



### การฝึกหัดโขนลิงเบื้องต้น

บทนี้จะได้กล่าวถึงการฝึกหัดโขนลิงเบื้องต้น ตามที่ปฏิบัติกันในวิทยาลัยนาฏศิลป กรมศิลปากร โดยเริ่มด้วยการฝึกหัดในยุคเริ่มแรก ซึ่งสืบทอดมาจนถึงปัจจุบันเป็นวิทยาลัยนาฏศิลป มีหลักสูตรในการฝึกหัด ตลอดจนการคัดเลือกผู้ที่จะฝึกโขนเป็นตัวลิง นับตั้งแต่การคำนับครู การไหว้ครู การฝึกหัดเบื้องต้น เริ่มจากตบเข้า ทองสะเอว เต็นเส้า ดีบเหลี่ยม ฉึกขา หกคะเมน และตัดมือ ตัดแขน ตัดหลัง

การฝึกหัดโขนในสมัยโบราณ แต่เดิมฝึกหัดกันในวังของบรรดาพระเจ้านายต่าง ๆ ครุฑลาด<sup>๑</sup> เล่าเมื่อครั้งในวัยเด็กว่า ท่านฝึกหัดโขนครั้งแรกที่บ้านเจ้าพระยาวรพงษ์พิพัฒน์ (ม.ร.ว. เย็น อิศรเสนา) ซึ่งเป็นสถานที่หัดโขนเบื้องต้นในสมัยรัชกาลที่ 7<sup>๑</sup> ครูกรี วรเศริน ก็ฝึกหัดโขนอยู่ที่บ้านเจ้าพระยาวรพงษ์พิพัฒน์ เช่นกัน ซึ่งขณะนั้น เจ้าพระยาวรพงษ์พิพัฒน์ท่านดำรงตำแหน่งเสนาบดีกระทรวงวัง และต่อมาครูกรี ได้ย้ายสถานที่ฝึกหัดโขนมาที่วังสวนกุหลาบ ตำบลเทเวศร์ ในช่วงนี้ได้มีโอกาสเรียนหนังสือวิชาสามัญต่อที่โรงเรียนศรีอยุธยา ซึ่งพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้ทรงตั้งขึ้นเพื่อให้พวกโขนหลวงได้ศึกษา แล้วจากนั้นครูกรีก็นำไปหัดโขนต่ออีกที่ในวังหลวง<sup>๒</sup> จะเห็นได้ว่าสถานที่ฝึกหัดโขนส่วนใหญ่จะเป็นวังของเจ้านายทั้งสิ้น

---

<sup>๑</sup> ครุฑลาด พลจักษุ ผู้เชี่ยวชาญนาฏศิลป์โขนลิง กรมศิลปากร ปัจจุบันเสียชีวิตแล้ว

<sup>๑</sup> ปัญญา นิตยสุวรรณ "ศิลปินที่น่ารู้จัก" วารสารศิลปากร 23 (มกราคม 2523) : 117.

<sup>๒</sup> จาตุรงค์ มณตรีศาสตร์ "ศิลปินที่น่ารู้จัก" วารสารศิลปากร 22 (พฤศจิกายน 2525) : 35.

ต่อมาเมื่อกรมศิลปากรเปิดโรงเรียนนาฏดุริยางคศาสตร์เมื่อวันที่ 17 พฤษภาคม พ.ศ. 2477 และได้พัฒนาเป็นวิทยาลัยนาฏศิลป์ในปัจจุบัน ในระยะแรก ๆ ก็ได้ครูอาจารย์ที่เป็นศิลปินสำคัญจากกรมมหรสพในพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว และศิลปินโขนละครหลวงในพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวมาเป็นครูอาจารย์ถ่ายทอดทำให้ จากนั้นก็มีการกำหนดเป็นหลักสูตร และพัฒนามาตลอดเวลาจนในปัจจุบัน

การกำหนดหลักสูตรนาฏศิลป์โขนลิง ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ ในปัจจุบัน พ.ศ. 2538 ได้แบ่งเนื้อหาการเรียนการสอนนาฏศิลป์โขนลิง ดังนี้

ตารางที่ 1 หลักสูตร เนื้อหาการเรียนการสอนนาฏศิลป์โขนลิง

ระดับชั้น	เนื้อหา
ระดับขั้นต้น	<p>ศึกษาหลักเบื้องต้น เช่น ทบเข้า ทองสยะเอว เต็นเส้า ติบเหลี่ยม ฉึกขา หกคะเมน และหักข้อมือ, ปฏิบัติแม่ท่า ตั้งแต่ทำนั่งไหว จนถึงท่าเชิด, ปฏิบัติเพลงหน้าพาทย์ เชิด เสมอ, หัตถคลาน หัตถเดิน, รำตรวจพลด้วยเพลงกราวนอกตัวสืบแปดมงกุฎ, รำหน้าพาทย์ เพลงวระ-เชษฐ์ เพลงแผละ หัตถวิธีระหว่างเสนาลิง กับเสนายักษ์ และวิธีใช้ บทในลักษณะทำนั่ง ทำยืน, รำหน้าพาทย์เพลงเข้าม่าน เพลงกราวรำ เพลงปฐุม หัตถรำระบำวีรชัย, หัตถรำตรวจพลเฉพาะตัวเอง ด้วยอาวุธ ต่อไปนี้ คือ ศร หอก กระบอง พระขรรค์, หัตถขึ้นลอย</p>
ระดับขั้นกลาง	<p>ฝึกหัตถรำตรวจพลตัวเอง เช่น สุกกรีน ชมพูนพาน นิลนนท์ นิลนัท อสุรผัด ช้าง ออกฉาก 1 และฉาก 2 ตามลำดับ, ฝึกหัตถำบท แสดงอารมณ์, ฝึกทำรบลึงกับยักษ์ด้วยอาวุธพระขรรค์ หอก ศร กระบอง, ฝึกหัตถำขึ้นลอยลิงกับยักษ์ ลักษณะทำขึ้นลอยต่าง ๆ, หน้าพาทย์ ปฐุม</p>

ระดับชั้น	เนื้อหา
ระดับชั้นสูง	<p>ตระนิยมิต โลม-ตระนอน กราวรำ แผละ (ครุฑ - อีกา) พญาเดิน รุกข์  เลมอข้ามสมุทร เชิดนอก เลมอธรรมดา และเข้ามาน (หมี), เป็นชุด  เป็นตอนนางลอย (เฉพาะเต่าเห่) ศิกวิญจำบัง ขัณฑ์เมก ทศกัณฐ์กรบ  ศิกสหัสเสช และศิกมุลลัม</p> <p>เป็นชุดเป็นตอน จองถนน นางลอย ไมยราชน รบหนุมาน  สครินถอนตันรัง, ผีกหัดตีบท และใช้บทตัวเอก ตัวรอง ผีกวิรัชชัยสืบแปด  มงกุฎ, ฉุยฉายหนุมาน บทแต่งตัวหนุมาน (เพลงชมตลาด) พญาวัน  ตรวจผล (องคต หนุมาน) ปฐม กลมพระยรรค์ เชิดนอก คุภพาทย์  สาธการ ศรทง เชิดฉาน รั้วสามลา</p>

(หลักสูตรนาฏศิลป์ขั้นต้น, ชั้นกลาง, ชั้นสูง ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2534 กระทรวงศึกษาธิการ)

ระยะเวลาในการเรียนที่วิทยาลัยนาฏศิลป์ กำหนดไว้เพื่อใช้ฝึกหัดมี ดังนี้

- การเรียนในระดับขั้นต้นใช้เวลาเรียน 3 ปี คือ ขั้นต้นปีที่ 1 - 2 - 3
- การเรียนในระดับชั้นกลางใช้เวลาเรียน 3 ปี คือ ชั้นกลางปีที่ 1 - 2 - 3
- การเรียนในระดับชั้นสูงใช้เวลาเรียน 2 ปี คือ ชั้นสูงปีที่ 1 - 2

ดังนั้น จะต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกหัดเป็นเวลา 8 ปี

ครุฑรี วรศะริน กล่าวว่า ในสมัยโบราณไม่มีการกำหนดหลักสูตรเหมือนในปัจจุบัน แต่ครูตั้งหลักสูตรไว้ในใจ หากนักเรียนคนใดเกียจคร้าน ครูก็จะไม่ให้วิชาบางอย่าง โดยที่ครู

ไม่มีความผิด เพราะไม่มีการกำหนดไว้เป็นหลักสูตร แต่นั่นอาจเป็นผลเสีย ซึ่งจะทำให้วิชาความรู้บางอย่างสูญหายไป โดยไม่มีการสืบทอดก็ได้<sup>๓</sup>

### การคัดเลือกผู้ที่ฝึกหัดโขน เป็นตัวลิง

การคัดเลือกผู้ที่จะเรียนโขนลิงในสมัยโบราณกับปัจจุบันนี้ยังมีลักษณะ เช่นเดียวกัน โดยครูจะดูรูปร่างหน้าตาตลอดจนท่าทางให้เหมาะสม ซึ่งมีวิธีดังนี้

ครูตรวจดู รูปร่าง ไช้หน้า ช่วงคอ นิ้วมือ ฝ่ามือ ช่วงแขน ไหล่ หลัง ลำตัว ช่วงอก นิ้วเท้าและช่วงขา นอกจากนี้ครูยังให้นักเรียนเดินย่อตัว เพื่อดูเหลี่ยม และกิริยาท่าทาง หรือลองให้หกละเม่นตีลังกา วิธีการคัดเลือกนักเรียนในสาขาโขนลิง ครูกรี วรศะริน กล่าวว่า ต้องเป็นผู้ลำสัน มือไม่ยาว คอไม่ยาว เรียกว่า มะขามข้อเดียว มีกำลังแข็งแรง ว่องไว ลักษณะที่กล่าวนี้เป็นลักษณะของลิงโล้น พวกหนุมาน นิลพัท นิลนนท์ หากผู้เรียนมีรูปร่างสูงขึ้นไปจะไปฝึกเป็นลิงยอด พวกสุครีณ พาลี ชมนพพาน<sup>๔</sup>

### การคัดเลือกหนุวาวาร

ในการแสดงโขนหนุวาวารมีความสำคัญมาก เนื่องจากหนุวาวารมีหลายตัว และมีลักษณะต่างกัน สามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ

ก. หนุวาวารที่เป็นลิงยอด<sup>๕</sup> ได้แก่ ท้าวมหาชมพู พาลี สุครีณ ชามพุราช ชมนพพาน องคต

<sup>๓</sup> จาตุรงค์ มนตรีศาสตร์ "ศิลปินที่น่ารู้จัก" วารสารศิลปากร, ๓๘.

<sup>๔</sup> เล่มเดียวกัน, หน้า ๓๖.

<sup>๕</sup> ลิงยอด หมายถึง หนุวาวารที่สวมชฎายอดต่าง ๆ เช่น สวมชฎายอดมงกุฎชัย (ยอดแหลม) ได้แก่ ท้าวมหาชมพู ชามพุราช และชมนพพาน สวมชฎายอดบัว ได้แก่ พาลี และสุครีณ สวมชฎามงกุฎสามกليب ได้แก่ องคต

ข. ญววนรที่เป็นลิ่งลััน \* ด้แก่ หนุมาน นิลนัท มัจฉานุ อสุรผัด

เมือมีการแบ่งลักษณะของญววนรดังกล่าว การคัดเลือกผู้แสดงจึงสามารถแบ่งออกได้ 2 ลักษณะ โดยมีเกณฑ์การแบ่ง ดังนี้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบเกณฑ์ในการพิจารณาคัดเลือกตัวญววนรลิ่งยอและลิ่งลััน <sup>๕</sup>

ญววนรที่เป็นลิ่งยอ	ญววนรที่เป็นลิ่งลััน
<p>- ลักษณะเฉพาะตัว</p> <p>โดยเฉพาะกระบวนท่ารำ ซึ่งจะมึลักษณะสง่างาม มั่นคง แข็งแรง ในเวลาปฏิบัติท่าทางจะไม่กระโดดมากนัก แต่ยังคงมึกิริยาหลุหลุตามประสาลิ่ง</p> <p>- รูปร่าง</p> <p>เป็นครูปร่างสูงพอสมควร มึร่างกาย</p>	<p>- ลักษณะเฉพาะตัว</p> <p>กระบวนท่ารำจะโลดโผนปราดเปรียว คล่องแคล่ว ว่องไว หลุหลุตลอดเวลา แต่จะแฝงความสง่างาม เวลาปฏิบัติท่าทางจะกระโดดอยู่เสมอ</p> <p>- รูปร่าง</p> <p>เป็นครูรูปร่างเตี้ย ป้อม ในลักษณะ</p>

\* ลิ่งลััน หมายถึง ญววนรที่สวมเฉพาะมาลาทองรอบศีรษะเหนือคิ้วไม่สวมยอ มีลักษณะเดียวกันหมด ด้แก่ หนุมาน นิลนัท นิลนัท มัจฉานุ และอนรุผัด

<sup>๕</sup> สัมภาษณ์ นายกรั วรศะริน นายประสิทธิ์ ปั้นแก้ว นายจาตรงค์ มนตรีศาสตร์ นายณเรศ วรศะริน นายนิวัฒน์ สุขประเสริฐ, แต่ละท่านเป็นผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ด้านการสอนและการแสดงโขนเป็นตัวญววนรทั้งลััน, ธันวาคม-มกราคม 2537-2538

พญาวานรที่เป็นลิงยอด	พญาวานรที่เป็นลิงโล้น
<p>แข็งแรงสมส่วน คอยาว ช่วงตัวขาว เพื่อให้          เหมาะกับศิระษที่มีลักษณะเป็นยอดแบบต่าง ๆ</p> <p>- ปฏิภาณไหวพริบ          เป็นผู้ที่มีความจำดี ทั้งทำรำ เนื้อร้อง          เพลงดนตรี และจังหวะหน้าที่สำคัญ คือ          จะต้องมีไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า          เช่น ในการต่อสู้ของพาลี กับ ทรณี เมื่อพาลีเป็น          ผู้ใช้อาวุธ (พระขรรค์) ต่อสู้กับเขาของทรณี          ซึ่งเป็นควาย ก็จะไม่ถนัด หากอาวุธหลุดจากมือ          พาลีอาจจะต้องแก้ปัญหาด้วยการม้วนหน้าทำเป็น          หลบทรณี แต่ที่จริงต้องการม้วนหน้าไปเพื่อหยิบ          พระขรรค์ที่หล่นมาใช้ในการต่อสู้ต่อไป</p> <p>- ขยัน          หมั่นฝึกฝนท่าทาง ให้เกิดความชำนาญ          ตลอดจนมีความมานะอดทน</p> <p>- แข็งแรง          มีร่างกายสมบูรณ์ ไม่เป็นคนขี้โรค หรือ          อ่อนแอ</p>	<p>มะขามข้อเดียว คอสั้น ท้วม ๆ แต่ไม่ใช่          คนอ้วน มือแขนและขาไม่ยาว</p> <p>- ปฏิภาณไหวพริบ          เป็นผู้ที่มีความคล่องแคล่วว่องไว          หลกหลิก ชอบกระโดดโลดเต้น ตีลังกา มี          ความจำดี ทั้งทำรำ เนื้อร้อง เพลงดนตรี          และจังหวะหน้าที่สำคัญจะต้องมีไหวพริบ          ในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งอาจจะเกิด          ขึ้นได้ โดยเฉพาะตัวหนุมาน ซึ่งมีกระบวน          ทำรำที่มากกว่าพญาวานรตัวอื่น ๆ ทั้งยังมี          บทบาทอยู่ตลอดแทบทั้งเรื่อง เช่น ในการ          ต่อสู้ หนุมานจะอยู่เคียงข้างพระรามและ          พระลักษมณ์เสมอ หากพระรามหรือพระลักษมณ์          ยังไม่พร้อมที่จะออกรบ ด้วยเหตุผลใด ๆ ก็          ตาม อาจจะทำลังรำเชิดนั่งอยู่ หนุมานจะ          ต้องทำหน้าที่ออกรบได้ทันที</p> <p>- ขยัน          หมั่นฝึกฝนท่าทาง ให้เกิดความชำนาญ          ตลอดจนมีความมานะอดทน</p> <p>- แข็งแรง          มีร่างกายสมบูรณ์ ไม่เป็นคนขี้โรค          หรือ อ่อนแอ มีพลังกำลังมาก เพราะจะ          ต้องกระโดดและคล่องแคล่ว ว่องไว</p>

ในปัจจุบันนี้ การคัดเลือกยังได้เพิ่มการสอบสัมภาษณ์ขึ้น เพื่อสอบถามเกี่ยวกับความรู้ ความคิดเห็น และความสนใจในวิชาศิลปะทั่วไปด้วย ครูผู้สัมภาษณ์ ยังให้นักเรียนแสดงความสามารถเพิ่มเติม เพื่อเป็นการสำรวจพื้นฐานทางด้านนาฏศิลป์ เช่น ให้อำ หรือให้เต้น อาจารย์นิวัฒน์ สุขประเสริฐ อาจารย์สอนและผู้แสดงโขนตัวลิง ของวิทยาลัยนาฏศิลป์ กล่าวถึงการคัดเลือกนักเรียนเป็นตัวลิงในปัจจุบันว่า บางครั้งลักษณะของผู้เรียนอาจจะไม่ตรงตามเกณฑ์ในการคัดเลือกดังกล่าว เพราะผู้สมัครเรียนมีจำนวนน้อย แต่เนื่องจากการแสดงโขนมีความจำเป็นที่จะต้องให้ผู้แสดงเป็นตัวลิงมาก เมื่อมีผู้สมัครเรียนน้อย อาจต้องยอมคัดเลือกเด็กนักเรียนให้เป็นตัวลิงเกือบหมด ที่เหลือไม่ถึงครึ่งก็แบ่งเป็นฝ่ายยักษ์และพระข้าง และวิธีคัดเลือกอีกลักษณะหนึ่งก็คือ เมื่อผู้สมัครเรียนยื่นเข้าแถวเรียงลำดับสูงต่ำแล้ว ส่วนใหญ่ผู้ที่ยื่นท้ายแถวจะถูกเรียกให้อยู่ฝ่ายลิงก่อนทันที<sup>6</sup>

### การค้ำบครุ

เนื่องจากการแสดงโขน เป็นนาฏศิลป์ที่มีธรรมเนียมและเคล็ดลางที่ถือปฏิบัติกันมาแต่โบราณ ศิลปินโขนมีความเชื่อว่า วิชานาฏศิลป์นี้ได้รับประสิทธิ์ประสาทสืบเนื่องมาจากพระเป็นเจ้าบนสวรรค์ ตลอดจนมาจนถึงพระฤๅษีผู้ทรงญาณ และบรรดาครูอาจารย์ผู้ทรงวิชาคุณโดยลำดับ ถ้าจะกล่าวว่าคุณครูโขนเป็นผู้มีความเคารพนบถและกตัญญูต่อบุคคลที่เป็นอาจารย์ผู้มีคุณ ดังนั้น ก่อนที่จะเริ่มการฝึกหัดสั่งสอน จึงจำเป็นที่จะต้องมีการค้ำบครุ

การค้ำบครุ ในความหมายทางด้านนาฏศิลป์ หมายถึง การปวารณาตัวของนักเรียนที่เข้าใหม่ โดยสมัครใจเป็นศิษย์ เพื่อรับการถ่ายทอด กระบวนการรำจากครู

---

6 สัมภาษณ์นายนิวัฒน์ สุขประเสริฐ, อาจารย์สอนนาฏศิลป์โขน (ลิง) วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร, 3 มกราคม 2538.

วิธีการค่านับครู กระทำหลังจากที่ได้มีการคัดเลือกนักเรียนใหม่ เพื่อเข้าเรียนตามสาขาต่าง ๆ แล้ว ก่อนที่จะเริ่มทำการฝึกหัด นักเรียนใหม่จะต้องนำดอกไม้ ธูปเทียน มาทำพิธีค่านับครูในวันพฤหัสบดีแรก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นแรกเริ่มจากการเชิญศิษย์ครูฤาษีและศิษย์ครูพระพิราพ จากนั้นครูผู้ทำหน้าที่เป็นประธานในการกล่าวโอวาทค่านับครู ก็จะกล่าวคำบูชานำหมูนักเรียนใหม่ แล้วให้นักเรียนใหม่กล่าวตอบ เมื่อกล่าวจบครูก็จะจัดให้นักเรียนใหม่ตั้งแถวหน้ากระดาน อาจจะมีครั้งละประมาณ 8-10 คน ต่อหน้าทีชู้ชาครู แล้วให้นักเรียนเข้า และทำท่าไหว้ แบบในแม่ท่า โดยมีครูผู้ช่วยเป็นผู้รำนำหน้า แล้วให้ครูผู้ใหญ่ช่วยจับท่าเด็กใหม่ทุกคน เพื่อความเป็นสิ่วสดีมงคล หลังจากนักเรียนใหม่ ทำพิธีค่านับครูตั้งกล่าวแล้ว จากนั้นก็เป็นหน้าที่ของครูแต่ละสาขาวิชา จะนำนักเรียนไปฝึกหัดกัน

## การไหว้ครู

ประเพณีและพิธีไหว้ครู เป็นการแสดงถึงการเคารพกราบไหว้ ครู อาจารย์ ซึ่งเป็นผู้อบรมสั่งสอน ช่วยให้นักศึกษามีความรู้ึ้นเป็นประเพณีที่สำคัญยิ่งของบรรดาศิลปินทั่วไป โดยเฉพาะศิลปินทางด้านนาฏศิลป์ และดนตรีมีความเชื่อและนับถือกันว่าวิชาทางด้านนาฏศิลป์ และดนตรีมีกำเนิดมาจากเทพเจ้า และได้ถ่ายทอดมาสู่มนุษย์โลก ส่งต่อผ่านครู อาจารย์มาตามลำดับจนถึงปัจจุบันนี้ พิธีไหว้ครูทางด้านนาฏศิลป์ในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ดำเนินตามแบบแผนที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ และบางครั้งอาจแก้ไขเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความศรัทธายิ่งขึ้น

ลักษณะพิเศษในการไหว้ครูของนาฏศิลป์จะมีเพิ่มอีกพิธีหนึ่ง คือ "พิธีครอบ" ซึ่ง



เป็นการทำพิธีโดยนำหัวโขนที่นับถือว่าเป็นครุมาครอบให้แก่บรรดาศิษย์ที่หัดโขนมาแล้วจนสามารถรำ เต้น ได้ดี ถ้าจะเปรียบกับการศึกษาในปัจจุบัน ก็เท่ากับการให้ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นหนึ่ง เพื่อที่จะได้รับการศึกษาชั้นสูงต่อไป หรือ เท่ากับว่าเป็นการรับตัวผู้ฝึกโขนเหล่านั้นให้เข้ามาอยู่ในลัทธิเดียวกัน หรือเข้าสมาคมผู้ที่มีอาชีพเดียวกัน<sup>7</sup> เพราะฉะนั้นการครอบโขนจึงทำแก่บุคคลที่ไม่เคยหัดโขนมาก่อนไม่ได้ จะทำพิธีครอบให้ได้เฉพาะที่ได้รับการฝึกหัดมาแล้วจนใช้การได้ชั้นหนึ่งเท่านั้น ซึ่งครุแต่โบราณท่านได้กำหนดระเบียบและบัญญัติไว้เป็นแบบแผน และการต่อเพลงหน้าพาทย์ที่ถือกันว่าเป็นเพลงหน้าพาทย์ใหญ่ หรือหน้าพาทย์ชั้นสูงนั้น จะต่อทำให้กันได้ต่อเมื่อ ศิษย์ที่ครูจะต่อท่านั้น ได้ผ่านพิธีครอบมาแล้วเท่านั้น การต่อทำเพลงหน้าพาทย์ชั้นสูงให้แก่ผู้ที่ไม่ได้ครอบ ครูจะไม่ยอมทำเป็นอันขาดด้วยถือกันว่าอาจเป็นผลร้าย หรือเกิดภัยพิบัติแก่ครูผู้สอนและตัวศิษย์เองด้วย

นอกจากพิธีไหว้ครูและพิธีครอบแล้ว เมื่อศิษย์ผู้ใดฝึกหัดจนเกิดความชำนาญ มีความสามารถพอที่จะถ่ายทอดวิชาความรู้ที่ตนฝึกหัดมาให้กับผู้อื่นได้ ครูจะประกอบพิธีอีกอย่างหนึ่งไว้กับศิษย์ผู้นั้น ซึ่งเรียกว่า "พิธีรับมอบ" โดยครุผู้ทำพิธีจะนำอาวุธที่ใช้ในการแสดง เช่น กระบอง ศร พระขรรค์ ตรี หอก เป็นต้น มามัดรวมกัน แล้วทำพิธีมอบอาวุธโดยให้ศิษย์ถือ พร้อมทั้งประสิทธิ์ประสาทพรมงคล และบอกอนุญาตให้ไปเป็นครูได้ นอกจากนี้ อาจารย์ประเมษฐ์ บุญยะชัย ยังให้ข้อคิดเห็นว่า เหตุที่ครุแต่โบราณกำหนดให้มีพิธีรับมอบอาวุธ ซึ่งนอกจากจะประสิทธิ์ประสาทเพื่อความเป็นสิริมงคลแล้ว ด้วยเหตุที่อาวุธต่าง ๆ เหล่านี้มีวิธีใช้ที่แตกต่างกันหลายอย่าง เมื่อรับมอบไปแล้วก็ควรที่จะไปฝึกฝนเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความรู้ความชำนาญมากขึ้น เมื่อมีความรู้เพิ่มมากขึ้นก็สามารถไปเป็นครูได้<sup>8</sup>

<sup>7</sup> คึกฤทธิ์ ปราโมช, นาฏศิลป์ไทย (พระนคร : พระจันทร์, 2517) หน้า 31.

<sup>8</sup> สัมภาษณ์ นายประเมษฐ์ บุญยะชัย, อาจารย์สอนนาฏศิลป์โขน (ยักษ์) วิทยาลัยนาฏศิลป์ กรมศิลปากร, 21 ธันวาคม 2537.

การกำหนดนิธิไหว้ครู นิธิครอบ และนิธิรับมอบ ครู อาจารย์สมัยโบราณท่านกำหนดไว้อย่างรอบคอบก็เพื่อให้ศิษย์มีประสิทธิภาพ และเป็นศิลปินผู้ควรแก่การยกย่อง ดังนั้น ศิลปินควรรักษาเกียรติของตนและช่วยกันอนุรักษ์ นาฏยศิลป์ไทยให้คงอยู่ตลอดกาล

### การฝึกหัดโขนลิงเบื้องต้น

การฝึกหัดโขนลิงเบื้องต้น เป็นการปฏิบัติขั้นพื้นฐาน อันได้แก่ ตบเข้า ทองสะเอว เต็นเสา ฉึกขา หกคะเมน และท่าเบ็ดเตล็ด

### วัตถุประสงค์ในการฝึกหัดโขนลิงเบื้องต้น

1. เป็นการเตรียมตัวให้ผู้ฝึกเกิดความเคยชินกับจังหวะพื้นฐาน ในการฝึกหัดโขน เพราะเหตุว่า จังหวะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งต่อการศึกษาวิชานาฏยศิลป์ การควบคุมจังหวะเกี่ยวกับประสาทสัมผัส เป็นสิ่งที่ผู้ฝึกต้องเรียนรู้และฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ
2. เป็นการฝึกให้รู้จักการเคลื่อนไหววโยวะที่สำคัญตามท่าทางนาฏยศิลป์ เช่น ลำตัว คอ แขนและขา เพื่อให้เกิดความประสาทกลมกลืนเป็นท่าทางนาฏยศิลป์ที่งดงาม นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการทรงตัวที่ถูกต้อง คือ การทรงตัวในช่วงบนของร่างกาย ตั้งแต่บั้นเอวขึ้นมาจนถึงหัวไหล่ การทรงตัวช่วงนี้จะต้องตั้งตรง และทับที่กระเบนเหน็บให้ตั้งจะหย่อนไม่ได้ เพราะจะหมดสง่าเสียความงามในสายตาผู้ชม
3. เป็นการฝึกให้อึดทนต่อสภาพร่างกาย เพราะในการแสดงโขนจำเป็นต้องใช้พลังกำลังในการแสดงที่ค่อนข้างยากและเป็นเวลานาน การฝึกเช่นนี้จึงก่อให้เกิดประโยชน์โดยตรงกับการแสดงดังกล่าว แล้วยังเป็นการทำให้ผู้ฝึกมีร่างกายแข็งแรงเหมือนกับการออกกำลังกายในการเล่นกีฬา

ตารางที่ 3 ตบเข้า

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>นักเรียนนั่งพับเพียบ โดยนั่งเป็นแถวตอน ลำตัวตั้งตรง เปิดปลายคางเล็กน้อย แขนฝ่ามือทั้ง 2 ข้างคว่ำลง ให้ฝ่ามือประทับลงบนเข่า การนั่งพับเพียบให้ลำตัวตั้งตรงนั้นปฏิบัติได้ ดังนี้ ขณะนั่งพับเพียบทางขวา (หันเข้าไปทางขวา) ฝ่าเท้าซ้ายแนบเข่าขวา (ไม่นั่งทับเท้า) หักข้อเท้าขวาให้ปลายเท้าชี้ไปทางขวา</p> <p>ลำตัวตั้งตรงเปิดปลายคาง ตามองไปข้างหน้า มือที่วางบนเข่าให้มีลักษณะเตรียมพร้อม คือ นิ้วแนบชิดกัน และเปิดศอก (กางข้อศอก) ออกไปประมาณ 1 ฝ่ามือ ต่อจากนั้นนักเรียนจะเริ่มตบเข้าตามจังหวะที่ครูเคาะไม้ วิธีตบเข้า ให้นักเรียนยกมือขวาสูงขึ้นมาในระดับไหล่ ท้องแขนขนานกับพื้น แล้วตบฝ่ามือลงบนเข่าขวา พร้อมกับยกมือซ้ายขึ้นกระทำในจังหวะและตำแหน่งเดียวกัน ตบฝ่ามือซ้ายลงไปที่นับ 2 และยกฝ่ามือขวาขึ้น จากนั้นตบฝ่ามือขวาสูงอีกครั้งนับ 3 พร้อมทั้งยกฝ่ามือซ้ายค้างไว้</p> <p>การตบเข้า เป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จัก และเข้าใจจังหวะพื้นฐานเบื้องต้น 1-2-3 เพื่อนำไปใช้ในกระบวนแม่ท่าต่อไป</p>	

ตารางที่ 4    ทองสะเอว

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>นักเรียนจะอยู่ในท่านั่งฝึกเช่นเดียวกับท่าตบเข้า เมื่อครูให้จังหวะนักเรียนยกแขนทั้งสองงอข้อศอกให้ห่างจากลำตัวประมาณ 1 ฝ่ามือ กำมือและหักข้อมือเข้าหาลำตัว ต่ำกว่าหัวไหล่เล็กน้อย เมื่อครูเคาะจังหวะศอกขวาเข้ากับสะเอวขวาเอวจะยกเฉียงไปตามแรงกระแทกของศอก พร้อมกันนั้นก็ให้ยกคอไปทางบ่าซ้าย ยืดศอกซ้ายออกไปเล็กน้อย</p> <p><u>ยกคอ</u> คือการแกว่งลำคอเอียงศีรษะไปทางข้างใน ลักษณะที่เรียกว่า ทิ้งปลายหู สายตามองจับจุดตรงหน้าเสมอ</p> <p>ครูเคาะจังหวะให้นักเรียนกระทุ้งศอกซ้ายเข้ากับสะเอวซ้าย ยกคอไปทางบ่าขวา เมื่อกระทุ้งศอกขวาเข้ากับสะเอวขวาให้ยกคอไปทางบ่าซ้าย</p> <p>ปฏิบัติสลับกันไปมาเช่นนี้ ให้เกิดความพร้อมทั้งกับจังหวะที่ครูผู้ฝึกเคาะไม้ให้โดยไม่ต้องนับ</p> <p>ท่าทองสะเอวนี้ เป็นการฝึกให้นักเรียนได้เริ่มเรียนรู้วิธีการยกเฉียงลำตัว ยกคอ ยกไหล่และใบหน้าได้คล่องแคล่ว เพื่อให้อวัยวะตอนบนของร่างกายสามารถอ่อนไหวไปได้ตามความต้องการ ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการเรียนฝึกโยนเบื้องต้น</p>	<p>ฝ่ายพระจะใช้</p> <p>การลักคอแทน</p> <p>การยกคอ ทั้งใบ</p> <p>หู</p>

ตารางที่ 5      ต้นเสา

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>นักเรียนอยู่ในลักษณะนั่งพับเพียบ ครูให้จังหวะให้จังหวะ 1 ครั้ง นักเรียนก็นั่งคุกเข่า</p> <p>จังหวะที่ 2 ให้นักเรียนก้าวเท้าขวาขึ้นตรงหน้าตนเอง (พร้อมทั้งยกกันขึ้น)</p> <p>จังหวะที่ 3 ให้นักเรียนลุกขึ้นมาอยู่ในท่ายืนตรงเข้าแถวหันหน้าไปในทิศทางเดียวกัน</p> <p>จังหวะที่ 4 ให้นักเรียนแยกเท้าขวาไปทางด้านข้าง ย่อเหลี่ยมเหยียดแขนตรงตั้งปลายมือ มือทั้งสองชิดกัน</p> <p><u>ย่อเหลี่ยม, ลงเหลี่ยม</u> หมายถึง การย่อเข้าทั้งสองข้าง หันปลายเท้าให้ชี้ไปทางด้านข้าง ท่อนขาส่วนปลายตั้งฉากกับพื้นน้ำหนักอยู่ตรงกลาง</p> <p>ปัจจุบันท่าต้นเสาจัดรูปแบบในการฝึกหัดเสียใหม่รูปแบบดำเนินการติดต่อกับการนั่งฝึกท่าตบเข่า ถองสะเอว เมื่อนักเรียนลุกขึ้นยืนต้นเสาก็จะอยู่ในตำแหน่งเดิม แขนทั้งสองของผู้ฝึกจะเหยียดตรง ฝ่ามือชิดกัน ตั้งปลายมือ และเมื่อฝึกหัดไปได้ระยะหนึ่ง นักเรียนเกิดความเมื่อยล้าจึงให้ลดมือทั้งสองลงตั้งวงที่หน้าขาทั้งสองข้างตามประเภทของตัวโขน โดยผู้ฝึกเป็นตัวโขน ลิงจะใช้ มือจับผ้า</p> <p>เมื่อนักเรียนย่อเข้า แบบเหลี่ยมเหยียดแขนตรงไปด้านหน้าแล้ว จากนั้นครูผู้ฝึกเคยจังหวะอีกครั้ง นักเรียนทั้งหมดยกเท้าขวาขึ้น แล้วกระทบลงบนพื้น พร้อมทั้งยกเท้าซ้ายขึ้น นับ 1</p>	<p>การต้นเสาแต่โบราณ นักเรียนที่รับการฝึกหัดจะจัดแถวชิดติดต่อกัน คนแรกจะยื่นแขนให้ฝ่ามือทั้งสองแตะที่เสา</p> <p>โรงฝึก คนต่อมาฝ่ามือทั้งสองจะแตะที่สะเอวผู้ฝึก</p> <p>คนต่อ ๆ มาด้วยเหตุที่ต้นเกาะติดกับเสาตัวเอง จึงใช้เรียกเป็นชื่อท่าฝึกหัดว่าท่าต้นเสาสืบต่อมา</p>

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>นัย 2</p> <p>กระต๊อบเท้าซ้ายลงบนพื้นพร้อมทั้งยกเท้าขวาขึ้น</p> <p>นัย 3</p> <p>กระต๊อบเท้าขวาลงบนพื้นพร้อมทั้งยกเท้าซ้ายขึ้น</p> <p>จากนั้นครูผู้ฝึกจะเคาะจังหวะให้นักเรียนกระต๊อบเท้าซ้ายลงสลับกับเท้าขวา โดยไม่ต้องนับให้นักเรียนเต้นเช่นนี้สลับกันไปมาจนกว่าจะเห็นว่าพร้อมกัน</p> <p>ในขั้นต่อไปเมื่อนักเรียนลงเท้าย่อเหลี่ยมเดินเสาะอยู่ในลักษณะที่ครูผู้ฝึกเห็นว่าพร้อมกันแล้ว จากนั้นฝึกหัดให้นักเรียนรู้จักวิธีนับ ลิงนับเท้าซ้ายเป็นหลัก</p> <p>เริ่มนับด้วยเท้าซ้ายเป็น 1 แล้วเดินต่อไปตามจังหวะอีก 4 จังหวะ จะลงด้วยเท้าซ้ายอีกครั้งนับเป็นจังหวะที่ 2</p> <p>การนับเดินเสาะจะใช้เวลายาวนานเท่าใด ขึ้นอยู่กับการพิจารณาของครู โดยปกติเมื่อเต้นได้พร้อมกันแล้ว ครูจะให้นับเอง 100 แล้วหยุด จากนั้นจะปฏิบัติทำต่อท้ายอีกเล็กน้อยตามประเภทของตัวโยน</p> <p>ลิง เท้าขวายับไปทางขวา เท้าซ้ายขยับตามอยู่ในท่าเหลี่ยมน้อย มือทั้งสองจับผ้า</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เลาะ เลาะ หรือ 1-2-3 ยกเท้าซ้ายตึก</li> <li>- เก็บเข้าแล้วค่อย ๆ ดอยหลังลงพอประมาณ</li> </ul> <p>เก็บขึ้นมาที่เดิมแล้วเร็ว ยกเท้าขวาตึกยึดกระทบลงเต็มเหลี่ยม</p>	<p>พระ-ยักษ์ นับเท้าขวาเป็นหลัก</p>

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>จากนั้นครูผู้ฝึกจะเคาะไม้ให้จังหวะชกเท้าขวาชิด          ยืนขึ้น ชกเท้าซ้ายวางหลัง ลงนั่งตามจังหวะที่ครูเคาะ จบลง          ด้วยนั่งพับเพียบเช่นเดียวกับเมื่อเริ่มฝึกหัด</p> <p>วิธีการเต้นเสา เป็นการฝึกให้รู้จักใช้วัยวะก่อน          ล่างให้คงที่ มีกำลังขาที่แข็งแรงอย่างที่เรียกว่า "กำลังอยู่ตัว"          เพราะในการแสดงโขนจะใช้พลังขาในการเต้นค่อนข้างมาก          ผู้ที่ฝึกหัดเต้นเสาอย่างสม่ำเสมอแม้จะมีอายุมากก็สามารถออก          แสดงได้เป็นระยะเวลายาวนาน ดังตัวอย่างที่เห็นได้จาก          ครูอาจารย์ผู้ใหญ่ในอดีต</p>	<p>คำว่ายึดกระทบ          หรือยึดกระทบทก มี          ความหมายเดียว          กัน หมายถึง          การยกขาข้างใด          ข้างหนึ่ง อีกขา          หนึ่งยืนอยู่ใน          ลักษณะงอเข้า          ทิ้งน้ำหนักพร้อม          ทั้งวางเท้าที่ยก          ลงเหลี่ยม</p>

ตารางที่ 6      ดิบบเหลี่ยม

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>เป็นวิธีการตัดขาให้เข้ารูปตามลักษณะประเภทตัวโขนลิง</p> <p>วิธีดิบบเหลี่ยม ให้นักเรียนที่จะรับการดิบบเหลี่ยม ยืนหันหลังยันกับเสาแล้วให้นักเรียนย่อเข้าแบะเข้าทั้งสองข้าง ออกไป เข้าซ้ายแบะออกไปทางซ้าย เข้าขวาแบะเข้าออกไปทางขวา จนกระทั่งส่วนโค้งของเข้าเป็นมุมฉากอยู่ในท่าย่อเต็มเหลี่ยม ถ้าย่อไม่ลงครุก็จะช่วยตัดและกดลงให้ทีละน้อยจนย่อได้ระดับ เมื่อเห็นว่าเข้าของนักเรียนได้ระดับเป็นมุมฉากเข้าที่แล้ว ครูจะนั่งลงกับพื้นหันหน้าเข้าหานักเรียน ใช้ฝ่าเท้าทั้งสอง ยันบริเวณหัวเข่าด้านในของนักเรียนแล้วค่อย ๆ ดิบบันให้เข้าแบะออกไปเบื้องหลังทีละน้อย ๆ จนเข้าของนักเรียนแบะออกได้ตรงเป็นเส้นขนานกับแนวไหล่ ลำตัวตั้งตรงน้ำหนักอยู่บนเข้าทั้งสอง มือทั้งสองให้ตั้งวงตามวงลิง อยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง ถ้านักเรียนชะโงกตัวออกมาครูจะดันอกของนักเรียนไว้ และให้ตั้งเหลี่ยมให้หนึ่ง จากนั้นอาจให้นักเรียนนับไปตามจำนวนที่กำหนด เช่น นับสิบ นับยี่สิบ สามสิบ เมื่อนับครบจำนวนแล้ว ให้นักเรียนปิดตัวไปทางซ้าย-ขวา เพื่อให้เส้นเอ็นยึดแล้วจึงให้นักเรียนยึดเข้าทั้งสองข้างให้ส่วนขาเหยียดตรง (ขาข้างแยกอยู่ตามระยะเหลี่ยม) ครูจะใช้ฝ่าเท้าทั้งสองคลึงที่หัวเข้าเป็นการนวดให้คลายปวดเมื่อย</p>	<p>ขณะที่ดิบบเหลี่ยมนั้น ครูจะให้ นักเรียนเหยียดแขนออกมาให้ครู หักข้อมือดัดปลายมือทีละข้าง</p>



ตารางที่ 7 ฉีกขา

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>เป็นวิธีการตัดขา สำหรับผู้ที่ฝึกหัดเป็นตัวลิง</p> <p>โดยเฉพาะ</p> <p>วิธีปฏิบัติหลังจากถีบเหลี่ยมเสร็จสิ้นแล้ว ในขณะที่ย่อเหลี่ยมอยู่ให้นักเรียนฉีกขาเหยียดล่างชี้ตรงออกไปทางซ้ายและขวาทั้งสองข้าง ให้นักเรียนนั่งราบถึงพื้นเหยียดปลายเท้าชี้ตรงออกไป ถ้านักเรียนไม่สามารถจะนั่งราบได้ ครูผู้ฝึกจะช่วยจับขาซ้ายเหยียดล่างออกไป ช่วยกดข่าหรือต้นขาข้าง ให้ระดับกันลดลงมาทีน้อย ๆ จนถึงพื้นราบได้</p> <p>จากนั้นครูก็จะนั่งเอาเท้าทั้งสองข้างยันกดเข้านักเรียนให้แบะล่างออกไป จนได้เส้นขนาน และใช้ฝ่ามือยื่นนอกของนักเรียนให้ตั้งตัวตรงติดเสา ให้นักเรียนอยู่นิ่ง ๆ สักระยะหนึ่ง อาจใช้วิธีให้นับตามจำนวนก็ได้ จากนั้นให้บิดตัวเอียงไปทางซ้าย-ขวาในขณะนั้นอาจตัดข้อมือ ปลายนิ้วไปด้วยก็ได้ หลังจากนั้นจึงปล่อยให้เรียนออกไปฝึกสลัดแข้งขาคลายความปวดเมื่อย</p>	

ตารางที่ 8 หกคะเมน

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>เป็นการฝึกของผู้ที่เข้ารับการฝึกเป็นตัวเอง โดยเฉพาะ</p> <p>วิธีปฏิบัติ เริ่มด้วยให้นักเรียนเอาฝ่ามือทั้งสองของตนยันกับพื้น แล้วหกหัวเอาเท้าทั้งสองตั้งพิงกับผนัง ต่อจากนั้น ครูช่วยเอาแขนของครูคานหลังนักเรียน แล้วให้นักเรียนตั้งเท้าของตนให้มั่นกับพื้น แล้วหงายหลังเอาฝ่ามือทั้งสองยันลงกับพื้น เมื่อนักเรียนปฏิบัติได้ด้วยตนเองแล้ว โดยที่ครูไม่ต้องช่วย จากนั้นจึงให้นักเรียนหกเท้าทั้งสองของตนขึ้นไปในอากาศ ใช้ฝ่ามือทั้งสองเดินต่างเท้า แล้วหกเท้าลงข้างหลังหรือข้างหน้า ให้หัดปฏิบัติด้วยตนเอง จนเกิดความชำนาญ สามารถปฏิบัติพลิกแพลงได้ ตามท่าทางต่าง ๆ อย่างคล่องแคล่ว ทำหกคะเมนเหล่านี้มีชื่อเรียกต่างกันอยู่ 3 อย่าง คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หกคะเมนหงายไปข้างหลัง มีชื่อเรียกว่า "ตีลังกาหกม้วน"</li> <li>2. หกคะเมนไปข้างหน้า มีชื่อเรียกว่า "อันธพาล"</li> <li>3. หกคะเมนหมุนไปข้าง ๆ มีชื่อเรียกว่า "พาสรีน"</li> </ol> <p>ท่าหกคะเมน เป็นการฝึกให้อวัยวะร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วว่องไว เมื่อเกิดความชำนาญสามารถปฏิบัติให้โลดโผนได้น่าดูยิ่งขึ้น</p>	

วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
<p>การฝึกหัดเบื้องต้นเปรียบเสมือนกับการปูพื้นฐานเป็นหลักในการศึกษาเรื่องการฝึกหัดโยนนี้มีความสำคัญยิ่งถ้าพื้นฐานไม่ดีการเรียนการฝึกในชั้นสูงก็อาจจะสมบูรณ์เพียงพร้อมได้ เปรียบเหมือนการก่อสร้างถ้าไม่เตรียมพื้นที่ให้พร้อม ปลูกสร้างสิ่งก่อสร้างลงไปก็ไม่แข็งแรง ไม่มีความสวยงาม และอาจพังทลายลงในที่สุดได้ ดังนั้น การปูพื้นฐานในชั้นนี้ ครูผู้ฝึกควรจะต้องมีความละเอียดถี่ถ้วน ให้นักเรียนปฏิบัติตามอย่างถูกต้อง</p>	

ตารางที่ 9 ท่าเบ็ดเตล็ดในการฝึกหัดเบื้องต้น ท่าตัดมือ, ท่าตัดหลัง, ท่าตัดแขน

ชื่อท่า	วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
ตัดมือ	<p>การตัดมือ ในการปฏิบัติมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ</p> <p>ตัดข้อมือ มือ และนิ้วมือ (ปลายมือ)</p> <p>ตัดข้อมือ หรือหักข้อมือ ให้นักเรียนที่รับการฝึกหันหน้าเข้าหาครู นั่งพับเพียบหรือนั่งคุกเข่าก็ได้ จากนั้นยื่นแขนให้ครู ครูจะจับมือรวมนิ้ว พร้อมทั้งโน้มข้อมือให้ไปทางด้านหลังมือให้มากที่สุด ทีละน้อย ๆ เท่าที่นักเรียนจะอดทนได้ ปฏิบัติสลับกันทั้งสองข้าง</p> <p>คัตนิ้วมือ (ปลายมือ) ปฏิบัติเช่นเดียวกัน เพียงแต่เลื่อนมือที่จับของครูมาอยู่ที่ปลายนิ้ว และเน้นให้ท่อนแขนตึงพลิกท้องแขนหงายขึ้น</p>	
ตัดหลัง	<p>ให้นักเรียนนั่งขัดสมาธิเพชร (ขัดขาตั้งฝ่าเท้าขึ้นมาขัดบนตักทั้งสองข้าง) จากนั้นให้นักเรียนตั้งเท้าที่ขัดขึ้น ใช้แขนทั้งสองยื่นอยู่ด้านหน้า ให้ฝ่ามือทั้งสองวางคว่ำลงบนพื้น หันปลายนิ้วออกไปข้างหน้า หงายท้องแขนทั้งสองไปด้านหน้าพร้อมทั้งกดเอว และเงยหน้าเปิดปลายคาง พยายามให้หน้าท้องแนบพื้นให้ได้มากที่สุด โดยครูเป็นผู้ช่วยกดเอวให้นักเรียนแนบลงไปให้มากที่สุด ทีละน้อย ๆ (ครูอาจใช้หัวเข่าช่วยกดก็ได้)</p>	

ชื่อท่า	วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
ตัดแขน 1	<p>ท่าตัดหลังนี้เป็นการฝึกให้นักเรียนรู้จักคำว่า ตึงเอาจึงหล่น ในขณะที่เดียวกันเป็นการฝึกหัดท่าตัดแขน มือ และเป็นการช่วยผ่อนคลายการตึงเครียดของกล้ามเนื้อของร่างกายได้อีกด้วย</p> <p>ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ จากนั้นตั้งเข่าซ้ายมาด้านหน้าพร้อมทั้งเหยียดแขนซ้ายให้ข้อพับแขนประทับลงบนหัวเข่า หายใจท้องแขนขึ้น ตั้งปลายมือหักข้อมือจากนั้นยกเท้าขวาพาดบริเวณข้อมือซ้าย มือขวาอ้อมมาจับปลายมือซ้าย แล้วโน้มน้ำหนักเท้าขวากดลงให้มากที่สุด ปฏิบัติสลับซ้าย-ขวา</p> <p>ท่าตัดแขนวิธีนี้เป็นวิธีการฝึกด้วยตนเอง ได้ประโยชน์ทั้งตัดแขน แลสะมือพร้อมกันไปด้วย</p>	
ตัดแขน 2	<p>ให้นักเรียนนั่งพับเพียบ จากนั้นตั้งเข่าทั้งสองขึ้นด้านหน้า ฝ่ามือประกอแล้วประสานนิ้วเข้าหากัน จากนั้นพลิกหงายฝ่ามือออก เหยียดแขนตึง ใช้เข่าทั้งสองค่อย ๆ</p>	

ชื่อท่า	วิธีปฏิบัติ	หมายเหตุ
	<p>บีบบริเวณข้อศอกให้เข้าหากันมากที่สุด ทำดัดแขนทำนี้เป็นท่าที่ฝึกหัดด้วยตนเองได้เช่นกัน ประโยชน์เป็นการดัดแขนและข้อมือ</p>	

จากข้อความดังกล่าว สรุปได้ว่า การฝึกหัดโยนตัวลิงจะเริ่มต้นด้วยการคัดเลือกผู้ที่เรียนโยนลิง จากนั้นนักเรียนที่ผ่านการคัดเลือกเข้ามาในสาขาโยน โดยพิจารณาจากรูปร่าง เป็นสำคัญ จากนั้นก่อนที่จะเริ่มฝึกหัดก็ต้องทำนิตินำบคุ และไหว้ครูต่อไปตามลำดับ การฝึกหัดจะเริ่มต้นด้วยการหัดขึ้นพื้นฐาน ที่เรียกว่า การฝึกหัดเบื้องต้น ซึ่งประกอบไปด้วย การตบเข้า ถองสะเอว เต็มเสา ถีบเหลี่ยม ถึกขา หกคะเมน และคัตมือ คัดแขน คัดหลัง การฝึกปฏิบัติขึ้นพื้นฐานนี้มีประโยชน์ต่อผู้ฝึกหัดดังนี้

1. สามารถเข้าใจการใช้จังหวะ เพื่อให้เกิดทักษะความสัมพันธ์ระหว่างท่าทางกับจังหวะ
2. สามารถยกเคื่องลำตัวได้อย่างถูกต้อง โดยร่างกายช่วงล่างนิ่ง ซึ่งจะเป็นประโยชน์นำไปใช้ในการปฏิบัติกระบวนท่ารบ
3. สามารถทรงตัวในลักษณะนิ่งและยืนได้อย่างเต็มที่ ไมโอนเอนเมื่อจำเป็นต้องยกขา และยึดกระทบ ซึ่งเป็นท่าหลักของการเคลื่อนไหวช่วงขาของลิง
4. สามารถปฏิบัติท่าตั้งวง ตั้งเหลี่ยม ได้อย่างถูกต้อง ตามแบบกระบวนทำนาฏยศิลป์โยนลิง
5. สามารถปฏิบัติท่าเฉพาะของญวาวรรได้ถูกต้อง ได้แก่ การหกคะเมนในท่าอันธพาล และพาสรีน ตลอดจนแสดงท่าพลิกแพลงต่อเนื่องได้สัมพันธ์กัน เช่น ตีลังกาหงายหลังและถึกขา โดยปฏิบัติติดต่อกันได้

หลังจากที่ได้ผ่านขั้นตอนตลอดจนการฝึกหัดเบื้องต้นมาแล้วในลำดับต่อไปจะเป็นการฝึกหัดแม่ท่าโยนลิง ซึ่งเป็นกระบวนท่าที่มีความสำคัญต่อการเป็นญวาวรรมาก ดังจะกล่าวรายละเอียดในบทต่อไป