

บทที่ 4

การวิเคราะห์ข้อมูล

โขน(ผู้หญิง)ได้กำเนิดมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี เป็นโขนที่อยู่ในราชสำนักโดยใช้นางในราชสำนักเป็นตัวละครฝึกหัดซึ่งมีแบบแผนที่สืบต่อมาตั้งแต่โบราณซึ่งมีจารีตและวัฒนธรรมการสืบทอดที่ฝึกหัดตั้งแต่เยาว์วัยและยาวนาน ดังนั้นผู้ถ่ายทอดจึงได้รับสมัครผู้สนใจที่จะเข้ารับการฝึกหัด โขน(ผู้หญิง) โดยการประชาสัมพันธ์กับนักศึกษาภาควิชานาฏดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี นักเรียนในสังกัดกรุงเทพมหานคร และเขตพื้นที่การศึกษาขั้นพื้นฐาน มีจำนวน 40 คน มีรายนามดังนี้

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. น.ส. ฉิชาธิย์ | ฤกษ์สุด |
| 2. ค.ช. จิรพัฒน์ | ฤกษ์สุด |
| 3. ค.ญ. ณิชชา | ฤกษ์สุด |
| 4. น.ส. มนฤทัย | ขันชะชวณะ |
| 5. ค.ญ. พรนภัส | แก้วสุวรรณ |
| 6. ค.ญ. ภิญจิรา | ประจันตะเสน |
| 7. ค.ญ. สุณิษา | เนติพันธุ์รัตน์ |
| 8. ค.ญ. สุภารัตน์ | วิเวก |
| 9. ค.ญ. ณิชฐิตา | สายเนตร์ |
| 10. ค.ญ. ภัทธกร | สืบกุศล |
| 11. ค.ญ. กรวรร | วิเสริฐ |
| 12. ค.ญ. นงนภัส | วิเสริฐ |
| 13. ค.ญ. สุศิริสา | ทรัพย์เพิ่ม |
| 14. น.ส. สุภธิตา | บัวรพิฉัตร |
| 15. น.ส. มณีรัตน์ | แสนนาม |
| 16. น.ส. อภิขญา | ฤทธิรงค์ |
| 17. น.ส. เรวดี | ฤทธิรงค์ |
| 18. ค.ญ. ศศิษา | สายะสถิต |
| 19. น.ส. สุนันทา | เกตุเหล็ก |
| 20. ค.ญ. พลอยขวัญ | กลิ่นศรีสุข |
| 21. น.ส. อังศุมาร | เทียมเพ็ชร |

22. ค.ญ. อรกมล	ผดุงกลิ่น
23. ค.ญ. ศศิชา	อุปการะกิจ
24. น.ส. ชุติมา	กิมนารักษ์
25. น.ส. สิริอาภรณ์	เฮ้โถ
26. ค.ญ. กรกนก	หกด้านจาก
27. ค.ญ. วริษฐา	พลวิชัย
28. น.ส. ปิยะพร	เมธิสุธินันท์
29. น.ส. สินีนาฏ	ไซสอางค์
30. น.ส. พรภัทร	ธรรมจันทร์
31. ค.ญ. นรารวรรณ	นราแก้ว
32. ค.ญ. บุญญา	จิตตะสังคะ
33. น.ส. ประภัสสร	จิตตะสังคะ
34. น.ส. จิราวรรณ	ธรรมนิยมคี
35. ค.ญ. สิริลักษณ์	เรื่องศรี
36. ค.ญ. อารยา	ภาสุรพงศ์พันธุ์
37. ค.ญ. รพีพรรณ	โชติวงศานันต์
38. น.ส. นาดยา	จันทร์ส่องแสง
39. น.ส. พนิกา	จันทร์ตัน
40. น.ส. ธัญลักษณ์	ไกรวงศ์

พิธีค่านับครุเป็นพิธีกรรมที่จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการบูชาครูและมอบตัวเป็นศิษย์ศิลปะการละครคือ พระอิสวร พระนารายณ์ พระพรหม พระปรคนธรรพเทวา พระวันชกumar พระปัญญาสิขร พระพินณศ พระพิราพ พิธีค่านับครุจัดขึ้นด้วยเหตุผลในประเด็นต่างๆ ดังนี้

1.เป็นการบูชาครูเพื่อขอมอบตัวเป็นศิษย์ที่จะฝึกหัดนาฏศิลป์ไทย ละคร ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นลีลาท่ารำที่ได้รับการสืบทอดจากท่ารำของเทพเจ้าคือ ท่ารำ 108 ท่า ของพระอิสวรที่พื่อนรำที่ตำบลจันทมพรม์ ประเทศอินเดีย ตามคำร้องขอของพระยาอนันตนาคราช พระภครมุณีได้ทรงบันทึกท่ารำไว้แล้วถ่ายทอดท่ารำให้มวลมนุษย์ 100 คน แล้วเผยแพร่สืบทอดกันมา และเชื่อกันว่าท่ารำที่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

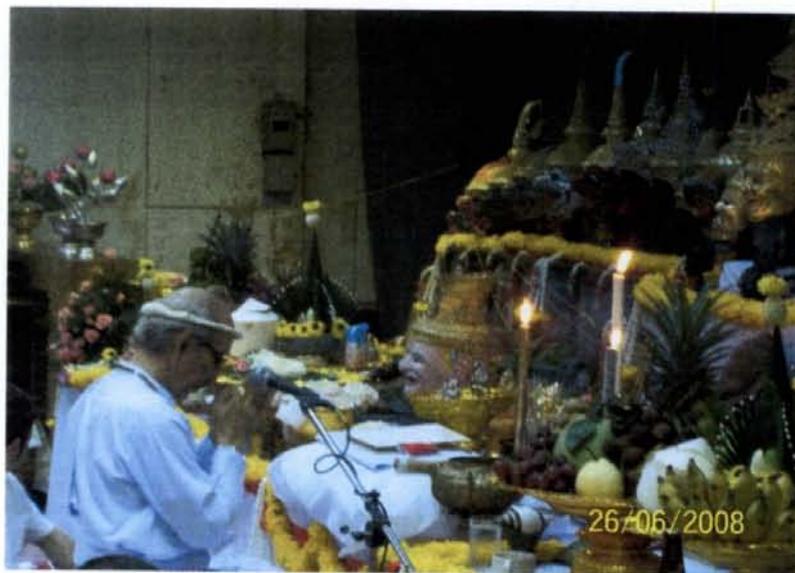
2.เป็นการบูชาเพื่อมอบตัวเป็นศิษย์ฝึกหัดเป็นรูปธรรม โดยเริ่มฝึกหัดตั้งแต่การฝึกหัดนาฏศิลป์ไทย ละครเบื้องต้น ตัวพระ ตัวนาง ฝึกหัดเพลงช้า เพลงเร็ว ด้ายกษ และลิง ฝึกหัดแม่

ทำยักษ์ ลิง หลังจากนั้นจึงได้ฝึกกระบวนท่ารำจากง่ายไปสู่กระบวนท่ารำที่ยากขึ้นจนถึงกระบวนท่ารำเดี่ยว รำคู่

3.เป็นการบูชาครูผู้เป็นปรมาจารย์ทางด้านศิลปะผู้สืบทอดกระบวนท่ารำมานาฏยศิลป์รุ่นต่อรุ่นจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นก่อนที่นาฏยศิลป์จะแสดงละครเรื่องใดเรื่องหนึ่งก็ต้องเข้าร่วมพิธีคำนับครูเพื่อเป็นการขออนุญาตแสดงละครเรื่องนั้น และเป็นการขอพรจากปรมาจารย์ผู้เป็นเจ้าของบทประพันธ์ บทละคร ท่ารำ เนื้อร้องและทำนองเพลงที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น และเป็นขอขมาลาโทษอย่าได้แสดงผิดพลาดไป

4.เป็นการบูชาครูเพื่อความเป็นสิริมงคลในการจัดแสดง โขน ละคร โดยขอประทานพรจากครูเทพเจ้า ปรมาจารย์นาฏยศิลป์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อให้เกิดกำลังใจแก่ผู้แสดงทุกคน เนื่องจากเกรงว่าหากผิดพลาดจะถูกลงโทษด้วยเหตุผลว่าผิดครูซึ่งอาจเกิดอุบัติเหตุหรืออุบัติเหตุขึ้นได้

เนื่องจากการอนุรักษ์และสืบทอด โขน (ผู้หญิง) มีความจำเป็นต้องผ่านกระบวนการฝึกหัดเป็นรูปธรรมและจะต้องดำเนินตามจารีตของการฝึกหัด โขน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดพิธีคำนับครูและร่วมพิธีไหว้ครูดังนี้



ภาพที่ 5 พิธีไหว้ครู โขนละคร

ในการนี้ผู้วิจัยได้นัดหมายผู้เรียนเข้าร่วมพิธีไหว้ครูในพิธีย่อซึ่งจะ เรียกว่า พิธีคำนับครู โดยมีประธานประกอบพิธีไหว้ครูคือ ครูรามพ โทธิเวส ศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง (โขน ชกษ) ปีพุทธศักราช 2549 มี คร.สุวรรณณี ชลานุเคราะห์ ศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง (ละครพระ) ปีพุทธศักราช 2533 คร.นพรัตน์ หวังในธรรม ผู้เชี่ยวชาญการสอนนาฏศิลป์ไทยสาขา (ละครนาง) และครูประสิทธิ์ ปิ่นแก้ว ผู้เชี่ยวชาญการสอนสาขาโขน ถึง มาร่วมในพิธี นอกจากนี้ยังมีผู้ปกครองและนักศึกษา นักเรียน ผู้สมัครใน โครงการวิจัยการอนุรักษ์และสืบทอดโขน (ผู้หญิง) เพื่อเยาวชนมาร่วมในพิธีในวันพฤหัสบดีที่ 11 เดือนตุลาคม พ.ศ. 2550 เวลา 09.00-12.00 น. หลังจากนั้นท่านผู้เชี่ยวชาญได้คัดเลือกตัวละครให้แสดงเป็น พระ นาง ชกษ และลิง ตามคุณลักษณะของตัวละคร ดังนี้ (กรมศิลปากร, 2525.หน้า 53-54)

ตัวพระ มีใบหน้ารูปไข่ มีใบหน้ายาว คิ้วคอกพอสสมควร จมูกโค้ง นัยน์ตาไม่พิการ ปากเป็นรูปกระจับ หูไม่พิการ และมีริมฝีปากบางพอสประมาณ คางไม่ป้าน หมายถึง รับกับใบหน้า ใบหน้าไม่มีคำหนิ ทุกส่วนของใบหน้ารับกันได้ สดส่วนคิ มีช่วงคอกที่ยาวพอสสมควร หัวไหล่ผึ่ง ไม่เป็นคนไหล่ยก หลังไม่โก่ง ออกไม่แอ่นจนเกินไป ลำคอกกลมพอสสมควร ลำแขนไม่สั้นหรือยาวจนเกินไป และไม่พิการเช่นแขนคอก ลีบ หรืออ้อมไม่ได้ มีสัดส่วนรับกับลำตัว ขาทั้งสอง นิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว ไม่หจิก งอหรือพิการ นิ้วยาวสั้นพอสประมาณ ต้องไม่หจิก งอ กลมคล้ายลำเทียน ขาทั้ง 2 ไม่คดหรือโก่ง นิ้วเท้าไม่หจิกหรือเก ขาทั้งสองยาวเท่ากัน ไม่สั้นข้างยาวข้าง รูปร่างสูงโปร่งคือ ไม่สูงจนเกินไปและไม่เตี้ยจนเกินไป ตัวพระจะสูง โปร่งกว่าตัวนาง ผิวเนื้อดำหรือขาวไม่จำกัด

ตัวนาง มีใบหน้ายาวหรือกลมก็ได้ คิ้วคอกพอสประมาณ จมูกโค้ง นัยน์ตาไม่พิการ ปากเป็นรูปกระจับ หูสมบุรณ์ ไม่เล็กไม่ใหญ่จนเกินไป มีริมฝีปากบางพอสประมาณ คางไม่ป้าน หมายถึง ยาวรับกับใบหน้า ทัวบริเวณใบหน้าไม่มีคำหนิทุกส่วนของใบหน้าจะรับกันได้ ลำตัวกลมหรือแบนก็ได้ มีลำแขนไม่สั้นหรือยาวจนเกินไป แขนไม่พิการ เช่น แขนคอกหรือลีบ จับงอแขนยึดเข้ายึดออกได้ มีสัดส่วนรับกับลำตัวและขาทั้งสอง นิ้วทั้ง 5 นิ้วไม่หจิก ไม่งอหรือพิการ มีนิ้วมือครบ 5 นิ้ว นิ้วกลมคล้ายลำเทียน ขาทั้งสอง ไม่คดหรือโก่งและเกหรือพิการ คือ ไม่สั้นข้างยาวข้าง รูปร่างโปร่ง เดี่ยวกว่าตัวพระ รูปร่างสันทัดและผิวขาว

ตัวชกษ มีช่วงคอกที่ยาวพอสสมควร หัวไหล่ผึ่ง ไม่เป็นคนไหล่ยก หลังไม่โก่ง ออกไม่แอ่นจนเกินไป ลำคอกกลมพอสสมควร ลำแขนไม่สั้นหรือยาวจนเกินไปและไม่พิการเช่นแขนคอก ลีบหรืออ้อมไม่ได้ มีสัดส่วนรับกับลำตัว ขาทั้งสอง นิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว ไม่หจิก งอหรือพิการ นิ้วยาวสั้นพอสประมาณ ต้องไม่หจิก งอ กลมคล้ายลำเทียน ขาทั้ง 2 ไม่คดหรือโก่ง นิ้วเท้าไม่หจิกหรือเก ขาทั้งสองยาวเท่ากัน ไม่สั้นข้างยาวข้าง รูปร่างสูงโปร่ง ลำตัวหนา

ตัวลิง มีช่วงคอที่สั้น หัวไหล่ผึ่ง ไม่เป็นคนไหล่ยก หลังไม่โก่ง ออกไม่แอ่นจนเกินไป ลำคอกลมพอสวมควร ลำแขนไม่สั้นหรือยาวจนเกินไปและไม่พิการ เช่น แขนคอก ลีบ หรืออ้อมไม่ได้ มีสัดส่วนรับกับลำตัว ขาทั้งสอง นิ้วมือทั้ง 5 นิ้ว ไม่หงิก งอหรือพิการ นิ้วยาวสั้นพอประมาณ ต้องไม่หงิก งอ ขาทั้ง 2 ไม่คดหรือโก่ง นิ้วเท้าไม่หงิกหรือเก ขาทั้งสองยาวเท่ากัน ไม่สั้นข้างยาวข้าง รูปร่างเตี้ย ป้อม ท่าทางหลุกหลิก คล่องแคล่ว

หลังจากนั้นจึงสอนให้ผู้เรียนนุ่งผ้าแดงซึ่งเป็นชุดฝึกหัดและสวมเสื้อ โขนผู้หญิงเป็นแบบฟอร์มสำหรับการฝึกหัดแล้วจึงเริ่มแยกฝึก พระ นาง ยักษ์ และลิง ณ ดิक्คณะนาฏศิลป์และดุริยางค์ ดิक्ค 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ทุกวันอาทิตย์และวันหยุด ตั้งแต่เวลา 08.00-18.00 น. โดยได้เชิญวิทยากรดังรายนามต่อไปนี้

1.ครูสุวรรณี ชลานุเคราะห์ ศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง (สาขาละครพระ) พ.ศ. 2533

2.ครูราชมพ โปธิ์เวส ศิลปินแห่งชาติสาขาศิลปะการแสดง (สาขาโขนยักษ์) พ.ศ. 2549

3.ครูนพรัตน์ หวังในธรรม ผู้เชี่ยวชาญการสอนนาฏศิลป์ไทย (สาขาละครนาง)

4.ครูประสิทธิ์ ปิ่นแก้ว ผู้เชี่ยวชาญการสอนนาฏศิลป์ไทย (สาขาโขนลิง)

5.นายชวลิต สุนทรานนท์ นักวิชาการละคร ระดับ 9 สำนักงานสังคีต กรมศิลปากร สาขาโขน พระ

6.นายพัฒนพงศ์ อรัญยะนาถ อาจารย์ผู้สอนวิชานาฏศิลป์ไทย (โขนลิง) วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร

การจัดการฝึกหัดจะแยกฝึก 4 ห้อง คือ พระ นาง ยักษ์ และลิง โดยเริ่มฝึกหัดตั้งแต่การฝึกหัดโขนเบื้องต้น (พระ นาง ยักษ์ และลิง) แล้วจึงเริ่มฝึกหัดกระบวนท่ารำเป็นเวลา 1 ปี เพื่อเพาะบ่มและฝึกหัดท่ารำให้ได้แสดงได้จริงเพื่อสืบสานศิลปะประจำชาติ โดยแบ่งไปฝึกหัด ดังนี้

นาฏศิลป์ไทย พระ นาง ฝึกหัดท่ารำเพลงช้า เพลงเร็ว ตัวพระและตัวนาง

นาฏศิลป์โขน ยักษ์ และลิง ฝึกหัดแม่ท่ายักษ์ และลิง

ในการฝึกหัดท่ารำผู้วิจัยได้ร่วมฝึกหัดให้ผู้เรียนด้วยตั้งแต่ต้นทุกชั้นตอน และมีผู้ช่วยวิจัยจำนวน 4 คน ช่วยฝึกหัดผู้เรียน ดังนี้

1.นายวิระ บัวงาม ฝึกหัดโขนพระอาจารย์ภาควิชานาฏดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์

2.นางสาวธรรพร ภูละมูล ฝึกหัดละครนาง อาจารย์ภาควิชานาฏดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์

3.ฝึกหัดโขนยักษ์ บัณฑิตสาขาโขนยักษ์ คณะศิลปกรรมศาสตร์

4.ฝึกหัดโขนลิง นักศึกษานาฏศิลป์โขนลิง คณะศิลปกรรมศาสตร์

การฝึกหัดโขนเบื้องต้น

การฝึกหัดโขนเบื้องต้น มีกระบวนการเรียนการสอน ดังนี้
ลำดับขั้นการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่การเรียน

อธิบายการเลือกตัวพระ นาง ยักษ์ ลิง ว่าควรจะได้รับการศึกษาตั้งแต่เยาว์วัย ราว 8-12 ขวบ จึงจะฝึกหัดได้ดี

2. ขั้นสอน

อธิบายขั้นตอนของการฝึกหัด โขนเบื้องต้นว่าเมื่อนักเรียนได้รับการคัดเลือกแล้ว เมื่อถึงวัน พฤษภศกติกาก็ต้องนำดอกไม้ รูป เทียน เข้าไปเคารพครูผู้ใหญ่ มอบดอกไม้รูปเทียนให้ท่านเสมือน ดอกไม้รูปเทียนเป็นศิษย์ ขอมอบให้ท่านฝึกฝนอบรม เมื่อครูผู้ใหญ่รับดอกไม้รูปเทียนแล้วก็จะ นำไปสู่ที่สักการะบูชา ทำความเคารพบูชาอุทิศถึงครูบาอาจารย์ของท่านที่ยังมีชีวิตอยู่และล่วงลับไปแล้วแล้วเริ่มจับทำให้ศิษย์เป็นปฐมฤกษ์แล้วมอบให้ครูผู้ช่วยรับไปฝึกหัดแต่ละฝ่ายเช่น พระ ยักษ์ ลิง การฝึกหัดเบื้องต้นของฝ่าย พระ ยักษ์ ลิง คือ

1. ดบเข้า

วิธีปฏิบัติคือ ให้ผู้เรียนนั่งพับเพียบเป็นแถวตั้งลำตัวและศีรษะให้ตรง ออกผายไหล่ผึ่ง แขนฝ่ามือคว่ำลงทั้งสองข้างให้ตรงกับหัวเข่า วางฝ่ามือซ้ายและขวาบนเข่ายกฝ่ามือขวาขึ้นอยู่ในระดับหน้าอกคบฝ่ามือขวาตรงวงเข่าขวานับ 1 แล้วยกฝ่ามือซ้ายขึ้นไว้ในระดับอกของตน แล้ว คบฝ่ามือซ้ายลง ใต้นับ 2 แล้วยกฝ่ามือขวาขึ้นคบบลง ใต้นับ 3 แล้วเริ่มต้นใหม่ ยกมือซ้ายคบบลง ใต้นับ 1 พร้อมกับยกมือขวาคบบลง ใต้นับ 2 พร้อมกับยกมือซ้ายคบบลง ใต้นับ 3 สลับกันทำอย่างนี้จน พร้อมเพรียงกันจึงหวะสม่าเสมอ บางครั้งให้หันหน้า เข้าหาให้คบเข้าแข่งขันเรียนกันไป ให้ปฏิบัติ ซ้ำหลายๆครั้งจนเข้าใจจังหวะให้สม่าเสมอ การคบเข้านี้เป็นการศึกษาของเด็กให้รู้จักจังหวะ คนตรีแต่แรกเพื่อให้เข้าใจจังหวะซึ่งเป็นหลักสำคัญในการฝึกหัด โขน

2. ถองสะเอว

วิธีปฏิบัติคือ ให้ผู้เรียนนั่งพับเพียบเป็นแถวตั้งลำตัวและศีรษะให้ตรงกำฝ่ามือแบะแขนทั้งสองข้างให้ได้เส้นขนานกับพื้น หักข้อมือให้เข้าหาไหล่ของตนกระแทกข้อศอกขวาเข้าหาสะเอว ขวาพร้อมกับยกคอเบนศีรษะไปทางบ่าซ้ายแล้วเปลี่ยนกระแทกข้อศอกซ้ายเข้ากับสะเอวซ้ายยกคอ เบนศีรษะไปทางบ่าขวา สลับกันไปให้ได้จังหวะและพร้อมถองสะเอวนี้ครูในวงการนาฏศิลป์

ไทยเรียกว่า “กระทอกเอาจ” การฝึกหัดดองสะเอนี่เป็นการหัดให้รู้จักวิธียกเอียงลำตัวยกคอก ยกไหล่ และโบหน้าให้คล่องแคล่ว เพื่อเตรียมมาใช้ในการฝึกหัดท่าเดิน ท่ารำ ของโขนต่อไป

3. เดินเสา

วิธีปฏิบัติคือให้ผู้เรียนเรียงหนึ่งเป็นสองแถวหันหน้าตามกันไปทิศทางเดียวกัน โดยให้ผู้เรียนที่ยืนหัวแถวหันหน้าตรงกับต้นเสาแล้วคนต่อไปก็มาขึ้นต่อกันไปเว้นระยะห่างกันราว 1 ศอก คนยืนหัวแถวใช้มือทั้งสองทาบฝ่ามือไว้กับเสาให้น้ำหนักอยู่ที่ฝ่ามือคอบนคนต่อๆ ไปจับสะเอน คนข้างหน้าต่อกันมาเป็นแถว แล้วย่อเข้าเบะเข้าทั้งสองข้างออกไปทางขวา ซ้ายให้ได้ฉาก แล้วยกเท้าเดินในท่า “ตะลิกตีก” โดยยกเท้าซ้ายขึ้นรอไว้พอได้จังหวะก็กระเทียบเท้าซ้ายลงกับพื้น พร้อมกับยกเท้าขวาขึ้น แล้วกระเทียบเท้าขวาลงไปแล้วเปลี่ยนมายกเท้าซ้ายสลับกันไปให้พริ้วพริ้ว โดยให้ผู้เรียนนับ 1, 2, 3 สลับกันไป การเดินเสาเป็นการฝึกเท้าฝึกขาให้เข้าใจจังหวะและเตรียมกล้ามเนื้อส่วนขาและอวัยวะท่อนล่างให้คงที่ เตรียมพร้อมให้มีกำลังขามีให้เหน็ดเหนื่อยในการแสดงและเป็น การฝึกการกระเทียบฝ่าเท้าทุกส่วนให้ลงกับพื้นอย่างพริ้วพริ้วและมีน้ำหนักเท่ากันเป็นจังหวะ สม่่าเสมออันเป็นหลักสำคัญในการเดินโขน

4. ถีบเหลี่ยม

วิธีปฏิบัติให้ผู้เรียน ยืนให้หลังยันกับเสาหรือผนังแล้วให้ย่อเข้าเบะเข้าทั้งสองข้างตรง ออกไปทั้งสองข้าง จนส่วนโค้งของเข่าเป็นมุมฉากผู้สอนจะช่วยค้ำและกดหลังที่เหนื่อยๆจนย่อได้ ระวัง ผู้สอนจะนั่งลงกันติดกับพื้นให้หลังพิงเสาหรือให้ผู้เรียนที่เหลือนานั่งหันหลังชนกัน เพื่อยัน หลังให้ผู้สอนมีกำลังขาในการถีบเหลี่ยม ผู้สอนยกเท้าทั้งสองขึ้นเอาฝ่าเท้ายันที่หน้าขาของศิษย์ตรง หัวเข่าด้านในแล้วค่อยๆ โน้มถีบยันเข่าของศิษย์ให้เข้าเบะออกไปด้านหลังที่เหนื่อยจนเข้าเบะ ขนานกับแนวไหล่ผู้สอน ใช้มือค้ำหน้าอกศิษย์ไว้ไม่ให้โน้มตัวลงมาและให้ลำตัวตั้งตรง แล้วให้ ศิษย์บิดตัวไปทางขวาและทางซ้าย เพื่อให้เส้นยึดและตัวตรง ตัวพระตั้งสันเท้าเข้าหากัน ส่วนตัว ยักษ์และลิงต้องย่อให้ได้เหลี่ยม แล้วให้ศิษย์นับ 1-20 เท่าที่สามารถทนได้ เมื่อถีบเหลี่ยมเสร็จแล้ว ผู้สอนให้ศิษย์สลับแข้งสลับขาตนเองให้หายปวดเมื่อยและขัดขอก การถีบเหลี่ยมเป็นการค้ำส่วนขา สำหรับผู้ที่ฝึกหัด โขนมีเหลี่ยมสวยงาม

5. ฉีกขา

เป็นการฝึกหัดเบื้องต้นสำหรับผู้ฝึกหัดเป็นลิววิธีปฏิบัติคือ ให้ผู้เรียนเหยียดขาข้างซ้ายออกไปทางด้านซ้าย ด้านขวาทั้งสองข้าง ให้ก้นนั่งราบกับพื้นเหยียดปลายเท้าชี้ตรงออกไป ผู้สอนค่อย ๆ จับขาซ้ายให้ถ่างออกไป และช่วยกดขาและดันขาให้ระดับก้นตกลงที่ระดับนอกลงราบกับพื้นผู้สอนนั่งเอาเท้าทั้งสองข้างเข้าชิดทั้งสองข้างให้เบะถ่างออกไปจนขนานกับพื้น แล้วเอามือยันหน้าอก ชิดให้ตัวตั้งตรงติดหลังเสาหรือติดผนังแล้วให้ศิษย์บิดตัวไปทางซ้ายและขวา แล้วให้ศิษย์นับ 1-20 แล้วให้ศิษย์ลุกขึ้นสลับข้างขา เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกขาจะช่วยให้ผู้เรียนสามารถใช้ลำขาได้ตามความต้องการ กระโดด โดด โหมน ได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

6. หกคะเมน

เป็นการฝึกหัดสำหรับผู้ฝึกหัดเป็นลิววิธีปฏิบัติเริ่มด้วยการให้ผู้เรียนฝึกทำท่าสะพานโค้ง โกลั่ก่าฝ่าผนัง หกหัวยกเท้าทั้งสองตั้งตรงขาตั้ง ผู้สอนเอาแขนมารับน้ำหนักไว้กลางหลังแล้วผลักขาลงกับพื้นแล้วหงายหลังเอาฝ่ามือทั้งสองลงกับพื้น เมื่อผู้เรียนทำได้แล้วให้ผู้เรียนค่อย ๆ หกเท้าทั้งสองเดินไปในอากาศใช้ฝ่ามือทั้งสองเดินต่างเท้า แล้วหกเท้าลงด้านหลังหรือข้างหน้า หักทำต่อติดต่อกันหลายครั้งหลายทอด

หกคะเมนมี 3 แบบ คือ(ธนิต อยู่โพธิ์ 2500: 93)

1. หกคะเมนหงายไปข้างหลัง มีชื่อเรียก “คัลลังกาหกม้วน”
2. หกคะเมนไปข้างหลัง มีชื่อเรียก “อันธพา”
3. หกคะเมนหมุนไปข้างๆ มีชื่อเรียก “พาสูริน”

การหกคะเมนเป็นการฝึกหัดให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพลิกแพลงได้คล่องแคล่ว ว่องไว โดด โหมน สอดคล้องตามบทบาทและลีลาของลิง

การฝึกโยนเบื้องต้น ครูผู้สอนค่อย ๆ ฝึกทีละชั้นคอน ค่อยเป็นค่อยไปจะทำให้ผู้เรียนปลอดภัย โดยมีครูประคับประคองดูแลอย่างใกล้ชิดและให้ฝึกบนเบาะสำหรับฝึกเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ เมื่อฝึกโยนเบื้องต้นแล้วผู้สอนจะฝึกแม่ทำให้โยกย้ายแยกไปฝึกตามที่ได้รับ การคัดเลือกเป็นยักษ์ ลิง สำหรับตัวยักษ์และลิงจะไปฝึกแม่ทำยักษ์และลิง สำหรับตัวพระและตัวนางฝึกเพลงช้า เพลงเร็วและแม่บทเล็ก แม่บทใหญ่ ซึ่งถือว่าเป็นแม่ท่าของพระและนางต่อไป

3. ชั้นสรูปและทบทวน

ให้ผู้เรียนฝึกหัด โยนเบื้องต้นพร้อมกับบอกประ โยชน์และคุณค่าการฝึกหัด โยนเบื้องต้น

4. ชั้นวัดผล

ให้ผู้เรียนปฏิบัติการฝึกหัด โขนเบื้องต้น และบอกคุณค่า

การฝึกหัดเพลงช้า เพลงเร็ว โขนพระ

การฝึกหัดเพลงช้า เพลงเร็ว โขนพระ มีกระบวนการเรียนการสอน ดังนี้

ลำดับขั้นการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

โดยกล่าวถึงความหมายของคำว่าแม่ท่า

2. ชั้นสอน

ครูสอนการฝึกหัดแม่ท่าพื้นฐานการฝึกหัด โขน โดยแยกสอนเป็นกลุ่ม เช่น กลุ่ม โขนพระ ยักษ์ ถึง ทีละกลุ่มดังนี้

การฝึกหัดกลุ่มแม่ท่า โขนพระ เป็นแม่ท่าที่ฝึกให้ผู้เรียน โขนพระฝึกหัดกระบวนท่ารำเพลงช้า เพลงเร็ว การรำ การใช้ตัว การถัดเท้า การถักคอ ฯลฯ เพื่อให้ผู้เรียน ได้ฝึกหัดให้ทั่วทั้งร่างกาย มีลีลาท่ารำที่งดงาม มีความสัมพันธ์ระหว่างมือและเท้า การยกเขียง การใช้ตัวได้สวยงาม รวมทั้งการฝึกทักษะการฟังจังหวะหน้าทับอีกด้วย การรำเพลงช้า เพลงเร็ว มีกระบวนท่ารำดังนี้
วีดิโอเพลงช้า เพลงเร็ว โขนพระ อาจารย์ชวลิต สุนทรานนท์

3. ชั้นสรุปและทบทวน

ให้ผู้เรียนฝึกทักษะการรำ เพลงช้า เพลงเร็วพร้อมกัน

4. ชั้นวัดผล

ให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มกันรำ เพลงช้า เพลงเร็ว ทีละกลุ่ม แล้วบอกประโยชน์และคุณค่าของการรำ เพลงช้า เพลงเร็ว

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ตระหนักว่าหากผู้เรียน ได้ฝึกหัดลีลาท่ารำ ได้แล้วจะนำไปสืบสานเป็นรูปธรรมได้จริงก็ต้องถ่ายถอดการแต่งกายตัวพระ นาง ยักษ์ และลิง ด้วย ผู้เรียนจึงจะสามารถไปสืบสานได้ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำ CD-ROW การแต่งกาย เพื่อใช้เป็นสื่อในการสอนและผู้เรียนจะได้สอ ทวนความรู้ได้ตลอดเวลา ในการนี้ผู้วิจัยได้มีผู้ช่วยวิจัยคือ อาจารย์วีระ บัวงาม และนักศึกษาชื่อ นาย สวชา เสนามนตรี และผู้วิจัยมาสาธิตการแต่งกาย พระ นาง ยักษ์ และลิง โดยถ่ายทำเป็น CD-ROW มีนักศึกษาภาควิชานาฏดุริยางคศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ธิัญบุรี มาเป็นแบบในการแต่งกาย

การแต่งกายโขน

การแต่งกายโขน มีกระบวนการเรียนการสอน ดังนี้

ลำดับขั้นการสอน

1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน โดยกล่าวถึงการแสดงโขน

2. ขั้นสอน

โดยการอธิบายและสาธิตการแต่งกายพระ นาง ชัณฑ์ ถึง โดยเริ่มการแนะนำเครื่องแต่งกายแต่ละชิ้นตามลำดับขั้นการแต่งกาย ดังนี้



ภาพที่ 6 เครื่องแต่งกายยืนเครื่องพระ

เครื่องแต่งกายยืนเครื่องพระ

- | | |
|---|---------------------------|
| - นุ่งสนับเพลา | -สวมทับทรวง |
| -นุ่งผ้าพอก | -สวมสังวาล |
| -นุ่งผ้ายก (นุ่งหางหงส์) | -ตบทิศ |
| -สวมเสื้อ (ฉลององค์) รัศมีเสื้อ รัศมีแขนเสื้อ | -รัดเข็มขัด และปิ่นเหน่ง |
| -รัดสะเอว | -สวมทองกร (กำไลแฝง) |
| -ห้อยข้าง | -สวมประวาลกำไล |
| -ห้อยหน้า | -สวมแหวน (ธำมรงค์) |
| -ติดอินทรธนู | -สวมกำไลเท้า |
| -สวมกรองคอ | -สวมชฎา |
| | -ติดดอกไม้ทัด อุบะด้านขวา |



ภาพที่ 7 เครื่องแต่งกายยี่นเครื่องนาง

เครื่องแต่งกายยี่นเครื่องนาง

- สวมเสื้อในนาง
- สวมสะอั้งนาง
- สวมผ้าห่มนาง
- นุ่งผ้าถุงจีบหน้านาง
- รัดเข็มขัดและปิ่นเท่ง
- สวมกรองคอ
- สวมจี่นาง
- สวมทองกร (กำไลแฉง)
- สวมกำไลเท้า
- สวมมงกุฎกษัตริย์
- ติดดอกไม้ทัด อุบะด้านซ้าย



ภาพที่ 8 เครื่องแต่งกายยืนเครื่องยักษ์

เครื่องแต่งกายยืนเครื่องยักษ์

- | | |
|---|---------------------------|
| -นุ่งสนับเพลา | -สวมทับทรวง |
| -นุ่งผ้าพอก | -สวมสังวาล |
| -นุ่งผ้ายก (กันแป้น) | -ดาบทิศ |
| -ใส่ผ้าปิดก้น | -รัดเข็มขัด และปิ่นเหน่ง |
| -สวมเสื้อ (ฉลององค์) รัดเสื้อ รัดแขนเสื้อ | -สวมทองกร (กำไลแผง) |
| -รัดสะเอว | -สวมประวาลำ กำไล |
| -ห้อยข้าง | -สวมแหวน (ธำรงค์) |
| -ห้อยหน้า | -สวมกำไลเท้า |
| -ติดอินทรรณู | -สวมหัวโขนยักษ์ |
| -สวมกรองคอ | -ติดดอกไม้ทัด อุบะด้านขวา |



ภาพที่ 9 เครื่องแต่งกายยืนเครื่องลิง

เครื่องแต่งกายยืนเครื่องลิง

- | | |
|---|--------------------------|
| -นุ่งสนับเพลา | -ติดอินทรธนู |
| -นุ่งผ้าพอก | -สวมกรองคอ |
| -นุ่งผ้ายก (กั้นแป้น) | -สวมทับทรวง |
| -ใส่หางลิง | -สวมสังวาล |
| -ใส่ผ้าปิดก้น | -ตาบทิศ |
| -สวมเสื้อ (ฉลององค์) รัดเสื้อ รัดแขนเสื้อ | -รัดเข็มขัด และปิ่นหนึ่ง |
| -รัดสะเอว | -สวมทองกร (กำไลแฝง) |
| -ห้อยข้าง | -สวมกำไลเท้า |
| -ห้อยหน้า | |

3. ชั้นสรุปและทบทวน

ผู้สอนและผู้เรียนสลับกันแต่งกายพระ นาง ยักษ์ ลิง

4. ชั้นวัดผล

ให้ผู้เรียนบอกเครื่องแต่งกายและสาธิตการแต่งกายพระ นาง ยักษ์ ลิง

การฝึกทักษะโขนตอนตามกวาง-ยกรบ

การฝึกทักษะ โขนตอนตามกวาง-ยกรบ มีกระบวนการเรียนการสอน ดังนี้

ลำดับขั้นการสอน

1. ช้่นนำเข้าสู่บทเรียน

โดยกล่าวถึงการแสดงโขนเป็นชุดเป็นตอน

2. ชั้นสอน

อธิบายถึงลักษณะรูปแบบการแสดงโขนตอนตามกวาง ซึ่งมีเนื้อเรื่องตั้งแต่ทศกัณฐ์สั่งให้มารีศแปลงเป็นกวางทองไปล่อลวงนางสีดาที่พลับพลาพระรามเมื่อนางสีดาเห็นก็อยากได้ จึงให้พระรามตามไปจับ การแสดงตอนนี้หลังจากที่มารีศแปลงกายเป็นกวางทองแล้ว และรำอวดความงาม แล้วจึงเป็นการรำเพลงหน้าพาทย์เชิดฉานที่พระรามไล่ล่ากวางทอง แล้วแผลงศรฆ่ากวางทองตาย สีดาทำรำจะงคงามและแสดงปฏิภาณไหวพริบของพระรามและกวาง ท่วงทีลีลาสง่างามตามแบบแผนนาฏศิลป์ไทย ผู้สอนอธิบายและสาธิตการแสดงโขนตอนตามกวางแล้วให้ผู้เรียนรำตามตั้งแต่ต้นจนจบวิธีดีทำรำพระรามตามกวาง

3. ชั้นสรุปและทบทวน

ให้ผู้เรียนจับคู่กันรำที่ละคู่สลับคู่กัน

4. ชั้นวัดผล

ให้ผู้เรียนจับคู่กันฝึกรำที่ละคู่สลับคู่กันจนครบทุกคู่

จากการฝึกหัดนาฏศิลป์ไทยเบื้องต้น (โขน-ละคร) ได้พบที่ต้องใช้เวลาร่วม 6 เดือน ในการตั้งไข่ฝึกหัด เนื่องจากผู้เรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนในสังกัดโรงเรียนกรุงเทพมหานครและโรงเรียนในสังกัดการศึกษาขั้นพื้นฐานและเป็นนักศึกษาจากสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ และมีนักศึกษาจากภาควิชานาฏดุริยางค์ศิลป์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ เพียงร้อยละ 10 รวมทั้งนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรีร่วมด้วย ซึ่งผู้รับการถ่ายทอดจะต้องได้รับการปูพื้นฐานให้ถูกต้องและดีพอสมควร เพื่อเป็นการเตรียมตัวให้พร้อมทั้งกล้ามเนื้อ และกำลัง กระบวนการทำรำ การนั่งสมาธิเพื่อเตรียมความพร้อมจะฝึกหัดกระบวนการทำที่ยากขึ้น คือ รำตามบทและ

การแสดงโขนชุดตามกวางและขกรบ โดยรับบทบาทของคน โดยแยกฝึกตัวเอก พระราม พระลักษมณ์
ทศกัณฐ์ สุครีพ หนุมาน นิลนนท์ องคตและเหล่า 18 มงกุฎ เสนายักษ์ เสนาลิง เหล่าเทวดา นางฟ้า
และระบำสัตว์ทั้งหลาย แล้วจึงนำมาซ้อมรวมเข้าเรื่อง โดยมีการซ้อมย่อยและซ้อมใหญ่จัดแสดงที่
ลานอนันตรังสรรค์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี แล้วผู้วิจัยจึงได้จัดทำ CD-ROM ชุด
การแสดง



ภาพที่ 10 การฝึกหัด โขน (ผู้หญิง) ณ ตึกนาฏศิลป์และดุริยางค์ ตึก 2



ภาพที่ 11 การฝึกหัดโจน (ผู้หญิง) แสดง ณ ลานอนันตรังสรรค์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี



ภาพที่ 12 การฝึกหัดโจน (ผู้หญิง) แสดง ณ ลานอนันตรังสรรค์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี