

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสัมพันธ์ระหว่างไทย-จีนมีมายาวนานกว่าหนึ่งพันปี ชาวจีนที่อพยพเข้ามาแยกย้ายกันไปอาศัยอยู่ตามท้องที่ต่าง ๆ เริ่มต้นตั้งแต่พ่อค้าชาวจีนยุคบุกเบิกที่เข้ามามีบทบาทสำคัญ นับแต่ยุคแรก ๆ ในแผ่นดินสมเด็จพระนารายณ์มหาราชช่วงศตวรรษที่ 17 การค้าขายทางเรืออยู่ในความควบคุมของชาวจีนเป็นหลัก ล่วงมาถึงสมัยกรุงธนบุรี การค้าขายของชาวจีนก็มีความโดดเด่นมากขึ้นเช่นกัน การสนับสนุนกิจกรรมการค้าของชาวจีนอย่างต่อเนื่อง ได้ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ด้านการค้าของไทย-จีนให้ยิ่งมั่นคงและยั่งยืนขึ้น โดยเฉพาะในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว (รัชกาลที่ 3) เป็นยุคที่คนจีนเดินทางหลังไหลเข้ามาสู่ราชอาณาจักรของไทยเป็นจำนวนมาก ความผูกพันยาวนานและวัฒนธรรมที่ใกล้ชิดทำให้ความสัมพันธ์ด้านสังคมและวัฒนธรรมระหว่างไทย-จีนพัฒนาไปอย่างใกล้ชิดและแนบแน่นมาโดยตลอด ประชาชนของทั้งสองประเทศมีการไปมาหาสู่เพื่อเผยแพร่และแลกเปลี่ยนด้านวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง ทำให้วัฒนธรรมจีนหลาย ๆ ด้านผสมผสานและปรากฏอยู่ในสังคมไทย ทั้งภาษา ศิลปะ การกินการอยู่ เทศกาล เครื่องใช้สอย ความเชื่อ เป็นต้น ฉะนั้นการรำมวยไทเก๊กก็เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมชาวจีนที่ปรากฏในสังคมไทย (ตำหลิวิ. 2539 : บทนำ)

ตำหลิวิ (2539 : บทนำ) ได้กล่าวว่า ประเทศจีนเป็นดินแดนแห่งมรดกทางวัฒนธรรมที่เพื่องฟูวิธีการออกกำลังกายและการทำสมาธิเป็นวัฒนธรรมของจีนที่เก่าแก่ช้านาน การออกกำลังกายและการฝึกสมาธิเป็นวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นก่อนประวัติศาสตร์ เป็นตำนานอย่างหนึ่งที่ตามหลักฐานดั้งเดิมคือ มิกซ์ตรีหยางต้องค์หนึ่งเริ่มครองราชย์เมื่อ 2,700 ปีก่อนคริสตกาล ทรงออกกำลังกายเพื่อยึดพระชนมายุด้วย “ต่าวหยิน” คำว่าต่าว หมายถึง โนม์ คำว่า หยิน หมายถึง นำทั้งสองคำมีความหมายว่าการเคลื่อนไหวร่างกายนั้น นำไปสู่การไหลเวียนของโลหิต นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวยังช่วยนำลมหายใจเข้าและออกจากปอด ร่างกายจึงสามารถนำออกซิเจนเข้าไปช่วยเสริมสร้างและให้พลังแก่ร่างกาย พระองค์ได้คำแนะนำมาจากปรัชญาเมธีว่า ควรระมัดระวังไม่ให้เกิดอารมณ์ที่พลุ่งพล่านโดยไม่คิดและควรประทับนั่งเงียบ ๆ ทำใจให้สงบ ทรงทำตามมาตลอด จึงสามารถครองราชสมบัติเป็นเวลานานถึง 100 ปี มีนางสนมกว่า 100 คน ในที่สุดท่านพระองค์กลายเป็นมนุษย์อมตะ

พระราชกรณียกิจของกษัตริย์หยางต้องค์คือ การเป็นผู้นำฝึกสมาธิแบบ “เต๋า” และเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่รู้จักกันในชื่อไทเก๊ก แต่วิธีการปฏิบัตินี้ไม่ได้มีการแพร่หลายในช่วงที่พระองค์ครองราชย์ ซึ่งความจริงแล้ว เล่ากันมาว่า พระองค์ทรงพยายามเก็บสิ่งเหล่านี้เป็นความลับ หลังจากนั้นมาเป็นเวลายาวนาน จึงได้รับการพัฒนาโดยลัทธิเต๋า

ธรรมบุญ นวลใจ (2521 : ไม่ระบุเลขหน้า) ได้กล่าวว่าไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่มีการสืบทอดกันมานานกว่า 2,700 ปี ประโยชน์ของไทเก๊กคือ ทำให้สุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว ทำให้การออกกำลังกายแบบจีนได้รับการรื้อฟื้นอีกครั้งในปัจจุบัน ไทเก๊กนอกจากเป็น

การออกกำลังกายเพื่อป้องกันและรักษาโรคแล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงความละเอียดอ่อนของบรรพบุรุษจากที่ท่า เนิบช้า ผ่อนคลาย

ไทเก๊กได้มีการเผยแพร่ไปทั่วโลก เช่น อเมริกาเหนือ ใต้ ยุโรปและแถบเอเชีย เป็นต้น ในกรณีประเทศไทยมีหลักฐานชัดเจนว่า คนจีนมาตั้งครอบครัวสมัยอยุธยา จากหลักฐานเรื่องจิว ย่านตลาดชาวจีน ศาลเจ้าจีน ศิลปกรรมจีน ดังนั้นไทเก๊กจึงเป็นวัฒนธรรมหนึ่งที่พวกเขาติดตัวมาและได้เผยแพร่ในสังคมไทย

ดำรง กิจกุล (2531 : 7-8) ได้กล่าวว่า มนุษย์ในโลกรู้จักประโยชน์ของการออกกำลังกายมานาน ตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 18 ที่พวกมิชชันนารีเดินทางกลับมาจากประเทศจีนได้เล่าถึงพระจีนนิกายเต๋า ในสมัยโบราณได้ฝึกกันมานานกว่า 3,000 ปีแล้ว การฝึกนั้นมีทั้งการเกร็งกล้ามเนื้อและการกำหนดลมหายใจ เพื่อการป้องกันรักษาโรคและอาการปวดเมื่อย นอกจากประเทศจีนที่มีประวัติการออกกำลังกายมานานแล้ว ชาวฮินดูและชาวกรีกก็เป็นประเทศที่รู้จักประโยชน์ของการออกกำลังกายเช่นกัน จึงมีประวัติการออกกำลังกายมาเป็นเวลายาวนานเช่นเดียวกันกับประเทศจีน

มงคล ศรีวัฒน์ (2553 : 7) ได้กล่าวว่า ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่คนจีนนิยมฝึกกัน เพราะเป็นการบริหารที่นุ่มนวล ไม่ออกแรงหักโหม แต่มีความต่อเนื่องสิ้นไหลเป็นท่ารำ จึงเรียกกันว่า “รำมวยจีน” เป็นการประสานเอาการรักษาโรคและการออกกำลังกายเข้าด้วยกัน เป็นที่นิยมมากในกลุ่มผู้สูงอายุ และในปัจจุบันมีหลักฐานที่บ่งบอกได้ว่า ไทเก๊กได้รับการยอมรับในระยยะยี่สิบกว่าปีมานี้ และมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับไทเก๊กมากมายที่แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊กมีผลดีต่อร่างกายจริง ๆ

สมาคมรำมวยไทเก๊กเพื่อสุขภาพ (2553 : 48-49) ในปี พ.ศ. 2499 ได้มีการรวมตัวกันในหมู่ผู้ที่เคยศึกษาหรือรู้จักมวยไทเก๊กในประเทศไทยได้เดินทางไปเชิญอาจารย์ต่งอิงเจี๋ย (ต่งเอ็งเกี้ยก) ซึ่งขณะนั้นเป็นผู้มีชื่อเสียงในเรื่องมวยไทเก๊กและเป็นศิษย์เอกผู้หนึ่งของอาจารย์หยางเฉินฟูลานปูของท่านหยางลู่ฉานปรมาจารย์มวยไทเก๊กตระกูลหยาง อาจารย์ต่งอิงเจี๋ยได้รับเชิญให้มาสาธิตวิชามวยไทเก๊กในประเทศไทย ซึ่งมีการบันทึกเป็นภาพยนตร์ต่าง ๆ ไว้ และภาพยนตร์ดังกล่าวยังใช้เป็นหลักฐานในการศึกษาท่ามวยของอาจารย์ต่งอิงเจี๋ยในต่างประเทศจนถึงปัจจุบัน

จากการสาธิตครั้งนั้น อาจารย์ต่งอิงเจี๋ยได้กล่าวว่า จะส่งอาจารย์สอนวิชามวยไทเก๊กตระกูลหยางของท่านมาอยู่ที่เมืองไทย และในปีถัดมาท่านก็ได้ส่งบุตรชายของท่านเองคืออาจารย์ต่งหู่หลิง (ต่งโหวเนี่ย) ซึ่งได้รับยกย่องนับถือจากครูมวยไทเก๊กทั้งหลาย เข้ามาเป็นผู้ฝึกสอนมวยไทเก๊กในประเทศไทย นับว่าเป็นการสอนวิชามวยไทเก๊กในเมืองไทย “แบบกึ่งสาธารณะ” อย่างเป็นทางการเป็นครั้งแรก

ที่เรียกว่า “กึ่งสาธารณะ” เพราะในช่วงนั้นการเรียนไทเก๊กเป็นกิจกรรมของเหล่าคหบดีหรือผู้มีอันจะกิน เพราะว่า ค่าเล่าเรียนค่อนข้างแพง แต่คนไทยที่มีโอกาสได้เป็นศิษย์โดยตรงในรุ่นแรก ๆ ของอาจารย์ต่งหู่หลังนั้นไม่ได้เก็บวิชาความรู้ไว้กับตัวเอง ได้ถ่ายทอดความรู้และฝึกสอนให้แก่สาธารณชนทั่วไป ซึ่งแทบจะเรียกได้ว่าถ่ายทอดเป็นวิทยาทาน จนทำให้มวยไทเก๊กตระกูลหยางแพ้วหลายไปยังบุคคลทั่วไปในประเทศไทย

คณิต ครุฑหงษ์ (2527 : 15) ได้กล่าวว่า ไทเก๊กเป็นวิชาที่แฝงไปด้วยปรัชญาเต๋า (zhu xi) จูซันักปรัชญาจีนในสมัยราชวงศ์หนานซ่ง เคยกล่าวไว้ว่า “ไทเก๊ก” คือ หลักแห่งธรรมชาติ (เต๋า) หยินหยาง หนึ่ง หยางหนึ่ง รวมเรียกว่าเต๋า (หลักแห่งธรรมชาติ) ก็คือ “ไทเก๊ก” และไทเก๊กคือหยินหยางใน หยินหยาง เบญจธาตุในเบญจธาตุ และสรรพสิ่งในสรรพสิ่ง มีเพียงหลักเหตุผลเดียวเท่านั้น

สุพล โล่ห์ชิตกุล (2544 : 25) ก็ได้กล่าวว่า ไทเก๊กเป็นศิลปะการต่อสู้และป้องกันแขนงหนึ่งของจีน ซึ่งนอกเหนือจากการใช้เพื่อป้องกันตัวแล้ว ยังสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อีกมากมาย ทั้งในด้านฝึกฝนร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้นและฝึกจิตใจให้มีความสงบ เยือกเย็น มั่นคง ผ่อนคลาย มีสมาธิทำให้เกิดสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ดังนั้นตามประวัติการอพยพเข้ามาของคนจีนในประเทศไทย และการนำวัฒนธรรมจีนมาเผยแพร่สู่สังคมโดยเฉพาะ กรณีของการรำไทเก๊กของคนจีนและคนไทยเชื้อสายจีนที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน จึงอาจกล่าวได้ว่า วัฒนธรรมจีนที่เป็นการรำไทเก๊กเป็นวัฒนธรรมที่ส่งเสริมให้มีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

มงคล แฝงสาเคน (2549 : 1) ได้กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง สุขภาพทางกาย ทางจิต (ทางจิตวิญญาณ) ทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เป็นสภาวะสันติหรือสมดุล เป็นธรรมสูงสุด สุขภาพเป็นคุณค่าสูงสุดของมนุษย์ทุกคน ดังนั้น การออกกำลังกายเป็นสภาวะทางกายอันเป็นปัจจัย เพื่อพัฒนาทางด้านสุขภาพ

ประโยชน์ของไทเก๊กสอดคล้องกับองค์การอนามัยโลกที่ได้นิยามคำว่า “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้นหรือสภาวะที่สมบูรณ์ทุก ๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและเชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) คือ คนไทยมีสภาวะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสภาวะดีครบทั้งสี่ด้านได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา ดังนี้ (สุนันทา สุขสุมิตร. 2013 : ออนไลน์)

1) สุขภาวะทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น

2) สุขภาวะทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด คล่องแคล่ว มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

3) สุขภาวะทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น

4) สุขภาวะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงสุด เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือ พระผู้เป็นเจ้าของหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ไทเก๊กเป็นวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ แสดงถึง สุขภาวะตามความหมายดังกล่าวข้างต้นนั้นคือ การดำรงชีพอย่างมีสุขทั้งกายและจิตวิญญาณ ไม่มี โรคภัยไข้เจ็บ มีร่างกายแข็งแรง จิตใจแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมและในโลกปัจจุบัน ที่ต้องเผชิญ กับภาวะการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะสภาวะจากสภาพแวดล้อมที่ ก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาวะคนไทย จากการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร พฤติกรรมการใช้ ชีวิต ค่านิยมและวัฒนธรรม ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้งสิ้น และยังก่อให้เกิดโรคภัย ไข้เจ็บ เช่นโรคเอดส์ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด การเกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น ซึ่งโรค หลายโรคอาจป้องกันหรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ โดยความร่วมมือร่วมใจจากหลาย ๆ ฝ่ายที่จะ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้กับบุคคลในสังคม (Preaw\_prowm. 2554 : ออนไลน์)

การออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊กของคนไทยเชื้อสายจีนในสวนสาธารณะต่าง ๆ เป็น ปรากฏการณ์ที่สำคัญ แสดงให้เห็นการสืบทอดวัฒนธรรมจีนและการรวมกลุ่มของคนไทยเชื้อสายจีน ที่สนใจออกกำลังกายร่วมกันอย่างต่อเนื่อง จนกลายเป็นกลุ่มที่มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีต่อกัน อันเป็นการส่งเสริมให้เกิดสุขภาวะทางสังคม ควบคู่กับสุขภาวะทางด้านกายและจิตใจตามนิยามของ องค์การอนามัยโลก และยังเป็นกิจกรรมที่ทำให้คนไทยเชื้อสายจีนแต่ละถิ่นรู้จักกัน ได้ร่วมกลุ่มสนทนา กันและสร้างความสัมพันธ์ให้ใกล้ชิดกันมากขึ้น ผู้วิจัยในฐานะชาวต่างชาติที่ได้ศึกษาสาขาวิชาการ สื่อสารภาษาไทยเป็นภาษาที่สองมาจนถึงปัจจุบัน จึงสนใจศึกษาวิจัยเรื่อง บทบาทของไทเก๊กใน ฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาวะของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย ซึ่งจะทำให้เข้าใจประวัติ ความเป็นมาของไทเก๊กในสังคมไทยและประโยชน์ที่มีต่อคนไทยเชื้อสายจีน

## 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

- 1) เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมา รูปแบบและวิธีการการรำไทเก๊กของคนไทยเชื้อสายจีนใน ประเทศไทย
- 2) เพื่อวิเคราะห์บทบาทของวัฒนธรรมการรำไทเก๊กที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาวะของคนไทย เชื้อสายจีนในประเทศไทย

## 1.3 สมมติฐานของการวิจัย

- 1) การเรียนรู้และเข้าใจไทเก๊กในสังคมไทย สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของวัฒนธรรมจีนที่ ได้เผยแพร่และเป็นที่ยอมรับในสังคมไทย
- 2) การรำไทเก๊กช่วยส่งเสริมสุขภาวะแก่ผู้รำและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้กระชับและ ใกล้ชิดมากขึ้น

## 1.4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ได้ใช้กรอบแนวคิดในการวิจัย คือ แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรม แนวคิดเกี่ยวกับความเป็นมาของไทยเก็ก และแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพะ ดังนี้

### 1.4.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรม

บุญยงค์ เกศเทศ (2536 : 18-20) ได้กล่าวว่าวัฒนธรรมเป็นสิ่งที่ปลูกฝังความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ เข้าในสังคมมนุษย์แล้วมีการถ่ายทอดต่อกันไป วัฒนธรรมสามารถมีการเปลี่ยนแปลงตามสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองมากที่สุด วัฒนธรรมคือทุกสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อความเป็นอยู่อย่างผาสุก เป็นสิ่งที่แสดงถึงความสำเร็จของมนุษย์ในการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ขึ้นมา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเจริญรุ่งเรืองและความมั่งคั่งในด้านต่าง ๆ

วัฒนธรรมเป็นเครื่องมือแสดงให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะของคนในแต่ละชาติว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เช่น ด้านภาษา ขนบธรรมเนียมประเพณี เป็นต้น นอกจากนี้วัฒนธรรมยังมีส่วนช่วยในการพัฒนาจิตใจ สังคม ธรรมชาติ เป็นต้น จึงต้องมีการบำรุงรักษาส่งเสริมและการปรับปรุงให้เหมาะสมอยู่อย่างสม่ำเสมอ

นอกจากนี้ วัฒนธรรมยังเป็นเครื่องมือสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้แก่สมาชิกของสังคม ธนาคารกรุงเทพ (2529 : 3) ได้กล่าวว่าวัฒนธรรมการละเล่นเรื่อง ฟ้อนสาวไหมเป็นการแสดงที่มีต้นเค้ามาจากการทอผ้าฝ้ายไว้ใช้ในครัวเรือน ตั้งแต่ปลูกฝ้าย จนกระทั่งเป็นผืนผ้า หญิงสาวทั่วไปจะทำงานบ้านเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ทอผ้าในเวลากลางคืน เพื่อเปิดโอกาสให้หนุ่ม ๆ มาพบปะสนทนาได้ เรื่อง การตีกลองบูชา เป็นท่วงทำนองตีกลองเพื่อประกาศให้ชาวบ้านไปทำบุญที่วัดในวันสำคัญทางศาสนา เป็นต้น

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า วัฒนธรรมเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนช่วยกันสร้างขึ้นมา เพื่อความสุขใจของคนในกลุ่มต่าง ๆ ให้สามารถดำรงอยู่ร่วมกันได้

### 1.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับไทยเก็ก

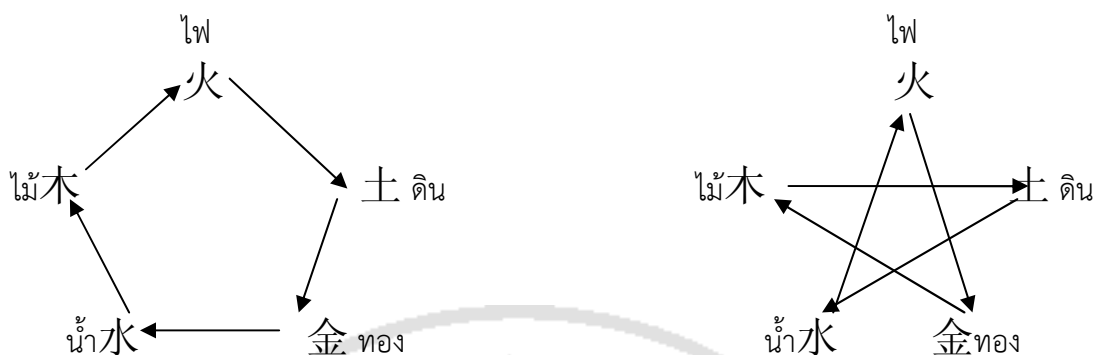
เสี่ยว อานต้าและนรบรรณ (2546 : 10-11) ได้กล่าวว่า ไทยเก็กเป็นรูปร่างกลมได้แบ่งออกเป็นสองส่วน คือครึ่งวงกลมโค้ง ๆ ขาวหนึ่งดำหนึ่งมารวมกันเป็นวงกลม มีลักษณะหมุนเวียนเปลี่ยนถ่าย กลายกลับสลับวน แล้วยังมีวงกลมเล็กซ้อนอยู่ทั้งสองส่วน แสดงว่าในดำมีขาวในขาวมีดำภาษาไทยเก็กเรียกว่า ในหยางมีหยิน ในหยินมีหยาง ครึ่งวงกลมขาวแทนพระอาทิตย์ เรียกว่า หยาง ครึ่งวงกลมดำแทนพระจันทร์ เรียกว่า หยิน นอกจากนี้คำทั่วไปก็สามารถใช้หยินหยางแทน เช่น ฟ้าเป็นหยาง ดินเป็นหยิน ชายเป็นหยาง หญิงเป็นหยิน 1 3 5 7 9 เลขคี่เป็นหยาง 2 4 6 8 10 เลขคู่เป็นหยิน เป็นต้น

พลังของไทยเก็ก คำจีนเรียกว่า “ชี่” ได้แปลเป็นไทยว่า ปรมาณ ลมปรมาณ พลังชีวิต ในวิชาชี่กง หมายถึง พลังดั้งเดิม (หยวนชี่) พลังภายในเรียกว่า (เน่ยชี่) และพลังแท้เรียกว่า (เจินชี่) รวมทั้งหมดเป็นพลังภายในแท้ดั้งเดิมของชีวิต

ไทยเก็กเป็นมวยสี่ทิศ เรียกว่า ซื่อเซียง เป็นตัวแทน อู่สิง (ห้าธาตุ) คือ

- 1) ธาตุ ไฟ คือ หยาง
- 2) ธาตุ ทอง คือ หยิน
- 3) ธาตุ น้ำ คือ หยิน
- 4) ธาตุ ไม้ คือ หยาง
- 5) ธาตุ ดิน คือ สรรพสิ่งคืนกลับสู่ศูนย์กลา

แผนภูมิที่ 1 ธาตุทั้ง 5 มีการสร้างและทำลายซึ่งกันและกัน



ส่วนที่ 1 ธาตุที่สร้างกันและกัน

ส่วนที่ 2 ธาตุที่ทำลายกันและกัน

ส่วนที่ 1 คือไฟสร้างดิน ดินสร้างทอง ทองสร้างน้ำ น้ำสร้างไม้ ไม้สร้างไฟ

ส่วนที่ 2 คือไฟทำลายทอง ทองทำลายไม้ ไม้ทำลายดิน ดินทำลายน้ำ น้ำทำลายไฟ

ที่มา : เสี่ยว อานต้า และนรบรรณ. 2546 : 10-11.

วาซาริ (2547 : 11-13) ได้กล่าวว่า ไทเก๊กคือ กีฬาหรือการออกกำลังกายที่เก่าแก่ของประเทศจีน โดยมีจังหวะ ท่วงท่าและการเคลื่อนไหวที่ซ้ำ ต่อเนื่องและสวยงาม ส่วนสถานที่ฝึกส่วนใหญ่จะเป็นสวนสาธารณะ เพราะอากาศบริสุทธิ์สดชื่น ไทเก๊กนอกจากใช้หลักปรัชญาของลัทธิเต๋าแล้วยังเน้นในเรื่องความอดทน ไทเก๊กมีการนำเอาธรรมชาติมาใช้ในการต่อสู้กับความดุดันเช่นเดียวกับน้ำตกที่ไหลลงกระทบก้อนหินขนาดใหญ่ที่อยู่เบื้องล่าง ภาพน้ำตกนี้สอนให้รู้จักว่าอดทนและผ่านคลาย พร้อมกับการหยั่งถึงความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตวิญญาณ ไทเก๊ก เปรียบเสมือนยารักษาโรคเครียดและอาการเหนื่อยล้า

ต้า หลิว (2539 : 48-49) ได้กล่าวว่าการหายใจเป็นเรื่องสำคัญที่มีการศึกษากันในประเทศจีนมากกว่า 5,000 ปี ผู้นับถือลัทธิเต๋าได้ใช้เทคนิคการหายใจป้องกันโรคต่าง ๆ รักษาความเป็นหนุ่มเป็นสาวเพื่อให้อายุยืนยาว ซึ่งการหายใจเป็นพื้นฐานการทำสมาธิในการฝึกไทเก๊ก การฝึกสมาธิแบบเต๋านี้ ใช้การออกกำลังกายและการหายใจร่วมกัน จึงสามารถนำธาตุที่มีคุณค่าเข้าสู่ร่างกายและขจัดของเสียและพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

ดังนั้นแนวคิดของไทเก๊กจึงสรุปได้ว่า การฝึกไทเก๊กต้องทำสมาธิแบบเต๋า ไทเก๊กนอกจากใช้หลักปรัชญาของลัทธิเต๋าย่อยแล้วยังเน้นในเรื่องความอดทน ไทเก๊กมีการนำเอาธรรมชาติมาใช้ในการต่อสู้กับความดุดัน นอกจากนี้แล้ว ไทเก๊กยังใช้พลัง “ชี่” ในการฝึก ซึ่งหมายถึง พลังภายในแท้ดั้งเดิมของชีวิต

### 1.4.3 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

สุขภาวะแบ่งได้เป็น 4 ด้าน ได้แก่

สุขภาวะทางกาย คือ การที่มีสุขภาพทางกายดี มีพฤติกรรมการเอาใจใส่ดูแลสุขภาพ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ร่างกายแข็งแรง มีปัจจัยสี่พอเพียงแก่การดำเนินชีวิต ไม่เป็นโรคขาดอาหาร ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายใด ๆ มีสวัสดิภาพในชีวิต ตลอดจนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ปราศจากมลภาวะ

สุขภาวะทางจิต คือ การที่มีจิตปลอดพ้นจากความทุกข์ ไม่เครียด มีจิตใจแจ่มใสเบิกบาน มีความเมตตา กรุณา มีความคิดในเชิงบวก มองเห็นคุณค่าของตนเองและมีความพึงพอใจในชีวิต

สุขภาวะทางสังคม คือ การมีสวัสดิภาพที่ราบรื่น กลมกลืนทั้งในระดับครอบครัว ในระดับชุมชน ไปจนถึงสังคม ได้รับการเคารพ ได้รับการเอื้อเฟื้อเกื้อกูล มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เรียกว่า อยู่ในสภาพแวดล้อมที่อบอุ่น ครอบครัวเข้มแข็ง ซึ่งเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิต

สุขภาวะทางปัญญา คือ การคิดเป็น แก้ไขปัญหาเป็นตามเหตุและปัจจัย มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต สามารถวางจิต วางใจได้อย่างถูกต้อง คิดดี คิดเป็นและเห็นตรง จนกระทั่งสามารถแก้ไข ปัญหาชีวิต หรือแก้ปัญหาการทำงานได้ด้วยตัวเอง (สุนันทา สุขสมิตร. 2013 : ออนไลน์)

ดังนั้น สรุปได้ว่า สุขภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นส่วนที่สามารถสังเกตได้ง่าย โดยสังเกตจากตัวบุคคลแล้วจะมองเห็นการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา สุขภาวะทางด้านสังคมเป็นส่วนที่แสดงออกจากตัวบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับครอบครัวชุมชนและสังคมอย่างกลมกลืน และสุขภาวะทางปัญญาเป็นส่วนที่เข้าใจยากที่สุดของสุขภาพ คือต้องเป็นคนมีสติดี มีความรู้รอบคอบ มองชีวิตอย่างมีคุณค่า

## 1.5 ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเรื่อง บทบาทของไทเก๊กในฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาวะของ คนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย โดยขอบเขตของการวิจัยมีดังนี้

### 1.5.1 ประชากร

ประชากรในงานวิจัยนี้คือ คนไทยเชื้อสายจีนที่มาร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 กรุงเทพมหานคร

### 1.5.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ที่ร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 จำนวน 54 คน ประกอบด้วย อาจารย์ผู้สอน 4 คน สวนลุม 2 คนและสวนหลวง 2 คน ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปมี 50 คน ที่สวนลุมพินี 30 คน ที่สวนหลวง ร.9 20 คน ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากภาคสนาม โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างแบบ ผสมผสานคือ การเก็บข้อมูลโดยสัมภาษณ์เป็นรายบุคคลและจากการเก็บข้อมูลจากการพูดคุย เป็นกลุ่ม

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง : เลือกด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)

การเลือกพื้นที่ : ผู้วิจัยเลือกสวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 เพราะสวนลุมพินีเป็นเขตในเมือง และสวนหลวง ร.9 เป็นเขตชานเมืองและผู้ร่ำไทเก๊กให้สัมภาษณ์จะใช้ทั้งภาษาจีนและภาษาไทยในการตอบคำถาม

### 1.5.3 ระยะเวลาที่ศึกษา

ช่วงเดือนมีนาคม 2556 – ธันวาคม 2556

### 1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะ

1) **ไทเก๊ก** หมายถึง มวยจีนชนิดหนึ่งที่ได้สืบทอดมาตั้งแต่โบราณและได้มีโอกาสแพร่หลายในสังคมไทย เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งโดยใช้กำลังภายใน เมื่อฝึกไปอย่างต่อเนื่องจะได้ประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจ สามารถรักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ ในงานวิจัยนี้หมายถึง ไทเก๊กที่รำในสวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 กรุงเทพมหานคร

2) **สุขภาพ** หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีความสุขทั้งกายใจ สังคม และปัญญา โดยไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคมและมีปัญญาในการใช้ชีวิต โดยมีสุขภาพทางกาย หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สุขภาพทางจิต หมายถึง จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่เครียด สุขภาพทางสังคม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี สุขภาพทางปัญญา หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในชีวิตอย่างลึกซึ้ง

3) **คนไทยเชื้อสายจีน** หมายถึง ชาวจีนที่เกิดในประเทศจีน แล้วอพยพมาใช้ชีวิตที่ประเทศไทย คนไทยเชื้อสายจีนที่เกิดในประเทศไทยและคนที่เกิดในประเทศจีนมาแต่งงานกับคนไทยแล้วถือสัญชาติไทย

4) **วัฒนธรรม** หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์ในสังคม สร้างขึ้นมาเพื่อแก้ปัญหาพื้นฐานเพื่อมีชีวิตรอดและดำรงอยู่ได้ เป็นลักษณะเฉพาะอย่างหนึ่งที่ทำให้ความเข้าใจถึงวัฒนธรรม ให้เห็นระบบต่าง ๆ หรือส่วนต่าง ๆ ที่เป็นสากลคือระบบครอบครัวและเครือญาติ ระบบเศรษฐกิจ ระบบการเมืองการปกครอง การขัดเกลาทางสังคมและการศึกษา ศาสนาและความเชื่อ การแพทย์และสาธารณสุข การสื่อสาร ศิลปะและนันทนาการ

### 1.7 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีวิจัยเอกสารและการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการเก็บข้อมูลภาคสนามเป็นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์เชิงลึกและเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม โดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

1) ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของไทเก๊กในสังคมไทย ในด้านต่าง ๆ คือ แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพแนวคิดเกี่ยวกับความเป็นมาของไทเก๊กและแนวคิดเกี่ยวกับวัฒนธรรม

2) ศึกษาประวัติและความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศไทยและศึกษาภาคสนามที่สวนลุมพินี เขตปทุมวัน จังหวัดกรุงเทพมหานคร และสวนหลวง ร.9 เขตประเวศ จังหวัดกรุงเทพมหานคร

3) เลือกกลุ่มตัวอย่างวิจัยแบบเจาะจง โดยสัมภาษณ์อาจารย์ผู้สอนจำนวน 4 คนและผู้ไทเก๊กคนไทยเชื้อสายจีนที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 รวมจำนวน 50 คน คือ ที่สวนลุมพินี 30 คน ที่สวนหลวง ร.9 20 คน

4) สร้างเครื่องมือวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์ปลายเปิดและแบบสอบถาม โดยครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยทั้ง 2 ข้อ เป็นแบบสอบถาม 2 ชุด คือ ชุดที่ 1 เป็นการตั้งคำถามที่มี



โครงสร้างคำถามชัดเจนเพื่อสัมภาษณ์ครูภูมิปัญญาด้านไทเก๊ก และแบบสอบถามที่มีคำตอบเป็นตัวเลือกและระบุข้อมูลเพื่อสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9

5) เมื่อสร้างเครื่องมือเสร็จแล้ว ผู้วิจัยได้นำไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบและขอคำแนะนำ นำไปปรับปรุง

6) เก็บข้อมูลภาคสนาม ไปเก็บข้อมูลจากครูภูมิปัญญาไทเก๊กจำนวน 4 ท่าน และบุคคลทั่วไปที่รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 จำนวน 50 คนโดยใช้แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม

7) การสังเกตแบบมีส่วนร่วมในด้านพฤติกรรมความสัมพันธ์ทางสังคมในระหว่างการรำไทเก๊ก และหลังจากรำไทเก๊กหรือการทำกิจกรรมร่วมกันของกลุ่มผู้รำไทเก๊ก

8) รวบรวมข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับข้อมูลภาคสนามของกลุ่มตัวอย่างผู้รำไทเก๊กเพื่อนำมาวิเคราะห์ว่าการรำไทเก๊กมีบทบาทในการส่งเสริมเรื่องสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยอย่างไร

9) นำเสนอผลการศึกษาวิจัยแบบพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

### 1.8 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1) การศึกษามวยไทเก๊กทำให้ได้รับความรู้ความเข้าใจและเห็นความสำคัญของวัฒนธรรมที่หลากหลายของกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมไทยและเป็นประโยชน์ต่อกลุ่มคนและสังคมโดยรวม

2) การที่เข้าใจและรับรู้ถึงบทบาทของไทเก๊กที่มีต่อครอบครัว สามารถนำไปเป็นแนวทางแก้ไขและพัฒนาให้กับคนไทยกลุ่มต่าง ๆ ในสังคมต่อไป