

ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด



นายสุทธิพันธุ์ สุทธิคັນสนีย์

ศูนย์วิทยทรัพยากร

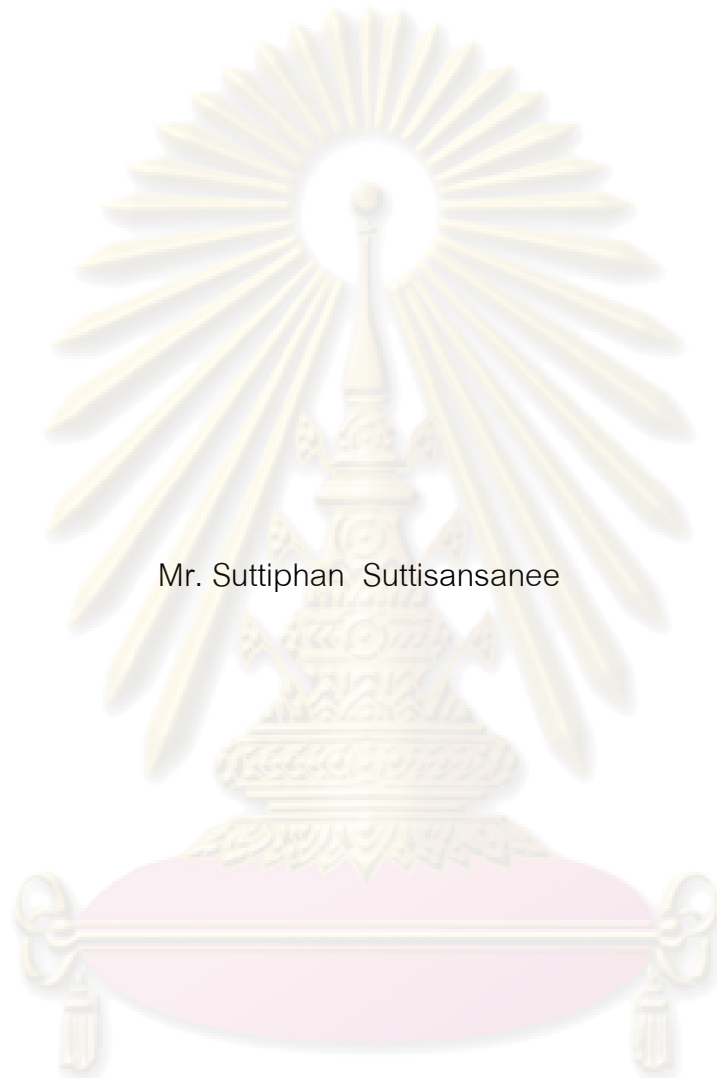
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2551

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF AIKIDO PRACTITIONERS



Mr. Suttiphan Suttisansanee

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Counseling Psychology

Faculty of Psychology
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Chulalongkorn University

Academic Year 2008

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด

โดย

นายสุทธิพันธุ์ สุทธิคันสนีย์

สาขาวิชา

จิตวิทยาการปรึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ สุภาพรพรรณ โคตรจรัส)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.โสรัช โพธิ์แก้วน)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.จิราพร เกศพิชญวัฒนา)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สุทธิพันธุ์ สุทธิคันสนีย์ : ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด. (Psychological Experiences of Aikido Practitioners) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.โสวีช์ โพรธแก้ว, 91 หน้า.

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์นิยมเพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกถึงประสบการณ์ทางด้านจิตใจจากผู้ฝึกไอคิโด จำนวน 9 ราย จากสถานที่ฝึกไอคิโด 3 แห่ง คือ ชมรมไอคิโดศูนย์เยาวชนกรุงเทพฯ(ไทย-ญี่ปุ่น) ชมรมไอคิโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชมรมไอคิโดศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

1) ด้านสภาวะทางจิตใจขณะฝึกไอคิโด ผู้ฝึกจะได้เผชิญบททดสอบทางจิตใจจนเกิดสภาวะทางจิตใจที่หลากหลายได้แก่ สภาวะจิตใจที่ไม่สงบอันเนื่องมาจากความกลัว สภาวะจิตใจที่ห่อหุ้มอันเนื่องมาจากความผิดหวัง และสภาวะจิตใจที่นิ่งสงบ

2) ด้านทัศนคติที่มีต่อไอคิโด ผู้ฝึกมีความเข้าใจในไอคิโดที่ลึกซึ้งมากขึ้นว่า ไอคิโดคือการฝึกแบบองค์รวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ไอคิโดคือหลักในการดำเนินชีวิต และไอคิโดคือวิถีสู่ความสงบ

3) ด้านการเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด ผู้ฝึกได้เกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย จิตใจของตนเองมีการพัฒนา และมีจุดมุ่งหมายในการฝึกไอคิโดเพื่อจะพัฒนาตนเองและผู้อื่น

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกไอคิโดมีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายในจิตใจ โดยจิตใจของผู้ฝึกเกิดการพัฒนามากขึ้น ผ่านวิธีการพัฒนาทางด้านจิตใจที่แฝงอยู่ในการฝึกไอคิโด

ศูนย์วิทยทรัพยากร

สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา
ปีการศึกษา 2551

ลายมือชื่อผู้ฝึก.....
ลายมือชื่ออ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก.....

4878130738 : MAJOR COUNSELING PSYCHOLOGY

KEYWORDS : PSYCHOLOGICAL EXPERIENCE / AIKIDO PRACTITIONER / AIKIDO

SUTTIPHAN SUTTISANSANEE : PSYCHOLOGICAL EXPERIENCES OF AIKIDO PRACTITIONERS. ADVISOR : ASSOC.PROF. SOREE POKAEO, Ed.D., 91 pp.

This research was a phenomenological approach aimed to examine the psychological experiences of aikido practitioners. Data which were collected by in-depth interviewing of 9 aikido practitioners from 3 dojos (training place) which was the aikido club of Bangkok Youth Center (Thai-Japan), the aikido club of Chiang Mai University and the aikido club of sport center of Sukhothai Thammathirat Open University.

Psychological experiences of 9 key informants could be arranged into 3 themes as follows :

- 1) A theme of psychological experiences of the process while in training. Practitioners experienced the test of their psychological challenges. They experienced unpeaceful mind by fear. They experienced despair from disappointment and they sometimes experienced peace in their mind.
- 2) A theme of attitude toward aikido. Practitioners gained deeper understanding. They found that aikido was the holistic training of body, mind and relationship. They found that aikido was the principal for living and aikido was the path toward peace.
- 3) A theme of lesson and self-development from training. Practitioners gained insight in the relationship between mind and body. They experienced the development of their mind and had the purpose to practice aikido for self and other development.

The research findings showed that there was change in the aikido practitioners' psychological experiences through aikido learning.

ศูนย์วิทยทรัพยากร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Field of Study : Counseling Psychology
Academic Year : 2008

Student's Signature *Suttiphan Suttisansanee*
Advisor's Signature *Soree Pokaao*

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้ ด้วยแรงใจและแรงกายของบุคคลมากมายในชีวิตของข้าพเจ้า พื้นที่หนึ่งหน้ากระดาษตรงนี้ข้าพเจ้าคงไม่สามารถที่จะกล่าวถึงทุกๆ คนได้ ต้องขออภัยทุกท่านที่ข้าพเจ้าไม่ได้กล่าวถึงหากแต่อยากขอให้ทุกท่านโปรดระลึกไว้ว่าในทุกตัวอักษรที่ท่านได้อ่านล้วนแฝงด้วยจิตที่ตระหนักถึงพระคุณของทุกท่านอย่างเต็มเปี่ยม

ข้าพเจ้าต้องขอกราบแทบเท้าเพื่อขอบพระคุณบิดาและมารดา ผู้ให้กำเนิดและเสียสละแรงกายและแรงใจมาตลอดชีวิตของข้าพเจ้า จนทำให้ลูกชายคนนี้ได้เดินทางมาถึงจุดนี้ได้

ขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โสริช โพธิแก้ว ผู้เป็น “ครู” ทั้งในด้านวิชาการและทางด้านจิตวิญญาณ ที่ตรากตรำและเหน็ดเหนื่อยกับลูกศิษย์คนนี้ รองศาสตราจารย์สุภาพรรณ โคตรจรัส และรองศาสตราจารย์ ดร. จิราพร เกศพิชญวัฒนา ที่เมตตาเป็นประธานกรรมการ และกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ รวมทั้งยังเป็น “ครู” ผู้ประสิทธิ์ประสาทความรู้อันแสนมีค่าให้แก่ข้าพเจ้า และขอขอบพระคุณ “ครู” ทุกท่านในชีวิตของข้าพเจ้า ผู้ที่มีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมข้าพเจ้าให้เป็นคนที่แสวงหาความเป็น “คน” ซึ่งมากมายเกินกว่าจะเอ่ยนามถึงได้ครบถ้วน

ขอบพระคุณครอบครัวสุทธิคันสนีย์ ครอบครัวแสงวงสินทร์ และอีกหลายครอบครัวที่เกี่ยวข้อง ที่ให้ความอบอุ่นและเชื่อมั่นในตัวข้าพเจ้าเสมอมา ครอบครัวอินทร์สาที่มีเมตตากับข้าพเจ้ามาตลอด

ขอบคุณ พี่ๆ น้องๆ ทุกท่านในชีวิตของข้าพเจ้า ที่ทำให้ข้าพเจ้าไม่มีวันเดินเดียวดายบนโลกใบนี้

ขอบคุณ คุณกนิษฐา อินทร์สา ผู้ที่คอยอยู่เคียงข้าง คอยกระตุ้นและให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้ามาโดยไม่เคยย่อท้อ

ขอบคุณครอบครัวไอคิวทุกคนที่ได้ถ่ายทอดสิ่งที่ทรงคุณค่าให้แก่ข้าพเจ้า และขอบคุณทุกท่านที่กำลังอ่านวิทยานิพนธ์ฉบับนี้อยู่ เพราะการอ่านของท่านครั้งนี้ทำให้งานชิ้นนี้มีคุณค่าขึ้นมาได้

หากมีคำใดที่ยิ่งใหญ่กว่าคำขอบคุณได้ขอให้ผู้อ่านทุกท่านกรุณาเปลี่ยนทุกคำขอบคุณเป็นคำนั้นด้วย ขอขอบคุณครับ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามในการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
แนวคิดเกี่ยวกับไอซีไอ.....	5
การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา.....	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	18
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
ขั้นเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย.....	21
ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22
ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล.....	26
ขั้นสรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	27

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
ข้อมูลประสบการณ์ทางด้านจิตใจ.....	28
สภาวะทางจิตใจขณะฝึกไอคิโด – เชนิอูบทททดสอบทางจิตใจ.....	29
ทักษะที่มีต่อไอคิโด – เข้าใจถึงความหมายที่ลึกซึ้ง.....	35
การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด.....	47
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
บทที่ 5 อภิปรายผล.....	60
บทที่ 6 สรุปงานวิจัยและข้อเสนอแนะ.....	67
รายการอ้างอิง.....	70
ภาคผนวก.....	74
ภาคผนวก ก. ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย.....	75
ภาคผนวก ข. แนวทางในการสัมภาษณ์.....	77
ภาคผนวก ค. ท่วงท่าและเทคนิคของไอคิโด.....	80
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	91

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ลำดับวิทยฐานะของผู้ฝึกไคคิโด.....	10
ตารางที่ 2 ลำดับวิทยฐานะของผู้ฝึกไคคิโดในประเทศไทย.....	11
ตารางที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	23



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 การนั่งเพื่อทำความเคารพก่อนและหลังฝึก.....	9
ภาพที่ 2 ท่านั่ง เซซ่า (Seiza) ด้านข้าง.....	81
ภาพที่ 3 ท่านั่ง เซซ่า (Seiza) ด้านหน้าและด้านหลัง.....	81
ภาพที่ 4 การเคารพในท่ายืน.....	82
ภาพที่ 5 การเคารพในท่านั่ง.....	82
ภาพที่ 6 การล้มไปทางด้านหน้า.....	83
ภาพที่ 7 การล้มไปทางด้านหลัง.....	84
ภาพที่ 8 การจับควบคุมแบบ Ikkyo.....	84
ภาพที่ 9 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Ikkyo.....	85
ภาพที่ 10 การจับควบคุมแบบ Nikyo.....	85
ภาพที่ 11 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Nikyo.....	86
ภาพที่ 12 การจับควบคุมแบบ Sankyō.....	86
ภาพที่ 13 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Sankyō.....	87
ภาพที่ 14 การจับควบคุมแบบ Yonkyō.....	87
ภาพที่ 15 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Yonkyō.....	87
ภาพที่ 16 การจับควบคุมแบบ Gokyo.....	88
ภาพที่ 17 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Gokyo.....	88
ภาพที่ 18 การจับควบคุมแบบ Shiho nage.....	89
ภาพที่ 19 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Shiho nage.....	89
ภาพที่ 20 การจับควบคุมแบบ Kote gaeshi.....	90
ภาพที่ 21 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Kote gaeshi.....	90

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ไอคิโด (Aikido) เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแขนงหนึ่ง คิดค้นโดย Morihei Ueshiba (1883-1969) โดยการนำเอาประสบการณ์จากการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวหลากหลายแขนงมาผนวกกันเป็นเทคนิคของไอคิโด โดยมีจุดมุ่งหมายหลักตามตั้งใจของปรมาจารย์ Morihei Ueshiba คือปรารถนาให้ไอคิโดเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจของผู้ฝึกให้เกิดความเคารพอ่อนน้อม และมีความกลมกลืนกับธรรมชาติ

จุดมุ่งหมายนี้เป็นสิ่งที่แตกต่างจากความคิดความเข้าใจของคนส่วนใหญ่ที่มีต่อศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวโดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคปัจจุบันที่ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวได้มีการพัฒนาไปเป็นกีฬามากขึ้น จึงทำให้จุดมุ่งหมายของการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเริ่มผิดเพี้ยนไปจากเดิมที่การฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนั้นมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการขัดเกลาตนเองให้มีระเบียบวินัยและได้รับความรู้ในแขนงต่างๆ ที่จะสนองต่อเทวกรรมากับการฝึกฝน (ปรีชา ต้นจรรย์านนท์, ไม่ระบุ) กลายเป็นฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อออกกำลังกาย หรือฝึกเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการกีฬา แต่ไอคิโดยังคงเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแขนงหนึ่งที่ยังคงไว้ซึ่งวัตถุประสงค์ดั้งเดิมในการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

“ศิลปะการป้องกันตัวด้วยความรัก” เป็นคำจำกัดความสั้นๆ ที่ชัดเจนคำหนึ่งของไอคิโด (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ และ ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ, 2547) ดังที่ปรมาจารย์ Morihei Ueshiba (อ้างใน Sunadomari, 2004) มีประโยคที่มักจะใช้ในการอธิบายถึงหัวใจและจิตวิญญาณของไอคิโดไว้ว่า “ไอคิ คือความรัก คือเส้นทางที่จะนำพาหัวใจของเราเข้าไปสู่ความเป็นเนื้อเดียวกันกับจิตวิญญาณของจักรวาลเพื่อที่จะบรรลุมรรคกิจในชีวิตของเรา โดยให้ความรักและความเคารพอ่อนน้อมต่อทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปในจิตใจของเรา” การป้องกันตัวของไอคิโดจึงมุ่งให้เกิดความปลอดภัยทั้งแก่ตนเองและฝ่ายตรงข้าม

แนวคิดนี้ได้รับการสนับสนุนโดย Seiser (n.d.) โดยเขาได้กล่าวไว้ว่า “ไอคิโดมีการฝึกฝนทางด้านร่างกายที่มีระบบและรูปแบบในการเคลื่อนไหวที่แตกต่างจากศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวส่วนใหญ่ ที่มีพื้นฐานของการเข้าทำลายอย่างรุนแรง แต่เป็นการเคลื่อนไหวที่กลมกลืนมากกว่าต่อต้าน ทั้งร่างกายและจิตใจไม่มีการต่อสู้กับบุคคลอื่นๆ นั่นคือการต่อสู้ของไอคิโด” ซึ่งเป็นสิ่งที่

สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของปรมาจารย์ Morihei Ueshiba (อ้างใน Sunadomari, 2004) ที่ได้ประกาศไว้ว่า “ไอคิโดไม่ใช่ศิลปะสำหรับการต่อสู้ห้าห้าโดยใช้กำลังตั้งสัตว์ป่า หรือ อาวุธสำหรับฆ่าฟันกัน หรือแม้กระทั่งการใช้พลังกายหรืออาวุธในการทำลายผู้ที่เป็นศัตรู แต่เป็นหนทางของโลกที่ประสานและรวมมวลมนุษยชาติเข้าเป็นครอบครัวเดียวกัน”

นั่นเพราะว่าไอคิโดเกิดจากหัวใจที่มีความรู้สึกที่ว่า ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่แท้จริงนั้นจะต้องศึกษาและใช้การป้องกันตามหลักธรรมชาติ กลมกลืนและน้อมนำธรรมชาติมาใช้ประโยชน์แก่ตนเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ของปรมาจารย์ Morihei Ueshiba (อ้างใน ปรีชา ต้นจรรย์านนท์, ไม่ระบุ; Goldsbury, n.d.) การฝึกฝนไอคิโดจึงเป็นการฝึกฝนร่างกายและจิตใจให้เกิดสภาวะที่กลมกลืนกับทุกสรรพสิ่งได้อย่างสมบูรณ์ (M. Ueshiba, 1982; K. Ueshiba and M. Ueshiba, 2002)

ไอคิโด จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ฝึกนั้นสามารถดำรงชีวิตได้อย่างกลมกลืน สอดประสานเป็นเนื้อเดียวกัน ปราศจากจิตใจที่แบ่งแยก น้อมรับกับทุกสรรพสิ่งอย่างนอบน้อม โดยผ่านการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อให้เกิดความองกงามทางด้านจิตวิญญาณหรือจิตใจ

เมื่อบุคคลมีความองกงามทางจิตวิญญาณจนทำให้บุคคลเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (Self-realization) ได้แล้วนั้น ก็จะมีคามตระหนักรู้ เข้าใจ และรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่และยอมรับประสบการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนได้ กลายเป็นความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ มีอิสระจากความกลัวและความทุกข์ จนสามารถใช้พลังที่มีอยู่ภายในตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเอง (Feuerstein, 2003 อ้างใน วลี ศรีชลาคม, 2547)

ด้วยกระบวนการฝึกที่มุ่งเน้นในการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ทำให้มีนักจิตวิทยาบางท่านที่เกิดความสนใจและศึกษาไอคิโดรวมทั้งยังได้นำไอคิโดมาประยุกต์ใช้ในงานทางด้านจิตวิทยาอีกด้วย ดังเช่น ในอเมริกาได้มีการสอนไอคิโดในสถาบันจิตวิทยาเช่น Transpersonal Institute ได้จัดให้ไอคิโดเป็นวิชาที่ผู้ที่ศึกษา Transpersonal Psychology ต้องลงทะเบียนเรียนในช่วงปีแรก เนื่องจากไอคิโดนั้นฝึกในการเข้าใจสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจผ่านทาง การรับรู้ทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานของนักจิตบำบัด (“Aikido and Psychology”, n.d.)

Heckler (1984 อ้างใน ธีรรัตน์ บริพันธ์กุล, 2550) ผู้ที่เป็นทั้งนักไอคิโดและนักจิตวิทยา ได้นำเอาหลักการพื้นฐานของไอคิโดเช่น ความเป็นศูนย์กลางของพลัง การมีความมั่นคง การผ่อนคลาย และการเคลื่อนที่อย่างกลมกลืน ไปประยุกต์ใช้ในการทำจิตบำบัด ซึ่งหลักการดังกล่าวนี้เองช่วยนำไปสู่การเกิดจิตสำนึกและความสมบูรณ์ของบุคลิกภาพในผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์ โดยใช้การฝึกที่เรียบง่ายและมุ่งเข้าสู่การแก้ไขความขัดแย้งที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว

นอกจากนี้ ยังมีงานเขียนทั้งบทความและงานวิจัยที่กล่าวถึงไอคิโดกับจิตวิทยาทั้งในเชิงของการเปรียบเทียบแนวคิด ปรัชญา และเทคนิค ในเชิงนำไอคิโดไปประยุกต์ใช้ในการบำบัด และในเชิงของการพัฒนาจิตใจ ซึ่งกล่าวว่าการฝึกฝนไอคิโดนั้นจะช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจแก่ผู้ฝึก ซึ่งทำให้ผู้ที่ฝึกไอคิโดนั้นสามารถที่จะใช้ศักยภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของตนเองได้เต็มศักยภาพ (ธีรรัตน์ บริพันธ์กุล, 2549; 2550; Allison, 1999; Williams, 1998)

ไอคิโดจึงมีหลักปรัชญาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่งมีลักษณะเช่นเดียวกับการพัฒนาจิตใจระดับลึกซึ่งโดยอาศัยการฝึกฝนทางกาย (body work) ในรูปแบบอื่นๆ เช่น ไทชิ โยคะ การนวด ฯลฯ ซึ่งเคยมีการศึกษาและวิจัยแล้วพบว่า ปรากฏการณ์ภายในจิตใจของผู้ที่ผ่านการฝึกฝน ไทชิ โยคะ ฯลฯ มีลักษณะของการพัฒนาทางด้านจิตใจ (Luskin, 2001; วลีศรีชลาคม, 2547) ซึ่งแม้ว่าตามหลักปรัชญาของไอคิโดจะกล่าวถึงการพัฒนาจิตใจ รวมทั้งยังมีบทความเกี่ยวกับไอคิโดอีกมากมายที่กล่าวว่าการฝึกไอคิโดนั้นช่วยให้เกิดการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ หากแต่ยังไม่เคยมีการศึกษาอย่างเป็นทางการมาก่อนว่าปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดแท้จริงแล้วมีลักษณะเป็นเช่นไร แท้จริงแล้วผู้ฝึกมีลักษณะของการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณหรือไม่ การศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดจึงเป็นสิ่งที่ จะช่วยให้ทราบถึงปรากฏการณ์เหล่านี้ได้ จึงได้เกิดการศึกษาวิจัยครั้งนี้ขึ้นมา

อย่างไรก็ตามการศึกษาในครั้งนี้ไม่ได้มีจุดประสงค์ในการพิสูจน์ว่าการฝึกไอคิโดนั้นช่วยการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณหรือไม่ หากแต่เป็นการศึกษาเพื่อที่จะทำความเข้าใจกับประสบการณ์ อันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ฝึกอย่างแท้จริงว่ามีลักษณะเป็นเช่นไร อันเป็นการศึกษาในขั้นต้นก่อนที่จะมีการศึกษาเพิ่มเติมในการศึกษาครั้งต่อไป

คำถามในการวิจัย

ประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดนั้นมีลักษณะอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ภายในจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดว่ามีสิ่งใดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจบ้าง เพื่อเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด รวมทั้งสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยชิ้นนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด เป็นการศึกษาในเชิงของปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological research) และใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) กับผู้ให้ข้อมูลเป็นรายบุคคล

ผู้ให้ข้อมูลหลักคือผู้ที่เข้ารับการฝึกไอคิโดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 3 เดือน และมีความสมัครใจในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โดยเล่าประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นจากการฝึกไอคิโด ของตน โดยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 11 เดือน ตั้งแต่เดือน ธันวาคม 2550 ถึง ตุลาคม 2551

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ไอคิโด หมายถึง การฝึกฝนทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ให้มีความสอดคล้องประสานกลมกลืนไปกับธรรมชาติ ผ่านทางการฝึกการต่อสู้ที่ไม่ได้มุ่งในการทำลายล้างศัตรู แต่มุ่งที่จะทำให้เกิดสันติภาพขึ้นอย่างแท้จริง

สภาวะที่สมบูรณด้วยไอคิ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายและจิตใจนั้นมีความสอดคล้องประสานกลมกลืนกับธรรมชาติทั้งภายนอกและภายในตนเอง

ประสบการณ์ทางจิตใจ คือ ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด เช่น ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก เป็นต้น โดยที่ไอคิโดได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องด้วย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด
2. ได้ผลกรวิจัยที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานพัฒนาจิตใจโดยอาศัยการฝึกฝนทางกาย
3. ได้ผลกรวิจัยอันจะเป็นแนวทางที่จะนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
4. ได้แนวทางในการศึกษาถึงกระบวนการพัฒนาทางจิตวิญญาณของไอคิโดต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาถึงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในสามส่วนดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับไอคิโด
2. การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับไอคิโด (Aikido)

1. ประวัติของไอคิโด

ไอคิโด (Aikido) เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแขนงหนึ่ง คิดค้นโดย Morihei Ueshiba (1883-1969) โดยการนำเอาประสบการณ์จากการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวหลากหลายแขนงมาผนวกกันเป็นเทคนิคของไอคิโด ซึ่งการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวในสังคมญี่ปุ่นในยุคนั้นได้มีการพัฒนาจากการฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเพื่อใช้ในการทำสงคราม ไปเป็นใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวเป็นสื่อที่ใช้ในการอบรมสั่งสอนให้บุคคลที่ฝึกนั้นมีวินัยในตนเอง โดยการฝึกฝนนั้นได้มีการสอดแทรกวิชาความรู้อื่นๆที่เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตเข้าไปอีกด้วย เช่น วิชาตรรกศาสตร์ จริยศาสตร์ และจิตวิทยา เป็นต้น (ปรีชา ตันจรรย์านนท์, ม.ป.ป.)

ไอคิโดก็ได้นำเอาศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวหลากหลายแขนงมาผสมผสานกับปรัชญาทางด้านการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณมาผนวกเป็นวิชาไอคิโด (K. Ueshiba and M. Ueshiba, 2002) โดยรูปแบบของศิลปะการต่อสู้ที่ Morihei Ueshiba ได้ศึกษาและนำมาพัฒนาปรับปรุง จนมาเป็นไอคิโดได้แก่

1. ศิลปะการต่อสู้ที่ใช้อาวุธ (Major armed martial arts) ได้แก่ การยิงธนู (Kyudo) การว่ายน้ำ (Tachiyojgi) การต่อสู้ด้วยหอกหรือทวน (Yarijutsu) การต่อสู้ด้วยไม้หรือพลอง (Jo หรือ Bojutsu) การฟันดาบ (Kenjutsu) การขี่ม้าล่าสัตว์ (Jobajutsu) และอื่นๆ เช่น นินจา (Ninjutsu) เป็นต้น

2. ศิลปะการต่อสู้ที่ไม่ใช้อาวุธ (Major unarmed martial arts) ได้แก่ ซูโม (Sumo-Kumiuchi, Kogusoku) ศิลปะการต่อสู้แบบโบราณ (ได้แก่ Tendori, Tegiki, Kosi, Mawari, Yawara เป็นต้น) ยูโด (Judo หรือ Jujutsu) เคมโป (Kempo แห่งสำนักเส้าหลิน) หรือ คาราเต้ (Karate) และไอคิยิตสึ (Aikijutsu)

นอกจากนั้นท่านยังมีความสนใจและศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวกับศาสนา และปรัชญา อาทิ ศึกษาปรัชญาเซน (Zen) กับพระมิตซุโจ ฟุจิโมโต (Mitsujo Fujimoto) ในโรงเรียนสอนศาสนาพุทธชินกอน (Shingon) แห่งวัดจิโซ-จิ (Jizo-ji) เป็นเวลา 3 ปี และยังได้ศึกษาศาสนาอย่างลึกซึ้งในโรงเรียนสอนศาสนาชื่อ โอโมโต-เกียว ซึ่งก่อตั้งโดยหลวงพ่อวานิชานูโร เดกูชิ (Reverend Wanisaburo Deguchi) เป็นเวลา 8 ปีด้วยกัน (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และ ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์, 2547; Shishida, n.d.)

2. ความหมายของไอคิโด

ชื่อของไอคิโดนั้นผ่านการปรับปรุงมาหลายต่อหลายครั้งกว่าที่ ท่านปรมาจารย์จะตกลงให้ใช้คำว่า ไอคิโด (Aikido) อันเป็นคำที่ประกอบมาจากคำ 3 คำคือ

1. ไอ (Ai) หมายถึงการประสานสัมพันธ์หรือการทำให้ประสมกลมกลืน (harmony)
2. คิ (Ki) หมายถึงพลังภายใน (inner energy) พลังจิตหรือวิญญาณ (mental energy-spirit)
3. โด (Do) หมายถึงหนทางหรือวิถีทาง (way) หรือเทคนิค (techniques)

เมื่อรวมคำทั้งสามคำเป็น “ไอคิโด” แล้ว จึงหมายความว่า หนทางหรือวิถีทางที่จะทำให้เกิดไอคิ คือร่างกาย จิตใจหรือวิญญาณ มีความประสานกลมกลืนกันกับธรรมชาติ และสิ่งต่างๆ รอบตัวด้วยดี (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และ ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์, 2547; ปรีชา ตันจรรย์านนท์, ม.ป.ป.)

ตรงกับความหมายของไอคิโดตามที่ปรมาจารย์ Morihei Ueshiba (1982) ได้ให้ตั้งใจไว้ว่า ไอคิโดจะเป็นวิถีแห่งการฝึกฝนตนเองทั้งทางด้านร่างกาย และจิตวิญญาณ เพื่อที่จะนำไปสู่สภาวะที่จิตวิญญาณนั้นกลมกลืนกับทุกสรรพสิ่ง อันเป็นจิตวิญญาณที่สมบูรณ์และสวยงาม

3. ปรัชญาและหลักการของไอคิโด

“ไอคิโดนั้นเป็นการนำเอาศิลปะการต่อสู้โบราณผนวกกับปรัชญาทางจิตวิญญาณชั้นสูง (spirit) กลายเป็นกระบวนการที่หลอมรวมร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว” (K. Ueshiba and M. Ueshiba, 2002) เป็นการแสดงให้เห็นปรัชญาและหลักการของไอคิโด

ปรมาจารย์ Morihei Ueshiba ได้บรรยายข้อความที่แสดงถึงปรัชญาและหลักการของไอคิโดไว้ดังนี้ “ไอคิ คือความรัก คือเส้นทางที่จะนำพาหัวใจของเราเข้าไปสู่ความเป็นเนื้อเดียวกันกับจิตวิญญาณของจักรวาลเพื่อที่จะบรรลุภารกิจในชีวิตของเรา โดยให้ความรักและความเคารพนอบน้อมต่อทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปในจิตใจของเรา” ซึ่งหมายถึง “จิตวิญญาณแห่งความรักและเคารพนอบน้อมต่อทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติ” หรือ “จิตวิญญาณแห่งการปกป้องทุกสรรพสิ่งด้วยความรัก” “ไอคิ คือการเอาชนะตนเอง ไม่ได้ชนะด้วยใจที่มีเพียงแต่ความรู้สึกที่เป็นศัตรู แต่โดยการเปลี่ยนสภาพคนที่แสดงตัวว่าเป็นศัตรูกลายเป็นไม่มีคำว่าศัตรูอีกต่อไป มันเป็นการนำไปสู่ความสมบูรณ์แบบโดยแท้จริงของตนเอง” การต่อสู้ของไอคิโดจึงไม่ได้มุ่งหวังที่จะเอาชนะศัตรูแต่มุ่งที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึกเป็นศัตรูภายในใจให้หมดไปอย่างสิ้นเชิง “ดังนั้นศิลปะการต่อสู้ชนิดนี้เป็นหนทางและการอธิบายการหลอมรวมร่างกายและจิตวิญญาณของเราภายใต้กฎของธรรมชาติได้ดีที่สุด” (Sunadomari, 2004; Brady, 2007; Gleason, 1995)

ปรมาจารย์ Morihei Ueshiba (2002) เคยประกาศไว้อีกว่า “ไอคิโดไม่ใช่ศิลปะสำหรับการต่อสู้ห้ำหั่นโดยใช้กำลังตั้งสัตว์ป่า หรือ อาวุธสำหรับฆ่าฟันกัน หรือแม้กระทั่งการใช้พลังกายหรืออาวุธในการทำลายผู้ที่เป็นศัตรู แต่เป็นหนทางของโลกที่ประสานและรวมมวลมนุษยชาติเข้าเป็นครอบครัวเดียวกัน” (อ้างใน Sunadomari, 2004) คำประกาศนี้จึงเป็นเหมือนสิ่งที่ผู้ฝึกไอคิโดพึงระลึกอยู่ในจิตใจอยู่เสมอ จะพบว่าในไอคิโดจะไม่มีท่าที่ใช้บุกหรือโจมตีคู่ต่อสู้ จะมีเพียงท่าที่ใช้เพื่อป้องกันตนเองและควบคุมคู่ต่อสู้ไม่ให้มาทำร้ายเราได้อีก ไม่มีการทำร้ายให้คู่ต่อสู้เกิดอาการบาดเจ็บแต่จะเป็นการควบคุมให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นอย่างนิ่มนวล สิ่งเหล่านี้ซ่อนถึงหลักที่สำคัญที่ทำให้ความเป็นศัตรูกันหมดไปเพราะเป้าหมายในการต่อสู้ของไอคิโดนั้นมุ่งที่จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามเกิดความรู้สึกที่ว่า ไม่ได้ถูกทำอันตรายเพื่อให้ได้รับบาดเจ็บ แต่เพื่อให้เกิดสำนึกที่ว่า การมีความรักและเมตตาต่อกันนั้นเป็นสิ่งที่ดีกว่า (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ และ ยุวดี ลักษณะพิสุทธ์, 2547)

4. การฝึกไอคิโด

ในแง่ของการฝึกไอคิโด ในลักษณะทางกายภาพแล้ว ไอคิโดมีการฝึกฝนเช่นเดียวกับการต่อสู้ประเภทอื่นๆ หากแต่ไอคิโดมีบุ (bu) หรือพื้นฐานในการต่อสู้ที่แตกต่างจากการต่อสู้ประเภทอื่น นั่นเป็นปัจจัยสำคัญของไอคิโด จึงไม่ได้เป็นแค่ระบบในการออกกำลังกาย แต่จะต้องมีการตระหนักถึงความอันตรายในการต่อสู้โดยผ่านการใช้สติและสมาธิที่ตีระหว่งการฝึก เรียกได้ว่าเป็นการสร้างภาวะที่มีความสามารถในการรับรู้ในระดับสูง (Pranin, 2003)

ในการฝึกไอคิโดจำเป็นจะต้องมีคูฝึกที่ต้องสลับกันเป็น นาเงะ (nage) และ อุเคะ (uke) นาเงะหรือนาเกะ หมายถึงผู้ที่ใช้เทคนิคการป้องกันตัวของไอคิโด ส่วนอุเคะหมายถึงผู้ที่เข้าโจมตี

และถูกแก้โดยนาเงะ (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ และ ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ, 2547) ซึ่งมักจะให้ผู้ที่อยู่ในระดับสาย (ระดับชั้นของไอคิโด) ที่สูงกว่าเป็นผู้รับผิดชอบ ในการดูแลไม่ให้เกิดอันตรายเกิดขึ้นแก่ตนเองและคู่ซ้อม

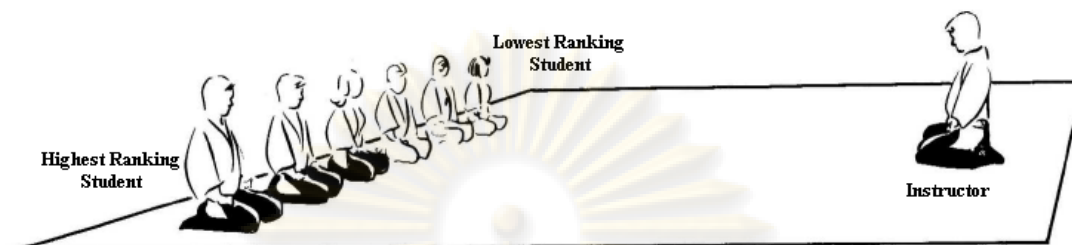
ในการฝึกเทคนิคที่จะฝึกจะต้องแจ้งให้คูฝึกทั้งสองคนได้รับรู้ก่อนจะเริ่มต้นการโจมตี เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายจากการฝึก จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ที่เป็นอุเคะจะต้องโจมตีอย่างตรงไปตรงมาโดยปราศจากความคาดหวังว่านาเงะจะตอบโต้กลับมาอย่างที่ตนคิด จำเป็นต้องมีโจมตีอย่างจริงจังเพื่อที่นาเงะจะได้เข้าใจสถานการณ์ที่แท้จริงในการรักษาสมดุลย์ของ กลไกทางร่างกายและการไหลเวียนพลังงาน มารยาทในการต่อสู้ของอุเคะจะปกป้องตัวของอุเคะเองไม่ให้เกิดการบาดเจ็บและยังช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทั้งตัวผู้ที่เป็นอุเคะและนาเงะ การกระทำกลับอย่างยืดหยุ่นพอดีกับสภาพร่างกายให้อุเคะล้มลงอย่างนุ่มนวล ผู้ที่เป็นนาเงะจึงต้องรู้ถึงหลักในการรับมือจะต้องตั้งสมาธิในการที่จะทำให้อุเคะเสียทั้งที่มัน ระยะเวลา และความสมดุลที่เหมาะสม เนื่องจากอุเคะจะไม่มีแรงที่จะต่อต้านถ้าหากจุดศูนย์ถ่วงเสียไป นาเงะจะต้องพัฒนาจากการใช้ความคิดเป็นการใช้ความรู้สึกแทน เพราะในการต่อสู้จริง จะไม่มีทางที่จะรู้เลยว่าจะถูกโจมตีหรือไม่เมื่อไหร่ จึงต้องใช้การสามารถรู้สึกถึงสิ่งต่างที่อยู่รอบตัว (Pranin, 2003) การมีกรรับรู้และมีความรู้สึกที่ฉับไวในการประสานกันระหว่างอุเคะและนาเงะจึงเป็นจุดมุ่งหมายหลักในการฝึก (D. Clark, n.d.)

5. ข้อตกลงและมารยาทในการฝึกไอคิโด

ข้อตกลงและมารยาทในการฝึกไอคิโดเป็นสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง ในการฝึกไอคิโด จำเป็นต้องมีมารยาทในการฝึก จะต้องใช้การสังเกตทั้ง ก่อน ในระหว่าง และหลังการฝึกเพื่อที่จะคิดถึงวิธีการควบคุมหรือใช้สถานที่ในการฝึกเทคนิคที่มีความอันตรายให้มีความปลอดภัยในการฝึก มารยาทในการฝึกยังมีคุณค่าแม้จะอยู่นอกโรงฝึกก็ตาม เพราะจะช่วยทำให้ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดำเนินไปอย่างราบรื่น (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ และ ยุวดี ลักษณะพิสุทธิ, 2547; Pranin, 2003)

ก่อนและหลังจากการฝึกทุกครั้งจะต้องมีการนั่งทำเคารพ บนเบาะด้านที่อยู่ติดกับ หิ้งพระ จะเป็นส่วนที่อาจารย์หรือครูฝึกนั่ง ถัดจากแถวของอาจารย์ซึ่งมีระยะห่างพอสมควรเป็นที่นั่งของผู้ฝึกซึ่งเริ่มจากผู้ฝึกที่มีวิทยฐานะสูงที่สุดนั่งลดหลั่นลงไปตามลำดับ เมื่อทุกคนพร้อมจะมีหัวหน้าเป็นผู้สั่งให้เริ่มทำสมาธิและทำความเคารพพระ และปรมาจารย์ จากนั้นอาจารย์จะหันกลับมานั่งเผชิญหน้า (ดูภาพที่ 2.1) ซึ่งในตอนนี้หัวหน้าผู้ฝึกจะสั่งให้ทำความเคารพอาจารย์ในท่านั่งครั้งหนึ่ง

แล้วจึงลุกขึ้นยืนและทำความเคารพในท่าอื่นอีกครั้งเป็นอันเสร็จสิ้น และจึงเริ่มการฝึกหรือแยกย้ายกันกลับไป (ปรีชา ตันจรรย์านนท์, ม.ป.ป.)



ภาพที่ 2.1 การนั่งเพื่อทำความเคารพก่อนและหลังการฝึก (“Ann van enn les”, 2006)

มารยาทการฝึกที่ผู้ฝึกทุกคนยึดถือเป็นระเบียบปฏิบัติ เป็นเรื่องที่ถูกให้ความสำคัญมากในการฝึกไอคิโด โดยระเบียบปฏิบัติมีดังนี้คือ

- 1) เมื่อไปถึงที่ฝึกควรทำความเคารพก่อน 1 ครั้ง
- 2) เมื่อเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอยู่ในชุดฝึกเรียบร้อยแล้วควรไปเคารพที่บูธอีก 1 ครั้ง
- 3) ก่อนที่จะทำการฝึกกับครูหรือคู่ซ้อมต้องทำความเคารพซึ่งกันและกัน
- 4) หลังจากเลิกฝึกกับครูหรือคู่ฝึกต้องทำความเคารพซึ่งกันและกันอีกครั้ง
- 5) ขณะนั่งพักหรือนั่งดูการสาธิตของครูควรนั่งให้เรียบร้อย (ดูทำนองได้ในภาคผนวก ข.)
- 6) เคารพและเชิ่พังครูฝึกอย่างเคร่งครัด
- 7) เมื่อเครื่องแต่งกายไม่เรียบร้อย ต้องแต่งกายให้เรียบร้อยก่อนแล้วจึงฝึกต่อไป
- 8) เมื่อเกิดการผิดพลาดหรือล่วงเกิน ต้องแสดงความเสียใจและขออภัยทุกครั้ง
- 9) ต้องช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ เมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้น
- 10) ยุติการต่อสู้ทันที เมื่อคู่ต่อสู้แสดงอาการแพ้ด้วยกริยาหรือวาจา
- 11) หมั่นชำระชุดฝึกสะอาดอยู่เสมอ
- 12) ดูแลมือเล็บเท้าให้สั้นและสะอาดอยู่เสมอ รวมทั้งรวบผมให้เรียบร้อยเพื่อป้องกันอันตรายแก่คูฝึก
- 13) ผู้ที่มีวิถะฐานะสูงจะต้องเป็นผู้ดูแลรับผิดชอบความปลอดภัยแก่คูฝึกที่มีวิถะฐานะต่ำกว่าเสมอ

นอกจากนี้อาจมีข้อตกลงอื่นๆ อีกตามแต่ละศูนย์ฝึก โดยจะยึดหลักการเคารพอ่อนน้อม และความปลอดภัยของผู้ฝึกเป็นสำคัญ

6. การแบ่งลำดับวิทยฐานะในไอคิโด

ในการฝึกไอคิโดมีการแบ่งลำดับวิทยฐานะเช่นเดียวกับศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของญี่ปุ่น แบบอื่นอีกหลายประเภท เช่น ยูโด หรือคาราเต้ โดยจะแบ่งเป็นชั้นรองสายดำและสายดำ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความสามารถทางไอคิโดเป็นหลักสำคัญ โดยทั่วไปจะแบ่งชั้นรองสายดำเป็น 6 ชั้น ซึ่งลำดับรองสายดำชั้นที่ 6 ซึ่งเป็นลำดับต่ำสุดขึ้นไปจนถึงรองสายดำชั้นที่ 1 โดยจะสวมสายรัดเอวสีขาวและสีน้ำตาลดังในตารางที่ 2.1 และสายดำตั้งแต่สายดำชั้น 1 ไปจนถึงสายดำชั้น 9 หรือสูงกว่า โดยจะสวมสายรัดเอวสีดำและสวมฮากามา (กางเกงขาบานคล้ายกระโปรงที่มีสายผูกเอว เป็นเครื่องแต่งกายของชาวญี่ปุ่นสมัยโบราณ) แต่ในประเทศไทยได้มีการแบ่งลำดับวิทยฐานะของผู้ฝึกไอคิโดในชั้นรองสายดำเป็น 10 ชั้น โดยจะสวมใส่สายรัดเอวสีต่างๆ (ปรีชา ตันจริยานนท์, ม.ป.ป.) ตามตารางที่ 2.2

ตารางที่ 1 ลำดับวิทยฐานะของผู้ฝึกไอคิโด

ชั้น	สายคาดเอว
รองสายดำชั้น 6 (Roku-Kyu)	สีขาว
รองสายดำชั้น 5 (Go-Kyu)	สีขาว
รองสายดำชั้น 4 (Yon-Kyu)	สีขาว
รองสายดำชั้น 3 (San-Kyu)	สีน้ำตาล
รองสายดำชั้น 2 (Ni-Kyu)	สีน้ำตาล
รองสายดำชั้น 1 (Tkk-Kyu)	สีน้ำตาล
สายดำชั้นที่ 1 (Sho-Dan)	สีดำและสวมฮากามา
สายดำชั้นที่ 2 (Ni-Dan)	สีดำและสวมฮากามา
สายดำชั้นที่ 3 (San-Dan)	สีดำและสวมฮากามา
สายดำชั้นที่ 4 (Yon-Dan)	สีดำและสวมฮากามา
สายดำชั้นที่ 5 (Go-Dan)	สีดำและสวมฮากามา
สายดำชั้นที่ 6 (Roku-Dan)	สีดำและสวมฮากามา
สายดำชั้นที่ 7 (Shichi-Dan)	สีดำและสวมฮากามา
สายดำชั้นที่ 8 (Hachi-Dan)	สีดำและสวมฮากามา

สายดำขั้นที่ 9 (Kyu-Dan)	สีดำและสวมฮากามา
สายดำที่สูงกว่าขั้นที่ 9	สีดำและสวมฮากามา

ตารางที่ 2 ลำดับขั้นวิทยฐานะของผู้ฝึกไอคิโดในประเทศไทย

ขั้น	สายคาดเอว
รองสายดำขั้น 10 (Ju-Kyu)	สีส้ม
รองสายดำขั้น 9 (Kyu-Kyu)	สีส้มปลายฟ้า (ข้างละ 3 นิ้ว)
รองสายดำขั้น 8 (Hachi-Kyu)	สีส้มปลายฟ้า (ข้างละ 6 นิ้ว)
รองสายดำขั้น 7 (Shichi-Kyu)	สีฟ้า
รองสายดำขั้น 6 (Roku-Kyu)	สีฟ้าปลายเขียว (ข้างละ 6 นิ้ว)
รองสายดำขั้น 5 (Go-Kyu)	สีเขียว
รองสายดำขั้น 4 (Yon-Kyu)	สีเขียวปลายน้ำตาล (ข้างละ 6 นิ้ว)
รองสายดำขั้น 3 (San-Kyu)	สีน้ำตาล
รองสายดำขั้น 2 (Ni-Kyu)	สีน้ำตาลปลายดำ (ข้างละ 3 นิ้ว)
รองสายดำขั้น 1 (Ikk-Kyu)	สีน้ำตาลปลายดำ (ข้างละ 6 นิ้ว)
สายดำขั้นที่ 1 ขึ้นไป (Dan)	สีดำและสวมฮากามา

*ในวงเล็บคือการเรียกแต่ละลำดับขั้นในภาษาญี่ปุ่น

7. รูปแบบทางความคิดและความเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนาด้านจิตวิญญาณตามวิถีของไอคิโด

การฝึกไอคิโดนั้นมีเป้าหมายสำคัญอยู่การพัฒนาบุคคลให้เกิดความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ซึ่งนอกเหนือไปจากไอคิโดแล้วยังมีแนวคิดและทฤษฎีที่กล่าวถึงความสมบูรณ์และการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณอีกมากมาย โดยผู้วิจัยจะขอนำแนวคิดและทฤษฎีเหล่านั้นมากล่าวถึงก่อน เพื่อเป็นการเปรียบเทียบลักษณะของความสมบูรณ์และการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ โดยทั่วไปกับไอคิโดว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่อย่างไร

ความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณเป็นสิ่งที่เป้าหมายในการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ ซึ่ง Rathe (2006) ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า ความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ว่าเป็นภาวะของจิตใจของบุคคลที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่อย่างสงบได้ด้วยตนเอง ซึ่งอาจไม่ถึงการละความตึงเครียด ความปรารถนา การแข่งขันหรือหรือความวิตกกังวลในชีวิตให้

หมดลงไปได้ แต่ก็สามารถที่จะมีชีวิตอยู่กับความไม่แน่นอนของชีวิตและสามารถปล่อยวางจากสิ่ง ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของตนเองในขณะเดียวกันก็พยายามที่จะแสดงออกในทางสร้างสรรค์ เพื่อไปให้ถึงจุดหมายของชีวิตได้

Elkins et al., (1988, อ้างใน Smith, n.d.) ได้ให้คำจำกัดความของจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ว่า “เป็น วิถีทางของการดำเนินชีวิตและการมีประสบการณ์ผ่านการตระหนักรู้ถึงมิติอันยิ่งใหญ่อัน เป็นการแสดงถึงความเคารพต่อตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ ชีวิต และอะไรก็ตามที่บุคคลนั้นเห็นว่าเป็น สิ่งที่สำคัญที่สุด” และได้แบ่งความสมบูรณ์จิตวิญญาณออกเป็น 9 มิติ และ D. W. Smith (n.d.) ได้ ปรับปรุงมิติของจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ทั้ง 9 ของ Elkins et al., ใหม่และได้อธิบายสรุปไว้เป็น 4 มิติ ดังนี้

1. มีความรู้สึกอย่างเชื่อมั่นว่าชีวิตนั้นมีความหมาย (meaningful) ซึ่งรวมถึงการมีความตระหนักถึงภารกิจ (mission) หรือเป้าหมายในชีวิต
2. มีความมุ่งมั่นที่จะบรรลุถึงศักยภาพที่สูงที่สุดในทุกๆด้านของชีวิต ซึ่งรวมถึงตระหนักดีว่า จิตวิญญาณที่มีคุณค่านั้นให้ความสุขได้มากกว่าวัตถุ และจิตวิญญาณนั้นจะสมบูรณ์ได้ด้วยการที่ บุคคลนั้นมีสัมพันธภาพกับทุกสิ่ง
3. มีการรับรู้ถึงการเชื่อมโยงกันของชีวิต ซึ่งรวมถึงการรับรู้และรู้สึกเสียใจกับความเจ็บปวดของผู้อื่นด้วย
4. มีความเชื่อว่าการสัมผัสถึงมิติอันยิ่งใหญ่ได้ เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ ซึ่งรวมถึงมีความรู้สึก ว่าทุกอย่างในชีวิตเป็นสิ่งที่ควรให้ความเคารพ

ในทางพุทธศาสนาก็มีการกล่าวถึงการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณ พุทธทาส (2547) ได้ กล่าวถึงการศึกษาค้นคว้าใจเพื่อให้เกิดความเข้าใจธรรมะอันเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาจิตวิญญาณที่เป็นโรค ที่เกิดจากความไม่รู้ความเข้าใจโลกและชีวิตผิดเนื่องมาจากอวิชชา ว่าผู้ที่คุ้นเคยกับการสังเกตจิตใจ เท่านั้นจึงจะเข้าใจธรรมะได้ดี เข้าใจในสิ่งที่เรียกว่าทุกข์และความดับทุกข์ได้ โดยไม่จำเป็นต้อง อ่านหนังสือ เนื่องจากเป็นผู้ที่มี ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (spiritual experience) มาก ทำให้ เกิดความเข้าใจโลกและชีวิตตามที่เป็นจริง ซึ่งเป็นรากฐานของสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านจิต วิญญาณ โดยสภาวะที่สมบูรณ์ทางด้านจิตวิญญาณในพุทธศาสนานั้นเป็นมิติที่กว้างขวาง ครอบคลุมมิติทางด้านจิตวิญญาณทั้งสี่ด้านของ Smith (n.d.) และมีความลึกซึ้งถึงระดับของการ ละความต้องการ ความปรารถนา การแข่งขันหรือหรือความวิตกกังวลในชีวิตให้หมดลงได้อย่าง สมบูรณ์

การพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณจึงมีความหมายว่า การทำให้ความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างรับรู้และเข้าใจในธรรมชาติและชีวิต (ธรรมชาติ) ตามที่เป็นจริง และมีการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์อันได้แก่ ความรัก ความเคารพ และความรู้สึกเชื่อมโยงเป็นหนึ่งในเดียวกับทุกสรรพสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิต

ในส่วนของไอคิโดเมื่อดูจากหลักปรัชญาของไอคิโดจะเห็นได้ว่า นอกจากจะเป็นการฝึกฝนในทางด้านร่างกายเพื่อใช้ในการต่อสู้ป้องกันตัวแล้ว จะพบว่าไอคิโดยังมุ่งเน้นไปที่การฝึกฝนและพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณอีกด้วย Sunadomari (n.d.) ได้กล่าวถึงสิ่งที่สำคัญที่สุดในการฝึกไอคิโดว่า “เราจะต้องพัฒนาเทคนิคที่สามารถสร้างและแสดงออกให้เห็นถึงจิตวิญญาณของเรา เทคนิคที่ไม่สามารถถ่ายทอดจิตวิญญาณผ่านทางร่างกายได้นั้นไม่มีความหมายอันใดเลย การแสดงความรักโดยปราศจากความสามารถถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นนั้นก็เป็สิ่งที่เปล่าประโยชน์ เราจะต้องไปให้ถึงจุดที่เราสามารถแสดงให้เห็นจิตวิญญาณอย่างชัดเจนผ่านทางร่างกาย นี่จึงเป็นคำอ้างอิงได้ว่าอะไรที่ทำให้ท่านปรมาจารย์กล่าวว่า ไอคิโด “คือความรัก” และ “การเปลี่ยนแปลงจากการเป็นศัตรูกันจนกลายเป็นไม่มีคำว่าศัตรูอีกต่อไป” ซึ่งเราจะต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่งในขณะที่กำลังฝึกที่จะเชื่อมโยงประโยชน์นี้เข้าไปสู่เทคนิคทางด้านร่างกาย (Sudanomari, n.d.) มีประโยคของ Morihei Ueshiba (อ้างใน Sudanomari, 2004) ผู้เป็นปรมาจารย์ของไอคิโดที่กล่าวถึงการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณของไอคิโดไว้ดังนี้

เทคนิคของไอคิโดเป็นสิ่งที่เป็ธรรมชาติที่สุด ไม่มีกำหนดรูปแบบที่แน่นอนในไอคิโด แต่จะแปรเปลี่ยนไปไม่รู้จักจบสิ้น และเนื่องจากมันเป็นการศึกษาทางด้านจิตวิญญาณ บุคคลไม่สามารถเกิดความเข้าใจได้เลยเมื่อไปยึดติดกับรูปแบบ เพราะจะทำให้ในการปฏิบัติจริงนั้นบุคคลจะไม่สามารถใช้ความรู้สึกเดิมนั้นได้ ในไอคิโด สิ่งแรกที่เราเริ่มต้นคือการชำระล้างกิ (กิ; พลังภายในหรือพลังทางจิตวิญญาณ) ในจิตใจของบุคคลให้สะอาดก่อน จากนั้นก็ตามด้วยการสร้างจิตวิญญาณของบุคคลขึ้นใหม่เป็นพื้นฐานที่สำคัญ เราศึกษา kon (จิตวิญญาณ/higher self) ผ่านทางร่างกายคือการทำงานของ kata (ร่างกาย/lower self) เราต้องพัฒนาโดยการหลอมรวมให้ จิตวิญญาณและร่างกาย กลายเป็นหนึ่งเดียวกัน จิตวิญญาณจะถูกสร้างผ่านการใช้ร่างกาย (Enlightenment through Aikido, p.13)

ในขณะที่ทำการฝึกไอคิโดจะต้องมีสติและสมาธิอย่างมากเนื่องจากจะต้องควบคุมร่างกายและจิตใจให้สอดคล้องกันให้ได้ หากขณะทำการฝึกไอคิโดนั้นขาดสติและสมาธิไปก็จะมีโอกาสที่ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ทั้งแก่ตนเองและคูฝึก การฝึกไอคิโดจึงเป็นการฝึกสำรวจจิตใจและร่างกายทั้งของตนเองและของคูฝึก เพื่อจะได้มีการรับรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึกได้อย่างชัดเจน

และควบคุมอันตรายที่อาจเกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่นได้ ซึ่งเป็นสภาวะที่สมบูรณ์ด้วยไอคิคือเป็นสภาวะที่มีการผสมผสานกันของ คิ หรือพลังภายในและพลังทางจิตวิญญาณอย่างสมบูรณ์ (Minhhuay, n.d.) จะเห็นว่าการฝึกไอคิโดกับหลักการพัฒนาจิตวิญญาณให้มีความสมบูรณ์นั้นเป็นไปในแนวทางเดียวกัน จึงสรุปได้ว่าการฝึกไอคิโด เป็นการพัฒนาทางจิตใจผ่านทาง การฝึกฝนทางกาย อันได้แก่การต่อสู้ป้องกันตัวแบบไอคิโด เพื่อก่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ โดยก่อให้เกิดความเข้าใจในโลกและชีวิตด้วยการมอบความรัก ความเคารพ ต่อทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติ หลอมรวมร่างกายและจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียว รวมทั้งเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติอีกด้วย

8. ไอคิโดกับจิตวิทยา

สถาบัน Transpersonal Institute ได้กล่าวถึงไอคิโดว่า เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับความเข้าใจของคนทั่วไปที่ไม่นึกว่าการฝึกศิลปะป้องกันตัวจะเป็นสิ่งสำคัญในการเป็นนักจิตบำบัดได้ เพราะคนส่วนใหญ่เมื่อนึกถึงการต่อสู้ก็จะนึกถึงคำว่า คู่ต่อสู้หรือศัตรู นึกถึงการแพ้หรือชนะ นึกถึงการปะทะกระทบกระทั่งหรือการห้าห้ากัน สิ่งเหล่านี้กลับไม่พบในไอคิโด การมุ่งเน้นในการรวมและกลมกลืนกับคูฝึกซึ่งเป็นการฝึกที่จะอ่านภาษาทางกาย (body languages) และเข้าถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับในเชิงของการบำบัดที่นักจิตวิทยาจะต้องใช้สิ่งเหล่านี้ในการปฏิบัติกับคนที่เข้ามาใช้บริการ (“Spotlight on Body Disciplines”, n.d.)

Nancy Allison (1999) ได้นำไอคิโดมาเสนอในหนังสือ The Illustrated Encyclopedia of Body-Mind Disciplines ว่าเป็นศิลปะการต่อสู้ที่มีประโยชน์ทั้งในทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย ไอคิโดจึงเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวในอุดมคติสำหรับการดำรงชีวิต โดยการฝึกฝนไอคิโดนั้นจะช่วยสร้างความแข็งแกร่ง ความยืดหยุ่น และการทำงานร่วมกันของจิตใจและร่างกายได้เป็นอย่างดี

ธีรรัตน์ บริพันธ์กุล (2549; 2550) ได้ค้นคว้างานเขียนที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างศิลปะการป้องกันตัวกับจิตบำบัด ซึ่งจากการค้นคว้าพบว่ามีบทความและงานวิจัยที่กล่าวถึงความสัมพันธ์นี้อยู่ แม้จะมีจำนวนไม่มากนักแต่ก็ยังพบถึงความคล้ายคลึงและการนำศิลปะการป้องกันตัวมาผนวกร่วมกัน ทั้งในหลักของแนวคิดปรัชญาหรือกระทั่งนำเอาศิลปะการต่อสู้ไปประยุกต์ใช้ในการบำบัด และพบว่ามีการศึกษาถึงความคล้ายคลึงกันระหว่างไอคิโดกับการทำจิตบำบัด รวมทั้งมีความพยายามที่จะนำศาสตร์ทั้งสองแขนงนี้มาผสมผสานกันอีกด้วย ซึ่งในมุมมองของเขานิวในฐานะที่เป็นนักสุขภาพจิตเห็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนั้นเป็นการฝึกฝนอย่างมีแบบแผน เพื่อให้ผู้ฝึกนั้นสามารถที่จะดึงเอาศักยภาพที่ตนมีอยู่มาใช้ได้อย่างเต็มที่ อันเป็นแนวทางเดียวกับงานทางด้านสุขภาพจิตที่มุ่งในเรื่องของการพัฒนาคนและป้องกันปัญหาทางสุขภาพจิต เพราะ

ประโยชน์จากการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนั้น จะช่วยฝึกฝนและพัฒนาทางด้านจิตใจ ส่งผลให้ผู้ที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนั้นมีภาวะที่ผ่อนคลายทางจิตใจ มีการทำงานร่วมกันระหว่างร่างกายและจิตใจที่ดี ก่อให้เกิดความแข็งแกร่งและมั่นคงทางจิตใจ สามารถที่จะควบคุมจิตใจตนเองได้

โสริช โพรทิก้าว (การติดต่อส่วนบุคคล, มีนาคม, 20, 2550) ได้กล่าวไว้ว่า การฝึกฝนทางด้านการรักษาเชิงจิตวิทยา กับการฝึกฝนทางโकिโด มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน แม้ในการฝึกการรักษาเชิงจิตวิทยาจะไม่มี การฝึกทางด้าน การต่อสู้ป้องกันตัวจากการถูกทำร้ายร่างกาย แต่ก็เป็นการฝึกการป้องกันตัวจากการถูกทำร้ายทางจิตใจ และสิ่งที่เหมือนกันที่สุดก็คือการฝึกทางด้านจิตวิญญาณ (spirit) ดังนี้

การเรียนจิตวิทยาการรักษาก็เหมือนกับการเรียนโकिโด โคิโดจะมีท่าหลักๆอยู่แค่ 7 ท่า (Ikkyo, Nikyo, Sankyo, Yonkyo, Gokyo, Shiho nage, Kote gaeshi ดูในภาคผนวก ค.) จะสายดำก็ 7 ท่า จะสายขาวก็ 7 ท่า แต่ประสิทธิภาพนั้นต่างกัน เหมือนกับทางจิตวิทยาการรักษาที่ผู้เริ่มเรียนใหม่ๆ กับผู้ที่เรียนมานานแล้วก็เรียนหลัก 4F, TIR (หลักหรือวิธีในการทำงานทางด้านจิตวิทยาการประกอบไปด้วยมิติบุคคล Tuning in, Identify split และ realization กับมิติกลุ่ม Facilitate disclosure, Facilitate interaction, Facilitate growth และ Facilitate counseling) เหมือนๆกัน แต่ประสิทธิภาพก็ต่างกัน การเรียนก็เป็นแบบรุ่นพี่สอนรุ่นน้อง ซึ่งเหมือนกันทั้งในโकिโด และจิตวิทยาการรักษา บนเบาะโคิโดบางครั้งก็ต้องก้มหัวให้กับคนที่อายุน้อยกว่าแต่ฝึกมาอย่างช้าของกว่าเพื่อขอวิชาจากเขา เป็นการแสดงถึงความอ่อนน้อมอย่างที่สุด และเป็นการสำนึกขอบคุณซึ่งกันและกัน เพราะการฝึกโคิโดไม่สามารถฝึกได้เลยถ้าไม่มีคูฝึก การฝึกการรักษาทางจิตวิทยาก็ไม่สามารถฝึกได้เลยถ้าไม่มี case ซึ่งจิตวิญญาณ (spirit) เหล่านี้ได้ปลูกฝังอยู่ในการเรียนการสอนจิตวิทยาการรักษามาโดยตลอด (โสริช โพรทิก้าว, การสื่อสารส่วนบุคคล, 20 มีนาคม 2550)

James Williams (1998) ได้กล่าวถึงการฝึกฝนโคิโดจนมีประสบการณ์ในระดับสูง นั้นจะมีคุณลักษณะทางจิตใจที่ดีขึ้น เช่น การรับรู้หรือสติที่เฉียบคมขึ้น มีความสงบเมื่อต้องเผชิญกับอันตรายหรือความตาย มีการรับรู้ที่ชัดเจน ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่เห็นแก่ตัว มีบุคลิกที่มั่นคง ตัดสินใจได้ภายใต้สถานการณ์คับขันได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างเต็มที่แม้ยามเผชิญกับอันตรายได้

9. โคิโดในประเทศไทย

ไอคิโด เข้ามาในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2504 โดยมีมิสเตอร์ซิดนี่ ไวท์ นักหนังสือพิมพ์ชาวอเมริกัน โดยในครั้งแรกนั้นเป็นการสาธิตและได้ทำการสอนแก่บรรดาอาจารย์และนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่สนามกีฬาแห่งชาติปทุมวัน และได้รับความสนใจมากขึ้นจึงได้ติดต่อประสานกับอาจารย์ ทามูระ ที่สำนักใหญ่ประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นอาจารย์สอน ไอคิโดในมหาวิทยาลัยเอเชียแห่งกรุงโตเกียวอีกด้วย ท่านได้ส่งนักศึกษาที่จบแล้ว และมีความสามารถพิเศษได้สายดำไอคิโดมาสอนในประเทศไทย ดังนั้นจึงมีอาจารย์ชาวญี่ปุ่นมาสอน ดำเนินการสอนที่วิทยาลัยพลศึกษา (สนามกีฬาแห่งชาติ) เป็นแห่งแรก และได้รับการช่วยเหลือทางด้านเทคนิคจากสำนักงานใหญ่ไอคิโด ที่ประเทศญี่ปุ่น จัดส่งอาจารย์มาสอนโดยตลอด จนกระทั่งปัจจุบันถึง 15 ท่าน

ปัจจุบันสมาคมไอคิโดได้เปิดสถานที่ฝึกที่ 1521/3 สุขุมวิท 67 – 69 พระขนิงค์เหนือ กรุงเทพมหานคร 10110 อันเป็นที่ตั้งของสมาคมไอคิโดแห่งประเทศไทยในปัจจุบันภายใต้ชื่อเรนบูกัง โดโจ (Renbukan Dojo) กับที่ศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) และสถาบันการศึกษาที่เปิดสอนวิชาไอคิโดเช่น มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และอีกหลายสถาบันเป็นต้น

ใน website ของสมาคมไอคิโดแห่งประเทศไทยได้ระบุข้อมูลของสมาชิกสายดำในประเทศไทยว่ามีทั้งหมด 76 คน (ในรอบ 40 ปี) ที่ได้ประกาศนียบัตร และบัตร ประจำตัวรับรองสมาคมไอคิโดประเทศไทย (AAT) และจากสหพันธ์ไอคิโดระหว่างประเทศ (IAF) และจากสำนักงานใหญ่ไอคิโดแห่งโลก (Aikido World Headquarter, Tokyo, Japan) / HOMBURU DOJO (ปรีชา ตันจรรย์านนท์, ม.ป.ป.; “เกี่ยวกับเรนบูกัง”, ม.ป.ป.) ซึ่งยังมีข้อมูลที่ไม่ได้รับการรับรองนั้นพบว่าในปัจจุบัน (พ.ศ.2552) มีผู้ที่ได้รับสายดำในประเทศไทยกว่า 90 คนแล้ว

การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenological Research)

การวิจัยเชิงคุณภาพในแนวปรากฏการณ์วิทยา เป็นรูปหนึ่งของการวิจัยเชิงคุณภาพ อันมีพื้นฐานมาจากแนวคิดปรากฏการณ์นิยม เป็นการศึกษามุ่งเน้นการให้ความหมายประสบการณ์ต่างๆ ตามสถานการณ์ที่เป็นจริง และตามการรับรู้ของผู้ที่อยู่อาศัยในสถานการณ์นั้นๆ เน้นความเป็นธรรมชาติ และความจริงของประสบการณ์ และสะท้อนให้เห็นถึงบริบทของประสบการณ์นั้นๆ อย่างลึกซึ้ง (ชาย โพธิ์สิตา, 2549)

โดยที่การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาจะพรรณนาสิ่งที่ปรากฏ คือประสบการณ์ในชีวิต (life-world) ของแต่ละบุคคล แต่จุดมุ่งหมายของการพรรณนาไม่ได้อยู่ในสิ่งที่ปรากฏ (หรือสิ่งที่ประจักษ์) หากอยู่ที่การทำทำความเข้าใจว่า สิ่งที่ปรากฏนั้นมีความหมายอย่างไรต่อผู้ที่ได้ประสบมัน

เป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น ในการศึกษาจึงจำเป็นต้อง “เจาะลึก” สิ่งที่อยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์นั้นๆ เพราะปรากฏการณ์วิทยามีลักษณะเป็น ปฏิเสธสัญนิยมเชิงประจักษ์ (empirical realism) คือถือว่าคุณสมบัติที่เป็นจริงไม่จำเป็นต้องเป็นสิ่งที่มีอยู่ด้วยประสาทสัมผัสเท่านั้น แต่จะเป็นสิ่งที่เกิดจากการหยั่งรู้หรือรับรู้ด้วยสัญชาตญาณ การวิจัยแนวปรากฏการณ์นิยมจึงเป็นการศึกษาหรือทำความเข้าใจจากความรู้สึกหรือสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล มีข้อสรุปที่สำคัญประการหนึ่งในวิธีการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาว่า ประสบการณ์ชนิดเดียวกันย่อมมีแก่นแท้ (essence) อันเดียวกัน แก่นแท้หรือโครงสร้างเหล่านี้ก็คือความหมายที่คนเข้าใจร่วมกันหรือเข้าใจตรงกัน ในการวิเคราะห์ นักวิจัยจะเปรียบเทียบประสบการณ์ของคนหลายๆคน เพื่อจะหาลักษณะร่วมกันของประสบการณ์ในเรื่องเดียวกันจากแต่ละคน (ชาย โพธิ์สิตา, 2549)

ซึ่งวิธีดำเนินการของการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยานั้นมีขั้นตอนในการวิจัยที่ไม่ได้ต่างจากการวิจัยเชิงคุณภาพทั่วไป แต่จะมีจุดเน้นที่ต่างออกไป (ชาย โพธิ์สิตา, 2549) วิธีดำเนินการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาตามที่ Moustakas (1994, อ้างใน ชาย โพธิ์สิตา, 2549) มีทั้งหมด 7 ขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดหัวข้อ และคำถามในการวิจัยที่เหมาะสมกับวิธีการศึกษาแนวปรากฏการณ์วิทยา นั่นคือการเลือกปรากฏการณ์ที่จะทำการศึกษานั้นเอง ซึ่งแทบไม่มีขีดจำกัดว่าจะต้องเป็นเรื่องอะไร แต่ควรเลือกปรากฏการณ์ที่น่าจะมีค่าในทางปฏิบัติและประโยชน์ในเชิงนโยบาย (ชาย โพธิ์สิตา, 2549)

2. ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับเรื่องที่จะศึกษา

3. กำหนดเกณฑ์สำหรับเลือกบุคคลและปรากฏการณ์สำหรับศึกษา ในการวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาจะเลือกบุคคลที่มีประสบการณ์ หรือประสบเหตุการณ์ที่นักวิจัยเจาะจงในการศึกษา และควรเป็นผู้ที่มีประสบการณ์มากพอสมควร (ชาย โพธิ์สิตา, 2549)

4. ให้ข้อมูลที่จำเป็นแก่ผู้ที่ถูกเลือกมาศึกษา รวมทั้งจัดการเกี่ยวกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับจริยธรรมในการวิจัย

5. กำหนดประเด็นแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ในการวิจัยแนวปรากฏการณ์นิยมมักจะไม่มีการสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง (unstructured interview) หรือเรียกว่าการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก แต่ก็ต้องเตรียมหัวข้อหรือประเด็นในการสนทนาไว้ด้วย (ชาย โพธิ์สิตา, 2549)

6. การทำการสัมภาษณ์และบันทึกการสัมภาษณ์อย่างละเอียด อาจจำเป็นต้องทำการสัมภาษณ์ซ้ำหลายครั้ง ในการสัมภาษณ์นั้น การดำเนินการสนทนาจะเป็นไปอย่างธรรมชาติ เหมือนกับการคุยกันอย่างไม่เป็นทางการ แต่จะต้องเข้าไปให้ถึงมากกว่าเพียงทราบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีประสบการณ์อะไร และเขาได้ประสบมันมาอย่างไรเท่านั้น แต่จะต้องไปให้ถึงคำตอบของคำถามว่า การมีประสบการณ์เช่นนั้นมีความหมายอย่างไรสำหรับตัวเขา (ชาย โพธิสิตา, 2549)

7. เตรียมข้อมูลเพื่อการวิเคราะห์ และดำเนินการวิเคราะห์ สิ่งที่ปรากฏการณ์วิทยาเน้นเป็นพิเศษในการวิเคราะห์คือการกลับเอาความหมายของปรากฏการณ์จากข้อมูล นอกจากความหมายในทัศนะของผู้ให้ข้อมูลแต่ละรายแล้ว ต้องได้ถึงความหมายโดยทั่วไปของปรากฏการณ์นั้นด้วย โดยหลังจากเตรียมข้อมูลให้อยู่ในสภาพที่พร้อมจะวิเคราะห์แล้ว ขั้นแรกของการวิเคราะห์ นักวิจัยจะต้องสำรวจและกำจัดอคติหรือข้อสรุปที่คิดไว้ก่อนของตัวเองไปให้หมด หรืออย่างน้อยก็ต้องยอมรับว่ามีอคติหรือข้อสรุปที่น่าจะเกิดขึ้น เพื่อที่จะได้เห็นปรากฏการณ์นั้นตามความเป็นจริง ขั้นที่สองคือการแตกข้อมูลออกเป็นส่วนย่อยๆ ตามความหมายที่ปรากฏเพื่อสะดวกในการคัดแยกข้อมูลออกเป็นเรื่องๆ หรือที่เรียกว่าการให้รหัส (coding) แล้วจึงรวมข้อมูลที่เป็นเรื่องเดียวกันไว้เป็นกลุ่มๆ หรือเรื่องๆ (themes) เดียวกัน จากนั้นก็ให้คำบรรยายสำหรับแต่ละเรื่องโดยจะต้องเป็นข้อความที่มาจากการสรุปและเรียบเรียงจากประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งทางการวิจัยแนวปรากฏการณ์นิยมเรียกว่า textural portrayal หรือ การแสดงเนื้อเรื่องที่ศึกษาด้วยการบรรยาย และขั้นสุดท้ายนักวิจัยจะต้องมองทะลุผ่านสิ่งที่ปรากฏ (appearances) ลงไปยังความหมายที่อยู่เบื้องหลังของสิ่งนั้นเพื่อหาแก่น (essence) ของประสบการณ์ชนิดนั้นทั้งหมด คือสามารถตอบคำถามที่ว่า อะไรคือโครงสร้างและแก่นของการประสบกับปรากฏการณ์นี้สำหรับคนเหล่านี้ได้ (ชาย โพธิสิตา, 2549)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ด้วยการที่หลักปรัชญาของไอคิโดนั้นมุ่งเน้นที่การพัฒนาทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ หากแต่ไม่พบว่าม้งานวิจัยเกี่ยวกับไอคิโดที่กล่าวถึงเรื่องของจิตใจและจิตวิญญาณมาก่อน งานวิจัยดังต่อไปนี้จึงเป็นวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจและจิตวิญญาณ เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาลักษณะทางจิตใจและจิตวิญญาณของผู้ฝึกไอคิโด รวมทั้งยังสามารถที่จะนำมาเปรียบเทียบและเชื่อมโยงกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดได้อีกด้วย

Luskin (2001) ได้ทำการศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงในการนำการปฏิบัติทางศาสนาเก่าแก่ของโลก เช่น การสวดมนต์ นั่งสมาธิ การภาวนา การบวชบวช ไทชี และโยคะมาใช้ในทางคลินิกเพื่อ

ดูการเปลี่ยนแปลงทางทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย ซึ่งพบว่าการปฏิบัติทางด้านจิตวิญญาณนั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ในการวิจัยชิ้นนี้ยังได้ทำการศึกษาผลกระทบจากรูปแบบในการปฏิบัติทางด้านจิตวิญญาณในแบบต่างๆ โดยใช้ Randomized trials เพื่อศึกษาระบบการให้การดูแลทางด้านสุขภาพในทุกระดับอันจะเป็นข้อบ่งชี้ในการพัฒนาทางด้านการบริการทางด้านสุขภาพ

Gifford-May และ Thompson (1994, อ้างใน วลี ศรีชลาคม, 2547) ได้ศึกษาเกี่ยวกับภาวะลึกซึ้งของจิต (deep state) ในการทำสมาธิ โดยใช้วิธีการวิจัยคุณภาพเชิงปรากฏการณ์วิทยา เพื่อให้ได้ข้อมูลในลักษณะความหมายของปัจเจกบุคคลต่อประสบการณ์นั้น ๆ โดยปราศจากความเชื่อหรือความคิดเห็นของผู้วิจัย อันจะทำให้ได้ข้อมูลครบถ้วน และไม่เป็นการชี้นำผู้ให้ข้อมูล ดังเช่นการใช้แบบสอบถาม วัตถุประสงค์ของการวิจัยคือการบรรยายถึงสาระของภาวะลึกซึ้งของจิตในการทำสมาธิ เพื่อประมวลเป็นข้อสรุปหลัก และพิจารณาความสอดคล้องกับแบบแผนดั้งเดิมในการทำสมาธิ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล 10 ท่าน ซึ่งมีรูปแบบในการทำสมาธิแตกต่างกัน อันได้แก่ โยคะ TM และพุทธศาสนา โดยปฏิบัติมาเป็นระยะเวลา 3-25 ปี การสัมภาษณ์โดยละเอียด ถอดความและสรุปความบทสัมภาษณ์ของผู้ให้ข้อมูลแต่ละราย แล้วนำข้อมูลเหล่านั้นเปรียบเทียบ และจัดหมวดหมู่ ผลที่ได้พบข้อสรุปหลัก 3 ประการ และ 1 ใน 3 เป็นข้อสรุปร่วมของผู้ให้ข้อมูลทั้ง 10 ท่าน ซึ่งก็คือ “การข้ามพ้นขอบเขตของตัวตนหรือความรู้สึกเหนือตน” ข้อสรุปอีก 2 ประการแก่ “การรับรู้ความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไป” และ “อารมณ์เชิงบวก” ซึ่งผลที่ได้นี้มีความสอดคล้องกับแบบแผนความเชื่อดั้งเดิมในการทำสมาธิในทุกวิถีทาง

Ryhänen (2006) ได้ศึกษาจิตวิญญาณของผู้ที่ทำงานเป็นผู้รักษาสันติภาพ (peacekeeper) ในประเทศฟินแลนด์ โดยใช้วิธีการวิจัยแบบผสม (mixed-methods) เก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยในส่วนของกรวิจัยเชิงปริมาณได้ทำการเก็บข้อมูลด้านพหุปัญญา (Multiple Intelligence) ตามทฤษฎีของ Gardner โดยใช้แบบวัด the Quantitative MI-Survey และแบบวัด The Spiritual Sensitivity Survey เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 195 ราย และในส่วนของกรวิจัยเชิงคุณภาพใช้การเก็บข้อมูลด้านลักษณะทางจิตวิญญาณของผู้รักษาสันติภาพ โดยใช้การเก็บข้อมูล 2 ส่วน โดยส่วนแรกใช้การเก็บข้อมูลด้วยวิธี การศึกษากรณีตัวอย่าง (case-study) จำนวน 1 ราย ใช้การสัมภาษณ์และวิเคราะห์ข้อมูลจำนวน 6 ราย ผลการวิจัยจากข้อมูลทั้ง 2 ด้าน ถูกลำนำรวมกันแล้วแปลความถึงลักษณะทางจิตวิญญาณของผู้รักษาสันติภาพพบว่า มีทัศนคติทางด้านของจริยธรรมและมีแรงจูงใจทางด้านจริยธรรมสูง และมีลักษณะของการใช้ชีวิตตามหลักจริยธรรม และหลักศาสนา ซึ่งการเป็นแรงจูงใจในการทำงานเป็นผู้รักษาสันติภาพด้วย

Heintzman (1999) ได้ศึกษาลักษณะความสัมพันธ์ของการใช้เวลาว่างกับสุขภาวะทางจิตวิญญาณของผู้ที่มีกิจกรรมและการแสดงออกถึงความสนใจทางด้านจิตวิญญาณ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในการเก็บข้อมูล และพบว่า มีมิติทั้งหมด 4 ด้าน ของรูปแบบการใช้เวลาว่าง ได้แก่ เวลา แรงจูงใจ พื้นที่ (ทางด้านร่างกายและสังคม) และกิจกรรม และพบว่า การใช้เวลาว่างในมิติของเวลานั้นจะมีการฝึกอบรมทางด้านสุขภาวะทางจิตวิญญาณ

วสี ศรีชลาคม (2547) ได้ศึกษาประชากรทั้งทางกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะเป็นรายบุคคลจำนวน 8 ราย ผลที่ได้จากการศึกษาสามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเด็นหลัก คือ แรงจูงใจในการปฏิบัติหะฐะโยคะ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติหะฐะโยคะ และผลที่เกิดจากการปฏิบัติหะฐะโยคะ ซึ่งผลการวิจัยโดยสรุปพบว่า ผู้ปฏิบัติหะฐะโยคะจะตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น มีความสงบในจิตใจมากขึ้น เห็นคุณค่าในตนเองมากขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มองโลกอย่างสร้างสรรค์ มีความเข้าใจและยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น รู้จักการแก้ไขปัญหาความไม่สบายใจของตนเอง และเรียนรู้วิธีการที่จะเสริมพลังในการดำเนินชีวิต

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการศึกษา (phenomenological research) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (in-depth interview) แบบกึ่งโครงสร้างในการเก็บข้อมูลประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่ทำให้เข้าใจประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ขั้นเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
2. ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล
4. ขั้นสรุป และอภิปรายผลการวิจัย

ขั้นเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ตัวผู้วิจัยเป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยจึงมีความจำเป็นในการเตรียมความพร้อมก่อนที่จะดำเนินการวิจัย โดยผู้วิจัยได้มีการเตรียมความพร้อมสำหรับการวิจัยนี้สองส่วนคือ การเตรียมความพร้อมด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับไอคิโด และการเตรียมความรู้และความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับไอคิโด เพื่อให้ผู้วิจัยมีความรู้และความเข้าใจ รวมทั้งมีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับไอคิโด ผู้วิจัยจึงศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับไอคิโด รวมทั้งเข้าฝึกไอคิโดที่ศูนย์เยาวชนกรุงเทพฯ (ไทย-ญี่ปุ่น) โดยเริ่มฝึกในปี 2550 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งช่วงเวลาที่เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยนั้น ใช้เวลาในการฝึกไอคิโด 2 เดือน ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์-เมษายน 2550 โดยนำความรู้และความเข้าใจ รวมทั้งประสบการณ์ตรงในการฝึกไอคิโดมาประกอบในการสร้างแนวคำถามในการสัมภาษณ์ (interview guideline)

2. การเตรียมความพร้อมด้านความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา เพื่อให้ผู้วิจัยมีความรู้และความเข้าใจในกระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยา ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในวิชาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยเชิงคุณภาพ 1 รายวิชา และได้ฝึกการวิจัยภาคสนาม 1 ครั้ง รวมทั้งศึกษาจากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เชิงคุณภาพ การวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยา และการใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก เพื่อเป็นพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาครั้งนี้

ขั้นเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บข้อมูลเพื่อให้ได้ข้อมูลประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด ผู้วิจัยจึงกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก วิธีการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก เครื่องมือในการวิจัย และวิธีการเก็บข้อมูลดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยผู้ให้ข้อมูลหลักนั้นจะต้องฝึกไอคิโดอย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่า 3 เดือนหรือ 40 ชั่วโมง เนื่องจากผู้วิจัยต้องการผู้ที่มีประสบการณ์ในการฝึกไอคิโดมาแล้วระยะเวลาหนึ่งซึ่งผู้ฝึกไอคิโดน่าจะมีประสบการณ์ทางด้านจิตใจในการฝึกไอคิโดอันเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ซึ่งระยะเวลาดังกล่าวผู้ฝึกไอคิโดมีสิทธิชอบเลื่อนขั้นได้ และมีความยินดีในการเข้าร่วมในการวิจัย

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลผู้ให้ข้อมูลหลักที่ตรงตามเกณฑ์และมีความยินดีเข้าร่วมในการวิจัยรวมทั้งสิ้น 9 ราย เป็นเพศชายจำนวน 7 ราย และเพศหญิงจำนวน 2 ราย โดยมีอายุระหว่าง 24 ถึง 65 ปี มีประสบการณ์ในการฝึกไอคิโดตั้งแต่ 3 เดือนจนถึง 43 ปี การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีความแตกต่างกันทั้งทางเพศ อายุ และระยะเวลาในการฝึก เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายแตกต่างกันไป ดังที่แสดงในตารางที่ 3.1

โดยมีพื้นที่ศึกษาได้แก่ ชมรมไอคิโดศูนย์เยาวชนกรุงเทพฯ (ไทย – ญี่ปุ่น) ชมรมไอคิโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ชมรมไอคิโดศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ผู้วิจัยได้กำหนดพื้นที่ในการศึกษาจากความสามารถในการเข้าถึงข้อมูลโดยผ่านผู้ที่ฝึกไอคิโดในแต่ละพื้นที่ที่ผู้วิจัยรู้จักและสามารถติดต่อได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 3 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก

รหัสผู้ให้ ข้อมูล	เพศ	อายุ (ปี)	อาชีพ	ระยะเวลาใน การฝึกไคจิโด	ลำดับชั้น
Aiki 1	หญิง	27	นักศึกษาปริญญาโท	5 ปี	ฟ้าปลายเขียว
Aiki 2	ชาย	32	นักกายภาพบำบัด/ นักศึกษาพิเศษปริญญาตรี	3 เดือน	สายขาว
Aiki 3	ชาย	53	อาจารย์มหาวิทยาลัย	20 ปี	สายดำ
Aiki 4	ชาย	65		43 ปี	สายดำ
Aiki 5	ชาย	28	อาจารย์มหาวิทยาลัย	2 ปี	สายเขียว
Aiki 6	ชาย	24	พนักงานบริษัท	10 ปี	สายดำ
Aiki 7	ชาย	58		18 ปี	สายดำ
Aiki 8	ชาย	40	พนักงานบริษัท	22 ปี	สายดำ
Aiki 9	หญิง	40	ผู้ช่วยงานวิจัย	10 ปี	น้ำตาลปลายดำ

*Aiki หมายถึงรหัสที่ผู้วิจัยให้ความหมายถึงผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่าน

2. วิธีการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษาครั้งนี้มาจากสามพื้นที่ศึกษา การเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลในแต่ละพื้นที่จึงมีรายละเอียดที่แตกต่างกันออกไป โดยผู้วิจัยมีวิธีการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลักในแต่ละพื้นที่ดังนี้

2.1 ชมรมไคจิโดศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย – ญี่ปุ่น)

ผู้วิจัยได้ทำการสมัครเข้าเป็นสมาชิกศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย – ญี่ปุ่น) และเลือกเข้าชมรมไคจิโดเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านไคจิโดและสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล โดยผู้วิจัยให้ผู้ฝึกไคจิโดที่รู้จักกันเป็นผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูล (gate keeper) โดยการพาผู้วิจัยไปทำความรู้จักกับผู้ฝึกไคจิโดในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย – ญี่ปุ่น) แต่ละท่าน จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการติดต่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยจากผู้ฝึกไคจิโดเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัยและขอความร่วมมือ หลังจากได้รับการยินยอมแล้วจึงทำการนัดหมาย วัน เวลา สถานที่รวมทั้งวิธีการให้

ข้อมูลระหว่าง การสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า โดยใช้เครื่องบันทึกเสียง หรือการสัมภาษณ์ทาง internet ผ่านโปรแกรม msn messenger เมื่อเก็บข้อมูลจากแล้ว ผู้วิจัยจะใช้วิธีให้ผู้ให้ข้อมูลแนะนำผู้ให้ข้อมูลท่านอื่นต่อ (snowball sampling technique) โดยมีผู้ที่ยินดีให้ความร่วมมือเป็นจำนวนทั้งสิ้น 8 ราย แต่ด้วยเหตุขัดข้องในเรื่องของเวลาในการนัดหมาย จึงเหลือผู้ให้ข้อมูลหลักจากพื้นที่นี้จำนวน 4 ราย

2.2 ชมรมไอคิโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัยได้รับการแนะนำให้รู้จักกับผู้ฝึกไอคิโดที่ชมรมไอคิโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จากเพื่อนของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงได้ขอความร่วมมือจากผู้ฝึกไอคิโดท่านนั้นให้เป็นที่ผู้นำผู้วิจัยเข้าสู่แหล่งข้อมูลและผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยผู้วิจัยได้บอกถึงเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแก่ผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลเพื่อผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลแนะนำผู้ให้ข้อมูลที่ตรงตามเกณฑ์ จากนั้นผู้นำเข้าสู่แหล่งข้อมูลได้พาผู้วิจัยไปทำความรู้จักและคุ้นเคยกับผู้ฝึกไอคิโดในชมรมไอคิโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัยและทำการขอความร่วมมือจากผู้ฝึก หลังจากได้รับการยินยอมแล้วจึงทำการนัดหมาย วัน เวลา สถานที่รวมทั้งวิธีการให้ข้อมูลระหว่าง การสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า โดยใช้เครื่องบันทึกเสียง หรือการสัมภาษณ์ทาง internet ผ่านโปรแกรม msn messenger เมื่อเก็บข้อมูลจากแล้ว ผู้วิจัยจะใช้วิธีให้ผู้ให้ข้อมูลแนะนำผู้ให้ข้อมูลท่านอื่นต่อ โดยมีผู้ที่ยินดีให้ความร่วมมือเป็นจำนวนทั้งสิ้น 7 ราย แต่ด้วยเหตุขัดข้องในเรื่องของเวลาในการนัดหมาย จึงเหลือผู้ให้ข้อมูลหลักจากพื้นที่นี้จำนวน 4 ราย

2.3 ชมรมไอคิโดศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ผู้วิจัยได้ทำการติดต่อขอความร่วมมือจากผู้ฝึกไอคิโดที่ชมรมไอคิโดศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช มาเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักโดยตรงเนื่องจากเป็นบุคคลที่ผู้วิจัยรู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างดี โดยผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นจึงทำการนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า โดยผู้ให้ข้อมูลหลักจากพื้นที่นี้มี 1 ราย

ในการขอความร่วมมือนั้นในช่วงแรกของการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการขอความร่วมมือและรับการยินยอมเข้าร่วมทางวาจาเท่านั้น แต่จากนั้นผู้วิจัยได้ทำแบบฟอร์มยินยอมเข้าร่วมงานวิจัย (ดูในภาคผนวก ก.) ขึ้นมา เพื่อช่วยในการชี้แจงและทำความเข้าใจกับผู้ให้ข้อมูลทั้งในเรื่องของวัตถุประสงค์การวิจัย และสิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ให้ชัดเจนมากขึ้น

3. เครื่องมือในการวิจัย

ตัวผู้วิจัย เป็นเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการวิจัยเชิงคุณภาพ ดังนั้นจึงต้องมีการเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยดังที่กล่าวมาข้างต้น

เครื่องบันทึกเสียงใช้ในการบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์เผชิญหน้า

เครื่องคอมพิวเตอร์และโปรแกรม msn messenger ใช้ในการสัมภาษณ์ผ่านทาง internet

โปรแกรม Microsoft Excel ใช้ในการวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ข้อมูล

แนวทางในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก จะเป็นคำถามปลายเปิดที่ผู้ให้ข้อมูลสามารถให้คำตอบได้อย่างเป็นอิสระ ที่ผู้วิจัยได้กำหนดไว้เป็นแนวทางที่จะใช้ในการดำเนินการสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยจะทำการสัมภาษณ์กับผู้ฝึกไอคิโดในเบื้องต้น 3 ราย เพื่อใช้ในการพัฒนาการกำหนดแนวทางในการสัมภาษณ์ ลักษณะของคำถามจะมีความยืดหยุ่น ทั้งจำนวนข้อ และลำดับของคำถาม โดยคำถามจะมีขอบเขตที่เกี่ยวกับประสบการณ์ภายในจิตใจจากการฝึกไอคิโด ซึ่งครอบคลุมประเด็นในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก และความคิดในการฝึกไอคิโด

จากนั้นผู้วิจัยได้ถอดบทสัมภาษณ์และนำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อพัฒนาและปรับปรุงแนวทางในการสัมภาษณ์ โดยได้มีการปรับปรุงภาษาและเพิ่มเติมในบางข้อคำถามเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึกและครอบคลุมประเด็นที่ต้องการศึกษา สามารถดูแนวทางในการสัมภาษณ์ได้ในภาคผนวก ข.

4. วิธีการเก็บข้อมูล

4.1 ผู้วิจัยได้เริ่มเข้าสู่พื้นที่ศึกษาวิจัยตั้งแต่เดือนธันวาคม 2550 และทำการเก็บข้อมูลจนถึงเดือนตุลาคม 2551 รวมเป็นเวลาทั้งสิ้น 11 เดือน ซึ่งแบ่งออกเป็นสามระยะคือ ระยะพัฒนาแนวทางในการสัมภาษณ์มีช่วงเวลาตั้งแต่เดือนธันวาคม 2550 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2551 ระยะต่อมาคือระยะเก็บข้อมูลเพิ่มเติมในช่วงเดือนเมษายน 2551 ถึงเดือนสิงหาคม 2551 และสุดท้ายคือระยะตรวจสอบข้อมูลในช่วงเดือนกันยายน 2551 ถึงเดือนตุลาคม 2551 ซึ่งในการเก็บข้อมูลนั้นไม่ได้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเพราะต้องขึ้นอยู่กับความสะดวกของทั้งผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูล ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นช่วงเวลาหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกไอคิโด

4.2 หลังจากที่ผู้วิจัยเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลตามวิธีการที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น ผู้วิจัยได้ทำการนัดหมายโดยมีการตกลงกันในเรื่อง วัน เวลา สถานที่ รวมทั้งช่องทางในการสัมภาษณ์ที่สะดวกทั้งสองฝ่าย ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้ช่องทางในการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลอยู่ 2 ช่องทางคือ การสัมภาษณ์แบบเผชิญหน้า ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์โดยที่ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลักได้นั่งสนทนากัน

โดยตรง ข้อมูลที่ได้เป็นข้อมูลเสียง ซึ่งต้องนำไปถอดเป็นบทสนทนาอันเป็นตัวอักษรอีกครั้งก่อน และการสัมภาษณ์ทาง internet ซึ่งเป็นการสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยและผู้ให้ข้อมูลหลักสนทนาผ่านทาง internet ข้อมูลที่ได้จะเป็นข้อมูลที่อักษร ซึ่งวิธีการสัมภาษณ์ทาง internet ด้วยโปรแกรม msn messenger นี้จะได้ข้อมูลตัวอักษรที่พร้อมทำการวิเคราะห์ รวมทั้งยังประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทางอีกด้วย แต่ผู้ให้ข้อมูลจะต้องมีความสามารถในการสื่อสารทาง internet ที่ค่อนข้างดี จึงจะสามารถใช้วิธีนี้ได้

4.3 ผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลตั้งแต่ออนสัมภาษณ์และในช่วงต้นของการสัมภาษณ์ก็เริ่มต้นด้วยคำถามถึงข้อมูลทั่วไป เช่น อายุ อาชีพ ระยะเวลาที่ได้เข้ามาฝึกไคโคโด เป็นต้น แล้วจึงเริ่มเข้าสู่ประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไคโคโดที่เป็นประเด็นหลักของการวิจัย ซึ่งได้มีการสอบถามรายละเอียดต่างๆ ตามแนวทางในการสัมภาษณ์ เช่น แรงบันดาลใจในการฝึกไคโคโด ความเข้าใจที่มีต่อไคโคโด เป็นต้น โดยการสัมภาษณ์จะมีลักษณะของการสัมภาษณ์กึ่งสนทนา โดยผู้วิจัยจะมุ่งเน้นไปในส่วนของ ความคิด ความรู้สึกของผู้ฝึกไคโคโดตามที่เป็นจริงเป็นหลัก ซึ่งผู้ให้ข้อมูลแต่ละท่านได้ให้ข้อมูลมาเป็นจำนวนมาก โดยส่วนใหญ่ทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลเพียงครั้งเดียว ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง แต่ในผู้ให้ข้อมูลบางรายได้มีการสัมภาษณ์ซ้ำเนื่องจากยังได้ข้อมูลไม่ครอบคลุมทุกประเด็นในการศึกษา

4.4 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์และเรียบเรียงตามวิธีการที่จะกล่าวต่อไปในขั้นวิเคราะห์ข้อมูล และได้ทำการพิจารณาความสมบูรณ์และกระจ่างชัดของข้อมูล ซึ่งมีข้อมูลบางส่วนยังไม่ครบถ้วนและไม่กระจ่างชัด ผู้วิจัยจึงได้ทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อความสมบูรณ์และกระจ่างชัดของข้อมูลแล้ว ยังมีในส่วนของ การตรวจสอบข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลด้วย

ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สำหรับข้อมูลที่เป็นเสียง ใช้การถอดเทปบทสัมภาษณ์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดแบบคำต่อคำ (verbatim) และนำมาตรวจสอบความถูกต้อง ด้วยการอ่านบทสัมภาษณ์ที่เป็นตัวอักษร (script) มาเปรียบเทียบกับบทสัมภาษณ์ที่เป็นเสียงว่ามีความตรงกันหรือไม่ ส่วนข้อมูลจากการสัมภาษณ์ทาง internet ด้วยโปรแกรม msn messenger นั้นข้อมูลจะเป็นตัวอักษรอยู่แล้ว

2. ผู้วิจัยได้อ่านบทสนทนาบทสัมภาษณ์ แล้วกำหนดรหัสให้แก่ข้อมูล (coding) นำมากำหนดเป็นประเด็นหลัก (theme) โดยจัดหมวดหมู่ (categories) ของรหัสชื่อที่มีความเหมือนหรือ

คล้ายคลึงกัน จัดเข้าเป็นหมวดหมู่ตามลักษณะของประเด็นหลักที่กำหนดไว้ และพบประเด็นใหม่จากข้อมูลอีกด้วย

3. หาข้อสรุป โดยนำข้อมูลที่ได้จัดเป็นหมวดหมู่แล้วมาวิเคราะห์ดูลักษณะรูปแบบความสัมพันธ์ของประเด็นต่างๆ ที่เกิดขึ้นในข้อมูล หาข้อมูลสนับสนุนมาช่วยในการวิเคราะห์ประเด็นเหล่านั้น เชื่อมโยงประเด็นต่างๆ อย่างมีเหตุและผล และสร้างข้อสรุปที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริงขึ้นมา

4. การตรวจสอบข้อมูล และความน่าเชื่อถือของผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการที่ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ไปตรวจสอบความน่าเชื่อถือโดยใช้วิธีให้ผู้ที่มีความรู้ในด้านจิตวิทยา 3 ท่าน ผู้ที่มีความรู้ด้านไอคิโด 2 ท่าน และผู้ที่มีความรู้ทางด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ 3 ท่าน มาอ่านแล้วให้ความคิดเห็น (peer review) และยังได้นำเสนอผลการวิจัยให้ผู้ให้ข้อมูลจำนวน 3 ราย ได้ทำการตรวจสอบ เพื่อดูว่าข้อสรุปและการตีความของผู้วิจัยนั้นถูกต้องหรือใช้ได้ ในทัศนะของผู้ถูกวิจัยมากน้อยเพียงใด และทำการแก้ไขในส่วนที่เป็นข้อผิดพลาด

ขั้นสรุปและอภิปรายผลการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่วิเคราะห์มาสรุปและเชื่อมโยงเนื้อหาเข้าด้วยกันเพื่อตอบคำถามในงานวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัยที่เกิดขึ้นจากที่มาของผลการวิจัย รวมทั้งยังนำมาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาช่วยเพิ่มเติมในการอภิปรายผลบางประเด็นเพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน
3. ให้ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยนี้ไปใช้ประโยชน์ต่อไป

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาถึงประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ที่ฝึกไอคิโด โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกในการเก็บข้อมูล และมีผู้ให้ข้อมูลหลักรวมทั้งสิ้น 9 คน โดยมีข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์และเรียบเรียงดังนี้

ข้อมูลประสบการณ์ทางด้านจิตใจ

ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และแยกแยะข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล ในเรื่องของประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด เพื่อใช้ในการทำความเข้าใจในประสบการณ์ทางจิตใจ อันหมายถึง ความคิด ความรู้สึกต่างๆ ของผู้ฝึกไอคิโด โดยวิเคราะห์และจัดข้อมูลได้เป็น 4 ประเด็นหลักๆ เพื่อให้เข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดโดยละเอียด ดังนี้

1. สภาวะทางจิตใจขณะฝึกไอคิโด – เผชิญบททดสอบทางจิตใจ
 - 1.1 สภาวะจิตใจที่ไม่สงบ อันเนื่องมาจากความกลัว
 - 1.2 สภาวะจิตใจที่ท้อแท้ อันเนื่องมาจากความผิดหวัง
 - 1.3 สภาวะจิตใจที่นิ่งสงบ
2. ทักษะที่มีต่อไอคิโด – เข้าใจถึงความหมายที่ลึกซึ้ง
 - 2.1 ไอคิโดคือการฝึกแบบองค์รวม อันประกอบด้วย กาย จิต สังคม
 - 2.2 ไอคิโดคือหลักในการดำเนินชีวิต
 - 2.3 ไอคิโดคือวิถีสู่ความสงบ
3. การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด
 - 3.1 ความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย
 - 3.2 จิตใจมีการพัฒนามากขึ้น ประกอบด้วยจิตใจกว้างขวาง การตระหนักรู้และกำกับจิตใจตนเองได้
 - 3.3 จุดมุ่งหมายในการฝึก เพื่อพัฒนาทั้งตนเองและผู้อื่น

1. สภาวะทางจิตใจขณะฝึกไอคิโด – เมื่อเผชิญบททดสอบทางจิตใจ

สภาวะทางจิตใจกับการแสดงออกทางร่างกายนั้นมีความเกี่ยวเนื่องกันอย่างมาก เมื่อจิตใจอยู่ในสภาวะหนึ่งการแสดงออกก็จะเป็นแบบหนึ่ง และเมื่อสภาวะทางจิตใจมีการเปลี่ยนแปลงการแสดงออกก็จะมีเปลี่ยนแปลง ซึ่งในการฝึกไอคิโดนั้นผู้ฝึกจะได้สัมผัสกับความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับการแสดงออกของร่างกายในระหว่างการฝึก ซึ่งผลของการฝึกในแต่ละครั้งจะแสดงให้เห็นถึงสภาวะภายในจิตใจของผู้ฝึกได้เป็นอย่างดี นั่นเพราะในการทำท่วงท่าต่างๆ ของไอคิโดให้ได้อย่างสมบูรณ์นั้นผู้ฝึกจำเป็นต้องมีสภาวะจิตใจที่เหมาะสมอันเป็นจุดประสงค์สำคัญในการฝึกไอคิโด

“จุดประสงค์ของการฝึกก็คือ ทำอย่างไรเราจึงจะคงความนิ่ง สงบ และอ่อนคลายเป็นคลายได้ตลอดเวลาทุกๆ ลมหายใจเข้าออก” (Aiki8)

นี่เป็นสิ่งผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งเล่าให้ฟังถึงจุดประสงค์ในการฝึกไอคิโดว่าเป็นการฝึกเพื่อที่จะสามารถคงไว้ซึ่งจิตใจที่นิ่ง สงบ และอ่อนคลายเป็นทุกๆ ขณะ อย่างไรก็ตามการฝึกไอคิโดนั้นไม่ได้ทำให้จิตใจอยู่ในสภาวะที่นิ่ง สงบ หรืออ่อนคลายเป็น ผู้ฝึกนั้นจะได้เผชิญกับสภาวะทางจิตใจหลายๆ ด้าน รวมทั้งด้านที่เป็นอุปสรรคเช่น ความกลัว เบื่อ ท้อใจ และเพื่อที่จะผ่านพ้นอุปสรรคทางจิตใจไปได้นั้น ผู้ฝึกจำเป็นต้องหาทางที่จะคงไว้ซึ่งสภาวะทางจิตใจอันเหมาะสมในการฝึกไว้ และจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นพบว่าสภาวะทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดนั้นมีหลายสภาวะซึ่งสามารถแบ่งและรวบรวมเป็น 3 ประการดังนี้

1.1 สภาวะจิตใจที่ไม่สงบ อันเกิดมาจากความกลัว

ในการฝึกไอคิโดจิตใจจะถูกทดสอบทางจิตใจตลอดเวลา เพราะเป้าหมายในการฝึกคือการคงความนิ่ง สงบ และอ่อนคลายเป็นของจิตใจไว้ในทุกลมหายใจเข้าออก แต่ในการฝึกแต่ละท่วงท่าผู้ฝึกก็จะพบกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามจิตใจให้สั่นไหว ไม่สงบและไม่มั่นคง หรือที่เรียกว่า ความกลัว

ความกลัวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกถูกคุกคามทำให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย ในท่วงท่าของการฝึกไอคิโดนั้น ผู้ฝึกจะได้เผชิญกับท่วงท่าที่คุกคามร่างกายโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นการล้มหรือม้วน การถูกจับ หัก บิด หรือทุ้ม รวมทั้งการจู่โจมในทุกๆ รูปแบบล้วนเป็นที่สิ่งคุกคามร่างกายของผู้ฝึกโดยตรง และยังส่งผลคุกคามสู่จิตใจอีกด้วย

ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้บอกเล่าถึงความไม่กล้าหรือความกลัวที่เกิดขึ้น เริ่มต้นตั้งแต่เข้ามาฝึกใหม่ๆ ที่จะต้องฝึกท่วงท่าต่างๆ ที่ไม่เคยได้ทำ ที่เป็นสิ่งที่คุกคามร่างกาย และยัง

เวลาผ่านไปการฝึกก็จะยิ่งหนักหน่วงขึ้น สิ่งที่เข้ามาคุกคามก็จะเข้มข้นตามไปด้วย ซึ่งเมื่อจิตใจนั้นสั้นไหวไปกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามก็จะเกิดความกลัวขึ้น ซึ่งเมื่อจิตใจเป็นเช่นนั้น ท่วงท่าที่แสดงออกมาก็จะไม่ถูกต้อง

“ช่วงแรกๆเรอาก็ไม่ค่อยกล้าเพราะเป็นท่าที่ไม่เคยทำ อยู่ๆมาให้กลิ้งไปข้างหน้า กลิ้งตีลังกากลับหลัง บิดนูนบิดนี่ บิดข้อต่อส่วนนั้นส่วนนี้ หรือจะให้เวลาโดนทุ้ม ถ้าฝึกไปสักพักหนึ่งเมื่อพัฒนาขึ้นก็就会被โดนทุ้มโดยลอยตัวกระทะแตกพื้น ก็จะไม่กล้าท่าทางก็ทำไม่ถูก” (Aiki1)

เช่นเดียวกับผู้ฝึกให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งได้ถ่ายทอดให้ฟังถึงประสบการณ์ในช่วงแรกของ การฝึกที่ได้สัมผัสกับความกลัว ซึ่งเขาสังเกตเห็นว่าเมื่อใดที่ความกลัวปรากฏขึ้น การตอบสนองต่อสิ่งที่เข้ามาคุกคามนั้นก็จะเป็นไปอย่างแข็งกร้าวหรือก้าวร้าว ซึ่งอันตรายก็จะเกิดขึ้นไม่กับตนเอง ก็อีกฝ่ายหนึ่ง หรือทั้งสองฝ่าย

“แล้วพอเรียนๆไปเนี่ย ด้วยความหนักของมันที่เป็น การฝึกแบบศิลปะป้องกันตัวเนี่ยมันกลับช่วยสอนให้เราเห็นปรากฏการณ์ในใจของเราที่ โอเคถ้าเราเริ่มเรียนในแบบของเราที่อยากจะทำเรียนเลย เรียนด้วยความนุ่มนวลมันค่อยๆเป็น ค่อยๆไปเนี่ย เราก็จะไม่ได้สัมผัสกับความรูสึกหนึ่งคือความกลัว กลัวที่จะจุก กลัวที่จะเจ็บกลัวที่จะโดนทุ้มแรงๆ ซึ่งมันเป็น physical harm เป็นการประทุษร้ายทางร่างกาย ซึ่งมันทำให้เราเห็น ego หรือ self หรืออัตตาของเราชัดเจนมาก แล้วพอความกลัวปรากฏมันทำให้เห็นว่า เราตอบสนองกับมันด้วยความแข็งกร้าว ตราบใดที่เราไม่สามารถวางใจให้สงบได้เราก็ไม่สามารถไปสู่การดูแลผู้อื่นได้ด้วย ความนุ่มนวล หรือไม่สามารถดูแลตัวเองได้เลย มันไม่ทำร้ายเค้าก็ทำร้ายเรา อันนี้คือที่เห็นตอนที่เข้าไปเรียนใหม่ๆ” (Aiki5)

การตอบสนองอย่างแข็งกร้าวหรือก้าวร้าว นั้นบางครั้งก็ปรากฏขึ้นโดยที่เราไม่ทันได้สังเกต เพียงแค่ความตั้งใจที่จะทุ้มให้ได้นั้นก็เป็ปรากฏการณ์หนึ่งของความก้าวร้าวที่เกิดขึ้นในใจ เพราะเมื่อใจมุ่งมันที่จะทุ้มฝ่ายตรงข้ามให้ได้ ก็จะทำให้เกิดความพยายามที่จะเค้นเอาแรงที่มีในตนเองนั้นมาต่อต้านและหักล้างอีกฝ่ายโดยไม่ทันรู้ตัว

ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้ใช้จิตใจในลักษณะต่างๆ ที่จะทำให้ออกมาในการฝึกโอบิโด นั้นสมบูรณ์ และพบว่าสิ่งที่ทำให้การฝึกนั้นออกมาไม่ดีที่สุดก็คือ ใจที่มุ่งจะทุ้มทำร้ายอีกฝ่ายให้ได้

“อยู่ที่ท่าทางของเรา ตัวเรา ตั้งใจที่จะทำให้กลมกลืนกับเขา ไม่ต้องตั้งใจจะทำร้ายหรือจะทุ้มเขา แล้วจะออกมาดี มันแปลกตรงเนี่ย พี่เคยลองมาทั้งสองแบบแล้ว เคยลองทั้งตั้งใจจะทุ้ม ลองตั้งใจโฟกัสที่ตัวเอง ลองพยายามจะกลมกลืนทุกอย่างแล้วก็พบว่าไอ้การตั้งใจจะทุ้มเขาเป็นอะไรที่ทำให้ตัวเราพัฒนาได้แย่มากที่สุด” (Aiki1)

การเผชิญกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามนี้ถือเป็นแบบฝึกหัดที่ตรงกับวัตถุประสงค์ของการฝึกไอคิโดคือ ทำอย่างไรจึงจะคงความนิ่ง สงบ และผ่อนคลายในจิตใจได้ ผู้ฝึกจึงต้องหาวิธีที่จะสามารถควบคุมและจัดการจิตใจให้อยู่ในสภาวะดังกล่าวให้ได้ การฝึกแต่ละครั้งจึงเป็นการทดสอบว่าผู้ฝึกสามารถที่จะจัดการกับจิตใจของตนเองได้สมบูรณ์เพียงใด

1.2 สภาวะจิตใจที่ท้อแท้ อันเกิดมาจากความผิดหวัง

นอกจากการฝึกแต่ละท่วงท่าเท่านั้นที่จิตใจของผู้ฝึกไอคิโดจะถูกทดสอบแล้วนั้น ผู้ฝึกจะถูกทดสอบตลอดเวลาและจะเพิ่มระดับขึ้นไปเรื่อยๆ การที่จะต้องฝึกพื้นฐานจนกว่าจะสามารถล้มได้แล้ว หรือม้วนตัวได้ถึงจะได้เริ่มฝึกเข้าท่า การที่จะทำตามมารยาทและข้อตกลงบนเบาะ เช่นการต้องมาวอร์มให้ทัน การที่ต้องทำความเคารพคู่ฝึก ฯลฯ ทำให้ผู้ฝึกจะฝึกจนผ่าน 3 เดือนแรกไปได้มีประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ที่เข้ามาฝึกและในจำนวนนี้จะมีเพียงประมาณ 5 เปอร์เซ็นต์ที่จะฝึกไปจนตลอดชีวิต การถอนตัวออกไปของผู้ฝึกอาจมีได้จากหลายสาเหตุหลายปัจจัย หนึ่งในนั้นก็คือการที่ผู้ฝึกนั้นไม่สามารถข้ามผ่านบททดสอบทางจิตใจนี้ได้

ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้ถ่ายทอดให้รับรู้ถึงประสบการณ์ที่เคยท้อและถอดใจจนเลิกฝึกไอคิโดไปถึงสามปี หลังจากที่ต้องทนกับการฝึก การปฏิบัติตามมารยาทของไอคิโด การที่ต้องทนกับการเสียดสีจิตใจเนื่องจากตนเองเป็นคนที่ชอบแหกกฎระเบียบเป็นประจำ เมื่อมาถึงการสอบสายที่ตนเองคาดหวังไว้ว่าจะต้องได้ข้ามชั้น แต่ผลกลับไม่เป็นเช่นนั้น จิตใจจึงถูกสั่นคลอนอย่างรุนแรงจนไม่อาจทนไหว

“ก็เลยทนเล่นไปเรื่อยๆ จนถึงเวลาสอบสาย ซึ่งสิริรวมเวลาฝึกที่วาย นั้นได้ประมาณ หนึ่งปีครึ่ง ซึ่งเวลาสอบนี้ก็ไม่วายเลย เนื่องจากที่เป็นคนที่สนใจเรื่องนี้ อยู่แล้ว และได้มีการฝึกที่บ้านเพิ่มเติมอยู่แล้ว จึงรู้สึกว้าว ถ้าเราสอบนี้คงได้ข้ามชั้นแน่ๆ ...แต่พอผลสอบออกมา ปรากฏว่าพี่ได้เลื่อนเพียงชั้นเดียว แต่เพื่อนรุ่นน้องที่เรียนมาด้วยกันมันได้เลื่อน สองชั้นเวลานั้นรู้สึกโกรธแค้นมาก เทียวได้แต่ต่อว่าอาจารย์ (ก็อาจารย์ประพันธ์นี่แหละ) ว่าไม่ยุติธรรม ทำเราฝึกมานานกว่า

ฝีมือดีกว่า แต่ทำไมอาจารย์กลับให้เลื่อนขั้นต่ำกว่ารุ่นน้อง ถึงขนาดถอดใจ แล้ว
เลิกเล่นจากที่วายเป็นเลยถึง สามปี” (Aiki8)

ใจที่มีการคาดหวังไว้มากกว่าการฝึกจึงถูกทดสอบ ผู้ฝึกหลายๆท่านจึงค่อยมีการขัด
เกลาจิตใจ จนเป็นใจที่ฝึกเพื่อที่จะได้ฝึกและนั่นก็จะทำให้สามารถผ่านการทดสอบนี้ไปได้
ซึ่งผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ก็ใช้เวลาสามปีที่หยุดฝึกไปนั้นได้สำรวจจิตใจตนเองใหม่และกลับเข้า
มาฝึกอีกครั้งด้วยใจที่ฝึกเพื่อทดสอบใจของตนเองอีกครั้ง การปรับใจตนเองเสียใหม่จึงเป็น
ทางหนึ่งที่จะทำให้ผู้ฝึกสามารถผ่านบททดสอบนี้ได้ซึ่งก็มีผลทำให้การฝึกนั้นเป็นการฝึก
ด้วยใจที่เป็นสุข ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งที่เมื่อเปลี่ยนใจในการฝึกใหม่ทำให้ใจที่เคย
ท้อกลับมาสนุกกับการฝึกได้

“เล่นแรกๆ ยังไม่เป็นมันก็ยาก ก็ท้อหลายครั้ง ถ้าไปเห็นเพื่อนที่เข้ามาเรียน
ด้วยกันก็จะรู้ว่าเป็นยังไง... ตอนนั้นมุ่งมั่นมากอยากจะเป็นอยากจะทำ ตั้งใจจะ
เอาไปใช้ป้องกันตัว แต่เล่นไปแล้วมันก็ยังไม่เป็นสักที แล้วมาคิดได้หลังจากนั้นปี
สองปี มันก็เปลี่ยนมาฝึกแบบสนุกขึ้น” (Aiki9)

เมื่อฝึกโอคิโดจิตใจก็จะถูกทดสอบด้วย แม้การฝึกโอคิโดจะไม่ได้เป็นสิ่งที่
เปลี่ยนแปลงสภาวะทางจิตใจของผู้ฝึก แต่เพื่อที่จะสามารถฝึกโอคิโดต่อไปได้อย่าง
สมบูรณ์นั้นผู้ฝึกจะต้องหาทางที่จะจัดการกับจิตใจของตนเองเพื่อให้อยู่ในสภาวะทาง
เหมาะสม

1.3 สภาวะจิตใจที่นิ่งสงบ

การฝึกโอคิโดนั้นเป็นการฝึกเพื่อให้เข้าถึงความสมบูรณ์ด้วยโอคิอันเป็นภาวะใจที่
นิ่งสงบ หลังจากที่ผู้ฝึกได้สัมผัสกับการทดสอบทางจิตใจแล้ว ผู้ฝึกก็จะหาหนทางที่จะทำ
ให้จิตใจอยู่ในสภาวะที่เหมาะสมเพื่อที่จะให้ท่วงท่าต่างๆ นั้นสมบูรณ์ สภาวะทางจิตใจที่
สมบูรณ์ด้วยโอคิ จึงเป็นสภาวะใจที่ผู้ฝึกจะได้สัมผัสเมื่อสามารถที่จะควบคุมจิตใจของ
ตนเองได้ โดยจะสังเกตได้จากความสมบูรณ์ของท่วงท่า และความรู้สึกในการฝึก

สภาวะจิตใจที่นิ่งสงบเป็นสภาวะที่ช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่เบื้องหน้าได้
อย่างชัดเจน ซึ่งในการฝึกโอคิโดนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ฝึกจะต้องรับรู้กับทุกสิ่งๆ ที่เข้ามาไม่ว่า
จะเป็นแรงของคูฝึก สภาพแวดล้อมรอบตัว รวมทั้งสภาวะจิตใจของตนเองและคูฝึก การ
รับรู้สิ่งเหล่านี้อย่างชัดเจนจะทำให้การตอบสนองต่อแรงที่กระทำเข้ามาของคูฝึกนั้น
พอเหมาะพอดี และยังปลอดภัยแก่ทั้งตนเองและคูฝึกอีกด้วย

ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้ถ่ายทอดถึงประสบการณ์ในการจัดการกับจิตใจที่ถูกคุกคามด้วยความกลัว ด้วยการวางใจที่จะยอมรับกับทุกสิ่งที่จะเข้ามาแม้แต่ความเจ็บ

“ไอ้ความหายกลัวในระดับนี้มันมาจากความเคยชิน แต่ถ้าเราเพียงแค่มือถือบ่นๆ ให้มันชินเสีย เราก็จะไม่ได้เห็นว่ามันมีเงื่อนไขของความกลัวอยู่ที่ว่าเราหวงแหนร่างกายนี้อยู่ไม่ยอมให้มันเจ็บให้มันอะไร แต่พอเราได้สังเกตเราก็เลยได้เห็นถึงแม้ว่าร่างกายของเรานะแต่เราได้วางเงื่อนไขกับมันไว้แล้วว่ามันไม่ควรจะเจ็บ คือถ้าเราได้วางใจว่า มันจะเจ็บก็ต้องเจ็บ เราจะฝึกกับมันได้ดีขึ้นมาก หรือถ้าเราได้เป็นอูเกะโดนทุ้มด้วยท่าแปลกๆ ขณะที่เราถูกเหยียด ถูกควบคุม เรากลัวว่าเราจะเจ็บ ร่างกายเราก็ไม่ตามแรงเขาแล้วซึ่งสุดท้ายเราก็จะเจ็บจริงๆ แต่พอเราจะเจ็บก็เจ็บ แล้วก็ไปตามแรง มันกลายเป็นว่าถึงช่วงล้มถึงช่วงต้องฟาดจริงๆเนี่ยมันจะมีสติที่จะจัดวางร่างกายเราได้ดีขึ้นมาก ซึ่งมันจะเป็นเวลาเพียงชั่วขณะ ซึ่งมันไม่เหมือนกับทางจิตใจที่เราจะมาเอาเหตุผลเอาอะไรมานั่งคิดกับมันในช่วงระยะเวลาได้แต่มันเป็นช่วงเวลาแป๊บเดียวที่พอใจเรานิ่งว่างปั๊บ เราก็เลือกที่จะจัดร่างกายแบบใดก็ได้” (Aiki5)

เมื่อใจสามารถที่จะยอมรับกับทุกอย่างที่จะเข้ามาได้ จิตใจจึงกว้างขวางพร้อมที่จะรับกับทุกอย่างโดยปราศจากความกลัวหรือความตระหนกและนิ่งพอที่จะเลือกหรือจัดการกับร่างกายได้แม้ในช่วงเวลาสั้นๆ ซึ่งในช่วงพริบตาที่ถูกจู่โจม ช่วงพริบตาที่ถูกทุ้ม นักโศกโศกจะต้องมีสติและสมาธิอย่างสูงที่จะรับรู้หลายๆ สิ่ง หลายๆ อย่างในเวลาเดียวกันได้อย่างชัดเจน สุดท้ายเมื่อรับรู้ทุกอย่างได้ชัดเจนแล้วก็สามารถที่จะเลือกวิธีที่กลมกลืนกับสิ่งเหล่านั้นอย่างพอดีได้

ความสมบูรณ์ดังกล่าวอาจต้องใช้เวลาฝึกชีวิตเพื่อที่จะคงความสมบูรณ์นั้นไว้ได้ทุกครั้ง แต่อย่างน้อยในการฝึกแต่ละครั้งผู้ฝึกก็จะได้มีโอกาสได้สัมผัสกับสภาวะที่สมบูรณ์เหล่านั้นได้ แม้จะยังไม่สามารถที่จะสงบ นิ่งและผ่อนคลายจิตใจได้อย่างสมบูรณ์แต่ผู้ฝึกก็สามารถที่จะทำสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มศักยภาพที่ตนเองมีเพื่อที่จะไปถึงจุดที่เรียกว่าความกลมกลืน ซึ่งในการฝึกบางครั้งก็จะมีแบบฝึกที่ทำให้ผู้ฝึกได้มีโอกาสได้สัมผัสกับสภาวะดังกล่าวนี้

“เมื่อก็เขาก็สอนกันอยู่ ที่ให้เดินแล้วผ่านกันเนี่ยเพื่อให้ซึมซับว่าแรงเขามาอย่างไร ถ้าแรงถูกแค่แตะเนี่ยหมุนเลยนะ ถ้าเขาเดินผ่านเราแล้วเราตั้งกระซอกตามแรงเขา ผมก็หมุน คนคู่ออกไปรับ เอ๊ะนี่มันเป็นเรื่องนี้หรือ อันนี้เป็นความนิ่งเพื่อที่จะดูและ

การเคลื่อนไหว คล้ายๆกับไทเก๊ก ที่ใช้การหมุน การเหวี่ยง การกลิ้งแรง รู้สึกเหมือนมันจะอย่างนั้น” (Aiki2)

ผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ได้มีโอกาสสัมผัสกับความสงบนิ่งพอที่จะสังเกตแรงที่พุ่งเข้าหากัน แล้วเกิดการกลมกลืนกันด้วยแบบฝึกหัดหนึ่งในการฝึกไอคิโด เมื่อผู้ฝึกได้มีโอกาสสัมผัสกับสภาวะจิตใจที่สมบูรณ์ของไอคิโดแล้วก็จะเห็นแนวทางที่ผู้ฝึกจะพิจารณาหาหนทางของตนเองที่จะคงสภาวะทางจิตใจเช่นนี้เอาไว้

จากสภาวะทางจิตใจที่ผู้ฝึกได้พบนั้น อาจยังไม่สามารถที่จะยืนยันได้ว่าการฝึกไอคิโดทำให้สภาวะจิตใจของผู้ฝึก สงบ นิ่ง และผ่อนคลายมากขึ้น แต่สิ่งที่แน่นอนที่สุดคือการฝึกไอคิโดทำให้ผู้ฝึกได้มีโดยการสัมผัสกับสภาวะของจิตใจทั้งสงบและไม่สงบ ทั้งนิ่งและไม่นิ่ง ทั้งผ่อนคลายและเกร็ง และเมื่อได้เห็นก็ขึ้นอยู่กับตัวของผู้ฝึกแต่ละคนว่าจะมีกำลังที่จะจัดการกับจิตใจได้อย่างไร ดังที่ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้บรรยายออกมา

“เมื่อเราเห็นใจที่ไม่สงบ ถ้าชีวิตหรือใจมีกำลังมากพอเราก็จะเห็นทางที่เราจะทำให้มันสงบ เหมือนไอคิโด เราเห็นใจที่ไม่สงบนะ แต่เมื่อเราอยู่กับเขาเนี่ยบางที่เราอาจจะ ด้วยข้อจำกัดหลายๆอย่างเราก็อาจทำได้ไม่ดีพอ ซึ่งมันก็เหมือนกัน ก็คือพอฝึกไปเรื่อยๆ พอฝึกมากขึ้นพอใจเราสงบมากขึ้น เราก็จะมีหนทางในการที่จะอยู่กับความกลัวนั้นได้ง่ายขึ้น มันเหมือนกับว่า มันอาจจะไม่ชัดว่าทำให้ใจสงบได้ไหม แต่มันทำให้เห็นหนทาง เห็นทางเลือกที่จะทำให้มันสงบได้ง่ายขึ้น แต่จะสงบได้ไหมไม่รู้นะ แต่มันมีทางเลือกมากขึ้น” (Aiki5)

สภาวะทางจิตใจที่สมบูรณ์ด้วยไอคิโดจะเป็นสภาวะที่ทำให้ท่วงท่าของไอคิโดนั้นถูกต้อง ซึ่งสภาวะดังกล่าวเป็นสิ่งที่ยากต่อความเข้าใจด้วยการบรรยายหรืออธิบาย แต่เมื่อผู้ฝึกได้ฝึกอย่างต่อเนื่องและคอยสังเกตตนเองก็จะพบว่า สภาวะดังกล่าวนั้นเกิดขึ้นตนเองตอนไหนและมีลักษณะเป็นอย่างไร

สภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกเหล่านี้เกิดจากการที่ผู้ฝึกได้สังเกตเห็นสภาวะจิตใจของตนเองในขณะที่ฝึก แม้ว่าผู้ฝึกจะไม่ได้รับคำสั่งให้คอยสังเกตจิตใจตนเองอยู่เสมอก็ตาม แต่การสังเกตนี้กลับเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เป็นสิ่งที่สอดแทรกอยู่ในการฝึกฝนและทำให้ผู้ฝึกได้มีการพิจารณาค้นหา จนเกิดการเรียนรู้ขึ้นโดยตรงจนเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกายซึ่งจะได้นำเสนอไว้ในประเด็น “การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด” โดยละเอียดต่อไป

2. ทักษะที่มีต่อการไอคิโด – เข้าใจความหมายที่ลึกซึ้ง

ความเข้าใจเบื้องต้นผู้ฝึกไอคิโดพบว่าผู้ฝึกส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่าไอคิโดเป็นการฝึกทางด้านวิชาการต่อสู้ป้องกันตัว เป็นการฝึกทางด้านร่างกายให้สามารถนำไอคิโดไปใช้ในการป้องกันตัวได้ อีกมุมหนึ่งก็เข้าใจว่าไอคิโดเป็นการฝึกฝนทางด้านจิตใจ แต่ทั้งหมดล้วนเป็นความเข้าใจในบางส่วน บางแง่มุมเท่านั้น トラบจนเมื่อผู้ฝึกได้มาฝึกไอคิโด ได้มาสัมผัสประสบการณ์โดยตรงในการฝึก ได้สัมผัสเรียนรู้ไอคิโดผ่านทางประสาทสัมผัสต่างๆ เมื่อผู้ฝึกได้สัมผัส ได้รู้จักและเรียนรู้จนเข้าใจในไอคิโดมากขึ้นแล้ว ผู้ฝึกส่วนใหญ่จะพบว่าไอคิโดนั้นมีความหมายในแง่มุมที่มีมิติหลากหลายมากขึ้นกว่าความคิดเดิมก่อนที่จะเข้ามา คำพูดต่อไปนี้ของผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งแสดงถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางความคิดของผู้ฝึกไอคิโดได้เป็นอย่างดี

“พอคนเข้ามาก็คิดว่าไอคิโดมันเป็นกีฬา บางคนมาก็จะเอาไปต่อสู้ หลายคนมาเนี่ยมีเทควันโดมา อยากจะต่อสู้อยากจะลองของว่าดีไหม อยากจะเรียนต่อสู้ บางคนเข้ามาได้รู้ความจริงว่ามันไม่ใช่ละมันจะเป็นแบบนี้ หลายคนจะติดก็ชอบแล้วก็อยู่เลย แต่หลายคนไม่ชอบก็ไป ทีนี้พอหลายคนเข้ามา บอกไอคิโดเข้ามาสายขาวเลยขั้นต้นเนี่ยมันจะมีคนสามกลุ่ม กลุ่มแรกมาออกกำลังมาเล่นมันไม่ใช่เลยมันเจ็บปวด อีกพวกเข้ามาเพื่อเอาไปใช้ต่อสู้ฆ่าคนอะไรต่ออะไรก็จะพบว่าไม่ใช่อีกเลย ก็พบว่าเหลือพวกออกกำลังกับพวกที่สามคือพวกนี้ชอบไอคิโดและจะเป็นนักไอคิโด มันสังเกตเลยทุกรุ่นเข้ามายี่สิบคนจะมีเหลืออยู่ยี่สิบเปอร์เซ็นต์ หนึ่งในสามเท่านั้นเอง” (Aiki7)

ผู้ฝึกแต่ละท่านได้ให้ความหมายของไอคิโดไว้ในความคิดของตนเอง ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเข้าใจว่าไอคิโดคือศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวประเภทหนึ่ง แต่ความหมายดังกล่าวเกิดขึ้นแต่ในสมอง แต่เมื่อผู้ฝึกได้เข้ามาฝึกไอคิโดแล้วความหมายของไอคิโดนั้นก็กลับไปปรากฏข้างในหัวใจของผู้ฝึก ซึ่งไม่ใช่ความหมายที่ใช้ความหมายเชิงตรรกะมาอธิบาย แต่เป็นความหมายที่กลั่นออกมาจากชีวิตและหยาดเหงื่อในการฝึกไอคิโดอย่างหนักหน่วงของพวกเขา

2.1 ไอคิโดคือการฝึกแบบองค์รวม อันประกอบด้วย กาย จิต สังคม

อย่างทราบกันในเบื้องต้น ผู้ฝึกไอคิโดส่วนใหญ่รวมทั้งบุคคลทั่วไปที่พอจะรู้จักไอคิโด มีความเข้าใจว่าไอคิโดเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ดังนั้นจึงเข้าใจว่าการฝึกฝนนั้นต้องการฝึกฝนร่างกายเพื่อให้มีความพร้อมที่จะไปต่อสู้ได้ หรือบางคนก็มีความเข้าใจว่าเป็นการฝึกฝนให้ร่างกายแข็งแรงเหมือนดังศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวโดยทั่วไป มีเพียงส่วนน้อยมากที่จะเข้าใจว่าไอคิโดนั้นเป็นการฝึกฝนทางด้านจิตวิญญาณหรือทางด้านจิตใจ และน้อยมากที่จะเข้าใจว่าไอคิโดนั้นฝึกทั้งทางร่างกายและจิตใจไปพร้อมๆ กัน

จนกระทั่งเขาได้สัมผัสกับไอคิโดจนเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองจึงพบว่าการฝึกไอคิโดนั้นเป็นการฝึกหลายๆ ด้านพร้อมๆ กัน

มีผู้ฝึกให้ข้อมูลท่านหนึ่งมีความเข้าใจว่าไอคิโดเป็นการฝึกฝนทางด้านจิตใจ แต่ในความเข้าใจนั้นเขาสันนิษฐานว่าไอคิโดนั้นยังต้องฝึกฝนร่างกายด้วย ทำให้ช่วงแรกของการฝึกของผู้ให้ข้อมูลท่านนี้พบกับความลำบากใจที่ต้องฝึกในแนวทางของศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวพอสมควร จนกระทั่งมีความเข้าใจในการฝึกร่างกาย และมีความพร้อมทางร่างกายพอสมควร การฝึกจึงเริ่มเข้มข้นได้ฝึกทางด้านจิตใจดังที่ใจต้องการมากขึ้น

“แต่ไอคิโดเนี่ยมันเป็นทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ มันจะไม่เหมือนกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เราใช้จิตใจกับคำพูด แต่เนี่ยเป็นการใช้ร่างกายกับจิตใจ ไอคิโดจิตใจเราอาจจะพร้อมส่วนหนึ่ง แต่ร่างกายเรายังไม่พร้อมมันก็ไปไม่ได้ ร่างกายที่ไม่พร้อมก็คือร่างกายที่ขยับ ยังไม่เข้าใจ movement ของไอคิโด ไม่ใช่ว่าตอนนี้เข้าใจนะ แต่ว่ามันก็ดีขึ้น แต่พอร่างกายมันเริ่มมีทักษะและก็เริ่มเสมอกับจิตใจที่เรามีอยู่แล้ว ก็เลยทำให้เราได้กลับมาฝึกจิตใจอีกครั้งหนึ่ง ได้ตั้งใจมากขึ้น ได้อย่างที่ต้องการฝึกมากขึ้น” (Aiki5)

อย่างไรก็ตามในการศึกษานี้พบว่าไอคิโดยังเป็นการฝึกในมิติอื่นที่นอกเหนือไป จากทางด้านร่างกายและจิตใจ คำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่ฝึกไอคิโดมาร่วม 20 ปี ผนวกกับความรู้ทางด้านจิตวิทยาของเขาได้อธิบายถึงความเป็นการถึงแบบองค์รวมของไอคิโดที่ดีที่สุด

“ประโยชน์ที่ได้รับเรียกว่า ถ้าเป็นภาษาอังกฤษเรียกว่า holistic ระดับองค์รวม ประโยชน์ไม่ได้การออกกำลังกาย ร่างกายนี้ได้อยู่แล้วเนาะเหมือนอย่างกีฬาทั่วไป แต่ที่ได้ต่างจากกีฬาทั่วไปก็คือ จะได้เรื่องของ social interaction ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลใหม่ๆ เพราะคู่ซ้อมแต่ละคนนี้มีรูปร่างกำลังนะวิธีการต่างๆมันไม่เหมือนกัน เพราะงั้นเราต้องเรียนรู้ทักษะการปรับตัวทางสังคมนะ กับแรงที่มีความหลากหลาย ที่จะต่างจากกีฬาประเภทอื่นเนาะ หนึ่งร่างกาย สองมิติเชิงสังคม การปรับตัว ทักษะทางสังคม การเข้ากับคนที่มีความหลากหลาย ไอคิโดเป็นการต่อสู้หนึ่งต่อหนึ่ง หนึ่งต่อสอง หนึ่งต่อสาม หนึ่งต่อกลุ่ม คนกระทำจะเป็นหญิงก็ได้ ชายก็ได้เนาะ อย่างเนี่ย มิติเชิงสังคมจะมีความหลากหลาย เป็นมิติเชิงสังคมที่เรียกว่าลึกลับอะไซ้ใหม่ มีการจับเนื้อต้องตัวคือวงในวงนอก คือจะมีความสัมพันธ์กันสูงมาก เพราะงั้นต้องใช้ความกลมกลืนหลักคือความกลมกลืน และอันที่สามคือในเรื่องของจิตใจไซ้ใหม่ ลักษณะทางจิตใจ คือให้จิตเกิดความรู้สึกเชื่อ-

มันตนเอง มันคงใช้ใหม่ นะครับก็เป็นการเติบโต ในแง่ของจิตวิทยาก็บอกเป็นการพัฒนาตน เป็นแนวพัฒนาตนอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความเชื่อมั่น ทำให้เพิ่มความบกพร่องที่เป็นมาของเราให้เต็มขึ้นนะ เหมือนกับร่างกายเรา เราก็ต้องพัฒนาใช้ใหม่ เป็นสภาวะที่มันสุขภาพไม่ดีให้ลดน้อยลง จิตใจก็เช่นกัน เติบโต การฝึกความเชื่อมั่น รวมทั้งการควบคุมอารมณ์ด้วย” (Aiki3)

เพื่อความแสดงถึงความเข้าใจของผู้ฝึกโอคิโดต่อการฝึกฝนในแต่ละมิติ เราจึงขอแนะนำเสนอในรายละเอียดของการฝึกฝนในแต่ละมิติตามที่คุณฝึกเข้าใจ ซึ่งจากการศึกษานี้พบว่า การฝึกโอคิโดตามที่คุณฝึกเข้าใจนั้นมันมีอยู่สามมิติคือ “มิติทางด้านร่างกาย” “มิติทางด้านจิตใจ” และ “มิติทางด้านสังคม”

1) มิติทางด้านร่างกาย

การฝึกฝนทางด้านร่างกายเป็นสิ่งที่คนส่วนใหญ่รับรู้ แต่อย่างไรก็ตามการฝึกทางด้านร่างกายของโอคิโดนั้นไม่ได้เป็นการฝึกเพื่อเสริมสร้างพลังหรือความแข็งแกร่งทางด้านกล้ามเนื้อ เนื่องด้วยท่วงท่าของโอคิโดมิได้ใช้แรงหรือกำลังทางกายในการเข้าต่อสู้กัน แต่การจับ บิด หัก หรือล็อกข้อต่อต่างๆ โดยใช้แรงที่น้อยที่สุด นั้นเป็นการฝึกฝนร่างกายในอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ผู้ฝึกได้เรียนรู้คือ ข้อจำกัดต่างๆ ของร่างกาย

ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลรายนี้ที่พบว่าการฝึกโอคิโดนั้นเป็นเหมือนการได้เรียนรู้กลไกการทำงานของร่างกาย ซึ่งเหมือนกับวิชากายภาพบำบัดที่เขาเคยใช้ในการทำงาน

“มันเหมือนกับการศึกษาค้นคว้ากลไกของร่างกายเหมือนที่ผมจะเรียนเนี่ยละ แต่ก่อนผมทำงานที่แผนกกายภาพบำบัด 10 ปี ก็เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่างๆ ร่างกายแขนขาพวกนี้ คือมันเป็นการทำงานของข้อ บางข้อต้องพับ บางข้อเคลื่อนไหวได้รอบ บางข้อมีข้อจำกัดยังเงี้ย แรง การทำงานของนักกายภาพคืออาศัยแรง อาศัยการนวด อาศัยการดึง ซึ่งถ้าเกิดอาการเกร็งยังเงี้ย ดึงยังไงให้ออก ดึงยังไงไม่ให้ออกเลยมันก็มีเหมือนคล้ายๆ กัน” (Aiki2)

ซึ่งนี่เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกโอคิโดทุกคนจะได้เรียนรู้เป็นลำดับแรกๆ เพราะในช่วงแรกของการฝึก ผู้ฝึกจะได้รับการฝึกพื้นฐานต่างของโอคิโด ซึ่งการจับหักข้อต่อในลักษณะต่างก็ถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่ง และจะเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกต้องฝึกตลอดทุกครั้งในช่วงอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้ถึงข้อจำกัดของร่างกายในแต่ละส่วนแล้วนำข้อจำกัดนั้นมาใช้ในการควบคุมฝ่ายตรงข้าม และอีกมุมหนึ่งการถูกบิดข้อต่อต่างๆ ในระดับที่เหมาะสมเป็นประจำ

ยังเป็นการบริหารเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อภายในบริเวณนั้นให้มีความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้นอีกด้วย เหมือนดังที่ผู้ให้ข้อมูลรายนี้เข้าใจ

“ชอบหนึ่งด้านการออกกำลังกายได้อยู่แล้ว สองในท่าทางของไอคิโดมันจะสอนในท่าทางของการออกกำลังกายในนะ การออกกำลังกายในไม่ใช่การออกกำลังกายภายนอกนะ ไอคิโดไม่เน้นการจัดสภาพรูปร่างของร่างกาย แต่จัดการออกกำลังกายภายในส่วนต่างๆของร่างกายภายในเช่นข้อต่อภายใน กล้ามเนื้อภายใน เอ็น ข้อต่อภายในก็จะเป็นการบริหารกำลังภายในอยู่เสมอไปด้วย” (Aiki4)

คำว่ากำลังภายในเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ผู้ฝึกไอคิโดในระดับสูงจะพูดถึง การฝึกกำลังภายในนอกจากจะเป็นการฝึกอวัยวะต่างๆ ภายในแล้ว ยังหมายถึงการฝึกเรื่องของลมปราณ หรือหมายถึงคำว่า “คิ” ในไอคิโดนั่นเอง ซึ่งเป็นการใช้ลมหายใจเข้ามามีส่วนในท่วงท่าของไอคิโด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งได้อธิบายถึงเรื่องนี้ไว้ค่อนข้างชัดเจน

“อีกตัวหนึ่งที่คุณนึกไม่ถึงในไอคิโดเนี่ยมันเป็นเรื่องของคิ คิเนี่ยมันเป็นเรื่องของปราณ การหายใจลึกๆเข้าออกเนี่ย คุณสังเกตว่าทำไมคนฝึกไอคิโดถึงได้หายใจลึกกว่าปกติของคนทั่วไป คนที่ไม่เคยฝึกไอคิโดเลยเนี่ยฝึกใหม่ๆจะหายใจตื้นมาก แต่การฝึกไอคิโดจะฝึกในการเล่นโคคิว การให้หายใจลึกๆ ให้จับเทคนิคต่างๆให้หายใจนี่ก็เป็นสายสีขาวที่ลากเข้าทางจมูกขึ้นไปถึงกระหม่อมและลากลงไปให้ตามความรู้สึกของเรา ลากไปจนถึงก้นกบ ลมหายใจเราก็คะยาว พอเขาบอกโคคิวเราก็คะทำ อย่างตอนผมเล่นใหม่ๆผมจะอ๊วกเลย เราสี่สิบกว่าถูกทุ่มชกสิบที่เนี่ย อาจารย์บอกว่าให้หายใจเข้าให้หายใจออกๆ เวลาคุณถูกทุ่มบีบเขาขึ้นบีบก็หายใจเข้าตามเขา พอเขาทุ่มบีบก็ให้หายใจออกยาวๆ แล้วจนกว่าคุณจะขึ้นมาแล้วค่อยหยุดการหายใจ แล้วพอยังงี้เนี่ยลมหายใจมันจะเป็นคิคอยรักษากล้ามเนื้อ นั่นคือหลักของคนจีน แต่ผลพลอยได้ต่อมาคือคุณจะไม่เหนื่อยคือคุณปั๊มอ็อกซิเจนเข้าไปพอคุณหายใจออกร่างกายคุณจะไม่อ่อนคลาย...เพราะงั้นพอคุณเล่นเนี่ยลมหายใจของคุณจะยาวคุณได้คิได้ลมปราณ เพราะงั้นคนเล่นไอคิโดเนี่ยจะร่างกายแข็งแรงโดยไม่รู้ตัว” (Aiki7)

ดังนั้นในมิติของการฝึกทางด้านร่างกายของไอคิโด ก็ยังมีลักษณะของการฝึกที่พิเศษกว่าการฝึกทางด้านร่างกายในรูปแบบอื่นๆ เป็นการฝึกเพื่อนำข้อจำกัดของร่างกายมาใช้ประโยชน์ เป็นการฝึกเพื่อบริหารอวัยวะภายในร่างกาย รวมทั้งการฝึกถึงเรื่องของ การหายใจให้เกิดเป็น “คิ” ซึ่งการฝึกคินั้นไม่ได้เป็นการฝึกทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ยังเป็นการฝึกทางด้านจิตใจอีกด้วย

2) มิติทางด้านจิตใจ

การฝึกมิติทางด้านจิตใจนั้นเป็นส่วนที่สำคัญมากในการฝึกไอคิโด จะพบได้ว่า นอกจากการที่จะต้องฝึกการจัดวางท่าทางตามพื้นฐานของไอคิโดให้ถูกต้องแล้ว การที่จะฝึกจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ด้วยไอคิโดเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งได้ทราบในเบื้องต้นแล้วว่า การทำท่วงท่าของไอคิโดได้อย่างสมบูรณ์ต้องอาศัยจิตใจที่อยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ด้วยไอคิโดนั่นเอง โดยในตอนนี้จะขออนุญาตไม่กล่าวซ้ำในที่นี้ อีก แต่จะขอแนะนำถึงการฝึกทางด้านจิตใจในส่วนอื่นๆ ที่ผู้ฝึกไอคิโดหลายๆ ท่านเกิดความเข้าใจเพิ่มเติม

ในส่วนของการฝึกจิตใจโดยผ่านทางท่วงท่าของไอคิโดนั้น เมื่อพิจารณาถึงข้อความก่อนหน้าทีกล่าวถึงการฝึกลมหายใจเพื่อให้เกิดคินัน ผู้ฝึกไอคิโดจะต้องสามารถควบคุมการหายใจให้ได้ตามจังหวะที่เหมาะสม ซึ่งนั่นต้องอาศัยสมาธิ และสติอย่างสูง ที่จะสามารถจดจ่ออยู่กับลมหายใจและท่วงท่าของอีกฝ่าย รวมทั้งยังสามารถรับรู้ในทุกสภาวะที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน เมื่อนั้นจิตใจของผู้ฝึกจะอยู่ในภาวะที่นิ่ง สงบ และผ่อนคลาย ซึ่งเป็นสภาวะของจิตใจที่สมบูรณ์ด้วยไอคิโด

ที่สำคัญยิ่งกว่าการมีสภาวะที่สมบูรณ์ด้วยไอคิโดได้แล้วนั้นคือต้องคงสภาวะนั้นไว้ให้ได้ตลอด ตัวอย่างหนึ่งที่เป็นการฝึกการคงไว้ซึ่งสภาวะที่สมบูรณ์ของไอคิโดไว้โดยตลอดนั้น มาจากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่ง

“อย่างตอนล้มเนี่ยไม่ได้ล้มได้ง่ายๆ นะ สติเราต้องดีตลอด ต้องรู้ว่าแรงเขาให้มาตรงนี้ เราต้องล้มไปยังไง อย่างเวลาอาจารย์เล่นเนี่ย พวกอาจารย์เขาเล่นกัน พอพลาดแล้วเขาซ้ำเราต้องตามให้ทันนั่นคือสติ” (Aiki6)

ในท่วงท่าของการฝึกนั้นแม้ว่าส่วนใหญ่จะเป็นการฝึกทีละท่า ซึ่งแต่ละท่วงท่านั้นจะจบในคราเดียว แต่ในผู้ที่ฝึกในระดับสูงแล้วการฝึกท่วงท่านั้นจะมีความต่อเนื่องซึ่งผู้ที่เป็น “อุเคะ” จะไม่สามารถรู้ล่วงหน้าได้เลยว่าจะต้องเจอกับอะไร แค่ไหน และเมื่อไหร่ ผู้ฝึกจึงต้องคงไว้ซึ่งสติ รวมทั้งสภาวะที่สมบูรณ์แห่งไอคิโดตลอดเวลาให้ได้

การฝึกจิตใจในไอคิโดนั้นไม่มีเพียงแค่ผ่านการฝึกท่วงท่าเท่านั้น การฝึกอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือการฝึกจิตใจจากปรัชญาและมารยาทของไอคิโด

นอกเหนือจากท่วงท่าของไอคิโด มารยาทและธรรมเนียมต่างๆ บนเบาะทั้งหมด ล้วนถูกนำไปให้ผู้ฝึกได้ปฏิบัติเป็นการฝึกฝนตนอย่างหนึ่ง ในช่วงเริ่มต้นผู้ฝึกอาจยังไม่สัมผัสและเข้าใจถึงปรัชญาที่แฝงอยู่ในมารยาทและทำเนียมต่างๆ ผู้ฝึกส่วนใหญ่เข้าใจว่าเป็นมารยาทและธรรมเนียมเพียงเพื่อแสดงความเคารพกัน แต่เมื่อเวลาผ่านไปความเข้าใจใน

ไอคิโดนั้นได้ค่อยๆ ซึมซับเข้าไปในจิตใจจนผู้ฝึกตระหนักรู้ได้ว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นบนเบาะของไอคิโดล้วนแฝงไปด้วยปรัชญาและเป็นการฝึกฝนจิตใจที่สำคัญที่สุด

เหมือนดังผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งที่เคยมีความเข้าใจว่ามารยาทบนเบาะคงเป็นสิ่งที่กระทำกันเพื่อเคารพและให้เกียรติผู้ที่ฝึกด้วยกันเพียงเท่านั้น แต่เมื่อได้เข้าถึงไอคิโดมากขึ้นเขาก็พบว่าทุกอย่างที่ต้องทำบนเบาะไอคิโดล้วนแต่เป็นการฝึกฝนตนเอง ฝึกฝนจิตใจบนวิถีของนักรบหรือบูชิโด

“มันก็ได้จากการที่เราศึกษาปรัชญาอะไรด้วยนี่ ซึ่งทุกอย่างมันคือวิถีบูชิโด บูชิโดตามความเข้าใจของพีนะ คือบูชิโดเนี่ยคือภาวะไปสู่บูชินคือภาวะที่ไม่มีใจคือภาวะที่นักรบจะอยู่ในสนามรบได้อย่างที่บอกเมื่อกี้ คือใช้ทุกอย่างที่ตัวเองมีอยู่อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องถูกอุปสรรค คือที่สำคัญที่สุดคือความกลัวตาย สามารถจะฟันดาบได้โดยพร้อมที่จะให้หัวหลุดเหมือนกัน โดยมารยาทเหล่านั้นของศาสตร์ตะวันออกรวมถึงไอคิโดเนี่ยทั้งการฝึกทั้งมารยาทเนี่ยนะมันคือการไปสู่บูชินที่เราจะทำเต็มที่ทั้งหมดที่เราจะมีอย่างใจสงบ อย่างไม่มีใจ แค่นั้นเซซา ธรรมเนียมซามูไรจริงๆเนี่ยคือนั่งทั้งวันคือแบบนั่งเพื่อให้เจ้านายสั่งงานโดยไม่ขยับซึ่งไอโคโนโคตรจะมหาเจ็บ ลูกที่ก็แทบจะพิการ มันก็เหมือน มันทีละเล็กทีละน้อยที่จะอยู่กับความเจ็บปวดที่สุดได้เพื่อที่ให้พร้อมกับการงานข้างหน้า อย่างการเคารพคู่อย่างงี้ มันก็คือการที่เรามาอยู่ตรงนี้เพื่อทำหน้าที่หน้าที่ของนักรู้ หน้าที่ของนักรบ ซึ่งอาจจะมีคนนึงบาดเจ็บพ่ายแพ้ หรือหน้าที่ของการฝึกเราก็ฝึกตามนั้นอย่างดีที่สุด ไม่ได้มาเพื่อเอาชนะ มาเพียงเพื่อเอาชีวิตในสวนที่เรามีมาใช้เต็มที่ตรงนั้น ไม่ว่าจะ เป็นเพื่อสอนเขาหรือสอนตัวเราเนาะ มารยาทเหล่านั้นก็สอนซึ่งอยู่ในนี่แหละบูชิโด” (Aiki5)

อีกตัวอย่างหนึ่งที่แสดงถึงฝนการฝึกฝนจิตใจผ่านทางมารยาทและธรรมเนียมต่างๆ บนเบาะ คือสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ถ่ายทอดให้ได้รับรู้ถึงการฝึกฝนจิตใจหรือจิตวิญญาณผ่านทางมารยาทและธรรมเนียมบนเบาะไอคิโดได้อย่างชัดเจน

“หนึ่ง ทุกคนที่มาฝึกที่นี่จะต้องกวาดเบาะ ถ้าไม่กวาดไม่ให้เล่น (อันนี้คูนๆ ที่วาย (YWCA) ก็ทำเฉยๆ) สองทุกคนต้องช่วยกันไปช้อนน้ำแข็ง และเติมน้ำมาไว้ให้กับเพื่อนๆ กิน (อันนี้มาใหม่แต่พอรับได้) สามทุกคนต้องมาให้ทันวอร์ม ถ้าไม่ทันวอร์มไม่เป็นไร แต่พอตอนเลิกจะถูกรุ่นพี่เรียกไปช่อมเป็นไงอันนี้ ไม่เคยเจอที่วาย แถมที่เก่าเราก็ชอบโดอยู่แล้ว เริ่มงานเช้า แต่เอวจะ ก็ตั้งสัตย์ปฏิญาณไว้แล้วว่าจะทำให้ได้ ก็เลยลองทำดู ปรากฏว่า ในระยะแรกแทบหยอดน้ำข้าวต้ม โคน

เหนื่อยเลยใจจะขาด แต่ก็ทำให้เราได้เห็นน้ำใจของรุ่นพี่ และเพื่อนๆ ในเวลานั้นนะ ว่าเค้าก็ช่วยกันทำจริงๆ ไม่มีใครหลบใครอู๊ ก็เลยรู้สึกสนุก คือเหนื่อยก็เหนื่อยด้วยกัน เจ็บก็เจ็บด้วยกัน และพอทำไปเรื่อยๆ มันก็ชินครับเหมือนกับมันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต นับตั้งแต่นั้น ถ้าวันไหนมาไม่ทันวอร์มรู้สึกคันเนื้อคันตัวไม่ค่อยสบายนี่แหละเป็นส่วนหนึ่งของจิตวิญญาณของการฝึก ยิ่งได้มาคุยกับอาจารย์ และรุ่นพี่ รวมถึงได้รับคำแนะนำให้หาบทความที่ปรมาจารย์ได้เคยกล่าวไว้ด้วย ยิ่งทำให้เข้าใจว่า ไอคิโดนั้น ไม่เพียงแต่ต้องฝึกท่าร่างของการเคลื่อนไหวเท่านั้น แต่ต้องฝึกจิตด้วยแฉกเช่นเดียวกับยุคของปรมาจารย์นั้น ก็สั่งให้ลูกศิษย์กวาดเบาๆ ซักซุดให้ รวมถึงต้องวอร์มก่อนทุกครั้ง กล่าวง่ายๆ คือต้องฝึกทั้งร่างกายและจิตใจ ให้พร้อมรับต่อแรงกดดัน และแรงบีบคั้นต่างๆ ให้ได้ครับ” (Aiki8)

จะเห็นได้ว่าการฝึกฝนในไอคิโดนั้นผู้ฝึกจะถูกทดสอบจิตใจโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นการฝึกท่วงท่าหรือการปฏิบัติตามมารยาทและธรรมเนียมบนเบาะ ซึ่งทั้งหมดนั้นล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการฝึก เป้าการฝึกทั้งทางด้านร่างกายและที่สำคัญเป็นการฝึกทางด้านจิตใจอย่างเข้มข้นอีกด้วย และนี่ถือเป็นคุณค่าของไอคิโดตามที่มีผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งให้พรรณนาไว้เป็นข้อสรุปตรงจุดนี้ได้เป็นอย่างดี

“ไอคิโดคุณค่ามันอยู่ตรงนี้ ถ้าทิ้งมันก็กลายเป็นแค่การต่อสู้ธรรมดา และพอเข้าใจปรัชญาบีบเข้าใจวิธีเล่นเลย” (Aiki7)

ซึ่งจะพบว่าในท้ายที่สุดผู้ฝึกไอคิโดนั้นจะค่อยๆ ตระหนักถึงการฝึกในมิติทางด้านจิตใจของไอคิโด ความเข้าใจที่มีต่อการฝึกไอคิโดจึงมีการเพิ่มเติมและเปลี่ยนแปลงไป

3) มิติทางด้านสังคม

ในการฝึกไอคิโดนั้น ผู้ที่มีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการฝึกคือ คู่ฝึก แม้ว่าในการฝึกระดับสูงๆ แล้วอาจจะมียุทธศาสตร์ที่สารถฝึกคนเดียวได้ แต่การฝึกเข้าคู่ก็เป็นสิ่งที่สำคัญมากอยู่ดี เพราะในการฝึกไอคิโดนอกจากจะเป็นการฝึกเพื่อให้จิตใจและร่างกายทุกส่วนหลอมรวมเป็นหนึ่งเดียวกันแล้ว ยังจะต้องเข้าเป็นหนึ่งเดียวกันกับผู้อื่นให้ได้อีกด้วย ดังนั้นการฝึกกับคู่ฝึกจึงเป็นการช่วยฝึกเพื่อให้มีความเข้าใจในไอคิโดมากยิ่งขึ้น และนั่นยังเป็นการฝึกมิติทางสังคมแฝงเข้าไปด้วยอย่างแนบกาย

ผู้ฝึกไอคิโดนั้นสัมผัสได้ถึงถึงการฝึกทางด้านสังคม ซึ่งแฝงอยู่ในตั้งแต่การฝึกท่วงท่าของไอคิโด ซึ่งผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้มองเห็นถึงการฝึกในไอคิโดนั้นจะสอนถึงการให้และการรับ

“ท่าทางของไอคิโดเนี่ย สอนเป็นปรัชญาอย่างเช่นถ้าอยากให้เราล้มให้เรา เราก็ต้องรู้จักล้มให้เราให้เกียรติเขาก่อนในท่าทาง และท่าทางทุกท่าทางในไอคิโดเนี่ย มันจะสอนให้รู้จักการให้และการรับ” (Aiki4)

ในไอคิโดนั้นไม่ได้มีฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นผู้ให้หรือผู้รับแต่เพียงอย่างเดียว ในการฝึก ไอคิโดไม่ว่าจะเป็นนาเงะหรืออุเคะ ล้วนแต่ได้ทำหน้าที่เป็นผู้ให้อีกได้ฝึกและได้รับการฝึกฝนจากอีกฝ่ายอยู่เสมอ สิ่งเหล่านี้ค่อยๆ ซึมซับจนทำให้ผู้ฝึกไอคิโดได้สัมผัสถึงความสำคัญของการอยู่กันอย่างแบ่งปัน ถ้อยทีถ้อยอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งตรงกับสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูล ท่านหนึ่งได้สัมผัส

“ที่ว่าไอคิโด เป็นศิลปะการต่อสู้ที่เน้นความสมานฉันท์นะ มันต้องพึ่งพาอาศัยกันนะ เพราะจะมีอยู่สองฝ่ายคืออุเคะกับนาเงะใช่ไหมคะ อุเคะเป็นคนจุ่มใจมาให้ นาเงะได้ฝึกทุ่ม ส่วนอุเคะก็ได้ฝึกล้มฝึกลงให้ถูกท่า และนาเงะก็จะได้เรียนรู้แรงนะ อุเคะชกมาแบบนี้นะ แทะมาแบบนี้นะ จะต้องไปยังไงเคลื่อนไหวยังไง อาต้องพึ่งพาอาศัยกัน ถ้าเกิดอุเคะไม่ตั้งใจทำ นาเงะก็ฝึกไม่ได้ เหมือนเขาบอกให้ชกแล้วยังเงี้ย จะได้ฝึกอะไรละ ก็ต้องตั้งใจชกแต่ไม่ใช่กลั่นแกล้งเขาแบบเต็มเหนี่ยว ต้องมาพอดีๆ ให้เขาได้ฝึก แล้วเวลาฝึกเวลาทุ่มอะ เกิดเขาจะแกล้งเราใช่ไหม อัดลงไปแรงๆ เราก็แย่ หรือเวลาฝึกจับล็อค ล็อคให้เราเจ็บๆ โหเจ็บดินเลยนะน้อง เจ็บมาก ต้องพึ่งพาอาศัยกัน เพราะเขาทำเราเจ็บใช่ไหมเดี๋ยวก็ต้องสลับกัน เขาก็ต้องมาให้เราทุ่ม ก็ต้องมาให้เราล็อค ถ้าไม่ทำติดต่อกันแล้วจะฝึกยังไงอะ ก็กลายเป็นศัตรูกันทั้งเบาสิ ฉันท้เง็งจะทุ่มแก แกก็เง็งจะหักฉันท้ หรือว่าไม่พึ่งพาอาศัยกัน ไหนฝึกท่าหักสิก็หักกร๊อบ แล้วต่อไปใครจะมาฝึกกับคุณ คุณเล่นไปหักแขนคนจริงๆ มันต้องพึ่งพาอาศัยกัน” (Aiki1)

ซึ่งตรงกับความคิดของผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่ง ที่เห็นคุณค่าของการร่วมกันฝึก ซึ่งต้องอาศัยใจที่ไม่ได้มุ่งที่ผลแพ้ชนะ ได้มุ่งที่ประโยชน์ของตนเองแต่ฝ่ายเดียว

“ถ้าคุณมาฝึกเพื่อเอาแพ้ชนะกันมันไม่ได้ประโยชน์ ทั้งคู่ก็จะเป็นศัตรูกันมากกว่าร่วมมือกัน เพราะมันเวลาฝึกก็คือทุกคนต้องร่วมมือกันด้วย...ฝึกใหม่ๆต้องตามกัน ต้องร่วมมือกัน เหมือนคนเดินรำด้วยกัน พอเก่งขึ้นหน่อยก็สามารถสนุกลงด้วยกันได้แรงตามกันได้” (Aiki3)

นี่เป็นหนทางที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมายอันยิ่งใหญ่ของปรมาจารย์ ที่หวังให้ไอคิโดเป็นเครื่องมือที่ทำให้ทุกคนรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นครอบครัวเดียวกัน

“ในความกลมกลืนของไอคิโด แต่ละคนก็จะมีสไตล์เป็นของตัวเอง ทุกคนเหมือน
เพียงแต่ละตัว มันจะขนาดไม่เท่ากัน มันจะวิ่งไม่เท่ากัน แต่ระบบมันจะกลมกลืน”
(Aiki6)

มีประโยคสั้นๆ ที่แสดงถึงทรรศนะในการฝึกไอคิโดที่ชัดเจน อันเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกไอคิโด
จะพึงระลึกไว้ จากผู้ให้มูลท่านหนึ่งดังนี้

“ฝึกกับคูฝึกไม่ใช่เอาชนะคูฝึก” (Aiki9)

ดังนั้นนอกเหนือจากมิติของการฝึกฝนทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว มิติทางด้าน
สังคมก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่ผู้ฝึกเกิดความตระหนักและเข้าใจว่าไอคิโดนั้นมีการฝึกฝนในมิติ
นี้ด้วย

เมื่อผู้ฝึกได้เข้ามาสัมผัสกับไอคิโดจนถึงระดับหนึ่ง ความเข้าใจที่มีต่อการฝึกฝนไอคิ
โดของผู้ฝึกก็เริ่มเพิ่มมิติต่างเข้ามามากขึ้น จากที่เคยเข้าใจว่าเป็นการฝึกเพียงทางด้าน
ร่างกาย ก็พบว่าผู้ฝึกได้มองเห็นมิติในการฝึกฝนไอคิโดมากขึ้น ผู้ฝึกบางท่านอาจจะ
มองเห็นว่ามี 2 มิติ บางท่านอาจเห็นทั้ง 3 มิติหรือมากกว่าขึ้นอยู่กับระดับของประสพ-
การณ์ของผู้ฝึกแต่ละคน แต่อย่างน้อยความเข้าใจของผู้ฝึกไอคิโดนั้นก็จะมีการเพิ่มเติม
จากเดิมที่เข้าใจเพียงด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น

2.2 ไอคิโดคือหลักการดำเนินชีวิต

“ไอคิโดคือวิถีการดำเนินชีวิตอย่างกลมกลืน” นี้อาจเป็นประโยคที่เขียนไว้ในหนังสือ
ไอคิโดหลายๆ เล่ม สำหรับผู้ที่มีความสนใจที่จะศึกษาแนวคิดและปรัชญาของไอคิโด จะมี
ความเข้าใจในระดับความคิดว่าไอคิโดคือการดำเนินชีวิต จึงดูไม่ได้มีความหมายพิเศษแต่
อย่างไร หากแต่สำหรับผู้ฝึกไอคิโดหลายท่าน ความหมายเช่นนี้ของไอคิโดนั้นไม่ได้เกิด
จากการอ่านหรือศึกษาจากตำรา สิ่งสำหรับผู้ฝึกไอคิโดได้ประจักษ์จนเข้าใจ และค้นพบความ
หมายของไอคิโดว่าเป็นเช่นนี้

ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งเกิดความเข้าใจว่าไอคิโดกับการดำเนินชีวิตนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน
ซึ่งความเข้าใจนี้เกิดมาจากการฝึกฝนควบคู่กับการที่อาจารย์นั้นสอนให้นำไอคิโดไปใช้ใน
ชีวิตประจำวัน ซึ่งเขาก็ได้ประจักษ์กับตัวเองว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตก็เหมือนการฝึกไอคิ
โด

“ก็ได้จากที่ฝึกที่อาจารย์สอนนี่คะ อาจารย์ก็ย้ำอยู่เสมอว่าฝึกแล้วนี่ บนเบาะอย่าง
นี้ข้างนอกก็เหมือนกันทำตัวกลมกลืนนะ เอาไปใช้ในทุกอย่างได้้นะ คอยเตือน
ตัวเองได้ว่าเนี่ย พอเจอสถานการณ์แบบนี้ลองคิดดูซิจะไอคิโดมาใช้ได้ยังไง

อาจารย์สอนว่าอย่าให้ไอคิโดอยู่แต่บนเบาะ ให้เอาไปใช้ ทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตประจำวันฝึกไอคิโดได้หมด” (Aiki1)

คำพูดผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งนั้นช่วยขยายความตรงจุดนี้ได้เป็นอย่างดีว่า สิ่งที่เขาได้พบในไอคิโดนั้นในมิติของจิตใจ ปรัชญาการกระทำที่เกิดขึ้นในการฝึกเป็นสิ่งพิเศษทุกอย่าง ปรัชญาการกระทำในทุกระดับกระทำในชีวิต ในไอคิโดจิตใจของผู้ฝึกจะถูกคุมคามไม่ว่าจากแรงที่คู่ฝึกกระทำเข้ามา หรือแม้แต่แรงที่เกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง สิ่งเหล่านี้ก็เกิดขึ้นในการใช้ชีวิตในทุกๆ เรื่อง ที่จะมีบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมภายนอกที่เป็นแรงเข้ามากระทำ และก็อาจมีแรงที่เกิดขึ้นในจิตใจตนเอง การตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นอย่างไร ก็สามารถมองเห็นได้จากการตอบสนองของตนเองในการฝึก ซึ่งถ้าผู้ฝึกพิจารณาลงไปก็จะเห็นความเชื่อมโยงนี้ได้ในทุกส่วนของชีวิต

“ก็คือจะบอกว่าแคว้นที่ทำอยู่ใหม่ สิ่งไอคิโด present มันใช้ได้ทุกส่วนของชีวิตเลยนะ เพราะว่าไม่ว่าเราจะทำอะไรเนี่ย ถ้าเราได้ใช้ชีวิตเต็มที่มีมัน ก็เราก็กักมันได้ดีที่สุดเท่าที่เรามี มันจะเป็นงานทำกลุ่มอยู่กับครอบครัวกินข้าวหรืออะไรก็ตาม เราก้จะได้เห็นเงื่อนไขมันเกิดขึ้นกับไอคิโดเหมือนกัน พอเราตั้งอะไรสักอย่างตักตวงตัวหนึ่งว่าน่าจะเป็นมันก็สนใจเรา เมื่อเราถูกคุกคามแล้วก็บัง vision บังภาพของเราก้จะเห็นมันอย่างชัดเจน จนเราตอบสนองกับมันได้ไม่เหมาะสม หรือไม่เต็มทีเท่าที่ดีที่สุดเท่าที่เรามีได้ มันก็เลยไม่ใช่แคว้นมั่งคั่งทุกอย่าง” (Aiki5)

เมื่อผู้ฝึกเข้าใจถึงความเนื้อเดียวกันของการดำเนินชีวิตกับการฝึกไอคิโด สิ่งก็ตามมาก็คือผู้ฝึกได้เปิดให้ไอคิโดเข้าไปมีบทบาทในการดำเนินชีวิตจริงของพวกเขา ซึ่งเป็นการเข้าไปมีบทบาทอย่างกลมกลืน โดยเฉพาะหลักของความกลมกลืน ความอ่อนนุ่ม ผู้ฝึกจะได้รับการหล่อหลอมสิ่งเหล่านี้เข้าไปในตลอดระยะเวลาของการฝึก และเมื่อถึงจุดหนึ่งการดำรงชีวิตประจำวันกับการฝึกไอคิโดก็กลายเป็นเรื่องเดียวกัน การดำเนินชีวิตของผู้ฝึกจึงเป็นการดำเนินชีวิตที่มีหลักของไอคิโดเป็นแผนที่และแนวทาง

จากความเข้าใจที่เห็นว่าไอคิโดกับการดำเนินชีวิตนั้นเป็นเรื่องเดียวกัน ผู้ฝึกจึงได้นำหลักของไอคิโดไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้ยกตัวอย่างหลักการในการใช้ชีวิตประจำวันด้วยหลักของไอคิโด เมื่อบนเบาะไอคิโดผู้ฝึกจะเริ่มต้นที่การปรับใจตนเองให้อยู่ในความสงบนิ่งและปรับท่าทางให้กลมกลืนกับแรงที่เข้ามากระทำ ในชีวิตจริงก็เป็นการปรับตัวและใจที่จะรับมือกับสถานการณ์ที่เล่นงานเข้ามาเหมือนกัน

“แก่นของมันคือการดำรงชีวิต นอกเบาะกับในเบาะเป็นเนื้อเดียวกันได้ก็จะได้ ไอเค ในเบาะเราเจอปัญหาเจอความขัดแย้งเราโดนทำร้ายด้วยคน แต่นอกเบาะเราก้

โดนทำร้ายโดยคนที่ไม่เข้าใจเรา คนที่ดูถูกเราก็เป็นรูปแบบในการทำร้ายอย่างหนึ่ง เศรษฐกิจจะครบที่ข้าวของแพงก็เป็นตัวหนึ่งที่เล่นงานเรา ที่เราจะปรับตัวยังไง ไอคิโดจะนอกเบาะในเบาะก็หลักการเดียวกัน” (Aiki3)

ผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งได้เรียนรู้ถึงหลักในการดำเนินชีวิตจากการฝึกไอคิโดว่าในการใช้ชีวิตนั้นไม่จำเป็นต้องแข่งขันหรือเอาชนะกันเสมอไป การร่วมที่จะเรียนรู้ไปด้วยกันกับเป็นสิ่งเป็นประโยชน์มากกว่า

“ก็ได้เรียนรู้ว่าชีวิตมันไม่จำเป็นต้องประทะต้องงัดข้อต้องเอาชนะกันเสมอไป เรียนรู้ซึ่งกันและกันมากกว่า ถ้ากลมกลืนกันได้มันก็จะดีกว่า.....ความกลมกลืนมันทำให้เราเหมือนร่วมเรียนรู้ไปด้วยกันอะ ไม่ใช่เรียนรู้แบบเป็นศัตรูกัน เรียนรู้ไปด้วยกันดีกว่าตรงไหน ตรงที่เราได้แลกเปลี่ยนมุมมองกัน ถ้าเป็นศัตรูกันคุณก็จะบอกข้อมูลที่คุณรู้ให้เขาใหม่ แล้วเขาจะบอกข้อมูลให้คุณใหม่ ไม่ แต่เรียนรู้ไปด้วยกัน อ้อฉันคิดว่าอย่างนี้แล้วตรงนี้นั้นยังบกพร่องอยู่อะไรยังไง ยิ่งได้เยอะขึ้นๆ” (Aiki1)

ส่วนผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งก็ได้ค้นพบว่าการใช้ชีวิตที่อาจจะโดนสิ่งที่เข้ามาทำร้ายหรือคุกคามจิตใจนั้น ถ้าหากสามารถที่จะเข้าใจถึงเงื่อนไขของจิตใจที่เป็นอุปสรรคคือการวางแผนตัวเองแล้วนั้น ไม่ว่าจะบนเบาะไอคิโดหรือชีวิตประจำวันก็ไม่ใช่สิ่งที่หน้ากลัวอีกต่อไป ไม่ว่าจะสิ่งที่เข้ามาคุกคามจิตใจจะเป็นเรื่องใดก็ตาม เมื่อสามารถที่จะจัดการกับจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่สงบและมีพลังพอที่จะพิจารณาสิ่งต่างที่จะเข้ามาได้อย่างชัดเจน

“ไอ้โลกภายนอกมันอาจจะดูรุนแรงหนักหน่วงเนอะ เพราะมันไม่มีเบาะให้เรา แต่มันค่อยเป็นค่อยไปกว่า หรือมันอาจจะฉับพลันแต่เราไม่ได้หลังเลือด แล้วเงื่อนไขมันเหมือนกันคือ อุปสรรคมันเกิดขึ้นเมื่อเราเผลอ ที่อาจจะเผลอหรือตั้งใจคิดว่าฉันนี่แตะต้องไม่ได้ ฉันนี่เจ็บไม่ได้ ทั้งฝึกไอคิโดทั้งโลกภายนอกอะนะ มันเงื่อนไขเดียวกัน แล้วไอ้โลกภายนอกเนี่ย ไอ้ฉันแตะไม่ได้ มันหลบง่ายกว่าเพราะมันไม่ได้หลังเลือดไงเพราะมันไม่ได้เป็นร่างกายของเราจริงๆ คือฉันเจ็บไม่ได้ในไอคิโดเนี่ย ถ้าโดนดาบจิ้มมามันก็โอเคจุก มันก็เจ็บอยู่ดี แต่ไอ้ตรงนั้นมันจริงมาแล้วมันไม่เจ็บเพราะเรายอมให้เขาจิ้ม แล้วจิตใจมันก็ อยู่ที่เรที่ตั้งใจจริงๆว่า โอ้ยฉันจะไปลงหนังสือพิมพ์หน้าหนึ่งไม่ได้ยังไง แต่ถ้าเรายอมให้เขาได้ลงก็ไม่มีอะไร โดนดาโดนปรณามว่าเป็นไอ้โน่นไอ้โน้นก็ได้ ถ้าเรายอมรับว่าไอ้เคฉันทันทีได้มันก็เป็นได้ แต่ถ้าเรามีความสามารถมากกว่านั้นจะหลบจะเลี่ยงจะอะไรก็ได้ มันก็มีพลังมากขึ้นพิจารณาอะไรได้ชัดเจนขึ้นไม่ใช่กระโจนเข้าไปหามัน” (Aiki5)

ส่วนผู้ให้ข้อมูลท่านนี้พบว่าทุกๆ สรรพสิ่งบนโลกนี้ล้วนพึ่งพาอาศัยกัน เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ปัญหาจะเกิดขึ้นเมื่อมีความคิดที่จะรุกรานกันเกิดขึ้น

“โลกเรานี้มันก็จะมีความเอื้ออาทรซึ่งกันและกันทั้งนั้นเลย โลกนี้อยู่ด้วยกันได้ไม่ว่าจะพืช สัตว์ คน ถ้าใครรุกรานใครก็เกิดมีปัญหาเกิดขึ้น” (Aiki4)

แม้ว่ามุมมองในการนำหลักไอคิโดไปใช้ในชีวิตของผู้ฝึกแต่ละท่านจะมีรายละเอียดและรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป แต่ก็พบว่าทุกๆ รูปแบบนั้นมีหลักการเดียวกันนั่นก็คือ ความกลมกลืน ซึ่งจะกลมกลืนได้ก็ต่อเมื่อสามารถที่จะเห็นสิ่งที่เข้ามากกระทำได้อย่างชัดเจน และเห็นวิถีที่จะรับมือกับสิ่งเหล่านั้นได้อย่างกลมกลืน และการจะทำเช่นนั้นได้นั้นก็ต้องมีใจที่นิ่ง สงบ และผ่อนคลาย ซึ่งทั้งหมดนั้นก็คือหลักเดียวกันในการฝึกไอคิโดนั่นเอง

2.3 ไอคิโดคือวิถีสู่ความสงบ

การฝึกฝนไอคิโด ผู้ฝึกจะต้องฝึกในการที่จะกำกับควบคุมใจของตนเองให้อยู่ภาวะที่สงบ นิ่ง อยู่เสมอ ซึ่งนี่เป็นสิ่งที่ชัดเจนมากที่ผู้ฝึกทุกคนจะได้สัมผัส นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ผู้ฝึกเริ่มมองเห็นว่าการฝึกไอคิโดเป็นหนทางหนึ่งที่จะพัฒนาตนเองไปสู่การมีความสงบสมบูรณ์ในจิตใจ

แม้แต่ผู้ฝึกใหม่อย่างผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ยังสังเกตเห็นถึงจุดเด่นของไอคิโดว่าเป็นเรื่องของความสงบ ตั้งแต่ท่วงท่าที่จะเป็นฝัาสงบ รอให้ฝ่ายตรงข้ามจู่โจมมาก่อนเสมอ

“เท่าที่เห็นเลย จุดเด่นก็คือเรื่องของสันติสุข ความสงบ เป็นวิชาที่ใช้ในการป้องกันตัว มันจะเด่น เท่าที่ผมเห็นนะ และตั้งแต่เรียนมาตั้งสองเทอมแล้วเนี่ย ก็ยังไม่มีท่าไหนที่สอนให้คนปะทะ แบบเข้าไปปะทะก่อน ทุกทีมีแต่ให้คู่ต่อสู้เข้ามา”

(Aiki2)

ซึ่งการจะมีท่วงท่าที่สงบนั้นต้องเริ่มจากจิตใจที่สงบ ซึ่งเหมือนดังที่กล่าวไปหลายครั้งแล้วในข้างต้นว่าผู้ฝึกจะได้ฝึกการควบคุมจิตใจให้สงบ โดยเริ่มจากการสังเกตเห็นสภาวะใจของตนเองซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ผู้ฝึกหลายๆ ท่าน พบว่าไอคิโดนั้นเป็นเหมือนดังศาสนา ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลท่านนี้

“มุมมองของพี่ต่อไอคิโดเหมือนคำพูดหนึ่งของปรมาจารย์นะว่า Aikido is religion. ไอคิโดคือศาสนา คือเรื่องป้องกันตัวเองในเชิงร่างกายไม่มั่นใจเลยนะ เพราะว่าเราก็รู้สึกว่าจะเวลาจริงจะป้องกันตัวเองได้ไหมวะ แต่ในแง่ของการเป็นประสบการณ์ทางด้านจิตใจชัดเจนมากและก็เป็นประโยชน์มาก ถ้าเราเห็นประเด็นของมัน เราเห็นบทเรียนที่มันให้ โอ้โฮ ชัดเจนมากๆ” (Aiki5)

การได้พัฒนาตนโดยเฉพาะในมิติของจิตใจนั้นทำให้ผู้ฝึกท่านนี้มีมุมมองต่อไอคิโดว่าเป็นศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับผู้ที่ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งที่เห็นว่าไอคิโดนั้นเป็นสิ่งที่ใช้พัฒนาตนเพื่อให้บรรลุจุดสูงสุดนั่นคือมีความสงบในจิตใจอย่างสมบูรณ์ แจกเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าได้ใช้แนวทางทางศาสนาคือการวิปัสณาสู่การบรรลุจุดนั้น ประมาจารย์แห่งไอคิโดก็ใช้ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนี้เองเป็นเครื่องมือในการฝึกตนเพื่อให้ถึงจุดนั้น

“ใช้เพื่อพัฒนาตนเนาะ เพื่อให้เป็นที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ถ้าเรามอຍอนไปที่ตัวปรมาจารย์ ปรมาจารย์เองก็ถ้าดูให้ดีก็เหมือนกับความเป็นมาของพระพุทธเจ้า คือค้นหาอะไรบางอย่างในชีวิต ค้นหาถ้าเราเรียนจิตวิทยาอยู่จะรู้ว่ามนุษย์มีแรงจูงใจอย่างหนึ่งคือค้นหาตนเอง บรรลุถึงจุดสุดยอด บรรลุถึงความสมบูรณ์แห่งตนใหม่ self-actualize เราเรียนอยู่ ในโลกนี้ก็จะมีคนที่แสวงหาพวกนี้แล้ว ก็บรรลุถึงจุดที่เป็นที่มีชื่อเสียงในสังคมนะครับ โอเค พระพุทธเจ้า มหาตมะคานธี หรือฟูกุโอกะ...ปฏิวัติด้วยฟางเส้นเดียวนะครับเป็นการค้นหาชีวิต โดยผ่านวิถีการเกษตร พระพุทธเจ้าผ่านทางอะไรครับ ศาสนาเนาะ การบรรลุตนก็คือศาสนา ปรมาจารย์ไอคิโด อาจารย์ โอเซนเซ นะ อูเอชิบะ ไมเรเฮอิ อูเอชิบะนี่นะ ก็ใช้แนวการต่อสู้นะครับ” (Aiki3)

ผู้ฝึกจึงเริ่มต้นที่การสัมผัสถึงการมองเห็นสภาวะใจของตนเองที่ปรากฏขึ้นและมีการฝึกที่จะควบคุมทั้งจิตใจและร่างกายให้มีความสงบ เพื่อสามารถที่จะทำท่วงท่าของไอคิโดให้ได้อย่างสมบูรณ์ จนการฝึกจิตใจให้สงบอยู่เสมอนั้นเริ่มเด่นชัดขึ้นในจิตใจของผู้ฝึก จนในที่สุดผู้ฝึกก็จะเกิดความเข้าใจดังที่ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้กล่าวไว้สั้นๆ แต่ชัดเจนว่า

“ไอคิโดคือ “เครื่องมือนำไปสู่ความสงบสูงสุดครับ” (Aiki8)

3. การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด

เมื่อผู้ฝึกได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาของไอคิโด ในแต่ละระยะของการฝึกผู้ฝึกก็ได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อยๆ นอกจากนี้ผู้ฝึกยังได้พบถึงการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง โดยสิ่งที่ผู้ฝึกได้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาจากการฝึกไอคิโดที่พบในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มี 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

3.1 ความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย

จิตใจและร่างกายนั้นมีความสัมพันธ์กัน ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตใจนั้นจะสะท้อนออกมาทางด้านร่างกาย โดยเฉพาะในไอคิโดผู้ฝึกจะพบว่าสภาวะของจิตใจนั้นมี

ผลต่อท่วงท่าของไอคิโด ผู้ฝึกได้เห็นทั้งสภาวะทางจิตใจของตนเองและท่วงท่าที่มาจาก สภาวะจิตใจในแต่ละลักษณะ ซึ่งผู้ฝึกจะได้เรียนรู้ถึงความสัมพันธ์กันระหว่างท่วงท่าอัน เป็นการทำงานของร่างกายกับสภาวะทางจิตใจต่างๆ เหล่านั้น

ผู้ฝึกให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้บอกเล่าถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจที่สมบูรณ์ด้วยไอคิ โดกับท่วงท่าของไอคิโด เขาสังเกตเห็นว่าผู้ฝึกไอคิโดอยู่ในระดับสูง ยิ่งมีความชำนาญใน ไอคิโดมากเท่าไรท่วงท่าที่แสดงออกมานั้นยิ่งเรียบง่าย ซึ่งเขาได้ตระหนักด้วยตนเองจาก การฝึกว่าการจะมีท่วงท่าที่เรียบง่ายได้นั้นต้องอาศัยใจที่สงบสมบูรณ์พร้อมด้วยไอคิอย่าง สูง

“แล้วไอคิโดเนี่ย เวลาที่เราเห็นเขาสาธิตเนี่ยมันแปลกกว่าศาสตร์อื่นๆ ที่ว่า ยิ่ง ศาสตร์อื่นๆ พวกมวยแข็งเนี่ย ยิ่งชำนาญมากๆ ท่วงท่ามันยิ่งแพรวพราว แต่ไอคิ โดเนี่ยก็เหมือนไท้ชี๊ ที่ยิ่งเก่งๆ กลับเป็นแค่ความเรียบง่ายที่ แค่หลบออกมาจาก แรงนั้น ซึ่งไ้ความง่ายที่เห็นคนแก่คนนึงยื่นปิดไปปิดมาเนี่ย ปิดให้คนหลบซ้าย หลบขวา แต่พอเราไปเจออย่างนั้นจริงๆ เนี่ย คนแค่สามคนเข้ามาหา ไล่ปิดไปปิด มายากที่สุดเลย เราชกหน้ายังง่ายกว่าแต่ไ้ชกหน้ามันเริ่มต้นจากใจที่กลัวแล้วอะ ใจที่กลัวที่ก้าวร้าว แล้วไม่แค้หรือเราก้เจ็บ หนึ่งเราเหนื่อยน้อยน้อย แต่ตอนเนี่ยยัง เหนื่อยมากๆ นะ สะๆ เาเหนื่อยน้อยน้อย แล้วคนที่เข้ามาเนี่ยไม่เจ็บตัวแล้วหมด กะใจอะ เหมือนอย่างที่เราวิ่งไปจับคนอื่นซะ 5 เที้ยวเนี่ย เหนื่อยจับใจอะ แล้ว แบบว่านอนพักหะ ตามสบายทางใครทางมัน มันกับยังเห็นว่าไ้ยิ่งเก่งๆ สูงๆๆ ขึ้นไปเนาะ เขาต้องละเอียดกับใจของเขามากที่จะไม่ตระหนกเลย แล้วอยู่ ด้วยช่องว่างเล็กน้อยจริงๆ ที่จะทำให้เหนื่อยที่สุด เพื่อให้ความคุกคามหายไปซึ่งยาก มาก ถึงบอกว่าจะทำให้ใจสงบใหม่นี้ไม่ชัดนะ แต่ว่าเราไ้เห็นใจของเราที่ถูก คุกคามนี้ชัด ที่วันหนึ่งเรารู้สึกว่าใจเรานิ่งอยู่แล้ว แต่พอสังเกตเข้าไปอีกเราก้จะเห็น ว่าเรายังมีความกังวลอยู่นะ ยังมีความกลัวอะไรซ้ๆๆ อยู่ทีละนิดๆ ที่ทำให้ เราอยู่กับเขาแบบขาดๆ เกินๆ อยู่ดี” (Aiki5)

เมื่อผู้ฝึกเห็นถึงความสัมพันธ์นี้ การสังเกตและควบคุมจิตใจจะเข้าเป็นส่วนหนึ่ง ใน การฝึกไอคิโดเองโดยอัตโนมัติ ซึ่งนอกจากจะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย ของตนเองแล้ว ผู้ฝึกจะค่อยๆ พัฒนาจนสามารถที่จะรับรู้ถึงสภาวะทางจิตใจของบุคคลอื่น ผ่านทางการสัมผัสทางร่างกาย เหมือนดังผู้ให้ข้อมูลรายนี้

“ท่าทางเนี่ยสื่อกันได้ แค้จับกันเนี่ยสื่อกันได้ ผมไม่พอใจคุณร่างกายตัวเองมันจะ บอกนะ” (Aiki7)

ด้วยประสบการณ์ในการฝึกไอคิโดมายาวนานกว่าสี่สิบปี ผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ได้ถ่ายทอดถึงการรับรู้ใจของอีกฝ่ายโดยใช้การสัมผัสซึ่งนี้เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่อธิบายเป็นคำพูดได้ยาก ต้องอาศัยการสัมผัสด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้ารวมทั้งจิตใจที่สงบในการรับรู้

ผู้ฝึกจะได้สัมผัสถึงสิ่งเหล่านี้หากแต่อาจจะแตกต่างกันในระดับของความลึกซึ้ง ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์และระดับในการฝึกไอคิโด แต่อย่างไรก็ตามสามารถสรุปในเบื้องต้นนี้ได้ว่า เมื่อเข้ามาฝึกไอคิโดผู้ฝึกจะได้สัมผัสกับสภาวะทางจิตใจในรูปแบบต่างๆ และยังเห็นถึงผลของสภาวะทางจิตใจในรูปแบบต่างๆ นั้นต่อท่วงท่าที่ออกมา อันเกิดจากการทำงานที่สัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ และเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ในท่วงท่าของไอคิโดผู้ฝึกจึงต้องเริ่มฝึกจิตใจสู่ความสมบูรณ์ในไอคิโดโดยอัตโนมัตินั่นเอง

3.2 จิตใจมีการพัฒนามากขึ้น ประกอบด้วยจิตใจกว้างขวาง การตระหนักรู้และกำกับจิตใจตนเองได้

ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดการพัฒนาขึ้นของผู้ฝึก เป็นสิ่งหนึ่งที่พบในการศึกษานี้ เมื่อพิจารณาถึงสิ่งที่ผู้ฝึกได้รับจากการฝึกฝนไอคิโด จะพบว่าผลทางด้านจิตใจเป็นสิ่งที่เด่นชัดมาก ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจตนเองที่ผู้ฝึกสัมผัสได้นั้นเป็นลักษณะของจิตใจที่กว้างขวางขึ้น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รับฟังคนอื่นมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าผู้ฝึกนั้นสามารถที่จะตระหนักและรับรู้สภาวะของจิตใจตนเองและสามารถที่จะควบคุมจิตใจได้ดียิ่งขึ้น โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) จิตใจกว้างขวาง

การจะมีจิตใจที่กว้างขวางได้นั้นบุคคลจำเป็นต้องลดความเป็นตัวตนในจิตใจของตนเองให้น้อยที่สุด เมื่อตัวตนในจิตใจลดลงพื้นที่ภายในใจก็จะกว้างขึ้น มีพื้นที่มากพอที่จะเปิดรับสิ่งต่างๆ ให้เข้ามาสู่จิตใจได้มากขึ้น ในการฝึกไอคิโดนั้นมีหลายส่วนที่เป็นการฝึกลดตัวตนในจิตใจลง เพื่อที่จะเปิดรับกับสิ่งต่างๆ ที่เข้ามา เช่นในท่วงท่าที่บุคคลจะต้องลดความคิด สงบความรู้สึก ให้จิตใจนิ่งและพร้อมที่จะสัมผัสกับแรงของฝ่ายตรงข้ามที่จู่โจมเข้ามา หรือในส่วนที่ชัดเจนที่สุดคือการฝึกมารยาทบนเบาะ

มารยาทในการฝึกไอคิโดในส่วนที่เป็นการฝึกเพื่อที่จะลดความเป็นตัวตนใจจิตใจลงนั้นคือการทำความเคารพ ผู้ฝึกไอคิโดนั้นจะมีการทำความเคารพในทุกระดับ ตั้งแต่เคารพพระ เคารพปรมาจารย์ เคารพสถานที่ฝึก เคารพรุ่นพี่ เคารพครูฝึก รวมทั้งเคารพรุ่นน้องและลูกศิษย์ ผู้ฝึกไอคิโดจะให้ความเคารพกับทุกสิ่ง วิธีการแสดงความเคารพในไอคิโดคือการโค้งคำนับ หรือก้มศีรษะแบบญี่ปุ่น โดยเรียกกันว่า “โอะ” ซึ่งจะคล้ายกับการกราบในแบบ

ไทย ซึ่งการเคารพทุกสิ่งนี้เป็นารฝึกเพื่อให้จิตใจของผู้ฝึกนั้นลดตัวตนในใจลง มีความอ่อนน้อมมากขึ้น

ผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งเป็นหนึ่งในผู้ที่รู้สึกว่าการฝึกไอคิโดทำให้เขาได้ลดความมีตัวตนในใจไปได้ส่วนหนึ่ง ซึ่งนั่นมาจากการมารยาทในการฝึกที่ต้องทำความเคารพรุ่นพี่แม้ว่าตัวรุ่นพี่นั้นจะมีอายุน้อยกว่าก็ตาม แต่นั่นก็ทำให้เขารู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน

“ลด ego พอสมควร คืออย่างคนนั้นมันอายุน้อยกว่าเรา แต่มันเล่นก่อนเรา มันรุ่นพี่ที่เรา เราก็ต้องไปละ "ขอเล่นด้วยนะครับ" เฉพาะบนเบาะนะ ถ้าเราก็มั่วหัวให้กับคนที่เด็กกว่าเราได้ในบางเรื่อง แสดงว่าเราลดความถือตัวได้ในระดับหนึ่งแล้ว เราก็ไม่ได้คิดว่าตัวเราเก่งที่สุด เราก็รู้จักอ่อนน้อมถ่อมตน” (Aiki6)

ผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งได้อธิบายถึงจุดนี้ได้ชัดเจนว่า มารยาทในการฝึกไอคิโดนั้นช่วยทำลายความเป็นตัวตนในใจที่เป็นสิ่งขัดขวางการเรียนรู้ในไอคิโดออกไป และมีความนอบน้อมกับทุกสิ่งได้

“สิ่งเหล่านี้ช่วยทำลายอัตตาการอหังการ เมื่อคุณทำลายอัตตาความเป็นตัวตน คุณจะอยู่เป็นสุข คุณจะนอบน้อมไม่ได้ เพราะถ้าคุณมีอัตตาคุณนอบน้อมไม่ได้ คุณนอบคือไหว้คนไม่ได้ คุณน้อมคือรับเอาคำสอนเข้ามาไม่ได้ คุณขาดทั้งนอบและน้อม” (Aiki7)

ซึ่งผลจากการฝึกฝนจนสามารถที่จะลดความเป็นตัวตนในจิตใจ ทำให้จิตใจนั้นกว้างขวางขึ้นก็ส่งผลต่อตัวผู้ฝึกไอคิโด ดังเช่นที่ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งพบว่า จิตใจมีความเปลี่ยนแปลง มีการเปิดรับฟังผู้อื่นมากขึ้น การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นก็ดีขึ้นจากเดิมอีกด้วย

“วิธีคิดก็เปลี่ยน เรารู้จักฟังคนอื่นมากขึ้น คือไม่ตะเบ็งตะบอนเอาความคิดของเราคนเดียว แต่เดิมเป็นคนดื้อเงียบ การอยู่ร่วมกับคนอื่นก็ดีขึ้น เมื่อก่อนเป็นคนที่เข้ากับคนอื่นไม่ได้ง่าย ๆ” (Aiki9)

สิ่งที่แสดงถึงจิตใจที่กว้างขวางอีกอย่างหนึ่งของผู้ฝึกไอคิโดคือ ผู้ฝึกไอคิโดหลายๆ ท่านไม่ได้รู้สึกว่าวิชาไอคิโดที่ตนฝึกฝนอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ดีที่สุด หากแต่เห็นว่าในทุกๆ วิชา นั้นเป็นสิ่งที่น่าสนใจและในแต่ละวิชาน่าจะมีสิ่งที่ดีและเป็นประโยชน์แฝงอยู่ ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งที่หลังจากฝึกไอคิโดก็เกิดความสนใจในศิลปะการต่อสู้ป้องกันประเภทอื่นๆ ด้วย ซึ่งเป็นความสนใจในเรื่องของภาวะจิตใจของผู้ที่ค้นพบวิชาเหล่านี้ รวมทั้งชื่นชมในตัวผู้อุทิศชีวิตในการฝึกฝนตนเองตามแนวทางของตนอย่างยิ่ง

“เมื่อก่อนก็ไม่ได้สนใจศิลปะการป้องกันตัวอื่นๆนะ หรือวิธีการสังเกตตนเองแล้ว พอมาฝึกไอคิโดแล้วทำให้เราขยับไปสนใจอย่างอื่นด้วย สนใจว่าไอ้ที่ม้อออกมา เป็นท่วงท่าเหล่านี้มันมีความคิดอะไรซ่อนอยู่ข้างในหรือ แล้วผู้ที่เป็นปรมาจารย์ หรือผู้ที่พัฒนาขึ้นมาเนี่ย เขามองโลกยังไงเขาถึง present มันออกมาแบบนี้ มัน เจออะไรในประวัติศาสตร์หรือช่วงอะไร มันทำให้สนใจไปหมด แล้วก็ชื่นชมกับ คนที่อยู่ในวิถีเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นมวยแข็งมวยอ่อนมวยอะไรก็ตามนะหรือวิถีของ ดาบวิถีของธนูเนี่ย ใจเขาถูกเคี้ยวกรำอย่างหนักเลยกว่าจะมาถึงจุดนี้ได้” (Aiki5)

ผลที่เกิดขึ้นในจิตใจของผู้ฝึกเมื่อได้ฝึกที่จะลดความเป็นตัวตนในจิตใจผลที่ได้ ตามมาคือจิตใจที่กว้างขวางที่จะเปิดรับทุกอย่างและมองเห็นสิ่งต่างได้อย่างชัดเจนโดย ปราศจากตัวตนของตนเองมาเป็นอุปสรรค ผู้ฝึกจึงพบว่าการฝึกไอคิโดนั้นมีส่วนทำให้ จิตใจของตนนั้นกว้างขวางมากขึ้น

2) ตระหนักรู้และกำกับจิตใจตนเองได้

การฝึกฝนไอคิโดนอกจากเรื่องของมารยาทแล้วในทุกขณะของการฝึกก็ยังคงเป็น การฝึกฝนจิตใจอยู่เสมอ ซึ่งพบว่าสิ่งที่ผู้ฝึกไอคิโดได้ประสบนั่นคือสภาวะใจของตนเอง และในทุกครั้งที่ฝึกผู้ฝึกก็จะได้พบกับสภาวะใจของตนอยู่เสมอ การสังเกตว่ามีปรากฏ การณใดเกิดขึ้นในจิตใจจึงเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกได้ปฏิบัติอยู่เสมอจนทำให้ผู้ฝึกสามารถเห็น สภาวะจิตใจของตนเองได้ชัดขึ้น เห็นถึงการแสดงออกทางกายที่เกิดจากสภาวะใจต่างๆ

ผู้ให้ข้อมูลท่านนี้เป็นหนึ่งในผู้ฝึกไอคิโดที่พบว่าสิ่งที่ได้จากการฝึกไอคิโดเลยคือการ ได้เห็นตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะสภาวะใจที่ไม่เป็นสุขที่มีผลต่อการแสดงออกที่แปลกไป อย่างชัดเจนขึ้น แม้ว่าอาจจะควบคุมมันได้เป็นครั้งคราวก็ตาม

“อย่างหนึ่งที่จะชัดกว่าคือเราได้เห็นประสบการณ์ของใจที่เป็นอุปสรรคกับชีวิตเรา มากขึ้น แต่ปรับใจได้ใหม่มันก็แล้วแต่คราว แต่อย่างน้อยที่สุด สิ่งที่ชัดกับมันเลย จริงๆนะคือเราได้เห็นรสชาติ ได้ชิมรสชาติของมันชัดขึ้นมาก โอ้! ความรู้สึก ตะคุ่มๆ แปลกๆ ที่อยู่ในใจตอนนี้มันมีผลต่อเรานะที่จะทำให้แข่งขานเราขยับ แปลกๆ คำพูดคำจาเราแปลกอะไรยังงี้ คือมันทำให้เห็นปรากฏการณ์ของจิตใจที่ ไม่เป็นสุขชัดเจนขึ้น” (Aiki5)

เช่นเดียวกันกับผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งที่แต่เดิมเป็นคนที่อารมณ์ร้อนและรุนแรง ยิ่ง ฝึกไอคิโดจนถึงระดับสายเขียวถึงน้ำตาลแรงและพลังในตอนไทรอั้นก็ยิ่งทวีมากยิ่งขึ้น แต่ พอได้ขึ้นสายดำจนถึงได้นั่งฮากาม่า เขาก็ได้พบกับการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเองครั้ง

สำคัญ เขาเล่าว่าในการสอบขึ้นสายดำนั้นเขาได้ถูกรีดพลังภายนอกออกไปจนหมด โดยหลังจากการสอบเขาต้องพักไปถึงสองเดือนทีเดียว และเขาก็ได้พบกับการใช้พลังที่มีอยู่ในธรรมชาติ อันเกิดจากใจที่สงบและผ่อนคลาย ซึ่งส่งผลต่อการควบคุมจิตใจของเขา ในยามที่โกรธได้ และเป็นประโยชน์ต่อชีวิตโดยเฉพาะในการทำงานของเขา

“กล่าวคือทุกครั้งที่โมโห พี่ก็จะรู้สึกและรับรู้ได้ว่าเราโมโห แต่สามารถควบคุม และนำมันมาใช้ได้ซึ่งแม้จะไม่ได้ตลอด แต่ก็ สามในห้า แล้วละครับ ...ทุกครั้งที่โกรธ หรือโมโหพี่จะรู้ตัวและสามารถควบคุมการกระทำได้ เช่นไม่ทำร้ายตัวเอง หรือคนอื่นแถมหน้าซำยังยังสามารถทำให้มันหายและสลายไปได้อย่างรวดเร็วด้วย สิ่งเหล่านี้ช่วยพี่ได้มากมายมหาศาลในการทำงานครับ ตามที่บอกอาชีพพี่ทำงาน บริษัท ระดับผู้จัดการ ดังนั้นจะมีลูกน้องมากพี่ต้องดูแล ก็อาศัยพลังที่ได้จากการฝึกไอคิโดนั่นแหละ คือนั่นทำให้เราสามารถระเบิดพลังออกไปโดยสามารถควบคุมได้ เช่นเวลาลูกน้องเอื่อยเฉื่อย หรือทำผิด พี่สามารถตวาด หรือดุด้วย ท่าทางที่น่ากลัวได้ภายในพริบตา แล้วจากนั้นก็ยิ้ม และพูดกับเค้าดีๆ ด้วยท่าทางที่สงบและเยือกเย็นได้ในพริบตาเช่นกัน พอทำแบบนี้แล้ว ทำให้ลูกน้องทั้งกลัว ทั้งเกรงใจครับ” (Aiki8)

การฝึกไอคิโดแม้จะเป็นการฝึกในศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว แต่ผลที่ผู้ฝึกได้แก่ตนเองนั้นกลับเด่นชัดเรื่องมิติของจิตใจ จากสิ่งที่ปรากฏเบื้องต้นนี้ได้แสดงถึงความเปลี่ยนแปลงและการเรียนรู้ทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการฝึกไอคิโด ซึ่งความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ รวมทั้งความเข้าใจที่มีต่อการฝึกไอคิโดนั้น ทำให้ผู้ฝึกไอคิโดมองและเข้าใจในไอคิโดในมิติที่กว้างขึ้นกว่าเดิม ซึ่งทำให้เกิดมีการพัฒนาของเป้าหมายในการฝึก รวมทั้งยังส่งผลไปถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน และการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นด้วย

เมื่อจิตใจนั้นพัฒนาจนบุคคลสามารถที่จะเปิดรับกับทุกสิ่งได้อย่างเต็มที่ ปราศจากอุปสรรคขัดขวางในใจ อีกทั้งยังสามารถที่จะตระหนักและควบคุมจิตใจตนเองได้ ทำให้บุคคลนั้นสามารถที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นๆ ในสังคมได้อย่างกลมกลืน ในไอคิโดการฝึกฝนทางด้านสังคมนั้นกลืนอยู่ในการฝึกฝนทุกๆ ด้าน ซึ่งส่งผลให้ผู้ฝึกได้ทักษะทางด้านสังคม ในการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคมได้อย่างกลมกลืนไม่มีความขัดแย้ง

จากคำพูดของผู้ฝึกท่านนี้แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวของผู้ฝึกทางด้านจิตใจและสังคมได้ชัดเจน

“ถ้าเป็นเมื่อก่อน พี่จะเป็นตัวของตัวเองสูงโดยที่ไม่ได้สนใจว่าเขาจะยังไง แบบ เวลาคุยกับใครเงี้ย คิดอะไรยังไงก็พูดออกไปเลยเป็นตัวของตัวเองยังเงี้ย บางที มันก็ แบบ ก็มีหลายคนว่าอะนะ ว่าเป็นคนปากไม่ดีปากร้ายพูดไม่รู้จักคิด อะไร ยังเงี้ยคนว่าเยอะ แต่ไปๆมาๆพอเล่นไอคิโดแล้วมันรู้จักคิดมากขึ้น ความหมายที่ พูดออกไปเหมือนแต่คำพูดก็ไม่ไปทำให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดี กลมกลืนใหม่ กลมกลืนคือยังคงเป็นตัวของตัวเองอยู่นะ กลมกลืนไม่ใช่หลอมรวมเป็นจิตใจ เดียวกับเขา เป็นตัวของตัวเองอยู่แต่ก็ไม่ต้องขัดแย้งกับใคร...แต่พี่ยังไม่เก่งนะ ยัง ไม่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันกลมกลืนได้กับทุกสิ่งทุกอย่างได้หมดทุกเรื่อง ก็ยังมีทะเลาะกับคน มีเถียงกับแม่ มีอะไรต่ออะไร มีกระทบกระทั่งธรรมดา แต่ว่า มันก็ได้แก่งคิดเพิ่มขึ้น” (Aiki1)

ซึ่งถึงแม้ความกลมกลืนนั้นจะยังไม่สมบูรณ์ แต่ผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ก็พบว่าตนเองนั้น ได้มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้ดีกว่าเดิมจากการฝึกไอคิโด เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งพบว่าสิ่งที่ได้จากการฝึกฝนไอคิโดนั้นช่วยให้เขา สามารถที่จะอยู่กับทุกสังคม นั้นเกิดจากการหลอมหลอมจากการฝึกไอคิโด

“ผมคิดว่ามันก็เป็นส่วนที่ดีขึ้นทำให้เราอยู่ในสังคมได้ทุกหมู่เหล่า แล้วก็รู้สึกว่าเขา ยอมรับเราด้วย เราไม่ควรเอาเปรียบเขา ไม่ได้เป็นคนเอาเปรียบเขา นักไอคิโดทุก คนสังเกตดูจะเป็นแบบนี้ส่วนมาก ไม่เอาไรต์เอาเปรียบเขา เพราะจะสอน ทำ ไอคิโดจะสอน ไม่รังแกเขาก่อนไม่เอาเปรียบเขาก่อน” (Aiki4)

ซึ่งผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งก็ได้นำหลักของความกลมกลืนมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเช่นการทำงาน การปรับตัวในสังคม ได้เป็นอย่างดี

“ทำงานกับคนอื่นได้ไม่มีปัญหาอะไร มีก็แก้ไขได้ก็ใช้การปรับตัวเชิงสังคมมาใช้ กับงานก็ได้” (Aiki3)

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดเป็นการเปลี่ยนแปลงในทุกๆ มิติ จะพบว่าจิตใจของผู้ฝึกมีความกว้างขวาง ลึกซึ้ง และมั่นคงมากกว่าเดิม วิธีในการดำเนิน ชีวิตก็มีความลึกซึ้งมากขึ้น อย่างไรก็ตามจากการศึกษาครั้งนี้เราพบว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นต้องใช้ระยะเวลา ผู้ที่มีระยะเวลาในการฝึกฝนมาอย่างยาวนานซึ่งมักเป็นผู้ ที่มีระดับสายในไอคิโดที่สูงก็จะมีการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งกว่าผู้ที่ยังอยู่ในขั้นต้น หรือระดับกลาง นั้นเพราะการเรียนรู้ในไอคิโดนั้นเป็นการเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป รูปแบบในการฝึกฝน นั้นก็ยังคงเป็นลักษณะเดิม หากแต่สิ่งที่ได้เรียนรู้จะค่อยซึมเข้าไปตามวันเวลา อย่างไรก็ตามก็ไม่สามารถกล่าวได้ว่าความเปลี่ยนแปลงนี้จะต้องใช้เวลาเท่าไรจึงเกิดขึ้นได้

3.3 จุดมุ่งหมายในการฝึก เพื่อพัฒนาทั้งตนเองและผู้อื่น

จุดมุ่งหมายเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตนั้นมีทิศทาง ทำให้มีแรงและพลังที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จที่มุ่งหวัง ในการฝึกไอคิโดเมื่อเริ่มแรกผู้ฝึกจะมีเพียงความมุ่งหวังเพื่อให้มา ซึ่งเป้าหมายที่วางไว้ ซึ่งเมื่อผู้ฝึกได้ผ่านการใช้ชีวิตบนวิถีของไอคิโดมาจนถึงจุดหนึ่ง เป้าหมายในการฝึกนั้นก็จะมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านเนื้อหาและความสำคัญ จากเพียงแค่เป้าหมายเล็กๆ ในใจที่พัฒนาจนอาจเรียกได้ว่าเป็นภารกิจในชีวิต

ไอคิโดคือการเรียนรู้ตลอดชีวิต นี่เป็นหนึ่งในสิ่งที่ผู้ฝึกหลายๆ คน ได้ตระหนักถึง โดยเฉพาะผู้ที่อุทิศตนให้กับการฝึกไอคิโดจนไอคิโดได้หล่อหลอมเข้าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ไอคิโดจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างหนึ่งในชีวิตของผู้ฝึก ซึ่งนอกจากจะเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตแล้ว ผู้ฝึกจะรู้สึกว่าการฝึกไอคิโดนั้นเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ เป็นสิ่งที่จำเป็นในการใช้ชีวิตของพวกเขา

ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลท่านนี้ได้ถ่ายทอดถึงบทบาทของไอคิโดที่มีต่อชีวิต ซึ่งเมื่อฝึกไอคิโดไปจนพบว่าไอคิโดได้หลอมรวมเข้าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของตนเองแล้ว ไอคิโดจึงกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับชีวิต

“มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตว่างั้นเหอะ ยังชัดเจน มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต คุณขาดมันไม่ได้” (Aiki7)

เช่นเดียวกันกับผู้ฝึกไอคิโดอีกท่านหนึ่งนี้ที่พบว่าไอคิโดเปรียบเสมือนการเรียนรู้ในชีวิต เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่ต้องมาเรียนรู้ และยังเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้ต่อไป ไอคิโดจึงเป็นสิ่งที่เขาขาดไม่ได้

“ไอคิโดจริงๆ มันก็เหมือนใช้ชีวิต ชีวิตจริงก็คือเกิดมาเพื่อเรียนรู้ ไอคิโดมันก็ต้องเรียนรู้ เรียนรู้ต่อไป ตราบใดที่เราอยากรู้ไม่หมด หรือว่ายังไม่อิ่ม เราก็ต้องมาเรียนรู้เรื่อยๆ เพราะฉะนั้นมันเหมือนบทบาทที่ขาดไม่ได้ เหมือนเรายังเรียนวิชานี้ยังไม่จบ เราก็ต้องมาเรียนเรื่อยๆ ความจริงมันก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ต้องมาเรียนรู้” (Aiki6)

ยังมีผู้ฝึกไอคิโดอีกหลายท่านที่รู้สึกว่าการฝึกไอคิโดนั้นเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในแต่ละวัน จะต้องฝึกถึง และต้องมาฝึกให้ได้ ไอคิโดได้กลายเป็นส่วนสำคัญในชีวิต เป็นภารกิจที่ต้องทำให้สมบูรณ์

ซึ่งผู้ฝึกโอคิโดส่วนมากเริ่มต้นเข้ามาฝึกด้วยจุดมุ่งหวังเพียงเพื่อที่จะฝึกโอคิโดในเชิงของศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวหรือไม่ก็กีฬา แต่เมื่อได้ฝึกมากขึ้นได้สัมผัสและรู้จักกับโอคิโดมากขึ้น ก็จะพบมิติอื่นๆ ของโอคิโดทำให้จุดมุ่งหมายในการฝึกโอคิโดนั้นกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

“เดี๋ยวนี้คิดอยู่อย่างเดี๋ยวนี้อะไร จะค้นพบความสงบสูงสุดได้อย่างไร ส่วนเวลาถ้าเกิดภัย หรือเหตุให้ต้องป้องกันตัว นี่ก็ไม่ออกว่ามันจะเป็นอย่างไร รู้อยู่แค่ว่ามายังไง ค่อยแก้ไปตามสถานการณ์ แต่เดี๋ยวนี้ไม่คิดแล้วครับ จะล้มคู่ต่อสู้ที่แข็งแกร่งกว่า หรือตัวใหญ่กว่าได้อย่างไร ตอนแรกๆ ก็คิดอยู่อย่างเดี๋ยวนี้อะไรจะเอาโอคิโดไปใช้ป้องกันตัวยังไง” (Aiki8)

นี่เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงที่ชัดเจนของจุดมุ่งหมายภายในใจจากคำบอกเล่าของผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่ง ซึ่งแสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของใจที่เปลี่ยนจากการฝึกเพื่อที่จะไปใช้อย่างไรมาเป็นการฝึกเพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ขึ้นไปแทน และนอกจากนี้จุดมุ่งหมายการฝึกโอคิโดก็ยังกว้างขวางมากเกินกว่าที่จะเป็นไปเพื่อตนเองเพียงอย่างเดียว ยังมีส่วนที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ผู้อื่นเพิ่มเติมเข้ามาในจิตใจของผู้ฝึกอีกด้วย

“ใช้เพื่อพัฒนาตนเอง เพื่อให้เป็นที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น” (Aiki3)

นี่เป็นประโยคที่แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจที่มีต่อโอคิโดว่าเป็นการฝึกเพื่อพัฒนาตนให้สมบูรณ์ การพัฒนาตนสู่ความสมบูรณ์แห่งโอคิโดนั้นเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกโอคิโดที่ได้สัมผัส ชิมซับ และเข้าใจถึงแก่นแท้ของโอคิโดวางไว้เป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งการฝึก แต่ในคำว่าสมบูรณ์ของโอคิโดนั้นไม่ได้เป็นสิ่งที่แน่นอนตายตัว ผู้ฝึกแต่ละคนก็วางเป้าหมายของความสมบูรณ์เอาไว้ในใจโดยอาจมีรูปแบบที่แตกต่างกัน

มิติหนึ่งที่ผู้ฝึกโอคิโดส่วนหนึ่งใช้เป็นตัวบอกความสมบูรณ์แห่งโอคิโด คือท่วงท่าในการฝึก ดังเช่นผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งที่มีโอกาสได้สัมผัสกับอาจารย์ระดับสูงจนทำให้ได้พบกับความสมบูรณ์แห่งโอคิโดผ่านท่าร่างอันสมบูรณ์ซึ่งทำให้นั่นกลายเป็นเป้าหมายและความใฝ่ฝันที่ผู้ฝึกท่านนี้ได้มุ่งหวังที่จะไปถึงจุดนั้น

“ที่เคยเจอมา ที่เคยโชคดีได้ฝึกกับอาจารย์ที่เก่งมากๆ ระดับแบบแนวหน้าของประเทศไทย อย่างอาจารย์ ฟูกากุซุ ที่เป็นอาจารย์ใหญ่ประจำประเทศไทยเนี่ย ก็คือมันแตกต่างจากที่เราฝึกกันๆ อย่างมากเลยเวลาที่เราร่วมเล่นกับสายสูงๆ ที่เก่งมากๆ เนี่ย มันจะนุ่มนิ่มไปหมดเลยนะเนือง ไม่มีเจ็บปวดไม่มีกระแทกไม่มีการทำ

ร้ายกัน มันเรียกว่าไ้ เหมือนเด็กทารกมันจะนิ่มนุ่มนวลพลิวไปหมดเลย แต่ในขณะเดียวกัน ฟืนไม้ไ้เลย จะบิดหนีก็ไม้ไ้ จะเกร็งเอาไว้ก็ไม้ไ้ จะดึงออกก็ไม้ไ้ จะฝืนยังงี้ก็ไม้ไ้ต้องไปตามเขาเลยแต่ไม้เ้บ ไม้เ้บไม้เกร็ง เกร็งก็ไม้ไ้ ด้วยไม้รู้มันเป็นอย่างงี้ มันไปตามเขาเลยอะ เขาทุ้มยังงี้ต้องไปอย่างนั้นเลย...แต่เราก็ไม้เ้บอะไรเลยนะ ขึ้นมาแบบสบายดีทุกอย่าง แต่บางทีเล่นกับมือใหม่นี้แบบ ไปอย่างแรงเลยรู้สึกเหมือนถูกระชากไปเลยงี้ เพราะเขายังตามแรงไม้เ้บ เขากระชากๆไปทุ้ม ขึ้นมา เ้บ มันเป็นอย่างนั้น พื่อยากให้ไปถึงจุดนั้นนะ ถึงจุดที่ทำให้พลิว แล้วไม้ต้องทำให้เ้บ แต่ฝืนไม้ไ้” (Aiki1)

การมีท่าร่างที่พลิว นุ่มนวล แต่ทรงพลังจนไม้เ้บจะต้านทานได้ แต่ในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะคงความนุ่มนวลไว้ได้ด้วย สิ่งความสมบูรณ์ของท่วงท่าในการทุ้มนี้เป็นสิ่งที่แสดงถึงความสมบูรณ์ของโคิคิด้วย ในขณะเดียวกันผู้ฝึกโคิคิได้อีกท่านหนึ่งเลือกที่จะเข้าสู่ความสมบูรณ์แห่งโคิคิโดผ่านทางกรฝึกล้ม

“อยากเป็นคนล้มให้เก่ง ล้มให้สวย ล้มให้เก่งแค่นั้นแหละ...ยังงี้ต้องล้มให้ไ้ ยังงี้ต้องล้มให้เก่ง ต้องเป็นอุเ้บให้ดี” (Aiki6)

การล้มจะสมบูรณ์สูงสุดเมื่อนักโคิคิโดเข้าสู่ภาวะที่สมบูรณ์แห่งโคิคิ การล้มอย่างสมบูรณ์จึงเป็นสิ่งที่ไม้เ้บง่ายเลย แต่ก็เป็นเครื่องวัดถึงการเข้าใกล้ความสมบูรณ์แห่งโคิคิได้มากน้อยเพียงใดแล้วได้เช่นกัน

ในอีกมิติหนึ่งความสมบูรณ์แห่งโคิคินั้นเป็นเรื่องของสภาวะภายใน การที่จะพัฒนาจิตใจไปสู่ระดับที่สมบูรณ์แห่งโคิคินั้นจึงเป็นอีกจุดมุ่งหมายหนึ่งของผู้ฝึกโคิคิโด

“ฝึกเพื่อฝึก ฝึกตัวเองไปเรื่อยๆ ฝึกฝนตัวเองแต่ไม้เ้บเรื่องของผละกำลังนะ เป็นเรื่องของจิตใจนี้แหละ” (Aiki9)

จากคำพูดของให้ข้อมูลท่านนี้ทำให้ไ้เห็นถึงจุดมุ่งหมายที่ฝึกเพื่อการพัฒนาจิตใจ และเป็นตัวอย่างของผู้ให้ข้อมูลอีกหลายท่านมีการเปลี่ยนแปลง

ความมุ่งหวังนี้อาจเรียกไ้ว่าเป็นความฝันหรือแรงบันดาลใจที่ยิ่งใหญ่ที่ทำให้ผู้ฝึกนั้นไม้เ้บย่อท้อและทุ่มเทให้กับการฝึกทั้งชีวิตได้ โดยผู้ให้ข้อมูลท่านหนึ่งได้บอกกล่าวถึงคำพูดที่แสดงถึงสิ่งนี้ได้เป็นอย่างดี

“นี่แหละคือเป้าหมายและความใฝ่ฝันของพื้ที่หวังว่า จะยังสามารถไ้ค้นพบในสิ่งที้ปรมาจารย์ค้นพบ และได้สัมผัสแม้จะซักขอบๆ ก็ยังดีว่าปรมาจารย์ไ้ค้นพบ

อะไร นี่จึงทำให้พี่สามารถฝึกไอคิโดมาได้จนทุกวันนี้ และยังคงอยากฝึกต่อไปอีก
จะขาด” (Aiki8)

การพัฒนาตนสู่ความสมบูรณ์แห่งไอคิโดครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
ซึ่งเป็นสิ่งที่อาจต้องใช้เวลาทั้งชีวิตที่จะฝึกฝนแต่ทั้งหมดนั้นก็ไม่ได้ทำให้รักไอคิโดโดยย่อท้อแต่
อย่างไร หากแต่เป็นความพร้อมที่จะอุทิศชีวิตของตนเองสู่การฝึกฝนตลอดชีวิตเพื่อเพื่อ
บรรลุจุดหมายนั้น

นอกจากนี้ความรู้สึกที่อยากจะทำแบ่งปันและถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้มีโอกาสสัมผัสและ
เข้าถึงความสมบูรณ์ของไอคิโดนั้นเป็นสิ่งหนึ่งที่ปรากฏขึ้นในใจของผู้ฝึกไอคิโดหลายๆ คน
ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการฝึกไอคิโดที่พอผู้ฝึกได้เลื่อนลำดับขั้นสูงขึ้นก็จะมีโอกาสเป็นผู้
ถ่ายทอดและสอนรุ่นน้องต่อ และอีกส่วนที่มีอิทธิพลสำคัญคือเมื่อผู้ฝึกได้มีโอกาสสัมผัส
และเข้าใจไอคิโดได้กว้างขวางมากขึ้น จะด้วยความรักที่มีต่อไอคิโด หรือความผูกพันและ
ปรารถนาดีต่อผู้ที่ฝึกไอคิโดด้วยกันก็ดี ความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นได้สัมผัสและเข้าใจด้วย
จึงบังเกิดขึ้น

ผู้ฝึกให้ข้อมูลท่านหนึ่งก็เป็นหนึ่งในผู้ที่มีความปรารถนาในการได้ชักชวนให้ผู้ฝึกคน
อื่นๆ ได้มองเห็นไอคิโดในมิติทางด้านจิตใจเพื่อให้ผู้ฝึกท่านอื่นได้มีโอกาสศึกษาและ
พัฒนาตนในส่วนของจิตใจด้วยเช่นกัน

“ฝึกไปส่วนหนึ่งเพื่อศึกษาตัวเอง อีกส่วนหนึ่งก็คือเอาสิ่งที่ได้ตรงนี้มาเป็นสื่อให้คน
อื่นได้ศึกษาตนเองจากตรงนี้เหมือนกัน...ตอนเราฝึกกับอุเกะคนอื่นหรืออะไรยังไง
เราก็จะได้ชวนให้เขาดู ชวนให้เขาใจเย็นขึ้นอีกหน่อย คือเราได้เห็นว่ามันไม่ใช่ทาง
แค่คิดปะปองกันตัวทางด้านร่างกายแต่ทางด้านจิตใจด้วย พอเราได้เห็นเราก็
อยากที่จะให้คนอื่นได้อะไรเพิ่มเติมจากที่มีอยู่แล้วทางด้านร่างกายคือทางด้าน
จิตใจด้วย” (Aiki5)

เช่นเดียวกับผู้ให้ข้อมูลอีกท่านหนึ่งว่าการฝึกไอคิโดในทุกวันนี้ไม่ได้เพียงเป็นการฝึก
เพื่อที่จะฝึกฝนตนเองเพียงอย่างเดียวเท่านั้น การฝึกเพื่อเผยแพร่ไอคิโดก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่
ได้ทำอยู่ในปัจจุบัน

“เราไม่ได้เล่นเพื่อเอาชนะไม่ได้เล่นเพื่อ ego ไม่ได้เล่นเพื่อของขวัญหรือรางวัล
เล่นเพื่อชนะใจตนเองเล่นเพื่อกำกับใจตัวเอง ควบคุมตัวเองให้ตัวเองเป็นคนที่มีตัว
เองเสมอ ปรมาณตัวเองตลอดเวลา และก็เผยแพร่ ปัจจุบันนี้ก็อยู่ในส่วนได้
เผยแพร่วิชา” (Aiki4)

ความมุ่งหวังในการแบ่งปันและถ่ายทอดจิตวิญญาณแห่งไอคิโดนั้นออกไปจากเป็น ความรู้สึกที่จะแบ่งปันแก่ผู้อื่นแล้ว ยังเป็นการแสดงความกตัญญูต่อวิชาไอคิโด ต่อปรมาจารย์ และเพื่อที่จะคงคุณค่าที่มีอยู่ของไอคิโดต่อไป ดังเช่นความในใจของผู้ให้ข้อมูลท่านนี้

“เราต้องสร้างขึ้น นะไอคิโดจะสร้างขึ้น อย่างเบาะนี้อย่างไม่มีอาจารย์คนอื่นอยู่ไม่มีสายสูงกว่าอยู่ผมก็จะสอน เราจะฝึกเด็กเราจะสอนทุกอย่าง สอนคุณธรรม แนวคิดให้...ไอคิโดคุณค่ามันอยู่ตรงนี้ ถ้าทิ้งมันก็กลายเป็นแค่การต่อสู้ธรรมดา”
(Aiki7)

จึงสรุปได้ว่าภารกิจในชีวิตบนวิถีไอคิโดที่ผู้ฝึกตระหนักถึงหลังจากที่ผ่านการฝึกฝน ไอคิโดมาในระดับหนึ่งแล้วก็จะมีการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาจากการฝึกเพื่อมุ่งหวังการ นำผลแห่งการฝึกไปใช้ มาสู่การพัฒนาตนเอง และในการพัฒนาตนเองนั้นเป็นการพัฒนาตนเองอย่างสม บูรณ์ทั้งในมิติทางร่างกายและจิตใจของตนเอง และมีมิติระหว่างบุคคลที่จะ แบ่งปันความสมบูรณ์ดังกล่าวแก่บุคคลคนอื่น

ผู้ฝึกแต่ละคนก็จะได้เรียนรู้และพัฒนาในแต่ละสิ่งที่มีความลึกซึ้งแตกต่างกัน ผู้ฝึกส่วนใหญ่จะเข้าใจถึงความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย และเมื่อเวลาในการฝึกฝนมากขึ้นจนถึงในระดับหนึ่งผู้ฝึกจะพบว่าจิตใจของตนเองได้มีการพัฒนามากขึ้น จากนั้นจุดมุ่งหมายในการฝึก ของผู้ฝึกได้มีการพัฒนาไปอย่างลึกซึ้งมากขึ้น ซึ่งเวลาที่ผู้ฝึกค้นพบสิ่งต่างนั้นไม่มีกำหนดแน่นอน ซึ่งเป็นไปตามการเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไปของไอคิโด แต่อย่างไรก็ตามในการศึกษาครั้งนี้พบว่า ฝึกไอคิโดเพื่อพัฒนาตนเองและผู้อื่นให้สมบูรณ์นั้นนั้นจะเกิดในผู้ฝึกที่ฝึกมานานเกินกว่า 10 ปี ขึ้นไปทั้งสิ้น

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยนี้ประกอบด้วยผู้ฝึกไอคิโดจำนวน 9 คน เป็นเพศชาย 7 คนและหญิง 2 คน จากหลากหลายอาชีพ มีอายุตั้งแต่ 24 ถึง 65 ปี โดยมีระยะเวลาในการฝึกฝนไอคิโดอย่างต่อเนื่องนับถึงวันสัมภาษณ์ตั้งแต่ 3 เดือนถึง 43 ปี

จากประสบการณ์ทางด้านจิตใจทั้งหมด สามารถวิเคราะห์และแยกแยะข้อมูลออกเป็น สามประเด็นหลักๆ อันได้แก่

1. สภาวะทางจิตใจขณะฝึกไอคิโด – เชนิอูบททดสอบทางจิตใจ

2. ทักษะที่มีต่อไอคิโด – เข้าใจถึงความหมายที่ลึกซึ้ง
3. การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด



ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 5

อภิปรายผล

ประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดที่พบในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และได้แยกแยะออกเป็น 3 ประเด็นหลัก อันได้แก่

1. สภาวะทางจิตใจขณะฝึกไอคิโด – เจริญบททดสอบทางจิตใจ
2. ทักษะที่มีต่อไอคิโด – เข้าใจถึงความหมายที่ลึกซึ้ง
3. การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด

สภาวะทางจิตใจขณะฝึกไอคิโด – เจริญบททดสอบทางจิตใจ

การมีจิตใจที่นิ่ง สงบ และผ่อนคลายอยู่เสมออันเป็นหัวใจสำคัญในการฝึกฝน ท่วงท่าของอุเคะหรือนาเงะจะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อผู้ฝึกมีสภาวะใจที่นิ่ง สงบ และผ่อนคลาย เมื่อการฝึกฝนไอคิโดได้เริ่มต้นขึ้น ผู้ฝึกได้รับการฝึกตามกระบวนการฝึกฝนของไอคิโด ซึ่งในระหว่างการฝึกฝนท่วงท่าต่างๆ ของไอคิโด ผู้ฝึกได้ประจักษ์กับสภาวะทางจิตใจของตนเองในระหว่างการฝึกฝนอันเป็นการเจริญกับบททดสอบที่เป็นการคุกคามทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

บททดสอบในการฝึกฝนไอคิโดนี้ไม่ได้หมายถึงท่วงท่าของไอคิโดที่ผู้ฝึกจะต้องทำให้ได้ หากแต่หมายถึงสิ่งที่จะเข้ามาคุกคามจิตใจในระหว่างการฝึกฝน ผู้ฝึกจะต้องฝึกที่จะห่มและถูกห่ม คือเป็นทั้งนาเงะ และอุเคะ นาเงะจะต้องเป็นฝ่ายรับการโจมตีจากอุเคะและใช้ท่วงท่าของไอคิโดในการจัดการกับแรงที่อุเคะกระทำเข้ามา โดยทั้งนาเงะและอุเคะจะถูกทดสอบจิตใจไปพร้อมๆ กัน ความนิ่ง สงบ และผ่อนคลายของจิตใจเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกจะถูกทดสอบอยู่เสมอในทุกครั้งที่ฝึก ไม่ว่าจะในตอนที่เป็นนาเงะหรืออุเคะก็ตาม ยามที่ถูกโจมตีหรือถูกห่ม นอกจากร่างกายจะถูกคุกคามแล้วนั้น จิตใจก็ถูกคุกคามด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งผู้ฝึกจะพบว่าเมื่อใดก็ตามที่จิตใจนั้นสั่นไหวไปกับสิ่งที่เข้ามาคุกคาม คือเกิดความกลัวขึ้นมา การตอบสนองของร่างกายก็จะไม่พอดี ท่วงท่าของไอคิโดก็จะไม่สมบูรณ์ซึ่งอาจทำให้ได้รับการบาดเจ็บได้ หรือแม้แต่ความตั้งใจหรือความต้องการที่จะทำทางให้ถูกต้องสวยงาม ก็เป็นสิ่งที่แสดงถึงสภาวะใจที่ไม่สงบ ทั้งร่างกายและจิตใจจะเกิดอาการเกร็ง ท่วงท่าที่แสดงออกมาด้วยสภาวะใจเช่นนี้จะไม่ถูกต้องสมบูรณ์

ผู้ฝึกจะพบว่าเมื่อใดที่มีสภาวะจิตใจที่นิ่ง สงบ และผ่อนคลายได้แล้วนั้น การรับรู้ถึงแรง และสิ่งต่างๆ ที่เข้ามาก็จะเป็นไปอย่างชัดเจน สามารถมองเห็นถึงวิธีที่จะจัดการร่างกายของตนเองให้ตอบสนองออกไปอย่างพอดีได้อย่างเต็มศักยภาพที่มีอยู่ในขณะนั้น ซึ่งเป็นลักษณะที่สอดคล้องกับที่ Feuerstein (2003 , อ้างใน วลี ศรีชลาคม, 2547) ที่กล่าวว่าเมื่อบุคคลมีความมองงามทาง

จิตวิญญาณจนทำให้บุคคลเข้าถึงตัวตนที่แท้จริงของตนเอง (Self-realization) ได้แล้วนั้น ก็จะมี ความตระหนัก เข้าใจ และรับรู้ตนเองตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่และยอมรับประสบการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตนได้ กลายเป็นความกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติ มีอิสระจากความกลัว และความทุกข์ จนสามารถใช้พลังที่มีอยู่ภายในตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพของตนเอง ซึ่งใน ท่วงท่าของไอคิโดนั้นจะฝึกให้เกิดการใช้ทุกๆ สิ่งที่มีอยู่ในขณะนั้นอย่างเต็มศักยภาพเพื่อป้องกัน ตัวเองและฝ่ายตรงข้าม

สภาวะทางจิตใจอีกประการหนึ่งที่ถูกฝึกได้พบในการฝึกฝนไอคิโดคือ ความผิดหวัง ความ คาดหวังเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ผู้ฝึกไอคิโดก็เช่นเดียวกัน ผู้ฝึกฝนไอคิโดอาจมีความคาดหวัง ในการฝึกฝนตั้งแต่ก่อนที่จะเข้าฝึก หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึกฝนก็ตาม เมื่อความคาดหวัง ดังกล่าวไม่ได้รับการตอบสนองความผิดหวังก็จะเกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งบางครั้งก็นำไปสู่ความท้อแท้ ล้มหวัง จนทำให้เกิดการตัดสินใจเลิกฝึกไอคิโดไปในที่สุด หากแต่เมื่อใดที่สามารถปรับใจให้ลด หรือขจัดความคาดหวังในใจ เป็นการฝึกเพียงเพื่อที่ฝึกเท่านั้น ผู้ฝึกก็พบว่า การฝึกฝนที่แสนทรมาน ได้หายไป กลับกลายเป็นการฝึกฝนอย่างมีความสุขมากขึ้น

โดยสรุปจะเห็นว่าสภาวะทางจิตใจในขณะฝึกไอคิโดนั้นเป็นสภาวะที่ครอบคลุมตั้งแต่ สภาวะใจที่กลัว จนถึง สภาวะใจที่สงบ

ทัศนคติที่มีต่อไอคิโด – เข้าใจความหมายที่ลึกซึ้ง

เมื่อผู้ฝึกได้มีประสบการณ์ตรงกับไอคิโดอย่างลึกซึ้งแล้วนั้น ความเข้าใจที่มีต่อการฝึกฝนไอคิ โดจึงมีความลึกซึ้งและกว้างขวางกว่าการฝึกฝนวิชาการต่อสู้ป้องกันตัวเพียงเท่านั้น ซึ่งในการ ศึกษานี้พบว่า การฝึกฝนไอคิโดตามทัศนคติของผู้ฝึกนั้นเป็นการฝึกฝนแบบองค์รวม คือเป็นการ ฝึกฝนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับที่ Morihei Ueshiba (อ้างใน ปรีชา ตันจรรย์านนท์, ไม่ระบุ; Goldsbury, n.d.) ที่กล่าวว่า การฝึกฝนศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่แท้จริง นั้นต้องเป็นการศึกษาและนำเอาหลักธรรมชาติมาใช้ประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่ง ไอคิโดได้ถูกนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์นี้ Kisshomaru Ueshiba และ Moriteru Ueshiba (2002) ได้กล่าวไว้ว่า ไอคิโดนั้นเป็นกระบวนการฝึกฝนร่างกายและจิตใจเพื่อให้เกิดสภาวะที่กลมกลืนกับ ทุกสรรพสิ่งได้อย่างสมบูรณ์

นอกจากความเข้าใจที่มีต่อการฝึกไอคิโดจะลึกซึ้งขึ้นแล้ว ความเข้าใจถึงความหมายที่ ลึกซึ้งของไอคิโดก็ลึกซึ้งขึ้นอีกด้วย ไอคิโดคือหลักในการดำเนินชีวิต เป็นหนึ่งในความหมายของ ไอคิโดที่ลึกซึ้ง โดยผู้ฝึกได้ซึมซับหลักปรัชญาของไอคิโดเข้าไปผ่านทางการฝึกฝน และการศึกษา เพิ่มเติมจนประจักษ์ว่าหลักการของไอคิโดกับหลักในการดำเนินชีวิตนั้นมีลักษณะเช่นเดียวกัน สิ่ง

ที่ต้องเผชิญอันเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจทั้งบนเกาะไอคิโดหรือในชีวิตประจำวันล้วนมีโครงสร้างเช่นเดียวกัน ผู้ฝึกจึงได้นำเอาหลักการเหล่านั้นไปใช้ในชีวิตประจำวันที่จะจัดการกับสิ่งที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างกลมกลืน ซึ่งต้องอาศัยการรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง และหาหนทางในการอยู่กับสิ่งต่างๆ ในชีวิตได้อย่างสอดคล้องและกลมกลืน ซึ่งเป็นลักษณะที่สอดคล้องกับ หลักในการดำเนินชีวิตของผู้ที่มีความมั่งคั่งทางด้านจิตใจที่ โสริชิ โทชิแกว (2550) ได้กล่าวไว้ถึงลักษณะของจิตใจที่มีความมั่งคั่งว่าเป็นจิตใจที่ได้รับการพัฒนาจนมีความสามารถที่จะมีชีวิตอยู่ได้อย่างสอดคล้องตามความเป็นจริง

ความเข้าใจประการต่อมาคือไอคิโดคือวิถีที่จะนำไปสู่ความสงบ ผู้ฝึกได้พบกับความหมายนี้เนื่องมาจากการพบว่าการฝึกฝนไอคิโดนั้นเป็นการฝึกฝนจิตใจ ซึ่งการฝึกฝนจิตใจและจิตวิญญาณในวิถีไอคิโดตามความเข้าใจของผู้ฝึกนั้นเหมือนกับหลักการในพุทธศาสนา ด้วยหลักการที่ผู้ฝึกจะต้องฝึกฝนตนเองให้มีจิตใจอยู่ในสภาวะที่นิ่ง สงบ และผ่อนคลายอยู่เสมอ อยู่กับปัจจุบันขณะเพื่อที่จะได้มีการรับรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน โดยผู้ฝึกจะทำการสำรวจจิตใจของตนเองอยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้อง Minhhuay (n.d.) ที่ได้มีความเห็นที่สนับสนุนว่าไอคิโดนั้นเป็นการฝึกสำรวจทั้งร่างกายและจิตใจของตนเองและครูฝึกอยู่เสมอ เพื่อที่จะมีสภาวะที่สมบูรณ์ด้วยไอคิ ซึ่งตรงกับกับหลักการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณในพุทธศาสนาตามที่ท่านพุทธทาส (2547) ได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่คุ้นเคยกับการสังเกตจิตใจอยู่เสมอจะเป็นผู้ที่สามารถเข้าใจถึงหลักธรรม อันเป็นวิถีที่จะนำไปสู่ความสงบในจิตใจสูงสุด

ความหมายของไอคิโดในใจของผู้ฝึกจึงไม่ได้เป็นความหมายที่อธิบายถึงรูปลักษณะของไอคิโดอีกต่อไป หากแต่เป็นลักษณะที่อธิบายถึงไอคิโดที่มีความหมายต่อชีวิตของพวกเขาอย่างไร ซึ่งแสดงถึงการที่ผู้ฝึกได้น้อมรับไอคิโดให้ซึมซับเข้าไปในจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Sunadomari (2004) ได้นำคำกล่าวของปรมาจารย์ Morihei Ueshiba มาอธิบายถึงหลักการของไอคิโดว่า “ไอคิ คือความรัก คือเส้นทางที่จะนำพาหัวใจของเราเข้าไปสู่ความเป็นเนื้อเดียวกันกับจิตวิญญาณของจักรวาลเพื่อที่จะบรรลุภารกิจในชีวิตของเรา โดยให้ความรักและความเคารพนอบน้อมต่อทุกสรรพสิ่งในธรรมชาติค่อยๆ ซึมซาบเข้าไปในจิตใจของเรา” และสิ่งแรกที่ซึมซับเข้าไปในจิตใจของผู้ฝึกก็คือไอคิโดนี้เอง ซึ่งบทบาทของไอคิโดในชีวิตของผู้ฝึกนั้นมีความสำคัญคล้ายกับศาสนา ที่เป็นทั้งแนวทางในการดำเนินชีวิต เป็นทั้งหลักในการฝึกฝนพัฒนาจิตใจ แต่การเปลี่ยนแปลงนี้จำเป็นต้องใช้ระยะเวลาดังที่ Parnin (1996) ได้กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงที่จะผู้ฝึกไอคิโดจะเข้าใจว่าไอคิโดนั้นไม่ได้เป็นเพียงศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว หากแต่เป็นสิ่งที่กว้างไกลกว่านั้น ซึ่งอาจต้องใช้เวลาหลายปี ซึ่งเขาก็ประสบกับตนเองด้วยเช่นกัน

การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด

เมื่อผู้ฝึกได้ผ่านกระบวนการฝึกฝนและพัฒนาของไอคิโด ในแต่ละระยะของการฝึกผู้ฝึกก็จะได้เรียนรู้อย่างลึกซึ้งมากขึ้นเรื่อยๆ ผู้ฝึกจึงได้เรียนรู้จนเกิดความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย โดยพบว่าท่วงท่าของไอคิโดที่สมบูรณ์นั้น มีลักษณะของการเคลื่อนไหวร่างกายที่สงบ ซึ่งเป็นผลมาจากการมีสภาวะทางจิตใจที่สงบ นิ่ง และผ่อนคลาย และเพื่อที่จะทำท่วงท่าที่สมบูรณ์ของไอคิโดได้นั้น ผู้ฝึกจึงเกิดการฝึกฝนการควบคุมจิตใจให้อยู่ในสภาวะที่นิ่ง สงบ และผ่อนคลาย ในทุกๆ ขณะของการฝึก

และเมื่อผู้ฝึกได้ลองสังเกตตนเองอีกครั้งก็พบว่าจิตใจของพวกเขาได้มีการพัฒนามากขึ้น โดยผู้ฝึกรู้สึกว่าคุณภาพของตนเองนั้นมีจิตใจที่เปิดกว้างขึ้นกว่าเดิม เห็นถึงภาวะที่เชื่อมโยงกันของสิ่งต่างๆ และเกิดความเคารพอ่อนน้อมต่อสิ่งอื่นๆ มากยิ่งขึ้น ความต้องการเอาชนะผู้อื่นก็แปรเปลี่ยนเป็นความต้องการที่จะกลมกลืน ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ Morihei Ueshiba (อ้างใน Sunadomari, 2004; Brady, 2007; Gleason, 1995) ที่การฝึกฝนไอคิโดนั้นจะช่วยให้ผู้ฝึกนั้นค่อยๆ ซึมซับเอาจิตวิญญาณแห่งความรัก ความเคารพอ่อนน้อมต่อทุกสรรพสิ่งเข้าไปในจิตใจ สอดคล้องกับลักษณะของจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ตามที่ D.W. Smith (n.d.) ได้กล่าวไว้ว่าจะต้องเป็นจิตวิญญาณที่มีการรับรู้เชื่อมโยงกันของชีวิต และมีความเคารพต่อทุกสรรพสิ่ง

นอกจากนี้การควบคุมจิตใจตนเองให้อยู่ในภาวะสงบได้ดีขึ้นกว่าเดิมก็เป็นผลทางด้านจิตใจผู้ฝึกตระหนักว่าเป็นผลมาจากการฝึกไอคิโด ผู้ฝึกหลายคนกล่าวว่าสามารถควบคุมจิตใจตนเองได้ดียิ่งขึ้น ใจเย็นขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ ธีรรัตน์ บริพันธ์กุล (2549; 2550) ที่ได้ค้นคว้าแล้วพบว่าประโยชน์จากการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนั้น จะช่วยฝึกฝนและพัฒนาทางด้านจิตใจ ส่งผลให้ผู้ฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวนั้นมีภาวะที่ผ่อนคลายทางจิตใจ มีการทำงานร่วมกันระหว่างร่างกายและจิตใจที่ดี ก่อให้เกิดความแข็งแกร่งและมั่นคงทางจิตใจ สามารถที่จะควบคุมจิตใจตนเองได้ ตรงตามที่ Pranin (2003) ได้กล่าวไว้ว่าการฝึกฝนไอคิโดเป็นการสร้างภาวะที่มีความสามารถการเรียนรู้ในระดับสูง เพราะผู้ฝึกจะต้องมีสติและสมาธิในระดับในการฝึก สอดคล้องกับที่ James Williams (1998) ได้กล่าวถึงการฝึกฝนไอคิโดจนมีประสบการณ์ในระดับสูง นั้นจะมีคุณลักษณะทางจิตใจที่ดีขึ้น เช่น การรับรู้หรือสติที่เฉียบคมขึ้น มีความสงบเมื่อต้องเผชิญกับอันตรายหรือความตาย มีการรับรู้ที่ชัดเจน ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ไม่เห็นแก่ตัว มีบุคลิกที่มั่นคง ตัดสินใจได้ภายใต้สถานการณ์คับขันได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว รวมทั้งสามารถใช้ศักยภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างเต็มที่แม้ยามเผชิญกับอันตรายได้

และเมื่อจิตใจได้มีการพัฒนามากขึ้นก็ส่งผลให้การอยู่กับผู้อื่นในสังคมดีขึ้นด้วย เราจึงพบว่าผู้ฝึกนั้นพบว่าการฝึกไอคิโดช่วยเสริมทักษะทางสังคม ช่วยให้การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นเป็นไป

อย่างกลมกลืน มีข้อขัดแย้งกับผู้อื่นน้อยลง ซึ่งเป็นผลมาจากหลักของความกลมกลืนของไอคิโด
นั่นเอง

จุดมุ่งหมายในการฝึกไอคิโดเป็นอีกสิ่งที่มีการพัฒนา จากที่ผู้ฝึกส่วนใหญ่เข้ามาฝึกไอคิโด
ด้วยความมุ่งหวังที่จะนำไอคิโดไปใช้ประโยชน์ในการเสริมความแข็งแกร่งให้แก่ร่างกาย ไม่ว่าจะ
เป็นการนำไอคิโดไปใช้ในการป้องกันตัวจริง หรือเพื่อที่จะออกกำลังกาย ก็เกิดการพัฒนามาเป็น
จุดมุ่งหมายที่มีความลึกซึ้งมากขึ้น คือการพัฒนาตนเองให้สมบูรณ์ โดยความสมบูรณ์ในความ
เข้าใจของผู้ฝึกนั้นมีอยู่สองมิติคือความสมบูรณ์ในท่วงท่าของไอคิโด การลุ่มอย่างสมบูรณ์หรือการ
จับหรือทุ่มที่นุ่มนวลและไม่ขัดขึ้นเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกมุ่งหวังที่จะไปให้ถึงจุดนั้น แต่ท่วงท่าของไอคิโดจะ
สมบูรณ์ได้นั้นต้องอาศัยความสมบูรณ์ในมิติของจิตใจ ซึ่งสำหรับผู้ที่มีความเข้าใจในไอคิโดอย่าง
ลึกซึ้งซึ่งการพัฒนาตนเองด้วยวิถีไอคิโดทางด้านจิตวิญญาณ ที่ผู้ฝึกมุ่งหวังจะพัฒนาและยกระดับ
ตนเองไปสู่การมีจิตใจที่มีความสงบสูงสุดและประสานกลมกลืนเป็นเนื้อเดียวกับสรรพสิ่งได้ ซึ่ง
สอดคล้องกับที่ปรมาจารย์ Morihei Ueshiba (อ้างใน Sunadomari, 2004) ได้กล่าวไว้ว่าการฝึกฝน
ไอคิโดนั้นมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การบรรลุภารกิจในชีวิตจากการที่หล่อหลอมจิตใจจนเป็นเนื้อ
เดียวกันกับทุกๆ สรรพสิ่ง

นอกเหนือจากการพัฒนาตนเองแล้ว พบว่าผู้ฝึกไอคิโดยังมีจุดมุ่งหมายอีกส่วนหนึ่งคือการ
ถ่ายทอดและแบ่งปันเพื่อให้ผู้อื่นได้มีการพัฒนาตนเองด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงถึงจิตใจของผู้ฝึกที่
กว้างขวาง มีความปรารถนาที่จะเอื้อเฟื้อและแบ่งปันแก่ผู้อื่น ซึ่งเป็นลักษณะของการที่ก้าวพ้นจาก
การสนใจแต่เพียงตนเองเท่านั้น

เราจะพบว่ามีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับความมุ่งหวังในใจของผู้ฝึก จากเป้าหมายใน
การฝึกนั้นได้พัฒนาจนกลายเป็นภารกิจในชีวิต โดยภารกิจในชีวิตของผู้ฝึกนั้นคือการพัฒนา
ตนในสมบูรณ์ทั้งในระดับภายในตนเองและผู้อื่น การค้นพบภารกิจในชีวิตนี้เป็นไปตามที่ปรมา
จารย์ Morihei Ueshiba (2002) ได้กล่าวไว้ ถึงการฝึกไอคิโดว่าเป็นวิถีที่จะทำให้บุคคลสามารถที่
จะบรรลุภารกิจในชีวิต ซึ่งภารกิจในชีวิตก็คือการที่บุคคลสามารถที่จะกลมกลืนและหลอมรวม
เป็นหนึ่งเดียวกับทุกสรรพสิ่ง และใช้ไอคิโดเป็นหนทางในการประสานให้ทุกๆ คนบนโลกนี้
กลายเป็นครอบครัวเดียวกัน การฝึกไอคิโดจึงไม่ได้เป็นเพียงการฝึกท่วงท่าหรือวิชาไอคิโดเพียง
เท่านั้นอีกต่อไป แต่ไอคิโดนั้นเป็นวิถีที่ผู้ฝึกนั้นจะใช้เพื่อไปสู่ความสมบูรณ์ทั้งในตนเองและผู้อื่น

สรุปการอภิปรายผลการวิจัย

สิ่งที่เราค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้คือ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ฝึกไอคิ
โดซึ่งเป็นการเปลี่ยนในทุกๆ มิติ เราพบว่าจิตใจของผู้ฝึกมีความกว้างขวาง ลึกซึ้ง และมั่นคง

มากกว่าเดิม วิธีในการดำเนินชีวิตก็มีความลึกซึ้งมากขึ้น อย่างไรก็ตามจากการศึกษาครั้งนี้เราพบว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้นต้องใช้ระยะเวลา ผู้ที่มีระยะเวลาในการฝึกฝนมาอย่างยาวนานซึ่งมักเป็นผู้ที่มีระดับสายในไอคิโดที่สูงก็จะมีการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งกว่าผู้ที่ยังอยู่ในขั้นต้นหรือระดับกลาง นั่นเพราะการเรียนรู้ในไอคิโดนั้นเป็นการเรียนรู้แบบค่อยเป็นค่อยไป รูปแบบในการฝึกฝนนั้นก็ยังคงเป็นลักษณะเดิม หากแต่สิ่งที่ได้เรียนรู้จะค่อยซึมเข้าไปตามวันเวลา

การฝึกไอคิโดเป็นการฝึกที่นำไปสู่การมีภาวะจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ ซึ่งที่ Elkins et al., (1988, อ้างใน Smith, n.d.) ได้ให้คำจำกัดความภาวะจิตวิญญาณที่สมบูรณ์ไว้ว่า "เป็น วิธีทางของการดำเนินชีวิตและการมีประสบการณ์ผ่านการตระหนักรู้ถึงมิติอันยิ่งใหญ่อันเป็นการแสดงถึงความเคารพต่อตนเอง ผู้อื่น ธรรมชาติ ชีวิต และอะไรก็ตามที่บุคคลนั้นเห็นว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด" และจากการศึกษาที่พบว่าผู้ฝึกมีภาวะทางด้านจิตวิญญาณที่สอดคล้องกับความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณครบทั้ง 4 มิติ ของ D. W. Smith (n.d.)

ในการฝึกฝนไอคิโดมีการพัฒนาทางด้านจิตใจในวิถีไอคิโด ที่เป็นเครื่องมือในทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในของผู้ฝึกอยู่สามประการคือ

1. ผู้ฝึกนั้นจะได้ฝึกการสังเกตใจตนเองอยู่เสมอ โดยสิ่งที่ผู้ฝึกได้ประจักษ์ในการฝึกนั้นเกิดจากการสังเกตจนเห็นสภาวะใจของตนเอง จนสามารถเห็นและเข้าใจถึงความสัมพันธ์ของจิตใจและร่างกายได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ความเข้าใจในการจัดการกับจิตใจของตนเองในทุกขณะ ทั้งการฝึกไอคิโดและในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นความเข้าใจในระดับประสบการณ์ตรง (experiential) ไม่ใช่ในระดับความคิด (intellectual) สอดคล้องกับหลักการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณที่ท่านพุทธทาส (2547) ได้อธิบายไว้ว่าในการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณนั้นบุคคลจะต้องมีความคุ้นเคยในการสังเกตใจตนเองจนเกิดความเข้าใจได้ถึงหลักของธรรมะ โดยความเข้าใจนี้ จะไม่ได้เกิดจากการอ่านหนังสือ แต่เป็นการเกิดจากการหมั่นฝึกฝนในการสังเกตและควบคุมจิตใจ ยังมีประสบการณ์ในการฝึกฝนนี้มากก็เท่ากับมีประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ (spiritual experience) มาก

2. ผู้ฝึกจะต้องฝึกให้มีใจที่อยู่กับปัจจุบันขณะ เพราะแม้ว่าการฝึกไอคิโดนั้นจะเป็นการฝึกที่มีหลักการเหมือนเดิม หากแต่สิ่งที่ผู้ฝึกสัมผัสนั้นจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปอยู่เสมอ เพราะปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นจะเป็นสิ่งที่สด เป็นปัจจุบันขณะมาก ผู้ฝึกจะไม่สามารถอาศัยประสบการณ์เดิมมาใช้ได้ เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นไม่สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ จึงต้องใช้การอยู่กับสิ่งที่ปรากฏอยู่นั้นให้ชัดเจนที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับที่ Morihei Ueshiba (อ้างใน Sudanomari, 2004) ได้อธิบายถึงกระบวนการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณในไอคิโดไว้ว่า ผู้ฝึกนั้นจะได้เผชิญกับ

สิ่งที่ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน เพราะไอคิโดนั้นเป็นการศึกษาเรียนรู้ทางด้านจิตวิญญาณ บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ได้ก็ต่อเมื่ออยู่กับสิ่งที่ปรากฏนั้นตามจริง โดยไม่ยึดติดกับรูปแบบใดๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อการมีความสามารถในการรับรู้และเข้าใจสิ่งต่างๆ ในชีวิตตามความเป็นจริงในขณะนั้นและสามารถดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับสิ่งเหล่านั้นได้ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการพัฒนาจิตใจในวิถีไอคิโด

3. ผู้ฝึกได้ฝึกที่จะลดอัตตาหรือความเป็นตัวตนในใจ ส่วนสำคัญอีกอย่างหนึ่งในการฝึกฝนไอคิโดคือเรื่องมารยาทบนเบาะ ซึ่งมารยาทหรือธรรมเนียมบนเบาะนี้เป็นรูปแบบหนึ่งในการฝึกฝนของไอคิโดเช่นเดียวกับการฝึกท่วงท่า มารยาทบนเบาะจะช่วยให้ ช่วยให้ออกกำลังกายที่แข็งแรงขึ้น ช่วยให้ออกกำลังกายที่แข็งแรงขึ้น จิ้งกล่าวได้ว่ามารยาทเป็นสิ่งที่ช่วยชำระล้างจิตใจหรือจิตวิญญาณหรือ “คิ” นั้นให้สะอาดขึ้น โดย “คิ” นั้นนอกจากหมายถึงพลังภายในแล้วยังหมายถึงพลังทางจิตวิญญาณอีกด้วย ผู้ฝึกจึงจะได้รับการฝึกฝนคิทั้งในมิติของการใช้พลังภายใน ซึ่งได้แก่การฝึกฝนสติและสมาธิ รวมทั้งคิในมิติของพลังทางจิตวิญญาณด้วย ซึ่งในส่วนนี้สิ่งที่ช่วยฝึกฝนคิในมิติพลังทางจิตวิญญาณนั้นได้แก่มารยาทบนเบาะไอคิโดนั่นเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงตามที่ปรมาจารย์ Morihei Ueshiba (อ้างใน Sudanomari 2004) ได้กล่าวถึงสิ่งแรกในกระบวนการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณในไอคิโดนั้น จะเริ่มต้นด้วยการชำระล้างคิในจิตใจของผู้ฝึกให้สะอาดก่อน แล้วจึงค่อยๆ สร้างเสริมจิตวิญญาณใหม่แก่ผู้ฝึก

ไอคิโดจึงเป็นการพัฒนาทางจิตวิญญาณผ่านทางการฝึกฝนทางด้านร่างกาย ดังที่ปรมาจารย์ Morihei Ueshiba ได้กล่าวสรุปไว้ในส่วนสุดท้ายของกระบวนการพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณของไอคิโดว่า การฝึกไอคิโดนั้นเป็นการศึกษาทางด้านจิตวิญญาณ ผ่านการใช้ร่างกาย และผู้ฝึกจะต้องพัฒนาโดยหลอมรวมให้จิตวิญญาณและร่างกายเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งเป็นจิตวิญญาณที่พัฒนาจากการใช้ร่างกายในการฝึกฝนนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับ Nancy Allison (1999) ที่ว่า ไอคิโดนั้นเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวในอุดมคติ เพราะมีประโยชน์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่ช่วยให้ร่างกายและจิตใจนั้นมีความแข็งแกร่ง มีการทำงานที่ประสานสอดคล้องกัน และมีความยืดหยุ่นที่ดี โดยสรุปแล้วไอคิโดจึงเป็นการแสดงถึงกระบวนการพัฒนาทางด้านจิตใจ ซึ่งปรากฏการณ์นี้สอดคล้องกับความตั้งใจของ Morihei Ueshiba (อ้างใน Sunadomari, 2004; Brady, 2007; Gleason, 1995) ที่ปรารถนาให้ไอคิโดเป็นเครื่องมือที่จะนำพาผู้คนให้มีความสมบูรณ์ทางด้านจิตวิญญาณอันเป็นภารกิจที่สำคัญยิ่งในชีวิต

บทที่ 6

สรุปการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพแนวปรากฏการณ์วิทยาในการศึกษา โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาวิจัยเพื่อให้เกิดความเข้าใจในประสบการณ์ทางจิตใจ ซึ่งหมายถึงปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจอันได้แก่ ความคิด ความเข้าใจ ความรู้สึก และมุมมองของผู้ฝึกไอคิโด

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

เป็นผู้ที่ฝึกไอคิโดอย่างต่อเนื่องเป็นไม่ต่ำกว่า 3 เดือน รวมทั้งหมด 9 คน โดยมาจากศูนย์ฝึก 3 แห่ง คือ จากศูนย์ฝึกชมรมไอคิโดศูนย์เยาวชนกรุงเทพฯ (ไทย-ญี่ปุ่น) จำนวน 4 คน จากศูนย์ฝึกชมรมไอคิโดมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 4 คน และจากศูนย์ฝึกชมรมไอคิโดศูนย์กีฬา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช จำนวน 1 คน เป็นเพศชาย 7 คน เพศหญิง 2 คน มีอายุตั้งแต่ 24 – 65 ปี มีระยะเวลาในการฝึกไอคิโดตั้งแต่ 3 เดือนจนถึง 43 ปี อยู่ในระดับสายขาว 1 คน สายฟ้าปลายเขียว 1 คน สายเขียว 1 คน สายน้ำตาลปลายดำ 1 คน และ สายดำ 5 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ใช้การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้เครื่องบันทึกเสียงในการสัมภาษณ์ และโปรแกรมสนทนาผ่านทาง internet โดยได้มีการติดต่อและทำความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูลก่อนที่จะนัดหมายเพื่อทำการสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์เริ่มต้นจากการสนทนาเพื่สร้างสัมพันธภาพก่อน แล้วจึงเริ่มเข้าสู่ประเด็นที่ต้องการสัมภาษณ์ หากหมดเวลาที่ตกลงกันได้จึงหยุดการสัมภาษณ์แล้วนัดหมายในการสัมภาษณ์ครั้งต่อไป เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนทุกประเด็นจึงขอจบการสัมภาษณ์ จะมี การสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่คนละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 60 - 90 นาที ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 11 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีการเข้ารหัสและจัดหมวดหมู่ข้อมูลที่ได้มาจากการสัมภาษณ์เป็นประเด็นต่างๆ และทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล โดยผู้ให้ข้อมูลและผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิจัยเชิงคุณภาพและจิตวิทยาเป็นผู้ตรวจสอบ

ผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไอคิโดนั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็นหลักดังต่อไปนี้

1. สภาวะทางจิตใจขณะฝึกไอคิโด – เผชิญบททดสอบทางจิตใจ
 - 1.1 สภาวะจิตใจที่ไม่สงบ อันเนื่องมาจากความกลัว
 - 1.2 สภาวะจิตใจที่ท้อแท้ อันเนื่องมาจากความผิดหวัง
 - 1.3 สภาวะจิตใจที่นิ่งสงบ
2. ทักษะที่มีต่อไอคิโด – เข้าใจถึงความหมายที่ลึกซึ้ง
 - 2.1 ไอคิโดคือการฝึกแบบองค์รวม อันประกอบด้วย กาย จิต สังคม
 - 2.2 ไอคิโดคือหลักในการดำเนินชีวิต
 - 2.3 ไอคิโดคือวิถีสู่ความสงบ
3. การเรียนรู้และพัฒนาตนเองจากการฝึกไอคิโด
 - 3.1 ความเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจและร่างกาย
 - 3.2 จิตใจมีการพัฒนามากขึ้น ประกอบด้วยจิตใจกว้างขวาง การตระหนักรู้และกำกับจิตใจตนเองได้
 - 3.3 จุดมุ่งหมายในการฝึก เพื่อพัฒนาทั้งตนเองและผู้อื่น

ข้อเสนอแนะ

1. จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกไอคิโดมีลักษณะของการพัฒนาด้านจิตใจและจิตวิญญาณจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นหลังจากเข้ารับการฝึกไอคิโด จึงควรนำไอคิโดไปใช้ในงานด้านการพัฒนาจิตใจแก่กลุ่มบุคคลที่จำเป็นเช่น ผู้ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้ที่ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นต้น
2. ควรมีการส่งเสริมให้ผู้ที่ทำงานทางด้านสุขภาพจิตได้ฝึกฝนไอคิโด เพื่อเป็นการเรียนรู้และพัฒนาทางด้านจิตวิญญาณแก่บุคลากรทางด้านสุขภาพจิต อันจะเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยพัฒนาบุคลากรทางด้านสุขภาพจิตด้วย
3. นอกจากไอคิโดแล้วยังมีศาสตร์ทางด้านตะวันออกอื่นๆ อีกที่เป็นลักษณะของการพัฒนาตนทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจที่น่านำมาทำการศึกษาวิจัยเพื่อนำมาใช้ประโยชน์เช่น ไทเก็ก ชี่กง การนวด

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

เกี่ยวกับเรณูกั้ง. (ม.ป.ป.) ค้นเมื่อ 12 กุมภาพันธ์ 2550, จาก <http://www.thaiaikikai.com/thai/aboutus.html>

ชาย โปธิธิตา. (2549). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งฯ.

ธีรรัตน์ บริพันธ์กุล. (2549). ศิลปะต่อสู้ป้องกันตัวในมุมมองนักสุขภาพจิต. *Aikido CMU NEWSLETTER*, 2, 7-10. เชียงใหม่: ชมรมไอคิโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ธีรรัตน์ บริพันธ์กุล. (2550). ศิลปะต่อสู้ป้องกันตัวในมุมมองนักสุขภาพจิต (2). *Aikido CMU NEWSLETTER*, 3, 7-9. เชียงใหม่: ชมรมไอคิโด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์และยุวดี ลักษณะพิสุทธ์. (2547). *ไอคิโด* (พิมพ์ครั้งที่5). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปรีชา ตันจรรย์านนท์. (ม.ป.ป.). *ไอคิโด* [เอกสารอัดสำเนา]. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

พุทธทาส. (2547). *แก่นพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม.

วลี ศรีชาคม. (2547). *การศึกษาประสบการณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภางค์ จันทวานิช. (2545). *วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ* (พิมพ์ครั้งที่10). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โสรัช โปธิแก้ว. (2550). *ช่วงเวลาอันงดงาม บนถนนสาย CU Counseling "On becoming a Buddhist counselor/therapist workshop"* หนังสือที่ระลึก มกรามีตติ้ง ปีที่26 วันที่ 18-21 มกราคม 2550 [เอกสารอัดสำเนา]. ม.ป.ท.: ม.ป.พ.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Aikido and Psychology.(n.d.) Retrieved February 12, 2007, from: <http://www.itp.edu/currents/editorials/aikido.php>.
- Allison, N. (1999). *The Illustrated Encyclopedia of Body-Mind Disciplines*. New York: The Rosen.
- Aanvang van enn les, (2006) Retrieved March 10, 2009 from: <http://www.kiezebrink.com/webog/index.php?entry=entry060706-113306>.
- Brady, P. (2007). *Aikido: Learn the Way of Spiritual Harmony with Powerful Yet Graceful Exercises That Develop Strength, Suppleness and Stamina*. London: Lorenz Books.
- Clark, D. (n.d.). *The Spirit of Aikido: Learning, Feeling, and Transmitting the Essence*. Retrieved March 1, 2007, from: <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=642>.
- Gleason, W. (1995). *The Spiritual Foundations of Aikido*. Rochester, Vt.: Destiny Books.
- Goldsbury, P. (n.d.). *Touching the Absolute: Aikido vs. Religion and Philosophy*. Retrieved February 12, 2007, from: <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=2>.
- Harjoittelo, (n.d.). Retrieved March 10, 2009, from: <http://www.itsepuolustus.eu/HTML-SIVUT/harjoittelu.html>
- Heintzman, P. (1999). *Leisure and Spiritual well-being Relationship: A Qualitative Study*. Canadian Association for Leisure Studies. Acadia University.
- Juan. (2009). *Zenpo Ukemi*. Retrieved March 10, 2009, from: http://ninpomarcial.blogspot.com/2009_01_01_archive.html.
- Le Tecniche Che Preferisco. (n.d.). Retrieved March 10, 2009, from: http://www.ilmioaikido.it/le_tecniche_che_preferisco.htm.
- Luskin, F. (2004). *Transformative Practices for Integrating Mind–Body–Spirit*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 10, 15-22.
- Minhhuy, H. (n.d.). *The concept of Ki in Aikido*. Retrieved August 5, 2008, from: <http://www.aikidofaq.com/philosophy/index.html>.

- Pranin, S. (2003), *Cultivating a Martial Spirit*. Retrieved March 1, 2007, from: <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=362>.
- Provendiní, (2006). Retrieved March 10, from: <http://mysticbike.cz/aikido/aikidotechniky.html>.
- Rathe, E. L. (2006). *Resolution of Spiritual Resistance Through Joining*. Presented at: NACSW Convention 2006. October, 2006. Philadelphia, PA. Retrieved March 11, 2007, from: <http://www.nacsw.org/Publications/Proceedings2006/RatheESpiritResistUE.pdf>.
- Rogelio, (2008). *Katame Waza: Ikkyo (Ude Osae)*. Retrived March 10, 2009, from: <http://irimi-tenkan.blogspot.com/2008/11/katame-waza-ikkyo-ude-osae.html>.
- Ryhänen, T. (2006). *Spirituality of Finnish peacekeepers*. Academic dissertation. The Faculty of Theology of the University of Helsinki.
- Seiser, L. (n.d.) *How Does Aikido change us?*. Retrieved February 12, 2007, from: <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=651>.
- Shishida, F. (n.d.). *Aikido*. Retrieved February 12, 2007, from: <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=626>.
- Smith, D. W. (n.d.). *Theory of Spirituality*. Retrieved February 25, 2007, form: <http://www.housesofhealing.com/source/Spirarticle94.pdf>.
- Spotlight on Body Disciplines. (n.d.) Retrieved February 12, 2007, from: <http://www.itp.edu/academics/spotlight/bodydisciplines.php>.
- Stenudd, S. (n.d.a). *Kote gaeshi*. Retrieved March 10, 2009, from: <http://www.stenudd.com/aikido/aikido-tantodori-kotegaeshi.htm>.
- Stenudd, S. (n.d.b). *Shiho nage*. Retrieved March 10, 2009, from: <http://www.stenudd.com/aikido/aikido-tantodori-shiho-tsuki.htm>
- Sunadomari, K. (2004). *Enlightenment through Aikido* (D. Clark, Trans.). Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Sunadomari, K. (n.d.). *The Spirit of Aikido: Learning, Feeling, and Transmitting the Essence* (D. Clark, Trans.). Retrieved February 12, 2007, from: <http://www.aikidojournal.com/article.php?articleID=633>.

Ueshiba, K and Ueshiba, M. (2002). *What is Aikido?*. Retrieved February 12, 2007, from: [http:// www.aikidoonline.com/ Features/WhatisAikido.htm](http://www.aikidoonline.com/Features/WhatisAikido.htm).

Ueshiba, M. (1982). Doka: Poems of The Way by O-sensei, Seiseki, A edited, *Aiki News*, 46. Retrieved August 5, 2008, from: <http://www.aikidojournal.com/article?articleID=603>.

Ueshiba, M. (2002). *The Art of Peace* (J. Stevens, Trans.). Boston: Shambhala.

Unsee Grafiken. (2006). Retrieved March 10, 2009, from: http://www.aikido-hessen.de/unsere_grafiken.htm

Williams, J. (1998). Psychology of Combat. *Aikido Journal*, 114. Retrieved August 5, 2008, from: <http://www.aikidojournal.com/article?articleID=436>.



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย (Informed Consent Form)

ชื่องานวิจัย การศึกษาประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับ ประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกไอคิโด โดยมีวัตถุประสงค์คือการทำความเข้าใจประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ที่ฝึกไอคิโดตามทัศนะและความรู้สึกของผู้ที่มีประสบการณ์ตรง โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพและใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกในการเก็บข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลสามารถเลือก วัน เวลา สถานที่ในการให้สัมภาษณ์ ตามความพอใจ ความสะดวกและความปลอดภัยของทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้วิจัย โดยใช้เวลาในการสัมภาษณ์ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง และสัมภาษณ์เพิ่มเติมในครั้งต่อไปจนกว่าจะได้ข้อมูลที่ครบถ้วน หรือเพื่อทดสอบความตรง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลสามารถติดต่อสอบถามหากมีปัญหาหรือข้อสงสัยเพิ่มเติมได้ตลอดเวลาจากผู้วิจัยคือ นายสุทธิพันธุ์ สุทธิคັນสนีย์ ที่เบอร์โทรศัพท์เคลื่อนที่ 085-1518995

ข้าพเจ้า..... ได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วและมี
ความยินดีเข้าร่วมการศึกษาวิจัยชิ้นนี้โดยสมัครใจและมีสิทธิถอนตัวจากการศึกษาเมื่อใดก็ได้

.....
วัน/เดือน/ปี

.....
ผู้เข้าร่วมวิจัย

.....
วัน/เดือน/ปี

.....
(นายสุทธิพันธุ์ สุทธิคັນสนีย์)

ผู้วิจัย



ภาคผนวก ข.
แนวทางในการสัมภาษณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แนวทางในการสัมภาษณ์ผู้ฝึกไอคิโด

ในการสัมภาษณ์ผู้ฝึกไอคิโด ผู้วิจัยมีแนวทางในการสัมภาษณ์ที่ผ่านการพัฒนาและปรับปรุง จนได้แนวทางในการสัมภาษณ์ที่ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนดังนี้

1. ขั้นเริ่มต้นสัมภาษณ์

ผู้วิจัยเริ่มต้นสัมภาษณ์ด้วยการสนทนาในเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างความคุ้นเคยกับผู้ให้ข้อมูล จากนั้นจึงเข้าสู่การสัมภาษณ์ด้วยการชี้แจงวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ และสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูล เช่น อายุ เพศ อาชีพ ระยะเวลาในการฝึกไอคิโด ลำดับชั้น เป็นต้น

2. ขั้นเข้าสู่ประเด็นการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยเข้าสู่ประเด็นในการสัมภาษณ์ด้วยคำถามกว้างๆ ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ทางด้านจิตใจของผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับไอคิโด อันเป็นประเด็นในการวิจัย โดยมีแนวคำถามดังนี้

1) การเข้าสู่วิถีไอคิโด

- เหตุใดจึงมาฝึกไอคิโด

ประเด็นเจาะลึก: มีแรงบันดาลใจในการฝึกไอคิโดอย่างไร

- มีเป้าหมายเบื้องต้นในการฝึกอย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: มีความคาดหวังอย่างไรในเบื้องต้น

- มีความรู้ความเข้าใจในไอคิโดเบื้องต้นอย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: รู้จักไอคิโดมาได้อย่างไรในเบื้องต้น

2) ความคิดความรู้สึกในฝึกไอคิโด

- ความคิดความรู้สึกเมื่อได้สัมผัสกับไอคิโดเป็นอย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: ไอคิโดที่ได้สัมผัสจริงนั้นตรงหรือต่างจากที่คิดไว้อย่างไร

- ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่ฝึกท่วงท่าต่างๆของไอคิโด เช่น ล้มหน้า ล้มหลัง การถูกจับ หัก บิดข้อต่อ การโดนทุ่มลอยกลางอากาศ ฯลฯ เป็นอย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นส่งผลอย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: ได้เรียนรู้อะไรจากสิ่งนี้

3) ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการฝึกไอคิโด

- ความคิดความรู้สึกที่มีต่อไอคิโดนั้นมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่อย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: ความเข้าใจดังกล่าวนี้มีที่มาอย่างไร

- มีความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองหรือไม่อย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: อารมณ์ ความรู้สึก อุปนิสัย และการดำเนินชีวิตมีลักษณะอย่างไร

ประเด็นเจาะลึก: ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้นได้อย่างไร

4) ไอคิวกับชีวิตในปัจจุบัน

- ไอคิวคืออะไรตามความรู้สึกและเข้าใจในปัจจุบัน

ประเด็นเจาะลึก: ความรู้สึกหรือเข้าใจนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร

- ไอคิวมีบทบาทอย่างไรต่อชีวิต

ประเด็นเจาะลึก: มีความหมายอย่างไรต่อชีวิต

3. ขั้นตอนการสัมภาษณ์

ผู้วิจัยได้จบการสัมภาษณ์เมื่อได้ข้อมูลครบถ้วนทุกประเด็น โดยเริ่มจากการถามผู้ให้ข้อมูลว่ามีประเด็นใดที่ต้องการเล่าเพิ่มเติมอีก หรือต้องการอธิบายหรือเพิ่มเติมรายละเอียดในประเด็นใดอีกหรือไม่ จากนั้นผู้วิจัยจึงขออนุญาตในการขอสัมภาษณ์เพิ่มเติมหากพบว่ามีคำถามไหนที่ไม่ชัดเจน หรือมีคำถามเพิ่มเติมในภายหลัง ทำยสุดผู้วิจัยได้กล่าวขอบคุณและจบการสัมภาษณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
เทคนิคและท่วงท่าของไอคิโด

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เทคนิคและท่วงท่าของไอคิโด

เทคนิคและท่วงท่าของไอคิโดนั้นมีมากมาย และมีการประยุกต์ใช้อย่างไม่สิ้นสุด การนำเสนอเทคนิคและท่วงท่าทั้งหมดของไอคิโดจึงกล่าวได้ว่าเป็นไปไม่ได้ อย่างไรก็ตามเพื่อให้เกิดความเข้าใจและมองเห็นภาพของไอคิโดได้ชัดเจนยิ่งขึ้นแก่ผู้ที่ไม่รู้จักไอคิโดมาก่อน ผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอเทคนิคและท่วงท่าบางส่วนของไอคิโดไว้ ณ ที่นี้

1. **ท่านั่ง เซซ่า (Seiza)** เป็นท่านั่งขณะอยู่บนเบาะฝึกไอคิโด ผู้ฝึกจะต้องนั่งในท่านี้เสมอ ดังที่แสดงในภาพที่ 1 และ 2 (“Ann van enn les”, 2006)



ภาพที่ 1 ท่านั่ง เซซ่า (Seiza) ด้านข้าง



ภาพที่ 2 ท่านั่ง เซซ่า (Seiza) ด้านหน้าและด้านหลัง

ศูนย์วิจัยการศึกษากarate
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

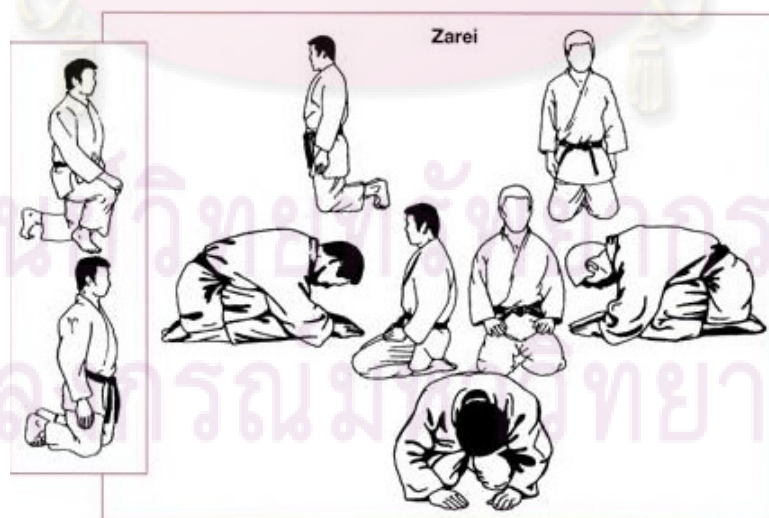
2. ท่าแสดงความเคารพ (Rei) การแสดงความเคารพเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดในการฝึก โดยใช้ท่าแสดงความเคารพของชาวญี่ปุ่นเหมือนกันในทุกศุนยฝึกทั่วโลก ซึ่งท่าที่ใช้ในการเคารพนั้นมีอยู่สองท่าคือ การเคารพในท่ายืน และ การเคารพในท่านั่ง

2.1 การเคารพในท่ายืน (Ritsurei) เป็นท่าที่ใช้ในการแสดงความเคารพในขณะที่ยืนอยู่ โดยการยืนเท้าทั้งสองชิดกัน แล้วโค้งตัวและศีรษะลงดังภาพที่ 3 (“Harjoittelo”, n.d.)



ภาพที่ 3 การเคารพในท่ายืน

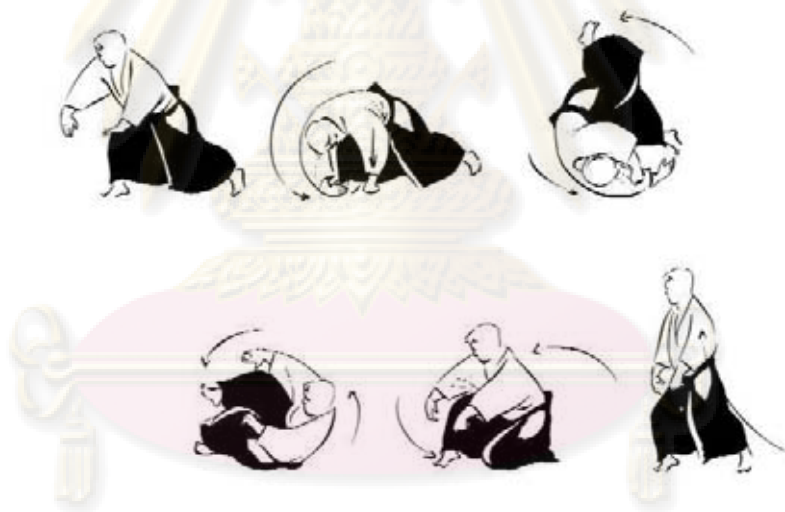
2.2 การเคารพในท่านั่ง (Zarei) เป็นท่าที่ใช้ในการแสดงความเคารพในขณะที่นั่งอยู่ โดยเริ่มจากท่านั่ง Sieza ก้มศีรษะพร้อมทั้งนำมือวางลงด้านหน้าดังภาพที่ 4 (“Harjoittelo”, n.d.)



ภาพที่ 4 การเคารพในท่านั่ง

3. การล้มกลิ้งตัว และการตีลังกา (Ukemi Waza) เป็นท่าพื้นฐานที่ผู้ฝึกจะต้องฝึกเพื่อใช้ในการป้องกันตนเองจากการเสียหลักล้ม โดยการล้มสามารถแบ่งออกเป็นสองลักษณะใหญ่ๆ คือ การล้มไปทางด้านหน้า และ การล้มไปทางด้านหลัง

3.1 การล้มไปทางด้านหน้า (Zempo Ukemi) เป็นท่าที่ใช้ในการป้องกันตัวเมื่อเสียหลักล้มไปทางด้านหน้า โดยเมื่ออยู่ในท่ายืนให้ก้าวเท้าไปข้างหน้าหนึ่งก้าว แขนข้างเดียวกับเท้าด้านหน้าให้คว่ำมือบิดปลายแขนเข้าหาตัวทำให้แขนอยู่ในลักษณะโค้ง แขนอีกข้างให้คว่ำฝ่ามือลงให้อยู่แนวเดียวกับเท้าหน้า วางแขนที่โค้งลงระหว่างเท้าหาคือมือที่คว่ำอยู่ ท้าวให้กลมเก็บคางชิดอก และกลิ้งตัวไปตามส่วนโค้งของแขน จากข้อมือไปที่ข้อศอก ไหล่ แล้วต่อไปตามส่วนโค้งของหลัง พับเท้าด้านหลังให้ชิดกัน ตั้งเท้าด้านหน้าขึ้นแล้วลุกขึ้นยืน (สำหรับผู้ฝึกใหม่ให้เริ่มต้นที่ท่ายืนก่อน) ดังภาพที่ 5 (Juan, 2009)



ภาพที่ 5 การล้มไปทางด้านหน้า

3.2 การล้มไปทางด้านหลัง (Koho Ukemi) เป็นท่าที่ใช้ในการป้องกันตัวเมื่อเสียหลักล้มไปทางด้านหลัง โดยพับขาหลังนั่งลงจากท่ายืน ทำตัวให้กลมเก็บคางชิดอก ม้วนกลิ้งไปทางด้านหลัง แล้วลุกขึ้นยืน (สำหรับผู้ฝึกใหม่ให้เริ่มต้นที่ท่ายืนและจับที่ท่ายืน) ดังภาพที่ 6 (Juan, 2009)



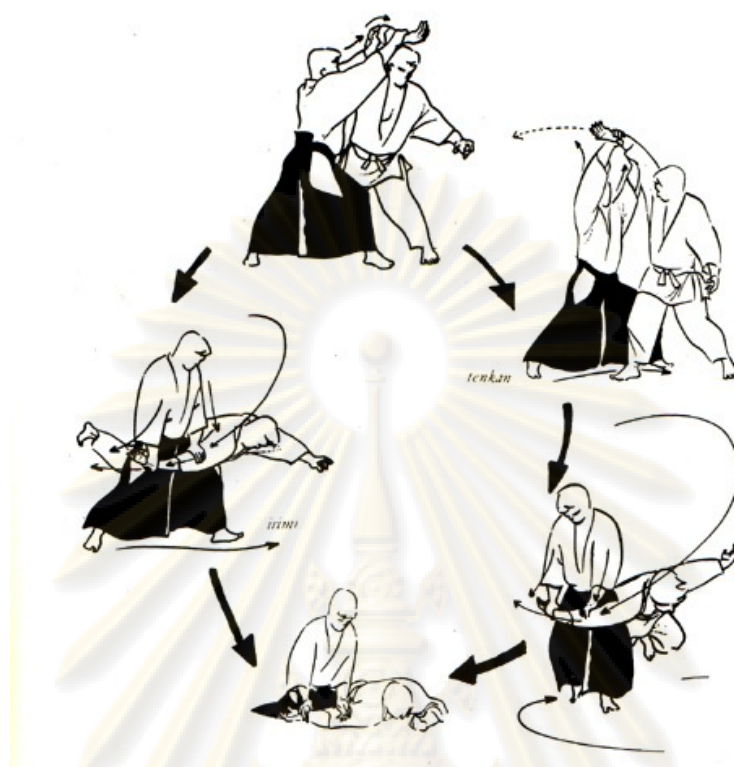
ภาพที่ 6 การล้มไปทางด้านหลัง

4. เทคนิคการจับควบคุมแบบ Ikkyo หรือเทคนิคการจับควบคุมหมายเลขหนึ่ง เป็นเทคนิคการจับควบคุมที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดเทคนิคหนึ่ง ไม่มีการจับบิดหักที่ข้อมือ เพียงแต่ควบคุมแขนของอูเคะด้วยมือทั้งสองข้าง ดังภาพที่ 7 (“Unsere Grafiken”, 2006) โดยสามารถนำการจับแบบ Ikkyo นี้ไปใช้ร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักไอคิโดในการควบคุมฝ่ายตรงข้ามได้ ดังภาพที่ 8 (Rogelio, 2008)



IKKYO

ภาพที่ 7 การจับควบคุมแบบ Ikkyo

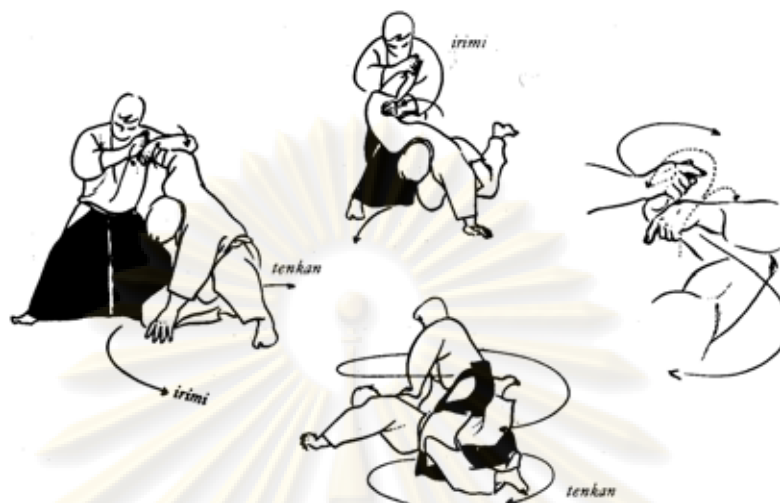


ภาพที่ 8 การควบคุมฝายตรงข้ามด้วย Ikkyo

5. เทคนิคการจับควบคุมแบบ Nikyo หรือเทคนิคการจับควบคุมหมายเลขสอง เป็นการจับบิดข้อมือของอุเคะหมุนออกไปด้านนอกแล้วตัว ให้ฝ่ามือหงายขึ้นหันเข้าหาศีรษะของอุเคะ ดังภาพที่ 9 (“Unsere Grafiken”, 2006) โดยสามารถนำการจับแบบ Nikyo นี้ไปใช้ร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักไอคิโดในการควบคุมฝายตรงข้ามได้ ดังภาพที่ 10 (“Le Technique Che Preferisco”, n.d.) ซึ่งจะเห็นว่าแขนของอุเคะจะอยู่ในลักษณะคล้ายตัว S



ภาพที่ 9 การจับควบคุมแบบ Nikyo



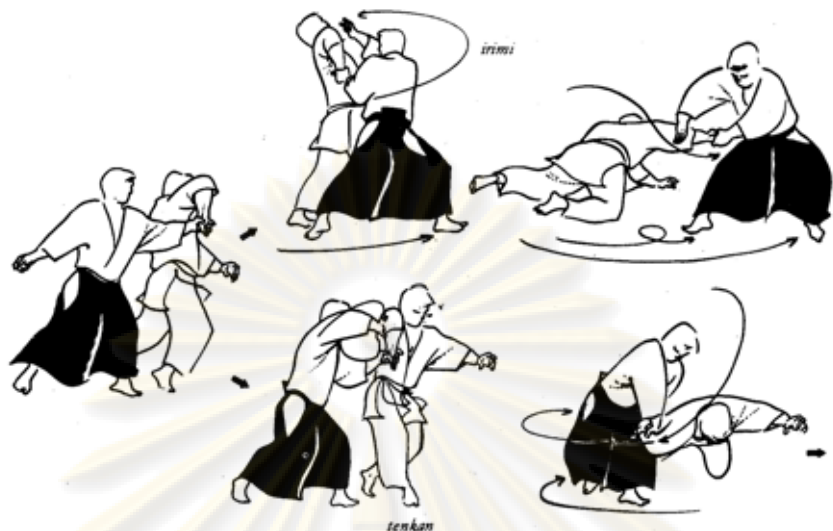
ภาพที่ 10 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Nikyo

6. เทคนิคการจับควบคุมแบบ Sankyo หรือเทคนิคการจับควบคุมหมายเลขสาม โดยการจับที่มือของอุเคะ อาจต้องใช้มือทั้งสองช่วยกันทำให้รอบให้นิ้วมือให้ชิดติดกัน ดังภาพที่ 11 (“Unsere Grafiken”, 2006) บิดให้ฝ่ามือของอุเคะคว่ำลงหรือปลายนิ้วชี้ลงที่พื้น แขนท่อนบนขนานกับพื้น โดยสามารถนำการจับแบบ Sankyo นี้ไปใช้ร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักไอคิโดในการควบคุมฝ่ายตรงข้ามได้ ดังภาพที่ 12 (“Le Tecniche Che Preferisco”, n.d.)



SANKYO

ภาพที่ 11 การจับควบคุมแบบ Sankyo

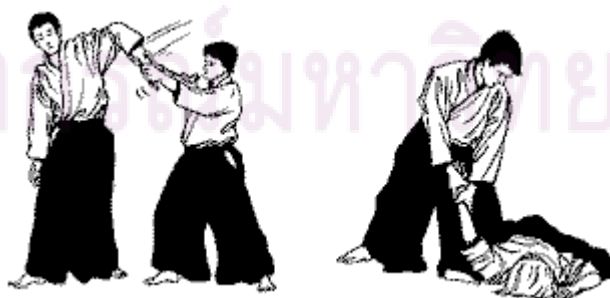


ภาพที่ 12 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Sankyo

7. เทคนิคการจับควบคุมแบบ Yonkyo หรือเทคนิคการจับควบคุมหมายเลขสี่ เป็นการใช้กระดูกบริเวณโคนนิ้วชี้กดไปที่ศูนย์กลางประสาทของแขนท่อนล่างของอูเคะ ดังภาพที่ 13 (“Unsere Grafiken”, 2006) โดยสามารถนำการจับแบบ Yonkyo นี้ไปใช้ร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักไอคิโดในการควบคุมฝ่ายตรงข้ามได้ ดังภาพที่ 14 (“Provendini”, 2006)



ภาพที่ 13 การจับควบคุมแบบ Yonkyo



ภาพที่ 14 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Yonkyo

8. เทคนิคการจับควบคุมแบบ Gokyo หรือเทคนิคการจับควบคุมหมายเลขห้า มีลักษณะคล้ายการจับแบบ Ikkyo แต่การจับแบบ Gokyo จะจับที่ด้านในของแขน ดังภาพที่ 15 (“Unsere Grafiken”, 2006) โดยสามารถนำการจับแบบ Gokyo นี้ไปใช้ร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักไอคิโดในการควบคุมฝ่ายตรงข้ามได้ ดังภาพที่ 16 (“Provendini”, 2006)



ภาพที่ 15 การจับควบคุมแบบ Gokyo

ภาพที่ 16 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Gokyo

9. เทคนิคการจับควบคุมแบบ Shiho nage หรือเทคนิคการจับควบคุมหมายเลขหก เป็นการจับให้แขนของคู่แข่งออกไปทางด้านหลังโดยที่ข้อศอกชี้ขึ้นด้านบน ดังภาพที่ 17 (Stenudd, n.d.a) โดยสามารถนำการจับแบบ Shiho nage นี้ไปใช้ร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามหลักไอคิโดในการควบคุมฝ่ายตรงข้ามได้ ดังภาพที่ 18 (“Le Tecniche Che Preferisco”, n.d.)



ภาพที่ 17 การจับควบคุมแบบ Shiho nage

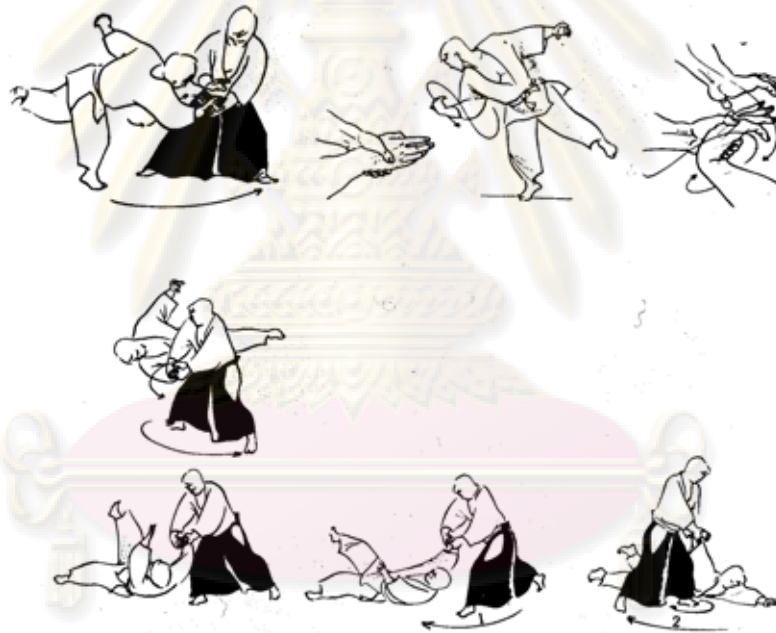


ภาพที่ 18 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Shiho nage

10. เทคนิคการจับควบคุมแบบ Kote gaeshi หรือเทคนิคการจับควบคุมหมายเลขเจ็ด เป็นการจับหลังมือโดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงที่ระหว่างนิ้วนางกับนิ้วก้อยของอุเคะ ให้อ้อมมือบิดไป ดังภาพที่ 19 (Stenudd, n.d.b) โดยสามารถนำการจับแบบ Kote gaeshi นี้ไปใช้ร่วมกับการ เคลื่อนไหวร่างกายตามหลักไอคิโดในการควบคุมฝ่ายตรงข้ามได้ ดังภาพที่ 20 (“Le Tecniche Che Preferisco”, n.d.)



ภาพที่ 19 การจับควบคุมแบบ Kote gaeshi



ภาพที่ 20 การควบคุมฝ่ายตรงข้ามด้วย Kote gaeshi

ท่วงท่าและเทคนิคของไอคิโดในที่นี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ยังมีท่วงท่าและเทคนิคในไอคิโดอีกมากมายที่ผู้ฝึกจะได้รับการฝึกฝน และในแต่ละท่าและเทคนิคนั้นยังเต็มไปด้วยรายละเอียดปลีกย่อยอีกเป็นจำนวนมาก การนำมาเสนอในงานวิจัยครั้งนี้จึงเป็นไปเพื่อช่วยให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจและมองเห็นลักษณะของไอคิโดชัดเจนมากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายสุทธิพันธุ์ สุทธิสันสนีย์ เกิดเมื่อ 5 มิถุนายน 2527 ที่จังหวัดปราจีนบุรี จบการศึกษา
ชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนเทศบาล 1 ปราจีนราชรังสฤษฎ์ และมัธยมศึกษาจาก โรงเรียนปรา
จิณราษฎรอำรุง และเข้าศึกษาต่อและสำเร็จปริญญาตรีสาขาจิตวิทยาคลินิก จากภาควิชาจิต
วิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปี 2548 และได้เข้าศึกษาต่อในระดับ
ปริญญาโทในปีเดียวกัน

ปัจจุบันอาศัยอยู่ในอำเภอเมืองจังหวัดปราจีนบุรี



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย