

專題論述 禪詩療癒

一、前言

自禪宗後期融入道家無為思想的「禪道」(the way of Zen)大興以後，禪學與美藝之間密切的互動關係便更清楚的躍然紙上。元好問說：「詩為禪客添花錦，禪是詩家切玉刀。」似乎便是對此中關聯的一個腳註；中日書法中的「省筆」與繪畫中的「留白」技法，事實上也是深受禪學思想與體悟經驗的影響而產生的獨特藝術形式。宋明以降的詩文書畫固然鮮有不受禪學空靈思想之影響，而東洋日本除了詩文書畫外，舉凡庭園設計、茶道、射箭、劍道、插花等生活事項，更因禪道精神修養的契入而儀式化和神聖化。比如，日本武士的「繫天道於人道」(The Way of Heaven is grounded in the Way of Humanity)，劍道中「無劍之劍」(sword of no-sword)的最高境界，以及禪寺廟宇建築與插花中「不對稱」(asymmetry)原則的運用等皆是顯例。因此，其中的諸般美藝其實已提升到靈性的層次。

近來在心理治療領域，開始對以往聚焦於身體、心理、社會、認知與行為等取向的局限有所反省，而注意到靈性的概念與應用；因此，從西方到東方各宗教與靈性體系概念與資源的啟用，一時蔚為風尚，有關療癒(healing)的概念也逐漸取代治療(therapy)的概念，而成為心理助人關係中強調的重點。整體而言，這是一個靈性療癒日漸擅場的趨勢，近來許多的靈性療法讓人趨之若鶩，然而人們或許會問，靈性真的能夠達到療癒的功效嗎？靈性療癒的背後究竟是什麼道理？本文便是在這個趨勢背景之下，希望透過對禪道美藝之美學內涵的闡明，來回答禪道美藝何以能達到療癒功效的內在邏輯。解說過程將分以下幾個層次：首先，將闡明禪道之空性與主體性，做為瞭解禪道療癒的哲理基礎；其次，將從「場所」及「身體調適」的概念，來詮釋場所內肉身知覺的經驗意涵，做為闡述靈性療癒命題的準備；第三，將空性身體化的命題與靈性療癒的概念加以連繫，說明其療癒之道的運作。最後，將據此做出簡要結論，並對選擇靈療之路者提出若干實務上的建議。

二、空性與主體性

禪是大乘佛教的一支，它的思想論述融會了印度佛教與中國道家兩個傳統，具體表現於惠能壇經的「無心」(no-mind)思想上。根據西方知名禪學思想家的看法，壇經的「無心」(no-mind)思想乃是對中觀學派的「空」(Sunyata)及道家的「無」(nonbeing)兩個概念所做出的創造性回應。這個論點有兩方面值得注意。首先，「無心」中的「無」字兼具了中觀偏向認識論意含的無自性(no self-nature)義，以及道家具前存有論(pre-ontology)意含的無之義。此一辯證綜合的特質，在趙州無字公案的哲理解釋中，亦可窺見一般。因為趙州的無既是否定智性作用所生任何實體概念的認識方法，又是那使得此否定作用得以生起的真實。其次，禪在融合辯證了佛道兩大傳統的核心概念之餘，亦提出了「空」與「無」必須在禪者心性的主體性場域上，實存地開展體證才是根本的創見，而這便是「無心」之「心」的主體

禪道美藝的療癒之道

性意含所在。

這兩重義蘊與本文探討主題的關聯在於，禪道美藝表現的靈性基礎便是此無心之心的主體性，而此無心之心的主體性又建立在對空性的體驗證悟上。因此，在禪道美藝的表現中，由於空性之無(nothingness)是禪者靈動心性的基礎與舒展的情境，故而可使此一心性的主體性免於實體意義的指控；而且由於禪者朝向靈動心性的實在趨近，是具體揭露空性之無的必要條件，也確使空性之無不致落入任何超越的(transcendent)或先驗的(transcendental)的預設架構中。這原本是禪宗思想立足於行動世界中的開放辯證性所強調的實質內涵，對於禪宗心要原理有所了解的人，對此應不致陌生。但是在此空性與靈性的辯證之間，禪宗之「無」同時雜混了存有論與認識論的意含，則有進一步予以澄清的必要。

我們試以久松真一(Shinichi Hisamatsu)闡釋惠能對無的見解時所衍生的問題為例加以說明。久松認為，當我們提及惠能的「無心」觀時，雖然「無」常常被等同為具有「心」一般的特質，例如「即心是佛」、「心外無法」等便是。但說「無」是「心」乃是譬喻之說罷了，我們仍然有必要保留一般對「無」與「心」二者的區別，因為我們一般所理解的「心」並不具備「無」的虛空性。因此久松認為「真佛並非無『心』(mind)，而是擁有一『無心』(without mind)與『無思』(without thought)的『心』(Mind)，並非無『自覺識』(self-awareness)，而是擁有『無覺識』(without awareness)的『覺識』(Awareness)。」因此，它是「無我之我」(egoless ego)。換言之，它雖然擁有意識，但卻不受限的意識，它是「像虛空一樣的『心』(Mind)」。

在久松看來，「自心是佛」句所指之心乃是能見(seeing)而非被見(seen)之主體之心。因此，當惠能說「自心是佛」時，他並非荒謬地說個人是真實的全部，而是說個人的經驗自我無法界定真實的範圍。事實上，把你的自心說成獨立於我的自心是毫無道理的，因為如此便將自心貶抑為日常意義下的客體之心了。正因為禪的「無」具有多重義蘊的特質，所以才有前述存有論與認識論原則混淆的情況產生。在認識的層次上，我們會想要把佛、涅槃、真實等存有論概念，以及與此緊密相連的存有狀態有所區隔，但是禪師卻認為此一區別與最高智慧的狀態是不相容的。對禪師而言，成佛比知佛更重要而徹底。不過傳統上對「無」的解釋混淆或局限，是可以經由結構意義的建構來釐清修正的。這個部份我們可藉由日本京都學派創始人西田幾多郎所發展出來的場所概念，以及日裔學者長友繁法的身體調適理論，來說明禪道美藝中隱含之空性與靈性的辯證關係，以做為解說禪道療癒的基礎。

三、空性的場所化

傳統佛學比較偏向心性本體及思想邏輯的探討，而比較缺乏與生活世界連結的中介理論開創，所以當需要解說類似禪道療癒這樣的命題時，佛學的巨型理論便常面臨捉襟見肘或搔不到癢處

窘境。在此我們試以西田的場所理論及長友的身體調適理論做為中介，來說明空性如何透過場所及身體調適的過程，而成就個體身心層次的轉化體驗，此即為療癒的基礎。

對於西田而言，自我意識(self-consciousness)存在的本質，及其在吾人認識過程(the knowing process)中所扮演角色的問題，是他在發展場所概念時想要解決的核心問題。事實上，西田的場所概念與「無」的概念是息息相關的。對於非哲學專業的讀者而言，西田場所概念的哲學解釋具有相當的難度。本文在此僅以簡易梗要的方式加以說明，主要在使讀者了解，場所概念如何讓原本偏於心性主體的抽象空性概念，變得較為結構化和具體化便可。首先，西田的場所概念意在提醒吾人以自我意識優先做出判斷的慣性，而要改以構成自我意識之場所或環境，做為意識判斷的出發點。基本上，這是一個從事物觀點看自身的一種觀照，比較貼近本體的真實，但此一意識慣性的逆轉，對於習於自我意識經驗的常人而言，在認識上是一個極為困難的挑戰。

對於西田而言，場所的意義在於事物置放或生成的背景或場域，而主要有三個層次的場所：有的場所、無的場所及絕對無的場所。所謂有的場所，指的是我們日常意識所見的世界，舉凡山川大地、日月星辰以及所有呈現於感官映現的對象世界，皆屬於此一範疇，這是常人熟悉的經驗世界。但是另有一個世界非常人熟悉卻一樣存在的世界，那就是無的場所，對西田而言，這就是意識運作的世界，相對於感官經驗世界的具體存有而言，意識的精神世界卻是虛無的、無特定形象的，但是它在經驗上亦有其真實性，只是相對於有的世界而言，它是虛無的，並非絕對的虛無。

對西田而言，更重要的是，要能從有的場所與無的場所的互動，看見絕對無場所的存在。這個絕對無的場所等同於傳統禪學中所言的無心境界，超越有與無的場所，與有以及無兩個場所相互依存，且彼此間能夠交互映射的轉位。換言之，生活世界身心層次的問題可以在絕對無場所的層次映現，而心意識的悟境亦得以在生活世界的身心層次表現出來，使問題得到療癒。但是這樣的絕對無場所如何能夠表現於身心層次？這就需要結合場所理論與身體調適理論來加以解說了。

四、場所的身體化

「調適」一詞跳脫了傳統心物二元思考的框架來理解身心關連的問題，以及身心與外境互動的問題。簡言之，它是立基在場所的概念上來理解問題的；亦即心與物的存在，是在場所的意義下才存在的。因為場所乃動態之生命場域，而且絕對無場所又是不受任何場所決定的場域，因此主客體或心物兩端在場所的基礎上彼此進行動態的「調適」與整合，並進而在不二的(non-dually)模式下互動，理論上是絕對有

可能的。

在此整合的前提之下，「調適理論」把身體視為欲望的現象學場域，以此做為互動進行的基礎。此外，「調適理論」並強調開發「帶有感情感調的判

■ 蔡昌雄

斷」(the feeling-toned judgment)，以救濟身心行動因理性意識過度主導所引起的遲滯現象，促進流暢自發行動的完成。最後，在將生命二元結構加以「調適」，以進入不二模式的動態過程中，將會結構性的經歷到「緊繃」(tensionality)、「不緊繃」(de-tensionality)及「非緊繃」(non-tensionality)三個階段。概略而言，第一階段乃是初期美藝活動的具體寫照，身與心、身心與美藝器具以及美藝表現對象之間，皆處在一種二元的緊張對立中。第二階段則是瀰除緊張性之有意識努力，可消除相當程度之對立緊張性，但因為是有意識自身的顯現為前提，才能徹底的消除緊繃性，也才能臻於禪道美藝表現的最高境界。

美藝活動必然涉及禪藝者、美藝器具以及美藝表現對象三個層次的連貫整合，而禪藝者在尚未實存地經驗到與絕對無場所的合一之前，任何莫基於相對無場所的美藝活動皆會受到二元對立意識之干擾，以至身心、人器皆處於階段性的分立狀況，從而使得前述內外通貫，以及美藝行動流暢的禪道理想無由落實。因此，禪藝者努力的目標即在，打破此二元性在美藝表現各層次的干擾。

五、禪藝的療癒

透過以上從空性、場所到身心調適三個層次的解說，我們可以了解到，任何禪道美藝的方式所以能產生療癒的作用，其理在於透過蘊含空性哲理的美藝實踐，日常狀態下身心二元緊繃、不自然的屬性獲得緩解，而逐步朝向非二元的自然境界邁進，使以自我意識為中心的生存樣態，漸趨於以場所為中心的生存樣態轉化，此即為禪道美藝所以能帶來療癒效果的根本原由。這樣的療癒效果，近來已逐漸被心理治療的專業領域所認識，類似的治療方式也被開發採用。其實，根本的原因在於，現代社會的人的生存方式過度偏離自然，所造成的身心二元性的混亂，也可以說達到了前所未見的高峰。當人把自己與自然隔離造成二元性的對抗，種種的身心疾病也因此產生，療癒之道便在於將隔離出去的真實重新復位，以使得生命能因此更趨完整(wholeness)。

但是在種種靈療方式盛行的今日，也有些流弊跟隨產生。或過度強調神祕經驗，而有強烈的彼岸色彩，或過於強調靈療功效，而忽視對靈療所依恃之靈性背景的了解與靈性能力之提升。本文針對禪道美藝的療癒之道闡述，雖因篇幅所限，無法對深奧禪理盡抒已見，但對療癒之道所涉及之層次已有綱舉目張的呈現，倘有疑惑之處，盼能激起讀者更進一步探討研讀的動機，則本文介紹的目的便已初步達成了。

本文作者蔡昌雄教授，係美國費城天普大學宗教研究所哲學博士，目前任教於南華大學生死學系所，學術專長為臨觀關懷、當代禪家哲學、宗教心理學。

國內郵資已付
台北郵局許可證
台灣字3019號

雜誌

中華郵政台北誌第
678號執照
登記為雜誌
贈閱

【無法投遞請惠予退回】

佛法中的「四念住」修行法門，被認為是佛陀時代各聖弟子阿羅漢們所致力修持的。此四念住是分別對個人的身體、感受、心態、觀念（即身、受、心、法）的觀照和覺察，其中「身念住」的修行是最初步的，透過對身體狀態的觀察，如肌肉緊張、局部疼痛或麻痺等，一一覺知，讓身心達到鬆柔明覺。此如經中所說：「比丘在日常生活中，對於身體必須專注明察、精進警覺、念念分明，則能祛除貪欲、憂苦和悲痛。」

然而，身體所含藏的欲望是每個人都存在的，其中莫若飲食和淫欲兩種；佛教三界之一的「欲界」，即以淫、食二欲的有情所居住的世界。就佛教而言，對飲食與男女欲的追求，乃身處欲界之中正常人身心的正常反應。而若藉由禪定的修持，從欲界淨化、昇華到色界、無色界，乃至三界之外，才有滅絕淫、食二欲的可能。以下主要以「淫欲」作討論。

淫欲若不若欲，一個是「想要」，一個是「需要」。很少人可因徹底絕食而存活，但守獨身主義、清淨自持的僧侶卻不少見；因此到底一個修行人如何超克淫欲的需求，走向成聖的道路，是一般人好奇的所在。以佛教為例，出家住持佛法的僧伽，在戒律上是不能有男女行為的，包括自我安慰、紓解的方式也是戒律所不許的。但同樣是人，在生理的結構上和

四念處 專欄

身的觀照

■ 林建德

一般人並無不同，如何面對此一問題，確實是一大考驗。

對治淫欲的方式，佛教有許多種方法，著名的是「不淨觀」，即去觀照貪戀的對象，其身體處處流不淨，如膿、血、汗、尿和糞便等，在美觀外表的背後是污穢不堪的，僅是臭皮囊一具而已，其不值得眷戀，而使放棄對虛幻美色的貪執。或者，將自己心儀的女孩想像成是自己的姐妹或母親；因為很少人會對自己的親人心起欲念的，而尊重對方有如愛護自己家人，亦是消解淫欲的方法之一。

曾經有西方人問十四世達賴喇嘛對淫欲的看法，如：「以他一個出家人，難道對異性不存有絲毫美麗的幻想？對接觸到的情色電影和照片，都能無動於衷嗎？一個人不結婚如何能忍受心中的欲火？」——達賴舉了一個有趣的比喻作為回答，他說：「當你身體覺得癢時，你抓一抓那個部位，或許能使你感到舒服些；但當你身體都不覺癢時，不知從何抓起，那不是件更好的事？」這是個深刻的回答，人

之有欲才需要紓解，一旦無欲也就無須渲洩。

可知，一個修道人若時時把意念放在道業上，保持內心清明澄澈，欲望自然淡薄；在儒道二家中，也有「養心莫善於寡欲」、「嗜欲深者天機淺」的觀念，而這也是佛法面對欲望的方式，能「以靜制欲」，重視禪定力的深化及心思的清淨。

但或許有人會懷疑：男女的魚水之歡是莫大的歡愉與享受，少了這種快樂，人生就少有樂趣可言。然而，修行人所追求的是心靈長久的安詳與穩定，因此就佛教修行的觀點來說，乃是要超昇肉體感官的欲樂到精神凝定輕安的境地，前者我們或可稱為「俗樂」或「下劣樂」，後者稱為「禪悅」或「道樂」，能以法樂為樂，而不以俗樂為樂。

總之，一般人存在著的生理欲望是件事實，若單以戒律來禁制或壓抑，如築堤防水，效果往往適得其反；而如何正視它、處理它以至於超越它，佛教的「身念住」的修行法門可說提供了極其深刻的觀點。

本文作者林建德先生，係國立臺灣大學哲學博士，擅長「佛教哲學」「人間佛教思想」及「佛道比較宗教」領域，目前任教於慈濟大學宗教與文化研究所。

273期 禪坐健身班 開始招生了

歡迎參加台北靈山講堂舉辦的「禪坐健身班」教學！

透過禪坐，您可以更接近自己、更認識自己；知道如何運用智慧來紓解生活的壓力以及解決生命所遭遇的問題；而配合氣功的教學，使您學會如何舒適筋脈，健全體魄，達到動靜皆宜，生活充滿喜悅與自在的人生。

- 一、時間：99年11月4日起 每週四晚上7：00-9：00（為期二個月）
- 二、地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號三樓
- 三、內容：佛教禪坐與氣功健身教學。
- 四、報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段二十一號七樓
- 五、電話：2361-3015、6
- 六、注意事項：報名請攜帶相片兩張。

靈山講堂定期活動表

一、台北講堂

名 稱	主 講 人	時 間
梁聖寶懺法會	秋焱(行和)法師主持	週二 晚上07：00～09：00
梁聖寶懺法會	秋焱(行和)法師主持	週四 上午09：00～14：00
禪坐健身班	張文崧老師 主持	週四 晚上07：00～09：00
法華經法會	每月第二週日	週日 上午09：00～13：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運 台北車站3號或7號出口）

電話：（02）2361-3015～6

二、台中分院

名 稱	主 講 人	時 間
藥師寶懺共修	秋焱(行和)法師主持	每週 週四 晚上07：30～09：30
法華經法會	秋焱(行和)法師主持	（每月第三週。週六、日） 早上8：30～下午6：00 周日下午 甘露施食

地址：台中市進化路575號15樓之2（國產大樓）

電話：（04）3702-0688～9

