

บทที่ 4

การรำไทเก๊กมีบทบาทต่อการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย

การรำไทเก๊กได้ส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ซึ่งผลการศึกษาในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

- 4.1 วัฒนธรรมของคนไทยเชื้อสายจีนที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9
 - 4.1.1 วัฒนธรรมเรื่องประเพณีจีนต่าง ๆ
 - 4.1.2 การปฏิบัติวัฒนธรรมต่าง ๆ ตามประเพณีจีน
 - 4.1.3 วัฒนธรรมเรื่องความกตัญญูต่อผู้อาวุโส
- 4.2 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีน
 - 4.2.1 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนก่อนฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9
 - 4.2.2 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนหลังฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9
 - 4.2.3 ความคิดเห็นของคนไทยเชื้อสายจีนที่ฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ที่มีต่อเรื่องสุขภาพร่างกายของตน
- 4.3 ไทเก๊กกับประโยชน์ต่อสุขภาพทั้ง 4 ด้าน
 - 4.3.1 สุขภาวะทางด้านร่างกาย
 - 4.3.2 สุขภาวะทางด้านจิตใจ
 - 4.3.3 สุขภาวะทางด้านสังคม
 - 4.3.4 สุขภาวะทางปัญญา

4.1 วัฒนธรรมของคนไทยเชื้อสายจีนที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9

เรื่องวัฒนธรรมของคนไทยเชื้อสายจีนที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 แบ่งผลการศึกษา ดังนี้

4.1.1 วัฒนธรรมเรื่องประเพณีจีนต่าง ๆ

ผลการศึกษาเรื่องวัฒนธรรมประเพณีจีนต่าง ๆ พบว่า วัฒนธรรมจีนที่ได้รับความนิยมและยังปฏิบัติในประเทศไทยคือ วันตรุษจีน วันเซ็งเม้งหรือไหว้บรรพบุรุษ ซึ่งส่วนใหญ่จะให้ความสำคัญกับการไหว้บรรพบุรุษมากกว่า โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นาง Hou Zu ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“วัฒนธรรมจีนมีความสำคัญต่อครอบครัว ที่บ้านของอาอี้ มีอากงอาม่าเป็นคนจีน ป้าป้ามาม่าเป็นคนไทยเชื้อสายจีน แต่ได้รับวัฒนธรรมจีนตั้งแต่รุ่นพ่อแม่แล้ว ทุกครั้งที่ถึงวันตรุษจีน ครอบครัวจะอบอุ่นมีความสุขมาก อาอี้ชอบวันตรุษจีน เพราะเหมือนเป็นวันที่เรียกร่องสมาชิกในครอบครัวกลับมาได้ทานข้าวพร้อมหน้าพร้อมตากัน”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า คนจีนหรือคนไทยเชื้อสายจีนมีอุปนิสัยที่รักครอบครัว มีความสัมพันธ์กับครอบครัวอย่างใกล้ชิด พ่อแม่คิดถึงลูกหลานอยู่เสมอ รอคอยวันตรุษจีนที่จะช่วยให้พ่อแม่หายคิดถึงลูกหลาน วัฒนธรรมจีนมีความยิ่งใหญ่ในด้านต่าง ๆ เช่น วันตรุษจีนสามารถเป็นเครื่องมือที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวที่ไปทำงานนอกบ้านกลับมา และยังช่วยให้ครอบครัวมีความสุข เมื่อครอบครัวมีความสุขก็จะทำให้เจริญรุ่งเรืองมากขึ้น

นาง Zhang Hui Hua ผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ชอบประเพณีจีนมาก เพราะเมื่อถึงเทศกาลต่าง ๆ เช่น ตรุษจีน ไหว้เจ้า เซ็งเม้ง ญาติพี่น้องจะกลับมาอยู่ที่บ้านด้วยกัน แต่ละเทศกาลมีความหมายแตกต่างกัน วันตรุษจีนคือ ฉลองผลของปีเก่าทั้งปีและขอพรที่ดี ๆ ไปสู่ปีใหม่ วันเซ็งเม้งจะเป็นวันที่เคารพบูชาบรรพบุรุษและขอบคุณบุญคุณที่บรรพบุรุษให้มา ช่วยคุ้มครองบ้าน คุ้มครองแต่ละคนให้มีสุขภาพที่แข็งแรง การงานก้าวหน้า”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า คนจีนที่อพยพเข้ามาสร้างเนื้อสร้างตัวที่ประเทศไทย ได้นำวัฒนธรรมจีนเข้ามาเผยแพร่เป็นอย่างมาก จนถึงทุกวันนี้ลูกหลานก็ยังปฏิบัติตาม ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของคนจีน และถือเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมจีนอีกทางหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งคือ คนจีนมีความเชื่อเรื่องบรรพบุรุษว่า คุ้มครองลูกหลานไม่ให้มีภัยอันตรายมาแผ้วพาน

นาง Huang Xi Xuan ผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ป้าป้า (พ่อ) เคยเล่าถึงความยากลำบากตอนที่อาศัยอยู่ในประเทศจีน ไม่มีที่ดินของตนเอง ไม่มีเงินจากการทำนาทำไร่ ผลผลิตที่เก็บเกี่ยวเป็นของรัฐบาลทั้งหมด เหตุผลต่าง ๆ ที่ตามมาจึงทำให้ป้าป้าหนีออกมาจากประเทศจีน แต่ป้าป้าไม่ได้เกลียดบ้านเกิดของเขา นะ ป้าป้าบอกว่าลืมบ้านเกิดตนเองไม่ได้ จึงมีการไหว้เจ้าไหว้บรรพบุรุษทุก ๆ ปี”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ประชาชนจีนมีความผูกพันกับบ้านเกิด ไม่ว่าจะไปใช้ชีวิตอยู่ในประเทศใดก็ยังมีระลึกถึงบ้านเกิดของตนเองเสมอ จึงใช้วิธีการฉลองเทศกาลต่าง ๆ ที่เคยทำที่บ้านเกิด ทำให้หายคิดถึงบ้าน คิดถึงญาติ คิดถึงบรรพบุรุษ

นาย Xue Jian Rong อาจารย์ผู้สอนไท่เก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“กล่าวถึงประเพณี เหล่าชื่อเกิดที่ประเทศไทยก็จริง แต่บรรพบุรุษของเหล่าชื่ออยู่ประเทศจีน อากงอาม่าอพยพมายังประเทศไทยเมื่อ 100 กว่าปีที่แล้ว เหล่าชื่อยังได้กลับไปไหว้บรรพบุรุษเช่นกัน นอกจากนี้ วัฒนธรรมที่

สำคัญอีกประเด็นหนึ่ง คือ การเคารพผู้ใหญ่และ
ครูบาอาจารย์ ป่าป้ามาฆาสั่งสอนมาตั้งแต่เด็ก เป็นสิ่งที่
จดจำในใจตลอด ไม่เคยลืม”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเวลาจะผ่านไปหลายร้อยปีก็ไม่อาจทำให้บุคคล
ที่อพยพไปยังที่ต่างๆ ลืมบรรพบุรุษของตนเอง ไม่ว่าจะแยกย้ายไปใช้ชีวิตอยู่ที่ใดก็ยังคงนึกถึงบ้านเกิดของ
บรรพบุรุษเสมอ วัฒนธรรมจีนกับวัฒนธรรมไทยมีสิ่งซึ่งดงามเช่นกัน คือ การเคารพผู้อาวุโสและ
ครูบาอาจารย์ นี่เป็นสิ่งที่ดีงามสำหรับประเทศชาติ

นาง Zhang Xiao Hong ผู้ร่ำไถ่ที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้
กล่าวว่า

“ในตอนนี้อายุยังน้อย จำได้ว่า อากง อาม่าชอบเล่า
เรื่องอดีตให้ฟัง เล่าถึงความลำบากของตอนที่เกิดสงคราม
แล้วจำเป็นต้องอพยพไปยังประเทศต่าง ๆ เนื่องจาก
บางประเทศก็ไม่อนุญาตให้อพยพเข้าไปอาศัย มีแค่
ประเทศไทยให้อยู่ได้ รัฐบาลไม่ได้ไล่ แต่ต้องทำงานหนัก
เป็นพวกจับกัง (คนที่ช่วยแขกของ) ต่อมาก็ได้พัฒนา
ตนเอง แต่ก็อดคิดถึงบ้านเกิดไม่ได้ จึงทำพิธีในวันเซ็งเม้ง
เพื่อคลายความคิดถึงและสบายใจมากขึ้น”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ครอบครัวของคนไทยเชื้อสายจีนมีความอบอุ่นและ
ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวใกล้ชิดกัน อากงอาม่าอยู่กับลูกหลานอย่างมีความสุข จาก
คำพูดของอากงอาม่าสะท้อนให้เห็นถึงความรุนแรงทางการเมือง ไม่มีความสงบนิ่ง เป็นเหตุผลที่ทำให้
คนจีนหนีหรืออพยพไปยังประเทศต่าง ๆ เนื่องจากคนจีนมีนิสัยรักบ้านรักครอบครัว จึงทำให้เกิดพิธี
เช่นไหว้ต่าง ๆ ขึ้น

ผู้วิจัยสังเกตพบว่า นาง Guo Yi Juan เมื่อเล่าถึงวัฒนธรรมที่ครอบครัว เธอมีรอยยิ้มบน
ใบหน้า ทำให้คนรอบข้างมีความสุขตามไปด้วย

นาง Guo Yi Juan ผู้ร่ำไถ่ที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ตอนนี้อยู่ที่ครอบครัวของอาอีเต็มไปด้วยความสุขและ
ความสนุกสนาน เพราะไม่ว่าจะเป็นวัฒนธรรมจีนหรือ
วัฒนธรรมไทย ที่บ้านมีการฉลองทั้งนั้น ทุกครั้งที่มีการ
ฉลอง ที่บ้านจะมีคนมากมาย เพราะญาติทุกคนจะกลับ
บ้านทานข้าวพูดคุยกัน เช่น วันตรุษจีน เซ็งเม้ง สงกรานต์
วันไหว้พระ เป็นต้น”

จากการศึกษาประเพณีจีนกล่าวได้ว่า คนจีนที่อพยพเข้ามาสร้างเนื้อสร้างตัวในประเทศไทย
ได้นำวัฒนธรรมจีนเข้ามาเผยแพร่เป็นอย่างมาก จนถึงทุกวันนี้ ลูกหลานของกลุ่มชาวจีนก็ยังปฏิบัติตาม
ซึ่งเป็นความภาคภูมิใจของชาวจีน และเป็นวิธีการเผยแพร่วัฒนธรรมจีนอีกทางหนึ่ง

ชาวจีนหรือชาวไทยเชื้อสายจีนมีอุปนิสัยที่รักครอบครัว มีความสัมพันธ์กับครอบครัวอย่าง
ใกล้ชิด พ่อแม่คิดถึงลูกหลานอยู่เสมอ มีการรอคอยวันตรุษจีนที่สามารถช่วยให้พ่อแม่หายคิดถึง

ลูกหลานได้ วัฒนธรรมจีนมีความสำคัญในด้านต่าง ๆ เช่น วันตรุษจีนสามารถเป็นเครื่องมือที่ทำให้สมาชิกในครอบครัวที่ไปทำงานอยู่นอกบ้านกลับมาและยังช่วยให้ครอบครัวมีความสุข เมื่อครอบครัวมีความสุขก็จะทำให้เจริญรุ่งเรืองมากขึ้น ครอบครัวที่อพยพจากประเทศจีนมาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยจึงมีการรักษาวัฒนธรรมจีน วัฒนธรรมจีนที่สำคัญคือวันตรุษจีนและไหว้หรือวันเซ็งเม้ง คนไทยเชื้อสายจีนเหล่านี้ไม่เคยลืมบรรพบุรุษ มีความผูกพันกับบ้านเกิด ไม่ว่าตัวตนไปใช้ชีวิตอยู่ในประเทศใด ก็ยังระลึกถึงบ้านเกิดของตนเองเสมอ โดยใช้วิธีการฉลองเทศกาลต่าง ๆ ที่เหมือนกับเมื่อก่อน เพื่อให้ตนเองหายคิดถึงบ้าน คิดถึงญาติ คิดถึงบรรพบุรุษ

ครอบครัวของคนไทยเชื้อสายจีนมีความอบอุ่นและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว อากงอาม่าอยู่กับลูกหลานอย่างมีความสุข จากคำพูดที่สัมภาษณ์มาสะท้อนให้เห็นถึงความรุนแรงทางการเมือง ในประเทศจีนสมัยก่อนไม่มีความสงบนิ่ง เป็นเหตุผลที่ทำให้คนจีนหนีหรืออพยพไปยังประเทศต่าง ๆ เนื่องจากคนจีนมีนิสัยที่ผูกพันกับครอบครัว จึงทำให้มีพิธีเช่นไหว้ต่าง ๆ เกิดขึ้น

ประเพณีจีนได้เผยแพร่และยอมรับในสังคมไทย มีอิทธิพลต่อคนไทยเชื้อสายจีนมาก การที่ได้ไปไหว้บรรพบุรุษถือเป็นความโชคดีอย่างหนึ่ง เพราะเป็นมงคลแก่ตนเอง ได้ขอโชคจากบรรพบุรุษ คนจีนเชื่อว่า ถ้าไปไหว้บรรพบุรุษทุกปี บรรพบุรุษจะคุ้มครองเราตลอดทั้งปี

ประเพณีจีนสืบทอดและเผยแพร่ในประเทศไทยเป็นเวลายาวนานหลายร้อยปี ลูกหลานของชาวจีนที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยก็ได้รับคำสั่งสอนเรื่องวัฒนธรรมจีนตั้งแต่เด็ก ทุกครอบครัวไม่ยากให้ลูก ๆ ลืมบรรพบุรุษของตนไป ฉะนั้นพวกเขาจึงจัดงานฉลองเมื่อถึงเทศกาลของจีน ลูก ๆ หลาน ๆ ก็ถูกหล่อหลอมวัฒนธรรมจีนเช่นนี้มาตั้งแต่เด็กจนโต

วัฒนธรรมจีนที่แสดงออกในตัวผู้รำไทเก๊ก

บุคคลที่มารำไทเก๊กพูดภาษาจีนได้ทุกคน แต่ไม่ได้เป็นภาษาจีนกลางทั้งหมด มีทั้งภาษาจีนแต้จิ๋ว ภาษาจีนแฉก และภาษาจีนกลาง เป็นต้น บางคนพูดได้คล่อง บางคนพูดได้นิดหน่อย หลว่วซือที่สอนไทเก๊กก็ใช้ภาษาจีนในการสอน แต่ละท่าชื่ออะไร ร่างกายควรปฏิบัติอย่างไร หลว่วซือจะพูดเป็นภาษาจีนทั้งหมด แต่ในการพูดคุยปกติ พวกเขาก็กลับมาสื่อสารด้วยภาษาไทยเหมือนเดิม

ผู้ที่อพยพเข้ามามีครอบครัวในประเทศไทย ไม่เพียงแต่ให้ลูกหลานของตนเองรักประเทศไทย ประเทศเดียว จากภาษาของพวกเขาใช้การสื่อสาร สามารถเข้าใจได้ว่า พวกเขาได้เรียนรู้ทั้งวัฒนธรรมไทยและวัฒนธรรมจีน อาอี (น้ำ) ทั้งหลายที่เกิดในประเทศไทยและไม่เคยได้กลับไปไหว้บรรพบุรุษก็มี แต่พวกเขาก็รักบรรพบุรุษเช่นกัน นี่เป็นการสั่งสอนที่ดีของผู้ปกครองในครอบครัว แสดงให้เห็นว่าผู้ที่มารำไทเก๊กเป็นผู้ที่มีศีลธรรมดีคือมีความ “กตัญญู” ต่อบรรพบุรุษ

4.1.2 การปฏิบัติวัฒนธรรมต่าง ๆ ตามประเพณีจีน

ผลการศึกษาเรื่องการปฏิบัติวัฒนธรรมต่าง ๆ ตามประเพณีจีน พบว่า ในการปฏิบัติวัฒนธรรมจีนนั้น ทุกเทศกาลจะมีพิธีกรรมประกอบ ซึ่งพิธีกรรมต่าง ๆ ก็มีจุดมุ่งหมายไปตามจุดประสงค์ของเทศกาลนั้น ๆ ทุกบ้านมีพิธีฉลองของตนเอง ต่างครอบครัวต่างมีความสุขกัน โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นาง ma su li ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ก่อนถึงวันตรุษจีน ทุกคนก็กลับมารวมตัวอยู่บ้าน แล้วไป
ซื้อของที่ตลาดด้วยกัน สมาชิกในครอบครัวไปกันเกือบ

หมด เพราะของที่จำเป็นต้องซื้อจำนวนมาก และไปด้วยกันก็สร้างความสนุกให้แก่หลานทั้งหลาย ไปถึงตลาดต้องซื้อไก่ เป็ด หมูเป็นอันแรก ต่อมาซื้อผักผลไม้ เช่น ผักกะหล่ำปี (แสดงความกลมกลืน เพราะกะหล่ำปีเป็นรูปร่างกลม ๆ) ผักบุง (แสดงความก้าวหน้าไปที่ละชั้น เหมือนกับไม้ไผ่) ส้ม (ข้างนอกเป็นสีทอง แสดงถึงมีเงินมีทอง) กล้วย (หวังว่าที่บ้านจะมีลูกหลานมาก ๆ)”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า วันตรุษจีนเป็นวันที่คึกคักและมีกิจกรรมทางครอบครัวมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการซื้อขายของเลือกของก็จะมีคนช่วยกันทั้งนั้น เด็ก ๆ ก็จะมีความสุขที่ได้ไปเดินตลาดซื้อของด้วยกัน จะได้รู้จักผู้ใหญ่มากขึ้น เพราะได้มีโอกาสทักทายกับคนอื่นมากขึ้น ก็เป็นโอกาสที่จะได้สอนให้เด็กให้มีมารยาทเมื่อพบกับผู้อาวุโสอื่น ๆ การซื้อของก็มีเทคนิคด้วย เพราะต้องช่วยกันเลือกอันที่ดี ๆ เพื่อขอให้ปีใหม่ได้รับแต่สิ่งดี ๆ

วันตรุษจีนแต่ละบ้านแต่ละที่จะมีการฉลองไม่เหมือนกัน แต่ทุกบ้านจะได้รับความสุขทั้งนั้น วันตรุษจีนมีความสำคัญสำหรับคนไทยเชื้อสายจีนเป็นอย่างมาก วันตรุษจีนเป็นวันที่ฉลองผลงานทั้งปีที่ได้พยายามทำมา ทำงานเหน็ดเหนื่อยมาทั้งปี ควรพักผ่อนกันบ้าง ดังนั้น ประเทศจีนจึงกำหนดให้ช่วงตรุษจีนเป็นวันหยุดยาว เพื่อเปิดโอกาสให้ได้อยู่กับครอบครัว ดังคำสัมภาษณ์นาง deng mei hui ผู้ร่ำไถเก็กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ในวันตรุษจีน ที่บ้านเต็มไปด้วยความสุขความอบอุ่น ทุกคนมีความสุขมาก ญาติพี่น้องที่อยู่ต่างจังหวัดหรือต่างประเทศกลับมาทั้งหมด ญาติบางที่ไม่ได้พบกันเป็นปี หน้าตาเปลี่ยนไปมาก จนเกือบจำไม่ได้ว่าคนไหนคือคนไหน วันตรุษจีนจึงเป็นวันที่สำคัญมากสำหรับครอบครัว เพราะเหมือนวันรวมตัวของสมาชิกในครอบครัว ในวันที่ที่บ้านจะมีกิจกรรมมากมาย เริ่มตั้งแต่ตอนเช้า ตื่นมากก็ไปทำบุญที่วัด ตอนที่ไปวัด คนมากรมมาก จึงทำให้รถติด แต่ช่วงเวลารถติดก็เป็นช่วงที่มีความสุขอยู่บนรถ ญาติทุกคนที่ไม่ได้พบกันนานจะมีสิ่งต่างๆมากมายที่อยากแบ่งปันกัน (อยู่บนรถมีทั้งเสียงหัวเราะ เสียงตลกขำขันและรวมทั้งเสียงชื่นชมด้วย) พอไปถึงวัดก็นำข้าวของผลไม้ไปถวายพระและไปไหว้พระทำบุญด้วยกัน กลับมาจากวัดก็เตรียมตัวทานข้าวเที่ยง ตอนที่ทานข้าวก็จะแบ่งเป็นหลายโต๊ะ เป็นโต๊ะผู้อาวุโส โต๊ะหนุ่มหล่อสาวสวย และโต๊ะเด็ก ๆ ทานข้าวเที่ยงเรียบร้อยแล้วก็นั่งดูทีวีและคุยกัน รอตอนเย็นไปทานข้าวที่ภัตตาคาร ก่อนถึงเวลาไปทานข้าวเย็นประมาณหนึ่งชั่วโมง ทุกคนรีบวิ่งไปอาบน้ำแต่งหน้าแต่ง

ตัวอย่างสวยงาม จึงออกจากบ้านไปทานข้าวด้วยกัน
อย่างมีความสุข (เด็ก ๆ จะใส่เสื้อผ้าใหม่)”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมในวันตรุษจีนมีหลากหลายชนิด ช่วยเพิ่มสีสันให้กับครอบครัว เป็นวัฒนธรรมอันยาวนานที่สืบทอดมาจากประเทศจีน สะท้อนให้เห็นถึงความดีงามของวัฒนธรรมจีน บุคคลที่อพยพเข้ามาอยู่ในประเทศ ไม่ใช่ชนชั้นถือและปฏิบัติวัฒนธรรมที่ติดตัวมาอย่างเดียว แต่พวกเขาได้ปฏิบัติตามวัฒนธรรมไทยด้วย นี่เป็นแนวทางที่ทำให้ไทย-จีนมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดมากขึ้น

เทศกาลตรุษจีนเป็นเครื่องมือที่เรียกร้องสมาชิกในครอบครัวให้กลับมารวมกลุ่มกัน และยังเป็นไฟดวงหนึ่งที่เพิ่มสีสันให้กับครอบครัว วัฒนธรรมตรุษจีนจึงได้รับการยอมรับมาโดยตลอด ดังคำสัมภาษณ์นายchen jian feng ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ผู้ที่มีอายุยิ่งมากยิ่งอยากอยู่กับลูก ๆ หลาน ๆ ทุกเวลา แต่ลูกหลานบางคนไม่ได้พักอยู่ด้วยกัน ต้องห่างไกลกัน ทำให้ไม่ค่อยได้พบกัน ซึ่งห่างกันเป็นเวลานานมาก ดังนั้นในวันตรุษจีนจึงเป็นวันที่มีความสุขสำหรับทุกคน จึงไม่อยากให้ตรุษจีนผ่านไป อยากให้เป็นตรุษจีนทุกวัน ในช่วงตรุษจีน ลูกหลานจะกลับมาพักประมาณ 3-5 วัน ต้อง ทานข้าวด้วยกันทุกมื้อ แล้วไปเที่ยวข้างนอกด้วยกันอย่างสนุกสนาน”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า สังคมปัจจุบันการหาเงินเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญที่สุด จึงไม่ค่อยได้มีเวลาร่วมกันที่บ้าน และอีกประเด็นหนึ่งคือ ลูกบางคนแต่งงานแล้ว ย้ายไปอยู่คนละที่ ก็ไม่ค่อยได้พบกันตลอด ก็มีงานมีการของตนเองที่ต้องทำ เช่น ดูแลลูกหรือครอบครัว ลูกต้องไปเรียน ไม่ถึงวันหยุดหรือปิดเทอมก็กลับมาไม่ได้ แต่ทุกเรื่องจะมีข้อดีข้อเสีย เช่น ถ้าได้อยู่ใกล้กันก็อาจจะทำให้ทะเลาะกันหรือความสัมพันธ์ก็ไม่ดีเหมือนตอนนี้ การมีระยะห่างจะช่วยเพิ่มความห่วงใยมากขึ้น แต่ก็แสดงให้เห็นถึงความเมตตาที่พ่อแม่มีให้กับลูก ๆ แม้ว่าในใจคิดว่า อยากให้ลูกอยู่พร้อมหน้าพร้อมตาทุกวัน เนื่องจากเป็นไปไม่ได้อยู่แล้ว พ่อแม่จึงไม่ได้หวังอะไร แค่อยากให้ช่วงเวลาที่มามีค่าที่สุดผ่านไปด้วยความสุข

คำว่าตรุษจีนหมายถึงวันขึ้นปีใหม่ของประเทศจีน ในช่วงเวลานี้ ที่บ้านของคนไทยเชื้อสายจีนก็เต็มไปด้วยของใหม่ ๆ แม้กระทั่งบ้านก็กวาดได้สะอาดเหมือนบ้านใหม่ที่เพิ่งสร้างเสร็จ (ย้ายบ้านใหม่) ดังคำสัมภาษณ์นาย wu guo jun ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ก่อนถึงวันตรุษจีนประมาณหนึ่งสัปดาห์ ผู้อาวุโสที่บ้านก็เริ่มจัดสิ่งต่าง ๆ เพื่อเตรียมต้อนรับปีใหม่ เช่น จัดของที่บ้านให้เรียบร้อย กวาดพื้นให้สะอาดมาก รวมทั้งห้องครัว ห้องน้ำ และระเบียง ต่อมาก็คือสิ่งที่ดีใจที่สุดสำหรับเด็ก ๆ ที่อยู่ในครอบครัว เพราะอาจอาม่าจะพาไปซื้อเสื้อผ้าใหม่ ๆ ที่สวยงาม อยากได้อะไรก็ขอจากอาม่าได้

คนไทยเชื้อสายจีนจะรักหลานของตนเองมาก หลังจากนั้นก็ใกล้ถึงตรุษจีน สมาชิกในครอบครัวที่อยู่ต่างจังหวัดก็เดินทางมารวมตัวที่บ้านของอากงอามาในวันที่หนึ่งของปีใหม่ เด็ก ๆ จะไปขอพรจากผู้อาวุโส ใครกล้าพูดกล้าขอ ก็จะได้ฮั่งเปามากกว่า แต่ถ้าเป็นแขกที่มาเยี่ยมจะเป็นผู้ให้เอง และฝ่ายเจ้าบ้านก็ต้องให้ลูกหลานของแขกที่มาเช่นกัน”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ขั้นตอนของเทศกาลตรุษจีนมีหลากหลาย สังเกตได้ว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับสมาชิกทุกคน ตั้งแต่เด็ก พ่อแม่ อากงอามา ญาติพี่น้องทุกคน และรวมถึงแขกที่อวยพรในวันตรุษจีน กิจกรรมที่ทำก็มีทั้งของผู้ใหญ่และเด็ก เป็นวัฒนธรรมประเพณีที่มีความละเอียดมาก ๆ และมีความเป็นเอกลักษณ์

เทศกาลเซ็งเม้งก็เป็นวัฒนธรรมที่สำคัญและเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมจีนเช่นกัน เพราะคนประเทศอื่น ๆ เมื่อเสียชีวิตจะนำศพไปเผาไฟ แต่ประเทศจีนไม่ใช่ ประเทศจีนจะฝังศพแล้วต้องไปไหว้ทุกปี ดังคำสัมภาษณ์นาย zhuo chang ผู้ว่าไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“อากงอามาให้ความสำคัญกับเทศกาลเซ็งเม้งมาก และกำหนดให้ทุกคนต้องไปด้วย แม้ว่าวันนั้นต้องทำงานก็ลาไป อากงบอกว่า ถ้าไม่ไป บรรพบุรุษจะไม่คุ้มครอง จึงจำเป็นต้องไปทุกคน ตอนที่ไปต้องเตรียมหมู ไก่ เป็ด และผลไม้ต่าง ๆ ที่สวย ๆ และน้ำชาหรือสุราด้วย ไปไหว้ที่ชลบุรี ไปถึงก็ช่วยกันทำความสะอาดบ้านของบรรพบุรุษ เรียบร้อยแล้วจึงนำอาหารออกมาวางหน้าบ้าน ผู้ใหญ่จะให้เด็ก ๆ เป็นคนเทน้ำชา แล้วพูดว่า ขอให้บรรพบุรุษคุ้มครองให้หนูร่างกายแข็งแรง เรียนเก่ง ๆ เป็นต้น”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้อาวุโสในครอบครัวเป็นผู้จัดกิจกรรมในวันเซ็งเม้งเป็นหลัก ต้องเตรียมของไหว้ แล้วต้องไปกันทุกคน ไปแล้วต้องทำความสะอาด วางไก่ หมู เป็ด ผลไม้ โดยเด็ก ๆ เป็นผู้เทน้ำชาหรือสุรา ผู้อาวุโสเข้าใจรายละเอียดมากกว่า เพราะเป็นเรื่องที่ค่อนข้างสำคัญ

จากข้อมูลกล่าวได้ว่า ประเพณีจีนที่ได้สืบทอดมาเผยแพร่และได้รับความนิยมนจนถึงทุกวันนี้คือ วันตรุษจีน และวันเซ็งเม้ง ซึ่งเป็นวันไหว้บรรพบุรุษ ในเทศกาลเหล่านี้ คนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยจะมีการฉลองแบบจีน กิจกรรมที่ทำก็คล้ายกันด้วย

4.1.3 วัฒนธรรมเรื่องความกตัญญูต่อผู้อาวุโส

ผลการศึกษาวรรณกรรมเรื่องความกตัญญูต่อผู้อาวุโสพบว่า ลูกหลานของชาวจีนมีความกตัญญูต่อผู้ใหญ่ ดังคำสัมภาษณ์นาง wang shui xin ผู้ว่าไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ลูกของอาอี้อยู่ที่บ้านเป็นเด็กน่ารักมาก ไปเรียนกลับมา ต้องชงชาให้อากงอามาทุกวัน นั่งคุยกับอากงอามา เล่า

เรื่องในโรงเรียนให้อางอามาฟัง หรืออ่านหนังสือท่อง
โคลงจีนให้ฟัง อาอี้อู้สึกมีความสุขจังเลยที่ลูกของตนเอง
รู้จักรักและกตัญญูผู้อาวุโส”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่ไม่ได้หวังอะไรจากลูก แค่ลูกเชื่อฟังคำสั่งสอน
ของผู้ใหญ่ เป็นเด็กดี แค่นี้พ่อแม่ก็ดีใจแล้ว ไม่จำเป็นต้องให้เงินให้ทองมากมายก็ถือว่าเป็นความกตัญญู
แล้ว หรือเรียนหนังสือให้ดี ทำการบ้านส่งอาจารย์ก็เป็นคนที่มีความกตัญญูเช่นกัน

เมื่อผู้ใหญ่พูดดี ๆ กับเรา ถ้าพอเราอารมณ์ไม่ดีก็พูดจาไม่ดีกับผู้ใหญ่ แค่นี้ก็ถือว่าเป็นคน
อกตัญญูแล้ว สังคมจีนสั่งสอนลูกห้ามเถียงกับผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่บออะไรต้องรับฟัง ผู้ใหญ่ไม่มีวันที่จะสอน
ให้ลูกหลานเป็นคนชั่ว แต่จะหวังดีกับลูกหลานทุกเวลา เป็นห่วงทุกเวลา ดังคำสัมภาษณ์นาง zhou
mei hui ผู้รำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“มีอยู่วันหนึ่ง อาอี้อู้ทำงานกลับบ้าน พ่อแม่ของอาอี้อู้ก็ให้
อาอี้อู้ช่วยทำโน่นทำนี่ ซึ่งอาอี้อู้ก็ใช้อารมณ์ใส่พ่อแม่ (ตอนนั้น
อาอี้อู้ไม่สบายใจกับการทำงาน) ค่ะ อาอี้อู้ก็นอนไม่หลับ
คิดไม่ออกว่าทำไมตนเองจึงกล้าทำแบบนี้กับพ่อแม่ อาอี้อู้
รู้สึกสำนึกผิดมาก คิดว่าตนเองไม่ได้เป็นเด็กดี อกตัญญูพ่อ
แม่ ตอนเช้าตื่นมาก็รีบไปขอโทษพ่อแม่ พ่อแม่ก็บอกว่า
ไม่เป็นไรนะลูก ถ้าเมื่อไหร่ลูกไม่สบายใจก็คุยกับพ่อแม่ได้
ไม่ต้องเก็บไว้ในใจ หลังจากนั้นมา อาอี้อู้จะพูดอะไรก็นึกถึง
พ่อแม่ก่อนแล้วค่อยพูด ทำให้ไม่เคยพูดไม่ดีกับผู้ใหญ่”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ไม่ว่าจะใครก็ต้องได้
พบกับปัญหา บางทีอาจทำให้เราเสียใจ อารมณ์ไม่ดีแล้วพูดจาไม่ดีกับคนรอบข้าง แต่ในเมื่อนั้น ให้
นึกถึงความกตัญญูก่อน แล้วจะได้นึกถึงความรู้สึกของคนอื่น ตอนนั้นอาจทำให้เราใจเย็นได้ แล้วจะ
ไม่เกิดอารมณ์ที่รุนแรง

ผู้ที่มีอายุน้อยต้องให้ความกตัญญูแก่ผู้ใหญ่ และต้องเลี้ยงดูพ่อแม่จนแก่ ดังที่นาง tang qing
ling ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่อง
ความกตัญญูว่า

“ทุกคนที่เป็นลูก และเป็นผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ต้องมี
ความกตัญญูต่อผู้ที่มีอายุมากกว่า ไม่ว่าจะลูกชายหรือ
ลูกสาว ในครอบครัวของอาอี้อู้ ลูกชายและลูกสาวอาศัยอยู่
ด้วยกัน พี่ชายของอาอี้อู้ช่วยดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายของป้าป้ามา
ม้า (พ่อแม่) อาอี้อู้ดูแลเรื่องชีวิตประจำวันของป้าป้า อาอี้อู้
นอกจากช่วยป้าป้ามาม้าซักผ้า ทำกับข้าวแล้ว ยังช่วย
มาม้าล้างเท้าทุกวันด้วย เวลาที่ล้างเท้าให้มาม้า อาอี้อู้ก็
มีความสุขมาก เพราะมาม้าจะยิ้มอย่างมีความสุขตลอด”

จากตัวอย่างสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ความสุขของพ่อแม่ไม่ได้หายากเหมือนที่คิด ในเมื่อลูก
ทำสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้กับพวกท่าน ท่านก็มีความสุขแล้ว ผู้ที่เป็นลูกต้องมีความกตัญญูต่อพ่อแม่

ความกตัญญูทำให้ครอบครัวมีสี่สัน มีความสุข จงเตือนทุกคนที่เป็นลูกที่ดีของพ่อแม่ ให้ความกตัญญูต่อพ่อแม่ นั้นเป็นสิ่งที่ง่ายสำหรับผู้ที่เป็นลูกและเป็นความสุขอันยิ่งใหญ่ของพ่อแม่ ภาพที่ลูกถ่ายทำให้แม่เป็นภาพที่ทำให้เกิดความประทับใจแก่พ่อแม่ทุกคน เป็นภาพที่แสดงถึงความกตัญญูอย่างพิเศษของชาวจีน

ในวัยเด็ก เมื่อช่วยพ่อแม่ทำงานต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นลูกที่มีความกตัญญูแล้ว ดังที่นาย chen jian feng ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องความกตัญญูว่า

“ตอนที่อ้วเกิดมาที่บ้านยังจนมาก อ้วจึงต้องไปช่วยป่าป้า มาฆ่าขายของ ส่งของ เพราะที่บ้านมีอ้วเป็นลูกชายคนเดียว พี่สาวกับน้องสาวแต่งงานเร็ว จึงเหลืออ้วดูแล ป่าป้ามาฆ่าคนเดียว ทุกวันนี้ แม้ว่าอ้วแต่งงานแล้ว ก็ยังอยู่กับป่าป้ามาฆ่าทุกวัน ต้องดูแลพวกเขาทุกเรื่อง รวมถึงการกิน การใช้ ไปไหนมาไหนต้องรับส่ง เป็นต้น ป่าป้ามาฆ่าบอกกับอ้วว่า ท่านดีใจมากที่ได้อยู่กับอ้ว ไม่ต้องอยู่กันสองคน สิ่งที่อ้วอยากบอกคือ ป่าป้ามาฆ่าไม่ได้อยากขออะไรจากลูก แค่ขอให้ได้อยู่กับลูกกับหลานไปทุกวันก็พอแล้ว ความกตัญญูแก่ป่าป้ามาฆ่าไม่ยากนะ ทำอะไรที่พวกเขาชอบก็ใช้แล้ว”

จากตัวอย่างสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ความกตัญญูไม่ได้ใช้เงินทองมากมายมาเป็นสิ่งพิสูจน์ ไม่ใช่ว่า บ้านของคนรวยจึงมีความกตัญญู บ้านของคนจนจะไม่มี สิ่งสำคัญคือ พ่อแม่ไม่ได้หวังเงินทองจากลูก การที่ได้ใช้ชีวิตอยู่กับลูกหลาน ไม่ทะเลาะกัน ไม่ไปทำผิดกับคนอื่น ๆ ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ครอบครัว เป็นต้น ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่มีค่ามากกว่าเงินทองสำหรับพ่อแม่ทุกคน

พ่อแม่เป็นผู้ที่เลี้ยงดูเรามาตลอด เราต้องเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ จึงสามารถเป็นเด็กที่รู้จักความกตัญญู ดังที่นาย zha0 xiong ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องความกตัญญูว่า

“ความกตัญญูเป็นสิ่งที่ปลูกฝังในความคิดของอ้วตั้งแต่สมัยเด็ก เพราะในวัยเรียนอ้วเป็นเด็กที่เกเร ดื้อมาก ไม่เคยฟังคำพูดของใคร ไปเรียนก็ไม่ตั้งใจ มาฆ่าไม่มีวิธีใดที่จะจัดการอ้วได้แล้ว จึงแอบไปหาหล่าวซือ (อาจารย์) บังเอิญอ้วได้ยินคำพูดของมาฆ่าว่า มาฆ่าเสียใจกับตนเองมากที่ไม่สามารถสั่งอ้วให้เป็นเด็กดี เรียนก็ไม่ตั้งใจ กลับบ้านก็ไม่เข้าบ้าน (มาฆ่าพูดโดยน้ำตาไหล) หลังจากครั้งนั้นมาฆ่าจึงตัดสินใจว่าต้องปรับปรุงตนเองให้เป็นเด็กดี อ้วไปเรียนตามเวลา เลิกเรียนก็กลับบ้าน และยังช่วยมาฆ่าทำงานบ้านด้วย ตอนแรก ๆ มาฆ่ารู้สึกแปลกใจกับการกระทำของอ้ว แต่ก็ดีใจที่อ้วเป็นเด็กดี ทุกวันนี้อ้วยัง

สัมภาษณ์ที่มาม้าพูดกับหล่าวซือไม่ได้ และคิดว่า การเป็น
เด็กดีสำหรับป้าป้ามาม้าเป็นความกตัญญูสูงสุดสำหรับอ้าว”

จากตัวอย่างสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า พ่อแม่เป็นผู้ที่มีบุญคุณยิ่งใหญ่สำหรับลูก ยอมทุ่มเท
ความรัก อดทนกับความลำบากทุกอย่างเพื่อให้ลูกได้มีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีสบาย สั่งสอนให้ลูกเป็นคนดี
เพื่อลูกได้มีอนาคตที่มีความสุขสบาย แต่ลูกเป็นคนดี มีอนาคตที่ดี พ่อแม่ก็รู้สึกพอใจแล้ว ผู้ที่อยาก
เป็นลูกที่มีความกตัญญูต่อพ่อแม่ สามารถเริ่มต้นจากการเป็นเด็กดี

จากสัมภาษณ์ได้พบกับบุคคลหนึ่งที่ผู้วิจัยรู้สึกว่าคุณค่าท่านเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญและความกตัญญู
ต่อพ่อแม่มาก เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับการเป็นลูกของแม่ทุกคน ดังที่นาย cai jia liang อดีตนายก
ของสมาคมไทเก๊กแห่งประเทศไทยและเป็นผู้สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 :
สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องความกตัญญูว่า

“อ้าวคิดว่า มาม้าเป็นผู้ที่ยิ่งใหญ่มากสำหรับอ้าว มาม้าเป็น
ผู้ให้ชีวิตแก่อ้าว เลี้ยงดูอ้าวมาตั้งแต่เด็ก จนถึงทุกวันนี้มาม้า
อายุ 90 ปีแล้ว ยังเป็นห่วงอ้าวทุกวัน ตอนนี้อยู่ในครอบครัว
ของอ้าวมีการจัดวันครอบครัวคือ ทุกวันอาทิตย์ ในวัน
อาทิตย์อ้าวจะไม่นัดกับใคร ไม่ไปไหนทั้งนั้น ต้องอยู่กับ
มาม้า คุยกับมาม้าทุกเรื่องที่เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ผ่านมาให้
มาม้าฟัง มาม้าฟังอย่างตั้งใจเหมือนเด็ก ๆ กำลังเรียน
หนังสือและมีความสุขมาก ยิ้มตลอดทั้งวันเลย”

จากตัวอย่างสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การที่ให้เวลากับคนที่รักเราและคนที่เรารักเป็น
ความกตัญญูที่มีคุณค่ามากที่สุด เมื่อพ่อแม่มีความสุขก็เป็นความสุขของผู้ที่เป็นลูกด้วย

จากการศึกษา กล่าวได้ว่า ลูกหลานของคนไทยเชื้อสายจีนเป็นผู้ที่นับถือและมีความกตัญญู
เอาใจใส่ผู้อาวุโสในครอบครัว ในเวลาว่างก็ไปนั่งคุยเป็นเพื่อนอากงอาม่า ไม่พูดจาไม่ดีกับพ่อแม่ เมื่อ
พูดไปแล้วต้องมีการสำนึกผิดในตนเองแล้วไปขอโทษ อยู่ที่บ้านต้องช่วยเหลือพ่อแม่ ดูแลเอาใจใส่
พ่อแม่ในเมื่อพ่อแม่มีอายุมากแล้ว นอกจากเวลาทำงานแล้ว ให้เวลาอยู่กับพ่อแม่มาก ๆ พ่อแม่จะมี
ความสุข

4.2 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีน

เรื่องสุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนมีผลการศึกษาดังนี้

4.2.1 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนก่อนฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9

ผลการศึกษาเรื่องสุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนก่อนรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและ
สวนหลวง ร.9 พบว่า ก่อนมาฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 มีบางคนเป็นโรคเกี่ยวกับ
ระบบประสาท บางคนปวดไหล่ บางคนกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง บางคนหูไม่ดี และบางคนมีโรคหัวใจ
โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นาง hou zu ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบ
เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพก่อนฝึกไทเก๊กว่า

“ในวัยทำงาน อาอี๊ปวดประสาทเป็นประจำ เพราะอาอี๊ทำงานหนัก ไม่ค่อยได้พักผ่อน เวลานอนน้อยมาก บางทีก็นอนไม่หลับ อาอี๊เคยไปหาหมอจีน ผังเข็มที่เส้นประสาทและทานยาด้วย แต่รักษาได้แค่ชั่วคราว นอกจากนี้ยังทานยาฝรั่งด้วย ราคาแพงแต่ไม่ได้ผล อาอี๊จึงไม่รู้จะหาหมอที่ไหนหรือหาหมออะไรมาทานแล้ว จนถึงอายุแต่งงานแล้วก็ยังไม่หาย”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กเป็นโรคปวดประสาทในวัยทำงาน นาย huang hai ping ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพก่อนฝึกไทเก๊กว่า

“สุขภาพของอ้าวในวัยเรียนแข็งแรงมาก ช่วยที่บ้านทำงานทุกวัน ไม่รู้สึกเหนื่อย ในวัยทำงานก็ไม่เห็นมีปัญหาอะไรเกิดขึ้น จนถึงอายุ 47 ปี ไม่ทราบว่าเป็นเพราะอะไร ไหล่ข้างขวาของอ้าวยกขึ้นไม่ไหว ไม่ได้ปวดตลอดเวลา แต่ปวดเป็นบางเวลา ทำให้ทำงานไม่สะดวก”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กก่อนที่มาฝึกไทเก๊กเป็นโรคเกี่ยวกับไหล่ไม่แน่ใจว่าปวดเพราะอะไร และปวดเป็นบางช่วงเวลาเท่านั้น

นาย cao yue fei ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพก่อนฝึกไทเก๊กว่า

“อ้าวเป็นคนที่รักรูปร่าง จึงอยากฝึกให้ตนเองมีกล้ามเนื้อ เพราะรู้สึกมีเสน่ห์ดี แต่การฝึกให้กล้ามเนื้อไม่ได้เป็นสิ่งที่ง่าย เพื่อนบางคนไปฝึกอะไรที่ตนเองคิดว่าใช้ได้แน่นอน แต่สุดท้ายทำให้ปวดกล้ามเนื้อ อ้าวจึงไม่อยากทำเหมือนที่เพื่อนทำ เพราะเป็นอันตรายกับตนเอง อ้าวจึงแสวงหาวิธีที่เหมาะสมอยู่ตลอด”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กก่อนที่มาฝึกไทเก๊กอยากให้ตนเองมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง แต่ไม่มีวิธีที่เหมาะสม

นาย cai jia liang อดีตนายกสมาคมไทเก๊กแห่งประเทศไทย และเป็นผู้สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพก่อนฝึกไทเก๊กว่า

“สุขภาพร่างกายของอ้าวก็ไม่ได้ว่าไม่ดีมากนักนะ แค่มึนหูข้างหนึ่งที่ฟังเสียงต่าง ๆ ไม่ชัด ไปหาหมอแล้ว แต่ทานยามาหนักก็ไม่เห็นหายสักที ซึ่งเป็นสิ่งที่อ้าวเป็นห่วง เพราะอ้าวไม่ได้ล้ม ไม่ได้ตีกับคนอื่น ไม่ทราบว่าทำไมจึงไม่ได้ยิน หมอก็บอกไม่ถูกกว่าสาเหตุคืออะไร”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กก่อนที่มาฝึกไทเก๊กเป็นโรคเกี่ยวกับหูซึ่งฟังเสียงต่าง ๆ ไม่ค่อยชัดเจน

นาง deng mei hui ผู้ร่ำไถเก็กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพก่อนฝึกไทเก็กว่า

“สุขภาพของอาอี้ไม่ค่อยแข็งแรง เพราะอาอี้มีโรคหัวใจ เดินทางนิดเดียวก็เหนื่อยแล้ว ไปไหนต้องมีคนดูแล ถ้าไม่มีใครอยู่ด้วยจะห้ามออกจากบ้าน เพราะอันตรายมาก เดินไกลนิดหนึ่งก็เดินกลับมาไม่ไหว”

จากการสัมภาษณ์กล่าวได้ว่า สุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนก่อนฝึกไทเก็กส่วนใหญ่ไม่ค่อยดี มีโรคประจำตัว คือ โรคหัวใจ มีโรคที่เป็นมาตั้งแต่วัยเรียนหรือวัยทำงาน ยังหาวิธีรักษาที่เหมาะสมไม่ได้ เช่น มีคนเป็นโรคเกี่ยวกับระบบประสาท บางคนเป็นโรคทางไหล และบางคนไม่ได้เป็นโรคแต่อยากให้ตนเองมีกล้ามเนื้อ ก็ไม่ทราบว่าจะออกกำลังกายแบบไหนที่สามารถฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรงและไม่บาดเจ็บได้ง่าย ๆ

4.2.2 สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนหลังฝึกไทเก็กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9

ผลการศึกษาเรื่องสุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนหลังจากฝึกไทเก็กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 พบว่า ทุกคนที่มีโรคต่าง ๆ ก่อนมาฝึกไทเก็ก จะสามารถรักษาให้ได้ดีขึ้นหรือบางคนก็หายป่วย โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นาง hou zu ผู้ร่ำไถเก็กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพหลังจากฝึกไทเก็กว่า

“อาอี้รู้สึกดีใจและต้องขอบคุณเพื่อนที่พามาออกกำลังกายแบบไทเก็กมาก ๆ ก่อนหน้านี้ อาอี้ปวดประสาทอย่างรุนแรง ไปหาหมอและทานยา ก็แก้ไขได้แค่ชั่วคราวเท่านั้น และต้องทานยาสม่ำเสมอด้วย แต่หลังจากได้มาฝึกไทเก็กเป็นเวลาสองสามปี อาอี้รู้สึกว่าอาการปวดประสาทลดน้อยลง ไม่ได้ปวดเป็นประจำแล้ว ปกติอ่านหนังสือประมาณครึ่งชั่วโมงก็ต้องพักผ่อนแล้ว แต่ตอนนี้อ่านหนังสือในอินเทอร์เน็ตก็ไม่รู้สึกปวดประสาท ก่อนจะมาฝึกไทเก็กก็ไม่รู้ว่าจะสามารถรักษาอาการปวดประสาทได้หรอก แค่ทำตามทีหมอบอกว่า ให้ออกกำลังกายไปด้วย จึงมาฝึกกับเพื่อน ตอนนี้อาอี้รู้สึกว่า ตนเองโชคดีมาก ๆ ที่ได้มีเพื่อนคนนี้ และดีใจมากที่ได้รู้จักมวยไทเก็ก ช่วยให้อาอี้สบายในทุกวันนี้”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไถเก็กหลังจากที่มาฝึกไทเก็กแล้ว สามารถทำให้โรคปวดประสาทหายได้

นาย huang hai ping ผู้ร่ำไถเก็กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพหลังจากฝึกไทเก็กว่า

“แต่ก่อนอ้วทำงานหนัก ต้องแบกของทุกวัน เพราะที่บ้าน มีลูกผู้ชายคนเดียวก็คืออ้ว พี่สาวและน้องสาวแต่งงานไป อยู่กับสามีแล้ว อ้วจึงเป็นผู้ทำงานหลักในบ้าน งานที่ต้องใช้ไหล่ทุกวัน จึงทำให้ปวดไหล่มานาน หลังจากอ้ว แต่งงานมีครอบครัวก็ยังไม่หาย จนหลายปีก่อนอ้วเริ่มมา ฝึกไทเก๊ก ที่มาฝึกเพราะมีเพื่อนฝึกอยู่ เขาชวนมาฝึกด้วย เห็นไม่มีอะไรทำ ก็มาเป็นเพื่อน ผู้ที่มาฝึกไทเก๊กมีคนแต่จิว อ้วจึงมีโอกาสคุยกัน ช่วงแรก ๆ อ้วมาคุยอย่างเดียว ไม่สนใจฝึกไทเก๊กเลย แต่หล่าวซือ (xue jian rong) ชวนไปฝึกด้วยกัน อ้วเกรงใจ จึงไม่ได้ปฏิเสธ หล่าวซือ ก็ไป ฝึกตาม หลังจากนั้นเป็นต้นมา หล่าวซือก็ดูแลอ้วทุกวัน ช่วยสอนอ้วตั้งแต่เริ่มต้น ทำอย่างนั้นมาตลอดจนถึง ทุกวันนี้อ้วรู้สึกไหล่ของอ้วไม่ปวดมากแล้ว ยกขึ้นได้ อย่างสบาย อ้วจึงเข้าใจความหวังดีของหล่าวซือ อ้วต้อง ขอบคุณบุญคุณของหล่าวซือมาก ๆ อ้วไม่ทราบว่าจะควร จะใช้อะไรมาตอบแทนหล่าวซือ จึงขอเป็นพี่น้องกับหล่าวซือ หล่าวซือก็ดีใจที่ได้ช่วยเหลืออ้ว”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำไทเก๊กหลังจากที่มาฝึกไทเก๊กแล้ว อาการปวด ไหล่ก็หายไปโดยไม่รู้ตัว แสดงให้เห็นว่า การรำไทเก๊กสามารถรักษาโรคหัวไหล่ได้ นาย cao yue fei ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพหลังจากที่ฝึกไทเก๊กว่า

“ไทเก๊กนี้นะ ได้ผลตามใจจริง ๆ อ้วชอบมาก อ้วเป็นคน ที่ ชอบออกกำลังกาย ไม่เคยหยุด แต่แม้ว่าออกกำลังกาย ทุกวัน กล้ามเนื้อก็ไม่ชินกับฟิตเนส ฝึกแล้วปวดกล้ามเนื้อ แต่อ้วอยากฝึกให้มีกล้ามเนื้อ จนวันหนึ่งได้พบกับไทเก๊ก อ้วไปถามหล่าวซือว่า การฝึกไทเก๊กสามารถสร้างกล้ามเนื้อ ได้ไหมครับ ไม่ได้ตอบ แต่ให้ตามท่านไปแล้วให้อ้วทำตาม หลังจากอ้วกลับมา อ้วคิดเองว่า การออกกำลังกายแบบ เชื่องช้าขนาดนี้จะสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงได้หรือ แต่ก็ ยอมเชื่อ (เพราะท่านหุ่นดี มีกล้ามเนื้อ) จากการฝึกจริง ๆ รู้สึกว่า การฝึกไทเก๊กไม่ไ้่ง่ายเหมือนที่อ้วคิด แม้ว่าตอน ฝึกจะไม่ได้ใช้แรง แต่เหงื่อไหลเต็มหน้าและมีเหงื่อออก มากกว่าปกติที่ออกกำลังกายด้วย อ้ว จึงอดทนฝึกมาถึง ทุกวันนี้และกล้ามเนื้อของอ้วก็แข็งแรงกว่าเดิมมาก การฝึก ไทเก๊กช่วยให้สุขภาพดีได้จริง ๆ”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กหลังจากที่มาฝึกไทเก๊กแล้ว ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การฝึกก็ไม่ทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อด้วย เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

นาย cai jia liang อดีตนายกสมาคมไทเก๊กแห่งประเทศไทยและเป็นผู้สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพหลังจากฝึกไทเก๊กว่า

“อ๊วเป็นลูกหลานชาวจีน อ๊วชื่นชอบวัฒนธรรมจีน อ๊วเป็นสมาชิกของสมาคมมวยไทเก๊กแห่งประเทศไทยมาเป็นเวลาสิบกว่าปีแล้ว เหมือนที่บอกไปว่า หูของอ๊วไม่ค่อยดี ฟังอะไรไม่ชัดเลย แต่หลังจากที่อ๊วได้มาฝึกไทเก๊ก ฝึกมานาน ๆ ก็ช่วยให้หูของอ๊วได้ยินตามปกติ ตอนนี้อ๊ว 74 ปีแล้ว แต่ยังฝึกและสอนไทเก๊กทุกวัน ผนตาก็ไม่เคยหยุด การฝึกไทเก๊กทำให้อ๊วภูมิใจ เพราะไปไหนก็มีแต่คนบอกว่า อ๊วยังหนุ่มมาก หน้าตาไม่ไปตามอายุเลย สุขภาพแข็งแรงมาก อารมณ์ก็ดี ไม่เคยโกรธอะไร อ๊วใจเย็น ใจสงบ ไม่รีบร้อน ที่อ๊วทำได้ถึงขนาดนี้ก็ เป็นผลมาจากการฝึกไทเก๊กนี้แหละ”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กหลังจากที่มาฝึกไทเก๊กแล้ว ทำให้หูฟังได้ชัดขึ้น นอกจากนี้ยังทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น อายุ 74 ปีแล้ว แต่ยังฝึกและสอนไทเก๊กทุกวัน

นาง deng mei hui ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพหลังจากที่ฝึกไทเก๊กว่า

“อาอี้ไม่ใช่อยากบอกว่า การฝึกไทเก๊กสามารถรักษาโรคของอาอี้ให้หายได้ แต่อาอี้รู้สึกดีใจมาก ที่อาอี้ป่วยเป็นโรคหัวใจยังสามารถมาออกกำลังกายได้ ตอนเช้าลูกมาส่งถึงที่นี่ (สวนหลวง ร.9) อาอี้ก็สามารถทำตามหล่าวซือ สิ่งสำคัญคือ อาอี้ทำได้และได้ระบายเหงื่อออกจากร่างกาย ทำให้หลอดเลือดหัวใจหมุนเวียนได้ดีขึ้น สุขภาพอาอี้ในทุกวันนี้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก เมื่อก่อนเดินนิดหนึ่งก็ไม่ไหวแล้ว แต่ตอนนี้สามารถเดินครึ่งชั่วโมงก็ไม่เหนื่อย อาอี้ดีใจจริง ๆ ที่มีการออกกำลังกายแบบนี้ เป็นประโยชน์แก่คนที่มียาเยอะ ๆ”

จากการศึกษา กล่าวได้ว่า การฝึกไทเก๊กได้สร้างประโยชน์แก่ผู้ฝึกทุกคน การฝึกไทเก๊กสามารถช่วยรักษาโรคของระบบประสาท เพราะการฝึกไทเก๊กสามารถเสริมสร้างความแข็งแรงและเพิ่มพลังให้กับร่างกาย ตอนที่ฝึก ร่างกายอยู่ในความผ่อนคลายและความสงบ จึงสามารถบำบัดขจัดโรค การฝึกไทเก๊กสามารถรักษาโรคหัวใจหลอดเลือด ยกมือขึ้นไม่ได้ โรคไหล่อักเสบ กล้ามเนื้อ เหวอบาดเจ็บ

เป็นต้น การฝึกไทเก๊กสามารถรักษาโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ เพราะในการฝึกทำให้สมองผ่อนคลาย ไม่คิดอย่างอื่น จิตใจสงบ ทำให้เส้นลมปราณได้ทำงานร่วมกัน การฝึกไทเก๊กยังสามารถส่งเสริมให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและสามารถรักษาโรคอื่น ๆ ได้ด้วย

4.2.3 ความคิดเห็นของคนไทยเชื้อสายจีนที่ฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ที่มีต่อเรื่องสุขภาพร่างกายของตน

สุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนปรารถนา อาจารย์ที่สอนไทเก๊กเป็นผู้ที่ดูแลรักษาร่างกายได้เป็นอย่างดี ดังคำสัมภาษณ์นาย xue jian rong นายกษมรมไทเก๊กประเทศไทย และเป็นอาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพว่า

“อาจารย์ที่สอนไทเก๊กทุกท่านเป็นผู้ที่ให้ความสำคัญแก่สุขภาพมาก สุขภาพเป็นสิ่งที่ไม่มีใครสามารถช่วยเราดูแลได้ นอกจากตัวเราเองเท่านั้นที่จะเป็นผู้กำหนด เป็นสิ่งที่เราเลือกได้ ในเวลาที่ผ่านมาเราดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง เราสนใจเรื่องอาหารการกินอย่างน้อยแค่ไหน เรากินเพื่ออยู่ไปวัน ๆ หรือเรามีความสุขกับการกินจนมากเกินไป ถ้าเป็นเช่นนั้น คงถึงเวลาแล้วที่เราต้องรีบปรับตัวและไม่ปล่อยวางกับการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะหากเป็นปัญหาขึ้นมาแล้ว อาจสายเกินไปสำหรับการแก้ไข เมื่อพูดถึงการดูแลสุขภาพ เรื่องอาหารการกินดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เราเห็นได้ชัดเจนกว่าเรื่องอื่น ดังนั้นการปรับพฤติกรรมการกินให้ถูกต้อง ถูกหลัก กินเป็นเวลาที่สำคัญคือ กินให้พอดีและกินให้หลากหลาย ก็สามารถลดความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย ในการทำความเข้าใจเรื่องอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีและห่างไกลโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากการกินได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ลองสำรวจตัวเองว่ามีพฤติกรรมการกินอาหารเพื่อสุขภาพอย่างน้อยแค่ไหน แล้วจะรู้ว่าตนเองมีสุขภาพที่ดีหรือยัง”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่ฝึกไทเก๊กมาตลอดจะให้ความสำคัญกับเรื่องสุขภาพมาก อยากมีสุขภาพที่แข็งแรงต้องรักษาด้วยตนเอง คนอื่นไม่สามารถช่วยเราได้ ซึ่งอาหารเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการมีสุขภาพที่ดี ทานอาหารต้องครบ 5 หมู่ ถ้าทานอาหารมีคุณภาพก็จะสามารถช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ ได้ คำโบราณบอกว่า “โรคมานจากอาหารที่กินเข้าไปในปาก ความเดือดร้อนมาจากคำพูดที่ออกมาจากปาก” ฉะนั้นเมื่อจะบริโภคสิ่งต่าง ๆ ควรนึกเสมอว่า จะมีโอกาสทำให้เราเป็นโรคหรือเปล่า

สุขภาพของอาจารย์ผู้สอนมีความแข็งแรง ชอบออกกำลังกายมาก ๆ จนถึงทุกวันนี้ก็ยังปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ดังคำสัมภาษณ์นาย xue jian rong นายกษมรมไทเก๊กประเทศไทย และเป็นอาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพว่า

“จากการคุยกันกับอาจารย์ ๆ ได้เล่าประวัติของท่านให้ฟัง ว่า ในวัยเรียนชอบการกีฬาทุกประเภท ทั้งเตะบอล เล่น บาสเกตบอล ว่ายน้ำ เป็นทุกอย่าง จะให้เล่นแบบไหนก็ได้ แต่ในเมื่อจบการศึกษาต้องเข้าสู่สังคม ต้องทำงานทำการ แล้วแต่งงานมีลูกก็ไม่สามารถหาเวลาไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้ ซึ่งอายุก็มากแล้วไม่ค่อยชอบบรรยากาศแบบ คึกคักจนเกินไป ไม่สะดวกในการวิ่งแล้ว กีฬานั้น ๆ มีโอกาสเกิดอันตรายด้วย บังเอิญวันหนึ่งได้ไปเดินเล่นที่ สวนลุมพินี พบกับเพื่อนกำลังรำไทเก๊กที่นั่น ก็นั่งมองเขา รำกันเป็นชั่วโมง เห็นนิ่ง ความสงบ เคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ คนที่มองก็เกิดความใจเย็นไปด้วย กลับมาวันรุ่งขึ้นก็ได้ไป เข้าร่วม “กลุ่มความนิ่งแห่งความสุข” ตอนนั้นคือปี ค.ศ. 2000 จนถึงทุกวันนี้คือปี ค.ศ. 2013 รำมา 13 ปีแล้ว ตอนนี้อายุ 70 กว่ายังไปป็นเขาได้ เหตุผลก็เพราะรำไทเก๊ก มาทุกวัน ทำให้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย อารมณ์ดีใจเย็นกับทุกสิ่ง”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า กีฬาต่าง ๆ ที่วัยรุ่นชอบเล่นในวัยเรียนมีความเสี่ยงอันตราย กีฬาประเภทที่ใช้แรงภายนอกจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ไม่ว่านักกีฬาของทีมชาติหรือนักเรียนนักศึกษาที่เล่นในเวลาว่างก็ตาม อุบัติเหตุจะเกิดขึ้น เมื่อเราไม่ได้ตั้งใจ แต่การออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ไม่ได้ใช้กำลังภายนอก แต่ใช้กำลังภายใน เช่น ใช้สมาธิ ความสงบนิ่ง เป็นต้น ในเมื่อการรำจะสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายที่เกิดขึ้น นอกจากสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายแล้วยังสามารถช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ด้วย ไทเก๊กเป็นกีฬาหรือการออกกำลังกายแบบไม่หักโหม มีความอ่อนนุ่มแต่แข็งแกร่ง

จากการสัมภาษณ์เรื่องสุขภาพของผู้ฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีได้รู้ว่า การรำไทเก๊กสามารถรักษาโรคได้จริง ๆ ดังที่นาง hou zu ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพว่า

“ดิฉันถามอาอี (น้ำ) ว่า : อาอีอายุเท่าไรแล้วคะ
 อาอี (น้ำ) ตอบดิฉัน ว่า : ตอนนี้อาอีอายุ 60 กว่าแล้ว
 ดิฉันถามอาอี(น้ำ) ว่า : ทำไมดูแล้วไม่เหมือนนะคะ ดูแล้วเหมือนอายุ 40 กว่าเอง อาอีมีเคล็ดลับอะไรหรือเปล่าคะ
 อาอี (น้ำ) ตอบดิฉัน ว่า : ตอนนี้อาอีอายุ 40 ปีป่วยเป็นโรคต่าง ๆ บ่อยมาก เช่น เป็นหวัด หน้ามืด หูฟังไม่ดี ทานยาอะไรก็ไม่หาย ไม่ว่าจะยาที่ประเทศไทย ยาจีน ยาฝรั่ง ก็ลองไปหมดแล้ว แต่ก็ไม่ได้ผล ค่ารักษาก็เสียไปเป็นหมื่น ๆ อาอีทานยาหลายปี จนถึงอาอีอายุ 49 ปีได้เริ่มเรียนไทเก๊ก จนถึงตอนนี้ก็ 10 กว่าปีแล้ว ตอนนี้อาอีไม่ได้เป็นอะไรเลย

ไม่ป่วย หน้าไม่มีด แถมยังอารมณ์ดีทุกวันด้วย ไทเก๊กนี้
แหละเป็นยาแก้ไข้หวัดที่ดีที่สุด”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การรำไทเก๊กไม่ใช่เพียงแค่ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง
อย่างเดียว แต่ยังสามารถแก้ไขโรคบางอย่างได้ สิ่งที่สำคัญอีกประเด็นหนึ่งคือ การที่อดทนรำไทเก๊ก
อย่างต่อเนื่องและเป็นเวลานาน จะทำให้หน้าตาอ่อนกว่าอายุจริง มีหน้าตาที่สดชื่นแจ่มใส

ในสวนสาธารณะต่าง ๆ ทุกเช้า-เย็นจะมีคนมาเดินวิ่งและออกกำลังกายแบบต่าง ๆ กันมาก
โดยเฉพาะในวันหยุด ใครอยากจะทำออกกำลังกายแบบไหน กับกลุ่มไหน เลือกได้ตามถนัด ส่วนใหญ่จะ
อยู่เป็นกลุ่ม ๆ มีสีเสื้อแยกให้ชัดเจน และขาดไม่ได้คือเรื่องอาหารการกิน แต่ละคนมีอะไรจะนำมา
แบ่งปันกัน แสดงน้ำใจซึ่งกันและกัน ได้ออกกำลังกายแล้วยังได้เพื่อนที่รู้จักกันอีกด้วย จากสภาพตอนนี้
สามารถรับรู้ได้ว่า คนสมัยนี้นอกจากให้ความสำคัญกับครอบครัว การงานแล้ว ยังให้ความสำคัญต่อ
เรื่องสุขภาพเป็นอย่างมากด้วย

การออกกำลังกายต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ดังที่นาย cai jia liang นายเก่าและอาจารย์
ผู้สอนที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพว่า

“ที่กรุงเทพมหานครมีสวนสาธารณะต่าง ๆ ในบริเวณพื้นที่
มีชาวไทยเชื้อสายจีนและชาวจีนเป็นจำนวนมาก ชาวไทย
เชื้อสายจีนในปัจจุบันตามที่สภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไป มี
การแข่งขันที่ต้องทำงานและการประกอบอาชีพเพื่อให้มี
เงินมีทองมากมายมาอำนวยความสะดวกสบายในชีวิต
ทำให้ขาดความใส่ใจในการดูแลสุขภาพ ขาดการออกกำลังกาย
อย่างต่อเนื่อง การฝึกรำมวยไทเก๊กจึงเป็นทางเลือกอีก
วิธีหนึ่งในการออกกำลังกาย โดยประโยชน์สูงสุดคือช่วยให้
มีสุขภาพกายใจแข็งแรง ดำรงความเป็นหนุ่มสาว ยืดอายุ
ให้ยืนยาว”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ในชีวิตประจำวันของประชาชนทุกคนในสมัยก่อน
จะยุ่งกับการทำงานหาเงินเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด การมีชีวิตรอด จึงไม่สนใจเรื่องอื่น ๆ ที่นอกเหนือจาก
การทำงาน ในยุคสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การใช้ชีวิตในสังคมดีขึ้น ทุกคนก็เริ่มต้นตัวมาตนเอง
มากขึ้น จึงมาปรับตัวโดยการออกกำลังกาย ซึ่งการรำมวยไทเก๊กจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับผู้ที่มีอายุ
มากแล้ว เพราะการรำไทเก๊กไม่ต้องใช้แรงภายนอกเช่นเดียวกับกีฬาอื่น ๆ และยังสามารถช่วยให้เส้น
เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้น จิตใจสงบสบาย จึงเหมาะสมกับผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายโดยรำมวยไทเก๊กสามารถช่วยแก้ไขโรคต่าง ๆ ที่เราคิดว่าไม่อาจรักษาให้
หายจากยาอื่น ๆ ได้ ไทเก๊กเป็นกีฬาประเภทที่ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง อารมณ์ดี ไม่หงุดหงิด
ใจเย็น ถ้าสามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ดังที่นาย cai jia liang อดีตนายและอาจารย์ผู้สอนที่
สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพว่า

“อ้าวฝึกรำไทเก๊กมาตั้งแต่อายุ 59 และตอนนี้อายุ 74 แล้ว
ในเวลา 10 กว่าปีที่ผ่านมา ไม่เคยเว้นถึงหนึ่งสัปดาห์

นอกจากมีธุระต้องไปสัก 4-5 วัน แต่ก็ไม่เกินหนึ่งสัปดาห์
เมื่อก่อนหูของอ้าวฟังไม่ได้ยินเลย แต่ในช่วงระยะเวลาที่ฝึก
ไทเก๊ก อาการเช่นหูหนวกหายไปโดยไม่รู้ตัว ก็ไม่ได้ทานยา
อะไรด้วย รำไทเก๊กมา 15 ปี ทำให้ผมสุขภาพดี ร่างกาย
แข็งแรง ได้ผ่อนคลาย ขามีแรงมากขึ้น เดินนานแค่ไหนก็
ไม่รู้สึเหนื่อย ไม่ป่วย ช่วยแก้ปัญหาของผู้สูงอายุได้ดีมาก
เป็นกีฬาที่ชอบมากที่สุด”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า สุขภาวะเป็นเรื่องของภาพรวมด้านต่าง ๆ ทั้งด้าน
ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ การพูดจะร่าเริงไปหมด น่ารักเหมือนเด็กที่ยังไม่เติบโตจากอกแม่ ความสุข
ง่าย ๆ ที่ประชาชนทุกคนต้องการก็คือสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บปวด ไม่มีความทุกข์จากร่างกาย
เป็นบุญคุณของผู้ใหญ่ที่ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ลูกหลาน เราเองก็มีความสุขสบาย

การรำไทเก๊กสามารถทำได้ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ ตั้งคำสัมภาษณ์นาง huang xi xuan
ผู้รำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“การรำไทเก๊กสามารถรำจากวัยเด็กอายุตั้งแต่ 7 ปีจนถึง
ผู้สูงอายุในวัย 60 ปีขึ้นไปได้ รวมทั้งผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอก็
สามารถฝึกได้ ถ้าฝึกติดต่อกันไปหลาย ๆ เดือนจะรู้สึกถึง
ความแข็งแรงของร่างกาย กระดูก กล้ามเนื้อยืดหยุ่น
แข็งแรง เดินมั่นคง มีสมาธิจิตตั้งมั่น คล่องแคล่ว มี
ชีวิตชีวาเหมือนดิฉัน (ท่านหัวเราะเอง) ท่านเสริมว่า อาอี๋
ได้รู้จักไทเก๊กเป็นเพราะว่ามีหมอแนะนำ แต่พวกหนู
อาจจะไม่ได้มีหมอแนะนำให้ ด้วยเหตุที่พวกหนูยังเป็น
วัยรุ่น ยังไม่ต้องไปหาหมอเป็นประจำ แต่อาอี๋บอกให้นะ
มาฝึกรำไทเก๊กกับพวกอาอี๋กันเถอะ ถึงวัยสูงอายุจะได้มี
สุขภาพที่แข็งแรง”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่รำไทเก๊กอยู่แล้ว จะเห็นความสำคัญใน
การส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางใจด้วยการออกกำลังกายโดยวิธีรำไทเก๊ก ไทเก๊กต้องร่าเริง
ต่อเนื่องจึงมีผลต่อร่างกาย การรำไทเก๊กต้องรำในสถานที่ที่เหมาะสม สวนหลวง ร.9 จึงได้จัด
โครงการรำไทเก๊ก เพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพราะสวนหลวง ร.9 เป็นพื้นที่สีเขียวและมีความร่มเย็น
เหมาะกับการออกกำลังกายทุกประเภท

สุขภาพร่างกายต้องดูแลรักษาตั้งแต่วัยเด็กจึงจะได้ผลประโยชน์ที่ดี ดังที่นาง liu jin e ผู้รำ
ไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“อาอี๋อยากกลับไปวัยเด็กมาก ๆ จะได้ดูแลสุขภาพตั้งแต่
เด็ก เมื่ออายุยังน้อยร่างกายจะดี ทำอย่างไรก็ไม่รู้สึก
เหนื่อย เป็นพื้นฐานที่เสริมสร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
แต่เมื่อเราแก่แล้ว อาอี๋อิจฉาพวกหนูมาก ได้รู้จักไทเก๊กใน

วัยเรียน ถ้าหนูเริ่มฝึกไทเก๊กตั้งแต่ตอนนี้ รับรองถึงอายุ 70
ก็ยังคงเหมือนอายุ 50 ปี”

จากการศึกษากล่าวได้ว่า ผู้สูงอายุทั้งหลายจะให้ความสนใจกับสุขภาพเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งให้ความสำคัญและระมัดระวังในเรื่องทานอาหารประเภทต่าง ๆ นอกจากนี้ ทุกคนมีความคิดเหมือนกันว่า สุขภาพที่ดีต้องรักษาตั้งแต่วัยเด็ก ถ้าป่วยเป็นประจำในวัยเด็กจะส่งผลที่ไม่ดีต่อเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ปกครองก็มีหน้าที่ช่วยให้เด็ก ๆ สนใจกับการออกกำลังกาย

4.3 ไทเก๊กกับประโยชน์ต่อสุขภาพะทั้ง 4 ด้าน

มวยไทเก๊กมีลักษณะนุ่มนวล โอนอ่อน ผ่อนคลาย การเคลื่อนไหวสลับไหลต่อเนื่อง การหายใจ สอดประสานไปกับการเคลื่อนไหวพร้อมทั้งต้องตั้งจิตติดตามการเคลื่อนไหวของร่างกายไปตลอด ทำให้เกิดสมาธิ เนื่องจากไม่มีการเกร็งกล้ามเนื้อ หรือการออกแรงกระแทก จึงมีโอกาสเกิดการบาดเจ็บได้น้อยเมื่อเทียบกับกีฬาที่ใช้แรงชนิดอื่น ๆ จึงเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย แม้แก่ชราอายุ 90-100 กว่าปีก็ยังฝึกฝนได้

หมอโบราณจีนระบุว่า ในหน้าร้อนควรนอนเร็วและตื่นเช้า ถ้านอนไม่พอก็ควรนอนกลางวันสักครึ่งชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง จะทำให้เลือดลมหมุนเวียนได้คล่อง และที่สำคัญคือ ไม่ว่าจะออกกำลังกาย ท่องเที่ยว พักผ่อน หรือการมีเพศสัมพันธ์ ล้วนควรมีความพอเหมาะพอสมควร พยายามรักษาจิตใจให้สงบ ไม่อารมณ์เสีย ไม่หงุดหงิดและไม่โกรธ จึงสามารถป้องกันโรคในฤดูใบไม้ร่วงได้ พูดถึงการออกกำลังกายในหน้าร้อน ไม่ควรใช้แรงมากจนทำให้เหงื่อออกมากเกินไป หมอจีนเห็นว่าการออกกำลังกายในหน้าร้อนที่ดีที่สุดคือมวยไทเก๊ก ชาวจีนเห็นว่าไทเก๊กรวบรวมพลังทั้งสองอย่างเข้าด้วยกัน คือการ "เคลื่อนไหว" ในความ "สงบ" ความ "เร็ว" ในความ "ช้า" การฝึกมวยไทเก๊กสามารถสัมผัสชีวิต สัมผัสธรรมชาติ ทำให้จิตใจและร่างกายกลมกลืนไปกับธรรมชาติ อีกทั้งยังดีต่อหลอดเลือด หัวใจและการหมุนเวียนของเลือดลม (cri. 2555 : ออนไลน์)

ประโยชน์ที่ได้รับนอกจากจะช่วยให้สุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ยังช่วยส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ของคนไทยเชื้อสายจีนได้ใกล้ชิดกันมากขึ้นและช่วยในเรื่องฝึกฝนปัญญาของผู้อาวุโส ฉะนั้นประโยชน์ของไทเก๊กที่มีต่อสุขภาพะทั้งหมด 4 ด้าน มีผลการศึกษาดังต่อไปนี้

4.3.1 สุขภาพทางด้านร่างกาย

ร่างกายหมายถึงการทำงานเชิงระบบที่มีการบูรณาการที่ดีที่สุดสำหรับทุกส่วนของร่างกาย หัวใจก็ทำงานอีกอย่าง ตับก็ทำงานอีกอย่าง ม้ามก็ทำงานอีกอย่าง ลำไส้ก็ทำอีกเรื่องหนึ่ง แต่ทุกส่วนประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี มีระบบสื่อสารที่ดีมาก ก็คือ ระบบประสาทเกิดอะไรที่ไหนจะสะท้อนถึงกันหมด มีระบบเลือดของเหลวในร่างกายที่ส่งผ่านถึงกันหมด

ตั้งที่นาง yu lei lei ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องร่างกายดีกว่ามีประโยชน์แก่ร่างกายอย่างไรว่า

“ผู้วิจัย: ขอโทษนะคะ ขอถามหน่อยค่ะ อาอี้ออกกำลังกายวันละกี่ชั่วโมงคะ

อาอี้อ : ประมาณ 3 ชั่วโมง

ผู้วิจัย : ตอนที่มาออกกำลังกาย อาอี้อทำกิจกรรมอะไรบ้าง

อาอี : เดินเร็วประมาณ 45 นาที แล้วรำไทเก๊กต่อ
 ผู้วิจัย : อาอีคิดว่า รำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้าน
 ร่างกายอย่างไรคะ

อาอี : ก่อนที่มาฝึกไทเก๊ก อาอีเป็นคนป่วยบ่อยมาก
 ต้องไปหาหมอเป็นประจำ แต่หลังจากมาฝึกไทเก๊ก ตอนนี
 อาอีไปหาหมอบໍีละไม่ถึง 3 ครั้ง อาอีจึงคิดว่า การรำไทเก๊ก
 มีประโยชน์แก่ร่างกายจริง ๆ”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายไม่ควรเร็วหรือนานจนเกินไป
 วันละ 1-3 ชั่วโมงพอดี เมื่อทำได้เช่นนี้ จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เป็นโรคได้ง่าย ๆ

นาง fang xiao hua ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้
 คำตอบเกี่ยวกับเรื่องรำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้านร่างกายอย่างไรว่า

“ทุกวันนี้อาอีก็ล้าบอกว่า สุขภาพของตนเองต้องดีกว่า
 เพื่อนที่ไม่ได้ไปฝึกไทเก๊กแน่นอน อาอีพักอยู่แถว ๆ
 ประเวศ ไม่ไกลจากสวนหลวง ร.9 อาอีจึงเดินไปที่
 สวนหลวง ร.9 ทุกวัน ใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 30
 นาที เพื่อนอาอีฟังแล้วตอบอาอีว่า ไม่ไปดีกว่า อาอีขำ แต่
 อาอีรู้ในใจว่า เพื่อนไปหาหมอเป็นประจำ แต่อาอีไม่ต้องไป
 เลย แต่เพื่อนเป็นคนไม่ชอบออกกำลังกาย จึงไม่สนใจ
 ที่อาอีบอก อีกอย่างหนึ่งการเดินทาง 30 นาทีนี้ก็เป็น
 การเตรียมตัวก่อนฝึกไทเก๊ก สิ่งสำคัญคือ หลังจากการฝึก
 ไทเก๊กมา อาอีไม่เคยป่วยหนักเลย”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ก่อนฝึกไทเก๊กควรบริหารร่างกายอย่างเบา ๆ
 สามารถเดินช้า ๆ สักประมาณ 10-30 นาที แล้วค่อยฝึก จะทำให้ร่างกายไม่เกิดการบาดเจ็บ การที่
 สามารถเดิน 30 นาทีทุกวัน แสดงว่ามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมาก

นาง zhang hui hua ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้
 คำตอบเกี่ยวกับเรื่องรำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้านร่างกายอย่างไรว่า

“อาอีภูมิใจที่ได้รู้จักการออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ตอนนี
 อาอีมาฝึกทุกวัน เพราะหลังจากการฝึกไทเก๊กมาเป็นเวลา
 3 ปี มีวันหนึ่ง อาอีพบกับเพื่อนที่ไม่ได้เจอหน้ามานาน
 ทุกคนถามอาอีว่า ทานยาอะไรอยู่ ทำให้หน้าเด็กมาก อาอี
 แอบดีใจและบอกว่า ไม่ได้ทานยาหรอก แต่ออกกำลังกาย
 ทุกวัน เพื่อน ๆ งงกับคำพูดของอาอีมาก แต่มีแค่อาอี
 ทราบว่าเป็นเรื่องจริง”

จากการศึกษากล่าวได้ว่า จากข้อมูลการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การฝึกไทเก๊กมีประโยชน์
 ต่อร่างกายจริง ๆ การฝึกไทเก๊กสามารถทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง แม้ว่าเดินทางก็ไม่รู้สึกเหนื่อย
 ไม่เหมือนผู้ที่ไม่ฝึกไทเก๊ก ออกจากบ้านต้องนั่งรถอย่างเดียว การรำไทเก๊กที่สวนสาธารณะต่าง ๆ ใน

ทุกวันนี้เป็นวิธีธรรมชาติให้ชาวไทยทุกคนให้ความสำคัญแก่สุขภาพของตนเองมากขึ้นโดยใช้วิถีธรรมชาติ ไม่ต้องอาศัยยาในการรักษา

การรำไทเก็กยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกประเด็นหนึ่งคือ สามารถชะลอความแก่ การรำไทเก็กทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เป็นการส่งเสริมศักยภาพในการดูแลรักษาร่างกายด้วยวิถีทางธรรมชาติที่มีแล้วให้ตนเอง เมื่อได้มีการระบายเหงื่อออกจากร่างกายก็เหมือนได้ระบายพิษออกจากร่างกาย ทำให้ผิวหนังสดใส เป็นวิธีชะลอความแก่ การฝึกไทเก็กเป็นการผ่อนคลายระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้สงบระงับลง ทำให้เกิดปิตุหลอเลี้ยงในทุกช่วงเวลาในการฝึกฝน

ดั่งที่นาย cai jia liang อดีตนายกและอาจารย์ผู้สอนที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาพทางด้านร่างกายว่า

“การฝึกไทเก็กทำให้ร่างกายแข็งแรง ยืดหยุ่น กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น และกระดูก ทุกส่วนของร่างกายมีโอกาสได้เคลื่อนไหว รักษารูปร่างให้พอดี ไม่พอม ไม่อ้วน และเรียนไทเก็กรู้สึกว่าการฝึกไทเก็กจะช่วยปรับความสมดุลและสร้างความแข็งแรง ช่วยให้ผิวหนังแข็งแรง ป้องกันผิวหนัง ร้อน โรคและสิวต่าง ๆ เป็นต้น”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การฝึกไทเก็กจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ ไม่อ้วน แม้ว่าน้ำหนักเหมือนเดิม แต่กล้ามเนื้อจะดูดีขึ้น

ผู้ที่มาฝึกไทเก็กที่สวนสาธารณะมีสุขภาพแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ได้รำไทเก็ก คนที่รำไทเก็กทุกคนจะไม่เหนื่อยง่าย เดินทางได้นานกว่าคนที่ไม่ได้รำไทเก็ก ดั่งที่นาย cai ji hong ผู้รำไทเก็กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“เมื่อก่อนที่อ้วยังไม่ได้อั๊กและไม่ได้อ้วไปเที่ยวที่ไหนก็ตาม เดินนิดเดียวก็รู้สึกเหนื่อย ไม่ยอมเดิน ต้องนั่งรถอย่างเดียว เช่นไปเที่ยวชมสวนดอกไม้ ในใจอยากไปถ่ายรูปมาก ๆ แต่สถานที่ที่สวยงามจะขับรถเข้าไปไม่ได้ อ้วก็เลือกที่จะนั่งอยู่บนรถ ไม่ไปไหน แต่หลังจากรำไทเก็กมาประมาณ 2-3 ปี แล้วไปเที่ยวสามีของอ้วว่า อ้วจะเปลี่ยนไปเป็นคนหนึ่งแล้ว เดินทางได้นาน ไม่รู้สึกเหนื่อย”

ใคร ๆ ก็ทราบว่า คนที่ฝึกเดินรำต้องมีร่างกายที่อ่อนโยน สามารถหักข้อกระดูกของตนเองได้อย่างสะดวกสบาย เจ็บนิดนี้ ต้องฝึกมาตั้งแต่อายุน้อย หรือที่เป็นร่างกายที่อ่อนตามธรรมชาติอยู่แล้วจึงสามารถทำได้ หรือไม่ก็เป็นผู้ที่ฝึกโยคะก็เช่นกัน ก็สามารถทำท่ายาก ๆ ได้เหมือนคนที่เดินรำ เช่น ท่าเอาปลายเท้าไปยึดที่หัว สำหรับคนที่ไม่ได้ฝึกเดินรำหรือฝึกโยคะก็จะไม่สามารถทำได้ แต่มีอาอีท่านหนึ่งบอกว่า ท่านทำได้ ดั่งที่นาง deng mei hui ผู้รำไทเก็กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“สุขภาพร่างกายของคนเราก็เหมือนกับมีดเล่มหนึ่ง ถ้าเราเอามีดเล่มนี้มาใช้บ่อย ๆ มีดเล่มนี้ก็จะคมอยู่ตลอด

ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราไม่เคยออกกำลังกาย เราก็เหมือนมีดที่ไม่เคยเอามาใช้งาน จะทื่อ เมื่อก่อน อาอีก็ไปออกกำลังกาย แต่ไม่ได้ฝึกรำไทเก๊ก แต่วิ่งตามปกติ ก็ไม่สามารถยกขาไปโดนหัวได้ แม้ว่าเป็นการออกกำลังกายเช่นกัน แต่แค่เหยียดออกอย่างเดียว หนึ่งด้วย หลัง ๆ ได้มาฝึกรำไทเก๊ก จึงทำให้ร่างกายอ่อนโยน ตอนนี้อาอีสามารถทำตัวอ่อนเหมือนคนที่เดินรำสามารถกระโดดขึ้นแล้วเตะเท้าโดยตัวไม่หนัก ตอนลงพื้นแบบเบา ๆ ”

จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายโดยรำไทเก๊กมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมนุษย์ หลังจากการรำไทเก๊กสามารถช่วยให้สุขภาพร่างกายจากที่อ่อนแอกลายเป็นสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกว่าคนที่มียาอายุ่น้อยกว่าหรือคนที่มียาอายุแข็งแรงกว่าได้และทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่มีความนุ่มนวล ฝึกแล้วไม่มีความเสี่ยงในการฝึก ไม่ต้องกลัวว่าจะเกิดการบาดเจ็บในการฝึก ทำให้ลูกๆ ที่บ้านสบายใจต่อการไปออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

4.3.2 สุขภาวะทางด้านจิตใจ

จิตใจหมายถึง ความรู้สึกนึกคิด เข้าวปัญญา ความสำนึกความมีสติ แต่ความคิดเป็นองค์ประกอบสำคัญของจิตใจที่สามารถรู้เห็นได้กำกับและควบคุมอย่างชัดเจน บางครั้งจึงใช้คำว่า “ความคิด” แทน

ตั้งที่นาง lin ai ling ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องรำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้านจิตใจอย่างไรว่า

“จากการรำไทเก๊กช่วยให้อาอีคิดเรื่องต่าง ๆ รอบคอบมากขึ้น เมื่อก่อนอาอีไม่ชอบยุ่งกับใคร เรื่องใครเรื่องมันไม่เกี่ยวกับอ้าว แต่อาอีเป็นคนอารมณ์แรง มีเรื่องนิด ๆ หน่อย ๆ ก็ไม่ยอมแล้ว แต่หลังจากมาฝึกไทเก๊กที่นี่ (สวนลุมพินี) ทำให้อาอีปรับเปลี่ยนความคิดของตนเอง มาเป็นผู้ที่รับฟังเหตุผลจากเรื่องที่เกิด ใจเย็น ๆ มีความผูกพันกับคนรอบข้างมากขึ้นโดยไม่รู้ตัว วงการการฝึกไทเก๊กเป็นวงการที่มีเสน่ห์พิเศษจริง ๆ ไม่ใช่แค่วิธีการออกกำลังกายอย่างเดียว แต่เป็นวงการที่มีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด ถ้าไม่เชื่อขอเชิญทุกท่านเข้ามาสัมผัสด้วยตนเอง จะได้ทราบว่าที่อ้าวพูดนั้นไม่ได้โกหกจริง ๆ”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ไทเก๊กเป็นกิจกรรมที่ปลูกฝังให้คนที่รำมีจิตใจสงบ เมื่อจิตใจสงบจะทำให้คิดอะไรได้ถูกต้อง คิดอะไรได้เร็วกว่าปกติ ช่วยให้งานที่กำลังทำอยู่ไปสู่จุดหมายได้เร็วกว่า

การฝึกไทเก๊กมีส่วนช่วยฝึกอบรมจิตใจให้สงบ แน่วแน่ มั่นคงช่วยฝึกนิสัยให้เป็นคนหนักแน่น อดทน เยือกเย็น และมีขันติ ฝึกประสาทให้แหลมคม ยกกระตือรือร้นจิตใจให้มีความเมตตา กรุณา เข้าใจ เพื่อนมนุษย์และเข้าใจตนเอง ดังที่นาง zhao yong mei ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนหลวงร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“หลังจากดิฉันได้เรียนไทเก๊ก ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ฝึกนิสัย ให้เป็นคนหนักแน่น อดทน เยือกเย็น และมีขันติ ดิฉันมี อารมณ์ที่เย็นลง ไม่อวกแวก ไม่ใจลอย รู้สึกว่าการฝึก ไทเก๊กทำให้จิตใจผ่อนคลาย มีสมาธิ”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การร่ำไทเก๊กมีบทบาทต่อจิตใจผู้ร่ำ 2 ข้อ คือ 1) ทำให้ระดับ สมาธิในชีวิตตัวเองดีขึ้น 2) สร้างนิสัยให้เป็นคนหนักแน่น อดทน เยือกเย็น

การร่ำไทเก๊กต้องอาศัยความสงบเป็นอันมาก คนที่ไม่เคยร่ำไทเก๊กจะไม่สามารถรับรู้ ความรู้สึกนั้นได้ เพราะคนที่เดินผ่านแล้วมองเห็นแค่รู้สึกว่าการร่ำไทเก๊กเป็นกิจกรรมที่ซ้ำ และ เหมาะสำหรับผู้สูงอายุเท่านั้น แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่เช่นนั้น ดังที่นาง gao fen lv ผู้ร่ำไทเก๊กที่ สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“ประมาณ 3-4 ปีที่แล้ว อาอี๋ไปเดินเล่นที่สวนลุมพินี เห็นมี กลุ่มคนที่ร่ำไทเก๊กที่นั่น อาอี๋ก็คิดในใจว่า ทำไมเขา สามารถร่ำท่าอะไรไปช้าขนาดนี้ ให้ฉันทำไม่ได้หรอก แต่ ละท่ามีการหยุดนานถึงหลายนาที เขาไม่เบื่อหรือ แต่ ตอนนั้นคือ ตัวเราเองยังไม่เคยได้สัมผัสกับไทเก๊ก ในตอนนี้ อาอี๋ก็สามารถรับรู้ความรู้สึกที่เชื่องช้าอย่างนั้นและเกิด ประโยชน์แก่จิตใจของตนมากขนาดนี้ จากเมื่อก่อนอาอี๋ เป็นคนใจร้อนมาก ๆ จนถึงทุกวันนี้ อาอี๋ไม่เคยอารมณ์เสีย ท่าอะไรก็ใจเย็น ทำให้สมองสบาย ๆ”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ไทเก๊กเป็นกิจกรรมที่ปลูกฝังให้คนที่ร่ำมีจิตสงบ เมื่อจิตใจสงบจะ ทำให้คิดอะไรได้ถูกต้อง คิดอะไรได้เร็วกว่าปกติ อาจช่วยให้งานที่กำลังทำอยู่ไปสู่จุดหมายได้เร็วกว่า และการที่ได้พบปะกับเพื่อน ๆ ทุกวัน ได้มีการดูแลกัน ทำให้ผู้สูงอายุสบายใจ ตอนนี้นัก ๆ หลาน ๆ ของแต่ละบ้านก็โตแล้ว ลูกต้องไปทำงานแต่เช้า หลานก็ไปเรียนแต่เช้า ไม่มีใครมีเวลาอยู่กับผู้ใหญ่ นอกจากหลังจากเลิกงานและเลิกเรียนจึงได้มีโอกาสเจอหน้าลูกหลาน การที่ได้พบปะกับเพื่อนที่ สวนสาธารณะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ทุกท่าน นาย cao yue fei ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนหลวงร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“อยู่ที่บ้านไม่ค่อยมีอะไรจะทำ ตอนเช้าตื่นมาก็ไม่ได้พบกับ ใคร ลูกหรือลูกสะใภ้ไปทำงานของตนเอง รวมถึงหลานก็ ต้องไปโรงเรียน งานบ้านก็มีแม่บ้านทำแล้ว ตื่นมาก็นั่งอยู่ที่ บ้านคนเดียว แต่ทุกวันนี้ พอตื่นแล้วก็มาพบกับเพื่อนที่ สวนสาธารณะ มีความสุขมากที่ได้มาเจอกันที่

*สวนสาธารณะทุกวัน เหมือนนัดไว้ ต้องมาเจอกัน ทำให้มี
การรอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่งอยู่ในใจ”*

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผู้ใหญ่ก็เหมือนเด็ก เมื่อไม่มีคนพูดคุยด้วยก็รู้สึกเหงา อยู่คนเดียวก็ไม่ทราบว่าทำอะไรดี ถึงอายุเกษียณอายุแล้ว ลูก ๆ เป็นห่วงสุขภาพของพ่อแม่ จึงไม่ให้ทำงานต่อ เมื่ออยู่ที่บ้านก็ไม่มีใครอยู่เป็นเพื่อน ทำให้พ่อแม่เหงา ฉะนั้น การที่ได้ไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะจึงเป็นสิ่งที่มีความสุขสำหรับพวกเขา ไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะนอกจากจะได้ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังได้อยู่กับคนอื่น ๆ มากมาย ช่วยให้จิตใจของผู้ใหญ่สดชื่นและแจ่มใส เมื่อสบายใจ ไม่อารมณ์เสีย ทำให้สุขภาพร่างกายและจิตใจแข็งแรง

ความสุขที่ต้องการของแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน แต่ละวัยจะมีความต้องการที่แตกต่างกัน ผู้สูงอายุก็ต้องการความสุขของตนเองเช่นกัน การที่มีร่างกายแข็งแรงและมีกลุ่มเพื่อน ๆ ก็เป็นความสุขสำหรับผู้สูงอายุ ดังที่ นาย cai jia liang อดีตนายกสมาคมไทเก๊กในประเทศไทย และเป็นอาจารย์ผู้สอนที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับสุขภาวะทางด้านจิตใจว่า

“คนที่มีอายุมากแล้ว จะไม่ค่อยคิดอะไรมาก แค่อยากให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ได้อยู่กับครอบครัวไปนาน ๆ เรื่องร่างกายเป็นสิ่งสำคัญที่สุดแล้ว เมื่อมีสุขภาพร่างกายที่ดี จึงไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับครอบครัว ตอนนี้ลูกก็รักตนเองมากขึ้นแล้ว ไม่เหมือนตอนที่ทำงานอยู่ ทุกวันทำให้กับงานทั้งหมด การที่มีสุขภาพที่ดีเป็นความสุขของสูง”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในสมัยนี้ให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายของตนเองเป็นอันดับแรก สิ่งอื่น ๆ ที่เขาเคยมีประสบการณ์แล้ว เช่น การทำธุรกิจต่าง ๆ แม้ว่าจะได้เงินทองมากมาย แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ได้สำคัญที่สุด เพราะถ้าไม่มีสุขภาพที่ดี มีพวกนั้นก็ไม่มีชีวิตไปใช้สอยได้ ถ้ามีสุขภาพที่ดี อยากรทำอะไรก็ยอมหาได้ทั้งนั้น

จากการศึกษากล่าวได้ว่า การฝึกไทเก๊กนอกจากสามารถส่งเสริมให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถทำให้ผู้ฝึกสร้างนิสัยให้เป็นคนหนักแน่น ทำอะไรต้องคิดให้เป็นเหตุเป็นผล การรำไทเก๊กช่วยฝึกอบรมจิตใจให้สงบ เป็นประโยชน์แก่ตนเองมาก ไม่ว่าด้านการทำงานหรือด้านการใช้ชีวิต รับรองว่าผู้ฝึกไทเก๊กได้รับประโยชน์ไม่มากนักน้อย

4.3.3 สุขภาวะทางด้านสังคม

สังคม คือการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ โดยมีลักษณะความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันหลายรูปแบบ เช่น อาชีพ อายุ เพศ ศาสนา ฐานะ ที่อยู่อาศัย ฯลฯ สังคมของมนุษย์เกิดจากกลุ่มบุคคลที่มีความสนใจร่วมกันและมีวัฒนธรรมหรือประเพณี รวมถึงภาษา การละเล่น และอาหารการกินของตนเองในแต่ละสังคม การที่มนุษย์รวมกันเป็นสังคมนั้น ช่วยให้มนุษย์สามารถสร้างและพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จได้ ซึ่งอาจเป็นไปได้ถ้าต้องทำสิ่งนั้นโดยลำพัง

ในสังคมปัจจุบันทุกคนต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ต้องช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่มีใครอยู่ตามลำพังได้ ไม่ว่าจะออกไปทำงานหรือทำงานที่บ้านก็ตาม ต้องมีความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เช่น ต้อง

พูดคุยกัน ร่วมกิจกรรมด้วยกัน หรือพบกันที่วัดก็ต้องพูดคุยกับคนอื่นอยู่เสมอ นาง huang yu xi ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“พี่ชอบไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะมาก ๆ เพราะได้มีโอกาสพูดคุยกับเพื่อน ๆ ที่มาออกกำลังกายด้วยกัน ตอนที่ฝึกไทเก๊กยิ่งสนุกเข้าไปใหญ่เลย จำได้ว่า ตอนที่เพิ่งมาฝึกท่าแรก ๆ มีไม่กี่คนที่ร่ำเป็น อาจารย์สอนไปตั้งหลายวัน ไม่มีใครจำท่าได้ทั้งหมด แล้วพวกเรา ก็หาวิธีแก้ไขเอาเองโดยแบ่งกันจำนวนละท่า แล้วเอามารวมกันสนุกในการจำและการฝึก จึงทำให้พี่ ๆ ได้รู้จักกับคนอื่นมากมาย”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การคบเพื่อนทำให้มีความสุข สามารถแก้เหงาและช่วยเหลือกันได้ ทำให้มีโลกทัศน์กว้างขึ้น มีความสุขร่วมกัน ได้แบ่งปันความคิดซึ่งกันและกัน

วิธีที่รู้จักเพื่อนที่เร็วที่สุดก็คือเดินออกจากบ้าน ไปเข้าร่วมในกิจกรรมที่เราสนใจ ก็จะได้พบเพื่อนที่สามารถปรึกษาหารือกันได้ นาง zhou cui fang ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“มาร่ำไทเก๊กที่นี่ได้รู้จักเพื่อนเป็นจำนวนมาก ไม่ต่ำกว่า 50 คน อยู่ในวงการร่ำมวยไทเก๊กทุกคนให้ความสำคัญแก่คนในกลุ่ม มีอะไรก็นำมาแบ่งปันกัน เช่นพวกขนมหวาน ผลไม้ เป็นต้น ไม่มีใครรังเกียจใคร ให้ความอบอุ่นแก่ทุกคน เมื่อใครมีปัญหาความลำบากอะไร เพื่อนที่อยู่ในกลุ่มก็ช่วยกันแก้ไข หลังจากทีร่ำไทเก๊ก พวกเราก็ยังติดต่อกัน เช่น คุยกันทาง facebook นัดไปทานข้าวด้วยกันหรือไปร้องเพลงกัน มีความสุขกับเพื่อน ๆ ทุกคนมาก”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การที่ไปมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับคนอื่นเป็นเรื่องดีสำหรับทุกคน ถ้าอยู่แต่บ้านนาน ๆ อาจไม่ได้พัฒนาตนเอง เพราะไม่ได้สัมผัสกับคนอื่น ไม่ได้มีใครมาให้ความคิดเห็น เมื่อเราเกิดความเดือดร้อน ในเมื่อเราเข้าสู่สังคมโดยรวม ได้ทำความเข้าใจกับเพื่อน ๆ มีอะไรก็คุยกันได้ ในเวลาที่เราหลงทางในชีวิต เพื่อน ๆ อาจจะทำให้ความช่วยเหลือเราได้ ก็เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่เช่นกัน

การแบ่งปันเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่พบได้ในกลุ่มผู้ร่ำไทเก๊ก ดังที่นาง hou zu ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า

“อาจารย์คะ หนูเอากล้วยเชื่อมมาฝากค่ะ นี่หนูทำเอง อาจจะไม่อร่อยหรือไม่อร่อยกว่าที่ข้างนอกขายนะ แต่เป็นน้ำใจของหนูจริง ๆ ค่ะ อาจารย์ลองทานดูก่อน ถ้าไม่ถูกปาก อาจารย์ก็ให้ความเห็นหนู เดี่ยวหนูไปปรับรสชาติค่ะ”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า จากคำพูดง่าย ๆ นี้ สามารถสื่อความรักความผูกพันที่ลูกศิษย์กับอาจารย์ น้ำใจที่มีต่อกัน ไม่จำเป็นต้องให้เงินให้ทอง แต่แค่เอาสิ่งที่เราคิดว่าดีมาแบ่งปันกับคนอื่น

นี่ก็เป็นน้ำใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว จากตัวอย่างนี้สอนให้เราเห็นว่า สิ่งเล็ก ๆ ที่เราทำดีต่อคนอื่น ๆ คนที่ไม่ได้รับอาจมองว่าไม่มีอะไร แต่คนที่ได้รับจะรู้สึกถึงความอบอุ่นความเป็นมิตรที่ดีต่อกัน

นอกจากการรำไทเก๊กแล้ว การได้มาพบเจอและทำกิจกรรมกับเพื่อนที่รำไทเก๊กเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำคัญด้วยเช่นกัน ดังที่นาย xu guo ping ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องรำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้านสังคมอย่างไรว่า

“อึดใจมากที่ได้มาฝึกไทเก๊กและรู้จักกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มฝึกไทเก๊ก อึดใจชอบอยู่กับทุกคน เพราะได้คุยกัน ได้ไปทานข้าวด้วยกัน นอกจากพบเจอกับเพื่อนในเวลามาฝึกไทเก๊กแล้ว ยังนัดไปเที่ยว ไปทำบุญด้วยกัน ได้รู้จักพวกเขาทำให้สังคมของอึดใจมีความสุขและความสนุกมากขึ้น อึดใจจึงชอบรักมิตรไมตรีเหล่านี้มาก ๆ”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า การที่ได้มีเพื่อนในชีวิตของตนเอง ทำให้ตนเองมีความสุข ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไรด้วยกัน ก็รู้สึกดีใจไปด้วยกัน

นาง guo ying fang ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องรำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้านสังคมอย่างไรว่า

“การที่ไม่ทะเลาะกันกับเพื่อน ไม่ทำให้เดือดร้อนทางสังคม ทุกคนอยู่ร่วมกันได้ เป็นวิธีที่ช่วยพัฒนาสังคม ในที่นี้ (สวนหลวง ร.9) ผู้รำไทเก๊กทุกคนเป็นเพื่อนกัน เป็นญาติกันเหมือนครอบครัวเดียวกัน ไม่มีใครรังแกใครหรือเอาเปรียบคนอื่น นี่เป็นความสุขของสังคม อาอึดใจคิดว่า กลุ่มผู้รำไทเก๊กช่วยพัฒนาสังคมให้เกิดความรัก ความอบอุ่นเป็นผู้ที่สร้างประโยชน์ให้แก่สังคม”

จากการศึกษากล่าวได้ว่า กลุ่มผู้รำไทเก๊กที่สวนสาธารณะได้ช่วยกันเผยแพร่วัฒนธรรมจีน และสร้างประโยชน์แก่สังคม เป็นผู้ที่รักสังคมประเทศชาติ เป็นกลุ่มคนที่มีความรัก ช่วยเหลือคนในสังคมเดียวกัน ทำให้การอยู่ร่วมกันมีความสุข

วิถีชีวิตและความสัมพันธ์ทางสังคมในกลุ่มผู้รำไทเก๊ก

ผลการศึกษาพบว่า การรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีเริ่มตั้งแต่หกโมงครึ่งถึงแปดโมงครึ่ง สมาชิกที่มาฝึกรำไทเก๊กเป็นคนไทยเชื้อสายจีนทั้งหมด ทุกคนช่วยเหลือกัน ทุกคนดีใจมากที่ได้มารวมตัวออกกำลังกายด้วยกัน และการออกกำลังกายแบบไทเก๊กที่สวนลุมพินีไม่ต้องเสียค่าเรียน แต่ช่วยกันจ่ายค่าน้ำค่าไฟเท่านั้น จ่ายโดยสมัครใจ ไม่บังคับ นอกจากนี้ หลังจากชานาญแล้วยังสามารถไปสอบเป็นครูได้ด้วย โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นายxu guo ping ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ไทเก๊กที่สวนลุมพินีเริ่มฝึกตั้งแต่หกโมงครึ่งถึงแปดโมงครึ่ง ใครมาก่อนก็เริ่มก่อน มาหลังก็ฝึกตามไปด้วย ไม่ต้องรอจนครบจึงสามารถรำได้ หลังจากแปดโมงครึ่ง ใคร

“อยากจะทำต่อก็ทำได้ ถ้าไม่เข้าใจตรงไหน อาจารย์ก็ยินดีสอนต่อ”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ไทเก๊กที่สวนลุมพินีเริ่มฝึกตั้งแต่หกโมงครึ่งถึงแปดโมงครึ่ง นาย zhang wei ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า “สมาชิกในสมาคมไทเก๊กเป็นคนไทยเชื้อสายจีน 100% อาจจะมาจากประเทศเดียวกันทั้งนั้น แม้ว่าพวกเราเกิดในประเทศไทย แต่บรรพบุรุษของเราก็คงเป็นครอบครัวเดียวกัน ดังนั้นสมาชิกทุกคนจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ไม่ว่าใครเกิดปัญหาอะไร เมื่อเขายอมนำมาเล่าให้พวกเราฟัง เราก็ช่วยกันคิดหาวิธีแก้ไข ในสมาคมไทเก๊กไม่ให้ออกความลับได้โดยตรง เมื่อทราบว่าเป็นวันเกิดของสมาชิก ทางสมาคมก็จัดงานฉลองให้เขา โดยเขาเองไม่ต้องเสียเงินใด ๆ ทั้งสิ้น”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กที่มาฝึกที่สวนลุมพินีเป็นคนไทยเชื้อสายจีนทั้งหมด ทุกคนดีใจมากที่ได้มารู้จักกัน เพราะเราเกิดมาจากบรรพบุรุษเดียวกัน

นาย liang hong wei ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า “สมาชิกทุกคนมาร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินี ไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนใด ๆ ทั้งสิ้น เอกสารต่าง ๆ หรือหนังสือที่เกี่ยวข้องมวยไทเก๊กไม่ต้องจ่ายเงิน แต่เนื่องจากพวกเราออกกำลังกายที่นี่ แล้วมีน้ำให้ดื่ม มีอาหารให้ทาน ต้องใช้เครื่องไฟฟ้าในครัวต่างๆ จึงมีค่าน้ำค่าไฟเกิดขึ้น แต่จำนวนก็ไม่มาก สมาชิกจ่ายแค่ปีละ 1000 บาทเท่านั้น ค่าใช้จ่ายนี้จ่ายโดยสมัครใจ ไม่มีการบังคับ ใครไม่อยากจะจ่ายก็ได้ไม่เป็นไร”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ทุกคนที่มาที่สวนลุมพินี ควรช่วยกันจ่ายค่าน้ำค่าไฟแบ่งเบาภาระของเพื่อนๆ ทำให้ทุกคนมีความสุขด้วยกัน

นาง tang qing ling อาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“หล่าวซือที่สอนวิชามวยไทเก๊กที่สวนลุมพินีไม่มีท่านใดหวังวิชาตนเอง มีความรู้ในวิชาไทเก๊กมากเท่าไรก็อยากสอนให้ลูกศิษย์ทั้งหมด เพื่อให้ลูกศิษย์ของตนได้มีวิชาที่มากพอแล้วไปเผยแพร่ต่อไป ในลูกศิษย์ของตนก็มีหลาย ๆ คนไปสอบได้ใบอนุญาต แล้วไปเปิดกลุ่มสอนไทเก๊กใหม่ของเขาเอง”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า อาจารย์ที่สอนไทเก๊กหวังดีกับลูกศิษย์ทุกคน สอนทุกอย่างให้กับลูกศิษย์ อยากให้ลูกศิษย์มีความสามารถ

นาย xue jian rong อาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ลูกศิษย์ของอ้าวหลาย ๆ คนตอนนี้สามารถนำวิชาไทเก๊กไปสอนที่อเมริกา เขาไปพักกินฟรีที่นั่นและยังมีรายได้จากการสอนวิชาไทเก๊กอีกด้วย เขาโทรศัพท์มาบอกข่าวนี้อ้าวทราบ อ้าวตื่นเต้นแทนเขามาก ๆ และรู้สึกเป็นเกียรติอย่างมากด้วย อ้าวก็ยินดีกับเขาด้วย”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กสามารถนำวิชาการร่ำไทเก๊กไปสอนคนอื่น ๆ ได้ อาจารย์ก็ดีใจกับลูกศิษย์ด้วย ที่มีความสามารถในการเผยแพร่วิชาไทเก๊กต่อไปได้

นาย xue jian rong อาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“มวยไทเก๊กเป็นการรวมถึงการเปลี่ยนแปลงระหว่างหยินกับหยาง เคลื่อนไหวกับอยู่นิ่ง แข็งแกร่งกับอ่อนช้อย เร็วกับช้า ซึ่งใช้เทคนิคในวิชาต่อสู้และเหตุผลของการแพทย์แผนโบราณจีนที่เกี่ยวกับเส้นประสาท ดังนั้นนอกจากสามารถนำมารักษาโรคแล้ว ยังสามารถเป็นวิธีที่บำรุงสุขภาพและเสริมสร้างที่มีประสิทธิภาพ”

จากการศึกษากล่าวได้ว่า ผู้ร่ำไทเก๊กมักจะทำตั้งแต่เช้า แล้วไปถึงสวนสาธารณะประมาณหกโมงเช้า ออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ในตอนเช้ามีอากาศที่สดชื่นและยังมีการออกกำลังกายด้วย ยังช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ อาจารย์ที่สอนไทเก๊กเป็นผู้ที่สละเวลาให้กับลูกศิษย์โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นผู้มีบุญคุณแก่สมาชิกในสมาคมไทเก๊กเป็นอย่างมาก สมาคมไทเก๊กได้มีการพัฒนาจากพื้นที่เพื่อออกกำลังกายอย่างเดียวมาเป็นครอบครัวใหญ่ ได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น ทำให้รู้สึกอยากมาพบเจอทุกวัน อยากมาออกกำลังกายด้วยกันทุกวัน ผู้ที่มาร่ำไทเก๊กเป็นคนไทยเชื้อสายจีนทุกคน มีจุดร่วมกันคือ สามารถใช้ภาษาถิ่นสื่อสารกันได้ เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้กลุ่มคนไทยเชื้อสายจีนมารวมตัวกันทุกวัน สมาชิกมาร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินีเป็นเวลานาน จึงมีความผูกพันกันเหมือนญาติของตนเองไม่เคยลืมกัน มีสิ่งดี ๆ ก็อยากให้ได้แบ่งปันด้วยกัน มีความเอื้อซึ่งกันและกัน ในระยะเวลาที่ได้มาออกกำลังกายร่ำไทเก๊กด้วยกัน ช่วยสร้างมิตรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นวิธีหนึ่งที่สร้างความสุขให้กับผู้สูงอายุ

สมาคมไทเก๊กในประเทศไทยมีหลากหลายชนิด มีบางกลุ่มสอนไทเก๊กเพื่อเป็นธุรกิจ โดยเฉพาะบางกลุ่มสอนเพื่อให้ทุกคนได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง บางกลุ่มก็สอนเพื่อให้ลูกศิษย์เป็นครูแล้วไปสอนที่อื่น ๆ เพื่อรายได้ส่วนตัว แต่ที่สวนลุมพินีสอนฟรี แต่ช่วยจ่ายค่าน้ำค่าไฟคนละ 1000 บาทต่อปี

อาจารย์ที่สอนไทเก๊กไม่มีการหวงวิชา มีเป้าหมายที่จะเผยแพร่วัฒนธรรมจีนในการฝึกไทเก๊กต่อไป จึงให้การดูแลเอาใจใส่ลูกศิษย์ทุกคน เพื่อให้ลูกศิษย์ได้มีความรู้เกี่ยวกับวิชาไทเก๊กจริง ๆ แล้ววันหนึ่งจะได้ทำหน้าที่แทนอาจารย์ทั้งหลาย ลูกศิษย์เองก็มีความขยันหมั่นเพียรไปศึกษาค้นคว้าสร้างความภาคภูมิใจแก่อาจารย์และตนเอง ลูกศิษย์ที่มาฝึกไทเก๊กมีความพยายามในการฝึก จึงสามารถ

นำความรู้ไปสอบใบอนุญาตเป็นครู ซึ่งก็มีลูกศิษย์ที่เรียนแล้วนำไปเผยแพร่ถึงประเทศอเมริกา ก็เป็นประโยชน์แก่ผู้สอนเช่นกัน ที่นี้ก็เหมือนโรงเรียนแห่งหนึ่ง เมื่อเข้ามาเรียน ใครขยันก็สามารถเรียนจบแล้วไปสอบเป็นครูได้ แต่การที่สามารถเรียนจบก็ไม่ใช่เรื่องง่ายๆ การที่เรียนจบได้ต้องลงทุนเรื่องเวลาเป็นอันมาก ต้องฝึกทุกวัน ห้ามขี้เกียจ เช่น ลูกศิษย์สมาคมไทเก๊กไม่มีใครมาบังคับให้ไปเรียนที่สมาคมไทเก๊ก แต่บังคับและเตือนตนเองว่าอย่าขี้เกียจ ในที่สุดก็ได้ทั้งวิชามวยไทเก๊กและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

4.3.4 สุขภาวะทางด้านปัญญา

ปัญญา (จิตวิญญาณ) หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูงสุด เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าของหรือความดีสูงสุด สุตแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

จากการศึกษาพบว่า สุขภาวะทางปัญญา(จิตวิญญาณ) เป็นคำที่ฟังแล้วรู้สึกว่าจะมีความหมายลึกซึ้งมาก แต่ละคนจะมีความเข้าใจที่แตกต่างกันไป แต่โดยรวมเข้าใจว่าเป็นเรื่องของความเชื่อสูงสุดที่แต่ละคนยึดถือและปฏิบัติตาม ดังนาย chen jian feng li ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องร่ำไทเก๊กว่ามีประโยชน์ด้านปัญญาดังนี้

“อ้าวคิดว่า ปรัชญาเต๋าเป็นศาสนาที่เหมาะสมกับชีวิตความเป็นจริง เพราะเต๋อบอกว่า สิ่งสมบูรณ์สูงสุดในฐานะเหตุการณ์ของสรรพสิ่งคือ ธรรมชาติ อ้าวได้ใช้ชีวิตมาเป็นธรรมชาติทั้งชีวิต วัยเด็กเรียนหนังสือ วัยทำงานก็ทำงาน วัยผู้ใหญ่ก็แต่งงาน มีลูกและตอนนี้ก็มีหลาน นอกจากนี้สิ่งที่อ้าวภูมิใจที่สุดคือ ในชาตินี้อ้าวไม่เคยสูบบุหรี่ ไม่เคยดื่มสุราและไม่เคยติดคุก นี่เป็นวิธีเข้าถึงเต๋าคือ รู้จักตนเองและเอาชนะตนเอง (ชนะใจตัวเอง)”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไทเก๊กนับถือปรัชญาเต๋า ซึ่งทำให้รู้สึกว่าคุณต้องมีชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาติ

นาย cai ji hong ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องร่ำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้านปัญญาอย่างไรว่า

“ในชีวิตของอ้ายยึดหลักการของขงจื้อ เพราะขงจื้อมีแนวคิดที่สอนให้คนดำรงตนในสังคมมากกว่าที่จะปลีกตัวออกจากสังคม ดังนั้น แนวคิดทางปรัชญาจึงเน้นเรื่องการปฏิบัติตัวระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ และมนุษย์กับสังคม ซึ่งในทุกวันนี้ อ้าวมาร่ำไทเก๊กที่นี้ก็เป่าหมายสูงสุดตามนี้”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า คำสอนของขงจื้อเป็นกำลังใจสูงสุดของผู้ที่มาร่ำไทเก๊ก เพราะขงจื้อสอนให้รู้ว่า ต้องมีความสัมพันธ์กับคนอื่นหรือสิ่งอื่น ๆ

นาง ma dong li ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องร่ำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้านปัญญาอย่างไรว่า

“อาอีเป็นผู้ที่เชื่อเจ้าแม่กวนอิมและนับถือศาสนาพุทธ จึงทำแต่ความดี ไม่เคยทำสิ่งที่ไม่ดี อาอีเกิดในประเทศไทย แต่ชอบวัฒนธรรมจีนเหมือนกัน อาจบอกว่า เราอาศัยใน แผ่นดินไทย ต้องตอบแทนบุญคุณที่นี่ แต่ก็ไม่มี บรรพบุรุษที่สร้างเรามา อาจเป็นการปลุกฝังเหล่านี้ ทำให้ อาอี รักวัฒนธรรมจีนด้วย วัฒนธรรมจีนหลายอย่างก็ได้สืบทอดมาเผยแพร่ที่ประเทศไทย อาอีคิดว่า วัฒนธรรมต่าง ๆ ต้องเกิดประโยชน์แก่ประชาชนจริง ๆ ถ้าไม่จะมีใคร ยอมรับใช้ไหม เหมือนกับการฝึกไทเก๊ก ถ้าไม่ได้ประโยชน์ จะมีคนมาเสียเวลามาฝึกมากขนาดนี้หรือ”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผู้รำไทเก๊กเชื่อว่า ถ้าทำแต่สิ่งดี ๆ ก็จะได้แต่สิ่งดี ๆ นี่เป็นคุณค่าสูงสุดของชีวิต

นาง zhou cui fang ผู้รำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้เล่าว่า “อาอีนับถือบรรพบุรุษตั้งแต่สมัยเด็ก เพราะในครอบครัวของอาอี ป้าป้ามาม่าจะสั่งสอนไว้ว่า บรรพบุรุษเป็นผู้ที่ช่วยเหลือและคุ้มครองเราเสมอ อาอีก็เชื่อว่าเป็นอย่างนี้ การใช้ชีวิตในทุกวันนี้จึงราบรื่น ไม่เผชิญอุปสรรคมากมาย”

จากตัวอย่างแสดงให้เห็นว่า ผู้รำไทเก๊กนับถือบรรพบุรุษ เชื่อว่าบรรพบุรุษจะเป็นผู้ที่คุ้มครองอยู่ข้างกายเสมอ ทำให้รู้สึกสบายใจ

นาง huang xi xuan ผู้รำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับเรื่องรำไทเก๊กได้ประโยชน์แก่ด้านปัญญาอย่างไรว่า

“ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมาก ๆ เพราะการฝึกไทเก๊กต้องอาศัยความคิด ความจำ ความตั้งใจและการสังเกตในการปฏิบัติ เป็นกีฬาที่ช้าแต่สามารถฝึกสมองได้ ผู้อาวุโสร่างกายจะไม่เหมือนวัยรุ่น เรียนอะไรก็ไปได้เร็ว ต้องค่อยเป็นค่อยไป แต่ก็ยังอยากนำความรู้ต่าง ๆ มาเสริมสร้างตนเองให้มีคุณค่าตลอดเวลา ไทเก๊ก จึงเป็นกีฬาที่เหมาะสมและดีต่อผู้สูงอายุมาก ๆ”

จากการศึกษากล่าวได้ว่า การฝึกรำไทเก๊กก็เป็นวิธีที่เหมาะสมและได้เสริมความรู้แก่ตนเองด้วย จึงทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากสนใจกับการรำไทเก๊กและมีเป้าหมายสูงสุดของตนเองที่แตกต่างกันไป บางคนนับถือบรรพบุรุษและเจ้าแม่กวนอิม บางคนยึดหลักการเต๋าหรือขงจื้อในการดำรงชีวิตเป็นต้น แต่ทุกคนได้ความสุขจากการปฏิบัติตามความเชื่อที่ตนยึดถือมาทั้งหมด