



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

กีฬาที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติ เนื่องจากเป็นสื่อกลางในการส่งเสริมให้ประชาชนในชาติมีความสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้กีฬายังเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างเสริมความสามัคคีในประชาชาติ และช่วยในการประชาสัมพันธ์ชื่อเสียงของประเทศ ให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายแก่ชาวโลก ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (2531) ที่ว่า

ในหลักการ การกีฬาเป็นสิ่งที่มุ่งประสงค์พื้นฐาน เพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬา เพื่อความสามัคคี และเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ดีขึ้น มาเวลานี้การกีฬาก็นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วย คือในทางสังคม ทำให้คนในประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติในสิ่งที่เป็นประโยชน์ในทางสุขภาพของร่างกายและของจิตใจ ทำให้สามารถที่จะอยู่เป็นสังคมอย่างอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมืองและโดยเฉพาะในการกีฬาระหว่างประเทศก็ได้เพิ่มความสำคัญกับมนุษย์อื่นซึ่งอยู่ในประเทศอื่น ฉะนั้น การกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง ถ้าปฏิบัติกีฬาอย่างถูกต้องหมายถึงว่าอย่างมีประสิทธิภาพมีความสามารถก็จะได้นำชื่อเสียงแก่ตนและแก่ประเทศชาติ ถ้าปฏิบัติกีฬาด้วยความเรียบร้อยด้วยความสุภาพ ก็ทำให้มีชื่อเสียงเหมือนกัน และจะส่งเสริมความสามัคคีในประเทศชาติ

เปตองก็เป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่รู้จักแพร่หลายทั่วประเทศและทั่วโลก เพราะกีฬาเปตองเป็นกีฬาที่เล่นง่ายและสะดวก ผู้เล่นจะเล่นในชุดแต่งกายใด ๆ ก็ได้ และเล่นได้ทุกเวลาสถานที่สำหรับการเล่นก็หาได้ง่ายและสะดวก มีอยู่ทั่วไปตามสถานที่ต่าง ๆ ทุกแห่ง

และที่สำคัญเป็นที่กีฬาที่เล่นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ดังเราจะเห็นได้จากมีการแข่งขันกีฬาเปตอง ทั้งระดับเด็ก เยาวชน ประชาชน ขึ้นตลอดปี กีฬาเปตองได้บรรจุในการแข่งขันกีฬาของส่วนราชการ และหน่วยงานของเอกชน เช่น กีฬาแห่งชาติ กีฬากองทัพไทย กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาของกระทรวงต่าง ๆ กีฬารัฐวิสาหกิจ และที่สำคัญประเทศไทยก็เคยส่งกีฬาเปตองเข้าแข่งขันชิงแชมป์โลก ในปี พ.ศ. 2531 ประเทศไทยก็ได้แชมป์โลกประเภททีมหญิงคู่ ที่ประเทศสเปนด้วย และในปีพ.ศ. 2536 ประเทศไทยก็ได้เป็นประเทศเจ้าภาพในการจัดการแข่งขันกีฬาเปตองชิงแชมป์โลก ที่จังหวัดเชียงใหม่ เปตองจึงเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างเสริมความสามัคคีของคนในชาติและช่วยในการประชาสัมพันธ์ชื่อเสียงของประเทศชาติ

กีฬาเปตอง นับวันจะมีแนวโน้มเผยแพร่ขยายกว้างขวางออกไปเรื่อย ๆ ทั้งนี้เนื่องจากประชาชนให้ความสนใจ และมีส่วนร่วมมากขึ้น ทำให้สถานที่ อุปกรณ์ ถูกสร้างขึ้นเพื่อตอบสนองความต้องการนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และครูผู้สอนกีฬาเปตอง ให้ความสนใจที่จะปรับปรุง และหาวิธีที่ดีที่สุดที่จะให้ได้มาซึ่งความสำเร็จ หรือชัยชนะในการแข่งขัน

การเล่นหรือแข่งขันกีฬาให้ประสบผลสำเร็จได้นั้น มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 3 อย่าง คือ สมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางจิต และสิ่งแวดล้อม องค์ประกอบทั้ง 3 นี้ มีผลต่อคุณภาพของความสามารถที่แสดงออกทางการกีฬา ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งจะทำให้การแสดงผลออกมาไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น (สืบสาย บุญวิบุต , 2536)

ในกีฬาเปตอง สมรรถภาพทางกายที่สำคัญ ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และการประสานงานระหว่างมือ สายตา และเท้า ซึ่งหมายถึงความแม่นยำ ซึ่งเป็นทักษะที่เป็นหัวใจของเปตอง ที่ผู้เล่นทุกคนต้องฝึกให้เกิดความชำนาญ

ความแม่นยำมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่หลายอย่างคือ การประสานงานกันระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท สายตา ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสมาธิ

สมาธิ หมายความว่า การตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวที่เราทำ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2514) และยิ่งหมายถึง ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน เป็นภาวะที่จิตแน่วแน่ มั่นคง ต่อสิ่งที่กำหนด การทำสมาธิคือ การทำจิตให้หนึ่งสงบ ส้ารวมเป็นหนึ่ง ตั้งมั่น สมาธิทำให้เกิดปัญญา

หรือที่เรียกว่า "รู้" ซึ่งจะเกิดขึ้นกับจิตใจตามประเภทของความรู้ ที่หยาบ ปานกลาง และละเอียด รู้อย่างหยาบ อาจเกิดขึ้นกับจิตธรรมดา คือ พอใช้จิตนึกคิดก็เกิดขึ้นได้ ไม่ต้องใช้เวลาและกำลังของจิตเท่าใด รู้อย่างปานกลางต้องใช้จิตนิ่งๆ เช่น ลืมของ ลืมวันนัดหมาย ถ้าเป็นเรื่องในอดีตที่ยาวนาน ต้องทำจิตให้นิ่ง เป็นสมาธิจะเกิดความรู้หรือความสว่างขึ้นกับจิต จิตที่ฝึกดีแล้วนั้น เป็นปัญญาอันเปรียบเสมือนแสงสว่าง เมื่อนำปัญญาไปส่องที่ใด แม้เป็นสิ่งที่ลับก็เห็นสิ่งลลับนั้นได้ (พระครูภาวนานวัตร, 2520)

ปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ในยุโรป รัสเซีย อเมริกา เกาหลีและญี่ปุ่น ได้จัดเวลาให้นักกีฬาได้มีการฝึกปฏิบัติสมาธิควบคู่กันไปกับการฝึกซ้อม ให้ร่างกายเกิดความทรหดอดทน และเพิ่มความสามารถในเชิงกีฬาด้วย

เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่า คนเรานั้นมีพลังสะสมหรือพลังสำรอง (Reserve power) บางที่เรียกว่า พลังแฝง (Latent power) อยู่ในตัวด้วยกันทุกคน แต่การที่จะนำเอาพลังดังกล่าวออกมาใช้นั้น ต้องมีวิธีหรือมีเหตุและปัจจัย ทั้งนี้คนเรานั้น ธรรมชาติได้สร้างพลังศักยภาพ (Potential energy) ไว้ให้ในตัวอย่างมากมาย แต่ภารกิจปกติประจำวันนั้น เราใช้มันเพียง 10 - 25 % เท่านั้น จิตของมนุษย์หรือพลังในตัวมนุษย์นี้ นักจิตวิทยาจึงพยายามหาวิธีดึงเอาออกมาใช้ โดยพยายามฝึกจิตให้มีสมาธิตั้ง ที่เรียกว่า จิตตั้ง (Pure conscious mind) อันเป็นภาวะของจิตที่ละเอียด ซึ่งสามารถดึงเอาพลังสะสมหรือพลังงานภายในจิตใต้สำนึก ออกมาใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่น เพื่อการกีฬา (เจก ธนะสิริ, 2528)

จิตวิทยา แบ่งออกเป็น จิตสำนึก (Conscious mind) จิตใต้สำนึก (Sub-conscious mind) และจิตเหนือสำนึก (Superconscious mind) (เกียรติวรณ อมาตยกุล, 2530) จิตสำนึกทำหน้าที่ควบคุมสมอง ส่วนการรับรู้ข่าวสารที่ผ่านมาสู่สมอง จิตสำนึกจะรับไว้ทำให้ผู้นั้นเกิดการเรียนรู้ เป็นความรู้ ความคิด และจะส่งต่อไปยังจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นส่วนที่เก็บความจำเหมือนสมองกลที่ยิ่งใหญ่ สำหรับการเก็บข้อมูลต่างๆ ไม่ว่าจะเข้าทางประสาทรับความรู้สึกอะไร และจะไม่มีมีการลืมเลย นอกจากนั้นยังสะสมข้อมูลที่ไม่ได้ส่งมาจากจิตใต้สำนึกโดยตรงด้วย เช่น การทดลองเรื่องการเรียนรู้ในระหว่างการนอนหลับ (Sleep Learning) ถึงแม้ว่าจิตใต้สำนึกจะทำงานตลอดเวลาสะสมความรู้ไว้ได้มากมาย

แต่เราก็ไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ถ้าจิตสำนึกอยู่ในสภาพที่ฟุ้งซ่านควบคุมไม่ได้ ความไม่นิ่งของจิตสำนึก ทำให้สัญญาณจากจิตใต้สำนึกไม่อาจแสดงข้อมูลในอดีตออกมาได้ ดังนั้น การควบคุมจิตสำนึกจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ (อาจอง ชุ่มสายฯ, 2523)

ปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์กำลังสนใจสิ่งที่ลึกลับที่อยู่เหนือกฎเกณฑ์ทางธรรมชาติหรือ วิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับจิตและเรียกสิ่งเหล่านั้นว่า จิตเหนือสำนึก (Superconscious mind) จิตเหนือสำนึกเป็นจิตที่มีความรู้หมดทุกอย่างทั้งปัจจุบันและอนาคต เป็นจิตที่ติดต่อกับ จิตอื่นอยู่ในลักษณะ "ตรัสรู้" หรือรู้แจ้ง รู้หมด เป็นผู้รู้ที่อยู่ในตัวเรา เราอยากจะทำอะไรก็ได้โดยติดต่อกับจิตเหนือสำนึกวิธีการก็คือทำจิตสำนึกให้สงบไม่คิดฟุ้งซ่าน เช่น ระหว่างที่ทำสมาธิ จิตสำนึกอยู่นิ่งจริง ๆ มีปัญหาอะไรที่เราต้องการรู้ ก็จะได้รับคำตอบขึ้นมาเอง

การฝึกสมาธิได้ดั่งนั้น จำเป็นต้องอาศัยการฝึก เพื่อที่จะสามารถควบคุมจิตได้ดียิ่งขึ้น การฝึกสมาธิในประเทศไทย หรือที่เรียกกันว่า การเจริญพระกรรมฐาน มี 40 วิธี หรือเรียกว่า 40 กอง (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2525) แต่ผลของการฝึกสมาธิทุกวิธี มีอยู่ 3 ระดับ คือ ชณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิเล็กน้อย, อุปจารสมาธิ หมายถึง สมาธิปานกลาง, อัปนาสมาธิ หมายถึง สมาธิอันดับหนักแน่น เป็นสมาธิที่มีความมั่นคงมาก

การฝึกสมาธิที่นิยมกันแพร่หลายและง่ายต่อการปฏิบัติ คือ วิธีการฝึกสมาธิแบบ มโนมยิทธิ เพราะสามารถรวบรวมจิตให้สงบได้ในเวลาที่รวดเร็วมาก เหมาะกับการนำไปใช้ในการแข่งขันกีฬาทุก ๆ ประเภท โดยเฉพาะประเภทที่ต้องใช้ความแม่นยำสูง

มโนมยิทธิ หมายถึง สมาธิที่นำอารมณ์ที่ประทับใจที่สุดในอดีตมาพิจารณาเป็นอุปมา นำเข้าสู่ความเป็นสมาธิอันแน่นหนาขั้นต้น จนสามารถแสดงออกซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นผลสุด ยอดของความเพียรพยายามในทางนั้น ๆ ตามคำแปลของคำ "มโนมยิทธิ" ที่ว่า คือ ฤทธิทางใจที่สามารถฝึกกระทำได้ทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นอย่างนิ่งเดิน ยืน หรือนอน (พระมหาวิระ ถาวโร, 2518)

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524) กล่าวถึง ประโยชน์ของสมาธิว่า เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวัน คือ ทำให้จิตใจสบายสงบ เป็นคนอ่อนไหว กระจับกระจ่าง มีความเพียรพยายาม แน่วแน่ในจุดมุ่งหมาย มีประสิทธิภาพในการทำงานและเป็นประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ คือ ทำให้มีความเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง ทั้งทางกายและจิตใจ ทำให้สุขภาพดี กล่าวคือ ทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสงบสุข คลายความวิตกกังวล หรือความฟุ้งซ่าน

หวาดกลัว มีสติยับยั้งใจควบคุมการแสดงออกได้ มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ต่าง ๆ สมานี่ส่งเสริมสุขภาพทางกาย เช่น ปริมาณแลคเตท (Lactate) ในเลือด ซึ่งเกิดจากความวิตกกังวลลดต่ำลงตามลำดับ อัตราการหายใจลดลง ทำให้ปอดแข็งแรงเลือดมีความเป็นกรดสูงขึ้น ทำให้สุขภาพดี อัตราการเต้นของหัวใจน้อยลง เป็นผลดีต่อหัวใจ มีภูมิคุ้มกันสูง คือ ทำให้เม็ดเลือดขาว และสารอีกหลายชนิดในร่างกายมีประสิทธิภาพในการขจัดเชื้อโรคต่าง ๆ และทำให้โรคบางอย่างเช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิต และโรคทางจิต หายได้

อำนวยการ สงวนศิริธรรม (2517) ได้ศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย วิทยาศาสตร์ พละนาฏศิลป์ และสังคมศึกษา ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และเพ็ญพิมล กัมมรัคคิต (2530) ได้กล่าวไว้ว่า จิตใจและระบบประสาทรับสัมผัสทำหน้าที่ควบคุมท่าทางของร่างกายและการเคลื่อนไหว ซึ่งจะกระทำโดยอาศัยความร่วมมือ และประสานงานกันของระบบประสาทที่ทำหน้าที่รับความรู้สึก และทำหน้าที่ด้านอารมณ์ และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า อารมณ์และแรงผลักดันของอารมณ์จะมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ และสมรรถภาพของการกระทำต่าง ๆ รวมทั้งโปรแกรมการเคลื่อนไหว เพื่อทำให้เกิดทักษะได้เป็นอย่างมาก การมีสติของร่างกายนั้นเป็นการทำงานของระบบประสาทเป็นต้นตอในการเตรียมพื้นฐานสำหรับการรับความรู้สึก และความจำ ซึ่งสามารถตรวจสอบ และบันทึกได้เป็นคลื่นไฟฟ้าสมองจังหวะคลื่นอัลฟา ที่มีความถี่ของคลื่นประมาณ 8-13 เฮิรท์

หลวงวิจิตรวาทการ (2532) ได้เขียนไว้ว่า คนที่มีสมาธิ ย่อมสามารถขบไข่ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการนั้นออกไปเสียหมด และรวมกำลังปัญญามาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่ง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความคิดคล่องแคล่วว่องไวสามารถขบปัญหาที่ยากให้กลายเป็นง่ายได้ด้วย

จะเห็นได้ว่า การควบคุมอารมณ์ให้จิตใจมั่นคง ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นปัจจัยที่สำคัญในการใช้ความสามารถของเรา ในการแข่งขันกีฬา จะพบได้ว่า นักกีฬามักจะพลาดโอกาสแสดงความสามารถที่มีอยู่ของตนเองได้อย่างเต็มที่ในการแข่งขันเช่น นักเบตองไม่สามารถทำคะแนนในการโยนลูกเบตองได้ดี ทั้ง ๆ ที่มีการฝึกซ้อมอย่างดี ทั้งนี้เนื่องมาจาก

สิ่งแวดล้อม ความเครียด ความกดดันรอบสนาม ความวิตกกังวล เสียงเชียร์ ผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม และส่วนประกอบอื่น ๆ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาในการควบคุมอารมณ์และจิตใจของนักกีฬา

ดังนั้น ทักษะทางจิตก็เช่นเดียวกับสมรรถภาพทางกาย ที่ควรได้รับการฝึกอย่างเป็นระบบต่อเนื่อง จนเกิดการเรียนรู้เกิน (Overlearning) ไม่มีการบังคับให้เกิด แต่สามารถนำมาใช้ได้ทันที เมื่อต้องการใช้ การฝึกสมรรถภาพทางจิต จึงควรฝึกไปพร้อมกับ การฝึกทางกาย เพื่อที่จะให้นักกีฬาเกิดการเรียนรู้ และลองปฏิบัติจริงจนเป็นอัตโนมัติ เช่นเดียวกับสมรรถภาพทางกาย และเนื่องจากกีฬาเปตอง เป็นกีฬาที่ต้องใช้ทักษะความแม่นยำสูง ใช้สติและสมาธิมากในการฝึกซ้อมและแข่งขัน แต่ยังไม่ปรากฏว่ามีรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกที่ควบคู่กับการฝึกจิตเลย มีแต่เพียงรายงานการวิจัยของ ไพบูลย์ บุญแทน เรื่อง การสร้างแบบทดสอบกีฬาเปตองและงานวิจัยของ ศักดิ์ อินพิรุต เรื่อง ผลของการฝึกชกน้ำหนักที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกในกีฬาเปตอง ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและต้องการศึกษา ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่เป็นประโยชน์มากต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเรา โดยเลือกวิธีฝึกสมาธิแบบพุทธศาสนาตามแนวมโนมยิทธิ

ผู้วิจัยคาดว่า ผลที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ จะสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุง การเรียนการสอน การฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาในวิชาพลศึกษาและพัฒนา การในการฝึกกีฬาเปตองได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง ระหว่างกลุ่มที่ฝึกเปตองควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิกับกลุ่มที่ฝึกเปตองเพียงอย่างเดียว และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

กลุ่มที่ฝึกเปิดทองควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิ มีคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปิดทองสูงกว่า กลุ่มที่ฝึกเปิดทองอย่างเดียว และกลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิควบคู่กับการฝึกเปิดทองที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปิดทอง
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา กรุงเทพมหานคร กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2536

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้สมาธิแบบมโนมยิทธิในการฝึกเพียงแบบเดียวเท่านั้น
2. นักเรียนหญิงทั้งหมดทุกกลุ่ม เป็นผู้ที่ไม่เคยผ่านการฝึกปฏิบัติสมาธิแนวใดมาก่อนและไม่เคยฝึกเล่นเปิดทองมาก่อนด้วย
3. แบบทดสอบที่ใช้วัดความแม่นยำในการโยนลูกเปิดทอง เป็นแบบทดสอบความสามารถในการโยนลูกเปิดทองของ นายไพบูลย์ บุญแทน

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สมาธิ หมายถึง ความสงบ ความไม่ฟุ้งซ่าน เป็นภาวะที่จิตแน่วแน่มั่นคงต่อสิ่ง
ที่กำหนดมี 3 ระดับ คือ

1. ธนิสมาธิ คือ อากาโรที่จิตใจสงบลงได้ชั่วขณะเป็นระยะสั้น ๆ
2. อุปจารสมาธิ คือ อากาโรที่จิตใจมีความชุ่มชื้นเอิบอุ่ม แน่วแน่ เป็นสมาธิ
เจียศฉาน

3. อับปนาสมาธิ หรือฉาน คือ อากาที่จิตใจสงบ มีอารมณ์มั่นคง เข้มแข็งมาก มีความสว่างโพล่ง ไม่รู้สึกว่ายากใจ จิตกับประสาทแยกกันเด็ดขาด

การฝึกสมาธิ หมายถึง การฝึกสมาธิตามแบบมโนมยิทธิ

มโนมยิทธิ หมายถึง สมาธิที่นำอารมณ์ที่ประทับใจที่สุดในอดีตมาพิจารณาเป็นอนุชาน นำเข้าสู่ความเป็นสมาธิอันแน่วแน่ขั้นต้น จนสามารถแสดงออกซึ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นผลสุดยอดของความเพียรพยายามในทางนั้น ๆ ตามคำแปลของคำ "มโนมยิทธิ" ที่ว่า ฤทธิ์ทางใจที่สามารถฝึกกระทำได้ทุกขณะไม่ว่าจะเป็น ขณะนั่ง ขณะเดิน ขณะยืน หรือขณะนอน

อารมณ์ หมายถึง ความรู้สึกของจิตใจในขณะปฏิบัติสมาธิ เป็นความรู้สึกที่มีความสุข ความสุขสบาย ไม่ใช่อารมณ์ดับสนิทจนไม่รู้อะไร ไม่ใช่อารมณ์เครียด เป็นอารมณ์ธรรมดา แต่มีความสบายและยังมีความรู้สึกตามปกติทุกอย่าง

ความแม่นยำในการโชนลูกเปตอง หมายถึง คะแนนที่ได้จากการทดสอบความแม่นยำในการโชนลูกเปตอง จากแบบทดสอบความสามารถในการโชนลูกเปตองของไพบุลย์ บุญแทน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงผลของการฝึกมโนมยิทธิ ที่มีต่อความแม่นยำในการโชนลูกเปตอง
2. ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมกีฬาอาจนำผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิ ไปใช้เป็นแนวทางในการฝึกซ้อมกีฬาประเภทอื่น ๆ ได้
3. ผลของการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้
4. ผลของการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องในโอกาสต่อไป