

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาบทบาทของไทเก๊กในฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาพของคนไทย เชื้อสายจีนในประเทศไทย จึงได้ศึกษาประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศจีนและประเทศไทย รวมถึงศึกษาประโยชน์ของการรำไทเก๊กที่มีต่อสุขภาพทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านปัญญา โดยใช้การเก็บข้อมูลด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพผสมผสานกับเชิงปริมาณ ด้วยการสำรวจข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ การศึกษาครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการวิจัย 10 เดือน ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2556 ถึง เดือนธันวาคม 2556 ได้ผลสรุปดังนี้

5.1 สรุปผลการวิจัย

สรุปผลการศึกษานี้ แบ่งตามวัตถุประสงค์ 2 ข้อที่ปรากฏในบทที่ 3 คือเรื่องประวัติความเป็นมารูปแบบและวิธีการการรำไทเก๊กของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย และบทที่ 4 คือเรื่องการรำไทเก๊กมีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย โดยมีผลสรุปการศึกษาดังนี้

5.1.1 ประวัติความเป็นมาและรูปแบบวิธีการรำไทเก๊กของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย

1) ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กมีหัวข้อสรุปดังนี้

ไทเก๊ก เป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่มีความนุ่มนวล มีประวัติสืบทอดกันมาเนาน การออกกำลังกายนี้สามารถทำให้ร่างกายแข็งแรงและจิตใจสงบ

ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศจีน สรุปได้ว่า ไทเก๊กมีเรื่องเล่าเป็นตำนาน ไม่มีการจดบันทึกว่าใครเป็นผู้สืบทอด แต่ตามตำนานเล่าว่า จางซานเฟิง (张三峰zhang san feng) เป็นผู้สืบทอดคือคนกับลิง สัตว์เลี้ยงสองตัวนี้ชอบมาอยู่กับจางซานเฟิงที่ภูเขาอู๋ต้ง (武当shangwu dang shan) ในช่วงเวลาที่จางซานเฟิงกินเจ ลิงจะไปเก็บผลไม้ในป่ามาให้ นกจะเป็นผู้ดูแลความปลอดภัยให้ท่านเมื่อเจอกับงูเห่าลือม จะบอกให้ท่านมาจัดการ จางซานเฟิงสามารถจัดการงูเห่าลือมด้วยมือเปล่า ใช้แค่กำลังภายในอย่างเดียว ซึ่งวิชากำลังภายในนี้ได้ฝึกมาจากวิชาไทเก๊ก

ประวัติความเป็นมาของไทเก๊กในประเทศไทย สรุปได้ว่า ในช่วงเวลาประเทศไทย มีปัญหาเกี่ยวกับอั้งยี่ ไทเก๊กในสังคมไทยจึงห้ามรำกัน เพราะถือว่าเป็นวัฒนธรรมของชาวจีน ไม่ได้เป็นวัฒนธรรมของชาวไทย สิ่งสำคัญคือ การรำไทเก๊กเป็นวัฒนธรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่เจ้าหน้าที่ของรัฐบาลไทย จนเมื่อเหตุการณ์ต่าง ๆ สงบลง ชาวจีนมีฐานะดีขึ้นแล้ว จึงนึกถึงเรื่องของศิลปวัฒนธรรมมากขึ้น ดังนั้นไทเก๊กจึงเป็นหนึ่งในหลายวัฒนธรรมของชาวจีนที่มีบทบาทสำคัญในปัจจุบัน

ไทเก๊กในประเทศไทยเกิดขึ้นประมาณปี พ.ศ. 2498 โดยเกิดขึ้นอย่างสัมพันธ์กับชาวจีนที่อพยพมาอยู่ในประเทศไทยและได้ตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยเป็นจำนวนมาก จึงได้นำวัฒนธรรมของตนเองเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยด้วย ไทเก๊กจึงได้มีการสืบทอดและเผยแพร่มาจนถึงปัจจุบัน โดยไทเก๊กในประเทศไทยได้สืบทอดมาจากอาจารย์ตงอิงเจี๋ย (董英杰dong ying jie) และบุตรชาย ต่งหู่หลิง (董虎领dong hu ling) โดยในช่วงแรกนั้นอาจารย์รับลูกศิษย์แค่ 5-6 คน โดยสอนวิชาให้

ลูกศิษย์และให้ลูกศิษย์ไปถ่ายทอดต่อ ในช่วงเวลานั้นคนทั่วไปจะเรียนไม่ได้เพราะค่าเรียนแพง จึงมีแต่ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีเหล่านั้นมาฝึกเรียน หลังจากที่อาจารย์ต่งหู่หลิงสอนจบ ทางสมาคมไทเก๊กยังได้เดินทางไปเชิญผู้เชี่ยวชาญมาเผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับไทเก๊กให้กับคนไทย เชื้อสายจีนอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมให้ไทเก๊กในประเทศไทยมีการสอนอย่างเป็นระบบจนถึงทุกวันนี้และเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ซึ่งตอนนี้ไทเก๊กได้รับความนิยมจากคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ เนื่องจากไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายที่มีความนุ่มนวล ไม่ต้องใช้แรงภายนอก สามารถฝึกได้ทุกเพศ ทุกวัย การรำไทเก๊กสามารถช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ด้วยเหตุนี้การรำไทเก๊กจึงนิยมรำเพื่อความแข็งแรงของสุขภาพ ต่อมาในปี พ.ศ. 2536 ยังมีอาจารย์หลาย ๆ ท่านที่ได้เข้ามาเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับไทเก๊กให้กับกลุ่มคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย

ปัจจุบันจะเห็นได้ว่ามีผู้ฝึกมวยไทเก๊กเป็นจำนวนมาก ส่วนใหญ่ฝึกรำไทเก๊กอยู่ที่สวนสาธารณะต่าง ๆ เช่น สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 เป็นต้น เนื่องจากมวยไทเก๊กนั้นมีรูปแบบการฝึกที่ไม่รุนแรง สามารถฝึกฝนได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งยังช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ส่วนมากจึงนิยมนำมาฝึกฝนเพื่อสุขภาพมากกว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาป้องกันตัว

ประวัติไทเก๊กที่สวนลุมพินี สรุปได้ว่า ไทเก๊กที่สวนลุมพินีไม่ได้สืบทอดมาจากอาจารย์ต่งอิงเจี๋ย (董英杰dong ying jie) หรืออาจารย์ต่งหู่หลิง (董虎领dong hu ling) โดยตรง โดยอาจารย์ต่งหู่หลิงเคยมาเมืองไทยและได้ไปสอนรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีเพียงไม่กี่ครั้ง โดยลูกศิษย์ของอาจารย์ต่งหู่หลิงที่เป็นคนไทยเชื้อสายจีนได้เป็นคนนำมาเผยแพร่ต่ออีกทีหนึ่ง ไทเก๊กที่สวนลุมพินีเริ่มมาจากประธานสมาคมไทเก๊ก คืออาจารย์ xu zhan lue (徐展略) ซึ่งตอนนี้มีอายุ 80 กว่าปีแล้ว เป็นผู้ริเริ่มการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินี และปัจจุบันยังรำไทเก๊กและสอนรำไทเก๊กให้แก่ผู้สนใจศึกษาเรื่อยมา ดังนั้นไทเก๊กที่สวนลุมพินีจึงเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่คนไทยเชื้อสายจีนนิยม โดยอาจารย์ xu zhan lue เริ่มฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีตั้งแต่ปลายปี พ.ศ. 2516 และสอนการรำไทเก๊กให้แก่ผู้สนใจจำนวนมาก จึงได้มีการสืบทอดการรำไทเก๊กมาเป็นเวลายาวนานกว่า 40 ปี เนื่องจากสวนลุมพินีเป็นย่านธุรกิจ มีคนไทยเชื้อสายจีนอาศัยรอบ ๆ เป็นจำนวนมาก จึงเป็นสวนสาธารณะที่ได้รับความนิยมจากชาวไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย

ประวัติไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 สรุปได้ว่า ไทเก๊กเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างหนึ่ง ได้รับความนิยมจากคนไทยเชื้อสายจีนที่มารำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ซึ่งจัดสร้างขึ้นในปี พ.ศ. 2530 เป็นสวนสาธารณะเพื่อถวายให้กับในหลวง มีประเภทกิจกรรมต่าง ๆ มากมายบริการให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย ซึ่งไทเก๊กก็เป็นส่วนหนึ่งในนั้น ไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ไม่มีการบันทึกว่าเริ่มตั้งแต่ปีไหน แต่จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่รำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 มานานที่สุดคือ อาจารย์ cai jia liang รำมาราว พ.ศ. 2541 (15 ปีที่แล้ว) ท่านมารำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ทุกวัน หลังจากนั้นก็มีสมาชิกอื่น ๆ มาเข้าร่วมในวงการรำไทเก๊ก เนื่องจากสวนหลวง ร.9 เป็นสวนสาธารณะที่ตั้งอยู่ในเขตชานเมือง จึงมีผู้นาน้อยกว่าที่สวนลุมพินี แต่จนถึงทุกวันนี้ท่านก็ได้รับลูกศิษย์เข้ามาอย่างต่อเนื่อง การรำไทเก๊ก ที่สวนหลวง ร. 9 ถือว่าเป็นจุดที่ช่วยเพิ่มความสนใจแก่สวนสาธารณะ จนมีคนรู้จักมากขึ้นและเป็นประโยชน์แก่กลุ่มและชุมชน

นอกจากวิธีการรำไทเก๊กแล้ว ท่ารำไทเก๊กในสวนสาธารณะทั้ง 2 แห่งมีลักษณะที่เหมือนและแตกต่างกันคือ ท่ารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 มีจำนวน 24 ท่า เท่ากัน แต่ท่าที่เลือกมารำนั้นมีท่าที่ใช้เหมือนกัน 4 ท่า คือ 1) ท่าเริ่มต้น 2) ท่าติดพิณ 3) ท่ามเข็มใต้สมุทร 4) ท่าภูเขาสมานไหล่ นอกจากนี้ท่าที่เหลือจะไม่เหมือนกัน

2) การสำรวจข้อมูลพื้นฐานของผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 สรุปได้ว่า ผู้ที่มารำไทเก๊กเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ร้อยละ 70 ผู้รำไทเก๊กส่วนใหญ่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 67 รองลงมาคือผู้รำไทเก๊กมีอายุระหว่าง 41-60 ปี ร้อยละ 31 หรือกล่าวได้ว่าผู้ที่มาฝึกไทเก๊กเกือบทั้งหมดเป็นผู้ที่มีอายุ 41 ปีขึ้นไป ร้อยละ 98 โดยกลุ่มตัวอย่างผู้รำไทเก๊กทั้งหมดเป็นคนไทยเชื้อสายจีนทุกคนพักอาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร และผู้รำไทเก๊กในสวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง ได้รำไทเก๊กอยู่ในสวนสาธารณะประจำเพียงแห่งเดียวโดยไม่ได้ย้ายไปที่อื่น ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีส่วนใหญ่เข้ามาถึงสวนสาธารณะในเวลา 5:30 น. ร้อยละ 63 และผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีส่วนใหญ่เข้ามาถึงสวนสาธารณะในเวลา 5:30 น. ร้อยละ 77 เวลาในการรำไทเก๊กของผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีส่วนใหญ่เป็นวันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ ร้อยละ 50 และเวลาในการรำไทเก๊กของผู้รำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 ส่วนใหญ่เป็นวันเสาร์และวันอาทิตย์ ร้อยละ 46 ผู้รำไทเก๊กส่วนใหญ่รำไทเก๊กมากกว่า 5 ปี ร้อยละ 52 ผู้รำไทเก๊กส่วนใหญ่มีการศึกษาระดับมัธยม ร้อยละ 31.5 และรายได้ของผู้รำไทเก๊กส่วนใหญ่มาจากลูกหลาน ร้อยละ 41

3) รูปแบบการรำไทเก๊ก สรุปได้ว่า การรำไทเก๊กมีทั้งหมด 2 รูปแบบ คือ รูปแบบการรำไทเก๊กที่ไม่ใช้อุปกรณ์ประกอบ และรูปแบบการรำไทเก๊กที่ใช้อุปกรณ์ประกอบ ซึ่งรูปแบบที่ 1 ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ ในการฝึก เป็นวิธีการรำไทเก๊กพื้นฐาน ใช้ทุกส่วนของร่างกายในการรำ ผู้รำสามารถรู้สึกถึงการไหลเวียนของพลังงานทุกส่วนของร่างกายจากการเคลื่อนไหวเกือบทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอตลอดเวลา มีความซื่อสัตย์ในตัวตามธรรมชาติ ส่วนรูปแบบที่ 2 มีการใช้อุปกรณ์ประกอบในการรำ คือ ใช้พัดจีนและกระบี่ ซึ่งผู้ที่สามารถรำรูปแบบนี้ต้องมีพื้นฐานเกี่ยวกับการรำไทเก๊กมาเป็นเวลา 6 ปีขึ้นไป จึงสามารถฝึกรูปแบบที่ใช้อุปกรณ์ในการรำได้ เนื่องจากต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อมือในการจับอุปกรณ์ประกอบที่นำมาใช้ในการรำไทเก๊ก

4) วิธีการรำไทเก๊ก สรุปได้ว่า วิธีการรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีมีส่วนประกอบสำคัญ 3 เรื่อง ได้แก่ เป็นการรำไทเก๊กที่ต้องอาศัยผู้สอนในการรำ ต้องมีความตั้งใจและความอดทน ส่วนวิธีการรำไทเก๊กที่สำคัญของสวนหลวง ร.9 มี 3 เรื่องคือ ความอดทน ความเข้าใจซึ่งกันและกัน และมีการเชิญผู้เชี่ยวชาญจากต่างประเทศมาสอน ซึ่งวิธีการรำไทเก๊กของสวนสาธารณะทั้ง 2 แห่งมีสิ่งที่เหมือนกันคือ ต้องมีความอดทนในการรำไทเก๊ก วิธีการรำไทเก๊กที่แตกต่างกันคือ การรำไทเก๊กที่สวนลุมพินีนอกจากต้องมีความอดทนในการรำไทเก๊กแล้ว ผู้ฝึกต้องอาศัยอาจารย์ในการเป็นต้นแบบการรำไทเก๊กแต่ละท่าและยังต้องใช้ความตั้งใจในการฝึกด้วย แต่สวนหลวง ร.9 นอกจากมีความอดทนในการรำไทเก๊กแล้ว จะใช้วิธีให้อาจารย์กับลูกศิษย์เรียนรู้และทำความเข้าใจความคิดของกันและกันและค่อย ๆ ฝึกจนรำเองได้ วิธีสุดท้ายคือ มีการเชิญผู้เชี่ยวชาญจากต่างประเทศมาเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับไทเก๊กให้กับผู้รำไทเก๊กที่สวนหลวง ร.9 อย่างสม่ำเสมอ

5) ความคิดเห็นต่อไทเก๊ก สรุปได้ว่า ผู้ที่ได้ฝึกไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ชอบไทเก๊กมาก เนื่องจากไทเก๊กเป็นกีฬาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและ

ปัญญา จึงทำให้มีคนสนใจมาฝึกอย่างต่อเนือง คนที่มารำไทเก๊กที่สวนสาธารณะส่วนใหญ่จะเป็นผู้สูงอายุได้มาออกกำลังกาย เพื่อยืดหยุ่นร่างกายและให้ระบบเลือดได้ไหลเวียนดีขึ้น อาจารย์ที่สอนก็เป็นคนใจเย็น ได้มีการสื่อสารกับอาจารย์ผู้สอนเป็นอย่างดี มีการพูดคุยปัญหาที่เกิดขึ้นระหว่างการฝึก รวมถึงปัญหาต่าง ๆ เมื่อพวกเขาได้มารวมกลุ่มด้วยกัน จึงเป็นความสุขสำหรับผู้สูงอายุที่จะไม่รู้สึกรว่าตนเองต้องอยู่ตามลำพัง การมีสุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ไม่สามารถซื้อได้ด้วยเงินทอง เมื่อไปอยู่ที่สวนสาธารณะ แม้ว่าจะไม่ได้ออกกำลังกายทุกวัน แต่ก็มีความสุขที่ได้อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อยู่กับคนในวัยเดียวกัน

ความคิดเห็นจากการรำไทเก๊กของผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 สิ่งที่เหมาะสมกันคือ วิธีการเรียนไทเก๊กโดยอาจารย์จะสอนทีละท่า จนลูกศิษย์จำได้แล้วจึงสอนต่อ ซึ่งไม่ว่าจะฝึกรูปแบบใด ทุกคนมีความเข้าใจตรงกันว่า จะได้ประโยชน์ในการฝึกทั้งหมด นอกเสียจากว่าไม่ตั้งใจฝึกฝน ก็จะไม่ได้รับผลประโยชน์จากการฝึก การฝึกไทเก๊กต้องมีความพยายามและความอดทนอย่างสม่ำเสมอ การรำไทเก๊กนอกจากได้ประโยชน์ทางด้านร่างกายและจิตใจแล้ว ยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้รำไทเก๊กด้วยกัน การที่มาออกกำลังกายร่วมกันทุกวัน ทำให้ทุกคนได้รู้จักกัน เป็นมิตรกัน ทำให้สังคมของแต่ละคนกว้างขึ้น และช่วยกันสร้างความสุขร่วมกันได้มากขึ้น

5.1.2 การรำไทเก๊กได้ส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้าน

1) วัฒนธรรมของคนไทยเชื้อสายจีนที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9

การปฏิบัติตามวัฒนธรรมประเพณีจีนในเรื่องต่าง ๆ สรุปได้ว่า ประเพณีจีนที่ผู้รำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ได้สืบทอดและยังปฏิบัติในทุกวันนี้คือ วันตรุษจีนและเซ็งเม้ง เนื่องจากวันตรุษจีนเป็นวันขึ้นปีใหม่ของประเทศจีนและเป็นวันที่มีความสำคัญสำหรับครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีนถือว่าเป็นโอกาสที่ทำให้ผู้ที่เป็นลูกหลานกลับมารวมตัวกันที่บ้าน โดยส่วนหนึ่งของพิธีมีการไหว้บรรพบุรุษ มีการรับประทานข้าวกับพ่อแม่และญาติพี่น้องพร้อมหน้าพร้อมตากัน ช่วยให้พ่อแม่บรรเทาความคิดถึงลูกลงได้ และวันเซ็งเม้งเป็นวันที่ต้องไปไหว้บรรพบุรุษเป็นสำคัญ เพื่อแสดงถึงความกตัญญูที่ลูกหลานมีให้กับบรรพบุรุษ สองประเพณีนี้มีอิทธิพลต่อลูกหลานคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยเป็นอย่างมาก

สิ่งที่ต้องปฏิบัติในเทศกาลทั้ง 2 คือ วันตรุษจีน สมาชิกครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีนทุกคนต้องกลับมารวมตัวอยู่ที่บ้าน โดยจะมีการทำความสะอาดบ้านก่อนวันตรุษจีนมาถึงล่วงหน้า ไม่กี่วันไปซื้อของที่จะต้องใช้ในการไหว้ตรุษจีนด้วยกัน ทั้งเนื้อหมู เนื้อไก่ ปลา ผักและผลไม้ต่าง ๆ เป็นต้น การที่ไปซื้อของด้วยกันเป็นโอกาสที่ให้เด็ก ๆ ได้เรียนรู้และสัมผัสกับประเพณีมากขึ้น นอกจากไปซื้อของด้วยกันแล้ว ในวันที่ไหว้หรือหลังวันไหว้ยังไปทำบุญที่วัด ตอนเย็นไปทานข้าวที่ภัตตาคารด้วยกัน ในช่วงตรุษจีนจะได้หยุดยาว เพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสกลับบ้าน ส่วนวันเซ็งเม้ง ในครอบครัวคนไทยเชื้อสายจีนต้องนำสิ่งดี ๆ ไปไหว้บรรพบุรุษ เช่น ไก่และเป็ดตัวใหญ่ ผลไม้ลูกใหญ่ ๆ เป็นต้น เมื่อไปถึงสุสานก็ต้องช่วยกันทำความสะอาดบริเวณสุสานที่เป็นที่ตั้งของบรรพบุรุษ แล้วจึงเอาของที่เตรียมมาจัดวางเพื่อไหว้บรรพบุรุษ โดยเด็ก ๆ จะเป็นผู้เทน้ำชาให้บรรพบุรุษ แสดงถึงความกตัญญูที่ลูกหลานมีต่อบรรพบุรุษ และเชื่อว่าเด็ก ๆ ปฏิบัติแล้วจะได้รับความคุ้มครองจากบรรพบุรุษ

วัฒนธรรมเรื่องความกตัญญูต่อผู้อาวุโส สรุปได้ว่า ได้มีการสั่งสอนลูกหลานให้เป็นคนมีความกตัญญูต่อผู้อาวุโสจัดเป็นคุณธรรมที่ดั่งามของชาวจีน การปฏิบัติที่แสดงถึงการเป็นผู้ที่มี

ความกตัญญูมีหลากหลายวิธีการ เช่น ชงชาและนั่งคุยกับอากงอาม่า เนื่องจากอากงอาม่ามีอายุมากแล้ว ไปไหนก็ไม่สะดวก จึงไม่ได้มีโอกาสทำกิจกรรมหรือพูดคุยกับคนอื่นมาก นอกจากนี้ลูกหลานต้องเชื่อฟังพ่อแม่และพูดจาดี ๆ กับพ่อแม่ ดูแลพ่อแม่เมื่อพวกเขาอายุมากแล้ว ไม่ทำให้พ่อแม่รู้สึกเหงาให้เวลาอยู่กับพ่อแม่มากขึ้น ทำให้พ่อแม่มีความรู้สึกอบอุ่น ซึ่งพ่อแม่เป็นผู้ที่ดูแลลูกตั้งแต่เล็กจนโต ฉะนั้น ผู้ที่เป็นลูกต้องมีหน้าที่ตอบแทนบุญคุณของพ่อแม่ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมที่ชาวจีนให้ความสำคัญมากที่สุด

2) **สุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย** สรุปได้ว่า สุขภาพร่างกายของคนไทยเชื้อสายจีนก่อนที่จะเข้ามาฝึกไทเก๊ก ส่วนใหญ่จะมีความเจ็บป่วยและโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคประสาท โรคไหล่ กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง โรคทางหู และโรคหัวใจ ผู้ร่ำไทเก๊กบางส่วนที่มีปัญหาสุขภาพได้เคยไปหาแพทย์และมีการรักษามาก่อน เช่น ไปหาหมอและทานยาหลายชนิด แต่ไม่ได้ผลที่ดี แต่หลังจากที่พวกเขาได้มาฝึกไทเก๊กเป็นระยะเวลาหนึ่งแล้ว โรคประสาท โรคหู และโรคไหล่หาย โดยไม่รู้ตัว โรคหัวใจแม้ว่าไม่หายขาด แต่อาการดีขึ้นกว่าเดิมมาก ส่วนกล้ามเนื้อก็แข็งแรงขึ้น และไม่ได้ทำให้เกิดความเจ็บปวดในระหว่างการฝึก การร่ำไทเก๊กจึงเป็นการออกกำลังกายที่สามารถรักษาโรคบางอย่างของกลุ่มตัวอย่างที่ร่ำไทเก๊กได้

3) **ไทเก๊กกับประโยชน์ต่อสุขภาพทั้ง 4 ด้าน** สรุปได้ว่า

สุขภาพทางด้านร่างกาย

ผู้ร่ำไทเก๊กทุกคนแน่ใจว่าฝึกร่ำไทเก๊กสามารถทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถเดินทางได้นานถึงครึ่งชั่วโมงทุกวันโดยไม่รู้สึเหนื่อย และใช้เวลาในการออกกำลังกายได้ยาวนานถึง 3 ชั่วโมง การร่ำไทเก๊กทำให้ร่างกายแข็งแรง ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและกระดูก และยังสามารถชะลอ ความแก่ได้ด้วย ข้อมูลเหล่านี้สามารถเป็นหลักฐานที่บ่งบอกว่าการร่ำไทเก๊กมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายแน่นอน

สุขภาพทางด้านจิตใจ

การร่ำไทเก๊กช่วยให้ผู้ฝึกเป็นคนยอมรับฟังคนอื่นได้มากขึ้น เมื่อเผชิญกับปัญหาที่สามารถใจเย็น มีสมาธิ ไม่ใจร้อน และยังช่วยสร้างความผูกพันกับทางครอบครัวได้ด้วย การร่ำไทเก๊กสามารถฝึกให้ผู้ร่ำไทเก๊กมีจิตใจสงบ คิดเรื่องต่าง ๆ ให้รอบคอบ ไม่ทำให้ตนเองอารมณ์เสีย เสริมสร้างนิสัยให้เป็นคนมีเหตุผล

สุขภาพทางด้านสังคม

กลุ่มผู้ร่ำไทเก๊กที่ได้มาออกกำลังกาย นอกเหนือจากการร่ำไทเก๊กแล้ว ยังได้มี การพูดคุยกัน ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อน ๆ ให้มีความใกล้ชิดมากขึ้น ถือเป็นโอกาสที่ทำให้คนไทยเชื้อสายจีนได้มีพื้นที่ในการพบเจอกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้เรียนรู้วัฒนธรรมจีนด้วยกัน นอกจากได้ทำกิจกรรมในสวนสาธารณะแล้ว ยังมีกิจกรรมร่วมกันต่าง ๆ หลังจากร่ำไทเก๊กเสร็จแล้ว เช่น ได้นัดไปทานข้าว ไปเที่ยวด้วยกัน พวกเขาจะมีการติดต่อกันสม่ำเสมอ แสดงให้เห็นว่า การที่มาร่ำไทเก๊กที่สวนสาธารณะสามารถส่งเสริมสุขภาพทางสังคมได้ ทำให้ความสัมพันธ์ของคนไทยเชื้อสายจีนมีความใกล้ชิดผูกพันกันมากขึ้น

สุขภาพทางปัญญา (จิตวิญญาณ) สรุปได้ว่า ผู้ที่มาร่ำไทเก๊กมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง มีศรัทธาและความเชื่อในหลักการของเต๋า ขงจื้อ ศาสนาพุทธและบูชาเจ้าแม่กวนอิม จึงมี

การปฏิบัติตามคำสอนในศาสนาอย่างเคร่งครัด ที่ทำให้ตนเองสบายใจ มีความสุขสงบ เช่น ไม่ทำชั่ว ทำแต่ความดี ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ดื่มสุรา เป็นต้น

5.2 อภิปรายผล

การอภิปรายผลได้จำแนกตามวัตถุประสงค์และพิจารณาตามกรอบแนวคิดในการศึกษา โดยนำแนวคิดและงานวิจัยต่าง ๆ ที่มีสาระสำคัญสอดคล้องและเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการรำไทเก๊ก มาอภิปรายผลดังนี้

5.2.1 แนวคิดและประวัติความเป็นมาของการรำไทเก๊กในประเทศไทยมีผลอภิปราย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ การเรียนรู้และเข้าใจไทเก๊กในสังคมไทย สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของวัฒนธรรมจีนที่ได้เผยแพร่และเป็นที่ยอมรับในสังคมไทย ผลการวิจัยสรุปได้ว่าคนไทยเชื้อสายจีนที่มารำไทเก๊กที่สวนลุมพินีและสวนหลวง ร.9 ได้มีความพยายามรักษาและเผยแพร่วัฒนธรรมจีนผ่านประเพณีสำคัญ เช่น ตรุษจีน แข็งเม้ง รวมถึงเรื่องการรำไทเก๊กในประเทศไทย ดังผลการศึกษาที่ระบุว่า วัฒนธรรมการรำไทเก๊กได้สืบทอดมาเป็นเวลายาวนานและในสมัยก่อนมีแค่คนรวยมารำ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของสมาคมไทยเก๊ก[ประเทศไทย] (2555 : 6-8) กล่าวว่า ไทเก๊กในสังคมไทยได้มีการรำตั้งแต่ปี พ.ศ. 2492 ตอนนั้นมีแค่พ่อค้าแม่ค้าชาวจีนที่มีฐานะดีและมีเวลาว่างพอสมควรมารำ ต่อมาจึงได้ไปเชิญอาจารย์ต่งอิงเจี๋ย (dong ying jie 董英杰) และบุตรชายของท่านชื่อต่งหูหลิง (董虎岭 dong hu ling) มาสอนวิชาการรำไทเก๊กให้กับกลุ่มคนไทยเชื้อสายจีนบางส่วนใน ปี พ.ศ. 2498 ดังนี้แสดงให้เห็นว่า ไทเก๊กได้มีประวัติเผยแพร่ในประเทศไทยประมาณ 50 กว่าปีแล้ว และชาวจีนก็มีความพยายามที่จะรักษาและเผยแพร่วัฒนธรรมการรำไทเก๊กมาโดยตลอดควบคู่กับการปฏิบัติตามประเพณีในเทศกาลสำคัญต่าง ๆ

วัฒนธรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์สร้างขึ้น ไม่ว่าจะเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม โดยมีความคิดความเชื่ออยู่เบื้องหลังทั้งนั้น ความคิดความเชื่อนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข ดังนั้น วัฒนธรรมใดก็ตามที่สร้างขึ้น ถ้าไม่สามารถช่วยให้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขแล้ว วัฒนธรรมนั้นก็จะไม่ได้รับการยอมรับในสังคม ฉะนั้น วัฒนธรรมประเพณีของชาวจีนที่ยังปฏิบัติอยู่ในประเทศไทยทุกวันนี้ ยังคงสร้างประโยชน์แก่กลุ่มผู้ปฏิบัติอยู่

โดยผู้ที่มารำไทเก๊กที่สวนสาธารณะทั้ง 2 แห่ง เป็นคนไทยเชื้อสายจีนทั้งหมด ทุกคนได้มาเรียนรู้และสืบทอดวัฒนธรรมจีนร่วมกันผ่านการรำไทเก๊กในประเทศไทย ตามรูปแบบและวิธีการที่ประเทศไทย โดยเฉพาะการรำไทเก๊กที่ปรากฏในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ทั้ง 2 แห่ง และสามารถพบเห็นได้ในพื้นที่ทั่วไปของไทย แสดงให้เห็นว่า สังคมไทยให้ความสำคัญและยอมรับการออกกำลังกายด้วยการรำไทเก๊ก

นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับวิทยานิพนธ์ของจงจิต กล่อมสิงห์ (2546) เรื่องการรักษาเอกลักษณ์ของคนไทยเชื้อสายจีนในเมืองเชียงใหม่ ที่ว่าคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย ได้มีวิธีการรักษาเอกลักษณ์ความเป็นจีนและใช้วิธีการจัดกิจกรรมให้คนในชุมชนได้มีส่วนร่วมในการรักษาวัฒนธรรมจีน หรืออีกนัยหนึ่งกล่าวได้ว่า การรำไทเก๊กจัดเป็นวัฒนธรรมการออกกำลังกายที่ชาวจีนได้นำเข้ามาในสังคมไทย และการรำไทเก๊กมีบทบาททำให้ชาวจีนและชาวไทยเชื้อสายจีนได้มาร่วมกันทำกิจกรรมและรวมตัวกันเป็นสังคมหรือชุมชนของคนไทยเชื้อสายจีนในสังคมไทย

5.2.2 จากการศึกษาประโยชน์ของการรำไทเก๊กที่มีต่อสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทยในด้านต่าง ๆ สามารถนำมาอภิปรายผลได้

วัตถุประสงค์ข้อ 2 ของงานวิจัยนี้คือ การรำไทเก๊กช่วยส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้รำไทเก๊กและสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมให้กระชับและใกล้ชิดมากขึ้น ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การรำไทเก๊กสามารถส่งเสริมให้สุขภาพแข็งแรง เพราะผู้รำไทเก๊กส่วนใหญ่มีปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ ก่อนที่จะมารำไทเก๊ก เช่น ปวดประสาท ปวดไหล่ กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง หูฟังไม่ชัด และโรคหัวใจ แต่หลังจากที่ได้มารู้จักและฝึกไทเก๊กมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง สามารถทำให้สุขภาพดีขึ้น หายขาดจากโรคบางโรค โรคบางอย่างแม้ว่าไม่หาย แต่อาการก็ดีขึ้นกว่าเดิม แสดงให้เห็นว่า การฝึกไทเก๊กจะทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดไหลเวียนดี มีอารมณ์หรือจิตใจที่สงบเย็นลง ทำให้หัวใจเต้นดีขึ้น แต่รักษาจังหวะช้า ๆ และสม่ำเสมอ สามารถรักษาและป้องกันอาการเลือดคั่ง การตีบตันและแข็งตัวของหลอดเลือด นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมให้ความสัมพันธ์ของคนไทยเชื้อสายจีนได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น และยังช่วยในเรื่องฝึกฝนปัญญา (จิตวิญญาณ) ของผู้อาวุโสให้มีความเข้าใจในชีวิตและคุณค่าของชีวิต ตามความเชื่อที่ตนเองนับถือและปฏิบัติตามความเชื่อนั้นได้อย่างมั่นคง เพราะเมื่อจิตใจมีความสุข ความสงบก็เอื้อต่อการเกิดปัญญาหรือการเข้าใจชีวิตเข้าใจโลกตามหลักความเชื่อที่แต่ละคนนับถือได้มากยิ่งขึ้น ดังนั้นการรำไทเก๊กจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งหมด 4 ด้าน ตามแนวคิดที่นำมาใช้ในการศึกษา คือ ทางร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา (จิตวิญญาณ) ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ข้อ 2 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้และสอดคล้องกับแนวคิดของสุพล โล่ห์ชิตกุล (2544 : คำนำ) กล่าวว่า ไทเก๊กเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่นำการฝึกกลมปรมาณและสมาธิมารวมกัน เป็นรูปแบบการบำบัดทางร่างกายและจิตใจ ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพ ปรับสภาวะทางจิตใจ ลดความเครียด ชะลอความแก่ และเพิ่มการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของฤทธิ์ เทพไพธานวย และถาวริมทร รัชชบำรุง (2549) เรื่อง ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบไทเก๊กที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ผลการวิจัยพบว่าการออกกำลังกายแบบการรำไทเก๊กได้ส่งผลต่อการทำงานร่วมกันระหว่างกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้การทำงานของหัวใจมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

5.3 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิเคราะห์เรื่อง บทบาทของไทเก๊กในฐานะวัฒนธรรมส่งเสริมสุขภาพของคนไทยเชื้อสายจีนในประเทศไทย ได้มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

- 1) ควรมีการศึกษาวินิจฉัยวัฒนธรรมไทเก๊กที่เปิดสอนในสถานที่อื่น ๆ เพิ่มเติม โดยเฉพาะในสถาบันการศึกษาที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นเยาวชนของชาติซึ่งเป็นทั้งลูกหลานชาวจีน ชาวไทยว่าจะมีส่วนช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 ด้านได้หรือไม่ อย่างไร
- 2) ควรมีการศึกษากการแพร่กระจายของวัฒนธรรมการรำไทเก๊กในสวนสาธารณะอื่น ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และทุกภูมิภาค