

# ไทเก๊ก วิทยธรรมแห่งสุภาพะ

อาจารย์มงคล ศรีวิวัฒน์



"ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ" ความเป็นจริงข้อนี้พระพุทธรองค์ทรงตรัสไว้เพื่อเตือนสติมนุษย์ให้รู้จักพิจารณาการดำเนินชีวิตของตนในทางที่จะไม่สร้างเหตุปัจจัยอันจะนำพาตนไปสู่สภาวะแห่งทุกข์ทั้งร่างกายและจิตใจ การครองตนที่ดีย่อมให้ผลแก่มนุษย์ในทางที่จะหลุดพ้นจากสภาวะแห่งทุกข์เหล่านั้น

การครองตนที่ดีในความหมายนี้กินความกว้างมากไปกว่าการทานอาหารอย่างถูก สุขลักษณะ การได้นอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกาย การมีเสื้อผ้าเครื่องนุ่มห่ม และที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสม ฯลฯ ที่เป็นเรื่องทางกายภาพที่เห็นได้ทางข้อเท็จจริง แต่รวมความไปถึงสภาวะทางอุดมคติที่มนุษย์พึงแสวงหา เรื่องของคุณงามความดี และการมีจริยธรรมแก่กันของชุมชน

การครองตนที่ดีคือการดำเนินชีวิตให้บรรลุถึงสภาวะที่ดีในทุกองค์ประกอบของความเป็นมนุษย์ อันประกอบด้วยร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ สภาวะที่ดีของร่างกายคือสภาวะของ "ชีวิต" สภาวะที่ไม่ดีของร่างกายคือ สภาวะของความเสื่อมของชีวิต การกระทำที่ก่อให้เกิดความสุขทาง ร่างกาย เช่น การรับประทานอาหาร การได้เห็นภาพอันจูงใจ การได้ยินเสียงอันไพเราะอ่อนหวาน การได้กลิ่นที่หอมหวาน การได้สัมผัสที่อ่อนนุ่มน่าพิศมัย การกระทำที่ก่อให้เกิดความสุขต่างๆ เหล่านี้ หากนำมาซึ่งการทำลาย หรือสภาวะความเสื่อมถอยของชีวิต ความสุขเหล่านี้ไม่ใช่สภาวะที่ดีของร่างกาย

สภาวะที่ดีของจิตใจคือ สภาวะของความสงบ และปัญญา สภาวะที่ไม่ดีของจิตใจ ได้แก่ความสับสน พุ่งซ่าน หงุดหงิด กระวนกระวายใจ ฯลฯ สภาวะเหล่านี้ทำให้จิตใจสั่นไหว แดกซ่าน ไม่มีพลัง เมื่อจิตใจสามารถกลับมาสู่สภาวะที่สงบได้ จิตใจก็จะคืนสภาพกลับมาทำหน้าที่ของตนตามปกติได้ การแตกซ่านของจิตใจอาจจะทำให้เกิดรสนแห่งความสุขได้ แต่ความสุขนั้นไม่สามารถเป็นสภาวะที่ดีของจิตใจได้ ในทำนองเดียวกัน ในสภาวะที่มีมโนสับสนหาทางออกไม่ได้ จิตใจก็จะรู้สึกถูกบีบรัด อึดอัด ชัดข้อง เป็นสภาวะที่ไม่ดีของจิตใจ แต่เมื่อเกิดปัญญา มองทางแก้ของปัญหาวางออก จิตใจก็จะรู้สึกถึงความโล่ง โปร่ง สว่าง ซึ่งเป็นสภาวะที่ดีของจิตใจ

สภาวะที่ดีของวิญญาณ คือการได้บรรลุถึงสภาวะทางอุดมคติที่ตนตั้งไว้ เช่น การบรรลุนิพพาน การเป็นหนึ่งเดียวกับอาดัมมัน การบรรลุสภาวะแห่งเต๋า เป็นต้น ในบางกลุ่มความคิดที่ถือว่าสภาวะที่ดีทางอุดมคติคือการ

ได้บรรลุความสุขสุดขีดของเนื้อหนังมังสา การบรรลุถึงสิ่งนี้ ถ้าหากไม่สามารถก่อให้เกิดสภาวะที่ดีของร่างกายและจิตใจ ตามที่กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ ก็ไม่สามารถเรียกได้ว่าการครองตนที่ดีได้

ถ้าหากเราให้คำนิยามของสภาวะด้วยความเข้าใจที่ว่า สภาวะคือสภาวะที่ดีอันเกิดขึ้นแก่ร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ สภาวะในความหมายนี้ก็สามารถแทนได้ด้วย "การครองตนที่ดี" ตามที่ได้อธิบายไว้ข้างต้น ดังนั้นเมื่อเรากล่าวถึงสภาวะเราจึงหมายถึงสภาวะที่เกิดขึ้นจากการครองตนที่ดี

ในวิถีทางแห่งการครองตนที่ดี "ไทเก๊ก" เป็นวิถีทางหนึ่งที่เป็นภูมิปัญญาในโลกฝั่งตะวันออกที่มีวิธีปฏิบัติที่นำไปสู่สภาวะที่ดีของร่างกาย จิตใจ และวิญญาณ ลักษณะเด่นของวิธีปฏิบัติแบบไทเก๊ก คือการเกิดขึ้นของสภาวะทั้งสามเป็นการเกิดขึ้นร่วมกัน การเกิดสภาวะที่ดีของส่วนใดส่วนหนึ่งจำเป็นต้องมีองค์ประกอบอีกสองส่วนเกิดแบบเนื่องอยู่ด้วยกันเสมอ

ไทเก๊ก เป็นวิธีปฏิบัติที่เกิดขึ้นมาจากลัทธิเต๋า มีปรมาจารย์ ชื่อ จางชานฟง ซึ่งมีอายุอยู่ช่วงปี ค.ศ. 1278-1365 เป็นผู้ให้กำเนิด ไทเก๊กเป็นท่าของการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้พัฒนาภาวะจิตของตน จากการเรียนรู้ภาวะของความเป็นหนึ่งเดียวของสรรพสิ่งตามที่ปรากฏตัวออกมาในท่าการเคลื่อนไหวแบบไทเก๊ก

ไทเก๊กได้รวมเอาภูมิปัญญาของจีนโบราณในเรื่องของ "ชี" เข้ามาไว้ในการเคลื่อนไหว ซึ่ง "ชี" หมายถึงพลังชีวิตที่มีอยู่ในมนุษย์ และรวมถึงพลังที่มีอยู่ในสรรพสิ่ง จากการสังเกตของบรรพบุรุษของชาวจีน พบเห็นว่าพลังชนิดนี้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย และการหายใจ

ชี มีจุดกำเนิดอยู่ที่ "ตันเถียน" มีตำแหน่งอยู่ที่กึ่งกลางลำตัว ต่ำกว่าแนวสะดือลงมาสองนิ้ว เมื่อร่างกายเคลื่อนไหว ชีที่จุดตันเถียนจะถูกชักนำออกมาให้โคจรไปยังส่วนของอวัยวะที่เคลื่อนไหว ชีทำหน้าที่ให้เกิดความมีชีวิตชีวา ช่วยรักษาเยื่อใยอวัยวะหรือเนื้อเยื่อที่เสียหาย และช่วยป้องกันไม่ให้ได้รับอันตราย อีกทั้งชียังสามารถถูกดึงขึ้นมา และกดคืนกลับไปด้วยลมหายใจเข้าและลมหายใจออก

นอกจากการพัฒนาความรู้ในเรื่อง ชี จนสามารถค้นหาเส้นทางเดินของชีและจุดชีพจรต่างๆ จนสามารถพัฒนาความรู้เหล่านี้เป็นศาสตร์แขนงต่างๆ เช่น การแพทย์ ศิลปะป้องกันตัว การทำสมาธิ ฯลฯ การค้นพบที่สำคัญในเรื่องนี้คือความสัมพันธ์ระหว่างการเคลื่อนไหวของชี และการรับรู้ ของจิต

ชี ปรากฏตัวอยู่ในร่างกายอยู่ตลอดเวลา โดยโคจรไปตามเส้นชีพจรต่างๆ จากอวัยวะหนึ่งสู่อวัยวะหนึ่ง แต่โดยปรกติธรรมดา มนุษย์เราไม่ได้รับรู้ประสบการณ์ของชีนี้ แต่จากการเฝ้าสังเกต จึงพบว่านอกจากการโคจรไปตามเส้นชีพจรต่างๆ ตามปรกติแล้ว ชียังโคจรไปตามการรับรู้ของจิตด้วย กล่าวคือ เมื่ออยู่ในภาวะที่จิตใจสงบ ร่างกายผ่อนคลาย จิตกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของฝ่ามือที่ยกขึ้นและลดระดับลง ชีก็จะเคลื่อนไหลออกมาจากร่างกายไปยังจุดที่ถูกกำหนดรู้ของฝ่ามือ นั้น เช่น ที่สันมือ ฝ่ามือ หลังมือ ปลายนิ้ว ฯลฯ เมื่อจิตเคลื่อนจุดของการกำหนดรู้ไปในแต่ละขณะของการเคลื่อนไหว ชีก็โคจรไปตามการกำหนดรู้นั้นๆ

การเนื่องกันไประหว่างซึ่กับการรับรู้ของจิตนี้ เกิดขึ้นกับเฉพาะกลุ่มคนที่มีประสบการณ์ในซึ่ และพยายามพัฒนาการรับรู้ให้มากขึ้น ในกลุ่มปฏิบัติธรรมตามแนวทางอื่น อย่างเช่นการเจริญสติภาวนาแบบพุทธ การก้าวเดินจงกรม หรือการเคลื่อนไหวภายในอริยาบทอื่นๆ จิตของผู้ปฏิบัติได้รับการเคลื่อนไหวของภายในส่วนนั้นๆ ได้พบกับภาวะของการรู้ การตื่น การเบิกบาน ภาวะของความสงบเย็นเกิดขึ้นในจิต แต่ในภาวะนั้น จิตไม่ได้มีประสบการณ์ในซึ่ และการโคจรของซึ่มา ณ จุดของการกำหนดรู้ก็ไม่ได้เกิดขึ้น เมื่อจิตไม่ได้กำหนดรู้ซึ่ การเนื่องกันระหว่างซึ่กับจิตก็ไม่ได้เกิดขึ้น

ท่ารำของไท่เก๊กถูกออกแบบขึ้นมาเพื่อให้การเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละส่วน ชักนำซึ่ให้เคลื่อนไหวไปตามเส้นซึ่พจรสำคัญต่างๆ ของร่างกาย เช่น การบิดเอวทำให้ซึ่โคจรรอบเอวไปตามเส้นซึ่พจรรอบเอว ทะลุทะลวงเส้นซึ่พจรนั้นให้เปิดออก หรือการดันฝ่ามือขึ้นจากระดับท้องน้อยขึ้นไปเหนือหน้าผาก เป็นการชักนำซึ่ให้โคจรจากท้องน้อยขึ้นสู่กระหม่อม ซึ่งเป็นเส้นซึ่พจรสำคัญอยู่กลางลำตัว ท่ารำของไท่เก๊กเป็นท่ารำที่ต่อเนื่อง ซึ่ที่เกิดขึ้นในท่ารำแต่ละท่าจะโคจรต่อเนื่องกันไปอย่างไม่หยุดยั้งและทำหน้าที่ในการทะลุทะลวง เปิดเส้นซึ่พจรและจุดซึ่พจรต่างๆ ของร่างกาย และยุติลงในท่ารำสุดท้ายเก็บซึ่ลงสู่ต้นเทียน

เหตุผลที่ไท่เก๊กให้ความสำคัญกับซึ่ ก็เพราะซึ่แสดงภาวะของความเป็นหยิน-หยางได้อย่างสมบูรณ์ ผู้ปฏิบัติไท่เก๊กจะสามารถพัฒนาภาวะจิตของตนให้เข้าสู่ภาวะความเป็นจริงของหยินและภาวะความเป็นจริงของหยาง จนสามารถรวมภาวะทั้งสองเข้าด้วยกัน กลับคืนสู่ความเป็นเต๋า

ตามคำอธิบายของลัทธิเต๋าในภาวะเริ่มต้นของการกำเนิดของสรรพสิ่ง เต๋าแสดงตนออกมาเป็นหยางแสดงตนออกมาเป็นหยิน การมีอยู่ของหยางและหยินนำไปสู่การกำเนิดสิ่งต่างๆ ตามมา หยาง หมายถึง สว่าง เคลื่อนไหว ขาว รุก ขวา ฟ้า ผู้ชาย ฯลฯ หยิน หมายถึง มืด สงบนิ่ง ดำ รับ ซ้าย ดิน ผู้หญิง ฯลฯ

ในการรำไท่เก๊ก ภาวะของหยางและหยินปรากฏอยู่ตลอดเวลา ทั้งในระดับธรรมดาที่รับรู้ได้ง่ายๆ เช่น ขวา-ซ้าย บน-ล่าง รุก-รับ หรือระดับที่ซับซ้อนมากขึ้น คือ หยินในหยาง หยางในหยิน หรือรุกในการรับ รับในการรุก หรือทั้งสี่ลักษณะดำรงอยู่ในขณะเดียวกัน คือ หยินในหยางและหยางในหยิน ซึ่งคือภาวะของการรับรู้ที่ทุกภาวะของการเคลื่อนไหวของท่ารำถูกรับรู้ได้ในขณะเดียวกัน หรือการรับรู้ในระดับที่เป็นนามธรรมถึงสภาวะของความเต็มและความว่าง และความแปรเปลี่ยนไปสู่กันและกันระหว่างสภาวะทั้งสองคือ เมื่อเต็มสุดคือว่าง เมื่อว่างสุดคือเต็ม

สภาวะดังกล่าวข้างต้นทั้งหมดถูกอธิบายได้โดยซึ่ การเข้าถึงภาวะของการแปรเปลี่ยนระหว่างกันของหยางและหยิน และการรวมเข้าด้วยกันของหยางและหยิน ไม่สามารถเข้าถึงได้โดยกระบวนการทางการคิดและการเข้าใจ จำเป็นที่จิตจะต้องรับรู้สภาวะนั้นๆ โดยตรง สภาวะเหล่านี้ปรากฏขึ้นได้เมื่อจิตมีประสบการณ์ในซึ่

อุปกรณ์ที่สำคัญอย่างหนึ่งของไท่เก๊กในการที่จิตจะเรียนรู้ประสบการณ์ในซึ่คือลมหายใจ ด้วยความสามารถของจิต จิตจะเปลี่ยนลมหายใจที่เคยผูกพันอยู่กับอากาศ ทั้งสูดเข้าและออก เป็นลมหายใจที่สัมพันธ์อยู่กับซึ่ จนทำให้รับรู้ได้ว่าลมหายใจ เข้า-ออก นั้นยาวขึ้นลึกขึ้น หายใจได้ลึกลงถึงท้องน้อย ลงถึงฝ่าเท้า ลงถึงนิ้วหัว

แม่เท้า ลมหายใจขึ้นได้ถึงกระหม่อม ลมหายใจแห่งที่สามารถสอดแทรกเข้าไปในอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เช่น ในกระดูก ในเส้นเอ็น ในไขกระดูก ในตับ ไต ฯลฯ ลมหายใจแห่งที่สามารถไปได้ทุกส่วนที่จิตรับรู้ถึง

การปฏิบัติไทเก๊กจึงเป็นการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งในการพัฒนาจิตให้เข้าสู่สภาวะสูงสุดทางอุดมคติ ขณะเดียวกันวิถีปฏิบัติไทเก๊กก็ส่งผลโดยตรงกับสุขภาพอันดีของร่างกายโดยการเสริมสร้างและรักษาสภาวะแห่งชีวิตให้ดำรงอยู่ จึงเป็นสิ่งที่ไม่เกินเลยไปนักที่จะกล่าวว่า ไทเก๊กเป็นวิถีธรรมแห่งสุขภาพะ

เนื้อหาที่จะนำเสนอในส่วนของบทความนี้ จะเป็นคำอธิบายเพิ่มเติมบางส่วนพร้อมกับวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เกิดประสบการณ์ในเรื่องนี้ และในตอนท้ายสุดเป็นการนำเสนอ ชุดท่ารำ 1 ชุด ที่สามารถนำไปปฏิบัติเองได้ เป็นชุดท่ารำที่ง่าย ๆ แต่สามารถพัฒนาให้ลึกซึ้งได้อย่างไม่มีข้อจำกัด จนบรรลุถึงภาวะอุดมคติของไทเก๊ก

การค้นหาจุดมุ่งหมายของชีวิตหรือการแสวงหาสิ่งที่ดีให้กับชีวิต มนุษย์ค้นหากันมาเป็นพัน ๆ ปี คำตอบหนึ่งที่อาจจะนำมาเสนอได้ ณ ที่นี้ โดยเฉพาะเมื่อมองจากมุมมองของสุขภาพะ หรือการนำมาซึ่งภาวะที่ดีของจิตและกาย ภาวะที่ดีของกายคือ "ชีวิต" การเสื่อมของชีวิตของร่างกายเป็นภาวะที่ไม่ดี ภาวะที่ดีของจิตคือ ปัญญาและความสงบ การรวมเข้าด้วยกันของ ปัญญา ความสงบ และชีวิตปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนในวิถีแห่งไทเก๊ก

ไทเก๊กดูแลร่างกายในสองส่วนสำคัญ คือการเคลื่อนไหวของร่างกาย และพลังชีวิต และ ไทเก๊กดูแลจิต โดยการเข้าถึงความเป็นหนึ่งเดียวของ หยิน - หยาง หรือเต๋า

ไทเก๊กดูแลการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยการเปลี่ยนการตอบสนองสิ่งเร้าตามสัญชาตญาณ โดยการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ไม่ว่าจะเป็นการถูกระงับหรือการปล่อยออกจากร่างกายจะทำให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเพื่อตอบโต้ ตั้งรับ หรือใช้แรงดังกล่าว ซึ่งนำไปสู่การปะทะบาดเจ็บ การถูกถอนราก (ล้มลง) ได้ง่าย

ผู้ปฏิบัติไทเก๊กจะเรียนรู้หลัก เต็ม - ว่าง คือปล่อยให้ส่วนบนว่างเปล่า ฐานรากเต็มแน่น ซึ่งจะทำให้การตอบรับเป็นการอ่อนตาม หย่น ครอบคลุม ดึงจวมลงสู่ฐาน ไทเก๊กได้เปลี่ยนการตอบรับตามสัญชาตญาณมาสู่การตอบรับด้วยสติ - ปัญญา

การล็อกกันของกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น เพื่อให้เกิดความแข็งแกร่งและพลัง ทำให้ร่างกาย "เต็ม" แต่ฐาน "ว่างเปล่า" ไม่สามารถยึดเกาะกับพื้นได้อย่างมั่นคง เหมือนท่อนไม้ที่ถูกวางไว้บนพื้นดิน ซึ่งถูกทำให้กั๊กและเคลื่อนไปได้ง่าย อีกทั้งการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดการชะงักงันของชี

ผู้ปฏิบัติไทเก๊กถือหลักปฏิบัติในการเคลื่อนไหวร่างกายหลายข้อ เช่น รักษาแนวตั้งของกระดูกสันหลังจากกระหม่อมถึงก้นกบ เหมือนผูกเชือกห้อยไว้กับเพดาน ลดไหล่ลดศอก ใช้การบิดของเอวแทนการบิดไหล่ เคลื่อนตัวอย่าให้หัวเข่าล้ำเกินปลายเท้า อาศัยแรงส่งจากฝ่าเท้าแทนการยึดและหดตัวของกล้ามเนื้อขา หลักปฏิบัติเหล่านี้ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายว่างเปล่า ไม่มีส่วนที่ต้องใช้พลัง แต่พลังกลับโคจรไปทั่วร่างกาย โดยพลังเริ่มจากฐานหรือฝ่าเท้าที่ฝังรากอยู่กับพื้นดิน เมื่อพลังโคจรไปทั่วร่างกายจะถูกชักนำมาเก็บไว้ ณ ต้นเทียน ซึ่งมีตำแหน่งอยู่กึ่งกลางลำตัวมีระดับอยู่ต่ำกว่าสะดือลงมาสองนิ้ว การเคลื่อนไหวของไทเก๊กจึงเป็นการสะสมพลังชีวิตเข้ามาไว้ใน

ร่างกายอยู่อย่างสม่ำเสมอ

ผู้ปฏิบัติไทเก๊กจึงเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเบาสบายแต่มั่นคง ผู้สูงอายุที่ปฏิบัติไทเก๊กมาระยะหนึ่งจะรู้สึกว่องไวของตบย่นได้อย่างมั่นคง ยืดหยุ่น ไม่ลื่นล้มง่าย แม้แต่จะยืนอยู่ด้วยเท้าข้างเดียว ยกเท้าอีกข้างหนึ่งเตะกวาดไปมากก็กระทำได้ไม่ยาก

การฝึกปฏิบัติตนเองจนร่างกายรู้จักการเคลื่อนไหวในสภาวะเต็ม-ว่าง ได้ เป็นสิ่งสำคัญของการเคลื่อนไหวแบบไทเก๊ก

การดูแลร่างกายอีกส่วนหนึ่งของไทเก๊กคือ การดูแลพลังชีวิตซึ่งประกอบด้วยเรื่องที่สำคัญอยู่สองเรื่องคือการหายใจ และ "ซี่" ซึ่งทั้งสองเรื่องเป็นการฝึกให้ร่างกายมีการรับรู้และใช้ประโยชน์จากพลังชีวิตได้อย่างเต็มที่

ในเรื่องของการหายใจสิ่งที่สำคัญคือ การเปลี่ยนประสบการณ์ของการหายใจ ซึ่งมักจะหมายถึงการสูดอากาศเข้ามาตามจมูกไปยังปอด และการขับอากาศที่อยู่ในปอดออกมาทางจมูก เรามีประสบการณ์กับการหายใจได้จากประสาทสัมผัสของเรา ที่อากาศที่ถูกสูดเข้าสัมผัสผิวสัมผัสของเราที่ปลายจมูก โพรงจมูก ลำคอ และการขยายตัวของทรวงอก และท้องน้อย และการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อขับอากาศที่อยู่ภายในมาสัมผัสช่องคอ โพรงจมูก และปลายจมูก ซึ่งคนแต่ละคนจะรับรู้สิ่งเหล่านี้ละเอียดมากน้อยต่างกันไป แต่โดยรวมๆ แล้วนี่คือประสบการณ์ของเราที่มีต่อการหายใจ

ผู้ปฏิบัติไทเก๊กจะต้องเปลี่ยนประสบการณ์ของการหายใจไปในอีกลักษณะหนึ่ง ไปสู่การสัมผัสถึงไออุ่นที่เคลื่อนไหวอยู่ภายในกายของเขาในขณะที่หายใจ กล่าวโดยง่ายก็คือเปลี่ยนประสบการณ์ในสัมผัสที่มีต่อการเคลื่อนไหวของอากาศ มาเป็นการเคลื่อนไหวของไออุ่นที่ "เนื่อง" อยู่กับลมหายใจ

เนื่องจากประสบการณ์นี้ เป็นประสบการณ์ของประสาทสัมผัส จึงไม่ใช่เรื่องที่เป็นนามธรรมที่สัมผัสไม่ได้ แต่เป็นเรื่องที่จะต้องเรียนรู้เพื่อที่จะสัมผัส เหมือนกับเมื่อเราดูภาพที่สร้างขึ้นให้เป็นภาพสามมิติ แต่เมื่อดูตามปกติสายตาก็ไม่สามารถเห็นเป็นภาพสามมิติได้ แต่เมื่อเราปรับระยะของจุดตัดของสายตาซ้ายและขวาได้ ก็จะทำให้เห็นภาพสามมิตินั้นขึ้นมาได้ หลายคนคงมีประสบการณ์ในเรื่องนี้ ที่ยกเรื่องนี้ขึ้นมามากล่าวก็เป็นการยกในเชิงเปรียบเทียบในส่วนที่คล้ายคลึงกันที่ว่าเมื่อเรียนรู้วิธีการรับรู้ก็สามารถสัมผัสได้

การฝึกปฏิบัติที่จะรับรู้ "ไออุ่น" อันเนื่องจากการหายใจ มีวิธีฝึกปฏิบัติหลายวิธีด้วยกัน ซึ่งผู้มีทักษะในเรื่องนี้จะแนะนำขึ้นในส่วนที่น่าเสนอ ในที่นี้ก็เพียงแนวทางหนึ่งเท่านั้น แนวทางนี้ให้ความสำคัญกับ "ความละเอียดของลมหายใจ"

คนที่สนใจพิจารณาลมหายใจของตนเอง จะมีความเห็นคล้ายกันว่าลมหายใจของเรามีความหยาบและความละเอียดในแต่ละครั้งแตกต่างกันไป "ความละเอียด" หรือ "ความหยาบ" ของ ลมหายใจในที่นี้ อาจจะถูกแทนด้วยแรงปะทะ หรือแรงเสียดสีของอากาศที่ถูกสูดเข้าและออกที่กระทำต่อผิวสัมผัสของเรา ซึ่งในที่นี้ขอกำหนดไว้ที่ปลายจมูก ลมหายใจที่กระทบปลายจมูกแรง ถือว่าเป็นลมหายใจที่หยาบ ส่วนลมหายใจที่กระทบปลายจมูก

เขาถือว่าเป็นลมหายใจที่ละเอียด ลมหายใจที่ละเอียดเนียนบางครั้งถึงระดับที่ไม่สามารถรับรู้ถึงแรงสัมผัสของลมที่ปลายจมูกได้ลมหายใจที่ละเอียดมีฐานมาจากภาวะจิตใจที่สงบและเป็นไปเองโดยธรรมชาติ

ผู้ฝึกปฏิบัติเตรียมตัวอยู่ในท่านั่ง ซึ่งอาจจะเป็นการนั่งขัดสมาธิหรือนั่งเก้าอี้ก็ได้ ผู้ที่นั่งเก้าอี้ควรเลือกเก้าอี้ที่ไม่มีเท้าแขน และระดับความสูงของเก้าอี้เหมาะสมกับตัว กล่าวคือเมื่อนั่งแล้วฝ่าเท้าทั้งสองสามารถสัมผัสพื้นได้แนบสนิท วางเท้าห่างกัน 1 ช่วงไหล่ ให้ฝ่าเท้าทั้งสองขนานกันไม่แบะปลายเท้าออก ส่วนของขาจากข้อเท้าถึงหัวเข่าควรวางได้ตั้งฉากกับพื้น ขาช่วงบนเมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้แล้วควรขนานกับพื้น หากเก้าอี้สูงเกินไปขาจะชันขึ้น หากเก้าอี้ต่ำเกินไปขาจะลาดลง ควรหาเก้าอี้ที่มีความสูงเหมาะสมกับตน

เมื่อนั่งในท่าที่ดีแล้ว รักษาระดับของลำตัวให้ตั้งตรงไม่เอนเอียงในทางใดทางหนึ่ง สังเกตน้ำหนักของตนเองที่กดลงบนฐาน คือส่วนของผิวหนังที่สัมผัสกับพื้นทั้งพื้นเก้าอี้ พื้นที่วางเท้า หรือพื้นที่นั่ง ขณะที่รับรู้แรงกดของตัวเรานั้น ขณะนั้นหายใจเข้า หายใจออก ต่อเนื่องไประยะหนึ่ง จนรู้สึกว่าตนเองผ่อนคลายดีแล้วทั้งร่างกายและจิตใจ ยกมือทั้งสองมาวางไว้บนตักบริเวณหน้าท้องน้อย ให้ปลายนิ้วของมือทั้งสองชี้เข้าหากัน ทั้งระยะให้นิ้วกลางของฝ่ามือทั้งสองห่างกันเล็กน้อย

เมื่ออยู่ในท่าที่ดีแล้ว ผ่อนคลาย ไม่เกร็ง หายใจเข้า พร้อมยกฝ่ามือทั้งสองขึ้น เมื่อมือขึ้นถึงระดับอก กลับหายใจ พลิกฝ่ามือทั้งสองให้คว่ำลงพร้อมกับกดฝ่ามือลงสู่เบื้องล่าง ระบายลมหายใจออก เมื่อฝ่ามือถึงระดับท้องน้อย กลับหายใจ พลิกฝ่ามือหงายขึ้น กลับมาอยู่ในท่าเดิมเป็นการฝึกการหายใจ 1 รอบ

การยกฝ่ามือขึ้น - ลง กระทำอย่างผ่อนคลายต่อเนื่อง ไม่รีบร้อน ที่สำคัญคือในขณะที่ยกมือขึ้นอย่ายกไหล่ขึ้นมาด้วย พยายามลดไหล่ ลดศอก ผู้ที่เริ่มต้นฝึกอาจจะหายใจได้สั้น ๆ ไม่สามารถหายใจเข้ายาว ออกยาวเพียง 1 ครั้งได้ สามารถปรับลมหายใจ เข้า - ออก เป็น 2 - 3 ครั้งได้ ไม่จำเป็นต้องบังคับตนเองให้เครียด หรือเร่งมือให้เร็วจนเกินไป ปล่อยให้การเคลื่อนไหวของมือเป็นไปอย่างเชื่องช้าและแนบเนียน เมื่อจิตมีสติจับอยู่ที่การเคลื่อนไหวของมืออย่างแนบเนียน ลมหายใจจะยาวขึ้นตามไปเอง

ฝึกการหายใจในท่านั่งสักระยะหนึ่ง จนลมหายใจกับการเคลื่อนไหวของมือไปด้วยกัน จากนั้นนั่งอยู่ในท่าเดิมมือทั้งสองหันปลายนิ้วเข้าหากัน จิตที่เคยสนใจการเคลื่อนไหวของมือ เลื่อนจุดสนใจจากมือเข้ามาในตัวผ่านท้องน้อยจนถึงต้นเทียน ขณะนั้นหายใจเข้า หายใจออก

อาศัยลมหายใจที่เนียนละเอียดและยาว และตั้งการรับรู้ไว้ที่จุดต้นเทียน จากนั้นหายใจ เข้า - ออก ต่อเนื่องระยะหนึ่ง จนรู้สึกถึงไออุ่นที่เกิดขึ้น ณ จุดต้นเทียนนั้น รับรู้ไออุ่นนั้นด้วยจิตใจที่ผ่องใสเบิกบาน ขยับฝ่ามือทั้งสองเลื่อนขึ้นพร้อมกับหายใจเข้า จิตยังคงรับรู้ถึงไออุ่น ณ จุด ต้นเทียนนั้น ซึ่งกำลังเลื่อนระดับสูงขึ้นๆ ตามระดับของฝ่ามือ เมื่อฝ่ามือถึงระดับอก กลับลมหายใจพลิกฝ่ามือแล้วกดฝ่ามือลงพร้อมกับคลายลมหายใจออก จิตรับรู้ถึงไออุ่นที่เคลื่อนคืนกลับมา ณ จุดต้นเทียน ตามระดับของฝ่ามือที่ลดลง กลับลมหายใจ พลิกฝ่ามือหงายขึ้น

หากพร้อมที่จะฝึกลมหายใจรอบใหม่ (ลมหายใจไม่ติดขัดไม่เครียด) ก็ยกมือขึ้นหายใจเข้า และเปิดจิตให้รับรู้การเคลื่อนไหวของไอนุ่มตามขั้นตอนที่กล่าวไว้ข้างต้น

การเคลื่อนไหวในท่ายืน อาศัยมือเป็นอุปกรณ์สำคัญในการเจริญสติให้อยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกาย อาศัยจังหวะการเคลื่อนไหวของมือชักนำการเคลื่อนไหวของลมหายใจ ขณะที่ยกมือขึ้น ทรวงอกเปิดขึ้นพร้อมหายใจเข้า ลมมือลงทรวงอกปิดลงพร้อมหายใจออกจนจิตรับรู้การเคลื่อนไหวของมือและลมหายใจในจังหวะเดียวกัน และฝ่ามือก็เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญในการชักนำการเคลื่อนไหวของไอนุ่มในร่างกาย เมื่อสติมารับรู้การเคลื่อนไหวของไอนุ่มในจังหวะเดียวกันกับลมหายใจเข้า-ออกโดยไม่ต้องอาศัยการชักนำของฝ่ามือ ลมหายใจเข้าเป็นการดึงพลังขึ้นสู่เบื้องบน ลมหายใจออกเป็นการจรมพลังกลับไปสู่ต้นเทียน ลมหายใจในสภาวะนี้ เรียกว่า "ลมหายใจแห่งชีวิต" หรือ "ปราณ"

การฝึกปฏิบัติในเรื่องนี้เป็นการเปลี่ยนลมหายใจที่เป็นเรื่องของอากาศที่อยู่ในปอด ไปสู่ลมหายใจที่เป็นพลังชีวิตที่เคลื่อนไหวไปยังจุดชีพจรสำคัญต่างๆ ของร่างกาย

ในหมวดของร่างกายอีกเรื่องหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติไทเก๊กให้ความสนใจคือ "ซี่" หรือพลังชีวิต การพูดถึง "ซี่" ของไทเก๊ก ต้องเข้าใจไว้ก่อนว่าไทเก๊กจัดอยู่ในกลุ่มประเภท "มวยอ่อน" ซึ่งเป็นมวยที่ไม่ให้ความสนใจกับการปะทะหักโค่นกันทางร่างกายซึ่งเป็นเรื่องของความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อกระดูกและเส้นเอ็น แต่อาศัยการอ่อนตามแนบเนื่องกลมกลื่น จนเป็นหนึ่งเดียว ไม่เกิดช่องว่างของการปะทะขึ้น

การเป็นหนึ่งเดียวกันตามทัศนะของไทเก๊ก ไม่ใช่การเป็นในสิ่งเดียวกับที่เขาเป็น แต่เป็นในสิ่งที่เกิดความสมดุลย์แก่เขา คือเมื่อเขาเต็มมาเราว่างไป เมื่อเขาว่างมาเราเต็มไป แต่ความ "เต็ม" ของไทเก๊กก็ยังคงลักษณะของตนคือการเต็มจากภายใน ไม่ใช่ความเต็มจากภายนอกซึ่งเป็นการเต็มของร่างกายที่แข็งกระด้าง แต่เป็นการเต็มของพลังที่อยู่ภายในตน ดังนั้นไทเก๊กนอกจากถูกเรียกว่าเป็นมวยอ่อนแล้ว ยังเป็นที่รู้จักกันในนามของมวยที่เน้นพลังภายใน

ในการฝึกปฏิบัติไทเก๊ก ผู้ฝึกจำเป็นจะต้องเรียนรู้ถึงลักษณะของแรงที่แตกต่างกันสองแบบ คือ แรงที่เกิดจากการยึดและหดตัวของกล้ามเนื้อ กับแรงที่ขับเคลื่อนมาจากฐาน เช่น ฝ่าเท้า เอว และ ต้นเทียน กลุ่มพลังที่พุ่งออกจากฐานไปยังจุดใช้งาน เช่น ฝ่ามือ สันมือ ข้อมือ ฯลฯ นี้เรียกว่า ซี่

การเรียนรู้ความแตกต่างของแรงทั้งสองแบบผู้เริ่มฝึกใหม่ๆ บางครั้งก็ยากที่จะเรียนรู้ แต่อย่างไรก็ตามไว้ข้างต้นว่าเป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ทั้งนี้เพราะเมื่อรู้ได้จึงจะใช้งานได้

การฝึกจึงต้องเลือกท่าที่ง่ายและไม่ซับซ้อน ท่าที่ดีท่าหนึ่งคือ ท่ายืน ในท่ายืนมีข้อบังคับอยู่เล็กน้อยคือ ในการยืนต้องให้ฝ่าเท้าทั้งสองข้างอยู่ห่างกันหนึ่งช่วงไหล่ ให้ฝ่าเท้าทั้งสองวางขนานกัน โดยการขยับปลายเท้าทั้งสองข้างเข้าหากันหรือแยกส้นเท้าออก การยืนบนฝ่าเท้าที่ขนานกันนั้นอาจจะขัดๆ บ้างเล็กน้อย เพราะปกติเราค้นเคยกับการยืนแยกปลายเท้าออกจากกันหรือเบะปลายเท้าออก แต่การยืนให้ฝ่าเท้าขนานกันเป็นเลข 11 เป็นการยืนที่ดี

สำหรับการฝึก เมื่อปรับเท้าได้แล้วผ่อนเขาลง เหมือนยืนในท่าพัก ตั้งตัวตรงลดศอกลดไหล่ลง

เมื่อยืนในท่านี้ สังเกตน้ำหนักของตัวเราที่ตกลงบนฝ่าเท้าทั้งสอง สังเกตที่ต้นขาทั้งสองข้างว่ามีการเกร็งอยู่หรือไม่ ถ้ามีการเกร็งของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อตรงส่วนนั้นจะ "ซบ" น้ำหนักของตัวเราที่เกิดจากแรงโน้มถ่วงของโลกไว้ และไม่ปล่อยแรงกดของน้ำหนักของตัวเราลงไปยังฝ่าเท้า สิ่งนี้เป็นประสบการณ์ที่แปลก กล่าวคือเมื่อน้ำหนักของตัวเราจะคงเดิม เช่น น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ความรู้สึกของแรงกดที่ฝ่าเท้าในขณะที่เกร็งต้นขา กับผ่อนคลายต้นขา จะรู้สึกถึงแรงกดที่ฝ่าเท้าแตกต่างกัน

การคลายการเกร็งของกล้ามเนื้อต้นขาในขณะที่ยืนท่านี้ แต่ละคนอาจจะกระทำแตกต่างกัน บางคนก็ใช้จิตของตนสั่งให้ร่างกายผ่อนคลาย กล้ามเนื้อส่วนที่เกร็งก็คลายลง หรืออาจจะทำด้วยการขยับตัวโดยขยับไปทางซ้ายที่ทางขวาที่ หรือแกว่งตัวไปทั้งตัว เมื่อร่างกายถูกขยับส่วนที่เกร็งก็จะคลายลง เมื่อกล้ามเนื้อแต่ละส่วนผ่อนคลายลงทั้งน่อง ต้นขา หลัง ไหล่ ผู้ฝึกเรียนรู้ถึงประสบการณ์ของแรงกดของน้ำหนักตนกระทำบนฝ่าเท้าทั้งสองข้าง

เมื่อรับรู้ประสบการณ์ข้างต้นอย่างชัดเจนดีแล้ว ถายน้ำหนักของตนเองจากเท้าข้างหนึ่งไปยังเท้าอีกข้างหนึ่ง ในขณะที่ถายน้ำหนักไปนี้พยายามรักษาการทรงตัวของตนเองให้แนวลำตัวตั้งตรงอยู่เสมอ ตั้งแต่กันบงถึงกระหม่อม อย่าเอนตัวไปทางซ้าย ทางขวา คว่าหน้าลง หรือหงายไปทางข้างหลัง ปล่อยให้ลำตัวส่วนบนตั้งตรงอยู่บนสะโพก สังเกตดูจะเห็นว่าตัวเราทั้งตัวจะยืนอยู่บนขาข้างเดียว แนวกลางตัวของเราจากกระหม่อมถึงกันบงจะทิ้งดิ่งลงมาชิดอยู่กับด้านในของฝ่าเท้าข้างนั้น รับรู้แรงกดของฝ่าเท้าข้างนั้น จากนั้นถายน้ำหนักของตัวเรามายืนอยู่บนเท้าอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกับที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ทำอย่างนี้สัก 2-3 ครั้ง เมื่อคุ้นกับการถายน้ำหนักดีแล้ว ลองถายน้ำหนักอีกครั้งหนึ่งพร้อมกับสังเกตว่า แรงที่ดันตัวเราที่เดิมยืนอยู่บนเท้าข้างหนึ่งให้มาอยู่บนเท้าอีกข้างหนึ่งเป็นแรงดันที่มาจากส่วนใด เป็นแรงที่มาจากแรงถีบของฝ่าเท้า หรือ แรงจากการติดตัวของกล้ามเนื้อต้นขา ลองทำอีกสักครั้งสองครั้ง ในขณะที่ลองสังเกตอยู่น้อยๆ พยายามก้มหน้าลงไปมอง สายตาของเรามองไปที่ไกลสุดสายตาปล่อยให้ความรู้สึกภายในตัวของเรา รับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างแรงทั้งสอง ระหว่างแรงของฝ่าเท้ากับแรงของการติดตัวของกล้ามเนื้อ

เมื่อร่างกายผ่อนคลาย แรงของฝ่าเท้าจะถูกส่งไปยังจุดที่ใช้งาน ตัวอย่างจากท่าข้างต้นจุดใช้งานคือการเคลื่อนแนวกลางตัวของเราที่ลงน้ำหนักอยู่บนเท้าข้างหนึ่งไปยังเท้าอีกข้างหนึ่ง ดังนั้น ในท่านี้ แรงส่งของเท้าจะกระทำไปยังแนวกลางตัวของเรา เพื่อให้สังเกตง่ายขึ้นหากมีคนอื่นอยู่ในขณะที่เราฝึกท่านี้ ขอความช่วยเหลือจากเขามายืนในท่าเดียวกันกับเราหันหน้าเข้าหากัน ห่างกันประมาณ 1 ช่วงศอก ให้เขายกฝ่ามือข้างหนึ่งวางไว้ตรงสะโพกของเราเมื่อเราถายน้ำหนักจากขาข้างหนึ่งไปยังขาอีกข้างหนึ่งให้เขาออกแรงกดที่ฝ่ามือออกแรงดันเอาไว้

เมื่อเกิดแรงดัน สังเกตตัวเราเองอีกครั้งว่าแรงส่งของเราที่ออกไป มาจากฝ่าเท้าหรือจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ หากมีการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนนั้นลงแล้วลองเคลื่อนตัวใหม่ เมื่อฝึกได้ดีแล้ว ให้เขามาทดลองออกแรงดันอีกครั้ง กระทำบ่อยๆ จนกระทั่งใช้แรงฝ่าเท้าเป็น



เมื่อใช้แรงฝ่าเท้าเป็น สังเกตดูว่าขณะที่มีแรงต้านอย่างเช่น แรงกดของอีกฝ่ามือที่สะโพกของเรา เมื่อเราส่งแรงจากฝ่าเท้าออกไป เกิดแรงเกร็งที่หน้าท้อง ไหล่ ออก ต้นขา ของขาอีกข้างหนึ่งหรือไม่ หากมีต้องคลายแรงเหล่านั้นลง แล้วขมวดแรงเหล่านั้นมา ณ จุดที่ถูกต้าน หากกระทำอย่างนี้ได้แล้ว เราจะรู้สึกได้ว่าตัวเราทั้งตัวเบา แรงกดของฝ่ามือเขาจะถูกส่งลงไปที่ฝ่าเท้าของเรา (เรียกว่า การจมแรง) แรงส่งของฝ่าเท้าของเราจะกระทำโดยตรงที่หลังมือของเขา และเคลื่อนฝ่ามือของเขาไป เรียกว่าการสลายแรง แรงที่ส่งออกไป ไม่มาก ไม่น้อย ไม่ปะทะ เป็นแต่การเคลื่อนออกไป หากผู้ที่ออกแรงกดบนตัวของเรา ฝึกการคงสภาพร่างกายของตนเองไว้ได้ในลักษณะที่ "หากกายยังคงตั้งมั่นอยู่ฝ่ามือก็ไม่เคลื่อน" แรงส่งจากฝ่าเท้าของเราจะเคลื่อนจากหลังมือของเขาไปสู่ขอบสุดของร่างกายเขา ตามทิศทางแรงที่เราส่งออกไป สิ่งนี้เรียกว่า "ชกวัวข้ามเขา" แรงส่งของฝ่าเท้าของเราจะเคลื่อนเขาออกจากฐานของเขา

แรงที่เกิดจากฐานจะดำเนินควบคู่ไปกับ "ความรู้สึกภายในตัวของเรา" ซึ่งจะขึ้นอยู่กับรูปร่างและน้ำหนักนั้นๆ ไปด้วย หากเราสังเกตได้อย่างละเอียดจะเห็นว่า ขณะที่เราใช้แรงนั้นๆ ลมหายใจที่ละเอียดเนียนจะเกิดควบคู่ไปด้วย ภาวะของแรงในลักษณะนี้ ไทเก๊กเรียกว่า "ชี"

การมีประสบการณ์ใน ชี ทำให้สามารถรับรู้ความแตกต่างของสภาวะของแรง 2 แบบ ได้อย่างชัดเจน สภาวะหนึ่งคือแรงภายนอกหรือแรงของกล้ามเนื้อ กับอีกสภาวะหนึ่งคือแรงภายในหรือแรงของชี สภาวะแรงของภายนอกจะเป็นแรงที่เก็บแน่นเต็มอยู่ในส่วนนั้นๆ ส่วนแรงภายในจะเป็นแรงที่เบาสบายและโคจรไปทั่ว ณ จุดใช้แรงเมื่อเราเคลื่อนไหวโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อ จะรู้สึกถึงความเต็มแน่นของอวัยวะในส่วนนั้นๆ แต่เมื่อเราผ่อนคลายและเคลื่อนไหว โดยสัมผัสถึงพลังที่ฐานอย่างมั่นคง จะสัมผัสถึงความโล่งเบาสบายของร่างกาย แม้ในขณะที่การกำนิ้วมือ เมื่อเราผ่อนคลายตนเองจนไม่รู้สึกถึงการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ที่นิ้วมือ ฝ่ามือ และแขน แต่ให้รู้สึกถึงแรงที่เกิดขึ้นกับปลายนิ้วที่กำลังขมวดนิ้วมือเข้ามาสู่ใจกลางมือ จากนิ้วก้อย นิ้วนาง นิ้วกลาง นิ้วชี้ นิ้วหัวแม่มือ ขณะที่กำนิ้วแต่ละนิ้วเข้ามานั้นระบายลมหายใจออก และเมื่อคลายนิ้วออกจากนิ้ว หัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย พร้อมกับหายใจเข้า จะรู้สึกถึงพลังอุ่นๆ ที่เคลื่อนจากลำตัวไปตามวงแขนสู่ฝ่ามือ และพลังนั้นย้อนคืนกลับมาจากฝ่ามือลำแขนสู่ลำตัว

การฝึกปฏิบัติจนมีประสบการณ์ใน ชี อยู่ตลอดเวลาในท่ารำหรือการใช้ท่าทางในชีวิตประจำวัน จะทำให้เราสามารถเปลี่ยนการตอบสนองตามสัญญาตมตามต่อแรงกระทำจากภายนอก ด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อ มาสู่การตอบสนองแรงจากภายนอกด้วยการจมแรง สลายแรง หรือคืนแรงกลับไปตามความจำเป็น ซึ่งเป็นการตอบสนองด้วยสติรับรู้และปัญญา

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าสิ่งที่สำคัญที่สุดในไทเก๊กนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวร่างกาย การหายใจ และชี สิ่งนั้นคือ จิต หรือสติที่ทำหน้าที่รู้

ความบริสุทธิ์ของการรับรู้ที่เกิดขึ้นในไทเก๊กมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการคือ ประการแรกความรับรู้ในผัสสะเกิดขึ้น ณ จุดที่ผัสสะเกิดเมื่อเราขยับแขน ขา ร่างกาย การเรียนรู้กิจกรรมเคลื่อนไหว การรับรู้ถึงแรงที่

กระทบมาจากภายนอก การรับรู้ถึงไออุ่นของซี ที่มาจากภายในโคจรไปยังจุดของการใช้แรง จะเป็นการรับรู้ลึก ณ จุดที่ถูกสัมผัสนั้นๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย แม้การทวนระลึกถึงผัสสะนั้นในภายหลัง ความรู้สึกในผัสสะนั้นก็ปรากฏขึ้นอีกครั้ง ณ จุดที่เคยสัมผัสสัมผัสนั้น เช่น ฝ่ามือ แขน ขา อวัยวะภายใน มากกว่าการเกิดขึ้นในห้วงคำนึงของจิตเพียงอย่างเดียว

ประการที่สอง การรับรู้ในไท่เก๊กแยกตัวเองอย่างชัดเจนจากการคิด ในกระบวนการคิด เป็นการเชื่อมโยงความเข้าใจจากอันหนึ่งไปยังอีกอันหนึ่ง เพื่อทำให้เกิดเป็นความเข้าใจอันใหม่ขึ้นมา กระบวนการคิดจึงเป็นเรื่องของโครงข่ายความสัมพันธ์ เหมือนเป็นตาข่ายที่ครอบคลุมความเป็นรูปธรรมของสิ่งที่ถูกคิด กระบวนการคิดจึงไม่สามารถเก็บสิ่งที่เป็รูปรธรรมทั้งหมดของสิ่งที่ถูกคิดไว้ได้ ในขณะที่การรำไท่เก๊กสิ่งที่สำคัญคือ การให้จิตได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่เป็นอยู่ขณะนั้นไว้ทั้งหมด การฝึกปฏิบัติไท่เก๊กอยู่เป็นประจำจะทำให้จิตของผู้รำได้ฝึกที่จะเปิดรับสิ่งที่เป็อยู่ขณะนั้นได้กว้างขึ้นๆ และละเอียดขึ้นเป็นลำดับ

อีกประการหนึ่งในเรื่องของการคิด คือการคิดเป็นเรื่องของภาษา เป็นคำที่สะท้อนไปมาในจิตของเรา เช่น เมื่อนึกถึงการกิน มีสิ่งที่เกิดขึ้นในจิตของเราที่แตกต่างกันอย่างน้อยสองอย่างคือ เกิดเสียงของภาษาขึ้นในจิตของเรา ประกอบด้วยคำสองคำคือ การกิน กับประสบการณ์อีกอย่างหนึ่งคือการระลึกถึงการกินที่เกิดขึ้นกับเราเมื่อช่วงเวลาที่ผ่านมา ในประสบการณ์นั้นมันมีรายละเอียดที่นับไม่ถ้วนของสิ่งที่เกิดขึ้น และประกอบขึ้นเป็นรูปลักษณะของประสบการณ์ ซึ่งต่างจากการสะท้อนของคำว่า การกิน ที่เกิดขึ้นในสมองหรือจิตของเรา

เมื่อเรายกเท้าก้าวเดินจิตของเราบอกตัวเราเองว่า ยก-ก้าว... ภาษาที่เกิดขึ้นในจิตมันมีอิทธิพลที่ปิดกั้นประสบการณ์ในการยกเท้าและก้าวเดินออกไป ผู้ปฏิบัติไท่เก๊กจึงไม่ใส่ใจที่จะให้มีภาษาสะท้อนก้องอยู่ในจิตของตน และเปิดประสบการณ์ของจิตที่จะรับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นในการเคลื่อนไหวของตัวอย่างสมบูรณ์

ประการที่สาม ภาวะจิตในการรำไท่เก๊กจะเปิดรับต่อสิ่งที่รับรู้ได้อย่างสมบูรณ์ การขมวดจิตหรือการเพ่งไปสู่ส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้ภาวะของการรับรู้ทั้งหมดชะงักลง เมื่อเราเพ่งจุดไปที่มือขวา เราไม่สามารถรับรู้สิ่งที่สามารถรับรู้ลึกได้ที่เท้าซ้าย เท้าขวา แผ่นหลัง ฯลฯ การเพ่งจิตไปยังส่วนใดส่วนหนึ่ง อาจก่อประโยชน์ในหลายๆ เรื่องรวมทั้งการโคจรของซี แต่ก็มีผลเสียต่อความฉับไวในการรับรู้ภาวะสมดุลของร่างกาย

ผู้ที่เริ่มรำไท่เก๊กใหม่ๆ จะมีปัญหาที่มือเท้า แขน ขา ไม่ไปด้วยกัน ทั้งนี้ เพราะในท่ารำของไท่เก๊ก มือ เท้า แขน ขา เอว และส่วนต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหวที่เป็นของตัวเอง มีภาวะของการแสดงออกของการเป็นหยิน-หยาง แตกต่างกันไป แต่ทั้งหมดถูกประสานกันเป็นหนึ่งเดียวในท่ารำแต่ละท่า และแนบเนื่องจากต้นจนจบ ในขณะที่ผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ๆ จะคุ้นเคยกับการรับรู้เป็นจุดๆ มือซ้ายบ้าง มือขวาบ้าง สลับกันไป ไม่สามารถ "เห็น" ตัวเราทั้งตัวในขณะที่รำ สำหรับผู้เริ่มรำใหม่ๆ ครูผู้สอนจะแนะนำให้ใช้สายตามองไปชานานกับพื้นดินมองไปให้สุดขอบโลกอย่าก็มมองดูตัวเอง อย่ามองตัวเองในกระจก แต่จงรับรู้ตัวเองจากการรู้สึกด้านใน ให้ "ตาทำหน้าที่รับรู้ต่อสิ่งภายนอก จิตทำหน้าที่รับรู้ต่อสิ่งภายใน" เมื่อจิตถูกมอบหมายให้ทำหน้าที่รับรู้ จิตก็จะกระตุ้นให้ประสาทรับสัมผัสต่างๆ ทำ

หน้าที่ของมัน เมื่อเราไม่จำกัดการทำงานของเขา เขาก็จะทำหน้าที่ของเขาได้มากยิ่งขึ้น และในหลายๆ ครั้งสิ่งที่เขาทำได้อกลับเป็นความอัศจรรย์ที่คาดคิดไม่ถึง

จิตของไทเก๊กเจริญขึ้นบนฐานของสติ เพื่อเรียนรู้และสร้างคุณภาพให้กับชีวิตตามคติที่ว่า "เมื่อจิตเกิด ปรากฏเกิด ชีวิตเกิด" การรักษาสภาวะของชีวิตหรือการปรับให้กลับคืนมาสู่การมีชีวิต เป็นสิ่งที่พึงแสวงหา โดยเฉพาะเป็นชีวิตที่มีขึ้นมาจากภายในตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งอื่นให้เกิดผลร้ายหรือผลข้างเคียง อีกทั้งได้พัฒนาจิตใจของตนเองให้พ้นจากการตอบสนองความต้องการหรือแสดงปฏิกิริยาตอบโต้ ตามสัญชาตญาณ และมีการช่วยเหลือคนอื่นได้ในยามจำเป็น วิถีทางของไทเก๊กจึงเป็นวิถีทางแห่งสันติสุขของทุกคน

### ท่ารำไทเก๊กต่อเนื่องสำหรับผู้เริ่มต้น

ในการที่จะฝึกท่าไทเก๊กให้มีความต่อเนื่อง โดยที่ผู้ฝึกอาจเริ่มฝึกท่ารำในการรำไทเก๊กท่าต่างๆ มาบ้างแล้ว ทั้งในท่ารำเก๊กแรก 14 ท่า หรือยังไม่ได้ฝึกท่าเลยก็ตาม มีท่ารำท่าหนึ่งของผู้ฝึกสามารถจดจำเพื่อรำต่อเนื่องไปได้ตลอดในระยะเวลาที่ตนเองต้องการ ท่านี้ก็คือ "ท่าคว่ำจับหางนกกระจอก" จากท่ารำในเก๊กที่ 1 เดิมท่านีเป็นการรำด้วยมือขวา เมื่อนำมารำต่อเนื่องเป็นชุดก็ให้รำมือขวาสลับกับมือซ้าย ซึ่งเมื่อรำมือขวาสลับกับมือซ้ายทำให้สามารถเคลื่อนตัวไปได้ 4 ทิศ คือ ไปทางทิศตะวันออก กลับมาทางทิศตะวันตก ไปทางทิศเหนือ แล้วลงมาทิศใต้ แล้วกลับไปทางตะวันตก .....แล้วลงมาใต้ แล้วก็ไปเหนือ ก็จะเวียนอยู่เช่นนี้ ซึ่งทำให้ท่าที่ปกติรำครั้งเดียว สามารถนำมาทำเป็นท่ารำที่ต่อเนื่องได้

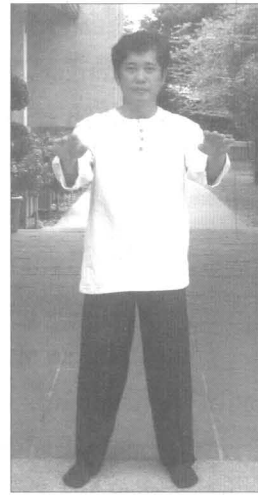
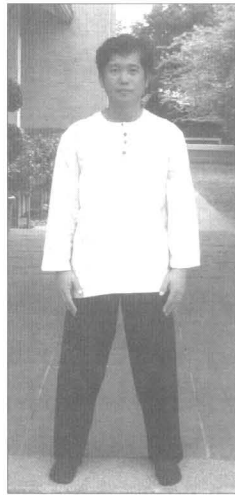
สำหรับการรำให้ต่อเนื่องนั้นจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้รำใหม่ๆ ที่ยังรู้จักท่าไม่มาก เนื่องจากความต่อเนื่องนั้นสำคัญสำหรับไทเก๊กอยู่แล้ว เพราะจะทำให้ผู้รำสามารถสังเกตและพัฒนาตัวเองได้บนการเคลื่อนไหวที่ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ

การรำท่านีมีความสำคัญอย่างน้อยอยู่ 2 ส่วน คือ 1. เป็นการฝึกพื้นฐานของท่าเท้าของไทเก๊ก ซึ่งมีอยู่ 2 ท่า คือท่านั่งเท้าหลังกับท่าขาคั่นธนู โดยการรำต่อเนื่องท่านีจะเป็นการสลับระหว่างนั่งเท้าหลัง/ขาคั่นธนู นั่งเท้าหลัง/ขาคั่นธนูเรื่อยๆ จะนั้นผู้รำก็จะได้ถ้าน้ำหนักไปเท้าหน้า ถ้าน้ำหนักคืนมาเท้าหลัง จนกระทั่งฝึกท่าเท้าจนคล่อง ส่วนความสำคัญข้อที่ 2. เนื่องจากท่านีเป็นท่ารำที่จะได้ฝึกท่าใช้แรงหลักๆ ของไทเก๊กอยู่ 4-5 ชนิด คือ แรงผลัก แรงเหวี่ยง แรงเบียด (ด้วยไหล่) แรงจุด และแรงกด ฉะนั้นการฝึกในท่านีจึงเป็นการได้ฝึกผู้รำให้คุ้นเคยกับการใช้แรงในแบบต่างๆ ด้วย ฉะนั้นผู้เริ่มต้นใหม่ๆ เมื่อรำท่านีต่อเนื่องไป ในขณะที่เดียวกันก็เรียนรู้ท่ารำไปเรื่อยๆ การพัฒนาตัวเองก็จะดีขึ้น

แม้กระทั่งผู้ที่รำจบเก๊ก 1 หรือเก๊ก 2 มาแล้ว เมื่อมารำท่านีก็จะเป็นการฝึกเสริมที่ดี เพราะท่านีจะให้ความสำคัญมาก ๆ กับท่านั่งเท้าหลังและท่าขาคั่นธนู ถ้าผู้รำฝึกท่านีต่อเนื่องเป็นชุด การฝึกจะทำให้ผู้รำฝึกมานั่งเท้าหลังบ่อยครั้ง ฉะนั้นเมื่อรู้สึกว่ารำไม่ดี ผู้รำก็ยังคงสามารถปรับท่าได้ในขณะที่รำอยู่ ไม่ต้องหยุดเพื่อที่จะปรับท่า ดังนั้นเราก็จะต้องสังเกตตัวเองว่าเราทำท่านั่งเท้าหลังหรือขาคั่นธนูได้ดีหรือยัง

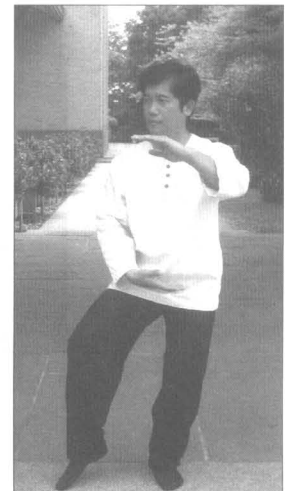
### ท่าเตรียม

เริ่มท่า ยืนอยู่ในท่าเท้าชิดกัน หันหน้าไปทางทิศเหนือ พอเริ่มก็ยกเท้าซ้ายออกมาวางด้านข้างๆ เท้าขวา ห่างกันประมาณ 1 ช่วงไหล่ พยายามปรับปลายเท้าให้เข้าหากัน ฉะนั้นเท้าซ้ายขวาจะวางขนานกันเหมือนกับเลข 1 ยืนตัวผ่อนคลาย ขาไม่ยึดตึงไม่หย่อน อยู่ในระดับที่สบายและผ่อนคลายทั้งตัว ตัวตั้งตรง แขนทั้งสองทิ้งตั้งอยู่ข้างลำตัว ฝ่ามือหันเข้าหาตัว



### เริ่มจำ

เริ่มต้นด้วยการสังเกตน้หนักของฝ่าเท้าที่กดลงพื้น แรงกดของเท้าทั้งสอง จะลงสู่พื้นเท่ากัน 50-50 ผ่อนคลายลำตัว ยกแขนทั้งสองไปทางเบื้องหน้า จนลำแขนสูงระดับไหล่ คว้าฝ่ามือลง ขณะที่คว้าฝ่ามือนั้นให้ย่อตัวลงเล็กน้อย ขณะที่ย่อตัวลง วาดมือขวาออกไปทางด้านขวา เป็นวงกลมจากบนลงล่าง บิดเอวมาทางด้านขวาเล็กน้อย ฝ่ามือขวาอยู่เหนือระดับท้องน้อย หางฝ่ามือขึ้น วางมืออยู่ห่างจากท้องน้อยประมาณ 1 ฝ่ามือ มือซ้าย ที่คว่ำอยู่ ณ ระดับไหล่ ดึงเข้าหาตัวเล็กน้อยให้ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านขวา ฝ่ามืออยู่ห่างจากอกประมาณ 1 ช่วงศอก ส่วนท่าเท้า เท้าขวา ซึ่งเดิมรับน้ำหนักกดพื้นอยู่ 50% เริ่มถ่ายน้ำหนัก 50% นั้นไปยังเท้าซ้ายทีละน้อยๆ ขณะที่ย่อตัวลงและบิดเอวมาทางขวา ขณะนั้นให้ยกสันเท้าขวาขึ้น และลากปลายเท้ามาอยู่ข้างสันเท้าซ้าย เท้าซ้ายจะรับน้ำหนักอยู่ 100% ให้วาง



ปลายเท้าขวาห่างจากสันเท้าซ้ายประมาณ 1 ฝ่ามือ ปลายเท้าขวาแตะพื้นไว้เฉยๆ ไม่ลงน้ำหนักเลย ทำนี้เรียกว่า ท่าอุ้มบอล ดังที่แสดงในรูป มือซ้าย-ขวา หันฝ่ามือเข้าหากันคล้ายอุ้มลูกบอลลูกใหญ่ ลำตัวหันไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เมื่อยืนเต็มท่า หยุดเล็กเล็กน้อย รับรู้ความสมดุลที่เกิดขึ้น

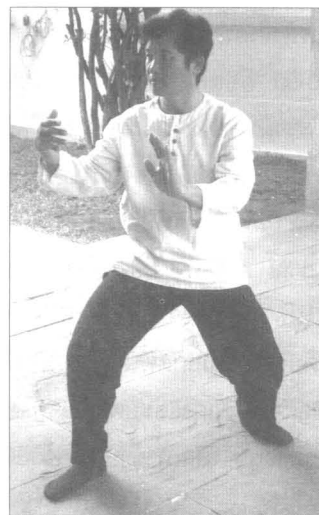
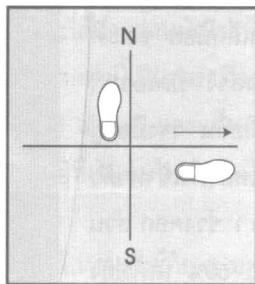
### ชุด 1 ท่ารำมือขวา

#### ท่าผลึก

ทำต่อไป เตะเท้าขวาไปทางทิศตะวันออก ความยาว 1 ช่วงก้าว เมื่อวางเท้า ให้สันเท้าแตะพื้นก่อน ตำแหน่งของสันเท้าที่แตะพื้นจะเฉียงออกมาทางขวาเล็กน้อย ให้แนวที่วางสันเท้า อยู่ด้านหลังของสันเท้าซ้าย (อย่าให้เกินเข้ามาในฝ่าเท้าซ้าย) เมื่อสันเท้าแตะพื้น ค่อยๆ ถ่ายน้ำหนักตัวที่นั้งอยู่เท้าซ้าย 100% มาบนเท้าขวา จนกระทั่งฝ่าเท้าขวาเหยียบพื้นเต็มฝ่าเท้า รับน้ำหนักกด 60% น้ำหนักตัวอีก 40% ยังเหลืออยู่บนเท้าซ้าย สังเกตหัวเข่าขวาอย่าให้ล้ำเกินปลายนิ้วเท้าจะทำให้ปวดเข่าได้ การวางน้ำหนักตัวในท่านี้ เรียกว่า ท่าขาคั่นธนู

ในส่วนของท่ามือนั้น ในขณะที่เคลื่อนตัวจากเท้าซ้ายมายังเท้าขวา ขณะนั้น บิดเอวตามมาด้วย ลำตัวส่วนบนจะเริ่มหันหน้ามาทางทิศตะวันออก ขณะที่บิดเอวนั้น มือขวาจะถูกปาดขึ้นมาด้วย จากที่วางหงายอยู่ที่ท้องน้อย จะถูกวาดเป็นเส้นโค้งมาอยู่ในระดับอก ไม่เกินไหล่ หันฝ่ามือเข้าหาตัว ปลายนิ้วชี้ไปทางทิศเหนือ ส่วน มือซ้าย ที่คว่ำอยู่ระดับไหล่จะถูกผลึกออกไปด้านหลังสู่ทิศตะวันออก (ด้วยแรงบิดของเอว) โดยหันฝ่ามือออกด้านนอก ปลายนิ้วชี้ขึ้นฟ้า สังเกตดูว่าปลายนิ้วของมือซ้ายจะสูงไม่เกินระดับนิ้วชี้ของมือขวา ดังที่แสดงในรูป ทำนี้เรียกว่า ท่าผลึก

เมื่อรำอยู่ในที่นี้เต็มท่า หยุดเล็กน้อย ใช้ตาข้างใน (จิต) ของเรา สำนวญตัวเราเอง สังเกตดูว่า ร่างกายส่วนบนของเรา นับจากกระดูกเชิงกรานถึงกระหม่อม ให้อยู่ในท่าผ่อนคลาย เบาสบาย กระดูกสันหลังตั้งตรง ลดศอก

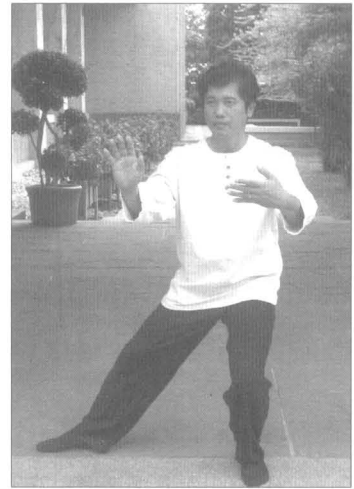


ลดไหล่ลง ส่วนไหนที่เกร็งแสดงว่ายังรับน้ำหนักอยู่ ตัวยังเอนอยู่ ไหล่ยังยกอยู่ ศอกยังกางออกอยู่ ขยับท่าจนผ่อนคลาย น้ำหนักตัวอยู่บนสะโพก น้ำหนักสะโพกทิ้งลงฝ่าเท้า รับรู้ความสมดุลของร่างกายที่เกิดขึ้น

### ท่าเหวี่ยง

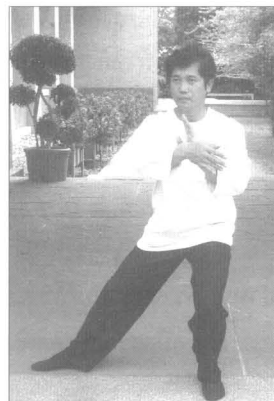
เริ่มทำโดยการบิดเอวมาทางขวาเล็กน้อย ลำตัวด้านบนจะเคลื่อนไปด้วย ฝ่ามือขวาและซ้ายจะเคลื่อนตัวออกไปเล็กน้อย บิดเอวคืนมาทางซ้าย ฝ่ามือขวา-ซ้ายจะเคลื่อนกลับมา ขณะที่จะเคลื่อนกลับมานั้น พลิกฝ่ามือทั้งสอง โดยที่ ฝ่ามือขวา หนุนคว่ำเข้ามาด้านใน หันฝ่ามือลงพื้น ฝ่ามือซ้าย พลิกหงายขึ้น (ใช้ข้อมือเป็นจุดหมุน) หันฝ่ามือขึ้นฟ้า ฝ่ามือซ้าย-ขวา คล้ายประกบกัน แต่อยู่เยื้องกัน บิดเอวมาทางซ้าย ถ่ายน้ำหนักของเท้าขวาซึ่งมีอยู่ 60% มายังเท้าซ้าย จนเท้าขวาเหลือเพียง 10% น้ำหนักตัว 90% มานั่งอยู่บนเท้าซ้าย ลำตัวหันมาทางทิศเหนือ ดังรูป การทรงตัวบนเท้าลักษณะนี้เรียกว่า **ทำนั่งเท้า** หลัง มือซ้ายและมือขวาที่เคลื่อนออกมาด้านซ้ายเกิดจากการบิดของเอว เมื่อนั่งอยู่บนเท้าหลังเต็มท่า เรียกว่า **ท่าเหวี่ยง**

เช่นเดิม เมื่อเต็มท่า หยุดท่ารำเล็กน้อยเช่นเดิม ใช้จิตรับรู้ความสมดุลของร่างกาย ผ่อนคลายส่วนที่เกร็ง ทิ้งน้ำหนักลงสู่ฝ่าเท้า



### ท่าเบียดด้วยไหล่

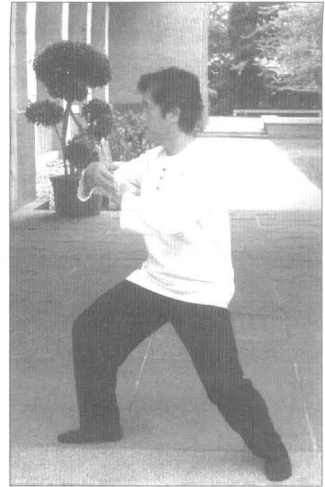
เริ่มทำด้วยการบิดเอวมาทางซ้ายเล็กน้อย แล้วบิดคืนกลับมาทางขวา (ซ้ำๆ โดยแนบเนื่องกันไป) มือทั้งสองเคลื่อนมาทางซ้าย ขณะที่จะเคลื่อนกลับมทางด้านขวาตามการบิดของเอว มือซ้าย ที่หงายอยู่ หนุนฝ่ามือขึ้นมา 90 องศาในรูปของทรงกลม ฝ่ามือผลักออกไปซ้ายขึ้นฟ้า ส่วน มือขวา ที่คว่ำอยู่หนุนข้อมือขึ้นมา 90 องศา ฝ่ามือ



ตั้งฉากกับพื้น หันฝ่ามือเข้าหาตัว ปลายนิ้วชี้ออกไปทางด้านซ้ายลำแขน วาง ขนานกับพื้นอยู่ระดับล้นปี ห่างจากตัวประมาณ 1 คืบ มือซ้ายที่ตั้งขึ้น วาง สันมือกดบนเส้นข้อมือขวา ฝ่ามือซ้ายกดแนบไปบนแขนขวา

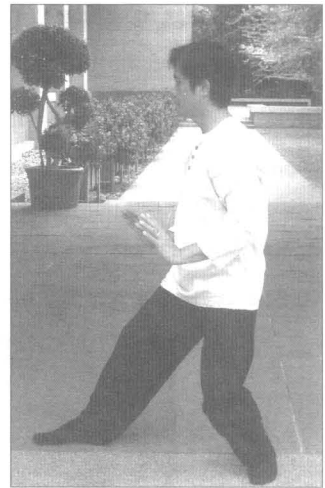
ขณะที่มือซ้ายกดอยู่บนแขนขวา ขณะนั้นค่อยๆ ถ่ายน้ำหนัก 90% ที่ อยู่บนเท้าซ้ายมายังเท้าขวาทีละน้อยๆ และบิดเอวต่อเนื่องมาทางด้านขวา เมื่อ น้ำหนักตัวมาอยู่บนเท้าขวา 60% ลำตัวของเราจะหันมาทางทิศตะวันออกพอดี โดยมีลำแขนขวาจากศอกถึงปลายนิ้ว วางในแนวขนานกับพื้น ความสูงอยู่ ระดับล้นปี ในแนวตั้งฉากกับทิศตะวันออก ส่วนมือซ้ายกดอยู่บนแขนขวา ปลาย นิ้วชี้ขึ้นฟ้า สันมืออยู่บนเส้นข้อมือของข้อมือขวา ทำนี้เรียกว่า ทำเบียดด้วยไหล่

เมื่อรำเต็มท่า หยุดสำรวจตนเองสักนิดหนึ่ง ผ่อนคลายไหล่ ศอกซ้าย ทิ้งลงไม่กางออก ลำตัวส่วนบนตั้งตรง ปล่อนน้ำหนักลงสู่ฝ่าเท้า รับรู้ความ สมดุลของร่างกาย



### ท่าจุด

เริ่มท่าโดยการบิดเอวมาทางขวาเล็กน้อย มือซ้ายดันข้อมือขวาออกไป ด้านหน้า หมุนข้อมือขวาให้ฝ่ามือคว่ำลงสู่พื้น คว่าฝ่ามือซ้ายลง เคลื่อนปาดไป บนหลังมือขวา เมื่อมือทั้งสองแยกออกจากกัน ความห่างประมาณ 1 ช่วงไหล่ กัดข้อมือทั้งสองลงให้ฝ่ามือตั้งขึ้น ดึงข้อมือทั้งสองเข้าหาตัว ลดระดับความสูง จากไหล่ลงสู่สะโพก วางข้อมือทั้งสองไว้ข้างตัว ข้างกระดูกเชิงกราน ฝ่ามือตั้ง ขึ้น ปลายนิ้วชี้ขึ้นฟ้า ขณะที่แยกมือทั้งสองออกจากกัน บิดเอวมาทางซ้าย และ ถ่ายน้ำหนักจากเท้าขวามายังเท้าซ้ายทีละน้อย มาเป็นท่านี้เท้าหลัง ขณะนั้น บิดเอวคืนมาทางขวา จุดฝ่ามือทั้งสองเข้ามาหาตัว มาวางอยู่ระดับกระดูกเชิงกราน เมื่อข้อมือลงมาถึงกระดูกเชิงกราน นั่งเท้าหลังเต็มท่าพอดี ลำตัวหันหน้าไปยัง ทิศตะวันออก ทำนี้เรียกว่า ท่าจุด เช่นเดิม เมื่อรำเต็มท่า หยุดสำรวจตัวเอง สักเล็กน้อย รับรู้ความสมดุลของร่างกาย



### ท่ากด

เริ่มท่าจากการถ่ายน้ำหนักตัว 90% บนเท้าซ้ายในท่านี้เท้าหลัง ไปยังเท้าขวาทีละน้อย พร้อมกับกดฝ่ามือ ทั้งสองข้างไปด้านหน้า เคลื่อนระดับข้อมือจากกระดูกเชิงกรานไปยังระดับอก ปลายนิ้วชี้ขึ้นฟ้า ฝ่ามือกดไปยังเบื้องหน้า

ลักษณะการเคลื่อนของข้อมือจากกระดูกเชิงกรานไปยังระดับอกให้เคลื่อนในรูปของเส้นโค้ง เหมือนเคลื่อนไปตามขอบหน้าปัดนาฬิกา จากเลข 3 ไปยังเลข 12 เมื่อฝ่ามือมาหยุดในระดับไหล่ ลำตัวเคลื่อนมาอยู่บนขาต้นธนูพอดี ทำนี้เรียกว่า **ท่ากด**

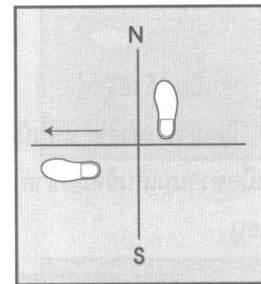
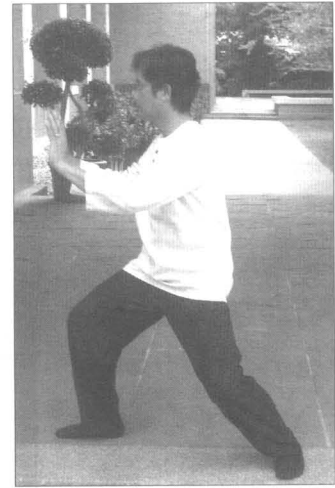
เมื่อเต็มท่าสังเกตตัวเองว่า ฝ่ามือทั้งสองห่างกันเท่ากับ 1 ช่วงไหล่ แขนที่ผลักออกไป **ไม่สุดจนถึง** ทั้งศอกทั้งสองลงสู่เบื้องล่าง ไม่กางศอกออก ผ่อนคลายไหล่ลดไหล่ลง ลำตัวตั้งอยู่บนสะโพก นำหนักกดลงบนฝ่าเท้า หันตัวไปทางทิศตะวันออก แนวของหัวไหล่ตั้งฉากกับทิศตะวันออก รับรู้ถึงความสมดุลของท่าท่า

เมื่อรำจบถึงท่านี้ เรียกว่ารำจบ 1 ชุด เป็นการรำด้วยมือขวา เมื่อต้องการรำต่อเนื่อง ผู้รำเปลี่ยนท่ารำชุดนี้มารำด้วยมือซ้าย ซึ่งจะมีอยู่ 5 ท่า เช่นกัน คือ ท่าผลัก ท่าเหวี่ยง ท่าเบียดด้วยไหล่ ท่าจุด และท่ากด วิธีการเปลี่ยนมารำด้วยมือซ้าย อาศัยท่าเชื่อมต่อ 1 ท่า คือ ท่าอุ้มบอล โดยมีวิธีการเปลี่ยนดังนี้

#### การต่อท่าไปรำมือซ้าย

เมื่ออยู่ที่ท่ากด ตัวผู้รำอยู่บนขาต้นธนู น้ำหนักตั้งอยู่เท้าขวา 60% หันหน้าไปทางทิศตะวันออก เริ่มเปลี่ยนโดยการบิดตัวมาทางซ้าย ใช้สันเท้าขวาเป็นจุดหมุน บิดปลายเท้าขวา 90 องศา ให้ปลายเท้าชี้ไปทางทิศเหนือ มือทั้งสองเคลื่อนมาตามการหมุนของเอว เมื่อลำตัวหันมาทางทิศเหนือ บิดเอวมาทางซ้ายต่ออีกเล็กน้อย ขณะนั้นวาด **มือซ้าย** ออกเป็นเส้นโค้ง จากบน (ระดับอก) ลงล่าง (สู่ระดับท้องน้อย) ฝ่ามือหงายขึ้น วางห่างจากท้องน้อย 1 ฝ่ามือ **มือขวา** คว้างลงอยู่ระดับอก ดึงฝ่ามือขวาเข้าหาตัว ปลายนิ้วชี้ไปทางซ้าย ฝ่ามือห่างจากตัว 1 ช่วงศอก **มือซ้าย**-ขวา หันหน้าประกบกัน เหมือนอุ้มบอลลูกใหญ่ไว้

ส่วนเท้า ขณะที่ว่ามือซ้ายจากบนลงล่างและกำลังดึงมือซ้ายเข้าหาท้องน้อย ขณะนั้นลากเท้าซ้ายตามมาด้วย โดยยกสันเท้าขึ้น แล้วลากปลายเท้าซ้ายมาวางอยู่ข้างสันเท้าขวา ห่างกันประมาณ 1 ฝ่ามือ ลำตัวหันไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ เป็น **ท่าอุ้มบอล**

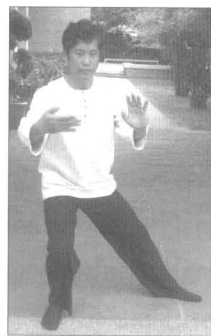
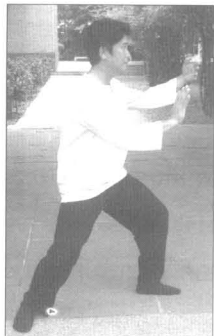




## ชุด 2 ทำรำมือซ้าย

### ท่าผลึก

เริ่มจากการเตะเท้าซ้ายออกไปทางทิศตะวันตก บิดเอวมาทางซ้าย ปาด มือซ้าย จากล่าง (ท้องน้อย) ขึ้นบน (ระดับอก) หันฝ่ามือซ้ายเข้าหาตัว วางขนานพื้น ปลายนิ้วชี้ไปทางทิศเหนือ มือขวา ผลักไปทางด้านหน้า ตั้งฝ่ามือ ปลายนิ้วชี้ขึ้นฟ้า น้ำหนักตัวอยู่บนขาคั่นธนู (ลักษณะการเคลื่อนตัวดูท่าผลึกมือขวา)

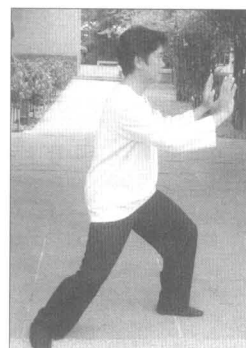
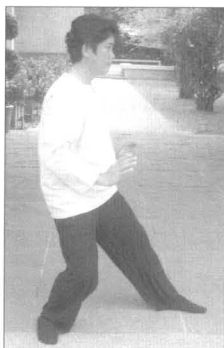
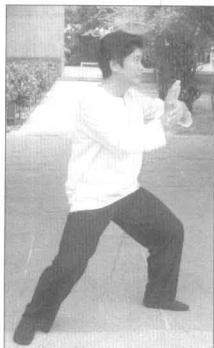


### ท่าเหยียง

เริ่มจากบิดเอวไปทางซ้ายเล็กน้อย แล้วบิดคืนมาทางขวา พลิกฝ่ามือทั้งสอง ถ่ายน้ำหนักมานั่งเท้าหลัง น้ำหนัก 90% อยู่บนเท้าขวา

### ท่าเบียดด้วยไหล่

บิดเอวมาทางขวาน้อย แล้วบิดคืนมาทางซ้าย บิดแขนซ้ายขึ้น 90 องศา หมุนฝ่ามือขวาในรูปทรงกลม กดสันมือขวามันเส้นข้อมือซ้าย บิดเอวไปทางซ้าย ถ่ายน้ำหนักไปเท้าซ้าย เบียดด้วยไหล่ ถ่ายน้ำหนักตัวไปอยู่บนขาคั่นธนู



### ท่าจุด

บิดเอวไปทางซ้าย บิดคินมาทางขวา ปาดฝ่ามือขวาไปบนหลังมือซ้าย แล้วแยกมือทั้งสองออก ถ่ายน้ำหนักตัวไปอยู่บนขาคั่นธนู

### ท่ากด

ถ่ายน้ำหนัก จากเท้าขวาไปยังเท้าซ้าย เป็นขาคั่นธนู กดฝ่ามือทั้งสองไปด้านหน้าเป็นแนวโค้ง จาก 3 นาฬิกาไปยัง 12 นาฬิกา

เมื่อรำถึงท่านี้จะเป็นการรำจบชุดที่ 2 ทำรำซ้ายมือ เมื่อเราต้องการรำต่อเนื่องไปอีก ก็เปลี่ยนมารำมือขวา และที่สำคัญต้องมีช่วงต่อท่า ซึ่งก็ใช้ท่าอุ้มบอลเหมือนเดิม แต่การต่อท่ารอบใหม่นี้ (ขึ้นมือขวาใหม่) จะง่ายกว่าการต่อท่าไปรำมือซ้าย

### การต่อท่าไปรำมือขวา

เมื่ออยู่ในท่ากด ตัวเราอยู่บนขาคั่นธนู น้ำหนักตัวบนเท้าซ้าย 60% หันหน้าไปทางทิศตะวันตก

เริ่มเปลี่ยนโดยการบิดตัวมาทางขวา เท้าซ้ายยืนมั่นคง วาดมือขวาเป็นแนวโค้งออกไปทางขวา จากบน (ระดับอก) ลงล่าง (ท้องน้อย) ยกสันเท้าขวา ลากปลายเท้ามาวางข้างๆ สันเท้าซ้าย ท่างหนึ่งฝ่ามือ อยู่ในท่าอุ้มบอล ลำตัวหันไปในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ

### ชุด 3 ทำรำมือขวา

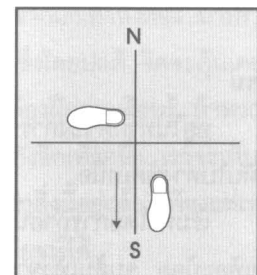
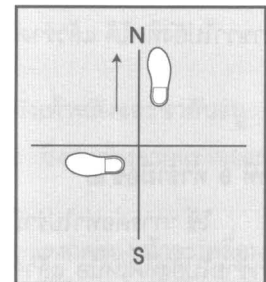
เตะเท้าขวาไปทางทิศเหนือ บิดเอวถ่ายน้ำหนักไปยังเท้าขวา เป็นขาคั่นธนู ผลักฝ่ามือทั้งสองออกมาเป็น ท่าผลัก รายละเอียดการเคลื่อนไหวเหมือนชุดที่ 1 รำต่อเนื่องจนถึงท่ากด เป็นอันจบชุดที่ 3

### ชุด 4 ทำรำมือซ้าย

เมื่อจบชุดที่ 3 จะรำต่อเนื่องไปรำมือซ้าย ก็ใช้ "การต่อท่าไปรำมือซ้าย" ตามรายละเอียดข้างต้น แล้วรำท่าผลักจนถึงท่ากดอีก

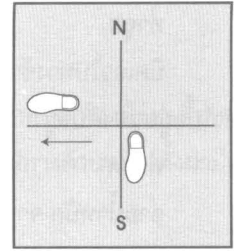
การรำชุดที่ 4 นี้เป็นการเคลื่อนตัวไปทางทิศใต้ เมื่อรำครบ 4 ชุด เราก็จะเคลื่อนตัวไปครบทั้ง 4 ทิศ แต่จะเป็นมือขวา 2 ทิศ คือตะวันออกกับเหนือ และมือซ้าย 2 ทิศ คือตะวันตกกับใต้ โดยปกติผู้รำจะรำต่ออีก 4 ชุด รำมือขวาก็จะเพิ่มมาเป็นตะวันตกกับใต้ มือซ้ายก็จะเพิ่มมาเป็นตะวันออกกับเหนือ ทั้งซ้ายและขวาวจะเคลื่อนครบ 4 ทิศทั้งคู่ และท่ารำสุดท้ายจะหันหน้าไปทางทิศเหนือ จบในทิศเหนือ เหมือนการเริ่มต้นท่า

หากผู้รำสนใจจะรำรอบที่ 2 ก็จะทำรำดังนี้



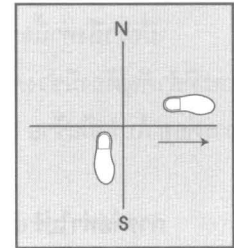
**ชุดที่ 5 ทำรำมือขวา**

จากท่ากดของท่ารำมือซ้าย ยื่นเท้าซ้ายมั่นคง วาดมือขวา เท้าขวามาอยู่ในท่าอู๋มบอล รายละเอียดเหมือน “การต่อท่าไปรำมือขวา” แต่ทิศทางในท่าอู๋มบอลจะหันหน้าไปทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ และเริ่มท่ารำโดยการเตะเท้าขวาออกไปยังทิศตะวันตก บิดเอวพลิกฝ่ามือเป็นท่าผลึก แล้วรำต่อเนื่องจนถึงท่ากด



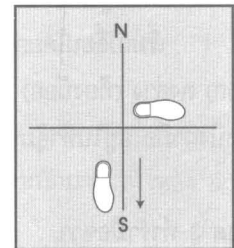
**ชุดที่ 6 ทำรำมือซ้าย**

ใช้ “การต่อท่าไปรำมือซ้าย” ท่าอู๋มบอล จะหันไปในทิศตะวันออกเฉียงใต้ เตะเท้าซ้ายไปยังทิศตะวันออก บิดเอว ถ่ายน้ำหนักไปบนเท้าซ้าย ผลักไปยังทิศตะวันออก รำต่อเนื่องจนกระทั่งถึงท่ากด



**ชุดที่ 7 ทำรำมือขวา**

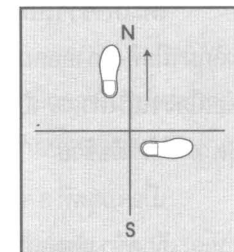
ใช้ “การต่อท่าไปรำมือขวา” ท่าอู๋มบอลจะหันไปในทิศตะวันออกเฉียงใต้ เตะเท้าขวาไปยังทิศใต้ แล้วรำต่อเนื่องจนถึงท่ากด



**ชุดที่ 8 ทำรำมือซ้าย**

ใช้ “การต่อท่าไปรำมือซ้าย” ท่าอู๋มบอลจะหันไปในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ เตะเท้าซ้ายไปยังทิศเหนือ แล้วรำต่อเนื่องจนถึงท่ากด

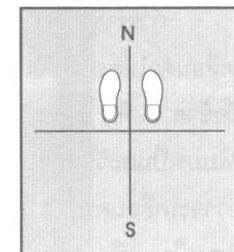
เมื่อรำครบ 8 ชุด จะเป็นการรำ 4 ทิศ ครบ 4 ทิศ ทั้งมือซ้ายและมือขวา การจบชุดการรำจำทำดังนี้



**ท่าจบ**

อยู่ในท่ากดของการรำมือซ้าย น้ำหนัก 60% อยู่บนเท้าซ้ายในท่าขาคั่นธนู ลำตัวหันไปทางทิศเหนือ

เริ่มท่าโดยการถ่ายน้ำหนัก 40% ของเท้าขวา (ซึ่งตั้งอยู่เท้าหลัง) มายังเท้าซ้ายทีละน้อย จนสั้นเท้าขวาพ้นจากพื้น และปลายเท้าหลุดจากพื้นตามมา ยกเท้าขวามาวางอยู่ข้างๆ เท้าซ้าย ห่างกันประมาณ 1 คืบ ฝ่าเท้าทั้งสองประกบกันเป็นเลข ๗



ท่ามือ ขณะที่ยกเท้าขวาขึ้นมาจากพื้น มือทั้งสองที่อยู่ใต้อกค วาดเป็นวงกลมออกทางด้านข้างทั้งซ้าย-ขวากดฝ่ามือลงกับพื้นเมื่อระดับลงมาถึงท้องน้อย วาดปลายนิ้ว ทั้งสองมือชี้เข้าด้านใน ฝ่ามือหงายขึ้นรับฟ้า เคลื่อนฝ่ามือทั้งสองเข้าหากัน จนข้อมือซ้อนกันเป็นรูปกากบาท มือซ้ายอยู่บน มือขวาอยู่ล่าง เมื่อข้อมือทั้งสองซ้อนกันอยู่ที่ระดับท้องน้อย เท้าขวาที่ยกมาจากด้านหลัง มาวางอยู่ข้างเท้าซ้าย ปลายเท้าขวาแตะถึงพื้นพอดี

ถ่ายน้ำหนักจากเท้าซ้ายมายังเท้าขวา เท้าขวาจะเริ่มเหยียบพื้นจนแนบสนิท ขณะนั้นยกมือทั้งสองที่ไขว่กันอยู่ขึ้นมาจากท้องน้อยสู่ระดับอก โดยที่ข้อมือทั้งสองไขว่กันอยู่ เมื่อถึงระดับอกให้ห่างจากอก 1 ช่วงศอก ลำตัวตั้งตรง ช่วงขาเหยียดนอนเข่าอยู่

พลิกฝ่ามือ แล้วแยกมือทั้งสองออกจากกัน ความห่างไม่เกินหนึ่งช่วงไหล่ กดมือทั้งสองข้างลง ขณะที่กดฝ่ามือลงให้ยึดตัวขึ้น ฝ่ามือทั้งสองที่กดพื้นกับตัวที่ยึดขึ้นให้จับพร้อมกัน ลดฝ่ามือทั้งสองมาวางแนบขวา เป็นอันจบท่ารำต่อเนื่องของท่าคว่ำจับหางนกกระจอก 4 ทิศ

### ข้อควรสังเกตในการฝึกฝน

การนั่งเท้าหลัง-ขาคั่นธนูที่สำคัญคือ การสังเกตจุดลงน้ำหนักของตัวผู้รำ ซึ่งปกติจะอยู่ที่ต้นขาและที่ปลีช่องซึ่งเกิดจากการเกร็งกล้ามเนื้อเมื่อรับน้ำหนัก ผู้ฝึกจะต้องเรียนรู้ที่จะเคลื่อนจุดรับน้ำหนักมาที่ฝ่าเท้า โดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นขาและน่อง แล้วกदनน้ำหนักลงบนฝ่าเท้า

การรำจึงต้องหมั่นรับรู้น้ำหนักที่กดอยู่บนฝ่าเท้าทั้งสองตลอดเวลา

เมื่อฝึกเปลี่ยนจุดรับน้ำหนักมาบนฝ่าเท้าได้ การเคลื่อนไหวไปมาระหว่างท่านั่งเท้าหลังและขาคั่นธนู จะเกิดจากแรงดันของฝ่าเท้าหลังไปยังเท้าหน้า และแรงดันจากเท้าหน้ากลับมาเท้าหลัง ซึ่งจะต่างจากแรงของการยึดตัวและหดตัวของกล้ามเนื้อต้นขาและน่อง

เมื่อเคลื่อนตัวจากนั่งเท้าหลังไปขาคั่นธนู น้ำหนักตัว 90% ที่กดอยู่บนเท้าหลัง แรงกดของเท้าจะเคลื่อนน้ำหนักตัวให้ผ่านไปตามขา สะโพก แล้วถ่ายไปยังเท้าหน้า เท้าหน้าที่มีแรงกดอยู่ 10% จะเพิ่มแรงกดขึ้นจนถึง 60% เป็นท่าขาคั่นธนู

ในขณะที่รำ ถ้าผู้รำสามารถปล่อยจิตให้ว่าง ให้กระแสของความรู้สึกซึ่งวิ่งมาจากฝ่าเท้าทั้งสอง มาปรากฏและจิตรับรู้ได้พร้อมๆ กัน บางทีการกระทำเช่นนี้ เราเรียกว่า การขยายจิตให้กว้าง ซึ่งโดยปกติ จิตจะคุ้นเคยกับการรับรู้เป็นจุดๆ เฉพาะจุด การรับรู้หลายจุดหรือทุกจุดไปพร้อมๆ กัน เป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนเรียนรู้ ถ้าหากเราสามารถรับรู้แรงกดของเท้าทั้งสองได้พร้อมๆ กัน เมื่อเราถ่ายน้ำหนักจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง เราจะเห็นแรงดันและแรงจุดระหว่างเท้าทั้งสองอย่างประสานกลมกลืนกัน ซึ่งโดยปกติเท้าทั้งสองก็ทำสิ่งนี้อยู่แล้ว เพียงแต่เราไม่เคยรับรู้มัน เมื่อเรารับรู้มัน สิ่งเหล่านี้ก็จะยิ่งแสดงตัวชัดขึ้น และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

เช่นเดียวกัน เมื่อเราเคลื่อนตัวจากขาคั่นธนูมานั่งเท้าหลัง ปรากฏการณ์ของการเคลื่อนตัวของแรงบนเท้า

ทั้งสองก็จะแนบเนื่องกันตามที่กล่าวแล้วข้างต้น แต่ประสบการณ์ในแรงก็จะแตกต่างกันไป ตามร้อยละของน้ำหนักตัวที่ถูกเคลื่อนและทิศทางของการเคลื่อนในท่ารำ

การฝึกการเคลื่อนตัวในท่ารำ 4 ทิศนี้ ผู้ฝึกจะได้เรียนรู้การเคลื่อนตัวของแรงอย่างต่อเนื่อง พร้อมกับปรับท่านั่งเท้าหลังและขาคั่นธนูให้ถูกต้อง

เมื่อผู้ฝึกท่าเท้าได้ดีแล้ว นำมาประยุกต์กับท่าเอว ซึ่งมีหลักการอยู่ที่ “ความว่าง” คือ ปล่อยให้ส่วนบนนั้นว่างเปล่า การเคลื่อนไหวมีเพียงแต่เอวเป็นผู้เคลื่อนไหว การบิดตัวไปทางซ้าย ทางขวา ไหล่ แขน มือ ไม่ปรากฏการเคลื่อนไหว สิ่งเหล่านี้มีอยู่ แต่ ไม่กระทำ การเคลื่อนไหวออกมา การเคลื่อนไหวยังคงเป็นการเคลื่อนไหวของเอว เมื่อเอวหันตัวทางทิศตะวันออก แต่ไหล่ยังคงอยู่ที่ทิศเหนือเหมือนเดิม ไหล่ กระทำ การไม่เคลื่อนไหว เมื่อเอวหันไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ไหล่หันต่อเนื่องไปยังทิศตะวันตก ไหล่ กระทำ การเคลื่อนไหว

เมื่อเรียนรู้การเคลื่อนไหวส่วนบนอย่างว่างเปล่าได้ดีแล้ว และนำมาประยุกต์ใช้กับท่าฝ่ามือของท่าคว่ำจับหางนกกระจอก ซึ่งมีแรงหลัก 5 แบบตามที่กล่าวไว้ข้างต้น จะทำให้ผู้ฝึกรำ 4 ทิศ ได้รับคุณประโยชน์อย่างมั่งคั่ง

การที่ท่าฝ่ามือมีการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย ขณะที่การเคลื่อนไหวของเอวมียิ่งหมุนซ้าย หมุนขวา เคลื่อนหน้า ถอยหลัง และหยุดนิ่ง การรำท่าฝ่ามือบนหลักของความว่าง จึงเป็นโจทย์สำคัญที่ผู้ฝึกรำจะต้องหาคำตอบให้เจอในประสบการณ์การรำของตน

การขยายความหลักของ “ความว่าง” ด้วยการ “ไม่กระทำ” อาจช่วยให้ผู้รำเข้าใจได้ง่ายขึ้น เช่น วาดฝ่ามือเป็นเส้นโค้ง พลิกฝ่ามือ 90 องศา กดสันมือบนเส้นข้อมือขวา สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นการเคลื่อนไหวของมือ หากการเคลื่อนไหวเหล่านี้ เนื่อง อยู่กับการเคลื่อนไหวของเอว ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป มากจนการเคลื่อนไหวของมือเป็นการเคลื่อนไหวอย่างอิสระ อีกทั้งแรงของการพลิกฝ่ามือ แรงกด ฯลฯ ไม่ได้มาจากกล้ามเนื้อของมือและแขนเป็นสำคัญ แต่เป็นการส่งทอดมาจากเอว การเคลื่อนไหวที่ปรากฏขึ้นที่ฝ่ามือสามารถรับรู้ได้ว่า เป็นการเคลื่อนไหวของเอว

เมื่อเอวเป็นตัวส่งถ่ายของแรง โดยมีฐานหรือฝ่าเท้าเป็นจุดกำเนิดของแรง การรำ 4 ทิศที่ดี ในที่สุดอาจเหลือเพียงฝ่าเท้าและจุดใช้แรง

การทำสมาธิเข้าใจท่ารำ 4 ทิศมีอยู่หลายแบบ ในส่วนที่นำมาเสนอนี้ มีความมุ่งหวังที่จะให้ผู้รำเกิดความสนใจทั้งต่อท่ารำ แรงที่เคลื่อนไหวอยู่ภายใน และภาวะของจิตใจที่พัฒนาไปตามทักษะของการรำ

### ประโยชน์ในการรักษาโรค และความผิดปกติของร่างกาย

- สำหรับผู้สูงอายุ เมื่อฝึกท่ารำชุดนี้ทุกวัน เพียง 1-2 สัปดาห์ น้ำหนักของฝ่าเท้าจะมากขึ้น เวลายืนเดินจะมั่นคง เมื่อฝึกจนร่างกายอ่อนคลายดีแล้ว จะหลีกเลี่ยงปัญหาข้อเท้าไม่มีแรง เวลาฝึกรำ ผู้สูงอายุไม่จำเป็นต้องย่อตัวลงต่ำแค่พอประมาณ แต่ต้องย่อตัวเพื่อให้ฝ่าเท้าได้รับน้ำหนัก

- การบิดเอวในท่ารำ ถ้าผู้รำมีความละเอียดอ่อน ปล่อยให้จิตใจได้รับการเคลื่อนตัวของกระดูกสันหลัง จะ

เห็นการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลัง ด้วยแรงบิดที่เป็นวงสว่าน จากก้นกบขึ้นตามแนวกระดูกสันหลังสูงขึ้นไปที่ละข้อ ไปยังไหล่ทั้งสองข้างและสู่ท้ายทอย การบิดตัวของกระดูกสันหลังตามแนวตั้ง ไม่นิยมตัวไปข้างหน้า ไม่แอ่นตัวไปข้างหลัง จะทำให้กระดูกสันหลังเคลื่อนไหวในภาวะสมดุลย์ ไม่บิดกระดูกสันหลังไปมุมใดมุมหนึ่ง เป็นการออกกำลังกายให้กระดูกสันหลังด้วยความอ่อนนุ่ม เบา และเสริมแรง นอกจากเป็นการทำกายบริหารให้กับกระดูก เนื้อเยื่อเส้นเอ็น ตามแนวกระดูกสันหลังแล้ว ยังเป็นการบำรุงเลี้ยงระบบประสาทอีกด้วย อีกทั้งผู้ที่มีปัญหาเคล็ดขัดยอกเกาะกระดูก เวลาตื่นเช้ารู้สึกหลังไหล่หนักอึ้ง เหมือนแบกชื้อเอาไว้ ผีกทำขุดนี้ทุกวัน อากาศจะดีขึ้นจนหายขาด

- การรำได้อย่างต่อเนื่องและผ่อนคลายจะทำให้ลมหายใจเนียนลึกและยาวขึ้น ทำให้ถุงลมในปอดทำงานอย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพ ถ้าหากผู้รำสามารถเรียนรู้ลักษณะการหายใจที่เกิดขึ้นในขณะที่รำ แล้วนำไปทดลองใช้ในชีวิตประจำวันในท่านั่งนอนหรือยืน สังเกตดูลมหายใจที่เกิดขึ้นในปอด จะสังเกตเห็นถึงไออุ่นที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับลมหายใจ ไออุ่นๆ นี้ถือเป็นการปรากฏตัวของชีหรือพลังชีวิต ปอดที่ถูกบำรุงเลี้ยงด้วยอย่างต่อเนื่องจะทำให้สภาวะของปอดที่เคยพร่องไปปรับสภาพให้ขึ้น ผู้ฝึกที่มีปัญหาด้านสุขภาพกับปอด เช่น วัณโรค ฯลฯ ก็จะช่วยบรรเทาอาการได้ดีขึ้น

- การฝึกโดยเรียนรู้แรงกดที่ฝ่าเท้า และส่งแรงนั้นไปยังขา เอว และส่วนที่ต้องการใช้แรง จะทำให้เกิดการโคจรของเลือดลมหรือชีไปทั่วร่างกาย ไปตามกระดูกเส้นเอ็นและเนื้อเยื่อ อีกทั้งการรำบนพื้นฐานการรำที่ผ่อนคลาย จะเกิดผลดีต่อสุขภาพโดยรวมดังนี้ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารและโรคอาหารไม่ย่อย โรคประเภทวิตกกังวลสูง ปวดหัวนอนไม่หลับ รักษาโรคโลหิตจาง โรคความดันสูง ความดันต่ำ โรคหัวใจ เช่น หัวใจอ่อนแรง รักษาโรคทางกระดูกกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เช่น รูมาตอยด์ เทนิสขา ฯลฯ

นอกเหนือจากโรคต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ยังมีผู้ที่เคยมีประสบการณ์การในการรำไทเก๊กระบุว่า ในการรำไทเก๊กนั้นแม้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคหอบหืด โรคเบาหวาน โรคกระเพาะอาหารพิการ ผู้ที่ผ่าตัดใหญ่ถึง 3 ครั้ง หรือแม้กระทั่งผู้ที่เป็นอัมพฤกษ์เกือบถึงขั้นเป็นอัมพาต หรือมะเร็ง เมื่อได้ผ่านการฝึกโดยรำไปสักระยะหนึ่ง อาการต่างๆ นั้นกลับทุเลาขึ้น หรือแม้กระทั่งหายขาดเป็นปกติ และสามารถดำเนินชีวิตเยี่ยงคนมีสุขภาพดีด้วยมรรควิธีแห่งยุทธศิลป์สายนี้

