

### บทที่ 3

#### ลักษณะท่าราโนรา

เนื้อหาในบทนี้จะกล่าวถึง ลักษณะของท่าราโนรา โดยทั่วไป ของการราโนราทางภาคใต้ ในเพลงครุ เพลงครุสอน และเพลงสอนรา โดยอาศัยหลักในการอธิบายท่าของครุยก ชูบัว แล้วใช้บทที่ 3 นี้เป็นแกนในการ เปรียบเทียบในบทที่ 4 ต่อไป สาเหตุที่ใช้ท่าราของโนรายกเป็นหลักในการอธิบาย ท่าราเป็นเบื้องต้นเพราะโนรายกเป็นโนราผู้ใหญ่ที่รู้จักกันแพร่หลาย มีลูศิษย์ในการ สืบทอดท่าราโนรามากมาย และท่านยังเป็นศิลปินแห่งชาติ สาขากาการแสดงโนรา ปี พ.ศ. 2530 อีกด้วย

การเขียนลักษณะท่าราในบทนี้ จะใช้วิธีการอธิบายท่าราโดยการพรรณนา ซึ่งจะแบ่งลักษณะท่าราออกเป็น ลักษณะของมือ ลักษณะของเท้า ลักษณะของไหล่ และลักษณะการเคลื่อนไหว แล้วใช้ภาพประกอบในการอธิบายในแต่ละท่า ท่าาย เพลงจะเป็นการสรุปวิเคราะห์ถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกหัดท่าราในแต่ละเพลง การอธิบายท่ารามีเกณฑ์ในการเขียนดังต่อไปนี้

1. อธิบายลักษณะท่าหนึ่ง จะไม่อธิบายลักษณะของท่าเชื่อม
2. อธิบายลักษณะของมือ เท้า ตัวและไหล่ และการเคลื่อนไหว
3. เขียนในลักษณะการพรรณนาโดยมีภาพประกอบการอธิบาย

#### เพลงครุ

เพลงครุ คือ เพลงที่มีท่าราเป็นระเบียบแบบแผนกำหนดท่าราไว้แน่นอน ชัดเจน เป็นเพลงที่ใช้เริ่มต้นในการฝึกหัดการราโนรา มีทั้งหมด 12 ท่า (บางครั้ง เรียกว่า เพลงครุ 12 ท่า หรือท่าท่า 12 ) ใช้เวลารำประมาณ 10 นาที ลักษณะ การรำจะรำตามท่อนองดนตรีและจังหวะหน้าทับ ท่าราจะบอกถึงความหมายของท่ารา นั้น ๆ เช่น ท่าชูพวงดอกไม้ ท่าร้อยพวงดอกไม้ ท่าชูชาย เป็นต้น และใช้ท่าราที่

เรียกชื่อต่าง ๆ เหล่านี้ ราวตามทำนองของดนตรีที่กำหนดไว้ ไม่มีบทหรือประกอบ  
 โอกาสที่หน้าไปใช้ของเพลงครุฑนี้ คือ หน้าไปใช้เป็นทำราฟักหัดเบื้องต้น และสามารถ  
 หน้าไปใช้ในการแสดงในงานต่าง ๆ ได้ หรือหน้าไปรวมกับทำราต่าง ๆ ในการแสดง  
 มีทั้งหมด 12 ท่า คือ ท่าเทพนม ท่าพรหมเทวะ ท่าเชาควาย ท่าชูชาย  
 ท่าชูพวงมาลา ท่าพวงมาลา ท่าร้อยพวงมาลา ท่าหมุนให้เป็นวง ท่าพาลา  
 เพียงไหล่ ท่ายุงพ้อนหาง ท่ายกสูงเสมอหน้า ท่ากินนรเสียบถ้ำ  
 ทำราทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นชื่อเรียกทำราของเพลงครุฑหรือท่า 12  
 ดังจะอธิบายรายละเอียดในแต่ละท่าดังต่อไปนี้

## 1. ท่าเทพนม



อธิบายท่ารำ

ครั้งที่ 1

มือ มือทั้งสองชิดติดกันอยู่ด้านหน้าระดับอก ห่างจากอกประมาณ 1 คืบ

เท้า ผู้รำจะเริ่มก้าวเท้าขวาไปด้านหน้า ยกเท้าซ้ายสูงให้ส้นเท้า

ซ้ายอยู่ระดับครึ่งแข้งของเท้าขวา และให้เข่าของเท้าซ้ายเฉียง

ออกข้าง 45 องศา กับเท้าขวา

ไหล่ ถึงไหล่ซ้ายไปข้างหลัง แล้วกลับมาถึงไหล่ขวาไปข้างหลัง ท่า

สลับกัน 2 ครั้งตามจังหวะดนตรี

การเคลื่อนไหว เริ่มจากการก้าวเท้า พนมมือ ยกเท้า แล้วเคลื่อนไหวไหล่

ครั้งที่ 2

มือ เหมือนครั้งที่ 1

เท้า ผู้รำจะเริ่มก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ยกเท้าขวาสูงให้ส้นเท้าขวา

อยู่ระดับครึ่งแข้งของเท้าซ้าย และให้เข่าของเท้าขวาเฉียงออก

45 องศา กับเท้าขวา

ไหล่ เหมือนครั้งที่ 1

การเคลื่อนไหว เหมือนครั้งที่ 1

## 2. ท่าพรหมเทวษ



อธิบายท่าปรา

ครั้งที่ 1

มือ

มือซ้ายตั้งวงล่างระดับสยะเอวให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นข้างบนให้มีระยะห่างขึ้นมาจากเข่าขึ้นมาเล็กน้อย มือขวาตั้งวงบนระดับศีรษะ หงายฝ่ามือออกให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาศีรษะ

เท้า

เหมือนกับท่าที่ 1 ครั้งที่ 1

ไหล่

เหมือนกับท่าที่ 1 ครั้งที่ 1

การเคลื่อนไหว

เริ่มจากการก้าวเท้าขวาลงด้านหน้าห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 1 ศอก ให้ปลายเท้าเฉียงออก 45 องศา กับพื้น แล้วยกเท้าซ้ายขึ้นด้านหน้าให้สันเท้าอยู่ระดับครึ่งแข้งของเท้าขวา เข่าเฉียงออก 45 องศากับขาขวา มือขวาตั้งมืออยู่ด้านหน้าห่างจากอกประมาณ 1 ฟุต ให้ปลายนิ้วชี้ออกไปด้านหน้า ฝ่ามือแบออกด้านข้าง แล้วเดินมือไปเรื่อย ๆ จนมือขวาตั้งวงบน

ครั้งที่ 2

มือ

มือซ้ายตั้งวงบนระดับศีรษะหงายฝ่ามือออกให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาศีรษะ มือขวาตั้งวงล่างระดับสยะเอว ให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบนระยะห่างจากเข่าขึ้นมาเล็กน้อย



เท้า	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
ไหล่	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
การเคลื่อนไหว	เหมือนกับท่าที่ 2 ครั้งที่ 1 แต่สลับมือกัน

### 3. ท่าเขาควาย



อธิบายท่ารำ

#### ครั้งที่ 1

มือ	แขนทั้งสองข้างตั้งวงพระดับศีรชะ ฝ่ามือแบหงายให้ปลายนิ้วชี้ เข้าหาศีรชะ
เท้า	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
ไหล่	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
การเคลื่อนไหว	เริ่มจากก้าวเท้าขวาลงบนพื้นให้ห่างจากขาที่ยืนอยู่ (เท้าซ้าย) ประมาณ 1 ศอก ให้ปลายเท้าเฉียงออก 45 องศา กับขาที่ยืน มือขวาเริ่มจับหงายที่สะเอวแล้วค่อย ๆ ดึงมือออกไปเป็นตั้งวง พระดับศีรชะ พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้นข้างหน้า

#### ครั้งที่ 2

มือ	เหมือนครั้งที่ 1
เท้า	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2



ครั้งที่ 2

- มือ มือซ้ายตั้งวงบนระดับศีรษะ ฝ่ามือหงายขึ้นให้ปลายนิ้วชี้เข้าหา  
ศีรษะ มือขวาจับคว่ำแขนตั้งด้านข้างลำตัว ระดับไหล่ให้ปลาย  
นิ้วชี้ลงพื้น
- เท้า เหมือนกับท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
- ไหล่ เหมือนกับท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
- การเคลื่อนไหว เหมือนกับครั้งที่ 1 แต่สลับมือและเท้ากับครั้งที่ 1

## 5. ท่าชูพวงมาลา



## อธิบายท่าท่า

ครั้งที่ 1

- มือ มือซ้าย ท่อนแขนส่วนบน (ต้นแขน) ชี้ไปด้านหน้าท่ามุม 135 องศา กับลำตัว ท่อนแขนส่วนล่าง (ปลายแขน) จะชี้ไปด้าน  
ข้างทางขวา งอศอกท่ามุม 90 องศา กับท่อนแขนส่วนบน  
มือจับระดับหน้าให้ปลายนิ้วชี้ลงพื้น มือขวาดังวงบนระดับศีรษะ  
หงายฝ่ามือออก ให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาศีรษะ

เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1  
 ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1  
 การเคลื่อนไหว เริ่มจากการก้าวเท้าขวาลงกับพื้นไปด้านหน้า ห่างจากเท้าที่ยืน  
 ประมาณ 1 ศอก ให้ปลายเท้าเฉียงออก 45 องศา ย่อเข่าลง  
 แล้วยืดตัวขึ้น ในระหว่างที่ยืดตัวให้เคลื่อนไหวขาจากจับคว่าแขน  
 ถึงระดับไหล่มาเป็นตั้งวงบน มือซ้ายเคลื่อนไหวมาจับคว่าวงอแขนข้าง  
 หน้าระดับศีรษะ พร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น แล้วเคลื่อนไหวไหล่อตาม  
 จังหวะดนตรี

### ครั้งที่ 2

มือ ปฏิบัติเหมือนกับครั้งที่ 1 แต่สลับข้างของมือกัน  
 เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2  
 ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2  
 การเคลื่อนไหว ปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 1 แต่สลับมือและเท้ากัน

### 6. ท่าพวงมาลา



## อธิบายท่าท่า

ครั้งที่ 1

- มือ มือซ้ายปฏิบัติ เช่นเดียวกับท่าชูพวงมาลา ส่วนมือขวาให้ปฏิบัติ เช่นเดียวกับมือซ้าย โดยนำมือทั้งสองมาประสานกันให้ข้อมือทั้งสองข้างทับกัน ให้มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วทั้งสองมือชี้ลงพื้น มือทั้งสองอยู่ระดับหน้า
- เท้า เหมือนกับท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
- ไหล่ เหมือนกับท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
- การเคลื่อนไหว เริ่มจากการก้าวเท้าขวาลงพื้นให้ห่างจากเท้าที่ยืนประมาณ 1 ศอก ให้ปลายเท้าเฉียงออกประมาณ 45 องศา กับขาที่ยืน มือซ้ายอยู่ที่เดิม ค่อย ๆ เลื่อนมือขวาซึ่งตั้งวงอยู่มาข้างหน้า แล้วเอาข้อมือมาประสานกับมือซ้ายซึ่งตั้งรออยู่ก่อนแล้ว พร้อมกับจับมือขวาคว่ำลงเช่นเดียวกัน และยกเท้าซ้ายขึ้นในเวลาเดียวกัน

ครั้งที่ 2

- มือ ยังคงอยู่ในลักษณะเดิม
- เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
- ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
- การเคลื่อนไหว มือยังคงอยู่ในลักษณะเดิม แต่เท้าจะสลับกับท่าที่ 1

## 7. ท่าร้อยพวงมาลา



## อธิบายท่ารำ

ครั้งที่ 1

- มือ มือซ้ายตั้งวงล่างด้านหน้าระดับสะเอวให้ห่างจากสะเอวประมาณ 6 ปลายจับชี้ขึ้นข้างบน มือขวายังคงอยู่ในลักษณะเดิมในท่าที่ 6 ปลายจับชี้ลงด้านล่าง
- เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
- ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
- การเคลื่อนไหว เริ่มจากปลดเท้าขวาลงมาวางที่พื้นให้ห่างจากขาที่ยืนอยู่ประมาณ 1 ฟุต ระหว่างที่ปลดเท้าลงมือซ้ายก็ม้วนจับจากระดับหน้าแล้ว เคลื่อนลงมาต่ำ โดยให้ปลายจับชี้ขึ้นข้างบน แล้วม้วนจับซ้ายขึ้นมา เป็นตั้งวงระดับสะเอวพร้อมกับยกเท้าซ้ายขึ้น และเคลื่อนไหว ไหล่ไปกับจังหวะดนตรี

## ครั้งที่ 2

มือ

มือซ้าย ท่อนแขนส่วนบน (ต้นแขน) ชี้นิ้วชี้ไปข้างหน้าท่ามุม 135 องศา กับลำตัว ท่อนแขนส่วนล่าง (ปลายแขน) จะชี้ไปด้านข้างทางขวางอศอกท่ามุม 90 องศา กับท่อนแขนส่วนบน มือจับคว่ำระดับหน้าใจให้ปลายนิ้วชี้ลงต่ำ มือขวาตั้งวงล่างระดับสะเอวให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบนห่างจากสะเอวเล็กน้อย

เท้า

เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2

ไหล่

เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2

การเคลื่อนไหว

เริ่มจากการปลดเท้าซ้ายลงกับพื้นให้ห่างจากขาที่ยืนอยู่ประมาณ 1 ศอก ช่วงที่ปลดเท้าลงมาที่พื้นนั้นมือซ้ายเคลื่อนจากด้านล่างขึ้นด้านบนโดยให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นมา แล้วทำลักษณะมือเหมือนครั้งที่ 1 แต่สลับข้างกัน ส่วนมือขวาก็หงายจับขึ้นแล้วเคลื่อนมือลงมาท่าระดับสะเอวแล้วม้วนจับออกปล่อยจับเป็นตั้งวงนิ้วชี้เหยียดตั้งวางมืออยู่ระดับสะเอว พร้อมกับยกเท้าขวาขึ้น แล้วเคลื่อนไหวไหล่ไปตามจังหวะดนตรี

## 8. ท่าหมุนให้เป็นวง



## อธิบายท่ารา

ครั้งที่ 1

- มือ มือทั้งสองข้างตั้งวงระดับสะเอวให้ปลายนิ้วชี้เข้าหากันและให้วงทั้งสองห่างจากสะเอวประมาณ 1 ฟุต
- เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
- ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
- การเคลื่อนไหว เริ่มจากการปลดเท้าขวา ลงมาวางกับพื้นให้ห่างจากเท้าที่ยืนอยู่ประมาณ 1 ศอก ปลายเท้าเฉียงออกด้านข้าง 45 องศา กับเท้าที่ยืนแล้วค่อย ๆ เคลื่อนมือซ้ายลงมาที่ระดับสะเอว ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับม้วนจับมือซ้ายออกเป็นตั้งวง แล้วเคลื่อนไหวไหล่ไปตามจังหวะดนตรี

ครั้งที่ 2

- มือ มือยังคงอยู่ในลักษณะเดิมเหมือนครั้งที่ 1
- เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
- ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
- การเคลื่อนไหว มือยังคงอยู่ในลักษณะเดิม แต่สลับเท้ากับครั้งที่ 1



## 9. ท่าพาลาเพียงไหล



อธิบายท่ารำ

ครั้งที่ 1

มือ

มือทั้งสองข้างหงายที่องแขนขึ้นด้านบนให้ฝ่ามือหงายออกไป  
ข้าง ๆ ลำตัว ปลายนิ้วชี้ออกด้านข้าง ลำพแขนส่วนบนชี้ลงพื้น  
ท่ามุม 45 องศา กับลำตัว ลำแขนส่วนล่างชี้ออกไปข้าง ๆ  
เฉียงขึ้นด้านบนท่ามุม 90 องศา กับท่อนแขนส่วนบน ให้ข้อมือ  
ทั้งสองข้างอยู่ระดับไหล่

เท้า

เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1

ไหล

เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1

การเคลื่อนไหว

เริ่มจากการก้าวเท้าขวาลงกับพื้นห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 1  
ศอก พร้อมกับเคลื่อนไหวมือทั้งสองข้างในลักษณะเดิมมาอยู่ระดับ  
สะเอวด้านข้าง แล้วยกเท้าซ้ายขึ้น พร้อมกับกางปลายนิ้วมือ  
ทั้งสองข้างขึ้นมาระดับไหล่ แล้วให้แบมือขวาออกไปข้าง ๆ  
ลำตัว ปลายนิ้วชี้ออกด้านข้าง แล้วเคลื่อนไหวไหลตาม  
จังหวะดนตรี

ครั้งที่ 2

มือ	อยู่ในลักษณะเดิมเหมือนครั้งที่ 1
เท้า	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
ไหล่	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
การเคลื่อนไหว	มือยังคงอยู่ในลักษณะเดิม แต่เท้าสลับกับครั้งที่ 1

## 10. ท่ายูงพ้อนหาง



อธิบายท่าท่า

ครั้งที่ 1

มือ	แขนทั้งสองข้างส่งไปข้างหลังให้ตึงท่ามุม 45 องศากับลำตัว มือทั้งสองข้างจับหางปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบน
เท้า	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
ไหล่	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
การเคลื่อนไหว	เริ่มจากการก้าวเท้าขวาลงกับพื้นให้ห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 1 คืบ แล้วพลิกมือทั้งสองให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบน ฝ่ามือแบตั้ง มือออกไปข้าง ๆ แล้วยกเท้าซ้ายขึ้น พร้อมกับเคลื่อนไหวมือทั้งสองข้างส่งไปด้านหลังให้แขนตึง โดยมือทั้งสองข้างจับหาง ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบน แล้วเคลื่อนไหวไหล่ตามจังหวะดนตรี

ครั้งที่ 2

มือ	อยู่ในลักษณะเดิมเหมือนครั้งที่ 1
เท้า	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
ไหล่	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
การเคลื่อนไหว	มือยังคงอยู่ในลักษณะเดิม แต่เท้าสลับข้างกับครั้งที่ 1

## 11. ท่ายกสูงเสมอหน้า



## อธิบายท่ารำ

ครั้งที่ 1

มือ	มือทั้งสองข้าง แขนท่อนบนชี้เฉียงออกด้านข้างของลำตัวทำมุม 90 องศา กับลำตัว ลำแขนท่อนล่างชี้ขึ้นด้านบนทำมุม 90 องศา กับแขนท่อนบน มือจับหักข้อมือให้ปลายจับชี้เข้าหากัน อยุระดับหน้า
เท้า	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
ไหล่	เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1

การเคลื่อนไหว เริ่มจากการก้าวเท้าขวาลงกับพื้นให้ห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 1 ศอก พร้อมกับเคลื่อนมือทั้งสองจากด้านหลังขึ้นมาด้านข้าง ระดับศอกแล้วปล่อยมือทั้งสองเป็นตั้งวาง ปลายนิ้วชี้เข้าหาศอก ยกเท้าซ้ายขึ้น พร้อมกับม้วนข้อมือเข้าแล้วเคลื่อนมาด้านหน้า แล้วมือทั้งสองข้างจับ ให้ปลายนิ้วชี้เข้าหากันอยู่ระดับหน้า งอแขน

### ครั้งที่ 2

มือ อยู่ในลักษณะเดิม เหมือนครั้งที่ 1  
 เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2  
 ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2  
 การเคลื่อนไหว มื่อยังคงอยู่ในลักษณะเดิม แต่เท้าสลับข้างกับครั้งที่ 1

## 12. ท่ากษัตริย์เสียบถ้ำ



## อธิบายท่าท่า

ครั้งที่ 1

- มือ มือซ้ายตั้งวงระดับสะเอว ห่างจากสะเอวประมาณ 1 คืบ นิ้วทั้ง 4 ชิดติดกัน ปลายนิ้วชี้ด้านบน มือขวา ลาแขนท่อนบนชี้ลงพื้นทามุม 45 องศา กับลำตัว ลาแขนส่วนล่างชี้ตรงออกด้านข้างให้ขนานกับพื้นทามุม 30 องศา กับลาแขนส่วนบน มือจับหงายให้ปลายจับชี้ขึ้น
- เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
- ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 1
- การเคลื่อนไหว เริ่มจากการก้าวเท้าขวาลงกับพื้นให้ห่างจากเท้าซ้ายประมาณ 1 ศอก พร้อมกับเคลื่อนไหวมือทั้งสองข้างลงมาระดับสะเอว แล้วยกเท้าซ้ายพร้อมกับม้วนจับซ้ายออกตั้งวงล่างระดับสะเอว มือขวาจับด้านข้างงอศอกระดับสะเอว เช่นเดียวกัน เคลื่อนไหวไหล่ตามจังหวะดนตรี

ครั้งที่ 2

- มือ จะปฏิบัติเช่นเดียวกับครั้งที่ 1 แต่สลับข้างกัน
- เท้า เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
- ไหล่ เหมือนท่าที่ 1 ครั้งที่ 2
- การเคลื่อนไหว เริ่มจากการก้าวเท้าซ้ายลงกับพื้นให้ห่างจากเท้าขวาประมาณ 1 ศอก พร้อมกับเคลื่อนไหวมือซ้ายจากด้านหน้าไปอยู่ด้านหลังในลักษณะมือเหมือนเดิม และเคลื่อนไหวขวาลงไว้ด้านหน้า ในลักษณะเดิมเช่นเดียวกับ แล้วยกเท้าขวา พร้อมกับม้วนจับมือขวาออกเป็นตั้งวงล่างระดับสะเอว มือซ้ายจับหงายด้านข้างระดับสะเอว งอแขน แล้วเคลื่อนไหวไหล่ตามจังหวะดนตรี

จากการที่ได้อธิบายท่าร่าทั้ง 12 ท่าของท่าร่าเพลงครุ ซึ่งจะเห็นได้ว่า ลักษณะท่าร่าในแต่ละท่าจะมีส่วนที่เหมือนกัน คือ ส่วนของเท้าและไหล่ ส่วนมือจะแตกต่างกันออกไปตามชื่อของท่าร่านั้น ๆ ในแต่ละท่าของเพลงครุนี้ จากการที่ได้ศึกษาพอสรุปได้ว่า ลักษณะในแต่ละท่านั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือ ลักษณะมือ ลักษณะเท้าและลักษณะความเคลื่อนไหว ในแต่ละส่วนเมื่อนามารวมกันแล้วเรา เรียกว่า 1 กระบวนท่า

ผู้ที่ได้รับการฝึกหัดในท่าร่าเพลงครุทำให้ได้รับความรู้ด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. รู้จักการใช้มือและเท้าให้มีความสัมพันธ์กัน
2. รู้จักการร่าท่าต่าง ๆ ให้เข้ากับจังหวะของดนตรี
3. สามารถนำท่าร่าที่เป็นท่าหลัก ๆ ไปใช้ในการร่าเพลงต่อ ๆ ไปได้
4. รู้จักการวางสัดส่วนต่าง ๆ ของท่าร่าได้ถูกต้อง

## เพลงครูสอน

เพลงครูสอน คือ เพลงที่เป็นพื้นฐานในการฝึกหัดตราโนราต่อจากเพลงครู เป็นเพลงที่มีทำร่ากำหนดไว้เป็นแบบแผนที่แน่นอนและชัดเจน มีทั้งหมด 16 ทำ ๑ ใช้ เวลาทำประมาณ 15 นาที การทำจะมีบทหรือประกอบทำร่าแต่ละทำ เช่น ทำครู สอนให้ผูกผ้า ทำครูสอนให้ทรงกำไล ทำตีนถีบพนัก เป็นต้น ซึ่งตัวโนราจะรับ เป็นทำตามคำร้องนั้น ๆ การแสดงชุดนี้ใช้ได้ในทุกโอกาส เช่น งานเทศกาลต่าง ๆ หรือราโนราโรงครู เพลงครูสอนนี้ทำร่าแยกตามคำร้องได้ 16 ทำดังนี้

ทำครูเอยครูสอน ทำเสด็จกรตองา ทำครูสอนให้ผูกผ้า ทำสอนข้าให้ทรง กำไล ทำครูสอนให้ครอบเทริดน้อย ทำจับสร้อยพวงมาลัย ทำสอนให้ทรง กำไล ทำใส่แขนซ้ายแขนขวา ทำเสด็จเยื้องข้างซ้าย ทำตีค่าได้ห้าพารา ทำเสด็จเยื้องข้างขวา ทำตีค่าได้ห้าตาสึงทอง ทำตีนถีบพนัก ทำสวนมือชัก เอาแสทอง ทำหาไหนให้ได้เหมือนน้อง ทำนองพระเทวดา

ทำร่าทั้ง 16 ทำนี้เป็นการตีบทตามคำร้องต่อไปนี้

## บทร้องเพลงครูสอน

ครูเอยครูสอน	เสด็จกรตองา (ลูกคู่รับ)
ครูสอนให้ผูกผ้า (ข้า)	สอนข้าให้ทรงกำไล (ลูกคู่รับ)
ครูสอนให้ครอบเทริดน้อย	แล้วจับสร้อยพวงมาลัย (ลูกคู่รับ)
ครูสอนให้ทรงกำไล (ข้า)	ใส่แขนซ้ายแขนขวา (ลูกคู่รับ)
ครูให้เสด็จเยื้องข้างซ้าย (ข้า)	ตีค่าได้ห้าพารา (ลูกคู่รับ)
ครูให้เสด็จเยื้องข้างขวา (ข้า)	ตีค่าได้ห้าตาสึงทอง (ลูกคู่รับ)
ตีนถีบพนัก (ข้า)	มือหนึ่งชักเอาแสทอง (ลูกคู่รับ)
หาไหนให้ได้เหมือนน้อง (ข้า)	ทำนองพระเทวดา (ลูกคู่รับ)

ในคำร้องบทครูสอนนี้ภาษาที่ใช้ส่วนมากเป็นภาษาท้องถิ่น ซึ่งผู้อ่าน บางท่านไม่สามารถเข้าใจความหมายนั้นได้ ข้าพเจ้าจึงอธิบายความหมายของ คำร้องที่เป็นภาษาถิ่นดังต่อไปนี้

- เสด็จ หมายถึง การยื่นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายออกไปด้านหน้า หรือด้านข้าง เช่นยื่นมือมาข้างหน้า หรือยื่นขาไปข้าง ๆ เป็นต้น
- ต่อง่า หมายถึง การแยกของสองสิ่งออกจากกัน เช่น แยกมือทั้งสองให้ห่างออกจากกัน
- ผูกผ้า หมายถึง การผูกผ้า (การผูกผ้าถุงในภาคใต้ขึ้นเมื่อผูกแล้วจะหาริมของผ้าถุงมาผูกกันไว้ให้แน่นอยู่ที่สะเอว จึงเรียกลักษณะนี้ว่า ผูกผ้า)

ลักษณะท่าราบในบทครูสอนจะเป็นการตีบทตามคำร้อง ในคำร้องบทหนึ่ง ๆ จะมีความหมายบอกไว้ชัดเจนว่าให้ผู้ร่ำทำอะไรบ้าง ซึ่งจะอธิบายความหมายของบทกลอนแต่ละวรรคที่ใช้ภาษาท้องถิ่นและเข้าใจยากดังต่อไปนี้

- เสด็จกรต่อง่า หมายถึง การยื่นมือออกไปข้างหน้าก่อนแล้วแยกมือให้ห่างออกจากกัน
- เสด็จเยื้องข้างซ้าย หมายถึง ให้ยื่นขาออกไปด้านข้างทางซ้าย
- เสด็จเยื้องข้างขวา หมายถึง ให้ยื่นขาออกไปด้านข้างทางขวา
- ตีค่าได้ห้าพารา หมายถึง ถ้าหากว่านำมาตีราคาเป็นเงินหรือสิ่งของได้เท่ากับราคาเมือง 5 เมืองด้วยกัน
- ท่านองพระเทวดา หมายถึง เหมือนกับเทวดา หรือลักษณะเดียวกับเทวดา ในบทกลอนบทนี้ครูโนราบางท่านจะร้องว่า ท่านองพ่อขุนศรีทธา (พ่อขุนศรีทธานรธาทางภาคใต้ถือว่าท่านเป็นครูโนราที่มีความสามารถในการรำนรธาได้สวยงามมาก ครูโนราจึงถือว่าการรำนรธา นั้นจะต้องรำให้สวยอย่างพ่อขุนศรีทธา แต่ในความเห็นของข้าพเจ้าในเรื่องนี้น่าจะเข้าใจคำว่า



ท่านองพระเทวดามากกว่า เพราะลักษณะ  
ของคากลอนบพนี้ เป็นการสอนให้รู้จักการ  
แต่งตัวของผู้ราโนรา เมื่อแต่งตัวเสร็จ  
แล้วมีความสุขมากเหมือนกับเทวดา  
บนสวรรค์มากกว่า)

## ลักษณะท่ารำ

### 1. ท่าครูเอยครูสอน



### อธิบายท่ารำ

- มือ มือทั้งสองประกบชิดกันด้านหน้าระดับอกโดยให้ห่างจากอก  
ประมาณ 1 คืบ ก้น ข้อศอกทั้งสองข้างออกไปด้านข้าง
- เท้า ผู้รำจะนั่งคุกเข่า โดยให้เข่าแยกจากกันประมาณ 1 ศอก
- การเคลื่อนไหว เมื่อร้องคำว่า ครูเอยครูสอน ผู้รำจะโน้มตัวก้มมาข้างหน้าให้  
ตรงกับคำร้อง

## 2. ท่าเสด็จกรตอง่า



## อธิบายท่ารำ

มือ

จับเข้าหาลำตัวระดับสะเอว งามแขนให้ลาแขนส่วนบนชี้ลง  
ด้านล่างข้างหน้า ท่ามุม 25 องศา กับลำตัว ลาแขนส่วนล่าง  
ชี้เฉียงไปด้านขวาท่ามุม 90 องศา กับลาแขนส่วนบน แล้วม้วน  
มือออกเป็นตั้งวงด้านหน้าระดับสะเอว

เท้า

นั่งคุกเข่า (เหมือนท่าที่ 1)

การเคลื่อนไหว

แยกมือทั้งสองออกจากกัน หงายฝ่ามือแล้วจับหงายให้ปลายจับชี้  
เข้าหาลำตัวระดับสะเอว แล้วเคลื่อนไหวไปด้านหน้าพร้อมกับม้วน  
จับออกไปตั้งวง ให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบน ห่างจากสะเอวประมาณ  
1 ศอก มือทั้งสองชิดกันแล้วค่อย ๆ เคลื่อนมือออกจากกันให้ห่าง  
กันประมาณ 1 ศอก

### 3. ทำครูสอนให้ผูกผ้า



#### อธิบายท่าทำ

มือ

คำว่า ครูสอน มือทั้งสองประกบชิดติดกันเหมือนท่าที่ 1 ส่วน  
คำว่า ให้ผูกผ้า แขนส่วนบนทั้งสองข้างเฉียงออกด้านข้างชี้ลง  
พื้นทามุม 25 องศากับลำตัว แขนส่วนล่างชี้เฉียงไปด้านหน้า  
ให้ทามุม 90 องศากับลำตัว แขนส่วนบน มือทั้งสองจับหางยให้  
ปลายจับชี้เข้าหาลำตัว มือทั้งสองห่างกันประมาณ 1 คืบ

เท้า

นั่งคุกเข่า (เหมือนท่าที่ 1)

การเคลื่อนไหว

แยกมือทั้งสองออกจากกัน พร้อมกับหายใจเข้าขึ้น ให้มือทั้งสอง  
อยู่ระดับเข็มขัดแล้วมือทั้งสองจับหางยให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้าน  
บน

## 4. ท่าสอนช้าให้ทรงกำไล



## อธิบายท่ารำ

- มือ มือขวาตั้งวงหน้าระดับอกโดยให้ลาแขนท่อนบนยื่นออกมาด้านหน้า ให้เฉียงลงพื้นท่ามุม 45 องศา ลาแขนท่อนล่างชี้ตรงด้านหน้า ให้ลาแขนขนานกับพื้น ปลายนิ้วมือชี้ขึ้นด้านบน ฝ่ามือหันออก ด้านหน้า มือซ้ายนิ้วทั้งสี่จะแตะอยู่ที่แขนส่วนปลายของท่อนล่าง นิ้วทั้งสี่ชิดติดกันโดยใช้ฝ่ามือแตะ
- เท้า นั่งคุกเข่า (เหมือนท่าที่ 1)
- การเคลื่อนไหว เริ่มจากเคลื่อนมือขวาไปข้างหน้าพร้อมกับม้วนจับแล้วปล่อยออกเป็นตั้งวงหน้าระดับอก ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบน มือซ้ายก็ทำเช่นเดียวกับมือขวาแต่เคลื่อนมือและม้วนจับปล่อยออกไปแตะไว้ที่แขนขวา

## 5. ท่าสอนให้ครอบเทริดน้อย



## อธิบายท่ารำ

มือ

มือขวาจับที่ยอดเทริดส่วนบนโดยกำให้รอบยอดเทริดและให้  
 หงายกำมือขึ้นด้านบน มือซ้ายแบมือนิ้วตั้งแตะอยู่ที่ปลายคาง  
 โดยใช้ฝ่ามือแตะ ลำแขนส่วนบนจะยื่นเฉียงไปด้านหน้าให้  
 ลำแขนขนานกับพื้น ลำแขนส่วนปลายชี้เข้าหาลำตัวเฉียง  
 ไปทางขวา ให้ลำแขนทำมุม 45 องศา กับลำแขนส่วนบน  
 หนึ่งศอกเช่า (เหมือนท่าที่ 1)

เท้า

การเคลื่อนไหว

เคลื่อนมือขวาขึ้นไปข้างบนให้สูงเหนือศีรษะในลักษณะเดิม  
 และ หงายฝ่ามือออกเมื่อมืออยู่เหนือศีรษะแล้วใช้ฝ่ามือ  
 ครอบยอดเทริด มือซ้ายก็เดินมือขึ้นมาในลักษณะเดิมมา  
 แตะที่ปลายคางด้วยฝ่ามือ

## 6. ท่าจับสร้อยพวงมาลา



## อธิบายท่าท่า

- มือ มือขวา ท่อนแขนส่วนบนชี้ออกมาด้านหน้าให้ขนานกับพื้น แขนส่วนล่างให้ชี้เฉียงไปทางมือซ้ายให้ทำมุม 135 องศากับแขนส่วนบน มือซ้ายให้ปลายนิ้วชี้ลงด้านล่าง มือซ้ายก็ทำเช่นเดียวกับมือขวา แต่ตรงกันข้ามกันแล้วใช้มือทั้งสองประสานกันที่ข้อมือโดยให้มือขวาทับมือซ้าย อยู่ระดับหน้า
- เท้า นั่งคุกเข่า (เหมือนท่าที่ 1)
- การเคลื่อนไหว จะมาจากท่าครอบเทริดน้อยมือขวาที่กำเทริดอยู่กับสอยให้ปลายนิ้วตั้ง แล้วเคลื่อนมือมาข้างหน้า โดยใช้ข้อมือส่วนหน้ามาหยุดอยู่ที่ระดับหน้าผากแล้วจับคว่ำ มือซ้ายเคลื่อนมือจากปลายคางออกมาด้านหน้าในลักษณะเดิมเมื่อเคลื่อนมือมาถึงด้านหน้าแล้วก็จับคว่ำมือลงให้ปลายนิ้วชี้ลงพื้น โดยให้มือขวาทับมือซ้าย

## 7. ทำสอนให้ทรงกาโล



## อธิบายท่ารำ

มือ

มือขวาตั้งวงหน้าระดับอกโดยให้ลาแขนท่อนบนยื่นออกมาด้านหน้า ให้เฉียงลงพื้นทามุม 45 องศา ลาแขนท่อนล่างชี้ตรงด้านหน้า ให้ลาแขนขนานกับพื้น ปลายนิ้วมือชี้ขึ้นด้านบน ฝ่ามือหันออก ด้านหน้า มือซ้ายนิ้วทั้งสี่จะแตะอยู่ที่แขนส่วนปลายของท่อนล่าง นิ้วทั้งสี่ชิดติดกันโดยใช้ฝ่ามือแตะ

เท้า

นั่งคุกเข่า (เหมือนท่าที่ 1)

การเคลื่อนไหว

เริ่มจากเคลื่อนมือขวาไปข้างหน้าพร้อมกับม้วนจับแล้วปล่อยออก เป็นตั้งวงหน้าระดับอก ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบน มือซ้ายก็ทำ เช่นเดียวกับมือขวาแต่เคลื่อนมือและม้วนจับปล่อยออกไปแตะไว้ที่แขนขวา

## 8. ท่าโสร้อยชายแขนขวา



## อธิบายท่ารำ

มือ

คำว่า โสร้อยชาย มือซ้ายยื่นไปด้านหน้าให้ลาแขนท่อนล่าง จากศอกลงมาขนานกับพื้น ฝ่ามือหันออกไปด้านหน้า ให้นิ้วทั้ง 4 ดิ่งและชิดติดกัน ชี้นิ้วด้านบน มือขวาจับตะแคงอยู่บนมือซ้ายให้ปลายจับชี้เข้าทาลาดัว คำว่า แขนขวา ท่าเช่นเดียวกับครั้งแรก แต่สลับข้างกัน

เท้า

นั่งคุกเข่า (เหมือนท่าที่ 1)

การเคลื่อนไหว

เคลื่อนมือซ้ายมาตั้งวงด้านหน้าให้ห่างจากลาดัว 1 ศอก แล้วเคลื่อนมือขวาโดยตะแคงมือให้ปลายนิ้วชี้ออกด้านข้างทางขวา แล้วเคลื่อนข้อมือมาทางด้านซ้าย ให้ผ่านปลายนิ้วซ้ายโดยมือขวา มาอยู่บนมือซ้ายพร้อมกับจับมือขวา แล้วท่าเช่นเดียวกันอีกครั้ง โดยเปลี่ยนมือกัน



## 9. ท่าเสด็จเยื้องข้างซ้าย



## อธิบายท่ารำ

มือ

มือซ้ายจับหางยาแชนตั้งวางไว้ด้านข้างบนเข้าซ้าย ให้แชนทามุม 45 องศาจับลาตัว มือขวาตั้งวงพระดับศีระษะ โดยให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาศีระษะ ให้ลาแชนทอนล่างและแชนทอนบนทามุมกัน 90 องศา

เท้า

เท้าซ้ายยื่นออกไปด้านข้างใช้สันเท้าวางบนพื้นให้ท่อนขาส่วนบนทามุม 45 องศาจับพื้น และท่อนขาส่วนล่างทามุม 45 องศาจากพื้นเช่นเดียวกัน ให้เข้าสูงขึ้นมาเหนือพื้นประมาณ 1 ศอก และทามุม 90 องศาระหว่างขาที่ทอนล่างและขาที่ทอนบนตรงเข้าด้านหลัง เท้าขวายังคงนั่งคุกเข่าเช่นเดิม

การเคลื่อนไหว

มือขวาเคลื่อนมือในลักษณะเดิมผ่านหน้าขึ้นมาอยู่ด้านข้างของศีระษะแล้วตั้งเป็นวง มือซ้ายเคลื่อนมือไปด้านข้างลงต่ำให้แชนตั้ง พร้อมกับยื่นขาซ้ายออกไปด้านข้างแล้วให้จับมือซ้ายวางบนเข้าซ้ายพอดีกับจิ้งหระ

## 10. ท่าดีค่าได้ห้าพารา



## อธิบายท่าร่า

มือ

มือทั้งสองตั้งวงตะแคงด้านหน้าระดับอกให้ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน โดยให้ฝ่ามือหันออกด้านหน้า ให้มือทั้งสองข้างอยู่ห่างจากอก ประมาณ 1 คอก

เท้า

เข้าขวาดั้งขึ้นโดยใช้ฝ่าเท้าวางบนพื้นให้ขาส่วนล่างตั้งขึ้นโดย ทามุม 90 องศา กับพื้น ท่อนขาส่วนบนทามุม 90 องศา กับขา ส่วนล่างและขนานกับพื้น เท้าซ้ายตั้งเข้ากับพื้นให้ขาส่วนบนตั้ง ตรงขึ้นทามุม 90 องศา กับพื้น ท่อนขาส่วนล่างวางราบลงกับ พื้นโดยให้ส้นเท้าชี้ขึ้น ยกกันขึ้น

การเคลื่อนไหว

มือขวาเคลื่อนมาด้านหน้าให้อยู่ระดับอกแล้วม้วนมือจับหงาย และ เคลื่อนมือทั้งสองพร้อมกันโดยม้วนจับออกทั้งสองข้างมาเป็นตั้งวง ระดับอกให้ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน

## 11. ท่าเสด็จเยื้องข้างขวา



## อธิบายท่ารำ

มือ

มือขวาจับหางยวแขนตั้งวางไว้บนเข่าขวาให้แขนทามุม 45 องศา กับลำตัว มือซ้ายตั้งวงบนระดับศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วชี้เข้าหา ศีรษะ ให้ลำแขนท่อนล่างและลำแขนท่อนบนทามุมกัน 90 องศา ที่ข้อศอก

เท้า

มือขวายื่นออกไปด้านข้างใช้สันเท้าวางบนพื้น ให้ท่อนขาส่วนบน ทามุม 45 องศา กับพื้น และท่อนขาส่วนล่างทามุม 45 องศา กับพื้นเช่นเดียวกัน ให้เข่าสูงเหนือพื้นประมาณ 1 ศอก และ ทามุม 90 องศา ระหว่างขาที่ท่อนล่างและท่อนบนที่เข่า เท้าซ้าย ยังกางห่างคู้เข่าอยู่เหมือนเดิม

การเคลื่อนไหว

มือซ้ายเคลื่อนมือจากด้านหน้าซึ่งตั้งวงอยู่ผ่านด้านหน้าขึ้นไปตั้ง วงบนระดับศีรษะ มือขวาเคลื่อนไปข้าง ๆ ลงต่ำให้แขนตั้ง หางยวที่องแขนขึ้นมือจับ พร้อมกับยื่นเท้าขวาออกไปด้านข้าง แล้วให้จับมือขวาวางบนเข่าขวาพอดีกับจังหวะ

## 12. ท่าตีค่าได้ห้าตาสิงทอง



## อธิบายท่ารำ

- มือ มือขวาม้วนจับแล้วปล่อยจับหักข้อมือให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบน นิ้วจะ  
 กางไว้ 4 นิ้ว ส่วนนิ้วชี้จะชี้ตั้ง และให้ปลายนิ้วชี้ชี้ลงที่เทริด ใน  
 ลักษณะเหมือนกับตั้งวง มือซ้ายเท้าสะเอว
- เท้า เท้าขวาดังขึ้นโดยให้ฝ่าเท้าวางบนพื้น ให้ขาส่วนล่างตั้งตรงขึ้น  
 ทามุม 90 องศา กับพื้น ท่อนขาส่วนบนทามุม 90 องศา กับท่อนขา  
 ส่วนล่างและขนานกับพื้น เท้าซ้ายตั้งเข้ากับพื้น ให้ขาส่วนบนตั้งตรง  
 ขึ้นทามุม 90 องศา กับพื้น ท่อนขาส่วนล่างวางราบลงกับพื้น โดย  
 ให้สันเท้าชี้ขึ้น ยกกันขึ้น
- การเคลื่อนไหว มือขวาม้วนจับหักข้อมือขึ้นให้ปลายนิ้วชี้ขึ้นด้านบนแล้วเคลื่อนไหวขึ้น  
 ด้านบนโดยกำมือให้นิ้วชี้ตั้งขึ้นด้านบนและเคลื่อนไหวขึ้นไปให้ปลาย  
 นิ้วชี้ชี้ที่เทริด พร้อมกับมือซ้ายเท้าสะเอว เท้าขวาดังเข้าขึ้นมา  
 แล้วหมุนตัวรอบตัวเอง 1 รอบ กลับมาอยู่หน้าเดิม

## 13. ท่าตีพยับพนัก



## อธิบายท่ารำ

มือ

มือขวาจับหางยแขนตึงวางไว้บนเข่าขวาให้แขนทามุม 45 องศา กับลำตัว มือซ้ายตั้งวงบนระดับศีรษะ โดยให้ปลายนิ้วชี้เข้าหา ศีรษะ ให้ลำแขนท่อนล่างและลำแขนท่อนบนทามุมกัน 90 องศา ที่ข้อศอก

เท้า

มือขวายื่นออกไปด้านข้างใช้สันเท้าวางบนพื้น ให้ท่อนขาส่วนบน ทามุม 45 องศา กับพื้น และท่อนขาส่วนล่างทามุม 45 องศา กับพื้นเช่นเดียวกัน ให้เข่าสูงเหนือพื้นประมาณ 1 ศอก และ ทามุม 90 องศา ระหว่างขาที่ท่อนล่างและท่อนบนที่เข่า เท้าซ้าย ยังคงนั่งคุกเข่าอยู่เหมือนเดิม

การเคลื่อนไหว

มือซ้ายเคลื่อนมือจากด้านหน้าซึ่งตั้งวงอยู่ผ่านด้านหน้าขึ้นไปตั้ง วงบนระดับศีรษะ มือขวาเคลื่อนไปข้าง ๆ ลงต่ำให้แขนตึง หางยท้องแขนขึ้นมือจับ พร้อมกับยื่นเท้าขวาออกไปด้านข้าง แล้วให้จับมือขวาวางบนเข่าขวาพอดีกับจังหวะ

## 14. ท่าสวนมือชกเอาแสทอง



## อธิบายท่ารำ

มือ

มือขวาอยู่ในลักษณะเดิม มือซ้ายจะเคลื่อนมือจากด้านบนมาจับ  
หงายที่เข่าใกล้ ๆ กับจับมือซ้าย แล้วเคลื่อนมือจับกลับไปเดิม  
คือ ตั้งวงบพ

เท้า

อยู่ในลักษณะเดิม คือท่าตีนถีบพนัก

การเคลื่อนไหว

เคลื่อนไหวเฉพาะมือซ้ายมือเดียวเท่านั้น โดยเคลื่อนมาจับ  
ด้านมือขวา แล้วกลับไปตั้งวง ท่าซ้ำกันตามจังหวะเพลง

## 15. ท่าหาโหนงให้ได้เหมือนน้อง



## อธิบายท่ารำ

- มือ มือซ้ายป้องหน้าโดยให้อยู่ห่างจากหน้าปากประมาณ 1 คืบ  
มือ ขวากำมือแล้วให้นิ้วชี้ชี้ออกไปด้านข้าง
- เท้า นั่งคุกเข่าทั้งสองข้าง
- การเคลื่อนไหว เคลื่อนมือจากการตั้งวงมาเป็นมาด้านหน้าให้ห่างจากหน้าปาก  
1 คืบ แล้วกดฝ่ามือลงให้ฝ่ามือขนานไปกับพื้น มือขวากำมือให้  
เหลือเฉพาะนิ้วชี้เอาไว้แล้วเริ่มชี้จากด้านหน้าไปด้านข้าง

## 16. ท่าทำนองพระเทวดา



## อธิบายท่ารำ

มือ

มือทั้งสองตั้งวงบน (วงเขาควาง) ระดับศีรษะให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาศีรษะ ลาแขนท่อนบนอยู่ระดับเดียวกับไหล่ ลาแขนท่อนล่างชี้ตรงขึ้นให้ทามุม 90 องศา กับแขนท่อนบน หักข้อมือเข้าหาลาแขน ให้ปลายนิ้วชี้เข้าหาศีรษะ

เท้า

ลูกขึ้นยืนตั้งเป็นเหลี่ยม ย่อเข่าลง ให้ขาทั้งสองข้างได้ฉาก โดยฝ่าเท้าทั้งสองข้างยืนอยู่กับพื้น ขาท่อนล่างทามุม 90 องศา กับพื้น และขาท่อนบนทามุม 90 องศา กับขาท่อนล่าง หรือให้ขนานไปกับพื้น

การเคลื่อนไหว

จะเริ่มจากการเคลื่อนไหวมือทั้งสองข้างมาจับหงายด้านหน้าแล้วค่อย ๆ เคลื่อนมือขึ้นไปด้านบน พร้อมกับลูกขึ้นตั้งเหลี่ยม โดยมือทั้งสองข้างจับออกเป็นตั้งวงพร้อมกับตั้งเหลี่ยมได้พอดีจังหวะ



จากการที่ผู้ร่าได้รับการฝึกหัดท่าร่าในบทครูสอน ทาาให้ผู้ฝึกหัดได้รับ  
ประโยชน์จากการฝึกหัดดังต่อไปนี้

1. รู้จักการใช้มือและขาในลักษณะต่าง ๆ
2. รู้จักการแต่งตัวของเครื่องแต่งกายที่ใช้ในการแสดงโหร่า
3. รู้จักขั้นตอนของเครื่องแต่งกาย
4. รู้จักการใช้มือให้สัมพันธ์กับงลักษณะต่าง ๆ

## เพลงสอนรำ

เพลงสอนรำ คือ เพลงที่ใช้ในการฝึกหัดท่ารำของผู้ที่จะฝึกการรำโนรา ต่อจากเพลงครูสอน กำหนดท่ารำไว้เป็นแบบแผนที่แน่นอนและชัดเจน มีทั้งหมด 18 ท่า มีความยาวในการแสดงประมาณ 20 นาที ลักษณะของท่ารำจะมีบทหรือประกอบในแต่ละท่า เช่น ท่าสอนให้รำเพียงพก ท่ากนกเป็นแพนพาลา ท่ายกสูงเสมอนหน้า เป็นต้น ซึ่งในแต่ละท่าจะรำตามคำร้องนั้น ๆ โอกาสที่จะใช้สำหรับการแสดงจะใช้ได้ในโอกาสต่าง ๆ หรือการรำเข้าโรงครู แต่ส่วนมากจะใช้เป็นท่าเบื้องต้นของการฝึกหัด ซึ่งสามารถแยกท่ารำตามคำร้อง ได้ 18 ท่า ดังนี้ ท่าสอนเอยสอนรำ ท่ารำเพียงป่า ท่าปลดปลงลงมา ท่ารำเพียงพก ท่าवादไว้กับปลายอก ท่ายกให้ เป็นแพนพาลา ท่ายกสูงเสมอนหน้า ท่าช่อระย้าพวงดอกไม้ ท่าปลดปลงลงมาได้ ท่ารำโคมเวียน ท่ากระหนกรูปवाद ท่าवादไว้ให้เหมือนรูปเขียน ท่ากระหนกโคมเวียน ท่ากะเขียนปาดตาล ท่าตัวฉิ่งนี้เหวยหนูช ท่าพระพุทธรเจ้าห้ามมาร ท่าตัวฉิ่งนี้หงคราญ ท่าพระรามจะข้ามสมุทร

ท่ารำทั้ง 18 ท่า ที่กล่าวมานี้เป็นการดีท่าตามคำร้องดังต่อไปนี้

## บทหรือเพลงสอนรำ

สอนเอยสอนรำ	ครูสอนให้รำเพียงป่า (ลูกคู่รับ)
แล้วปลดปลงลงมา	ครูให้รำเพียงพก "
वादไว้กับปลายอก	ยกให้ เป็นแพนพาลา "
ยกสูงเสมอนหน้า	เรียกช่อระย้าพวงดอกไม้ "
แล้วปลดปลงลงมาได้	ครูให้รำโคมเวียน "
รำท่ากระหนกรูปवाद	वादไว้ให้เหมือนกับรูปเขียน "
รำท่ากนกโคมเวียน	รำท่ากะเขียนปาดตาล "
ตัวฉิ่งนี้เหวยหนูช	พระพุทธรเจ้าห้ามมาร "
ตัวฉิ่งนี้หงคราญ	พระรามจะข้ามสมุทร "

ในคำร้องของบทสอนรำนี้ส่วนมากจะเป็นภาษาท้องถิ่น ซึ่งผู้อ่านบางท่าน อาจจะไม่เข้าใจความหมายของคำนั้น ๆ ได้ ข้าพเจ้าจึงขออธิบายคำที่เป็นภาษาถิ่นดังนี้

เพียง หมายถึง ระดับ

พาย หมายถึง ที่

กะเชียน หมายถึง ผู้ที่มีอาชีพในการทำตาลโตนด

ลักษณะท่าร่าในบทสนทนาจะเป็นการตีบทตามคำร้อง ให้คำร้องบทหนึ่ง ๆ จะมีความหมายบอกไว้ชัดเจนว่าให้ผู้ร่าทำอะไรบ้าง ซึ่งจะอธิบายความหมายของคำกลอนแต่ละวรรค ที่ใช้ภาษาท้องถิ่น และเข้าใจยากดังต่อไปนี้

वादไว้กับพายอก หมายถึง เมื่อवादภาพอะไรเสร็จแล้วจะเก็บไว้ที่อก  
ยกให้เป็นแพนพาลา หมายถึง การยกมือขึ้นมาให้เหมือนกับนกยูงพ่อนทาง  
กะเชียนปาดตาล หมายถึง ผู้มีอาชีพทำตาลกำลังปอกลูกตาลให้เปลือก  
พอกออก

### ลักษณะท่าร่า

#### ท่าที่ 1 ท่าสนร่า



## อธิบายท่ารำ

มือ มือซ้ายตั้งวงหน้า มือขวาจับหงายต่อที่ดอกมือซ้าย  
 เท้า เท้าซ้ายก้าวไขว้เท้าขวา เท้าขวาที่อยู่ข้างหลังให้เปิดส้นเท้าขึ้น  
 การเคลื่อนไหว มือซ้ายจับหงาย งอแขนเข้าหาผู้รำ แล้ววบลอยมือจับเป็นตั้งวง  
 ระดับปาก งอแขนเล็กน้อยตั้งภาพ มือขวาก็จับหงายต่อข้อศอก  
 มือซ้ายขณะที่มือซ้ายเริ่มจับหงาย เท้าซ้ายก็ก้าวไขว้เท้าขวา  
 พร้อมกับเปิดเท้าขวา

## ท่าที่ 2 ท่าครูสอนให้รำเทียมบ่า



## อธิบายท่ารำ

มือ มือทั้งสองจับคว่ำที่ไหล่ แล้วม้วนมือทั้งสองเป็นตั้งวงระดับไหล่  
 เท้า เท้าซ้ายก้าวหน้า วางเท้าขวาลงหลังพร้อมกับเปิดส้นเท้า  
 การเคลื่อนไหว มือทั้งสองจับคว่ำที่หัวไหล่ แล้วม้วนมือทั้งสองออกเป็นตั้งวง  
 ให้ปลายมือชี้เข้าหาลำตัว งอข้อศอก วางเท้าซ้ายลงหลัง  
 ย่อลงหมุน 1 รอบ

## ท่าที่ 3 ท่าปลดปลงลงมา



## อธิบายท่ารา

มือ	มือซ้ายจับควาระดับหน้า มือขวาตั้งวงบน
เท้า	เท้าขวาก้าวหน้า วางเท้าซ้ายลงพร้อมกับเปิดส้นเท้า
การเคลื่อนไหว	มือขวายังคงตั้งวงอยู่ข้างลำตัว เคลื่อนมือซ้ายมาหยิบจับควาระดับหน้า วางเท้าซ้ายลงหลัง ย่อเข่าลงเล็กน้อย หมุน 1 รอบ

## ท่าที่ 4 ท่าครูให้ชาร่าเพียงพก



## อธิบายท่าร่า

- มือ                      มือทั้งสองตั้งวงล่างระดับสะเอว ให้ปลายมือชี้ขึ้นข้างบน
- เท้า                      เปิดปลายเท้าทั้งสองออกข้าง ๆ ให้ส้นเท้าชิดติดกัน พร้อมกับ  
ย่อตัวลงเล็กน้อย
- การเคลื่อนไหว        ชักมือขวาที่ตั้งวงข้างลาตัวลงมา มือทั้งสองจับหางงอแขน  
ระดับอก แล้วม้วนจับปล่อยเป็นตั้งวงล่างระดับชายพก พร้อมกับ  
กันข้อศอกออก

## ท่าที่ 5 ท่าวาดไวปลายอก



## อธิบายท่ารำ

คำว่า "วาดไว"

มือ มือซ้ายแบหงายข้างหน้า มือขวาจับคว่ำตวัดมือ (ท่าเขียนหนังสือ)  
 เท้า เท้าซ้ายวางหน้าเท้าขวา พร้อมกับเปิดส้นเท้าขวา  
 การเคลื่อนไหว มือซ้ายแบหงายอยู่ข้างหน้า มือขวาจับคว่ำบนมือซ้าย ตวัดมือท่า  
 ท่าเขียนหนังสือ วางเท้าซ้ายลงหลัง พร้อมกับย่อเข่าลงเล็กน้อย

คำว่า "ปลายอก"

มือ มือขวาตั้งวงข้างลำตัว มือซ้ายจับที่อก  
 เท้า เปิดปลายเท้าทั้งสองแยกออกข้าง ๆ ส้นเท้าทั้งสองวางชิดติดกัน  
 การเคลื่อนไหว มือขวาชักจับขึ้นมาตั้งวงข้างลำตัว มือซ้ายที่แบอยู่เปลี่ยนเป็นจับ  
 เข้าหาตัวเอง เท้าทั้งสองส้นเท้าชิดติดกัน แยกปลายเท้าทั้งสอง  
 ออก เปิดหน้าขาแล้วย่อลง





## ท่าที่ 7 ท่ายกขึ้นเสมอหน้า



## อธิบายท่ารำ

มือ	มือขวาแบหงายขึ้นระดับหน้า มือซ้ายแบหงายรับศอกมือขวา
เท้า	เท้าทั้งสองกางออกตั้งเหลี่ยม
การเคลื่อนไหว	มือขวาแบหงายยกขึ้นระดับหน้า หน้ามือซ้ายแบหงายรับข้อศอก มือขวา กางเท้าทั้งสองออกตั้งเหลี่ยมพร้อมกับย่อเข่าลง

## ท่าที่ 8 ท่าเรียกช่อรชย้าพวงดอกไม้



## อธิบายท่ารำ

คำว่า "ช่อรชย้า"

มือ มือซ้ายจับคว่ำระดับหน้า

เท้า สันเท้าทั้งสองชิดติดกัน เปิดหน้าขาออกเล็กน้อย พร้อมกับย่อเข่าลง

การเคลื่อนไหว หน้ามือซ้ายที่แบหงายมาจับคว่ำระดับหน้า สันเท้าทั้งสองชิดชิดติดกัน เปิดหน้าขาออกเล็กน้อย พร้อมกับย่อเข่าลง

คำว่า "พวงดอกไม้"

มือ มือขวาจับคว่ำทับมือซ้าย

เท้า เท้าคงอยู่เช่นเดิม

การเคลื่อนไหว หน้ามือขวามาจับคว่ำไว้ทับมือซ้าย

## ท่าที่ 9 ท่าปลดปลงลงมาได้



## อธิบายท่าท่า

มือ ปฏิบัติท่าสอดสร้อยมาลา โดยมือซ้ายจับ มือขวาดึงวงข้างลาตัว  
 เท้า เท้าซ้ายวางหลัง พร้อมกับเปิดส้นเท้าด้วย  
 การเคลื่อนไหว ชักมือขวาที่จับอยู่ขึ้นมาปล่อยเป็นวงข้างลาตัว มือซ้ายจับคว่ำ  
 ระดับหน้า วางเท้าซ้ายลงหลัง พร้อมกับเปิดส้นเท้าย่อและ  
 เข่าลง หมุนรอบตัว 1 รอบ

## ท่าที่ 10 ท่าครูให้ช่าราโคมเวียน



## อธิบายท่าร่า

คำว่า "ครูให้ช่าร่า"

มือ มือทั้งสองพนมมือไว้ที่อก  
 เท้า สันเท้าทั้งสองชิดติดกัน เปิดหน้าขาออกเล็กน้อย ย่อเข่าลง  
 การเคลื่อนไหว ปลอยมือทั้งสองออกแล้วพนมมือไว้ที่อก สันเท้าทั้งสองยื่นชิดติดกัน  
 เปิดหน้าขาเล็กน้อย ย่อเข่าลง

คำว่า "โคมเวียน"

มือ มือทั้งสองจับ ม้วนมือปลอยจับเป็นตั้งวง ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน  
 เท้า เท้าซ้ายวางหลังพร้อมกับเปิดสันเท้า  
 การเคลื่อนไหว มือทั้งสองจับหงายแล้วม้วนมือ ปลอยจับเป็นตั้งวงปลายนิ้วชี้เข้า  
 หากัน วางเท้า วางเท้าซ้ายลงหลัง ย่อเข่าลง หมุนรอบตัวเอง

1 รอบ

## ท่าที่ 11 ท่ากระหนกรูปวาด



## อธิบายท่าท่า

- มือ มือซ้ายแบหงายระดับสะเอว มือขวาจับคว่ำวาดมือที่มือซ้ายซึ่ง  
แบหงายอยู่
- เท้า เท้าซ้ายวางหลัง เปิดส้นเท้าด้วย ก้มตัวลงเล็กน้อย
- การเคลื่อนไหว มือซ้ายแบหงายอยู่ระดับหน้า มือขวาจับคว่ำที่มือซ้าย ท่าท่า  
เขียนหนังสือ วางเท้าซ้ายลงหลัง ย่อเข่าลงเล็กน้อย

## ท่าที่ 12 ท่าวาดไว้ให้เหมือนรูปเขียน



## อธิบายท่าท่า

คำว่า "วาดไว้ให้เหมือน"

มือและเท้า ท่าเช่นเดียวกับท่าที่ 11 (กนกธูปวาด)  
 การเคลื่อนไหว มือซ้ายแบหงายอยู่ระดับหน้า มือขวาจับคว่ำที่มือซ้าย ท่าท่า  
 เขียนหนังสือ วางเท้าซ้ายลงหลัง ย่อเข่าลงเล็กน้อย

คำว่า "รูปเขียน"

มือ มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาจับหงายแขนตั้งข้างลำตัว  
 เท้า เท้าซ้ายยืนงอเข่า เท้าขวาแยกข้าง  
 การเคลื่อนไหว เปลี่ยนมือซ้ายตั้งวงข้างลำตัว มือขวาจับหงายแขนตั้งเท้าขวา  
 ยกข้าง เท้าซ้ายยืนงอเข่าลงเล็กน้อย

## ท่าที่ 13 ท่ากระหนกโคมเวียน



## อธิบายท่ารำ

- มือ                      มือทั้งสองจับ ม้วนมือปล่อยจับเป็นตั้งวง ปลายนิ้วชี้เข้าหากัน
- เท้า                      เท้าซ้ายวางหลังพร้อมกับเปิดสันเท้า
- การเคลื่อนไหว       มือทั้งสองจับหงายแล้วม้วนมือ ปล่อยจับเป็นตั้งวงปลายนิ้วชี้เข้า  
 หากัน วางเท้า วางเท้าซ้ายลงหลัง ย่อเข่าลง หมุนรอบตัวเอง
- 1 รอบ





## ท่าที่ 15 ท่าฉนี้เหวยนุช



## อธิบายท่ารา

- มือ                      มือขวาจับที่อก มือซ้ายตั้งวงหน้า
- เท้า                      เท้าขวาวางหลัง พร้อมกับเปิดส้นเท้า
- การเคลื่อนไหว       มือซ้ายจับแล้วปล่อยเป็นวงข้างลำตัว มือขวาจับเข้าหาลำตัว  
วางเท้าขวาลงหลัง พร้อมกับเปิดส้นเท้า

## ท่าที่ 16 พระพุทธเจ้าห้ามมาร



## อธิบายท่าரா

คำว่า "พระพุทธเจ้า"

มือ มือทั้งสองพนมมือไหว้ระดับอก และก้มตัวลง  
 เท้า สันเท้าทั้งสองวางชิดติดกัน  
 การเคลื่อนไหว เปลี่ยนมือทั้งสองมาพนมมือไหว้ระดับอก สันเท้าทั้งสองยื่นชิดติดกัน  
 เปิดหน้าขาออกเล็กน้อย ย่อเข่าลง

คำว่า "ห้ามมาร"

มือ มือซ้ายปล่อยลงข้างลำตัว มือขวาดึงวงยื่นไปข้างหน้า  
 เท้า เท้าทั้งสองยื่นชิดติดกัน  
 การเคลื่อนไหว ปล่อยมือซ้ายลงข้างลำตัว มือขวาดึงวงยื่นมือไปข้างหน้า เท้า  
 ทั้งสองยื่นชิดติดกัน เปิดหน้าขาออกเล็กน้อย

## ท่าที่ 17 ตัวฉันทน์งคราญ



## อธิบายท่ารา

มือ	มือขวาจับที่อก มือซ้ายตั้งวงหน้า
เท้า	เท้าขวาวางหลัง พร้อมกับเปิดส้นเท้า
การเคลื่อนไหว	มือซ้ายจับแล้วบสอยเป็นวงข้างลำตัว มือขวาจับเข้าหาลำตัว วางเท้าขวาลงหลัง พร้อมกับเปิดส้นเท้า



ผู้ที่ได้รับการฝึกหัดท่าทางเบบทสอนร่านี้แล้ว จะทำให้ผู้ร่ามีความรู้ทาง  
ด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. เนื่องจากการร่าชุดนี้เป็นการยี่นร่า ทำให้ผู้ร่ารู้จักการใช้เท้าใน  
ลักษณะต่าง ๆ
2. รู้จักการเคลื่อนไหวเท้าให้สัมพันธ์กัน
3. รู้จักความสำคัญของการใช้มือและเท้า
4. รู้จักความสำคัญของการเคลื่อนไหว
  - 4.1 ท่อนบนหนึ่ง ท่อนล่างเคลื่อนไหว
  - 4.2 ท่อนบนเคลื่อนไหว ท่อนล่างนิ่ง
5. รู้จักการตีบทในลักษณะต่าง ๆ