

ศาสตร์ แห่งการแสดง

THE SCIENCE OF ACTING



พรเพ็ญ ชวลิตธาดา

ศาสตร์

แห่งการแสดง

THE

SCIENCE
OF ACTING



พรเพ็ญ ชวลิตธาดา

ศาสตร์แห่งการแสดง THE SCIENCE OF ACTING

ผู้เขียน	พรเพ็ญ ขวลิทธาดา
บรรณาธิการบริหาร	จุฑาทิพย์ สุกาญจนาศรัยษ์
บรรณาธิการ	อริสา หมอสัมพันธ์
กองบรรณาธิการ	เพชร พงษ์พัฒน์
ศิลปกรรม	พลิษฐ์สิทธิ์คุณ จุลละมณฑล, วีรตล อำนวยวิชัย

หนังสือเล่มนี้สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
Copyright © 2022 ห้ามมิให้นำส่วนหนึ่งส่วนใดหนังสือเล่มนี้เพื่อเป็นการผลิตใหม่ ห้ามทำซ้ำ
ห้ามมิให้ทำการละเมิดลิขสิทธิ์ ด้วยการส่งเนื้อหาสาระสำคัญ ทั้งทางอิเล็กทรอนิกส์หรือ
รูปแบบต่าง ๆ รวมถึงการถ่ายเอกสาร การทำสำเนา การเก็บข้อมูลในทุกรูปแบบ โดยไม่ได้รับ
อนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พรเพ็ญ ขวลิทธาดา
ศาสตร์แห่งการแสดง = The Science of Acting.-- นนทบุรี : สยามจุลละมณฑล
2566
128 หน้า
1. การแสดง. I. ชื่อเรื่อง.
792.028
ISBN 978-616-94271-6-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2566 จำนวน 100 เล่ม

จัดพิมพ์และจำหน่ายโดย

บริษัท สยามจุลละมณฑล จำกัด
เลขที่ 98/28 ถนนเกตุอำพัฒนา ตำบลบางคูรัด
อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี 11110
โทร. 063 451 9359, 061 519 3641, 092 425 5229
www.siamclmt.com • Email: contact@siamclmt.com

ราคา 159 บาท



คำนำ

การแสดงเป็นศาสตร์และศิลป์ที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน และมีความหลากหลายในทุกด้านของวัฒนธรรมมนุษย์ ซึ่งจะพบเห็นการแสดงจากทางโทรทัศน์ ภาพยนตร์ละคร และหลายสถานที่อื่นอีกมาก การแสดงไม่เพียงแต่นำเสนอเรื่องราวและตัวละครแต่ยังเป็นช่องทางในการสื่อสารความคิด ความรู้สึก และความหมายให้กับผู้ชม ในหนังสือเล่มนี้เราจะสำรวจโลกของการแสดง เรียนรู้เกี่ยวกับกระบวนการฝึกฝนและทักษะที่อยู่เบื้องหลังการแสดง ไม่ว่าจะเป็นนักแสดงที่กำลังเริ่มต้นหรือผู้ที่สนใจวิชาการแสดง คาดว่าจะเป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์ในการเรียนรู้และเข้าใจเรื่องราวการฝึกฝนการแสดง ขอให้พร้อมที่จะสัมผัสโลกของการแสดงและพัฒนาทักษะในการแสดงไปด้วยกันกับหนังสือนี้

โดยเนื้อหาประกอบไปด้วยการฝึกการแสดงและการใช้เสียง การฝึกสมาธิเพื่อการแสดง การฝึกสร้างจินตนาการเพื่อการแสดง การฝึกสร้างความเชื่อเพื่อใช้ในการแสดง วิธีการใช้ร่างกายและการแสดงออกทางอารมณ์ของนักแสดง รูปแบบต่าง ๆ ของการฝึกซ้อมการแสดง ตลอดจนแนวทางการเป็นนักแสดงที่ดี ผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะจุดประกายความสนใจของผู้ที่สนใจในศาสตร์แห่งการแสดง รวมถึงเป็นคู่มือที่เข้าใจง่ายสำหรับนักแสดงที่กำลังพัฒนาฝึกฝนฝีมือด้านการแสดง และทำให้ผู้อ่านเข้าใจวิชาการแสดงมากขึ้น

พรเพ็ญ ขวลิธธาดา

2566

CON



สารบัญ

คำนำ	3
สารบัญ	4
สารบัญภาพ	8

บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับศาสตร์แห่งการแสดง 10

- ความสำคัญของการแสดง 14
- พัฒนาการของการแสดง 20
- ประโยชน์ของการแสดง 21

บทที่ 2 การฝึกการแสดง 25

- ทฤษฎีการแสดง 27
- การผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 32
- วิธีฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ 32
- เกมส่อกระจก 35
- เกมคนหน้าทากขาว 36

TENT

บทที่ 3 การฝึกการใช้เสียง 37

- ความสำคัญของการใช้เสียงเพื่อการแสดง 39
- ผลกระทบของการไม่ฝึกใช้เสียงเพื่อการแสดง 40
- การหายใจที่ถูกต้องส่งผลดีต่อการใช้เสียง 42
- วิธีพัฒนาการหายใจ 42
- วิธีฝึกการใช้เสียง 45
- เกมคำต้องเชื่อม 46
- เกมสุ่มตัวละคร 47

บทที่ 4 สมาริเพื่อการแสดง 48

- ความหมายของสมาริต่อนักแสดง 50
- ความสำคัญของการทำสมาริ 52
- การฝึกสมาริเพื่อใช้ในการแสดง 53
- วิธีฝึกสมาริ 56
- เกมเขว่น (Seven) 58
- เกมปลาโลมา 59

บทที่ 5 จินตนาการเพื่อการแสดง **60**

- ความหมายของจินตนาการเพื่อการแสดง 62
- ความสำคัญของการมีจินตนาการ 62
- วิธีการสร้างจินตนาการเพื่อการแสดง 64
- เทคนิคเพื่อการฝึกจินตนาการ 67
- เกมบทบาท (role play) 68
- เกมฉันจะเป็น 69
- เกมทิวเขียว 70

บทที่ 6 ความเชื่อของนักแสดง **73**

- ความหมายของความเชื่อในการแสดง 75
- ความสำคัญของการสร้างความเชื่อ 77
- ผลกระทบต่อการไม่มีทักษะการสร้างความเชื่อ 78
- วิธีฝึกการสร้างความเชื่อ 79
- เทคนิคการฝึกสร้างความเชื่อ 80
- เกมจินตนาการ 82
- เกมบทบาทสมมติ 82
- เกมการละคร 83

บทที่ 7 การใช้ร่างกายและแสดงออกทางอารมณ์ **84**

- การเคลื่อนไหวร่างกายบนเวที 88
- การฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย 89
- การรับรู้ความรู้สึกสำหรับการแสดง 92
- วิธีฝึกการมองเห็น การสัมผัส การดมกลิ่น
การลิ้มรส และการได้ยิน 93
- วิธีฝึกการแสดงอารมณ์ 94

บทที่ 8 การฝึกซ้อมการแสดง **95**

- การวิเคราะห์องค์ประกอบของบทละคร 97
- แนวทางการเข้าถึงบทบาทตัวละคร 99
- การจำบทละคร 101
- เทคนิคการจำบทละคร 102
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จและคุณภาพของการแสดง 103
- การเตรียมความพร้อม 105
- การเตรียมความพร้อมก่อนการแสดงละครเวที 108

บทที่ 9 แนวทางการเป็นนักแสดง **110**

- คุณสมบัตินักแสดงที่ดี 113
- จรรยาบรรณของนักแสดง 115
- การคัดเลือกนักแสดง 117
- กระบวนการคัดเลือกนักแสดง 118
- โอกาสด้านอาชีพของนักแสดง 121

บรรณานุกรม **124**

ดัชนีคำค้น **125**

ประวัติผู้เขียน **127**

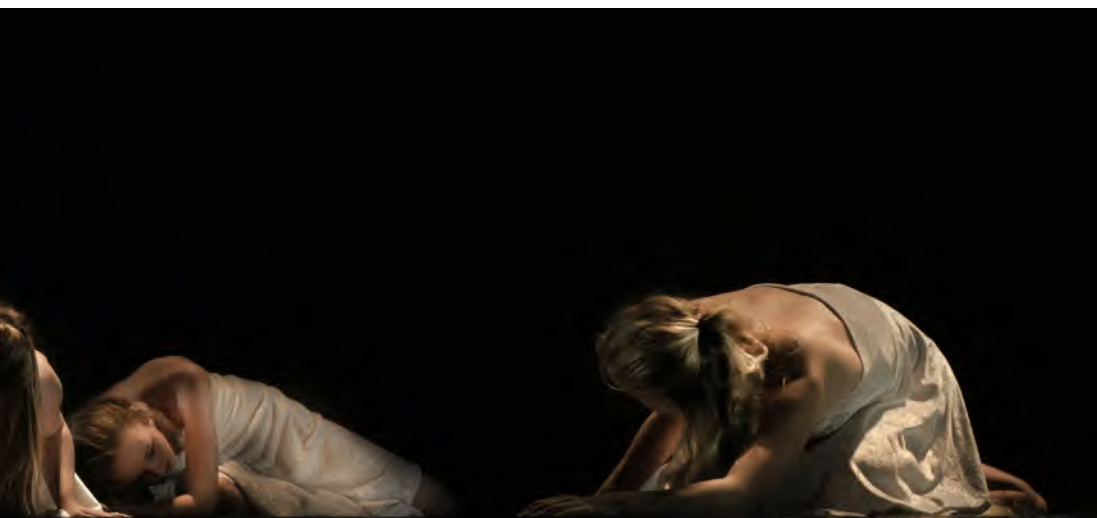


สารบัญภาพ

ภาพที่ 1	ละครแนวสัญลักษณ์	18
ภาพที่ 2	การฝึกสีหน้า ท่าทางต่าง ๆ	29
ภาพที่ 3	การแสดงบัลเลต์ดองกิโฮเต้	31
ภาพที่ 4	การฝึกยืดหยุ่นร่างกาย	33
ภาพที่ 5	การฝึกการใช้เสียงด้วยการพูดพยางค์ขณะภาษาอังกฤษ	40
ภาพที่ 6	การเล่านิทานเพื่อฝึกการใช้เสียง	44
ภาพที่ 7	การทำสมาธิ	51
ภาพที่ 8	การนั่งทำสมาธิ	55
ภาพที่ 9	การใช้จินตนาการในงานแสดง	63
ภาพที่ 10	นักแสดงฝึกสร้างจินตนาการจากบทบาท	66
ภาพที่ 11	การสวมบทบาทเพื่อฝึกจินตนาการ	72



ภาพที่ 12	ความเชื่อของนักแสดงในบทบาท	76
ภาพที่ 13	พลังจากความเชื่อของนักแสดง	78
ภาพที่ 14	การใช้ร่างกายของนักแสดง	81
ภาพที่ 15	การแสดงออกทางสีหน้า อารมณ์ และภาษากาย	87
ภาพที่ 16	การเคลื่อนไหวร่างกายบนเวทีแบบบัลเลต์	89
ภาพที่ 17	การทำงานระหว่างผู้กำกับและนักแสดง	98
ภาพที่ 18	การจำบทละคร	102
ภาพที่ 19	การซ้อมการแสดง	104
ภาพที่ 20	การซ้อมอ่านบท	107
ภาพที่ 21	การทำงานของนักแสดง	113
ภาพที่ 22	การฝึกความเห็นผู้อื่นของนักแสดง	115
ภาพที่ 23	นักแสดง	120



ความรู้เบื้องต้น
เกี่ยวกับศาสตร์
แห่งการแสดง

บทที่

1



การแสดง (acting หรือ performance) เป็นศาสตร์ที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทยที่มีการบรรจุหลักสูตรเกี่ยวกับการแสดงเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในหลักสูตรการศึกษาในระดับอุดมศึกษา เช่น มหาวิทยาลัยศรีปทุม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สาขาศิลปการแสดง ซึ่งการแสดงเป็นวิชาที่ช่วยให้คนแสดงตัวตนของตัวเองและสื่อสารความคิดเห็นผ่านการแสดงออกโดยใช้การแสดงเป็นอาวุธ หนังสือเล่มนี้รวบรวมวิธีการพัฒนานักแสดง การเรียนรู้ของนักแสดงเพื่อเพิ่มพูนศักยภาพทางการแสดง

ซึ่งเนื้อหาในแต่ละบทของหนังสือเล่มนี้เป็นหลักการเบื้องต้นที่นักแสดงควรมีและพัฒนาได้ด้วยตนเองและร่วมกับนักแสดงคนอื่น รวมถึงกิจกรรมหรือเกมที่แนะนำในหนังสือเล่มนี้ สามารถใช้ในการฝึกฝนนักแสดงแบบที่ประกอบไปด้วยสาระที่สอดแทรกความสนุกสนาน โดยคนส่วนใหญ่มักมองว่า วิชาการแสดงไม่ค่อยมีประโยชน์ในชีวิตจริง เห็นเป็นเพียงแค่การใช้งานในสายงานการแสดงเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วการแสดงเป็นศาสตร์ที่ช่วยให้ผู้ฟังหรือผู้ชมเข้าใจ ได้รับรู้เนื้อหาและข้อคิดอย่างลึกซึ้งผ่านการแสดง นอกจากนี้การแสดงช่วยให้นักพัฒนาทักษะการพูด การนำเสนอ และการสื่อสารในสาธารณะ ช่วยพัฒนาความมั่นใจและความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองอีกด้วย หนังสือเล่มนี้จึงเขียนแบบข้อสรุป

ให้เข้าใจง่าย คนทั่วไปที่สนใจศาสตร์การแสดงแม้ไม่ใช่นักแสดงก็เข้าใจศาสตร์การแสดงได้ สำหรับนักแสดงหรือผู้สนใจศึกษาวิชาการแสดงก็สามารถหาไอเดียเพื่อพัฒนาศักยภาพตนเองในด้านการแสดงได้เช่นกัน

นอกจากนั้นการศึกษาวិชาการการแสดงมีผลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพและความรู้ด้านการแสดง การอ่านหนังสือเรื่องการแสดงจะช่วยให้เข้าใจกระบวนการและเบื้องหลังการแสดง ช่วยพัฒนาทักษะการอ่านรวมไปถึงการวิเคราะห์ข้อความที่ซับซ้อน เช่น บทพูด บทสนทนา เป็นต้น บทบาทของตัวละครจากการอ่านวรรณกรรม ซึ่งช่วยให้เข้าใจและเข้าถึงสรรพสิ่ง ความคิดทางวรรณกรรมที่ปรากฏในการแสดง ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในวรรณกรรมมากขึ้นไปด้วย โดยผู้เขียนหวังว่าหนังสือศาสตร์แห่งการแสดงจะสร้างความสนใจและความหลงใหลในการเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดง และกระตุ้นให้ผู้อ่านต้องการมีส่วนร่วมในการแสดงต่าง ๆ เช่น การเล่นละครหรือการทำงานในวงการบันเทิงซึ่งก็จัดเป็นโอกาสที่ดี หากต้องการมีประสบการณ์ด้านการแสดงเพิ่มขึ้น สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือการสร้างความประทับใจและความสนใจในศิลปะแสดง หากการอ่านหนังสือเรื่องศาสตร์แห่งการแสดงจะเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้อ่านรับรู้และติดตามการแสดงทั้งจากทางวรรณกรรม ละคร ละครเวที และภาพยนตร์ ที่อาจกระตุ้นให้สนใจเข้าร่วมการแสดงสด หรือการรับชมละครทางวิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์อย่างมีคุณค่า ก็จะได้ว่าหนังสือเล่มนี้มีประโยชน์ในระดับหนึ่ง

หนังสือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 9 บท เพื่อให้ผู้อ่านเรียนรู้ไปที่ละบทตามขั้นตอนที่นักแสดงควรเรียนรู้และฝึกฝนตามระดับจากพื้นฐานไปสู่ขั้นพัฒนา ซึ่งใน **บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับศาสตร์แห่งการแสดง**นี้ ผู้เรียบเรียงรวบรวมความสำคัญของการแสดง พัฒนาการของการแสดง และประโยชน์ของการแสดง เพื่อเป็นแนวทางทำความเข้าใจเบื้องต้นถึงการปฏิบัติที่มีกระบวนการ ทักษะ และการฝึกฝนในมิติต่าง ๆ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการเริ่มต้นศึกษาด้านการแสดงในอนาคต **บทที่ 2 การฝึกการแสดง** โดยเรียบเรียงตามหลักทฤษฎีการแสดงของ สแตนนิสลาฟสกี (Stanislawski) ผู้ที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นบุคคลแรกของโลกที่เขียนตำราเกี่ยวกับวิชาการแสดง แน่นอนว่าทฤษฎีของเขายังเป็นต้นแบบในการศึกษาค้นคว้า พัฒนาแนวคิด และเทคนิคการแสดงจนถึงปัจจุบัน นอกจากนั้นยังมีเนื้อหาเรื่องการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ให้แนวทางฝึกการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจอันจะเป็นการเตรียมความพร้อมที่ดีแก่นักแสดง **บทที่ 3 การฝึกใช้เสียง** จะให้ความรู้สำหรับนักแสดงเรื่องการใช้เสียงมีความสัมพันธ์ต่อการแสดงอย่างไร รวมถึงความสำคัญของการหายใจให้ถูกวิธีซึ่งจะส่งผลต่อพลังเสียงของนักแสดง การฝึกพัฒนาการหายใจ