



บทความวิชาการ (Academic Article)

การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น

The Preliminary Dance Practice of *Khon Phra*

ธนกร สุวรรณอำภา / Tanakorn Suwanampha

ฤดีชนก คชเสนี / Rudeechanok Gajaseni

จินตนา อนุวัฒน์ / Jintana Anuwat

นฤมล ณ นคร / Narumol Na Nakorn

พิมพิกา มหามาศย์ / Pimpika Mahamart

พิชญา บวรอิทธิกร / Phichaya Bowornitthikorn

วิทยาลัยนาฏศิลป์ สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์

The College of Dramatic Arts, Bunditpatanasilpa Institute

ban.kruoun@gmail.com

Received: October 25, 2021

Revised: December 10, 2021

Accepted: December 28, 2021

Published: December 29, 2021



บทคัดย่อ

การเรียนการสอนนาฏศิลป์ไทย โดยเฉพาะโขน จะต้องมีการฝึกฝนทักษะพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะและสรีระที่ดีสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการแสดงได้ ดังนั้นความมุ่งหมายของการฝึกหัดเบื้องต้นในการเรียนนาฏศิลป์โขนพระ จำเป็นต้องเริ่มจากความรู้ที่เป็นขั้นพื้นฐานและสามารถผ่านการฝึกหัดเบื้องต้นเพื่อปรับสภาพร่างกายผู้เรียนให้มีความพร้อมในการรับการถ่ายทอด การฝึกหัดเบื้องต้นที่สำคัญต่อการเรียนนาฏศิลป์โขนพระ จึงประกอบไปด้วย การตบเข้า การถองสะเอว การเต้นเสา การถีบเหลี่ยม การตัดมือ ตัดแขน การกระดกเท้า

คำสำคัญ: การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น, โขนพระ

Abstract

The teaching method of Thai classical dance-drama; especially, *khon*, requires preliminary dance practices for the learner to have good skills and figure, which are useful for the performance. Hence, it should be started with the basic knowledge, which can be done through the preliminary dance practice to make the learner's physical body ready for learning and practising dance skills. The preliminary dance practices include *top khao* (hitting the knees), *thong sa-ew*, *ten sao*, *tip liam*, *dat mue-dat khaen*, and *kra-dok thao*.

Keywords: the preliminary dance practice of *khon phra*, *khon phra*

บทนำ

การฝึกหัดนาฏศิลป์ ได้แก่ โขน ละคร ถ้าต้องการให้บรรลุความสำเร็จด้วยดีสามารถแสดงได้ถูกต้องตามแบบแผน ต้องใช้เวลานานและผู้เรียนมีนิสัยรักวิชาการด้านนี้อย่างจริงจัง แต่ก่อนที่จะได้เรียนรู้เรื่องดังกล่าว จะขอเสนอถึงจารีตในการฝึกหัดโขนในสมัยโบราณ ซึ่งมีรูปแบบและเทคนิควิธีการสอนต่าง ๆ มากมายของผู้เชี่ยวชาญ การเรียนการสอนนาฏศิลป์โขนในสมัยโบราณ เดิมเป็นการเรียนการสอนในวังของเจ้านาย ซึ่งมีคณะโขนละครเป็นของตนเอง ดังที่ นายอาคม สหายาคม อดีตผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์ กรมศิลปากรได้กล่าวไว้ในหนังสือรวมงานนิพนธ์ว่า การฝึกหัดโขนในสมัยก่อน ครูผู้สอนจะหัดให้ผู้รำ รำเพลงช้า เพลงเร็ว เพลงเชิด และเพลงเสมอ ถือว่าการรำ เพลงเหล่านี้เป็นการฝึกหัดรำในขั้นต้น และจะต้องใช้เวลาฝึกหัดเป็นเวลา 1-2 ปี เป็นอย่างน้อย เพื่อให้เกิดความชำนาญและสามารถจดจำท่ารำได้เป็นอย่างดี การฝึกหัดนั้นจะฝึกรำกันตลอดทั้งวัน ไม่มีการเรียนหนังสือ (อาคม สหายาคม, 2525) จากคำกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่า การเรียนการสอนในสมัยโบราณ จะเรียนกันแต่เฉพาะในวังของเจ้านายเท่านั้น และจะต้องฝึกหัดตลอดทั้งวัน การเรียนมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความชำนาญและสามารถจดจำท่ารำได้อย่างแม่นยำ และเพลงที่ฝึกหัดรำนั้นจะประกอบ ด้วยเพลงหน้าพาทย์ 4 เพลง ซึ่งได้แก่ เพลงช้า เพลงเร็ว เพลงเชิด และเพลงเสมอ ต่อมาเมื่อเริ่มตั้งโรงเรียนนาฏศิลป์ เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2477 แต่ยังไม่มีการเรียนการสอนโขนพระ มีเพียงละครพระจนเมื่อนายอาคม สหายาคม ได้มีโอกาสเข้ารับราชการอยู่กรมศิลปากร และได้ทำหน้าที่เป็นครูสอนโขนพระให้แก่เด็กนักเรียนนาฏศิลป์ จากการสัมภาษณ์ นายไพฑูรย์ เข้มแข็ง (การสื่อสารส่วนบุคคล, 24 พฤษภาคม 2564) ผู้เชี่ยวชาญการสอนนาฏศิลป์ไทย วิทยาลัยนาฏศิลป์ ซึ่งท่านเล่าว่า นายทองสุข ทองหลิม ซึ่งเป็นลูกศิษย์



คนหนึ่งของ นายอาคม สหายคม และได้เคยแสดงเป็นตัวพระรามที่มีชื่อเสียงมากคนหนึ่ง ได้เล่าถึงการฝึกหัดโขน ตัวพระของโรงเรียนนาฏศิลป์ ตั้งแต่ในปี พ.ศ. 2485 ซึ่งเป็นปีที่ นายทองสุข ทองหลิม ได้เข้ามาศึกษาอยู่ในโรงเรียนนาฏศิลป์เป็นปีแรก โดยกล่าวว่า การเรียนตัวพระในสมัยนั้นจะแยกเรียนระหว่างตัวพระโขน กับพระละคร ตัวพระโขนนี้ครูผู้สอนคือหลวงวิลาศวงศา เป็นผู้ควบคุมการแสดงโขนของกรมศิลปากร นายจำนงค์ พรพิสุทธิ นายวงศ์ ล้อมแก้ว และนายอาคม สหายคม รับหน้าที่เป็นหัวหน้าครูสอนฝ่ายพระ การเรียนการสอนในสมัยนั้น เริ่มต้นให้ผู้เรียนฝึกหัดเบื้องต้นด้วย การตบเข้า ถองสะเอว เดินเสา ถีบเหลี่ยม ซึ่งทำฝึกหัดเบื้องต้นเหล่านี้เป็นพื้นฐานของการฝึกหัดโขน ต่อจากนั้นจึงสลับให้รำเพลงช้า เพลงเร็ว จนเกิดความชำนาญ จึงจะได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการแสดงโขน

ดังนั้นการสอนนาฏศิลป์ ในการฝึกหัดเบื้องต้นเหมือนกันทั้งผู้ฝึกหัดโขนละคร ตัวพระ ตัวยักษ์ ตัวลิง จากนั้นก็จะแยกฝึกหัดแม่ท่าของแต่ละตัวละคร สำหรับการคัดเลือก ครูเป็นผู้เลือกโดยพิจารณาจากวัย บุคลิกลักษณะ ความตั้งใจ พรสวรรค์ ตลอดจนกิริยามารยาท ความประพฤติที่ศิษย์มีต่อครู ครูจึงมีความสำคัญที่สุด เพราะถือว่าเป็นผู้มีพระคุณในการประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ การเรียนการสอนนาฏศิลป์เป็นการถ่ายทอดจากครูไปยังศิษย์โดยตรง ซึ่งมีได้ผ่านอุปกรณ์ใด ๆ เช่น ตำรา เครื่องบันทึกภาพ เครื่องบันทึกเสียง แต่อาศัยความจำ ความชำนาญ และความมานะพยายามของครูซึ่งเป็นต้นแบบถ่ายทอดให้แก่ศิษย์ ดังนั้นความสัมพันธ์ระหว่างครูกับศิษย์จึงแน่นแฟ้นและลึกซึ้ง เริ่มตั้งแต่เข้าศึกษาวิชานาฏศิลป์แล้ว พัฒนาจากการฝึกหัดเบื้องต้นจนถึงขั้นสูง

การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น

การฝึกหัดโขนแบ่งออกตามประเภทของตัวละคร กล่าวคือ 1) พระ 2) นาง 3) ยักษ์ 4) ลิง ครูผู้ใหญ่จะคัดเลือกผู้เรียนที่มีบุคลิกเหมาะสมกับตัวละครกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งโดยเฉพาะตามลักษณะของผู้รับการฝึกสำหรับตัวละครแต่ละกลุ่ม วิธีการคัดเลือกนักเรียนในสาขาโขนพระ นายอาคม สหายคม ได้กล่าวไว้ในหนังสือของท่านว่า ในขั้นตอนของการเลือกผู้เรียนเป็นตัวพระ จะต้องดูที่ใบหน้าก่อน โดยเลือกนักเรียนที่มีใบหน้ารูปไข่ กล่าวคือ มีใบหน้ายาว คิ้วดำพอสสมควร จมูกตองโด่ง นัยน์ตาไม่พิการ ปากต้องเป็นรูปกระจับริมฝีปากบางพอสอดปาก คางไม่ป้าน หมายถึง ยาวรับกับใบหน้า ไม่มีตำหนิและทุกส่วนของใบหน้ารับกันได้สมส่วน ต่อมาตรวจดูลำคอคือต้องมีช่วงคอกที่ยาว หัวไหล่จะต้องผึ่งผาย ไม่เป็นคนไหล่ห่อ และหลังไม่โก่งอกไม่แอ่นจนเกินไป ลำตัวกลมพอสสมควร ตรวจดูแขน จะต้องไม่แขนสั้นหรือยาวจนเกินไป และไม่พิการ เช่น แขนคอกหรือลีบและงอ ไม่ได้ส่วนสัดส่วนที่รับกับลำตัว และขาทั้งสองข้าง ดูนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว จะต้องไม่หงิกงอหรือพิการ และมีนิ้วมือครบทั้ง 5 นิ้ว แต่ละนิ้วจะยาวสั้นพอสอดประมาณ เมื่อตั้งมือ นิ้วมือนิ้วตอกท้องนาคก็ยิ่งดี (มือตอกท้องนาคหมายถึง มือที่มีลักษณะอ่อนโค้งเมื่อตั้งนิ้วมือ)

ตรวจดูต่อมาที่ขาทั้งสองข้างคือขาทั้งสองข้างจะต้องมีความยาวเท่ากัน คือไม่สั้นข้างยาวข้างจึงจะใช้ได้ รูปร่างจะต้องเป็นคนสูงโปร่งคือไม่สูงจนเกินไปและไม่เตี้ยจนเกินไป โดยเฉพาะตัวพระจะต้องมีรูปร่างสูงกว่าตัวนางจึงจะใช้ได้ ผิวเนื้อผิวเนื้อดำหรือขาวไม่จำกัด (อาคม สหายคม, 2525)

นายไพฑูรย์ เข้มแข็ง (การสื่อสารส่วนบุคคล, 24 พฤษภาคม 2564) ได้กล่าวไว้จากประสบการณ์ในการสอนว่า การคัดเลือกนักเรียนที่จะเรียนเป็นตัวพระนั้น หาผู้ที่มีใบหน้าเหมือนรูปไข่ไม่ได้ยาก ดังนั้นเกณฑ์ในการคัดเลือกนักเรียนที่จะมาเรียนสาขาโขนพระ จึงต้องมีการปรับปรุง เพื่อเปิดโอกาสเลือก



ผู้ที่จะมาเรียนสาขาพระได้มากขึ้นโดยใช้เกณฑ์คัดเลือกดังต่อไปนี้ ขั้นต้นจะดูโครงสร้างของนักเรียน โดยภาพรวมก่อน ว่ามีลักษณะเหมาะที่จะเป็นตัวพระหรือไม่ กล่าวคือจะพิจารณาจากรูปร่างโปร่งเป็นสำคัญ ส่วนรูปของใบหน้านั้นจะพิจารณาโดยวิธีการคำนึงถึงนักเรียนที่มีรูปหน้าเหมาะกับเครื่องประดับศีรษะ เช่น ชฎาพระ เป็นต้น

1. คุณลักษณะของผู้แสดงโขนพระ

การคัดเลือก : ตัวพระที่จะมีบทบาทเป็นตัวเอกหรือนายโรง “เมื่อครูเห็นมีท่าที่เยื้องกรายสง่างาม มีลีลาแบบโขนพระ เมื่อครูได้ตรวจจากการร่ายรำเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ครูจะตรวจดูใบหน้าอีกครั้งหนึ่ง หรือ บางครั้งจะให้ลองสวมชฎา ดูเมื่อเห็นว่ารูปหน้ารับกับชฎา รูปร่าง ต้องเป็นคนเอวเล็กเอวบาง ถ้าเป็นคนเอวหัก ก็ใช้ไม่ได้ ส่วนสูงนั้นต้องไม่สูงจนเกินไป รูปร่างสันทัดเหมาะสมที่แต่งยืนเครื่อง โดยเฉพาะการคัดเลือก ตัวพระในการแสดงโขนครูผู้ใหญ่จะเริ่มตรวจดูใบหน้า ซึ่งจะต้องเป็นคนหน้ารูปไข่ มีใบหน้านยาว คิ้วดก พอสมควร จมูกโด่ง นัยน์ตาไม่พิการ ปากเป็นรูปกระจับ หูไม่พิการ และฝีปากบางพอประมาณ คางไม่ป้าน หมายถึง ยาวรับกับใบหน้า ทัวบริเวณใบหน้าไม่มีตำหนิ และ ส่วนของใบหน้ารับกันมีส่วนที่ดี ต่อมาก็ ตรวจดูที่ลำคอ คือ จะต้องมีส่วนคอกที่ยาวพอสมควร หัวไหล่จะต้องผึ่ง ไม่เป็นคนไหล่ยกและหลังไม่โก่ง ออกไม่แอ่นจนเกินไป ลำตัวกลมพอสมควรตรวจดูแขน จะต้องไม่แขนสั้นหรือยาวจนเกินไป เช่น แขนคอก หรือสับและงอ ไม่ได้มีส่วนสัดที่รับกับลำตัวและขาทั้งสองข้าง ดุนิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว จะต้องไม่หงิกงอ ประการใด และมีนิ้วมือครบ 5 นิ้ว แต่ละนิ้วจะยาวสั้นพอประมาณ ตรวจดูต่อมาที่ขาทั้ง 2 ขา คือขาทั้ง 2 ไม่คดหรือโก่ง และเกหรือพิการแต่อย่างใด ดุนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้วจะต้องไม่บิดเบี้ยวหรือเกหงิกงอ ขาทั้ง 2 จะต้องมีความยาว เท่ากัน คือไม่สั้นข้างยาวข้างจึงจะใช้ได้ รูปร่างจะต้องเป็นคนสูงโปร่ง คือไม่สูงจนเกินไปและไม่เตี้ยจนเกินไป โดยเฉพาะตัวพระจะต้องมี รูปร่างสูงกว่านางจึงจะใช้ได้ ผิวเนื้อดำหรือขาวไม่จำกัด” (อาคม สายาคม, 2525)

กล่าวได้ว่า การคัดเลือกผู้แสดงตัวพระในการแสดงโขน มีหลักเกณฑ์ที่สำคัญในการคัดเลือก คือ การพิจารณาจากรูปร่างและองค์ประกอบทางสรีระของร่างกายที่มีสัดส่วนสัมพันธ์กัน เหมาะสม โดยมีครู ผู้ฝึกหัดเป็นผู้คัดเลือกนักเรียนขึ้นอยู่กับการพิจารณาของครู ตามคุณสมบัติของโขนตัวพระ และจากการสังม ประสพการณ์ในการคัดเลือกโขนพระของครูผู้สอนในการพิจารณา นอกจากนี้ ยังพิจารณาถึงความแตกต่าง ของร่างกายประกอบกับบทบาทและความสำคัญของตัวพระในการแสดงโขนด้วย (ไพฑูรย์ เข้มแข็ง, 2543) จะเห็นได้ว่าเกณฑ์ในการคัดเลือกพระในการแสดงโขนคือ การกำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะมารับบทบาท ตัวพระดังกล่าวในการแสดงโขน เช่น ทักษะความสามารถในการรำ รูปร่าง หน้าตา รวมทั้งต้องมีความขยันหมั่นเพียร ในการฝึกฝน แล้วจึงจะต้องเป็นผู้ที่มีปฏิภาณไหวพริบพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์และแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ระหว่างแสดงได้

สรุปได้ว่า คุณลักษณะโดยทั่วไปของนักเรียนโขนพระ จะต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกลักษณะ มีรูปร่างสมส่วน มีใบหน้ารูปไข่ จมูกตาได้สัดส่วนรับกัน มีลำคอระหง โดยเฉพาะใบหน้าจะต้องรับกับชฎาที่สวมใส่ นอกจากนี้ จะต้องเป็นผู้ที่มีภูมิทำร่าสง่างาม มีปฏิภาณไหวพริบ จดจำทั้งกระบวนท่ารำ เพลงดนตรี บทขับร้อง ได้แม่นยำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีความขยันหมั่นเพียรในการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ ในการคัดเลือกและฝึกหัด



ตัวพระในการแสดงโขนมีหลักเกณฑ์กำหนดไว้อย่างชัดเจน ถือเป็นแบบแผนที่ถ่ายทอดและปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน

2. การฝึกหัดโขนพระเบื้องต้น

การเรียนการสอนนาฏศิลป์ไทย โขนละคร จะต้องมีการฝึกฝนทักษะพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อให้ผู้เรียนมีสรีระที่ดีและนำไปใช้ประโยชน์ในการแสดง ดังนั้นในที่นี้จะกล่าวถึงในหัวข้อ ความมุ่งหมายของการฝึกหัดเบื้องต้น, ประโยชน์ของการฝึกหัดเบื้องต้น, วิธีการฝึกปฏิบัติเบื้องต้น และการฝึกปฏิบัติกิริยาอาการทั่วไปของตัวพระ เพื่อเป็นการวางพื้นฐานในการเรียนนาฏศิลป์โขนพระ การศึกษาวิทยาการใด ๆ ก็ตาม เริ่มแรกของการเรียนการสอนจะต้องเริ่มจากความรู้ที่เป็นขั้นพื้นฐานเบื้องต้น แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มเนื้อหา หรือความยากตามลำดับของประสบการณ์ และระดับสติปัญญาของผู้เรียน เริ่มแรกจะต้องสอนหลักการฝึกหัดเบื้องต้นเพื่อปรับสภาพร่างกาย ผู้เรียนให้มีความพร้อมในการรับการถ่ายทอด (วีระชัย มีบ่อทรัพย์, 2545) การฝึกหัดเบื้องต้นของโขนพระอันประกอบไปด้วย การตบเข้า การถองสะเฒ การเดินเสา ถีบเหลี่ยม การตัดมือตัดแขน และกระดกเท้า ที่รวมเรียกว่า “การฝึกหัดเบื้องต้น”

2.1 ความมุ่งหมายของการฝึกหัดเบื้องต้น

ความมุ่งหมายสำคัญในการฝึกหัดเบื้องต้นนาฏศิลป์โขนพระนี้ก็เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีลักษณะอันพึงประสงค์ 3 ประการด้วยกัน คือ

ประการแรก เป็นการเตรียมตัวให้ผู้ฝึกเกิดความเคยชินกับจังหวะพื้นฐาน ในการฝึกหัดโขน เพราะจังหวะมีความสำคัญต่อการศึกษานาฏศิลป์ทุกสาขา ประสาทสัมผัสเกี่ยวกับจังหวะเป็นสิ่งที่ผู้ฝึกต้องเรียนรู้และฝึกฝน

ประการที่สอง เป็นการฝึกให้ผู้ฝึกเกิดการเคลื่อนไหวว่องไวที่สำคัญตามท่าทางนาฏศิลป์ เช่น ลำคอ ตัว ไบหน้า แขน ขา เพื่อให้เกิดความประสานกลมกลืนเป็นท่าทางนาฏศิลป์

ประการที่สาม เป็นการฝึกให้ร่างกายเกิดความอดทน เพราะในการแสดงโขน จำเป็นต้องใช้พลังกำลังในการแสดงและเป็นเวลายาวนาน การฝึกให้เคยชินกับสภาพเช่นนี้ นอกจากจะเป็นประโยชน์โดยตรงกับการแสดงดังกล่าวแล้ว ยังเป็นการทำให้ผู้ฝึกมีร่างกายแข็งแรงเหมือนการออกกำลังกายในการเล่นกีฬาอีกด้วย

2.2 ประโยชน์ของการฝึกหัดเบื้องต้น

ตบเข้า เป็นการฝึกให้ผู้ฝึกเกิดความเคยชินกับ “จังหวะ”

ถองสะเฒ เป็นการฝึกให้ผู้ฝึกหัดได้เรียนรู้วิธีการยกเอียงลำตัว การยกคอ การกอดไหล่ และการใช้ไบหน้าได้อย่างคล่องแคล่ว เพื่อให้อวัยวะส่วนบนของร่างกาย สามารถไปได้ตามความต้องการ

เดินเสา เป็นการฝึกให้ผู้ฝึกหัดรู้จักใช้อวัยวะท่อนล่างให้มั่นคง มีกำลังขาที่แข็งแรงอย่างที่เรียกว่า “กำลังอยู่ตัว” เพราะในการแสดงโขนจะใช้พลังขาในการเดินค่อนข้างมาก

ถีบเหลี่ยม เพื่อให้ขาของผู้ฝึกหัดแบะขาออกเป็นเหลี่ยมอย่างสวยงามตามหลักการแสดงโขน

2.3 ขั้นตอนการปฏิบัติทำเบื้องต้น

2.3.1 การตบเข้า



ภาพที่ 1 ภาพการตบเข้า

ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

วิธีปฏิบัติ

ให้ผู้ฝึกหัดนั่งพับเพียบ เข้าแถวบนพื้นราบไปทางเดียวกัน ครูผู้สอนควรเป็นผู้บอกให้นักเรียนเตรียมเพื่อความพร้อมเพรียงและสวยงาม ตั้งลำตัวและส่วนศีรษะให้ตรง เปิดปลายคางเล็กน้อย แขนฝ่ามือทั้งสองข้างคว่ำลง ให้ฝ่ามือประทับลงบนเข่า วิธีการนั่งพับเพียบให้ลำตัวและศีรษะตั้งตรงนั้นปฏิบัติได้ดังนี้ นั่งพับเพียบทางขวา (หันเท้าไปทางขวา) ฝ่าเท้าขวาจะหักข้อเท้าให้ปลายเท้าชี้ไปทางด้านข้าง ลำตัวตั้งตรง เปิดปลายคาง (ไม่หันาก้ม) ตามองตรงไปด้านหน้ามือที่วางบนเข่าให้มีลักษณะเตรียมพร้อมนิ้วแนบชิดกัน และให้เปิดศอก (กางข้อศอก) ออกไปเล็กน้อย

เมื่อได้ยืนสัญญาณจากครูผู้ฝึกแล้วให้ผู้ฝึกหัดยกมือขวาขึ้นอยู่ในระดับไหล่ของตน และเคาะจังหวะ 1 ครั้ง เมื่อตบมือขวาลงบนเข่าขวา ให้ผู้ฝึกหัดนับ 1 แล้วให้ผู้ฝึกหัดยกฝ่ามือซ้ายขึ้นไว้ในระดับไหล่ของตนอีก ตบฝ่ามือซ้ายลงบนเข่า 2 และให้ยกฝ่ามือขวาที่อยู่ระดับไหล่ ตบลงบนเข่าอีกนับ 3 พร้อมทั้งยกฝ่ามือซ้ายค้างไว้

เริ่มต้นใหม่ให้ผู้ฝึกหัดตบมือซ้ายลงบนเข่า นับ 1 พร้อมทั้งยกมือขวาไว้ตบมือขวาลงบนเข่า 2 พร้อมทั้งยกมือซ้าย ตบมือซ้ายลงบนเข่า 3 พร้อมทั้งยกมือขวาไว้ ปฏิบัติสลับกันไปมาเช่นนี้จนกว่าผู้ฝึกหัดจะปฏิบัติได้พร้อมกันและมีจังหวะสม่ำเสมอ การปฏิบัติทำตบเข้าโดยที่ครูเป็นผู้ควบคุม และกำกับจังหวะดังกล่าวนี้เรียกว่า ฝึกหัดแบบปิดจังหวะ หมายถึง ปฏิบัติที่ละขั้นตอนอย่างช้า ๆ โดยที่ครูเป็นผู้ควบคุมจังหวะให้เมื่อผู้ฝึกหัดสามารถปฏิบัติตบเข้าปิดจังหวะได้สม่ำเสมอ พร้อมเพรียงแล้วขั้นตอนต่อไปคือการฝึกตบเข้าแบบเปิดจังหวะครูผู้ฝึกจะรวบไว้ ผู้ฝึกหัดที่นิ่งพับเพียบอยู่และพร้อมที่จะปฏิบัติ ครูเคาะไม้ 1 จังหวะ ผู้ฝึกหัดยกมือขวาขึ้น ครูเคาะไม้ 2 จังหวะ ผู้ฝึกหัดตบฝ่ามือขวาลงบนเข่า 1 ยกฝ่ามือซ้ายพร้อมตบลงบนเข่า 2 ยกฝ่ามือขวาขึ้นตบลงบนเข่า 3 พร้อมทั้งยกมือซ้ายขึ้น (นับ 1-2-3 ติดต่อกัน)



ท่าตบเข่านี้นี้ จะเห็นได้ว่าแบ่งขั้นตอนในการปฏิบัติเป็น 3 จังหวะ วัตถุประสงค์สำคัญของท่านี้ มุ่งให้ผู้ฝึกเข้าใจจังหวะพื้นฐานเริ่มแรก

ข้อสังเกตในการฝึกหัดท่าปฏิบัติตบเข่า คือท่ารำในการแสดงโขนส่วนใหญ่ จะเน้นที่ลีลาการใช้เท้าเป็นสำคัญ ซึ่งตรงกับคำกล่าวที่ว่า เต้นโขน เต้นเชน แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการตบเข่า จะทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการฟังจังหวะ การนับจังหวะ ตลอดจนการใช้มือและแขนให้สัมพันธ์และถูกต้องตรงจังหวะ ยังเป็นการฝึกปฏิบัติให้ผู้เรียนได้รู้จักวิธีการยกเท้าขึ้นลงให้ตรงกับจังหวะ โดยใช้ข้อนิ้วส่วนมือและแขนแทนข้อนิ้วส่วนขาและเท้า ทั้งนี้เนื่องจากเป็นท่านั่งในการปฏิบัติ เป็นการสอนในเชิงเปรียบเทียบเบื้องต้น เมื่อผู้เรียนเกิดความเข้าใจในเรื่องของการยกมือ และแขนในท่าตบเข่า ก็จะสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในท่าของการเต้นเสา ได้อย่างถูกต้องตามแบบแผน

2.3.2 ถองสะเอว



ภาพที่ 2 ภาพการถองสะเอว
ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

การถองสะเอว เป็นการฝึกทักษะให้ผู้เรียนรู้จักการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย อันได้แก่ ใบหน้า ลำคอ ไหล่ แขน ลำตัว ให้มีความสัมพันธ์กัน

วิธีปฏิบัติ

ผู้ฝึกหัดจะอยู่ในท่านั่งฝึกเช่นเดียวกับท่าตบเข่า เมื่อครูให้จังหวะผู้ฝึกหัดยกแขนทั้งสองงอศอกให้ห่างจากลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ กำมือและหักข้อมือเข้าหาลำตัว ต่ำกว่าหัวไหล่เล็กน้อย เมื่อครูเคาะจังหวะ กระทุ้งศอกขวาเข้ากับสะเอวขวา แอวจะยกเอียงไปตามแรงกระแทกของศอก พร้อมกันนั้นก็ให้ยกคอไปทางบ่าซ้าย ยืดศอกซ้ายออกไปเล็กน้อย (ยกคอ หมายถึง การแข็งลำคอ เอียงศีรษะ ไปทางข้าง ในลักษณะที่เรียกว่า ทิ้งปลายหู สายตามองตรงหน้าเสมอ) ครูเคาะจังหวะให้ผู้ฝึกหัดกระทุ้งศอกซ้ายเข้ากับสะเอวซ้าย ยกคอไปทางบ่าขวา เมื่อกระทุ้งศอกขวา เข้ากับสะเอวขวา ให้ยกคอไปทางบ่าซ้าย ปฏิบัติสลับกันไปมาเช่นนี้ให้เกิดความพร้อมกับจังหวะที่ครูผู้ฝึกเคาะให้โดยไม่ต้องนับ

ข้อสังเกตในการฝึกปฏิบัติถองสะเอว ของโขน พระ ยักษ์ และลิง จะมีความแตกต่างกัน ท่าถองสะเอวของโขนยักษ์และโขนลิง ในเรื่องของการใช้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหมือนกับตัวพระ การปฏิบัติท่าถองสะเอวของโขนยักษ์และโขนลิง เมื่อใช้ข้อศอกกระทุ้งไปที่สะเอว จะเป็นด้านซ้ายหรือขวาก็ตาม ลำตัว



และศีรษะจะเอียงไปตามมือที่ยื่นออกไปข้างลำตัว จะไม่มีการกดไหล่หรือกดลำตัวและสะเอว ดังเช่น การปฏิบัติของโขนพระ ทั้งนี้เนื่องมาจาก ท่ารำท่าเต้นของโขนยักษ์และโขนลิง จะเน้นที่ลีลาการใช้เท้า เป็นสำคัญ ซึ่งต่างจากท่ารำของโขนพระ ในกรณีผู้เรียนปฏิบัติผิด ผู้สอนต้องแก้ไขในขณะที่ปฏิบัติ ให้ผู้เรียนมอง และจับสายตาไปที่จุดใดจุดหนึ่งตรงหน้า เมื่อยกคอก็ไม่ให้สายตาจากจุดนั้นจะช่วยให้ใบหน้าของผู้เรียน อยู่ตรงเสมอ หรือการเอียงศีรษะ ก็เอียงทางใบหู หน้าจะไม่เหลียวไปมองทางซ้ายหรือขวา

2.3.3 การเดินเสา



ภาพที่ 3 ภาพการเดินเสา

ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

การเดินเสา ช่วยให้ส่วนขาของผู้เรียนมีกำลังแข็งแรงและมั่นคง เป็นหัวใจสำคัญของการแสดงโขน ทั้งตัวพระ ยักษ์ และลิง ทั้งเป็นการฝึกความพร้อมเพรียง และความมีระเบียบในการจัดแถวด้วย

วิธีปฏิบัติ ผู้ฝึกหัดนั่งอยู่ในลักษณะนั่งพับเพียบ ครูให้จังหวะ

จังหวะที่ 1 ผู้ฝึกหัดลุกขึ้นนั่งคุกเข่า

จังหวะที่ 2 ให้ผู้ฝึกหัดก้าวเท้าขวาขึ้นตรงหน้าตนเอง พร้อมทั้งยกกันขึ้น

จังหวะที่ 3 ให้ผู้ฝึกหัดลุกขึ้นมาอยู่ในท่ายืนตรง เข้าแถวหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน

จังหวะที่ 4 ให้ผู้ฝึกหัดแยกเท้าขวาไปทางด้านข้าง ย่อเหลี่ยมเหยียดแขนตรงตั้งปลายนิ้วมือ

ย่อเหลี่ยม หมายถึง การย่อเข่าทั้งสองข้าง หันปลายเท้าให้ชี้ไปทางด้านข้าง ท่อนขาส่วนปลาย ตั้งฉากกับพื้น น้ำหนักอยู่ตรงกลาง เมื่อผู้ฝึกหัดย่อเข่า แเบะเหลี่ยม เหยียดแขนตรงไปข้างหน้าแล้ว ให้ผู้ฝึกหัด ปฏิบัติท่า “ตะลิกติก” ตะลิกติก หมายถึง การกระตืบเท้าในจังหวะติดต่อกัน 1 – 2 – 3 แล้วยกขึ้น เป็นการปฏิบัติในท่าเดินเสา ลักษณะการฝึกเช่นเดียวกับการฝึกตบเข่า คือฝึกแบบปิดจังหวะก่อนแล้วจึงฝึก แบบเปิดจังหวะ โดยครูผู้ฝึกเคาะจังหวะอีกครั้งหนึ่ง ผู้ฝึกหัดทั้งหมดปฏิบัติท่าตะลิกติก

จังหวะที่ 1 ยกเท้าขวาขึ้นลักษณะหนีบनोंง แเบะเข่า แล้วกระตืบลงชิดส้นเท้าซ้ายยกเท้าซ้ายขึ้น ลักษณะเดียวกันนับ 1

จังหวะที่ 2 กระตืบเท้าซ้ายลงชิดส้นเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นหนีบनोंงค้างไว้ นับ 2

จังหวะที่ 3 กระตืบเท้าขวาลงบนพื้นที่เดิม ยกเท้าซ้ายขึ้นหนีบनोंงค้างไว้ นับ 3



เมื่อผู้ฝึกหัดปฏิบัติจังหวะต่อเนื่องเท่ากัน คือ 1 - 2 - 3 จนมีความชำนาญในระดับหนึ่ง ให้กระเทียบเท้ากระชับจังหวะที่ 1 และ 2 เข้าด้วยกัน ส่วนจังหวะที่ 3 ให้วางเท้าขวาชิดส้นเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น โดยไม่มีเสียง

ขั้นต่อไปก็จะเริ่มให้ผู้ฝึกหัดฝึกการเต้นเสา โดยครูผู้ฝึกจะเคาะจังหวะให้ผู้ฝึกหัดกระเทียบเท้าซ้ายที่ค้างไว้ลงพื้นสลับกับเท้าขวาตามที่ครูฝึกเคาะจังหวะ เมื่อเต้นได้พร้อมเพรียงแล้วครูก็จะให้นับ และฝึกให้ผู้ฝึกหัดรู้จักวิธีนับ โดยกระเทียบเท้าขวาลงนับ 1 แล้วเดินต่อไปตามจังหวะอีก 4 จังหวะ จะลงด้วยเท้าขวากครั้งนับเป็น 2 ($1 - 2 - 3 - 4 = 1$) และนับต่อ ๆ ไป ตามที่ครูกำหนด โดยปกติเมื่อเต้นได้พร้อมกันแล้วครูจะให้นับเอง อาจจะนับ 10 จังหวะหรือ 100 จังหวะก็ได้ แล้วหยุดด้วยเท้าขวา วางเท้าซ้ายลง ยกเท้าขวาแล้ววางเท้าขวา และซ้ายในลักษณะย่ำเท้าถอยลงสลับกันจากซ้ายไปขวา “เก็บ” ขึ้นหน้ามาอยู่ที่เดิมในจังหวะเร็ว วางเท้าซ้าย ยกเท้าขวา “ยืดกระทบ” ลงเหลื่อมหน้าอัด จากนั้นครูผู้ฝึกจะเคาะไม้ให้จังหวะ ชักเท้าขวาชิดขึ้นขึ้น ชักเท้าซ้ายวางหลัง ชักเท้าขวา ลงนั่งตามจังหวะที่ครูเคาะ จบลงด้วยท่านั่งพับเพียบเช่นเดียวกับเมื่อเริ่มฝึกหัด

คำว่า “เก็บ” หมายถึง กิริยาการเคลื่อนไหวของเท้า ที่ยืนวางเท้าทั้งสองมาชิดกันแล้วย่ำเท้าทั้งสองด้วยจุมกเท้าให้ถี่ ๆ มีจังหวะสม่ำเสมอต่อเนื่องกัน โดยการเกร็งหน้าขาทั้งสองไว้

คำว่า “ยืดกระทบ” หมายถึง การยกขาข้างใดข้างหนึ่งอีกขาหนึ่งยืนอยู่ในลักษณะ งอเข่าแล้วยืดให้สุดเข่า ทั้งน้ำหนักพร้อมทั้งวางเท้าที่ยกลงเหลื่อม

ข้อสังเกตในการเรียกชื่อวิธีการปฏิบัติของท่าเต้นเสา คือการเต้นเสาแต่โบราณผู้ฝึกหัดที่ได้รับการฝึกหัดจะจัดแถวยาวติดต่อกัน คนแรกจะยืนแขนไปข้างหน้าให้ฝ่ามือตั้งตะแคงเสาโรงฝึก คนต่อมาฝ่ามือทั้งสองจะแตะที่สะเอวผู้ฝึกคนต่อ ๆ มา ด้วยเหตุที่เต้นเกาะติดกับเสาเนื่อง จึงใช้เรียกเป็นชื่อท่าฝึกหัดว่า ท่าเต้นเสากันต่อมา ปัจจุบันท่าเต้นเสาจัดรูปแบบในการฝึกหัดเสียใหม่ รูปแบบดำเนินติดต่อกันจากการนั่งฝึกทำตบเข่าถองสะเอว เมื่อผู้ฝึกหัดลุกขึ้นยืนเต้นเสาก็จะอยู่ในตำแหน่งเดิม แขนทั้งสองของผู้ฝึกจะเหยียดตรงฝ่ามือชิดกันตั้งปลายมือ และเมื่อฝึกหัดไปได้ระยะหนึ่ง ผู้ฝึกหัดเกิดความเมื่อยล้า จึงได้ลดมือลงตั้งวงที่หน้าขาทั้งสองข้าง การเต้นเสานี้ เน้นในเรื่องจังหวะเท้าที่เต้นลงให้เท่ากัน การวางเท้าชิดกัน การย่อ การแบะเข่าและการยกเท้า การวางลำตัวให้ตรง ไม่ส่ายขณะเต้น เพราะผู้เรียนที่หัดใหม่จะยังไม่รู้จักการทรงตัว จะทำให้เกิดการส่ายหรือโคลงลำตัวขณะเต้นเสาวิธีการเต้นเสา เป็นการฝึกให้รู้จักใช้อวัยวะท่อนล่างให้คงที่ มีกำลังที่แข็งแรงอย่างที่เราเรียกว่า “กำลังอยู่ตัว” เพราะจะทำให้ผู้แสดงโขนสามารถทรงตัวได้ดีในท่าที่มีการยกขา คือ ยืนด้วยขาข้างเดียว ผู้ที่ฝึกเต้นเสาอย่างสม่ำเสมอ แม้จะมีอายุมากก็จะสามารถออกแสดงได้เป็นระยะเวลายาวนานดังตัวอย่างที่เห็นได้จากครูอาจารย์ในอดีตเมื่อปฏิบัติท่าฝึกเบื้องต้นครบทั้งสามท่าแล้ว ครูจะดัดเหลื่อมให้แก่ผู้เรียนที่เรียกว่า “ถีบเหลื่อม” การถีบเหลื่อม ผู้เรียนตัวพระ ยักษ์ ลิง จะต้องผ่านการถีบเหลื่อมทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนมีท่าทางที่ดูสวยงาม และเหลื่อมที่ถูกต้องตามแบบแผนแต่โบราณ

2.3.4 การถีบเหลี่ยม



ภาพที่ 4 ภาพการถีบเหลี่ยม
ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

การถีบเหลี่ยม เป็นวิธีการดัดเหลี่ยมขาของผู้ฝึกหัด ให้เข้ารูปตามลักษณะประเภทตัวโซน
วิธีปฏิบัติ

เมื่อผู้ฝึกหัดเข้าถีบเหลี่ยม ครูจะจัดวางเหลี่ยมขาให้ถูกต้องโดยให้ผู้ฝึกหัดยืนหันหลัง ยันกับเสา ย่อขา
แบะขาทั้งสองข้างออกไป จนกระทั่งท่อนขาบนและท่อนขาล่างเป็นมุมฉากอยู่ในท่าย่อเต็มเหลี่ยม ถ้าย่อไม่ลง
ครูก็จะช่วยดัดและกดลงให้ที่ละน้อยจนย่อได้ระดับ เมื่อเห็นว่าขาของผู้ฝึกหัดได้ระดับเป็นมุมฉากเข้าที่แล้ว
ตัวครูนั่งลงกับพื้นหันหน้าเข้าผู้ฝึกหัด ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองยันบริเวณ หัวเข่าด้านในของผู้ฝึกหัด แล้วค่อย ๆ ถีบ
ยันให้ขาแบะออกไปเบื้องหลังที่ละน้อย จนขาของผู้ฝึกหัดแบะออกได้ตรงเป็นเส้นขนานกับ แนวไหล่
ลำตัวตั้งตรง น้ำหนักอยู่บนขาทั้งสอง มือทั้งสองให้ตั้งวางอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง ถ้าผู้ฝึกหัดชะงักหน้า
ออกมา ครูผู้ฝึกจะดันอกของผู้ฝึกหัดไว้ โดยให้หลังติดกับเสาและตั้งเหลี่ยมให้หนึ่ง จากนั้นอาจให้ผู้ฝึกหัด
นับไปตามจังหวะ

ปัญหาในการถีบเหลี่ยม คือผู้เรียนจะเจ็บปวดและเกิดอาการกลัวการถีบเหลี่ยม ฉะนั้นในขณะที่ถีบเหลี่ยม
ครูจะต้องใช้จิตวิทยาประกอบด้วย เช่น การพูดให้กำลังใจ การซักถามพูดคุยเรื่องอื่น ๆ เพื่อให้ผู้เรียน
ลืมความเจ็บปวด

การถีบเหลี่ยมต้องปฏิบัติต่อเนื่อง โดยเฉพาะผู้เรียนใหม่ ต้องถีบทุกวันภายในระยะสามเดือนแรก
และต่อไปผ่อนถีบอย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง สิ่งที่ครูและผู้เรียนควรระวังในการถีบเหลี่ยม คือ ห้ามผู้ฝึกหัด
ปฏิบัติต่อไปนี้ ผู้เรียนยืดตัวขึ้นในขณะที่ถีบเหลี่ยม ผู้เรียนเอามือยันขาตนเอง ผู้เรียนคว้าตัวลงมาข้างหน้า
ผู้เรียนเดินเท้า (คือ การเลื่อนเท้าหรือขยับเท้าให้เคลื่อนออกไปจากจุดเดิม) ทั้ง 4 ประการนี้ ครูและผู้เรียน
ต้องระวังมิให้เกิดขึ้น เพราะจะทำให้เท้าและขาผู้เรียนเสียได้ ส่วนผู้เรียนนอกจากจะต้องระวังทั้ง 4 ประการ
ดังกล่าวแล้ว ควรปฏิบัติ ดังนี้คือ ในขณะที่ถูกถีบเหลี่ยมไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อขาต้องค่อยผ่อนตามแรงเท้า
ของครู จะช่วยลดความเจ็บปวดได้มาก ถ้าไม่สามารถทนความเจ็บปวดได้ ต้องรีบบอกให้ครูทราบ ห้ามทำ
อย่างใดอย่างหนึ่งใน 4 ประการข้างต้นเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เท้าหรือขาเสียได้ ไม่ควรเลี้ยงหรือหลีกหนี



การถีบเหลี่ยม เพราะการที่ได้ถีบเหลี่ยมบ่อย ๆ จะทำให้เหลี่ยมอ่อน คือขาที่ยกในการแสดงจะได้ระดับที่ถูกต้อง และจะมีประโยชน์ต่อการร่ายอย่างมาก

นอกจากนี้แล้วยังมีวิธีตัดอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของผู้เรียนอีก ทั้งนี้เพื่อช่วยให้อวัยวะแต่ละส่วนมีความพร้อม และสมบูรณ์ในการร่ายรำยิ่งขึ้น ซึ่งได้ยึดถือปฏิบัติกันมาจนทุกวันนี้ ได้แก่

2.3.5 การตัดข้อมือและการตัดแขน

การตัดมือ กระทำได้ 2 วิธี คือ ครูเป็นผู้หักข้อมือให้ภายหลังที่เสร็จจากการถีบเหลี่ยมและแนะนำ วิธีให้ผู้เรียนปฏิบัติเองภายหลังการเดินเสาแล้ว ก่อนหรือหลังการรำเพลงช้าเพลงเร็ว การกำหนดวิธีการหักข้อมือ และการตัดแขน ขึ้นอยู่กับครูผู้สอนจะเป็นผู้กำหนดให้ปฏิบัติตามความเหมาะสม



ภาพที่ 5 ภาพการหักข้อมือและตัดแขน (วิธีที่ 1)

ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

วิธีที่ 1 ครูเป็นผู้ตัดมือให้กับผู้ฝึกหัดภายหลังที่เสร็จจากการถีบเหลี่ยม การตัดมือนี้นี้ ในการปฏิบัติ มีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ตัดข้อมือและนิ้วมือ (ปลายมือ)

ตัดข้อมือ หรือหักข้อมือ ให้ผู้ฝึกหัดที่รับการฝึกหันหน้าเข้าหาครูนั่งคุกเข่าหรือนั่งพับเพียบก็ได้ จากนั้นให้ผู้ฝึกหัดยื่นแขนให้ครู ครูใช้มือซ้ายจับข้อศอก มือขวาจับฝ่ามือผู้ฝึกหัดรวบนิ้ว พร้อมทั้งโน้ม ข้อมือให้ไปทางด้านหลังมือให้มากที่สุดที่ละน้อย เท่าที่ผู้ฝึกหัดจะอดทนได้ ปฏิบัติสลับกันทั้งสองข้าง

ข้อควรระวังในการปฏิบัติของครู คือ การหักนิ้วมือพร้อมกับหักข้อมือ เพราะจะทำให้ นิ้วมือเสียได้ และต้องระวังอย่าให้ผู้เรียนยกไหล่หรือบิดตัว เนื่องจากเมื่อครูหักข้อมือและนิ้วมือแล้วจะมีความรู้สึก เจ็บปวด เมื่อไม่สามารถทนได้ก็จะแสดงออกมาในลักษณะดังกล่าว ครูจึงควรระมัดระวังมิให้มือและแขน ของผู้เรียนผิดรูป

วิธีแก้ไข ครูจะต้องผ่อนกระทำ อย่าหักโหม โดยเฉพาะเด็กที่กระดูกมือค่อนข้างแข็ง ครูต้องพยายาม ตัดให้ทีละน้อย และเพิ่มมากขึ้นตามกาลเวลา ซึ่งจะสามารถช่วยให้มือของเด็กอ่อนได้ทั้งนี้จะต้องกระทำ ด้วยความสม่ำเสมอ ไม่ควรปล่อยปละละเลย เพราะลักษณะของมือที่สวยงามจะเป็นสิ่งที่ช่วยส่งเสริม ให้การร่ายรำของผู้เรียนสวยงามยิ่งขึ้น

อีกประการหนึ่ง คือ เมื่อเห็นเด็กยกไหล่หรือบิดลำตัว ครูจะต้องห้ามปรามในทันที และจะต้องให้คำแนะนำหรืออธิบายให้เด็กทราบถึงข้อเสียที่จะตามมา พร้อมกันนี้ครูอาจหาวิธีที่จะช่วยให้เด็กคลายความเจ็บปวดได้ด้วยการพูดคุย ชักถาม ซึ่งถือว่าเป็นกลวิธีทางจิตวิทยาอย่างหนึ่ง



ภาพที่ 6 ภาพวิธีตัดมือและแขน (วิธีที่ 2)
ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

วิธีที่ 2 วิธีนี้ครูเป็นแต่เพียงผู้แนะนำวิธีและให้ผู้เรียนปฏิบัติเอง โดยครูคอยควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด ซึ่งสามารถกระทำได้หลายลักษณะ เป็นวิธีที่เน้นการตัดข้อมือและนิ้วมือโดยเฉพาะ โดยให้ผู้เรียนนั่งพับเพียบหันเท้าไปทางขวา แขนซ้ายวางไว้บนเหนือเข่าซ้าย พร้อมทั้งโน้มตัวลงมาทางซ้าย ใช้มือขวาจับที่มือซ้ายกดน้ำหนักตัดข้อมือ และเลื่อนมาที่ปลายนิ้วให้หงายมาทางลำแขนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อปฏิบัติข้างซ้ายเสร็จแล้วให้เปลี่ยนมาปฏิบัติข้างขวา ซึ่งมีวิธีปฏิบัติเหมือนกัน

ในขณะที่ผู้เรียนปฏิบัติ ครูจะต้องควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดความถูกต้อง อนึ่ง การตัดมือและนิ้วนี้ทำให้เกิดความเจ็บปวด ผู้เรียนบางคนจึงหลีกเลี่ยงไม่ปฏิบัติอย่างจริงจัง ครูจึงควรเน้นให้เห็นถึงความสำคัญและให้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ



ภาพที่ 7 ภาพวิธีตัดมือและตัดแขน (วิธีที่ 3)
ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)



วิธีที่ 3 เป็นวิธีหักนิ้วมือและแขน ปฏิบัติโดยให้ผู้เรียนนั่งราบกับพื้น แยกขาออกจากกันเล็กน้อย ถัดมือและแขนขวา ให้ยกแขนขวาชี้้นพาดเข้าขวา ให้ข้อศอกตรงกับเข่าเหยียดแขนตึง ตั้งปลายนิ้วชี้้น ยกเท้าขวา พาดไว้บนหลังมือซ้าย ให้ข้อเท้ากับข้อมือตรงกัน ใช้มือขวาจับปลายนิ้ว แล้วหักเข้าหาลำแขน ทำนี้เป็นการตัด ช่วงแขนและมือไปในตัว ถัดข้างซ้ายก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ในการปฏิบัติจะต้องให้ปฏิบัติทั้งสองข้าง ในขณะปฏิบัติ ครูควรเน้นเรื่องการวางข้อศอกให้ตรงกับเข่าเพื่อให้แขนอ่อนโค้งเวลาตั้งแขนในการรำ เพราะถ้าทำไม่ถูกวิธีก็จะได้ผล นอกจากนี้ต้องคอยระวังการยกไหล่ของผู้เรียน ซึ่งอาจจะทำให้ติดตัว ผู้เรียนโดยไม่รู้ตัว ก่อให้เกิดผลเสียในการรำ



ภาพที่ 8 ภาพวิธีตัดมือและแขน (วิธีที่ 4)
ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

วิธีที่ 4 เป็นวิธีตัดมือและแขนเช่นกัน ให้ผู้เรียนนั่งยกเข่าทั้งสองขึ้น เท้าชิดกัน ลำตัวตรง ตั้งเอว ตึงไหล่ ประสานมือเข้าด้วยกัน หักฝ่ามือออก ให้แขนอยู่ภายในระหว่างเข่าทั้งสอง ข้อศอกอยู่บริเวณเข่า จากนั้นบีบเข่าเข้าหากัน พยายามให้ข้อพับของลำแขนชิดกันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ข้อเสนอแนะ วิธีตัดมือและแขนในลักษณะต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ เป็นวิธีที่ผู้เรียนสามารถฝึกด้วยตนเองได้ นอกเหนือจากการปฏิบัติในชั้นเรียน ผู้ฝึกหัดควรหาโอกาสและเวลาพัฒนาตนเองเพิ่มเติม ทั้งนี้ เพราะการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจะมีประโยชน์ต่อผู้เรียนอย่างมาก โดยเฉพาะในช่วงที่ผู้เรียนยังมีอายุน้อย กระดูกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายยังอ่อนอยู่ ง่ายต่อการตัด นอกจากนี้ผู้เขียนเข้าศึกษาในวิทยาลัยนาฏศิลป์ เมื่อปี พ.ศ. 2534 นายสัญญา สุขสำเนียง ได้กล่าวว่า ในตอนเช้า ๆ ให้เอาน้ำข้าวพอรุ่น ๆ ใส่อ่างหรือชาม ก็ได้ แล้วเอามือแช่ลงไปนวด พร้อมทั้งตัดข้อมือและนิ้วดังกล่าวจะช่วยทำให้นิ้วมืออ่อนได้วิธีหนึ่ง ซึ่งวิธีนี้ในปัจจุบันคงจะกระทำไยยาก เพราะการหุงข้าว ในปัจจุบันจะใช้หม้อหุงข้าวไฟฟ้ากันหมด ทำให้ไม่มี น้ำข้าวเหมือนการหุงข้าวในสมัยก่อน

แต่อย่างไรก็ตามถ้าผู้เรียนได้กระทำการตัดมือด้วยตนเอง ไม่ว่าจะอยู่ในโอกาสใดก็ตาม จะทำให้ ข้อมือ และนิ้วมืออ่อนและสวยได้เช่นกัน

เมื่อตัดมือและแขนแล้ว ขั้นตอนต่อไปเป็นการตัดอวัยวะส่วนที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือขาและเท้า เนื่องจากการแสดงนาฏศิลป์ไทยถือว่าอวัยวะทุกส่วนของร่างกายมีความสำคัญ จะต้องผสมผสานกลมกลืน และสอดคล้องกันนับตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า



2.3.6 กระดกหลังและกระดกเสี้ยว ขั้นแรกของการตัดขาและเท้า ครูจะให้ผู้เรียนหัดกระดกเท้า ซึ่งจะเป็นการดัดอวัยวะตั้งแต่ส่วนเอวไปจนถึงปลายเท้า การกระดกเท้านี้มี 2 ลักษณะ คือ กระดกหลังและกระดกเสี้ยว

การกระดกเท้าทั้งสองลักษณะนี้ จะเห็นปรากฏอยู่ในลีลาการรำของนาฏศิลป์ไทย แต่ท่า “กระดกหลัง” นั้น โอกาสที่ใช้มีมากกว่าท่า “กระดกเสี้ยว” ซึ่งไม่ค่อยปรากฏให้เห็นมากนัก โดยจะใช้ท่า “กระดกเสี้ยว” เช่น ในการรำเพลง “เชิดฉิ่งเพลงสร” หรือ “เชิดฉิ่งศรทง” เป็นต้น



ภาพที่ 9 ภาพการกระดกหลังในลักษณะยืน
ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

วิธีปฏิบัติท่ากระดกหลัง

ให้ผู้เรียนนั่งคุกเข่า ตั้งลำตัวและศีรษะตรง ดึงเอว ดึงไหล่ ดันเข่าขวา ส่งปลายเท้าไปทางด้านหลัง ตั้งเข่าขวาขึ้น หักข้อเท้าลง มือทั้งสองข้างเท้าสะเอว หรืออาจให้ผู้เรียนปฏิบัติในลักษณะยืนกระดกก็ได้ โดยยืนด้วยเท้าซ้าย แล้วยกเท้าขวาส่งปลายเท้าไปด้านหลัง หักข้อเท้าลง พร้อมกับย่อเข่าซ้ายเล็กน้อย

ในการปฏิบัติควรเน้นให้ผู้เรียนพยายามส่งเข่าไปด้านหลัง และหนีบน่องกับบริเวณโคนขาด้านหลัง ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ และระวังการทรงตัวของผู้เรียน จึงจะทำให้ดูสวยงาม ในการปฏิบัติครั้งแรก อาจจะรู้สึกเจ็บและปวดที่บริเวณโคนขา เพราะฉะนั้นจะต้องพยายามหมั่นฝึกฝนเพื่อให้เกิดความคุ้นชิน



ภาพที่ 10 ภาพการกระดกเสี้ยวในลักษณะนั่ง
ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)



ภาพที่ 11 ภาพการกระดกเสี้ยวในลักษณะยืน
ที่มา: ธนกร สุวรรณอำภา (2562)

วิธีปฏิบัติทำกระดกเสี้ยว

การปฏิบัติคล้ายท่า “กระดกหลัง” แต่ให้ย้ายลำขาที่ยกตั้งขึ้นมาไว้ด้านข้างตรงระดับไหล่ อาจกระทำได้ทั้งลักษณะนั่งและยืนเช่นเดียวกัน ถ้าปฏิบัติในลักษณะนั่งจะต้องเริ่มโดยให้ผู้เรียนนั่งคุกเข่า ถ้ากระดกขวาให้ดันเข่าขวาออกไปด้านข้างลำตัวให้มากที่สุด ตั้งเข่าขวาและหนีบน่องเหมือนท่ากระดกหลัง แต่ปลายเท้าที่หักลงให้ชี้ออกไปทางด้านข้างของลำตัว ที่เรียกว่า “กระดกเสี้ยว” เพราะย้ายส่วนขาที่กระดกมาไว้ข้างลำตัว ทำท่าในเพลงเชิดฉิ่ง ของตัวพระหรือทำท่าในแม่บท ท่าเมขลา ล่อแก้ว จะใช้ท่าลักษณะกระดกเสี้ยวเช่นกัน

ทั้งการกระดกหลังและกระดกเสี้ยวนี้ ควรให้ผู้เรียนปฏิบัติเป็นประจำหลังจากการเต้นเสาหรือก่อนรำ เพลงช้า – เพลงเร็ว นอกจากปฏิบัติในเวลาเรียนแล้ว ผู้เรียนอาจฝึกฝนตนเองได้โดยใช้กระจก ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นข้อบกพร่อง และปรับปรุงแก้ไขให้เหมือนกับที่ครูแนะนำ สังสอน ประการสำคัญคือ ผู้เรียนจะต้องสังเกตและจดจำลักษณะตำแหน่งของสัดส่วนวงและเหลี่ยมของครูผู้เป็นต้นแบบให้ได้ เพื่อมิให้เกิดความผิดพลาดเมื่อนำไปปฏิบัติเอง

สรุปและอภิปราย

การฝึกหัดนาฏศิลป์ ได้แก่ โขน ละคร ตามแบบแผน ซึ่งมีรูปแบบและเทคนิควิธีการสอนหลากหลาย เดิมเป็นการเรียนการสอนในวังของเจ้านายซึ่งมีคณะโขนละครเป็นของตนเอง การฝึกหัดโขนจะเรียนกันแต่เฉพาะในวังของเจ้านายเท่านั้น โดยฝึกหัดกันตลอดทั้งวัน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความชำนาญ และสามารถจดจำท่าทำได้อย่างแม่นยำ เมื่อตั้งโรงเรียนนาฏศิลป์เป็นครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2477 การเรียนตัวพระในยุคนั้นมีการเรียนการสอนแค่ตัวพระละคร ต่อมาในราวปี พ.ศ. 2485 จึงเริ่มมีการเรียนการสอนตัวพระโขน ซึ่งมีการฝึกฝนทักษะเบื้องต้น เพื่อให้ผู้เรียนมีสรีระที่ดีเป็นประโยชน์ในการแสดง ดังนั้นความมุ่งหมายของการฝึกหัดเบื้องต้น ประโยชน์ของการฝึกหัดเบื้องต้น วิธีการฝึกปฏิบัติเบื้องต้น และการฝึกปฏิบัติกริยาอาการทั่วไปของโขนตัวพระ เพื่อทักษะเบื้องต้นในการเรียนนาฏศิลป์โขนพระเริ่มแรกของการเรียนการสอนจะต้องเริ่มจากความรู้ที่เป็นขั้นเบื้องต้น จะต้องสอนหลักการฝึกหัดเบื้องต้นเพื่อปรับสภาพร่างกาย ผู้เรียนให้มีความพร้อมในการรับการถ่ายทอด ดังนั้นการฝึกหัดเบื้องต้นของโขนพระ



จึงหมายถึงการฝึกหัดทำพื้นฐานที่สำคัญต่อการเรียนนาฏศิลป์โขนพระ อันประกอบไปด้วย การตบเข้า การถองสะเอน การเต้นเสา ถีบเหลี่ยม การตัดมือตัดแขน กระดกเท้า หรือเรียกว่า “การฝึกหัดเบื้องต้น”

รายการอ้างอิง

- ธนกร สุวรรณอำภา. (2562). *ทักษะนาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) : พระลักษมณ์. โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ จำกัด. ไพฑูรย์ เข้มแข็ง. (2543). คู่มือประกอบการสอน ปฏิบัติเอก นาฏศิลป์ไทย (โขนพระ) ภาควิชา นาฏศิลป์ไทย. วิทยาลัยนาฏศิลป์.*
- วีระชัย มีบ่อทรัพย์. (2545). *คู่มือประกอบการสอน นท 001 นาฏศิลป์ไทย และ 012 นาฏศิลป์ไทย. ภาควิชา นาฏศิลป์ไทย. วิทยาลัยนาฏศิลป์.*
- อาคม สายาคม. (2525). “*ฝึกหัดละครหลวงในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว*” รวมงานนิพนธ์ของนายอาคม สายาคม. กรมศิลปากร.