

เครื่องมือการละครเพื่อการตื่นรู้: การประยุกต์รูปแบบ “ละครย้อนแสดง” เพื่อเรียนรู้พุทธศาสนา

DRAMA TOOLS FOR SPIRITUAL AWAKENING: THE APPLICATION OF “PLAYBACK THEATRE” TO THE LEARNING OF BUDDHISM¹

ชุตินา มณีวัฒนา / CHUTIMA MANEEWATTANA

อาจารย์ประจำสาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

DEPARTMENT OF PERFORMING ARTS, FACULTY OF FINE AND APPLIED ARTS, SUAN SUNANDHA RAJABHAT UNIVERSITY

สมสิทธิ์ อัสดรณ์ธี / SOMSIT ASDORNNITHEE

สมาคมพลักซ์ไทย

THAI ENNEAGRAM ASSOCIATION

ศักดิ์ชัย เอี่ยมกระสินธุ์ / SAKCHAI IAMKRASIN

อาจารย์ประจำสาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

DEPARTMENT OF PERFORMING ARTS, FACULTY OF FINE AND APPLIED ARTS, SUAN SUNANDHA RAJABHAT UNIVERSITY

Received : July 1, 2024

Revised : December 2, 2024

Accepted : December 13, 2024

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษากระบวนการละครย้อนแสดงที่ส่งเสริมการเรียนรู้มิติภายในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ 2) ประยุกต์หลักขั้น 5 ทางพุทธศาสนาเข้ากับกระบวนการทางการละคร 3) ผลิตรายการการเรียนรู้แบบทางการละคร ที่เอื้อต่อการสำรวจมิติภายในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Practice as Research - PaR) ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญจากหลากหลายความถนัดมาร่วมสร้างกระบวนการเรียนรู้ (collaborative process in research) ซึ่งประยุกต์ใช้แนวคิดแบบพหุศาสตร์ (inter-discipline) ได้แก่ แนวคิดเรื่องละครย้อนแสดง (Playback Theatre) แนวคิดเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้ (Learning Facilitation) และ แนวคิดเรื่องขั้น 5 (Five Aggregates) ในพุทธศาสนา งานวิจัยนี้เน้นที่การปฏิบัติและกระบวนการสะท้อนคิด ภายใต้กรอบการวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-experimental research) ซึ่งไม่มีการควบคุมตัวแปร ผลการวิจัยผลออกมาในรูปของการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทางการละคร (theatre workshop) พบว่า การใช้กิจกรรมละครย้อนแสดงด้วยเทคนิคจับคู่ขัดแย้ง (pairs conflicts) สามารถทำให้ผู้แสดงมองเห็นโลกภายในของตนได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม อีกทั้งยังได้เรียนรู้จักการทำงานของอารมณ์และความรู้สึกได้ดีผ่านการแสดงออกทางกายด้วยกิจกรรมภาพนิ่ง (freeze frame) รวมถึงการเลือกใช้อุปกรณ์ประกอบการแสดงเชิงสัญลักษณ์ (metaphoric object) จะสามารถเป็นสื่อให้เข้าใจโลกภายในได้จริง ทั้งนี้ ต้องระวังเรื่องการนำผู้เข้าอบรมไปสัมผัสอยู่ในอารมณ์โดยอารมณ์หนึ่งนานจนเกินไป กระบวนการควรจะต้องมีวิธีนำกลับมาอยู่ ณ จุดที่อารมณ์เป็นกลางให้เหมาะสม ด้วยวิธีการฝึกสติเพื่อกลับมารู้ตัว เท่าทัน และเพื่อใช้บททวนในการมองกลับโลกภายใน งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าละครนั้นเป็นเครื่องมืออันทรงพลังในการสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง อีกทั้งยังพิสูจน์ได้ว่าละครและพุทธศาสนาสามารถเกื้อกูลกันได้ทั้งสองทาง

คำสำคัญ: เครื่องมือการละคร, การตื่นรู้, ละครย้อนแสดง, พุทธศาสนา

1 งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยส่วนหนึ่งจากมูลนิธิเสถียรธรรมสถาน พ.ศ. 2565

Abstract

This research aims to: 1) study the Playback Theatre process that fosters inner-work learning and spiritual awakening; 2) integrate the concept of the Five Aggregates from Buddhism into drama processes; and 3) develop a prototype drama-based learning process to explore inner-work and spiritual awakening. The study adopts a Practice as Research (PaR) methodology, engaging experts from diverse fields to collaboratively design the learning process. The approach incorporates interdisciplinary concepts, including Playback Theatre, Learning Facilitation, and the Five Aggregates in Buddhism. It emphasizes practical and reflective processes within a non-experimental research framework (without variable control). The research found that the ‘pairs conflicts’ technique in Playback Theatre enabled participants to clearly and tangibly perceive their inner world. In addition, participants gained a deeper understanding of the functions of emotions and feelings through physical expressions, such as the ‘freeze frame’ technique. Moreover, the effective use of metaphoric props symbolized participants’ inner worlds and enhanced their understanding of the process. However, it is important to recognize that prolonged immersion in certain emotions may negatively impact participants’ well-being. Thus, a mechanism should be in place to guide participants back to a neutral emotional state, such as employing ‘awareness practices,’ which foster self-awareness and encourage reflection. This research demonstrates that drama is a powerful tool for fostering experiential learning. It also reveals the mutual complementarity between drama and Buddhism.

Keywords: Drama Tools, Spiritual Awakening, Playback Theatre, Buddhism

บทนำ

“ละคร” เป็นศิลปะที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานมาควบคู่กับอารยธรรมของมนุษยชาติ ละครเทรจิดี (Tragedy) ของกรีกได้ถือกำเนิดขึ้นในวัฒนธรรมตะวันตกราว 600 ปีก่อนคริสตกาล โดยมีบทบาทใกล้เคียงกับ ศาสนาของชาวกรีก (Greek religion) กล่าวคือ เทรจิดีทำหน้าที่ยกระดับจิตใจ (exaltation) และชำระล้างจิตวิญญาณ (catharsis) ให้แก่ผู้คน ในขณะที่โลกฝั่งตะวันออกชาวฮินดูก็ได้ใช้นาฏศิลป์ และการละครฟ้อนรำเป็นเครื่องมือประกอบพิธีกรรม บูชาเทพเจ้า ดังที่ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์ “การตะนาถัม” ซึ่งถือกำเนิดขึ้นราว 100-200 ปีก่อนคริสตกาล (Wilson and Goldfarb, 2016, pp. 241-277) โดยนักวิชาการสันนิษฐานว่า การละครของชาวตะวันออกในยุคแรกนั้น เป็นละครทางศาสนา (ศรุตา ศรีนิล, 2554, น. 103) จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า ละครในหลายวัฒนธรรมได้ถูกสร้างขึ้น เป็นเครื่องมือเพื่อหล่อหลอมและส่งเสริมความเติบโตทางจิตวิญญาณของผู้คนเป็นสำคัญ ก่อนจะค่อย ๆ คลี่คลายรูปแบบและแนวทางการนำเสนอให้หลากหลายกว้างขวาง

เพื่อตอบสนองมิติอื่น ๆ ตามความต้องการในสังคมอย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

“ศาสตร์ด้านการแสดง” (the science of acting) ก็นับเป็นอีกหนึ่งกระบวนการของการละครที่แนบแน่นกับธรรมชาติภายในของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง กล่าวคือ นักแสดงต้องผ่านการฝึกฝนเพื่อเรียนรู้การทำงานของ “กาย” และ “ใจ” (body and mind) ของตัวเองเป็นเบื้องต้น จึงจะสามารถถ่ายทอดการแสดงออกไปเป็นบุคคลอื่นหรือเป็นตัวละครได้ การฝึกฝนของนักแสดง คือ การฝึกสำรวจร่างกายตัวเองในแต่ละส่วน (physical acknowledgement) ฝึกเรียนรู้ขั้นตอนที่เกิดขึ้นจากการกระทบสัมผัส (sensation) การใช้ความคิด (thought) จินตนาการ (imagination) ความรู้สึก (feeling) และอารมณ์ (emotion) ที่ก่อเกิดขึ้นเป็นขั้นเป็นตอนอยู่ภายใน กล่าวโดยสรุป การทำงานของนักแสดง นับเป็นการกลับมาสำรวจโลกภายในของตนเอง (inner work) รูปแบบหนึ่ง เรียกได้ว่าเป็นการทำความรู้จักและทำความเข้าใจทั้งในมิติทางจิตวิทยา (psychology) และจิตวิญญาณ (spirituality)

“พุทธศาสนา” นับว่าเป็นเครื่องมือการเรียนรู้เพื่อสำรวจและพัฒนาจิตวิญญาณของมนุษย์ที่ทรงคุณค่าที่สุดแนวทางหนึ่ง ทว่า น่าเสียดายที่ทุกวันนี้วิถีปฏิบัติ คำสอน รวมถึงการรับรู้ของคนไทยส่วนใหญ่ที่มีต่อพุทธศาสนามักถูกให้ความสำคัญอยู่เพียงระดับของพิธีกรรมและข้อห้าม แต่ละเลยในมิติที่สูงกว่า นั่นคือ เรื่องความเข้าใจในอริยสัจสี่ และทางพ้นทุกข์ สิ่งเหล่านี้ไม่เพียงสะท้อนอยู่ในประเพณี ขนบธรรมเนียมปฏิบัติเท่านั้น แม้แต่ในสื่อศิลปะการแสดงเองก็ยังมีผลิตซ้ำค่านิยมนี้อย่างต่อเนื่อง ดังที่ชุตินาถ วัฒนวิวัฒนา (ผู้เขียนบทความ) ได้ข้อสรุปในการศึกษาเรื่อง ‘พุทธทศวรรษในสื่อศิลปะการแสดงไทยร่วมสมัย’ (2022, น. 23) ว่า สื่อศิลปะการแสดงส่วนใหญ่ของไทยที่นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับพุทธศาสนามักจะ “นำเสนอคำสอนของพระพุทธเจ้าในระดับ “จริยธรรม” มากกว่า “สัจธรรม” โดยให้ความสำคัญกับศีลธรรมระดับพื้นฐาน บาป บุญ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว และเวรกรรม ... ธรรมะที่นำเสนอส่วนใหญ่ เป็นธรรมะเพื่อการอยู่กับโลก ‘โลกียธรรม’ ไม่ใช่ธรรมะเหนือโลก ‘โลกุตระธรรม’” นี่เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ศาสนาถูกมองว่า เป็นตัวแทนของมาตรฐานทางศีลธรรมที่เคร่งครัดและเข้ากันไม่ได้กับชีวิตทางโลก (secular world) ดังนั้นหากกล่าวถึงการ “ปฏิบัติธรรม” ผู้คนจึงมักจะปฏิเสธและมองเห็นเป็นเรื่องยากและไกลตัว (ธรรมะไม่ใช่ของสำหรับคนทางโลก) ทั้งที่จริง ๆ แล้ว การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของการฝึกสติ เพื่อให้คนกลับมาเรียนรู้จักการทำงานของกายและใจของตนเอง นี่เองจึงเป็นการไปปิดโอกาสไม่ไห้ศาสนาเข้ามาช่วยแก้ปัญหาคาใจทางจิตใจของบุคคล รวมถึงจิตวิญญาณของสังคมอย่างน่าเสียดายยิ่ง

หลักคำสอนเรื่องการทำงานของขันธ์ 5 (Five Aggregates) หลักปัจจุสมุปบาท (Dependent Origination) และหลักการใช้สติปัฏฐาน 4 (Four Foundation of Mindfulness) ล้วนเป็นเครื่องมือสำคัญอันเป็นหัวใจของพุทธศาสนาที่นำพาผู้คนไปสู่ความเข้าใจอริยสัจสี่และการพ้นทุกข์ กล่าวคือ เครื่องมือเหล่านี้ใช้เพื่อฝึกฝนให้บุคคลได้รู้จักธรรมชาติของกายและใจตนเอง ให้เห็นกระบวนการเกิดขึ้นของสิ่งหนึ่งและการดับไปของสิ่งนั้นเมื่อเหตุปัจจัยดับลง โดยการฝึกด้วยวิธีวิปัสสนากรรมฐาน (Insight Meditation) เพื่อเฝ้าสังเกตการทำงานของกายและใจที่แยกขาดจากกัน ให้ “รับรู้” และ “ตระหนักถึง” กระบวนการที่เป็นอัตโนมัติภายใน (auto mechanism of

mind) เรียกอีกอย่างว่าเป็นการ “ฝึกอบรมจิตให้เห็นความจริงตามความเป็นจริง” และฝึกเพื่อดับเหตุปัจจัยอันเป็นที่มาแห่งวงจรต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยสติ (awareness) พูดอย่างง่ายก็คือ พุทธศาสนาใช้เครื่องมือสติ เพื่อศึกษาย้อนกลับมาให้มองเห็นการทำงานของกายและใจหรือขันธ์ 5 โดยเฉพาะการก่อเกิดอารมณ์ ความรู้สึก นึก คิด ประจักษ์ตามกระบวนการของปัจจุสมุปบาท อันนำมาซึ่งความทุกข์ของบุคคล เป็นการฝึกเพื่อมองให้เห็นการทำงานเหล่านั้นตามความเป็นจริง และดับความทุกข์ในวงจรได้เป็นขณะ ๆ (extinguish suffering)

หากเปรียบเทียบกระบวนการฝึกฝนของนักแสดงและการทำความเข้าใจการทำงานของกายและใจของพุทธศาสนา จะเห็นว่ามีความเชื่อมโยงกันอย่างมีนัยสำคัญ ในเรื่องการกลับมาสังเกตและสำรวจกายและใจของตน วรรภัทร ภูเจริญ (2562) กล่าวว่า ปัจจุบันหลักสูตรการปฏิบัติธรรมทางพุทธศาสนาในประเทศแถบสแกนดิเนเวีย นิยมใช้การละครเข้ามาเป็นเครื่องมือ ด้วยการให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้แสดงละคร โดยฝึกแสดงออกและสังเกตกล่อมเนื้อขณะที่เกิดอารมณ์ต่าง ๆ แล้วเฝ้าสังเกตความสัมพันธ์ของอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางใจกับกล่อมเนื้อที่แสดงออกมาทางกาย การจดจำการทำงานของกล่อมเนื้อที่สัมพันธ์กับอารมณ์นี้เอง จะทำให้บุคคลตระหนักรู้ได้เมื่ออารมณ์ต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน และสามารถควบคุมได้ทัน่วงทีด้วยสติ ผู้วิจัยจึงเกิดคำถามสำคัญที่ว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่เราจะใช้กระบวนการทางละครมาพัฒนาเป็นเครื่องมือเรียนรู้สู่การเข้าใจธรรมชาติภายในของตนเพื่อส่งเสริมการเติบโตภายใน (inner growth) และการตื่นรู้ (awakening)

ในประเทศไทย พบว่ามีนักวิชาการการละครผู้สนใจนำหลักการการฝึกสมาธิทางพุทธศาสนา มาประยุกต์ใช้กับศิลปะการแสดง ได้แก่ ฤกษ์เพ็ญ ผู้ฝึกทักษะการแสดงแบบกายจิต (Psychophysical Training) ตามแนวทางของ Phillip Zarrilli ทั้งกับตนเองและนักเรียนการแสดง ในขณะที่ ธนัชพร กิตติก้อง ที่ได้นำแนวทางการเคลื่อนไหวผ่านวิถีภาวนาแบบพุทธศาสนา (Mindfulness-based Movement-MBM) มาใช้กับการฝึกการแสดง เพื่อช่วยขยายประสบการณ์ของนักแสดง รวมทั้งเพื่อพัฒนาเป็นรูปแบบการแสดงต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเรื่อง ‘แนวทางการนำมหาสติปัฏฐานสูตรมาประยุกต์ใช้กับการแสดงในการเข้าถึงอารมณ์ของตัวละคร’ โดยชีวารัตน์ กลิ

บาล และพันพัสสา รูปเขียน ซึ่งล้วนเป็นการนำแนวทางปฏิบัติภาวนาของพุทธศาสนามาใช้พัฒนาการแสดง ทว่า ยังไม่พบการนำเครื่องมือการแสดงมารับใช้งานทางพุทธศาสนา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาต่อในเรื่องนี้ และเริ่มศึกษาเครื่องมือการละครที่พอจะประยุกต์กับการสอนเรื่องการเรียนรู้จักกายและใจของตน จึงได้พบกับแนวทางของละคร Playback Theatre

“Playback Theatre” (ผู้วิจัยใช้ชื่อว่า “ละครย้อนแสดง”) เป็นละครที่พัฒนามาจากการแสดงโต้ตอบกันแบบต้นสด (interactive form of improvisational theatre) ซึ่งผู้ชมจะเล่าเรื่องราวของชีวิตตัวเองและได้ชมมันแสดงขึ้นโดยผู้อื่น ละครย้อนแสดงเกิดขึ้นในปี 1975 ในประเทศสหรัฐอเมริกาโดย Jonathan Fox และ Jo Salas กลุ่มนักการละครแนวหน้า (avant-garde) ในสมัยนั้น ที่ได้ทดลองทำการแสดงละครย้อนแสดง ใน Hudson Valley เมืองนิวยอร์ก ปัจจุบันละครย้อนแสดงนี้ได้ถูกเผยแพร่และนำไปใช้ต่อในกว่า 70 ประเทศทั่วโลก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการช่วยให้ผู้คนได้เรียนรู้ถึงความแตกต่าง (ที่อาจไม่เคยเข้าใจกันมาก่อน) และได้เรียนรู้เชื่อมโยงไปถึงสภาวะข้างในของมนุษย์คนอื่น ละครย้อนแสดงสามารถจัดแสดงได้ทั้งต่อหน้าสาธารณะ ระหว่างบุคคล หรือในรูปแบบออนไลน์ อีกทั้งยังใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับการศึกษา ทุกสภาพร่างกาย ทุกสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนทุกชุมชนองค์กร โดยทั่วไปละครย้อนแสดงจะประกอบด้วย บทสนทนา การแสวงหาแนวทางแก้ปัญหา การหาบทสรุปที่ปรองดองกัน การเปลี่ยนแปลง การสร้างทีม การเฉลิมฉลอง และอื่น ๆ (International Playback Theatre Network, 2024)

จากแนวคิดดังกล่าวทั้งหมด คณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงความเป็นไปได้ ที่จะนำเครื่องมือละครย้อนแสดง และเครื่องมือการละคร มาสร้างกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ด้านในของบุคคล อันจะเป็นการเกื้อหนุนต่อพุทธศาสนาในอีกทางหนึ่ง ทั้งนี้ นอกจากปัญหาที่คนปฏิเสธศาสนาดังที่กล่าวแล้วข้างต้น ผู้วิจัยเองในฐานะนักปฏิบัติธรรม สังเกตเห็นได้ว่า รูปแบบการฝึกปฏิบัติธรรมที่มีอยู่ในปัจจุบัน ณ สถานปฏิบัติธรรม หรือวัดวาอาราม ก็อาจเป็นข้อจำกัดการเข้าถึงของคนรุ่นใหม่ หรือผู้คนทั่วไป กล่าวคือ การปฏิบัติจะมีลักษณะที่ค่อนข้างเคร่งครัด น่าเบื่อ ไม่สนุก มีการใช้คำศัพท์ที่ไม่เข้าใจ ซึ่งอาจจะไม่เหมาะกับคนในยุคปัจจุบัน ผู้วิจัยจึง

ได้มีความประสงค์จะศึกษาและค้นหาแนวทางการสร้างกระบวนการเรียนรู้ ที่อาศัยพื้นฐานจากศาสตร์ด้านการละครมารับใช้พุทธศาสนา โดยกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวจะเน้นการส่งเสริมให้ผู้เรียน ได้ย้อนกลับเข้าไปศึกษาสภาวะที่เกิดขึ้น ภายในตนเอง รับรู้ปรากฏการณ์ทางด้านอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้น เพื่อให้เท่าทันและสามารถปลดปล่อยตัวเองเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านั้นได้ ทั้งนี้ การวิจัยนี้จะใช้วิธีระดมความคิดค้นหา รูปแบบ วิธีการ และแนวทางการผสมผสานศาสตร์ทั้งจากนักการละคร ผู้เชี่ยวชาญ นักปฏิบัติธรรม และผู้ทรงคุณวุฒิ ผ่านการลงมือปฏิบัติจริงกับกลุ่มผู้เข้าร่วมอบรมต้นแบบ และประเมินผลลัพธ์การเรียนรู้ ก่อนจะสรุปผลเพื่อนำมาสังกัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ต้นแบบ (prototype) ในการฝึกทักษะจำเป็นที่เอื้อให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้มิติภายในและตื่นรู้ทางจิตวิญญาณด้วยกระบวนการทางการละคร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการละครย้อนแสดงที่ส่งเสริมการเรียนรู้มิติภายในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ
2. เพื่อประยุกต์หลักขั้น 5 ทางพุทธศาสนาเข้ากับกระบวนการทางการละคร
3. เพื่อผลิตกระบวนการเรียนรู้ต้นแบบทางการละคร ที่เอื้อต่อการสำรวจมิติภายในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ

อุปกรณ์และวิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้วิธีดำเนินการวิจัยด้วยวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Practice as Research - PaR) ทางศิลปะการละคร โดยใช้แนวคิดผสมผสานศาสตร์ (inter-discipline) ได้แก่ แนวคิดเรื่องละครย้อนแสดง (Playback Theatre) ของ Jonathan Fox และ Jo Salas (1975) แนวคิดเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้ (Learning Facilitation) และแนวคิดเรื่องพุทธศาสนา (Buddhism) ที่บูรณาการรูปแบบปฏิบัติและการมีส่วนร่วมจากผู้เชี่ยวชาญหลากหลายความถนัด มาร่วมสร้างงาน (collaborative process in research) งานวิจัยนี้เป็นงานวิจัยแบบไม่ทดลอง (Non-experimental research) ไม่มีการควบคุมตัวแปร แต่เน้นที่การปฏิบัติและกระบวนการสะท้อนคิด เพื่อสร้างผลผลิตออกมาเป็นการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทางการละคร

(drama workshop) ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินงาน 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมข้อมูล ประกอบด้วย 2 กระบวนการย่อย คือ

1. กระบวนการศึกษาแนวคิดเบื้องต้นและการระดมความคิด ใช้วิธีวิจัย 3 รูปแบบ ประกอบด้วย

1) *การศึกษาเอกสาร (documentary research)* จากแนวคิดเรื่องละครย้อนแสดง (Playback Theatre) แนวคิดเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้ (learning facilitation) และ แนวคิดเรื่องชั้น 5

2) *การสัมภาษณ์ (personal interview)* จากผู้ทรงคุณวุฒิทางการละครที่มีประสบการณ์ประยุกต์ใช้รูปแบบการภาวนาในพุทธศาสนาและผนวกเข้ากับศิลปะการแสดง จำนวน 2 ท่าน ได้แก่ ผศ.ดร.กฤษณะ พันธุ์เพ็ง ภาควิชาวาทยวิทยาและสื่อสารการแสดง คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ ผศ.ดร.ธัชพร กิตติก้อง สาขาวิชาศิลปะการแสดง คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

3) *การสนทนากลุ่ม (focus group)* กับผู้ทรงคุณวุฒิหลากหลายสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับศิลปะการละคร การพัฒนามิติด้านในของมนุษย์ และพุทธศาสนา ได้แก่ จิตแพทย์ 1 ท่าน นักแสดงและนักการละครเพื่อการพัฒนามนุษย์ 2 ท่าน อาจารย์สาขาศิลปะการแสดง 2 ท่าน นักปฏิบัติและผู้เชี่ยวชาญด้านพุทธศาสนา 2 ท่าน นักศึกษาและอาจารย์สาขาวิชาจิตตปัญญาศึกษา 2 ท่าน รวมทั้งสิ้น 9 ท่าน ได้แก่ 1) รศ.นพ.ชัชวาลย์ ศิลปกิจ 2) คุณวราพรรณ หงุ่ยตระกูล 3) คุณเกรียงไกร พุฒเกษม 4) ผศ.ดร.ณฐกรณ รัตนชัยวงศ์ 5) ผศ.ดร.ปอรัญชัย ยอดเนร 6) คุณวิทยา ทรัพย์ธนอุดม 7) ผศ.ดร.สุปรียาส์ กาญจนพิศศาล, 8) ดร.ปฏิพัทธ์ อนุรักษธรรม 9) นายตฤณ นาคประเสริฐ

ขั้นตอนนี้ จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจข้อมูลเบื้องต้น และเพื่อวางแผนเป้าหมายการจัดกิจกรรม (end of product) รวมถึงวิเคราะห์จุดเด่น จุดด้อย โอกาส รวมถึงอุปสรรค (SWOT) ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยเครื่องมือการละคร โดยหลังจากศึกษาเอกสารแล้ว ผู้วิจัยได้ร่างแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะ และหลังจากการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่มย่อยแล้ว จึงสกัดเป็นประเด็นเพื่อเป็นข้อมูลในการกำหนดทิศทางการออกแบบกระบวนการในลำดับต่อไป

2. กระบวนการออกแบบกระบวนการ ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Practice as Research - PaR) โดยคัดเลือกผู้ทรงคุณวุฒิที่มีทักษะการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ ผู้มีความรู้ทางศาสตร์ศิลปะการแสดง และผู้ฝึกปฏิบัติด้านพุทธศาสนา จำนวน 4 ท่าน ได้แก่ 1) ผศ.ดร.สมสิทธิ์ อัสตรนธิ 2) คุณวราพรรณ หงุ่ยตระกูล 3) คุณวิทยา ทรัพย์ธนอุดม และ 4) ตัวผู้วิจัยเอง (ที่ทำหน้าที่ร่วมออกแบบกิจกรรม นำปฏิบัติการอบรม และบันทึกผลการสังเกตตลอดกระบวนการ) ขั้นตอนนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำแนวทางที่สกัดได้จากในกระบวนการที่ 1 มาออกแบบเป็นกิจกรรม กำหนดชื่อว่า “การอบรมเชิงปฏิบัติการ ละครย้อนแสดงเพื่อการตื่นรู้”

ขั้นตอนที่ 2 การจัดกิจกรรม เป็นขั้นตอนการนำกระบวนการละครย้อนแสดง ที่ออกแบบให้บูรณาการกับการเรียนรู้พุทธศาสนามาจัดอบรม เป็นเวลา 2 วัน ในวันที่ 2-3 มีนาคม 2565 ณ เสถียรธรรมสถาน โดยมีผู้เข้าร่วมที่เลือกเชิงมาแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จำนวน 14 คน (ไม่ประสงค์ออกนาม) ประกอบด้วย นักวิชาการการละคร นักการละครและนักแสดงมืออาชีพ จำนวน 4 คน อาจารย์และนักศึกษาหลักสูตรจิตตปัญญาศึกษา (ผู้มีทักษะด้านการจัดกระบวนการ และการศึกษามิตติด้านใน) จำนวน 6 คน นักบวช และผู้ปฏิบัติธรรมในเสถียรธรรมสถาน จำนวน 4 คน โดยมีกระบวนการจำนวน 4 คน (ซึ่งเป็นกลุ่มเดียวกับผู้ออกแบบกระบวนการ)

ขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือคือการให้แบบบันทึกการเรียนรู้แก่ผู้เข้าร่วมทุกคนได้จดบันทึก รวมถึงการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จากผู้วิจัยและทีมกระบวนการ เพื่อวิเคราะห์สิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการจัดกิจกรรมว่าได้บรรลุตามเป้าหมายหรือไม่

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินผลและถอดบทเรียน ผู้วิจัยได้มีการนัดผู้เข้าร่วม และกระบวนการมาพูดคุยสรุปการเรียนรู้ พร้อมทั้งการประเมินผลและให้ข้อเสนอแนะกับการจัดกิจกรรม ในรูปแบบของการสนทนากลุ่ม (focus group) รวมถึงมีการนำบันทึกการเรียนรู้ของผู้เข้าอบรมมาศึกษา ประกอบกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยเอง ที่ทำหน้าที่กระบวนการหลัก จากนั้นจึงสรุปข้อค้นพบที่เกิดขึ้น รวมถึงประเด็นการเรียนรู้ (lesson learned) ที่ได้จากการจัดกิจกรรมครั้งนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาสรุปตามขั้นตอนได้ ดังนี้

1. ขั้นตอนการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยได้ประมวลแนวคิดทั้ง 3 เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบกระบวนการ ได้แก่

1. **แนวคิดละครย้อนแสดง (Playback Theatre)** แนวคิดนี้ก่อตั้งโดย Jonathan Fox และ Jo Salas ซึ่งมีต้นกำเนิด ในปี 1975 จากการผสมผสานระหว่างองค์ประกอบของละครตามแบบแผนทั่วไป (traditional theatre) การเล่าเรื่อง (storytelling) และการด้นสด (improvisation) จากหนังสือ *‘Improvising Real Life (20th Anniversary Edition) : Personal Story in Playback Theatre’* ของ Jo Salas (2019) ผู้ก่อตั้ง สามารถสรุปได้พอสังเขป ดังนี้

- **หลักการพื้นฐาน:** ในละครย้อนแสดง ผู้เข้าร่วมต้องทำงานร่วมกันภายใต้หลัก 1) เข้าใจความรู้สึกผู้อื่น (empathy) และ เคารพในเรื่องราวของผู้อื่น (respect) 2) ให้ความสำคัญกับการตอบโต้แบบฉับพลัน (spontaneity) และความคิดสร้างสรรค์ (creativity) 3) กระตุ้นให้กลุ่มได้โต้ตอบและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้อื่น

- **โครงสร้างและเทคนิค:** โดยทั่วไปการแสดงจะต้อง 1) มีผู้นำกระบวนการ ซึ่ง Salas เรียกว่า conductor ผู้คอยเอื้อกระบวนการเรียนรู้ 2) มีการสัมภาษณ์ (interview) เรื่องราวมาจากเรื่องเล่าของผู้ชม 3) มีนักแสดง และมินักดนตรี ทำการแสดงเรื่องเล่านั้นให้เป็นละคร โดยใช้เทคนิคการแสดงแบบด้นสด (improvisation)

- **ประยุกต์ใช้รูปแบบและสไตล์การนำเสนอได้หลากหลาย** อาทิ *fluid sculpture* คือ การทำอนุสาวรีย์คนให้เคลื่อนไหวได้ โดยให้นักแสดงสร้างอนุสาวรีย์ภาพนิ่งทีละภาพ แล้วใช้เสียงและการเคลื่อนไหวโต้ตอบกับผู้ชม *chorus* คือ การให้นักแสดงหลาย ๆ คนมายืนใกล้ ๆ กันและทำการแสดงด้วยการส่งเสียงและเคลื่อนไหวไปพร้อม ๆ กัน เพื่อเป็นการเล่าเรื่องหรือแสดงเรื่องราวในเรื่อง (เรียกอีกอย่างว่า *mood sculpture*) *pairs conflicts* หรือ การจับคู่ความขัดแย้ง คือ การให้นักแสดง 2 คนสะท้อนและโต้ตอบความรู้สึกที่ขัดแย้งกันในประสบการณ์ของผู้เล่าเรื่อง *tableaux story* คือ การทำภาพนิ่งเล่าเรื่อง โดยให้นักแสดงถ่ายทอดเรื่องราวของสมาชิก ด้วยการนำเสนอเป็นภาพนิ่งหลาย ๆ ภาพ โดยแต่ละภาพจะมีชื่อหัวข้อภาพที่

ชัดเจน (อาจเรียกว่า *freeze frame* หรือ *statue story* ก็ได้) *props* หรือ การใช้อุปกรณ์ประกอบฉากกลางที่จัดไว้ให้แบบเป็นกลาง ๆ เช่น ผ้าหลาย ๆ ผืน หรือกล่องพลาสติก เพื่อประยุกต์ทำเป็นฉาก หรือเครื่องแต่งกายตัวละคร *workshop* หมายถึง การจัดกิจกรรมในรูปแบบอบรมปฏิบัติการ โดยให้ผู้เข้าร่วมจัดแสดงเรื่องราวของสมาชิกในกลุ่มกันเอง แทนที่จะใช้นักแสดงมืออาชีพ *transformation* หมายถึง ฉากการแสดงที่จะเปลี่ยนแปลงผลลัพธ์ใหม่จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว



ภาพที่ 1 : ตัวอย่างการแสดงละครย้อนแสดง (Playback Theatre) ในประเทศอังกฤษ

ที่มา : <https://www.playbacktheatre-sw.co.uk/playbacktheatre/>

2. **แนวคิดขั้น 5 ในพุทธศาสนา** ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสรุปความจากหนังสือ **พุทธธรรมฉบับขยาย** ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต) (2562, หน้า 25-34) รวมถึงแหล่งความรู้อื่น ๆ มาเป็นภาษาที่เข้าใจง่าย พร้อมยกตัวอย่างประกอบ ดังนี้ **ขั้น 5 (the Five Aggregates)** หรือส่วนประกอบ 5 อย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิตขั้น 5 ประกอบด้วย “รูป” 1 ส่วน (อาจเรียกกายก็ได้) และ “นาม” 4 ส่วน (อาจเรียกรวมว่าใจก็ได้) ซึ่ง “รูป” จะเป็นสสารหรือพลังงานฝ่ายวัตถุที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ในขณะที่ “นาม” ทั้ง 4 ส่วน จะเป็นฝ่ายที่ทั้งสามาร และมีการรับรู้ความรู้สึก - นึก - คิดได้ ดังนี้

- **รูป** คือ corporeality (กาย) หมายถึง ส่วนที่เป็นรูปธรรม ร่างกาย และพฤติกรรมทั้งหมดของร่างกาย หรือ สสารพลังงานฝ่ายวัตถุ เช่น ตา หู จมูก ร่างกาย รวมทั้งเสียง กลิ่น รส ก็นับเป็นรูป เพราะเป็นพลังงานฝ่ายวัตถุที่ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ต้องใช้นามมารับรู้

• *เวทนา* คือ feeling (ความรู้สึก) หรือ sensation (การรับรู้ทางประสาทสัมผัส) หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากประสาททั้ง 5 (เช่น จ้า ร้อน หนาว ดัง เบา เปรี๊ยะ แสบ อุ่น ฯลฯ) และความรู้สึกทางใจ (ได้แก่ สุข ทุกข์ เฉย ๆ)

• *สัญญา* คือ perception (การหมายรู้) ได้ หรือเข้าใจว่าคืออะไร หมายถึง การหมายรู้ได้ในเครื่องหมายลักษณะต่าง ๆ เป็นเหตุให้จำ (สิ่งที่รับรู้ นั้น ๆ) ได้โดยเทียบเคียงกับประสบการณ์หรือความรู้เก่า เช่น การรับรู้ได้ว่าสีเขียว สีแดง เสียงทุ้ม เสียงแหลม ฯลฯ *สัญญา* ยังหมายรวมถึงการ “จำได้” หรือ “รู้จัก” ว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ก็ได้ ในภาษาอังกฤษ *สัญญา* จึงครอบคลุมถึงคำว่า perception, conception และ recognition (แต่ไม่ใช่ memory ทั้งหมด)

• *สังขาร* คือ mental formations (การก่อร่างความคิด) หรือ volitional activities (สิ่งที่เกิดด้วยเจตนา) หมายถึง เครื่องปรุงแต่งจิต เครื่องปรุงความคิด รวมถึงเครื่องปรุงของกรรม ที่จะประกอบด้วย “เจตนา” (volition) มีทั้งปรุงให้เป็นกุศล คือ สิ่งที่เหมาะสม (ภาษาอังกฤษใช้คำว่า wholesome) อกุศล คือ ความชั่ว ความไม่ฉลาด ความเสื่อม ความไม่เหมาะสม (ภาษาอังกฤษคือ unwholesome) และอัปายากฤต คือ สิ่งที่เป็นกลาง ๆ (หรือ the indeterminate) สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ได้ยกตัวอย่างที่น่าสนใจไว้ว่า ขณะที่ *เวทนา* นั้นเกิดขึ้นโดยไม่มีเจตนา เป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเอง แต่ *สังขาร* จะมีเจตนา เข้ามามากับ เช่น ความสบาย - ไม่สบาย (เกิดขึ้นเอง บังคับไม่ได้) จัดเป็น *เวทนา* แต่ความชอบใจ - ไม่ชอบใจ จัดเป็น *สังขาร* เพราะมีการริเริ่มความจำนนขึ้นที่จะชอบหรือไม่ชอบ ดังนั้น *สังขาร* คือจุดที่ปรุงแต่งต่อไปจาก *เวทนา* (ป.อ. ปยุตโต) (2562, หน้า 27-29)

• *วิญญาณ* คือ consciousness (การมีสติตระหนักรู้) หมายถึง การไปรับรู้ได้จริง ๆ ทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 และทางใจ เช่น การเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้รส รู้สัมผัส รู้อารมณ์ทางใจ (เช่น รู้สึกทุกข์ - สุข) ยกตัวอย่างเช่น การลืมตาอยู่ยังไม่เกิด “การเห็น” ตราบเท่าที่ตาไปกระทบและรับรู้สิ่งนั้นได้จริง จึงจะเรียกว่าเกิด *วิญญาณ* ขึ้นทางตา (หรือ จักขุวิญญาณ) เกิดเป็นการรับรู้อย่างเฉพาะเจาะจงว่าเห็นอะไร เห็นถึงรายละเอียดและความแตกต่างของสี ของ

ขนาดได้ เช่น เราเดินเข้าห้องมาตาจะเห็นภาพรวม ๆ จนเมื่อมองไปที่เก้าอี้ เห็นเป็นสีแดง รูปทรงเหลี่ยม จึงเรียกได้ว่าเกิด “*วิญญาณ* ทางตา” หรือ *จักขุวิญญาณ* ขึ้นแล้ว หรือการที่มีหูได้ยินเสียงแต่ไม่รับรู้ว่าเป็นเสียงอะไร เรียกว่ายังไม่เกิด *วิญญาณ* ทางหู (*โสตวิญญาณ*) ต่อเมื่อหู “ได้ยิน” และจับได้ว่าเป็นเสียงลมพัด เสียงแอร์ในห้อง ดังนั้นจึงจะเรียกว่าเกิด *วิญญาณ* ทางหู

3. *หลักการการจัดกระบวนการเรียนรู้* ที่กระบวนการได้ประยุกต์นำหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (transformative facilitation) มาปรับให้เข้ากับบริบทการละคร (รัตติกรณ์ จงวิศาล และคณะ, 2564; Hunter et al., 2007) 4 ประการ ดังนี้

• *หลักการมีพันธสัญญา (commitment)* โดยกำหนดให้ผู้เข้าอบรมทุกคนมีพันธสัญญาที่จะให้ความเคารพซึ่งกันและกัน ฟังอย่างเปิดใจและฟังอย่างลึกซึ้ง (deep listening) ห้อยแขวนการตัดสินการตัดสิน (suspending judgement) และไม่นำเรื่องราวในห้องออกไปข้างนอกเพื่อสร้างพื้นที่ปลอดภัยให้กับผู้เข้าร่วม

• *หลักการมีส่วนร่วม (cooperation)* โดยกิจกรรมที่สร้างขึ้นจะกระตุ้นการมีส่วนร่วม เป็นบรรยากาศที่สนุกสนานผ่านกระบวนการทางละคร มากกว่าการสอนแบบบอกเล่า หรือพูดคุยธรรมดา

• *หลักการมีประสบการณ์ตรง (direct experience)* โดยกิจกรรมที่สร้างขึ้นผู้เข้าร่วมจะได้แสดงออกทางอารมณ์ ความรู้สึก การใช้ความคิด และการได้ลงมือกระทำจริง รวมถึงการเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมได้ลงเผชิญหน้ากับปัญหาและสภาวะของความยากลำบากโดยไม่หลบเลี่ยง

• *หลักการสร้างการตระหนักรู้ภายใน (awareness)* โดยระหว่างกระบวนการ จะเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกลับมาทบทวน ใคร่ครวญสิ่งที่เกิดขึ้นในความคิดและความรู้สึกของตนเอง รวมถึงการฝึกให้นิ่ง สงบ และอยู่กับปัจจุบัน (ภาวนา)

II. *ขั้นตอนการระดมความคิดแบบมีส่วนร่วม* จากการประชุมกับผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 9 ท่าน ในรูปแบบของการสนทนากลุ่ม (ซ็ชาวลย์ ศิลปกิจ และคณะ, การสนทนากลุ่ม, 7 พฤศจิกายน 2564²) สรุปความได้ว่า

2 ดูรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมดในหัวข้อ “อุปกรณ์และวิธีดำเนินการวิจัย”

1. **เสนอหลักสูตรแนะนำพุทธศาสนาแนวใหม่ (Neo-Buddhist Practice)** เป้าหมายของการอบรมครั้งนี้คือ เพื่อหาแนวทางต้นแบบ (prototype) ในการทำหลักสูตรปฏิบัติธรรม ที่เข้าใจง่าย และสื่อสารกับคนปัจจุบัน ไม่น่าเบื่อ โดยใช้เครื่องมือการละครมาช่วย

2. **มุ่งฝึกสติให้เป็นวิถีชีวิต (Daily Life Awareness)** การอบรมนี้มุ่งให้ผู้เรียนได้ตระหนักรู้ภายในตนเอง ได้ฝึกรู้เนื้อรู้ตัว และต้องทำให้การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นเป็น “วิถีชีวิต” ไม่ใช่การอบรมเพื่อหาทักษะ ดังนั้นแก่นสารของการ “ตระหนักรู้ภายใน” จึงควรอยู่อย่างพอเหมาะ ต่อเนื่องกันทุกกิจกรรม

3. **เชื่อมโยงเข้าสู่เรื่องสุขภาวะ (Well Being)** เมื่อเรียนรู้เรื่องอารมณ์และการทำงานภายในแล้ว ควรโยงเข้าสู่เรื่องของสุขภาวะ ทำให้คนตระหนักว่าเราสามารถยับยั้งชั่งใจได้ จะไม่หลงไปสู่กิเลส ความเศร้าหมอง และสามารถไปสู่การคลายทุกข์ได้

4. **ใช้เครื่องมือการละครอย่างมีคุณภาพ (Quality Drama Tools)** “การค้นสด” เป็นเครื่องมือการละครที่ดีและเหมาะสม แต่ข้อสำคัญคือการพาผู้เข้าร่วมกลับมาสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นข้างในตัวเองให้มาก ซึ่งต้องเป็นการสังเกตอย่างมีคุณภาพ ด้วยใจเป็นกลาง และไม่ใช่ว่าแค่การเห็นเพียงชั่วคราว แต่ต้องฝึกมองให้บ่อย ให้ชัด

5. **เน้นตั้งคำถามเพื่อการเรียนรู้ (Questioning Inquiry)** ข้อสำคัญในการจัดกระบวนการ คือ การตั้งคำถามเพื่อการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นความสำคัญ และไม่ควรเป็นแค่การถามแบบผิว ๆ คำถามทั้งหมดควรเป็นไปเพื่อการกลับมาเรียนรู้ภายในตน

6. **เน้นการทบทวนตัวเอง (Self Reflection)** ควรให้ผู้เข้าร่วมได้กลับมาอยู่หนึ่ง ๆ กับตัวเอง ได้ทบทวนเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ภายใน

7. **เน้นกิจกรรมฐานกาย (Physical Activities)** ควรเป็นกิจกรรมที่ไม่น่าเบื่อ อาจเป็นการเคลื่อนไหวเพื่อให้เห็นจิตของตนเอง

8. **เน้นการกระตุ้นการเรียนรู้ (Learning by Doing)** ไม่ควรสอนมาก หรือสอนตรง ๆ ควรให้ลงมือปฏิบัติจริงก่อน กระตุ้นการมีส่วนร่วม แล้วค่อยสรุปเป็นความรู้

III. **ขั้นตอนการออกแบบและจัดกิจกรรม** จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับแนวคิดเรื่องขั้น 5 ผู้วิจัยพบว่า แนวคิดนี้มีความซับซ้อนและลุ่มลึกกว่าที่เข้าใจกันอย่างยิ่ง ทั้งยังมีรายละเอียดที่แผ่กว้างครอบคลุมไปอีกหลายประเด็นจนไม่อาจอธิบายได้อย่างถ่องแท้³ ดังนั้น ทีมกระบวนการจึงตัดสินใจที่จะใช้การตีความหมายของขั้น 5 อย่างง่าย และลดทอนการนำเสนอในรูปแบบที่เข้าใจได้ง่าย (simplified version) จะเลือกใช้คำศัพท์ที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการแปลเป็นภาษาอังกฤษ (ที่ช่วยเสริมความเข้าใจ) มานำเสนอ โดยมีเป้าหมายเพื่อปูพื้น และนำพาคนรุ่นใหม่เข้าสู่คำสอนในพุทธศาสนา และที่สำคัญเพื่อต้องการจะกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้ “รู้จัก” และ “มองเห็น” อารมณ์ความรู้สึกที่รวมถึง “ความคิด” ของตนเอง เพื่อไปสู่การตระหนักถึงต้นตอปัญหาของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน อันเนื่องจากการจมอยู่โดยไม่รู้ตัวไปใน *อารมณ์ความรู้สึก* (ในกิจกรรมนี้เรียกว่า *เวทนา*) หรือพุ่งไปใน *ความคิด* (ในกิจกรรมนี้เรียกว่า *สังขาร*) ดังนั้น ทีมกระบวนการได้ออกแบบกระบวนการให้ได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สรุปได้ดังนี้

1. **เป้าหมายของกิจกรรม** เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถสังเกตเห็นและเท่าทันการทำงานของขั้น 5 ในตนเองได้

2. **เนื้อหาการเรียนรู้** รู้จักขั้น 5 ด้วยคำศัพท์ง่าย ได้แก่ รูป คือ ร่างกาย แนะนำด้วยกิจกรรมฐานกายทางละคร *เวทนา* คือ ความรู้สึก ใช้เครื่องมือสถานีอารมณ์ด้วยการแสดงออกแบบ outside in ทางละคร *สัญญา* คือ ความนึกได้ ใช้การเชื่อมโยงอารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อย แล้วเล่าเรื่องที่มีประสบการณ์กับอารมณ์นั้น *สังขาร* คือ ความคิด ใช้การนำเรื่องที่เล่า มาแสดงความคิดเห็น วิเคราะห์ (ปรุ้งต่อ) วิญญาณ คือ การรับรู้จริงตามประสาทสัมผัส ใช้กิจกรรม “ตาใน” พา

3 ยกตัวอย่างเช่น เรื่องอารมณ์ความรู้สึกต่าง ๆ ในทางโลก เช่น โกรธ เกลียด ดีใจ อิจฉา ฯลฯ อันที่จริงไม่ได้อยู่ในหมวดของ *เวทนาขั้น 5* (ความรู้สึกทางใจ) เพราะในบัญญัติ ‘*เวทนาทางใจ*’ มีเพียง 3 แบบคือ สุข ทุกข์ และเฉย ๆ หากแต่อารมณ์ความรู้สึกเหล่านี้เกี่ยวข้องกับ ‘*สังขารขั้น 5*’ ที่เป็นอาการมาปรุงแต่งจิต หรือ *เจตสิก* (52 แบบ) และยังมีเรื่องของ *สภาวะจิต* ในรูปแบบต่าง ๆ ที่จำแนกได้ตั้งแต่ 89 แบบ และ 121 แบบ อย่างพิสดาร อีกทั้งยังเชื่อมโยงกับ ‘*วิญญาณขั้น 5*’ ที่เป็นการเข้าไปรับรู้ *เวทนาทางใจ* ที่เรียกว่า ‘*มโนวิญญาณ*’ รวมถึงประเด็นอื่น ๆ ที่ลึกซึ้งมากกว่าจะเข้าใจและอธิบาย (ภายใต้ข้อจำกัดภูมิรู้ของทีมกระบวนการ) อีกทั้งยังเชื่อว่าผู้เข้าร่วมคงไม่พึงต้องการเรียนรู้ในระดับนั้น)

ไปรู้สึกที่ละส่วนของร่างกาย (จะอธิบายโดยละเอียดในลำดับถัดไป)

3. บูรณาการกับเทคนิคละครย้อนแสดง ผู้วิจัยได้เลือกเครื่องมือละครย้อนแสดงมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรม ดังนี้ การใช้รูปแบบอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) กิจกรรมการเล่าเรื่อง (story telling) การแสดงแบบภาพนิ่ง (freeze frame) การนำเสนอปัญหาผ่านตัวละครฝ่ายตรงข้าม (pairs) การใช้นักแสดงมากกว่า 1 คนร่วมออกเสียงและเคลื่อนไหว (chorus) การหยุดการแสดงและออกมามองแล้วแสดงความคิดหรือเสนอแนะ (transformation) การนำความรู้สึกภายในมาแสดง (enact) ให้เป็นตัวละครต่าง ๆ ที่มองเห็นได้ชัด ๆ คล้ายเป็นละครเล่าเรื่องแบบบุคคลาธิฐาน (personification) เมื่อได้ทิศทางแล้ว ทีมกระบวนกรได้ออกแบบหลักสูตรร่วมกัน ดังนี้

- **กิจกรรมละลายน้ำแข็ง** เนื่องจากผู้เข้าอบรมมาจากต่างที่ต่างกลุ่ม เพื่อที่จะช่วยให้กลุ่มเกิดความไว้วางใจกัน และปลดปล่อยความตึงเครียดกังวล โดยเฉพาะอย่างยิ่งความกังวลที่ตัวเองจะถูกตัดสินเกี่ยวกับเรื่องทักษะความสามารถต่าง ๆ ในกิจกรรมละลายน้ำแข็ง ทีมกระบวนกรจะใช้เกมและการท้าทายกันผ่านการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะที่หลากหลาย จากนั้น จึงจะเริ่มเข้าสู่การแนะนำให้รู้จักขั้น 5

- **วิญญานขั้น 5** เรียกชื่อกิจกรรมนี้ว่า ‘ตาใน’ เป็นขั้นอันดับแรกที่ได้แนะนำผู้เข้าร่วมให้รู้จัก โดยกระบวนกรจะนำให้ผู้เข้าร่วมได้สงบนิ่งและหันความใส่ใจกลับเข้าสู่ภายในตนเอง ด้วยการทำสมาธิอย่างง่ายผ่านการนั่งและการเดิน ในการนี้ กระบวนกรจะใช้คำว่า “ตาใน” เพื่อเรียกแทนตัววิญญานขั้น 5 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถทำความเข้าใจกับสิ่งนี้ด้วยชุดภาษาที่เรียบง่ายไม่ซับซ้อน ตาในนี้มีไว้เฝ้ามองทั้งร่างกายภายนอก และสถานะของจิตใจ อันเป็นภูมิทัศน์ภายใน (อาจเรียกว่าการมีสติไปตระหนักรู้ หรือ conscious ตามประสาทสัมผัสต่าง ๆ ก็ได้) กิจกรรมการฝึกใช้ตาใน เริ่มด้วยการพาดั่งอย่างมีสติ กระบวนกรนำภวานาด้วยคำพูดง่าย ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกลับมาสัมผัสและใส่ใจอยู่ที่ร่างกาย ความรู้สึกบนผิวกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า รวมถึงความรู้สึกของการหายใจเข้าและออก ขณะที่ผู้เข้าร่วมดำรงอยู่ในความสงบนิ่งและใช้ช่วงเวลานี้ เพื่อฝึกฝนกำลังของสติหรือตาในของตนเองตามวิธีการข้างต้น ต่อมากระบวนกรพาฝึกสติต่อเนื่องไปสู่อริยาบถอื่น ๆ ด้วย ได้แก่

การยืน และการเดิน จากนั้น จึงพาถอดบทเรียนร่วมกัน

- **การใช้อุปมาอุปไมยเชิงอุปมา (metaphorical props)** ทีมกระบวนกรได้เลือกใช้ ‘ลูกโลกหิมะ’ เป็นอุปมาอุปไมยประกอบการเรียนรู้เพื่อเป็นตัวแทนเปรียบเทียบให้เห็นสถานะภายในจิตใจ โดยตัวลูกโลกเปรียบได้กับตัวรูปขันธ์หรือร่างกายที่ห่อหุ้มจิตใจที่อยู่ภายในเอาไว้ ขณะที่เกล็ดหิมะที่กระจายตัวอยู่ภายในนั้นเป็นตัวแทนของความรู้สึก (เวทนา) ความหมายรู้ (สัญญา) และความคิด (สังขาร) ที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไปภายในจิตใจ ทั้งหมดพุ่งกระจายไปทั่วเมื่อเราเขย่ามัน และตกตะกอนลงนิ่ง ๆ เมื่อเราปล่อยมันสงบลงถึงระดับหนึ่ง ด้วยอุปมาอุปไมยผ่านอุปมาลูกโลกหิมะเช่นนี้ ผู้เรียนสามารถทดลองเขย่าให้เกล็ดหิมะพุ่งขึ้นหรือตั้งทิ้งไว้ให้มันตกตะกอน เป็นการทดลองสร้างสถานะของจิตใจในหลากหลายลักษณะ ให้เราสามารถดูได้ เปรียบเหมือนกับวิญญานขั้น 5 สามารถรับรู้สถานะได้ในความเป็นจริง



ภาพที่ 2 การใช้ “ลูกโลกหิมะ” เป็นอุปมาอุปไมยเชิงอุปมาในการสอนเรื่องขั้น 5 ที่มีรูป (ร่างกาย) และนาม (โลกภายใน)

ที่มา : คณะผู้วิจัย เมื่อ 2 มีนาคม 2565

• **รูปชั้น** เรียกชื่อกิจกรรมนี้ว่า ‘สำรวจอิริยาบถ’ รูปชั้นเป็นชั้นที่รับรู้ได้ง่ายที่สุด แต่เมื่อผसानเข้ากับกิจกรรมทางการละคร ทีมกระบวนกรจึงจะพาผู้เข้าอบรมไปรู้จักกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเคลื่อนร่างกายที่ละจุดของข้อต่อเหมือนละครใบ้ ให้ความเห็นความจริงแล้วร่างกายมีจุดที่แยกส่วนได้หากสังเกตให้ละเอียด รวมถึงการฝึกสังเกตอิริยาบถต่าง ๆ ที่ทำในจังหวะเร็ว เปรียบเทียบกับเมื่อทำอย่างช้าลง และช้ามาก ๆ รวมถึงการทำบอดี้สแกน (body scan)



ภาพที่ 3 กิจกรรม “สำรวจอิริยาบถ” ให้ผู้เข้าร่วมลุกและนั่งแบบช้าที่สุด แล้วชวนสำรวจเห็นธรรมชาติการเคลื่อนไหว
ที่มา : คณะผู้วิจัย เมื่อ 2 มีนาคม 2565

• **เวทนาชั้น** เรียกชื่อกิจกรรมนี้ว่า ‘สถานีวิอาธรรม’ โดยกระบวนกรจะให้ผู้เข้าร่วมแต่ละกลุ่ม (ประมาณ 3-4 คน) ได้เลือกอารมณ์ที่ตนเองอยากลองมีประสบการณ์ และซิมซบอยู่กับอารมณ์นั้น (เช่น โกรธ กลัว รัก สนุก ขยะแขยง หรือเศร้า) แล้วแสดงออกมา ในลักษณะของการแสดงแบบ outside in ผ่านร่างกาย สีหน้า ท่าทาง ทำให้เป็นภาพนิ่ง (freeze frame) เพื่อตระหนักรู้และค้างอยู่ในอารมณ์นั้นสักครู่หนึ่ง จากนั้นมีการให้ขยายความเข้มข้นของอารมณ์ไปสู่ระดับต่าง ๆ และลองให้โจทย์ใช้คำพูดกลาง ๆ เช่น ขอขอบคุณ ไม่เป็นไร ขอโทษ ด้วยการแสดงความรู้สึกและอารมณ์นั้น ๆ ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจะมีโอกาสสังเกตการทำงานที่เชื่อมโยงกันของกายและใจของตนเอง ได้มองเห็นความสัมพันธ์ของอารมณ์ความรู้สึกภายในที่ถูกถ่ายทอดออกมาผ่านทางกล้ามเนื้อ สีหน้า ท่าทาง และค้อย ๆ ฝ้ามองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ โดยที่ไม่ปรุงแต่งตามความคิด



ภาพที่ 4 กิจกรรม “สถานีวิอาธรรม” ผู้เข้าร่วมทำอนุสาวรีย์อารมณ์แบบ outside in แล้วได้ระดับขึ้น จากนั้นกลับมาชวนสำรวจสิ่งที่เกิดขึ้นภายในกายและใจ รวมทั้งความคิดที่เชื่อมโยงกับความรู้สึก
ที่มา : คณะผู้วิจัย เมื่อ 2 มีนาคม 2565

• **สัญญาชั้น และสังขารชั้น** เรียกชื่อกิจกรรมนี้ว่า ‘เรื่องเล่า’ จะเป็นกิจกรรมการใช้เรื่องเล่าเพื่อช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสระลึกย้อนความทรงจำของตนเอง อีกทั้งเป็นการกระตุ้นบางความคิดให้เกิดขึ้น โดยเริ่มจากกำหนดอารมณ์หรือความรู้สึกหนึ่ง แล้วเชื่อมโยงไปถึงประสบการณ์ในอดีตที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนั้น (สัญญาชั้น) จากนั้น ค่อยสกัดมันขึ้นมาเป็นคำพูดและประโยค และแสดงความคิดเห็น หรือมุมมองที่มีต่อเรื่องราวนั้น (สังขารชั้น) กระบวนการนี้จะช่วยเปิดเผยให้ผู้เข้าร่วมได้เห็นลำดับการใช้ความคิด (ปรุงแต่ง) ที่กำลังเกิดขึ้นในจิตใจได้อย่างชัดเจน

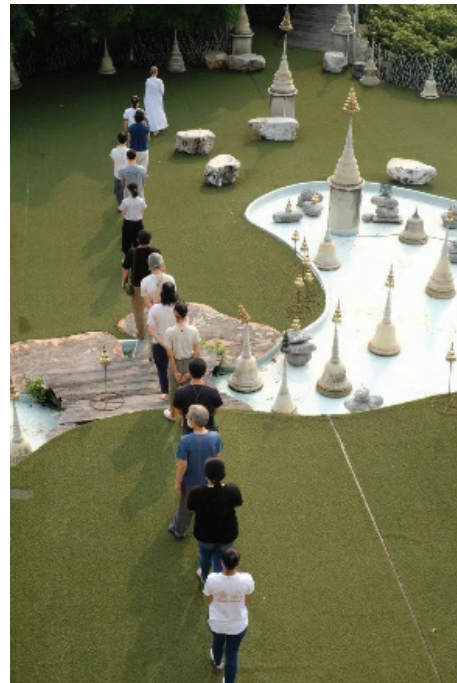
• **การบูรณาการด้วยการสวมบทบาทสมมติ** หัวใจสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมดอยู่ที่

กิจกรรมชื่อ ‘ละครของโลกภายใน’ ซึ่งจะทำในวันที่สองของการอบรม หลังจากช่วงเช้าที่ได้คุ้นเคยผ่านกิจกรรมการภาวนาอย่างง่ายและการวาดภาพอย่างมีสติ (เรียกชื่อกิจกรรมนี้ว่า ‘สวนแห่งอารมณ์’) ผู้เข้าร่วมแต่ละคนจะได้นำประเด็นยากลำบากในชีวิตที่ยังกังวลใจอยู่ขึ้นมาทำงานด้วย จากประเด็นนั้น แต่ละคนจะกำหนดอารมณ์ที่เป็นตัวละครสำคัญใจขึ้นมา 2-3 อารมณ์ เล่าให้เพื่อนฟัง แล้วให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้ลงมาสวมบทบาทเป็นตัวอารมณ์เหล่านั้น (ใช้หลักการแสดงแบบ pairs conflicts) เพื่อเล่นให้คนที่ เป็นเจ้าของเรื่องได้ดู โดยไม่ได้เน้นที่ทักษะการแสดงหรือการเล่าเรื่อง การแสดงอารมณ์ ความคิดต่าง ๆ ในหัวนำเสนอในลักษณะของคอรัส (chorus) คือจะเน้นให้พูดคำเดิมซ้ำ ๆ (ที่เป็นตัวแทนของอารมณ์ หรือความคิดคนละฝ่าย) เพื่อความชัดเจนของความรู้สึก และเพื่อไม่ให้เรื่องกระจัดกระจายจนเกินไป เจ้าของเรื่องจะมีโอกาสได้เห็นใคร่ครวญ และได้ตอบสนองสถานการณ์นั้นอีกครั้ง โดยสามารถกระทำได้ผ่านประสบการณ์สดตรงตรงหน้า กิจกรรมนี้จะถูกทำอีกครั้งในช่วงบ่ายของวัน โดยกระบวนการจะเป็นคนกำหนดสถานการณ์ให้เอง แล้วให้ผู้เข้าร่วมแต่ละคนได้ลงมาเลือกเป็นตัวละครต่าง ๆ ตามความสนใจเพื่อเกิดการใคร่ครวญภายใน

- การถอยออกจากบทบาท (de-roling) หลังกิจกรรมทั้งหมดกระบวนการจะนำพาให้ผู้เข้าร่วมออกจากบทบาทต่าง ๆ ด้วยการภาวนาสั้น ๆ แล้วสะท้อนประสบการณ์ทั้งหมดที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน ในการนี้ ทักษะการสังเกตตนเองและการตระหนักรู้ในตนเองด้วยการใช้ตัวในจะถูกให้ความสำคัญ กิจกรรมนี้มีความสำคัญในการชี้ให้ผู้เข้าร่วมเห็นถึงแนวทางการออกมาจากความเป็นตัวละคร และเพื่อการประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

- สติ (grounding) คือ เครื่องมือสำคัญที่สุดของกระบวนการทุก ๆ ขั้นตอน เป็นตัวบทฐานที่กระบวนการจะคอยเตือนและเชิญชวนผู้เข้าร่วมให้กลับมาใช้สติอย่างเสมอ ๆ ด้วยความเชื่อว่า ‘การมีสติ’ เป็นคุณภาพใจสำคัญที่ขาดเสียมิได้ก่อนที่คน ๆ หนึ่งจะลงลึกไปสู่การ

เรียนรู้โลกภายในตนได้ โดยกระบวนการจะมีการนำพาผู้เข้าร่วมได้ฝึกภาวนาอย่างง่ายในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ การนั่งหลับตาอยู่กับลมหายใจ การเดินช้า ๆ ไปทั่ว ๆ พื้นที่และใส่ใจกลับมาที่ตัวเอง การนำฝึกสติ (grounding) นี่เป็นการฝึกฝนกำลังของสติให้คมชัดขึ้น จะทำก่อนเริ่มต้นกิจกรรมทั้งหมด



ภาพที่ 5 กิจกรรมภาวนา ด้วยอิริยาบถการเดิน และการนั่งเพื่อฝึกการกลับมาอยู่กับตัวเองนิ่ง ๆ ในอิริยาบถต่าง ๆ
ที่มา : คณะผู้วิจัย เมื่อ 3 มีนาคม 2565

กิจกรรมและกระบวนการจัดอบรมมีรายละเอียดดังสรุปได้ในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงแนวคิดการออกแบบและบูรณาการการอบรมปฏิบัติการละครย้อนแสดงเพื่อการเรียนรู้

วัน	ชื่อกิจกรรม	กระบวนการ	แนวคิด / เครื่องมือ	
			พุทธศาสนา	ละครย้อนแสดง
2 มี.ค.	ละลายน้ำแข็ง	กิจกรรมฐานกายเพื่อทำความรู้จัก	เชื่อมโยงสัมพันธ์	warm - up exercise
	ตาใน	พาไปรับรู้ความรู้สึกทางประสาททั้ง 5	วิญญาณชั้น 5	body sensations
	ลูกโลกหิมะ	ใช้อุปกรณ์เพื่อเปรียบให้เห็นชั้น 5	แนะนำชั้น 5	props
	สำรวจอิริยาบถ	สำรวจร่างกาย การเคลื่อนไหว อิริยาบถ	รูปชั้น 5	mime / body scan
	สถานีอารมณ์	แสดงอารมณ์ความรู้สึกเป็นภาพนิ่ง	เวทนาชั้น 5	freeze frame
	ถอดบทเรียน	ชวนใคร่ครวญ สิ่งที่ได้เรียนรู้	-	-
3 มี.ค.	เช็ดคิน	สำรวจอารมณ์ความรู้สึก ณ ปัจจุบัน	ปัจจุบันขณะ	warm - up
	ภาวนา	พากลับมาที่ความรู้สึกภายใน สงบ นิ่ง	ฝึกสติ - สมาธิ	concentration
	เรื่องเล่า	นำเรื่องราวที่ยากลำบากมาถ่ายทอดอีกครั้งด้วยการเล่าและฟังอย่างลึกซึ้ง	สัญญาชั้น 5 สังขารชั้น 5	storytelling
	ละครของโลกภายใน	นำเรื่องราวที่เพื่อนเล่ามาแสดง ผ่านตัวละครที่เป็นเสียงภายในหัวของผู้เล่า	ละครบุคลาธิษฐานของโลกภายใน	enaction / chorus / pairs conflicts
	สวนแห่งอารมณ์	ใช้การวาดรูปถ่ายทอดความรู้สึกภายใน	เวทนาชั้น 5	art activity
	ถอยออกจากบท	ถอยออกจากความเป็นตัวละครทั้งหมด มองกลับไปแบบผู้ดู และสื่อสารกับละคร	ฝึกเป็นผู้รู้ ผู้ดู / 'เห็น' ไม่ใช่ 'เป็น'	de - roling / transformation
	ถอดบทเรียน	ชวนใคร่ครวญ สิ่งที่ได้เรียนรู้	-	-

ที่มา : ผู้วิจัย เมื่อวันที่ 21 มิถุนายน 2567

สรุปและอภิปรายผล

สรุปผลการวิจัย ผลการจัดกิจกรรม “การอบรมเชิงปฏิบัติการ ‘ละครย้อนแสดง’ เพื่อการเรียนรู้” ด้วยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วมในระหว่างที่ทำกิจกรรม การให้ผู้เข้าร่วมได้จดบันทึกลงสมุดที่แจก รวมถึงมีการให้สะท้อนการเรียนรู้เป็นระยะ ๆ ทั้งในระหว่างกิจกรรม และหลังทำกิจกรรมผ่านไปแล้วประมาณ 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้ประมวลผลลัพธ์และข้อค้นพบได้ ดังนี้

1. ผลการตอบรับโดยรวม ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่แสดงการตอบรับที่ดีต่อกิจกรรม เนื่องจากการเป็นการเล่น ‘ละคร’ และ ‘พุทธศาสนา’ ทำให้เกิดความน่าสนใจ แปลก

ใหม่ และกระตุ้นการเรียนรู้ได้จริง พบว่าในขณะที่ผู้เข้าอบรมกลุ่มนักแสดงซึ่งไม่ได้มีพื้นฐานเรื่องพุทธศาสนามากนักสะท้อนว่า “เกิดความเข้าใจในพุทธศาสนาได้ชัดเจนขึ้น ว่าชั้น 5 คืออะไร” และ “หลังจากอบรม 2 วันนี้เราได้เรียนรู้คำว่า “วาง” เป็นการ ‘วางลง’ แต่ไม่ใช่การ ‘วางใจ’ นะ ซึ่งน่าจะเป็นผลจากการได้เขย่าลูกโลกหิมะ แล้วเห็นมันตกตะกอน รวมกับเมื่อได้เข้าใจชั้น 5 มากขึ้น จึงเข้าใจคำว่า “วาง” ได้มากขึ้น” (ผู้เข้าร่วมกระบวนการ A, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565) ส่วนผู้เข้าร่วมกลุ่มที่มีพื้นฐานมิติด้านนี้อยู่แล้ว (นักศึกษาจิตตปัญญาศึกษา และนักปฏิบัติธรรม) ส่วนใหญ่จะสะท้อนว่า “เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เห็น

การทำงานภายในอย่างป็นรูปธรรมได้ดี... ขอบการให้แสดงเสียงข้างในออกมา” “ได้เห็นหนึ่งในหนึ่ง ๆ เหตุการณ์ มันมีหลายเสียงในหัว ทั้งอารมณ์และความคิด ถ้าถามเข้ามาหาเรา” “เห็นได้ชัดว่า ความคิดและความรู้สึก ทำงานนัวเป็นก้อนเดียวกัน” อย่างไรก็ตาม แม้กิจกรรมจะ “ทำให้เข้าใจและเห็นธรรมชาติข้างใน แต่ยังไม่ ‘ตื่นรู้’ ไม่มาก อาจเป็นเพราะเคยทำกิจกรรมการนำสู่โลกด้านในกับจิตตปัญญามาแล้ว” (ผู้เข้าร่วมกระบวนการ B, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565)

นอกจากนี้ประเด็นของการ ‘แสดง’ และการ ‘ถอยออกมาเป็นผู้ดู’ ก็เป็นจุดแข็งของการละคร ที่ถูกกล่าวถึงในกิจกรรมนี้ “ว่าเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ทำให้เห็นธรรมชาติของจิตตังค้ำสะท้อนนี้” “ขอบการละคร เพราะมันจะทำให้เราถอยออกมาเป็นผู้ดู เวลาไม่ได้เล่นเป็นตัวเอง แต่เราได้ออกมาดู หรือเราเล่นเป็นตัวอื่น อันนี้ก็จะยังทำให้เห็นตัวเองชัดเจน ได้เห็น process ที่มันเกิดขึ้นจริง ๆ สด ๆ มันเห็นแล้วมันชัดเจน ๆ มันรู้สึกกับมันจริง ๆ เห็นจริง ๆ เลยทำให้เรา recall ได้” (ผู้เข้าร่วมกระบวนการ C, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565) และผู้เข้าร่วมบางคนยังเสริมต่อว่า การถอยออกมาเป็นผู้ดูนี้ เป็นการฝึกมองแบบ ‘ผู้สังเกตการณ์’ (แค่เห็น ไม่เข้าไปเป็น) แบบพุทธได้เป็นอย่างดี ซึ่งสามารถประยุกต์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดังนี้

“รู้สึกว่าได้ถอนตัวเราออกมาเป็นคนดู ทำให้เห็นว่าในชีวิตเรา เราไม่ได้เห็นมัน เพราะเราเป็นมันไปเลย แต่การละครทำให้เราเห็นมัน แล้วเลือกใช้อารมณ์ได้ กระบวนการละคร ไม่ได้สอนให้เราตัดอารมณ์ แต่ให้ใช้อารมณ์ได้อย่างถูกต้อง เกิดประโยชน์ เข้าใจเรื่องนี้ อาจมาจากในชีวิตจริงด้วย แต่มาเข้าคลาส มันเห็นประโยชน์ ที่จะเอาไปทำอย่างไร? กระบวนการ มันช่วย remind ให้เราเห็นสถานะในชีวิตจริง ได้ง่ายขึ้น

(ผู้เข้าร่วมกระบวนการ D, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565)

2. กิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้ที่ดี ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่สะท้อนว่า กิจกรรมการแสดง ‘ละครของโลกภายใน’ นับเป็นเป็นเครื่องมือที่ช่วยการเรียนรู้มิติภายในที่ดีมาก ดังนี้

ละครช่วยแปลงสิ่งที่ป็นนามธรรม มาให้จับต้องได้ เป็นรูปธรรม ปกติจิตตปัญญา จะใช้ศิลปะ

มาช่วยอยู่แล้ว ก็เรียนรู้ได้ดี แต่สำหรับละคร การให้ได้ acting มันคือบุคลาธิษฐาน ความรู้สึก นึก คิด ออกมาเป็นตัว เป็นต้น ทำให้สัมผัสได้ เห็นหน้าเห็นตา เห็นโทน เจต ไม่ต้องเล่าผ่านภาษา ไม่ต้องคิดด้วย แต่ทำให้รับรู้ได้ด้วยใจโดยตรง ผ่านฐานกายกับฐานใจ ซึ่งชัดตรงมากกว่าฐานคิด การใช้ความคิดมันต้องตีความ ซึ่งมันจะไม่ตรงทีเดียว

(ผู้เข้าร่วมกระบวนการ E, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565)

ในกิจกรรมนี้ ขณะที่เพื่อนมาร่วมแสดงเป็นความคิด หรืออารมณ์ต่าง ๆ ทีมกระบวนการได้กำหนดให้ตัวละครอารมณ์และความคิด พูดได้เพียงคำ สั้น ๆ (keyword) ช้า ๆ ไปมาเท่านั้น (ไม่ได้ให้มีการพูดค้นสดเป็นประโยคยาว ๆ หรือเป็นเรื่องเป็นราว) และปล่อยให้การแสดงแช่อยู่ในสถานการณ์ช่วงเวลาหนึ่ง จุดนี้พบว่าป็นกระบวนการที่ดีมากต่อผู้แสดง เพราะช่วยเอื้อให้ผู้แสดงได้เห็นและเข้าใจเสียงในหัวชัดเจนขึ้น หลายคนจะสะท้อนตรงกันว่า “ดีที่มันไม่ผ่านกระบวนการคิด มันแค่พูดช้า ๆ” “มันอธิบายความรู้สึกได้จริง มันสั้นไหล” รวมถึง

ผมไป get กับกิจกรรม ที่เล่นกับน้อง มันดีว่าตอนที่เล่น มันทิ้งเวลาให้เราเล่นไปเรื่อย ๆ ไม่หยุดเร็ว ๆ มันเลยทำให้เราเกิดการตระหนัก คือ อ้อ... เออ ไปสู่ความเข้าใจ โดยเฉพาะ การพูดประโยคเดียวช้า ๆ มันจึงมี impact กับเรามาก ดีแล้วไม่ควรให้ improvise ไปมาก ๆ เพราะมันจะไม่ได้ยินไม่ได้เห็น จะมันไหล ที่ได้เข้าใจก็คือ ว่าทุกอย่างเริ่มที่เรา แล้วต้องจบที่เรา... คือช้าลง clam down ลง

(ผู้เข้าร่วมกระบวนการ F, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565)

สิ่งที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งในกิจกรรมนี้ก็คือ เมื่อได้นำสถานการณ์มาย้อนแสดง (playback) อีกครั้งนั้นได้มีส่วนทำให้เจ้าของเรื่องได้ตระหนักถึงความจริงอีกหลาย ๆ อย่าง ที่ขณะตอนเกิดเหตุไม่ได้รับรู้ เช่น การได้ “เข้าใจ” อารมณ์ตัวเองมากขึ้น (ว่าขณะนั้นแท้จริงอารมณ์ของตนคืออะไร) เพราะในชีวิตจริงอาจได้ยินเสียงในหัว แต่ไม่รู้ว่ามีมาจากอารมณ์อะไร และบางทีก็ไม่ทันที่จะตระหนักรู้ แต่การนำมาเล่นซ้ำ ทำให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น “ในชีวิตจริงเราไม่รู้

ว่าเสียงนี้มาจากอารมณ์อะไร ทำให้เราเข้าใจกับอันนี้มาก และบางครั้งเสียงบางอย่างในหัวเราที่พูดซ้ำ ๆ กับตัวเองมันดัง แล้วเราจับมันไม่ทัน และไม่รู้ว่ามีมาจากอารมณ์อะไร? มันได้มารู้หลังจากเล่นแล้ว ไม่ได้เกิดตอนนั้นจริง ๆ” (ผู้เข้าร่วมกระบวนการ, การสนทนาระหว่าง, 28 มีนาคม 2565) นอกจากนี้ ยังมีการสะท้อนว่า เกิดการเรียนรู้ว่า ในสถานการณ์จริง เจ้าของเรื่องไม่ได้สื่อสารออกไปตรงกับความต้องการที่แท้จริงของตัวเอง “เห็นว่า react เราบางทีไปไปอีกทาง แต่ข้างในเราเป็นอีกแบบ เห็นแล้วทำให้มีแวบนิ่งมันเข้าใจโลก กับความต้องการของตนเอง เห็นว่า บางทีทำที่ของเราคูณึงเฉย แต่ข้างในเรามีความต้องการ หรือเสียงที่บ่งการอยู่หลายเสียง” (ผู้เข้าร่วมกระบวนการ G, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565)

นอกจากกิจกรรมการแสดง ‘ละครของโลกภายใน’ แล้ว กิจกรรม ‘สถานีอารมณ์’ และ ‘ลูกโลกหิมะ’ ก็เป็นอีกสองกิจกรรมสำคัญที่ถูกกล่าวถึงมาก ในขณะที่สถานีอารมณ์ ได้พาผู้เข้าร่วมไปเห็นการทำงานของกายและใจที่เชื่อมกัน ดังที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนว่า “เห็นโลกภายในชัดในการเล่นสถานีอารมณ์ และได้เห็นความใหญ่ของอารมณ์ที่เพิ่มขึ้น เห็นร่างกาย แล้วเห็นความร้อนในร่างกายชัดจริง ๆ” (ผู้เข้าร่วมกระบวนการ H, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565) ส่วนกิจกรรมลูกโลกหิมะนั้นก็เป็นอุปมาเชิงสัญลักษณ์ที่ทำงานได้อย่างทรงพลัง ดังที่ได้รับการสะท้อนว่า “ชอบตรง snow globe มันเห็นชัดเลยว่าตอนเราโกรธ เราสั่นแบบนี้” หรือการเข้าใจเรื่องตาในผ่านอุปกรณ์ลูกโลกหิมะ “นี่ถึง snow globe ตอนแรกที่ทำ ไม่ get เท่าไหร่ แต่พอทำครบ 2 วัน ย้อนกลับไปดู จึงเข้าใจมันชัดเจนนมากขึ้น คือ เข้าใจว่ามันทำงานยังไง? เหมือนเข้าใจว่า การเปิดตาในต้องให้ทุกอย่างตกตะกอนก่อน ใจก็เกิดอาการ อ้อ!!!” (ผู้เข้าร่วมกระบวนการ I, การสนทนากลุ่ม, 28 มีนาคม 2565)

กล่าวโดยสรุป เครื่องมือละครย้อนแสดงที่ใช้ในงานวิจัยนี้มีศักยภาพที่จะสร้างการตระหนักรู้ได้อย่างน้อยสองระดับ คือ ระดับสร้างการตระหนักรู้ถึงสภาวะภายในตัวเอง และระดับของการทำงานกับการยึดติดในตัวตนโดยการถอยออกมาเป็นผู้สังเกต

3. กิจกรรมที่ควรระวัง หรือควรปรับปรุง จากเสียงสะท้อนโดยส่วนใหญ่ พบว่า กิจกรรมค่อนข้างร้อยเรียงและนำพาไปสู่เป้าหมายได้ดี หากแต่ยังมีจุดที่ระวังอยู่ 3 ประเด็น ได้แก่ 1) การกระตุ้นอารมณ์ ความรู้สึกมากใน

ระหว่างการแสดง แม้จะเป็นผลดีให้ผู้แสดงได้เห็นชัด แต่ควรอยู่ในระยะเวลาที่พอเหมาะ มิเช่นนั้น อารมณ์ที่ถูกพัฒนาให้ซ้ำ ย้ำ และเพิ่มจนมากเกินไป จะพาไปสู่ความเครียดภายในได้ นอกจากนี้ ยังควรมีกระบวนการพาผู้เข้าร่วมกลับมาที่จุดตรงกลาง (emotional neutrality) ด้วยการพาภาวนา เรียกสติ (grounding) 2) การใช้คำวาละครกับการตื่นรู้อาจสร้างความเข้าใจคลาดเคลื่อน เพราะทำให้ผู้เข้าร่วมหลายคน (ที่ไม่มีพื้นฐานการแสดง) เกิดความเข้าใจผิดตั้งแต่ต้น ว่าเป็นการอบรมทางการแสดง และเกิดความกังวลว่าจะแสดงไม่ได้เหมือนนักเรียนแสดงคนอื่น ๆ จึงควรมีการปูมนิเทศตั้งแต่ต้นให้ตีว่าการอบรมนี้ไม่เกี่ยวกับทักษะการแสดง และไม่จำเป็นต้อง “แสดง” (perform) หากแต่เพียงแค่ “แสดงออก” (express) ความจริงภายในออกมาเท่านั้น 3) ผู้เรียนมีฐานความรู้และความถนัดไม่เท่ากัน ส่งผลให้การจัดเนื้อหาในการอบรมเป็นไปได้ยาก ในขณะที่กลุ่มนักการละครไม่ได้สนใจพุทธศาสนา แต่นักปฏิบัติธรรมและนักศึกษาจิตตปัญญาศึกษา มีความรู้ทางพุทธที่ค่อนข้างแตกฉานมาแล้ว การจัดหาแบบเรียนตรงกลางจึงไม่ใช่เรื่องง่าย หลักสูตรนี้จึงอาจจะเหมาะกับผู้ที่สนใจปฏิบัติธรรม (ที่ยังไม่มีความรู้มากนัก) แต่อยากแสวงหารูปแบบใหม่ ๆ เพื่อเป็นทางเลือก

อภิปรายผล

การวิจัยนี้ได้ตอบโจทย์วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ที่ว่า “เพื่อศึกษากระบวนการทางละครที่ส่งเสริมการเรียนรู้มิติภายในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ” ได้ในระดับหนึ่ง กิจกรรมที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานความรู้หลาย ๆ ศาสตร์ ได้ช่วยเอื้อการเรียนรู้ที่ดี หากแต่ยังไม่ไปถึงคำว่า “ตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ” ดังเป้าประสงค์ ทำให้เพียงการแนะนำให้รู้จัก ‘การทำงานของกายและใจ’ (ขั้น 5) อย่างง่าย ๆ ซึ่งสามารถกระตุ้นความต้องการในการเรียนรู้เพิ่มเติมต่อไปได้ดีพอสมควร ผู้วิจัยมีการอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษากระบวนการละครย้อนแสดงที่ส่งเสริมการเรียนรู้มิติภายในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ พบว่า กระบวนการละครย้อนแสดงสามารถใช้ส่งเสริมการเรียนรู้มิติภายในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณของผู้เข้าร่วมได้ดี โดยเฉพาะการใช้รูปแบบเรื่องเล่า การสวมบทบาท การใช้คอร์ส และการจับคู่ความขัดแย้ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Gonzalez, A. J. และคณะ (2024)

ที่ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการนำกระบวนการละครย้อนแสดงไปใช้ พบว่าละครย้อนแสดงส่วนใหญ่ถูกนำมาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของบุคคลและชุมชนอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะการประยุกต์ใช้เพื่อการบำบัด (Therapy) สุขภาพทางจิตและการพัฒนาทักษะทางอารมณ์ (emotional skills) อนึ่ง แม้ว่าจะงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะไม่ได้มีเป้าหมายเพื่อใช้ละครย้อนแสดงไปพัฒนาทักษะทางอารมณ์โดยตรง แต่การสร้างการเรียนรู้มิติด้านในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณก็มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของผู้เข้าร่วม

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2. เพื่อประยุกต์หลักขั้น 5 ทางพุทธศาสนาเข้ากับกระบวนการทางการละคร จากผลการวิจัยจะพบว่า กระบวนการละครย้อนแสดงเอื้อต่อการเรียนรู้การทำงานของขั้นทั้ง 5 ได้อย่างมีประสิทธิภาพในระดับความเข้าใจพื้นฐาน ดังจะเห็นได้จากการประยุกต์ใช้แนวคิดเรื่อง รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ มาอธิบายการทำงานของกาย และการทำงานของจิตใจ ที่เป็นลำดับความสัมพันธ์และเกี่ยวโยงกันได้ชัดเจน อย่างไรก็ตามพบว่า แนวคิดขั้น 5 ในพุทธศาสนานั้น แท้จริงแล้วมีความลึกซึ้งและละเอียดอย่างยิ่ง อาทิ แนวคิดเกี่ยวกับเจตสิก 52 แบบ ที่สัมพันธ์กับสังขารขั้น แนวคิดการจำแนกสภาวะจิตแบบต่าง ๆ อย่างพิสดารทั้ง 89 แบบ และ 121 แบบ รวมถึงการรับรู้ของวิญญาณขั้น ที่เป็นการรับรู้เวทนาทางใจหรือมนโณวิญญาณ ที่มีความคล้ายคลึงกับเวทนาขั้นเป็นอย่างยิ่ง จึงพบข้อจำกัดว่า การจัดกิจกรรมกระบวนการทางละครครั้งนี้ ไม่อาจอธิบายให้เข้าใจแนวคิดขั้น 5 ได้อย่างครอบคลุม ลึกซึ้งตามตำรา

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อผลิตกระบวนการเรียนรู้ต้นแบบทางการละคร ที่เอื้อต่อการสำรวจมิติภายในและการตื่นรู้ทางจิตวิญญาณ พบว่าแม้ว่าแนวคิดเรื่องละครย้อนแสดงจะไม่ใช่วิธีใหม่ในประเทศไทย แต่ก็ยังพบหลักฐานชัดเจนเกี่ยวกับการนำรูปแบบการละครแนวนี้มาใช้ในการวิจัย จากการสืบค้นพบว่ากิจกรรมละครที่ใกล้เคียงกัน คือการนำละครในลักษณะนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาชุมชน ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน ฟังเรื่องราวจากชุมชน และจัดแสดงละครที่เป็นประเด็นจากชุมชน โดยมีผู้บุกเบิกที่สำคัญคือกลุ่มละครมะขามป้อม และเทคนิคที่กลุ่มละครใช้ที่คล้ายคลึงกับละครย้อนแสดงที่สุด คือ เทคนิคละครภาพนิ่ง (Image Theatre) และละครเสวนาแบบฟอรัม (Forum Theatre)

(พรรัตน์ ดำรุง, 2012, หน้า 9 - 30) อนึ่ง ด้วยรูปแบบละครเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมที่นักการละครไทยได้นำมาประยุกต์ใช้กับชุมชนนั้น จะมีความแตกต่างจากงานวิจัยชิ้นนี้ในมิติของระดับในการพัฒนา กล่าวคือ คณะละครเพื่อชุมชนให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงภายนอก คือสังคมและบริบทแวดล้อมที่เป็นปัญหาของชุมชนอยู่ในขณะนั้น ในขณะที่กระบวนการต้นแบบของผู้วิจัย ได้ออกแบบเพื่อสำรวจและพัฒนามิติด้านในของมนุษย์

ข้อเสนอแนะ

1. กิจกรรมการละครเป็นเครื่องมือการเรียนรู้ที่ทรงพลัง จากการทำกิจกรรมทั้งหมด ทีมผู้วิจัยได้เรียนรู้ด้วยตัวเองรวมถึงการยืนยันจากผู้เข้าร่วมว่า เครื่องมือการละครเป็นเครื่องมือที่ใช้ได้จริงและมีประสิทธิภาพสูงในการนำพาผู้เรียนไปตระหนักรู้ถึงความรู้ทางจิตวิญญาณ เพราะการสมมติเข้าไปในบทบาทหนึ่ง ๆ สามารถช่วยฉายภาพโลกภายในของคน ๆ หนึ่งให้ปรากฏออกมาอย่างเป็นรูปธรรมและง่ายต่อการรับรู้ เข้าใจ และเห็นเท่าทัน กิจกรรมนี้เหมาะทั้งกับคนเล่นและคนดู โดยไม่จำเป็นต้องมีทักษะการแสดงใด ๆ การให้ผู้เข้าร่วมได้ลอง ‘เข้าไปเป็น’ (embody) อารมณ์ต่าง ๆ นับเป็นเครื่องมือที่ดีต่อการสำรวจตนเองเชิงลึกในด้านอารมณ์ (experiential learning) บางคนเพิ่งเคยเห็นอารมณ์แบบนี้ในตนเองว่ามีหน้าตาอย่างไร อนึ่ง ควรทำอย่างมีสติรู้ตัว (awareness) ไม่มากไม่น้อยเกินไป และสามารถกลับมาอยู่ในระดับที่เป็นปกติของตนเองได้ ซึ่งกระบวนการมีส่วนสำคัญมากที่จะต้องเข้ามาช่วยกำกับดูแลและเอื้อการเรียนรู้ดังกล่าว

2. การผสมผสานศาสตร์เป็นทั้งจุดแข็งและจุดพึงระวัง ในเรื่องการของนำละครมาช่วยสอนศาสนา นับเป็นข้อดีที่จริง แต่ผู้วิจัยเองก็ต้องพึงระวังเรื่องของความถูกต้องลึกซึ้งในคำสอน เพราะหากผู้ถ่ายทอดไม่มีความรู้เพียงพอ ก็อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด หรือบิดเบือนไปจากคำสอนที่แท้ได้ จึงจำเป็นจะต้องมีผู้รู้จริงคอยให้คำแนะนำ และเป็นที่ปรึกษา นอกจากนี้ ในฝั่งของการแสดงเอง ก็นับเป็นศาสตร์ที่หมิ่นเหม่กับการเข้าไปสัมผัสใกล้ชิดกับ ‘โลกภายในจิต’ ของผู้เข้าร่วม ดังนั้น จึงต้องพึงระวังการเข้าไปทำกระบวนการที่อาจจะสร้างบาดแผลทางใจ (Traumatize) ให้กับผู้เข้าร่วม ต้องชัดเจนว่ากระบวนการนี้ไม่ใช่การใช้ละครเพื่อบำบัด (drama therapy) หากแต่เป็นการพาไปสู่การเติบโตภายใน

ที่จะต้องผ่านความยากลำบากของเรื่องราวที่เผชิญไม่มากนักน้อย ดังนั้น กระบวนการจะต้องเตรียมตัวผู้เข้าร่วมให้พร้อมอย่างไรดี เช่น เตรียมฝึกสติมาก่อน รวมถึงควรมีมาตรการในการดูแลใจหลังจากนั้นอย่างไรดี เช่น การพัก อยู่กับลมหายใจ ภาวนา กลับมาอยู่กับปัจจุบัน

3. นำละครไปปรับใช้ศาสนานำศาสนาмаเกื้อกูล

ละคร จากสมมุติฐานเบื้องต้นของผู้วิจัยที่มองว่าการฝึกการแสดงละคร กับการเรียนรู้กาย - ใจ ในพุทธศาสนา มีกระบวนการบางอย่างที่ซ้อนทับกัน และสามารถเกื้อกูลกันได้ งานวิจัยชิ้นนี้ได้พิสูจน์แล้วว่าเป็นเช่นนั้น ผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะว่า หากละครจะรับใช้ศาสนา ละครอาจเข้าไปช่วยในการพัฒนาจิกรรรมการเรียนรู้กาย - ใจ เบื้องต้น ก่อนการฝึกปฏิบัติธรรมในรูปแบบ⁴ น่าจะเป็นการดี ส่วนศาสนาที่จะเกื้อกูลละคร ก็คือ สำหรับการฝึกของนักแสดงนั้น ส่วนใหญ่นักแสดงเรียนรู้จักอารมณ์และร่างกายของตน เพื่อไปใช้ในเวทีการแสดง เพื่อไปขยายผลต่อทางอารมณ์ แต่หากเราได้เสริมวิถีคิดทางศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในหลักการของขันธ 5 คือการนำพานักแสดงกลับมามองที่ “ความจริงของ

ขันธ” ว่าในที่สุดแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นก็ล้วนเป็นเรื่องสมมุติที่ต้องรู้ให้ทัน และพากายและใจกลับมาสู่ความเป็นปกติไม่หลงลอยไปกับอารมณ์ ความรู้สึก หรือเครื่องปรุงแต่งอื่น ๆ จนเป็นทุกข์ แล้วนำมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ หากทำได้ เช่นนี้ นักแสดงน่าจะเป็นกลุ่มคนแรก ๆ ที่เข้าใจศาสนาได้โดยไม่ยากเย็น

4. แนวทางการวิจัยต่อไป จากกิจกรรมนี้นับเป็น

จุดเริ่มต้นของการทดลอง ควรได้มีการพัฒนาจิกรรรมละคร กับการปฏิบัติธรรมให้เกิดความเข้มแข็ง ต่อเนื่อง และพาผู้เข้าร่วมไปเรียนรู้โลกด้านในได้ลึกกว่านี้ด้วยศาสตร์การละคร อาจมีการเพิ่มจิกรรรมการแสดงออก การให้หยุด การพาผู้ฝึกกลับมาสังเกตตัวเองอย่างต่อเนื่องจนเป็นนิสัย การตั้งคำถามการเรียนรู้ที่มีขั้นตอน และพาผู้ฝึกพบเห็นและการเติบโต ฯลฯ อีกทั้งยังอาจพัฒนางานวิจัยด้านพุทธศาสนา หรือด้านจิตวิญญาณไปสู่ทางสายงานการแสดง สร้างจิกรรรมฝึกนักแสดงเพื่อเรียนรู้เข้าใจตน เพื่อให้นักแสดงได้ฝึกทักษะต่าง ๆ พร้อมเข้าใจเรื่องความเป็นจริงของขันธ ได้นำไปใช้ประโยชน์กับตนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กฤษณะ พันธุ์เพ็ง. (2021). แนวทางการแสดงแบบจิต - กายของฟิลลิปชาร์ลส์. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และ สังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 4 (3), 138 - 151.
- โครงการละครสะท้อนปัญญามูลนิธิสื่อชาวบ้าน (มะขามป้อม). (2555). เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา: การเดินทางของเยาวชนบนหนทางนักการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- ชุติมา มณีวัฒนา. (2022). พุทธธรรมในสื่อศิลปะการแสดงไทยร่วมสมัย. *Journal of Communication Arts*, 40 (2), 41 - 65.
- ธนิชพร กิตติก่อ. (2018). การขยายประสบการณ์ภายในของตัวละครด้วยวิธีปฏิบัติภาวนาทางพระพุทธศาสนา: กรณี ศึกษาตัวละครนาจาก Land & Skin: The Ballad of Nak Phra Khanong. *Journal of Fine Arts, Chiang Mai University*, 9 (1), 345 - 392.
- พรรัตน์ ดำรุ่ง. (2012). เปิดม่านละคร: ละครประชาชน ความเปลี่ยนแปลงภายในที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน. ใน มูลนิธิสื่อชาวบ้าน (มะขามป้อม), *เมล็ดพันธุ์แห่งปัญญา: การเดินทางของเยาวชนบนหนทางนักการละครเพื่อการเปลี่ยนแปลง* (หน้า 9 - 30). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- _____. (2014). *ละคร ประยุกต์: การ ใช้ ละคร เพื่อ การ พัฒนา*. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระไพศาล วิสาโล. (2546). *พุทธศาสนาไทยในอนาคต แนวโน้มและทางออกจากวิกฤต*. กรุงเทพฯ : มูลนิธิสดศรี - สฤษดิ์วงศ์ และเครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย.

4 หมายถึงการปฏิบัติธรรมที่เป็นแบบแผน เช่น การนั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น

- _____. (2559). *สรุปสั้น ๆ ..พระพุทธเจ้าสอนอะไร? โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล*. สืบค้นจาก https://www.youtube.com/watch?v=_AG0t9-WgiU
- รัตติกกรณ์ จงวิศาล และคณะ. (2564). *สู่ศักยภาพแห่งความเป็นมนุษย์: คู่มือการจัดกระบวนการพัฒนาจิตวิญญาณ*. กรุงเทพฯ: บริษัทเอเชีย ดิจิตอลการพิมพ์ จำกัด.
- วรภัทร ภูเจริญ. (2562). *ดร.วรภัทร ภูเจริญ- ปัญหา 3 ด้าน (11/ 11/ 2562)*. สืบค้นจาก <https://www.youtube.com/watch?v=s2qOCJy-TG0&t=2698s>
- ศรุดา ศรีนิล. (2554). การตนาฏลีลา. *วารสารวิเทศศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. 1 (1), พ.ย. 2553 - เม.ย. 2554), 102 - 113.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2562). *พุทธธรรม (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.
- Fox, J., & Salas, J. (2020). *Personal stories in public spaces: Essays on playback theatre*. Tusitala Publishing.
- Gonzalez, A. J., de Lima, M. P., Preto, L., Amarante, N., & Barros, R. (2024). Playback Theatre applications: A Systematic Review of Literature. *The Arts in Psychotherapy*, 102152.
- Imagination Revealed. (2023). *Playback Theatre*. Retrieved from <https://www.imaginationrevealed.com/home/techniques/playback-theatre/>
- International Playback Theatre Network. (2024). *What is Playback Theatre*. Retrieved from <https://playbacktheatrenetwork.org/what-is-playback-theatre/>
- Maneewattana, C. (2014). *Reading Samuel Beckett's in the light of Buddhism: a case study in the tradaptation of Waiting for Godot into a Thai Buddhist context* (Doctoral dissertation, University of Bristol).
- Salas, J. (2019). *Improvising Real Life (20th Anniversary Edition) : Personal Story in Playback Theatre*. Tusitala Publishing.
- Hunter, D. (2009). *The art of facilitation: The essentials for leading great meetings and creating group synergy*. John Wiley & Sons.
- Wilson, E. & Goldfarb, A. (2016). *Theatre: The Lively Art. (9th ed.)*. Boston: McGraw - Hill Education.