


บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : ไข่ก่กเชิงปฏิบัติ 24 ท่า

วันที่ 14 พฤศจิกายน 2559 เวลา 9.00-16.00 น.

ณ ห้อง 2-315 อาคารเรียน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ผู้เล่าเรื่อง	รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้
<p data-bbox="203 667 472 758">ศ.หลี่เต๋ออิน มหาวิทยาลัยเหอหนาน</p> 	<p data-bbox="544 667 1403 751">มวยไท่เก๊ก มีประวัติศาสตร์มายาวนาน มวยชุดนี้มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และยังขัดเกลาจิตใจต่อผู้ฝึกสอน และผู้เรียนได้</p> <p data-bbox="544 762 1403 846">ไท่เก๊กนั้นเกิดในสมัยราชวงศ์ซ่ง บ้างก็ว่าราชวงศ์หมิงของจีน แต่ไม่ว่าเกิดยุคใดก็มีความเปลี่ยนแปลงต่อวัฒนธรรมจีนเป็นอย่างมาก</p> <p data-bbox="544 856 1403 940">มวยไท่เก๊กนี้จะแสดงออกถึงพลัง และการอุจโถม และยังรวมแนวคิดของลัทธิเต๋า และขงจื้อเข้าด้วยกัน โดยอิงหลัก ดังนี้</p> <ul data-bbox="617 951 1403 1098" style="list-style-type: none">● ลัทธิเต๋า กล่าวว่า “น้ำที่หยดบนหินที่ละลายสามารถทำให้หินกร่อนได้”● ขงจื้อ กล่าวว่า “มารยาทก่อนจึงค่อยใช้กำลัง โดยใช้แรงที่น้อยกว่าชนะแรงที่มากกว่า” <p data-bbox="544 1108 1403 1245">โดยมวยไท่เก๊กนั้นจะใช้ความอ่อนสยบความแข็ง อาศัยแรงน้อยชนะแรงที่มากกว่าสงบนิ่งไม่เคลื่อนไหว แต่หากศัตรูจู่โจม ผู้ใช้มวยชุดนี้จะต้องจู่โจมได้เร็วศัตรู ซึ่งสอดคล้องกับคำสอนที่กล่าวไว้ข้างต้น</p> <p data-bbox="544 1255 1403 1339">มวยไท่เก๊กจะไม่นิยมให้ใช้แรงปะทะแรง แต่เน้นการเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นกลยุทธ์ หรือกลการต่อสู้ล้วนได้รับการพัฒนา</p> <p data-bbox="544 1350 1403 1539">มวยโดยทั่วไปจะเน้นแรงที่รวดเร็ว ดุดัน แต่ไท่เก๊กเน้นออกแรงโดยอาศัยหลักการธรรมชาติ เน้นความนุ่มนวลต่อเนื่องเหมือนสายน้ำที่ไหลไม่หยุด และเน้นความคิดให้คิดเพื่อนำมาใช้ โดยผสานรวมเข้ากับจิต และกายเข้าด้วยกัน การรำมวยไท่เก๊กนั้น หากพบเจอคู่ต่อสู้ต้องใช้ความคิดว่าจะรับมือมันต้องใช้ท่ามวยใด ไม่ใช่ใช้แรงเข้าปะทะ</p> <p data-bbox="544 1549 1403 1686">ที่จีนมีตำราแพทย์แผนจีนอย่าง “หวงตี้เน่ยจิง” ซึ่งตำรานั้นจะเน้นความคิดว่า “หากต้องการมีสุขภาพที่แข็งแรง อันดับแรกต้องไม่คิดมาก หากจิตใจเกิดความคิดฟุ้งซ่านจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ” ซึ่งไท่เก๊กได้นำหลักการนี้มารวมเข้ากับมวย กล่าวได้คือ</p> <ol data-bbox="617 1696 1403 1780" style="list-style-type: none">1. ความแข็งแรง และความนุ่มนวล ผสานเข้าด้วยกัน2. ความสงบนิ่ง และการเคลื่อนไหว ผสานเข้าด้วยกัน

บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : ไข่เก็กเซงปฏิบัติ 24 ท่า

ผู้เล่าเรื่อง	รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้
	<p>ประวัติมวยไทเก็ก 24 ท่า :</p> <p>มวยไทเก็ก 24 ท่า มีประวัติมา 60 ปี โดยกระทรวงศึกษาธิการจีน เป็นผู้รวบรวม ประเทศจีนเมื่อ 50 กว่าปีก่อน มีการชิงอำนาจกันทั้งใน และนอกประเทศ กระทั่ง ปี ค.ศ. 1950 ประเทศจีนจึงสงบ ทางรัฐบาลจีนจึงเล็งเห็นว่าทำอย่างไร ประชาชนจึงจะมี สุขภาพที่ดี</p> <p>ปี ค.ศ. 1953 ทางจีนได้จัดงานกีฬาขึ้น โดยเน้นหนักไปที่มวย หรือการละเล่นที่ ชาวบ้านรู้จักกันดี เช่น รำมวยจีน หลังจากนั้นทางกระทรวงศึกษาธิการจึงตัดสินใจจะใช้มวย จีนฝึกสอนให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง โดยเฉพาะมวยไทเก็กนั้นเหมาะกับทุกเพศทุกวัย</p> <p>แต่อุปสรรคการเรียนมวยไทเก็กนั้นก็ มี เนื่องจากมวยไทเก็ก มี 100 กว่ากระบวนท่า จึงยากแก่การเข้าใจ หรือเรียนรู้ ซ้ำมวยไทเก็กแต่ละสำนักมีการร่ายรำที่ต่างกันออกไปอีก ซึ่ง ไม่มีความเป็นมาตรฐานนัก</p> <p>กระทรวงศึกษาธิการจึงตัดสินใจให้สำนักมวยไทเก็กแต่ละสำนักส่งตัวแทนมาเพื่อ ปรับเปลี่ยน ให้มวยไทเก็กมีความเป็นมาตรฐานที่เหมือนกัน เมื่อ ปี ค.ศ. 1956</p> <p>นายพลเห่อหลง เป็นประธานกรรมการในการตัดสินใจนี้มีความเห็นว่า แต่ละสำนัก มวยต่างเสนอท่ารำมามากมาย ซึ่งยิ่งเพิ่มความซับซ้อนแก่การรำ จึงแนะนำให้ใช้มวยไทเก็กที่ แพร่หลายมากที่สุด นั่นคือ มวยไทเก็กสกุลหยาง และลดท่ารำมวยให้เข้าใจง่ายขึ้น โดยมี หลักการว่า</p> <ol style="list-style-type: none">1. ต้องให้มวยไทเก็กโดยอิงพื้นฐานของสกุลหยางเปลี่ยนให้ง่ายขึ้น2. เวลารำมวยต้องไม่เกิน 15 นาที เพื่อให้มีการพักผ่อนแก่ผู้เรียน และผู้สอน3. เน้นท่ารำจากง่ายไปยาก ซึ่งต่างกับสมัยก่อนที่จะเน้นจากท่ายากไปท่าง่าย แต่ สำหรับท่าที่สำคัญจะมีการเน้นย้ำขึ้น <p>มวยไทเก็กแบบใหม่จึงถือกำเนิดขึ้น เรียกว่า ไทเก็กแบบย่อ แต่ด้วยอิทธิพลนี้จึงเกิด มวยแบบย่ออื่นๆตามมามากมาย ดังนั้นจึงมีการเรียกชื่อใหม่ว่า “มวยไทเก็กแบบย่อ 24 ท่า”</p> <p>การรำมวยไทเก็กแบบย่อนี้ ลดความซับซ้อนของท่ารำไป แต่หลักการของท่ารำไม่ลด น้อยลงไปเท่าใดนัก เช่น ท่าทางนกยูงแบบเก่าจะมี 7 ท่า แต่แบบย่อจะมี 2 ท่า เป็นต้น ส่วน มาตรฐานของมวยยังคงไว้เช่นเดิม</p>

บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : ให้อีกเชิงปฏิบัติ 24 ท่า

ผู้เล่าเรื่อง	รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้
	<p>การรำมวยไทเก๊ก :</p> <p>ผู้รำมวยชุดนี้ใหม่ๆจะเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ด้วยไม่เคยชิน ยิ่งการก้าวเดินที่ช้าแต่สงบและมั่นคงด้วยแล้วเป็นอุปสรรคมาก</p> <p>การก้าวเท้าของมวย ยิ่งช้า จะยิ่งเพิ่มกำลังขาได้ดี สำหรับคนที่ก้าวเท้าแล้วเกร็งขานั้น แรงขายังไม่พร้อมดี ดังนั้นจะต้องใช้ปลายเท้าสัมผัสพื้นเพียงเล็กน้อยไปก่อน ขาจะไม่เกิดการตึงเกร็ง เมื่อฝึกบ่อยๆ ก็ไม่ควรใช้ปลายเท้าแตะพื้นอีก</p> <p>มวยไทเก๊กนั้นจะมีช่องว่างระหว่างขา ความกว้างในบางครั้ง จะสามารถออกหมัดได้ประมาณ 1 - 2 หมัด ความกว้างของขาจะมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความสงบนิ่งของผู้รำนั้นๆ</p> <p>เวลารำมวยให้ใช้ความรู้สึกของตน ต้องมีความผ่อนคลาย ความนิ่ง ไม่เกิดอาการเกร็งก็เป็นอันใช้ได้แล้ว และต้องเกิดความสมดุลในระหว่างการก้าวเท้าด้วย</p> <p>สำหรับตาที่จะคอยมองหมัด เท่านั้นที่สำคัญไม่แพ้กัน แต่สำหรับผู้เรียนใหม่ๆมักจะมองหมัดมองเท้าตลอดเวลา ซึ่งไม่เป็นธรรมชาติอย่างมากในการรำ ซึ่งตามหลักนั้นจะต้องผ่อนคลาย ตา เท้า และมือ ต้องสัมพันธ์กันอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่จ้องมองมือ และเท้าไปตลอดทุกกระบวนท่า โดยมีหลักการว่า “มองด้านหน้ามองที่มือ นำพาท่าทางของเราตามไป”</p> <p>สำหรับการผ่อนคลายนั้น ไม่ได้หมายถึงการผลจากการรำไป แต่เป็นการรำที่เป็นธรรมชาติ เมื่อไรควรผ่อนคลาย เมื่อไรควรเป็นธรรมชาติ ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคน</p> <p>หลักสำคัญของไทเก๊ก คือ การผ่อนคลาย ประมาจารย์หยางเจิงผู้ ของไทเก๊กมวยสกุลหยาง ให้คำนิยามมวยไทเก๊กว่า “ดูจเหลือที้อาลี” มีความหมายว่า ภายนอกนุ่มนวลแต่ภายในแข็งแกร่งด้วยพลังจากภายใน กล้ามเนื้อเหมือนอ่อนแรงแต่กระดูกมีพลังซึ่งเป็นโครงสร้างที่ดีของร่างกาย ไหล่ผ่อนคลายแต่คอตั้งตรง ขาผ่อนคลายโดยเป็นฐานแต่ศีรษะร่างกายไม่ผ่อนคลาย ดังนั้นความนุ่มนวล ผ่อนคลาย แต่มีแรงจากภายใน</p> <p>มวยไทเก๊กต้องประสานมือ และขาให้ดี เหมือนแกนรถ ทุกท่าที่หมุ่นต้องเริ่มจากเอว หากไม่มีแรงจากเอว แรงก็จะไม่ดี หากมีแรงจากขา และเอว กำลังแรงที่ส่งไปจะมีมาก ดังนั้นมวยต่างๆจะเน้นเอวเป็นหลัก</p>

บันทึกการเล่าเรื่องที่น่าข้อปฏิบัติที่ดีไปใช้ในการทำงาน

กิจกรรมถ่ายทอดความรู้ : ให้แก่วัยปฏิบัติ 24 ท่า

ผู้เล่าเรื่อง	รายละเอียดของเรื่องเล่าแลกเปลี่ยนเรียนรู้
	<p>“แรงเริ่มจากเท้าส่งผ่านไปเวย แดกออกที่ฝ่ามือ”</p> <p>การแสดงออกของแขน และขาต้องนำโดยเวยตลอดเวลา สำหรับคนที่เริ่มเรียนใหม่ๆ จะเน้นไปที่มืออย่างเดียว ละเอียดที่เวย และขาไปหมด โดยเพียงเลียนแบบผู้สอนเท่านั้น มือเวย และขาจะไม่พร้อมกัน เนื่องจากยังไม่ชินนั่นเอง</p> <p>มวยไทเก๊กต่างจากมวยทั่วไป กล่าวคือ มวยทั่วไปจะเน้นที่ความดุดันเพียงอย่างเดียว แต่มวยไทเก๊กจะรวมทั้งความอ่อนโยน และความดุดันไปในตัว ในความสงบนิ่งจะมีความเคลื่อนไหว มีความเคลื่อนไหวในความสงบ มีความเร็ว-ช้า พุดเสียงดัง-เสียงเบา</p> <p>นี่ถึงคนที่สวดมนต์โดยไม่มีเสียงหนักเบาแต่ความราบเรียบ นี่คือ ไม่แยกแยะว่าท่อนไหนควรเน้นเสียง-ไม่เน้นเสียง แค่เพียงแต่ท่องเท่านั้น หากเปรียบเป็นผู้เรียนไทเก๊กนี้เท่ากับล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง</p> <p>การรำมวยไทเก๊กการหายใจเป็นสิ่งสำคัญ ต้องหายใจประสานกับท่าทาง การสับัดแรงออกการหายใจก็แตกต่างกัน เวลาจุ่มหายใจแบบหนึ่ง ไม่จุ่มก็หายใจอีกแบบหนึ่ง แต่ไม่ว่าอย่างไรก็ต้องเป็นธรรมชาติ เหมือนการทักทายคน กับการชกต่อยคนการหายใจก็ต่างกันไป นี่ก็คือหลักสำคัญของพลังภายใน</p> <p>กล่าวโดยสรุปของมวยไทเก๊ก แบ่งได้ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none">1. ต้องมีสมาธิ ประสานจิตใจ กับร่างกายเข้าด้วยกัน ร่างกายผ่อนคลาย จิตเกิดสมาธิ2. เกิดความแข็งแกร่งจากภายใน อ่อนโยนเพียงภายนอก3. ในความสงบกลับมีความเคลื่อนไหว4. ในความสงบมีความแข็งแกร่ง5. ลมหายใจเกิดเป็นพลังที่ประสานกันจากภายใน

ภาพกิจกรรม

