



วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

พ็อนมองเซิง ภูมิปัญญาบ้านป่าไคร้ ตำบลริม อำเภотаวังผา จังหวัดน่าน  
Mongseong, Local Wisdom of Ban Pakrai, Rim Sub-district,  
Thawangpha District, Nan Province

นิรมล สุวรรณภาศ\*

Niramon Suwangard\*

(Received : August 17, 2021 / Revised : September 19, 2021 / Accepted : September 30, 2021)

### บทคัดย่อ

มองเซิงเป็นชื่อกลองใช้ตีในการให้จังหวะในการละเล่นพื้นบ้านที่พบทั่วไปในกลุ่มคนเมือง เป็นศิลปะที่ล้านนาได้รับมาจากคนไตใหญ่ การตีกลองจะเป็นจังหวะหลัก มีซ้องและฉาบประกอบ ในภาคเหนือตอนบน นอกจากการละเล่นของผู้ชายที่ดัดแปลงมาจากการฟ้อนเจิง (รำดาบ) แล้ว ยังมีทำรำสวยงามของผู้หญิงที่คล้ายคลึงกันเป็นส่วนมาก แต่พ็อนมองเซิงภูมิปัญญาท้องถิ่นบ้านป่าไคร้มีลักษณะที่เป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนใครจำเป็นต้องอนุรักษ์ไว้สำหรับชนรุ่นหลังต่อไป

**คำสำคัญ:** พ็อนมองเซิง, ภูมิปัญญา, บ้านป่าไคร้, ตำบลริม, อำเภотаวังผา, จังหวัดน่าน

### Abstract

Mongsoeng is a type of drums used to set the rhythms of folk performances existing all over the upper northern part of Lanna provinces. The art is derived from Tai Yai (people from Chan State, Myanmar). Mongsoeng is used normally as the main rhythms along with gongs and plasters. In the northern part areas, apart from performances with mongsoengs by men which adapted from Joeng dance (sword dance), women dance are also adapted, the performance is similar in most areas; however, the ways of Mongsoeng folk dance, the local wisdom of Pa Krai community, is unique, thus it is necessary to preserve the folk dance for the next generation.

**Key Words:** Mongsoeng Folk Dance, Local wisdom, Pakrai, Rim, ThawangPha, Nan

\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาและบันทึกภูมิปัญญาพื้นบ้านพื้นเมืองเชิงเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่ออนุรักษ์ หรือใช้ประโยชน์ต่อไป
2. ส่งเสริมการฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านในกลุ่มผู้สูงอายุและเยาวชนในตำบลริมและ/หรือชุมชนอื่นๆ

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชุมกลุ่มผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลริม ในโครงการวิจัยรูปแบบการจัดการศูนย์สุขภาพผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชนกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายตำบลริม อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน (เก็บข้อมูล พฤศจิกายน-ธันวาคม 2560) และสำรวจภูมิปัญญาพื้นบ้านและความต้องการของชุมชนในการอนุรักษ์และฟื้นฟู
2. รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ความต้องการ
3. ประชุมกลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าไคร้ หมู่ 2 ที่ต้องการอนุรักษ์และฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านพื้นเมืองเชิง โดยกลุ่มเห็นว่าสอดคล้องกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สอบถามข้อมูล รายละเอียดการพื้นเมืองเชิง
4. ประชุมกลุ่มผู้สูงอายุบ้านป่าไคร้เพื่อทวนสอบข้อมูล
5. รวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูล
6. เขียนบทความวิจัยเพื่อตีพิมพ์

### ความสำคัญของปัญหา

ตำบลริม เป็นตำบลหนึ่งในอำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน ตั้งอยู่บริเวณตอนกลางของตัวอำเภอบริเวณฝั่งขวาของแม่น้ำน่าน ทิศเหนือติดต่อกับตำบลผาตอ ทิศใต้ติดต่อกับตำบลป่าคา ทิศตะวันออกติดต่อกับแม่น้ำน่าน ตำบลท่าวังผา ทิศตะวันตกติดต่อกับตำบลแสนทอง สภาพภูมิประเทศเป็นพื้นที่ราบลุ่มมีแม่น้ำไหลผ่านจำนวน 3 สาย คือ แม่น้ำน่าน ลำน้ำยาว และลำน้ำริม มีแม่น้ำสาขาของแม่น้ำน่าน คือ แม่น้ำยาว ซึ่งเป็นแหล่งน้ำสำคัญที่ชุมชนนำมาใช้อุปโภค บริโภค และใช้ในการเกษตร ลักษณะภูมิอากาศ อากาศจะร้อนอบอ้าวในช่วงเดือนมีนาคมถึงเมษายน และหนาวเย็นในเดือนตุลาคมถึงกุมภาพันธ์ มีฝนตกชุก ในเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกันยายน

เขตการปกครองแบ่ง เป็น 7 หมู่บ้าน (ข้อมูล ตุลาคม 2560) หมู่ที่ 1 บ้านท่าคำ หมู่ที่ 2 บ้านป่าไคร้ หมู่ที่ 3 บ้านนาเตา หมู่ที่ 4 บ้านเชียงแล 1 หมู่ที่ 5 บ้านปุกา หมู่ที่ 6 บ้านเชียงแล 2 หมู่ที่ 7 บ้านท่าคำสอง ประชากรประกอบด้วย ชาย 2,068 คน หญิง 2,039 คน รวม 4,107 คน (สำนักบริหารการทะเบียน มีนาคม 2557 จากการตรวจสอบทะเบียนบ้าน)



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

สภาพสุขภาพของประชากรมีโรคที่ป่วยสูงสุดได้แก่ ความดันโลหิตสูง ไข้หวัด ไขมันในเลือด ผื่นคัน อาหารไม่ย่อย เบาหวาน เวียนศีรษะ ตาอักเสบ ปวดท้องตามลำดับ (ข้อมูลมีนาคม 2559)

ประชากรส่วนใหญ่ ประกอบอาชีพทางการเกษตร ได้แก่ การทำนา ทำไร่ ทำสวน พืชที่สำคัญ ได้แก่ ข้าว ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ พริก ยาสูบ เป็นต้น อาชีพด้านการปศุสัตว์ เช่นเลี้ยงไก่ เลี้ยงโค เลี้ยงสุกร ประชาชนประมาณร้อยละ 99 นับถือศาสนาพุทธ ประชาชนมี 3 ชชาติพันธุ์ ได้แก่ ชาวพื้นเมือง ไทลื้อ ที่อพยพเข้ามาอยู่ในพื้นที่ปัจจุบันเป็นเวลาหลายร้อยปี และมีชาติพันธุ์ที่อพยพเข้ามาอยู่ใหม่ คือ ชาวม้ง ประชาชนใช้ภาษาท้องถิ่นเหนือ (คำเมือง) เป็นภาษาหลัก

### ภูมิปัญญาท้องถิ่นหรือภูมิปัญญาชาวบ้าน

ภูมิปัญญาท้องถิ่นอาจมีลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ ชีวทัศน์ ปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่เกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายในทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ความเชื่อ การมองโลกที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมในธรรมชาติ เหนือธรรมชาติ และระหว่างมนุษย์ด้วยกัน หรือมีลักษณะที่เป็นรูปธรรมเป็นวิถีการดำรงชีวิต การทำมาหากิน การเกษตร การแก้ปัญหาและการปรับตัวกับสิ่งแวดล้อม และการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม การประดิษฐ์เครื่องมือ ของใช้ หัตถกรรม ศิลปะ ดนตรี ศิลปวัตถุที่มีแรงดลใจจากสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมตามภูมิภาค ลักษณะเกี่ยวกับกระบวนการและพฤติกรรมการเรียนรู้ การถ่ายทอดภูมิปัญญา ประสบการณ์ การอบรมให้การศึกษาและการแก้ปัญหาตามพื้นฐานวัฒนธรรมและองค์ความรู้ชาวบ้าน (เสรี พงศ์พิศ, 2529; เอกวิทย์ ฌ กลางและคณะ, 2539. อ้างถึงในสิริกร ไชยมา, 2544.) ตำบลริมมีปราชญ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สำคัญหลายสาขา เช่น หมอเมือง (หมอสมุนไพร) การจักรสาน การทอผ้าพื้นเมือง การอ่าน-เขียนตัวอักษรล้านนา ฟ้อนมอญและรำวงมะเก่า (โบราณ) เป็นต้น

### มอญเซิง

มอญเซิงเป็นชื่อกลางพื้นเมืองภาคเหนือ ซึ่งด้วยหนังสือสองหน้า มีสายหนังโยงแรงเสียง รูปร่างคล้ายตะโพนมอญ ไม่มีขาตั้งแต่มีสายร้อยสำหรับคล้องคอเวลาตี หน้ากลองด้านเล็กมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 33-35 ซม. ส่วนด้านใหญ่กว้างประมาณ 37-40 ซม. ความยาวของหุ่นกลองประมาณ 53-55 ซม. เวลาตีไม่ต้องติดจำกลอง

“มอญ” เป็นภาษาถิ่นของชาวไตหรือไทใหญ่ แปลว่า ซ้อง ส่วนคำว่า เซิง แปลว่า ชุต กลองมอญเซิงใช้ตีประกอบการตีซ้องหลายๆใบโดยเน้นเสียงซ้องเป็นหลัก (1 ชุตมีตั้งแต่ 5-9 ใบ) อาจมีการฟ้อนประกอบด้วย

วงกลองมอญเซิง จะประกอบไปด้วยกลองมอญเซิง 1 ลูก ฉาบใหญ่ 1 คู่ ซ้องขนาดใหญ่และเล็กกลดหลั่นกันลง ไป โดยซ้องที่ใช้ตีประกอบนั้นจะมีระดับเสียงไล่เรียงต่างกัน หากเทียบเป็นเสียงสากล คือ ซ้องอูย (ซ้องที่มีขนาดใหญ่ที่สุด) เป็นเสียง โดต่ำ ถัดมาเป็นเสียง ซอล ถัดมาอีกเป็นเสียง โดสูง สลับกันไปอย่างนี้จนถึงซ้องลูกเล็กสุด ประสานกันเป็นคู่ 5 ปกติแล้วกลองมอญเซิงจะตีสลับรับทำนองกับฉาบใหญ่ เข้าทยอก หลอกล่อกัน



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

ไป บางครั้งอาจจะมีการพูดหรือร้องสลับไปด้วยก็ได้ ในขณะที่มีเสียงฆ้องเป็นตัวกำกับจังหวะในบางแห่งอาจเพิ่ม ฉิ่ง ตีกำกับจังหวะร่วมไปกับฆ้องด้วยเพื่อให้จังหวะกระชับขึ้น วงกลองมอชิงใช้ประโคนในงานบุญของวัด ขบวนแห่ครัวทาน และประกอบการฟ้อนพื้นเมือง รวมทั้งขบวนแห่นาคสามแฉกรที่ล้านนาเรียก “ลูกแก้ว” ไทใหญ่เรียก “สา่งลอง” (มองเซิง, ออนไลน์)



กลองมอชิง



การละเล่นมอชิงอำเภอสันป่าตอง เชียงใหม่

ที่มา: [http://110.170.81.29/instrument\\_detail/1427266973451/th/word](http://110.170.81.29/instrument_detail/1427266973451/th/word)

<https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk00jKsd2rdRN85ZqUoSSkaYcNWjtBg%3A1614046530068&lei=QmU0YJbTA-6f4->

ฟ้อนมอชิงของบ้านป่าไคร้มีท่วงท่ารำที่แตกต่างจากฟ้อนกลองอืด เมืองแพร่ ฟ้อนกายลาย (กลองมอชิง)พะเยา ฟ้อนกายลาย เชียงใหม่ ฟ้อนลายมอชิงเงียงฮาย (มองเซิง, ออนไลน์) และการฟ้อนมอชิงของชาวกุลาในจังหวัดอุบลราชธานี (ปิ่นมณี สาระมัย, 2018) ล้วนเป็นท่ารำเพื่อความสวยงามที่อาจเป็นการพัฒนาขึ้นใหม่ แต่ฟ้อนมอชิงของบ้านป่าไคร้มีท่วงท่าเฉพาะไม่เหมือนใคร และชาวชุมชนป่าไคร้เองก็ต้องการฟื้นฟูฝึกสอนให้ชายหญิงวัย 40-50 ปีและเยาวชนรุ่นหลังได้สืบทอดและพัฒนาท่ารำ ผู้วิจัยเห็นความจำเป็นต้องอนุรักษ์ไว้เป็นสมบัติทางปัญญาของชุมชนต่อไป

### ผลการวิจัย

การละเล่นพื้นบ้านของหมู่ ๒ บ้านป่าไค้ ตำบลริม เป็นท่ารำที่เรียกว่า “ฟ้อนมอชิง” เป็นการละเล่นหลังจากการทำไร่ไถนาเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้า เป็นภูมิปัญญาที่เป็นท่ารำรวม ๖ ท่าโดยใช้กลองมอชิงตีเป็นตัวควบคุมจังหวะ ท่ารำที่พัฒนาจากวิถีชีวิตพื้นบ้านที่สะท้อนชีวิตในชุมชน ธรรมชาติของพืชและสัตว์ในท้องถิ่น ผู้ริเริ่มการฟื้นฟูและเป็นครูฝึกคนแรกคือ นายเฟื่อง ไชยซ่อฟ้า และสืบทอดโดยนายแปลก ไชยศิริ นายพัฒน์ ไชยซ่อฟ้าและนางคำนวล มุกเพชร



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

การฟ้อนมอญจะเริ่มด้วยการไหว้ให้เข้าจังหวะเสียงกลองก่อนจะตามมาด้วยท่าอื่นๆ คนตรีประกอบจังหวะใช้ฉาบและฆ้องอย่างละหนึ่ง กลอง ๗ ใบทำรำประกอบด้วย ๖ ท่าได้แก่ กาลิมตง เสือลากหาง ปลาสิมหาด แม่สาวไหม ตบมะผาบ และ โจ้โล่ดอกข่า (ข้อมูลจากกลุ่มสูงวัยบ้านป่าไคร้ กุมภาพันธ์ 2561)



ฟ้อนมอญที่บ้านป่าไคร้ หมู่ ๒ ตำบลริม อำเภอน้ำวางผา จังหวัดน่าน  
ทำรำมีรายละเอียดของแต่ละท่าดังนี้



**ท่าเริ่มต้น** เป็นการไหว้

การรำจะเริ่มด้วยการไหว้ทุกครั้ง ทำรำแต่ละท่ามี 4 จังหวะ จังหวะที่ 1-3 เป็นการรำรำ จังหวะที่ 4 เป็นช่วงการเปลี่ยนเท้า แขนและมือเป็นด้านตรงกันข้าม เช่นเปลี่ยนจากขาซ้ายที่อยู่ด้านหน้าไปเป็นขาขวามาอยู่ด้านหน้าเป็นต้น ระหว่างทำการรำรำให้สุดลมหายใจยาวๆเป็นปกติ อย่ากลั้นลมหายใจ



**ท่าที่หนึ่ง** กาลิมตง มีขั้นตอนดังนี้

1. ยืนตรง ก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้า งอ เข่าย่อตัวลงพอให้ทรงตัวได้มั่นคง



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

2. ยื่นแขนซ้ายเหยียดตรงไปข้างหน้าระดับเสมอไหล่ ฝ่ามือตั้งขึ้น หันฝ่ามือออกจากตัว แขนขวางอเข้าหาตัว ฝ่ามือตั้งหันเข้าหาตัวให้ข้อมืออยู่เหนือระดับไหล่



3. ย่อเข้าขึ้นลง 3 จังหวะพร้อมๆกับงอแขนขวาเข้า-ออก 3 จังหวะ พร้อมๆกับดึงแขนซ้ายออกยก ขยับข้อศอกเข้า-ออก 3 จังหวะ ทำพร้อมๆกันทั้งการย่อเข้าขึ้น-ลง การงอแขนเข้า-ออก และการ ขยับข้อศอกเข้า-ออก เป็นจังหวะพร้อมกันทั้ง 3 จังหวะ กระดกฝ่ามือทั้งสองข้าง ขึ้น-ลงไป พร้อมๆกัน



4. จังหวะที่ 4 ช่วงการเปลี่ยนเท้า แขนและมือเป็นด้านขวา โดยดึงเท้าซ้ายกลับมาขนานกับเท้าขวา ก้าวเท้าขวาออกมาข้างหน้า ย่อเข้า ยื่นแขนขวาเหยียดตรงไปข้างหน้าระดับเสมอไหล่ ฝ่ามือตั้งขึ้น หันฝ่ามือออกจากตัว แขนซ้ายงอเข้าหาตัว ฝ่ามือตั้งหันเข้าหาตัวให้ข้อมืออยู่เหนือระดับไหล่ และทำเช่นเดียวกันตามขั้นตอนที่ 3 ข้างต้น



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์



5. ทำสลับกันไปเช่นนี้ให้มากที่สุด 10 ครั้ง ในระยะเริ่มต้นทำน้อยๆ ฝึกการทรงตัว เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า และ ฝึกสมองและเส้นประสาทให้สามารถควบคุมการทำงานของมือและแขนให้ประสานกัน จะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้

ทำที่สอง เสือลากหาง มีขั้นตอนดังนี้

1. ก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้า งอ เข่าย่อตัวลงพอให้ทรงตัวได้มั่นคง



2. ยื่นแขนซ้ายชูขึ้นไปข้างหน้าระดับเหนือหัว ฝ่ามือตั้งขึ้น หันฝ่ามือเข้าหาตัว แขนขวาเหยียดออกไปข้างหลังจนสุด ฝ่ามือตั้งหันเข้าหาตัวระดับสะโพกล่างให้ข้อมือกระดูกโศกไปมาพร้อมจังหวะการย่อเข่า.



3. ย่อเข่าขึ้นลง 3 จังหวะพร้อมๆกับกระดูกข้อมือเข้า-ออก 3 จังหวะ พร้อมๆกับการย่อเข่าขึ้น-ลง



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์



4. จังหวะที่ 4 ช่วงการเปลี่ยนเท้า แขนและมือเป็นด้านขวา โดยดึงเท้าซ้ายกลับมาขนานกับเท้าขวา ก้าวเท้าขวาออกมาข้างหน้า ย่อเข่ายื่นแขนขวาชูขึ้นไปข้างหน้าระดับเหนือคิ้ว ฝ่ามือตั้งขึ้น หันฝ่ามือเข้าหาตัว แขนซ้ายเหยียดออกไปข้างหลังจนสุด ฝ่ามือตั้งหันเข้าหาตัวระดับสะโพกกลางให้ข้อมือกระดกโบกไปมาระหว่างท่า และทำเช่นเดียวกันตามขั้นตอนที่ 3 ข้างต้น



5. ทำสลับกันไปเช่นนี้ให้มากที่สุด 10 ครั้ง ในระยะเริ่มต้นทำน้อยๆ ฝึกการทรงตัว เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า และ ฝึกสมองและเส้นประสาทให้สามารถควบคุมการทำงานของมือและแขนให้ประสานกันจะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้

ท่าที่สาม ปลาฉลามหัด มีขั้นตอนดังนี้

1. ก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้า งอ เข่าย่อตัวลงพอให้ทรงตัวได้มั่นคง





## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

2. ยื่นแขนซ้ายไปข้างหน้ามืออยู่ระดับเข่า ฝ่ามือตั้งหงายขึ้น หันฝ่ามือเข้าหาตัว แขนขวาเหยียดออกไปข้างหลังจนสุดฝ่ามือตั้ง หันฝ่ามือเข้าหาตัว ระดับเดียวกับมือด้านหน้า ให้ข้อมือหมุนไปตามแขนและลำตัวที่เอี้ยวหมุนไปทางขวาเมื่อแขนซ้ายอยู่หน้า และเอี้ยวหมุนไปด้านซ้ายเมื่อแขนขวาอยู่หน้าระหว่างหมุนตัว
3. ให้ย่อเข่าขึ้นลง 3 จังหวะ พร้อมกับพลิกฝ่ามือด้านหลังค่อยๆหงายขึ้นเมื่อหมุนมาอยู่ด้านหน้า และหันฝ่ามือเข้าหาสะโพกเมื่อเปลี่ยนแขนไปด้านหลัง หมุนตัวสลับแขน มือ และขา ไปจนครบจำนวนหรือจนรู้สึกเมื่อย
4. จังหวะที่ 4 ช่วงการเปลี่ยนเท้า แขนและมือเป็นด้านขวา โดยดึงเท้าซ้ายกลับมาขนานกับเท้าขวา ก้าวเท้าขวาออกมาข้างหน้า ย่อเข่า ทำเช่นเดียวกันตามขั้นตอนที่ 3 ซ้ำต้น



5. ทำสลับกันไปเช่นนี้ให้มากที่สุด 10 ครั้ง ในระยะเริ่มต้นทำน้อยๆ ฝึกการทรงตัว เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า ข้อมือและ ฝึกสมองและเส้นประสาทให้สามารถควบคุมการทำงานของมือและแขนให้ประสานกัน จะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้

### ท่าที่ 4 แม่สาวไหม มีขั้นตอนดังนี้

1. ก้าวเท้าซ้ายมาข้างหน้า งอ เข่าย่อตัวลงพอให้ทรงตัวได้มั่นคง
2. ยื่นแขนซ้ายไปข้างหน้ามืออยู่ระดับเอว หันฝ่ามือขนานลำตัว จีบนิ้วมือรวมกันทำนิ้ว แขนขวางอเข้า จีบนิ้วรวมกัน ทำท่าหีบเส้นไหมจากมือซ้าย ระหว่างหมุนตัวค่อยๆเหยียดออกไปข้างหลังจนสุด ระดับสะโพก สะบัดนิ้วมือแผ่ออก แล้วค่อยๆจีบนิ้วมือรวมกันทำนิ้ว งอแขนมาอยู่ด้านหน้าระดับเอว แขนซ้ายงอเข้า จีบนิ้วรวมกัน ทำท่าหีบเส้นไหมจากมือขวา ระหว่างหมุนตัวค่อยๆเหยียดออกไปข้างหลังจนสุด ระดับสะโพก สะบัดนิ้วมือแผ่ออก





## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์



3. ให้อยู่เข้าขึ้นลง 3 จังหวะ พร้อมๆกันระหว่างหมุนตัว หมุนตัวสลับแขน มือ และขา ไปจนครบจำนวนหรือจนรู้สึกเมื่อย



4. จังหวะที่ 4 ช่วงการเปลี่ยนเท้า แขนและมือเป็นด้านขวา โดยดึงเท้าซ้ายกลับมาขนานกับเท้าขวาก้าวเท้าขวาออกมาข้างหน้า ย่อเข้า ทำเช่นเดียวกันตามขั้นตอนที่ 2 / 3 ข้างต้น

5. ทำสลับกันไปเช่นนี้ให้มากที่สุด 10 ครั้ง ในระยะเริ่มต้นทำน้อยๆ ฝึกการทรงตัว เสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อรอบเข่า ข้อมือ เอว หน้าท้องและ ฝึกสมองและเส้นประสาทให้สามารถควบคุมการทำงานของมือและแขนให้ประสานกัน จะช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อมได้

ท่าที่ห้า ตบมะผาบ มีขั้นตอนดังนี้

1. ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย ยกเข่าซ้ายขึ้นระดับหน้าท้อง ก้มตัวพอให้สามารถตบฝ่ามือสองข้างได้เข้า 2 จังหวะพร้อมๆกับย่อเข่าขวาขึ้นลง 2 ครั้ง



2. ยกเข่าลงเป็นท่ายืนตรง ขณะที่แขนทั้งสองข้างยกไขว้กันที่หน้าอก



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์



3. ย่อเข้าขึ้นลง 1 จังหวะพร้อมๆกับสับัดข้อมือและแขนทั้งสองกางออกไปด้านหลัง



4. จังหวะที่ 4 ยกเข้าขวาขึ้นระดับหน้าท้อง ก้มตัวพอให้สามารถตบฝ่ามือสองข้างใต้เข้า 2 จังหวะ พร้อมๆกับย่อเข้าซ้ายขึ้นลง 2 ครั้ง ยกเข้าลงเป็นท่ายืนตรง ขณะที่แขนทั้งสองข้างยกไขว้กันที่หน้าอกย่อเข้าขึ้นลง 1 จังหวะพร้อมๆกับสับัดข้อมือและแขนทั้งสองกางออกไปด้านข้าง



5. ทำสลับข้างกันสัก 10 ชุด หรือจนเมื่อย

ท่าที่หก โยโย่ดอกขา มีขั้นตอนดังนี้



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

1. ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย ย่อเข่า ตบฝ่ามือซ้ายบนเข่าซ้าย ตบฝ่ามือขวาบนเข่าขวา ข้างละสองครั้ง เป็นจังหวะพร้อมๆกับการย่อเข่า



1. ยืนตรงแยกขาเล็กน้อย ย่อเข่า ตบฝ่ามือซ้ายบนเข่าซ้าย ตบฝ่ามือขวาบนเข่าขวา ข้างละสองครั้ง เป็นจังหวะพร้อมๆกับการย่อเข่า จังหวะที่ 3 ให้ยกแขนทั้งสองข้างชูขึ้นเหนือศีรษะหันฝ่ามือไปด้านหลัง เข่าเหยียดตรง



2. จังหวะที่ 4 ย่อเข่าพร้อมกับลดแขนลง เพื่อเตรียมทำท่าที่ 1 ต่อไป



3. ทำสัก 10 ครั้ง จะรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

### สรุป

การฟอมนองเชิงเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดมายาวนานในวิถีชีวิตของชุมชนบ้านป่าไคร้ ตำบลริมอำเภอกำแพงฟ้า จังหวัดน่าน เป็นการฟอนที่มีเอกลักษณ์เฉพาะถิ่นและเป็นลักษณะดั้งเดิม สมควรอนุรักษ์และสืบทอดแก่อนุชนรุ่นหลังให้เป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านป่าไคร้นานสืบไป

### อภิปรายผล

ทำรำฟอมนองเชิงเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านที่นอกจากให้ความบันเทิงสนุกสนานทางใจแล้วยังช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการใช้แรงงานซึ่งเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอีกด้วย จากการวิเคราะห์ทำรำทั้งหมดพบว่า ทุกท่าจะช่วยฝึกสมาธิเพราะต้องสลับเท้า ย่อเข้าหรือขยับตัว มือ แขน และขาให้เข้าจังหวะซ้องและกลอง และนับจำนวนครั้งของการรำแต่ละท่าเพื่อจะได้เปลี่ยนท่าต่อไปพร้อมๆกัน ทำรำทั้งหมดท่ามีผลในการบริหารส่วนต่างๆของร่างกาย ดังนี้

**ท่าที่หนึ่ง กาลิมตง** ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนรอบๆหัวเข่าให้แข็งแรง เผอผลาญไขมันรอบเข่า ยืดเอ็นข้อเข่า ฝึกการทรงตัว บริหารข้อศอก กล้ามเนื้อใต้ท้องแขนให้กระชับ ข้อมือ ลดไขมันใต้ท้องแขน ฝึกการทำงานของสมองและเส้นประสาทให้ประสานสมดุลกัน บริหารข้อมือกับเอ็นยึดได้

**ท่าที่สอง เสือลากหาง** ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนรอบๆหัวเข่าให้แข็งแรง เผอผลาญไขมันรอบเข่า ยืดเอ็นข้อเข่า ฝึกการทรงตัว บริหารกล้ามเนื้อแขนให้กระชับ บริหารข้อมือกับเอ็นยึด

**ท่าที่สาม ปลาสิมหาด** ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนรอบๆหัวเข่าให้แข็งแรง เผอผลาญไขมันรอบเข่า ยืดเอ็นข้อเข่า ฝึกการทรงตัว บริหารเอวไม่ให้มีไขมันพอก บริหารข้อมือกับเอ็นยึด บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่และบ่า

**ท่าที่สี่ แม่สาวไหม** ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนรอบๆหัวเข่าให้แข็งแรง เผอผลาญไขมันรอบเข่า ยืดเอ็นข้อเข่า ฝึกการทรงตัว บริหารเอวไม่ให้มีไขมันพอก บริหารนิ้วมือกับเอ็นยึด บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่และบ่า

**ท่าที่ห้า ตบมะผาบ** ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนรอบๆหัวเข่าให้แข็งแรง เผอผลาญไขมันรอบเข่า ยืดเอ็นข้อเข่า ฝึกการทรงตัว บริหารหน้าท้อง น่อง บริหารข้อมือกับเอ็นยึด บริหารกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่และบ่า ลดไขมันใต้ท้องแขน

**ท่าที่หก โจโล่ตอกซ่า** ช่วยบริหารกล้ามเนื้อส่วนรอบๆหัวเข่าให้แข็งแรง เผอผลาญไขมันรอบเข่า ยืดเอ็นข้อเข่า ฝึกการทรงตัว บริหารกล้ามเนื้อขา ไม่ให้มีไขมันพอก บริหารกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่และบ่าผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง คลายเครียด จะเห็นว่าท่าออกกำลังกายทั้งหมดช่วยกระชับและผ่อนคลายอาการปวดเมื่อย แขนขาอ่อนแรงได้เป็นอย่างดี

การออกกำลังกายด้วยการดัดแปลงภูมิปัญญาท้องถิ่นนี้สามารถทำได้ง่ายเพราะรู้จักทำรำอยู่แล้วและทำให้รู้สึกภาคภูมิใจและเต็มใจปฏิบัติแม้ไม่มีเสียงซ้อง กลองก็สามารถนับจังหวะเองหรือช่วยกันแปลงเสียงก็ทำให้การออกกำลังกายมีชีวิตชีวาน่าสนุกมากขึ้น



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรส่งเสริมการใช้ประโยชน์ของท่ารำฟ้อนมอญเชิงภูมิปัญญาพื้นบ้านให้เป็นการออกกำลังเพื่อสุขภาพที่ดี และส่งเสริมการทำกายบริหารและออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวันในสถานที่ที่กำหนดเป็นลานสาธารณะของชุมชน
2. ท่ารำเหล่านี้สามารถดัดแปลงพัฒนาเป็นท่าบริหารร่างกายได้ทั้งสำหรับผู้สูงอายุ เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นสาวโดยมีจังหวะกลองมอญเชิงและฆ้องประกอบท่าบริหารร่วมกับเพลงทำนองพื้นบ้านที่เป็นเนื้อหาของวิถีชุมชน
3. ท่ารำควรได้รับการพัฒนาร่วมกับผู้รู้เชิงวิชาการด้านวิทยาศาสตร์กายภาพ

### เอกสารอ้างอิง

กนกวรรณ เกิดพินและคณะ. รูปแบบการจัดการศูนย์สุขภาพของผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วมของชุมชนกับองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นและภาคีเครือข่ายตำบลริม อำเภอน้ำโง จังหวัดน่าน . 2561.

ปิ่นมณี สารมัย. การฟ้อนมอญของชาวกุลาในจังหวัดอุบลราชธานี. ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (2018): ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 (2561):

วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี. 2561.

สิริกร ไชยมา. ภูมิปัญญาในวิถีชีวิตชาวล้านนา. กรุงเทพมหานคร : สุรวงศ์บุ๊คเซนเตอร์. 2544.

เสรี พงศ์พิศ. คินสู่รากเหง้า: ทางเลือกและทัศนวิจาร์ณว่าด้วยภูมิปัญญาชาวบ้าน. กรุงเทพมหานคร : เทียนวรรณ, 2529.

เอกวิทย์ ณ ถกลางและคณะ. ภูมิปัญญาและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. โครงการกิติเมธี สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. 2539.

### ข้อมูลออนไลน์

การละเล่นมอญเชิงอำเภอสันป่าตอง เชียงใหม่. สืบค้น 2 ก.พ. 2564 จาก

<https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk00jKsd2rdRN85ZqUoSSkaYcNWjtBg%3A1614046530068&lei=QmU0YJbTA-6f4->

กลองมอญเชิง. สืบค้น 2 ก.พ. 2564 จาก

[http://110.170.81.29/instrument\\_detail/1427266973451/th/word](http://110.170.81.29/instrument_detail/1427266973451/th/word)

ชมรมวงศิลป์ มหาวิทยาลัยพะเยา. ฟ้อนก่าลาย (กลองมอญเชิง). สืบค้น 2 ก.พ. 2564 จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=ExopnGd4JHE>. 2 ก.ย. 2020.

ชมรมพื้นบ้านล้านนา. ฟ้อนก่าลาย. สืบค้น 2 ก.พ. 2564 จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=coZVmNiYsU8>. 23 เม.ย. 2016.



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์

เพื่อนลายมองเซียงเจียงฮาย. สืบค้น 2 ก.พ. 2564 จาก

<https://www.youtube.com/watch?v=Gfz2cAJC4gl>. 22 ก.ค. 2016.

ศูนย์ครุภูมิปัญญาไทยภาคเหนือจังหวัดแพร่. เพื่อนกลองอืด เมืองแพร่. สืบค้น 2 ก.พ. 2564 จาก

[https://www.youtube.com/watch?v=vWvTnsO\\_AOA](https://www.youtube.com/watch?v=vWvTnsO_AOA). 19 มี.ค. 2019.

### ผู้ให้ข้อมูลและผู้แสดงการพื้อมมองเซียง

#### พื้อมชาย

นายพัฒน ไชยช่อฟ้า  
ร.ต.พิทักษ์ สักลอม  
นายประเสริฐ มาไกล  
นายจันทร์ เพชรภา  
นายจ้อย อนุสนธิ์  
นายน้อย โกษารักษ์

#### คนตีฆ้อง

นายประเสริฐ ใจไชย  
นายแก้ว วงศ์ไชย  
นายลอน เพชรเสน  
นายแปลก ไชยสลิ  
นายแปลก เพชรภา  
นายสมบูรณ์ วงศ์ไชย

#### คนตีกลอง

นายไป ทนนไชย

#### พื้อมหญิง

นางคำนวล มุขเพชร  
นางแสงจันทร์ ไชยสลิ  
นางศรีพลอย เพชรภา  
นางพิไลพร เพชรภา  
นางอำนาจ พลเล็ก  
นางคำตาล โค้วตระกูล  
นางจินดา บุญแก้ว  
นางอัมพร ไชยขันแก้ว  
นางปรานอม คำยันต์  
นางต่อม เพชรภา  
นางฉลอง ไชยช่อฟ้า

#### คนตบฉว่า (ฉาบ)

นายเสน่ห์ ไชยสลิ

กลุ่มผู้สูงวัยร่วมให้ข้อมูลพื้อมมองเซียงภูมิปัญญาพื้นบ้าน



## วารสารวิชาการ

มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิต

