



## บทที่ 2

### วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อเป็นพื้นฐานในการวิจัย เรื่อง “ความคิดเห็น เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว”  
ผู้วิจัยได้ศึกษา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยจะนำเสนอตามลำดับดังนี้

1. ความหมายของการต่อสู้ป้องกันตัว
2. องค์ประกอบของการต่อสู้ป้องกันตัว
3. จุดประสงค์และประโยชน์ของการต่อสู้ป้องกันตัว
4. วิชาพลศึกษาที่เป็น การต่อสู้ป้องกันตัวหรือวิธีการต่อสู้ป้องกันตัว
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ความหมายของการต่อสู้ป้องกันตัวเอง

การต่อสู้ หมายถึง สู้เฉพาะหน้า รบกัน ตีกัน (อบ ไชยวสุ 2522 : 176)  
ป้องกัน หมายถึง กันหรือกีดกันให้พ้นภัย (ราชบัณฑิตยสถาน 2523 : 586)

การป้องกันตนเอง (Self Defence) หมายถึง การรู้จักแก้ไขเอาตัวรอด  
ออกมาจากสถานการณ์อันเลวร้าย (สุนทร แมนสงวน 2521 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

การต่อสู้ป้องกันตัว หมายถึง ความสามารถในการใช้ศิลปะป้องกันตัวเอาตัว  
รอดจากเหตุการณ์ที่เลวร้ายได้อยู่เสมอ (สุนทร แมนสงวน 2521 : 30)

การต่อสู้ป้องกันตัว หมายถึง การนำเอาลักษณะของการต่อสู้ป้องกันตัวแบบ  
ต่าง ๆ มาผสมกัน แล้วแต่จะประสบเหตุการณ์ในลักษณะใด วิชาของชาติใดก็เรียกว่า  
การต่อสู้ป้องกันตัวทั้งสิ้น จึงควรถือว่าการต่อสู้ป้องกันตัว เป็นวิชาที่เลือกเอาวิชาการต่อสู้  
ป้องกันตัวทุกอย่างมารวมกัน มิได้เจาะจงว่าต้องนำวิชาป้องกันตัวสาขาใดสาขาหนึ่งโดย  
เฉพาะมาใช้ แต่เป็นการประยุกตวิชามวยไทย ยูโด คาราเต้ ไอคิโด มวยปล้ำ หินดาบ

และกระบี่กระบองมา เป็นวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว เพื่อใช้ในการต่อสู้ป้องกันตัวในโอกาส อันควรด้วยมือเปล่า (โปร่ง สัตย์สนอง 2526 : 1)

การต่อสู้ป้องกันตัว หมายถึง หนทางหรือวิธีการที่จะต่อสู้และป้องกันตัวทั้งที่มี อาวุธและไม่มีอาวุธ เพื่อป้องกันชีวิตตนเองให้ปลอดภัยหรือหาทาง เอาชนะคู่ต่อสู้ให้ง่าย และ เร็ว (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, เอกสารคำสอน)

การต่อสู้ป้องกันตัว หมายถึง พฤติกรรมหรือการกระทำที่แสดงออกเพื่อให้ ตนเอง ทรัพย์สิน หรือสิ่งที่ตนเองเป็นเจ้าของได้รับความปลอดภัย (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์, สัมภาษณ์)

การต่อสู้ป้องกันตัว หมายถึง การฝึกหัดเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของ ร่างกาย มีพลานามัยที่สมบูรณ์ มีปัญญาและไหวพริบในการป้องกันตัว ยามที่ประสบปัญหา เฉพาะหน้า หรือพบกับภัยอันตรายจากสังคมอันเลวร้าย ซึ่งเราไม่อาจพยากรณ์ได้ว่าภัย นั้นจะเกิดขึ้นกับตัวเราในวินาทีใด (ปราโมทย์ เมษะมาน 2518 : 7)

เวสเตอร์ (Webster 1847 : 2270) ได้ให้ความหมายว่า การต่อสู้ ป้องกันตัว เป็นการกระทำที่แสดงออกเพื่อป้องกันตนเอง ทรัพย์สิน ชื่อเสียง และอื่น ๆ

กูรานิก (Guralnik) 1966 : 628, 1976 : 1292) ได้ให้ความหมาย ว่า การต่อสู้ป้องกันตัวหมายถึง การต่อสู้เพื่อตนเอง ทรัพย์สิน ความถูกต้องอันชอบธรรม ความเชื่อของตนเอง เพื่อให้ตนเองรอดพ้นจากการถูกคุกคาม หรือขู่เข็ญ อีกทั้ง เป็น ทักษะการชก ค่อย อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

จากที่ได้รวบรวมมาพบว่า การต่อสู้ป้องกันตัว หมายถึง วิธีการ หรือความ พยายามที่จะทำให้ตัวเอง ผู้ใกล้ชิด และทรัพย์สินต่าง ๆ ได้รับความปลอดภัย รอดพ้น จากภัยอันตรายต่าง ๆ เมื่อมีศัตรูมาทำอันตรายต่อร่างกายหรือทรัพย์สิน

## 2. องค์ประกอบของการต่อสู้ป้องกันตัว

จุดสำคัญของการต่อสู้ป้องกันตัว ก็คือ จะต้องมีความคล่องแคล่ว ว่องไว ชำนาญ และถูกหลักวิธีการ จึงจะสามารถป้องกันตัวเอง หรือทำลายการจู่โจมของคู่ต่อสู้ ให้พ่ายแพ้ย่อมจำนนไป (โง้วลิบ เชีย โด้ว 2510 : 1)

การฝึกการต่อสู้ป้องกันตัว เป็นการฝึกหัดเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของ ร่างกาย มีพลานามัยที่สมบูรณ์ มีปฏิกิริยาและไหวพริบในการป้องกันตัว ยามที่ประสบปัญหา เฉพาะหน้า หรือพบกับภัยอันตรายจากสิ่งคมอัน เลวร้าย ซึ่งเราไม่อาจพยากรณ์ได้ว่าภัยนั้น จะเกิดขึ้นกับตัวเราในวินาทีใด จึงควรที่เราจะได้เตรียมตัวให้พร้อมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การทรงตัว หรือการยืนที่ถูกต้องถือเป็นหัวใจของการฝึกการต่อสู้ป้องกันตัว ทำยืนในลักษณะเท้าแยกห่างจากกัน โดยเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้าทำมุมฉากกับเท้าขวาในท่า ตัวอักษร "ที" ให้น้ำหนักอยู่บนขาทั้งสอง การยืนในลักษณะนี้จะมีความมั่นคง มีความต้านทานดี หรืออาจใช้เท้าขวาอยู่หน้าเท้าซ้ายก็ได้ตามความถนัด การยืนแบบธรรมชาติในการต่อสู้ป้องกันตัวไม่นิยม การยืนในลักษณะนั้นไม่มีการทรงตัวที่ดี เสียหลักได้ง่าย

2. ระยะการต่อสู้ป้องกันตัว ในการยืนประจัญหน้ากับศัตรู ระยะที่เหมาะสม ในการป้องกันตัวที่จะสามารถยับยั้งการรุกรานได้นั้น ควรมีระยะห่างกัน 1 ช่วงแขน- เที้ยยโดยตรง ในการฝึกควรวัดระยะห่าง เพื่อให้เกิดความเคยชินอยู่เสมอด้วย

3. การเตรียมตัว การยืนเตรียมตัวเพื่อการต่อสู้ป้องกันตัวหรือที่เรียกว่า "ท่าป้องกัน" หรือ "ท่าคุม" นั้นมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

3.1 ยืนโดยเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า เรียกว่า "คุมซ้าย"

3.2 ยืนโดยเท้าขวาอยู่ข้างหน้า เรียกว่า "คุมขวา"

4. การเตรียมตัวต่อสู้ ลักษณะการยืนป้องกัน หรือการจดขึ้นอยู่กับ การเข้าท่าของคู่ต่อสู้ ซึ่งอาจจะกระทำในระดับต่ำ ระดับปกติ หรือระดับสูง

5. การเคลื่อนที่ เป็นรากฐานของการฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัวและเป็นหลักสำคัญของการป้องกันตัวทุกแขนงวิชาด้วย การเคลื่อนที่มีหลายวิธีการด้วยกัน เช่น การเคลื่อนที่โดยใช้เท้าหน้าข้างเดียวตลอด โดยสลับเท้าลากไปข้างหน้า แล้วนำน้ำหนักตัวตามไป พร้อมกับลากเท้าหลังตามไป

5.1 การก้าวสลับในแนวตรง เป็นการเคลื่อนที่โดยก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า พร้อมทั้งปรับเฉลี่ยน้ำหนักการทรงตัว ในขณะที่ก้าวเท้าหลังสลับเท้าที่ก้าวหน้าในจังหวะสม่ำเสมอ โดยไม่เสียการทรงตัว การก้าวสลับนี้อาจทำได้โดยการบิดลำตัวและสะโพกไปด้วยในขณะที่เคลื่อนที่ไปข้างหน้าก็ได้ ซึ่งการฝึกหัดการเคลื่อนที่วิธีนี้จะช่วยในด้านการทรงตัวและการปรับทิศทาง

5.2 การเคลื่อนที่เป็นวงกลม เป็นการเคลื่อนที่อีกลักษณะของการป้องกันตัว เมื่อคู่ต่อสู้จู่โจม การหมุนตัวในลักษณะนี้จะต้องระมัดระวังปรับน้ำหนักตัวอยู่กึ่งกลางเสมอ ทำได้ 2 ลักษณะ คือ

5.2.1 หมุนตัวโดยการเขย่งเท้าทั้ง 2 ข้าง

5.2.2 หมุนตัว โดยใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นแกนและใช้เท้าอีกข้างหนึ่งหมุนรอบเท้าที่เป็นแกน ในลักษณะวงกลมไปได้ทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

6. การใช้พลังของคู่ต่อสู้ให้เป็นประโยชน์ ในการฝึกการต่อสู้ป้องกันตัวอย่าคิดว่าพลังกำลัง เป็นเรื่องสำคัญ และไม่ควรวิตกกังวลว่าท่านจะไม่สามารถเรียนศิลปการต่อสู้ป้องกันตัวได้ ถ้าท่านมีร่างกายเล็กและมีพลังน้อย ตรงกันข้ามแม้ว่าศัตรูจะมีร่างกายใหญ่โตและแข็งแรงกว่า หากท่านรู้จักใช้พลังของคู่ต่อสู้ให้เป็นประโยชน์ โดยอาศัยศิลปการป้องกันตัวแล้วท่านก็อาจจะสามารถทำให้ศัตรูพ่ายแพ้แก่พลังของ เขาเอง ในที่สุด (ปราโมทย์ เมษะมาน 2518 : 7-33)

## วิธีการต่อสู้และป้องกันตัว

มนุษย์อาศัยลีลาของธรรมชาติมาประกอบการคิดค้นวิธีการต่อสู้และป้องกันตัว โดยพยายามใช้วัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น แขนขามาเป็นอาวุธ และพยายามหาหนทางป้องกันจุดอ่อนหรือจุดสำคัญไม่ให้คู่ต่อสู้ทำอันตรายได้ ดังที่ ประพัฒน์ ลักษณ์พิสุทธิ์ กล่าวถึงอาวุธ และวิธีใช้จุดสำคัญ และการทำให้บาดเจ็บ และการใช้วัสดุสิ่งของต่างๆ ใกล้เคียงมาเป็นอาวุธเพื่อจะได้นำความรู้มาใช้ในการป้องกันตัวให้ปลอดภัย และทำให้เกิดความรวดเร็วในการพิชิตคู่ต่อสู้ดังจะได้อีกกล่าวดังนี้

### 1. จุดสำคัญในร่างกายและการทำให้บาดเจ็บ

#### 1.1 ส่วนศีรษะ

หู	ทำให้บาดเจ็บโดยการ	ดิง	แทง	ตบ
ทัดดอกไม้	"	ทุบตี	กระแทก	
ขมับ	"	กด	ทุบ	ตี
ตา	"	แทง	ตี	ทุบ
จมูก	"	ตี	ชก	ทุบ
ริมฝีปากบน	"	ตี	ชก	
ปาก	"	ตี	ชก	กระแทก
คาง	"	ชก	เข่า	เตะ
ลูกกระเดือก	"	บีบ	ตี	
คอหอย	"	ตี	กด	
ข้างคอ	"	ตี	ทุบ	
ต้นคอ	"	ตี	ชก	ทุบ
ขากรรไกร	"	ตี	ชก	ทุบ

#### 1.2 ลำตัว

กระดูกโหลบลาจ่า	ทำให้บาดเจ็บโดยการ	ตี
เป้าแขน	"	เตะ
สันปี	"	ชก

ชายโครง	ทำให้บาดเจ็บโดยการ	เตะ ตี
กระดูกสันหลัง	"	กระแทบ ตี ทวบ ตัด
ไต	"	ทวบ กระแทก
อวัยวะสืบพันธุ์ (ชาย)	"	เตะ บีบ

### 1.3 แขน ขา

นิ้ว	ทำให้บาดเจ็บโดยการ	หัก กระแทบ ตัด
ข้อมือ	"	หัก กระแทบ ตัด
ข้อศอก	"	หัก กระแทบ ตัด
เข่าไหล่	"	ตี ชก อัด
หัวเข่า	"	ถีบ เตะ ตี
ข้อเท้า	"	ถีบ เตะ กระแทบ
หลังเท้า	"	กระแทบ
นิ้วเท้า	"	กระแทบ

## 2. อาวุธธรรมชาติในร่างกายและวิธีใช้

ศีรษะ	ใช้สำหรับ	ชน โขก ดัน
ปาก	"	กัด ถ่มน้ำลาย
ไหล่	"	ทวบ กระแทก ดัน
หมัด	"	ชก ทวบ
สันนิ้ว	"	กระแทก ชก
สันมือด้านนอก	"	ฟัน ตี
สันมือด้านใน	"	ฟัน ตี
สันมือ	"	กระแทก ดัน
ฝ่ามือ	"	ตบ กด ดัน
นิ้ว	"	แทง กระแทก จิก บีบ
ท่อนแขน	"	ตี ฟาด ้งัด

ศอก	ใช้สำหรับ	พัน กด ตี ถอง ถัด
สะโพก	"	กระแทก ทุ้ม
เข่า	"	กระแทก กด งด
แข้ง	"	เตะ
หลังเท้า	"	เตะ บัด
นิ้วเท้า	"	จิก ถีบ
ฝ่าเท้า	"	กระทุบ เหยียบ ถีบ
สันเท้า	"	กระทุบ กด
สันเท้า	"	กด เตะ

### อาวุธใกล้มือ

• กิ่งไม้	ใช้สำหรับ	ตี แทะ บัด กัน
ฟ่อน	"	สาด ชัด เข้าตา
ใบไม้	"	สาด ทำให้สิ้น
หญ้า	"	ชัด เข้าตา
น้ำ	"	สาดหน้า
ก้อนหิน	"	ขว้าง ทุ้ม ห่อผ้าดี
เศษดิน	"	สาด ห่อผ้าดี
เชือก	"	ฟาด รัดคอ คล้อง มัด
ขวด	"	ตี แทะ ขว้าง
กระบอง	"	ขว้าง ถ้ามีคมก็แทงแทนมีด

### 3. ลักษณะการเข้าทำร้าย

#### 3.1 ยืนเผชิญหน้า มีอาวุธทั้งคู่หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งมีอาวุธ

- ตั้งใจมาทำร้าย และ เข้าทำร้ายทันทีไม่ว่าเราจะเปลือยหรือได้ระวางตัวไว้ก่อนแล้วหรือไม่ก็ตาม
- มีการวิ่งเข้าใส่ เจ็อบแนบ เครียมตี ฟาด หรือคอบ



- พันด้วยตาบ เช่น พันตรง พันเฉียง พันขนานที่หมายสำคัญ
- ตะด้วยเท้า
- แหวงด้วยมิด
- ชักปิ่นจี ยิง

### 3.2 ยืนหันหลัง หรือกำลัง เผลอ

- ตีที่ศีรษะทางด้านหลัง กลางกระบาล ท้ายทอย กกหู
- ทัดดอกไม้
- จัดด้วยมิด พัน
- ล้อคคอดด้วยแขน
- กอดรัดลำตัว
- รุ่งเข้าไป เตะ ตบ ถีบ

## 4. หลักในการป้องกันตัว

4.1 การใช้แรง "ดิ่งแล้วผลึก ผลึกแล้วดิ่ง" ยกตัวอย่างเช่น คนร้ายดิ่งตัวเราไป ถ้าเราขัดขืนก็คงสู้แรงคนร้ายไม่ได้ แต่ถ้าเราผลึกหรือปล่อยให้เขาดิ่งเราไป หลังจากแกลังขัดขืนชั่วระยะเวลาหนึ่งก่อน เพื่อให้คนร้ายใช้แรงมากขึ้น คนร้ายจะเสียหลักได้ง่าย เราก็สามารถทำให้คนร้ายเกิดการเจ็บปวดได้ ถ้าต่างฝ่ายต่างมีอาวุธ ความผลึกลามไม่ค่อมมี นอกจากฝ่ายหนึ่งจะมีอาวุธที่เหนือกว่า และควรพิจารณาเกี่ยวกับ

- (1) ใครมีทักษะเหนือกว่า (ใครมีฝีมือดีกว่า)
- (2) ใครมีชั้นเชิงเหนือกว่า
- (3) ใครเร็วกว่า
- (4) ใครตัดสินใจเลือกใช้วิธีป้องกันตัวได้ดีกว่า

4.2 การฝึกซ้อม เป็นสิ่งจำเป็น จะเห็นได้ว่าไม่ได้กล่าวถึงเรื่องความแข็งแรงหรือความใหญ่โตกว่าเลย ทั้งนี้เพราะศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวอาศัยธรรมชาติ และลีลาของธรรมชาติ ดังนั้นการทำตัวให้เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ อาศัยธรรมชาติ



ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายเป็นสิ่งที่ควรทำอย่างยิ่ง ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนศึกษาค้นคว้า ต้องการเวลา และความอดทน ทั้งต้องปฏิบัติจนเกิดทักษะและความชำนาญ

4.3 สติสัมปชัญญะ เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงอย่างยิ่ง ถ้าฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายใดมีอาวุธ ฝ่ายที่มีอาวุธมักจะเกิดความประมาทหยาบใจ เราต้องใช้ความประมาทหรือ ยามใจนั้นให้เป็นข้อที่ได้เปรียบของเรา โดยใช้หลักดังนี้

4.3.1 ต้องมีสติ รู้ว่าอะไรเป็นอะไร และสัมปชัญญะ จะทำอะไร ไร และตัดสินใจใช้วิธีการป้องกันตัวที่ดีและเหมาะสมกับสถานการณ์และความปลอดภัยของ ตัวเราเองอย่างดีที่สุด

4.3.2 ต้องรวดเร็ว เด็ดขาด (หนัก-แรง) ทั้งนี้ต้องอาศัยการ ฝึกซ้อมอย่างหนัก ฝึกสร้างสถานการณ์กับคู่ซ้อม หัดป้องกันและแก้ไข

4.3.3 ยึดหลักการอยู่รอดที่ว่า

หลีกเลี่ยง	ดีกว่า	ต่อสู้
ต่อสู้	ดีกว่า	บาดเจ็บ
บาดเจ็บ	ดีกว่า	พิการ
พิการ	ดีกว่า	ตาย (ประพจน์ ลักษณะพิสูทธิ์, เอกสาร คำสอน)

จากเอกสารกรมตำรวจ (2521 : 26-29) กล่าวถึง อาวุธในร่างกาย มนุษย์ (Personal weapons) และวิธีใช้ไว้ดังนี้

1. แง่ศีรษะด้านหน้า (front head) ใช้โขก กระแทก
2. แง่ศีรษะด้านหลัง (back head) ใช้โขก กระแทก
3. ศอก (elbow) ใช้ตี ยัน ถอง กระแทก
4. แขนท่อนล่าง (fore-arm) ใช้บีตกัน กดยัน กระแทก
5. ส้นมือ (heel of hand) ใช้ยัน กระแทก
6. สันกำปั้น (edge of fist) ใช้ชก ต่อย

- |                                   |                  |
|-----------------------------------|------------------|
| 7. สันมือ (edge of hand)          | ใช้สับ ฟัน       |
| 8. กำปั้น (fist)                  | ใช้ชก ต่อย ทบ    |
| 9. แง่นิ้วมือ (extended knockles) | ใช้โขก กระแทก    |
| 10. นิ้วมือ (fingers)             | ใช้ทิ่มแทง จี้   |
| 11. เข่า (knee)                   | ใช้โยน ตี กระแทก |
| 12. แข้ง (shins)                  | ใช้เตะ           |
| 13. หลังเท้า (back of foot)       | ใช้เตะ           |
| 14. สันเท้า (heel of foot)        | ใช้ถีบ ยัน       |
| 15. ฝ่าเท้า (ball of foot)        | ใช้ถีบ ยัน       |
| 16. สันเท้า (edge of foot)        | ใช้ถีบ ยัน       |
| 17. นิ้วหัวแม่เท้า (toe)          | ใช้ถีบ จิก       |



จุดอ่อนในร่างกายมนุษย์ (Vulnerable areas)

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 1. ขมับ             | (temples)        |
| 2. ตา               | (eyes)           |
| 3. ดั้งจมูก         | (bridge of nose) |
| 4. จมูก             | (nose)           |
| 5. ปาก              | (lips)           |
| 6. คาง              | (chin)           |
| 7. ลำคอ             | (throat)         |
| 8. ตรงหัวใจ         | (heart)          |
| 9. ลิ้นปี่          | (solar plexus)   |
| 10. ส่วนเว้าของท้อง | (pit of stomach) |
| 11. ขาหนีบ          | (groin)          |
| 12. เข่าโดยรอบ      | (knee)           |
| 13. แข้ง            | (shins)          |
| 14. ข้อเท้า         | (ankle)          |

15. หลังเท้า	(back of foot)
16. หู	(ears)
17. ใต้หู	(mastoid process)
18. คั่นคอ	(neck)
19. ไหล่	(shoulder)
20. ชายโครง	(floating ribs)
21. ตรงตับ	(liver)
22. ตรงไต	(kidneys)
23. สันหลัง	(spine)
24. ข้อมือ	(wrist)
25. นิ้วมือ	(fingers)
26. ก้นกบ	(tailbone)
27. น่อง	(calf)
28. ร้อยหวาย	(achilles tendon)

บุญทรง สราวุธ (2514 : 3) กล่าวว่า เมื่อใดที่สามารถใช้สันมือสับคู้ต่อสู้ได้ ให้เลือกใช้กับจุดที่สำคัญของคู่ต่อสู้บริเวณของลำหรือลูกกระเดือก ในการฝึกหรือปฏิบัติ แต่ละครั้งต้องให้เป็นไปโดยความระมัดระวัง เพราะหากเกิดเพลิงงผล้ำแล้วอาจขาดเจ็บ เสียหาย ทูพพลภาพ หรือตายได้

คุณย่ำกัทยัทรพยำกักร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กฤษณ์ วัชรปรำการ (2507 : 5-10) กล่าวถึงใน โปธิส์วัสดี แสงสว่าง 2522 : 10-11) กล่าวว่า คนไทยสามารถเคลื่อนไหวส่วนแขนขำ ซึ่งปล่อยให้เปลือย เปลำได้ย่ำงคล่องแคล่วว่องไว ชำนำญ และเหมำะสม การใช้อยัวะเหลำนี้ประกอบ กิจกรรรมในชีวิตประจำวัน ทั้งที่เป็นงำนและการละเล่น บำงครั้งเมื่อถึงครำวจำเป็นก็ใช้อยัวะต้ำง ๆ ตั้งแต่ศีรษะ มือ (หมัด) เท้ำ เข้ำ ศอก เป็นอำวุธ อยัวะแต่ละย่ำง ดังกล่ำวสามารถนำมำใช้ทำอันตรำยคู่ต่อสู้ได้ตั้งนี้

1. ศีรษะ ใช้ทำอันตรายแก่ส่วนที่ขอบบางของร่างกาย เช่น หน้าอก และท้อง
2. มือ ใช้ทำอันตรายแก่ส่วนที่ขอบบางของร่างกาย เช่น บริเวณหน้า กศพคอ จนถึงบั้นเอว รวมทั้งการจับด้วย
3. ศอก ใช้ทำอันตรายได้เช่นเดียวกับหมัดและใช้กระทำแก่คู่ปรปักษ์คอนส่วนที่แข็งแรง เช่น บริเวณหน้าอก ที่หน้า เวลาต่อสู้ระยะประชิด ศอกอาจใช้แทนหมัดได้เป็นอย่างดี
4. เข่า ใช้ทำอันตรายแก่ส่วนของร่างกายที่แข็งเพื่อให้แตกหัก เช่น ออกท้อง น่อง และใช้ตีหน้าอก และชายโครงของคู่ปรปักษ์
5. เท้า หมายถึง ตลอดหน้าแข้ง ข้อเท้า ตาตุ่ม ด้วยการบีบ เทียบยอดดอกใช้หลังเท้า หรือตาตุ่ม เตะ บัดคู่ปรปักษ์ให้ล้ม

อวัยวะทั้ง 5 นี้สามารถนำมาทำการต่อสู้ป้องกันตัวได้ 9 ส่วน โขรามใช้ชื่อว่า "นวอาวุธ" หรือ "อาวุธทั้ง 9" อาวุธทั้ง 9 นี้สามารถทำการต่อสู้ป้องกันตัวได้ 108 วิธี

- |           |        |                |
|-----------|--------|----------------|
| (1) ศีรษะ | 1 ส่วน | ใช้ได้ 6 วิธี  |
| (2) มือ   | 2 ส่วน | ใช้ได้ 24 วิธี |
| (3) ศอก   | 2 ส่วน | ใช้ได้ 30 วิธี |
| (4) เข่า  | 2 ส่วน | ใช้ได้ 12 วิธี |
| (5) เท้า  | 2 ส่วน | ใช้ได้ 36 วิธี |

จากที่ได้รวบรวมมาพบว่า องค์ประกอบของการต่อสู้ป้องกันตัวต้องประกอบไปด้วยความพร้อมของผู้ฝึกทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติ ปัญญา เพื่อที่จะหาทางหรือวิธีการที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ให้ได้ ซึ่งความพร้อมต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะเกิดหรือมีได้จากการฝึกซ้อมด้วยความขยัน หมั่นเพียร และความอดทน มีความเคารพ เชื่อฟังในตัวผู้สอน เป็นสำคัญ

### 3. จุดประสงค์และประโยชน์ของการต่อสู้ป้องกันตัว

การต่อสู้ของมนุษย์ยุคดึกดำบรรพ์ มักเกิดจากความหิวจำเป็นต้องแย่งอาหาร หรือแดนหากิน มนุษย์ต่อสู้เพราะความจำเป็นแห่งชีวิต (เขคร์ ศรียาภัย 2510 : 19)

ผู้เรียนศิลปการต่อสู้ป้องกันตัว ไม่ได้เรียนไปเพื่อทำร้ายหรือรังแกผู้ที่อ่อนแกว่า แต่เรียนเพื่อป้องกันตัวเองและบริการสังคม รักษาไว้ซึ่งความยุติธรรมของสังคม ปกป้องผู้ที่อ่อนแกว่าตน (นิคม ทาแดง 2521 : 10)

มนุษย์ต้องต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่างรอบ ๆ ตัวเอง แม้แต่กับตัวเองก็มีได้ละเว้น มนุษย์ต้องต่อสู้กับธรรมชาติและภัยของธรรมชาติ สิ่งสสารสัตว์ที่มุ่งร้ายหมายชีวิต เพื่อนำมาเป็นอาหาร เพื่อสิทธิในการครอบครอง เป็นเจ้าของ เพื่อเสรีภาพ เพื่อป้องกันตัวเอง หรืออื่น ๆ แต่จุดหมายสูงสุดของการต่อสู้ก็คือ ความอยู่รอดของชีวิต (Survival of Life) (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ, เอกสารคำสอน)

การต่อสู้ป้องกันตัวมิได้มีเจตนาชักจูงให้ท่านเป็นอันธพาล หรือทำให้ท่านทนงตัวว่ามีฝีมือเหนือกว่าผู้อื่น แต่ควรใช้เป็นคู่มือป้องกันตัวเองไว้บ้างในยามที่ต้องเผชิญคนร้าย หรืออันธพาลบนทางเปลี่ยว หรือในขณะที่ท่านประสบความฉุกเฉินของคนร้ายกลางถนน ท่านอาจจะใช้เทคนิคการต่อสู้ป้องกันตัวประกอบหน้าที่ของพลเมืองดีได้ผู้หนึ่ง (บุญทรง สราวุธ 2514 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

สมัย เมษะมาน กล่าวถึงคุณประโยชน์ที่ได้จากการเรียนวิชาการป้องกันตัวไว้ดังนี้ (ปราโมทย์ เมษะมาน 2518 : 9)

- (1) เป็นกีฬาที่ดีเลิศ
- (2) ได้ผละกำลังโดยกายบริหาร
- (3) ได้ความสุขโดยเกิดจากจิตที่สงบ
- (4) เพื่อได้รับการอบรมแล้วจะเสริมทำให้สง่างาม
- (5) เป็นจิตวิทยา เบื้องสูง ไม่หวาดหวั่นอะไรง่าย ๆ ทำให้มั่นใจในตนเองและสร้างความมั่นใจให้ผู้อื่นด้วย

(6) สามารถป้องกันตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(7) เป็นศิลปินที่เชิดชูประเทศไทยและวัฒนธรรมอันเป็นมรดกตกทอดสืบมา

การฝึกหัดการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อเสริมสร้างพละนาถัมย์ ปฏิภาณ และไหวพริบ ในการป้องกันตัว ยามที่ประสบปัญหา เฉพาะหน้า และพบบกกับภัยจากสังคมอัน เลวร้าย เราไม่อาจพยากรณ์ได้เลยว่า ภัยนั้นจะบัง เกิดขึ้นกับตัวเราเองในวินาทีใด หากเราได้ ฝึกฝนและ เรียนรู้ไว้บ้างแล้วก็ยังคงดีกว่าตกเป็น เทื่อของสัตว์โลกที่มีอำนาจของความ เลวร้าย เข้าครอบงำจิตใจ (ปราโมทย์ เมษะมาน 2518 : 7)

คุณประโยชน์ที่ได้รับจากการเรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

1. คุณค่าต่อสภาพร่างกาย ใช้ป้องกันตัวเวลาฉุกเฉิน ขณะที่มีคนมาทำร้าย เราก็ใช้วิชานี้ เข้าช่วย ทำให้ศัตรูบาดเจ็บ

1.1 บริหารร่างกาย ให้ร่างกายได้แข็งแรงสมบูรณ์ ก่อนที่จะหัดหรือฝึก วิชานี้จะต้องมีการบริหารร่างกายก่อน แม้แต่ขณะฝึก ร่างกายก็จะได้รับการบริหาร ตลอดเวลา

1.2 ทำให้ร่างกายมีความสง่างาม หลังจากการฝึกหัดและซ้อมแล้ว ต้องมีการบริหารการนวดที่ถูกรวิธี ผลการนวดนี้เองย่อมทำให้โลหิตและของ เสียในร่างกาย เกิดการถ่าย เทและโลหิต เดินได้สะดวกทั่วถึง เซลของกล้ามเนื้อทุกส่วนได้รับอาหารโดย สมบูรณ์ทำให้ผิวหนัง เปล่งปลั่งร่างกายสดชื่นอยู่เสมอ จึงทำให้ร่างกายสมส่วนและงดงาม

1.3 ร่างกายมีความทรหด การฝึกซ้อมทำให้ร่างกายเกิดความ เคยชิน ต่อความ เหน็ดเหนื่อย การกระทบกระแทก ความเจ็บปวด

1.4 ความรวดเร็วว่องไว ถ้าได้ฝึกซ้อมอย่างตั้งใจและสม่ำเสมอจะทำให้ มีความรวดเร็วทั้งรุกทั้งรับ การรุกคือการบุก เข้าทำคู่ต่อสู้ การรับก็คือ เมื่อศัตรูจู่โจม เข้าทำร้ายจะรู้จักหลบหลีก การฝึกอยู่ เสมอจะทำให้กล้ามเนื้อและประสาท เกิดความสัมพันธ์ กัน ย่อมทำให้เกิดความว่องไว คล่องแคล่ว และรวดเร็วขึ้น

1.5 สร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย การ เรียนการต่อสู้ป้องกันตัว ต้องใช้อวัยวะทุกส่วน ความแข็งแรงสมบูรณ์ที่ได้รับพร้อมทั้งการรักษาอนามัยให้ถูกหลัก

ยอมทำให้ร่างกาย เกิดภูมิคุ้มกันโรค จึง เป็นการยากที่เชื้อโรคจะเข้าไปทำอันตรายต่อร่างกายได้

## 2. คุณค่าทางจิตใจ

2.1 ความกล้าหาญ ทำให้จิตใจกล้าที่จะตอบโต้ศัตรูที่จะกระทำต่อเรา หรือกระทำเขาก่อนที่เราจะถูกทำร้าย เพราะท่านได้มีความรู้ทางด้านนี้แล้ว

2.2 ความแข็งแรงอดทน การฝึกออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา ทำให้ร่างกายได้รับความเหน็ดเหนื่อยและอ่อนเพลีย หากจิตใจไม่เข้มแข็ง ไม่มีความอดทนแล้ว ย่อมทำให้เกิดความท้อถอย ไม่มีความสามารถที่จะป้องกันตนเองได้ จึงควรฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็งและอดทนอยู่ตลอดเวลาจะได้ป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากการถูกทำร้ายหรือแก้ไขสถานการณ์ที่คับขันได้

2.3 มีความเชื่อมั่นในตนเอง และตัดสินใจได้ดี

2.4 ความเฉลียวฉลาดและไหวพริบ การฝึกการเรียนรู้จะทำให้เกิดปัญญา ไหวพริบ เพื่อแก้ไข เมื่อถูกจู่โจมทำร้าย ยิ่งเป็นผู้หญิงยิ่งต้องอาศัยชั้นเชิงและไหวพริบมากขึ้นกว่าการใช้กำลัง

2.5 ความมีระเบียบ ผู้เรียนจะเกิดความเป็นระเบียบตามแบบฝึกของผู้สอนเกิดการเรียนรู้เป็นขั้น ๆ ไม่แสดงหรืออวดฝีมือ ไม่ยกตนข่มท่าน

2.6 มีน้ำใจนักกีฬา รักความยุติธรรม ไม่ข่มเหงใคร ไม่นำความรู้ความสามารถของตนไปใช้ในทางที่ผิด ให้อภัยผู้อื่น เสมอ นำความรู้ที่มีไปใช้ป้องกันตัวเองหรือแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รู้จักเอาตัวรอดจากการต่อสู้อย่างปลอดภัยได้

3. คุณค่าทางสังคม รู้จักรับผิดชอบ มีระเบียบวินัย เคารพเชื่อฟัง เป็นผู้มี ความกล้าหาญ ช่วยเหลือชาติได้ เช่น การรับราชการทหาร เมื่อถูกเกณฑ์ หรือช่วยเหลือบุคคลอื่นที่อ่อนแอกว่า ไม่นำความรู้ไปใช้ในทางมิควร (สุนทร แมันสงวน 2521 :



จากที่รวบรวมมาพบว่า จุดประสงค์และประโยชน์ของการต่อสู้ป้องกันตัวนั้นมี ประโยชน์ต่อมนุษย์มาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว แม้ในปัจจุบันก็ยังคงมีความสำคัญและมีคุณประโยชน์ มากมายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และที่สำคัญที่สุดเพื่อความอยู่รอดของชีวิต

#### 4. วิชาพลศึกษาที่เป็นการต่อสู้ป้องกันตัว

มวยไทย เป็นการต่อสู้ป้องกันตัวที่สามารถนำไปใช้ทั้งในเชิงกีฬาและการต่อสู้จริง ๆ ศิลปะประเพณีนี้มีมาแต่โบราณกาล บรรดาชายฉกรรจ์ไทยได้รับการฝึกฝนมวยไทยแทบทุกคน นักบวชผู้กระเดื่องนามทุกคนต้องได้รับการฝึกอบรมศิลปะประเพณีอย่างชัดเจนทั้งสิ้น เพราะ การใช้อาวุธรบในสมัยโบราณ เช่น กระบี่ กระบอง หลวง ดาบ ง้าว ทวน ฯลฯ ถ้ามีความรู้วิชามวยไทยประกอบจะทำให้เกิดประโยชน์มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่ ต่อสู้ประชิดติดพัน ก็จะได้อาศัยอวัยวะบางส่วน เข้าช่วย เช่น ศอก เท้า เป็นต้น มวยไทย แตกต่างไปจากมวยสากลตรงที่นอกจากจะมีการชกตรง ชกชุก และชกอัฟเปอร์คัตเหมือน มวยสากลแล้ว มวยไทยยังมีการชกแบบหมุนตัว เหวี่ยงหมัด ถ้าคู่ต่อสู้ไม่จ้องดูและไม่ก้มศีรษะ ลงมักจะถูกหมัด เหวี่ยงของคู่ต่อสู้ถึงนोकเอาที่ได้นอกจากนั้นอวัยวะอื่นช่วยได้อีกหลาย วิธี เช่น ใช้เท้าเตะต่ำ เตะสูง เตะตัด และถีบ ส่วนการใช้เข่านักมวยไทยก็ใช้ได้หลายวิธี ด้วยกัน เช่น เข่าโหน เข่าเฉียง เข่าตัด เข่าลอย วิธีตีศอกก็มีหลายวิธีด้วยกัน เช่น ศอกดี หมายถึงกดปลายศอกลงโดยแรง คือ เหวี่ยงศอกชนานกับพื้น ศอกจัดคือหักปลายศอก ขึ้นหรือยกปลายศอก ศอกพุ่ง คือพุ่งศอกไปยังคู่ต่อสู้ ศอกกลับ คือการหมุนตัวกลับพร้อมกับ ตีศอกแบบต่าง ๆ ไปด้วย (ชนะ พรหมประสิทธิ์ 2524 : 5)

มวยไทยอยู่ภายใต้การควบคุมของกระทรวงมหาดไทย ไม่มีการชกสมัครเล่น เช่นมวยสากล การชกที่มีใช้อาวุธก็มีเพียงการฝึกสอนในสถาบันพลศึกษา โรงเรียนและ ค่ายมวยเท่านั้น ทั้งนี้เพื่อมิให้มวยไทยสูญหายไปและเพื่อรักษาไว้ซึ่งการกีฬาประจำชาติ อันเป็นศิลปะในการต่อสู้และป้องกันตัว

คุณประโยชน์ของมวยไทย โดยเฉพาะผู้ที่ได้รับการฝึกฝนวิชามวยไทยจนมีฝีมือ ดีแล้ว ย่อมจะทำให้เกิดประโยชน์แก่คน สังคม เช่น ทำให้มีความมั่นใจในตนเอง เกิด-

ความกล้าหาญ มีความสุขุมเยือกเย็น รู้จักหาเหตุผล มีความมานะอดทนในการสร้าง  
สมรรถภาพทางกาย มีเชาว์ ไหวพริบ และสามารถนำไปใช้ป้องกันตัวได้ มีความเข้มแข็ง  
อดทนไม่ท้อแท้ต่อเหตุการณ์ง่าย ๆ

#### ประโยชน์ของการเรียนมวยไทย

- ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทนทาน
- ทำให้เกิดความ เร็ว ความคล่องตัว
- มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- เป็นการป้องกันตัว
- เป็นการบริหารร่างกายทุกส่วนของร่างกาย (ชนะ พรหมประสิทธิ์

2524 : 6-7)

จุดกำเนิดของกีฬามวยไทย อาจเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตในสมัยโบราณที่  
ต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ โดยการใช้อาวุธต่าง ๆ ของร่างกายเป็นอาวุธต่อสู้และป้องกัน  
ตัว ซึ่งต่อมาได้มีการคิดค้น ปรับปรุงการใช้อาวุธต่าง ๆ เหล่านั้นให้เหมาะสม มีการ  
ฝึกหัด ฝึกซ้อม ในสำนักมวยโดยครูมวยที่มีชื่อเสียง เมื่อยามสงครามก็นำเอาศิลปะมวย  
ไทยมาใช้ควบคู่กับอาวุธประเภทต่าง ๆ เพื่อให้การรบมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เมื่อว่างเว้น  
จากสงครามก็นิยมจัดให้มีการแข่งขันชกมวยซึ่งในปัจจุบัน เป็นที่แพร่หลายทั่วไป (โพธิ์สวัสดิ์  
แสงสว่าง 2522 : ง)

มวยปล้ำ เป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่สุดอย่างหนึ่ง เริ่มต้นตั้งแต่มีมนุษย์ เพราะก่อนที่จะ  
จะรู้จักใช้อาวุธนั้น มนุษย์ต้องฝึกหัดมวยปล้ำไว้เพื่อป้องกันตัวจากสัตว์ร้าย หรือมนุษย์ด้วย  
กันเอง มวยปล้ำในสมัยแรกจะฝึกฝนไว้เพื่อความอยู่รอดในการดำรงชีวิต ต่อมากลายเป็น  
เป็นสิ่งบันเทิง และการทดสอบความแข็งแรงของร่างกาย การกีฬา โดยถูกบรรจุเข้าใน  
การแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ปี ค.ศ. 1904 สำหรับการ เล่นมวยปล้ำในประเทศไทย เชื่อว่า  
แขกอินเดีย เป็นผู้นำเข้ามาเล่น แต่อยู่ในพวกชาวอินเดีย เท่านั้น ไม่นิยมแพร่หลายใน  
คนไทย จนในปี พ.ศ. 2471 นายเจือ จักขุรักษ์ ได้เปิดสถานกายบริหารชั้นที่ตึกสามชั้น  
เชิงสะพานนพวงศ์ และนำมวยปล้ำมาเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งในสถานกายบริหารแห่งนี้

แต่ก็เล็กน้อยไปไม่เป็นที่นิยม เพราะกลัวอันตรายที่อาจจะเกิดกับผู้เล่น ต่อมาอาสาสมัครชาวอเมริกันทุนฟูไลโบริทเข้ามาช่วยวางรากฐานงานพลศึกษา ได้สอดแทรกมวยปล้ำเข้าสอนในทางชั่วโมง จนปี พ.ศ. 2501 ได้บรรจุมวยปล้ำเข้าในหลักสูตร ปกศ.สูง (พลศึกษา) จนในปัจจุบัน เมื่อวิทยาลัยพลศึกษา เปลี่ยนสภาพ เป็นมหาวิทยาลัยวิชามวยปล้ำก็ยังคงอยู่ในหลักสูตร โดยถูกจัดให้เป็นวิชา เลือกอยู่ในหมวดวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว ปัจจุบันกระทรวงศึกษาธิการได้บรรจุวิชามวยปล้ำอยู่ในกลุ่มวิชา เลือกพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาวิชาหนึ่งด้วย (ประทีป พานิชชาติ 2525 : 1-4)

ยูโด คือ ศิลปะป้องกันตัวที่อ่อนนุ่มละมุนละไม เป็นศิลปะที่ประกอบขึ้นจากหลักการวิทยาศาสตร์ทั้งปวง เช่นการต่อสู้ที่ใช้กำลังของคู่ต่อสู้ทำร้ายคู่ต่อสู้เอง เป็นศิลปะต่อสู้ป้องกันตัวที่ไม่ก้าวร้าว หากแต่จะต่อสู้ทำร้ายก็ต่อ เมื่อถูกคุกคามก่อน หรือเพื่อป้องกันตัว จึงนับว่า ยูโด เป็นการต่อสู้ที่เหมาะสมกับประเทศที่มีความสงบสุขอย่างไทยเรา เป็นอย่างดี (บรรเจิด ศรีเศรษฐกุล 2521 : 28)

ยูโด คือ ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวประเภทหนึ่งของชาวญี่ปุ่นที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ปัจจุบัน เป็นกีฬาที่นิยม เล่นและฝึกกันทั่วไปในประเทศต่าง ๆ กีฬาประเภทนี้พัฒนามาจากศิลปะการป้องกันตัวอย่างหนึ่งที่มีชื่อว่า "ยูยิตสู" (Jujitsu) ซึ่งเป็นศิลปะที่ใช้ในการต่อสู้ในสงคราม (Martial Arts) ยูโด เป็นการต่อสู้ด้วยมือเปล่าที่ใช้ในระยะประชิดตัว หรือต่อสู้เมื่อไม่สามารถใช้อาวุธได้ถนัด ศิลปะนี้มีมานานหลายศตวรรษ จุดประสงค์ของการต่อสู้แบบนี้ไม่ได้มุ่งให้คู่ต่อสู้ถึงแก่ชีวิต แต่มุ่งให้เกิดการบาดเจ็บยอมแพ้ไปในที่สุด (เฉลียว พิมพ์พันธ์ 2525 : 3-6)

ยูโดในปัจจุบันเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก นอกจากเป็นศิลปะการป้องกันตัวแล้วยังเป็นการบริหารกายได้เป็นอย่างดี การที่นิยม เล่นกันก็เพื่อ เป็นการบริหารร่างกาย และฝึกจิตใจให้สมบูรณ์ตามหลักของจิโกโร คาโน (Jigoro Kano) ซึ่งเป็นศาสตราจารย์กิตติมศักดิ์ เป็นสมาชิกสภาขุนนางญี่ปุ่น และเป็นนายกสถานโคโดกัน กรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดวิชายูโดมีความ เห็นว่าสวัสดิภาพแห่งสังคมมนุษย์นั้น สำคัญอยู่ที่ความสุภาพ เรียบร้อย ผู้ที่จะสุภาพ เรียบร้อยจำเป็นต้องมีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์

ดังนั้นจึงขนานนามวิชานี้ให้ตรงเป้าหมายคือ เปลี่ยนคำว่า ยูยิตสู มาเป็น ยูโด ซึ่งแปลว่าหลักหรือทางแห่งความสุภาพ (กรมพลศึกษา 2526 : 3)

ยูโดมีพื้นฐานมาจากศิลปะโบราณของญี่ปุ่น และวิธีการต่อสู้ป้องกันตัวที่เรียกว่า "ยูยิตสู" (Jujitsu) ในศตวรรษที่ 19 จิโกโร คาโน (Jigoro Kano) ผู้บุกเบิก ยูโดสมัยใหม่โดยให้หลักการว่า ต้องผสมความแข็งแรงของร่างกายและความอ่อนโยน สุภาพแห่งจิตใจเข้าด้วยกัน เพื่อใช้ในการต่อสู้และป้องกันตัว การกีฬา และประโยชน์ แห่งนันทนาการ คาโนได้เปิดสอนยูโดขึ้นใหม่ในปี ค.ศ.1882 แต่ยังใช้ชื่อว่า "ยูยิตสู" อยู่จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1886 มีการแข่งขันกันในระหว่างโรงเรียนจึง เปลี่ยนชื่อใหม่เป็น "ยูโด" และในปี 1911 จึงได้จัดเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในโรงเรียน (Frost and Cureton 1977 : 800)

ยูโดเป็นวิชาป้องกันตัวและเป็นกีฬาที่ช่วย เสริมสร้างพละนาถมิได้ดียิ่งขึ้นแต่ก็ เป็นกีฬาที่มีอันตรายมาก ถ้าหากเล่นหรือฝึกหัดไม่ถูกต้องตามหลัก เกณฑ์ กฎกติกาต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ผู้สนใจจะ เรียนยูโดต้อง เรียนรู้และปฏิบัติตามอย่าง เคร่งครัด ผู้เรียนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ไม่ได้เรียนไปเพื่อทำร้ายหรือรังแกผู้ที่อ่อนแอกว่า แต่เรียน เพื่อป้องกันตัว เอง และบริการสังคม ในสถานฝึกยูโดจึง เป็นสถานที่ฝึกคุณธรรมและจรรยาของความเป็นนักกีฬา ที่ดี (นิคม ทาแดง 2521 : 10)

ยูโดเข้ามาในไทยราว พ.ศ. 2480 หรือประมาณ 70 ปีมาแล้ว เดิมเรียก ยูยิตสู (Jujitsu) จนถึง พ.ศ. 2479 นายทีฮาดากาได้จัดตั้งสถาบันสำหรับฝึกสอน วิชายูโดขึ้นเป็นครั้งแรกโดยใช้ชื่อว่า Renbukan (ยูโด 2520 : 4)

เทควอนโด (Taekwondo) เป็นศิลปะป้องกันตัวของชาวเกาหลี ได้กำเนิดมา กว่า 2000 ปีแล้ว เผยแพร่เข้ามาในไทยประมาณ 17 ปี ปัจจุบันมีสมาคมเทควอนโด แห่งประเทศไทยได้จัดให้มีการสอนและฝึกซ้อมทุกวัน เพื่อป้องกันตัวเอง เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ไม่เหนื่อยหรืออ่อนเพลียง่าย ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ แข็งแรง ทำงานดีขึ้น ตลอดจนช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส มีความคิดที่สุขุมรอบคอบและเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

เทควนโดมาจากคำ 3 คำ คือ เท หมายถึงเท้า ความหมายถึงมือ โด หมายถึงเทคนิควิธีทาง จิตใจหรือวิญญาณ รวมความแล้วหมายความว่า การใช้มือ และเท้าในการต่อสู้ป้องกันตัว หรือการฝึกใช้มือ เท้า เพื่อให้ร่างกาย จิตใจสมบูรณ์แข็งแรง การฝึกเทควนโด เน้นการฝึกขา 70% ฝึกมือ 30% ที่เน้นการฝึกขาเพราะขาเป็นส่วน ที่ยาวที่สุด มีความแข็งแรงกว่าแขนถึง 3 เท่า สามารถใช้โจมตีและป้องกันได้ดีกว่าแขน นอกจากนั้นยังฝึกการใช้อาวุธต่าง ๆ เช่น ดาบ ทวน ไม้พลอง ชีมี่า ยิงธนู เพื่อการต่อสู้ อีกด้วย (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ 2527 : 35-36)

ไอคิโด (Aikido) เป็นศิลปะป้องกันตัวเท่านั้น ใช้หลักในการฝึกเพื่อพัฒนา สุขภาพร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งพัฒนาทักษะป้องกันตัวควบคู่กันไปด้วย ผู้ให้กำเนิดศิลปะ ศาสตร์การป้องกันตัวไอคิโดคือท่านมอริเฮะ อุเอชิบะ (Morihei Uyeshiba)

ไอคิโดมาจากคำ 3 คำ คือ ไอ (Ai) หมายถึงการประสานสัมพันธ์หรือการ ทำให้ประสมกลมกลืนกัน คิ (Ki) หมายถึงพลังภายใน พลังจิต หรือวิญญาณ โด (Do) หมายถึงหนทางหรือวิถีทาง รวมความแล้ว ไอคิโด จึงหมายถึงหนทาง วิถีทางสำหรับทำ ให้ร่างกายและจิตใจมีความผสมกลมกลืนกันกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเอง ไอคิโดเป็นศิลปะยุทธ์ที่แตกต่างจากศิลปะยุทธ์อื่น ๆ ดังนี้

1. ไอคิโดเป็นศิลปะสำหรับป้องกันตัวเท่านั้น ไม่มีการโจมตี ในไอคิโดเมื่อมีการใช้เทคนิคไอคิโดต้องระมัดระวังอย่างยิ่งที่จะไม่ทำให้ฝ่ายผู้ถูกรานได้รับบาดเจ็บ
2. ไอคิโดเน้นที่ "ฮาร่า" (Hara) หรือศูนย์กลางของร่างกาย (บริเวณ จุดศูนย์กลาง) ตลอดเวลาที่มีการใช้เทคนิคเพราะถือว่า พลังภายในเกิดจากบริเวณที่เรียกว่า "ฮาร่า"
3. การใช้เทคนิคต่าง ๆ อาศัยการเคลื่อนที่เป็นวงกลม เพื่อให้แรงกระทำ สูญหายไป (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์ 2525 : 1-11)

จากความแตกต่างนี้เองจึงทำให้ไอคิโด เป็นศิลปะศาสตร์ป้องกันตัว เพื่อความรัก เพราะสาระสำคัญของไอคิโดคือการไม่ต่อสู้กับผู้อื่น เมื่อเขาเข้ามาโจมตี เราก็คิดว่าทำ อย่่างไรการโจมตีของเขาและของเราจึงจะผสมกลมกลืนกันไปตามกฎของธรรมชาติและ

กฎของความรักที่ต้องประสานสัมพันธ์กัน (ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์ และยุวดี ลักษณะพิสูทธิ์  
2525 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

คาราเต้ เป็นการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่า มีรากฐานสำคัญอยู่ที่การใช้มือและเท้าอย่างรวดเร็ว อีกทั้งแรงต่อสู้ศัตรูในลักษณะต่าง ๆ กัน บุคคลที่ผ่านการฝึกฝนวิชาคาราเต้มาแล้วนั้นถ้าเกิดความจำเป็น เช่น ถูกจู่โจมทำร้าย เขาอาจจะใช้ความรู้ที่เล่าเรียนฝึกฝนมาทำให้ศัตรูหรือคู่ต่อสู้ซึ่งแม้มีจำนวนมากกว่า หหมดโอกาสที่จะทำร้ายเขา ไม่ว่าคน ๆ นั้นจะมีรูปร่างสูงใหญ่กว่า เขาเพียงใดก็ตาม และโดยปราศจากอาวุธ ผู้มีความรู้ความชำนาญในวิชา คาราเต้ สามารถใช้เพียงหมัด สันมือ นิ้วมือ เข่า ศอก เท้า และศีรษะให้เป็นประโยชน์ในการต่อสู้ได้ดียิ่ง (ยากามาว่า 2513 : 1)

คาราเต้ เป็นศิลปะป้องกันตัวที่พัฒนามาจากการถูกจู่โจมด้วยอาวุธ เป็นการป้องกันตัวด้วยมือเปล่า เน้นการฝึกให้มึระ เฝียววินัย และเสริมสร้างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ นักคาราเต้ทั่วไปพบว่า การเรียนรู้และการฝึกซ้อมคาราเต้มีผลต่อจิตใจ การป้องกันตัว และเป็นการเพิ่มสมรรถภาพทางทักษะกีฬาอีกด้วย (Nakayama and Draeger 1965 : 7-9)

คาราเต้ เป็นการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าที่มีความคล่องแคล่วว่องไวจากการทำงานของร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ โดยมีพื้นฐานมาจากกีฬาหลายชนิด แต่เพื่อการป้องกันตัวที่มีแบบแผน มีระบบในการชดชวางการจู่โจมของคู่ต่อสู้ โดยใช้วิธีการชก ทบ ตะค่อย คาราเต้มีพื้นฐานมาจากการต่อสู้ของจีน ผู้ให้กำเนิดคาราเต้คือ มาสเตอร์ กิชิน โฟนาโลชิ (Master Gichin Fonaloshi) เป็นประธานของโชโตไก (Shotokai) ได้นำพื้นฐานการต่อสู้แบบจางซานฟง (Chang San Pong) มาปรับปรุงเป็นแบบของเกาหลี่ และเรียกว่า ทังซูโด (Tang Soo Do) ในปี ค.ศ.1945 ต่อมาในปี 1961 เรียกว่า มูโดกัน (Moo Duk Kwan) บางโรงเรียนก็เรียกว่า คาราเต้ อยู่ภายใต้การจัดการของสมาคมเทควอนโดเกาหลี (Korean Tae Kwon Do Association) (Frost and Cureton 1971 : 801 - 808)

กังฟู เป็นศิลปะมวยจีนแบบหนึ่งที่ใช้สำหรับต่อสู้ป้องกันตัว เสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ที่มีผู้ให้ความสนใจ และรู้จักกันอย่างกว้างขวาง กังฟูมีรูปแบบการต่อสู้หลาย



ลักษณะ ไม่ว่าจะ เป็นแบบที่มีลวดลายอันสวยงาม ช้า ๆ นุ่มนวล หรือแบบที่มีความเข้มแข็งก็ตาม ล้วนมีรากฐานมาจากธรรมชาติ ทำทางหรือรูปแบบการต่อสู้เลียนแบบมาจากสัตว์เป็นส่วนใหญ่ เช่น เลียนแบบลักษณะการเคลื่อนไหวของมังกร เสือ เสือดาว งู และนกกระเรียน ซึ่งถือเป็นจุดกำเนิดของการต่อสู้แบบกังฟูมาจนถึงปัจจุบัน (ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์ : เอกสารคำสอน และ Frost and Cureton 1977 : 807)

แฮบกีโด (Hapkido) เป็นศิลปะป้องกันตัวที่ใช้พลังประสานกลมกลืนกัน (The art of harmonious power) ผู้ให้กำเนิดคือ ยังชุนฉอย (Yong Shul Choi) ซึ่งศึกษาจากสำนักโตไตริว ออคิยิตสึ (Daito-ryo Aikijutsu) ซึ่งเป็นสถาบันเดียวกับ มอริเฮ อุเอชิบะ (Morihei Uyeshiba) ผู้ให้กำเนิดอิกิโด ศิลปะป้องกันตัวแฮบกีโดเป็นการต่อสู้ของเกาหลี ความแตกต่างระหว่าง เทควอนโดและแฮบกีโด คือ เทควอนโดเป็นการต่อสู้เพื่อขัดขวางการเตะ ต่อย ทวบ ตี แต่แฮบกีโดเป็นการป้องกันตัวที่ใช้วิธีการประสานกลมกลืนไปกับการเตะต่อยนั้น ซึ่งมีหลักการเดียวกับอิกิโด (Hoag 1983 : 29)

จากที่รวบรวมมาจะพบว่า วิชาพลศึกษาที่เป็นการต่อสู้ป้องกันตัว เหล่านี้ล้วนเป็นการต่อสู้ป้องกันตัวด้วยมือเปล่าทั้งสิ้น การต่อสู้ป้องกันตัว เหล่านี้ส่วนใหญ่มีพื้นฐานมาจากการป้องกันตัวให้พ้นจากภัยธรรมชาติ สัตว์ร้าย เพื่อความปลอดภัยและความอยู่รอดทั้งสิ้น แต่ในปัจจุบันนอกจากเพื่อการป้องกันตัวแล้ว วิชาต่าง ๆ เหล่านี้ยังมีจุดประสงค์ที่สำคัญคือการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ

การต่อสู้ป้องกันตัวที่ใช้อาวุธ เช่น กระบี่กระบอง ธนู ดาบสองมือ เคน โคนับเป็นอาวุธที่ใช้ในการต่อสู้และป้องกันตัวมาแต่สมัยโบราณทั้งสิ้น แต่ในปัจจุบันวิชาเหล่านี้ไม่มีใครได้ใช้ป้องกันตัวเองเท่าไรนัก แต่อยู่ในรูปของการกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อความบันเทิงสนุกสนานเท่านั้น เพราะในปัจจุบันการต่อสู้แบบประชิดติดตัวไม่มีใครมี แต่ก็ยังมี การสนับสนุนอยู่เพื่ออนุรักษ์ศิลปะและมรดกของชาติต่อไป เช่น จัดให้มีการเรียนการสอน กระบี่กระบอง เป็นวิชาบังคับในหลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และดาบสองมือ เป็นวิชาเลือกในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นวิชาบังคับในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (กระทรวงศึกษาธิการ 2520 : 82-85, 2523 : 183-184) ธนูเป็นวิชาบังคับในระดับ



อุดมศึกษาและในองค์การลูกเสือก็ได้จัดให้เป็นวิชาชีพพิเศษของลูกเสือทุกประเภท ทั้งในยุโรป และสหรัฐอเมริกา (ธันว 002 2520 : 29)

#### 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัวยังไม่เคยมีใครศึกษาวิจัยมาก่อน แต่ที่เกี่ยวข้องก็พอมีบ้างเล็กน้อย เช่น

ในปี พ.ศ.2518 เพ็ญประภา เข้มแดง ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ศึกษาวิทยาศาสตร์ การเคลื่อนไหวของอาวุธมวยไทย" โดยศึกษาริแอกชั่นไทม์ และแรงกระทบของอาวุธหมัดศอก และเตะ จากนักมวยอาชีพจากค่ายมวยต่าง ๆ ในกรุงเทพฯ พบว่า เมื่อเปรียบเทียบนักมวยกับบุคคลธรรมดา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ในปี พ.ศ.2519 สมถวิล วิจารณ์กรกิจ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับผลการชกมวยไทย" โดยการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความทนทานของระบบทางไหลเวียนของโลหิต พบว่า การทดสอบความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและผลการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไม่มีความสัมพันธ์กับผลการชก

ในปี พ.ศ.2522 โภธิสวัสดิ์ แสงสว่าง ได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของกีฬามวยไทยทางด้านจุดมุ่งหมาย วิธีการฝึก และการแข่งขันมวยไทยตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ พบว่า จุดกำเนิดของมวยไทยเนื่องมาจากการดำเนินชีวิตในสมัยโบราณ ที่ต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ โดยใช้วิธีต่าง ๆ ของร่างกายเป็นอาวุธในการต่อสู้และป้องกันตัว ซึ่งต่อมาได้มีการคิดค้นปรับปรุงการใช้อวัยวะต่าง ๆ เหล่านั้นให้เหมาะสม มีการฝึกหัด ฝึกซ้อมในสำนักมวย โดยครูมวยที่มีชื่อเสียง เมื่อยามสงครามก็ได้นำเอาศิลปะมวยไทยมาใช้ควบคู่กับอาวุธประเภทต่าง ๆ เพื่อให้การรบมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เมื่อยามว่างเว้นจากสงครามก็นิยมจัดให้มีการแข่งขันชกมวย โดยในระยะแรกเป็นการชกแบบคาดเชือก ต่อมาได้มีการร่างและใช้กฎกติกาขึ้นทำให้การดำเนินการแข่งขันชกมวยเป็นไปอย่างเรียบร้อย ปัจจุบันมีการแข่งขันชกมวยไทยกันอย่างแพร่หลาย

ในปี พ.ศ. 2523 เอนก ช้างน้อย ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัญหาการเรียนการสอน วิชากระบี่กระบองในชั้นมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร” โดยใช้แบบสอบถามกับครูผู้สอน และนักเรียนที่เรียนกระบี่กระบองในภาคต้นปีการศึกษา 2523 ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาที่ครู ประสบมากได้แก่ด้านการปลูกฝังและ เสริมแนวความคิดในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ความไม่เหมาะสมของสถานที่ การขาดความระมัดระวังของนักเรียน ในการใช้และ เก็บรักษา อุปกรณ์ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้ได้ผลทางการออกกำลังกาย การมอบหมายงาน ให้นักเรียนฝึกซ้อมนอกเวลาเรียน เวลาที่ใช้ในการทดสอบ ความ เชื่อมั่นในตนเอง และกล้า เผชิญภาวะการต่าง ๆ อย่างมีหลักการและเหตุผล ด้านประสบการณ์และทักษะการใช้อาวุธต่อสู้ป้องกันตัว ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบปัญหามากทางด้านทักษะของครู สถานที่เรียนมีพื้นที่แข็ง การจัดกิจกรรมให้ เหมาะสมกับการ เรียนศิลปวัฒนธรรมไทย การสอนทักษะท่ารำและด้านความรู้ ความ เข้าใจ เกี่ยวกับลักษณะการ เคลื่อนไหวอัน เป็นธรรมชาติของวิชากระบี่กระบอง

ศูนย์วิทยพัทยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย