

# การขยายประสบการณ์ภายในของ ตัวละครด้วยวิธีปฏิบัติภาวนาทาง พระพุทธศาสนา: กรณีศึกษา ตัวละคร นาก จาก Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong

ธน์ชพร กิตติก้อง

สาขาวิชาดนตรีและการแสดง

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

## บทคัดย่อ

ผู้วิจัยทำการศึกษาและสร้างสรรค์ตัวละครโดยใช้หลักปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา (Meditation-based Approach) กรณีศึกษา ตัวละคร นาก จากผลงานศิลปะการแสดง Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong โดยตั้งสมมุติฐานว่า การศึกษาลักษณะประสบการณ์ภายในของตัวละคร (Character's Inner Experience) สามารถขยายและเข้าใจด้วยวิธีปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา ภายใต้กรอบแนวคิดด้านจิตและเบญจขันธ์

อันจะทำให้นักแสดงสามารถเข้าใจและสร้างสรรค์ประสบการณ์ของตัวเองคร ในระดับที่ลึกซึ้ง ส่งผลต่อการแสดงที่ละเอียดและเพิ่มเทคนิควิธีการและ ทิศทางสร้างสรรค์ใหม่ๆ ในการสร้างประสบการณ์เชิงปรากฏการณ์ของการ แสดงบนเวที การวิจัยสร้างสรรค์นี้เป็นวิจัยแบบปฏิบัติการ หรือ ปฏิบัติวิจัย (Practice as Research) บันทึกและสังเคราะห์องค์ความรู้ผ่านประสบการณ์ ตรงของผู้วิจัยในฐานะนักแสดงจากกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานซึ่งเป็นวิธี วิจัย เริ่มตั้งแต่การตีความและพัฒนาบทร่วมกับผู้กำกับ การค้นหาและการ สร้างสรรค์ตัวละคร การเลือกและกำหนดวิธีการแสดงและการซ้อมการแสดง จนถึงการแสดงผลงาน วิเคราะห์และสะท้อนผลในขณะพัฒนาแนวคิดและวิธี วิจัยไปพร้อมๆ กับการปฏิบัติ แบ่งการอภิปรายผลออกเป็น 2 ส่วน คือ การ ตีความสภาวะจิตของตัวละครมาจากบท และผลงานสร้างสรรค์ของนักแสดง บนเวที ได้บทสรุปที่ว่า หลักปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา เมื่อใช้ในการ ทำงานเพื่อขยายประสบการณ์ภายในของตัวเอง มีความละเอียดและซับซ้อน เป็นเทคนิควิธีการที่ช่วยให้นักแสดงเพิ่มพูนทักษะการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ประสบการณ์ของตัวเองในชั้นการทำงานของจิตที่ลึกซึ้งและเป็นที่มาของ อารมณ์และความรู้สึก นักแสดงสามารถสร้างและขยายประสบการณ์ของตัว ละครให้สอดคล้องกับสภาวะจิตนั้น ๆ ได้ ทำให้นักแสดงอยู่กับการแสดง บนเวทีได้อย่างมั่นคง มีพลัง และอยู่กับปัจจุบันขณะ

**คำสำคัญ :** ปฏิบัติวิจัย, วิธีปฏิบัติภาวนา, นักแสดง, สภาวะจิต, พระพุทธศาสนา

# Magnifying the character's inner experience through Buddhist meditation-based approach: Case study from Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong

Tanatchaporn Kittikong

Music and Performing Arts Department

Faculty of Fine and Applied Arts, Khon Kaen University

## Abstract

This practice as research in performing arts attempts to articulate how the character's inner experience can be magnified and created using Buddhist Theravada meditation-based approach. Focusing on performer's work under the well-known role 'Nak' (Thai female ghost from Phra-Khanong), from the contemporary physical-orientated performance "Land & Skin: The ballad of Nak

Phra Khanong” as its case study. The analysis of ‘Nak’ is developed through the performer’s direct experience from creative process as research methods. The performer as researcher using this meditation-based approach to understand character’s inner experience through Buddhist characteristics of ‘mind’ and to perform the designated role by being and experiencing the phenomena of mind according to character’s given circumstances. From the character’s interpretation to creating the character; choices and decisions making in performing ‘Nak’, the discussion is based on analysis of performer’s inner experience and action that occurred on stage under this meditation-based approach. The conclusion is that meditation-based approach allows the performer to deeply understand character’s inner experience and to be able to create and live in that experience with presence and energy.

**Keywords** : Practice as Research, Meditation-based Approach, Performer, Inner Experience, Buddhism

## บทนำ

นับตั้งแต่ศตวรรษที่ 20 เป็นต้นมา หลักการและทฤษฎีทางด้านศิลปะการละคร นั้นมีพัฒนาการและรูปแบบที่หลากหลายนอกเหนือไปจากแนวคิดแบบสำนึกนิยม (Realism) หรือ ปฏิเสธนิยม (Anti-realism) มักได้รับอิทธิพลโดยตรงจากศิลปิน นักคิด นักปฏิบัติ ที่สร้างสรรค์ผลงานอันสะท้อนให้เห็นถึงสภาพสังคมและตั้งคำถามกับกระบวนทัศน์ต่างๆ ในปัจจุบันนักปฏิบัติทางศิลปะการละครและการแสดงให้ความสำคัญกับ “การแสดง” ในเชิงกระบวนการมากยิ่งขึ้น ก้าวข้ามวาทกรรมว่าด้วย “การแสดง” เป็นเพียงเครื่องมือหนึ่งของการนำเสนองานวรรณศิลป์ ลดบทบาทการทำงานภายใต้โครงสร้างทางวรรณกรรมและภาษา หรือ บท (Text) พื้นที่ของกระบวนการการแสดงได้ถูกอภิปรายในเชิงลึกและกว้างขวางมากขึ้นจากอิทธิพลของทฤษฎีการแสดง (Performance Theory) เป็นมิติใหม่ทั้งในมานุษยวิทยาและสังคมวิทยา ทำให้นิยาม “การแสดง” มีแนวคิดและวิธีปฏิบัติที่มีความชัดเจน เป็นเอกเทศ และหลากหลายยิ่งขึ้น

ในช่วงต้นศตวรรษที่ 21 เรื่องประสบการณ์ของมนุษย์อันเชื่อมโยงระหว่างภายนอกและภายใน หรือ “กายกับังจิต” (Bodymind) ไม่ว่าจะเป็นตัวละครนักแสดงที่สวมบทบาท หรือผู้ชม ถือเป็นหนึ่งในเรื่องยอดนิยมที่ศิลปินและนักวิชาการทางศิลปะการแสดงได้ให้ความสนใจ William W. Demasters (2002) นักวิชาการชาวอเมริกันได้เขียนหนังสือเรื่อง Staging Consciousness: Theatre and the Materialization of Mind โดยเชื่อมโยง “การรับรู้” (Consciousness) ในโครงสร้างของความเป็นละคร ด้วยคำอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ตรรกะ และวิเคราะห์ความเป็นละครว่าเป็นวัตถุที่ถูกสร้างขึ้น

จากจิตใจ ในขณะที่ Daniel Meyer-Dinkgräfe นักวิชาการชาวเยอรมันได้เขียนหนังสือเรื่อง Theatre & Consciousness: Explanatory Scope and Future Potential (2005) ได้อธิบายและเชื่อมโยงสภาวะ “การรับรู้” ของนักแสดง กับ กระบวนการแสดง ผ่านมุมมองทางทฤษฎีจิตวิทยาตะวันตกและปรัชญาสุนทรียรสของอินเดีย โดยพยายามชี้ให้เห็นว่า การทำความเข้าใจ “การแสดง” อย่างลึกซึ้งนั้นจำเป็นต้องศึกษาสภาวะ “การรับรู้” ภายใน หรือ จิตใจ ของนักแสดงเป็นสำคัญ โดยอีก 5 ปีถัดมา Meyer-Dinkgräfe และ Per Brask (2010) ยังได้รวบรวมและตีพิมพ์บทความจากนักวิชาการทางยุโรปที่มีความสนใจเกี่ยวกับเรื่อง “การรับรู้” ของนักแสดงในการฝึกซ้อมการแสดง และองค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการระลึกได้ การตระหนักรู้ และความรู้สึกตัว ในระหว่างการแสดง ภายใต้งานหนังสือชื่อ Performing Consciousness

แนวคิดและวิธีปฏิบัติหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการฝึกฝนทักษะการแสดงในปัจจุบันคือ ไฮโคฟิสิคัล (Psychophysical Approach) โดย Stanislavsky ผู้กำกับละครและครูสอนการแสดงชาวรัสเซีย ที่ได้เริ่มศึกษาความสัมพันธ์ของกายและใจในการแสดงอย่างจริงจัง ฝึกให้นักแสดงศึกษาตัวละครผ่านการตีความลักษณะทางจิตใจ โดยเชื่อว่าความรู้สึกของนักแสดงที่เหมือนตัวละครจะส่งผลต่อการแสดงออกผ่านร่างกายได้อย่างจริงใจ (Zarrilli, 2013, 6-7) แนวคิดนี้ถูกพัฒนาให้ชัดเจนและตรงกับความต้องการในการฝึกฝนนักแสดง โดย Phillip Zarrilli ศิลปินนักวิชาการชาวอเมริกัน ที่เน้นความเข้าใจประสบการณ์การรับรู้ภายในผ่านการเคลื่อนไหวทางร่างกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกายผ่านการรับรู้ของนักแสดง โดยเชื่อว่า หากนักแสดงสามารถเปิด

ประสาทสัมผัสรับรู้ถึงสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นทั้งภายในและภายนอก จะทำให้สามารถสร้างสรรค์และเข้าถึงประสบการณ์การแสดงได้เป็นอย่างดี ในปี 2009, Zarrilli ได้ตีพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับ Psychophysical Acting ฉบับสมบูรณ์ โดยถือเป็นการนำหลักการความสัมพันธ์ของกายและจิตของนักแสดงสู่การปฏิบัติการแสดงอย่างเป็นระบบ

แน่นอนว่า เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกายเป็นเรื่องที่ศิลปินทางตะวันออก ได้ให้ความสำคัญมาช้านาน ดังจะเห็นได้จากการฝึกปฏิบัติของนักแสดงทางตะวันออกที่เน้นการฝึกฐานกายโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อการเข้าถึงสภาวะจิตที่คล้ายคลึงกับการภาวนาโดยเชื่อว่าจะสามารถสร้างประสบการณ์ความงามให้กับผู้ชมได้อย่างแท้จริง เช่นในปรัชญานาฏยศาสตร์ (Natya Shastra) ของอินเดียที่เน้นสุนทรียะรส (Rasa) และการรับรู้ถึงจิตวิญญาณและความดีงาม ไปจนถึง ละครโน (Noh Theatre) ของญี่ปุ่น ที่เน้นคุณสมบัติที่เป็นความสงบ (Rojaku) และ สภาวะจิตที่ไร้จิต (Mushin) หรือ ปรัชญาความงามของญี่ปุ่นที่ว่าด้วยความลึกซึ้ง (Yūgen) เช่นเดียวกับศาสนาพุทธที่ให้ความสำคัญกับการฝึกจิตและกายเป็นพื้นฐานของการภาวนา ในขณะที่ศิลปินและนักวิชาการทางตะวันตกเองเพิ่งได้เริ่มต้นให้ความสนใจและนำหลักการปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา เช่น สติ (Mindfulness) เข้ามาอยู่ในกระบวนการฝึกนักแสดงและการแสดง ในประเทศอังกฤษได้มีการรวมตัวของศิลปินนักแสดงและนักวิจัยที่สนใจทางด้านศิลปะการแสดงและสติ ณ University of Huddersfield และจัดตั้งศูนย์ Centre for Psychophysical Performance Research (2015) อยู่ในระหว่างการดำเนินโครงการ Mindfulness and Performance: Research and Resources for Performance and

Mindfulness ในปี 2016 มีการจัดประชุมสัมมนาในระดับนานาชาติในหัวข้อ Performance and Mindfulness Symposium โดยนักวิจัยสร้างสรรค์ชาวตะวันตกส่วนใหญ่เห็นว่า การศึกษาเรื่อง สติ (Mindfulness) ในปรัชญาพระพุทธศาสนากับกระบวนการการแสดงนั้นมีนัยสำคัญที่จะนำผลสู่การแสดงที่ดียิ่งขึ้น และสภาวะจิตที่ตื่นรู้ของนักแสดงนั้นสามารถนำไปสู่การอธิบายปรากฏการณ์ทางการแสดงและเป็นผลดีในด้านสภาวะของนักแสดงอีกด้วย (Chamberlain, Middleton and Pla, 2014)

ศิลปินนักวิชาการชาวไทยที่ได้ทำวิจัยสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการละครและการแสดง อันเกี่ยวเนื่องกับปรัชญาและวิถีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาในระดับปริญญาเอก ได้แก่ กฤษณะ พันธุ์เพ็ง<sup>1</sup> ผู้วิจัยดุษฎีนิพนธ์เรื่อง Meditation in Motion to Mindfulness in Performance: A Psychophysical Approach to Actor Training for Thai Undergraduate Drama Programmes (2012) ได้ศึกษาและพัฒนากระบวนการฝึกฝนนักแสดงในแบบ Psychophysical Training และนำการฝึกปฏิบัติสติแบบเคลื่อนไหว (Meditation in Motion) ในแนวทางการฝึกสติเข้าไปพัฒนาเป็นแบบฝึกหัดสำหรับนักแสดง ซึ่งเป็นเครื่องมือสนับสนุนให้นักเรียนการแสดงสร้างคุณสมบัติที่เรียกว่า Actor's Presence<sup>2</sup> หรือการที่นักแสดงอยู่บนเวทีได้อย่างมั่นคงและมีพลัง (Goodall, 2008) ชูติมา มณีวัฒนา<sup>3</sup> ผู้วิจัยดุษฎีนิพนธ์เรื่อง Reading Samuel Beckett in the

<sup>1</sup> อ.ดร.กฤษณะ พันธุ์เพ็ง อาจารย์ประจำภาควิชาวาทวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<sup>2</sup> Actor's Presence หมายถึง คุณสมบัติของนักแสดงที่มีพลัง มีเสน่ห์ และมีแรงดึงดูดบนเวที

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชูติมา มณีวัฒนา อาจารย์ประจำสาขาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Light of Buddhism: A Case Study in the Tradaption of Waiting for Godot into Thai Buddhist Context (2014) ได้เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของปรัชญาศาสนาพุทธที่พบในละครแนวแปลกวิสัย (Absurd) ของนักเขียนชาวไอริช Samuel Beckett และได้จัดแสดงผลงานละครเรื่อง “คอยคุณปู่” ที่ดัดแปลงจากบทละครตั้งเรื่อง Waiting for Godot ให้อยู่ในบริบทไทยพุทธ ชูติมา มณีวัฒนา ได้สร้างแนวทางการเข้าถึงผลงานละครแนวแปลกวิสัยด้วยกรอบแนวคิดทางพระพุทธศาสนา วิเคราะห์และทำความเข้าใจลักษณะจิตของตัวละคร ให้ความสำคัญกับการตีความบทละครเรื่องนี้ผ่านกระบวนการคิดแบบวิถีพุทธ ในช่วงเวลาเดียวกันนี้เอง ธนัชพร กิตติก้อง (ผู้เขียนบทความ) ได้ทำวิจัยคุณิพนธ์เรื่อง Noting the Self: From Embodying Buddhist Vipassana Meditation to Meditation-based Performance (2014) ซึ่งเป็นงานวิจัยทางศิลปะการแสดงที่ศึกษาการรับรู้ของนักแสดงในการสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวผ่านวิธีปฏิบัติภาวนาแบบวิปัสณา โดยมีกรอบการสร้างสรรค์ผลงานในรูปแบบการเต้นสด มีโครงสร้างหลวมๆ ไม่มีการดำเนินเรื่องราวด้วยบท ไม่มีการกำหนดลักษณะของตัวละคร ซึ่งพบว่า ประสบสัมผัสหรือการรับรู้ของนักแสดงในสภาวะการปฏิบัติภาวนานั้น สามารถเชื่อมต่อการสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวร่างกายได้ และยังเป็นวิธีการทำงานที่เปิดให้นักแสดงได้ค้นหาความสัมพันธ์ของสภาวะภายในและภายนอก (ร่างกายและจิตใจ) ที่มีความสัมพันธ์และปฏิกริยาต่อกันในหลายรูปแบบ สามารถเพิ่มประสบการณ์การรับรู้และการเคลื่อนไหวที่หลากหลายได้อีกด้วย ดังจะเห็นได้จากผลงานวิจัยของศิลปินนักวิชาการไทยทั้งสามคน ที่ได้เชื่อมโยงปรัชญาและวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนาเข้าสู่ศิลปะการแสดงและศิลปะการละคร มีจุดมุ่งหมายคล้ายคลึงกัน

ในการศึกษา สภาวะภายใน (จิต) กับ งานศิลปะการแสดง ทั้งการฝึกปฏิบัติ นักแสดง, การวิเคราะห์บทละคร และ การสร้างผลงานศิลปะการแสดง

การเชื่อมโยงหลักการทางด้านศิลปะการแสดงและศิลปะละครกับปรัชญาทางพระพุทธศาสนานั้นไม่ใช่สิ่งใหม่ในสังคมไทยในเชิงเนื้อหาสาระ แต่การเชื่อมโยงความเข้าใจในเรื่องของ จิตและกาย ในกระบวนการปฏิบัติ เช่น สภาวะการรับรู้ หรือ ประสบการณ์ภายในที่สัมพันธ์กับการแสดงออกภายนอกของนักแสดง ถือเป็นกุญแจสำคัญในการขยายองค์ความรู้ในเรื่องการแสดง อีกทั้งเป็นการนำเสนอผลงานการแสดงที่อาจถือเป็นรูปแบบ Meditation-based Performance ที่นักแสดงและผู้ชมจะสามารถประสบการณ์กับประสบการณ์เชิงลึกในระดับปรากฏการณ์ของจิตมนุษย์ได้ (Kittikong, 2015) อันเป็นการเพิ่มพูนคุณค่าให้กับทฤษฎีการแสดงด้วยพุทธปรัชญาที่สามารถสะท้อนปรากฏการณ์ของมนุษย์ได้ทุกยุคสมัยได้

### กรอบแนวคิด Meditation-based Approach

กรอบแนวคิดของโครงการวิจัยสร้างสรรค์นี้ คือ การนำเอาหลักปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา หรือ Meditation-based Approach เข้ามาใช้ในการกระบวนการสร้างสรรค์ตัวละครจนถึงการแสดง ศึกษาหลักปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนานิกายเถรวาทของไทย เน้นวิธีการฝึกปฏิบัติกรรมฐานและการพิจารณาด้วยปัญญา หมายถึง อาศัยการเจริญสติภาวนา (Mindfulness) และการพิจารณาลักษณะของจิตและสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต มีความหมายร่วมกับการไตร่ตรองพิจารณา (Contemplation) ดังนั้น การปฏิบัติภาวนา หรือ Meditation

ในที่นี้ จึงไม่ใช่เพียงการทำสมาธิหรือการเข้าฌาน แต่เป็นการใช้สติและสมาธิในการใคร่ครวญและพิจารณาเพื่อสร้างความเข้าใจในลักษณะของจิตตามธรรมชาติ อันเป็นพื้นฐานสำคัญในการสังเกตและวิเคราะห์ประสบการณ์เชิงลึกของตัวละครในการสร้างสรรค์ตัวละครของนักแสดง

วิธีการสร้างสรรค์การแสดงแบบ Meditation-based นั้น อาศัยฐานการฝึก “สติสัมปชัญญะ” หรือ การระลึกทั่วกายไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวแบบใดก็ตามให้เป็นฐานในการตั้งอยู่และรับรู้ของจิต เช่น การระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกเป็นฐาน หรือ การเคลื่อนที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรือ ท่วงท่าร่างกาย โดยนักแสดงจะต้องมีพื้นฐานการฝึกการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและการเคลื่อนไหวของจิตที่ตั้งอยู่ (Focus) กับฐานกาย (Kittikong, 2014) เมื่อนักแสดงมีทักษะเหล่านี้แล้ว จึงผนวกเข้าสู่การทำงานกับสภาวะจิตของตัวละครหรือโจทย์การแสดงที่มีรายละเอียดเฉพาะ โดยใช้แนวทางของพระพุทธศาสนาวิเคราะห์ประสบการณ์ภายในจิตใจของตัวละคร ประกอบสร้างความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิต เปิดประสาทรับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว ทำให้นักแสดงอยู่กับปัจจุบันขณะไปพร้อมๆ กับการตระหนักรู้ในการ “เป็น” ตัวละคร

สภาวะจิต ในงานวิจัยชิ้นนี้ได้ให้ความหมายว่า ลักษณะธรรมชาติของจิต โดยความหมายของคำว่า “สภาวะ” ในโครงการวิจัยนี้ได้นิยามตามสำนักงานราชบัณฑิตยสภา (2560) หมายถึง ความเป็นเองตามธรรมดาของมัน ลักษณะความเป็นอยู่โดยธรรมชาติในตัวเอง (ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Nature) และเชื่อมโยงกับคำว่า “ภาวะ” ที่เป็นคำบาลี หมายถึง ธรรมชาติ (ตรงกับภาษาอังกฤษว่า

Condition) ในขณะที่ทางนาฏยศาสตร์นั้นคำว่า “ภาวะ” หมายถึง อารมณ์ ความรู้สึก ภาษาบาลีทางพระพุทธศาสนาให้ความหมายคำว่า ภาวะ คือ การเป็นอยู่ (Being) และให้ความหมายคำว่า สภาวะ (Sabhāva) คือ ลักษณะ หรือภาวะของจิต (State of Mind), ธรรมชาติ (Nature), สภาพ (Condition) ลักษณะเฉพาะ พฤติกรรม ความสัจจริง (Wisdom Library, online) ถึงแม้ว่า คำว่า สภาวะ จะมีความหมายที่เกี่ยวข้องกับจิตอยู่แล้วในทางพุทธศาสนา แต่เพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจะใช้คำว่า “สภาวะจิต” เพื่อหมายถึง ลักษณะตามธรรมชาติของจิตอันประกอบไปด้วยอาการหรือคุณสมบัติต่างๆ ซึ่งจะหมายถึงลักษณะภายในของตัวละคร โดยมีความสอดคล้องกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาในเรื่องของ “เจตสิก” อันหมายถึง ธรรมอันประกอบกับจิต มีอาการหรือคุณสมบัติ 52 ประการ โดยสามารถแบ่งอาการของจิตที่เกี่ยวข้องเนื่องกับขันธได้ 3 ขันธ คือ เวทนา สัญญา และ สังขาร ถึงแม้ว่าผู้วิจัยจะใช้หลักการของเจตสิกในการศึกษาจิตของตัวละคร ผู้วิจัยจะไม่เน้นการวิเคราะห์ตีความลักษณะอาการของจิตตามประเภทของเจตสิกทั้งหมด แต่จะใช้เป็นแนวทางการวิเคราะห์ประสบการณ์ภายในของตัวละครเท่านั้น ดังนั้นแนวทางการสร้างสรรค์และการวิเคราะห์การทำงานของจิตจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับกระบวนการของเบญจขันธ์ (รูป วิญญาณ สังขาร สัญญา เวทนา) ซึ่งหมายถึงชีวิตหรือตัวตน และ กิเลสใหญ่ 3 (โลภะ คือความอยากได้ยินดี ติดใจในอารมณ์, โทสะ คือ ความโกรธความคิดประทุษร้าย, และ โมหะ คือ ความหลงที่เกิดจากความเห็นที่ผิด) เป็นหลักการที่เพียงพอในการวิเคราะห์เพื่อขยายประสบการณ์ภายในของตัวละคร

การวิเคราะห์ลักษณะของสภาวะจิตที่ตัวละครกำลังเดินทางอยู่ภายใน หรือ สิ่งทำงานวิจัยนี้เรียกว่า “ประสบการณ์ภายใน” คือ การทำความเข้าใจสภาวะของจิตที่ตัวละครเป็นอยู่และดำเนินไป โดยนักแสดงควรสามารถควบคุมจัดการ และปรับเปลี่ยนสภาวะนี้ให้เป็นการเดินทางภายในได้บนฐานแห่งสติสัมปชัญญะ ประสบการณ์ภายในของนักแสดงจึงต้องถูกประกอบสร้างจากส่วนต่างๆ โดยยึดตามลักษณะของจิตที่ทำงานร่วมกับซันส์ ใช้การแยกแยะ และวิเคราะห์บริบทและสถานการณ์ของสิ่งที่ตัวละครเผชิญอยู่เป็นสำคัญ ให้เห็นองค์ประกอบของจิตที่กำลังมีปฏิสัมพันธ์และเกิดขึ้นในรูปแบบของเวทนา (ความรู้สึกร่างกาย-ใจ), สัญญา (ความจำได้) หรือ สังขาร (การปรุงแต่ง) และมุ่งสู่ผลที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติของเวทนา และหาความสัมพันธ์ของจิตสู่กายและกายสู่จิตไปในรูปแบบต่าง ๆ (การกระทำ) หากเส้นทางการกำเนิดขึ้นของจิตและการตั้งอยู่ของจิตนั้นสามารถจัดการได้โดยนักแสดงในขณะการทำงานการแสดงก็จะทำให้การแสดงถึงประสบการณ์ภายในชัดเจนมากยิ่งขึ้น

### กรณีศึกษา Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong



ภาพที่ 1 นาก ใน *Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong*  
(ที่มา นภัทรพี สุนทรธรรณานนท์)

Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong คือ ผลงานสร้างสรรค์ทางศิลปะการแสดงภายใต้ชื่อ Restoring and Reinstalling the Thai Legend: Producing a Creative Performance and Installation in World Stage Design 2017 Taiwan ควบคุมการผลิตโดย นางสาวอรุณวดี ลีวะนนทเวช เป็นโครงการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการแสดงที่มุ่งศึกษาและค้นคว้ากระบวนการทำงานร่วมกัน (Collective Vision) ระหว่างผู้กำกับ นักแสดง นักออกแบบ ฉากและเครื่องแต่งกาย นักออกแบบแสง นักดนตรี ภายใต้ชื่อกลุ่ม Friend's Laboratory โดยพัฒนาผลงานจาก Mak, Nak and People of Phra Khanong (2015) และ JUST Dance (2016) แน่นนอนว่าโครงการสร้างสรรค์นี้ให้ความสำคัญในด้านการผลิตผลงานในด้านการจัดการ การทำงานร่วมกัน และเน้นการนำเสนอผลงานศิลปะการแสดงในแบบร่วมสมัย

ข้าพเจ้า (ผู้วิจัย) ได้รับการทาบทามให้สร้างสรรค์ผลงานในฐานะนักแสดงภายใต้โครงการดังกล่าว ซึ่งข้าพเจ้ามีความสนใจในการสร้างสรรค์ผลงานที่เน้นศึกษาประสบการณ์ภายในของตัวละคร และเล็งเห็นว่า การร่วมงานกับโครงการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการแสดงเรื่อง Land & Skin นี้ จะเป็นการฝึกศึกษาที่ดีในการค้นคว้าเรื่อง “สภาวะจิตและประสบการณ์ภายในของตัวละคร” โดยเฉพาะในตัวละครที่คนไทยรู้จักกันดี คือ “แม่นาก พระโขนง” ซึ่งเป็นตัวละครหลักในการดำเนินเรื่องราวตลอด 50 นาที และแนวทางการสร้างสรรค์ผลงานนี้ที่เน้นรูปแบบการแสดงเชิงนามธรรม ผลงานวิจัยสร้างสรรค์ชิ้นนี้จึงเป็นกรณีศึกษาเฉพาะลักษณะของสภาวะจิตและการสร้างสรรค์ตัวละคร “นาก” บนฐานและวิธีคิดแบบ Meditation-based โดยมุ่งตอบคำถามวิจัยที่ว่า *นักแสดงสามารถสร้างและขยายประสบการณ์ภายในของตัวละครด้วยวิธีปฏิบัติภาวนาอย่างไร?*

## วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยสร้างสรรค์

1. เพื่อศึกษาสภาวะจิตของตัวละครด้วยกรอบแนวคิด Meditation-based Approach กรณีศึกษา ตัวละคร นาก จาก Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong
2. เพื่อสร้างสรรค์การแสดงในฐานะนักแสดง ด้วย Meditation-based Approach

### คุณค่าจากงานวิจัยสร้างสรรค์

คุณค่าและประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากงานวิจัยเรื่องนี้ คือ

1. เป็นองค์ความรู้เพิ่มเติมทางด้านทฤษฎีศิลปะการแสดงเน้นความสัมพันธ์ระหว่างจิตและกายของนักแสดงกับสภาวะจิตของตัวละคร และการเชื่อมโยงองค์ความรู้ทางการแสดงด้วยพุทธปรัชญาและการภาวนา
2. ผลการวิจัยนี้จะเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติและผลิตผลงานสร้างสรรค์ทางศิลปะการแสดง เป็นการสังเคราะห์เทคนิควิธีการใหม่เชิงทักษะการแสดง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาแนวคิด Meditation-based Performance ให้เกิดในเชิงวิชาการด้านศิลปะการแสดงมากยิ่งขึ้น
3. เป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อประชากรกลุ่มเป้าหมาย คือ ศิลปิน นักเรียน นักศึกษา และผู้ชมผลงานศิลปะการแสดง ก่อให้เกิดประโยชน์ในการต่อยอดองค์ความรู้ผ่านการเสพย์ผลงานศิลปะด้านนี้ต่อไป

## Practice as Research: ระเบียบวิธีวิจัยในศิลปะการแสดง

ปฏิบัติวิจัย (Practice as Research) คือ การวิจัยที่เกิดจากฐานการปฏิบัติ หมายถึง การปฏิบัติเป็น กระบวนการหลักที่นำมาซึ่งองค์ความรู้ โดยเฉพาะในการวิจัยด้านศิลปกรรมที่มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปตามลักษณะของผลงาน เช่น Art-based Research, Studio-based Research, Performance as Research เป็นต้น วิธีวิจัยในด้านศิลปะการแสดงปัจจุบันยังสามารถแบ่งออกเป็น Practice-based Research ซึ่งเป็นลักษณะของการวิจัยที่มุ่งหาคำตอบจากการปฏิบัติโดยข้อมูลที่ได้จากการปฏิบัตินั้นจะนำไปวิเคราะห์และสังเคราะห์สู่คำตอบที่บูรณาการแนวความคิดและทฤษฎีเชิงวิชาการ และอีกวิธีวิจัยหนึ่งคือ Practice-led Research มีลักษณะที่กระบวนการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการแสดงนั้น นำไปสู่การพัฒนาระเบียบวิธีวิจัย ตั้งแต่ วิธีการวิจัย เนื้อหา บริบท หรือแม้กระทั่งกรอบความคิดของงานวิจัย อีกนัยหนึ่งคือ การสร้างสรรค์ผลงานนั้นเกิดขึ้นไปพร้อมกับวิธีวิจัย (ธนชพร กิตติก้อง 2559, 112-116) องค์ความรู้ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการสร้างสรรค์ทางศิลปะนั้น ไม่อาจสามารถใช้ความเป็นตรรกะทางเหตุและผลเชิงวิทยาศาสตร์ การวัดผลเชิงปริมาณ หรือ แม้แต่หลักการทางการวิจัยเชิงคุณภาพบางอย่าง ต่อการสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากผลงานสร้างสรรค์เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง Haseman (Cited in Barrett and Bolt 2010, 151) กล่าวว่า การวิจัยงานศิลปะการแสดงนั้นมีกระบวนการของตนเองที่เรียกว่า Performative Research ซึ่งองค์ความรู้นั้นจะถูกนำเสนอในลักษณะที่เป็นสัญลักษณ์อื่นๆ ที่นอกเหนือจากภาษา หมายถึง องค์ความรู้ที่นั้นมักจะนำเสนอผ่านกระบวนการปฏิบัติ ภาพ

การเคลื่อนไหว ภาพนิ่ง เสียง ดนตรี การกระทำที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ หรือ แม้กระทั่งการใช้สื่อดิจิทัล

เพราะฉะนั้น ในกระบวนการสร้างสรรค์ของงานวิจัยชิ้นนี้จึงไม่ได้ตั้งอยู่บนฐานคิดวิเคราะห์จากเหตุและผลเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีฐานและอิทธิพลจาก สัญชาติญาณ การหยั่งรู้ ประสบการณ์ และการสนทนาแลกเปลี่ยน บริบท หรือเงื่อนไขต่างๆ รวมทั้งปัจจัยทั้งภายในและภายนอกอื่นๆ ที่ส่งผลต่อวิธีการสร้างสรรค์อีกด้วย กล่าวได้ว่า วิธีวิจัย ในรูปแบบ Practice as Research และ ในตัวงานวิจัยนี้มีความยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดให้มากที่สุด อันจะเป็นปัจจัยที่จะเอื้อสู่การค้นพบคำตอบที่น่าเชื่อถือและสมบูรณ์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องเชื่อมั่นในกระบวนการ (Process) และหมั่นทบทวนสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์ ไม่ปิดกั้นสัญชาติญาณ ฟัง และสังเกตจากประสบการณ์ตรงและการรับรู้ในมิติต่างๆ รวมถึงให้ความสำคัญกับประสบการณ์เชิงอัตวิสัย (Subjective Experience) ด้วย ดังนั้นภายใต้คำจำกัดความของ Practice as Research ในโครงการวิจัยนี้มุ่งเน้นความสำคัญที่ตัวกระบวนการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการแสดง เป็นวิธีวิจัย (Method) และ เป็นการเก็บข้อมูล รวมถึง เป็นการอภิปรายผลในกระบวนการเดียวกัน โดยมีผลงานการแสดงเป็นผลผลิต (Output) และการสังเคราะห์องค์ความรู้ในกระบวนการแสดงเป็นผลลัพธ์ (Outcome)

เนื่องจากการค้นหาองค์ความรู้ผ่านประสบการณ์ภายในและการรับรู้ของนักแสดงนั้นไม่สามารถปฏิเสธความเป็นอัตวิสัยได้ “ประสบการณ์ตรง” จึงเป็นตัวแปรสำคัญในการสังเคราะห์องค์ความรู้ ซึ่งยังสามารถเชื่อมโยงได้กับ

คำสอนในทางปฏิบัติของพระพุทธศาสนาที่กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติกรรมฐาน และภาวนานั้นผู้ปฏิบัติพึงรู้ได้เฉพาะตน (*ปัจจุตังเวทิตัพโพวิญญูหิติ*) เช่นเดียวกับการถ่ายทอดประสบการณ์ของนักวิจัยในฐานะนักแสดง สิ่งสำคัญในการสังเคราะห์องค์ความรู้จากกระบวนการสร้างสรรค์ไม่ใช่การวัดประเมินผล “ความเป็นจริง” (Reality) ที่เกิดขึ้น แต่เป็นการรวบรวมและสะท้อนผลด้วย “ความจริง” (Truth) ที่ได้จากประสบการณ์ของนักแสดงจากการสร้างสรรค์ เช่นเดียวกับข้อมูลในบทความวิจัยนี้ได้ถูกการถอดและตีความจากประสาทสัมผัสและการรับรู้มาแล้วในระดับหนึ่ง และได้นำมาวิเคราะห์และเลือกเฟ้นอีกครั้ง ดังนั้นข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในบทความนี้จึงเป็นเพียงส่วนหนึ่งขององค์ความรู้จากฐานปฏิบัติทั้งหมด อาทิ กระบวนการปฏิบัติที่ประกอบไปด้วย การอ่านบทและตีความตัวละคร จนถึง การนำเสนอผลงานบนเวที ที่บทความวิชาการนี้ได้จัดเรียงลำดับไว้ แต่ในทางปฏิบัติจริงแล้วกระบวนการปฏิบัติเหล่านี้เกิดขึ้นอย่างทับซ้อนและมีความสัมพันธ์โดยไม่ดำเนินตามลำดับขั้น มีการก้าวกระโดดกลับไปมาหรือการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ การจัดลำดับที่เห็นนั้นจึงเป็นการเรียงเรียงขึ้นในภายหลัง ในกรณีนี้ ผู้อ่านจึงพึงระลึกไว้เสมอว่า บทความนี้ไม่ได้สะท้อนภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในกระบวนการปฏิบัติแต่เป็นการสรุป วิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลมาแล้ว อย่างเป็นทางการเพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาเข้าใจมากที่สุด

## Practice & Process: กระบวนการสร้างสรรค์

กระบวนการสร้างสรรค์ตัวละคร นาน นั้นสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ขั้นตอน ได้แก่ การตีความและพัฒนาบทร่วมกับผู้กำกับ กระบวนการค้นหาและการสร้างสรรค์ตัวละคร การเลือกและกำหนดวิธีการแสดงและการซ้อมการแสดง และการแสดงผลงาน โดยในแต่ละขั้นตอนนี้มีเงื่อนไขและปัจจัยที่ส่งอิทธิพลต่อกันอย่างเลี่ยงไม่ได้ มีการทำงานที่ข้ามขั้นตอนหรือพัฒนาไปพร้อมๆ กัน เช่น การตีความและการสร้างสรรค์ตัวละคร เป็นต้น

## วิธีการบันทึกกระบวนการสร้างสรรค์

- การจดบันทึกของผู้วิจัยในฐานะนักแสดง: นักแสดงจดบันทึกสะท้อนประสบการณ์ของตนเองในการทำงาน และ รับฟังความคิดเห็นของผู้สังเกตการณ์ เช่น ทีมงาน ศิลปิน และผู้ทรงคุณวุฒิ
- การบันทึกภาพนิ่งและวิดีโอ: นักแสดงค้นหาและปฏิบัติ บันทึกวิดีโอ/ภาพนิ่ง เพื่อสะท้อนผลกับตนเอง (เนื่องจากฝึกปฏิบัติเองในสตูดิโอ รวมถึงส่งผลงานให้ผู้กำกับด้วย)
- กิจกรรมลักษณะอื่นๆ ที่สนับสนุนการถ่ายทอดประสบการณ์หรือสะท้อนประสบการณ์ อาทิ การสนทนาแลกเปลี่ยนกับทีมงาน การสะท้อนผลร่วมกันหลังการแสดง และอื่นๆ

## ข้อจำกัดและเงื่อนไขที่เกิดขึ้นในกระบวนการสร้างสรรค์

ภายใต้กระบวนการสร้างสรรค์ Land & Skin นี้ สามารถแบ่งการสร้างสรรค์ ออกเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ การค้นหาของนักแสดงเอง และการค้นหา ร่วมกับผู้อื่น ได้แก่ ผู้กำกับ นักออกแบบ นักแสดงคนอื่นๆ และทีมงาน ขอบเขต ของงานวิจัยชิ้นนี้นั้นจะเน้นศึกษาผลจากการค้นหาผ่านตัวนักแสดงเอง ซึ่ง ผู้วิจัยได้ตระหนักในข้อจำกัดที่อาจจะเกิดขึ้นในการค้นหาร่วมกับผู้อื่นตั้งแต่ต้น อิทธิพลที่เกิดขึ้นนอกเหนือจากนักแสดงเองจึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการ กำหนดขอบเขตการทำงานค้นหาของนักแสดง เช่น โครงสร้างบท ลักษณะ ของฉาก และ ตำแหน่งบนเวที ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อนักแสดงในการสร้างสรรค์ ด้านการตีความตัวละคร การทำงานกับฉาก และการเคลื่อนไหวบนเวที ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงต้องสามารถรักษาสมดุลย์ที่ดีพอในการทำงานของ ตนเองและในการทำงานร่วมกับผู้อื่นในกระบวนการสร้างสรรค์ จึงจะทำให้ การกำหนดทิศทางของผลงานสะท้อนการวิจัยสร้างสรรค์ชิ้นนี้ได้อย่างชัดเจน ที่สุด แน่แน่นอนว่าภายใต้กระบวนการสร้างสรรค์นี้มีปัจจัยที่สอดคล้องและไม่ สอดคล้องกับความต้องการของผู้วิจัยในฐานะนักแสดงซึ่งจะปรากฏในการ อภิปรายกระบวนการสร้างสรรค์นี้ต่อไป

## วิธีวิเคราะห์และสังเคราะห์กระบวนการสร้างสรรค์

การวิเคราะห์และสังเคราะห์กระบวนการสร้างสรรค์ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ผลที่ เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์ตัวละคร ภายใต้กรอบแนวคิดและ

ปฏิบัติ Meditation-based Approach และอภิปรายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น จากประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยในฐานะนักแสดง ถอดองค์ความรู้นี้ด้วยการ วิพากษ์และสังเคราะห์บริบทต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการสร้างสรรค์ สะท้อนผลสู่ กรอบแนวคิดวิจัย ซึ่งในทางปฏิบัตินั้นการวิเคราะห์และสังเคราะห์นี้เกิดขึ้นอยู่ เสมอในระหว่างกระบวนการสร้างสรรค์

แม้ว่าในวิธีวิจัยจะจำแนกกระบวนการสร้างสรรค์ออกเป็น 4 ขั้นตอน แต่ใน การอภิปรายองค์ความรู้จากกระบวนการสร้างสรรค์จะเน้นการอภิปรายผล รวมจากทั้ง 4 ขั้นตอน ภายใต้อกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ในการตอบคำถามวิจัยที่ว่า นักแสดงสามารถสร้างและขยายประสบการณ์ ภายในของตัวละครด้วยวิธีปฏิบัติภาวนาอย่างไร? โดยจะแบ่งการอภิปราย ออกเป็น 2 ด้าน คือ

1. การตีความสภาวะจิตของตัวละครจากบท (โดยเกี่ยวข้องกับเงื่อนไข การทำงานร่วมกับผู้กำกับและการมีการพัฒนาบทร่วมกัน ซึ่งการตีความ ตัวละครนั้นจะใช้บทล่าสุดที่ใช้ในการแสดง ณ กรุงไทเปในการวิเคราะห์)
2. การทำงานของนักแสดงกับสิ่งที่ได้จากการตีความสภาวะจิตของตัวละคร (โดยมีการค้นหาและสร้างสรรค์ผ่านการทำงานของตนเอง การทำงาน ร่วมกับผู้กำกับในการเลือกและการแสดงออก) โดยจะอภิปรายผลงานการ สร้างสรรค์โดยใช้หลัก Meditation-based Approach

## Staging Land & Skin: การแสดงผลงาน



ภาพที่ 2 ผลงานการแสดง *Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong*, Taipei, Taiwan  
(ที่มา Friend's Laboratory)

การแสดงผลงานสร้างสรรค์เรื่อง *Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong* ได้จัดแสดงต่อสาธารณชนทั้งสิ้น 6 รอบการแสดง ได้แก่

- รอบ Work in progress (Open to public)

วันที่ 7 มิถุนายน 2560 รอบ 12:00 และ 15:00 น.

ณ Adaptable Theatre มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ วิทยาเขตบางนา  
กรุงเทพมหานคร

- รอบ ซ้อมใหญ่ (Rehearsal for specific public)  
วันที่ 28 มิถุนายน 2560 รอบ 16:00 และ 18:30 น.  
ณ Adaptable Theatre มหาวิทยาลัยอีสต์แฮมป์ชัวร์ วิทยาเขตบางนา  
กรุงเทพมหานคร
- รอบการแสดงจริง ณ Scenofest, World Stage Desing 2017  
วันที่ 8 กรกฎาคม 2560 รอบ 19:30 น.  
วันที่ 9 กรกฎาคม 2560 รอบ 11:00 น.  
ณ Experimental Theatre, Taiwan National University of  
Arts, Taiwan

### สิ่งที่ปรากฏบนเวที... ณ กรุงไทเป ประเทศไต้หวัน

- Preset : เป็นช่วงแรกที่นักแสดงออกมา รอพี่มาก ในขณะที่คนดูเข้าสู่โรงละคร
- ฉากที่ 1: นักปวดท้องจะคลอด ในขณะที่สุริยุปราคาปรากฏขึ้น นักล้มลงสู่พื้น พยายามเบ่งเพื่อคลอดลูก นักกรี๊ดร้องด้วยความเจ็บปวด และเรียกชื่อพี่มากก่อนสิ้นใจ เชื่อกหลายร้อยเส้นหล่นลงมาพร้อมกับเสียงฟ้าผ่า ปรากฏการณ์ภายในของสภาวะจิตนักที่กำลังเผชิญกับความตายก็เกิดขึ้น ปรากฏร่างของ รัก โลภ โกรธ หลง พยายามนำเชื้อออกห่างจากร่างของนัก ในขณะที่นักกำลังเผชิญหน้ากับความตาย ก็ปรากฏภาพของมากในช่วงเวลาต่างๆ ในความทรงจำของ

นาก ภาพแรกที่เกิดขึ้นคือ ภาพมากวิ่งเข้ามาและตะโกนว่า “นาก พีกกลับมาแล้ว” ภาพสุดท้ายคือภาพที่มากส่งเสียก่อนจากไป “..รอพีกกลับมาละ” จิตของนากพยายามตอบโต้กับเสียงและภาพของมากในแต่ละห้วงความทรงจำ กลายเป็นแรงผลักดันให้นากพยายามจะลุกจากความตาย นากพยายามลุกขึ้นด้วยการหอบร่างภายใต้ธาตุขันธ์ที่กำลังจะเสื่อมสลาย นากลุกขึ้น

ฉากที่ 2: เมื่อนากลุกขึ้นยืน นากมองเห็นกองเชือกด้านหน้า นากเห็นลูกและสายรก นากพยายามกอบและโกยเส้นเชือกเหล่านั้นขึ้นมาสู่อ้อมอก นากค่อยๆ ปฏิเสธว่านั่นเป็นเพียงซากรกและเชื่อว่าสิ่งที่อยู่ในอ้อมกอดคือลูก นากเดินกล่อมลูก และมารอพี่มากที่ทำน้ำเช่นเดิม

ฉากที่ 3: เสียงของพี่มากดังขึ้นจากด้านหลัง นากหันกลับมาเจอชายคนรัก ทั้งสองกอดกัน นากส่งลูกให้กับมาก และเดินเข้าไปอยู่ในภวังค์แห่งความสุขและความเศร้า นากสับสนและลังเลกับการตัดสินใจว่าจะทำอย่างไรต่อไป จะอยู่กับชายคนรักอย่างไร ในขณะที่ชายคนรักก็ผูกรั้งนากไว้ โดยการเดินหมุนวน ก่อให้เกิดปมขนาดใหญ่กลางเวที นากเฝ้าดูมาก ทำยสุดท้าย นากตัดสินใจที่จะอยู่กับชายคนรักของเธอโดยแบกความทุกข์และสุขไว้ด้วยกัน

ฉากที่ 4: ชาวบ้านเข้ามารื้อปมความผูกพันของนากและมากและขอให้นากไปจากพระโขนง ตะโกนว่าการกระทำของนากและมากนี้เป็นสิ่งที่ไม่ดี และทำไม่ได้ นากตกอยู่ในสภาวะโกรธเธอนึกถึงคำพูดต่างๆ ที่ชาวบ้านเคยพูดให้เธอเจ็บแค้นใจทำให้เกิดสภาวะของจิตที่ปั่นป่วนสลับกันไปมาของอารมณ์รัก ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่ประดังเข้าสู่สังขารของนาก นากตกอยู่ภายใต้ความโกรธแค้น เธอตัดสินใจที่จะฆ่าชาวบ้าน นากยกมือขึ้นเพื่อฆ่าชาวบ้าน ทันใดนั้นเสียงของมากดังขึ้น เรียกชื่อนากให้หยุด นากชะงัก และทำให้จิตของเธอตกสู่ภวังค์ของความคิดอีกครั้ง เสียงของมากที่ดังก้องขึ้นในจิตของนากจับไม่ได้ศัพท์ เช่นเดียวกับสภาวะจิตของเธอที่กำลังเผชิญหน้ากับความตาย นากหยุดคิดพิจารณา มองเห็นร่างกายที่ไม่มีของตน มากเดินเข้ามาหานาก และพูดกับเธอว่า “พี่กลับมาแล้ว” เธอรับรู้ได้ว่าสิ่งนี้คือสิ่งที่เธอรอคอยมาตลอด นากหมดหวัง และตัดสินใจเดินจากไป..

## Land & Skin and Meditation-based Approach: อภิปรายผล

### นาก กับ บท

กระบวนการการได้มาซึ่งบทที่ใช้การแสดงของ Land and Skin นั้น เป็นการทำงานร่วมกันระหว่าง ผู้ควบคุมการผลิต, ผู้กำกับ, ผู้ออกแบบฉาก และ

นักแสดง (ผู้วิจัย) ที่รับบท นาก โดยมีการแลกเปลี่ยนและสร้างความเข้าใจในเรื่องของสภาวะจิตและความรู้สึกของตัวละคร ประกอบการค้นหาจากประสบการณ์ของนักแสดง โดยมุ่งพัฒนางานในฐานะนักแสดงที่ซบแน่นพลังที่เกิดจากสภาวะและประสบการณ์ภายในของตัวละครในมากกว่าการดำเนินเรื่องด้วยอารมณ์ร่วมกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวละคร ในช่วงเริ่มต้นนักแสดงทำงานกับคำสำคัญ (Keywords) 5 คำที่ได้จากผู้กำกับและผู้ควบคุมการผลิต คือ ความเจ็บปวด (Pain) ความช่วยเหลือ (Help) ลมหายใจสุดท้าย (Last Breath) ดินแดนและร่างกาย (Land & Skin) และ ความปรารถนา (Unrest Soul, Longing) พยายามค้นหาความสัมพันธ์ภายใน (จิต) และภายนอก (กาย) ที่สะท้อนคำสำคัญเหล่านี้ไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งในขั้นตอนนี้นักแสดงยังไม่ได้ทำงานในฐานะตัวละคร แต่เป็นการทำงานฐานกาย (สติสัมปชัญญะ) และ โจทย์ (คำสำคัญ) ที่ได้รับ หลังจากนักแสดงได้พบกับผู้กำกับและได้รับทราบโครงสร้างบทคร่าวๆ จึงได้เริ่มแลกเปลี่ยนในเรื่องการตีความของตัวละครที่ซบแน่นประสบการณ์ภายใน และเริ่มทำงานในฐานะตัวละคร ดังจะเห็นได้จากตารางที่ 1 โครงสร้างบทในการพบผู้กำกับครั้งแรก (เดือนเมษายน 2560) สู่โครงสร้างบทที่ใช้ในการแสดงจริง (เดือนกรกฎาคม 2560) นั้นยังคงเดิมแต่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงในรายละเอียดย่อยๆ ของตัวละครที่เน้นการสื่อสารประสบการณ์ภายในของตัวละครมากยิ่งขึ้น

โครงสร้างบทแรก (เดือนเมษายน 2560)	โครงสร้างบทและเนื้อเรื่องโดยย่อในการแสดงจริง (เดือนกรกฎาคม 2560)		คำสำคัญ
นาคเดินมารอบมากที่ ทำน้ำ	Preset	โลกความรู้สึกรักของนาค การรอคอยความรักที่ มั่นคง วิญญานแม่ นาคยืนอุ้มลูกรอพี่มากอยู่ที่ทำน้ำ	Longing
นาคคลอตุลุก	ฉาก 1:	นาคต่อสู้กับความเจ็บปวด	Pain & Help
นาคต่อสู้กับความตาย นากกลายเป็นผี	ฉาก 2:	นาคต่อสู้กับความตายและสังขาร	Pain & Last Breath
มากกลับมาพระโขนง	ฉาก 3:	นาคดื่มด่ำกับความสุขที่ได้กลับมาอยู่กับมาก อีกครั้ง	Land & Skin
นาคสู้กับสังคม และ ยินยอมจากไป	ฉาก 4:	นาคต่อสู้กับปัจจัยภายนอก (สังคม ความเชื่อ กฎเกณฑ์) ที่เข้ามากระทบให้เกิดการต่อสู้ของ สภาวะภายใน ก่อนจะเรียนรู้และจากไป	Realization

ตารางที่ 1 ตารางเปรียบเทียบโครงสร้างบทจากบทตั้งต้นถึงบทแสดงจริง

ถึงแม้ว่าโครงสร้างบท Land & Skin นั้นเป็นการกำหนดไว้อย่างคร่าวๆ และเปิดโอกาสให้นักแสดงสามารถสร้างสรรค์ ทำให้การค้นหาที่มีทิศทางชัดเจน และเพิ่มเติมได้ภายใต้โครงสร้างดังกล่าว แต่ข้อจำกัดของการมีโครงสร้างที่เสมือนเป็นกรอบนั้นก็ทำให้การดำเนินเรื่องภายใต้ประสบการณ์ของตัวละครเป็นไปอย่างคงที่ แยกเป็นส่วนๆ และไม่ต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าโครงสร้างบท Land & Skin จะมีเรื่องของเงื่อนไขเวลาและพื้นที่บนเวที (Time & Space) ที่ซ้อนทับระหว่างพื้นที่ภายใน (ประสบการณ์) และ พื้นที่ภายนอก (ความจริง) (ดังแสดงในตารางที่ 2 สรุปการสร้างสรรค์ตัวละครนาคด้วยวิธียบายประสบการณ์ภายในผ่าน Meditation-based Approach) อาทิ การย้อนระลึกความทรงจำ

(Recalling Memory) สภาวะ (Inner Experience) และ ความจริงที่เกิดขึ้น (Real Time on Stage) แต่ก็ยังคงรักษาวิธีการเล่าเรื่องและดำเนินเรื่องตามปกติ ซึ่งแตกต่างจากการตีความของนักแสดงที่ใช้วิธีการ Meditation-based โดยเห็นว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของสภาวะจิตภายในของตัวละคร เป็นเพียงห้วงคิดของตัวละครทั้งสิ้น โดยไม่มีความเป็นอดีตหรือปัจจุบันกำกับ แต่เป็นปรากฏการณ์ การวิเคราะห์ประสบการณ์ภายในหรือสภาวะจิตของตัวละครด้วยวิธีแบบ Meditation-based นั้น จึงส่งผลต่อโครงสร้างบทที่สร้างสรรค์ขึ้นด้วยฐานคิดแบบเล่าเรื่องหรือเน้นการนำเสนอเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและผลที่ตามมาตามลำดับของเวลาและสถานที่ ซึ่งแตกต่างจากฐานคิดแบบ Meditation-based ซึ่งค้นหาโลกภายในของตัวละคร ในรูปแบบของพลังงาน ปรากฏการณ์ เป็นเรื่องของการรับรู้ที่อาจเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อย่างชัดเจนบ้างหรือไม่ชัดเจนบ้าง ไร้กฏของเวลาและสถานที่

การกำหนดกรอบความคิดตามวิธีการปฏิบัติแบบ Meditation-based ทำให้นักแสดงตีความว่า ตัวละครนั้นเป็นผู้ตัดสินใจเลือกกระทำอะไรใดๆ ด้วยการตัดสินใจของตนเอง มากกว่าการที่ตัวละคร “ถูกกระทำ” จากเหตุปัจจัยอื่นๆ (เช่น กิเลส) และปฏิเสธการตีความที่ให้ความหมายตัวละครมากกว่า เป็นเรื่องของความรักความผูกพัน เป็นผู้ถูกกระทำจากสังคม หรือถูกรอบงำโดยกิเลส ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงเห็นว่า การที่สภาวะจิตของตัวละครจะสามารถหลุดจากวังวนในการยึดมั่นถือมั่นนั้นได้ โดยอิงกับตัวบทที่นาทจะต้องเรียนรู้และปลดปล่อยจากความยึดมั่นถือมั่นได้ด้วยตนเอง จิตของตัวละครจะต้องมีสติ และปัญญามากพอที่จะสามารถมองเห็นความจริงและคิดวิเคราะห์ได้ เพราะ

ฉะนั้นตัวละครนาจึงไม่ได้ตกอยู่ในสภาวะโง่เขลา หรือ ไม่สามารถรับรู้ว่ามีผล  
จากกระทำของตนเองจะเป็นอย่างไร ไม่เช่นนั้นแล้วตัวละครจะให้ความสำคัญ  
ว่าตนเอง “ถูกกระทำ” จาก มาก, ชาวบ้าน, กรรม หรือความไม่รู้ของตนเอง  
และจะกลายเป็นเพียง “เหยื่อ” ของปัจจัยภายนอกในตอนท้าย นักแสดงจึง  
ต้องการให้ตัวละครนาที่มีช่วงเวลาที่รับรู้พิจารณาและทบทวนสิ่งต่างๆ ใน  
การกระทำของตนเองอยู่เสมอ รับรู้ถึงความทุกข์ทรมานจากการกระทำของ  
ตนเอง เพียงแต่ยังไม่สามารถเอาชนะกิเลสที่อยู่ในจิตใจของตนเองได้เท่านั้น  
ดังนั้นตัวละครจึงพิจารณาถึงเหตุและผลของการกระทำอยู่เสมอในการตัดสินใจ  
ใจที่จะ อยู่รอดคอยมาก, อยู่กับมาก และไปจากมาก โดยตัวละครนาพยายาม  
ต่อสู้ภายในจิตใจของตนเอง

โครงสร้างบท และเนื้อเรื่อง โดยย่อ		ผู้กำกับและผู้ควบคุมการผลิต	การสร้างสรรตัวละครของผู้วิจัย (ในฐานะนักแสดง)	
Pre-set	โลกความรู้สึกรัก การรอคอยความรัก ที่มั่นคง วิญญาณแม่ นากียังอ้อมลูกรอพี่มาก อยู่ที่บ้าน	N/A	1. วิเคราะห์สภาวะจิตของตัวละคร Meditation-based Approach (1.1) สภาวะการเวียนของจิต ที่ออกจาก "ความจริง" ที่ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้ = สัญญา	3. การเคลื่อนไหวและกระทำของตัวละครที่เกิดขึ้นบนเวที - รอคอยและมองหงาย - เดินตามตำแหน่งของเวที (Blocking ฉากที่ 1, 2)
ฉาก 1:	นากยต่อสู้กับความเจ็บปวด	Real time on stage	(1.2) สภาวะที่จิตจดจ่อ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกาย = เวทนา	- คลอดลูก
ฉาก 2:	นากยต่อสู้กับความตายและสังหาร	Real time on stage Recall Best memories Real time on stage	(1.3) สภาวะจิตที่เผชิญหน้ากับความแตกดับของกาย (ธาตุขันธ์) และสภาวะที่จิต นำ กาย - ขยายจิตที่ไม่ต้องการปล่อยกายที่กำลังเสื่อมสลายโดยมีปฏิริยาตอบโต้ต่อสู้กับกายที่ค่อยๆ แตกดับ และความต้องการลุกขึ้นด้วยร่างกายที่ไม่ปกติ - ขยาย "ความทรงจำ" ที่เกิดขึ้นด้วยปฏิริยาตอบโต้ต่อการรับรู้เสียง ภาพ ผ่านการเคลื่อนไหวร่างกาย - ทำซ้ำ ฉาก preset	- ร่างกายที่สั่นไหว หดเกร็ง - สั่นสะเทือน เคลื่อนไหวผิดแปลกไปจากธรรมชาติ (Blocking ฉากที่ 1, 2) - ทำซ้ำ ฉาก Preset

โครงสร้างบท และเนื้อเรื่อง โดยย่อ		ผู้กำกับและ ผู้ควบคุมการผลิต	การสร้างสรรค์ตัวละครของผู้วิจัย (ในฐานะนักแสดง)	
ฉาก 3:		ฉาก 3: นาคที่มึนตึ๊งกับความสุขที่ได้กลับมากอยู่กับมากอีกครั้ง	1.วิเคราะห์สภาวะจิตของตัวละคร Meditation-based Approach	2. กระบวนการทำงานของนักแสดงกับการขยายประสบการณ์ภายใน
ฉาก 3:	นาคที่มึนตึ๊งกับความสุขที่ได้กลับมากอยู่กับมากอีกครั้ง	Real time on stage	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สภาวะจิต กับ ความหลง = สังขาร</li> <li>- สภาวะจิต กับ สติปัญญา พิจารณา = สังขาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จินตนาการปรุงแต่งสิ่งที่มีมากเกินไป มา ต้องการให้เกิดขึ้น</li> <li>- พิจารณาปรุงแต่งกับความจริงว่า ภาย เป็นธาตุดิน</li> <li>- สิ่งใดกับความต้องการกับความ เป็นจริง ทบทวนและตัดสินใจทำตามความต้องการ</li> </ul>
ฉาก 4:	นาคต่อสู้กับปัจเจกภายนอก (สังคมา ความเชื่อ กฎเกณฑ์) ที่เข้ามากระทบให้เกิดการต่อสู้ของสภาวะภายใน ก่อนจะเรียนรู้และจากไป (Realization)	Real time on stage Recall Bad Memories Inner Experience	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สภาวะจิต กับ ความโกรธและหลง = สังขาร</li> <li>- สภาวะจิต กับ สติปัญญาพิจารณา = สังขาร</li> <li>- สภาวะจิต ปลดปล่อย ละวาง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จินตนาการปรุงแต่งไปกับความทรงจำ และคำพูดของชาวบ้านที่ขัดกับความต่อภักดาตน เกิดโทษะ</li> <li>- ขยายจิตที่ปะทะกับความจริงว่า ภายที่เห็นอยู่-ไม่มีอยู่จริง สิ่งที่เกิดขึ้นก่อนหน้า-ไม่มีจริง ไม่มีอะไรจริง</li> <li>- ค่อยๆ ปลดและละทิ้ง ความรู้สึกทั้งหมด</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>3. การเคลื่อนไหวและ กระทำของตัวละครที่เกิด ขึ้นบนเวที</li> <li>- พยายามสัมผัสและรับรู้ถึงตัวละคร “มาก”</li> <li>- เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการ พิจารณาเห็นนิเวศภายในและดิน และผสมกับจินตนาการและความต้องการ (Blocking ฉากที่ 3)</li> <li>- เคลื่อนไหวร่างกายรวดเร็ว ตุดัน และชัดเจน กับลักษณะนามธรรมของ กิเลส (ไม่พะ โทสะ โลภะ)</li> <li>- เคลื่อนไหวร่างกายด้วยลมหายใจที่ค่อยๆ ซ้ำลง ปลดปล่อย และเดินออก ด้วยความว่าง (Blocking ฉากที่ 4)</li> </ul>

ตารางที่ 2 สรุปการสร้างสรรค์ตัวละครนาคด้วยวิธีขยายประสบการณ์ในผ่าน Meditation-based Approach

## นาก กับ สภาวะจิต

สภาวะจิตของตัวละคร นาก ตามโครงสร้างของบทและจากการตีความของนักแสดง ด้วย Meditation-based Approach นักแสดงได้ใช้วิธีการสร้างสรรค์ โดยเริ่มจากผลการวิเคราะห์ลักษณะสภาวะจิตของตัวละคร โดยสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

- (1) ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ทางกาย หรือ “เวทนา” ในขั้น 5
- (2) ความทรงจำที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ภายในจิต หรือ “สัญญา” ใน ขั้น 5
- (3) สภาวะจิตอื่นๆ ที่เกิดขึ้น เนื่องด้วย รัก โลภ โกรธ หลง สติปัญญา หรือ “สังขาร” ใน ขั้น 5

นักแสดงหาฐานหรือโจทย์ที่ได้รับจากบท ที่จะต้องนำจิตไปจดจ่อในการทำงาน (Focus) นอกเหนือจากฐานกาย อาทิ

เวทนา = จิตจดจ่อกับฐานกาย และความเจ็บปวด เช่น ความเจ็บปวดจากการคลอตุ๊ก

สัญญา = จิตจดจ่อกับความจำได้ เช่น การทวนคำพูดคำสัญญาที่ให้ไว้ของมาก

สังขาร = จิตจดจ่อกับการปรุงแต่งทางความคิด เช่น การจินตนาการถึงวันที่มากกลับมา เป็นต้น

โดยการ “ตั้งอยู่” ของสภาวะ หรือปรากฏการณ์นั้นๆ นักแสดงจะใช้กระบวนการดังต่อไปนี้ต่อสิ่งที่จิตจดจ่ออยู่ คือ

- (1) การรับรู้ด้วยปฏิกิริยาตอบโต้ ทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และการเคลื่อนไหว ต่อสิ่งที่จัดจ่อ
- (2) การเกิดขึ้นของความต้องการ หรือ ความไม่ต้องการ ต่อสิ่งที่จัดจ่อ
- (3) การทำซ้ำหรือนำสิ่งที่จัดจ่ออยู่นไปมาภายในจิต

อาศัยหลักการของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสภาวะจิตนั้นๆ ในส่วนของการดับไปของสภาวะจิต ก็เกิดขึ้น เมื่อสภาวะจิตอื่นเกิดแทรกขึ้น ดังนั้นในการทำงานนักแสดงจึงต้องหาจุดที่จิตสามารถจัดจ่อได้อย่างเป็นรูปธรรม เช่น ความเจ็บปวดทางกายจากอวัยวะส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการคลอตลูก, คำพูด คำสัญญาหรือเสียงของมาก, ความต้องการที่จะเจอมาก เป็นต้น ดังจะเห็นได้จาก ตารางที่ 2 สรุปการสร้างสรรค์ตัวละครนาด้วยวิธีขยายประสบการณ์ภายในผ่าน Meditation-based Approach

การตีความของนักแสดงจากบทที่ได้รับสามารถสรุปเบื้องต้นได้ว่าตัวละครนามีสภาวะจิตที่ผูกอยู่กับ สัญญาชั้น ๓ สัญญาคือ ความจำได้หมายรู้ หรือ ความทรงจำ ในการวิเคราะห์ตีความครั้งนี้ยังรวมถึง สัญญาในความเข้าใจของบุคคลทั่วไป คือ คำมั่นสัญญา ที่ มาก ได้ให้ไว้ คำพูดของมาก่อนที่จะจากไปคือ “รอพี่กลับมานะ” เป็นสิ่งสุดท้ายที่นากระลึกได้ก่อนเธอจะตาย และเป็นแรงผลักดันที่จิตเธอจัดจ่ออยู่ให้เธอเลือกที่จะผีนกภูแห่งธรรมชาติเพื่อรอมากต่อไป นักแสดงเห็นว่าสิ่งที่ตัวละครต้องการคือ การรับรู้ว่าคนรักได้กลับมาที่บ้านอย่างปลอดภัย จะเห็นได้ว่าความทรงจำแรกที่ปรากฏขึ้นในระหว่างการเผชิญ

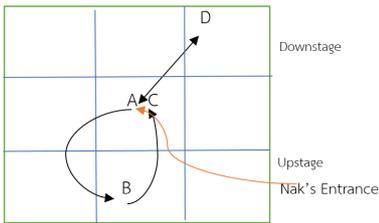
หน้ากับความตายของนาคคือ ภาพที่มากว้างเข้ามาและพูดว่า “นาค...พีกลับมาแล้ว” นี่คือนี่สิ่งที่ตัวละครต้องการ และสิ่งนี้จะเป็นกุญแจสำคัญในการปลดปล่อยสัญญาที่ติดค้างอยู่ภายในจิตของตัวละคร ดังนั้น คำว่า “พีกลับมาแล้ว” ของตัวละครมาก คือสิ่งที่นากยึดไว้เพื่อให้มากกลับมาจากความตายและรอ

### นาก กับ การเคลื่อนไหว

ข้อจำกัดที่เกิดขึ้นในการแสดงออกทางร่างกายด้วยวิธีการแบบ Meditation-based Approach คือการรักษาลักษณะของการเคลื่อนไหวทางกายให้คล้ายหรือเหมือนเดิมที่สุดตามที่ผู้กำกับได้เลือกไว้ เช่นเดียวกับการทำงานร่วมกับดนตรีที่ทำหน้าที่ช่วยขยายประสบการณ์ภายในและภายนอกของตัวละคร อีกทั้งเป็นกรอบเวลาในการแสดง หรือแม้กระทั่ง ฉาก ที่กำหนดพื้นที่และขอบเขตการเคลื่อนไหวของนักแสดง แสงที่ต้องกำหนดตำแหน่งบนเวทีอย่างชัดเจน รวมถึงลำดับขั้นในการทำงานกับการฉายภาพโปรเจกเตอร์ (Projection) เพราะฉะนั้นตำแหน่งและการเคลื่อนที่บนเวทีของนาก (Blocking) ถูกออกแบบ พัฒนา และเลือก โดยทีมงานซึ่งสอดคล้องกับประสบการณ์ของนักแสดงด้วย แน่นอนว่า นักแสดงจะไม่สามารถทำงานกับประสบการณ์เชิงลึกโดยจดจ่อแต่เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ แต่นักแสดงจะต้องสามารถเปิดรับและตระหนักรู้สิ่งรอบตัว เป็นผู้สังเกตการณ์ของตนเอง และออกจากสิ่งที่จดจ่อได้ตามลำดับของการแสดง ดังนั้น นักแสดงจะต้องรักษามาตรฐานของความสัมพันธ์ระหว่างภายในสู่การเคลื่อนไหวให้ได้ทั้งในรูปแบบของการด้นสด (Improvisation) และการกำหนดท่า (Fixed Choreography) ที่จะส่งผลโดยต่อการทำงานร่วมของทีมงานฝ่ายต่างๆ เช่น ในฉากที่ 2 ในช่วงที่ตัวละครนาก

จะลุกขึ้นจากความตาย ทีมงานจะต้องรอให้นักแสดงเริ่มลุกก่อน เพื่อเป็นคิว (Cue) ปลดoyerการฉายภาพลงบนเวที หรือ ในฉากที่ 4 ในช่วงที่ รัก โลภ โกรธ หลง กำลังเข้าครอบงำตัวละคร ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกับนักแสดงคนอื่นๆ นักแสดงในบทบาทจึงจำเป็นต้องรับรู้การเคลื่อนไหวของตัวละครอื่นเพื่อนำมาทำงานกับการเคลื่อนไหวของตนเอง ณ ขณะนั้นด้วย

ฉาก Preset และฉากที่ 1, 2



Blocking Preset และ ฉากที่ 1, 2



ภาพที่ 3 ฉาก 2 นากอุ้มลูกมารอฉาก  
(ที่มา Lab 5 Soundworks)

การเดินทางจาก จุด A ไป C และ จากจุด C ไป D และกลับมาที่ A ของตัวละคร คือการอยู่ในวังวนของจิต การออกมารอคอยพี่มากนั้นก็ไม่ได้เป็นสิ่งที่สะท้อนให้เห็นถึงการพยายามเดินออกไปจากวังวน แต่เป็นการขบขันเรื่องของสัญญาณที่ติดอยู่ในจิตใจของตัวละคร สุดท้ายตัวละครก็กลับมาสู่จุดกึ่งกลางที่ไม่ใช่จุดเริ่มและไม่ใช่จุดจบ ตำแหน่งการเดินทางนี้เกิดขึ้นใน Preset และทำซ้ำอีกครั้งในฉากที่ 2 ตอนที่นากลุกขึ้นจากความตายและเดินกล่อมลูกรอฉาก การเคลื่อนไหวในช่วงนี้เป็นการเคลื่อนไหวที่เชิงซ้ำ นักแสดงเดินซ้ำ เหลียวมองซ้ำ และกลับตัวซ้ำ ภายในจิตใช้การทวนซ้ำคำสัญญาของมาก โดยใช้

เวลาเดินในช่วง Preset ทั้งหมดประมาณ 10 นาที สภาวะจิตของตัวละครอยู่ภายใต้การรอคอย (สัญญา) และ ความต้องการที่จะเห็นมากกลับมา (สังขาร) นักแสดงยังทำงานกับเชือกโดยอ้อมและสาวเชือกขึ้น เชือกเป็นสัญญะโดยเปรียบเป็น ลูก หรือ สายรัก ซึ่งนักแสดงอาศัยจิตและกายที่จดจ่อกับเส้นเชือกเพื่อยึดถือครอบครองของสิ่งนั้นเป็นของตน โดยรับรู้ถึงน้ำหนักและแรงดึงของเส้นเชือกยึดโยงต่อกับฉากทั้งหมดผ่านร่างกาย



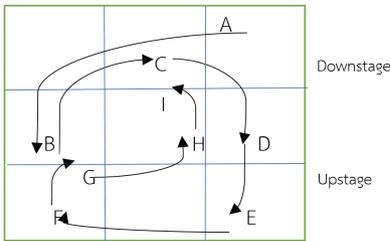
ภาพที่ 4, 5 การซ้อมการเคลื่อนไหวร่างกาย ฉากที่ 2 นากลุกขึ้นจากความตาย  
(ที่มา กฤติยา ทองภูบาล)



ภาพที่ 6 ฉากที่ 2 นากลุกขึ้นจากความตาย  
(ที่มา กลุ่ม Friend's Laboratory)

ในขณะที่การเคลื่อนไหวร่างกายฉากที่ 2 นักลูกจากความตายนั้น นักแสดงนอนอยู่ที่จุด A และพยายามพยุงร่างกายที่กำลังเสื่อมสลายให้ลุกขึ้นและผิดแปลกจากธรรมชาติ โดยเคลื่อนไหวช้า หนัก และชัดเจน มีอาการสั่นไหวในร่างกาย เกร็ง สะท้อนถึงความพยายามต่อสู้กับธาตุขันธ์ที่กำลังเสื่อมสลาย ไม่เหมือนกับการลุกขึ้นตามปกติของมนุษย์ นักแสดงพยุงร่างกายขึ้นโดยใช้ปลายเท้า ต้นคอ และไหล่ ในการรับน้ำหนักตัว ต่อสู้กับแรงดึงดูดจากแผ่นดิน โดยรักษาสมดุลให้น้ำหนักอยู่ที่ก้นกบและให้เท้าและลำตัวลอยขึ้นเหนือพื้น จากนั้นค่อยๆ ลุกขึ้นเป็นท่านั่งต้นลำตัวขึ้นโดยอาศัยการพยุงด้วยขาทั้งสองท่ามุมฉากให้ความรู้สึกในการต้านแรงดึงดูด การลุกของตัวละครใช้เวลาประมาณ 7 นาที ส่วนสภาวะภายในนั้น นักแสดงใช้จิตจดจ่อกับความเจ็บปวด และใช้ความหนักและการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่เกิดขึ้นในฐานกายและการเคลื่อนไหว ดนตรีในช่วงเวลานี้แสดงออกถึงพื้นที่ทับซ้อนระหว่างภายในและภายนอก โลกภายนอก เช่น เสียงฟ้าผ่า ฝนตก และ โลกภายใน คือ การเคลื่อนไหวของจิต โดยดนตรีและเสียงที่แสดงออกถึงโลกภายนอกนั้น เชื่อมประสานกับการรับรู้ฐานกายมีปฏิกิริยาต่อกันบ้าง ส่วนดนตรีและเสียงที่สะท้อนโลกภายในเชื่อมประสานกับสิ่งที่จิตจดจ่ออยู่คือการต่อสู้และกระทำซ้ำอีกทั้งดนตรียังทำหน้าที่เชื่อมคนดูกับเหตุการณ์ภายในของตัวละครในฐานะผู้เล่าเรื่องอีกด้วย

## ฉากที่ 3



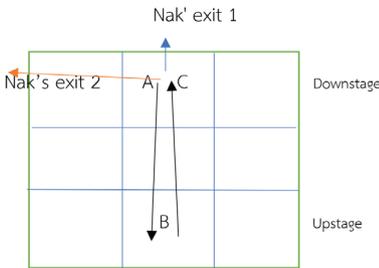
Blocking ฉากที่ 3

ภาพที่ 7 ฉากที่ 3 นากเดินวนรอบ  
(ที่มา กลุ่ม Friend's Laboratory)

การเดินของตัวละครนากในฉากที่ 3 นั้น มีทิศทางเดินโดยรวมเป็นลักษณะวงกลมที่สะท้อนถึงวงวนที่ตัวละครติดอยู่เช่นกัน แต่มีความพิเศษคือในฉากนี้มีมาก ตัวละครอีกหนึ่งตัวอยู่ที่ทำให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างตัวละคร (นากและมาก) มาก จะเดินวนโดยเวียนด้านขวา (ของนักแสดง) ตรงข้ามกับ นากที่จะเดินแยกไปอีกฝั่ง (จาก A ไป B) และเดินเวียนด้านซ้าย (ของนักแสดง) เป็นการเดินผละออกจากกันของตัวละคร ในระหว่างการเคลื่อนที่ก่อนจะหยุดที่จุด B นากมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ซับซ้อนให้เห็นถึงการสัมผัสผิวกาย แขน และไหล่ของตน ในขณะที่พิจารณาาก เมื่อตัวละครนากเดินถึงที่ จุด B ตัวละครมากจะถึงจุด G นากตัดสินใจเดินเข้าไปหา มาก และเดินย้อนกลับไปพร้อมกันยังจุด C นากทำงานกับฐานากายที่ได้รับสัมผัสจากคู่รัก จากจุด C ไป D นั้น นากผละออกจากมากอีกครั้ง นากกลับมาอยู่ในกระบวนการการพิจารณาและการปรุงแต่ง นากเดินวนจาก D ถึง I และหยุด ณ จุดต่างๆ (E, F, G, H, I) ในการหยุดที่จุดต่างๆนี้ นักแสดงใช้แต่ละจุดเพื่อหยุดทบทวน ตัดสินใจ และ

ปรุ้งแต่ง จบด้วยการที่นักแสดงเข้าไประหว่างฉากเพื่ออยู่ด้วยกัน เน้นย้ำให้เห็นถึง การตัดสินใจและเลือกเส้นทางของตัวเอง การเคลื่อนที่ของฉากนี้ นักแสดงใช้การเคลื่อนที่เร็วขึ้น (เมื่อเทียบกับฉาก Preset และในฉากที่ 2) มีจังหวะการเคลื่อนจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งอย่างชัดเจน มีการเคลื่อนไหวใน ลักษณะนามธรรมร่วมด้วยในลีลาที่แสดงให้เห็นถึงการพิจารณากาย ผิวกาย (Skin) และพื้นดิน ผ่านการรับรู้และผิวสัมผัสของนักแสดงและนักแสดงร่วม การเคลื่อนร่างกายของนักแสดงเน้นในลักษณะทศบนและล่าง ย่อตัวเพื่อขับ เน้นการต่อสู้กับแรงดึงดูดของโลกลงสู่ดิน (Land) ผสมไปกับจินตนาการและ ความลุ่มหลง ชับแน่นและขยายด้วยดนตรี ในขณะที่ตัวละครมากทำงานกับ เชือกโดยมีสัญญาณในการผูกและพันในความสัมพันธ์ของตัวละคร

ฉากที่ 4



Blocking ฉากที่ 4



ภาพที่ 8 ฉากที่ 4 นักเคลื่อนไหวหลังฉาก (ที่มา กลุ่ม Friend's Laboratory)

ในฉากที่ 4 นั้น นากจะต้องถอยร่นหนีชาวบ้านโดยเข้าไปอยู่ด้านหลังฉาก จากจุด A ไปยังจุด B และไม่เคลื่อนที่ไปจุดใดอีกในระหว่างการแสดง นากถูกรอรับด้วยควมโกรธ เป็นการเคลื่อนไหวในช่วงที่สะท้อนถึงสภาวะภายในของนากที่กำลังต่อสู้กับกิเลส ดนตรีขับเน้นการเคลื่อนไหวจากภายในอย่างชัดเจน และเส้นเชือกได้เปลี่ยนสัญญาณเป็นอุปสรรคและการยึดมั่น ตัวละครนากเน้นการเคลื่อนไหวที่สอดคล้องกับตัวละครตัวอื่นๆ คือ รัก โลภ โกรธ หลง โดยนักแสดงได้ตีความร่วมกันกับผู้กำกับให้เลือกทำงานกับอวัยวะในร่างกายที่จะเป็นฐานในการเคลื่อนไหว อาทิ รัก เน้นการทำงานกับหน้าอกและลำตัว โลภ เน้นการทำงานกับมือและแขน โกรธ เน้นการทำงานกับขาและเท้า และหลง เน้นการทำงานกับศีรษะ คอ ไหล่ โดยมีการกำหนดท่าให้กับนักแสดงคนอื่นๆ ในขณะที่นากเคลื่อนไหวในลักษณะที่เป็นนามธรรม มีความช้าและเร็ว หนักและชัดเจน นักแสดงใช้หลัก Meditation-based เพื่อเปิดรับการรับรู้ สังเกต และสะท้อน (Mirror) การเคลื่อนไหวให้คล้ายลักษณะของตัวละครรัก โลภ โกรธ หลง ที่อยู่ด้านหน้าไปพร้อมๆ กัน และสร้างคุณสมบัติการเคลื่อนไหวของรัก โลภ โกรธ หลง ในรูปแบบเฉพาะของตนเองที่เชื่อมโยงกับสภาวะภายในด้วย ท้ายสุดนั้นตัวละครได้เดินกลับขึ้นไปหน้าเวทีอีกครั้งเพื่อจะมาชาวบ้าน แต่เสียงของ มาก หยุดการกระทำนั้นไว้ และเข้าสู่การปลดปล่อยซึ่งพ้นธนาการในสัญญาของจิต การเดินออกจากเวทีของตัวละครนากมีทั้งหมดสองทาง ลูกศรสีฟ้า (Exit 1) เป็นการเดินออกจากเวทีของนากทะลุออกไปสู่คนดู เพื่อให้คนดูได้รู้สึกวากได้ออกจากพื้นที่การเวียนวน ซึ่งเป็นความต้องการนักแสดงและผู้กำกับ แต่เนื่องจากพื้นที่จริงในโรงละคร ณ กรุงไทเป มีข้อจำกัดจึงไม่สามารถเดินออกจากเวทีในรูปแบบดังกล่าวได้ และได้แก้ปัญหานี้โดยการให้ตัวละคร

นากเดินเข้าไปใกล้ขอบเวทีมากที่สุด ยืนอยู่ปลายเวทีจนกระทั่งแสงไฟค่อยๆ ดับลงไป นากจึงเดินออกไป (Exit 2) ด้านข้างฝั่งซ้ายของเวทีแทน เพื่อรักษาความต้องการที่จะให้คนดูรู้สึกวากได้ออกจากพื้นที่นี้แล้ว

### สรุปผล Meditation-based Approach กับ การขยายประสบการณ์ภายในของตัวละคร

การนำเอาหลักปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา หรือ Meditation-based Approach เข้ามาใช้ในกระบวนการสร้างสรรค์ตัวละครเป็นเพียงวิธีการหนึ่งที่ใช้ค้นหาและเข้าถึงตัวละคร โดยเฉพาะในผลงานศิลปะการแสดงที่มีเงื่อนไขของความเป็นนามธรรมสูง เช่นในผลงาน Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong ภายใต้โครงสร้างบทละครนั้นจะเห็นได้ว่า ตัวละครนากมีการต่อสู้เพื่อการมีตัวตนซึ่งเป็นปมขัดแย้งของตัวละครกับสถานการณ์ จนไปถึง การปล่อยวางและปลดปล่อยอภิสระภาพของตัวละคร โดยการต่อสู้ทั้งหมดนี้เป็นการต่อสู้ทางจิตวิญญาณที่สามารถตีความได้ว่า ตัวละคร นาก “ดำรงอยู่” ในสถานที่ที่ไม่สามารถระบุได้ชัดเจนระหว่างโลกภายใน (จิตใจ) หรือโลกภายนอก (ความเป็นจริง) มีการออกแบบฉากที่เป็นลักษณะนามธรรม โดยใช้เชือกแต่ละเส้นแขวนในลักษณะที่ดึงจากด้านบนและซ้อนกันหลายชั้น การสร้างสรรค์ดนตรีที่สะท้อนการเคลื่อนไหวภายในไปพร้อมๆ กับการทำหน้าที่เป็นผู้เล่าเรื่อง ทำให้คุณสมบัติของงานชิ้นนี้ต้องการความแตกต่างจากการแสดงทั่วไป ดังนั้น Meditation-based approach หรือวิธีการปฏิบัติภาวนาของพระพุทธศาสนา เมื่อนำมาใช้ในการสร้างสรรค์ตัวละคร นาก ในผลงานศิลปะการแสดง Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong

ผู้วิจัยได้ค้นพบว่า Meditation-based Approach ทำให้นักแสดงค้นพบเส้นทาง หรือ การเดินทางของจิตและขยายพื้นที่ภายในของจิตใจให้กว้างและละเอียดถี่ถ้วนขึ้น โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างภายใน (ประสบการณ์ภายใน) และภายนอก (การกระทำ หรือการเคลื่อนไหวร่างกาย) อย่างชัดเจน ทำให้นักแสดงสามารถรวบรวมสมาธิและมีสติตระหนักรู้ในการเป็นตัวละครด้วยประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันขณะ ได้อย่างแท้จริง และส่งผลต่อการมีและตั้งอยู่ของพลังนักแสดงอีกด้วย

ผู้วิจัยในฐานะนักแสดงยังพบข้อสังเกตเพิ่มเติม คือ Meditation-based นั้นเหมาะสมกับประเภทการแสดงที่เน้นการนำเสนอประสบการณ์ภายในของตัวละคร มากกว่าการเล่าเรื่องผ่านเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวละคร และวิธีการนี้ถึงแม้จะช่วยให้นักแสดงรักษาความเป็นธรรมชาติและอยู่กับปัจจุบันขณะได้สูง แต่ก็ทำให้จังหวะ (Tempo-rhythm) ของนักแสดงที่เกิดขึ้นกับประสบการณ์ภายในนั้นเป็นหลักในการดำเนินเรื่องราว หากการทำงานร่วมกับฝ่ายต่างๆ ไม่อาจรับรู้ หรือเข้าใจจังหวะของนักแสดงได้ อาจส่งผลทำให้เกิดความคลาดเคลื่อน ช่วงเวลาต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติอาจจะหายไป ประสบการณ์ภายในถูกควบคุมและบีบให้พัฒนาจากปัจจัยภายนอก เช่น ลำดับขั้นในการแสดง หรือคิว (Cue) กลายเป็นปัญหาในการจำกัดการหด-ขยายของประสบการณ์ภายในได้ นักแสดงจึงจำเป็นต้องซ้อมร่วมกับทีมงานเพื่อเรียนรู้ซึ่งกันและกัน นักแสดงจึงต้องทบทวนและซ้อมด้วยตนเองเพื่อรักษาสมดุลย์ของลำดับการแสดงและเส้นทางการเดินทางของจิตใจให้อยู่ในระยะเวลาที่กำหนด

การใช้หลัก Meditation-based ในการแสดงนั้น จึงเป็นการเน้นการเล่าเรื่อง ที่ปรากฏขึ้นในจิตใจและการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของประสบการณ์ภายใน ตัวละคร ดังนั้นหลัก Meditation-based Approach จึงสอดคล้องกับการ สร้างสรรค์ผลงานในกระบวนการทัศน์ของ Performance ที่สามารถมองเห็นการ เกิดขึ้นของ “การแสดง” ให้เป็นปรากฏการณ์ (Phenomena) ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และ ดับไปได้ ความจริงหรือแม้กระทั่งความเป็นจริงที่มักจะถูกกำหนดความ หมายในเชิงรูปธรรมผ่านการลำดับเวลาและความหมายของสถานที่ (Time & Space) จึงไม่ใช่ประเด็นสำคัญในการเล่า หรือแสดงออกถึงปรากฏการณ์ ครั้งนี้ หากแต่เป็นการรับรู้ต่อประสบการณ์นั้นแทน ทำให้ผู้วิจัยในฐานะ นักแสดงนั้นได้เรียนรู้และตีความผลงาน Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong ได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นบนเวทีนั้นเกิดจากการเดินทางของจิต ตัวละครนาททั้งสี่นั้น ถือเป็นสภาวะภายในจิต อารมณ์ของจิตที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป หรืออาจเรียกได้ว่าเป็น “ปรากฏการณ์ภายใน” ของตัวละครนาทที่ถูก เล่า นำเสนอ และปรากฏขึ้นบนเวที นอกเหนือจากการขยายประสบการณ์ ภายในของตัวละครได้แล้ว วิธีการ Meditation-based ยังทำให้นักแสดงทำ หน้าที่เป็นผู้สร้างสรรค์ปรากฏการณ์ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับผลงาน และเป็น ผู้เสพย์ผลงานได้พร้อมๆ กัน

ถึงแม้ว่าผลงานศิลปะการแสดง Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong นี้ นักแสดง, ผู้กำกับ, นักออกแบบ และนักประพันธ์ดนตรี อาจ ตีความแตกต่างกันในรายละเอียดปลีกย่อยของความเป็น นาถ แต่เงื่อนไข หลักของผลงานคือ การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการแสดงที่สะท้อนโลกของจิต

วิญญาน โดยวิธีการที่นักแสดงเลือกใช้ก็ยังสามารถตอบโจทย์การสร้างสรรค์ครั้งนี้ได้อย่างเหมาะสม และสามารถสื่อสารถึงผู้ชมได้ในฐานะงานศิลปะการแสดงร่วมสมัย เป็น Performance ซึ่งสามารถเสพย์และรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งทางภาพ เสียง ที่จับเน้นความรู้สึก ส่วนประสบการณ์ของผู้ชมจะมากหรือน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับการรับรู้ต่อปรากฏการณ์จากมุมมองในแต่ละบุคคลที่จะเป็นตัวกำหนดการรับรู้ถึงผลงานศิลปะการแสดงชิ้นนี้

## บทสรุป

การนำกรอบแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและวิธีปฏิบัติภาวนาในรูปแบบของ Meditation-based Approach มาใช้ในการสร้างสรรค์ตัวละครและเพื่อขยายประสบการณ์ภายในของตัวละครนั้นมีความละเอียดและซับซ้อน สิ่งที่ปรากฏเด่นชัดเมื่อใช้ Meditation-based Approach เข้ามาวิเคราะห์ตัวละคร คือนักแสดงสามารถมองเห็นปรากฏการณ์ภายในของตัวละครในระดับที่ลึกซึ้ง สามารถสร้างปรากฏการณ์โดยมีความสัมพันธ์ระหว่างการแสดงออกภายนอก (ร่างกาย) และประสบการณ์ภายใน (จิตใจ) ให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ผ่านการค้นหาลักษณะของจิตและฐานที่จิตจดจ่ออยู่ เช่น การปรุงแต่ง ความรู้สึก หรือความต้องการที่เกิดขึ้น เมื่อประสบการณ์เหล่านี้ถูกขยายโดยศึกษาลักษณะการทำงานของจิตภายใต้แนวคิดดังกล่าว ทำให้นักแสดงสามารถทำงานได้ละเอียดและตรงจุด จับเน้นเรื่องสภาวะและประสบการณ์ที่ตัวละครกำลังประสบอยู่และการอยู่กับปัจจุบันขณะได้ดี ส่งเสริมการแสดงออกถึงปรากฏการณ์และพลังงานภายในของตัวละคร จึงเหมาะสมกับงานศิลปะการแสดงที่มีเงื่อนไขของความเป็นนามธรรมสูง อย่างไรก็ตาม การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ

การแสดงที่อาจเรียกได้ว่าเป็น Meditation-based Performance นั้น ก็ยังจะต้องค้นหาคุณสมบัติสำคัญที่จะขับเคลื่อนการทำงานในเชิงประสบการณ์เพื่อให้เกิดเป็นปรากฏการณ์ภายใต้กรอบของความเป็นศิลปะการแสดงอย่างเลื่องไม่ไ้ กรอบของความเป็นศิลปะจึงอาจหมายถึง การควบคุมประสบการณ์ของมนุษย์ การควบคุมเส้นทางของการรับรู้ของมนุษย์ และอาจเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะอธิบายแก่นของงานศิลปะการแสดงได้ต่อไปในอนาคต หากปลายทางและแก่นแท้ในการสร้างสรรค์ผลงานศิลปะการแสดงจะเป็นการเสพความรู้สึกที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วิธีการของการปฏิบัติทางพระพุทธศาสนากับการตีความของนักแสดงก็น่าจะเป็นสิ่งที่สามารถเชื่อมโยงและตอบโจทย์กับแนวคิดงานศิลปะการแสดงในสังคมร่วมสมัยได้เป็นอย่างดี

## บรรณานุกรม

- ธัญชพร กิตติก้อง. “Practice as Research in Performance: การวิจัยสร้างสรรค์ด้านศิลปะการแสดง.” *วารสารศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น* 8, 1 (มกราคม-มิถุนายน 2559): 107-130.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. “ราชบัณฑิต จดหมายข่าวราชบัณฑิตยสถาน ปีที่ ๒ ฉบับที่ ๑๔, กุมภาพันธ์ ๒๕๓๓.” สืบค้นวันที่ 1 สิงหาคม 2560. <http://www.royin.go.th>.
- Barrette, E., and Bolt, B. *Practice as research approaches to creative arts enquiry*. London: I.B. Tauris, 2010.
- Brask, P., and Meyer-Dinkgräfe, D. *Performing Consciousness*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing, 2010.
- Chamberlain, F., Middleton, D., and Pla, D. “Buddhist Mindfulness and Psychophysical Performance.” Paper presented at the *International Symposium for Contemplative Studies*, Boston, 2014. Retrieved from [http://eprints.hud.ac.uk/23013/1/Chamberlain\\_Middleton\\_Pla.pdf](http://eprints.hud.ac.uk/23013/1/Chamberlain_Middleton_Pla.pdf).
- Demastes, W. *Staging Consciousness*. United States of America: The University of Michigan Press, 2002.
- Goodall, J. *Stage presence*. London: Routledge, 2008.

Kittikong, T. *Noting the self: From embodying Buddhist Vipassana meditation to meditation-based performance*. Doctor of Philosophy, Edith Cowan University, 2014. Retrieved from <http://ro.ecu.edu.au/theses/1564>.

Kittikong, T. "Choreographing the Site of Impermanence: Performing Body with Buddhist Philosophy and Meditation in Movement-based Performance." *Dance Movement and Spiritualities Journal*, 2, 1 (2015): 57-72.

Maneewattana, C. *Reading Samuel Beckett in the Light of Buddhism: A case study in the tradaption of Waiting for Godot into Thai buddhist context*. Doctor of Philosophy, University of Bristol, 2014. Retrieved from <http://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.654438>

Meyer-Dinkgräfe, D. *Theatre and Consciousness: Explanatory scope and future potential*. Bristol: Intellect, 2005.

Punpeng, G. *Meditation in motion to mindfulness in performance: a psychophysical approach to actor training for Thai Undergraduate drama programs*. Doctor of Philosophy, University of Exeter, 2012. Retrieved from <https://ore.exeter.ac.uk/repository/handle/10036/3652>

Wisdom Library. Accessed August 5, 2017. <https://www.wisdomlib.org/definition/sabhava>.

Zarrilli, P. *Psychophysical Acting: an intercultural approach after Stanislavsky*. London: Routledge, 2009.

Zarrilli, P., Daboo, J., and Loukes, R. *Acting: Psychophysical Phenomena and Process: Intercultural and Interdisciplinary Perspectives*. London: Palgrave Macmillan, 2013.

---