

2612

谈传统戏曲
表演艺术的形式锤炼

白云生 著

通俗文艺出版社

內 容 說 明

白云生先生根据他多年来舞台表演的实践和教学的体会，写成了这本介绍关于传统戏曲表演艺术形体锻炼的书。作者将全身分为面部、颈部、后部、臂部、手部、胸部、腰部、臀部、腿部、足部等九个部分，并对各个部分如何进行表演以及平时如何锻炼等，作了详尽的介绍和论述。是戏曲演员业务进修的一本很好的参考书。

談傳統戏曲 表演艺术的形体锻炼

白云生 著

封面設計：馬少展

※

通俗文艺出版社出版

（北京海澱胡同73号）

北京市書刊出版業營業許可證0072

宝文堂印刷厂印刷·新华书店经售

※

总号（文）0191 开本787×1092 1/32

印张2 1/4 字数43,000

1987年2月第一版 1987年2月第一次印刷

印数：1—17,000

统一书号：T 10023·170

定价：（C）一角七分

CAF/00/05

(一)

中国古典戏曲演員的艺术是以唱、念、打、做几方面所組成。作为一个戏曲演員，他的舞台动作、語言、声音必須达到相当完善的地步，否則便不能准确地表达出角色的內心情感，也不会使人感到真实。要想准确地表現角色的內心情感，就得在一切外部动作、語言、声音和表情等方面有着很好的訓練才行。苏联偉大的戏剧家——史且尼斯拉夫斯基在他的名著“演員自我修养”一書中曾經說过：“內部創造的細微部分，如果一个演員的外部沒有很好的訓練，是不能表达出細微的體驗的，正如貝多芬的第九交响乐是不能在一些不好的乐器上演奏一样。”这句话，我想不仅对苏联的演員适用，对中国和其他国家的演員也很适用；不仅对話剧演員适用，对歌剧、舞剧和戏曲演員也同样的适用。演員如果不重視或不經過这种訓練，欲达到艺术上的高度成就是不可能的。

既然外部訓練对演員这样重要，演員們一定也很迫切地想要了解外部动作的訓練方法，从而去學習和掌握它。为了帮助年輕的戏曲演員們的學習，我想把中国古典戏曲傳統的訓練演員方法介紹給大家，作为學習时的参考与对照。不过，

應該說明：這裡所介紹的，只是個人几十年來從師學習古典戲曲、觀摩各劇種老先生們的演出中的點滴收穫，及個人在舞台實踐中的些許經驗和體會。把這些一知半解的東西綜合寫在下面，目的是在“拋磚引玉”，使演員們從中多少得到一些啓發。它決不是字典，更談不上什麼體系，……若想從這裡面尋取捷徑，那結果會使你失望的。一個演員之是否有成就，主要還是靠自己的勤學苦練、鑽研創造而實現的，材料只能幫助你往這條路上走，而不能代替你去完成你所應該完成的創造任務。因此希望演員和讀者對它應有適當的估計，並且也希望如果發現有不妥當的地方指出來，予以改正。

中國傳統的訓練古典戲曲演員的方法，首先要在唱、念、打、做上下功夫，這固然需要有名師指點，但光有名師，還不能確定准能成為一個名演員，更重要的還得自己努力，使學到的東西達到熟而精、精而化的程度。

一個人在實生活中，從幼小學習坐、爬、走、跑、說話起，他的一切生活動作，都是與年歲并長，日增月進，並且要通過勞動中的逐步實習與鍛煉，才能使一切動作趨於自然而合乎生活規律。

古典戲曲中的角色人物動作和身段等，則不能把實生活中的動作原樣的搬上舞台，因為那是自然形態的東西，而不是舞台上所需要的動作。舞台上需要的動作是要把實生活中的動作經過細致的加工，誇張成為藝術的美化而集中有力的表現出來。這樣才能強烈的感染人，令人相信，也就是說令

人發生真實感。

一个演員不但內在情感要有性格化，就是外形动作的全身四肢一举一动也要性格化。古典戏曲中的角色人物都是古代的，我們無法看到他們，虽然历史上有一定的文字記載，但只靠这一方面来了解角色人物的思想感情，是不会深刻的，也是很困难的。要解决这个困难，就得靠演員多方面去索取材料来充实，更主要的是通过演員的丰富想象去創造。但是这种內心的創造是要通过外形动作来表达的，如果外形动作与內心情感不能达到高度結合，也还是难以表现出你所扮演角色的人物性格的。

現今从事古典戏曲的演員中，某些人在表演上还是存在着形式主义和程式化的缺点的。他們有着自己固定的一套表演方法，不分人物性格，以同样的表情和动作去表演不同的角色，所以他們所扮演的角色都是千篇一律，象是一版的复印，不仅沒有准确地表現人物，并且損害了人物。我們反对这种表演方法。但这并不是說所有的程式和形式都要不得，要知道沒有程式和形式便無法达到最高艺术，我們要把程式与程式化分开，形式与形式主义区别开。既是繼承民族遺產，首先是虛心誠懇地接受和學習它，等到精湛的掌握了这一套，然后再以馬克思、列宁主义的科学方法去加以分析和批判它，不要在还不够深刻了解的时候就以不科学、不现实等等的帽子来否定它。應該本着“取其精华，去其糟粕”的精神去对待先人留下的丰富遺產。不能不用，也不能乱用，

这才是正确与爱护民族遗产的态度。惟有这样，我們才能更好的繼承与發揚它。

在談演員的訓練方法之前，我想向大家介紹一本書，就是史旦尼斯拉夫斯基的“演員自我修养”。这是一本訓練演員非常好的書籍，有着完整的表演体系。因此我們應該細心的學習這本書，来弥补我們在表演方面所存在的缺点。可是要注意一点，就是不能原封不动的搬来，一定要深刻的研究如何吸收、溶化和运用到中国古典戏曲中来。應該了解，表演的原則和道理虽然相同，但在形式、戏剧風格和民族生活習慣上总有不同之处，不清这一点，便不能从這本書里吸吮更多寶貴的东西来充实自己。

下面把史旦尼斯拉夫斯基体系的訓練演員方法和中国戏曲演員的訓練方法相对照，使戏曲演員易于學習和了解自己應該加强的是什么，从而更好地吸收这个体系的优点来充实和运用在自己的表演艺术上。

一、注意力集中

我們分作：視、听、触、嗅、味等各种感觉來說。并略談到訓練的方法及其目的。

1. 視覺

練習：

甲、由一人按不同次序摆上十样不同的东西，令一人按前一人所摆的次序將东西收起。

乙、一人在十分嘈雜的環境里看書，然後將所看的內容細致地講出來。

做這種練習的目的是：使演員到了舞台上能注意力集中，可以深入自己所扮演的角色中去，不至於渙散注意力而去看台下觀眾席中的親戚和朋友。舊社會時，有許多演員都犯不集中的毛病，往往破壞了表演藝術。現在有的部分戲曲演員，因受舊社會的熏染，還沒有完全改掉它。也還有一些青年演員往往在較大的晚會上，有時容易犯看外賓和首長的毛病，豈不知注意力的渙散，就會和自己扮演的角色脫節，使整個戲的情節和感情的貫串綫中斷，勢必妨礙了演出效果。古典戲曲中也忌諱這一點，老先生們對注意力集中的說法是：“不要走神，心全在戲上。”

2. 听覺

練習：

甲、把五件不同聲音的東西注明號碼，用小棍敲打給做練習的人听一兩遍，然後用布將他的眼睛蒙上，再敲打給他听，讓他說出听到的聲音所屬的號碼。

乙、四個為練習者所熟悉的人，說出同樣的一個字來，使練習者不用眼睛看就可以从听到不同的聲調中，正確地指出說話人的姓名來。

做這種練習的目的是：使演員在唱念的調門高低上，有準確的概念，不至臨時“冒調”。古典戲曲的老先生在給演員吊嗓子時說：“要你耳朵靈，听調門唱念皆要够調。”并

告訴演員在叫板時，一定要和唱調協調。

、 不僅是演員聽覺一定要靈敏，就是生活中的一般人，有些在聽覺上也是非常靈敏的，尤其是對自己所親近和熟悉的人，不但說話的聲音可以正確地辨別出來，甚至連腳步聲也可以聽出來。可是在古典戲曲里我們還可以看到一些不符合生活真實的情況。如：“西廂記”中，紅娘裝小姐和老夫人說話；“獅吼記”中，東坡學柳氏說話即是。因為他們學的都是日常和自己最親近的，所以聽的人決不會聽不出來。戲中之所以穿插這種情節，只為了逗人一笑，而沒有注意到藝術的真實性，這和聽覺的靈敏恰是矛盾的。

3. 觸覺

練習：

先將五、六個熟人的手仔細摸過，然後用布蒙上眼睛再摸，並要說出是誰的手。

做這種練習的目的是：使演員在舞台上對假道具能分出軟、硬、冷和熱等。

因為古典戲曲中，往往碰到無實物的動作，所以演員的表演也就只能靠自己的信念與真實感把情節和物件去傳達給觀眾，使觀眾也感到真實。如果你表演在花園中看到山、水、花、木……等自然景象時，就需要通過你的情感而產生和這些景象的關係的一系列假設動作；當你看到蝴蝶從你面前飛過，就得具體地表達出它是什麼顏色、飛多高，並且讓觀眾相信你確實是在花園里看見了蝴蝶在飛舞着。

听觉和触觉最灵敏的要算是盲艺人。因为他们看不见客观事物，所以把注意力只好集中在听觉和触觉方面，依靠听和摸去辨别客观存在的一切事物。古代战国的音乐家师旷便是盲人，在河南中州曾设有为师旷审音用的定音台。

我们戏曲演员为了训练自己的听觉和触觉的灵敏，不妨在实生活里多注意和观察盲艺人是如何训练自己的听觉和触觉的。我们自己也可以学习和练习一下，以帮助自己更好地掌握这方面的表演方法。

4. 嗅觉与味觉

这里不规定具体的练习，演员只要很好地回忆一下自己每天所嗅到和吃到的东西，就会同时体会到苦、辣、酸、甜、咸、香、臭……等味道。通过这种真实的体会，在舞台上表演时还要把各种味道表现清楚，才能令人可信。

总的说来，要想做到注意力的全部集中，一定要有内心的依据，那就是情感。情感的来源不外是受客观事物的影响而引起的；但是单有客观的影响，自己却不注意那些事物，内心的情感还是得不到激发的。因此必须在受到外界事物影响之后，自己真正为这一事物所吸引，感情才能得到共鸣。

二、筋肉控制与松弛

一个演员决不能犯筋肉紧张的毛病，因为筋肉紧张就会使你在舞台上的动作和表演受到极大妨碍。比如：你脸上紧

張，就容易粗脖子紅臉；唱念時緊張，就會容易氣短而影響嗓子的發音；身上緊張，就容易發生顫動。所以必須經過長期訓練，才能克服筋肉緊張的缺點而達到松弛，才能靈活地運用身體的各部分，才能完美地表演角色所需要的動作和表情。

實生活中，一個人本來很自然，但往往當被幾個人所注視時，便緊張起來，顯出侷促不安的神情。這在初做演員的人當中也常可以見到。他們在舞台上甚至連手脚都不知放在哪里才合適，那末怎樣要求自己把戲演好？從前戲曲界的內行話把這種現象叫作“怯場”。

既是演員，就得會善于控制自己的身體，使全身筋肉的緊張和松弛能夠運用自如才行。演員掌握了這一點，自己就不要再“怯場”怕人瞧看了。內行話把松弛叫做“自然”。

從前古典戲曲的教學方法，主要是說戲和排戲。老先生給徒弟排戲並沒有固定的排練場和教室，到處說排，不管有人看沒人看都是照樣。演員最初在有臨時觀眾的場合里排練是不習慣的，但是老先生却要求的非常嚴格，決不容許演員有一點偷力。如果演員排不好，便毫不客氣地加以斥責。老先生的說法是：“習慣於這種場合的排練，上台不會有鬼臉。”就是說全身筋肉和面部表情不會緊張。

三、想象与創造，更应有幻想

戏曲演員在舞台上表演，有时沒有布景，往往靠假設动作来帮助传达故事地点、内容及人物情感的。为了能够忠实地把剧本的内容传达給观众，演員就不能局限于剧本中的几句唱詞和念白，应该把剧中的人物予以深刻刻划，使人物成为生动而鮮明的活生生的形象，用这个具体形象去感染观众。因此就要具备对人物刻划的丰富想象力，合理地加以創造，才有可能产生出剧本所需要的人物形象来。

应该说每个人（假如他不是生理和神經上有缺陷的話）都有想象能力的。但是作为一个演員，他的想象能力就需要比一般人丰富，当然就在演員之間，每个人的想象能力也各有不同。不过，不論想象力强和差，也都应该进行訓練与培养，使之能符合于表演的需要才行。

練習：

演員在一个一無所有的指定地点，可以任意运用自己的想象能力去規定一个你所認為适当的环境。然后把你所想象的一切东西，不管是环境，还是周圍的一切事物，都要形象地、有声有色地講出来，使听講的人同意你通过想象所描绘出来的东西是真实可信的才行。

做这种練習的目的是：在一無所有的舞台上，假設动作很多，它究竟表現什么？应该讓人看了明确。如：行船、騎馬和过河等，舞台上不可能出現真的船、馬、河等，但你却

要通过假設动作向观众說明这里是在行船、騎馬和过河，因而观众也就承認你是在这个环境里。

創造是結合想象把唱、念、打、做来加以表現的，这种表現就是你的智慧劳动所产生的結果。过去有的演員被群众称之为“活霸王”“活武松”等，就是因为他們塑造了生动的人物形象，而获得群众的愛誉。

幻想，也可以說是理想。因为这里指的不是脫离现实客观規律，以主观臆造出来的那种空想。我們指的是現在虽然沒有，但以后科学的不断發展和变化，这种幻想就有可能實現的。史氏在“演員自我修养”一書的第四章“想象”中，当他提到一个沒有到过北極的画家所創造出来的一幅生动的北極探險队的圖画时，对学生們說：“要画这一种画，艺术家不仅要有想象，还得要有幻想。”一个同学又問：“想象和幻想有什么分別？”史氏的回答是：“想象創造出可有或可遇的事物，而幻想却發明烏有的事物，在过去既不會存在，將來也不会有。可是誰知道呢？說不定將來會實現的。以前幻想創造出‘飞氈行空’的神話，誰想得到有一天我們居然能够遨游于長空呢？幻想和想象对于一个画家都是不可缺少的。”我想这不仅对画家來說得有这个条件，作为一个演員也应该和画家一样的具备艺术創造上的想象与幻想。

我們有許多演員，在艺术上非常鑽研，想成为一个名演員，甚至想周游全世界，讓全世界的劳动人民都能看到我們古典戏曲的表演艺术。这好不好呢？應該說好。从前也許有

些人听了这样話会感到好笑，但是，今天我們中国的艺术家們不就实现了这个想法嗎？他們不但把精湛的艺术帶給了社会主义陣营中各兄弟民主国家的广大人民，而且帶給了资本主义国家及那些过去一直受帝国主义奴役的国家里的劳动人民，使他們从而更增加了反抗侵略反对压迫的斗争信心。所以我們說这种想法是好的，这种幻想就是理想。

以上是史氏体系訓練演員方法和中国戏曲以往以科班为主的訓練演員方法之对照。不过，从前中国古典戏曲的老先生，在教学方法上只是偏重在說戏和排戏来結合着对演員的訓練。多是“口傳心授”，怎样教就怎样学，不能講出更多的理論来，也不許演員多問，即使多問，也得不到合理的解答，甚至还得受斥責。这种教学方法曾使古典戏曲長期停滯下来，得不到正常的發展。其主要原因不外是旧社会所造成的。旧社会里的演員，多是貧寒出身，無力上学，所以文化水平很差，有的竟一字不識。因此老先生中，大多也是这样情况，以至使戏曲艺术遗产中很多宝貴的东西都失傳了。

現在我們年輕的演員們，生長在新的时代里，在党和国家的培养教育下，政治和文化上都不断地在提高，再不会受到生活的逼迫，也不会受到文化水平的限制。旧社会所遺留下来的那些不良現象，基本上已經有了很大改变与克服，这就保证了戏曲艺术事業得到空前的發展与壯大。那末，我們戏曲演員的訓練也需要进一步的加强和提高。

在演員的訓練方面，首先必須學習政治和文化，对于成

年演員來講，還要學習蘇聯先進的表演方法——史丹尼斯拉夫斯基體系。同時，也要接受前輩老藝人在學習古典戲曲中的一切寶貴經驗和心得，多接近老先生，多學和多問。前輩老藝人應該密切地與青年演員配合起來，毫不吝惜地把自己所知道的东西和演員們來共同研究、分析和總結出經驗，來幫助和啓發青年一代，使他們在學習上不至再走彎路。

(二)

一个演員需要知道和运用好的三个阶段：

一、受到外界客觀事物的刺激，內心必随之而动，开始引起注視，然后才去細心觀察、欣賞、分析和了解事物的本身以及周圍所發生的事件。这好比看了剧本。

二、被外物所感动必有所發泄，这种反映便成了优美的語言、歌詠或舞蹈，以此来傳達欲發泄的情感。这好比是剧本的主题思想和人物形象。

三、把自身对事物所發生的情感傳達出来，同时还要去感染別人，使別人也有同情的反映：你哭的时候，別人也难过；你笑的时候，別人也高兴。这里所說的別人就好比是观众。

演員能做到这三点，才能合乎表演的規律。

在日常生活中也是如此。比如：一个人在公园里看到百花盛开的情况，禁不住便要上前去仔細欣賞一番。假如他平时非常喜爱花草，而此时就会恋恋不舍地、貪婪地注視着，并把各种花草的优美特点都能智慧地記憶下来，如果遇到自己所不熟悉的花种，还要請教別人，再三向人詢問，及至完全了解方休。当他遇到熟人，也往往把自己的感受，通

过自己的語言动作和有声有色的形容描述，来把这一情景传达給对方，使对方在他生动的传达下，也受到感动，情不自禁地也想去看一下。

虽是同一事物，但因各人的感受和理解深度各不相同，所以被人描述起来，也就不会完全一样。往往是事物本身很生动，可是当被一个对事物缺乏敏銳感的人的描述下，这一事物竟变成十分乏味，使人不愿听聞的东西了；而当被一个富有新鮮事物感觉的人来加以描述的时候，这一事物就会象蓓蕾得到了充分的水分和陽光一样，显出本身的勃勃生气，并且散發出誘人的芬芳，使人生爱。这正象演員一样，一个不好的演員，虽然有好的剧本，但受到能力的限制，却不能把剧本的优点尽情地通过自己的表演向观众传达出来；相反的一个好的演員，虽然剧本不太好，但他可以通过自己的丰富想象力和創造，把剧本中的缺点加以弥补，使这个不太好的剧本在他的富有生动的表演下，以另一种面目出现在观众面前，使演出收到良好的效果。这就是演員在表演上的成功。

生活与艺术是分不开的。生活里一切是如此，舞台上一切就需要經過提煉和加工，剔除那些不良和瑣碎的部分，集中的表現所要向观众传达的生活，并且可以夸張和縮小的来表現，但决不能离开生活的根据，否則便不是艺术，更無从夸張。不过，舞台艺术中的表演，不同于生活，比生活要更难一些。因为前面举的生活中的例子里，花和物等都是可以

見到的具体形象，而演員面前的却仅是剧本。剧中的人物形象和他們的思想感情，也都是剧作家由文字来規定的，根本不可能使你見到这些人。剧本只能做为演員表現人物事件的依据，并不能把所要表現的一切都能通过文字詳尽的告訴你。更細致的部分还需要演員自己去加以想象和創造。把剧本中的人物形象变成有血有肉的具体东西，有机地真實地通过舞台而傳達給观众。

通过演員想象而創造出来的人物形象，是以內在和外在动作来表現的。观众所看到和听到的是你的身体外形及語言动作等方面，由这些方面使观众可以理解剧中人物的思想感情及事件發生和發展的过程。因此演員必須有很好的外形动作和唱念等方面的技巧，来結合內在动作把剧中需要的人物性格表現出来。

外形动作既然在表演上起着决定性作用，演員就必須把这方面重視起来，去刻苦鑽研与長期鍛煉，掌握这方面的表演方法。所謂演員“渾身有戏”，就是說他的整个动作有感情，有風度，有韻味和有情緒。尤其是舞蹈演員，这方面的表演更重要。因为舞蹈不用說唱，只以身体的外形动作来向观众交代人物的思想感情与故事內容，使观众能通过你的舞姿形成的有力的舞蹈語彙，一目了然的理解你所要表达的目的，清楚地了解你是說明着什么问题。在戏曲中，也常見到無唱念而只有身段动作的表演，这种表演不但很难，而且也相当重要。有句俗語：“排場难作”即指此而言。