



演員自我修養



史旦尼斯拉夫斯基著
鄭君里·章 泯合譯
生活·讀書·新知三聯書店出版

目次

莫斯科蘇聯國立文藝出版局序

自序

英譯者序

第一章	初次檢驗	一六
第二章	演技的藝術觀	一九
第三章	動作	三三
第四章	想像	五七
第五章	注意的集中	八四
第六章	筋肉鬆弛	一〇九
第七章	單位與目的	一五五
第八章	信念與真實感	一七三

第九章	情緒記憶	二五
第十章	交流	三五
第十一章	適應	三八
第十二章	內在的動力	三九
第十三章	不斷的線	四一
第十四章	內心的創造狀態	四二
第十五章	最高目的	四八
第十六章	下意識的起點	四〇
註釋		三九九
史旦尼斯拉夫斯基在莫斯科藝術劇場的工作年表		四〇五
譯後記		四一五

莫斯科蘇聯國文藝出版局序

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」是在許多年間形成了的。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，就向着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，曾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：這就是一九二一年在「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，到現在還沒有適當的評價過哩），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」有牠自己的，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，而且是一部爲了「體系」，並在其外圍所作的殘酷熱烈的鬭爭史，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」在牠實施的時候，甚至在莫斯科藝術劇場的演員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——史旦尼斯拉夫斯基在「我的藝術生活」一書中，葛米洛維契·丹欽柯在其「回憶錄」一書中都提到的）。時間進展了——「史旦尼斯拉夫斯基體系」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。

史旦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」；必須與神秘主義，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為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。但他所提出的崇高目的：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！），但他們並沒有產生出「體系」來——「體系」必須從頭建起。史旦尼斯拉夫斯基在這方面是一個不折不扣的先鋒隊員。

史旦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階級戲劇「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旦尼斯拉夫斯基。他們造謠說莫斯科藝術劇場是自然主義的，說史旦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「史旦尼斯拉夫斯基學說」一藝術語，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寧良涅次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的被大眾熱烈愛好的，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，俗稱識時務者，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，給他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。他沒有給形式主義的詭計，自然主義的自然模範，玩票，手藝，皮相所蒙混。在爭取社會主義現實主義的鬭爭中，「史且尼斯拉夫斯基體系」有着最重要的積極意義的。同時，他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，不會被任何種創作派別或作風，即使是在內部創立了體系的莫斯科藝術劇場的作風的外貌所局限的。「史旦尼斯拉夫斯基體系」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。「史旦尼斯拉夫斯基體系」號召前進，號召作不斷的自我修養，不屈不撓的進步。史旦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。」

「史旦尼斯拉夫斯基體系」在現在出版的這部書裏是當作「體驗」的體系來闡明的，牠要求有效的，積極的與充滿了情感與情緒的創作。牠要求演員的不僅是被創造形象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。史旦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，「潛意識」這部門偏重到這樣重要的地位。莫讓這種事情使讀者混淆吧。我們很知道號召無意識創作，在蘇維埃演劇史上會由敵對的，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「潛意識」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。「潛意識」，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「潛意識」一語常可代之以「自然的」，「有機的」等語。再者，「潛意識」是和情緒方面的創作有關的。這樣說來，書中「潛意識」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，各現象之間不能有清楚的界限，精神是統一的。在論肉體動作一章中，關於精神狀態與為執行角色的舞台任務而選擇和分袂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潛意識契機的统一，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，意識與潛意識的相互關係已被公式化到可能造成這樣的印象，即在牠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。我們以為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「潛意識」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「潛意識的肥大病」，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，因為過份合理與理性論傾向對於「體驗」的演員是有害的，因為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」，好像牠在本書中所創述的那樣，假使演員一貫地向牠努力的話，就會不可避免地使牠達到最深刻的，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，如果可以用這樣說的話，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眾。「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。

在舞台上演戲時必需要「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他實現了。好像，史且尼斯拉夫斯基因為感到自己的繼承性，就不顧本書是美文學的形式，仍引用着史赤普庚，薩爾維尼，柯克林的說明。

在第三章——「假定」與「假定的境遇」裡——也引用了普式庚在其「論人民戲劇象論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：「假定境遇中之熱情的真實與情感的像真——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。「感情的真實」與「情感的像真」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——牠是在「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」，牠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。其實牠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，就是把牠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。

本齋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，受獎者康史旦丁·塞爾基維契·史旦尼斯拉夫斯基——的名字是許多許多人所寶貴的。

x

x

x

自序

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「形象化」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為不欲脫離我巨大著作的基本路線，我認為這種基本路線是實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，牠們企圖把一個演員，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，就因為牠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：「潛意識」，「直覺」，但牠們並不是在哲

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，所謂家常的方法來說出這種環境。

四

「體系」所研究的主要課題之一是有機自然與其潛意識之創作的自然刺激。

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。難解的文字刺激腦子而不刺激心。因之在創作時，人的智力會壓迫演員的情緒與情緒的潛意識，而這潛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「史旦尼斯拉夫斯基體系」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，道更是費時而困難的。

但我在自己書中所論到的，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。

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·康本薩爾什夫斯基，他們是最初教我藝術的；還有莫斯科藝術劇場以羅米洛維契·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。

說到那些對我實行所謂「體系」的，編製和發行本書的人時，我首先向我舞台專業中我的始終如