

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,拨草寻蛇,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,势必会有新的收获。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。我们所说的性格,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。



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。



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。” ●

