

หัวข้อการฝึกบุคคลท่ามือเปล่า

๑. ท่าตรง

๑. คำบอก “แถว - ตรง” (คำบอกแบ่ง)

๒. การปฏิบัติ ท่านี้มีจังหวะเดียว

ลักษณะของท่าตรงมีดังนี้คือ จะต้องยืนให้ส้นเท้าทั้งสองชิดและอยู่ในแนวเดียวกันปลายเท้าทั้งสองแยกออกไปทางข้างจนปลายเท้าห่างกันประมาณ ๑ คืบ หรือให้ความยาวของเท้าเฉียงเป็นมุมประมาณ ๔๕ องศา เข้าทั้งสองตั้งและบีบเข้าหากัน แขนทั้งสองข้างห้อยอยู่ข้างลำตัวและพลิกข้อศอกไปทางข้างหน้าเล็กน้อยจนไหล่ทั้งสองข้างตั้งและเสมอกัน นิ้วมือทั้งห้าเหยียดตรงและให้เรียงชิดติดกัน ฝ่ามือแบนราบและให้เอานิ้วกลางแตะไว้ที่กึ่งกลางขาท่อนบนประมาณแนวตะเข็บกางเกง เปิดฝ่ามือออกทางด้านนิ้วก้อยเล็กน้อย ลำคอตั้งตรงไม่ยื่นคาง สายตามองตรงไปทางข้างหน้าในแนวระดับวางน้ำหนักตัวให้อยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กันและนิ่ง

เมื่อได้ยินคำบอก “แถว - ” จะต้องจัดส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ยืนอยู่ในลักษณะท่าตรงตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ยกเว้นเข้าขวาห้อยเล็กน้อย พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าปอดให้เต็มที่ และยกอกให้ผึ่งผาย

เมื่อได้ยินคำบอก “ตรง” ให้กระตุกเข้าขวาเข้ามาอย่างรวดเร็วและแข็งแรงจนตั้งในลักษณะที่ให้บีบเข้าทั้งสองเข้าหากันแล้วนิ่ง

ท่าตรงเป็นท่าพื้นฐานของทุกท่า ก่อนจะปฏิบัติท่าใดก็ตามจะต้องเริ่มต้นจากท่าตรงเสมอและใช้เป็นท่าแสดงการเคารพได้ท่าหนึ่ง

๒. ท่ายกอก

ความเป็นมา ท่ายกอกเป็นท่าฝึกพระราชทาน สืบเนื่องมาจากการที่ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ บดินทรเทพยวรางกูร ตั้งแต่เมื่อครั้งยังทรงดำรงพระอิสริยยศเป็นสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร ทรงสังเกตและทรงทอดพระเนตรเห็นเหล่าบรรดาทหารหลายนาย มีบุคลิกลักษณะที่ไม่สง่าผ่าเผย มักจะยืนค่อมตัวไม่ยืดดอก และปลายคางเขิด จึงพระราชทานคำสอน พร้อมทั้งทรงพระเมตตาแสดงพระองค์เป็นตัวอย่างด้วยการยืดดอก เก็บคาง และสะบัดหน้าไปยังผู้รับการเคารพ ซึ่งท่ายกอกนี้สามารถนำไปปฏิบัติประกอบกับทุกท่าฝึกในขั้นตอนสุดท้ายของแต่ละท่าได้ ในระยะแรกทรงเรียกท่าการฝึกนี้แบบลำลองว่า “ท่าแก้เขิน” ต่อมาพระราชทานชื่อนี้ว่า “ท่ายกอก”

๑. คำบอก “ยก, ออก” (เป็นคำ ๑)

๒. การปฏิบัติ เมื่อได้ยินคำบอก “ยก” เป็นการเตือนให้ผู้ปฏิบัติเตรียมพร้อมในการปฏิบัติต่อไป เมื่อได้ยินบอก “ออก” ให้ผู้ปฏิบัติยกหน้าอกขึ้นในลักษณะกระตุกหน้าอกให้ผึ่งผาย ซึ่งมีใช้การยกไหล่หรือสูดลมหายใจเข้า จากนั้นเมื่อได้ยินคำบอก “อ๊ีบ” ให้ผู้ปฏิบัติสะบัดหน้าไปทางผู้รับการเคารพ (ในลักษณะการกั๊กกรม) ไปในทิศทางตรงหน้า ทางขวาหรือทางซ้ายให้แข็งแรง

หมายเหตุ : แบ่งออกเป็น ๒ ลักษณะ

๑) กรณีผู้ปฏิบัติมีตั้งแต่ ๒ นายขึ้นไป ให้ผู้ที่มีชั้นยศสูงสุดในบริเวณนั้นเป็นคนสั่ง “ยก, ออก” ปฏิบัติให้พร้อมเพรียงกันทุกนาย และสั่ง “อ๊ีบ” พร้อมกับสะบัดหน้าไปทิศทางผู้รับการเคารพ

๒) กรณีผู้ปฏิบัติมีนายเดียว ให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติท่ายกอก และสะบัดหน้าประกอบ การแสดงความเคารพให้แข็งแรง

๓. ท่าพัก

ท่าพักตามปกติ

๑. คำบอก “พัก” (คำบอกรวด)
๒. การปฏิบัติ ท่านี้มีตอนเดียว แต่ให้ปฏิบัติไปตามขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ
ในขั้นแรกเมื่อได้ยินคำบอก “พัก” ให้หย่อนเข้าขวาลงเล็กน้อย โดยพยายามไม่ให้ส่วนอื่น ๆ ของร่างกายมีการไหวติงไปด้วยอย่างกะทันหัน
สำหรับในขั้นต่อไปนั้น ท่านี้อนุญาตให้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและเปลี่ยนเข้าพักได้ตามสมควรและเท่าที่จำเป็น
ท่านี้ห้ามขยับเขยื้อนหรือเปลี่ยนที่ยืนของเท้าทั้งสองข้าง และห้ามพูดคุยกันโดยเด็ดขาด
เมื่อได้ยินคำบอก “แถว -” ให้ยึดตัวขึ้นพร้อมกับสูดลมหายใจเข้าปอดจนเต็มที และจัดทุกส่วนของร่างกายให้อยู่ในลักษณะของท่าตรง เว้นเข้าขวายังหย่อนอยู่เล็กน้อย
เมื่อได้ยินคำบอก “ตรง” ให้กระตุกเข้าขวากลับไปอยู่ในลักษณะของท่าตรงอย่างรวดเร็วและแข็งแรง

ท่าพักตามระเบียบ

๑. คำบอก “ตามระเบียบ, พัก” (คำบอกเป็นคำๆ)
๒. การปฏิบัติ ท่านี้มีตอนเดียว แต่ให้ปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ
เมื่อได้ยินคำบอก “ตามระเบียบ, พัก” ให้แยกเท้าซ้ายออกไปทางด้านซ้ายประมาณ ๓๐ ซม. หรือประมาณครึ่งก้าวอย่างแข็งแรงและผึ่งผาย โดยให้เท้าทั้งสองข้างอยู่ระดับหัวไหล่ ในขณะเดียวกันให้นำมือทั้งสองข้างไปจับกันไว้ทางด้านหลังในลักษณะหันหลังมือทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว ใช้มือซ้ายจับมือขวาโดยให้มือขวาอยู่ทางด้านนอก วางนิ้วหัวแม่มือขวาให้ทับและจับนิ้วหัวแม่มือซ้ายไว้ นิ้วมือทั้งสอง (เว้นนิ้วหัวแม่มือ) ของมือขวาเหยียดตึงและเรียงชิดติดกัน โดยให้เฉียงลงไปทางเบื้องล่างทางซ้ายวางหลังมือซ้ายแตะไว้ตรงกันกับประมาณได้แนวเข็มขัดและแบะข้อศอกทั้งสองข้างไปข้างหน้าเล็กน้อยแต่พอสบาย ลักษณะของการยืนจะต้องให้ขาทั้งสองข้างตั้ง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่าๆ กัน ยกอกให้สง่าผ่าเผย จัดไหล่ทั้งสองข้างให้เสมอกัน ลำคอตั้งตรง สายตามองตรงไปข้างหน้าในแนวระดับและนิ่ง
เมื่อได้ยินคำบอกต่อไปว่า “แถว -” ให้กดเท้าทั้งสองข้างพร้อมที่จะตรง
เมื่อได้ยินคำบอกต่อไปว่า “ตรง” ให้ชักเท้าซ้ายกลับมาชิดกับเท้าขวาในลักษณะที่ให้สันเท้าทั้งสองชิดและอยู่ในแนวเดียวกัน ปลายเท้าทั้งสองแยกออกไปทางข้างห่างกันประมาณ ๑ คืบ พร้อมกันนั้นให้ลดมือทั้งสองข้างลงมาอยู่ในลักษณะของท่าตรงอย่างแข็งแรงแล้วนิ่ง

๔. ท่าหันอยู่กับที่

ท่าขวาหัน

๑. คำบอก “ขวา - หัน” (คำบอกแบ่ง)
๒. การปฏิบัติ ท่านี้แบ่งออกเป็นสองจังหวะดังต่อไปนี้ คือ

จิ้งหะหนึ่ง เมื่อได้ยินคำบอก “ขวา - หัน” ให้เปิดปลายเท้าขวาให้สูงขึ้นจากพื้นเล็กน้อย โดยพยายามกดสันเท้าให้ตึงอยู่กับที่ แล้วหมุนตัวไปทางขวาจนได้ ๙๐ องศา ด้วยการใช้นิ้วเท้าขวาเป็นจุดหมุน ในขณะที่เดียวกันนั้นให้ใช้ปลายเท้าซ้ายกดแน่นไว้กับพื้นเพื่อช่วยให้มีการทรงตัวที่ดีในระหว่างหมุนตัว แล้วเปิดสันเท้าหมุนตามไปด้วย โดยพยายามกดปลายเท้าไว้ ณ ที่เดิมในลักษณะให้ขาเหยียดตึงในขณะที่หมุนตัวไปนั้น จะต้องพยายามรักษาทรุดทรงของลำตัว และการวางมือทั้งสองให้อยู่ในลักษณะของตรงตลอดเวลาด้วย เมื่อหมุนตัวไปได้ที่แล้วก็จะต้องอยู่ในท่ายืนที่วางน้ำหนักตัวทั้งหมดไว้บนเท้าขวาขาซ้ายเหยียดตึงไปทางด้านหลัง ทางซ้ายสันเท้าเปิดและบิดออกไปทางด้านนอกของลำตัว

จิ้งหะสอง ชักเท้าซ้ายมาชิดกับเท้าขวา เพื่อยืนในลักษณะของท่าตรงอย่างรวดเร็วและแข็งแรง

ท่าซ้ายหัน

๑. คำบอก “ซ้าย - หัน” (คำบอกแบ่ง)

๒. การปฏิบัติ ท่านี้แบ่งออกเป็นสองจิ้งหะดังต่อไปนี้ คือ

จิ้งหะหนึ่ง เมื่อได้ยินคำบอก “ซ้าย - หัน” ให้เปิดปลายเท้าซ้ายให้สูงขึ้นจากพื้นเล็กน้อย โดยพยายามกดสันเท้าให้ตึงอยู่กับที่ แล้วหมุนตัวไปทางซ้ายจนได้ ๙๐ องศา ด้วยการใช้นิ้วเท้าซ้ายเป็นจุดหมุน ในขณะที่เดียวกันนั้นให้ใช้ปลายเท้าขวากดแน่นไว้กับพื้นเพื่อช่วยให้มีการทรงตัวที่ดีในระหว่างหมุนตัว แล้วเปิดสันเท้า หมุนตามไปด้วย โดยพยายามกดปลายเท้าไว้ ณ ที่เดิมในลักษณะให้ขาเหยียดตึง ในขณะที่หมุนตัวไปนั้นจะต้อง พยายามรักษาทรุดทรงของลำตัว และการวางมือทั้งสองให้อยู่ในลักษณะของท่าตรงตลอดเวลาด้วย เมื่อหมุนตัวไปได้ที่แล้วก็จะต้องอยู่ในท่ายืนที่วางน้ำหนักตัวทั้งหมดไว้บนเท้าซ้ายขาขวาเหยียดตึงไปทางด้านหลัง ทางขวาสันเท้าเปิดและบิดออกไปทางด้านนอกของลำตัว

จิ้งหะสอง ชักเท้าขวามาชิดกับเท้าซ้าย เพื่อยืนในลักษณะของท่าตรงอย่างรวดเร็วและแข็งแรง

๕. ท่าเคารพ

ท่าเคารพสามารถใช้แสดงความเคารพได้ทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือท่าแลขวา แลซ้าย และท่าวันทยหัตถ์

ท่าแลขวาแลซ้าย ท่าแลขวาแลซ้ายเป็นท่าแสดงความเคารพได้ทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่โดย ปฏิบัติจากท่าตรง ในโอกาสเมื่อไม่สวมหมวก

๑. คำบอก “แลขวา (แลซ้าย) - ท่า” และ “แล - ตรง” (คำบอกแบ่ง)

๒. การปฏิบัติ เมื่อได้ยินคำบอก “แลขวา (แลซ้าย) - ท่า” ให้สละบัตรหน้าไปทางขวา (ทางซ้าย) ประมาณกึ่งขวา (กึ่งซ้าย) อย่างแข็งแรง ร่างกายส่วนอื่นๆ ยังคงอยู่ในลักษณะของท่าตรง เมื่อได้ยินคำบอก “แล - ตรง” ให้สละบัตรหน้ากลับมาอยู่ในท่าตรงตามเดิม ร่างกายส่วนอื่นๆ ยังคงอยู่ในลักษณะของท่าตรง

ท่าวันทยหัตถ์ สามารถใช้แสดงความเคารพได้ทั้งขณะอยู่กับที่และเคลื่อนที่ เมื่อสวมหมวกประกอบด้วย ท่าตรงหน้าวันทยหัตถ์ ท่าทางขวาววันทยหัตถ์ และท่าทางซ้ายวันทยหัตถ์

๑. คำบอก (คำบอกรวด)

ท่าตรงหน้าวันทยหัตถ์ ใช้คำบอก “วันทยหัตถ์” หรือ “ตรงหน้าวันทยหัตถ์”

ท่าทางขวาววันทยหัตถ์ ใช้คำบอก “ทางขวา, วันทยหัตถ์”

ท่าทางซ้าย...

ท่าทางซ้ายวันทยหัตถ์ ใช้คำบอก “ทางซ้าย, วันทยหัตถ์”
เมื่อต้องการให้เลิกแสดงความเคารพ ใช้คำบอก “มือลง”

๒. การปฏิบัติ

เมื่อได้ยินคำบอก “วันทยหัตถ์” หรือ “ตรงหน้า, วันทยหัตถ์” ให้ยกมือขวาขึ้นอย่างรวดเร็วและแข็งแรง พร้อมกับงอแขนท่อนล่างเข้ามาหาลำตัว ฝ่ามือเหยียดตรงไปตามแนวแขนท่อนล่างนี้ว้ทั้งห้าเรียงชิดติดกันและข้อมือไม่หัก โดยนำปลายนิ้วชี้ไปแตะตรงขอบล่างของหมวกประมาณเหนือแนวทางตา หรือขอบล่างของกะบังหมวกทางด้านขวา หรือที่ขอบปีกหมวกทางด้านขวาประมาณเหนือแนวทางตาขวา (หมวกทรงกลมพับปีกของทหารหญิง) โดยให้เปิดฝ่ามือขึ้นประมาณ ๓๐ องศา แขนขวาท่อนบนให้เหยียดยื่นออกไปทางด้านข้างเสมอแนวไหล่ แต่ให้เฉียงไปข้างหน้าเล็กน้อย ร่างกายส่วนอื่นต้องไม่เสียลักษณะของท่าตรง สายตามองตรงไปข้างหน้าในแนวระดับ

เมื่อได้ยินคำบอก “ทางขวา (ทางซ้าย) วันทยหัตถ์” ให้ยกมือขวาขึ้นทำท่าวันทยหัตถ์อย่างรวดเร็วและแข็งแรง ในลักษณะเดียวกับท่าตรงหน้าวันทยหัตถ์ทุกประการ พร้อมทั้งสับหน้าไปทางขวา(ทางซ้าย) ในลักษณะเช่นเดียวกับ แลขวา, แลซ้าย โดยไม่ต้องเอียงลำตัวหรือแขนไปทางด้านขวา

เมื่อต้องการให้เลิกแสดงความเคารพ ในทุกท่าวันทยหัตถ์ให้ใช้คำบอก “มือลง” เมื่อได้ยินคำบอก “มือลง” ให้ลดมือขวาลงมาอยู่ในท่าตรงอย่างรวดเร็วและแข็งแรง ถ้าปฏิบัติจากท่าทางขวา (ทางซ้าย) วันทยหัตถ์ ให้สับหน้ากลับมาในทิศทางตรงหน้า พร้อมกับการลดมือขวาลง

ท่าวันทยหัตถ์นี้ถ้ามีความจำเป็นจะกระทำจากท่านั่งก็ได้ เช่นนั่งอยู่ในรถ ขณะขับขีรถจักรยานยนต์ ฯลฯ เป็นต้น

การแสดงความเคารพทางขวา (ทางซ้าย) ไม่ว่าจะเป็นที่แลขวาแลซ้าย หรือท่าวันทยหัตถ์ ก็ตาม ให้เริ่มแสดงความเคารพในระยะห่างระหว่างผู้แสดงความเคารพประมาณ ๓ ก้าว และเลิกแสดงความเคารพเมื่อผู้รับการเคารพผ่านพ้นผู้แสดงการเคารพไปแล้วประมาณ ๒ ก้าว โดยสายตาผู้แสดงการเคารพสบตาผู้รับการเคารพตลอดเวลาด้วยการหันหน้าตามจนกว่าจะเลิกแสดงความเคารพ จึงสับหน้ากลับมาอยู่ในท่าตรงตามเดิม ไม่ใช่ใช้การชำเลืองสายตา

ในกรณีที่ผู้รับการเคารพไม่ได้เคลื่อนที่มาจนถึงตรงหน้า หรือผ่านหน้าผู้แสดงความเคารพ ก็ให้ผู้แสดงความเคารพเลิกแสดงความเคารพ หลังจากผู้รับการเคารพตอบรับการเคารพเรียบร้อยแล้ว หรือในจังหวะอันควร ทั้งนี้ผู้แสดงความเคารพจะต้องฟังระมัดระวังไม่ให้เลิกแสดงความเคารพก่อนผู้รับการเคารพเลิกตอบรับการเคารพ

การแสดงความเคารพเมื่อเคลื่อนที่

การแสดงความเคารพกระทำได้ที่ทั้งท่าวันทยหัตถ์และท่าแลขวา แลซ้าย ให้เหมาะสมในการใช้แต่ละท่าเมื่อเคลื่อนที่

เมื่อเดินสวนกับผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใหญ่ การแสดงความเคารพนี้จะใช้เฉพาะเมื่อปฏิบัติตามคำฟัง โดยในการแสดงความเคารพเมื่อเดินสวนทางกันกับผู้บังคับบัญชาและเดินสวนทางกันกับผู้ใหญ่

เมื่อเดิน...

เมื่อเดินสวนกับผู้บังคับบัญชาหรือผู้ใหญ่ชั้นนายพล เมื่อผู้แสดงความเคารพเดินไปถึงในระยะห่างจากผู้รับการเคารพประมาณ ๕ ก้าว ให้ก้าวเท้าซ้าย (ขวา) ไปข้างหน้าประมาณครึ่งก้าวพร้อมกับบิดปลายเท้าให้ชี้ไปทางทิศทางที่ผู้รับการเคารพจะเคลื่อนที่ผ่านมา แล้วให้ยืนอยู่ในลักษณะ ท่าตรง ทำท่าทางขวาหรือทางซ้ายวันทยหัตถ์ ไปยังผู้รับการเคารพ โดยเริ่มแสดงความเคารพก่อนที่ผู้รับการเคารพจะมาถึง ประมาณ ๓ ก้าว สายตามองสบตาผู้รับการเคารพ และหันหน้ามองตามผู้รับการเคารพไปจนกว่าผู้รับการเคารพจะเคลื่อนที่ผ่านหน้าผู้แสดงการเคารพไปประมาณ ๒ ก้าว จึงสละบั้นท้ายกลับมาอยู่ในท่าแลตรงพร้อมกับลดมือขวาลงมาอยู่ในท่าตรงอย่างรวดเร็วและแข็งแรง ต่อจากนั้นจึงหันตามทิศทางการเดินเดิม และทำตามเดินตามปกติต่อไป กรณีมิได้สวมหมวก นายทหารสัญญาบัตรใช้ท่าก้มศีรษะ นายทหารชั้นประทวนทำท่าแลขวา (แลซ้าย)

เมื่อเดินสวนกับผู้ใหญ่ เมื่อผู้แสดงการเคารพเดินไปถึงระยะห่างจากผู้รับการเคารพประมาณ ๓ ก้าว ให้ผู้แสดงการเคารพทำท่าทางขวา (ทางซ้าย) วันทยหัตถ์ไปยังผู้รับการเคารพ โดยแขนซ้ายเหยียดตั้งอยู่ข้างลำตัว ในลักษณะมือซ้ายไม่แตะตะเข็บกางเกง สายตามองสบตาผู้รับการเคารพไปจนกว่าตนเองจะเดินผ่านผู้รับการเคารพไปแล้ว ๒ ก้าว จึงเลิกแสดงความเคารพแล้วทำตามเดินตามปกติต่อไป กรณีมิได้สวมหมวก นายทหารสัญญาบัตรใช้ท่าก้มศีรษะเฉียงไปยังผู้รับการเคารพ ก่อนถึง ๓ ก้าว นายทหารชั้นประทวนทำท่าแลขวา (แลซ้าย)

คำแนะนำทั่วไปสำหรับการแสดงความเคารพ

การแสดงความเคารพเมื่อเคลื่อนที่ในขณะที่ไม่ได้สวมหมวก หรือสวมหมวกแต่ไม่สามารถแสดงความเคารพด้วยท่าวันทยหัตถ์ได้ ให้ใช้การแสดงความเคารพด้วยท่าแลขวา แลซ้าย

การแสดงความเคารพเมื่อเคลื่อนที่ในขณะที่ขยับเขยื้อนพาหนะ ถ้าอยู่ในสถานการณ์คับขัน เช่น การจราจรคับคั่ง ผ่านทางแยก หรือขณะเลี้ยวเปลี่ยนทิศทาง เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ไม่ต้องแสดงการเคารพ อย่างไรก็ตาม ถ้าอยู่ในสภาวะที่พอแสดงความเคารพได้สมควรแสดงความเคารพแม้แต่จะเป็นช่วงระยะสั้น ๆ ก็ตาม

การแสดงความเคารพด้วยท่าก้มศีรษะ หรือคำนับให้กระทำได้เฉพาะนายทหารชั้นสัญญาบัตร เมื่อไม่สวมหมวกเท่านั้น โดยก้มศีรษะแต่พองาม (ประมาณ ๑๕ องศา)
