

演真自我修養

史坦尼斯拉夫斯基著

鄭君里·章  
混合譯

蘇聯文學叢書

# 演員自我修養

有 版 權

著 者

史旦尼斯拉夫斯基

翻 譯 者

鄭君里·章 泯

主 編 者

曹 靖 華

編 輯 者

中蘇文化協會編譯委員會

發 行 人

沈 靜 芷

發 行 者

新 知 書 店

上海四川北路1999弄108號

香港軒輊時道三〇四號

分發行所

各地聯營書店

漢口·重慶

三十二年七月渝版  
三十六年九月滬版  
三十七年六月滬版  
基本定價一元

# 目錄

莫斯科國立文藝出版局序.....一

自序.....八

英譯者序.....一三

第一章 初次檢驗.....一五

第二章 演技的藝術觀.....二七

第三章 動作.....五〇

第四章 想像.....七四

第五章 注意底集中.....九四

第六章 筋肉鬆弛.....一一八

第七章 單位與目的.....一三四

第八章 信念與真實感.....一五二

第九章 情緒記憶.....一八九

第十章	交流	三三一
第十一章	適應	二五四
第十二章	內在的動力	二七六
第十三章	不斷的線	二八六
第十四章	內心的創造狀態	二九六
第十五章	最高目的	三〇七
第十六章	下意識的起點	三一八

## 附 錄

史旦尼斯拉夫斯基在莫斯科藝術劇場的演劇工作年表	三五一
術語中英對照表	三五八
譯後記	三六三

## 莫斯科國立文藝出版局序

讀者將在本書中初次找到其充份說明的「史旦尼斯拉夫斯基體系」是在許多年間形成的了。史旦尼斯拉夫斯基個人的創作研究還在組織莫斯科藝術劇場之前就在形成演員現實主義表演方法的方面進行了，——這是後來創立「體系」的一種研究。這種令人注目的過程，史旦尼斯拉夫斯基本人在其真誠的著作「我的藝術生活」中已述說得够詳盡了。史旦尼斯拉夫斯基所創立的莫斯科藝術劇場，在他看來，已變成一個實驗室，一個最寶貴的創作根據地，在這根據地的條件下，初次在演劇發展史上形成了演員訓練與演員創作的「體系」。而且建立在現實主義方法的強固基礎之上的「體系」，將使這根據地成爲我們社會主義演劇特別寶貴的根據地，將給這根據地一種永不衰頹的力量，這都是非常自然的事。

還在一九〇七年的時候，「體系」就得到了第一個文獻：在「俄羅斯藝人」雜誌上貢獻了一段史旦尼斯拉夫斯基手稿的摘錄，雜誌編輯部說，在這手稿中，會詳細地研究了演員的創作問題。此後數年，又披露許多史旦尼斯拉夫斯基的文獻。其中最重要的文獻是劃入蘇維埃時代的：這就是一九二二年在「演劇文化」雜誌上貢獻的「論手工業」一文（適當地說，這篇論文對於蘇維埃演劇發展的重要性，到現在還沒有用應有的方法評價過哩），隨即！一九二二年！又貢獻了「我的藝術生活」。但只有現在，在利用這新著作時，我們才有可能來充份地，在「體系」之創立者的說明中研究「史旦尼斯拉夫斯基體系」。

這樣說來，「史旦尼斯拉夫斯基體系」有它自己的，可惜還不是一部已寫成的歷史，這也不僅是一

部「體系」的成長史，而且是一部寫了「體系」，並在其外圍所作的殘酷激烈的鬥爭史，一部具有偉大的歷史意義與原則意義的歷史。回想一下如下的事實也不會是多餘的：這個「體系」在它實施的時候，甚至在莫斯科藝術劇場的表演與工作者中間也會遭到了一部份同人的破壞（關於這件事情，莫斯科藝術劇場的兩位創辦人與領導者——史且尼斯拉夫斯基在「我的藝術生活」一書中，聶米洛維契—丹欽柯在其「回憶錄」一書中都提到的），時間進展了——「史且尼斯拉夫斯基體系」就發展起來了，充實起來了：「體系」的生命開始於貴族資產階級俄羅斯的帝國主義時代而成熟於蘇聯的社會主義時代。

史且尼斯拉夫斯基應當完成巨大的，真正革命的工作。必須克服演員創作方面的停滯不進與保守主義，著名的「刻板法」，必須與神祕主義，唯美主義，形式主義作戰，革命前貴族資產階級的演劇是在這些標幟之下發展了的，必須在現實主義被宣告最壞的不祥之物的時代，在梅特林克成了頹廢化戲劇家之最高權威的時代，在現實的認識被藝術家用主觀主義與充份的武斷主義替代的時代保持現實主義原則的純潔與神聖。但所提出的崇高的目的：保存，接受和發展十九世紀古典現實主義的傳統——已一貫地，並迅速地實現了。已完成任務的偉大之處在於指出另一件事情，即無論是演劇發展史——俄羅斯的與西歐的，——無論是心理學，在演員訓練與演員創作工作方面都沒有產生一種完整的與完成的東西。有些個別的，而且往往是很重要的，特別是在十九世紀俄羅斯戲劇大師創作方面的要素已被發現了（讓我們回憶一下偉大的史赤普庚吧！），但它們並沒有產生出「體系」來——「體系」必須從頭建起。史且尼斯拉夫斯基在這方面是一個不折不扣的先鋒隊員。

史且尼斯拉夫斯基與其理論，以及實際地實現了他思想的莫斯科藝術劇場都遭到了腐化的貴族資產

潛藏戲劇「思想家」與實行家的破壞。大家用盡一切方法來冷待莫斯科藝術劇場與史且尼斯拉夫斯基。他們造謠說莫斯科藝術劇場是自然主義的，說史且尼斯拉夫斯基的導演的強制是破壞演員的「自由靈魂」的。甚至出現了「史且尼斯拉夫斯基學說」一術語，用以表示自然主義法則的各種「重」罪。大家宣稱莫斯科藝術劇場與史且尼斯拉夫斯基是梅甯良涅茨派與他們的總導演克洛涅克的平凡學生。莫斯科藝術劇場與史且尼斯拉夫斯基的真正重要性被大家用盡方法貶低着。然而史且尼斯拉夫斯基與其所領導的劇場在民主主義知識份子與勞動人民之中是非常大衆的被熱烈愛好的，他們是感到史且尼斯拉夫斯基方法的全部力量與其接近人民的。

在偉大的十月社會主義革命以後，史且尼斯拉夫斯基在自己的工作方面獲得了創作的各種機會與廣大的支援。他獲得了全體人民的公認。誠然，有些「革新者」——形式主義者，俗稱「時務者」，他們是努力將衰落的資產階級藝術的可憐方法添染上薔薇色的，並將這種把戲宣稱爲大革命藝術的，都企圖使「史且尼斯拉夫斯基體系」失去信用，給它黏上了唯心論的標籤。這好像只有他們自己是「可信的」。事實推翻了這些可憐的企圖與最喧囂的「創造者」。「史且尼斯拉夫斯基體系」已成了全蘇維埃劇場的演員訓練與創作的基礎了。

這不是偶然的。「史且尼斯拉夫斯基體系」正在號召真實的，深刻的，最完全的現實主義創作。它沒有讓給形式主義的詭計，自然主義的自然模擬，玩票，手藝，皮相。在爭取社會主義現實主義的鬥爭中，「史且尼斯拉夫斯基體系」有着最重要的積極意義的。同時，它給演員開放着非常廣大的前途與機會，給創作研究，給現實主義範疇內的各種創作傾向展開着豐富的遠景。「體系」在任何場合，不必

定與任何種創作派別或作風，即使是在其內部創立了體系的莫斯科藝術劇場的作風的外貌有聯繫的。史且尼斯拉夫斯基體系」的意義與內容比莫斯科藝術劇場的經驗更爲廣泛，比「史赤普庚之家」——小劇場，這個現實主義傳統的另一寶庫的經驗更爲廣泛。「史且尼斯拉夫斯基體系」號召前進，號召作不斷的自我修養，不屈不撓的進步。史且尼斯拉夫斯基這本新著作的讀者必須好好地記住他的說話：「我在自己書中所寫的東西不是關係於個別的時代與該時代的人們的，而是關係於一切有藝術傾向者，一切民族與一切時代的有機自然的」。

「史且尼斯拉夫斯基體系」在現正出版的這部書裏是當作「體驗」的體系來闡明的。它要求有效的，積極的與充滿了情感與情緒的創作。它要求演員的不僅是被創造形像的一切行爲與情感的表現與表示，——不，這對於「體系」是要求得不多的：演員應當實際地再現這些適當的情感，情緒與角色的精神動作，演員應當在舞台上體驗出來。史且尼斯拉夫斯基在本書裏，依照各個要素，一步步地探索演員怎樣準備這種創作——「體驗」，怎樣在舞台上達到足以保證在表演過程中有真摯深刻「體驗」的創作能力。因之在書中有意識地強調了情緒方面的創作。因之，「下意識」這部門偏重到這樣重要的地位。莫讓這種事情使讀者淆混吧。我們很知道號召無意識創作，在蘇維埃演劇史上曾由敵對的，反現實主義的，唯心論的藝術理論擁護者造成的。「演員自我修養」這本書中的潛意識與這些「理論」是絲毫沒有共通之處的。每一個讀者，即使在作瀏覽的時候，也會看出意識是完全一貫地起着主導作用的。「體系」要求仔細地研究生活與環境，被表現的人物的生活樣式，要求在提出創作任務的時候，作非常注意的，細心的分析，要求繼續不斷的控制演員的一切動作。



書中「下意识」這個術語包括很廣的現象範圍，比了習慣地置於這個概念中的更為廣泛。「下意识」，首先表示自然的，有機的創作過程，在這過程中，演員一切精神肉體方面的自然，都自由地，彼此不亂地與充份地活動着，而且書中「下意识」一語常可代之以「自然的」，「有機的」等語。再者，「下意识」是和情緒方面的創作有關的。這樣說來，書中「下意识」這一術語不是適當於無意識的，直覺的，自然力的創作之概念的。相反地，指出在創作過程中，在演員精神生活的各部門，各現象之間不能清楚的界限，精神是統一的。在論肉體動作一章中，關於精神狀態與爲執行角色的舞台任務而選擇和分決的簡單肉體動作有關這一點，讀者將得到一個明白與實際的觀念。

雖然，必須注意書中沒有充份地強調創作過程中意識與下意识契機的統一，沒有充份地強調整個創作過程範圍內意識的創造作用。書中個別地方，意識與下意识的相互關係已被公式化到可能造成這樣的印象，即在它們之間存在着不可超越的界限，在演員創作工作的某些重要契機中缺乏意識的積極作用。我們以爲創作科學的最新成就與蘇維埃演劇的實踐，可把書中幾個地方稍稍不同地公式化的。

情緒方面的創作常只與「下意识」有關這一點也是不能同意的。深刻的，尖銳的思想會刺戟起強烈的情緒。情緒的表現將由明顯的情緒色彩伴同着。

這是毫無疑義的，本書的基本思想，本書的見解決不會減低意識在創作過程中的作用，而這種下意識的肥大病，在個別場合，顯然當作有意識地強調情感與情緒方面的創作闡明的，因爲過份合理與理性論傾向對於「體驗」的演員是有害的，因爲史且尼斯拉夫斯基理解中的「體驗」意義還沒被真正的方法評價過哩。

「體驗」，好像它在本書中所闡述的那樣，假使演員一貫地向它努力的話，就會不可避免地使它達到最深刻的，有血肉的，正確的與真實的現實主義的。「體驗」的最大價值就在這裏。「體驗」的演員應該非常詳細地研究被表現人物的生活，劇本，作者的創作，創作這劇本的環境等等。

演員應當經常地訴之於，如果以這樣說的話，最初的出處，現實本身。「體驗」的演員，因之將成爲一個獨立的現實主義藝術家，他將以其創作去充實與激動觀衆。「體驗」的演員應當有系統地，從各方面來作自我修養，而他的創作，將因之常被視爲一種高度的技巧，將成爲真正的藝術。

在舞台上演戲時所需要「體驗」這個卓越的，成爲「史且尼斯拉夫斯基體系」之鑰匙的論題是偉大藝人豐富的與多方面的活動之總結，是精細地研究了俄羅斯與西歐舞台上的名家創作之總結。這是全面的演劇發展之歷史總結。「史且尼斯拉夫斯基體系」正把演劇提到新的，最高的階段。有了「體系」之後，就不容許在舞台上再從事家庭工業與手藝工業了：演員創作已建立起強固的基礎了。演員創作與演員訓練的科學基礎已經奠定了。這一點，從前的許多偉大演員都幻想過了。他們的幻想，史且尼斯拉夫斯基把它實現了。好像，史且尼斯拉夫斯基因爲感到自己的繼承性，就不顧本書是美文學的形式，仍引用蕭史赤普庚，薩爾維尼，柯克林的說明。

在第三章——「假定」與「規定的情境」裡——也引用了普式庚在其「論人民戲劇兼論M. P. 包哥廷的「瑪爾法·朴薩得尼茲」（包哥廷是舊俄的歷史家與時論家——譯註）」一文中的名言：在規定的情境下情緒的純真，情感的逼真——這就是我們的智慧所要求於劇作家的東西」。真正的現實主義這個卓越的論題，在本書中又在另一個鏡頭裏加以說明的。「熱情的真實」與「感情的像真」是當作演員

表演時要求真實情感闡明的，而不是當作情感的模造，當作胡亂的表演闡明的，這就轉到「體驗」的鏡頭，轉到創作心理學的範疇了。

本書的術語，正如史且尼斯拉夫斯基在自序中所預先聲明的，是從實踐中規定和產生的。本出版局認為必須不可侵犯地保留全部術語，因為在還正在形成科學的創作心理學方面，難於提出正確的，完全的科學的定義與術語，而且所採用的術語對於「體系」的著作者與創造者是有組織的——它是在「體系」的創造過程與使用過程中實際地產生的。

讀者將在書中找到一個定義，這是在書中常見到的：「人的精神生活」，它在我們的耳朵聽來是不習慣的，好像其中有什麼在我們看來是深奧的，不了解的，也許對於我們今日的觀念是不相干的東西。其實它包括着十分地具體的與真實的現象：「人的精神生活」——這就是人的內在的，心理學的世界，就是把它在角色的生活中形像化的任務，這對於演員是一個最重要的與最困難的任務。在演員實踐時，常用「人的精神生活」這幾個字來規定這些心理學的現象，這樣就把它用進「體系」中去了。

本書將懷着最大的興趣來誦讀的，無疑地，不僅是戲劇家。在我國，藝術是與人民接近的，而最光榮的藝術代表之一——蘇聯人民藝術家、受獎者康史且丁·塞爾基維契·史且尼斯拉夫斯基——的名字是許多許多人所寶貴的，

# 自序

## 一

我想寫一部巨大的，卷數很多的，論演員技術的著作（所謂「史且尼斯拉夫斯基體系」）。已經出版的「我的藝術生活」一書就是作爲這部著作之引子的第一卷。

本書，論「體驗」創作過程中的「自我修養」，是第二卷。

最近我正着手編纂第三卷，在這一卷裏將論及「形像化」創作過程中的「自我修養」。

第四卷論述「角色的扮演」。

同時，與本書一起，我應當出版一本對本書有特殊幫助的，備有現被介紹的許多練習的問題集「訓練與練習」（Training and drill）。

現在我不做這個工作是因爲不欲脫離我巨大著作的基本路線，我認爲這種基本路線是更爲本質的與更爲迫切的。

只要「體系」的主要原則被傳達出後，我便着手編製附帶的問題集。

## 二

本書，以及此後各書，都談不到科學性。它們的目的專門是實驗的。它們企圖把一個演員，也是導

演，也是教師的長期經驗所教會我的東西傳達出來。

### 三

我在本書中應用的術語，並不是由我發明的，而是從實踐中，從學生和初學演員處取來的。他們在工作本身裏，用口頭稱呼規定了自己的創作感覺。他們的術語的可貴，就因為它是初學者所接近的與理解的。

你們別打算在術語中找尋科學的根源。我們有自己的戲劇辭典，自己的演員隱語，這種隱語是生活本身製造出來的。誠然，我們也應用着科學字句，例如：「下意识」，「直覺」，但它們並不是在哲學意義方面，而是在最簡單的，日常的意義方面被我們使用的。舞台創作部門被科學所輕視，這一部門沒被研究過，沒給我們以實際事務所必要的用語，這都不是我們的過失。我們只有靠自己的，所謂家常的方法來脫出這種環境。

### 四

「體系」所研究的主要課題之一是有機自然與其下意识之創作的自然刺戟。

關於這一點，在本書最後一章，即第十六章中將論到。對本書的這一部份必須加以特別的注意，因為創作與整個「體系」的真髓就在這一部份裏。

## 五

論述藝術，必須說得和寫得簡單而明白。難解的文字會嚇退學生。難解的文字刺戟腦子而不刺戟心。因之在創作時，人的智力會壓迫演員的情緒與情緒的下意識，而這下意識在我們的藝術方面是具有重要作用的。

但把複雜的創作過程說得和寫得「簡單」是困難的。文字對於傳達難於捉摸的潛意識感覺是太具體而笨拙的。

這情形迫得我爲本書尋找特種的形式，以幫助讀者感覺出書中所說的東西。我打算用學生在實習與練習時的實例和課業筆記的方法來達到這個目的。

假使我的方法成功，那麼書中的文字就由讀者本人的感覺而復活起來，那時我將可能用它們來解釋我們創作工作的本質與技術心理學的原則。

## 六

在本書中我所說的戲劇學校，在本書中活動的人物，事實上都是不存在的。

所謂「史且尼斯拉夫斯基體系」的著作早就開始了。起初我寫下我的記錄，並非爲了出版，而是爲了自己去幫助我們的藝術與其技術心理學方面所作的研究的。我爲描寫而須用的人物，話語，例子，自然都取自那時的，遠在戰前的（一九〇七——一九一四）。

這樣不知不覺地，一年一年地積聚了龐大的「體系」材料。現在用這種材料編成了本書。要改動書中的人物是費時而困難的。把採自往日的例子，個別的話語，與蘇維埃新人的生活樣式，性格配合起來是更加困難的。本當改動例子和尋找別的話語。這更是費時而困難的。

但在我自己書中所論到的，不是關係於個別時代與該時代的人們的，而是關係於一切有藝術傾向者，一切民族與一切時代的有機自然的。

我所認為重要的這種或那種思想之屢屢重述是有意地做的。然而讀者會原諒我這種執拗的。

## 七

最後，向那些以忠告，指示，材料等或多或少地幫助我這書工作的人感謝，我認為是我的愉快的義務。

在「我的藝術生活」一書裏，我曾說過在我的演員生活中起過作用的有我的第一批教師們：H. N. 菲道托夫與A. F. 菲道托娃（夫婦——譯註），N. M. 密德維傑娃，F. P. 康米薩爾什夫斯基，他們是最初教我接近藝術的；還有莫斯科藝術劇場以聶米洛維契——丹欽柯為首的我的同志們，他們是在一般的工作中教了我很多的與非常重要的東西的。我時常，特別是現在，在本書出版的時候，我是懷着由衷的感謝想到了他們，並想着他們的。

說到那些幫我實行所謂「體系」的，編製和發行本書的人時，我首先向我舞台事業中我的始終如一

的同伴與忠實的助手致謝。我在青年時代和他們一起開始我的演員工作，我在現在，在老年時代還是和他們一起繼續寫我的事業服務。我要提到蘇俄榮譽女藝人Z·S·梭柯洛娃與蘇俄榮譽藝人V·S·阿列克賽夫，他們曾幫我實行了所謂「體系」。

我懷着極大的感激與愛來紀念我已故的友人蘇列爾什茨基。他第一個承認我關於「體系」的初步經驗，他開始就幫助我研究「體系」，並幫助我實行「體系」，他還在我懷疑與熱情低落的時候鼓勵了我。

在實行「體系」和著作本書的時候，以我的名字命名的歌劇場的導演兼教師N·V·戴米道夫給了我很大的幫助。他曾給我以寶貴的指示，材料與例子；他曾對我說明了他對本書的批評，並指出了我所犯的錯誤。爲了這種幫助，我現在愉快地對他表示我的真誠的感謝。

我由衷地感謝蘇俄榮譽藝人，莫斯科藝術劇場演員M·N·基得洛夫，因爲他幫助我實行「體系」，並且因爲他在閱讀本書手稿時給了我指示與批評。

對蘇俄榮譽藝人，莫斯科藝術劇場演員N·A·包德高爾納，我也表示我誠懇的謝意，他在校閱本書手稿時曾給了我指示。

對E·N·謝梅諾芙斯卡婭，我要表示最深厚的謝意，她是担負了本書編輯的巨大工作，並以超羣的辦事知識與才能完成了她的重要工作的。

K·史且尼斯拉夫斯基



## 英譯者序

史且尼斯拉夫斯基先生的朋友們很久以前就知道他想爲莫斯科藝術劇團所建立起來的方法留下一個紀錄，有了此種記載，因而在他逝世之後可以對演員和演出者們有用處。他第一次向我提及這個願望的時候，他稱這件計劃的工作爲演技的文法。在他自己的「我的藝術生活」中，和受他指導的人們所寫的同樣的表現中，其中的貢獻是完全不同的，據他的意見說來，那是一種比較容易的，而重要性亦較少的工作。他的夢想是要寫一本指南，一本手冊，一本工作教程，而此種夢想是最難實現。

自從現代劇場誕生之後，有些東西還像三世紀以前一樣，因襲的程式已經積累起來，牠們的效用已失時宜，變爲僵化，因此牠們阻礙了舞台上清新的藝術和真摯的情緒之路。莫斯科藝術劇團四十年來的努力就是排除那些已變爲造作的，因而成爲障礙的東西，養成一些演員用可信的心理學的真實去呈獻出人生的外觀和牠們內在的反射。

怎麼樣把這一種悠長而艱難的過程編進一本書裏呢？史且尼斯拉夫斯基先生深感到有自由發言的必要，特別當他討論到那些使演員們苦惱的錯誤時，假使他引用了實在的演員們的名字——從莫斯科文和喀賽洛夫以下到初學者們，他就不能享有這種自由，所以他才決定採用一種半小說式的體裁。他自己加上了托爾佐夫的名字這件事，瞞不過聰明的讀者，同時也不難識破那位保存上課紀錄的熱誠的學生就是半世紀以前的史且尼斯拉夫斯基，那時候他正在探究着最足以反映現代世界的方法。