

刘若瑀的 三十六堂表演课

刘若瑀·著

李安、赖声川、叶锦添、张德芬联袂推荐！
是表演方法，更是对人生的领悟！

那个牧场上的许多事、老先生说的许多话……

当时都不知所以然。

三十年下来，终于逐渐有了一点明白……

请翻开这本书，

表演课即将开始……



刘若瑀的 三十六堂表演课

刘若瑀·著

中国青年出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

刘若瑀的三十六堂表演课 / 刘若瑀 著. — 北京:

中国青年出版社, 2016.2

ISBN: 978-7-5153-4064-7

I. ①刘… II. ①刘… III. ①表演学 IV. ①J812

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 025444 号

刘若瑀的三十六堂表演课

Copyright © 2011 刘若瑀

远见天下文化出版股份有限公司

中文简体字版权 © 中国青年出版社 2016

版权所有, 翻印必究

北京市版权局著作权登记号: 图字 01-2016-0575

刘若瑀的三十六堂表演课

作 者: 刘若瑀

责任编辑: 吕 娜 李璐依

出版发行: 中国青年出版社

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市君旺印务有限公司

开 本: 880×1230 1/32 开

版 次: 2016 年 05 月北京第 1 版 2016 年 05 月河北第 1 次印刷

印 张: 7.125

字 数: 120 千字

定 价: 38.00 元

中国青年出版社 网址: www.cyp.com.cn

地址: 北京市东城区东四 12 条 21 号

电话: 010-57350346 (编辑部); 010-57350370 (门市)



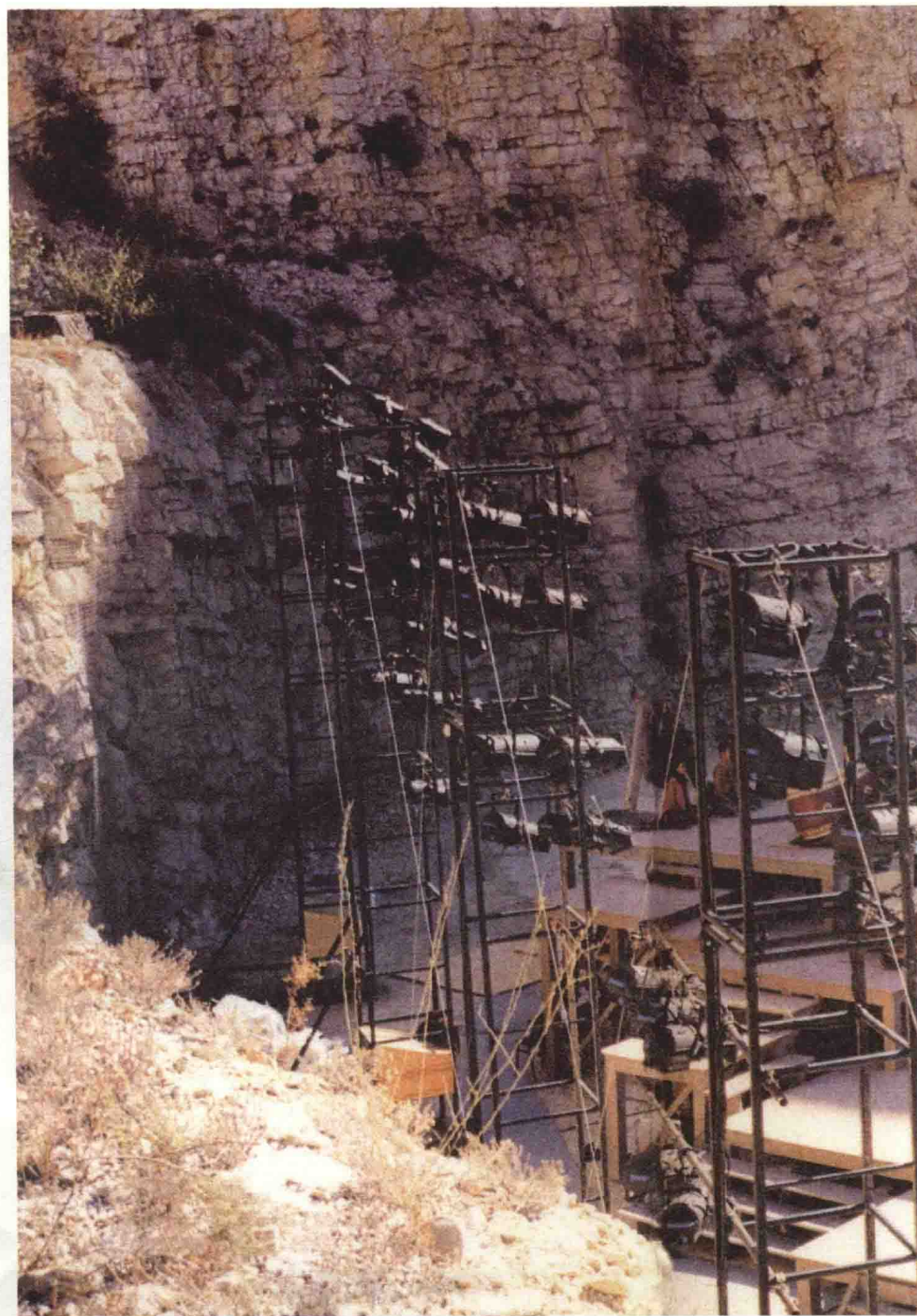
我们并不是在寻找传统文化，我们是在寻找自己的本来面目。

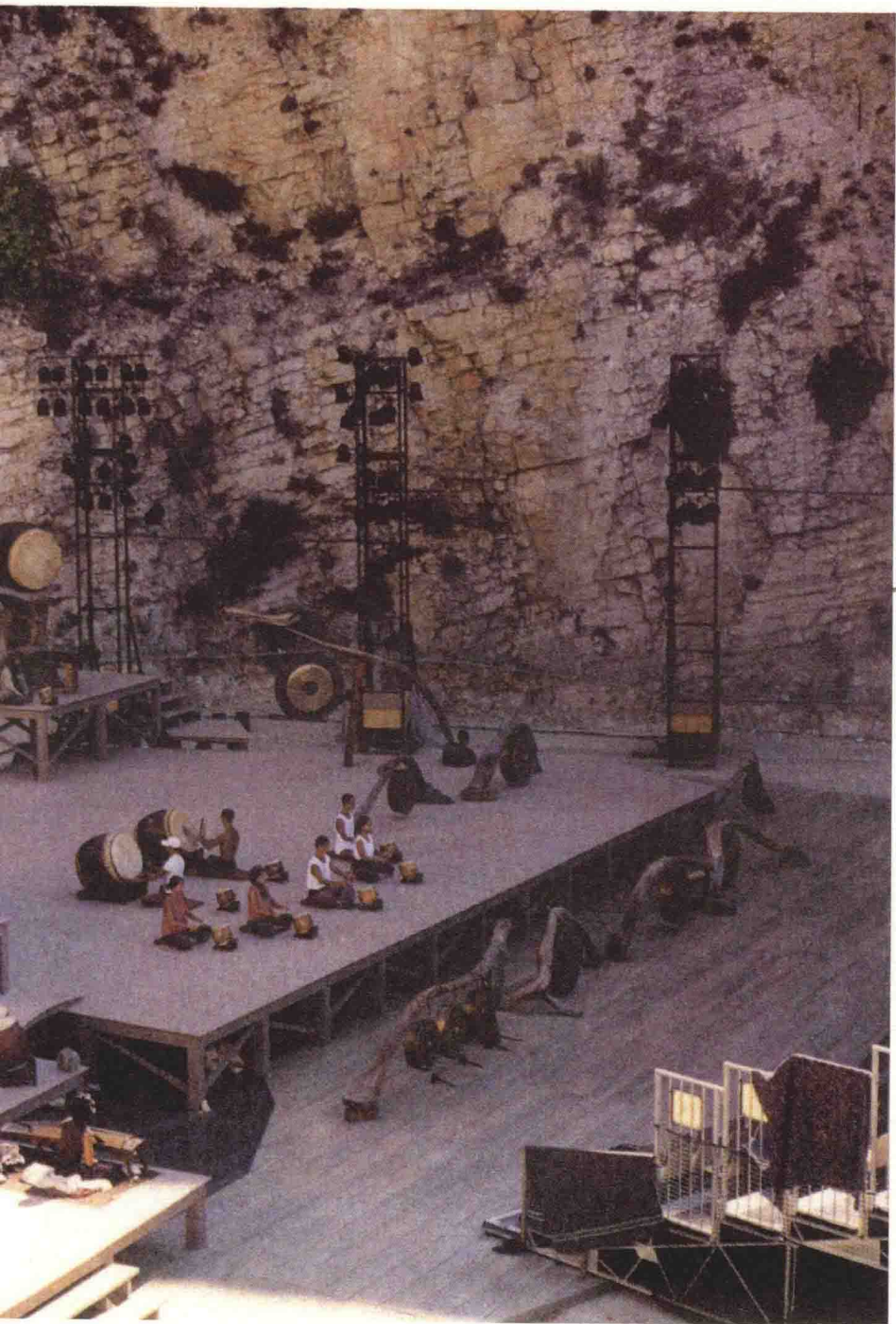


活着，就是因为还没死，所以活着吗？



一个表演者内在的悸动才是活生生的力量，而不是美丽刻板的手势。







与人相交的方式，若只有言语，可能无法真正认识对方。



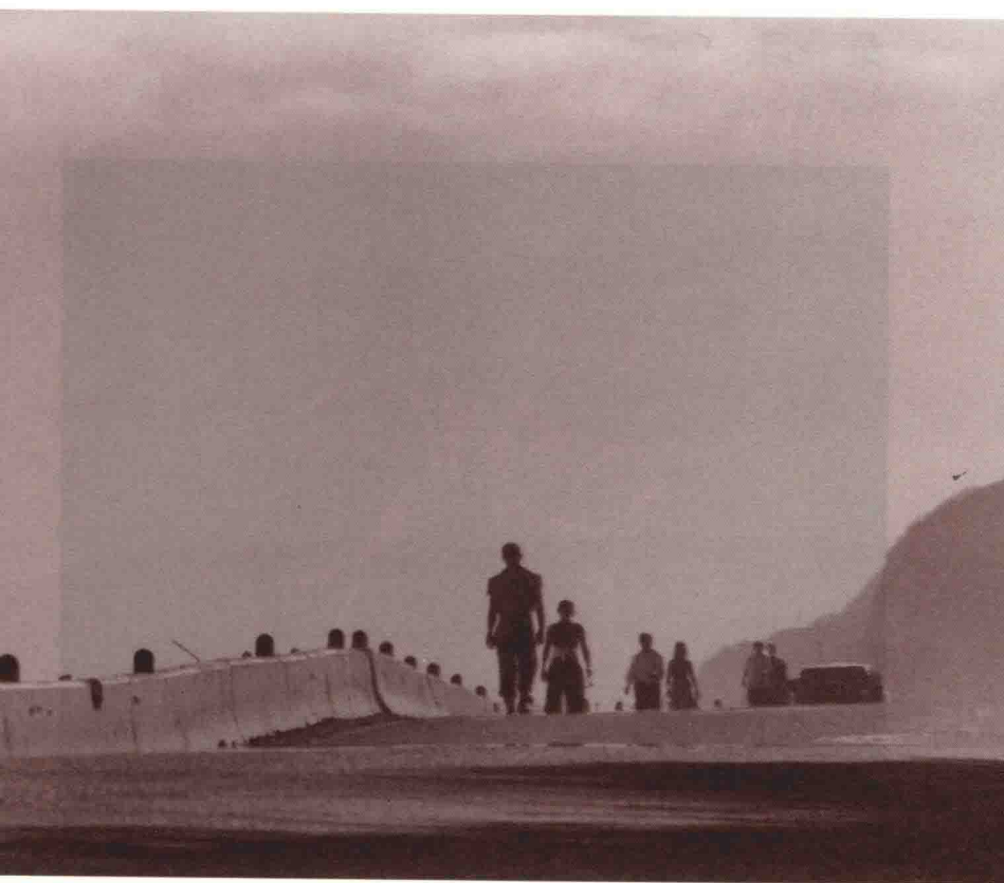




优人神鼓演出时没有智慧，靠的就是“听”，而鼓手通常不太表现自我。



自由与规矩看起来有异，但真正了解自由的人，怎会被规矩困住？





丢下你手中的剑，忘记你曾经拥有的形式，成为一个人。

目 录

- 001 \ 自序 三十年酿就的体悟
- 003 \ 推荐序 是禅？还是秀？ / 李安
- 005 \ 推荐序 修行与艺术的扎实结合 / 赖声川
- 009 \ 推荐序 台下十年功的优人神鼓 / 张德芬
- 013 \ 上学期
- 015 \ 第一堂：打破时间
- 019 \ 第二堂：没有语言
- 023 \ 第三堂：站在起点
- 029 \ 第四堂：只有呼吸，爱会充满，歌会自己来
- 035 \ 第五堂：“看”，不是“看见”——《运行》
- 043 \ 第六堂：听
- 049 \ 第七堂：打开全身的共鸣腔
- 053 \ 第八堂：说出名字

- 055 \ 第九堂：有机的身体
- 065 \ 第十堂：去偷
- 069 \ 第十一堂：危险就是机会
- 075 \ 第十二堂：全然接受
- 079 \ 第十三堂：保持未知，不用语言
- 083 \ 第十四堂：知道规则，然后犯规
- 087 \ 第十五堂：武士——结束在胜利的时候
- 093 \ 第十六堂：《看》的行动

107 \ 下学期

- 109 \ 第十七堂：去做——《神秘剧》
- 121 \ 第十八堂：什么是“神”？
- 125 \ 第十九堂：矛盾就是生活
- 131 \ 第二十堂：打破对称
- 135 \ 第二十一堂：不要伪装
- 139 \ 第二十二堂：要有细节——必须可以重复
- 147 \ 第二十三堂：三种空间
- 151 \ 第二十四堂：找出经验的天性
- 153 \ 第二十五堂：诚实的探险之旅
- 155 \ 第二十六堂：找到自己的家