



刘若瑀回想，有一次在山中静坐了一个下午，当她睁开双眼时，发现微小的蚂蚁都变得清晰可见，山林中的颜色变得生动。远处一只毛毛虫，挪动着身躯，正在朝她的方向移动。刘若瑀当时坐在一块儿大石头上，莫非毛毛虫把她当成了石头的一部分？毛毛虫的移动，打破了她心中原本的宁静，她内心有点抓狂，不知该如何是好。眼瞅着毛毛虫就要爬到她的身前，她用手指用力一拨，毛毛虫瞬间从石头上飞身直下。这时，刘若瑀有些后悔了，发觉自己对它太过“暴力”，这个动作对毛毛虫犹如晴天霹雳，万丈深渊。她突然意识到，这毛毛虫多么像她自己，在人生之路上跌跌撞撞，纵有万丈深渊，也毫不停留，一直在往前走。她突然意识到了格洛托夫斯基告诉她要看护好心中的两只鸟。这两只鸟看向的可不是外部的身体，而是自己内在的所思所想。从那一刻起，她决定推掉一切全球巡回表演，带着团队就安身在这个山谷中，慢慢地一棒一棒打鼓，一棒一棒内观自我。

## 文化的根来自东方

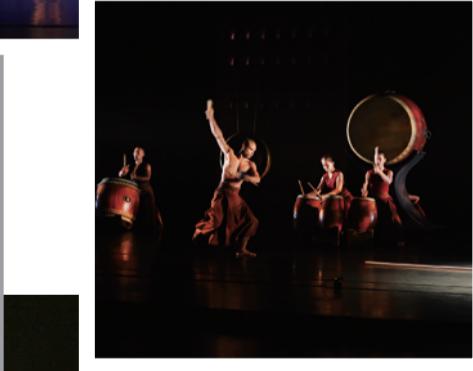
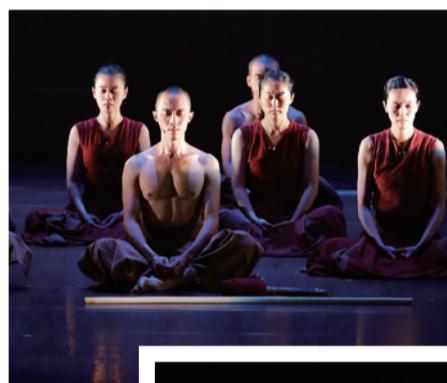
在深山里训练，可以帮助他们训练稳定的心性。“包括我们的老祖宗也是一样，在生命的起源中，面对自然变化，他们也在不断地接受和调整之后，走过生命的路。在山里比较艰苦的条件下，如果能对一切欣然接受，在现实世界里，遇到周遭的起起伏伏，你的内心也不会有太大的波动。”

“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。”正是这次经历，启发刘若瑀创作了作品《勇者之剑》。

就像刘若瑀所相信的：走路可以超越自己。三十年来，优人神鼓一直坚持用脚，徒步台湾岛。有时一走就是一周，甚至一个月。这样没有目的地的行走，更容易让人看到自己。这种信念，让刘若瑀把纪律、尊严、品格和智慧柔化到内心深处，成为一个修行人内在的力量。

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‘勇者之剑’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，寻找到另外一个想要去往的目的地。”

成为优人神鼓的创始人，刘若瑀带着优人神鼓跑遍了全世界，一跑就是三十年。她用作品修行，在修行路上创作。就像刘若瑀本人所相信的：走路可以超越自己。



生活周刊  
×  
刘若瑀

QA



Q：在《勇者之剑》的创作中，你深刻理解了面对自我的诘问，这和格洛托夫斯基告诉你的“两只鸟”不谋而合？

A：确实，《勇者之剑》，不是面对敌人，而是砍向自己。在那一瞬间，我清晰地意识到，其实，它就是一个人想要踏上了解自己、了解生命根本意义的过程。这把金刚王宝剑，刺向生命中的我执、利己，是和你内在的敌人作战。这样一条道路，拔草寻蛇，也好像拨开了人生的烦恼和种种疑惑，看到淡定和安静。当你突然之间想明白之后，一切豁然开朗，然后就放下了。就像我们渡船，到达彼岸之后，船桨也无需背负在身上继续走了。

Q：我们都能理解“活在当下”，可是知易行难。

A：我刚离开加州的时候，其实特别迷茫，因为跟老师分开了，我特别没底，无所依靠。长达两三年的时间，我一直原原本本践行他的训练方法和理论。我生怕自己变了。后来得知他去意大利了，为了能和他继续学习，我千方百计想去找他。我还特地去法国学了四个月法文，因为老师所在的地方讲法文。我费了不少周折。后来见到他之后，我才发现他一直在改变，用了新的方法，反倒是我刻意停留在过去，要求把那些做得不对的地方变成对的。原来是我抓着曾经的结果不放。发现了这一点后，我决定离开，回到我自己的家乡，在我们中国文化的土壤中去寻找自己的答案。我渐渐意识到在剧场要用减法，用原生态的方式去展现人与舞台、与表演之间的关系。你需要不断向自己发问：表演的源头是什么？回到人身上，怎么样做人才会有力量？对于现在的年轻人而言，我们可能太刻意要去书本中寻找答案，寻找智慧，其实对于东方的孩子们来说，我们最缺乏的是问为什么，我们不能忘记自己身上从祖先传承下来的那种智慧的力量，一代一代传承下去。

Q：三十岁后才选择放弃曾经辉煌的名气，重新开始，怎么发现这种力量？

A：更重要的可能不只是在优人神鼓，上个月，兰陵剧坊四十周年在乌镇戏剧节的聚首依然能让我找到力量。十年前，我们重演《荷珠新配》，他们会觉得我一直打鼓，再回来演这部戏，一定演不好。反而这些年的状态之下，我变得更自由了，最后演下来，他们又觉得我比之前更像“荷珠”。虽然去打鼓而不再演戏，但因为专注和内敛，会让我更加懂得放松和自在，你只要专注，势必有新的收获。有时，我们会说性格使然，性格似乎是成长环境带给我们的，它的本质究竟源于何处，可能我们无从知晓。我们所说性格，可能是优点，也可能是自己的盲点，是我们的局限。我们需要不断地放下包袱，打破自己。