專題論述 禪詩療癒

禪道美藝的療癒之道

■ 蔡昌雄

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。宋明以降的詩文畫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畫畫外，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，來詮釋場所在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，但卻非受限的意識，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，所以才會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的窘境。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反轉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-dualistically)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「帶有情感基調的判斷」(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。第二階段則是滌除緊張性之有意識努力，可消除相當程度之對立緊張性，但因為是有意識之努力，遂在認識的層次上落入另一個二元對立的陷阱中，亦即前兩階段的二元對立。最後階段的達成，需要完全跳脫任何人為的努力，而以絕對無場所自身的顯現為前提，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，任何奠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己見，但對療癒之道所涉及的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，學術專長為臨終關懷、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】

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳歡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzherg Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015~6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教

第 317 期 2010年10月出版

・四念處專欄／身的觀照
・近期活動／
273 期禪坐健身班 開始招生
藥師懺大法會通啟
靈山講堂定期活動

四念處專欄

身的觀照

■ 林建德

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、局部疼痛或麻癢等，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」，即是以淫、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。

淫欲不若食欲，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，其身體處處長流不淨，如膿、血、汗、尿和糞便等，在美麗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，那是不是件更好的事？」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。

主壇法師：上淨下行上人

緣起：祈願國泰民安，檀信消災增福慧，法界怨親解冤釋結，共入毗盧性海，身心安康，一切吉祥如意，特依藥師佛十二大願，開壇禮懺。

一、法會時間：99年10月24日（週日）至10月30日（週六）
每日上午6：00至晚上9：00
二、法會地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號3樓

藥師懺大法會通啟

三、法會內容：恭誦藥師經、拜藥師懺、供燈繞佛、拜十二祈願文、止觀、開示、齋天、解結、放大蒙山。
四、報名時間：即日起至10月24日止（電話、通訊、傳真、劃撥或親臨皆可）
五、報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號7樓
六、報名電話：(02)23613015、6 (02)23814443 4
七、傳　真：(02)23141049
八、劃撥帳號：19726167號 帳戶：靈山禪林寺

法會中設有多種功德項目，
歡迎踴躍隨喜報名參加！

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抒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，使您學會如何舒通筋脈，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
梁皇寶懺法會	秋焱(行和)法師主持	週二 晚上07：00～09：00
梁皇寶懺法會	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

上人與我

■ 黃中洋

「糟了！我們遭小偷了！」突然聽到隔壁傳來的驚叫聲，我趕緊趕了過去，探究是怎麼一回事？原來有三位由越南來的出家人遭小偷了！其中兩位出家人，既憤怒又傷心，而有一位則是忙著安慰同伴說：「沒關係！沒關係！小偷比我們更需要它！」

褪色的袈裟，掩不住他的氣宇軒昂，這位寬宏大量的出家人，令我印象深刻。在那個物資缺乏的50年代，遠渡重洋，來到了一個陌生的國度，他們內心的孤寂可想而知，唯有藉著播放家鄉帶來的歌曲，才能稍解思鄉之情。如今，賴以播放鄉曲的錄音機被偷走了，怎麼能夠不憤怒悲傷呢？

「小偷比我們更需要它」，這句話不是平凡的人說得出口的！「能捨」還不夠，「能施」亦不足，要有「有施無類」的情操才做得到！若不是一個修行極高的人怎能澤被惡人(小偷)呢？

我因學佛不深，無法以佛教的詞語來表達，因為這個事件我對於淨行上人由衷的感動！此後，我逐漸接觸上人，又驚覺他有另一個違背平凡人，甚至是違背醫學道理的行為：三餐以半碗芝麻、半碗糙米飯裹腹，日復一日，長年不變！有一天，上人請我一起用餐，剛開始時的幾口，還算蠻香的，但隨後那粗糙的食物，漸難以下嚥，而上人卻甘之如飴，我則一餐都無法接受，上人一年就吃一千多餐(3餐x365天)啊！當時我是臺大藥學系的學生，營養學告訴我，長期這樣「偏」食的人，一定會營養不均衡，身體肯定出問題！可是我看上人的身體健壯得很，冬天還是袈裟一件，未見有厚重的毛衣或外套上身，這是上人另一「異」於常人的地方。

以上我敘述的是上人異於常人的表相。事實上，上人與眾人最大的不同地方，就在於他內心的弘願；他所發的弘願之大，不是當今世上的任何人可以相比：把上千部的大藏經翻譯成越文，歷史上只有玄奘法師在唐太宗皇帝的支助下完成類似的工作吧。十多年前，當上人將這個心願告訴護持會的委員時，大家都嚇壞了，認為這是天方夜譚，以靈山講堂微小的道場、稀少的信眾、與拮据的財務，怎麼可能完成？事後證明，我們都錯了！上人還是獨自把它完成了！上人也許謙虛，不認為「獨自」完成，但是我認為護持會或所有信眾在完成這件偉大的工作上，做得太少了！

時光荏苒，數十年來上人已成為靈山佛教的國際領導人。而我以一介凡夫，承蒙天賜良緣，成為上人來臺第一個認識的友人，至感榮幸！除了前述上人的「異常」讓我難以忘懷以外，仍經常懷念過去與上人清晨同上租屋頂樓鍛鍊身體的情境，我想我是信眾中唯一捏過上人又硬又結實胳膀的人。緬懷過往，心中難免感概！鄭板橋道盡我心裡的感受，青春不再，我沒有上人那麼豁達，「楓葉蘆花並客舟，煙波江上使人愁；勸君更盡一杯酒，昨日少年今白頭。」祈盼上人多加保重，我等凡夫俗子的這些信眾們，還得多受上人慈悲的加被護佑呢！

本文作者黃中洋先生，係美國凱西西儲大學醫學企管研究院碩士，中國蘭州大學生命科學研究院生物物理學博士，專長為醫藥研發與管理，其醫藥產品曾獲日本、美國、中國及台灣等多項專利。目前擔任台北靈山講堂護持會會長職務。

活動報導

播下善種子 快樂志工行

2010 靈山文教基金會4Q快樂夏令營紀實之2

■撰稿／胡靜苑、林芳源、蔡興正、蔡幸君、賴巧盈等 ■攝影／林煥章

快樂志工行 點滴在心頭

一、青少年營 營隊長 胡靜苑：

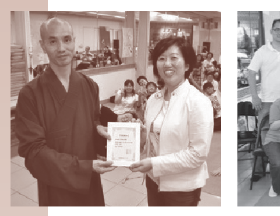
國中、高中時曾參加過幾次救國團舉辦的夏令營，沒想到若干年後，真的有機會參與籌辦一場給國中生的夏令營，抱著躍躍欲試的心情，我接下了青少年營隊長的工作；但由於我的年齡，與國中生有一段差距，心裡其實也挺惶恐的，不斷地回憶，我的國中生活都在做些什麼、玩些什麼，希望能理出一些脈絡，安排學員們需要以及覺得有趣的課程內容。

終於，青少年營開營了。光是「維持秩序」和「讓學員們端坐上課」這兩件事，就讓我們傷透腦筋，如何吸引他們的注意力，以及延長專注力，更是一大難題。兩天下來，我們機動地調整課程內容、增加工作人手、補足不完備的事務等工作，這些對於「習慣」舉辦成人課程的我們，則是一次迥然不同的「心」體驗。

剛開始見識到學員們滿不在乎的表情與態度時，確實讓我挺洩氣的。但是後來我發現，他們都能夠回答老師的提問，遊戲時也展現了無比的活力與主動積極。讓我省思，我們真的有理解他們的需求嗎？還是只想一股腦地把想要說的話傾倒給他們？作家侯文詠說：「熱情才是帶領孩子前進最好的力量。……也許我們不必急著站在前面指路，反而應該跟在後面觀察，看到孩子熱情湧現，及時提供機會和幫助就可以了！」

國中階段，是人生第一次的「更年期」，課業上，需面對更艱難的挑戰，無論思考力、心理或身體，都將往成熟的階段邁進。而我們是否充份地了解、接納、肯定與支持他們，提供他們成長的滋養，幫助他們發現自己的能力，找到生命的價值？！這一群國中生朋友，用他們真實的生命，讓我們看到了另一個世界，也讓我們看到我們的責任。

最後，我想感謝這一次共同護持夏令營的所有人；感謝所有講師的參與，你們的一字一句，都已在學員的心中播下善的種子，終於有一天，會開花結果；感謝工作夥伴們犧牲休息的時間，參與籌辦工作，每一次不同的挑戰都是一份人生禮物；也感謝行圓師父的支持與寬宏大量，讓我們能夠肆意發揮；還有清藏師父及清根師父，隨時提供協助，是我們最佳的後盾；感謝靈山講堂的志工媽媽們，他們在高溫下辛苦一整天，為我們準備營養健康且豐盛美味的餐點；感謝所有家長，能讓您的子女參加這一次活動，讓他們有更多的收穫；最後要感謝所有參加活動的青少年朋友，你們讓自己的人生，有機會變得更加美好。



感謝靈山講堂志工媽媽們在高溫下辛苦一整天，為大家準備營養健康且豐盛美味的餐點

二、兒童營 營隊長 林芳源：

我第一次親身經歷效率如此高的社會團隊；從六月初召開夏令營的第一次會議開始，大家互相認識，之後陸續開了一籌、二籌、三籌、總籌、驗收等會議，到最後7月10日、11日、17日、18日等兩個梯次的營隊實作。雖然大家在這段時間裡，都仍有各自其他的工作要忙，但最後，營隊卻可以如期舉行，並且順利達成目標，很不簡單。

帶營隊的過程中，由於我是第一次擔任營隊長，也謝謝大家給我這樣的舞臺，讓我有表現的機會，並且學習從不同的角度剖析事情。從六月開始，知道很多志工都是上班族，但卻能抽空籌劃這樣的活動，覺得很佩服。就我所知，一般上班族是無法做到的。

兩天的營隊裡，我第一次接觸到這麼多的小朋友，同時也在他們身上，看到未來的無可限量。小朋友的想法和創意，基本上已經是我所不能及的，而小朋友敢說、敢表現，什麼都不怕的那種感覺，讓我思考許久。我們的教育不就是要教導如何表現自己？為什麼隨著年齡的增長，卻讓我們表現的慾望，愈來愈弱呢？

講師們帶領小朋友的深厚功力，讓我瞠目結舌。帶小朋友活動、包禮物、寫感恩卡片、教小朋友讀故事，這些能力真是一流。而最讓我印象深刻的是景文老師的一句「最高品質：靜悄悄」，讓兩天活動秩序，大多能在我們的掌控之中。

最後，很高興能參與這樣的團體及活動，謝謝大家。

三、兒童營 講師 蔡興正：

畢卡索說：「每一個孩子都是天生的藝術家！」在這一次夏令營的「心智圖法」課程裡，個人感受到孩子們無限的想像力！只是經由圖片簡易的導引，在短短的時間內，許多孩子都能將心智圖法，運用在「暑假要去怎麼玩」的這一個主題上，呈現出相關的人、事、物，同時加入許多繪畫的內容，這真是一個很美好的經驗。

在課程中，有機會與孩子們互動，看到了一位女生，她也是另一位妹妹的姐姐，我問她：「未來想作什麼？」她說：「我不知道」，我問：「妳喜歡什麼？」姐姐說；「喜歡彈鋼琴」。當孩子要用寫的方式來表達時，我鼓勵她用畫的。結果她一下子就畫出來了；一個漂亮的女生，沈浸在彈鋼琴中，真是太棒了。我請她持續地將想法用畫表達出來，結果，整張圖完成後，遠遠超出我想像的好。孩子，只要有引導，只要有人鼓勵，只要有人陪他(她)走一段，孩子的想像力，永遠會超出你的期待！大人們，放開你們的心胸，放開你們對孩子的束縛，讓孩子們自由地飛翔吧！

有許多科學的理論根據，說到創意的起點，都是以右腦的思考為主，而心智圖正是創意很好的一個表達方式！個人在想，如果父母、同儕也都能共同來學習，一定會有更多的火花產生。回到剛剛畢卡索所說：「每一個孩子都是天生的藝術家！」如果你同意這一句話，那我們該如何讓每個孩子都保有創意呢？我希望，將來孩子能用心智圖去表達想法時，父母能多多鼓勵與認同，孩子的創意與想像力，才會不斷地被強化！我們需要更多地創意，來未雨綢繆，預防一些未來會發生的問題；如果要培養孩子們的創意，要訓練他們適度地使用右腦，教孩子學會使用心智圖，將會是一個不錯始點！

四、青少年營和兒童營 小隊輔 蔡幸君：

孩子的個性鮮明，如同水彩般的耀眼，而我們該用什麼樣的方式來對待他們？這是參加夏令營之後，腦中跳出的聲音，值得一再思索。

國中與國小才相差三、四歲，但相處模式已完全不同。國中生像極了「跳針的唱盤」，斷斷續續的，而國小生，卻天真的像群可愛的天使，會清楚地讓你知道他(她)的動機。

當了國中和國小夏令營的保母後，才知道自己該把腰彎下來，看一看孩子們的世界；我早已忘了當年的心態，僅依稀記得父母對自己求好的心，看著這群孩子，我忘了怎麼用她們的語言，只能像觀察者般努力探索她們的世界，但我想，種子要發芽，一定要有耐心陪伴，期許大家，有服務的機會一定要把握，你會發現彎下腰來，那世界是美麗的。

五、青少年營和兒童營 小隊輔 賴巧盈：

四天共兩梯次的營隊，很特別的一次經驗，雖說是幫忙辦營隊，帶課程，但是真正學習到的是自己，收穫最多的也是自己。學付出、學信任、學用心、學觀察、學感恩…..，以前學再多的理論、上再多的課程，還不如這一次切身感受生命教育的真實。

第一個禮拜的國中營，因為初生之犢不畏虎的憨膽，讓自己在開課的第一天就留下深刻的回憶，一群善良又帶點彆扭的小大人，喜歡、抗拒、投入、好惡清楚的呈現在表情及肢體動作上，毫不做作。教室裏，錯愕的工作人員和這群很真的小菩薩們，不斷地調整互動，尋求平衡點，現在回想起當天的情景，自己還會不禁地偷笑呢。

第二個禮拜的國小營，一群靈性很高的小天使，天真、可愛、認真、聽話又專心，光看他們上課投入的神情就很有成就感了。看到這群大小朋友們的聰明、禮貌和善良，可以感受到每一個父母的用心，看到他們超強的活動力和直率的反應，更是佩服天底下所有的父母親。

感謝行圓師父和清藏師父放心地把一切交給我們；感謝志工媽媽和清根師父們每天耐著高溫在廚房裏為大家準備天然、健康又好吃的食物；感謝靈山基山會讓我有這個學習的機會，未來在生命教育這條路上要一起努力喔!!

99年7月功德錄(續)

〔供養上人〕	
3,500元	陳月逢
500元	黃登雲
〔供養常住〕	
2,000元	林吳阿素
800元	陳卉娟、趙釗鐶
500元	李錦秀
200元	陳炳武、詹金桃
〔供養常住-補貼常住〕	
500元	釋行圓
〔救濟〕	
2,000元	吳銘
1,000元	林吳阿素、胡玉欣、林家成
500元	朱清正
〔放生〕	
2,000元	高崧碩、高文璽、朱惠卿
1,000元	林吳阿素、楊慧敏
300元	蕭素娟
〔譯經〕	
65,000元	朱明緯
50,000元	陳春廷
15,000元	顏良恭閤家
12,000元	陳金枝
5,000元	周淑真王傳樹閤家、陳繼堯
3,000元	張能聰、林淑瑜、薛安秀、吳德慧、胡玉欣
2,000元	林吳阿素、陳金財、葉慶豐、沈榮欣、陳美賢、高崧碩、高文璽、朱惠卿、許登翔
1,354元	聖慈生機股份有限公司
1,000元	蔡耀檳、李佳紘、三寶弟子、葉沐恩、黃素娥、黃彥智、黃祺雯、邱碧玉、李高青崴、秦緯甄、劉家龍、(張宇廷、張婉柔)、萬波笛
600元	萬乃塵、萬乃儂、萬乃朗
500元	劉碧霞、賴柏嘉、楊秋紅、陳瑞承、陳瑞昇、陳正順、郝政道、張玟琪、陳昭惠、呂忠洋、劉宗勇、陳浩鳳、陳秀惠、劉銘傳、劉柏顯、劉勇志、蔡孟谷、李詩柔
275元	曾麗鳳
250元	釋行圓、孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
200元	蔡秦琴、蔡珠麗、李桂蜜、王炳昆、王黃鳳、周李寶玉、陳冠宏、湯育瑋、呂詹好、呂怡瑩、呂玉茹、薛昀軒、蕭素娟、葉樺、葉靜、陳燕美、黃俊凱、香包狗、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯馨媛、黃麗淑
100元	李岱瑾、李宜臻、蔡東仁、梁美琳、賴蓓瑩、彭品瑄、蘇琳雅、蘇毅恩、吳映儀、柯茂全、林素珍、陳聰明、林阿抱、許雪、李榮森、李偉翔、李冠延、李宜馨、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、蔡博任、OSCAR、余玲玫、李書堅、姚樹宏、簡綸巠、簡君如、張小白、張小黃、張熊熊、張秉筑
50元	黃姿穎、黃奕晴
〔譯經-台中講堂〕	
1,000元	曾玉惠
500元	莊大億、陳麗華
〔其他專款-越南孤兒院〕	
1,000,000元	陳楷捷
〔隨喜〕	
500元	黎萬榮、丁權福、季夢蓮、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
〔隨喜-講堂〕	
30,000元	蕭俊良
2,000元	林吳阿素、陳春蘭
500元	吳銘
300元	林信男
〔隨喜-上人機票款〕	
10,000元	馬紹章、蔡新鑫、范民揚、朱明緯
7,000元	邱英嬌、劉連火
5,000元	屈宜潔、周淑真
3,000元	高棟梁、朱惠卿
2,000元	陳燕美、黃祺雯、吳德慧、余咪玲、陳巧雲
1,000元	徐慧德、潘芳靜、黃素娥
〔隨喜-法國食品款〕	
2,000元	蔡新鑫、蔡宜勳、蔡宜潔、葉慶豐、葉沐恩
1,000元	劉惠美、張小珍、梁實村
〔隨喜-法國運費〕	
45,000元	陳朱六妹
20,000元	釋行圓
2,000元	梁惠玲
〔隨喜-禪林車子〕	
10,000元	陳月逢
3,000元	包金城、陳松芳

99年8月功德錄

〔禪林建設〕	
2,000元	王相光、吳銘
1,000元	郭邦藩
600元	冷新銘
250元	釋行圓
50元	黃姿穎、黃奕晴、張秉筑、芸兒
〔禪林建設-上人寮房〕	
10,000元	蔡文英
4,000元	顏良恭閤家
〔護法〕	
3,000元	高東海、黃素慎、高子翔、高子健、高瑜君、黃衍成、黃素蓉、魯緒惠
1,000元	黃貞祥
500元	黃立瑋、黃立昌、黃英雄、石文子
300元	高啟瑞、呂金櫳、吳銅、吳宗益、吳貴莉、吳淑真

因版面所限，未能刊載功德錄下期待續

專題論述 禪詩療癒

如何用禪詩塗抹傷口？

■ 張立人

一、緣起

我是個精神科醫師，每天都要到急性病房查房，瞭解病人們的狀況。你覺得，他們最常問我什麼問題？

沒錯，你猜對了！就是——「醫生啊！我什麼時候可以出院？等下可不可以出院……」。

病人期待出院、回復自由身的心情，是可以理解的。然而，如果一年365天，他每天都問這個問題呢？

這實在不是聰明人的作法。

另一種病人不一樣。他會說：「我在這裡過的不錯，沒有問題。出院的時間，你和我家人決定就好…」

雖然，這種情況也許有其他問題，但他真的適應了現實，積極接受治療、參加職能活動，生活也變得快樂。

我們說，後面這種生活態度，是接近「禪」的……。

二、當禪愛上詩

以臨床的角度來看，禪其實就是用平常心，來面對千變萬化的生活。

平常心是不容易的，因為在出生之後，我們經歷了「**社會化**」(socialization)的歷程，和社會大多數人的想法一致；更經歷了「**行為制約**」(conditioning)，無形中對事物有反射性的看法、情緒與行為。這兩大過程，是造成痛苦的來源。

禪是系統的「**去學習**」(unlearning)、「**去制約**」(de-conditioning)，採取不同於以往的想法與作法——聽過就好，就像船過水無痕，暴雨過後終會是天晴。如此，「**移情作用**」（Transference，對上司的恐懼，可能根源於從小對父親權威的害怕）不再能暴虐地統治我們的心；而「**頭腦化作用**」(Cerebration，不斷地做負面推理，不能如實感受)也才能撤退。我們終於能夠對於真實，做直接而非反省的領會。這是自在人生的關鍵。

腦科學研究也發現，當打坐者得法喜，前額葉皮質產生出P300腦波。一個刺激經過0.3秒才能產生此電位，表示訊號透過多層突觸的過濾，和高階的認知有關。無獨有偶地，禪也把詩當成情人。

「詩偈」或「禪詩」的傳統，在中國歷史中非常深厚，不僅唐人「以禪入詩」，宋人也「以禪喻詩」。到了元朝，詩人元遺山〈嵩和尚頌序〉還是繼續說：

「詩為禪客添花錦，禪是詩家切玉刀。」

詩儼然成為禪國大使。

周裕鍇在《中國禪宗與詩歌》中闡述其原因：

「詩和禪在價值取向、情感特徵、思維方式和語言表現等各方面，有著極微妙的聯繫，並表現出驚人的相似性……價值取向之非功利性、思維方式之非分析性、語言表達之非邏輯性、情感特徵表現主觀心性……」

因此，詩與禪才能一見鍾情、四體糾纏。

詩與禪的戀情，卻受到不少人非議。因為，禪宗有「盡在不言中」的思想，參禪者寫詩，無疑是打自己的嘴巴!

然而，達摩弟子道副說：「不執文字，不離文字」（《傳燈錄》卷三）。

禪詩史確乎從「不立文字」，進化到了「不離文字」。禪與詩，正像「道體」與「道用」，是世界的兩種描述，彼此水乳交融，就像人類分有男女兩性，缺一不可的。

三、如何用禪詩塗抹傷口？

心靈傷口的造成，因為無常太銳利，同時也因為我們的心靈太脆弱的心靈，也許有偽裝的強硬外表，也許還張牙舞爪，十分嚇人……然而，終是脆弱，常是人格的問題。

(一) A型性格、強迫型人格違常

A型性格 (Type A Behavior Pattern)的人，競爭心理很強，個性急躁，頤指氣使，周遭的人常感到壓迫；強迫型人格違常(Obsessive-Compulsive Personality Disorder)更試圖掌控一切，無法忍受任何不確定感，為了瑣碎的事情斤斤計較，反而錯失了更重要的事。

改變的重點，在於破除語言、名相與邏輯的執迷，就像《妙法蓮華經・方便品第二》說：

「止止不須說，我法妙難思。」

一位臺商在大陸經商失敗，缺下千萬債務，自覺無顏見江東父老，企圖上吊自殺；一位企業家奮鬥了一輩子，要兒子要繼承家業，兒子堅持不肯，一氣竟心肌梗塞；一位母親堅持女兒在大學畢業前，不可以交男友，但女兒卻與男孩私奔了……想滿足自己的「控制慾」，卻發現不只是別人難以控制，更無法控制自己的身心啊！

讓自己去適應世界，而不是堅持要讓世界來適應你，最後反而傷害了自己。

(二) B群人格，特別是邊緣型人格

在《美國精神醫學會診斷準則手冊》(DSM-IV-TR)中，B群人格指稱戲劇性、衝動、不穩定特質的相關人格，包括：反社會人格、戲劇化人格、自戀型人格、邊緣型人格等。

特別是邊緣型人格，可能出現在你的朋友或家人當中，有著情緒不穩、衝動、自殘傾向、害怕被拋棄……等特質，他們很沒有安全感，更無法忍受生活中強烈的空虛與孤獨感，時常借酒澆愁、與伴侶吵架、威脅分手甚至自殺。

禪詩中描繪安靜、自然的詩篇，能夠為他們帶來寬慰。

像是王維在詩中，描繪了自己一個人，靜觀萬物，感受到大自然帶給自己的驚喜：

「人閒桂花落，夜靜春山空，月出驚山鳥，時鳴春澗中。」（〈鳥鳴澗〉）

「中歲頗好道，晚家南山陲。興來每獨往，勝事空自知。行到水窮處，坐看雲起時。偶然值林叟，談笑無還期。」（〈終南別業〉）

清朝徐增的註解中，點出詩中隨遇而安的精神，而這是B群人格所需要的：

「行到是大死，坐看是得活，偶然是任運，此眞好道人行履。」（《唐詩解讀》卷五）

(三) 憂鬱症

佛洛依德在他的名篇〈哀悼與憂鬱〉(Mourning and Melancholia)中指出，哀悼反應與憂鬱的心理機轉是類似的。失落造成哀悼心理，小時候的失落，又和長大之後的憂鬱有關。可惜，在一生當中，有誰能不失落呢？

我們在不同時間點，經歷金錢、感情、工作、美貌、青春、健康…的失落。現實中並沒有「**從此以後，王子與公主過著幸福快樂的日子**」這種事。即使暫時滿足了，慾望總是不安分，痛苦於是接連不斷。

如何能夠解脫呢？除非，看到當下已是圓滿。

為了能夠看到這點，有些人去隱居了，過著非常簡單的生活，目的也在擺脫己身慾望、人際壓力的糾纏，知足常樂。像藥山惟儼禪師(745-828)，在山裡吸收芬多精，順便長嘯幾聲，何等自在：

「選得幽居愜野情，終年無送亦無迎；有時直上孤峰頂，月下披雲笑一聲。」（李翺，〈贈藥山高僧惟儼二首〉）

憂鬱症患者的痛苦，是難以否認的。爸爸從小打到大、媽媽只會說兒女不是、丈夫不負責任、家裡債務百萬、小孩飆車又吸毒、自己又找不到工作…又能怎麼辦呢？只能學習與痛苦並存，平常心面對，做該做的事，別給自己十倍額外、不必要的壓力。

宋代有位徑山宗杲禪師，他教導學生如何回答佛學問題——

如果有僧人問：「先師圓寂到哪去？」就說：「掉到阿鼻地獄。」對方若問：「什麼意思？」就說：「餓了就吃洋銅，渴了喝鐵汁。」如果對方還問：「有人能解救他嗎？」就說：「沒人能救。」對方問：「為什麼？」你就這樣說：

「**這本來就是這老頭的家常便飯！**」

若這是生命的家常便飯，就別浪費力氣抵抗，平常心面對吧！

(四) 焦慮症

廣泛性焦慮症(Generalized Anxiety Disorder)有事緊張，沒事也緊張。它的心理成因，在於沈溺過去、煩惱未來，無法「活在當下」。

僧問笑巖德寶禪師：「據說諸佛出世，只為一大事因緣。請問和尚：什麼是大事因緣？」笑巖答：「著衣、吃飯、屙屎、放尿！」

如果，佛祖的「大事因緣」都是如此，那麼一般人更是這樣了。只可惜，焦慮的人生活在虛幻的未來，用煩惱消耗自己的生命，無法體會生活當下的樂趣，變得更不快樂了。很多時候，煩惱也沒用，倒不如遇到的當下再處理，先做別的事吧！

在焦慮症的狀態下，幾乎都牽涉到自律神經功能的失調。許多人感受不到自己的緊張情緒，卻發現自己頭痛、胃痛、背痛、肌肉緊繃、注意力不集中、失眠……他們懷疑自己得了絕症，到處求醫卻沒找到什麼異常，打針吃藥也覺得沒有效。其實，病源在於焦慮症。大珠慧海禪師《頓悟入道要門論》的形容，真是恰到好處：

「聖人求心不求佛，愚人求佛不求心；智人調心不調身，愚人調身不調心。」

這種棘手的狀況如何治療呢？白居易說過了：

「千藥萬方治不得，唯應閉目學頭陀。」（〈眼暗〉）

過一種「樂活」(LOHAS)或「慢活」的人生，用簡單的心 (simple mind)面對生活、多多練習放鬆與放下、三餐粗茶淡飯，這是非常根本的身心治療。雖然，現代精神醫藥發達，已經有不少藥物可以使用，但若生活不改變，治療效果總是大打折扣的。

(五) 暴力

無論是家暴或性侵害，都造成當事者終生難以磨滅的痛。民眾除了聯絡婦幼專線113之外，更要積極尋求協助，不要一再隱匿受害的事實。在接受完整的精神評估與治療後，才能減低暴力造成的心靈傷害。

除此之外，思考已發生的暴力，對自己的生命究竟可以有何成長之處，也是很重要的。也許，暴力讓你更懂得如何保護自己、更知道堅定地表達自己的需求…若不幸遇到這些悲劇，也別白費了這些痛苦，要收割智慧。

看到經典中無數「當頭棒喝」的公案，禪宗可說是非常暴力的！

德山宣鑑禪師「道得也三十棒，道不得也三十棒」，可謂箇中寫照。只是，暴力的教育意義在哪裡呢？

宋末元初，有一位小朋友，他叫做從一，六歲才會講話，但一開口就講佛法。成人後，他去拜見高峰禪師，報告自己的參禪體悟。他說：

「不問南北與西東，大地山河一片雪。」

還沒說完，禪師便把他打到懸崖下。還好，他活了下來。

在懸崖下，他靜坐了七天七夜，看到太陽，突然領悟。他體會到萬事萬物、成敗生死都只是虛妄的名相罷了，連「空」也是「空」的。於是，他高興地吟唱：

「大地山河一片雪，太陽一出便無蹤；自此不疑諸佛祖，更無南北與西東。」

雖然，他險些被禪師「謀殺」，但卻因此悟道。他超脫了自我，更超越了暴力，為了紀念這次暴力，他改名為「斷崖了義」禪師。

尤有甚者，「濟宗八棒」更分有八種不同教育意義的「棒」——

觸令支玄棒、接機從正棒、靠玄傷正棒、印順宗旨棒、取驗真實棒、盲枷瞎棒、苦責愚癡棒、埽除凡聖棒（《五家宗旨纂要》）

它們分別有不同的使用情境與療效，可說是把這類「痛苦治療」，發揮到出神入化的境地了！

一個人如果連被鞭打的痛苦、羞辱都不怕，也不在意對方鞭打自己是否合理，想必已經接近悟道的層次吧！

四、結語

以上拉拉雜雜地介紹了，禪詩在各種心理困擾中，可能扮演的治療角色。然而，讀者們可能懷疑，現代職場壓力那麼大、薪資所得又直線下滑，舉醫師為例，不只是看看病就行了，種種內憂外患接踵而至——外患包括：忙不完的臨床、教學、研究、行政，偶而還來個醫療糾紛…；內憂包括：婚姻衝突、子女教養、身體過勞…

怎會有閒情逸致參禪？更別說什麼出家、隱居之類的烏托邦生活了！

但不正因為內憂外患紛至沓來，反而更需要禪的智慧？從六朝以降，到唐代王維的「**宦隱**」思想，是相當出名的。王維說「身在百官之中，心超十地之上」，十地指大乘菩薩所在之地，意思就是在案牘勞形之際，也能保有出世的自在。就像唐代皎然（謝靈運十世孫）的詩：

隱心不隱跡，卻欲住人寰。
缺樹移春樹，無山看畫山。
居喧我未錯，真意在其間。（《偶然五首》）

讓我們這群既幸福又勞累的現代人，彼此共勉！

本文作者張立人先生，係台大醫院雲林分院精神醫學部主治醫師，曾獲教學特殊優異獎優良獎第一名。張醫師熱愛生活與寫作，文章散見於報章雜誌，著有詩集《如何用詩塗抹傷口？》（台北唐山書店2009年11月出版），及曾與陳錫中等人合譯《學習認知行為治療：實例指引》（心靈工坊出版）一書