

# Editor Talk

## ตีวสตีชาวโอะกิโดที่รักทุกท่าน

ผู้สันทัดวันแห่งความรักที่ผ่านมาชาวโอะกิโดหลายๆ ท่านก็คงมีโอกาสไปร่วมฉลอง วันวาเลนไทน์กับคนที่เรารัก (ช่างน่าอิจฉาจริงๆ ...เพราะผู้เขียนไม่รู้ว่าจะไปฉลองกับใครดี เนื่องจากมีอยู่หลายคน...เลยตัดสินใจไม่ไปกับใครเลย อยู่ฝึกโอะกิโดกับพี่ ๆ และน้อง ๆ ที่ Renbukan Dojo ดีกว่า ก็ถือว่าเป็นการฉลองวันแห่งความรักที่ดีอีกแบบหนึ่ง

การฝึกโอะกิโด นอกจากจะได้เรียนรู้ ฝึกการป้องกันตัวจากการถูกกระทำในรูปแบบต่าง ๆ แล้ว ยังเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพอันดีงาม ในระหว่างผู้ฝึกทุกคน เสริมสร้างฐานของความรักและความปรารถนา ตีต่อมวลมนุษย อันจะเป็นผลให้ทุกคนในโลกมีความสามัคคีต่อกัน ดังที่ท่านปรมาจารย์ Morihei Ueshiba ได้กล่าวไว้ว่า โอะกิโดนั้น มิใช่ศิลปศาสตร์ ที่จะใช้เพื่อต่อสู้ทำร้ายหรือเอาแพ้อาชนะซึ่งกันและกัน โอะกิโดเป็นสื่อกลางที่จะเชื่อมโยงผู้คนในโลกให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หรือเรียกได้ว่าเป็น “ครอบครัวของมวลมนุษย” นั่นเอง

โอะกิโด เมื่อแยกแต่ละคำออกมาแล้วจะมีความหมายดังนี้ AI หมายถึง การประสานสัมพันธ์ หรือความกลมเกลียว ประองคอง KI หมายถึง พลังงานทางจิต หรือพลังภายใน DO หมายถึง วิธีทาง หรือหนทาง

โดยรวมแล้ว AIKIDO หมายถึง วิธีทางการประสานสัมพันธ์ของพลังจิต กับการแสดงออก ของความสามารถทางกายให้กลมกลืน

กับธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเอง

ในวารสาร Aikido Shinbun ฉบับนี้ ผู้เขียนต้องการที่จะสื่อความหมายของคำว่า KI ให้เกิดความเข้าใจเพิ่มขึ้น KI ตามที่เราจะรู้จักจะหมายถึงพลังงานทางจิต หรือพลังภายใน นอกจากความหมายนี้แล้ว คำว่า KI ในพจนานุกรมญี่ปุ่น เป็นคำนาม มีความหมายได้หลายอย่าง ขึ้นอยู่กับคำกริยาที่ตามมา แต่จะมีความหมายที่เกี่ยวกับภายในจิตใจด้วย เช่น

- คำว่า KI O TSUKERU (คิ โอะ ทจึเกะรุ) หมายถึง ระวัง
- KI GA SURU (คิ กะ ซึรุ) หมายถึง รู้สึก
- KI NI KAKARU (คิ นิ กะกะริ) หมายถึง เป็นห่วง, กังวล
- KI NI IRU (คิ นิ อิรุ) หมายถึง พอใจ, ชอบใจ
- KI O TSUKAU (คิ โอะ ทจึกะอู) หมายถึง การใช้สติ

ผู้เขียนอยากจะขอยกตัวอย่าง รูปประโยคของ KI NO TSUKAIKATA (คิ โนะ ทจึ ไคคะตะ) ซึ่งมาจากรูปกริยา TSUKAU (ทจึกะอู) ความหมายของประโยค KI NO TSUKAIKATA คือวิธีการฝึกจิตด้วยการใช้สติไตร่ตรอง หรือมีสติกำกับ ในการดำเนินกิจกรรมทุกอย่าง เพื่อให้ถูกต้องตามหลักการในทุก ๆ ขั้นตอน อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ตัวอย่างที่เห็นได้เป็นประจำคือ การฝึกของสมาชิกที่ Dojo ก่อนขึ้นเบาะ สมาชิกต้องแต่งกายให้เหมาะสม ทำใจให้นิ่ง ต้องพร้อมที่จะนั่ง จัดแถวเพื่อทำความเคารพ ในขณะที่ฝึก สมาชิกต้องทุ่มเทสมาธิทั้งหมด ต่อการฝึกฝน ใส่ใจในทุกคำพูดที่อาจารย์สอน เอาใจใส่ทุกขั้นตอน ที่อาจารย์สาธิตให้ดู และจับคู่ฝึกอย่างมีวินัย โดยใช้ร่างกายผนวกกับสติปัญญา ผสมผสานเข้ากับการฝึกอย่างมีสมาธิ เพื่อให้การฝึกดำเนินไปอย่างราบรื่น เกิดความปลอดคภัยแก่ตนเอง คู่ฝึก และสมาชิกอื่นๆ

ที่ร่วมฝึกด้วยกัน ตั้งแต่เริ่มจนเสร็จสิ้นการฝึก

ตีวนการใช้ KI NO TSUKAIKATA กับการงานที่ท่านทำในชีวิตประจำวัน ก็ทำนองเดียวกัน เริ่มตั้งแต่ การเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกายและจิตใจสำหรับงานที่จะทำ มีการวางแผนล่วงหน้า จะตื่นกี่โมง เดินทางอย่างไร ให้ไปถึงที่ทำงานทันเวลา เมื่อถึงที่ทำงาน ก็ยิ้มแย้ม ทักทายเพื่อนร่วมงานตามความเหมาะสม จากนั้นลงมือทำงาน ตามความรับผิดชอบ หรือตามที่ได้รับมอบหมายตามขั้นตอนด้วย ความเอาใจใส่ นอกจากนั้นยังต้องคอยประสานประโยชน์กับเพื่อนร่วมงานด้วยความสามัคคี

จะเห็นได้ว่า การนำเอา KI NO TSUKAIKATA มาใช้เป็นประจำ นอกจากจะเกิดผลดีต่อตนเองเป็นอย่างมากแล้ว ยังก่อให้เกิด ความสามัคคีในระหว่างหมู่คณะ เป็นผลให้กิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำร่วม กันสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และเราก็จะอยู่ร่วมกันในสังคมนี้ได้ อย่างมีความสุขทุก ๆ คน

ด้วยความรักและความปรารถนาดี

## ฝึกพิเศษที่กมลฟาร์ม

วันที่ 18 กุมภาพันธ์ที่ผ่านมา นักไอคิโด 15 คนได้เดินทางไปร่วมฝึกพิเศษในวันหยุดสุดสัปดาห์ที่ “กมลฟาร์ม” กับอาจารย์ฟูคาคุซ่า หลังอาหารเช้าในวันเสาร์ อาจารย์ได้สอนพื้นฐานการเคลื่อนไหว และการวอร์มอัพ ซึ่งทำให้เราตระหนัก ถึงความสำคัญของการมีพื้นฐานที่มั่นคง เพื่อพัฒนาการฝึกต่อไป



การฝึกลำดับต่อมาเป็นเทคนิคเกี่ยวกับอาวุธ การใช้อาวุธทำให้เห็นความจำเป็น ของการหมุนตัว และการเว้นระยะ (mai) ของไอคิโด ท่านอาจารย์ชี้ให้เห็นว่า อาวุธไม่ใช่เพียงเครื่องมือสำหรับต่อสู้ หากแต่เป็นวิถีทางให้เข้าใจว่า ทำไมการหมุนตัว และการเว้นระยะจึงเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของการฝึกไอคิโด

เนื่องจากเป็นวันหยุดต่อเนื่อง 3 วัน ทำให้กมลฟาร์มเต็มไปด้วยผู้คน ที่หนีควันพิษจากกรุงเทพ ฯ ไปพักผ่อน บางคนมองอย่างงงงวยเมื่อเห็นกลุ่มของเราวัดแกว่งดาบและไม้พลองอยู่ท่ามกลางทัศนียภาพอันสงบเงียบบนเนินเตี้ย ของเขาใหญ่ อย่างไรก็ตาม หลังจากสุดสัปดาห์นี้ผ่านไป ผมรู้สึกว่าเขาเหล่านั้นเริ่มจะเข้าใจ ว่าไอคิโดเป็นศิลปะป้องกันตัวที่อ่อนนุ่มอย่างแท้จริง

สิ่งที่น่าสนใจเป็นพิเศษในการฝึกครั้งนี้คือ การแสดงการล้มตัวจากการควมมา ของสมาชิกในกลุ่ม

การฝึกครั้งนี้ยังทำให้รู้สึกถึงสัมพันธ์ภาพ และมิตรภาพใน ไอคิโด ซึ่งผู้ร่วมฝึกทุกคนได้รับเป็นประสบการณ์

ขอขอบคุณอาจารย์ฟูคาคุซ่า สำหรับการสอนอย่างเอื้อเฟื้อทั้งในและ นอกเวลา และขอบคุณอาจารย์โทนี่ ซึ่งเป็นผู้ช่วยในการฝึกครั้งนี้

*Phillip*



กิจกรรมวันเด็ก  
สมาคมไอคิโดได้รับเชิญไป  
สาธิตที่สภาสตรีแห่งชาติเนื่อง  
ในโอกาสวันเด็กปี 2543

2nd Issue :  
27 February 2000

Published at :  
**Renbukan Dojo**  
1521/3 Sukhumvit Road, North Prakanong,  
Wattana, Bangkok 10110 Thailand  
Tel. 714-0828 Fax. 714-0829

Editor :  
Motohiro Fukakusa  
Suwannee Phaekao



# Thai Aikido Shinbun