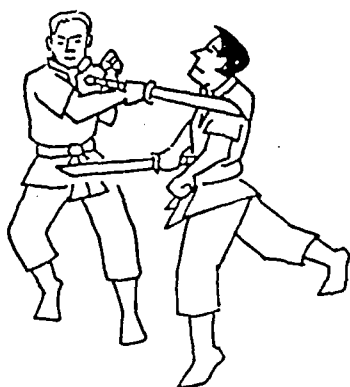
1. ทำยืนจรดขา คู่ต่อสู้ยกดาบขึ้นแทง



2. ใช้เท้าสับกลับหลัง ดัดปลายดาบขวาลงปิดดาบคู่ต่อสู้ ออกนอกลำตัวทางด้านหน้า (เหมือนท่ามือเปล่า มโนรากรายกร)



3. ใช้ข้อมือดัดดาบกลับพินขนานที่แขน ลำตัว หรือคอของคู่ต่อสู้



วัตถุประสงค์ของไทยท

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ มีจุดมุ่งหมายในการนำเอาวิชาไทยทเพื่อเป็นกิจกรรมหรือเครื่องมือหนึ่งสำหรับการพัฒนาเยาวชน ให้มีการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญาและคุณธรรม ดังที่ได้กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของการฝึกหัดวิชาไทยทดังนี้ (สถาบันไทยทแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 1-2)

1. เพื่อสร้างเสริมความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดจนทัศนคติเกี่ยวกับความรักความสามัคคีของชนในชาติ
2. เพื่อรักษาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่และเผยแผ่ให้แพร่หลายออกไป
3. เพื่อส่งเสริมเยาวชนไทยให้มีจริยธรรมเป็นพลเมืองดีของชาติ ที่มีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่องานของตนเอง สังคมและประเทศชาติ
4. เพื่อส่งเสริมให้มวลชนของชาติมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
5. เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีความรู้ ทักษะและความสามารถในการใช้ศิลปะการต่อสู้ของไทยสำหรับป้องกันตัว

ประวัติความเป็นมาของศิลปะป้องกันตัววิชาไทยท

ศิลปะการต่อสู้ของคนไทยเป็นทั้งกีฬาและวิชาการต่อสู้ป้องกันตัวที่สืบทอดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีมาแต่โบราณ วิชาการต่อสู้แต่เดิมนั้นเรียกว่า วิชา “นุปศาสตร” (อ่านว่า นุบ-ปะ-สาด) หรือ “มายาศาสตร” คือวิชาในการใช้อุบายทำการต่อสู้ทั้งทางด้านฝีมือและสติปัญญา เพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ สำหรับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่านั้น เป็นการต่อสู้โดยใช้อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นอาวุธ ซึ่งรูปแบบของการต่อสู้นี้เป็นสาขาหนึ่งของตำรา “นุปศาสตร” หรือตำรารบ “พิชัยสงคราม” ที่เรียกว่า วิชา “พาหุยุทธ์” หรือ “พาหุยุทธ์วิทยา” คือวิชาการต่อสู้แบบ “พันล้า” หรือ “พัลวัน” เป็นการต่อสู้รอบด้านด้วยมือเปล่า คนไทยสมัยโบราณเรียกว่า “ตีมวย” อันเป็นศิลปะการต่อสู้ที่บรรพบุรุษไทยได้เพียรพยายามคิดค้น ศึกษาและพัฒนาวิธีการต่อสู้ป้องกันตัวสืบทอดกันมาจนสามารถกำหนดขึ้นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะคนไทยในอดีตที่ผ่านมาศิลปะการต่อสู้ของคนไทยมีบทบาทที่สำคัญเป็นวิชาการต่อสู้ที่มีประสิทธิภาพก่อให้เกิดความเกรงกลัวให้แก่ศัตรูผู้รุกราน ทั้งที่อยู่ในยามศึกสงครามและในชีวิตประจำวันของคนไทย (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 12) คนไทยสมัยโบราณ ต้องฝึกหัดศิลปะการต่อสู้

ป้องกันตัว ได้แก่ มวยปล้ำ ชกมวยและการฝึกหัดการต่อสู้ด้วยอาวุธต่างๆ เพื่อนำไปใช้ในการต่อสู้กับศัตรูและในการทำสงคราม ซึ่งผู้ที่รอดชีวิตอยู่ได้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการต่อสู้ มีจิตใจที่กล้าหาญ เข้มแข็งทรหดอดทน (อุทธรณ์ ปิตพยันธ์. 2517 : บทคัดย่อ) คนไทยได้ฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวจนสามารถทำการต่อสู้ได้ทุกด้านรอบตัว สามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ที่ตกเป็นรองให้เป็นการได้เปรียบคู่ต่อสู้โดยฉับพลัน ในเวลาที่รวดเร็วสามารถใช้ศิลปะการต่อสู้ทุกรูปแบบได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืนกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น สมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ในเกร็ดพงศาวดารได้บันทึกไว้ว่า “พระองค์ทรงยกดาบขึ้นกราดกัน ท้ายกระแทกแบกเบี่ยงเหวี่ยงข้างตัว” จากคำกล่าวนี้ นับได้ว่าเป็นหลักฐานอ้างอิงได้เป็นอย่างดีเกี่ยวกับการทุ่มเหวี่ยงของคนไทย ซึ่งจัดอยู่ในวิชาการต่อสู้ชนิดหนึ่งของไทยที่มีการใช้วิชานี้จากสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช มาจนถึงสมัยปัจจุบันนี้นับได้ 400 กว่าปีมาแล้ว (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 83-84) ความรู้ที่สมเด็จพระนเรศวรมหาราชได้ศึกษาจากราชสำนักของพระเจ้าบุเรงนอง ตลอดระยะเวลา 6 ปีที่พระองค์ทรงตกเป็นตัวประกันอยู่ในแผ่นดินพม่า นับได้ว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับชีวิตของพระองค์ พระองค์ทรงปรับปรุงยุทธวิธีการรบแบบไทย โดยทำยุทธวิธีการรบแบบก้าวหน้า คือนำคนจำนวนน้อยเข้าต่อสู้กับคนจำนวนมาก สามารถทำสงครามได้ชัยชนะทุกครั้งที่พระองค์ทรงเป็นผู้นำการรบ (สัมพันธ์ ก้องสมุทร. 2536 : 38)

จากตำราพิชัยสงครามได้กล่าวถึงความสำเร็จในการทำสงครามให้ได้ชัยชนะ ได้แก่ สัจธรรม 4 ประการ ประกอบด้วย

1. ต้องมีกำลังพลมากกว่าข้าศึก
2. ต้องมีกำลังพลเก่งกล้าสามารถกว่าข้าศึก
3. ต้องมีอาวุธยุทธโปกรณ์และสิ่งอุปกรณ์มากกว่าข้าศึก
4. อาวุธยุทธโปกรณ์ต้องดีกว่า ทันสมัยกว่า และมีานุภาพรุนแรงกว่าข้าศึก

(วิชิต วัฒนกุล. 2529 : 25)

ดังนั้น ในสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ชัยชนะที่ได้รับพิจารณาได้น่าจะเป็นกำลังพลเก่งกล้าสามารถกว่าข้าศึก และมียุทธวิธีการรบที่ดีกว่าข้าศึก

อันการทำการรบพุ่งสมัยก่อน ในทางบกเป็นการรบพุ่งภาคพื้นดินใช้ทหารเข้าตะลุมบอนเป็นส่วนมาก ฝ่ายไหนแข็งแรงกว่า มีจำนวนทหารมากกว่าก็ยอมเป็นฝ่ายได้ชัยชนะ วิธีการรบแบบนี้เป็นการใช้เลือดเนื้อและชีวิตของทหารเข้าแลกกัน ไม่มีวิธีใดที่จะป้องกันทหารซึ่งเป็นการออมกำลังพลให้ได้รับบาดเจ็บและสูญเสียชีวิตน้อยที่สุด ยิ่งเข้าตะลุมบอนกันอย่างดุเดือดต่างฝ่ายต่างต่อสู้กันโดยไม่เกรงกลัวความตาย ชีวิตของทหารแต่ละฝ่ายก็ต้องสูญสิ้นลงไปเรื่อยๆ เหมือนกับแมลงเม่าร่วงหล่นในกองไฟ (ประยูร พิศนาคะ. 2523 : 81) ด้วยพระสติปัญญาและ

ความสามารถของสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ทรงเลือกสรรคนหนุ่มรุ่นราวคราวเดียวกันกับพระองค์เข้ารับราชการทหารฝึกการใช้อาวุธและดำราพิชัยสงคราม โดยทรงฝึกหัดทหารเหล่านั้นด้วยพระองค์เอง ทรงรวบรวมวิชาการรบของหงสาวดี วิชาขี่ม้าของแสนหวีและวิชาการต่อสู้ของไทย นำมาผสมผสานประยุกต์เข้าด้วยกันเป็นการรบแบบใหม่ขึ้น เรียกว่า ขบวรบสามเส้า หรือกลยุทธสามวิธี ได้แก่ วิชาการรบของหงสาวดี แสนหวีและอยุธยา พระองค์ทรงรวมเป็นวิชา “ชัยยุทธ” ขึ้นในยุคสมัยนั้น (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 83-84) ในสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราชจึงเป็นสมัยที่เด่นที่สุด สำหรับการฝึกหัดประชาชนให้มีความรู้ความสามารถทางด้านการรบ ทั้งการป้องกันตนเองและเพื่อเป็นทหารที่เข้มแข็งสำหรับการป้องกันประเทศ สมัยของพระองค์มีกองทัพบกและกองทัพเรือที่เข้มแข็งที่สุด (อุทธรณ์ ปิตพจน์. 2517 : 13) พระองค์ทรงกอบกู้เอกราชจากพม่าประกาศอิสรภาพให้แก่ชาติไทย ทำนุบำรุงบ้านเมืองให้มีความเจริญและแผ่ขยายอาณาเขตประเทศไทย ทรงปกครองบ้านเมืองประชาชนอยู่อย่างสงบร่มเย็นประสพแต่ความสุขจนสิ้นรัชสมัย จากพระปรีชาสามารถทรงประกอบพระราชกรณียกิจอันยิ่งใหญ่มีคุณประโยชน์แก่ประชาชนและชาติไทย พระเจ้าน้องยาเธอกรมหมื่นสรรพศาสตร์ศุภกิจ จึงได้แต่งสักรวาเฉลิมพระเกียรติยศสมเด็จพระนเรศวรมหาราช ไว้ในจารึกกลับแลว่า

“สักรวาเจ้ากรุงทวา	วดีอยุธยา
นเรศวร์นรินทร์ปิ่นสยามฯ	
ห้าวหาญเชี่ยวชาญสงคราม	พระเสด็จ
ปราบปรามวิศิวิเทศเขตรัษฎ์ฯ	
หลายเมืองแต่งเครื่องราชบรรณ	ณ การมาคัล
เคารพในเบื้องมูลฯ	
กู้เกียรติสยามภาพไพบุลย์	พระเดชเรือง
จรรุญไพร่ป้าญราษฎรอน ฯ”	

(ประยุทธ์ สิทธิพันธ์. 2509 : 379)

วิชาไทยทศได้พัฒนาวิธีการต่อสู้ป้องกันตัวโดยมีการผสมผสานศิลปะการต่อสู้แบบต่างๆ ทั้งที่เป็นศิลปะการต่อสู้ที่เป็นสากล ศิลปะการต่อสู้ที่เป็นกีฬาประจำชาติของชาติอื่นๆ นำมาประยุกต์เข้าด้วยกันกับศิลปะการต่อสู้แบบไทยได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงของยุคสมัย ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่า ไทยทศ คือ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแขนงหนึ่งที่ได้มีการพัฒนาวิชาการต่อสู้ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นวิชาการต่อสู้ป้องกันตัวโดยใช้อวัยวะของร่างกาย ได้แก่ มือ เข่า เท้า ศอกและศีรษะ เป็นศิลปะการต่อสู้ด้วยมือเปล่ากับมือเปล่า มือเปล่ากับอาวุธ มือเปล่ากับการถูกลอบทำร้าย และอาวุธกับอาวุธ เป็นศิลปะการต่อสู้ทุกรูปแบบ

ทุกสถานการณ์ ซึ่งเป็นการผสมผสานศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยกับแบบสากล โดยใช้หลักการเคลื่อนไหวของร่างกายตามแบบธรรมชาติที่ใช้ความอ่อนหยุ่นให้เป็นพลัง จึงทำให้ลักษณะการเคลื่อนไหวของร่างกายมีท่าทางการต่อสู้ที่สวยงามและมีประสิทธิภาพ ไทยยุทธจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่มีการจัดหลักสูตร วิธีการสอน การจัดกิจกรรมและการประเมินผลอย่างมีระบบ มีระเบียบแบบแผน ที่เหมาะสมทันสมัยกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย ไทยยุทธมีเป้าหมายในการฝึกหัดให้แก่เยาวชนไทย ให้ตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นชาตินิยม เป็นผู้มีระเบียบวินัย ดำรงชีวิตให้มีคุณประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติ ไทยยุทธมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เยาวชนได้รับการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญาและคุณธรรม ดังนั้นไทยยุทธจึงเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่มีประโยชน์ต่อชีวิตและสังคม ตลอดจนถึงยังเป็นการรักษาไว้ซึ่งเอกลักษณ์ทางด้านศิลปะการต่อสู้อันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทย

ปี พ.ศ. 2509 อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้เริ่มฝึกหัดศิลปะป้องกันตัววิชาไทยยุทธให้แก่เยาวชนรุ่นหนุ่มสาวจำนวนหนึ่ง ต่อมาในปี พ.ศ. 2517 ได้รวบรวมสมาชิกเพื่อจัดตั้งกลุ่ม และเพื่อดำเนินการจัดตั้งสถาบันไทยยุทธแห่งประเทศไทยขึ้น โดยใช้สำนักงานชั่วคราว ณ โรงเรียนสมประสงค์ ซอยสมประสงค์ 2 ถนนเพชรบุรี เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร ระยะเวลาระหว่างกลางปี พ.ศ. 2517 เป็นต้นมา สมาชิกไทยยุทธกลุ่มนี้ได้รับความขัดแย้งทางด้านความคิดจากกลุ่มบุคคลจำนวนหนึ่งที่มีเจตนาคิดที่คิดว่าเป็นพวกนอกครูและวิพากษ์วิจารณ์กันด้วยเหตุผลต่าง ๆ กันไป ภายหลังจากอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ และสมาชิกไทยยุทธ ได้นำเสนอแนวความคิดเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของไทยยุทธ ตลอดจนการนำสมาชิกไทยยุทธออกเผยแพร่แสดงสาธิตศิลปะป้องกันตัววิชาไทยยุทธให้แก่เยาวชน ประชาชนและสื่อมวลชน จนได้รับการยอมรับและให้การส่งเสริมเป็นอย่างดี อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้รับเชิญให้เป็นวิทยากรฝึกอบรมเผยแพร่วิชาไทยยุทธให้แก่นักเรียน นักศึกษา เยาวชน ประชาชน และบุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ทั้งของรัฐและเอกชน

ต่อมา อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ และคณะศิษย์ ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ดังนี้

วันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2518 ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สาธิตศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยถวายหน้าพระที่นั่ง ณ อำเภอดากใบ จังหวัดนราธิวาส และโปรดเกล้าฯ ให้เข้าเฝ้า ณ ตำหนักทักษิณราชินีเวสท์ จังหวัดนราธิวาส ทรงมีรับสั่งเกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยว่า ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยที่ดีมีมาแต่โบราณต้องสูญหายไปตามกาลเวลา

เป็นที่น่าเสียดายแม่ไม้มวยไทย ดาบไทย ปัจจุบันไม่ค่อยจะครบเครื่องหรือมีเหตุผลเท่าที่ควร จึงมีพระประสงค์ให้รวบรวมตำราวิชาการต่อสู้ของไทย ตำราพิชัยสงคราม ให้เก็บรักษาไว้เป็นสมบัติของชาติสืบต่อไป ตลอดจนการปลูกฝังให้เยาวชนและประชาชนชาวไทยให้มีสุขภาพสมบูรณ์ มีระเบียบวินัยและคุณธรรม ได้มีการเรียนรู้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวไว้สำหรับป้องกันตนเองเมื่อมีภัยและสามารถรวมพลังป้องกันประเทศชาติเมื่อมีศัตรูมารุกราน

จากพระมหากรุณาธิคุณทั้งสองพระองค์ อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ จึงได้กำหนดให้วันที่ 31 สิงหาคม เป็นวันสถาปนาสถาบันไทยยุทธแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นการเริ่มต้นของไทยยุทธ

วันที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2518 ทรงโปรดเกล้าฯ ให้อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ และคณะศิษย์เข้าเฝ้า ณ พระตำหนักทักษิณราชินีเวสต์ พระองค์ทรงพระราชทานพระราชทรัพย์ให้คณะศิษย์ จำนวน 8 คน คนละ 5,000 บาท และพระราชทานพระราชทรัพย์เพื่อเป็นทุนเริ่มต้นสำหรับรวบรวมวิชาการต่อสู้ของไทยเพื่อเป็นศิลปะของชาติ และเพื่อการฝึกอบรมเผยแพร่ให้แก่เยาวชนและประชาชนเป็นจำนวนเงิน 20,000 บาท

วันที่ 26 มิถุนายน พ.ศ. 2519 ทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานวิทยุเทป จำนวน 1 เครื่อง พระราชทรัพย์ จำนวน 20,000 บาท เพื่อเป็นทุนสำหรับการรวบรวมวิชาการต่อสู้ของไทย เพื่อดำเนินการฝึกอบรมให้แก่เยาวชนและประชาชน

วันที่ 20 กันยายน พ.ศ. 2520 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ และคณะศิษย์ เข้าเฝ้าเพื่อรับพระราชทานเหรียญ “ไพรีพินาศ ไทยต้องเป็นไทยสู้เพื่อชาติไทย” (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 53)

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ จึงทำให้อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ มีกำลังใจในการรวบรวมวิชาการต่อสู้ของไทยและให้การฝึกอบรมเผยแพร่วิชาไทยยุทธให้แก่เยาวชนและประชาชนชาวไทยอย่างต่อเนื่องตลอดมาจนถึงปัจจุบัน

ปัจจุบัน สถาบันไทยยุทธแห่งประเทศไทย ได้มาตั้งอยู่ที่ วาย. ดับเบิลยู. ซี. เอ. (Y.W.C.A.) ถนนสาทรใต้ กรุงเทพมหานคร

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ เป็นผู้ริเริ่มศิลปะป้องกันตัวไทยยุทธขึ้น โดยได้รับแรงจูงใจจากปัจจัยต่างๆ ควรที่จะศึกษาประวัติความเป็นมาของท่าน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ประวัติอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ผู้ก่อตั้งไทยทอ

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ เดิมชื่อ ประโยชน์ เจริญรัตน์ เกิดเมื่อวันที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2484 ตรงกับวันพฤหัสบดี ขึ้น 5 ค่ำ เดือนยี่ ปีมะเส็ง บ้านเรือนไทย ริมฝั่งแม่น้ำนครไชยศรี ตำบลบางแก้วฟ้า อำเภอนครไชยศรี จังหวัดนครปฐม บิดาชื่อ นายบุญปลูก (กุ) เจริญรัตน์ มารดาชื่อ นางลมัย เจริญรัตน์ มีพี่น้องทั้งหมด 4 คน

ประสบการณ์ของอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนับตั้งแต่ในวัยเด็กเป็นต้นมา ในสมัยเด็กนั้นท่านเคยเป็นเด็กวัดมาก่อน มักจะมีเรื่องที่เป็นสาเหตุให้ต้องต่อสู้กันอยู่เสมอ แม้แต่ขณะกินข้าวก็ยังคงต่อสู้กันก่อนไม่ได้กินอย่าง สะดวกสบายเหมือนกับสมัยนี้ ด้วยท่านเคยได้รับการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวจึงทำให้ชีวิตอยู่รอดมาได้จนถึงทุกวันนี้ การดำรงชีวิตของเราให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ในโลก ถ้าเราอ่อนแอกว่าเขาเราก็อยู่ในโลกนี้ไม่ได้ เราจะต้องถูกรังแกอยู่เรื่อย ๆ ตลอดไป ในที่สุดก็ต้องยอมอยู่ภายใต้อำนาจของเขา ชีวิตของเราจะอยู่อย่างสงบสุขไม่ได้ ในสมัยที่ยังเป็นวัยเด็กนั้น ท่านตัวเล็กมากไปอยู่ที่ไหนก็就会被รังแกอยู่บ่อยครั้ง ถึงแม้จะสู้ไม่ได้ท่านก็ต้องสู้ เรียกว่าสู้แบบปากกัดตีนถีบ แต่ขอให้ได้สู้กันก่อนเท่านั้น ต่อมาท่านมีความจำเป็นต้องหารายได้พิเศษ โดยรับจ้างแบกของตามสถานีรถไฟต่างๆ ขณะที่รับจ้างแบกของอยู่ก็ยังคงถูกรังแกจากเด็กพเนจรที่อยู่ข้างถนน ซึ่งเด็กพวกนี้เป็นเด็กที่มีฝีมือเกี่ยวกับการต่อสู้ ถ้าท่านไม่มีฝีมืออยู่ข้างแล้วก็คงจะอยู่รอดไม่ได้เนื่องจากต้องหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง ท่านรับจ้างทำงานทั้งหมด เช่น รับจ้างขึ้นต้นมะพร้าว ถางหญ้า ฯลฯ

เมื่อก่อนท่านยังไม่ได้ฝึกหัดศิลปะป้องกันตัวท่านต่อสู้ป้องกันตัวตามแบบธรรมชาติ ถึงแม้จะสู้แล้วก็ยังเป็นรองเขาอยู่ ท่านจึงได้แสวงหาครูสอนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพราะมีนิสัยชอบการต่อสู้ จึงทำให้มีความสนใจเป็นอย่างมาก เมื่ออายุได้ 8 ปี อยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 ได้มาอาศัยอยู่ที่วัด ท่านเริ่มฝึกหัดมวยเป็นครั้งแรกกับบิดา ถ้าท่านถูกรังแกแล้วสู้เขาไม่ได้ร้องไห้มาหาบิดา ท่านก็จะถูกตีซ้ำอีก ทำให้ท่านแพ้ไม่ได้ จึงได้เริ่มฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวอย่างจริงจังมากขึ้น โดยฝึกหัดเพิ่มเติมจากครูอาจารย์หลายท่าน ทั้งวิชามวย ดาบ กระบี่ กระบอง ตามลำดับ หลังจากได้ฝึกหัดวิชาดาบแล้วจึงเริ่มมาฝึกยูโด ต่อมาก็ฝึกหัดคาราเต้ ฝึกหัดการต่อสู้ด้วยฝ่าขวาม้ากับครูชาวกะเหรี่ยง ที่จังหวัดกาญจนบุรี นอกจากนี้ ท่านได้แสวงหาความรู้ต่างๆ จากครูอาจารย์ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศโดยตลอดมาจนถึงปัจจุบันนี้ (วันชาติ ถนอมสัจจ์. 2523 : 8-10)

ประวัติการศึกษา (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 101-103)

ทำนจบการศึกษาในระดับต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ระดับประถมศึกษา โรงเรียนวัดวิเศษการ
- ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนวัดชีโนรส
- ระดับอาชีวศึกษา วิทยาลัยพณิชยการธนบุรี

จากประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวทั้งแบบไทยและสากล ท่านได้ศึกษาวิชาการต่อสู้จากบิดาและครูอาจารย์จากสำนักต่างๆ ดังต่อไปนี้

ศึกษาวิชามวยไทย

- นายบุญปลุก เจริญรัตน์ บิดา
- อาจารย์หวล เสงี่ยม อดีตครูมวยและครูดาบ เป็นนักมวยเอกในกรมมวย เป็นองครักษ์และคนสนิทที่มีความสามารถมากคนหนึ่งในจำนวน 5 คนของสมเด็จพระมหาลงชุมพรฯ
- อาจารย์เขตร์ ศรียาภัย ครูมวยไชยา ภาคใต้
- อาจารย์พูน พระขรรค์ชัย ครูมวยของภาคเหนือ

ศึกษาวิชาการกระบี่กระบอง

ศึกษาวิชาการกระบี่กระบองจากสำนักดาบศรีไตรรัตน์ ผู้ก่อตั้งสำนักคือ นาวาตรีจรูญ ไตรรัตน์ ซึ่งมีรายนามครู อาจารย์ ดังต่อไปนี้

- อาจารย์มัญญ ไตรรัตน์
- อาจารย์ทองหล่อ ไตรรัตน์
- อาจารย์สุริยันต์ ไตรรัตน์
- อาจารย์วเอญ สุนทรสนาน
- นาวาอากาศเอกภูมิ หุราพันธ์
- อาจารย์สุรศักดิ์ ไตรรัตน์
- อาจารย์พิชิต สาลีพันธ์
- อาจารย์วิทยา สุคันธปรีย์

ศึกษาวิชายูโด

- พลตำรวจจัตวา มงคล จีระเศรษฐี ประธานสถาบันยูโดสายดำแห่งประเทศไทย
ผู้ก่อตั้งสมาคมยูโดแห่งประเทศไทย

- อาจารย์ ที. ฮิดากะ สายดำชั้น 6 โคโดกัน ประเทศญี่ปุ่น
- อาจารย์ วาย. โนมูระ สายดำชั้น 5 ประเทศญี่ปุ่น
- พันตำรวจตรีนภา ปรีชาทิพย์

- อาจารย์บรรยง โตจินดา
- อาจารย์สมชาย (ครูพลศึกษา วิทยาลัยพณิชยการธนบุรี)

ศึกษาวิชาการาเต้

- อาจารย์ดิง จีซานโดส

ศึกษาวิชาลาวลั่น ศิลปะการต่อสู้ของประเทศฟิลิปปินส์

- อาจารย์น่านชิง

ศึกษาธรรม ท่านได้ศึกษาธรรมจากพระอาจารย์ดังต่อไปนี้

- หลวงปู่ภาค วัดระฆังโฆสิตาราม
- พระศรีวิสุทธิโสภณ วัดระฆังโฆสิตาราม
- พระญาณสิทธิธรรมาจารย์ วัดเทพพิทักษ์ปุณณาราม จังหวัดนครราชสีมา
- หลวงปู่สิม พุทธาจาโร วัดถ้ำผาปล่อง อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่
- หลวงพ่อสมชาย วัดเขาสุกิม จังหวัดจันทบุรี

ศึกษาวิชาไสยศาสตร์

- อาจารย์ชุม ไชยคีรี
- อาจารย์ทองใบ
- อาจารย์อินทร์

นอกจากนี้ท่านยังได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของมวยไทย และเรื่องราวการต่อสู้ของไทยสมัยโบราณจากครู อาจารย์ ดังต่อไปนี้

- พระอาจารย์เสือ จังหวัดราชบุรี
- อาจารย์บุญญ จังหวัดราชบุรี
- รองศาสตราจารย์ฟอง เกิดแก้ว

ผลงานที่ได้รับจากการฝึกและศึกษาวิชาการต่อสู้

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ท่านเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาประเภทกีฬาต่อสู้ทั้งของไทยและต่างประเทศ ผลงานของท่านที่ได้รับมีดังต่อไปนี้

- ชนะเลิศกระบี่กระบอง ถ้วยพระราชทาน 2 ปีซ้อน อาวุธดาบสองมือและกระบี่
- ยูโดสายดำ ชั้น 3 จากสถาบันยูโดสายดำแห่งประเทศไทย
- คาราเต้ สายดำ ชั้น 5
- ลาวลั่น สายดำ ชั้น 5

ประวัติการทำงาน

ท่านเป็นอาจารย์พิเศษและวิทยากร ได้ทำการสอนและบรรยายเกี่ยวกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวทั้งของไทยและสากล ณ สถาบันต่างๆ ดังต่อไปนี้

- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- มหาวิทยาลัยมหิดล
- มหาวิทยาลัยศิลปากร
- วิทยาลัยพยาบาลจุฬา
- โรงเรียนนายร้อยตำรวจสามพราน
- โรงเรียนเลขาการ ไว. ดับเบิลยู. ซี. เอ.
- โรงเรียนวัฒนา
- โรงเรียนเซนต์โยเซฟ
- โรงเรียนอัสสัมศึกษา
- โรงเรียนวัดบวรนิเวศ
- โรงเรียนพัฒนาฝีมือแรงงานอาเซี่ยน
- ศูนย์พัฒนาแรงงานเพื่อความก้าวหน้าทางเศรษฐกิจและสังคม
- สันนิบาตเสรีชนจังหวัดอุดรธานี
- เจ้าหน้าที่การไฟฟ้าฝ่ายผลิต
- กลุ่มสตรีพิทักษ์ชาติ
- ลูกเสือชาวบ้านปากน้ำ
- อาสาสมัครท้องถิ่นสมุทปราการ
- สตรีผู้นำท้องถิ่นจังหวัดสงขลา
- ผู้นำสตรีจังหวัดพะเยา
- หมออาสาเท้าเปล่าจังหวัดหนองคาย
- ชมรมลูกขาว ไชยอาชีพ
- ผู้นำสตรีสภาสตรีแห่งชาติ
- กลุ่มผู้อพยพ ค่ายอพยพจังหวัดหนองคาย
- สมาคม ไว. ดับเบิลยู. ซี. เอ. ปราจีนบุรี
- สมาคมสุขภาพจิต

- สมาคมมนุษยสัมพันธ์
- สมาคมผู้บำเพ็ญประโยชน์แห่งประเทศไทย
- วิทยาลัยการปกครอง กระทรวงมหาดไทย
- กองฝึกอบรมกองอาสา กรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย
- ศูนย์ฝึกอาชีพ สอนลูกพี่นี้ สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร
- ศูนย์เยาวชนวัดปทุมคงคา
- สถาบันไทยทัตแห่งประเทศไทย

แรงจูงใจของอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ที่มีต่อแนวความคิดริเริ่มวิชาไทยพุทธ

แรงจูงใจของอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ที่ทำให้เกิดแนวความคิดริเริ่มศิลปป้องกันตัววิชาไทยพุทธ ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุที่เกิดขึ้นโดยพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. ปัจจัยเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย
2. ปัจจัยเกี่ยวกับการสูญหายของวิชาการต่อสู้แบบไทยในสมัยโบราณ
3. ปัจจัยเกี่ยวกับค่านิยมของคนไทยที่มีต่อกีฬาสากลและศิลปะการต่อสู้ของต่างชาติ
4. ปัจจัยเกี่ยวกับทางด้านวัฒนธรรมกับการพัฒนามนุษย์ของสังคมไทย

1. ปัจจัยเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย

จุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นปัจจัยหนึ่งของแรงจูงใจซึ่งทำให้อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้ริเริ่มแนวความคิดวิชาไทยพุทธขึ้น ในปัจจุบันจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยได้แปรเปลี่ยนไปจากเดิมในสมัยโบราณ สำนักต่างๆ ที่ให้การฝึกอบรมศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย โดยส่วนมากจะดำเนินการกันเองเป็นการรวมกลุ่มกันทำด้วยมีนิสัยรักและชื่นชอบในการฝึกวิชาการต่อสู้ของไทย ดังนั้นเราจึงควรศึกษาจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ในสมัยต่างๆ จนถึงปัจจุบัน ดังต่อไปนี้

สมัยสุโขทัย

ตลอดระยะเวลาที่กรุงสุโขทัยเป็นราชธานี จะมีการทำสงครามเป็นประจำ มีการรวมไพร่พลฝึกหัดการต่อสู้ด้วยอาวุธยาว อาวุธสั้น และการใช้อวัยวะในร่างกายทำร้ายคู่ต่อสู้ (กรมศิลปากร. 2507 : 110-150) การที่กรุงสุโขทัยถูกเพื่อนบ้านรุกรานอยู่เสมอ ทำให้ชาวสุโขทัยต้องฝึกหัดมวยไทย กระบี่กระบองและอาวุธต่างๆ (บัว นิลาอาชา. 2501 : 13)

การคัดเลือกตัวบุคคลที่จะมาเป็นทหารใช้วิธีการเกณฑ์พลเมืองที่เป็นชายฉกรรจ์ทุกคนมาฝึก การสงครามเพื่อจะได้มีกองทัพที่เข้มแข็งมีประสิทธิภาพ (กรมศิลปากร. ม.ป.ป. : 30) แม้แต่ เด็กผู้ชายวัยรุ่นทุกคนมีความสนใจฝึกหัดมวยไทยและกระบี่กระบอง ซึ่งเป็นที่นิยมกันว่าเป็น ส่วนหนึ่งของผู้ที่จะมีลักษณะเป็นชายชาติวีร (ถ่องแท้ รจนาสันต์ และอุดม ประมวญวิทย์ อ้างใน ประมวล บัวทอง. 2537 : 44) พระมหากษัตริย์ซึ่งเป็นผู้นำประเทศจะต้องมีความรู้ในวิชา ศิลปศาสตร์ ประกอบด้วยความรู้ต่าง ๆ เช่น กระบี่กระบอง มืด ดาบ ขี่ช้าง ชี่ม้า เป็นต้น จุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยในสมัยสุโขทัย เพื่อให้มีความ สามารถในการป้องกันประเทศชาติและรักษาความสงบภายในประเทศ เพื่อป้องกันทรัพย์สิน การออกกำลังกายและการบำรุงรักษาสุขภาพ เมื่อประเทศชาติอยู่ในความสงบ ไม่มีศึกสงคราม ประชาชนก็จะหาความสนุกสนานเพลิดเพลินกับการละเล่นพื้นเมืองต่าง ๆ การล่าสัตว์ การจับ ช้างมาใช้ในการสงคราม และการต่อสู้ในเชิงกีฬา (อุทธรณ์ ปิตพยัคฆ์. 2517 : 9)

สมัยกรุงศรีอยุธยา

ตลอดระยะเวลาที่กรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี บ้านเมืองมีสงคราม ทั้งเพื่อป้องกัน การรุกราน เพื่อการขยายดินแดนและเพื่อการกอบกู้เอกราช ตลอดจนการรักษาความไม่สงบ ภายในประเทศ ในสมัยนี้ พระมหากษัตริย์ ทหารและประชาชนจำเป็นต้องฝึกหัดศิลปะมวยไทย และยุทธวิธีซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวของคนไทยในสมัยกรุงศรีอยุธยา จึงมีจุดมุ่งหมายเดียวกันกับสมัยสุโขทัยก็คือ เพื่อ การสงคราม การป้องกันประเทศ การรักษาความสงบภายใน การป้องกันทรัพย์สิน การออก กำลังกายและเป็นเชิงกีฬา (ครองจักร งามมีศรี. 2530 : 3)

สมัยกรุงธนบุรี

ในสมัยกรุงธนบุรี เป็นสมัยที่มีการเตรียมกำลังเพื่อการกอบกู้ประเทศชาติ ชาวไทย แดกแยกความสามัคคี ได้แบ่งออกเป็นหลายก๊ก หลายเหล่า จึงต้องทำการสะสมอาวุธ สะสม กำลังคน มีการฝึกฝนศิลปะมวยไทยและยุทธวิธีทางทหาร เมื่อกรุงธนบุรีได้เป็นราชธานีแล้ว ก็ยังมีการทำสงครามสู้รบต่อเนื่องกันมาเป็นเวลานาน ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการฝึกศิลปะการ ต่อสู้ป้องกันตัวของคนไทยในสมัยนี้ จึงต้องฝึกหัดศิลปะมวยไทยควบคู่กับการใช้อาวุธอยู่ตลอด เวลา (โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. 2522 : 158) ศิลปะการต่อสู้ได้แก่ วิชาการต่อสู้ป้องกันตัว การชกมวย การปล้ำและกระบี่กระบอง (พิมาน แจ่มจรัส. 2508 : 395-455)

สมัยกรุงรัตนโกสินทร์

สมัยรัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 4

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น รัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 4 ยังมีความจำเป็นมาก ในการทำสงครามเพื่อการป้องกันประเทศ ดังนั้น จุดมุ่งหมายในการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้

ป้องกันตัวของคนไทยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายให้มีความแข็งแรงอดทน มีจิตใจกล้าหาญ มีความสามัคคี ทั้งนี้เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการป้องกันประเทศ ชายไทยทุกคนจึงต้องเตรียมพร้อมเพื่อเข้ารับราชการทหาร ในยามสงครามก็จะมีภารกิจหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว เพื่อการแสดงและการแข่งขันในเชิงกีฬา ได้แก่ กระบี่กระบอง ดาบมวยไทย (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. 2525 : 28)

สมัยรัชกาลที่ 5

ในสมัยรัชกาลที่ 5 นี้จุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเริ่มเป็นลักษณะของกีฬามากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากเข้าสู่ยุคสมัยที่ไม่มีการทำสงครามบ้านเมืองจึงมีความสงบร่มเย็น ประเทศมีความสงบเรียบร้อย มีการติดต่อสัมพันธ์ไมตรีกับต่างประเทศ พระองค์ทรงส่งเสริมทั้งกีฬาของไทยและกีฬาสากล กีฬาไทยได้แก่ มวยไทย กระบี่กระบอง ดาบตะกร้อ การแข่งเรือและกีฬาพื้นเมือง กีฬาสากลได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล มวยสากล แบดมินตัน นอกจากนี้ยังมีการจัดการแข่งขันยุทธกีฬาซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาทหาร ระหว่างหน่วยงานทหารด้วยกันโดยกระทรวงกลาโหม (อุทธรณ์ ปิตพยัคฆ์. 2517 : 17) การกีฬาได้รับการส่งเสริมจากรัฐบาลทำให้มีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น ซึ่งมีหน่วยงานรับผิดชอบโดยตรงขึ้นอยู่กับสมาคมกีฬาสมัครเล่น มีสมาคมในขณะนั้น จำนวน 23 สมาคม มีหน้าที่สำหรับการพัฒนากีฬาของประเทศ (ประนัย จันทประดิษฐ์. 2524 : บทคัดย่อ)

สมัยรัชกาลที่ 6

ในสมัยนี้พระองค์ทรงส่งเสริมการกีฬา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ประชาชนมีความเข้มแข็ง รวดเร็ว ว่องไว รักนิสัยในการเล่นกีฬา กีฬาที่ได้รับการส่งเสริมก็คือ กีฬายูโด มีการนำมาสอนให้แก่ครู นักเรียน และมีการจัดการแข่งขันเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีกีฬาอื่นๆ ได้แก่ ฟุตบอลและแบดมินตัน สำหรับการส่งเสริมศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวได้มีการจัดให้มีการส่งเสริมการแสดงยุทธกีฬา ได้แก่ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ แท่งปิ่น การตะลุมบอน การแสดงกายบริหาร ยิมนาสติก การแสดงผาดโผนและกีฬานันทนาการ (อุทธรณ์ ปิตพยัคฆ์. 2517 : 19) ในสมัยนี้มวยไทยเริ่มมีการฝึกหัดเพื่อเป็นอาชีพ แต่กระบี่กระบองเป็นกีฬาที่เล่นเพื่อความสนุกสนาน

สมัยรัชกาลที่ 7

ในสมัยนี้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยวิชาอาวุธโบราณที่เรียกว่า กระบี่กระบองเริ่มเสื่อมสูญลงไปเรื่อยๆ (นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา. 2513 : 8-9) ส่วนรูปแบบของมวยไทยมีลักษณะเป็นมวยอาชีพมากขึ้น มีการจัดตั้งสนามมวยเพื่อการแข่งขันเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก การฝึกหัดมวยไทยจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อการชกเป็นอาชีพและเพื่อเป็นศิลปะป้องกันตัว สำหรับกระบี่กระบองไม่ได้รับความนิยมเท่าที่ควร

สมัยรัชกาลที่ 8

ในสมัยนี้กีฬามวยไทยเป็นกีฬาที่เป็นอาชีพที่มีรายได้เป็นอย่างดี จึงทำให้มีความนิยมฝึกหัดกันเพื่อเป็นอาชีพ สำหรับกระบี่กระบองมีการฝึกหัดกันในลักษณะของการแสดง เพื่ออนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปการต่อสู้ป้องกันตัว โดยเฉพาะมวยไทยได้กลายเป็นกีฬาอาชีพ กระบี่กระบองนิยมเล่นในลักษณะอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม (มงคล คำเมือง. 2532 : บทคัดย่อ)

สมัยรัชกาลที่ 9

ในสมัยนี้การกีฬาในประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้ามากที่สุด มีสมาคมกีฬาสมัครเล่นและองค์กรของรัฐบาลที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนากีฬาของประเทศมากขึ้นด้วย (ประนัย จันทประดิษฐ์. 2524 : บทคัดย่อ) มวยไทยได้วิวัฒนาการจากรูปแบบของศิลปการต่อสู้ได้กลายเป็นกีฬาสมัครเล่นและกีฬาอาชีพ โดยมีสมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทย และสมาคมมวยไทยอาชีพแห่งประเทศไทยมีการจัดการแข่งขันทั้งการจัดแบบเชิงธุรกิจ เป็นศิลปะของการแสดงและเพื่อการบันเทิง (มงคล คำเมือง. 2532 : บทคัดย่อ) การฝึกหัดมวยไทยและกระบี่กระบองในปัจจุบัน ได้รับการสนับสนุนและส่งเสริมในลักษณะของการพลศึกษา การกีฬา และสันทนาการ โดยมีลักษณะเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขัน การแสดงศิลปป้องกันตัวและเพื่อการออกกำลังกาย ในสมัยรัชกาลที่ 9 นั้นนับได้ว่าเป็นยุคสมัยแห่งความเจริญก้าวหน้าทางพลศึกษาทางการกีฬามากที่สุด (อุทธรณ์ ปิตพยนต์. 2517 : 20)

จากความเปลี่ยนแปลงของจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ความสำคัญจึงลดน้อยลง ซึ่งแต่เดิมนั้นจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปการต่อสู้ป้องกันตัวในสมัยโบราณเพื่อเข้ารับราชการทหาร การป้องกันประเทศ การรักษาความสงบภายในประเทศ การป้องกันตนเองและทรัพย์สิน เพื่อการออกกำลังกายและการบำรุงรักษาสุขภาพ แต่ในปัจจุบันมีจุดมุ่งหมายเพื่อพลศึกษา กีฬา การออกกำลังกายและสันทนาการ เป็นกีฬาอาชีพ การแสดงเพื่อการบันเทิง ศิลปะป้องกันตัว เป็นกิจกรรมเพื่อการอนุรักษ์และส่งเสริมศิลปะ ประเพณีและวัฒนธรรมของชาติ (มงคล คำเมือง. 2531 : บทคัดย่อ)

2. ปัจจัยเกี่ยวกับการสูญหายของวิชาการต่อสู้แบบไทยในสมัยโบราณ

การสูญหายของวิชาการต่อสู้ของไทยนั้นเกิดขึ้นด้วยสาเหตุหลายประการ กล่าวคือ แต่ก่อนคนมีได้มุ่งเน้นฝึกให้ศิษย์มีความสามารถมากนักเพียงแต่ต้องการให้สามารถต่อสู้กับฝ่ายตรงข้ามได้ก็เพียงพอแล้ว การเรียนก็ใช้วิธีการจดจำและฝึกตามที่ครูสอน (สมบัติ จำปาเงิน. 2523 : 21) อีกทั้งนิสัยของคนไทยโบราณมักจะหวงแหนวิชา ไม่รับศิษย์หรือสอน

3. ปัจจัยเกี่ยวกับค่านิยมของคนไทยที่มีต่อกีฬาสากลและศิลปะการต่อสู้ของต่างชาติ

ค่านิยม หมายถึง ความนิยมในคุณค่าของสิ่งนั้นๆ เป็นความเชื่อ ความศรัทธาที่กำหนดพฤติกรรมมนุษย์ ให้ประพฤติปฏิบัติไปตามความเชื่อ ความศรัทธานั้นๆ (จิตต์นิภา ศรีไสย์. 2541 : 2)

ความนิยมกีฬาสากลได้เริ่มขึ้นในราชวงศ์ นับตั้งแต่รัชกาลที่ 4 (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. 2525 : บทคัดย่อ) ในรัชกาลที่ 5 เป็นต้นมา อารยธรรมต่างชาติชาวตะวันตกได้เข้ามาในประเทศไทยเป็นอย่างมาก มีการปรับปรุงยุทธวิธีทางการรบทั้งการใช้อาวุธในการรบและการสงคราม เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบมาเป็นอาวุธสมัยใหม่ซึ่งสามารถต่อสู้กันได้ในระยะไกลๆขึ้น เช่น การใช้ปืน ระเบิดและอาวุธทันสมัยอื่นๆ (ประมวล บัวทอง. 2537 : บทคัดย่อ) ชาวต่างประเทศที่มาอาศัยอยู่ในประเทศไทยมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมกีฬาสากล (อุทธรณ์ ปิตพยันต์. 2517 : 139) ปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่า กีฬาสากลชนิดต่างๆที่ได้รับการบรรจุให้มีการแข่งขันในกีฬาระดับต่างๆ ทั้งกีฬาซีเกมส์ เอเชียนเกมส์และกีฬาโอลิมปิกเกมส์ เยาวชนและประชาชนชาวไทยได้ให้ความนิยมและสนใจกีฬาเหล่านั้น มีกีฬาสากลอีกสองประเภทที่เป็นลักษณะกีฬาต่อสู้คือ กีฬาที่เป็นศิลปะการต่อสู้ที่เป็นสากลและกีฬาที่เป็นศิลปะการต่อสู้ที่เป็นกีฬาประจำชาติ ดังนั้น ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยได้เริ่มเสื่อมสูญทั้งนี้เนื่องจากไม่ได้รับความนิยมจากเยาวชนรุ่นใหม่ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป.: 1) ศิลปะการต่อสู้และวัฒนธรรมต่างชาติได้เข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เพราะว่ารัฐบาล หน่วยราชการ พ่อค้าและเศรษฐีชาวไทยได้ให้การสนับสนุน ตลอดจนได้ส่งบุตรหลานเข้าฝึกหัด บุคลากรของรัฐได้รับการฝึกอบรมฝึกหัดกันเป็นจำนวนมาก โดยไม่มีการพิจารณาอย่างรอบคอบถึงความสำคัญในศิลปะของชาติที่อาจมีผลกระทบในอนาคต ประกอบกับทั้งมีกีฬาอื่นที่พุ่งเข้าสู่ความนิยมและความสนใจของประชาชนเป็นอย่างมาก แต่อย่างไรก็ดีเราก็คควรภาคภูมิใจที่เป็นศิลปะไทยแท้ ควรจะรักษาไว้และส่งเสริมให้ก้าวหน้าต่อไป (ประมวล บัวทอง. 2537 : 53) ด้วยเหตุนี้ อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ จึงมีวัตถุประสงค์ให้มีการฝึกหัดมวยไทย และกระบี่กระบองในวิชาไทยทว เพื่อรักษาไว้ซึ่งศิลปะการต่อสู้ของชาติให้คงอยู่เป็นสมบัติของไทยสืบต่อไป ก่อนที่ศิลปะของไทยจะถูกทอดทิ้งและถูกลืมให้สูญหายไปกับค่านิยมของคนไทยที่มีต่อกีฬาสากลและศิลปะการต่อสู้ของต่างชาติดังที่ได้กล่าวมาแล้ว (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 60)

4. ปัจจัยเกี่ยวกับทางด้านวัฒนธรรมกับการพัฒนามนุษย์ของสังคมไทย

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ มีแนวความคิดเกี่ยวกับเจตนารมณ์ของบรรพบุรุษไทย ซึ่งได้ให้ความคิดเห็นไว้ว่า ศาสตร์ทุกศาสตร์ ศิลปะทุกอย่างมีสิ่งที่ดีอยู่ทั้งหมด เช่น ศิลปะการ

ต่อสู่วิชาญโต การเอาแต่ โอคิโดของประเทศญี่ปุ่น เทควันโดของเกาหลี กังฟูของประเทศจีน และมวยสากลของยุโรป ศิลปะการต่อสู้ประจำชาติของทุกชาติเป็นสิ่งที่ดีทั้งหมด ในส่วนที่ดึ้นนั้นก็ เป็นสิ่งที่ดีของชาติเขา ถ้าเรามีโอกาสที่จะศึกษาเล่าเรียนศิลปะการต่อสู้ดังที่ได้กล่าวมานี้ก็ควร ที่จะเรียนทุกอย่าง แต่ก่อนจะเรียนของเขา เราซึ่งเป็นคนไทยควรจะเรียนศิลปะการต่อสู้ของเรา เสียก่อน เพราะว่าเด็กหรือเยาวชนไทยเปรียบเสมือนแก้วน้ำ ถ้าใส่น้ำแล้วแช่เย็นก็กลายเป็นน้ำแข็ง ถ้าใส่น้ำสั้ก็เป็นน้ำสั้เย็น ถ้าใส่กาแฟก็เป็นกาแฟเย็น จะเอาอะไรใส่ก็เป็นสิ่งนั้น เด็กไทยที่เกิด มาแล้วศึกษาเล่าเรียนแต่ศิลปะของต่างชาติ ต่อไปในอนาคตเด็กไทยเหล่านี้ก็จะยอมรับและมี ค่านิยมในศิลปวัฒนธรรมของต่างชาติ เด็กไทยก็จะเป็นเด็กของเขาซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นไทยแต่ เพียงร่างกายเท่านั้น จากเหตุผลดังกล่าวของอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ศิลปะการต่อสู้ป้องกัน ตัวมีลักษณะเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของต่างชาติอยู่ด้วย เช่น วัฒนธรรมการแต่งกาย ภาษา กิริยาท่าทางที่แสดงออก ได้แก่ ท่าหนึ่ง ท่ายืน การทำความเคารพ ตลอดจนอุดมการณ์ที่เป็น คำปฏิญาณที่มักจะมีการกล่าวก่อนการฝึกและหลังการฝึกทุกครั้ง ทั้งนี้วัฒนธรรมคือสิ่งที่มนุษย์ สร้างขึ้น อาจเป็นการกำหนดพฤติกรรมและความคิด วิธีการหรือระบบการทำงาน มีการจัด ระเบียบสังคม เช่น การรวมตัวกันเป็นกลุ่ม เป็นเผ่าหรือรวมตัวเป็นประเทศชาติ

ประมวล บัวทอง (2537 : 11) ได้กล่าวเกี่ยวกับวัฒนธรรมไว้ว่า วัฒนธรรม คือสิ่งที่ บ่งบอกถึงความคิดเห็น ความรู้สึก ความประพฤติ กิริยาอาการและการกระทำใดๆทั้งหมดของ มนุษย์กลุ่มหนึ่ง ในการดำรงชีวิตร่วมกันและแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ภาษา ศิลปะ ความเชื่อ กีฬา ระเบียบ ขนบธรรมเนียมประเพณีและเทคโนโลยี

สุวรรณ เพชรนิล (2520 : 5) ได้กล่าวถึงเหตุผลในการรักษาวัฒนธรรมไว้ดังนี้ว่า ความอยู่รอดของประเทศชาติบ้านเมือง ถ้ามีการสูญเสียพลาลดลงลงไป ก็สามารถกอบกู้ได้ถ้า มีวัฒนธรรมที่แข็งแกร่งมั่นคงเพียงพอ

ศีกฤทธิ์ ปราโมช (2514 : 1) กล่าวว่า วัฒนธรรม หมายถึง การปลูกฝังสิ่งต่างๆลงใน สังคมมนุษย์

दनัย ไชยโยธา (2534 : 47) กล่าวว่า กระบวนการถ่ายทอดวัฒนธรรม คือ กระบวนการ ขัดเกลาทางสังคมซึ่งเป็นกระบวนการอบรมสมาชิกให้เรียนรู้ระเบียบปฏิบัติต่างๆในสังคม จากคนรุ่นก่อนมาถึงคนรุ่นหลัง

วิเชียร รักการ (2529 : 32) กล่าวว่า วัฒนธรรมมีหน้าที่สร้างมนุษย์และควบคุม พฤติกรรมของมนุษย์ ดังนั้น วัฒนธรรมจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่น่ามาใช้เพื่อการพัฒนาทรัพยากร มนุษย์ในสังคม ดังนั้น เมื่อบุคคลอยู่ในวัฒนธรรมของสังคมใดอิทธิพลของวัฒนธรรมนั้นมี คุณลักษณะทางวัฒนธรรมตามสังคมซึ่งเป็นสมาชิกอยู่ ในสังคมไทยมีวัฒนธรรมไทยซึ่งได้

หล่อหลอมให้คนในสังคมไทยมีลักษณะของคนไทยที่แตกต่างจากสังคมอื่น ทั้งทางด้านความคิด ความเชื่อ ค่านิยม การกระทำ การพูด การแสดงออก คุณธรรม จริยธรรมและผลงานที่เป็น ภูมิประเพณีต่าง ๆ คุณลักษณะของไทยจึงเป็นคุณลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ของสังคมไทย

ด้วยเหตุผลซึ่งได้กล่าวถึงความสำคัญของวัฒนธรรม ทำให้สามารถสนับสนุนความคิด เห็นของอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้เป็นอย่างดี ที่ควรจะให้การส่งเสริมเยาวชนไทยได้ศึกษา และฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของชาติไทยก่อนที่จะศึกษาและฝึกหัดศิลปะของชาติอื่น

อาจารย์วิชิต ชีวีบุญ (2539 : 74) กล่าวไว้โดยมีวัตถุประสงค์เช่นเดียวกันกับอาจารย์ จักรภพ เจริญรัตน์ ดังนี้ว่า เยาวชนไทยควรจะเป็นมวยไทย เหมือนคนญี่ปุ่นที่เป็นยูโด และคน เกาหลีที่เป็นเทควันโด

เนื่องจากอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้รับเชิญให้ไปเป็นอาจารย์สอนยูโดและคาราเต้ ที่ประเทศญี่ปุ่น ขณะนั้นได้พบเห็นนักมวยไทยที่ไปชกที่ญี่ปุ่นต้องพ่ายแพ้หมดทุกคน มีการ ถ่ายทำวิดีโอและถ่ายทอดไปทั่วโลก จึงทำให้ตระหนักถึงความสำคัญของความเป็นคนไทยด้วย ประสบการณ์ที่ผ่านมา ประกอบกับปัจจัยทั้ง 4 ประการดังที่ได้กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น จึงเป็น เหตุผลสำคัญที่ทำให้อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ มีความคิดริเริ่มที่จะเผยแพร่วิชาศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวของไทยขึ้นโดยใช้ชื่อว่า ไทยูท

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

ไทยทร แปลว่า วิธีการต่อสู้ที่เป็นอิสระ

วิชาไทยทร ได้แบ่งการฝึกออกเป็น 10 ขั้นตอน คือ ปฐมยุทธ รุกขเทวา พาหะยุทธ พุทธหัตถ์ จัปไชโย มโนอัธมัน พันธอาวุธ ยุทธศาสตร์ องอาจธรรม และนำไทยทร

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ มีจุดมุ่งหมายในการนำเอาวิชาไทยทรเพื่อเป็นกิจกรรม หรือเครื่องมือหนึ่งสำหรับการพัฒนาเยาวชน ให้มีการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญาและคุณธรรม ดังที่ได้กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของการสร้างสรรค์วิชาไทยทร ดังนี้

1. เพื่อสร้างเสริมความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดจนทัศนคติเกี่ยวกับความรักความสามัคคีของชนในชาติ
2. เพื่อรักษาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ ให้คงอยู่และเผยแผ่ให้แพร่หลายออกไป
3. เพื่อส่งเสริมเยาวชนไทยให้มีจริยธรรมเป็นพลเมืองดีของชาติ ที่มีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ
4. เพื่อส่งเสริมให้มวลชนของชาติมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
5. เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีความรู้ ทักษะและความสามารถในการใช้ศิลปะการต่อสู้ของไทยสำหรับป้องกันตัว

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้มีแนวความคิดริเริ่มศิลปะป้องกันตัวใช้ชื่อว่า “ไทยทร” เนื่องจากได้รับแรงจูงใจจากวิชาชัชยุทธ (ไชยยุทธ) ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ในสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ จึงได้พัฒนาศิลปะป้องกันตัวไทยทร โดยมีการผสมผสานศิลปะการต่อสู้แบบต่างๆ ทั้งที่เป็นศิลปะการต่อสู้ที่เป็นสากล ศิลปะการต่อสู้ที่เป็นกีฬาประจำชาติของชาติอื่นๆ นำมาประยุกต์เข้าด้วยกันกับศิลปะการต่อสู้แบบไทย ได้แก่ มวยไทยและกระบี่กระบอง ได้อย่างสอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงของยุคสมัย ในปี พ.ศ. 2509 ท่านได้เริ่มฝึกหัดศิลปะป้องกันตัวไทยทรให้แก่เยาวชนจำนวนหนึ่ง และได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่องตลอดมาจนถึงปัจจุบัน

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ผู้ก่อตั้งไทยทรู ได้รับแรงจูงใจที่ทำให้เกิดแนวความคิดริเริ่มศิลปะป้องกันตัววิชาไทยทรูขึ้นเนื่องจากปัจจัยต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย
2. ปัจจัยเกี่ยวกับการสืบทอดของวิชาการต่อสู้แบบไทยในสมัยโบราณ
3. ปัจจัยเกี่ยวกับค่านิยมของคนไทยที่มีต่อกีฬาสากลและศิลปะการต่อสู้ของต่างชาติ
4. ปัจจัยเกี่ยวกับทางด้านวัฒนธรรมกับการพัฒนามนุษย์ของสังคมไทย

การรับศิษย์เข้ารับการฝึกหัดศิลปะป้องกันตัวไทยทรู ได้แบ่งออกเป็นการรับศิษย์แบบโบราณและแบบปัจจุบัน อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้กำหนดให้มีการจัดพิธีไหว้ครูและครอบครูให้แก่ศิษย์เป็นประจำทุกปี พิธีการไหว้ครูนับได้ว่าเป็นการสืบสานขนบธรรมเนียมประเพณีของไทย ซึ่งเป็นคุณลักษณะเฉพาะคนไทยเท่านั้น การไหว้ครูเป็นการแสดงออกของความกตัญญูทวดเทวของศิษย์ที่มีแด่ครูอาจารย์ ด้วยศิษย์ทั้งหลายให้ความรักและความเคารพครูอาจารย์เทียบเท่ากับบิดามารดาของตนเอง

จากการศึกษาจุดมุ่งหมายในการฝึกหัดศิลปะป้องกันตัวแบบไทยในการศึกษาวิจัยพัฒนาการของไทยทรูนั้น พอสรุปจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดได้ดังนี้

1. สมัยกรุงสุโขทัย (พ.ศ. 1790) จนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในสมัยรัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 4

จุดมุ่งหมายในการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายให้มีความแข็งแรง อุดม มีจิตใจกล้าหาญ มีความสามัคคี เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้ารับราชการทหารและป้องกันประเทศ

2. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในสมัยรัชกาลที่ 5 ถึงรัชกาลที่ 9 (รัชกาลปัจจุบัน)

สมัยรัชกาลที่ 5 จุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเริ่มเป็นลักษณะของกีฬามากขึ้น

สมัยรัชกาลที่ 6 มีการส่งเสริมการแสดงยุทธกีฬา ได้แก่ มวยไทย กระบี่กระบอง ฟันดาบ เทวปี่น ภายบริหาร ฯลฯ และในสมัยนี้ มวยไทยเริ่มมีการฝึกหัดเพื่อเป็นอาชีพ สำหรับกระบี่กระบองเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน

สมัยรัชกาลที่ 7 การฝึกหัดมวยไทยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการชกเป็นอาชีพและศิลปะป้องกันตัว สำหรับกระบี่กระบองไม่ได้รับความนิยมเท่าที่ควร

สมัยรัชกาลที่ 8 การฝึกหัดมวยไทยมีจุดมุ่งหมายในการฝึกหัดเพื่อเป็นอาชีพและได้รับความนิยมมากขึ้น สำหรับกระบี่กระบองนิยมเล่นกันในเชิงอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม

สมัยรัชกาลที่ 9 การฝึกหัดมวยไทยได้รับการสนับสนุนให้มีสมาคมกีฬาสมัครเล่น และกีฬาอาชีพ มีการจัดการแข่งขันทั้งในเชิงธุรกิจ ศิลปะการแสดงและเพื่อการบันเทิง การฝึกหัดมวยไทยและกระบี่กระบองได้รับการส่งเสริมในลักษณะของการพลศึกษา กีฬาและสันทนาการ

อภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยพัฒนาการของไทยุทธ พอสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้พัฒนาศิลปะป้องกันตัวด้วยการผสมผสานศิลปะการต่อสู้แบบต่างๆ ทั้งที่เป็นศิลปะการต่อสู้ที่เป็นสากลและศิลปะการต่อสู้ที่เป็นกีฬาประจำชาติของชาติอื่นๆ นำมาประยุกต์กับศิลปะการต่อสู้แบบไทย ได้แก่ มวยไทยและกระบี่กระบอง เพื่อเป็นมรดกนามและเพื่อความเหมาะสมกับยุคสมัย ท่านจึงได้ตั้งชื่อศิลปะป้องกันตัวนี้ว่า “ไทยุทธ” โดยได้รับแรงจูงใจจากวิชาชัชยยุทธ (ไชยยุทธ) ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ในสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้ก่อตั้งไทยุทธขึ้น และเริ่มดำเนินการฝึกหัดศิลปะป้องกันตัวไทยุทธให้แก่เยาวชนในปี พ.ศ. 2509 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน โดยมีสำนักงานของสถาบันไทยุทธแห่งประเทศไทย ตั้งอยู่ที่ วาย. ดับเบิลยู. ซี. เอ. (Y.W.C.A.) ถนนสารใต้ กรุงเทพมหานคร วันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2518 อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ และคณะศิษย์ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 และสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ ทรงโปรดเกล้าฯ ให้สาธิตศิลปะป้องกันตัวไทยุทธถวายหน้าพระที่นั่ง ณ อำเภอดงเคเพอ จังหวัดนราธิวาส และโปรดเกล้าฯ ให้เข้าเฝ้า ณ ตำหนักทักษิณราชินีเวศน์ จากพระมหากรุณาธิคุณทั้งสองพระองค์ดังกล่าว อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ จึงได้กำหนดให้วันที่ 31 สิงหาคม ของทุกปี เป็นวันสถาปนาสถาบันไทยุทธแห่งประเทศไทย

วิชาไทยุทธ ได้แบ่งการฝึกออกเป็น 10 ขั้นตอน คือ ปฐมยุทธ รุกขเทวา พาหะยุทธ พุทธหัตถ์ จัปไชโย มโนอัธมัน พันธอาวุธ ยุทธศาสตร์ ่องอาจธรรม นำไทยุทธ วิชาไทยุทธ ทั้ง 10 ขั้นตอนนี้ มีการแบ่งเนื้อหาวิชาออกเป็นส่วนย่อยๆ อีก ดังต่อไปนี้

1. ปฐมยุทธ เป็นการฝึกกายบริหารและการทำสมาธิเบื้องต้น มีจำนวน 22 ท่า คือ

- | | | |
|----------------|------------------------|-----------------------|
| 1.1 เรียกวาลัง | 1.9 ชมพสุธา | 1.17 เฝ้าคูหา |
| 1.2 พลังกระแสด | 1.10 นาคาคาบแก้ว | 1.18 ถลาคลิ่นลม |
| 1.3 แม่ไพศาล | 1.11 ผ่องแผ้วพระพาย | 1.19 ชมดารา |
| 1.4 คานยอดเขา | 1.12 เลื่อนกายไต่คลิ่น | 1.20 กายาย่นย่อ |
| 1.5 เฝ้าดีกลอง | 1.13 ไตรบุชา | 1.21 โอบห่อขุนเขา |
| 1.6 คลอนขุนเขา | 1.14 พาเพลิงพิลน | 1.22 คลอเคล้าดาวเดือน |
| 1.7 เข้าคูหา | 1.15 เดินลมปราณ | |
| 1.8 ผวาคลิ่นลม | 1.16 พรางขุนเขา | |

2. รุกขเทวา เป็นขั้นตอนการฝึก ประกอบด้วย การตั้งท่าจรด การก้าวย่างรุกและรับ การปิด บัด รับ และการฝึกการล้มตัว การม้วนตัว

การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการก้าวย่างนั้น ได้แบ่งออกเป็นแบบต่างๆ ดังนี้

1. การก้าวสามชুমและการถอยสามชুম
2. การสืบและการขยด
3. การก้าวกลับหลังและการสืบกลับหลัง
4. การก้าวฉากและการถอยฉาก
5. การสืบฉากและการขยดฉาก
6. การก้าวกลับหลังฉาก และการสืบกลับหลังฉาก

การใช้มือในการปิด บัดและรับ แบ่งออกเป็น

1. การปิด บัดและรับบน ประกอบด้วย การรับในและการรับนอก
2. การปิด บัดและรับล่าง

3. พาหะยุทธ์ เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวผสมผสานการใช้มือ เข้า เท้า สอกและการรุก-รับ พาหะยุทธ์แบ่งการฝึกออกเป็นแบบต่างๆ ดังนี้

3.1 กายาวุธ คือ อาวุธในร่างกาย 30 ชนิด

3.2 นวอาวุธ คือ การฝึกหัดอาวุธทั้งเก้าในร่างกาย คือ ศีรษะหนึ่ง มือสอง สอกสอง เข้าสองและเท้าสอง

3.3 ทศกัณฑ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการปิดป้องทั้งรุกและรับ 10 วิธี คือ ด้านศัตรู รู้กระชาก ฉากวิถี ปรี่เข้าเสย เกยมัจฉา ถลาเซยชิด ปิดเกศี ขย้อรา พายบ่ียง เวียนบรรจบ

3.4 ยุทธสัมพันธ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการใช้หมัด สอก เข้าและเท้า ทั้งการรุกและรับ เป็นการกระทำอย่างต่อเนื่องกันจากท่าแรกจนถึงท่าสุดท้าย โดยแบ่งยุทธสัมพันธ์ออกเป็น 5 ชุด คือ ฤทธิ์ลือชา พญามัจจุราช หนุมานกวาดบรรพต นารายณ์โคลายจักรและกุมภภาพิโร

4. พุทธหัตถ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการป้องกันทั้งการรุกและรับด้วยมือ โดยแบ่งการฝึกหัดออกเป็น 3 ชุด คือ กรายหัตถ์ พนมหัตถ์ และการฝึกปรานวิถี

5. จับไชโยโย เป็นการฝึกหัดวิธีการจับบังคับ โดยแบ่งออกเป็นท่าจับบังคับแบบต่างๆ จำนวน 15 ท่า คือ แยกไฟ ไชวชีวิต บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด บิดวง ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ คัดตระหนก ผงกเศียร เปลียนอิตตา พญาครุฑ มุตบาดาล ตามพิชิตและปลิดวิญญูณ

จากท่าจับบังคับ 15 ท่านี้ ได้แบ่งการฝึกหัดออกเป็น 4 ชุด คือ ฤทธิ์นาคา (ท่าจับบังคับ) พญานาคิน (ท่าแก้ท่าจับฤทธิ์นาคา) พระอินทร์จับยักษ์ (ท่าจับบังคับ) และ นารายณ์กลายร่าง (ท่าแก้ท่าจับพระอินทร์จับยักษ์)

6. **มโนอัตมน์** เป็นการฝึกหัดการจับท่อมเหียง แบ่งออกเป็น 10 ท่า คือ โอบแดง แผลงยอด สอดแขน แผงตัว ยั่วชุด มุดใน ใจหาย ไกลร้าง พรางตาและถลาร่อน

7. **พันธ์อาวุธ** เป็นการฝึกหัดการใช้อาวุธไทยโบราณ ทั้งการรำยรำและการต่อสู้ ได้แก่ กระบี่ ดาบ ง้าว พลอง หอก เช่น ดั้ง โล่ห์ กริชและไม้ศอก

8. **ยุทธศาสตร์** เป็นขั้นตอนหนึ่งของวิชาไทยยุทธในการเรียนรู้เกี่ยวกับยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีของการต่อสู้แบบต่างๆของไทยและสากล

9. **องอาจธรรม** เป็นขั้นตอนหนึ่งของวิชาไทยยุทธเป็นการฝึกหัดเกี่ยวกับสมาธิและศีลธรรม

10. **นำไทยยุทธ** เป็นขั้นตอนการฝึกหัดการเป็นผู้นำและผู้เผยแพร่วิชาไทยยุทธ โดยใช้กระบวนการพัฒนาไทยยุทธระบบ 4 ดี ประกอบด้วย กายดี วาจาดี ใจดีและปัญญาดี

จากการศึกษาวิชาไทยยุทธทั้ง 10 ขั้นตอนนี้ จำแนกได้ว่า ศิลปะป้องกันตัวไทยยุทธ ประกอบด้วยศิลปะการต่อสู้วิชามวยไทยและกระบี่กระบอง (พาหะยุทธ และพันธ์อาวุธ) ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทย วิชาไอคิโด (จับไชโย) และวิชายูโด (มโนอัตมน์) ตลอดจนท่าของอาวุธในร่างกายเป็นท่าของวิชาคาราเต้ และมวยจีน ได้ผสมผสานอยู่ในกายอาวุธ คือ อาวุธในร่างกาย 30 ชนิด ให้มีการฝึกหัดอยู่ในวิชาพาหะยุทธ

ผลการศึกษาวิจัยทำให้ทราบถึงคุณลักษณะเฉพาะของไทยยุทธ ที่เป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นลักษณะประจำ 5 ประการ คือ

1. ไทยยุทธเป็นกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย (Exercise)
2. ไทยยุทธเป็นกีฬา (Sport)
3. ไทยยุทธเป็นกิจกรรมนันทนาการ (Recreation)
4. ไทยยุทธเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว (Self Defence)
5. ไทยยุทธเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ (Culture)

ด้วยคุณลักษณะของไทยยุทธทั้ง 5 ประการนี้ ไทยยุทธจึงเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวอันเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมไทย ที่เป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาคนในสังคมไทย ให้ตระหนักถึงความสำคัญของคุณค่าของวัฒนธรรมไทย ความเป็นชาตินิยม ภูมิปัญญาไทย ตลอดจนการพัฒนาทางคุณค่าของความเป็นมนุษย์ ให้กับคนในสังคมไทยได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งตรงกับจุดมุ่งหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544) โดยมุ่งเน้นการพัฒนาคุณภาพทรัพยากรมนุษย์ของสังคม ปรึษาการศึกษาจึงมุ่งพัฒนาความเป็นมนุษย์ ฟังเน้นให้สุนทรีย์ศึกษาและพลศึกษา ให้ทรัพยากรมนุษย์ของสังคมมีการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน คือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา และคุณธรรม จึงนับได้ว่าไทยยุทธเป็นเครื่องมือหนึ่งของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคมไทย

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ มีจุดมุ่งหมายในการนำเอาวิชาไทยทหเพื่อเป็นกิจกรรมหรือเครื่องมือหนึ่งสำหรับการพัฒนาเยาวชน ให้มีการพัฒนาทั้ง 3 ด้าน ดังกล่าว ซึ่งได้กำหนดไว้ในวัตถุประสงค์ของการฝึกหัดวิชาไทยทห ดังนี้

1. เพื่อสร้างเสริมความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ตลอดจนทัศนคติเกี่ยวกับความรักความสามัคคีของชนในชาติ
2. เพื่อรักษาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทยอันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติให้คงอยู่และเผยแผ่ให้แพร่หลายออกไป
3. เพื่อส่งเสริมเยาวชนไทยให้มีจริยธรรมเป็นพลเมืองดีของชาติ ที่มีระเบียบวินัยและมีความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ
4. เพื่อส่งเสริมให้มวลชนของชาติมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ตลอดจนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
5. เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนมีความรู้ ทักษะและความสามารถในการใช้ศิลปะการต่อสู้ของไทยสำหรับป้องกันตัว

จากการศึกษาวิจัยพัฒนาการของไทยทหเกี่ยวกับทางด้านคุณประโยชน์หรือคุณค่าของไทยทห แบ่งออกได้เป็น 2 ประการ คือ

1. คุณค่าทางด้านจริยศาสตร์ ได้แก่ ไทยทหเป็นกิจกรรมที่พัฒนาพฤติกรรมของคนในสังคม คือ สมาชิกไทยทห เช่น การเคารพกฎกติกา ความอดทน การให้ความเคารพซึ่งกันและกัน การเสียสละ การให้อภัยและความสามัคคี ฯลฯ
2. คุณค่าทางด้านสุนทรีย์ศาสตร์ ได้แก่ ความสวยงาม แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ
 - 2.1 ความสวยงามทางการร่ายรำมวยไทยและกระบี่กระบองของไทยทห (พาหะยุทธ และพันธ์อาวุธ)
 - 2.2 ความสวยงามของการเคลื่อนไหวของร่างกายที่แสดงท่าทางขณะต่อสู้ป้องกันตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาประวัติอาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ พิจารณาได้ว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถทั้งทางด้านศิลปะการต่อสู้แบบไทย ได้แก่ มวยไทยและกระบี่กระบอง ตลอดจนศิลปะการต่อสู้ของชาติอื่นๆ ได้แก่ ยูโด ไคโด คาราเต้ มวยจีนและลาวลั่น ท่านได้พัฒนาศิลปะป้องกันตัวและก่อตั้งไทยทหขึ้น เนื่องจากได้รับแรงจูงใจที่เกิดขึ้นจากปัจจัยต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

1. ปัจจัยเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย
2. ปัจจัยเกี่ยวกับการสูญหายของวิชาการต่อสู้แบบไทยในสมัยโบราณ
3. ปัจจัยเกี่ยวกับค่านิยมของคนไทยที่มีต่อกีฬาสากลและศิลปะการต่อสู้ของต่างชาติ
4. ปัจจัยเกี่ยวกับทางด้านวัฒนธรรมกับการพัฒนามนุษย์ของสังคมไทย

จากการศึกษาจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย พอสรุปได้ดังนี้

1. สมัยกรุงสุโขทัย (พ.ศ. 1790) จนถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในสมัยรัชกาลที่ 1 ถึงรัชกาลที่ 4 จุดมุ่งหมายในการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้ารับราชการทหาร และเพื่อป้องกันประเทศ
2. สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ ในสมัยรัชกาลที่ 5 ถึงรัชกาลที่ 9 (รัชกาลปัจจุบัน) จุดมุ่งหมายในการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ได้แก่ มวยไทย มีการฝึกหัดเป็นกีฬาสมัครเล่นและกีฬาอาชีพ สำหรับกระบี่กระบองเป็นการฝึกหัดเป็นการเล่นเพื่อความสนุกสนาน และเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรม

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาวิจัยพัฒนาการของไทยุทธ เป็นการศึกษาวิจัยในเชิงประวัติศาสตร์ ซึ่งต้องใช้เวลานานพอสมควรสำหรับการศึกษาวิจัยให้ได้รายละเอียดที่ลึกซึ้งของข้อมูลในเนื้อหาวิชาไทยุทธ การศึกษาวิจัยจึงควรจะต้องมีเวลาให้มากขึ้นและมีความต่อเนื่อง
2. การศึกษาวิจัยพัฒนาการของไทยุทธ ควรมีการศึกษาวิจัยในเชิงประวัติศาสตร์ ซึ่งเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ ควรที่จะศึกษาวิจัยเฉพาะเนื้อหาวิชาไทยุทธโดยละเอียด ลึกซึ้งได้อีก คือ ขั้นตอนพาหะยุทธ และขั้นตอนพันธ์อาวุธ เนื่องจากทั้งสองขั้นตอนนี้ยังมีรายละเอียดที่ลึกซึ้งอย่างมากมาย ที่ไม่ได้กำหนดไว้ในหลักสูตรและไม่มีอยู่ในตำราไทยุทธ เป็นเนื้อหาวิชาไทยุทธ ที่มีคุณลักษณะเฉพาะของคนไทย ตลอดจนประกอบด้วยคุณค่าทางด้านสุนทรียศาสตร์ อันได้แก่ ความสวยงามของการรำรำ และการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะต่อสู้ ดังนั้น ขั้นตอนพาหะยุทธและพันธ์อาวุธ จึงควรที่จะมีการศึกษาวิจัยขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งให้ได้รายละเอียดที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นต่อไป
3. การศึกษาวิจัยพัฒนาการของไทยุทธในครั้งต่อไป ผู้วิจัยสามารถที่จะศึกษาข้อมูลได้จากปริญญานิพนธ์โดยนำมาประกอบการสัมภาษณ์อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ จะทำให้ได้ทราบข้อมูลโดยละเอียด อันจะเป็นข้อมูลสำหรับการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพัฒนาการของไทยุทธในโอกาสต่อไป ดังที่ได้เสนอแนะไว้แล้วในเบื้องต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กาญจนา นาคพันธ์. ภาคประวัติศาสตร์กรุงรัตนโกสินทร์. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2505.
- การศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์. เอกสารประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง ยุทธศาสตร์การศึกษาไทยในยุคโลกาภิวัตน์. ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์, 18 ตุลาคม 2538.
- กอง วิสสุทธารมณ. “แผนการศึกษาชาติ,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ. 2 ; เมษายน 2525.
- คึกฤทธิ์ ปราโมช, ม.ร.ว. พื้นฐานทางวัฒนธรรมไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธรรมศาสตร์, 2524.
- จรรยา แก่นวงศ์คำ. มวยไทย มวยสากล. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2530.
- เอก ชนะสิริ. สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : คราฟแมนเพรส, 2540.
- दनัย ไชยโยธา. พื้นฐานทางสังคมวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2534.
- ทตตชีโว ภิกขุ. “ประเพณีการไหว้ครู,” ประโคนชัยพิทยาคม. บุรีรัมย์ : โรงเรียนประโคนชัยพิทยาคม, 2528.
- ทวีศักดิ์ ญาณประทีป และคณะ. พจนานุกรมฉบับเฉลิมพระเกียรติ พ.ศ. 2530. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช, 2531.
- เทพย์ สาริกบุตร. พระคัมภีร์พระเวท ฉบับปฐมบรรพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อุตสาหกรรมการพิมพ์, 2516.
- ไทยทรแห่งประเทศไทย, สถาบัน. เอกสารโครงการไทยทรระบบ 4 ดี. กรุงเทพฯ : สถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย, 2527. อัดสำเนา.
- _____. เอกสารประกอบการไหว้ครู. กรุงเทพฯ : สถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย, 2534. อัดสำเนา.
- _____. เอกสารเผยแพร่ความรู้ไทยทร. กรุงเทพฯ : สถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย, 2527. อัดสำเนา.
- บรรพต วีระสัย. สังคมวิทยา มนุษย์วิทยา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2520.
- ประชา ฤชตุกุล. ผู้ฝึกและกรรมการกีฬามวยสากลและมวยไทย. ปัตตานี : โรงพิมพ์ปัตตานีการช่าง, 2530.

ประนัย จันทประดิษฐ์. บทบาทของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (2510-2522).

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2524. อัดสำเนา.

ประมวล์ บัวทอง. พัฒนาการของกระบี่กระบอง. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

ประยุทธ์ สิทธิพันธ์. ยุคมหาราชและวังสตรา. กรุงเทพฯ : 2509.

ประยูร พิศนาคะ. 50 พระมหากษัตริย์ไทย และสมเด็จพระราชินี. กรุงเทพฯ : ป.พิศนาคะ
การพิมพ์, 2523.

ประโยชน์ เจริญรัตน์. ไทยยุทธ. กรุงเทพฯ : สถาบันไทยยุทธแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.

_____. มวยไทยโบราณมรดกไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันไทยยุทธแห่งประเทศไทย, ม.ป.ป.

_____. “ไทยยุทธศิลป์การต่อสู้ไทยโบราณ,” ความรู้คือประทีป. 24-26 กรกฎาคม-
กันยายน 2532.

ประเวศ วะสี. “การพัฒนาการศึกษาในอนาคต,” เอกสารประกอบการประชุมระดมความคิด
เรื่อง แนวทางการพัฒนาการศึกษาในอนาคต. 15 ธันวาคม 2536.

ประสิทธิ์ ตาตินิจ. “วัฒนธรรมกับมนุษยวิทยา,” วารสารวัฒนธรรมไทย. 14 : 29-32 ;
มีนาคม 2518.

ประสิทธิ์ศิลป์ ชมละห้าย. ผลของการอบอุ่นร่างกายที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำแบบ
ครอวล์. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2525. อัดสำเนา.

ประเสริฐ แยมกลิ่นฟุ้ง และคณะ. สังคมและวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

ปิยธมโม ภิกขุ. สมาธิกับไทยยุทธ. กรุงเทพฯ : สถาบันไทยยุทธแห่งประเทศไทย, 2533.

พลศึกษา, กรม. ข่าวสารกรมพลศึกษา. 3 : 6-10 ; สิงหาคม 2514.

พัลลภ วีระบูล. ผลของการอบอุ่นร่างกายที่มีต่อการฝึกท่วงท่าหนัก. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520. อัดสำเนา.

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ. กายบริหารแบบไทย ท่าฤๅษีตัดตน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การ
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2537.

โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. พัฒนาการกีฬามวยไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2522. อัดสำเนา.

ฟอง เกิดแก้ว. กระบี่กระบองฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2527.

ภารดี มหาขันธ์. การปฏิรูปทหารในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว.

ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,
2518. อัดสำเนา.

มงคล คำเมือง. การศึกษาเกี่ยวกับกีฬามวยไทย. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

มยุรี ศุภวิบูลย์. อิทธิพลของการเมืองที่มีต่อการพลศึกษาและการกีฬาในประเทศไทยระหว่างปี
พ.ศ. 2475-2516. ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2519. อัดสำเนา.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ :
อักษรเจริญทัศน์, 2530.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. “ความหมายและลักษณะสำคัญของกีฬา,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันตนาการ. 8 กรกฎาคม 2525.

วันชาติ ถนอมสัจ. บันทึกความทรงจำ. 19 ตุลาคม 2523.

วิจิต ชีชีญ. “มวยไทยความภาคภูมิใจของคนไทย,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนา
การ. ตุลาคม-ธันวาคม 2539.

วิจิต วัฒนกุล. ตำราวิชาพิชัยสงคราม ร.9 ร.ศ.202. 29 ตุลาคม 2529.

วิเชียร รักการ. วัฒนธรรมและพฤติกรรมของไทย. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2529.

สงวน มีระหงษ์. เอกสารประกอบคำบรรยายวิชามวยไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา, 2526. อัดสำเนา.

สมเดช สีแสง. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544).

อุทัยธานี : ชมรมพัฒนาความรู้ด้านระเบียบกฎหมาย, 2539.

สมบัติ จำปาเงิน. “กระบี่กระบอง,” ความรู้คือประทีป. 3 : 21 ; มกราคม-มีนาคม 2523.

สลัศรี พัฒนวิบูลย์. การกีฬาและพลศึกษาในประเทศไทยในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระ
จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (พ.ศ.2411-2453). ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2522. อัดสำเนา.

สัมพันธ์ ก้องสมุทร. วีรบุรุษ-วีรสตรี. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2536.

สิปปนนท์ เกตุทัต. ความรู้สู่นาคต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

สุจิตรา ธรณีน. การฝึกสมาธิ. กรุงเทพฯ : สามัคคีสาร, 2539.

สุวรรณ เพชรนิล. คู่มือวัฒนธรรมและศาสนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง,
2520.

- แสวง ศิริโปล์. เอกสารประกอบคำบรรยายวิชามวยไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา, 2516. อัดสำเนา.
- อนุমানราชชน, พระยา. วัฒนธรรมและประเพณีต่างๆ ของไทย. กรุงเทพฯ : ก้าวหน้า, 2513.
- อนุสรณ์เนื่องในงานพระราชทานเพลิงศพ พลอากาศโทพระยาเฉลิมอากาศ (สุณี สุวรรณประทีป). พระราชประวัติสมเด็จพระนเรศวรมหาราชตอนเจดีย์. กรุงเทพฯ : บัญชรการพิมพ์, 2499.
- อำไพ สุจริตกุล. “ครู,” ความคิดและภูมิปัญญาไทยด้านการศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.
- อุทธรณ์ ปัดพยันต์. พัฒนาการของการพลศึกษาในประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517. อัดสำเนา.
- เอนก นาวิกมูล. อยู่อย่างชาวสยาม. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2537.
- Indrapana, Nat. Sport and Physical Education in Thailand 1932-1966. ED. Monton, Alberta (The University of Alberta) Fall, 1973.
- Tapsuwan, Sakchye. The Role and Function of Physical Education in the Nation Building of Thailand. A Thesis submitted to Oregon State University Completed April 25, 1984 Commencement Jene, 1984.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

วิชาไทยพุทธ

วิชาไทยยุทธ

วิชาไทยยุทธได้แบ่งการฝึกออกเป็น 10 ขั้นตอน คือ ปฐมยุทธ รุกขเทวา พาหะยุทธ พุทธหัตถ์ จัปไชโย มโนอัธมัน พันธอาวุธ ยุทธศาสตร์ องอาจธรรม นำไทยยุทธ ซึ่งถอดออกมาจากหัวใจไทยยุทธ 10 คำ ดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25)

ป ระ พา พุ จะ มะ ภา ยะ อะ นะ

ปะ ระ พา พุ จะ มะ ภา ยะ อะ นะ

- | | |
|------------|---|
| ปฐมยุทธ | - เป็นการฝึกกายบริหาร และการทำสมาธิเบื้องต้น |
| รุกขเทวา | - ฝึกการใช้มือ เช่า เท้า ศอก และการก้าวอย่างรุก รับ (เดินสามขุม) |
| พาหะยุทธ | - การฝึกการเคลื่อนไหวผสานการใช้มือ เช่า เท้า ศอก ผสานกลมกลืนทั้งรุก และรับ |
| พุทธหัตถ์ | - ฝึกการใช้มือผสานในการรุก รับ กระทำอย่างต่อเนื่อง |
| จัปไชโย | - ฝึกการจับบังคับ และแก้กลวิธีการจับบังคับในลักษณะต่างๆ 40 วิธี |
| มโนอัธมัน | - ฝึกการจับบังคับทุ่มเหวี่ยง แก้ไขกลวิธีในการถูกจับทุ่มเหวี่ยง ฝึกการล้ม ม้วนตัว |
| พันธอาวุธ | - ฝึกการใช้ไม้ มีด เช่น กระบี่ ดาบ พลอง ง้าว ไม้ศอก หอก โล่ห์ ตั้ง เขน หน้าไม้ ธนู และปืน ตามแต่ระยะเวลาของการฝึก |
| ยุทธศาสตร์ | - เรียนรู้ยุทธศาสตร์ ยุทธวิธี การต่อสู้ต่างๆ |
| องอาจธรรม | - ฝึกสมาธิ และศีลธรรม |
| นำไทยยุทธ | - ฝึกการเป็นผู้นำ และเป็นผู้เผยแพร่ศิลปปะการต่อสู้ของไทย |

วิชาไทยยุทธได้จำแนกวิชาศิลปปะการต่อสู้ป้องกันตัวออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ฝึกการต่อสู้ด้วยมือเปล่ากับมือเปล่า
2. มือเปล่ากับอาวุธ
3. อาวุธกับอาวุธ

วิชาไทยยุทธทั้ง 10 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ปฐมยុทธ

เป็นการฝึกกายบริหารไทยทศควมคู่กับการทำสมาธิเบื้องต้น

กายบริหาร หมายถึง การบริหารร่างกายโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือซึ่งเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง (มงคล พรหมสาขา ณ สกลนคร อ้างใน ไพรัช พันธุ์ชาติรี. 2504 : 162)

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 46-194) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการบริหารร่างกายหรือกายบริหาร ดังนี้

มนุษย์และสัตว์เมื่ออยู่ในอิริยาบถท่าหนึ่งท่าใดนานๆแล้ว ร่างกายจะต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถนั้นซึ่งเป็นการจำเป็นอย่างหนึ่งของมนุษย์และสัตว์ ที่กระทำเพื่อยืดเส้นยืดสายหรือป้องกันการปวดเมื่อย บางครั้งจะกระทำโดยสัญชาตญาณ และก็พบว่าท่าการกระทำเช่นนี้สามารถช่วยให้ร่างกายมีความสบายขึ้น ดังนั้นมนุษย์จึงได้คิดค้นหาวิธีการและท่าทางในการยืดเส้นยืดสาย เพื่อเป็นการบริหารร่างกายโดยเฉพาะ ท่าบริหารกายเหล่านี้เรียกว่า การบริหารกาย หรือกายบริหาร

การออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว ได้แก่ ข้อต่อและกล้ามเนื้อ ทำให้มีความคล่องตัวและทรวดทรงดีขึ้น กายบริหารใช้ประกอบกับการออกกำลังกายอื่นๆ และใช้เป็นส่วนสำคัญของการอบอุ่นร่างกายสำหรับการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา เช่น การบริหารแบบแกว่งแขน โยคะ รำมวยจีน การบริหารร่างกายเหล่านี้จะมุ่งเน้นการฝึกกลมหายใจและสมาธิ ซึ่งให้ผลที่ดีต่อสุขภาพทางหนึ่ง การบริหารกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ชะลอความชราและการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย สร้างความแข็งแรง เสริมบุคลิกภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปการบริหารกายมีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ 3 ประการ คือ การบริหารกายเพื่อสุขภาพ การบริหารกายเพื่อทรวดทรง และการบริหารกายเพื่อการรักษา

การบริหารกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึงการดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วไม่ให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่างได้ ลักษณะของการบริหารกายเพื่อสุขภาพ มีดังนี้

1. เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
2. สามารถควบคุมความหนักเบาของการบริหารกายด้วยตนเอง
3. มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด
4. สามารถปฏิบัติเป็นประจำได้อย่างสม่ำเสมอ

5. ไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ
6. ปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกา วิธีการบริหารกายที่ยุ่งยากซับซ้อน
7. มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
8. ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายในการบริหารกาย

การที่ร่างกายมีอาการอ่อนเพลียได้ง่าย ผอมแห้งแรงน้อย ทำให้บุคคลนั้นไม่มีบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งบุคลิกภาพนั้นสามารถแสดงออกได้หลายรูปแบบทั้งทางด้านร่างกายและวาจา การเสริมสร้างบุคลิกภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเริ่มต้นต่อการกระทำสิ่งต่างๆ แม้กระทั่งการเริ่มต้นการบริหารกาย

การบริหารกายอย่างถูกวิธีช่วยให้การหายใจดีขึ้น อากาศเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตโดยเฉพาะออกซิเจนซึ่งมีความจำเป็นต่อการเผาผลาญอาหารเพื่อให้เกิดพลังงาน การหายใจอย่างถูกวิธีจะช่วยทำให้อากาศเข้าสู่ปอดได้มากขึ้นและกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจก็จะมีพลังแข็งแรงขึ้นด้วย

การบริหารกายเพื่อทรวงอก การบริหารกายเพียงอย่างเดียวไม่สามารถที่จะรักษาทรวงอกให้มาตรฐานได้ แต่จะต้องมีการบริโภคอาหารได้อย่างเหมาะสมและได้พักผ่อนอย่างเพียงพอ การบริหารเพื่อลดสัดส่วนหรือลดเฉพาะที่ จำเป็นต้องรู้ว่าส่วนไหนมีขนาดเกินหรือขาดมาตรฐาน การบริหารเฉพาะที่จำเป็นต้องบริหารให้ถูกจุด หมายถึงกล้ามเนื้อส่วนนั้นจะต้องมีการเมื่อยล้า เช่น ต้องการลดหน้าท้อง แต่เมื่อภายหลังการบริหารกายมีความเมื่อยล้าบริเวณกล้ามเนื้อที่ด้านหลัง กล้ามเนื้อสะโพก แสดงว่าการบริหารกายครั้งนั้นผิดจุดตรงส่วนของร่างกายที่ได้กำหนดไว้ การบริหารกายเพื่อลดเฉพาะที่จะต้องทำจำนวนครั้งให้มาก จำเป็นต้องอาศัยเวลา การปฏิบัติค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหมและให้กระทำด้วยความมีสมาธิ โดยส่วนมากไขมันจะไม่เกาะหรือสะสมอยู่ที่อวัยวะที่มีการเคลื่อนที่บ่อยๆ แต่จะไปสะสมอยู่ที่ส่วนของร่างกายที่ไม่มีการเคลื่อนที่หรือไม่ค่อยได้เคลื่อนที่ เช่น บริเวณหน้าท้อง บั้นเอวและสะโพก เป็นต้น

การบริหารกายเพื่อการรักษา การที่คนเราจะมีความสุขภาพที่สมบูรณ์นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ซึ่งประกอบด้วย 4 อย่างโดยสรุป คือ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกัน การรักษา และการฟื้นฟูสมรรถภาพ ดังนั้นการบริหารกายจึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพดี การบริหารกายเพื่อการรักษายังไม่มีหลักฐานว่าเริ่มต้นในสมัยใด แต่เชื่อว่าได้เกิดขึ้นมานานแล้วพร้อมกับอารยธรรมด้านอื่นๆ ของประเทศที่มีความเจริญในสมัยโบราณ เช่น จีน และอินเดีย

ประเทศจีนมีอารยธรรมมาตั้งแต่สมัยโบราณ พระจีนที่นับถือศาสนาขงจื้อได้คิดค้นทำกายบริหาร เรียกว่า คองฟู หรือกังฟู (Cong Fu) เชื่อว่าเป็นการบำบัดโรค (Medical Exercise) ได้อย่างหนึ่ง โดยมีความเชื่อว่า ถ้าร่างกายไม่มีการบริหารจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดโรคขึ้น วิธีการบริหารกายของจีนมีการปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นเวลากว่า 2,500 ปี การบริหารกายดังกล่าวได้รับความนิยมแพร่หลายจนถึงปัจจุบันนี้ ได้พิสูจน์ให้เข้าใจถึงประสิทธิภาพของการบริหารกายเพื่อการรักษาโรค การบริหารกายของจีนประกอบด้วยพื้นฐานการป้องกันโรคและการส่งเสริมสุขภาพโดยทั่วไป การบริหารกายจะเป็นการฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ มีผลต่อกล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้ปอดแข็งแรง ช่วยทำให้เกิดสภาพอารมณ์และสภาพจิตใจที่ดี เป็นการประสานสัมพันธ์กันและมีดุลยภาพระหว่างร่างกายและจิตใจ เช่น การบริหารกายแบบไท่เก๊ก หรือไทชิ (Tai Chi) อี้จินจิง (Yi Jin Jing) และบ๊าด่วนจิน (Ba Duan Jin) เป็นต้น

ประเทศอินเดียเป็นประเทศที่มีอารยธรรมเก่าแก่เทียบเท่ากับจีน อินเดียมีลัทธิเกิดขึ้นเป็นจำนวนมาก เช่น ลัทธิโยคี ซึ่งมีความเชื่อคล้ายๆ กับจีน กล่าวคือ การบริหารกายเป็นยาบำบัดโรค ลัทธิโยคีจะมีการบริหารกายหลายรูปแบบ เช่น การสูบลมหายใจเข้าออก การดัดขา การดัดลำตัว และการฝึกสมาธิ

การบริหารกายเพื่อการอบอุ่นร่างกาย (ประสิทธิ์ศิลป์ ชมสะห้าย. 2525 : 3-4)

เนื่องจากร่างกายของมนุษย์ประกอบด้วยระบบต่างๆ มากมาย ฉะนั้นก่อนที่จะมีการเคลื่อนไหว หรือทำงานในระดับที่หนักกว่าปกติ เช่น การฝึกซ้อม หรือแข่งขันกีฬา จึงสมควรที่จะเคลื่อนไหวร่างกายเบาๆ ไปก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจได้รู้ตัวว่าจะต้องทำงานหนัก เพราะปกติร่างกายจะไม่สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ถ้าระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจยังไม่ได้รับการกระตุ้นให้ปรับตัวอย่างเหมาะสมกับระดับความหนักของงานที่จะทำต่อไป

ดังนั้น วิธีการออกกำลังกายเบาๆ เพื่อกระตุ้นให้ระบบต่างๆ ของร่างกายพร้อมที่จะทำงานหนักต่อไปนั้น จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งวิธีการดังกล่าวนี้เรียกว่า การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up)

การอบอุ่นร่างกาย หมายถึง การบริหารกาย หรือทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ ข้อต่อ ตลอดจนระบบไหลเวียนโลหิต พร้อมที่จะเล่นกีฬาต่อไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง การอบอุ่นร่างกาย หมายถึง การปฏิบัติงานระดับหนึ่งของการออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ก่อนที่จะมีการแข่งขันกีฬา

เดอวีรีส์ (De Vries.) กล่าวถึงผลของการอบอุ่นร่างกายไว้ว่า มีผลต่อการเพิ่มอุณหภูมิ ของโลหิตและกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดผลดีต่อการเล่นกีฬา ช่วยเร่งการหดตัว และยืดตัวของกล้ามเนื้อให้เร็วขึ้น ทำให้ได้ผลงานเพิ่มขึ้น เพราะกล้ามเนื้อมีความเหนียวลดลง ส่วนมอร์เฮาส์ และมิลเลอร์ (Morehouse and Miller) พบว่า กล้ามเนื้อที่ได้รับการอบอุ่นแล้วจะมีปฏิกิริยาโต้ตอบได้รวดเร็วกว่ากล้ามเนื้อที่ไม่ได้รับการอบอุ่น การอบอุ่นร่างกายทำให้ร่างกายเกิดความรู้สึกตื่นตัว กล้ามเนื้อ เ็นและข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องตัว เป็นการกระตุ้นให้ทุกระบบในร่างกายทำงานได้สะดวกขึ้น และยังช่วยป้องกันการเคล็ด การแพลงได้อีกด้วย นอกจากนี้การอบอุ่นร่างกายยังช่วยให้ร่างกายสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถฝึกซ้อมกิจกรรมทางกีฬาได้เป็นเวลานานๆ ซึ่งจะเป็นผลดีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาอีกด้วย

นักกีฬาเป็นจำนวนมากที่ได้รับอันตรายจากการฉีกขาดของกล้ามเนื้อหรือข้อต่อต่างๆ เคลื่อน ทั้งนี้สาเหตุอาจจะเกิดจากการอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ การอบอุ่นร่างกายจึงเท่ากับเป็นการเตือนให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะทำงาน และเมื่อกกล้ามเนื้อทำงานก็จะสามารถทำได้ อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย การอบอุ่นร่างกายเป็นสิ่งที่นักกีฬาจะต้องทำก่อนฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ซึ่งนอกจากจะทำให้การฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้ผลเต็มที่แล้ว ยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น เช่น ข้อแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกได้อีกด้วย

การอบอุ่นร่างกายแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ การอบอุ่นร่างกายเฉพาะกิจกรรม (Formal Warming-up) และการอบอุ่นร่างกายทั่วไป (General or Informal Warming-up) การอบอุ่นร่างกายเฉพาะกิจกรรม เป็นการอบอุ่นร่างกายที่เกี่ยวกับทักษะที่นำไปใช้ในการประกอบกิจกรรม หรือการแข่งขันในขั้นต่อไป ส่วนการอบอุ่นร่างกายทั่วไป เป็นการอบอุ่นร่างกายที่อาศัยการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อใหญ่เป็นหลัก เช่น การทำสควอตจัมป์ กระโดดปรบมือเหนือศีรษะ และการบริหารร่างกาย เป็นต้น การอบอุ่นร่างกายทั่วไปยังรวมถึงการใช้ความร้อนหรือความเย็น การฉายรังสีความร้อน และการนวด (Massage) อีกด้วย

ผลดีของการอบอุ่นร่างกายมีอยู่ 3 ประการ คือ ทำให้การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท และระหว่างกล้ามเนื้อด้วยกันให้เป็นไปอย่างถูกต้องและราบรื่น การปฏิบัติตามเทคนิคจะช่วยเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวได้ประสิทธิภาพสูง นอกจากนั้นยังช่วยปรับปรุงการหายใจและการไหลเวียนของเลือดให้เข้าใกล้ระยะคงที่ เป็นการย่นระยะการปรับตัวในระหว่างการแข่งขัน

หลักวิทยาศาสตร์ว่าด้วยการอบอุ่นร่างกาย กล่าวถึงผลที่ร่างกายได้รับจากการอบอุ่นร่างกายคือ เร่งการหดตัวและยืดตัวของกล้ามเนื้อให้เร็วขึ้น ได้ผลงานเพิ่มขึ้น เพราะกล้ามเนื้อมี

ความต้านทานน้อยลง การขนส่งออกซิเจนรวดเร็วขึ้น และหลอดเลือดแดงขยายตัวขึ้น ทำให้การไหลเวียนของกระแสเลือดคล่องตัวขึ้น

วงการพลศึกษาและการกีฬาในปัจจุบันยอมรับว่าวิธีการอบอุ่นร่างกายเพื่อการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาทุกประเภท เป็นวิธีการที่ได้นำมารวบรวมเข้าไว้ในแผนการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬาสากลโดยทั่วไป

มีผู้สงสัยว่า ถ้าไม่อบอุ่นร่างกายจะเป็นอย่างไร ผู้ฝึกสอนกีฬาบางคนได้ทำการทดลองเพื่อตอบปัญหานี้ โดยแบ่งผู้รับการทดลองออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้มีการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่น อีกกลุ่มหนึ่งไม่มีการอบอุ่นร่างกาย ผลปรากฏว่า ถ้าขาดการอบอุ่นร่างกายก่อนเล่นแล้ว จะเกิดการบาดเจ็บและเสี่ยงต่อการแพ้ที่จะได้รับโดยไม่จำเป็น

ผลของการศึกษาค้นคว้าของ เฮเลน (Helen) พบว่า การเพิ่มกายบริหารก่อนเรียนกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ สามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ดีกว่าการไม่เพิ่มกายบริหารก่อนการเรียนกิจกรรมพลศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (เฮเลน อังโน ไพรซ์ พันธุ์ชาติรี. 2521 : 9)

สรุปผลของการอบอุ่นร่างกายให้ประโยชน์ดังนี้

1. ระบบประสาทพร้อมที่จะทำงาน
 2. ช่วยเร่งการหดตัว และยืดตัวของกล้ามเนื้อให้เร็วขึ้น
 3. ได้ผลงานเพิ่ม เพราะกล้ามเนื้อมีความเหน็ดน้อยลง
 4. ทำให้เม็ดโลหิตแดงปล่อยออกซิเจนในระดับอุณหภูมิสูงมีปริมาณมากขึ้น และปลดออกจากเม็ดโลหิตได้เร็วกว่าเดิม
 5. ไมโอโกลบิน (Myoglobin) ปรับอุณหภูมิได้ระดับที่เหมาะสม เหมือนกับเม็ดโลหิตแดง
 6. กระบวนการเผาผลาญพลังงานเพิ่มปริมาณมากขึ้น เหมือนกับการเพิ่มระดับอุณหภูมิของร่างกาย
 7. หลอดโลหิตแดงขยายตัวขึ้น ทำให้การไหลเวียนของกระแสโลหิตคล่องตัวขึ้น
- (ประสิทธิ์ศิลป์ ชมสะห้าย. 2525 : 10)

การบริหารกายของไทยชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นและอยู่ร่วมกับสังคมไทยมาเป็นเวลานานแล้ว ได้แก่ การบริหารกายด้วยท่าฤๅษีตัดตน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

กายบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ (2537 : 13-14) ได้กล่าวถึงการบริหารร่างกายแบบไทยไว้ดังนี้ ฤๅษี หมายถึง นักพรตหรือนักบวชที่อยู่ตามป่าเขาลำเนาไพร ในตำนานหรือนิทาน

โบราณมักจะเรียกผู้ที่เป็นนักบวชว่าเป็นฤๅษี และในความเป็นจริงของสังคมไทยในอดีตน่าจะมีนักบวชประเภทนี้ แสวงหาความสงบอยู่ตามป่าเขา บำเพ็ญเพียร นั่งสมาธินานๆ อาจมีอาการเมื่อยขบก็ได้ เมื่อทดลองขยับเขยื้อนร่างกาย การยืดข้อพับ และเกร็งตัวตัดตน ทำให้เกิดท่าต่างๆ แล้วทำให้อาการเจ็บป่วย เมื่อยขบหายไป จึงได้สรุปประสบการณ์บอกเล่าสืบต่อกันมา หรืออาจเกิดจากการคิดค้นโดยคนธรรมดาทั่วไป เพราะในสังคมไทยกว่า 2,000 ปีเรามีศาสนาพุทธเป็นที่ยึดเหนี่ยวในการปฏิบัติตน ดังนั้นนักบวชนักพรตก็อาจเป็นชาวพุทธที่นิยมการนั่งสมาธิวิปัสสนากรรมฐานนั่นเอง ซึ่งอาจเป็นอุบาสกอุบาสิกา หรือเป็นพระสงฆ์ แต่เมื่อพิจารณาท่าตัดตนบางท่าแล้วอาจไม่สุภาพสำหรับพระสงฆ์ การปั้นรูปเป็นฤๅษีไม่มีหลักฐานว่าพระมหากษัตริย์ไทยลอกแบบมาจากที่ใด แต่เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าคนไทยเคารพนับถือฤๅษีเป็นครูบาอาจารย์ การปั้นเป็นรูปฤๅษีและระบุชื่อฤๅษีผู้คิดท่าอาจเป็นกลวิธีทำให้เกิดความขลัง เพราะผู้ฝึกต้องมาฝึกทำท่ากับรูปปั้นเท่ากับฝึกหัดกับครู เพราะฤๅษีเป็นครูของศิลปวิทยาการทุกสาขา หมอโบราณบางคนพยายามเชื่อมโยงว่าคนไทยเลียนแบบโยคะของอินเดีย เมื่อดูตามตำราท่าต่างๆ ของโยคะแล้วไม่เหมือนกัน และท่าตัดตนของไทยไม่ใช่ท่าผาดโผนหรือฝืนตนจนเกินไป ส่วนใหญ่เป็นท่าตัดตามอริยาบถของคนไทย ที่มีความสุภาพ และสามารถปฏิบัติได้โดยคนทั่วไป อย่างไรก็ตามในจำนวนท่าฤๅษีตัดตน 80 ท่ามีท่าแบบจีน 1 ท่า แบบแขก 1 ท่า ท่าตัดคู่ 2 ท่า แสดงถึงการแลกเปลี่ยนความรู้กันและมีการระบุไว้ชัดเจนว่าเป็นของต่างชาติความจริงแล้วไม่วามนุษย์ที่ใดในโลก ต่างก็แสวงหาทางในการช่วยเหลือตนเองเบื้องต้น และการทำให้ร่างกายแข็งแรงอายุยืนยาว เช่นอินเดียได้แก่วโยคะ จีนมีการรำมวยจีน (ไทเก๊ก) ไทยมีฤๅษีตัดตน ซึ่งนอกจากมีสรรพคุณในการรักษาโรคแล้ว ยังเป็นการบริหารร่างกาย ทำให้ร่างกายตื่นตัวแข็งแรง และเป็นการพักผ่อน ประโยชน์ของการฝึกท่าฤๅษีตัดตนคือ

1. ช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของแขน ขา หรือข้อต่างๆ ให้เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว

2. ทำให้โลหิตหมุนเวียนเลือดลมเดินสะดวก

3. เป็นการต่อต้านโรคภัยบำรุงรักษาสุขภาพให้มีอายุยืนยาว

4. ช่วยยกระดับจิตใจให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้

ความเครียด เป็นต้น

การฝึกท่าฤๅษีตัดตนในตำราได้มีการระบุชัดเจนเกี่ยวกับการหายใจ อย่างไรก็ตามในศาสนาพุทธมีการนั่งสมาธิ โดยการฝึกการบริหารลมหายใจเช่นกัน ดังนั้น ท่าฤๅษีตัดตนจึงน่าจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการกำหนดลมหายใจและการกลั่นลมหายใจ

การบริหารไทยทอเพื่อสุขภาพ

ปิยธัมโม ภิกขุ (จักรภพ เจริญรัตน์) (2533 : 1-3) ได้กล่าวถึงการบริหารร่างกาย ด้วยท่ากายบริหารไทยทอไว้ดังนี้

ประโยคที่กล่าวว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐนั้น ไม่ใช่สุภาษิต แต่เป็นพุทธวจนะ ซึ่งเป็นความจริงโดยแท้ มนุษย์ทุกผู้ทุกนามใฝ่ฝันที่จะมีสุขภาพ ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งจะนำไปสู่การมีชีวิตอยู่ด้วยความสุขและมีอายุยืนนาน มนุษย์ต่าง ก็ได้พยายามหาหนทางร้อยแปดพันประการ เพื่อที่จะยืดอายุให้อยู่นานหรือมากขึ้นมาตั้งแต่ โบราณกาล

สุขภาพของมนุษย์จะดี อายุจะยืนขึ้นขึ้นอยู่กับร่างกายและจิตใจ ร่างกายแข็งแรงปราศ จากโรคภัยไข้เจ็บนั้น จะต้องรู้จักกิน รู้จักนอน รู้จักพักผ่อน รู้จักการออกกำลังกาย เมื่อปฏิบัติได้ เช่นนี้ก็ก่อให้เกิดความสุขทางกายขึ้น แต่ความสุขทางกายเพียงอย่างเดียวหาเพียงพอไม่ นักปรัชญาชาวอังกฤษ “มิลล์” ได้กล่าวไว้ว่า “มนุษย์และสัตว์มีความสุขร่วมกันอยู่อย่างหนึ่งคือ ความสุขทางกาย แต่มีอีกอย่างหนึ่งคือความสุขทางใจที่มนุษย์เท่านั้นรู้จัก ความสุขทั้งสองอย่าง นี้มีค่าไม่เท่ากัน ความสุขทางใจนั้นสูงกว่า ถาวรกว่า ลึกซึ้งกว่า”

สาเหตุสำคัญที่ทำให้สุขภาพจิตเสียหรือเสื่อมโทรมคือ ความเครียด ความเครียดคือ ความรู้สึกที่ทางร่างกายหรือจิตใจได้รับความกระทบกระเทือนและสนองตอบต่อตัวกระตุ้นทำให้เกิด เจ็บ ปวด โกรธ เกลียด โศกเศร้า หวั่นวิตก ใจเต้นเร็ว ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด นั้นเป็นอะไรก็ได้ ความผิดหวัง ความเสียใจ ทราบข่าวร้าย การเงินขาดแคลน รับเชื้อโรคเข้าไป ไม่สบาย เหน็ดเหนื่อยเกินไป เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ทำให้เกิดความเครียดได้ทั้งสิ้น ชีวิตของคนในเมืองหลวงเป็นชีวิตที่สับสนวุ่นวาย ยุ่งเหยิง แข่งขันชิงดีชิงเด่นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเครียด มากกว่าคนในชนบทหลายเท่า เมื่อเกิดความเครียดขึ้นโรคทางกายและโรคทางใจหลายโรคจะ ตามมา เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคประสาท เป็นต้น เมื่อร่างกายเกิดโรค จิตใจก็ยิ่งกังวลเป็นทุกข์ เมื่อจิตใจเป็นทุกข์ โรคทางกายก็เกิด เพิ่มขึ้นอีก วนเวียนกันเป็นวงจรไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้สุขภาพต้องทรุดโทรมและเสื่อมสลายไป

จะเห็นได้ว่า ความเครียดนั้นเป็นตัวการที่สำคัญยิ่งที่บั่นทอนชีวิตมนุษย์ให้สั้นลงอย่าง น่าเสียดาย ดังนั้นจึงมีผู้รู้หลายท่านได้พยายามหาทางที่จะระงับความเครียด โดยแนะนำให้ประพฤติปฏิบัติหลายต่อหลายอย่าง แต่วิธีการที่สำคัญและได้ผลดีมีเพียงไม่กี่วิธีดังจะได้อีกต่อไป

การทำให้สบาย เมื่อใดก็ตามที่เกิดปัญหาลองแก้ไขดู ถ้าแก้ไขไม่ได้ให้ปรึกษาหาหรือ ผู้อื่น โดยไม่ปักใจหรือยึดแน่นความคิดของเราแต่ผู้เดียว ไม่ขึ้นชมหรือหลงใหลในวัตถุหรือสิ่งมีชีวิตใดๆ จนเกินไป

การเป็นอยู่ในศีลธรรม จงให้ความเมตตากรุณาสงสารต่อเพื่อนมนุษย์ ช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ จะทำให้จิตใจสบายขึ้น จิตที่คิดจะให้จึงอยู่เป็นสุข ส่วนจิตที่คิดจะเอานั่นย่อมอยู่เป็นทุกข์โดยแน่นอน การทำให้จิตใจจำเริญ สนุกสนาน ยิ้ม หัวเราะ และสร้างอารมณ์ขันอยู่เสมอ ความเครียดจะคลายหายไป

ชีวิตเป็นที่รักและหวงแหนของมนุษย์ทุกรูปทุกนาม การมีชีวิตอยู่นอกจากจะได้มีโอกาสที่ชื่นชม สรรพสิ่งอันพึงใจในโลกนี้แล้วยังได้สัมผัสพันธนิทสนมกับพ่อแม่ พี่น้อง ญาติและเพื่อนสนิททั้งหลาย การเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและจิตใจจนอาจสูญเสียชีวิตได้นั้น ได้ทำลายโอกาสและความสัมพันธ์เหล่านี้เสียสิ้น มนุษย์จึงพยายามหลีกเลี่ยงและใช้ความพยายามทุกวิถีทางที่จะรักษาชีวิตและความสัมพันธ์ทั้งหลายกับโลกนี้ไว้ โดยการรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้ดีที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ อันจะเป็นผลทำให้ชีวิตมีความหมายและยืนยาวได้ในที่สุด

การกระทำให้ชีวิตมีคุณภาพอยู่ในระดับใดนั้น ขึ้นอยู่กับคนแต่ละคน แต่ละความคิด กาละ เวลาและโอกาส การที่จะทำได้ดีเพียงใดก็ต่อเมื่อจิตจะต้องเป็นสมาธิ

เมื่อจิตของท่านเป็นสมาธิ ท่านจะเกิดความเข้าใจตัวเองและสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น ดังนั้นไม่ว่าจะประกอบกิจการงานใดๆ หรือการศึกษาเล่าเรียนให้ได้ผล ก่อให้เกิดความสุขทางใจ ความสุขความสำเร็จทั้งหมดอันเกิดขึ้นนั้นก็เพราะว่าจิตของท่านเป็นสมาธิ

คำว่า “สมาธิ” (อ่านว่า สะ-มา-ทิ) หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเพ่งเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้รู้แจ้ง (ทวีศักดิ์ ญาณประทีป และคณะ. 2531 : 515)

สุจิตรา รัตน (2539 : 3-4) ได้กล่าวถึงประวัติความเป็นมาของการฝึกสมาธิไว้ดังนี้ การฝึกสมาธิมีมาตั้งแต่โบราณกาลนานมาแล้ว จากหลักฐานเก่าๆ พบว่ามีมาตั้งแต่สมัยก่อนพระเวท ((Pre-vedic Peroid) คือประมาณสมัยอารยธรรมโมเหินโจดาร์ (Mohenjo-daro) ซึ่งเป็นอารยธรรมเก่าแก่แถบลุ่มแม่น้ำสินธุ นักประวัติศาสตร์สันนิษฐานว่า อารยธรรมโมเหินโจดาร์นี้มีมาประมาณกว่า 5,730 ปีแล้ว

ก่อนสมัยพุทธกาลก็มีการฝึกสมาธิ ตามชาดกต่างๆ มีปรากฏมากมายที่พระโพธิสัตว์ออกไปบำเพ็ญพรตกับฤาษี ได้ฌาน ได้อภิญา แม้ไม่ใช่พระโพธิสัตว์ เช่น ฤาษี โยคี ดาบสต่างๆ ก็ได้ฝึกสมาธิกันมาก่อน จนได้อภิญญาได้ฤทธิ์เดชต่างๆ ดายแล้วไปเกิดในพรหมโลกเป็นต้น

สมัยพุทธกาล (ในที่นี้หมายถึงช่วงระยะเวลา 80 ปีก่อนพุทธศักราช คือ ตั้งแต่พระพุทธรูปประดิษฐานถึงปรินิพพาน แต่บางท่านก็จับเอาช่วงระยะเวลา 45 ปี นับตั้งแต่พระพุทธรูปประดิษฐานถึงปรินิพพานว่า เป็นสมัยพุทธกาล) เมื่อพระพุทธรูปยังไม่ตรัสรู้และกำลัง

แสวงหาโพธิญาณในชาติสุดท้าย ทรงออกไปศึกษายังสำนักของอาฬารดาบส กาลามโคตร และได้บรรลุอาภิญญาจนตนฉานเท่ากับอาฬารดาบสผู้เป็นอาจารย์ จากนั้นก็ได้ไปศึกษายังสำนักของอุททกดาบส รามบุตร ผู้ซึ่งได้สมบัติ 8 คือได้ เหน็บัญญานาสนัญญาตนฉาน สูงกว่าอาฬารดาบส กาลามโคตร ไปอีกหนึ่งขั้น พระพุทธองค์ทรงศึกษาอยู่ในสำนักของอุททกดาบส ไม่นานก็ได้บรรลุสมบัติ 8 มีความรู้เทียบเท่าอุททกดาบสผู้เป็นอาจารย์ เป็นหลักฐานยืนยันว่าการฝึกสมาธิมีมาตั้งแต่ก่อนสมัยพุทธกาล

สมัยปัจจุบันมีการนิยมฝึกสมาธิแพร่หลายมากขึ้น โดยเฉพาะในประเทศตะวันตกได้เกิดความสนใจการฝึกสมาธิขึ้นมามากมาย ซึ่งจะสัมพันธ์กับปัญหาทางจิตใจ คือเมื่อมีความเจริญทางวัตถุแล้วทำให้เกิดปัญหาทางจิตใจ ความวุ่นวายเหงา แดกแยก เดือดร้อน กระวนกระวายใจ ความทุกข์กังวล ทำให้หันมาแก้ปัญหาทางจิตใจ เกิดการนิยมฝึกสมาธิ มีการสอนเรื่องสมาธิกันอย่างแพร่หลายมากขึ้น มีผู้นำวิธีการฝึกสมาธิไปจากประเทศตะวันออก โดยนำไปจากศาสนาเก่าๆ เช่น ศาสนาฮินดูของอินเดีย ทางพระพุทธศาสนาก็มีนิกายเซ็นของจีน และญี่ปุ่น นิกายวัชรญาณของทิเบต การฝึกสมาธิจึงเฟื่องฟูมากในประเทศตะวันตก ทำให้เกิดลัทธิศาสนาใหม่ๆ ขึ้นมาอีก นอกจากนี้ยังมีการฝึกสมาธิเพื่อสนองความประสงค์ หรือสนองความต้องการของคนปัจจุบัน มีการตั้งเป็นสำนักขึ้น เช่น ที. เอ็ม (Transcendental Meditation) ซึ่งมีชื่อเสียงเป็นที่นิยมมากในขณะนี้ เป็นต้น

ตามปกติมนุษย์หรือสัตว์นั้นมีสมาธิโดยธรรมชาติในตัวอยู่แล้ว เช่น การขับรถ การเขียนวงกลม หรือจิ้งจกคอยดักกินเหยื่อของมัน แมวที่จ้องคอยตะครุบหนู ที่กล่าวมาเป็นตัวอย่าง ล้วนต้องใช้สมาธิโดยธรรมชาติ

สมาธิเป็นเรื่องของธรรมชาติโดยแท้ สมาธิสามารถจะฝึกหัดกันปฏิบัติกันได้ทุกชาติทุกภาษา ทุกศาสนา

สมาธินั้นเป็นธรรมชาติ ธรรมชาตินั้นมีทั้งดีและชั่ว สมาธิจึงสามารถนำไปใช้ได้ทั้งทางดีและทางชั่ว ถ้าสมาธิถูกนำไปใช้ในทางที่ดี เรียกสมาธินั้นว่า “สัมมาสมาธิ” ถ้าสมาธินั้นถูกนำไปใช้ในทางที่ชั่วก็เรียกว่า “มิฉาสมาธิ”

แต่ถ้าเราจะนำสมาธิไปใช้ในทางใดก็ตามยังมีตัว วิชา หรือผลแห่งกรรมคอยกำกับเราอยู่ กรรมนั้นเองย่อมจะส่งผลให้แก่เรา ที่จะได้รับกรรมดีหรือกรรมชั่ว

การทำสมาธิ ก็คือวิธีอบรมใจให้ได้รับความสงบ เพราะธรรมชาติแล้วเราไม่ค่อยสงบใจที่ไม่ได้รับความสงบ ก็จะไม่มีความรู้ที่แท้จริงได้ ฉะนั้นการทำสมาธิก็คือการสร้างพลังใจให้ใจสงบนิ่ง ประโยชน์ของสมาธิจะช่วยให้เกิดความฉลาดรอบคอบมีไหวพริบ ทำการงาน การศึกษา และการกีฬาได้ผลดี

สรุปแล้วจะเห็นว่า การจะได้มาซึ่งโลกียสุข (อ่านว่า โล-กิ-ยะ-สุข) หรือโลกุตระสุข (อ่านว่า โล-กุต-ตะ-ระ-สุข) นั้น จะต้องทำให้จิตสงบ คือ จิตเป็นสมาธิ ตามขั้นตอนต่างๆ เป็นประการสำคัญ (ปิยธมโม ภิกขุ. 2533 : 3) การฝึกสมาธิถือว่าเป็นความดีขั้นสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา และยังมีประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยเสริมสุขภาพและแก้ไขโรค ชาวตะวันตกยังเชื่อว่าการฝึกสมาธิจะช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจได้ (สุจิตรา รัตน. 2539 : คำนำ)

สุจิตรา รัตน (2539 : 6-10) ได้กล่าวถึงหลักการฝึกสมาธิไว้ว่า การฝึกสมาธิก็คือ การใช้อารมณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเป็นเครื่องฝึกหัดให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตอยู่ในความควบคุม สามารถจับอยู่กับอารมณ์อันนั้นอันเดียวได้ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เลื่อนลอยไปหาอารมณ์อื่น วัตถุ สิ่งหรืออารมณ์ที่จะเอามาให้จิตกำหนดนี้เป็นอะไรก็ได้ แต่ให้เป็นกลางๆ คือไม่ล่อให้จิตคิดปรุงแต่ง ซึ่งโดยมากจะใช้สิ่งดังาม

ลักษณะของจิตที่ไม่เป็นสมาธิ ประกอบด้วยนิรณ มี 5 อย่าง คือ

1. กามฉันทนิรณ (อ่านว่า กาม-ฉัน-ทะ-นิ-วอน) ความพอใจในกาม หรืออภิขมา (อ่านว่า อะ-พิต-ชา) ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวงโลภะจิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้ในอยากได้นี้ ตัดใจโน้นตัดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ครุ่นข้องอยู่ ย่อมไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2. พยาบาทนิรณ (อ่านว่า พะ-ยะ-บาด-นิ-วอน) ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว ความรู้สึกขัดใจ ไม่พอใจต่างๆ จิตที่มัวกระทบนั้นกระทบนี้ สะดุดนั้นสะดุดนี้ เดินไม่เรียบไม่ไหลเนื่อง ย่อมไม่อาจเป็นสมาธิ

3. ถีนมิทธนิรณ (อ่านว่า ถี-นะ-มิด-ทะ-นิ-วอน) ความหดหู่และเชื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็น ถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซาเหงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับ มิทธะ ความเชื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน โง่งว่วง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เซาๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจ อย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

4. อุทธัจจกุกกุกจนิรณ (อ่านว่า อุ-ต-ทัต-จะ-กุก-กุต-จะ-นิ-วอน) ความฟุ้งซ่าน และเดือดร้อนใจ แยกเป็น อุทธัจจะ ความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่าย พร่าพล่านไป กับ กุกกุกจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ เดือดร้อนใจ ยุ่งใจ กลุ้มใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุกจะครอบงำ ย่อมพล่าน ย่อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

5. วิจิกิจจานิวรรณ (อ่านว่า วิ-จิ-กิด-ฉา-นิ-วอน) ความลึกลับสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับพระศาสดา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พูดสั้นๆว่า คลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินใจไม่ได้ เช่นว่า ธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์แก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจจณารัตไว้ กวนไว้ ค้างให้พราลงเลอยู่ ย่อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ

ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูง มีลักษณะดังนี้

1. แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรากระจายออกไป
2. ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. ใส กระฉ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีกีดกटकอนนอนกันหมด
4. นุ่มนวลควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

ไวพจน์ที่แสดงความหมายของสมาธิคำหนึ่งคือ เอกัคคตา แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว แต่ถ้าว่าตามรูปศัพท์ จะเห็นลักษณะของจิตที่คล้ายกับในข้อแรก คือ เอกัคคตา = เอก + อัคค + ตา (ภาวะ) คำว่า อัคคะ ในที่นี้ท่านให้แปลว่า อารมณ์ แต่ความหมายเดิมแท้ก็คือ จุดยอด หรือจุดปลาย โดยนัยนี้จิตเป็นสมาธิก็คือจิตที่มียอดหรือมีจุดปลายเดียว ซึ่งย่อมมีลักษณะแหลมพุ่ง แทะทะลุสิ่งต่างๆไปได้ง่าย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งสมาธิถึงขั้นฌาน พระอรรถกถาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ 8 คือ (1) ตั้งมั่น (2) บริสุทธิ์ (3) ผ่องใส (4) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา (5) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (6) นุ่มนวล (7) ควรแก่งาน (8) อยู่ตัวไม่วกแวก หวั่นไหว ซึ่งองค์ 8 นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์ว่า “เรานั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสเครื่องยั่ววน ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่งาน ตั้งมั่นถึงความไม่วกแวกหวั่นไหว อย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่ออุปเพนิวาสานุสติญาณ...” ท่านว่าจิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะทำไปใช้งานทางปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจ ถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางสร้างพลังจิตให้เกิดอภิญญาสมาบัติอย่างใดก็ได้

ระดับของสมาธิ ในชั้นอรรถกถา (อ่านว่า อัถ-ถะ-กะ-ถา) ท่านจัดแยกสมาธิออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. ขณิกสมาธิ (อ่านว่า ชะ-นิก-กะ-สะ-มา-ทิ) สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

2. อุปจารสมาธิ (อ่านว่า อุบ-ปะ-จา-ระ-สะ-มา-ทิ) สมาธิเฉียดๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระดับนิรณได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุพภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

3. อัปปนาสมาธิ (อ่านว่า อับ-ปะ-นา-สะ-มา-ทิ) สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ

อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ มีกล่าวถึงบ่อยๆ ในคำอธิบายเกี่ยวกับการเจริญกรรมฐาน และมีที่กำหนดก่อนข้างชัดเจนคือ อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิเมื่อจิตตั้งมั่นโดยละนิรณทั้ง 5 ได้ ถ้ามองในแง่การกำหนดอารมณ์กรรมฐานก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต (ภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตาไปอีกขั้นหนึ่ง) เป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ใกล้จะถึงฌาน เมื่อชำนาญชำนาญคุ้นดีแล้วก็จะแน่วแน่มลายเป็นอัปปนาสมาธิ เป็นองค์แห่งฌานต่อไป แต่สมาธิอย่างแรกคือขณิกสมาธิ ดูเหมือนจะไม่มีเครื่องหมายที่กำหนดหมายที่ชัดเจน และไม่มีกล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (อ่านว่า วิ-สุต-ทิ-มก) ดังข้อความว่า “สมาธินี้ก็เพียงสองอย่างเท่านั้น ซึ่งเป็นสมาธิที่ประสงค์เอาในที่นี้คือ อุปจารสมาธิ 1 อัปปนาสมาธิ 1...”

แต่ในคัมภีร์ปรมัตถมัณฑุสา (อ่านว่า ปะ-ระ-มัต-ตะ-มัน-ฑุ-สา) กล่าวว่า มूलสมาธิ (สมาธิขั้นมูล สมาธิเบื้องต้น หรือสมาธิต้นเค้า) และปริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นเตรียม หรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นขณิกสมาธิ

สุจิตรา รัตน (2539 : 213-216) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นุ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะของผู้มีสมาธิ ซึ่งตรงข้ามกับลักษณะของผู้มีนิรณซึ่งจะอ่อนไหว ติดยึดหลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด รุ้วาม วุ่นวาย จู้จี้จ้าน สอดแสบ ลูกลี้ลูกกลน หรือหงอยเหงาเศร้าซึม ลังเลหวาดระแวง เป็นต้น

จิตของผู้มีสมาธิจะอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลุกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่าง

สมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้น ในเมื่อจิตใจที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทัน พฤติกรรมทางกาย วาจา ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามา เป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียว ไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณ์และความเป็นไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายเป็นชีวิต จิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย

2. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์ที่ใกล้ตัวที่สุดและยังให้ผลทันตาเห็น ประโยชน์ของสมาธิในชีวิตประจำวันอาจประมวลได้ ดังนี้

2.1 ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหลุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่านทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่เป็นต้องรอคอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบุรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิวาสธรรมสุขวิหาร

2.2 เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอย เสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดีเพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็นกัมมณียะ หรือกรรมนีย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อ 2.1 มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

2.3 ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองขุ่นมัว ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่ยังเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจ รุนแรง ก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบุรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบาย มีกำลังใจเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังใจรับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้ ดังที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในคราวที่ทรงประชวรหนักอยู่ ณ เวฬุคาม ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายเอบอím ผิวพรรณผ่องใส สุขภาพดี เป็นภูมิด้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการ

และการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่อนคลายสดชื่นเบิกบานนั้นต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ผ่อนคลาย เช่นคนธรรมดาที่มีเรื่องดีใจ ปลาบปลื้ม อิ่มใจ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุธรรมแล้ว มีปิติเป็นภักขา จันอาหารวันละมือเดียว แต่ผิวพรรณ ผ่องใส เพราะไม่หวนพะยอกความหลังไม่เพ้อหวังอนาคต ดังพุทธพจน์ที่แสดงเหตุให้ผิวพรรณ ผ่องใสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ไม่เศร้าโศกถึงปัจจัยที่ล่วงแล้ว ไม่ปรารถนาปัจจัยที่ยังมาไม่ถึง เลี่ยงตนด้วยปัจจัยที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า วรรณะ (ของภิกษุทั้งหลายนั้น) ย่อมผ่องใสด้วยเหตุนี้” ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคภัยหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ (สภาพกายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น 3 ระดับ ตามขั้นของพัฒนาการทางจิต ขั้นต่ำสุด ผลต่อกายกระทบจิตด้วย คือเมื่อไม่สบายกายจิตพลอยไม่สบายด้วย ข้าแต่ตนเองให้หนักขึ้น ขึ้นกลาง จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้คือความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่นั้น ก็รับรู้ตามที่ เป็นแค่นั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลูกกลม ขึ้นสูง จิตช่วยกาย คือเมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบาย นอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก่ใจแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็ง และคุณภาพที่ดีงาม ของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย) เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมัก โกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะบางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้ เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ต่อเมื่อมีปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ด้วย

ปิยธมโม ภิกขุ (จักรภพ เจริญรัตน์. 2533 : 4-5) ได้สรุปประโยชน์ที่ได้รับจากสมาธิ ว่า ในการฝึกสมาธิตามหลักทางพระพุทธศาสนา ประโยชน์ที่จะได้รับมีดังนี้

1. เพื่อความสุขทันตาเห็น เป็นประโยชน์ขั้นต้นคือ เมื่อจิตรวมตัวกันหนึ่งดี เราจะมี ความรู้สึกอิ่มเอิบใจและเกิดความสุข ซึ่งไม่ใช่ความสุขทางโลก แต่เป็นความสุขความสบายใจที่เกิดขึ้นจากจิตว่างชั่วขณะด้วยอำนาจของสมาธิ
2. เพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ ทำให้มีสติคือความระลึกได้ และสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวตลอดเวลาทำให้ไม่เกิดความประมาท จะคิดจะพูดจะกระทำกิจการใดก็รอบคอบ ว่องไว มีความจำดี ตัดสินใจได้รวดเร็ว ตัดสินด้วยเหตุผล ปฏิภาณเฉียบแหลม ว่องไว มีสติ สัมปชัญญะสมบูรณ์ในการดำเนินชีวิต และเป็นแสงส่องทางเพื่อการปฏิบัติธรรมให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น
3. เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์ ในบางคนอาจเกิดอำนาจทิพย์ เช่น ดาตทิพย์ หูทิพย์ คงกะพันชาตรี ฯลฯ ที่เรียกว่า “อภิญญา” หากผู้ใดหลงติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ก็จะมีทางหลุดพ้น พระพุทธเจ้าท่านเรียกวินาเหล่านี้ว่า “เดรณาวินา” หากใครได้แล้วลุ่มหลงติดอยู่ ก็มีอาจที่จะ บรรลุมรรคผลนิพพานได้เลย พระพุทธเจ้าท่านจึงมิให้หลงติดอยู่กับวินาเหล่านี้

4. เพื่อกระทำอาสวะหรือกิเลสให้ลดน้อยหรือหมดไป หมายถึงการต่อสู้ ห้ำหั่นกิเลสภายในจิตใจ ให้บรรเทาเบาบางลงจนกระทั่งหมดไปในที่สุด หมายถึงการบรรลุมรรคผล

นิพพาน

ประโยชน์ของการฝึกสมาธิในทางโลก ได้ผลดังนี้

1. เพื่อการพัฒนาจิตใจ
2. เพื่อการศึกษาเล่าเรียน
3. เพื่อการประกอบกิจการงานและการดำรงชีวิต
4. เพื่อการรักษาโรคให้แก่ตนและผู้อื่น
5. เพื่อการกีฬา
6. เพื่อการต่อสู้ การรบ
7. เพื่อการเสริมสร้างให้เกิดความกล้าหาญ

การฝึกสมาธินั้นให้ใช้สติเป็นตัวปรับ กล่าวคือ ใช้หลักเดินสายกลาง ดังมีคำกล่าวว่า “ถ้าศรัทธาแก่ปัญญาก็จะอ่อน” จึงจำเป็นต้องใช้สติของตนปรับให้เกิดความพอดี

สมาธิกับไทยพุทธ

ปิยธมโม ภิกขุ (จักรภพ เจริญรัตน์. 2533 : 9-10) ได้กล่าวถึงสมาธิในวิชาไทยพุทธไว้ดังนี้ ไทยพุทธเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบริหารชีวิตให้กายและจิตมีความสมดุลและสมบูรณ์ ความจริงแล้วไทยพุทธเป็นมรดกตกทอดของคนไทยมานานนับพันปีไม่น้อยกว่าโยคะของอินเดีย หรือไทชิของจีน ไทยพุทธเป็นศิลปะการบริหารร่างกายและจิตใจของชาวไทย และมีความเกี่ยวข้องกับศาสนาอย่างลึกซึ้ง จะเป็นการฝึกสมาธิหรือเล่นปราณของฤๅษี เล่นมนตรา เล่นคาถาลูกประคำ สิ่งเหล่านี้ไปเกี่ยวข้องกับการฝึกวรยุทธ์ของนักรบไทยที่ทำหน้าที่ปกป้องรักษาชาติ ศาสนา โดยตลอดมา เพราะสิ่งที่กล่าวมานั้น สมัยโบราณการศึกษาของคนไทยเรานั้นอยู่ตามวัด โดยมีครูอาจารย์เป็นพระซึ่งเป็นผู้ถ่ายทอด เมื่อลูกผู้ชายหวังที่จะมีอนาคตในวันข้างหน้า พ่อแม่ก็จะพาลูกหลานไปฝากเรียนวิชาต่างๆ กับอาจารย์ตามวัด เพราะในสมัยโบราณการออกทัพ จับศึก พุทธคาถาอาคม ยุทธศาสตร์ ยุทธศิลป์ มีบทบาทสำคัญมาก

การฝึกศึกษาวิชาเหล่านี้ พระอาจารย์ตามวัดที่มีความรอบรู้ก็จะฝึกให้ศิษย์ทำจิตก่อน เป็นการฝึกความอดทน โดยการจับนั่ง “สมาธิ” ให้จิตสงบ ใจมั่นคง ไม่วอกแวก เราจะได้จากวรรณคดีไทยเรื่องขุนช้างขุนแผน เช่น

พอสันแสงสุริยาเวลาจวน	อุดสำหรับค่อยหมอบมองเข้าห้องใน
โบกพัดวีพระอาจารย์	ให้สำราญรื่นจิตพิศมัย
ปฏิบัติมิให้ขาดเคืองใจ	สมภารแนะนำให้ไม่ช้าการ
สกตทัตถ์จับคนทั้งปลุกผี	ผูกพยนต์ฤทธิ์กำแพงหาญ
ปัดมังกำบังตนทนทาน	สะเดาะดาลโซ่กุญแจประจักษ์ใจ
ทั้งพิชัยสงครามทั้งความรู้	อาจปราบศัตรูไม่รู้ได้ ฯลฯ

สมัยโบราณนั้นการเรียนวิชาความรู้ต่างๆ ล้วนมาจากวัด โดยยกตัวอย่างเรื่องขุนช้างขุนแผน เช่นกลอนที่ว่า

อันสมภารที่ชำนาญในการใน	ท่านขรัววัดส้มใหญ่แลดีครัน
เจ้าคิดนี้ดีแล้วแก้วแม่อา	แม่จะพาไปฝากขรัวบุญท่าน
จะได้รู้การรณรงค์คงกะพัน	ให้เหมือนกันสืบต่อพ่อขุนไกร

เมื่อขุนแผนเถรน้อยเรียนวิชาความรู้ต่างๆ เช่น หนังสือขอมไทย คาถาอาคมจนหมดอาจารย์บุญหรือสมภารบุญ ท่านเป็นครูบาอาจารย์ที่ประเสริฐ เมื่อท่านถ่ายทอดให้ขุนแผนจนหมดท่านก็บอกว่าหมดแล้ว และแนะนำให้ขุนแผนไปฝากเนื้อฝากตัวกับสมภารวัดป่าเลไลยก์ เมืองสุพรรณบุรี ตามที่สมภารวัดส้มใหญ่เมืองกาญจนบุรีแนะนำให้ไป
ขุนแผนมาเรียนวิชาความรู้ต่อจากสมภารวัดป่าฯ ดังนี้

“ดํารับใหญ่พิชัยสงคราม
 สุรยจันทรฤกษ์ยามก๊อบรู
 อยู่ยงคงกะพันล่องหน
 ภาพยนต์ผูกไซให้ต่อสู้” (หุ่นยนต์)

นอกจากนี้ก็ยังได้เรียนความรู้ต่างๆอีกมากมาย ล้วนแล้วแต่ได้เรียนรู้มาจากวัดทั้งสิ้น และการสอน พระอาจารย์ หลวงพ่อ หลวงตา ก็จะต้องสอนให้นั่งทำสมาธิก่อนเป็นอันดับแรก เพราะเป็นพื้นฐานในการทำจิต รวมจิต จะเห็นได้ว่าวัดในศาสนาพุทธนั้นเป็นทั้งวัดและโรงเรียน แต่เดิมนั้นวัดเป็นบ่อเกิดแห่งสรรพวิชาการและศิลปศาสตร์ทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในเมืองของเราตั้งแต่เดิมจนถึงยุคปัจจุบัน (คึกฤทธิ์ ปราโมทย์ อ่างใน ปิยธมโม ภิกขุ. 2533 : 10)

ประโยชน์ของสมาธิในการต่อสู้

จากการศึกษาประวัติศาสตร์การสู้รบของบุคคลสำคัญทั้งของประเทศไทยและต่างประเทศ ผู้นำการต่อสู้ซึ่งเป็นพระมหากษัตริย์ แม่ทัพนายกองและมหาบุรุษ ทุกท่านจะเป็นผู้ที่มีสมาธิในการต่อสู้หรือการทำสงคราม และมีจิตใจที่แข็งแกร่งกล้าหาญที่เหนือกว่าศัตรู อาทิเช่น สมเด็จพระนเรศวรมหาราช สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช และพระเจ้าเฟรเดริกมหาราช แห่งปรัสเซีย ประโยชน์ของสมาธิในการต่อสู้การรบของบุคคลสำคัญต่าง ๆ อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้กล่าวไว้ตรงกับ เจก ธนะสิริ (2540 : 38-39) ดังต่อไปนี้ (ปิยธมโม ภิกขุ. 2533 : 6-9)

สมเด็จพระนเรศวรมหาราช ตั้งแต่ทรงพระชันษาได้เพียง 13 ก็ทรงถูกพระเจ้าบุเรงนอง แห่งกรุงหงสาวดีรับพระองค์ไปชุบเลี้ยง ซึ่งวัตถุประสงค์ที่แท้จริงก็คือ ยึดเอาไว้เป็นตัวประกันนั่นเอง แต่พระองค์ก็ได้หวั่นไหวพระทัย ได้ทรงศึกษาวิชาการต่อสู้ การรบต่างๆ และก่อกบฏกับทรงมีสมาธิพระทัยมุ่งมั่นที่จะเอาชนะต่อข้าศึกศัตรูตลอดมา ในวัยเยาว์ก็ทรงศึกษาเล่าเรียนอย่างแตกฉาน จนพระเจ้าบุเรงนองทรงตรัสชม และให้มังกะยอชะวา (พระมหาอุปราช) ผู้หลานเอออย่าง และแม้กระทั่งการตีไก่ก็ยังทรงสามารถฝึกหัดไก่ชนซึ่งเพิ่งจะเลี้ยง ดีชนะไก่ชนที่เลื่องชื่อของพระมหาอุปราชได้ จนพระมหาอุปราชถึงกับตรัสว่า “ไก่เชลยตัวนี้เก่งจริง ๆ หนอ” พระนเรศวรจึงทรงตอบโต้ไปบ้างว่า “อย่าว่าแต่จะตีพนันกันเท่านั้นเลย ไก่เชลยตัวนี้ตีพนันเอาบ้านเอาเมืองกันเมื่อไรก็ได้”

ยิ่งไปกว่านั้นประวัติศาสตร์ชาติไทยยังได้จารึกการรบครั้งยิ่งใหญ่ของพระองค์คือ “ศึกยุทธหัตถี” พระองค์ได้ทรงกระทำยุทธหัตถีกับพระมหาอุปราชในคราวที่พม่าได้ยกพลมาถึง 240,000 คน เข้าทางด้านพระเจดีย์สามองค์เพื่อหวังตีกรุงศรีอยุธยา ซึ่งพระนเรศวรได้ทรงยกทัพออกไปตั้งรับบริเวณทุ่งหนองสาหร่าย การรบครั้งนั้นพระยาไชยานุภาพ ข้างทรงของพระนเรศวรตกมันบุกเข้าไปท่ามกลางกองทัพพม่า ด้วยพระสติและสมาธิอันมั่นคง จึงได้ทรงทำยุทธหัตถีกับพระมหาอุปราช โดยตรัสว่า “พระเจ้าพี่เราจะยืนอยู่ไยในร่มไม้เล่า เชิญออกมาทำยุทธหัตถีด้วยกัน ให้เป็นเกียรติยศไว้ในแผ่นดินเถิด ภายหน้าไม่มีกษัตริย์จะได้ทำยุทธหัตถีกันอีกแล้ว” และด้วยสมาธิจิตอันแน่วแน่ที่จะเอาชนะเพื่อรักษาเอกราชของชาติไทยให้ได้นี้เอง ทำให้พระองค์สามารถฟันด้วยพระแสงของ้าวแสงพลพ่ายถูกพระมหาอุปราชขาดสะพายแล่งได้ ทั้งๆที่ในตอนแรกพระองค์เป็นฝ่ายเสียเปรียบ ถึงกับถูกพระมหาอุปราชฟันพระมาลาขาด และด้วยอำนาจบุญญาบารมีของพระองค์ จึงทำให้กองทัพพม่าเสียขวัญแตกพ่ายไป ทั้งๆที่ในขณะนั้นพระองค์ทรงมีเพียงพระอนุชาและทหารติดตามอีกไม่กี่คน โดยที่กองทัพไทยยังรุกเข้าไปไม่ถึง

สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช ในประวัติศาสตร์ไทยก็ยังมีเรื่องทำนองนี้อีกด้วย คือ เมื่อคราวสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชทรงกู้ชาติโดยรวบรวมรีพลเพื่อไปตั้งหลักทางทิศ ตะวันออก ในคราวหนึ่งพระองค์จะต้องตีเมืองจันทบุรี ซึ่งมีชัยภูมิอันมั่นคงให้แตกให้ได้ พระองค์ ได้แสดงให้เห็นถึงสมาธิอันาจจิดในการสั่งการรบอย่างเด็ดเดี่ยวโดยก่อนเข้ารบได้สั่งให้ทหาร หุงหาข้าวปลาอาหารกินกันแล้วให้ทุบหม้อข้าวหม้อแกงทิ้งเสียทั้งหมด โดยมีคำสั่งว่า “คือวันนี้ ต้องตีจันทบุรีให้ได้ ไปหาข้าวเข้ากินเอาในเมือง ถ้ามิได้ก็ให้ตายเสียด้วยกันเถิด” และด้วย จิตใจที่แข็งแกร่งมุ่งมั่นนี้เอง จึงทำให้เหล่าทหารเกิดความเชื่อมั่นอีกเข็ม สามารถตีหักเอา เมืองจันทบุรีแตกได้ในคืนนั้น

พระเจ้าเฟรเดริกมหาราช ในประวัติศาสตร์ต่างประเทศ พระเจ้าเฟรเดริกมหาราช แห่งปรัสเซียก็ทรงมีสมาธิจิตที่เข้มแข็งมากเช่นกัน โดยตั้งแต่ในวัยเด็กพระองค์จะใช้เวลาเป่าขลุ่ย เป็นเครื่องช่วยในการทำสมาธิ อดีตนายกรัฐมนตรีอังกฤษ ลอร์ดโรสبری เคยเขียนไว้ว่า “ขลุ่ยนี้ เจ้าชายเฟรเดริกทรงใช้เหมือนกับคนสมัยใหม่สูบบุหรี่ เพื่อพักผ่อนคลายประสาท” และแม้กระทั่ง เมื่อทรงทำการรบก็ได้ใช้สมาธิอย่างมากในการบัญชาการรบ โดยมีหลักฐานยืนยัน คือ

จากลายพระหัตถ์ถึงวอลแตร์ นักปราชญ์ชาวฝรั่งเศส ในช่วงระหว่างการเดินทัพบุก แคว้นไซบีเรีย “เราเดินทางทุกวันตั้งแต่ 7 นาฬิกา แล้วข้าพเจ้ากินข้าวและตรวจหนังสือเสร็จ แล้ว ก็ต้องรับแขกที่น่าเบื่อพอใช้ ต้องดูแลตลอดถึงสิ่งเล็กๆ น้อยๆ โดยมากมักเป็นการ เกลี่ยกล่อมคนต่างๆ คนที่มักอะอะเราก็ต้องปลอบให้เขานิ่งๆ คนที่เกียจคร้านก็ต้องพยายาม สั่งสอนให้ขยันขึ้น คนที่ใจเร็วก็ต้องพยายามเหนียวรั้ง คนที่ช่างพูดชอบพูดเราก็ต้องนั่งฟัง คนที่พูดไม่คล่องเราก็ต้องพยายามพูดด้วย คนที่ชอบดื่มเราก็ต้องกินด้วย ต้องเป็นคนยิวในหมู่ คนยิว...”

และข้อความอีกตอนหนึ่งในจดหมายเหตุของราชเลขา อองรี เดอคาตต์ บันทึกไว้ว่า ในระหว่างการสงครามเขาได้ไปเฝ้าในเดนมาร์กก่อนที่ได้ทรงเตรียมการรบกลางฝนเห็นพระราชฯ กำลังประทับทรงนิพนธ์คำกลอนอยู่ เขาจึงประหลาดใจและทูลว่า “อะไรฝ่าบาท ทรงนิพนธ์ กาพย์ กลอน แล้วพรั่งนี้ก็ต้องเสด็จเข้ารบ” เฟรเดริกทรงตอบว่า “ทำไมฉันจะแก้รำคาญไม่ได้ อย่างคนอื่น ๆ...ฉันเตรียมทัพไว้เสร็จแล้ว จะมัวไปคิดถึงมันอีกทำไมเล่า”

จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงใช้สมาธิเป็นเครื่องมือในการที่จะใช้พิจารณาแยกประเภทเพื่อ รับมือกับบุคคลต่างๆ เพื่อที่จะควบคุมคนเหล่านี้ให้ทำการตามวัตถุประสงค์ของพระองค์ได้ และแม้กระทั่งในการออกศึกสงครามที่จะต้องเข้ารบในวันรุ่งขึ้น ก็ทรงสามารถจัดความว่าุ่นใจ ความตื่นเต้น และมีสมาธิในการแต่งกลอนซึ่งเป็นงานละเอียดอ่อนตรงกันข้ามกับการออกศึก สงครามเสียอีกด้วย

รูปแบบของการฝึกลมหายใจ

ชีวิตมนุษย์นี้เปรียบได้กับรถยนต์ เครื่องยนต์ก็คือสรีระร่างกาย กลไกของเครื่องยนต์จะต้องมีระบบน้ำมัน เปรียบได้กับระบบไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง ต้องมีระบบระบายความร้อนและท่อไอเสีย ก็คือ ระบบหายใจ และระบบขับถ่ายต้องมีหม้อกรองอากาศและน้ำมันเครื่อง นั่นก็คือ ต้องมีปอด ตับ ไต กรองของเสียต่างๆที่ผ่านเข้าร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นอาหารหรือยาที่กินเข้าไป หรืออากาศที่หายใจเข้าไป ส่วนแบตเตอรี่ที่รถยนต์ต้องมีระบบไฟฟ้า เปรียบได้กับระบบประสาทและสมองของมนุษย์นั่นเอง

รถยนต์จะมีอายุการใช้งานได้นานมากเท่าใด การขับขีจะเป็นไปอย่างราบเรียบปลอดภัยโดยไม่ไปชนกับใคร และระวังไม่ให้ใครมาชนนี้ขึ้นอยู่กับ “สติ” ของคนขับ

ฉะนั้น ถ้าถนนเป็นหลุมเป็นบ่อและสภาพอากาศมีพายุฝนฟ้าคะนอง ลมแปรปรวน การจะขับเคลื่อนรถไปสู่เป้าหมายและให้รถอยู่ในสภาพที่ดี สามารถจะมีอายุการใช้งานได้นานแสนนาน จึงขึ้นอยู่กับเจ้าของรถคันนั้น คือ คนขับจะต้องเป็นผู้มีสติอยู่แนบกับตัวตลอดเวลา สตินั้นต้องอาศัยสมาธิ

ร่างกายของเราต้องการอาหารที่เข้าทางปาก ซึ่งมนุษย์จำเป็นต้องกินอาหารเพื่อความเจริญเติบโตและความแข็งแรงของร่างกาย ความรู้สมัยใหม่ยังมีความละเอียดขึ้นไปอีกขั้นหนึ่งว่า ถ้าเรารู้จักกินอาหารทางจมูกอย่างดียิ่งขึ้นไปกว่าการหายใจธรรมดาๆ แต่ให้หายใจอย่างแรงลึก คือ การออกกำลังกายแอโรบิก (Aerobic Exercise) คือ ทำหัวใจให้เหนื่อยขึ้นกว่าปกติเพียง 25-30 นาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะสามารถสร้างพลังแอโรบิกให้แก่ชีวิต จะทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ความรู้เก่าดั้งเดิมสมัยพุทธกาลเกือบ 2,600 ปีมาแล้ว ที่พุทธองค์สอนให้รู้จักบริหารจิตด้วยสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน คือ กำหนดลมหายใจเข้าออกช้าๆ (อานาปานสติและสติปัฏฐาน 4) เท่ากับเป็นการให้อาหารแก่จิต เป็นการสร้างสติและตรงกับคำพังเพยที่ว่า “จิตนิ่ง เป็นจิตที่มีพลัง” (เฉก ณะสิริ. 2540 : คำนำ)

การฝึกลมหายใจ จึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติขณะบริหารกายของไทยูทหรเป็นอย่างมาก การฝึกลมหายใจที่ได้รับความนิยมสำหรับนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน คือ การฝึกลมหายใจแบบโยคะ และการฝึกลมหายใจแบบพุทธ

เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ (2537 : 15-19) ได้กล่าวถึง การฝึกลมหายใจสำหรับการบริหารร่างกายและจิตใจ มีอยู่ 2 แบบด้วยกัน คือ การฝึกลมหายใจแบบโยคะ และการฝึกลมหายใจแบบพุทธ

การฝึกลมหายใจแบบโยคะ

ในโบราณกาลมีการฝึกการหายใจด้วยท่าพื้นฐานอยู่ 3 แบบ คือ

1. การหายใจที่ช่องท้องส่วนล่างของลำตัว

ให้ความรู้สึกอยู่ที่สะดือเมื่อผ่อนลมหายใจออกผนังหน้าท้องจะยุบ และเมื่อหายใจเข้าช้าๆ กระบังลมจะหย่อนลงมา ผนังหน้าท้องจะพองออก ส่วนล่างของปอดจะมีลมเข้าเต็มที่ แล้วเริ่มหายใจออกใหม่แบบท้องเต็มที่ มีประโยชน์ทำให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ดีขึ้น เป็นการกระตุ้นระบบย่อยอาหาร

2. การหายใจที่ส่วนกลางของลำตัว

ให้ความรู้สึกอยู่ที่ซี่โครงทั้งสอง หลังจากกระบายลมหายใจออกแล้ว สูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ ขณะที่ซี่โครงทั้งสองข้างขยายออก ส่วนกลางของปอดจะมีลมเข้าเต็มที่ ในการหายใจออกซี่โครงสองข้างก็จะยุบเข้าไป ทำนี้มีประโยชน์ช่วยให้หัวใจทำงานเบาลง โลหิตหมุนเวียนไปที่ตับ ถุงน้ำดี กระเพาะอาหาร ม้าม และไตดีขึ้น

3. การหายใจที่ส่วนบนของลำตัว

ให้ความรู้สึกอยู่ที่ส่วนบนของปอด ในการหายใจเข้าให้ยกก้านคอและไหล่ขึ้นช้าๆ และค่อยๆ ลดไหล่ให้ต่ำลงช้าๆ ขณะหายใจออก ทำนี้มีประโยชน์ทำให้ต่อมน้ำเหลืองแข็งแรง

4. การหายใจทั้งสามแบบรวมกัน

ในการหายใจเข้าให้เริ่มตั้งแต่เบ่งช่องท้อง แล้วขยายซี่โครงสองข้างออก และยกไหล่ขึ้น ในช่วงนี้ผนังช่องท้องจะยุบเล็กน้อย การหายใจออก เริ่มยุบที่ท้องหุบซี่โครง และลดไหล่ลงมาระยะเวลาเข้าออกแต่ละครั้ง นับ 1-8

ประโยชน์คือทำให้รู้สึกสงบอย่างยิ่งเป็นการเพิ่มออกซิเจนในปอด ทำให้หัวใจทำงานสม่ำเสมอ ความดันลดลง ส่งผลดีต่อจิตใจ

นอกจากนี้ยังมีวิธีฝึกพื้นฐานอื่นๆ ได้แก่ กุมภกคา ให้ความรู้สึกตั้งแต่หัวใจเป็น การเพิ่มการกลืนลมหายใจโดยการนับ 1-8 ทำให้การเดินของหัวใจดีขึ้น เชื่อว่าบำรุงกำลังใจ อุชชาณี ให้ความรู้สึกอยู่ที่ท้ายทอยหายใจออกทางปากผ่านไรฟันจนมีเสียง ช่วยควบคุมภาวะตกใจง่าย เพิ่มความดัน กบาลภติ กำหนดจิตที่ด้านในจมูก ในการหายใจออกให้พ่นออกมาอย่างแรง จะทำให้รูจมูกสะอาดสดชื่น ภัสตริกะ คือหายใจเข้าออกแรงเร็ว 10 ครั้งแล้วอัดลมหายใจเข้า 7-10 วินาที เชื่อว่าเพิ่มเตโชของร่างกาย และบำบัดอาการบวมของจมูก สุขปรวัค การหายใจด้วยการปิดจมูกทีละข้างสลับกัน

นอกจากนี้ยังมีการหายใจเพื่อขจัดพิษในร่างกาย โดยเม้มริมฝีปากขณะปล่อยลมออก และการหายใจเพื่อเพิ่มพลังประสาท หายใจ “ฮ่า” ทั้งทำยืน ทำนอน เป็นการหายใจออกจนมีเสียงฮ่า

ด้วยความสำคัญของการหายใจดังกล่าวคนโบราณจึงมีวิธีการควบคุมการหายใจด้วยท่าต่าง ๆ ที่เรียกว่า ปราณยาม มี 7 ท่า และยังมีท่าการบริหารอื่นๆอีก ที่เรียกว่า ท่าโยคะมากกว่าร้อยท่า ซึ่งดูแล้วมีตั้งแต่ท่าพื้นฐานธรรมดาจนถึงท่าผาดโผนหรือฝืนร่างกายอย่างมาก

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้นำความรู้เกี่ยวกับ “ปราณ” มาประยุกต์ใช้ในการต่อสู้ป้องกันตัวของไทยทวย เป็นการกำหนดจิต กำหนดลมหายใจ พร้อมกันไปกับท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกายสำหรับการต่อสู้ เจก ธนะสิริ (2540 : 78-79) ได้กล่าวถึง “ปราณ” ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวกับการฝึกโยคะไว้ดังนี้

โยคะ คือ แนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้คนเราสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเชื่อกันว่าจะทำให้มนุษย์เราสามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้ คนเราจะต้องเป็นผู้มีอำนาจสมาธิอย่างสูง ผู้ที่จะกระทำเช่นนั้นได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดี แต่การที่จะอบรมจิตจะให้ดีขึ้น ก็จะต้องผ่านการฝึกอบรมทางกายเป็นอย่างดีเสียก่อน การฝึกอบรมจิตจะไม่ประสบผลสำเร็จอย่างเด็ดขาด ถ้ามิได้ผ่านการฝึกอบรมทางกายเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกอบรมทางกายดังกล่าวนี้จึงเป็นกระบวนการบริหารอย่างหนึ่ง กระบวนการฝึกหัดและอบรมที่กล่าวนี้เอง ที่เรียกว่า “หะระโยคะ”

หะระโยคะ จึงเป็นวิชาที่สอนให้มนุษย์รู้จักพลังธรรมชาติในร่างกาย และฝึกหัดอบรมให้มนุษย์รู้จักบังคับพลังธรรมชาตินั้นเพื่อสุขภาพของกายและจิตของมนุษย์ โดยมีหลักการคือ “สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิต” ซึ่งในการปฏิบัติหะระโยคะนั้น มีข้อปฏิบัติใหญ่ๆ 3 ประการ คือ

1. กำหนดจิต เป็นการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่างๆของร่างกายได้ทุกแห่ง และสามารถควบคุมส่วนต่างๆของร่างกายได้
2. การกำหนดลมหายใจ (ปราณ)
3. การบริหารร่างกายด้วยท่าต่างๆให้ได้ผลแก่กล้ามเนื้อทุกส่วน ข้อต่อต่างๆ สมองและประสาท รวมทั้งหัวใจและหลอดเลือด

หะระโยคะมีความเชื่อว่าร่างกายของมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่ได้ด้วยอำนาจพลังธรรมชาติ 2 ประการ คือ พลังร้อนและพลังเย็น (คล้ายคลึงกับความเชื่อในลัทธิเต๋า ซึ่งมีพลังหยินและพลังหยาง คือ พลังหญิงและพลังชาย หรือพลังเย็น พลังร้อน) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลย์กันมากที่สุด เมื่อนั้นมนุษย์ก็จะมีสุขภาพดีที่สุดเช่นกัน

นอกจากนั้น ยังได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับ “ปราณ” ซึ่งเปรียบเสมือนพลังงานแห่งชีวิตที่มีอยู่ในอากาศ และเป็นสาเหตุให้เกิดชีวิตต่าง ๆ ขึ้น กล่าวได้ว่า ปราณ คือ ปัญญาอันลึกที่สุดของธรรมชาติ

ตามหลักของโยคะนั้นเชื่อว่า ปราณกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่น อุปมาดังความสำคัญระหว่างม้ากับคนขี่ ดังนั้น การฝึกหะระโยคะ วิชาการสูดลมปราณอย่างมีระเบียบแบบแผนตามศัพทโยคะที่เรียกว่า “ปราณยาม” นั้น เป็นรากฐานที่สำคัญที่สุด ปราณเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปอดและหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ ถ้าร่างกายไม่สามารถสูดปราณเข้าไปได้ ก็เท่ากับว่าร่างกายนั้นขาดชีวิต

การฝึกลมหายใจแบบพุทธ

ในทางพุทธศาสนาให้ความสำคัญของภาวะทางจิตเกี่ยวข้องกับลมหายใจ การหายใจเข้าออกสั้นยาวหรือเป็นปกติหรือไม่จะมีภาวะจิตใจมาเกี่ยวข้อง เช่น ถ้าหายใจสั้น เกิดขึ้นเพราะโกรธจัด เศร้าใจเสียใจ ตกใจ เป็นต้น การหายใจเข้าหรือออก ถ้าหากบอกไม่ได้ถือว่าขาดสติ ดังนั้นการที่จะให้คนมีสติ มีสมาธิ มีปัญญา จึงต้องมีพื้นฐานในการควบคุมจิต ด้วยการกำหนดลมหายใจที่เรียกว่า อานาปานสติ เป็นการกำหนดจิตตามลมหายใจเข้าออก ให้รู้เสมอว่าหายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ หายใจสั้นก็รู้ หายใจยาวก็รู้ หยุดหายใจก็รู้ อานาปานสติมีถึง 16 ขั้น เรียก อานาปานสติ 16 โดยแบ่งเป็น 4 หมวด ได้แก่

1. กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการกำหนดลมหายใจเข้าออก พื้นฐานขั้นที่ 1-4 ได้แก่

1.1 ขณะมีการหายใจเป็นปกติของตน หรือขณะหายใจเข้า-ออก สั้น-ยาว ก็รู้ตัวและติดตามได้ตลอด

1.2 ยามเมื่อเกิดอารมณ์ โกรธ เสียใจ ตกใจ ก็รู้ถึงสภาพการหายใจของตนว่าสั้น

1.3 เป็นการติดตามลมหายใจที่ละเอียดขึ้นคือรู้ตั้งแต่ลมหายใจผ่านจมูกมา กลางอก มาถึงท้อง รู้ถึงลมหายใจละเอียดขึ้นทุกขณะ มากกลางอก มาถึงท้อง รู้ถึงลมหายใจละเอียดขึ้นทุกขณะ

1.4 คือการทำลมหายใจให้เข้าออกอย่างสงบระงับ คือ การควบคุมลมหายใจเข้าออกด้วยการกำหนดจิตรู้ตลอด จะทำให้ร่างกายสงบระงับ เรียกว่าถึงฌาน 4 ในขั้นนี้จะเกิดปิติสุข จึงต้องมีสติให้ตั้งมั่นเพื่อก้าวไปยังขั้นต่อไป

2. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ว่าด้วยการกำหนดเวทนา หมวดนี้มีชั้นที่ 5-8 ได้แก่

- 2.1 การมีสติตลอดเวลาขณะหายใจเข้าออกและรู้ว่ากำลังมีความปิติ
- 2.2 การรู้ทุกขณะหายใจเข้าออกกว่านี้คือความสุขทางจิตมิใช่ทางกาย เมื่อรู้แล้วขณะหายใจเข้าออกก็รู้ตลอดแล้วตั้งความรู้สึกกลับมาที่ลมหายใจ
- 2.3 รู้ว่ามีความปิติ รู้ว่าความสุขดังกล่าวเป็นสภาพที่ปรุงแต่งของจิต ทำให้จิตเบิกบานเมื่อรู้แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออกสงบระงับเข้าสู่ขั้นที่สุดท้ายของหมวดนี้
- 2.4 คือการสงบระงับมียินดีไปกับสุขนั้นเพราะเป็นทางนำไปสู่ต้นเหา ราคะ ให้ดับเสีย ผู้ปฏิบัติรู้ตัวตลอดมีสติตลอดว่ากำลังสงบระงับ ดับและวางเฉยต่อปิตีด้วยการตั้งจิตกลับมาที่ลมหายใจเข้าออก ถึงขั้นนี้ เรียกฌาน 8 พร้อมทั้งจะผ่านถึงขั้นต่อไป

3. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ว่าด้วยการกำหนดจิต ในหมวดนี้มีตั้งแต่ขั้นที่ 9-12 ได้แก่

- 3.1 การที่มีจิตโกรธก็รู้ จิตโลภก็รู้ จิตหลงก็รู้ จิตมัวเมาก็รู้ และรู้ทุกลมหายใจเข้าออก ผู้บำเพ็ญถึงขั้นนี้จะสามารถระงับความอยากได้ด้วยสติ เช่นเมื่อรู้ว่กำลังอยาก แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อบรรเทาแรงงับความอยาก ถ้าทำสำเร็จเรียกว่าสำเร็จขั้นที่ 9
- 3.2 การทำจิตให้ปราโมทย์ สามารถทำจิตให้เบิกบานได้ น่าจะเป็นความภาคภูมิใจที่สามารถหลุดพ้นจากความทุกข์อันเกิดจากความอยาก จากการมีอารมณ์รัก โกรธเกลียด เสียใจ นับเป็นผู้มีพลังจิตสามารถได้อำนาจฌาน เกิดความสุขจากความปราโมทย์ กำหนดลมหายใจเข้าออกรู้ว่กำลังปราโมทย์ ก้าวสู่ขั้นต่อไป
- 3.3 เป็นการทำให้จิตตั้งมั่นเป็นการเพิ่มพลังของฌานตั้งมั่นทันทีทันใดในการกำหนดจิตและลมหายใจเข้าออก
- 3.4 สุดท้ายของหมวดนี้คือการทำจิตให้คลายออกจากความตั้งมั่นยืดยาวเสีย เพราะถ้ายึดมั่นแม้อยู่ในขั้นฌานก็จะทำให้เกิดทุกข์ได้ การปลดปล่อยให้หลุดพ้นทำได้ด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วทำจิตให้คลายจะผ่าน ฌาน 12

4. รัชมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ว่าด้วยการกำหนดธรรมที่ปรากฏในจิต ในหมวดนี้มีตั้งแต่ขั้นที่ 13-16

- 4.1 ขณะนี้กำลังเข้าสู่การเกิดปัญญา คือการมีความเข้าใจในความไม่เที่ยง ทุกลมหายใจเข้าออกรู้แจ้งถึงความไม่เที่ยง รู้ว่าความสุขไม่เที่ยง ใครสามารถรู้แจ้งถึงความไม่เที่ยง โดยรู้จริง ๆ ทุกขณะลมหายใจเข้าออก ในหลักพระไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (อ่านว่า อะ-นิต-จิง-ทุก-ขัง-อะ-นัต-ตา) ได้ชื่อว่าได้ฌาน 13 กำหนดลมหายใจเข้าออก แล้วกำหนดความไม่เที่ยงตามลมหายใจเข้าออก

4.2 การจางคลาย คือคลายจากการยึดถือทั้งปวง การยึดมั่นทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน หายใจเข้าออกตั้งสติจางคลายจากทุกสิ่งที่ยึด

4.3 ความดับอย่างไม่เหลือ หลังจากจางคลายแล้วก็ให้ความยึดมั่นหมดไป หายใจเข้าออกกำหนดจิต ดับความยึดมั่นทั้งมวล เห็นทุกสิ่งที่ยึดมั่นเป็นทุกข์ ผู้ใดเห็นความดับในความยึดติดของตนทุกลมหายใจเข้าออกผู้นั้นถึง ฌาน 15

4.4 เกิดความสละคืน คืนทุกสิ่งทุกอย่างสู่ธรรมชาติเป็นขั้นสูงสุดที่สามารถรู้ได้ถึงขั้น 5 รู้จักรูป มหาภูตรูป 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ รู้ถึงความไม่เที่ยง

กายบริหารไทยพุทธ 22 ท่า

กายบริหารไทยพุทธ นับได้ว่าเป็นการฝึกสมาธิแบบหนึ่งเพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพและสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายกับจิตใจ ซึ่งเป็นการออกกำลังกายผสมผสานกับการหายใจเข้าหายใจออก เรียกว่า ระบบอัสสาสะ และปัสสาสะ ทำให้จิตเป็นเอกัคคตา แปลว่า ภาวะจิตที่มีอารมณ์หนึ่งเดียว การบริหารร่างกายของไทยพุทธ มีหลักการปฏิบัติที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. การกำหนดจิต
2. การกำหนดลมหายใจ (ปราณ)
3. ท่าบริหารร่างกาย

กายบริหารไทยพุทธ จึงเป็นการออกกำลังกายโดยใช้หลักการเคลื่อนไหวไปพร้อมกันกับการทำสมาธิ ให้เลือดลมในร่างกายโคจรถ่ายเทได้คล่องตัววางอารมณ์ให้ปราศจากความกังวลใดๆ ในขั้นต้นนี้เน้นหนักในการกำหนดลมหายใจ เคลื่อนไหวรู้ทันผสมผสานความกลมกลืนต่อเนื่องท่าทางต่างๆ ด้วยสติรู้ตามทัน ด้วยจิตที่เป็นสมาธิ การบริหารร่างกายก่อให้เกิดการบำบัดโรค (Medical Exercise) โดยที่ชนหลายชาติหลายเผ่าพันธุ์เชื่อว่าการบริหารร่างกายจะทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายสมบูรณ์ และเชื่อว่าจะทำให้อายุยืน ดวงวิญญาณ (Soul) แจ่มใสเป็นอมตะ

การบริหารร่างกายในไทยพุทธเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายจะต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนทุกครั้ง เพื่ออวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายได้มีการเตรียมตัว หรือให้เกิดความพร้อมต่อการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่างๆ การอบอุ่นร่างกายกระทำโดยการออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อน ซึ่งเป็นการเริ่มต้นขบวนการผลิตพลังงานให้แก่ร่างกาย และเป็นการเคลื่อนย้ายเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ หลอดเลือด กระแสลมปราณในร่างกาย อุณหภูมิของร่างกายจะพร้อมที่จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

กายบริหารไทยพุทธ มีท่าบริหารร่างกาย 22 ท่า นอกจากจะเป็นท่าบริหารร่างกายแล้วยังเป็นการอบอุ่นร่างกายตามขั้นตอนการฝึกหัดของไทยพุทธ เรียกว่า ปฐมยุทธ์ (ไทยพุทธเบื้องต้น) ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีปฏิบัติดังต่อไปนี้ (ปิยธมโม ภิกขุ. 2533 : 12-40)

1. เรียกพลึง (เป็นการเคลื่อนไหวต่อเนื่องจากท่าที่นั่งสมาธิ)



วิธีปฏิบัติ

- เคลื่อนมือออกจากกันช้าๆ กำหนดจิตตาม
- เกร็งนิ้วมือทั้งสองฝ่ามือ แล้วกำมือไว้ให้แน่น
- ผ่อนลมหายใจออกพร้อมทั้งแบมือทั้งสองออก

หมายเหตุ

ขณะที่กำมือให้หายใจเข้าปอดลึกๆ และ
มือคลายนิ้วออกช้าๆ ให้ปฏิบัติประมาณ 20 ครั้ง
ทุกกริยาอาการเคลื่อนไหวจะต้องกำหนดจิต
ตามรู้ทันเหมือนขณะเรากำหนดจิตนั่งวิปัสสนา
ก็มีพื้นฐานลักษณะเดียวกัน

2. พลังกระแส (กลั้วปาก 36 ครั้ง กลืนน้ำลายลงท้อง 3 ครั้ง)



วิธีปฏิบัติ

- กำมือทั้งสองข้างให้แน่นไว้ระดับอก (ไม่ต้องเกร็ง)
- กลั้วปาก 36 ครั้ง (คล้ายตอนบ้วนปาก)
- กลืนน้ำลายลงท้อง 3 ครั้งติดต่อกัน (น้ำและลมที่กลืนลงไปจะประจุตั้งพลังแห่งสายธารที่พุ่งตรงไปสู่จุดฐานแห่งพลัง ซึ่งอยู่ต่ำกว่าสะดือประมาณ 2 นิ้วมือ ขณะที่กลืนควรหลับตาลงและจิตให้สงบ กำหนดตามอาการที่จุดแห่งพลัง)

หมายเหตุ

หากผู้ทำเป็นสตรีในระหว่างที่มีประจำเดือน ควรกำหนดจิตที่กึ่งกลางระหว่างอก แทนการกำหนดจิตที่จุดฐานแห่งพลัง เพราะเป็นการไม่ควรถณะที่มีประจำเดือน

3. แผ่ไพศาล (กำหนดจิตปิดพลัง)

วิธีปฏิบัติ

นั่งด้วยจิตที่สงบ หายใจเข้าปอดลึกๆ



- 3.1 พนมมือหลับตา กลั้นลมหายใจ ตัวตั้งตรง
เกร็งลมปราณ ฝ่ามือทั้งสองให้ร้อน
(48 ครั้ง) ต่อหนึ่งอึดใจ



- 3.2 จากนั้นใช้ฝ่ามือทั้งสองแตะลงที่บริเวณ
ตำแหน่งไต จนกระทั่งมีความรู้สึกอุ่น
(ตำแหน่งของไตนั้นอยู่ด้านหลังต่ำกว่า
ขอบกางเกงระดับเอวลงมาเล็กน้อย
ให้ทำ 7-10 ครั้ง)



- 3.3 กลั้วปาก 20 ครั้งแล้วกลืนลง กำหนดที่
ฐานพลังติดต่อกัน 3 ครั้ง (สุภาพสตรีที่มี
รอบเดือนกำหนดจิตที่กลางอก บริเวณ
กึ่งกลางทรวงอก) หลังทำ นั่งด้วยใจสงบ
สักพักเป็นการพักผ่อน

4. คานยอตเขา (บริหารดวงตา)



วิธีปฏิบัติ

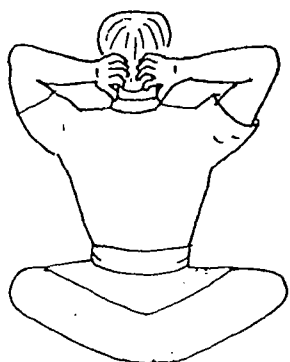
การเคลื่อนไหวในท่านี้ให้เคลื่อนไหวอย่างช้าๆ

- ทำคานยอตเขา นั่งอยู่ในท่าขัดสมาธินิ่งจิต สงบระงับความกังวล หลังตั้งตรง
- ยกมือทั้งสองประสานกันไว้ที่บริเวณท้ายทอย
- สี่มตาแหงนหน้าขึ้นฟ้า ข้อศอกทั้งสองกางออก จากตัวไปด้านหลังให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
- หายใจเข้าออกเป็นปกติ กำหนดลมหายใจ เข้าออกประมาณ 40 ครั้ง แล้วกลับเข้าสู่ สภาวะปกติ คือ ศีรษะตั้งตรง
- นั่งตัวตรง มือประสานที่ต้นคอ ข้อศอกกาง ออกสบหนึ่ง หายใจเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ ยามหายใจเข้าให้หดท้องเข้าอย่างช้าๆ การเคลื่อนไหวของปราณในท่านี้จะทำให้ กระบังลมซึ่งเคลื่อนต่ำลงในขณะที่หายใจ เข้ามีสภาพเป็นกลาง การแขม่วท้องจะ ทำให้กะบังลมเคลื่อนขึ้นสูง
- ตาของเราจะต้องเคลื่อนไหวประสาน สอดคล้องกับการหายใจ ขณะที่หายใจเข้า ให้หลับตาลง พอเริ่มหายใจออก ให้ค่อยๆ สี่มตาขึ้นอย่างช้าๆ และสี่มตาอย่างเต็มที่ เมื่อลมหายใจช่วงสุดท้ายออกจากกายเรา (ให้ปฏิบัติประมาณ 7 ครั้ง)

ประโยชน์

ท่าคานยอตเขานี้เป็นการบริหารดวงตาที่ดีท่าหนึ่ง ซึ่งเป็นท่าพักผ่อนสลัดกันไปกับ กระบวนท่าอื่นๆ

5. เฝือกกลอง (บริหารประสาทหู)



วิธีปฏิบัติ

นั่งขัดสมาธิตัวตั้งตรง ตามองตรงไป
ข้างหน้า ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ สมาธิจะช่วยเรา
ให้ละวางสิ่งทั้งปวงที่อยู่ภายนอกตัวเรา

- ยกมือทั้งสองใช้บริเวณอุ้งมือปิดหูทั้งสองข้าง
- กางศอกให้กว้าง ใช้นิ้วกลางของทั้งสองมือ
กดเส้นบริเวณกระดูกท้ายทอย สลับเปลี่ยน
ทำประมาณ 48 ครั้ง

(ในทฤษฎีแพทย์แผนโบราณของจีนมีเส้น
ทางเดินของพลังงาน ซึ่งเป็นเส้นสมมุติอยู่
สองเส้น ที่สำคัญมากในกายของเรา)

เส้นที่ 1 วิ่งจากบริเวณทวารหนักไปตาม
กระดูกสันหลังจนสุดปลายจรดบริเวณริม
ฝีปากบน

เส้นที่ 2 วิ่งจากบริเวณทวารหนักไปทาง
ด้านหน้าของร่างกายจนถึงบริเวณริมฝีปาก
ล่าง นี่คือน้ำเหตุที่ต้องใช้ลิ้นแตะเพดานปาก
เอาไว้เพื่อเชื่อมโยงเส้นสองเส้นนี้เข้าด้วยกัน
จีนเรียกว่า “เสี่ยวโจวเทียน”

(วงจรรสขรค์น้อย)

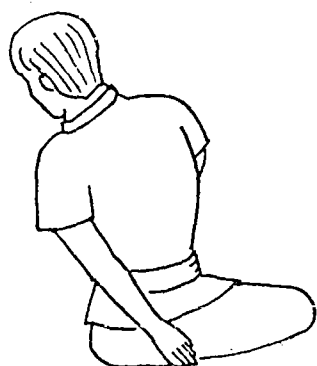
- กระดกลิ้นแตะเพดานปาก
การปฏิบัติทำเฝือกกลอง ในขณะที่กดเส้น
บริเวณท้ายทอยจะทำให้เยื่อแก้วหูตึงตัว ใน
การบริหารแก้วหูจะสามารถทำให้การฟังดีขึ้น
หมอหัวโต กล่าวไว้ว่า
“ฝ้าตู้ที่เปิดปิดอยู่เสมอ ไม่มีปลวกมาเจาะไช
น้ำที่ไหลเวียน จะไม่เน่า”

6. คลอนขุ่นเขา

วิธีปฏิบัติ

การเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะท่าคลอนขุ่นเขา นี้ ให้ลมหายใจเข้าออกเป็นไปตามอาการการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวของร่างกาย เวลาที่เราอยู่ในลักษณะหน้าตรงให้หายใจเข้าลึกๆ เวลาพริ้วตัวบิดเบี้ยวเอี้ยวตัวให้ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ

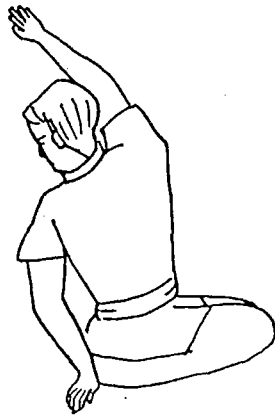
และขณะจะเปลี่ยนแปลงอาการการเคลื่อนไหวร่างกายต่อไปก็สูดลมหายใจเข้าลึกๆ แล้วผ่อนลมหายใจออก ขณะเคลื่อนไหวร่างกาย



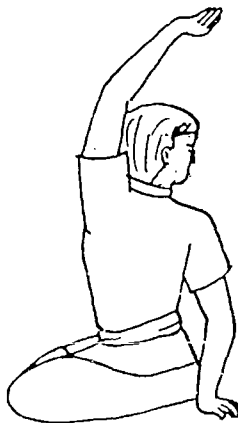
- 6.1 นั่งขัดสมาธิ ยกมือขวาแตะหัวเข่าด้านซ้าย ยกมือซ้ายไปเท้าขวาบริเวณหลังสะโพก เอี้ยวตัวหันหน้ามองไปด้านหลัง พร้อมผ่อนลมหายใจออกช้าๆ



- 6.2 หายใจเข้าลึกๆ เคลื่อนย้ายสับเปลี่ยนท่าทาง ยกมือซ้ายแตะหัวเข่าด้านขวา ย้ายมือขวาแตะพื้นด้านหลังสะโพก ข้างขวาพร้อมทั้งพริ้วตัวหันหน้ามองไปด้านหลัง



- 6.3 หายใจเข้าลึก ย้ายมือซ้ายแตะพื้นด้าน
หลังสะโพกข้างซ้าย ยกมือขวาสูงเหนือ
ศีรษะ เอี้ยวตัวบิดหันหน้าไปด้านหลัง
พร้อมหายใจออกช้าๆ

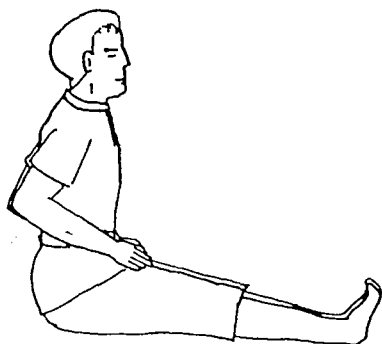


- 6.4 หายใจเข้าย้ายมือขวาแตะพื้นด้านหลัง
สะโพกขวา ยกมือซ้ายขึ้นสูงเหนือศีรษะ
พริ้วตัวบิดกายหันหน้าไปด้านหลังพร้อม
หายใจออกช้าๆ (ทำสลับไปมา 3-4 ชุด)

ผลดี

คลอนขนเขา มีผลดีต่อกระดูกสันหลัง
ส่วนหลัง ส่วนเอว ส่วนคอ ทำให้เกิดความ
ยืดหยุ่นอ่อนตัวมากขึ้น แก่เส้นหลังตึง เส้นคอ
เส้นไหล่ อาการเคล็ดยอกหัวไหล่ เหล่านี้จะหาย
ได้อย่างรวดเร็ว

7. เข้าคูหา



วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติในท่านี้ส่วนหลังของร่างกาย
ทั้งหมดจะเหยียดออกยึดตัวอย่างเต็มที่

- 7.1 นั่งราบบนพื้น เท้าทั้งสองเหยียดยาวไป
ข้างหน้าหายใจเข้าลึกๆ

- 7.2 ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมกับก้มตัว
ลง ใช้มือทั้งสองไปจับปลายเท้า พยายาม
ให้ตัวแนบกับพื้น



ค่อยๆ หายใจเข้า ปลดปล่อยมือตั้งตัวตรง
ดึงมือทั้งสองกลับมากำไว้บริเวณเอวข้าง
ลำตัวดังเดิม (7.1)

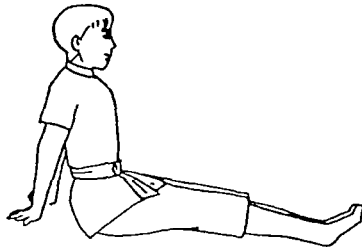
(ปฏิบัติ 3, 5, 10 ครั้ง แล้วแต่กำลัง
ความสามารถและเวลา)

ประโยชน์

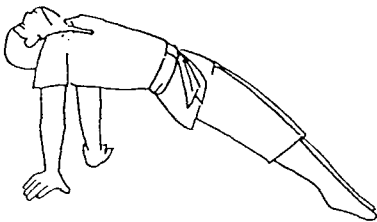
จะช่วยให้อวัยวะภายในแข็งแรง เส้นสาย
หย่อนเกิดความคล่องแคล่วว่องไว เส้นสาย
กล้ามเนื้อไม่ยึดตึง เส้นโลหิตจะเกิดการไหลเวียน
ไปหล่อเลี้ยงต่อมต่างๆ และอวัยวะเบื้องล่าง
หากทำประจำจะสามารถควบคุมความรู้สึก
ความปรารถนาทางกามารมณ์ได้ดี

8. ผวาคลี่นลม

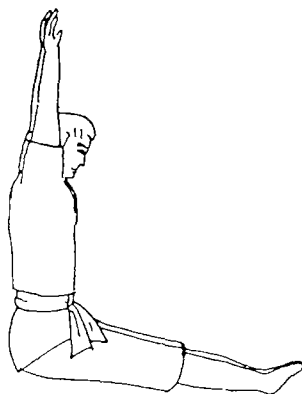
วิธีปฏิบัติ



- 8.1 เหยียดเท้าทั้งสองไปข้างหน้า ปลายเท้า
ชี้ตรง มือทั้งสองวางลงด้านหลัง



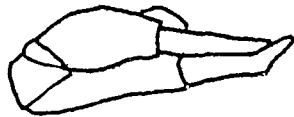
- 8.2 หายใจเข้าพร้อมทั้งยกตัวขึ้น หายใจหน้า
ไปด้านหลังให้ก้นลอยขึ้นจากพื้น ผ่อน
ลมหายใจออกพร้อมทั้งกลับเข้าสู่สภาพ
เดิมคือข้อ 8.1 (ทำสลับกันสัก 3 ครั้ง)
กำหนดจิตลงที่ระบบประสาทในช่องท้อง



- 8.3 นั่งตัวตรงเหยียดเท้าชิดไปด้านหน้า สงบ
จิตเป็นสมาธิ หายใจเข้าลึกๆ ยกมือทั้ง
สองขึ้นเหนือศีรษะ แขนทั้งสองแนบชิด
ใบหู ชูแขนตั้งตรง



- 8.4 หายใจออกพร้อมทั้งเอนตัวลงนอนราบ
นอนหงายช้าๆ (นอนราบกับพื้น)
สอดลมหายใจเข้าพร้อมทั้งเกร็งกล้ามเนื้อที่
หน้าท้อง ยกตัวขึ้นนั่งตรง



- 8.5 กลับตัวลงไปให้ใบหน้าแนบชิดหน้าขา
มือทั้งสองแตะปลายขา พร้อมผ่อนลม
หายใจออกช้าๆ
(ทำสลับกันอย่างน้อย 5-10 ครั้ง)

ประโยชน์

การบริหารท่านี้มีประโยชน์แก่วัยต่างๆ
ในช่องท้องอย่างพิเศษ มีผลทำให้กล้ามเนื้อใหญ่
น้อยบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ ช่องท้อง
ทวารหนักมีพลังแข็งแรง นอกจากนี้ในบริเวณ
ก้นน้อย การบริหารในท่านี้จะมีผลต่อส่วน
ประสาททั้งหมด ทำให้ประสาทเหล่านี้ดีและ
แข็งแรง

นอกจากนี้ยังเป็นการช่วยลดไขมันหน้า
ท้อง หากทำประจำจะทำให้สะโพกงาม เอวงาม
กระดูกสันหลังจะไหวคล่อง ช่วยขจัดโรคภัยใน
ร่างกายได้หลายประการ อาทิ ช่วยบรรเทา
อาการบวมเลือดออกของโรคริดสีดวงทวาร

9. ชมพสุธา



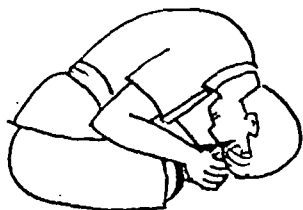
วิธีปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัตินั่งตัวตรงบนพื้น ดึงส้นเท้าเข้ามา
ชิดบริเวณฝีเย็บ (ติดโคนหว่างขา) มือจับปลาย
เท้าทางด้านขาทั้งสองออก ให้หัวเข่าสัมผัสพื้น

9.1 นั่งราบบนพื้นขาเหยียดยาวไปข้างหน้า
ตัวตั้งตรง



9.2 พับเข่า ยกส้นเท้าเข้ามาใกล้ลำตัว
ให้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างประกบกัน ใช้นิ้วชี้
จับหลังเท้าใกล้บริเวณนิ้วเท้า ยกส้นเท้า
เข้าชิดบริเวณฝีเย็บ ทางด้านขาออก
ลดหัวเข่าลงจนสัมผัสกับพื้น
ประสานนิ้วมือเข้าด้วยกัน จับเท้าไว้
อย่างมั่นคง ยึดหลังให้ตรง ตามองไป
ข้างหน้า (ตรึงอยู่กับที่ สักใจใหญ่)
ผ่อนลมหายใจเป็นปกติ หรือนับในใจ
สัก 50-60 ลมหายใจก็ได้



- 9.3 วางข้อศอกลงบนต้นขาและกดศอกลง
 หายใจออกก้มตัวไปข้างหน้า ให้น้ำหนัก
 ตะขากหรือยืดตัวออกไปให้ตึงตะขาก
 (อยู่ในท่านี้สัก 30 วินาที หายใจปกติ)
 หายใจเข้า พร้อมกับยกลำตัวขึ้นจากพื้น
 กลับมาอยู่ในท่าที่ 2 จากนั้นค่อยๆ
 ปล่อยมือ เขยียดขา ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 และเส้นเอ็น

ประโยชน์

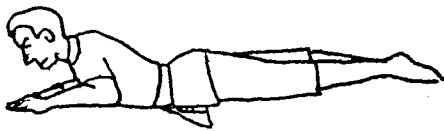
ชมพสุธาเหมาะกับผู้ที่เจ็บป่วยด้วยโรค
 ระบบทางเดินปัสสาวะ ทำนี้บริเวณอุ้งเชิงกราน
 ท้องและแผ่นหลังจะได้รับโลหิต ไหลเวียนมา
 หล่อเลี้ยงจำนวนมากซึ่งจะทำให้วัยะบริเวณ
 ดังกล่าวแข็งแรง

นอกจากนี้ยังแก้อาการปวดสะโพก
 ป้องกันการไ้เลื่อน ช่วยให้รอบเดือนสตรีมา
 เป็นปกติสม่ำเสมอ มีประโยชน์ต่อบุตรและ
 สตรีมาก

10. นาคาคาบแก้ว (ก. บริหารหน้าอก และ ข. บริหารไขกระดูกสันหลัง)

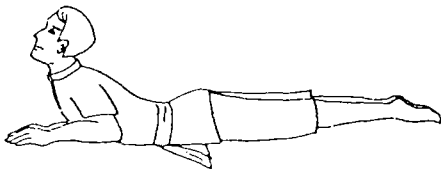
วิธีปฏิบัติ

ทำนี้ลักษณะคล้ายงูจงอางที่ตั้งเตรียมนกกัด



ก. บริหารหน้าอก

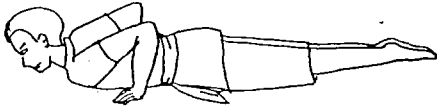
- 10.1 นอนคว่ำหน้าเท้าทั้งสองเหยียดตรง
ปลายเท้าชิด ฝ่ามือทั้งสองวางแตะพื้นได้
ไหล่ทั้งสองข้าง



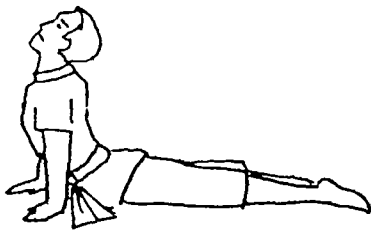
- 10.2 เยกศีรษะขึ้นพร้อมทั้งสูดลมหายใจเข้า
ปอดลึกๆ ไช้กล้ามเนื้อด้านหลังยกไหล่
และลำตัวขึ้นสูง
(ขณะที่ท่านบริหารท่านจะรู้สึกตึงตามข้อ
กระดูกสันหลังตั้งแต่คอลงไปตามลำตัว
จนถึงสันหลังตอนใน ไช้แขนดันตัวยกขึ้น
หงายหลังแต่หน้าท้องจะต้องแตะพื้นไว้
อัดลมหายใจสักอึดใจ)
ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ พร้อมทั้งกลับ
เข้าสู่ท่าเดิม 1-2
(ปฏิบัติประมาณ 5 ครั้ง)

ข. บริหารไขกระดูกสันหลัง

10.3 นอนคว่ำหน้าเท้าชิดเหยียดตรง ฝ่ามือทั้งสองเลื่อนลงมาวางอยู่ระดับข้อ



10.4 เหยียดศีรษะขึ้นแหงนหน้าขึ้นมองฟ้า ดันมือทั้งสองตรงยกหน้าท้องขึ้นจากพื้น แต่หน้าขาทั้งสองยังคงแตะพื้นอยู่อย่างเดิม (ผ่อนลมหายใจเข้าออกเหมือนท่า ก. ทุกประการ)



ประโยชน์

โลหิตจะหล่อไหลไปหล่อเลี้ยงกระดูกสันหลังเป็นประโยชน์ต่อกกล้ามเนื้อด้านหลังและในช่องท้อง ตลอดจนเส้นประสาท ข้อสันหลังเยื่อต่อกระดูก กล้ามเนื้อต้นตัว มีประโยชน์ต่อไต ท้องและทวารอย่างมาก แก้อาการเจ็บของกระดูกสันหลัง เพิ่มความสมบูรณ์ให้กับทรวงอก และเพิ่มความแข็งแรงให้กระดูกสันหลัง

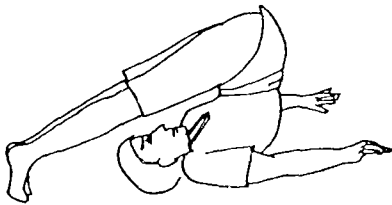
11. ผอ่องแฝวพระพาย (บริหารหน้าท้อง)

วิธีปฏิบัติ

- 11.1 นอนหงายเหยียดเท้าตรง ส้นเท้าชิดติดกัน แขนทั้งสองเหยียดตรง ฝ่ามือคว่ำแตะพื้น



- 11.2 ยกเท้าทั้งสองชิดคู่กัน ยกขึ้นข้ามศีรษะ หรือไขปลายเท้าทั้งสองแตะพื้นเหนือศีรษะ ยกเท้าคืนกลับมาวางไว้สภาพระยะแรกเริ่ม
(ทำประมาณ 5-10 ครั้ง)



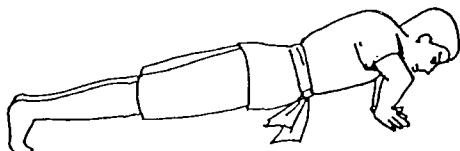
ประโยชน์

จะทำให้กระดูกสันหลังด้านนอกรัดเข้าหากัน มีประโยชน์ต่อกระดูกไขข้อทั้งหมด เพราะการบริหารแต่ละครั้งจะทำให้กระดูกรัดเข้าหากัน ทำให้โลหิต เลือดลมหมุนเวียนหล่อเลี้ยงศูนย์ประสาทในไขข้อต่างๆ ของร่างกาย

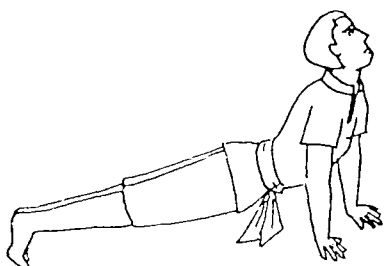
12. เลื่อนกายโด้คลีน (บริหารแขนและหน้าอก)

วิธีปฏิบัติ

- 12.1 นอนราบกับพื้น เท้าชิดตัวตรง มือทั้งสอง
วางคว่ำขนานกับหัวไหล่



- 12.2 แขนตรงยันกายเซด ปลายเท้าแตะพื้น
หายใจเข้าลึกๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อม
ทั้งอแขนลง ฟันงตัวเซดขึ้น
(ลักษณะเหมือนไสกาย หรือโด้คลีน
ค่อยๆทำตั้งแต่ 5, 10, 20-100 ครั้ง)
“ถ้าเรามีความแข็งแรงพอจะพาเราให้สูง
แล้วใช้น้ำรับน้ำหนัก”



ประโยชน์

จะทำให้กล้ามเนื้อบริเวณอกแข็งแรง
สวยงาม พร้อมกับกำลังแขนข้อมือ นิ้วมือ
ฝ่ามือจะมีพลังเข้มแข็ง

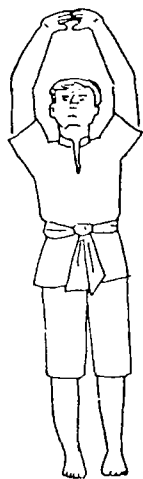
13. ไตรบุชา (เดินลมปราณ บริหารกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เลือดลม)

วิธีปฏิบัติ

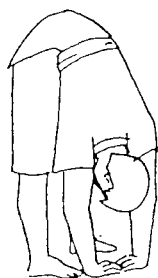
กราบไหว้ฟ้าดิน ผลักดันกำแพง



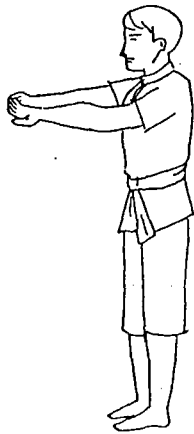
- 13.1 ยืนตัวตรง ดำรงจิตให้มั่นคง พนมมือไว้
กลางอก สายตามองตรงไปด้านหน้า
สงบนิ่ง หายใจเข้าปอดอย่างลึกๆ



- 13.2 ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกพร้อมดันมือทั้งสองขึ้นเหนือศีรษะ มองตามมือที่ส่งพลัง
ดันแรงขึ้นฟ้า เขย่งยกส้นเท้าขึ้นตามพลัง
การดันส่ง



- 13.3 สูดลมหายใจเข้าลึกๆ พร้อมทั้งลงฝ่ามือทั้งสองก้มตัวลง ผ่อนปราณกดลงดินด้วย
ฝ่ามือทั้งสอง



- 13.4 สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ดึงพลังคืนกลับ
 ตั้งตัวตรง ผ่อนลมปราณผลักฝ่ามือทั้งสอง
 ที่อยู่กลางอกไปข้างหน้า สันมือแยก
 ปลายนิ้วแตะชิดกัน อกปมดั่งใช้พลัง
 ผลักดันยันกำแพง
 สูดลมหายใจเข้าตั้งมือกลับพนมอยู่กลางอก
 พร้อมตาลงพร้อมผ่อนลมหายใจออกช้าๆ
 (ทำสลับกันอย่างน้อย 3-5 ชุดต่อวัน)

ประโยชน์

จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั่ว
 ร่างกาย ข้อสำคัญในเวลาปฏิบัติในท่าไตรบุชา
 จะต้องทำจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ เข้มแข็งมั่นคง
 เคลื่อนไหวลมปราณให้สม่ำเสมอ โยกย้าย
 ผลักดันให้เป็นไปตามแนวสรีลาแห่งท่าทางให้
 ถูกต้อง จะทำให้เลือดลมถ่ายเทต่อเนื่อง ก่อให้
 เกิดคุณค่าต่อชีวิตอย่างมหาศาล

สำหรับท่านี้อาทำเดี่ยวเคยนำออกใช้
 ท่ามกลางทะเลหมอก ที่ผืนกพลึงแห่งความเย็น
 ที่แผ่ดวงมา กับสายลม หากใช้ท่าทางนี้ปฏิบัติ
 ไม่เกิน 10 ชุด ความร้อนในกายจะเกิดขึ้นทันที
 แผ่ซ่านไปทั่วทุกซอกซอก ขจัดความหนาวเย็นได้
 อย่างประเสริฐ

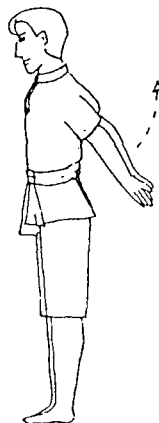
14. พาผลิตเพลิน (บริหารหัวไหล่-อก)



วิธีปฏิบัติ

ท่านี้ทำร่างกายจิตใจให้โปร่งใส เบาบาง

- 14.1 ยืนตัวตรงสายตามองตรงไปข้างหน้า
ทำจิตใจให้ร่าเริง มือวางข้างลำตัว



- 14.2 หายใจเข้าปอดเบาๆ พร้อมยกมือทั้งสอง
ขึ้นเหนือศีรษะ ค่อยๆ หมุนเวียน ทำเป็น
วงกลมไปด้านหลัง ลดมือลงมาข้างลำตัว
พร้อมทั้งผ่อนลมหายใจออกเบาๆ
(ปฏิบัติอย่างน้อย 10-20 ครั้ง)



- 14.3 หายใจเข้ายกมือแกว่งไปด้านหน้า แล้ว
ยกตรงชูขึ้นเหนือศีรษะ หายใจออกผ่อน
มือทั้งสองลดลงมาทั้งตรงข้างลำตัว
(ปฏิบัติสัก 10-20 ครั้ง)

หมายเหตุ

ทั้งสองอาการนี้ทำสลับกันหน้าหลังที่สำคัญคือ รักษาระบบการหายใจให้เป็นปกติ คือให้หายใจเข้าออกอย่างสบาย ไม่หนักแน่น เร่งร้อนเหมือนบางขบวนทำ

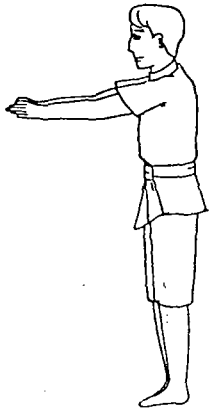
ประโยชน์

ทำให้ปอดขยายทำงานดีขึ้น พร้อมทั้งเป็นการเคลื่อนไหวให้กล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อที่ช่วงไหล่มีการเคลื่อนไหวอย่างคล่องตัว ตลอดจนกล้ามเนื้อแผ่นหลัง หน้าอกได้รับการขยาย ดันตัวดีขึ้น อารมณ์จะร่าเริงเมื่อปฏิบัติในท่านี

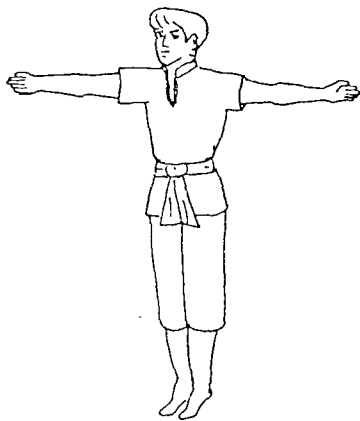
15. เดินลมปราณ (บริหารหัวไหล่-อก-ปอด)

วิธีปฏิบัติ

- 15.1 ยื่นมือทั้งสองตรงไปด้านหน้าแนวเดียว
กับหัวไหล่ หันฝ่ามือทั้งสองเข้าหากัน



- 15.2 สายตาเพ่งมองไปข้างหน้าด้วยสมาธิที่
แน่วแน่ หายใจเข้าปอดลึกๆพร้อมทั้ง
แยกมือทั้งสองออกซ้ายๆ ไปทางด้านข้าง
เขย่งส้นเท้าขึ้น ผ่อนลมหายใจออกซ้ายๆ
วางส้นเท้าลงเป็นปกติ เลื่อนมือทั้งสอง
เข้าหากัน (ปฏิบัติอย่างน้อย 10-20
ครั้ง)

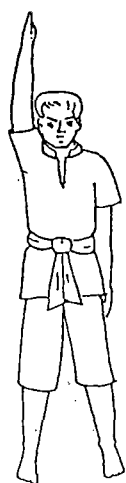


ประโยชน์

เวลาเคลื่อนไหวทำแต่ละครั้งต้องให้
แน่วแน่ หักแน่น พลังแห่งปราณจะเคลื่อนย้าย
ทั่วสรรพางค์กาย ปอดก็จะรับสัมผัสอากาศได้
อย่างทั่วถึง ทำจิตให้เป็นสมาธิ ระบบประสาท
ก็จะสงบนิ่ง ลึกซึ่งจิตใจจะปลอดโปร่งร่าเริง

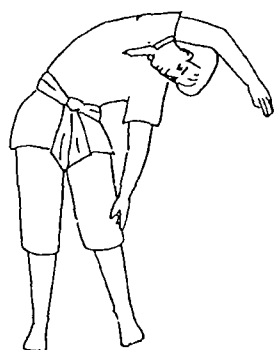
การบริหารกายด้วยไทยทอ เป็นการ
รักษาสุขภาพให้แข็งแรง เสริมสร้างส่วน
บกพร่องของร่างกายให้สมบูรณ์

16. พรางขุนเขา (บริหารเส้นเอ็น)

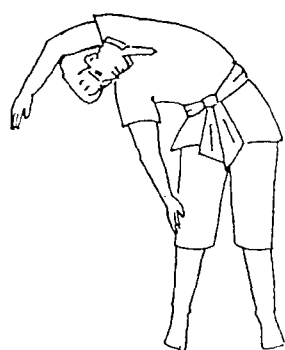


วิธีปฏิบัติ

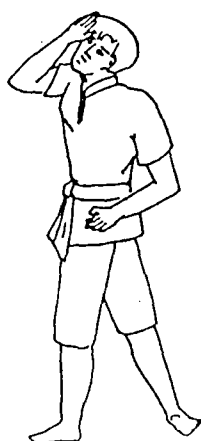
- 16.1 ยืนตัวตรงเท้าทั้งสองแยกวางตำแหน่งเดียวกับไหล่ทั้งสอง (หรือมากกว่านั้นเล็กน้อย) มือซ้ายแนบชิดลำตัว ยกมือขวาสูงขึ้นเหนือศีรษะ ให้ฝ่ามือหันเข้าหาตัวพร้อมหายใจเข้า



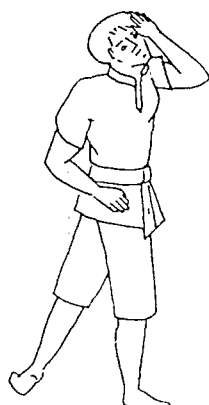
- 16.2 หายใจออกพร้อมเอียงตัวลงทางด้านซ้าย แขนเหยียดลงตามลำตัวที่เอนลง (ใช้จังหวะการก้มตัวโยกลงเป็น 3 จังหวะ)



- 16.3 เปลี่ยนมือขวาแนบชิดลำตัว หายใจเข้า ยกมือซ้ายสูงขึ้นพร้อมกับเอียงตัวลดมือที่ชูลงมาทางขวามือ หายใจออกช้าๆ กำหนดจังหวะการเอนตัว 3 จังหวะ



- 16.4 มือซ้ายแตะไว้ที่เอว ยกมือขวาทำมุมเฉียง 45° ผ่านใบหน้า ตามองปลายนิ้ว พร้อมหายใจเข้า หายใจออกพร้อมทั้งบิดตัวไปด้านหลัง กำหนดจังหวะ 3 ครั้งเช่นกัน

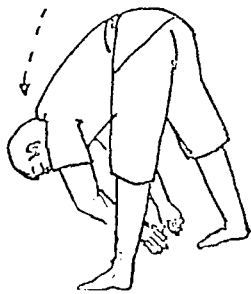


- 16.5 มือขวาแตะไว้ที่เอวเหนือสะโพกเล็กน้อย ยกมือซ้ายทำมุมเฉียง 45° ผ่านหน้าตา มองปลายนิ้วพร้อมหายใจเข้า หายใจออกพร้อมทั้งบิดตัวไปด้านหลัง กำหนดจังหวะ 3 ครั้ง
(ปฏิบัติสลับกัน 3-5 ชุด)

ประโยชน์

แก้หลังแข็ง ขัดยอก เมื่อยขบ หนึ่งต้องตั้ง
วงแหวนนอน ประสาทเครียด ช่วยผ่อนคลาย
อาการเกร็งของกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ
ทำให้การเดินของเลือดลมดีขึ้น แก้อาการ
ปวดเมื่อยมีนงงของบริเวณศีรษะได้อย่างวิเศษ

17. เฝาคูหา (บริหารหลัง, หน้าท้อง)



วิธีปฏิบัติ

17.1 ยืนตัวตรงหายใจเข้าปอดยาวๆ พนมมือไว้กลางอก เท้าทั้งสองแยกกันออกห่างพอสมควร

17.2 ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ก้มตัวลงใช้มือทั้งสองแตะพื้น ในลักษณะปลายมือแตะชิดกัน สันมือแยกแตะพื้นเบาๆ กำหนดจังหวะ 3 จังหวะ

17.3 หายใจเข้าปอดยาวๆ พร้อมทั้งเอนตัวหงายไปด้านหลัง มือทั้งสองกางออก ผายมือไปด้านหลังอย่างเป็นอิสระ พร้อมทั้งปล่อยลมหายใจออกทางปากในขณะที่ผายมือแยกออกไปด้านหลังสุดตัว หายใจเข้ารวบมือเข้าหากัน ตั้งตัวตรงพนมมือไว้กลางอก (ในท่าเตรียมพร้อม)

หมายเหตุ

จังหวะที่เอนตัวไปด้านหลังหากได้แค่ไหนก็แค่นั้น อย่าไปแอ่นเหมือนผู้อื่นที่ตัวเขาอ่อนกว่าเป็นอันตราย (ให้ทำต่อเนื่องกัน 5-10 ครั้ง) จะทำให้อาการตึงเครียดของหลังและอาการยึดตึงของหน้าท้อง ผ่อนคลายดีขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้เลือดลมโคจรเคลื่อนย้ายถ่ายเทอย่างทั่วถึง

18. ถลาคลี่นลม (บริหารลำตัว และขา)



วิธีปฏิบัติ

- ยืนตัวตรงยกมือขวาชูขึ้นเหนือศีรษะหันฝ่ามือเข้าหาตัว แยกเท้าทั้งสองออกให้กว้าง มือซ้ายแตะข้างลำตัว หายใจเข้าลึกๆ
- ผ่อนลมหายใจให้ออกอย่างช้าๆ พร้อมทั้งย่อเข้าข้างขวาลงนั่งบนน่องเท้าขวาเหยียดเท้าซ้ายตรง มือซ้ายชี้ตรงทาบลำขาซ้าย มือขวาเอนไปพร้อมกับลำตัวทางด้านซ้าย โยกตัวเบาๆ 3 จังหวะ
- หายใจเข้า โยกตัวกลับ ตั้งตัวตรง ยกมือซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ มือขวาทั้งตรงลงข้างลำตัว
- หายใจออกพร้อมทั้งย่อเข้าข้างซ้ายลงนั่งลงบนน่องขาซ้าย เหยียดขาขวาตรงเอนตัวไปทางขวา (ทำเป็น 3 จังหวะ)
(ปฏิบัติสลับกัน 6 ครั้ง ซ้าย-ขวา)

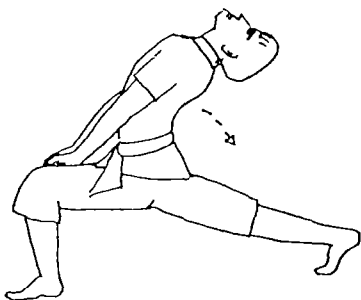
ประโยชน์

ทำให้เกิดการผ่อนคลายเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อต่างๆ ตลอดทั้งร่างกาย

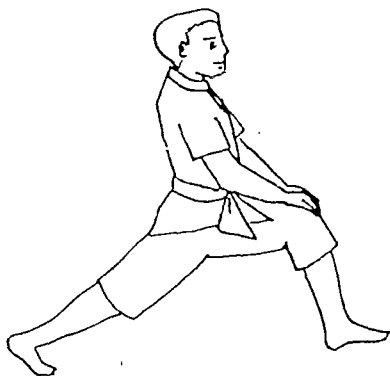
19. ชมดารา

วิธีปฏิบัติ

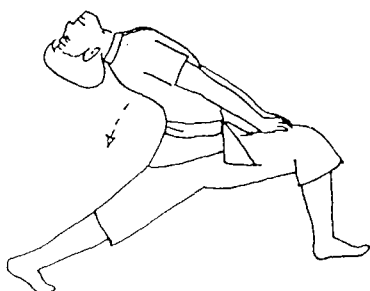
- 19.1 ตั้งตัวตรงแยกเท้าทั้งสองออกให้กว้าง
สายตาพุ่งตรงด้านหน้า หายใจเข้าลึกๆ
ย่อขาซ้ายลงให้หัวเข่าตั้งฉากกับพื้น
เท้าขวาเหยียดตรงไปด้านหลัง มือทั้งสอง
วางบนเข่าด้านซ้าย



- 19.2 หงายหน้าขึ้นมองฟ้าพร้อมทั้งผ่อน
ลมหายใจออกทางปาก



- 19.3 หายใจเข้าพร้อมทั้งพลิกตัวกลับมาด้าน
ตรงกันข้าม ย่อเข่าขวาลงให้หัวเข่า
ตั้งฉากกับพื้น เหยียดเท้าซ้ายไปด้านหลัง
ให้ตรง ใช้มือทั้งสองแตะที่หัวเข่าข้างขวา



- 19.4 หงายหน้ามองฟ้าพร้อมกับผ่อนลมหายใจ
ออกทางปากช้าๆ
(ปฏิบัติสลับกัน ด้านซ้าย-ด้านขวา 6 ครั้ง)

ประโยชน์

พลังในการยืดหยุ่นตัวของกระดูกดีขึ้น
ทำให้ไขมันไม่เกาะติดตามสะโพก ความรู้สึกใน
ร่างกายเกิดสมดุลและปลอดโปร่ง

20. กายายันย่อ (บริหารหัวเข่า)



วิธีปฏิบัติ

ตั้งตัวตรงแขนทั้งสองทึงตั้งข้างลำตัว
สายตามองตรงไปข้างหน้า ปรับลมหายใจเข้า
ออกให้เป็นปกติ ย่อเข่าทั้งสองลงพอสมควร
มือทั้งสองวางบนบริเวณหัวเข่าเหนือขึ้นมา
เล็กน้อย

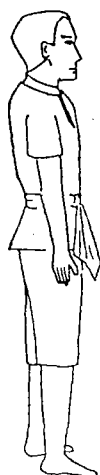
หมุนเข่าไปทางซ้าย 10 ครั้ง (10 รอบ)

หมุนเข่าไปทางขวา 10 ครั้ง (ปฏิบัติ
สลับกัน ซ้าย-ขวา)

ประโยชน์

ทำให้หัวเข่าและข้อเท้ามีการเคลื่อนไหว
คล่องตัว ไม่เกิดอาการข้อเท้าพลิก ข้อเท้าแพลง
เส้นทับเส้น หากทำประจำจะทำให้เส้นเอ็นปรับ
เข้าที่ ยึดหยุ่นได้ดี

21. โอบห่อขุนเขา

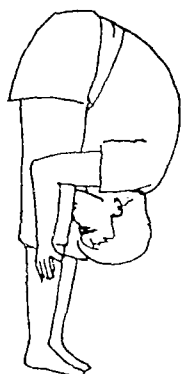


วิธีปฏิบัติ

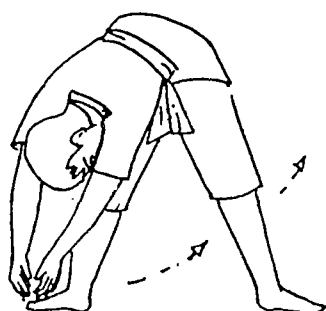
ยืนตัวตรงสุดลมหายใจเข้าลึกๆ ค่อยๆ
ก้มตัวลง ผ่อนลมหายใจออกช้าๆ ใช้มือทั้งสอง
จับที่ข้อเท้าหรือตะบิเวณหลังน่องสักรัดใจ
แล้วค่อยๆ ยกกายขึ้นตั้งตรง สุดลมหายใจเข้า
หายใจหน้ามองฟ้าพร้อมปล่อยลมหายใจออก
แล้วจึงตั้งศีรษะให้ตรงเป็นปกติ (ปฏิบัติ
ประมาณ 5-10 ครั้ง)

ประโยชน์

ทำให้เลือดลมถ่ายเทลงศีรษะ โลหิตจะ
ถูกส่งไปหล่อเลี้ยงศีรษะทำให้เกิดประโยชน์กับ
สมองเป็นอย่างดี



22. คลอเคล้าดาวเดือน



วิธีปฏิบัติ

22.1 ยืนตรงแยกเท้าห่างออกจากกันพอสมควร
ก้มตัวลงเท้าตึง ใช้มือทั้งสองแตะที่ปลาย
เท้าขวา



22.2 หายใจเข้าพร้อมหมุนตัวมาทางซ้าย
โยกแต่ละตัวไปด้านหลังพร้อมด้วยมือทั้ง
สองค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออก หมุนตัว
ก้มกลับใช้มือทั้งสองแตะปลายเท้าซ้าย
(ทำหมุนตัวเป็นวงกลมสลับกับเวียนเป็น
ลักษณะวงกลม ข้างละ 3 ซ้าย-ขวา เป็น
6 ครั้ง)

ประโยชน์

จะทำให้การเคลื่อนไหวของลำตัว
คล่องแคล่ว ในการหลบ รับ รุก เพื่อการต่อสู้
ป้องกันตัว

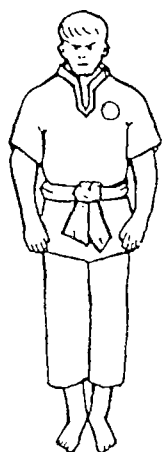
2. รุกขเทวา

เป็นขั้นตอนการฝึก ประกอบด้วย การตั้งท่าจรด การก้าวย่างรุกและรับ การปิด บัด รับ และการฝึกการล้มตัว การม้วนตัว (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25-27) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ก. การยืนและการตั้งท่าจรด

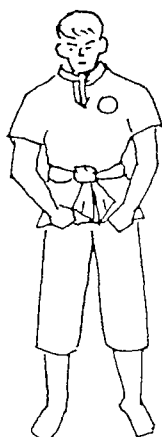
การยืนและการตั้งท่าจรดเป็นลักษณะที่สำคัญของบุคลิกภาพ แม้แต่การยืนพูด การเดินของผู้นำที่มีการจัดทำทางของร่างกายในโอกาสต่าง ๆ นั้น ทำให้มีความสง่างาม น่าศรัทธา มีความมั่นคง น่าเกรงขาม เป็นลักษณะหนึ่ง que แสดงออกของบุคคลที่มีอำนาจ เช่น ลักษณะท่าทางของพญาราชสีห์ วิชาไทยทศ ได้แบ่งลักษณะของการยืนออกเป็น 2 แบบ คือ

1. การยืนแบบในลักษณะธรรมชาติ คือ ยืนปล่อยตัวตามสบายตามลักษณะของแต่ละบุคคล
2. การยืนแบบในลักษณะป้องกันตัว คือ เป็นการยืนที่เตรียมพร้อมเพื่อการต่อสู้

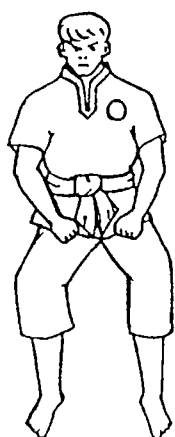


จากการยืนทั้ง 2 แบบนี้ วิชาไทยทศได้นำมาจัดรูปแบบของการยืนออกเป็น 8 แบบ ดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 75-76)

1. การยืนตรงเท้าชิดกัน เป็นลักษณะการยืนโดยลำตัวส่วนบนอยู่ในท่าธรรมดา เท้าทั้งสองชิดกัน ปลายเท้าห่างจากกันเล็กน้อย มือทั้งสองแนบชิดลำตัวลักษณะเหยียดตรง



2. การยืนกางเท้า หรือ ท่ายืนตรึงธรณี เป็นลักษณะการยืนโดยเท้าทั้งสองห่างออกจากกัน ระยะห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัดอยู่ระดับเอวด้านหน้า ท่านี้เป็น การยืนเตรียมพร้อมเพื่อเข้ารับการฝึก การทำความเคารพและการลงนั่งในท่านั่งตามระเบียบ



3. การยืนท่าซีม่า หรือ ท่ายืนทรงอัสวะ
เป็นลักษณะการยืนโดยยืนกางเท้าทั้งสอง
ออกจากกัน ระยะห่างประมาณมากกว่า 1
ช่วงไหล่เล็กน้อย ขาทั้งสองย่อลงงอเข้าเล็กน้อย
เหมือนกับท่าซีม่า ท่านี้เป็นการยืนเพื่อ
ฝึกกำลังขาและความอดทน



4. การยืนโน้มหน้า หรือ ท่ายืนพรานวาง
หน้าไม้ เป็นลักษณะการยืนโดยยืนให้
น้ำหนักอยู่ที่เท้าหน้า ประมาณ 60%
น้ำหนักอยู่ที่เท้าหลัง ประมาณ 40% ท่านี้
เป็นการยืนที่นิยมใช้กันมากทั้งในลักษณะ
การยืนเพื่อการตั้งรับและเพื่อการรุกเข้า
กระทำ



5. การยืนโน้มหลัง หรือ ท่ายืนคุ่มเชิง
เป็นลักษณะยืนโดยยืนให้น้ำหนักอยู่ที่เท้า
หลัง ประมาณ 70% น้ำหนักอยู่ที่เท้าหน้า
ประมาณ 30% ท่านี้เป็นการยืนคุ่มเชิงเพื่อ
รอโอกาสเข้ากระทำ นิยมใช้ทั้งเพื่อการ
ตั้งรับและใช้รุกกระทำด้วยความรวดเร็ว



6. การยืนย่อขาต่ำ หรือ ทำยี่นวานรบังเงา เป็นลักษณะการยืนโดยยืนย่อให้ขาต่ำลง ลำตัวตั้งตรง มือด้านหน้ายกสูง มือด้านหลัง กำหมัดอยู่ระดับคาง ทำนี้เป็นการยืนเพื่อ การตั้งรับ และเตรียมพร้อมเพื่อการตอบโต้ ด้วยความรวดเร็ว



7. การยืนขาเดียว หรือ ทำยี่นนกกระสา หายเหยื่อ เป็นลักษณะการยืนโดยยืนยก เท้าหน้าขึ้น เข่าอยู่เหนือระดับเอวเล็กน้อย เข่าออกเป็นมุมฉาก ทำนี้เป็นการยืนเพื่อ เตรียมพร้อมสำหรับการรุก การยืนอยู่ใน ลักษณะเชิงล่อลวงคู่ต่อสู้



8. การยืนจรด หรือ ทำยี่นสะกดทัพ เป็น ลักษณะการยืนโดยยืนให้น้ำหนักอยู่ระหว่าง เท้าทั้งสอง น้ำหนักอยู่ที่เท้าหน้าและเท้าหลัง เท่ากัน ประมาณ 50% มือด้านหน้ายกสูง มือด้านหลังกำหมัดอยู่ระดับคาง ทำนี้ เป็นการยืนที่มีความมั่นคงนิยมใช้กันมาก ทั้งเพื่อการตั้งรับและเตรียมพร้อมสำหรับ การรุกเข้ากระทำ

ข. การก้าวอย่างรุกและรับ

ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัววิชาไทยทห ได้มีการฝึกหัดท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัวซึ่งนับได้ว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่ง นาวาตรีจรูญ ไตรรัตน์ ผู้ก่อตั้งสำนักดาบศรีไตรรัตน์ ได้รวบรวมและอนุรักษ์ไว้สำหรับฝึกหัดให้แก่ศิษย์ อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ จึงได้นำมาประยุกต์ใช้ในวิชาไทยทห การฝึกการก้าวอย่างหรือเรียกว่า การเดินสามชুম ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการเคลื่อนไหวของร่างกาย เป็นความสัมพันธ์ระหว่างการก้าวอย่างกับการรุกและการรับ เปรียบเทียบได้ว่าเหมือนกับการวางรากฐานของการสร้างบ้านสร้างตึกเพื่อเป็นที่อยู่อาศัย ถ้าวางเสาซึ่งเป็นฐานให้มั่นคงแล้วก็ย่อมจะทำให้บ้านและตึกทรุดหรือพังถล่มลงได้ยากมาก การต่อสู้ก็เช่นเดียวกัน บุคคลที่มีพื้นฐานที่ดีแล้วจะมีความสามารถเปลี่ยนแปลงท่าทางการต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว สอดคล้องกับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้นได้อย่างทันทีทันใด ดังคำว่า “เมื่อเข้าต้องบุก เมื่อถอยจะต้องสอดคล้องกลมกลืนกันสามารถใช้ได้ตามใจปรารถนา” ความสำคัญของการรุกและการรับนั้น จึงขึ้นอยู่กับการใช้เท้าในการเคลื่อนไหวขณะต่อสู้ ดังนั้น นักรบไทยในสมัยโบราณจึงได้ให้มีการฝึกหัดการวางเท้าให้มั่นคง เพื่อเป็นหลักของการยืนสำหรับการต่อสู้ อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้ตระหนักถึงความสำคัญจึงได้ให้มีการฝึกหัดให้แก่ศิษย์ไทยทห โดยแบ่งลักษณะของการเคลื่อนไหวออกเป็นแบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การก้าวสามชুমและการถอยสามชুম
2. การสับและการชยด
3. การก้าวกลับหลัง
4. การสับกลับหลัง
5. การฉาก (สถาบันไทยทหแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 1)

การก้าวอย่างหรือการเดิน มี 2 ลักษณะ คือ

1. การเดินหน้า ได้แก่ การเดินตรง และการเดินเฉียง
2. การถอยหลัง ได้แก่ การถอยตรง และการถอยเฉียง (ประโยชน์ เจริญรัตน์.

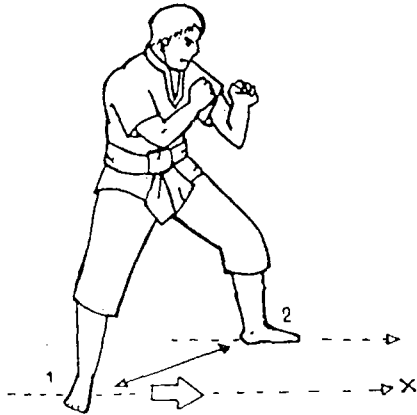
2526 : 75)

วิธีการก้าวอย่างมีลักษณะการเคลื่อนไหวและการวางเท้า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การก้าวสามขุม

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



2. ก้าวเท้าขวาขึ้นมาด้านหน้า 1 ก้าว โดยให้
เท้าขวาเป็นเส้นขนานกับเท้าซ้าย
เปลี่ยนเป็นท่าจรดซ้าย ลำดับต่อไปให้ก้าว
เท้าซ้าย 1 ก้าว โดยก้าวเป็นเส้นขนานกับ
เท้าขวา เปลี่ยนเป็นท่าจรดขวา



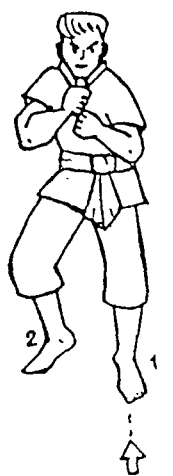
ภาพด้านหน้า การก้าวสามขุม

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



2. ก้าวเท้าขวา 1 ก้าว เปลี่ยนเป็นทำยืน
จรดซ้าย

การถอยสามขุม



วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)

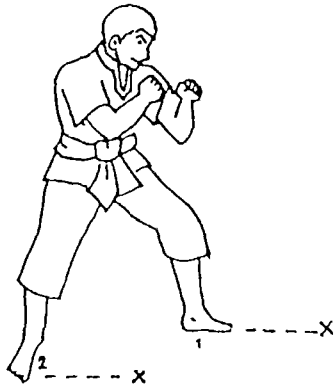


2. ถอยเท้าซ้ายลงด้านหลัง 1 ก้าว โดยให้
ถอยเท้าซ้ายเป็นเส้นขนานกับเท้าขวา
เปลี่ยนเป็นท่าจรดซ้าย ลำดับต่อไปให้
ถอยเท้าขวาลงด้านหลัง 1 ก้าว เป็นเส้น
ขนานกับเท้าซ้าย เปลี่ยนเป็นท่าจรดขวา

การสับ

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



2. สับเท้าหน้า (เท้าซ้าย) โดยยกเท้าสูงจากพื้นเล็กน้อยไปวางลงด้านหน้า และเท้าหลัง (เท้าขวา) ยกเท้าสูงจากพื้นเล็กน้อยเคลื่อนเท้าตามเท้าหน้าหน้าแล้ววางลงด้านหน้า



การขยด

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



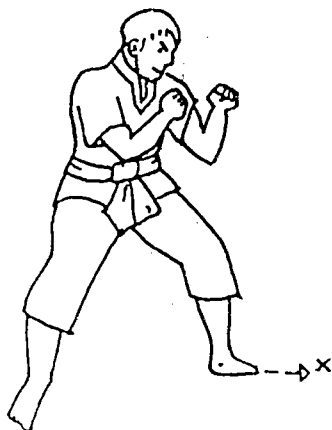
2. ยกเท้าหลัง (เท้าขวา) สูงจากพื้นเล็กน้อย
วางลงทางด้านหลัง และเท้าหน้า (เท้าซ้าย)
ยกสูงจากพื้นเล็กน้อยเคลื่อนเท้าตาม
เท้าหลังแล้ววางลงด้านหลัง



การสับกลับหลัง

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



2. ยกเท้าซ้าย (เท้าหน้า) สูงจากพื้นเล็กน้อย วางลงด้านหน้าเป็นจังหวะที่ 1 แล้วยกเท้าขวา (เท้าหลัง) เหวี่ยงกลับหลังเป็นครึ่งวงกลมจากทางด้านหลังมาวางลงด้านหน้า กลับหลังหันเป็นจังหวะที่ 2



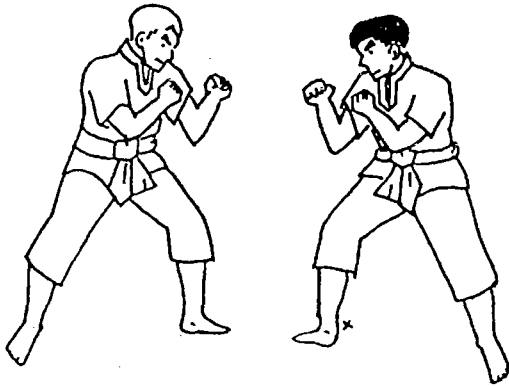
3. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



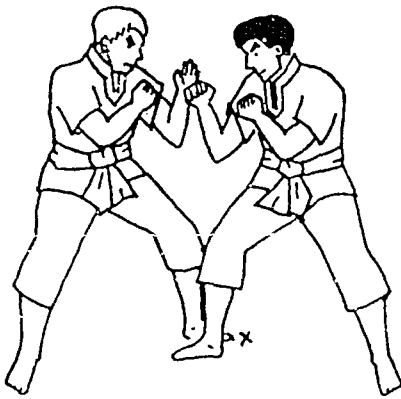
การสับกลับหลังเมื่อเข้าคู่ฝึก

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)
คู่ต่อสู้ยืนจรดซ้าย



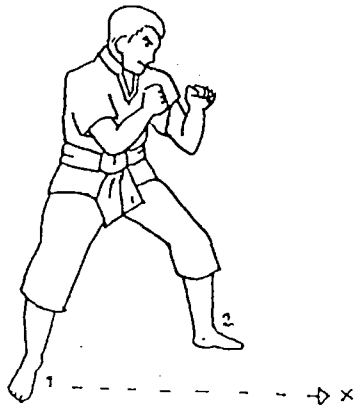
2. ยกเท้าซ้าย (เท้าหน้า) สูงจากพื้นเล็กน้อย
วางลงด้านหลังเท้าขวา (เท้าหน้า) คู่ต่อสู้
เป็นจังหวะที่ 1 แล้วยกเท้าขวา (เท้าหลัง)
เหวี่ยงกลับหลังเป็นครึ่งวงกลมทางด้านหลัง
มาวางลงด้านหน้า กลับหลังหัน เป็นจังหวะ
ที่ 2



3. ยืนอยู่ในท่าจรดหรือสะกดทัพ (จรดขวา)
โดยยืนอยู่ด้านหลังทางขวาคู่ต่อสู้



การก้าวกลับหลัง



วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



2. ก้าวเท้าขวา (เท้าหลัง) ก้าวสามชুম 1 ก้าว เป็นจังหวะที่ 1 และยกเท้าซ้าย (เท้าหลัง) เหวี่ยงกลับหลังเป็นครึ่งวงกลมจากทางด้านหลังมาวางลงด้านหน้า กลับหลังหัน เป็นจังหวะที่ 2

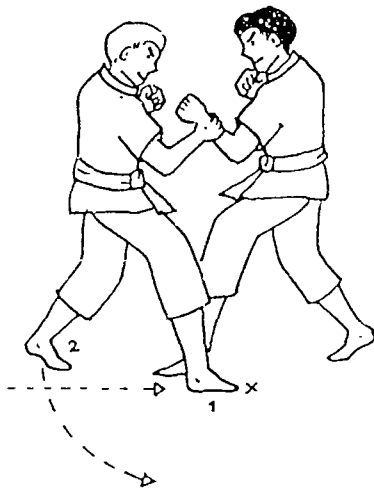
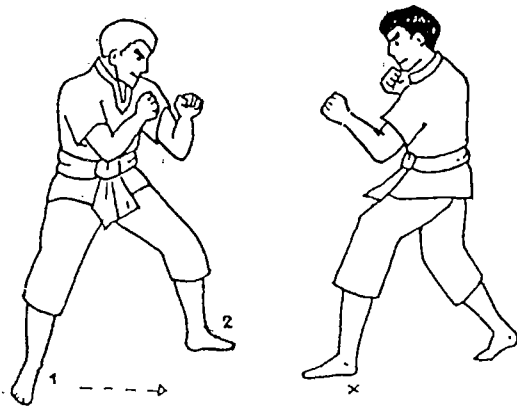


3. เปลี่ยนเป็นท่าจรดซ้าย

การก้าวกลับหลังเมื่อเข้าคูฝึก

วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



2. ก้าวเท้าขวา (เท้าหลัง) ก้าวสามชুম 1 ก้าวเป็นจังหวะที่ 1 โดยก้าวเท้าขวาขึ้นไปวางลงด้านหลังเท้าซ้าย (เท้าหน้า) ของคู่ต่อสู้ และยกเท้าซ้าย (เท้าหลัง) เหยียดกลับหลังเป็นครึ่งวงกลมจากทางด้านหลังมาวางลงด้านหน้า กลับหลังหัน เป็นจังหวะที่ 2



3. เปลี่ยนเป็นท่าจรดซ้าย

การฉก



วิธีปฏิบัติ

1. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดขวา)



2. ให้ปลายเท้าทั้งสองด้านเป็นจุดหมุน ใช้แรงเหวี่ยงจากปลายเท้า สะโพกและหัวไหล่ ทำขวาหัน (ฉกขวา) เปลี่ยนเป็นทำยืนจรดซ้าย



3. ทำยืนจรด หรือทำยืนสะกดทัพ (จรดซ้าย)



4. ให้ปลายเท้าทั้งสองด้านเป็นจุดหมุน ใช้แรงเหวี่ยงจากปลายเท้า สะโพกและหัวไหล่ ทำซ้ายหัน (ฉากซ้าย) เปลี่ยนเป็นทำยืนจรดขวา

หมายเหตุ

ทำยืนจรดขวา จะฉากขวา และทำยืนจรดซ้าย จะฉากซ้าย ถ้านำการฉากมาผสมกับการก้าวอย่างก็จะได้ทำทางการเคลื่อนไหวดังนี้

- 1) การก้าวฉากและการถอยฉาก
- 2) การสับฉากและการขยดฉาก
- 3) การก้าวกลับหลังฉาก
- 4) การสับกลับหลังฉาก

ค. การปิด บัดและรับ หมายถึง การป้องกันตัวโดยการปิด บัดและรับ ไม่ให้คู่ต่อสู้ทำอันตรายได้

ทวิศักดิ์ ญาณประทีป และคณะ (2531 : 334-448) ได้ให้ความหมายของคำว่า การปิด บัดและรับ ไว้ดังนี้

การปิด หมายถึง การกัน การกัน การติด การหยุด และการทำให้หยุด

การบัด หมายถึง การโบกไป การเบนไป การกระทบเสียดและการทำให้หมดไป

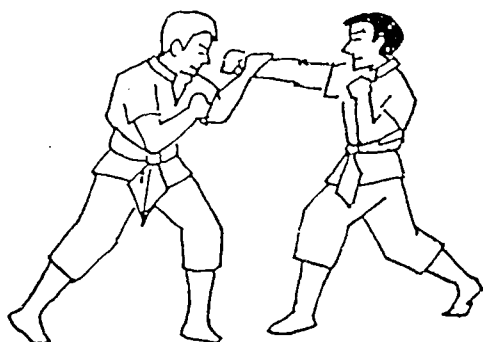
ด้วยการพัด

การรับ หมายถึง การรองไว้ การยื่นมือถือไว้ การต้านและการคล้องจอง

ดังนั้น การใช้มือปิด บัดและรับ จึงมีลักษณะของการกระทำที่มีความแตกต่างกันไป ตามความหมายของคำนั้น การปิด บัดและรับ แบ่งระดับการปิด บัดและรับออกเป็น 2 ระดับ คือ ระดับบนและระดับล่าง

1. การปิด ปิดและรับ ระดับบน แบ่งวิธีปฏิบัติออกเป็น 4 วิธี คือ นอก ใน ไขว้และแหวก ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (เพื่อความสะดวกและความเหมาะสมในการทำ ความเข้าใจ จึงใช้คำว่า “การรับ” แทนคำว่า “ปิด” และ “ปิด”)

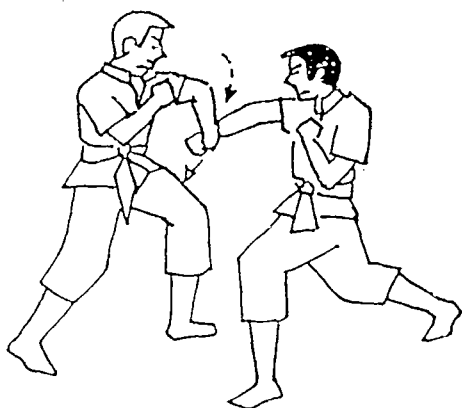
1.1 การรับนอก หมายถึง การใช้มือรับการกระทำของคู่ต่อสู้ให้ออกนอกตัวเรา เช่น ถ้าคู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดขวา เราใช้มือซ้ายรับออกนอกตัวทางด้านซ้ายของเรา และถ้าคู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดซ้าย เราใช้มือขวารับออกนอกตัวทางด้านขวาของเรา ลักษณะการรับเช่นนี้ เรียกว่า “ท่าปักษาแหวกกรัง”



วิธีปฏิบัติ

จากท่าจรดขวา คู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดขวา ให้พลิกมือซ้าย หันฝ่ามือเข้าหาหน้าเรา คล้ายกับสองกระจก หมุนฝ่ามือออกไปจับที่ข้อมือหรือข้อศอกของคู่ต่อสู้ ให้มือคู่ต่อสู้เบี่ยงเบนเฉียงออกนอกลำตัวทางด้านซ้าย

1.2 การรับใน หมายถึง การใช้มือรับการกระทำของคู่ต่อสู้ให้ออกนอกตัวเรา เช่น ถ้าคู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดขวา เราใช้มือซ้ายรับออกนอกตัวทางด้านขวาของเรา และถ้าคู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดซ้าย เราใช้มือขวารับออกนอกตัวทางด้านซ้ายของเรา



วิธีปฏิบัติ

จากท่าจรดขวา คู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดขวา ให้ใช้ฝ่ามือซ้ายรับที่ข้อมือขวาของคู่ต่อสู้ ให้เบี่ยงเบนเฉียงออกทางนอกลำตัวทางด้านขวา

หมายเหตุ

การรับนอกและการรับในจะใช้มือด้านตรงข้ามกันของมือคู่ต่อสู้ แต่จะมีทิศทางอยู่ในแนวเดียวกัน กล่าวคือ เราใช้มือซ้ายรับมือขวาของคู่ต่อสู้ และใช้มือขวารับมือซ้ายของคู่ต่อสู้

1.3 การรับไขว้ หมายถึง การใช้มือรับการกระทำของคู่ต่อสู้ให้ออกนอกตัวเรา เป็นการใช้มือด้านเดียวกันโดยการรับนอกหรือการรับใน เช่น ถ้าคู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดขวา เราใช้มือขวารับออกนอกตัวทั้งทางด้านขวาหรือด้านซ้าย ถ้าคู่ต่อสู้ชกด้วยหมัดซ้าย เราใช้มือซ้ายรับออกนอกตัวทั้งทางด้านขวาหรือด้านซ้าย กล่าวคือ เป็นการใช้มือขวารับมือขวาของคู่ต่อสู้ และใช้มือซ้ายรับมือซ้ายของคู่ต่อสู้ การรับไขว้จึงแบ่งวิธีการรับออกเป็น 2 วิธี คือ การรับไขว้นอกและการรับไขว้ใน

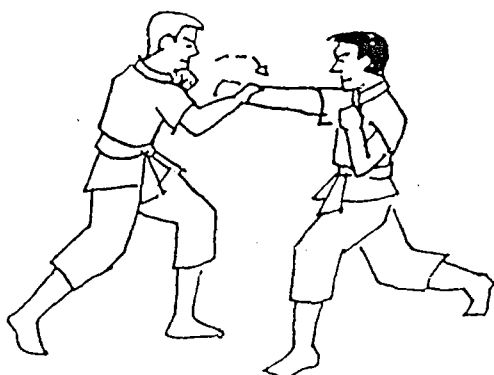
1.3.1 การรับไขว้นอก



วิธีปฏิบัติ

วิธีปฏิบัติเหมือนกับข้อ 1 การรับนอก แต่ใช้มือขวารับมือขวาของคู่ต่อสู้

1.3.2 การรับไขว้ใน



วิธีปฏิบัติ

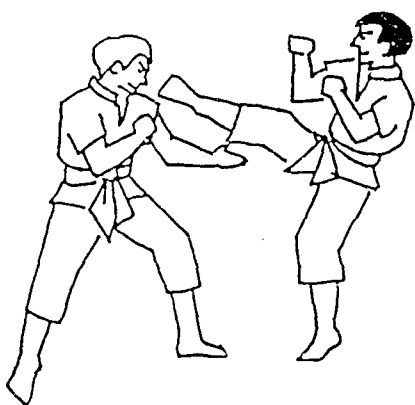
วิธีปฏิบัติเหมือนกับข้อ 2. การรับใน แต่ใช้มือขวารับมือขวาของคู่ต่อสู้

1.4 การรับแหวก หมายถึง การใช้มือรับการกระทำของคู่ต่อสู้ให้ออกนอกตัวเรา เป็นลักษณะการรับทั้งการรับนอก ในและไขว้ โดยใช้มือรับแหวกพร้อม ๆ กันทั้งสองมือ หรือรับทีละจังหวะต่อเนื่องกัน

2. การปิด บัดและรับ ระดับล่าง

โดยทั่วไปมีวิธีปฏิบัติ 2 วิธี คือ การหยายเหยียดแขนฝ่ามือรับ และการใช้ฝ่ามือหรือแขนท่อนล่างปิด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 การหยายฝ่ามือรับ หมายถึง การใช้มือหรือแขนรับแล้วล็อกแขน ขา ของคู่ต่อสู้ไว้

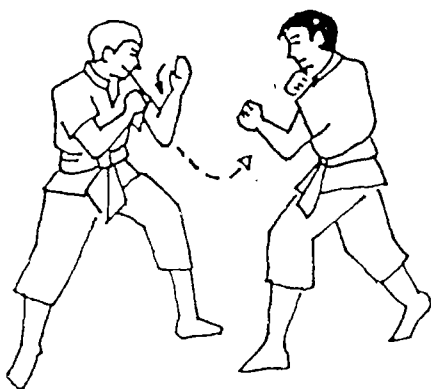


วิธีปฏิบัติ

จากท่าจรดขวา คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้เหยียดแขนท่อนล่างลงและหยายฝ่ามือขึ้น รองรับได้ขาท่อนบนของคู่ต่อสู้ แล้วรวบแขนเข้าหากัน ล็อกขาคู่ต่อสู้ไว้ให้แน่น

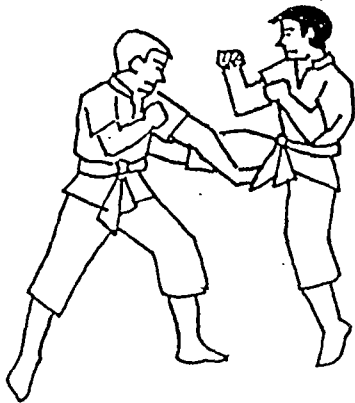
การรับแบบนี้ รับพร้อมกับการเคลื่อนที่ของเท้าในการหลบหลีกเพื่อทอนแรงหรือลดแรงเตะของคู่ต่อสู้

2.2 การใช้ฝ่ามือหรือแขนท่อนล่างปิด หมายถึง การใช้ฝ่ามือหรือแขนท่อนล่างปิดมือ ขา ของคู่ต่อสู้ให้เบี่ยงเบนออกไป ไม่ให้ทำอันตรายได้ การปิดลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “มโนรากรายกร”



วิธีปฏิบัติ

1. จากท่าจรดขวา



2. คู่ต่อสู้เตะด้วยเท้าขวา ให้ใช้ฝ่ามือซ้ายปิด
ผ่านมาด้านขวาของลำตัว พลิกฝ่ามือลง
ด้านล่างหันออกไปนอกลำตัวด้านซ้าย
ใช้มือตะปบจับเกาะหรือปิดได้ขาท่อนบน
ของคู่ต่อสู้

การปิดแบบนี้ควรปิดพร้อมกับการ
เคลื่อนที่ของเท้าในการหลบหลีก เพื่อทอนแรง
หรือลดแรงเตะของคู่ต่อสู้

ง. การฝึกการล้มตัวและการม้วนตัว

การฝึกการล้มตัวและการม้วนตัว เพื่อฝึกหัดความแคล่วคล่องว่องไวสำหรับใช้ในการ
การรุกการรับ และการหลบหลีกขณะต่อสู้ วิชาไทยทวยได้จัดการฝึกหัดท่าม้วนตัวล้มลุกไว้ใน
ขั้นตอนรูกบเทวา จำนวน 15 ท่า ดังนี้

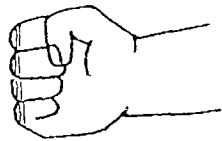
1. การนั่งล้มตัวด้านหลัง
2. การนั่งล้มตัวด้านข้างซ้าย
3. การนั่งล้มตัวด้านข้างขวา
4. การยืนล้มตัวด้านหลัง
5. การยืนล้มตัวด้านข้างหลังซ้าย
6. การยืนล้มตัวด้านข้างหลังขวา
7. การล้มตัวด้านหน้า
8. การล้มม้วนตัวด้านหน้าซ้าย
9. การล้มม้วนตัวด้านหน้าขวา
10. การพุ่งตัวม้วนหน้าซ้าย
11. การพุ่งตัวม้วนหน้าขวา
12. การล้มหมุนตัวกลมด้านหน้า
13. การล้มหมุนตัวกลมด้านหลัง
14. การม้วนกลิ้งตัวด้านข้างซ้าย
15. การม้วนกลิ้งตัวด้านข้างขวา

3. พาหะยุทธ

เป็นการฝึกการเคลื่อนไหวผสมผสานการใช้มือ เข่า เท้า ศอก และการรุก-รับ พาหะยุทธแบ่งการฝึกหัดออกเป็นแบบต่างๆ ดังนี้

- ก. กายอาวุธ
- ข. นวอาวุธ
- ค. ทศกัณฐ์
- ง. ยุทธสัมพันธ์

ก. กายอาวุธ คือ อาวุธในร่างกาย 30 ชนิด



1. ห้าพญา (หมัด)



2. พาพิฆาต (ฝ่ามือ)



3. ฝ่ากลมหวล (หลังมือ)



4. ทวนปลายดาบ (สันมือนอก)



5. ฟาดสันขวาน (สันมือใน)



6. ความัจจุราช (โคนฝ่ามือ)



7. พรากวิญญาน (หมัดลิ้ม)



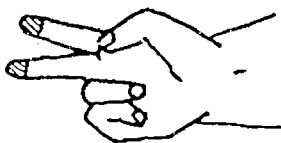
8. พรานตะขอ (ข้อมื่อด้านนอก)



9. ล่อศัตรู (มือhook)



10. ชูพระศอ (หมัดง่ามมือ)



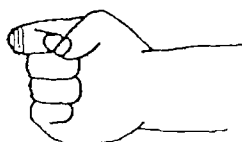
11. จ๋อดวงเนตร (นิ้วคู่)



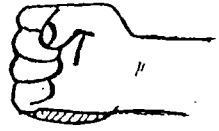
12. เดชบรรลือ (นิ้วเดียว)



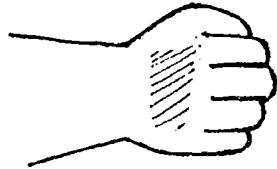
13. มือปักข่า (นิ้วทั้งห้า)



14. ห้ำสหาย (หมัดดาหงษ์)



15. คล้ายพะเนิน (ทุบด้วยกำปั้นด้านข้าง)



16. เพลินเพชรหึง (สะบัดต่อยด้วยกำปั้นหลังมือ)



17. ตรึงตรรชนี (รวมปลายนิ้วทั้งห้า)



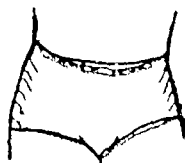
18. ดีสกัด (ท่อนแขน)



19. ตัดกำลั้ง (ข้อศอก)



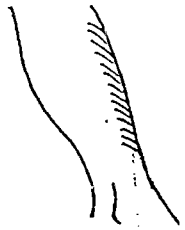
20. คลึงแสง (หัวไหล่)



21. แผงพล้ง (สะโพก)



22. บัลลังก์เหิน (หัวเข่า)



23. เผชญชิต (หน้าแข้ง)



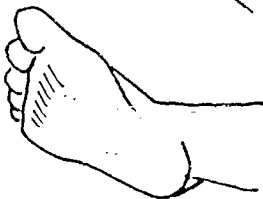
24. ปิดสำเนียง (หลังเท้า)



25. เพียงปลายมิด (สันเท้านอก)



26. ดีดอุรา (สันเท้า)



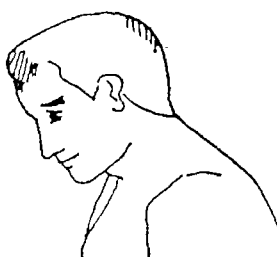
27. พาให้หลง (ฝ่าเท้าใช้ตะปัด)



28. ชนกายา (จุมูกเท้า)



29. พาเปลี่ยนทิศ (อ้งเท้า)

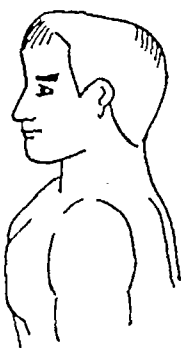


30. พิชิตชัย (ศีรษะ)

ข. นวอาวุธ คือ การฝึกหัดมือ เข่า เท้าและศอก ให้มีความชำนาญ

การฝึกหัดขั้นพื้นฐานของไทยยุทธจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกเพื่อเพิ่มพูนความสามารถให้เกิดแก่อาวุธในร่างกาย อันประกอบด้วย หัว มือ ศอก เข่า และเท้า ซึ่งอาวุธที่กล่าวมานี้ในมวยไทยสมัยก่อนเรียกว่าการฝึกอาวุธทั้งเก้า หรือที่เรียกว่า “นวอาวุธ” คือ ศีรษะหนึ่ง มือสอง ศอกสอง เข่าสอง เท้าสอง เมื่อรวมกันเข้าก็เป็นลักษณะการกระทำของอาวุธทั้งเก้า วิชาไทยยุทธได้แบ่งการฝึกหัดนวอาวุธออกเป็นการฝึกหัดแบบต่างๆ ได้แก่ หัว, มือ, หมัด, ศอก, เข่า และเท้า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. หัว (ศีรษะ)



อุปมาเหมือนนกของบัญชาการใหญ่ เป็นขุมพลังแห่งที่มาของยุทธวิธีการต่างๆ ที่ใช้ให้เกิดพัฒนาสร้างสรรค์แนวทางและความเป็นอยู่

นอกจากนี้ยังใช้เป็นอาวุธที่ทำร้ายได้อีกประการหนึ่ง คือใช้ทั้งโขก กระแทก ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านหน้า ด้านหลัง ข้างซ้าย และข้างขวา หัวจึงเป็นอาวุธที่ใช้ได้ทั้งทางรูปธรรม คือ ร่างกายภายนอก กับทางด้านนามธรรม คือ ใช้เป็นอาวุธในการสร้างสรรค์และทำลายคือ ความคิด หรือเรียกว่า อาวุธภายใน (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 50)

2. มือ

มือเป็นอาวุธที่สำคัญและมีประสิทธิภาพ สามารถแบ่งการใช้ออกเป็นหลายแบบด้วยกัน ลักษณะการเคลื่อนไหวของมือ ได้แก่ ดัด เกาะ จับ กั้น ปิดและคล้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ดัด คือ การใช้ฝ่ามือปะทะกับแขนและขา ส่วนใดส่วนหนึ่งของคู่ต่อสู้ที่กระทำต่อเรา ให้หยุดหรือสะดุดลง ช่วงระยะเวลาเพียงไม่กี่วินาทีหนึ่งเท่านั้น
2. เกาะ คือ การใช้ฝ่ามือปะทะกับแขนและขาของคู่ต่อสู้แล้วยึดไว้ขณะหนึ่ง
3. จับ คือ การใช้มือจับแขนและขาส่วนใดส่วนหนึ่งของคู่ต่อสู้ไว้อย่างมั่นคง
4. กั้น คือ การใช้มือ แขนและขา ป้องกันอันตรายของอาวุธคู่ต่อสู้ไม่ให้มาถูกบริเวณอวัยวะที่เป็นสำคัญ

5. ปัด คือ การใช้มือ แขนและเท้า ปัดป้องอาวุธของคู่ต่อสู้ที่กระทำต่อเรา ให้ผ่านไปจากตัว

6. คล้อง คือ การใช้มือและแขนอ้อมล้อมแขนของคู่ต่อสู้ (สถาบันไทยยุทธ แห่งประเทศ. ม.ป.ป. : 1)

นอกจากนี้ มือยังใช้สำหรับหยิกและตบ การใช้มือของวิชาไทยยุทธเพื่อเป็น อาวุธนั้น ได้แบ่งออกเป็น 10 ชนิด ดังนี้



1. ฝ่าพิฆาต - หน้ามือ ใช้ในการแตะ จับ ปัด ตบ (หรือเรียกตามชื่อในวิชาไทยยุทธว่า “พัดพายม”)



2. ฝ่ากลมหวล - หลังมือ ใช้แตะ ปัด อัด ตี



3. ควานมัจจุราช - โคนฝ่ามือ ใช้ดัน อัด กระแทก



4. ทวนปลายดาบ - สันมือ ใช้กัน ปัด สับ ฟัน



5. เดชบรรลือ - นิ้วเตี่ยว ใช้จี้ จิ้ม ทิ่มแทง



6. จ๋อดวงเนตร - นิ้วคู่ คือนิ้วชี้กับนิ้วกลาง (แยกออก) ใช้ทิ่มดวงตา และหลอดคอ



7. ล่อศัตรู - นิ้วชุด เป็นการใช้การผึกแน่น และความแข็งของนิ้วทั้งสี่ คือนิ้วชี้ถึงนิ้วก้อย รวมผึกเป็นแผ่นเดียวกัน ส่วนนิ้วหัวแม่มือ นั้นกดเก็บแนบกับนิ้วชี้ โดยใช้ทำร้าย ชายโครง ใต้คาง หลอดคอ ซอกคอ ซอกรักแร้ มีประสิทธิภาพรุนแรงพอสะกด คู่ต่อสู้ได้



8. มือปักษา - คือการใช้นิ้วทั้ง 5 เกร็งงอรั่ม ใช้ในการตะปบ จิก ตะกุก เกาะ กระชาก



9. พันช้าง - คือการใช้นิ้วทั้ง 5 ผึกแน่น หลังมือโค้งขึ้นเป็นสันเล็กน้อย เกร็งกำลังอยู่ที่ปลายนิ้ว ใช้ในการทำฉกฉวย ทิ่มแทง บริเวณหน้าท้อง กระเพาะปัสสาวะ



10. พรากวิญญาน - งอข้อนิ้วมือที่สองของนิ้วทั้ง 5 กดแนบผึกแน่น โดยใช้นิ้วหัวแม่มือ กดบังคับที่ข้อนิ้วชี้เป็นการกดแน่นอีกชั้นหนึ่งให้เป็นลักษณะแบบลาม ใช้ส่วนข้อนิ้วข้อที่สองเป็นส่วนที่ทำร้ายจู่โจม เป้าหมายที่ทำคือ บริเวณหลอดคอ หน้าอก สันจมูก ชายโครง เป็นต้น

3. หมัด

หมัด คือ อาวุธขั้นต้นที่ได้รับความนิยมใช้เป็นสัญลักษณ์ต่างๆ ซึ่งมีความหมายได้หลายอย่างด้วยกัน ได้แก่

- เป็นสัญลักษณ์แสดงความเชื่อมั่น
- เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงพลัง
- เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความรู้สึกโกรธ
- เป็นสัญลักษณ์แสดงถึงความหนักแน่นมั่นคง
- เป็นสัญลักษณ์แสดงของคำว่า “สู้” หรือการต่อสู้

ซึ่งมักจะเป็นสัญลักษณ์ของดวงตราประจำศิลปะการต่อสู้แบบต่างๆ

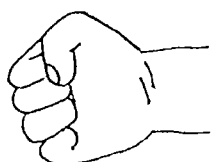
วิธีกำหมัด



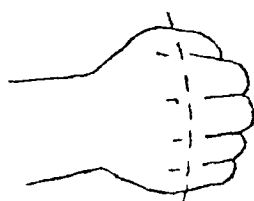
1. เขี่ยนิ้วทั้งสี่ให้ตรง คือ นิ้วก้อยถึงนิ้วชี้ แล้วเกร็งกำลังที่ฝ่ามือ ค่อยๆ พับข้อนิ้วที่หนึ่งลงพร้อมกันทั้งสี่นิ้ว



2. พับข้อนิ้วที่สองลงพร้อมกันทั้งสี่นิ้ว แล้วกดกำนิ้วทั้งสี่ไว้ให้แน่น



3. พับนิ้วหัวแม่มือลงมาประกบแนบลงให้แน่น อีกชั้นหนึ่ง

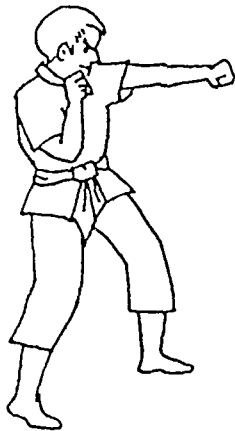


การใช้หมัดในวิชาไทยทว ได้แบ่งลักษณะของหมัดออกเป็น 5 ชนิด คือ

1. หมัดตวัด (หมัดตรง)
2. หมัดเคลื่อนทัพ (หมัดตรงทั้งไหล)
3. หมัดร่อนจักร (หมัดเหวี่ยง)
4. หมัดสะบัดกริช (หมัดตัด หรือหมัดวัด)
5. พิฆิตศีก (หมัดเสย)

การใช้หมัดทั้ง 5 ชนิด มีวิธีปฏิบัติดังนี้

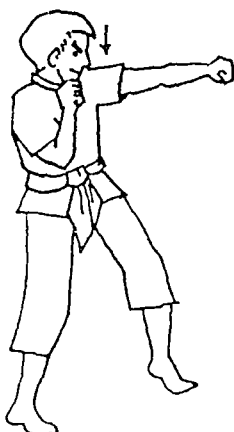
1. หมัดตวัด (หมัดตรง)



วิธีปฏิบัติ

- กำหมัดให้แน่นโดยให้สันหมัดขนานกับข้อเกร็งกำลังที่หัวไหล่ ชกหมัดออกไปเป็นเส้นตรงด้านหน้าระดับเดียวกับสายตา (แนวตั้งฉาก) ข้อมือและหมัดคว่ำลง ตวัดหัวไหล่อยู่กับที่ เป้าหมายของหมัดตวัดหรือหมัดตรง คือ บริเวณหน้าของคู่ต่อสู้ ได้แก่ ตา จมูก ปาก คาง กราม และบริเวณลำตัวด้านหน้า

2. หมัดเคลื่อนทัพ (หมัดตรงทั้งไหล)



วิธีปฏิบัติ

- ลักษณะของการชกหมัดเคลื่อนทัพ เหมือนกับวิธีปฏิบัติของหมัดตวัด แต่ให้ส่งหัวไหล่หรือเคลื่อนหัวไหล่ออกไปด้านหน้าตามการเคลื่อนที่ของหมัด การใช้แรงส่งกำลังของหมัด โดยการหมุนหรือบิดปลายเท้า สะโพกและหัวไหล่ ทั้งน้ำหนักตัวไปด้านหน้าเล็กน้อย จะทำให้แขนเหวี่ยงออกไปด้านหน้าได้ระยะทางมากขึ้น เป้าหมายคือบริเวณหน้าและลำตัวด้านหน้าของคู่ต่อสู้

3. หมัดร่อนจักร (หมัดเหวี่ยง)



วิธีปฏิบัติ

- กำหนดให้แน่น งอข้อศอกให้แขนเป็นมุมโค้งเกร็งกำลังที่หัวไหล่และข้อศอก เหวี่ยงหมัดสูงเป็นเส้นโค้ง (หมัดโค้ง) การใช้แรงส่งกำลังของหมัด โดยการหมุนหรือบิดปลายเท้า สะโพกและหัวไหล่ เป้าหมาย คือ กักหู ปลายคางและก้านคอ

4. หมัดสะบัดกริช (หมัดตัด หรือหมัดตวัด)

เป็นหมัดขวางในช่วงสั้น (หมัดประชิด) ใช้ขณะติดพัน การใช้หมัดจึงเป็นลักษณะคล้ายกับสะบัดหมัด



วิธีปฏิบัติ

- กำหนดให้แน่น งอข้อศอกให้แขนเป็นมุมโค้ง เมื่อจะสะบัดศอกออก พร้อมกับหมัดออกไปเป็นมุมเฉียงเล็กน้อย การใช้แรงส่งกำลังของหมัด โดยการหมุนหรือบิดปลายเท้า สะโพก และหัวไหล่ ให้เอี้ยวตัวเล็กน้อยแล้วจึงสะบัดออกไป เป้าหมาย คือ บริเวณชายโครง

5. พิชิตศึก (หมัดเสย หรือสอยดาว)

เป็นหมัดชกวงใน (หมัดประชิด) ที่รุนแรงสามารถทำอันตรายให้แก่คู่ต่อสู้ได้อีกหนึ่งหมัดหนึ่ง ใช้ได้ทั้งขณะรุกและถอย



วิธีปฏิบัติ

- กำหมัดให้แน่น พับข้อศอกและหงายหมัดขึ้นให้ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว เอนตัวให้ไหล่มาด้านหลัง ย่อลงและทิ้งไหล่ลงต่ำเล็กน้อย ยกตัวขึ้นพร้อมกับชกหมัดเสยขึ้นไปด้านหน้า การใช้แรงส่งกำลังของหมัดโดยการหมุนหรือบิดปลายเท้า สะโพกและหัวไหล่ เป้าหมาย คือ ลิ้นปี่ และปลายคาง

วิธีการใช้หมัดนอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วนั้น ยังมีหมัดอีกหลายชนิด ตามหลักวิชาการ มีทั้งแม่ไม้ ลูกไม้และเกล็ดไม้ พร้อมทั้งผสมผสานกับกบฏและกลรับ

4. ศอก

ศอกเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งเป็นแม่ไม้ที่มีความสำคัญสำหรับใช้ในการต่อสู้ การใช้ศอกของคนไทยนับได้ว่าเป็นอาวุธที่มีอันตราย สามารถใช้ในระยะประชิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ ศอกเป็นอาวุธที่มีความรุนแรง แผลคมคมและแม่นยำ สามารถใช้เป็นอาวุธได้ทั้งในการรุกและการรับได้อย่างคล่องแคล่วรอบตัว โดยใช้รับ ปิดและปัด เพื่อป้องกันท่าหมัดและท่าเตะ นักมวยไทยในสมัยโบราณสามารถใช้ศอกปราบนักมวยหมัด นักมวยเขาและนักมวยเตะมาแล้วเป็นจำนวนมาก วิชาไทยยุทธได้แบ่งวิธีการฝึกหัดการใช้ศอกออกเป็น 6 แบบ ได้แก่ ศอกผาสะท้าน เคลื่อนปากถ้ำ ฟาดล้ม เอี้ยววัด กล่อมกวาง และนางเหลียว ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 57-58)

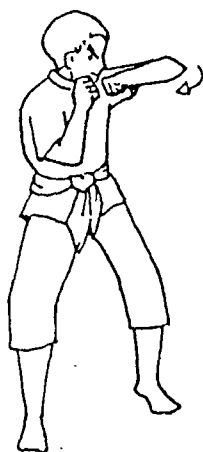
1. ศอกผาสะท้าน (ศอกเสย)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นศอกที่มีลักษณะการใช้ตัวตั้งเสยหรือตีเสย ทั้งทางตรงและทางเฉียง โดยยกศอกตั้งเสยขึ้น อาจจะแบมือหรือกำมือหลวมๆ ขณะยกศอกขึ้นฝ่ามือยกขึ้นเหมือนกับลูบเสยผมเหนือใบหู (ทัดดอกไม้) ด้านข้างของศีรษะ การใช้ศอกผาสะท้านสามารถใช้ได้ทั้งขณะอยู่กับที่ เคลื่อนที่รับและเคลื่อนที่รุก เป้าหมายบริเวณนอกและคาง

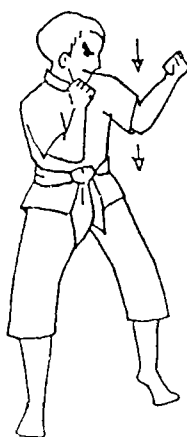
2. ศอกเคลื่อนปากถ้ำ (ศอกขนาน)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นศอกที่มีลักษณะการใช้ตีขนานในระดับไหล่ โดยยกศอกขึ้นตีขนานด้านหน้าฝ่ามือคว่ำลง ตีศอกจากด้านข้างลำตัวจากด้านหนึ่งไปสู่ด้านข้างลำตัวด้านตรงข้าม เป้าหมายบริเวณก้นคอ ตา ขมับและขากรรไกร

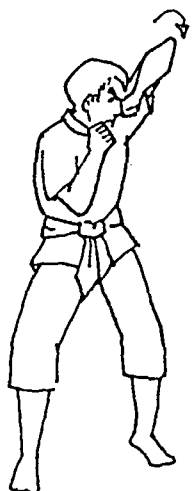
3. ฟัดถล่ม (ศอกกระแทกลง)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นศอกที่มีลักษณะการใช้กระแทกศอกลงจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ โดยการยกศอกหรือเงื้อมศอกขึ้นแล้วกระแทกลง ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัวและเหยียดมือออกไปด้านหน้า การทรงตัวขณะยืนไม่ควรให้น้ำหนักอยู่ด้านหน้ามากเกินไป เป้าหมายบริเวณกลางศีรษะ ขาโยกรง ลิ้นปี่ หน้าท้อง กลางหลังและไต

4. กล่อมกวาง (ศอกดี)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นศอกที่มีลักษณะการใช้ดีจากบนเฉียงด้านหน้า โดยพับศอกยกไหล่ ศอกเหวี่ยงจากด้านบนเฉียงลงด้านตรงข้าม ใช้แรงดีจากหัวไหล่ ลำตัวบิดตามแรงศอก มือคว่ำลงขณะดี การใช้ศอกกล่อมกวางสามารถใช้ได้ทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เป้าหมายบริเวณหน้า จมูก ตาและขมับ

5. ศอกเอี้ยวตัว (ศอกตัวดกกลับหลัง)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นศอกที่มีลักษณะการใช้ตัวดกศอกกลับหลัง แบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ
 - ก. ศอกกลับบนเฉียงสูงลงด้านหลัง โดยยกศอกขึ้น หลังมืออยู่ที่บริเวณหน้า ตัวดกศอกลงด้านหลัง พร้อมกับดึงหลังมือลูบเสยผมเหนือใบหู (ทัดดอกไม้) ด้านข้างของศีรษะ ให้ปลายศอกจิกลงด้านล่าง
 - ข. ศอกกลับขนานระดับไหล่ โดยยกศอกขึ้นระดับไหล่ มือคว่ำลงตัวดกศอกขนานหัวไหล่ออกไปด้านหลัง
 ขณะใช้ศอกเอี้ยวตัวควรหันหน้ามองเป้าหมายทางด้านหลัง การใช้ศอกชนิดนี้เพื่อป้องกันการจู่โจมเพื่อเข้าทำร้ายทางด้านหลัง เป้าหมายบริเวณอก ใบหน้า ขากรรไกรและศีรษะ

6. ศอกนางเหลียว (ศอกกระทู้กลับหลังล่าง)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นศอกที่มีลักษณะการใช้กระทู้กลับหลังล่าง โดยหงายฝ่ามือขึ้น เขยียดมือและแขนไปด้านหน้าแล้วกระทู้ศอกกลับขนานกับลำตัวออกไปทางด้านหลัง ขณะใช้ศอกนางเหลียวให้หันหน้ามองเป้าหมายทางด้านหลัง การใช้ศอกชนิดนี้เพื่อป้องกันการจู่โจมเข้ากอดทางด้านหลัง เป้าหมายบริเวณลิ้นปี่ หน้าท้อง ขาโครง และอวัยวะ

5. เช้า

เช้าเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งของร่างกาย ซึ่งเป็นแม่ไม้ที่มีความสำคัญสำหรับใช้ในการต่อสู้ สามารถใช้เช้าได้อย่างคล่องแคล่วและรุนแรง เป็นอาวุธที่ใช้ขณะเข้าประชิดหรือเข้าคลุกวงใน ส่วนมากจะใช้เพื่อสนับสนุนต่อเนื่องจากอาวุธอื่นๆ คือ หมัด ศอกและเท้า จะใช้เช้าเข้ารุกโดยตรงนั้นจะเป็นส่วนน้อย การใช้เช้าให้สามารถพุ่งดีเข้าสู่เป้าหมายได้อย่างรุนแรงนั้น ควรใช้ปลายเท้าช่วยถีบยันพื้นแล้วยกเช้าขึ้นตี วิชาไทยพุทธได้แบ่งวิธีการฝึกหัดการใช้เช้าออกเป็น 6 แบบ ได้แก่ เช้าหยุดโยธา ตีทัพ จับนาง ตรึงคต ทดธาราและวานรเหิน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 60-61)

1. เช้าหยุดโยธา (เช้าตรง)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้เช้ายกขึ้นตีที่เป้าหมายตรงด้านหน้า โดยการใช้ปลายเท้าถีบยันพื้นยกเช้าขึ้นตีตรงด้านหน้า พับขาท่อนล่างแนบชิดติดกับขาท่อนบน ปลายเท้าเหยียดชี้ลงพื้นหรือข้อเท้าขึ้น เช้าหยุดโยธาแบ่งลักษณะการนำไปใช้ออกเป็น 2 แบบ คือ

- ก. อยู่กับที่ ใช้ขณะยืนอยู่กับที่ในลักษณะธรรมชาติ (ทำยืนปกติ) เมื่อถูกจู่โจมเข้าทำด้านหน้า ให้ยกเข่าขึ้นตีเพื่อสกัดการรุกเข้าทำของคู่ต่อสู้ หรือยกเข่าขึ้นปิดป้องกัน
- ข. เคลื่อนที่ ใช้ขณะยืนอยู่ในท่าเตรียมพร้อมเพื่อต่อสู้ คือยืนอยู่ในท่ายืนสะกดทัพหรือท่ายืนจรดสามชুম การใช้เข่าขึ้นตีโดยการสับเท้าเข้าทำ ก้าวเท้าเข้าทำ และถอยเท้ารับทำ เป้าหมายบริเวณหน้าท้อง ล้นปี ชายโครง ก้นคอและใบหน้า

2. เข่าตีทัพ (เข่าเฉียง)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้เข่ายกขึ้นตีเฉียง โดยใช้ปลายเท้าถีบยันพื้นยกเข่าขึ้นตีเฉียงเข้าหาเป้าหมายด้านตรงข้าม พับขาท่อนล่างแนบชิดติดกับขาท่อนบน ปลายเท้าเหยียดลงชี้พื้น หรืองอข้อเท้าขึ้น ส่วนมากใช้คู่กับการตีศอกขนาน ศอกเฉียงและศอกเสย ใช้ขณะโน้มคอกหมุนตัวแล้วตีเข้าใช้ต่อเนื่องจากการหลบหลีกเมื่อคู่ต่อสู้จู่โจมเข้าทำแล้วเสียหลักถล่นตัวเข้ามาหา เปิดโอกาสให้ใช้เข่าตีทัพได้อย่างสะดวก เป้าหมายบริเวณชายโครงและโคนขา

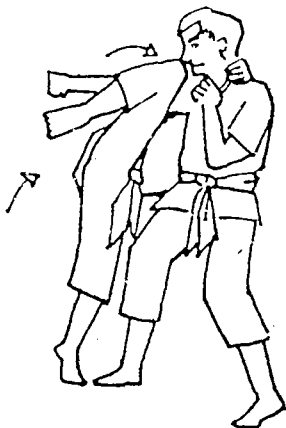
3. จับนาง (เข้าโค้ง)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้เข่ายกขึ้นสูง แล้วดีดตัวโค้งลงต่ำ โดยการใช้ปลายเท้าถีบยันพื้น พับขาที่เอวแล้วแนบชิดติดกับขาที่เอวบน ปลายเท้าเหยียดชี้ลงพื้น หรือองข้อเท้าขึ้น ยกเข่าขึ้นสูงแล้วดีดตัวต่ำให้ปลายหัวเข่าวาดเป็นเส้นโค้ง การใช้เข้าจับนางให้ใช้ลักษณะคู่ต่อสู้เสียการทรงตัว หรือใช้จับคู่ต่อสู้โยกตัวกระชากให้เสียหลักแล้วยกเข่าขึ้นดี เป้าหมายบริเวณชายโครง

4. เข้าตีสองคต (เข้าหลบ)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้เข่ายกขึ้นดีพร้อมกับการหลบหลีก โดยการสับเท้าหรือก้าวเท้าหลบ ออกด้านข้างคู่ต่อสู้แล้วยกเข่าอีกด้านหนึ่งขึ้นดี พร้อมกับก้มตัวลงใช้มือปิด บัดและกัน เป้าหมายบริเวณอกและใบหน้า

5. เข้าทศธรรมา (เข้ากระแทก)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้เข้ากระแทกจากบนลงล่างทางด้านหน้า โดยยืนอยู่ในท่าจรด ยกเข่าอพับเข้าแนบอก หัวเข่าสูงระดับหัวไหล่ แล้วเขย่งปลายเท้าที่ใช้ยืนโน้มตัวไปด้านหน้าเล็กน้อยพร้อมกับเหยียดเข่าลง ตีกระแทกที่เป้าหมาย เข้าทศธรรมาเป็นเข้าใช้ดีในระยะประชิด โดยใช้มือ หมัด แขน และศอกช่วยปัด เพื่อป้องกันอาวุธของคู่ต่อสู้ และใช้ยกเข่าขึ้นตีขณะซูลมุน เข่านี้อาจจะใช้แทนหมัดและศอกก็ได้ เป็นกลมวยเข้าที่มีความแยบยลลึกซึ้ง สามารถทำอันตรายคู่ต่อสู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป้าหมายบริเวณอกและใบหน้า

6. วานรเหิน (เขาลอย)



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้การกระโดดลอยตัวตีเข้า โดยการสับเท้าหรือก้าวกระโดดลอยตัวเหยียดเข่าไปด้านหน้าเข้าหาเป้าหมาย ยกศอกตั้งขึ้นเพื่อป้องกันการหลบทำสวนของคู่ต่อสู้ เป้าหมายบริเวณอกและปลายคาง

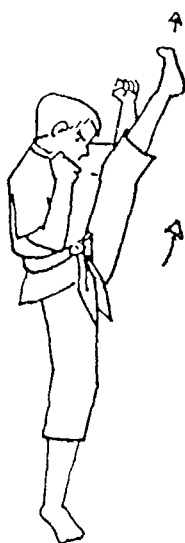
หมายเหตุ การใช้เข้าทั้ง 6 วิธีนั้นมีข้อควรจำสำหรับการปฏิบัติ ดังนี้

- ก. การตีเข้าทุกครั้งมืออย่าตก ต้องอยู่ในลักษณะพร้อมรุกและรับเมื่อเข้าทำผิดพลาด
- ข. ยกศอกตั้งขึ้นป้องกันให้มั่นคง
- ค. การโน้มคอดีเข้า ให้จับที่ต้นคอ บริเวณหลังใบหู จะช่วยให้สามารถจับกระชากได้ดี และใช้แรงน้อย

6. เท้า

การใช้เท้าในการต่อสู้ป้องกันตัวนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่ง การใช้มือ ศอก และเข่า นั้นจะกระทำพร้อมกับการเคลื่อนที่ของเท้า โดยการย่างก้าวทั้งการเคลื่อนที่สำหรับการรุกและการรับ ตลอดจนการหลบหลีก ดังนั้นการใช้มือ ศอกและเข่าจึงต้องมีเท้าช่วยสนับสนุน จึงจะทำให้การกระทำมีประสิทธิภาพสูงสุดได้ ถ้าเปรียบเทียบในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแล้ว เท้ามีหน้าที่ป้องกันและใช้รุกกระยะทางไกล มือมีหน้าที่ปิด ปัด รับและใช้รุกกระยะทางใกล้หรือ ระยะประชิด มือและเท้าจึงมีหน้าที่ที่แตกต่างกัน แต่มีการกระทำที่มีการประสานสัมพันธ์กัน อย่างกลมกลืน นอกจากนี้เท้ายังเป็นอาวุธสำหรับการใช้บุกทะลวงเป็นจังหวะแรกเพื่อเปิดหา โอกาสการโจมตีคู่ต่อสู้ ดังคำกล่าวว่า “มือคือบานประตูสองบาน เราต้องอาศัยเท้าเข้าทำลาย ประตูเสียก่อน จึงทะลวงบุกลงภายใน” เมื่อเปรียบเทียบอัตราส่วนของกำลังระหว่างมือกับเท้า การใช้มือจะได้ผลสามส่วน การใช้เท้าได้ผลเจ็ดส่วน ดังเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วเบื้องต้น เท้าจึงเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการต่อสู้ วิชาไทยทรมีวิธีการฝึกหัดการใช้เท้าสำหรับการต่อสู้ป้องกันตัว โดยแบ่งออกเป็น 25 แบบ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 65-66)

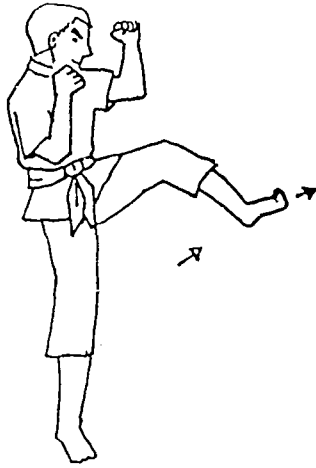
1. ท่าเตะครุฑทะยาน



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ เขยียดขาที่ใช้เตะให้ตรง งอข้อเท้า งอนิ้วเท้าทั้งห้าขึ้นเพื่อเปิด จมูกเท้า เกร็งข้อเท้าและจมูกเท้า ยกขา ขึ้น เตะสูงตรงด้านหน้า ใช้จมูกเท้าเตะที่ เป้าหมายบริเวณปลายคาง มือทั้งสองยก ตั้งขึ้นให้แยกห่างออกเล็กน้อย เพื่อให้ ทรงตัวได้ดีขณะยกเท้าขึ้นเตะ

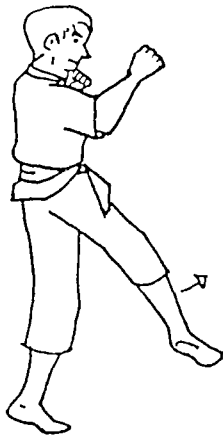
2. ท่าเตะสะกดमार



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ เตะด้วยหมัดเท้าตรงด้านหน้าระดับต่ำ งอเข่าลง งอข้อเท้าขึ้น งอนิ้วเท้าทั้งห้าขึ้นเพื่อเปิดหมัดเท้า เกร็งข้อเท้าและหมัดเท้า ยกเท้าขึ้นเตะตรงด้านหน้าที่เป้าหมายบริเวณกระเพาะปัสสาวะและล้นปี่

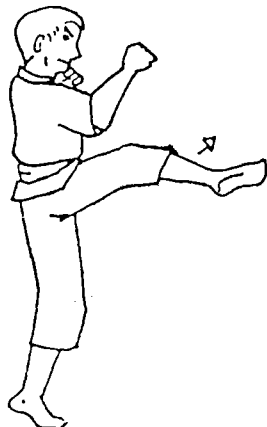
3. ท่าเตะผลาญต้น



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าเตะตัดขาดด้วยแข้ง เป้าหมายบริเวณหัวเข่าด้านข้าง

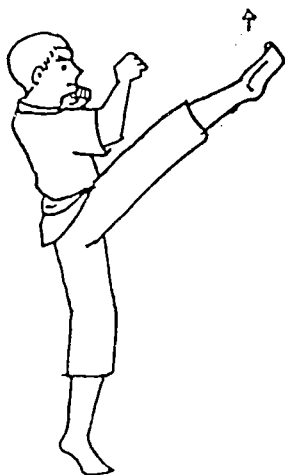
4. ท่าเตะเคลื่อนกระบพฝั่ง



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกขาขึ้นเตะด้านข้างด้วยแข้ง เป็นการเตะระดับกลางที่เป้าหมายบริเวณชายโครง ทรวงอก หน้าท้องและหน้าขาตอนบน

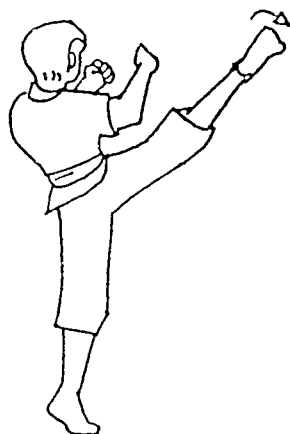
5. ท่าเตะชมม่านฟ้า



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าขึ้นเตะด้านข้างระดับสูงด้วยแข้งที่เป้าหมายบริเวณก้นคอและใบหน้า

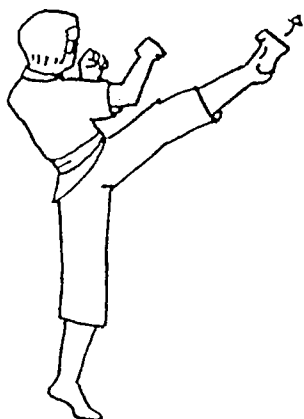
6. ท่าเตะกุ่มกีฬิโรธ



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าขึ้นสูงเหนือหัวไหล่คู่ต่อสู้ แล้วพลิกตัวคว่ำลงตีฟาดด้วยแข้งหรือหลังเท้าลงที่เป้าหมายบริเวณก้นคอ

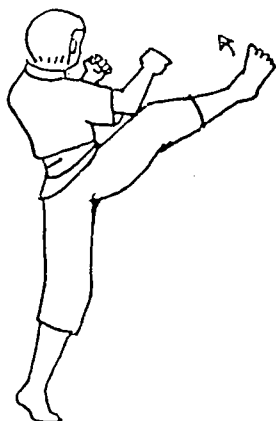
7. ท่าเตะโชคบาทา



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าเตะตวัดหรือเตะดีดด้านข้างระดับสูงด้วยจุมูกเท้าที่เป้าหมายบริเวณชายโครง ก้นคอ ทัดดอกไม้ท้ายทอยและไต

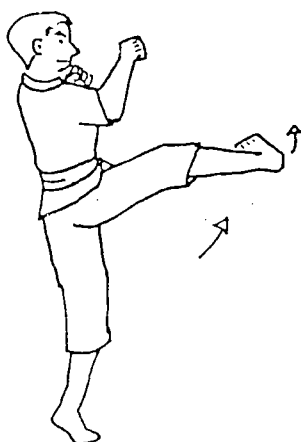
8. ท่าเตะแส้เทพยาดา



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าขึ้นใช้ฝ่าเท้าเตะปัดมือและแขนคู่ต่อสู้ เพื่อเปิดทางมวยให้ได้มีโอกาสใช้อาวุธอื่นๆ ได้แก่ หมัดและศอก เข้ากระทำที่เป้าหมายบริเวณใบหน้า

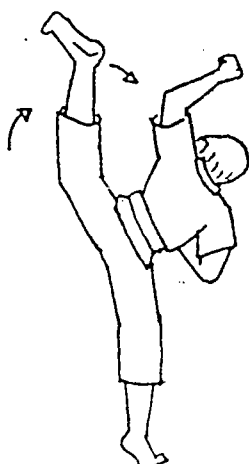
9. ท่าเตะปักขาล่่นลม



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าขึ้นเตะตรงด้านหน้าระดับสูงด้วยสันเท้าที่เป้าหมายบริเวณลำตัวและปลายคาง

10. ท่าเตะจรเข้ฟาดหาง



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพหมุนตัวยกเท้าวัดเตะด้วยสันเท้าที่เป้าหมายบริเวณชายโครง ก้านคอ ทัดดอกไม้อะไหล่และใบหน้า

ท่าเตะจรเข้ฟาดหาง มีข้อควรปฏิบัติ 3

ประการ คือ

- ก. ก่อนใช้ต้องปลดลวงคู่ต่อสู้
- ข. ใช้เป็นอาวุธต่อเนื่องจากอาวุธอื่น
- ค. ขณะที่คู่ต่อสู้ถอยห่างและเสียหลักในการทรงตัว

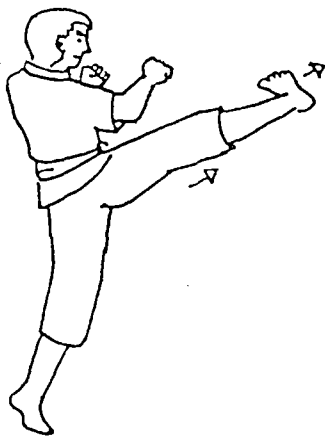
11. ท่าถีบพรางศัตรู



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเข่าขึ้นพร้อมกับหันลำตัวด้านข้างเข้าหาศัตรูเหยียดเท้าลงถีบด้วยสันเท้าระดับต่ำที่เป้าหมายบริเวณหัวเข่า

12. ท่าถีบบงบิดหาง



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเข่าขึ้น งอข้อเท้าขึ้นพร้อมกับหันลำตัวด้านข้างเข้าหาศัตรูเอนตัวลงด้านหลังเหยียดเท้า คว่ำสะโพกถีบด้วยสันเท้าด้านนอกที่เป้าหมายบริเวณใบหน้าหลอดคอและปลายคาง

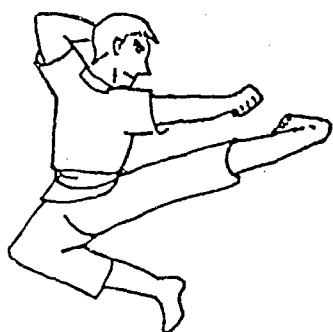
13. ท่าเตะทะยานดง



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ กระโดดลอยตัววัดเตะตัดด้วยแข้งระดับสูงที่เป้าหมายบริเวณก้นคอ

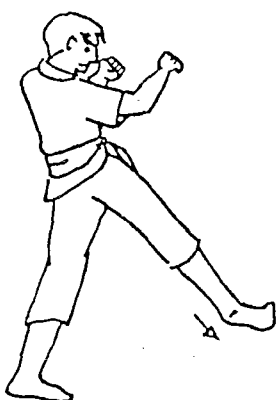
14. ท่าถีบชมดารา



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ กระโดดลอยตัว ยกเข้าทั้งสองขึ้น พลิกตัวหันลำตัวด้านข้างเข้าหาคู่ต่อสู้ เขี่ยดเท้าออกถีบด้วยสันเท้าระดับสูงที่เป้าหมายบริเวณใบหน้า

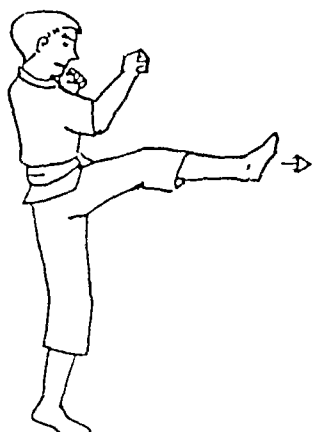
15. ท่าถีบพวาลัม



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเข้าขึ้นเขี่ยดเท้าลงถีบกระแทกด้วยฝ่าเท้าระดับต่ำที่เป้าหมายบริเวณขาพับด้านหลังและน่อง

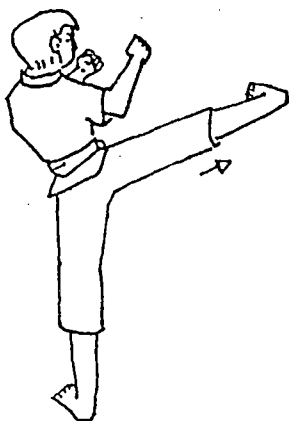
16. ท่าถีบยันโยธี



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเข้าและงอข้อเท้าขึ้น เขี่ยดเท้าออกไปตรงด้านหน้า ถีบยันด้วยฝ่าเท้าที่เป้าหมายบริเวณหน้าท้องและอก

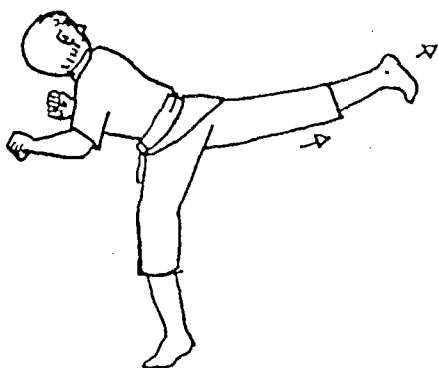
17. ท่าถีบยันโยธา



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเข่าขึ้น หันลำตัวด้านข้างเข้าหาคู่ต่อสู้ เอนตัวลงด้านหลังเหยียดเท้าคว่ำสะโพกลง ถีบยันด้วยฝ่าเท้าด้านข้างระดับกลางและระดับสูง ที่เป้าหมายบริเวณหน้าท้องและใบหน้า

18. ท่าถีบอัสวะพยศ

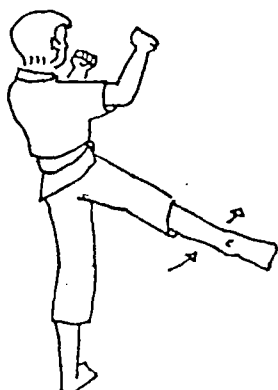


วิธีปฏิบัติ

- หันด้านหลังเข้าหาคู่ต่อสู้อยู่ในท่ายืนสะกดทัพ ยกเข่าและงอข้อเท้าขึ้น หันหน้ามองคู่ต่อสู้เหยียดเท้าขนานกับเท้าที่ยื่นออกไปด้านหลัง โดยให้ส้นเท้าขึ้นอยู่ด้านบน ปลายเท้าชี้ลงด้านล่าง โนมตัวลงด้านหน้าเล็กน้อย ถีบด้วยส้นเท้าที่เป้าหมายบริเวณหน้าท้อง ลิ้นปี่และใบหน้า

การใช้ท่าถีบอัสวะพยศสามารถใช้ประกอบการหมุนตัวถีบได้อีกลักษณะหนึ่ง

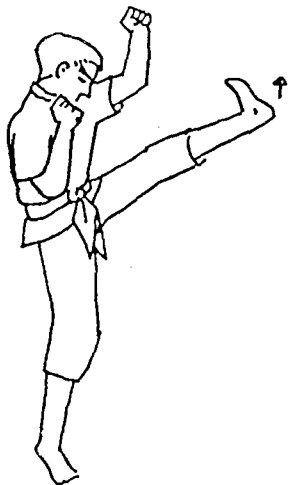
19. ท่าเตะกวาดบรรพต



วิธีปฏิบัติ

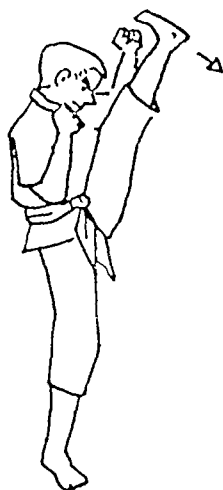
- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าเตะกวาดตัดด้วยแข้งที่เป้าหมายบริเวณขาพับทั้งสองข้างของคู่ต่อสู้ เมื่อถูกเตะจะหงายตัวล้มลงอยู่กับที่

20. ท่าเตะชมบาท

วิธีปฏิบัติ

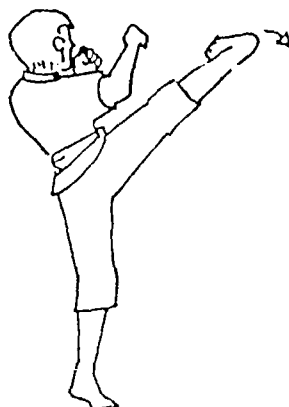
- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าขึ้นเตะระดับสูงด้วย
สันเท้าที่เป้าหมายบริเวณใบหน้า

21. ท่าเตะกาจิกเหยื่อ

วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าขึ้นเตะในท่าครุฑ
ทะยาน ตวัดกลับลงด้านล่าง เตะจิกลงด้วย
สันเท้าที่เป้าหมายบริเวณอกและใบหน้า

22. ท่าเตะเปือระอา

วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าขึ้นเตะในท่าชมม่านฟ้า
ผ่านหน้าคู่ต่อสู้ ตวัดกลับเตะด้วยสันเท้าที่
เป้าหมายบริเวณก้นคอ ขากรรไกรและ
ใบหน้า

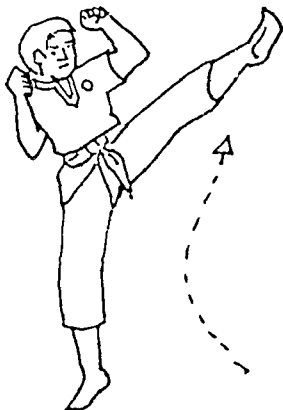
23. ท่าเตะฟ้าพิโรธ



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าขึ้นเตะในท่าชมมาน ฟาดผ่านหน้าคู่ต่อสู้ ตวัดกลับใช้สันเท้าและ ขาท่อนล่างพับเข้าหาตัว เกี่ยวคอคู่ต่อสู้ให้ โนมัดตัวถลำเข้ามาหาต่อเนื่องด้วยหมัด เพลินเพชรหึง

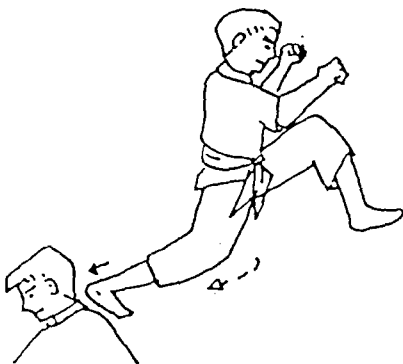
24. ท่าเตะโทษใจหาย



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ ยกเท้าเฉียงขึ้นข้างลำตัว ด้านตรงข้าม ยกเท้าสูงขึ้นเตะสะบัดกลับ ด้วยหลังเท้ากลับมาทางด้านเดิมที่เป้าหมาย บริเวณขากรรไกรและใบหน้า
ท่าเตะโทษใจหาย ยกเท้าเตะขึ้นคล้ายกับ รูปตัวเอส (S)

25. ท่าเตะทลายขุนเขา



วิธีปฏิบัติ

- ทำยืนสะกดทัพ กระโดดลอยตัว ยกเข้าขึ้น ข้ามศีรษะเตะติดด้วยสันไปทางด้านหลังที่ เป้าหมายบริเวณท้ายทอย ก้นคอและหลัง

ค. ทศกัณฐ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการปิดป้อง ทั้งรุกและรับ 10 วิธี ได้แก่ ด้านศัตรู รู้กระชาก ฉากวิถี ปรี่เข้าเสย เกยมัจฉา ถลาเซยชิด ปิดเกศี ขยี้อุรา พาย่ายเบี่ยง เวียนบรรจบ ทศกัณฐ์ ได้กำหนดให้เป็นวิธีการปิดป้องกัน ทั้งรุกและรับ ที่มีการกระทำต่อเนื่องกันทั้ง 10 วิธี เป็นยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 2 ในขั้นตอนการฝึกขั้นที่สอง (เหลือ) ระดับรองชั้นสูง ชั้น 4

ง. ยุทธสัมพันธ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการใช้หมัด ศอก เข่าและเท้า ทั้งการรุกและรับ เป็นการกระทำที่ต่อเนื่องกันจากท่าแรกจนถึงท่าสุดท้ายของการฝึกหัดในแต่ละชุด วิชาไทยยุทธ ได้แบ่งการฝึกหัดยุทธสัมพันธ์ออกเป็น 5 ชุด ได้แก่ ฤทธิ์ลือชา พญามัจจุราช หนุมานกวาดบรรพต นารายณ์คลายจักร และกุมภาพิโรธ

ซึ่งยุทธสัมพันธ์แต่ละชุดประกอบด้วยการใช้อาวุธในร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. ฤทธิ์ลือชา ประกอบด้วย

พนมยุทธ ตรึงทัพ เคลื่อนทัพ คลื่นกระทบฝั่ง อัสวะพยศ สะกดमार
ชมมานฟ้า รู้กระชาก กวาดบรรพต ดีทัพ หยดโยธา สะกดमार พนมยุทธ

2. พญามัจจุราช ประกอบด้วย

พนมยุทธ ยันโยธา จรเข้ฟาดหาง กวาดบรรพต ครุฑทะยาน ถลาเซยชิด
หยดโยธา นาคาบิดหาง ทะยานดง อัสวะพยศ สะกดทัพ พนมยุทธ

3. หนุมานกวาดบรรพต ประกอบด้วย

พนมยุทธ วิรุฬหำบัง ด้านศัตรู พรางศัตรู กาจิกเหยื่อ อัสวะพยศ
กวาดบรรพต จรเข้ฟาดหาง ตรึงคต วิรุฬหำบัง พนมยุทธ

4. นารายณ์คลายจักร ประกอบด้วย

พนมยุทธ สะกดमार ตรึงทัพ ร่อนจักร สะบัดกริช พิชิตศึก หักดาบ
กล่อมกวาง หยดโยธา นางเหลียว เอี้ยววัดวัด เคลื่อนปากถ้ำ ดีทัพ หยดโยธา ปักขาล่นลม
อัสวะพยศ ยันโยธา คลื่นกระทบฝั่ง สะกดทัพ พนมยุทธ

5. กุมภาพิโรธ ประกอบด้วย

พนมยุทธ สะกดทัพ สะกดमार ชมมานฟ้า จรเข้ฟาดหาง ฟาพิโรธ
นาคาบิดหาง จรเข้ฟาดหาง ทะยานดง โทษใจหาย ขวาชัดหอก แฝงตัว กลิ้งวาโย พนมยุทธ

4. พุทธหัตถ์

คือวิธีการฝึกหัดการป้องกันทั้งการรุกและรับด้วยมือ 20 วิธี เป็นท่าทางการเคลื่อนไหวจากท่าหนึ่งเปลี่ยนเป็นอีกท่าหนึ่งต่อเนื่องกันอย่างสอดคล้องประสานกลมกลืนกันจนเสร็จสิ้นครบทุกท่า วิธีการฝึกหัดพุทธหัตถ์จะกระทำควบคู่กับการเดินลมปราณ โดยแบ่งวิธีการฝึกหัดออกเป็น 3 ชุด ดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 31)

ก. กรายหัตถ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัว 10 ท่า ได้แก่ กรพนม พรหมเปลี่ยนทิศ ปิดป้องกาย ย้ายหลบเลี่ยง เจียงกระทบ ประกบติด บิดกายหนี ลีเล่นลับ สับศอกสวน ทวนทวน

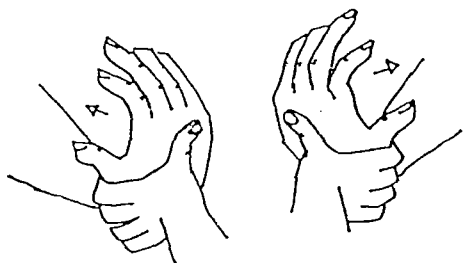
ข. พนมหัตถ์ เป็นวิธีการฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยท่าพนมมือ (ท่าไหว้) 10 ท่า ได้แก่ เคลื่อนบัว ยั่วชิด บิดกายา พาสลาย กระจายร่าง พรางตา ถลาหลบ จบเกศี่ รีเข้ารับ สกัถมาร

ค. ปราณวิถี เป็นวิธีการฝึกหัดการโคจร การฝึกและเดินลมปราณในร่างกายให้เกิดพลัง แบ่งการฝึกออกเป็นอริยาบถต่างๆ ได้แก่ ท่านั่ง ท่ายืน ท่าเดินและท่านอน การฝึกหัดปราณของไทยุทธนั้นได้มีการฝึกหัดโดยใช้ท่าบริหารกายไทยุทธ 22 ท่า (ท่าปฐมยุุทธ) การนำปราณไปใช้ขณะต่อสู้ ได้จัดไว้ในหลักการต่อสู้ของไทยุทธและพิชัยยุุทธของไทยุทธ

5. จับไชโยโย

จับไชโยโย เป็นวิชาหนึ่งของไทยุทธ เพื่อฝึกหัดวิธีการจับบังคับ ซึ่งมีลักษณะการจับ 15 ท่า ถ้ารวมทั้งด้านซ้ายและขวา จะรวมเป็น 28 ท่า แต่ละท่านั้นสามารถจำแนกท่าจับบังคับออกเป็นแบบต่างๆ ได้อีกเป็นจำนวนมาก นับได้ว่าท่าจับบังคับ 15 ท่า เป็นท่าแม่บท โดยแบ่งออกเป็นท่าจับต่างๆ ได้แก่ แยกไม้ ไชวชิด บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด บิดวง ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ คัดตระหนก ผงกเศียร เปลี่ยนอึดตา พญาครุฑ มุคบาตาล ตามพิชิต และ ปลิดวิญญาณ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25)

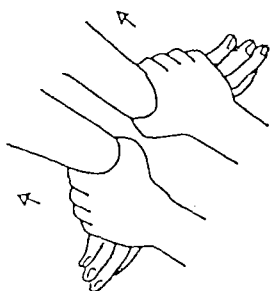
1. ทำจับแยกไฟ



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับมือขวาที่ข้อต่อส้น และมือขวาจับมือซ้าย โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่ที่หลังมือ ด้านล่างโคนนิ้วนาง อีกสี่นิ้วจับกลางฝ่ามือ ด้านล่างโคนนิ้วหัวแม่มือที่ข้อต่อส้น โดยให้นิ้วก้อยอยู่บริเวณข้อมือ ใช้มือทั้งสองจับบังคับบิดหงายขึ้น ให้ข้อมือตึง กดแรงลง ด้านหน้านอกฝ่าตัว

2. ทำจับไขว้ชีวิต



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับมือขวาที่ข้อต่อส้นและมือขวาจับมือซ้าย โดยให้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับรอบบริเวณข้อมือ ฝ่ามือวางทาบแนบชิดติดหลังมือ อีกสี่นิ้วจับด้านล่างสันมือนอกตรงโคนนิ้วก้อย จับบังคับทั้งสองมือบิดพลิกข้อมือให้มาชิดกัน กดแรงหักข้อมือไปด้านหน้า

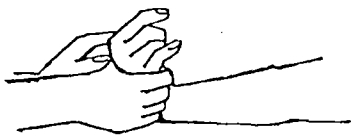
3. ทำจับบิดปลาย



วิธีปฏิบัติ

- ลักษณะการจับบังคับเหมือนกับทำจับแยกไฟ แต่จับมือเดียว โดยให้มือซ้ายจับมือขวาที่ข้อต่อส้นบังคับบิดหงายขึ้น พร้อมกับใช้มือขวาช่วยประกบมือซ้าย กดแรงหักข้อมือลงด้านข้าง

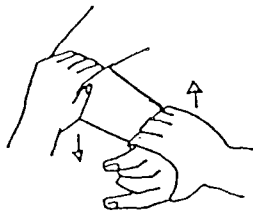
4. ทำจับหงายฟ้า



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือขวาจับหลังมือขวาคู่ต่อสู้ให้นิ้วหัวแม่มือด้านล่างโคนนิ้วหัวแม่มืออีกส้นนิ้วจับสันมือ นอกฝ่ามือวางทาบแนบชิดหลังมือ บังคับบิดหงายขึ้นหันฝ่ามือคู่ต่อสู้เข้าหาคู่ต่อสู้เอง มือซ้ายช่วยประกบทับมือขวากดแรงหักข้อมือ

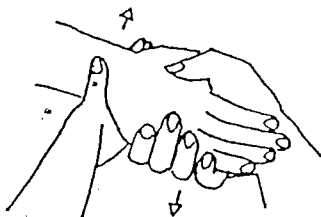
5. ทำจับผวาติด



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการจับบังคับต่อเนื่องจากท่าหงายฟ้า โดยใช้มือซ้ายวางทาบลงบนข้อศอกด้านเดียวกันกับมือที่จับหงายฟ้า ใช้มือซ้ายกดข้อศอกลง มือขวาบิดข้อมือที่จับหงายฟ้าขึ้น

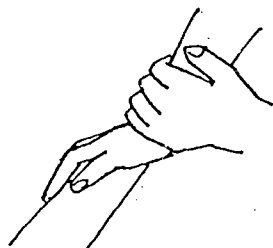
6. ทำจับบิดวง



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือขวาจับปลายมือขวาคู่ต่อสู้ กดแรงหักข้อมือลง มือซ้ายแบมือใช้สันมือตรงด้านล่างนิ้วชี้รัดข้อมือขวาคู่ต่อสู้ขึ้น

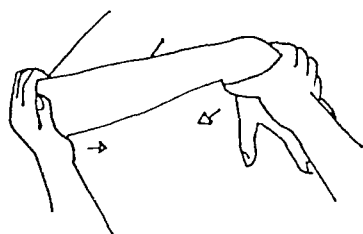
7. ทำจับถ่วงกาย



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้แก่การถูกจับมือ เมื่อคู่ต่อสู้ใช้มือขวาจับข้อมือขวา ใช้มือซ้ายวางทาบบนมือขวาคู่ต่อสู้ กดฝ่ามือลงให้แน่น พร้อมกับหมุนข้อมือขวาพลิกหงายขึ้นแล้วคว่ำฝ่ามือลงกดที่หลังข้อมือขวาคู่ต่อสู้

8. ทำจับมลายฤทธิ์



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือขวาจับหักข้อมือขวาคู่ต่อสู้ การจับเหมือนกับทำจับไขว้ชีวิต แต่ให้กดบังคับข้อมือโดยให้ฝ่ามือคว่ำลงด้านล่าง ใช้แรงผลักให้ฝ่ามือเข้าหาตัวคู่ต่อสู้ ฝ่ามือซ้ายผลักยันข้อศอกขวา หรือจับยึดแขนท่อนและข้อศอกแนบชิดติดกับลำตัวของเรา มือซ้ายช่วยมือขวาจับบังคับที่ข้อมือ

9. ทำจับคึดตระหนก



วิธีปฏิบัติ

- ดึงมือขวาคู่ต่อสู้ขัดหลังใช้มือซ้ายจับบังคับข้อมือขวาในท่ามลายฤทธิ์ มือขวาบังคับศอก

10. ทำจับผกเคียร



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้จับบังคับต่อเนื่องจากท่าจับคิดตระหนก โดยยกมือขวาให้แขนพาดใต้คางระหว่างคอ พลิกฝ่ามือออกไปด้านนอก ใช้แขนงัดคางขึ้นให้ศีรษะหงายมาทางด้านหลัง

11. ทำจับเปลี่ยนอัตรา



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้จับบังคับต่อเนื่องจากท่าจับคิดตระหนก โดยใช้มือขวาจับบังคับที่ขากรรไกรพลิกบิดหักคอ

12. ทำจับพญาครุฑ



วิธีปฏิบัติ

- เป็นลักษณะการใช้จับบังคับต่อเนื่องจากท่าจับคิดตระหนก โดยใช้มือขวาจับบังคับที่ขากรรไกรให้ท่อนแขนด้านสว่างวางพาดหัวไหล่คู่ต่อสู้ ยกเท้าขวาขึ้นถีบกระแทกที่บริเวณขาพับ

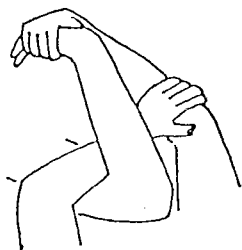
13. ทำจับมุดบาดาล



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือขวาจับข้อมือขวาคู่ต่อสู้ และใช้มือซ้ายวางทาบลงที่ข้อศอก มือขวายกข้อมือขึ้น พร้อมกับมือซ้ายกดข้อศอกลง

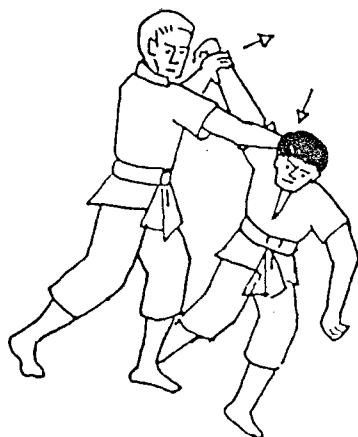
14. ทำจับตามพิชิต



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือขวาจับข้อมือขวาคู่ต่อสู้ ยกขึ้นตวัดพับข้อศอกเหนือหัวไหล่ พลิกฝ่ามือคู่ต่อสู้หันเข้าหาตัวคู่ต่อสู้เอง ใช้มือซ้ายสอดค้ำที่ในข้อพับศอกขวา บังคับกดหักข้อมือขวาลง

15. ทำปลิดวิญญาน



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับข้อมือขวาคู่ต่อสู้ ยกแขนขึ้น ผลักไปข้างหน้า มือขวาจับกดที่ก้านคอ จับบังคับหักแขนขวานั้น ต่อเนื่องด้วยการตีเข้า หรือเตะที่บริเวณอก คอและใบหน้า

วิธีการจับบังคับและวิธีการแก้การจับกุมในวิชาจับไชโยของไทยทอ ได้แบ่งวิธีการฝึกหัดออกเป็น 4 ชุด ได้แก่ ฤทธิ์นาคา พญานาคิน พระอินทร์จับยักษ์ และนารายณ์กลายร่าง

ก. ฤทธิ์นาคา เป็นลักษณะการจับบังคับรวมด้านซ้ายและขวาเป็น 16 ท่า ได้แก่ แยกไฟ ไชวชิต บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด บิดวง ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ พิษิตชัย บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด บิดวง ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ พิษิตชัย

ข. พญานาคิน เป็นลักษณะการแก้การจับบังคับของฤทธิ์นาคา มี 9 ท่า ได้แก่ กลีบกลาย สลายร่าง ด้านขุนเขา เข้าพิชิต ปลิดอุรา คว่ำดวงเดือน เคลื่อนสวรรค์ ผันบาดาล ปานวายจิต

ค. พระอินทร์จับยักษ์ เป็นลักษณะการจับบังคับ 15 ท่า (ถ้ารวมด้านซ้ายและขวาเป็น 28 ท่า) ได้แก่ แยกไฟ ไชวชิต บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด บิดวง ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ คีตตระหนก ผงกเศียร เปลี่ยนอัดดา พญาครุฑ มุดบาดาล ตามพิชิต ปลิดวิญญาณ

ง. นารายณ์กลายร่าง เป็นลักษณะการแก้การจับบังคับของพระอินทร์จับยักษ์มี 15 ท่า ได้แก่ กลีบกลาย สลายร่าง ด้านขุนเขา เข้าพิชิต ปลิดอุรา คว่ำดวงเดือน เคลื่อนสวรรค์ ผันบาดาล ฆาตนาคิน บินเวหา คว่ำปักฆาต ผันชรา พาหุเหิน เดินชมจันทร์ พลันดับแสง

6. มโนอัดมัน

มโนอัดมัน เป็นวิชาการต่อสู้ป้องกันตัวชนิดหนึ่งของไทยทอ โดยใช้การจับทุ่มเหวี่ยง แบ่งออกเป็นท่าหลัก 10 ท่า คือ โอบแดง แผลงยอด สอดแซน แผลงตัว ยั่วขุด มุดใน ใจหาย ไกลร่าง พรางดา ถลาร่อน ถ้านับทั้งด้านซ้ายและขวารวมกัน จะมีทั้งหมด 20 ท่า ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25)

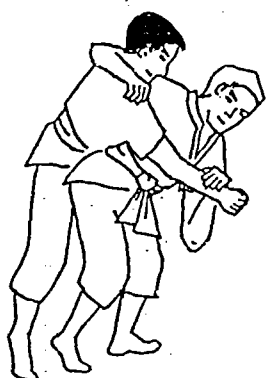
1. โอบแดง (ท่าทุ่มด้วยสะโพก)



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวาของผู้ต่อสู้ (รับนอก) ก้าวเท้าขวา-ซ้าย ย่อเข้า ทั้งสองเท้าห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมุนตัวดึงผู้ต่อสู้ให้ติดกับสะโพก โดยให้สะโพกออกไปทางขวามือให้มาก สอดแซนขวาโอบเอว เขยิบเข้า ยกผู้ต่อสู้ขึ้นบิดไหล่ขวาทุ่มผู้ต่อสู้ลงสู่พื้น

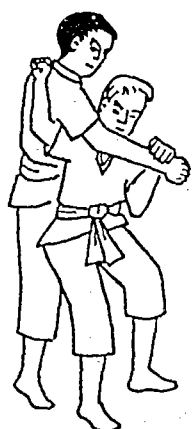
2. แปลงยอด (ทำตวัดคอหุ้มด้วยสะโพก)



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวาคู่ต่อสู้ (รับนอก)
ก้าวเท้าขวา-ซ้าย ย่อเข้า ทั้งสองเท้าห่าง
กันประมาณ 1 ช่วงไหล่ หมุนตัวดึงคู่ต่อสู้ให้
ติดกับสะโพก โดยให้สะโพกออกไปทาง
ขวามือให้มาก ตวัดแขนขวาดึงคอคู่ต่อสู้ให้
โน้มลงมาพร้อมกับเหยียดเข่ายกคู่ต่อสู้ขึ้น
บิดไหล่ขวาหุ้มคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น

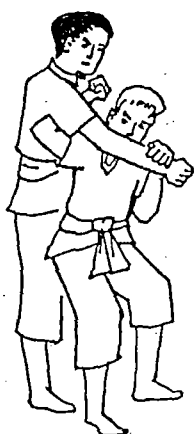
3. สอดแขน (ทำสอดแขนหุ้มด้วยหัวไหล่)



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวาคู่ต่อสู้ (รับนอก)
ก้าวเท้าขวา-ซ้ายให้เท้าอยู่ใกล้เท้าคู่ต่อสู้
ย่อเข้า สอดมือขวาผ่านใต้รักแร้ขวาคู่ต่อสู้
หมุนตัวให้ด้านหลังติดกับหน้าอกคู่ต่อสู้
ยกคู่ต่อสู้ไว้บนหลัง เหยียดเข่าหุ้มคู่ต่อสู้
ข้ามหัวไหล่ขวาลงสู่พื้น

4. แฝงตัว (ทำสอดข้อศอกหุ้มด้วยหัวไหล่)



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวาคู่ต่อสู้ (รับนอก)
ก้าวเท้าขวา-ซ้ายให้เท้าอยู่ใกล้เท้าคู่ต่อสู้
ย่อเข้า สอดข้อศอกขวาเข้าไปใต้รักแร้ขวา
คู่ต่อสู้ หมุนตัวให้ด้านหลังติดกับหน้าอก
คู่ต่อสู้ ยกคู่ต่อสู้ไว้บนหลัง เหยียดเข่าหุ้ม
คู่ต่อสู้ข้ามหัวไหล่ขวาลงสู่พื้น

5. ยั่วขุด (ท่าเกี่ยวขาด้านนอก)



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวาของผู้ต่อสู้ (รับนอก) ก้าวเท้าซ้ายไปวางข้างเท้าขวาทางด้านนอกของผู้ต่อสู้ เตะเท้าขวาขึ้นให้ปลายเท้าเหยียดออก โดยให้หน้าอกแนบชิดติดกับหน้าอกของผู้ต่อสู้ จัดเท้าขวาไปด้านหลังก้มตัวลงทิ่มผู้ต่อสู้ลงสู่พื้น

6. มุดใน (ท่ายกข้ามไหล่)



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวาของผู้ต่อสู้ (รับนอก) ก้าวเท้าพร้อมกับย่อตัวลง สะโพกต่ำ ให้ใบหน้าด้านขวาแนบชิดติดกับต้นขาขวา ขณะใช้มือขวาจับขาขวาของผู้ต่อสู้ ดึงและยกผู้ต่อสู้ไปอยู่บนไหล่ พร้อมกับเหยียดเข้าขึ้นทิ่มผู้ต่อสู้ลงด้านหน้าทางซ้าย

7. ใจหาย (ท่าสอดหว่างขาทุ่ม)



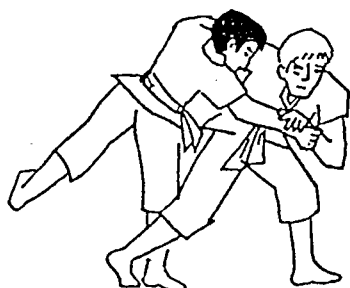
วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวา (มือซ้ายรับนอก) และใช้มือขวาจับแขนซ้ายของผู้ต่อสู้ (มือขวา รับนอก) ก้าวเท้าขวา-ซ้ายดึงผู้ต่อสู้แนบชิดติดข้างลำตัวทางด้านขวา กวาดเท้าขวาขึ้น โดยใช้เท้าขวาตวัดตรงที่ต้นขาหนีบด้านในทางซ้ายของผู้ต่อสู้ด้วยท่อนขาตอนต้นของขาขวา ก้มตัวทิ่มผู้ต่อสู้ลงสู่พื้น

หมายเหตุ

มือขวาที่จับแขนซ้ายของผู้ต่อสู้ นั้น อาจจะเปลี่ยนมาโอบเอวหรือตวัดคอ

8. ไกลร่าง (เหยียดขาเหวี่ยง)



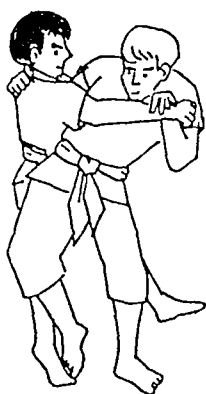
วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวา (มือซ้ายรับนอก) และใช้มือขวาจับแขนซ้ายคู่ต่อสู้ (มือขวา รับนอก) ก้าวเท้าขวาไปขวางหน้าขาขวา คู่ต่อสู้ โดยให้บริเวณน่องแนบติดหรือใกล้มากที่สุด ก้าวเท้าซ้ายไปด้านหลัง หันหลังให้คู่ต่อสู้ ใช้มือขวาผลัก พร้อมกับใช้มือซ้าย ดึงท่อนเหวี่ยงคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น

หมายเหตุ

มือขวาที่จับแขนซ้ายคู่ต่อสู้นั้น อาจจะ เปลี่ยนมาโอบเอวหรือตัวคอ

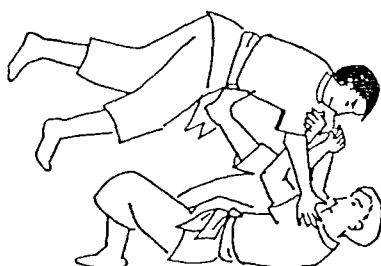
9. พรางตา (ท่างอเข้าจัด)



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวา (มือซ้ายรับนอก) และใช้มือขวาจับแขนซ้ายคู่ต่อสู้ (มือขวา รับนอก) ก้าวเท้าขวา-ซ้าย หันข้างลำตัว ด้านขวาเข้าไปชิดคู่ต่อสู้ โดยให้เท้าซ้ายวาง กึ่งกลางระหว่างเท้าคู่ต่อสู้ งอเข้าขวาไปที่ ขาขวา ดึงคู่ต่อสู้พร้อมกับเหยียดขาซ้าย จัดเข้าขวาขึ้นท่อนคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น

10. ถลาร่อน (ท่าถีบท้อง)



วิธีปฏิบัติ

- ใช้มือซ้ายจับแขนขวา (มือซ้ายรับนอก) และใช้มือขวาจับแขนซ้ายคู่ต่อสู้ (มือขวา รับนอก) ก้าวเท้าซ้ายเข้าไประหว่างเท้าทั้งสองของคู่ต่อสู้ ใช้มือดึงพร้อมกับนอนหงาย ใช้เท้าขวาถีบยันหน้าท้องท่อนคู่ต่อสู้ลงสู่พื้น

ท่าถลาร่อนมีวิธีการนอนท่อม 2 แบบ คือ นอนหงายท่อม และนอนตะแคงท่อม

7. พันธอาวุธ

เป็นการฝึกหัดการใช้อาวุธไทยโบราณ เช่น กระบี่ ดาบ ง้าว พลอง หอก เขน ดั้ง โล่ห์ กริชและไม้ศอก เป็นต้น หรือเรียกว่า วิชากระบี่กระบอง ซึ่งเป็นวิชาที่มีการฝึกหัดแขนงหนึ่งของไทยพุทธ ได้กำหนดให้มีการฝึกหัดในหลักสูตร ได้แก่ ยุทธสัมพันธชุดที่ 9-10 ของขั้นตอนการฝึก ชั้นที่ 4 (ฟ้า) ระดับรองชั้นสูง ชั้นสอง และยุทธสัมพันธชุดที่ 11-12 ของขั้นตอนการฝึก ชั้นที่ 5 (น้ำตาล) ระดับรองชั้นสูง ชั้นหนึ่ง (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25)

วิชาพันธอาวุธของไทยพุทธ หรือวิชากระบี่กระบอง ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทย อาจารย์จักรภาพ เจริญรัตน์ ได้อนุรักษ์และเผยแพร่ศิลปะการต่อสู้แขนงนี้ไว้ในการฝึกหัดวิชาไทยพุทธ

กระบี่กระบองนับได้ว่ามีวิวัฒนาการอันยาวนานควบคู่กับวิวัฒนาการทางการรบของไทยและกีฬากระบี่กระบองนั้น เป็นกีฬาประเภทต่อสู้ป้องกันตัว ซึ่งดัดแปลงมาจากลักษณะและรูปแบบของการรบในสมัยโบราณ ด้วยเหตุนี้ สิ่งสำคัญที่สุดในการรบบก็คือ ศาสตร์อาวุธต่างๆ รูปแบบของการรบ และการจัดตั้งกองทัพ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องมีความรู้ และต้องมีการฝึกฝน เพลงอาวุธ การต่อสู้ด้วยอาวุธ การต่อสู้ด้วยมือเปล่า เพื่อต่อสู้กับข้าศึกศัตรูที่มารุกรานชาติไทยในสมัยก่อนที่จะตั้งกรุงสุโขทัยเป็นเมืองหลวงนั้น หลักฐานที่แสดงถึงรูปแบบของอาวุธที่ใช้ในการรบพบได้จากภาพปูนปั้นเล่าเรื่องประดับรอบฐานเจดีย์ หรือภาพแกะสลักตามระเบียง หรือทับหลังของปราสาทหิน อาวุธที่พบมากคือ ดาบ ธนู หน้าไม้ หอก ง้าว พร้าแปะก๊ก เป็นต้น (สัมพันธ พงษ์ทอง อ้างในประมวล บัวทอง. 2537 : 15)

กระบี่กระบอง เป็นศิลปะการป้องกันตัวของไทย ซึ่งสืบทอดมาจากสมัยบรรพบุรุษหลายชั่วคนจนไม่สามารถหาแหล่งที่มาและบุคคลผู้เป็นต้นคิดได้ อย่างไรก็ตาม กระบี่กระบองก็ได้แพร่หลายไปในหมู่คนไทย นับตั้งแต่เจ้านายเชื้อพระวงศ์ลงมาถึงสามัญชน ปัจจุบันกระบี่กระบองได้กลายเป็นศิลปะการกีฬาประจำชาติไทยอย่างหนึ่ง สมัยก่อนการรบแต่ละครั้ง มนุษย์จะยกพวกเข้าตะลุมบอนกัน อาวุธที่ใช้จึงเป็นพวกที่ใช้ในระยะใกล้ประชิดตัว ของไทยเรารู้จักใช้กระบี่กระบองเป็นอาวุธ ในยามบ้านเมืองสงบก็ใช้การตีกระบี่กระบองเป็นการกีฬาเพื่อออกกำลังกายและฝึกฝนความแข็งแรง เพื่อเตรียมพร้อมเสมอที่จะรับศึก กระบี่กระบองเป็นกีฬาที่เหมาะสมที่สุดในการซ้อมรบ เพราะคล้ายกับการรบจำลอง วัสดุก็หาง่าย คือ เอาหวายมาทำเป็นกระบี่ ดาบ ง้าว ฯลฯ เอาหนังหรือหวายมาทำเป็น โล่ห์ เขน ดั้ง ฯลฯ ฝึกหัดรุกและรับไปในตัว ฝ่ายใดพลาดทำเสียทีก็เจ็บตัวเพราะผู้เล่นมิได้สวมเกราะป้องกันตัว จึงเป็นกีฬาที่ฝึกกายและใจอย่างดีเลิศ (จรินทร์ ธานีรัตน์ อ้างใน ประมวล บัวทอง. 2537 : 15)

กระบี่กระบอง ตามสารานุกรมไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน เล่ม 1 กล่าวว่า คือการเล่นอย่างหนึ่งของไทย จัดอยู่ในจำพวกกีฬา แต่เป็นกีฬาของไทยเราแท้ๆ เพราะไม่มีชาติใดภาษาใดเล่นกีฬานี้เลย เป็นกีฬาที่มีมาแต่โบราณนิยมเล่นและฝึกหัดกันในยามสงบ เพื่อนำไปใช้ต่อสู้ศัตรูในยามรบ เช่นเดียวกันกับกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ก็เพื่อจะฝึกฝนให้ผู้เล่นมีร่างกายแข็งแรง อดทน และมีวิชาความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการรบในสมัยนั้นให้เกิดประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น การเล่นกระบี่กระบองของไทยได้เป็นที่นิยมชมชอบของชนทั่วไป ซึ่งมักจะมีในงานเทศกาลต่างๆ (ราชบัณฑิตยสถาน อ้างใน ประมวล บัวทอง. 2537 : 13)

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความหมายและคุณค่าของวิชากระบี่กระบองไว้ดังนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์ อ้างใน ประมวล บัวทอง. 2537 : 18-21)

ตามความหมายที่เข้าใจกันโดยทั่วไปแล้ว “กระบี่กระบอง” หมายถึง การเล่นหรือการแสดงชนิดหนึ่งที่ใช้อาวุธแบบโบราณจำลองจากของจริงมาเล่นต่อสู้กัน แต่ความหมายแห่งคำศัพท์ที่แท้จริงแล้วเป็นอีกอย่างหนึ่ง เพราะการที่จะบัญญัติคำใดคำหนึ่งที่เป็นศัพท์ย่อจะต้องมีเหตุผล หรือรากศัพท์มาก่อน แต่การที่จะกำหนดไปว่า ทำไมโบราณท่านจึงเรียกการเล่นชนิดนี้ว่า “กระบี่กระบอง” นั้น เป็นของยาก เพราะแม้แต่ในปทานุกรม ของกรมตำรา กระทรวงธรรมการ ก็ไม่มีคำนี้ปรากฏอยู่ ฉะนั้นจึงไม่มีวิธีใด นอกจากจะสันนิษฐานเอาเองตามเหตุและผล และโดยวิธีแยกคำที่ผสมกันอยู่ “กระบี่” “กระบอง” เป็นคำรวม “กระบี่” คำหนึ่ง กับ “กระบอง” คำหนึ่ง “กระบี่” นั้นตามศัพท์หมายถึง อาวุธชนิดหนึ่งที่รูปร่างคล้ายดาบ แต่เล็กและเรียวกว่า และมีโกร่งป้องกันมือที่ด้าม เป็นอาวุธสำหรับใช้แทงและฟัน ในปทานุกรมบอกว่า เป็นมีดรูปดาบ มีฝักใช้เหน็บเป็นเกียรติดยศ ส่วน “กระบอง” นั้น ในปทานุกรมไม่มี มีแต่ “ตะบอง” หรือ “กระบอง” ซึ่งหมายความว่า ไม้สั้นสำหรับตีกัน มีรูปกลมบ้าง เหลี่ยมบ้าง คล้ายพลอง แต่สั้นกว่า มีขนาด 1 ศอก ส่วนพลองนั้นในปทานุกรมบอกว่า เป็นชื่อต้นไม้ชนิดหนึ่ง เนื้อละเอียด และแข็งใช้ทำไม้เท้า เรียกไม้เท้าที่ยาว 4 ศอกว่า ไม้พลอง เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็เกือบจะเป็นการจรรยาที่รู้ได้ว่า “กระบอง” คืออะไร เพราะในปทานุกรมไม่ได้บอกไว้ แต่เมื่อมาพิจารณาถึงการเล่นชนิดนี้ และวิธีการที่เล่น ตลอดจนเครื่องมือเครื่องไม้เล่นนั้นมีทั้งสั้นและยาวหลายอย่างต่างชนิด มิได้มีเล่นแต่ “กระบี่” อย่างเดียว ยังมีดาบอีก เวลาหัดก็ต้องหัดกระบี่ก่อน แล้วก็หัดดาบ ตอนหัดดาบก็รู้สึกยากอะไร เพราะเป็นกระบี่แล้ว แต่การใช้ก็คล้ายๆกัน เพราะขนาดสั้นเท่าๆกัน ต่อจากนั้นก็มาหัดพลองหรือจ้าว ซึ่งมีวิธีการใช้แตกต่างกับกระบี่ เพราะเป็นอาวุธยาว จึงพอจะสรุปหรือลงความเห็นได้ว่า “กระบี่” นั้น หมายถึงอาวุธสั้นทุกชนิด เช่น “กระบี่” ดาบ หรือดาบสองมือ ดาบโล่ ดาบเขน ดาบตั้ง และกริช หรือมีดสั้น ส่วน “กระบอง” นั้น หมายถึงอาวุธยาวทุกชนิด เช่น พลอง จ้าว หอก และทวน รวมความแล้ว

คำว่า “กระบี่กระบอง” คือ อาวุธสั้นและอาวุธยาว หลักวิธีการใช้อาวุธทั้งสองอย่างคืออาวุธสั้นและอาวุธยาวนี้ แต่ละอย่างก็ละม้ายคล้ายคลึงกัน จะผิดเพี้ยนกันก็เล็กน้อยเท่านั้น

กระบี่กระบอง เป็นศิลปวัฒนธรรมโบราณเก่าแก่ที่มีความสำคัญทางประวัติศาสตร์ในตัวเอง เป็นทั้งศิลปะการป้องกันตัว และการละเล่นพื้นบ้านพื้นเมือง และเป็นศิลปะประจำชาติแขนงหนึ่ง ที่มีประวัติสืบทอดกันมาช้านาน จากการบันทึกทางประวัติศาสตร์ วิชากระบี่กระบองเป็นศิลปะที่สะท้อนถ่ายทอดมาจากวิญญานแห่งการต่อสู้ป้องกันตัวเอง คนไทยตั้งแต่บรรพบุรุษได้แสดงให้เห็นถึงความชัดเจนในทางสร้างสรรค์อันล้ำค่าของประเทศไทยที่สะสมขึ้น จากการต่อสู้ของชีวิตทั้งในทางธรรมชาติจนเป็นวิธีการต่อสู้ของยุทธวิธีที่เป็นแบบฉบับเฉพาะตัวคนไทย (กระบี่กระบอง) ได้ผ่านการพัฒนาจนเป็นวิธีการต่อสู้ของไทยที่มียุทธวิธีเนื้อหาที่อุดมสมบูรณ์ ประกอบด้วยความงาม ความจริง มีรูปแบบทางศิลปะอย่างครบถ้วน

ศิลปะกระบี่กระบองสมัยโบราณ เป็นศิลปะการต่อสู้ที่แท้จริง ปัจจุบันเสื่อมสูญแทบหมดสิ้นพร้อมกับครุฑาโบราณเก่าได้จากหายไปมากต่อมาก ผู้สืบทอดที่ถูกต้องมีน้อยมาก ทั้งๆที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ซึ่งถือได้ว่าเป็นลักษณะของการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าอันทรงคุณค่าของชาติไทย แต่ปัจจุบันไม่ได้รับความสนใจและจริงจังเท่าที่ควร ทั้งยังถูกมองข้ามความสำคัญ จนกระทั่งมองไม่เห็นคุณค่าและพากันดูหมิ่นวิชา ก็เพราะไม่มีหน่วยงานหรือองค์กรและสถาบันของชาติที่ได้ให้ความสำคัญแก่การอนุรักษ์ฟื้นฟู ให้เป็นมรดกตกทอดแห่งศิลปวัฒนธรรมแขนงนี้อย่างทั่วถึงอย่างมีแบบแผน

รวมทั้งยังขาดการคุ้มครองเอาใจใส่ดูแลรักษาจากรัฐบาลที่จะส่งเสริมสนับสนุนให้ได้เผยแพร่วรรษารู้อย่างดีในศิลปะด้านนี้แก่ประชาชนส่วนใหญ่ เพื่อให้ได้เห็นคุณค่าอย่างแท้จริง

ศิลปะกระบี่กระบองขนานแท้ตามแบบฉบับดั้งเดิม จึงเสื่อมโทรมลง และสูญหายหมดไปเรื่อยๆ หากไม่เร่งรีบอนุรักษ์ไว้แล้ว จะไม่มีเหลือให้คนไทยรุ่นหลังได้เห็นได้รับรู้ลักษณะที่แท้จริงนั้น

คนไทยในยุคปัจจุบันรู้เรื่องราวเกี่ยวกับศิลปะกระบี่กระบองชาติตนไม่มากนัก เรื่องที่เล่าสืบทอดกันต่อๆมายังกำกวมและลึกลับมาก เพราะไม่มีการค้นคว้ารวบรวมหลักฐานสำคัญทางประวัติศาสตร์ของศิลปะการต่อสู้ของไทยที่ยังพอมิเหลือ ให้ได้ศึกษาหาความรู้ในปัจจุบันบันทึกไว้ และทำออกเผยแพร่ให้ประชาชนได้ศึกษากัน

ถ้าจะได้สืบหา ค้นคว้า รวบรวม และบันทึกด้วยภาพนิ่ง ภาพยนตร์ บันทึกเสียง สัมภาษณ์ เก็บข้อมูลจากคำบอกเล่า และบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรไว้แล้ว จะเป็นการสงวนรักษา และส่งเสริมให้มรดกตกทอดแก่ศิลปวัฒนธรรม สมบัติอันสูงค่าของชาติไทย ให้ปรากฏเด่นประจักษ์สมศักดิ์ศรีของชาติไทยเราสืบไป และเพื่อให้คนไทยเกิดความเข้าใจ ภาคภูมิใจใน

ศิลปะวิทยาการ และเคล็ดลับของวิชาต่อสู้ไทย ที่โบราณได้เพียรพยายามสร้างสมไว้ด้วยความปราณีต จากการต่อสู้ที่ผ่านมามียาวนานตามประวัติศาสตร์ของนักรบไทย

การแสดงกระบี่กระบองนั้นมีด้วยกัน 3 ลักษณะ คือ

1. การแสดงกระบี่กระบองประเภทรำยากร เป็นไปในลักษณะการรำยากรไชว์
2. การแสดงกระบี่กระบองประเภทเล่นลูกไม้ดลก เน้นถึงการสนุกสนานเป็นสำคัญ
3. การแสดงกระบี่กระบองประเภททอดทน

การแสดงกระบี่กระบองในปัจจุบันเป็นลักษณะการรุกรบ เป็นการแสดงให้เห็นด้านการต่อสู้ของไทยแต่ลักษณะท่าทางต่าง ๆ นั้น ได้นัดแนะกันฝึกซ้อมกันที่เรียกว่า “โกหกให้เห็นจริง”

การแสดงแบ่งออกดังนี้

1. กระบี่ต่อกระบี่
2. ดาบสองมือต่อดาบสองมือ
3. ดาบสองมือต่อดาบตั้ง
4. ดาบเดี่ยวคู่โล่ห์ต่อดาบเดี่ยวต่อโล่ห์ (ดาบโล่ห์)
5. พลองต่อพลอง
6. ง้าวต่อง้าว
7. ง้าวต่อดาบสองมือ
8. พลองไม้สั้นต่อพลองไม้สั้น
9. มีดสั้น กฤษ
10. เคียวต่อเคียว
11. ขวานโล่ห์ต่อขวานโล่ห์
12. ตะลุมบอน (สามบาน)

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้เขียนบทความเกี่ยวกับการตีและการรำกระบี่กระบอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

การตี

“การตี” ในภาษาธรรมดาทั่วไปมีความหมายอย่างหนึ่ง คือการรบหรือการต่อสู้กัน ด้วยอาวุธหรือมือเปล่า เช่นพูดว่า เกิดตีกันขึ้น ยกพวกตีกัน หรือตีทัพหน้าข้าศึก แม้ในภาษาพื้นเมืองของชาวเชียงใหม่ที่พูดว่า ตีมวย นั้น ก็หมายความว่า ต่อยกัน เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งล้วนแต่มีความหมายว่าต่อสู้กันทั้งนั้น (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 156-158)

ส่วน “การตี” ในภาษาของกระบี่กระบองก็หมายความว่า การต่อสู้กันเหมือนกัน และมิใช่เพราะว่าเครื่องกระบี่กระบองส่วนมากเป็นเครื่องมือ จึงเรียกว่า “ตี” การตีกระบี่กระบองเป็นเรื่องของการต่อสู้กันด้วยอาวุธต่างๆ ที่ใช้ฟันแทง ตี และปิดปัดรับตอบพร้อมหมด

สิ่งที่เป็อาวุธนั้น นอกจากจะมีตัวคนไว้สำหรับฟัน หรือปลายแหลมสำหรับแทงก็ตาม ส่วนอื่นของอาวุธนั้นก็ยังใช้ประโยชน์ได้อีก เช่นใช้สับหรือทางแบนสำหรับตี แม้กระทั่งด้ามจะใช้รับหรือกระทุ้งและตีก็ได้ ดังเช่นตัวอย่างการรบในครั้งโบราณ ซึ่งแพ้ชนะกันด้วยด้ามอาวุธก็มี จึงเป็นเรื่องที่สุดแต่โอกาสและความเหมาะสม เมื่อจะใช้อะไรได้ก็ใช้ไม่ปล่อยให้เปล่าประโยชน์ สมดังที่กล่าวกันว่า “คมฟันสันต้อยด้ามหอย” ฉะนั้น และอีกประการหนึ่งก็อย่าลืมนะว่า มิใช่จะมีแต่อาวุธที่ถืออยู่อย่างเดียวเท่านั้นที่จะทำเขาและป้องกันตัวเรา มือที่เคยรำนั่นก็อาจใช้เป็นเครื่องประกอบช่วยในการทำและการรับแทนมือที่ถืออาวุธอีกมือหนึ่งได้ นอกจากนี้ยังมี ศอก เข่า เท้า ฯลฯ ซึ่งเมื่อมีโอกาสจะใช้ได้ก็ใช้ให้สมกับที่เขาว่ากันว่า “คนไทยเรามีหนามรอบตัว”

อนึ่ง การต่อสู้กันนั้นก็จำเป็นจะต้องหมายความว่า สู้กันตัวต่อตัว ถ้าไม่ใช่ตัวต่อตัวแล้วไม่สู้แบบนี้ใช้ไม่ได้ เมื่อเรารู้กับคนๆ เดียวได้ การต่อสู้กันหลายคนก็ไม่เป็นของแปลกอะไร เพราะถ้าคนที่หนึ่งเราทำลงได้แล้ว คนที่สองก็เท่ากับครึ่งคน ส่วนคนที่สามที่สี่ ฯลฯ ไม่ต้องพูดถึงคงไม่กล้าอยู่รอกหน้า ถึงรอกก็รอไม่คิด ในการตีกระบองก็เหมือนกัน นอกจากจะเป็นการแสดง การต่อสู้กันตัวต่อตัว และอาวุธต่างชนิดต่อสู้กันแล้ว ยังอาจเล่นเป็นหนึ่งต่อสอง หรือแบ่งพวก ตีกัน หรือไม่ก็ตะลุมบอนกันเลย ไม่รู้ว่าใครเป็นใครก็ได้ การเล่นทำนองนี้ในภาษากระบี่กระบอง เรียกว่า “สามบาน”

การตีกระบี่กระบองนั้นก็เหมือนกับการต่อสู้ทั้งหลาย ที่มีการทำ การปิดและการหลบ ทั้งสามอย่างนี้จะต้องทำพร้อมกันเสมอ แม้จะเป็นความประสงค์อย่างใดก่อนก็ตาม จะทำคนละทีไม่ได้ เช่นจะทำเขาไม่ระวังตัวปิดและหลบไปด้วยในตัวแล้ว ถ้าเขาสวนทำมาพร้อมกันก็จะเป็นอันตราย หรือถ้าปิดเขาไม่หลบไปด้วยก็ย่อมจะไม่ปลอดภัย และในทำนองเดียวกัน ถ้าจะหลบเขาไม่ยกอาวุธขึ้นคอยปิดกำบังตัวอยู่ด้วยแล้ว การหลบอาจหลบไม่ทัน หรือไม่พ้น ก็ย่อมจะเป็นอันตรายเช่นเดียวกัน เมื่อปิดและหลบเขาได้แล้วก็ควรจะต้องฉวยโอกาสทำเขาในขณะเดียวกัน นั้นด้วย เพราะไม่มีโอกาสใดที่จะทำเขาได้ดีเท่ากับโอกาสนั้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าทั้งสามอย่างนี้มีความเกี่ยวเนื่องกัน และต้องทำพร้อมกันเสมอ จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งเสียมิได้ คือ เมื่อจะทำเขาก็ต้องป้องกันตัวด้วย หรือถ้าจะป้องกันตัว โดยการรับหรือปิดเขาก็ต้องหลบไปด้วย เพื่อประกันความปลอดภัยยิ่งขึ้น ส่วนจะทำตอบเขาหรือไม่ก็แล้วแต่โอกาส ถ้าจะตอบโต้เขาก็ต้องเป็นการพร้อมกันไปในตัว ไม่ใช่ทำคนละที ถ้าจะเป็นการตอบโต้ทีหลัง คือรับหรือหลบแล้วยังไม่ทำพร้อมไปทันที การตอบโต้เช่นนั้นก็ต้องเป็นการเริ่มต้นใหม่ต้องการทำก่อนที่พร้อมไปด้วย การป้องกันตัว

ฉะนั้น จึงควรถือเป็นหลักประจำใจอยู่เสมอ เพราะเป็นหลักวิชาอย่างหนึ่งของการต่อสู้
ในเรื่องการทำความพร้อม และต้องใช้เสมอ

เมื่อเข้าใจในเรื่องของทั้งสามอย่างนี้ดีแล้ว จะได้กล่าวถึงข้อปลีกย่อยแต่ละอย่างนั้น
ดังต่อไปนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 156-158)

การทำ หมายถึง การทำอันตรายคู่ต่อสู้ด้วยอาวุธ ถ้าอาวุธนั้นมีคมก็เป็นการฟัน
ถ้าแหลมก็เป็นการแทง ถ้าไม่แหลมก็เป็นการกระทุ้งหรือกระแทก การฟันหรือการตีนั้น มีแนว
ที่จะทำได้เป็นส่วนมาก คือ

1. ฟันตรง (ผ่าหมาก)
2. ฟันเฉียง หรือสพายแล่ง (ฝานบวบ)
3. ฟันขนาน
4. ฟันงัด

การฟันนั้นใช้กำลังต่างกัน ซึ่งมีอยู่ 3 กำลัง คือ

1. ฟันด้วยกำลังข้อมือ
2. ฟันด้วยกำลังแขน
3. ฟันด้วยกำลังตัว เรียกว่า “ฟันโหน”

การแทงมี 3 อย่าง คือ

1. การแทงจิ้ม คือ แหย่เข้าไปด้วยกำลังข้อมือ
2. การแทงจ้วง คือ เจือแทงด้วยกำลังแขน
3. การแทงโถม คือ โถมเข้าแทงด้วยกำลังตัว

ลักษณะการแทงนั้นก็ มี สอดแทง และเสยแทงด้วยการคว่ำมือและหงายมือแทง

การทำดังกล่าวนี้นี้ มีวิธีทำ 4 อย่าง คือ

1. ทำตามธรรมดา
2. ทำด้วยเข้าด้วย
3. ปิดด้วยเข้าด้วย
4. หลบทำ

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้กล่าวถึงหลักการต่อสู้ที่ควรมีวิธีการเพื่อนำไปใช้สำหรับ
การต่อสู้ป้องกันตัว ประกอบด้วย

1. องค์สาม
2. ส่วนสี่
3. หลักเจ็ด

ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 175-180)

1. องค์สาม

การต่อสู้เป็นเรื่องของการทำ การปิดและการหลบ ทั้งสามอย่างนี้จึงต้องมีอยู่ใน การต่อสู้เสมอไป เป็นคล้ายๆ หลักสามเสาที่ทำให้การต่อสู้เป็นการต่อสู้ที่มีชีวิตจิตใจและหวังผล ในการชนะได้ด้วย คือเมื่อทำเขาก็ปิดหรือหลบเป็นการป้องกันตัว หรือเมื่อป้องกันตัวโดยปิด หรือหลบก็ต้องทำเขาด้วย จะขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ และถ้าไม่มีการต่อสู้ก็ไม่มีเหมือน อย่างเราจะสร้างบ้านเราก็ต้องมีช่างไม้ เครื่องมือและไม้ หรือสิ่งอุปกรณ์ที่จะสร้างขึ้น ถ้าขาด อย่างใดอย่างหนึ่งในสามอย่างนี้แล้ว บ้านที่จะสร้างขึ้นก็จะเป็นบ้านขึ้นมาไม่ได้ ในทำนอง เดียวกันนี้ การต่อสู้ซึ่งเป็นเรื่องของการทำ การปิด การหลบ นี้จึงประกอบพร้อมกันอยู่ทั้งสาม อย่าง และแม้ว่าทุกคนจะทำได้โดยเป็นธรรมชาติมาเอง หรือโดยเห็นตัวอย่างมาก่อนก็ตามจะ ต้องเรียนรู้เพื่อทำให้ถูก เพราะถ้าทำไม่ถูกแล้วเวลาไปต่อสู้กับใครก็จะเป็นผลเสียแก่ตัวเอง เนื่องด้วยการต่อสู้เป็นความรู้อย่างหนึ่ง ใครๆก็อาจเรียนได้ ใครที่ไม่เรียนก็ไม่รู้ และเมื่อจะต่อสู้ กับใครที่เขามีความรู้ก็ย่อมสู้เขาไม่ได้ ถ้าได้เรียนรู้แล้วก็พอจะสู้กับเขาได้ ไม่ใช่ว่านี่จะทำเขาก็ จะเตะต่อยหรือฟันแทงเอาได้ตามชอบใจ เมื่อจะปิดและหลบก็หลบหลับตาปิดและหลบไปอย่าง นั้น โดยไม่รู้ว่าควรจะทำหรือไม่ทำ หรือควรจะปิดจะหลบหรือไม่อย่างไร เช่นนี้ใช้ไม่ได้ การจะ ทำอะไรก็ตามย่อมมีวิธีการและหลักปฏิบัติ ถ้าทำไม่ถูกวิธีและผิดจากหลักนั้นแล้ว การปฏิบัติ นั้นๆ ก็ย่อมไม่ได้ผล ต่อไปนี้จะได้กล่าวถึงวิธีปฏิบัติของการทำการปิดและการหลบเป็น อย่างๆ ไป

2. ส่วนสี่

การทำ การปิด และการหลบ มีวิธีปฏิบัติแต่ละอย่างตามหลักส่วนสี่ดังนี้

ก. การทำ คือ การทำอันตรายคู่ต่อสู้ในภาษาของการต่อสู้ หมายความว่า การ ใช้อาวุธที่มีอยู่กับตัวเพื่อทำอันตราย มีวิธีปฏิบัติอยู่ 4 วิธี คือ

1. ทำจริง
2. ทำเล่น
3. ทำจริงเป็นเล่น
4. ทำเล่นเป็นจริง

ทำจริง หมายถึง ทำอย่างโจ่งแจ้งตรงไปตรงมาตามธรรมดา คือ จะชกต่อยเตะถีบ หรือฟันแทงที่ตรงส่วนไหนของร่างกายคู่ต่อสู้ก็ทำลงไปที่ตรงนั้นทันทีทันใดจริงๆ ไม่อ้อมค้อม และหวังผลเด็ดขาดเต็มที่

ทำเล่น หมายถึง ไม่มีการกระทำใดๆ ที่เป็นจริงเป็นจังเลยเป็นเรื่องของการหลอกเล่นและเล่ห์เหลี่ยมเท่านั้น ถึงแม้จะทำถูกคู่ต่อสู้ก็เป็นการหยอกๆ ไม่ได้ผลเด็ดขาด แต่หวังผลในการทำลายขวัญมากกว่าหรือยั่วให้เกิดโมโห

ทำจริงเป็นเล่น หมายถึง การกระทำวิธีที่หนึ่งอยู่แล้วว่าคุณต่อสู้จะป้องกันตัวได้ คือ ปิดหรือหลบทัน ไม่ได้หวังผลในการทำอันตรายในขณะนั้น แต่ถ้าจะทำก็เป็นในโอกาสอื่น วิธีนี้โดยมากใช้สำหรับในการแสดงหรือฝึกซ้อมกันเล่น ถ้าเป็นการต่อสู้กันจริงๆ ก็เพื่อเป็นดูชั้นเชิงของการต่อสู้ไว้ก่อน หรืออ่านนิสัยของคุณต่อสู้เท่านั้น เป็นการกระทำที่ทำท่าว่าจะทำจริง แต่ถ้าคู่ต่อสู้รับไม่ทันหรือหลบไม่ทันก็ยังไม่ทำ ขยักมือหรือยังมือไว้ก่อน

ทำเล่นเป็นจริง หมายถึง การกระทำที่ไม่จริงในขณะที่คู่ต่อสู้พร้อมที่จะป้องกันตัวได้ แต่จะทำจริงก็ต่อเมื่อเห็นคู่ต่อสู้ป้องกันตัวไม่ได้ เพราะมัวไปหลงป้องกันตัวอย่างเต็มที่เสียในขณะที่เราไม่ได้ทำจริง ทั้งนี้เป็นเรื่องของการลวงหลอกล่อ และใช้เล่ห์เหลี่ยมต่างๆ อย่างวิธีที่สองแต่ได้คิดคำนวณที่จะลงมือทำจริงเพื่อหวังผลเด็ดขาดควบไปด้วย

ข. การปิด คือ การป้องกันตัวโดยการรับปกป้องหรือปิดให้พ้นจากส่วนของร่างกายที่คู่ต่อสู้ต้องการจะทำอันตราย มีวิธีปฏิบัติอยู่ 4 วิธี คือ

1. ปิดนอก
2. ปิดใน
3. ปิดไขว้
4. ปิดแหวก

ปิดนอก หมายถึง ปิดออกนอกตัวเรา คือเขาทำมาข้างไหนเราก็เอาข้างนั้นปิดหรือกันไว้ เช่น เอาทางซ้ายของเราปิดทางขวาออกไปนอกตัวทางซ้ายของเรา หรือเอาทางขวาของเราปิดทางซ้ายของเขาออกไปนอกตัวทางขวาของเรา สุดแล้วแต่เขาจะทำมาข้างไหน และอย่าให้สับกัน

ปิดใน หมายถึง ปิดเข้าไปในตัวเรา คือ แทนที่จะกันออกอย่างวิธีที่หนึ่งเรากลับปิดการทำของเขาไปอีกทางหนึ่ง มีวิธีทำดังนี้ เอาทางซ้ายของเราปิดทางขวาของเขาผ่านในตัวของเราออกไปทางขวา หรือเอาทางขวาของเราปิดทางซ้ายของเขาผ่านในตัวของเราออกไปทางซ้าย สุดแล้วแต่เขาจะทำมาข้างไหนและอย่าให้สับกัน

ปิดไขว้ หมายถึง ปิดตรงข้ามกับตัว วิธีทำคล้ายกับปิดในแต่ไม่ใช่ส่วนกันอย่างปิดนอก คือแทนที่จะเอาซ้ายรับขวา หรือขวารับซ้ายกลับเอาขวารับขวา หรือซ้ายรับซ้าย มีวิธีทำดังนี้ เอาทางขวาของเราปิดทางขวาของเขาให้ผ่านตัวเราออกไปทางขวา หรือเอาทางซ้ายของเราปิดทางซ้ายของเขาให้ผ่านตัวเราออกไปทางซ้าย สุดแล้วแต่เขาจะทำมาข้างไหนและอย่าให้สับกัน

ปิดแหวก หมายถึง ปิดเข้าวงใน มีวิธีทำอย่างเดียวกับผิดนอก แต่ทำทั้งสองด้านพร้อมๆกัน หรือปิดด้านหนึ่งแล้วอีกด้านหนึ่งก็เตรียมพร้อมที่จะกันเช่นเดียวกัน วิธีนี้ใช้สำหรับป้องกันตัวเวลาที่คู่ต่อสู้ทำจ้วงหวะหนึ่งสอง คือทำตอบกันมาทั้งซ้ายขวา หรือขวาซ้ายสุดแล้วแต่ด้านไหนก่อนหลัง การปิดอย่างนี้จึงเป็นคล้ายกับแหวกเข้าไปอยู่ในวงในของคู่ต่อสู้ แล้วจะทำอะไรต่อไปก็ได้

ค. การหลบ คือ การทำตัวให้แคล้วคลาดจากอันตรายที่คู่ต่อสู้ทำมา โดยการเคลื่อนไหวร่างกายให้พ้นจากการเป็นเป้าหมาย มีวิธีปฏิบัติอยู่ 4 วิธี คือ

1. หลบใน
2. หลบนอก
3. หลบออก
4. หลบเข้า

หลบใน หมายถึง อยู่ในที่แต่เคลื่อนไหวเฉพาะส่วนของร่างกายที่เป็นเป้าหมายให้พ้นจากอันตราย โดยการเอี้ยวตัว เอนตัว ย่อตัว งอตัว โก่งตัว เบี่ยงศีรษะ ชักแขน ชักขา ฯลฯ

หลบนอก หมายถึง เคลื่อนตัวเป็นฉากกับทิศทางที่คู่ต่อสู้ทำมา เพื่อให้เป้าหมายอยู่นอกแนวที่จะเป็นอันตราย

หลบออก หมายถึง หลบสวนออกไปกับทิศทางที่คู่ต่อสู้ทำมา คือถ้าคู่ต่อสู้ทำมาทางซ้ายก็หลบเบี่ยงหรือมุดสวนออกไปทางซ้าย ถ้าทำมาทางขวาก็หลบสวนออกไปทางขวา

หลบเข้า หมายถึง การหลบเข้าไปในมุมที่ไม่มีอันตราย ในภาษาการต่อสู้เรียกว่า เข้ามุมผิด ผู้ที่จะหลบเข้ามุมนี้ได้ ต้องมีความชำนาญในการคำนวณองศาที่ตนจะเข้าไปในมุมผิดได้ถูกต้องจริง จึงจะพ้นอันตรายหมดทุกอย่างที่คู่ต่อสู้จะทำมาไม่ว่าทางซ้ายหรือทางขวา

เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้เป็นวิธีปฏิบัติของแต่ละอย่างเท่านั้น ส่วนที่จะนำไปใช้ในเวลาของการต่อสู้กันแล้วต้องประกอบไปด้วยองค์สามคือ การทำ ปิด หลบ พร้อมๆกัน และเลือกเอาวิธีปฏิบัติของแต่ละอย่างมาผสมกันเข้าให้สมเหตุสมผล และจะต้องไม่ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งจึงจะได้ผลเต็มที่

3. หลักเจ็ด

ความรู้เป็นวิชาที่ต้องเรียน และการเรียนนั้นก็ต้องมีหลัก การต่อสู้ก็เป็นวิชาอย่างหนึ่งที่มีหลัก เรียกว่า “หลักวิชาการต่อสู้” ที่ว่าเป็นการต่อสู้เป็นวิชานั้น ก็เพราะว่าสิ่งใดที่เราจะเรียนสิ่งนั้นก็เป็นวิชา และการต่อสู้ที่กล่าวในที่นี้เป็น การป้องกันตัวอันเกิดจากสัญชาตญาณ และการเรียนรู้เป็นการฝึกหัดอันเกิดจากนิสัยหรือทำให้เป็นนิสัย

เนื่องด้วยการต่อสู้เป็นการป้องกัน การป้องกันตัวของคนเราไม่ใช่อยู่เฉยๆ ก็ป้องกันตัวได้ คือถ้าไม่หนีก็เข้าต่อสู้ เมื่อต่อสู้เราก็ต้องมีทุกสิ่งทุกอย่างที่พร้อมจะต่อสู้ได้ คือ เครื่องมือที่จะทำการต่อสู้ เครื่องมือในการต่อสู้ นั้นเรียกว่า อาวุธ และคำว่า “อาวุธ” นี้ใน ปทานุกรมว่าเป็น เครื่องใช้สำหรับทำการรบพุ่ง หรือทำร้ายร่างกาย เช่น ดาบและปืน เป็นต้น แต่คำว่า “เครื่องใช้” นั้น อาจเป็นอะไรก็ได้ที่ใช้รบพุ่งหรือทำร้ายร่างกาย ไม่เฉพาะแต่ดาบและปืนเท่านั้น แต่ความหมายโดยทั่วไปแล้ว อาวุธเป็นสิ่งที่คนสร้างขึ้นมาสำหรับใช้ทำร้ายร่างกาย แต่สิ่งที่คนมิได้สร้างขึ้นมาคือ มือยูง หรือธรรมชาติสร้างมาให้แต่กำเนิดถ้าใช้ทำร้ายร่างกายได้ก็เป็นอาวุธเหมือนกัน เป็นอาวุธธรรมชาติ เช่น มือ เท้า คอ เข่า เป็นต้น แต่เราไม่เรียกว่า “อาวุธ” เพราะไม่ใช่เป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นมา ฉะนั้น การต่อสู้จึงจำแนกออกได้เป็นสอง อย่างคือ การต่อสู้โดยปราศจากอาวุธ คือด้วยมือเปล่า กับการต่อสู้ด้วยอาวุธ และฉะนั้น วิชาการต่อสู้จึงแยกออกเป็นสองอย่างเช่นเดียวกัน คือ วิชาการต่อสู้ด้วยมือเปล่า เรียกว่า วิชามวย และวิชาการต่อสู้ด้วยอาวุธสั้นและยาว เรียกว่า วิชากระบี่กระบอง เมื่อขึ้นชื่อว่าวิชา แล้วก็หมายความว่า ความรู้นั้นจะต้องมีหลักที่เชื่อถือได้และเรียนรู้ได้ ถ้าไม่รู้หลักแล้วก็จะเรียน ให้ได้ดีไม่ได้ มิใช่ว่าจะฝึกหัดมวย ก็เอนามมาใส่แล้วต่อยกัน หัดกระบี่กระบองก็เอาอาวุธมารำ แล้วตีกัน อย่างนี้ขอรับรองว่าไม่เป็นแน่ จะเป็นก็สักแต่เป็นเท่านั้นจะเป็นจริงไม่ได้ เพราะไม่รู้จักหลักวิชาว่าเดิมมาอย่างไรกัน ส่วนการที่แยกออกเป็นสองวิชานี้ก็ได้หมายความว่าหลักวิชา ไม่เหมือนกัน เพราะเมื่อทั้งสองอย่างเป็นการต่อสู้กันแล้วก็ต้องมีหลักวิชาของการต่อสู้อย่าง เดียวกัน มิได้มีอะไรผิดเพี้ยนไปจากกันตลอดจนกระทั่งวิธีปฏิบัติของการต่อสู้แต่ละชนิด ซึ่งมี การทำการปิด และการหลบเช่นเดียวกัน การที่จะทำอาการกิริยาของสัญชาตญาณนี้ให้ได้ดีและ ได้ผลก็ต้องอาศัยหลักวิชาอันเป็นหลักที่มีแก่นสาร และสาระสำคัญดังจะกล่าวต่อไปนี้ มีอยู่ด้วยกัน 7 ประการ คือ

1. บำรุงขวัญ
2. สร้างรูปสามเหลี่ยม
3. ทำความพร้อม
4. ทอนกำลัง
5. วัดส่วน
6. กลยุทธ์
7. ลักษณะบังคับ

1. บำรุงขวัญ การบำรุงขวัญเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ถ้าขวัญไม่ดีแล้ว การต่อสู้ก็จะลดไปตามส่วนจนถึงกับทำอะไรไม่ถูก เมื่อเราคิดจะสู้เขาแล้ว เราต้องคิดและเชื่อในความรู้ที่เรียนมาว่า เราสู้เขาได้ ไม่ใช่จำใจสู้หรือสู้อย่างจนตรอก และก่อนอื่นเราจะต้องใช้ความพินิจพิจารณาโดยรอบคอบว่า การที่เราจะสู้กับเขานั้นเราจะสู้อย่างไร คู่ต่อสู้ของเรามีรูปร่างลักษณะท่าทางและจิตใจอย่างไร และมีอะไรที่เขาจะทำเราได้บ้าง เช่น ใช้อาวุธอะไร และมีอะไรป้องกันตัว เมื่อเราได้เห็นแจ่มแจ้งแล้วเราก็กำใจให้เข้มขึ้นเบิกบาน จะต้องไม่ประหม่า ตื่นเต้น และตกใจง่าย แม้เขาจะทำท่าทางส่งเสียงขู่กรรโชกเราจะต้องไม่เสียขวัญ ต้องทำให้ใจเข้มแข็ง มีความกล้า ไม่ต้องกลัวเขา แต่ก็อย่าให้ขาดความระมัดระวังจนเป็นการประมาทคือ อย่างนี้ดีกว่าเราดีกว่าเขา หรือเขาดีกว่าเรา เราจะต้องมีความรอบคอบดูหน้าดูหลังเสียก่อน อย่าทำอะไรลงไปโดยปราศจากความนึกคิด แต่ก็ไม่ใช่มีว่แต่คิดอยู่ไม่ต้องทำ เมื่อคิดแล้วจะต้องตัดสินใจโดยเด็ดขาด และทำด้วยความฉับพลันด้วยปฏิภาณและไหวพริบ พยายามเรียนรู้และอ่านนิสัยของเขาให้ออก แล้วก็หลอกทำเอา หรือแก้การทำของเขาด้วยความฉลาดสุขุม

2. สร้างรูปสามเหลี่ยม การจะยืน จะเดิน จะนั่ง จะถอน หรือจะรุกในเวลาทำการต่อสู้กัน จะต้องอยู่ในหลักที่มันเป็นสามเส้า คือ รูปสามเหลี่ยมด้านเท่า น้ำหนักสูงเท่าๆกัน อย่าให้ตัวเอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง เท้าจะต้อง “เป็น” พร้อมทั้งจะยืดหยุ่นได้ การยกมือหรืออาวุธขึ้นปิดหรือรับก็ต้องเป็นรูปสามเหลี่ยมในลักษณะที่เป็นของเล็กบังของใหญ่ได้มิด หรือหลักของโบราณที่ว่า ย่างสามซุม ก็อยู่ในท่าหลักของรูปสามเหลี่ยมนี้เหมือนกัน การหลบ การฉก ก็เป็นลักษณะที่ต้องใช้เขาและทำให้ไปอยู่ในรูปสามเหลี่ยมเสมอ การทำอะไรที่ไม่ถูกหลักของรูปสามเหลี่ยมนี้แล้วก็ย่อมจะเสียหลักและเสียท่าได้ง่าย

3. ทำความพร้อม เมื่อจะทำหรือจะรับหรือจะหลบ จะต้องเป็นความพร้อมกันทั้งสามอย่าง คนเรามีเวลาเป็นเวลาคาย ฉะนั้นเมื่อเราจะทำเขา เราต้องทำในขณะที่เขาอยู่ในเวลาคาย เช่น ถ้าเขาจดนั่งระวังตัวอยู่ เราจะทำอะไรเขาไม่ได้เลย ถ้าเขาขยับไปขยับมาและตอนที่เขาขยับมาอยู่ในเวลาคาย เราจะทำก็ได้ผล และในกรณีเช่นเดียวกัน ถ้าเราจะรับเขา เราก็ต้องรับให้พร้อมทั้งดั่งที่เขาทำมา ไม่ใช่รับก่อนหรือหลัง เพราะถ้าเรารับก่อน เราหมดแรงด้านน้ำหนักที่เขาทำมา ทำให้กระทัอนมาโดนเราได้ การรับมีจุดประสานที่ทำให้หยุดก็พอดี ฉะนั้นในการรับจะต้องจับจุดนี้ให้ได้ ถ้าหากรับเข้าไปก็โดนไม่มีปัญหา ในทำนองเดียวกับการหลบก็เหมือนกันกับการรับ จะหลบก่อนหลบหลังไม่ได้ต้องพอดีกับที่เขาทำมา และความพอดีก็คือความพร้อม และความพร้อมนี้ก็คือความไวที่แก้ความไวทุกอย่าง ไม่ว่าจะไวมากไวน้อยอย่างไร ดูตัวอย่างกับการรับนั้น ตัวจะต้องย่อหรือเอนหรือฉกตามไปด้วย การทำท่ายืดหยุ่นนั้นจะต้องใช้ปลายเท้าเป็นส่วนมาก ดังเช่น คนกระโดดมาจากที่สูงจะต้องใช้ปลายเท้าแตะเสียก่อน แล้วก็ยุบตัวตาม ทำให้น้ำหนักที่ลงมาแรงด้วยการดึงดูดของโลกน้อยหรือหมดไป ฉะนั้น การ

ยื่นหรือนั่งก็ตามในเวลาทำการต่อสู้จะต้องยื่นด้วยปลายเท้าในท่าหลักของรูปสามเหลี่ยม เพื่อให้เคลื่อนไหวตัวหรือย่อรับเข้าออกได้คล่องแคล่ว

4. ทอนกำลัง ในการต่อสู้นั้น กำลังและน้ำหนักไม่สำคัญเลย เป็นแต่เพียงเครื่องประกอบความรู้เท่านั้น ผู้ที่มีกำลังมาก หรือผู้ที่มีน้ำหนักถ้าไม่รู้จักใช้กำลังหรือน้ำหนักของตนแล้ว อาจเป็นโทษมากกว่าคุณและเสียเปรียบผู้ที่รู้จักทอนกำลัง แม้ว่าผู้้นจะมีกำลังน้อยกว่าก็ตาม

การทอน คือการทำให้เหนื่อยหรือหมดไป ฉะนั้น การทอนกำลังคือการทำให้กำลังมากของคู่ต่อสู้ให้เหลือน้อยลง หรือหมดไป การทอนกำลังมีวิธีทำได้ 5 วิธี คือ

- ก. โดยวิธีรับเฉียง
- ข. โดยวิธีรับทำยืดหยุ่น
- ค. โดยวิธีรัดกำลังกด
- ง. โดยวิธีตัดต้นกำลัง
- จ. โดยวิธีส่งกำลังเหวี่ยง

ก. รับเฉียง คือการรับในรูปสามเหลี่ยมหน้าจั่ว ฉะนั้น มุมที่เกิดจากการรับจึงไม่เป็นมุมฉาก แต่เป็นมุมป้าน ทำให้น้ำหนักที่ลงมาตรงๆ อย่างเต็มแรงนั้นต้องเฉียง และคลายน้ำหนักออก

ข. รับทำยืดหยุ่น ยืดหยุ่น คือสปริงที่มีความหยุ่นตัว สามารถรองรับแรงกระแทก เช่น เครื่องจักร จะต้องมีส่วนสปริงรถยนต์จะต้องมีแหนบสำหรับกันกระเือน และรับน้ำหนักบรรทุก การรับในท่ายืดหยุ่นหมายความว่า พร้อมสำหรับผู้ที่กำลังน้อยที่รู้จักวิธีทอนกำลังแบบนี้

ค. รัดกำลังกด การรัดเป็นการทอนกำลังอย่างหนึ่งที่สามารถทำให้น้ำหนักหรือแรงที่กด เคลื่อนที่ได้ตามกฎแห่งคาน้ำัดของอาร์คิมิดีส

ง. ตัดต้นกำลัง การตัดกำลังคือทำให้กำลังนั้นหมดไปหรืออำนาจรุนแรงลดน้อยไป แต่การตัดกำลังนั้นต้องตัดที่ต้นกำลังคือตรงส่วนที่เป็นที่เกิดแห่งกำลังนั้น จึงจะสามารถผ่อนคลายกำลังนั้นได้

จ. ส่งกำลังเหวี่ยง แรงเหวี่ยงคือแรงหรือกำลังที่ใช้มาหรือทำมาอย่างเต็มที่ การรับหรือการขึ้นไว้อาจมีความต้านทานไม่พอเพียงกัน ฉะนั้นการที่จะรับหรือขึ้นไว้อีกครั้งหนึ่งให้อีกต่อหนึ่ง โดยการบังคับทิศทางที่เขาทำมาให้หันเหไปเสียหรือผิดเลย เมื่อกำลังนั้นผิดที่หมาย ผู้ที่ใช้กำลังนั้นก็เสียหลักและเป็นอันตรายแก่ตัวเอง ทั้งนี้เท่ากับเอากำลังของเขาไปใช้ซึ่งแทนที่เขาจะทำเราได้ เขากลับทำตัวของเขาเอง และในโอกาสที่เขาเสียหลักนั้น เราอาจเข้าเติมเอาได้ตามใจชอบ ดูตัวอย่างเสียกับควาย เสียมีกำลังน้อยกว่าควายหลายเท่า แต่เสียเอาควายไปกินได้ นี่ก็เกิดจากการทอนกำลัง หรือเอากำลังของควายมาใช้ เมื่อเช่นนั้นจึงไม่เป็นของ

จำเป็น หนูกับแมว หนูมีความไวมากแต่แมวก็จับหนูได้ แมวจะจับได้ต่อเมื่อหนูจะวิ่งหรือ กระโดด แมวจับจิ้งหรีดพร้อมนี้ได้กับจุดหมายทุกครั้ง

5. วัดส่วน ส่วนหรือระยะที่เป็นสูงต่ำสั้นยาว แม้จะเป็นส่วนเกินกันไปบ้างก็ไม่ ใช้เป็นของจำเป็น ถ้าเรารู้จักที่จะคอยเข้าทางมุมสั้นของคู่ต่อสู้เราก็ได้เปรียบเสมอ ถ้าเรารู้จัก การวัดมุมฉากก็จะรู้การสั้นยาวได้ และไม่เป็นของแปลก ดังเช่นคู่ต่อสู้สองคนฟันดาบกัน ทั้งสองคนมีความสูงเท่ากัน ดาบที่ใช้ก็ยาวเท่ากัน แต่คนหนึ่งฟันถึงอีกคนหนึ่งฟันไม่ถึง เช่นนี้ เป็นต้น

6. กลยุทธ์ คืออุปบายเล่ห์เหลี่ยมหลอกล่อ หรือลวงให้ตายใจ และเข้าใจผิด สิ่ง เหล่านี้มีมากมายนักเหลือที่จะนำมากล่าวไว้ในที่นี้ได้ สุดแต่จะนึกคิดเอาขึ้นมาใช้กัน แต่อย่างไร ก็ตามเมื่อเป็นการต่อสู้กันแล้ว การจะทำการใดก็ต้องมีการแก้กันได้ นอกเสียจากว่ารู้ไม่เท่าทัน เท่านั้น และคำว่าไม่ตายนั้น ไม่มีสำหรับผู้ที่ป็นนักต่อสู้

7. ลักษณะบังคับ การบังคับผิดกับกลยุทธ์ ซึ่งต้องใช้เล่ห์เหลี่ยมหลอกลวง และ ผู้ถูกกระทำอาจแก้ไขได้ เพราะรู้เชิงกัน ส่วนการบังคับนั้นเป็นการกระทำในลักษณะที่แก้ไม่ได้ เลย เป็นการทำให้ส่วนของคู่ต่อสู้เสียหรือขาดไป เช่น การป้องกันตัว ทั้งของเขาและของเราต่าง ก็มีคนละสี่ส่วน แต่ถ้าเราสามารถทำให้เขาเหลือแต่เพียงสามส่วน และของเรายังคงพร้อมอยู่ทั้ง สี่ส่วน เราก็อาจทำอะไรเขาได้โดยที่เขาป้องกันตัวไม่ได้เลย เปรียบเสมือนคนที่ถูกตัดแขนตัดขา เสียแล้ว จะไปสู้อะไรกับใครได้ เท่ากับถูกบังคับให้แพ้ไปเอง ลักษณะบังคับเช่นนี้ และเป็นการ กระทำที่ไม่ใช่ง่ายนัก ผู้ที่ทำได้จะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถมาก มีชั้นเชิงสูงกว่าคู่ต่อสู้ มีปฏิภาณรอบคอบประกอบไปด้วยไหวพริบ และรู้ส่วนเป็นส่วนตายในลักษณะต่างๆ โดยผู้ถูก กระทำจะป้องกันตัวได้ยาก คือ ป้องกันก็ถูก ไม่ป้องกันก็ถูก ทำไปก็ถูก ไม่ทำก็ถูก ดังตัวอย่าง ง่ายๆ เช่น การเหวี่ยงคอเหนี่ยวคอเพื่อตีเข้า เมื่อเหนี่ยวแล้วขึ้นก็ไม่ได้ ไม่ขึ้นก็ไม่ได้ จะใช้มือ ก็ไม่ได้ และตัวอย่างการใช้อาวุธเมื่อเราฟันไป เขารับก็ถูก ไม่รับก็ถูก

หลัก 7 ประการของการต่อสู้เป็นเสมือนหลักที่ปักไว้ให้เกิดนิสัยสำหรับการต่อสู้ให้ เป็นไปในทางที่ถูกต้อง เหมือนอย่างเราปลูกต้นไม้ ต้นไม้บางชนิดก็ขึ้นตรง บางชนิดก็ไม่ตรง ซึ่งเป็นเสมือนนิสัยของต้นไม้แต่ละชนิด ฉะนั้น เมื่อปลูกขึ้นมาแล้วได้ปักหลักไว้ และควบคุม บังคับให้ขึ้นตรงตามหลักนั้นเสมอ ต้นไม้นั้นก็จะขึ้นตรงไม่โอนเอนไปทางโน้นทางนี้ นิสัยของคน เราก็เหมือนกัน โดยเฉพาะนิสัยแห่งการต่อสู้นี้ดังได้กล่าวไว้แล้ว บางคนก็มีบางคนก็ไม่มี ฉะนั้น เมื่อขึ้นชื่อว่าเป็นนักต่อสู้แล้ว จะมีนิสัยนั้นอยู่เดิมหรือไม่ก็ตาม จะต้องมียุทธศาสตร์ของการต่อสู้ อยู่ ด้วย มิฉะนั้นก็จะรู้จริงเป็นจริงไม่ได้ ดังเช่นที่โบราณท่านเรียกผู้ใหญ่ว่า ผู้หลักผู้ใหญ่ นั้น ก็หมายความว่า ผู้ใหญ่ที่มีหลักแห่งการเป็นผู้ใหญ่ คือไม่ใช่ผู้ที่มีอายุมากแต่อย่างเดียว จะต้อง เป็นผู้ที่มีความรู้เป็นหลักฐานด้วย เป็นที่พึ่งแก่ผู้น้อยได้ ไม่แคล้วแคล้วรวนเร เวลาจะพูดจาหรือ

สั่งสอนใครก็มีหลักและเหตุผลมั่นคง ในทำนองเดียวกันนี้ผู้ที่เป็นนักต่อสู้จึงต้องมีหลักแห่งการต่อสู้ด้วย เพราะการต่อสู้ที่เป็นการต่อสู้ที่แท้จริงนั้น จะต้องอยู่ในกรอบของการปฏิบัติตามหลักนั้นทุกประการ

การทำ การปิด และการหลบ โดยวิธีต่างๆ เหล่านี้ เมื่อเรานำมาประกอบกันเข้าก็จะเกิดเป็นผล ซึ่งเรียกตามภาษาการต่อสู้ว่า ลูกไม้ ลูกไม้ก็มีต่างๆ กันหลายอย่าง หลายแบบ สุดแล้วแต่ว่าจะนำขึ้นมาใช้ตามหลัก 7 ประการ ส่วนเคล็ดลูกไม้ต่างๆ ยังมีอีกมากมายตามแบบโบราณได้กล่าวไว้ แต่หาได้มีคำอธิบายไม่ จึงได้สันนิษฐานตามหลักและเหตุผล ซึ่งเห็นว่าเข้ากันได้ทุกประการดังต่อไปนี้

ไม้รบของโบราณมี 32 ท่า เป็นเคล็ดนอก 12 เคล็ดใน 12 และเคล็ดลับ 8 คำว่านอกใน คือ ทางขวานอก ทางซ้ายใน (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 160)

- 1,2 กระทบนอกกระทบใน คือ ประอาวุธสู่เหล่าเยี่ยม
- 3,4 ประจบนอกประจบใน คือ ฟันและรับในทำเดียวกัน
- 5,6 ประทับนอกประทับใน คือ รับเข้าประชิดตัวในทำเดียวกัน
- 7,8 รับนอกรับใน คือ ปิดห่างตัว (ยกอาวุธออกไปรับ)
- 9,10 ตัดนอกตัดใน คือ ทอนกำลังด้วยการทำก่อน
- 11,12 บัดนอกบัดใน คือ บัดอาวุธให้เบนไป
- 13,14 ปิดนอกปิดใน คือ ปิดด้วยอาวุธแนบตัว
- 15,16 สะกิดนอกสะกิดใน คือ เขี่ยหรือเคาะอาวุธสู่เหล่าเยี่ยมเพื่อทำให้หลง
- 17,18 งัดนอกงัดใน คือ ฟันหรือดียอนขึ้น
- 19,20 กระหวัดนอกกระหวัดใน คือ บัดอาวุธให้ม้วนหรือรับปิดไขว้
- 21,22 กระตุกนอกกระตุกใน คือ ฟันหรือแทงแล้วชักมาอยู่ในท่าเตรียมพร้อม
- 23,24 ไล่นอกไล่นใน คือ ฟันซ้ายปายขวา
- 25 ผงะ คือ ถอยออกมาหรือเอนตัว
- 26 สกัด คือ รับทอนกำลังที่ทำมา
- 27 จับ คือ จับมือหรือจับแขน
- 28 กด คือ กดอาวุธหรือกดตัวลงมา
- 29 แหวก คือ รับเข้า
- 30 ตบ คือ ตบอาวุธไปทางเดียวกันคือปิดไขว้ หรือตบด้วยเครื่องป้องกันอาวุธ หรือมือ
- 31 หลบ คือ หลบโดยไม่ปิดป้อง
- 32 ผิด คือ ทำไม่ถึงตัว

การรำ

การรำอาวูรก่อนจะเข้าต่อสู้กันนั้น เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีนิยมของกลุ่มคนในสังคม ที่ได้สืบทอดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมสืบทอดกันมาที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะกลุ่มคนในสังคมนั้น หรือเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ เช่น การรำอาวูรของจีน แวกและไทย

เอนก นาวิกมูล (2537 : 18-59) ได้สัมภาษณ์แม่บัวผัน จันทรศรี ครูเพลงอีแซวของขวัญจิต ศรีประจันต์ และพ่อบัวเผื่อน โพธิ์พักตร์ (พี่ชายแม่บัวผัน) เกี่ยวกับบิดา คือ นายดิน โพธิ์พักตร์ ซึ่งเป็นพ่อเพลงฉ่อย เพลงทรงเครื่อง และเป็นนักเลงหัวไม้บ้านห้วยโรง ทั้งสองท่านได้กล่าวถึงการรำกระบี่กระบองในยุคสมัยนั้นไว้ดังนี้ว่า

เมื่อก่อนนี้ชายยกพวกตะลุมบอนกันหน้าดู่มาก เขาเล่นกันอย่างมีศิลปะ มีการตีกระบี่กระบองด้วยท่าทางอย่างคนเรียนกระบวณำ ไม่ใช่ต้องการดีก็จะได้ หาศิลปะไม่ได้ ก่อนจะดีกันเขาจะยืนเข้าแถวเป็นตับเป็นแบบหน้ากระดานเข้าหากัน คนมากคนน้อยสู้กันไปไม่มีกลัวสองต่อหนึ่งก็ต้องสู้ ได้ไม่ได้ก็ต้องสู้ เวลาจะเข้าสู่กันเขามีคนหลักข้างหนึ่งคนหนึ่ง คนรองคอยช่วยเหลืออีกคนหรือสองคน ทั้งสองฝ่ายมีการวางอัตรากำลังกันอย่างนี้ เมื่อจะเข้าดีกันมีการรำดาบรำกระบอง มีการเต้น มีท่าทาง มีโศดมีล้อซึ่งกันและกัน อย่างสองขุม สามขุม ถ้ามีดาบเขาจะรำดาบ ทางโน้นรำเข้ามา ทางนี้ก็รำเข้าไป พอใกล้ได้ระยะได้ท่าก็ฟันกัน เมื่อต่อยุติกันแล้วเขากันเพียงแค่พอบาดเจ็บเท่านั้น ไม่ทำอันตรายจนถึงตาย

แต่เดิมการรำจะมีเพียงการทำท่าทางเท่านั้น ต่อมาก็มีมากขึ้นและมีการดัดแปลงแก้ไขจนเป็นระเบียบแบบแผนที่ได้ปฏิบัติสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบันนี้ ส่วนประวัติความเป็นมาของการรำอาวูร ยังไม่มีหลักฐานมาอ้างอิงได้ แต่ก็พอจะสันนิษฐานเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการรำอาวูรได้ 3 ประการ คือ

ประการที่ 1 ในสมัยโบราณ เมื่อนักรบออกไปทำศึกสงครามได้รับชัยชนะกลับมาก็ย่อมมีความปิติยินดี จึงร้องรำทำเพลง ผู้ที่มีอาวุธติดตัวอยู่กับตัวก็ออกมารีดทรายทำท่าต่าง ๆ สำหรับผู้ที่ฝีมือดีหรือรบเก่งก็จะออกทำทางคือรำอาวูรได้อย่างสวยงามน่าดู ต่างคนต่างก็คิดหาทำทางที่สวยงามรำอวดกัน การรำอย่างนี้เรียกว่า รำเล่นสนุกๆ หรือรำอวดกัน

ประการที่ 2 ในสมัยโบราณ บางครั้งการรบย่อมจะมีการทำท่ายกัน ฝ่ายที่ทำท่ายก่อนจะทำกิริยาอาการโดยแสดงท่าทางต่างๆ เพื่อเยาะเย้ยหรือยั่วเย้าให้อีกฝ่ายหนึ่งบันดาลโทษอดกลั้นอยู่ไม่ได้ออกมาทำการสู้รบด้วย การรำอย่างนี้เรียกว่า ร่ายั่วหรือรำเย้ย

ประการที่ 3 ในบางเวลาที่รู้สึกเมื่อยขบ หรือเส้นเอ็นตึง ไม่รู้ว่าจะทำอะไร นึกอยากจะฝึกซ้อมมือก็ไม่มีคู่ จึงหยิบอาวุธออกมาฝึกซ้อม โดยการทำท่าทางเพื่อลองน้ำหนักและความ

แคล่วคล่องของมือตามลำพังคนเดียว เป็นลักษณะการทำท่าทางในการต่อสู้ ทั้งการปิดป้องรับ และการตี ย่อมจะค่อยๆทำดูอย่างช้าๆ อันเป็นท่าลูกไม้พลิกแพลงต่างๆ เมื่อทำหลายครั้งติดต่อกันเป็นที่น่าดูเหมือนกัน จึงได้มาเป็นการรำขึ้น สำหรับท่าทางของการต่อสู้ นั้นจึงนำมาเป็นชื่อเรียกของไม้รำ การรำชนิดนี้จึงเปรียบเหมือนการรำท่าทางของการต่อสู้ ทั้งนี้เพราะว่าการต่อสู้ในสถานการณ์จริงเป็นการทำที่รวดเร็วมาก ไม่สามารถดูได้ทัน ต้องค่อยๆทำดูอย่างช้าๆ คล้ายกับการเขียนหนังสือ ถ้าเขียนหวัดจนเกินไปก็อ่านไม่ค่อยออก ถ้าเขียนบรรจงก็อ่านออกอย่างสบาย การรำอย่างนี้เรียกว่า รำลูกไม้ของการต่อสู้ ดังที่มักจะเรียกกันตามชื่อของไม้รำ

ด้วยเหตุผล 3 ประการนี้ จึงเป็นระเบียบแบบแผนที่ยึดถือปฏิบัติสืบต่อกันมา การรำจึงเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญ กลายเป็นความจำเป็นที่จะขาดเสียมิได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการต่อสู้กันตัวต่อตัว ที่เป็นการต่อสู้หน้าพระที่นั่ง หน้าทัพและหน้าศึก จึงได้มีการคิดประดิษฐ์ท่ารำต่างๆ ที่มีความสวยงามและมีความหมาย ได้มีการจดจำสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการรำไว้ดังนี้ว่า

1. เพื่อเป็นการอวดหรือเย้ยหยัน โดยการรำด้วยท่าทางที่สง่างามประกอบอาวุธที่นำเกรงขาม เป็นท่าทางการรำที่ได้จังหวะเข้ากับเสียงปี่กลองด้วยแล้ว ยิ่งเกิดความรู้สึกตามไปกับผู้รำ การรำจึงเท่ากับเป็นการขู่ด้วยลูกไม้การต่อสู้ไปด้วยในตัว เป็นการข่มขวัญคู่ต่อสู้ อย่างหนึ่ง

2. เพื่อปลุกอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกายให้ตื่นตัวพร้อมที่จะต่อสู้ หรือเรียกว่าเป็นการอบอุ่นร่างกาย การรำในระยะแรกยังเป็นช่วงเวลาที่เป็นการให้ผู้รำได้บังคับควบคุมจิตใจที่กำลังตื่นเต้น ตกประหม่าอยู่ ให้เป็นความรู้สึกที่เป็นปกติได้ นักกีฬาคนใดที่มีอารมณ์ตื่นเต้นตกใจ เรียกว่า ตื่นสนาม ตื่นคนดู หรือตื่นคู่ต่อสู้ ทำให้นักกีฬานั้นเล่นผิดพลาดได้มากจนพ่ายแพ้ในที่สุด นักรบก็เช่นเดียวกัน นอกจากนี้การรำผิดๆ ถูกๆ รำติดไม้ลิ้นไหลให้ต่อเนื่องสวยงาม ย่อมทำให้คู่ต่อสู้ถึงความสามารถในเชิงอาวุธที่อ่อนกว่าหรือเหนือกว่าตนเอง ตลอดจนได้รู้ถึงความรู้สึกที่ตื่นกลัวไม่พร้อมสำหรับการรบด้วย การรำที่ผิดพลาดจึงเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงสภาพจิตใจของผู้รำ ตัวอย่างเช่นในเรื่องสามก๊ก ตอนขงเบ้งติดพิน เพื่อลวงกองทัพสุมาอี้ ขณะนั้นสุมาอี้และสุมาเจียวยกกองทัพมาถึงหน้าประตูเมือง ขงเบ้งมีกำลังทหารอยู่เพียงเล็กน้อย ไม่สามารถจะสู้รบกับสุมาอี้ได้ จึงให้ทหารพาครอบครัวหนีไปก่อน เพื่อไม่ให้สุมาอี้ยกกองทัพตามตีได้ทัน ขงเบ้งเหลือเพียงคนรับใช้ 2 คน คนหนึ่งเป็นไป้ ให้ไปกวาดหน้าประตูเมืองที่เปิดไว้ สุมาอี้ยามคนใช้ที่กำลังกวาดประตูเมืองอยู่ คนใช้ที่เป็นไป้ยกนิ้วบอกเพียงสามนิ้ว ไม่รู้ว่ามีทหารอยู่เท่าไร จะเป็น 3 คน 3 ร้อย 3 พัน 3 หมื่น หรือ 3 แสน ทำให้ไม่กล้าที่จะยกทัพเข้าตีด้วยเกรงถูกกลอุบาย และยังเห็นขงเบ้งนั่งติดพินอยู่บนกำแพงเมือง สุมาอี้และสุมาเจียวฟัง

เสียงติตติณของขงเบ้ง สุมาเจียวต้องการให้ยกทัพเข้าตี สุมาอี้ถามว่ามีเหตุผลอะไร สุมาเจียวตอบว่า ขงเบ้งชำนาญในการตีตติณหาตัวจับยาก แต่ก็ตีตติณผิดถึง 3 ครั้ง ด้วยสุมาอี้เกรงว่าจะเป็นกลอุบายของขงเบ้งเพื่อให้ยกทัพเข้าตีเมืองแล้วซุ่มกำลังทหารเอาไว้ จึงสั่งให้ยกทัพกลับจากการตีตติณผิดพลาดถึง 3 ครั้งของขงเบ้ง ทั้งที่ตนเองเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตีตติณแสดงให้รู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของขงเบ้งในขณะนั้น ซึ่งเปรียบได้กับการรำอาวูฐที่เป็นเหมือนกระจกเงาที่ส่องสะท้อนให้เห็นฝีมือความเก่งกล้าสามารถ และอารมณ์ความรู้สึกพร้อมที่จะต่อสู้หรือไม่

3. เพื่อสำรวจสถานที่หรือสนามที่ใช้ในการต่อสู้ ขณะที่กำลังร่ายรำอาวูฐอยู่นั้นจะได้หาโอกาสสำรวจสถานที่ เช่น เป็นที่สูงที่ต่ำ พื้นผิวสนามเป็นหลุม เป็นบ่อ มีโคกเนิน สิ่งกีดขวางต่างๆ ตลอดจนชนิดของดิน เพื่อเตรียมการต่อสู้ได้อย่างถูกวิธีและเหมาะสมกับไชยภูมิที่ใช้เป็นสนามต่อสู้

4. เพื่อดูชั้นเชิงและเล่ห์เหลี่ยมคู่ต่อสู้ ขณะที่ทั้งสองฝ่ายกำลังร่ายรำอาวูฐอยู่นั้น ต่างฝ่ายต่างก็จะชำเลื่องดูซึ่งกันและกันเพื่อหาจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ การรำจึงให้ประโยชน์แก่ผู้ที่มีไหวพริบในการต่อสู้ได้มาก ดังตัวอย่างในเรื่องราชาธิราช ตอนสมิงพระรามต่อสู้กับกามนี พระเจ้าดำจิงเจ้ากรุงจีนยกกองทัพมาล้อมกรุงรัตนบุรีอังวะ ซึ่งมีพระเจ้ามณฑลเศียรทองเป็นพระเจ้าแผ่นดิน การรบในครั้งนั้นเป็นการรบโดยสังหารเอกเป็นตัวแทนเข้าต่อสู้กัน ถ้าฝ่ายพม่าแพ้จะต้องยอมเป็นเมืองขึ้นและถ้าฝ่ายจีนแพ้ก็จะยกทัพกลับ พระเจ้าดำจิงมีทหารเอกชื่อ กามนี เป็นผู้มีฝีมือเก่งกล้าสามารถมาก สมิงพระรามถูกจองจำเป็นเชลยอยู่จึงอาสาที่จะต่อสู้ด้วยกับกามนี เป็นตัวแทนฝ่ายพระเจ้ามณฑลเศียรทอง เมื่อถึงวันประลองอาวูฐ กองทัพทั้งสองฝ่ายต่างก็ตั้งอกตั้งใจที่จะชมผู้แทนของประเทศทำการต่อสู้กัน สมิงพระรามออกมาเห็นกามนีสวมเกราะป้องกัน ก็รู้สึกตกใจเพราะไม่เห็นจุดอ่อนจะเอาชนะได้ จึงออกอุบายชักชวนให้กามนีรำทวนถวายพระเจ้าแผ่นดินเสียให้สิ้นฝีมือก่อนจึงค่อยรบกัน ครั้งแรกจะยอมรำตามกามนี ซึ่งกามนีก็ยอมตกลงด้วย ต่อไปจึงให้กามนีรำตามตนบ้าง ตอนนั้นสมิงพระรามรำด้วยกลอุบายต่างๆ เพื่อจะหลอกดูช่องทางที่จะสอดทวนแทงเข้าไปได้ จึงสร้างท่าแขนซ้ายเหยียดตรงเหยียดแขนขวาขึ้นเบื้องบนและทำเป็นยืนควมม้ายู่นไปมา กลับห้อยศีรษะลงบ้างเอาหลังนอนลงควมเวียนไปในท่าต่างๆ กามนีหารู้กลอุบายของสมิงพระรามไม่ คิดว่าเป็นการรำทวนจริงๆ จึงมิได้สงสัยทำตามทุกอย่างจนสิ้นเชิง ฝ่ายสมิงพระรามชำเลื่องมองตามตลอดมาเห็นช่องที่ได้รักแร้ทั้งสองเป็นร่องพอที่จะสอดทวนแทงได้ และตอนที่กลับห้อยศีรษะลงมานั้นแลเห็นเกราะซ้อนท้ายหมวกเปิดออกพอที่จะย้อนฟันได้อีกแห่งหนึ่ง จึงได้มันหมายเอาไว้ ครั้งเสร็จสิ้นท่ารำแล้วทั้งสองฝ่ายต่างก็เตรียมตัวพร้อมที่จะเข้ารบกัน สมิงพระรามชักม้าเป็นโคมวนเวียนเข้ารับการรบกับกามนี กามนีชักม้าเป็นฝ่าหมากเปลี่ยนกันไปมาจนกระทั่งม้ากามนีเหนื่อยหอบหย่อนกำลังลง สมิงพระรามได้ทีก็สอดทวนแทงถูกชอกรักแร้กามนีก็เอนตัวลง สมิงพระรามชักดาบกระบี่โกรน

เข้าพันย่อนตามกลีบกระแหมวกขึ้นไปตามที่ตั้งใจไว้ ศีรษะของกามนีขาดออกจากตัว แต่ก็ยังมีทันตถึงพื้นดินด้วยความว่องไวอันเป็นนิสัย สมิงพระรามจึงฉวยขอเหล็กสับเอาศีรษะกามนีไว้ได้ใส่ตะกรวยแล้วชักม้าพอนร้าวทวนเข้ามาตรงหน้าพลับพลาพระเจ้านมเทียรทองทันที

การรำกระบี่กระบองให้มีความสวยงามได้นั้น ผู้รำจะต้องเรียนรู้และเข้าใจหลักการของการรำ ซึ่งเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติเพื่อจัดทำทางของร่างกาย อาวุธ และการเคลื่อนที่ของเท้า ให้สอดคล้องกลมกลืนกัน มีทั้งจังหวะที่หยุดนิ่ง (แน่นท่า) และจังหวะเคลื่อนที่ ทั้งเร็วและช้า แตกต่างกันไปตามท่ารำ อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้ให้แนวความคิดเกี่ยวกับหลักของการรำกระบี่กระบองในวิชาพันธอาวุธของไทยทศ ไวดังนี้

หลักของการรำ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 134)

การจะรำอย่างไรหรือแบบใดก็ตาม ควรถือหลักการดังนี้ การรำได้ส่วนสัดแขนขาจัดได้สมส่วนละมุนละม่อมพร้อมถ้วนไม่เคอะเขิน การเดินประจุกลอย ก้าวขาซอยไม่หยุบโหยง ถืออาวุธตรงอยู่ในมุข 45 องศา ที่ทำตั้งได้จาก ก้าวขาอย่างไม่เป็นย่อง ทุกท่าต้องให้สมกับชื่อไม้ที่ทำไป ต้องพร้อมกันทุกส่วน ตามองดูอาวุธ จังหวะสุดพอดีกับปีกลอง

การแสดงกระบี่กระบองมีเป็นลำดับซึ่งจัดไว้เป็นระเบียบปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การออกจากครูและเครื่องไม้
2. เทพพนมและถวายบังคม
3. ปฐมและพรหมสี่หน้า
4. การรำ
5. แปลง
6. ตี

ข้อ 1, 2, 3 และ 4 เป็นเรื่องของการรำซึ่งจัดไว้หมวดหนึ่ง ส่วนข้อ 5 และ 6 จัดไว้ในหมวดต่อไป

1. การออกจากครู เมื่อจะเริ่มการแสดง คู่ต่อสู้ทั้งสองฝ่ายจะเข้าไปรับเครื่องไม้รำจากครูและสวมมงคล ลำดับต่อไป ศิษย์จะรำออกไปเป็นท่าทางที่สวยงาม และนั่งคุกเข่าอยู่คนละหัวสนาม มีระยะห่างประมาณ 3-5 เมตร การรำออกจากครูเช่นนี้ เรียกว่า ไม้ออกจากครู ซึ่งเป็นการรำที่มีความหมายดังในเรื่องรามเกียรติ์ ตอนหนุมานลาฤๅษีไปรบ ถ้ามีความคิดเห็นว่าการรำออกจากครูไม่มีความจำเป็นและเป็นการเสียเวลา ไม่ต้องรำออกไปก็ได้ แต่ที่ได้กล่าวไว้ก็เพื่อเป็นการประดับความรู้อย่างหนึ่ง ตลอดจนเพื่อเป็นหลักฐานอ้างอิงสำหรับการศึกษาค้นคว้าต่อไป ปัจจุบันการรำออกจากครูจะไม่ได้พบเห็นอีกแล้ว ที่พบเห็นกันทั่วไปจะออกจากครูโดยการเดินถืออาวุธออกไปสู่สนามต่อสู้ การเดินถืออาวุธก็ควรจัดทำทางให้สวยงาม ไม่ใช่ถือ

อาวุธเหมือนกันถือจอบถือเสียมออกไปทำงาน เป็นการทำที่ต้องคิดถึงความสะดวกอันเป็นมารยาทและวัฒนธรรมที่ดีงามของศิลปะไทย

2. เทพพนมและถวายบังคม การรำท่าเทพพนม คือการยกมือขึ้นพนมไหว้ โดยยกไว้อยู่ระดับกลางทรวงอกหรือกลางราวนม ลำดับต่อไปเป็นการถวายบังคม ซึ่งในสมัยโบราณจะถวายบังคมต่อหน้าพระพักตร์พระมหากษัตริย์ ซึ่งการแสดงกระบี่กระบองมักจะแสดงต่อหน้าพระที่นั่ง และผู้แสดงก็เป็นเจ้านายหรือแม่ทัพนายกอง การถวายบังคมของการแสดงกระบี่กระบองในสมัยปัจจุบัน คงจะเป็นการปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนสืบต่อกันมาแต่เดิม กระบี่กระบองบางคณะมีการถวายบังคมแตกต่างกันไปตามความนิยมของคณะนั้น ซึ่งควรจะพิจารณาถึงความเป็นแบบแผนที่ปฏิบัติตามแบบโบราณ

3. ปฐมและพรหมสี่หน้า ในแบบของละครรำ เช่น รำแม่บท ตัวละครออกมารำท่าเทพประนม ถ้าไม่มีพระเจ้าแผ่นดินอยู่เขาก็ไม่ถวายบังคมแล้วทำท่าซึ่งเรียกว่าปฐม ต่อจากนั้นจึงเริ่มรำ ส่วนทางกระบี่กระบองก็มีท่าซึ่งคล้ายๆ กันนั้นเหมือนกัน คือตอนจะหยิบอาวุธขึ้นมารำจะทำมือให้เป็นท่าทางค่อยๆ ประจงหยิบ หรือรำด้วยมือเปล่าเสียก่อนก็ได้ เช่น รำเชนงหรือทวายเป็นท่าหยิบอาวุธขึ้นมาแต่ก็ออกจะเป็นแบบที่ยืดยาดลักหน้อยดูมีพิธีรีตองกันมาก ต่อจากนั้นก็ทำพรหมสี่หน้า

เมื่อหยิบอาวุธขึ้นมาถือแล้วก็ทำท่าขึ้นเรียกว่า ขึ้นพรหม หรือทำพรหมสี่หน้า

พรหมสี่หน้า หมายถึง พระพรหมตามวรรณคดีกล่าวไว้ว่ามีหน้า 4 หน้า ส่วนทางธรรมเรียกว่า พรหมวิหาร 4 ซึ่งเปรียบเหมือนกับพระพักตร์ของพระพรหมที่มี 4 หน้า คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา การรำที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับพระพรหมเช่นนี้เนื่องด้วยการรำมีลักษณะการรำที่มีทิศทาง 4 ทิศ วัตถุประสงค์ของการขึ้นพรหมสี่หน้านั้น พอสรุปโดยสังเขปดังนี้

1. เพื่อเป็นการแสดงความเคารพพระอินทร์ พระพรหม
2. เพื่อแสดงความเคารพครูอาจารย์
3. เพื่อบำรุงขวัญกำลังใจให้รู้สึกกล้าหาญ
4. เพื่อปลูกฝังจิตสำนึกให้เป็นผู้มีคุณธรรม
5. เพื่อสำรวจทุกทิศ พิจารณาลักษณะท่าทางของคนดูที่อยู่โดยรอบข้างนอก

สำหรับป้องกันกรแอบลอบทำร้าย

6. ในทางไสยศาสตร์ เช่น มวย เพื่อทำให้คู่ต่อสู้มีนงงเห็นเป็นสี่หน้า ไม่รู้ว่าจะชกหน้าไหน

การรำของพรหมสี่หน้าที่เป็นความนิยมปฏิบัติกันมาจะเป็นการต่อท่ารำโดยรำให้ครบทั้งสี่ทิศ จะรำด้วยท่าใดท่าหนึ่งเหมือนกันทั้งสี่ทิศก็ได้

4. การรำ เนื่องด้วยการรำมีท่าต่างๆ ที่ได้กำหนดไว้ เรียกว่า ไม้รำ และมีชื่อเรียก ไม้รำนั้นเพื่อให้จำได้ง่าย เข้าใจท่าทางการรำ การที่เรียกว่า “ไม้รำ” นั้น ก็เพราะว่าท่ารำมี จำนวนมากเปรียบเหมือนกับลูกผลไม้ อาวุธอย่างหนึ่งจะมีไม้รำมาก เพื่อให้ผู้รำได้เลือกรำตาม ใจชอบ ท่ารำมีทั้งง่ายและยาก เมื่อแสดงคู่กันสามารถที่จะรำไม่ให้ซ้ำท่าเดียวกัน ภาษากระบี่ กระบองเรียกว่าพอจะหลบกันได้ ชื่อของไม้รำที่จัดกันไว้จะเรียงลำดับที่มีชื่อคล้องจองกัน เช่น 1. เทพรำฟ้อน 2. กิณนรรำ 3. ระบำนาง 4. กวางเหลียว เป็นต้น ดังนั้นถ้าคนหนึ่งรำไม่ได้ ไม้หนึ่งออกมา อีกคนหนึ่งก็จะรำไม้ต่อไปเป็นการรำต่อไม้กันไปมา เหมือนคนหนึ่งทำท่ายีก คนหนึ่ง เช่น คนหนึ่งรำเทพรำฟ้อน อีกคนหนึ่งก็จะรำกิณนรรำ กระบี่กระบองบางคณะมีการจัด ท่ารำไว้ให้ คือกำหนดท่ารำไว้กับผู้รำ ฝึกหัดท่ารำเหล่านั้นให้ชำนาญ ทั้งนี้อาจจะมีเหตุผล เนื่องจากถ้าสอนให้รำหลายๆไม้แล้วรำไม่ดีทำไต่ท่าหนึ่ง จะทำให้ครูเสียชื่อเสียง

ระเบียบของการรำกำหนดไว้ว่า เมื่อถวายบังคมและขึ้นพรหมเสร็จแล้วก็จะออก เดินรำไปในทิศทางตรงหรือสลับฟันปลา เป็นลักษณะการรำที่มีทิศทางไปด้านหน้า รำไปที่จุด ตั้งต้นของคู่ต่อสู้ เรียกว่า หัวสนาม หรือหัวงานของอีกฝ่ายหนึ่ง แล้วจึงรำกลับมาที่จุดเดิมซึ่งเป็นหัวสนามของตนเอง การรำอย่างนี้เรียกว่า รำสองเที่ยว คือรำไปเที่ยวหนึ่งแล้วรำกลับมาอีก เที่ยวหนึ่ง ถ้าต้องการรำถ่วงเวลาให้นานขึ้นหรือมีผู้ต้องการดูการรำมากๆ ก็อาจรำถึงสี่เที่ยว ก็ได้ ถ้ามีเวลาน้อยก็จะรำเพียงเที่ยวเดียวเท่านั้น เมื่อการรำเสร็จสิ้นก็จะจบลงด้วยการกลับ หัวสนามแล้วลงนั่งอย่างเดิม

การรำของอาวุธแต่ละชนิด จะมีท่าหลัก (ท่าคุมรำ) ท่าหลัก หมายถึง ท่าเตรียมพร้อมและเป็นท่าจบของไม้รำแต่ละไม้ คล้ายกับเป็นท่าพัก แล้วจึงรำไม้รำอื่นต่อไป

ในระเบียบของการรำนั้น ยังมีการกระทำอีกอย่างหนึ่งที่ควรศึกษาเพิ่มเติมซึ่งแต่ เดิมจะมีการทำอยู่เสมอ และในบางคณะก็ยังมีกระทำเช่นนี้ให้ได้พบเห็นในปัจจุบัน ได้แก่ การ ทำท่าทางที่สวยงาม เป็นการกระทำต่อจากถวายบังคม ก่อนที่จะทำพรหมสี่หน้า ทั้งพรหมนั่ง และพรหมยืน เรียกว่า “ไม่ขึ้น”

สำหรับชื่อของไม้รำที่ตั้งไว้เป็นชื่อที่มีความคล้องจองกันตามลำดับของไม้รำ สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นชื่อไม้รำของกระบี่หลวง รายชื่อของไม้รำของอาวุธต่างๆ และรวมทั้ง ไม่ขึ้น จะมีลักษณะที่แบ่งออกเป็น 3 อย่าง คือ

1. ชื่อที่คล้องจองกัน
2. ชื่อของท่าที่จัดไว้คู่กัน
3. ชื่อของท่าเบ็ดเตล็ดต่างๆ

ชื่อไม้รำกระบี่กระบอง ไม้รำกระบี่กระบองของไทยทอ ที่ได้กำหนดไว้ให้การฝึกหัดแก่สมาชิก เป็นการร่ำอาวุธชนิดต่างๆ ซึ่งมีดังต่อไปนี้ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. ม.ป.ป. : 140-145)

กระบี่

เพลง กระบี่ลีลา

ไม้ขึ้น แบบไทย 5 อย่าง

1. มงคลจักรวาล
2. เทพพนม
3. พรหมสี่หน้า
4. เมฆขลา
5. นารายณ์สี่กร

นอกจากนี้ก็ยังมี ยี่งัด มัดตรี ชักดาบ ถอดฝัก

ไม้รำ เทพรำพ่อน กิณรรำ ระเบ้านาง กวางเหลียวหลัง

เทพลีลา ปักษาร่อน ช้อยนางรำ ประจำทวีป

เทพพนม พรหมสี่หน้า เมฆขลา นางเหลียว เชิญเทียน กรายกระบี่

รัดเกล้า ขัดหลัง ป้องหน้า หักไยบัว ดำเนินดง กิณรเรียบน้ำ

หักงา โยนงวง นารายณ์น้ำวศร ชูศร เชิญพระแสง แผลงศร

หนุ่มานแหวกฟองน้ำ นารายณ์โก่งศร รามสูร วิรุฬจำบัง ธรณีบท

กระบอง

เพลง โฉลก

ไม้ขึ้น 12 สถาน ไม้รำ 12 สถาน ไม้ควง 20 ไม้รับ 4 สถาน

ไม้รำ กะทู้ 1

แปลง กะทู้กราย 1

ไล่ 2

ปราบปราบแดน 2

พาย 3

แวนแก้ว 3

กะทู้สองด้าน 4

มูลพระลำ 1

มูลพระลำ 1

ระบำร่อน 2

ระบำร่อน 2

ซ้อนแท่น 3

ซ้อนแท่น 3

แวนแก้ว 4

ไม้รับ 4 สถาน

1. ละ ถอย
2. รุกريب
3. หก ทั้ง
4. คาบ ไปรย

ดาบสองมือ

<u>เพลง</u>	ส้อยสน
<u>ไม้ขึ้น</u>	มูลระกำ ประจำทวีป กลีบอุบล
<u>ไม้รำ</u>	ปราบไพร่ ตรีนารายณ์ กรายสุรรัตน์ สะบัดอย่าง ช้างประสานงา นราเรียงพัศตร์ พัศเรียงหมอน ศรสังหาร สังวาลพระอินทร์ นรินทร์สอสร้อย สังวาลย์เพชร สร้อยสังวาลย์ ผาราเพียงไพล่ พิศสมัยเรียงหมอน กิन्नรเรียบถ้ำ ส่องกล้อง หักไยบัว อินทรีย์ไชรชน กุมภภัณฑ์พิโรจน์ รามสูร นารายณ์โก่งศร นารายณ์แผลงศร ขุนพลเชษฐธง เมขลา ตัดยอด หนุมานแหวกฟองน้ำ ต่อด้าม

ดาบตั้ง

<u>เพลง</u>	สมิงทองเทศ สมิงทองมอญ บัวบังใบ
<u>ไม้รำ</u>	ดาบสังหาร ปราบไพร่ กริสังหาร สังวาลพระอินทร์ ผลาญไพร่ กรีนารายณ์ กรายสังหาร ผลาญไพร่ราบ ปราบนคร ทรงศรประหาร หิรัญม้วนแผ่นดิน สูตรตั้ง นารายณ์ถือสังข์ บังสุริย์ มาลาลอย สร้อยสมิง พระอินทร์ปราบยักษ์

ง้าว

<u>เพลง</u>	ขึ้นม้า
<u>ไม้ขึ้น</u>	พรหมสีหน้า นารายณ์สีกร
<u>ไม้รำ</u>	เขี้ยวกาง นางกราย นารายณ์เอื้องย่าง กวางเหลียวหลัง กวาดหน้าโค สิงห์โตเล่นหาง กวางเดินดง หงษ์ปีกหัก

พลอง (ไม้สี่ศอก)

<u>เพลง</u>	แขกมอญสองชั้น
<u>ไม้ขึ้น</u>	ปราบศัตรู ผลาญศัตรู
<u>ไม้รำ</u>	กระทุกราย นารายณ์ผลาญราพย์ ปราบพลชั้น หันอากาศ กวาดธรณี เขี้ยวกาง นางกราย เชิญแท่น รามศูรย์แหวกม่าน แผลงป่อ

ดาบเขลย

เพลง ม้าย่อง
ไม้ขึ้น พรหมสามหน้า
ไม้รำ นารายณ์สังหาร ปราบอาวุธ ครุฑระเริง นาคราช กวาดธรณี ตีรสังหาร
 พลาญพยนต์

โล่ห์

เพลง จำปาเทศ
ไม้ขึ้น นารายณ์ขว้างจักร
ไม้รำ นารายณ์ผลาญยักษ์ ปราบอาวุธ ครุฑทลตา ปักษาร่อน

เสโล

เพลง บุษลิน
ไม้ขึ้น เขี้ยวทาง พรหมสองหน้า
ไม้รำ วายุภักซ์ หัสติน หงษ์ธลา ปักษาเหลียวหลัง มงคลปักซี่ อินทรีย์บิน ปักษินธลา
 สกุนาร่อน

หอกขัด

เพลง สะระหม่าแขกแปลง
ไม้ขึ้น ฉายกริช
ไม้รำ มงคลไชย มาลัยลอย สร้อยพวงพู่ ระบือหวาน สวนสุหรัน สรรมาลา
 อุบะห้อย สร้อยบุหรัน

ไม้สั้น

เพลง บุษลิน
ไม้ขึ้น นารายณ์ถือศร
ไม้รำ หงษ์เยื้องหาง กวางคะนอง สิงห์ลำพอง เสือคะนองเล็บ
 นารายณ์สังหาร ผลาญพญามาร กวาดธรณี

8. ยุทธศาสตร์

เป็นขั้นตอนหนึ่งของวิชาไทยพุทธ ในการเรียนรู้ยุทธศาสตร์ ยุทธวิธีของการต่อสู้แบบต่างๆ ทั้งของไทยและสากล (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25)

9. องอาจธรรม

เป็นขั้นตอนหนึ่งของวิชาไทยพุทธ เป็นการฝึกหัดเกี่ยวกับการฝึกสมาธิและศีลภาวนา การฝึกหัดของขั้นตอนนี้มักจะจัดการฝึกสมาธิและธรรมะควบคู่ไปกับการฝึกหัดที่มีอยู่ในหลักสูตร ตามลำดับวิทยฐานะ (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25)

10. นำไทยพุทธ

เป็นขั้นตอนการฝึกการเป็นผู้นำและผู้เผยแผ่ศีลปะการต่อสู้ของไทย (ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 25) การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์อันได้แก่ สมาชิกไทยพุทธ จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการพัฒนาที่ถูกต้องและเหมาะสม ไทยพุทธเป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งเป็นเครื่องมือสำหรับการพัฒนาทรัพยากรของสังคม ทั้งนี้เพราะว่า ไทยพุทธมีคุณลักษณะเป็นทั้งกิจกรรมเพื่อการออกกำลังกาย กีฬา ศิลปะป้องกันตัวและเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทย จุดมุ่งหมายของการฝึกหัดไทยพุทธ จึงได้กำหนดไว้ในอุดมการณ์ของไทยพุทธว่า “เราฝึกไทยพุทธเพื่อบริหารร่างกาย และจิตใจ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด เพื่อรับใช้สังคมให้เกิดประโยชน์สุขร่วมกัน” ดังนั้น สถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย จึงได้จัดกระบวนการพัฒนาสมาชิกไทยพุทธ โดยมีจุดมุ่งหมายของการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ กาย วาจา ใจ และสติปัญญา ซึ่งเรียกว่า กระบวนการพัฒนาไทยพุทธระบบ 4 ดี (Development of Four Organism Project) ประกอบด้วย

1. กายดี (Good Health)
2. วาจาดี (Good Speech)
3. ใจดี (Good Mind)
4. ปัญญาดี (Good Intelligence)

สถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย ได้จัดสูตรการพัฒนา 3 ขั้นตอน และแสดงรูปแบบของโครงสร้างสูตรการพัฒนา 3 ขั้นตอน พฤติกรรมสมบูรณ์แบบ ภาควิชาการ และหลักสูตรไทยพุทธ ระบบ 4 ดี ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (สถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย. 2527 : 1-13)

ไทยุทธกับสูตรการพัฒนา 3 ขั้นตอน (Thaiyuth With 3 Progressive Steps)

1. กระบวนการหล่อหลอมทางพฤติกรรม

- 1.1 การพัฒนาทางจิต
- 1.2 การพัฒนาทางกายและบุคลิกภาพ
- 1.3 การพัฒนาทางวาจา
- 1.4 การพัฒนาทางปัญญา

2. กระบวนการแปรเปลี่ยนทางพฤติกรรม

เป็นกระบวนการที่ผ่านการพัฒนามาจากกระบวนการหล่อหลอมทางพฤติกรรม

ซึ่งทำให้พฤติกรรมมนุษย์แปรเปลี่ยนไปใน 3 ลักษณะ คือ

- 2.1 เป็นบุคคลที่มี กาย วาจา ใจ ดี รวมเรียกว่า คนดี
- 2.2 เป็นผู้นำและมีมนุษยสัมพันธ์ดี รวมเรียกว่า เป็นคนองอาจ แก้วกล้า

มีเมตตา

- 2.3 เป็นผู้มีความสามารถในวิทยาการที่เป็นคุณประโยชน์ รวมเรียกว่า เป็นผู้มีความ

ปัญญา

3. กระบวนการบรรลุวัตถุประสงค์การพัฒนา 3 ประการ

เป็นกระบวนการที่เป็นผลมาจากข้อ 2 ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ และบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายสูงสุด ต่อตนเองและสังคม 3 ประการ กล่าวคือ

- 3.1 ตนเองและครอบครัวมีความสุข เนื่องจากจิตใจดีมีที่ฝึกฝนทางด้านสมาธิ เป็นผลให้เกิดความสุขทางใจ

- 3.2 การทำงานมีประสิทธิภาพ เป็นผลมาจากการบริหารร่างกายที่ดี

- 3.3 สังคมและประเทศชาติมีความเจริญ เพราะได้ผ่านการพัฒนาทางร่างกาย ปัญญา และคุณธรรม ก่อให้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

ขั้นตอนในการอบรม

ในขั้นการศึกษาหลักการทางวิชาการ แบ่งวิชาการออกเป็น 4 สาขาใหญ่ๆ คือ

1. สาขาพัฒนาการทางจิต (Mental Development) เน้นหนักในเรื่องคุณธรรม จริยธรรม และคุณค่าของชีวิต
2. สาขาพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Personality Development) เน้นหนักในเรื่อง การพัฒนาบุคลิกภาพ ให้มีพละนามัยที่สมบูรณ์ องอาจ แก้วกล้า และมีความสง่า
3. สาขาพัฒนาการวาทะศิลป์ (Speech Development) เน้นหนักในเรื่องความเข้าใจ เกี่ยวกับการพูด การสื่อความหมาย

4. สาขาพัฒนาการทางปัญญา (Intelligence Development) เน้นหนักในเรื่องการ
พัฒนาความคิด และสติปัญญา ให้รอบรู้ รู้ลึก และรู้กว้างทั้งทางโลกและทางธรรม

สาขาทางพัฒนาการทางจิต (Mental Development)

แบ่งภาควิชาการออกเป็น 2 แขนงวิชา กล่าวคือ

1. ธรรมะประยุกต์ เป็นวิชาว่าด้วยจริยธรรม คุณธรรมเบื้องต้น ตลอดจนปรัชญา
ชีวิต การอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข
2. พัฒนาการพลังงานภายใน เน้นหนักในเรื่องการฝึกฝนอบรมจิต เพื่อให้เกิดพัฒนา
3 ระดับ คือ
 - 2.1 การใช้พลังจิต ตามแนวทางการฝึกไทยพุทธ
 - 2.2 การใช้พลังจิต เพื่อความสุขของชีวิต
 - 2.3 การใช้พลังจิต เพื่อธรรมะขั้นสูง

สาขาพัฒนาการทางบุคลิกภาพ (Personality Development)

สาขานี้เป้าหมายในการพัฒนาบุคลิกภาพ ให้เกิดความองอาจ แก่กล้า มีสุขภาพ
และพลานามัยที่ดี รวมไปถึงการมีศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัว เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์แก่
ตนเองและผู้อื่น สาขานี้แบ่งการอบรมออกเป็น 10 ขั้นตอน คือ

1. ฝึกการวางพื้นฐานของการยืน
2. ปรับระบบเลือดลมภายใน คือการผ่อนคลายหายใจเข้าออก ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ
ตัดความกังวลภายนอกทั้งปวง
3. ฝึกการเคลื่อนไหวของเลือดลมผสมด้วยท่าทางของส่วนประกอบภายนอก
(การบริหารร่างกาย) ในลักษณะท่าต่าง ๆ ที่อยู่ในระเบียบการฝึกไทยพุทธ ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหว
อย่างแผ่วเบา แต่เน้นหนักเรื่องระบบหายใจเข้า ออก
4. ฝึกการออกกำลังกายที่เคลื่อนไหวที่หนักแน่นมั่นคง
 - 4.1 ฝึกการปล่อยหมัด
 - 4.2 ฝึกการใช้ศอก
 - 4.3 ฝึกการใช้เข่า
 - 4.4 ฝึกการใช้เท้า
5. ฝึกการเคลื่อนไหวของเท้าและลำตัว (ซึ่งเป็นทำพื้นฐานในการรุกและการรับ)
6. ฝึกการใช้ข้อวัวยะในร่างกายเป็นอาวุธ เคลื่อนย้ายรุกและรับต่อเนื่อง
7. ฝึกทำต่อสู้มือเปล่าขั้นพื้นฐาน
8. ฝึกทำต่อสู้มือเปล่าขั้นต่อเนื่อง

9. ฝึกทำต่อสู่มือเปล่ากับอาวุธ
10. ฝึกการต่อสู้ด้วยอาวุธต่ออาวุธ

สาขาพัฒนาการวาทะศิลป์ (Speech Development)

สาขาพัฒนาการวาทะศิลป์ เป็นหลักวิชาการสื่อสารสัมพันธ์ การติดต่อโดยวาจาเป็นสื่อ การนำเพื่อก่อให้เกิดความเข้าใจ ความสามัคคี การเรียนวิชาการพูดมีวิธีเรียนหลายวิธี หรือหลายระบบ เช่น

1. ระบบโทสต์มาสเตอร์ (Toastmaster System)
2. ระบบเดลคาร์เนกี (Dale Canegie System)
3. ระบบทั่วไป (General System)
4. ระบบการพูด (Diplomatic System) ซึ่งเป็นระบบที่ค้นคว้าวิจัยของสถาบันการพูดแบบการพูด

5. และแนวทางการพูดของสถาบัน และสมาคมการพูดต่างๆ

6. การพูดระบบผู้นำไทยทท (Leadership System)

การพูดระบบผู้นำไทยทท คือ ระบบการพูดแบบผู้นำในแนวทางไทยททระบบ 4 ดี เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้บรรลุถึงเป้าหมายอันสูงสุด ซึ่งได้แก่ กาย วาจา ใจ และปัญญา ดังนั้นวิชาการในสาขานี้จึงเป็นเรื่องของการพูด การแสดงออก และเป็นการสร้างภาวะการณ์ผู้นำ มีทั้งหมด 3 วิชา คือ

1. หลักการพูดเบื้องต้น
2. หลักการพูดระบบสัมพันธ์ภาพ
3. หลักการพูดระบบผู้นำไทยทท

สาขาพัฒนาการทางปัญญา (Intelligent Development)

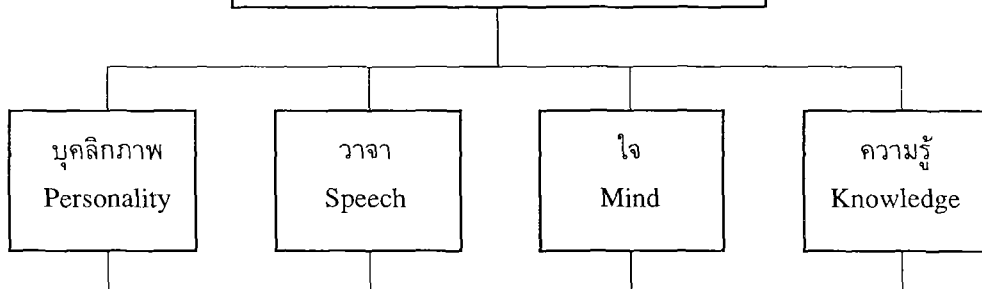
สาขานี้เน้นหนักในด้านวิชาการที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เป็นการพัฒนาพลังงานทางปัญญาให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ (Creative) แบ่งภาคการศึกษาออกเป็น 3 แนวทาง คือ

1. ภาคความรู้ทั่วไป เน้นการศึกษาความรู้รอบตัวที่สามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้ เช่น การพยาบาลเบื้องต้น การบรรเทาสาธารณภัย หลักการโภชนาการ ฯลฯ
2. ภาคความรู้เฉพาะ เน้นการศึกษาเป็นกรณีพิเศษในระดับมหภาค หรือระดับสูง เช่น จิตวิทยาเพื่อความมั่นคง การเมืองการปกครองระดับสูง ฯลฯ
3. ภาคความรู้ระดับพัฒนาขั้นสูง เน้นการศึกษาในเรื่องการค้นคว้าวิจัย การถ่ายทอดประสบการณ์ และการนำวิทยาการที่เป็นประโยชน์ไปใช้ในสังคมให้เกิดความสุขร่วมกัน

ไทยยุคกับสูตรการพัฒนา 3 ขั้นตอน
DEVELOPMENT FOR. 3 STEPS

1

1. กระบวนการหล่อหลอมทางพฤติกรรม
Activity Formulation Process



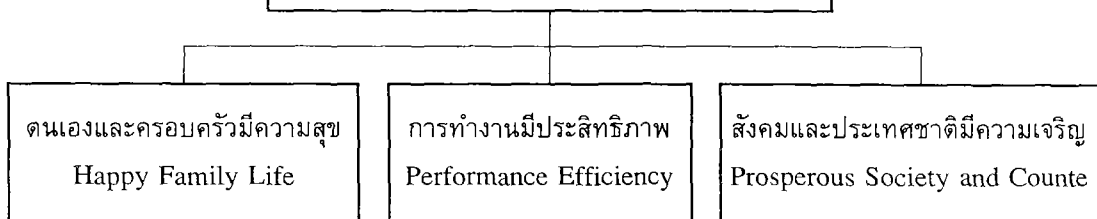
2

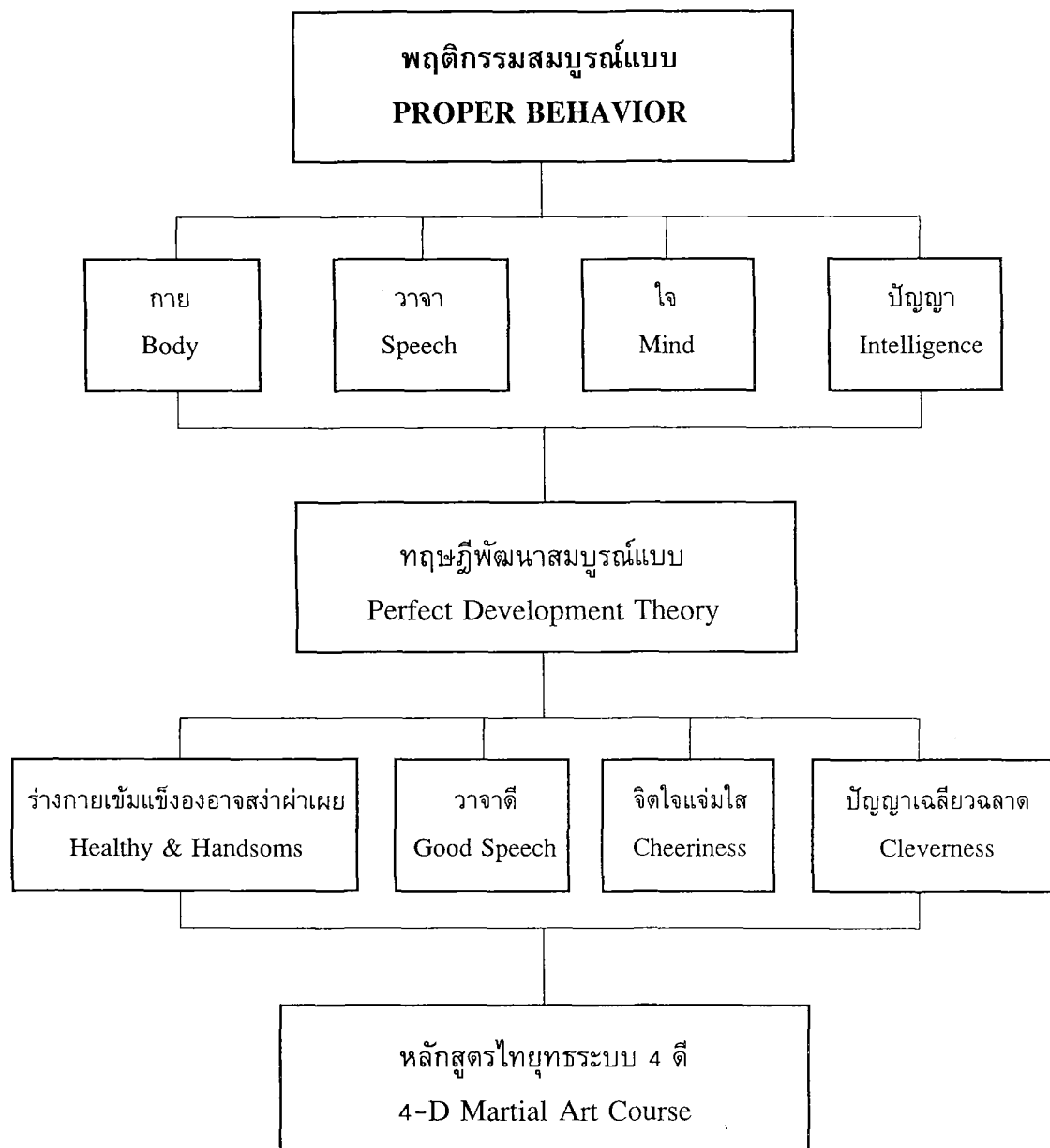
2. กระบวนการแปรเปลี่ยนทางพฤติกรรม
Activity Deviation Process

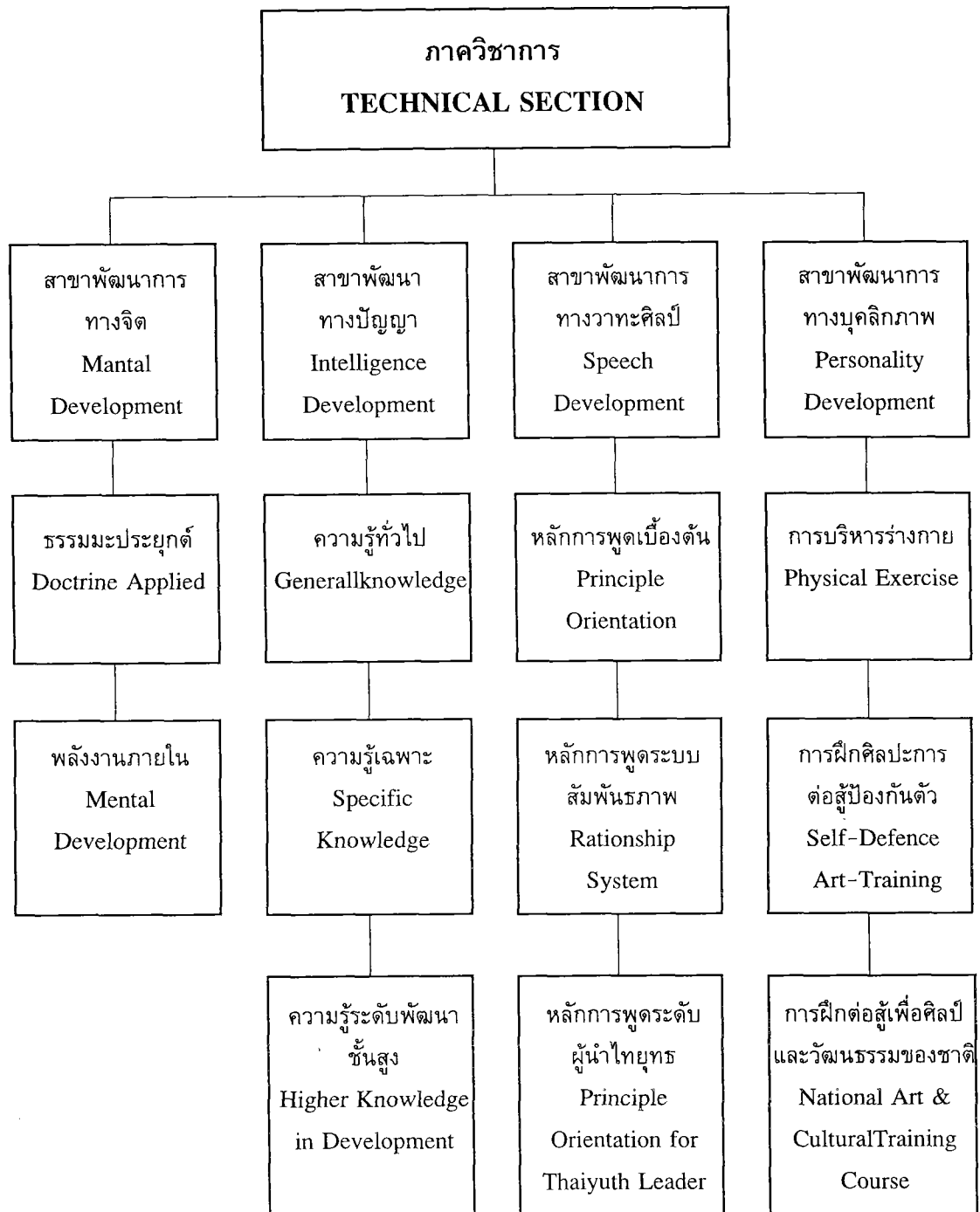


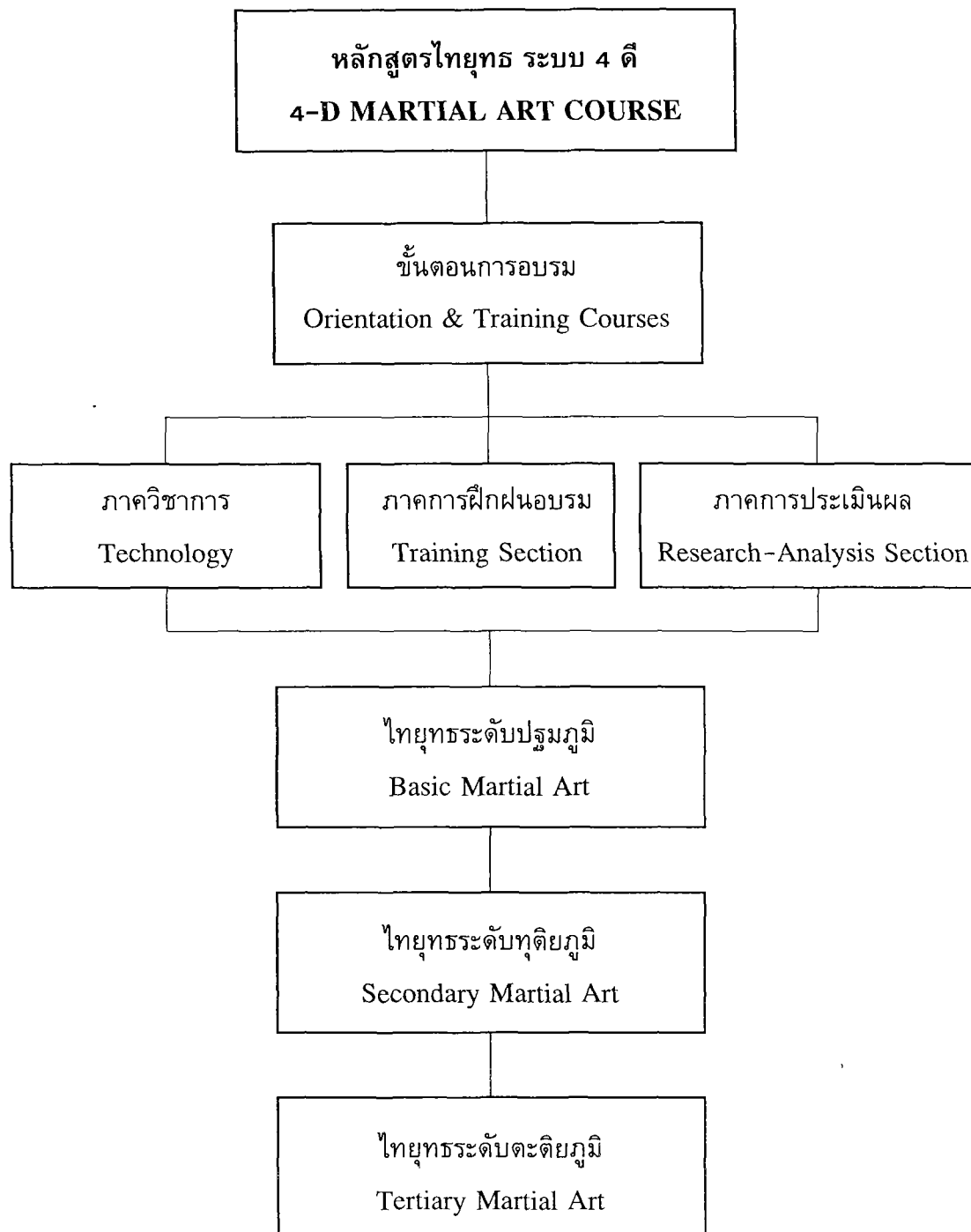
3

3. กระบวนการบรรลุวัตถุประสงค์
Successful Implementation of Purposes









ภาคผนวก ข

หลักสูตรของสถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย
และการเลื่อนลำดับวิทยฐานะ

ระดับรองชั้นสูง ชั้น 5

1. ปฐมนิเทศ ที่แจ้งระเบียบ ขั้นตอนวิชา ฐานะของบุคคล ความเป็นมาของไทยทว
เอกลักษณ์ คุณลักษณะ อุดมการณ์ และเครื่องแต่งกายของไทยทว
2. การทำความเคารพ การยืน การนั่ง
3. การย่างสามขุม การฉาก การสืบ (คุมเชิง สามขุม อย่างสูง วานรบังเงา)
4. การกำหมัด การต่อຍ (ตริ่งทัพ)
5. การรับ บัด กัน
 - ปักษาแหวกกรัง (กันบนน)
 - มโนรากรายกร (กันด้านข้าง)
6. การทำด้วยศอก
 - ผาสะท้าน เคลื่อนปากถ้ำ ฟ้าถล่ม เอี้ยววัดวัด กล่อมกวาง นางเหลียว
7. การใช้เข้า
 - หยุดโยธา (เข้าตรงหน้า)
 - ตีทัพ (เข้าด้านข้าง)
8. การใช้เท้า
 - ครุฑทะยาน สะกดมาร ผลาญดัน คลื่นกระทบฝั่ง ยันโยธี
9. การป้องกันตัว
 - หลบต่อຍตรง แก้วด้วยการสืบเท้าฉากออกด้านข้าง ใช้มือซ้ายยก
บัดกันทำสวนด้วยตีทัพ
 - หลบเตะ ถ้าวเท้าสวนสลักกลับหลังผสานติดชิดฝ่ายกระทำ
 - แก้วจับมือทั้งสองหน้า ทั้งมือลงฉีกแหวกแยกออกข้าง ย่นย่อสืบเท้าเฉียง
เบี่ยงกายหลบ จบด้วยหยุดโยธา
 - แก้วบีบคอด้านหน้า สืบเท้าฉากบิดเบี่ยงตัวสอดแขน (ข้างหนึ่ง) ขึ้นบัด
กัน (ปักษาแหวกกรัง) สอดแขนอีกข้างสะบัดอัด
ด้วยโคนฝ่ามือ (ควานมัจจุราช) เลื่อนฝ่ามือคว้าจับ
กระซากท้ายทยอย (พาพิฆาต) ตามติดตีด้วยเข้า(ตีทัพ)
 - แก้วบีบคอด้านหลัง ก้มหน้าย่อตัวถอยเท้าสอดไขว้ไปด้านหลังหมุน
ตัวกลับลั่นหมัด (พิชิตศึก) เข้ากระเพาะปัสสาวะ
หรือตำแหน่งใดตามสมควร
 - แก้วโอบกอดด้านหน้า ใช้มือทั้งสองกระแทกอัดที่บริเวณกระดูกเชิงกราน
กระแทกและจับ ตามติดด้วยหยุดโยธา

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 1

1. ยืนเข้าที่เตรียมฝึก ทำความเคารพ สงบนิ่งสักอึดใจ จรดท่าสะกดทัพ
2. ต่อยด้วยหมัดตริ่งทัพ ขวา ซ้าย (2 หมัด)
3. ก้าวเท้าขวาพร้อมกับศอกผาสะท้าน ต่อเนื่องด้วยศอกเคลื่อนไหวปากถ้ำ
4. ถอยเท้าขวายกแขนขึ้นสอดรับปิดกันจับกระชาก (รู้กระชาก) ปิดตัวพริ้วฉีกกัน
ในด้วยมือซ้ายฉีกวิถี
5. กระแทกเข้าตรงด้านหน้า (หยุดโยธา) ด้วยเข้าซ้าย วางเท้าลงข้างหน้า ต่อด้วย
ขยดตามด้วยตีทัพด้วยเท้าขวา ต่อจากนั้นก็วางเท้ากลับเข้าที่เดิม
6. สอดขาไขว้กลับหลัง (เท้าขวา) เตะสะกดมารด้วยเท้าซ้าย ต่อจากนั้นก็วางเท้า
ซ้ายลงข้างหน้า สืบเท้าเตะขวาด้วยท่าคลื่นกระทบฝั่ง วางเท้าลงข้างหลัง พร้อม
ขยดกลับ
7. สอดขาไขว้ (ขวา) ไปทางซ้ายสะบัดเท้าถีบด้านข้างด้วยท่ายันโยธา ชักเท้าข้างที่
ถีบกลับวางไว้ข้างหน้าในท่าจรดสามขุม
8. ก้าวขาขวาพริ้วตัวกลับ (ก้าวกลับหลัง)
9. ก้าวเท้าซ้ายตามตีด้วยศอกในท่ากล่อมกวาง (ซ้าย) ต่อตีด้วยท่าฟ้าถล่ม (ขวา)
พร้อมก้าวเท้าขวา
10. ถอยเท้าขวาพร้อมสะบัดศอกกลับบนด้วยท่าเอี้ยวตัววัด สับศอกหน้าด้วยท่า
กล่อมกวาง สะบัดศอกกลับล่างนางเหลียว กลับเข้าที่เตรียมทำความเคารพ

ขั้นตอนการฝึก ชั้นที่ 2 (เหลือ)

ระดับรองชั้นสูง ชั้น 4

1. การใช้หมัดต่อย
 - เคลื่อนทัพ
 - ตีรั้งทัพ ร่อนจักร สะบัดกริช พิชิตศึก (ตอยหมัดชุด)
2. การใช้ศอกชุด
 - ผาสะท้าน เคลื่อนปากถ้ำ ฟาถล่ม เอี้ยววัด กล่อมกาง นางเหลียว
3. การใช้เข่า
 - หยุดโยธา ตีทัพ จับนาง
4. การใช้เท้า
 - ครุฑทะยาน สะกดमार ผลาญต้น คลื่นกระทบฝั่ง ยันโยธี ชมม่านฟ้า
อัสวพยศ กันโยธา
 - เตะชุดต่อเนื่องด้วยท่า (สะกดमार ชมม่านฟ้า อัสวพยศ)
5. การป้องกันตัว
 - หลบตอย สืบเท้าพริ้วตัวหลบฉากสกัดด้วยแข้งในท่าคลื่นกระทบฝั่ง
 - หลบเตะ ก้าวเท้าฉากหรือสืบเท้าฉาก พริ้วตัวกลับสกัดกันด้วย
ศอกในท่ากล่อมกาง
 - หลบตี ก้าวเท้าฉากใช้มือแหวกรับปิดกันในท่าปักษาแหวงรัง
สกัดด้วยศอก (เคลื่อนปากถ้ำ) กระชากจับอัดสกัด
ด้วยเข่า (หยุดโยธา)
 - หลบถิ้วยันโยธา สืบเท้า หรือก้าวเท้าฉากเอี้ยวตัวหลบตบปิดด้วยมือใน
ท่ามโนรากรายกร ตามสกัดเตะตัดด้วยท่าผลาญต้น
 - หลบถิ้วยอัสวพยศ ก้าวเท้าตามในจังหวะที่ฝ่ายกระทำจะหมุนตัวถิ้วย
เข้าสกัดเตะตัดด้วยแข้งในท่าผลาญต้น
 - แก้งัดด้านหน้าปาดคอ สืบเท้าเฉียงออกข้างตัวของผู้ที่จับบังคับ ใช้มือสอด
ปิดกันจับพร้อมพริ้วตัวดึงกระชากสกัดด้วยตีทัพ หรือ
จับนาง
 - แก้งัดบังคับด้วยมิดด้านหลัง ถอยเท้าพลิกตัวกลับใช้มือปิดสอดจับบังคับ
แขนสะบัดศอกตีสกัดด้วยท่าเคลื่อนปากถ้ำ สอดมือ
คว่ำจับโน้มคอตีด้วยเข่าในท่าหยุดโยธาหรือตีทัพ
 - แก้งัดคอคอดด้านข้าง ก้มหน้าพริ้วตัวสอดขาข้างชิดติดลำตัวของผู้กระทำ
ถอยหลังใช้มือสอดคล้องจับบังคับคางหรือกระชากผม
เกี่ยวนัยดาให้ผะหงายหลังออกแอ่นตามสกัดตีอัดด้วย
ฟาถล่ม

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 2

1. เข้าที่เคารพสงบนิ่ง
2. ด้านศัตรู ก้าวเท้ายกแขนซ้ายขึ้นปิดกัน (มือขวากำไว้บริเวณหน้าอก)
3. รู้กระชาก ถอยเท้าขวา มือขวาแหวกกัน
4. ฉากวิถี ใช้มือซ้ายปิดกระแทกพร้อมพริ้วตัวเอี้ยวเบี่ยงกายสลายพลังฝ่ายตรงข้าม
5. ปรีเข้าเสย สืบเท้าซ้าย กระแทกปลายคางด้วยโคนฝ่ามือขวา
6. เกยמצา พริ้วตัวจากมือขวาปิดกันล่างมือซ้ายตบเข้าหว่างขา
7. ถลาเซยชิด ก้าวเท้าขวามือซ้ายกันล่าง มือขวาด้อยด้วยหมัดพิชิตศึก
8. ปิดเกยี่ พลิกตัวจากขวา ผสานหมัดทั้งสองไขว้ปิดกันเหนือศีรษะ
9. ขยี้อุรา ฉากซ้ายแหวกมือผสานบังคับหักแขนกระแทกสันมือทั้งสองเข้าทรงอก
10. พาบายเบี่ยง ขยดเท้าขวามือซ้ายปิดกันล่าง มือขวาด้อยด้วยท่าเคลื่อนไหว
11. เวียนบรรจบ ฉากขวายกแขนขวาปิดกันบน พร้อมกับด้อยด้วยหมัดทั้งสองซ้ายขวา
12. ตรึงธรณี เข้าที่ยืนสงบในท่าเตรียมเคารพ

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 3

1. ตรึงธรณี จรดสามขุม
2. ตรึงทัพ ด้อยหมัดซ้าย
3. เคลื่อนทัพ ด้อยด้วยหมัดขวา
4. คลื่นกระทบฝั่ง เตะด้วยแข้งเท้าขวา
5. อัสวพยศ พลิกตัวกลับหลังถีบด้วยสันเท้าซ้าย
6. สะกดมาร พลิกตัวกลับจรดสามขุมเตะด้วยจุมูกเท้ากลางหว่างขาด้วยปลายเท้าข้างขวา
7. ชมมานฟ้า เตะสูงด้วยหลังเท้าข้างซ้าย
8. รู้กระชาก กลับตัวใช้มือขวาจับกระชากด้อยด้วยหมัดซ้าย
9. กวาดบรรพต ไขเท้าซ้ายเตะเข้าขาพับ
10. ดีทัพ เข้าด้วยขาขวา
11. หยดโยธา เข้าตรงด้านขาซ้าย
12. ยันโยธี ถีบยันด้วยสันเท้าขวา พร้อมพลิกตัวกลับจรดสามขุม เข้าที่เคารพ

ขั้นตอนการฝึก ชั้นที่ 3 (เขียว)

ระดับรองชั้นสูง ชั้น 3

1. การด้อย
 - ก. ด้อยเคลื่อนทัพ อยู่กับที่ เคลื่อนที่ไป กลับ
 - ข. ด้อยหมดชุด (ตริ่งทัพ ร่อนจักร สะบัดกริช พิชิตศึก) อยู่กับที่ เคลื่อนที่ไปกลับ
2. การใช้ศอก
 - ศอกชุดเคลื่อนที่ไป กลับ
3. การใช้เท้า
 - ก. ทะยานดง กระโดดลอยตัวเตะด้วยแข้ง
 - ข. ปักขาเล่นลม (เตะจัดด้วยสันเท้า) โชคบาทา (เตะข้างด้วยจุมกเท้า)
แส้เทพยดา (เตะปัดด้วยฝ่าเท้า) จรเข้ฟาดหาง (หมุนตัวเตะตวัดกลับด้วยสันเท้า)
 - ค. เคลื่อนที่เดินเตะ ไป กลับ
 - ง. เตะชุด (แส้เทพยดา จรเข้ฟาดหาง โชคบาทา)
4. ฝึกการจับหักบังคับ “จับไชโย”
 - จับหักบังคับชุดฤทธิ์นาคา แยกไฟ ไชวชีวิต บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด บิดวงว ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ พิชิตชัย (เปลี่ยนข้างจับ บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด บิดวงว ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ พิชิตชัย)
5. การต่อสู้ป้องกันตัว
 - หลบด้อย แก้วด้วยท่ามลายฤทธิ์
 - หลบเตะ แก้วด้วยท่าหักวงไอยรา (ศอกฟาดลมที่โคนขาข้างที่เตะมา)
 - หลบตี ปลิดวิญญาณ
 - ค้ำคอชก แก้วด้วยท่ามุดบาดาล
 - ใช้มีดจีด้านหน้า แก้วด้วยท่าบิดปลาย
 - ใช้มีดจีด้านหลัง แก้วด้วยท่าเปลี่ยนอัตรดา
 - จีปาดคอ แก้วด้วยท่าฝักริช
 - แทะตรง แก้วด้วยท่าคิดตระหนก
6. ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 4 (ฝึกการทำท่าต่อเนื่อง)

ยุทธสัมพันธ์ชุดที่ 4

1. ตรึงธรณี
2. ยันโยธี ถีบตัดหน้าขาขวา
3. จรเข้ฟาดหาง พลิกตัวกลับวัดขาเตะ
4. กวาดบรรพต เตะตัดขาพับ
5. ครุฑทะยาน เตะสูง
6. ภูเขาเขยชิต วางเท้าข้างที่เตะครุฑทะยานลงข้างหน้าพร้อมพลิกตัวกลับ
ใช้โคนฝ่ามือซ้ายกระแทกปลายคาง
7. หยดโยธา เข้าข้างซ้าย
8. นาคาบิดหาง ในขณะที่ยกเข้ากระแทกในท่าหยดโยธาบิดตัวใช้สันเท้าถีบด้านข้าง
9. ทะยานดง กระโดดเตะด้วยแข้งขวา
10. อัสวพยศ พลิกตัวกลับหลังถีบด้วยสันเท้า
11. สะกดทัพ วางเท้าจรดเข้าที่
12. ตรึงธรณี เคารพยืนสงบ

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 5

1. ตรึงธรณี
2. สืบเท้าต่อຍหมัดชุด (ตรึงทัพ ร่อนจักร สะบัดกริช พิชิตศึก)
3. ก้าวเท้าขวาเข้าพร้อมสับศอกขวางหน้า (หักดาบ) ต่อเนื่องด้วยศอกกลม่อมกาง
4. เข้าหยดโยธาซ้าย
5. พลิกตัวศอกกลับนางเหลียวขวา ต่อเนื่องด้วยศอกเอี้ยววัดซ้าย
6. สืบเท้าศอกเคลื่อนปากถ้ำ
7. ดีเข้าด้วยท่าดีทัพซ้าย
8. เข้าหยดโยธาขวาต่อด้วย ถีบยันโยธี (ใช้ขาเดียวกัน)
9. พลิกตัวถีบด้วยท่าอัสวพยศ
10. พลิกตัวกลับถีบยันโยธา
11. หมุนตัวเตะกลับชมม่านฟ้า
12. ตรึงธรณี

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 6

1. พันขวานน พร้อมก้าวเท้าจาก ให้ผสานกับดาบในลักษณะรุก
2. พันบนซ้าย พร้อมก้าวเท้าจาก ให้ผสานกับดาบในลักษณะรุก
3. รับพันบนซ้าย พร้อมถอยเท้าจาก ให้ผสานกับดาบในลักษณะรับ
4. รับพันบนขวา พร้อมถอยเท้าจาก ให้ผสานกับดาบในลักษณะรับ
5. ก้าวขวาจากยกดาบขึ้นรับปักกันในท่ากระบในซ้าย
6. ก้าวซ้ายจากยกดาบขึ้นรับปักกันในท่ากระบนอกขวา
7. ถอยขยดพร้อมเงื้อดาบแทงตรงก้าวเท้าขวาตามแรงแทง
8. ก้มศีรษะม้วนตัวหลบพร้อมก้าวเท้าซ้าย
9. เงื้อดาบฟันตัวกลับ
10. รับกันล่างซ้ายพร้อมก้าวเท้าขวา
11. รับปักกันล่างซ้ายพร้อมก้าวเท้าซ้าย
12. หลบแทงตรงพร้อมตัวสับเท้าซ้าย
13. พลิกตัวฟันตัวกลับ
14. จรดดาบในท่าเตรียมรบ
15. เข้าที่สงบนิ่งทำความเคารพ

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 7

1. รับพันบนซ้าย พร้อมถอยเท้าจาก ให้ผสานกับดาบในลักษณะรับ
2. รับพันบนขวา พร้อมถอยเท้าจาก ให้ผสานกับดาบในลักษณะรับ
3. ก้าวพันขวานน
4. ก้าวพันบนซ้าย
5. ก้าวพันบนขวา
6. ก้าวพันบนซ้าย
7. หลบแทงตรงรับปักกันด้วยดาบสับเท้าซ้าย
8. ฟันคอ
9. ก้าวกลับหลังยกดาบขึ้นรับฟันทางขวา
10. ตวัดดาบฟันเสียด้านขวา
11. ตวัดดาบกลับฟันเสียด้านซ้าย
12. เงื้อดาบแทงตรง
13. พลิกตัวกลับยกดาบขึ้นรับบน
14. จรดดาบในท่าเตรียมรบ
15. เข้าที่สงบนิ่งทำความเคารพ

ขั้นตอนการฝึก ชั้นที่ 4 (ฟ้า)

ระดับรองชั้นสูง ชั้น 2

1. ทบพวนการใช้หมัด (ขาว เหลือง เขียว)
2. ทบพวนการใช้ศอก (ขาว เหลือง เขียว)
3. ทบพวนการใช้เข่า (ขาว เหลือง เขียว)
4. ทบพวนการใช้เท้า (ขาว เหลือง เขียว)

เพิ่มเติมการใช้เท้าเตะ

- งูบิตหาง (การใช้สันเท้านอกเตะ)
 - พรางศัตรู (การใช้สันเท้าเตะตัดด้านข้าง)
 - ทะยานดง (กระโดดลอยตัวเตะตัดก้นคอ)
 - ชมดารา (กระโดดลอยตัวถีบใบหน้า)
5. ทบพวนการเคลื่อนไหว ก้าว ย่าง ฉาก หลีก หลบ
 6. จับไชโย ยุทธวิธีการจับบังคับ และกลยุทธ์แก้การจับกุม
 - 6.1 ฤทธินาคา - ลักษณะการจับบังคับ 16 ท่า รวมซ้าย ขวา
แยกไฟ ไชว์ชิต บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด
บิดวง ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ พิชิตชัย บิดปลาย
หงายฟ้า ผวาติด บิดวง ถ่วงกาย มลายฤทธิ์
พิชิตชัย
 - 6.2 พญานาคิน - ลักษณะการแก้การจับบังคับ 9 ท่า
กลีบกลาย สลายร่าง ดันขุนเขา เข้าพิชิต
ปลิดอุรา คว่ำดวงเดือน เคลื่อนสวรรค์ ผันบาดาล
ปานวยจิต
 - 6.3 พระอินทร์จับยักษ์ - กลยุทธ์การจับ 15 ท่า
แยกไฟ ไชว์ชิต บิดปลาย หงายฟ้า ผวาติด
บิดวง ถ่วงกาย มลายฤทธิ์ คัดตระหนก
ผวกเศียร เปลี่ยนอัสดา พญาครุฑ มุตบาดาล
ตามพิชิต ปลิดวิญญูณ

พยานาคนิ กลยุทธ์ในการแก้การจับบังคับ 9 ท่า

1. กลับกลาย (แก้การจับแยกไฟ)
 - สืบเท้าเข้าตามแรงบิด กรีดแยกมือทั้งสองออกแต่ละบังคับแขนทั้งสองของผู้เข้าจับกุม พร้อมกับสะบัดสันมือนอกทั้งสองเข้าก้านคอ
2. สลายร่าง (แก้การจับแยกไฟ)
 - ถอยเท้าจากพร้อมบิดตัว พลิกข้อมือคลายการจับกุม ตวัดศอกกลับอัดเข้าตัวผู้กระทำจับกุม
3. ด้านขุนเขา (แก้การจับบิดปลาย)
 - ก้าวเท้าจากสอดมือจับบิด ขัดแยก พร้อมกับลั่นหมัดชกสวนด้วยหมัดตรงทัพ
4. เข้าพิชิต (แก้การจับหางฟ้า)
 - สืบเท้าเข้าประชิดบิดมือกลับตัวกลับด้วยศอกนางเหลียว
5. ปลิดอุรา (แก้การจับผวาติด)
 - สืบเท้าเข้าประชิดบิดมือกลับสับด้วยศอกเคลื่อนปากถ้ำ
6. คว่ำดวงเดือน (แก้การจับบิดวง)
 - ก้าวเท้าพร้อมตัวพุ่งหมัดเข้าปลายคางด้วยหมัดพิชิตศึก
7. เคลื่อนสวรรค์ (แก้การจับถ่วงกาย)
 - ก้าวเท้าเบี่ยงตัวสอดมือบิดจับ สะบัดศอก ตอกด้วยเข่า
8. ผันบาดาล (แก้การจับมลายฤทธิ์)
 - ก้าวเท้าก้มตัว (ทิ้งตัวไปข้างหน้า) ดบ (ดบข้อมือตัวเองข้างที่ถูกจับกุม) ปลด (คลายแขนออกจากการถูกจับบังคับ) กดอัดดี (ใช้มือข้างที่ถูกจับบังคับ สะบัดอัดดีเข้าหว่างขาของฝ่ายเข้าจับกุม)
9. ปานวายุจิต (แก้การจับพิชิตชัย)
 - ก้าวเท้าไปข้างหน้าทั้งตัวพร้อมพลิกแขน ใช้มืออีกข้างที่เป็นอิสระผลักข้อศอก พร้อมกับดึงแขนที่ถูกจับบังคับออก เมื่อแขนที่ถูกจับเป็นอิสระจงถอยคืบว่าจับข้อมือของฝ่ายตรงข้ามพลิกสะบัดขัดหลังของผู้ที่เข้ากระทำ (มือข้างหนึ่งของเราจับบังคับข้อศอก มืออีกข้างจับบังคับหักข้อมือในลักษณะแขนของคู่ต่อสู้ขัดหลัง)

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 8

1. ตรึงธรณี - ยืนเตรียม ตัวตั้งตรง เท้าแยกระดับช่วงไหล่ มือทั้งสองกำหมัดวางระดับเอว
2. แยกไฟ - มือทั้งสองจับบังคับปิดหงาย ถอยเท้าขวาไปด้านหลัง พร้อมย่อตัวเล็กน้อย
3. ไชวชีวิต - จับบังคับมือทั้งสองกดหักผลึกยันพร้อมก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า
4. บิดปลาย - สืบเท้าพริ้วตัวจากใช้มือทั้งสองจับกดบังคับ พลิกหงายมือของฝ่ายถูกกระทำ
5. หงายฟ้า - เปลี่ยนมือจับบังคับหลังมือกดหักหน้ามือ หันฝ่ามือเข้าหาตัวของผู้ถูกกระทำ พร้อมถอยเท้าลากกดบังคับ
6. ผวาติด - มือขวาจับหลังมือขวาของผู้ถูกกระทำ หักบังคับ มือซ้ายกดจับบังคับข้อศอก
7. บิดวง - มือขวาจับปลายมือขวากดหัก มือซ้ายบีบบังคับงัดข้อมือขวาของผู้ถูกกระทำ พร้อมพลิกตัวจากอยู่กับที่ ตัวตั้งตรง เข่าย่อเล็กน้อย
8. ถ่วงกาย - เมื่อเราถูกฝ่ายตรงข้ามจู่โจมเข้ามาจับข้อมือบีบบังคับมุ่งทำร้ายมือขวา จึงใช้มือซ้ายของเรากดและจับบังคับหลังมือของฝ่ายตรงข้าม พร้อมพลิกข้อมือขวาเคลื่อนพลิกบิดหงายกดจับบังคับข้อมือของฝ่ายตรงข้ามพร้อมย่อขาลงเล็กน้อย ตัวส่วนบนตั้งตรง
9. มลายฤทธิ์ - ถอยเท้าจากกลับหลัง พร้อมจับบังคับหักข้อมือด้วยมือขวา มือซ้ายตีบังคับจับยึดแนบชิดติดลำตัว แล้วต่อเนื่องด้วยการบังคับหักข้อมือ
10. คิดตระหนก - ลากเท้าซ้ายไปด้านหลัง ดึงมือไชวชีวิตหลัง มือข้างขวาบังคับศอก มือซ้ายบังคับหักข้อมือ
11. ผงกเศียร - ลากเท้าซ้ายไปด้านหลังเลื่อนมือขวาสอดล็อกคอบังคับจับหัก
12. เปลี่ยนอัตรดา - เอี้ยวตัวเคลื่อนมือขวาจับบังคับโคนขากรรไกรพลิกบิดหักคอ
13. พญาครุฑ - จับบังคับคอบริเวณขากรรไกร ท่อนแขนข้างหนึ่งวางพาดช่วงไหล่ ยกเท้าขวากระเทียบบริเวณขาพับ
14. มุตาบาดาล - มือซ้ายของเราจับบังคับข้อซ้ายของฝ่ายถูกกระทำ มือขวาของเราแตะจับบังคับข้อศอกถอยเท้าซ้ายลากจากกลับหลังเหวี่ยงกดให้ฝ่ายถูกกระทำ คว่ำตัวราบกับพื้น
15. ตามพิชิต - ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพลิกตัวกลับ บังคับกดหักด้วยมือซ้ายของเรา มือขวาสอดค้ำบังคับ (ตัวบังคับหักหงายบน)
16. ปลิตวิญญาน - เข้ารับการกระทำของฝ่ายตรงข้าม โดยการยกแขนขึ้นรับบดกัน ดึงจับคล้องแขนหักพันต่อเนื่องด้วยการตัวตอกล้อกลับจับคอตีด้วยเข้า

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 9
(พื้นฐานการใช้ดาบเดี่ยว-กระบอง)

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1. ตีรั้งธรณี | 2. ฟันบนขวา |
| 3. ฟันบนซ้าย | 4. ฟันขนานขวา |
| 5. ฟันขนานซ้าย | 6. ฟันัดเสยขวา |
| 7. ฟันัดเสยซ้าย | 8. โถมฟันด้วยมือทั้งสองขวา |
| 9. รับประสานดาบบนซ้าย | 10. รับบนขวา |
| 11. รับฟันขนานขวา | 12. รับฟันขนานซ้าย |
| 13. รับฟันัดขวา | 14. รับฟันเสยซ้าย |
| 15. รับประสานดาบบน | 16. ตีรั้งธรณี |

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 10

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 1. ตีรั้งธรณี | 2. ก้าวฟันเฉียงบนขวา |
| 3. ก้าวฟันเฉียงบนซ้าย | 4. ฟันขนานกลางลำตัวขวา |
| 5. ฟันขนานกลางลำตัวซ้าย | 6. ฟันเสยขวา |
| 7. ฟันเสยซ้าย | 8. ฟันบนขวา |
| 9. ฟันบนซ้าย | 10. สืบเท้าถอย (ขยด) |
| 11. รับบนซ้าย (กระทบใน) | 12. รับฟันบนขวา |
| 13. รับฟันขนานซ้าย | 14. รับฟันขนานขวา |
| 15. รับฟันเสยล่างซ้าย | 16. รับฟันเสยล่างขวา |
| 17. รับบนซ้าย (กระทบใน) | 18. รับบนขวา |
| 19. หามดาบผ่านหน้า จรดสามขุม | 20. ตีรั้งธรณี |

ขั้นตอนการฝึก ชั้นที่ 5 (น้ำตาล)
ระดับรองชั้นสูง ชั้น 1

1. ทบทวนการฝึกทุกขั้นตอน (ขาว เหลือง เขียว ฟ้า)
2. มโนอัตโนมัติ
 - โอบแดง แปลงยอด สอดแขน แฝงตัว ยั่วชุด มุดใน ใจหาย ไกลร่าง
พรางตา ถลาร่อน
 - ฝึกทำนั่งล้มหลัง
 - ฝึกทำนั่งสั่นล้มหลัง
 - ฝึกทำยืนล้มหลัง
 - ฝึกนั่งสั่น ยืน ล้มด้านข้าง ซ้าย ขวา
 - ฝึกม้วนตัว หน้า หลัง
 - ฝึกม้วนตัวด้านข้าง ซ้าย ขวา
 - ฝึกพุ่งตัวข้ามเครื่องกีดขวางม้วนหน้ายืน ซ้าย ขวา
- ฝึกการจับทุ่มเหวี่ยง
 - โอบแดง โอบเอาทุ่มด้วยสะโพก
 - แปลงยอด กอดคอทุ่มด้วยสะโพก
 - สอดแขน คล้องแขนทุ่มด้วยไหล่
 - แฝงตัว พับแขนทุ่มด้วยไหล่
 - มุดใน จับแบกทุ่ม
3. ฝึกพื้นฐานการใช้กระบองสั้นสองมือ หรือการใช้ดาบสองมือ
 - ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 11
 - ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 12
4. ฝึกการใช้เท้าประสานต่อเนื่องในการเตะ
 - ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 13
5. ฝึกการป้องกันตัว
 - แกัดบ หรือฟาด รับ ต่อย เข้า ทุ่ม (โอบแดง)
 - แกัดดี รับ ศอก เข้า ทุ่ม (แฝงตัว)
 - แกัดแทงบน รับ ปัด กัน จับทุ่ม (แปลงยอด)
 - แกัดแทงวัดกลับ รับ กระชากลากพลิกตัวศอก จับแบกทุ่ม (มุดใน)

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 11

1. ตรึงธรณี
2. พันบน หนึ่งสอง ขวา
3. พันบน หนึ่งสอง ซ้าย
4. พันขนานด้านข้าง หนึ่งสอง ขวา
5. พันขนานด้านข้าง หนึ่งสอง ซ้าย
6. พันเสย หนึ่งสอง ขวา
7. พันเสย หนึ่งสอง ซ้าย
8. โถมพันด้วยดาบคู่บนขวา
9. รับพันบน หนึ่งสอง ขวา
10. รับพันบนซ้าย หนึ่งสอง
11. รับพันขนานด้านข้าง หนึ่งสอง ขวา
12. รับพันขนานด้านข้าง หนึ่งสอง ซ้าย
13. รับพันเสย หนึ่งสอง ขวา
14. รับพันเสย หนึ่งสอง ซ้าย
15. รับพันโถมบน ขวา
16. ตรึงธรณี

หมายเหตุ

ลักษณะการเข้าทำเป็นการฝึกใช้การทำได้ด้วยมือซ้าย ขวา ให้เกิดการประสานสัมพันธ์ในการตี พัน และการบิดเบี่ยง เลี่ยงหลบ ทั้งรุกและรับ

ลักษณะการถอยรับฝึกให้รู้จักการผสานไม้ หรือดาบรับคู่ ไชว ผ่อนปรน บ่ายเบี่ยงลดแรงปะทะ ก่อให้เกิดความมั่นคงกลมกลื่นในการร่นรับ หลบ หลีก

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 12
(พื้นฐานของการ รุก รับ พัน ทาง)

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| 1. ตรึงธรณี | 2. พันบนขวา |
| 3. ทางตรงซ้าย | 4. ทางตรงขวา |
| 5. พันเสยซ้าย | 6. พันขนานขวา |
| 7. พันบนซ้าย | 8. รับฉากพันบนซ้าย |
| 9. รับทาง บัดแหวกในซ้าย | 10. รับทาง บัดกระทบนอกซ้าย |
| 11. รับพันเสยขวา | 12. รับพันขนานซ้าย |
| 13. รับพันบน | 14. ตรึงธรณี |

ยุทธสัมพันธ์ ชุดที่ 13
(ผสมการใช้ มือ เข้า เท้า ศอก)

- | | |
|-----------------|--|
| 1. ตรึงทัพ | |
| 2. สะกดทัพ | ก้าวเท้าขวาควงหมัดจรดสามชুম |
| 3. สะกดมาร | เตะหว่างขาด้วยเท้าซ้าย |
| 4. ชมมาน้ำ | เตะสูงด้วยหลังเท้า |
| 5. จรเข้าฟาดหาง | เตะกลับด้วยสันเท้าสูง |
| 6. ฟาไฟโรธ | ตัวตวัดขาขวาทวัดกลับรั้งกระชากเข้าชิดตัวกลับด้วย
เพลินเพชรหึง |
| 7. นาคาบิดหาง | เตะตัดด้วยสันเท้าขวา |
| 8. จรเข้าฟาดหาง | หมุนตัวเตะกลับด้วยสันเท้าซ้าย |
| 9. ทะยานดง | กระโดดเตะด้วยเท้าขวา |
| 10. โหนใจหาย | เตะสะบัดกลับด้วยหลังเท้าใน |
| 11. ขวาชัดหอก | มือขวายกกัน บิดตัวอัดกระแทกด้วยศอกซ้าย |
| 12. แผงตัว | ก้าวขวาพลิกตัวขับทุ่มเหวี่ยง |
| 13. ตรึงธรณี | |

การเลื่อนลำดับวิทยฐานะ
(ประโยชน์ เจริญรัตน์. 2526 : 33)

การเลื่อนลำดับวิทยฐานะของไวยาฑร โดยทั่วไปมี 3 วิธี คือ

1. สอบทั้งรอรระดับสูง และระดับชั้นสูง จะมีการสอบโดยคำนึงถึงจำนวนชั่วโมงที่ฝึกและความรู้ความสามารถในศิลปะการต่อสู้ของไวยาฑร ตามระดับขั้นตอนของหลักสูตร
2. กิตติมศักดิ์ สำหรับผู้ที่ทำประโยชน์ให้แก่ไวยาฑร ทั้งร่างกายและจิตใจ ปัญญา และทรัพย์สิน
3. โดยการรวมทั้ง 2 วิธีเข้าด้วยกัน โดยคณะกรรมการพิจารณา

แผนภูมิการแบ่งลำดับวิทยฐานะ

ชั้นรอรระดับสูง	รอรชั้นสูงระดับ 5	ผู้ที่เริ่มเข้ารับการฝึก
	รอรชั้นสูงระดับ 4	พื้นตราประดับชั้นพื้นสีเหลือง
	รอรชั้นสูงระดับ 3	พื้นตราประดับชั้นพื้นสีเขียว
	รอรชั้นสูงระดับ 2	พื้นตราประดับชั้นพื้นสีฟ้า
	รอรชั้นสูงระดับ 1	พื้นตราประดับชั้นพื้นสีน้ำตาล
ชั้นฐานะไวยาฑรระดับสูง	ชั้นสูงระดับ 1	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีขาว
	ชั้นสูงระดับ 2	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีเหลือง
	ชั้นสูงระดับ 3	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีเขียว
	ชั้นสูงระดับ 4	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีฟ้า
	ชั้นสูงระดับ 5	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีฟ้า
	ชั้นสูงระดับ 6	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีน้ำเงิน
	ชั้นสูงระดับ 7	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีน้ำเงิน
	ชั้นสูงระดับ 8	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีแดง
	ชั้นสูงระดับ 9	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีแดง
	ชั้นสูงระดับ 10	พื้นข้อชัยพฤกษ์สีทอง

ภาคผนวก ค

ข้อบังคับของสถาบันไทยพุทธแห่งประเทศไทย

ข้อบังคับของสถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย

หมวด 1

ชื่อสถานที่ตั้ง และเครื่องหมาย

- ข้อ 1. สถาบันนี้มีชื่อว่า “สถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย” มีอักษรย่อว่า “ส.ท.ท.” มีชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า “Thai Yuth Association of Thailand” มีอักษรย่อว่า “T.A.T.”
- ข้อ 2. สำนักงานชั่วคราวของสถาบัน ตั้งอยู่ที่โรงเรียนสมประสงค์ ซอยสมประสงค์ 2 กรุงเทพมหานคร โทร. 2528972
- ข้อ 3. สถาบันนี้มีตราเป็นเครื่องหมายส่วนประกอบ ดังนี้
1. มีรูปดอกบัว 16 กลีบสีทอง พื้นวงกลมสีขาว ภายในมีรูปสามเหลี่ยม พื้นสีน้ำเงิน
 2. มีรูปตรีลายสีทอง ภายในรูปสามเหลี่ยม และด้านใต้รูปสามเหลี่ยมมีอักษรลายสีทอง คำว่า “ไทยทร”

หมวด 2

วัตถุประสงค์

- ข้อ 4. วัตถุประสงค์
- 4.1 เพื่อเสริมสร้างความจงรักภักดีต่อชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ ตลอดจนการรักษาความเป็นเอกลักษณ์ในด้านศิลปวัฒนธรรม และประเพณีอันดีงามของไทย
 - 4.2 เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนไทยมีพลานามัยสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ตลอดจนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - 4.3 เพื่อส่งเสริมเยาวชนไทย ด้านจริยธรรม ให้เป็นพลเมืองดีของชาติ ที่มีระเบียบวินัยและความรับผิดชอบต่อสังคม
 - 4.4 เพื่อรักษาศิลปการต่อสู้ ป้องกันตัวเองแบบไทย อันเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ ให้คงอยู่และส่งเสริมให้แพร่หลายยิ่งขึ้น ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ
 - 4.5 เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนไทยมีความรู้ ทักษะ และความสามารถในการใช้ศิลปะไทยทรป้องกันตัวเอง ช่วยเหลือผู้อื่น และต่อสู้กับศัตรูของชาติ เมื่อมีเหตุอันควร
 - 4.6 ไม่เกี่ยวข้องกับลัทธิการเมืองใดๆ
 - 4.7 จัดให้มีสถานที่สำหรับฝึกอบรมให้แก่สมาชิกในโอกาสอันควร

- 4.8 จัดกิจกรรมและโครงการเพื่อหาทุน โดยร่วมมือและประสานงานกับองค์กรของเอกชน และรัฐบาล ทั้งภายในประเทศและนอกประเทศ
- 4.9 ติดต่อส่งเสริม และประสานงานกับสถาบัน สมาคม ชมรม และหน่วยงานของรัฐบาลที่เกี่ยวข้อง ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เพื่อประโยชน์ในการพัฒนา และเสริมสร้างเยาวชน

หมวด 3

สมาชิก

- ข้อ 5. สมาชิกแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ
 1. สมาชิกกิตติมศักดิ์
 2. สมาชิกสามัญ
 3. สมาชิกวิสามัญ
- ข้อ 6. สมาชิกกิตติมศักดิ์ ได้แก่ ผู้มีอุปการะคุณต่อสถาบัน หรือผู้ที่มีเกียรติคุณพิเศษ ซึ่งคณะกรรมการบริหารของสถาบันมีมติเป็นเอกฉันท์ให้เชิญมาเป็นสมาชิก และผู้นั้นได้ยอมรับ
- ข้อ 7. สมาชิกสามัญมี 4 ประเภท ได้แก่
 1. ผู้ที่เป็นหรือเคยเป็นผู้ปกครองนักศึกษาวิชาการต่อสูของสถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย
 2. คณะผู้บริหาร และครูฝึกของสถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย มีสิทธิสมัครเป็นสมาชิกสามัญ โดยไม่ต้องเสียค่าบำรุง
 3. ผู้ที่เคยเป็นครูฝึกและศิษย์เก่าของสถาบันไทยทรแห่งประเทศไทย
 4. บุคคลทั่วไป ที่สนใจในกิจกรรมของสถาบัน นักเรียน นิสิต นักศึกษา
สมาชิกสามัญต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังนี้
 1. เป็นผู้บรรลุนิติภาวะ (นักเรียน นิสิต นักศึกษา จะต้องเป็นผู้ปกครองรับรอง)
 2. มีความประพฤติดี
 3. ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรงอันเป็นที่รังเกียจต่อสังคม
 4. ไม่เป็นผู้ที่ต้องโทษคดีอาญา เว้นแต่โทษฐานประมาท
 5. ไม่เป็นผู้ที่มีหนี้สินล้นพ้นตัว

- ข้อ 8. สมาชิกสามัญ ได้แก่ ผู้ที่ได้เคยให้ความสนับสนุนและร่วมกิจกรรมของสถาบัน ถือเป็นสมาชิกสามัญในเมื่อคณะกรรมการมีมติเป็นเอกฉันท์รับเป็นสมาชิก
- ข้อ 9. การเป็นสมาชิก ต้องแสดงความจำนงโดยยื่นใบสมัครตามแบบของสถาบัน โดยมีสมาชิกรับรองไม่น้อยกว่า 2 ท่าน และเมื่อคณะกรรมการบริหารพิจารณารับเข้าเป็นสมาชิกแล้วให้ประกาศรายชื่อไว้ ณ สำนักงานของสถาบัน
- ข้อ 10. สมาชิกภาพย่อมสิ้นสุดลงเมื่อ
1. ตาย
 2. ลาออก
 3. ขาดคุณสมบัติตามข้อ 7
 4. ค้างชำระค่าบำรุง 2 ปีติดต่อกัน และคณะกรรมการบริหารมีมติให้พ้นจากสมาชิกภาพ
- ข้อ 11. สมาชิกผู้ใดประสงค์จะลาออก ให้ยื่นหนังสือลาออกต่อคณะกรรมการบริหารของสถาบัน เมื่อได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการบริหารแล้ว จึงพ้นจากการเป็นสมาชิก
- ข้อ 12. เมื่อสมาชิกภาพสิ้นสุดลง ผู้นั้นจะยกเอาเหตุต่างๆ แห่งการนั้นมาเพื่อเรียกร้องค่าเสียหายอื่นใดจากสถาบันไม่ได้
- ข้อ 13. เมื่อพ้นจากสมาชิกภาพ ให้นายทะเบียนจำหน่ายชื่อจากทะเบียนเป็นคราวๆ และประกาศให้สมาชิกทราบ ณ สำนักงานของสถาบัน
- ข้อ 14. สมาชิกสามัญต้องจดทะเบียน และเสียค่าบำรุง ดังนี้
1. ค่าลงทะเบียน 20 บาท
 2. ค่าบำรุงปีละ 200 บาท
 3. สมาชิกตลอดชีพ เสียค่าบำรุงครั้งเดียว 2,000 บาท และค่าลงทะเบียนครั้งแรก 20 บาท

หมวด 4

สิทธิและหน้าที่ของสมาชิก

- ข้อ 15. สมาชิกย่อมมีสิทธิระดับเครื่องหมายของสถาบันในโอกาสอันสมควร
- ข้อ 16. สมาชิกมีสิทธิได้รับประโยชน์ต่างๆ ตามวัตถุประสงค์ของสถาบัน
- ข้อ 17. สมาชิกมีสิทธิที่จะเสนอความคิดเห็น ซึ่งเป็นประโยชน์ และเพื่อความเจริญก้าวหน้าของสถาบันได้

- ข้อ 18. สมาชิกสามัญร่วมกันไม่น้อยกว่า 1 ใน 5 มีสิทธิจะเรียกประชุมวิสามัญ เมื่อคณะกรรมการบริหารดำเนินนโยบายผิดพลาด และให้ทำหนังสือแจ้งจุดประสงค์ในการประชุมเพื่อการใด
- ข้อ 19. สมาชิกมีสิทธิเข้าประชุมใหญ่ และมีสิทธิออกเสียงลงคะแนน 1 คะแนน
- ข้อ 20. สมาชิกมีหน้าที่ปฏิบัติตามข้อบังคับของสถาบัน

หมวด 5

คณะกรรมการบริหาร

- ข้อ 21. คณะกรรมการบริหารประกอบด้วย บุคคลที่กรรมการผู้เริ่มก่อการได้พิจารณาสรรหาจากสมาชิกของสถาบัน หรือผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบกันเป็นคณะกรรมการบริหารไม่ต่ำกว่า 15 ท่าน และไม่เกิน 25 ท่าน
- ข้อ 22. เมื่อสรรหาคณะกรรมการตามข้อ 21. แล้ว ให้มีการเลือกตั้งนายกของสถาบันอีกครั้งหนึ่ง โดยให้ที่ประชุมคณะกรรมการบริหารทำการเลือกตั้ง จากรายชื่อของคณะกรรมการหรือผู้ทรงคุณวุฒิ
- ข้อ 23. ให้นายกจัดตั้ง กรรมการบริหาร ประกอบด้วย อุปนายก 3 เลขานุการ 1 รองเลขานุการ 3 ผู้ช่วยเลขานุการ 1 สวัสดิการ 1 ประชาสัมพันธ์ 1 ทรัพย์สิน 1 ปฏิคม 1 นายทะเบียน 1
- ข้อ 24. คณะกรรมการบริหารประกอบด้วย นายก 1 อุปนายก 3 เลขานุการ 1 รองเลขานุการ 3 ผู้ช่วยเลขานุการ 1 สวัสดิการ 1 ประชาสัมพันธ์ 1 ทรัพย์สิน 1 ปฏิคม 1 นายทะเบียน 1 นอกนั้นเป็นกรรมการกลาง
- ข้อ 25. กรรมการของสถาบันโดยตำแหน่งกิตติมศักดิ์ ไม่มีเงินเดือน เบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะ หรือค่าอื่นใดที่พึงรับเป็นการตอบแทนจากสถาบัน
- ข้อ 26. กรรมการของสถาบันอยู่ในตำแหน่งคราวละ 2 ปี และให้กรรมการผู้เริ่มการสถาบันเป็นกรรมการถาวร
- ข้อ 27. ถ้าตำแหน่งกรรมการว่างลงก่อนกำหนด ให้คณะกรรมการที่อยู่ เชิญสมาชิก หรือผู้ทรงคุณวุฒิผู้ใดคนหนึ่งขึ้นมาดำรงตำแหน่งแทนกรรมการที่ว่างลงจนครบวาระ

หมวด 6

หน้าที่ของคณะกรรมการบริหาร

- ข้อ 28.
1. นายก เป็นประธาน และรับผิดชอบงานของสถาบัน
 2. อุปนายก กระทำการแทนเมื่อนายกไม่อยู่
 3. เลขาธิการ มีหน้าที่รับผิดชอบ ดำเนินงานให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับและคำสั่งของนายก เตรียมระเบียบวาระการประชุม บันทึกการรายงานการประชุมร่างจดหมายติดต่อ เก็บประวัติ และหลักฐานการดำเนินงานของสถาบัน และมีหน้าที่รับผิดชอบปฏิบัติงานซึ่งยังมิได้จัดให้เป็นหน้าที่ของผู้ใดโดยเฉพาะ
 4. รองเลขาธิการ มีหน้าที่รับผิดชอบตามที่เลขาธิการมอบหมาย ตลอดจนมีหน้าที่สั่งและปฏิบัติหน้าที่แทนเลขาธิการในเรื่องที่ได้รับมอบหมายไป
 5. ผู้ช่วยเลขาธิการ ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือเลขาธิการตามที่ได้รับมอบหมายเป็นคราวๆไป หรืออาจจะได้รับมอบหมายให้สั่ง และปฏิบัติหน้าที่แทนเลขาธิการในเรื่องที่ได้รับมอบหมายให้กระทำการแทนเท่านั้น
 6. เภรณญิก มีหน้าที่รับผิดชอบในการเงิน การบัญชี และทรัพย์สินของสถาบัน
 7. ปฏิคม มีหน้าที่รับผิดชอบในการรับรองควบคุมดูแลจัดสถานที่ และอำนวยความสะดวกงานและกิจกรรมของสถาบัน
 8. สวัสดิการ มีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแล ช่วยเหลือส่งเสริมสวัสดิการ ความรู้ และความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก
 9. ประชาสัมพันธ์ มีหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการเผยแพร่ของสถาบัน และโฆษณาชักชวนให้มีผู้ร่วมกิจกรรมที่สถาบันจัดขึ้น
 10. นายทะเบียน มีหน้าที่รับผิดชอบในการรับและจำหน่ายสมาชิกของสถาบันเก็บทะเบียน ประวัติของสมาชิกและปรับปรุงติดตามให้ถูกต้อง จัดพิมพ์ทะเบียนดังกล่าวแจกจ่ายให้กรรมการทุกท่าน เพื่อสะดวกแก่การติดต่อกัน
 11. ให้คณะกรรมการ (เว้นนายก และอุปนายก) จัดการทำโครงการ แผนงาน เสนอที่ประชุมต่อคณะกรรมการบริหาร และเมื่อที่ประชุมมีมติรับรองแล้วก็ให้ใช้ได้
- ข้อ 29. คณะกรรมการบริหารอาจจะเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นกรรมการที่ปรึกษา หรือกรรมการอุปถัมภ์ได้ตามที่เห็นสมควร

- ข้อ 30. คณะกรรมการ กรรมการที่ปรึกษา และกรรมการอุปถัมภ์ อยู่ในตำแหน่งได้คราวละ 2 ปี และให้จัดประชุมใหญ่สามัญของสถาบัน เมื่อเลือกตั้งคณะกรรมการขึ้นใหม่แล้ว ให้คณะกรรมการชุดเก่ามอบงานให้เสร็จสิ้นภายใน 7 วัน นับแต่วันเลือกคณะกรรมการชุดใหม่
- ข้อ 31. โดยอนุมัติของกรรมการบริหาร กรรมการ เจ้าหน้าที่แต่ละตำแหน่งในข้อ 28 อาจมีผู้ช่วยได้ตามสมควร
- ข้อ 32. คณะกรรมการบริหารมีอำนาจตั้งอนุกรรมการ หรือคณะทำงานขึ้น เพื่อประโยชน์ของสถาบันได้

หมวด 7

การประชุม

- ข้อ 33. ให้มีการประชุมคณะกรรมการบริหาร อย่างน้อย 2 เดือน ต่อ 1 ครั้ง และต้องมีกรรมการเข้าประชุมอย่างน้อยกึ่งหนึ่งของคณะกรรมการ
- ถ้าไม่ครบองค์ประชุม ให้มีการนัดประชุมใหม่ 15 วัน ในการประชุมนี้มีกรรมการมาประชุมเท่าใดก็ตาม ให้ถือเป็นองค์ประชุมได้
- ในการประชุมคณะกรรมการให้นายกเป็นประธาน ถ้านายกไม่อยู่ให้อุปนายกทำหน้าที่แทน ถ้ากรณีที่ทั้งนายกและอุปนายก ไม่ได้เข้าประชุม ก็ให้ตั้งกรรมการคนใดคนหนึ่ง เป็นประธานการประชุมคราวนั้น
- ข้อ 34. การลงมติในคณะกรรมการ ให้ถือเสียงข้างมากเป็นเกณฑ์ ถ้าคะแนนเสียงเท่ากัน ประธานที่ประชุมมีสิทธิ์ออกเสียงชี้ขาดได้อีก 1 เสียง
- ข้อ 35. กรรมการบริหารพ้นจากตำแหน่งเมื่อ
- ก. ออกตามวาระ
 - ข. ดาย
 - ค. ลาออก
 - ง. ขาดการประชุมติดต่อกัน 3 ครั้ง (โดยไม่มีเหตุผลอันควร)
- ข้อ 36. คณะกรรมการบริหาร มีหน้าที่จัดประชุมใหญ่สามัญอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยมีนายกหรืออุปนายกเป็นประธาน
- ข้อ 37. การประชุมใหญ่ต้องมีสมาชิกมาประชุมอย่างน้อย 100 คน หรือ 1 ใน 4 ของจำนวนสมาชิกทั้งหมด จึงนับว่าเป็นองค์ประชุมได้

ถ้าในวันนัดประชุมมีสมาชิกมาประชุมไม่ครบองค์ประชุม ให้ประกาศนัดการประชุมใหญ่อีกครั้ง โดยนับจากวันนัดประชุมครั้งแรก 15 วัน

ในวันนัดประชุมครั้งที่สองนั้น แม้สมาชิกประชุมไม่ครบจำนวนดังกล่าวข้างต้นก็ถือว่าเป็นองค์ประชุมได้

- ข้อ 38. ให้คณะกรรมการบริหารทำรายงานประจำปี รวบรวมเรื่องราว กิจกรรมที่ผ่านมา บัญชีรายรับ-จ่าย และงบดุลย์ เสนอต่อที่ประชุมใหญ่ ไม่น้อยกว่า 7 วัน เพื่อให้สมาชิกตรวจดู
- ข้อ 39. ให้ที่ประชุมใหญ่สามัญประจำปี เลือกตั้งผู้สอบบัญชีขึ้น 1 ท่าน และสำรองอีก 2 ท่าน
- ข้อ 40. มติของที่ประชุมให้ถือเสียงข้างมาก หากเสียงเท่ากันให้ประธานที่ประชุมเป็นผู้ชี้ขาด
- ข้อ 41. การประชุมใหญ่วิสามัญ อาจมีขึ้นได้โดย
1. มติ 2 ใน 3 ของคณะกรรมการบริหาร
 2. เมื่อสมาชิกไม่น้อยกว่า 100 คน หรือ 1 ใน 4 ขอร้อง โดยทำหนังสือยื่นต่อคณะกรรมการบริหารและคณะกรรมการบริหารต้องจัดให้มีการประชุมใหญ่วิสามัญขึ้น การประชุมใหญ่วิสามัญต้องมีสมาชิกมาประชุมไม่น้อยกว่า 100 คน หรือ 1 ใน 4 ของจำนวนสมาชิกทั้งหมด ถ้าในวันนัดประชุมเมื่อเวลาได้ล่วงกำหนดแล้ว 1 ชั่วโมง มีสมาชิกมาประชุมไม่ครบองค์ประชุม ให้งดการประชุม โดยไม่ต้องให้มีการนัดประชุมใหม่อีก ประธานในการประชุมใหญ่วิสามัญ ได้แก่ นายก หรืออุปนายก และในกรณีที่นายกและอุปนายกไม่อยู่ในที่ประชุมให้ที่ประชุมเลือกประธานขึ้นเอง
- ข้อ 42. การนัดประชุมใหญ่สามัญหรือวิสามัญ เป็นหน้าที่ของเลขาธิการ ทำหนังสือแจ้งให้สมาชิกทราบล่วงหน้า ไม่น้อยกว่า 7 วัน และประกาศไว้ ณ สำนักงานของสถาบันด้วย
- ข้อ 43. การแก้ไข เพิ่มเติมข้อบังคับ จะกระทำได้โดย
1. กรรมการจำนวน 2 ใน 3 ของคณะกรรมการมีมติให้แก้ไขเพิ่มเติม
 2. สมาชิกจำนวนไม่น้อยกว่า 50 คน ได้ยื่นร่างแก้ไขข้อบังคับต่อคณะกรรมการให้เลขาธิการสถาบันประกาศร่างแก้ไขเพิ่มเติมข้อบังคับไว้โดยเปิดเผย ณ สำนักงานของสถาบันด้วย
 3. การแก้ไขเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติมข้อบังคับของสถาบันนี้ จะกระทำได้อต่อเมื่อมีมติด้วยเสียงข้างมากของที่ประชุมใหญ่ ไม่น้อยกว่า 2 ใน 3

หมวด 8

การเงิน

- ข้อ 44. เงินทุกประเภทของสถาบัน ให้ฝากไว้ในธนาคารในนามของสถาบัน
- ข้อ 45. การสั่งจ่ายเงินของสถาบันจากธนาคาร ต้องให้นายกหรืออุปนายกคนใดคนหนึ่งลงนามร่วมกันกับเหรัญญิก
- ข้อ 46. การจ่ายเงินนอกเหนือจากมติของที่ประชุมคณะกรรมการ นายกมีสิทธิ์สั่งจ่ายได้ไม่เกิน 3,000 บาท แล้วให้เสนอต่อที่ประชุมคณะกรรมการบริหาร ในการประชุมคราวต่อไปถ้าจะจ่ายเกินกว่านี้ในวงเงินไม่เกิน 10,000 บาท ต้องขออนุมัติจากคณะกรรมการเป็นลายลักษณ์อักษรก่อน
- ข้อ 47. ให้เหรัญญิกมีสิทธิ์เก็บรักษาเงินสดไว้ไม่เกิน 3,000 บาท เพื่อความสะดวกแก่การจ่ายในกิจการประจำตามปกติ

หมวด 9

การเลิกสถาบัน

- ข้อ 48. สถาบันนี้เลิกโดยมติของที่ประชุมใหญ่ ด้วยคะแนนเสียงไม่น้อยกว่า 3 ใน 4 ของจำนวนสมาชิกทั้งหมด
- ข้อ 49. เมื่อเลิกสถาบันนี้แล้ว ให้ทรัพย์สินของสถาบันทั้งหมดที่เหลืออยู่หลังจากที่ชำระบัญชีแล้วตกเป็นของมูลนิธิสายใจไทย

หมวด 10

บทเฉพาะกาล

- ข้อ 50. ให้ผู้ริเริ่มก่อตั้งสถาบันนี้ เป็นกรรมการบริหารของสถาบัน นับตั้งแต่วันจดทะเบียนตั้งสถาบัน และมีอำนาจตั้งกรรมการเพิ่มขึ้นตามสมควร เพื่อเป็นคณะกรรมการบริหารชั่วคราว และมีอำนาจหน้าที่รับผิดชอบเหมือนคณะกรรมการบริหารทุกประการ จนกว่าคณะกรรมการบริหารที่ได้รับเลือกตั้งมารับมอบงานต่อไป
- ข้อ 51. ให้คณะกรรมการบริหารชั่วคราวนี้ จัดให้มีการประชุมใหญ่ ครั้งแรกขึ้นภายใน 1 ปี นับตั้งแต่วันจดทะเบียนตั้งสถาบัน เพื่อเลือกตั้งคณะกรรมการบริหารต่อไป
- ข้อ 52. ให้ใช้ข้อบังคับนี้ตั้งแต่วันจดทะเบียนตั้งสถาบันเป็นต้นไป

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายอมรเทพ ชื่อสกุล พลพิทักษ์สันติ

เกิดวันที่ 19 เดือนกุมภาพันธ์ พุทธศักราช 2502

สถานที่เกิด ตำบลเกาะเกร็ด อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 30/17 ถนนวงเวียน 3 ตำบลสะเตง อำเภอเมือง
จังหวัดยะลา

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 6 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา
กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

สถานที่ทำงานปัจจุบัน วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา ตำบลสะเตง อำเภอเมือง
จังหวัดยะลา 95000 โทร (073) 212899

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2517 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี

พ.ศ. 2520 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากโรงเรียนวัดเขมาภิรตาราม อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี

พ.ศ. 2524 กศ.บ. วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ

พ.ศ. 2542 กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เขตพระโขนง กรุงเทพฯ

พัฒนาการของไทยพุทธ

บทคัดย่อ

ของ

อมรเทพ พลพิทักษ์สันติ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม 2542

การศึกษาพัฒนาการของไทยุทธ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาประวัติความเป็นมา
ของไทยุทธและจุดมุ่งหมายของการฝึกหัดศิลปะป้องกันตัวไทยุทธโดยละเอียด และเพื่อทราบ
จุดมุ่งหมายในการฝึกหัดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย ตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย
สมัยกรุงศรีอยุธยา สมัยกรุงธนบุรี และสมัยกรุงรัตนโกสินทร์

ไทยุทธ หมายถึง วิธีการต่อสู้ที่เป็นอิสระ อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ ได้มีแนวความคิด
ริเริ่มศิลปะป้องกันตัวใช้ชื่อว่า “ไทยุทธ” เนื่องจากได้รับแรงจูงใจจากวิชาชกมวย (ไชยยุทธ)
ซึ่งเป็นศิลปะการต่อสู้ในสมัยสมเด็จพระนเรศวรมหาราช อาจารย์จักรภพ เจริญรัตน์ จึงได้
พัฒนาศิลปะป้องกันตัวไทยุทธ โดยมีการผสมผสานศิลปะการต่อสู้แบบต่างๆ ที่เป็นสากลนำมา
ประยุกต์เข้าด้วยกันกับศิลปะการต่อสู้แบบไทย ได้แก่ มวยไทยและกระบี่กระบอง ได้อย่าง
สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงของยุคสมัย

วิชาไทยุทธ ได้แบ่งออกเป็นขั้นตอนของการฝึกหัด 10 ขั้นตอน คือ ปฐมยุทธ รุกขเทวา
พาหะยุทธ พุทธหัตถ์ จัปไชโยโย มโนอัถมัน พันธอาวุธ ยุทธศาสตร์ องอาจธรรม และนำไทยุทธ
สถาบันไทยุทธแห่งประเทศไทยได้ให้มีการจัดพิธีการไหว้ครูและครอบครูของไทยุทธเป็นประจำ
ทุกปี เพื่อเป็นการแสดงความกตัญญูแก่เวทียของศิษย์ และเพื่อสืบสานอนุรักษ์ไว้ซึ่งขนบธรรมเนียม
ประเพณีที่งดงามของไทยที่มีมาแต่โบราณ ด้วยไทยุทธมีคุณลักษณะเป็นกิจกรรมเพื่อการ
ออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว และเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของไทย
ไทยุทธจึงเป็นกิจกรรมหรือเครื่องมือหนึ่งที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาเยาวชน ให้มีพัฒนาการ
ทั้ง 3 ด้าน คือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญาและคุณธรรม

จากการศึกษาวิจัยพัฒนาการของไทยุทธเกี่ยวกับทางด้านคุณประโยชน์หรือคุณค่า
นับได้ว่าศิลปะป้องกันตัวไทยุทธมีคุณค่าทั้งทางด้านจริยศาสตร์และสุนทรียศาสตร์ เป็นกิจกรรม
หนึ่งที่มีความเหมาะสมสำหรับการฝึกหัด จึงควรที่จะให้การสนับสนุนและส่งเสริมให้แก่เยาวชน

DEVELOPMENT OF THAI YUTH

AN ABSTRACT

BY

AMORNTEP POLPITUKSUNTI

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

March 1999

A study of Thai Yuth development is aimed to investigate its history development and purposes from Sukhothai era, Ayutthaya era, Thonburi era and Rattanakosin era delicately. Thai Yuth is an independent fighting. Chakrapop Chareonrat created Thai Yuth because of being interested in Chai Yuth, a fighting science during King Naresuan The Great's era. He, consequently, developed it by integrating the international fighting arts with the Thai ones, such as Muay-Thai (Thai boxing) and Krabee-Krabong, in consistent with the modern period.

Regarding the practical steps, Thai Yuth can be classified into 10 strategies namely, Pathomyuth, Roukkhatewa, Pahayuth, Putthahat, Jubchaiyo, Manoadtamun, Punarwout, Yuthtasat, Ongardthum and Numthaiyuth. The Thai Yuth institute of Thailand has annually held the respecting ceremonies in order to show the high respect to the instructors and to continue the Thai tradition. Since it is an activity for exercise, sport, recreation, fighting and Thai cultural inherit, Thai Yuth is one of the activities aimed to develop the youth's physics, intellect and ethics.

According to the results of the study on Thai Yuth's advantages, it can be said that Thai Yuth has both ethic and aesthetic values. It, as a result, is worth to be promoted to the teenagers.