



# 演員與導演

· 拉 彼 泊 查 哈 瓦 著  
天 藍 曹 葆 華 譯

# 演導與員演

著瓦哈查 泊波拉  
譯華蓀曹 藍天

行發局書國中 新

# 演員與導演

著者 拉波泊 查哈石

譯者 天藍 曹葆葵

出版者 生活書社

發行者 新中國書局

(東北區即光華書店)

北平 天津 石家莊

瀋陽 長春 哈爾濱

濟南 濰坊 佳木斯

大連 安東 齊齊哈爾

一九四九年三月東北初版三千冊(大連)

· 版權所有 \* 不准翻印 ·

# 演 員 論



## 前 言

一個演員要知道如何來排演他自己那一腳戲，最好的方法，就是仔細地回想一下所有他看過或親自演過的那些演出。讓我們來對照一下那些我們所歡喜或不歡喜的表演的標本的特點吧。

當我們看見一個木頭木腦的演員，他亂動着，手足不知所措，同時又想掩飾他那種動作——或者由於紛亂的結果，他表情鬆懈，不能自持，雙手無目的地亂擺，這樣的一個演員說話時聲音不自然，其他演員的言語也不曾聽好，他那腳戲就草率了事。或者，一般地就是他做作不自然不適當，不能像一個人在實生活裏面同樣的環境之下所行動的那樣——要是這樣，那一定可以肯定的說，這一個演員的演出是決不會得到觀眾的好感的。他要不然是一個壞演員，要不然就是沒有切實準備自己來担任那一個腳色。

再讓我們來回想一下我們所歡喜的演員吧。可以肯定的說，他的行動一定是與那個壞演員的行動剛剛相反的。他的手足不照自己原來的動作做，不現笨相，感覺得舞台上周圍的東西與人物只是簡單平常的神情；他聽好其他演員的言語

，很自然的回答，他那部份台詞說得就好像是他自己的話一樣，不像一句一句的記出來的。我們所歡喜的演員，笑起來是很坦白、自然、真實的，不做怪相來引我們發笑，同時，他因驚駭而叫喊的時候，就好像真真的受了驚駭。總之。考查這樣一個演員的活出，我們可以得到這樣的結論：我們之所以歡喜他，就是因為我們看他聽他，我們感覺得他在台上所遭遇的任何事物，他在實活生中也是可能遭遇得到的。

上面說過的缺點——窘促或者不必要的呆板體態，逼緊的聲音，對於其他演員的言語不注意，機械的背誦台辭等等——並不必然的證明這就是一個壞演員。或者做不了什麼。而常常是這樣一種事實的表現：他不曾好好地預備自己的戲，他模倣了壞演員。或者不自覺地不注意地用了錯誤的方法來準備他自己的一腳戲。

分析過缺點和發現了正當的修正方法以後，同一個演員可能演得更好些，更正確些。

現在。讓我們來好好地了解一下，我們怎樣才能避免一切妨礙舞台上正確工作的事物，避免一切致使表演惡劣的事物。

## 有機的注意

當我們觀察一個實際生活着的人，我們可以看到他的行動是平常的、自由的，同時也是自然的。假如我們考察一個

指定的人物的行為或者我們自己的行為的時候，我們一定可以看得出來，在任何時間我們的注意都必定集中在某一件事物上。我們工作的時候，我們的注意集中在我們的工作上；可是要是我們的工作習慣了呢，我們機械地做着那件工作，我們可能想着其他的事情，因此，我們的注意也就一定集中在我們的思想上。我們休息的時候，我們的心很顯然地是悠閒着，這好像我們的注意就不集中在任何的事物上了，但是，這僅僅是好像而已；實際上，種種不同思想的序列打我們心上過，我們想到天氣，想到過去的夏天，想到我們讀過的書，想到我們昨天沒有看完的報紙——一記起這個報紙，我們又跑起來找它看（請注意：以後我們還要回轉來談這一條：我們實生活中的每一個動作——這定律也可應用到舞台上來——都是有它的動機的，而這個動機又是由某一個原因所引起的。舉例說：前面那個例子，我們記起報紙就去找報紙看）。

因此，每一個人的注意總是在某種程度之下，集中在某一個對象上面，而這個有力的定律也必須應用到舞台上來。

## 注意的感官與對象

傳達我們的注意的是：一，視覺（我們看到什麼東西）；二，聽覺（我們聽到什麼東西）；三，觸覺（主要的是我們的手或手指；我們拿着或觸着什麼東西）；四，嗅覺（我們

嗅着什麼東西)；五，味覺(我們吃着或喝着什麼東西)。

我們注意到的物體，人或思想，我們都叫它注意的對象。在舞台上，正如同在實生活中一樣，我們的注意必須通過感官來集中在某一個或其它的對象上。

實生活中的與舞台上的注意的差別如下：在實生活中，我們的注意或者是有意的(譬如我們強制自己專心一意到那個對象上——我們工作，我們閱讀等等)又或者是無意的，即是我們的注意給這個或那個對象所佔有着，好像全不由我們意志似的。要在舞台上，我們就必須有意地運用我們的意志來強制我們注意的感官針對着某些對象，那些對象是我們扮演某一腳戲時給自己所選擇下來的。

在舞台上演出的第一個先決條件，就是要有統制我們自己的注意的能力，因而運用我們的意志力量來集中我們的注意到我們所選擇的對象上去。

## 筋 肉 緊 張

我們說過，觀察一個實生活中的人，我們可以看得出來，他的動作是有動機的，有目的的，是由於某些原因而引起的，同時也是針對着某一個計劃的成就的。

現在假定一種這樣的情形，一個人自己知道是在被別人察看着，或者我們自己感覺到我們是在給別人仔細地察看着。在這樣的情形之下，一個人的行為，就要改變：他開始感覺

得不好意思，他再也不是『他自己』了；他變得非常不自然。被人所注視尤其是被許多觀衆所注視的人，一定是會被他們的注意所壓倒的。在集會上講過話的人，或者注意過台上沒有經驗的演說的人，一定知道觀衆的視線總是要打擾着那個說話的人的；他的聲音不服從他，他的動作是勉強的，他找不到適當的字眼等等。可是，假如那個說話人愈注意到他演說的對象，他也就愈加能夠集中他的注意到他演說的內容上，他要說服聽衆的願望也就加強，因此，他的舞台恐怖也就愈一刻服得迅速些。你無疑地注意過，這種時間是會來到的，當着一個演說家能夠隨意擺佈自己，再也不難爲情或手足無措了，他的動作得着了保證，聲音洪亮，他是『他自己』同時又能夠動人。使得演員動作不自然，因而產生體態呆板和僵硬（我們在開頭說過的）的就是在觀衆面前的舞台恐怖這種感覺。

## 注 意 與 筋 肉

正如同熟練的演說家一樣，演員要避免體態、面容、聲音的緊張——我們以後就說筋肉緊張——只有意識地學習把注意放到一定的對象上面去。

在未考查那一脚戲，未確定演那一個脚色之前，一個演員一定要經過一套練習，那套練習將使他在工作上能把握住上面所討論過的那種情形。

他一定要知道，如何來準備建造他那腳戲的基本材料。這些基本材料整個地包括着演員自己——他的臉孔、體態、聲音、思想與感覺，一句話，他全個的感官系統。

只有演員自己真正地能經驗到所有的感覺與情緒——即是那劇作者所寫的那個腳色的感覺與情緒——，那末，那個演員的演出才算是有了確信。

要預備掌握這種舞台生活，演員必須從最簡單的練習開始，學會有意識地來支配自己的注意。

劇團所有的學員都應該一起坐在劇場或排演廳裏面。劇團裏面某一個人走到台上去，拿一件東西——注意的對象——並注意這一件東西。劇團的導演和其餘的人都望着他。演員必須察看這件東西，但決不能隨便以為只要看就可以裝着察看的樣子；他必須對於這件東西發生興趣，因而他的注意才成為有機的、真實的注意，因而他才能看到這件東西所有的細微之處（以後也能很容易地記憶這些），僅僅假裝看是決不成功的。

當着他的注意實際上已集中到對象上去了以後，這個學員可以知道，他一上台時的筋肉緊張，難為情，是消除了，或者相當地減少了。

這並不能假定說，這種練習與排一脚戲相去很遠。無論如何，任何一脚戲裏面都有這樣的地方，演員需要來察看某一件事物：唸一本書，注視他對面演員的臉子等等。如果他學會了望到台上的東西很隨便自然，那麼，這將大大地幫助他來練習第二部。

同樣的練習，劇團裏每一個人都要重複做。

再說聽覺。做這練習的人，站到或坐到這一團人的面前，開始聽——如同前面練習視覺一樣；他不能裝着聽，而要仔細聽。他不能隨便聽一般的嘈雜的聲音，而要注意聽某些特別的事物，例如他要聽牆外街道上在攪什麼，竭力抓到那最細微聲音的事物。這麼一來，只要一等他真正的對那對象有興趣了，而且集中聽覺到那對象上去，其他的人一定可以看得出，他自己也可以感覺得到，他的筋肉（即體態）是自由了，同時他的注意成為有機的注意。

演員必須學會在台上聽，同時，這種練習是有直接實際的意義的。在舞台上，演員要能夠聽和能夠了解他所需要聽的，是絕對重要的。

學會在台上聽以後，他同時也就學會了演任何一脚戲，因為抓得住對面演員的話是和講自己的話同樣重要的。注意有各種程度的不同：開始是微微的興趣，最後到完全凝神為止。

演員爲了訓練自己以統制自己的注意，他必須克服安排在練習中的種種困難，以練成對某一件必須的對象的專心注意。舉例說，假如他在唸一本書，就讓那些在場的人談話來阻擾他，找他開玩笑，吵鬧等等。這個演員却必須強制自己一心唸書，不管他周圍的情形，而完全沉浸於他所閱讀的書本的內容裏面。

其次的練習，包括細微情節的記憶：某人怎樣過了他的一天，某人做什麼，某人同誰談話，談些什麼等等；同時也

讓旁人來打擾，談話，而演員必須繼續回想他自己的念頭——這樣來訓練自己的注意。

分別地重複練習你的每種知覺能力。看不同的事物。聽，摸觸一樣東西，使你所有的注意都集中到你的指頭上去（想一想這個感官對於瞎子是多麼發達，它得替代視覺）嗅——集中所有的注意力到你的鼻子上——嘗試偵察這種或那種的氣味（想一想這個感官對於畜類是多麼發達；狗要依靠嗅覺尋找事物）。最後，味——嘗試集中注意到這種或那種飲食上去。循環的做着這些練習。讓其餘的人與導演在練習中來斷定你集中注意的成功程度。

當着你直接演戲的時候，你將會找到許多的機會來實行所有這些練習。舉例說，這樣或那樣知覺能力的專長，就是創造一個性格的重要因素。貪吃的看重味覺勝過其他一切的感覺，他會集中他的注意到食桌上去，或特別留心地把滿貯菜食的櫥子鎖起來。欺詐、好奇、刁滑的傢伙——一看就叫人想起狐狸來——嗅覺在他也許是獨長的感覺。因此，他的鼻子在他的行動中要演着特殊的角色（注意這種說法，「伸着鼻子管人家的事情」）。

爲了發展觀察力，注意力以及感覺的尖銳性，有系統地來實行許多簡單的練習是同樣必須的。

這些練習當中有一個例子，就是所謂「對鏡」練習。做這練習的人面對面立着；一人做動作，其他一人學他一樣做，好像鏡中人一樣。這劇團的導演看要好，並且指出其缺點。

第二種練習也許可以叫做「導演與演員」。一人做「導

演』，走上舞台，做一套顯然簡單的動作，其他一人爲『演員』，必得很準確地記住並學樣做。『導演』走下台來，反過來看『演員』怎麼重複他的動作。『演員』應該再做那些面部表情、步法與『導演』所有的動作，愈相近愈好。

『導演』做完以後，『導演』應該指示並說出有一些什麼錯誤，爲什麼錯了。然後，兩者交換——『演員』做『導演』，『導演』做『演員』——重複這種練習。這種練習可以發展觀察能力，同時可以教會一個演員，在將來他擔任角色的時候，抓得住那導演所指示給他的那角色的本質。

以下的幾個練習，在發展記憶力與注意力這方面，是很有用處的。全團的人坐成一排；第一個人說一個字（隨便他想到的什麼都可以，譬如『桌子』），第二個人除重複這個字外，又加上自己的字（譬如『書』），第三個人重複前兩個字又加上第三個，這樣一直下去。如果有十個人參加，那麼第十個人應該重複前九個字，再加上第十個字；然後，第一個人除重複這十個字外又加上另一個字等等。

總之要記住，這些練習不但在預備扮演角色的工作中需要，這些練習還可直接應用到舞台日常的工作上來。讓我們假設，在你所演的那一脚戲裏，有一個地方你集中所有的注意在對方演員的言語上。你或者聽他，或者聽台下某聲音（那一個人來到了）；或者在另一個地方，你自己談話。可是，同時你的注意却在於你手中所拿着的一件東西等等。

從如何集中注意這點來考查一下你現在也許正在排演的那一角色吧。分析一下，在每一規定的瞬間內，你的注意

集中的程度和所集中的對象吧。

這將一開始就會幫助你所要預備演的那一角色。

在舞台上，我們注意的對象是我們周圍的東西，連我們在內的劇情和其他的演員，那就是我們在戲中要遇到的許多角色。

我們得結論說，當着我們誠懇地以生動的有機的形態去集中我們的注意於某一對象（看或聽某一事物等等），同時那肌肉的緊張也就開始減少。我們說，演員在舞台上，一定是要肌肉自由的。

## 筋 肉 自 由

什麼是肌肉自由？

我們在舞台上整個的時間內，我們做着某些動作。我們的意識就好像在那裏發命令；我們的身體就服從，執行這些命令：我們說話、走路、坐下、作手勢（即是竭力用動作來表現我們的思想或強調它們）等等。我們用我們的肌肉等來做這些動作：我們說話，用喉與口的肌肉；我們走路用我們腿上的肌肉等等。我們做任何一個動作都需要耗費一定量的能力。

實生活，是我們獲得一切的舞台的知識的泉源。參考實生活，我們很容易就會發現，平常做一個動作，需要多少能力，我們就用上多少能力，一絲一毫也不多用的。譬如，我

們要舉起一磅重的東西來，我們用上能力，就說用到一磅的限度。當我們站起來，我們的體重有多重，我們腿上的肌肉就出多少力。在實生活中，我們本能地這樣做，我們並不去想它。在實生活中，我們的肌肉總是自由的。

這是必要的，對於每一個規定的動作只能用上那必需的力能的量——不多也不少。這一條極重要的規律對於舞台上的演員幾乎是命令式的。演員的動作決不多用或少用肌肉的能力。假如他舉起一樣東西，實際上是很輕的，可是需要在觀眾面前顯得很重重，那末，他就必須用上比那件東西實際的重量還要多的能力。要不然。如果他舉起這個『很重』的東西只是很輕便的舉了起來，其結果便成了一個不能爲人所了解的動作。他必須依原狀來認識實生活中他本能地所做的事物，然後學會使它們服從於自己的意志，因而很真實的地轉用到舞台上來。

讓我們檢查一下我們訓練肌肉的辦法，進一步來學習如何把握它。開始，讓我們重新記住，要避免肌肉緊張，只有藉有機的注意的幫助才有可能，當注意集中到某對象上去後，我們在那種情況下便忘了我們的肌肉。只有強制自己用自然的興趣去注意那選擇的對象時，體態的不自然、僵硬與緊張才會消失。

一個人出現在觀眾面前所經驗到的不自然，是由過度使用肌肉能力而來的，而過度使用肌肉能力又是由衆目所視的事實而引起的。看一看，你在房間內搬動一把椅子要多少力量（肌肉能力），而你在舞台上爲衆目所視的搬動一把椅子

要多費多少過剩的力量。看一看，是否你那隻不需要出力的手出了力，或者你的頭和肩膀是否是自由的。

做以下的練習：坐到椅子上，筋肉完全自由，只要使點勁坐得端正。看你自己（讓指導這練習的人也看看）是否手臂、頸、肩、臉和腿的筋肉都是自由的。完全放鬆你的筋肉。其次，讓一隻手的筋肉使勁，其餘的不動。然後，另一隻，再你的腳、肩、頸（不一定順次序）一直到你的全身都使勁。

學會掌握筋肉緊張的程度，和把筋肉能力由身體某一部份傳到另一部份去。舉例說，整個的身體都鬆懈，可是叫腳特別使勁，或右脚右手使勁，就在這種情形下坐着或行走。檢查自己，再看看別人——你自己做到了什麼程度。

能駕馭你的身體就直接幫助了你演戲，好比你練習一個指定腳色的步法和他表情的形狀等等。自由行走，可是要挺着你的脖子像鵝一般。又讓我們假定你演一個醉漢，他的筋肉是不服從他的；他想挺着走，可是他的腿弄得他側到一邊；他想說話清楚，可是他的舌頭却結起來等等。

這樣一來，在許多排演的機會裏面，你要是意識地來駕馭你的筋肉，這將證明，對於你以後排演一個角色的動作是非常有用的。現在我們來做另外一種練習——包括練熟以前的練習——那種練習將準備我們第二部份的工作。