

บทที่ 3
ประวัติความเป็นมา รูปแบบ และวิธีการรำไทเก๊ก
ของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย

ผลการศึกษาพบว่า การรำไทเก๊กของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยมีความสืบเนื่องกับประวัติมวยไทเก๊กในประเทศจีน โดยการร่ำมวยไทเก๊กที่ประเทศจีนมีชื่อเสียงในสมัยราชวงศ์ชิง โดยหยางลู่ชาน (杨路山 yang lu shan) ซึ่งเป็นผู้ให้กำเนิดมวยไทเก๊กตระกูลหยางได้นำวิชานี้ไปสอนในราชสำนักราชวงศ์ชิง และภายหลังได้แพร่ขยายไปทั่วโลก ไทเก๊กเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยประมาณ 50 กว่าปีที่ผ่านมา โดยหล่าวซือ (หล่าวซือ หมายถึง อาจารย์ เป็นภาษาจีนกลาง) ต่งอิงเจี๋ย (董英杰 dong ying jie) ได้นำมวยไทเก๊กมาเผยแพร่ในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2498 แต่อาจารย์ต่งไม่ได้เป็นผู้สอนเอง แต่ส่งบุตรชายของท่านชื่ออาจารย์ต่งหูลิง (董虎翎 dong hu ling) มาเป็นครูสอนมวยไทเก๊กคนแรกที่สอนในประเทศไทย เพราะเหตุนี้จึงกล่าวได้ว่า มวยไทเก๊กในประเทศไทยได้สืบสายมาเป็นเวลายาวนาน ปัจจุบันการรำไทเก๊กแพร่หลายอยู่ทั่วไปในหลายตระกูล ซึ่งตระกูลที่ยอมรับในปัจจุบันมีอยู่ 5 ตระกูลคือ ตระกูลเฉิน หยาง อู่ อู่ และซุน นอกจากนี้ห้าตระกูลนี้แล้วยังมีมวยไทเก๊กตระกูลอื่น ๆ ซึ่งแตกแยกย่อยไปจาก 5 ตระกูลนี้ การรำไทเก๊กตระกูลแต่ละตระกูลแม้ท่วงท่าจะแตกต่างกัน แต่อาศัยการเคลื่อนไหวของ "ซี่" ภายใน กำหนดการเคลื่อนไหวภายนอก มีเคล็ดสำคัญเดียวกันและล้วนนับถือท่านจางซานเฟิง (张三丰 zhang san feng) เป็นปรมาจารย์เช่นเดียวกัน (ชมรมไทเก๊กจังหวัดนครสวรรค์. 2544 : ออนไลน์)

ผู้วิจัยได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในสังคมไทย ซึ่งผลการศึกษาด้านต่าง ๆ มีดังนี้

- 3.1 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊ก
 - 3.1.1 ความหมายของไทเก๊ก
 - 3.1.2 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศจีน
 - 3.1.3 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศไทย
 - 3.1.4 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9
- 3.2 การสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้รำไทเก๊ก
- 3.3 รูปแบบการรำไทเก๊ก
 - 3.3.1 รูปแบบการรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบ
 - 3.3.2 รูปแบบการรำไทเก๊กที่ใช้อุปกรณ์ประกอบ
 - 3.3.3 เพลงประกอบในการรำไทเก๊ก
- 3.4 วิธีการรำไทเก๊ก
 - 3.4.1 วิธีการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินี
 - 3.4.2 วิธีการรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9
- 3.5 ความคิดเห็นต่อเรื่องไทเก๊ก
 - 3.5.1 ความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊ก
 - 3.5.2 ความคิดเห็นต่อวิธีการการรำไทเก๊ก
 - 3.5.3 ความคิดเห็นต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในการมารำไทเก๊ก

3.1 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊ก

คณิต ครุฑหงษ์ (2527 : 32) กล่าวว่า ฮ่งกงและสิงคโปร์ก็มีการรำไทเก๊กอย่างแพร่หลาย ผู้นำไทเก๊กมาเผยแพร่ในประเทศไทยคือ ต่งอิงเจี๋ย ปัจจุบันการรำไทเก๊กแพร่หลายตามที่สาธารณะต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานครและเมืองใหญ่ ๆ ทั่วไป เสี่ยวอานต้าและนรบรรณ (2546 : 9) กล่าวว่า อาจารย์ต่งอิงเจี๋ยนำมวยไทเก๊กมาเผยแพร่ในประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2498 ต่อมาในปี พ.ศ. 2499 อาจารย์ต่งได้ส่งบุตรชายของท่านชื่อ อาจารย์ต่งหูลิง (董虎领 dong hu ling) มาเป็นครูสอนการรำไทเก๊กคนแรก เสี่ยวอานต้าและนรบรรณ (2546 : บทนำ) กล่าวว่า คำว่า “ไทเก๊ก” เป็นเสียงตามสำเนียงของจีนแต้จิ๋ว ซึ่งในอดีตภาษาจีนแต้จิ๋วเป็นภาษาที่นิยมใช้กันมากที่สุดในประเทศไทย แต่ปัจจุบันคนรุ่นใหม่เรียนภาษาจีนกลางกัน จึงจำเป็นต้องเปลี่ยนชื่อเรียก จาก “ไทเก๊ก” เป็นสำเนียงจีนกลางว่า “ไทจี” แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดใช้คำว่า “ไทเก๊ก” เป็นหลัก

3.1.1 ความหมายของไทเก๊ก

ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่นุ่มนวล ไม่ออกแรงหักโหม แต่มีความต่อเนื่องสั่นไหวเป็นทำรำ จึงเรียกกันว่า “รำมวยจีน” มีการสืบทอดกันมานาน ประโยชน์ของการรำไทเก๊กมีการทำให้สุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว ทำให้การออกกำลังกายแบบจีนได้เกิดความสำคัญอีกครั้งในปัจจุบัน ไทเก๊กนอกจากเป็นการออกกำลังกายเพื่อป้องกันและรักษาโรคแล้ว ยังแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เพราะไทเก๊กยังทำให้เกิดความสงบสุขในจิตใจของผู้รำไทเก๊ก

ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งมาจากประเทศจีน มีผลดีไม่เฉพาะแต่ร่างกายเท่านั้น ยังมีผลดีต่อสุขภาพจิตทำให้จิตใจสงบ ถือเป็นออกกำลังกายอีกประเภทหนึ่งที่มีความแตกต่างไปจากการออกกำลังกายในลักษณะที่ต้องออกแรงที่ทำให้ร่างกายเหนื่อย แต่ไทเก๊กไม่ใช่อย่างนั้น การฝึกไทเก๊กเป็นการใช้สติปัญญาชั้นลึกซึ้ง ฝึกตัวเองในการหายใจเข้าออกอย่างถูกวิธี การฝึกมวยไทเก๊กในเบื้องต้นใช้พื้นฐานการฝึกง่าย ๆ ผู้ฝึกต้องเริ่มจากการผ่อนคลายร่างกาย กล้ามเนื้อทุกส่วน โดยใช้ความสมดุลและลีลาของมวยไทเก๊ก มองดูเหมือนศิลปะอย่างหนึ่งของการออกกำลังกาย มีการเคลื่อนไหวร่างกายตั้งแต่ขา ลำตัว และมีมือ ผู้ฝึกจะเรียนรู้วิธีการจัดวางตำแหน่ง ทิศทางองศาที่ร่างกายเคลื่อนไหว และการฝึกกำหนดสมาธิมีพลังจากภายใน คือสมาธิจิต และพลังของความรู้สึกมาควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายภายนอก

การออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวตะวันออกที่มีศิลปะการรำเฉพาะแบบ เป็นวิธีการปรับสมดุลทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ผสมผสานกลมกลืนเพื่อความสมดุลของระบบการใช้พลังงานในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวด้วยวิธีการหด และคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เข้ากับจังหวะ การใช้ท่าต่าง ๆ และเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีวิธีหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ

- ท่าทางการเคลื่อนไหว เป็นท่าที่มีการยืดและหดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีจังหวะที่ผสมผสานกลมกลืน สิ่งเหล่านี้จะช่วยเพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ทำให้ปอด หัวใจแข็งแรง และช่วยทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินออกจากร่างกาย

- ท่ารำเป็นท่าที่ดูแล้วมีความนุ่มนวลอ่อนช้อยเชื่องช้า จะช่วยผ่อนคลายและสามารถจัดเป็นสมาธิบำบัดที่ช่วยลดความเครียดได้อย่างดีเยี่ยม ทำให้กล้ามเนื้อร่างกายและจิตใจลดความตึงเครียดได้

- ทำให้เกิดประสิทธิภาพในการใช้ออกซิเจนของเซลล์ทั่วร่างกาย มีระบบการหายใจที่มีประสิทธิภาพขึ้น ระบบการใช้พลังงานดีขึ้น ทำให้เหนื่อยช้าลงและทำให้เซลล์ต่าง ๆ ทั่วร่างกายมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อร่างกาย

- การเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ในร่างกายอย่างช้า ๆ เป็นการลดอัตราการเสื่อมของข้อต่อได้เป็นอย่างดี ช่วยให้เกิดการยืดหยุ่นในการหมุนตัวได้ดีขึ้น ช่วยลดอัตราการเสื่อมของข้อต่อและอาการปวดตามข้อต่อต่าง ๆ

- เป็นการออกกำลังกายที่มีแรงต้านกล้ามเนื้อพอเหมาะ ส่งผลในการสร้างมวลกระดูกได้เพิ่มขึ้น มวลกล้ามเนื้อแข็งแรงและกระชับมากขึ้น (ไทเก๊กเพื่อสุขภาพ. ม.ป.ป. : ออนไลน์)

3.1.2 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศจีน

ไทเก๊กเป็นศิลปวัฒนธรรมจีนที่ได้รับการยอมรับมาตั้งแต่สมัยโบราณ ไทเก๊กมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนานได้สืบทอดมาจากท่านจาง ซาน เฟิง (张三峰zhang san feng)

คณิต ครุฑหงษ์ (2527 : 19-20) ได้กล่าวว่า ตำนานเกี่ยวกับจาง ซาน เฟิง ได้เล่าด้วยปากต่อปากมาหลายอายุคน บางตำนานเป็นเรื่องที่เกินความเชื่อ ขณะคนจีนเองก็มีส่วนหนึ่งที่ไม่เชื่อเรื่องราวดังกล่าว การไม่เชื่อนั้นเพราะไม่เคยเห็นความสำเร็จถึงจุดนั้น บางคนฝึกไทเก๊กจนชำนาญมากแล้วก็ตาม ยังยึดถือเอาความสำเร็จของจาง ซาน เฟิง เป็นเป้าหมายที่พยายามบรรลุให้ถึงจึงเอาตำนานจาง ซาน เฟิง มาคอยเตือนใจให้ฝึกหัดต่อไปแล้วเพื่อบรรลุความสำเร็จ

จาง ซาน เฟิง มีสัตว์เลี้ยงสองตัวคือนกกระเรียน (ไม่ปรากฏชื่อ) กับลิงที่ชื่อ เสี่ยว ตี้ง (xue ding 学定) ชอบมาอยู่กับท่านที่ภูเขาอยู่ ตั้ง ในช่วงที่ท่านกินเจเป็นเวลาหลายเดือนนั้น ลิงจะเข้าไปเก็บผลไม้มาให้ท่าน ส่วนนกกระเรียนจะมีหน้าที่เหมือนนยามคอยไร่รูพืชให้ท่าน แต่เมื่อได้พบงูเห่าลือนกกระเรียนจะบอกท่าน แล้วท่านจะจัดการฆ่างูเห่าลือนมด้วยมือเปล่า จาง ซาน เฟิง จะรวบรวมพลังภายในกำหนดลมหายใจและใช้ท่า “ม้าป่าแบ่งผม” (เหย่ หม่า เฟิน จง 野马分鬃) คือใช้มือข้างหนึ่งจับที่คอกงูและมืออีกข้างหนึ่งจับที่ลำตัวงู แล้วหมุนตัวใช้พลังเอวและขาเหวี่ยงงูและขว้างไปชนก้อนหินข้างภูเขาจนร่างกายแหลกเหลว ซึ่งวิธีนี้ทำให้งูเห่าลือนมตัวอื่น ๆ กลัวแค้นมองเห็นก็รีบหนีไปก่อนเลย จาง ซาน เฟิงยังชอบทำการฆ่าเสือด้วยมือเปล่าโดยใช้ท่า “น้ำวเกาทัณฑ์ยิงเสือ” (วาน กง เซ่อ หู่ 弯弓射虎) ขณะที่เสือกำลังโอดมาที่ท่าน ท่านก็ก้าวไปข้างหน้าบิดตัวหลบไปทางขวา ทำให้เสือพลาดเป้าไปแล้วคว่ำจับสองเท้าหลังของเสือกระชากออกเป็นสองส่วน

จาง ซาน เฟิง ยกย่อง ลิง เสี่ยว ตี้ง ซึ่งมีความเฉลียวฉลาดมากและสามารถรำไทเก๊กได้ จึงตั้งชื่อ เสี่ยว ตี้ง ซึ่งแปลว่า “เรียนให้เกิดความสงบนิ่ง” ธรรมชาติของลิงจะต้องชน หลุกหลิก แต่ท่านจาง ซาน เฟิง ต้องการให้สัตว์เลี้ยงของท่านอยู่นิ่ง ๆ จึงตั้งใจฝึกฝนให้ลิงตัวนี้มีนิสัยที่อ่อนน้อมเชื่อฟัง ไม่ชน เสี่ยว ตี้ง ช่วยท่านเก็บกิ่งไม้ที่ท่านตัดโดยไม่ใช้ขวาน ใช้ท่า “เหิร เฉียง” (เสี่ยว เฟย ชื่อ 斜飞式) นั้น กลับบ้านทำฟืนท่านตัดฟืนโดยไม่ต้องใช้อะไรช่วยเลย

ครั้งหนึ่งพระญาติของกษัตริย์มองโกลมาล่าสัตว์ที่ภูเขาอยู่ ตั้ง (武当山 wu dang shan) ขณะจาง ซาน เฟิงกำลังออกไปเก็บยาสมุนไพร ท่านรู้ดีว่าพวกมองโกลถนัดการยิงธนูจึงระมัดระวังอยู่เสมอ แต่ไม่สามารถถอดหนต่อการวางท่าของพวกเขาได้ เมื่อท่านยืนดูอยู่ พวกมองโกลก็สั่งให้ท่านหลบไป ทำให้ท่านเริ่มโกรธ แต่ท่านก็ยังยิ้มพูดกับเจ้าชายว่า “ข้าแต่เจ้าชาย ท่านล่าสัตว์ด้วยธนูและลูกศร แต่ข้าพเจ้าใช้มือเปล่า” ทันใดนั้นมีเหยี่ยวบินมา จาง ซาน เฟิง กระโดดขึ้นจับตัวไว้แล้ว

หย่อนตัวลงพื้นราวกับใบไม้หล่นลงสู่ดิน ไม่มีเสียงอะไรทั้งสิ้น สุดท้ายท่านยังปล่อยนกที่จับได้ไป เจ้าชายเห็นแล้วตกใจมาก ผู้ที่ติดตามเจ้าชายคนหนึ่งโกรธมากจึงเอาธนูยิงท่าน ท่านใช้ปากคาบลูกศรไว้ได้ แล้วใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางคีบลูกศรขว้างไปที่ต้นไม้ แล้วพูดว่า ข้าพเจ้าไม่ต้องการใช้อาวุธใด ๆ ทั้งสิ้น ปรากฏว่าลูกศรอันนั้นปักลึกเข้าไปในเนื้อไม้

3.1.3 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศไทย

ผลการศึกษาเรื่องประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศไทยนั้น จากการสัมภาษณ์พบว่า ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 แทบจะไม่มีผู้ที่ทราบถึงข้อมูลรายละเอียด จนสุดท้ายได้สัมภาษณ์อดีตนายกของสมาคมมวยไทเก๊กแห่งประเทศไทยและรองประธานของสมาคมมวยไทเก๊กแห่งประเทศไทยในปัจจุบัน ซึ่งได้คำตอบว่า ในประเทศไทยห้ามรำไทเก๊กในช่วงเวลาที่เกิดภาวะอั้งยี่ แม้จะมีการรำก็ต้องแอบรำและผู้ที่รำจะเป็นลูกหลานชาวจีนทั้งหมด หลังจากเหตุการณ์อั้งยี่ มีกลุ่มคนที่มีฐานะกลุ่มหนึ่งเริ่มฟื้นฟูวัฒนธรรมจีนที่เคยสืบทอดในประเทศไทย ไทเก๊กเป็นวัฒนธรรมของชาวจีน จึงได้มีการฟื้นฟูอีกครั้งในปี พ.ศ. 2498 ได้เผยแพร่โดยอาจารย์ตง อิง เจีย (董英杰 dong ying jie) ท่านมาสาธิตเองแต่ส่งบุตรชายมาสอนที่ประเทศไทย โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นาย cai jia liang อดีตนายกของสมาคมมวยไทเก๊กแห่งประเทศไทยและเป็นอาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศไทยว่า

“ในช่วงเวลาประเทศสยามเกิดการเปลี่ยนแปลงมีการเปลี่ยนชื่อประเทศเป็นประเทศไทย ผู้ที่อพยพเข้ามาไม่ได้คิดว่าตนเองเป็นคนไทย จนเกิดปัญหาระหว่างเชื้อชาติ รวมไปถึงปัญหาอั้งยี่ สมาคมลับทั้งหลาย ซึ่งมักมีการฝึกฝนวิชามวยจีนรวมอยู่ด้วย ช่วงนั้นการฝึกมวยจีนจึงแทบจะเป็นเรื่องต้องห้ามในประเทศไทย วิชามวยจีนซึ่งสืบทอดในหมู่ชาวจีนในไทย จึงไม่ค่อยมีโอกาสเผยแพร่ออกไป หากมีการฝึกกันอยู่บ้างก็เฉพาะลูกหลานในตระกูลเพียงรุ่นละไม่กี่คน ชาวจีนรุ่นหลัง ๆ ก็เน้นเรื่องการสร้างเนื้อสร้างตัวในดินแดนใหม่นี้มากกว่าที่จะสนใจสืบทอดศาสตร์โบราณอย่างเช่นมวยจีน ทั้งประวัติและการสืบทอดวิชามวยจีน จึงสูญหายไปมากมายในช่วงไม่กี่สิบปี จนเมื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ เริ่มสงบลง ชาวจีนในประเทศไทยเริ่มมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีไม่น้อยที่ร่ำรวยเป็นคหบดีใหญ่ การแบ่งแยกเป็นฝักเป็นฝ่ายก็ยกเลิกไป ลูกหลานจีนยุคหลังนี้เรียกตัวเองว่าเป็นชาวไทยเชื้อสายจีน ซึ่งในปัจจุบันแทบจะกล่าวได้ว่า ส่วนหนึ่งเป็นชาวไทยซึ่งมีเชื้อสายหรือมีสายสัมพันธ์ทางเครือญาติกับชาวจีน ซึ่งเมื่อคนเรามีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้นก็เริ่มคิดถึงเรื่องของศิลปวัฒนธรรมมากขึ้น ในหมู่ชาวไทยเชื้อสายจีนกลุ่มหนึ่ง

มีความคิดที่จะฟื้นฟูวิทยายุทธ์จีน(มวยไทเก๊ก) ซึ่งเคยมีชื่อเสียงและเคยสืบทอดมาในรุ่นปู่รุ่นตาให้มีสืบต่อไปในหมู่ชาวไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ไทเก๊กในประเทศไทยนั้น เมื่อก่อนเป็นเรื่องที่ห้ามฝึก เพราะเป็นวัฒนธรรมของต่างประเทศ ไม่ใช่เป็นของประเทศไทย ผู้ที่ฝึกจะเป็นชาวจีนทั้งหมด โดยฝึกแบบไม่ได้เปิดเผย ไทเก๊กจึงเสื่อมลงในช่วงเวลาหนึ่ง จนถึงฐานะของชาวจีนดีขึ้น ร่ำรวยเป็นคหบดีใหญ่ จึงมีโอกาสฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมการรำไทเก๊กขึ้นมาใหม่ ไทเก๊กจึงได้สืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้

นอกจากนาย cai jia liang แล้ว ผู้วิจัยยังพบบุคคลสำคัญที่ทราบถึงประวัติความเป็นมาของไทเก๊กอีกท่านหนึ่งคือ นาย xue jian rong รองประธานของสมาคมไทเก๊กแห่งประเทศไทย ในปัจจุบันและเป็นผู้สอนไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ในปี พ.ศ. 2498 ได้มีการรวมตัว เพื่อให้คนไทยได้รู้จักกับมวยไทเก๊กในประเทศไทย ได้เดินทางไปเชิญอาจารย์ต่งอิงเจี๋ย (ต่งอิงเจี๋ย-ภาษาจีนแต้จิ๋ว) ซึ่งขณะเป็นผู้มีชื่อเสียงเรื่องมวยไทเก๊กมาสาธิตวิชามวยไทเก๊กในประเทศไทย หลังจากการมาสาธิต ท่านอาจารย์ต่งอิงเจี๋ยได้รับปากจะส่งอาจารย์ผู้สอนวิชามวยไทเก๊กมาอยู่ที่เมืองไทยด้วย และในปีถัดมาท่านก็ได้ส่งบุตรชายของท่านเองชื่ออาจารย์ต่งหู่หลิง (ต่งโหวเนี่ย) เข้ามาเป็นผู้ฝึกสอนวิชามวยไทเก๊กในประเทศไทย แต่ผู้ที่เรียนมักจะเป็นกลุ่มคหบดีหรือผู้มีฐานะ เพราะท่านเก็บค่าเล่าเรียนค่อนข้างแพง แต่คนไทยใจดี ผู้ที่มีโอกาสได้เป็นศิษย์โดยตรงในรุ่นแรก ๆ ของท่านอาจารย์ต่งหู่หลิงท่านได้นำมาถ่ายทอดให้กับคนทั่วไป จนทำให้มวยไทเก๊กตระกูลหยางแพร่หลายไปยังคนทั่วไป”

ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศไทยพบว่า ไทเก๊กในประเทศไทยนั้น เมื่อก่อนเป็นเรื่องที่ห้ามฝึก เพราะเป็นวัฒนธรรมของชาวจีน ไม่ใช่เป็นของประเทศไทย ผู้ที่ฝึกจะเป็นชาวจีนทั้งหมด โดยฝึกแบบไม่ได้เปิดเผย ไทเก๊กจึงเสื่อมลงในช่วงต่อมา จนถึงฐานะของชาวจีนดีขึ้นร่ำรวยเป็นคหบดีใหญ่ จึงมีโอกาสฟื้นฟูศิลปวัฒนธรรมการรำไทเก๊กขึ้นมาใหม่ เริ่มจากปี พ.ศ. 2498 เป็นต้นมา ไทเก๊กได้มีการพัฒนาอย่างมาก ตัวแทนของกลุ่มพ่อค้าแม่ค้าได้เดินทางไปเชิญผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญจากต่างประเทศเข้ามาสืบทอดวิธีการฝึกโดยไม่ต้องแอบฝึกอีกต่อไป ไทเก๊กในช่วงเวลานั้นถือได้ว่าเป็นของคนรวย เพราะว่าเป็นช่วงนั้น ค่าเรียนวิชามวยไทเก๊กแพงมาก คนทั่วไปไม่อาจไปเรียนได้อย่างง่าย ๆ ต่อมาเมื่อผู้ที่เป็นลูกศิษย์ของอาจารย์ไม่หวังวิชาจึงได้นำไทเก๊กมาเผยแพร่ให้คนทั่วไปได้ฝึกกันไทเก๊กจึงได้สืบทอดมาจนถึงทุกวันนี้

จากการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการพบว่า ปัจจุบันจะมีผู้ฝึกมวยไทเก๊กตอนเช้า ๆ อยู่ตามสวนสาธารณะหรือลานกว้างต่าง ๆ แทบทุกแห่งในเกือบทุกจังหวัดของประเทศไทย โดยเฉพาะใน

หมู่ผู้สูงอายุ เนื่องจากมวยไทเก๊กนั้นมีรูปแบบการฝึกที่ไม่รุนแรง สามารถฝึกฝนได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งยังช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ส่วนมากจึงนิยมนำมาฝึกฝนเพื่อสุขภาพมากกว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาป้องกันตัวหรือวิชามวย

ต่อมาเมื่อการเดินทางระหว่างประเทศเป็นไปได้โดยสะดวกขึ้น อีกทั้งประเทศจีนเริ่มจะให้คนในประเทศเดินทางออกมาเยี่ยมเยียนญาติพี่น้องในต่างประเทศได้มากขึ้น จึงเริ่มมีอาจารย์สอนมวยไทเก๊กอีกหลาย ๆ ท่านที่เดินทางมายังประเทศไทยมากขึ้น ในปี พ.ศ. 2536 ทางสมาคมไทเก๊กแห่งประเทศไทยยังได้เดินทางไปเชิญท่านอาจารย์ หลี่เว่ยหมิง ซึ่งเป็นผู้สืบทอดมวยไทเก๊กตระกูลอู๋รุ่นที่ 6 นับจากท่านอู๋วี่เซียงมาพำนักอยู่ในประเทศไทย อาจารย์หลี่เป็นแพทย์เปิดให้บริการรักษาแก่บุคคลทั่วไปด้วยการใช้ลมปราณและยังได้ถ่ายทอดวิชามวยไทเก๊กตระกูลอู๋แก่ผู้สนใจเป็นอันมาก จนกระทั่งมีการก่อตั้งเป็นชมรมมวยไทเก๊กในประเทศไทย

นอกจากนี้แล้ว ยังมีอาจารย์มวยไทเก๊กอีกมากมายหลายท่านที่เดินทางเข้ามาอยู่ในประเทศไทยเพื่อพำนักกับลูกหลานเป็นครั้งคราว หรือมาประกอบอาชีพอยู่เป็นถาวร โดยได้สอนมวยไทเก๊กสายต่าง ๆ อีกไม่น้อย โดยเฉพาะในสวนลุมพินีฯ กรุงเทพมหานคร กล่าวกันว่าเป็นแหล่งชุมนุมเพื่อนมั่งคั่ง ครอบครัวยุคใหม่ จากทั่วสารทิศมีทั้งในประเทศและต่างประเทศแวะเวียนไปมา อยู่เสมอถึงปัจจุบัน

3.1.4 ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ได้ผลดังนี้

1) ประวัติความเป็นมาของสวนลุมพินี

สวนลุมพินีเป็นสวนสาธารณะแห่งแรกของกรุงเทพมหานครที่พระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานไว้ให้แก่ชาวพระนครใน พ.ศ. 2468 ในวาระที่ทรงครองราชสมบัติครบ 15 ปี ประกอบกับเศรษฐกิจตกต่ำหลังสงครามโลกครั้งที่ 1 จึงทรงมีพระราชดำริจะจัดงานแสดงพิพิธภัณฑ์สรรพสินค้า และทรัพยากรธรรมชาติ คำว่า "สวนลุมพินี" หมายถึง สถานที่ประสูติแห่งพระพุทธเจ้า ณ ตำบลลุมพินีวัน ประเทศเนปาล

สวนลุมพินีมีลักษณะเป็นสวนสาธารณะที่รวมไว้ด้วยประโยชน์ใช้สอยเพื่อกิจกรรมนันทนาการหลากหลายที่จัดเตรียมไว้บริการประชาชน เป็นที่ตั้งของศูนย์นันทนาการ สมาคม ชมรมต่าง ๆ ภายใต้พื้นที่สีเขียวซึ่งมีลักษณะเด่นมีความร่มรื่น ด้วยต้นไม้ขนาดใหญ่อายุเก่าแก่รายล้อมอยู่จำนวนมาก และกระจายอยู่ท่ามกลางธรรมชาติที่จัดแต่งด้วยสระน้ำกว้างใหญ่ มีกลุ่มพรรณไม้ดอกไม้ใบต่างสีสนับไม่ว่าจะเป็นสวนป่าเขียวชอุ่ม สวนปาล์มที่สง่างามหรือสวนไผ่ที่ให้ความรู้สึกนุ่มนวลพลิ้วไหวและด้วยเป็นพื้นที่สีเขียวกว้างใหญ่ท่ามกลางตึกอาคารพาณิชย์ จึงมีหน้าที่ต่อระบบนิเวศในการเป็นที่พักพิงและแหล่งอาหารของสรรพชีวิต (สำนักงานสวนสาธารณะ สำนักสิ่งแวดล้อม. ม.ป.ป. : ออนไลน์)

2) ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนลุมพินี

ผลการศึกษาเรื่องประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนลุมพินี จากการศึกษาพบว่า ไทเก๊กที่สวนลุมพินีได้มีการฝึกมาเป็นเวลา 40 ปี โดยผู้ที่ฝึกมานานที่สุดคือ นาย xu zhan lue โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นาย xu guo ping ผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับความเป็นมาของไท่เก๊กว่า

“ไม่รู้ แต่คิดว่าควรจะมีมาตั้งนานแล้ว แต่ผมไม่ได้สนใจเรื่องประวัติ เพราะอ้าวไม่ค่อยได้เรียนหนังสือ จำไม่เก่ง ฟังแล้วก็จำไม่ได้ ก็เลยไม่ได้ถามครับ อ้าวได้เรียนรู้และสนใจแค่วิธีการรำ รู้ว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพก็พอแล้ว”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไท่เก๊กไม่ค่อยได้สนใจเรื่องความเป็นมาของไท่เก๊ก แต่ได้ร่ำตามเพื่อนแล้วได้รับประโยชน์จากการรำ ก็เลยร่ำต่อจนถึงทุกวันนี้ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ร่ำแม้ว่าไม่มีความรู้เกี่ยวกับประวัติของไท่เก๊ก แต่ก็ยืนยันว่า ไท่เก๊กมีประโยชน์แก่สุขภาพ จึงสะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องสุขภาพเป็นอันมาก

นางสาว hou zu ลูกศิษย์การรำไท่เก๊กรุ่นแรกที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของไท่เก๊กที่สวนลุมพินีว่า

“อ้าวได้ร่ำไท่เก๊กมาเป็นเวลา 30 ปีแล้ว เป็นลูกศิษย์รุ่นแรก ๆ แต่พูดถึงประวัติไท่เก๊กที่นี่(สวนลุมพินี) ก็ไม่เคยได้ไปถามอย่างละเอียด เพราะตอนที่เข้ามาฝึก อาจารย์ก็สอนตั้งแต่เริ่มต้น เราไม่ถาม อาจารย์ก็ไม่ได้บอกว่า ไท่เก๊กที่นี่เป็นมาอย่างไร รู้แค่ที่ว่า เคยมีอาจารย์ที่ชื่อ ต่งอิงเจี๋ย ได้ส่งบุตรของท่านมาสอน แล้วตนเองก็ไม่เคยได้พบกับท่าน เพราะอ้าวได้เรียนกับท่านอาจารย์ xu zhan lue ประธานของสมาคมไท่เก๊กในปัจจุบัน และท่านอาจารย์ xue jian rong รองประธานของสมาคมไท่เก๊กในปัจจุบัน ที่ไม่ได้รู้เรื่องเกี่ยวกับประวัติไท่เก๊ก ก็อาจเป็นเพราะนิสัยของอ้าวด้วย อ้าวเป็นคนไม่ชอบพูดและถามอะไรมาก”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนสาธาณะจะรู้จักกับอาจารย์ที่ให้ความรู้แก่ตน ไม่ได้สนใจเรื่องประวัติของไท่เก๊ก สิ่งต่าง ๆ ได้ยินมาเป็นอย่างไรร้อย่างนั้น ไม่ได้นึกว่าจะสอบถามเพิ่มเติม

นาย xu zhan lue ประธานของสมาคมไท่เก๊กในปัจจุบัน (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ไท่เก๊กที่สวนลุมพินีเริ่มมีตั้งแต่ปี พ.ศ. 2516 ในช่วงแรก ๆ อาจารย์ต่งอิงเจี๋ยได้มาเยี่ยมที่สวน 3-4 ครั้ง อาจารย์ต่งอิงเจี๋ยไม่ได้เป็นผู้สืบทอดเอง แต่อาจารย์ก็เคยส่งบุตรชายของท่านชื่อ (ต่งหู่หลิง) มาสอนไท่เก๊กที่สวนลุมพินี ต่งหู่หลิงสอนไท่เก๊กที่ประเทศไทยเป็นเวลานาน เขาไม่ได้เป็นคนการสอนไท่เก๊กให้กับผู้ที่ร่ำไท่เก๊กที่สวนลุมพินีปัจจุบัน ท่านแค่สอนไท่เก๊กให้กับคนส่วนหนึ่งแล้วให้พวกเขาไปถ่ายทอดให้กับผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนลุมพินี

อีกครั้งหนึ่ง โดยผมเป็นประธานของสมาคมไทเก๊กในปัจจุบันและเป็นลูกศิษย์คนหนึ่งที่ได้เรียนกับอาจารย์ต่งหู่หลิง แล้วเอามาถ่ายทอดให้กับผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไป อ้าวตอนนี้มีอายุ 80 กว่าแล้ว ร่ำไทเก๊กมาตั้งแต่อายุ 40 ปี จนถึงปัจจุบัน ตอนแรก ๆ มีคนที่ร่ำไทเก๊กไม่มาก เพราะไม่ค่อยมีเวลาว่าง ทำงานหาเงินจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะต้องเก็บเงินเลี้ยงลูกเลี้ยงครอบครัว อีกอย่างค่าเรียนแพง ทำให้คนทั่วไปมาฝึกไม่ไป”

จากประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนลุมพินีกล่าวได้ว่า ประวัติไทเก๊กที่สวนลุมพินีมีมาเป็น 40 ปีแล้ว แสดงให้เห็นว่า ไทเก๊กได้รับความยอมรับจากผู้ใช้บริการสวนสาธารณะและได้รับความนิยมจากกลุ่มผู้สูงอายุมาก ๆ ผู้ที่ฝึกในสวนลุมพินีทุกวัน ส่วนใหญ่ไม่ทราบถึงประวัติความเป็นมาของไทเก๊ก นอกจากเป็นอาจารย์ผู้สอนหรือลูกศิษย์ของอาจารย์ที่มีชื่อเสียง แต่สิ่งที่ทุกคนเห็นชอบคือ ฝึกไทเก๊กมีผลดีกับสุขภาพแน่นอน

3) ประวัติความเป็นมาของสวนหลวง ร.9

สวนหลวง ร.9 จัดสร้างขึ้นเพื่อน้อมเกล้าฯ น้อมกระหม่อมถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อ พ.ศ. 2525 โดยท่านผู้หญิง ม.ล. มณีรัตน์ บุนนาค ได้มีการจัดตั้งมูลนิธิสวนหลวง และขอพระราชทานพระบรมราชานุญาตใช้ชื่อสวนสาธารณะแห่งใหม่นี้ว่า "สวนหลวง ร.9" มีพื้นที่ 500 ไร่ ต่อมาได้ใช้พื้นที่ของกรุงเทพมหานคร แลกเปลี่ยนที่ดินเพิ่มเติมกับเอกชนในบริเวณใกล้เคียงเพิ่มขึ้น 8,000,000 ตารางเมตร

สวนหลวง ร.9 สร้างขึ้นด้วยความร่วมมือร่วมใจของกรุงเทพมหานคร มูลนิธิสวนหลวง ร.9 เพื่อน้อมเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในศุภมงคลสมัยเฉลิมพระชนมพรรษา 5 รอบ ในปี พ.ศ. 2530 โดยผนวกที่ดินของกรุงเทพมหานครบริเวณหนองบอนที่ยังไม่ได้ใช้ประโยชน์ แต่มีศักยภาพในการเป็นพื้นที่รับน้ำก่อนระบายสู่แหล่งธรรมชาติ ซึ่งเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาน้ำท่วมตามพระราชดำริ โครงการเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 ตามความมุ่งหวังร่วมกันที่จะสร้างสวนสาธารณะระดับนครให้เป็นหน้าตาของประเทศ และสร้างพื้นที่สีเขียวเพื่อประชาชนได้มาเที่ยวพักผ่อน ด้วยที่ดินผืนนี้ไม่ได้ต่อเนื่องเป็นผืนเดียว แต่มีหลายสปีดและมีการเปลี่ยนแปลงปะปนในที่ดินเอกชนจึงต้องแลกที่ดินกับเอกชนและได้รับบริจาคเพิ่ม ทำให้มีพื้นที่เหมาะสมกับการเป็นสวนระดับนคร แสดงถึงพลังศรัทธา ความสมานสามัคคี และความจงรักภักดีต่อองค์พระประมุขของชาติ และเป็นอนุสรณ์แห่งสายสัมพันธ์อันลึกซึ้งระหว่างพระมหากษัตริย์ และราษฎรชาวไทย (คุณแกรน. ม.ป.ป. : ออนไลน์)

4) ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9

ผลการศึกษาเรื่องประวัติความเป็นมาของไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 พบว่า ไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 มีประวัติการร่ำมาราว พ.ศ. 2541 (15 ปีที่แล้ว) นาย cai jia liang เป็นผู้สืบทอด ซึ่งผู้สืบทอดก็เป็นลูกหลานของคนจีนเหมือนกัน ตอนนี้อยู่สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ทุกวัน โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นาง deng mei hui ผู้ร่ำไท่เก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของไท่เก๊กในสวนหลวง ร.9 ว่า

“เกี่ยวกับเรื่องประวัติไท่เก๊ก อาอี๊รู้สึกว่าจะไม่มีความจำเป็นที่จะได้นำไท่เก๊กไปสอนคนอื่น ๆ จึงไม่ค่อยได้สนใจมาก แต่ก็ทราบมาว่า อาจารย์ cai jia liang ได้เป็นผู้ที่ร่ำมานานที่สุด หลังจากนั้นยังมีอาจารย์หลายท่านมาสอนด้วย”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำสนใจการร่ำ ไม่ได้สนใจเรื่องประวัติความเป็นมาของไท่เก๊ก

นาย cai jia liang อดีตนายของสมาคมไท่เก๊กแห่งประเทศไทยและเป็นอาจารย์ผู้สอนไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของไท่เก๊กในสวนหลวง ร.9 ว่า

“ประวัติความเป็นมาของไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 ไม่มีการบันทึกในเอกสารอย่างชัดเจน อี๊เป็นผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 เป็นเวลานานที่สุด เป็นเวลา 15 ปี เมื่อก่อนผมสอนที่สนามหญ้าที่ใกล้บ่อน้ำที่มีศาลา การเรียนการสอนไท่เก๊กในเวลานั้นจะสอนฟรี ผมสอนอยู่ที่นั่นมาเป็นเวลา 12 ปี หลังจากนั้น ผู้ฝึกในกลุ่มตกลงว่า ผู้ที่มาร่ำไท่เก๊กที่นั่นต้องเสียค่าเรียน อี๊จึงย้ายกลุ่มมาสอนที่ได้ต้นมะพร้าวนี้ ซึ่งอี๊ไม่ได้คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น อี๊ยังสอนฟรีเหมือนเดิม สอนเพื่อสุขภาพแข็งแรง ไม่ได้สอนเพื่อเป็นธุรกิจส่วนตัว จนทุกวันนี้ กลุ่มของอี๊มีสมาชิกประมาณ 30-40 คน ผู้ร่ำมีทั้งอายุน้อยและอายุมากอายุน้อยสุดคือ 28 ปี อายุมากที่สุดคือ 74 ปี ซึ่งเป็นอี๊เอง”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ประวัติความเป็นมาของไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 เริ่มตั้งแต่เมื่อราว พ.ศ. 2514 (15 ปีที่แล้ว) จำนวนผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 ยังไม่มากเหมือนที่สวนลุมพินี เนื่องจากสวนลุมพินีเป็นสวนสาธารณะที่สร้างมาเป็นเวลานานกว่าและเป็นพื้นที่ ๆ มีคนไทยเชื้อสายจีนพักอาศัยเป็นจำนวนมาก สวนหลวง ร.9 จะเป็นสวนสาธารณะแห่งใหม่และไม่ได้อยู่ในกลางเมืองด้วย แต่ก็มีประชาชนมาออกกำลังกายเป็นจำนวนไม่น้อย ผู้ที่เริ่มรู้จักกับไท่เก๊กก็มากขึ้นเรื่อย ๆ

สรุปประวัติความเป็นมาของไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 ได้ว่า มีการฝึกไท่เก๊กเริ่มตั้งแต่เมื่อราว พ.ศ. 2514 (15 ปีที่แล้ว) ซึ่งนาย cai jia liang เป็นผู้สืบทอด ท่านเป็นลูกหลานของชาวจีนจึงได้พยายามรักษาและเผยแพร่วัฒนธรรมจีน เพื่อไม่ให้วัฒนธรรมจีนสูญหายไป ตอนนี้ท่านฝึกและสอนที่สวนหลวง ร.9 ทุกวัน จำนวนผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 ยังไม่มากเหมือนที่สวนลุมพินี เนื่องจากสวนลุมพินีเป็นสวนสาธารณะที่สร้างมาเป็นเวลานานกว่าและเป็นพื้นที่ ๆ ที่ไปมาสะดวกและยังมีคนไทยเชื้อสายจีนพักอาศัยเป็นจำนวนมาก ส่วนสวนหลวง ร.9 จะเป็นสวนสาธารณะแห่งใหม่ที่

อยู่ชานเมือง แต่ก็มีประชาชนมาออกกำลังกายเป็นจำนวนไม่น้อย ผู้ที่เริ่มรู้จักกับไทเก๊กก็มากขึ้นเรื่อย ๆ การรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ก็ถือว่าเป็นจุดที่ช่วยดึงดูดความสนใจแก่สวนสาธารณะ ถ้าพัฒนาต่อไปจะได้มีคนรู้จักมากขึ้นและได้ส่งเสริมประโยชน์แก่กลุ่มชุมชน นอกจากนี้แล้วจากการสัมภาษณ์ยังแสดงให้เห็นว่า ผู้รำไทเก๊กทั่วไปจะไม่ค่อยสนใจเรื่องประวัติความเป็นมาของไทเก๊ก

3.2 การสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้รำไทเก๊ก

จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัยพบว่า ผู้ที่มีส่วนร่วมในการรำไทเก๊กมีทั้งผู้ชายและผู้หญิง โดยผู้หญิงที่ไปฝึกรำไทเก๊กมีจำนวนมากกว่าผู้ชาย

ตารางที่ 1 เพศของผู้รำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
หญิง	38	70
ชาย	16	30

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มาฝึกไทเก๊กเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงร้อยละ 70 ผู้ชายที่มาฝึกไทเก๊กที่สวนสาธารณะมีจำนวนน้อยกว่าร้อยละ 30

ตารางที่ 2 อายุของผู้รำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

อายุผู้รำไทเก๊ก	จำนวน	ร้อยละ
1-30 ปี	1	2
31-50 ปี	-	-
51-60 ปี	17	31
> 60 ปี	36	67

ตารางที่ 2 อายุของผู้รำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง พบว่า ผู้รำไทเก๊กส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป เป็นร้อยละ 67 รองลงมาในช่วงอายุ 51-60 ปี เป็นร้อยละ 31 และอันดับสุดท้ายอยู่ในช่วงอายุ 5-25 ปี เป็นร้อยละ 2

ตารางที่ 3 เชื้อชาติของผู้รำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

เชื้อชาติ	จำนวน	หญิง	ชาย	ร้อยละ
จีน	-	-	-	-
ไทย	-	-	-	-
คนไทยเชื้อสายจีน	54	38	16	100

จากตารางที่ 3 เชื้อชาติของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง พบว่า ผู้ร่ำไทเก๊กเป็น คนไทยที่มีเชื้อสายจีนทั้งหมด

ตารางที่ 4 เขตที่พักของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

เขตที่พัก	จำนวน	หญิง	ชาย	ร้อยละ
กรุงเทพฯ	54	38	16	100
ธนบุรี	-	-	-	-
สมุทรปราการ	-	-	-	-
จังหวัดอื่น ๆ	-	-	-	-

จากตารางที่ 4 เขตที่พักของผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง พบว่า ผู้ร่ำไทเก๊กมี ที่พักอาศัยในพื้นที่กรุงเทพฯ ทั้งหมด

ตารางที่ 5 สวนสาธารณะที่ผู้ร่ำไทเก๊กเลือกที่จะไปฝึกรำไทเก๊ก

สวนสาธารณะ	จำนวน	หญิง	ชาย	ร้อยละ
สวนลุมพินี	32	24	8	100
สวนหลวง ร.9	22	18	4	100
สวนอื่น ๆ	-	-	-	-

จากตารางที่ 5 สวนสาธารณะที่ผู้ร่ำไทเก๊กเลือกที่จะไปฝึกรำไทเก๊ก พบว่า ผู้ร่ำไทเก๊กที่ สวนสาธารณะทั้งสองแห่ง นิยมไปรำไทเก๊กเป็นประจำที่สวนสาธารณะที่ตนร่ำอยู่ในปัจจุบัน เหมือนกันทั้ง 2 กลุ่ม

ตารางที่ 6 เวลาที่เริ่มรำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

เวลาที่เข้าถึงสวนสาธารณะ	5:30 น.	6:00 น.	6:30 น.	จำนวน
สวนลุมพินี	20	10	2	32
ร้อยละ	63	31	6	-
สวนหลวง ร.9	17	5	-	22
ร้อยละ	77	23	-	-

จากตารางที่ 6 เวลาที่เริ่มรำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้งสองแห่ง พบว่า ผู้ร่ำไทเก๊กที่ สวนลุมพินีส่วนใหญ่เข้ามาถึงสวนสาธารณะในเวลา 5:30 น. ร้อยละ 63 รองลงมาเป็นผู้ร่ำไทเก๊กที่ เข้ามาถึงสวนสาธารณะในเวลา 6:00 น. ร้อยละ 31 และอันดับสุดท้ายคือผู้ร่ำไทเก๊กที่เข้ามาถึง สวนสาธารณะในเวลา 6:30 น. ร้อยละ 6 ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่เข้ามาถึง สวนสาธารณะในเวลา 5:30 น. ร้อยละ 77 และผู้ร่ำไทเก๊กที่เข้ามาถึงสวนสาธารณะในเวลา 6:00 น. ร้อยละ 23

ตารางที่ 7 เวลาในการร่ำไท่เก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

เวลาในการร่ำไท่เก๊ก	วันจันทร์ ถึง วันอาทิตย์	วันจันทร์ ถึง วันศุกร์	วันเสาร์ และ วันอาทิตย์	จำนวน
สวนลุมพินี	6:30 น.-9:00 น.	6:30 น.-8:30 น.	6:30 น.-9:00 น.	
	16	8	8	32
ร้อยละ	50	25	25	
สวนหลวง ร.9	6:00 น.-9:00 น.	6:00 น.-8:00 น.	6:00 น.-9:00 น.	
	4	8	10	22
ร้อยละ	18	36	46	

จากตารางที่ 7 เวลาในการร่ำไท่เก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง พบว่า ผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนลุมพินีส่วนใหญ่มาร่ำในวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ ร้อยละ 50 และผู้ร่ำไท่เก๊กที่มาร่ำในวันจันทร์ถึงวันศุกร์และวันเสาร์กับวันอาทิตย์มีจำนวนเท่ากัน ร้อยละ 25 ผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่มาร่ำในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ร้อยละ 46 รองลงมาเป็นผู้ร่ำไท่เก๊กที่มาร่ำในวันจันทร์ถึงวันศุกร์ ร้อยละ 36 และอันดับสุดท้ายเป็นผู้ร่ำไท่เก๊กที่มาร่ำในวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ ร้อยละ 18

ตารางที่ 8 ระยะเวลาของผู้ร่ำที่เข้ามาร่ำไท่เก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

ระยะเวลาที่เข้ามาร่ำไท่เก๊ก	จำนวน	ร้อยละ
น้อยกว่าหนึ่งปี	6	11
1-2 ปี	8	15
3-5 ปี	9	16
มากกว่า 5 ปี	28	52
ไม่ระบุ	3	6

จากตารางที่ 8 ระยะเวลาของผู้ร่ำที่เข้ามาร่ำไท่เก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง พบว่า ผู้ร่ำไท่เก๊กส่วนใหญ่ร่ำไท่เก๊กมากกว่า 5 ปี ร้อยละ 52 รองลงมาเป็นผู้ร่ำไท่เก๊กที่มาร่ำ 3-5 ปี ร้อยละ 16 และอันดับที่สามคือผู้ร่ำที่มาร่ำ 1-2 ปี ร้อยละ 15

ตารางที่ 9 ระดับการศึกษาของผู้ร่ำไท่เก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถม	6	11.1
มัธยม	17	31.5
ปวช.	8	15.1
ปริญญาตรี	13	24.1
ปริญญาโท	4	7.1
ไม่ตอบ	6	11.1

จากตารางที่ 9 ระดับการศึกษาของผู้ร่ำไท่เก็กทั้งสองสวน พบว่า ผู้ร่ำไท่เก็กส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยม ร้อยละ 31.5 รองลงมาเป็นผู้ร่ำไท่เก็กระดับการศึกษาปริญญาตรี ร้อยละ 24.1 และอันดับที่สามเป็นผู้ร่ำไท่เก็กระดับการศึกษา ปวช. ร้อยละ 15.1

ตารางที่ 10 รายได้ของผู้ร่ำไท่เก็กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง

รายได้ของผู้ร่ำไท่เก็ก	จำนวน	ร้อยละ
<10,000		
10,001-50,000	4	7
รายได้จากลูกหลาน	22	41
ไม่แน่นอน	20	37
ไม่ตอบ	8	15

จากตารางที่ 10 รายได้ของผู้ร่ำไท่เก็กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง พบว่า รายได้ของผู้ร่ำไท่เก็กส่วนใหญ่ได้รับรายได้จากลูกหลาน ร้อยละ 41 รองลงมาเป็นผู้ร่ำไท่เก็กที่มีรายได้ไม่แน่นอน ร้อยละ 37 และอันดับที่สามเป็นผู้ร่ำไท่เก็กที่ไม่ตอบว่ามีรายได้เท่าไร ร้อยละ 15

จากการสำรวจข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มผู้ร่ำไท่เก็กโดยรวมพบว่า ผู้ที่มาฝึกไท่เก็กส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงร้อยละ 70 ผู้ร่ำไท่เก็กส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไปเป็น ร้อยละ 67 ผู้ร่ำไท่เก็กเป็นคนที่ไม่มีเชื้อสายจีนทั้งหมด ผู้ร่ำไท่เก็กมีที่พักอาศัยในพื้นที่กรุงเทพฯ ทั้งหมด ผู้ร่ำไท่เก็กที่สวนสาธารณะทั้งสองแห่ง นิยมไปร่ำไท่เก็กเป็นประจำที่สวนสาธารณะที่ตนร่ำอยู่ในปัจจุบันเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่ม ผู้ร่ำไท่เก็กที่สวนลุมพินีส่วนใหญ่เข้ามาถึงสวนสาธารณะในเวลา 5:30 น. ร้อยละ 63 และผู้ร่ำไท่เก็กที่สวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่เข้ามาถึงสวนสาธารณะในเวลา 5:30 น. ร้อยละ 77 ผู้ร่ำไท่เก็กที่สวนลุมพินีส่วนใหญ่มาร่ำในวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ ร้อยละ 50 และผู้ร่ำไท่เก็กที่สวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่มาร่ำในวันเสาร์และวันอาทิตย์ ร้อยละ 46 ร่ำไท่เก็กส่วนใหญ่ร่ำไท่เก็กมากกว่า 5 ปี ร้อยละ 52 ผู้ร่ำไท่เก็กส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยม ร้อยละ 31.5 รายได้ของผู้ร่ำไท่เก็กส่วนใหญ่ได้รับรายได้จากลูกหลาน ร้อยละ 41

3.3 รูปแบบการร่ำไท่เก็ก

การร่ำไท่เก็กมีทั้งหมด 2 รูปแบบ คือ รูปแบบการร่ำไท่เก็กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบและรูปแบบการร่ำไท่เก็กที่ใช้อุปกรณ์ประกอบ ซึ่งผลการศึกษามีดังต่อไปนี้

3.3.1 รูปแบบการร่ำไท่เก็กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบ

การร่ำไท่เก็กเป็นการเคลื่อนไหวอวัยวะ แขนขา ลำตัวอย่างช้า ๆ แต่ใช้เวลาและสมาธิ การฝึกไท่เก็กรูปแบบการร่ำไท่เก็กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบ มีผลจากการศึกษาดังนี้

ภาพที่ 5 การรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์



ที่มา : Teresateng. 2552 : ออนไลน์.

รูปแบบการรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบเป็นวิธีการรำไทเก๊กพื้นฐาน ใช้ทุกส่วนของร่างกายในการรำ ผู้รำสามารถรู้สึกถึงการไหลเวียนพลังงานทุกส่วนของร่างกายเป็นอย่างไรบ้าง ช่วงแรก ๆ ที่ฝึกไทเก๊ก เริ่มใช้พลังในการรำ ตัวร่างกายก็จะรู้สึกวุ่นวาย แต่รำมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง ร่างกายเคยชินแล้วก็รู้สึกสบาย เพราะได้ระบายเหงื่อออกจากร่างกาย

นาง ma su li ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ว่า

“มารำไทเก๊กที่นี่ (สวนลุมพินี) ทุกวัน รำมา 4 ปีแล้ว รำไทเก๊กดี ได้มีเพื่อน ได้มีร่างกายแข็งแรง อาจารย์ที่สอนไทเก๊กรำหลาย ๆ แบบ แต่ออ้อจำไม่ไหว จึงไม่ได้ฝึกแบบอื่น ๆ รำแบบที่ง่าย ๆ ก็พอแล้ว”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำรำแค่แบบเดียวคือ การรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบ

นาง zhou hua ying ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ว่า

“การรำไทเก๊ก ช่วยให้ตัวร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวทั้งหน้าหลัง ซ้ายขวา รอบด้านร่างกาย ทำให้เลือดที่อยู่ในตัวร่างกายไหลเวียนได้ดี ในกลุ่มที่มารำไทเก๊กด้วยกัน มีหลายคนไปฝึกไทเก๊กแบบใช้พัดจินบ้างหรือกระบี่บ้าง แต่ออ้อไม่ไหว จำแค่ท่าได้ก็รู้สึกสบายใจแล้ว ไม่ต้องเพิ่มอะไรในมือเพื่อแสดงความสามารถอย่างอื่นแล้ว แค่นี้ก็ได้ผลดีต่อร่างกายแล้ว”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำรำรูปแบบง่าย ๆ มีเพื่อน ๆ คนอื่นไปรำแบบพัตจินกัน แต่ตนเองรำแบบยากไม่ไหว

นาย xu guo ping ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ว่า

“รำไทเก๊กแบบไม่ใช้อุปกรณ์อย่างเดียวนะครับ ที่ใช้พัดหรืออย่างอื่นฝึกยาก ยังไม่มีพื้นฐานที่แข็งแรงพอ หล่าวซือเคยบอกว่า ถ้าใครอยากรำไทเก๊กแบบที่ใช้อุปกรณ์บอกอาจารย์เขาไว้ อาจารย์จะได้ไปสั่งซื้ออุปกรณ์มาให้ แต่ตอนนี้ผมยังไม่สนใจ”

ภาพที่ 6 การรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์



จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า พื้นฐานของผู้รำไทเก๊กยังไม่แข็งแรงพอ จึงไม่อาจรำแบบที่ใช้อุปกรณ์ได้ จึงรำแบบที่ไม่ใช้อุปกรณ์อย่างเดียว

นาง wu li hua ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ว่า

“อาอีมาหัดกับเพื่อน ๆ ไม่ได้ไปฝึกกับหล่าวซือ เพื่อนรำแบบไหน อาอีก็รำตาม ก็ไม่ได้ถามเขาว่า นอกจากรำแบบนี้แล้ว ยังมีแบบอื่น ๆ ไหม อาอีชอบรำไทเก๊ก เพราะตอนรำไทเก๊กจิตใจจะสงบสบายมาก ไม่มีอะไรมาทวนใจ ไม่ต้องคิดอะไร สมองเบา ๆ แต่อาอีรำแบบไม่ใช้อุปกรณ์อย่างเดียวนะคะ”

ภาพที่ 7 เพื่อน ๆ สอนฝึกไทเก๊กกัน



จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ำฝึกกับเพื่อน ไม่ได้ฝึกกับอาจารย์ ดังนั้น ผู้ร่ำและเพื่อนจะร่ำแบบไม่ใช้อุปกรณ์อย่างเดียว

นาย zha0 xiong ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับรูปแบบการร่ำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ว่า

“ตอนนี้สนใจไทเก๊ก 24 ท่า ฝึกกับหล่าวซือทีละ 2-3 ท่า ไปเร็วไม่ได้ ต้องค่อยเป็นค่อยไป จึงไม่ได้คิดที่จะฝึกอย่างอื่นไปด้วย ฝึกอันนี้ให้ได้ก่อน หล่าวซือก็บอกไม่ต้องรีบร้อน หัดไปนานจะได้ผลดี ถึงเวลาก็จะได้ฝึกแบบที่ใช้อุปกรณ์ ดังนั้น ตอนนี้ยังไม่สนใจเรื่องอุปกรณ์ครับ”

ภาพที่ 8 การร่ำไทเก๊กแบบไม่ใช้อุปกรณ์



จากการสัมภาษณ์สรุปได้ว่า ไทเก๊กเป็นศิลปะที่เน้นเรื่อง การเคลื่อนไหวเกือบทุกส่วนของร่างกาย อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ตลอดเวลา มีความซำอยู่ในตัว ร่ำโดยไม่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อ ปล่อยให้เป็นที่ตามธรรมชาติ การหายใจก็เป็นไปตามปกติ มีลักษณะของความต่อเนื่อง จากท่าแรก

จนท่าสุดท้าย เป็นลักษณะของการนำเอาพลังของร่างกายและจิตใจมาผสานกัน เนื่องจากผู้ที่ฝึกจะต้องมีสมาธิในการรำ มีการกำหนดสายตาท่าทางตลอดตั้งแต่ต้นจนจบการฝึก

3.3.2 รูปแบบการรำไทเก๊กที่ใช้อุปกรณ์ประกอบ

รูปแบบการรำไทเก๊กที่ใช้อุปกรณ์ประกอบมีสองแบบคือ การรำไทเก๊กด้วยพัดจีนและการรำไทเก๊กด้วยกระบี่ ผลการศึกษามีดังนี้

1) การรำไทเก๊กด้วยพัดจีน

พัดสำหรับรำไทเก๊กเป็นพัดที่ทำจากผ้ามีความยาว 13.5 นิ้ว เมื่อพับเก็บส่วนเนื้อผ้ามีความยาว 8 นิ้ว มีความกว้างเมื่อกางออกเต็มที่ 25 นิ้ว เป็นภาพวาดลายมังกรสีเขียว ดำมพัดทำจากไม้ พัดจีนเป็นเครื่องประดับชนิดหนึ่ง ปัจจุบันนิยมใช้พัดเพื่อประกอบในการรำไทเก๊กด้วยพัดจีนเพื่อออกกำลังกาย (Super point. ป.ป.ป. : ออนไลน์)

ภาพที่ 9 พัดจีนที่นำมาเพื่อรำไทเก๊ก



ผลการศึกษาพบว่า ไม่ว่าเป็นการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีหรือสวนหลวง ร.9 มีผู้รำไทเก๊กแบบใช้พัดจีนทั้งสองที่มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

นาง yun chang fen ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการรำไทเก๊กด้วยพัดจีนว่า

“เกี่ยวกับเรื่องรำไทเก๊กด้วยพัดจีน เนื่องจากอาอีเพ็งเข้ามาเริ่มฝึกไทเก๊กมีเวลายังไม่นาน จึงไม่ได้รำแบบใช้พัด แต่เห็นคนอื่น ๆ รำ ก็รู้สึกชอบนะ สวยดี”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ร่ายยังไม่ได้รำแบบใช้อุปกรณ์ รำแบบง่าย
อย่างเดียว

นาง hou zu ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์
เกี่ยวกับการรำไทเก๊กด้วยพัดจีนว่า

“รำไทเก๊กมาเป็นเวลา 30 ปีแล้ว ถามว่าได้รำไทเก๊กแบบ
ใช้พัดไหม คำตอบก็คือ ได้แน่นอน และเป็นแบบรำมานาน
ที่สุดด้วย พัดจีนเป็นพัดที่มีเส้นที่ เหมือนกับข้าวที่อร่อย
ทำให้ติดใจ”

ภาพที่ 10 การรำไทเก๊กด้วยพัดจีน



นาย Chen jian feng ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้
สัมภาษณ์เกี่ยวกับการรำไทเก๊กด้วยพัดจีนว่า

“รู้จักพัดจีนครับ แต่ถามผมว่า ชอบรำไทเก๊กแบบใช้
พัดไหม คำตอบคือ ไม่ชอบ เพราะรู้สึกถือพัดรำไปด้วย
ไม่ถนัด จึงไม่ชอบรำไทเก๊กแบบพัด”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำไม่ได้รำแบบใช้พัดจีน

นาง huang xi xuan ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้
ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการรำไทเก๊กด้วยพัดจีนว่า

“มารำไทเก๊กสนุกมาก ชอบการรำไทเก๊กแบบพัดจีน
เมื่อรำเป็นกลุ่ม ทุกคนถือพัดรำพร้อมกัน วินาทีที่เปิดพัด
พร้อมกัน ภาพนั้นจะสวยงามมาก ตนเองได้เป็นส่วนหนึ่ง
อยู่ข้างใน รู้สึกภูมิใจมาก”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำขอรำไทเก๊กแบบใช้อุปกรณ์ในการรำ เพราะความสวยงามของพัดจีนที่ได้รวมอยู่ด้วยกัน

นาย Wu guo jun ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการรำไทเก๊กด้วยพัดจีนว่า

“ผมเคยคิดในใจว่า การรำไทเก๊กแบบใช้พัดจีนเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้หญิง ตนเองเป็นผู้ชายมารำด้วยจะดีหรือครับ แต่ไม่รู้มีสิ่งอะไรมาดึงผมไปรำไทเก๊กด้วยพัดจีน ผมก็บอกไม่ถูกเมื่อรำไปแล้วก็ไม่รู้สึกอายหรือกลัวนะครับ ก็ขอรำไทเก๊กแบบใช้พัดเหมือนกัน”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การรำไทเก๊กด้วยแบบใช้พัดจีน สามารถรำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย

นาง su yu jin ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการรำไทเก๊กด้วยพัดจีนว่า

“ถามว่าขอรำไทเก๊กแบบใช้อุปกรณ์หรือไม่ใช้อุปกรณ์ อาอี้อจะบอกว่า อาอี้อชอบทั้งสองแบบ”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์การรำไทเก๊กด้วยใช้พัดจีนพบว่า จากการสัมภาษณ์ทั้งหมด 6 คนพบว่า มี 5 คนชอบการรำไทเก๊กแบบใช้พัด มีเพียงแค่คนเดียวที่รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีที่ไม่ชอบการรำไทเก๊กแบบใช้พัด แสดงให้เห็นว่า การรำไทเก๊กแบบใช้พัดจีนนิยมรำในทั้งสวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9

2) การรำไทเก๊กด้วยกระบี่

การรำกระบี่ไทเก๊ก ต้องฝึกท่ามวยไทเก๊กให้ได้ความนิ่ง นุ่มนวล ต่อเนื่อง มีพลัง หลังจากนั้นจึงมาฝึกถือกระบี่ เนื่องจากท่ารำทุกกระบวณท่าของการรำกระบี่ ยังคงเป็นท่าเคลื่อนไหวของท่ารำไทเก๊ก

ภาพที่ 11 กระบี่สำหรับการรำไทเก๊ก



ที่มา : saakkk18. 2554 : ออนไลน์.

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

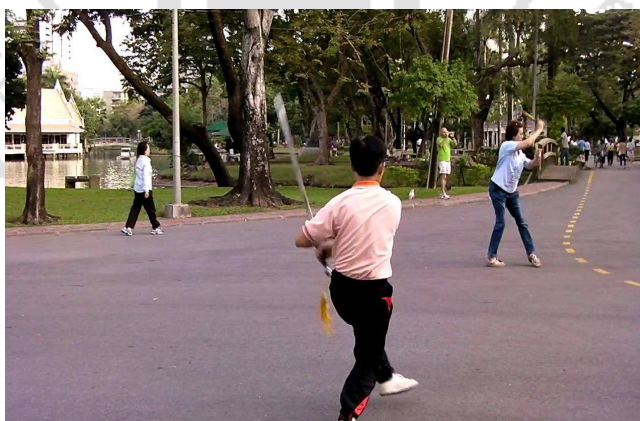
“อ้าวได้รู้จักไทเก๊กจากเพื่อนคนหนึ่ง เขาแนะนำว่า ฝึกไทเก๊กได้ประโยชน์แก่สุขภาพร่างกาย อ้าวจึงมาร่ำไทเก๊กกับเพื่อนด้วยกัน แต่เนื่องจากเพิ่งมาฝึกไม่กี่ปี เทคนิคยังไม่ถึง จึงไม่สามารถฝึกร่ำไทเก๊กด้วยกระบี่ได้”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ฝึกไทเก๊กที่ยังไม่มีพื้นฐานที่มั่นคง ไม่สามารถร่ำไทเก๊กแบบใช้กระบี่ได้ เนื่องจากการร่ำไทเก๊กด้วยกระบี่ต้องใช้แรงของข้อมือเพื่อจับอุปกรณ์ในการฝึก

นาย zhou dong hai ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการร่ำไทเก๊กด้วยกระบี่ว่า

“การร่ำไทเก๊กด้วยกระบี่ เป็นวิธีการร่ำที่ลึกซึ้งมาก เห็นเพื่อนคนอื่นที่ร่ำไทเก๊กมาเป็นสิบปีจะได้ร่ำแบบใช้กระบี่ ตอนนี้ผมฝึกไทเก๊กมาเป็นเวลา 5 ปี แล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถหัดแบบกระบี่ได้ ตอนนั้นก็คือดูไปก่อนแล้วค่อย ๆ เข้าถึงวิชานั้น”

ภาพที่ 12 การร่ำไทเก๊กด้วยกระบี่ที่สวนลุมพินี



จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การร่ำไทเก๊กด้วยกระบี่ต้องมีพื้นฐานในการร่ำไทเก๊กมากกว่า 5 ปี เพราะผู้ร่ำฝึกมา 5 ปีแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถเริ่มฝึกแบบใช้กระบี่ได้

นาง huang yong li ผู้ร่ำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการร่ำไทเก๊กด้วยกระบี่ว่า

“รำไทเก๊กมาเป็นเวลา 9 ปี ชอบไทเก๊กทุกแบบ อยาก
ค้นคว้าทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับไทเก๊ก ตอนนี้อยู่ช่วงเวลา
กำลังตื่นเต้น เพราะได้ฝึกรำไทเก๊กวิธีใหม่ โดยใช้กระบี่เป็น
อุปกรณ์ประกอบ แต่ตอนนี้เพิ่งสั่งซื้อกระบี่มาได้ไม่นาน ดู
อาจารย์สอนคนอื่น ๆ แล้วจดจำในสมองไว้ก่อน อีกไม่กี่วัน
จะได้หัดจริง”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำเป็นผู้ที่ชอบการออกกำลังกายแบบการรำ
ไทเก๊ก ชอบการรำไทเก๊กทุกแบบ มีความสนใจกับการรำไทเก๊กมาก เริ่มต้นเต้นในเวลาที่กำลังสั่งซื้อ
อุปกรณ์ แสดงให้เห็นว่า ผู้รำให้ความสำคัญกับเรื่องการรำไทเก๊กเป็นอย่างมาก

นาง zhao yong mei ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้
ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการรำไทเก๊กด้วยกระบี่ว่า

“อาอีรำไทเก๊กมานานแล้ว เป็นเวลาสิบกว่าปี อาอีรำ
ไทเก๊กแบบใช้กระบี่มา 5 ปี รำไทเก๊กแบบกระบี่ไม่ได้เป็น
เรื่องง่าย เพราะต้องใช้แรงจากข้อมือให้เป็นจึงสามารถ
ฝึกได้ ผู้ที่เพิ่งฝึกไทเก๊กใหม่ ๆ บางคนอาจไม่รู้จักกับไทเก๊ก
แบบรำด้วยกระบี่ด้วยซ้ำ ฝึกไทเก๊กแบบใช้กระบี่ต้องมีอายุ
การรำไทเก๊กอย่างน้อย 6 ปีขึ้นไป จึงสามารถเริ่มหัดได้”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำยังไม่ได้รำไทเก๊กแบบการใช้กระบี่ เพราะ
การใช้กระบี่ในการรำไทเก๊กไม่ได้เป็นเรื่องง่าย ต้องอาศัยความแข็งแรงของข้อมือ เมื่อข้อมือยัง
ไม่แข็งแรงพอจะไม่สามารถฝึกได้

นาย cai jia liang อดีตนายท่งของสมาคมไทเก๊กในประเทศไทยและอาจารย์ผู้สอนไทเก๊ก
ที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการรำไทเก๊กด้วยกระบี่ว่า

“อ้าวรำไทเก๊กและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับไทเก๊กมาตั้งแต่
15 ปีที่แล้ว จนถึงทุกวันนี้ก็ยังฝึกอยู่ทุกวัน จากผู้เรียนเป็น
ผู้ช่วยหล่าวซือ ต่อมาเป็นผู้สอนเอง อ้าวไม่เคยคิดที่จะหยุด
รำ แต่อ้าวไม่ได้รำไทเก๊กแบบใช้พัตจิน เห็นว่าตนเองเป็น
ผู้ชาย คิดว่า อาจจะไม่เหมาะสมกับตนเองก็ไม่ได้ฝึก แต่
ที่จริงแล้ว ไม่ได้เป็นเหมือนที่อ้าวคิด ความจริงไม่ว่าเป็น
ผู้หญิงหรือผู้ชายสามารถฝึกแบบพัตจินได้ทั้งหมด แต่อ้าว
คิดไปเองเท่านั้น เพราะเหตุนี้ จึงรำแบบใช้กระบี่ รู้สึกเป็น
เรื่องของผู้ชาย ฝึกกระบี่ต้องใช้ความอดทนสูงมาก ต้อง

ใช้เวลาและพลังงานมาก นี่เป็นเหตุอย่างหนึ่งที่ผู้รำใหม่ ๆ ที่ยังทำไม่ได้ พวกเขายังไม่มีควมมั่นคงเรื่องความแข็งแรงของข้อมือ จึงไม่อาจฝึกได้ ในกลุ่มลูกศิษย์มีแค่ไม่กี่คนที่สามารถฝึกได้ ต้องให้ช่วงเวลาหนึ่งแก่พวกเขาไปฝึก จึงได้รับผลที่ดีมากขึ้น”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์การรำไทเก๊กด้วยใช้พัดจินพบว่า รำไทเก๊กแบบใช้กระบี่ ต้องมีพื้นฐานเกี่ยวกับการรำไทเก๊กมาเป็นเวลา 6 ปีขึ้นไป จึงสามารถฝึกได้ เนื่องจากต้องใช้ความแข็งแรงของข้อมือ ในกรณีนี้ถ้าผู้รำไทเก๊กที่ไม่ได้รำไทเก๊กอย่างต่อเนื่องจะไม่มีโอกาสฝึกไทเก๊กแบบใช้กระบี่ก็แสดงให้เห็นว่า ผู้รำไทเก๊กทุกคนที่รำแบบใช้กระบี่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องการรำไทเก๊ก

3.3.3 เพลงประกอบในการรำไทเก๊ก

เพลง หมายถึง สำเนียงขับร้องหรือทำนองดนตรี และเทคนิคการใช้เพลงประกอบการรำไทเก๊ก หมายถึง กลวิธีต่าง ๆ ที่กล่าวชื่อใช้สำเนียงขับร้องและทำนองดนตรีมาให้ผู้ฝึกได้ร้องหรือกล่าวชื่อร้องให้ผู้ฝึกฟังเพื่อใช้เป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมการสอน

เพลงประกอบในการรำไทเก๊กเป็นเพลงที่มีทำนองไม่เร็วหรือช้าเกินไป เพลงที่คนไทยเชื้อสายจีนที่รำในสวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ใช้เพลงจีนทั้งหมด คำภาษาจีนกลางอาจจะพูดไม่คล่อง แต่พวกเขาสามารถขับร้องเพลงที่นำมาประกอบในการรำไทเก๊กได้อย่างคล่อง ซึ่งเพลงจีนที่นำมาประกอบการรำไทเก๊กที่นิยมที่สุดคือ จง โกว กง ฟู (中国功夫 zhong guo gong fu) เพลงประกอบการรำไทเก๊กในประเทศไทยนอกจากเพลงจีนแล้ว ยังมีเพลงที่เป็นภาษาไทยด้วย แต่มีจำนวนน้อยมาก จากการศึกษาของผู้วิจัย ได้พบเพลงภาษาไทยแค่หนึ่งเพลงเท่านั้น ผลการศึกษาได้บทเพลงทั้งจีนและไทยดังต่อไปนี้

จง โกว กง ฟู (中国功夫 zhong guo gong fu)

卧似一张弓 站似一棵松
不动不摇坐如钟 走路一阵风
南拳和北腿 少林武当功
太极八卦连环掌 中华有神功
卧似一张弓 站似一棵松
不动不摇坐如钟 走路一阵风
南拳和北腿 少林武当功
太极八卦连环掌 中华有神功
(棍扫一大片 枪挑一条线
身轻好似云中燕 豪气冲云天
外练筋骨皮 内练一口气
刚柔并济不低头 我们心中有天地)
卧似一张弓 站似一棵松
不动不摇坐如钟 走路一阵风
南拳和北腿 少林武当功

太极八卦连环掌 中华有神功
 (清风剑在手 双刀就看走
 行家功夫一出手 那就知道有没有
 手是两扇门 脚下是一条根
 四方水土养育了 我们中华武术魂)
 东方一条龙 儿女似英雄
 天高地远八面风 中华有神功
 东方一条龙 儿女似英雄
 天高地远八面风 中华有神功
 中华有神功

บทเพลง

มวยทั้งหมดสิบสามท่าอย่าประมาท
 หลักสำคัญแหล่งกำเนิดอยู่ที่เอว
 วางผันเต็มเปลี่ยนต้องใส่ใจ
 ไอปลังทั่วร่างไม่ฝืดขัด
 กระตุ้นเคลื่อนไหวในนิ่ง เคลื่อนก็เหมือนนิ่ง
 โดยเหตุต่อต้านเปลี่ยนแปลงแสดงปาฏิหาริย์
 ทุกกระบวนท่าโดยเจตนาารมณแห่งจิต
 ได้มาโดยไม่รู้สึกว่าเป็นเวลา ใส่ใจในช่วงเวลายู่ทุกเมื่อ
 ภายในห้องผ่อนคลายสิ้นเชิง ไอปลังดังผุดพลุ่ง
 ก้นกบตั้งตรง วิญญานเล่นถึงยอด
 ทั่วกายสบายเบา แขนงยอศบาล
 ใส่ใจให้รอบคอบ มุ่งแสวงหา งอเหยียดหุบอ้าได้ตั้งใจ
 สู้วิถีโดยขึ้นมาจากคำครู วิทยายุทธ์ไม่หยุดยั้งตั้งหน้าฝักฝนเอง
 แม้นบุจฉฉว่าท่าร่างใช้อย่างไร
 จิตใจไอปลังเป็นจักรพรรดิ กระจุกเนื้อเป็นขุนนาง
 ใคร่ครวญคำนึงถึงจุดหมายสูงสุดว่าอยู่ที่ไหน
 คือทำให้อายุวัฒนะ นิรชรา ยืนเยาว์จั้ง

นาย zhou dong hai ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้
 สัมภาษณ์เกี่ยวกับเพลงประกอบการรำไทเก๊กว่า

“ผู้ที่ฝึกไทเก๊กแรก ๆ จะยังไม่มีเพลงประกอบ ต้องฝึกท่า
 รำก่อน หล่าวซือสอนเสร็จทุกท่าแล้ว ให้ลูกศิษย์
 ฝึกทบทวนตนเอง ในเมื่อจำท่าได้ก็นำเพลงมาประกอบ”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การฝึกไทเก๊กต้องฝึกตั้งแต่เริ่มต้น ควรฝึกท่ารำ
 ไปก่อน หลังจากจำท่ารำได้อย่างแม่นยำแล้ว จึงใช้เพลงประกอบในการรำ

นาง ma su li ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้
 สัมภาษณ์เพลงประกอบการรำไทเก๊กว่า

“การรำไทเก๊กมีเพลงประกอบ แต่เท่าที่เห็นมาเพลงที่ประกอบจะเป็นเพลงจีน ไม่ว่าจะรำที่สวนลุมพินี สวนหลวง ร.9 หรือสวนสาธารณะอื่น ๆ ก็ตาม”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การรำไทเก๊กในประเทศไทย เพลงประกอบจะนิยมใช้เป็นเพลงจีน เนื่องจากผู้รำไทเก๊กทุกคนเป็นคนไทยเชื้อสายจีนทั้งหมด มีสายเลือดของจีน ถนัดกับการฟังเพลงจีน เพลงที่เป็นภาษาไทยก็มี แต่จำนวนน้อยมาก

นาย cai ji hong ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เพลงประกอบการรำไทเก๊กว่า

“เรียนไทเก๊กช่วงแรก ๆ ยังไม่ได้สนใจถึงเรื่องเพลง ก่อนที่หล่าวซือเริ่มสอนจะสอนเป็นท่ารำ ยังไม่มีเพลงประกอบ ก็คิดว่าการรำไทเก๊กอาจรำโดยไม่มีเพลงประกอบ หลังจากการฝึกประมาณ 2-3 สัปดาห์ หล่าวซือก็นำดนตรีมาฟังก็ยังคงคิด (ในใจ) อยู่ว่า หล่าวซือชอบฟังเพลงจีนมากนะ นำมาฟังที่นี้เลย แต่ไม่กินาที หล่าวซือก็ให้ตั้งแถว แล้วบอกว่า ลองนำท่าไทเก๊กที่อ้าวสอนมารำตามเพลง ทุกคนก็ตั้งหูตั้งหน้าดูและฟังเพลง แล้วค่อย ๆ รำตามเพลงประกอบเป็นเพลงจีน”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ที่ชอบเพลงจีน นำมาฟังในตอนการสอนการรำไทเก๊กที่สวนสาธารณะและนำเพลงเหล่านี้มาเป็นเพลงประกอบในการรำไทเก๊กให้กับลูกศิษย์

นาง zhou mei hui ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการที่มีเพลงประกอบในการรำไทเก๊ก มีผลอย่างไรต่อการรำ ได้คำตอบว่า

“การรำไทเก๊กมีเพลงประกอบทุกที่ เพลงที่เลือกนำมาประกอบนิยมเป็นเพลงจีน เพราะเพลงประกอบเหล่านี้จะช่วยให้ผู้รำจำท่ารำได้เร็วขึ้น ผู้รำบางท่านจะเป็นคนที่ความจำไม่เก่ง แต่เมื่อมีเพลงประกอบจะทำให้เขาจำทำได้ เพลงที่นำมาเป็นเพลงประกอบการรำไทเก๊กจะเป็นเพลงที่มีทำนองไม่เร็วไม่ช้า เป็นเพลงที่ทำให้ผู้ฟังเกิดความกระตือรือร้น อยากร้องตามและทำตาม”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การที่มีเพลงประกอบในการรำไทเก๊ก สามารถช่วยให้ผู้รำไทเก๊กจำท่ารำได้เร็วขึ้น เป็นเครื่องมือที่ดึงความสนใจของผู้รำให้หันมาสนใจและฝึกจำได้มากขึ้น

นาง zhang shan ผู้เคยสอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับการที่มีเพลงประกอบในการรำไทเก๊ก มีผลอย่างไรต่อการรำ ได้คำตอบว่า

“การรำไทเก๊ก เมื่อมีเพลงประกอบทำให้ผู้รำมีสมาธิมากขึ้น มีอารมณ์ดี เพลงประกอบต่าง ๆ นั้น ไม่มีเพลงเศร้า เป็นเพลงที่ฟังแล้วรู้สึกสดชื่น ฟังแล้วรู้สึกตนเองกำลังอยู่ในภาพ จึงทำให้ผู้รำไม่รู้สึกลงถึงการรำไทเก๊กเป็นเรื่องเหนื่อย แต่เป็นเรื่องที่สนุกสนานและทำให้ตนเองสบายทั้งร่างกายและจิตใจ”

การรำไทเก๊กเมื่อมีเพลงประกอบ ส่วนใหญ่จะเป็นเพลงจีน ผู้วิจัยได้พบเพลงที่เป็นภาษาไทยแค่เพลงเดียวเท่านั้น การที่มีเพลงประกอบช่วยให้ผู้ฝึกจำท่าได้เร็วขึ้น มีอารมณ์ดี ไม่รู้สึกเบื่อ เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้รำขยันฝึกมากขึ้น ได้ยินเพลงที่ชอบ อารมณ์ก็ดีขึ้นตาม แล้วจะสามารถฝึกไปได้ผลมากขึ้นเสียงเพลงที่ช้า ๆ เนิบ ๆ จะทำให้มีความเยือกเย็นสุขุมมากขึ้น

3.4 วิธีการรำไทเก๊ก

การรำไทเก๊กเป็นการเชื่อมร่างกายและจิตเข้าด้วยกัน เน้นการปรับร่างกาย ปรับจิต และปรับลมหายใจ ผู้ฝึกต้องมีสมาธิในการรำ กำหนดสายตาตามท่าทางตลอด ตั้งแต่ต้นจนจบการฝึก การรำไทเก๊กเน้นความอ่อน เบา ช้า ต่อเนื่อง อาศัยจิตและสมาธิในการควบคุมพลังและกระบวนท่า เน้นลีลาที่มีลักษณะอ่อนคลาญ การฝึกอาศัยความเบา ช้า กลม และสม่ำเสมอ เรียงร้อยกันเป็นกระบวนท่า

3.4.1 วิธีการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินี

ผลการศึกษาเรื่องวิธีการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีพบว่า การรำไทเก๊กมีวิธีที่แตกต่างกันของผู้รำแต่ละคน ในกลุ่มผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี บางคนใช้วิธีที่โบราณมาก ๆ รำตามอาจารย์ผู้สอนหรือเพื่อน ๆ ทุกเวลา ถ้าไม่มีใครทำด้วย ตนเองก็จะรำไม่ได้เลย บางคนความจำไม่เก่ง ก็ฝึกซ้ำ ๆ หลาย ๆ รอบ กลับไปก็ทบทวนเอง จนกว่าตนเองทำได้ นี่เป็นวิธีการรำที่ยึดหลักการใช้ความพยายามในการรำ บางคนก็บอกว่า นอกจากความพยายามยังไม่พอ ต้องมีความอดทนในการรำด้วย บางคนมีพรสวรรค์ในเรื่องการรำไทเก๊กมาก ๆ รำแค่สองสามรอบก็สามารถจำได้แล้ว เป็นผู้ที่มีสมองที่เก่งกล้ามาก ๆ เป็นผู้ได้รับความยกย่องจากกลุ่มมาก ดึงมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

นาง li hui ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำสัมภาษณ์เกี่ยวกับเรื่องวิธีการรำไทเก๊กว่า

“อาอีมารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีหลายปีแล้ว แต่ถามว่ามีวิธีการรำอย่างไร ก็คือรำตามหล่าวซือ หล่าวซือสอนอย่างไรก็ทำอย่างนั้น ก็มารำอย่างนี้ทุกวัน ไม่ได้รำเองหรือ

ไปสอนเพื่อน ฝึกอยู่ที่นี้ทุกวัน อยู่กับหล่าวซือและเพื่อน ๆ มีความสุขดี วิธีของอาอี้ก็คือ รำทุกวันนี่แหละ อีกอย่างที่ยอยากพูดคือ สุขภาพของอาอี้แข็งแรงไม่ค่อยเป็นหวัดหรือเป็นโรคอื่น ๆ ปกติอาอี้จะดูแลรักษาเรื่องสุขภาพมาก ๆ ตอนที่มาฝึกรำไทเก๊กแรก ๆ จึงไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อยเท่าไร แต่แค่เป็นคนชอบฟังคนอื่น เมื่อมีคนรำเป็นเพื่อนตนเองจะไม่จดจำท่า จะชอบรำตามคนอื่น”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำใช้วิธีการรำไทเก๊กด้วยแบบรำตามอาจารย์ อยู่ที่บ้านไม่ได้รำเอง เพราะจำท่ารำไม่ได้ จะมารำที่สวนสาธารณะพร้อมเพื่อนและอาจารย์ นาง wu yu ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ในความคิดของอาอี้ การรำไทเก๊กก็เหมือนเรียนหนังสือ หล่าวซือสอนก็เรียนตาม แล้วจำท่าเอง เมื่อไปเรียน อาอี้จะตั้งใจดูท่ารำของหล่าวซือ เพื่อทำได้ถูกต้องตามหลักการ อาอี้เป็นคนไม่ค่อยได้เรียนหนังสือ ไม่มีความรู้มาก จึงไม่มีข้อคิดเห็นอะไรมากนัก หล่าวซือเป็นผู้มีความรู้ จึงชื่นชอบนับถือ มีอะไรก็เรียนตาม หล่าวซือไม่มีวันที่สอนให้ลูกศิษย์เป็นคนชั่วหรือก วิธีในการเรียนที่ดี ก็คือ ตั้งใจฝึกให้มากที่สุด แล้วพยายามจำท่าที่หล่าวซือสอนให้”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า วิธีการรำไทเก๊กของผู้รำคือ ต้องมีความตั้งใจเหมือนตอนเรียนหนังสือและต้องมีความพยายามในการจำท่ารำด้วย

นาง zhang pei yu ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“การรำไทเก๊กสำหรับอาอี้ เป็นเรื่องที่น่าเบื่อเหมือนกัน เพราะอาอี้ความจำไม่ดี ทำอะไรต้องค่อย ๆ ทำ ช้ากว่าคนอื่น ฉะนั้นต้องใช้เวลาในการฝึกมากกว่าคนอื่น แต่อาอี้มีความมั่นใจกับตนเองว่า ต้องทำได้แน่นอน อาอี้ไปรำไทเก๊กกับหล่าวซือทุกวัน ที่หล่าวซือสอนมาอาอี้ตั้งใจฝึกและฝึกหลาย ๆ รอบ ตอนนี่ฝึก อาอี้ไม่เคยขี้เกียจ คนอื่นพัก แต่อาอี้ไม่พักฝึกอยู่ตลอด ทำอย่างนี้จึงสามารถฝึกได้ทันเพื่อนคนอื่น หล่าวซือบอกอาอี้ว่า ในกลุ่มผู้รำไทเก๊กนี้ อาอี้ต้องเป็นคนที่ได้ประโยชน์มากที่สุด เพราะอาอี้เป็นคนรำนานที่สุด ได้กำลังใจจากหล่าวซือ อาอียิ่งมั่นใจว่าจะทำได้ดีกว่านี้อีก”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำใช้วิธีการรำไทเก๊กด้วยฝึกซ้ำ ๆ ทำให้จำท่ารำได้ นอกจากนี้ยังต้องมีความพยายามมากกว่าคนอื่น ๆ และมั่นใจกับตนเองด้วย

นาง gao lan ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“การรำไทเก๊กต้องจำท่ารำตลอดเวลา เรียนทำนี้เสร็จก็ต่อ
ทำนั้น จึงต้องอาศัยความพยายามในการรำ อาอีฝีกไทเก๊ก
มา 6 ปี แต่ก็ยังต้องพยายามจำท่ารำ ไม่ใช่ฝีกมาแล้วก็ปีก็
ไม่ต้องการพยายามแล้ว แม้ว่ารำได้แล้วก็จริง ก็ยังต้อง
พยายามฝีกเรื่องรำด้วยใจและการใช้สมาธิในการรำ ผู้รำ
บางคนรำท่าต่าง ๆ ได้ แต่ไม่ได้รำด้วยใจ สภาพนี้ไม่ได้
เรียกว่ารำไทเก๊ก เป็นจำท่าไทเก๊กได้เท่านั้น จึงฝากบอกว่า
การรำไทเก๊กต้องรำด้วยความตั้งใจ”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การทำทุกสิ่งทุกอย่างต้องมีความพยายาม จึง
สามารถทำให้เกิดผลประโยชน์ได้ การรำไทเก๊กต้องรำอย่างตั้งใจและต้องมีสมาธิในการรำ

นาง gao lan ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“ตอนเช้า มาถึงสวนลุมพินีประมาณหกโมงเช้าทุกวัน
ตอนเช้า ๆ คนยังไม่มากเท่าไร อากาศสดชื่นมาก ทำให้
เกิดอารมณ์ดีไม่เครียด ใจสบาย ๆ มาถึงพักสักสิบนาทีก็
เริ่มบริหารร่างกาย ฝีกไทเก๊กตอนแรก ๆ ต้องทบทวนท่า
ใหม่ ๆ ทุกวัน เพื่อจะได้ไม่ลืมท่ารำ แต่ทุกวันนี้ อาอีฝีก
ทุกแบบ เพราะรำมา 30 ปีแล้ว จำท่าได้แล้ว จึงต้อง
พัฒนาเรื่องความพร้อมไปกับกลุ่มที่รำด้วยกัน อาอีชอบ
การรำไทเก๊ก เพราะหลังจากรำจบอาอีรู้สึกตัวร่างกายเบา
มาก ไม่เหนื่อย แล้วได้อยู่กับเพื่อน ๆ ทุกวัน อาอีรู้สึกมารำ
ไทเก๊กทุกวัน ทำให้อาอีดูสาวขึ้น อาอีจึงมีความอดทนรำ
มาอย่างต่อเนื่อง ไม่ค่อยหยุดรำ นอกจากติดธุระมาไม่ได้
จริง ๆ ความอดทนในการรำ ทำให้อาอีได้มีร่างกายที่
แข็งแรง หน้าตาที่สดใส อดทนไว้ ต้องคุ้มค่าแน่นอน”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า แต่ละคนมีวิธีการจัดการที่แตกต่างกัน ผู้รำไทเก๊ก
บางคนอาศัยอาจารย์เป็นหลัก บางคนบอกว่าต้องมีความตั้งใจและความพยายาม นอกจากนี้แล้ว
ยังต้องมีความอดทนในการฝีกด้วย แสดงให้เห็นว่า ผู้รำไทเก๊กเป็นผู้ที่รู้จักถึงคุณค่าของการรำไทเก๊ก
จึงอดทนกับความลำบากในการฝีกฝน

นาย xue jian rong รองประธานของสมาคมไทเก๊กแห่งประเทศไทย และเป็นผู้สอนไทเก๊กที่
สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้กล่าวว่า

“การฝีกไทเก๊ก สิ่งสำคัญต่าง ๆ คือ

1. ใช้จิตไม่ใช่กำลัง
2. ภายในและภายนอกสัมพันธ์กัน
3. ศีรษะตรง มีสมาธิจิตผ่อนคลาย
4. การผ่อนคลายบริเวณหัวไหล่
5. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อหน้าอก

6. การต่อเนื้อไม่ขาดสาย
7. ความสงบในความเคลื่อนไหว
8. ส่วนบนของร่างกาย และส่วนล่างเคลื่อนไหวตามกันสัมพันธ์กัน
9. การแบ่งเต็มและว่าง หมายถึงการถ่ายเทน้ำหนักของร่างกายทั้งหมดอยู่บนขาใดขาหนึ่ง”

จากผลการศึกษากล่าวได้ว่า วิธีการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีมีบางส่วนต้องอาศัยอาจารย์ผู้สอนเป็นหลัก บางส่วนก็รำได้ เพราะจำท่ารำได้ ผู้รำที่นี้ยังมีความตั้งใจที่อยากจะฝึกด้วยตนเอง แต่ยังไม่สามารถรำด้วยตนเองได้เท่า นั้น แต่ก็สามารถมองเห็นความจริงใจที่พวกเขาต่อการฝึกไทเก๊ก แล้วอาจารย์ที่สอนไทเก๊กก็ยินดีที่สอนให้ทุก ๆ คน ไม่ว่าจะเคยเรียนมา มีพื้นฐานหรือยังไม่เคยได้รู้จักกับไทเก๊กก็ตาม อาจารย์ไม่รังเกียจผู้ใดทั้งสิ้น ยอมจับมือสอนให้เข้าใจจนสามารถปฏิบัติเองได้ แสดงให้เห็นว่า อาจารย์เป็นผู้ที่มีน้ำใจและมีความรับผิดชอบสูง ดูแลลูกศิษย์ทุกคนและการที่มีจิตใจที่กว้างขวาง สามารถเปิดโอกาสให้แก่ทุกคนที่เดินเข้ามาในกลุ่มผู้ฝึกไทเก๊ก

การรำไทเก๊กไม่ใช่เรื่องง่ายเหมือนที่เราคิด การรำไทเก๊กก็มีความยาก แต่ถ้าสามารถผ่านความลำบากนี้ไปก็จะได้ผลสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ แสดงให้เห็นถึงความอดทนของผู้รำ การที่สามารถจำท่าได้ และรำเองได้ในวิชาไทเก๊กถือว่าเป็นผู้รำชั้นกลาง ยังไม่ชำนาญก็จริงแต่ก็สามารถเกิดผลประโยชน์ได้ แล้วการปฏิบัติมวยไทเก๊กไม่ได้เป็นสิ่งที่ง่าย ๆ เพราะการฝึกไทเก๊กไม่สามารถให้คนอื่นมาฝึกแทนได้ ต้องลงมือฝึกด้วยตนเอง ตอนที่ฝึกใจต้องนิ่ง ใช้สมาธิเป็นอย่างมาก ใช้จิตไม่ใช้กำลัง จิตใจต้องสงบนิ่ง แจ่มใส สบาย ๆ ฝึกให้ใจว่าง ปล่อยวางความห่วงกังวลทั้งหลายลงไป ร่างกายต้องผ่อนคลาย ในการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกายต้องเบา คล่องแคล่ว และท่ารำกับใจเป็นหนึ่งเดียว

สมาชิกที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินี มีความพอใจกับการรำไทเก๊กมาก ๆ เพราะช่วยให้พวกเขาได้มีร่างกายที่แข็งแรงหน้าตาสาวขึ้น และมีโอกาสอยู่กับเพื่อนฝูงแล้วได้มีเวลาแห่งความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกัน สะท้อนให้เห็นว่าไทเก๊กได้รับการยอมรับจากสังคมไทยเป็นอย่างมากทำให้ผู้รำสามารถรำมา 30 ปี ถ้าไม่ได้ผลจริง ๆ ไทเก๊กคงหายไปจากสังคมไทยแล้ว

สำหรับการออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊ก จะเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย เพราะการรำไทเก๊กไม่ได้ใช้แรงภายนอก การเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ ไม่ทำร้ายข้อต่อต่าง ๆ แต่ใช้กำลังภายในเพื่อระบายเหงื่อออกจากร่างกายเท่านั้น

ท่ามวยไทเก๊กที่สวนลุมพินี

ท่ามวยไทเก๊กที่ใช้ในสวนลุมพินีมี 24 ท่า 72 ท่า 84 ท่า และ 85 ท่า ท่าที่นิยมมากที่สุดคือ 24 ท่า และ 72 ท่า เนื่องจากคนที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีส่วนใหญ่เป็นผู้อาวุโส อายุจะอยู่ในระดับมากกว่า 40 ปี จึงชอบรำระยะเวลายาว ๆ ก็พัก แล้วค่อยรำต่อจึงชอบรำ 24 ท่า เป็นการใช้เวลาในการรำไม่มากหรือน้อยจนเกินไป

ตารางที่ 11 ท่ามวยไทเก๊ก 24 ท่ามีชื่อต่าง ๆ ดังนี้

1.起勢ท่าเริ่มต้น	13.右蹬脚ท่าถีบเท้าขวา
2.左右野马分鬃ท่าม้าป่าแบ่งผม ซ้าย ขวา	14.双峰贯耳ท่าชกกกหู
3.白鹤亮翅ท่ากระเรียนขาวขยับปีก	15.转身左蹬脚ท่าหมุนตัวถีบเท้าซ้าย
4.左右搂膝拗步ท่าอเข่าอย่างก้าว ซ้าย-ขวา	16.左下势独立ท่ากดต่ำ ซ้าย
5.手挥琵琶ท่าดีดพิณ	17.右下势独立ท่ากดต่ำ ขวา
6.左右倒卷肱ท่าถอยหลังพลิกมือซ้าย-ขวา	18.左右穿梭ท่าเทพีร้อยกระสวย ซ้าย-ขวา
7.左揽雀尾ท่ารวบหางนกยูง ซ้าย	19.海底针ท่างมเข็มใต้สมุทร
8.右揽雀尾ท่ารวบหางนกยูง ขวา	20.闪通针ท่าภูเขาสมานไหล
9.单鞭ท่าแส้เดียว	21.转身搬烂锤ท่าหมุนตัวกำหมัดฟาดสกัดขก
10.云手ท่ามือเมฆ	22.如封似闭ท่าคล้ายเหมือนปิด
11.单鞭ท่าแส้เดียว	23.十字手ท่ามือกากบาท
12.高探马ท่าม้าชะเง้อ	24.收势ท่าจบกระบวนท่า

3.4.2 วิธีการรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9

ผลการศึกษาเรื่องวิธีการรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 จากการสัมภาษณ์พบว่า การรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 แต่ละฝ่ายต้องมีความอดทนและความเข้าใจซึ่งกันและกัน อาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 เป็นผู้ที่มีน้ำใจแก่ลูกศิษย์ ได้ใช้วิธีไปเชิญผู้เชี่ยวชาญจากต่างประเทศมาสอนความรู้เกี่ยวกับไทเก๊กให้กับลูกศิษย์ เวลาที่อาจารย์สอนเอง อาจารย์ก็ใช้วิธีสอนโดยสาธิตให้ดูด้วยตนเอง โดยมีคำสัมภาษณ์ประกอบดังนี้

cai jia liang อดีตนายกของสมาคมมวยไทเก๊กแห่งประเทศไทยและเป็นอาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ว่า

“สอนไทเก๊กมาสิบกว่าปีแล้ว ถามว่าเหนื่อยไหม บางทีก็รู้สึกเหนื่อยนะ แต่ไม่ได้เหนื่อยกายหรือเหนื่อยใจ คือเหนื่อยสมอง ทำไมจึงพูดอย่างนี้ เพราะตอนแรก ๆ ที่เพิ่งสอน ยังไม่มีวิธีการสอนที่เหมาะสมกับลูกศิษย์ ทำให้ลูกศิษย์จำทำไม่ได้ ฝึกตามก็ไม่ไหว (เพราะกลัวชื่อรำเร็วเกิน) ใช้เวลาในการปรับปรุงประมาณสองปี จึงสามารถทำให้ตนเองหาวิธีการสอนที่เหมาะสมได้ จากเมื่อก่อนที่เร็วเกินจนถึงตอนนี้สามารถควบคุมให้ไม่เร็วไม่ช้าได้ ทุกวันนี้สามารถสอนวันละสามชั่วโมงก็ไม่รู้สึกเหนื่อย สิ่งสำคัญในการสอนคือ ต้องมีความอดทน”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะการรำไทเก๊กและการสอนไทเก๊ก ต้องมีความอดทนและความเข้าใจซึ่งกันและกัน เมื่อไม่เข้าใจกันจะทำให้เรื่องดำเนินต่อไปไม่ได้ อาจารย์ผู้สอนจึงต้องอดทนกับลูกศิษย์ แล้วผู้ฝึกก็ต้องมีความอดทนในการฝึก จึงสามารถสำเร็จไปด้วยกัน

cai jia liang อดีตนายกของสมาคมมวยไทเก๊กแห่งประเทศไทยและเป็นอาจารย์ผู้สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ว่า

“ตอนที่ไปอยู่ตั้งซาน (武当/Wu dang shan) คือภูเขา อยู่ตั้ง ได้มีโอกาสรู้จักกับผู้เชี่ยวชาญในวิชาไทเก๊กคนหนึ่ง ชื่อ zhangshan อยากให้เขามาสอนไทเก๊กให้กับลูกศิษย์ แต่เชิญเขามานานแล้ว เขาก็ยังไม่มีเวลามาลักที่ จนถึง วันที่ 22 กันยายน 2556 เขาเกรงใจหล่าวซือ (cai jia liang) มาก จึงตัดสินใจมาสอนในเวลา 10 วัน หล่าวซือ zhang เป็นคนนั่งรถไม่ได้ เขาเมารถ จึงไม่ค่อยกล้าไปไหน แต่หล่าวซือ cai ไปเชิญหลายครั้งจึงปฏิเสธไม่ได้ ตอนที่ หล่าวซือ zhang มาถึงประเทศไทย ลูกศิษย์ทุกคนดีใจมาก ช่วยหล่าวซือหุงข้าวต้มเอามาที่สวนสาธารณะ ให้หล่าวซือ zhang พักที่บ้านของลูกศิษย์คนหนึ่ง ตอนเข้าไปรับมาสอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 สอนเสร็จก็ส่งกลับไปพักผ่อน หล่าวซือ zhang ดีใจมาก ๆ ที่ได้มาสอนครั้งนี้ ประทับใจกับลูกศิษย์ที่ประเทศไทยทุกคน จึงทำให้หล่าวซือสามารถสอนได้วันละสองครั้ง ตอนเช้าและตอนเย็น หล่าวซือพยายามใช้วิธีที่รำช้า ๆ เพื่อให้ลูกศิษย์สามารถมองเห็น ทำรำอย่างชัดเจน แล้วรำได้ในเวลาที่เร็วที่สุด ”

จากตัวอย่างการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนได้เชิญผู้เชี่ยวชาญมาสอนการรำไทเก๊กให้กับลูกศิษย์ ก็เป็นวิธีการรำแบบหนึ่งที่ต้องลงทุนสูง แสดงให้เห็นว่า อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ที่หวังดีและมีน้ำใจกับลูกศิษย์มาก ๆ

huang xi xuan ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับวิธีการรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ว่า

“วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ผู้ที่มารำไทเก๊กไม่ค่อยมาก ส่วนมากผู้ที่มาจะเป็นผู้ที่เพิ่งฝึกใหม่ ๆ แล้วเป็นผู้ที่มีอายุมากแล้ว พวกเขาจะมาทุกวัน เพราะอาจารย์จะได้สอนทีละคน ๆ ถ้าใครรำท่าไหนไม่เข้าใจหรือรำไม่เป็น อาจารย์ก็จะสอนช้า ๆ และสาธิตให้ดู แล้วทำตาม ในวันเสาร์และวันอาทิตย์จะมีคนมาฝึกเป็นจำนวนมาก ในสองวันนี้อาจารย์จะสอนเร็ว

นิดหน่อยและให้ผู้ที่ทำได้แล้วทบทวน จะดูความพร้อมเป็นหลัก ผู้ที่เรียนใหม่ ๆ ก็ฝึกไปตาม”

จากผลการศึกษา กล่าวได้ว่า วิธีการรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ได้ว่า ผู้สอนวิชาไทเก๊กมีการพัฒนาตนเองโดยตลอด คำนึงถึงลูกศิษย์เสมอ จึงมีการปรับปรุงตนเองมาเป็นเวลานาน เมื่อลูกศิษย์ฝึกไม่สำเร็จ ก็กลับมาสำนึกตนเองว่าเกิดปัญหาที่ไหน เพราะอะไรและควรแก้ไขอย่างไร นี่เป็น ผู้สอนที่มีความอดทนมีความรับผิดชอบสูง ไม่ใช่ลูกศิษย์ฝึกไม่ได้ก็โทษลูกศิษย์ไม่พยายาม เป็นผู้สอนที่มีความเมตตาต่อลูกศิษย์

การที่ได้เชิญผู้เชี่ยวชาญมาสอนไทเก๊กเป็นเกียรติอย่างยิ่งสำหรับผู้ฝึก อาจารย์เองก็ตื่นเต้นกับการที่ได้มารู้จักกับลูกศิษย์ใหม่ ๆ แต่หล่าวชื่อ zhang รู้สึกรอบอุ้มกับภาพนี้มาก ๆ ตอนที่มาถึงประเทศไทย ตนเองภาษาก็พูดไม่เป็น ไม่ทราบว่า จะสื่อสารกันอย่างไร แต่สิ่งที่เกิดการคาดหวังของ หล่าวชื่อ zhang คือ ลูกศิษย์ส่วนใหญ่จะพูดภาษาจีนได้ แม้ว่าไม่คล่องมาก แต่ก็พยายามสื่อให้เข้าใจ จากนั้นแสดงให้เห็นว่า วัฒนธรรมที่แตกต่างกันไม่อาจเป็นปัญหาหรืออุปสรรค จึงทำให้อาจารย์สามารถสอนวิชาได้อย่างสะดวก ใช้วิธีการสอนที่ง่าย ๆ ทำให้ลูกศิษย์จำได้ภายในเวลาเร็วที่สุด อาจารย์ไม่กลัวเหนื่อย สอนลูกศิษย์ทุกคนที่เพิ่งเข้ามาใหม่ ๆ ตั้งแต่เริ่มต้น สอนไปที่ละท่า จนกว่าลูกศิษย์จำทำนั้นได้ ลูกศิษย์ที่มาฝึกปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ สมองสู้อ่อนวัยรุ่นไม่ได้ ความจำก็ช้าลง แต่หล่าวชื่อไม่เคยดูหรือว่าพวกเขา ไม่เป็นก็สอนจนเป็น แล้วค่อยสอนอย่างละเอียด อธิบายถึงท่าและลีลาในการรำ เป็นผู้ให้โอกาสแก่ลูกศิษย์ทุกคน

ท่ามวยไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9

ท่ามวยไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 มี 8 ท่า 24 ท่า 42 ท่า 48 ท่า 72 ท่าและอื่น ๆ การรำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 มีรูปแบบมากกว่าที่สวนลุมพินี แต่ผู้รำสวนใหญ่จะเป็นผู้อาวุโสเช่นเดียวกันกับที่สวนลุมพินีมีลักษณะความชอบที่เหมือน ๆ กัน เพราะสุขภาพร่างกายของผู้อาวุโสจะไม่แตกต่างกันมาก จึงชอบรำไทเก๊ก 24 ท่าทั้งคู่

เพราะรำไทเก๊ก 24 ท่าใช้เวลาในการรำเหมาะสมพอดีไม่เร็วหรือนานเกินไป จึงเหมาะสำหรับผู้สูงอายุทั้งหลายที่ชอบออกกำลังกาย

ตารางที่ 12 รายชื่อท่ารำไทเก๊ก 24 ท่า เป็นภาษาไทยและภาษาแต้จิ๋ว

ภาษาไทย	ภาษาจีนแต้จิ๋ว
1. ท่าเตรียมตัว	อ้อปีเส็ก
2. ท่าเริ่มต้นของมวยไทเก๊ก	ไท-เก๊กซี่เส็ก
3. ท่าคว่ำจับหางนกกระจอก	หน้าเซี่ยะบ้วย (แป๊ ลี จี๋ อ่าง)
4. ท่าแสร้งเดียว	ตั้วปี
5. ท่ายกมือขึ้นป้อง	ถี้ซิว
6. ท่านกกระเรียนขาวขยับปีก	แปะเฮาะเหลี่ยงสี่
7. ท่าอเข่ายั้งก้าว 1 ก้าว	เหล่าเอ็กเอาโป้ว
8. ท่าติดพิน	ซิวฮุยแป๊

ตารางที่ 12 (ต่อ)

ภาษาไทย	ภาษาจีนแต้จิ๋ว
9. ท่าอเข้ายั้งก้าว ซ้าย-ขวา 3 ก้าว	จ้ออ้วเหล่าเน็กเอาโป้ว
10. ท่าติดพิณ	ชีวฮุ่ยปี่แป้
11. ท่าอเข้ายั้งก้าวซ้าย 1 ก้าว	จ้อเหล่าเน็กเอาโป้ว
12. ท่าก้าวเท้ากำหมัดขวางฟาด	เจ็งโป้วปัวหน่าตุ้ย
13. ท่าคล้ายเหมือนปิด	อยู่ฮองซือปี่
14. ท่ามือกากบาท	จ๊ิบหยี่ชีว
15. ท่าอุ้มเสื่อคินเขา	ผ่อโฮ้วกุกยัซ
16. ท่ากำหมัดใต้ศอก (โม้แบ่ง)	อิวไต่ยโถยตุ้ย
17. ท่าลึงถอยหนึ่งผลัก ซ้าย-ขวา 3 ก้าว	จ้ออ้วต่อเหล้งเก้า
18. ท่าเหินเฉียง	เซี่ยปวยเส็ก
19. ท่ายกมือขึ้นป้อง	ถี่ชีว
20. ท่านกกระเรียนขาวขยับปีก	แปะเฮาะเหลียงสี่
21. ท่าอเข้ายั้งก้าวซ้าย 1 ก้าว	จ้อเหล่าเน็กเอาโป้ว
22. ท่ามเข็มใต้สมุทร	ไห้โตยจำ
23. ท่าภูเขาสมานไหล่	ชีวทงปี่
24. ท่ากลับหลังสะบัดตัวฟาด	เพียงเซ็งตุ้ย

ท่ามวยไทเก๊กที่ใช้รำในสวนหลวง ร.9 แต่ละท่ามีลักษณะดังนี้

ภาพที่ 13 ท่ารำไทเก๊กที่ 1-3



ท่าที่ 1 ท่าเตรียมตัว

ท่าที่ 2 ท่าเริ่มต้น

ท่าที่ 3 ท่าคว่าจับหางนกกระจอก

ภาพที่ 13 ท่ารำไทเก๊กท่า 1-3 ประกอบด้วย ท่าที่ 1 ท่าเตรียมตัว จิตใจสงบนิ่ง มีสติอยู่กับสถานที่จุดหนึ่งข้างหน้า ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า 1 ก้าว เท้าขวาก้าวตามไปอีก 1 ก้าว ขาทั้งสองแยกกันกว้างเท่าไหล่พอดี ตัวยืดตรงสายตามองไปเบื้องหน้าให้ขนานกับพื้น ผ่อนคลาย สงบทั้งกายและใจ ยืนให้มั่นคงจิตใจปล่อยว่าง ขจัดความกังวลฟุ้งซ่านให้สิ้นไป ตั้งปณิธานในใจ จะฝึกศิลปะมวยไทเก๊กอย่างเดียว ด้วยสมาธิแน่นแน่ว ผ่อนคลายทั้งตัว พลังปราณหมุนเวียนอย่างสบาย กล้ามเนื้อและอวัยวะภายใน ได้รับการพักผ่อนกลับเข้าตำแหน่งที่ถูกต้อง ทุกอย่างได้รับประโยชน์เต็มที่

ท่าที่ 2 ท่าเริ่มต้น ยกมือทั้งสองขึ้นไปข้างหน้า นิ้วหัวแม่มือชี้ขึ้น ข้อศอกงอเล็กน้อย ยกขึ้นช้า ๆ มีสมาธิมั่นคง ทั้งสองมือห้ามใช้แรง มือทั้งสองยกขึ้นจนเสมอกันไหล่ ไม่มีการเกร็งใด ๆ คว่ำฝ่ามือลงแล้วตั้งฝ่ามือนิ้วชี้ขึ้นบน

ท่าที่ 3 ท่าคว่ำจับหางนกระจอก ท่าไขว้ ค่อย ๆ ลดไหล่ และข้อศอกลง แขนทั้งสองข้างลดต่ำลง (พร้อมพลังปราณลดลง) จนฝ่ามือมาคว่ำอยู่หน้าต้นขา (พลังปราณรวมกันอยู่ที่จุดตันเถียน) ผ่อนคลายขา และพลังปราณค่อย ๆ ลดลงจากหลัง ต้นขาจนถึงสันเท้า เมื่อลดลงมาแล้วยืนตรงให้มั่นคงและสบาย ศีรษะและลำตัวตั้งตรง ตามองระดับขนานกับพื้น มือเรายกขึ้นมาทางด้านหน้าคล้ายนมัสการย่อตัวลงนั่งต่ำลงบนขา ลำตัว ตา มือ และจิตใจ หมุนไปทางขวาพร้อมกับการกดสันบิดปลายเท้าขวาไปประมาณ 90 องศา มือขวาเคลื่อนยังไม่หยุดโดยขณะหมุนนั้นมือวาดเป็นวงกลมไปทางขวาพร้อมกับค่อย ๆ ยืดมือขวาออกไปด้วย เท้าขวารับน้ำหนักมั่นคง ยกขาซ้ายก้าวออกไปทางด้านข้าง 1 ก้าวให้สั้นลงพื้นก่อน มือซ้ายเคลื่อนมาข้างหน้าคล้ายจะประกบกับมือขวาแต่อยู่ข้างล่างห่างกัน 1 ฟุต มือซ้ายงอเล็กน้อย เคลื่อนไปทางซ้าย และขึ้นข้างบน ฝ่ามือหันเข้าข้างใน เคลื่อนออกไป หยุดเมื่อได้ระดับอก สายตาชำเลื่องมาทางไหล่ซ้าย มือขวาผลัดลงไปทางล่างขวา ขณะนี้มือขวา ขาขวาอยู่ทางขวา มือซ้าย ขาซ้าย อยู่ทางซ้าย อันนี้เรียกว่าการแบ่งแยก การเคลื่อนไหวของไทเก๊ก ขาซ้ายและขวา ยืนอย่างมั่นคงในลักษณะราบ

ภาพที่ 14 ท่ารำไทเก๊กที่ 4-6 ประกอบด้วย ท่าที่ 4 ท่าส่ายเดี่ยว มือซ้ายเคลื่อนจากบนวกกลับเข้ามาในท่าคว่ำฝ่ามือระดับหน้าอก พร้อมกับที่มือขวาจากข้างล่างวงหงายมือขึ้นซ้อนมารับกับมือซ้ายแต่อยู่ล่าง คล้ายอุ้มลูกบอลที่หน้าอก น้ำหนักอยู่ขาซ้าย ค่อย ๆ ยกเท้าขวาเบา ๆ เข้ามาชิดกับเท้าซ้าย แล้วก้าวไปข้างหน้า เอาสั้นลงก่อน มือขวาหมุนลงล่างเป็นวงกลมขึ้นไปอยู่ข้างหน้า เสมอกับไหล่ มือขวาอยู่หน้า มือซ้ายอยู่หลัง ฝ่ามือซ้ายอยู่หน้าผลัดไปข้างหน้าโดยนิ้วตั้งขึ้น (ฝ่ามือหันเข้าหากันแต่มือขวาอยู่เหนือกว่า) สายตาและสมาธิมองไปที่มือขวา ที่ค่อย ๆ ลดลงตามองไปทางไหนใจก็มองตามนั้น และไปเคลื่อนไหวพลังปราณนั่นเอง ทำนี้ ก็คือการตั้งท่ากันฝ่ามือไม่ให้ถึงตัวเรา การยืนทางราบเป็นแนวป้องกันอันดับหนึ่ง ศัตรูผลัดกันเข้ามาไม่ได้

ภาพที่ 14 ท่ารำไทเก๊กที่ 4-6



ท่าที่ 4 ท่าแส้เดี่ยว ท่าที่ 5 ท่ายกมือขึ้นป้อง ท่าที่ 6 ท่านกกระเรียนขาวขยับปีก

ท่าที่ 5 ท่ายกมือขึ้นป้อง ต่อมา มือขวาหมุนไปทางขวาประมาณนิ้วกว่า ๆ หมุนให้มือขวาคว่ำ ฝ่ามือลง ฝ่ามือซ้ายหงายขึ้นบน ฝ่ามือทั้งสองห่างกันประมาณ 1 ฟุต มือซ้ายอยู่หลัง ห่ออก ดึงมือทั้งคู่ ดึงกลับเฉียงทางซ้าย ตัวเอียงไปทางซ้ายเล็กน้อย ขณะเดียวกันนั่งลงบนขาซ้าย ขาขวาไม่รับน้ำหนักมาก ผลของท่านี้จะฝึกให้ขาซ้ายหนักแน่น มั่นคง

ท่าที่ 6 ท่านกกระเรียนขาวขยับปีก จากท่าดึงสองมือพลิกกลับ ฝ่ามือขวาหันไปข้างหลังมือ ซ้ายถอยหมุนเป็นวงกลมเล็ก ๆ ฝ่ามือซ้ายจรดที่ข้อมือขวา ยกขึ้นนิดหน่อย 2 เท้าอยู่ตำแหน่งเดิม ขาขวาเหยียดขาซ้ายสองมือผลักไปข้างหน้า ตามองไปข้างหน้า เขาขาไม่ล้ำเกินปลายเท้าออกไป ขาซ้ายงอเล็กน้อย

ภาพที่ 15 ท่ารำไทเก๊กที่ 7-8 ประกอบด้วย ท่าที่ 7 ท่าอเข่ายังก้าวหนึ่งก้าว ค่อย ๆ ดึง น้ำหนักมาขาซ้ายกับพร้อมดึงสองมือกลับมาซ้ำ ๆ ซึ่งมือทั้งสองแยกกว่าฝ่ามือออกจากกันก่อนแล้ว ลักษณะตัวของเราห่อออกนิดหน่อย ดึงมือเข้ามาจนถึงหน้าอก ฝ่ามือทั้งสองอยู่ในท่าหันไปข้างบนและ ลงล่าง ตอนนี้นำซ้ายรับน้ำหนักตั้งมั่นย้ายกำลังจากขาขวามาอยู่ขาซ้าย ขาขวาก็ว่างเปล่า สรรพคุณ ฝ่อนคลายพลังปราณในกระเพาะอาหาร ฝึกกำลังไหล่และสันหลัง ต่อจากท่าก่อน ตอนต่อไป ผลักกด มือทั้งสองออกไปข้างหน้า เท้าซ้ายไม่เปลี่ยนที่ เพียงสปริงขานิดหน่อย คือ ขณะที่ขาขวาค่อย ๆ งอไป ข้างหน้า เขาไม่ล้ำปลายเท้าออกไป มือและเท้าที่เคลื่อนไหวนี้พร้อมกันนิ้วมือเสมอรระดับไหล่ ตามองขนาน พื้นไถลออกไป

สรรพคุณ ฝึกการเคลื่อนไหวกำลังเอว ขา และกำลังทั้งตัว สามารถฝ่อนคลายพลังปราณใน กระเพาะ พลังปราณที่ปอดไหลคล่อง หายใจสะดวกเป็นการฝึกกำลังฝ่ามือและกำลังสายตา

วิธีใช้ กอดัน หมายถึงเอามือทั้งสองกอดฝ่ายตรงข้าม ทำให้เคลื่อนไหวไม่ได้ จะกดลงข้าง หรือ ไปข้างหน้าก็ได้ ใช้สองมือผลักไปที่หน้าอกฝ่ายตรงข้ามหรือกดแขนเขาไว้ กดให้แน่นหนาคล้ายมีแรง ดึงดูต ให้กำลังทั้งตัวไปข้างล่างหรือขึ้นบน จากไหล่ผ่านมือจนถึงฝ่ามือมีกำลังมหาศาล

ท่าที่ 8 ท่าขยับพิณจีน ยกมือทั้งสองขึ้นเล็กน้อย เท้าขวาบิดเข้าไป เล็กน้อยพร้อมกับวาดมือ ไปทางซ้าย จนได้มุมเฉียงไปทางซ้าย น้ำหนักย้ายไปอยู่บนขาซ้าย สองมือไม่หยุดหมุนไปทางซ้าย

วกกลับซ้อนลงขณะที่ตัวหมุนไปทางขวา งอเข้าขวาเล็กน้อย ยืนมันรับน้ำหนัก มือขวาดึงกลับ ผ่านลำตัวไปทางขวา ยึดแขนขวาเฉียงออกให้หัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง จับให้แน่นแล้ว 5 นิ้วรวมกัน ปลายนิ้วห้อยลงล่าง ที่นี้คือมือตะขอเกี่ยว ยืนมือขวาขนานกับพื้น มือซ้ายและเท้าซ้ายชกกลับขนานกับพื้นซ้อนขึ้นจนใกล้หน้าอก ฝ่ามือหันเข้าใน ยกเท้าซ้ายขึ้นปลายเท้าชี้ลงล่าง ตามองไปตามมือขวา คล้ายจะหยุดแต่ไม่หยุด เท้าซ้ายก้าวออกไปข้างหน้าเฉียงไปทางซ้าย 1 ก้าว (สั้นเท้าลงก่อน) ขณะเดียวกันฝ่ามือซ้ายตวัดขึ้นและปัดผ่านหน้าไปทางซ้าย หมุนไปทางซ้ายมือ เหยียดออกไปพร้อม กับพาดพลิกฝ่ามือออก แขนวซ้ายยกเล็กน้อย แล้วสองมือเป็นซ้ายและขวา ขาซ้ายเล็กน้อย ขาขวางอเล็กน้อย

ภาพที่ 15 ท่ารำไทเก๊กที่ 7-8



ท่าที่ 7 ท่างอเข้าข้างก้าวหนึ่งก้าว ท่าที่ 8 ท่าขยับพินจิน

สรรพคุณ ท่าเส้เดี่ยวนี้ เป็นท่าเปิด เป็นการใช้อำนาจช่วยให้ปลดปล่อยกับท้องคลี่คลาย สองมือจนถึงเท้า และกล้ามเนื้อทั้งหมดยืดออก

วิธีการฝึกมวยนี้ ต้องสมมุติการเคลื่อนไหวของศัตรู ติดต่อกันมา วิธีการใช้เส้เดี่ยวนี้คือ ต่อจากท่าสองมือกดออกไปลงข้างล่าง แล้วถ้ามีคนบุกโจมตีเรา เราก็ออก มือขวาหลุดจากไปลงล่างใช้นิ้วเกี่ยวหมัดเขาให้ออกไปทางขวา ถ้ามือคนบุกมาทางข้างหลังเฉียงซ้าย เราก็ออกตัวหลบหมัดเขาก้าวเท้าซ้ายเข้า และใช้มือซ้ายผลักหน้าอกเขา

ภาพที่ 16 ท่ารำไทเก๊กที่ 9-10 ประกอบด้วยท่าที่ 9 ท่างอเข้าข้างก้าว ซ้าย-ขวาสามก้าว สั้นเท้าซ้ายยืนมันให้ได้ที บิดปลายเท้าซ้ายเข้ามาทางขวาเล็กน้อย น้ำหนักทั้งตัวอยู่ขาซ้าย เคลื่อนมือทั้งสองเข้ามาหากัน พร้อมกับเลื่อนเท้าขวาเข้ามา ทั้งขาและแขนงอเล็กน้อย ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหากันขนานกัน แต่มือขวาอยู่ข้างหน้า มือซ้ายอยู่หลัง ยกเท้าขวา จากทางขวาเอาสั้นลงไปข้างหน้า ขาซ้ายรับน้ำหนักและยืนมันขาขวาเป็นขาว่าง ผลักมือทั้งสอง เคลื่อนลงล่างไปทางซ้าย มือซ้ายอยู่ล่าง หายฝ่ามือลงมือขวาเคลื่อนจากข้างหน้าไปทางซ้าย หมุนมือขวาลงจนถึงหน้าตักขา แล้วหยุดสักครู่ มือซ้ายจากล่างหมุนซ้ายเป็นวงกลมขึ้นบนไปทางซ้ายโดยไม่หยุด ฝ่ามือขวาผลักหายประกบมือซ้าย

โดยไม่หยุด ฝ่ามือขวาพลิกหงายประกบมือซ้ายแบบอุ้มบอล ตอนนี้ขาขวาชักกลับ ปลายนิ้วเท้าชี้ลงล่าง ฝ่ามือซ้ายยกขึ้น แล้วเลื่อนเข้ามาใกล้ในระยะไหลซ้ายเท้าขวาก้าวขวางไปข้างหน้า 1 ก้าว น้ำหนักทั้งตัวอยู่ที่เท้าขวา ขาขวายืนมั่น ยกแขนขวาขึ้น ฝ่ามือซ้ายกุดจากทางขวาลงเฉียงไปทางซ้าย ตอนนี้ปลายเท้าซ้ายยกไปถึงข้างหน้า เท้าขวายืนอยู่โดยไม่มีน้ำหนัก ตัวหันไปทางซ้าย มือขวายกขึ้นถึงหน้าผากขวาและพลิกฝ่ามือออก มือซ้ายลดลงจนถึงข้างตัวร่างกาย

ภาพที่ 16 ท่ารำไทเก๊กที่ 9-10



ท่าที่ 9 ท่าอเข่ายังก้าวซ้าย-ขวาสามก้าว ท่าที่ 10 ท่าขยับพินฉิน

ท่าที่ 10 ท่าขยับพินฉิน ลดศอกขวาลงไป ทางขวามือลงล่าง ผ่านหน้า ต้นขา พร้อมพลิกฝ่ามือหงายไปข้างหลัง ขาขวาย่อลง มือซ้ายจากกลางซ้าย หมุนออกไปทางขวาและขึ้นบน ฝ่ามือคว่ำอยู่สองเท้าอยู่ที่เดิม มือขวายังไม่หยุดเคลื่อนต่อไปฝ่ามือหันไปข้างหลัง นิ้วมือลงล่างตีเป็นวงกลมมาถึงข้างหูขวา นิ้วมือชี้ขึ้นทำท่าผลักไปข้างหน้า มือซ้ายจากบน ปัดลงซ้ายไปข้างหน้า เท้าซ้ายก้าวออกไปพร้อมกันสันเท้าลงก่อนผลักฝ่ามือซ้าย ผ่านเข่าซ้ายแล้วมือขวาเตรียมผลักออก

ภาพที่ 17 ท่ารำไทเก๊กที่ 11



ท่าที่ 11 ท่าอเข่ายังก้าวซ้ายหนึ่งก้าว

ภาพที่ 17 ท่าที่ 11 ท่าอเขายังก้าวซ้ายหนึ่งก้าว ฝ่าเท้าซ้ายเหยียบกันพื้น ฝ่ามือขวาผลักผ่านใบหู ไปที่หน้าอกของศัตรูซ้ายงอแต่อย่าให้เขaleyปลายเท้า ขาขวาซึ่งเป็นขาหลังให้เล็กน้อยเพื่อส่งแรงยันสองขาขึ้นมัน

ภาพที่ 18 ท่ารำไทเก๊กที่ 12-13 ประกอบด้วยท่าที่ 12 ท่าก้าวเท้ากำหมัดขวางฟาด จากท่าก่อนถอนมือขวา กลับ ยืนมือซ้ายออก ถอนน้ำหนักทั้งตัว นั่งมันบนเท้าขวา ขณะเดียวกันเท้าซ้ายยกถอยกลับมาครึ่งก้าว วางส้นเท้าลง (ใช้น้ำหนักเพียง 1/4) ขาขวายืนมัน มือซ้ายอยู่หน้ามือขวาอยู่หลัง ฝ่ามือหันเข้าหากัน แต่ฝ่ามือห่างกันประมาณ 1ฟุต ฝ่ามือทั้งสองยื่นเฉียงไปหน้าและขนานกัน คล้ายกำลังตีตีพิณ (มือขวา แขนขวาหมุนเข้าข้างใน แล้วชักกลับเข้าข้างใน มือซ้าย แขนซ้ายหมุนเข้าข้างใน เล็กน้อย แล้วยกจากข้างล่างขึ้นมายืนสองมือออกไป)

วิธีใช้ สมมุติว่ามือขวา ไปเกาะอยู่ที่มือขวาของข้าศึก กดลงล่างเล็กน้อยแล้วดึงให้ตามฝ่ามือซ้าย ยกขึ้นค้ำคอกของศัตรูไม่อาจงอแขนได้

ภาพที่ 18 ท่ารำไทเก๊กที่ 12-13



ท่าที่ 12 ท่าก้าวเท้ากำหมัดขวางฟาด ท่าที่ 13 ท่าคล้ายเหมือนปิด

ท่าที่ 13 ท่าคล้ายเหมือนปิด มือขวาหงายฝ่ามือ ดึงถอยหลังฟาดฝ่ามือข้างหูขวาผลักไปข้างหน้าพร้อมกับก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าและเฉียงซ้าย 1 ก้าวใหญ่ มือซ้ายหมุนต่ำจากบนปิดลงล่าง ผ่านเข้าซ้าย ฝ่ามือคว่ำอยู่ ค่อยงอขาซ้าย ขาขวาอยู่ข้างหลัง เหยียดสปริง

ภาพที่ 19 ท่ารำไทเก๊กที่ 14-15 ประกอบด้วยท่าที่ 14 ท่ามือกากบาท จากท่าก่อน บิดปลายเท้าซ้ายไปทางซ้ายนิดหน่อย น้ำหนักทั้งหมดอยู่บนขาซ้ายมั่นคง มือซ้ายหงายมือ ดึงไปข้างหลังพร้อมบิดลำตัว ควงฝ่ามือเป็นวงกลม ไปข้างหลัง แล้วผลักกลับมาข้างหน้าโดยผ่านใบหูซ้าย ส่วนมือขวานั้น ซ้อนจากข้างหน้าเฉียงซ้ายลงล่าง ขณะเดียวกัน ขาซ้ายขยับมัน เท้าขวาก้าวออก เมื่อเท้าเหยียดได้ที่แล้ว มือขวาซ้อนขึ้นเล็กน้อย ค่อย ๆ งอขาขวา พร้อมกับมือซ้ายจากข้างหูผลักออกมา ขาหลังเหยียดสปริง ตอนนี้มีมือซ้ายอยู่ข้างหน้า มือขวาหลังคว่ำมือลง ผ่านเข้าขวา มือขวาอยู่ข้างล่าง

ท่าที่ 15 ท่าอุ้มเสื่อคินเขา จากท่าก่อน กดสันบิตปลายเท้าขวาเล็กน้อย น้ำหนักค่อยย้ายไปเท้าขวาและย่อตัว นั่งมั่นคง มือขวาซัดหงายกลับหลังตีวงกลมผลักผ่านใบหูขวา มือซ้ายดึงข้อขึ้นกลับมา ฝ่ามือคว่ำมาข้างหน้า ปิดผ่านไปขวาลงล่างเล็กน้อย เท้าซ้ายก้าวไปข้างหน้า 1 ก้าว สันเท้าแตะพื้นก่อนงอเท้าเล็กน้อยมือซ้ายวกกลับ ผ่านหัวเข่าซ้ายลงต่ำออกไปข้างนอก มือขวาผลักพันหูไปข้างหน้า ฝ่ามือหันไปข้างหน้า ขาขวายันและงอเล็กน้อย

ภาพที่ 19 ท่ารำไทเก๊กที่ 14-15



ท่าที่ 14 ท่ามือกากบาท

ท่าที่ 15 ท่าอุ้มเสื่อคินเขา

ภาพที่ 20 ท่ารำไทเก๊กที่ 16-17 ประกอบด้วยท่าที่ 16 ท่ากำหมัดใต้ศอก จากท่าก่อน ถอยมือขวา กลับ มือซ้ายยกขึ้นไปข้างหน้าฝ่ามือไปทางขวา ทั้งตัวถอยกลับน้ำหนักส่วนใหญ่อยู่บนเท้าขวา ยกปลายเท้าซ้ายขึ้น ถอยครึ่งก้าว สันลงพื้น ให้มีน้ำหนัก $\frac{1}{4}$ มือซ้ายอยู่หน้า มือขวาอยู่หลัง ฝ่ามือทั้งสองเฉียง ๆ ออกและขนานกัน ฝ่ามือเข้าหากัน แต่ห่างกันประมาณ 1 ฟุต ลักษณะขยับพิณจีน

ภาพที่ 20 ท่ารำไทเก๊กที่ 16-17



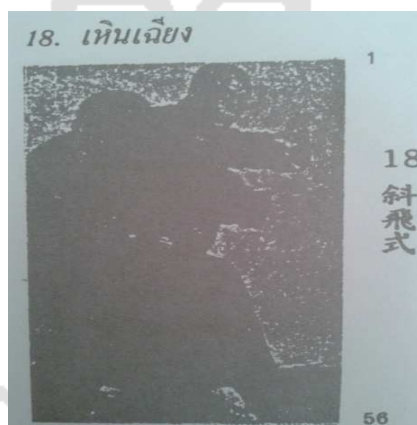
ท่าที่ 16 ท่ากำหมัดใต้ศอก

ท่าที่ 17 ท่าลิงถอยหลังผลักซ้าย-ขวาสามก้าว

ท่าที่ 17 ท่าลิงถอยหลังผลัก ซ้าย-ขวา สามก้าว มือขวาหมุนหงาย ถอยกลับไปข้างหลัง ตีวงเล็ก หมุนขึ้นบนฝ่ามือผลักผ่านหูขวามาข้างหน้าพร้อมกับเท้าซ้ายก้าวเหยียบไปข้างหน้า เเฉียงซ้าย ซ้าย ๆ ก้าวใหญ่ มือซ้ายอยู่หน้ากว่าปัดผ่านหัวเขาไปนอกขาซ้าย ขาขวาอยู่หลังยันขาไว้ ฝ่ามือซ้ายคว่ำลงขณะเดียวกันงอขาซ้าย เพื่อช่วยในการส่งกำลังผ่านอุ้งมือ เห็นหน้าอกคู่ปรักษ์

ภาพที่ 21 ท่าที่ 18 ท่าเหินเฉิง ปลายเท้าซ้าย บิดออกเล็กน้อย ตัวและเอวหมุนไปทางซ้ายเล็กน้อย น้ำหนักลงขาซ้าย มือขวากำหมัดคว่ำลง จากด้านล่างทางซ้ายปัดพลิกหงายขึ้นบนไปทางด้านขวา พร้อมกับมือซ้ายหมุนเป็นวงกลมขึ้นบนเตรียมผลักผ่านใบหู ตอนนี้ เท้าขวาก้าวไปข้างหน้า ครึ่งก้าว ปลายเท้าขวาบิดออกไปทางขวา หมัดขวาจกลงไปทางขวา หมัดขวาจกลงไปอยู่ที่ข้างสะโพกขวา ขณะนี้มือซ้ายจากใบหูผลักไปข้างหน้า นิ้วตั้งเฉียงเท้าซ้ายยกไปข้างหน้า สมมุติว่ามือซ้ายปัดจับแขนของคู่ปรักษ์ที่กำหมัด แล้วผลักแขนไปข้างหน้าขาขวาเป็นกำลังหนุนในการบุก หมัดขวาอยู่ในท่าตั้งหมัดขึ้นประกบฝ่ามือซ้ายที่ตั้งปองอยู่ ขณะเดียวกัน ชักมือซ้ายกลับมาประคองข้อมือขวา ฝ่ามือตั้งขึ้นหันไปทางขวา

ภาพที่ 21 ท่ารำไทเก๊กที่ 18



ท่าที่ 18 ท่าเหินเฉิง

ภาพที่ 22 ท่ารำไทเก๊กที่ 19-20 ประกอบด้วยท่าที่ 19 ท่ายกมือขึ้นปอง จากท่าก่อนเคลื่อนที่หมัดขวาไปทางซ้าย คลายหมัดขวาฝ่ามือซ้ายหมุนลงล่างคว่ำสอดเข้าใต้ศอกขวา ยืนสองมือออกไปทางหน้า เป็นกากบาทฝ่ามือหงายทั้งคู่ถอนน้ำหนักตัวถอยหลังไปอยู่ขาขวาลักษณะห่ออกสองมือตั้งหงายค้อยแยกกัน กลับเข้าหาไหล่ ตามองไปข้างหน้า ที่นี่ทำจิตสมาธิเหมือนแมวจะจับหนู น้ำหนักตัวตั้งมั่นอยู่บนขาขวา เท้าหน้ารับน้ำหนัก 2-3 ส่วน

ภาพข้างบนเป็นการสะสมสมาธิจิตเพื่อรอโอกาส ตอนนี้มือซ้ายอ้อมไปแตะข้อมือซ้ายของคู่ปรักษ์ แล้วผลักมือขวา ไปเกาะกุมต้นแขนซ้ายกดจับที่ปลายแขนทันที อยู่ในท่ารำที่ใช้กดจับที่ปลายแขนทันที อยู่ในท่ารำที่ใช้กำลังผลักฝ่ามือที่ตั้งขึ้นทั้งสองออกไปข้างหน้าทันที ขาซ้ายค้อยงเล็กน้อย เท้าหลังไม่พันพื้น เพราะจะทำให้เสียดุลอาจล้าไปข้างหน้า เวลาฝึกหัดการเคลื่อนไหวต้องทำซ้ำสม่ำเสมอ

ท่าที่ 20 ท่านกระเรียนขาวขยับปีก จากท่าก่อนหน้าหนักย้ายไปอยู่เท้าซ้าย เหยียบพื้นให้มั่นคงตัวและเท้าหมุนไปทางขวาเล็กน้อย (45 องศา) สองมืออยู่ในลักษณะคล้ายจับไม้ยาว ๆ ชูขึ้นเหนือตาเล็กน้อย แยกมือซ้ายขวาห่างกันเท้าขวาปล่อยว่างรับน้ำหนักน้อย สองมือเคลื่อนไม่หยุด โอบกว้างไปข้างหน้า และลงล่างแล้วทั้งสองข้อมกลับขวามาข้างในและขึ้นมาที่หน้าอก ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าข้างใน ขณะเดียวกันชักเท้าขวากลับมาครึ่งก้าว แล้วสองขาย่อ นั่งยอง ๆ บนขาทั้งสองข้าง

ภาพที่ 22 ท่ารำไทเก๊กที่ 19-20



ท่าที่ 19 ท่ายกมือขึ้นป้อง ท่าที่ 20 ท่านกระเรียนขาวขยับปีก

ภาพที่ 23 ท่ารำไทเก๊กที่ 21-22 ประกอบด้วย ท่าที่ 21 ท่างอเข่ายังก้าวซ้ายหนึ่งก้าว กัดสันเท้าและบิดปลายเท้าซ้ายหมุนไปทางขวาเข้าข้างใน ตัวหันตามเท้าหันไปทางหลังเฉียงไปทางขวา 45 องศา น้ำหนักลงบนขาซ้าย มือซ้ายปิดลงล่างซ้าย ฝ่ามือคว่ำลง มือขวาฝ่ามือหันลงล่าง หมุนไปทางขวาปิดผ่านเข้าขวา เท้าขวาบิดตามไปด้วย ชี้นปลายเท้าแตะพื้น

ภาพที่ 23 ท่ารำไทเก๊กที่ 21-22



ท่าที่ 21 ท่างอเข่ายังก้าวซ้ายหนึ่งก้าว ท่าที่ 22 ท่างมเข็มใต้สมุทร

ท่าที่ 22 ท่ามเข็มใต้สมุทร ฝ่ามือขวา ต่อจากท่าก่อนก้าวเท้าขวาเฉียงออกไปข้างหน้า ทางขวา 1 ก้าว พร้อม ๆ กัน เหวหมุนไปทางขวา และมือซ้ายหงายแล้วตีวงไปข้างหลังพาดขึ้นบน ผ่านหูซ้าย ฝ่ามือตั้งขึ้นและผลักออกไปข้างหน้า ผ่อนคลายไหล่ มือขวาปิดผ่านเข้าขวาไปข้างหน้า ฝ่ามือคว่ำ ขาขวางอ ตามองมือซ้าย ขาซ้ายอยู่หลัง เขยียดเกือบตรง

ภาพที่ 24 ท่าที่ 23 ท่าภูเขาสมานไหล่ พลิกหงายอ้อมไปหลังผลักฝ่ามือไปข้างหน้า ผ่านมือซ้ายไปฝ่ามือขวาอยู่นอก หันออกไปข้างหน้าเฉียงต่ำลงล่างเล็กน้อย มือซ้ายหงายฝ่ามือรับ มือขวาจะอยู่บนฝ่ามือคว่ำลง น้ำหนักเคลื่อนไปอยู่ขาขวา ตามองมือขวาไว้

ภาพที่ 24 ท่าท่าไท่เก๊กที่ 23



ท่าที่ 23 ท่าภูเขาสมานไหล่

ภาพที่ 25 ท่าที่ 24 ท่ากลับหลังสะบัดตัวพาด ไม่มีการหยุดนิ่ง ตัวกับเหวหมุนไปทางซ้าย สองมือดึงมาทางซ้าย ให้มือขวาอยู่บน อยู่หน้าฝ่ามือคว่ำลงล่าง มือซ้ายอยู่ล่างฝ่ามือหงายขึ้น คล้ายอุ้มบอล เคลื่อนน้ำหนักกลับมาเท้าซ้าย เท้าขวาโปร่งเบาตามองมือขวา ทั้ง 4 ท่า ที่กล่าวมาเป็น ท่าอุ้มเสื่อคืนเขา จากท่าก่อน ลดไหล่ ปล่อยศอกลงฝ่ามือใช้แรงเล็กน้อยคว่ำราบ ปลายเท้าบิดเข้าข้างในพร้อม ๆ กับลำตัวและเหวหมุนไปทางซ้าย สองมือหมุนรอบไปทางซ้าย วงกว้าง ฝ่ามือซ้ายหมุนกลับมาใกล้ถึงหน้าอกซ้าย มือขวาอยู่ทางขวา ตามองมือขวาซึ่งวาดตามทางด้านซ้าย ขาซ้ายรับน้ำหนัก มั่นคง ขาขวาเบา

เมื่อผ่านไปทางซ้ายแล้ว ดึงมือทั้งสองเข้าใกล้หน้าอกหมุนราบ เป็นวงกลมใกล้ตัวต่อไป มือขวาอยู่ข้างหน้า มือซ้ายอยู่ข้างหลัง ส่งสองมือยื่นไปข้างหน้าเฉียงทางขวา คล้ายโม้แป้ง ขาขวางอ รับน้ำหนักลงบนขาขวา หมุนเหวไปทางขวา ปลายเท้าซ้ายลงล่าง เท้าซ้ายยกลอยขึ้น ทำท่าจะหมุนไปทางซ้าย มือซ้ายและลำตัวหมุนไปทางซ้าย กลับข้างหลังปลายเท้าซ้ายหมุนไปทางซ้ายบิดขวาง เท้าเหยียบลงพื้นสองมือหมุนราบแยกกันไม่หยุด หมุนไปทางซ้าย เท้าขวาก้าวไปทางขวาง แบบขวาง 1 ก้าว ให้ระดับเสมอกับเท้าซ้ายน้ำหนักย้ายไปทางขวา เท้าซ้ายเบาเมื่อซ้ายเคลื่อนลงล่างซ้ายหมุนเป็น วงกลมซ้อนขึ้นมาข้างบนเหมือนกับซ้อนของยกป้องขึ้น นิ้วถึงระดับใบหน้า นิ้วตั้งขึ้นฝ่ามือหันไป

ทางขวา เท้าขวาครึ่งก้าว สันเท้าวางลงไม่รับน้ำหนัก ปลายเท้ายกขึ้น มือขวาต่ำลงถึงใต้ศอกซ้าย ซึ่งยกป้องกันกำหมัดขวา

ภาพที่ 25 ท่ารำไทเก๊กที่ 24



ท่าที่ 24 ท่ากลับหลังสับต้วฟาด

ภาพที่ 26 ท่ารวมไทเก๊ก จากท่าก่อน คลายหมัดขวา ดึงฝ่ามือขวาไปข้างหลัง และลงต่ำ ผ่านลำตัว แล้วหมุนขึ้นบนไปข้างหลังแล้วผลัดมาถึงระดับหลังหูขวา ฝ่ามือหันออกไปข้างหน้า หลังมือซ้ายหันลงล่าง ให้ศอกจมแนวราบเอนกับเท้าซ้ายยกขึ้น ถอยหลัง 1 ก้าว นั่งมัน มือขวาจากหลังหูผลัดผ่านไปข้างหน้า ตอนที่แขนกำลังจะเหยียดสุดให้ขาขวาอยู่ในลักษณะดึงกลับเล็กน้อย มือซ้ายดึงกลับมาระดับเอว เท้าขวาก็จะเบา บิดเท้าขวาให้ตรง ตามองมือที่อยู่ข้างหน้า เมื่อมือขวาเริ่มเคลื่อนไหวกายกับใจตามไปทางขวา เมื่อมือซ้ายถอยตาก็มองตามมือซ้าย มือซ้ายดึงถอยหลังหางฝ่ามือแล้วควงจากกลางขึ้นบน มาถึงหลังหูซ้ายฝ่ามือตั้งขึ้นหันฝ่ามือไปทางข้างหน้า แล้วผลัดออกไปข้างหน้า มือขวาพลิกหลังมือลงล่าง เท้าขวาถอยไปข้างหลัง 1 ก้าว มือขวาหงายลดต่ำลงมาที่เอวขวา ฝ่ามือหงายขึ้นเท้าขวาบิดเหยียบพื้นและตั้งมันเท้าซ้ายก็จะเบา บิดเท้าซ้ายให้ตรง ฝ่ามือซ้ายหันออกไปข้างหน้าผ่านหู ฝ่ามือตั้งมองการผลัดมือและเท้าต้องทำพร้อม ๆ กัน ผลัดมือถอยเท้าอย่างต่อเนื่อง ดังในรูปเป็นท่าตั้งมัน ผู้ฝึกต้องเข้าใจการผ่านต้นขบวนไปท้ายขบวน สองภาพหลังอธิบายถึงวิธีถอยเท้า 3, 5, 7 ก้าว แต่ถอยเท้า 5 ก้าวดีที่สุดถอยแล้วมือขวาจะผลัดอยู่หน้า จึงจะต่อด้วยท่าเหินเฉิงได้

วิธีใช้ เมื่อมีคนมาตีทางด้านหน้ารีบเอียงตัวแล้วก้าวถอย ให้มือซ้ายโอบเป็นแล้วใช้ฝ่ามือขวา ผลักเขา ทำนี้ซ้ายหรือขวาก็ได้ การปฏิบัติจริงไม่จำเป็นต้องตามแบบรูปตาราง ถ้าเขาชกหมัดมาแรงก็เอียงตัวถอยครึ่งก้าว อยู่ในท่าลิง ใช้นิ้วทั้ง 4 จากบนล่าง ปิดหมัดเขาให้เฉียงออกแล้วก้าวถอยหลบหมัดหรือก้าวบุกไปข้างหน้าก็ได้ การเปลี่ยนแปลงท่าต่าง ๆ แล้วแต่สะดวก

จากท่าก่อนมือขวา ดึงหางกลับซ้อนลงไปด้านซ้าย เคลื่อนเป็นวงกลมไปจนถึงรักแร้ซ้าย แล้วมือซ้าย จากซ้ายหมุนเป็นวงกลมขึ้นบนมือขวา ฝ่ามือคว่ำยื่นไปทางขวาจนถึงระดับหน้าอก มือซ้ายอยู่บนมือขวาอยู่ล่าง คล้ายอุ้มบอลสองมือประกบกันปลายเท้าขวาถอยหลังครั้งก้าวแตะพื้น ตามองไปทางขวา เท้าขวาก้าวเฉียงไปหลังทางด้านขวา มือขวาวาดไปทางขวาขึ้นบนฝ่ามือหงาย มือซ้ายวาดไปทางขวาขึ้นบนฝ่ามือหงาย มือซ้ายวาดลงไปทางด้านซ้าย ฝ่ามือคว่ำลง สองมือแยกออก ลำตัวไปทางขวา ตามองขวาค่อย ๆ งอขาหน้า ขาซ้ายยืนอยู่หลัง ค่อย ๆ เหยียด ยืนเฉียงเหมือนนก กางปีก จากท่าก่อนมือขวาและเท้าขวายกขึ้น พร้อมกับถอยเท้าขวากลับครั้งก้าว สันเท้าแตะพื้น ขาซ้ายตั้งมั่นขณะเดียวกันขาซ้าย และมือซ้ายจากข้างหลังยื่นออกไปข้างหน้าในระดับต่ำเหมือนยกมือ ขึ้นป้อง ท่าคล้ายหมัด พลิกฝ่ามือซ้าย สองมือหมุนลงล่างเก็บตัว

ภาพที่ 26 ท่ารวมไทเก๊ก



ท่ารวมไทเก๊ก

3.5 ความคิดเห็นต่อเรื่องไทเก๊ก

ผลการศึกษาความคิดเห็นต่อเรื่องไทเก๊กมีดังนี้

3.5.1 ความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊ก

ผลการศึกษาเรื่องความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊กพบว่า การรำไทเก๊กมีสองแบบด้วยกัน คือ การรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบและการรำไทเก๊กที่ใช้อุปกรณ์ประกอบ โดยมีคำสัมภาษณ์ ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ประกอบดังต่อไปนี้

นาง lin ai ling ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบ เกี่ยวกับความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊กว่า

“ความชอบของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนชอบง่าย ๆ บางคนชอบยาก ๆ เช่นอาอีจะชอบแบบใหม่ ๆ ในการรำไทเก๊ก เมื่อมีท่าใหม่ ๆ มา อาอีจะชอบทั้งหมด ไม่สนใจว่า จะง่ายหรือยาก จะมาเป็นรูปแบบใด”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การรำไทเก๊กทั้งสองรูปแบบได้ส่งเสริมประโยชน์ให้แก่ร่างกายทั้งนั้น เลือกรำแบบไหนก็ได้

นาย xue jian rong รองนายกสมาคมไทเก๊กแห่งประเทศไทยและเป็นผู้สอนไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊กว่า

“ผู้รำที่รักและอยากพัฒนาสุขภาพของตนเอง ไม่มีท่านใดจะบอกว่า เขารักรูปแบบใดมากกว่า เพราะการรำไทเก๊กต้องมีการพัฒนา ลูกศิษย์รุ่นแรก ๆ รำได้ทั้งสองรูปแบบทุกคน การรำไทเก๊กต้องฝึกไปตามลำดับ จากง่ายไปยาก อายุในการรำจะบ่งบอกถึงระดับของผู้รำ ผู้ที่สามารถรำแบบใช้อุปกรณ์ได้ ต้องเป็นผู้รำที่มีพื้นฐานที่มั่นคงแล้ว จึงสามารถฝึกได้ อ้าวคิดว่า ผู้รำทุกคนควรฝึกทั้งสองรูปแบบ ยิ่งรำนานแค่ไหน จะได้ประโยชน์มากขึ้นทุกวัน ซึ่งทำให้สุขภาพดีขึ้นทุกวัน”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การรำไทเก๊ก ยิ่งรำนานแค่ไหน ได้ผลประโยชน์ต่อร่างกายยิ่งมาก ส่วนรูปแบบในการรำ ควรเลือกรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง

นาง liu jin e ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊กว่า

“อาอีได้ฝึกไทเก๊กทั้งสองรูปแบบ รู้สึกว่าใช้ได้ทั้งสองแบบ อาอีรำแบบที่ใช้อุปกรณ์มากกว่า เพราะรู้สึกสนุกกว่า อาจเป็นเพราะอาอีเป็นคนที่ชอบอะไรที่เป็นสีสัน มีความสวยงามมากกว่า การรำไทเก๊กแบบใช้พัดจีน เมื่อเปิดพัดพร้อมกัน ภาพเหล่านั้นสวยงามมาก จึงติดใจชอบรำแบบใช้พัดจีน แต่แบบที่ไม่ใช้อุปกรณ์อาอีก็รำ แต่รำน้อยกว่าที่ใช้อุปกรณ์เท่านั้น”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำได้รำทั้งสองรูปแบบ แต่นิยมรำแบบที่ใช้อุปกรณ์ด้วยพัดจีน เพราะรำพัดจีนทำให้รู้สึกตื่นเต้น

นาง zhang hui hua ผู้รำไทเก๊กทั่วไปที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้คำตอบเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊กว่า

“รู้สึกว่ารูปแบบการรำไทเก๊กทั้งสองแบบเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์แก่ตนเอง แบบที่ไม่ใช้อุปกรณ์จะใช้ในช่วงเวลาที่ฝึกพื้นฐาน ในเมื่อรำเก่งขึ้นจะสามารถฝึกแบบใช้อุปกรณ์เป็นขั้นตอนพัฒนา ไม่ใช่รำอย่างใดอย่างหนึ่งก็พอแล้ว รู้สึกท้าวฮ้อที่สอนไทเก๊กเป็นผู้ที่มีความรู้และมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เป็นผู้หวังดีกับคนอื่น เพราะท้าวฮ้อ

จะเป็นคนสอนให้เองทั้งสองรูปแบบ ลูกศิษย์ต้องฝึกตาม
จึงได้รับประโยชน์แก่ร่างกายมากขึ้น”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ไทเก๊กมีประโยชน์ทั้งสองแบบ แบบที่ไม่ใช้อุปกรณ์เหมาะ
สำหรับผู้รำไทเก๊กพื้นฐาน แบบที่ใช้อุปกรณ์เหมาะสำหรับผู้ที่มีพื้นฐานในการรำไทเก๊กแล้ว

นาง zhang shan ผู้สอนไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้
คำตอบเกี่ยวกับความคิดเห็นต่อรูปแบบการรำไทเก๊กว่า

“ในฐานะเป็นครูสอน ต้องหวังให้ลูกศิษย์ทุกคนได้มี
สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง หล่าวซืออยากสอนความรู้
ทุกอย่างที่หล่าวซือมีให้กับลูกศิษย์ทุกคน รำไทเก๊กต้องรำ
อย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ว่า วันไหนอารมณ์ดีก็มา อารมณ์ไม่ดีก็
หยุด ถ้ารำอย่างนี้จะไม่ได้ผลประโยชน์แก่ร่างกาย ไทเก๊ก
เป็นกิจกรรมที่ยิ่งรำยิ่งชอบ เพราะการรำไทเก๊กสามารถ
เปลี่ยนจากคนที่ร่างกายอ่อนแอมาเป็นคนที่สุขภาพ
แข็งแรงได้ เมื่อมีสุขภาพที่ดีแล้ว ทำอะไรก็ไม่เป็นปัญหา
จึงหวังให้ทุกคนอดทนในการรำไทเก๊กและฝึกรำทั้งสอง
รูปแบบ จะได้ทราบความรู้สึกในการรำเป็นอย่างไร”

จากการศึกษา กล่าวได้ว่า ผู้รำไทเก๊กส่วนใหญ่จะได้ทราบถึงประโยชน์ของการรำไทเก๊ก
ไม่ว่าจะเป็นแบบไม่ใช้อุปกรณ์หรือแบบใช้อุปกรณ์ก็ตาม ผู้รำแต่ละคนมีความคิดเห็นของตนเอง
บางคนชอบแบบง่าย ๆ บางคนชอบแบบคูลแล้วสวยงาม แต่พวกเขาเข้าใจทุกคนว่า รำแบบไหนก็ตาม
ต้องมีความตั้งใจในการฝึก ถ้าพื้นฐานไม่ค่อยดีก็หาวิธีแก้ไขหรือพยายามมากขึ้น จากนั้นแสดงให้เห็นว่า
ผู้ที่มาฝึกไทเก๊กจะมีความตั้งใจที่จะฝึกให้สุขภาพแข็งแรง จึงมีความอดทน ความพยายามในการฝึก
สะท้อนให้เห็นถึงผู้อาวุโสในสังคมปัจจุบันไม่ใช่นั่งเล่นที่บ้านอย่างเดียว พวกเขายังมีความตั้งใจใน
การส่งเสริมสุขภาพของตนให้ดีขึ้น เพื่อไม่เป็นภาระแก่ครอบครัว

ปัจจุบันมีการเปิดสอนไทเก๊ก ผู้ฝึกจะไม่ได้สนใจรูปแบบของการรำเป็นอย่างไร รู้สึกว่ามีคนทำ
เราก็ทำตาม แล้วได้มารวมกลุ่มสนุกกัน จะเป็นการสร้างความสุขแก่ชุมชน ในทุกวันนี้มีหลาย ๆ
ชุมชนเริ่มมีโครงการเปิดสอนรำไทเก๊กเพื่อสุขภาพและผู้ที่สนใจเรื่องสุขภาพของตนในตอนนี้นี้ก็มากขึ้น
ดังนั้นการส่งเสริมให้กลุ่มชุมชนได้มารู้จักกับการรำไทเก๊กเป็นเรื่องที่มีประโยชน์มากและยังเป็นการ
สร้างความสุขให้แก่ชุมชนและสังคมอีกด้วย

3.5.2 ความคิดเห็นต่อวิธีการรำไทเก๊ก

ผลการศึกษาเรื่องความคิดเห็นต่อวิธีการรำไทเก๊กได้ผลจากการสัมภาษณ์ว่า วิธีการรำไทเก๊ก
ส่วนใหญ่จะรำตามอาจารย์ผู้สอน ผู้รำส่วนมากเห็นชอบกับวิธีการรำแบบนี้ โดยมีคำสัมภาษณ์ผู้รำ
ไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ประกอบดังต่อไปนี้

นาง yu lei lei ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ความคิดเห็น
เกี่ยวกับวิธีการรำไทเก๊กว่า

“รู้สึกว่าการรำไทเก๊กที่ฝึกตามหล่าวซือดีเหมือนกัน
เพราะมีหล่าวซือมาสอนทุกวัน จะได้รู้ว่าตนเองรำถูกหรือ

เปล่าหว่าล่าวซือจะสอนทีละท่า สอนได้อย่างละเอียด ต้องชอบคุณหว่าล่าวซือมาก ๆ หว่าล่าวซือสอนโดยไม่เก็บค่าเรียน ยังมาสอนทุกวันด้วย หว่าล่าวซือต้องสาธิตให้ดูหลาย ๆ รอบ ใช้พลังในการรำมากเหมือนกัน แต่หว่าล่าวซือรำได้อย่างสบาย เพราะหว่าล่าวซือรำด้วยใจ ถ้าคนที่ใจถึง รำแล้วจะไม่รู้สึกเหนื่อย นี่เป็นวิธีของอาอีที่เรียนมาจากหว่าล่าวซือ”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำไทเก๊กบางส่วนชอบรำตามอาจารย์ อาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ที่มีน้ำใจกับลูกศิษย์มากๆ สอนการรำไทเก๊กโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายทุกวัน

นาย hua li feng ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการรำไทเก๊กว่า

“การฝึกไทเก๊ก ใจต้องสงบ ผู้ฝึกต้องตัดความคิดที่รบกวนจิตใจออกไปให้หมด มีสติกำหนดภายใน จึงสามารถฝึกสำเร็จได้ ฝึกด้วยวิธีนี้จะสามารถพัฒนาท่ารำให้เชี่ยวชาญขึ้นตามลำดับ”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า รำไทเก๊กต้องมีจิตใจที่เงียบสงบ ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่คิดสิ่งใด ๆ ทั้งนั้น

นาง guo ying fang ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการรำไทเก๊กว่า

“อาอีคิดว่า การรำไทเก๊กต้องให้ร่างกายอยู่ในสภาพผ่อนคลาย แล้วมีสมาธิในการรำ ไม่ต้องรีบ รำช้า ๆ เมื่อฝึกตามหว่าล่าวซือควรพยายามจำท่าให้ได้ เพื่อกลับไปจะได้ออกกำลังกายเอง การเรียนทุกสิ่งต้องใช้เวลาในการทบทวนและนำไปใช้ ถ้าฝึกแล้วไม่ทบทวนเลยจะทำให้ลืมง่าย อาอีจดจำวิธีนี้มาตลอด”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า เมื่อรำไทเก๊ก ต้องใช้สมาธิในการรำ การออกกำลังกายแบบไทเก๊ก ไม่เหมือนกับการออกกำลังกายแบบอื่น ๆ ที่ต้องเร็ว ต้องรีบ แต่การรำไทเก๊กต้องรำช้า ๆ

นาง ma dong hong ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการรำไทเก๊กว่า

“อาอีคิดว่า ไม่ว่าจะรำไทเก๊กหรือทำสิ่งใดก็ตาม ต้องมีความอดทนและความพยายามให้มากที่สุด อาอีรำไทเก๊กไม่เก่ง แต่อาอีมีความอดทนและบอกกับตนเองเสมอว่าตนเองต้องทำได้แน่ๆ ถ้าอดทนอีกนิดหนึ่ง ตนเองจะชนะแล้ว อาอีจะใช้คำเหล่านี้มาเตือนตนเองเสมอ จึงทำให้อาอียังอดทนและพยายามฝึกมาจนถึงทุกวันนี้”

จากการศึกษา กล่าวได้ว่า ผู้รำทุกคนเห็นชอบกันว่า วิธีการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 คล้ายกันคือ ทุกคนมาฝึกไทเก๊กในช่วงเช้า มาถึงแล้วรออาจารย์ผู้สอนมาถึงแล้วจะ

ฝึกพร้อมกัน บางทีอาจแบ่งเป็นกลุ่มแล้วฝึกกันเอง แต่วิธีการสอนของอาจารย์จะคล้ายกัน สอนให้ ลูกศิษย์ทีละท่า แล้วให้ลูกศิษย์จำเอง เมื่อจำได้ทุกท่า อาจารย์ก็นำฝึกตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ ฝึกซ้ำ ๆ จนฝึกเองได้ ไม่มีคนไหนที่ฝึกเองที่บ้าน มาฝึกกับอาจารย์และเพื่อน ๆ ที่สวนสาธารณะทุกคน นอกจากฝึกตามอาจารย์แล้ว ความพยายามของแต่ละคนไม่เท่ากันและวิธีการจำของแต่ละคนก็ แตกต่างกันไป บางคนจำได้เร็ว แต่บางคนจำอะไรไม่ได้ มีผู้รำบางคนใช้วิธีการรำไทเก๊กเหมือนกับ ท่องหนังสือ ทำไหนต่อท่าไหน ต้องไม่กลัวเหนื่อยฝึกทบทวนอย่างต่อเนื่องและในเมื่อการฝึกต้องมี สมาธิและความอดทน นี่เป็นวิธีการฝึกไทเก๊กของผู้รำ ไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9

3.5.3 ความคิดเห็นต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในการมารำไทเก๊ก

ผลการศึกษาเรื่องความคิดเห็นต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในการมารำไทเก๊กพบว่า ผู้รำรู้สึก ผูกพันกับความสัมพันธ์นี้มาก พวกเขาตั้งใจมากที่ได้มารู้จักกันและมีโอกาสนั่งเล่นแล้วพูดคุยกัน โดยมี คำสัมภาษณ์ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ประกอบดังต่อไปนี้

นาย zhang wei ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ความคิดเห็น เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในการรำไทเก๊กว่า

“อ้าวได้มีโอกาสมาฝึกรำไทเก๊กที่นี่ก็เพราะเพื่อนแนะนำให้ มา หลังจากมารำไทเก๊กที่นี่ (สวนลุมพินี) ได้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้น อยู่กับพวกเขาเหมือนอยู่ที่ครอบครัวใหญ่ ทุกคน มีน้ำใจให้กัน”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มารำไทเก๊กด้วยกัน จะมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีเรื่อง ต่าง ๆ ก็ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

นาง gao fen lu ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (22 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในการรำไทเก๊กว่า

“การที่มีเพื่อนมาก ๆ เป็นสิ่งที่มีความสุขแก่ตน ได้พบกัน ทุกวัน ได้คุยกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากพบเจอ ในตอนรำไทเก๊กแล้ว พวกเรายังคุยกันทาง facebook บ้าง โทรศัพท์บ้าง นัดไปทานข้าวด้วยกัน ทำให้ให้ออิมี่ ความสุขมาก”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า ผู้รำไทเก๊กทุกคนตั้งใจมากที่ได้มาพบกับเพื่อน นอกจาก รำไทเก๊กแล้ว ยังได้นัดกันทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกันอีก

นาง guo yi juan ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในการรำไทเก๊กว่า

“พวกเราช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีอะไรก็นำมาแบ่งปันกัน ทุกวันที่มารำไทเก๊ก แต่ละคนจะนำของฝากมาแบ่งกันกิน มีความสุขความสนุกด้วยกัน ในอายุ 50-60 ปีแล้ว ไม่ได้ หวังเรื่องการเรื่องงาน แค่ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขก็พอแล้ว รักทุกคนในกลุ่มมาก ๆ”

จากการสัมภาษณ์แสดงให้เห็นว่า การที่ได้มาพบเจอกับกลุ่มเพื่อนเป็นความสุขของผู้สูงอายุ เมื่อได้มารู้จักกันแล้ว จะมีความห่วงใยและมีน้ำใจให้กัน

นาง zhou cui fang ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนลุมพินี (24 กันยายน 2556 : สัมภาษณ์) ได้ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ในการร่ำไทเก๊กว่า

“ทุกวันนี้อาอีมีความสุข อารมณ์ดีมาก เพราะได้มาสูดอากาศที่ดีทุกวัน อากาศสดชื่นทำให้อารมณ์ดี แล้วยังได้พบคุยกับเพื่อน ๆ ได้ออกกำลังกายด้วยกัน ออกกำลังกายเสร็จแล้วไปทานข้าว ร้องเพลงด้วยกัน เป็นการใช้ชีวิตที่ไร้ความทุกข์ อาอีรู้สึกดีใจและถนอมรักโอกาสที่อยู่กับเพื่อน ๆ มาก เงินทองหาง่าย แต่ความสุขที่แท้จริงนั้นหายาก อาอีพอใจกับการใช้ชีวิตในทุกวันนี้มาก ๆ รักกลุ่มผู้ร่ำไทเก๊กมาก ๆ จ้า”

จากการศึกษา กล่าวได้ว่า ผู้ร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะให้ความสำคัญแก่ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนกันมาก เพราะเป็นโอกาสที่ดีสำหรับผู้อาวุโสได้มารู้จักกับคนที่มียุวัยและเข้าใจในภาษาเดียวกัน เพราะผู้ร่ำจะเป็นคนไทยเชื้อสายจีน มักอยู่บ้านเพียงลำพัง เพราะลูกหลานต้องออกไปทำงานหรือศึกษา ไม่สามารถอยู่เป็นเพื่อนได้เสมอ ดังนั้น สวนสาธารณะเป็นสถานที่แห่งความสุข มีคนคุยเป็นเพื่อนและยังได้ออกกำลังกายด้วย ผู้สูงอายุที่มาฝึกไทเก๊กสามารถอดทนร่ำมาเป็นสิบ ๆ ปี สาเหตุบางส่วนอาจเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มผู้ร่ำไทเก๊ก นอกจากมาฝึกไทเก๊กแล้ว ยังมีกิจกรรมอื่น ๆ มากมาย เช่น ไปนั่งทานข้าวด้วยกัน ร้องเพลงกัน เป็นต้น คนเราเมื่อมีความสุขทุกวัน สุขภาพก็จะดีขึ้น กลุ่มผู้ร่ำไทเก๊กจึงมีความรักและผูกพันกันเป็นอย่างมาก