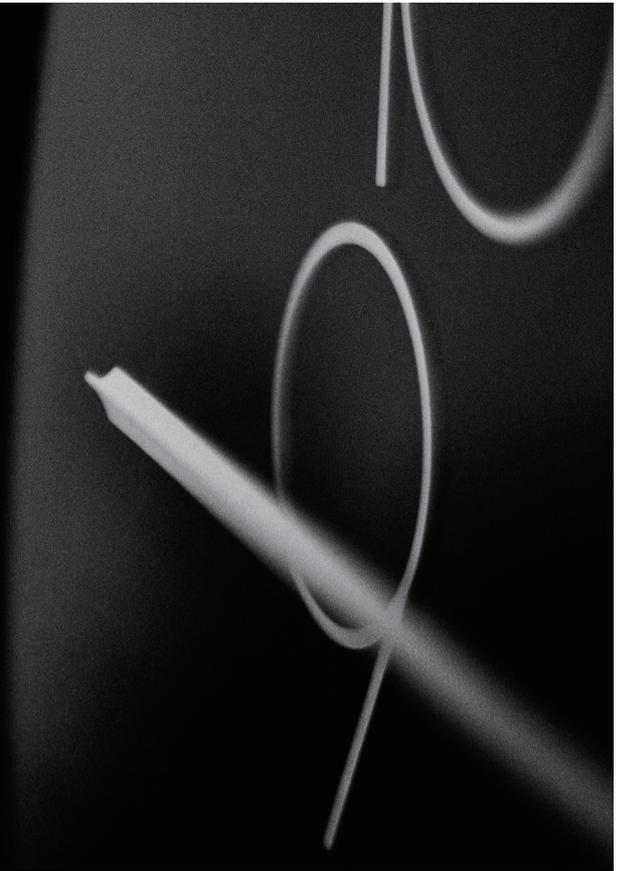




✦  
对优人而言，艺术只是一种媒介，  
一种传递生命价值的媒介。优人的道路  
是以时空为径，站在生命的本质上，追  
寻人类生存的核心价值。



# 36天, 16小时, 数十年, 到达

【文/冷梅 图/受访者提供】

## 道艺合一

1988年，热闹繁华的台北之外有另一方宁静，一个名叫“优人神鼓”的艺术团体在木栅老泉中的一座原始山林里创立。他们将“自己生命的修炼”与“生活美学的实践”融为一体，这融合的艺术也成为了他们创作与生活的目标。优人神鼓的表演，安定而宁静，每一个优人在舞台上，都像是一股移动中的安静力量。

将古老的东方禅意精神，带进当代剧场，只是舞台上的一部分呈现。数年来，优人神鼓只呈现产量很低的几部作品，剧团艺术总监也是创办人刘若瑀花费大量时间兴学办校，把生活引入修行。优人们常年在深山中禅坐、云脚四方，与自然天人合一的禅悟，也让那些艺术无法完全表现的生命实相，透过“道艺合一”，传递着生命美感经验中的言外之意。

## 深山隐居

著名导演李安毕业影片《分界线》中的女主角，台湾“兰陵剧坊”的当家花旦，台湾金钟奖获得者，在成立优人神鼓之前，刘若瑀已身披各种光环。确立剧团这样一种生活即修行方式，源自一段师从波兰戏剧大师果托夫斯基的自我探索之旅。果托夫斯基运用源自东方的“老庄”思想，以山林大山的原生智慧开发演员身心能量。

他们数十年如一日，远离繁华的台北，驻扎在木栅老泉的原始森林中。每天在山上打拳、打坐、打鼓，时光缓慢；女生束发，男生光头，生活极简。禅坐成为训练和生活中非常重要的部分。这也触发优人把主线放在寻找内在的路上。就像作品《空灵山峰》，灵感来源于优人云脚台湾50天的经历，刘若瑀说：“我们把台湾整整走了一个遍，其实也是要在在这个过程中让自己的心静下来，这个过程就是寻找内在。”

大自然是最诚实的。风是风，雨是雨。山路永远是崎岖不平的，可能你在平路上，遇到一个石子儿，硌脚，你会随口抱怨：是谁把这颗石头放在马路上的？但是，在大自然中，你在山里，就不会责怪山路为何凹凸不平。优人们接受这种崎岖不平的山路，进而接受人生中的起伏和波澜。



## 独思独处

数十年如一日，难道内心从来就没有过波动？

1998年，优人神鼓一直在世界各地巡回。有时一年出去好几个月，当时在意大利一待就是两个多月。每天周而复始地忙碌，和之前优人在深山里打鼓打拳的宁静状态相去甚远。因为忙碌，整个剧团都很浮躁，刘若瑀因此也很担心，大家很难再安静下来。随即，她带着团员去拜访老师果托夫斯基。老师住在意大利小镇的一个森林农场，带领学生们在那里探索有关人类根源与表演之间的关系。

到达小镇农场，刘若瑀安静地叩门，走进他们的世界，整整待了2个小时。“他们把日常的训练呈现给我们看，我一

话也没说。仅仅像一个旁观者观察他们的举动。在这种沉静的状态下，你对自己的每一个当下都充满了觉知，甚至吃饭、走路都变得那样真实。我的搭档黄志群也回想起，自己当年在印度修行的经历，每一步都看向自己当下的经验。”

结束意大利小镇的拜访，刘若瑀和搭档黄志群就在小镇的火车站上相互对望，异口同声地说：我们想结束世界各地的巡演，回到安静的生活轨道。

回到台湾，优人们在一起修行了3个月。刘若瑀又去马祖闭关了36天。当时，在一个百年没有人住的小屋里，每天超过16个小时的打坐。闭关时，刘若瑀很清楚地看见了自己，看见了那些念头的起灭。

“在安静的状态下独思独处，你和自我有了更多连接。反观自己人生中经历过无数百转千折的过往，我们的念头常常被那些荒谬的状态所左右，甚至迷失。突然之间，我发现那个跟随念头而起的我，其实有许多个我。”

## 幡然顿悟

刘若瑀发现，当你想要探索生命是怎么回事，也会看明白生活中那些喜怒哀乐。“你开始仔细思考，你自己和所有外在之间的关系。所有外在的起起落落，其实是和个人心情的变化有大关系。这个时候，你心中的那把剑就出现了。艺术创作，给了我表达的出口。透过舞台，让我们在物质世界里，寻找到另外一条想要去往的目的地。”

而生活即修行。当幡然顿悟之后，之于生活，它具有了更加普遍的意义。刘若瑀说，其实，在我们的日常生活中，一定会遇到纠结的事。比方说生气发怒，也可能是失望、沮丧。有时，我们会习以为常，觉得这是A的问题，或是B的问题，反正不是自己的问题。其实，你换一个角度，把这只剑指向自己，会发现是自己的问题。经过一些训练或者思维方式的转变，你能够像个旁观者一样，随时看到自己的起心动念，内在的改变就开始了。这似乎是从你的内在生出了更大的勇气，让你寻找到问题的答案。当我们抛下那些固有的认知，你会思考到我是什么样的状态。▶