

史達尼斯拉夫斯基著

叔

懋

譯

演員自我修養



史達尼斯拉夫斯基略傳

孔斯當京·塞爾格維赤·阿列克塞夫，舞台上的名字史達尼斯拉夫斯基（Konstantin Sergeyevich Alekseyev, Stanislavsky）生於一八六三年。

史達尼斯拉夫斯基從小就被戲劇所吸引，熱愛舞台，渴望的幻想着他未來的藝人生涯。他參加過愛好者的劇團，他在戲劇學校裏學習過，後來便漸漸的在職業的戲院裏上演。超羣的藝人——葉爾漢洛娃，密特維傑娃，佛陀托娃，沙維娜，史特列畢托娃，林斯基，蘇姆斯柯伊，沙多夫斯基兄弟，齊伏基寧，沙里維寧等在他的面前展開了藝術的奇異的世界。他專心致意的研究他們的演技。

一八八八年史達尼斯拉夫斯基和柯米沙爾席夫斯基及佛陀托娃一同組織「藝術文學協會」。該會的一批愛好者，以建立高尚藝術戲劇的目的自任。他以該社演員和導演的身份不久便爭取到廣大的聲名。

一八九八年史達尼斯拉夫斯基和V.I.聶米洛維赤·唐慶果一同在莫斯科創辦大衆化的藝術劇場——即現在的莫斯科藝術劇院，今後他的整個生命都和這劇院聯繫在一塊。他勇敢而堅決的起

來反對流行在舞台上的刻板，做作，虛偽的生活形式和宮廷戲劇傳統的殘餘。

他是一個偉大而多方面的劇人，他在舞台上創造了法莫索夫（「智慧的悲哀」裏的），烏里哀爾（「烏里哀爾與阿柯斯特」裏的），阿斯特洛夫（「萬尼亞舅舅」裏的），史篤克曼醫生（「史篤克曼醫生」裏的），韋爾西賓（「三姊妹」裏的），葛葉夫（「櫻桃園」裏的），克魯基次基（「聖人也有三分錯」裏的），沙里葉爾（「莫查德與沙里葉爾」裏的），拉基丁（「村中之月」裏的）等人物的不能遺忘的形象。

為探求訓練演員的新方法，史達尼斯拉夫斯基在莫斯科藝術劇院舉辦了幾個講座，由這些講座而成長成爲幾個大戲院（以瓦赫當哥夫命名的，以史達尼斯拉夫斯基命名的以及其他等戲院）。並且創辦了歌劇研究所。

這位最偉大的戲劇匠人史達尼斯拉夫斯基在他久長的和豐碩的一生裏，始終是藝術新道路的研究者和開闢者。

蘇聯政府極高的估價這位俄羅斯天才藝術家的供獻，把蘇聯人民藝人的稱號授予史達尼斯拉夫斯基，並且獎予列寧勳章和勞動紅旗勳章。

今年一月十七日，蘇聯全體人民慶祝他的偉大與創作生涯的七十五年。

最近幾月史達尼斯拉夫斯基對於莫斯科藝術劇院排演莫里哀的「偽善者」很費許多力量，

同時並在「史達尼斯拉夫斯基」歌劇院領導排演史吉邦諾夫的新歌劇「國境兵」。這歌劇在他的領導之下已排完第七景。

六月十五日史達尼斯拉夫斯基的心病加劇，他不得已停止工作。史達尼斯拉夫斯基一直在醫生悉心的監視之下，但是疾病仍舊是有進無減。七月底病勢略見好轉，之後，便決定把他送進巴爾維赫的病院裏去。八月二日，史達尼斯拉夫斯基又覺得不好。於是病人便被安置在牀上。

八月七日，自早上起，病人覺得好了些。但是心臟仍舊工作不良，史達尼斯拉夫斯基遂在下午三時四十五分在充分的清醒中逝世。

蘇聯「藝術文學」國家出版局序

序

「史達尼斯拉夫斯基體系」是許多年來積集而成的，這「體系」的充分敘述，讀者在這本書裏才初次找到。史達尼斯拉夫斯基個人創作的探求，這後來引導去建立「體系」的探求，還遠在莫斯科藝術劇院組織之前，便走向創立演員寫實主義表演方法的方面了。關於這個非凡的過程，史達尼斯拉夫斯基自己在他的真誠的著作「我的藝術生活」裏已經充分詳盡的講述過。史達尼斯拉夫斯基所創立的莫斯科藝術劇院對於他成爲實驗所，最寶貴的創作根據地，靠了這種實驗所的条件，在戲劇發展史中初次構成了訓練演員與演員創作的「體系」，而且建立在寫實主義方法的強固基礎之上的「體系」，使它成爲對於我們社會主義戲劇特別寶貴的實驗所，給予它用之不竭的力量，——這都是十分自然的。

還遠在一九〇七年「體系」便獲得最初的文學的形成：在「俄羅斯藝人」雜誌上登載了史達尼斯拉夫斯基手稿中的一段摘錄，據雜誌的編輯部說，在這手稿裏詳細研究了演員創作的問題。其後幾年又出現好幾篇史達尼斯拉夫斯基的文學作品。其中最重要的是在蘇維埃時代：這便是「論職業」這篇文章，一九二一年——登載在「戲劇文化」雜誌上（可惜這篇文章對於蘇維埃戲劇發展的意義直到現在還沒有用應有的方式評價過

），不久——一九二二年——又發表「我的藝術生活」。但是現在利用着這本新的著作，我們才能充分的，並且照着這「體系」的創立者的敘述，來研究「史達尼斯拉夫斯基體系」。

這樣，「史達尼斯拉夫斯基體系」有它自己的，可惜還沒被寫成的歷史，並且不僅是它創立的歷史，而是為這「體系」及其周圍一切而進行的殘酷與熾熱鬥爭的歷史，是俱有極大歷史與原則意義的歷史。甚至於在莫斯科藝術劇院的演員和工作者中間，這「體系」，在它流行的時候，都受到一部分同人的頑抗（關於這點莫斯科藝術劇院的兩位創辦人與指導者——史達尼斯拉夫斯基在「我的藝術生活」一書裏，聶米洛維赤·唐慶果在「戲劇生涯的回憶」一書裏都曾回憶到），把這事重提一下，並不是多餘的。光陰荏苒着——「史達尼斯拉夫斯基體系」發展了並且豐富了：它的生命開始於帝國主義時代，在資產階級貴族的俄羅斯，它獲得它的完成則在蘇聯的社會主義時代。

史達尼斯拉夫斯基做了巨大的，真正革命的工作。必須克服演員創作中的遲緩性，保守主義和有名的「刻板法」，必須給神秘主義，審美主義與形式主義開戰，——資產階級貴族戲劇在革命前的那時期中正就是在這類標誌之下發展的，必須在那寫實主義已被宣佈為最壞的劣貨，在那梅德林克（M. Maeterlinck）對於頹廢化的戲劇工作者成為最高的權威，在那藝術家對於現實的認識被主觀主義和充分的隨心所欲來代替的時代

，把寫實主義的原則保存在純潔和神聖之中。所提出的遠大目的：保存、搬運和發展十九世紀古典寫實主義的傳統——澈底而靈活的實現了。這個已經完成的任務，還有一件事情指出它的偉大性，即無論是戲劇發展史——俄國的和西歐的，——無論是心理學，在演員的訓練與創作工作的範疇裏都沒貢獻什麼完整的與完成的東西。雖然也曾經有過個別的和有時也是很重要的要素，特別是在十九世紀俄國戲劇大匠們的創作裏（我們回憶一下偉大的史赤普京！），但是他們却沒有提供「體系」——「體系」必須從根建立。在這方面，史達尼斯拉夫斯基是開拓者——開拓者這三字的充分含義。

史達尼斯拉夫斯基及其理論，以及實際上實現了他理想的莫斯科藝術劇院曾受到腐化的資產階級貴族戲劇的「理論家」和工作者的刺刀的抗拒。莫斯科藝術劇院和史達尼斯拉夫斯基受到一切可能的各種各樣的冷遇。曾經被造作謠言，說莫斯科藝術劇院是自然主義，說史達尼斯拉夫斯基是糟場演員「自由」靈魂的暴力導演。甚至於出現了「史達尼斯拉夫斯基式」術語，用這術語來表示自然主義法則的各種「深重」的罪孽。莫斯科藝術劇院和史達尼斯拉夫斯基被宣佈為梅寧根派及其總導演克洛納克的普通學生。莫斯科藝術劇院和史達尼斯拉夫斯基的真正意義竭力被貶低着。然而史達尼斯拉夫斯基和他所領導的劇院却在民主的知識份子和勞動人民之間有着廣大的聲譽和熱烈的敬愛，他們覺出史達尼斯拉夫斯基方法

的全部力量和對於人民的接近。

偉大的十月社會主義革命之後，史達尼斯拉夫斯基獲得創作的一切可能，以及對於他工作的廣泛援助。他獲得全民的承認。不錯，在「革新者」——形式主義者，實在說是順應者中間有些人努力把衰落的資產階級藝術的可憐方法改染成粉紅色，並且宣佈這種把戲是保存革命藝術，他們企圖毀損「史達尼斯拉夫斯基體系」的聲譽，給它貼上唯心論的牌子。事實推翻了這些可憐的企圖和最喧囂的「創作者」。「史達尼斯拉夫斯基體系」成爲整個蘇維埃戲劇的演員訓練與創作的基礎。

這並不是偶然的。「史達尼斯拉夫斯基體系」號召人去作正確的，深刻的，完善的寫實主義的創作。它不留下地位給形式主義的狡黠，自然主義的照抄自然，玩票化，職業化，浮面性。在爲建立社會主義寫實主義的鬥爭中，「史達尼斯拉夫斯基體系」有着很重要的肯定意義。同時它給演員展開非常廣闊的地界和可能，給創作的探求，給寫實主義範疇內的各種創作派別，展開豐富的遠景。無論如何不應該把「體系」和任何一個創作派別或作風的表面聯繫起來，即使是莫斯科藝術劇院的作風，雖然「體系」是在該院的心臟裏創立起來的。「史達尼斯拉夫斯基體系」的意義和內容比莫斯科藝術劇院的經驗要廣泛，比「史赤普京家」——這另一個寫實主義傳統之寶庫的經驗要廣泛。「史達尼斯拉夫斯基體系」號召人前進，號召人不斷作自我修養，不折不撓的

進步。史達尼斯拉夫斯基這本新著作的讀者應該好好記得他的話：「我在自己的書裏所寫的東西，並不是適於個別時代及其人物的，而是適於所有一切民族與所有一切時代的，藝人總倉庫的所有一切人物之機體自然的」。

「史達尼斯拉夫斯基體系」在已問世的這本書裏是作為「體驗」的體系而展開的。它要求行動的、積極的、充滿着情感與情緒的創作。它要求於演員的，不僅是表演與表示所創造形象的一切行爲與情感，——不，這對於「體系」是太少了：演員必須寫實的把角色的這些情感，情緒，靈魂動作的本身重生出來，他必須在舞台上體驗出來。史達尼斯拉夫斯基在這本書裏一步一步的，依照每一個個別要素，精究演員怎樣訓練自己去作這種創作——「體驗」，怎樣在舞台上達到足以保障在演戲過程中有真誠深刻「體驗」的創作能力。所以書中論到有意識的引導到創作的情緒面去的方法。所以給「潛意識」的範疇佔着這樣重要的地位。希望這情形不要淆惑了讀者。我們知道得很清楚，號召作無意識的創作，在蘇維埃戲劇史中造成了敵對的、反寫實主義的、唯心的藝術理論的流派。「演員自我修養」裏的潛意識和這種「理論」是絲毫沒有關係的。每一個讀者，甚至於隨便的翻閱一下，也會看出，意識的領導作用是應用得充分澈底的。「體系」要求悉心的研究生活與環境，所演人物的生活習慣，在佈置創作任務的時候，要求注意而縝密的作分析，要求對於演員的一切動作加以不斷的監視。

書中「潛意識」這個術語，所包括的現象範圍很為廣泛，比普通放進這字註解裏的範圍要廣泛得許多。「潛意識」首先是表示自然的、機體的創作過程，在這種過程中，演員自然機體的心理生理各方面，都是自由地，相互不妨地，充分地活動的，而且在書中又時常可以把「潛意識」這字用來代替「自然的」，「機體的」等等。其次，「潛意識」是和創作的情緒面有聯系的。這樣，書中「潛意識」這一術語是不適於解釋作無意識的，直覺的，盲目的創作的。相反的，指出，在創作過程中，演員心理生活的各種範疇之間，表現之間是不會有什麼嚴峻的界線的，心理是統一的。關於心理狀態是依存於為執行角色的舞台任務而選擇與採取的普通生理動作這一點，讀者在論述心理動作的一章裏會得到一個明確的，實際的理解。

然而還是應該指出，書中沒有充分着重指出創作過程中有意識與潛意識要素的統一，沒有充分着重指出意識在整個創作過程中的創造作用。在書中個別的地方，有意識與潛意識的相互關係，結構得能給人造成這樣的印象，即在它們兩者之間存在着無法跨越的界線，在演員創作工作的某些重要要素中缺乏着意識的積極作用。因為有了創作科學的最新成就和蘇維埃戲劇的實驗，書中的幾個地方是可以稍加改正的。

創作的情緒面時常僅僅只是和「潛意識」聯系，這一點也是不能同意的。深刻的尖銳的思想會激起強烈的情緒。其表現是伴着明朗的情緒彩

色以俱來的。

但是本書的基本意思，本書的概念，決不會減低意識在創作過程中的作用，這是毫無疑義的，這個潛意識的過分強調的毛病，在個別的情事中，顯然是解作有意識的引導到創作的情感情緒面去的方法，因為過份的理性和合理性對於「體驗」的演員是毀滅的，因為史達尼斯拉夫斯基所理解的「體驗」的意義，還沒有用真正的形式來評價。

「體驗」，像它在書中所闡述的那樣，假使演員澈底的去探求它，一定會把他引導到最深刻的、有血有肉的、正確的、真實的寫實主義那裏去。「體驗」的莫大價值便在於這裏。「體驗」的演員應該非常詳細的研究所演人物的生活，劇本，作者的創作，創作這劇本的環境等等。

演員應該經常的，假使可以這樣說的話，去追根究底，去追究現實。所以「體驗」的演員將成爲獨立的寫實主義的藝術家，他將用自己的創作去豐富和衝動觀衆。「體驗」的演員應該有計劃的和多方面的作自我修養，所以他的創作將永久被目爲很高的技巧，將是真正的藝術。

這個在舞台上演戲時必須「體驗」的非凡的法則，是「史達尼斯拉夫斯基體系」的鑰匙，——是偉大藝人豐碩的與多方面的活動的總結，是悉心研究俄國與西歐舞台成功工作者的創作的結果。這是戲劇發展總線的歷史總結。「史達尼斯拉夫斯基體系」把戲劇提昇到新的、更高的階層上去。有了「體系」之後，在舞台上就不能再

做手工業和手藝職業了：演員的創作已安置在固定的基礎上了。演員的創作與訓練的科學，奠立了起端。關於這一點，是過去許多偉大演員所幻想的。史達尼斯拉夫斯基把他們的幻想實現了。似乎，史達尼斯拉夫斯基感到這個承繼性，這本書雖用小說的體裁，所以他仍列舉了史赤普金，沙爾維尼，柯克林的意見。

在第三章——「假定」與「假定的情形」裏——，還引據普希金「論民衆戲劇及波哥亭的劇本『瑪爾法·波沙特尼蔡』」一文中有名的意見：「在假定的情形中的情感的真實，感覺的逼真——這便是我們智慧所要求於劇作家的東西」。這個真正寫實主義的非凡的法則在書中是用另外一種姿態來說明的。「情感的真實」和「感覺的逼真」闡明就是要求演員在演戲時要有真正的感情，而不是感情的造作，不是強演，那就是轉化到「體驗」的姿態，創作心理學的範疇裏去。

× × ×

書的術本語，關於這點正如史達尼斯拉夫斯基在序言裏預先聲明的那樣，是從實踐中規定和產生的。出版局認為必須對全部術語不加干涉，因為在正在形成着科學的創作心理學的範疇裏，還很難提出確當的，充分科學的定義與術語，而且所用的術語對於「體系」的作者與創造者是有系統的——它是在創造與實際施行「體系」的過程中產生的。

讀者在本書裏時常遇到這樣的定義：「人靈的生活」。這定義對於我們的耳朵聽不慣，似乎

，其中有着我們所疏遠的，所不解的東西，也許是我們今日理解所見外的東西。其實它包括着十分具體的和實際的現象：「人靈的生活」——這就是人之內心的，心理學的世界，把它在角色的生活中形象化起來的任務，是演員最重要與最困難的任務之一。在演員的實踐中是把這種心理學的現象用「人靈生活」的字眼來確定的，所以這也就用進「體系」裏去了。

× × ×

無疑，不僅是戲劇工作者將懷着最大的興趣來閱讀這本書。在我們國家裏，藝術是接近民衆的，而藝術中最光榮的代表者之一——蘇聯人民藝人，榮膺勳章的孔斯當京，塞爾格維赤·史達尼斯拉夫斯基——的名字是許多人許多人所寶貴的。

自 序

我想寫一部許多卷的，很大的著作，論到演員的技術（即所謂「史達尼斯拉夫斯基體系」）。

已經出版的「我的藝術生活」一書，是第一卷，也就是這著作的引子。

這本論到在「體驗」的創作過程裏的「自我修養」是第二卷。

最近我着手著作第三卷，在第三卷裏將論到「形象化」的創作過程裏的「自我修養」。

第四卷我將論到「怎樣扮演角色」。

隨着這本書，本來我應當同時編出一本附帶有許多所講功課的練習題的問題集（「訓練與練習」）來，以作這本書的輔助。

但是爲了不分散對於我大著作的基本系統的注意，我現在不編這種問題集，因爲我認爲這基本系統是比較實際和急需的。

等「體系」的主要原則傳達出來之後，便要着手編製這種問題集了。

二

這本書，以及自後的各書，同樣對於學術性

都沒有什麼僥望。它們的目的完全是實驗性的。它們只是試圖把作為一個演員、一個導演、一個教員的我的多年經驗所教會我的東西傳達出來。

三

在這本書裏我所應用的術語，並不是我杜撰的，而是從實驗裏取來的。從學生和初學演員那裏取來的。他們在實際工作中，把他們的創作感覺用字句的名稱確定出來。他們的術語所以寶貴，因為這種術語是初學者能夠接近和瞭解的。

請你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辭典，我們有我們自己的演員隱語，這種辭典和隱語都是實生活制定出來的。不錯，我們也應用學術的名詞，例如「潛意識」，「直覺」，但是我們應用的這些字，並不是當哲學的意思講，而是當普通的，日常的意思講。舞台的創作部門被科學所輕視，它沒有被研究過，沒有把實用所必要的名詞，給我們應用，這並不是我們的錯。所以，只得用我們自己的，所謂家常的方法來打破這難關了。

四

「體系」所論述到的主要課題之一是有機自然與其潛意識創作的自然的激起。

關於這一點，在本書的最後一章，即第十六章裏論到。對於這一章，應當特別加以注意，因為創作和整個「體系」的真髓都在這一章裏。