



การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหรร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาอิงปืน  
ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม  
ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2563

การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาอิงปืน  
ที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม  
ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

พ.ศ. 2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

RHYTHMIC DYNAMIC MEDITATION AND TACTICAL TRAINING ON AIR RIFLE SHOOTING  
ABILITY OF STUDENTS IN SUPHAN BURI SPORTS SCHOOL

CHAYCHAN WONGSOMBOON

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ  
THIS THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS  
FOR MASTER OF EDUCATION  
IN PHYSICAL EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION  
THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY SUPHAN BURI CAMPUS  
2020

ALL RIGHTS RESERVED BY THAILAND NATIONAL SPORTS UNIVERSITY

ชื่อวิทยานิพนธ์ การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาอิงปืนที่ส่งผลต่อ  
ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

ชื่อ-สกุลผู้วิจัย นายชายชาญ วงศ์สมบูรณ์

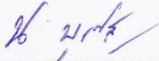
สาขาวิชา, คณะ พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์

ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์



(ดร.เพิ่มพร บุพพวงษ์)

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี  
อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาพลศึกษา



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นภาพร บุญเลี้ยง)

รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นัยนา บุพพวงษ์)



กรรมการ

(ว่าที่ร้อยตรี ดร.อานวย ตันพานิชย์)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริวัฒน์ ดอกไม้ขาว)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรี ทองคำพานิช)



กรรมการ

(ดร.เพิ่มพร บุพพวงษ์)

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์ และช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ดร.เพิ่มพร บุพพวงษ์ ที่ได้กรุณาเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ให้คำแนะนำช่วยเหลือ กำกับติดตาม และแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระครูพิพัฒน์วุฒิมิทร ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมกริช ช้องนำโชค นายดิษกร สุนโทปกรณ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อริวัฒน์ ดอกไม้ขาว และ อาจารย์ฉัตรตระกูล ปานอุทัย ที่กรุณารับเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบและให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์อย่างมากในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ นายสมชาย ประเสริฐศรี รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ประจำวิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่ให้การสนับสนุน ให้ความอนุเคราะห์ทุกด้าน ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีวรรณ คำบัวครุ อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิประสาทวิชาความรู้ให้จนกระทั่งผู้วิจัยสามารถค้นคว้าหาข้อมูลและจัดทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณ นางสมจิต บุญคงเสน ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่ให้การอนุเคราะห์ และให้ความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ที่ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเป็นอย่างดี และคอยอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี มีคุณธรรม จริยธรรม และดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีในทุก ๆ ด้าน และขอบคุณ นักกีฬายิงปืนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี และเพื่อนร่วมงานทุกท่าน ที่คอยเป็นกำลังใจเสมอมา ถ้าหากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงามและเป็นประโยชน์ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้ว

ชายชาญ วงศ์สมบูรณ์

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ.....	ช
<b>บทที่</b>	
1 <b>บทนำ</b> .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมุติฐานของการวิจัย.....	3
ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	4
2 <b>เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b> .....	5
ประวัติโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.....	5
ประวัติกีฬายิงปืน.....	7
การแข่งขันกีฬายิงปืน.....	9
ทักษะเบื้องต้นการยิงปืนยาว.....	11
ความหมายของสติและการเจริญสติ.....	25
การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง) ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุภโภ.....	32
สมาธิ.....	33
สมาธิกับการกีฬา.....	34
รูปแบบของการฝึกสมาธิ.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	39

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 47
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 47
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 48
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 52
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 53
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 54
	สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 54
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 55
5	สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 58
	สรุป..... 58
	อภิปรายผลการวิจัย..... 59
	ข้อเสนอแนะ..... 61
	บรรณานุกรม..... 62
	ภาคผนวก..... 66
	ภาคผนวก ก..... 67
	ภาคผนวก ข..... 76
	ภาคผนวก ค..... 82
	ประวัติผู้วิจัย..... 106

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 .....	55
4.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่าง ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึก สัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 .....	56
4.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิง ปืนยาวอัดลม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึก สัปดาห์ที่ 8.....	57

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



## สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1.1 กรอบแนวคิด.....	4
2.1 ทำนึ่งยี่งด้านข้าง.....	12
2.2 ทำนึ่งยี่งด้านหน้า.....	12
2.3 การทิ้งน้ำหนักตัว.....	13
2.4 การทิ้งน้ำหนักตัว.....	14
2.5 การจัดทำนอนยี่ง.....	15
2.6 การวางศีรษะด้านข้าง.....	16
2.7 การวางศีรษะด้านหน้า.....	16
2.8 การวางลำตัว.....	17
2.9 มือและแขน.....	17
2.10 การวางศอก.....	18
2.11 การวางเท้า.....	19
2.12 ตำแหน่งมือซ้าย.....	20
2.13 การทดสอบท่าทางการยี่ง.....	21
2.14 การเล็งศูนย์ปืน.....	23
2.15 วางตำแหน่งของนิ้วที่ลั่นไก.....	24
3.1 สรุปขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว.....	49
3.2 สรุปขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬายิงปืน.....	51

## บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
ชื่อ สกุลผู้วิจัย	นายชายชาญ วงศ์สมบูรณ์
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา, คณะ	พลศึกษา, ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2563
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	ดร. เพิ่มพร บุพพวงษ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึก ในสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้ประชากร 21 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับโปรแกรมฝึกทักษะกีฬายิงปืนและแบบทดสอบความสามารถการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน วันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ เวลา 15.30 น.-17.30 น. และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measures) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Bonferroni ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตรของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกในสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ปืนยาวอัดลม การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

**ABSTRACT**

Thesis Title	Rhythmic Dynamic Meditation and Tactical Training on Air Rifle Shooting Ability of Students in Suphan Buri Sports School
Researcher's name	Mr. Chaychan Wongsomboon
Disciplines, Faculty	Physical Education, Faculty of Education
Year	2020
Advisor Committee	Mr. Permporn Buppawong, Ph.D.

The purposes of this research were to investigate and compare the effect of rhythmic dynamic meditation and tactical training on air rifle shooting ability of students in Suphan Buri Sports School in the pre-training and after the training of the fourth and the eighth weeks. The samples comprised 21 students. The instruments used for this research consisted of rhythmic dynamic meditation practice and an accuracy test of 10-meter air rifle shooting. They were trained three days a week for eight weeks: Monday, Tuesday, and Friday from 3.30 pm. to 5.30 pm. The data were analyzed by mean, standard deviation, one-way analysis of variance with repeated measures and comparison of the paired-sample by t-test of Bonferroni.

The results revealed that significant differences of students' ability of 10-meter air rifle shooting after using rhythmic dynamic meditation and tactical training were found in the pre-training, after the training of the fourth and the eighth weeks at the level of .05.

Keywords: air rifle shooting, rhythmic dynamic meditation

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งแต่วันที่ 7 สิงหาคม 2533 โดยปัจจุบันโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ได้มีการเปิดสอนทั้งหมด 17 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา เซปักตะกร้อ จักรยาน เทนนิส เบสบอล ฟุตบอล มวยปล้ำ มวยสากล ยกน้ำหนัก ยิมนาสติก ยิงปืน ยูโด วูซู วอลเลย์บอล วูซู และเทควันโด (โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. 2554: 19-20)

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่มีความนิยมกันอย่างแพร่หลาย และมีการจัดการแข่งขันกันมากมายหลายระดับทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ ในระดับชาติ ได้แก่ กีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ ส่วนระดับนานาชาติ ได้แก่ ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ ชิงแชมป์เอเชีย ชิงแชมป์โลก เป็นต้น ในส่วนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีนั้น เป็นโรงเรียนกีฬาที่มีจัดการเรียนการสอนกีฬายิงปืนและได้ทำการเปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องใช้เวลานานในการฝึกถึงจะมีความแม่นยำที่ดี โดยผู้ฝึกจะต้องมีความมานะมีความอดทนในการฝึกเป็นอย่างมากเพราะกีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิด้วย เนื่องจากว่าผู้ฝึกกีฬายิงปืนจะต้องมีความละเอียดอ่อนก่อนที่จะทำการลั่นไกในแต่ละนัด โดยจะต้องมองรายละเอียดเริ่มตั้งแต่การจัดท่าทาง หาดำแหน่งการยืน การจับปืน การเล็งเป้า และการลั่นไกเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการยิงปืน

การรวบรวมสมาธินั้นสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการฝึกซ้อมกีฬา องค์ประกอบของการฝึกสมาธิก็คือ การมุ่งหรือรวบรวมความสนใจในสิ่งที่กำลังกระทำ โดยไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอก การฝึกรวบรวมสมาธิไม่ใช่เป็นเรื่องของการบอกกล่าว แต่เป็นเรื่องของการฝึกฝน ทนต่อสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งการมีสมาธิต้องมีการฝึกอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง (สีบสาย บุญวีรบุตร. 2541: 93) การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติ คือ การมีสติกำหนดรู้ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทันความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด จะไม่คิดต่อ ไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์ เพราะเรารู้เท่าทันมันว่า ความคิดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ด้วยตัวของมันเอง ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด (คำพอง สมศรีสุข. 2546: 44) ซึ่งการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เป็นการฝึกสมาธิแบบวิปัสสนากรรมฐาน เพราะการทำความรู้สึกขณะเคลื่อนไหวมือในขณะที่ทำสมาธิก็ทำให้รู้ทันอาการ การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น นั่นคือการมีสติ ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นมีสมาธิ และเกิดปัญญา (หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. 2551: 37)

ในระดับช่วงชั้นมัธยมศึกษาถือว่าช่วงอายุนี้ยังอยู่ในระดับเยาวชน ซึ่งในระดับความคิด การควบคุมจิตใจ การตัดสินใจอาจจะยังทำไม่ได้ดีเท่าที่ควร อาจเป็นเพราะเวลาเจอสิ่งเร้าต่าง ๆ เข้ามาเบี่ยงเบนความสนใจในขณะที่ทำการฝึกซ้อมกีฬาวิ่ง เช่น การส่งเสียงจากคนรอบข้าง การเคลื่อนไหวเดินไปเดินมาของคนรอบข้าง ตลอดจนผลออกไปมองดูผลการวิ่งของคนรอบข้าง จึงเป็นเหตุทำให้ผู้ฝึกขาดความสนใจในรายละเอียดการวิ่งของตัวเอง ทำให้มองไม่เห็นข้อผิดพลาดของตนเองจึงทำให้ผลของการวิ่งในครั้งนั้นออกมาไม่ดีเท่าที่ควร เนื่องจากกีฬาวิ่งเป็นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายในช่วงก่อนการวิ่ง ซึ่งผู้วิ่งจะต้องปฏิบัติขั้นตอนในการวิ่งตั้งแต่การยืน จัดท่าหาตำแหน่ง การจับปืน การเล็งปืนและการลั่นไกปืน โดยขั้นตอนเหล่านี้ถ้าผู้ฝึกสามารถทำได้ดี ผลของการวิ่งในครั้งนั้นก็จะออกมาดี และถ้าหากว่าทำได้ดีเหมือนกันทุกครั้ง ผลของการวิ่งก็จะออกมาดีใกล้เคียงกันทุกครั้ง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ เพราะการฝึกเจริญสตินี้สามารถช่วยให้ผู้ฝึกมีสติอยู่กับตนเองตลอดเวลา โดยไม่หวั่นไหวต่อสิ่งเร้ารอบข้าง เนื่องจากกลุ่มประชากรในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาวิ่งของ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งอยู่ในวัยของเยาวชน จึงทำให้การควบคุมสมาธิให้อยู่กับการวิ่ง นั้นทำได้ไม่ดีทุกครั้งผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว โดยมีความสนใจที่จะศึกษาการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมือแบบหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ นี้จะช่วยพัฒนาการวิ่ง ยาวอดลมให้กับนักกีฬาวิ่งโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสามารถในการวิ่งยาวอดลมก่อนการฝึกและหลังการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาวิ่ง
2. เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการวิ่งยาวอดลมก่อนการฝึกและหลังการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาวิ่ง

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาวิ่งยาวอดลมของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 21 คน
2. การศึกษาครั้งนี้ ศึกษาการพัฒนาความสามารถในการวิ่งยาวอดลมระยะ 10 เมตร ภายหลังจากเข้าฝึกแบบฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ในระยะเวลา 8 สัปดาห์

## ตัวแปรที่ศึกษา

**ตัวแปรอิสระ** ได้แก่ โปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬายิงปืน

**ตัวแปรตาม** ได้แก่ ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร

## นิยามศัพท์เฉพาะ

**เจริญสติแบบเคลื่อนไหว** หมายถึง การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่เทียณ จิตตสุโภ ที่ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงให้เหมาะสมกับการฝึกทักษะการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร

**นักเรียน** หมายถึง นักกีฬายิงปืนของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 21 คน

**ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม** หมายถึง การทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ซึ่งเป็นไปตามกติกาของ ISSF (International Shooting Sport Federation) โดยทำการทดสอบครั้งละ 60 นัด

**คะแนนความสามารถในการยิงปืน** หมายถึง การยิงปืนยาวอัดลมตรงเป้าหมายใน 1 นัด ได้คะแนนสูงสุด 10.9 คะแนน

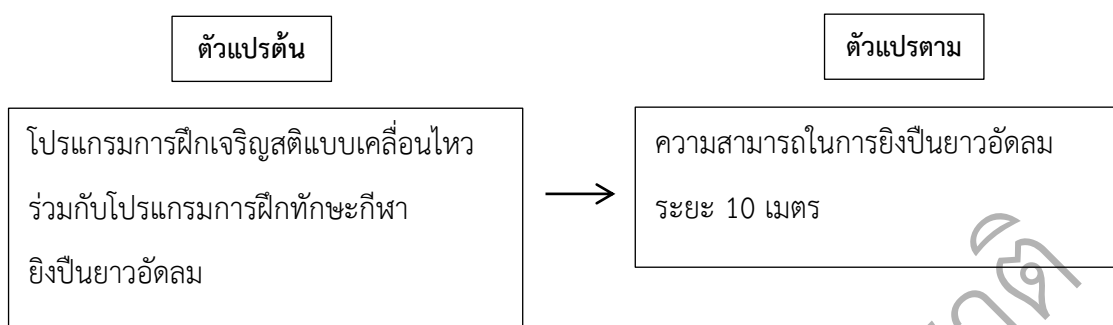
## สมมุติฐานของการวิจัย

นักเรียนที่ฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะการยิงปืนยาวอัดลมจะมีผลความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร แตกต่างกัน

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ผลของการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้สอนและนักเรียนในการที่จะนำรูปแบบการฝึกไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาขีดความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ให้ขั้นสูงในระดับสูงขึ้นอย่างเหมาะสม
2. ผลการศึกษาวิจัยนี้จะนำไปเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยด้านความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ต่อไป

### กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ผู้ทำการวิจัยได้ศึกษาทฤษฎี หลักการ เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางและการสนับสนุนการวิจัย พอสรุปได้ดังนี้

1. ประวัติโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
2. ประวัติกีฬายิงปืน
3. การแข่งขันกีฬายิงปืน
4. ทักษะเบื้องต้นการยิงปืนยาว
5. ความหมายของสติและการเจริญสติ
6. การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง) ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ
7. สมาธิ
8. สมาธิกับการกีฬา
9. รูปแบบของการฝึกสมาธิ
10. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ประวัติโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี

โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นโรงเรียนกีฬาสถาบันแบบแห่งแรกที่สร้างขึ้นในประเทศไทย ในสมัย ฯพณฯ ชาติตยา ชูณหะวัณ เป็นนายกรัฐมนตรี ด้วยวิสัยทัศน์ของกระทรวงศึกษาธิการ มุ่งมั่นที่จะพัฒนากีฬาของชาติให้เป็นที่ไปอย่างกว้างขวางและทั่วถึง รวมทั้งมีมาตรฐานเพื่อที่จะสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต และเพิ่มขีดความสามารถในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและระดับนานาชาติได้เป็นอย่างดี กระทรวงศึกษาธิการจึงมอบหมายให้ นายสกุล ศรีพรหม รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ และ นายสมศักดิ์ ปรีศนันท์กุล ผู้ช่วยเลขาธิการรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบกรมพลศึกษา ดำเนินการเสนอโครงการจัดตั้งโรงเรียนกีฬาประเภทต่าง ๆ ทัดเทียมนานาชาติอารยประเทศ

กรมพลศึกษา โดยอธิบดีกรมพลศึกษา นายปรีดา รอดโพธิ์ทอง และรองอธิบดีกรมพลศึกษา นายสุวิทย์ วิสุทธีสิน ได้เสนอจัดตั้งโรงเรียนกีฬาต่อ ฯพณฯ บรรหาร ศิลปอาชา สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อร่วมกันจัดหาสถานที่ก่อสร้างโรงเรียนที่เหมาะสม ซึ่ง ฯพณฯ บรรหาร ศิลปอาชา ได้เสนอให้ก่อตั้งวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีที่ว่างอยู่ทางทิศตะวันตกของพื้นที่ และได้มีการหารือกันหลายครั้งจนประสบความสำเร็จ โดยตกลงที่ตั้งของโรงเรียนกีฬาขึ้นในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี และได้มีการวางแผนการจัดตั้งโรงเรียน งบประมาณการก่อสร้างตลอดจน



บุคลากรจากกรมพลศึกษาอย่างเป็นทางการเป็นขั้นตอนตามลำดับ กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ตั้งแต่วันที่ 7 สิงหาคม 2533 โดยได้รับงบประมาณต่อเนื่องตลอดมาตั้งแต่ปีงบประมาณ 2534 ซึ่งได้รับความช่วยเหลือและสนับสนุนอย่างดียิ่งจาก ฯพณฯ บรรหาร ศิลปอาชา นายกรัฐมนตรีคนที่ 21 ของประเทศไทย ได้เข้าตรวจเยี่ยม ดูและระบบการดำเนินงาน และความ เป็นอยู่ของนักเรียน ครู อาจารย์ และบุคลากรเป็นประจำ นอกจากนี้ยังได้ให้ความช่วยเหลือและ สนับสนุนด้านงบประมาณในการก่อสร้างอาคารสถานที่ต่าง ๆ ตลอดมา

ฯพณฯ บรรหาร ศิลปอาชา ได้พิจารณาเห็นว่าโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี มีจำนวน นักเรียนมากขึ้น ทำให้สนามฝึกซ้อมไม่เพียงพอ จึงให้ก่อสร้างอาคารฝึกกีฬาในร่มในปี 2539 และ ได้สร้างเสร็จในปีงบประมาณ 2542 ได้ขอพระราชทานนามจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ว่า “อาคารพลศึกษาเจ้าฟ้ามหาจักรีสิรินธร”

ในปี พ.ศ. 2542 ฯพณฯ บรรหาร ศิลปอาชา ได้สนับสนุนให้ก่อสร้างสนามฝึกซ้อมและ แข่งขันจักรยาน (เวลโลโดรม) โดยได้ประสานงานขอที่ตั้งแห่งใหม่จากกรมศาสนาในการใช้ที่ดินเปล่า ของวัดร้าง 2 วัด คือ วัดท่าควาย และวัดมรกต มีพื้นที่ประมาณ 53 ไร่ เพื่อใช้ในการก่อสร้างสนาม กีฬา 3 ประเภท ประกอบด้วย

1. สนามเทนนิส จำนวน 8 สนาม
2. สนามเบสบอล จำนวน 1 สนาม
3. สนามแข่งขันและฝึกซ้อมจักรยาน จำนวน 1 สนาม

ต่อมาปี พ.ศ. 2543 ฯพณฯ บรรหาร ศิลปอาชา ได้ดำเนินการจัดทาสีดินเพิ่มเติมให้กับ โรงเรียนกีฬาเพื่อใช้ในการก่อสร้างสนามยิงปืน โดยประสานงานกับกรมส่งเสริมการเกษตร ซึ่งมีที่ว่าง ติดกับสนามกีฬาจังหวัด และของงบประมาณจากกรมพลศึกษาในการสนับสนุนการดำเนินการ ก่อสร้างสนามยิงปืน เพื่อใช้ประโยชน์ในการฝึกซ้อม และจัดการแข่งขันกีฬาประเภทนี้ในระดับชาติ และระดับนานาชาติต่อไป

ปัจจุบันโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีมีนักเรียนทั้งสิ้น 750 คน เปิดสอนตั้งแต่ชั้น ประถมศึกษา ปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 มีชนิดกีฬาที่เปิดสอน 17 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา เซปักตะกร้อ จักรยาน เทนนิส เบสบอล ฟุตบอล มวยปล้ำ มวยสากล ยกน้ำหนัก ยิมนาสติก ยิงปืน ยูโด วายน้ำ วอลเลย์บอล วูซู และเทควันโด

ผลการดำเนินงานที่ผ่านมา โรงเรียนกีฬาเป็นหน่วยงานหลักหน่วยงานหนึ่งในการ พัฒนาการกีฬาของชาติ ตามยุทธศาสตร์สถาบันการพลศึกษา ส่งเสริมการกีฬาสู่ความเป็นเลิศ นักเรียนได้รับการคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติ และระดับ นานาชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ จำนวนมาก นับว่าโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สามารถดำเนินงานบรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพสามารถเป็นองค์กรหลัก ในการพัฒนาการกีฬาของชาติต่อไป

## ประวัติกีฬายิงปืน

### 1. ประวัติยิงปืนในต่างประเทศ

กีฬายิงปืน เป็นกีฬาที่แข่งกันที่ความแม่นยำ ปีแอร์ เดอ กูแบร์แตง (Pierre De Coubertin) ผู้ฟื้นฟูโอลิมปิกสมัยใหม่นั้น เคยเป็นแชมป์ยิงปืนสั้นของประเทศฝรั่งเศสมาหลายปีก่อนแล้ว ได้ร่วมแข่งขันกีฬาโอลิมปิกครั้งแรกที่กรุงเอเธนส์ ในปี 1896 ด้วย ในตอนนั้นมีการแข่งขันเพียง 3 รายการเท่านั้น จากนั้นกีฬายิงปืนก็ได้รับการบรรจุในโอลิมปิกมาโดยตลอด (Shooting, 2561: ออนไลน์)

ในสมัยก่อนมีการแข่งขันแบบไม่จำกัดเพศด้วย เรียกว่ารายการโอเพ่น เป็นรายการที่ทั้งหญิงและชายแข่งขันกันด้วยความเสมอภาค ซึ่งเหรียญเดียวกัน และตลอดมาก็เป็นนักกีฬายิงปืนชายที่คว้าชัยชนะไปครอง จนถึงปี 1976 นักยิงปืนหญิงจึงสามารถเอาชนะได้เหรียญทองเป็นครั้งแรก ซึ่งเกือบทุกรายการแข่งขันเดี่ยวนั้นทำการแข่งขันในร่มกันทั้งหมด ยกเว้นการแข่งขันยิงเป้าบินที่ยังเป็นการแข่งขันกลางแจ้ง

ในประเทศอังกฤษและสหรัฐอเมริกา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2393 เป็นต้นมา มีการนิยมใช้ปืนยาวอัดลม (rifle) เป็นอย่างมาก ปี พ.ศ. 2403 ในสหรัฐอเมริกาจัดให้มีการแข่งขันยิงปืน ณ สถานที่ต่าง ๆ ตามริมฝั่งมหาสมุทรแอตแลนติก เช่น ริมฝั่งแม่น้ำมิสซิสซิปปี โดยสมาคมยิงปืนยาวอัดลมแห่งชาติ (The National Rifle Association) สมาคมแห่งนี้ได้สร้างกฎระเบียบในการกีฬาประเภทนี้คือ มาตรฐานของเป้า และระยะ เป็นต้น จากความไม่มีระเบียบ ไม่มีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนมาสู่มาตรฐาน จึงได้จัดให้มีการแข่งขันยิงปืนยาวอัดลมเพื่อชิงชนะเลิศระหว่างชาติ โดยใช้กฎอันเดียวกันเป็นครั้งแรกในปี พ.ศ. 2414 และได้ถูกจัดแข่งขันกันอย่างกว้างขวางในเวลาต่อมา

ต้นปี พ.ศ. 2423 เป็นระยะที่ประชาชนทั่วไปกำลังให้ความสนใจอยู่กับปืนลม Paine นักแม่นปืนของสหรัฐอเมริกาผู้หนึ่งได้แสดงการยิงปืนพก และปืนสั้น (revolver) ในขณะที่เขาท่องเที่ยวไปยังประเทศอังกฤษ เป็นผลให้สมาคมยิงปืนแห่งแมสซาชูเซตส์ได้มอบโล่รางวัลให้ทั้งปืนพกและปืนสั้น จึงทำให้บรรดาสมาชิกทั้งหลายหันมาสนใจอาวุธปืนทั้ง 2 ชนิด ตั้งแต่นั้นมาคนทั้งหลายจึงให้ความสนใจสนใจกับอาวุธปืนกันอย่างแพร่หลาย โดยมีการจัดการแข่งขันอย่างกว้างขวาง ซึ่งการแข่งขันยิงปืนได้บรรจุเข้าไว้ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาแหลมทอง (ซีเกมส์) เอเชียเกมส์ และโอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น (สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย, 2550: 4-5)

### 2. ประวัติยิงปืนในประเทศไทย

กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่คนไทยรู้จักและมีการใช้อาวุธปืนมาช้านาน แต่ได้รับความนิยมและสนใจไม่มากนัก การแข่งขันกีฬายิงปืนยังไม่เป็นที่นิยมแพร่หลาย บรรดานักยิงปืนจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของกีฬายิงปืนและเห็นว่าควรจัดให้มีการแข่งขันยิงปืนขึ้นตามแบบและกติกาสากล จึงมีการจัดตั้งคณะกรรมการเพื่อจัดการแข่งขันยิงปืนขึ้นตามแบบและกติกาสากล ก่อให้เกิดการจัดตั้ง

สมาคมกีฬาอีสปอร์ตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โดยจดทะเบียนก่อตั้งอย่างถูกต้อง เมื่อวันที่ 27 มิถุนายน พ.ศ. 2501 โดยมี พลตำรวจโทประเสริฐ รุจิรวงศ์ เป็นนายกสมาคมคนแรก โดยมีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้งสมาคม ดังต่อไปนี้

1. เพื่อช่วยให้ประชาชนได้รับความปลอดภัยจากอาวุธปืน โดยให้ความรู้ในด้านป้องกันและลดอุบัติเหตุเกี่ยวกับปืน

2. เพื่อให้ประชาชนรู้จักการใช้ปืน หากความเพลิดเพลีนสนุกสนานไปใช้เป็นแนวทางของการกีฬา ซึ่งนอกจากจะได้ประโยชน์ช่วยฝึกคนไทยให้เป็นผู้มีจิตใจเป็นนักกีฬาแล้ว ยังช่วยให้ประชาชน มีโอกาสใช้ปืนในที่ที่ปลอดภัยไม่ผิดกาลสถานที่ ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่ผู้อื่นหรืออาจทำความเสียหายแก่ทรัพย์สินที่เป็นสาธารณะ ทั้งยังเป็นวิธีช่วยคุ้มครองรักษาพันธุ์สัตว์ป่าในตัวเองด้วย

3. เพื่อให้ประชาชนผู้มีอาวุธปืนที่ได้รับอนุญาตตามกฎหมาย และพนักงานเจ้าหน้าที่ของรัฐบาลที่มีหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยของบ้านเมือง มีโอกาสฝึกหัดความชำนาญ สามารถใช้อาวุธปืนได้อย่างแม่นยำและปลอดภัย อันจะเป็นผลช่วยเหลือประเทศชาติในยามจำเป็นได้

4. เพื่อเป็นการสนับสนุนสปีริตนักกีฬาสมัครเล่น โดยร่วมเป็นเครือข่ายสมาคมกีฬาสมัครเล่นของคณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย สหพันธ์ยิงปืนระหว่างประเทศ (I.S.U.) และองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยควบคุมอำนวยความสะดวกให้การแข่งขันกีฬาอีสปอร์ตดำเนินไปถูกต้องตามกฎหมายกติกา

5. เพื่อให้ความสนับสนุน ร่วมมือ ประสานงานกับสมาคมยิงปืนอื่น ๆ ในการผลิตนักกีฬาอีสปอร์ตฝีมือดีของชาติ โดยการจัดแข่งขันเป็นปกติ จัดการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศแห่งประเทศไทย แข่งขันเพื่อคัดเลือกทีมชาติในการแข่งขันระหว่างประเทศ

6. เพื่อให้สมาคมเป็นสถานที่พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างสมาชิกผู้สนใจ ผู้ต้องการศึกษาหาความรู้ทางวิชาการเกี่ยวกับอาวุธปืน ให้สมาชิกใช้สนามยิงปืนของสมาคมฝึกการใช้ปืน

7. เพื่อให้สมาคมเป็นศูนย์กลางเผยแพร่วิทยากร เช่น เทคนิคการสร้างสนามยิงปืนที่ถูกต้องตามมาตรฐาน เผยแพร่ กติกาของการแข่งขันยิงปืน ช่วยเหลือในการจัดการแข่งขันครั้งสำคัญที่ชมรม หรือสโมสรยิงปืนอื่น ๆ ร้องขอมา

8. เพื่อให้การศึกษา การฝึกหัดอบรมแก่สมาชิกของสมาคมให้เกิดความรู้ความชำนาญในการใช้อาวุธปืน การปฏิบัติต่ออาวุธปืนด้วยความปลอดภัยและถูกต้องตามหลักวิชาการ และเผยแพร่ส่งเสริมงานแขนงนี้ให้กว้างขวางออกไปถึงนิสิต นักศึกษา และเยาวชน ตามควรแก่โอกาส

9. จัดกิจกรรมเพื่อการกุศล และความบันเทิงในบางโอกาส

หลังจากที่สมาคมกีฬาอีสปอร์ตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้ก่อตั้งขึ้นแล้ว ได้มีการคัดเลือกนักกีฬาอีสปอร์ตส่งเข้าร่วมการแข่งขันกับนานาชาติ เช่น การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ และกีฬาโอลิมปิกเกมส์ สมาคมกีฬาอีสปอร์ตแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ได้ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 17 ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลี ในปี พ.ศ. 2503 เป็นครั้งแรก กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ได้มีการแข่งขันและพัฒนามาเป็นเวลานานจนเป็นหนึ่งในกีฬาที่ได้รับความนิยมในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก กีฬาเอเชียนเกมส์ และกีฬาซีเกมส์ รวมทั้งประเทศไทยยังให้ความสำคัญและได้พัฒนากีฬายิงปืน โดยบรรจุให้มีการแข่งขันในระดับประเทศ ระดับชาติ ระดับเยาวชนแห่งชาติ ระดับโรงเรียน และระดับนักเรียน นักศึกษา จึงทำให้กีฬายิงปืนได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย (สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย. 2550: 5-6)

### การแข่งขันกีฬายิงปืน

ในปี พ.ศ. 2501 สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้สมัครเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์กีฬายิงปืนแห่งเอเชียและสมาชิกของสหพันธ์กีฬายิงปืนนานาชาติ ซึ่งมีประเภทการแข่งขันกีฬายิงปืนตามแบบสหพันธ์กีฬายิงปืนนานาชาติ เช่น กีฬาโอลิมปิกเกมส์ กีฬายิงปืนเวิลด์คัพ กีฬายิงปืนเวิลด์แชมป์เปียนชิพ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาซีเกมส์ โดยแบ่งประเภทรายการแข่งขันแยกตามเพศชายและเพศหญิง (ไม่รวมเป้าบิน) ดังต่อไปนี้

รายการแข่งขันประเภทชาย

1. ปืนยาวอัดลมชาย 10 เมตร
2. ปืนยาวทำนองชาย 50 เมตร
3. ปืนยาวทำนองชาย 300 เมตร
4. ปืนยาว 3 ทำชาย 50 เมตร
5. ปืนยาว 3 ทำชาย 300 เมตร
6. ปืนยาวมาตรฐาน 3 ทำชาย 300 เมตร
7. ปืนสั้นอัดลมชาย 10 เมตร
8. ปืนสั้นยิงช้า 50 เมตร
9. ปืนสั้นยิงเร็ว 25 เมตร
10. ปืนสั้นมาตรฐาน 25 เมตร
11. ปืนสั้นชนวนกลาง 25 เมตร
12. ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ 10 เมตร
13. ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสม 10 เมตร
14. ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ 50 เมตร
15. ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสม 50 เมตร

รายการแข่งขันประเภทหญิง

1. ปืนยาวอัดลมหญิง 10 เมตร
2. ปืนยาว 3 ทำหญิง 50 เมตร

3. ปืนยาว 3 ทำหญิง 300 เมตร ปืนยาวทำนอนหญิง 50 เมตร
4. ปืนยาวทำนอนหญิง 50 เมตร
5. ปืนยาวทำนอนหญิง 300 เมตร
6. ปืนสั้นอัดลมหญิง 10 เมตร
7. ปืนสั้นหญิง 25 เมตร
8. ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ 10 เมตร
9. ปืนยาวเป้าเคลื่อนที่ผสม 10 เมตร

สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีบทบาทหน้าที่ในด้านกรจัดการแข่งขันภายในประเทศ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่สนใจและนิยมเล่นกีฬายิงปืนได้มีโอกาสเข้าร่วมรายการแข่งขัน ซึ่งที่ผ่านมาได้มีการจัดการแข่งขันกีฬายิงปืน ดังนี้ (สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย. 2550: 7-8)

1. กีฬายิงปืนชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้จัดให้มีการแข่งขันเพื่อชิงความเป็นหนึ่งของประเทศไทย อันเป็นการเปิดโอกาสให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถ ทั้งยังเป็นการคัดเลือกนักกีฬาทีมชาติไทยด้วย ซึ่งสมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ เริ่มจัดให้มีการแข่งขันยิงปืนครั้งแรกในปี พ.ศ. 2501 จนถึงปัจจุบัน

2. กีฬายิงปืนชิงชนะเลิศชมรมสโมสรร เป็นการจัดการแข่งขันเพื่อเป็นการเตรียมนักกีฬายิงปืนของสโมสรก่อนการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ มีทั้งหมด 13 ประเภท ตามรูปแบบการแข่งขันของสหพันธ์กีฬายิงปืนนานาชาติ โดยมีวัตถุประสงค์ของการจัดการแข่งขันเพื่อเป็นการจูงใจให้นักกีฬามีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ และเพื่อยกระดับมาตรฐานของนักกีฬาไทยให้สูงขึ้น

สำหรับการให้ความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา คือ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทยในปัจจุบัน) โดยการร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทยมาโดยตลอดตั้งแต่ปี พ.ศ. 2510 ซึ่งเป็นการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 1 ณ กรุงเทพมหานคร (ปัจจุบันคือกีฬาแห่งชาติ)

นอกจากนี้ ในด้านการส่งเสริมพัฒนาเทคนิคการกีฬายิงปืนให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ได้เปิดอบรมโครงการฝึกนักกีฬายิงปืนทั้งเยาวชนและประชาชนทั่วไป โดยสมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดหาอาวุธปืน กระสุน และเป้าให้ตลอดหลักสูตรการอบรม ซึ่งเปิดทำการอบรมในภาคฤดูร้อนของทุกปี และได้ดำเนินการอบรมมาตั้งแต่ พ.ศ. 2520 จนถึงปัจจุบัน

ในปัจจุบันการแข่งขันยิงปืนในประเทศไทยเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลายและเป็นที่ยอมรับ จึงมีพัฒนาการจัดการแข่งขันเพิ่มขึ้นทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ระดับมหาวิทยาลัย และระดับชาติ อย่างเช่น

1. การแข่งขันกีฬาชิงป็นระดับโรงเรียน เรียกว่า การแข่งขันกีฬาโรงเรียนแห่งประเทศไทย โดยแยกประเภทตามอายุของผู้เข้าร่วมแข่งขัน

2. การแข่งขันกีฬานักเรียน นักศึกษาแห่งประเทศไทย

3. การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

4. การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ (สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย. 2550: 9)

จะเห็นได้ว่า กีฬายิงปืนได้มีการพัฒนาเป็นขั้นตอนมานานหลายสิบปี เริ่มตั้งแต่การใช้ปืนในการล่าสัตว์ ป้องกันตัว และเป็นกีฬาจนถึงปัจจุบัน ปืนจึงเป็นอาวุธที่ผู้ฝึกควรตระหนักกว่าเป็นอาวุธที่มีทั้งประโยชน์และโทษ หากผู้ฝึกใช้ไม่ถูกวิธีอาจจะเป็นอันตรายต่อผู้ฝึกและบุคคลรอบข้างได้

### ทักษะเบื้องต้นการยิงปืนยาว

การเริ่มต้นเล่นกีฬาแต่ละประเภท การมีทักษะที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักกีฬาสามารถพัฒนาตนเองไปถึงระดับสูงสุด ถ้าทักษะพื้นฐานไม่ดีก็ยากที่จะพัฒนาไปถึงระดับสูงสุดได้ การที่นักกีฬาได้รับข้อมูลหรือทักษะที่ผิดจะทำให้ นักกีฬาจดจำทักษะที่ผิดนั้นติดตัวไปจนเกิดความคุ้นเคย ซึ่งอาจต้องใช้ระยะเวลาที่เปลี่ยนแปลงทักษะให้ถูกต้อง การมีทักษะเบื้องต้นในการยิงปืนมีความสำคัญทุกขั้นตอนและในแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติจะต้องทำให้เหมือนกันทุกครั้ง เพราะหากจัดทำทางการยิงได้เหมือนเดิมจะทำให้ผลการยิงนั้นออกมาดีตรงตามเป้าคาดหวัง นักกีฬาแต่ละคนมีน้ำหนักและรูปร่างที่แตกต่างกัน ท่าทางการยิงของนักกีฬาแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน นักกีฬาจะต้องค้นหาท่าทางการยิงของตนเองที่มีความถนัดและสบายมากที่สุดภายใต้พื้นฐานการยิงที่ถูกต้อง ดังนั้นหัวข้อที่สำคัญเกี่ยวกับทักษะเบื้องต้นในการยิงปืนยาว คือ การจัดทำทางการยิง การเล็ง การลั่นไก และการหายใจ (คมกริช ช้องนำโชค. 2557: 49)

#### 1. การจัดทำทางการยิง

การจัดทำทางการยิงมีความสำคัญเป็นอันดับแรกของการฝึกยิงปืน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องตรวจเช็คท่าทางการยิง การประทับปืนให้ถูกต้องเหมือนกันทุกนัดเพื่อลดความผิดพลาดของการยิง ดังนั้น จึงควรตรวจเช็ครายละเอียดในการยิงแต่ละท่า ซึ่งผู้เขียนได้ใช้ทักษะและเทคนิคในการยิงปืนตามแนวคิดของกابی เบอร์แมน (Gaby Buhlmann. et al. 2008: 147-154) โดยมีขั้นตอนวิธีการ และรายละเอียดการปฏิบัติ ดังนี้

##### 1.1 ทำนั้งยิง (kneeling)

1.1.1 ตำแหน่งการวางหมอนและเท้า จะใช้หมอนหนุนที่ข้อเท้าขวา โดยคว่ำเท้าลง ทาบไปที่หมอนรอง การนั่งให้กึ่งกลางของก้นนั่งลงบนที่ส้นเท้าขวา เท้าซ้ายวางเฉียงไปทางด้านขวา เข่าขวาวางขนานกับเท้าซ้าย ขาซ้ายเกือบตั้งฉาก



ภาพ 2.1 ทำนั่งยิงด้านข้าง  
ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 50)



ภาพ 2.2 ทำนั่งยิงด้านหน้า  
ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 50)

1.1.2 การวางศอกและลำตัว ข้อศอกซ้ายให้วางลงบนหัวเข่าซ้ายโดยใช้บริเวณเหนือข้อศอกขึ้นมาเล็กน้อยเพื่อให้มีบริเวณที่แนบสัมผัสบนหัวเข่า ข้อศอกขวาปล่อยลงตามสบายประมาณ 45 องศา

1.1.3 มือและแขน มือซ้ายที่ใช้รองรับโครงปืนให้ใช้ฝ่ามือรองรับโดยไม่ออกแรงใดๆ เลยนิ้วมือไม่แตะโครงปืน มือขวากำที่คอปืนหลวม ๆ ไม่ออกแรงใด ๆ เช่นกันกับมือซ้าย

1.1.4 การทึ่งน้ำหนกตัว ลำตัวมีลักษณะงอค้อมให้น้ำหนักลงที่ก้นมากขึ้นเพื่อให้ น้ำหนักของปืนที่ยื่นไปข้างหน้าเกิดความสมดุล จนทำให้เกิดจุดศูนย์ถ่วงที่กึ่งกลางจุดสัมผัส 3 จุด ได้แก่ ก้น เข่าขวา และเท้าซ้าย



ภาพ 2.3 การทึ่งน้ำหนกตัว  
ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 51)

1.1.5 การวางศีรษะ ให้วางใบหน้าโดยใช้แก้มสัมผัสกับพานท้ายปืนโดยไม่ออกแรง กดตาห่างจากศูนย์หลังประมาณ 10-12 เซนติเมตร ให้ศีรษะตั้งตรงจะเป็นการง่ายต่อการควบคุมการทรงตัวและการมองศูนย์





ภาพ 2.4 การทึ้งน้ำหนกตัว

ที่มา: คมกริช ฮ่องนำโชค (2557: 51)

1.1.6 การทดสอบท่าทางการยิงว่าถูกต้องหรือไม่ เมื่อจัดทำท่าทางการยิงได้ดีแล้วโดยไม่ใช่แรงใด ๆ ฝืนป็นเพื่อให้ตรงกับแนวเป้า ให้หลับตาผอนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนแล้วลืมตาขึ้นมอง ถ้าศูนย์ชี้ตรงเป้าไม่สูง ต่ำ ซ้าย ขวา ถือว่าเป็นท่าที่พอดีสามารถทำการยิงได้ ถ้าลืมตาขึ้นมองแล้วป็นเบียงไปทางซ้ายของเป้าให้ขยับเท้าซ้ายไปทางขวาเล็กน้อย ป็นเบียงไปทางขวาของเป้า ให้ขยับเท้าซ้ายไปทางซ้ายเล็กน้อย ป็นต่ำกว่าแนวเป้า ให้ขยับเท้าซ้ายเข้าหาตัว ป็นสูงกว่าแนวเป้า ให้ขยับเท้าซ้ายออกไปข้างหน้า การขยับในแต่ละครั้งให้ขยับเพียงเล็กน้อย พยายามทำหลาย ๆ ครั้ง จะได้ทำนึ่งยิงที่ถูกต้องสำหรับแต่ละคน

1.2 ท่านอนยิง (prone) การยิงป็นในท่านอนยิงผู้เขียนได้นำทักษะและเทคนิคในการยิงป็นของกาบี เบอร์แมน (Gaby Buhlmann. et al. 2008: 11) มาใช้ ซึ่งมีขั้นตอนการยิงป็นดังต่อไปนี้

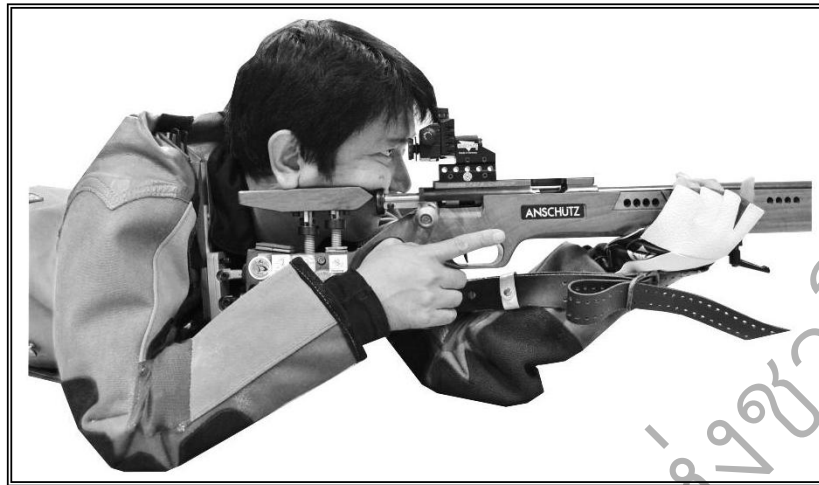
1.2.1 การจัดทำ ท่านอนของผู้ยิงจะต้องสบายไม่ขัดขึ้นหรือฝืนบังคับให้ป็นมาตรงกับแนวเป้า ความยาวของสายสลึงจะต้องมีความยาวพอดีกับแขนซ้ายที่รองรับป็น



ภาพ 2.5 การจัดท่านอนยิง

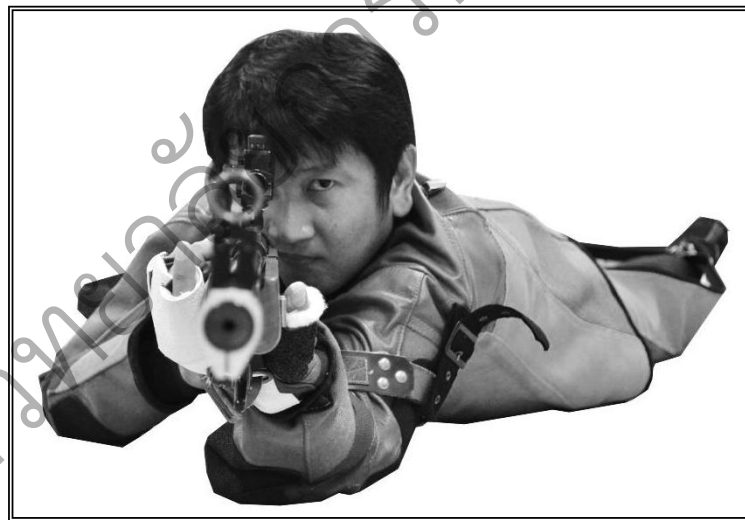
ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 52)

1.2.2 การวางศีรษะ ให้วางใบหน้าโดยใช้แก้มสัมผัสกับพานท้ายปืนโดยไม่ออกแรง  
กดตาห่างจากศูนย์หลังประมาณ 10-12 เซนติเมตร ให้ศีรษะตั้งตรงจะเป็นผลดีต่อการมองศูนย์



ภาพ 2.6 การวางศีรษะด้านข้าง

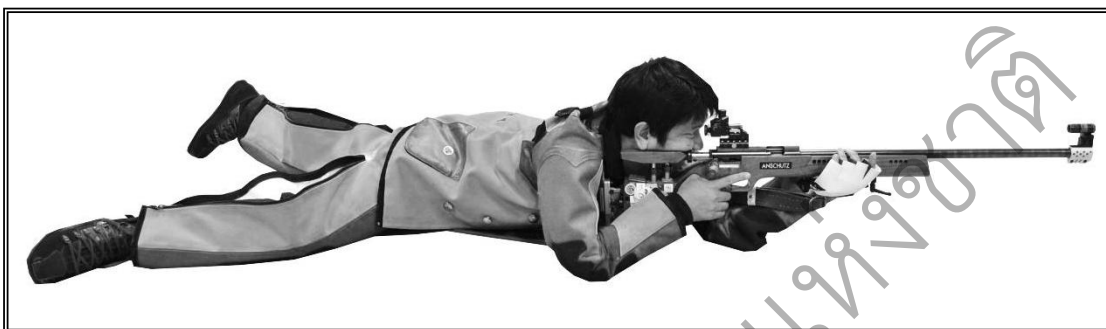
ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 53)



ภาพ 2.7 การวางศีรษะด้านหน้า

ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 53)

1.2.3 การวางลำตัว ให้ขาขวาอยู่ในแนวเดียวกับลำกล้องปืน งอเข่าขวาเล็กน้อย ปลายเท้าชี้ไปทางด้านขวา เท้าซ้ายให้วางคว่ำลง ปลายเท้าชี้ไปทางด้านหลัง ขาซ้ายแยกออกไปทางซ้ายห่างจากขาขวาประมาณ 15-25 องศา เท้าซ้ายวางให้ตรงแนวกระดูกสันหลัง วางลำตัวทอดไปตามสบาย



ภาพ 2.8 การวางลำตัว

ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 54)

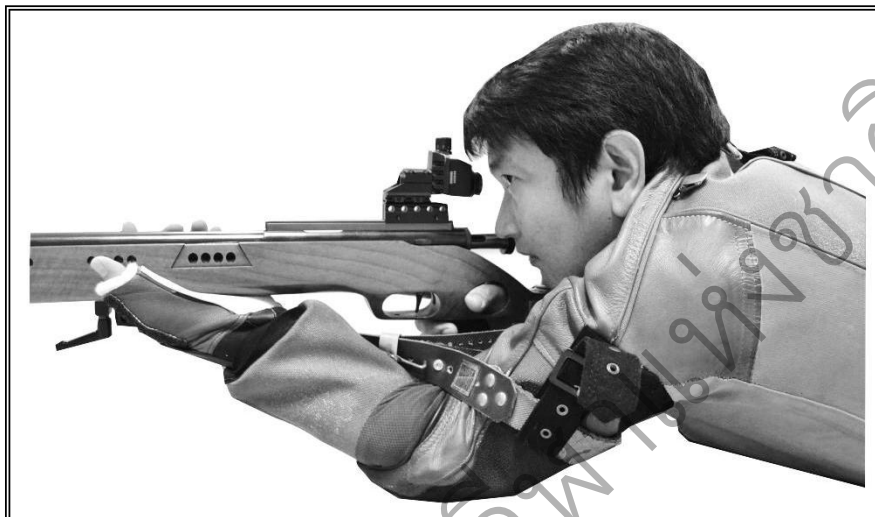
1.2.4 มือและแขน มือซ้ายที่ใช้รองรับปืนไม่กำหรือไม่บีบมือ และสัมผัสโครงปืนโดยใช้ฝ่ามือรองรับน้ำหนักไว้เฉย ๆ ไม่ออกแรงยก ดึง หรือดัน ปืนให้ตรงแนวเป้า มือขวากำคอปืนหลวม ๆ สบาย ๆ ไม่ใช่แรงดึงหรือยก



ภาพ 2.9 มือและแขน

ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 54)

1.2.5 การวางศอก ข้อศอกซ้ายจะสำคัญที่สุด เมื่อจัดทำทางได้ตรงแนวเป้าดีแล้วจะไม่ขยับหรือย้ายตำแหน่งของข้อศอกซ้ายเด็ดขาด เพราะหากขยับแล้วจะทำให้กลุ่มของกระสุนเปลี่ยนได้ ข้อศอกขวาวางลงตามสบายไม่ถึงมาด้านหลัง ไม่ดันไปด้านหน้า และทำมุมไม่ต่ำกว่า 30 องศา



ภาพ 2.10 การวางศอก

ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 55)

1.2.6 การทดสอบทางการยิงว่าถูกต้องหรือไม่ เมื่อจัดทำทางการยิงได้ดีแล้วโดยไม่ใช้แรง ผืนปืนเพื่อให้ตรงกับแนวเป้าให้หลังตาอ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนแล้วลืมหาดำขึ้นมอง ถ้าศูนย์ชี้ตรงเป้าไม่สูง ต่ำ ซ้าย ขวา ถือว่าเป็นท่าที่พอดีสามารถทำการยิงได้ ถ้าลืมหาดำขึ้นมองแล้วปืนสูงให้ขยับลำตัวไปข้างหน้า ถ้าปืนต่ำให้ขยับถอยหลัง ถ้าปืนไปซ้ายให้ขยับลำตัวไปทางซ้าย ถ้าปืนไปขวาให้ขยับลำตัวไปทางขวา การขยับในแต่ละครั้งให้ขยับเพียงเล็กน้อย พยายามทำหลาย ๆ ครั้ง จะได้น่าอนยิงที่ถูกต้องสำหรับแต่ละคน

### 1.3 ทำยืนยิง (standing)

1.3.1 การวางเท้า เท้าซ้ายและเท้าขวาอยู่ในแนวเส้นเล็งโดยยืนหันข้างด้านซ้ายเข้าสู่เป้า ปลายเท้าทั้งสองข้างมีระยะห่างประมาณช่วงไหล่ การยืนแยกเท้าทั้งสองข้างห่างกันมากเกินไป จะทำให้เกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อต้นขา เกิดความเมื่อยล้า เมื่อยืนนาน ๆ จะไม่สามารถรักษาสภาพสมดุลและอาการสั่นได้ดีเหมือนช่วงแรก ๆ การยืนชิดเท้าหรือแยกเท้าน้อยเกินไปจะทำให้ร่างกายเอนเอียงแกว่งตัวทำให้ยากแก่การทรงตัวของร่างกายส่งผลทำให้การเล็งทำได้ยากขึ้น



ภาพ 2.11 การวางเท้า

ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 56)

1.3.2 ตำแหน่งของเข่า เข่าซ้ายจะเป็นแนวตรงกับแขนซ้ายเพื่อรองรับน้ำหนักปืน โดยเหยียดเข่าตรงไม่เกร็งกล้ามเนื้อขา ส่วนเข่าขวานั้นโน้มเอียงตามธรรมชาติโดยไม่เกร็งเช่นกัน การกระจายน้ำหนักทั้งหมดให้ตกลงระหว่างเท้าทั้งสองข้าง

1.3.3 ตำแหน่งของสะโพก การยืนต้องมีส่วนสะโพกไล่ไปด้านหน้าเพื่อให้ออกข้อศอกซ้ายได้สัมผัสกับเอวเพื่อเป็นที่รองรับน้ำหนักปืน ลำตัวจะโค้งงอไปด้านหลังเล็กน้อยเพื่อให้เกิดความสมดุล และน้ำหนักปืนจะผ่านลำตัวลงตรงจุดกึ่งกลางระหว่าง 2 เท้า

1.3.4 การวางแขนซ้าย ข้อศอกซ้ายแนบชิดกับลำตัวโดยไม่เกร็ง น้ำหนักของปืนปล่อยตกลงตามแนวแขนซ้ายผ่านสะโพกซ้ายลงตามแนวขาซ้าย โดยไม่ต้องออกแรงกล้ามเนื้อแขนซ้ายยกน้ำหนักปืน กล้ามเนื้อแขนซ้ายไม่เกร็งตัว ปล่อยตามสบาย

1.3.5 การวางศีรษะ ให้วางใบหน้าโดยใช้แก้มสัมผัสกับพานท้ายปืนโดยไม่ออกแรง และกตาดำห่างจากศูนย์หลังประมาณ 10-12 เซนติเมตร ให้ศีรษะตั้งตรงจะเป็นการง่ายต่อการควบคุมการทรงตัวและการมองศูนย์

1.3.6 ตำแหน่งของหัวไหล่ ผู้ยิงจะต้องไม่เกร็งหัวไหล่ข้างขวาโดยให้แนวไหล่ทั้งสองข้างตั้งฉากกับแนวของกระบอกสันหลัง โดยให้ไหล่ขวาอยู่สูงกว่าไหล่ซ้ายเล็กน้อย ควรระวังอย่ายกไหล่ขวาและเกร็งไหล่ขวา เพราะผู้ยิงต้องยกปืนไว้ตลอดการแข่งขันและเกิดความเมื่อยล้าอาจทำให้เกร็งได้

1.3.7 ตำแหน่งของแขนขวา การวางไหล่เป็นเรื่องสำคัญมาก เป็นการยากในการวางแนวไหล่ให้ขนานกับแนวตัวปืน การเปิดไหล่เล็กน้อยจะช่วยให้สามารถประทับพานท้ายปืนกับหัวไหล่ได้ง่ายขึ้นและสามารถรับแรงสะท้อนถอยหลังอันเกิดจากการยิงได้ดียิ่งขึ้น

1.3.8 ตำแหน่งมือขวา มือข้างขวากำคอปืนหลวม ๆ สบาย ๆ ไม่ใช่แรงดึงหรือยก นิ้วมืออยู่ในแนวสบายตามธรรมชาติ

1.3.9 ตำแหน่งมือซ้าย มือซ้ายสามารถเลือกใช้ได้ทั้งกำมือหรือแบมือยิงก็ได้ แต่จะต้องทำแบบไม่เกร็งมือหรือออกแรงยกปืน โดยตำแหน่งของมือซ้ายนั้นจะวางอยู่ในตำแหน่งที่ใกล้หรือไกลออกไปก็ขึ้นอยู่กับความยาวของแขนแต่ละบุคคล



ภาพ 2.12 ตำแหน่งมือซ้าย

ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 58)

1.3.10 การทิ้งน้ำหนักตัวหลังจากการจัดวางเท้าแล้ว ให้ทิ้งน้ำหนักตัวทั้งหมดให้ลงสู่ขาทั้งสองข้าง (เหมือนนั่งบนลำตัว) ถ้าทิ้งน้ำหนักตัวในลักษณะที่ถูกต้อแล้วเขาจะตั้งและหลังจะไม่ขยับ

1.3.11 การทดสอบท่าทางการยิงว่าถูกต้องหรือไม่ เมื่อจัดท่าทางการยิงแล้วให้หลับตาผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วนแล้วลืมตาขึ้นมอง ถ้าศูนย์ชี้ตรงเป้าไม่สูง ต่ำ ซ้าย ขวา ถือว่าเป็นท่าที่พอดีสามารถทำการยิงได้ ถ้าลืมตาขึ้นมองแล้วปืนไปซ้ายให้ขยับเท้าขวา ลง ถ้าปืนไปขวาให้ขยับเท้าขวาขึ้น ถ้าปืนสูงให้ขยับเท้าขวาเข้า ถ้าปืนต่ำให้ขยับเท้าขวาออก การขยับในแต่ละครั้งให้ขยับเพียงเล็กน้อย พยายามทำหลาย ๆ ครั้ง จะได้ทำยืนยิงที่ถูกต้องสำหรับแต่ละคน (Gaby Buhlmann. et al. 2008: 63-65)



ภาพ 2.13 การทดสอบท่าทางการยิง  
ที่มา: คมกริช ช้องนำโชค (2557: 59)

การยิงปืนได้อย่างแม่นยำ หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องของทักษะเฉพาะบุคคล ที่บุคคลทั่วไปไม่สามารถฝึกได้ แต่ในความจริงทุก ๆ คนสามารถที่จะฝึกฝนได้ด้วยตัวเองถ้าบุคคลนั้นมีความสนใจ



อย่างแท้จริง และจะต้องหมั่นฝึกซ้อมอยู่เสมอจึงจะเกิดทักษะและความชำนาญ ยิ่งฝึกมากก็จะยิ่งเกิดความชำนาญมากขึ้น

## 2. การเล็ง

โดยปกติแล้วการเล็งจะเริ่มต้นเมื่อผู้ยิงเฟ้งสายตาไปที่เป้าหรือกวาดสายตาเพื่อสำรวจเป้าหมายที่จะทำการยิง จากนั้นจึงยกปืนขึ้นมาในระดับสายตาและชี้ไปยังแนวเป้าหมายโดยคร่าว ๆ และเริ่มวิธีการเล็ง ดังนี้

การจัดให้ศูนย์หน้าและศูนย์หลังให้พอดี หมายถึง เมื่อมองผ่านศูนย์หลังออกไปจะมองเห็นลักษณะเป็นวงกลมและจะมองเห็นโครงศูนย์หน้าที่ปลายลำกล้องปืน โดยจะต้องจัดศูนย์หน้าให้อยู่กึ่งกลางของวงกลมศูนย์หลังพอดี เมื่อเราจัดศูนย์หน้าให้อยู่กึ่งกลางของวงกลมศูนย์หลังได้แล้ว เรียกว่า “การจัดศูนย์พอดี” ถ้าศูนย์หน้าไม่ตรงกลางพอดีกับศูนย์หลังให้ปรับปืน ในการที่มองศูนย์หลังไม่เป็นวงกลมหรือเบี้ยวก็เช่นกัน

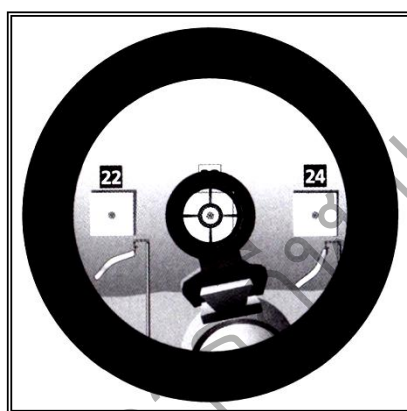
ในศูนย์หน้าจะมีใบศูนย์รูเล็ก ๆ ไว้สำหรับเล็งเป้าโดยให้วงด้ายอยู่กึ่งกลางของศูนย์หน้าพอดี ไม่เอียงไปทางด้านใดด้านหนึ่ง ต้องอยู่ตรงกลางพอดี ถ้านักกีฬามองผ่านจากรูศูนย์หลังไปยังศูนย์หน้าจะมีลักษณะวงกลมซ้อนวงกลม เป้าจะอยู่ตรงกลางของรูศูนย์หน้าพอดี ในการเล็งไม่จำเป็นต้องเครียดกับศูนย์หน้าและศูนย์หลังมากเกินไปเพราะจะทำให้ตาล้าได้ ในการเล็งทุกครั้งศูนย์จะต้องครอบตรงเป้าพอดี

ดวงตาเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ยิงจะต้องมีความเข้าใจเป็นสิ่งแรกก่อนที่จะเข้าใจเรื่องการเล็งวิธีการใช้สายตาทางการเล็งยิงนั้น ปกติจะสามารถบดบังการมองเห็นของนัยน์ตาข้างที่ไม่ถนัด (ตรงข้ามกับมือที่จับปืน) ด้วยการหลับตาข้างหนึ่งกับลิ้มตาทั้งสองข้าง ซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ได้ทั้งสองวิธีการ แต่มีข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันออกไป

การเล็งด้วยวิธีการหลับตาข้างหนึ่ง วิธีการนี้มี ข้อดี คือ สามารถจะเฟ้งหรือโฟกัสไปที่ศูนย์หน้าได้ชัดเจนกว่าวิธีลิ้มตาทั้งสองข้าง เนื่องจากว่าภาพที่เห็นจะมีความกว้างด้านหน้าที่แคบกว่าสมาธิของผู้ยิงจึงมุ่งไปที่ศูนย์หน้าและเป้าเท่านั้น โดยไม่เสียไปกับสภาพแวดล้อมด้านข้าง และการรักษาภาพการเล็งที่ถูกต้องจะกระทำได้เลยดีกว่าวิธีลิ้มตาทั้งสองข้าง ข้อเสียของวิธีนี้ คือ จะทำให้ผู้ยิงรู้สึกเครียดกล้ามเนื้อตามากกว่าเพราะต้องคอยเกร็งกล้ามเนื้อเพื่อปิดตาไว้ตลอดเวลา

การเล็งด้วยวิธีการลิ้มตาทั้งสองข้าง ข้อดีของการเล็งด้วยวิธีนี้ คือ สามารถมองเห็นภาพในมุมกว้างกว่า ไม่รู้สึกเครียดกล้ามเนื้อตาแต่มีข้อเสีย คือ ผู้ที่ไม่คุ้นเคยจะรู้สึกว่ามีความยากในการเฟ้งหรือโฟกัสไปที่ศูนย์หน้ามากกว่าการหลับตาข้างเดียว ต้องใช้เวลาในการปรับภาพการมองเห็นและเสียสมาธิในการมองเห็นสภาพแวดล้อมได้ง่ายกว่า ต้องใช้เวลาฝึกหัดหนึ่งจึงจะเคยชิน หรืออาจจะใช้วิธีการหรือตาก็ได้เพื่อลดการเกร็งกล้ามเนื้อตาให้น้อยลง (Gaby Buhlmann. et al. 2008: 195-200)

จะเห็นได้ว่า การจัดศูนย์จะเป็นสิ่งที่สำคัญมากกว่าการวางจุดเล็งเนื่องจากมันเป็นความจริงที่ว่า ย่อมเป็นไปได้ที่ผู้ยิงจะสามารถวางจุดเล็งได้นิ่งสนิทจริง ๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวจากจุดที่กำลังเล็ง แต่ผู้ยิงจะต้องควบคุมการเหนี่ยวไก และรักษาการจัดศูนย์ให้คงที่อยู่เสมอ ในบริเวณพื้นที่ที่วางจุดเล็งไว้ในระหว่างที่กำลังเหนี่ยวไกปืนจนกระสุนปืนลั่นออกไป ดังนั้น การควบคุมการเล็งให้ถูกต้องนั้น ผู้ยิงจะต้องพยายามจำกัดการเคลื่อนที่การวางจุดเล็ง โดยพยายามให้เคลื่อนไหวอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่จำกัด ซึ่งจะต้องจัดทำยิง ควบคุมการเหนี่ยวไก และควบคุมการหายใจ ให้ถูกต้องอยู่เสมอ



ภาพ 2.14 การเล็งศูนย์ปืน

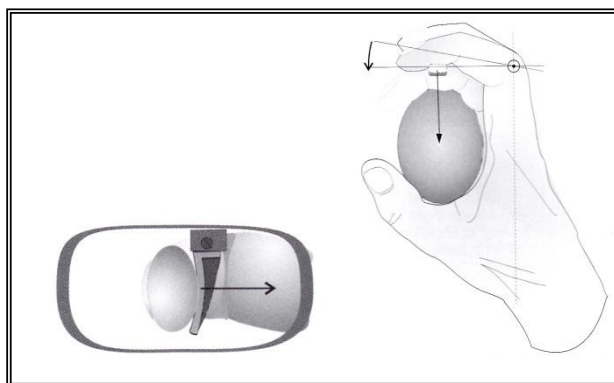
ที่มา: Gaby Buhlmann. et al. (2008: 202)

### 3. การลั่นไก

การลั่นไก มีความสำคัญมากในการยิงกระสุนออกไปแต่ละนัดจะต้องมีความพร้อมทุกอย่างไม่ว่าจะเป็น ท่าทางยิง การเล็งศูนย์พอดี ทั้งหมดนี้จะต้องพร้อมสมบูรณ์ที่สุดจึงลั่นไกออกไป

3.1 ก่อนที่นักกีฬาจะเหนี่ยวไกในจังหวะที่ 1 นักกีฬาหายใจเข้า ออก 2-3 ครั้ง และเช็คส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่ามีอาการเกร็งหรือไม่ ถ้าไม่มีให้กลั้นหายใจ พร้อมกับเหนี่ยวไกมาอยู่ที่จังหวะ 1

3.2 ก่อนที่จะเหนี่ยวไกในจังหวะ 2 จะใช้เวลาประมาณ 6-7 วินาที ในการตรวจสอบอีกครั้งหนึ่งว่าร่างกายพร้อมหรือไม่ การจัดศูนย์ถูกต้องแล้วจึงลั่นไกออกไปโดยไม่ให้ทุกส่วนของร่างกายเคลื่อนไหว หลังจากลั่นไกออกไปแล้วให้เล็งและถือปืนอยู่ในท่าทางการยิงเหมือนก่อนที่จะลั่นไกออกไป 2 วินาที เพื่อตรวจสอบการยิงว่าทุกกระบวนการนั้นถูกต้องหรือไม่ เกิดข้อผิดพลาดอย่างไรบ้าง หากรู้สึกว่าร่างกายไม่พร้อมที่จะยิงอย่าฝืนยิงให้วางปืนลง แล้วเริ่มต้นใหม่



ภาพ 2.15 การวางตำแหน่งของนิ้วที่ลั่นไก

ที่มา: Gaby Buhlmann. et al. (2008: 91)

การเหนี่ยวไกปืนที่ถูกต่อนั้นจะต้องเหนี่ยวมาข้างหลังตรง ๆ อย่าให้เบียดออกทางด้านข้างของแนวเส้นตรงมาทางด้านหลัง วิธีการเหนี่ยวไกให้ค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักลงบนไกปืน และระหว่างนี้จะต้องรักษาภาพการเล็งให้ถูกต้องอยู่ตลอดเวลา การเพิ่มน้ำหนักลงบนไกปืนจะต้องมีลักษณะคงที่ (ไม่กระชาก) จนกระทั่งปืนลั่นออกไปโดยที่ไม่รู้ตัว ไม่ควรจะรีบยิงเมื่อภาพการเล็งถูกต้อง เพราะกลัวปืนจะเคลื่อนออกจากแนวสายตา การรีบยิงจะทำให้การลั่นไกเป็นไปในลักษณะของการกระชาก ซึ่งจะเป็นผลทำให้ภาพการเล็งและแนวเล็งเคลื่อนออกจากเป้าก่อนที่กระสุนปืนจะหลุดพ้นออกจากลำกล้องปืน การที่จะลั่นไกปืนให้มีความนุ่มนวลไม่กระตุกหรือกระชากนั้น มิใช่ว่าเมื่อผู้ยิงเข้าใจแล้วก็จะสามารถกระทำได้ ผู้ยิงจำเป็นที่จะต้องฝึกลั่นไกโดยไม่ใส่กระสุนปืนหรือยิงแห้ง (dry firing) เป็นระยะเวลาานาน ๆ จนเกิดความคุ้นเคย และเกิดความชำนาญ เมื่อเกิดความชำนาญขึ้นแล้วก็จะสามารถลั่นไกได้อย่างนุ่มนวลโดยอัตโนมัติและรวดเร็วขึ้น

การฝึกลั่นไกโดยไม่ใส่กระสุนปืนนั้น เมื่อทำการฝึกจะสามารถตรวจสอบได้ว่าการปฏิบัติ นั้นถูกต้องหรือไม่ โดยการเล็งศูนย์ปืนไว้ที่เป้าและพยายามลั่นไกให้ลั่น ซึ่งถ้าภาพการเล็งไม่เคลื่อนออกจากแนวเล็ง ก็หมายความว่า การฝึกลั่นไกนั้นถูกต้อง แต่ถ้าการลั่นไกนัดใดเมื่อลั่นแล้วภาพการเล็งเคลื่อนออกจากแนวเล็ง ก็หมายความว่า การลั่นไกในนัดนั้นไม่ถูกต้องรุนแรงเกินไปจนทำให้แนวเล็งเคลื่อน ถ้าการยิงในนัดนั้นมีกระสุนปืน กระสุนปืนก็จะพลาดเป้า การฝึกยิงปืนโดยไม่ใส่กระสุนปืนนี้มีความสำคัญมาก ผู้ยิงที่ยังขาดความชำนาญในการลั่นไกจะต้องพยายามฝึกลั่นไกโดยไม่ใส่กระสุนปืนให้มาก ๆ อย่าใช้วิธีฝึกโดยใส่กระสุนปืนตลอดเวลา การฝึกโดยใช้กระสุนตลอดเวลา นั้นจะไม่ได้ผล

การรักษาสภาพหลังการยิง เป็นการกระทำต่อเนื่องหลังจากที่กระสุนได้ถูกยิงออกไป โดยผู้ยิงจะยังคงเหนี่ยวไกต่อเนื่องมาด้านหลังจนสุดระยะ จากนั้นจึงปล่อยไกปืนให้เคลื่อนที่กลับไปข้างหน้าอย่างสม่ำเสมอเพื่อเริ่มการยิงนัดต่อไป ในลักษณะเช่นเดียวกับการเพิ่มน้ำหนักเหนี่ยวไกมาด้านหลัง การรีบปล่อยไกให้เคลื่อนที่กลับโดยทันทีที่กระสุนถูกยิงออกไป จะทำให้สูญเสียการควบคุม

การเหนี่ยวไก (trigger control) ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้การยิงกระสุนในนัดต่อไปผิดเป้าหมายการรักษา สภาพหลังการยิงนี้ มีประโยชน์อย่างมากในการยิงต่อเนื่อง โดยผู้ยิงจะต้องรักษาภาพการเล็งไว้ให้ได้ทันทีที่ปืนกลับเข้าสู่แนวเล็ง (Gaby Buhlmann. et al. 2008: 89-94)

#### 4. การหายใจ

การหายใจขณะทำการยิงปืนมีความสำคัญมาก หากผู้ยิงหายใจแรงย่อมเป็นธรรมดาที่ ลำตัว จะไม่นิ่ง ในขณะที่ปืนนั้นลำตัวจะต้องอยู่ในลักษณะที่นิ่ง และเมื่อจัดทำทางการยิงถูกต้องแล้ว นั้นมีหลักอยู่ว่าเมื่อจะเริ่มเล็งปืนให้หายใจเข้าปอดให้เต็มที่ แล้วปล่อยลมหายใจออกประมาณ 1 ใน 3 หรือครึ่งหนึ่ง แล้วกลืนลมหายใจไว้ชั่วขณะที่กำลังเล็งปืนและเหนี่ยวไกปืน

การที่จะยังคงความแม่นยำไว้ได้ในขณะที่กำลังทำการยิงอยู่นั้น ผู้ยิงจะต้องเรียนรู้ในการ กลืนลมหายใจที่ถูกต้องในระหว่างที่กำลังเล็ง และเหนี่ยวไกปืน การกลืนลมหายใจ จะทำให้ส่วนบน ของร่างกายหยุดนิ่ง จึงทำให้รักษาภาพการเล็งที่ถูกต้องไว้ได้มากที่สุด และจงยิงออกไปก่อนที่จะรู้สึก ไม่สบายหรืออึดอัด ปกติแล้ววงรอบการกลืนลมหายใจจะเริ่มจากการหายใจเข้า-ผ่อนออกจนรู้สึก สบาย-กลืน-เล็ง-เหนี่ยวไก ซึ่งระยะเวลาในช่วง กลืน-เล็ง-เหนี่ยวไก นี้ ไม่ควรจะนานเกิน 8-10 วินาที หากไม่สามารถเหนี่ยวไกได้ ให้เริ่มวงรอบการยิงใหม่ ส่วนการหายใจ เข้า-ออก ก่อนกลืนลมหายใจ จะ ก็ครั้งก็ได้ขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อม การกลืนลมหายใจนานเกินไปจะทำให้จำนวนออกซิเจน (หายใจ เข้า) ที่ไปเลี้ยงสมองเหลือน้อยลง ก็จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกอึดอัดตาจะเริ่มพร่า มือจะเริ่มสั่น ดังนั้น จงหยุด และอย่าฝืนตัวเองที่จะยิงกระสุนออกไปให้ได้ ในการฝึกยิงแห้ง (dry firing) นั้น ผู้ยิงจะต้อง ฝึกกลืนลมหายใจ ให้สอดคล้องกับการเล็ง การเหนี่ยวไก จนเป็นไปโดยอัตโนมัติ และเป็นส่วนหนึ่ง ของการยิง (สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย. 2547: 19)

### ความหมายของสติและการเจริญสติ

#### 1. ความหมายตามแนวทางเถรวาท

ในคัมภีร์อิทธิธรรมปิฎกได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า “สติที่เกิดขึ้นเป็นไฉน สติ คือ การตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลือนลอย ความไม่ หลงลืม คือ สติที่เป็นอินทรีย์ สติที่เป็นผละ สัมมาสตินี้ชื่อว่าสติที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงความหมายของสติไว้ว่า “สติ หมายถึง ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ หรือกุ่มจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง [กายอยู่กับกิจ จิตอยู่กับ งาน] จำการที่ทำและคำที่พูดแล้วแม่นยำได้” (ป.อ. ปยุตโต. 2551: 395) นอกจากนี้ยังหมายถึง “ความระมัดระวัง ความตื่นตัวต่อหน้าที่ ภาวะที่พร้อมอยู่เสมอในการคอยรับรู้ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามา เกี่ยวข้อง และตระหนักรู้ว่าควรปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ๆ อย่างไร” (ป.อ. ปยุตโต. 2551: 804)

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวไว้ว่า “สติ แปลว่า เล่น การเล่น เป็นการเล่นมาของความรู้ เล่นมาแห่งความทรงจำ สติเป็นเครื่องขนส่ง หากเรามีปัญญามากหรือความจำมาก แต่เล่นมาไม่ทัน

กับเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น นั่นคือไม่มีสติ สติจึงเป็นเครื่องขนส่งความรู้ ความจำมาใช้ให้ทันเวลาที่เกิดขึ้น” (พุทธทาสภิกขุ. 2528: 20-21)

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่อบุชา สุภทฺโท) กล่าวไว้ว่า “สติ คือความระมัดระวังรู้ที่อยู่ เดียวนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมพันธ์ปัญญา คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดในจิต ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอะไร และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วย เสมอ” พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท. 2553: 78)

หลวงพ่อบุชิต จิตตสุภโภ กล่าวไว้ว่า การเจริญสติ คือการมีสติกำหนดรู้ คุกคามเคลื่อนไหว คุกคามนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทัน ความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด จะไม่คิดต่อ ไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์ เพราะเรารู้เท่าทันมันว่า ความคิดเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป ด้วยตัวของมันเอง ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด (คำพอง สมศรีสุข. 2546: 44)

พระญาณโพนิกเถระ ได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า สติ มีความหมายดั้งเดิมมาจากคำว่า ความทรงจำ ความระลึกได้ (สันสกฤต : สมฤติ) บางครั้งในคัมภีร์บาลีเดิมก็ใช้ในความหมายว่าการจำ เหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ แต่ที่ใช้กันมากมีความหมายเป็นปัจจุบัน หมายถึง ความใส่ใจ หรือความตื่นตัว จำกัลดลงไปหมายถึงเอาเฉพาะความใส่ใจที่ดี ที่ฉลาดหรือที่เป็นกุศล (พระญาณโพนิกเถระ. 2548: 2)

ภันเต เฮเนโปลา คุณารัตนามหาเถระ ได้อธิบายลักษณะของสติว่า “เป็นการเฝ้าดู เป็นการรู้ตัวในขณะปัจจุบัน เตือนให้เรารู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ สติ คือ มองทุกสิ่งตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องเติม สติเห็นทุกสิ่งตามธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้น ๆ ทำให้เห็นว่าสรรพสิ่งย่อมเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งเกิดขึ้นเป็นทุกข์ และทุกสิ่งไม่จีรัง” (ภันเต เฮเนโปลา คุณารัตนา มหาเถระ. 2544: 66-68)

มิคุลาส (Mikulas) กล่าวไว้ว่า สติ (mindfulness) หมายถึง “การตระหนักรู้ (awareness) โดยได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การตระหนักรู้ไม่ได้หมายถึงการคิด แต่หมายถึง การรู้ถึง ความคิดจากการสังเกต ความคิดที่เกิดขึ้นโดยไม่มีความคิดต่อเนื่องเพิ่มเติม เพียงแต่ดูไปตามความคิดที่เกิดขึ้นเท่านั้น” (Mikulas, W, Mindfulness. 1990: 150-154)

สยาดอ อุ บัณชิตตา (Sayadaw U Pandita) ได้ให้ความหมายของสติในการปฏิบัติ ธรรมฐานไว้ว่า “สติ หมายถึง พลังการเฝ้าดู (observing power) โดยได้อธิบายเพิ่มเติมว่า สตินั้นเป็น องค์แรกของการตรัสรู้ มีลักษณะแนบชิดอารมณ์ มีหน้าที่รักษาอารมณ์” (Boston : Wisdom publication. 1992: 99)

## 2. ความหมายตามแนวทางมหายาน

มหายานปัญญาชั้นธศาสตร เป็นคัมภีร์ในฝ่ายมหายาน กล่าวถึงความหมายของสติไว้ ว่า “สติ คือ สภาพที่ยังจิตให้ระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ มีความจำได้แม่นยำเป็นสภาวะ” (พระอาจารย์ จินธรรมคณาการ. 2513: 57)

ในคัมภีร์วิมลเกียรติคุณเทสสูตร ซึ่งเป็นพระสูตรในฝ่ายมหายาน กล่าวไว้ว่า “ในการโปรดสรรพสัตว์พึงกำจัดอาสวะกิเลส และในการกำจัดอาสวะกิเลสพึงมีสมาสติ คือมีสติไม่ให้อกุศลกรรมเกิดขึ้น และมีสติทำกุศลกรรมไม่ให้เกิดไป” (เสถียร โปธินันทะ. 2521: 37)

ศานติเทวะ กล่าวไว้ใน “ศิษย์-สมุจจัย” หรือ คัมภีร์ประมวลเรื่องการฝึกจิต ว่า “สติเป็นเครื่องในการระงับรักษาตน” และกล่าวไว้ในคัมภีร์โพธิจริยาวดารว่า “สติจะช่วยระงับรักษาจิตให้เหมาะแก่การทำกิจต่าง ๆ” (ศานติเทวะ. 2550: 36)

อัครโฆษ ได้กล่าวไว้ในโสนทนานันตทกาทย์ว่า “สติ หมายถึง ความรู้ชัดว่ากำลังทำอะไรอยู่ และเป็นเครื่องป้องกันกิเลส เปรียบเหมือนยามรักษาประตูที่ไม่ให้ศัตรูเข้าไปในเมืองได้”

องค์ชโลลามา ผู้นำทางจิตวิญญาณ ประมุขแห่งธิเบต ตรัสไว้ว่า “สติเป็นการจดจ่อกับวัตถุหนึ่ง ๆ ที่ใช้เป็นวัตถุแห่งจิต” และ “การกำหนดความรู้ตัวในกิจต่าง ๆ เป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดสติ โดยที่สติช่วยพัฒนาจิตให้เป็นหนึ่งเดียว” (ทะเล ลามา. 2545: 51)

เชอเกียม ตรุงปะ วัชรอาจารย์ในพระพุทธศาสนาสายธิเบต กล่าวไว้ว่า “สติเป็นการจดจ่อกับสิ่งต่างๆ อย่างที่เป็นอยู่” (ตรุงปะ; และ ซี. 2540: 129) และ “เป็นกระบวนการที่เข้าไปสัมพันธ์กับสถานการณ์ชีวิตของปัจเจกบุคคลอย่างตรงไปตรงมาชัดเจน และหมดจด” (ตรุงปะ; และ ซี. 2543: 51)

จากการให้นิยามของคำว่า สติ ดังที่ปรากฏในความข้างต้นของทั้ง ๒ แนวทางสรุปความได้ว่า สติ หมายถึง ความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ การนึกได้หมายรู้ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ การตระหนักรู้ การกำหนดรู้ หรือการตื่นรู้กับกายที่เคลื่อนไหว กับใจที่นึกคิด กับจิตและธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันนั้น ๆ

ส่วนคำว่า การเจริญ หรือ ภาวนา (พระมหาไสว ญาณวีโร. 2549: 16) เป็นอีกความหมายหนึ่งของการพัฒนาซึ่งหมายถึง “การฝึกให้เป็น การทำให้มีขึ้น ทำให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ทำให้เติบโตและเจริญเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ซึ่งเป็นการฝึกฝนอบรมตามข้อปฏิบัติของมรรค หรือการลงมือปฏิบัติตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์” (ป.อ. ปยุตโต. 2551: 902)

ดังนั้น การเจริญสติ จึงหมายถึง การฝึกสติหรือสร้างสติ คือ ความระลึกรู้ในปัจจุบันขณะ ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ความไม่ประมาท ความใส่ใจ ความตระหนักรู้ การกำหนดรู้ ให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ให้มีขึ้นทุกขณะ และให้เจริญงอกงามเพิ่มพูนมากยิ่งขึ้น ตามมรรควิธีที่จะกำจัดเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นไป

### 3. ความสำคัญของการเจริญสติ

ในสังคมที่สับสนวุ่นวายมากมายด้วยปัญหาอันนำมาซึ่งความทุกข์ แต่ผู้ที่มีสติย่อมมีปัญญาสามารถที่จะเอาชนะปัญหาอุปสรรคเหล่านั้น พร้อมทั้งสามารถยกจิตใจให้อยู่เหนือความทุกข์ได้ด้วยความรู้เท่าทันและเข้าใจอย่างแท้จริง ดังนั้น ในหลักพุทธธรรมจึงเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมาก การดำเนินชีวิตหรือการปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ โดยมีชื่อเรียกเฉพาะว่า “อัมปมาทะ” หรือ

ความไม่ประมาทนั้น เป็นหลักธรรมสำคัญยิ่งสำหรับความก้าวหน้าในระบบจริยธรรม เพราะเป็นตัวควบคุมยับยั้งป้องกันไม่ให้นุชชยหลงเพลินไปตามความชั่ว และในขณะเดียวกัน ก็ช่วยให้ตระหนักรู้ที่จะดำรงอยู่ในทางแห่งความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย รอยเท้าของสัตว์ที่เกี่ยวไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่าเล็กกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันท กุศลธรรมทั้งหมด ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูล รวมลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่าเล็กกว่าคุณธรรมเหล่านั้น (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535: 19)

พระโพธิญาณเถระ กล่าวไว้ว่า “สตินี้เป็นสภาวะธรรมอันหนึ่งซึ่งช่วยให้ธรรมอันอื่นทั้งหลายเกิดขึ้นโดยพร้อมเพรียง สตินี้คือชีวิต ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เหมือนตาย ถ้าขาดสติเมื่อใดก็เป็นคนประมาท สติเป็นเหตุให้สัมปชัญญะและปัญญาเกิดขึ้นมาได้” และ “ผู้ใดมีสติทุกเวลา ผู้นั้นจะได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน จะเดิน จะนั่ง หรือจะนอน นั้นเพราะว่าเรามีสติ มีความรู้สึกตัว” (ชา สุภทฺโท. 2550: 160)

หลวงปู่ชา ญาณโย กล่าวถึงความสำคัญของสติไว้ว่า “สติเป็นแก่นของธรรมแก่นของธรรมที่แท้อยู่ที่สติ ครั้นมีสติแก่กล้าแล้ว ทำก็ไม่พลาด คิดก็ไม่พลาด กุศลธรรมทั้งหลายจะเกิดขึ้น” ซึ่งสอดคล้องกับพระพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนความไม่ประมาทนี้ เมื่อไม่ประมาทแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เสื่อมไป” (พรสัทธี อุดมศิลป์จินดา. 2542: 19)

การฝึกเจริญสติยังเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ เป็นกุญแจไขไปสู่ประตูแห่งพุทธภาวะ เพื่อการรู้แจ้งในรูปรูปนามตามความเป็นจริง ช่วยให้สามารถสลัดทิ้งซึ่งความทุกข์ และการสร้างสุขที่แท้แก่จิตใจได้ด้วย สติจึงมีความสำคัญ จำเป็นต้องใช้ในทุกสถานในกาลทุกเมื่อ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติเป็นธรรมเครื่องตั้งอยู่ในโลก” “คนมีสติย่อมได้รับความสุข คนมีสติมีความเจริญทุกเมื่อ” และ “สติจำต้องประสงคิในทุกสถาน”

นอกจากนั้น สติยังเป็นบุญนิมิตให้เกิดวิถีทางที่จะนำไปสู่ความพ้นทุกข์อีกด้วย ดังพระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุญนิมิต ฉันท อับปมาทสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท) ก็เป็นตัวนำเป็นบุญนิมิต เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ 8 ฉันทนั้น”

แม้คำสอนทั้งหมดของพระพุทธเจ้า ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก รวม 84,000 พระธรรมขันธ์ ก็สรุปลงในความไม่ประมาท ดังในมหาปรินิพพานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า พวกเธอจงอย่าประมาท มีสติ มีศีลบริสุทธ์ มีความดำรงมั่นคงดี รักษาจิตของตนไว้ ผู้ที่ไม่ประมาทอยู่ในธรรมวินัยนี้ ละการเวียนว่ายตายเกิดแล้ว จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้และในขณะที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระพุทธองค์ก็ทรงมีพระเมตตาตรัสย้ำถึงสติหรือความไม่ประมาท ด้วยพระวาจาอันมีใน

ครั้งสุดท้ายว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”

จะเห็นว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงความสำคัญของสติ ด้วยการย่อคำสอนที่ทรงประกาศตลอดระยะเวลา 45 พรรษา ลงในบทความไม่ประมาทเพียงบทความเดียว ความไม่ประมาทหรือการมีสติจึงมีความสำคัญมากที่สุดต่อการดำเนินชีวิตของพุทธบริษัท เพื่อเป็นมรรคาในการเดินตามรอยบาทแห่งพระศาสดา เพื่อความเจริญรุ่งเรืองไปบุลย์และผาสุกจนกว่าจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ กล่าวคือ พระนิพพาน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535: 10-19)

นอกจากนั้น การเจริญสติ หรือการดำรงตนอยู่ในความไม่ประมาทยังมีความสำคัญจำเป็นในฐานะที่ช่วยยืดอายุพระพุทธรูปศาสนา ให้ดำรงอยู่ได้อย่างแท้จริง เพราะความเจริญงอกงามแห่งพุทธธรรม หรือว่าการหยั่งรากฝังลึกแห่งพุทธศาสนาที่ยิ่งใหญ่ คือการหยั่งรากฝังลึกในจิตใจของมวลมนุษย์ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่หายไปแห่งสังขาร เหมือนความไม่ประมาทนี้ ความไม่ประมาทย่อมเป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่หายไปแห่งสังขาร” ตรงกันข้ามหากผู้คนดำรงตนอย่างประมาท มัวเมา ไม่น้อมใจเข้ามาศึกษาพระสัทธรรมและฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง ย่อมทำให้ขาดความเข้าใจ ไม่ลึกซึ้งในพระธรรมคำสอน ทำให้ไม่เห็นคุณค่า ไม่ก่อให้เกิดศรัทธา ไม่นำมาซึ่งความเคารพ และเมื่อผู้คนไม่ศรัทธา ไม่เคารพในสิ่งใด สิ่งนั้นก็จะมีผลความหมายไป แม้สิ่งนั้นจะดีงามแค่ไหนก็ตาม (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535: 20)

ดังนั้น การเจริญสตินี้เองที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติหรือพุทธบริษัทได้เกิดความเข้าใจ เข้าถึงแก่นธรรม น้อมนำให้เกิดเห็นคุณค่าของคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ทำให้เกิดศรัทธาความเชื่อมั่นอย่างมั่นคงว่า วิถีทางแห่งพุทธธรรมคือวิถีทางแห่งชีวิต การดำรงชีวิตอย่างมีสติทุกขณะ คือชีวิตที่เปี่ยมสุขและเบิกบานอย่างแท้จริง

#### 4. ประเภทของการเจริญสติ

การเจริญสติ (practising mindfulness) การเจริญจิตภาวนา (mental development or meditation) การปฏิบัติธรรม การบริหารจิต หรือที่รู้จักกันตามหลักทั่วไปว่า การเจริญกรรมฐาน หรือกัมมัฏฐาน 39 ซึ่งล้วนแต่หมายถึง แนวทางในการฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีอยู่ 2 อย่าง คือ การเจริญสมถกรรมฐาน (concentration meditation) และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) ดังพระพุทธพจน์ว่า “ธรรม 2 ประการนี้เป็นฝ่ายวิชชา (เพื่อการสำรอกอวิชชา และทำให้เกิดปัญญาวิมุตติ) คือ 1. สมถะ 2. วิปัสสนา” ในพระไตรปิฎกบาลีใช้คำว่า “วิชชาคิยธรรม” หมายถึง ธรรมอันเป็นส่วนแห่งการรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง โดยแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ สมถะ และวิปัสสนา พระพุทธเจ้ายังตรัสไว้อีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างนี้ เพื่อความเป็นผู้ฉลาดในการเข้าสมาบัติ



เพื่อความฉลาดในการออกจากสมาบัติ ธรรม 2 อย่างนี้ คือ 1. สมถะ 2. วิปัสสนา” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535: 20)

4.1 สมถกรรมฐาน คำว่า สมถะ แปลว่า สมาธิ (concentration) หรือความสงบ (tranquillity) หมายถึง หลักหรือวิธีปฏิบัติเพื่อให้เกิดความสงบทางจิต หรือการทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ ให้แน่วแน่นมั่นคง ในพระไตรปิฎกได้อธิบายความหมายของสมถะไว้ว่า “สมถะที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉน ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่ายสมถะ สมาธิในทรีย์ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า สมถะ”

ดังนั้น การเจริญสมถกรรมฐาน (Concentration meditation) จึงหมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจากนิวรณ์ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิถึงขั้นได้ฌานระดับต่าง ๆ โดยจุดมุ่งหมายของสมถะคือสมาธิ “หลักการของสมถะ คือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ที่เรียกว่าอารมณ์) ให้แน่วแน่นจนจิตน้อมตั้งอยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว” (ป.อ. ปยุตโต. 2551: 305)

ธรรมที่เป็นอารมณ์ของสมถะ หรือธรรมอันเป็นฐานที่ตั้ง ที่เกิดของการเจริญสมถกรรมฐาน ในคัมภีร์วิมุตติมรรคของพระอุปัชฌาย์พระอุปัชฌาย์ท่านได้แบ่งอารมณ์ของ สมถกรรมฐานไว้ 38 ประการ ดังนี้ (1) กสิณ 10 (2) อสุภะ 10 (3) อนุสสติ 10 (4) อัปมัณฺญา (พรหมวิหาร) 4 (5) อาหारेปฏิกูลสัณญานา 1 (6) จตุธาตวัญญาน 1 (7) อากิญจัญญายตนะ 1 (8) เนวสัณญานา สัณญายตนะ 1 ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ของพระพุทธโฆษาจารย์ได้จำแนกอารมณ์สมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด 40 ประการ โดยเพิ่มอากาสนัญญายตนะ 1 และวิญญานัญญายตนะ 1 (พระไตรปิฎก. 2535: 47)

ดังนั้น ในการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้จะถือเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ก็ได้ในบรรดากรรมฐาน 40 ซึ่งต้องขึ้นอยู่กับจริตของแต่ละคน เช่น คนที่มีโทสจริตพระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เจริญพรหมวิหาร 4 โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาพรหมวิหาร ถ้ามีราคะจริตท่านจะแนะนำให้เจริญอสุภกรรมฐาน เป็นต้น

#### 4.2 วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา (insight) แปลว่า การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง รู้แจ้งเห็นจริง หมายความว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้มีปัญญาเกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดในสิ่งทั้งหลาย ตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวงตรงตามความเป็นจริง ในพระอภิธรรมปิฎกได้อธิบายความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

วิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน ปัญญา ภารกิจที่รู้ชัด การวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญปัญญาดุจแผ่นดิน ปัญญาเป็นเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเป็นเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้งความรู้ดี...แสงสว่างคือปัญญา ความไม่หลงงมงาย สัมมาทิฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนา (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2535: 34)

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (insight meditation) หมายถึง การฝึกฝน  
 อบรมจิตให้มีสติสัมปชัญญะจนเกิดปัญญาญาณ รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง  
 กล่าวคือการเห็นแจ้งในขั้น 5 หรือรูปนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นไตรลักษณ์ ว่า  
 ไม่เที่ยง ไม่ทน ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา จนถอดถอนรากเหง้าของอวิชชา ความหลงผิด รู้ผิด ความยึดติด  
 ในสิ่งทั้งหลายออกไปจากจิตได้ นั่นคือ การน้อมนำจิตเข้าสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริง  
 (ป.อ. ปยุตโต. 2551: 306)

ส่วนธรรมอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือธรรมอันเป็นฐานที่ตั้ง ที่เกิดของการ  
 เจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น พระพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ปกรณ์วิสุทธิมรรควา “จำแนก  
 ออกเป็น 6 หมวด เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ 6 ได้แก่ ขั้น 5 आयตน 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4  
 ปฏิจจสมุปบาท 12” เมื่อย่อลงแล้วเหลือเพียง 2 อย่าง ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม หรือที่เรียกว่า  
 รูปกับนาม กล่าวคือ กายกับใจนั่นเอง

กล่าวโดยสรุป จุดมุ่งหมายของสมณะตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือ ฌานหรือการ  
 สร้างสมาธิเพื่อเป็นบาทฐานในการยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา ส่วนจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา ก็คือจุดมุ่งหมาย  
 สูงสุดในพระพุทธศาสนา นั่นคือการได้ญาณ 53 หรือวิชชา อันนำไปสู่วิมุตติ คือการหลุดพ้นโดย  
 เบ็ดเสร็จเด็ดขาดจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย หรือการดับกิเลสดับทุกข์ทั้งปวงได้อย่างสิ้นเชิง แม้แต่องค์  
 สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ก็ทรงใช้การเจริญสติปัญญา 4 ที่มีวิปัสสนาเป็น  
 สาระสำคัญเพื่อการตรัสรู้

อย่างไรก็ตาม ถึงสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานจะมีจุดมุ่งหมายที่ต่างกัน  
 แต่การปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา จำเป็นต้องอาศัยทั้งสองอย่างเป็น  
 เครื่องช่วยเกื้อกูลสนับสนุนซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เบื้องต้นอาจเจริญสมถกรรมฐานให้จิตสงบ ตั้งมั่น  
 แน่วแน่ก่อน แล้วค่อยเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ หรืออาจเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาก่อนแล้วค่อย  
 เจริญสมถกรรมฐานก็ได้ หรืออาจเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไปก็ได้ แต่เมื่อถึงขั้น  
 ที่จะละกิเลสให้ได้ ทั้งสมถะและวิปัสสนาก็จะมารวมกันให้เกิดเป็นพลังแห่งสติปัญญา เพื่อแผดเผา  
 กิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไป ดังพระอานนท์ได้กล่าวถึงความเชื่อมโยงสัมพันธ์ของการเจริญสมถะและ  
 วิปัสสนาไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้...เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมถะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ  
 เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัย  
 ทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป... เมื่อเธอเจริญสมถะอันมีวิปัสสนานำหน้าอยู่...ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัย  
 ทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป... เมื่อเธอเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน...ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลาย  
 ย่อมสิ้นสุดไป...

สรุปความว่า ในการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์นั้น จะอาศัยหลักสมถะหรือวิปัสสนา  
 ก่อนก็ได้ หรืออาศัยทั้งสองหลักไปพร้อม ๆ กันก็ได้ แต่การฝึกอบรมจิตเพื่อให้ถึงที่สุดแห่งความทุกข์  
 อย่างแท้จริงนั้น สามารถยึดแนวทางการเจริญสติในสติปัญญา 4 อย่างเดียวก็ได้ เพราะวาสติปัญญา

4 มีมิติที่ครอบคลุมทั้งสมณะ และวิปัสสนาอย่างพร้อมสรรพ แต่สาระสำคัญที่สุดของการเจริญสติ  
 ปุถุฐาน 4 คือ วิปัสสนา นั่นเพราะว่าวัฒนธรรมแห่งการเจริญสมณะกรรมฐานนั้นรุ่งเรืองขจรมีมาก่อน  
 ครั้งพุทธกาล แต่วัฒนธรรมแห่งการตื่นรู้หรือตัววิปัสสนาญาณเท่านั้นที่ทำให้กำเนิดพระพุทธศาสนา  
 และเป็นมรรคาปฏิบัติเพื่อกำจัดทุกข์ดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง

## การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง)

### ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

การเจริญสตินี้ ต้องทำมาก ๆ ทำบ่อย ๆ นั่งทำก็ได้ นอนทำก็ได้ ขึ้นรถลงเรือทำได้ทั้งนั้น  
 เวลาเรานั่งรถเมล์ เรานั่งรถยนต์ก็ตาม เราเอามือวางไว้บนขา พลิกขึ้นคว่ำลงก็ได้หรือเราไม่ยอมพลิก  
 ขึ้นคว่ำลง เราเพียงเอานิ้วมือสัมผัสนิ้วอย่างนี้ก็ได้ สัมผัสอย่างนี้ ให้มีความตื่นตัว ทำซ้ำ ๆ หรือจะ  
 กำมือ เขี่ยดมืออย่างนี้ก็ได้

คำว่า “ให้ทำอย่างนั้นตลอดเวลา” (คือ) เราทำความรู้สึก ชักผ้าชักเสื่อ ภูบ้านกวาดบ้าน  
 ล้างถ้วยล้างชาม เขียนหนังสือหรือซื้อขายก็ได้ เพียงเรามีความรู้สึกเท่านั้น แต่ความรู้สึกอันนี้แหละ  
 มันจะสะสมเอาไว้ทีละเล็กทีละน้อยเหมือนกับเราที่มีขึ้นหรือมีไอน้ำ หรือมีอะไรก็ตามที่มันดี ที่รองรับ  
 มันดี ฝนตกลงมา ตกทีละนิด ทีละนิด เม็ดฝนเม็ดน้อย ๆ ตกลงนาน ๆ แต่มันเก็บได้ดี น้ำก็เลยเต็มโอ่ง  
 เต็มขึ้นขึ้นมา

อันนี้ก็เหมือนกัน เราทำความรู้สึก ยกเท้าไป ยกเท้ามา ยกมือไป ยกมือมา เรานอนกำมือ  
 เขี่ยดมือ ทำอยู่อย่างนั้น หลับไปแล้วก็แล้วไป เมื่อนอนตื่นขึ้นมาเราก็กทำไป หลับไปแล้วก็แล้วไป  
 ท่านสอนอย่างนี้ เรียกว่า ทำบ่อย ๆ อันนี้เรียกว่าเป็นการเจริญสติ ส่วนหลักการฝึกสมาธิแบบการ  
 เจริญสติแบบหลวงปู่เทียน เป็นวิธีการเจริญสติในอิริยาบถนั่ง การนั่ง จะนั่งพับเพียบก็ได้ นั่งเขี่ยด  
 ขาก็ได้ นั่งเก้าอี้ห้อยเท้าก็ได้ แล้วทำการเคลื่อนไหวมือ ดังนี้ (หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ. 2551: 39)

1. เอามือวางไว้บนขาทั้งสองข้าง
2. พลิกฝ่ามือขวาตะแคงขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด
3. ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด
4. ลดมือขวามาไว้ที่สะดือ รู้สึกตัว แล้วหยุด
5. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด
6. ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว แล้วหยุด
7. ลดมือซ้ายทับมือขวา รู้สึกตัว แล้วหยุด
8. เคลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว แล้วหยุด
9. เคลื่อนมือขวาออก รู้สึกตัว แล้วหยุด
10. ลดมือขวาลงไว้ที่ขา รู้สึกตัว แล้วหยุด

11. คว่ำมือขวาลง รู้สึกตัว แล้วหยุด
12. เคลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว แล้วหยุด
13. เคลื่อนมือซ้ายออก รู้สึกตัว แล้วหยุด
14. ลดมือซ้ายลงที่ขา รู้สึกตัว แล้วหยุด
15. คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว แล้วหยุด (และทำการเคลื่อนไหวตั้งแต่เริ่มต้นมาอีกให้ต่อเนื่องกันไป)

สรุป การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว (ในอิริยาบถนั่ง) ตามแนวทางของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ เป็นการเจริญสติที่สอนให้รู้ทันและมีสติรู้คิดทันตามการเคลื่อนไหวของร่างกาย และเป็นวิธีที่ฝึกได้โดยง่าย สามารถฝึกได้โดยไม่ยึดติดอิริยาบถ เช่น ยืน นั่ง นอน เดิน และฝึกได้ทุกเวลา

## สมาธิ

### 1. ความหมายของสมาธิ

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมาธิ ไว้ดังนี้ “สมาธิ หมายถึง ความมีใจตั้งมั่น ความตั้งมั่นแห่งจิต การทำให้ใจสงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่นิ่งในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546ข: 254)

อย่างไรก็ตามสมาธิอาจเป็นได้ทั้งสมาธิในทางที่ดี เรียกว่า สัมมาสมาธิ อันหมายถึง ความตั้งจิตมั่นชอบ ได้แก่ ฌาน 4 (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546ก: 215) และสมาธิในทางที่ชั่ว เรียกว่า มิจฉาสมาธิ หมายถึง ความตั้งจิตที่ผิด ได้แก่ ตั้งจิตเพ่งเล็ง จดจ่อปักใจแน่วแน่มุ่งหมายในกาม ราคะ พยาบาท เป็นต้น หรือเจริญสมาธิแล้วหลงเพลิน ติดหมกมุ่นตลอดจนนำไปใช้ผิดทาง ไม่เป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ และความหลุดพ้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2546ก: 246) โดยสมาธิที่มุ่งหมายคือ สัมมาสมาธิ ซึ่งจะเรียกเพียงสั้น ๆ ว่า สมาธิ

### 2. ความสำคัญของสมาธิ

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้สงบแน่วแน่มั่นคง เพื่อให้เป็นจิตใจที่สามารถทำงานหรือใช้การได้ดี โดยเฉพาะในการคิดพิจารณาให้เกิดปัญญา หรือใช้ปัญญาอย่างได้ผล และเป็นจิตใจที่เหมาะสมต่อการพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น คุณธรรมทั้งหลายที่จะเจริญเพิ่มพูนขึ้นภายในจิตใจ รวมทั้งการที่จิตใจนั้นสงบมั่นคงแน่วแน่ อยู่ในภาวะที่ปลอดพ้นจากการรบกวนของ ความเศร้าหมอง ชุนมัว ความเร่าร้อน สับสนวุ่นวายต่าง ๆ เป็นจิตที่ปลอดโปร่ง เบา สบาย เบิกบาน สดชื่น ผ่องใส เป็นสุข อันเป็นการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ ทำให้บุคคลมีสมรรถภาพจิต คุณภาพจิต และสุขภาพจิต (แก้ว ขิดตะขบ และคนอื่น ๆ. 2553: 76) โดยจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพสูงจะมีลักษณะสำคัญ ดังนี้

2.1 แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว มีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพรักระจ่ายออกไป

2.2 ราบเรียบ สงบซึ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

2.3 ใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก็ตกตะกอนนอนก้นหมด

2.4 นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) 2549: 830)

### 3. ระดับสมาธิ

สมาธิสามารถจำแนกออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

3.1 ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่ใช้ในชีวิตประจำวัน ในการทำงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในการปฏิบัติธรรม เช่น ผีกลสติ ทำทาน ฟังธรรม ถือเป็นสมาธิ ในระดับเบื้องต้น

3.2 อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิจวนจะตั้งมั่น แน่วแน่ สามารถทำให้นิวรณ์สงบระงับได้ เป็นสมาธิเฉียดฉาน คือ ใกล้จะถึงปฐมฉาน

3.3 อัปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิตั้งมั่น เป็นความตั้งมั่นในอารมณ์อันหนึ่งถึงระดับที่เรียกว่า ฉาน เป็นผลสำเร็จที่ต้องการในการเจริญสมาธิ (ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. 2556: 150)

### สมาธิกับการกีฬา

#### 1. การรวบรวมสมาธิและการมุ่งความตั้งใจ (concentration and attention focus)

สมบัติ กาญจนกิจ; และ สมหญิง จันทรัฐไทย (2542: 93) ได้กล่าวถึงการมุ่งความตั้งใจ (attention focus) หรือการรวบรวมสมาธิ (concentration) ไว้ดังนี้ บางครั้งนักกีฬาอาจพูดว่า ไม่มีสมาธิในการเล่น รวบรวมสมาธิไม่ได้ เล่นได้ไม่ดีเท่าตอนฝึกซ้อมเพราะไม่มีสมาธิ ฉะนั้นคำว่าสมาธิในความหมายนี้จึงเป็นการรวบรวมการตั้งใจในสิ่งที่กระทำอยู่ไม่ได้ เนื่องจากในการเล่นกีฬานั้น การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจอยู่ภายใต้สถานการณ์การกีฬาที่มีหลายสิ่งหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น การเล่นของคู่ต่อสู้ การรับรู้ความสามารถของคู่ต่อสู้ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมาและกำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและของผู้ดู และสิ่งเหล่านี้จะแย่งความตั้งใจของนักกีฬา ดังนั้น การมีสมาธิต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่จึงมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา และการมีสมาธิจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นให้ดีที่สุดของผู้เล่น

องค์ประกอบที่สำคัญของการมีสมาธิ คือ ความสามารถในการมุ่งความสนใจในงานที่กระทำอยู่ ไม่ถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมภายนอกตัวหรือภายใน ซึ่งเกิดจากความคิด ดังนั้น นักกีฬาทุกคน ทุกประเภท ควรได้รับการฝึกให้มีสมาธิด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นผลให้นักกีฬาได้แสดงความสามารถอย่างสูงสุดในการเล่นกีฬา (ศิลาปะชัย สุวรรณธาดา. 2532: 94)

## 2. สาเหตุของการขาดสมาธิของนักกีฬา

การขาดสมาธิของนักกีฬาอาจเกิดขึ้นจากองค์ประกอบที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่

2.1 องค์ประกอบภายนอก เช่น คู่ต่อสู้ เสียงโห่จากผู้ชม เสียงเชียร์ เป็นสาเหตุที่ทำให้ นักกีฬาเสียสมาธิ การมีสมาธิของนักกีฬาไม่ใช่เป็นเรื่องของการบอกกล่าว แต่เป็นเรื่องของการฝึกฝน ทนต่อสิ่งรบกวนภายนอก โดยทั่วไปโค้ชมักหวังว่านักกีฬาต้องมีประสบการณ์เดิมในการรบกวนสมาธิ มาแล้ว จากการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง นับว่าเป็นการเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะการมีสมาธิต้อง ได้รับการฝึกฝนอย่างเป็นระบบก่อนการแข่งขัน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการนี้คือ ทฤษฎีการวาง เงื่อนไขของ พافلอฟ (Pavlov) นักกีฬาคัดใหม่ เมื่อเปรียบเทียบผลในการเล่นในขณะที่ฝึกซ้อมกับการเล่นขณะแข่งขันจริง นักกีฬาใหม่หลายคนเล่นได้เลวลงกว่าที่ซ้อม เพราะสิ่งรบกวนจากภายนอก เกิดขึ้นมากมาย ดังนั้น การฝึกการรวบรวมสมาธิสามารถกระทำได้ ดังนี้

2.1.1 การฝึกซ้อมที่ได้จากการแข่งขันจริง โดยจัดสถานการณ์การฝึกซ้อม เพื่อจะให้เกิดการเคยชินกับชุดที่สวมใส่ ระบบ ระเบียบ การมีประสบการณ์ในการแข่งขัน การใช้เสื้อผ้าที่จะลงแข่งขันจริงมาสวม การฝึกซ้อมการแข่งขัน ยึดหลักการที่ว่า การเพิ่มประสบการณ์เล่นในการแข่งขัน เป็นการวางเงื่อนไขอย่างไม่เป็นทางการของนักกีฬาที่จะมีประสบการณ์ตรงในการจัดการกับ สิ่งรบกวนภายนอกและภายในตัวนักกีฬาเอง

2.1.2 การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยกับสิ่งเร้าที่รบกวนนักกีฬา แข่งขันทั้งสถานการณ์ที่เลียนแบบการแข่งขัน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่มีความเครียด มาก ๆ ในการแข่งขัน การที่ต้องรวบรวมสมาธิท่ามกลางเสียงเชียร์ คนดูมาก ๆ ดังนั้น ในการจำลอง การแข่งขัน โค้ช นักจิตวิทยาการกีฬาเห็นว่าควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิด ประสบการณ์ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่ยุ่ยากกว่าปกติ

2.1.3 การลองซ้อมในใจ การใช้วิธีนี้เพื่อฝึกรวบรวมสมาธิ เพิ่มสมาธิและไม่สนใจ สิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งการลองซ้อมในใจนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดหากนักกีฬาได้รับการฝึกจินตภาพ วิธีการฝึกทำได้โดยจับคู่ให้นักกีฬาคนหนึ่งพยายามรบกวนสมาธินักกีฬาอีกคนหนึ่งที่ยพยายามทำสมาธิ ทุกวิธี ยกเว้นการสัมผัส แล้วให้นักกีฬาจัดระดับการมีสมาธิของตนเอง ระดับ 0-5 ขณะที่มีการรบกวน จากเพื่อน ทำสลับกันและทำติดต่อกัน 4 วัน/สัปดาห์ แล้ววัดใหม่ตอนปลายสัปดาห์

การฝึกทั้ง 3 วิธีการดังกล่าว เป็นการฝึกรวบรวมสมาธิจากสิ่งรบกวนภายนอก ซึ่งหาก ฝึกปฏิบัติได้ขณะฝึกซ้อมจะทำให้ให้นักกีฬารู้สึกสนุก ทำท่าย เพื่อจะฝึกทักษะเหล่านี้

2.2 องค์ประกอบภายในหรือสิ่งรบกวนภายใน ซึ่งได้แก่ จิตใจ อารมณ์ ความกลัว ความรู้สึกต่าง ๆ ความวิตกกังวลสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นตัวทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่มั่นใจในตนเอง ทำให้เสียสมาธิ ในสถานการณ์ที่คับขัน ทำให้มีความกดดันสูง ปัจจัยภายในจะเห็นองค์ประกอบที่ สำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นของนักกีฬา ซึ่งมีวิธีการเพื่อลดสิ่งรบกวนภายในสามารถกระทำได้ ดังนี้

ใช้คำพูดที่ก่อให้เกิดสมาธิความตั้งใจที่จะเรียกสมาธิกลับมา อาจจะเป็นการใช้คำพูดและรับรู้ทางกลไกที่ทำให้เกิดหรือเรียกสมาธิและความตั้งใจกลับมาเร็วที่สุดที่จะสามารถทำให้การแสดงทักษะนั้นให้ประสิทธิผลสำเร็จได้ ดังนั้น เป็นการให้สัญญาณที่ทำให้สมาธิในสิ่งที่กำลังทำอยู่ จุดสำคัญของการให้สัญญาณนี้ ควรเป็นทางบวกมากกว่าทางลบ เช่น นักกีฬาเทนนิสพูดกับตนเองว่า “หวดเอาชัย ใจต้องนิ่ง ใจเย็น” เป็นการให้ข้อมูลสัญญาณบวกกับการพูดกับตนเอง เพื่อให้มีสมาธิตั้งใจที่จะแข่งขันในขณะนั้น

ความตั้งใจหรือการมีสมาธิเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬา เพราะเป็นการแข่งขันกีฬาจะถูกครอบงวนจากสิ่งภายนอกและสิ่งรบกวนภายในที่ไม่สามารถแยกจากกันได้โดยเด็ดขาด บางครั้งสิ่งรบกวนภายนอก ก่อให้เกิดสิ่งรบกวนภายในหรือในทางกลับกัน ดังนั้น นักกีฬาทุกประเภทควรได้รับการฝึกให้มีสมาธิ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิและความตั้งใจอันเป็นผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาได้สูงสุด

### 3. วิธีการฝึกรวบรวมสมาธิและการประยุกต์ใช้

วิธีการฝึกรวบรวมสมาธิและการประยุกต์ใช้ สามารถจำแนกได้เป็น 2 วิธี ดังนี้

#### 3.1 วิธีการภายนอกและการประยุกต์ใช้ สามารถฝึกได้ดังนี้

3.1.1 ฝึกจากการแข่งขันจริง ผู้ฝึกสอนควรแนะนำให้นักกีฬามีการสำรวจและรับรู้ตนเองเพื่อพัฒนาวิธีการรวบรวมสมาธิในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง เช่น การแข่งขันจริง โดยมีประสบการณ์ตรงให้เรียนรู้ จัด ปรับ และพัฒนาวิธีการให้เหมาะสมสำหรับตนเองจากเงื่อนไขความกดดันนั้น ๆ ผลการฝึกจากการแข่งขันจริงเพื่อการเรียนรู้ สร้างความเคยชิน และประสบการณ์ในการจัดการกับสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกได้อย่างเหมาะสม

3.1.2 การจำลองการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยจากสิ่งรบกวน การจัดการกับตนเองในสถานการณ์ที่เครียดมาก ๆ ดังนั้น ในการจำลองการแข่งขันนี้ ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการกีฬาคควรจัดสถานการณ์ที่เกินจริงบ้าง เพื่อให้ให้นักกีฬาเกิดประสบการณ์ที่เกินจริงในสถานการณ์ที่อยู่ยากกว่าปกติ

3.1.3 การลองซ้อมในใจ เพื่อฝึกรวบรวมและสร้างสมาธิ เป็นการมุ่งความสนใจที่การฝึกฝน สร้างภาพ วิธีการและลำดับขั้นตอนการเล่น มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ที่ดีขึ้นและสร้างความเชื่อมั่นก่อนการเล่น ตลอดจนเป็นการตัดสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกออกไป การลองซ้อมในใจนั้นมีประโยชน์มากก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกจินตนาภาพแล้วเท่านั้น เพราะความชัดและความสามารถในการควบคุมคุณภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสมาธิและการรวบรวม

3.2 วิธีการภายในและการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสมาธิที่เป็นองค์ประกอบภายใน คือ การมีสมาธิ หรือความนิ่งที่ศูนย์กลาง (stay centered) สิ่งที่กำลังกระทำหรือมีการรับรู้ตนเองและการกระทำตนเองที่จะเป็นความวิตกกังวล เป็นตัวทำให้เกิดความไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่นในตนเอง ทำให้เสีย

สมาธิ ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง ดังนั้น องค์ประกอบภายใน การนิ่งที่ศูนย์กลางจึงเป็น องค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเล่นหรือการแสดงออกทางกายเช่นเดียวกัน

## รูปแบบของการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบสุขนั้นมีอยู่หลายวิธีการด้วยกันเสมือนแม่น้ำทุกสายในโลกนี้ก็ล้วนไหลลงไปสู่มหาสมุทรทั้งสิ้น การฝึกใจให้เกิดสมาธิจิตนั้นก็มิใช่มีอยู่หลายวิธีการเช่นกัน เพราะเหตุนี้จึงมีรูปแบบการสอนสมาธิจิตที่หลากหลายเป็นจำนวนมากเพื่อให้สนองความต้องการของผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันไป เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมนุษย์แต่ละคนจะหาความเหมือนกันหมดทุกอย่างจริง ๆ นั้นไม่มี

ครูผู้สอนการฝึกสมาธิทั้งหลายได้ถ่ายทอดประสบการณ์ตามความรู้ความสามารถที่ตนเองได้ฝึกฝนมา หรือตามขนบธรรมเนียมประเพณีนิยมและพิธีกรรมต่าง ๆ ที่ได้รับการสืบทอดกันมาตามความรู้ความเชื่อของคนรุ่นก่อน และบางทีวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นก็มีผลต่อรูปแบบของการฝึกสมาธิด้วยเพราะคนแต่ละท้องถิ่นก็มีอัธยาศัยที่แตกต่างกันไป จึงทำให้เกิดครูสอนสมาธิมากมายทั่วโลก ซึ่งครูสอนสมาธิแต่ละท่านจะมุ่งเน้นสอนสมาธิเพื่อให้เกิดสมาธิ คือทำให้ตั้งมั่นมีความสุขเบากาย สบายใจ อันเป็นผลของสมาธิโดยทั่วไปในขั้นพื้นฐานและเป็นฐานในการรองรับการฝึกสมาธิขั้นสูงต่อไป

การฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ ในโลกนี้มีวิธีการฝึกสมาธิได้หลากหลายรูปแบบเป็นจำนวนมากแต่ก็พอสรุปรูปแบบหลัก ๆ ที่นิยมฝึกกันในปัจจุบันมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

1. การฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหวทางร่างกาย รูปแบบการฝึกสมาธิไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวของร่างกายนี้มีวิธีการฝึกหลายอย่าง แต่ที่กำลังนิยมของผู้ที่ชื่นชอบการรักษาสุขภาพกายและใจไปควบคู่กัน ได้แก่ โยคะ และ มวยจีน คือใช้หลักการเคลื่อนไหวของร่างกาย (ออกกำลังกาย) ซ้ำ ๆ ไปพร้อมกับการทำใจให้ว่างและเป็นสมาธิ ด้วยการกำหนดการหายใจเข้า ออก พร้อมกับมีสติรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะที่ฝึกอยู่เสมอหรือจะกำหนดใจไปยังอวัยวะส่วนที่ไม่แข็งแรงให้กลับคืนสู่สภาพปกติก็ได้ ซึ่งรูปแบบการฝึกสมาธิอย่างนี้จะมีประโยชน์ต่อการดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และจิตใจให้ผ่อนคลายความเครียด ความกังวล และให้ความรู้สึกสดชื่นแจ่มใส

การเคลื่อนไหวตามวิธีนี้เป็นการทำสมาธิไปด้วยในตัว พร้อมกับกับการเคลื่อนไหวทางกาย ซ้ำ ๆ อย่างระมัดระวังและทุกอริยาบทมีการกำหนดรู้ตัวโดยตลอด ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติสมาธิอย่างหนึ่งที่กระทำไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย คือออกกำลังกายไปด้วยอย่างน้อยก็ทำให้เลือดลมเดินสะดวกคล่องตัวขึ้นข้อต่อและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ได้รับการกระตุ้น

รูปแบบของการฝึกสมาธิด้วยวิธีการใช้หลักการเคลื่อนไหวของร่างกาย (ออกกำลัง) ไปพร้อมกับการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ จะยกตัวอย่างตามแนวทางของโยคะ ดังนี้



โยคะ คือ แนวทางหรือวิธีการที่จะทำให้เราสามารถควบคุมจิตใจและร่างกายของตนเองได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งเชื่อกันว่าทำให้มนุษย์เราสามารถติดต่อกับอำนาจสากลได้ เพื่อบรรลุความสำเร็จดังกล่าวนี้ คนเราจะต้องเป็นผู้มีอำนาจสมาธิอย่างสูง ผู้ที่จะกระทำเช่นนี้ได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมทางจิตมาแล้วเป็นอย่างดีเสียก่อน การฝึกอบรมจิตจะไม่ประสบผลสำเร็จอย่างเด็ดขาด ถ้ามิได้ผ่านการอบรมทางกายเป็นอย่างดีมาก่อน การฝึกอบรมทางกายดังกล่าวนี้จึงเป็นกระบวนการฝึกหัดและอบรมที่กล่าวนี้เอง ที่เรียกว่า หะระโยคะ

หะระโยคะ มีหลักการคือ สุขภาพทางกายเป็นรากฐานของสุขภาพทางจิตซึ่งใน การปฏิบัติ หะระโยคะนั้น มีข้อปฏิบัติใหญ่ 3 ประการ คือ

1. กำหนดจิต เป็นการส่งกระแสจิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกแห่ง และสามารถควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้
2. การกำหนดลมหายใจ (ปราณ)
3. การบริหารร่างกายด้วยท่าต่าง ๆ ให้ได้ผลแก่กล้ามเนื้อทุกส่วน ข้อต่อต่าง ๆ สมอง และประสาท รวมทั้งหัวใจและหลอดเลือด

หะระโยคะ มีความเชื่อว่า ร่างกายของมนุษย์ที่มีชีวิตอยู่ได้ก็ด้วยอำนาจพลัง

ธรรมชาติ 2 ประการ คือ พลังร้อนและพลังเย็น (คล้ายคลึงกับความเชื่อในลัทธิเต๋าซึ่งมี พลังหยินและพลังหยาง คือ พลังหญิงและพลังชาย) เมื่อใดพลังทั้งสองนี้สมดุลกันมากที่สุด เมื่อนั้น มนุษย์ก็จะมีสุขภาพดีที่สุดเช่นกัน

นอกจากนั้น ยังได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับ ปราณ ซึ่งเปรียบเสมือนพลังแห่งชีวิตที่มีอยู่ใน อากาศ และเป็นสาเหตุให้เกิดชีวิตต่าง ๆ ขึ้น กล่าวได้ว่า ปราณ คือ ปัญญาอันลึกที่สุดของธรรมชาติ ตามหลักของโยคะนั้นเชื่อว่า ปราณกับจิตมีความสัมพันธ์สนิทแนบแน่นอุปมาดัง ความสำคัญระหว่างม้ากับคนขี่ ดังนั้น การฝึกหะระโยคะ วิชการสูดลมปราณอย่างมีระเบียบแบบ แผนตามคัมภีร์โยคะที่เรียกว่า ปราณยาม นั้นเป็นรากฐานที่สำคัญที่สุด ปราณเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงปอด และหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วนของมนุษย์ ถ้าร่างกายไม่สามารถสูดปราณเข้าไปได้ ก็เท่ากับว่าร่างกาย นั้นขาดชีวิต

สรุปได้สั้น ๆ ก็คือ หะระโยคะ เป็นวิชาที่สอนให้มนุษย์รู้จักพลังธรรมชาติในร่างกายและ ฝึกหัดอบรมให้มนุษย์รู้จักบังคับพลังธรรมชาตินั้นเพื่อสุขภาพกายและจิตของมนุษย์

2. การฝึกสมาธิแบบผ่อนคลายร่างกายโดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายขณะฝึกสมาธิ รูปแบบการฝึกสมาธิด้วยการผ่อนคลายร่างกาย โดยไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายในขณะที่ฝึกสมาธิอยู่นั้น เป็นการฝึกสมาธิที่เน้นการพัฒนาทางด้านจิตใจโดยตรง คือการฝึกใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ตลอดเวลาในขณะที่ฝึกอยู่ ซึ่งการฝึกสมาธิกระทำได้หลายวิธี วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้มีส่วนที่ตรงกันคือ การนั่งตัวตรง จะนั่งขัดสมาธิหรือนั่งพับเพียบหรือนั่งบนเก้าอี้ปล่อยเท้าห้อยมาแตะที่พื้นก็ได้ วางมือ ทั้งสองข้างบนตักซ้อนกันตามสบาย จะสืมาหรือหลับตาก็ได้แต่ส่วนใหญ่ให้หลับตาพอปิดสนิท นั่งใน

ที่เสียง ๆ ไม่มีเสียงหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดรบกวน และในที่นี้จะขอยกรูปแบบการฝึกสมาธิกำลังนิยมนิยมปฏิบัติกันมากในปัจจุบัน (เอก ธนะสิริ. 2529: 48-50)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในประเทศ

พงษ์ศักดิ์ ศรีสมทรัพย์ (2554: บทคัดย่อ) ศึกษา ผลของการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนที่มีต่อคะแนนในการยิงธนู การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนที่มีต่อคะแนนในการยิงธนู และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มที่ฝึกการยิงธนูเพียงอย่างเดียวและกลุ่มที่ฝึกยิงธนูควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอน ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงธนู ประเภทคันธนูโค้งกลับ เพศชายอายุระหว่าง 18-50 ปี ที่มาซ้อมอยู่ที่สนามกีฬายิงธนูอาเซอร์ไรท์ไทย จำนวน 30 คน ทดสอบความสามารถในการยิงธนูก่อนการทดลอง (pre-test) ระยะ 18 เมตร จำนวน 30 ลูก ตามวิธีการแข่งขันยิงธนูในร่ม ระยะ 18 เมตร ของ ฟิต้า แล้วแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ด้วยวิธีแมชชิง กรุป (matching group method) จากนั้นทำการจับฉลากเพื่อให้เป็น กลุ่มควบคุม และ กลุ่มทดลอง โดยกลุ่มควบคุมทำการฝึกทักษะยิงธนูอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองทำการฝึกยิงธนูควบคู่กับกุศโลบายห้าขั้นตอน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ แล้วจึงทดสอบความสามารถในการยิงธนูหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (post-test) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดย หาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ค่า “ที” (Paired samples t-test) และ ค่า “ที” (Independent t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1. ผลของการฝึกยิงธนูควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนมีผลต่อคะแนนในการยิงธนูระยะ 18 เมตร ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. คะแนนในการยิงธนูระยะ 18 เมตร ระหว่างกลุ่มที่ฝึกยิงธนูควบคู่กับการฝึกกุศโลบายห้าขั้นตอนกับกลุ่มที่ฝึกยิงธนูเพียงอย่างเดียว ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์; บรรจบ ภิรมย์คำ; และ สุพิตร สมานิติ (2553: บทคัดย่อ) เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบ ผลของการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติและการฝึกแบบอโตจินิกที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 เพศชาย โรงเรียนดอนเมืองทหารอากาศบำรุง ที่กำลังเรียนวิชาเปตอง จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยวิธี จัดเข้ากลุ่ม (random assignment) คือกลุ่มควบคุม ทำการฝึกโปรแกรมเปตองเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกสมาธิตามแนวอานาปานสติควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำการฝึกแบบอโตจินิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปตอง โดยทำการฝึกทั้งหมด 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ทดสอบความแม่นยำในกีฬาเปตอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วยแบบทดสอบความแม่นยำในกีฬาเปตอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์โดย

คำนวณหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance : ANOVA) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า การฝึกสมาธิตามแนว อานาปานสติควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปิดอง การฝึกแบบอโตจีนิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปิดอง และฝึกโปรแกรมเปิดองเพียงอย่างเดียว จะทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในกีฬาเปิดองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่การฝึกแบบอโตจีนิกควบคู่กับการฝึกโปรแกรมเปิดองไม่แตกต่างกับ การฝึกโปรแกรมเปิดองเพียงอย่างเดียว

จรัญ แก้วทองเกต (2552: บทคัดย่อ) ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อ ความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย โรงเรียนธัญญสิทธิศิลป์ อำเภอธัญญบุรี จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2552 มีอายุระหว่าง 11-12 ปี จำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม คือ กลุ่ม ควบคุม จะฝึกการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ควบคู่กับฝึกยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลัง การทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำค่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ มาศึกษาภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมกับภายหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่ม ทดลองพบว่า ความแม่นยำในการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุนทร สุยะ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกโปรแกรมสมาธิที่มีต่อความ แม่นยำในนักกีฬายิงปืนยาวอัดลมทีมเยาวชนชนจังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่าง นักกีฬายิงปืนยาวอัดลม ทีมเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 24 คน นักกีฬายิงปืนยาวอัดลม ถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน คือ กลุ่มควบคุม ทำการฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติ 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลองทำการฝึกโปรแกรม ยิงปืนปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ โดยแบ่งตามคะแนนความสามารถในการยิงปืน ยาวอัดลมมาเรียงลำดับค่ามากไปน้อย และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถใน การยิงปืนยาวอัดลมของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มว่าไม่มีความแตกต่างกัน ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก ตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบความสามารถในการยิงปืนอีกครั้งทั้ง 2 กลุ่ม ผลการศึกษา พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ  $457.75 \pm 87.11$  คะแนน มี ค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ  $2.58 \pm 2.61$  ผลของการฝึกไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนคะแนนเฉลี่ยของกลุ่ม ทดลอง ภายหลังการฝึกซ้อมมีค่าเท่ากับ  $483.08 \pm 97.58$  และมีค่าเฉลี่ยผลต่างเท่ากับ  $16.83 \pm 6.67$  ผล ของการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.01$  และเมื่อเปรียบเทียบผลหลัง

การฝึกระหว่างกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$

อัศวิน จันทระธรรม; อุดร รัตนภักดี; และสุพิตร สมานิติ (2552: 73-84) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬาอิงนูทิมชาติไทย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักกีฬาอิงนูทิมชาติไทย สังกัดสมาคมกีฬาอิงนูทิมแห่งประเทศไทย จำนวน 30 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยวิธีการสุ่มจำแนกกลุ่ม (random assignment) ได้แก่ กลุ่มควบคุมฝึกการยิงนูทิมเพียงอย่างเดียวกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงนูทิม กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกสมาธิแบบการเดินจงกรมควบคู่กับการยิงนูทิม ผลการทดลองพบว่านักกีฬาอิงนูทิมที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการยิงนูทิม นักกีฬาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบเดินจงกรมควบคู่กับการยิงนูทิม และนักกีฬาอิงนูทิมที่ได้รับการฝึกยิงนูทิมเพียงอย่างเดียว มีความแม่นยำในการยิงนูทิมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อารี นุ้ยบ้านด่าน และคนอื่น ๆ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยทำการวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างกลุ่มที่ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ (กลุ่มทดลอง) และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ (กลุ่มควบคุม) โดยทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 64 คน โดยขออาสาสมัครเข้ากลุ่มทดลองก่อนแล้วขออาสาสมัครที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันในทุกเรื่อง (อายุ เพศ เกรด สถานภาพของบิดามารดา ภูมิลำเนา กลุ่มของการศึกษา) เข้ากลุ่มควบคุม ได้อาสาสมัครเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมในโครงการเป็นเวลา 10 วัน โดยกลุ่มทดลองได้ฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นเวลา 10 วัน ๆ ละ 40 นาที โดยทำการเคลื่อนไหวมือ 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ กลุ่มทดลองได้รับการวัดระดับความเครียดหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิในวันที่ 1, 5 และ 10 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการวัดระดับความเครียดในวันที่ 1, 5 และ 10 เช่นกัน แต่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมาธิ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ Repeated Measured ANOVA กลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือได้รับการวัดระดับสติในวันที่ 1, 5 และ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระดับสติภายในกลุ่มด้วยสถิติ Repeated Measured ANOVA

ผลการวิจัยพบว่า ระดับความเครียดก่อนเข้าโครงการวิจัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนระดับความเครียดในวันที่ 1, 5 และ 10 ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ ( $p=0.92$ ) ระดับสติภายในกลุ่มทดลองภายหลังการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดย

การเคลื่อนไหวมือพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p=0.002$ ) ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องใช้เวลานาน และผู้ฝึกปฏิบัติต้องมีความพร้อมทางร่างกายจึงจะมีผลต่อการลดความเครียด

ณัฐพล มาพมงคล (2550: บทคัดย่อ) ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงจุดโทษ ณ จุดเตะโทษของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักฟุตบอลชายทีมเยาวชนจังหวัดสมุทรปราการ ที่เตรียมทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ซึ่งมีอายุระหว่าง 16-17 ปี จำนวน 20 คน โดยได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมจะฝึกการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองจะฝึกจินตภาพควบคู่กับการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ทั้งนี้ ทุกกลุ่มจะฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น. ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความแม่นยำในการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อนำค่าความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ศึกษาภายหลังจากทดสอบสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม กับภายหลังสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มทดลอง พบว่า ความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อานนท์ พุ่มขุน (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเตะโทษที่มีต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาฟุตบอลเพศชาย โรงเรียนวัดม่วงคัน มีอายุระหว่าง 14-16 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน โดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มควบคุมซึ่งฝึกโปรแกรมการฝึกเตะโทษ ณ จุดโทษเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกจินตภาพก่อนการฝึกโปรแกรมการเตะโทษ ณ จุดโทษ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกจินตภาพภายหลังการฝึกโปรแกรมเตะโทษ ณ จุดโทษตามลำดับ การฝึกของทุกกลุ่มได้ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในขณะที่กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่ม พบว่า ค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกลุ่มควบคุมภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกโปรแกรมฟุตบอลมีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษ ดังนั้นอาจจะนำโปรแกรมการฝึกไปเลือกใช้ให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษในกีฬาฟุตบอลได้

อิสรอิม ยี่สุนทร (2548: บทคัดย่อ) ทำการศึกษา ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีผลต่อระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยเทคนิค

หัดใหญ่ที่มีอายุ 16 ปี (เกิดตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2532 ถึง 31 ธันวาคม 2532) ปีการศึกษา 2548 ที่มีสมรรถภาพด้านร่างกายใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คนได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง กลุ่มที่ 1 ฝึกอานาปานสติหลังจากออกกำลังกาย กลุ่มที่ 2 ไม่ได้ฝึกอานาปานสติหลังจากออกกำลังกาย ผลการทดลองพบว่า 1) กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังออกกำลังกาย ก่อนการฝึกใช้ระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 17 นาที 44 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 58 วินาที ภายหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ใช้ระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกายเฉลี่ย 17 นาที 12 วินาที 14 นาที 14 วินาที, 13 นาที 26 วินาที และ 11 นาที 16 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 55 วินาที 1 นาที 29 วินาที 1 นาที 53 วินาที และ 1 นาที 33 วินาที ตามลำดับ โดยระยะเวลาในการเฉลี่ยที่ใช้ในการฟื้นตัวมีความแตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์ โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระยะเวลาที่ใช้ในการฟื้นตัวได้เร็วที่สุด 2) เปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ระหว่าง 2 กลุ่ม พบว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังการออกกำลังกาย (11 นาที 16 วินาที) ใช้ระยะเวลาในการฟื้นตัวน้อยกว่ากลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังการออกกำลังกาย (13 นาที 48 วินาที)

รัตนาพร กองพลพรหม (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติก ในศูนย์ฝึกกีฬายิมนาสติกของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ สุ่มแบบเฉพาะเจาะจง พิจารณาจากทักษะขั้นพื้นฐานยิมนาสติก โดยผู้ตัดสินจากสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย จำนวน 30 ท่าน จัดเป็นกลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว จำนวนผู้ทดลองจำนวน 12 คน ฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 ครั้ง คือก่อนการทดลอง 5 วัน และฝึกในระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์ โดยกลุ่มเป้าหมายทำการทดลองฝึก ณ โรงยิมนาสติกวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพฤหัสบดี วันเสาร์ ในเวลา 18.00-19.00 น. ผลการวิจัยพบว่าผลการทดลองโดยการหาค่าเฉลี่ยความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติทักษะยิมนาสติก 4 ทักษะ ในฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์ คือ ทักษะราวคอป ทักษะหกสูง ทักษะสปริงมือและทักษะพลิกแพลง 3 ครั้ง ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง ค่าเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติทักษะระหว่างการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 8) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการทดลองทักษะ พบว่าทั้ง 4 ทักษะมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการปฏิบัติทักษะระหว่างการทดลองดีขึ้นกว่าระหว่างการทดลอง (สัปดาห์ที่ 4) แสดงว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาด้านทักษะยิมนาสติก 4 ทักษะมากขึ้น

อิทธิพล ชมพูนุช (2535: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา การฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติกิจวัตรและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง จากกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิจากนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนหญิงของสโมสรชมเชยสิรินุสรณ์

จำนวน 22 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน ทุกคนไม่เคยมีประสบการณ์ในการฝึกสมาธิมาก่อน แบ่งโดยวิธีการจับคู่ (matching method) และแบบจับกลุ่ม (matched by group) พบว่าผลการฝึกสมาธิทำให้เวลาปฏิบัติกริยาในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ผลการฝึกสมาธิทำให้ความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาและค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ฝนทอง ศิริพงษ์ (2531: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการศึกษาสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูบาสเกตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยแบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกสมาธิอย่างเดียว กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิกับการยิงประตู กลุ่มที่ 3 ฝึกยิงประตูบาสเกตบอลอย่างเดียว และกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม คือ ไม่ได้ยิงประตูและไม่ได้ฝึกสมาธิใช้การทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาหญิงทั้ง 4 กลุ่ม มีการพัฒนาหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ดีกว่าก่อนการฝึกในสัปดาห์ที่ 1-7 ที่ระดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. นักเรียนกลุ่มที่ฝึกยิงประตูกับสมาธิมีความแม่นยำในการยิงประตูมากกว่ากลุ่มที่ใช้ในการฝึกยิงประตูอย่างเดียวที่ระดับแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

#### งานวิจัยในต่างประเทศ

Sade; et al (1990: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล การควบคุมตนเองและความสามารถในการควบคุมยิงปืนยาว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬายิงปืนยาว จำนวน 55 คน เป็นชาย 37 คน เป็นหญิง 18 คน จำแนกนักยิงปืนระดับดี 28 คน และระดับปานกลาง 17 คน ความวิตกกังวลวัดโดยใช้แบบสอบถาม เอส ที เอ คิว การควบคุมตนเองใช้แบบตารางการควบคุมตนเอง ส่วนความสามารถในการยิงปืนพิจารณาจากสถิติการยิงปืนระยะ 10 เมตร 60 นัด จำนวน 7 รายการแข่งขัน ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความสามารถของนักกีฬายิงปืนไม่มีผลต่อการควบคุมตนเองและความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย แต่ความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีผลต่อความสามารถในการยิงปืน กล่าวคือนักกีฬายิงปืนระดับดีจะมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำ และทำคะแนนได้สูงในทุกการแข่งขัน
2. ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองและความวิตกกังวลตามนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์

Bresler; et al (1990: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันและสาเหตุของความกดดันของนักกีฬาระดับมัธยมศึกษา จากการให้นักฟุตบอลระดับมัธยมศึกษา จำนวน 228 คน กรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับสาเหตุของความกดดัน (CRIS) และทำแบบทดสอบภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน (SCAT) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างสาเหตุของความกดดันและภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขัน (SCTA) ผลการวิจัยพบว่า คะแนนภาวะความวิตกกังวลมีความสำคัญอย่าง

ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติกับสาเหตุของความกดดัน ยกเว้นความพร้อมด้านร่างกาย ผลจากการวิเคราะห์โดยใช้สมการถดถอยชี้ให้เห็นว่า คะแนนหัวข้อย่อยในเรื่อง สาเหตุของความกดดัน 3 รายการ เป็นตัวบ่งชี้ด้านสภาวะความวิตกกังวลในการแข่งขันดังต่อไปนี้

1. ความเชื่อมั่นในการมองเห็นตนเองด้าน ความสามารถ สมรรถภาพ และการปรับตัวที่มี
2. การยอมรับ เป็นการยอมรับภาวะความไม่อดทนและความไม่สมบูรณ์ของตนเอง
3. ด้านโครงสร้าง เป็นการมองความสามารถในการจัดระบบและการจัดการสาเหตุของ

ความกดดันต่าง ๆ

สรุปได้ว่า สาเหตุของความกดดันของนักกีฬาที่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลในการแข่งขันอย่างมีนัยสำคัญเฉพาะกรณี

Singer; Ridsdale; & Koirienek (1979: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงความสัมฤทธิ์ผล การเรียนรู้ทักษะในการเคลื่อนไหวที่เรียงเป็นลำดับ (serial positioning task) และหลักการให้กลยุทธ์ (strategy) แก่ผู้เรียนทำการทดลองโดยให้กลยุทธ์การเรียนรู้แก่ผู้เรียน เพื่อเปรียบเทียบการให้กลยุทธ์การเรียนรู้ระหว่างจินตนาภาพ (imagery) กับการจับกลุ่ม (chunking) และการพูดเป็นจังหวะ (Rhythm) ในการจำทักษะการเรียนรู้ การทดลองใช้เครื่องมือวัดงานการเคลื่อนไหวที่เรียงเป็นลำดับ (computer managed serial motor task) พ่วงอยู่กับเครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ (micro computer) โดยผู้เข้ารับการทดลองจะคุมคันโยก (joystick) ที่เครื่องมือวัดการเคลื่อนไหวที่เรียงลำดับ และผู้ทดลองจะคุมอยู่ที่เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ (microcomputer control unit) ในการทดลองใช้กลุ่มตัวอย่าง ชายหญิง จำนวน 40 คน เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยฟลอริดา มีอายุเฉลี่ย 24 ปี แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นกลุ่มที่ใช้กลยุทธ์จินตนาภาพ (imagery) สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจช่วยในการจำเคลื่อนไหว กลุ่มที่ 2 ใช้กลยุทธ์การจับกลุ่ม (chunking) ช่วยในการจำการเคลื่อนไหว กลุ่มที่ 3 ใช้กลยุทธ์การพูดเป็นจังหวะ (rhythm) ช่วยในการจำการเคลื่อนไหว กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมที่ไม่ใช้กลยุทธ์เลย วิธีการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับวิธีการปฏิบัติกลยุทธ์ที่จะใช้ในการจำและแต่ละกลุ่มจะต้องจำความเคลื่อนไหวอีก 10 ตำแหน่ง หลังจากนั้นให้หยุดพัก 20 วินาทีและให้ทดสอบความจำความเคลื่อนไหวอีก 10 ตำแหน่ง ที่แตกต่างกันอย่างขึ้นต้นเพื่อเปรียบเทียบการถ่ายโอนการเรียนรู้ทักษะ นำค่าเฉลี่ยความผิดพลาดสมบูรณ์ (absolute error) ของแต่ละกลุ่มไปวิเคราะห์ความแปรปรวน และเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (newman-keuls) ผลการวิเคราะห์ค่าทางสถิติพบว่า กลุ่มที่ใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ด้วยวิธีจับกลุ่ม (chunking) มีความผิดพลาดในการจำการเคลื่อนไหวน้อยกว่ากลุ่มที่ใช้กลยุทธ์การเรียนรู้ด้วยวิธีพูดเป็นจังหวะ (rhythm)

Edweds & Lee (1985: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึง การเรียนรู้ทักษะที่มีรูปแบบการสอนโดยให้กลยุทธ์การเรียนรู้ (strategy) และศึกษาถึงการถ่ายโอนการเรียนรู้ไปสู่งานอันที่ไม่สัมพันธ์กัน เพื่อที่จะศึกษารูปแบบการสอนทักษะที่ให้กลยุทธ์การสอนทักษะที่ให้กลยุทธ์กับการให้ผู้เรียน



ลองผิดลองถูกเอาเอง (trial and error) ในการเรียนรู้ทักษะในการเคลื่อนไหวแบบเรียงลำดับ (serial movement task) ให้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายอายุระหว่าง 10-12 ปี จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มที่ 1 ให้เรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเรียงลำดับโดยผู้สอนให้กลยุทธ์การเรียนรู้ทักษะ (strategy) กลุ่มที่ 2 ให้ผู้เรียนทักษะการเคลื่อนไหวแบบเรียงลำดับโดยให้ลองผิดลองถูกเอาเอง (trial and error) หลังจากนั้นให้ทดสอบทักษะการจำการเคลื่อนไหว (retention) และการโยกการเรียนรู้ไปสู่งานอื่นที่สัมพันธ์กัน (relationships transfer of motor skills) นำคะแนนความผิดพลาดคงที่ (constant error) และความผิดพลาดแปรผัน (variable error) ที่แสดงออกต่องานการเคลื่อนไหวแบบเรียงลำดับในขณะฝึก จากการทดสอบการจำและการถ่ายโยกการเรียนรู้ไปวิเคราะห์ค่าทางสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) แล้วเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (newman-keuls) ผลการทดสอบพบว่า กลุ่มที่ 1 ที่ให้ผู้เรียนทักษะการเคลื่อนไหวแบบเรียงลำดับโดยผู้สอนให้กลยุทธ์การเรียนรู้ทักษะ (strategy) มีความผิดพลาดในการเรียนรู้ทักษะน้อยกว่ากลุ่มที่สองที่ให้ผู้เรียนทักษะการเคลื่อนไหวแบบเรียงลำดับซึ่งให้ลองผิดลองถูกเอาเอง (trial and error)

Hafner (1982: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความแตกต่างของการให้จิตบำบัดในการรักษาโรคความดันโลหิตสูงด้วยการฝึกสมาธิและการฝึกสมาธิควบคู่กับการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยา มีผู้เข้ารับการทดลอง 21 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความดันสูงแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกสมาธิ กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิควบคู่กับการให้ผลย้อนกลับทางชีววิทยาในการรักษา กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการศึกษาใดๆ ผลการวิจัยพบว่า ความดันโลหิตทั้งขณะหัวใจบีบและคลายตัวของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 แตกต่างไปจากเดิมอย่างมีนัยสำคัญและดีกว่ากลุ่มควบคุม กลุ่มที่ฝึกสมาธิและควบคู่ไปกับการได้รับผลย้อนกลับทางชีววิทยาในการรักษาจะทำให้ความดันโลหิตลดลงกว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิเพียงอย่างเดียว จากการตอบแบบสอบถามทางด้านจิตวิทยาและบุคลิกภาพเพิ่มเติม ปรากฏว่า เพศมีส่วนทำให้เกิดความแตกต่าง กล่าวคือ เพศหญิงมีแนวโน้มในการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจมากกว่าเพศชายหลังจากการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาโยนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในครั้งนี้ได้ดำเนินการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) โดยผู้วิจัยมีรายละเอียดดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ นักกีฬาโยนปืนของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีที่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ทั้งหมด จำนวน 21 คน

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยในครั้งนี้เป็นกีฬาโยนปืนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวนทั้งหมด 21 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 12 ปี-18 ปี โดยสมัครเข้าร่วมการวิจัยด้วยความเต็มใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดโปรแกรม หากกลุ่มทดลองไม่เข้าร่วมกิจกรรม สามารถปฏิเสธได้โดยทันทีโดยไม่มีเงื่อนไข โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัย และเกณฑ์การถอนตัวออกจากโครงการ ดังนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกนักเรียนที่เป็นกีฬาโยนปืนเข้าร่วมโครงการ
  - 1.1 นักเรียนที่เป็นกีฬาโยนปืนทั้งเพศชาย และเพศหญิง มีอายุระหว่าง 12 ปี-18 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
  - 1.2 ยินยอมเข้าร่วมโครงการด้วยความสมัครใจ
  - 1.3 สามารถร่วมกิจกรรมจนสิ้นสุดโปรแกรม
2. เกณฑ์การถอนตัวออกจากโครงการ
  - 2.1 ขาดการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องน้อยกว่าร้อยละ 80
  - 2.2 ปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมเนื่องจากเกิดอาการบาดเจ็บ

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือดังต่อไปนี้

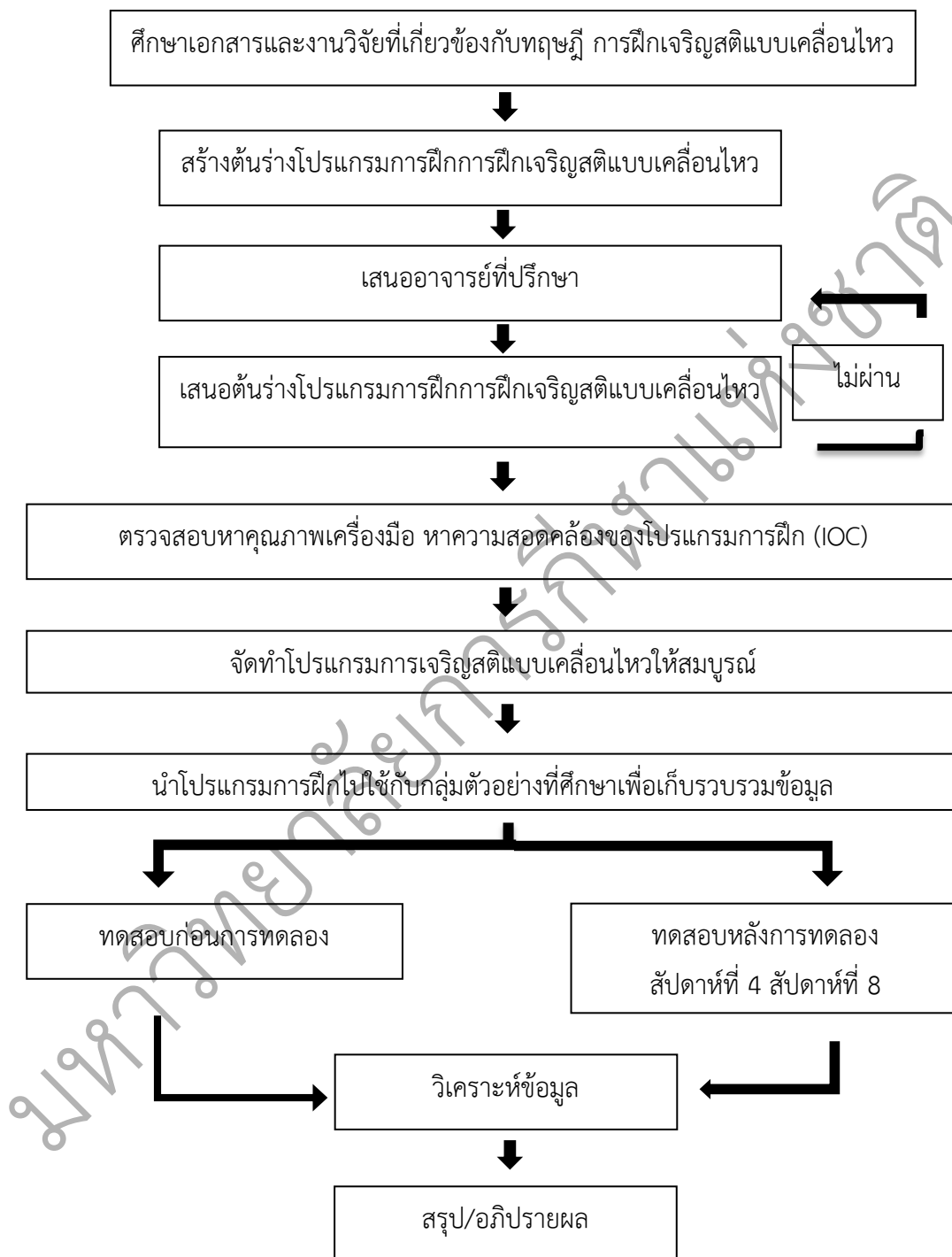
1. โปรแกรมการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
2. โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬายิงปืน
3. แบบทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ใช้ตามกติกาการ

แข่งขันของสหพันธ์ยิงปืนนานาชาติ (ISSF: International Shooting Sport Federation) เป็นแบบทดสอบมาตรฐาน (ISSF General Regulations. 2020: online)

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ(โปรแกรมการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว)

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
2. นำโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบ แก้ไขเพิ่มเติม และปรับปรุงให้ดีขึ้น

### สรุปขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว



ภาพ 3.1 สรุปขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ(โปรแกรมการฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว)

1. ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวด้วยการหาค่า IOC (index of item objective congruence) โดยกำหนดคุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญดังนี้

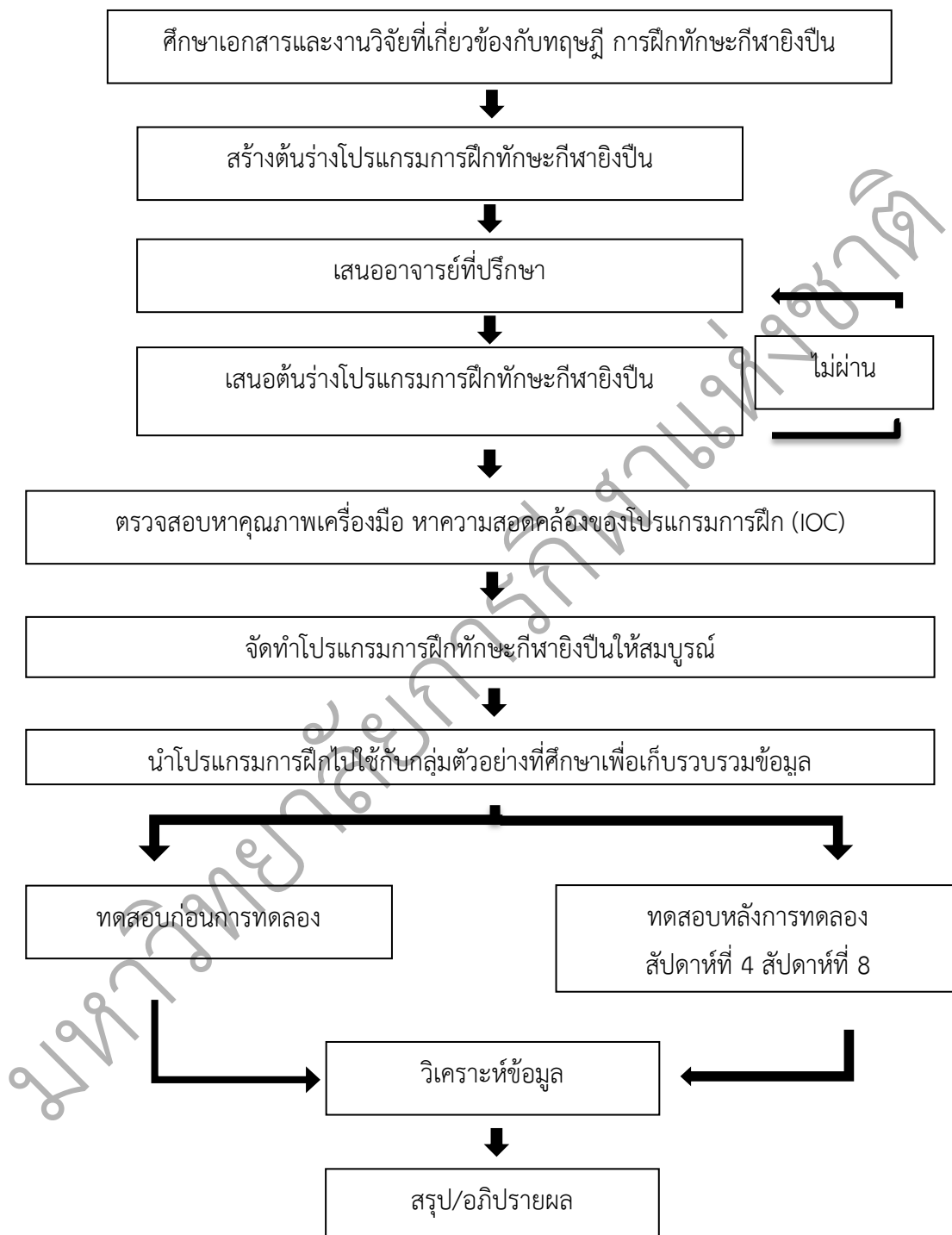
- 1.1 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถในกีฬายิงปืนทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ
- 1.2 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 1.3 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านจิตวิทยา
- 1.4 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านธรรมะ

ซึ่งได้คำนวณค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ หรือค่า IOC (index of item objective congruence) เท่ากับ 0.80

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ(โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬายิงปืน)

1. ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 1.1 ศึกษาทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬายิงปืน
2. นำโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬายิงปืนที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบแก้ไขเพิ่มเติม และปรับปรุงให้ดีขึ้น

### สรุปขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาอิงปืน



ภาพ 3.2 สรุปขั้นตอนการสร้างโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาอิงปืน

### วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือ(โปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาอิงปืน)

1. ดำเนินการหาคุณภาพของเครื่องมือ โดยนำโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาอิงปืนให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน พิจารณาเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมการฝึกทักษะกีฬาอิงปืนด้วยการหาค่า IOC (index of item objective congruence) โดยกำหนดคุณสมบัติผู้เชี่ยวชาญดังนี้

- 1.1 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถในกีฬาอิงปืนทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ
- 1.2 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 1.3 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านจิตวิทยา
- 1.4 เป็นผู้มีความรู้และความสามารถด้านธรรมะ

ซึ่งได้คำนวณค่าความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญ หรือค่า IOC (index of item objective congruence) เท่ากับ 0.80

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ตารางการฝึก และใบบันทึกเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ประชุมชี้แจงขั้นตอนของการฝึกพร้อมทั้งกำหนดวัน เวลา และสถานที่คือสนามยิงปืนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นสถานที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ให้กลุ่มฝึกทราบโดยละเอียดเพื่อเป็นมาตรฐานงานวิจัย
3. ผู้วิจัยดำเนินการฝึกตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างเวลา 15.-30 น.-17.30 น
4. ในการนี้ผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์จากนักศึกษามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี ที่เรียนวิชากีฬาอิงปืนเป็นผู้ช่วยบันทึกผลการทดสอบ ทั้งก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8
5. นำผลการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัตลมระยะ 10 เมตร มาวิเคราะห์ หาค่าทางสถิติ
6. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล สรุป อภิปรายผล และจัดทำรายงานการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
2. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measures) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของความเฉลี่ยความสามารถในการ

ยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก หลังการการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และหลังการการฝึกในสัปดาห์ที่ 8

3. เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Bonferroni เมื่อพบว่าค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measures)

4. การทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและนำเสนอข้อมูลผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬาอิงปืนของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มประชากรโดยเสนอในรูปแบบตารางดังต่อไปนี้

ตาราง 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 4.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 4.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8

#### สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ที่ใช้ใน ดังนี้

$\mu$	แทน	จำนวนประชากร
$\sigma$	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ระดับของความอิสระ
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาการกระจายของค่าเอฟ
P	แทน	ค่าความน่าจะเป็น
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 4.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม  
ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8

	ความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม		
	ก่อนการฝึก	ภายหลังจากฝึก สัปดาห์ที่ 4	ภายหลังจากฝึก สัปดาห์ที่ 8
$\mu$	545.95	548.20	553.92
$\sigma$	47.03	46.10	42.67

จากตาราง 4.1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม พบว่า ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม 545.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 47.03 ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม 548.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 46.10 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม 553.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 42.67

ตาราง 4.2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ย  
ของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ  
ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่มสมาชิก	2	710.18	355.09	48.50	0.00*
ภายในสมาชิก	40	292.88	7.32		
รวม	42	1,003.06			

\*P < .05

จากตาราง 4.2 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความ  
แตกต่างค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4  
และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4.3 การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาว  
 อัลดม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ระยะเวลา	$\mu$	ก่อนการฝึก	หลังสัปดาห์ที่ 4	หลังสัปดาห์ที่ 8
		545.95	548.20	553.92
ก่อนการฝึก	545.95	-	2.25*	7.98*
หลังสัปดาห์ที่ 4	548.20		-	5.72*
หลังสัปดาห์ที่ 8	553.92			-

\* แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4.3 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Bonferroni พบว่า  
 ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงปืนยาวอัลดม ก่อนการฝึกแตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4  
 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 รวมทั้งภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับภายหลังการฝึก  
 สัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาเรื่อง การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมของนักเรียนโรงเรียนการกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะการยิงปืนยาวอัดลม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนการกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีที่เป็นนักกีฬายิงปืน จำนวน 21 คน ซึ่งได้เลือกเป็นประชากรทั้งหมด โดยเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ โปรแกรมการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับโปรแกรมการฝึกทักษะการยิงปืนยาวอัดลม และแบบทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม ใช้ตามกติกาการแข่งขันของ ISSF (Internation Shooting Sport Federetion) วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความแม่นยำในการยิงปืนยาวอัดลม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 เปรียบเทียบความแตกต่างความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร และนำผลที่ได้มาสรุปและแสดงข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกยิงปืนยาวอัดลม ระหว่างก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยทำการทดสอบยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ซึ่งสรุปผลวิจัยได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร พบว่า ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร เท่ากับ 545.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 47.03 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร เท่ากับ 548.20 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 46.10 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร เท่ากับ 553.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 42.67

2. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4

และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Bonferroni พบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึกแตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 รวมทั้งภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ระหว่างก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งควรนำมาอภิปรายผล ดังนี้

จากการวิจัยดังกล่าวสามารถอภิปรายได้ว่า จากการศึกษาการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี โดยทำการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยได้ผลคะแนนค่าเฉลี่ยความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ดังนี้ เมื่อทำการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ผ่านไปเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ภายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยของผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร เท่ากับ 548.20 คะแนน ซึ่งมีผลคะแนนการทดสอบความสามารถปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตรมากกว่า ก่อนการฝึก ที่มีค่าเฉลี่ยของผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร เท่ากับ 545.95 คะแนน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเมื่อฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ อารี นุ้ยบ้านด่าน และคนอื่น ๆ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ทำการทดลองการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือ เป็นเวลา 10 วัน วันละ 40 นาที โดยทำการเคลื่อนไหวมือ 20 นาที และนั่งสมาธิ 20 นาที โดยสรุปผลการทดลองได้ว่า ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือเป็นการฝึกปฏิบัติที่ต้องใช้เวลาาน และผู้ฝึกปฏิบัติต้องมีความพร้อมทางร่างกายจึงจะมีผลต่อการลดความเครียด และเมื่อลดความเครียดได้ก็จะทำให้มีสติมากขึ้น จึงทำให้นักกีฬายิงปืนยาวอัดลมมีสติจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติทักษะเบื้องต้นในการยิงปืนยาวลม

เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ คมกริช ช้องนำโชค (2557: 49) ได้กล่าวว่า การมีทักษะเบื้องต้นในการยิงปืนมีความสำคัญทุกขั้นตอนและในแต่ละขั้นตอนการปฏิบัติจะต้องทำให้เหมือนกันทุกครั้ง เพราะหากจัดทำทางการยิงได้เหมือนเดิมจะทำให้ผลการยิงนั้นออกมาดีตรงตามเป้าคาดหวัง จึงส่งผลให้มีผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตรเพิ่มขึ้น และเมื่อทำการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ผ่านไปเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของผลคะแนนความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยของผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร เท่ากับ 553.92 คะแนน ซึ่งมีผลคะแนนการทดสอบความสามารถปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร มากกว่าภายหลังจากการฝึกในสัปดาห์ 4 ที่มีค่าเฉลี่ยของผลคะแนนการทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร เท่ากับ 548.20 คะแนน จากผลผลคะแนนทดสอบความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ภายหลังจากการฝึกในสัปดาห์ 8 จะเห็นได้ว่าการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืน ส่งผลทำให้นักกีฬายิงปืนของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีนั้น มีสมาธิเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ คำพอง สมศรีสุข (2545: บทคัดย่อ) ที่ศึกษางานวิจัยเรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม : ศึกษากรณีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ผ่านการอบรมปฏิบัติธรรม มีการพัฒนาตนเองดีขึ้นในทุก ๆ ด้าน คือ ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสติสัมปชัญญะอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการรู้จักตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ด้านการเข้าใจผู้อื่นอยู่ในระดับมาก ด้านการมีสมาธิอยู่ในระดับมาก จึงกล่าวได้ว่าการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถทำให้มีสมาธิ และสอดคล้องกับ สมาคมกีฬายิงปืนแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ (2547: 35) ที่กล่าวว่า กีฬายิงปืนเป็นกีฬาที่ต้องการนักกีฬาที่มีความแข็งแกร่งเหมือนกีฬาอื่น ๆ และสิ่งสำคัญของกีฬายิงปืนคือ การตั้งสมาธิควบคุมจิตใจ และเมื่อนำการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้กับการฝึกทักษะในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ จึงส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความแตกต่างผลคะแนนความสามารถในการปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร ก่อนการฝึก ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยค่าเฉลี่ยของผลคะแนนความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเนตร สุยะ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกสมาธิต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนยาวอัดลม ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม ทำการฝึกโปรแกรมยิงปืนยาวอัดลมปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มทดลอง ทำการฝึกโปรแกรมยิงปืนยาวอัดลมปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกสมาธิ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยผลภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลอง ที่ฝึกโปรแกรมยิงปืนปกติควบคู่กับโปรแกรมการฝึกการรวบรวมสมาธิ มีคะแนนในการยิงปืนยาวอัดลมเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มฝึกปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ

จรรย์ แก้วทองเกต (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม จะฝึกการยิงจุดโทษ ณ จุดโทษเพียงอย่างเดียว และกลุ่มทดลองจะฝึกสมาธิแบบอานาปานสติควบคู่กับการฝึกยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ โดยผลภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลอง มีความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุดโทษ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการอภิปรายที่กล่าวมา เป็นไปตามสมมติฐาน คือ นักเรียนที่ฝึกการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับกับการฝึกการยิงปืนยาวอัดลมจะมีผลความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลมระยะ 10 เมตรเพิ่มขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวร่วมกับกับการฝึกทักษะกีฬายิงปืนที่ส่งผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม ควรปรับเปลี่ยนเวลาในการฝึกเจริญสติให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพที่สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวกับกีฬาชนิดอื่น ๆ ที่ใกล้เคียงกับกีฬายิงปืน
2. ควรศึกษาถึงองค์ประกอบอื่น ๆ ที่มีผลต่อความสามารถในการยิงปืนยาวอัดลม เพื่อให้สามารถไปวางแผนการฝึกเพื่อเตรียมความพร้อมของนักเรียนได้ และวางแผนก่อนการฝึกล่วงหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## บรรณานุกรม

- กิติพงษ์ สองกิติ. (2547). การออกแบบการฝึกสำหรับนักกีฬาอิงปืน. ในเอกสารประกอบการ  
อิงปืน. กรุงเทพฯ: สมาคมกีฬาอิงปืนแห่งประเทศไทย.
- แก้ว ชิตตะขบ; และคนอื่น ๆ. (2553). หลักการถือศิลป์ปฏิบัติธรรม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงาน  
พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- คมกริช ช้องนำโชค. (2557). อิงปืน สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี
- คำพอง สมศรีสุข. (2546). การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักพุทธธรรม ศึกษากรณีการเจริญสติ  
แบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  
สถาบันราชภัฏเลย.
- จรรย์ แก้วทองเกต. (2552). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีผลต่อความแม่นยำในการ  
เตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตรและ  
การสอน). คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: สันธนาโก้ปู้เซ็นเตอร์.
- เอก ธนะสิริ. (2529). สมาธิกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ: แปลน พับลิชชิง.
- ณัฐพล มาห่มงคล. (2550). ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษ ณ จุด  
เตะโทษของนักกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการ  
กีฬา). คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ดวงใจ ศิริวัฒนาศิลป์; บรรจบ ภิรมย์คา; และ สุพิตร สมาชิกโต. (2553). ผลของการฝึกสมาธิตาม  
แนวอานาปานสติและการฝึกแบบอัตโนมัติที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง.  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน.
- ตรงปะ; และ ซี. (2540). ชัมบาลา (Great eastern sun : The wisdom of Shambala).  
แปลโดย พจนา จันทรสันติ. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลมคิมทอง.
- \_\_\_\_\_ . (2543). ตำรานแห่งเสรีภาพและหนทางแห่งการภาวนา. แปลโดย อนุสรณ์  
ติปยานนท์. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกลมคิมทอง.
- ทะเล ลามะ. (2545). มรรควิธีแห่งการฝึกตน (How to practice). แปลโดย สุลักษณ์ ศิวรักษ์.  
สวนเงินมีมา.
- (ป.อ. ปยุตโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ:  
บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

- ฝนทอง ศิริพงษ์. (2531). **ผลของการศึกษาสมาธิตามแนวอานาปานสติที่มีต่อความแม่นยำในการ  
ยิงประตูบาสเกตบอล**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาขา วิชาพลศึกษาบัณฑิต  
วิทยาลัย). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฝ่ายวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). **คู่มือสมาธิ ภาวนา  
สวดมนต์แปล**. พิมพ์ครั้งที่ 7. นนทบุรี: นิติธรรมการพิมพ์.
- พงษ์ศักดิ์ ศรีสมทรัพย์. (2554). **ผลของการฝึกกุศลโลบายห้าขั้นตอนที่มีต่อคะแนนในการยิงธนู**.  
กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย.
- พรสิทธิ์ อุดมศิลป์จินดา. (2542). **โยนิโสมนสิการธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์  
เฟื่องฟ้า.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546 ข). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**.  
พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546 ก). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**.  
พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระญาณโปกนิกเถระ. (2548). **หัวใจกรรมฐาน**. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภาช.  
พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2549). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์  
บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**.  
พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2552). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**.  
พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้ง แมสโปรดักส์จำกัด.
- พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท); และ อุปถัมภ์. (2553). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.  
**ทะเลลามะ, จักรวาลในหนึ่งอะตอม การหลอมรวมวิทยาศาสตร์กับจิตวิญญาณ (The  
Universe in single atom)**, แปลโดย เพชรรัตน์พงษ์เจริญสุข, (กรุงเทพมหานคร : สวน  
เงินมีมา, 2550)
- พระมหาไสว ญาณวีโร. (2549). **คู่มือวิปัสสนา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ เลียงเชียง.
- พระอาจารย์จันทรรณคณาการ. (2513). **สารัตถธรรมมหายาน**. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- พุทธทาสภิกขุ. (2528). **สติ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: จักรานุกูลการพิมพ์.
- ภันเต เฮเนโปลา คุณารัตนา มหาเถระ. (2544). **สติด้วยภาษาง่ายๆ**. แปลและเรียบเรียงโดย ชวาลา  
เชียรธนู. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จันฉนวนิชย์.

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500.**  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- รัตน์พร กองพลพรหม. (2547). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์มหาวิทยาลัย.  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (วิชาพลศึกษา). มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี. (2554). **หนังสือล่ำลือครบรอบ 20 ปี 2 ทศวรรษ โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี.** เพชรบุรี: เพชรภูมิการพิมพ์.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทร์ไทย. (2542). **จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2547). **คู่มืออบรมยิงปืนเยาวชนภาคฤดูร้อน.** กรุงเทพฯ: สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย.
- สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. (2550). **เอกสารประกอบการอบรมยิงปืน.**  
กรุงเทพฯ: สมาคมยิงปืนแห่งประเทศไทย.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). **จิตวิทยาการกีฬา ชลบุรีการพิมพ์.**
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2545). **จิตวิทยาการกีฬา.** โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด กรุงเทพฯ.
- สุนทร สุยะ. (2552). **ผลการฝึกโปรแกรมสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในนักกีฬายิงปืนยาวอัดลมทีมเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (วิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เสถียร โพธิ์นันทะ. (2521). **วิมลเกียรติคุณเทสสุตร.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ศานติเทวะ. (2550). **วิถีชีวิตของพระโพธิสัตว์(โพธิจรรยาวัตร).** แปลโดย โสรจจ์ หงศ์ลดารมณ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). **จิตวิทยาการกีฬา.** กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หลวงพ่อกุศล จิตตสุภ. (2551). **คู่มือการทำสมาธิรู้สึกรู้ตัว.** นนทบุรี: วัดสนามใน.
- อัศวิน จันทรสระสม; อุดร รัตนภักดี; และสุพิตร สมานิติ. (2552). **ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการเดินจงกรมที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงปืนทีมชาติไทย.**  
วิทยาสารกำแพงแสน. ปีที่ 7 ฉบับที่ 2 หน้า 73-84
- อานนท์ พุ่มขุน. (2548). **ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเตะโทษ ณ จุดโทษที่มีต่อความแม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล.** วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- อารี น้อยบ้านด่าน; และคนอื่น ๆ. (2552). **ผลของการฝึกปฏิบัติสมาธิแบบการเจริญสติโดยการเคลื่อนไหวมือต่อความเครียดและระดับสติของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์**. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อิทธิพล ชมพูนุช. (2535). **ผลการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลา ปฏิบัติและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิมรอนิม ยี่สุนทร. (2548). **ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย**. บัณฑิตศึกษา (สาขาพลศึกษา). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- Bresler; S.A.; and Pieper; W.A. (1992). **Competition Trait Anxiety and Coping Resources for Stress in High School Athletes**. Applied Research in Coaching and Athletics annual: 163 – 181.
- Edwards; R.V.; and Lee; A.M. (1985). **The relationship of cognitive style and instructional strategy to learning and transfer of Motor Skills**. The research Quarterly for Exercise and Sport: 286-290.
- Gaby Buhlmann. et al. (2008). **Ways of the Rifle 2009**. MEC GMBH: dortmund.
- Hafner, R. 1982 “**Psychological Treatment of Essential Hypertension : A Controlled Comparison of Meditation Plus Biofeedback.**” Biofeedback And Self Control Regulation.
- ISSF. (2020). **ISSF General Regulations**. Retrieved September 21, 2020, From/ <https://www.issf-sports.org>.
- Mikulas; W; Mindfulness. (1990). **Self-control and personal growth, In Psychotherapy, meditation&health : A cognitive-behavioral perspective, cd. M.G. Kwee**. London : East-West.
- Sade S.; et al. Anxiety. **self – control and shooting performance**. Perception and Motor Skills. Vol.71.
- Singer Robert.N; Ridsdale Susan; and Korienek Gene.G. (1979). **Achievement in a serial positioning task and the Role of Learner Strategies**. U.S.Army Research Institute for Behavioral and Sciences.
- Shooting. (2561). **ประวัติกีฬายิงปืน**. สืบค้นเมื่อวันที่ 06 มีนาคม 2561 จาก <http://www.fujiya-miyagi.com/tag>.

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ สกุล	นายชายชาญ วงศ์สมบูรณ์
วัน เดือน ปีเกิด	2 มิถุนายน 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดสุพรรณบุรี
ที่อยู่ปัจจุบัน	288 หมู่ที่ 3 ตำบลโคกคราม อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี 72150
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี เลขที่ 1 หมู่ 4 ถนนมาลัยแมน ตำบลรั้วใหญ่ อำเภอเมืองสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี 72000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2553 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกรรณสูตศึกษาลัย จังหวัดสุพรรณบุรี พ.ศ. 2558 การศึกษาศึกษาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) สาขาวิชาพลศึกษา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี พ.ศ. 2563 การศึกษาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (ศษ.ม.) สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี