

การพัฒนาทักษะของนักแสดงในการแสดงเดี่ยวเรื่อง *เดอะ ซัยริงกา ทรี*
ตามหลักการแสดงของม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล

Acting Skill Development in the Solo Performance of *The Syringa Tree* by
M.L. Pundhevanop Dhewakul's Acting Method

เพ็ญดาว จริยะพันธุ์¹
Peangdao Jariyapun

บทคัดย่อ

ม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุลมีความเชื่อว่าหากนักแสดงที่มีจิตอิสระ รู้จักวางอัตตา มีสมาธิตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียวทั้งกายและใจก็จะเป็นตัวละครได้โดยง่าย จึงออกแบบแบบฝึกหัดอันฝึกฝนให้กายและจิต ของนักแสดงทำงานประสานกันด้วยแนวทางของการเจริญสติ/สมาธิของศาสนาพุทธ ผู้วิจัยทดลองนำหลัก การแสดงนี้มาใช้ในการแสดงเดี่ยวเรื่อง *เดอะ ซัยริงกา ทรี* โดยมีสมมติฐานว่าเมื่อนักแสดงใช้หลักการแสดง ของม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุลนี้แล้วจะสามารถเข้าถึงบทบาทและสามารถสื่อสารสารหลักของเรื่องได้ดีขึ้น ผู้วิจัยทดลองใช้หลักการแสดงฯ 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ค้นหาสภาวะภายในของตัวละคร 2) เตรียมพร้อม นักแสดงก่อนการแสดง 3) พัฒนาทักษะโดยรวม ด้วยงานวิจัยฉบับนี้เป็นงานวิจัยแบบปฏิบัติการ ผู้วิจัยจึง เลือกวิธีการเก็บข้อมูลหลากหลายรูปแบบที่นอกเหนือหนังสือและตำรา อันได้แก่ บันทึกการทำงานของผู้วิจัย, บันทึกคำสอน, การสังเกตการณ์, การสัมภาษณ์, แบบสอบถามผู้ชม และวิดีโอบันทึกการแสดงจริง ผลการ ศึกษาพบว่า การฝึกปฏิบัติด้วยแนวทางดังกล่าวอย่างต่อเนื่องช่วยเสริมความรู้สึกไว้วางใจในศักยภาพของ ตนเอง ทำให้นักแสดงรู้สึกอิสระที่จะเป็น ทำ หรือรู้สึกโดยไม่กลัวการถูกตัดสิน ทั้งจากผู้อื่นและตนเอง เมื่อนักแสดงค้นพบอิสรภาพบนเวทีแล้วการเข้าถึงบทบาทและสื่อสารสารหลักของเรื่องก็เกิดขึ้นได้โดยง่าย

คำสำคัญ: หลักการแสดง / พุทธศาสนา / การแสดงเดี่ยว

¹นิสิตระดับปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาศิลปการละคร คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Abstract

M.L. Pundhevanop Dhewakul believes that an actor who can be free from his/her ego, with an empty mind, unwavering focus, and unity of body and mind will easily become a character. With this doctrine, he created exercises to train the body and mind of an actor to work in unity, under Buddhist guiding principles on mindfulness and meditation. The researcher adopted this acting method in a solo performance *The Syringa Tree* with the assumption that M.L. Pundhevanop Dhewakul's acting method could enhance the ability to become the characters and convey the message of the play genuinely and effectively. The researcher employed the acting method in three different ways; 1) to explore the inner experience of the characters, 2) to prepare body-mind for a performance, and 3) to improve overall skills of an actor. This study is Practice as Research. The researcher opted to collect data in several other ways in addition to literature reviews such as journals, lecture notes, observation, interviews, questionnaires, and a video recording of the performance. The finding of the study is continued practices of the acting method foster trust in one's self and empty an actor's mind, enabling them to be, do, feel without fear of judgment from others or one's self. Once an actor discovers freedom on stage, becoming a character and conveying a message of a play become spontaneous.

Keyword: Acting Method; Buddhism; Solo performance

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

นักแสดงคือผู้รับบทบาทเป็นตัวละครเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวและความรู้สึกนึกคิดมาสู่ผู้ชม รวมถึงเป็นผู้ถ่ายทอดงานของฝ่ายสร้างสรรค์อื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นบท กำกับการแสดง และฝ่ายออกแบบการแสดง นักแสดงควรต้องขวนขวายหาความรู้ความชำนาญฝึกฝนตนเองเพื่อที่จะทำหน้าที่นักแสดงได้อย่างดีที่สุด (สตีเฟ่น รุโมโกม, 2542) เป้าหมายของนักแสดงจึงหมายถึงการรับใช้ตัวละครและบทละคร สื่อสารเรื่องราวอันเป็นศิลปะดังกล่าวให้ได้อย่างจริงใจที่สุดด้วยเครื่องมือเพียง 3 อย่าง ได้แก่ ร่างกาย จิตใจ และความคิดหน้าที่ของนักแสดงคือการขวนขวายพัฒนาทักษะทั้ง 3 ส่วนนี้ให้ทำงานได้เต็มสมรรถภาพอย่างสอดคล้องประสานให้เป็นผู้มีความพร้อมทางร่างกาย เสียง ประสาทสัมผัสและอารมณ์ความรู้สึก เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายให้ได้ ผู้วิจัยเข้าศึกษาการแสดงในระดับปริญญาโทด้วยความมุ่งหวังจะค้นหาแนวทางพัฒนาเครื่องมือ 3 ส่วนนี้ที่นอกเหนือจากขอบเขตความรู้เดิม และได้ท้าทายขีดจำกัดของตนในฐานะนักแสดง

ผู้วิจัยได้เข้าศึกษาในชั้นเรียนการแสดงชั้นสูงกับม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล หรือในงานวิจัยฉบับนี้จะเรียกว่า *หม่อมน้อย* หลักการแสดงฯ คิดค้นขึ้นมาโดยสกัดจากประสบการณ์ชีวิตของหม่อมน้อย

อันประกอบด้วย การแสดงบัลเลต์ (ballet) หลักการแสดงของสตานิสลาฟสกี (Stanislavski)² ที่สอนโดย รองศาสตราจารย์สดใส พันธุ์โกมล และหลักปรัชญาและการเจริญสติ/สมาธิของพุทธศาสนา หม่อมน้อยได้ออกแบบชุดแบบฝึกหัดกายและจิต หม่อมน้อยเชื่อว่าหากนักแสดงที่มีจิตอิสระ รู้จักวางอัตตา มีสมาธิตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียวทั้งกายและใจจะเป็นตัวละครได้โดยง่าย ผู้วิจัยพบว่าหลักการนี้ไม่เพียงนำหลักพุทธศาสนามาฝึกฝนร่วมแต่เป็นการผสานกับหลักการแสดงอย่างลงตัว ตลอดจนผู้เรียนได้มองการแสดงผ่านกรอบคิดของพุทธศาสนา นับเป็นการเชื่อมโยงข้ามศาสตร์ทำให้ผู้เรียนได้รับความรู้แบบองค์รวม

หลังฝึกไประยะหนึ่งผู้วิจัยรู้สึกว่าการแสดงและจิตสมดุลงขึ้น ทักษะจินตนาการและการเปิดรับสัมผัสต่างๆ มีสมรรถภาพที่ดีขึ้น แต่กระนั้นผู้วิจัยก็ยังมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการนำเอาหลักการนี้มาใช้เมื่อนักแสดงต้องเข้าถึงกับตัวละครต่างๆ ว่าใช้ได้หรือไม่ ใช้อย่างไร จึงเป็นที่มาของงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยต้องการท้าทายขีดจำกัดของตนในฐานะนักแสดงด้วยเช่นกันจึงเลือกบทละครของพามาเลา กีน (Pamela Gien) นักเขียนผิวขาวชาวแอฟริกาใต้ เรื่อง *เดอะ ไชริงกา ทรี (The Syringa Tree)* อันเป็นบทละครสำหรับแสดงเดี่ยวเป็นกรณีศึกษา บทละครเรื่องนี้ประกอบไปด้วยตัวละครจำนวนมาก หลากเพศหลายวัย ด้วยบริบทที่ไกลตัวผู้แสดงและต้องสลับตัวละครเป็นจำนวนมาก ผู้วิจัยจึงคิดว่าบทละครเรื่องนี้จะเป็นกรณีศึกษาที่ดีสำหรับนำหลักการแสดงของม.ล.พันธุ์เทวนพ เทวกุลมาใช้งาน เพื่อให้ได้ศึกษาการนำหลักการแสดงฯ ไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดอย่างไร งานวิจัยฉบับนี้จึงมุ่งศึกษาว่าหลักการแสดงของม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล สามารถพัฒนาทักษะของนักแสดงและกลวิธีการแสดงในการแสดงเดี่ยวได้อย่างไรและสังเคราะห์แนวทางออกมาอย่างเป็นระบบเพื่อเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรในแวดวงศิลปะการแสดงที่สนใจศึกษาประเด็นดังกล่าวต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษากระบวนการและกลวิธีการแสดงในรูปแบบการแสดงเดี่ยวในบทละครเรื่อง *เดอะ ไชริงกา ทรี* ด้วยหลักการแสดงของ ม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล
2. สังเคราะห์การนำหลักการแสดงของ ม.ล.พันธุ์เทวนพ เทวกุล มาใช้พัฒนาทักษะการแสดงเดี่ยวอย่างเป็นระบบ

สมมติฐาน

เมื่อนำหลักการแสดงของ ม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล มาทดลองใช้ในการแสดงเดี่ยว (solo performance) เรื่อง *เดอะ ไชริงกา ทรี* ทำให้นักแสดงสามารถเข้าถึงบทบาทและสามารถสื่อสารสารหลัก (message) ของเรื่องได้ดีขึ้น

²หลักการแสดงของสตานิสลาฟสกี (Stanislavski) หรือระบบการแสดงของสตานิสลาฟสกี(The Stanislavsky system) เป็นระบบอันเกิดจากการวิเคราะห์กระบวนการแสดงของนักแสดงโดยคอนสแตนติน สตานิสลาฟสกี นักแสดง, ผู้กำกับ และครูสอนการละครชาวรัสเซีย หลักการแสดงไม่ได้สอนว่านักแสดงควรแสดงอย่างไรแต่สอนว่านักแสดงจะสื่อสารอย่างจริงใจได้อย่างไร(Cole & Chinoy, 1970: 385)

ระเบียบวิธีวิจัย

1. ทบทวนองค์ความรู้อันมีขอบข่ายเกี่ยวข้องกับหลักการแสดงของม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล เพื่อนำมาสังเคราะห์เป็นแนวทางฝึกทักษะนักแสดงในการแสดงเดี่ยว
2. วิเคราะห์ตัวบทและตัวละคร
3. กระบวนการซ้อมการแสดงเดี่ยวโดยใช้หลักการแสดงของม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล
4. การนำเสนอผลผลิตจากการวิจัย
5. ประเมินผลจากแบบสอบถามจากผู้ชมทั่วไป ผู้กำกับการแสดง และผู้เชี่ยวชาญด้านการแสดง
6. สรุปผลงานวิจัยพร้อมข้อเสนอแนะ

กรอบแนวคิด: หลักการแสดงของม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล

หลักการแสดงของหม่อมหลวงพันธุ์เทวนพ เทวกุลมีฐานมาจากหลักจิตพุทธศาสนานิกายเถรวาท ดังนั้น แก่นหลักธรรมอันว่าด้วยอนิจจังและอนัตตาย่อมเป็นแก่นหลักของหม่อมน้อยเช่นเดียวกัน ศาสนาพุทธนั้นสอนว่าใดใดในโลกล้วนเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้ ไม่จีรัง และเป็นอนัตตาไม่มีตัวตน หากมีไม่มีตัวตนแล้ว นักแสดงจะยึดอะไรไว้ขณะแสดง หม่อมน้อยกล่าวว่า สิ่งเดียวที่ยึดได้จริงๆ คือลมหายใจกับสติที่เป็นปัจจุบัน สิ่งที่ทำให้เรามีชีวิตมีเพียงเท่านั้น นักแสดงคือผู้ที่ถ่ายทอดชีวิตของมนุษย์คนหนึ่งและเพื่อให้เข้าถึงตัวละครนั้น จึงจำเป็นต้องวาง “อัตตา”³ ของตนเองลงเพื่อสวมอัตตาของตัวละคร อันได้กล่าวไว้ว่า “คนที่มีอัตตามาก สลัดความเป็นตัวตนของตนเองไม่ได้ จะไม่สามารถเป็นนักแสดงที่ดีได้” (super user, ออนไลน์, 2555) การเรียนการแสดงคือ เรียนเพื่อให้ให้นักแสดงผู้นั้นวางอัตตาของตนลงให้ได้และฝึกสัญชาตญาณให้กระทำตามอัตตาของตัวละคร

ชุดแบบฝึกหัดเพื่อพัฒนากายและจิตของหม่อมน้อยมุ่งเน้นการเจริญสติปัฏฐานและเจริญสมาธิเป็นข้อสำคัญ *สติปัฏฐาน* คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายรู้ว่ามีและตามรู้ดูทัน *สมาธิ* หมายถึงความตั้งมั่นของจิต ภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป (พระพุทธรักษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2561) การเจริญสมาธิก็คือการฝึกจิตนั่นเอง ฝึกเพื่อให้จิตแน่วแน่ สงบสุข และมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ หรือกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า ฝึกเพื่อให้มีสติเร็ว เพียงพอ และให้จิตพร้อมใช้งาน (active) เมื่อนักแสดงพัฒนากายและจิตให้ว่าง ตั้งมั่น และพร้อมใช้งานแล้วการเข้าถึงตัวละครใดใดก็จะทำได้โดยง่าย

แบบฝึกหัดเพื่อพัฒนากายและจิต (bodymind) พื้นฐาน ของหม่อมน้อยประกอบไปด้วย

1. ชุดเตรียมร่างกาย

หม่อมน้อยฝึกการแสดงบัลเลต์มาตั้งแต่เด็กทำให้ได้เข้าใจถึงประโยชน์ของการฝึกร่างกายแบบมีรูปแบบหรือแพทเทิร์น (pattern) และการใช้นับเป็นตัวกำหนดจังหวะ ว่าช่วยให้กายและจิตของนักแสดงรวมกันเป็นหนึ่งเดียวในเวลาอันรวดเร็ว ชุดท่าทางที่หม่อมคัดเลือกมามีได้มีเพียงลักษณะของการเต้นบัลเลต์เท่านั้นแต่ผสมรวมกับการแยกส่วนร่างกาย (body isolation) ตั้งแต่ร่างกายส่วนบน-กลาง-ล่าง ที่เชื่อมโยงไป

³อัตตา(ego) หมายถึง ตัวตน; ปุณฺณย่อมยึดมั่นมองเห็นชั้น 5 (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดเป็นอัตตา

เรื่องแนวคิดเรื่องแกนกลางภายใน(internal center) หรือจักระ (Chakra)⁴ ของอินเดียซึ่งหมายถึงจุดศูนย์กลางของพลังงานภายใน อีกทั้งยังผสมรวมกับท่ายุคะอีกด้วย ตลอดการทำกระบวนการนี้นักแสดงจะใช้ลมหายใจเป็นตัวประสาน มีสติรับรู้ตามทุกขณะ ไปตามจังหวะนับ ข้อสำคัญของการทำแบบฝึกหัดนี้คือ ต้องทำให้ต่อเนื่องและลื่นไหลในอัตราจังหวะเร็ว หากทำเป็นกลุ่มผู้ปฏิบัติพึงต้องไปตามจังหวะของกลุ่ม ไม่รู้ล่วงหน้า ไม่เป็นผู้นำหรือผู้ตาม เมื่อร่างกายตื่นตัวเต็มที่แล้วในแบบฝึกหัดต่อไปจะเน้นการทำงานของระบบภายในของผู้ปฏิบัติ

2. ธาตุทั้ง 4

การพิจารณาธาตุทั้ง 4 คือการพิจารณาว่ากายของเราเป็นอนิจจังและอนัตตาประกอบขึ้นมาจากธาตุ 4 อย่าง ได้แก่ 1) ดิน (ปฐวีธาตุ) 2) น้ำ (อาโปธาตุ) 3) ลม (วาโยธาตุ) 4) ไฟ (เตโชธาตุ) ธาตุทั้ง 4 อย่างนี้ต้องอยู่ด้วยกัน แยกออกจากกันไม่ได้ มนุษย์รวมกันมีชีวิตด้วยธาตุทั้ง 4 เป็นสิ่งที่ เป็นธรรมชาติ เป็นพลังงานภายในร่างกายของมนุษย์ เมื่อเราแยก 4 ส่วนนี้ออกมาใช้งานก็เหมือนกับเราได้เข้าถึงธรรมชาติของตัวเราและสรรพสิ่งบนโลก หม่อมน้อยนำแนวคิดธาตุทั้ง 4 มาเป็นจุดเริ่มต้นของแบบฝึกหัด แต่ได้ปรับเปลี่ยนเป็นพลังงานธรรมชาติ 4 แบบ ได้แก่ แรงดึงดูด (gravity), น้ำ (water), ลม (wind) และอุณหภูมิ (temperature)

ผู้ปฏิบัติต้องปล่อยและเปิดให้กายและจิตถูกรู้สึกหรือพร้อมรับเข้าไปไม่ว่าอะไรก็ตาม ที่เข้ามากระทบโดยมีธาตุในธรรมชาติเป็นตัวขับ หรือ ตัวนำ แบบฝึกหัดนี้จึงช่วยกระตุ้นการทำงานของสัญชาตญาณและจิตใต้สำนึกของผู้ปฏิบัติปรากฏเป็นมโนภาพ (inner image) และความรู้สึก ผู้ปฏิบัติจะหลับตาแล้วกำหนดเคลื่อนไหวในลักษณะปลดปล่อยร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายนิ้วเท้าพร้อมกำหนดจิตไปที่พลังงานธรรมชาติทั้ง 4 ทีละอย่าง จากการสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติในชั้นเรียนมีประเด็นที่เห็นร่วมกัน คือ ได้ฝึกให้นักแสดงได้ยอมจำนนต่อสิ่งกระทบ เชื่ออย่างไม่มีเงื่อนไข ลดความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลลง เมื่อลดลงแล้วก็อนุญาตให้ตัวเองได้มีประสบการณ์ที่เหนือกฎเกณฑ์ กรอบ หรือสิ่งที่จินตนาการได้ เมื่อทำแบบฝึกหัดนี้อย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติจะพบว่าตนละเอียดและไวต่อสิ่งกระทบผ่านอายตนะทั้ง 6⁵มากขึ้น

3. มंत्रา

มंत्रา (mantra) เป็นภาษาสันสกฤต มั่น แปลว่า จิตวิญญาน ตรา แปลว่า การปลดปล่อยหรือเป็นภาษาไทยว่า มนต์ ที่แปลว่า คำศักดิ์สิทธิ์ การสวดมนต์หรือมนตรานี้เป็นการสั่นสะเทือนของเสียง (speech vibration) ทางจิตวิญญานที่สามารถปลดปล่อยมลพิษออกจากร่างกายและความคิดได้ (ทอสการ์ ซี. และ เอ., 2559: 85) ผู้ปฏิบัติจะนั่งหลับตา รู้สึกผ่อนคลาย เปล่งเสียงคำว่า โอม ฮัม ยัม รัม วัม ลัม เรียงลำดับแล้ววนกลับจนจบที่คำว่า โอม ให้เปล่งเสียงอย่างแผ่วเบา ยาวจนหมดลมหายใจ แผ่ความรู้สึกที่ได้ออกไปส่งคลื่นอันมีความสุขออกไปให้คนรอบข้าง รอบที่ 2 ให้เปล่งคำว่า นัน (7 ครั้ง) อัน ฮัน ยัน รัน วัน ลัน แล้ววนกลับจนจบที่คำว่า นัน (7 ครั้ง)

⁴จักระ (chakra) หมายถึง จุดศูนย์กลางของพลังงานภายในภายในร่างกายตามหลักพลังชีวิตหรือ ปรานะ(prana) ของอินเดีย ร่างกายประกอบด้วยจักระ (chakra) ทั้งหมด 7 จุด ได้แก่ บริเวณก้นกบ, บริเวณสะดือ, ตรงกลางระหว่างลิ้นกับสะดือ, กลางทรวงอก, กลางลำคอ, กลางหน้าผาก และกลางกระหม่อม จักระจะได้รับพลังชีวิตแล้วกระจายพลังดังกล่าวไปในระบบต่างๆ ทั่วร่างกาย

⁵อายตนะทั้ง 6 หมายถึง เครื่องรู้และถูกรู้ผ่านประสาทสัมผัส ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น สัมผัสทางกาย และใจ

แนวคิดพลังบำบัดด้วยเสียงหรือมนต์นี้สอดคล้องกับหลักคิดเรื่อง ปรานะ(prana) อันหมายถึงลมทางอินเดียเรียกสิ่งนี้ว่าพลังชีวิต หลักลมหายใจของอินเดียเป็นหลักฝึกจิตที่สำคัญ ดังอาณานิยามสติในพุทธศาสนา หลักปรานะนี้ใช้ในการฝึกโยคะด้วยเช่นกัน การสั่นสะเทือนของเสียงที่แปลงจากการสวดมนต์จะทำให้จักระได้รับการกระตุ้นเกิดพลังงานภายในไหลเวียนไปทั่วร่างกาย คลื่น/พลังงานนี้กระตุ้นหรือปลุกให้ร่างกายตื่นตัว

4. อาณานิยามสติ

นักแสดงหลายท่านอาจใช้การทำอาณานิยามสติเพื่อผ่อนคลาย แต่ในแบบฝึกหัดอาณานิยามสติของหม่อมน้อยคือการเจริญสติปัญญาโดยการตั้งสติแล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก การฝึกสมาธิไม่ใช่ทำให้จิตเงียบนิ่งแต่ทำให้จิตสงบพร้อมที่จะรู้หรือเป็นกัมมนิโย (active) ตามปกติในชั้นเรียนจะใช้เวลาประมาณ 20 - 30 นาทีทำอาณานิยามสติ จากนั้นหม่อมน้อยจะสอบถามว่าผู้ปฏิบัติรับรู้สิ่งใดได้บ้าง แบบฝึกหัดนี้ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจการทำงานจิตมากขึ้น กล่าวคือ โดยมากจะเผชิญกับความคิดที่ฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย หวานนอน อาการเจ็บปวด อาการคัน หูแว่ว หม่อมน้อยจะให้ผู้ปฏิบัติแยกแยะให้ได้ว่าสิ่งใดคือเวทนา สิ่งใดคือสังขาร แต่เมื่อจิตไม่ผูกอยู่กับสิ่งปรุงแต่งนั้นพิจารณาให้เห็นธรรมชาติของสิ่งนั้น ก็จะเห็นภาวะการเกิดและการดับสมาธิเป็นเครื่องมือของนักแสดงที่สำคัญ “นักแสดงที่ดีจะต้องมีสมาธิสูงมากจนสามารถรวบรวมความคิดอารมณ์ ความรู้สึกไปสู่จุดใดจุดหนึ่งตามความต้องการของบทบาทอย่างมีพลังและจุดหมายที่แน่นอน” (ตรีดาว อภัยวงศ์, 2553: น.104)

5. พลังงานพื้นโลก

สังเกตได้ว่าหม่อมน้อยเริ่มจากใช้ร่างกายอย่างหนักเพื่อปลุกอวัยวะภายนอกและภายในให้ตื่นตัว เมื่อทำเสร็จผู้ปฏิบัติจะรู้สึกคล้ายกับเพิ่งออกกำลังกายแบบกระตุ้นหัวใจ(cardio exercise) กล่าวคือจะรู้สึกเหนื่อย ใจเต้นแรง ในขณะเดียวกันก็ปลอดโปร่ง มีสมาธิกับสิ่งตรงหน้า จากนั้น หม่อมน้อยจะให้ผู้ปฏิบัติได้ทำงานกับมโนภาพและความรู้สึกอย่างเต็มที่ ก่อนที่จะกลับมาจัดสมดุลภายในและพิจารณาจิต ผู้ปฏิบัติจะนอนราบไปกับพื้น เปิดประสาทสัมผัสอย่างเต็มที่ สำรวร่างกายแล้วเปล่งเสียง โอม ให้รู้สึกถึงคลื่นที่แผ่ซ่านไปทั่วร่างกายขณะเปล่งเสียง ครั้งต่อไปในขณะที่เปล่งเสียงโอมให้ค่อยๆ ลุกขึ้นยืนตรงช้าๆ โดยเริ่มจากเท้าแล้วยืดตัวขึ้นเรื่อยๆ

แบบฝึกหัดนี้จัดไว้เป็นลำดับสุดท้ายอย่างมีนัยยะสำคัญ พื้นโลก (mother earth) เป็นพลังธรรมชาติที่มีขนาดใหญ่พอๆ กับพลังน้ำ แสง และลม เป็นธรรมชาติบำบัดรูปแบบหนึ่งจะให้ร่างกายได้สัมผัสกับพื้น การกระแทกพื้นด้วยเท้าเปล่าก็ใช่ การเดินด้วยเท้าเปล่าก็ใช่ โดยให้พลังนั้นไหลผ่านฝ่าเท้าขึ้นมา ผู้ปฏิบัติจะนอนราบไปกับพื้น หลังขา เปิดร่างกายรับพลังงานจากพื้นโลก เหมือนการเชื่อมผืนดินตัวเราให้เข้ากับพลังงานภายนอก และเมื่อเปล่งเสียงโอม ทั้งคลื่นเสียงและพลังงานที่รับเข้ามาทำให้ร่างกายและจิตใจตื่นตัว

เมื่อจบแบบฝึกหัดทั้งหมดผู้ปฏิบัติจะรู้สึกผ่อนคลายกายและจิต เกิดสมดุลภายใน พร้อมด้วยสมาธิและจิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสและเป็นอิสระ อันเป็นผลมาจากการเจริญสติปัญญาและการบำบัดด้วยพลังงานเสียงและธรรมชาติ กล่าวได้ว่า ผู้ปฏิบัติผู้นั้นมีพื้นเพที่มีคุณภาพพร้อมใช้งาน กล่าวคือ พร้อมทั้งจะเป็นตัวละครในชั้นเรียนการแสดงที่ไม่มีการเข้าบทบาท หม่อมน้อยมีจะกิจกรรมสุดท้ายอันเป็นบทสรุปของชั้นเรียนนั้นๆ

ให้นักเรียนได้ทดลองและค้นหาตัวละครกิจกรรมนี้จะทำไปพร้อมกับบทเพลงสวด *ดุริยมนตรา*⁶ ของ พระอาจารย์สิงห์ทอง นราสโร วิธีการคล้ายกับแบบฝึกหัดธาตุทั้ง 4 เพียงแต่เปลี่ยนตัวผู้ปฏิบัติเป็น ดอกบัว หนึ่งดอกตั้งแต่เริ่มมีชีวิตจนดับ

ผู้วิจัยได้สรุปแนวทางการทำงานของหม่อมน้อยในขั้นตอนการเข้าบทบาทจากการสังเกตการณ์ การซ้อมและวันถ่ายทำจริงของซีรีส์เรื่อง *ศรีอโยธยา* ซึ่งกำลังถ่ายทำอยู่ในขณะนั้น รวมถึงสัมภาษณ์นักแสดงในเรื่อง สรุปได้ว่า นักแสดงต้องอ่านและทำความเข้าใจบทเพื่อให้รู้จักแก่นของเรื่อง เข้าใจความต้องการของตัวละครในเรื่องและแต่ละฉาก เข้าใจวิถีคิดของตัวละคร และอย่าละเลยความหมายใต้บท (subtext) นักแสดงต้องเตรียมกายและจิตให้พร้อมทั้งก่อนซ้อมและก่อนแสดงจริง ภาวะจิตว่างและมีสมาธิอยู่กับปัจจุบันคือภาวะที่นักแสดงควรยึดถือ เพราะผู้สละจะทำงานอย่างเต็มที่พร้อมจะกระโจนไปสู่ตัวละคร นักแสดงต้องไม่คิดวิเคราะห์ขณะนักแสดง หรือมี ฉันท คอยกำกับดูแลอยู่ นักแสดงมีเพียงสติและลมหายใจ เมื่อเสร็จสิ้นการซ้อมหรือการแสดง นักแสดงควรจะต้องปล่อยวางตัวละครนั้นลงได้ กลับมาสวมอัตตาของตนอีกครั้ง ภาวะที่นักแสดงรู้สึกท้อทันทันไปด้วยความรู้สึกของตัวละครนั้นไม่สมควรเกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้การเจริญสติและสวดมนต์ตนเองทุกครั้งจึงเป็นสิ่งสำคัญ การมีสติรู้ว่าทุกอย่างเป็นอนิจจังและอนัตตา มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นข้อสำคัญของการฝึกฝนด้วยแนวพุทธศาสนานี้ นักแสดงควรยึดหลักนี้ในการแสดงเช่นกัน หม่อมน้อยใช้แบบฝึกหัดธาตุทั้ง 4 เป็นตัวนำให้นักแสดงได้ค้นหาประสบการณ์ภายในของตัวละคร อีกทั้ง ยังใช้เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิดความรู้สึกเพื่อป้องกันไม่ให้นักแสดงใช้ความคิดมากเกินไป ไม่เปิดใจและกาย

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการทำงาน ดังนี้ 1) วิเคราะห์ตัวบทและตัวละคร 2) กระบวนการซ้อม 3) การนำเสนอผลผลิตจากการวิจัย โดยออกแบบกระบวนการวิจัยให้สอดคล้องกับแนวทางของม.ล.พันธุ์เทวนพ เทวกุล ดังแสดงไว้ตามตารางด้านล่างนี้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงกระบวนการวิจัย

ขั้นตอน	รายละเอียด	จุดประสงค์การนำแบบฝึกหัดไปปฏิบัติ	เป้าหมายของผู้วิจัย
1	วิเคราะห์ตัวบทและตัวละคร	- เพื่อฝึกพัฒนาทักษะโดยรวมของนักแสดง	- ทำงานกับตัวบทและตัวละครจนเข้าใจอย่างถ่องแท้ - ผู้วิจัยสามารถเตรียมกาย-ใจพร้อมสำหรับเข้าบทบาท

⁶ดุริยมนตรา เป็นบทสวดมนต์ของพระอาจารย์สิงห์ทองเป็นบทสวดมนต์ของพุทธศาสนาแต่ท่านได้นำมาผสมรวมกับเสียงดนตรี โดยอ.แนบ โสทธิพันธ์ บรรเลงดนตรีด้วยไวโอลิน จนกลายเป็นเสียงมนต์แห่งการบำบัด

ตารางที่ 1 ตารางแสดงกระบวนการวิจัย (ต่อ)

ขั้นตอน	รายละเอียด	จุดประสงค์การนำแบบฝึกหัดไปปฏิบัติ	เป้าหมายของผู้วิจัย
2	<p>ระยะที่ 1 ค้นหาตัวละครและสร้างภาพบนเวที</p> <ul style="list-style-type: none"> - ค้นหาตัวละครหลัก 5 ตัวละคร - ออกแบบตำแหน่ง (blocking) บนเวทีโดยทำงานร่วมกับผู้กำกับ - ค้นหาการเคลื่อนไหวสร้างภาพบนเวที 	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อฝึกพัฒนาทักษะโดยรวมของนักแสดง - เพื่อค้นหาสภาวะภายในและเข้าถึงตัวละคร - เพื่อเตรียมร่างกาย-จิตใจก่อนซ้อม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยเข้าใจตัวละคร - ผู้วิจัยสามารถนำแบบฝึกหัดของหม่อมน้อยมาค้นหาเสียงของร่างกายของตัวละครได้ โดยตัวละครแยกออกจากกันได้อย่างชัดเจน
	<p>ระยะที่ 2 ซ้อมเรียงฉากโดยตามช่วงของการแสดง (unit) เพื่อค้นหาวิธีการแสดงในการแสดงเดี่ยว ดูความต่อเนื่องของเรื่องราวและปรับแก้ไขในจุดที่เป็นปัญหา</p>		<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยสามารถสลับเปลี่ยนตัวละครได้อย่างไหลลื่นทั้งร่างกายและเสียง - ผู้วิจัยสื่อสารความรู้สึกภายในของตัวละครได้อย่างน่าเชื่อ - ผู้วิจัยสามารถแก้ไขปัญหาของนักแสดงได้ด้วยหลักของหม่อมน้อย
	<p>ระยะที่ 3 ซ้อมแบบเสมือนจริง</p>		<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยมีสมาธิ มีพลังกำลังอยู่กับเรื่องได้ตั้งแต่ต้นจนจบ - ผู้วิจัยสามารถสื่อสารสารหลักของเรื่องได้
3	<p>การนำเสนอผลผลิตจากการวิจัย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเตรียมร่างกายและจิตใจก่อนซ้อม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงบทบาทและสื่อสารสารหลักของเรื่องได้

1) วิเคราะห์ตัวบทและตัวละคร

1.1 บทและแก่นเรื่อง

บทละครเรื่อง เดอะ ไซริงกา ทรี เขียนโดยพาเมลา กีน นักเขียนชาวอังกฤษ-แอฟริกาใต้ เรื่องนี้เกิดขึ้นที่ประเทศแอฟริกาใต้ในช่วงที่แอฟริกาใต้อยู่ภายใต้นโยบายกีดกันเชื้อชาติและสีผิว(Apartheid) ปีค.ศ. 1948-1994 (เหตุการณ์ในเรื่องเริ่มเมื่อปีค.ศ. 1963-2000) ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ประเทศแอฟริกาใต้โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ Apartheid และผลกระทบต่อผู้คน อีกทั้งยังจำเป็นต้องสืบค้นเกี่ยวกับภาษา วัฒนธรรม และคติความเชื่อที่ปรากฏในเรื่อง ผู้วิจัยสืบค้นข้อมูลจากสื่อออนไลน์ นอกจากข้อมูลที่อ่านได้ ยังมีภาพยนตร์สารคดี และภาพยนตร์ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยยังได้เก็บภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เพื่อให้เข้าใจว่าตัวละครทุกตัวอยู่ในสังคมแบบใด นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ศึกษาจากบทสัมภาษณ์ผู้เขียนเพื่อให้เข้าใจแนวคิดที่มาของการนำเสนอเรื่องดังกล่าว หลังจากนั้น

ได้หารือกับผู้กำกับกับการแสดงก็เห็นพ้องกันว่าจะเล่าเรื่องนี้โดยเน้นเส้นการกระทำหลัก (main action) คือ การเผชิญหน้ากับความกลัวเพื่อยอมรับและเข้าใจ เพื่อนำเสนอสารหลัก (message) ที่ว่า เมื่อเรากล้าเผชิญหน้ากับความกลัวเราจะยอมรับตัวเราได้ ความกล้าเป็นความรู้สึกหลักที่ต้องการให้ผู้ชมรู้สึกหลังชมจบ

1.2 วิเคราะห์ตัวละคร

เป็นกระบวนการที่สำคัญมากตามแนวคิดของหม่อมน้อย หม่อมน้อยเน้นย้ำเสมอว่านักแสดงต้องเข้าใจตัวละครอย่างรอบด้าน ต้องเข้าใจวิถีคิด/ทัศนคติ ความต้องการที่ปรากฏในฉากและสอดคล้องไปกับแก่นเรื่อง ผู้วิจัยจึงยึดวิเคราะห์ตัวละครโดยค้นหาจากตัวบทและสร้างภูมิหลังของตัวละครเพิ่มเติม การแสดงเรื่องนี้ประกอบไปด้วยตัวละครทั้งหมด 24 ตัว แต่เมื่อผู้วิจัยได้ทดลองอ่านบทแปลไทยพบว่ามีความยาวเกินไป หลังจากประเมินศักยภาพของตนแล้ว ผู้วิจัยจึงตัดทอนบทลงแต่ไม่กระทบเนื้อเรื่อง ตัวละครจึงลดลงเหลือ 18 ตัว ใน 18 ตัวนี้ สามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท คือ

- 1) ตัวละครหลัก/เจ้าของเล่าเรื่อง คือ อลิซาเบธ
- 2) ตัวละครสำคัญที่ปรากฏตัวหลายครั้ง ผู้ชมติดตาม ได้แก่ หมอไอแซค, ยูจีนี, โมลิแซง และชลามิน่า
- 3) ตัวละครสนับสนุน บ้างปรากฏตัว 1 ฉากบ้างปรากฏตัวหลายฉาก แต่ทำหน้าที่สนับสนุนเรื่องเล่า ได้แก่ ซีไฟร์, ลูสกา, เปียตอส, ดูไบก์, คุณยาย
- 4) ตัวละครรายล้อม ปรากฏตัวเพียงเล็กน้อยเพื่อเสริมเรื่องเล่าให้สมบูรณ์คือ ปีเตอร์ โมบาติ, ไอริส, จอห์น, เจ้าหน้าที่โพทเคเตอร์, คุณหมอ, นางพยาบาล, คุณนายบีกส์

ผู้วิจัยมุ่งเน้นตัวละครกลุ่มที่ 1) และ 2) เป็นหลัก การแสดงโดยส่วนใหญ่จะนำเสนอในลักษณะพูดสลับไปมา สร้างความแตกต่างทั้งร่างกายและเสียง การเปลี่ยนสลับตัวละครต้องทำได้อย่างลื่นไหลและเป็นตัวละครได้ในทันที อีกทั้ง ตัวละครต้องสื่อสารกับผู้ชมตามเป้าประสงค์ของบทละคร

2) กระบวนการซ้อม

2.1 ระยะที่ 1 ค้นหาตัวละครและสร้างภาพบนเวที

ด้านร่างกายและเสียง

ด้านการงานเกี่ยวกับร่างกายและเสียง หม่อมน้อยไม่ได้มีแบบฝึกหัดช่วยสร้างตัวละครและเสียงในเชิงเทคนิค ผู้วิจัยจึงเน้นทำแบบฝึกหัดเพื่อเตรียมให้กายและใจพร้อมทำงาน ผู้วิจัยใช้แนวทางการคัดเลือกลักษณะภายนอกของแต่ละตัวละครและวิธีใช้เสียงของแต่ละตัวให้แตกต่างกันอย่างชัดเจน โดยคำนึงความเป็นตัวตนของตัวละครแต่ละตัวเป็นหลัก แล้วใช้ความรู้สึกจากภายในเป็นตัวนำ จากนั้นพัฒนาให้เชื่อมต่อกันอย่างเป็นธรรมชาติ ในส่วนการใช้เสียงผู้วิจัยทำงานเพิ่มเติมกับผู้ฝึกเสียงเพราะละครเรื่องนี้ต้องสร้างหลากหลาย ผู้ฝึกเสียงให้คำแนะนำว่าเสียงจะสัมพันธ์กับความคิดความรู้สึกอยู่แล้ว ให้ใช้อย่างอิสระไปก่อน เมื่อเริ่มซ้อมแล้วพบว่ามีความห่อหุ้มเกินไปเท่าที่จำเป็น แม้จะไม่ได้เทคนิคโดยตรงแต่แบบฝึกหัดช่วยลดความคิดของผู้วิจัย สามารถปล่อยกายและใจให้เป็นอิสระตามสิ่งกระทบได้มากขึ้น การทำงานกับการสลับ

เปลี่ยนตัวละครจำนวนมากในเรื่องนี้แม้จะเป็นงานหนัก แต่ผู้วิจัยสามารถจดจำได้ไม่ตื่นตระหนก และไม่กลัวการค้นหาและทดลอง

ประสบการณ์ภายในของตัวละคร

ผู้วิจัยเลือกใช้ 2 แบบฝึกหัดธาตุทั้ง 4 มีเป้าหมายเพื่อค้นหาสภาวะภายในของตัวละคร แต่ก่อนจะใช้งานผู้วิจัยจะทำแบบฝึกหัดเตรียมร่างกายเสียก่อน เพื่อให้กายและใจว่าง มีสมาธิ สามารถดำรงสติให้รับรู้ตาม พิจารณาร่างกายและจิตด้วยหลักเบญจขันธ์ ตามเป้าหมายเดิมของแบบฝึกหัดได้ การสำรวจค้นหาสภาวะภายในจึงต้องทำซ้ำหลายครั้งเพื่อให้ได้ประสบการณ์ที่หลากหลาย นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ทดลองใช้เพลงกับตัวละครเหมือนกับกิจกรรมดอกบัว โดยเลือกเพลงเกี่ยวข้องกับความจริงจำตัวละคร ระยะแรกที่เริ่มทำมโนภาพและความรู้สึกที่ปรากฏภายในค่อนข้างนามธรรม ไร้รูปร่าง บางครั้งก็เป็นสี ความมืดหรือแสงสว่างยังไม่ปรากฏเป็นเรื่องราว แต่ในระยะหลังที่ผู้วิจัยเริ่มซ้อมแบบเข้าบท และอ่านทำความเข้าใจบทมากขึ้น มโนภาพหรือความรู้สึกที่ปรากฏจึงเริ่มเป็นเหตุการณ์ต่างๆ ซึ่งอาจมีอยู่ในบทหรืออาจนอกเหนือไปเลยก็ได้ บางครั้งก็ดูเหมือนจริงหรือเป็นภาพเหนือจริง ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นภายในส่งผลต่อความคิด ความทรงจำ ความรู้สึก ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกใกล้ชิดกับตัวละครมากขึ้นในการทำแบบฝึกหัดเพียงไม่กี่ครั้ง แรงขับเคลื่อนมาจากภายในเหล่านี้ส่งผลต่อการใช้ร่างกายอย่างเป็นธรรมชาติ(organic movement) โดยที่ผู้วิจัยไม่ต้องออกแบบเพิ่มเติม ปัญหาและอุปสรรคที่พบคือแต่ละตัวละครต้องทำซ้ำหลายครั้ง ทำให้บางตัวละครผู้วิจัยใช้แบบฝึกหัดนี้นิดน้อย อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่าเมื่อตัวละครอลิซาเบธชัดเจน ตัวละครอื่นๆ ก็ทำงานง่ายขึ้นสืบเนื่องจากความเชื่อของอลิซาเบธ

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังนำแบบฝึกหัดนี้ไปใช้ในเชิงกระตุ้นความรู้สึก เป็นตัวขับให้เข้าสู่สภาวะต่างๆ เช่น คุณยายกำลังป่วยและแก่มาแล้ว ผู้วิจัยทดลองใช้แรงดึงดูดกับตัวละครดังกล่าว โดยใช้จินตนาการนึกถึงแรงดึงดูดที่พื้นส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งขา หนัก และสั้น รวมทั้งส่งผลต่อเสียงทำให้เสียงขาดๆ วินๆ รู้สึกเหนื่อยมากขึ้น เป็นต้น กล่าวโดยสรุปแบบฝึกหัดช่วยให้ผู้วิจัย รับรู้ เห็นภาพแล้วเชื่อมต่อไปยังความรู้สึกได้ไวขึ้น เปิดรับสัมผัสต่างๆ ได้มากกว่าที่เคย ภาพ เสียง สิ่งอื่นมีคมชัดและละเอียดในความคิดมากขึ้น ผู้วิจัยสามารถทำงานกับภาพในจินตนาการได้มาก และภาพเหล่านั้นก็ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าสู่ตัวละครได้เร็ว

การเคลื่อนไหวบนเวที

ผู้กำกับออกแบบให้การเปลี่ยนสลับตัวละครเป็นไปอย่างต่อเนื่องเป็นการเคลื่อนไหวแบบไร้รอยต่อ (seamless movement) ไม่มีการหยุดแล้วเปลี่ยนจากตัวละครหนึ่งไปสู่ตัวละครหนึ่ง ให้นึกหนึ่งไปสู่ฉากหนึ่งอย่างสิ้นไหล ผู้กำกับแนะนำว่าผู้วิจัยไม่ต้องกังวลว่าจะต้องตัดขาดกันอย่างเห็นได้ชัด สามารถให้ความรู้สึกหรือท่าทางเคลื่อนไหวเชื่อมผสานกันได้ ผู้วิจัยพบว่าหลังจากออกแบบการเคลื่อนไหวทั้งเรื่องแล้ว มีลักษณะการเปลี่ยนสลับตัวละคร 4 ลักษณะ ได้แก่ 1) เปลี่ยนสลับจาก A ไป B หลังพูดบทจบในลักษณะตัดขาด 2) เปลี่ยนเชื่อมจาก A ไป B ระหว่างพูดบท 3) เปลี่ยนสลับจาก A ไป B ด้วยการเคลื่อนไหวที่เชื่อมกัน 4) เล่นเป็น 2 ตัวละครซ้อนกัน การเคลื่อนไหวเหล่านี้มักผลักมาจากจังหวะของตัวละครและบท แต่ก็มีบ้างที่เป็นการออกแบบและคิดสรรของผู้กำกับเพื่อขับเน้นจังหวะของเรื่องเล่าและช่วยให้ผู้ชมไม่สับสน

ผู้วิจัยค้นพบว่าแบบฝึกการเตรียมร่างกายของหม่อมน้อยที่เน้นให้เคลื่อนไหวให้ไหลไปตามจังหวะ (flow) ของการหายใจและจังหวะนับ ห้ามหยุดคิดแล้วปล่อยร่างกายให้เป็นไป ช่วยให้ผู้วิจัยเชื่อมั่นสัญชาตญาณของตนมากขึ้น นั่นหมายความว่าเราลื่นไหลไปกับสถานการณ์ตรงหน้าได้มากขึ้น

2.2 ระยะที่ 2 การซ้อมเรียงฉากตามช่วงการแสดง

การแสดงเรื่องนี้มีความยาว 2 ชั่วโมงมีรายละเอียดจำนวนมากที่ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงต้องจดจำ ไม่ว่าจะเป็นบท การเคลื่อนไหว ตำแหน่งจุดยืนในแต่ละฉาก เมื่อผู้วิจัยซ้อมเข้าบทแบบเจาะรายละเอียดตัวละครเรียบร้อยแล้ว จึงเริ่มซ้อมโดยแบ่งเป็นช่วง เป้าหมายของผู้วิจัยที่ตั้งไว้คือสามารถสลับเปลี่ยนตัวละครได้อย่างลื่นไหลทั้งร่างกายและเสียง ผู้วิจัยสามารถสื่อสารความรู้สึกภายในของตัวละครได้อย่างน่าเชื่อถืออีกประการหนึ่งคือเพื่อให้ผู้วิจัยได้ทดสอบผลกำลังที่ต้องใช้ตลอดการแสดง ผลลัพธ์จากการฝึกฝนด้วยแบบฝึกหัดของหม่อมน้อยที่ช่วยให้ผู้วิจัยมี จิตใจที่สงบ มีสมาธิ ความเชื่อ มีอิสระทั้งกายใจ และปล่อยให้ตัวเรายินยอมต่อสิ่งต่างๆ หยุดความคิดปล่อยแล้วร่างกายไปตามปัจจุบันขณะ การปรับแก้ในช่วงดังกล่าวจึงเป็นไปโดยสะดวกและรวดเร็ว อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยพบว่าผู้วิจัยมีความกลัวเกิดขึ้นที่ว่า “กลัวจะเปลี่ยนไม่ทัน กลัวเรื่องเดินช้า กลัวว่าผู้ชมต้องรอ” หรือความคิดว่า “กลัวว่าเรื่องจะน่าเบื่อ” นั่นเป็นเพราะผู้วิจัยยังคงมีความคิดในฐานะนักแสดง มีความกลัวอย่าง ฉ้น ในฐานะนักแสดง ไม่ยินยอมต่อภาวะของตัวละครที่ดำเนินไปในเรื่องอย่างแท้จริง เมื่อค้นพบว่าปัญหาที่แท้จริงมาจาก “ความกลัว” ของผู้วิจัยเอง ผู้วิจัยก็ขจัดความคิดความรู้สึกไปได้ ผู้วิจัยแก้ไขเสริมด้วยการให้เวลาตัวเองได้มีสมาธิอยู่กับลมหายใจ (อานาปานสติ) ก่อนเริ่มซ้อมนานขึ้น ทั้งนี้ เมื่อซ้อมบ่อยขึ้นเรื่อยๆ จนผู้วิจัยมั่นใจในวัตถุดิบและเครื่องมือของตนทั้งในฐานะนักแสดงและในฐานะตัวละคร ความกลัวนี้ก็ค่อยๆ หายไป

2.3 ระยะที่ 3 การซ้อมเสมือนจริง

ในการซ้อมแบบเสมือนจริงนี้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการดูแลรักษาสุขภาพกาย ใจ และเสียง เพื่อรักษาร่างกายให้แข็งแรงและมีพลังงานซ้อม โดยยังคงทำแบบฝึกหัดอย่างต่อเนื่องเช่นเดิม แต่ลดการใช้ร่างกายที่หนักหน่วงและลดทอนระยะเวลาการเตรียมตัวลง เพื่อรักษากำลังไว้สำหรับใช้ใน 2 ชั่วโมงของการแสดง การซ้อมระยะนี้ผู้วิจัยพบว่าตนมีความกลัวเพิ่มขึ้นมาจากระยะก่อนหน้านี้ เช่น กลัวลืมนบท กลัวความผิดพลาดบนเวที กลัวแสดงไม่ดี กลัวผู้ชมไม่ชอบ กลัวผลงานไม่ประสบความสำเร็จ และกลัวไม่รู้สึก แม้สิ่งนี้จะไม่เคยเกิดขึ้นเลยในขณะที่ซ้อมแม้แต่ครั้งเดียวก็ตาม การฝึกปฏิบัติด้วยแนวทางการหม่อมน้อยทำให้ผู้วิจัยรู้สึก เชื่อมมั่นในตนเอง เชื่อมมั่นกับกระบวนการที่ทำมา และเชื่อมั่นในวัตถุดิบที่มีทั้งจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก เมื่อเกิดความเชื่อมั่นแล้วจึงทำให้ผู้วิจัย วางใจในตนเอง ทำให้เป็นอิสระขณะอยู่บนเวที อนาคตของผู้วิจัยเป็นเพียงสตรีรับรู้ตามตัวละคร เท่านั้น ผู้วิจัยใช้ช่วงเวลาขณะที่เดินเข้าไปสู่ตำแหน่งเริ่มต้น กำหนดจิตให้มีสมาธิอยู่กับสารที่ต้องการพูดกับผู้ชมเพื่อเป็นแรงผลักดันให้เกิดการแสดง เมื่อพร้อมแล้วจึงปล่อยให้ภาพเหตุการณ์ต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นมาในชีวิตของตัวละครผ่านเข้ามาเป็นตัวกระตุ้น ชิมซับความรู้สึกที่ได้จากเพลงที่ตั้งขึ้นเพื่อค่อยๆ ก้าวข้าม (transcend) จากปัจจุบันของนักแสดงไปสู่ความรู้สึกปัจจุบันของตัวละครจึงปล่อยให้ภาพความคิดของตัวละครเข้ามา

3) การนำเสนอผลผลิตจากการวิจัย

ในขณะนี้ผู้วิจัยปรับใช้แบบฝึกหัดของหม่อมน้อยสำหรับเตรียมกาย-จิตก่อนเริ่มแสดงการแสดงเดี่ยว เรื่อง เดอะ ไซริงกา ทรี จัดแสดงทั้งหมด 3 รอบ วันที่ 30 มิถุนายน 2561 เวลา 19.30 วันที่ 1 กรกฎาคม 2561 เวลา 13.30 และ 19.30 น. ณ ศูนย์ศิลปการละครสดใส พันธุมโกมลซึ่งเป็นโรงละครขนาดกลาง ความจุประมาณ 150 คน เพื่อพิสูจน์สมมติฐานที่ว่า เมื่อนำหลักการแสดงของม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล มาทดลองใช้ในการแสดงเดี่ยวทำให้นักแสดงสามารถเข้าถึงบทบาทและสามารถสื่อสารสารหลักของเรื่อง ได้ดีขึ้น ปัญหาที่พบคือ ผู้วิจัยเริ่มมีปัญหาเรื่องการใช้เสียง ทำให้รบกวนการแสดงทั้ง 3 รอบ สืบเนื่องจากการใช้เสียงอย่างหนักเป็นระยะเวลานาน ประกอบกับการจัดการใช้เสียงผิดวิธีในช่วงของการแสดง ทำให้จุดเชื่อมเสียง (vocal bridge) อันเป็นจุดที่อ่อนไหวที่สุดบาดเจ็บ ผู้วิจัยจึงพบว่าขณะต้องเปลี่ยน ช่องเสียงสูงมาต่ำหรือต่ำไปสูง เสียงเกิดอาการแผดหรือ flip ในรอบแรกผู้วิจัยยังจัดการปัญหานี้ได้ไม่ตึงก้น ส่งผลต่อความเข้มข้นทางอารมณ์ของตัวละครบางตัวที่ต้องใช้เสียงเต็มที่ ทำให้สื่อสารออกไปได้ไม่มีประสิทธิภาพ กระนั้น ก็ไม่ได้ส่งผลกระทบให้ภาพรวมมากนัก และผู้วิจัยสามารถรักษาสมาธิได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยพบว่าในรอบการแสดงจริงที่มีผู้ชมจำนวนมาก ผู้วิจัยต้องใช้พลังมากกว่าเดิมทำให้รู้สึกคอแห้ง ระหว่างการแสดง ในรอบสุดท้ายจึงกำหนดช่วงที่ไฟมืด (black out) นานที่สุดได้ดื่มน้ำที่จัดวางไว้ข้างเวที เป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้เรียนรู้ว่าประสาทสัมผัสของตนเปิดมากกว่าที่เคย ผู้วิจัยสัมผัสได้ถึงคลื่นพลังงานที่ไหลเวียนระหว่างนักแสดงและผู้ชม เป็นคลื่นเดียวกันรอบโรงละคร แม้จะเป็น การยืนนิ่งๆ แต่ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกเต็ม (wholeness) เป็นความนิ่งที่มีพลัง เป็นความรู้สึกตื่นรู้ที่เกิดจากทั้งสองฝ่ายรับรู้กันและกัน

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยรวบรวมข้อคิดเห็นจากแบบสอบถามและข้อเขียนในสื่อออนไลน์พบว่าผู้ชมส่วนมากมีทัศนะว่า นักแสดงสามารถเปลี่ยนสลับตัวละครได้อย่างน่าเชื่อ เมื่อเปลี่ยนสลับแล้วก็เป็นตัวละครได้ในทันทีโดยที่มี ปฏิสัมพันธ์กับตัวละครอื่นๆ ด้วย มีบ้างที่ไม่แน่ใจว่านี่คือตัวละครตัวใดจากร่างกายและการใช้เสียงแต่สามารถ ติดตามเรื่องได้ไม่สับสน โดยมากจะรู้สึกว่าคุณวิจัยมีพลังดีแล้วแต่ในรอบการแสดงสุดท้ายผู้ชมส่วนใหญ่ให้ ข้อคิดเห็นว่าพลังน้อยลงรวมถึงเรื่องเสียงที่เป็นปัญหามาโดยตลอดก็ปรากฏชัดในรอบนี้ ส่วนผู้เชี่ยวชาญ ด้านการแสดงและผู้กำกับสะท้อนว่าผู้วิจัยนำเสนอผลงานในมิติที่กว้างได้มากขึ้น ใช้งานเครื่องมือของนักแสดง ได้หลากหลาย ปลดปล่อยตัวเองได้อย่างอิสระบนเวที เข้าถึงทุกๆ บทบาทได้อย่างน่าเชื่อ ด้วยผู้วิจัย เป็นผู้ที่มีประสบการณ์มานานทำให้สามารถจัดการตนเอง เตรียมการซ้อมได้อย่างเป็นระบบ แก้ไขปัญหา เฉพาะหน้าที่เกิดได้ดี แต่ก็มีบางตัวละครที่สามารถนำเสนอได้ลึกซึ้งกว่านี้ ได้แก่ อลิซาเบธดอนโต ซลามิน่า และซีไฟร์ แต่ก็อยู่ในมาตรฐานที่น่าชื่นชม อันพิสูจน์ทราบได้ว่าหลักการแสดงของ ม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล นำมาใช้พัฒนาทักษะของนักแสดงในการแสดงเดี่ยวได้ผลดีมีประสิทธิภาพ

จากเดิมที่ผู้วิจัยมีข้อคำถามว่าเราจะสามารถนำหลักการฯ ดังกล่าวมาใช้เพื่อเข้าสู่บทบาทได้อย่างไร จากการศึกษาพบว่าแบบฝึกหัดของหม่อมน้อยสามารถนำมาใช้ได้ กล่าวโดยสรุป มี 3 ลักษณะ ได้แก่

1) *ค้นหาสภาวะภายในของตัวละคร* เมื่อนักแสดงที่ปล่อยกายและจิตไปตามสิ่งกระทบและกระทำตามสัญชาตญาณได้มากขึ้น แบบฝึกหัดธาตุทั้ง 4 และดอกบัวของหม่อมน้อยช่วยเปิดการทำงานภายในไม่ว่าจะเป็นด้านความรู้สึก มโนภาพ อันส่งผลต่อการแสดงออกทางกาย นักแสดงสามารถเชื่อมโยงกับตัวละครในระดับที่ลึกซึ้งและสามารถใช้ค้นหาประสบการณ์ภายในของตัวละครได้อย่างหลากหลาย นอกจากนี้ด้วยแบบฝึกหัดเดียวกัน ยามนักแสดงเกิดปัญหาและต้องการตัวช่วยกระตุ้นเสริมก็สามารถเป็นใช้ได้เช่นกัน แบบฝึกหัดนี้ยังช่วยพัฒนาทักษะจินตนาการและประสาทสัมผัสการรับรู้ของผู้วิจัยให้ละเอียด คมชัดขึ้น และใช้เวลาไม่นาน โดยเฉพาะเมื่อต้องแสดงในการแสดงที่ปราศจากคู่แสดง ฉาก และอุปกรณ์ประกอบฉาก

2) *เตรียมพร้อมนักแสดงก่อนการแสดง* ส่วนนี้ถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดในหลักการแสดงของหม่อมน้อย อันเป็นฐานรากของการแสดงทั้งหมด ผู้วิจัยค้นพบคำตอบว่าแบบฝึกหัดช่วยรวมกายและจิตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ประสาทสัมผัสทั้งหมดได้รับกระตุ้นอย่างเต็มที่ กายและจิตของนักแสดงเต็มไปด้วยพลัง เพียงแค่นักแสดงเข้าใจตัวละครอย่างถ่องแท้ ปล่อยวางอดีตของตน เปิดรับความรู้สึกนึกคิดไปในทิศทางของตัวละครนักแสดงจะเป็นเสมือนน้ำที่เปลี่ยนรูปร่างไปตามภาชนะ การเข้าถึงบทบาทนั้นทำได้โดยง่าย

3) *พัฒนาทักษะของนักแสดงโดยรวม* ลักษณะเด่นของแบบฝึกหัดเพื่อพัฒนากายและจิตของหม่อมน้อยคือ ทำตามรูปแบบเฉพาะซ้ำๆ สิ่งนี้สะท้อนว่าหากเราต้องการพัฒนาทักษะไม่ว่าจะเป็นสิ่งใดก็ตาม ต้องหมั่นฝึกฝน ฝึกซ้อม ทำจนเป็นสัญชาตญาณหรือธรรมชาติที่สอง นักแสดงอาจเข้าใจว่าการพัฒนาทักษะของนักแสดงต้องมาจากการได้เป็นตัวละครเพียงอย่างเดียว แต่ด้วยแบบฝึกหัดของหม่อมน้อยที่เรีกร้องให้นักแสดงฝึกเฉพาะเครื่องมือโดยไม่ต้องคำนึงถึงเทคนิคการนำไปใช้แต่เพียงเท่านั้นทำให้ผู้วิจัยค้นพบว่าการที่นักแสดงเป็นหนึ่งเดียวกับเครื่องมือของตนนั้นสำคัญเพียงไร และเครื่องมือที่สำคัญที่สุดของนักแสดงหรืออันที่จริงอาจกล่าวได้ว่าของมนุษย์ทุกคนก็คือการฝึกจิตให้ว่างและเป็นสมาธิ

อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์นี้จะได้มาจากการข้มค้นหา เลือกรสร และทดลองเป็นระยะเวลาานจนกระทั่งความรู้สึกนึกคิดนี้ได้ฝังเข้าไปอยู่ราวกับเป็นธรรมชาติที่สองของนักแสดง และเมื่อถึงเวลานั้นนักแสดงสามารถเลือกใช้ตัวกระตุ้นหรืออาจจะเรียกตัวนำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นชนวนเพื่อนำนักแสดงให้ก้าวข้ามเข้าสู่สภาวะทั้งหมดของตัวละครและเรื่องราวนั้นได้ แต่หากปราศจากความเข้าใจตัวละครและแก่นเรื่องกายและจิตที่พร้อมก็จะไม่ช่วยให้การแสดงออกนั้นสมจริงแต่อย่างใด ผู้วิจัยพบว่าการแสดงเดี่ยวต้องมีใจสร้างสรรค์และมีใจอยากถ่ายทอด การแสดงเดี่ยวเป็นการแสดงที่เรีกร้องทั้งกาย ใจ และจิตวิญญาณทั้งหมดเพื่อนำเสนองานกลุ่มด้วยตัวคนเดียว ความรู้สึกท้อแท้ หวาดกลัวเป็นสิ่งที่พบเจอตลอดระยะกระบวนการแต่ด้วยการฝึกปฏิบัติด้วยแนวทางเจริญสติ/สมาธิอย่างต่อเนื่องช่วยให้ผู้วิจัยรู้จักปล่อยวาง เสริมความเชื่อมั่นและไว้วางใจในวัตถุดิบของตนเอง เมื่อผู้วิจัยได้วางอดีตของตนแล้ว ผู้วิจัยมีอิสระที่จะเป็น ทำ หรือรู้สึกโดยไม่กลัวการถูกตัดสินทั้งจากสายตาของผู้อื่นและตนเอง เส้นทางกรวิจัยครั้งนี้้นำพาให้ผู้วิจัยค้นพบผลลัพธ์ของงานวิจัยซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้วิจัยเชื่อว่านักแสดงทุกท่านค้นหาโดยตลอด นั่นก็คือ อีสระภาพของนักแสดงเมื่ออยู่บนเวที

ข้อเสนอแนะ

1. หลักการแสดงของม.ล. พันธุ์เทวนพ เทวกุล มุ่งให้นักแสดงพร้อมด้วยกายและใจก่อนเข้าบทบาท ลักษณะของแบบฝึกหัดมีระเบียบเป็นขั้นตอน เป็นแบบฝึกหัดที่เรียกร้องการลงมือทำอย่างจริงจัง ช่วยฝึกระเบียบวินัยในการฝึกฝนตนเองของนักแสดง เพื่อให้นักแสดงได้รักษาความสมบูรณ์ของเครื่องมือของตนได้เป็นระยะเวลานาน นักแสดงสามารถหยิบยกแบบฝึกหัดไปใช้ได้ในทุกขณะ ไม่จำเป็นว่าเฉพาะการเตรียมตัวสำหรับบทบาทใดบทบาทหนึ่งเพียงเท่านั้น

2. ด้านการแสดงเดี่ยว นักแสดงควรประเมินศักยภาพของตนเอง เลือกบทละครที่เหมาะสมกับตนทั้งความสามารถและความเข้าใจ นักแสดงเดี่ยวต้องมีแรงบันดาลใจที่อยากเล่าเรื่องเช่นเดียวกับตัวละคร แรงบันดาลใจนี้จะเป็นหลักยึดให้นักแสดงสามารถทำงานได้เป็นระยะเวลานานและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ต้องเตรียมร่างกายให้แข็งแรงเพื่อพร้อมเผชิญกับการทำงานที่ทรหด ควรวางแผนการซ้อมอย่างรัดกุม กำหนดจำนวนชั่วโมงซ้อมที่เหมาะสม จัดสรรเวลาพักผ่อน รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และจำเป็นมากที่ต้องคำนึงถึงการผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ และเสียง

บรรณานุกรม

นพมาส แวหงส์, บรรณาธิการ. (2556). *ปริทัศน์ศิลปการละคร*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ:

โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทอสการ์ ซี. และ เอ.. (2559). *แค่รู้จัก 3 หลักสมดุลชีวิต สุขภาพกายและจิตดีขึ้นชั่วพริบตา*.

(พันแสง วีระประเสริฐ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี.

สดใส พันธุมโกมล. *ศิลปะของการแสดง (ละครสมัยใหม่)*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่ง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*.

พิมพ์ครั้งที่ 31. ม.ป.ท. : ม.ป.พ..

Super User. (2555). *พัฒนาการการแสดงในฉบับหม่อมน้อย*. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2561,

จาก <http://www.kad-performingarts.com/index.php/component/content/article/30-article/56-2012-07-18-02-32-34>.

Cole, T. & Chinoy, H. K., Eds. (1970). *Actors on acting*. 4thed. New York:

Crown publisher.