

戲如人生

戲劇治療的方法，有很多種，其實只有一種，不同的是切入點而已，還有治療者關照的廣狹、粗細、高下。製造外境，令患者身歷其境，令種子起現行，廣義來講沒有對錯。但如同所有的行爲，即使是治療也是製造種子的機會，所以治療者如果不謹慎，在和患者言談互動之間又形成新的種子。

粗略來講，戲劇治療是日常生活的反向操作。

也就是，日常是心被外境所吸引，因為有種子在第八識，往外攀緣就有了各種受、想、行。戲劇治療走的便是相反的道路，透過「受」、「想」、「行」，也就是「心所」，最常用「情緒」的宣洩，來回溯到源頭「心王」，去尋找「種子」，釋放「種子」。

演戲、戲劇治療和生活，其實是同一件事。只是一般人不知道。

演戲的演員不知道自己在做的事，是令種子起現行，利用種子來達到戲劇效果。

生活的人也不知道，為什麼要帶著種子，不斷回到人間的舞台上。

學佛的人可能知道「種子起現行，現行薰種子」的原理，卻不知道生活本來是一幕幕舞台劇。種子起現行並非懲罰，而是一種恩典。因為某樣情境還沒有看清楚，所以保留下來，在不定的時刻，可能下一世或這一世，當情境回來，可以再一次排演，來深入體會。

也就是說，我們本來就是演員，真如心派給我們眼、耳、鼻、舌、身、意六根，令我們來到色、聲、香、味、觸、法六塵面前，做什麼？我們每天都要重覆做同樣的事情。吃飯、睡覺、作夢、起床、刷牙、洗臉、穿衣、出門、遇到熟人、遇到陌生人、上班、下班、搭捷運、搭公車、搭電梯、買東西、選擇餐廳、打電話、約會、發呆、抬頭望天、打電腦、上網、看電視、聽音樂、跳舞、去國外度假……重覆。

其實我們的生活只是在重覆。

除了動作上重覆，還有另一層面，情緒上、生活境遇上的重覆。時空看起來不同了，情緒卻是連續的，現在接續著過去，未來接續著現在。當然由種子來負載這個使命，舊的種子，新的種子，不斷交接。

六根遇上六塵，有了作意、受、想、思，接下來一連串情緒層出不窮。如果不修行，不清除種子，那麼藉由種子的連接，種子不斷起現行、現行不斷薰種子的結果，很多是重覆的，太多了，生生世世。

然而「重覆」就是演戲，因為它正是職業演員的最有力工具。

是重覆的排演，令普通人成為演員。

是重覆的細微分解一字、一句、一個動作、一個眼神，當字和字之間的空隙也分解成好幾格，每格填滿了演員每次排演時回應情境當下所產生的思緒，使每次排演緊密結合，這樣來支持最後的演出。

那一句台詞，就成為一幕戲的一織、一經或一緯。

許多演員的許多台詞連織，就成一疋布。

靠著演員彼此間關係的緊實，織出一疋扎實的戲劇演出。因為練習過一千次，所以精確，充滿張力和說服力，讓觀眾身歷其境。

這個過程是演員漫長的路。然而，

生活和戲劇是同一件事。

生活也是一條漫長的路。

只是生活的人不知道演戲，更沒有耐心去分解日常動作。

演戲的人有耐心，但不知道學佛，不知道緣起性空，不知道一切皆空的道理。不知道種子的變化，把種子當成了真實的自己，認同了任何發生在自己身上的情緒。他們比一般人擁有更多的種子，靠著種子來成就自己的細膩，好像多活了好幾世，但不懂得分離，不懂得保持一段距離。他們不知道認同也是一種假象，因為他們不知道自己有個第七意識，不知道這個自我中心的第七意識，可以轉為平等心智，可以銷融，讓自己和別人、所有的眾生融為一體。不知道自己所體會的，其實也是為別人體會的，眾生有苦，所以我有苦，眾生有病，故我有病。不知道天地之間，這一切巧妙的連結。因而常陷入在情緒泥沼中，以為是自己所特別持有，是屬於自己的財產，因而不得自拔。入戲困難，出戲更難。

學佛的人知道泥沼的產生過程，懂得許多法門去避開，很快的提升自己到平靜的境界。他們卻不知道排演的妙用，不知道混亂有時候有大用，不知道全然的放自己在一種情境，可以更輕易的全然離開。他們很容易帶著不同的大罐子，裡面裝著只剩一滴但是怎麼也去除不掉的習性。很容易缺乏細心去體驗生活的決心。

如果學佛的人知道演戲，如果演戲的人知道唯識，就可以超越戲劇治療，因為生活的輪迴，本來就是戲劇治療。

就好像懂得藥食同源，吃飯的時候小心選擇，細嚼慢嚥的話，根本不用吃藥，每天吃飯就好。也許不是大家習慣的那種享受，但絕對是一種享受，清靜的享受。

這也是我們想做的。不必吃藥，不必做戲劇治療，只要讓每個人「生活」，「生活」就夠了。藉著演戲的經驗，讓每個人能夠在生活的每個當下，享受如演員般的樂趣。因為有了佛法的依靠，進退自如，更加能夠享受生命中的每一個片刻，對每一種「情緒」可以更加平等、平靜的對待，勇敢與之對話。其實就是對自己的「心」開放，當沒有障蔽，真如心自然湧現了。

一齣舞台劇排好，接著是巡迴演出。

好的演員非常享受這個過程，因為他可以不斷的進步。這也是一種重覆，更高階段的重覆。這種重覆，可以非常任運自在。

可以讓之前止於劇本的細膩習性，開放出來流竄在舞台的每個走位，和別的演員之間的關係，甚至在沒有你的場景，進而觀眾座席，甚至進入觀眾的思緒。

精采的演出感動人，可以使觀眾的種子起現行。好的劇本，進一步提供化解種子的智慧。

我們，像演員一般生活的人，安住在每個動、靜，更有餘刃觀照萬物、萬法，智慧也在之間磨成金剛一般，住如不住，如實反照真如。