

โนรา : การรำประสมท่าแบบตัวอ่อน

นายธรรมเดย์ นิคมรัตน์



สถาบันวิทยบริการ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาภาษาไทย ภาควิชาภาษาไทย

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2539

ISBN 974 - 635 - 439 - 6

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

I 1731 P 476

NORA : KAN RAM PASOM THA BAEB TUA ON



Mr. Thummanit Nikomrat

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
For the Degree of Master of Arts in Thai Dance.**

Department of Dance

Graduate School

Chulalongkorn University

Academic Year 1996

ISBN 974 - 635 -439 - 6

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

วรรณคดี นิตยศัพท์ : โนรา : การรำประสมท่าแบบตัวอ่อน NORA : KAN RAM PASOM THA
BAEB TUA ON อ.ที่ปรึกษา : รศ.ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์ ; 303 หน้า. ISBN 974-635-439-6

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาการรำประสมท่าแบบตัวอ่อนในเรื่องประวัติ การเตรียมความพร้อมทางร่างกาย การแสดงและแนวคิดในการรำประสมท่า ที่ปรากฏอยู่ในการแสดงโนราจังหวัดสงขลา สตูล ระนอง และ นครศรีธรรมราช โดยศึกษาจากเอกสารที่เกี่ยวข้องจากการสัมภาษณ์ การสังเกต การสาธิต และการแสดงจริงของผู้แสดงที่รำประสมท่าแบบตัวอ่อน 5 คน ซึ่งอยู่ในสายตระกูลโนราที่สำคัญและมีชื่อเสียง

ผลของการศึกษาสรุปได้ว่า การรำประสมท่าแบบตัวอ่อน คือการรำโนราที่เกิดจากการคัดเลือกท่าโนราพื้นฐานบางท่าและท่าตัวอ่อนซึ่งได้จัดรูปแบบขึ้นใหม่มาเรียงร้อยเชื่อมโยงท่ารำเข้าด้วยกัน ตามความคิดสร้างสรรค์และความถนัดของผู้รำ เพื่ออำนวยความสะดวกพิเศษเฉพาะตัว การรำปรากฏอยู่ในขั้นตอนที่ 4 คือ ช่วงปล่อยตัวนางรำ ของการแสดงโนราเพื่อความบันเทิงและบันเทิงขั้นตอนที่ 8 คือ ช่วงรำเล่นสนุกของการแสดงโนราเช่นกัน ผู้แสดงเป็นชายหรือหญิงอายุระหว่าง 10-35 ปี แต่งกายเหมือนการแสดงโนราทั่วไป แต่เมื่อต้องการอวดท่ารำพิเศษจะถอดเสื้อ ถิ่นและหาง วงเล็บประกอบด้วยทับ โหม่ง กลอง ดิ่งและปี่ ผู้ตีทับจะต้องรู้จักท่ารำของผู้รำเป็นอย่างดี เพื่อตีจังหวะดนตรีให้ทันกับจังหวะรำเพราะผู้รำไม่บอกให้นักดนตรีรู้ตัวล่วงหน้า

ท่าตัวอ่อนที่ใช้ในการรำท่ารำมี 24 ท่า คือ ท่านั่งรำ 10 ท่า ท่ายืนรำ 9 ท่า และท่านอนรำ 5 ท่า ท่ารำดังกล่าวมีความเป็นเอก 6 ประการดังนี้ 1. ปฏิบัติตามแบบแผนของครูในอดีต 2. เพื่อเป็นการบริหารร่างกาย 3. เพื่อเพิ่มรายได้ในการแสดง 4. เพื่อแสดงความสามารถของตนเอง 5. เพื่อแสดงความกล้า 6. เพื่อใช้ประกอบการรำท่าบท การรำประสมท่าแบบตัวอ่อนมีโครงสร้างของการรำ 9 ขั้นตอน ดังนี้ 1. เดินออกจากม่าน 2. ยืนรำ 3. นั่งรำ 4. ยืนรำ 5. ถอดเสื้อ ถิ่นและหาง 6. แสดงฉวตถาในท่าพิเศษ 7. ถวายเทริด ถิ่น และหาง 8. นวด 9. นั่งพนักรำโนราตามปกติ การรำมีแนวคิดในการประสมท่ารำสำคัญ 7 ประการคือ 1. นำกระบวนการรำมาใช้ให้ถูกขั้นตอนการแสดง 2. จัดท่ารำจากท่าง่ายไปหาท่ายาก 3. แสดงท่ารำให้เกิดความสมดุลของร่างกาย ในด้านซ้าย-ขวา และด้านหน้า-หลัง 4. ใช้ท่าโนราปกติในการเชื่อมท่ารำ 5. มีผู้ช่วยหรือใช้ภาชนะเพื่อให้การแสดงความสามารถเด่นชัด 6. ผู้รำหลีกเลี่ยงรายละเอียดในท่าตัวอ่อนเพื่อให้เห็นความสามารถเหนือผู้อื่น 7. การปฏิบัติในบางท่ามีกระบวนการทำบังคับให้ผู้รำต้องปฏิบัติตามลำดับ มิฉะนั้นจะเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

การรำประสมท่าแบบตัวอ่อนในปัจจุบันนี้มีผู้แสดงได้น้อย เพราะผู้รำต้องมีท่าตัวอ่อนอีกทั้งการฝึกก็ยากใช้เวลานานกว่าปกติ ดังนั้นจึงมีผู้สืบทอดน้อย ทำให้หาการแสดงแบบนี้ได้ยาก น่าจะได้มีการทรวินิจฉัย ส่งเสริมและเผยแพร่ให้เป็นที่ยอมรับต่อไป

ภาควิชา..... นาฏศิลป์
สาขาวิชา..... นาฏศิลป์ไทย
ปีการศึกษา..... 2539

ลายมือชื่อนิติต.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

C880088 : MAJOR THAI DANCE

KEY WORD: NORA/PASOM THA/TUA ON

THUMMANIT NIKOMRAT : NORA:KAN RAM PASOM THA BAEB TUA ON.

THESIS ADVISOR ASSO. PROF. SURAPONE VIRULRAK, Ph.D. 303 PP.

ISBN 974-635-439-6

This Thesis aims at studying Kan Ram Pasom Tha Baeb Tua On or nora dance with body bending. It focusses on history body preparation, performance and choreography of this type of nora which is found in Songkhla, Saton, Ranong and Nakhon Sri Thammarat provinces. The study is based upon related documents, interviewing, observation of dance demonstration, and the real performances of five famous dancers.

The study finds that, this dance is a combination of general nora dance and the dance with body bending based upon creativity and special talent of dancers. This is to show their individual speciality. This dance usually appears during the fourth and the eight part of the normal nora performance. Dancers of this type are both male and female age 10-35. They dress in normal nora costume. They take off their headdress, nails, and tail when they perform special body bending dance. Musical instruments comprise gongs, cymbals, oboe, and drums. Drummers must familiar himself with dancer's style in order to synchronise his drum beating with the dancer.

Twenty four dance gestures are found : 10 sitting, 9 standing and 5 lying gestures. Sources of these gestures came from 1. former gurus, 2. exercise, 3. earning extra in come, 4. showing individual expertise, 5. challenging, 6. exemplifying song lyrics. Dance structure is divided into 9 steps : 1. entrance, 2. standing gestures A, 3. sitting gestures, 4. standing gestures B, 5. taking off headdress, nails and tail, 6. special dance gestures, 7. putting costume pieces back on, 8. walking, 9. sitting and perform normal nora. Seven concepts of choreography are found. They are : 1. right gesture at the right moment, 2. simple to complex gestures, 3. symmetrical balance, 4. movements for continuation are borrowed form normal nora, 5. assistant and props are employed when needed, 6. showing dancer's superiority, 7. Some dance gestures have standard sequence that dancer must perform to avoid injury.

Dance with body bending is now performed by very few dancers because it requires dancers with special body bending or rubber body. Moreover, training needs longer and tougher process. Less people practice this dance. Thus, it is rarely seen. So the mechanism to preserve, promote, and disseminate is needed to guarantee the continuation of this dance in the future.

ภาควิชา.....
สาขาวิชา.....
ปีการศึกษา.....

นางอุษิตาปี

นางอุษิตาปีไทย

2539

ลายมือชื่อนิติ.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงไปได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งของรองศาสตราจารย์ ดร.สุรพล วิรุฬห์รักษ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ของการวิจัยมาด้วยดีตลอด และเนื่องจากทุนของการวิจัยครั้งนี้ได้รับจากมูลนิธิพระบรมราชานุสรณ์ พระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้ารำไพพรรณี โดยการพิจารณาอนุมัติ ทุนของรัฐสภาและทุนอุดหนุนการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยขอขอบคุณ รัฐสภาและบัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณสนั่น อังอุบล และคุณนันทริกา อังอุบล แห่งบริษัทไทยซูเปอร์แวร์ ที่ได้อนุเคราะห์ทุนอุดหนุน การศึกษาแก่ผู้วิจัยตั้งแต่เข้ารับการศึกษา พ.ศ. 2538 จนสำเร็จการศึกษาด้วยดีตลอดมา จึงขอ กราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

การวิจัยครั้งนี้ใคร่ขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์อุดม หนูทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คึกเดช กันตามระ และอาจารย์เสาวภา เวชสุวีรย์ ที่กรุณาให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ ต่องานวิจัยฉบับนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ นอกจากนี้ ขอกราบขอบพระคุณศิลปิน ไนราทุกท่าน ได้แก่ นายสัน เชนรสุช นายคง พรหมทอง นายน้อม คงเกลี้ยง นางกัลยา เทพนิมิตร นางจินดา สุขขาว นางจำเรียง ชาตธรรมรงค์ นายชินทร์ มุลสังข์ นางเคียง เกตุมงคล ที่กรุณาอนุเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ เป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาและ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอกราบขอบพระคุณบุคคลที่เกี่ยวข้อง ในการวิจัยครั้งนี้ทุกท่านที่ได้ กล่าวนามไว้ ตลอดจนผู้มีความอุปการะคุณทุกท่านที่ได้กำลังใจแก่ผู้วิจัยจนสำเร็จการศึกษา

สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ข
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ง
สารบัญตาราง.....	จ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1. บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
1.3 ขอบเขตของการวิจัย.....	3
1.4 คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	4
1.5 วิธีดำเนินการวิจัย.....	6
1.6 ผลที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
2. การรำประสมท่าแบบตัวอ่อนในอดีต.....	8
2.1 ความหมายของคำว่า "การรำประสมท่าแบบตัวอ่อน".....	9
2.2 ความเป็นมาของการรำประสมท่าตัวอ่อนจากอดีต.....	9
2.3 ทำโนราห์ในฐานะซึ่งเป็นท่าตัวอ่อน.....	15
2.4 การพัฒนาท่าตัวอ่อนในอดีต.....	23
3. การรำประสมท่าแบบตัวอ่อนในการแสดงโนราห์ในปัจจุบัน.....	29
3.1 การแสดงโนราห์ในปัจจุบัน.....	29
3.2 องค์ประกอบที่สำคัญของการแสดงโนราห์.....	34
4. การฝึกหัดร่างกายในการรำโนราห์ตัวอ่อน.....	71
4.1 ความเป็นมาในการฝึกรำโนราห์.....	71
4.2 วิธีฝึกหัดรำโนราห์.....	77
4.2.1 การฝึกหัดความพร้อมทางร่างกาย.....	78

4.2.2	วิธีฝึกตัดร่างกายในการรำโนราของโนราสัน เพชรสูง จังหวัดพัทลุง.....	78
4.2.3	วิธีฝึกตัดร่างกายในการรำโนราของโนราคง พรหมทอง จังหวัดสงขลา.....	96
4.2.4	วิธีฝึกตัดร่างกายในการรำโนราของโนรากัลยา นาฎราช จังหวัดระนอง.....	113
4.2.5	วิธีฝึกตัดร่างกายในการรำโนราของโนราน้อม คงเกลี้ยง จังหวัดพัทลุง.....	124
5.	ทำตัวอ่อนและแนวคิดการประสมท่ารำ.....	168
5.1	ทำตัวอ่อนในการรำท่าบท.....	168
5.2	ท่ารำพื้นฐานสำหรับการรำประสมท่าแบบตัวอ่อน.....	173
5.3	กระบวนการรำประสมท่าแบบตัวอ่อน.....	187
5.3.1	กระบวนการรำประสมท่าตัวอ่อน ขณะสวมเทริด.....	188
5.3.2	กระบวนการรำประสมท่าตัวอ่อน เมื่อดอดเทริด เล็บ หาง .	208
5.4	การเปรียบเทียบท่ารำตัวอ่อน ของโนรา 5 คน	231
5.5	กลวิธีในการปฏิบัติท่ารำ.....	234
5.6	แนวคิดของประสมท่ารำ.....	238
6.	บทสรุปและเสนอแนะ.....	244
	รายการอ้างอิง.....	260
	ภาคผนวก.....	253
	ภาคผนวก ก ประวัติศิลปินโนรา	254
	ภาคผนวก ข ทำตัวอ่อนจากกระบวนการรำโนรา 5 คน.....	275
	ประวัติผู้วิจัย.....	303

สารบัญตาราง

	หน้า
1. ตารางเปรียบเทียบการนิยมใช้ทำร้ายของโนรา.....	231
2. ตารางเปรียบเทียบความสัมพันธ์แนวคิดและเหตุผลของทำร้าย.....	235



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญภาพ

หน้า

1. ภาพแสดงท่าชั้ ^๕ ทนอน.....	12
2. ภาพแสดงท่าชั้ ^๕ ทนอนพลิกแพลง.....	12
3. ภาพแสดงท่า ^๕ นั้งแยกขาตรง 2 ขา.....	14
4. ภาพแสดงท่าชั้ ^๕ ทนอน โดยหมั้นระบำ ^๕ บันเทิงชาตรี.....	20
5. ภาพแสดงท่า ^๕ แมงมุมชั้ ^๕ กโย โดยหมั้นระบำ ^๕ บันเทิงชาตรี.....	22
6. ภาพเงินนดด้วง.....	24
7. ภาพการแสดงท่า ^๕ พดในถาดโดยโนรา ^๕ กัลยา นามูราช.....	25
8. ภาพแผนผังแสดงขนาดโรงโนราโรงครู.....	37
9. ภาพโครงสร้างโรงโนราโรงครู.....	38
10. ภาพแสดงการวางเครื่องบูชาครูหมอ.....	39
11. ภาพแสดงหนัก ^๕ รำและหนัก ^๕ ฟิง.....	39
12. ภาพแผนผังแสดงขนาดโรงโนรา ^๕ บันเทิง.....	41
13. ภาพโครงสร้างโรงโนรา ^๕ บันเทิง.....	42
14. ภาพแสดงการตั้ง ^๕ อุปกรณ์การแสดงดนตรี ^๕ สากลและดนตรี ^๕ พื้นเมือง.....	43
15. ภาพแสดงการใช้ ^๕ พื้นที่ด้านหลังโรงโนรา.....	44
16. ภาพแสดงโรงโนราเพื่อ ^๕ ความบันเทิง ^๕ มองจากด้านหน้า.....	44
17. ภาพแสดงการใช้ ^๕ พื้นที่ด้านหน้าโรง ^๕ ในการรำ.....	45
18. ภาพแสดงเครื่องดนตรี ^๕ ทั้ง ๘ ^๕ ชิ้นและผู้บรรเลง.....	48
19. ภาพแสดงโหม่ง ฉิ่ง กลอง.....	49
20. ภาพแสดงแตรระฆัง ทับ.....	50
21. ภาพแสดงปี.....	51
22. ภาพแสดงการแต่งกายแบบเครื่อง ^๕ ตัน.....	55
23. ภาพแสดงการแต่งกายของโนรา ^๕ ใหญ่และนาง ^๕ รำ.....	56
24. ภาพแสดงเครื่องแต่งกายของโนรา.....	57
25. ภาพแสดงชุด ^๕ ลูกบิดเครื่องแต่งกายแบบเครื่อง ^๕ ตันของโนรา ^๕ ใหญ่ และเครื่องแต่งกายแบบนาง ^๕ รำ.....	58

	หน้า
26. ภาพแสดงสับเวลา ผ่าถุง.....	59
27. ภาพแสดงปิ้งสะเกโทก ห้อยหน้า-ห้อยข้าง.....	60
28. ภาพแสดงผ้าห้อย ทางหงส์.....	61
29. ภาพแสดงปั้นเพ่ง รัตอก.....	62
30. ภาพแสดงคลุมไหล่ ปิ้งคอ.....	63
31. ภาพแสดงสิ่งवाल จำยาม ปีกนกแอ่น.....	64
32. ภาพแสดงทับทรวง.....	65
33. ภาพแสดงกำไลต้นแขน กำไลปลายแขน.....	66
34. ภาพแสดงกำไลเส้น.....	67
35. ภาพแสดงเทริด.....	68
36. ภาพแสดงทางโนราทำด้วยแผ่นยางยืด.....	69
37. ภาพแสดงการตัดนิ้วมือโดยโนราชั้น เพชรสุขและ ต.ช.เชาวลิต จันทร์ผลิก....	80
38. ภาพแสดงการตัดนิ้ว แบบที่ 2 (ขั้นตอนที่ 1).....	81
39. ภาพแสดงการตัดนิ้ว แบบที่ 2 (ขั้นตอนที่ 2).....	82
40. ภาพแสดงการตัดฝ่ามือ.....	83
41. ภาพแสดงการบีบนิ้วเส้นเอ็น.....	84
42. ภาพแสดงการตัดข้อมือ.....	85
43. ภาพแสดงการตัดแขน.....	86
44. ภาพแสดงการตัดแขน แบบที่ 2.....	87
45. ภาพแสดงการตัดขา.....	88
46. ภาพแสดงการตัดขาในท่าช้อน.....	89
47. ภาพแสดงการตัดหลัง แบบที่ 1.....	90
48. ภาพแสดงการตัดหลัง แบบที่ 2.....	91
49. ภาพแสดงการตัดหลัง แบบที่ 3.....	92
50. ภาพแสดงการเหวี่ยงลำตัว.....	93
51. ภาพแสดงการฝึกยืน.....	94
52. ภาพแสดงการตีพรมมือโดยโนราคง พรหมทองและ ต.ญ.ยุวดี ศรีราช.....	97
53. ภาพแสดงการตัดแขน ขั้นตอนที่ 1.....	98
54. ภาพแสดงการตัดแขน ขั้นตอนที่ 2.....	99

	หน้า
55. ภาพแสดงการตัดหลัง แบบที่ 1.....	100
56. ภาพแสดงการตัดหลัง แบบที่ 2.....	101
57. ภาพแสดงการทอชิงลำตัว.....	102
58. ภาพแสดงการตัดหลัง แบบที่ 3.....	103
59. ภาพแสดงการตัดหลัง แบบที่ 4.....	104
60. ภาพแสดงการตัดหลัง แบบที่ 5.....	105
61. ภาพแสดงการตัดขา แบบที่ 1.....	106
62. ภาพแสดงการตัดขา แบบที่ 2.....	107
63. ภาพแสดงการตัดขา แบบที่ 3.....	108
64. ภาพแสดงการฝึกยืน ชั้นตอนที่ 1.....	109
65. ภาพแสดงการฝึกยืน ชั้นตอนที่ 2.....	109
66. ภาพแสดงการฝึกยืน ชั้นตอนที่ 3.....	110
67. ภาพแสดงการฝึกนั่ง.....	111
68. ภาพแสดงการตัดมือโดยโนราภัสยา นางุราชและ ต.ญ.ตารณี นิบลย์.....	114
69. ภาพแสดงการตัดแขน แบบที่ 1	115
70. ภาพแสดงการตัดแขน แบบที่ 2.....	116
71. ภาพแสดงการตัดขา แบบที่ 1.....	117
72. ภาพแสดงการเหยียบหน้าขา.....	118
73. ภาพแสดงการนวดขา.....	119
74. ภาพแสดงการตัดขา แบบที่ 2.....	120
75. ภาพแสดงการตัดหลัง ชั้นตอนที่ 1.....	121
76. ภาพแสดงการตัดหลัง ชั้นตอนที่ 3.....	122
77. ภาพแสดงการนวดลำตัวและขาโดยโนราน้อม คงเกลี้ยงและต.ช.สุนิตย์ ชายเกตุ.	125
78. ภาพแสดงการนวดแขน.....	126
79. ภาพแสดงการตัดมือ.....	128
80. ภาพแสดงการตัดแขน.....	129
81. ภาพแสดงการตัดขา.....	130
82. ภาพแสดงการตัดขาโดยการยืน แบบที่ 1.....	131
83. ภาพแสดงการตัดขาโดยการยืน แบบที่ 2.....	132

	หน้า
84. ภาพแสดงการตัดขาโดยการยื่น แบบที่ 3.....	133
85. ภาพแสดงการตัดขาโดยการนอนหงาย แบบที่ 1.....	134
86. ภาพแสดงการตัดขาโดยการนอนหงาย แบบที่ 2.....	135
87. ภาพแสดงการตัดขาโดยการนอนคว่ำ แบบที่ 1.....	136
88. ภาพแสดงการตัดขาโดยการนอนคว่ำ แบบที่ 2.....	137
89. ภาพแสดงการตัดขาโดยการนอนคว่ำ แบบที่ 3.....	138
90. ภาพแสดงการตัดขาโดยการนอนคว่ำ แบบที่ 4.....	139
91. ภาพแสดงการตัดอกโดยการนอนคว่ำ แบบที่ 1.....	140
92. ภาพแสดงการตัดอกโดยการนอนคว่ำ แบบที่ 2.....	141
93. ภาพแสดงการตัดลำตัวโดยการนอนหงาย	142
94. ภาพแสดงการตัดลำตัวโดยการนั่ง.....	143
95. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการนั่ง แบบที่ 1.....	144
96. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการนั่ง แบบที่ 2.....	145
97. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการนั่ง แบบที่ 3.....	146
98. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการยื่น แบบที่ 1.....	147
99. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการยื่น ชั้นตอนที่ 2.....	148
100. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการยื่น ชั้นตอนที่ 3.....	149
101. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการยื่น แบบที่ 2.....	150
102. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการยื่น ชั้นตอนที่ 2.....	151
103. ภาพแสดงการตัดหลังโดยการยื่น ชั้นตอนที่ 3.....	152
104. ภาพแสดงทำไม้ระมั่งทิมพานต์.....	160
105. ภาพแสดงทำเต้านอนหงายและนอนคว่ำ.....	162
106. ภาพแสดงทำเสื้อกินเต่า.....	163
107. ภาพแสดงทำหอยมองจากด้านข้าง.....	165
108. ภาพแสดงทำการกลิ้งตัวแบบหอย.....	166
109. ภาพแสดงทำปู.....	167
110. ภาพแสดงทำหินทราย.....	169
111. ภาพแสดงทำชะโงกก่อนเข้าตากัน.....	170
112. ภาพแสดงทำลงฉาบใหญ่.....	174

	หน้า
113. ภาพแสดงท่าลงฉากน้อย.....	175
114. ภาพแสดงท่าเขาควาย.....	176
115. ภาพแสดงท่าห้องโรง.....	177
116. ภาพแสดงท่าสอดสร้อย.....	178
117. ภาพแสดงท่าเคล้ามือแบบที่ 1 และแบบที่ 2.....	180
118. ภาพแสดงท่าไหว.....	181
119. ภาพแสดงท่าขนาด.....	182
120. ภาพแสดงท่าอัดอก	183
121. ภาพแสดงท่าการเก็บเท้ามาด้านหน้า 2 เท้า.....	184
122. ภาพแสดงท่าการกรัดนิ้ว.....	185
123. ภาพแสดงท่าการเก็บต้นเตี้ย.....	186
124. ภาพแสดงท่าชั้ทนอนน้อย.....	188
125. ภาพแสดงท่านั่งพับเพียบเหยียดขา.....	189
126. ภาพแสดงท่านั่งขัดสมาธิไขว้ขา.....	191
127. ภาพแสดงท่าชั้ทนอนน้อยพับขา.....	193
128. ภาพแสดงท่าชั้ทนอนน้อยเหยียดขา.....	194
129. ภาพแสดงท่าชั้ทนอนน้อย ประยุกต์แบบที่ 1.....	195
130. ภาพแสดงท่าชั้ทนอนน้อย ประยุกต์แบบที่ 2.....	196
131. ภาพแสดงท่ากลอกแขน (นั่ง)	197
132. ภาพแสดงท่าไขทงท้อยน้อย.....	198
133 . ภาพแสดงท่านั่งแยกขาตรง 2 ขา.....	199
134. ภาพแสดงท่าชั้ทนอน.....	200
135. ภาพแสดงท่าชั้ทนอนประยุกต์.....	201
136. ภาพแสดงท่ากลอกแขน (ยืน).....	202
137. ภาพแสดงท่ายืนไขว้ขาประยุกต์ แบบที่ 1.....	203
138. ภาพแสดงท่ายืนไขว้ขาประยุกต์ แบบที่ 2.....	204
139. ภาพแสดงท่ายกเข้าสูง.....	205
140. ภาพแสดงท่าไขทงท้อย.....	206
141. ภาพแสดงท่าชั้ทนอนน้อย.....	208

	หน้า
142. ภาพแสดงท่าไช่ของห้อย แบบที่ 1.....	209
143. ภาพแสดงท่าไช่ของห้อย แบบที่ 2	210
144. ภาพแสดงท่าชุ่นอนน้อยประยุกต์ แบบที่ 1.....	211
145. ภาพแสดงท่าชุ่นอนน้อยประยุกต์ แบบที่ 2.....	212
146. ภาพแสดงท่านั่งเท้าผาดคอ.....	213
147. ภาพแสดงท่าแมงมุกชู้กโย.....	214
148. ภาพแสดงท่าตุงปลายหมาก แบบที่ 1.....	215
149. ภาพแสดงท่าตุงปลายหมาก แบบที่ 2.....	216
150. ภาพแสดงท่าตุงปลายหมาก แบบที่ 3.....	217
151. ภาพแสดงท่าตุงปลายคาง แบบที่ 1.....	218
152. ภาพแสดงท่าตุงปลายคาง แบบที่ 2.....	219
153. ภาพแสดงท่าตุงปลายคาง แบบที่ 3.....	220
154. ภาพแสดงท่าตุงปลายคาง แบบที่ 4.....	221
155. ภาพแสดงท่าตุงปลายคาง แบบที่ 5.....	222
156. ภาพแสดงท่าไช่ของห้อย.....	223
157. ภาพแสดงท่าพดในถาด แบบที่ 1.....	224
158. ภาพแสดงท่าพดในถาด แบบที่ 2.....	225
159. ภาพแสดงท่าพดในถาดประยุกต์.....	226
160. ภาพแสดงท่าชุ่นอนนอน.....	227
161. ภาพแสดงท่าชุ่นอนนอนประยุกต์.....	228
162. ภาพแสดงท่านอนเท้าผาดคอ.....	229
163. ภาพแสดงท่าชุ่นอนน้อย.....	276
164. ภาพแสดงท่าชุ่นอนน้อยเหยียดขา.....	280
165. ภาพแสดงท่าชุ่นอนน้อยพับขา.....	282
166. ภาพแสดงท่าชุ่นอนน้อยประยุกต์ แบบที่ 1 (สวมเทวีต).....	283
167. ภาพแสดงท่ากลอกแขน.....	284
168. ภาพแสดงท่าชุ่นอน.....	286
169. ภาพแสดงท่าชุ่นอนประยุกต์ แบบที่ 1 (ถอดเทวีต).....	289
170. ภาพแสดงท่าชุ่นอนน้อยประยุกต์ แบบที่ 2.....	291

	หน้า
171. ภาพแสดงทำนัง เก็บพาดคอ.....	292
172. ภาพแสดงทำไชทองห้อยน้อย.....	293
173. ภาพแสดงทำไชทองห้อย.....	297
174. ภาพแสดงทำขันนอญ.....	301
175. ภาพแสดงทำพาดในถาด.....	302



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย