

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ซ
สารบัญภาพ	ฅ
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
1.3 สมมุติฐานของการวิจัย	4
1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
1.5 ขอบเขตของการวิจัย	7
1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะ	8
1.7 วิธีดำเนินการวิจัย	8
1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรม	10
2.1.1 ความหมายของวัฒนธรรม	10
2.1.2 ความสำคัญของวัฒนธรรม	12
2.1.3 ประเภทของวัฒนธรรม	12
2.2 ความรู้เกี่ยวกับไทเก๊ก	13
2.2.1 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊ก	13
2.2.2 ประโยชน์ของไทเก๊ก	17
2.2.3 ประวัติไทเก๊กในสังคมไทย	18
2.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ	20
2.3.1 ความหมายของสุขภาวะ	20
2.3.2 ประเภทของสุขภาวะ	20
2.3.3 ลักษณะของสุขภาวะในแต่ละด้าน	20
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
2.4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมจีนในสังคมไทย	22
2.4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับไทเก๊ก	24
2.4.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ	26

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 ประวัติความเป็นมา รูปแบบ และวิธีการรำไทเก๊กของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย	
3.1 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊ก	30
3.1.1 ความหมายของไทเก๊ก	30
3.1.2 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศจีน	31
3.1.3 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศไทย	32
3.1.4 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9	34
3.2 การสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้รำไทเก๊ก	38
3.3 รูปแบบการรำไทเก๊ก	41
3.3.1 รูปแบบการรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบ	41
3.3.2 รูปแบบการรำไทเก๊กที่ใช้อุปกรณ์ประกอบ	45
3.3.3 เพลงประกอบในการรำไทเก๊ก	50
3.4 วิธีการรำไทเก๊ก	53
3.4.1 วิธีการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินี	53
3.4.2 วิธีการรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9	57
3.5 ความคิดเห็นต่อเรื่องไทเก๊ก	71
3.5.1 ความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊ก	71
3.5.2 ความคิดเห็นต่อวิธีการรำไทเก๊ก	73
3.5.3 ความคิดเห็นต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในการมารำไทเก๊ก	75
บทที่ 4 การรำไทเก๊กมีบทบาทต่อการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย	
4.1 วัฒนธรรมของคนไทยเชื้อสายจีนที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9	77
4.1.1 วัฒนธรรมเรื่องประเพณีจีนต่าง ๆ	77
4.1.2 การปฏิบัติวัฒนธรรมต่าง ๆ ตามประเพณีจีน	80
4.1.3 วัฒนธรรมเรื่องความกตัญญูต่อผู้อาวุโส	83
4.2 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีน	86
4.2.1 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนก่อนฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9	86
4.2.2 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนหลังฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9	88
4.2.3 ความคิดเห็นของคนไทยเชื้อสายจีนที่ฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ที่มีต่อเรื่องสุขภาพร่างกายของตน	91

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
4.3 ไทเก๊กกับประโยชน์ต่อสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน	95
4.3.1 สุขภาวะทางด้านร่างกาย	95
4.3.2 สุขภาวะทางด้านจิตใจ	98
4.3.3 สุขภาวะทางด้านสังคม	100
4.3.4 สุขภาวะทางด้านปัญญา	105
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
5.1 สรุปผลการวิจัย	107
5.1.1 ประวัติความเป็นมาและรูปแบบวิธีการรำไทเก๊กของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย	107
5.1.2 การรำไทเก๊กได้ส่งเสริมสุขภาวะทั้ง 4 ด้าน	110
5.2 อภิปรายผล	112
5.2.1 แนวคิดและประวัติความเป็นมาของการรำไทเก๊กในประเทศไทยมีผลอภิปราย	112
5.2.2 จากการศึกษาประโยชน์ของการรำไทเก๊กที่มีต่อสุขภาวะของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยในด้านต่าง ๆ สามารถนำมาอภิปรายผลได้	113
5.3 ข้อเสนอแนะ	113
บรรณานุกรม	114
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก คำถามสัมภาษณ์ของการวิจัย	122
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้สัมภาษณ์	125
ประวัติผู้เขียน	129

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	เพศของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	38
2	อายุของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	38
3	เชื้อชาติของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	38
4	เขตที่พักของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	39
5	สวนสาธารณะที่ผู้ร่ำไทเก๊กเลือกที่จะไปฝึกร่ำไทเก๊ก	39
6	เวลาที่เริ่มร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	39
7	เวลาในการร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	40
8	ระยะเวลาของผู้ร่ำที่เข้มาร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	40
9	ระดับการศึกษาของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	40
10	รายได้ของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง	41
11	ท่ามวยไทเก๊ก 24 ท่ามีชื่อต่าง ๆ ดังนี้	57
12	รายชื่อท่าร่ำไทเก๊ก 24 ท่า เป็นภาษาไทยและภาษาแต้จิ๋ว	59

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1	ธาตุทั้ง 5 มีการสร้างและทำลายซึ่งกันและกัน	6
2	ความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงความหมายของสุขภาพ	21



0สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 อาจารย์ จาง ซาน เฟิง (zhang san feng 张三丰)	13
2 อาจารย์ เฉิน ฟา เคอ (陈发科 chen fa ke)	14
3 อาจารย์หยาง ลู่ ฉาน (杨露禅 yang lu chan)	15
4 ผู้สืบทอดไทเก๊กตระกูลอู่	16
5 การรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์	42
6 การรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์	43
7 เพื่อน ๆ สอนฝึกไทเก๊กกัน	44
8 การรำไทเก๊กแบบไม่ใช้อุปกรณ์	44
9 พัดจีนที่นำมาเพื่อรำไทเก๊ก	45
10 การรำไทเก๊กด้วยพัดจีน	46
11 กระบี่สำหรับการรำไทเก๊ก	47
12 การรำไทเก๊กด้วยกระบี่ที่สวนลุมพินี	48
13 ทำรำไทเก๊กที่ 1-3	60
14 ทำรำไทเก๊กที่ 4-6	62
15 ทำรำไทเก๊กที่ 7-8	63
16 ทำรำไทเก๊กที่ 9-10	64
17 ทำรำไทเก๊กที่ 11	64
18 ทำรำไทเก๊กที่ 12-13	65
19 ทำรำไทเก๊กที่ 14-15	66
20 ทำรำไทเก๊กที่ 16-17	66
21 ทำรำไทเก๊กที่ 18	67
22 ทำรำไทเก๊กที่ 19-20	68
23 ทำรำไทเก๊กที่ 21-22	68
24 ทำรำไทเก๊กที่ 23	69
25 ทำรำไทเก๊กที่ 24	70
26 ทำรวมไทเก๊ก	71