



College of Music
Mahidol University

MAHIDOL MUSIC JOURNAL

VOL. 1 NO. 1 MARCH – AUGUST 2018

MAHIDOL MUSIC JOURNAL

VOL. 1 NO. 1 MARCH – AUGUST 2018

วารสาร Mahidol Music Journal เป็นวารสารที่ตีพิมพ์บทความวิจัย บทความวิชาการ ผลงานสร้างสรรค์ ที่เกี่ยวข้องกับสาขาวิชาด้านดนตรีทุกแขนง รวมทั้ง ดนตรีศึกษา ดนตรีวิทยา ดนตรีแจ๊ส โดยไม่จำกัดประเภทของดนตรี ทั้งดนตรีคลาสสิก ดนตรีร่วมสมัย ดนตรีไทย ดนตรีของภูมิภาคต่าง ๆ หรือดนตรีชาติพันธุ์ หรือเป็นบทความสหวิทยาการที่มีดนตรีเป็นส่วนเกี่ยวข้อง ทุกบทความที่ได้รับการตีพิมพ์ต้องผ่านการกลั่นกรอง พิจารณาคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 คน โดยไม่เปิดเผยชื่อผู้เขียนต่อผู้พิจารณา (double-blind peer review)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่บทความวิจัย บทความวิชาการ รวมถึงผลงานสร้างสรรค์ที่มีคุณภาพในสาขาดุริยางคศาสตร์
2. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้ทางดนตรีหรือสหวิทยาการที่เกี่ยวข้องกับดนตรี
3. เพื่อสร้างเครือข่ายในการแลกเปลี่ยนความรู้ทางวิชาการ ความก้าวหน้าในงานวิจัยทางสาขาที่เกี่ยวข้องกับดนตรี

เจ้าของ

วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กำหนดพิมพ์เผยแพร่ ปีละ 2 ฉบับ

ฉบับที่ 1 มีนาคม – สิงหาคม

ฉบับที่ 2 กันยายน – กุมภาพันธ์

จัดพิมพ์ที่

ห้องหุ่นส่วนจำกัด หยิน หยาง การพิมพ์

104/2 หมู่ 5 ถนนกาญจนาภิเษก ตำบลปลายบาง

อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

วารสาร Mahidol Music Journal

วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล

25/25 ถนนพุทธมณฑล สาย 4 ตำบลศาลายา

อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม 73170

โทรศัพท์ 0 2800 2525 – 34 ต่อ 1108, 1124

โทรสาร 0 2800 2530

<https://www.music.mahidol.ac.th/mmj>

บทบรรณาธิการ EDITORIAL

วารสาร Mahidol Music Journal ฉบับปฐมฤกษ์ฉบับนี้ ถือได้ว่าเป็นก้าวสำคัญอีกก้าวหนึ่งของวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่จะมีส่วนช่วยสนับสนุนวงการการศึกษาดนตรีของประเทศไทย ให้ความสำคัญทางวิชาการดนตรี โดยเปิดโอกาสให้นักวิชาการดนตรีได้นำเสนอตีพิมพ์ผลงานวิชาการในหลากหลายรูปแบบ อาทิ บทความวิจัย บทความวิชาการ และบทวิเคราะห์ ผลงานสร้างสรรค์ด้านดนตรี แก่สาธารณชน และเป็นแหล่งข้อมูลให้แก่ นักศึกษา นักวิชาการ และผู้สนใจดนตรี ได้ค้นคว้าอ้างอิงเพื่อต่อยอดองค์ความรู้ทางดนตรีต่อไป

ในฉบับปฐมฤกษ์ฉบับนี้ วารสารฯ ได้รับเกียรติจากนักวิชาการดนตรีชั้นนำของประเทศ ที่มาร่วมนำเสนอ บทความวิชาการ ซึ่งผม ในนามของกองบรรณาธิการ ขอขอบคุณนักเขียน นักวิชาการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาสละเวลาในการสร้างสรรค์ผลงานวิชาการอันทรงคุณค่า และขอขอบพระคุณผู้อ่าน และผู้สนใจทุกท่าน ซึ่งกองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า จุดเริ่มต้นจุดนี้ จะเป็นอีกแรงหนึ่งที่จะช่วยนำพาการศึกษาดนตรีของประเทศไทย และภูมิภาคสู่ความก้าวหน้าอันยั่งยืนต่อไปในอนาคต และหวังว่าจะได้รับความสนับสนุนจากทุกท่านต่อไป

ดร. พันธุ์โกมล

บรรณาธิการ วารสาร Mahidol Music Journal

MAHIDOL MUSIC JOURNAL

ที่ปรึกษา

รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณาธิการบริหาร

คณบดีวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บรรณาธิการ

ดร. พันธุ์โกมล

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ดร. ดวงฤทัย โพคะรัตน์ศิริ
ดร. พุทธรักษา กำเหนิดรัตน์

ศิลปกรรม

จรรณ กะการดี

กองบรรณาธิการ EDITORIAL BOARD

กองบรรณาธิการจากผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก

PRINCETON UNIVERSITY

Prof. Dr. Simon Morrison

WEST VIRGINIA UNIVERSITY

Dr. Lindsey Williams

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศ. ดร. ณรงค์ฤทธิ์ ธรรมบุตร

ศ. ดร. ณัฏฐา พันธุ์เจริญ

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ดร. ปวีตน์ชัย สุวรรณคังคะ

ดร. นัฏฐิกา สุนทรชนผล

มหาวิทยาลัยศิลปากร

ดำรงห์ บรรณวิทยกิจ

ผศ. ดร. พิมพ์ชนก สุวรรณธาดา

ดร. ศักดิ์ศรี วงศ์ธราดล

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ดร. นิพัทธ์ กาญจนะหุต

มหาวิทยาลัยรังสิต

ผศ. ดร. เด่น อยู่ประเสริฐ

สถาบันดนตรีกัลยาณีวัฒนา

ดร. ชัญพงษ์ ทองสว่าง

กองบรรณาธิการจากผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

ศ. ดร. ณรงค์ชัย ปิฎกัรชต์

รศ. ดร. สุกรี เจริญสุข

ผศ. ดร. อนรรฆ จรรย์ยานนท์

ดร. อำไพ บุรณประพุกษ์

ดร. นิอร เตรีตตันชัย

ดร. ตรีทิพ บุญแย้ม

ดร. อรปวีณ์ นิตยสงคราม

ดร. กานต์ยุพา จิตติวัฒนา

ดร. ณัฐชยา นัจจนาวกุล

ดร. คม วงษ์สวัสดิ์

Dr. Kyle R. Fyr

Dr. Paul Cesarczyk

MAHIDOL MUSIC JOURNAL

VOL. 1 NO. 1 MARCH – AUGUST 2018

สารบัญ CONTENTS

- 4 เสียงใหม่ในอุษาคเนย์
(New Voices in Southeast Asia)
สุกรี เจริญสุข
-
- 16 ดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู
(Music of Bisu)
องอาจ อินทนิเวศ
-
- 28 อเล็กซานเดอร์เทคนิคสำหรับนักดนตรี
(The Alexander Technique for Musicians)
ชนิดา ตังเดชะหิรัญ
-
- 42 บทบาทของดนตรีกับการกีฬา
(The Role of Music and Sports)
ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์
-
- 53 ลักษณะการประพันธ์เพลงไมโครคอสมอส ของเบลา บาร์ตอก
(Characteristics in music compositions of Béla Bartók's Mikroskosmos)
กานต์ กุลานพวงศ์
-

เสียงใหม่ในอุษาคเนย์

New Voices in Southeast Asia

สุกรี เจริญสุข¹
Sugree Charoensuk

บทคัดย่อ

เดิมนั้นภูมิภาคอุษาคเนย์ วัฒนธรรม ผู้คนบนแผ่นดินได้รับอิทธิพลจากจีน อินเดีย เปอร์เซีย และยุโรปตะวันตก ต่อมาหลังสงครามโลกครั้งที่สอง อุษาคเนย์ได้รับอิทธิพลจากทวีปอเมริกาเป็นหลัก ทั้งวิถีชีวิต ความเป็นอยู่ การศึกษารวมถึงวัฒนธรรม เสียงใหม่ในอุษาคเนย์ เป็นการศึกษาถึงผลกระทบต่อเสียงดนตรีท้องถิ่น ดนตรีพื้นบ้าน ซึ่งเป็นดนตรีประจำชาติของชุมชนบนแผ่นดินใหญ่ (ไทย ลาว กัมพูชา พม่า เวียดนาม และมาเลเซีย) ผ่านสภาพการเปลี่ยนแปลงทางวิถีชีวิต สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม การศึกษารวมไปถึงการปรับตัว เปลี่ยนแปลงของเสียงดนตรี นักดนตรี วงดนตรี และเครื่องดนตรี และการอยู่รอดของดนตรีเหล่านั้น บทเพลงจำนวนมากสูญหาย เครื่องดนตรีไม่มีใครสืบทอด การตั้งเสียงดนตรีส่วนใหญ่ได้เปลี่ยนไปตามอิทธิพลตะวันตกเสียสิ้น

คำสำคัญ: ดนตรีอุษาคเนย์ ดนตรีท้องถิ่น การสืบทอดวัฒนธรรม

Abstract

Music heritage is a precious asset of any nation. However, in an information age Southeast Asian musicians face many challenges as traditional music connects with global culture and music. Just as in the past when the civilizations of China and India influenced Southeast Asian music so now traditional musicians are reinventing themselves for the 21st century; blurring the boundaries of genre, but still reflecting the region. How musicians across Southeast Asia are learning to preserve the art form and also inspire new creations is the focus of New Voices in Southeast Asia. The collection will also pave the way for the opening of Southeast Asia Music Museum, a living museum also dedicated to the same focus.

Keywords: Southeast Asian music, traditional music, cultural inheritance

¹รองศาสตราจารย์ วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทนำ

การค้นหาเสียงใหม่ของดนตรีพื้นบ้านอาเซียนใช้เวลาสำรวจ 5 ปี เพื่ออยากทราบว่าวันนี้ดนตรีพื้นบ้านไทยและเพื่อนบ้านในอาเซียน โดยเฉพาะบนผืนแผ่นดินใหญ่ อาทิ ลาว เวียดนาม กัมพูชา มาเลเซีย และพม่า ได้สร้างสรรค์ผลงานดนตรีไปถึงไหนแล้ว ดนตรีในที่นี้หมายถึงดนตรีท้องถิ่นดนตรีพื้นบ้าน ดนตรีโบราณ รวมเรียกว่า ดนตรีอมตะอุษาคเนย์ ไม่ใช่เพลงสมัยนิยมหรือเพลงตลาดที่มีกลไกการตลาดช่วยส่งเสริมให้แพร่หลาย อีกอย่าง เพลงสมัยนิยมเป็นวัฒนธรรมดนตรีใหญ่ ที่คนในวัฒนธรรมเล็กต้องปรับตัวเข้าหาอยู่แล้ว เพราะต้องการเปลี่ยนจากความแตกต่างไปสู่ความเหมือน เพื่อให้ทันสมัยและอยู่ในความนิยมของสังคม

สำหรับวัฒนธรรมเพลงสมัยนิยมหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ดนตรีในภูมิภาคนี้ได้รับอิทธิพลเพลงจากซีกโลกตะวันตก โดยเฉพาะแนวเพลงร็อกแอนด์โรล (Rock & Roll) จากประเทศอังกฤษและสหรัฐอเมริกา วงดนตรีที่มีเครื่องดนตรีประกอบด้วยกีตาร์ เบส กลอง เรียกววงซาดว์ (Shadow หมายถึงวงดนตรีที่เป็นเงาอยู่หลังนักร้อง) ซึ่งกลายเป็นมาตรฐาน ที่เป็นจุดเริ่มต้นเส้นทางดนตรีของเยาวชนทุกชาติในอาเซียน

อิทธิพลดนตรีจากโลกตะวันตกคงความแรงมีอิทธิพลอย่างต่อเนื่อง เพราะมีความคิดสร้างสรรค์แนวทางดนตรีใหม่ ๆ มีเสียงดนตรีที่มีคุณภาพ และมีระบบธุรกิจทำดนตรีให้เป็นสินค้าในช่วงปี พ.ศ. 2540 – 2560 ที่ผ่านมา เพลงสมัยนิยมจากญี่ปุ่น (J - Pop) และเกาหลี (K - Pop) ได้เข้ามาสร้างความคลั่งไคล้ในหมู่วัยรุ่นกลุ่มประเทศอาเซียน เกิดเป็นวงวัยรุ่นผู้ชาย (บอยแบนด์) และวงวัยรุ่นผู้หญิง (เกิร์ลกรุ๊ป) ที่เน้นรูปร่างหน้าตาดี แต่งตัวดีเป็นที่นิยมในกลุ่มวัยรุ่น ได้รับความนิยมสูงมากกว่าความเป็นดนตรี

ดนตรีที่ได้ศึกษานั้นอาจจะเรียก “ดนตรีพื้นบ้านเสียงร่วมสมัย” ซึ่งไม่สามารถที่จะมั่นใจนักว่าจะครอบคลุมได้ทั้งหมด การให้คำจำกัดความประเภทดนตรีในวันนี้ ดูเป็นเรื่องที่ติดตามแนวทางกันไม่ทัน หรือให้ความหมายได้ไม่ตรงเสียทีเดียว ความจริงดนตรีนั้นสำคัญที่ได้ฟัง ฟังแล้วชอบหรือไม่ชอบ ไพเราะหรือไม่ไพเราะ ฟังแล้วรู้สึกประทับใจ รู้สึกกินใจ ถูกรสนิยมน่าจะเพียงพอ นิยามประเภทดนตรีส่วนใหญ่กำหนดโดยนักวิชาการของประเทศตะวันตก ซึ่งศึกษาเรื่องดนตรีที่เป็นวิชาการมีเรื่องของความรู้ไว้มาก ความรู้ดนตรีในอุษาคเนย์ เป็นภาษาทางวัฒนธรรมแทนภูมิประเทศที่เรียกว่าอาเซียน ตัวทฤษฎีดนตรีอ้างอิงทฤษฎีดนตรีจากตะวันตก ซึ่งฝรั่งได้รวบรวมเอาไว้ ทั้งบันทึกและการวิเคราะห์ดนตรี

หากจะใช้คำว่าเป็นดนตรีประจำชาติ อาจจะได้เป็นคำกลาง ๆ เช่น ดนตรีไทย ดนตรืลาว ดนตรีเวียดนาม ดนตรีเขมร ดนตรีมาเลเซีย ดนตรีพม่า ถ้าเรียกเป็นดนตรีพื้นบ้านหมายรวมว่า เป็นแนวดนตรีและเครื่องดนตรีที่เล่นในท้องถิ่นในประเทศนั้น ๆ จากอดีตถึงปัจจุบัน เป็นดนตรีพื้นบ้านที่อยู่ในมาตรฐานระดับคลาสสิกคือ มีเสียงดนตรีที่ดีที่สุด คำว่า “คลาสสิก” ในที่นี้หมายถึง “ดนตรีอมตะ” ไม่ได้หมายถึงประเภทดนตรีของชาวยุโรปเท่านั้น แต่หมายถึงดนตรีที่มีความงดงามเป็นที่สุดก็ได้ อย่างของไทยนิยมเรียกว่า “ทางเทวดา” ถ้าเป็นนักดนตรีที่เก่งจะเรียกกันว่า “ขั้นเทพ” จะเป็นขั้นเทพขนาดไหน ขึ้นกับผู้ฟังจะต้องประเมินเอาเอง สิ่งสำคัญในการศึกษาคือนักดนตรีขั้นเทพเหล่านั้นสามารถอยู่ได้ในสายอาชีพ มีโอกาสแสดงดนตรีให้คนฟัง สร้างผลงานเพลงออกมาทำขายทั้งตัวเองและทำขายสังคม

นักดนตรีที่ร่วมให้ข้อมูลกับการศึกษาครั้งนี้ มีทั้งที่เป็นศิลปินเดี่ยวเครื่องดนตรี ซึ่งมีความชำนาญและเชี่ยวชาญเฉพาะ นักประพันธ์เพลง ผู้ควบคุมวงดนตรี ศิลปินสื่อผสม นักจัดรายการวิทยุเปิดแผ่นเสียง ช่างทำเครื่องดนตรี นักดนตรีวิทยา วิศวกรเสียง ผู้ควบคุมการผลิตเพลง อาจารย์สอนดนตรีในมหาวิทยาลัย นักสิทธิมนุษยชนที่คลุกคลีอยู่กับชาวบ้าน ฯลฯ ตั้งแต่นักดนตรีพื้นบ้าน ชาวนา การศึกษาแค่ขั้นประถมไปจนถึงคนที่เรียนดนตรีจบระดับปริญญาเอก

ศิลปินรุ่นใหม่พอใจที่จะสร้างสรรค์งานดนตรีแบบไม่มีนิยามไม่มีคำจำกัดความ เลือกใช้เครื่องดนตรีตาม

ที่ถนัด เลือกสร้างเสียงที่ถูกต้อง เชื่อว่าเป็นเสียงที่อยู่ในยุคสมัย ยังสามารถใช้เครื่องดนตรีโบราณ เช่น แคน พิณ โหวด โปงลาง กระจับปี่ ระนาด กลองหนัง ผสมผสานกับเครื่องดนตรีสากล เช่น กีตาร์ ไวโอลิน คีย์บอร์ด กลองชุดเสียงสังเคราะห์จากเครื่องคอมพิวเตอร์ อุปกรณ์สร้างเสียงอิเล็กทรอนิกส์ ผสมกับวงดนตรีเป็นดนตรีที่มีความสด ความใหม่ เสียงที่มีความแปลก ความเท เป็นเสียงที่มีความร่วมสมัย

เครื่องดนตรีที่ใช้ (ในอาเซียน) อาจเป็นตระกูลเดียวกัน แต่เสียงเครื่องดนตรีและการตั้งเสียงอาจจะแตกต่างกันไป ทำให้เสียงเพลงของแต่ละประเทศมีจุดเด่นทางวัฒนธรรม เสียงเครื่องดนตรีสร้างขึ้นเลียนแบบเสียงพูดและเสียงร้องของคน คนในแต่ละท้องถิ่นซึ่งพูดต่างกัน เสียงดนตรีของแต่ละท้องถิ่นจึงแตกต่างกันด้วยสำเนียงเสียงดนตรีบ่งบอกวัฒนธรรม การศึกษาค้นคว้านี้ให้เห็นความตื่นตัวของนักดนตรีในหลายประเทศ ค้นหาแบบเสียงดนตรีดั้งเดิมของตน อาทิ ดิยาโหม่จากมหาวิทยาลัยศิลปะและวัฒนธรรม (NUAC) ในพม่า ผลงานของยูน เจียรา จากมหาวิทยาลัยภูมิพนทวิจิตรศิลป์ (RUFA) ในกัมพูชา เงินกิมหย็อก จากศูนย์ศิลปะและดนตรีทดลองด้อมด้อม ในเวียดนาม

เนื้อหา

ผู้เขียนเคยศึกษาเรื่องระบบเสียงดนตรีไทยไว้ เมื่อปี พ.ศ. 2538 โดยศึกษาเรื่องระบบเสียงและการตั้งเสียงของดนตรีไทย และเครื่องดนตรีไทย เพื่อจะหาคำระบบเสียงมาตรฐานกลางของเสียง (เสียงและระบบเสียงดนตรีไทย พ.ศ. 2546 วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล) การศึกษาต้องการที่จะรู้ว่าความเป็นจริงของดนตรีไทยเป็นอย่างไร การที่ใครพยายามจะลากให้เป็นสากล การดึงเอาไว้ให้เป็นของไทย นักดนตรีทุกคนสามารถที่จะทำได้หมด เพราะดนตรีเป็นเรื่องของสังคม เป็นความเปลี่ยนแปลงและตอบสนองความต้องการของสังคม อาจจะนำสังคมในบางครั้งหรือเป็นการกระตุ้นสังคมในบางครั้ง

ความพยายามและต้องการเล่นดนตรีท้องถิ่นให้เข้ากันกับเครื่องดนตรีสากล เพราะนักดนตรีมีความเชื่อว่าสากลเป็นมาตรฐานของดนตรี สากลเป็นความทันสมัย ที่สำคัญคือสากลได้รับการยอมรับง่าย เพราะว่าการฟังและเรียนดนตรีในแบบตะวันตก สามารถเดินทางไปแสดงที่ไหนก็ได้ ในที่สุดนักดนตรีตั้งเสียงหรือใช้ระบบเสียงตามเครื่องดนตรีสากล ระบบเสียงดั้งเดิมของเครื่องดนตรีท้องถิ่นค่อย ๆ หายไป วิธีถ่ายทอดดนตรีพื้นบ้านในภูมิภาคนี้ยังอยู่ในช่วงรอยต่อ วิธีการต่อเพลงแล้วจำทรงเอาไว้กับการบันทึกเป็นตัวโน้ตตามวิธีของสังคมดนตรีนั้น เช่น เป็นตัวเลข การบันทึกโดยระบบนิ้ว การใช้ตัวหนังสือแทนเสียง หรือการบันทึกเสียงเป็นโน้ตสากล โดยใช้บรรทัดห้าเส้น การศึกษาระบบเสียงดนตรีของชาติในอาเซียน จึงเป็นเรื่องสำคัญและจำเป็นที่จะรักษาเอกลักษณ์ดนตรีของชาติไว้

เครื่องดนตรีในภูมิภาคส่วนใหญ่มีเสียงที่จำกัด เพราะเสียงที่ได้จากธรรมชาติมีจำกัดและเสียงที่ต้องการจะใช้ก็มีจำกัด เพราะโดยปรัชญาเชื่อว่า “เสียงน้อย ก็เลสน้อย” เมื่อเทียบกับเครื่องดนตรีของยุโรป เพราะฉะนั้นดนตรีขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการใช้ จะใช้ดนตรีเพื่อทำอะไร ก็ทำดนตรีให้เป็นอย่างนั้น ดนตรีจึงไม่มีผิดและไม่ถูก อาทิ ทำดนตรีเพื่อพิธีกรรม ดนตรีจะต้องเป็นแบบโบราณ เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้ เพราะความเป็นโบราณ หรือดั้งเดิมคือความศักดิ์สิทธิ์ ต้องดำรงรักษาไว้อย่างเคร่งครัด

วงดนตรี เสียงดนตรี และเครื่องดนตรีในภูมิภาคอุษาคเนย์ มีบทบาทและหน้าที่ใกล้เคียงกัน คือทำเพื่องานพิธีกรรมเป็นหลัก หลายประเทศได้พยายามพัฒนาเครื่องดนตรีเพื่อจะให้มีเสียงดนตรีเพิ่มมากขึ้นเช่นเวียดนามได้พัฒนาจ่าเป็นพิณแบบกู่เจิงของจีนจากมาตรฐาน 16 สาย เพิ่มไปเป็น 17 -21 สาย (สร้างโดยเหงวียนหวินบ่าว) ที่กัมพูชา เมื่อ ดร.ฮิม โสภี ประพันธ์เพลงแนวร็อกโอเปร่า ตามหลักดนตรีคลาสสิกตะวันตก ก็ได้คิดประดิษฐ์ระนาดรางคู่และฆ้องวงคู่ เพื่อให้สามารถเล่นครึ่งเสียงแบบสากล (Chromatic) ซึ่งเป็นความพยายามที่จะสร้างเสียงให้เพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันก็เป็นการพัฒนาเครื่องดนตรีให้มีศักยภาพของการทำเสียงได้มากขึ้นด้วย

ต่อมาเมื่อสังคมเปลี่ยนไป พิธีกรรมเปลี่ยนตาม ความเชื่อเปลี่ยนไปด้วย สังคมต้องการดนตรีเพื่อการฟัง

มากขึ้น สังคมต้องการดนตรีเพื่อความบันเทิงเสริม เพราะอิทธิพลสังคมบันเทิงแบบตะวันตกไหลเข้าสู่สังคมอุษาคเนย์อย่างต่อเนื่อง และไม่อาจจะทัดทานได้ ทั้งนี้คนรุ่นใหม่เห็นว่าเป็นความเจริญและต้องการเปลี่ยนแปลง เพราะเมื่อได้เปลี่ยนแปลงแล้ว “คุณภาพชีวิตดีขึ้น” คลื่นความเชื่อกระแสของสังคมต้องการความเปลี่ยนแปลง ทุกคนก็เชื่อว่าความเปลี่ยนแปลงคือชัยชนะและเป็นโลกอนาคต ดังนั้นกระแสดนตรีในสังคมจึงขับเพื่อการเปลี่ยนแปลง

หลังจากการเคลื่อนตัวตามกระแสตะวันตก (พ.ศ. 2520 - 2550) เมื่อไปจนสุดกู่แล้ว คนรุ่นเก่าที่ทัดทานไม่ได้เพราะกระแสนั้นมาแรง เนื่องจากวิถีชีวิตเปลี่ยนไป ความเป็นอยู่ได้เปลี่ยนแล้ว จากบ้านนอกกลายเป็นคนในเมือง เมืองรุกคืบเข้าไปในชนบท บ้านจัดสรรรุกที่ทำกิน รุกที่ทำนาทำไร่ ชาวนาชาวสวนขายที่ดินเข้าไปทำงานเป็นคนรับจ้างชาวเมือง คนรุ่นใหม่ต้องเรียนหนังสือต้องมีความรู้ ต้องได้ใบปริญญา

เมื่อกระแสสังคมวกกลับ วัฒนธรรมได้วกกลับ จาก พ.ศ. 2550 เป็นต้นมา ทุกคนเริ่มโหยหาอดีต พุ่มพวย วัฒนธรรม การเรียกร้องเพื่อให้กลับไปหาสิ่งที่หมดไปแล้ว อาทิ ดนตรีพื้นบ้าน ดนตรีดั้งเดิม ชีวิตชนบท บรรยากาศของสังคมชนบท กิจกรรมของชุมชน แน่นนอนทุก ๆ กิจกรรมเกี่ยวข้องกับดนตรี ได้มีการจัดตั้งหน่วยงานที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมขึ้น จัดตั้งองค์กรเพื่อรักษาวัฒนธรรม ดิ้นรนเพื่อจะจดทะเบียนมรดกทางวัฒนธรรม ซึ่งหมายถึงว่าสิ่งเหล่านั้นได้หมดสิ้นไปแล้ว เมื่อก่อนยังไม่มีกระทรวงวัฒนธรรม ไม่ต้องขึ้นทะเบียนทรัพย์สินทางวัฒนธรรม เพราะว่าวัฒนธรรมยังอยู่ในวิถีชีวิต ไม่ต้องหวงแหนไม่ต้องรักษา เพราะมีคนอยู่ที่ไหนก็มีวัฒนธรรมอยู่ที่นั่น อะไรที่หมดไปแล้ว จึงต้องโหยหาและหวงแหน

การปรับตัวของดนตรี โดยการนำอดีตมารับใช้ปัจจุบันเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ เพราะอดีตเดิม ๆ เข้ากับปัจจุบันไม่ได้ ส่วนสิ่งใหม่ที่เป็นอิทธิพลตะวันตกทั้งหมด ดูเหมือนว่า “สังคมไม่มีรากเหง้าและมองไม่เห็นอนาคต” แล้วยังขาดความภูมิใจในตนเอง ดังนั้นการผสมผสานเพื่อค้นหา “ความลงตัว” จึงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในภูมิภาคอุษาคเนย์ ทั้งนี้ให้ดูจากดนตรีเป็นภาพสะท้อนที่ชัดเจนที่สุด

ดนตรีและเครื่องดนตรีในแผ่นดินอุษาคเนย์เป็นวัฒนธรรมร่วม เหมือนกับวัฒนธรรมข้าวเหนียว วัฒนธรรมปลาร้าทำปลาให้เน่าแล้วกินอร่อย วัฒนธรรมสาธน้ำในเทศกาลสงกรานต์ เพราะว่าอากาศร้อนวัฒนธรรมนี้ถือผีบูชาผี วัฒนธรรมฆ้อง หรือวัฒนธรรมไม้ไผ่เป็นต้น ซึ่งเป็นต้นตอของเครื่องดนตรีหลายชนิด อาทิ เครื่องเป่าตระกูลปี่และขลุ่ย เครื่องตีกระทบ กราะ กรับ โกร่ง ไปจนถึงระนาด และกลอง ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีตั้งแต่อดีตสืบมา เขย่า ชัก ขูดคูดกวน โดยใช้วัสดุที่ทำได้ในท้องถิ่นทั้งสิ้น

แต่ก่อนแต่ไรนั้น ชาวบ้านคิดทำเครื่องดนตรีเพื่อใช้ในพิธีกรรม สร้างเสียงรับใช้การทรงเจ้าเข้าผี เพราะ “กลัวผี” จึงต้องทำเสียงดัง ๆ เพื่อไล่ผี เมื่อมีเสียงดัง ๆ แล้วก็จะรู้สึกปลอดภัย รู้สึกอบอุ่น เพราะเชื่อว่าผีกลัวเสียงดัง การขอให้ผีฝนฟ้าดี ฝนตกปลูกข้าวได้งอกงามถือเป็นความอุดมสมบูรณ์การขจัดปัดเป่าโรคภัย มีพิธีกรรมบูชายัญในพม่า หมอลำผีฟ้าในวัฒนธรรมลาว การเข้าทรงผีในสังคมเขมร เจ้าแม่เข้าทรงเลนด่งของเวียดนาม โนราลงครุเพื่อแก้บนที่ปักชำไผ่ของไทย หรือมายปูตรีของมะโย่ง ที่รัฐกลันตัน มาเลเซีย เป็นต้น

เครื่องดนตรีเก่าแก่ที่ใช้เป่าประกอบการลำผีฟ้า คือ แคน เป็นเครื่องเป่าตระกูลไม้ไผ่ (ไม้ซาง) พบในพื้นที่ตอนใต้ของจีน ไปจนถึงหมู่เกาะในอินโดนีเซีย เพราะว่าเป็นพื้นที่ร้อนชื้น ในป่ามีไม้ไผ่ ป่าไม้ซางเป็นวัชพืชที่มีอยู่ตามธรรมชาติ สามารถที่จะหาได้ง่าย แคนจึงมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตสังคมของชาวบ้าน เป็นเครื่องหมายของความเจริญรุ่งเรืองในอดีตนั้น มีร่องรอยประวัติศาสตร์เก่าแก่หลายพันปี บนหน้ากลองมโหระทึก (เส้นผ่าศูนย์กลาง 79.3 เซนติเมตร) มโหระทึกหรงอกหลู อายุมากกว่า 2,500 ปี มีจารึกปุมของชุมชน แต่ละวงรอบแสดงลายเส้นวิถีชีวิต เช่น การทำนา มีกลุ่มคนตีกลองและคนถือแคนอยู่ด้วย สำหรับมโหระทึกหรงอกหลู (Ngoc Lu bronze drum) เป็นหนึ่งในกลองยุคสำริดของวัฒนธรรมดองซอน (Dong Son Culture) ที่ขุดได้ทางตอนเหนือของเวียดนาม (มีอยู่ประมาณ 200 ใบ)

มโหระทึกหรือกลองกบทำขึ้นจากสำริด (โลหะผสมของทองแดงกับดีบุกหรือตะกั่ว 9 ต่อ 2) เป็นเครื่องดนตรี

ใช้ตีประกอบพิธีกรรมบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เนื่องจากชาวบ้านไม่สามารถที่จะเป็นเจ้าของโลหะได้ โลหะจึงเป็นของส่วนรวมที่หัวหน้าหรือผู้นำเท่านั้นที่จะมีสิทธิ์ใช้ ทั้งนี้หัวหน้าหรือผู้นำก็จะใช้เรียกชาวบ้านมาชุมนุม โลหะมีความกังวาน มีเสียงดัง ความกังวานของเสียงเป็นคุณสมบัติของความมีอำนาจ ยิ่งกังวานมากย่อมมีอำนาจมากเครื่องดนตรีที่ทำด้วยโลหะจะอยู่ที่ผู้นำ อยู่ที่วัด ซึ่งเป็นที่อยู่ของผู้นำทางจิตวิญญาณ ผู้เป็นเจ้าพิธีหรือสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา

พื้นที่ทางตอนใต้ของจีน (ปัจจุบันเป็นมณฑลกว่างสีและยูนนาน) รวมทั้งตามตะเข็บรอยต่อกับอุษาคเนย์ทางเหนือ ยังมีการใช้กลองกบในพิธีกรรมของหลายชนเผ่าอยู่ ช้องหุ่ย (ฆ้องที่หมดตรงกลาง) ซึ่งเชื่อว่าดวงอาทิตย์เป็นศูนย์กลางของจักรวาล ก็เป็นเครื่องดนตรีทำเสียงเพื่อที่จะใช้ในพิธีกรรม พัฒนารูปแบบขึ้นในชุมชนแถบอุษาคเนย์นี้ ซึ่งใช้แพร่หลาย เป็นเครื่องดนตรีที่นิยมมาถึงทุกวันนี้ เพราะมีเสียงดังกังวาน ช้องมีหลายขนาดและหลายรูปแบบในวงกลมล้อมรอบมาเลเซียและอินโดนีเซีย ช้องรางและฆ้องแผงในวงซายวายของพม่า ช้องวงในวงปีพาทย์ นอกจากนี้ยังมีเหม่ง โหม่ง ฉิ่ง ฉาบ กังสาล ล้วนเป็นเครื่องดนตรีตระกูลฆ้องที่เป็นโลหะทั้งสิ้น



ภาพที่ 1 ช้องขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 180 - 200 เซนติเมตร
แขวนอยู่ที่หน้าอาคารวิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล ทำโดยช่างทำฆ้องที่ “บ้านช่างฆ้อง”
อำเภอสว่างแดนดิน อุบลราชธานี ซึ่งยังสืบทอดทำฆ้องที่หมดตรงกลาง
ที่มา: สุกรี เจริญสุข

อารยธรรมโบราณของโลก 2 สาย คือ สายจีนและอินเดีย ซึ่งโอบล้อมภูมิภาคอุษาคเนย์ มีอิทธิพลต่อพิธีกรรม ความเชื่อ และวัฒนธรรมดนตรี ผสมผสานกับวิถีของชาวบ้านและราชสำนักจนแยกไม่ออกถึงทุกวันนี้ จีนได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีวิทยาการสูง แผ่อำนาจไปตามเส้นทางเดินเรือสำเภาลงไปทางทิศใต้ ติดต่อค้าขายตามเส้นทางสายไหม ไปไกลถึงโลกซีกตะวันตกมากกว่า 2,000 ปีแล้ว

แผ่นดินชมพูทวีป (Jambudvipa: ดินแดนแห่งลูกหว่า) หรืออินเดียและประเทศในเอเชียใต้ ก่อนถูกเจ้าอาณานิคมตะวันตกแบ่งแยก อินเดียเป็นเจ้าแห่งคณิตศาสตร์และดาราศาสตร์ (โหราศาสตร์) เป็นบ่อเกิดลัทธิความเชื่อต่าง ๆ ได้เผยแผ่ศาสนาโดยเฉพาะพราหมณ์-ฮินดู ตามด้วยพุทธไปยังดินแดนตะวันออกเฉียงใต้ (อุษาคเนย์) จนสุดฝั่งทะเลจีนใต้ พ่อค้าอินเดียยังเป็นคนที่น่าสนใจศาสนาอิสลามเข้ามาในหมู่เกาะอุษาคเนย์ด้วย

ดนตรีเดินทางขึ้นล่องไปตามพลังอำนาจของชุมชน อำนาจการค้า และกองกำลัง จดหมายเหตุราชวงศ์ถัง

ได้บันทึกไว้ว่าในปี พ.ศ. 1345 ชาวพยู เป็นรัฐก่อนยุคอาณาจักรพุกามได้ส่งเครื่องบรรณาการไปยังราชสำนักจีน พร้อมด้วยคณะนาฏศิลป์และดนตรี ซึ่งแสดงบทเพลงสวดในพุทธศาสนา เครื่องดนตรีที่นำไปด้วยมากกว่า 30 ชิ้น ประกอบด้วย กรับ ฉิ่ง สังข์ เสน่ง แคน ขลุ่ย พิณพม่า พิณเปี้ยะ จะเข้ ฆ้อง และกลอง เป็นต้น

การศึกษาดนตรีของจีนมีมานานก่อน 2,500 ปีขงจื้อ (Confucius) นักปราชญ์คนสำคัญของจีน ซึ่งเกิดปลายพุทธกาล (ก่อนพุทธศักราช 7 ปี และสิ้นชีวิต พ.ศ. 65) ได้สอนไว้ว่า นักปราชญ์จีนจะต้องเรียนศิลปะ 6 วิชา (ลั้วอี้ หรือลั้วจิง) โดยเรียงลำดับตามความสำคัญ ได้แก่ วิชาพิธีกรรม วิชาดนตรี วิชายิงธนู วิชาขับรถออกศึก วิชาการประพันธ์ และวิชาตีลูกคิด ที่สำคัญก็คือดนตรีเป็นวิชาที่เรียนคู่และติดอยู่กับพิธีกรรม เพราะการทำพิธีกรรมจะต้องประกอบด้วยเสียงดนตรี เพื่อให้พิธีกรรมศักดิ์สิทธิ์

ขงจื้อเป็นครูผู้เปิดโอกาสให้ชาวบ้านได้เรียนหนังสือ ในยุคที่การศึกษาสงวนไว้ให้คนชั้นสูงเท่านั้น ขงจื้อได้รวบรวมตำราสำคัญไว้หลายเล่ม รวมทั้งตำราเพลงโดยคัดเลือกเพลงจำนวน 305 บท จากตำราบทเพลงโบราณ (ชื่อจิง ซึ่งเป็นบทเพลงพื้นบ้าน เพลงกล่อมลูก และเพลงสวดในพิธี) เพื่อใช้สอนลูกศิษย์ให้เข้าใจความไพเราะของดนตรีและไว้ใช้ในการประกอบพิธีต่าง ๆ ขงจื้อใช้พิธีกรรมซึ่งถือว่ามืบทบาทสำคัญในสังคมจีนโบราณโดยเฉพาะงานศพ เป็นการเซ่นไหว้เทพยดาฟ้าดินและบรรพบุรุษขงจื้อกล่าวไว้ว่า

“หากจะสอนใครสักคนหนึ่ง ให้เริ่มต้นด้วยบทกวี ให้ความสำคัญกับพิธีกรรม แล้วจบด้วยเสียงดนตรี”

ปรัชญาการสอนของขงจื้อ (ลัทธิหฺง) กลายเป็นรากฐานวัฒนธรรมของจีนในยุคต่อ ๆ มา ผู้ศึกษาได้มีโอกาสเยี่ยมชมโรงเรียนโบราณ ซึ่งเคยเป็นห้องเรียนตามปรัชญาของขงจื้อ มีอายุกว่า 1,000 ปี ซึ่งสร้างสมัยราชวงศ์ซ่ง พ.ศ. 1519 ปัจจุบันเป็นสถาบันเยว่ลู่ ในมหาวิทยาลัยหูหนาน เมืองฉางซา มณฑลหูหนานยังเก็บรักษาคำสอนที่สลักไว้บนแผ่นหินขนาดใหญ่ ในห้องดนตรีจัดนิทรรศการเป็นการแสดง มีนักดนตรีเล่นอยู่ 4 คน คือ กูเจิงขลุ่ย กังสดาลที่ทำด้วยสำริด และระฆังหนาม ระฆังที่เป็นหนามเพราะให้ความศักดิ์สิทธิ์และมีเสียงดังกังวานกว่าระฆังที่ไม่มีหนาม หนามของระฆังทำให้อุบัติวิจิตรตระการตา



ภาพที่ 2 การแสดงดนตรีในห้องจัดนิทรรศการ ที่สถาบันเยว่ลู่ ในมหาวิทยาลัยหูหนาน เมืองฉางซา มณฑลหูหนาน แสดงด้วยเครื่องดนตรี 4 ชิ้น คือ กูเจิงขลุ่ย กังสดาล และระฆังหนาม
ที่มา: สุกรี เจริญสุข

เครื่องดนตรีเหล่านี้ ได้สืบทอดมาหลายพันปีแล้ว กู่เจิงเป็นเครื่องดีด ขลุ่ยเป็นเครื่องเป่า ทำด้วยไม้ไผ่หรือ ไม้เนื้อแข็ง กังสดาลและระฆังหนาม เป็นเครื่องดนตรีที่ทำด้วยโลหะ ชนิดที่แขวนเป็นระฆังราวเรียกว่าเปียนจิง เป็น ตระกูลเครื่องดนตรีโบราณทำด้วยโลหะสำริด ชาวจีนมีความสามารถในการหลอมสำริดและใช้โลหะอื่น ๆ มาทำ เครื่องดนตรี เช่น ระฆัง กลอง ตั้งแต่ยุคราชวงศ์ซางต่อราชวงศ์โจว (มากกว่า 3,000 ปี) เปียนจิงในนิทรรศการ มี กังสดาล 21 ชิ้น และมีระฆังหนาม 33 ใบ แขวนเป็นราวจากใหญ่ไปเล็ก ทุกใบทุกชิ้นตั้งเสียงตรงกับขลุ่ยและตาม เสียงของกู่เจิง ความสามารถตั้งเสียงเครื่องดนตรีเท่ากันทั้งหมดมีอยู่หลาย ๆ เสียง ทุก ๆ เสียงมีความกังวานก้อง ไกล แสดงว่าจีนได้พัฒนาเรื่องจิตวิญญาณมานานก่อนใคร เพราะเมื่อเสียงดนตรีตั้งเสียงตรงกัน ก็จะมีเสียงที่ตั้ง กังวานและมีอำนาจในการทำพิธีกรรม

“ห้องดีไม่ต้องตีก็ดัง ห้องไม่ดีตีให้ตายก็ไม่ดัง” เป็นคติของชาวบ้าน เพราะเมื่อโลหะที่ใช้ทำห้อง (รวมทั้ง ระฆัง) ผสมผสานเข้ากันดี เป็นโลหะผสมใหม่เป็นเนื้อเดียวกัน เสียงห้องก็จะดังกังวาน เมื่อตีลูกหนึ่ง ความสั่น สะเทือนของโลหะ ก็จะกังวานไปยังห้องลูกอื่น ๆ บางครั้งชาวบ้านที่ไม่มีความรู้ก็เข้าใจว่า “ผีหลอก” เป็นที่มาของ ห้องดีไม่ต้องตีก็ดัง

ในพื้นที่ชมพูทวีป ความเป็นดนตรีมีมาพร้อมกับการเกิดของศาสนาพราหมณ์-ฮินดู (ประมาณ 3,500 ปี) ด้วยความเชื่อว่า ดนตรีเป็นทางเข้าถึงเศียรของพระผู้เป็นเจ้าหรือสุโมกะยะ คือการรวมเป็นหนึ่งเดียวกับพรหมหรือ การบรรลุธรรมเพราะคนในวรรณะพราหมณ์ถือกำเนิดมาจากเศียรของพระพรหม

ศาสนาฮินดูแบ่งคนเป็น 4 วรรณะ (กษัตริย์ พราหมณ์ แพศย์ ศูทร) มีเทพเจ้าซึ่งเป็นตัวแทนของธรรมชาติ อยู่ในทุกสิ่งทุกอย่าง มีอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ แปลงกายเหมือนยอมนุษย์ ประดิษฐ์เพิ่มเติมตามยุคเพื่อสนองตอบ ความศรัทธา สร้างประดิษฐ์ความเชื่อเทพเจ้าถือเครื่องดนตรีประจำตัว เช่น พระศิวะไกวบัณเฑาะว์ร้ายรำ (ศิวนาฏ ราช) พระกฤษณะเป่าขลุ่ย พระสรัสวดีถือพิณวิณา สัญลักษณ์แห่งกฎและจังหวะ (ดนตรี) ซึ่งเป็นเสียงของจักรวาล

หัวใจของศาสนาพราหมณ์คือ การสวดมนต์วิงวอนต่อเทพเจ้า มีคนวรรณะพราหมณ์ทำพิธีกรรมบูชา ใน ฤคเวทซึ่งถือเป็นคัมภีร์เก่าแก่และสำคัญที่สุดในยุคพระเวท ประกอบด้วยเพลงสวดเป็นพื้นบทและบทโคลงกลอน เป็นหมิ่นบท มีการนำบทสวดฤคเวทมาแต่งเป็นทำนองเสนาะเข้ากับเสียงดนตรี รวมเป็นคัมภีร์ชื่อสามเวท ในการ ร่ายสามเวท จะให้ความสำคัญกับดนตรี ซึ่งจะมีตัวโน้ตกำกับเสียงอยู่ในบทสวด ต่อมาได้พัฒนาจนเป็นเพลงสวดที่มี อนุภาพสูงทางจิตใจ

มีการทำตำราย่อย (อุปเวท) ที่เรียกว่าคันธรรพเวท บันทึกเพลงสวด วิธีการร้อง ทำนองที่ใช้สำหรับพิธีบูชา เล่นประโคมด้วยเครื่องดนตรี ซึ่งมีเครื่องดนตรีที่ใช้ อาทิ กลอง ขลุ่ย พิณวิณา คัมภีร์สามเวทมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรม ดนตรีคลาสสิกของอินเดีย ซึ่งเป็นรากฐานของตำราทางวิทยาศาสตร์ วางหลักเกณฑ์การแสดงนาฏกรรมและดนตรีมา หลายพันปีแล้ว

ตั้งแต่โบราณมาแล้ว ระบบเสียงดนตรีของอินเดียแบ่งเป็นระบบครึ่งเสียงถึง 22 เสียง เวลาที่ได้ฟังเสียงกลอง ตับบลา (Tabla) ของอินเดียแล้วก็จะบอกได้ว่า ดนตรีได้พัฒนาไปไกลมากแล้ว เสียงที่ตีตื้นลึก ดังเบาแม้แต่เสียง ที่เกิดจากการกระดิกนิ้วแต่ละนิ้ว ก็บอกถึงความแตกต่างของเสียง แต่ละเสียงออกมาจากจิตใจที่เต็มไปด้วยอารมณ์ และความรู้สึก บอกถึงความละเอียดของเสียงที่ออกมาจากจิตใจที่ละเอียดอ่อนด้วย “เพราะเสียงดนตรีออกมา ละเอียดอย่างไร จิตใจก็จะละเอียดเช่นนั้น” เพราะทุกคนเชื่อว่า เสียงใสใจสะอาด

เมื่อปี พ.ศ. 2560 ที่ ดร.โลจัน ริจาล (Dr. Lochan Rijal) ภาควิชาดนตรี มหาวิทยาลัยกาฐมาณฑุ ประเทศ เนปาล มาขอความช่วยเหลือ โดยนักร้องซารังกิ (Sarangi) ให้ผู้เขียนฟังที่ร้านอาหาร (ร้าน Music Square) วิทยาลัย ดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นเสียงซอที่ขอร้อง อ่อนหวาน โดดเด่นเหมือนเสียงคร่ำครวญของคน ดร. โลจัน เป็นนักดนตรีผู้เชี่ยวชาญมานุษยดนตรีวิทยาซารังกิเป็นเครื่องดนตรีโบราณที่เคยเป็นที่นิยมในเนปาลและอินเดีย ตอนเหนือ เชื่อว่าได้พัฒนามาจากเครื่องสายตระกูลพิณวิณา ดนตรีกาซัลในมาเลเซีย ซึ่งนิยมเล่นในงานแต่งงาน

ดั้งเดิมก็ใช้ฆ้องวงมโหรี ต่อมาเปลี่ยนใช้กีตาร์แทน รวมทั้งเปลี่ยนซитарเป็นอู๊ด (กัมบัส) ด้วย

ดนตรีซึ่งฝังรากอยู่ในวัฒนธรรมฮินดูส่งอิทธิพลไปถึงพุทธศาสนา ซึ่งเกิดขึ้นในสังคมเดียวกัน บางครั้งก็เป็นคู่แข่งกันพุทธศิลป์ตามวัดและโบราณสถานที่ยังเหลืออยู่ในอินเดีย เช่น เมืองอมราวตี เมืองนาครชุนโกณฑะ หมู่ถ้ำขันทา-เอลโลรา เมืองออร์คาบาตมีภาพของนักดนตรีและนาฏลีลาแกะสลักปูนปั้นและภาพผนังเขียนสี ประดับพุทธประวัติหรือเรื่องชาดก ทำให้ได้เห็นหลักฐานวงดนตรี (ขนาด 3-7 คน) โดยมากจะเป็นผู้หญิงเครื่องดนตรีที่ใช้มีกลอง ฆ้อง พิณ ซอ ขลุ่ย สังข์ กระดังง์ เป็นต้น

โดยถือคติเดียวกัน มีให้เห็นที่ปราสาทนครวัด นครธมในกัมพูชา ซึ่งสร้างศาสนสถานฮินดูและพุทธ ตามยุคสมัยกษัตริย์ผู้สร้างทำให้มีหลักฐานเครื่องดนตรีในสมัยโบราณ เช่น พิณเขมร กระจับปี พิณสายเดี่ยว ฆ้อง กลอง เป็นต้น ต่อมาพิณเขมรที่เพ็ญรุ่งเรืองขึ้นมาใหม่ โดยอิงจากหลักฐานโบราณ ในปัจจุบันนี้ที่หน้าพระราชวังกรุงพนมเปญ ก็ยังมีวงพิณพาทย์มาเล่นถวาย (แก่กษัตริย์) ที่ศาลพระโลกेश্বরทุกวันพระด้วย

หน้าศาลเจ้าพ่อหลักเมืองที่ท้องสนามหลวง กรุงเทพมหานคร ที่ศาลพระพรหมเอราวัณสี่แยกราชประสงค์ ในกรุงเทพมหานคร ก็มีวงดนตรี ละครแก่กษัตริย์ แสดงเพื่อให้คนที่มีความทุกข์ การขอความเมตตาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ การแก่กษัตริย์ในวาระต่าง ๆ ก็ยังเชื่อถือและปฏิบัติกันมาอย่างต่อเนื่องจนทุกวันนี้ ส่วนดนตรีและเพลง ทำทางในการร่ายรำจำนวนนางรำก็ต้องเปลี่ยนไปตามสมัยและความเชื่อว่าสวยงาม เหมาะสมกับพิธี และว่าได้บุญที่สุดแล้ว

รอบชายฝั่งแผ่นดินและในหมู่เกาะในพื้นที่อุษาคเนย์ ซึ่งเป็นเส้นทางเดินเรือสำเภาที่คึกคักแห่งหนึ่งในอดีต เนื่องจากโลกตะวันตกต้องการค้าขายกับจีน ก็แวะพักจอดเปลี่ยนถ่ายสินค้ารอบคาบสมุทรมลายูหรือที่เรียกว่า มลายูประเทศ (จากสุราษฎร์ธานีลงไปถึงมาเลเซีย สิงคโปร์ เกาะบอร์เนียวอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์) อาณาจักรศรีวิชัย ซึ่งมีอิทธิพลครอบคลุมน้ำแฉะนี้ไม่ต่ำกว่า 500 ปี (พุทธศตวรรษที่ 12 - 18) พ่อค้าและกะลาสีเรือชาวอินเดีย เปอร์เซีย (อิหร่าน) อาหรับใต้ (เยเมน) เข้ามาค้าขายพร้อมประกาศศาสนาอิสลาม ประชาชนในประเทศรอบคาบสมุทรมลายูที่เคยนับถือพุทธหรือฮินดู หันไปนับถือศาสนาอิสลามจำนวนมาก เนื่องจากการค้าคืออำนาจ เมื่อผู้มีสินค้ามีอำนาจ การหิบบัณฑิตศาสนาและความเชื่อให้ ก็เป็นหุ้นส่วนของอำนาจ เพื่อจะเข้าไปปกครองแล้วใช้ศาสนา ความเชื่อ และพิธีกรรม ซึ่งเป็นวิถีชีวิตเข้าไปครอบงำผู้ถูกปกครองไปด้วยในเวลาเดียวกัน

เครื่องดนตรีและวัฒนธรรมดนตรีเดินทางตามเข้ามาควบคุมกันด้วย เพราะดนตรีเป็นหุ้นส่วนของชีวิตและเป็นหุ้นส่วนของพิธีกรรม เช่น ซอระบับ (ซอสามสาย) กลองรำมะนา (เรบานา) ปี่สรโน (ปี่โหม่ง) จากวัฒนธรรมเปอร์เซีย พิณอู๊ด (Lute) จากวัฒนธรรมฮาดรามาต์ (Hadhramaut) ของอาหรับใต้ ซึ่งเครื่องดนตรีเหล่านี้ยังมีใช้อยู่ในชุมชนวัฒนธรรมดนตรีของมาเลเซีย อาทิ อู๊ด (Lute) คนมาเลเซียเรียกว่ากัมบัส ใช้เล่นกันอย่างแพร่หลาย กลองกมปัง (Kompang) คล้ายรำมะนา แต่บางและเล็กกว่า ก็รับอิทธิพลมาจากทั้งอาหรับและเปอร์เซีย

การตีกลองกมปัง โหรีร้องเป็นภาษาอาหรับและมาเลย์ ใช้น้ำขบวนแห่เจ้าบ่าวเข้าสู่พิธีแต่งงานอิสลาม ซอระบับใช้เป็นเครื่องดนตรีเอกนำทำนอง ใช้ในการแสดงมโหรี เป็นต้น มาเลเซียได้สร้างวงออร์เคสตราโอทีเอ็ม (Orchestra Traditional Malaysia, OTM) ขนาดประมาณ 50 คนประกอบด้วยเครื่องดนตรีพื้นเมืองจากหลากหลายวัฒนธรรม รวมทั้งเครื่องดนตรีจากยุโรปด้วย

เมื่อวิทยาการเดินเรือได้ก้าวไปไกลมากขึ้น ชาวยุโรปก็เข้ามาเปิดบริษัทการค้าพร้อมประกาศศาสนาคริสต์มีเมืองมะละกากลางเป็นศูนย์กลาง โปรตุเกส (ประเทศ) เข้ามาเป็นชาติแรก นำไวโอลินและกีตาร์ติดตัวมาด้วย ต่อมาชาวฮอลันดา (วิลันดา) สเปน อังกฤษ ฝรั่งเศสก็เข้ามา เครื่องดนตรีที่ตามมาพร้อม ๆ กับฝรั่งตะวันตก อาทิ เปียโน แตรฝรั่งหรือแตรวิลันดา (Natural Trumpet) ใช้เป่าเพลงในพิธีแห่งศพ (ชาวสยามเรียกว่าวิลันดาไอ้) ออร์แกน หีบเพลงชัก และเครื่องดนตรีอีกหลายชนิดก็ได้เข้ามาด้วย

นอกจากนี้ ชาวตะวันตกได้นำเทคโนโลยีที่เป็นเครื่องมือใช้ในชีวิตประจำวัน อาทิ เลื่อยฉลุ (เลื่อยเล็ก ๆ) ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า “เลื่อยลัดดา” คือเครื่องมือที่ตกทอดมาจากชาวฮอลันดา

ฝรั่งเศสวันตกนิยมขับร้องเพลงประสานเสียงเพื่อสรรเสริญพระเจ้า ใช้เพลงสวดขับร้องในโบสถ์เป็นพื้นฐาน การศึกษาดนตรีในโรงเรียนยุคต้นของการศึกษาในสยาม ซึ่งโรงเรียนส่วนใหญ่ที่ก่อตั้งขึ้นโดยบาทหลวงหรือหมอสอนศาสนา เริ่มมีการตั้งแตงวงฝึกหัดทหาร หลักฐานที่เป็นเพลงไทยโบราณเรียกกันว่าเพลง “ยี่เอี่ยม” ซึ่งร้องสืบทอดกันมาโดยที่ฟังไม่ได้ศัพท์ว่าภาษาจริง ๆ แล้วมีความหมายว่าอย่างไร

“ยี่เอี่ยมดิสพรายชำชำ ดิสสกร้า...” น่าจะมาจากเพลงสวดชาวคริสต์ที่เรียกว่า Hymn (ฮิม) ชื่อเพลง The Heavenly Bridegroom Soon Will Come

ในพม่า คนพม่าเอาเปียโนไปเล่นแบบสามนิ้ว เล่นตามเสียงที่ได้ยิน คิดนิ้วให้ได้เสียงที่ต้องการ โดยที่ไม่สนใจว่าวิธีการเล่นเปียโนแบบตะวันตกเป็นอย่างไรที่เรียกว่า สันตยา ชาวเวียดนามเอากีตาร์ไปเซาะร่องระหว่างหย่อง (Fret) ให้ว่าลิก ใช้กับวงซาวบ้าน (ดนตรีต่ายต้อ) ศิลปินแห่งชาติไทย ชาเคร์ แวเต็ง (พ.ศ. 2474 - 2456) เป็นมุสลิมจากปัตตานี สืโวโกลินในวงรองเง็ง ซึ่งเป็นดนตรีบรรเลงประกอบการเต้นรำ เล่นทำนองเพลงดั้งเดิมของรองเง็ง (ซึ่งหมายถึงบ้า ๆ บอ ๆ) เพลงจำนวนหนึ่งเป็นเพลงฝรั่งโบราณ ทั้งในแง่ของทำนองและจังหวะ



ภาพที่ 3 ประติมากรรมชาเคร์ แวเต็ง ในสวนศิลปิน วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ที่มา: สุกรี เจริญสุข

วงเดินดั่งอัสลี หมายถึงวงดนตรีที่ยึดหลักแบบโบราณ ที่ชาเตอร์ แวเต็ง เป็นหัวหน้าวง ได้เล่นให้บันทึกเป็นแผ่นเสียง เมื่อปี พ.ศ. 2535 การผสมเครื่องดนตรีในวง ประกอบด้วยไวโอลิน แมนโดลิน รำมะนา (เล็ก - ใหญ่) ฆ้อง ลูกชัต (มาราคัส) บางครั้งวงรองเง็งก็เพิ่มทึบเพลงชัก (แอคคอเดียน) เข้าไปด้วย

การเข้ามาค้าขายของชาวยุโรปในระยะแรก ต่อมากลายเป็นการตีเมือง การล่าเมืองขึ้นเพื่อหาสมบัติและทรัพยากรโดยที่ขีดเส้นแบ่งเขตในอุษาคเนย์ เหนือดินแดนต่าง ๆ ยกเว้นสยาม อุษาคเนย์ตกเป็นอาณานิคมของชาวยุโรปเป็นเวลานานร้อยปี และทยอยได้รับเอกราชหลังสงครามโลกครั้งที่สอง จากนั้นการต่อสู้ทางอุดมการณ์ การต่อสู้ทางการเมืองระหว่างทุนนิยมกับคอมมิวนิสต์ การต่อสู้ระหว่างคนจนกับคนรวย การต่อสู้ระหว่างชนชั้นผู้ปกครองกับผู้ถูกปกครอง ทำให้เกิดสงครามขึ้นในพื้นที่อื่นโดจีนอีกหลายสิบปี

ต่อมาสหรัฐอเมริกาเข้ามามีบทบาทในภูมิภาค รวมทั้งการแพร่สะพัดของวัฒนธรรมอเมริกัน มีวงดนตรีร็อก วงคอมโบ วงชาโดว์ผุดขึ้นมากมายในทุกประเทศของอาเซียน แนวเพลงอเมริกัน ร็อก ฟังก์ โซล แจ๊ส กลายเป็นที่นิยม ทุกวันนี้วัฒนธรรมดนตรีอเมริกันยังนำหน้าดนตรีทุกประเภทในภูมิภาคนี้

บทบาทของดนตรีในพิธีกรรม ขยายไปสู่การเฉลิมฉลองในเทศกาลบุญประเพณี ใช้ในชีวิตประจำวัน ใช้ในงานรื่นเริงมงคลและอวมงคล เกิดดนตรีชนิดใหม่เล่นดนตรีเพื่อการฟัง จนกลายเป็นธุรกิจดนตรี และอุตสาหกรรมดนตรี ภายหลังสงครามเวียดนาม

เมื่อเวียดนาม ลาว และกัมพูชา เปลี่ยนไปปกครองแบบสังคมนิยมคอมมิวนิสต์ ระบอบกษัตริย์ถูกล้มล้าง ดนตรีสายราชสำนักซึ่งเคยเป็นเสาหลักของการดำรงอยู่ของดนตรี ทำให้นักดนตรีมีอาชีพ มีผู้อุปถัมภ์ค้าชู และดนตรีได้พัฒนาไปอย่างต่อเนื่อง

เมื่อหมดผู้อุปถัมภ์ ดนตรีก็นับวันพลัดหลง นักดนตรีขาดโอกาสและหมดอาชีพ ไม่มีคนเลี้ยงดู นักดนตรีทำมาหากินเองไม่ได้ นักดนตรีตักงานดนตรีของชาวบ้านก็เจียบเสียงลงเพราะพิธีกรรมถูกสั่งห้าม ซึ่งเป็นหลุมดำของวัฒนธรรมดนตรีในภูมิภาคอาเซียน

พม่าหลังได้เอกราชยังอยู่ภายใต้รัฐบาลทหารอีก 50 ปี ดนตรีไม่ได้รับการเหลียวแลมากนัก มาเลเซียและไทยมุ่งพัฒนาด้านเศรษฐกิจ ปลดปล่อยดนตรีวิ่งตามกระแสโลกเอง เพราะดนตรีไม่ได้อยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ดนตรีเป็นอาชีพของทาสและไพร่ที่คอยบำรุงบำเรอเจ้านาย ดังนั้นสภาพโดยรวมดนตรีดั้งเดิมในอุษาคเนย์จึงถูกละเลย ไม่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐ ไม่ได้รับความสนใจจากประชาชน ยิ่งกับคนรุ่นใหม่แล้วดนตรีถูกมองว่าเป็นเรื่องที่ล้าสมัย เชย และไม่มีการพัฒนา

ผ่านมาถึงยุคโลกาภิวัตน์ พ.ศ. 2530 เป็นต้นมา ประเทศกลุ่มคอมมิวนิสต์ผ่นปรนกฎเกณฑ์ อาเซียนเปิดประเทศ ดนตรีพื้นบ้านถูกใช้เป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมอันเก่าแก่ ควรค่าแก่การอนุรักษ์ ถูกใช้เป็นศิลปะเป็นสินค้าเพื่อจะดึงดูดนักท่องเที่ยวมีการรื้อฟื้นดนตรีพื้นบ้านหรือพัฒนาให้เหมาะกับการแสดงในงานประจำชาติเพื่อให้ชาวต่างชาติได้ชื่นชม

เทคโนโลยีเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่เปลี่ยนวิถีของดนตรีพื้นบ้าน อาจจะพูดได้ว่า เทคโนโลยีได้เปลี่ยนดนตรีทั้งหมดด้วยซ้ำ เสียงดนตรีในอดีตที่มีเสียงที่จำกัดซึ่งมีเสียงไม่กี่เสียง เมื่อนำดนตรีพื้นบ้านมาพัฒนาตามเทคโนโลยีแต่ละยุคสมัย จนมีความหลากหลายและซับซ้อน มีเสียงแปลก ๆ ใหม่ ๆ เกิดขึ้นมากมาย มีความรู้ความเข้าใจศาสตร์ของเสียงเพิ่มขึ้น มีการผลิตเครื่องมือสร้างเสียง ทั้งที่เป็นเครื่องดนตรีและอุปกรณ์เสียงอิเล็กทรอนิกส์แบบต่าง ๆ การใช้วิศวกรรมเสียงในการสร้างสรรค์งานเพลงและบันทึกเสียง นักดนตรียุคใหม่จึงสนุกกับการทดลองสร้างเสียงที่ถูกจริต (หู) ตามยุคสมัยของตน ความจริงหลักการทำดนตรียังคงเหมือนเดิมคือ มีแรงบันดาลใจจากสภาพแวดล้อมจากเสียงที่ได้ยิน และความคุ้นเคยในชีวิต

ตัวอย่างศิลปินฮิปฮอป (Hip Hop) ชื่อดังในพม่า ตาโซ (ThxaSoe) สร้างผลงานด้วยการบันทึกดนตรีชายวายบรรเลงเต็มวง (วงปี่พาทย์พม่า) แล้วนำไปบิดปรับแต่งเสียงเสียใหม่ในห้องบันทึกเสียง ออกมาเป็นดนตรีที่

มีจังหวะคึกคัก ทำให้วัยรุ่นนำไปเต้นโยกกันได้สนุกสนาน งานเพลงเป็นลักษณะคล้ายแนวเพลงอีดีเอ็ม (EDM - Electronic Dance Music) ที่วัยรุ่นนักเต้นชอบกัน ดิสโก้คิติจิตอลแต่ยังมีสำเนียงของเปิงมางคอก เสียงซ้องเสียงปี่ จากวงซาวววยผสมผสานไปกับเสียงอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งเป็นที่ถูกใจทั้งวัยโจ๋และวัยเก๋า กลายเป็นดนตรียอดนิยม

บทสรุป

โลกในยุคลัดนิ้วกดของเทคโนโลยีดิจิทัล และการสื่อสารไร้พรมแดนผ่านอินเทอร์เน็ต ได้เปลี่ยนชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนลงอย่างสิ้นเชิง ไม่เว้นแม้แต่ในแวดวงดนตรี หมดยุคขายแผ่นเสียงและเปิดแผ่นเสียงทางสถานีวิทย อีกต่อไป ผลงานเพลงใหม่ ๆ เปิดตัวทางสื่อออนไลน์ ส่วนใหญ่ออกมาเป็นมิวสิกวิดีโอทีละเพลง (Single) โดยบันทึกปะแปะไว้บนยูทูป (YouTube) หรือเฟซบุ๊ก (Facebook) ถ้าเพลงถูกใจสามารถซื้อผ่านระบบออนไลน์ เลือกซื้อได้เฉพาะเพลง โดยไม่ต้องซื้อยกทั้งชุดอีกต่อไป ซึ่งอำนาจการตัดสินใจอยู่ในมือคนฟังมากขึ้น ธุรกิจขายดนตรีต้องปรับเปลี่ยนกลยุทธ์อย่างรวดเร็ว ในขณะเดียวกันเหล่าศิลปินสามารถเข้าหาผู้ฟังได้โดยตรง ติดต่อผ่านสื่อออนไลน์ สร้างฐานแฟนเพลง นำเสนอผลงาน แจกซาวคอนเสิร์ต โดยไม่ต้องอาศัยคนกลางอีกต่อไป ไม่จำเป็นต้องพึ่งระบบค่ายเพลง ไม่ต้องมีผู้จัดการ ไม่ต้องมีนายหน้า นักดนตรีพื้นบ้านซึ่งเป็นคนกลุ่มน้อยในวงจรมีโอกาสเป็นที่รู้จักหรือมีคนฟังได้อินผลงานมากขึ้น ถ้าหากรู้จักใช้เทคโนโลยีสื่อสารให้เป็นประโยชน์

โลกออนไลน์ช่วยให้คนรุ่นใหม่ “รู้เขา รู้เรา” ในทางดนตรีหลากหลายขึ้น อยากฟังเพลงจากวัฒนธรรมอื่นที่ไม่อยู่ในอิทธิพลตลาด ก็ค้นหาได้จากคอมพิวเตอร์ โดยอาศัยโปรเฟสเซอร์ ดร.กูเกิ้ล (Professor Dr. Google) ซึ่งนักดนตรีสามารถติดต่อแลกเปลี่ยนเทคโนโลยีข้ามโลกได้ การสร้างสรรค์งานดนตรีร่วมกับเพื่อนต่างชาติได้ง่ายและรวดเร็วขึ้น รวบรวมว่าทำงานอยู่ในห้องเดียวกัน การได้เห็นได้ฟังความเป็นอื่นมากเข้า รวมทั้งร่ำเรียนรับอิทธิพลดนตรีตะวันตก เชื่อว่าน่าจะมีส่วนผลักดันให้นักดนตรีอุษาคเนย์หันมาค้นหา “เสียงที่เป็นฉัน” เพื่ออวดและเพื่อแข่งขัน เพื่อสร้างความแตกต่าง เพราะความแตกต่าง ความหลากหลายได้กลายเป็นสินค้าที่สำคัญ

งานศึกษาชิ้นนี้ ได้เห็นความเคลื่อนไหวดังกล่าว ผ่านบทเพลงที่มีความร่วมสมัย และมีสีสันเสียงที่เป็นรากเหง้าของวัฒนธรรมร่วม วัฒนธรรมเฉพาะที่แตกต่างอย่างชัดเจน อย่างน่าสนใจยิ่ง

นักดนตรีที่ได้สร้างเสียงใหม่ให้กับดนตรีในภูมิภาคอาเซียน จะมีที่ยืนบนเวทีหรือไม่ เวทีไหน จะยืนอย่างไร มีความมั่นคงแค่ไหน ขึ้นอยู่กับว่าสร้างฐานคนฟังได้ยั่งยืนขนาดไหน จะได้รับการสนับสนุนจากรัฐหรือจากมิตรรักแฟนเพลง จากประชาชนได้อย่างไร สิ่งเหล่านี้เป็นคำถามที่ท้าทาย จะรักษาความต่อเนื่องของดนตรีอุษาคเนย์ไว้ได้อย่างไร ก็ต้องติดตามกันต่อไป

เชื่อว่ามีคนอยู่ที่ไหนก็มีดนตรีอยู่ที่นั่น ดนตรีเป็นอย่างไร ก็เพราะมีคนเป็นอย่างนั้น ดังนั้นความแตกต่างและความหลากหลายเป็นจุดเด่นของดนตรีของแต่ละท้องถิ่น วันนี้โลกเล็กลง การสื่อสารกันง่ายขึ้น การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ก็เร็วขึ้น การผสมผสานเกิดอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ต่อไปนี้ความมีสมบัติที่เป็นของตัวเอง (ดนตรีท้องถิ่น) ก็จะกลายเป็นสิ่งที่พิเศษ แล้วนำเอาดนตรีท้องถิ่นที่เป็นสิ่งที่พิเศษมาสร้างสรรค์ “นำอดีตมารับใช้ปัจจุบันเพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่” เพราะ “ความเป็นฉัน” จะเป็นสินค้าใหม่ในโลกอนาคต

อีกมิติหนึ่งที่เกิดขึ้นอย่างน่าสนใจยิ่ง การผสมผสานของคน การแต่งงานข้ามสายพันธุ์ เป็นการผสมเผ่าพันธุ์ใหม่ ทำให้มิติทางวัฒนธรรมเปลี่ยนไปด้วย สังคมสมัยใหม่ไม่สามารถที่จะแยกเป็นเผ่าพันธุ์ดั้งเดิมได้อีกต่อไป การผสมอาหาร (Fusion Food) ซึ่งไม่ต่างไปจากการผสมผสานเผ่าพันธุ์ทำให้มองเห็นว่าอนาคตอันสั้น ความโดดเดี่ยวของวัฒนธรรมจะเปลี่ยนไปด้วย

ดนตรีเป็นมิติหนึ่งของวัฒนธรรมที่เกิดจากคน เมื่อคนผสมกันหลากหลายเผ่าพันธุ์ ดนตรีก็จะออกมาในรูปแบบของการผสมที่มีความหลากหลายเผ่าพันธุ์ด้วย

บรรณานุกรม

- เจนจิรา เบญจพงศ์. *ดนตรีอุษาคเนย์*. นครปฐม: วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555.
- ธนิต อยู่โพธิ์. *หนังสือเครื่องดนตรีไทย*. กรุงเทพฯ: กรมศิลปากร, 2530.
- ย่น เคียน, แกน ภูริวรรณ, อี ลีณา, และ เมฆา เพ็ญ. *เครื่องดนตรีกัมพูชาโบราณ*. แปลโดย สกลสุภา ทองน้อย.
นครปฐม: สำนักพิมพ์วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2553.
- สุกรี เจริญสุข. *ดนตรีชาวสยาม*. กรุงเทพฯ: Dr. Sax, 2538.
- Johnson, Jean. "Chinese Trade in the Indian Ocean." Asiasociety.com. Accessed November 2, 2017.
<http://asiasociety.org/education/chinese-trade-indian-ocean>.
- Matusky, Patricia, and Tan Sool Beng. "The Music of Malaysia: The Classical, Folk and Syncretic Traditions." 2nd revised ed. London: Taylor & Francis Ltd., 2017.
- Theobald, Ulrich. "Chinese Literature Confucius and Confucianism." Chinaknowledge.de. Accessed November 2, 2017. <http://www.chinaknowledge.de/Literature/Classics/confucius.html>.
- Von der Schmidt, Jeff. "A Third Season Opening Triumph for the HàNội New Music Ensemble." Jeffvonderschmidt.com. Accessed November 2, 2017. <https://jeffvonderschmidt.com/2017/11/02/a-thirdseason-opening-triumph-for-the-ha-noi-new-music-ensemble/>

ดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู¹

Music of Bisu

องอาจ อินทนิเวศ²
Ong-art Inthaniwet

บทคัดย่อ

การศึกษานี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยตามแนวทางด้านดนตรีชาติพันธุ์วิทยา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาองค์ความรู้ด้านดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู ในจังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า ดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู ปรากฏในกิจกรรมประเพณี และงานรื่นเริง โดยลักษณะของดนตรีที่นำมาใช้ในวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ๆ คือ ดนตรีที่ใช้สำหรับแห่ครวตาน และวงเพลงขับร้อง วงแห่ครวตานของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซูเป็นวงดนตรีสำหรับการบรรเลงเดินขบวน จำนวนเครื่องดนตรีขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดหาของชุมชน โดยปกติแล้วมีเครื่องดนตรีที่ใช้แห่ ประกอบด้วย กลองมาน 3 ตัว กลองต๊ต 1 ตัว โบยง 3 ตัว แฉงแลง 1 คู่ และโกโละ 2 คู่ บทเพลงที่ใช้ในการบรรเลงแห่ครวตานไม่มีชื่อเรียก แต่จะเข้าใจรูปแบบจังหวะกันเองตามจังหวะที่บรรเลง โดยแบ่งจังหวะการแห่ออกเป็น 3 จังหวะ ได้แก่ จังหวะช้า จังหวะกลาง และจังหวะเร็ว บรรเลงเรียงกันไปตามลำดับ วงเพลงขับร้องถือเป็นวงดนตรีของชาติพันธุ์ปืซูที่สามารถสื่อความหมาย แสดงอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซูไว้ได้เป็นอย่างดี โดยมีบทเพลงที่ได้รับการยอมรับว่าแสดงออกทางวัฒนธรรมภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู ได้เป็นอย่างดีมากที่สุด คือ เพลงลาพี ซ่าทอ (เพลงลาบพริก) และเพลง ผ่ง หู้ บา ปื ซู (เพลงมาพูดภาษาปืซูกันเถอะ) วงเพลงขับร้องประกอบด้วยนักร้องกลุ่มคณะชายหญิง ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีเครื่องดนตรีบรรเลงประกอบได้แก่ ซิง กรับ และกลองป่งปึง

คำสำคัญ: ปืซู เชียงราย ดนตรีชาติพันธุ์วิทยา

Abstract

This research uses the qualitative approach as a part of ethnomusicological study. The objective is mainly to study music knowledge of Bisu ethnic groups in Chiang Rai Province. The study has revealed that music of Bisu appears in local traditional celebration. Findings of the Bisu musical identity reveal that it can be divided into 2 groups, including *Hae Khrua Tarn* instrumental ensemble and Bisu vocal ensemble. *Hae Khrua Tarn* ensemble is an ensemble for marching with an unlimited number of musical instruments. Moreover, there are 3 units of *Klong Mann*, 1 unit of *Klong Tat*, 1 pair of *Boyong*, 1 pair of *Xeang Leang* and 2 pairs of *Ko-Loa*. The

¹บทความวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งที่นำมาเรียบเรียงจากงานวิจัยเรื่อง “องค์ความรู้ จิตสำนึกรักษ์ และกระบวนการสืบทอดภูมิปัญญาด้านดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย” ได้รับทุนสนับสนุนจาก กรมส่งเสริมวัฒนธรรม ประจำปีงบประมาณ 2559

²ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

songs were named due to their tempos when they were played, e.g. slow-tempo song, moderate-tempo song, or fast-tempo song. Besides, Bisu vocal ensemble is a crucial medium for learning Bisu culture since the content of song is able to express the identity of Bisu heritage. They have 2 popular songs in the community. First is “la pi sa tor” (derived from the name of traditional food) and second is “pang ghu baa bi su” (“Let’s speak Bisu language”). Bisu vocal music can be sung by women or men and no limited number. Musical instruments are sung (stringed instrument of Northern Thailand), *krub* (wooden clappers), and *klongpong-pong* (a type of drum).

Keywords: Bisu, Chiangrai, ethnomusicology

บทนำ

บิซู เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่เพิ่งมีการเปิดเผยตัวมาเมื่อ 20 - 30 ปีก่อนหน้านี้ จากการสัมภาษณ์ผู้นำชุมชนบิซู อุ่นเรือน วงศ์ภักดี และพิบูลย์ชัย สวัสดิ์สกุลไพร³ ได้ให้ข้อมูลว่า ภาษาบิซูเป็นภาษาโบราณที่เกิดขึ้นมานานกว่า 3,000 ปี โดยการค้นพบของนักภาษาศาสตร์ชาวอเมริกัน ดร.เจมส์ มาติซอฟ (James Matisoff) โดยศึกษาถึงภาษาของบิซู ซึ่งปรากฏในพงศาวดารจีน ปี พ.ศ. 2344 มีข้อมูลพอสันนิษฐานได้ว่า ชาวบิซูมีภูมิลำเนาเดิมอยู่แถบสิบสองปันนา หรือทางใต้ของประเทศจีน จากนั้นได้อพยพลงมาอาศัยอยู่บริเวณภาคเหนือของประเทศไทย นอกจากนี้ยังมีการศึกษาจากนักวิชาการต่างประเทศหลายท่านได้พบว่ามีชาวบิซูกระจายตัวอยู่ทั่วไป ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น พม่า ลาว และเวียดนาม ที่ผ่านมาชาวบิซูไม่แสดงตัว โดยปะปนอยู่กับกลุ่มชาติพันธุ์อื่น ๆ เพราะเหตุผลความเชื่อในการระแวงระวังภัย

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่ากลุ่มชาติพันธุ์บิซู เริ่มที่จะแสดงตัวตนที่ชัดเจนออกมาอย่างสังคมวงกว้างโดยเฉพาะในจังหวัดเชียงรายเมื่อไม่นานมานี้ ที่ผ่านมาบิซูได้ใช้ชีวิต ดำเนินกิจกรรมกลมกลืนอยู่ร่วมกับสังคมวัฒนธรรมชาติพันธุ์อื่น ๆ ในล้านนา โดยมีการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมมาอย่างต่อเนื่อง ทำให้ปัจจุบันรูปแบบ ลักษณะดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์บิซู ได้มีการนำเครื่องดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือ เข้ามาปรับใช้ในสังคมวัฒนธรรม และภาษาของกลุ่มชาติพันธุ์บิซูในวิถีชีวิตปัจจุบันได้อย่างกลมกลืน

ปัจจุบันบิซูในจังหวัดเชียงราย มีปรากฏอยู่ที่ บ้านดอยขมภู หมู่ 7 ต.โป่งแพร่ อ.แม่ลาว และบ้านปุยคำ หมู่ 14 ต.ป่าอ้อดอนชัย อ.เมือง ซึ่งในชุมชนกำลังฟื้นฟูวัฒนธรรมบิซูให้กลับมาเข้มแข็งดังเดิมอย่างต่อเนื่อง

เนื้อหา

บิซู เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีจำนวนประชากรไม่มาก ในจังหวัดเชียงรายพบประมาณ 1,000 คน เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่เริ่มมีการค้นพบอัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์ และทำการศึกษาข้อมูลเชิงลึกเมื่อราว 10 ปีมานี้ ด้วยความที่ประชากรชาวบิซู มีความเชื่อและศรัทธาในพระพุทธศาสนา ดังนั้นกิจกรรมประเพณีของชุมชนจะมีความสัมพันธ์กับความเชื่อทางศาสนาเสมอ รวมทั้งดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์บิซูด้วยเช่นกัน ดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์บิซู จะปรากฏในกิจกรรมประเพณี และงานรื่นเริง จากการสัมภาษณ์ปราชญ์ชุมชน ผู้นำชุมชน และผู้สูงอายุในชุมชนชาติพันธุ์บิซู ได้ให้ข้อมูลว่า ในอดีตพวกตนเคยเห็นบรรพบุรุษเล่นเครื่องดนตรีประเภทเครื่องดีด มีสายที่ทำจากเหล็กหลายสาย

³ อุ่นเรือน วงศ์ภักดี และพิบูลย์ชัย สวัสดิ์สกุลไพร, สัมภาษณ์โดย งามอาจ อินทนิเวศ, ชุมชนบิซู บ้านดอยขมภู, 18 - 19 มิถุนายน, 22 - 24 กรกฎาคม 2559.

ตัวเครื่องทำจากกลองไม้ เรียกชื่อเครื่องดนตรีนี้ในภาษาของปี่ชู้ว่า “เป้” แต่ปัจจุบันนี้ไม่เห็นอีกแล้ว มีแต่เศษซากชิ้นส่วนของเครื่องดนตรี “เป้” นี้เพียงชิ้นเดียว จากคำบอกเล่าของชาวบ้านปี่ชู้ถึงลักษณะ และสภาพของซาก ชิ้นส่วนเครื่องดนตรีที่พบเห็น มีลักษณะเป็นซากส่วนปลายของเครื่องดนตรี ที่มีลักษณะเป็นแท่งโค้งคล้ายคันธนู ทำจากไม้เนื้อแข็ง ตัดหมดสำหรับใช้ชิงด้วยสาย จำนวนหลายหมุด (ขณะที่เก็บข้อมูลไม่พบซากเครื่องดนตรีนี้แล้ว) สันนิษฐานว่าเป็นเครื่องดนตรีที่มีลักษณะคล้ายเตหน่ากู่ของชาวกะเหรี่ยง

1. รูปแบบ ลักษณะของดนตรี

ลักษณะของดนตรีที่นำมาใช้ในวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ปี่ชู้ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ๆ คือ ดนตรีที่ใช้สำหรับแห่ครัวตาน และวงเพลงขับร้อง

1.1 วงดนตรีสำหรับแห่ครัวตาน

วงดนตรีสำหรับแห่ครัวตาน ชาวปี่ชู้เรียกชื่อวงประเภทนี้เช่นเดียวกันกับภาษาถิ่นทางภาคเหนือคำว่า “วงแห่ครัวตาน” หมายถึง วงดนตรีที่ใช้บรรเลงแห่สิ่งของเข้าวัดในประเพณีประจำปี วันสำคัญต่าง ๆ และกิจกรรมตามความเชื่อของชุมชน วงแห่ครัวตานของกลุ่มชาติพันธุ์ปี่ชู้ ใช้เครื่องดนตรีในการบรรเลง และบทเพลงคล้ายกับการบรรเลงของวงแห่ครัวตานในภาคเหนือทั่วไป จำนวนเครื่องดนตรีขึ้นอยู่กับความสามารถในการจัดหาของชุมชน มีมากน้อยได้ไม่จำกัด โดยวงดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ปี่ชู้ บ้านดอยขมภู มีเครื่องดนตรีที่ใช้แห่ประกอบด้วย กลองมาน 3 เครื่อง กลองตัด 1 เครื่อง โบยง 3 เครื่อง แฉงแลง 1 คู่ และโกโละ 2 คู่



ภาพที่ 1 เครื่องดนตรีวงแห่ครัวตาน ของกลุ่มชาติพันธุ์ปี่ชู้
ที่มา: องอาจ อินทนิเวศ



ภาพที่ 2 วงแห่ครัวตานปี่ชู้
ที่มา: องอาจ อินทนิเวศ

บทเพลงที่ใช้ในการแห่ครัวตานของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู ไม่มีชื่อเรียก แต่จะเข้าใจกันเองตามจังหวะที่บรรเลง โดยแบ่งจังหวะการแห่ออกเป็น 3 จังหวะ ได้แก่ จังหวะช้า จังหวะกลาง และจังหวะเร็ว บรรเลงเรียงกันไปตามลำดับ

1.2 วงเพลงขับร้อง

วงเพลงขับร้อง เป็นวงดนตรีของชาติพันธุ์ปืซูที่ใช้สื่อความหมาย แสดงอัตลักษณ์อย่างชัดเจน มีบทเพลงที่ได้รับการยอมรับว่าแสดงออกทางวัฒนธรรมภูมิปัญญาของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซูได้เป็นอย่างดี คือ เพลงลาพี ซ่าทอ (เพลงลาบพริก) แต่งโดย หนานมูล บ้านผาแดง หรือนายมงคล เรื่องศิริวัฒน์ และเพลง เผง หู้ บา ปี ซู (เพลงมาพูดภาษาปืซูกันเถอะ) ไม่ทราบผู้แต่ง

วงเพลงขับร้องกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู ประกอบด้วยนักร้องกลุ่ม คละชายหญิง ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีเครื่องดนตรีบรรเลงประกอบได้แก่ ซึง กรับ และกลองป่งปึง



ภาพที่ 3 วงเพลงขับร้องของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู
ที่มา: องอาจ อินทนิเวศ

2. ลักษณะทางกายภาพ ระบบเสียง และวิธีการบรรเลงเครื่องดนตรี

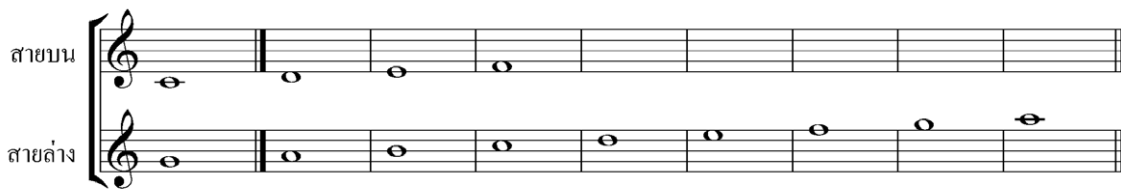
ดังได้กล่าวมาแล้วว่า เครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลงในวงแห่ครัวตาน และวงดนตรีประเภทขับร้องเพลงของชาติพันธุ์ปืซู เป็นเครื่องดนตรีลักษณะเดียวกันกับเครื่องดนตรีพื้นเมืองภาคเหนือ เช่น กลองซึ้งหม่อง โหม่ง ฉาบ เป็นต้น แต่มีชื่อเรียกที่แตกต่างกันโดยเมื่อเครื่องดนตรีเหล่านั้น เข้ามาอยู่ในวัฒนธรรมปืซู ชื่อเรียกจึงเป็นชื่อปืซู โดยมีรายละเอียดของเครื่อง ดังนี้

2.1 ซึง

ซึง เป็นเครื่องดนตรีตระกูลเครื่องสาย (Chordophone) ประเภทดีด เพื่อให้เกิดเสียง สำหรับซึงที่ใช้ประกอบการขับร้องเพลงของปืซูนี้ มีลักษณะทางกายภาพเช่นเดียวกันกับซึงที่ใช้เล่นในวัฒนธรรมพื้นบ้านภาคเหนือทั่วไป สามารถหาซื้อได้จากร้านขายเครื่องดนตรีพื้นบ้านล้านนาทั่วไป ทั้งนี้ซึงที่จะนำมาใช้บรรเลงประกอบนั้น นิยมใช้ซึงขนาดเล็ก เนื่องจากมีระดับเสียงที่เหมาะสมกับระดับเสียงของคน และเพลงของปืซูมากกว่าซึงขนาดกลาง หรือขนาดใหญ่

ระบบเสียง

การตั้งเสียงซึ่งที่ใช้ในการขับร้องเพลงปี่ชุนั้น ใช้ระบบการตั้งเสียงซึ่ง ในระบบลูก 3 โดยแสดงเป็นโน้ต ดังนี้



สายเปิด // ลูกนับที่ 1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6 / 7 / 8

*** ลูกนับที่ หมายถึง ช่องที่ หรือ บาร์ที่ บนคอซึง

วิธีการบรรเลง

ให้คล้องสายสะพายเครื่อง ผ่านศีรษะ โดยวางสายสะพายพาดไว้บนบ่าข้างซ้าย ให้ปลายเครื่องชี้ไปทางด้านซ้ายมือ มือซ้ายทำหน้าที่จับส่วนคอเครื่องโดยให้ปลายนิ้วกดที่สายลงบนคอ ส่วนมือขวาให้จับไม้ดีด (Pick) ดีดสายตามจังหวะเพลง โดยใช้วิธีดีดขึ้นและลง เป็นจังหวะเพลง



ภาพที่ 4 ลักษณะการนั่งดีดซึง ของชาวปี่ชุน
ที่มา: องอาจ อินทนิเวศ

2.2 กลองมาน

กลองมาน จัดอยู่ในกลุ่มเครื่องดนตรีตระกูลเครื่องหนัง (Membranophone) ประเภทกลองหน้าเดียว เป็นกลองที่ใช้ในกิจกรรมประเพณีของชนปี่ชุน โดยทั่วไปลักษณะของกลองมาน คล้ายกับกลองซึงม่อ่ง คือมีระดับเสียง และขนาดใกล้เคียงกัน กลองมานมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของหน้าเครื่อง ประมาณ 21 เซนติเมตร ตัวเครื่องยาว 71 เซนติเมตร ส่วนก้นกลองเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 21 เซนติเมตร



ภาพที่ 5 กลองมาน
ที่มา: องอาจ อินทนิเวศ

ระบบเสียง

ระดับเสียงของกลองมาน ชาวปืชูใช้วิธีการคาดคะเนของเสียง โดยจะใช้ข้าวเหนียวจำหน้ากลอง และตีให้ได้เสียง “ปะ” หรือให้หน้ากลองตึง พอให้ได้เสียงตามต้องการ

วิธีการบรรเลง

ให้สะพายที่บ่าข้างใดข้างหนึ่ง ตีด้วยฝ่ามือ หรือปลายนิ้ว



ภาพที่ 6 ลักษณะการยืนตีกลองมาน ของชาวปืชู
ที่มา: องอาจ อินทนิเวศ

2.3 โกโลละ

โกโลละ หรือกรับไม้ มีหน้าที่ใช้เคาะประกอบจังหวะ ตัวเครื่องทำจากท่อนไม้ไผ่ เป็นลักษณะกล่องเสียง เจาะช่องด้านข้างเพื่อระบายเสียง มีด้ามจับ การตีจะใช้ไม้ไผ่ท่อนเล็กตี โกโลละ มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 10 เซนติเมตร ตัวกล่องเสียงยาว 30 เซนติเมตร



ภาพที่ 7 โกโละ
ที่มา: องอาจ อินทนิเวศ

วิธีการบรรเลง

ใช้ไม้เคาะกับตัวเครื่องบริเวณตรงกลางของส่วนหัว และส่วนท้ายเครื่อง เพื่อให้เกิดเสียงตามจังหวะที่ต้องการ นอกจากนี้เครื่องดนตรีที่นำเสนอข้างต้นแล้ว ยังสามารถนำเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ มาใช้บรรเลงประกอบจังหวะในวงแห่ของปี่ชู้ได้ เช่น กลองสแนร์ เรียกเป็นภาษาปี่ชู้ว่า กลองบอยง หรืออาจใช้เครื่องดนตรีโหม่ง แทนก็ได้ โดยส่วนใหญ่ใช้โหม่ง ขนาด 8 นิ้ว หากมีหลายตัวให้ใช้ขนาดลดหลั่นกันไป แฉ่งแล่ง หรือฉาบใช้ขนาดประมาณ 25 เซนติเมตร หรือ 10 นิ้ว

3. บทเพลง

บทเพลงที่มีความสำคัญ และใช้เป็นหลักในประเพณีวัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ปี่ชู้ แบ่งตามลักษณะของทำนอง และเพลงที่ปรากฏในพื้นที่ ดังนี้

3.1 ทำนองเพลงแห่คร้วตานของปี่ชู้

เพลงที่ใช้สำหรับวงแห่คร้วตาน แบ่งเพลงออกตามบทบาทของกิจกรรมในประเพณีที่จัดขึ้น โดยมากมี อยู่ 3 บทเพลง ได้แก่ เพลงสำหรับการฟ้อน เพลงแห่คร้วตาน และเพลงแห่ทั่วไป ความแตกต่างของเพลงขึ้นอยู่กับอัตราความเร็ว-ช้า เป็นสำคัญ เพลงสำหรับการฟ้อนจะบรรเลงช้า แห่ทั่วไปจังหวะปานกลาง และแห่คร้วตานจะเร็วขึ้น ซึ่งอัตราความเร็วช้าขึ้นอยู่กับสถานการณ์ขณะนั้นเป็นสำคัญ โดยรูปแบบจังหวะของเพลงแห่คร้วตานของปี่ชู้ มีลักษณะจังหวะ ดังนี้

จังหวะบรรเลงวงแห่ ปี่ชู่

วงแห่ปี่ชู่ บ้านคอยชมภู จ. เชียงราย
ถอดโน้ต โดย งามอาจ อินทนิเวศ

วนซ้ำจังหวะทำนองนี้ไปเรื่อย ๆ หากมีโบนึงจะตีเข้าจังหวะกับโหม่ง แต่ไม่นิยมเนื่องจากเสียงตีไม่ไพเราะ

3.2 เพลงลาพี ช่าทอ

เพลงลาพี ช่าทอ (เพลงลาบพริก) เป็นเพลงที่ชาวปี่ชู่นิยมขับร้องเล่นกันในงานประเพณี วัฒนธรรม เนื้อหาของเพลงกล่าวถึงการทำอาหารประเภทลาบหมูของปี่ชู่ เพลงลาพี ช่าทอ แต่งโดย หนานมูล บ้านผาแดง หรือนายมงคล เรื่องศิริวัฒน์ มีทำนองและเนื้อร้องเพลง ดังนี้

เพลงลาพี ช่าทอ (เพลงลาบพริก)

กลุ่มชาติพันธุ์ปี่ชู่ บ้านคอยชมภู จ. เชียงราย
ถอดโน้ต งามอาจ อินทนิเวศ

$\text{♩} = 80$

ชุม ปอย อาง ญอ ลา พี ช่า ทอ กาน จ่า ชี คา— ป้อง พี คา ตา แมง ชือ พา แก ชาม สอม ปอม

จ่า แม ยะ แน อาง สอม มาน พี ทือ กอม เวม กาง คาง ยา ต่าง ลาง แอ อ่า จ่า ยาว มยา ทา ตี

แสง ยา วา ยอ นี กาม กาง พา กาบ เชอ ยา คา ตอง ซอ

แม่ ยอ นี กาม กาง พา กาบ เชอ ยา คา ตอง ซอ แม่

ความหมายของเพลงลาพี ซ่าทอ ถอดตามประโยคของเพลงได้ดังนี้

เนื้อเพลงภาษาปี่ซุ	ความหมายของบทเพลง
ชุมปอย อางญอ ลาพี ซ่าทอ กาน จ่า ซีคา ป่องพี คาคา แมงซื่อ พา แกซาม ฮอมปอม จ่าแม เย แน อางฮอม มานพี ทือกอมเวอม กงคางยา ต่างกลาง แส อ่าจ่า ยาว มยา ทา ตี่เฮงยาวา ยอนี้กาม กางพา กาบ เซอียา คาคอง ซอ แม (ทื่อเทอ ลองแลว) ยอนี้กาม กางพา กาบ เซอียา คาคอง ซอ แม	ลัมปอย ยอด พริก ลาบ ใส่ กิน ค้างท้าย ตะไคร้ ด้วย จิง ใบ ผักไผ่ ผักชี เกลือ และ (คำเอื้อน) กระเทียม ซ่า หนึ่ง ท่อน (คำเอื้อน) ได้แล้ว กระบอกไม้ไผ่ที่ผ่าครึ่งแล้ว นั้น ไม้ไผ่ (คำเอื้อน) มีด ที่ คมนั้นแหละ จากนั้น ผัก ผักจิ้ม น้ำพริก (คำเอื้อน) ฉ้น/คุณ ชอบ (คำเอื้อน) (ซ้ำทั้งหมด) จากนั้น ผักจิ้ม น้ำพริก ฉ้น/คุณ ชอบ (คำเอื้อน)

3.3 เพลงเพลง หู้ บา ปี่ ซุ

เพลงเพลง หู้ บา ปี่ ซุ เป็นเพลงที่ถูกแต่งขึ้นเพื่อรณรงค์ให้คนปี่ซุ หันกลับมาให้ความสำคัญกับภาษาของตนเองให้มากขึ้น เนื้อเพลงโดยรวม เป็นการกล่าวชักชวนให้คนปี่ซุกลับมาพูดภาษาปี่ซุกันมาก ๆ โดยทำนองและเนื้อร้องเพลง ดังนี้

เพลงเพลง หู้ บา ปี่ ซุ (เพลงมาพูดภาษาปี่ซุกันเถอะ)

กลุ่มชาติพันธุ์ปี่ซุ บ้านคอยหมก จ.เชียงราย
 ถอดโน้ต อดอง อินทนิเวศ

♩ = 86

กรู บา ปี่ ซุ นิง เน จี ต่าง ตาม แท นา อา ลุม กู โจ เก็ง คิง จี กู โว เก็ง คิง จี กู

8 โว กรู บา ปี่ ซุ อาง เจอ อาง จาด อา ซา จอ กาน โจ ลาน

13 ปาว ลาน ปาว ปี่ ซุ ต่าง จี จา ลาน ปาว ลาน ปาว ปี่ ซุ ต่าง จี จา

ถอดความหมายของเพลง เพลง หู้ บา ปี ชู (เพลงมาพูดภาษาปู้กันเถอะ)

เนื้อเพลงภาษาปู้ชู	ความหมายของบทเพลง
กรู บา ปี ชู นิง เน จี ต่าง ตาม แท นา อา ลูม คู โจ เก็ง ดิง จี คู โว โว กรู บา ปี ชู อาง เจอ อาง จาด อา ชา จอ กาน โจ ลาน ปาว ปาว ปี ชู ต่าง จี จา (ซ้ำ 2 รอบ)	พวกเราชาวปู้ชูทั้งหลาย อย่าลืมภาษาปู้ชู อยู่ที่ไหนก็ให้พูด พวกเราเป็นเชื้อชาติชาวปู้ชู ไม่ต้องอาย มาเถอะ มาเถอะ มาพูดภาษาปู้ชู

4. ความสำคัญ และหน้าที่ของดนตรีในสังคม และวัฒนธรรม

เนื่องจากดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ปู้ชู มีบทบาทการนำมาใช้ในการรื่นเริงมากกว่าในงานพิธีกรรม ดังนั้นความสำคัญ และหน้าที่ของดนตรีในสังคม วัฒนธรรมกลุ่มชาติพันธุ์ปู้ชู จึงแสดงออกมาภายหลังจากงานพิธีกรรม ประเพณีทางความเชื่อได้ดำเนินการเสร็จสิ้นลงไปเรียบร้อยแล้ว ในที่นี้จึงขอเสนอพิธีกรรมที่สำคัญของปู้ชู เพื่อให้เห็นถึงความเชื่อทางวัฒนธรรมของปู้ชูที่มีอยู่ในปัจจุบัน ดังนี้

พิธีอางจาววาย คำว่า อางจาว แปลว่า ปู่ญา/พญา/เทพดาประจำหมู่บ้าน คำว่า วาย แปลว่า ถวาย สักการะ ไหว้ คำว่า ตาพยา แปลว่า หอเสื่อบ้าน ดังนั้นคำว่า พิธีอางจาววาย จึงหมายถึง พิธีบูชาเทพที่สถิตในหอเสื่อบ้าน ตามความหมายวัฒนธรรมภาคกลาง พิธีอางจาววายนี้ เป็นพิธีกรรมตามความเชื่อเรื่องเทพดาประจำหมู่บ้าน ที่คอยช่วยปกป้องคุ้มครองคนในหมู่บ้านของชาวปู้ชูให้ปลอดภัย เป็นพิธีกรรมที่ถือปฏิบัติเป็นประจำที่สำคัญที่สืบทอดต่อกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ พิธีอางจาววายจะกระทำโดยมี ปู่ตั่ง ซึ่งเป็นผู้ได้รับการแต่งตั้งด้วยการเสี่ยงทาย ให้เป็นผู้ดูแลหอเสื่อบ้าน จะเป็นผู้กำหนดวัน และเป็นผู้นำทำพิธี พิธีอางจาววายนี้จะทำปีละ 3 ครั้ง ตามการนับเดือนของชาวปู้ชู ครั้งแรกเดือน 4 (ประมาณเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม) เดือน 8 (ประมาณเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน) และเดือน 12 (ประมาณเดือนตุลาคม-พฤศจิกายน) ตามลำดับ การประกอบพิธีอางจาววาย ชาวบ้านในชุมชนจะนำเอาเครื่องสังเวย ได้แก่ ไก่ต้มสุกทั้งตัว เหล้าพื้นบ้าน ข้าวต้มมัด อาหารแห้ง ผลไม้ กรวยดอกไม้ ธูปเทียน มาร่วมกันเพื่อทำพิธีไหว้ขอพร เสื่อบ้าน ให้ดูแลปกป้องรักษาตนเองและครอบครัว ให้อยู่ร่มเย็นเป็นสุข เจริญ รุ่งเรือง มีร่างกาย สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ในการประกอบพิธีอางจาววาย จะไม่พบการนำเครื่องดนตรีเข้ามามีบทบาทในการประกอบพิธีกรรมแต่อย่างใด หากแต่หลังจากประกอบพิธีกรรมเสร็จสิ้นแล้ว คนในชุมชนมีการร้องเพลงกันเพื่อความเพลิดเพลินในชุมชนตามสมควรอย่างเรียบง่ายเท่านั้น

พิธีตามลาลาม ยาง เป็นการผสมคำ 2 คำ คือ ตามลาลาม หมายถึง วาไม้/วัดไม้ และคำว่า ยาง หมายถึง การ ดังนั้น ตามลาลาม ยาง จึงหมายถึง การวัดไม้ หรือ การวาไม้ พิธีตามลาลามยาง เป็นพิธีการเสี่ยงทายเพื่อการรักษาอาการเจ็บป่วยให้กับคนในชุมชน โดยมีพ่อหมอเป็นผู้ทำพิธีให้ เป็นความเชื่อว่าการเจ็บป่วยของคนในชุมชน อาจเกิดจากการถูกผีป่าทำให้เจ็บป่วย ดังนั้นพ่อหมอจะเป็นสื่อกลาง ในการเจรจาทอผีป่าให้ยกโทษ และรักษาอาการเจ็บป่วยนั้น ๆ จะกระทำโดยการเลี้ยงอาหาร และขันตั้งเพื่อใช้เรียกขวัญ และท่อนไม้ยาว 1 วา เพื่อเป็นอุปกรณ์ในการเสี่ยงทาย

พิธีอู่ปุม คำว่า อู่ปุม แปลว่า คนท้อง พิธีอู่ปุม เป็นพิธีที่เกี่ยวข้องกับคนท้อง กล่าวคือ เมื่อหญิงสาวเกิดการตั้งครรภ์ลูกคนแรก จะต้องทำพิธีอู่ปุม ซึ่งเป็นพิธีการถวายลูกคนนั้นให้กับหอเสื่อบ้าน เพื่อแสดงว่าบุตรคนนี้เป็นคนของชุมชนอย่างแท้จริง บุตรคนนี้จะทำหน้าที่เป็นแรงงานคอยช่วยเหลือ กิจกรรมทางสาธารณะ และประเพณีของชุมชน ทั้งนี้ถือเอาเฉพาะบุตรชายคนแรกเท่านั้น

5. ข้อมูลชุมชนที่ปรากฏภูมิปัญญาด้านดนตรี

ปัจจุบันกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู ที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงราย มีประมาณ 700 กว่าคน ตั้งถิ่นฐานอาศัยแยกกันอยู่ 3 หมู่บ้าน โดยเริ่มตั้งหมู่บ้านแรกที่บ้านดอยชมภู หมู่ 7 ต.โป่งแพร่ อ.แม่ลาว เป็นบ้านหลัก ปัจจุบันมีประชากรประมาณ 200 คน จากนั้นจึงกระจายตัวไปตั้งหมู่บ้านอีกสองแห่ง คือ บ้านปุยคำ หมู่ 14 ต.ป่าอ้อดอนชัย อ.เมือง ซึ่งปัจจุบันเป็นหมู่บ้านที่มีประชากรปืซูมากที่สุด ประมาณ 400 คน และบ้านแดง (ผาจ้อ) หมู่ 10 ต.สันกลาง อ.พาน และบ้านดงตะเคียน ต.เจริญเมือง อ.พาน มีประชากรปืซู ประมาณ 10 - 20 คน ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ได้ทำการเก็บข้อมูลหลักจากบ้านดอยชมภู หมู่ 7 ต.โป่งแพร่ อ.แม่ลาว จ.เชียงราย



ภาพที่ 8 แผนที่ตั้งชุมชนปืซู บ้านดอยชมภู หมู่ 7 ต.โป่งแพร่ อ.แม่ลาว จ.เชียงราย

ที่มา: <http://www.chiangraifocus.com/2010/aumpher.php?aid=13>⁴

บทสรุป

กลุ่มชาติพันธุ์ปืซู เป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่เพิ่งแสดงตัวให้เป็นที่รู้จักในสังคมมาได้ไม่นานนัก แต่เดิมแฝงตัวอยู่ร่วมกับคนพื้นเมืองทั่วไปในจังหวัดเชียงราย บ้างถูกเรียกว่าเป็นกลุ่มลัะ แต่เมื่อมีการศึกษาทางด้านภาษาอย่างจริงจัง จึงทำให้เป็นที่รู้จัก และเล็งเห็นถึงความเสี่ยงต่อการสูญหายในภาษาปืซู ซึ่งถือเป็นภาษาที่เกิดขึ้นมาเป็นเวลานานแล้ว ทั้งยังเชื่อมโยงต่อการศึกษาด้านอื่น ๆ ต่อไปทำให้ทราบถึงตัวตน และรากเหง้าที่แท้จริงชัดเจนของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซู

ในทางดนตรีนั้น ด้วยการที่กลุ่มชาติพันธุ์ปืซู แฝงตัวอยู่กับประชากรเมืองเหนือมานานจึงรับเอาวัฒนธรรมดนตรีภาคเหนือ (ไตยวน) เข้ามาเป็นวัฒนธรรมของตนด้วยอย่างชัดเจนในเรื่องเครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลง แต่ได้มีการพัฒนานำเอาภาษาพูดของตนเองผสมผสานเข้าไป จึงทำให้เกิดความแตกต่างและสร้างอัตลักษณ์ทางดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ปืซูให้ยั่งยืนต่อไป

⁴ChiangraiFocus. “แผนที่อำเภอแม่ลาวจังหวัดเชียงราย.” ข้อมูลแต่ละอำเภอในจังหวัดเชียงราย, สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2559, <http://www.chiangraifocus.com/2010/aumpher.php?aid=13>.

บรรณานุกรม

- ดวงแสง เจษฎาไกรสร, สัมภาษณ์โดย งามอาจ อินทนิเวศ, ชุมชนปี่ชู่ บ้านดอยชมภู, 18-19 มิถุนายน, 22-24 กรกฎาคม 2559.
- บุญช่วย ศรีสวัสดิ์. *30 ชาติในเชียงราย*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม, 2557.
- ปณิธิ เกาทอง. “ขลุ่ยพื้นเมือง ในวัฒนธรรมดนตรีล้านนา.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศิลป์, สาขาวิชาดนตรี วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2548
- พิบูลย์ชัย สวัสดิ์สกุลไพร, สัมภาษณ์โดย งามอาจ อินทนิเวศ, ชุมชนปี่ชู่ บ้านดอยชมภู, 18-19 มิถุนายน, 22-24 กรกฎาคม 2559.
- งามอาจ อินทนิเวศ. ดนตรีของกลุ่มชาติพันธุ์ลื้อ. รายงานการวิจัย, โครงการจัดเก็บและรวบรวมมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม พุทธศักราช 2556, 2556.
- เอกพิชัย สอนศรี. “ซึ่งในวัฒนธรรมดนตรีจังหวัดเชียงใหม่.” วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศิลป์, สาขาวิชาดนตรี วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2546.
- _____. ขับลื้อ. รายงานการวิจัย, โครงการจัดเก็บและรวบรวมมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม พุทธศักราช 2557, 2557.
- _____. องค์ความรู้ จิตสำนึกวิถีและกระบวนการสืบทอดภูมิปัญญาด้านดนตรี ของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย. รายงานการวิจัย, กรมส่งเสริมวัฒนธรรม พุทธศักราช 2559, 2559.
- อุ้นแก้ว วงศ์ลัวะ, สัมภาษณ์โดย งามอาจ อินทนิเวศ, ชุมชนปี่ชู่ บ้านดอยชมภู, 18-19 มิถุนายน, 22-24 กรกฎาคม 2559.
- อุ้นเรือน วงศ์ภักดี, สัมภาษณ์โดย งามอาจ อินทนิเวศ, ชุมชนปี่ชู่ บ้านดอยชมภู, 18-19 มิถุนายน, 24 กรกฎาคม 2559.
- ChiangraiFocus. “แผนที่อำเภอแม่ลาวจังหวัดเชียงราย.” ข้อมูลแต่ละอำเภอในจังหวัดเชียงราย, สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2559, <http://www.chiangraifocus.com/2010/ampher.php?aid=13>.

อเล็กซานเดอร์เทคนิคสำหรับนักดนตรี

The Alexander Technique for Musician

ชนิดา ตังเดชะหิรัญ¹
Chanida Tungdechahirun

บทคัดย่อ

อเล็กซานเดอร์เทคนิค (Alexander Technique) เป็นเทคนิคที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ใหม่ในการหลุดพ้นจากนิสัยที่พวกเราทำเป็นประจำ สามารถช่วยลดความตึงเครียดและอาการเกร็งของ กล้ามเนื้อจากการฝึกซ้อมหรือในการแสดง อีกทั้งช่วยพัฒนาทักษะการแสดงทั้งดนตรี นักร้อง หรือ ศิลปะแขนงต่าง ๆ เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ เป็นนักแสดงที่มีปัญหาเกี่ยวกับเสียงพูดของเขา เขาค้นพบหลักการพื้นฐานของการประสานงานของร่างกายมนุษย์ และพัฒนาเทคนิคของเขาเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของตัวเอง การค้นพบของเขาสรุปได้ว่า “ลักษณะการกระทำ” ของเขาส่งผลต่อการทำงานของเข เขาเริ่มตระหนักว่าเราทำอะไรกับตัวเองบ้างเพื่อกำหนดคุณภาพชีวิตของตัวเอง เทคนิคนี้ได้รับการเผยแพร่อย่างมากในหมู่นักดนตรี นักร้อง นักแสดง และสถาบันการศึกษา หลักการเรียนรู้ คือ การทำความเข้าใจเกี่ยวกับร่างกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติ ช่วยให้นักดนตรีปรับปรุงด้วยวิธีง่าย ๆ ในการเคลื่อนไหวของร่างกายกับการเล่นเครื่องดนตรีหรือการร้องเพลง Alexander Technique ช่วยให้นักดนตรี นักแสดง มีชีวิตชีวา มีความมั่นใจ และมีความเครียดน้อยลง มีหนังสือ งานวิจัย และบทความหลากหลาย ที่เกี่ยวข้องกับอเล็กซานเดอร์เทคนิคสำหรับนักดนตรี บทความนี้จะประโยชน์ต่อนักดนตรีในการเรียนรู้ร่างกายและจิตใจของตัวเอง

คำสำคัญ: ดนตรีศึกษา อเล็กซานเดอร์เทคนิค การปฏิบัติดนตรี

Abstract

The Alexander Technique is a technique involving new experience of freeing oneself from the domination of fixed habits. It can help people in several different ways. This technique will help reduce your stress and tension from practicing as well as will help develop your skills. Frederick Matthias Alexander was a performer who had problem with his voice. He discovered the basic principle of human coordination and applied his technique to improve his own performance. His discovery concluded that his “manner of doing” affect his functioning. He began to realize what we did with ourselves to determine the quality of our lives. The Alexander Technique has been widely spread among musicians, singer, actors and many educational institutions. The principle of learning this technique is a way to understand your body and mind. Helping musician improve the simple way of physical movements involved in playing instrument

¹อาจารย์ประจำสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์สากล คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

or singings, the Alexander Technique makes possible to help performance more lively, more confident, and less tense. These are many books and research on Alexander Technique for musicians. This article will be beneficial to the musicians in both physical and mental skills.

Keywords: music education, Alexander technique, music skill

บทนำ

ศาสตร์ทางดนตรีเป็นหนึ่งในวิชาการสำคัญที่จำเป็นต่อมนุษย์ ซึ่งนอกเหนือจากการฝึกฝนการปฏิบัติดนตรีแล้ว วิชาการดนตรียังรวมไปถึงวิชาที่ว่าด้วยทฤษฎีดนตรี การประพันธ์เพลง ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปพัฒนาต่อยอดในแขนงต่าง ๆ ได้ วิธีการหนึ่งที่จะทำให้ผู้เรียนเข้าใจและซาบซึ้งต่อการเรียนดนตรีได้ดีที่สุด คือ การให้ความรู้ความเข้าใจด้วยการให้ประสบการณ์การเรียนรู้จริง เช่น การเล่นดนตรี การทำกิจกรรมดนตรี การฟังดนตรี เป็นต้น ปัจจุบันดนตรีถือเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าศาสตร์แขนงอื่น ๆ สมควรจัดเข้าหลักสูตรให้เรียนกันตั้งแต่ปฐมวัย การเรียนดนตรีภาคปฏิบัติเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับเด็กทุกคน ดนตรีจึงถูกใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้คนมากกว่าเป็นความบันเทิงเท่านั้น การศึกษาดนตรีในต่างประเทศเน้นความสนใจ ในการพัฒนาศักยภาพทางดนตรีโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอนปฏิบัติเครื่องดนตรี ในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นระดับการเรียนรู้ที่มีความเข้มข้นในเนื้อหาทั้งวิชาการทางทฤษฎี และวิชาการทางการปฏิบัติดนตรี

ในทางการปฏิบัติเครื่องดนตรีนั้น ผู้เรียนจำเป็นต้องศึกษาทั้งเทคนิคปฏิบัติเครื่องดนตรี บทประพันธ์เฉพาะเครื่องดนตรี การบรรเลงรวมวง การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการตีความทางดนตรี รวมถึงการแสดงออกต่อหน้าที่สาธารณชน ซึ่งต้องการอาศัยการฝึกฝน การวางแผนการซ้อม ระเบียบวินัยในการฝึกซ้อมอย่างเคร่งครัด แต่ทั้งนี้ยังปรากฏอยู่เสมอว่า ผู้เรียนในระดับอุดมศึกษาแม้ว่าจะผ่านการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี แต่ยังขาดการฝึกการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ไม่ให้เกิดความเครียด ความตื่นเต้น ความกังวลใจ ทำให้ประสิทธิภาพของการแสดงลดลง ดังนั้นครูผู้สอนจึงต้องถ่ายทอดวิธีการควบคุมตนเองไม่ให้เกิดอาการประหม่า หรือ ควบคุมร่างกายให้สามารถบรรเลงดนตรีต่อสาธารณชนได้อย่างดีแก่ผู้เรียนด้วย และหนึ่งในแนวทางการสอนที่ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ คือ เทคนิคการสอนที่เรียกว่า “อเล็กซานเดอร์เทคนิค” (Alexander Technique)

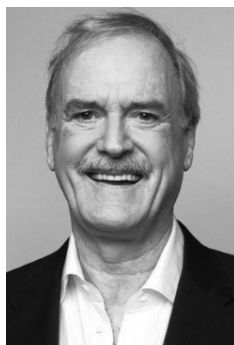


ภาพที่ 1 เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ (Frederick Matthias Alexander, 1869 - 1955)

ที่มา: <http://www.alexandercenter.com/pa/stringsii.html>

เนื้อหา ประวัติ

เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ (Frederick Matthias Alexander) เกิดในวินยาร์ด (Wynyard) ทาสมาเนีย (Tasmania) ประเทศออสเตรเลีย ในครอบครัวมีฐานะดี เขาได้ใช้เวลาในช่วงวัยเยาว์ในการฝึกควบคุมม้า ต่อมาได้เริ่มทำงานให้กับบริษัทเหมืองแร่แห่งหนึ่งเมื่ออายุ 17 ปี ในขณะนั้นเขาได้ฝึกฝนไวโอลินและการแสดงละครสมัครเล่นด้วยตนเอง ซึ่งต่อมาได้กลายเป็นความสนใจหลักของเขา เขาเดินทางไปที่เมืองเมลเบิร์นเพื่อฝึกฝนการเป็นผู้บรรยายบทกวีเมื่ออายุ 20 ปี เขาได้ใช้เวลาในยามว่างด้วยการแสดงละครและเป็นผู้อำนวยความสะดวกสร้างละครด้วยการฝึกฝนอย่างเอาใจจริงเอาจัง เขาได้ประสบความสำเร็จในอาชีพการเป็นนักบรรยายบทกวีของ เช็คสเปียร์ (Shakespearean orator) ในคืนวันหนึ่ง เสียงของเขาแห้งหายไปขณะที่ทำการแสดงอยู่บนเวที และปัญหาเรื่องเสียงนี้เป็นอุปสรรคสำคัญ ทำให้อาชีพของเขาพังทลาย เขาได้ไปปรึกษาแพทย์จำนวนมาก ได้รับการรักษาด้วยยาและวิธีบำบัดตามที่แพทย์บอก แต่ยังไม่ได้ผล ทำให้เขาต้องอำลาจากเวทีการแสดงไปในที่สุด



ภาพที่ 2 จอห์น คลีส (John Cleese) หนึ่งในนักแสดงที่ได้ศึกษาอเล็กซานเดอร์เทคนิค
ที่มา: <https://www.nangdee.com/name/f/3967/John-Cleese>

เมื่อไม่สามารถพึ่งพาการรักษาทางการแพทย์ด้วยการใช้ยา เขาจึงได้ใช้เวลา 10 ปีต่อจากนั้นเพื่อเยียวยาการไร้ความสามารถของตน โดยสังเกตและตรวจสอบอย่างพิถีพิถันเกี่ยวกับลักษณะการใช้ร่างกายระหว่างการพูดและการแสดงละคร เขาได้ค้นพบว่า การฝึกซ้อมและการแสดงท่าทางที่ไม่ถูกต้องนี้เอง ที่ก่อให้เกิดการสร้างความคิดเครียดขึ้นมาจนทำให้ศีรษะ คอและหลังประสานสัมพันธ์กันไม่ได้ถูกต้อง จากนั้นเขาได้สังเกตตัวเองที่หน้ากระจกโดยการแสดงตามบทบนเวที และได้เห็นว่าเมื่อเขาพูดจะมีการเปลี่ยนแปลงทางกายโดยการย่อตัวลงโดยที่เขาไม่รู้สีกตัว และมีอาการติดขัดเมื่อหายใจด้วย ความพยายามที่จะจำบทพูด และพยายามเปลี่ยนเสียงไปถึงผู้ชมนี้เอง ทำให้เกิดการอาการหดคอกหรือก้มศีรษะลง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาธรรมชาติเมื่อเกิดความเครียดขึ้น และกริยาเหล่านี้ได้ส่งผลไปยังเส้นเสียง (Vocal cord) ทำให้คอตึง เกิดอาการหายใจไม่สะดวก และก่อให้เกิดความตึงหรือเกร็งตัวทั่วร่างกาย

อเล็กซานเดอร์ จึงสรุปว่า ร่างกายกับความคิดมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เขาได้เปลี่ยนลักษณะการคิดเกี่ยวกับงานของเขาอย่างค่อยเป็นค่อยไป ปรับทัศนคติเกี่ยวกับการฝึกซ้อมการแสดง ในที่สุดสามารถเอาชนะสิ่งที่เขาเรียกว่า ลักษณะของการกระทำ (Manner of doing) ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เสียงของเขาได้กลับคืนมา จนอยู่ในระดับที่มีประสิทธิภาพสามารถออกสู่เวทีการแสดงได้ ซึ่งในครั้งนี้เขาได้ใช้ร่างกายอย่างที่เป็นธรรมชาติมากขึ้น และด้วยจิตใจที่พร้อมต่อการแสดงอย่างยิ่ง

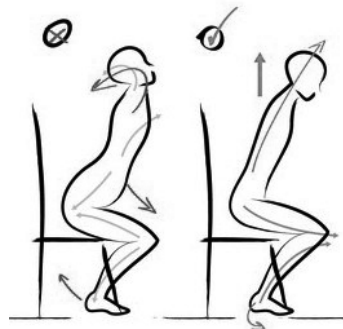
เขาสามารถกลับไปบรรยายต่อ และเล็งเห็นประโยชน์ที่ค้นพบจากการฝึกนี้ เขาจึงเริ่มการถ่ายทอดเทคนิคนี้ให้กับคนอื่น ๆ หลังจากที่เขาได้ศึกษาตัวเองจนหายแล้ว เพื่อนของอเล็กซานเดอร์คนหนึ่งชื่อ ดร.แม็คเคย์ (J.W. Steward McKay) ได้เสนอให้เขาเดินทางไปลอนดอนเพื่อสอนเทคนิคนี้ และได้ถ่ายทอดสอนเทคนิคของเขาเรื่อยมาจนเป็นที่

แพร่หลาย เขาทำงานในฐานะครูที่เผยแพร่เทคนิคนี้จนถึงปี ค.ศ.1955 ก่อนจะถึงแก่กรรมลงเมื่ออายุได้ 86 ปี

ในบรรดาผู้ที่ได้ศึกษาอเล็กซานเดอร์เทคนิค เป็นคนที่มีชื่อเสียงเด่น ๆ มากมาย อาทิ จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์ (George Bernard), อัลดัส ฮักซลีย์ (Aldous Leonard Huxley), พอล นิวแมน (Paul Newman), มอนตี ไพธอน (Monty Python), จอห์น คลีส (John Cleese) และนักวิทยาศาสตร์ผู้ได้รางวัลโนเบล นิโคลาส ทินเบอร์เกน (Nicholaas Tinbergen) มีการสอนเทคนิคนี้ในสถาบันการศึกษาชั้นนำมากมาย และเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการเรียนการสอนในสถาบันดนตรี จูเลียอาร์ต (The Julliard School) ในเมืองนิวยอร์ก ที่โรงละคร และ สถาบันการละครอเมริกัน คอนเซอร์เวทอรี เอเชียเตอร์ (American Conservatory Theater) ในซานฟรานซิสโก ที่มหาวิทยาลัยบอสตัน ที่สถาบันดนตรีเคอโรยัล อคาเดมี ออฟ มิวสิก (The Royal Academy of Music) ในลอนดอน และสถาบันการศึกษาอื่น ๆ อีกมากมาย²

หลักการของอเล็กซานเดอร์เทคนิค

หลักการของการเรียนรู้อเล็กซานเดอร์เทคนิค (Alexander Technique) เป็นวิธีการฝึกฝนเพื่อการปฏิบัติร่างกายอย่างง่าย มีส่วนช่วยส่งเสริมเรื่องความมีอิสระของการเคลื่อนไหวร่างกาย การรักษาความสมดุลของร่างกาย ความยืดหยุ่นต่อการทำกิจกรรม ช่วยในการสนับสนุนการทำงานที่สอดคล้องประสานกันของร่างกาย และช่วยพัฒนาทางด้านจิตใจ ช่วยทำให้การแสดงของผู้เรียนรู้สึกมีความมั่นใจในตนเอง และเข้าใจหลักการทำงานของร่างกายมากยิ่งขึ้น



ภาพที่ 3 แสดงท่าทางนั่งที่ผิดและถูกตามหลักของอเล็กซานเดอร์เทคนิค

ที่มา: <https://www.alexander-technique.london/>

หลักการอเล็กซานเดอร์เทคนิค (Alexander Technique) ยังช่วยเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของผู้เรียนดนตรีในการพัฒนาการปฏิบัติเครื่องดนตรี การฝึกซ้อมดนตรี หรือการแสดงดนตรีได้อย่างดี ด้วยการเข้าใจในหลักการ และฝึกปฏิบัติการใช้ร่างกายอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ประโยชน์ของอเล็กซานเดอร์เทคนิค คือ ความสำเร็จของผู้ฝึกที่ได้รับประสบการณ์ตรง ดังที่เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ เรียกสิ่งนั้นว่า การควบคุมสติอย่างสร้างสรรค์ (Constructive Conscious Control) การควบคุมสติอย่างสร้างสรรค์ คือ วิธีการสำรวจ สังเกต การเคลื่อนไหวของร่างกาย และวิเคราะห์ตัวเองในเรื่องของอุปนิสัยของตนเอง สังเกตการเกร็งตัวและพันนาการกล้ามเนื้อในทางที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งส่วนใหญ่เราคิดว่าถูกต้อง แต่ในทางตรงกันข้าม กลับเป็นท่าทางการใช้ร่างกายของเราอย่างไม่เป็นธรรมชาติ การสร้างสรรค์การเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติควรจะต้องเริ่มต้นจากความเข้าใจและเรียนรู้ของการทรงตัว และการมีอยู่ของร่างกายทั้งหมด (Primary Control) ท่าทางที่เป็นธรรมชาติสัมพันธ์กับความยาวของกระดูกสันหลังและศีรษะของแต่ละคน³

²สุวิทย์ ปรัชญาปารมิตา, “เทคนิคอเล็กซานเดอร์,” สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2560, <http://www.healthcarethai.com>.

³Michael Gelb, *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique* (Great Britain: Aurum Press, 1994), 9-13.



ภาพที่ 4 ผู้เชี่ยวชาญอเล็กซานเดอร์เทคนิคกำลังอธิบายหลักทางสรีระแก่ผู้เรียนที่เป็นนักดนตรี
ที่มา: <https://denison.edu/academics/music/the-alexander-technique>

หลักการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคในทางสอนดนตรี

หลักการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิค (Alexander Technique) มีความสำคัญและได้ช่วยให้นักดนตรี และ นักร้องในการลดความเสี่ยงที่จะเกิดในการแสดงด้วยความเครียดและความเป็นไปได้ที่จะเกิดการบาดเจ็บ นักดนตรี จัดเป็นบุคคลที่ใช้ร่างกายในการทำกิจกรรมของการเคลื่อนไหวทางกายภาพที่ซับซ้อนยิ่ง และอาจจะใช้ทักษะด้าน ร่างกายมากที่สุดกว่าอาชีพใด ๆ ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาคำว่า RSI (Repetitive Strain Injury) ได้ถูกนำมาใช้กันอย่าง แพร่หลาย แต่นักดนตรีมักต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายในกระบวนการทำงานของกล้ามเนื้อที่ซับซ้อนกันไปเรื่อย ๆ ด้วยการช่วยให้นักดนตรีพัฒนาคุณภาพของการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเครื่องดนตรี หรือการร้อง เพลง หลักการสอน อเล็กซานเดอร์เทคนิคยังช่วยปรับปรุงคุณภาพของการบรรเลงบทเพลงอีกด้วย ช่วยให้ไหลและ แขนของนักไวโอลินเป็นไปอย่างธรรมชาติ คอ หรือ ขากรรไกรของนักร้องจะทำให้เสียงร้องดังกังวาลโดยไม่ต้อง ออกแรงมากนัก ด้วยเทคนิคนี้ช่วยให้นักดนตรีสามารถปลดปล่อยความเครียดที่ไม่พึงประสงค์ออกจากการฝึกซ้อม และการแสดงได้อย่างดียิ่ง

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา นักดนตรีที่มีชื่อดังหลายคนได้ให้การรับรองการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิค และนำไปปฏิบัติและถ่ายทอด อาทิ เยฮูดี เมนูฮิน (Yehudi Menuhin) พอล แมคคาทนี (Paul McCartney) สตริง จูเลียน บีม (Sting Julian Bream) เจมส์ การ์เว (James Galway) และ ผู้กำกับ เซอร์เอเดรียน โบท (Sir Adrian Boult) ซึ่งทำให้หลักการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคมีความน่าเชื่อถือเป็นที่ยอมรับและแพร่หลายมากขึ้น และมีการนำเทคนิคการสอนนี้ไปสู่สถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับศิลปะการแสดงและดนตรีอีกหลายที่ เช่น Juilliard School of Performing Arts ในกรุงนิวยอร์ก Royal College of Music ในลอนดอน Boston Conservatory of Music Royal Conservatory of Music ในโตรอนโต และที่อื่น ๆ อีกมากมาย ทั้งโรงเรียนดนตรี และมหาวิทยาลัย ในหลายประเทศ

แม้ว่านักดนตรีจะเป็นผู้สร้างสรรค์ความสุข ความบันเทิงใจให้ผู้ชม แต่นักดนตรีไม่ได้มีความสุขในการแสดง ทุกครั้ง ผู้ที่ประสบความสำเร็จทางอาชีพนักดนตรีเป็นผู้ที่ใช้ตัวเองอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นมืออาชีพ โดยที่ทั้งใช้ การฝึกฝนอย่างหนักและพรสวรรค์ช่วยประกอบเท่านั้น ถ้าหากเกิดปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นจากการใช้ร่างกาย ไม่สอดคล้องแล้วนั้น จะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ หรือบางครั้งเป็นอันตรายต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ หาก เราเข้าใจและฝึกฝนความเป็นธรรมชาติของการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ ผ่อนคลายทางด้านจิตใจเหล่านี้ จะช่วยให้การ ฝึกซ้อมและการแสดงออกมามีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ



ภาพที่ 5 ผู้เชี่ยวชาญเล็กซานเดอร์เทคนิคกำลังจัดทำทางที่ถูกต้องให้นักดนตรี
ที่มา: <http://www.alexandertechnique.org.nz/index.php?page=musicians>

เพื่อให้ได้ตัวอย่างที่ชัดเจน จะขอยกกรณีศึกษานักเล่นเบสคนหนึ่งที่เขาต้องการควบคุมการบรรเลงที่เขาต้องการ ทำให้สร้างความตึงเครียดผิดพลาดมากขึ้นในการฝึก แขนของเขาเกร็งและล้าซึ่งทำให้เขาไม่สามารถทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น ขับรถได้อย่างคล่องตัว นอกจากนี้เขายังสร้างความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในส่วนอื่นของร่างกาย ได้แก่ หลัง คอและขา กิจกรรมที่ผิดจากธรรมชาตินี้ ถ้าดำเนินต่อไปลักษณะนี้จะเสี่ยงต่อความบาดเจ็บกล้ามเนื้อมากขึ้น และการสูญเสียประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวของเขา ถ้าเขาตระหนักถึงปัญหาและความพยายามในการแก้ไข ปัญหา ด้วยการผ่อนคลายจะเป็นการดีที่สุด นักเปียโนที่ประสบความสำเร็จทุกคน ได้รับอิสรภาพเกือบสมบูรณ์ในการใช้ร่างกายเพื่อให้นิ้วมือแสดงถึงความไวและพลังแห่งการเคลื่อนไหวที่โดดเด่นอย่างแท้จริง แต่ในกระบวนการที่นักดนตรีที่พัฒนาการเล่นจำนวนมากมีความตึงเครียดที่คอ ที่หลังและที่ขา โดยที่ผู้ปฏิบัติคิดถึงเฉพาะกับมือและแขนเท่านั้น ซึ่งทำให้สิ่งที่เขากระทำอยู่นั้นส่งผลให้ร่างกายได้รับความเหนื่อยล้า

ในกรณีส่วนใหญ่ นักดนตรีเชื่อว่าไม่สามารถแก้ปัญหาเหล่านี้ได้โดยตรง เพราะการใช้มือหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับลักษณะที่ร่างกายใช้ทั้งหมด แต่ถ้าคนสามารถรับรู้ถึงการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อของเขาโดยรวม และเรียนรู้ที่จะแยกแยะรูปแบบทั่วไปของพวกเขา เขาสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สร้างสรรค์และการแก้ไขบนพื้นฐานของความรู้ พลังแห่งความรู้นี้นักดนตรีสามารถกลายเป็น “ผู้เชี่ยวชาญ” ของตัวเองได้



ภาพที่ 6 ภายหลังการฝึกฝนเล็กซานเดอร์เทคนิคคนดนตรีสามารถปฏิบัติด้วยท่าทางที่ถูกต้อง
ที่มา: <http://www.alexandertechnique.org.nz/index.php?page=musicians>

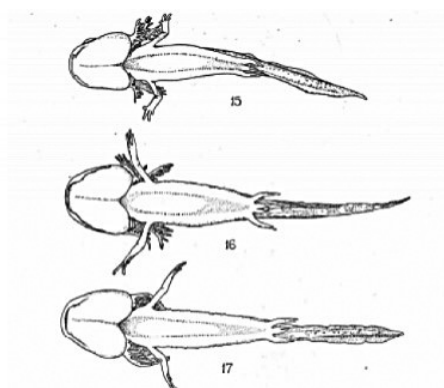
เฟรดเดอริก มาเธียส อเล็กซานเดอร์ ได้กล่าวถึงแนวทางใหม่ในการแก้ไขปัญหาด้วยการค้นพบที่สำคัญ อเล็กซานเดอร์เป็นผู้เชี่ยวชาญคนแรกที่ทำางร่วมกับมนุษย์ในกิจกรรมสามัญของชีวิต เพื่อแสดงและพิสูจน์ว่ามี สิ่งที่เขาเรียกว่า “การควบคุมหลัก” (Primary Control) ในแต่ละบุคคลโดยที่เขาให้ความหมายตัวควบคุมหลักว่า เป็น “การความสัมพันธ์ของศีรษะ คอ และลำตัว ที่จะควบคุมหรือจัดการการเคลื่อนไหวและความตื่นตัวของมนุษย์”

โดยการสังเกตและการทดลองตัวเอง จอห์น ดิวอี้ กล่าวถึงวิธีนี้ว่า “วิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่เข้มงวด” เขา ได้เรียนรู้ว่ากลไกที่กำหนดลักษณะของการดำเนินกิจกรรมของร่างกาย ทั้งหมดสะท้อนอยู่ในการตอบสนองว่าด้วยความสัมพันธ์ของหัว ลำคอ ซึ่งท่าทางที่ผิดปรกตินั้นจะแสดงอาการปรากฏในรูปแบบของความอึดอัดความเมื่อยล้า ดังที่ วิลเฟรด บาร์โลว์ (Dr. Wilfred Barlow) แพทย์ลอนดอนและลูกศิษย์ของอเล็กซานเดอร์ เรียกว่า “ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ maldistribution” หรือ over tension

จอร์จ อิลเลทท์ คอคฮิล (George Ellett Coghill) นักชีววิทยาชาวอเมริกัน ได้ชี้ให้เห็นว่าการค้นพบของอเล็กซานเดอร์ สอดคล้องกับการเคลื่อนไหวของสัตว์โดยให้ความสำคัญของหัวมาก่อน



ภาพที่ 7 จอร์จ อิลเลทท์ คอคฮิล (George Ellett Coghill ,1872 –1941)
ที่มา: https://en.wikipedia.org/wiki/George_E._Coghill



ภาพที่ 8 ภาพจากการวิจัยเรื่องเคลื่อนไหวของสัตว์โดย จอร์จ อิลเลทท์ คอคฮิล (George Ellett Coghill)
ที่มา: <http://isabelgabel.com/research/>

หลักการทั่วไปที่อเล็กซานเดอร์ค้นพบ สามารถนำไปประยุกต์ใช้อย่างไม่จำกัด โดยเฉพาะปัญหาของนักดนตรี ที่ต้องแสดงในบทเพลงที่มีความรวดเร็ว ซึ่งถ้าฝึกไม่ถูกต้องจะเกิดอาการอ่อนล้า เกร็งตามร่างกาย แต่เมื่อนักดนตรี ได้รับการฝึกฝนเทคนิคนี้ด้วยการปฏิบัติซ้ำ ๆ ให้ความเข้าใจและพัฒนาการกระทำที่เราอาจจะเคยไป ให้ใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด ผู้ฝึกฝนจะได้รับประสบการณ์ที่ดีและมีความมั่นใจในการแสดงของตัวเอง

ในการสอนหลักการให้นักดนตรี (หรือคนอื่น ๆ สำหรับเรื่องนั้น) แฟรงค์ โจน (Frank Pierce Jones)⁴ ได้ให้ความเห็นว่า จุดมุ่งหมายของหลักการสอนเทคนิคอเล็กซานเดอร์ คือ การเพิ่มความตระหนักรู้ของตัวเองในภาพรวม จนกระทั่งเราสามารถตรวจการแทรกแซงของความสัมพันธ์ระหว่างศีรษะซึ่งเป็นการเชื่อมต่อ (link) แรกและส่วนอื่น ๆ ที่เชื่อมต่อในการตั้งค่าของกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ตระหนักถึงความรู้สึกเบาและมีอิสระในการเคลื่อนไหว เมื่อการควบคุมหลักทำงานได้ตามปกติ จากประสบการณ์ที่ผ่านมาซ้ำแล้วซ้ำเล่า ผู้เรียนจะค่อย ๆ เข้าใจและสร้างพื้นฐานในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ด้วยพื้นฐานนี้ผู้เรียนจะรับรู้ถึงอิสระภาพของทุกสิ่งที่อยู่ในการควบคุม ซึ่งในหลักการของเทคนิคนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ฝึกฝน โดยผ่านการใช้ชีวิตประจำวัน ลดความเหนื่อยล้า และมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติเครื่องดนตรี

สำหรับแนวทางการแก้ปัญหาท่าทางด้วยอเล็กซานเดอร์เทคนิค โจแอน อาโนน และ โฮป กิลแมน (Joan Arnold and Hope Gillerman) กล่าวว่า⁵ เมื่อเราพิจารณาท่าทางตัวเองในกระจก และรู้สึกมีความผิดปกติที่ไม่น่าพอใจ ให้เราคิดถึงวิธีการแก้ไขโดยจัดทำทางพื้นฐาน ที่เริ่มจากศีรษะนำทิศทางการเคลื่อนไหวทุกครั้ง และดูอาการของศีรษะที่ทำงานติดตามมา เช่น หัวไหล่ และส่วนอื่น ๆ เพราะวิธีการเคลื่อนที่ของคุณส่งผลต่อรูปลักษณ์ที่คุณมอง แม้ว่าคุณอาจจะไม่ได้ตระหนักถึงสิ่งที่คุณทำ แต่วิธีการที่คุณทำมันส่งผลกระทบต่อรูปร่างเสียงและความรู้สึกของร่างกายของคุณ เราเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา แม้ในขณะนั่งและท่าทางเหมือนภาพนิ่ง ทุกกิจกรรมที่คุณทำให้ใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคนำท่าทางของคุณเสมอ และคุณจะดีขึ้นโดยธรรมชาติ ซึ่งมาจากกระบวนการภายในของคุณเอง เราสามารถเปลี่ยนแปลงท่าทางได้โดยการปรับแต่งการรับรู้ของร่างกาย โดยรวมด้วยอเล็กซานเดอร์เทคนิค เมื่อใดที่เริ่มตระหนักว่าการจัดตำแหน่งไม่สมดุล คุณจะต้องเรียนรู้วิธีที่สามารถจัดการได้ และจะดียิ่งถ้ามีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำ และช่วยนำท่าทางของคุณด้วยความอ่อนโยน ปลดปล่อยความตึงเครียดของคอและไหล่ของคุณหายไป คุณต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ง่ายระหว่างหัวคอและกระดูกสันหลังเสมอ ในขณะที่คุณปฏิบัติด้วยความถูกต้องตามธรรมชาติ คุณจะพบความมั่นคง และความสมดุลที่ดีขึ้น ท่าทางที่ดี คือ รูปร่างของการทำงานที่ดีขึ้น คุณจะเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเครียด และการทำงานของคุณมีความมั่นใจมากขึ้น



ภาพที่ 9 การได้รับการนำท่าทางโดยผู้เชี่ยวชาญมีความสำคัญมากในการเรียนรู้อเล็กซานเดอร์เทคนิค
ที่มา: <http://www.markjosefsberg.com/dropbox-guitar-86/>

⁴Frank Pierce Jones, "A Technique for Musicians," Alexandertechnique, accessed July 10, 2016, <http://www.alexandertechnique.com/articles/jones2>

⁵Joan Arnold and Hope Gillerman, "Posture and the Alexander Technique," Alexandertechnique, accessed July 10, 2016, <http://www.alexandertechnique.com/articles/posture>

ตำราที่เกี่ยวข้องกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค

ผู้เขียนขอแนะนำตำราที่เกี่ยวข้องกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค เพื่อการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมดังนี้

(1) Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique (The Integrated Musician) โดย Pedro de Alcantara เนื้อหาของหนังสือกล่าวว่า ชีวิตของนักดนตรีเต็มไปด้วยสถานการณ์ตึงเครียดมากมาย ซึ่งผ่านการทดสอบ ผิวก้อน และการแสดงที่ยากลำบาก ความกดดันในการก้าวขึ้นไปบนเวทีเพื่อเผชิญหน้ากับผู้ชมในเวทีขนาดใหญ่และขนาดเล็ก ซึ่งนักดนตรีสามารถเอาชนะอุปสรรคเหล่านี้ด้วยความสง่างามและสมดุล การฝึกฝนอเล็กซานเดอร์เทคนิคเพื่อค้นหาความพึงพอใจและความสามารถทางด้านศิลปะในดนตรีของพวกเขา และสร้างอาชีพที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน อันเป็นขั้นตอนทางลัด จะนำคุณสู่กับอุปสรรคเหล่านี้และไปสู่เส้นทางที่จะกลายเป็นักดนตรีที่มีความสมดุลและประสบความสำเร็จ

จากผลงานของ Frederick Matthias Alexander หนังสือเล่มนี้เป็นแนวทางที่ละเอียดและเป็นประโยชน์สำหรับปัญหาด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ของนักดนตรี ผู้แต่ง Pedro de Alcantara แนะนำแนวคิด และการออกกำลังกายสำหรับนักดนตรีที่จะปล่อยความตึงเครียดที่มากเกินไป มุ่งเน้นและควบคุมพลังของพวกเขา ขณะที่พวกเขาจัดการกับความท้าทายในการฝึกซ้อมและการแสดง ประกอบไปด้วยเว็บไซต์ที่ง่ายต่อการใช้งานและการทำงานควบคู่ไปกับ ขั้นตอนทางลัดแบบใหม่นี้เป็นหนทางที่ล้ำค่า และจำเป็นสำหรับนักดนตรีในปัจจุบันที่จะเรียนรู้ที่จะร้องเพลงและดำเนินการด้วยความพยายามน้อยลงและผลลัพธ์ที่ดียิ่งขึ้น

(2) How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students โดย Barbara Conable เนื้อหาของหนังสือกล่าวว่า วิธีการฝึกฝนสำหรับนักเรียนอเล็กซานเดอร์เทคนิค ซึ่งเป็นวิธีการที่รู้จักกันดีในการพัฒนาเสรีภาพและความยืดหยุ่นในการเคลื่อนไหว และการประสานงานทางกายภาพ หนังสือเล่มนี้เป็นบทแรกของแนวคิด William Conable, Body Mapping การศึกษาว่า ความคิดของเราเกี่ยวกับร่างกายของเราส่งผลต่อประสบการณ์และการเคลื่อนไหวของเราอย่างไร แนวคิดนี้ถูกรวมเข้ากับคำอธิบายที่กระชับชัดเจนของ Alexander Technique ซึ่งช่วยให้เข้าใจง่ายและลดความยุ่งยากในการสอนและการเรียนรู้อเล็กซานเดอร์เทคนิค

(3) What Every Singer Needs to Know About the Body โดย Melissa Malde เนื้อหาของหนังสือกล่าวถึง การรู้จักร่างกาย วิธีการและการใช้เครื่องมือในที่นี้ คือ เสียงร้อง สำหรับนักร้องที่จะต้องเข้าใจและตระหนักถึงการใช้อวัยวะของร่างกาย โครงสร้างและการเคลื่อนไหว การหายใจ เพื่อพัฒนาคุณภาพของการร้องอย่างมีประสิทธิภาพ ในหนังสือเล่มนี้จะมีภาพประกอบมากมายและมีการสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกาย โดยผู้เขียนทั้งสามคน Malde, Allen และ Zeller ได้รับใบอนุญาต Andover Educators สอนหลักสูตรที่น่าตื่นเต้นและเป็นประโยชน์ นักดนตรีทุกคนต้องการรู้เกี่ยวกับร่างกาย Barbara Conable ผู้ซึ่งสร้างหลักสูตรและนักรักศึกษาแอนโดเวอร์ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหนังสือและผู้แต่ง Malde จะให้วิธีการใช้หนังสือเล่มนี้ ในฐานะที่เป็นครูที่มีชื่อเสียงที่มีประสบการณ์และ Andover Educators ผู้แต่งทั้งสามคนนำเสนอข้อมูลมากมายในหนังสือเล่มนี้ บทรวมถึงการทำแผนที่ร่างกายการรับรู้ความรู้สึกและการให้ความรู้แบบรวมหลักของร่างกายอ้างอิงโดย Barbara Conable และ The Scientific Basis of Body Mapping โดย T. Richard Nichols

(4) Voice and the Alexander Technique โดย Jane Heirich เนื้อหาของหนังสือกล่าวถึง ปัญหาการแสดงที่สูญเสียเสียงเป็นประจำในการแสดง ในฐานะที่เป็นนักเรียนที่เคร่งครัดในการร้องเพลง ต้องการความกล้าที่จะร้องเพลง ในหนังสือเล่มนี้ได้รับการออกแบบมาสำหรับทั้งครูและนักเรียนในด้านเสียงพูดและการร้องเพลง Jane Heirich ได้กล่าวถึงประเด็นปัญหาที่พบได้บ่อย ๆ ในโลกการสอนด้วยเสียง การจัดการลมหายใจ การเปล่งเสียง (Project Sound) การสร้างเสียงสะท้อน การหยุดพัก และความเกี่ยวข้องของการทรงตัวโดยรวมต่อการจัดการปัญหาด้านเสียงร้อง วิธีการที่ละเอียดขั้นตอนซึ่งจะช่วยให้ผู้อ่านสามารถพัฒนาทักษะใหม่ ๆ สำหรับทั้งนักเรียนที่เริ่มต้นเรียน และนักแสดงที่มีประสบการณ์ นอกนั้นยังแนะนำการฝึกซ้อมสองวิธีที่จะมีผลกระทบอย่างมากต่อเสียง

คือ วิธีการร้องเพลงของ bel canto จากอิตาลีและอเล็กซานเดอร์เทคนิค

(5) Pianist's Talent: A New Approach to Piano Playing Based on the Principles of F. Matthias Alexander and Raymond Thiberge โดย Harold Taylor เนื้อหาของหนังสือกล่าวถึง การอธิบายคำสอนของเรย์มอนด์ ทรีเบอร์เก้ (Raymond Thiberge, 2423-2511) ซึ่งเป็นครูสอนเปียโนที่ประสบความสำเร็จและเป็นคนตาบอด หลังจากหลายปีของการสอน Thiberge สรุปได้ว่าวิธีการสอนของเขามีผลน้อยมากต่อผลลัพธ์ของนักเรียน การค้นหาของเขาสำหรับหลักการที่ส่งเสริมการเล่นที่ดี ทำให้เขาได้ข้อสรุปที่คล้ายคลึงกันกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค เกี่ยวกับการวาดท่าทางที่กว้างขึ้น และการสร้างเงื่อนไขสำหรับการใช้งาน การประสานงานที่ดีของร่างกาย โดยมีประเด็นสำคัญ คือ การมุ่งสู่นิยามของพรสวรรค์ บทนี้เริ่มต้นด้วยการพูดถึงปรากฏการณ์ของทาร์กัจฉริยะ พรสวรรค์ อาจถูกกำหนดไว้โดยสังเขปว่าเป็น “ความสามารถในการดำเนินการโดยไม่มีการฝึกรูปแบบ” บทพื้นฐานทางกายภาพ ซึ่งเป็นทำงานของความสมดุลของร่างกาย กล้ามเนื้อ พิจารณาสถานการณ์ที่คุ้นเคยของบุคคลที่ดูเหมือนอาจจะไม่สามารถปรับปรุงได้ แต่ผู้แต่งหนังสือได้นำเสนออเล็กซานเดอร์เทคนิค เช่น การสำรวจท่าทางการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ทำน่องในการบรรเลงเปียโน โดยมีการยกตัวอย่างอ้างอิงการบันทึกทางเทคนิคเกี่ยวกับการศึกษาการบรรเลงใน บทเพลงของโชแปง (Chopin) และตัวอย่างของการศึกษาผลงานการแสดงละครของบุคคลที่ได้รับการฝึกฝนอเล็กซานเดอร์เทคนิค

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค

มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการนำอเล็กซานเดอร์เทคนิคไปใช้กับการดนตรี ดังต่อไปนี้

The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials อเล็กซานเดอร์เทคนิค และนักดนตรี: การตรวจสอบอย่างเป็นระบบของการทดลองแบบควบคุม ผู้วิจัย Sabine D Klein and Claudine Bayard (2013) Institute of Complementary Medicine, University of Bern, CH-3010 Bern, Switzerland สรุปผลการวิจัยได้ว่า

ความผิดปกติของระบบกระดูก และกล้ามเนื้อ ก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับประสิทธิภาพในการบรรเลงดนตรี ดังนั้นบางคนใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิค (AT) ซึ่งเป็นวิธีทางจิตใจและทางร่างกายที่ช่วยในการปลดปล่อยความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่ไม่จำเป็น และรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ช่วยยับยั้งไม่ให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินหลักฐานที่มีประสิทธิผลของการใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคเกี่ยวกับผลการปฏิบัติงานของนักดนตรีที่เกี่ยวข้องความวิตกกังวลการทำงานของระบบทางเดินหายใจและท่าทาง ฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ต่อไปนี้ถูกค้นหขึ้นในเดือนกุมภาพันธ์ปี 2014 สำหรับสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้อง: PUBMED, Google Scholar, CINAHL, EMBASE, AMED, PsycINFO และ RILM การอ้างอิงถูกค้นคว้ารวมทั้งผู้เชี่ยวชาญและสมาคมอเล็กซานเดอร์เทคนิค ผลการศึกษาได้รับการประเมิน 237 รายการ 12 การศึกษาประสิทธิภาพการทำงานของระบบทางเดินหายใจที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านประสิทธิภาพการใช้ร่างกายและท่าทาง ประสิทธิภาพของนักดนตรีถูกตัดสินโดยผู้เชี่ยวชาญภายนอก สรุปผลการวิจัยว่า ความหลากหลายของมาตรการผลลัพธ์ ได้ถูกนำมาใช้เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของการใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคในนักดนตรี หลักฐาน แสดงให้เห็น อเล็กซานเดอร์เทคนิคช่วยลดความวิตกกังวลในการทำงานของนักดนตรี มีผลกระทบต่อนประสิทธิภาพการบรรเลง การทำงานของระบบทางเดินหายใจ และท่าทาง การทดลองในอนาคตจะมีการออกแบบการศึกษาที่ดีขึ้น มีการรับประกันว่าจะสามารถค้นพบศักยภาพของอเล็กซานเดอร์เทคนิคต่อไปได้มากขึ้นและเป็นประโยชน์ต่อนักดนตรี

The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations. ผลของบทเรียนในอเล็กซานเดอร์เทคนิคเกี่ยวกับการแสดงดนตรีในสถานการณ์ความเครียดสูงและต่ำ ผู้วิจัย Valentine E, Fitzgerald D, Gorton T, Hudson J, Symonds Psychology of Music, Vol. 23, No. 2, 129-141 (1995) สรุปผลการวิจัยได้ว่า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนอเล็กซานเดอร์เทคนิค จำนวน 15 คน มีผลการทำงานที่ดีขึ้นเมื่อเทียบกับนักเรียนที่ไม่ได้เรียน เมื่อได้รับการประเมินในห้องเรียน ประสิทธิภาพได้รับการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญอิสระ มีการเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจและความวิตกกังวลลดลงในนักเรียนที่เคยเรียน นักเรียนได้รับการประเมินในสถานการณ์การแสดงสด มีเพียงความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจที่น้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญในนักเรียนที่ได้รับบทเรียน อเล็กซานเดอร์เทคนิค เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนที่ควบคุม ผู้วิจัยคาดการณ์ว่าอาจต้องใช้เวลาเรียนมากกว่า 15 บทเพื่อให้เห็นผลอย่างมีนัยสำคัญต่อนักดนตรีเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดและประสิทธิภาพสูง

นักเรียนดนตรีจำนวน 25 คนที่เข้ารับการฝึกปฏิบัติงานได้รับการสุ่มตัวอย่างจากกลุ่มทดลองที่ได้รับบทเรียน 15 คาบในอเล็กซานเดอร์เทคนิคหรือควบคุม ได้รับการทดลองในสถานการณ์ความเครียดสูงและต่ำ ทั้งก่อนและหลังการเรียน กลุ่มทดลองมีพัฒนาการเมื่อเทียบกับการควบคุมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านดนตรี และคุณภาพทางเทคนิคตามผู้เชี่ยวชาญอิสระประเมินผล โดยพิจารณาจากความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ ความวิตกกังวล และทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติงาน

A Way of Doing Things: Exploring and Applying the Alexander Technique for Choral Conductors วิธีแห่งการทำให้ต่าง ๆ : การสำรวจและใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคสำหรับนักร้องประสานเสียง ผู้วิจัย Jeshua Switzer Franklin. A dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Musical Arts University of Washington 2016 สรุปผลการวิจัยได้ว่า

การรู้จักบทบาทของจิตใจและร่างกายในการบรรเลงดนตรี ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการแสดงของศิลปินงานวิจัยนี้ มีวิธีการตรวจสอบเชิงประจักษ์ของการเรียนการสอนแบบครบวงจรสมรรถภาพทางกายวิภาคของนักดนตรี สำหรับปัญหาในการร้องเพลงเป็นสิ่งสำคัญ โดยอาศัยการสื่อสารด้วยวาจาเพื่อถ่ายทอดความตั้งใจทางดนตรีของพวกเขาและความเข้าใจในงานที่กำหนด อย่างไรก็ตามประสบการณ์ในการฝึกของผู้เรียนจะส่งผลต่อร่างกายมากที่สุดและเป็นเสรีภาพในการแสดงออก

วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือการแนะนำนักร้องเพลงประสานเสียงกับอเล็กซานเดอร์เทคนิค และการประยุกต์ใช้ที่แนะนำในการร้องเพลงการร้องเพลง ด้วยเทคนิคนี้พวกเขาสามารถเริ่มต้นการฝึกซ้อมในทางเลือกที่ดีกว่าเกี่ยวกับการผสมผสานอเล็กซานเดอร์เทคนิค เป็นท่าทางการดำเนินกิจกรรมของพวกเขา และยังสร้างทักษะในการทำงาน การศึกษาอื่น ๆ และแม้กระทั่งนิสัยการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของพวกเขา

การศึกษานักร้องประสานเสียง ได้สะท้อนภาพที่ชัดเจนของวิธีการฝึกอเล็กซานเดอร์เทคนิคจากวิธีการอื่น ๆ ที่นิยมในการฝึกแบบเดิม การศึกษานี้ได้สร้างแรงบันดาลใจในการนำความสามารถในการร้องเพลงเพื่อฝึกฝนเทคนิค และแสดงออกทางดนตรีอย่างเป็นธรรมชาติ

Body Conscious: A Comparative Study of Body Awareness and Body Alignment Methods for Singers and for Teachers Integrating Them into their Teaching. การศึกษาเปรียบเทียบความตระหนักรู้และกายของร่างกาย วิธีการจัดทำทางสำหรับนักร้องเพลงและการบูรณาการในการสอน ผู้วิจัย Dawn Wells Neely. The University of Alabama, 2012 สรุปผลการวิจัยได้ว่า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยฉบับนี้ คือ การวิจัยและอภิปรายเกี่ยวกับความจำเป็นในการจัดตำแหน่งท่าทางของร่างกาย และความรู้ที่จำเป็นในการเพิ่มเทคนิคการร้องของนักร้อง วิทยาศาสตร์ที่ช่วยสนับสนุนการจัดตำแหน่งและการรับรู้ เป็นหลักฐานสำหรับความสำคัญของการฝึกอบรมนี้ การวิจัย ที่นำเสนอในเอกสารนี้ เปรียบเทียบการรับรู้และการจัดตำแหน่งท่าทางที่ได้รับความนิยมมากที่สุด วิธีการเหล่านี้รวมถึงโยคะ อเล็กซานเดอร์เทคนิค หลักการพื้นฐานของแต่ละวิธีและการประยุกต์ใช้กับนักร้องถูกสำรวจทุกวิธีที่เลือกมีลักษณะที่เสริมการฝึกอบรมของนักร้อง อย่างไรก็ตามก็คือ ยากที่จะหาข้อสรุปใด ๆ เกี่ยวกับประสิทธิภาพของวิธีการเหล่านี้ เนื่องจากทางการแพทย์การวิจัยมีข้อจำกัด มีการเพิ่มการรับรู้ของประชาชนเกี่ยวกับการฝึกร่างกายแบบใหม่ มีวิธีการและเทคนิคเพิ่มขึ้นที่มุ่งเน้นความต้องการพิเศษของศิลปินที่มีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามมีการรับรองในรายงานการวิจัยในการจัดตำแหน่งท่าทางร่างกายและวิธีการรับรู้สำหรับนักดนตรีด้วยการใช้อเล็กซานเดอร์เทคนิคว่าส่งผลดีต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

จากการศึกษาผลงานการวิจัยข้างต้นที่กล่าวมานี้ ทำให้ทราบว่าอเล็กซานเดอร์เทคนิคมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสนับสนุนการเล่นดนตรี ซึ่งช่วยลดอาการวิตกกังวล ความเครียดอันเกิดจากจิตใจของนักดนตรี และยังช่วยจัดระเบียบท่าทางในการบรรเลงดนตรีที่ถูกต้อง อันเป็นการลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการขาดความรู้ทางสรีรศาสตร์อย่างถูกต้อง จึงนับว่า อเล็กซานเดอร์เทคนิคเป็นแนวทางหนึ่งที่นักดนตรี ครูผู้สอนดนตรีควรศึกษาและให้ความสำคัญ เรียนรู้และฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ก็จะได้รับประโยชน์จากการฝึกฝนอย่างยิ่ง

บทสรุป

วิธีการของอเล็กซานเดอร์เทคนิคนับได้ว่ามีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับนักดนตรี เนื่องจากช่วยในพัฒนาการการฝึกฝนทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย แนวทางการซ้อมดนตรี และความสามารถทางด้านการแสดงดนตรี โดยในทางจิตใจ เทคนิคนี้ช่วยจัดการปัญหาทางด้านความเครียด มีสมาธิในการบรรเลงที่สูงขึ้น มีความตั้งใจแน่วแน่ในการฝึกซ้อมมากขึ้น มีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกเพลง และสามารถถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกในการบรรเลงได้ดีมากขึ้น ทางด้านร่างกาย ช่วยในทางด้านการทักะร่างกายในการเล่นดนตรีได้อย่างดีขึ้นมาก คือ สามารถควบคุมการบรรเลงได้ดี การทำงานของมือทั้งสองข้างทำงานอย่างสัมพันธ์กัน มีท่าทางการเล่นเครื่องดนตรีที่ผ่อนคลาย บรรเลงได้อย่างเป็นธรรมชาติ มีบุคลิกภาพของการเล่นที่ดีขึ้น มีการใช้สรีระที่ดีมากขึ้น ทางด้านการซ้อมดนตรี ทำให้การบรรเลงเป็นไปตามธรรมชาติ สามารถเก็บรายละเอียดในการซ้อมได้ชัดเจนและมีคุณภาพเสียงในการบรรเลงดีขึ้น แสดงออกทางอารมณ์เพลงได้อย่างมีความเข้าใจมากขึ้น มีความสบายในการซ้อมดนตรีมากขึ้น และทางด้านการแสดงดนตรี มีความผ่อนคลาย มีความเครียดที่ลดลง สามารถควบคุมอาการประหม่าเมื่อต้องแสดงดนตรีต่อหน้าผู้อื่นได้ดีขึ้น

ดังนั้นอเล็กซานเดอร์เทคนิคจึงประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้อย่างดีกับการดนตรี คือ การช่วยในการผ่อนคลายจิตใจ การนำทักษะปฏิบัติไปใช้ในการออกแสดงดนตรีได้ การช่วยผ่อนคลายร่างกาย สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติเครื่องดนตรีได้จริง ความสามารถควบคุมร่างกายในการบรรเลงดนตรีได้ดีขึ้น ช่วยในการวางแผน

การซ้อมดนตรีอย่างมีเป้าหมาย และช่วยทำให้มั่นใจในการบรรเลง และลดความเครียด ทั้งนี้ก่อให้เกิดความสนใจในการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคอย่างมาก ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรมีการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคควบคู่ไปกับการสอนปฏิบัติเครื่องดนตรี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Wendy Nuttall (1999)⁶ เรื่อง หลักการของอเล็กซานเดอร์: พิจารณาความเกี่ยวข้องกับการศึกษาปฐมวัยในอังกฤษในทุกวันนี้ ซึ่งสนับสนุนให้มีหลักการสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคอย่างแพร่หลาย โดยควรมีการสอนเข้าไปในหลักสูตรสำหรับเด็กเล็ก มีความตระหนักถึงความสำคัญที่ครูจำเป็นต้องมีความรู้ในการสอนเรื่องอเล็กซานเดอร์เทคนิค เพื่อให้เด็ก ๆ ได้รับความรู้เกี่ยวกับการใช้ร่างกาย และการใช้เสียงอย่างเหมาะสม และมีพื้นฐานที่ดีต่อไปในอนาคต ดังนั้น การสอนอเล็กซานเดอร์เทคนิคจึงควรบูรณาการให้เข้ากับการปฏิบัติดนตรีตั้งแต่ขั้นพื้นฐานถึงขั้นสูง จะช่วยให้ประโยชน์กับผู้ฝึกฝนทั้งร่างกาย จิตใจ และการฝึกทักษะทางดนตรีไม่ว่าจะเป็นการซ้อม หรือ การแสดง และยังช่วยส่งผลในเรื่องความมั่นใจ การลดความวิตกกังวล ลดความเครียด อันส่งผลต่อบุคลิกภาพ และสุขภาพของผู้ฝึก ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ทั้งการประกอบอาชีพทางดนตรี และด้านอื่น ๆ

⁶Wendy Nuttall, The Alexander principle: A consideration of its relevance to early childhood education in England today (England: Leeds Metropolitan University), 1994.

บรรณานุกรม

- ปรัชญาปารมิตา, สุวิชัย. เทคนิคอเล็กซานเดอร์. Healthcarethai.com. Accessed July 10, 2017. <http://www.healthcarethai.com>.
- Alcantara, Pedro de. *Indirect Procedures: A Musician's Guide to the Alexander Technique (The Integrated Musician)*. New York: Oxford University Press, 2013.
- Arnold, Joan, and Hope Gilleran. "Posture and the Alexander Technique." Accessed July 10, 2017. [Alexandertechnique.com](http://www.alexandertechnique.com/articles/posture). <http://www.alexandertechnique.com/articles/posture>.
- Conable, Barbara. *How to Learn the Alexander Technique: A Manual for Students*. Portland: Andover Press, 1995.
- Gelb, Michael. *Body Learning: An Introduction to the Alexander Technique*. Great Britain: Aurum Press, 1994.
- Heirich, Jane. *Voice and the Alexander Technique*. Berkeley: Mornum Time Press, 2011.
- Klein, Sabine D and Claudine Bayard. *The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials*. Institute of Complementary Medicine, University of Bern, Switzerland, 2013.
- Malde, Melissa. *What Every Singer Needs to Know About the Body*. Oklahoma: Plural Publishing, 2012.
- Nuttall, Wendy. *The Alexander principle: A consideration of its relevance to early childhood education in England today*. Leeds Metropolitan University, England, 1999.
- Pierce Jones, Frank. "A Technique for Musicians." [Alexandertechnique.com](http://www.alexandertechnique.com/articles/jones2). Accessed July 10, 2017, <http://www.alexandertechnique.com/articles/jones2>.
- Switzer Franklin, Jeshua. *A Way of Doing Things: Exploring and Applying the Alexander Technique for Choral Conductors*. A dissertation submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of Doctor of Musical Arts University of Washington, 2016.
- Valentine E, Fitzgerald D, Gorton T, Hudson J, *The Effect of Lessons in the Alexander Technique on Music Performance in High and Low Stress Situations*. Psychology of Music, Vol. 23, No. 2, (1995): 129-141.

บทบาทของดนตรีกับการกีฬา The Roles of Music and Sports

ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์¹
Prapansak Pum-in

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความสัมพันธ์ของดนตรีในเชิงสหวิทยาการของการบูรณาการศาสตร์ทางดนตรีและวิทยาศาสตร์การกีฬาในการประยุกต์ใช้งานอย่างสร้างสรรค์ มุมมองของดนตรีกับการกีฬาที่สามารถพัฒนาสู่เชิงพาณิชย์ได้ โดยรวบรวมหลักการของวิทยาศาสตร์การกีฬา แนวคิดของดนตรีกับการกีฬา ดนตรีเพื่อการเต้นรำในการออกกำลังกายโดยที่ผู้ออกกำลังกายมีความพึงพอใจอย่างมาก เพราะช่วยให้มีอารมณ์ร่วมกับการออกกำลังกายได้ดีขึ้น ดนตรีกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน ลดอาการปวดเมื่อยล้าจากการออกกำลังกาย นอกจากนี้ดนตรียังช่วยในการส่งเสริมภาพลักษณ์ของการทำโฆษณา ก่อให้เกิดแรงจูงใจและสร้างอัตลักษณ์กับการกีฬาได้ ทั้งยังมีผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สนับสนุนประโยชน์ของดนตรีกับการกีฬา บทความนี้จะประโยชน์ต่อผู้ต้องการศึกษาและพัฒนารูปแบบของการศึกษาดนตรีแบบบูรณาการได้

คำสำคัญ: ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา

Abstract

The purpose of this academic article is to present the interdisciplinary relationship between integration of music and sports sciences and to develop the music and sport perspectives into commercial ways. It collects all principles of sports science, concepts of music and sport, and music for dancing which those who exercise are very satisfied because music makes them feel happy while exercising and forget about being exhausted. It shows that music motivates people and advertises sports.

There are many studies which affiliate and support the benefit of music and sports. This article would be beneficial for those who are interested in studying and developing research on integration of music and other sciences.

Keywords: Music, Sport, Sports science

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทนำ

กีฬาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มนุษย์ได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน นอกเหนือจากการแข่งขันแล้ว การกีฬา ยังเป็นงานอดิเรกของผู้คนจำนวนมาก เพราะการออกกำลังกายเป็นหัวใจสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี และด้วยความ หลากหลายของประเภทการกีฬา จึงสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้คนที่แตกต่างกันด้วย แต่สำหรับผู้ ที่ต้องการฝึกฝนเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริงแล้ว จะต้องมีความรู้ในการฝึกฝนที่ถูกต้อง จึงมีการ คิดค้นศาสตร์ที่เรียกว่า วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่มีความสนใจกันอย่ างยิ่ง สาเหตุที่ทำให้คนสนใจในวิทยาศาสตร์การกีฬาก็เพราะได้มีการนำเอาหลักการทางวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ มา ใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการกีฬา โดยเฉพาะการปรับปรุงท่าทางทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกาย อันจะ ช่วยเพิ่มพูนประสิทธิภาพด้านสมรรถนะทางการกีฬา เป็นผลให้สถิติกีฬาชนิดต่าง ๆ ดีขึ้น

มีผู้นิยามความหมายของคำว่า “วิทยาศาสตร์การกีฬา” ไว้ดังนี้

ไวพจน์ จันทรเสน² กล่าวว่า วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) เป็นศาสตร์ที่นำองค์ความรู้ที่ได้ จากการศึกษาค้นคว้า วิจัยจากสาขาวิชาต่าง ๆ มีพัฒนา ส่งเสริมสนับสนุนให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และบุคคล ที่เกี่ยวข้องในวงการกีฬา การออกกำลังกาย หรือ กิจกรรมทางกายอื่น ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด (High Performance) ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า วิจัย จากสาขาต่าง ๆ ได้แก่ สรีรวิทยาการออก กกำลังกายและกีฬา (Physiology of Exercises and Sports) มาพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ตามหลักของการฝึกสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) ที่เหมาะสมและ เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ส่วนปัญหาของการฝึกสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไกที่เราพบ ได้แก่ การฝึกหนักเกินไปในช่วงระยะเวลาไม่กี่เดือนแล้วไปแข่งขัน ซึ่งผิดหลักการจัดการฝึกประจำปี (Periodization) ทำให้นักกีฬาไม่สามารถปรับสภาพการฝึกที่หนักเกินไป ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ทำให้ สมรรถภาพไม่ได้พัฒนาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในช่วงของการแข่งขัน (Peak Performance) สภาพอากาศ ของประเทศไทยร้อนชื้น ร่างกายอดทนต่อการฝึกที่ยาวนานไม่ได้ ร่างกายขาดเกลือแร่และน้ำ ขาดสารอาหาร ที่จำเป็นและไม่เพียงพอ ทำให้ฝึกได้ไม่เต็มที่ เกิดการบาดเจ็บตามมา สิ่งเหล่านี้เป็นเพราะเรายังขาดความรู้ ความเข้าใจ ทั้งในเชิงบริหารจัดการและเชิงวิชาการ



ภาพที่ 1 แสดงกิจกรรมทางวิทยาศาสตร์การกีฬา

ที่มา: <https://www.worcester.ac.uk/courses/sport-exercise-science-bsc-hons.html>

²ไวพจน์ จันทรเสน, “วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนาการกีฬา Sports Science in Sports Development,” วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา 7,1(2558): 23.

วิทยาศาสตร์การกีฬา จัดเป็นความก้าวหน้าทางศาสตร์ของการออกกำลังกาย ดังเห็นได้จากภาพที่ 1 ที่นักกีฬามีการได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและอุปกรณ์ที่ทันสมัย ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา³ กล่าวว่า แนวคิดตามหลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกความแข็งแรงรูปแบบ Functional training คือ การฝึกทำให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวร่วมกัน ตามลักษณะการถ่ายแรงจากขาไปยังแขนตามลำดับอย่างต่อเนื่อง ในสภาพถูกใช้แรง ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวแขน หรือ ขาตามที่ต้องการ (Kinetic chain) โดยกล้ามเนื้อเริ่มหดตัวตั้งแต่ข้อเท้าต่อเนื่องไปยังข้อเข่า ข้อสะโพก ลำตัว ข้อไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ส่งแรงมาตามข้อต่อที่เชื่อมต่อกันในร่างกาย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันหลาย ๆ ข้อต่อ สำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดเดิมคือ การเคลื่อนไหวร่างกายเกิดขึ้นจากการหดตัวของกล้ามเนื้อแต่ละข้อต่อ แยกส่วนกัน จึงจัดทำในการฝึกในท่าที่ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวแต่ละข้อต่อ ส่งผลให้เกิดการงอ เขยียด กาง หรือ หุบแขนหรือขาสำหรับการเล่นกีฬา ดังนั้น การฝึกการหดตัวของกล้ามเนื้อควรทำในท่าที่เข้าสัมผัสพื้น เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกมัดเรียนรู้บทบาทการทำงานที่ประสานกันในการหดตัว เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวตามต้องการสำหรับการเล่นกีฬา หรือ การดำรงชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์ประยุกต์ที่นำเอาศาสตร์ในสาขาวิชาต่าง ๆ เช่น ชีวกลศาสตร์การกีฬา (Sport Biomechanics), สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Exercise Physiology), จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology), เวชศาสตร์การกีฬา (Sport Medicine), โภชนาการการกีฬา (Sport Nutrition), เทคโนโลยีทางการกีฬา (Sport Technology) รวมทั้งการจัดการกีฬา (Sport Management) มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา การดูแลสุขภาพ การแข่งขันกีฬา รวมทั้งการบริหารและการจัดการทางการกีฬา เพื่อให้การออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา การดูแลสุขภาพ การแข่งขันกีฬา การบริหารและการจัดการทางการกีฬา ฯลฯ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีขึ้น

จากข้อความที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นการบูรณาการหลายศาสตร์ที่มุ่งพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพที่สุด ความรู้อันเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการกีฬาด้วยหลักการและวิทยาศาสตร์ที่มีการศึกษาค้นคว้า ได้ข้อสรุปที่เป็นประโยชน์ และนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพของนักกีฬา ครูผู้ฝึกสอน ทำให้มีความเข้าใจหลักการการทำงานของร่างกาย และรู้จักการวางแผนเพื่อการแข่งขันกีฬา ส่วนประโยชน์ของผู้ฝึกการกีฬาเพื่อสุขภาพ ก็ได้แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองให้มีความแข็งแรง จึงนับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและประโยชน์อย่างมากต่อมนุษย์ และควรค่าแก่การศึกษาและพัฒนาอย่างยิ่ง แต่ในบรรดาศาสตร์ความรู้ทั้งหลายที่มีความเกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬานั้น ยังมีศาสตร์ทางดนตรีที่มีความสำคัญ แต่ได้รับการกล่าวถึงน้อยมาก ทั้งนี้อาจจะยังไม่มีผู้สนใจศึกษาอย่างจริงจัง อย่างไรก็ตามดนตรีเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ดำเนินควบคู่ไปกับการกีฬา มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและกลายเป็นส่วนหนึ่งที่สนับสนุนการกีฬา ดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

³กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่นกีฬา (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มวิจัยและพัฒนา, 2555)

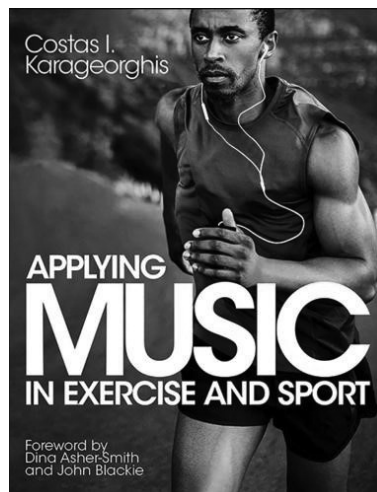
เนื้อหา

ดนตรีในบทบาทของวิทยาศาสตร์การกีฬา

ดนตรีมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คน ดังที่ Rentfrow & Gosling⁴ กล่าวว่า ดนตรีมีบทบาทในด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย ในความเป็นจริงภาพลักษณ์ของกีฬาในปัจจุบัน คือวันที่นักกีฬาเข้าสู่เวทีการแข่งขันในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยเสียงดนตรี บทเพลงต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์บางอย่าง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ดังนั้นเราจึงควรศึกษาวิธีการใช้ดนตรีเฉพาะเพื่อการกีฬาให้ได้ประโยชน์สูงสุด

การศึกษาวิชาทางวิทยาศาสตร์ ได้เปิดเผยถึงวิธีที่สำคัญในการที่ดนตรีสามารถมีอิทธิพลต่อการจัดเตรียมและการแสดงที่น่าสนใจ ได้แก่ การแยกตัว การควบคุมอารมณ์เร็ว อารมณ์การที่สอดคล้องประสานของการทำงานของร่างกาย การได้มาซึ่งทักษะยนต์ และการไหลเวียน

ความหันเหความสนใจ (Dissociation) เป็นอีกหนึ่งกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาหันเหความสนใจได้ เพราะนักกีฬามีความพยายามในการใช้ร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย ความมุ่งมั่นในการฝึกฝนให้บรรลุถึงจุดหมาย ซึ่งก่อให้เกิดความเมื่อยล้า และความเครียดได้ การฟังเพลงอาจทำให้เกิดการหันเหความสนใจไปจากด้านลบและด้านบวก ทำให้ลดการรับรู้ความพยายามไปสู่ด้านบวก เช่น ความแข็งแรงและความสุข ในขณะที่ด้านลบ เช่น ความตึงเครียดความโกรธ จะลดลงด้วย⁵



ภาพที่ 2 แสดงหนังสือเกี่ยวกับแนวคิดดนตรีและการกีฬา

ที่มา <http://www.humankinetics.com/products/all-products/applying-music-in-exercise-and-sport>

การควบคุมอารมณ์ (Arousal Regulation) หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและเป็นที่ประจักษ์ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ดนตรีสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่มีผลต่อการฝึกสรีรวิทยา และสามารถนำมาใช้ก่อนที่จะมีการแข่งขัน หรือการฝึกฟังดนตรีเพื่อลดความรู้สึกวิตกกังวล ทำให้การควบคุมอารมณ์ และเร้าอารมณ์ตนเองได้

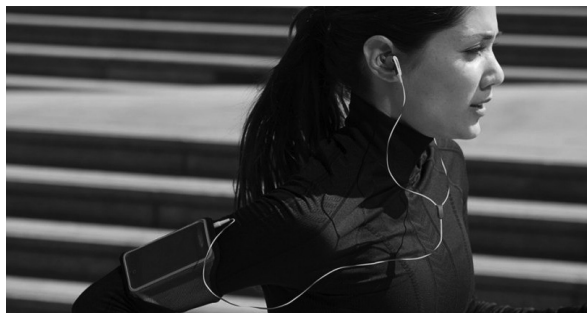
การทำงานที่สอดคล้องกัน (Synchronization) จังหวะของเพลงอาจมีผลต่อการเคลื่อนไหว ประเภทของบทเพลงที่ฟัง อาจทำให้ผู้คนสามารถทำงานประสานการเคลื่อนไหวของตนเอง⁶ ดังนั้นหากนักกีฬาฟังดนตรีบาง

⁴Peter J. Rentfrow, Lewis R. Goldberg, and Daniel J. Levitin, "The Structure of Musical Preferences: A Five-Factor Model," *Journal of Personality and Social Psychology* 100, no. 6 (2011): 1139–1157.

⁵Daniel Tony Bishop, Costas Karageorghis, and Georgios Loizou, "A Grounded Theory of Young Tennis Players' Use of Music to Manipulate Emotional State," *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, no. 5 (2007): 584–607.

⁶Costas I. Karageorghis and Peter Terry, "Music in the Exercise Domain: A Review and Synthesis," *International Review of Sport and Exercise Psychology* 5, no. 1 (1997): 44–66.

ประเภทที่มีจังหวะรวดเร็ว พวกเขาอาจมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการเคลื่อนไหวของพวกเขาให้ก้าวเร็วขึ้น ซึ่งอาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ เช่น การขี่จักรยาน หรือการวิ่ง ในทำนองเดียวกันหากนักกีฬาต้องการการเคลื่อนไหวที่สง่างามช้ากว่า เช่น สเก็ตลีลา บทเพลงที่มีท่วงทำนองช้า ๆ ลดลงจะช่วยให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ข้อมูลเหล่านี้สนับสนุนการวิจัยของ Smoll and Schultz⁷ ว่าจังหวะเป็นส่วนประกอบสำคัญในทักษะร่างกายและประสิทธิภาพ



ภาพที่ 3 แสดงนักวิ่งที่กำลังฟังดนตรีไปด้วย

ที่มา: <https://virtuagym.com/blog/lifestyle/exercise/5-benefits-music-exercising/>

ความสามารถทางการควบคุมทักษะทางร่างกาย (Acquisition of Motor Skills) การได้มาซึ่งทักษะทางร่างกาย (Motor Skills) ดนตรีสามารถช่วยในการจำลองการเคลื่อนไหวของมนุษย์ได้โดยช่วยสนับสนุนทักษะทางร่างกายผ่านรูปแบบการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพได้ ดนตรียังสามารถส่งเสริมแรงจูงใจภายใน การใช้ดนตรีในการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะกีฬาสามารถทำให้ผู้ฝึกฝนมีความสุข เหมาะสำหรับผู้เล่นกีฬาและมีส่วนช่วยส่งเสริมทักษะการกีฬาได้อย่างยิ่ง ดังภาพที่ 3 ที่แสดงผู้ออกกำลังกายที่กำลังวิ่งโดยการฟังดนตรีไปด้วย ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นได้

การทำให้ร่างกายทำงานอย่างต่อเนื่อง (Attainment of Flow) บางครั้งเรียกว่า “ในโซน” นี่คือสถานะที่ในระหว่างการออกกำลังกายจิตใจและร่างกายทำงาน เปรียบเหมือนระบบ ‘นักบินอัตโนมัติ’ ที่ร่างกายมีความสามารถในการทำงานอย่างต่อเนื่องโดยที่ผู้ฝึกมีความใส่ใจกับกิจกรรมนั้นน้อยลงได้ มีการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าดนตรีสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา โดยกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องบังคับ⁸

นักจิตวิทยาการกีฬา จึงแนะนำให้นักกีฬาใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขัน เนื่องจากดนตรีมีอิทธิพลต่อความตื่นตัว ดนตรียังส่งเสริมความคิดที่กระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกาย รวมทั้งการผ่อนคลาย นั่นคือการเชื่อมโยงระหว่างดนตรีและการออกกำลังกาย บางประเภทของกีฬาอาจทำหน้าที่กระตุ้น หากนักกีฬาต้องการเพิ่มระดับความตื่นตัวก่อนการแข่งขัน พวกเขาต้องฟังเพลงที่กระตุ้นให้พวกเขามีอารมณ์อีกหิมและเข้าแข่งขันในระดับอารมณ์ที่รุนแรง ถ้านักกีฬาต้องการที่จะลดระดับความตื่นตัวของพวกเขา พวกเขาอาจฟังเพลงที่จะช่วยให้พวกเขาสงบลงและผ่อนคลาย ดังที่ภาพที่ 4 Paula Radcliffe นักวิ่งมาราธอนที่ถือบันทึกสถิติโลกได้กล่าวว่า “ฉันได้รวบรวมเพลย์ลิสต์และฟังเพลงในระหว่างการเข้าแข่งขัน ซึ่งมันช่วยให้ฉันตื่นขึ้นและเตือนให้ฉันระลึกถึงช่วงเวลาที่เกิดขึ้นเมื่อฉันทำงานหนักหรือรู้สึกดี ด้วยการฟังเพลงที่ถูกต้องฉันจะออกกำลังกายที่หนักขึ้นมาก ซึ่งได้ผลดีกว่าวิธีอื่น ๆ มาก”

⁷Grasset E., Gunter-Smith P., and Schultz S. G., “Effects of Na-coupled Alanine Transport on Intracellular K Activities and the K Conductance of the Basolateral Membranes of Necturus Small Intestine.” *The Journal of Membrane Biology* 71, no. 1-2 (1982): 89-94.

⁸Alice Chirico, Silvia Serino, Pietro Cipresso, Andrea Gaggioli, and Giuseppe Riva. “When Music “Flows.” State and Trait in Musical Performance, Composition and Listening: a Systematic Review.” *Frontier in Psychology* 6 (June 2015): 1-14.



ภาพที่ 4 แสดง Paula Radcliffe นักวิ่งมาราธอนที่กล่าวถึงอิทธิพลของดนตรีในการกีฬา
ที่มา: <http://www.telegraph.co.uk/sport/othersports/athletics/11851409/Paula-Radcliffe-insists-she-is-not-guilty-of-doping.htm>

ดนตรีช่วยในการสนับสนุนกิจกรรมทางกีฬา

ดนตรีและการกีฬา มีความสัมพันธ์และสนับสนุนเป็นไปตามธรรมชาติซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองมีความเกี่ยวข้องจนกลายเป็นประเพณีของการแข่งขันกีฬา ดังเช่น บทเพลง “Take Me Out to the Ball Game”? บทเพลงที่ใช้ในการแข่งขันเบสบอลที่ฝูงชนร้องเพลงไปพร้อมกันในช่วงที่มีการจัดงาน นอกเหนือจากมาตรฐานดั้งเดิมแล้ว ยังมีการให้ศิลปินที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในปัจจุบัน มีการแสดงสดในรายการกีฬา และมีการพัฒนาแก้ไขบทเพลงดั้งเดิมของพวกเขาให้เป็นรูปแบบการเล่นกีฬามากขึ้น ช่วยเปิดฤดูกาลการแข่งขันกีฬาด้วยการแสดงของพวกเขา ดังนั้นเมื่อพูดถึงการจับคู่ดนตรีและกีฬา จึงมีปัจจัยใดที่ต้องพิจารณาความสัมพันธ์เพื่อให้มั่นใจว่าเหมาะสมที่สุด

การแสดงดนตรีก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬานานาชาติใหญ่ ดังเช่น การแข่งขันอเมริกันฟุตบอล “ซูเปอร์โบวล์” (The Super Bowl) ซึ่งมีการนำเอาการแสดงดนตรีโดยศิลปินมีชื่อเสียง มาทำการแสดงในฐานะการนำเสนอของตัวเองในขณะเดียวกันผู้ชมในวงการเพลงต่างคาดหวังงานดนตรีใหม่ ๆ จากการแสดงในการแข่งขันกีฬานี้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อกระแสการตอบรับจากผู้ชื่นชอบแล้วมักจะตามด้วยยอดขายที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก ดังกรณีของเหตุการณ์พีธีเปิดและปิดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฟุตบอลโลก มีบทเพลงที่ใช้ในการแข่งขันอย่างเป็นทางการ เช่น “Waka Waka (เวลาสำหรับแอฟริกา)” ของศิลปิน Shakira ที่มียอดขายได้ 1.7 ล้านแท่ง (เฉพาะในสหรัฐอเมริกาเท่านั้น) และเอ็นบีเอ และเกม NHL All-Star เป็นกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการแสดงสดในแบบเรียลไทม์ ซึ่งทั้งหมดจะพบกับสื่อมวลชนและผู้ชมทางโทรทัศน์รายใหญ่ ๆ



ภาพที่ 5 แสดงศิลปิน Shakira ที่มีบทเพลงเกี่ยวข้องกับการกีฬา
ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=QXoIMTjk9Xg>

ดังนั้นในการแข่งขันฟุตบอลระดับมืออาชีพ จึงเป็นโอกาสที่ศิลปินนักร้องเพลงในรูปแบบต่าง ๆ ได้ทำการแสดงเปิดตัวออกอากาศตามรายการโทรทัศน์กีฬาต่าง ๆ และบางครั้งศิลปินก็มีการเอาใจตลาดกีฬาโดยมีการดัดแปลงเนื้อเพลงจากต้นฉบับเพื่อการสื่อความที่มุ่งประเด็นโดยเฉพาะ ดังที่ Hank Williams Jr. เปลี่ยนชื่อเพลง

“All My Rowdy Friends are Coming over Tonight” เป็น “Are You Ready for some Football” เพื่อที่จะสามารถนำมาใช้เป็นช่องทางในการเปิดตัวการแข่งขันอเมริกันฟุตบอลได้อย่างเหมาะสมนับตั้งแต่ปี 1989 - 2011 เพลงต้นฉบับเพียงอย่างเดียวมียอดขาย 254,000 ซึ่งยังมีการดาวน์โหลดจนถึงปัจจุบัน หรือในทำนองเดียวกัน Joan Jett และ Blackhearts ได้ทำผลงานเพลง “I Hate Myself for Loving You” ของพวกเขาในการแข่งขัน Sunday Night Football เพลงต้นฉบับได้ขายไปแล้วกว่า 581,000 ดาวน์โหลดจนถึงปัจจุบัน และเมื่อศิลปิน Faith Hill เริ่มร้องเพลง “Waiting All Day for Sunday Night” ในปี 2007 บทเพลงนี้ยังคงมีการใช้ในการแข่งขันอเมริกันฟุตบอลเป็นเวลา 6 ปีต่อเนื่องมา

ศิลปินมีอิทธิพลต่อกลุ่มผู้ชื่นชอบการกีฬา

กีฬาและดนตรี มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง อิทธิพลของการกีฬาสะท้อนให้เห็นถึงภาพลักษณ์ของศิลปิน ดังเช่น Tom Brady ศิลปินผู้นี้ได้แบ่งปันความรักกับทีมโปรดของพวกเขา หรืออย่าง Jim Jones นำแสดง “We Fly High” อีกครั้งใน “New York Giants Remix” และเพลงต้นฉบับมียอดขายมากกว่า 1.6 ล้านครั้งในปัจจุบัน หนึ่งในเพลงยอดนิยมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของปี 2012 ได้แก่ “Black and Yellow” ของ Wiz Khalifa ซึ่งเนื้อหาของบทเพลงได้กล่าวถึง สฟิตส์เบียร์กส์เตียร์เลอร์ส ทีมฟุตบอลบ้านเกิดของเขา ดังสะท้อนออกมาอย่างชัดเจนในวิดีโอ เขามีการแสดงสัญลักษณ์ด้วยการสวมเสื้อเตียร์เลอร์ส บทเพลงนี้ขายได้กว่า 4.1 ล้านอัลบั้ม นอกจากนี้ศิลปิน Ying Yang Twins ยังมีอิทธิพลต่อแนวคิดของผู้ชื่นชอบกีฬอเมริกันฟุตบอลมากยิ่งขึ้น ด้วยการนำเสนอบทเพลงพิเศษ “Halftime (Stand Up & Get Crunk)” ซึ่งเขาได้แต่งบทเพลงนี้เพื่ออุทิศให้แก่ทีมอเมริกันฟุตบอลของนิวยอร์กแจ๊ตส์ และมีการนำเสนอด้วยการสวมเสื้อกีฬา Reggie Bush ในมิวสิกวิดีโอ ซึ่งก่อให้เกิดปรากฏการณ์ของการขายบทเพลงทางอินเทอร์เน็ต เพราะดังกล่าวมียอดขายมากกว่า 237,000 ครั้งในการดาวน์โหลดออนไลน์ โดยการสำรวจของ Nielsen.com⁹



ภาพที่ 6 ศิลปิน Ying Yang Twins กับบทเพลงทางการกีฬาฟุตบอล
ที่มา: <https://www.youtube.com/watch?v=LLdv3ngkeJs>

จากที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า การกีฬาและการดนตรีมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างลึกซึ้ง โดยที่ทั้งสองมีรากฐานมาจากเหตุการณ์ที่เต็มไปด้วยชีวิตการแข่งขันท การเฉลิมฉลอง และความบันเทิงอันสะท้อนให้เห็นบุคลิกของลักษณะประเภทการกีฬา ประเภทของกลุ่มผู้ชมที่ชื่นชอบ และให้การสนับสนุน บทเพลงมีอิทธิพลต่อการแสดง ความประทับใจ ความเข้มแข็ง ความสามัคคีของผู้คนที่มีความคิดทางการกีฬาไปในทางเดียวกัน และยังสร้างศิลปินที่เป็นตัวแทนของอัตลักษณ์ในแต่ละประเภทของการกีฬาอีกด้วย

⁹“Music and Sports Makes A Natural Duo,” Nielsen.com, accessed June 1, 2017, <http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2013/music-and-sports-make-a-natural-duo.html>.

ดนตรีเพื่อการเต้นรำในการออกกำลังกาย

ในบรรดาประเภทของการออกกำลังกายนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจัดเป็นกิจกรรมที่นิยมกันมาก เพราะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง อย่างไรก็ตามผู้ออกกำลังกายที่ต้องเข้าเรียนการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ในสถานออกกำลังกายที่มีห้องยิมที่มุงแต่เสริมสร้างทักษะและพัฒนากล้ามเนื้ออาจจะเป็นเรื่องที่ทรมานและไม่น่ารื่นรมย์เท่าใดนัก จึงมีการคิดประเภทของการเต้นรำเพื่อการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นวิธีการผสมผสานกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับการเต้นรำไปกับท่วงทำนองของดนตรีที่ชื่นชอบได้อย่างดียิ่ง อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ต้องการทำกิจกรรมทางสังคมด้วย เพราะในการเต้นรำนั้นมีรูปแบบของการเต้นรำที่จัดเป็นกิจกรรมของการเรียนหลายประเภท เหมาะกับความต้องการที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถกระทำร่วมกันได้โดยง่าย

การเต้นรำที่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกประเภทต่าง ๆ นั้น Raginee Edwards¹⁰ ได้จำแนกประเภทของการเต้นประกอบดนตรีออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ คือ ประเภทแรก ซุมบ้า (Zumba) ซึ่งกลายเป็นบทเพลงที่ใช้ในการเต้นรำของการออกกำลังกายที่เรียกว่า Zumba Fitness ที่ได้รับความนิยมอย่างยิ่งของสถานออกกำลังกาย ประเภทที่สอง แจ๊สเซอร์ไซส์ (Jazzercise) เป็นรูปแบบการเต้นรำเพื่อออกกำลังกายที่สามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีเพราะมีการรวมท่าทางการบริหารแบบโยคะและการชกมวยในการเต้นด้วย ประเภทที่สาม คือ การเต้นรำแบบบอลรูม (Ballroom Dancing) ซึ่งมีเอกลักษณ์คือนำเอารูปแบบการเต้นรำดั้งเดิมที่ได้รับความนิยม เช่น waltz, tango, salsa, quickstep ฯลฯ การเต้นรำประเภทนี้มีมาตรฐานที่เคร่งครัด โดยมีการเต้นเป็นคู่ ท่วงท่าประกอบกับทำนองเพลงอย่างลงตัว ส่วนประเภทสุดท้าย คือ การเต้นรำหน้าท้อง (Belly Dancing) เป็นรูปแบบเต้นที่มาจากวัฒนธรรมโบราณของอินเดียและตะวันออกกลาง โดยผู้หญิงต้องใช้กล้ามเนื้อของลำตัวเพื่อเคลื่อนไหวตัวมีท่วงท่าที่หลากหลาย การเต้นรำทั้ง 4 ประเภทที่กล่าวมานี้ นอกเหนือจากจุดประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เต้นได้ออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างความบันเทิงได้อย่างดียิ่ง และส่วนสำคัญที่เป็นองค์ประกอบหลัก คือ ดนตรีที่เป็นตัวกำหนดจังหวะและลีลาของการเต้นรำเพื่อการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ



ภาพที่ 7 แสดงการเต้นรำแบบ Ballroom Dancing

ที่มา <https://femcompetitor.com/fem-athletes-try-ballroom-dancing-for-magical-fitness>

¹⁰Raginee Edwards, "Types of Aerobic Dance," accessed June 1, 2017, <https://www.livestrong.com/article/315029-basic-aerobic-dance-steps>.

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีและการกีฬา

มีงานวิจัยในต่างประเทศที่มีการศึกษาความสัมพันธ์ของดนตรีในแง่การสนับสนุนการกีฬา ซึ่งทำให้เรามีความตระหนักในคุณค่าของการดนตรี และมีแนวทางในการประยุกต์ใช้ดนตรีให้เหมาะสมกับกิจกรรมทางการกีฬาที่หลากหลาย ดังตัวอย่างงานวิจัยต่อไปนี้

ดนตรีและกิจกรรมกีฬา (Music and Sports)

ผู้วิจัย Ketki Karanam, December 7, 2015

งานวิจัยนี้มีที่มาจากการพบว่า หลายคนที่ฟังเพลงในระหว่างการออกกำลังกาย มีผลการฝึกที่ดีขึ้น มีความชื่นชอบสำหรับการวิ่งหรือขี่จักรยานโดยใส่หูฟังที่ห้องออกกำลังกาย ทำให้รู้โดยสัญชาตญาณว่าการฟังเพลงช่วยให้เรารู้สึกสบายใจในระหว่างการออกกำลังกาย ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาการวิจัยได้รวบรวมผลกระทบต่าง ๆ ของการฟังเพลงในระหว่างการออกกำลังกายและได้เปิดเผยผลการวิจัย ว่าการฟังเพลงสนับสนุนการเล่นกีฬาย่างแท้จริง นอกเหนือจากการช่วยให้เราออกกำลังกายแล้วผลบวกของการฟังเพลงยังขยายไปสู่ช่วงก่อนและหลังการออกกำลังกาย ในการศึกษาครั้งนี้ นักวิจัยพบว่านักกีฬาที่ฟังเพลงหลังจากการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายอย่างหนักได้ดี และแสดงให้เห็นว่านักกีฬามีความสุขและเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายประกอบดนตรี มีการลดลงของความเข้มข้นของแลคเตตในเลือดและการลดลงของการรับรู้ความรู้สึกมากกว่านักกีฬาที่ไม่ฟังเพลง ผลลัพธ์เหล่านี้มีความสำคัญสำหรับบุคคลทั่วไป เช่น นักกีฬามืออาชีพที่มักไม่สามารถฟังเพลงในระหว่างการออกกำลังกาย แต่สามารถเลือกที่จะทำเช่นนั้นก่อนและหลังการออกกำลังกายได้

การใช้ดนตรีในการออกกำลังกายที่ส่งผลทางอารมณ์และสร้างแรงบันดาลใจ: การวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้แบบสอบถามนักกีฬา (Emotional and Motivational Uses of Music in Sports and Exercise: A Questionnaire Study among Athletes)

ผู้วิจัย Petri Laukka Volume: 41 issue: 2, page(s): 198-215 Article first published online: November 11, 2011; Issue published: March 1, 2013

งานวิจัยสรุปได้ว่า ดนตรีมีอยู่ในทุกสถานการณ์ของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากมาย แต่การวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับแรงจูงใจในการฟังเพลงในกีฬายังคงมีการศึกษาที่น้อยมาก ในการศึกษาครั้งนี้ได้กลุ่มตัวอย่างจากนักกีฬายอดเยี่ยมจากสวีเดน (N = 252) ได้ตอบแบบสอบถามที่เน้นการใช้ดนตรีและการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับอารมณ์ และสร้างแรงบันดาลใจ แบบสอบถามมีทั้งข้อมูลเชิงปริมาณที่ใช้ในการประเมินความถี่ของการใช้ดนตรีและรายการที่เปิดกว้าง ซึ่งมุ่งเน้นเฉพาะช่วงอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีในกีฬา ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักกีฬาส่วนใหญ่มักฟังเพลงในระหว่างการเตรียมตัวก่อนการจัดกิจกรรมการอุ่นเครื่อง และการฝึกอบรม และแรงจูงใจที่พบบ่อยที่สุดในการฟังดนตรี คือ การเพิ่มการใช้งานก่อนกิจกรรม ผลกระทบเชิงบวกแรงจูงใจระดับประสิทธิภาพและประสบการณ์การคงที่ นักกีฬารายงานว่าพวกเขามีประสบการณ์ด้านอารมณ์ที่ดีในแง่บวก เช่น ความสุข ความตื่นตัว ความมั่นใจ ความผ่อนคลายเกี่ยวกับดนตรีในการกีฬา และรายงานเกี่ยวกับความเชื่อของตนเกี่ยวกับสาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกทางดนตรีในกีฬา โดยทั่วไปแล้วผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า นักกีฬามีวิธีการเลือกใช้ประเภทของดนตรีเพื่อการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษาผลงานการวิจัยข้างต้นที่กล่าวมา ทำให้ทราบว่านักวิชาการได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาบทบาทของดนตรีที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งที่มีผลต่อทางกายภาพของผู้ทดลอง และผลทางจิตใจ ดนตรีมีส่วนสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย สามารถทำให้ผู้ฝึกฝนบรรลุถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการได้ และยังช่วยทางด้านจิตใจ อารมณ์ ทำให้ผู้ฝึกมีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น มีความตื่นตัว ควบคุมจิตใจให้พร้อมต่อการฝึก และการแข่งขันทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรนำศาสตร์ความรู้ทางดนตรีมาใช้พัฒนาและเป็นส่วนหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาได้อย่างดียิ่ง

บทสรุป

วิทยาศาสตร์การกีฬา ได้มุ่งให้ความสำคัญกับศาสตร์ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาการกีฬา อันได้แก่ ชีวกลศาสตร์การกีฬา (Sport Biomechanics) สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Exercise Physiology) จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) เวชศาสตร์การกีฬา (Sport Medicine) โภชนาการการกีฬา (Sport Nutrition) เทคโนโลยีทางการกีฬา (Sport Technology) การจัดการกีฬา (Sport Management) โดยมีการบูรณาการหลายศาสตร์ที่มุ่งพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด แต่ศาสตร์ทางดนตรียังได้รับความสนใจไม่กว้างขวางเหมือนศาสตร์อื่นที่กล่าวมา ทั้งที่มีความสำคัญเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ดำเนินควบคู่ไปกับการกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ การใช้ดนตรีเพื่อการโฆษณาประชาสัมพันธ์ การใช้ดนตรีเพื่อ กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไป อีกทั้งยังมีความสำคัญของการดนตรีในการสนับสนุนการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้น การศึกษาดนตรีที่มีความเกี่ยวข้องกับการกีฬาจึงมีความสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้เกิดมิติใหม่ในทางความสัมพันธ์ของการศึกษาวิจัยแบบเชิงบูรณาการขึ้น (Interdisciplinary research) เนื่องด้วยศาสตร์ทั้งสองต่างสามารถสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ดนตรีมีส่วนช่วยในการสนับสนุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์การกีฬาได้อย่างยิ่ง เพราะดนตรีส่งผลต่อการฝึกฝนของนักกีฬา เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ช่วยพัฒนาทักษะร่างกายและประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ดนตรียังมีส่วนช่วยลดความเครียดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือ ความเครียดจากการฝึกฝนกีฬาได้ ช่วยในเชิงจิตวิทยาในการออกกำลังกาย เหล่านี้นับเป็นคุณค่าของดนตรีที่สามารถสนับสนุนวิทยาศาสตร์การกีฬาได้ทั้งสิ้น

นอกเหนือจากการใช้ดนตรีเพื่อสนับสนุนในเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬาแล้ว ดนตรียังมีอิทธิพลต่อกลุ่มผู้ชื่นชอบประเภทของการกีฬาต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ดนตรีมีความสามารถสนับสนุนในการสร้างนวัตกรรมในเชิงพาณิชย์ได้ เพราะเป็นนวัตกรรมที่จัดอยู่ในประเภท ดนตรีกรรม หรือ งานเกี่ยวกับเพลงที่แต่งขึ้นมาใหม่ หรือ การเรียบเรียงเสียงประสานทางดนตรี ซึ่งเมื่อนำไปใช้สนับสนุนกับกิจกรรมทางการกีฬา ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการโฆษณาประชาสัมพันธ์ การสร้างบรรยากาศในสถานออกกำลังกาย การใช้งานในกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังเช่น การออกกำลังกายด้วยการเต้นแบบแอโรบิก หรือ การใช้งานในเชิงพาณิชย์ต่าง ๆ เช่น เป็นสื่อประกอบในอุปกรณ์ออกกำลังกาย ดนตรีได้สะท้อนให้เห็นอัตลักษณ์ของกีฬา หรือ การออกกำลังกายได้ ดังเห็นได้จากผลการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นคุณค่าของการประยุกต์ใช้ดนตรีกับกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ จากแนวคิดที่กล่าวมาในบทความนี้เป็นแนวทางให้ผู้สนใจในการศึกษาการวิจัยแบบเชิงบูรณาการดนตรีกับศาสตร์แขนงอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้พิจารณาและขยายขอบเขตของความรู้เพื่อศึกษาคุณค่า ประโยชน์ และการสร้างนวัตกรรมใหม่ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาของศาสตร์ดนตรีเพื่อการใช้ประโยชน์ในหลายมิติควบคู่ไปกับศาสตร์อื่นได้อย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่นกีฬา. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มวิจัยและพัฒนา, 2555.

ไวพจน์ จันทร์เสน. “วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนาการกีฬา (Sports Science in Sports Development).” วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา 7,1(2558): 23.

Bishop, Daniel T., Costas I. Karageorghis, and Georgios Loizou. “A Grounded Theory of Young Tennis Players’ Use of Music to Manipulate Emotional State.” *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29 (2007): 584–607.

Chirico, Alice, Silvia Serino, Pietro Cipresso, Andrea Gaggioli, and Giuseppe Riva. “When Music “Flows”. State and Trait in Musical Performance, Composition and Listening: a Systematic Review.” *Frontier in Psychology* 6 (June 2015): 1-14.

Edwards, Raginee. “Types of Aerobic Dance,” *Livestrong.com*. Accessed June 1, 2017. <https://www.livestrong.com/article/315029-basic-aerobic-dance-steps>.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. “The Structure of Musical Preferences: A Five-Factor Model.” *Journal of Personality and Social Psychology* 100, 6 (2011): 1139–1157.

Grasset E., Gunter-Smith P., and Schultz S. G., “Effects of Na-coupled Alanine Transport on Intracellular K Activities and the K Conductance of the Basolateral Membranes of Necturus Small Intestine.” *The Journal of Membrane Biology* 71, no. 1-2 (1982): 89-94.

Karageorghis, Costas I., and Peter Terry, “Music in the Exercise Domain: A Review and Synthesis,” *International Review of Sport and Exercise Psychology* 5, no. 1 (1997): 44–66.

Nielsen.com. “Music and Sports Makes A Natural Duo,” *Neilson.com*. Accessed June, 2017. <http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2013/music-and-sports-make-a-natural-duo.html>.

องค์ประกอบที่โดดเด่น ในบทเพลงไมโครคอสมอส ของเบลา บาร์ตอก

Significant elements in Béla Bartók's Mikroskosmos

กานต์ กุลานพงค์¹
Karn Gularnupong

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอมุมมองดนตรีที่สำคัญในตัวบทเพลงไมโครคอสมอส ของบาร์ตอก โดยนำเสนอเกี่ยวกับความเป็นมา เป้าหมาย และจุดประสงค์ที่สำคัญของบาร์ตอกในบทเพลงไมโครคอสมอส รวมไปถึงอิทธิพลที่ได้รับแนวคิดในทางดนตรีจากนักประพันธ์เพลงคนอื่น ๆ อีกทั้งแนวทางการใช้องค์ประกอบทางดนตรีในการประพันธ์บทเพลงนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัตถุดิบจากเพลงพื้นบ้านต่าง ๆ ในยุโรปตะวันออก นอกจากนี้บทความวิชาการนี้ยังยกตัวอย่างหลักการบรรเลง และเทคนิคต่าง ๆ ของเปียโน สำหรับนักเรียน หรือผู้เรียนที่ต้องการพัฒนาเทคนิคในการบรรเลงเปียโน หรือต้องการพัฒนาความเป็นนักดนตรี โดยมุ่งเน้นในเส้นทางดนตรีสมัยใหม่

คำสำคัญ: เบลา บาร์ตอก ไมโครคอสมอส การประพันธ์เพลง

Abstract

The purpose of this paper is to illustrate a significant perspectives of Bartók's Mikroskosmos. The background, objectives, and so forth will be examined in this paper. There were a large number of composers who were influenced by Bartók's Mikroskosmos and its compositional techniques, particularly in materials from local peasant music in Eastern Europe. Additionally, this article will present several piano skills and techniques in Mikroskosmos's, in order to aid both professional and amateur pianists who has a desire to improve their technical skills in playing this monumental work of 20th-century classical music.

Keywords: Béla Bartók, Mikrokosmos, music compositions

¹นักศึกษาลัทธิสุตรปรัชญาดุซฐิ์บัณฑิต (สาขาวิชาดนตรีวิทยา) วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทนำ

เบลา บาร์ตอก (Béla Bartók, ค.ศ.1881 - 1945) เป็นนักเปียโนและนักแต่งเพลงชาวฮังการีที่มีชื่อเสียงอย่างมาก อีกทั้งยังใช้แนวทางการเลือกของทำนองหรือวัตถุดิบจากเพลงพื้นบ้านอย่างเหมาะสม จนกลายเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดและแนวเพลงสมัยใหม่ โดยส่วนใหญ่ใช้เพลงพื้นเมืองของโรมาเนีย (Romania) และ ฮังการี (Hungary) นอกจากนี้บาร์ตอกยังมีเอกลักษณ์ในการประพันธ์เพลงเป็นแบบของตนเอง จนทำให้มีชื่อเสียงในฐานะผู้ประพันธ์เพลงที่มีอิทธิพลขึ้นแนวหน้าผู้หนึ่งในยุคศตวรรษที่ 20² และยังเป็นนักประพันธ์ดนตรีชาตินิยม (Nationalism) ที่สำคัญคนหนึ่งของประเทศฮังการีเช่นเดียวกับ ฟรานซ์ ลิซท์ (Franz Liszt, ค.ศ.1811 - 1886) บาร์ตอกยังเป็นนักมานุษยดนตรีวิทยา (Ethnomusicologist) ที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในการศึกษาเกี่ยวกับเพลงพื้นบ้านของฮังการี และประเทศอื่น ๆ ซึ่งได้รวบรวมเพลงพื้นบ้านจำนวนมากไว้อย่างเป็นระบบ โดยได้วัตถุดิบจากเพลงพื้นบ้านในบริเวณยุโรปตะวันออก (Eastern Europe) เอเชียไมเนอร์ (Asia Minor) และแอฟริกาเหนือ (North Africa) ทั้งนี้บาร์ตอกยังเป็นนักการศึกษา และนักวิจัยที่เขียนหนังสือเกี่ยวกับการศึกษาดนตรีไว้มากมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการค้นคว้าวิจัยข้อมูลต่าง ๆ ของพื้นบ้านในยุโรปตะวันออก เพื่อใช้ในการปลูกฝังดนตรีในเด็กเล็ก³ อย่างไรก็ตามบาร์ตอกได้เลือกใช้อองค์ประกอบทางดนตรีของเพลงพื้นบ้าน ซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับ โหมดเพลงโบสถ์ (Church Modes) โหมดของกรีกโบราณ และรวมไปถึงโครงสร้างดนตรีที่เป็นแบบแผนดั้งเดิม (Classical Forms) ของดนตรีตะวันตก นำมาผสมผสานกับเทคนิคการประพันธ์เพลงของลักษณะเสียงดนตรีในยุคศตวรรษที่ 20 อย่างเหมาะสม จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดที่โดดเด่นและก้าวหน้า อาจกล่าวได้ว่าเป็นการแต่งเพลงที่เป็นเอกลักษณ์ลักษณะเฉพาะรูปแบบทางดนตรีของเขา⁴ ซึ่งมีนักประพันธ์เพลงหลายท่านในรุ่นหลังที่ได้รับอิทธิพลต่องานดนตรี



ภาพที่ 1 บาร์ตอก กับลูกชายของเขา ปีเตอร์

ที่มา: Strawser, Dick. "Bartok, Father & Son," <https://dickstrawser.blogspot.com/2011/04/bartok-father-son.html>

ทางเปียโนของบาร์ตอก อย่างเช่น โอลิเวียร์ เมสเซียเอน (Olivier Messiaen, ค.ศ.1908 - 1992) อารอน คอปแลนด์ (Aaron Copland, ค.ศ.1900 - 1990) จอร์จ ครัมป์ (George Crumb, ค.ศ.1929 -) วิทโสลด์ ลูโทสวาฟกี (Witold Lutoslawski, ค.ศ.1913 - 1994) เบนจามิน บริตเต็น (Benjamin Britten, ค.ศ.1913-1976) และซิค คอเรีย

² ณรุทธิ์ สุทธิจิตต์, *สังคีตนิยมความซาบซึ้งในดนตรีตะวันตก*, พิมพ์ครั้งที่ 3 (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย2555), 279.

³ ปานใจ จุฬพันธ์, *วรรณกรรมเพลงเปียโน 2* (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551), 149.

⁴ วิบูลย์ ตระกูลอัน, *ดนตรีตั้งแต่ปี ค.ศ. 1900 (Music Since 1900)*, พิมพ์ครั้งที่ 2. (ปทุมธานี: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยรังสิต, 2556), 57

(Chick Corea, ค.ศ.1941 -) เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ประกอบทางดนตรีในลักษณะเสียงของดนตรีแจ๊ส (Jazz) ที่ได้รับอิทธิพลมาจากบทเพลง*ไมโครคอสมอส* ของบาร์ตอก ถึงบทเพลงของบาร์ตอกจะมีลักษณะเป็นดนตรีสมัยใหม่ (Modern Music) แต่ก็ยังจัดเป็นเพลงที่มีทonalitiesอยู่ มีการอิงกุญแจเสียงซึ่งสามารถได้ยินเสียงอย่างชัดเจนในตอนจบของบทเพลง

ผลงานการประพันธ์เพลงของบาร์ตอกเป็นบทประพันธ์สำหรับเปียโนมากกว่าบทประพันธ์ของเครื่องดนตรีชนิดอื่น ๆ บาร์ตอกได้ประพันธ์บทเพลงสำหรับเปียโนไว้มากมาย ซึ่งแต่ละบท ได้รับความนิยมนิยมและสร้างชื่อเสียงให้แก่เขา อย่างเช่น บทเพลง *อัลเลโกร บาร์บารอ (Allegro Barbaro)* *เอาท์ เอ็ฟ ดอส์ (Out of Doors)* *สวีทโอปุซ 14 (Suite Op.14)* *เอทุตโอปุซ 18 (Etudes, Op. 18)* *โซนาตา (Sonata)* และ *ทูโรมาเนียแดนซ์โอปุซ 8 เอ (Two Romanian Dances, Op. 8a)* เป็นต้น⁵



ภาพที่ 2 บาร์ตอกกำลังถอดโน้ตเพลงจากดนตรีพื้นบ้าน

ที่มา: (Oppermann, Annette. “A new star in the Henle firmament- Bela Bartok Complete Critical Edition.”

<http://www.henle.de/blog/n/2017/01/30/a-new-star-in-the-henle-firmament-%E2%80%93-bela-bartok-complete-critical-edition>

นอกจากนี้ยังมีบทประพันธ์ที่สำคัญบทหนึ่งของบาร์ตอก ที่ใช้องค์ความรู้ต่าง ๆ ทางด้านดนตรีในช่วงชีวิตของเขากับการประพันธ์เพลงอย่างประณีตและใส่ใจเป็นอย่างยิ่ง คือบทเพลง*ไมโครคอสมอส (Mikrokosmos)* เขาประพันธ์บทเพลงนี้ในช่วงที่กำลังศึกษาดนตรีพื้นบ้าน และดนตรีศึกษา (Music Education) อย่างจริงจัง อีกทั้งในช่วงที่บาร์ตอกประพันธ์เพลงนี้ เขายังอุทิศตนในอาชีพการเป็นครูดนตรีเพื่อสอนดนตรีให้กับเด็กนักเรียน รวมไปถึงลูกชายของเขา และบาร์ตอกเริ่มสนใจในประพันธ์เพลงที่ง่ายสำหรับเด็ก จนถึงระดับสูงเพื่อค่อย ๆ พัฒนาด้านเทคนิคปัญหาการบรรเลงต่าง ๆ ของนักเรียน⁶ อย่างไรก็ตามในการประพันธ์บทเพลง*ไมโครคอสมอส* บาร์ตอกมีจุดประสงค์ในการมุ่งเน้นการพัฒนาความเป็นนักดนตรี (Musicianship) หรือการฝึกการอ่านโน้ตทันควัน (Sight reading) โดยใช้วัตถุดิบจากเพลงบ้านพื้น ให้กับผู้เรียน ซึ่งในช่วงนั้นเขายังศึกษาค้นคว้าทำงานวิจัยอย่างจริงจังในการพัฒนาทักษะด้านดนตรีของเด็ก นอกจากนี้การศึกษาดังกล่าวนี้ ผู้เรียนสามารถเข้าใจลักษณะองค์ความรู้ด้านดนตรีที่ละขั้นตอนได้อย่างลึกซึ้งยังเป็นระบบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้ทราบถึงโครงสร้างของบทเพลงยุคสมัยใหม่⁷

⁵John Burrows, *Classical Music* (London: Dorling Kindersley Limited, 2005), 395.

⁶Barbara Nissman, *Bartok and The Piano: A Performer's View* (Lanham: The Scarecrow Press, 2002), 225-227.

⁷Silvia Ameringer, Sylvia van Ameringen, and Scott Goddard, “Teaching with Bartok’s Mikrokosmos,” *Tempo*, no. 21 (1951): 35.

เนื้อหา

บทเพลง*ไมโครคอสมอส* ส่วนใหญ่ใช้วัตถุดิบที่สำคัญของเพลงพื้นบ้านและจังหวะเต้นรำของชาวพื้นเมืองอย่างเช่นชาวฮังการี (Hungarian) และชาวบัลกาเรีย (Bulgarian) เป็นต้น บทเพลงนี้ประกอบไปด้วย 153 บทเพลง และ 33 แบบฝึกหัด ใน 6 เล่ม ซึ่งถูกประพันธ์ขึ้นในปี ค.ศ. 1926 จนถึง ค.ศ. 1939 มีความสำคัญกับผู้เรียนทุกระดับ และมีอิทธิพลอย่างมากในการศึกษาทางด้านดนตรีวิทยา (Musicology) นอกจากนี้ เบนจามิน ซัคออฟ (Benjamin Suchoff) ได้อธิบายสาระพอสองเล่มเกี่ยวกับบทเพลง*ไมโครคอสมอส* ว่าเป็นบทเพลงที่ยอดเยี่ยม และมีความน่าสนใจอย่างมาก อย่างไรก็ตามบทเพลงนี้มีจุดประสงค์หลายด้าน ยกตัวอย่างเช่น

- 1) เพื่อให้เด็กเปียโน มีบทเพลงที่เหมาะสมในการแสดงคอนเสิร์ตเปียโน (Piano Recital)
- 2) บทเพลงนี้ สามารถใช้เป็นในการสอนในเปียโน ทั้งผู้ใหญ่ และเด็ก เพื่อที่จะได้พัฒนาด้านเทคนิคทักษะของการเล่น หรือแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการบรรเลง รวมไปถึงทักษะขององค์ประกอบทางดนตรีในเครื่องดนตรีนั้น ๆ จากขั้นพื้นฐาน จนถึงขั้นระดับสูง
- 3) นักเปียโนสามารถได้รับรูปแบบหลากหลายสไตล์ (Style) ที่แตกต่างกันในบทเพลงนี้
- 4) บทเพลงนี้สามารถให้ผู้ศึกษาหรือผู้วิจัยได้รับรู้ถึงความงดงามในแนวทางดนตรีพื้นบ้าน หรือเพลงพื้นเมืองแบบดั้งเดิม เช่น ทำนอง จังหวะ และแนวประสานเสียง เป็นต้น ที่มานำใช้เป็นวัตถุดิบที่หลากหลายในการประพันธ์บทเพลงนี้ โดยใช้วิธีการถอดความอย่างเป็นระบบ
- 5) ใช้เป็นประโยชน์ในด้านการศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบแนวทางดนตรีหรือแนวคิดต่าง ๆ ในลักษณะรูปแบบการประพันธ์ของบาร์ตอกที่เป็นเอกลักษณ์ในโลกดนตรีของเขา ซึ่งมีค่าสำคัญอย่างมากสำหรับนักประพันธ์เพลงรุ่นหลัง และนักเรียนสาขาการประพันธ์เพลงด้านดนตรี⁸

อย่างไรก็ตามบทเพลง*ไมโครคอสมอส* นี้มีกระบวนการของแต่ละบทเพลงมีตั้งแต่ระดับง่ายจนถึงระดับสูง และยังถูกใช้ในบทเรียนเปียโนในสมัยใหม่ รวมไปถึงทางด้านศึกษาในสาขาต่าง ๆ เกี่ยวกับดนตรี บทเพลงนี้ของบาร์ตอกเปรียบเสมือนเป็นการสังเคราะห์ถึงปัญหาทางดนตรี และเทคนิคทางดนตรีต่าง ๆ ของการบรรเลง ในช่วงเล่มแรก ๆ ของบทเพลง*ไมโครคอสมอส* ถูกทำขึ้นให้ลูกของเขาชื่อว่า ปีเตอร์ บาร์ตอก (Peter Bartok, ค.ศ.1924 -) ในช่วงเล่มท้ายของบทเพลง เขาตั้งใจทำขึ้นเพื่อที่จะใช้ในการแสดงคอนเสิร์ตเปียโนในระดับมืออาชีพ นอกจากนี้ บาร์ตอกได้ประพันธ์บทเพลงนี้โดยมีหลักรูปแบบเทคนิคต่าง ๆ ที่สำคัญจาก *อินเวนชันและซินโฟนี* (Inventions and Sinfonias) ของโยฮันน์ เซบาสเตียน บาค (Johann Sebastian Bach, 1685-1750) และ เอตูด (Etude) ของเฟรเดริก โชแปง (Frederic Chopin, 1810 - 1849) โรเบิร์ต ชูมานน์ (Robert Schumann, 1810 - 1856) และ โกลด เดอบุสซี (Claude Debussy, 1862 - 1918)⁹ อีกทั้งยังได้แนวคิดทางด้านดนตรีโดยได้รับอิทธิพลจาก ฟรองซัวส์ คูเปอแรง (Francois Couperin, 1668 - 1733) จอร์จ เกร์ชวิน (George Gershwin, 1898 - 1937) และ เซอร์เก โพรโกเฟียฟ (Sergei Prokofiev, 1891 - 1953) เป็นต้น¹⁰ ทั้งนี้บทเพลง*ไมโครคอสมอส* ยังเกี่ยวข้องกับการศึกษาภาคทฤษฎีดนตรี ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปยังการศึกษาดนตรีวิทยา และแนวทางการสอนเปียโน (Piano Pedagogy) มาจากการสอนเปียโนลูกชายของเขา ดังนั้นบทเพลงนี้จึงมีความประโยชน์ และมีความสำคัญอย่างมากในหลาย ๆ สาขา เพื่อที่จะรับรู้ถึงแนวคิดที่สะท้อนความยอดเยี่ยมจากบาร์ตอกในโลกของดนตรี

ในการบรรยาย (Lecture - Recital) ของบาร์ตอก เขาได้พูดถึงเกี่ยวกับจุดประสงค์ที่สำคัญของบทเพลง*ไมโครคอสมอส* คือเป็นโอกาสที่ดีที่จะให้กลุ่มนักเปียโนได้คุ้นเคยกับแนวทางและความสวยงามของดนตรีพื้นบ้านดั้งเดิมที่เรียบง่าย และไม่เพ้อฝัน ทำให้สะท้อนถึงความงดงามที่แท้จริง เพราะว่าบทเพลงนี้รวบรวมการแสดงออกที่น่า

⁸Benjamin Suchoff, *Bela Bartok: A Celebration* (Lanham: The Scarecrow Press, 2004), 81.

⁹Benjamin Suchoff, *Guide to Bartok's Mikrokosmos* (London: Herbert Fitch Limited, 1971), v.

¹⁰David Yeomans. *Bartok for Piano* (Bloomington: Indiana University Press, 1988), 118.

ชื่นชมของแนวทางในการประพันธ์นำไปสู่ศิลปะทางดนตรี อย่างเช่น แนวทำนองหลัก แนวประสาน หรือแนวทำนองรอง ซึ่งเป็นสิ่งที่ไพเราะ และมีความสำคัญอย่างมากสำหรับวิธีในการประพันธ์บทเพลงนี้ ไม่ใช่เพียงแต่การใช้เทคนิคแค่ การเลียนแบบ (Imitation) ขึ้นคู่ การเปลี่ยนแปลงของทำนองและจังหวะ หรือแวลวเอชั่น (Variation) หรือเทคนิคการเล่นแนวเบสที่ซ้ำ ๆ แบบออสตินาโต (Ostinato) การใช้จังหวะขัด (Syncopation) ลักษณะจังหวะไม่ปกติ (Irregular rhythm) เพนตาโทนิคสเกล (Pentatonic Scale) และการใช้ลีลาสอดประสานแนวทำนอง (Counterpoint) เท่านั้น แต่มีการกระจายไปทั่วบทเพลงโดยบรรยากาศของลักษณะทำนอง จังหวะ องค์ประกอบทางดนตรีของเพลงพื้นบ้านดั้งเดิม หรือเพลงพื้นเมือง อย่างเช่น มีการใช้ทำนอง และรูปแบบของจังหวะดนตรีพื้นบ้านในลักษณะดนตรีบัลลาเรีย และฮังการี¹¹ อีกทั้งยังมีการใช้ลักษณะของทำนองโครงสร้างของดนตรีโรมานีเยสโลเวเนีย ยูโกสลาเวีย และตุรกีในบทเพลงนี้ เป็นต้น โดยบาร์ตอกได้เลือกใช้วัตถุดิบของทำนองเพลงพื้นบ้านอย่างเหมาะสม จนกลายเป็นจุดเริ่มต้นของความคิดที่โดดเด่น อาจกล่าวได้ว่านำมาผสมผสานกับการแต่งเพลงที่เป็นเอกลักษณ์ของเขา ทำให้เกิดสไตล์ที่น่าสนใจ และยอดเยี่ยมเป็นอย่างมากในบทเพลงนี้¹² แต่อย่างไรก็ตามบทเพลงนี้ก็ยังคงถือว่าเป็นดนตรีที่มีอิงกุญแจเสียง (Tonal Music) อยู่ อีกทั้งยังยึดหลักลักษณะของสังคีตลักษณ์ (Form) เป็นแบบแผนอยู่ เช่น สังคีตลักษณ์รอนโด (Rondo form) และ สังคีตลักษณ์การแปร (Variations form)

นอกจากนี้สิ่งที่น่าสนใจอย่างมากในบทประพันธ์ชุด*ไมโครคอสมอส* บาร์ตอกได้นำเสนอลักษณะจังหวะบัลลาเรียซึ่งประกอบไปด้วยกลุ่มหน่วยจังหวะแบบสอง และสาม (2+3) ภายในหนึ่งห้อง และเป็นจังหวะที่เร็ว ในการจัดระบบของโครงสร้างกลุ่มหน่วยจังหวะเหล่านั้น อาจเป็นแบบ 2+3 ในอัตราจังหวะ 5/8 หรือ 5/16 รวมไปถึงแบบ 2+2+3 ในอัตราจังหวะ 7/8 หรือ 7/16 เป็นต้น¹³ อย่างไรก็ตามในช่วงเล่มแรกของบทเพลง*ไมโครคอสมอส* มีการเน้นพัฒนานิ้วมือทั้งสอง หรือการกระโดดของโน้ต การสลับมือ รวมไปถึงการฝึกฝนขั้นสูงหลากหลายประเภท และการเล่นแบบซัคคาโต (Staccato) เป็นต้น อีกทั้งยังมีเทคนิคการบรรเลงหลายอย่างที่จะทำให้ผู้เรียนได้คุ้นเคยกับการเทคนิคในดนตรีสมัยใหม่ และได้ชินกับทำนองเสียงกระด้าง (Dissonance) และโหมด (Mode) ที่ฟังแล้วแปลกหู เพราะว่าเด็กนักเรียนจะได้ชิน แล้วไม่รู้สึกลัวเสียงเหล่านั้นแปลก นอกจากนี้ในช่วงเล่มแรกของบทเพลงยังมีการใช้เทคนิคความเป็นอิสระของข้อมือ และนิ้วมือ เพื่อที่จะพัฒนาการเล่นให้ดียิ่งขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นเด็กนักเรียนสามารถได้เรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องหมายทางดนตรีทุกชนิด ขององค์ประกอบทางด้านดนตรี รวมไปถึงได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องของเครื่องหมายประจำจังหวะ หรือรูปแบบจังหวะ (Rhythmic Pattern) ที่หลากหลาย และเครื่องหมายประจำกุญแจเสียง (Key signatures) ที่มีทั้งเครื่องหมายชาร์ป (Sharps) และ เครื่องหมายแฟล็ต (Flats)¹⁴

¹¹Suchoff, *Guilde*, 7.

¹²Ameringer, Ameringen and Goddard, "Teaching," 33.

¹³วิบูลย์, *ดนตรีตั้งแต่ปี ค.ศ. 1900*, 59.

¹⁴Ameringer, Ameringen, and Goddard, "Teaching," 32.

ตัวอย่างที่ 1 No. 148, 151, และ 153; ‘Bulgarian Dances’ *Mikrokosmos* VI: Bartók

อย่างไรก็ตามในหนังสือเล่มที่ 6 ของบทเพลง*ไมโครคอสมอส* ซึ่งประกอบไปด้วย 14 ชิ้นงาน เป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างมากในทางดนตรี เนื่องจากการใช้เทคนิคที่หลากหลายในการแต่งเพลง อย่างเช่น เบอร์ที่ 142 ใช้ลักษณะบันไดเสียงเต็ม (Whole-tone scale) เพื่อสร้างบรรยากาศของเสียงดนตรี ให้คล้ายเสียงหึ่งของพวกแมลง และเบอร์ที่ 146 มีการเล่นแนวเบสที่ซ้ำ ๆ แบบออสตินาโต โดยใช้สไตล์ลักษณะเสียงดนตรีที่เลียนแบบขลุ่ยบัลแกเรีย (Bulgarian pipes) โดยเฉพาะบทสุดท้ายของเล่มที่ 6 เบอร์ที่ 153 มีการใช้ลักษณะของการผสมผสานโหมด (Mode Mixture) เป็นต้น¹⁵ นอกจากนี้ในบทเพลงชุด ‘Six Dances in Bulgarian Rhythm’ เป็นเพลงหมายเลขที่ 148 - 153 ในบทเพลง*ไมโครคอสมอส*นี้ได้ใช้จังหวะเด่นรำพื้นบ้านบัลแกเรีย โดยบาร์ตอกได้กำหนดอัตราจังหวะเพื่อแสดงให้เห็นถึงกลุ่มจังหวะที่เป็นจริง (ตัวอย่างที่ 1) อย่างเช่น บทเพลงในเบอร์ที่ 148 บาร์ตอกได้อธิบายเกี่ยวกับลักษณะอัตราจังหวะที่เป็น $(4+2+3)/8$ ซึ่งมีโครงสร้างเท่ากับอัตราจังหวะ $9/8$ และในส่วนบทเพลงเบอร์ที่ 151 ได้กำหนดไว้อัตราจังหวะแบบ $(3+2+3)/8$ ซึ่งเท่ากับอัตราจังหวะ $8/8$ ในส่วนเพลงลำดับที่ 153 เขาได้แสดงอัตราจังหวะแบบ $(3+3+2)/8$ เท่ากับอัตราจังหวะ $8/8$ เป็นต้น ดังนั้นสิ่งที่กล่าวมามีจุดที่น่าสังเกตคือเพลงเบอร์ที่ 151 และ 153 มีอัตราจังหวะเท่ากับ $8/8$ กล่าวได้ว่าเป็นอัตราจังหวะแบบสมมาตรเช่นเดียวกับอัตราจังหวะแบบ $4/4$ แต่บาร์ตอกได้จัดกลุ่มหน่วยจังหวะใหม่ให้เป็นลักษณะจังหวะที่ไม่สมมาตร เพื่อในการเลียนแบบจังหวะดนตรีเต้นรำพื้นเมืองของบัลแกเรีย¹⁶

¹⁵Yeomans, Bartok, 143-146.

¹⁶วิบูลย์, ดนตรีตั้งแต่ปี ค.ศ. 1900, 59.

อย่างไรก็ตามผู้เขียนจะแสดงข้อมูลเกี่ยวกับโครงสร้างของซ็อบทเพลงในแต่ละเบอร์เพื่อให้เข้าใจจุดประสงค์และเป้าหมายทางดนตรีของบาร์ตอกในการแต่งบทเพลง*ไมโครคอสมอส* มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะมีประโยชน์กับตัวเด็กนักเรียน หรือผู้เรียนในการเลือกเบอร์ที่จะเล่น ในการพัฒนาเทคนิคการบรรเลงเปียโนแบบเฉพาะเจาะจง โดยเฉพาะปัญหาทางเทคนิคของดนตรีในยุคศตวรรษที่ 20 หรือดนตรีสมัยใหม่ รวมไปถึงการพัฒนาความเป็นนักดนตรี หรือการฝึกการอ่านโน้ตทันควัน ที่ได้รับอิทธิพลมาจากบทเพลงพื้นบ้าน โดยจะแบ่งตามลำดับความยากง่าย ได้แก่ เล่มที่ 1 (Volumes I) และเล่มที่ 2 (Volumes II) ประกอบไปด้วยเบอร์ที่ 1 - 36 และ 37 - 66 ซึ่งเหมาะสมกับนักเรียนดนตรีขั้นระดับเริ่มต้น (Beginner level) ในส่วนเล่มที่ 3 (Volumes III) และ เล่มที่ 4 (Volumes IV) ประกอบไปด้วยเบอร์ 67 - 96 และ 97 - 121 เหมาะสมกับผู้เรียนขั้นระดับปานกลาง ไปยังระดับขั้นสูง (Moderate to Advanced level) ในส่วนสุดท้ายเล่มที่ 5 (Volumes V) และ เล่มที่ 6 (Volumes VI) ซึ่งประกอบไปด้วย เบอร์ 122 - 139 และ เบอร์ 140 - 153 เหมาะสมกับนักเปียโนที่ระดับมืออาชีพ (Professional level) ซึ่งจะแบ่งลำดับได้ออกเป็นทั้งหมดดังต่อไปนี้

เล่มที่ 1

1. *Six Unison Melodies (I)*
2. *Six Unison Melodies (II)*
2. *Six Unison Melodies (II)*
3. *Six Unison Melodies (III)*
4. *Six Unison Melodies (IV)*
5. *Six Unison Melodies (V)*
6. *Six Unison Melodies (VI)*
7. *Dotted Notes*
8. *Repetition*
9. *Syncopation*
10. *With Alternate Hands*
11. *Parallel Motion*
12. *Reflection*
13. *Change of Position*
14. *Question and Answer*
15. *Village Song*
16. *Parallel Motion with Change of Position*
17. *Contrary Motion*
18. *Four Unison Melodies (I)*
19. *Four Unison Melodies (II)*
20. *Four Unison Melodies (III)*
21. *Four Unison Melodies (IV)*
22. *Imitation and Counterpoint*
23. *Imitation and Inversion (I)*

24. *Pastorale*
25. *Imitation and Inversion (II)*
26. *Repetition (II)*
27. *Syncopation (II)*
28. *Canon at the Octave*
29. *Imitation Reflected*
30. *Canon at the Lower Fifth*
31. *Dance in Canon Form*
32. *In Dorian Mode*
33. *Slow Dance*
34. *In Phrygian Mode*
35. *Chorale*
36. *Free Canon*

เล่มที่ 2

37. *In Lydian Mode*
38. *Staccato and Legato (I)*
39. *Staccato and Legato (Canon)*
40. *In Yugoslav Style*
41. *Melody with Accompaniment*
42. *Accompaniment in Broken Triads*
43. *In Hungarian Style (for two pianos)*
43. *In Hungarian Style*
44. *Contrary Motion (for two pianos)*
45. *Meditation*
46. *Increasing-Diminishing*
47. *County Fair*
48. *In Mixolydian Mode*
49. *Crescendo-Diminuendo*
50. *Minuetto*
51. *Waves*
52. *Unison Divided*
53. *In Transylvanian Style*
54. *Chromatics*
55. *Triplets in Lydian Mode (for two pianos)*
56. *Melody in Tenths*
57. *Accents*

- 58. *In Oriental Style*
- 59. *Major and Minor*
- 60. *Canon with Sustained Notes*
- 61. *Pentatonic Melody*
- 62. *Minor Sixths in Parallel Motion*
- 63. *Buzzing*
- 64. *Line against Point*
- 64. *Line against Point*
- 65. *Dialogue (with voice)*
- 66. *Melody Divided*

เล่มที่ 3

- 67. *Thirds against a Single Voice*
- 68. *Hungarian Dance (for two pianos)*
- 69. *Study in Chords*
- 70. *Melody against Double Notes*
- 71. *Thirds*
- 72. *Dragons' Dance*
- 73. *Sixths and Triads*
- 74. *Hungarian Matchmaking Song (with voice)*
- 75. *Triplets*
- 76. *In Three Parts*
- 77. *Little Study*
- 78. *Five-Tone Scale*
- 79. *Hommage à Johann Sebastian Bach*
- 80. *Hommage à Robert Schumann*
- 81. *Wandering*
- 82. *Scherzo*
- 83. *Melody with Interruptions*
- 84. *Merriment*
- 85. *Broken Chords'*
- 86. *Two Major Pentachords*
- 87. *Variations*
- 88. *Duet for Pipes*
- 89. *In Four Parts (I)*
- 90. *In Russian Style*
- 91. *Chromatic Invention (I)*

- 92. *Chromatic Invention (II)*
- 93. *In Four Parts (II)*
- 94. *Once Upon a Time...*
- 95. *Fox Song*
- 95. *Fox Song (with voice)*
- 96. *Jolts*

เล่มที่ 4

- 97. *Notturmo*
- 98. *Thumbs Under*
- 99. *Hands Crossing*
- 100. *In Folk Song Style*
- 101. *Diminished Fifth*
- 102. *Harmonics*
- 103. *Minor and Major*
- 104. *Wandering through the Keys*
- 105. *Game (with Two Five-Tone Scales)*
- 106. *Children's Song*
- 107. *Melody in the Mist*
- 108. *Wrestling*
- 109. *From the Island of Bali*
- 110. *And the Sounds Clash and Clang...*
- 111. *Intermezzo*
- 112. *Variations on a Folk Tune*
- 113. *Bulgarian Rhythm (I)*
- 114. *Theme and Inversion*
- 115. *Bulgarian Rhythm (II)*
- 116. *Song*
- 117. *Bourrée*
- 118. *Triplets in 9/8 Time*
- 119. *Dance in 3/4 Time*
- 120. *Triads*
- 121. *Two-Part Study*

เล่มที่ 5

- 122. *Chords Together and in Opposition*
- 123. *Staccato and Legato*

- 123. *Staccato and Legato*
- 124. *Staccato*
- 125. *Boating*
- 126. *Change of Time*
- 127. *New Hungarian Folk Song (with voice)*
- 128. *Stamping Dance*
- 129. *Alternating Thirds*
- 130. *Village Joke*
- 131. *Fourths*
- 132. *Major Seconds Broken and Together*
- 133. *Syncopation*
- 134. *Studies in Double Notes*
- 135. *Perpetuum mobile*
- 136. *Whole-Tone Scales*
- 137. *Unison*
- 138. *Bagpipe Music*
- 139. *Merry Andrew*

เล่มที่ 6

- 140. *Free Variations*
- 141. *Subject and Reflection*
- 142. *From the Diary of a Fly*
- 143. *Divided Arpeggios*
- 144. *Minor Seconds, Major Sevenths*
- 145. *Chromatic Invention*
- 146. *Ostinato*
- 147. *March*
- 148. *Six Dances in Bulgarian Rhythm (I)*
- 149. *Six Dances in Bulgarian Rhythm (II)*
- 150. *Six Dances in Bulgarian Rhythm (III)*
- 151. *Six Dances in Bulgarian Rhythm (IV)*
- 152. *Six Dances in Bulgarian Rhythm (V)*
- 153. *Six Dances in Bulgarian Rhythm (VI)*



ภาพที่ 3 ไมโครคอสมอส เล่มที่ 1

ที่มา: <https://www.amazon.com/B%C3%A9la-Bart%C3%B3k-Mikrokosmos-Piano-Solo/dp/B000FTP11E>



ภาพที่ 4 ไมโครคอสมอส เล่มที่ 6

ที่มา: <http://www.kotta.info/hu/product/130/BARTOK-BELA-Mikrokozmosz-zongorara-6>

บทสรุป

บทเพลง*ไมโครคอสมอส* ของบาร์ตอก มีการมุ่งเน้นการพัฒนาเทคนิคทักษะต่าง ๆ ในการบรรเลง และรูปแบบการแก้ปัญหาต่าง ๆ ของผู้เรียน รวมไปถึงพัฒนาทักษะขององค์ประกอบทางด้านดนตรี โดยเฉพาะอย่างยิ่งลักษณะของดนตรีสมัยใหม่ หรือ สไตล์ของดนตรีร่วมสมัย (Contemporary Music) โดยใช้วัตถุดิบจากเพลงพื้นบ้านที่หลากหลาย อย่างเช่น บัลแกเรีย ฮังการี สโลวีเนีย และยูโกสลาเวีย เป็นต้น อย่างเป็นระบบ อีกทั้งบาร์ตอกยังได้ผสมผสานการประพันธ์เพลงที่ได้รับแนวคิด หรือแนวทางจากนักแต่งเพลงคนอื่น ๆ เช่น โกลด์ เดอบูซี โยฮันน์ เซบาสเตียน บาค และเซอร์เก โปโรกเฟียฟ เป็นต้น รวมกับเอกลักษณ์การประพันธ์เพลงของเขาเองอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ในช่วงที่แต่งบทเพลงนี้ บาร์ตอกได้ค้นคว้าด้านดนตรีศึกษา ดนตรีพื้นบ้าน และแนวทางการสอนเปียโนอย่างจริงจัง ทั้งภาคทฤษฎี และการปฏิบัติ จนกล่าวได้ว่าบทเพลง*ไมโครคอสมอส* เป็นงานที่สมบูรณ์และดีเยี่ยมประณีตชิ้นหนึ่งในชีวิตของเขา

บรรณานุกรม

- ณัชชา พันธุ์เจริญ. *พจนานุกรมศัพท์ดุริยางคศิลป์*. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2552.
- ณรุทธ์ สุธงจิตต์. *สังคีตนิยมความซาบซึ้งในดนตรีตะวันตก*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2555.
- ไพบุลย์ กิจสวัสดิ์. *คีตกวีปรัชญาเมธีแห่งภาษาสากล*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วัชรออฟเซต, 2535.
- ปานใจ จุฬาพันธุ์. *วรรณกรรมเพลงเปียโน 2*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- วิบูลย์ ตระกูลชัย. *ดนตรีตั้งแต่ปี ค.ศ. 1900 (Music Since 1900)*. พิมพ์ครั้งที่ 2. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรังสิต, 2556.
- _____. *ดนตรีศตวรรษที่ 20*. ปทุมธานี: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2558.
- Ameringer, Silvia, Sylvia van Ameringen and Scott Goddard, "Teaching with Bartok's Mikrokosmos." *Tempo*, no. 21 (1951): 31-35.
- Burge, David. *Twentieth-Century Piano Music*, Lanham, MD: The Scarecrow Press, 2004.
- Burkholder, Grout, and Claude Palisca, 7th ed. *A history of western music*. New York: W.W. North & Company, 2006.
- Burrows, John. *Classical Music*. London: Dorling Kindersley Limited, 2005.
- Morgan, Robert P. *Twentieth-Century Music*. New York: W.W. Norton & Company, 1991.
- Nissman, Barbara. *Bartok and The Piano: A Performer's View*. Lanham: The Scarecrow Press, 2002.
- Simms, Bryan R, 2nd ed. *Music of the Twentieth Century: Style and Structure*. UK: Wadsworth Group, 1996.
- Suchoff, Benjamin. *Guide to Bartok's Mikrokosmos*. London: Herbert Fitch Limited, 1971.
- _____. *Bela Bartok: A Celebration*. Lanham: The Scarecrow Press, 2004.
- Wilder, Robert D. *Twentieth-Century Music*. Dubuque: Wm. C. Brown, 1969.
- Yeomans, David. *Bartok for Piano*. Bloomington: Indiana University Press, 1988.

เกณฑ์การพิจารณาก่อนการตีพิมพ์ (Peer-review)

1. กองบรรณาธิการจะเป็นผู้พิจารณาคุณภาพวารสารขั้นต้น
2. บทความต้นฉบับที่ผ่านการตรวจสอบปรับแก้ให้ตรงตามรูปแบบวารสาร (การอ้างอิงบรรณานุกรม และอื่น ๆ) อีกทั้งเป็นงานเขียนเชิงวิชาการ เชิงวิจัย และเชิงสร้างสรรค์ ที่มีความสมบูรณ์และเหมาะสมของเนื้อหา จะได้รับการพิจารณาก่อนการตีพิมพ์โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer-review) ที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญตรงตามสาขาที่เกี่ยวข้อง โดยไม่เปิดเผยชื่อผู้เขียนต่อผู้พิจารณา (double-blind peer review) จำนวนอย่างน้อย 2 ท่านต่อ 1 บทความ
3. บทความที่ได้ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีผลประเมินให้ตีพิมพ์ กองบรรณาธิการจะเก็บรวบรวมต้นฉบับที่สมบูรณ์ เพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ และจะแจ้งผู้เขียนผ่านหนังสือตอบรับการตีพิมพ์ ซึ่งจะระบุปีที่และฉบับที่ตีพิมพ์
4. เมื่อกองบรรณาธิการได้เสร็จสิ้นการตรวจพิสูจน์อักษร และมีการตีพิมพ์เผยแพร่ จะส่งวารสารฉบับสมบูรณ์ให้ผู้เขียน
5. บทความที่ไม่ผ่านการพิจารณา กองบรรณาธิการจะแจ้งผู้เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร โดยไม่ส่งคืนต้นฉบับ ผลการพิจารณาถือเป็นอันสิ้นสุด

หมายเหตุ:

1. กรณีผู้เขียนมีความประสงค์ในการยกเลิกการตีพิมพ์บทความ หลังจากผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ต้องแจ้งความจำนงค์เป็นลายลักษณ์อักษร ถึง บรรณาธิการ Mahidol Music Journal วิทยาลัยดุริยางคศิลป์ มหาวิทยาลัยมหิดล และเจ้าของบทความต้องเป็นผู้รับผิดชอบในการชำระค่าตอบแทนให้กับผู้ทรงคุณวุฒิตามหลักฐานการเบิกจ่ายที่เกิดขึ้นจริง
2. กรณีบทความไม่ผ่านการพิจารณา เนื่องจากตรวจพบการคัดลอกบทความ (Plagiarism) โดยไม่มีการอ้างอิงแหล่งที่มาอย่างถูกต้อง จะไม่สามารถเสนอบทความเดิมได้อีก

**MAHIDOL
MUSIC
JOURNAL**

คำแนะนำสำหรับผู้เขียนในการจัดทำต้นฉบับ

1. ผู้เขียนระบุประเภทของบทความให้ชัดเจน ดังต่อไปนี้ บทความวิจัย บทความวิชาการ หรือ ผลงานสร้างสรรค์ โดยบทความที่ส่งเข้าพิจารณาต้องไม่เคยได้รับการตีพิมพ์ที่ใดมาก่อน และไม่อยู่ระหว่างการพิจารณาเพื่อตีพิมพ์กับสำนักพิมพ์อื่น
2. บทความต้นฉบับสามารถจัดเตรียมได้ทั้งภาษาไทยหรือ ภาษาอังกฤษ โดยจัดเตรียมในรูปแบบ MS Word (บันทึกเป็น .doc หรือ .docx) และ PDF โดยต้องนำส่งทั้ง 2 แบบ
3. บทความ รวมภาพประกอบ ตัวอย่าง เอกสารอ้างอิง และอื่น ๆ จัดเรียงบนหน้ากระดาษ A4 มีความยาวประมาณ 15-20 หน้า ใช้แบบอักษร TH SarabunPSK ขนาดตัวอักษร 16 pt โดยเว้นระยะห่างระหว่างขอบกระดาษด้านบนและด้านซ้ายมือ 3.5 เซนติเมตร ด้านล่างและด้านขวามือ 2.5 เซนติเมตร โดยบทความควรมีส่วนประกอบ ดังนี้
 - 3.1 ชื่อเรื่อง (Title) ระบุทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ขนาด 18 pt (ตัวหนา) จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ โดยพิมพ์ชื่อเรื่องเป็นภาษาไทยและตามด้วยชื่อเรื่องภาษาอังกฤษในบรรทัดต่อมา บทความภาษาอังกฤษไม่ต้องระบุชื่อเรื่องภาษาไทย
 - 3.2 ชื่อผู้เขียน (Author) ระบุทุกคนทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ (ไม่ต้องระบุตำแหน่งทางวิชาการ) ขนาดตัวอักษร 14 pt พิมพ์ห่างจากชื่อบทความ 2 บรรทัด จัดชิดขวา ที่อยู่และสังกัดของผู้เขียนให้ระบุเป็นเชิงอรรถ
 - 3.3 บทคัดย่อ (Abstract) ควรมีบทคัดย่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ความยาวรวมทั้ง 2 ภาษาไม่เกิน 500 คำ สรุปความสำคัญของการศึกษา
 - 3.4 คำสำคัญ (Keywords) ควรอยู่ระหว่าง 3 – 5 คำ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ใต้บทคัดย่อของภาษานั้น ๆ ควรเป็นคำที่เหมาะสมสำหรับนำไปใช้เป็นตัวค้นในระบบฐานข้อมูล
 - 3.5 เนื้อหา (Content) จัดพิมพ์ตัวอักษรปกติ ขนาด 16 pt โดยจัดพิมพ์แบบกระจายบรรทัด ให้ชิดขอบทั้งสองด้าน
 - 3.6 บรรณานุกรม (Bibliography) เขียนในรูปแบบ Chicago-Style Citation จัดพิมพ์ตัวอักษรปกติ ขนาด 16 pt โดยจัดพิมพ์แบบชิดซ้าย และบรรทัดต่อมาของรายการเดียวกันให้ย่อหน้า 1.25 เซนติเมตร
 - 3.7 หมายเลขหน้า ใช้ตัวอักษรขนาด 14 pt ใส่ไว้ตำแหน่งด้านบนขวา ตั้งแต่ต้นจนจบบทความ
 - 3.8 ชื่อและหมายเลขกำกับตาราง ใช้ตัวอักษรขนาด 14 pt (ตัวหนา) พิมพ์ไว้บนตารางจัดชิดซ้าย ใต้ตารางระบุแหล่งที่มาจัดชิดซ้าย (ถ้ามี)
 - 3.9 ชื่อภาพ แผนภูมิ โน้ตเพลง หรือรูปกราฟฟิก และหมายเลขกำกับ ใช้ตัวอักษรขนาด 14 pt (ตัวหนา) พิมพ์ไว้ได้ภาพ แผนภูมิ โน้ตเพลง หรือรูปกราฟฟิก จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ พร้อมระบุแหล่งที่มาจัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ ใต้ชื่อ
4. องค์ประกอบของบทความ
 - 4.1 สำหรับบทความวิจัย ควรมีองค์ประกอบ ดังนี้
 - ชื่อเรื่อง (Title), บทคัดย่อ (Abstract), คำสำคัญ (Keywords), บทนำ (Introduction), วัตถุประสงค์ (Research Objectives), วิธีการวิจัย (Research Methodology), ผลการวิจัย (Results), อภิปรายผลการวิจัย (Discussion), สรุป (Conclusion), บรรณานุกรม (Bibliography)
 - 4.2 สำหรับบทความวิชาการ บทความสร้างสรรค์ ควรมีองค์ประกอบ ดังนี้
 - ชื่อเรื่อง (Title), บทคัดย่อ (Abstract), คำสำคัญ (Keywords), บทนำ (Introduction), เนื้อหา (Body of Text), สรุป (Conclusion), บรรณานุกรม (Bibliography)
5. บทความที่ใช้ภาพประกอบ หรือ โน้ตเพลงที่มีการคุ้มครองด้านลิขสิทธิ์ ผู้เขียนต้องรับผิดชอบในการดำเนินการของอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ และปฏิบัติตามข้อกำหนดของกฎหมายลิขสิทธิ์อย่างเคร่งครัด หากเกิดการฟ้องร้องดำเนินคดี ทางกองบรรณาธิการไม่มีส่วนในความรับผิดชอบทางกฎหมาย



College of Music
Mahidol University

