

<<劉若瑀的三十六堂表演課>>

图书基本信息

书名：<<劉若瑀的三十六堂表演課>>

13位ISBN编号：9789862168110

10位ISBN编号：9862168110

出版时间：2011-8-31

出版时间：天下遠見出版股份有限公司

作者：劉若瑀

页数：304

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<劉若瑀的三十六堂表演課>>

### 前言

(本文作者為李安) 多年前,在紐約看了一場優人神鼓的演出。表演非常精彩,結束時掌聲如雷,歷久不歇。

秀秀 老友們慣稱她小名 最後上台謝幕。

其體態寧靜了然,眼神不理不露,一副已然得道的模樣,我看了覺得很有意思。

當晚,我請團員們吃消夜,席間我丟給秀秀一個無厘頭的問題:「你們是在參禪,還是在做秀?」秀秀愣了一下,眉頭隨之深鎖,思尋了好一陣子。

之後大家吃飯聊天,這問題也就不了了之了。

很高興讀到她這本書,對表演或生活有興趣的人,這本書值得一讀再讀。

雖然以前我問秀秀的是一個不會有答案的問題,但從這本書中,我讀到對這個議題許多深刻的探討,她讓我了解到秀秀這些年來刻骨銘心的發展歷程。

在我做學生學表演的時候,Growthoski就一直是我的一個偶像。

這本書最可貴之處是,他不只是一個 Growthoski訓練的見證,他是一個學子上課後多年驗證的一個反思。

一位西方的劇場高人,參了東方的禪理,反芻教導東方學子,再由她從自身文化的根源,印証到她的本性,來回三十年,其內容自有許多發人深省之處。

真虧秀秀一切記得那麼清晰,也講述的這麼確切易懂,想來這些道理與體驗,對她來說一定是極深刻的,謝謝她把這些寶貴享嘉惠我們。

我從事影劇工作多年,對表演與人生是有「人生」因為我們必須與他人並存共處,需要得到別人的認可,壓抑本性,表演出最合理討喜的一面是必要的。

而演戲,因為只是揣摩角色,並非本人,反而我們更願意真心投入,顯露真性。

所以戲劇 演戲也好,看戲也好 是不是我們更應該正視的功夫與課題呢?

禪也好,秀也好,它們不都是追求真性的努力嗎?

有甚麼好問的!

(本文作者為賴聲川)我第一次看到秀秀(大家都叫若瑀的小名)是一九八二年。

她年輕、亮麗,散發出不可思議的青春力量,正在和一群夢想家共同創造「蘭陵劇坊」在台灣實驗劇場史中不朽的地位。

這一群朋友,包括她、金士傑、卓明、尤慶琦、黃承晃、金士會、杜可風等,正在創造一個重要的另類文化,台灣從來沒有見過的創意表現。

時間轉到一九八五,我已經回台灣常住,在國立藝術學院(今日台北藝術大學)任教。

除了在學校做的幾個實驗性即興創作作品之外,我和蘭陵合作了一部戲叫做「摘星」,當時秀秀出國了,沒有機會跟她合作。

一九八五年,「表演工作坊」已經成立了,第一個作品「那一夜,我們說相聲」,令我們意外的成功,尤其是在大眾方面。

第二部戲要做什麼?

我們壓力很大。

秀秀剛從美國回來,我知道她在和世界實驗劇場之父果托夫斯基學習,當然希望她加入我們正要發展的「暗戀桃花源」。

但我心中有些疑慮,因為我在柏克萊的時候,有幸見過果托夫斯基,聽過他的演講,後來也知道他一個特別有野心的計畫被柏克萊否決了。

之後才知道這個計畫移到爾宛,那也就是秀秀參加的表演訓練計畫。

我當時的疑慮是:果氏那些年正在創造一種結合修行、演員訓練和藝術表現的訓練,其實就是一種修行的方式。

那個時代很流行自創心靈修行方法,我擔心的是果氏所尋找的人生真理未必會出現在他希望創造的修行中。

有更多早已成形成熟的修行傳承,在世界上已經普遍實行了幾千年,是已經被證實能成功的方法,目

## <<劉若瑀的三十六堂表演課>>

標是一樣的，一個人為什麼要自創修行方法？

他的實驗尚未成熟，他的學生有沒有任何風險？

一九八五&mdash;八六年在「暗戀桃花源」排練的過程中，我和秀秀充分討論過這些問題，當然也感受到她在果氏訓練之下學了一身功夫。

但奇怪，這些功夫未必能運用在我正在成立的「即興創作」體系上。

我那次的工作是要把她從果氏訓練中拉回到她最本能的表演才華，同時尊重她的果氏訓練，因為我也感覺到那是很珍貴的。

最後她交出了漂亮的成績單，「暗戀桃花源」的『春花』於是成形了，後來所有演春花的演員也要根據秀秀所塑造的人物來飾演這個角色。

事隔多年，我知道秀秀開始走向打擊樂，也感覺到她這個新追尋背後真正的支撐力量是人生的修行，這兩者對秀秀來講是從來不分開的。

看著她這些年的藝術呈現，我更欣賞到她在爾宛受果氏訓練所帶來的豐碩成果，因為我感覺到她真正把這些訓練融合到她的生活與藝術之中。

鏡頭轉到二〇〇九年，我在籌備台北聽障奧運會的開幕式。

我請秀秀訓練八十位聽障高中生，希望他們能夠和已經世界著名的優人神鼓同台在開場時演出。

秀秀表示保留，她不認為這些聽障青年能夠禁得起優人神鼓嚴格的訓練。

我還是請她盡量試試看。

過不到兩星期，她電話來了，激動的罵我：「不可能！

這根本不可能！

他們聽不見！

要我怎麼訓練！

」這時我們也接到許多家長的來函，嚴重關切此事，說我們這樣送孩子去做這嚴格的訓練，等於是讓他們受他們人生最大的挫折和侮辱。

我還是希望秀秀耐心，因為我認為，她做不成就沒人做得成。

過了一段時間，有些進展。

秀秀和優人神鼓的老師們找到一些方法來帶這些孩子，又過了一段時間，我親自去看他們排練，整齊劃一的表現讓我感動到熱淚盈眶。

秀秀說：「還不行，他們還差一段距離。

」二〇〇九年九月五日晚上台北聽障奧運會開幕，讓全世界看到這八十位聽障孩子與優人神鼓共同精準的打出振奮人心的鼓聲。

優人神鼓要求的所有精氣神，全部準確的釋放出來了，震撼並感動全場。

後來家長也跟我寫信謝謝我們，謝謝優人神鼓，讓他們的孩子享受到此生最大的榮耀。

這些點點滴滴，是我所認識的秀秀。

這些年我看著她的優人神鼓跑遍世界，賦予觀眾豐富的精神糧食。

我非常佩服看到一個本質上是修行人的秀秀，其實本質上也是藝術家。

她把這兩者融合得這麼巧妙，讓她的藝術與人生同樣散發出高度的品格、尊嚴、紀律與智慧。

這是她的第一本書，來的實在很晚，但我相信讀者朋友能夠在這三十六堂課中，不但學習表演，更學習人生的修行。

## <<劉若瑀的三十六堂表演課>>

### 內容概要

那個牧場上的許多事，老先生說的許多話&hellip;&hellip; 當時都不知所以然。

三十年下來，終於逐漸有了一點明白 - - 三十年前，她是一個才華洋溢的年輕女子，是「蘭陵劇坊」的當家花旦，是台灣金鐘獎的「最佳兒童節目主持人」。

有一天，她拋下這些身分，在皮箱裡裝了六雙高跟鞋，遠渡重洋，到美國去學戲劇。

加州的牧場上，她遇見了「老先生」，老先生是個戲劇大師，更是個智者，他的訓練觸動了她所有的觀念與靈感&hellip;&hellip; 她回到台灣，創立自己的劇團，在自己的山上創作、訓練、演出&hellip;&hellip; 長年以來，深埋在她心中的「表演者」到底是什麼？

一語難以道盡，就從一九八三年夏天，第一次抵達那個加州牧場開始說起&hellip;&hellip; 請翻開這本書，表演課即將開始 - - 1984年間，在美國加州偏遠牧場與波蘭劇場大師果托夫斯基的相遇，改變了劉若瑀的人生，也啟發了台灣的表演藝術。

「優人神鼓」是台灣十分重要的現代表演團體，早期從「優劇場」轉變而來。

創辦人劉若瑀接受了果托夫斯基的身體訓練之後，驚覺所有的創作都必須找回自我。

於是回到台灣之後，以探索台灣人的身體為訓練宗旨，創作融入傳統、祭儀、太極&hellip;&hellip;等領域，並逐漸探索出以靜坐、苦行為表演質地的訓練方法。

如今「優人神鼓」以打鼓來實踐道藝和一、東西交融的表演理念，持續創作，並以此表演享譽國內外。

本書內容即為劉若瑀在1984~1985年間，在加州洛杉磯爾宛（Irvine）大學果托夫斯基工作坊接受嚴格訓練的珍貴記錄與學習心路歷程，也是日後回台創立「優劇場」，以及日後蛻變為「優人神鼓」的重要關鍵。

這是劉若瑀的第一本書，也是優人神鼓從創團至今的第一本書。

談的是與大師的相遇，與大師的對話，以及特殊的表演訓練。

而劉若瑀是極細膩敏銳的表演者，她的經歷與思索充滿了深度的靈性，她談的是表演方法，也是人生。

## <<劉若瑀的三十六堂表演課>>

### 作者簡介

劉若瑀 二〇〇八年第十二屆國家文藝獎「表演藝術家」得主。

一九八〇年代初為蘭陵劇坊主要演員，接受心理學教授吳靜吉博士指導，開啟其對表演藝術熱愛之門，當時的代表作為「荷珠新配」。

曾主持中視「小小臉譜」，榮獲金鐘獎「最佳兒童節目主持人」。

一九八四年畢業於美國紐約大學劇場藝術研究所，同年獲波蘭劇場大師果托夫斯基遴選，接受為期一年的專業訓練，啟發了她對生命本質的探尋之旅。

返國後，決定從東方文化內在的精神出發，探討表演藝術的本質。

並帶起九〇年代前衛小劇場的溯源風潮，在劇場界深具影響力。

一九八八年創立「優表演藝術劇團」（原「優劇場」），由民間祭儀和民俗演藝的學習入手，以太極導引和身體能量的開發為訓練基礎。

一九九三年，與黃誌群合創「優人神鼓」，將擊鼓、靜坐與武術融入創作中，開創劇團新的風貌。

曾率團兩度雲腳台灣，遠赴印度、西藏，以行者的腳步帶領優人走上「道」「藝」合一之路。

二〇〇七年與景文高中合作創設優人表演藝術班，突破現有教學體制，讓學生得以接受音樂、肢體、劇場、靜心等跨領域多元整合開發課程。

二〇〇九年協助彰化監獄成立「鼓舞打擊樂團」，結合道藝傳承和社會公益目的，具有相當重要性及社會意義與責任。

劉若瑀結果托夫斯基身體訓練、東方傳統武術、擊鼓、太極導引等元素，探索出以大自然和禪修為表演質地之「當代肢體訓練法」，在專業領域上具開創性。

她廣闊地運用音樂、戲劇、文學、舞蹈、祭儀等素材，持續創作，不斷獲邀參加國際重要藝術節表演，呈現台灣優質劇場表演藝術，具世界觀與當代美學之特點，並獲國際藝壇高度重視。

她以「優人神鼓」實踐道藝合一、東西交融之理念，長期向下扎根，傳承表演藝術，成果斐然，影響深遠，榮獲二〇〇八年國家文藝獎殊榮。

<<劉若瑀的三十六堂表演課>>

書籍目錄

推薦序：吳靜吉推薦序 / 吳靜吉 推薦序：是禪？  
還是秀？

/ 李安推薦序：修行和藝術的扎實結合 / 賴聲川自序：三十年釀就的體悟  
上學期第一堂課：打破時間  
第二堂課：沒有語言 第三堂課：站在起點 第四堂課：只有呼吸，愛會充滿，歌會自己來 第五堂課：  
「看」，不是「看見」 - - 「運行」 第六堂課：聽 第七堂課：打開全身的共鳴腔 第八堂課：說出名字  
第九堂課：有機的身體 第十堂課：去偷 第十一堂課：危險就是機會 第十二堂課：全然接受 第十三  
堂課：保持未知，不用語言 第十四堂課：知道規則，然後犯規 第十五堂課：武士 - - 結束在勝利的  
時候 第十六堂課：「看」的行動 下學期第十七堂課：去做 - - 「神秘劇」 第十八堂課：什麼是「神  
」？

第十九堂課：矛盾就是生活 第二十堂課：打破對稱 第二十一堂課：不要偽裝 第二十二堂課：要有細  
節，必須可以重複 第二十三堂課：三個空間 第二十四堂課：找出經驗的天性 第二十五堂課：誠實的  
探險之旅 第二十六堂課：找到自己的家 第二十七堂課：眾人同助 第二十八堂課：不要慶祝 第二十九  
堂課：安靜、流和努力 第三十堂課：不要隱喻 第三十一堂課：上台的時候，就要找下台的時候 第三  
十二堂課：誰在作夢？

第三十三堂課：兩隻鳥 第三十四堂課：我懷疑自己 第三十五堂課：去做你覺得重要的事 第三十六堂  
課：放下大師 跋 表演課尚未結束

<<劉若瑀的三十六堂表演課>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>