



优人神鼓伉俪

创立于1988年
他们每天在山上打拳、打坐、
打鼓，生活极其简单。

时间之外

我在这件事上，是批评的，是不满的状态，当你回头正视自己这种不安，这把宝剑就面向了自己。大勇之人，他的剑一定是对向自己的。有时，物欲也是一种看见，当你看见你自己的欲望，就会多出一种观点，亦如旁观者，成为看守自己的勇士。

禅坐成为一种重要的训练方式，让人撇开浮躁，看清自己。“就像海面，如果波涛汹涌，扔一块石头进去，你绝对发现不了它的波动。但是，当风平浪静，一个小石子，也能让你观察到无限的涟漪。如果你处在大浪之中，就看不到自己，只能随着愤怒而失去自己。所以，在这一点上，它与我们所有人，分分秒秒息息相关。”

时间之外

到了作品《时间之外》，探讨更多的是时空和自我的关系。《入夜山岚》有个部分“夕阳独行”，当时的场景是，夕阳西下，一个人从山上往下走。让你在一步一步中回归到脚下的觉知，这里出现的仍然是一个行者的内在。《时间之外》直接点题，“每一个当下就是时间之外，我们在寻找的就是每一个生命在当下之中的解脱之道。其中一个片段，在云脚的路上，优人们手里敲着鼓，走到忙碌的街道上，云脚已经走了很多天了，眼前是车水马龙，头顶还能听到鸟儿的啼鸣，我们在这样一个所谓的社会时间里面，而我们的内在却在‘时间之外’。”

在深山里训练，可以帮助优人们训练稳定的心性。“包括祖先也是一样，在生命的起源中，面对自然变化，他们也在不断地接受和调整之后，走过生命的路。在山里比较艰苦的条件下，就能对一切欣然接受，在现实世界里，遇到周遭的起起伏伏，你的内心也不会有太大的波动。”

刘若瑀认为，日常生活中，所谓的苦，当我们认为，它是苦的，它就是苦。就像糟糕的下雨天，一出门叫不到出租车，没带伞，就会很烦躁。如果一直不下雨，我们就会更烦了。如何能够接受所谓的“无常”，考验的是人的心态。

心态也会决定你看问题的视角。她想起了一个很有趣的故事：在地狱里面，一桌人围着桌子吃饭，每个人手里都拿着一双长长的筷子，想把食物夹进自己的嘴里，可是因为距离太远，彼此的筷子一直打架，食物怎么样都送不进自己的嘴里。

然而，在有理想中的地方，那里也有一桌人围着桌子吃饭，手里拿着长长的筷子。每个人都用筷子夹起食物，放到别人的嘴里，每个人都吃到了食物。●



生活周刊 × 刘若瑀

Q: 这种生活会不会离普通城市人的生活很遥远?

A: 我觉得借助自然的力量，每个人会有更多体悟。我们常常会说，生活中最重要的事，是吃饱穿暖，有一个安定的家。回过头来讲，当我们吃饱了，有一个安定的家之后，你回到家之后发现，家里的小孩没办法沟通，跟太太吵架了，甚至是工作中跟老板起了很大的冲突。所谓的安定到底在哪里？安定真的是有一个遮风避雨的房子，真的是吃得饱吗？我们如何让自己真正有一个幸福安定的家？我们如何和自己周围的人和谐相处？如果我们每一个人，把手中的剑对向别人，这种和谐就不存在了。

Q: 所谓四十不惑，也是这个年龄段带给你经验？

A: 人的一生当中，28岁、35岁是一个关键，再来就是42岁了。每7年，都是一个人生命的关键时期。当你厘清了自己，厘清了造成自己许多极端负面情绪之后，你才会尝试改变，这样你与周围人之间的关系，你与世界的关系才会变得和谐。那一年，我42岁，我开始产生怀疑，有时，那些头脑生出的感觉特别具体，这些感觉从哪里来，是从我们的念头里来吗？这个念头塑造的状态，它是不是真的具体存在？念头是我们自己创造的，但是这些念头会改。你开始看见所谓的念头起落，你会发现自己一生当中从来没有发现原来你和你的念头还可以保持距离感。它是虚幻的，它会升起，也会灭落。

Q: 这是不是也代表着一种生活上的极简主义？

A: 极简主义可能是某些时代的一种观点，我们并没有因为“某个主义”才选择这样的生活状态，我们是看到了自己心性当中的某种倾向。像我的搭档，黄老师去印度旅行的时候，他也不知道什么叫做极简主义。当你了解了自己的生命状态时，你就不会让自己的生活变复杂，我们不是通过头脑了解到某一个事情我们想要去做，而是你了解了生命某一个状态之后，你就会选择属于你自己的生活方式。

Q: 《时间之外》探讨了对时空的认知，也有时空和自我关系的某种认知？

A: 我们剧团因为节奏很慢，作品产出也比较慢。这中间最大的事情，我们办了优人的学校。那个优人高中部创办至今有十二三年了，《时间之外》成了这十年人生路和艺术创作之路的精华。当时也是在持续忙碌的状态下，有一天我正要去开一个很重要的会议，但因为持续的忙碌，感觉身心很疲惫，我让其他人先去开会，我就在车里休息一会儿。你习惯性地，坐下来就去找手机，突然之间你怎么也找不到手机，刚开始还有点莫名的焦虑，因为手机不在，你和外边的世界突然切断了。当下，我只有我自己。我发现，自己安静地躺下来的时候，心中出现了一首歌。这首歌，在几个月前，想要吟唱时，歌词却怎样也记不起来。然而，当下，我就坐在车里，把它唱了出来。当我们跳开了原来设定的时间之后，还有一个安静的层面，这个层面其实一直存在。后来，我也在寻找，生活中哪种状态，可以让我们脱离忙碌，脱离这个社会的时间，而到达时间之外。