

演员

一代电影大师郑君里、章泯合作之经典译本

自我

提升演员艺术修养、道德素养之殿堂级读物

修养

[俄] 斯坦尼斯拉夫斯基 著 郑君里 章泯 译

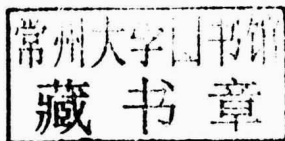


生活·读书·新知 三联书店

演员自我修养

[俄] 斯坦尼斯拉夫斯基——著

郑君里 章泯——译



Simplified Chinese Copyright © 2018 by SDX Joint Publishing Company.

All Rights Reserved.

本作品简体中文版权由生活·读书·新知三联书店所有。

未经许可，不得翻印。

图书在版编目 (CIP) 数据

演员自我修养 / (俄罗斯) 斯坦尼斯拉夫斯基著; 郑君里, 章泯译. —北京:
生活·读书·新知三联书店, 2018.6
ISBN 978-7-108-06233-8

I. ①演… II. ①斯… ②郑… ③章… III. ①演员—修养
IV. ① J812.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 021980 号

责任编辑 胡群英

装帧设计 鲁明静

责任印制 宋 家

出版发行 生活·读书·新知 三联书店

(北京市东城区美术馆东街 22 号 100010)

网 址 www.sdxjpc.com

经 销 新华书店

印 刷 北京新华印刷有限公司

版 次 2018 年 6 月北京第 1 版

2018 年 6 月北京第 1 次印刷

开 本 635 毫米 × 965 毫米 1/16 印张 22

字 数 274 千字

印 数 00,001—10,000 册

定 价 38.00 元

(印装查询: 01064002715; 邮购查询: 01084010542)

莫斯科苏联国立文艺出版局序

读者将在本书中初次找到被充分说明的“斯坦尼斯拉夫斯基¹体系”是在许多年间形成的。斯坦尼斯拉夫斯基个人的创作研究，还在组织莫斯科艺术剧场之前，就向着现实主义表演方法的方面进行了。——这是后来创立“体系”的一种研究。这种令人注目的过程，斯坦尼斯拉夫基本人在其真诚的著作《我的艺术生活》中已述说得够详尽了。在他看来，他所创立的莫斯科艺术剧场，已变成一个实验室，一个最宝贵的创作根据地。在这根据地的条件下，他初次在演剧发展史上形成了演员训练与演员创作的“体系”；而且建立在现实主义方法之强固基础上的“体系”，将使这根据地成为我们社会主义演剧特别宝贵的根据地，将给这根据地一种永不衰竭的力量，这都是非常自然的事。

还在一九〇七年的时候，“体系”就得了第一个文献：在《俄罗斯艺人》杂志上贡献了一段斯坦尼斯拉夫斯基手稿的摘录。杂志编辑部说，这手稿中曾详细地研究了演员的创作问题。此后数年又披露了许多斯坦尼斯拉夫斯基的文献。其中最重要的文献是划入苏维埃时代的：这就是一九二一年在《演剧文化》杂志上贡献的《论手工业》一文（适当地说，这篇论文对于苏维埃演剧发展的重要性，到现在还没有适当的评价过哩），随即——一九二二年——又

1 原版本译为“史旦尼斯拉夫斯基”。——编者注

贡献了《我的艺术生活》。但只有现在，在利用这新著作时，我们才有可能充分地“体系”之创立者的说明中研究“斯坦尼斯拉夫斯基体系”。

这样说来，“斯坦尼斯拉夫斯基体系”有它自己的历史，可惜还未写成。这不仅是一部“体系”的成长史，而且是一部为了“体系”，并在其外围所作的残酷热烈的斗争史，一部具有伟大的历史意义与原则意义的历史。回想一下如下的事实也不会是多余的：这个“体系”在它实施的时候，甚至在莫斯科艺术剧场的演员与工作者中间也曾遭到了一部分同人的破坏（关于这件事情，莫斯科艺术剧场的两位创办人与领导者都有提及——斯坦尼斯拉夫斯基在《我的艺术生活》一书中，聂米洛维契·丹钦柯¹在其《回忆录》一书中都提到过）。时间进展了——“斯坦尼斯拉夫斯基体系”就发展起来了，充实起来了：“体系”的生命开始于贵族资产阶级俄罗斯的帝国主义时代而成熟于苏联的社会主义时代。

斯坦尼斯拉夫斯基要完成巨大的、真正革命的工作，必须克服演员创作方面的停滞不进与保守主义、著名的“刻板法”；必须与神秘主义、唯美主义、形式主义作战，革命前贵族资产阶级的演剧是在这些标志之下发展了的；必须在现实主义被宣告为最坏的不祥之物的时代，在梅特林克成了颓废化戏剧家之最高权威的时代，在现实的认识被艺术家用主观主义与充分的武断主义替代的时代，保持现实主义原则的纯洁与神圣。但他所提出的崇高目的——保存、接受和发展十九世纪古典现实主义的传统，已一贯地并迅速地实现了。已完成任务的伟大之处在于指出另一件事情，即无论是演剧发

1 今译为“聂米罗维奇·丹钦科”，苏联戏剧导演、剧作家。斯氏与其于1898年联合执导的契诃夫名剧《海鸥》获得轰动性成功，标志着一个新的现实主义戏剧流派的诞生。——编者注

展史——俄罗斯的与西欧的，无论是心理学，在演员训练与演员创作方面都没有产生一种完整的与完成的东西。有些个别的，而且往往是很重要的，特别是在十九世纪俄罗斯戏剧大师创作方面的要素已被发现了（让我们回忆一下伟大的史赤普庚吧！），但他们并没有产生出“体系”来——“体系”必须从头建起。斯坦尼斯拉夫斯基在这方面是一个不折不扣的先锋队员。

斯坦尼斯拉夫斯基与其理论，以及实际地实现了他思想的莫斯科艺术剧场都遭到了腐化的贵族资产阶级戏剧“思想家”与实行家的破坏。大家用尽一切方法来冷待莫斯科艺术剧场与斯坦尼斯拉夫斯基。他们造谣说莫斯科艺术剧场是自然主义的，说斯坦尼斯拉夫斯基的导演的强制是破坏演员的“自由”灵魂的。甚至出现了“斯坦尼斯拉夫斯基学说”这一术语，用以表示自然主义法则的各种“重”罪。大家宣称莫斯科艺术剧场与斯坦尼斯拉夫斯基是梅宁良涅次派¹与他们的总导演克洛涅克的平凡学生。莫斯科艺术剧场与斯坦尼斯拉夫斯基的真正重要性被大家用尽方法贬低着。然而斯坦尼斯拉夫斯基与其所领导的剧场在民主主义知识分子与劳动人民之中是被热烈爱好的，他们感到了斯坦尼斯拉夫斯基方法的全部力量与其接近人民的倾向。

在伟大的十月社会主义革命以后，斯坦尼斯拉夫斯基在自己的工作方面获得了创作的各种机会与广大的支援。他获得了全体人民的公认。诚然，有些“革新者”——形式主义者，俗称识时务者，他们是努力将衰落的资产阶级艺术的可怜方法添染上蔷薇色的，并将这种把戏宣称为大革命艺术，都企图使“斯坦尼斯拉夫斯基体系”失去信用，给它粘上唯心论的标签。这好像只有他们自己是“可信的”。事实推翻了这些可怜的企图与最喧嚣的“创造者”。“斯坦尼

1 即指梅宁根剧团。——编者注

拉夫斯基体系”已成了全苏维埃剧场之演员训练与创作的基础了。

这不是偶然的。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”正在号召真实的、深刻的、最完全的现实主义创作。它没有给形式主义的诡计、自然主义的自然模拟、玩票、手艺、皮相所蒙混。在争取社会主义现实主义的斗争中，“斯坦尼斯拉夫斯基体系”有着最重要的积极意义。同时，它给演员开放着非常广大的前途与机会，给创作研究，给现实主义范畴内的各种创作倾向展开着丰富的远景。“体系”在任何场合，不会被任何一种创作派别或作风的外貌所局限，即使是在内部创立了体系的莫斯科艺术剧场的作风。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”的意义与内容比莫斯科艺术剧场的经验更为广泛，比“史赤普庚之家”——小剧场，这个现实主义传统的另一宝库的经验更为广泛。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”号召前进，号召作不断的自我修养，不屈不挠的进步。斯坦尼斯拉夫斯基这本新著作的读者必须好好记住他的话：“我在自己书中所写的东西不是关于个别的时代与该时代的人们的，而是关于一切有艺术倾向者，一切民族与一切时代的有机自然的。”

“斯坦尼斯拉夫斯基体系”在现在出版的这部书里是当作“体验”的体系来阐明的，它要求有效的、积极的与充满了情感与情绪的创作。它要求演员的不仅是表现与表示被创造形象的一切行为与情感……不，这对于“体系”，是要求得不多的：演员应当实际地再现这些适当的情感、情绪与角色的精神动作，演员应当在舞台上体验出来。斯坦尼斯拉夫斯基在本书里，依照各个要素，一步步地探索演员怎样准备这种创作——“体验”，怎样在舞台上达到足以保证在表演过程中有真挚深刻“体验”的创作能力。因之本书有意识地强调了情绪方面的创作。因之，“下意识”这部门偏重到这样重要的地位。莫让这种事情使读者混淆吧。我们很知道号召无意识创作，在苏维埃演剧史上曾是敌对的、反现实主义的、唯心论的艺术理论拥护者造成的。《演员自我修养》这本书中的下意识与这些“理论”

丝毫没有共通之处。每一个读者，即使在随意浏览的时候，也会看出意识是完全一贯地起着主导作用的。“体系”要求仔细地研究生活与环境、被表现的人物的生活样式，要求在提出创作任务的时候，作非常注意的、细心的分析，要求继续不断地控制演员的一切动作。

书中“下意识”这个术语包括很广的现象范围，比习惯地置于这个概念中的更为广泛。“下意识”，首先表示自然的、有机的创作过程，在这过程中，演员一切精神肉体方面的自然，都自由地、彼此不乱的、充分地活动着。而且书中“下意识”一语常可代之以“自然的”“有机的”等语。再者，“下意识”是和情绪方面的创作有关的。这样说来，书中“下意识”这一术语并不适当于无意识的、直觉的、自然力的创作之概念。相反，它指出在创作过程中，在演员精神生活的各部门、各现象之间不能有清楚的界限，精神是统一的。在论筋肉的放松一章中，关于精神状态与为执行角色的舞台任务而选择简单的动作这一点，读者将得到一个明白与实际的概念。

虽然，必须注意书中没有充分地强调创作过程中意识与下意识契机的统一，没有充分地强调整个创作过程内意识的创造作用。书中个别地方，意识与下意识的相互关系已被公式化到可能造成这样的印象，即它们之间存在着不可超越的界限，在演员创作工作的某些重要契机中缺乏意识的积极作用。我们以为创作科学的最新成就与苏维埃演剧的实践，可把书中几个地方稍稍不同地公式化。

情绪方面的创作常只与“下意识”有关这一点也是不能同意的。深刻的、尖锐的思想会刺激起强烈的情绪。情绪的表现将由明显的情绪色彩伴同着。

这是毫无疑问的。本书的基本思想，本书的见解决不会减低意识在创作过程中的作用，而这种“下意识”的肥大病，在个别场合，显然因有意识地强调情感与情绪方面的创作而被凸显，因为过分合理与理性论倾向对于“体验”的演员是有害的，因为斯坦尼斯

拉夫斯基理解中的“体验”意义还没被真正的方法评价过哩。

“体验”，好像它在本书中所创述的那样，假使演员一贯地向它努力的话，就会不可避免地使它达到最深刻的、有血肉的、正确的与真实的现实主义。“体验”的最大价值就在这里。“体验”的演员应该非常详细地研究被表现人物的生活、剧本、作者的创作、创作这剧本的环境等等。

如果可以这样说的话，演员应当经常地诉之于最初的出处——现实本身。“体验”的演员，因之将成为一个独立的现实主义艺术家，他将以其创作去充实与激动观众。“体验”的演员应当有系统地，从各方面来作自我修养，而他的创作将因之常被视为一种高度的技巧，将成为真正的艺术。

在舞台上演戏时必须要有“体验”这个卓越的、成为“斯坦尼斯拉夫斯基体系”之钥匙的论题是伟大艺人丰富的与多方面的活动之总结，是精细地研究了俄罗斯与西欧舞台上的名家创作之总结。这是全面的演剧发展之历史总结。“斯坦尼斯拉夫斯基体系”正把演剧提到新的、最高的阶段。有了“体系”之后，就不容许在舞台上再从事家庭工业与手工业了；演员创作已建立起坚固的基础了。演员创作与演员训练的科学基础已经奠定了。这一点，从前的许多伟大演员都幻想过的。他们的幻想，斯坦尼斯拉夫斯基把它实现了。似乎斯坦尼斯拉夫斯基因为感到自己的继承性，就不顾本书是美文学的形式，仍引用着史赤普庚、萨尔维尼、柯克林的说明。

在第三章——“假定”与“假定的情境”里——也引用了普希金¹在其《论人民戏剧兼论M.P.包哥廷的〈玛尔法·朴萨得尼兹〉》一文中的名言：“我们对于一个剧作家所要求的是——在规定的情况

1 原版本译为“普式庚”。——编者注

2 包哥廷是旧俄的历史家与时论家。——译注

境下情绪的纯真，情感的逼真。”真正的现实主义这个卓越的论题，在本书中又在另一个镜头里加以说明了。“感情的真实”与“感情的像真”是当作演员表演时要求真实情感阐明的，而不是当作情感的模造、胡乱的表演阐明的，这就转到“体验”的镜头，转到创作心理学的范畴了。

* * *

本书的术语，正如斯坦尼斯拉夫斯基在《自序》中所预先声明的，是从实践中规定和产生的。本出版局认为必须不可侵犯地保留全部术语，因为于还正在形成科学的创作心理学方面，难于提出正确的、完全科学的定义与术语，而且所采用的术语对于“体系”的著作者与创造者是有组织的——它是在“体系”的创造与使用过程中实际地产生的。

读者将在书中找到一个定义，这是在书中常见到的“生活于角色”，在我们听来它是不习惯的，好像其中有什么深奥的、不能了解的，也许与我们今日的观念不相干的东西。其实它包括着十分具体的与真实的现象：“生活于角色”——这就是把人的内在的、心理学的世界，在角色的生活中形象化的任务，这对于演员是一个最重要的与最困难的任务。在演员实践时，常用“生活于角色”这几个字来规定这些心理学的现象，这样就把它用进“体系”中去了。

* * *

将怀着最大的兴趣来诵读本书的，无疑地，不仅只是戏剧家。在我国，艺术是与人民接近的，而最光荣的艺术代表之一——苏联人民艺术家获奖者康斯坦丁·塞尔盖耶维奇·斯坦尼斯拉夫斯基——的名字是为许许多多人所宝贵的。

自序

我想写一部巨大的，卷数很多的，论演员技术的著作（所谓“斯坦尼斯拉夫斯基体系”）。

已经出版的《我的艺术生活》一书就是这部著作之引子的第一卷。

本书，论“体验”创作过程中的“自我修养”，是第二卷。

最近我正着手编纂第三卷，在这一卷里将论及“形象化”创作过程中的“自我修养”。

第四卷论述“角色的扮演”。

同时，与本书一起，我应当出版一本对本书有特殊帮助的，备有现被介绍的许多练习的问题集的“训练与练习”（training and drill）。

现在我不做这个工作是因为不欲脱离我巨大著作的基本路线，我认为这种基本路线是更为本质的与更为迫切的。

只要“体系”的主要原则被传达出来，我便着手编制附带的问题集。

二

本书，以及此后各书，都谈不到科学性。它们的目的是试验

的。它们企图把一个演员——也是导演，也是教师——的长期经验所教会我的东西传达出来。

三

我在本书中应用的术语，并不是由我发明的，而是从实践中，从学生和初学演员处取来的。他们在工作当中，用口头称呼规定了自己的创作感觉。他们的术语之所以可贵，就因为它能为初学者所接受与理解。

你们别打算在术语中找寻科学的根源。我们自己的戏剧词典，自己的演员隐语，是生活本身制造出来的。诚然，我们也应用着科学词汇，例如“下意识”“直觉”，但它们并不是在哲学意义方面，而是在最简单的、日常的意义方面被我们使用的。舞台创作部门被科学所轻视，这一部门没被研究过，没给我们以实际事务所必要的用语，这都不是我们的过失。我们只有靠自己所谓家常的方法来脱出这种环境。

四

“体系”所研究的主要课题之一是有机自然与其下意识之创作的自然刺激。

关于这一点，在本书最后一章，即第十六章中将论到。对本书的这一部分必须加以特别的注意，因为创作与整个“体系”的真髓就在其中。

五

论述艺术，必须说得和写得简单而明白。难解的文字会吓退学

生。难解的文字刺激脑子而不刺激心灵。因之在创作时，人的智力会压迫演员的情绪与情绪的下意识，而这下意识在我们的艺术方面是具有重要作用的。

但把复杂的创作过程说得和写得“简单”是困难的。文字对于传达难于捉摸的下意识感觉是太具体而笨拙的。

这情形迫使我为本书寻找特种的形式，以帮助读者感觉出书中所说的东西。我打算采用学生在实习与练习时的实例和课堂笔记来达到这个目的。

假使我的方法成功，那么书中的文字就由读者自己的感觉而复活起来，那时我将可能用它们来解释我们创作工作的本质与技术心理学的原则。

六

本书中我所说的戏剧学校，本书中活动的人物，事实上都是不存在的。

所谓“斯坦尼斯拉夫斯基体系”的著作早就开始了。起初我写下我的记录，并非为了出版，而是为了帮助我们的艺术与其技术心理学方面所作的研究。我为描写而需用的人物、话语、例子，自然都取自远在战前的（一九〇七——一九一四）那时。

这样不知不觉地，一年一年地积聚了庞大的“体系”材料。现在用这种材料编成了本书。

要改动书中的人物是费时而困难的；把采自往日的例子、个别的话语，与苏维埃新的生活样式、性格配合起来是更加困难的；改动原有的例子和寻找别的话语，这更是费时而困难的。

但我在自己书中所论到的，不只是关系于个别的时代与该时代的人们，而是关系于一切有艺术倾向者，一切民族与一切时代的有

机自然的。

我有意地屡屡重述那些我认为重要的这种或那种思想。

然而读者是会原谅我这种执拗的。

七

最后，向那些以提供忠告、指示、材料等或多或少地帮助我写作这书的人致谢，我认为是我愉快的义务。

在《我的艺术生活》一书里，我曾说过在我的演员生活中起过作用的有我的第一批教师们：H. N. 菲道托夫与 A. F. 菲道托娃¹、N. M. 密德维杰娃、F. P. 康本萨尔什夫斯基，他们是最初教我艺术的；还有莫斯科艺术剧场以聂米洛维契·丹钦柯为首的我的同志们，他们在一般的工作中教了我很多非常重要的东西。我时常，特别是现在在本书出版的时候，我是怀着由衷的感谢想到了他们，并想着他们的。

说到那些帮我实行所谓“体系”的编制和发行本书的人时，我首先向我舞台事业中始终如一的同伴与忠实的助手致谢。我在青年时代和他们一起开始我的演员工作，我在现在，在老年时代，还是和他们一起继续为我的事业服务。我要提到苏俄荣誉女艺人 Z. S. 梭柯洛娃与苏俄荣誉艺人 V. S. 阿列克赛夫，他们曾帮我实行了所谓“体系”。

我怀着极大的感激与爱来纪念我已故的友人苏列尔什次基。他第一个承认我关于“体系”的初步经验，他一开始就帮助我研究“体系”，并帮助我实行“体系”，他还在我怀疑与热情低落的时候鼓励我。

1 夫妇。——译注

在实行“体系”和著作本书的时候，以我的名字命名的歌剧场的导演兼教师 N. S. 戴米道夫给了我很大的帮助。他曾给我以宝贵的指示、材料与例子；他曾对我说明了他对本书的批评，并指出了我所犯的错误。为了这种帮助，我现在愉快地对他表示我的真诚的感谢。

我由衷地感谢苏俄荣誉艺人、莫斯科艺术剧场演员 M. N. 基得洛夫，因为他帮助我实行“体系”，并且因为他在阅读本书手稿时给了我指示与批评。

对苏俄荣誉艺人、莫斯科艺术剧场演员 N. A. 包德高尔纳，我也表示我诚恳的谢意，他在校阅本书手稿时曾给了我指示。

对 E. N. 谢梅诺芙斯卡亚，我要表示最深厚的谢意，她担负了本书编辑的巨大工作，并以超群的办事知识与才能完成了她的重要工作。

K. 斯坦尼斯拉夫斯基

英译者序

斯坦尼斯拉夫斯基先生的朋友们很久以前就知道他想为莫斯科艺术剧团所建立起的方法留下一个记录，此种记载在他逝世之后可以对演员和演出者们有用处。他第一次向我提及这个愿望的时候，他称这件计划的工作为演技的文法。他自己写《我的艺术生活》，和他指导别人写同类作品，贡献是完全不同的，据他的意见，后者是一种比较容易的，相对不那么重要的工作。他的梦想是写一本指南，一本手册，一本工作教程，而此种梦想是最难实现的。

现代剧场诞生之后，有些东西还像三世纪以前一样，因袭的程式已经积累起来，它们的效用已失时宜，变为僵化，因此它们阻碍了舞台上清新的艺术和真挚的情绪之路。莫斯科艺术剧团四十年来的努力就是排除那些已变为造作的，因而成为障碍的东西，培养一些演员用可信的心理学的真实去呈现出人生的外观和它们内在的反射。

怎样把这一种悠长而艰难的过程编进一本书里呢？斯坦尼斯拉夫斯基先生深感有自由发言的必要，特别当他讨论到那些使演员们苦恼的错误时，假使他引用了实际演员们的名字——从莫斯克文和喀赛洛夫以下到初学者们，他就不能享有这种自由，所以他才决定采用一种半小说式的体裁。他自己虽加上了托尔佐夫的名字，但这瞒不过聪明的读者，他们并不难识破那位保存上课记录的热诚的学生就是半世纪以前的斯坦尼斯拉夫斯基，那时候他正探究着最足以

反映现代世界的方法。

这儿并不要求有实在的发明。作者尽量指出一位像沙尔文尼或杜丝那样的天才不要理论也可以应用正确的情绪和表现，但灵悟略差而智慧不弱的学生就需要教导。斯坦尼斯拉夫斯基所从事的工作并不是要发现一种真理，而是把真理放在实用的形式中，使一班自然禀赋优良而愿受必要训练的演员和演出者们能够接触得到。这本书的确反复阐释了关于艺术的一般原理，而作者自己规定的重大任务却是把这些原理表现在最简单的工作实例中，要人家日以继日、月以继月地去用苦功。他企图把这种实例拟得非常简单，与情绪非常相近，因此这种实例在任何国家都可以找到，因此无论演员们生在俄罗斯或德意志，生在意大利、法兰西、波兰或亚美利加¹，这些实例都可以适应他们的需要。

为着使这个最伟大的演剧团体的光芒能够放射到最远而最广，这样一个工作记录的重要性是不待赘言的。要是我们得到莫里哀排演他自己剧本的详细记录——那些排演的真正的或残破的余响仍然留在法兰西剧院之中——我们还有什么不能献与的呢？或者，要是得到莎士比亚在剧场中，在《暴风雨》《罗密欧与朱丽叶》或《李尔王》等剧里训练他的演员之完整的记载，这种价值还能够估量吗？

伊丽莎白·雷诺斯·海普固特

1 America, 今多译“美国”。——编者注