



演員自我修養

第 一 部

斯坦尼斯拉夫斯基著



藝 術 出 版 社



電影藝術編譯社編

演員自我修養

第一部

——體驗創作過程中的自我修養——

K.斯坦尼斯拉夫斯基著

林陵 史敏徒譯

一個學生的日記

藝術出版社

一九六〇年·北京

內 容 說 明

本書是斯坦尼斯拉夫斯基為闡述他的體系而寫的四卷書中的第二卷，是論述演員「體驗」創作過程的。作者首先介紹表演藝術的各個流派，指出體驗藝術的優越性，然後逐一探討體驗心理技術的諸元素——想像、注意、單位與任務、真實感與信念、交流、適應等等，說明這些元素如何受到作為演員心理生活動力的智慧、意志和情感的激發與推動，匯成「內部舞台自我感覺」，通過貫串動作奔向最高任務，從而表達出角色的「人的精神生活」。作者指出體系的目的就在於使演員「通過有意識的心理技術達到有機天性的下意識創作」，因此，在書的最後部分對演員創作中的下意識問題作了特別詳細的闡述。

演 員 自 我 修 養

第 一 部

K·斯坦尼斯拉夫斯基著

林 陵 史敏徒譯

電影藝術編譯社編

※

藝 術 出 版 社 出 版

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇五八號)

北京東四頭條胡同四號

北京市印刷一廠印刷 全國各大書店發行

※

1960年12月版 定價：2.30元

謹以本書獻給我的優秀的學生、敬愛的演員

和我全部戲劇探索中忠實不渝的助手

瑪麗亞·彼得羅芙娜·李琳娜

目次

序言.....	一
---------	---

引言.....	七
---------	---

第一章 粗淺的表演.....	九
----------------	---

第二章 舞台藝術与舞台匠藝.....	二六
--------------------	----

第三章 動作・「假使」、「規定情境」.....	五九
-------------------------	----

第四章 想像.....	五九
-------------	----

第五章 舞台注意.....	一三六
---------------	-----

第六章 肌肉鬆弛.....	一八九
---------------	-----

第七章 單位与任務.....	二二三
----------------	-----

第八章 眞实感与信念.....	二四三
-----------------	-----

第九章 情緒記憶.....	三二二
---------------	-----

第十章 交流.....	三六六
-------------	-----

第十一章 適應及演員的其他元素、資質、能力和才幹……………四三

第十二章 心理生活動力……………四六

第十三章 心理生活動力意向的線……………四五二

第十四章 內部舞台自我感覺……………四六七

第十五章 最高任務・貫串動作……………四八八

第十六章 演員舞台自我感覺中的下意識……………五一

第四章……………

第三章 演員・「對象」・「表演對象」……………

第二章 舞台藝術已轉台演藝……………

第一章 舞台藝術與戲劇……………

序言……………

前言……………

目次

序言

我一直想寫一部篇幅很大，卷數很多的著作（即所謂「斯坦尼斯拉夫斯基體系」）來論述演員的技巧。

已經出版的「我的藝術生活」一書，是第一卷，也就是這部著作的引子。

本書，論述「體驗」創作過程中的「自我修養」，是第二卷。

最近我將着手編纂第三卷，在這卷裏將論到「體現」創作過程中的「自我修養」。

在第四卷裏我將論到「創造角色」。

在寫這本書的同時，本來我還應當編出一本包含着我所推荐的許多練習（「訓練與練習」）的習題集，作為本書的附篇。

但是為了不致分散我对龐大著作的主線的注意力起見，我暫時還打算編那個集子，我認為這條主線是比較重要和急需的。

等到「體系」的主要原理傳達出來之後，我再着手編著那種輔助性的習題集。

這本書，以及此後所寫各書，我都沒有奢望它們能成爲學術性的著作。這些書的目的完全是實際的。它們只是試圖把作爲演員、導演和教員的我多年來的經驗所教會我的東西傳達出來。

三

在這本書裏我所採用的術語，並不是由我杜撰的，而是從實踐中取來的，從學生和初學演員那裏取來的。他們在實際工作中，把自己創作上的感覺用口頭語確定了下來。他們的術語所以有價值，就因爲它們是初學者感到親切和能夠了解的。

請不必在這種術語裏找尋學術的根源。我們有我們自己的戲劇字彙，我們有我們自己的演員行話，這種行話是生活本身所制定的。不錯，我們也採用一些學術性的名詞，例如「下意識」、「直覺」之類，但是我們採用這些名詞，並不是從哲學的意義上來講，而是從普通的、平常的意義上來講。科學界忽視了舞台創作部門，沒有研究過它，沒有給我們定出實踐所必需的名詞，這都不是我們的過錯。我們只好用自己的所謂土法子來尋找出路了。

四

「體系」所要探究的主要問題之一，就是如何自然地激起有機天性及其下意識的創作。

關於這一點，在本書的最後一章，即第十六章，將要論述到。對於這一章，應該特別加以注意，因為創作和整個「體系」的真髓都在這裏面。

五

在論述藝術時，應當說得和寫得淺顯易懂。深奧的字句會嚇退學生。深奧的字句只能刺激腦子，而不能刺激心靈。其結果，在創作的時候，人的理智就會去壓制演員的情緒以及在我們這一派藝術中起重大作用的下意識。

但是要把複雜的創作過程說得和寫得「淺顯」，是很困難的。對於表達那種難以捉摸的下意識的感覺，文字是過於具體、過於笨拙了。

這種情況迫使我不得不為這本書尋找特殊的形式，藉以幫助讀者在白紙黑字中去體會出所講述的東西。我試圖通過學生做練習和習作時的實例以及課堂筆記的方法來達到這個目的。

假使我的方法成功，那麼書本裏的白紙黑字便將由於讀者本身的體會而活了起來。那時我便能够把我們創作工作的實質和心理技術的原理給他們解釋明白了。

六

我在本書中所說的戲劇學校，以及書中人物，事實上都是不存在的。所謂「斯坦尼斯拉夫斯基體系」的著述工作，是很早以前就已經開始了的。起初我寫下我的筆

記，並不是爲了出版，而是爲了幫助我自己對我們這派藝術及其心理技術進行探索。我爲了便於敘說而採用的人物、言詞、例子，自然都是取自那個時代，即遙遠的戰前年代（一九〇七—一九一四年）的。

這樣，不知不覺地，年復一年地積累了「體系」方面的許多材料。現在便把這些材料編成了一本書。

要更動書中人物，不免費時而困難。要把那些取自過去的例子和某些說法跟新的蘇維埃人的生活與性格結合起來，就更加困難。那樣就得更動例子並尋找另一種說法。這就越發費時而困難了。況且我在這本書裏論到的，並不只是關於個別的時代及其人們，而是關於各時代、各民族的一切具有演員氣質的人的有機天性。

在書中，我故意反覆提到那些我認爲重要的想法。讀者會原諒我這種執拗的。

七

最後，我認爲向那些幫助我著述本書，給予我某些意見、指示和材料的人表示感謝，是我愉快的義務。

在「我的藝術生活」這本書裏，我曾經談到我的最初的老師們，即Г·Н·費多托夫、А·Ф·費多托娃、Н·М·梅德維傑娃、Ф·П·柯米薩爾日夫斯基，他們在我的演員生活中起過很

大的作用，他們最初教會我如何去對待藝術；還談到過莫斯科藝術劇院以B·И·聶米羅維奇—丹欽科爲首的我的同伴們，他們在和我共同工作中，教會我很多極其重要的東西。我總是懷着至誠的感激之情想起他們，在目前，在本書出版的時候，尤其懷念着他們。

提到那些幫助我推行所謂「體系」、幫助我編著和出版本書的人，我首先要向我舞台事業中始終如一的同伴們和忠實的助手們致謝。早在青年時代，我便和他們在一起開始我的演員工作，現在，在老年時代，我还是和他們一起繼續爲自己的事業服務。我所指的是共和國功勳演員З·С·索柯洛娃和共和國功勳演員B·С·阿列克賽耶夫，他們曾幫助我推行了所謂「體系」。

我帶着極大的感激和敬愛的心情懷念着我的亡友И·А·蘇列爾齊次基。他是第一個肯定我在「體系」方面的初步經驗的，在初期，他幫助我研究和推行這個「體系」，在我懷疑和熱情低落的時分，他鼓勵了我。

在推行「體系」和編寫本書的時候，以我的名字命名的歌劇院的導演兼教師H·B·傑米多夫曾給了我很大的幫助。他給我寶貴的指示、材料和例子；他給我述說了他對本書的意見，並且指出我所犯的錯誤。爲了這些幫助，我現在很愉快地表示我對他的真誠的感激。

對於共和國功勳演員、莫斯科藝術劇院演員M·H·凱德洛夫，我也真誠感謝，因爲他幫助我推行了「體系」，並在校閱本書的手稿時給了我指示和批評。

對於共和國功勳演員、莫斯科藝術劇院演員H·А·波特哥爾內依，我也表示我真誠的謝忱，因爲他在校閱本書手稿時給了我指示。

引言

一九××年二月×日，在我供職的某城，我和我的同伴（也是一個速記員）被請去紀錄著名演員、導演兼教師阿爾卡其·尼古拉耶維奇·托爾佐夫的公開演講。這次演講決定了我此後的命運：我心裏產生了對於舞台的難以抑制的憧憬，所以我現在已經進了戲劇學校，並且快要開始去听阿爾卡其·尼古拉耶維奇·托爾佐夫本人和他的助手伊凡·普拉托諾維奇·拉赫曼諾夫的課了。

我結束了舊生涯，走上了新道路，真是無限高興。

然而過去的東西有些對於我還是有用的。我的速記術便是一個例子。

假使我有系統地把所有的課程都紀錄下來，並且尽可能利用速記，那就會怎樣呢？這樣豈不是可以編成一大本教科書嗎！它可以幫助我溫習舊的功課。將來，等到我成為演員，而在工作發生困難的時候，這個筆記就可以做我的指針。

決定了：我就用日記體裁來做這個筆記。

第一章 粗淺的表演

一九××年×月×日

今天我們十分激動地等候着托爾佐夫來上他的第一課。但是阿爾卡其·尼古拉耶維奇到教室裏來，只作了一個出人意外的聲明：他指定我們演戲，要我們自行選擇劇本，演出其中的片斷。這戲必須当着觀眾、劇團和劇場藝術管理人員的面，在大舞台上演出。阿爾卡其·尼古拉耶維奇要看看我們在演出的情形下，也就是說，在舞台上，在佈景中間，化好粧，穿好服裝，面對着照明的腳光的時候是怎樣的。據他說，只有這樣的表演，才可能使他對我們的演劇資質有個清楚的概念。

學生們怔住了。要在我們的劇場裏演戲？這不是藝瀆和俗化了藝術嗎！我想請求阿爾卡其·尼古拉耶維奇把這次演出改在別的拘束較少的地方進行，但是我還沒有來得及請求，他已經走出教室了。這一課不上了，剩下來的時間給我們去選擇劇本的片斷。

阿爾卡其·尼古拉耶維奇的提議引起了熱烈的爭論。起初，贊成的人很少。特別熱心擁護這提議的只有那個体格匀称的年青人，名叫戈伏爾柯夫，我聽說，他曾在一個什麼小戲院裏演過戲，再有就是長得很美麗、很丰满的高個子金髮女郎威廉密諾娃和好動好鬧的小個子維雲佐夫。

但是漸漸地，其餘的人也開始覺得就要演出的這個想法是當然的了。耀眼的脚光在想像中閃灼着。很快地，我們覺得演戲是有趣的，有益處的，甚至於是必要的了。一想到它，心便跳動得更厲害了。

我、苏斯托夫和普希欽，起初都是很謙虛的。我們的幻想並沒有超出通俗笑劇或小喜劇的範圍以外。我們認為，我們只能演這樣的戲。但是我們周圍的人，却愈說愈起勁，愈說愈有信心，先說到俄國作家果戈理、奧斯特羅夫斯基、契訶夫，後來又說到世界天才的名字。不知不覺地，我們也放棄了我們謙虛的態度，我們竟也想演浪漫的、要用特別服裝的詩劇了……我被莫扎特^①的形象吸引了，普希欽被薩利耶里^②的形象吸引了，苏斯托夫想做唐·卡爾羅斯^③。後來大家又談到莎士比亞，最後我選定了奧瑟羅一角。我之所以選中這個角色，是因為我家裏沒有普希金的書，却有莎士比亞的書。我是這樣充滿着急於要工作的熱情，是這樣需要立刻就投入工作，竟不肯把時間費在我尋書本這件事上了。苏斯托夫就準備演埃古^④一角。

——當天我們就得到通知說，明天要舉行第一次排練。

我回到了家，便獨自關在自己的房間裏，拿起「奧瑟羅」，舒舒服服地坐到沙發上，懷着虔誠的心情開卷默讀。但是从第二頁起，我便情不自禁地表演起來了。我的手、腳、臉都不由自主地動作起來。我忍不住地開始朗誦。手頭正有一把裁紙用的大骨刀。我就把它當作匕首，插在褲子的皮帶上。我用毛巾代替頭巾，從窗簾上扯下一條雜色的帶子把它紮起來。我又用被單和褥子做襯衣和單衫之類的東西。傘變成了曲劍。就是缺一個盾牌。於是我想起，在隔壁房間，也就是飯廳

裏，榻後有一個大托盤，它可以給我當盾牌用。就這樣決定出征了。

我武裝好了之後，覺得自己是一個真正的武士，雄偉而又英俊。但我的容貌風度還是現代化的、受過文明洗禮的，而奧瑟羅是非洲人呀！非洲人一定有些什麼虎性。爲了去找尋表達虎性的舉止動作，我做了好幾種練習：在房間裏蹣手蹣腳地走着，敏捷地在傢具之間的狹小通道中迴旋；躲在櫥後，等候犧牲者，然後一縱身从埋伏的地方跳出，撲向想像的敵手身上去，這敵手我是用一個大枕头來代替的；我用手扼住它，又一按照老虎的樣子「用腳踐踏它。後來枕头又給我變成了苔絲德夢娜^⑤。我熱情地抱住她，吻她的手，手是拉長枕头的一個角而形成的。然後，我輕蔑地把她扔開而又再把她抱起來，把她扼死，最後伏在想像的屍體上哭泣。有很多瞬間都表演得很成功。

就這樣，我自己不知不覺地工作了幾乎五小時之久。這不是強迫所能做到的！只有在演員情緒高漲的時候，幾小時才會變成幾分鐘。這可以証明我所體驗到的那種狀態是真正的靈感！

在脫下服裝之前，我利用屋子裏的人都已睡覺的機會，偷偷地走到空無一人的前廳裏去，那裏有一面大鏡子，我開了電燈，瞧一瞧鏡中的自己。我所看見的，完全不是我所期待的。我在工作中

① 莫扎特（一七五六一一七九一）：奧地利作曲家。此處指普希金悲劇「莫扎特與薩利耶里」中的角色。——譯者

② 薩利耶里（一七五〇—一八二五）：意大利作曲家。此處指普希金悲劇「莫扎特與薩利耶里」中的角色。——譯者

③ 唐·卡爾羅斯（一七八八—一八五五）：西班牙王子。此處指席勒史劇「唐·卡爾羅斯」中主角。——譯者

④ 埃及：莎士比亞悲劇「奧瑟羅」中的角色。——譯者

⑤ 苔絲德夢娜：「奧瑟羅」中女主角，奧瑟羅之妻。——譯者