

Religious Healing
Humanistic Horizon
of the
Body



宗教療癒與
身體人文空間

余德慧 著

宗教是從被拋擲的存有深淵中繼續拋擲自身、縱身深躍，
把自己拋向更深的「非世界」，由不可思、不可觸、無所抵達的
「無限遠」承負自身。「立命」之所在不是意識的建造與鞏固，
而是自我破碎之處奧祕的臨在、恩典的湧現。



Master

對於人類心理現象的描述與詮釋
有著源遠流長的古典主張，有著速簡華麗的現代議題
構築一座探究心靈活動的殿堂
我們在文字與閱讀中，尋找那奠基的源頭

宗教療癒與身體人文空間

Religious Healing: Humanistic Horizon of the Body

作者——余德慧 (Yee Der-Heny)

成書說明

余德慧教授在二〇一二於慈濟大學宗教與人文研究所上完整學期的「宗教療癒」課程後，曾囑咐一位研究生協助其對上課的錄音檔案進行謄稿，希望未來可以出書，並表示「近年來的研究成果，差不多都在裡面了。」

這是一個重要的訊息，余老師雖然辭世，但他留給世人的禮物仍有待開採。於是，我們開始了相關資料的蒐集，為他的講課內容做出書的準備。遺憾的是，余老師唯一交代要出書的課——「一〇〇學年度宗教療癒」，找得到的錄音資料卻只有最後的七講，闕漏將近十講，且錄音亦有闕漏不全之處，成書實有困難。另一方面，「九八學年度（二〇一〇年）宗教療癒」的課堂錄音則相當完整，謄稿的價值很高。於是我們有了一個構想：以九八學年度的課程為主體，並將一〇〇學年度資料中堪稱完整的部分依主題之分各別置入九八年度的不同講次中，如此或能既保有整學期課程安排的完整性，又能呈現余老師離世前最新的思考成果。

然而，計劃趕不上變化，在文字謄稿出來後，我們發現九八學年度和一〇〇學年度的稿子難

以透過「主題相同」的中介來彼此接枝，主要原因是：熟悉余老師講課風格的人都知道，每一堂的課堂都像是一趟旅程，余老師不斷透過大量的經驗描述，深深地旋入課堂主要概念。用余老師的話來說，這如同「水銀瀉地」般往四面八方蔓延而去的運動狀態，一個概念講下去，各種經驗和世界／非世界的東西都在經驗與概念的詮釋循環間不斷生成變化。或者，我們也可說這是差異的差異化生產，在概念與經驗不斷地對質中，彼此促成彼此的增生、以及共同激盪中的創造。無「余德慧經驗」的讀者，可能較難理解這個光景，總之它最後造成的結果是：每一堂課都自成一格，如同一顆水晶的不同切面；複數經驗與複數概念彼此輝映、彼此推進，聽者的思路也進行著這樣的晶體運動。然而，一次課堂是一顆自相輝映的水晶，或說是一次切面之間光的繞射的晶體運動——自然，我們的「接枝」意圖必當失敗，每次講課自成一格的「獨異性」使我們無法用某種「類同」的想法去自圓其說。

於是，我們乾脆切開這兩個部分，也都各自找到了主題：九八學年度的主題是「身體的人文空間」，一〇〇年度的主題則主要是法國哲學家德勒茲（Gilles Deleuze）「純粹內在性」思想洗禮後的療癒理論。前者集結為《宗教療癒與身體人文空間》，後者集結為《宗教療癒與生命超越經驗》。

就本書主題「身體的人文空間」而言，九八學年度的十七個講次中，我們選騰了十四個講次，幾乎保存了課程的完整性。但有一講次謄稿品質不良，各方面考慮之下只呈現十三個講次。講次編排上，我們是既按著日期的順序，也參照了余老師留下的一份「宗教療癒章節說明」（顯

示余老師早已有出書打算），但並未完全遵從其規劃。原因是，課堂的講課並未完全依照這一份章節說明在進行，僅大致符合；余老師常常因著當下的思想興趣與狀態，調整當週的講課內容，這種「思想的跑野馬」現象出現得頗為頻繁，這也是我們認識的余老師，更是許多同學不斷重聽余老師同一門課的原因——年年講的都不同，年年都有新發現。我們也就以他的講課內容為本，訂定章節標題。

潤稿與編輯上，我們做了必要的修整，以既保持講課的口語直接性、又照顧讀者的閱讀順暢清晰度為目標，進行文字修潤、定標題、下小標、分段落、增註腳、補編按……。

內容上，第一講為「起手式」，余老師把自己的修行療癒進路歸為「感覺派」，與「康德派」相區別；第十三講則總結式地為宗教療癒確定下一個理論位置——出離論。而中間的各講，分別是不同的修行實踐（同時是修行理論）的介紹與分析，包括場所論、夢、動態修行、靜坐與太極（氣化的身體）、覺照修行、他界修行、凝視、意象的幻化生成、反身性、巴塔耶的神聖理論。但必須特別提出來的是第二講「身體的人文空間」。這算是這一年度課程的基本認識：從最靠近身體的精神層面——身體的人文空間——的觀點去研究各種修行之道的「操作平台」。這一清晰的理論視角，能幫助我們閱讀各種與經驗現象和修行相關的文本。而這個理論觀點，也滲透進各講的主題中，清晰可見。

最後，需要說明的是，我們面臨的「多重文本」。首先，課堂講稿是第一個文本。其次，余老師在課程伊始就發了前一年度（九七學年度）所有課程講義，隨後每個禮拜以「補講」（例

如：第一講補講、第二講補講……）的形式，反省前一年自己對同一問題的觀點，並有所增補和修改；所以，差不多每一個講次，我們都面臨了兩個版本的講義。第三，幾乎每一堂課都有同學導讀某一本書，因此我們必須處理同學的口頭報告，而我們的處理方式是：為了讓讀者能理解余老師接下來的講評與分析的考慮下，有限度地交代同學報告的大致內容。

當然，以上交代的是「製作過程」，而最後呈現在讀者眼前的，只有兩個部分：一是余老師的課堂講解，另一是當講次最主要的講義原文（附於每個講次之後）。細心的讀者或可發現：「口語」和「文字」這兩個表達介面，在余老師身上閃現著有趣的關係，閱讀同一主題的兩個版本，或使讀者有彼此呼應、共鳴、更加清晰之感！

推薦序一

聆聽余德慧

蔡怡佳

認識課堂上的余老師，印象較深刻的起點是在上變態心理學的階梯式大教室中。我每次都坐在面對講台左側，前面兩三排的座位，那樣的方位與距離，可以不用直接與老師的視線相對，但清楚地聽見老師的聲音，看見老師如何以聲音與動作展演教科書中描述的心理病理學「症狀」。老師很愛演，我們也看得很樂。對我來說，當時的心理病理學還是一個我可以將自己當成有距離的觀察者，用來描述異人的知識。老師演，我們看。教科書鋪陳著以認知行為與神經科學為典範的心理病理學知識，老師的演出卻將「病理」賦予肉身的曲折與聲音的重量。老師的演出雖然還不能說是將實證科學當成表演藝術課程來上，但看著老師演出的我，的確逐漸被那種溢出認知框架、必須以肉身投入才能得見的認識吸引。

攤開余老師在「宗教療癒」課堂上課的錄音書稿，經過余老師的學生們從錄音檔逐字謄寫到編輯的作工才得以展現在眼前的文字，讀著讀著，我又回到了老師的課堂。端坐聆聽、手寫筆記

的固定角落不再，老師的聲音與表演的姿態不再，但老師的話語卻透過文字搬演，撞擊我最親近的內在。

余老師的「宗教療癒」是在台灣的宗教學或與治療相關的系所首創的課程。「宗教」與「療癒」原本有密切的關係，均面向受苦的處境而生發，然而學院中的宗教學以及當代醫療社會的論述與實踐卻越來越遠離這個原初處境。余老師的「宗教療癒」也可以說是修行，談的都是主體的翻轉運動。修行向來是宗教的重要主題，但大抵上都從特定的宗教傳統出發，例如由佛學院或是神學院所開設，介紹教門的義理系統與實踐法門。就我所知，最早企圖打破單一宗教的視野，跨越東西方靈修，並藉著比較的徑路而提出對人類靈修探索之綜合看法的課程是由法國籍耶穌會神父甘易逢（Yves Raguin）於一九七九年在「東亞靈修研習所」（輔仁大學宗教學研究所的前身）所開設的「靜觀與默坐」¹。甘易逢神父以自己對於東西方靈修的體驗為基礎，由基督宗教的靈修經驗出發，在探索的旅途中與佛教徒、道教徒、瑜伽行者以及其他信徒相會，而開設了這門獨創的課程。余老師的「宗教療癒」也是獨創的，但不由特定教門出發。余老師最初不是宗教學者，而是臨床心理學家，凝視人之苦痛，在他所推動的人文臨床運動中探索諸人文學科對於人受苦的處境回應的可能性與實踐之道，這樣的路徑最後通向了宗教。在「宗教療癒」課程中，老師以體悟之知為底層，討論靜坐、覺照、舞動、夢瑜伽等種種宗教修行的法門，但並沒有停留在教門的語言，就像甘易逢神父從存有的深度與奧祕討論靈修的種種路徑，余老師也從其獨特的蹊徑為宗教修行的理解與實踐開啟了前所未見的风光。

宗教學者常用「超越」、「實體」(the Real)、「不可見的實在」(the unseen reality)等語彙表述宗教，指出宗教與凡俗之別。余老師則以「非世界的開啟」來詮釋宗教所開展的運動。宗教療癒所修補的不是自我的殘破，修行的平台也不是自我，不以自我的完成為目標。宗教療癒反而是背離由入世運動所層層積累的存有習性、從自我踰越至生命的翻轉。療癒發生於他界(the otherwise)，不是現實的產物。打破自我的同一性、迎向他者的運動所開啟的宗教經驗因此是「他者在我痛苦之中的慈悲湧現」、「我成為我所不知道的」、我成了「神的僕人」、我變成「你」、無限地承擔「你」。宗教是從被拋擲的存有深淵中繼續拋擲自身、縱身深躍，把自己拋向更深的「非世界」，由不可思、不可觸、無所抵達的「無限遠」承負自身。「立命」之所在不是意識的建造與鞏固，而是自我破碎之處奧祕的臨在、恩典的湧現。

宗教療癒與修行的平台若不是自我與意識，要由何處啟程？朝向何處？余老師以身體的人文空間作為療癒與修行的操作平台。在日常生活中，身體是我們最不假思索的當然之處，但也是最大的陌生。身體在他人的注視之中展演，不斷迎向社會的目光，做為自我意識編造與社會構作的媒介，身體因此成為自我習氣與社會習癖的堆疊所在。但這不是身體的全部，離開這第一身，宗教療癒開展了第二身、第三身的人文空間。這些內層的空間是靠近身體內部的精神場所，也是精神生產的所在。余老師以許多例子說明修行與療癒如何藉著日常身體的斷裂或是轉化而啟動。修行不是知識的概念運動，而是從身體的底層下工夫，從身觸、聲音、味道、舞動等產生的人文空間下手；在這個空間之中，大化的力量得以流動、盪漾、傾洩。冥視、靜坐、祈禱、覺照、夢與

舞動都是在身體空間的質變中啟動療癒。冥視是瞎的視覺、閉起眼睛的看見、默契者的諦觀；祈禱是人在困苦之地透過身心狀態的操作而開展的恩典之道；覺照是身心狀態的移動；舞動則是意識的沉降，身體宇宙的開顯。

這些「道成肉身」的療癒修行之道，余老師進一步以「幻化生成」來詮釋：「幻化生成是身體空間的主要作用，療癒的發生就是將肉體引渡到身體空間，讓身體空間的幻化生成主宰精神的作用，另一方面，透過修行的操作平台使身體空間逐漸與修行行為發生聯繫。」²迴盪在幻化空間的是非意義、非象徵的意象，無中生有，復歸於寂。意象不是意義的再現，而是臨場的生發。例如人類學家李維史陀（Claude Lévi-Strauss）曾經在〈象徵的效用〉中提及印第安庫那族幫助順產之咒歌，討論咒歌如何將現實轉為神話，由生理領域到心理領域，以及由外部世界轉入人體內部。雖然李維史陀認為咒歌為無明的身體經驗提供了象徵語言，而得到療效，但我卻認為咒歌的吟唱比較接近余老師所說的意象的流淌，或是夢的非現實語言。李維史陀認為身體經驗的無明與混亂透過象徵神話的聯繫被納入意義的秩序，從身體空間的角度來說，象徵神話只是引渡者，而不是作用者；象徵神話開啟的不是意義空間，而是人文身體的空間，使得精神生產得以可能。

余老師講述宗教體悟的課堂，也是身體的人文空間開展之處。雖然我們無法親臨其境，令課堂的時光重現，但仍可透過閱讀與想像，讓自己參與課堂。余老師在課程的一開始說：「我會想盡辦法講」。這些講述的記錄就是老師用盡身心傾授，也期待學生用身心專注聆聽的內容。老師

所講述的是體驗之知，閱讀這些文字時，老師的身影也在文字中迸現。那不只是記憶中的老師，還是住在心中的老師、夢境中的老師，以及徜徉於大化之中的老師。閱讀老師聲音的紀錄，宛若聆聽樂音與鼓聲，不能只用腦袋，而要以全身去接應與勾連。我再也不能躲在角落，只以手寫筆記。老師從講台離開，留下這些講述，卻以更加悠揚的聲音，召喚我起身，迎向生命之舞。

本文作者為輔仁大學宗教學系副教授

註釋

- 1 這是兩年的課程，課程的講義後來編輯出版，請參考：甘易逢 (Yves Raguin) (1996) · 《靜觀與默坐》 (*Contemplation and Sitting in Silence*) 四冊，姜其蘭譯，台北：光啟文化。
- 2 參見本書最後所附余老師的文章，〈修行療癒的迷思及其進路〉。

以本心見自己，以眾生相面眾生

王心運

《碧巖錄》第三十五則公案云，無著遊五台山，見著了文殊，問道：「此間如何住持？」殊云：「凡聖同居龍蛇雜混。」著云：「多少眾？」殊云：「前三三，後三三。」這段公案文字就像是描述余老師團隊不拘一格的豪傑氣概。師父與弟子們不論凡聖無拘龍蛇，此前盤踞著幾位，後頭又風塵僕僕趕來了幾位。

本書就是當時師生情誼的忠實紀錄，也是余老師留給世人的珍貴禮物。

「人文身體」與「宗教療癒」是余老師後期心力之所在。我想，老師從傳統的身體修行技術，談到當代後現代的思考，不外乎是以自我照顧的「見自己」，直達破除「世人痴迷論」而能「見眾生」的目的。

在某些學說或宗教派別裡，認為一般人有的只是凡夫意識，常常執著於身體的享受，以至沉迷在貪嗔痴念裡。因此身體被視為不淨之源，也是「世人痴迷」的主要原因。至於「絕對真理」

呢，則被他們安置在「那團永難現身的謎樣主體——自性、本心、宇宙意識或其他稱名」之上。但是，余老師問道，難道這也不是一種知障嗎？世人擁有的身體經驗是最樸實無華的，也少了心理與精神的造作，反而是用功的最好平台。因此在許多的中外傳統裡，常將身體修行視為自我修行的必要條件。身體不只是一個器具，而是具備深刻的人文內在性。認識了它，將能以更為貼近人心真實的方式，達到精神所難以企及的抽象真理，以至於實現自我療癒的本能。事實上，在余老師更早關於臨終病人的研究中顯示，隨著心理或社會過程的崩解，於病人接近死亡的返回原點的運動裡，人們會以各種不同貼近的方式，置身於內在神聖空間與存在的真理中。這些經驗都與身體的精神生產有關係。

至於人文身體空間是什麼？我們不妨把它理解為提供不同存在真理發生的場所，也是邁向自我療癒的第一步驟。在人文身體裡寓居各種人文與身體的修行技術，像是趺坐、調息等等修習的方式。「見自己，是身內的修練，將後天硬身化去，將先天的整體身醒來。」¹自己，並不是由自我、頭腦、認知與意識所造作的後天硬身，而是回到生命底層所湧現的感覺經驗，它必得先從頭腦的想像裡被釋放出來，任由生命自己提起，自己放下。這就像張良維先生的氣機導引術裡，遇著身體不通的地方，自會透著動態之輪而得到運行。只是這導引的運行，它並不起於匱乏而起的機心，而是出於身體像大地般厚實的自我滋養效果。余老師也稱此現象為人文身體的「反身性」，它是維持本質滋養的被動與非功能性。相對於此，現代醫療常常以侵入性的方式打針吃藥開刀，反而無助於自我療癒的發生。

這種身體人文裡，被動的發生是什麼呢？就像土地滋養的樹木，其葉在風中搖曳生姿，於日暮的蒼穹下透露出絕美的感受。海德格（Martin Heidegger）認為這絕不只是單純的感受，而是「自化」（Ereignis）的現象。「自化」是個奧祕的過程，在這片葉子的景象裡，自動自發地開啟了天地四方的聚集，召喚著「有所召喚」的現象而自行聚集著，像日、夜、記憶與其背後託付的神靈所展現的內在性風光。因此，如同簡單的身體膚慰動作，透過手的輕、拍、柔與滑等觸及生命的底，託付著生命裡的溫柔，聚集著「溫暖、用心、愛、柔軟」等慈悲的因素，並繼續召喚其它的療癒因素自行聚集於身體的空間，以達到療癒的效果。

如此，余老師將人文與身體性深刻地結合在一起，造就人文式厚實、力量與體感的精神生產，如同對身體的輕、拍、滑等柔勁，回映著中國山水裡的空靈。人文也是種見地，是對人世「親身遍歷」後的滄桑，或是體感與觸摸般的傳承。它更多乍現於平常日用裡：在對親人的想念，於思念的往返歸來之際，所體驗到的輕柔包覆與靜柔話語。看來，人文在身體操作裡的佈置與聚集的效果，相應於身體空間裡不同的迴應方式，會產生不同的聚集、或者本心朗現的方式。

於人文身體空間迴盪之不同迴應與聚集的方式，意外地召喚出「神聖空間」的出現，它是在破除了大腦的自我、連續性以及自足的幻想而後才出現的。因為生命本非無漏，人生諸多遺憾與缺陷被接應至夢境裡的幻化生成，好「讓夢以空間的詩意來渲染我們的存有」。重點是這兒的幻化生成，夢中對人世無顧慮的穿透行走方式，是種觸到底的精神與肉體的遍歷；它是遍歷孤獨、惡煞、驚駭、復仇等繞不過去的當下仍可重新「空出」空地的迴旋與生產運動。它不克服滄桑，

而是包覆著、輕輕撫慰著滄桑；它可以是愁苦下突然出現的一段熟悉旋律，或記憶中繚然透出的氣味或話語。

這裡空白的運動並不是消滅經驗，而是將存在經驗轉換與包覆，這也是余老師將宗教療癒視為「出離論」的原始動機。余老師後引巴塔耶（Georges Bataille）的話：「讓我們感受到的是那汨汨流動的零維度空白。這是我們最珍貴的自我療癒泉源」，因為它是零維度的，讓我們步出個人狹小的牢籠，直抵寬廣的宇宙之域。這空白是大腦心識所不識的東西，而「療癒一定要在我們不認識的地方出現」，因為對療癒而言，最重要的東西是由「自我的視域轉向生命的視域」，而生命的視域就是跳出於你、我、他這些人稱性質的「無人稱的主體狀態」。最後余老師引述德勒茲生命最後的概念，*pure immanence = A Life……*，純粹內在性是毫無做作，現前於當下的空白意識，但也蘊含著對生命深刻的愛。

以本心見自己，以眾生相對眾生，在生活的困頓中，彷彿仍在接引中看見余老師那輕托著的雙手。謹以此短文表達對余老師無限的感恩！

本文作者為高雄醫學大學醫學系副教授

註釋

1 引自網絡：<http://www.zhihu.com/question/20766304>

目錄

成書說明

推薦序一 閱讀余德慧／蔡怡佳

0 0 4

推薦序二 以本心見自己，以眾生相面眾生／王心運

0 1 3

第一講

起手式：感覺派或康德派

0 2 4

「感覺派」與「康德派」／由感覺經驗開展認識活動／認識事物的潛在關連／身體技術的重要性／非傳統教門修行的宗教療癒舉隅

第二講

身體的人文空間

0 4 0

「道成肉身」的意義／人文空間的殊異生產／認知空間 vs. 身體人文空間／療癒的媒介

何在／以人文的細胞去感受／身體技術的拆解與創造／身體膚慰與疼痛緩解／不可能的慈悲／心理事實的流動

第三講

場所論與療癒

065

西田幾多郎的「場所論」／自我的框架／寵物治療的關鍵／不求回報而得寵／我是神的僕人／祈禱的感動何來？／作用論 vs. 非作用論／臨在 (presence) ／神聖感的生產源頭：永遠的不可企及／「過度」與「匱乏」的精神生產／透過犯禁 (transgression) 來接近神聖／人、事生成的各殊路徑／意識之知／身體驗之知

第四講

夢療癒的幻象空間

092

夢作為修行的工夫／頌鉢與明亮的夢境／身心接合的介面／夢是貼近身體的地方／個人與身體共做／片刻的明心見性／深刻入行，才見真心／佛性：異質交錯的感受／再論夢：發展個人的身體技術／迴盪之一：自我庇護的世界／迴盪之二：生命裡的璀璨感

第五講

120

動態之輪的療癒

夢測度著身體狀態／夢瑜伽的精神生產／夢有所訴說／人文空間的幻化生成／以「動」掙脫意識／自然聲音中的療癒：亂語／蘇菲旋轉的淨化／體覺的直接經驗／身體狀態的成立／摩盪中的體覺

第六講

163

靜坐與太極：氣化的身體

身體修練需有「心法」／讓身體搭配人文空間／身體變化與精神生產／氣：身體與人文空間的媒介／身體與人文空間交互影響／靜坐的精神生產／靜坐中找到自己的存在／修練研究的功力／太極拳 vs. 莊氏修行／音樂的文化世界／音樂餵養著身體／文化中的聲音空間／不舒服的聲音空間／環境修行與身體／身體開悟

第七講

204

覺照的精神生產

美式覺照工夫／吃葡萄乾作為操作平台／操作中提示出的質性／覺：無目的性的精神生產／第二身、第三身／悲苦之地生出恩典／大悲水與大悲藥／在非功能中的精神生產／病床邊的老歌／以非操作進入精神生產／覺察：進入自由空間／別執著於「要」

或「不要」／聽憑身體的自然要求／養生者的精神貧乏／佛教形上學與禪宗修養論／各家的修行方式

第八講

躍入他界

240

療癒發生在他界 (The Otherwise)／夢：非現實的存在狀態／冥視空間／夢幻衝動：他界存在的徵候／幻化生成的經驗現象／感覺質感 (qualia)／亡者來入夢／摹本性的真實／宗教性與非世界／道證法師的例證／以置身死地的態度念佛

第九講

凝視空間與無限遠

266

畫家的透視點 (Perspective)／凝視：非肉眼，不在現場／凝視與無限遠／以身體修練談凝視／無限遠卻親密地相連／婚姻關係的無限遠／浩瀚意識與無限遠／勾起無限遠之物／朝無限遠的方向修行／癡迷的房間／談鄧美玲的《遠離悲傷》／身體宇宙／十分鐘洗臉的覺照訓練

第十講

意象與幻化生成

294

意象 (image)：迎面而來的影像作用／文學家的意象性／語言碎片及其威力／文學作

品中的「纏綿」／「迴盪」現象／意象與療癒／「空」：人類本有的一種存在狀態／幻化生成的能力／修行：與「他者」遭逢

第十一講 反身性

309

「反身」與「反身性」／反身性：被動，無作為／「作為」與「本質」的差異／讓本質來進行反身／黃金十年／身體的反身性／沉默的事物／瑜伽：維持本質的被動性作為／寵物治療：身體的自療機制／道士作法生產「心驚膽跳」／照顧到本質的慈善事業／接近本質的治療方式／被動的反身性

第十二講 巴塔耶的聖性世界

333

關於巴塔耶／（《巴塔耶：消盡》）第一章、動物性與人性／第二章、俗事物世界的形成／第三章、聖性事物、宗教性和性慾／第四章、對於祝祭——獻性的闡釋／失去一切的經驗／理性的蔽障／瞥見本質狀態／因果是看不見的遞迴過程／第五章、從原始的宗教性到被制度化了的宗教／第六章、基督教的制度化與神祕家的思想／第七章、從欲望論到文學——藝術論／第八章、對共同性問題的追問和思考

第十三講 暫歇語：「出離」作為宗教療癒的基礎

373

兩種立命觀／垂直軸的生命現象／體驗摸索的生命能力／生命的雜質與精緻化／水與
夢：物質的精神生產／以出離論為基礎的宗教療癒／從自我的視域到生命的視域／生
命諸力的競奪與交錯／瞎的視覺／活在生命的當下／弘一法師的出離

附 錄 修行療癒的迷思及其進路／余德慧

400

延伸閱讀

426

致謝

429

第一講 · 起手式：感覺派或康德派

我們從輪匠講到烹調，再到吃藥的例子，都是在講同一件事……很多東西要從你自己的經驗去感覺，如果你沒有感覺、沒有經驗，只是一天到晚說某位聖人講過「綜合之氣」，跟你還是沒有關係……一定要用我自己的經驗去勾連別人講的東西。

我們一次發完這學期所有的課堂講義，你們看講義的時候會很難看得懂，因為那是我講解用的，若沒有聽我講，只透過閱讀會看不懂，所以我還是會想盡辦法講，照著順序一次一次地講。因此我會要求你們讀書，不能光老師用功，學生卻是涼涼的來聽，聽了回去後又沒有開花結果，而長成零零落落，像沒有長大的青澀果實。我現在要像以前教詮釋現象學一樣，把學習權還給諸位，就是大家學，而不是我來學。你們用你們的步驟，能學到多少就一步步把它學起來，我講我的，你們讀你們的。

第一個你們需要具備的能力是上網查相關資料的能力，最基本的是中文的思博網（CEPS），你們必須學會使用，並藉此查詢有關「宗教療癒」、「宗教修行」的文章。但是並不好找，因為現在談「修行」、「宗教療癒」的東西還不多，你們能夠找到多少就算多少。除了網路資源外，我也挑了十四本書跟文章給你們讀，所以你們應該很快樂。首先我們先介紹文章，大家看參考文獻¹。

「感覺派」與「康德派」

第一位研究者叫余舜德，現在在中研院民族學研究所當研究員，他的這篇論文〈身體修練與儀式展演：慈溪道場個案的研究〉就是寫他在慈溪道場靜坐時的經驗紀錄，這是相當不錯的一個紀錄。我想他的入門是很重要的，他的療癒修行的入門是「感覺派」，廣義來講，我也是屬於「感覺派」的。感覺在修行和我們的課上是一個大宗，為什麼是大宗？感覺派在人類學那裡有「感覺

人類學」，在德勒茲那裡則有「感覺邏輯」²，所以你們可以看到，感覺派是很大的一個系統。

「感覺派」跟「非感覺派」有什麼不一樣？「非感覺派」就像你們讀中國文學裡讀到的「談學論道」，這就是非感覺派。你們有沒有發現中國人談莊子、老子，有時候不太能把那種感覺談出來？這種「談學論道」我們通常會把它叫「康德派」。大家知道康德有三大批判：純粹理性批判、實踐理性批判和判斷力批判，他就是屬於強大的理性工作者。你們現在看到的佛教，或是牧師傳道，都是屬於這種論理派，他們會談《阿含經》、談自我和名相，這些都是屬於論理派的談法，所以我們在電視上會看到平實導師³說，「我的什麼……比印順導師還好。若我進入到三摩地境界後，正如華嚴三藏……。」聽完我就想，請你給我一點華嚴三藏、三摩地的感覺吧！可是都沒有，連聞到味道都沒有。你可以看出，這些談論都是屬於沒有肉體經驗的談論，他們的悟道是屬於超越論的。但是人要怎麼超越？怎麼天人合一呢？要怎麼成就佛性？當他們的修行論述關注於此，我們就把他們叫「康德派」。

我說的康德派不是指一個人，而是一群人，全世界至少有一半的人都是康德派，還包括大家都知道的法蘭西文學小說家薩德侯爵⁴。你們不要覺得他的作品很猥褻，他的東西也是一「很康德」的。我不建議你們買他的書，但不妨瀏覽，你就會知道竟有人寫色情小說可以寫得像康德的哲學一樣。他很厲害，比如他描述要強暴一個人的時候，得進行種種規定，規定時間、衣服、穿戴物、地點環境，進入的時候要有什麼動作等；他把人的性愛動作寫得像康德哲學一樣。因為他寫的小說太猥褻了，所以一直被關，可是他還是一直想寫，但又沒辦法寫，所以就書寫在衛生紙

上。十八世紀的衛生紙比較厚，類似美國現在用的衛生紙，有點像草紙，咖啡色的、硬硬的，不像我們的舒潔衛生紙不能寫東西；他就用鵝毛筆在衛生紙上寫了三、四本鉅著，他給這幾本書一個總名稱叫做「臥室裡的哲學」，這類型的哲學就是康德派。你讀的時候會覺得他是神經病，全世界怎麼會有這麼神經病的人？但是與其相較，一般的色情小說比較是感覺派，不像薩德侯爵一樣。你可以看出來，康德派和感覺派的差別並不是因為內容的緣故，而是思考模式的差別讓我們分出這兩種派別。

接著要介紹的這本書是周與沉的《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》，這是我們書單中的第七本書。這本書是周與沉這名大陸學者的博士論文，內容談到中國古代在談論修行時，會談及溝通身心的氣、神與形的關係、我們的心在哪裡，以及修行如何實踐轉化的議題，尤其是第六章〈修行：踐行與轉化〉，談的是儒家的修行，所以這本書代表的是儒家的療癒觀點。

由感覺經驗開展認識活動

我們剛才從余舜德的感覺派談起，還有哪些人也是余舜德的感覺派呢？像馬克·威廉斯（Mark Williams）等人寫的《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》（*The Mindful Way through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*）也是，這本書逐步地介紹人們的具

體感覺是什麼？所以讀這本書，可以讓你們從自己的具體感覺經驗出發。你們若還記得怎麼讀《莊子》，就會記起畢來德（Jean François Billeter）這位瑞士學者講的：「我從來不從文字去讀《莊子》，我從我自己的經驗來讀《莊子》。」所謂從我自己的經驗來讀莊子是什麼意思呢？他回答：「如果我沒有辦法進入到莊子所講的話的經驗中，那我就沒有讀懂莊子。我一定要用我所經驗到的東西才能夠讀莊子。」

畢來德提到《莊子》中的一則故事⁵，有一天齊桓公在他的宮殿裡讀書，一位做輪子的工匠名扁，來到這邊修輪子，修完輪子後他問齊桓公：「你在幹什麼？」齊桓公說我在讀書。工匠問：「讀什麼書？這些作者還活著嗎？」齊桓公說：「都死掉了。」工匠說那你讀的都只是古人的糟粕而已。齊桓公說沒道理啊，你說的是什麼意思？知識對我的幫助不是很大嗎？這個做輪子的工匠就說，這還不簡單，你知道當我製造輪子，在打中間的輪軸時，如果太輕就會打不進去，如果我太急躁、太暴力也會出問題，所以最重要的是我要能夠學會不快不慢，但這不快不慢是我的心、我的經驗、我的感覺，但我的感覺經驗從來不會講給別人聽，我只會跟他們說，你看到這裡有輪子，這裡是軸，你要怎麼把它弄進去，我從不曾告訴別人我那不快不慢的感覺經驗的重要性。

這也像是你們學做菜的話，不要去看阿基師做菜。阿基師教做菜是三流的。你注意，凡是不會教做菜的人，永遠說我教你們做紅燒茄子，步驟就是把茄子切好、油鍋弄好，放下去炸，炸好了就加蔥薑蒜下去爆炒，然後一道菜就出來了。但是這樣對嗎？我說不對，因為這就像那輪匠所說的，你不要以為做菜就只是記得食譜講的材料、按照步驟操作而已，食譜裡有沒有告訴你火候要怎

麼拿捏？沒有。就算有時候書上會告訴你小火、大火的調整，但那都不準，因為問題不在火候大小的調整問題，最重要的是烹調時間，什麼時候材料會變軟？什麼時候材料會入味？什麼時候不要過熟？我們知道做菜最困難的是，有時候做不夠，有時候做太過，這兩件事都是做菜的大忌。

再舉例來講，當有師傅告訴你做紅燒肉、東坡肉的時候，要記得放兩、三匙冰糖，然後你要讓冰糖慢慢融化，融出焦香的味道來，菜才會好吃。可是焦香的味道是很難控制的，你的火要大到什麼程度？你要單獨讓冰糖融解嗎？還是要和食材放在一起攪和？這兩件事都一樣，最重要的是這幾個因素要能夠同時被控制好。我自己第一次做的時候，做完後整塊紅燒肉都是黑色的，像黑炭一樣，因為我的焦糖燒過度了，所以焦糖那黑焦的東西全黏到了肉上，整塊都是黑的，我看這塊東西時，心裡就想怎麼會做出一塊黑炭出來。後來差不多一個月我都不敢再動手，每天都在想這個問題，到底要怎樣讓焦糖能夠恰好？後來我決定用我自己的感覺經驗去做，我就去買黃色二號砂糖，肉放下去時也放一點蔥，一起去染那個焦糖，這次出來的焦糖就漂亮得不得了，做出來的就是好看！可是這東西如果你想從食譜中去找，你根本就找不到，因為裡面真正的問題是火候和時間的掌握，這些全靠你自己的經驗來衡量。

你的經驗要怎麼來？你要問自己：在我的經驗中，有什麼感覺是最對的？就是用你的感覺、直覺去做判斷，而且要有點節制：如果你不知道A味道加B味道的結果是什麼，你就不要把A味道放進料理，這點很重要。像燉雞湯，有人喜歡用干貝、鮑魚或海參，可是這些東西都不能隨便放，最好的情況是，你燉雞湯時就放兩、三片薑，這是最完美的；如果想讓湯鮮一點，你如果放

一個鮑魚，再放一塊干貝，勉強還可以；但如果你想讓湯更鮮甜，你就放入五個干貝，那我告訴你，你這鍋雞湯最後會腥得難以入口。你不要以為干貝一定會很鮮美，一個干貝會很鮮美，但是四個干貝下去就一點都不鮮美，會變成腥羶，所以你要懂得不要亂加你不知道的東西；材料越是豐富，你這鍋湯反而會變成爛湯，就是說你烹調錯了。

這跟你的身體運作也一樣，你想吃一點維他命C，一天吃一顆，這也許對你的身體很好，但如果你覺得還不夠，開始照著三餐吃，你的膽就會開始結石，如果再多吃幾顆下去，你的身體平衡就出問題了。有人喜歡吃維他命B，吃太多就會變成甲狀腺機能亢進。換句話說，從我們講的輪匠到烹調，再到吃藥的例子，都是在講同一件事，到頭來你會發現，很多東西都是要從自己的經驗去感覺，如果你沒有感覺、沒有經驗，只是一天到晚說某位聖人講過綜合之氣，這聖人說的綜合之氣跟你還是沒有關係，因為你根本就不知道什麼叫做綜合。上面講的例子，不管是飲食還是用藥，我講的都是我自己具體經驗過的事情，這些事情也可以被任何人經驗。經驗會把沒有用的抽象原則變成具體、真切的認識。這就是畢來德說的：「我要用我自己的經驗來讀東西。」這意思是說，我一定要用我自己的經驗去勾連別人講的東西。如果勾連不到呢？你就要去創造發明。

認識事物的潛在關連

若有人因為瞭解事情而變得比較聰明時，並不是因為這個人知道很多東西；我們常常說「廣

博」，這兩個字只有講出前面的一半，後半段沒有講。為什麼廣博很重要呢？因為廣博指的是有人可以看到事物之間存在著潛在的關連。這意思是說，你今天跟某人在一起時，你一定是跟一大片的網絡關連在一起。你說沒有啊！我們兩個人在一起又不用跟誰報備，但我告訴你，就算你當下眼前看到的事情的確是這樣，但這件事還是會跟另外的事情關連在一起，只是目前中間的關連線還不清楚而已；比方一對情侶，等到你們論及婚嫁的時候，這一大片網絡的線就會浮現出來了。所以，雖然很多事情表面上看起來沒有關連，但是潛在的關連還是存在著。

馬英九總統有一次來花蓮參訪，這原本跟我這個做學術研究的人，表面上看來風牛馬不相及，可是到頭來還是發生了一些關係。有天我要回家，發現我進不了家門，社區被很多車擋住，原來是馬總統到我家隔壁尋訪農會總幹事，結果一堆車就把我們家的路給封了起來。雖然我是學術圈的人，他是政治圈的人，兩邊並不相關，可是到頭來還是相關連了。市農會後來幾天仍然很多人聚集，每天都把我家附近的路塞滿，我們那幾天開車就得不斷地說，拜託！拜託！讓一下、讓一下。很多事情在還沒浮上來的時候，看起來都沒怎樣，可是潛在的關連性一浮上來的時候，你就知道了。

這意思是：看不見的並不代表沒有。我們說一個人廣博，就是指這個人可以知道、看到事情的潛在關連，說明這個人對於事物潛在關連的感覺特別敏銳。譬如說，某人今天來到課堂上聽課，你們說這不就是聽課嗎？可是我跟你們講，你們今天在這裡聽課，跟你後來去做某件事，你不要以為沒有關係，到頭來你會發現，隱隱某些東西會勾連在一起、關連在一起，只是這些東

西你自己不知道；但如果你要刻意把它弄清楚，這刻意要弄清楚就是假了，假的就沒有用了。這就像老子講的：「知者不言，言者不知。」⁶這說的是，我們人在真正有感覺的時候會說不出話來，這個「知」指的也是感覺（feeling），當我有感覺的時候，我就會說不上話來。那麼「不知」說的就是人沒有感覺，正因為不知不覺，所以反而可以說話，就像你們在電視上看到的大部分人，都在說很多話，但常常都只是用嘴巴在講，而沒有感覺。但有時候若講出有感覺的話，馬上又會變成醜聞；比如一位秀氣的女明星在電視上玩麻將，她玩到忘我，脫口講出三字經，這話的反應本身是有感覺的，可是有人馬上覺得這女明星講話不好聽。這就是老子說的，有感覺的人不說話，因為他還在感覺中，這點比較重要，沒有感覺的人才會一直說話。我們當老師的人就是在掏空自己，因為我們一生都在講話。

有時候大家會覺得講話是浪費時間，但我要說康德派還是滿重要的，這世上不能沒有康德派，我們老師天生就是康德派。可是談到修行，我們還是要主張感覺派。你看馬克·威廉斯的《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》這本書，他雖然很重視「內觀」，但他不會講太多內觀的步驟，講的重點全是感覺。接著第三本書叫做《奇蹟》（*My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*），這本書還不錯，上學期大家都有看過這本書的作者吉兒·泰勒（Jill Bolte Taylor）在TED 7上講自己中風經驗的影片，後來她把這經驗寫成書，副標題「中風的開悟」是我加上去的，因為她的英文書名就叫做My stroke of insight，我覺得她的英文書名比較好，就把它加回去。

另一本是約翰·威爾伍德 (John Welwood) 的《覺醒風：東方與西方的心靈交會》(*Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*)，這本書是康德派，這本書的好處，是從西方觀點來看修行，而我們的第七本書《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》是從東方的觀點來看修行，你們可以將東西方對於修行的看法，兩方面來對照看。《奇蹟》這本書完全是經驗感覺派，作者所說的完全是自己的生命經驗，她敘述自己因為中風而獲得宗教涅槃的經驗。第五本書也是感覺派，就是巴舍拉 (Gaston Bachelard) 的《水與夢：論物質的想像》(*L'Eau et les Rêves: Essai sur l'Imagination de la matière*)，這本書很棒，他在第一篇就談莫內⁸的睡蓮，他嘗試告訴大家，人的生命是液體狀態，而不是固體狀態，這個觀點其實滿重要的，你從來沒有想過你的生命是液體而不是固體，包括你的思想都有可能是液體的狀態。什麼是液體的思想？你要讀了才知道。另外一本就是巴舍拉的《空間詩學》(*La Poétique de l'Espace*)。

身體技術的重要性

第八本閱讀資料是楊可如的碩士論文《即身成佛的「一體」現：格魯派藏傳佛教徒的身體技術與身體感》，這是她做了將近七、八年才做出來的碩士論文，原因是她跑到格魯派的藏傳佛教中心去修行。在論文中她特別提到「身體技術」，當中很重要的東西就是「大禮拜」。你會問，大

禮拜怎麼會開悟？可是你會發現，人類很奇怪，人類會靠身體動作玩出很多很崇高的境地，比如打太極拳的人，當他每天都打拳，他就可以把太極拳的動作變成一種軟綿綿的意象。有一天我看氣機導引的張良維，老師上課，他請弟子表演給大家看。當你看到他弟子的舉手投足，你就覺得真好，他身體的感覺真好。但若你看台灣的偶像劇，你就會覺得劇中人的身體動作真糟糕，怎麼會這樣子。

你們也看過李鳳山¹⁰的養生氣功，但是你可能就覺得沒有什麼感覺，可是張良維老師的弟子一出來，你就覺得這個人的肢體可以把人的精神境界拉到這麼高。有一天我問他的一位弟子：你跟過這麼多老師，最後拜到張老師門下，你覺得怎麼樣？他回說，因為拜過很多老師，包括熊衛¹¹老師、李鳳山老師在內，最後進入張良維老師門下，他整個人才開竅，才知道這些肢體動作是不需要形式的。張良維會告訴你這個動作還會有不同的轉法、不同角度，而在你所有可能的動作裡頭，只要有一個動作會讓你滑溜起來，你就去試那個動作，不管這個動作的名字是叫雲手、白鶴展翅還是什麼，都不重要；最重要的是你讓它動出來，你就這樣子去做，你就展開了另一個境界。也許會很痛沒錯，但是這痛會引導你到另一個境界去。

張良維說「懶勁」是讓你舒服的，像平時你的脊椎若是歪的，卻也歪得舒服，這就是懶勁。你雖然不一定要把它矯正回來，但是如果你去慢慢旋、去動開的時候就會痛，這痛就叫做「動勁」。張良維老師是第一個把我朋友的境界打開的人。再回到大禮拜，你也許會說，這不過就是肢體動作嘛。可是肢體動作實在不容易啊！這是為何楊可如的論文談的「身體技術」特別重要。

我覺得在宗教修行裡，身體技術是少不了的，所以我要提醒你們，身體技術會跟你的經驗直接連在一起。剛才提到輪匠的不急不緩，講的就是他的身體動作及經驗，從這個認識角度來看，我們可以推想，其實跳舞也可以是一種身體技術與修行方式。修行並不僅限於打坐而已，搞不好打坐是最不好的動作，不會比跳街舞、波浪舞來得好。為什麼？因為當你說打坐看起來最像修行時，這就表示修行具有一個形式，但這形式是你用思想去認識的，你以為是的東西很可能其實就不是。可是那些看不到形式，卻能夠具體感覺到的活動，雖然它的外表看起來不像是修行活動，但它很可能就是。所以很奇怪，修行本身不能只是光看外觀形式。你想瞭解形式的話，很簡單，可以隨意閱讀一本談宗教修行的書，它就會告訴你，打坐要怎麼坐、「大圓滿」要怎麼做。宗教療癒不是要談宗教修行的形式，所以我的書單不介紹你要從哪本經典下手。

非傳統教門修行的宗教療癒舉隅

第九本書是吉噶·康楚仁波切（Dzigar Kongtrul Rinpoche）的《隨在你：放心的智慧》（*It's Up to You: The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path*）。這是一本小書，只講一件事情，就是「隨在你」，這說的是當你有太多框架時，你反而會變得不實在；外在的威儀就是一種形式，但是內在的威儀卻是沒有形式的。另外一本書大家可能比較熟悉：《依偎在佛陀的膝上》（*In the Lap of the Buddha*），這是一位愛滋病患者寫的書，為什麼會用這本書？因為他講很多自己具

體的病痛跟修行的關係，若是你沒有病痛的話也許就不需要用他的這種方法修行。另外一本書我現在買不到：《音樂與心靈》（*Music and the Mind*），我覺得修行也需要音樂。我曾經看過好幾部伊斯蘭教的音樂影像，但是我沒辦法取得，youtube上也沒找到。這本書現在也沒有了，但我們可以去圖書館找找看。

第十二篇的學術文章是黃冠閔的文章，他是很喜歡的巴舍拉專家，讀他的東西會產生很多領悟、很多感覺，他的文章你們都能在思博網上找到。第十三本書不得了，是葛吉夫（George Ivanovich Gurdjieff）的《第四道》，但是我不敢介紹這本書給大家看，因為太厚了，所以改用他的學生鄔斯賓斯基（P.D. Ouspensky）談他老師葛吉夫的介绍書《探索奇蹟：認識第四道大師葛吉夫》（*In Search of Miraculous*），這本書好像是去年才出版的、比較好讀，這會讓我們看到希臘東正教的宗教修行系統。另外，我在過年後才寫完的一篇論文〈民間宗教的「他界」修行〉¹²，寫得還不錯，但是沒有放在這裡。

〈民間宗教的「他界」修行〉一文中寫到，一位師姐經常提到自己的夢啟經驗，當中有幻化夢境的各種東西。後來我決定只寫一點點，當中最重要的是，她可以靠著夢，把她一生的戀情變成一部愛情神話，一部史詩式的愛情神話。這很難得啊！你說修行怎麼可以到這種程度？你可能會以為這不是修行，以為愛情只是她的夢的內容而已。但真正重要的是什麼？是夢。我的問題意識就是討論：夢怎麼能夠變成內在的真實感？夢怎麼可以真實到她會用來說明她跟那個男生的關係？當然不是只跟一個男生，而是跟一大堆男生。我一直覺得夢應該是修行的一部分，有機會的

話，大家可以讀我的這篇文章。

基本上，我們這門課就結合這兩派：「感覺派」跟「康德派」的書來讀，最後還有一本書：哈洛·卜倫（Harold Bloom）的《靈知·天使·夢境》（*Omens of Millennium: The Gnosis of Angels, Dreams, and Resurrection*），這本書是這幾年來影響我很重要的一本書，它的重要性在於幫我解開對於夢的瞭解，它讓我開悟的一句話是：「自從有人類以來，就有天使。」你會問天使在哪裡？可是他說的天使很清楚：只要有人類以來，天使就一直存在。這意思是說，人類的腦袋一定會創造天使，人的腦袋如果沒有創造天使，人類就會不幸，這是最根本的要領。

人類會不斷去追求天使。你說沒有啊！我們東南亞沒有天使，怎麼會沒有天使？王爺、媽祖和金母娘娘也是天使啊！猶太語言中有一個字是天使界，這個天使界一般來講就是「靈界」，人類的腦袋若不產生靈界就會不幸，這最根本的一句話把我打醒了。哈洛·卜倫為什麼能夠開悟呢？他是非常有名的文學教授，曾經得過很嚴重的憂鬱症，後來是透過自己對於天使界的領悟，把自己的憂鬱症治好的；由於完全是經驗性的治好，所以他就在感激的心情下，寫了這本書。作者的知識太淵博，他講一句話許多東西會跳過去，且還寫得很順，這是因為他的知識太豐富，若你的知識太淺薄，讀這本書就像看漫畫書一樣，雖然一句句讀過去，你卻什麼都沒讀到。到現在為止我自己已經買了三本，讀到書不見了我就趕快再去買一本，每買一次就重讀一遍。這不是因為我為這本書寫序，所以這樣讀，我不讀自己寫的序，因為凡是自己寫的東西再讀就沒意思了。

所有宗教療癒很重要的一點是：「朝向他者，朝向你還沒有體驗到的東西。」你要把自己開

放出來、朝向他者，這點非常重要。我們的計畫是這樣，每次上課你們就把我的講義帶過來，我們沿著第一講開始講，然後我會空出一些時間，讓你們討論你們讀到的東西，你們也會聽別人講，大家就這樣互相融合。

註釋

- 1 以下所介紹的療癒類書籍，詳細書目資料請參見本書最後之「延伸閱讀」。
- 2 請參見：德勒茲（G. Deleuze）（2009），《法蘭西斯·培根：感官感覺的邏輯》（*Francis Bacon: Logique de la Sensation*），陳蕉譯，台北：桂冠。
- 3 平實導師為台灣民間佛教團體「正覺同修會」的創辦人。
- 4 薩德侯爵（Donatien Alphonse François Sade, Marquis de Sade, 1740–1814）是一位法國貴族和一系列色情與哲學書籍的作者，以描寫色情幻想和導致社會醜聞而聞名於世，以他姓氏命名的「薩德主義」（Sadism）則意指性虐待。其最著名之

- 著作為一七八二年出版的《索多瑪一百二十天或放縱學校》(Les 120 Journées de Sodome ou l'Ecole du Libertinage)。
- 5 請見：畢來德 (J. F. Biller) (2011)，《莊子四講》(Leçons sur Tchouang-tseu)，宋剛譯，台北：聯經。
- 6 《老子》五十六章。
- 7 T E D是技術 (technology)、娛樂 (entertainment) 與設計 (design) 的縮寫，由Richard Saul Wurman於一九八四年發起。一開始是這三個領域的專業人士聚集的會議，後來陸續出現教育、藝術、商業、文化、科學等主題，受邀的演講者都是該領域的青英，針對自己擅長的主題進行精要的演說。T E D目前成為世界知名之免費提供跨領域演講影像資料的平台，二〇〇六年改成非營利組織。
- 8 莫內 (Claude Monet, 1840—1926)，法國印象畫派創始人和代表人物之一。
- 9 張良維，「東醫氣機導引」創始人。以下氣機導引的說明引自「中華氣機導引文化研究會」網站：<http://www.qji.org.tw>。張良維先生自民國八十八年三月起，向社會大眾推廣「身體自覺」的實踐原理，編創氣機導引十八套修練身心、護衛人體氣機的功法。所謂「氣機」指的是人體氣化機理的簡稱，人體藉由五臟六腑的氣化作用形成生命的動力，故調理氣機，使其循序暢達，是身心健康的法門。而「導引術」則是中國古代藉由運動進行療病養生的方法，採合了歷代武術、氣功、丹道養生，乃至禪宗思想。氣機導引蒐羅中國古代身體文化在動作、呼吸、意識鍛鍊上的精華，結合中醫與現代醫學原理，以螺旋、延伸、開闔、絞轉、靜心、旋轉、壓縮、共振為八大原理。十八套功法包含「太極導引」、「禪修導引」、「瑜珈導引」、「按蹻導引」，目標為養生保健、改善生命品質。有關「氣機導引」更深入的介紹，請見：張良維 (2002)，《氣機導引：十八條身心活路》，台北：時報。另一本余德慧老師在宗教療癒課堂引述過的書為：張良維 (2001)，《身體自覺：太極導引陸上游泳》，台北：時報。
- 10 台灣著名的武術與氣功大師，創辦梅門氣功。
- 11 台灣太極導引身體功法的創始人。
- 12 余德慧、許雅婷 (2010)，〈民間宗教的「他界」修行〉，《台灣宗教研究》九卷一期。

第二講 · 身體的人文空間

譬如某個地方很痛，整個人就會變得很亂，呼天喊地的，有人會抱著枕頭在那邊忍，有人會想盡辦法這裡靠一下、那裡靠一下。但為什麼這些情緒都會不一樣？為什麼同樣的痛，引發的情緒卻因人而異？因為，你在發展身體的人文空間以試著調解這個疼痛。

編按：本次課堂並未一開始就錄音，估計錄音檔開始於上課兩、三分鐘後。但透過事先掌握此講次的課堂結構，或可彌補讀者刚开始閱讀時有「鐘聲響了才進教室」的斷裂感。本課堂分成兩部分：1. 余老師概論式地說明身體與修行的關聯，發展了「身體的人文空間」這個概念，並分析兩位同學的經驗描述。2. 修課同學報告了楊可如的論文《即身成佛的「體」》現：格魯派藏傳佛教徒的身體技術與身體感》，余老師隨即分析、延伸之。

「道成肉身」的意義

……當我們談身體的各種「收納器」，不見得是皮膚，有時候是眼睛、鼻子、耳朵，你的全身都有收納器，這些收納器，有人拿它來做五官的享受或者官能刺激，但也有修行人將五官的作用變成修行的媒介，這兩者不一樣。譬如，A同學很愛燒香也很懂得燒香，可是你要注意到，燒香有千百種的燒法，但可能只有一、兩種會進入你的內心生活。像沉香，很多人燒沉香，燒沉香要有某種能夠迎接沉香的身體，沉香才會「進入」。而一旦它進入你的身體後，你的身體不是只有沉香的味道，更會有沉香的「氣息」。這裡所講的「氣息」不是你吐氣後而有的那個氣息，而是說你的身心狀態會產生與沉香類似的品質。產生了這個品質，表示你跟沉香之間已經產生相互「牽手」的現象了。如果你沒有考慮到此，也就沒有跟沉香「牽手」：沉香在這裡，而你在那裡，你不會覺得沉香有什麼不一樣；可是你一旦牽了手，如果我不把沉香擺在這裡，我就沒辦法

把課繼續上下去，因為其中的某種關係已接上線了。

本週的宗教療癒課將談的全部都是身體，皆是以身體來進行的，萬一你的身體太僵硬，完全沒有感覺、沒有感應，你要回家懺悔，因為你的身體在拒絕任何的修行之道。若你的身體是這種情況，你要開始改變你的身體狀況，但不是變得更強壯或是長肌肉，而是改變你的身體和世界的關係。譬如，當你一進到某個地方，你在那裡坐立不安，如坐針氈一般，這就表示那時你對世界是排斥的；可是如果某個地方，是你的身體可以跟它一起呼吸的地方，你會覺得很安適、舒服。今天宗教療癒的課，最核心的一點即是所謂的「道成肉身」。

何謂「道成肉身」？這是說，你的身心狀態變成了「道」本身的媒介，變成「道」的操作平台。真正的操作平台其實不是我們的肉體，那會是什麼呢？關鍵在於你們的身體能不能產生人文的貢獻？如果你不能肯定這一點的話，很多的東西就解不開了。這是在說，你的身體能不能產生人文空間，但何謂「身體的人文空間」呢？同學們，用你們的語言試著講講看，用你們的方式去領會，不懂的同學不要擔心自己不懂，你本來就不懂，這是無所謂的，但總是會有同學懂，就算是一點點也要講出來。

人文空間的殊異生產

同學：如果以我現在正在學習的中醫來說，老師所說的這一塊（身體的人文空間）在中醫的

領域裡是已經被掩蓋掉了。

余老師：為什麼中醫原本可以給出身體的人文空間？

同學：因為中醫的考慮是比較整體性的。

余老師：「氣」、「經絡」或「精、氣、神」這些東西，可以在生物體的解剖中找到嗎？其實是找不到的，它們不是在肉體裡頭。所以，中醫的論述是在創造一種人文空間，許多專有名詞並不代表生理的一個器官，譬如說「肺經」一定是在肺部嗎？肺經絕對不在肺部，而且「膀胱經」也不是在膀胱。那這些東西是如何產生？這不是身體必然會產生的。歐美應該也要有氣、經絡這些才對，可是歐美實際上並沒有經絡、穴道這些東西，因為他們的人文性不在這個地方。就西方醫學的發軔來說，譬如說在看脈搏時，看的是每分鐘脈搏的跳動次數，從脈搏次數中來決定它和心臟或是血壓的關連為何。這是他們所聯想出來的，是否真的有關連就不知道，但這也是他們聯想出來的希臘醫學的人文空間。

但是經絡、穴道是中國人從他的身體、感覺裡頭創造出來的人文空間，若我們將這人文空間給西醫看，西醫會說根本是無稽之談，測不到的東西就是不存在的。你可能會說：「有！這裡有一股氣。」他則會說這根本是血液在流動，一定不會承認你所說的。這只是華人生產的身體人文空間的一個有系統的例子，可是對我們的感官而言，人文空間隨時都在產生。

某些時候，我們的身體感到極度疼痛，便會相對地產生某些情緒，而這情緒是否就只有這一種？不見得。譬如某個地方很痛，整個人就會變得很亂，呼天喊地的，有人會抱著枕頭在那邊

忍，有人會想盡辦法這裡靠一下、那裡靠一下，試著去處理它。但為什麼這些情緒都會不一樣？若說是因為痛而引起的，那為什麼同樣的痛，引發的情緒卻因人而異？因為，你在發展身體的人文空間以試著調解這個疼痛。在你的身體裡頭，有一個跟人的想法接近、卻很靠近身體的東西，儘管它不屬於人的想法。

舉例而言，若將你一個人丟在家裡，你會是什麼感覺？對A來說可能是非常自由，輕鬆自在；可是B會覺得很空虛、很孤獨，都沒有人陪；C可能沒感覺……，什麼情況都會有。為什麼會不一樣呢？因為你的身體在關照著周遭，有一種叫做「人文」的東西會去鋪陳你的身體狀態。不要以為你的身體狀態就只是一個身體，這句話是很混帳的說法。更混帳的說法是我們的身體就是臭皮囊，這種說法極端不尊重身體的重要。不是因為身體很重要，而是身體產生了人文空間，使得很多事情變得可能，可能讓你從焦慮變成恐懼，可以從恐懼變成愉快，愉快變成自由。

所以我講宗教療癒時講的就是這個東西。或許，癌症病人一樣會病痛茹苦，可是宗教修練後，你的人文空間會發展出另一個東西，可能有某種力量，而這個力量會使你的苦不是唉唉叫，不是亂糟糟，可能是痛一下，然後就沉靜下來。有時候嘴角稍微會笑一下，旁人會覺得不可思議，怎麼會這樣子？因為痛的感覺有各種樣態，有的人是在疼痛時，覺得他不應該痛，覺得整個人被痛得很冤，可是有人會覺得本來就應該痛，刺的時候就咬一下，這是兩種不一樣的人文空間，會提供完全不一樣的東西。所以在此，我們講宗教療癒的真正操作平台就是「身體的人文空間」。

認知空間 vs. 身體人文空間

同學：有一個人罹患癌症住進醫院，他非常恐懼，面對化療時也是很恐懼，但是當他講他家裡的事情時，完全沒有害怕的樣子，反而變得很正常，可是一直以來他的腹部是不舒服的；另外，他對政治有些關心，看報紙時就會罵，一點也沒有害怕的樣子。這是否也是身體的人文空間的某種情況？

老師：這比人文空間多很多，這是「認知空間」，認知空間較多成份歸屬在意識和語言的這一邊。譬如你說了話，有人從話語中得到安慰，這比較屬於在話語裡頭，儘管是非常靠近身體了。對做化療的病人來說，他會期待今天的化療能夠帶來什麼變化，譬如，最近我在觀察翁雯柔¹的日記，她本身是位醫生，基本上很清楚自己的醫療過程，她咬著牙撐下去，可是這只是認知的部分，但當某個標靶藥物²打下去，她整個身體就長出了疹子，她是皮膚科醫生，知道若去抓疹子會流血，細菌會跑進去，還會化膿，越來越嚴重；她以前一天到晚都在跟病人講不要去碰，可是當她自己碰上了以後，她也只能不顧一切地抓，因為她的身體沒辦法抵抗她在認知上的策略，身體自己當下就在反應。

翁醫師的媽媽看到她這樣，一點辦法都沒有，可是我常在想，沒有辦法就是有辦法。以前老奶奶看著孫子受苦時，老奶奶的醫學知識最差，什麼都不會，可是她看到你這樣時，她會輕輕地給你碰、摸，不要小看這一碰一摸，常常病人就會安定下來。你一定會說就只是碰和摸嘛，但就

是要老奶奶的「碰」跟「摸」才行。「老奶奶」是什麼感覺？她是以前疼愛你的人，疼愛你的人摸你跟陌生人摸你的感覺是不一樣的，你的身體會知道。同樣的，親近的人生病時，很多人會幫他按摩，可是各人按摩的感覺全然不一樣，這個不一樣就是一點一點的人的感覺跑出來，這比較接近我們談的人文空間，而非認知空間。

再來舉例：很多媽媽知道小孩子感冒躺在床上，媽媽通常會倒一杯水，在觀世音菩薩面前，在孩子的旁邊念「南無觀世音菩薩」或是大悲咒，念完之後將那杯水給孩子喝。這杯水還是一杯水，可是你會感覺到小孩子喝完之後，很容易就睡著了。為什麼？因為那裡面有媽媽溫柔的人文空間被小孩子接受了，小孩子接受到了，就會想睡覺，因為那是舒服的。又例如小孩子感冒沒去上學，有愛心的媽媽給孩子煮雞湯，小孩子只要喝到雞湯，就會心滿意足地睡著了，雞湯並沒有醫療效果，可是它可以幫助小孩感覺到自己可以休息，若你能讓病人感覺到可以休息，你就是用你的人文空間走進了他的身體，因而可以撫慰。

像是阿嬤養大的，我從小身體就很糟，非常頭痛，阿嬤什麼都不懂，可是阿嬤就拿薑，輕輕地在我的頭上擦。對小孩子只能輕輕地擦，不能太辣，她每次一擦我就睡著了。這代表這樣做有效嗎？不曉得，我只覺得阿嬤拿薑擦我的頭，我就想睡覺，因為跟阿嬤在一起就會有一種放鬆。你們可以看出我講的是內在的、非常靠身體的那一層。

若是只有認知的改變呢？譬如，某天A想不開，我跟他說，你應該要這樣、那樣……；就認知層次而言，我是在改變他，可是卻完全沒有進入身體的層次。但如果A知道自己做錯了，他覺

得老師一定會罵他，結果老師說「不要緊、無所謂。」一種撫慰的感覺就佈滿全身，這些話就有進入身體內層的部分，這部分我們叫做「感動」。

以B同學去阿水伯³菜園的經驗為例，阿水伯有小腦萎縮症，他賣菜給中盤商時，人家少算一百元，他問也沒問就走開了，在旁邊看的人會覺得阿水伯一點都不計較、不貪。結果最受到感動的人是B，不是阿水伯自己；因為在B眼裡，阿水伯是一個瘦弱的人，但他卻做了很多很多的事情。阿水伯沒給B教訓或是什麼宗教療癒，可是他的身影卻直接給了B在身體上的療癒；B開始感動，開始在心裡流動，我們稱這個現象為「蕩漾」。一直到蕩漾停下來不再蕩漾為止，有時候可能三十秒或是一分鐘，但一分鐘太長了，人的心臟會受不了一分鐘的蕩漾，除非是當場哭。但哭就不是蕩漾了，而是一種傾倒自身、讓裸露的自己跑出來的狀態，或許哭個五分鐘，像看電影般一邊看一邊掉眼淚，最後全身就被洗乾淨了。宗教療癒就是幫你「動動刀」，將全身洗滌乾淨。

或許有人會問，為什麼不是電影讓我感動？這是人文空間的關係。你可以抱著你家的狗或是猴子看電影，當你在感動得一塌糊塗時，你的狗卻在那裡睡覺，為什麼狗不會感動？因為牠不認識電影，而你會看電影是你的文化、你的人文空間在作用和發展，不是每個人都看得懂電影，像我有天帶三歲小孩去看電影，他就一點也不想哭，他覺得這一切很莫名其妙，因為他身上的「人文片段」彼此連接不起來，有時候則會亂連一通。而你的人文層面，恰好跟你的身體狀態是平行地在一起的。

療癒的媒介何在

C同學：我想分享高中時在靈糧堂看到弟兄改變的經驗。那是我當時參加的基督教教會，這個教會講求一種「聖靈充滿」的經驗。就是在禱告時，突然有一些人會被聖靈充滿，而當他被充滿時就會說出一種「方言」，所謂方言就是神的國度的語言，不是人類的語言，你根本聽不懂。他們會講得很順很順。有的人在說方言時臉上會很喜樂，有的人會流眼淚、鼻涕，時間大概幾十秒，不會太長。我注意到，當他們被聖靈充滿時，他們的臉上會有一層光暈，好像天使一般，但說完之後就醒過來了。我那時很羨慕他們的感覺，好喜樂，而且好像在那一刻的充滿後，就一直影響著他們以後的生命，包括願意改變壞習慣。我想，這裡的「充滿」大概是把人帶到人文的空間，這真的是很美妙的。

另外一個類似的是主愛之家的鮑牧師：當他第一次接觸基督教，聽牧師在台上講道，和跟大家一起禱告，當下便毅然決然要戒掉自己的壞習慣。所以我懷疑，現場是否也有聖靈的因素在活動，也產生了這個人文空間？雖然這不是靈恩派的教會，但現場一定有活躍的東西在那裡。包括我自己的禱告經驗也是：禱告的人講的多半是關心與鼓勵的話語，其實並沒什麼特別的，但是當禱告進行了幾分鐘之後，就會把你推進了某種很奇怪的境界。你會覺得為何這世界上，有人在第一次見面時就會為你禱告，這樣的誠心如此讓人感動？

余老師：基本上你所問的問題是，到底這裡頭的「媒介」是什麼？是《聖經》的話語讓你改

變嗎？這很像在談音樂治療時，我們問「是哪一種音樂讓人感動？」這個問題對嗎？是不對的。為什麼？音樂治療不是因為哪一卷音樂帶而有效，當你進入某一個回憶空間時，再怎麼樣爛的音樂帶，都會成為你療癒的媒介。可是若你不跳進某個空間，你便沒有感覺，再美妙的音樂，你也只是覺得很好聽而已，之後就沒有了。真正的問題不是某個東西或話語。是不是牧師講什麼話，趕快把它記下來，每個人看到這段講道就會感動？不會的，跟那個沒有關係。而是跟你那時候的身心狀態恰好要跟什麼東西連結有關。

就好像皇帝每次在外遊歷回來，在宮裡想起來：「我在浙江的時候，別人不知道給我燒了什麼菜？」而千方百計一定要找到那道菜，宮裡廚師沒辦法，差人快馬加鞭到杭州去調查，到底那時候是誰煮了什麼菜給皇帝吃？設法取得菜單，也同樣做了一道，拿給皇帝吃。皇帝夾了一口，搖頭說：「不是這一道菜。」為什麼呢？因為皇帝已經心轉物移，回到皇宮裡來了。

以人文的細胞去感受

在聽B講阿水伯的花園時，我的心裡很有感覺，我小時候就是在菜園裡跑、聞菜園的菜葉長大的，譬如摘高麗菜、花椰菜，那濃郁的菜香根本就構成了我的回憶，但後來為什麼我不喜歡菜園？因為充滿了化學肥料的味道。南部的土地是高屏平原，土質不會髒髒黑黑的，而是乾淨的黃土。我們在墾土窯時，對土的感覺是喜歡的，不會覺得土是髒髒的，而且我們把蕃薯放下去時，

聞到的土是香的；可是現在的土，尤其是花蓮的土，我不敢下去，還沒下去鼻子就聞到一股化學的味道，很可怕。以前我們都拿黃土來玩，因為很有黏性，我們做完之後，就會壓一壓，做成一個盒子狀，小朋友就會去玩「澎！」，如果一倒下去，中間出現一個洞，那就是「大王」，如果什麼洞都沒有、整個坍下去，就表示他很爛。我們每天就是在那邊玩泥巴，可是離開屏東潮州以後，我就不敢碰了，台北的土地很髒，而東華的地也像是百年來用化學肥料施肥的甘蔗田，在冒著化學煙。所以我聽到阿水伯的花園可以聞到菜香，就勾起我那些記憶，這些就可以療癒了。

如果是癌症病人去那兒，他就可以聞菜香或是隨便煮煮，這樣吃就很香甜，他們能不得療癒嗎？並不是他們吃到乾淨的蔬菜就得療癒了，而是想到竟然還有一塊土地，能夠用這樣的方式去供養出「菜根香」，這個菜根香讓病人的身體開放了。其實，也可能當另外一個人碰到了菜園時，他自己卻是封閉的。阿水伯的菜園雖然沒有寫著「療癒花園」，但他都保住了菜香、土地、水源的乾淨，這是最重要的。小時候我們都是去河裡挑水來澆菜，河裡的水非常乾淨，還可以撈魚，你會很喜歡那種水，唯一讓我們不喜歡的是有人會用大便來澆菜，雖然有人解釋說這是有機肥，不過基本上我們還是不喜歡。所以一個不說自己有療癒效果的地方，卻可呈顯出療癒。可是專門在講療癒的地方，你看到的完全不是療癒，而是形式。

譬如說這裡寫著「沙遊區」，放一個沙遊的坑，你可能會覺得很髒，會發現不知多久都沒有人去那兒做沙遊了，若有人去，用骯髒的沙也可以算是做沙遊嗎？充其量這是拿沙子來玩，只能稱作沙子遊戲。

所以我們要保持住最原初的東西，這就在你的身體這邊，在你全身的感受細胞之中。但你的感受細胞不太夠用，所以你有**人文細胞**、**人文感覺**，用你的**人文感覺**去操作。或許你會問：念經會不會獲得療癒？這我就知道了，對某些人來講沒有，但對有些人而言就是有，這個問題其實問錯了，關鍵詞不是「念經」，而是你那時候自己的狀態為何？所以不要弄錯關鍵詞。

同學：當我們聽到了一種特別的音樂、某個節奏或是書本的香，而把我們帶入舒服的感覺，這是人文空間嗎？

老師：如果你接應得到它們，那就是了。像我是阿嬤帶大的，「臭奶香」（台語）是我最喜歡的**味道**，因為它馬上讓我感覺到阿嬤就在旁邊。以下看講義第二條：

入道不能以理知，以為理據如此，必可通達開悟之境，此為意識之妄想也！身心要具相，兩肋要插刀，方得要領。首先，宗教經驗必須進入**心理事實**，如何讓心理綿延，如何進入大愛，此非通過個體的**殊異性**不可。

殊異性絕對不是概念，不是指你的個性跟我的不一樣的這種差異，殊異性從未被談過，它一直以某種方式活在你自己的身體裡頭，它需要活的身體和心情，通常我們的身心狀態屬於慣性與不知覺，很少能夠自身喚起，只有少數能被自己喚起。我比較熟悉的是**乩童**，我研究乩童時，就發現他們透過夢啟，給自己很強烈的撼動。也透過神聖的半物⁴，如焚香、禮拜、祈禱這

些活動，而他們的醒覺靠的是「冥視空間」⁵，不是讀經、拜佛的儀式活動。冥視空間就是最主觀的，何以為「冥視」？就是要把腦袋蓋起來，用另一隻眼睛去看見。中國人為什麼用「冥」字呢？因為冥就是暗，看不見，可是冥視卻是一種看見，這不是矛盾嗎？明明什麼都看不見，為什麼會看見？但就是有人會看得見。

譬如你在看你的媽媽時，就會看到冥視空間，為什麼？雖然有時候媽媽會說「么壽小孩！」你卻會笑笑的。為什麼會有這個反應？因為你會直接對著媽媽看不見的地方去做反應，有時候我們喜歡媽媽，並不是因為媽媽長得很漂亮，而是自己有某些東西跟媽媽的某些東西（連結）在一起，譬如說我和我祖母^{三三}在一起，雖然我祖母在他人的眼中是恰查某、是壞女人，可是我從不知道我祖母很壞，為什麼？因為我祖母有太多的東西跟我連結在一起，譬如說我出去玩，錯過吃晚飯時間才回家，我就會看我祖母在不在，如果她在，我就安全了，如果不在我就慘了，這樣的^{三三}在一起，就構成了很多的身體感覺。

身體技術的拆解與創造

編按：以下，同學口頭報告一本論文：楊可如（2009），《即身成佛的「體」現：格魯派藏傳佛教徒的身體技術與身體感》，東華大學族群關係與文化學系碩士論文，未出版。余老師隨後

從文中「大禮拜」操作方法中「慢慢靜靜」四個字談起。

「慢慢靜靜」這四個字，就是人文的部分，他們每天在大禮拜的時候，慢慢體會到這四個字，就是在養身體的人文空間。有可能會養到走路的感觉都不同了，可能別人都已經發現了你的不同，你自己卻沒有發覺，其實是身體已經發展出某個操作平台，將這四個字鑄成一個東西。可是這四個字不能從字義上去理解，而是要從身體的操作上發生經驗，慢慢感覺到這四個字的內涵。這四個字的內涵，就是要透過每個人不同的特質和特性去感覺。有人剛開始禮拜的時候很急躁，有人則是緩慢的，有人禮拜時容易感到疲累，有人則是感到興奮，每個人的狀態都不相同。但是不論狀況為何，最後就是要用自己的身體去感覺。譬如，A可能是你人文身體的起點，雖然知道「慢慢靜靜」這四個字，卻是沒有用處的，你還是要從A點做為開始，慢慢地往前爬進，直到越過某個處境時，就會發現自己有所不同。但是自己可能不會知道這個過程，因為我們自己就是身體，而我們是不知道身體的。我們現在看到的資料，裡面談的都是操作過程和發生的事情，但這都只是僅供參考，和發生的直接經驗沒有關係。

同學：所以這就像太極導引一樣，都是一種身體基礎？

余老師：對。

同學：加上每個人的個性差異，所以並非一體通用在每個人的身上，特別是指導者指定的動作。

余老師：包含氣機導引的張良維老師，也認為不要有任何形式的東西，身體走到哪裡就到哪裡，走不到那裡也不強求。形式的東西是讓人知道，有人可以做到某種情況，但是彼此狀況不同，也無需相學。現在的問題是，聽完這篇報告之後，以大禮拜做為例子，我們如何借用這篇文章，充實我們對「身體技術」的概念？首先，我們要從文章中找尋真正的關鍵字，有人可能會選「觀想」這兩個字，但這對身體技術來說其義過高，因為大禮拜是身體技術的一種，不只是精神的事物。大禮拜的人文生產為何？剛才討論了四個字「慢慢靜靜」，它的肢體動作在文章中已經描述得很清楚，透過影片也能瞭解大禮拜的動作。

所有身體技術都含有動作本身和人文身體描述這兩個部分，所以，讓我們假設有一種身體技術叫做「慈悲手」，請設想一種肢體動作，還有透過肢體動作而生產的人文身體的描述。譬如，同學將自己的一隻手貼在自己的心輪上，然後將另外一隻手貼到另外一個人的心輪上。讓我們來試驗看看，這樣的動作，能不能讓人產生「慈悲」的感受？

同學A：沒有特定的情境，很難有這樣的感受。可是我們可以感受到彼此的心跳，心跳會讓人感受到一種溫暖與慈悲的感覺。

余老師：這位同學的描述，詮釋多過於操作，太多的詮釋而太少的操作。為什麼太少的操作？我們大家都想透過這樣的動作，生產一種「慈悲」的感受，但是在這裡只談「慈悲」是不夠的，因為「慈悲」是由其他元素所構成的。因此，在動作中必須有某些成分，而這些成分中也包含了慈悲的元素。譬如慈悲裡面包含了「用心」、「溫暖」、「愛」、「柔軟」，像柔軟和溫暖

是可以操作的，譬如我們可以將手弄得很溫暖，將體溫讓對方感受到。但是「愛」能做得嗎？所以在這裡面比較能操作的會是「溫暖」和「柔軟」，雖然不只是這樣。如果把「愛」變得可以操作，那又會是什麼？

同學A：不忍心，捨不得。

余老師：對，不忍心，但是有沒有肢體動作能做到「不忍心，捨不得」，有沒有一種肢體動作可以做到？

同學A：就擁抱啊！

余老師：可是「擁抱」就有可能會變成「疼惜」的感覺了。

同學B：我想到四個字：Q、慢、柔、勻。

余老師：那有沒有配合的動作，或操作的過程？雖然太極拳裡面也有很多這樣的特質，可是我們卻不太會在太極拳裡感受到「慈悲」。

同學C：接近對方的身體，拍、撫順、揉、按。

余老師：好，這個有操作，而且操作得非常具體。

同學D：我想到的是「刷背」的動作。

余老師：要怎麼刷背才會讓人感受到舒服？

同學D：還是要「慢」、「服貼」、「滑順」、「用力」。

余老師：這就是「大愛手」的方法。

同學E：雖然是同樣一個動作，但是每個人做的質感又會不同。有些人做起來，會讓人有觸電的感受，有些人做的時候，卻會讓人有一種被冒犯的感受。

余老師：你的話讓我想到，每天在面向別人時，我們的臉色也是一種身體技術，你是否總是面帶善良的微笑，而不是邪惡的微笑。就剛才說到的「大愛手」，動作的起手勢就是「安靜」，每個人都靜得不得了，在「安靜」中開始感受到孤單，這時慢慢有一隻手在你背後緩緩地靠近、貼觸，你開始感受到這越來越像媽媽的手，不會太用力，她會知道在那兒你需要一個支撐，在這個時刻裡，大愛手就會變成「慈悲手」。你們可能還不太懂得怎麼設計，但只要知道其中的技術，就可以千變萬化。無須刻意去學，只需要有幾個元素在裡面就可以了。

身體膚慰與疼痛緩解

同學：我一個朋友的小女兒，有一次感冒生病，看著她難過的表情，我們就不自覺地想要去安撫她。然後我就用手慢慢地摸著她的頭，慢慢地碰碰她的臉，然後她就慢慢穩下來了。

余老師：這樣做一定能讓小女孩穩下來。任何一種身體上的疾病所造成的疼痛，都會造成身體和精神上的混亂。而人文身體空間則可以把精神上的混亂平穩下來，雖然無法完全將身體上的疼痛消解，但是緩和精神上的混亂，就可以減少七成的疼痛感受。據網路上醫生的估計，用藥只能將疼痛減少三成，但是那種精神上的混亂佔了七成，如果能將那七成的混亂穩定住，就能夠忍

受那三成的身體疼痛。但是如果繼續混亂的話，疼痛就會成為十分，而若能將混亂降低，疼痛就能減少到四分。這成為我長久在思考的問題。許多人告訴我，他們看著病人痛到無法忍受的狀況，陪伴者卻一點辦法都沒有，病人多半只能依賴藥物如嗎啡。可是一般人並不知道疼痛有好幾種，而減緩疼痛的方法其實就近在身邊。

譬如病人很不舒服在抓皮膚的時候，如果有人隔著衣服輕輕地撫摸，那種癢的感受就會減少許多。身體不舒服的「癢」開始發生時，如果還有理智時，我們還能夠忍受著不去抓，可是如果生活中的不順遂讓情緒混亂，理智比較喪失的時候，那種癢的感受就會變得異常強烈。不要認為自己沒有專業能力，就只能站在受苦者身旁束手無策。身體技術是很有用的，具有精神生產力的陪伴者在受苦者的身旁，一定會生產出有效的身體陪伴技術。

不可能的慈悲

雖然慈悲會讓人感動，但試圖透過做某些動作以抵達慈悲，慈悲的感受便不會產生，所以是不可能有意地透過動作而抵達「慈悲」感受的。因為真正的「慈悲」是一種「不可能的慈悲」，「慈悲」不是一種透過某些特殊作為就能抵達到的感受。

譬如，很多人喊著要「成佛」，但無論念了數千萬遍也成不了佛。為何這樣不會成佛？因為這樣的行為，太過於直接，試圖直接抵達，就不可能成佛。那麼，要怎樣才能「成佛」？其實

「成佛」的方法有好多種。譬如有人站在河邊，想著自己不會游泳，卻突然被人從背後推進急流中淹死，結果他就成佛了。很多人會說，某個修行人聽到另一位修行人要往生了，他就說也要跟著去了，然後就立地往生。是真是假難以判斷，但我推測，大部分都是捏造出來的神話。

「慈悲」作為一種不可能而存在，那要如何才能「慈悲」，其實就是要「不慈悲」。有一部韓劇《太陽的女子》⁶，描述一位妹妹對姊姊復仇的故事。妹妹在長大後發現姊姊在她幼年時，趁著父母不在家的時候，將她帶到首爾火車站拋棄，於是她就在孤兒院長大，過了悲慘的一生。雖然當時姊姊也後悔了，想要再回頭找妹妹時，妹妹卻已經被衝散在人群裡了。妹妹長大出社會後，由於沒有身分背景，只能從低階的工作如助理職位做起，卻也因緣際會知道，當年在火車站拋棄她的姊姊，已經成為一位有成就的上流社會名人。姊姊也立刻認出自己的親生妹妹，同時也一直想要掩飾自己的罪惡。社會上的人都認為姊姊良善，但妹妹卻不斷地洞悉姊姊的惡行。

最後的結局，是眾人勸妹妹要原諒姊姊，但妹妹卻無法原諒而選擇復仇。因為姊姊過去所做之惡，使得妹妹的「慈悲」成為一種不可能，而必須要透過報復才能獲得「慈悲」。妹妹四處揭露姊姊的罪行，使她在眾人面前飽受羞辱，但妹妹這樣的作為，卻意外讓姊姊領悟到，原來自己的未婚夫並不愛自己，而愛自己的人卻是一個窮小子。

某天，在妹妹預告對姊姊的下一個復仇行動時，姊姊卻笑著回應妹妹：「你就去做你應該做的事，沒有關係。」然後，姊姊約了窮小子一起去看電影，但事實上姊姊卻是想了解自我。開車赴約途中，姊姊突然放開駕駛方向盤，發生車禍而被送進醫院。在昏迷中，姊姊進入一種「冥視

的空間」中，在那裡姊姊碰到了她的母親，傾訴自己這些年來所受的痛。母親在陪著她一段時間之後，告知她不屬於那裡，而她應該要回到人間。

在昏迷中，許多人來看她，認為沒有機會可以再讓她清醒了。那個窮小子摸著姊姊的手，而妹妹也喊著她的名字，姊姊循著妹妹的呼喊而回頭。在某個昏迷的處境中，姊姊和妹妹坐在大海邊，兩個人沉默不語，鏡頭帶到妹妹將頭慢慢地靠向姊姊的肩膀，而結束了所有的劇情。

當妹妹做出了將頭靠向姊姊肩膀的動作時，就是一種「原諒」，「慈悲」就在其中湧現。這就是我們所談的，「慈悲」雖然不可能，但是因為中間有一個媒介，而讓這個「慈悲」從不可能成為可能。沒有人知道妹妹復仇的行動，剛好就是踩在這樣的媒介上，讓這個媒介作為一個轉動的契機，使得原諒和慈悲產生。如果我們一直「立意」要原諒，就是讓行動建立在一個不會轉動的頑石上，「原諒」便不可能會發生。比起口語上的原諒，行動會生產出真正的「原諒」，但這特別需要建立在「會轉動的媒介」上，而這個媒介是什麼，就耐人尋味了。

心理事實的流動

使得事件產生轉動的契機是什麼？有些事件會讓已經陷入僵局的處境歸零，使其歸零的就是那巨大的悲劇。在人世間，其實有很多事情可以讓處境歸零，但人多半無法洞悉。能讓事件產生運轉的，就是所謂的「心法」。人世間的事情看得越多，就會知道書籍上所閱讀到的道理和邏

輯，並不盡然能幫助我們洞悉事件，反而會讓我們對事件的認識陷入迷障，甚至難以從中脫離，特別是所謂的專家意見。

譬如有一個人婚姻不幸，向專家請教時，專家給予各種解釋，可能是溝通有問題，解決的方式是「練習溝通」。遇到這樣的專家，不如放棄專家意見。溝通很重要，但是溝通有其通路，也有其蔽障，其中可能比較多是蔽障。譬如想要追求女孩子，正面直接索取聯絡電話，經常會導致挫敗，原因是過於「正面」而「直接」。迂迴地如噓寒問暖，雖然會讓人感受到貼心，卻過分奸詐。然而經常有一種有趣的現象，譬如對某異性莫名產生敵意與仇視，久而久之卻是越看越可愛，最後兩個人便相處在一起。

世界上有許多千奇百怪的媒介，但是有種媒介一定不會產生效果，如勸人念佛或勸人皈依。念佛的人在其中沒有真正經歷什麼，最後你是你、我是我，人是人、皈依證是皈依證，中間缺少了一個轉動的媒介，宗教療癒又怎麼可能會發生？所以宗教療癒最重要的，就是要帶動「心理事實」(psychological facts)。柏格森(Henri Bergson)談到了「心理事實」都處在綿延(durée, 英文duration)當中，什麼是「綿延當中」？綿延當中就是在一種流動的狀態，而流動的是沒有空間，所謂的「沒有空間」，不是在這裡、那裡、不在大腦、心理；不在寺廟、教堂，而是一種祕密的、汨汨的狀態。

懺悔為什麼是宗教療癒重要的一環？懺悔不是反省，懺悔是認錯，而反省並沒有認錯。認錯是認自己的「全部」都錯了，這時，心理的流動便會全部都流出來。心理事實是不佔位置的，它不是

空間，而是時間，是無法測量，而無法測量者如愛、慈悲、大愛等。心理事實無法切割，也是不穩定的，無法被固定。心理事實只存在私領域，而不存在於公領域中，而且是極端的私密領域。

不要用身分去定義任何一個人，因為人多是因為身分而困居其中。立委有權，學者清高，母親慈悲，都是一種身分的處境。但身分處境的產生，則是碰上了才會知道。譬如我以前沒有養過狗，我也不知道我會愛狗，但養了狗之後卻整個人改變了，產生一種人與狗之間的關係，這可能會造成一種身分處境的轉變。

所以念經拜佛不一定會轉變，而大禮拜的動作卻可能讓人在這種經絡功的操作中產生轉變。在大禮拜的動作中，身體可能因此而感到舒暢，久而久之卻又會怠惰。但有上師在，我們就會不斷地禮拜，那個上師就是一個人文空間。沒有了上師，大禮拜不過就是「經絡功」。如果將大禮拜裡的宗教因素拆解，人便會失去做大禮拜的動機，因為剩下的只有肢體運作。但將大禮拜與宗教結合在一起，身體動作便具有人文意義，人便心悅誠服地去執行。沒有上師的大禮拜，就會缺乏一種精神生產，行動中軟綿綿的沒有精神力，而有上師的大禮拜便會具有豐沛的精神人文生產，行動上便會有所差異。

每個人都可以從個人的獨特性出發，專心地發展某些狀態，那些狀態會自己生長。我在查和「靜」有關的資料時，發現比想像中更多古代的資料，這是說過去有很多身體技術，雖然曾經有過很燦爛的成就，但是轉瞬間又消失了，譬如魏晉的「閑散」，其中都有其心法和操作過程，但是多喪失了。我們下次可以從這個部分開始討論。

身體的人文空間

一、宗教療癒既分理知與感情兩端，就須知理知與感情的路塞難通，非下一番苦功不可。嘗見一書生在面臨死亡之際惶惑難安，拚命讀書求知，依然徒勞。最有名是俄國文豪托爾斯泰，年約五十發現死亡之必然，遂大讀哲學、神學，並與大主教深談無數，依然無解。終放棄所圖，蔽衣耕種，與農夫無異。其妻以為托氏瘋狂，力勸無效。托翁並願將家產贈僕，其妻孥反對。托翁不堪家人騷擾，乘火車出走，在一無名小站去世。人絕無安逸待老死而無入道。然入道多因循教門文本，對個人的契機入道無益。

二、然而入道不能以理知，以為理據如此，必可通達開悟之境，此為意識之妄想。身心俱下，兩肋插刀，方得要領。首先，宗教經驗必須進入心理事實。如何讓心理綿延，在西方基督教修行提倡 Agape（大愛），但如何進入「大愛」，其途徑卻非得經歷個體的殊異性不可。殊異性不能是概念，而需是自己活著的身體與心情。我們的身心經常處在慣性的不知覺，很少能夠自身喚起。少數的自喚，我比較熟悉的是乩童。他們通過夢啟給自己很強烈的撼動，也透過神聖的半物（焚香、禮拜、祈禱）來激發身心的活絡。注意到他們的醒覺是靠冥視空間，而非讀經、拜佛等意識活動。

三、同學報告楊可如所述格魯派修行的身體技術，千萬不要把身體技術孤立起來看。簡單地說，不是聖物的東西發生效果，不是座上名位發生影響，而是自己的身心狀態隨著大禮拜給自己一個「介面」。例如，音樂治療不是因為哪些音樂有療效，而是自己的內在性跑到介面去發揮效用。例如，H同學提到「鮑牧師戒毒前是同時染上了菸、酒、毒品三種東西。他在第一次聽牧師講道及參與大家的禱告之後，心裡就產生了滿滿的感動，痛哭流淚之後，毅然決然不再要這些東西。他就在那一次便完全地戒掉了。是《聖經》裡神的話語讓他改變的嗎？」當然不是，而是在那瞬間牧師講道躍成「介面」，何以故？某些蓄積的因素成熟了，而是哪些呢？這就是要研究的切入點。

四、第一堂課我們只能學到「宗教療癒」發生的情形：那就是感動。感動容易知道，但何以感動，卻常常失其因緣，如何搜索枯腸，亦不可得。此是需仔細商量，不可加速思維活動，反適得其反。所以，以身為媒介，以身體的人文空間為操作場，以內在性為標的，應從最起碼的身觸、聲音、味道、肢體舞動等產生的人文空間下手。不要被宗教文本所誘惑，以為身所不過是臭皮囊，這是很關鍵的分歧點。

五、「道成肉身」是本課的主旨。警語：不要被「悟性」所迷。

註釋

- 1 請見<http://wongwr.pixnet.net/blog>，翁雯柔部落格：悠遊平安——翁翁的留言簿。
- 2 「標靶藥物」有別於過往癌症的化學治療模式，針對癌細胞的突變、增殖或擴散的機轉上去做一阻斷作用，使得癌細胞無法繼續生長或修復。其雖可以避免過去一般化療不管好壞細胞通殺的副作用，但仍然有其侷限性：仍無法完全取代傳統化學治療、必須搭配化療或放射線治療才會有一定療效，且價格都非常昂貴。
- 3 此處「阿水伯」為匿名。
- 4 「半物」概念源自德國哲學家Hermann Schmitz的身體現象學理論體系。以聆聽音樂為例，琴聲的物理音波與我們的知覺是互為半物的。此概念的說明請參考：王心運（2006），〈身體與處境——赫曼·許密茲（Hermann Schmitz）的新現象學簡介〉，《哲學與文化》，二十三卷二期，pp.83-99。
- 5 「冥視空間」概念是余德慧教授針對療癒機制發展出來的概念，詳見〈冥視空間的探討〉一文。讀者可於慈濟大學宗教與文化研究所網頁中找到本文檔案（或於google網頁搜尋輸入「冥視空間的探討」，搜尋結果第一筆即為全文之連結。）
- 6 韓劇《太陽的女子》是韓國KBS電視台於二〇〇八年播出的連續劇，由金志秀、韓載錫、李荷娜、鄭糠雲等演出。

第三講 · 場所論與療癒

人之所以沒有宗教經驗，大部分的情況都是因為「我」這個框架從來沒有改變過。通常宗教人說的改變框架，是指「從我變成你」，而這個「你」不是指你這個人，而是指我成為「我自己內在我所不知道的東西」。

編按：本次上課主要圍繞日本哲學家西田幾多郎「場所論」概念展開論述，不過，其並未列名於本學期參考書單中。為了延伸閱讀的需要，我們蒐集中文資料中與此相關的三筆資料，請見書末「延伸閱讀」之「二、宗教療癒閱讀延伸閱讀資料」。

西田幾多郎的「場所論」

這一講我們要說明西田幾多郎的「場所論」，那是什麼東西？「場所論」的第一個前提是什麼？它指的是「任何的存在」。這是什麼意思？它說的是：我的存在仰賴於「我的場所」，這是第一個命題。簡單來講「場所」就是「框架」，譬如說，我余德慧的框架是什麼？當中會有生命歷史、性別、發生過的事情種種，這就是我的框架，當我從這個框架來看東西的時候，我就是仰賴這個場所（過去的歷史、發生過的種種）來認識自己的存在，就是說你的存在要看你的場所是什麼，看你用什麼框架來認識它，而你自己的「框架」是靠體驗出來的。

有時候也有可能，不知道為何，一個人過去的記憶就不見了。這時候他某部分的框架就已被拿掉了，但這時候人還是會有他的觀點。那麼，有過去記憶跟沒有過去記憶的余德慧，在觀看事物時，就是在兩個不同的場所上，這就是兩種不同的存在。或說有一天你突然被某件事嚇壞了，使你突然不曉得自己是誰，這時候你看東西、看世界，又會看到不同的存在。這些例子都在說，場所是你的體驗，場所是你的存在所依靠的地方。但是你的場所不會只有一端，所以你依靠什麼

場所就會有什麼樣的存在。

這存在的框架不見得容易改變，但還是會有變動的時候。譬如說大地震，原先我以為自己的世界裡頭有爸爸媽媽，但是現在整個世界都破裂了、沒有了。當我受到驚嚇的時候，原來維持著我的框架就破裂了。比方我原先以為自己是什麼樣的人，我若是沒有這樣的家庭、關係跟世界，我就不會以現在的方式來認識自己。「框架」提供我們看東西的場所，這意思是說，當突然有一天，這框架發生很大的改變時，使得很多你原先有的場所內容，突然沒有了，這樣你就摸不到你原來的場所。在這種情況之下，雖然往後還會有其他的場所來取代，但是取代的方式是慢慢來。只能慢慢地適應，新的框架才會慢慢地出來。

自我的框架

人之所以沒有宗教經驗，大部分的情況都是因為「我的框架」從來沒有改變過。通常宗教人說的框架改變，是指從「我」變成「你」，而這個「你」不是指你這個人，而是指我成為「我自己」內在、我所不知道的東西」。一般時候，當「我」的這個框架還在世間的時候，「我」就會想要擁有，也必須要把世界的東西，看成是我要取得的「物」。在這種情況之下，我就好像是一個吸納機，凡是看到好的東西，我必取之；凡是看到權位名利，我必取之。這個「我」就成為了世界的活潑場域。大家所知道的項羽、劉邦和所有的政治人物的存在，全都是這個樣子。可是這

樣的存在，基本上談的都是「我、我、我」的概念。我的嬪妃、我的宮殿、我的子民，所以《詩經》裡面說「溥天之下，莫非王土，率土之濱，莫非王臣。」

那有沒有「我」的框架、而全部都是「你、你、你」的呢？若有的話，這框架絕對不是安定的。因為如果這樣，每當有人向你要東西的時候，你就會給：你要我的頭？給！你要手？給！這樣「我」還能活得下來嗎？我這所說的都只是譬喻而已。平常我們都需要有人給我們回應，我對你這麼好，你總要表示一下、你總要感恩吧！就像慈濟常說的「感恩」，在這裡面就有你、我。當我們說：「你總要表示一下，你總要感恩吧！」這也是框架，是人世間的行事框架。

寵物治療的關鍵

所以我們倒過來講，大家看到我的補講講義裡頭的第八、第九條，我們要來回答為什麼我們會獲得「寵物治療」。能獲得寵物治療的關鍵是什麼？若寵物並沒有對你很好，你對寵物還需要用剛才所說的：互動總是要有來往、要報答以及要感恩的觀念嗎？

八、寵物的關鍵就在一個「寵」字。這「寵」字是一體兩面，既受寵也被寵，有來也有往。光是「寵」就是讓人有舒服的心情，況乎是寵者受寵，你寵牠，牠就會貼近來，特別是當你在哀叫的時候。我們不必去講究寵物心理有何意義，只消去體會。我必須寵牠我才能得寵，這並不是

一個法則，充其量只是個潛規則。但是，飼主不能藉由意識以進入得寵中，而是必須從「心疼」來著手。在這裡從來沒有一來一往的相互性，也沒有要寵物知恩圖報。飼主只要有那麼一絲絲的寄望，就會把恩寵給毀掉了。

也就是說，飼主只能一直心疼著寵物是否挨餓了，是否受凍了，及有沒水喝。當看著牠吃飯的時候我只有喜歡，而不會去計算牠這餐吃掉了我多少的食物錢。我對牠沒有期待任何的回報。父母養育孩子之所以無法獲得孩子的寵，那是因為父母親想要得到回報，而孩子也是個會一來一往的人，以致於造就了「回報的格局」，反而使得親子之間的恩寵無法企及。就是因為飼主的心疼，所以才會在喜愛之中不斷地凝視到寵物的可愛，飼主也因而受寵。

九、馬賽爾¹把臨在與物化之間作了許多「緣」，如一見鍾情、魅力等。但「緣」不一定是朝向臨在，如凝固成另一個「我們」（小倆口的天地），就立刻失去了臨在的本質。

「寵」最重要的就是要斷絕人世間的來往互利。這話怎麼說呢？若不管你怎麼去疼愛寵物，牠還是對你不好的時候你會怎麼辦？沒錯！牠即便再壞你也還是要疼牠。這就像是世界上的父母般，當面對再壞的孩子時也還是要疼他。縱使社會大眾對此覺得不以為然，而批評說不能夠溺愛子女也一樣。我們要問，為何世人會反對父母溺愛子女呢？因為我們的社會是由「相互關係」而構成的。也就是說，我們的社會是藉由相互照顧的「場所」所養出來的。這樣的社會就會反對任何父母溺愛子女；第二個原因是，當我們溺愛子女，子女受到了溺愛後，他們就會失去了相互性

的尊重，而社會是不容許這種人的。我們再來想：那為何我們就能夠無怨無悔的去疼愛寵物？為何社會不會懲罰我們溺愛寵物呢？簡單地講，因為寵物不在我們的世界裡，牠在社會裡是沒有職位的。我們沒有聽過貓店長、貓總統，雖然我們有馬總統，但是沒有貓總統。因為寵物沒有職位，所以牠不必靠勞力賺錢來養活自己。就是因為寵物不在人的世界的編列裡，所以就我們溺愛牠，牠們也不可能破壞人的世界所規定的關係的相互性。因此我們可以無限制地去寵愛他們。

不求回報而得寵

基本上，如果我們能夠獲得寵物治療，第一件事情就是，你要把寵物當作主人，把自己當成是僕人，你要替牠把屎把尿。你們看看這樣的作為叫什麼？就是狗奴才嘛！當寵物餓了怎麼辦？你要牠自己去賺錢嗎？當然是你要賺錢去養寵物，去買飼料啊！若是你要牠看起來漂亮一點，你就要花錢讓牠去做美容打扮。那寵物有沒有為你做過任何一件事？沒有。可是你卻是要為牠做很多的事情，你要帶牠去散步、你要餵食牠、為牠處理大小便，還要抱抱牠以滿足牠的要求。如果一天做五、六次，一百天就有五、六百次。

我說你若要是得寵，你首先得先當奴才，而且你這奴才還要做得很真實才可以。為什麼呢？比方說，當你愛上一個人的時候，你會去觀察他的需求嗎？不一定。可是當你愛一個人的時候，你的眼睛就一定要能夠看到對方，如果一下子沒有看到，你就會去找他，滿屋子到處去找他。這就

像是養寵物一樣，你每天就會用充滿愛意的眼光（love eyes）去搜尋你的寵物。等到真的看到你的寵物的時候，你就會會心一笑，嘴巴還會說出「好可愛」、「好漂亮喔！」當你心甘情願又心花怒放的時候，你的「愛之眼」就已成立了。在表面上看起來是你在愛牠，其實你也已經被愛了，因為你長出了一雙love eyes，你已經得到寵物的治療了。

很多人會說，要得到寵物治療就一定要跟寵物講話。你們想想，需要講話嗎？這樣就是寵物治療嗎？並不是，寵物治療是要你能有一雙愛牠的眼睛，你能夠深情地望著牠，這樣愛的感覺，才會進到你的內心裡發生改變；否則的話，你每天看著寵物時，你只是把牠當成是物件、當成是東西，而沒有愛的感覺去看牠，你這樣子看牠算是得寵嗎？並沒有啊。你們認為怎樣才會獲得寵物治療？是因為寵物很好玩，所以就獲得寵物治療嗎？不是吧！很多寵物並不好玩，可是對於那些能獲得寵物治療的主人來說，他會在不好玩的層面之外，獲得另一番「寵」的滋味。像是貓有各種不同類型的貓，有憂鬱王子貓、哈姆雷特貓、凱蒂貓等等。無論是什麼貓，只要主人眼裡能夠出西施，這就對了，牠們的主人就會快樂得不得了，牠們的主人就是得寵了。

寵物治療不是指寵物給你什麼東西，剛好相反，寵物不給你任何東西。為何這樣才對？因為這樣才會無邊無際的，讓你愛不完。如果我所付出的愛是要等待對方的回報，那麼一下子我就會沒有愛了。所以說人對神的愛可以無邊無際，正因為我們從來就不知道神在哪裡，神也不給我們回報。所以與其說是你獲得了神的恩寵，不如說是你先去恩寵神。當你能夠恩寵的時候，你就會有一雙不尋常的眼睛。當你以這雙恩寵神的眼睛去看神的時候，你就會獲得神的恩寵。而那些不信

神、也沒有恩寵感覺的人，從他們的眼睛裡所看到的就很空洞，完全沒有獲得恩寵的感覺。表面上我所講的是人跟寵物的關係，其實這並不全然是講人跟寵物的關係，也是在講人跟神的關係。

我是神的僕人

人跟神的關係，是因為人領了神，而不是神領了你。一般我不喜歡傳道的宗教，總覺得他們傳道的基本語言不對，不是神愛你，而是世人建立了「愛神的場所」，哪裡是什麼神愛世人呢？所以那些傳道士講的話，我都不信。我認為他們並沒有深刻體會到他們跟神的關係，他們講的話都是為了表面的傳道需求。但是當他們說「我是神的僕人」時，這句話卻是說對的。可是有時候當你們去看人的作為時，你可能會覺得，其實多數的人根本是把神當成是他們的僕人。每尊神佛總是不斷地被人乞討，每個人不管任何宗教，都要求神佛、耶穌賜福給他，這樣的人怎麼會是神的僕人呢？這根本就是把神當作是僕人，要求神來滿足自己的各種需求。這樣的行為根本不算是宗教，也跟宗教療癒沒有關係。

宗教療癒不是要去講述神的大能，也不是要去講述神的手一指，你就能夠獲得療癒。可是傳道士卻會跟你這樣講，就像《聖經》上所說的，只要神給你摸摸眼睛，盲人的眼睛就會好，只要神摸摸你的嘴巴，那啞巴的就會講話，但這就不對了。宗教療癒的情況跟這些完全相反。若是啞巴獲得了宗教療癒，便是啞巴臣服了自己的命運，而真正成為神的僕人。於是啞巴的心中開始有

了話語，而不是他真的能夠開口講話。若他能開口講話那就是奇蹟了，那是不可能的。宗教療癒所說的是，啞巴因為得了療癒，所以心中有了話語，這樣就對了，因為他的心開始在流動了。我們先瞭解這一點之後，接下來再從學生L的祈禱經驗的報告，繼續探討下去。

祈禱的感動何來？

學生L：那是個主日崇拜，當時我們大家是在牧師的帶領下禱告。我的右手就放在身旁小孩的頭頂上，我在為他做祝福的祈禱。我觀想著主耶穌就在我的面前，我那向著祂的掌心開始有一種麻麻的感覺，我似乎是在感受著祂所給予的回應。這股麻麻的感覺，就像電流流動般的，由我的掌心流入我的體內，流通到我那顆虔誠的禱告心，再流出到我的另一隻向著禱告目標的掌心，最後流進了禱告的目標。這「電流」所流經我的身體的每一處時，都會讓我產生一種輕輕麻麻的感覺，我可以清楚地感覺到這股「律動」在我身體內的發生。隨著我的一聲「阿門」，我結束了禱告，我慢慢放下雙手，那「律動」的感覺也在漸漸消退中。當我張開雙眼，我發現身旁的這位男孩正睜著一雙大眼睛看著我，很正經、很認真、很感激地對我說：「阿姨，謝謝你！」我萬分驚訝，像這麼真誠與溫柔的神情，怎麼可能會呈現在這麼頑皮搗蛋的男孩臉上呢？這樣的男孩又怎麼可能會發出這麼感人的聲音，還能那麼有耐性、一字一字清楚的與人說話呢？突然，我心頭湧上一股強烈的激動，一種與生俱來的母性本能，使我禁不住伸出了雙手，溫柔地按在他的臉頰

上。這一刻，這討厭鬼突然間竟變成像嬰兒般純真可愛，讓我心裡感到萬般疼惜與不捨，我雙眼有點濕潤，卻又激動地說不出半句話來。禱告的慈悲手竟能有這樣的魅力，男孩不會因為我是陌生人，就不產生感動。

余老師：在上面這段經驗的記錄中，L提到了三個可能性，大家先從「場所論」的觀點來看這個經驗。第一件事情是，她在禱告的地方是「教徒的場所」。也就是說，若你要成為教徒，你一定要先心中有神，「相信有神」就是基督教徒的場所。所以基督徒的場所，是不會問有沒有神的存在，而是一定要全然地相信有神，就像虔信因果會是佛教徒的場所一樣。我們再來想L的問題：她的感動何來？（以下是L同學的書面提問，載於余老師上課講義中）

1. 是不是主耶穌聽了我的禱告，讓男孩感動了？若是，那這位「神」就是真的存在，祂神奇的力量就確實有其事了？

2. 是不是那像電流般律動的「東西」，藉由我的禱告手流入了男孩的身體後，而造成男孩的感動？如果是，那這「電流」般的東西會是什麼？它何以能發生？它是直接從神那裡來的？還是因為我在進行禱告步驟的過程中，當時我身心所處在的狀態而生產出來的產品？那第三個場所是什麼場所？是「互動論的場所」。

3. 如果真是由我自己所生產出來的東西，那我自己是否就能藉由冥思觀想及保持身心的狀態以產生「律動」？那麼，我还需要「神」以及對祂禱告祈求嗎？我是否可以冥想任何的對象或境

界來取代對神的冥想呢？是我禱告的慈悲手讓男孩感動而產生了他的人文空間；男孩的感動又讓我產生了感動而進入了我自己的人文空間？

作用論 vs. 非作用論

我們要問，除了這三個場所之外，是否還有別的場所？我的回答是：當然有。L其實是透過提問題的方式，提出有關「場所性」的問題。我在講義裡又提出「作用論」的觀點，大家看得出來嗎？分得出來嗎？上面所講的三個可能性也都是「作用論」的看法，也就是在這裡面都一定要講的，就是「作用」。當我們談論神的存在，與我受到神的恩寵時，在這當中所說的是一種作用；像是靈氣、人電學也是一種作用論，談論互動論時也是在強調其帶來的「作用」。但我們要問：有沒有一種東西叫作「非作用」？有沒有一種場所是不談作用的？在什麼情況下我們是不談作用的？L所提的問題恰好都在作用論裡頭，會不會我們多數人的心識都被作用論給占據了？也就是說，當我們在看事情、想問題的時候，我們就被「作用論」的視角給預先占領 (pre-occupied) 了。「非作用」是否對我們而言難以想像？也就是說，每個人的思維都有自己的場地，當你脫離開原先的思維場地時，你就會覺得滿困難的。但是一旦你脫離原先的思維場地後，要你去認識「非作用論」時就會變得容易。

接著我們要說，「場地論」不是用你的認知來認識的，而是要用你的身體的存在經驗來認

識。舉例來講，我眼前的這個錄音筆在今天是這個樣子，它的作用就是錄音。但是大家想想，待一千年後這支錄音筆被發現時，大家會在意它是否會錄音嗎？當然不會。但是大家會好奇，一千年前的人類是怎麼看東西、用東西的，他們最小的按鈕是這樣子按的，他們當時儲存檔案的方法是怎樣的。也就是說，重點已不再是這支錄音筆的作用，因為在千年後這完全變成了破銅爛鐵，但後人可能會把它放在超級顯微鏡下觀看、研究。這情況讓我們知道，這支錄音筆並不是只因作用才存在。它現在有作用，但不代表它沒有作用的部分就不存在，只是我們太習慣把所有東西都以有無作用來評判，所以就用「作用論」來看各種東西的存在。

因此，一個東西我們願意去看，是因為它是有用的存在。如果東西是沒用的時候，很快就會被人拿去丟掉。但被丟掉的東西不見得就是沒有價值的，有時候我們也會把很有價值的東西給丟掉。就好像西方人會笑古代非洲人說，古代非洲人撿到大鑽石，唯一的功用只是把鑽石拿來打碎骨頭，因為鑽石夠硬。可是古代的歐洲人也不曾經把珍貴的礦材，當作是不重要的東西而用水給沖走嗎？所以在這世界上，有很多東西我們並不知道什麼是珍貴的、什麼是不珍貴的？我們其實不知道。

所以在「作用論」之外，我們可以談另一種存在的狀態，也就是「非作用」的存在。「沒有作用的存在」也會有其場所。就像秦朝的兵馬俑，在當代也會有它的場所。在這裡我們不去談它們的觀光價值，但我們可以去想，為什麼人一定要到兵馬俑的現場去看兵馬俑？除了好奇、感受歷史之外，你看到兵馬俑的最直接簡單的一句話就可能只是：「哇！」的反應。它本身就能讓你

生產出驚嘆的反應。當你的身體接觸到這大量的、歷史時空的東西在你眼前出現的時候，你會因為本來沒有看過這些東西而驚嘆。而你的驚嘆才是我們真正在講的東西，你的驚嘆基本上就不是作用論談的「作用」了，而是臨在（presence）的反應。

臨在（presence）

說一個我不太想講的悲慘故事。美國九一一事件的當天，有名員工在樓上辦公。當飛機撞上的時候，他幸運地及時跑了下來，躲過一劫，但那時候他已經感覺到昏頭了。他後來向路人要了錢坐地鐵回家。同時間他太太正在家裡看電視，看到飛機撞進先生工作的大樓裡。當先生回到家敲門，太太替他開門。他原先以為太太會對他說：「好棒啊，你平安無事！」可是太太卻只是把門打開，回去繼續坐在沙發上。他覺得很奇怪，為什麼太太都沒有跟他說一句話。一直到晚上睡覺，他的太太始終不跟他講話。隔天早上起床時，他太太一看到他的時候，就「哇！」得痛哭出來。我們看到，他太太須要隔那麼久的時間，情緒才能反應過來，因為昨天她在看電視的時候，以為自己的先生已經死了。

我當初是在英文網站上讀到這篇文章，那時我簡直不敢相信自己的眼睛。怎麼會是這樣子？我反覆看了很多次。後來聽說有報社把它翻譯了出來，很多人都有看到這篇翻譯。翻譯的人還寫說：他一輩子都在研究《老子》，但覺得自己只懂得《老子》的文字表面。自從翻譯了這篇文章

後，他就讀懂《老子》了。為什麼？因為他的整個場所都翻過來了。所以我們看到，讀懂《老子》，跟讀不懂《老子》的人的身心狀態的差別是很大的。這則九一一故事有沒有作用我不知道，但是絕對有「臨在」的經驗。再譬如說，我今天還能看見你，若我自己莫名其妙就是想繼續看到你，我的這個想看見你，讓我不能吃、不能睡的反應是什麼？這不就是「臨在」嗎？「臨在」因為沒有工具性作用，所以我們把它叫作「非作用」。「作用」是什麼？譬如說當我有了神、使我獲得安慰，這就是作用。我因為有練氣功，所以身心舒泰，這就是作用。可是如果當我什麼都沒有的時候呢？

我現在要大家注意的是「臨在」。為什麼宗教療癒要關注「臨在」？這就好像我們在看布袋戲的時候，你可能會覺得那木頭玩偶這樣「嘿嘿啊啊」（余老師以手勢演出）的很傻，還說些胡說八道的東西。可是你要注意，當中有很多東西是用「活的方式」在出現。比方我很喜歡客家人視台演過的一齣客家劇。劇情當中全部都是女演員，可是角色卻是有男也有女。當劇中的女生打扮成男生的角色時，他們的頭髮都會弄成短髮的樣子，說話的時候還一定要是三七步動作，看起來就好像是簡化版的、不太繁瑣的京劇。看起來還很呆，可是卻很好玩，讓你很想看它。而且只要他們的動作愈假，你就覺得愈好看。為什麼會這樣？因為它常出現一些成分，就叫做「臨在」。第一眼看，你會覺得好像是在胡鬧。可是我跟你說，這不是胡鬧，這樣做是為了讓某種東西能夠回神、能夠出來、能夠現身。

讓我們再回來講「祈禱」這件事情。在L的祈禱經驗和反思裡，她在問問題的時候完全忽略

了「非作用論」的部分。她完全沒有問到的是關於「臨在」的問題，可是偏偏馬賽爾講的就是「臨在」。馬賽爾有兩個著名的反省，第一個反省談的是客觀、工具、理性、和科學對人的存有的不識。第二個反省是，若我們要去敲存有的奧祕，那麼這個門檻就是要去「發現臨在」。為何宗教療癒要去談馬賽爾的「臨在」？因為L講的是「情」，這跟馬賽爾在談祈禱的情形一模一樣。可是馬賽爾在談論這個問題的時候，他是往「臨在」去發展，而L卻是朝向「作用論」去發展。這時候你就會發現，馬賽爾的東西值得觀摩，因為對於類似的經驗，他卻透過不同的問法，走向另一條路去發展。

神聖感的生產源頭：永遠的不可企及

編按：以下為同學報告：黃冠閔(2009)，〈神聖與觸摸——對「勿觸我」的現象學反思〉，
《中央大學人文學報》，38，pp.37-68。

余老師：觸摸跟神聖的關係是怎麼發生的？觸摸為什麼會跟神聖的發生連在一起？講一個比較具體的例子，假定你的書桌前面擺了一個你喜歡的神像，例如是阿彌陀佛或是觀世音菩薩，或是地藏王菩薩，你每天跟它朝夕相處。假設要你每天都把它拿起來摸摸頭，你的感覺會怎樣？你

會摸到什麼？感覺到什麼？你會說不就是摸到木頭或者泥塑的神像嗎？不是嗎？所以當你摸的時候，你會發現它的材質是木頭或是其它的物質材料，對不對？那當你在摸物質的時候，你會有神聖感嗎？沒有嘛，這觸感就只是木頭或者泥材。我們來想想看，摸和沒有摸神像有什麼不一樣？大家有沒有注意到只有在不可觸摸的時候，神像才會維持神聖。一旦神像被你常常觸摸，感覺就只是木材或泥材之後，神聖的感覺就沒有了。所以說，這樣的觸摸會造成什麼結果？結果是：神聖感就沒有了。

宗教裡也經常會談到，當一個人有病的時候，透過神的觸摸，病就好了，人就得到神的祝福了。這又是怎麼一回事？為何不可觸摸的神，一旦觸摸到你，你就受到祝福了？這中間的訣竅、機關是什麼？你們能不能想得出來？為什麼會有這種機關存在？為什麼你不能摸神？我們知道，一個東西通常會被視為神聖，照理說就是你不可以碰到的東西。最明顯的，我們知道猶太人有一種聖櫃，這個聖櫃是永遠不讓任何人碰、連看都不能看的。那這個聖櫃所散發出來的神聖感就很大很大了，甚至遍及整個國家民族。可是，一旦這個櫃子被人觸摸了之後，整個神聖感就沒有了。這是自古以來人類的宗教裡頭常有的現象。

自古以來，在疾病的苦痛裡頭，常常會出現神聖者透過觸摸來使病人減輕痛苦。這裡面其實有一些訣竅。這些訣竅是什麼？我們剛剛說過，「不可觸摸」的本身，正是透過禁忌來產生神聖感。愈是禁忌的東西就愈有神聖性。這個禁忌本身就會發展出無限的切線，使得接近性永遠不可及。你的意識以為可以靠近一點，可是禁忌就是不可能讓你觸碰，成為「接近的不可能性」。你

們不要小看這種接近的不可能性，因為這就是神聖之所以被生產出來的訣竅。大家可以注意到，不可企及本身就會進行精神生產。

凡是出現不可企及事物的時候，它就是一個美妙的理想。所以，如果你們想要產生最美麗的愛情神話，方式是什麼呢？就像有個愛情故事中所說，當你哪天想要去跟愛人講「我愛你」的時候，他卻被車子撞死了。當你這輩子再也沒有辦法跟他說「我愛你」這三個字的時候，你心中的愛情神話就此產生了。旁人當然會覺得你很可憐，可是這「不可切近」剛好是上帝在你的心中所種下的永遠的愛情花朵。你會發現，像這樣的人從此之後便不太喜歡再談戀愛，因為在他心裡面已經有了花朵、已經自足了。

「過度」與「匱乏」的精神生產

相反的例子是，那些花花公子的可憐之處。當一名花花公子還沒有抵達某位女生的愛情時，他對那位女生會充滿各種的遐想。這時候他的生命力是最旺盛的。可是一旦那名女生給他碰到的時候，他很快就會把對方視如敝屣。所以說花花公子最空虛的就是愛情。他的生命可以換過一個又一個的女生，可是他閱歷無數的女生，卻始終找不到愛情，非常空虛。這是為什麼呢？因為他碰觸太多了，每次的碰到都讓他抵達了。這就像是如果一個人出生沒多久，很多事情都被他抵達了，那麼他這輩子的生命狀態大概就會比一百歲的老人家還要老了。這怎麼說？因為他碰觸的太

多了。如果一個人從小常吃大顆的富士蘋果，他就再也知道什麼叫做好吃的蘋果了。有一天，當他吃到窮人家的酸蘋果時，他可能會說，這比富士蘋果還好吃。因為他從小就吃富士蘋果吃不到想吃，現在終於能吃到一些不一樣的滋味。又譬如說他住的房子，如果一開始就住很大的地方，他就不會知道什麼叫作空間。在這種情況之下，他難道不會覺得自己的生命很老、很沒勁嗎？

可是當一個人發現自己什麼都碰不到時，在這種情況之下，你就會發現這種人倒是渾身是勁。所以每次我看到電池的廣告，那顆電池到處撞牆，說自己「渾身是勁」，我覺得很對。人是會因為他們什麼東西都沒有得到而渾身是勁。這說的就是「不可接近性」這種反向的基本生態。我們以往都認為，只要我們拿到想要的東西，我就能獲得滿足了。但就像上面的例子一樣，過多物質性的抵達卻反而傷害到你精神性的生產。相反的，當你處在缺乏的狀態時，你卻會感到不可接近性的東西。譬如說，如果我一天到晚都想進慈濟大學，可是都考不進去，那麼慈濟大學在我的心中就會變成神聖性很高的大學。或像是我小時候常常陪伴落榜生，那時我常常聽他們講話。我曾經聽過一段讓我印象很深刻的對話。當中一人說：「我特地走到羅斯福路去，從他們的校門口（指台大）走進去再走出來，再走進去走出來。我的感覺是，要走進台大的門並不困難嘛！可是怎麼我都考不進去？」我那時候聽了就覺得他講的這句話很有意思。走得進去但考不進去。在這種情況之下，我反而看到他們把大學想得好崇高。但是對於那些大學教授的孩子，當他們三歲就被抱到研究室，從小大學就像是他們的家一樣，你若他要他對大學產生很大的欲望、要他奮鬥，他當然不會有落榜生的種種感覺，反而覺得這有什麼好考的。

透過犯禁 (transgression) 來接近神聖²

不可切近性、不可抵達、不可見的東西，是神聖最基本的特徵。可是人不能老是這樣望著他所不可及的東西。那可怎麼辦？譬如說，原始人有圖騰動物，他們會把這動物保護得很好、不碰觸、也不可殺害牠們，像蛇族就不可以殺蛇。可是人類會永遠這樣子嗎？不可能。那怎麼辦呢？後來就慢慢地發展出，每年都要有一天把這最神聖不可觸摸的動物殺死的儀式。為什麼如此？因為人還是會想要把這個界線給踩破。透過犯禁的方式，讓自己去接近具有神聖性的東西。可是又因為不能老是這樣做，所以人就透過瞬間犯禁來靠近聖性然後再回來，這到了更後來才演變成了儀式。

於是，犯禁本身便成為一種靠近的方法。當你看犯禁的時候，人是很興奮、很³的狀態，因為有靠近的感覺。你說奇怪？靠近不是要親近嗎？怎麼會是相反的，而是把神聖的事物給毀掉？怎麼會是透過毀壞來靠近呢？因為，人在這裡所要的，是「不可親近的親近」。什麼叫做親近「不可親近的」呢？比如說，你愛你家的狗，你就每天一直抱牠，這時候牠一定不喜歡給你抱。但等到哪一天你都不理牠，牠就會乖乖地自己過來，跳到你的膝蓋上跟你撒嬌。這意思是說，如果你想用一個正面的方法，來獲得親近的話，這個親近便成為不可能的。就好像男女關係，如果你每天都跟對方說，我每天都愛你喔，都要好好愛你喔，我跟你講，不到幾天他就會想要離開了。因為你所說的話是不可能的，他聽沒三天就會感到很討厭。可是你會發現，如果他平

常都不這麼說，但有一天突然跟你說我愛你，這時候你就會產生很大的感覺，你們就貼近對方了。這裡我們所談的是「親近不可親近」時的動力狀態（dynamics）。你原先以為的親近，其實是不可親近的；而你原先以為不可能的親近，卻在某種情況下，突然變成全部的親近了。講到這裡，你們要放棄使用邏輯、理性的方式來思考我所說的內容，否則你們是想不通的。

人、事生成的各殊路徑

我再舉例來說，有一天我看電視新聞時，聽到馬英九總統說，他要請金溥聰回來，是因為他要複製他們（過往選舉）的成功經驗。我一聽到這句話時就覺得，他所講的是成功的不可能。為什麼？成功的經驗怎麼能夠輕易地被複製呢？成功通常是當事人在一個轉彎時，才驚訝地發現我怎麼就成功了。所以，當你說你要去複製過往政治的成功經驗時，旁人就會輕易看穿你的手腳。人類是什麼樣的動物？會允許讓你製造反覆的陷阱嗎？動物都不會允許了，何況是人？所以，人想要複製過往的成功經驗不就很可笑嗎？這也像是，有人喜歡購買教人成功的書或是CD，可是沒有任何人的成功因素是跟別人一樣的。不管你去訪問王永慶或者台積電的張忠謀，他們的成功也跟你的成功是沒有關係的。也許你的成功是自己能生個小孩，然後跟他一起成長，你就覺得自己很成功，這樣不好嗎？或像很多研究生會去讀教你成功寫出碩士論文、博士論文的書。若你把這些書當作參考書來讀是還可以，可是若要完全照著它所講的去做，那就不必了。這就像古時的

邯鄲學步一樣，如果你學別人走路，學步不成還反而不會走路了。因為那不是你的身體所自然發生出來的東西，你又怎麼可能學會呢？

或許你的意識會告訴你說你可以，但這是意識對你的詐欺、欺騙。你要工作就得去認識清楚，不要被你的意識和語言上的東西給欺騙了。台灣有許多高級的知識份子，他們後來的身體都翻上了好幾倍，這其實跟很多的阿呆去買他們所出版的書和CD是有關的。你原先以為跟隨他們的腳步能促使自己成功，結果反而是促使他們成功。你們要認識清楚，所有的東西都是從你本身所發生的各種緣分、從你自己本身自然的個性等條件而慢慢發生出來的。可是在這過程中，你自己是不一定知道的。就像大部分的成功者一樣，其實他們都不知道自己是怎麼成功的。是真的不知道！這就好像一棵植物在成長的時候，它自己並不知道。像我們家的小姪女，曾經在我們家住了兩個月，我們也不覺得怎麼樣。等到她回台北，家人看到她時驚呼：「妳怎麼長得這麼高了！」可是我們家裡的三個人卻一點感覺都沒有。你說是我們知覺遲緩了嗎？不是。因為我們都樂在其中，生長者自己並不知道，是被他人看到的時候才長出「知道」來。可是，在藉由別人的眼光而長出對自己的知道之前，本體自身是不知道自己的。

意識之知 々 體驗之知

不久前，我請了一位師姊來看我們研究團隊的身體工作情形。可是她只坐了一下就走了。我

就寫信向她道歉：「對不起，因為當時沒有辦法抽身出來招待妳，怕妳是因為覺得不耐煩而走掉了。」她則回信說：「我沒有不耐煩，我坐在那邊，看懂你們是在做什麼後，我就走了。」但我所想到的是，這怎麼是透過「看」就能懂的呢？一個身體的工作，那體悟性的東西是可以被「看得懂」的嗎？不可能嘛！體驗的東西就只有體驗的層次，沒有辦法用看的方式來懂。因為「看」本身並沒有本體（體驗）的能力。就像我們看藝術家的畫，我們真的看懂嗎？其實不懂，因為看的本身並沒有本體，藝術作品是人做出來、體驗出來的。

懂得體驗和不懂得體驗的人是不同的。懂得體驗的人在看畫的時候，會像川端康成³那般，他看到朋友臨死前仍未完成的作品，指出某個角落的筆觸已經雜亂了。這是朋友臨終時卻還不願意放掉畫筆的地方。有很多的艺术作品，我們沒有辦法以「畫得像不像」的角度來看。這當中還有許多我們看不見的東西所生產出來的部分。從中我們看到，「觸」的經驗現象滿重要的。下次我們請同學報告這篇論文《身戲——觸覺中的視覺情境》⁴，好幫助大家對這個經驗現象有更多的認識。

場所論與療癒

一、用西田哲學的場地論來說明療癒的多層次：在我的場地之外還有世界場地……一直到無範圍的場地。我們的存在從來就是依著場地而建，因此你所認識的存在其實是由場地開顯的。我們經常為了鞏固同一而使歸家、安身、立命等自我認識有所依靠而存在。如榮民將自身（或被）置於「國家」的場地，使得「國家」的認識迥異於安土重遷的鄉民（帝力於我何有哉）。宗教徒也是依著不同大小的場地建立起療癒的概念。

二、「無限」作為最大最遠的無邊框，人怎麼以有限的心智與之締結？在「OUTSIDE」……。簡單地說，自心智的預料之外。如果你在祈禱時觀想有形象的神，那麼這「神」必定是來自你心智形象，一個摹本。如果伴隨「汨汨流動」，那只是非心智（非知）的顯現。以下是L同學寫在主愛之家的經驗：「藉由對主耶穌基督的觀想，我那向著祂的掌心開始有一種麻麻的感覺，我似乎是在感受著祂的回應。這股麻麻的感覺，就像電流在流動般的，由我的掌心流入我的體內，流通到我那顆虔誠的禱告心，再流出到我的另一隻向著禱告目標的掌心，最後流進了禱告的目標。這『電流』流經我身體的每一處時，都會讓我產生一種輕輕麻麻的感覺，我可以清楚感覺到這股『流動』在我身體內的發生。」

三、真正的OUTSIDE是接下來的一幕：「我結束了禱告，我慢慢地放下雙手，那『律動』的感覺也在漸漸地消退中。當我睜開雙眼，我發現身旁的這位（平時很惹人厭的）男孩正睜著一雙大眼睛看著我，很正經，很認真，很感激地對我說：『阿姨，謝謝你！』我萬分驚訝，像這麼真誠與溫柔的神情，怎麼可能會呈現在這麼頑皮搗蛋的男孩臉上呢？這樣的男孩又怎麼可能會發出這麼感人的聲音，還能那麼有耐性的，一字一字清楚地跟人說話呢？突然，我心頭湧上一股強烈的激動，一種與生俱來的母性本能，使我禁不住伸出了雙手，溫柔地按在他的臉頰上。這一刻，這討厭鬼突然竟變成像嬰兒般的純真可愛，讓我心裡感到萬般的疼惜與不捨，我雙眼有點濕潤，卻又激動地說不出半句話來。『禱告的慈悲手』就是能有這樣的魅力，男孩不會因為我是陌生人，就不產生感動。」

四、L同學提問：感動何來？(1)是不是主耶穌聽了我的禱告，讓男孩感動了？若是，那這位「神」就是真的存在，祂神奇的力量就確實有其事了。(2)是不是那像電流般律動的「東西」，藉由我的禱告手流入了男孩的身體後，而造成男孩的感動？如果是，那這「電流」般的東西會是什麼？它何以能發生？它是直接從神那裡來的？還是因為我在進行禱告三步驟的過程中，當時我身心所處在的狀態而生產出來的產品？(3)如果真是由我自己所生產出來的東西，那我自己是否就能藉由冥思觀想，及保持身心的狀態以產生「律動」？那麼，我還需要「神」，及對祂禱告祈求嗎？我

是否可以冥想任何的對象或境界來取代對神的冥想呢？是我禱告的慈悲手讓男孩感動而產生了他的人文空間；男孩的感動又讓我產生了感動而進入了我自己的人文空間？

五、在二〇〇九年的講義，一個線索：「我綿延……」的主體是「……」，一個完全匿名的領域，一個沒有主體的先驗場域，也就是無人稱的主體。這個匿名主體無法單獨存在世間，必須依靠著「有限」、「有蔽」的主體（影像—身體感）。對意識到修行的人來說，這匿名主體猶如黑洞，裡頭有著力道萬鈞的磁力，但是卻無法透過意識去發現。古希臘聖哲的作法是「閉上雙眼」，不讓肉眼迷惑澄明的心靈，而後現代的作法是「在遮蔽的遊戲裡再反折」，不一而足。

六、這線索之後，我們並未否定神，只是「神」自身必須離越心智的作用：不可思及者。不可思及「效用」，只能認識「臨在」（presence），浩瀚地展開。或者像哈洛·卜倫一樣，讓靈知天使在符號間的氛圍裡隱約著。如以第三個可能，何德何能的「我自己」？發生在我之「場所」並非一定來自「我」，而是我的場所異變到更大的場所，固體之「我」（self-identity）能融入另一場所，不再以固體形態，身體感發生異變，無人知如何促動，或者任何指物皆不中。放棄對「作用」的詢問，直接認識臨在嗎？HOW？

七、NO。馬賽爾是透過存有的媒體：音樂藝術，你呢？感覺作為參與其中的模式

(feeling as a mode of participation)，但不是「我感覺……」而是「去感受……」，在撞見時去感受……，在接受中去感覺……，不是我連結我自己，剛好相反的，我連結了我之他者（你）而使我得知我最奧秘的處所，我使我得以知我的祕境。必須是我身體那會生成的奧秘場所。

八、例。寵物的關鍵在一個「寵」字，這「寵」字是一體兩面，既受寵也被寵，有來有往。光是「寵」就是讓人舒服的心情，況乎是寵者受寵，你寵牠，牠就會貼近來，特別是你哀叫的時候。我們不必去講究寵物心理有何意義，只消去體會。我必須寵牠我才能得寵，並不是一個法則，充其量是個潛規則。但是，不能由意識進去。飼主必須從心疼著手。這裡從來沒有一來一往的相互性，沒有要牠知恩圖報，只要有絲絲寄望，就會毀了恩寵。也就是說，只能一直心疼牠是否挨餓了，是否受凍了，有沒水喝。看牠吃飯的時候只有喜歡，而不會計算牠這餐吃掉我多少食物錢。沒有回報。養孩子之所以無法獲得孩子的寵是因為父母想求回報，而孩子也是能一來一往的人，以致於造就回報的格局，反而使得親子之間的恩寵無法企及。就是心疼，所以會在喜愛之間不斷凝視到牠的可愛，因而受寵。

九、馬賽爾把臨在與物化之間作了許多「緣」，如一見鍾情、魅力等，但「緣」不一定朝向臨在，如凝固成另一個「我們」（小倆口的天地），就立刻失去臨在的本質。（請參閱陸達誠〔1992〕，《馬賽爾》，台北：東大。第五章：〈存有奧秘初探〉）。

註釋

- 1 加布里埃爾·馬塞爾 (Gabriel Marcel) ，與沙特 (Jean-Paul Sartre) 並列法國兩大存在主義思想家，也是位享譽國際的劇作家、戲劇評論家和音樂家，他的戲劇與音樂作品常是其哲學思想的演繹，反應他的生命探索與哲學省思。
- 2 本書第十二講中，余老師論述法國思想家巴塔耶的療癒理論時，將對「透過犯禁來接近神聖」的現象有更完整的講解。
- 3 川端康成 (1899—1972) ，日本新感覺派作家。他在一九六八年成為首位獲得諾貝爾文學獎的日本作家。代表作包括《伊豆的舞孃》、《雪國》和《古都》等。
- 4 辜詠文 (2008) ，《身戲——觸覺中的視覺情境》，新竹：國立新竹教育大學 (未出版之碩士論文) 。

第四講 · 夢療癒的幻象空間

當他（明惠法師）在大殿打坐時，看到明亮的圓月；當他走下山時，發現月亮跟著他走；當他走進禪房時，月亮躲進雲朵；當他又準備走回大殿時，月亮又從雲裡湧現，……感覺圓月與法師很親近，特別是山中午夜時分、月圓之日，當時清風明月、禪師打坐，這幾個現象彼此纏繞，造就了明惠禪師當下的明心見性。

夢作為修行的工夫

夢，是最貼近自身存在的地方。過去很多人總誤解夢的意涵，從未將它視為一種宗教療癒，但今天我們要強調：在修行上，「夢」是一種「工夫」。過去我瀏覽國外文獻時，很少見到修行人談論夢，這次的討論主要是找到一位日本明惠法師¹的資料，他靠個人的夢作為修行。夢修行的資料，除了幫助我們增廣見聞，更重要的，是將「夢」視為一種重要的宗教療癒。

對夢的重視，來自於我的一篇論文²的啟發，內容是女乩童做夢的過程。她發生許多轉變，都與她的夢有關連。乩童其實是幸福的，一般人的夢裡不會出現「神」，但乩童的夢裡會出現神。乩童的夢不盡然會出現具體的神明，可是他們會在夢裡聽到神明，告訴他們身體哪裡的氣塞住了，要如何打坐調整。我總覺得乩童是幸運的人，他們的夢都很入味，所以我不敢小看他們的夢。

有多少人可以有神佛的光明出現在夜晚，在苦痛中還能有他者（Other）湧現在我們的內心裡？如果用腦袋想神佛，那樣的神佛一定很不真實。重點不在於是哪個神明的湧現，重點是為什麼有些人可以夢見神明指導，但有些人卻沒有辦法？可是在我研究的乩童裡，神祇可以從他們的睡夢中升起，在苦痛中顯現。相反的，有些人的夢境裡，天天都是逃難、爭吵、被迫債等，各種天昏地暗的場景。

每個人的夢都不一樣，夢見某物不盡然就是某種事物的象徵，更重要的是，夢是如何出現

的？至於會湧現什麼夢，其實另當別論。夢是一種存在的方式，是人身體的延伸，雖然身體沒有具體的行動；另外，表面看來與大腦沒有關連，但大腦還是在運作的。

頌鉢與明亮的夢境

以我個人為例，剛開始洗腎時，因為尿毒症而陷入半昏迷。那時整個人躺在病床上，血管裡插入管子以機器緊急洗腎。雖然我還陷入昏迷，但有兩個學生來幫我頌鉢³。我不那麼確定他們是否有敲鉢，若有似無的，而我就是在聲音裡一直做夢。當時的夢很有趣，我夢見自身處在一個光亮的地方，和很多小孩子在一起。我一向很怕小孩吵鬧，而夢中的小孩卻正開心的喧鬧玩耍。如果依照我過去的習性，我一定會感覺到非常的煩躁，可是當時我在夢裡，卻沒有因為小孩喧鬧而感到心煩。

我的學生幫我頌鉢後，又為另外一位病人敲鉢，他因為肺癌身處臨終狀態。頌鉢時，病人就在頌鉢聲中睡著了；當他醒來之後，他向家人描述夢中的景象：他夢到自身處在一個晴朗有陽光的地方，四週有許多快樂的小孩子。學生幫那位病人頌鉢時，我正處於昏迷狀態，不知道他們有為另一個人頌鉢，自然也不知道那個人的夢境。我先把自己的夢記錄了下來，當我出院與學生分享的時候，他們才告訴我那個病人的夢。讓我感到有趣的是，我們兩個人的夢境都很相似，裡面都有明亮的陽光、快樂的小孩子。如何解釋這樣的現象，頌鉢的聲音轉化了病患的夢境嗎？

或許有一種說法是，頌鉢由許多金屬組成，它具有一種類似中國陰陽學說中屬「陽」的聲音特性。聲音中的「陽」元素，可以驅逐「陰」元素。譬如當我在病榻時，身體又濕又冷、難受不舒服，但自從那次頌鉢之後，讓我舒服不少。我對病房的感受，就是陰冷、不舒服。第二次因為傷口感染住院時，我主動嘗試將頌鉢做為陪伴工具，讓學生到我的病床旁頌鉢。學生除了頌鉢之外，還有使用泛唱⁴。一般的泛唱就是讓泛音湧現，但如果沒有湧現泛音，也可以透過聲音瑜伽⁵的方式，使用簡單的六字真言做為發音。最後，我感覺病房裡不再陰沉，整個空間裡充滿了泛音和頌鉢的聲音，身處其中舒適許多。

之後我們不斷進行實驗，探究頌鉢聲音對空間感受帶來的改變。譬如我們曾到一個展覽空間進行頌鉢，改變展覽空間裡鬱悶的氣息，讓其中陰鬱的感受轉變為一種流暢。最初進入其中參觀展覽的人，感覺上都毫無生氣；但頌鉢之後，就可以看到觀展的人，不再像之前一樣的死氣沉沉，觀展時也比較喜悅。

身心接合的介面

我們該如何解釋聲音改變了身體感受這件事呢？過去「夢瑜伽⁶」或「聲音瑜伽」在談論這現象時，多半採取「共鳴」的概念，描述聲音震動讓體腔內的經絡產生改變，讓經絡流動而產生一種陽氣的循環。但我對這樣的解釋只認同一部分，因為我認為不全然是身體的緣故，如果含有

「療癒」的存在，就必然存在有「精神性」的層面，有部分一定是在身心接合的層面上運作。我對這（身心接合的）介面會以「空間」而不以「精神」來討論，是因為過去許多論述對「精神」這概念的理解僵化了。譬如，在解釋基督教精神、儒家精神時，經常以條列化的方式，對精神進行特質描述。但生產「宗教療癒」的精神運作，是無法以條列化的特質進行解釋；閱讀條列式的解釋，也無法讓閱讀者有任何精神生產，我們必須借用「空間」作為理解的方式。特別是療癒強調有效性、著重實驗操作，必須要有實際案例。

因此產生改變的，不盡然是身體；促使改變的泛唱，也不盡然就必須像聲樂家，練出飽滿的呼吸和準確的高低音。但產生療癒的聲音，必須具有一種精神性的生產，朝向改變的方向前進。但改變不是靠頭腦意識的操弄，想像著要做「好」就能如願，而是必須要伴隨著個人體驗的修練。改變，必須是具有個人深刻體驗的修練，就像宗教家所具有的慈悲情懷。宗教家慈悲的情懷不會是虛情假意，而是真真切切地面對眾生苦難，慈悲就在苦難中自然產生，說出的話語就不会讓人感到虛幻的空話，宗教家的說法自然就能「入木三分」。

用煮菜來形容「入木三分」，是個很適切的譬喻。煮菜前需要先經過醃漬，入味後的烹煮才能與其他滋味融合，箇中味道才會深刻。修練和體驗也必須像醃漬一樣，需要有深刻的體會，才能具有深刻的滋味，才能真正的「入味」。如果將聲音療癒所產生的改變，只侷限在以身體的振動作為思考，就會成為琴師練琴的論點，其中並沒有宗教修行的精神生產。但聲音的修行，必須在身體與精神接軌的中介面，產生重要的變化。

我之所以稱讚氣機導引的可貴，不只是因為身體功夫了得，而是工夫修練產生的精神生產，即便是觀看對方打坐的姿態，都能讓人心生平靜，但這就是一種非凡的修練。身心修練者存有一股浩然之氣，周遭的人也能感染到這股精神生產，隨著身心舒暢，甚至只是觀看也能有所感染。我們該怎麼理解「只是觀看也能產生身心的改變」這件事？這樣的改變，必然和身體經絡有著「摩盪」，讓參與者不僅只是感受到對方的精神，而其精神還讓參與者的經絡，細微地感染著對方的精神氛圍，使得個人身心產生接應和改變，這就是一種「摩盪」。但這樣的摩盪，就不僅只是聲音空間裡的「震盪」，而是一種「空谷回音」式的「迴盪」，密密麻麻的、來來回回的。就像是石落水井的聲音，不斷在井壁間來回傳遞著、迴盪著。最後我們聽到的只是一個迴音，但是卻飽含著渾厚的感受。

是什麼讓這聲音「迴盪」？是我們的精神空間，位於我們身體之外，構成迴盪的空谷。宗教療癒的目的，就是要讓這精神空間，產生空谷迴盪的效果。我們也可以使用「能量」或「氣血」，來稱呼解釋這個精神空間。如果能理解這個貼進身體的精神空間，就能理解許多傳統療癒的操作。

譬如有些女子的氣海經常是冰冷的，就像是「古井不揚波」一般冷寂，可能是因為吃冰、可能是先天底子冷。在常識上多使用人參、枸杞進行調理，卻有可能越調越失調，形成所謂的「虛不受補」。如果施藥的平台是肉體，何以還會有「虛不受補」的現象產生？其中的差異性，就是涵養的對象，不能僅僅只有肉身，其中還必須包含精神的部分，一個靠近身體的精神層面。

舉例來說，當我們不高興或緊張時，手腳就會慢慢變冷。變冷並非只是身體運作，而是這個貼近身體的精神空間，影響身體讓手腳慢慢變得冰冷。但如果有人適時給予膚慰時，手腳就會慢慢回暖。改變的原因，是因為貼近身體的精神層面，感受到一種安全的感受，慢慢地影響身體重新回暖。

夢是貼近身體的地方

過去對「寂寞」的描述，多以「無人相陪」或是「生性孤僻」來形容，但寂寞並非單純的心情，而是需要有相應的事物，可以是各種對象，不論是想像、影像、聲音或是任何對體，而這一「對體」呼應身體的感覺，產生各種寂寞的感受。所以，寂寞並非單純的身體或心理層面，而是介於身心的中介。什麼是中國人的寂寞？譬如中秋佳節，但卻一個人隻身在外、獨處旅店；譬如除夕一人獨坐車站，尚未回家而聆聽遠方的鞭炮聲，而這樣的孤單感受與外在的事物相呼應，於是產生一種孤單的場景。但對外國人來說，他們便不會感受到中秋節的寂寞，因為他們沒有這樣的人文空間。其中的差異性，在於中國人自身有一種人文身體的貼附，人文身體的空間便產生了一種孤單，讓我們湧現這樣的感受。

過去大家無法描述其中的精神生產，但其實感受就是從那一小塊「身體的精神空間」湧現。貼近身體那一小塊精神的地方，或稱為「人文身體空間」，這個部分也就是「夢」的生成之處。

雖然做夢時胡思亂想，但夢卻是最貼近身體的地方，從來不曾離開身體。身體沉重的時候，夢境裡就會浮現難以行動，或是翻牆不過，這有可能就是身體陰氣太重；或是夢見下雨，怎麼跑都跑不動，這可能就是身體的濕氣太重。

當我在病房聆聽頌鉢時，頌鉢的聲音驅逐了我身體內的一些陰寒。譬如我怕小孩吵鬧，並非因為小孩的聲音太大或不好聽，而是我心裡煩悶。心理煩悶並非只是一種單純的內心感受，煩悶是一種陰暗的、幽暗的、封閉的、沒有能力的，有點像似牆角濕冷的青苔一樣，具有一種沉重的感覺。如果身體的品質像似青苔一樣，有種濕黏沉重的狀態時，就像中醫對人體的描述一樣，把脈的人說「脈象沉重，沉而不穩」，人的心情自然放不開。作為最靠近身體的精神部分，夢裡就可能會浮現逃難卻跑不掉，遇到問題卻解不開，一直被糾纏。這也是為什麼我將「夢」、「人文身體空間」和「宗教療癒」三者放在一起討論。而療癒需要的精神領域，就是和這部分的身體有著關連性，雖然它們是彼此平行的，卻非常地貼近。

這也是我閱讀巴舍拉《水與夢：論物質的想像》的起因，書中內容不是在談真正的水，而是「水」和人產生那一層薄薄的精神領域。水有各種型態，有急促的、有緩流的、有沉靜不動的，人的精神狀況也和水很像，有時也會沉寂靜默，有時候鬱悶陰沉。有些水很溫和，有的水很急促，我們的精神領域裡面也有相似的情況。

巴舍拉在談水和夢之間，產生迴盪的身心空間。各種不同的意向（intention）會營造不同的精神品質。透過這樣的方式，巴舍拉讓我們瞭解到各種身心狀態，內在的精神和外在的事物是有

關連性的。譬如大部分的科學家也承認，基因不盡然是決定一切，環境還是會輔助發展的。所以與身體相伴的精神，是照顧身體時很重要的層面。身體許多狀況，都是透過那一層薄薄的精神層面作為調節。

這是為什麼宗教療癒要談夢，夢對宗教修行具有很大的重要性。過去多將夢誤解，放在人世間的功名利祿、吉凶福禍來理解，但這對我們是沒有幫助的。

個人與身體共做

「我當如何說佛（神）性？」我們來看課堂講義第一、二點。世俗多認為佛性是美好的，但那是一種語言上的遮蔽。譬如經文談到「明心見性」，多半會言說如何明心、如何見性，但這只是在語言層面上空轉，對個人轉化毫無幫助。譬如有仁波切說，明心見性就像是一片清明的夜空。但這就只是一個象徵語言，並無法指出其本質，我們依舊無法瞭解什麼是本性。如果我們誤信經驗的描述，每天入夢前一直想要看初秋的晴空、雪山的藍天，我們也不會瞭解什麼是本性，依舊無法開悟，這是個人的意識所造，與宗教修行毫無相關，更不貼近個人的身體。但如果有一天，我們躺了下來，夢裡充滿了璀璨的水晶和藍天，在夢裡心生微笑，或許就會瞭解其中的道理。那麼，這是否是開悟？不是，那只是在我們夢中，貼近我們身體的、薄薄的精神層面。但什麼又是貼近身體的夢？

譬如昨天晚上，我夢見回到東華大學改考卷。那裡都會有一個考卷場，我就走到考卷場打開大門，看見裡面有好多大學生。我心裡感到納悶，改考卷的地方是禁止大學生進入的，而且他們還否認那裡是改卷場。在夢裡，我遇到一位認識的學生，告知我更改後的閱卷場所，並且引領我前去。當我走出建築物時，我看到一片碧綠的樹林，樹枝上長出微黃的嫩葉，美不勝收。雖然學生催促，但我卻拒絕學生的引路，只想留在現場看這美麗的景色。之後，我帶著微笑清醒。

這就是個人與身體共同合作，帶來一場美夢。但相同的，個人也能與身體合作，產生一場惡夢。就像我剛開始洗腎時，天天都在做惡夢，夢中總是感覺身體裡有毒，而且深深地刺進身體裡，或者是從我的手上長出腫瘤。身體和精神狀態共同合作，一直做出各種惡夢。但今年的過年後，我的精神和身體越來越能共同製造好的美夢，我想這有可能是開始跟隨團隊做功課？的原因。平時沒感覺，可能只是身體逐漸痠痛，但隨著做功課就會有所轉變。我沒有感覺做功課在治療我的身體，但精神和身體接觸的那個部分，開始產生改變，因此最近的睡眠狀況改善許多。睡覺的時候，身體與棉被乾爽感受，多半也會有一場好夢。

從這裡我們就可以瞭解到，夢、身體與疾病之間的關連性。因為不是意識之所作，所以也無從費心，也無從操弄之，就只能專心做功課。做功課有很多種方法，譬如走路、靜坐、頌鉢、泛唱等，程度好的人只要一做功課，身體就會呈現一種流水的狀態，不斷地產生調適與改變。但身體狀態不好的，就會感覺動作很艱澀。譬如病人吃藥之後，身體都會變得不好，開始變得黏濕或乾澀，睡覺時就無法做好夢。

我的學生曾經和病人相處過，並且研究病人的夢境。如果病人沒有按時換藥，晚上睡覺時，就會湧現許多惡夢，哭鬧不休。於是我瞭解到，身體和精神雖然是平行，但是兩者會相互影響。猶如兩條看似不相干的電線，通電時兩者雖然彼此毫無關連，但是產生的電磁場卻會相互干擾。身體和精神就像這兩條電線一樣，彼此不相干卻會產生繞射影響。這就是宗教療癒的場所，而這場所的修練方式，存在許多不同的法門。

片刻的明心見性

當我們在談明惠禪師的經驗時，就是一種當下明心見性的經驗。我們討論其中一個有趣的經驗：當他在大殿打坐時，看到明亮的圓月；當他走下山時，發現月亮跟著他走；當他走進禪房時，月亮躲進雲朵；當他又準備走回大殿時，月亮又從雲裡湧現，「伴」隨著他一起走回大殿。這讓人感覺圓月與法師很親近，特別是山中午夜時分、月圓之日，當時清風明月、禪師打坐，這幾個現象彼此纏繞，造就了明惠禪師的經驗，讓他當下明心見性。

當下是否可能就是明心見性？是的，但脫離彼時彼刻，進入不同的場景時，可能就沒有這樣的體悟了。或許會讓人很失落，但常人認為，修行是要達到永恆的明心見性，我認為是一種幻想，這樣的境界根本不存在，或根本不知處於何處。許多人會被「佛性」一詞所迷惑，認為要修行成佛，或是需要發現個人的佛性，但這並不會讓人經驗到「佛性」。但明惠禪師當下的明心見

性，我認為就是佛性，因為他當下實現了。

明心見性是不可能永久的，渴望永恆是人的貪念。但明心見性就是能見當下、看見自然，明白人性的自然。「佛性」就是指這個人文空間，裡面是不可思議的，因為它暫時停止了我們平時的心思，讓我們湧現「異質」的感受。

深刻入行，才見真心

就像我們去看高官名人的婚禮，裡面有許多的遮蔽，看不到真情真意。但貧困的小夫小妻，就算戒指都買不起，也還願意在一起，就會讓我們感動，那是真正的「刻骨銘心」，他們面對的每一件事情都是真實而深刻的。人擁有太多之後，所言說的事物，沒有一件是真實入味，充其量就是一道拼盤，味道混雜彼此不相干。譬如政界商賈，各自有各自的打量，這都不是真心的。

所以只談悟性是不會達到宗教療癒，還必須要真正的「入行」，整個要走過一遍。譬如談「寬恕」，世界上沒有單純的寬恕；真正的寬恕，先是「我永遠不寬恕你」，然後復仇到某個狀態，最後看到自己也與他人一樣的邪惡，反身看見自己的醜陋之後，才有真正的寬恕湧現。如果只是在意義層面上言說，勸誡著「上帝要人寬恕」等話語，就絕對不會產生寬恕。只有「心」真正在油鍋裡面煎熬過，才會真正明白寬恕的道理。

所以，浪子回頭的「回頭」，我們都相信是真的，因為一個人壞事作盡，心生恐懼、怕了、

回頭了，這樣的回頭絕對是最真實而徹底的。一般貴婦名媛的捐款活動，不過是把自己多餘的東西丟棄罷了。所以，我們要稱讚婦人的善行，還是應該稱讚浪子回頭？

當我在讀《我是自殺者遺族》⁸這本書時，雖然家屬的文筆並不好，但家屬都有割裂的心思，像是在懸崖旁邊往下望，每每看到他們的文字時，就看到他們望斷天涯路。譬如作者的姊姊與他互動很好，最後卻也自殺了。

作者說：「我總覺得時間比較適合來看球賽，或者來喝杯咖啡。」我認為這句話非常有意思，涵藏著為何我們總是無法獲得當下的明心見性。因為我們總覺得，還是去喝杯咖啡好了，或是去看場球賽好了，就是不想面對當下。他還說：「我們就是習慣離開懸崖，到日常生活的安頓中纏縛起來，可是我認為神性應該包含這種懸崖的心。」這就好像慈悲必須憎恨來炮製才會入心。酸甜苦辣要有真實的經驗，才能讓「心」吃得進去，而不是在意義的層面打轉。

面對自殺議題，重點並不在討論自殺的行動與否，或是討論自殺者的角色身分，而在於人人都在折磨中，有人選擇行動，而有人卻止手。自殺的人，每個人的心境上，全是不想這樣過日子，認為跳下去可以一了百了。對自殺者來說，什麼是佛性？佛性就是在這折磨中，升起一絲慈悲之心。在不想活的念頭中升起一個慈悲，這就不容易，這個慈悲就是佛性。許多自殺的人，就差這麼一步，讓自己在深淵中湧現慈悲，讓佛性用他者（Other）的面貌出現。

佛性：異質交錯的感受，

佛性不盡然完滿，相反的，卻是涵藏著悲涼，一種繁華的悲涼。一種感受如果要「入味」，就一定要有兩種相互交錯的元素。就像弘一大師以「悲欣交集」四個字，交代他一生的修行。他的持律、儉樸等都只是表面；底層應有流動的心，提供「異質」的「欣喜」，以對照病軀的苦痛。

「光華滿枝」何來？「夜涼如水」呢？佛性當如「送別」那般的慘惻：「晚風拂柳笛聲殘，夕陽山外山……一壺濁酒盡餘歡，今宵別夢寒。」這語言的經驗從何來？是在夜涼如水的夜晚裡，佛性如送別般的慘惻惻，雖然景色再美，但笛聲卻讓一切湧現殘缺不足的淒涼，不論如何用盡人事也無法讓一切圓滿。不見夕陽卻湧現那看不見的山的外側（按：指「山外山」），只能用一壺酒來盡歡，原本是今宵有夢最美，但是卻只能擁著哀傷入醉。這裡面處處湧現繁華的悲涼，悲涼的繁華。

《城南舊事》10中描述曾經有一個寒冷的冬天，小女孩英子賴床不願上學，在父親修理她之後，她每天都是第一個到學校的學生。最後小女孩的父親重病住院了，即便是畢業典禮也無法前去觀禮，父親只能鼓舞小女孩努力。她依依不捨的離開醫院，心懷恐懼地，上台代表畢業學生在典禮上致詞。當她回家的時候，看見妹妹將父親的夾竹桃弄倒了，她責備妹妹的同時，女僕卻剛好從裡面跑出來大喊：「小姐快去醫院，你父親快過世了。」可是等到她到醫院時，父親已經

過世了。英子面對著臨終的父親，說的卻是「記得被爸打得好疼，從此我都是第一個早到的學生。」父親默然，那就是佛性的時刻。

在界定何謂「佛性」時，我想將你們帶到一個真實的情況裡，看見那樣的精神生產。那裡面慘惻的感受，絕不是理智上可以思考的。接下來看講義第五點：

五、佛性必然存在於非實在。在實在的經營只是為了獲得非實在的精神生產。這裡，理性邏輯是失效。我疼兒女，所以在疼的心情下縱容與給予，而使得兒女產生驕奢的精神生產，反過來殘害疼的父母。在實在裡經營念佛、行善，只產生歡喜與安靜。大破大立則涉及摧毀自身而取得重生的精神生產。不可能的原諒而取得最終的原諒。透過不可能的原諒所造成的身心的困頓與局勢的緊張，並導致悲劇，才獲得真正的原諒。

再論夢：發展個人的身體技術¹¹

六、夢視是最佳的非實在。夢瑜伽（夢幻中陰）即為一例。明代華嚴宗匠徹庸周理將夢視為悟道津筏，他認為夢是「自心靈明」所做，因為白天做事，八識俱足，一切有序，睡夢則僅存神識，識隨念頭轉，念頭起處就是夢，念頭滅則夢無。因為我的念頭沒有根緒，所以夢會飄渺不

定。內根外塵相互攀緣，飄渺之思縈繞心頭，都可能是夢緣。但從夢本性來說，則缺乏這些攀緣，被視為如如不動的本心，即「脫爾無思」：「夢事有如波中月印，有如暗中樹影，有如空中鳥跡，有如鷺鷥立雪，有如錦上添花，……半明半暗之中，似有非有之地，恍焉惚焉，無底蘊。」（《雲山夢語摘要》297-7）

「夢視」，就是在夢裡看見東西，也是最佳的非實在。明代華嚴宗匠徹庸周理¹²將夢視為「悟道津筏」，「津筏」就是法船、媒介的意思。我們從這段文字看到夢的本性就是直接的印象，不代表任何意義，它直接過來、當下如是。

七、夢被視為無法自主的存在狀態。關鍵在於巴舍拉的「迴盪」（法文 *retentissement*，英文 *repercussion*）。周理的夢的存有術：「每到睡時，將身心世界間非雜擾，一切放下，外境不侵，內心自淨，如水溶月，如山住雲，無一毫思議於其間，則知天地如寄，物我如化，自家一個身心，亦如夢中人也。」這種感覺與傅柯（Michel Foucault）在評賓斯旺格（Ludwig Binswanger）的「夢與存在」同出一轍¹³。但傅柯不強調一切放下，而將論點放在身體感。隨夢而明或暗，或輕或沉，或飛或行，或高或低。周理重在修行：「我初時做夢，如黑屋入黑屋，後來做夢，如下燈影中，而今做夢，如太虛空飛片浮雲」。周理把夢當作「心體」，夢是體悟。

八、回到巴舍拉。夢從身體提昇一個人人文位階，讓夢以空間的詩意來渲染我們的存有。孤獨、光明、悉然、驚駭等，可以說是身體的迴盪裡由人文空間來接應，這不是悟性的問題，而是感情的流敞問題。佛洛伊德以及西方精神分析，將夢帶往悟性；東方俗世則將夢帶往人間情事，皆難取。夢是身體的環境與伴侶，濕躁的身體會引導夢如壺，乾爽的身體會引導夢輕快。陰寒身體導出暗夜，陽秋身體導來光亮。頌鉢的陽氣會帶來輕快的夢，功力高的靈氣帶來酣夢，氣功帶來無夢之睡。華人的身體技術可以介入導夢，是個可行之道。

不需要分析夢的內容，只要感受其中的氛圍，是輕快的、明亮的、黑暗的、沉重的，只是著重在身體感覺和品質，不要聯想。若要以「夢」作為「宗教修行」，就是從身體技術來訓練身心靈。不要強求夢中湧現神明指引，那只是一種虛空妄想。建議每個人都可以做夢，學著將自己的夢記錄下來，每個人都可以透過夢的品質，發展屬於個人的身體技術。

迴盪之一：自我庇護的世界

孤獨時，讓自我與外在世界的呼應狀態，進入個人內心的世界迴盪其中，就像巴舍拉論述的「詩意空間」，進入一種「窩藏」的狀態，從中讓心靈獲得庇護。這形成一個治療的方法，每個人都可以嘗試可能的治療模式。

學生：「迴盪」與「迷戀」是否相似？

余老師：迷戀是吸引，讓整個心思投射到對方身上；迴盪則回到自身，且有能力接應各種刺激的狀態。迴盪的重點在於它有點「封閉」的味道；開始迴盪時，整個人就會進入內心裡的轉折。譬如寫論文時的迴盪，想法從一個跳到另外一個上，不斷湧現各種念頭，拋開外在世界而不予理會。可是一旦與外在有所接觸，迴盪的運動就會如氣球消氣般地消失。「迴盪」時，會創造一個個人內在小空間，只有個人存在於其中的狀態，表面上似乎是刻意，但卻是一種自然發生的現象。

迴盪現象，是一種本性的自然。如動物藏在洞穴裡，與外面的世界隔離，這樣的現象，就是一種膚慰。如鳥築巢於樹上，雖然懸掛在樹枝上隨風雨飄盪，可是幼鳥於其中卻無怨無悔，身處危患卻躲藏著不為所害，其中自有一種困苦中的飽滿，雖然很苦，卻具有一種深刻感受。這樣的感受，比較接近修行。人都會生病，在死之前必然都是苦，但在苦裡有一點點慰藉，人就能安然入睡。這就是一種宗教修行，而人憑藉一點點的慰藉，跨越生命裡的苦難。人在痛苦中，還是要找到一絲與苦不同的感受，才不會全然地陷入痛苦裡。

學生：人在痛苦感受中找到那一絲的慰藉，到後來似乎會耽溺在那樣的處境裡，這是否也是一種危險？

余老師：耽溺最長不過兩、三個月的時間就會脫離，雖然會懷念那樣的感受，但是會慢慢地轉化成熟。每天在外面奮鬥時，一定要有片刻的時間全然的涵藏，回到真正的自己。因為與外在

世界接應時，有許多的「不得不」，每天時間催促、應酬人事、勞心勞力，人容易失去自我。但每天就是要有片刻的時間，回到全然的自我、休養生息。

學生：但是否會讓人耽溺其中？

余老師：如果能沉溺其中，也是一件不錯的事情。這種處境本身具有璀璨感，讓人湧現一種不一樣的感受，逐漸飽滿而充實。以前可能看不懂的、讀不下的、厭惡的、急促略過的書籍內容，會突然間看懂了、讀懂了、明白了、瞭解了。這有點像是自然地「閉關」，無須他人催促打擾，也不需要特別的地点或規矩，自然會進入自我閉關的感受。獨自耕田種菜，也算是一種閉關。

以前我在台大做研究時，放暑假就是閉關的開始，每天都窩在研究室沒回家。吃東西叫外送，隔壁有盥洗設備，不看電視、不聽收音機，只是閱讀。晚上早早入睡，睡到自然醒來。很多人都認為我是個怪人，或是認為暑假我出國去了。

這是我從高中時開始的習慣，升學壓力大，讓人精神疲憊，一放暑假我就打掃整個書房，將書本和床鋪整理好，用肥皂水將每個角落清洗乾淨，直到沒有任何灰塵和味道為止。之後就擺張桌子，看書解數學題目，或是打坐養息，不在乎時間流轉。除了吃飯便不出門，維持一整個暑假。我每年都有這樣的習慣，有過這樣的休息後，開學時我才願意去上學。有點像似結夏安居¹⁴，不要任何人來打擾。

許多人無法忍受獨自一人，被世遺忘的感覺會讓人恐慌，但有趣的是，歐洲反而有這樣的環

境，可以讓人獲得如此的身心訓練。有許多描述在北極獨自居住的經驗，一人獨處冰屋許多日子之後，到了第三個月就陷入一種精神瘋狂，不斷地對自我喃喃自語。可是發瘋之後，整個人就醒悟了，看到極光時心身轉變，猶如極光般的鮮豔流轉。類似的經驗很多，譬如在潛水艇裡待兩、三個月，也會進入這樣的處境。

每個人生命中，或多或少都要有這樣的經驗，否則就會像是被包裹在透明的蒙蔽裡，對事理無法通透、生命難有突破。乩童有類似的生命經驗，但也不盡然每個人都有能力當乩童。寧願當乩童，也不要扮演cosplay（角色扮演），cosplay對這樣的經驗沒有任何的幫助。每個人都要挖掘生命裡的療癒因子。

迴盪之二：生命裡的璀璨感

家鄉人情世故所給予的溫暖，雖然看似「涵藏」與「包裹」，但並無法給予類似的經驗。斷絕人情互動，有可能逼近類似的經驗，但是千萬不能流為「浮水」，「迴盪」與「浮水」不同，迴盪有一種封閉性，回到個人內心的豐富與璀璨。空間與情境並不是絕對的因素，關鍵在於經驗者是否有產生「迴盪感」。

我高中就讀一個爛學校，全校學生都考不上大學。每天下課時，我就到附近的小湖旁，湖水清澈綠草如茵，就著景色看著教科書用功，讀累了就看看湖水綠地、流水游魚。上課時很辛苦，

但下課回到大自然後，整個人是安然自在的。這些經驗創造了我讀書的習性，喜歡在初秋的陽光、黃昏夕陽時分、青山綠地之處、清晨日出之時、蟲鳴鳥叫時分，展冊閱讀。這些大自然的經驗構成了我的生命詩意感，雖然年老時身體衰敗疼痛不堪，但這些年少時的經驗，不斷地在夢裡接應我的苦痛，膚慰我的困境。

許多人在苦痛時還能微笑，那是生命過往的喜悅，越過了時間的隔閡，作為現在苦難的內心支持。

我最近在寫一篇關於某石雕家的文章，他為人寬厚但生命困苦。當他因病進醫院時，醫生宣稱已是絕症，唯一的一線生機，是一種令人難以忍受的藥物治療，會讓病人疼痛難耐。石雕家就在這樣的治療中飽受摧殘，他的妻子為此不忍而怒罵醫生的治療，但那石雕家只是笑笑不為所動，淡然釋懷。

面對石雕家的生命凋零，妻子無法面對將來獨自的生活，於是日夜啼哭不斷，旁人也為之動容。一段時日之後，妻子也不啼哭了，就是在石雕家的面前安靜讀經念佛。我們好奇於妻子的改變，才發現讓妻子轉化的力量，來自於石雕家從容寬厚的生命態度。

何以有些人面對臨終前的身體病痛，雖然偶爾他們會感到害怕，但卻不顯露苦痛感受？人的生命必然都會遭逢苦難，但在苦難中能經驗到一絲慰藉，來自個人過往的生命經驗，那就是能自救的佛心。

人人都在苦難中煎熬，苦到最後毫無膚慰時，那就是自我摧毀。人不自殺，是因為不斷有療

癒因子進入個人生命裡，幫助著渡過一關又一關的苦難。迴盪是一種接應，面對著生命的苦難而不斷有回應。迴盪的療癒空間，是屬於個人的內心世界，只能自我創造而無法與他人分享，只能個人努力各自做功課。

迴盪不是悟性，不會讓人更明白某些事物，而是擁有更多心知肚明，而不能言說的體會。平時累積生命裡的璀璨感，當碰觸到苦難時，這些經驗便成為支持撫慰的個人經驗。所謂的修行，就是平日累積療癒因子，在生命陷入苦難時，這些經驗就會從內心的底蘊湧現，接應個人渡過苦難。

許多人會陷入絕望的處境，就是平日放蕩而不深刻體驗生命，當苦難面臨時便毫無接應迴盪的療癒因子。面對臨終苦難時，如果我們以肉眼渴望救贖，世上毫無可以救贖之道，只有發展一種「心眼」看見內心的火花，走出漆黑的苦難深淵。

夢療癒的幻象空間

一、過去我被語言的「明心見性」遮斷了，以為一旦開悟就有霽月清空的一片。這是我們意識貪念的誤識。昨夜我夢見回東華改考卷，一時找不到閱卷處，一個舊識的學生陪我走出建築物，突見校園碧綠的樹群長出春天的新芽，我驚呼一聲「好美！」我讓學生自行離去，自己就靜靜地看著這片綠油油的美景。醒來，心中一片澄明，直到要吃早餐才消失。明惠禪師的經驗其實無須周折，當下明心見性。在夢或非夢，無差。

二、「見性」是看到自然。然而不是第一自然（自然界的自然）而是第二自然（人文的自然）。佛性應屬人文空間，裡頭的東西之所以不可思議是因為割裂了我們的平常心。讀《我是自殺者遺族》，雖然家屬文筆不好，但家屬在行文之間，都有著一股割裂的心情。裡頭的人趴在懸崖往下望，望斷天涯路。「當我準備寫下這些東西，總覺得時間比較適合來看球賽或喝杯咖啡。」（第59頁）離開懸崖，蜷伏到日常的安頓。我相信神性包括了懸崖的心，就如慈悲必須以憎恨來炮製。原因是：「入心」——讓心吃得進去，而不是只在「意義」之間打轉。所以，惡徒的向善必定是徹底的，而富人捐款只是多餘無甚價值之錢財。人文的自然必須如此襲擊、撞擊方得入味三分。

三、整個問題並不在尋死與否，而是在折磨中如何死去。從邏輯說，是折磨令人死，從心情來說，不想再過這樣的日子，如此想來，跳下去幾乎是一了百了，自殺的人沒有不是這樣的心情。佛性是在這樣的折磨裡升起慈悲的心。自殺者就差了這一步。在苦頭裡出現慈悲，有時是以他者的面貌呈現。在我研究的乩童，總覺得他們是幸運的人。那神祇能從睡夢升起，從苦痛中顯現，多少意味著痛苦時還有一些很「異質」的東西出現在我們的心。有多少人能夠有神佛的光明出現在自己苦痛的夜晚？如果用腦袋去想像神佛，如天主教聖依納爵的「神操」那般，那神佛一定非常不入味（真實），而乩童的夢都很入味，所以他們不敢對夢境等聞視之。

四、佛性一定有著繁華的悲涼。弘一和尚的「悲欣交集」四個字集合了他一生的修行：護生、持律、簡樸……這些只是表面，底層應有流動的心提供「異質」的「欣喜」，以對照病軀的苦痛。光華滿枝何來？夜涼如水？佛性當如「送別」那般的慘惻：「晚風拂柳笛聲殘，夕陽山外山……一壺濁酒盡餘歡，今宵別夢寒」。英子跟臨終的父親說話，說的卻是「記得被爸打得好疼，從此我都是第一個早到的學生」。父親默然，佛性的時刻。

五、佛性必然存在於非實在。在實在的經營只是要獲得非實在的精神生產。這裡，理性邏輯失效。我疼兒女，所以在疼的心情下縱容與給予，而使得兒女產生驕奢的精神生產，反過來殘害疼的父母。在實在裡經營念佛、行善，只產生歡喜與安靜。大破

大立則涉及摧毀自身而取得重生的精神生產。不可能的原諒而取得最終的原諒。透過不可能的原諒所造成的身心困頓與局勢的緊張，並導致悲劇，才獲得真正的原諒。

六、夢視是最佳的非實在。夢瑜伽（夢幻中陰）即為一例。明代華嚴宗匠徹庸周理將夢視為悟道津筏，他認為夢是「自心靈明」所做，因為白天做事，八識俱足，一切有序，睡夢則僅存神識，識隨念頭轉，念頭起處就是夢，念頭滅則夢無。因為我的念頭沒有根緒，所以夢會飄渺不定。內根外塵相互攀緣，飄渺之思縈繞心頭，都可能成是夢緣。但從夢本性來說，則缺乏這些攀緣，被視為如如不動的本心，即「脫爾無思」：「夢事有如波中月印，有如暗中樹影，有如空中鳥跡，有如鷺鷥立雪，有如錦上添花，……半明半暗之中，似有非有之地，恍焉惚焉，無底蘊。」（《夢山夢語摘要》297-7）

七、夢被視為無法自主的存在狀態。關鍵在於巴舍拉的「迴盪」。周理的夢的存有術：「每到睡時，將身心世界閒非雜擾，一切放下，外境不侵，內心自淨，如水溶月，如山住雲，無一毫思議於其間，則知天地如寄，物我如化，自家一個身心，亦如夢中人也。」這種感覺與傅柯在評賓斯旺格的「夢與存在」同出一轍。但傅柯不強調一切放下，而將論點放在身體感。隨夢而明或暗，或輕或沉，或飛或行，或高或低。周理重在修行：「我初時做夢，如黑屋入黑屋，後來做夢，如月下燈影中，而

今做夢，如太虛空飛片浮雲」。周理把夢當作「心體」，夢是體悟。

八、回到巴舍拉。夢從身體提昇一個人文位階，讓夢以空間的詩意來渲染我們的存有。孤獨、光明、惡煞、驚駭可以說是身體的迴盪裡由人文空間來接應，這不是悟性的問題，而是感情的流敞問題。佛洛伊德以及西方精神分析將夢帶往悟性，東方俗世將夢帶往人間情事，皆難取也。夢是身體的環境與伴侶，濕躁的身體會引導夢如噩，乾爽的身體會引夢輕快。陰寒身體導出暗夜，陽秋身體導來光亮。功力高的靈氣帶來酣夢，氣功帶來無夢之睡。華人的身體技術可以介入導夢，是個可行之道。

九、學子當學習練功。睡前試行小周天，由指至指一個循環，約莫二十分鐘，之後入寢。試記錄其夢。

註釋

- 1 參見本講次課堂講義第一點。另外，明惠法師相關中文書籍，請參見：河合隼雄（2013），《高山寺的夢僧：明惠法師的夢境探索之旅》，林暉鈞譯，台北：心靈工坊。
- 2 請見：余德慧、許雅婷（2010），〈民間宗教的「他界」修行〉，《台灣宗教研究》九卷一期，p.87-110。
- 3 頌鉢為西藏傳統中的法器，修行人常在靜坐時用音鉢的聲音促使自己專注。頌鉢產生的音波音頻長且穩定，聲音本身的共振能量易與身體的內在頻率產生調整與共鳴效果，因此近年來逐漸被個人或團體運用來做為身心靈的療癒工具。
- 4 泛唱（overtone singing）是一個人同時可以發出兩個以上聲音的歌唱。在音樂和聲學中，泛音（overtone）指一個聲音中除了基礎音之外，其他頻率的聲音。樂器和自然界裡都有泛音，而人聲的泛音詠唱（即泛唱），乃歌者運用口腔和頭顱的共振，同時唱出兩個聲音的詠唱方法。近年來，逐漸成為刺激生理機能或與宇宙能量接軌的修行方法之一。
- 5 「聲音瑜伽」為密宗修行密法之一，它認為這個世界可分為緣起態（物態）與性空態（場態）兩個層次，而對應於前二者，人體的小宇宙也應有「固態身」和「場態身」這兩種形式；「場態」就是人體自身能量場的有序化，與宇宙能量場完全統一，若能實現宇宙能量場對自身能量場的調整，使人體與宇宙產生共振，則可打通氣脈經絡，促進氣血運行，治病養身，進抵修行之路。相關論述請參見：張偉傑（2006），《藏密聲音瑜伽》，台北：元氣齋。
- 6 「夢瑜伽」是藏傳佛教密宗與苯教的一種修持方法。修行者在夢中保持清醒繼續禪修，目標是體驗到心的本性——佛性。
- 7 這裡的「做功課」指的是：余德慧教授晚期的國科會研究計畫，基本進路是從身心照顧技藝的取徑來思考臨終陪伴的適切形式，故每週由他與研究團隊開關一個「做功課」的集體研修與田野資料採集的時段，對各種身心修練與照顧的技藝（頌鉢、泛唱、靜坐、蘇菲旋轉……）進行學習、實驗與操練，亦對病人與其他有興趣者開放，事後則透過田野經驗的書寫與反思，以集體討論的方式進行資料分析。

- 8 參見呂欣芹、方俊凱（2008），《我是自殺者遺族》，台北：文經社。
- 9 本段開始，是對本講次課堂講義第四點的說明，請參考本講課堂講義。
- 10 林海音（1960），《城南舊事》，台北：爾雅。
- 11 以下一段時間，余老師基本上是對同學誦念課堂講義的第六到八點，並未多做說明。
- 12 請參見徐聖心（2009），〈夢即佛法——徹庸周理《雲山夢語摘要》研究〉，《台大佛學研究》，18，p.33-74。可於以下網址取得：<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ0111/bj011227559.pdf>。
- 13 請參見：Foucault, M. (1993). *Dream, Imagination and Existence*. In K. Hoeller(ed.), *Dream and Existence* (in 31-80) New Jersey: Humanities Press.
- 14 佛教術語。「安居」又稱「夏安居」，其意義為在夏季農曆的四月十六日至七月十五日，此夏三月，出家眾結界安居，非為父母師長三寶事，不得出界，以致力修行，名為「三月結夏，九旬安居」。

第五講 · 動態之輪的療癒

又例如，你們在練桌球，要在十分鐘內打五百顆球。這時候你就不能慢慢地打，連看都不能看，但在這樣的情況下打球，你的世界根本都不存在了，就只剩下了小白球；你連拍子在哪裡都不知道，就只聽到揮拍的動作與聲音。這就是馬上進入了一種身體的「摩盪」狀態，有人說這是運動中的放鬆，事實上這就是所謂的「大修行」，因為這裡面會出現一種流暢性。

夢測度著身體狀態

我們回顧一下上禮拜我們講到什麼？除了巴舍拉的詩以外，「迴盪」的概念是其中的一個重點。上禮拜我們講到身體跟夢的關係，我們為什麼談這個呢？就你們個人的觀點來看，為何宗教療癒要談到身體跟夢呢？

H同學：我用我自己的理解來講。夢其實是我們身體跟精神間的一個「人文空間」，這個人文空間非常像是一層「薄膜」，它經常會在睡眠的時候出現，有點像是對身體狀態的一種測試，夢是最貼近我們現在狀況的一種測試方式。

余老師：你說的「身體的人文空間」這個部分是對的。而夢與身體的關係是透過身體的人文空間來的，這個也是對的。可是這裡的關鍵問題是，夢是如何「測度」我們的身體？我們都知道，身體的細部狀態是不可能在夢裡面被顯現出來的，那麼會在夢中顯現出來的是什麼呢？它會顯現出來的包括：這個夢是很亮的，還是很暗的？夢的感覺是很輕、很柔軟，還是很重、很沉的？甚至是很濕的？

上禮拜我們講到，身體本身在夢的人文空間被測度的時候，它並不是以「明白的直接內容（contents）」來顯現，譬如說我身體的這個部位有病，在我的夢裡頭就產生出什麼內容來，不是這樣的；而是當你身體的某個部位過度的濕、有過度的毒素、或過度的沉重時，便造成在你的夢裡頭出現很重的東西，譬如說被石頭砸到，或是突然跌入臭水溝裡，或是突然被人家推到某一

個暗的地方去。也就是說，它只涉及夢的「沉重」、「輕盈」、「光亮」跟「黑暗」。這裡面有一個碼號（code）的轉折，就是說，人的肉體原先的碼號，轉到人文空間的時候就變成了光亮、暗、重、輕這些東西，而身體與夢之間，就是用這樣的方式連接在一起的。換句話說，夢不是透過它的內容來測度你的身體，因為夢的內容是隨意的，所以夢的內容跟身體沒有關係。但是夢本身的「質地」的沉重、黑暗、光明和輕柔，卻和你的身體有關係。

夢瑜伽的精神生產

講到這裡，還沒有走到「宗教」對不對？上禮拜我們是循著哪一條路徑進去才談到「宗教修行」跟「夢」是有關係的？對，是「身體的精神生產」，而夢就是這個生產的身心交接處。你總是要有一個「場所¹」才能修行，總是要有一個地方，一個讓你的精神在養「某個東西」的地方。就像很多藝術家必須要用藝術來跟他自己的宗教連結在一起，這樣並不是說藝術必須要跟宗教連結在一起，而是藝術本身可以提供人一個場所，這個場所就是我們講的「修行的場所」。這個道理，就是我們上禮拜提到的，西藏人「夢瑜伽」的修練方式之所以會存在的原因。我們知道在瑜伽的修練中有很多肢體的動作，但「夢瑜伽」有沒有去動身體？沒有，那「夢瑜伽」是在做什麼？

報章上刊登有一位睡覺法王，他是藏傳佛教系統的魯巴第一世²，他就是用睡覺做夢來修行

的。在宗教修行的歷史裡頭，「夢瑜伽」是一個非常重要的開悟領域。有沒有人知道魯巴是怎麼透過「夢瑜伽」而開悟的？他是在三十五歲才靠「夢瑜伽」開悟的。有人可能曾聽過某些藏傳上師對他們在夜間修行的描述，他們說他們的本尊會在夢中來為他說法，就是他修行的那個本尊。如果他是修觀世音法門，睡覺的時候觀世音菩薩就會在他的夢裡面跟他說密法。這個是講得太遠了一點，大家可能不那麼熟。我們來看看台灣。

我們台灣的「夢瑜伽」是誰在做的？對，就是「乩童」。但他們不會用「夢瑜伽」這個名稱來說，他們只是說：「啊就每個晚上都來教我！」（台語）「事實上這個就是「夢瑜伽」了。所以有時候我們會說這些乩童真的很幸運、很幸福，很少人可以在自己的夢中會有人來教你的。但你說這個「教」字說得對嗎？這個「教」有用嗎？大部分的「教」都是在醒過來時就忘掉了！為什麼？因為在夢裡面教的東西，基本上跟我們意識裡面教的東西是不一樣，它本身是沒辦法落實的。可是這個無法落實的東西會提供一種很奇妙的東西，原因何在？在於夢的這塊場地，跟我們人世間的這塊場地不太一樣。夢這塊場地的特性是什麼？它不就是幻象嗎？我們知道，幻象是來去去的，譬如我在夢裡面跟L同學講話，L就說：「老師我跟你講，我爸爸來了！」我說：「真的？你爸爸來了，你爸爸怎麼會來？他怎麼會是你爸爸？」我在夢裡面就拚命指著這些影像。這裡頭L不是現實裡面的L，L講他的爸爸不是現實裡面的L的爸爸，這些全部都是在幻象裡頭，所以做夢者才產生這些夢中的對白。有時我們做夢，譬如前面那個夢，我們可能會在夢中說：「這是你爸，喔！你爸爸來了，再見！」然後這個夢很快就沒有了，這樣它本身就不能構成

「夢瑜伽」的成分。不過，有很多元素都會構成「夢瑜伽」的成分。

最有名的「夢瑜伽」成分是什麼？就是我們在生物化學裡頭的「苯」。苯的圖形怎麼畫？是六角形³對吧。如果你不用六角形來表示，而要用其他方式來表示的話，其實那個圖是畫不起來的，因為不合理，在它後面的那個「碳鍵」你就會不知道要連接到哪個地方去。事實是，當德國化學家凱庫勒（August Kekulé）在夢中夢見了一個碳鍵的六角形「C-H……」時，馬上就完全對了。在畫化學鏈的條件時，它是有一定的條件，不能亂畫，幾鍵跟幾鍵都不能亂畫。結果他一畫，耶？對了！比方像這個例子，你說它是一個解題嗎？其實它不是解題，其實它就是「夢瑜伽」的一種。那是誰來教他的？其實你很清楚，是他自己在教他自己。與此類似的，有很多東西都是在夢裡面就突然領悟了。不曉得你們有沒有這樣的經驗？

夢有所訴說

我舉一個例子，不過我講故事給你們聽，你們不要把它給聽歪了。有一次我在指導一個研究生，他在某個宗教的修行機構做研究，我跟這個研究生很熟。當他開始做修行機構的研究時，自己就住在機構裡，然後寫了一篇二、三十萬字的東西來給我。當時我一面翻一面罵他，為什麼？因為他不是寫論文，而是在寫「讚美詞」，像是人該怎麼修行，修行有多好……諸如此類的。我說，修行好壞是你家的事情，我要的是做研究，我不是叫你來這邊喊「三民主義萬歲！」

的。可是他就說：「老師這是我真正的感覺，難道這樣做有錯嗎？」我說做研究不是寫你真正的感覺，做研究必須要從很多「我感覺、我感覺、我感覺……」裡頭跳出來，而看到一種超越感覺的東西發生在那裡。

可是不管我怎麼講他，他每次來都重複同樣的東西，於是我就每個禮拜都在罵他，但是罵到後來連我自己也很苦惱，我產生了苦惱意識。然後，每一次在睡覺時，我就會夢見那個學生又跑了：「老師，應該要這個樣子才是。」我說：「哪裡一定要這個樣子？」然後我心想：「好，我非得給你寫一個指導的評語，你就不要再這樣下去了。」在夢裡，我就找來一個很大的卷軸，然後在上面寫你應該要怎樣要怎樣。寫好了以後我就對他說：「來，我給你看，你拿著，好好地讀上面寫什麼。」然後他說：「老師，你別說笑話了！」我拿過卷軸來看，竟發現我所寫的字體全部都掉下來，變成了黑色的條紋！我說：「奇怪了，這是我寫的，是我想要給你看的。」我想去護住它們（字），可是它們就像煙霧一樣地消融掉，在我眼前飛上來然後消失了。

哈哈，可憐的我。當我醒來了以後，他來找我，我就不再罵他了。我對他說：「我們來個妥協吧，但是我不接受你那個樣子，你也不接受我這個樣子，我們起碼要走在中間，至少讓口試委員覺得老師有把你教懂了什麼叫『作研究』，免得人家說我花了三年的時間卻培養了一個學生在寫一本宗教宣傳的書籍。」於是他就開始跟我妥協了，好不容易我們兩個人就喬、喬、喬，喬到稍微中間一點。他還是要過渡他的東西到論文裡，我也沒辦法，可是我堅持至少他的問題意識要問得很清楚，再去回答。

像這樣，我到目前為止非常清楚，這裡面有很怪異的東西。那個怪異性在哪裡？我到現在還沒有辦法全部解開夢中畫面所提供的東西。

第二個例子。某一年，當我在快得到憂鬱症的時候，有一天晚上睡覺時就做了夢。在夢中，有人發現我的拇指長得很奇怪，我的拇指是一個翠綠的寶石做成的，我也覺得很奇怪，就把手拿起來看，居然是耶！可是當我一碰觸它時，它就掉下來了，於是我就沒有了拇指，我嚇了一跳說：「我的拇指！我的指頭掉下來了。」夢醒了之後，我的身子就越來越糟，憂鬱症也越來越嚴重。你們知道憂鬱症最大的特性是什麼？一個字都不能寫啊！完全不能寫、不能讀，拿到了東西不能讀，讀了也讀不懂，或是讀懂了馬上就忘掉。然後我就想起來為何我的手指頭會斷掉，因為在之前我每一個月至少要寫一萬字的刊頭文章⁴，而且這個習慣維持了好像五、六年沒有變，就是等於每一一年要寫十幾萬字的刊頭文章。

我記得，那時有好幾個人跑過來跟我說：「我本來以為余德慧沒什麼，可是這幾年來看他寫文章我就服了他。有人能夠毫不費力地每天、每個月就這樣地寫著刊頭文章，而且每一篇文章都不一样。」那時我就在想說，那當然是靠我這個翠綠色碧玉的指頭，就是所謂「江郎⁵那支筆」啊！但最後它斷掉了，從此江郎就沒有筆了，我們知道江郎如果沒有筆，那就是什麼？那就是「才盡」了嘛，哈！就是「江郎才盡」了。

慢慢的憂鬱症就越來越嚴重，我每天就不工作，每天在哭、在走路。但它慢慢地來到了一個谷底然後再上來，我才慢慢地開朗起來。這是為什麼呢？後來我猜是因為糖尿病的緣故，讓我的

腎臟損害了一半，它的功能突然缺了大概只剩二分之一，而我的整個身體沒辦法負荷這個腎臟的損壞。後來，我就靠著修養而慢慢地恢復了起來。那「起來」並不是腎臟復原了，而是整個身體當降到跟腎臟的功能差不多的程度時，身體就恢復了它的平衡狀態，而讓自己慢慢有力起來。

所以後來我在想，我們如果把夢當作人文空間來看的話，它在轉譯的過程裡頭，其實也不是在談什麼「江郎才盡」，那個是我們人發明出來的idea（想法）。真正的問題在哪裡？真正的問題是在於：身體要告訴你something沒有被match，可是你得等，慢慢等到後來match好了之後，整個人就好起來了。

人文空間的幻化生成

我們還沒有講到修行跟夢之間的關係。之所以會講到夢這個人文空間，是因為它具有幻象、魔幻（magic）的性質，它能做到在現實（reality）中所不能夠做到的事，常常會出現一些奧祕的東西；就是在某些奧祕的幻化作用中，被你給領會到了。所以過去我們談到，任何的宗教療癒基本上都要「入味」，但讓它能有滋味的方法是什麼呢？這裡頭必須要有一個魔幻的空間、幻想的空間。雖然包括佛教在內的很多宗教常會勸人不要幻想，不要顛倒妄想，但這在我看來是一種意識型態。意思是說，佛教一開始就以其意識型態叫你不要妄想，可是這個妄想是有好幾個層面的。佛教叫你不要的東西，跟它叫你要的東西是不一樣的。它叫你不要妄想的是什麼呢？就是叫

你不要在你跟世界的關係中出現妄想。譬如，你不要因為養了一個孩子，你就期待你的兒子將來會當總統；或是說當你交了一個男朋友，你就想像你的男朋友將來會變成大企業家或有錢人。這些都是所謂的在世界裡面的妄想，佛教所談的妄想其實大部分是在講這個東西。但是，佛教有沒有叫你不要有這種內在的「幻象的妄想」？佛教不但沒有講，它根本就是在發揮整個內在的幻象。或許你會說，有嗎？在佛陀的說法中是哪個地方在發揮祂內心的幻象？

同學：老師所講的是不是佛陀的世界？在經典中有提到像「放光、從地湧出、天女散花」等之類的嗎？

余老師：對，在佛教的任何一部經典裡，很容易在一開始時就講到，在多久多久以前有個觀世音菩薩……。經典好像是在告訴你，在某種濛濛渺渺裡頭，有一個叫作觀世音菩薩的，祂可以聞聲救苦。其實沒有！或許你會說，沒有觀世音菩薩這個實體，那「聞聲救苦」不就沒有意義了嗎？我跟你講，你錯了！若真有觀世音菩薩這個實體，祂還能夠聞聲救苦的話，那麼祂大概就只能有一點點的聞聲救苦。但若祂是虛渺的呢？那祂就可以到處地聞聲救苦。

怎麼會存在這樣虛渺的聞聲救苦呢？就好像常常有人說，當他在病中最痛的時候，聽到有人對他說：「不要再撐了，將心放下。」這個人就這樣摸一摸他。這是不是聞聲救苦？當然是聞聲救苦！這時候轉頭一看，是「阿嬤！」或是「媽媽！」那阿嬤或媽媽是觀世音菩薩？沒錯！所以，觀世音菩薩並不是一個實體，祂必須是一個幻象，是如夢般的幻象，這樣懂嗎？所以，以我念《地藏菩薩本願經》來說，我只能瞥過，而沒有辦法背住祂們的名字，誰能背幾個佛名？可是

當跪在那邊聽師父們誦經時，我自問，如果是我，我怎麼能想出這樣幾百個佛的名字？一下要寶蓋、一下沒有寶蓋、一下要放光、一下子又要什麼……，忽然間又什麼都來，還有「大足」，腳要很大的、手很長的、臉很大的、頭很大的、光很多的，什麼都有，還有穿什麼樣子的都有。

中國梁朝的陶弘景⁶在他的弟子死掉以後，替弟子編了一本小書。這弟子叫周子良，陶弘景編的書叫做《周氏冥通記》⁷。這本書中全部就是跟我剛才講的《地藏菩薩本願經》一模一樣，周子良會做夢，每天晚上都有某些神來跟他講話，他就描述那些神，有的是「軟翼」、帽子是什麼形狀的、身上是咖啡色的、這邊有邊的等等。我不會用他原來的語詞描述，可是他對每一尊神都有描述：這邊是什麼袖、祂穿的是怎麼樣的鞋、腳踩的是什麼等等，他一共描述了大概有一百多位神仙。如果你對照《地藏菩薩本願經》與《周氏冥通記》，會發現唯一的差別在哪裡？在於《地藏菩薩本願經》裡面有「願」，它講了很多「願」的東西，而《周氏冥通記》裡面沒有「願」，它講的是比較本土化的東西。

這本書寫到，那些神明來跟作者說：「你喔，閻羅王已經在冥界給你安排了一個叫做『通判』的位子了，你要在某個時刻趕快去赴任這個『冥府通判』……」。他每天在夢中都被催促去赴任「通判」的職務，他做了一年多的夢，終於決定要去赴任了。他是怎麼去赴任？上吊！周子良跟包公不一樣，包公是白天斷陽，晚上斷陰，因為他有陰陽眼。可是周子良沒有，他就只有冥通，所以唯一的方法是，他乾脆自殺。周子良從十九歲開始夢見神明，他在二十歲時就自殺了。自殺時，你們知道他的臉容是怎樣的？是快樂的，他是微笑著自殺的，因為他要去「赴

任」：「我來前往，我必前往！」所以他的臉容是莊嚴肅穆的。這就是所謂的道家修行，他表面上是「醫家」，可是事實上他是「道家」。在當時，醫道基本上是同源的，從事醫家也會像是在修行，而他又做法家的修行，所以醫家與道家便在他身上結合。從陶弘景這篇記錄，直到西藏的夢瑜伽，再到今天我們台灣每天都有成片的乩童，我們的夜晚其實滿熱鬧的，神明總是在來來往往。可是你若找不到進去的門道，你的晚上就沒有（神）了。所以我常常說，乩童能夠從「這邊」到「那邊」，實在是滿幸運的。

以「動」掙脫意識

在西方的研究中，顯示出存在另一個進入幻化生成的門道，那就是夢到死去的人。有很多人透過「夢見死去的人」這條道路來進行某種修練。但是這種修練是「不知」而修練，你看不出來，可是他事實上確實是在修練。這是什麼樣的修練呢？是幻象的修練，它會產生內心的修行，「內心修行」跟「幻象修練」是指同樣的一件事情。如果沒有弄清楚，你就沒有辦法瞭解像巴舍拉《水與夢》這種「夢修行」的書。有很多人告訴我，他們在讀巴舍拉《水與夢》時會感到非常難過、不安或無聊。我認為會這麼說的人一定不會有夢，或者他對於幻象這個東西完全沒有領會，完全沒有幻象的智慧。這樣瞭解嗎？你的內心本身就有一個場所，一個幻象的修行場所，讓你可以透過它而達到別種修行所無法達到的境界。而且大部分的宗教修行之所以叫做宗教修行，

就是因為它裡頭含有了這個幻象的因素。如果沒有這個元素的話，它就很難稱得上是修行。

去年十一月，我送一位研究生去參加「蘇菲旋轉」工作坊，她參加的是高級班。請大家看我們的講義⁸，第一段很簡單，因為蘇菲旋轉是伊斯蘭教傳統，所以有一些宗教咒語，像是「All Hai」「I LA Hai」用來呼叫神。我想這個咒語很多，它的用處是要把穢氣吐出來，把某些跟上帝溝通的感覺弄出來。它的第二步就是「亂語」，為什麼要做亂語？細節你們可以看講義，其實原理很簡單，就是要打亂你的意識。我們知道，當我們要透過意識來講一句話時，都要有條有理、有秩序，這是我們的習慣，但這個習慣在宗教修行裡面是很不好的。我們這個講次所要講的是，如何從「動」裡面去發現宗教修行，「動」本身會帶來某種你不知道的東西，就是這個不知道的東西會造成改變。為什麼宗教療癒要有這個元素？原因在於，宗教所產生的任何療癒效果，都不是由意識來決定的。若你們發現某個宗教療法是透過意識來決定的話，你們對它的第一個反應就可以是：「這是假的！」

譬如，我說看到你「印堂發黑」，我這裡有一張符咒，你趕快拿去燒成灰喝下去，這樣便可減輕你的苦處，你們相信不相信？不要相信啊，為什麼？這乃是意識之造作，就好像我診斷出在他的身上存在著什麼東西，我就以什麼東西來治療它。或者有人對你說，你有什麼病痛，我來給你做些法、唸些咒就好了。你千萬不要相信，那全都是假的。它的道理很簡單，只要是有意識的治療，全部都是假的。原因何在？精神生產的東西有兩種，有一種是「造作」，另外一種是「自然發生」。「造作」的意思是由意識所造，譬如人家說你現在看起來全身充滿了晦氣、要淨身，

要拿一個楊柳枝，弄一杯淨水，然後開始念念有詞若有其事地做法來。像這樣的東西我隨時都可以捏造出來，這樣的東西之於人類來講只不過像是小菜一碟而已，a piece of cake，非常容易捏造，所以才會存在「宗教治療也不過一種騙術」的想法。但宗教療癒真正的特性是，它教你做，但在做的裡面根本不提供任何治療的概念，然後事情就在裡面發生了。

自然聲音中的療癒：亂語

很多人都不知道為什麼要亂語，但若你有機會的話可以來試試看。如果你會覺得不好意思，可以在自己的房間裡講，但最好還是能夠大家一起練習。請大家看講義的第二段「亂語」的這部分。那位修習「蘇菲旋轉」的研究生H，慢慢地醞釀出一種「貼近心裡的亂語」。如果你是貼近你的心在講亂語，你會講得非常流暢，就跟一般說話沒有兩樣，這點若沒有嘗試過你是不會知道的。有一種層次的亂語，只是「語言上的亂語」，那只在語言的層面上「亂」而已。可是，如果大家一起亂、亂到很快樂的時候，到了大家的亂語都很流暢的時候，就開始出現一個新的景象，那就是這裡所講的「貼近心理狀態的亂語」。在講義這一段寫道：「每一個人都感到輕鬆了。」那些完全不可能在生活現實裡說的話，在這裡全部都說出來了。好，當這個東西出來了以後，H說，她可以感覺到現場有很多人有一種憤恨之氣，他們開始拿枕頭猛K猛摔，並發出悲淒地喊叫聲；還有人會用某種哽咽的聲音來表達……，這個是什麼呢？我們慢慢發現了，這就是

「自然的聲音」。什麼是自然的聲音？有沒有誰能夠體會自然的聲音？

同學：哭跟笑。

余老師：對，還有沒有？還有「唉喲」的聲音。你會發現，有很多聲音是自然而然的發出來的，像「阿娘喂！」（台語）就是某種蹦出來的東西，比較接近自然的聲音。當自然的聲音發出來時，有些聲音會接近哭泣，有的會接近嚎叫，這很接近大自然中的狼或狗。狗在某種情況下，有某種感覺的時候會「吹狗螺」（台語，意即狗發出如狼叫般的高鳴聲），只是我們都把它想成是牠看到了「魔神仔」（台語，即不淨之靈體），因此很怕聽見「吹狗螺」。可是「狗螺」卻是牠自然的聲音，就像月圓之夜，一匹狼在山中看到美景如畫，如果此時我就是那匹狼，我能做什麼呢？「嗚——」就好快樂噢，讓山林震動，並充滿了在大自然裡頭應有的聲音。

就像當我們稍微靜下來時，會聽到鳥的聲音吱吱喳喳，昆蟲的唧唧聲，或者青蛙呱呱，撲隆撲隆的什麼聲音都有，如果把這些聲音錄下來，你會發現裡頭什麼都有，可是就是沒有一個聲音是屬於語言的。在自然界裡不會有「我要死了啊！」這樣的聲音，但是會有類似「嗚……」「呼……」的聲音。同樣地，當颯颯風時，如果你們把門窗打開，感受外面的狂風，如果你聽到的聲音是「唸——唸——」「呼——呼——」，你也會不自覺地跟著在「呼——呼——」，跟著大地呼氣卻渾然不知。我每次感受颱風的時候，我太太都會笑我：「又在呼氣了！」她會學我的「呼——呼——」聲。哈哈，可是那個聲音讓我感覺非常好，非常自然。

或許我們會問：自然的聲音有什麼好？我們人類為什麼不用自然聲，而要用語言？因為我們

要「工作」，人類是世界上唯一必須工作的一種動物。或許你說，有啊，牛也需要工作啊。但是，那不是牛自己要工作的，那是人讓牛去工作，世界上只有人如此工作。因為人要工作，所以需要語言，人如果不工作，其實是不需要語言的。人是否具備有「自然之聲」這種東西？絕對有，出生時的哭聲就是自然之聲，人從未斷絕過他裡面存有的自然之聲。自然之聲的特性是什麼呢？它絕對不是從喉頭發出聲音，而是全身性的，所有自然的聲音在發出的時候都是全身性的。譬如以「泛唱」來講，這樣的聲音其實是全身性的。我唱得不好，因為我還存有一點語言的味道。而真正的泛唱是整個心胸開出去的，而且沒有調子，只有「喔」到「伊」中間的半音，就這樣地移動，其他什麼都沒有。但是它所牽動的是你的整個體腔，所以他們在唱的時候，很容易感覺到全身在運動，以此來達到平衡。我們先前所說的「聲音瑜伽」也是靠這個東西，返回到自然的聲音系統。

我們繼續來看講義中有關「亂語」的一段：

接著不知道怎麼樣，我在亂語的情形中開啟了一個特別的狀態，那是屬於一種悅耳而讓人感動的美妙樂聲，亂語在耳裡開始變成了另外一種風貌，自己從來也沒有感受到過，或想過我會說出那種音，整個世界變得很和平，有夠美！嘴巴吐出來的東西是這麼的美，打從心裡面彈跳出來的聲音無拘無束，又柔又直往心裡飄去。

大家看到了沒有，這個東西就是我們所要講的：「你做就對了！」然後會「蹦」地出現一個你完全不知道的東西，它好像會帶你走到一個奧祕的地方讓你去發現事物，這個才是宗教療癒的妙處。

同學：能不能說「亂語」是一個釋放內在瘋狂、內在壓抑的過程？

余老師：那是一種詮釋，這個詮釋是「效用論者」要尋求事物存在之效用的詮釋方式。大家是否發現，我一直把「效用」這個東西先蓋起來，一直不跟你們談效用。可是我會告訴你，如果這東西有效了，它一定是「原先不知道有效用」的效用，是某個你從來沒有預期到或意識到的東西，一定要是這個樣子。亦即，宗教療癒產生的效果全部都是在你的意識之外，它是不可預期的，但是因為它的不可預期，所以你唯一要做的動作就是「去做！」你不做的話你就完全被隔離在外面，就算你把亂語的機制搞得一清二楚也還是不會知道。

我年紀輕的時候因為身體不好，參加過很多不同的宗教團體。在這些宗教團體中都是一些亂語，我也常常跟他們在那邊亂語。可是他們的亂語都會加上一個神的概念，這對我來講其實是不必要的。他們加了神的概念，把亂語當作是「天語」，即所謂的「方言」。有的用巴比倫塔，的概念來解釋亂語，說「天語」就是上天所賜的；像慈惠堂的亂語也是用天語的體系來解釋。做學問的好處是，解釋歸解釋，我從來不把解釋當本質。而當我自己想探求本質時，我就會把這些解釋都懸擱起來、存而不論。我不會去討論到底亂語有什麼效用，可是就它的本質來講，它會在意想不到的地方、因為你的「做」才產生出效果來。

蘇菲旋轉的淨化

我們再來看講義中蘇菲旋轉的部分，沒有做過蘇菲旋轉的人可能會有隔閡而聽不太懂。蘇菲旋轉是一種動功，而且動作很簡單，就是一直轉一直轉。我們小時候都有旋轉過，都會轉到頭昏腦脹，但小時候的轉跟蘇菲的轉有點不太一樣。小時候的轉是放任地轉，腳下面的圓圈兜得很大，這樣會很容易感到暈。蘇菲基本上是在原地旋轉，所以頭不會太暈。此外，蘇菲旋轉會有一層一層的進展。開始旋轉的時候，你會用意識來控制你的身體，當身體轉動時，意識很怕它會跌倒，所以蘇菲旋轉第一階段的課題就是「會不會跌倒？」

當慢慢地過了這個「跌倒期」之後，就開始進入一個叫做「視覺期」的階段。通常我們因為怕跌倒，而在旋轉的同時想把每樣東西都看清楚。隨著怕跌倒的階段過去，身體已經漸漸放鬆，慢慢順著旋轉，一切開始變成像在火車內看車窗外的風景，你不一定看到具體的事物，只是約略看到有東西，可是它就像是車窗外的風景呼嘯而過。當這個狀態過去以後，就會進入什麼都沒看到，只看到一團東西的狀態，這時你會覺得身體開始輕鬆起來了。

這一切的進行一定要靠音樂。如果有很棒的音樂，你的旋轉就能與音樂的節拍會合起來，那你差不多就會完全地忘我而一直在旋轉中。這個部分H同學都做了經驗的描述，你們可以讀得仔細一點，體會她講的每一個細節。但我要教你們的是，在每一個旋轉的過程中，會慢慢出現一種你從來沒有想過的東西。譬如說，講義裡H談到她跟音樂的關係¹⁰。當她旋轉到某一個階段後就

依靠著音樂，音樂變成了一個無形的推力，萬一音樂突然停下來了，她會頓失感覺，等音樂再出來後她才又恢復。所以她在處理自己跟音樂之間的關係，可是慢慢地連音樂都不見了，音樂只是過程中的一個階段。到了最後一天的時候，她的某一個東西就跑出來了，大家繼續看講義：

旋轉，對我來說，已不一樣了。我看到我自己是微笑著在旋轉，我不曉得這微笑是打哪兒冒出來的，但是心中一直不斷旋出一種Love、Love、Love的感動，心裡甜甜的滋味，一直跟這個轉融合在一塊兒，很像是在轉出一個快樂的什麼，好清甜，這東西一直出來，有點激動，很深很深，很像是打從很裡面、很裡面被轉出來的，一直渲開來，突然間，我的右手被我感受到了，在我瞥見我的右手的那一剎那，外面世界的不存在顯得好深刻，而不變的、與自己相隨的這個覺知卻是那麼樣的如如不動，那麼樣的真實。

你要做到什麼程度才會跑出這樣的東西來？每一個人都會達到這種類似的階段，但是每一個人都會有不同的經驗。可是這裡面有一個原理，我後來給這個原理一個定義：「蘇菲旋轉是一個淨化的動作。」它是讓你的身體「乾淨」的動作。為什麼我會開始注意到這部分？當我們請風潮的楊先生¹¹來帶蘇菲旋轉的課程時，很多人告訴我他們對蘇菲旋轉很反感，為什麼有人會「反感」？因為要丟掉「穢物」，就是要讓你吐。很多人一發現自己會吐，就開始排斥，於是很多同學到後來就不做了。在場子裡頭只有少數人主動說下次還想邀請他們來指導，而且就是其中的一

個。我觀察到，她跳過了排掉穢物的階段，而直接進入下個階段。後來楊先生在旋轉的時候，她就跟在旁邊，我那時發現他們兩個同步了，變成很漂亮的一個旋轉。

體覺的直接經驗

身體的「體覺」本身是一個很奧祕的東西。當你讓它開始操作起來、這個體覺蹦出來的時候，它會把你帶到一個很奧祕的狀態，並且會讓你發現它的存在。這是宗教療癒最基本的元素。我們看講義裡頭的第一條：「一切修行都以直接經驗為根本。」所以，體覺只是修行的其中一個層面，它並不是充分的條件。也就是說，並非以體覺出發的行動都叫做修行，還要有某種悟性的轉向作為必要條件。你若是光從腦袋的智性下手，也一樣是不得要領。

體覺的鍛鍊有兩種，一種是你改變了身心狀況，以及改變身心沉溺在某物質的嗜好。另一種是，從體覺中轉化出它的精神生產。在這裡面就點出為什麼宗教修行跟體覺有關。你們想說：「老師，不對啊！佛教不是說我們的身體是臭皮囊嗎？那幹嘛要靠臭皮囊來修行？而我們的體覺不是慾望嗎？那我們為什麼要靠慾望來修行呢？」那你就錯了。不管是慾望也好、臭皮囊也好，這些都屬於佛教的詮釋，它是某一個派別的「我覺得……」。而這種「我覺得」在拉丁文裡都用一個字來說它，就是「doxa」。當你說「我覺得如何如何。」就是你講了你的「意見」，這種 doxa 所涉及的意思是：「關在我個人的視野裡頭的」。

Doxa通常有兩條路，其中一條路是走向「公共議題」。譬如說有人會問我：「你對死刑犯的觀點怎樣？」我回答：「我覺得……」，而這種「覺得」就是Doxa。然後我可能會想，講這個也沒有用，要讓它變成公共議題才行。於是，這就需要經過一個操作程序，譬如公聽會、討論會，此時就開始出現一個「提出辯解」的過程。要變成公共議題就要提出辯解，透過辯解而慢慢形成一種選擇。這是一條路。

但是這條路跟我們的修行無關。我們的修行是要從這裡面找到一個下層的、共同的东西，這個共同的东西是什麼？那就是我們人類之間互通的「連通管」部分，「連通管」大家有看過吧？它的上面可以是高高低低，有的很高、有的很低，可是在它們下面的管子都是一樣的。所以，當我們從這邊灌水下去的時候，會出現個人資質不太一樣的情形，可是一到下面的連通管，其實大家都是差不多的。「體覺」就像是「連通管」，人的各種差異都無所謂，大家底下都有一個連通管，而宗教修行就是去操作這個連通管，因為在宗教修行中有一個最重要的東西，那就是「體覺」。

其實「夢」也是連通管的一部分，你的「幻象空間」也是你的連通管裡面的一個部分。懂了這個，你們對「宗教療癒」的瞭解就會慢慢地深刻起來了。這就是說，為什麼宗教療癒會發生效果，它一定要在這個連通管底層發揮作用，而這個層面是不在意識裡頭的。我們的意識層面是在這個上層高高低低的個別區塊裡，在這裡有人很聰明、有人很笨、有人思想很邏輯、有人則調理欠通等等。可是不管你是怎麼樣的人，你一樣是會有體覺，你一樣會做夢，一樣會有幻象空間

等等。修行，就是要跑到這個層面去做一番工夫，而它的特性是什麼？就是「你非自己去做不到！」沒有做，只是用想的、用看的、用聽的都沒有用，你就是非做不可。

同樣地，我們剛才講到「體覺」這個東西就是在連通管底層的層面。可是有很多人的體覺已經被他上層的東西、他的意識形式所宰制了。這個意識形式的宰制，以後會在他身體產生一種不必要的扭曲，讓他沒有辦法開出他身體的自然之道。這很可怕，連我自己都知道，我一輩子都在對抗的就是這個東西。這就好像，我小時候吃得到「菜根香」，因為那些青菜都很有味道。可是慢慢地我就不吃青菜了，因為那青菜都是化學肥料養出來的，所以都沒有味道了。可是衛生局卻又一天到晚鼓勵你吃青菜，好像你不吃青菜都不行。那該怎麼辦呢？那就只好添加調味品、各種醬料等等。這一點我不能避免，大家都不能避免，美國也不能避免，歐洲人吃一盤生菜也一定要調個千島沙拉醬、凱薩沙拉醬、法國油醋沙拉醬等等，一定要佐那些東西你才吃得下去。在這種情況之下，我們的身體其實是被很多東西所控制住了，這對我來講是一生的痛！我們在小時候還嘗得到那種菜根香，而現在的小孩子一出生就沒有菜根香了，他們根本沒有聞過菜香本身是什麼味道。

有一次，有一位在花蓮中學任教的朋友，拿了一些蔬菜到我家，我把那些蔬菜燙過放著。當時有幾位朋友在，我就對他們說：「吃啊吃啊！」他們面有難色：「你們都吃燙的啊？」我說：「對啊！燙的，吃看看嘛！」他們還是沒有動筷子的意思。後來終於有人夾了一口，嚼了幾下忍不住大喊：「怎麼這麼甜啊！」接著，那些燙青菜很快全部都被吃光了。他們還直喊說怎麼會有

這麼好吃的青菜。才知道我們爸爸那一輩其實是滿幸福的，因為那時候化學肥料還很少，至少還可以吃到這種「菜根香」。後來的人就再也吃不到了，大家還以為在這個世界上已經不存在菜根香了。所以，有很多富豪就開始組織了一個「富豪聯盟」，他們吃的全部都是菜根香的蔬菜。譬如說，高麗菜一定要吃尖尖的、大大的高冷蔬菜；一般的不能吃，因為一般的高麗菜裡面有化學藥，吃起來不好吃。

身體狀態的成立

好，我們現在來看看講義的第二條。我們說第一個是要改變身體的成立狀態。身體的成立其實是很難被察覺到的，比方說，要察覺「口腹之慾」：你可能開始注意到自己會不自覺地喝珍珠奶茶，其實很多人喝珍珠奶茶是不自覺地。如果一天沒喝，身體就好像是缺乏了什麼東西。又或者，你會不自覺地在飯後喝甜的紅茶，那其實是一種身體的習性所造成的「癮」。而那「癮」本身是沒有辦法遏止的一種生理衝動，它本身具備了成立的條件。如果我要去遏止它，那是因為我的生理結構與動力出了問題，以致我的直接經驗沒有辦法滲透進去。其實，我們知道大部分的人都在這個層面上掙扎，這幾乎是沒有辦法擺脫，這是正常的。

所以我們為什麼說這是宗教修行？因為第一個關卡就這麼難了。「體察」這關卡是怎麼來的？我們來看講義的第二條，「體察」本身有不可思議的作用，所有的修行轉化都是從這個關卡

開始做起。譬如說，大家常常會感覺到沒有辦法掌握自己的身體。其實我不太懂我們的身體，但是它常會製造一些悲劇，譬如說我之前提到的：「我的身體就好像是牢獄，我不斷地灌它酒、毒品和香菸，讓我的身體跟我之間的關係扯斷，放任身體自己的渴求，而我就這樣迷迷糊糊地過日子。」這段是我從一個菸毒犯那邊摘出來的話。跟這種情況相反的是蘇菲旋轉，它是隨時都處在體察中的，眼睛被動地將周遭的事物看過去，放棄捕捉。身體的轉動讓意識失去帶領的效果，只能把自己降到陪伴的位置。有很多人並不喜歡這樣的感覺，尤其是那些平時由意識在領軍的人。所以很多人討厭蘇菲旋轉，因為他是「大頭症」。我的大頭症狀不算嚴重，後來我再去參加蘇菲旋轉時發現，其實我還滿喜歡的。

摩盪中的體覺

「體察」不是明察秋毫，因為它不會用到意識。我們的意識常常會越過身體、離開經驗，而沉迷到語言裡頭去，這是我們人本身特有的狀態。這話怎麼講呢？你們知道「多發性硬化症」嗎？就是病人到了後期全身癱瘓不能動，但大腦卻完全清楚。所以「多發性硬化症」的病人只要有一隻眼睛可以動，他就可以寫作。在患者的前面放一塊有注音的板子，他可以使用眼睛操作，一旁的助手協助打字。物理天才霍金¹²也是一位硬化症的患者，他所使用的是視控的電腦，所以他的眼睛只要看著鍵盤的一個地方，就可以輸入文字，他就是用這種方式寫書的。因此你看到

了，身體雖已完全不能動，可是意識卻還能獨立運作。當意識在獨立作用的時候，它本身可以往語言那邊走，它可以寫出很多的東西。可是「體察」則是直接對應你身體的經驗，它非有身體不可。

所以你看看到身體的這個部分，我們是如何緊密地跟身體互動，也就是如何地去體察你身體裡面的各種律動，然後你便跟你的身體「摩盪」。什麼叫做「摩盪」呢？譬如說，你在打網球時候的一來一往，當下全世界彷彿都消失了，就只剩下一粒球，你甚至連對手都看不到了。又例如，你們在練桌球時，練桌球的速度要很快，尤其基本規定一開打就要五百顆球，而且一定要在十分鐘內打五百顆球。這時候你就不能慢慢地打，連看都不能看，但在這樣的情況下打球，你有沒有發現，你的世界根本都不存在了，就只剩下了小白球；你連拍子在哪裡都不知道，就只聽到揮拍的動作與聲音。這就是馬上進入了一種身體的「摩盪」狀態，而這種「摩盪」的狀態就是整個身體進入了活動中的修行。有人說這是運動中的放鬆，事實上這就是所謂的「大修行」，因為其中會出現一種流暢性，而這種流暢性其實就叫做「涅槃」。

人們覺得涅槃很難，其實涅槃並不難。你光是打桌球，就有可能達到像是涅槃的境界。當你問桌球選手，他們會說：「It's like a flowing.」他們的意境就像是流水不斷地在流動，直到那顆球沒被接到、或被打出去了、或被對方截斷了，才會回神，就好像是從涅槃中醒過來。其實平時有很多事情都是如此，譬如你很專心寫一篇文章，或者當你很專心讀一本書，也能夠達到這樣的境界。你或許會說：「沒有啊！我讀一本書就像是在吃一口零食。」如果是這樣，那很抱歉，因為

那就是什麼都沒有，那就是你在心不甘情不願的情況下做一件事。

同學：老師，我們平常在公園快走的時候，我們一直走一直走，在快走當中把很多的東西都往上提升……。

余老師：什麼叫做「往上提升」？

同學：就是可能我們有很多的壓力、煩惱、心事，然後我們藉著這樣的快走，把這些東西一直不斷地帶出來。

余老師：除非你走路的速度極快，否則要達到那個境界是不可能的。若我有進入這個狀態，那應該是：每天大約十點鐘就進入了研究室，一直到我的頭抬起來時，才發現都已經是下午一點鐘了。我大概會有兩、三個小時的沉迷。「沉迷」的意思就是：「不知天，不知地。」看東西就一直看下去。我常常說，我在寫論文時，一旦開始寫就「入魔了」，就差不多像是六親不認了，所以我會常常被罵。以前我兒子從美國回來時，剛好碰到我在寫每個月的「刊頭文章」，只要讓我碰到了鍵盤，我就會六親不認。我兒子會很哀怨地說：「爸爸都不理我。」我怎麼可能理你呢？我非得要把我的文章寫完了之後才可能理會你，才能夠開始「行走人間」。如果沒有處理清楚，我根本就無法做到行走於人間。

若你是屬於政客型的人，每次當學生一進來時，你就進入了「流暢」(笑)，看到了人就會人來瘋，興奮地打招呼、講好話。有的人天生就是這樣子，自發性地 going 喔，然後到了晚上蹦的一聲就馬上睡著了。但是有一些人不是真正的政客，在與群眾握手時就像是「拿籃子，假燒金」

（台語）。為什麼大家都知道這一點呢？因為有時候他們的臉會「發臭」啊！真的會「自high」的人，他們是不會臭臉的。第二點，這樣的（假）政客還會叫人在旁邊拿著一個計數器，記錄他一天到底握了幾個人的手。其實，真正的政客最愛的就是到處去握手，根本不需要記數。第三點，這樣的（假）政客會隨時為自己準備一塊肥皂，因為握過那麼多雙手，想洗乾淨手上殘留的細菌。可是，真正的政客，就算手握到長繭，肌腱都發炎了，他也是心甘情愿而且渾然不覺。所以，如果有人要當政客，就要當真正的政客。明明就是貴公子或是權貴之類的，又幹嘛還要下來假裝親民呢？

有人說：「他就是政客嘛，他是在騙選票，幹嘛你還把他講得這麼崇高呢？」不管他是什麼其實都沒有關係。重點是因為他的所愛，讓他的「體覺」不斷地在發揮。所以當他在摸到人家的手時，會如獲至寶，不像有些非政客的人在摸到人家的手時，心不甘情不願，要握不握，輕飄飄的。可是你所看到的那些（真）政客，即便對方的手很髒，甚至沾滿油污，他還是照握不誤。這就是體覺！體覺不能騙人，可是我們的身體卻是無處不在騙人。

請大家看講義的第五點。蘇菲旋轉是一個反覆的身體律動，它之所以會跟修行連在一起，主要是因為它會產生一種「純淨」。它的純淨跟泛唱的「開放」不太一樣。它是透過旋轉的律動而把複雜的東西給打掉，讓經驗維持在當下。所以恩怨情仇也好、人間糾葛也好，都不再被提起了。相較於辛辛苦苦地以靜坐「消除雜念」，蘇菲旋轉直接以這個「旋轉」的動作獲得純淨。但是，蘇菲旋轉必須仰賴音樂的輔助，這和耳蝸管的平衡系統有關，所以有些人是不太能做這個動

作的。

如果我們把體覺這個東西放大，會發現在這裡面有自發功、有自發舞、有太極拳、有瑜伽、有氣功，這些全部都是「動態之輪」。但是這個動態之輪如果缺乏了「神聖」、「純淨」、「慈悲」跟「佈施」的話，那它也只不過是一個肉體上的運動而已。它必須要有精神上的生產，而這精神生產就好像我剛才提到H研究生在蘇菲旋轉工作坊最後一天的反應，在她心中的「愛」不斷地產生，那個就是身體的運動、律動跟精神生產融合在一起的狀態。

好，這個部分我就先講到這裡。

H之蘇菲禪體驗紀錄

編按：H為當時修習《宗教療癒》課程的研究生，其於二〇〇九年參加了一場蘇菲禪靜心工作坊。以下為其活動後所撰寫的經驗描述。余德慧教授於民國九十九年《宗教療癒》的第五堂課中，透過此文本的引用與分析，開展其「療癒的動態之輪」之論述。

第一天早上

蘇菲禪／往內裡尋求寧靜／愛Silence。我在旋轉裡深刻感受到愛與寧靜。

第一天早上我們圍成一個圓圈，大家手牽著手，一起做Zikr。一、配合骨盆腔後仰吸、前傾吐順勢擺動，頭向下甩，同時口中唸Hay (Life)；二、配合脖子左右轉動，口中唸La ilaha ill Allah (There is no God bur God)；三、配合骨盆腔後仰吸、前傾吐擺動，頭向下甩，口中唸Ishq 'Allah Mabound Allah (God is love, lover and beloved)；四、找一位夥伴注視彼此的眼睛，向前彎腰同時張開雙手往兩旁拉開，口中唸Ya Azim (How beautiful existence shows through you) 重複四次後。接著進行亂語活動。

亂語

亂語／拋掉一切，別再用頭腦，盡情地說一些沒意思的話

一開始我走著，沒理會他人說些什麼，自己用著熟悉的亂講的語言說著。漸漸地，發現我的亂語很像在自言自語，有音調、有斷句、有情緒起伏的聲音，越說越起勁，於是我開始找了個枕頭（這是飯店提供在一旁，給我們當墊子用的），坐在某個牆邊角落，開始隨著坐墊上比劃流動的手指，很溜地一句句說出不知打哪來的語言，有時對著腳上的坐墊喃咕個不停，有時對著眼前所見的空氣空間或遠方的山，一直說、一直說，真是滔滔不絕，很奇怪，這亂語真的滿沒道理的，有種說不上來的盡興，就是一直亂胡扯，可是，那頻率、那聲調、那沒有思慮的噁哩呱啦卻搔得我的心癢癢，很痛快。

慢慢地，又開始醞釀出更貼近心底的一種亂語型態，覺得更流暢，離一般話語的型態又更遠了，可是當下整個人都鬆了，很像是有些平時完全不可能在生活裡實現的戲、說的話，全在這時候達成了。自己在扮演著心底一直存在著的、時常在不經意間跳出來的表達，但卻在社會上不可能出現的亂語的獨角戲劇狀態，有種滿足的快感！

有時可以感受到旁邊有些人的一股忿怨之氣，開始聽到有人拿著枕頭拚了命的猛K猛甩，發出那種憤怒但也悲悽的喊叫聲，那聲音是爆發的、用力的，但那調子卻是拖拉而音質帶著一種泣抖、哽咽的質地。感受到那樣的她的我，口中依然霽霽啪啪唸著關於

自己暗爽的喃喃自語，心中一點也沒被感染的感覺，心中只覺得那部分我好像一點也用不到。

越來越沉浸在亂語的世界裡了，聽著自己說出的某些音符的聲調，它開始影響我的感受，聽著這些不自覺發出的音與調，「我」似乎開始在眼前浮現出來了，似乎慢慢地聽到了，來自那不為平時的我所覺知的那份感受，不自覺地，我在對那坐墊訴說著「我」內在的那份孤獨，是那麼樣的不熟悉的熟悉，自然而然，似乎現在的這個「我」呈現著平時不被自我覺知到的那份早已是習慣的隱然，早已習慣了自我對自我對話，面對著坐墊的自我無法停止地一直一直說下去，這隱然的自我就這麼樣在亂語裡自然而然的流露了出來。

接著，不知怎地，我在亂語的過程裡，情緒突然開啟一種特別的狀態，是屬於悅耳而讓人感動的那種美妙的樂音，那亂語聽在耳裡開始變成另外一種風貌，是自己從沒感受過或想過我會說出的那種音，覺得整個世界變得很和平，有夠美麗，嘴巴吐出的東西也可以這麼自然美，那很像是打從心裡直接彈跳出來的聲線，無拘無束，但又柔地直往心裡飄去。

然而，老師進一步希望藉著亂語能讓我們的心靈空出空間，將通向內在自我的道路可以稍微清理一下，能讓靜心的過程順利一些，他覺得我們剛才亂語時，有些人太過禮貌了。因此，他希望我們找一個夥伴直接用亂語面對面，面對對方說著自己的亂語。一

開始，面對第一位夥伴時，因為自己的狀態還停留在剛才悅耳而心情愛滿溢的內在美聲裡，然而，我看見的夥伴卻是一再地呈現出重複而重音較多且低沉而暗的音質的亂語，有時又是出現急促而簡短的亂語，我們眼睛一直對看著，我看見自己看著她的眼神裡，有種想要跟她一起看見我內心那道彩虹的堅定。

蘇菲旋轉

30分鐘旋轉／20分鐘靜坐／10分鐘行禪

下午開始第一次的旋轉，我選擇向右旋轉，沒想到很順利地竟讓我全程轉完，在轉的過程裡覺得好快樂，終於回到只是自己了，有點像小孩子，很不沉穩地一直在自己的世界裡面亂搞亂跳，唯一跟外面的接觸是從耳朵進入的音樂與節奏。心情有時High有時平平，更多的時候是需要替自己玩過頭的速度稍微呈現不穩的跳動狀態，這時心臟的地方稍微出現一種縮結起來的狀態，不是害怕的感覺，那倒是像一種失衡的生理反應，有時速度快到腳的踩動完全是無意識狀態下的反應，那已經不是屬於身體的哪個部分在控制著節奏或每一個動的可能了，那是一種跟周圍流動空氣互動之下的推拉轉動的自然節奏使然，身體的感覺消失，此時有一種整個身體是音樂、我的整個存在只剩音樂的那種感覺，完全丟出去，沒了，身體感如攪拌機裡的麵粉、水一般與音樂完全和在一起了。

但這樣的狀態在第一次的旋轉裡都是斷斷續續，不會維持太久，因為經常在瞬間，知覺會跑到腳的部位，突然間就不知道該如何踩踏了，此時，都是一陣混亂，不至於停住，但整個身體的感覺會回來，知道自己在旋轉，左右腳的一踩一踏又開始清楚了起來，有時甚至還會重心不穩到處移動。到了第二次的旋轉時，我選擇向左旋轉，這次的旋轉真是嚇到我了，一點都感受不到旋轉的趣味，整個身體反應很奇怪，手痠、脖子痠，胃開始翻騰、作嘔、想吐，音樂聲音與節奏一直進不來，身體根本轉不起來，就算轉了起來，也是慢慢地一步步來，卡卡的，不知道怎麼地，胃越來越不對勁，音樂還沒結束，我已經停下來到廁所去吐了。

接下來在一次次旋轉裡，我發現自己的狀態一直在改變中。

在第三次的旋轉裡，發現自己開始不再淘氣了，整個人不知道是進入了什麼樣的狀態，開始轉得不是求速度的快，而是非常沉穩地轉著，說也奇怪，轉著轉著，好像進入了內裡的哪裡，這個內裡好穩，好踏實，它是輕輕、空空、鬆鬆的，眼前過境的這些影像都進不到眼中也進不了腦子裡，眼睛外的眼睛呆呆的，眼睛內的眼睛輕鬆而覺知的，個人的體感是輕而沉穩的。這樣的轉已經不是速度可以形容的了，它似乎把我內裡的某種質地轉了出來，在裡頭一直轉、一直轉、一直轉，一點都不覺得累或是有負擔，完全沒想停下來，也不覺得自己在轉，穩穩地、冷冷地看著這一切的發生，但我知道我還有呼吸，外面似乎進不來，應該是說我的眼睛似乎無法將它們攝進來，而我身體內的腦袋

或思緒也不在，空空的，但是我知道我在。等到旋轉結束後，清楚知道，我不一樣了。

接下來的靜坐，只是讓我更清晰地感受到，整個人的狀態不需要很用力地讓腦靜下來，或是讓身體放鬆，而是自然而然地它就是輕輕地回到自己身上，體驗到細微的呼吸狀態，清晰地感受到思緒出去了又回來了，周圍的空氣與肌膚親吻的濕冷，外面雨聲下得急了，而遠遠正在飛行的烏鴉叫聲靠近了，但又不是朝這方向飛來的遠離，一幕幕映在我的身體空間裡，就這樣自然而然地進來了，消逝了，周圍依然很靜很靜，靜得彷彿可以聽見老師影子出現的聲音，一種身體的知覺與周圍空氣與色調共震的訊息，影子靜靜地待著一些時間，接著響板與身體有個接觸，靜靜地相遇，進來了，過去了。直到一種類似手掌大小的，外貌像鉞的一種清亮的鈴聲響起，開始行禪，手向下垂，指在後面慢慢地行走。記得前幾次行走時，速度顯得比較快，因為整個人的感覺就是覺得這樣的速度是比較舒服的，不想要很矯情地刻意將速度放慢，刻意的慢，心不曉得飛到哪裡去了。但是這一次當我走路的時候，我的速度不自覺地慢了許多，而且那是一種在走的過程裡面發生一個往裡覺知的過程，整個人不自覺地鬆鬆的，整個動作就跟著鬆鬆地緩慢了下來，很舒服也很自在。之前走的時候，會顧忌到旁邊或後面如果有人，會希望不擋到或是刻意閃開，但是現在的整個狀態那些已經不成問題了，我就是在我的慢裡面，他們彷彿都不在我的世界裡被看見，我在走，我在走著沒有人的內裡的世界的路，很像在睡眠一般，就只有走。

第二天晚上：旋轉與音樂

已經是第二天的晚上了，時間在細雨不斷地冷濕感受裡斷斷續續地過了，在旋轉裡自己似乎有些著地的感覺，然而，今天晚上老師希望我們把握這寧靜夜晚伴著洗滌著大地的寂靜的雨，在這樣的時空裡旋轉是一件很美的事情，也就是說，接下來是我們今天的第五次蘇菲旋轉了。我的腳有一些舊傷，還沒來之前都沒有太注意到它，但因為這幾天密集地使用到它，以致於右腳幾乎無法使力，但是一想到只有這三天的時間可以讓我盡情地旋轉，我真的無法捨得讓我的腳痛阻礙了旋轉，心想，痛死我都要旋轉。

晚上這一次很有意思的是，老師說他會讓我們體驗各種不同風情的音樂，希望我們盡情地享受在裡頭。其實，打從第一天的旋轉開始，我已經發覺旋轉時的自己與音樂節奏之間的關係已經產生某種依賴性了，而在參加之前自己隱約也這麼理解，覺得在蘇菲旋轉時音樂的節奏扮演重要的一環，因此每每到了一段音樂與另一段音樂的中間空白時段時，我總是會有點不知道要將自己擺在哪裡，會有點慌慌的，於是身邊一些熟練的、穿著白色蘇菲群的身影，以及蘇菲鞋磨擦地面所發出的節奏性的聲響變成我所依存的所有，畢竟空白時間是短暫的，一下子就過去了，所以它一直沒成為我體會的焦點。然而，今天晚上老師所選的音樂真正將我以亂棒打醒了，敲醒我的不是因為音樂很悅耳或動聽，更不是音樂節奏明確而連貫，因為之前幾次的音樂，就已經感受到老師其實不是

太在乎音樂節奏的連貫性。這一次旋轉剛開始的音樂還算是一般正常的心靈音樂版本，然而後面大部分的時間都是一種很詭異而混亂的某種管風琴的彈奏聲，聽在耳裡毫無節奏可言，甚至連音符全都像泥巴和在一起一樣，一團一團地丟出來，聽了讓自己的心很煩躁，心裡滴咕了老師很久很久，因為當時不知怎麼的，自己的身體完全沉浸不了，一直無法旋出一種自己的狀態，真是恨透這個老師了。當時有這種念頭，心裡一直叨唸著，到底什麼時候這音樂可以結束，趕快換到下一個音樂，趕快換到下一個音樂，快點，我快吐出來了，沒想到，痛苦了很久還是不見有任何改變的徵兆。

當時突然間不知怎麼轉的，耳朵開始回到身體來了，整個旋轉回到我自己了，就突然間身體自己的旋轉就跑出來了，好像這個旋轉已經跟外界完全切斷了，音樂已經沒有了，身體自己轉起來，好深刻的感動喔！我聽不到聲音的高低快慢，更聽不到聲音的質地、屬性，剩下眼前一幕一幕不知道是什麼東西的影像一直模模糊糊地移動過去，呼吸、頭髮飄、汗水輕輕飄、眼睛鬆鬆地飄、頭呆呆地飄、手隨著周圍的風輕輕飄。這是我第一次感受到只剩下我在旋轉，與外界完全切斷線索的旋轉，不是貼著音樂行走或依著音樂而給出我的旋轉，而是就是我的旋轉，這旋轉！此刻的我，一點都不希望音樂停下來，想要一直旋轉下去，不停地轉啊轉！直到音樂真的停下來了，我的整個人還在轉、還在轉，手環抱在胸前，鞠了躬，感謝這一切，感謝老師與上天，多麼美好的一切。

接下來走到自己靜坐的位置，鞠躬，坐下來，開始靜坐，坐下來的那一刻，感受

到整個人不一樣了，突然覺得說話很多餘，心思很多餘，不要那麼多，不要那麼用力，整個人就輕輕地坐在那裡，感受到這幾天來第一次手掌的溫暖，整個人都暖了起來，一直在開、開、開，一直沉、沉、沉，就像一張輕薄的衛生紙從高樓慢慢飄下般，手脚頭全連上線了，清晰異常。接著行禪完後，老師讓我們躺下，放著音樂，我讓自己閉上眼睛，接著我就完全不記得了，過程中我的時間只剩下閉上眼睛的那一刻，接著就聽見了鈴聲，這過程以及音樂全都不見了。當時的我一點也不累，這幾天反而覺得越旋精神越好。

最後一天旋轉：我與覺知

第三天早上，我真是恨不得全程活動能夠禁語，因為聽著這些周遭人的話語真的是有來沒去，很浮躁，都好像聽不見自己在講什麼一樣，一直需要說，而且是向別人說一番道理，完全不自覺地一直在說、一直在丟，真不想聽，但自己又與其共處在同一空間裡，真是令人不得安寧，很像教室裡的靜心是一回事，出了教室外又是另一回事。第三天早上，開始了最後一天第一支旋轉，很奇怪，外面的事似乎一直往我頭腦鑽出來，我完全無法很放鬆地轉起來，很煩，很不耐，可是奇怪的，它就像轉萬花筒一樣，咚咚咚一直在眼前轉出不同的五花八門的樣貌，我逃不開，不行了，我決定停下來到廁所去吐，這也是我這三天以來第二次去吐，吐得不嚴重，吐完，繼續旋轉，說也奇怪，剛才

的事情好像已經吐完一樣，完全消失得無影無蹤了，我開始進入另外一種旋轉的體驗。

旋轉，對我來說，不一樣了，我看到我自己是微笑着在旋轉，我不曉得這微笑是打哪兒冒出來的，但是心中一直不斷旋出一種love、love、love的感動，心裡甜甜的味道，一直跟這個轉融在一塊兒，很像在轉一個快樂的什麼，好清甜，這東西一直出來，有點激動，很深很深，很像是打從很裡面、很裡面被轉出來的，一直渲開來，突然間，我的右手被我感受到了，瞥見右手的那一剎那，外面世界的不存在顯得好深刻，而不變的、與自己相隨的這個覺知卻是那麼樣的如如不動，那麼樣的真實。不見了，那些身體、知覺、實體的東西不見了，不再影響著覺知了，此刻，「我」跟它有一種默契極佳的覺知關係引動著，「我」剩那個關係引動的覺知感受，「我」只存在在那個地方，沒有現實的會倒或是不穩的問題，我的旋轉維持在某種沉穩的速度的快裡面，但對「我」來說，一點也不是快，那是一種待在裡面的狀態，一種在與「我」之間牽引引動的自然狀態裡，一種輕鬆愉快的興奮源源而出，這速度似乎是必然的，眼前的人、物成了塊狀線條，不具任何意義，也難以有任何意義，著實的讓我與「我」貼近而重疊了。真想音樂一直都不要有停的那一刻，所以，每次我都跳到音樂整個結束了，不得不停下來時才願意收手停下。另一方面，我也發現以前以為收手後要慢慢停下才不會頭暈、想吐這件事，又被我自己給推翻了，因為後來這幾次我都是直接就讓自己停下來，沒有緩衝時間，結果只是稍微暈一下而已，馬上就好了，根本不會想吐。這樣的旋轉真的是會讓人上癮。寂靜在體內被引動。

動態之輪的療癒

一、一切修行以「直接經驗」為根本。體覺為其中的一個層面，但並非充分條件。並非以體覺為出發點的行動皆可謂之修行，還需要某種悟性的轉向為必要條件。但是，若從智性下手，亦失其要。體覺鍛鍊有二：其一，改變身心狀況及身體沉溺的嗜好，其二、從體覺轉化出精神生產。

二、先談第一點，改變身體的沉溺。身體的沉溺很難察覺。比較容易察覺的是口腹之慾，你會很容易注意到自己不自覺地想喝珍珠奶茶，不自主地會在飯後喝甜紅茶，或者喜歡吃的菜。一般都以嗜好視之，而很少想到某種癮症的可能。癮症通常是有著無法遏止的身體衝動，有生理的沉溺條件。「無法遏止」是身體的結構與動力系統出現了問題，讓直接經驗無法透過體察的覺性，而使得行為與身體衝動直接連結起來，這種連結並非「直接經驗」，而是「無法經驗」，亦即它的連結避開了「體察」這個關卡，而使身體與沉溺物強烈連結。

三、「體察」具有不可思議的作用。任何修行轉化皆從這個關卡做起。「無法經驗」是個大悲劇：「我的身體猶如牢獄，我不斷灌以酒、毒品及香菸，讓身體與我之間的關係扯斷，把身體放任給它自身的渴求，而我則迷迷糊糊過日子」。與此相反，蘇菲旋轉剛好隨時都被置身於體察：眼睛被動地將周遭事物看過去，放棄捕捉，身體

的轉動讓意識失去帶領的效果，只能把自己下降到「陪伴」的位置。許多人很不喜歡這種感覺，尤其是平時習慣由清楚意識領軍的人。

四、「體察」有別於意識的明察秋毫。意識常常越過身體，離開經驗，沉迷於語言之林，而體察卻是「對身體的接應」，但並非被動地接受身體的驅使。緊密地與身體互動，最基本的運動是相應的律動，所謂的「摩盪」。當身體進行摩盪，如專心對打網球、騎腳踏車或打拍子，人會進入一種「活動的休息」。一般「靜坐」有兩種功法，一是做為身體的察覺，即傾聽身體的訊息，隨時調整，如局部的緊張、頭痛、腦袋渾沌等，另一功法則是調服過度的意識活動，進入無念的自然律動。

五、蘇菲旋轉是個反覆旋轉的身體律動。它之所以會與修行關連在一起，主要在於蘇菲旋轉所產生的純淨。蘇菲旋轉的純淨與泛唱的開放不同，它透過旋轉運動將複雜的思慮打掉，讓經驗維持在當下，恩怨情仇也罷，人間糾葛也罷，不復提起。這與靜坐時辛辛苦苦要消除雜念卻反而雜念四起的情況相較，動態之輪本身可以直接在旋轉當下獲得純淨。不過，由於蘇菲旋轉必須仰賴音樂的輔助，否則無法一直旋下去，也受限於耳渦管的平衡系統，並非所有人都能從蘇菲旋轉獲得修行。

六、如果我們將直接經驗擴大，例如，自發功、自發舞、太極拳、瑜伽、氣功，這些都以「動態之輪」為主軸，但是若缺乏神聖、純淨、慈悲、布施、能捨等讓心底有股流動的精神生產，則僅能算是「運動」。慈惠堂信徒的訓身不僅僅是自發舞，它還

是在母娘的慈佑底下，接受一種身體與慈佑共在的「動態之輪」，身心俱受體察。

七、此時，「入信」本身就產生作用。精神生產與入信的關係非常密切，例如以養生為入信者，他的太極拳可能生產一些沉穩的暖流、穩健的身體感，但是無法進入更寬廣的超越感。一個人生病、遭受厄運，人可以哀怨，也可以將之視為「魔考」而忍耐。然而，入信並非認知的接受，它依舊需要直接經驗，在德蘭修女的《來作我的光》¹³裡，耶穌不只是他者，也是「我的他者」，一股與身體同受的「動態之輪」。

八、任何現前的互動必須在它構成的瞬間逝去，對意識來說，主動的認知習性綜合可以讓我們保持互動的連續，例如今刻見面之後，即使分離也可以透過想像的主動綜合保持互動的連續感，而入信事件作為虛擬空間的生成則是透過斷裂產生的「內爆」。

九、「內爆」指的是以擬象意識取代實體的現實意識，當初麥克盧漢¹⁴提出這概念的基礎即在於指陳人類的各種器官、身體感知可以透過影像媒介進行虛擬的構作而延伸，使得擬象的真實成為人類精神的真實。

十、布希亞（鮑德里亞）¹⁵進一步指出，內爆可以消除所有的界限、地域區隔或差異的分化，使得現實的真實與虛擬的真實無法被區隔，真實與虛構之間的界限模糊。

十一、入信涉及擬象意識的發展。現實意識在正常的情況底下是以交互勾連的網狀穿梭，涵養著其現實的意義，就某種程度來說，虛擬的想像只是在現實意識的縫隙中被限制地作用著，直到修行的空間變大而成為主體。

十二、內爆的虛構擬象是無法被刻意的意識所操弄，逝者的親人並非刻意去模仿他們所偏好的宗教文本意向的替代物，也非有意生產擬象元件（如以軟體語言去撰寫虛擬的影像），而是在臨終事件的過程之中，眾人所憑藉的媒介訊息出現各種變形、削減或增倍的意義作用、意義的拼貼等（如 Yee, 2007）。

註釋

- 1 關於「場所」論述，請見本書第三講「場所論與療癒」。
- 2 此處余德慧教授可能記憶有誤，「睡覺法王」較可能是指藏傳佛教中寧瑪派第十一世敏珠林赤欽法王，台灣信眾多尊稱他「睡覺法王」。其作為寧瑪派當代偉大上師和集大成者，被視為蓮師化身，以修行睡夢瑜伽悟得淨光和光明之成就聞名於世。二〇〇八年二月法王於印度德拉敦敏珠林寺內示現圓寂，融入法界，回歸淨土。
- 3 苯（Benzene, C₆H₆）是一種碳氫化合物，在常溫下為一種高度易燃、有香味的無色液體。同時，苯有高的毒性，也是一種致癌物質。苯環是最簡單的芳環，由六個碳原子構成一個六元環，每個碳原子接一個基團，苯的六個基團都是氫原子。
- 4 余德慧教授為台灣首本人文心理雜誌《張老師月刊》的創辦人，創刊於一九七七年。擔任總編輯期間，他開創新穎的本土心理學研究領域，其為月刊撰寫的刊頭文章，抒寫生死、宗教等心靈議題，後集結為《生命夢屋》、《生命宛若幽靜長河》等書。
- 5 江郎，指南朝文學家江淹，年輕時很有才氣，到晚年則文思漸漸衰退。後人以成語「江郎才盡」比喻才思的減退。
- 6 陶弘景（456—536），字通明，自號華陽隱居，丹陽秣陵（今南京市）人。中國南朝的道士、醫學家、文學家和書法家，道教上清派的代表人物。因梁武帝輒就諮詢，時人稱為山中宰相。元代茅山宗追尊為第九代宗師。
- 7 周子良出生於浙江余姚，十歲隨其養母至永嘉，十二歲在永嘉拜陶弘景為師學道，十六歲隨師至茅嶺，二十歲自殺。《周氏冥通記》是陶弘景弟子周子良自殺前所寫的日記，記載了他夢中與神仙真人交談的情形，故稱「冥通」。周子良死後，經過陶弘景整理、加註，成為今天傳世的《周氏冥通記》。出處：
<http://www.baik.com/wiki/%E5%91%A8%E6%B0%8F%E5%86%A5%E9%80%9A%E8%AE%B0>
- 8 以下請參見：第五講課堂講義（一）H之蘇菲禪體驗記錄。

- 9 即巴別塔 (Babel)。這個字在希伯來語中有「變亂」之意。據《聖經》〈創世紀〉第十一章記載，當時人類聯合起來，希望興建一座塔頂通天的高塔。為了阻止人類的計劃，上帝打亂人類的語言，使人類相互之間不能溝通，計劃因此失敗，人類自此離散四方。
- 10 請見第五講課堂講義 (一)、H之蘇菲禪體驗記錄。
- 11 楊錦聰為台灣重要的獨立製作唱片公司「風潮音樂」的創辦人暨總經理，近年來投入心靈修練，除了音樂之外更進一步透過推廣「蘇菲旋轉」，分享其對生命之體悟。
- 12 史蒂芬·威廉·霍金 (Stephen William Hawking, 1942—)，英國物理學家，被譽為愛因斯坦之後最傑出的理論物理學家，其最著名的著作是《時間簡史》(A Brief History of Time: from the Big Bang to Black Holes)。
- 13 布賴恩·克洛迪舒克 (Brian Kolodietchuk, M.C.) (2010)。《德蘭修女：來作我的光》(Mother Teresa: Come Be My Light: The Private Writings of the "Saint Of Calcutta")。台北：心靈工坊。
- 14 馬歇爾·麥克盧漢 (Marshall McLuhan, 1911—1980)，加拿大著名哲學家及教育家，也是現代傳播理論的奠基者；曾在大學教授英國文學、文學批判及傳播理論。其觀點對人類的媒體認知影響深遠，在沒有「網際網路」這個字出現時，他已預示網際網路的誕生。
- 15 讓·鮑德里亞 (Jean Baudrillard, 1929—2007)，法國哲學家，現代社會思想大師，後現代理論家，知識的「恐怖主義者」。鮑德里亞被推崇為新的麥克盧漢，他的理論改變了貫穿西方形而上學中的主體對客體的統治這條主線，他認為這種統治已經結束，並建議個人應當向客體世界投降，並放棄主宰客體的計劃。他的理論充分反映在當代文藝作品中，科幻電影「駭客任務」(Matrix)敘述的就是他所描述的景象；人們正面對著一個沒有未來的未來，一切都已完成，只有同樣的事件無限重覆，這就是後現代的命運。然而，鮑德里亞呼籲我們不要「忘記傅柯」，因為傅柯相信知識可以改變我們的命運。

第六講 · 靜坐與太極：氣化的身體

打坐不要只學到一招，你要懂得……宇宙中存有的情緒與感覺。譬如，有人說他打坐時好像是在深海裡潛水，哇！這是何等的平靜！在深海中潛水是什麼感覺？魚無聲地在游著，所有的水都是湛藍色的。……在一個很密合的水裡，連一個泡泡都沒有。……出定了以後，全身好像真的經過潛游一樣，感覺到很累，可是卻很舒服。

「身體修練需有「心法」

不管是中國的禪坐教法也好，太極拳的教法也好，大部分都是發展技法，比較少談理論的東西。即便有理論，它們基本上也是在談「氣」的問題。像昨天我看到一個人在慈濟校園打太極拳，我現在示範給大家看（余老師動作示範）。你們看到了什麼？大家看到了，我的身體只是在動作而已。然而我們知道，任何的宗教修行與療癒很重要的一點是，它並不光憑身體的技術層面來處理問題。

譬如，很多人在談身體技術時都會談到怎麼呼吸，或身體的各種關節該怎樣轉動等，但很多人都發現這樣不太對。張良維老師就發現了，一套東西必須要有兩種東西來平行，是哪兩種？一個是功法，一個是心法。什麼是心法？就是除了身體動作外，我們是用什麼樣的心情來進入這個身體的動的。譬如說我們現在要打坐，一般人以為打坐是把姿勢做出來，把丹田下沉，然後開始。可是這樣是錯的，重要的是你要以什麼樣的心法來打坐？

舉個例子來說，假設我今天要坐「媽媽禪」，那就要先練「媽媽的心法」。媽媽禪的心法要怎麼練？媽媽總有心疼孩子的心情，你可以隨使用自己的方式，你可以在心裡想著你的孩子、你的寵物或你的貓咪。你想像著把牠抱在懷裡，你用你的身體去愛護牠，你心裡自然就會產生對牠心疼的心情。你的呼吸也會跟這個有關係，慢慢地你會發現你已面露慈母的狀態，而開始入定。「定」的意思就是說：沒什麼好想的，畢竟心愛的人兒已經入抱了。這就是坐「媽媽禪」。

你的心法是與你的身體在一起的。你若不這樣做，你便會發現你缺了一塊東西，你會感到很空虛，有時甚至還會覺得很慌張。原因在哪裡？你要讓自己變得從容。又譬如說我今天要坐「彌勒佛禪坐」，這基本上要看你對彌勒佛的體悟有多深。你如果對祂的體悟只是「胖胖的大肚子、面露微笑」的樣子，那就滿膚淺的。但如果你能體悟到彌勒佛本身的某種悲心，祂對人類災難的痛惜，然後你閉眼垂目，眼觀眾生，這就是坐「彌勒佛禪坐」。你可以今天坐彌勒佛禪坐，明天坐媽媽禪坐，大後天坐詩人禪坐、作家禪坐……，任何方式皆可。重要的是，它需要有一個空間先容納你的身體，而不是一開始就用技術的方式。

身體技術最差的教法就是，老師說：「好，現在呢，你的身體要伸，伸……。很好，再伸，再旋。好，你感覺到氣開始動了……。」這樣是最差的。很多人討厭肢體動作，就是因為老師大部分都是這樣子教的。這個差別在於，當你在做各種肢體動作時，你便是在引動你的情緒了。你不要小看這個情緒，身體裡頭有很多不同的情緒，而情緒與身體是直接相關的。所以當你鬱悶的時候，你常常會很喜歡這樣（余老師示範身體內縮的動作）。為什麼？因為它逼得你必須這樣。當你覺得「必須保護自己」的時候，你的身體會往內縮、往內弓；所以害怕的時候我們會這樣，感覺悶的時候會這樣（余老師一一示範動作），心情就會舒展了。每一個身體的動作都和某種心情和情緒關連在一起。

所以當你要靜坐的時候，靜坐所獲得的效果完全看你跟哪種情緒發生關聯，也就是說，它所獲得的效果是依照這個關聯性來成立的。例如這個關聯性是要讓你心裡產生愛、產生慈悲、產生

寬容、產生勇敢或耐心，這些情緒品質基本上都要跟你的身體動作一起搭配出來。

讓身體搭配人文空間

或許你會問：「老師，照你的看法，我們是不是要用心思去勾引出一些東西？」這點是我們必須要避開的，強迫性地用心思去引出情緒是不對的。舉個例子，你坐下來對自己說：「我現在要心生歡喜。」這樣是不對的，因為「心生歡喜」這四個字是語言的東西。我們知道很多宗教訓練的東西都要避開語言，像我剛剛講的「媽媽禪坐」就是避開語言的方法。為什麼坐「媽媽禪」要想像把小孩抱在身上？因為，小孩雖然不是真的抱在身上，但幻象世界的接觸也是很重要的，也就是說，想像的接觸也一樣的重要。有時候跟實質的東西接觸，反而會把某些心情的部分給排除掉。

譬如說你想要「淨身」，你可能需要藉由某些狀態來處理。你用玻璃杯裝一杯很乾淨可以喝的水，然後把這杯水放在你的面前。當你靜坐時，就開始觀想著，在你呼吸、氣在動的時候，那水被吸入了你的感覺裡頭，你因此得到了淨化。或許你會問，需不需要想像污濁？不需要，因為「污濁」不存在你的眼前，但這杯水卻在你的眼前，你可以這樣用想像的方式把它吸進來。又如，在某次的課堂上E談到愛情修行法。在愛情修行法中，你可以拿你喜歡的人的一件東西，最好不是相片，最好是他的小包包或一枝筆等。你在靜坐時，便藉由這件東西來進入（那個狀

態)。這個方法的目的是，讓你所有身體的技術都有一個人文的空間，也就是讓身體與人文的空間搭配起來。

我們為什麼要講這個東西？我們來看余舜德在慈溪禪七的論文¹。他在這篇論文裡先把禪與佛的宗教論述都括弧起來，目的在於檢視「打坐時，我的身體發生了什麼事情？」他發現了一個很重要的現象，就是他打坐時情緒會失控。如果不實際去打坐，一般人很少會發現這個現象。其實「禪七打坐」一坐就要一整天，一開始的時候你還不會覺得怎樣，可是到了後來，你便會發現自己出現很多的躁動。這種躁動是很可怕的，有些人會因此坐不住，有些人則會感覺到體內有一股很大的衝動，甚至想用拳頭捶打很硬的東西來發洩。那麼，我們到底需不需要這些躁動呢？其實，大家打坐所發生的很多情況，都是模擬兩可的。

在印度，當他們在做「靜坐瑜伽」時一樣會出現這種現象。他們對於這種現象有一種解釋，即我們的細胞本來是在忙碌地工作，在工作的時候我們身體的組織與系統基本上是接續的，我們就是一套組織完好的系統在運作著。但當靜坐久了，身體沒有在工作了，這些細胞便會慢慢發現它們可以休息了，所以細胞與細胞間的連結就鬆散掉了。連結一旦鬆散掉，細胞們便會各依其自身具有的能量而各行其是。這就好像是一個國家的中央政府已管不了地方政府般，譬如說，中央管不了新竹縣、新北市，慢慢地連其他的大高雄、大台南等縣市也都開始自己運作起來。中央本來是要耗力管這管那的，但這個耗力卻失效，所以整個就亂了起來。而亂起來後的結果，身體就會出現很躁的現象，他們稱之為「拙火」。

有人一碰到拙火心裡就怕，他們說碰到拙火你的身體就完了。第一，你一定會生一場大病，你的器官會起亂子而不協調；第二，你的身體會越來越衰弱；第三，因四大失調所以你很快地便會死掉。曾經有一個運氣很好的人，他在碰到拙火的經驗後竟然沒死掉，而且還很痛苦地生活了二十年。經過了二十年之後，他忽然好起來，才發現一個現象：原來他的身體在經過調整後便安定下來了。可是能通過這階段的人是少之又少，大部分是還沒能抵達這個階段時，就因失調而過世了。

像這樣的修行，對身體其實是滿危險的一件事。所以人們通常的辦法是，以人文的部分來扶持你的身體，讓你的身體狀態在變化時速度能夠慢一點，因為身體在每一次的變化中都須要作調整，一面在變化一面調整到平衡的狀態。

身體變化與精神生產

余舜德在論文中說，在他坐禪七的後半段時，他突然感到強烈的煩躁，而且在坐完禪七之後，他也發現自己很容易焦躁不安。余舜德對此並沒有提供任何說明，可是他肯定了一點：身體的修練與情緒之間絕對有著密切的關係，這是過去的傳統修練都不談的。身體修練與情緒的關聯性會不會像吳明鴻所說的，是身體性的精神生產？這即是在問，你的身體會生出精神生產，還是精神生產與身體變化兩者是一起來的？現在我的看法是，精神生產與身體變化兩者一起產生。

譬如你要靜坐的時候，先給自己一個世界，然後你就安住在那世界中，當安住在那裡時就會產生各種精神生產。再舉例子來說，有一種精神生產叫作悲哀的生產，什麼叫悲哀的生產？有人靜坐以後就開始掉眼淚，開始產生悲哀，很憂鬱。也有人在開始打坐以後出現水的聲音，也有人會出現咻……咻……風的聲音，有人會出現那種宇宙磁線的感覺，打坐著就覺得有磁線跑出來，每個人所產生的打坐世界都不太一樣。

我最近看到一篇報導，有一位得了諾貝爾文學獎的土耳其作家，他每天把自己關在房間裡頭安靜地讀書。他讀書的結果是：充滿了讓他迷戀的哀傷。所以，當你讀他所寫的東西，你會發現到濃厚的哀傷，這就是在他的人文世界裡頭所瀰漫的哀傷。我們知道，土耳其跟台灣一樣都慢慢地西化了，西化的結果便出現了很多的現象，譬如說「沒品現象」。什麼叫「沒品現象」？就是很多膚淺、喧嘩性的東西，佔據了整個文化的空間。

舉例來說，同樣是在台演出的兩齣戲，一齣是鈴木志忠執導的、在兩廳院演出的《酒神》³，一齣是在台中演出的《杜蘭朵》⁴。幾乎沒有人知道《酒神》，但很少人不知道《杜蘭朵》。我們知道《杜蘭朵》所演出的其實是一種豪華的空洞，這是張藝謀⁵式的豪華空洞，這點很清楚。紐約的藝評對他所監製的《秦始皇》惡評如潮，他們問怎麼會有一個導演弄出這樣的歌劇？又如他的一部電影叫《滿城盡帶黃金甲》，你們看過這部片子的感覺如何？在電影中一片光亮，然後一堆人像木乃伊一樣在講不知所云的話，所有的場景都是空洞的：黃金的宮殿，一堆假的士兵，一堆朝臣……，其實空洞得不得了，可是怎麼樣？陣勢很龐大。

就好像他的另一部電影《英雄》，在開始看的時候會覺得很深刻，可是看完後回想，就發現被它騙了。它從頭到尾給你什麼？就是用模擬的方式把箭、水珠這些東西讓它們生動起來，人的動作拍出來以後再用動畫的方式加工，用模擬的方式讓幾萬支箭射到人的身上，這些全部都是「排場」。比較深刻的部分，只有當那主角來到了秦始皇面前時兩個人的談話。可是那兩個人的談話卻是讓我們覺得不可思議的，因為照一般的瞭解，秦始皇做了很多的壞事，例如焚書坑儒，他是拿政治的力量去干涉國家的文化發展，是毀壞文化的大罪人。可是在電影裡卻是把他的雄武放大，把他的罪過縮小，像這樣的操弄其實是不可取的。所以照我們來看，這段對話是為了要營造某種東西而捏造的。

這些跟他拍的那種小成本的電影，像《一個都不能少》及《我的父親母親》，是完全不能比的。那些小成本的電影全然沒有捏造，該怎麼樣就怎麼樣，你會發現它們有一氣呵成的感覺，就是一直在推、一直在推……。可是到了《滿城盡帶黃金甲》或《英雄》時，你會發現那「氣」好像是「氣喘」一樣，咳……。這跟一個人的練功一樣，練功的人如果練到類似的情況，他也會出現像張藝謀一樣的德性。張藝謀離開了自己而越位到一個野心的世界，做了一個破壞他自己的東西。可是他在俗世中卻是成功的，你可以看到他花了幾億在台中弄了《杜蘭朵》，多少人景仰他，政商名流都去捧場，一張票好像要價一萬兩千多元。你可以看出那是用銀子堆出來的，像這種東西就好像是一個人練功的時候充滿了表演的招數，大家看了滿堂喝采，可是講本事時，大概就沒有了。

氣：身體與人文空間的媒介

人家講「氣含內海」，整個東西在運的時候是「氣」在醞釀，所以養氣為先。你的人文世界也是在養這個「氣」，像孟子所講的，養浩然之氣。浩然之氣不見得是氣勢磅礴的東西，而是自己在「氣海」上凝聚的，可能出現的是一種勇敢，如孟子講的「雖千萬人吾往矣」。即使我會被剝成肉塊我也要去，因為這是氣之所在。一夫當關不是萬夫莫敵，一夫當關到頭來是萬箭穿身。可是你要知道，就是那「氣」讓你一夫當關，而接下來如何接受萬箭穿身就無所謂了。不就是這樣嗎？到後來我們對生命的體認就不再只是體認到身體的生命，而開始會注意到有另外的東西，這是題外話。

在講義的第二點提到，在靜坐之間，除了體覺上的疼痛、痠、麻，最重要的是週身的溫度變化，在我們的文化脈絡下，這種溫度的變化被稱作「氣」。這種「氣」常用溫度來被感覺，譬如，有熱的感覺，但它不純粹是溫度，其實還包含你的想像、注意力等等。隨著禪坐，余舜德還發現他的聽覺越來越敏銳，如果有人故意發出噪音，他會受不了。當他生氣的時候，他可以感覺到有一股氣往上衝。當氣不順的時候，他會覺得它（氣）集中在某個部位製造問題。所以這裡面，人文空間最重要的東西就是「氣」。氣不是身體的東西，它其實是人文的包容、慈悲感、像母親般的愛、像儒者保持一種對世界尊敬的態度般。所有這些東西都是放在「氣」這邊，別把「氣」化約到身體的氣流而已，不是的，必須讓「氣」進入人文的世界裡來才可見其豐富度。

譬如說「敬」這個字，我們知道「主敬」，這個主，是「心主」，就是主體的意思。敬者，專一也，你心裡面要非常專心。非常專心做什麼呢？比如說對待人、對待某一個東西很恭敬，恭敬就是對他非常專一。又譬如你要對人鞠躬，你要很專心看著他（余老師動作示範），心裡想著對方，彎腰後再慢慢地直起身來。你們看那日本的時代劇，這點他們做得很好，他們的人文空間是盡量地沒有雜物。尤其是那些將軍、大臣們，都是空的，當部下跟他討論時也是這樣的坐（余老師動作示範），部下與主管應答表示同意或者說「好，我要這樣做」，然後再慢慢起身。不像我們一般在跟主管講話時，隨便回覆說「這樣喔，好。」然後轉身就走，這在基本上就是沒有「氣」的訓練。

台灣不但沒有這種「氣」的訓練，而且還朝反的方向走。例如說你們看《流星花園》⁶等偶像劇，你會發現每一個演員在演的時候都過度的衝動，氣在亂流，整齣戲裡每個人都在亂流。你說沒辦法，因為年輕人喜歡看這些東西，所以要演給他們看。可是我不這麼認為，我覺得這是藉口。

例如在韓劇裡，他們遇見人時會打招呼。你會發現他們的招呼很謹慎，在告辭時也是，就像日本一樣，日本也是很謹慎的。這有點像我們在訓練電梯小姐，只是我們知道電梯小姐是沒有氣的，因為她們是硬被訓練出來的身體反應。我們只看到她們禮貌地講「這裡是百貨公司三樓……」，可是我們知道她的心裡可能在罵人。這個東西其實沒有意義，服務系統不需要服務到那個地方，可是台灣為什麼會變成這樣？因為我們想學日本人，可是日本人並沒有訓練服務生一

定要這樣地恭恭敬敬，他們只是表現他們習慣性的「敬」，而「敬」就是專一。例如我在電梯服務，我就專一地服務，這專一服務並不是針對你，不管你是阿貓、阿狗或更高地位的人來，我都一樣。這是以「敬」為自己身體的人文，這種訓練不是訓練身體的動作，而是訓練你能夠耐得住自己的身體情緒，讓你服務的時候心裡有一個專一的东西。

身體與人文空間交互影響

我在花蓮最不習慣的是，常常在館子吃飯時，發現老闆把他兒子放在我的隔壁桌，同時在旁邊餵孩子吃飯。我們客人一邊吃，一邊看著他們，好像他們家也在這裡，飯桌就在隔壁（笑）。我就覺得怎麼會這樣！我吃飯的心情因此變得不好，覺得他起碼應該要隔開來。有一次我在那邊吃飯時，他們的小孩坐著學步車慢慢地蹭到我這邊來，然後便一直在那裡看著我吃飯。我真的是吃不下，想要好好專心地吃都不太可能。類似這種現象很常見，我在想我們是不是也要養成一種習慣，不管旁邊多麼亂，都要能保持住自己的心境。不過這一點還滿困難的。

這些事情不要只看表面，余舜德便指出，我們每天的情緒常鎖定在很多看起來不起眼的事情上，比如我剛剛講的：你要吃飯時，娃娃卻在旁邊，就很奇怪；又比如說噪音、各種碰觸，你在書店看書時人家走來走去不時碰你一下，小孩子在亂跑、噪音、味道等東西。常常什麼都有，好的也有，壞的也有，這些東西組合起來就成為我們經驗的範疇。這種情況下，你的身體

會感覺到軟／硬、明／暗、香／臭……等組合，這樣的東西不斷地在組合。像我剛剛講的，例如你把小孩放在那邊，而客人也在那邊吃飯，這就組合出一個不知怎麼講……，但就是很難過的感覺。

或者當你在吃飯時，隔壁桌在划酒拳，像花蓮有些餐廳放縱客人喝酒抽煙，你請他們不要抽煙，他們會覺得「老闆都不講了，你講什麼？」後來我去跟老闆說：「你如果不制止他們，我就要去衛生局投訴。」老闆聽了也不爽，走過去那桌對他們說：「有客人說要打電話到衛生局去投訴你們！」然後，那群人就往我這裡走來，我看到了便拔腿就跑（笑）。還有一次，我還碰到有一個女生過來幹譙（台語「咒罵」的意思）我們，她似乎是喝醉了，滿口的粗話，我第一次看到一個女生講粗話講得這麼順，三字經倒背如流。

我發現有些女生很兇。有一次，我下飛機後在停車坪，有一位老頭子在那裡抽煙。我想人家在灌油，你在抽煙，要抽煙可以等到入境之後再抽，我就對他說：「先生不要啦，這邊是不能抽煙的地方。」他太太很兇地說：「你是什麼人？」甚至要揮拳過來，這時我太太就拉著我要我趕快逃（笑）。後來我們坐進車子後大家就不講話，感覺氣氛很不好，「人文空間」變得很差。當在很差的情況下，其實身體會衰敗。本來你的身體可以振作撐起一點慈悲，現在一點慈悲都沒有，殘害的東西就進來，氣就沉下去。我相信很差的人文空間會讓身體上某種東西消散，讓身體變不好。

這種身體與情緒的東西，一般的教育都不會講。所以我們不知道我們的人文空間其實是跟附

近每一個人的身體都有關係。這就是為什麼我們會很喜歡某些寺廟，因為寺廟可以養出一個很棒的人文空間，裡面不隨便大聲說話，但是也不虛假，所以你會感覺在那人文空間中行雲流水，身體很舒暢自然。在這種情況下練打坐沒有問題，你會感覺像在大自然的石頭上打坐，周圍鳥語花香、風光明媚。所以你不要以為「你的身體沒練好不要緊，我的身體練好就好了」，很抱歉，你的身體不是你練好或不練好的問題，因為你的身體與你四周的人文空間都有關聯。

現在在慈濟校園裡頭還好，像我在美國柏克萊大學時，我就覺得很難過。那邊每個學生都有體味，每個人都噴香水。當你從他們身邊走過時，各種牌子的香水味道齊撲鼻，因為香水是石油提煉出來的油脂，那種味道很化學，很難受。在花蓮還好，但是如果走到台北東區的密閉空間，裡面會進來很多化了妝的女生，那空氣可以壞到很可怕的程度！各種化妝品化學的味道都會跑出來，頭髮有一套，睫毛膏有一套，唇膏也有一套，每個人的身上都有七、八套的化妝品。如果十個女生進來，就有七、八十種不同的化妝品，有不同的化學成份在空氣中。我們這種身上無法沾有一點化學物的人，整個身體就開始畏縮了，悶得受不了。像以前花蓮遠東百貨的某一層樓，那層樓不能進去，裡頭都是化妝品，我避之唯恐不及，如果要進去，一定要帶口罩。

同學：脂粉味嗎？可是賈寶玉7很愛吃耶！

余老師：不是，是化學味，跟賈寶玉的（吃的胭脂）不一樣，賈寶玉那些都是天然的（笑），因為那時候還沒有工業，還沒有提煉石油，所以賈寶玉那些粉紅的東西都是從紅花裡頭搗弄提煉出來的，是類似花精、精油的東西。現在哪裡有？現在都是嚇死人的化學物，你要有點

常識，你不要被毒死了自己還不知道！

化學物毒你的方式是用癌症來毒你，你如果看過癌細胞潰爛的樣子，你會想「我寧願死也不要得癌症！」有些癌長在內臟裡看不出來，那不要緊。有些卻是長在皮膚上，像乳癌、鼻咽癌，還有一種是在脖子上，那些東西一潰爛後便很可怕，不只是腐臭，還什麼情況都可能發生。為什麼會出現癌細胞？因為你身上有毒素。本來是正常的細胞，為了幫助你，它不斷地去吃掉在你身上的毒素，吃了毒素之後它就變了性質，變質之後它又再繼續地繁殖。假設你不斷在吃毒素，它就不斷地繼續繁殖，結果就變成了癌細胞。所以你多少要能分辨，你到廁所去聞臭味都比到遠東一樓去聞那些化學味來得好。因為廁所裡的味道畢竟是天然的（眾人笑）。

所以後來有一天我就對我太太說，我這輩子最感恩的就是「妳從不化妝」（笑）。看到別的女人化妝的時候，我就想她的丈夫一定很不幸（笑）。

我們常以為，「精神生產」是在大腦裡頭「我怎麼想，然後就想出什麼東西」，不是，其實是一「你的身體怎麼樣，然後就會出現那個東西」。譬如說你的身體很平衡穩健，那你大概就很少會衝動。我們很少看到身體穩健的人會衝動，若你看到很衝動的人，可以推測在他的身體裡面一定是哪個地方有失衡的狀況。所以，有人的脾氣不穩定其實是因為他的身體狀態不穩定，兩者的關連是無法分開的。張良維也說，練功最重要的是，你的腦袋不要只想到筋骨，反而是要把筋骨忘掉，把氣提上來。很多人只有筋骨，而不知道氣是什麼，這樣的練功最後一定會失敗。所以一定要反過來，要忘掉筋骨，只剩下氣。

靜坐的精神生產

孟子善養浩然之氣，而文天祥在那麼苦的獄中也照養他的「正氣」。什麼是「正氣」？正氣就是吸天地之精華。文天祥在監牢中獨自一人，他便打坐。另有一位很有名的儒者聶豹，也是，他入監後沒事情做，便在牢中打坐，坐著坐著突然就開悟了，身心獲得很大的平衡。他說自己豁然開悟，但是後來不管別人怎麼問他，都無法知道他到底是悟出了什麼東西。原因在哪？那是身體已達到了一個境地，是身體讓你開悟，而不是你有什么想法才開悟，所以才問不出所以然來。

清大教授楊儒賓有多篇論文，都是在談宋朝的打坐，談朱熹的打坐，談劉中州的打坐，還有談朱熹以下的泰山學派的打坐法，像陳白沙的白沙打坐法。他們每個人都打坐，朱熹的打坐叫「以理打坐法」，他的方法是：我澄心靜意，於是我的天理自明。什麼叫「天理自明」？因為朱熹以理為先，他格理，所以他打坐的時候，他的天理就自然地嶄露出來。這是朱熹的氣，朱熹的氣就是「理」。很多人講說「理就是氣」，可是這是對朱熹而言才算，對你不算，這個不是通則，而是朱熹作為一位理學家的精神生產。

可是到了陳白沙就不一樣了，大家有沒有聽過陳白沙¹⁰？陳白沙沒有當過什麼官，他是明朝泰州學派的一位心學家。他們這一派是在日常生活中磨練他們的工夫，他們的打坐都是在日常間打坐。有時候陳白沙打坐會打出滿臉的愧容，為什麼？因為他突然想起他曾經產生的貪念，譬如說他因為欺騙，跟朋友借了一斗米，講好什麼時候歸還，可是到了那個時候，他就想最好他不

要向我，這樣我就不用還他，就是產生貪念。他打坐的時候突然想到自己的貪念，他就感覺慚愧，這就叫作「慚愧禪」。有時他打坐時會感覺到心中的烏暗之氣往下沉，突然一片光明，正大光明展現出來，他就很快樂。可是今天快樂之後，明天他打坐時又生出一個尊敬的心，這又是另外一種心情，不是正大光明，而是專一一致意。再後來的打坐，也不見得是專一一致意，可能是聽到流水嗚咽、風聲吹，就覺得自己安祥自在，安祥自在這又是另外一種，所以陳白沙的打坐就是把各種可能的情緒都融會在打坐裡。

靜坐中找到自己的存在

你們熟悉的打坐是「澄心靜慮」，可是那只是其中的一種打坐。打坐有那麼多種，你們只要抓到要領之後，就會知道你們打坐是不寂寞的，就不會打成枯坐禪。南懷瑾曾說，枯坐禪就好像你拿了沒有半滴水的茶壺放在火爐上燒，沒水的茶壺越燒越乾。為什麼會有這個比喻？因為很多年輕的男性出家人，每次打坐完後就性慾高漲，他們想要把性慾壓下去卻壓不下去，所以問南懷瑾該怎麼辦？南懷瑾回答說，這是在「坐枯禪」，是把身體當慾火般來燒。解決這問題的辦法還是要回到我所講的人文空間，你要像水的流動，要慈悲的、要包容的，慢慢地把打坐給豐富起來。你在打坐時幹嘛一定要不斷地告訴自己不要想，在那邊燒你的火呢？

打坐不要只學到一招，你要懂得全部，包括在宇宙中存有的情緒與感覺。譬如，有人說他打

坐時好像是在深海裡潛水，哇！這是何等的平靜！在深海中潛水是什麼感覺？魚無聲地在游著，所有的水都是湛藍色的。大家都在一個很密合的水裡，連一個泡泡都沒有。打坐能夠打到覺得像在深海中潛游，這個很不容易。他說當他出定了以後，全身好像真的經過潛游一樣，感覺到很累，可是卻很舒服。

還有一種靜坐，是發現自己「氣化」了，什麼是「氣化」？就是感覺自己像空氣一樣散開來。這種「氣化」不得了，無拘無束的，人就是揮發了，不斷地在揮發。你說他真的是揮發了嗎？沒有，而是他在人文空間中進入了那個「氣化」的狀態。西藏有一種打坐叫「虹光身」，聽過嗎？就是打坐到像彩虹般不見了，它不是肉體的不見，是自己進入了虹光的狀態而不見了。有人打坐而進入了藍色世界，有人打坐而進入了白色的世界，有人卻進入了綠色的世界，有各種不同的世界可以進去。打坐的世界是那樣的豐富，怎麼沒聽人講呢？

同學：老師，有一本書叫《清淨道論》，裡面至少提到四十種以上的靜坐方式。

余老師：對，那是南傳的法門，這是他們的經驗談，他們把各種可能出現的現象都分門別類了。但是我不喜歡他們把這些經驗區分得太硬了，我寧願作這樣的詮釋，就是：你會發現它們（靜坐經驗）有不同的色彩、不同的味道。舉個例子來講，像張良維，他喜歡點頂級的沉香，只要沉香一點，人一坐，他的氣海就開始動了。當他的氣海動的時候，他的會陰也開始在動，氣就開始冒。他靠這個沉香去引導全身，這樣一坐出來，手一伸，全身都是香氣，好棒！所以他勸人說打坐一定要用沉香，不要用普通亂七八糟的香。像我們廟裡燒的那種香就絕對不要用，因為它

會刺鼻，很不好，用了以後可能會得鼻咽癌。

靜坐的方式有很多，你們瞭解了以後就要找到自己的方法，每個人都有自己的方法。像我先前講的那個諾貝爾獎得主帕慕克¹¹，他每次關起門來跟自己在一起時，就會產生出一大堆的悲哀，這個悲哀是不是他願意產生的？是他自己願意產生，因為他寧願悲哀，他每次看到悲哀就覺得這才是他自己。你不必學他，因為那是帕慕克這個人的存在，你應該尋找你自己的存在，這樣，靜坐才能變成你個人存在的方式。你不要把靜坐當作一個外在的技巧，或者當作一個訓練的方法，這都不對。靜坐就是「我」，看你是誰，所以你的靜坐是三分鐘靜坐也好，五分鐘靜坐也好，那都是「我」。靜坐也好，讀書也好，這都是你自身功力的顯露。

修練研究的功力

昨天我問我：「老師，我們同樣都在田野中寫記錄，為什麼老師可以寫出這樣的東西？要在什麼樣的情況下才能這樣寫出來？而且還能有脈絡地引用資料，理論上也具有深度？」我只開玩笑地說：「被雷打到了就會。」可是我回家後就在想，我為什麼在禮拜天還要辛辛苦苦地帶學生讀文獻？你要能注意到，在我帶你們讀文獻時，每一種的瞭解，當你真的瞭解了，它就變成你的細胞而附著在你的身上。很多人讀書就像是在貼磁磚一樣，這樣貼那樣貼，可是等到要用時，磁磚就掉落了。

我帶你們讀文獻的目的在於，「進入那『卡住』的某個地方，然後思考為什麼這個地方會發生這個東西？為什麼這個東西以前沒有想到過？」舉個例子來說，像昨天我講到「聖徒性」，什麼是聖徒？很多人會講聖徒是修行很好、德性很強的人，可是我們談聖徒不是談這個東西，我們是談：我能不能在現實裡頭切出一道縫，就是不管我有沒有家、有沒有錢，我就是看到一條縫，在那縫中有我要的神明在裡面。這是什麼意思？就是說，雖然在現實裡面你們看不到我的神，可是我偏偏就看得到。有能力在現實中切割出一道隙縫，它不跟現實關連，卻能讓神從這個縫隙中跑出來，迎著我而來，只有我能看見祂，有這種能力的人就叫作聖徒。從這種觀點好好想，你會發現你不再會用普通人講的聖徒是什麼來思考，你會發現你有一套東西開始在裂開，並引導你往更深刻的地方去思考。

如果你能有更多時間像這樣去看別人寫的東西，而且能進入其深邃的部分去思考並深有所得，那你的實力就出來了。這樣，當你在閱讀田野資料時，有時候某些東西就會跳出來告訴你，這個應該用怎麼樣的方式來理解。如果你每次在讀人家的論文時都是隨意地看過，只是作表面上的瞭解，這就會像貼磁磚一樣，等到要分析資料時，什麼都不是。因為這些磁磚對你而言沒有用，它們都只停留在表面上，沒有辦法讓你看到裡面的東西。

舉個例子，例如我教你們分析「悲哀」，說這個「悲哀」在「我知道」與「不知道」的中間，一般人會不理解，想說為什麼悲哀還有知道、不知道的分別？我們以為悲哀就是悲哀，但事實上悲哀不全然是因為你知道，所以她才悲哀，很多時候是你不知道，可是它卻讓你悲哀。類似

這種東西，如果你瞭解得夠深刻，你就不會再用一般的想法，這樣對你的論文幫助便很大。我想我已經帶著你們在做這件事，就是想厚植你們的力量。這個與修練身體的概念很像，兩者是可以貫通的。

太極拳 vs. 莊氏修行

蔡璧名有篇論文談「莊氏修行」¹²。蔡璧名是台大中文系的教授，她祖父是很有名的中醫師，她對身體的診斷很熟悉。蔡璧名對莊氏修行提到了兩個概念，一個是「形如槁木」，一個是「墜肢體」；另外提到一個功法是「緣督以為經」，配合「機發於踵」、「其息深深」等身體技術。何謂「形如槁木」？若照你的理解，槁木就是了無生意、寂寞無情，可是她在這裡指的是「體不動，而心不動」。「墜肢體」就是廢身體，也就是說讓身體本身消失掉，沒有筋骨，只剩下氣。這意思是說讓感官退位，讓「超感」升起。邁向「聽之以氣」，就是開始用氣來思考。

你們不要讓「氣」變成語言的東西，你們要保持讓氣在身體裡面。譬如說，你們現在去感覺兩頰這邊的氣（余老師引導同學去感覺），氣慢慢順下來，再順過來，從這邊轉出來，再到兩頰，再到胸部，來到氣海，再繞一周。像這樣，當你在順這個東西的時候，你自然就是在靜坐了。J不是有寄一篇談小周天的文章給你們看嗎？把小周天想一遍以後，靜坐就自然出現，小周天便是以氣當作靜坐的。蔡璧名把莊氏修行與太極拳做一個對比，她用「氣」的觀點把兩者連結

起來。我們來看蔡璧名歸納的這個表格。

<p>太極拳</p>	<p>莊子</p>
<p>以心行氣，以氣運身 靜如山岳，動如江河 覺兩臂已斷，恍然悟得鬆境</p>	<p>墮肢體、離形去知、同于大通，此謂坐忘。百骸備而無為。</p>
<p>虛實宜分清楚，一處有一處虛實 付體重於一足、雙重即滯 雙足一陰一陽、一鬆一沉、一虛一實</p>	<p>天之生是使獨、陽不離其陰，太極也</p>
<p>其跟在腳。氣沉丹田之後，使氣至胯、至膝、至踵。 湧泉轉氣為勁</p>	<p>機發於踵、其息深深</p>
<p>尾閭中正、腰如車軸、豎起脊梁 由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明 懂勁就是「聽勁」。搭了手才知，為「聽勁」；將搭手已知，為懂勁。</p>	<p>緣督以為經 無聽之耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣</p>
<p>練功者肉體的實質比較少 肉體如透空</p>	<p>吾喪吾</p>

例如第一點，太極拳「以心行氣，以氣運身。靜如山岳，動如江河。覺兩臂已斷，恍然悟得鬆境」，這是什麼意思呢？「以心行氣」就是說你去感覺你的氣在走，你覺得氣從這邊開始出來，你真的就感覺到氣開始出來。「以心行氣」之後你開始在走小周天、大周天¹³，不管怎麼走，氣就開始在全身運行。當氣開始在運行的時候，你就坐下來，坐定就是「靜如山岳」。那什麼是「動如江河」？就手抬起來（余老師動作示範），有沒有？你不必一定要會什麼太極拳的功法，你只要任何姿勢出來，讓手像河流般出去便是。「覺兩臂已斷」就是讓手臂像斷掉一樣地自然下垂，如果手臂已斷，你當然不會弓起來，然後便是「恍然一鬆」。這個就是莊子的「墜肢體、離形去知，同于大通，此謂坐忘。百骸備而無為。」

第二點，她提到「虛、實要分清楚」，什麼叫「虛、實分清楚」？譬如說你站起來，你當然不能兩個都實，而是要一虛、一實，任何時間都是一虛、一實。你可以這邊踏進來時實，那另一邊就虛（老師動作示範）。實就是踏緊，虛就是整個可以懸空的。實就是付體重於一隻腳，若兩腳都重就很沉滯，所以只有單腳重，永遠只有單腳。所以雙足就是一陰、一陽，一虛、一實，這是最基本的動作。接下來便是其跟在腳。氣沉丹田之後，讓氣到胯下這邊，慢慢到膝，慢慢到踵，再到後腳跟，然後轉氣帶勁。

第三點，「尾閭中正、腰如車軸、豎起脊樑」，這是「緣督以為經」。第四點她說「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明」，什麼叫「懂勁」？「懂勁」就是「聽勁」。什麼叫「聽勁」？「聽勁」就是搭了手才知道。什麼叫「搭手才知道」？例如說你要出手，當手伸出去時，你其

實還不知道「勁」該如何拿捏，要出手以後才知道，這就是「聽」。「聽勁」學了，你心裡就懂了「勁」是什麼意思。我們知道「勁」不是我們的血肉之力，那種肌肉的力道叫做「著力」。我們中國人講的「勁」都是氣動的「勁」，「勁」由氣來帶，它沒有筋骨的概念。最後一點便是肉體的部分比較少，肉體是透空的。

另外蔡璧名提到了太極技法「不長拙力，廢拙力就是勁力。筋絡鬆，骨節靈，當其筋絡由上而下鬆弛到下部位，重心落於一足。精神體曰長，肉體曰短」，意思便要你重長不重短。講到這，這方面大部分的東西就定下來了。

音樂的文化世界

編按：以下，同學口頭報告英國精神醫學家安東尼·史托爾的著作《孤獨的聆賞者》¹⁴。報告中探討音樂與人類的關係，包括音樂的起源、音樂與心智、情緒的關係等。余老師的授課，從回覆同學報告中所提到的音樂與文化意象的關聯性開始。

學生：我去聽一個演講，在演講正式開始前，講者先用PPT播放了《轉山》¹⁵的照片，然後又同時播放吳欣澤的西塔琴與他的梵唱。PPT照片與音樂兩者之間是沒有關聯的，可是整

場下來就讓人覺得走入了西藏，雖然 P P T 照片不盡然全拍出西藏的東西。可是後來吳欣澤出來演奏西塔琴的時候，情境又被拉回了印度，這些全部都沒有使用言語耶！

余老師：那個叫作佈滿空間的聲音，那不是言語。

學生：可是後來吳欣澤出來解釋的時候，我自己覺得又失去西塔琴的意義了。吳欣澤自己最後也說，他覺得自己還在練西塔琴技術的層次，他覺得自己的技術還不夠好，因為他與老師之間很難聯繫，老師沒有電子郵件什麼的，他每次去找老師的時候都擔心老師會不見，而這次真的就往生。他說他每次在一齣戲的表演中或說故事時彈西塔琴都會掉眼淚，因為這樣他才覺得他的西塔琴是有感情的。

余老師：對，他要赴到世界去，因為故事才有世界，他需要去塑造那個世界。譬如說，我們可以純粹用聲音顯露出印度的意象，不必然用言語才能顯露出來。就像台灣的意象也很容易顯露出來，只要原住民的八部合音一奏，我們就知道台灣來了。又像一播放爵士樂時，紐奧良（New Orleans）那個地方的感覺就跑出來了。所以音樂是可以直接呈現出「非語言表達」的世界。

同學：老師，如果用你的方式來解釋的話，那《梁祝》呢？如果用小提琴來拉奏《梁祝》的話，那又是怎麼說呢？

余老師：那《梁祝》是西方的。

同學：《梁祝》是中國的啦！

余老師：在語義上它是屬於中國的。可是你所講的卻是《梁祝小提琴協奏曲》，那就是屬於

西方的了。就好像我在美國洛杉磯的一個朋友所寫的一齣歌仔戲交響樂，那絕對是西方的。

同學：老師是說表現的手法是西方的？

余老師：它就是在講「西方的感覺」，只是拿來詮釋東方的愛情故事。真正東方有東方本身的聲音，像印度市場的吵雜聲都會有代表性，台灣市場的吵雜聲也有其代表性。

同學：我想放一段兩分鐘的音樂，我聽不出它的文化世界，滿接近源頭的感覺，可以聽一下嗎？（余老師同意，同學播放音樂）

余老師：（聆聽）這就是印度嘛……是巴基斯坦……又有點像部落的味道……這是喪禮的吟唱嗎？

同學：作者是日本人。

余老師：在我的意象中沒有日本。日本是往低走（老師低聲吟唱示範），而這個是往高走。往高走是印度、巴基斯坦。

同學：蒙古好像也有這種高的東西。

余老師：對，蒙古也是往高走，但蒙古沒有這麼綿密。我承認是有一點部落哀歌的味道。

同學：作曲者是很有名的坂本龍一，他就是電影《俘虜》的配樂者。這張專輯都是很熱鬧的音樂，唯獨第七首，就是這一首。難道這就是他心目中比較遠古時代日本的聲音。會不會跟能劇有關？

余老師：日本應該是往低走，不是往高走。這個音樂應該是他去哪個地方蒐集了當地local的

聲音而作出來的。這個聲音我們在新幾內亞聽過，在南亞也聽過。它可以是沙漠之歌，也可以是森林之歌。這吟唱比較屬於自然的吟唱，它還是有世界，它的世界裡頭譬如孤單、寂寞，或者是悲傷、失落，大概就是這樣的世界。

同學：只是我們聽不懂它的語言。

余老師：它的語言不重要，老實說所有的音樂中語言都不重要，如果音樂要靠語言那就很差勁了。

音樂餵養著身體

同學：史托爾講的身體跟我們講的身體不太一樣，他有他的脈絡，他往精神的狀態講過去，我覺得他把聲音推往「生命的意義方向」也很好。他認為音樂是群體的，音樂有宗教意義，音樂有讓大家產生共同感的部分，透過聆聽音樂慢慢回到場域，書裡面有一段講到聲音的作用來自於場域多過於音樂本身的元素。

余老師：這對聆聽音樂的假設太高了，其實音樂不是拿來聆聽的，他把它假設成「聆聽」是假設太高了。原初的音樂都不是拿來聽的，音樂也不是要聽懂，而是要「動」的。印度的音樂不是拿來聽，而是要舞動的；西班牙音樂也不是拿來聽的，而是佛朗明哥音樂下去以後，全身就開始動。真正懂音樂是用身體去懂，不可能用什麼樂理去懂，若這樣就不對了。身體跟音樂的關聯

性在於：音樂一開始就是用來餵養身體，絕對不是餵養你其他的部位。所以西方室內樂在那邊奏，一堆人坐那邊聽，那是不正常的社會才會有的不正常現象。真正的音樂永遠是用身體來動。

同學：是不是有點像老師剛剛講的那位諾貝爾文學獎得主，雖然不見得每天聽音樂，可是在某種狀態下他就是勾出來某種哀戚的感覺？

余老師：對，他就是用身體去迎接。為什麼叫「動態之悟」？動態就是有一個東西在轉動，像現在要你動起來，你會覺得「幹嘛？很奇怪耶。」因為你的輪子沒有出現。但如果某些輪子在動的時候，你不動都不行！這輪子是什麼？其實就是你的韻律，韻律就是你的輪子。如果身體的韻律都快不見了，你的身體就很難動。所以很多民族就是把輪子裝在音樂上，來幫助你律動。一旦音樂轉動你，你的身體就會開始動。那個部分不只對人類，對所有的動物都一樣，動物沒有音樂，動物也聽不懂音樂，可是當他們在跑的時候就會開始出現律動，對牠們來講這就是牠們的音樂。例如馬，當一群馬在跑時，那個嘩啦啦嘩啦啦聲，那就是牠們的音樂了。

人類也是一樣，最早的音樂很簡單：這邊有把火在燒，然後人們拿一個東西就開始敲，開始「噹噹鏘鏘……」（余老師以動作和聲音示範）。你們聽原住民的音樂覺得很無聊，可是我跟你講，火一點，萬籟俱寂，那聲音聽起來就不一樣。因為我們現在充滿了各種音樂的聲音，所以聽到簡單的聲音覺得無聊。可是萬籟俱寂，火升起來火光劈劈啪啪的時候，那聲音一出來，清脆無比，好聽極了！身體會有感應，當感應出來後人便想開始動，所以是你的身體細胞去懂那個聲音。也就是說，你的身體裡有聲音空間，是你的身體有聲音空間，不是在外面。這聲音空間中有

色彩，有火種，有齒輪……。所以是身體自己創造一個聲音的空間出來，你身上如果沒有這種東西，再好聽的音樂你聽起來都會煩躁，會覺得很無聊。

文化中的聲音空間

同學：那麼，西方古典音樂的發展是壓抑身體的嗎？

余老師：不是，古典音樂是他們特化的音樂，譬如說莫扎特、貝多芬等，他們弄出了一套激情，這個激情可以安靜如流水，也可以很悲愴，什麼都有。他們創造出了他們的聲音空間。也就是說，西方創造出了他們自己的一個宇宙，這個宇宙對他們來說變成了他們的歷史，以及他們所懷念的東西。像我是聽古典音樂長大的人，我到現在對這個世界都很難適應，因為在公共場合聽不到古典音樂，我必須自己辛辛苦苦地弄古典音樂在家裡聽。有時候你要講故事給孩子聽，說我們以前聽舒伯特的音樂是如何如何。他們會說「哪有這個東西？」因為他們一輩子都沒有聽過，所以不會相信。

像我在花蓮開車時，我沒事就會一直按收音機，但播出的全都是流行的音樂，我就覺得很煩躁。現代的音樂取消了八音、國樂、古典樂，大部分的音樂形式都被消滅掉了，就只剩下流行音樂，我想起來就覺得滿悲哀的。廣播電台就只剩下兩個東西，一個是主持人在講話，另一個就是流行音樂，更糟糕的是夾在中間的商業廣告（笑）。我們的聲音空間慢慢地萎縮了，我們的身體

裡面沒有了音樂的涵養，這對我們來講是一種很不舒服的現象。我注意到我太太每天晚上都要放音樂，她不是放古典音樂，而是放靈氣音樂。大家知道靈氣音樂嗎？它也是一種樂種，它不是輕音樂、不是流行音樂，而是一種若有似無的樂音。我問她：「妳為什麼要放這種音樂？」因為，她每天回家後就坐在電腦前收發電子郵件，一天要發出上百封電子郵件，一坐下來就是五、六個小時，她停不下來。所以她需要靈氣音樂，這就好像人家打坐的時候要播放某種音樂一樣。

我發現連打坐有時候也需要音樂，我們以為打坐就要安靜、澄心淨慮，其實不見得。打坐時有音樂而產生了「音樂空間」，有時候效果比大部分的「枯坐」都來得好。日本有一位禪師，他打坐時就是要播放音樂，也不一定是哪種音樂，音樂的種類很廣，可是每個人都讚嘆他的功力很好。

有人提到了「能劇」，「能劇」是日本的特化音樂（余老師吟唱示範）。那種音樂如果你聽得下去，身體百骸整個會鬆下來，會覺得怎麼這麼爽！它明明沒有什麼意思，像它拉個長音，抬高、變化，你就覺得整個聲音空間好像是在畫水墨畫。所以聽那種音樂，在日本是充滿神聖感的，你坐在那邊，沒有人會管你，每個人都好像老僧入定般。可是如果你叫一百個中國人坐在那裡聽，你就會看到大家的四肢像蚯蚓般地在動，完全聽不下去。原因在哪？原因在於，中國人沒有日本人的那種聲音空間。

像你們在聽喇嘛念經，喇嘛念經是很殊勝可貴的。有一次我們買了一片風潮音樂的專輯，它才播出了幾秒鐘大寶法王念經然後就沒有了，我們聽那張專輯就只為了聽那幾秒鐘。但你一聽到

那聲音時，人就感覺不一樣了，只是它一下子就沒有了，不曉得為什麼要弄這麼短。那音樂裡面有鉢聲，而法王的聲音就只有輕快的幾秒鐘，可是好好聽。那喇嘛念經的聲音不可思議。因為我還沒有開始研究，所以不曉得為什麼喇嘛念經是這麼不可思議。中國人念經就不行了（余老師開玩笑示範中國人念經，眾人笑），好像平板一塊。

同學：哪有！我不覺得！（發言同學是出家師父，眾人笑）我在誦《藥師經》的時候，我也感覺我是進入了那個世界裡，可是那是高高興興的，不是平的。

余老師：對對，那是你的聲音空間，可是我們不行。我們聽了就……。（余老師繼續聲音模仿，眾人笑）

同學：像有些民族學者在研究世界各地的部落音樂，他們認為音樂裡面有些音是共同的，他們稱為「音樂的DNA」。老師剛提到身體韻律對應出來的，是否就是這個？

余老師：對啊。其實你觀察人們在學音樂，一開始會先聽，可是聽了之後便要進入第二段，開始跟著哼、跟著唱，你會發現，慢慢地身體的部分也會出來，這是第二段。等到身體也出來後，第三階段的感情就出現了。

舉個例子來說，像在教小朋友學小姑娘唱「淡淡的三月天」的這首歌¹⁶，小朋友一開始時是隨便跟著唱歌詞，等到會唱了以後，慢慢地老師便教小朋友比「小姑娘」的動作，小朋友也就學著插一朵花在頭上在那邊比呀比。當小朋友學會比動作的時候，那種「三月天的感覺」慢慢就出來了，聲音迴啊、蕩的，然後小朋友就會唱得如天籟之聲，因為他們的心情整個都出來了，你會

感覺到有一股「變成一個整體」的「氣」在那邊。我們常感到聽一個團體唱歌，雖然他們唱什麼我們不一定能瞭解，可是就能感覺到有一股力道在。所以很重要的，身體一定要參與進去。音樂應該要能滲入身體，才能跨越天地。讓音樂進入身體裡頭，變成了你的聲音空間，而聲音空間也變成了你身體的一部分。

不舒服的聲音空間

有時候我們聽到某些人講話時會想遮住耳朵，覺得聲音很難聽、很討厭，身體感受到不舒服。有的人講話的聲音很扁平，壓抑得很厲害，我們聽了身體也感覺到好像被壓在那邊，也很不舒服。像我每次聽演員馬龍白蘭度17的口音，就覺得人快散掉了一樣。我發現台灣也不太經營我們的聲音空間，反而大陸的聲音空間比較堅挺，我們的聲音空間是越來越糟糕。有一次我就嘆氣，我都是聽某一個在地廣播電台，它有一個節目叫「帶你們到日本去旅遊」（老師模仿主持人講話尾音拉長的口音）。我真想把他傳播系的老師叫來罵，你們竟然是這樣在訓練你們的學生？（眾人笑）

同學：老師，傳播系沒有教這個。他們只是開個平台，講基本的節目製作原理，機器該怎麼安排，節目要怎麼企劃，大家都隨便玩。他們要到廣播電台實習時才會真的接受完整的訓練。而且，很多節目也不是傳播系的學生在做的！（眾人笑）

余老師：那個廣播的聲音讓人覺得很折磨啊！但這個電台也有好處，就是當他們找不到人來主持時，就會隨便地播放音樂，有時就會有古典音樂跑出來，如果再沒人管的時候，還會連放兩個小時。那個時候我就感到很快樂。

同學：那是因為古典音樂沒有版權的問題，其他的音樂都只有一次的播放權！（眾人大笑）

環境修行與身體

我覺得台灣已經是過度的商業化了，現在我們討厭香港，將來也會討厭自己台灣，因為越來越像香港，都商業化了。這樣的話，我們的身體要擺在何處？我們的「環境修行」怎麼辦？我們已經沒有環境修行了。環境修行就是：有時候環境會給你某些好的東西，讓人比較放鬆，不必花太多力氣就有修行的感覺。我們的環境修行越來越差，就像今天有人在罵：台灣被美國人給搞壞了，美國以前弄一堆化學肥料到台灣，以致現在台灣沒化學肥料就不行，就好像是吸食鴉片般，已經到了不吃不行的地步，戒也戒不掉這個化學肥料。他說，這次我們元首去訪問別國時，竟然還帶了一噸半的化學肥料去送給人家。人家也許已經在做有機種植了，他這樣做是在毒害人家！

台灣的環境已經被毒害到蔬菜品質降低的程度了，小朋友不愛吃蔬菜不是他們的罪過，是那個蔬菜不能吃。所以你不能罵小朋友，他們不知道什麼是比較甜的蔬菜，什麼是沒有味道的蔬菜，台灣現在都是沒有味道的蔬菜。我們被美國的工業害了，害了之後我們再去害別人。所以那

人就評論說，不知道台灣的政治人物是怎麼去想這些問題，怎麼會想用一噸半的化學肥料去給人家！為什麼要送化學肥料給人家，去教人家做有機肥不是比較好？

身體開悟

剛才我提到陳白沙的打坐法叫「靜中養出端倪」。這是什麼意思？一般稱端倪是指「有什麼東西」，但在講到靜坐的時候，端倪是指「喜怒哀樂未發之時」。這意思是說，我們內在的情緒要發不發，要透過靜坐，在那個細微的地方去體察到情緒。

聶豹也是一個心學家，有人描述他「在監牢裡頭沒事靜坐，坐了很久，突然看見此心光明，光明瑩澈，萬物皆備」。一般人稱這個叫做「開悟」，但這個開悟不是只有心這個地方開悟，而是整個「身體宇宙」開悟。也就是說，你突然發現了你的身體宇宙。發現身體宇宙有那麼重要嗎？我跟你講，很多人就不知道自己有了身體宇宙，所以他們的身體都是東依西靠，東倒西歪的。聶豹發現萬物皆備、獨立自主。「皆備」就是「全有」，這意思是說「我的身體獲得了所感覺到的一切」，這裡面也不談欲望，也不談其他東西。

同學：心很滿足的狀態？

余老師：這裡頭其實也沒有滿足，它就是「身體透明」了。你說身體怎麼可能透明？譬如說那天我看到張良維，我就知道他的身體是透明的。他的一個動作下來就能讓你讚嘆。他只要一蹲

下來、一坐下來，一個動作這樣出來，你就覺得「阿彌陀佛」，好像是進入了涅槃。

同學：那熊衛師父呢？

余老師：我沒有看過熊衛，但熊衛還是屬於筋骨派的，他累積了四十年。可是我覺得張良維不是，張良維不是苦練派的，他的身體完全是「氣化」的，你會發現他身上「有氣在走」，他的整個身體都氣化了。

同學：如何能夠像張良維這樣真正地開悟呢？

余老師：這個「悟」不是腦袋在悟，像張良維的第二本書叫《身體自覺》，我就想「哇，那裡面一定講到什麼是身體自覺了」，可是都沒有。他是在講，觀想著自己在陸地上游泳，想像著在陸地上游蛙式，你不會不要緊，觀想就好。他就叫你每天在陸地上游泳，這就是身體自覺（笑）。所以他的開悟是身體的開悟。

同學：奧運那些金牌選手的身體開發是怎麼樣的境界？

余老師：我跟你講，那些傢伙都是悲劇，為了要到達那個地步，他們都在爭著那零點幾秒之差。可是他們在爭那零點幾秒並不是靠「氣」，而是靠藥物（笑）。真的，得靠藥物讓肌肉能量多一點，他們才可以多掙得那零點幾秒，所以他們就千方百計地不要被檢驗出來。可是像張良維那種真正開悟的根本不跟人爭，他們連打架都不跟你打。奧運的選手就是為爭而存在，那是西方產生的變態，他們把血肉之驅發揮到極點，所以他的身體所呈現出來的是整塊的肌肉。可是你看中國的大師們都很瘦小，你不覺得這樣才比較對嗎？那都不是用營養所造就出來的東西，像肉雞

一樣。我們這種比較有土味，不用刻意去培養肌肉，去拉你的筋，像西方瑜伽每個人練成那個樣子，這對中國人來說就太過分了。畢竟中國還是「氣」，「氣」就是自然，練到後來我的身體就是「氣」，「氣」就是我。這個很難，這個基本上就是我們的難題。

所以陳白沙說「靜中養出端倪」，這種東西其實是不可取的，為什麼？因為你老是要養出端倪，要把「理」打開，意思就是說我們靜的時候，想事情才比較細膩。像我在唸初中時，每次要讀書前就先盤腿靜坐，靜坐到很舒服的時候再開始一頁一頁地看書，記憶力特別好。可是我覺得那個不正確，好像打坐只為了增加成績，對身體沒有好處。真正的好處還是要把你的身體「氣化」。後來我才瞭解「氣化」原來是這麼重要。「氣化」不是要你像空氣一樣，而是你的動作要跟「氣」在一起，像身體在經行時一樣，這個東西都跟「氣」有關。

好，我們今天先講到這裡。

靜坐與太極：氣化的身體

一、從余舜德的慈溪禪七經驗說起。如果將禪佛的宗教論述括弧起來，余舜德的靜坐經驗應涉及各種體覺隨著時間所發生的變化，其中更涉及情緒的失控問題。許多人跟余舜德一樣，在禪七的後半段（第四天至第七天之間），突然會有非常強烈的煩躁、不安與不耐。在禪七之後，余舜德也覺得自己變得很容易焦躁。余舜德未能提供說明，但肯定身體修練與情緒有連帶關係。這是與吳明鴻所謂的「身體性的精神生產」有關嗎？如果沒有關係，那情緒會只是體覺變化的結果？

二、而在靜坐之間，體覺變化除了疼痛、痠、麻，最重要的是週身的溫度變化，在文化脈絡的意義之下，這溫度變化被稱做「氣」，而體溫的局部變化被視為「氣」流，伴隨著禪坐的時間，余舜德發現聽覺變得敏銳起來，當禪師故意發出噪音，會使禪坐者突然耳朵受不了。「當我生氣的時候，我可以感到一股氣隨著生氣的強度往頭上衝……當氣不順的時候，我會想像它會集中在某個部位製造問題」，因此，在情緒與身體變化之間，中國人加上「氣」（血）的中介物。

三、余舜德注意到：我們日用之間的情緒可能錨定於某些看起來不起眼的感覺事件（sensory occurrences），如噪音、各種碰觸，或輕或重或軟，或敬或嚇，各種看，溫和、愛或猥褻的看到，各種聲音，各種味道……，我們會將這些感覺事件組合起

來，產生有意義的經驗範疇，從軟／硬、粗／細、重／輕、明／暗、香／臭等組合成美／醜、可口／厭惡、淨／污、聖／俗等。但從組合到某一意義範疇的出現，卻呈現許多複雜折疊的過程，不僅是組合的多樣性，也涉及個體的身體強／弱性所造成的感覺強度。

四、這是從體察的立場所出發的論述，讓我們從另一個方向，從文本既成的意義來看這方面的修行。蔡壁名從《莊子》找出修行功法與要旨。注意，這些文本資料是從既有的經典耙梳而來，並非來自經驗報告，因此，語詞動人卻無法觸碰到身體經驗。蔡引用湯淺泰雄的話¹⁸指出：「修行，在東方的觀念，並非一般的狀態為基準，而是累積長期的訓練，獲得高於普通人的能力，所以存在不易知曉的更深層的潛在機制」。蔡壁名把焦點放在莊氏修行的兩個核心概念：「形如槁木」與「墮枝體」，以及一個功法：「緣督以為經」，配合「機發於踵」、「息以踵」、「其息深深」的身體技術。依舊注，「槁」做「了無生意」、「寂寞無情」解，「槁木」則指「體不動、心不動；墮枝體，即廢身體，蓋一身非有」，這是讓感官退位與超感的開啟，邁向「聽之以氣」。引《莊子》〈人間世〉：「敢問心齋？若一志，無聽之耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣」至此，蔡壁名覺得更多的迷惑：何謂「嗒焉解體之感」？何謂「喪失色身」的感受？何謂「身、心俱遣」的感受？蔡壁名覺得需要更多的經驗現象來描述。

五、居於前兩者之間的則是太極拳。太極拳雖依循老莊，但沒有「無為」那麼極端，而將表現行為的肉體視為「與道合一的通道」，因此，以太極為身體技法，透過身體的訓練來進行心的訓練，心識透過身體的訓練而逐漸發生變化。這與西方的身體舞動訓練不同，後者的身體訓練是有意識的計算。中國的訓練功法是「內固精神外示安逸」、「意與氣為主，肉身只是其副」。

六、蔡壁名比較太極拳與莊子：

<p>太極拳</p>	<p>莊子</p>
<p>以心行氣，以氣運身 靜如山岳，動如江河 覺兩臂已斷，恍然悟得鬆境</p>	<p>墮肢體、離形去知、同于大通，此謂坐忘。百骸備而無為。</p>
<p>虛實宜分清楚，一處有一處虛實 付體重於一足、雙重即滯 雙足一陰一陽、一鬆一沉、一虛一實</p>	<p>天之生是使獨、陽不離其陰，太極也</p>
<p>其跟在腳。氣沉丹田之後，使氣至胯、至膝、至踵。 湧泉轉氣為勁</p>	<p>機發於踵、其息深深</p>
<p>尾閭中正、腰如車軸、豎起脊梁</p>	<p>緣督以為經</p>

<p>由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明 懂勁就是「聽勁」。搭了手才知，為「聽 勁」；將搭手已知，為懂勁。 練功者肉體的實質比較少</p>	<p>無聽之耳而聽之以心，無聽之以心而聽之以氣</p>
<p>肉體如透空</p>	<p>吾喪吾</p>

太極技法在於（一）不長拙力；（二）廢拙力就勁力；（三）筋絡鬆、骨節靈、當其筋絡由上而下鬆弛到下部位，重心落於一足；（四）精神體日長、肉體日短。

七、看起來，從經驗接不到文本的語言，文本的語言所定下的經驗又非平常可及。修行的問題不僅在於體察，而且在於體行，體行之道，以太極、氣功、瑜伽為其典型。

其功法各異。

註釋

- 1 余舜德 (1997) , 〈身體修練與儀式展演：慈溪道場個案的研究〉 , 《中央研究院民族學研究所集刊》第八十四期 , p.1-35。
- 2 吳明鴻 (2008) , 《電影流體的精神生產：可見——不可見與時間性的多重展演》 (未出版之碩士論文) , 國立花蓮教育大學。
- 3 鈴木志忠 , 日本劇壇著名的思想家與導演 , 《酒神》為其重要舞台劇作品。
- 4 《杜蘭朵》 (Turandot) 為賈科莫·普契尼 (Giacomo Puccini, 1858—1924) 作曲的著名歌劇 , 多次於世界各地改編上演。二〇一〇年由中國導演張藝謀執導 , 斥資五點七億 , 於中國大陸及台灣進行多次大型公演。
- 5 張藝謀 , 中國知名電影導演 , 其作品無數 , 著名者《秋菊打官司》、《菊豆》、《一個都不能少》、《我的父親母親》、《滿城盡帶黃金甲》及《英雄》等。
- 6 《流星花園》 , 二〇〇一年播出之台灣愛情校園偶像劇 , 故事改編於日本漫畫家神尾葉子的同名漫畫。
- 7 賈寶玉是《紅樓夢》中的第一主角 , 為榮國府二老爺賈政和王夫人的次子。
- 8 聶豹 (1487—1563) , 明朝心學家 , 因徙家雙溪 , 故自號雙江。黃梨洲於《明儒學案》中記載雙江之學甚詳 , 其言曰：「先生之學 , 獄中閑久靜極 , 忽見此心真體 , 光明瑩澈 , 萬物皆備。」
- 9 楊儒賓 (2004) , 〈宋儒的靜坐說〉 , 《台灣哲學研究》第四期 , p.39-86。
- 10 陳白沙即陳獻章 (1428—1500) , 字公甫 , 號實齋 , 廣東新會會城都會鄉人 , 後遷居白沙鄉 , 人稱「白沙先生」。明代著名的思想家 , 嶺南學派創始人。
- 11 費里特·奧罕·帕慕克 (Ferit Orhan Pamuk, 1952—) , 土耳其作家 , 二〇〇六年諾貝爾文學獎得主。著有《白色城堡》、《黑書》、《新人生》、《我的名字叫紅》、《雪》等。

- 12 蔡壁名 (2006) , 〈「形如槁木」：《莊子》書中專家的身體境界與技術〉，論文宣讀於「二〇〇六年身體工作坊」，南港：中研院民族所。
- 13 小周天、大周天是道家的修持方法。小周天的功法是讓內氣在人體的任、督二脈運行，是煉精化氣的基礎功；大周天則是內氣在人體的十二正經和奇經八脈運行的總稱。
- 14 安東尼·史托爾 (Anthony Storr) (2008) , 《孤獨的聆賞者：音樂、腦、身體》 (*Music and the Mind*) , 鄧伯宸譯，台北：立緒。
- 15 謝旺霖 (2008) , 《轉山：邊境流浪者》 , 台北：遠流。
- 16 指民謠《杜鵑花》。
- 17 馬龍白蘭度 (Marlon Brando, 1924—2004) , 美國電影男演員，兩度獲得奧斯卡影帝。
- 18 湯淺泰雄 (1986) : 《氣·修行·身體》 , 東京：平河，p.95。

第七講 · 覺照的精神生產

我的祖母她每天都在念佛，即使是在跟我講話時她也在念佛，她甚至連「阿彌陀佛」都省掉了，只剩下「拂拂拂」的氣音念詞。那我的祖母錯了嗎？她沒有錯，她的「拂拂拂」是在念什麼？念她「第二個身體」。所以她都身心愉快，每次念佛時都笑瞇瞇地……。

今天我們的重點要放在「覺照」(mindfulness)上。人本來就有一個知覺系統，那麼「覺照」又是怎麼一回事呢？「覺照」是不是知覺之外、另一個位階的東西？它是不是一個不一樣的存在狀態？當你知覺的時候，你知道你可以用感官感覺到光線、聽到聲音，也可以以觸覺感覺到空氣跟呼吸。那「覺照」呢？它是不是在知覺以外，對事物所產生的另一種感覺？譬如說，我破壞了知覺上的「看」，而把它變成另外一個位階的東西，於是某種存有狀態就因此而被轉化出來了？所以，「覺照」是經過轉化後的一種存有狀態的感覺嗎？

同學：老師，覺照應該是「全部都有看到」的意思，而不是「我看到我想看的」。

余老師：很抱歉，這一點很有爭論了。你一下子提到了一個「全知」的問題，但這是一個具爭議性的議題，我們暫時存而不論。

美式覺照工夫

講義的第五點，我標定了一種所謂的「美式的覺照工夫」，這是一套完整的東西，就是這本書1的東西。我那時一下子就批評，美式的覺照工夫缺乏「人文的守候」，當然，「人文的守候」是什麼東西，等一下會講，中國人最厲害的就是「人文的守候」。但我們記住，它（美式覺照）有它的優點，它會把覺照中的元素都帶進來……。我本來要去買一包葡萄乾給大家，啊，忘記了，不過沒有也很好，大家就用想像的葡萄乾來練習吧。

美國人的腦袋和中國人的腦袋不太一樣。為什麼我把它放在文化的脈絡來談「美式」、「東方式」的修行？因為修行這東西，基本上要有一些文化的氣息，你知道你一出生就依山傍水地存在於某種文化氛圍裡頭，可是你沒有察覺出來。好，我們需要找一個聲音比較清亮的學生，T同學，請你緩慢地念給我們聽，大家就不看講義了，聽T念，只是葡萄乾變成想像的葡萄乾。

T同學：

一、首先，拿一粒葡萄乾放在手掌心，或者放在你的拇指和手指之間。專注在葡萄乾上，想像著你從火星來到了地球，並且一輩子從未看過這樣的東西。

二、觀看。花時間好好看著葡萄乾，小心翼翼、全神貫注地凝視這顆葡萄乾。讓眼睛去探索葡萄乾的每一個部分。去觀察它隆起、發亮的地方，以及凹陷、陰暗的地方。它的皺摺和直線，以及任何不對稱或特別的形狀。

三、觸摸。讓葡萄乾在你的手指間翻轉，探索它的質感，或許閉上你的眼睛，以提升你的觸覺。

四、嗅聞。把葡萄乾放在你的鼻子前面，將它可能產生的氣味或芳香都吸入。在你這麼做的同時，也留意嘴巴和胃可能會產生的有趣反應。

五、置放。現在慢慢地將葡萄乾拿到你的嘴邊，留意你的手掌和手臂是如何準確地知道，該怎樣以及在什麼地方擺放它，然後慢慢地把葡萄乾放進嘴裡。先不要嚼，留意它一開始是怎樣進

入嘴裡的，花一點時間來感受嘴裡的感覺，用你的舌頭來探索它。

六、品嚐。當你準備好要嚼葡萄乾時，留意它需要在哪裡就位，以及是如何被送到那裡的。然後非常專注地咬一、兩下，留心之後發生什麼事。當你繼續咀嚼它時，去感受從葡萄乾流洩出來的陣陣滋味，暫時還不要吞下去，留意嘴裡面純粹的味覺和質感，及各種的感受。留意葡萄乾本身如何在隨著時間而變化，一個片刻接著一個片刻。

七、下嚥。當你覺得準備好要吞下葡萄乾之際，看看你是否可以發現，在意圖吞下葡萄乾的這個念頭發生前就偵測到它，於是連實際吃葡萄乾之前的念頭都可以有意識地被經驗。

八、接下來，最後看看你是否可以感覺到滑進你胃裡的葡萄乾還剩下多少，以及在完成了這個內觀式的「吃的練習」之後，感受你整個身體有些什麼樣的感覺。

吃葡萄乾作為操作平台

余老師：好，現在把葡萄乾吞進去（眾人笑）。大家抓到了什麼東西？第一，你的心情有沒有轉變？有沒有感覺？是什麼讓你改變？

同學：我們都有吃葡萄乾的經驗，所以我們能夠按照那個順序去感受它的形狀、觸摸、咀嚼，甚至會產生唾液，感覺你好像真的在吃它。然後就感到某種吞嚥的感受。

余老師：所以，你覺得是一種類似「過程」的東西嗎？

同學：對，就是那個過程。

余老師：那麼，葡萄乾本身重不重要呢？

同學：因為要有食物嘛，可是現在沒有，但是我們彷彿可以嚐到那個味道。

余老師：嗯，如果把葡萄乾換成是一片海苔、或是一粒花生米呢？這也可以，對吧？所以葡萄乾本身並不重要？可是葡萄乾它提供了什麼作用呢？不只是知覺喔，基本上，它像是一個「操作平台」，有了這個東西以後，我們就可以做出很多「操作動作」了。把它改成海苔或花生米，也都可以這麼做。所以不管它是什麼東西，它都只是一個「踏腳石」的作用，但踏腳石不一定是石頭，你的頭、手、肩膀和很多東西都可以是踏腳石，不一定是特定物件。若我們真正瞭解了這個，便會發現什麼東西都能夠作為踏腳石，那麼，它們的共通點是什麼呢？

同學：它們可以讓感覺在流轉的過程中一直在延續著。

余老師：對，也就是至少它們提供了一個「支撐」的感覺。所以那個「支撐」本身，才是（踏腳石）這個「中介」所要被「提示」出來的東西。譬如說，當你光看一顆頭顱或一隻手、肩膀、石頭時，你是否能看出它本身有沒有這個提示的作用？沒有。可是何以後來它能變成一個踏腳石？因為你有一個東西想要被它支撐，而且你必須要做一個動作，就是要從一個地方「通過」而到另外一個地方。

所以在這裡它有一個「運載」的特性，也就是能夠（把我們）運到別的地方去。在這種情況之下，我們看到了「踏腳石」的意義在於：我們要它幫我們運載、我們需要它的支撐，透過它的

支撐，我們得以被轉運到另外一個地方去時，它才成為踏腳石。同樣地，我們的頭，如果要在湍急的溪流中承載我們孩子的重量，以將他運載到對岸安全的地方，這時你的頭就變成了孩子的踏腳石。在此，你的「頭」在那瞬間就變成了這個東西，它變成了它所提示出來的東西。可是這個提示馬上就消失掉了，因為當你越過去了以後，它就不再是什麼「踏腳石」，它就又是一顆頭了。

這個部分很有意思，它讓我們知道「覺照」如何作為「覺照」。往往我們一談到「覺照」的時候，常會想到「某個東西」本身讓我們有覺照，可是事實上「覺照」應該是：「重要的不是哪個東西讓你有了覺照，而是某個東西在某種存在的情況下，為你提示了另一個什麼樣的東西。」當那個東西一被提示出來時，就被你察覺到了；當你一察覺到它時，那個東西就在一瞬間存在，然後可能又在瞬間消失掉了。

操作中提示出的質性

我們剛才在練習吃葡萄乾的步驟裡，它提示了什麼東西呢？我們不要拘泥在文字上的觀看，我們要去感覺它。

同學 A：對我來講，我們對葡萄乾的感覺可以分出這麼多的層次，也可以慢慢地、一層層地具有這麼多的感官作用。

余老師：所以在這個練習中提示了一個「慢」和「多樣性」的部分。還有呢？

同學：到最後，喉嚨開始分泌唾液（笑）。

余老師：但「流口水」算是「知覺」，這是一個直接的勾引，是我們的生理系統的反應，它還不能算是一個提示。我們現在要的是「提示」。

同學：在這吃葡萄乾練習的步驟裡，提到要我們想像自己是來自火星，並且是第一次看到這個東西。我之所以拿這個東西，是基於我們對於它是否為食物的猜測，但是這個猜測並不在我的過往經驗裡面，所以我必須透過我跟它比較有可能的方式去體驗它。

余老師：所以這裡面有一種「假裝陌生」的動作，不過它畢竟就是我們所熟悉的葡萄乾。這種假裝的目的，是要提示出一個對你完全陌生的狀態的東西。不過這操作可能會失敗，因為我們已經認識葡萄乾了，但相反地，若我們看到一個像蒼蠅大便的東西，若我叫你把它放進嘴巴裡咬一咬，你會不會害怕？當然會啊。這就能達成「想像自己是從火星來」的設計背後一樣的目的了，就是產生陌生化。他應該要你拿一個你完成不知道的東西，譬如說臺北有很多人沒有看過桑椹，尤其是在花蓮生產的長條型的桑椹，那看起來像條蟲般。若你將它拿去臺北給小朋友看看、聞一聞，他們一定會覺得好可怕。

剛剛同學說，這裡頭提示了一種「緩慢」。我們在還沒進行這個練習的時候並不知道這個緩慢，可是有了這個練習了之後，就感覺到「緩慢」，這就是被提示出來了的，這樣懂嗎？

同學H：本來我們對於葡萄乾這種小東西從來不會特別去注意，都是一下子就放進嘴裡去。

可是通過了剛才的練習，我們便能夠很仔細地觀想它，我們突然覺得葡萄乾被「放大」了，在它上面的紋路與細節都變得很清楚。像這樣的經驗能算是「提示」的一種嗎？

余老師：這算啊！這個提示其實就是所謂的「明察秋毫」，平時我們不會明察秋毫，我們就吞進去啦。也就是說在很細微之處我們都能夠注意到，而人在明察秋毫的時候必定要配合著「緩慢」。現在，「緩慢」被提示出來了，「明察秋毫」也被提示出來了，還有什麼被提示出來？

同學S：在這個過程當中，我們感覺到意識的聚焦不很清楚，變得比較均勻、擴散開，感覺像是整個人的身體都在吃著這顆葡萄乾，而不是只有嘴巴的味蕾在感覺。所以可能我們的呼吸、心裡念頭、整個人的狀態等都變得很淡，並且是用了整個身體的感覺在品嚐那個葡萄乾的味道。

我們平常不太習慣自己的身體處於一種比較不清楚及不具體的感覺中，那就好像是一種「空白」的狀態。而那種空白狀態的身體感覺，其實會給我們一個像是進入了類似「覺照」的狀態。也就是說，它並沒有一個具體的形狀，或者要生成什麼具體的感覺，可是它就是潛伏在一種彷彿可以變成各種東西的狀態中。

覺：無目的性的精神生產

余老師：在這裡我們其實談到「精神生產」了。這裡被提示出來的東西包括「緩慢」、「空白」、「閒散」、「明察」。這裡的「閒散」也要包括「鬆散」，一種不經意的放鬆；「空白」

當然也包括了「滿」的提示；「明察」則包括「放大」；「緩慢」則就是「慢」本身。所以你們終於看到了，剛才練習吃葡萄乾的操作，其實是要你們生產上述這些東西。那我們把這些稱做什麼？這就是所謂的「精神生產」。

這些東西在你肉體的日常生活裡頭有沒有？偶爾會有對吧？譬如說，當老師突然問你一句你不會回答的問題時，你就在那邊茫然著，腦袋就會出現一片空白，表示老師的功能就是幫助你生產「空白」、「茫然」（笑）。在生活中的「閒散」其實也很多，我們可以通過散步、放鬆等來變得很閒散。至於「明察」，我們也可以把身體睡飽，透過要求自己對於工作的高度專注來創造。

所以，生活中有很多時刻都在提供著這些東西，可是這些東西通常都存有一些生活上的目的。譬如考試不會寫時，我們就會感覺到茫然，這由來於考試這個東西在生活中的「目的」，而這種茫然會讓你感覺到焦慮。又譬如，當老師問你問題而你答不出來時，你可能會感到不好意思，這就是因為有一個生活上的目的。但是，剛才我們練習想像吃葡萄乾，實際上不但沒有葡萄乾，也無法讓你有飽足感，因此可以說，它在生活上的目的就被剝解掉了。

然而，在完全沒有目的的情況下，它還是在進行著精神的生產，這就是一種「覺」。我們從未聽過人家告訴我們什麼叫做「覺」，可是卻一天到晚聽到人們說：我們的佛陀就是一個「覺者」，或我們信佛的目的就是要「覺悟」。講了很多很多，可是有沒有真正操作過？沒有。所以這些都是空想。你說佛陀是一個覺者，但這與我們又有何干？你還是你，我也還是我。除非我們

也能像佛陀一樣，每當坐下來時全身充滿著「空」、「慢」、「閒散」、「清明大腦」……，各種如「大地之湧出」的感覺，那麼你就摸到「覺之門」的邊了。

「覺者」和「未覺者」走路姿態是否一樣？不一樣；同一個人在「覺」的狀態和「不覺」的狀態走路，是否一樣？不一樣。譬如，當你走路時，你就這樣走（余老師示範），因為你走路是要到外面去問人家某件事情，這完全是在筋骨、肉體和世界之間的：是我的筋骨、肉體在運作，而「世界」的意思是（余老師演出「向某人迎去」的身體動作姿態）：「啊，是，是，什麼事情？」可是，我們現在沒有「世界」了，你還是必須走路，這就不一樣了。你跟世界沒有關係了，你還走路，你走什麼路？為什麼要走路？你因為沒有目的就不必像剛剛那樣快走，所以就這樣慢下來了；你也不知道要去哪裡，因為你的世界沒有了。所以你怎麼辦呢，你開始「螻蛄」（台語，在此意近「閒蕩」），開始在「螻蛄」中感覺到你自己的身體，你有沒有辦法靠你的身體去產生某種精神？

好，我們就舉要產生「閒散」的精神狀態為例。當你輕輕地走路時，你是否有辦法讓自己感覺到很閒散？（余老師現場示範了三、四種「閒散走路」的方式）我們的身體該怎麼走路並不是重點，重點在於，我們的身體就是我們的操作平台。你的身體可以用某種方式產生某種精神生產，也可以用某種方式將你可能有的精神生產全部壓下來。譬如說，當你吃得很飽在走路時，你就會覺得肚子太重，挺著很難受，腦滿腸肥，所以要邊走路邊想辦法消化它，那麼你走路的動作就一點「覺」都沒有了，因為走路的目的就是要幫助胃腸消化。

可是當你餓到某種程度時，你就不會感覺到太餓或太飽，也不會有肚子沉重或餓的感覺，身體沒有發出這些刺激。在這種情況下，我們就能忽略掉這部分的感覺。然後，你便能在這種沒有目的的狀態中行走，完全沒有目的的行走，你們有沒有練習過？這樣，你的身體會發出很多的「提示」來，你們下課去試看看。你們待會可以試看看「完全沒有目的的行走」，你可能會發現，它會讓身體感覺到跟以前的狀態不一樣，彷彿是變成了另外的一具身體，這樣就對了。

第二身、第三身

修行中的「覺」就是這樣通過了你的操作平台而發展出的一些精神領域的東西。而且這些東西（先前的「提示」）也是你自身千真萬確可以感覺到的。然後，這種「千真萬確」就會開始構成你身體的一種成分。此刻，你的身體便會從原來的第一身體，或稱基本的肉體，「移轉」成另外一個身體的存有。很多人都不知道，原來自己的身體會有另一種存有狀態，我們稱之為「第二個身體」。

當我們聽很多人說：「你的氣不通啊！你的經絡不好！」的時候，都會認為怎麼自己都沒有感覺到？那就表示你大概只有一個身體，而你所有的東西都匯聚在你肉體的身體裡，你的第二個身體並沒有被發展出來。如果你只有第一個身體，那你就只會有一個概念，那就是：「把病治好」或「讓身體不疼痛」。如果你沒有第二個身體，你根本就無法談及所謂的「宗教療癒」，而

宗教療癒並不照顧第一身體，它其實就是在照顧我們的「第二個身體」。

可是嚴格說來，它不只是「第二個身體」，而是我們接下來要講的「第三個身體」。已經有人一輩子都不知道自己有「第二個身體」了，何況乎「第三個身體」？所以一談到「道成肉身」的時候，只有一個身體的人會說：「怎麼可能？這個肉身怎麼可能變成『道』！」可是我們要知道，道成肉身不是指你的第一個身體，而是你「道的身體」，也就是你的「第三個身體」。

你會問，第二個身體與第三個身體之間有什麼差異呢？第二個身體叫做「氣—體」，第三個身體則叫「靈覺」。譬如說，你現在開始去感受你是「氣—體」，像我們上次所提到的「小周天」的練習（余老師現場演示）。當你想要感受到一股熱氣的時候，你必須要讓自己先安靜下來，當你安靜下來的時候，你會慢慢去感受這個流動，然後感覺到身體是熱烘烘的。在這樣的情況下，你的身體就開始移到第二身體的「氣—體」狀態，也就是說你的身體已「氣化」了。氣化的身體跟你肉身的體很不一樣，氣化的身體會明顯地感覺比較輕。若只有肉身的體，我們會覺得肉身很重。我告訴你們，覺就是「感覺」，它絕對不是什麼高超的道理，絕對不是。它一定要有感覺，且一定要千真萬確地感覺到，確切地摸到，這個是修行人第一步工夫。所以修行不是幻想。

我的祖母每天都在念佛，即使是在跟我講話時她也在念佛，她甚至連「阿彌陀佛」都省掉了，只剩下「拂拂拂」的氣音念詞。那我的祖母錯了嗎？她沒有錯，她的「拂拂拂」是在念什麼？念她「第二個身體」。所以她都身心愉快，她每次念佛時都笑咪咪地。不像我們小孩子，

小時候因為做錯事而被父母罰念佛時，爸媽點了一柱香，要等到那柱香燒完真的很困難，所以我們跪在那邊念阿彌陀佛時，兩隻眼睛就盯住那柱香想著：「香啊香！你怎麼燃得這麼慢啊？」（笑）整個身體就感到越來越沉重，跪在那裡腿也越來越痠，嘴巴還「阿彌陀佛、阿彌陀佛……」。對我們小孩子來說，念佛是念到身體裡面有一種沉重的味道，充滿著焦躁甚至是怨恨，還嫉妒鄰居小孩可以自由地去玩，念佛念出了一堆「毒素」來。我們小孩子不知道宗教的用意，每次被叫去念佛就認為是被處罰。可是同樣的東西到了我祖母那邊，就變成了「心生喜歡」、「歡喜」。

在這裡面我們看到了，問題不是在念不念佛，而是在我們的身體有沒有「移動」，有沒有轉移到另外一個地方去，這造就了你「怎麼念」。

悲苦之地生出恩典

我第一次做田野就在龍山寺。在那邊，我看到的都是跪在那裡拜的少女還有媽媽們。那時候我非常訝異，第一個感覺是，這個地方是一個「悲苦之地」。為什麼？這些少女有的可能是懷孕了而男朋友不理她，或者是父母不應允他們的婚姻。那些年輕的媽媽們，可能是丈夫跑掉了，或有外遇、家暴、婆婆婆欺負等等，所以她們就跑到龍山寺來祈求。我一開始會認為這是一個受苦的地方，人們到這裡來祈求神明。但讓我感到納悶的是，她們怎麼能夠一跪就起碼三十分鐘這麼

久？在這三十分鐘裡，她們到底是在幹什麼？其實你可以看出來，她們整個人已轉移到另外一種狀態裡。

有一天我看到有一個人，她對神明講完後便拿著筊一次次地擲。當她站起來時是滿臉笑容，我看到時嚇到了，因為她本來在跪拜時是滿臉憂戚的。於是我問她：「你擲的都是笑筊？（台語），為什麼妳還能夠滿臉笑容呢？」她回答我：「不是，這跟笑筊沒有關係。」她真正開心的原因並不是因為擲筊被神明答應了。我現在回想起來認為，其實是在這個過程裡頭，她透過一種如同祈禱的方式而獲得了療癒。也就是說，她一定是有一個明確的操作動作，把她的身體移到另外一個狀態去，而且在那個狀態裡，她體會到了神的恩典，同時也可能體會到彷彿「心突然開了」。我們平時隨便拿香來拜的話，我們不會體會到神的恩典？不會，對不對？可是有時候有些拜拜的行為會變成是一種祈禱，一旦它變成了祈禱時，它的操作內容便能生產而提示出「恩典」的東西。

我們知道，「恩典」在一般的情況下是很難得的。驕傲的人沒有恩典，自滿的人沒有恩典，被養得豐衣足食的人沒有恩典，平安無事、沒痛沒病、沒災沒難、沒風沒波的人也沒有恩典。所以，恩典的基本前提就是要像這些婦人一樣，她進入了困苦之地，然後在這裡頭她透過了身體祈禱的操作狀態而轉變，這就叫做「恩典」。因此，我們不要再說恩典是從神那裡來的，我可以跟你明確地說，恩典是從你自己這邊來的。若你自己的存在狀態沒有經過轉化的話，就根本沒有恩典可言。所以你老是去責怪神不給你恩典，我會認為你應該要怪自己為什麼沒有精神生產的能力。

我們很清楚，宗教療癒有一個很核心的東西就是：人其實是靠自己在療癒。這個療癒的發生是因為他本身的存有狀態在轉化。我們講「轉化」這個東西似乎很抽象，應該講說：「他究竟被提示了什麼有感覺的東西？」而這個被提示的東西才是一種移位、轉化的現象。

大悲水與大悲藥

上禮拜我們聽到一位癌友很深刻的故事，讓我想了很久。那位癌友的丈夫是我的學生，現在正在寫博士論文。這位癌友對我轉述說，有一天她先生不知道發什麼神經，把家裡所有的水、藥都拿到他的房間裡去，然後就開始念大悲咒。可是因為他不是佛教徒，所以不會念大悲咒，他就去網路下載注音的版本跟著念。他就這樣念了四個小時。我們知道他太太最近身體不好，檢查的結果也都不樂觀。而他一方面在寫論文，心裡其實是沉重得不得了。他一直在心裡壓抑著，終於受不了，他於是不寫論文了，就把所有的水跟藥都拿來念大悲咒，試圖要把這些東西轉成有療癒的力量，及具有治療效果的東西。

他嘗試要把普通的水變成「大悲水」，把藥也變成「大悲藥」。我們知道人在一般的情況下是不會莫名其妙做這種動作的，會做這種動作有幾個原因，第一，他習慣這樣做。可是我的那位學生從來沒有這樣的習慣，因為他不是佛教徒。第二，他受不了了。受不了怎麼辦？他就在那邊專心地念，並且念了幾回一百零八遍的大悲咒。他每念一遍大約要十幾分鐘，因為他念的是注

音，所以時間很漫長也非常難熬。若你們不是因為沉浸在裡頭，並讓整個存在狀態跟著改變的話，你就算一個小時也念不下去的，可是他就是這樣念下去了。所以那時候我的第一個感覺就是：「他的存在狀態改變了。」

我們可以在他的這個改變中領會到什麼？他很清楚自己已經撐不住了，彷彿那些在日常層面上撐住他的東西，已經沒有了存在的價值及存在的基礎。所以他很清楚自己的狀態已經開始出現了破洞，他的感覺彷彿是從這個地方「砰」地一聲落了一個層面下來。這是什麼意思？原來當我們在這一層面生活的時候，我們有生活上的角色或某種生活的方式。可是當「砰」地掉下一個層面以後，這一切都沒有了，而沒有了以後也回不了頭了。這種「掉下去」叫什麼呢？我們台語稱為「破底」。我這個學生絕對有很明顯地感覺到自己的「破底」，再也撐不住那些沉重的東西了。這「破底」的感覺絕對不是虛幻的想像，而是每天捱熬到終於有一天，認知到自己應該要面對現實了。

那「破底」而掉到更底下的結果會不會痛？當然會痛啊。會不會傷心？當然會傷心啊，那心裡的感受都是破碎的。也只有這樣破碎與傷痛的心，才讓他開始能在這樣的狀態裡頭念著漫長的大悲咒。你不要以為念大悲咒很簡單，如果我們的存在狀態是嬉笑怒罵的，那只是小孩子在模仿著大人念經文，只在口語層面念念有詞，只是一種玩嘴的玩意兒。可是一旦進入我這位學生「破底」的狀態時，大悲咒就不再是大悲咒了。因為大悲咒就實實在在地變成了他的操作平台，讓他一面念一面傷心地掉眼淚。儘管他再傷心難過，那都是平台的操作，所以慢慢地他的心就能

夠平靜了下來。等他念完了之後，他就安心地把所有的大悲水放回原來的地方，讓他的女兒和太太想喝就可以喝。他似乎因此就可以感受到，他所念的大悲水的願力都已散佈到全家去了。當他再看著太太服藥，那個藥對他而言就變成了他的悲心擴延出去的「大悲藥」了。在這種情況下，他的藥品已不再是藥品，藥品已被移到另一個狀態裡。在這個狀態裡，水也已不再是水了。

在這種情況下，若有人想用科學來解釋就完全不對味了。因為科學不管這個東西，科學認為在這個世界中人就只有一個身體，物理就只有一種物質現象，它不允許你談第二、第三種的物質現象。要不然我們今天為什麼要談宗教療癒？假定我們人類沒有第二、第三個身體，那麼宗教療癒就根本不存在了，甚至連精神治療也不會存在。我們所有的治療都在醫院裡，該打針就打針，該吃藥就吃藥。可是，基本上並不是這樣的。

在非功能中的精神生產

講到了這裡，你們就差不多可以瞭解我所要講的「美式的覺照工夫」了。如果你每天都要這樣去吃一顆葡萄乾，那肯定會覺得很無聊，這就跟我剛才所說的，被罰跪念一柱香時間的阿彌陀佛一樣。它真正的用意是，要你開始體察，在什麼情況之下你的身體會變成一個操作的平台。這是一個大哉問。

大多時候，我們是把我們的身體當成是一個功能性的東西。譬如說我們的胃是用來消化的、

大腦是用來作有效的理解的、我們的肌肉是用來作勞務和搬運東西的等等。這些在世界中的功能性操作我們都懂，可是很少有人告訴我們身體可以往「非功能」的方向去操作。

往「非功能」操作之所以重要，是因為它會朝精神領域走，而功能性操作則是朝物質的領域走。舉一個最簡單的例子，上次的大地震發生後，台中有很多家庭被震毀了。過後在清理房子時，他們就清出了很多日據時代的老照片，還有日本的老瓶子，甚至還有人保留了燒酒瓶的瓶蓋等等。以前小時候大家什麼東西都不浪費，所以那些瓶蓋會被蒐集起來，可以拿瓶蓋跟柚子皮來做小孩子的玩具車，除此之外便沒有什麼用處了。這是當時的狀況，現在根本沒有人用這個東西來做玩具。所以那時候被挖出來時，大家都說要把它們丟掉，可是卻有很多人說不要。為什麼不讓丟掉呢？因為他們突然發現，它雖已沒有了功能，卻充滿精神上的提示。它提示了什麼東西呢？就是我們常常拿著照片在看的時候，小孩子都會問說：「媽媽這是誰？」媽媽會說：「這是你爺爺。」然後小孩子再問：「爺爺現在在哪裡？」媽媽回答：「爺爺去蘇州賣鴨蛋了（指過世）。」所以，它引發了許多的「鄉愁」。雖然那張老照片「勿忘影中人」的姿勢看起來很可笑，可是當我們在追問的時候，爸媽便會陷入某種無名的精神生產中。爸媽這時可能就會開始講述往事：「那時候我跟阿桃去……」。

我們看到這張照片雖然已經失去了它的功能性，可是還是能讓一個五、六十歲的人產生某種無限深遠的精神生產。在這種情況下，你可以看到他的爸媽面露微笑，是一種有感覺的微笑。這時候爸媽的身體早就不在現場了，他早就跑到他的歷史時空去，而變成了歷史的身體。他整個人

就在回憶的世界裡頭，在歷史的身體裡頭進行著他的精神生產。這就是沒有功能性卻給出了一個操作平台的狀況，然後讓精神的生產開始發展下來。

病床邊的老歌

有很多老人家聽到一些老歌時會掉眼淚，這也是某種精神的生產。

有一天，安寧病房的護士跑來問我：「老師，因為聽老歌對老人家能有一種緬懷的效用，所以我們選購了好多首老歌，我們現在每天都來播放老歌好不好？」我說：「如果你這樣做，那就會完蛋啊！」因為這種東西是屬於個人性的生活，而且是要在某種時間與情況底下才會有效。你若刻意請那些老人家來聽某幾首歌，老人家可能反而會覺得很吵。因為你的目的性太高，已經把這些歌曲的物質性，強迫灌輸到病人的肉體來，可是那病痛的肉體能挨得住這個嗎？可能挨不住。

護士們問我應該怎麼辦。我說，你可以拿一個MP3或是其他的播放器，把它接上耳機來播放。當播放的時候，把它藏在床底下或是隱祕的地方，不要讓老人家看到。讓他在睡著時，在有若無中卻又不很確切的音量下聽到音樂的旋律，然後他或許會跟著這個旋律輕輕哼著。這時，他會感覺到那個聲音好遙遠好遙遠，而不是特意為他播放的，卻是在無意之間、不知何處所發出的訊息。在這種情況之下，他會靜靜地聽完後睡著。

為什麼？因為，音波其實是有重量的。當你的音波重量達到某種程度時，就會造成身體的效應。譬如說，我們這些人會受不了重金屬的音樂，因為它的重量對我們來說太重了。可是當重量輕到某種程度的時候，生病的身體就開始能夠承受那些輕飄飄的東西。而且這些輕飄飄的東西是不需要連貫性，也不需要清晰的。那就好似水、像風，而且一定是斷斷續續的。

以非操作進入精神生產

在我的印象中最深刻的聲音，是在颱風夜裡，人在戶外說話的聲音：「某某人啊！你家的東西被吹走了！」（台語）可是當你聽到這些聲音時，它是斷斷續續的，很快就被風給吹斷了似的，所以都很不清楚。這樣的聲音不太有重量，可是卻具有操作的能力。它雖然很輕很輕，但它卻會不斷地如雷貫耳般灌進你的耳朵裡，它會讓你很難忘記。

你或許不會記得廣播的話語，因為廣播的話語太明確也太剛硬了。可是你卻會記得很多斷斷續續的東西。原因何在呢？這裡面有一個訣竅，東西如果是斷斷續續的話，你自己會在斷的地方自然而然地去補足它。譬如當我們在聽斷斷續續的歌曲時，在唱著歌的不只是音樂聲中的原唱者，而是連聽歌的人也在唱歌。為什麼？因為那歌曲是斷斷續續的，聽的人就必須把很熟悉的斷續部分給補合起來。當他聽到某個片段的旋律時，就會跟著哼唱，把那斷續的部分給串聯起來。這種讓主體自己去做串聯的機會，就是主體的操作平台了。也就是他能「進入」的一個契機。

教書其實也是一樣的。如果我們在教學的時候，每天都寫黑板，每一件事都講得很清楚，我可以告訴你，我隔天或下次再問你們時，一定沒有人會記得我在上一節課所講的東西。所以，我上課時都只會講一點點，然後便開始問你們，讓那講授的過程斷掉，這樣你們才會開始思考。否則，老師與學生就不能一起來共同完成這個東西，我們就不能一起「入味」了。

覺察：進入自由空間

我們再來看那個吃葡萄乾練習所提到的另一個部分。他說：「把覺察帶進日常生活中。」譬如當你在洗碗盤、倒垃圾、或刷牙、洗澡時，你也可以把它改變成以一種覺照的方式來做。我在幾年前講這個東西的時候，我的一位學生跟我說：「老師啊！我每次到樓下的自助餐店吃飯時，都會看到一個人，他吃飯要吃一、兩個小時，我觀察了他好久，他到底是在幹什麼？」我回答他：「他是在『覺察』」。他就再追問我：「這覺察有用嗎？」我說：「對！它就是沒有用。」他說：「可是沒有用我們為什麼還要做呢？」我笑他說：「你這個凡俗的身體啊！你就是因為把全身都放在充滿有用的領域裡，所以你所有的精神生產都變成了物質生產。你會生產很多的金錢、孩子、出版，可是你就不會生產精神。」他說：「可是我想不出來，這個人怎麼這麼無聊，要花上一、兩個小時吃一頓飯來覺察？」

這個問題問得好。因為我們所要覺察的存在主體是另外一個主體，所以當你以你現在的肉體

來看時，根本就看不到另外一個覺察主體的存在。這個覺察本身並不是有什麼意義或價值，它是在一個轉化及移動的過程中，你的身體在移動後有所生產的現象。為了要生產這種現象，你就必須把它操作出來，否則你就沒有機會。他又接著問：「那這個東西有沒有累積性呢？」就是說當我覺察久了以後，我就可以把生產的東西累積起來？我問：「你覺得呢？」他回答：「好像沒有。」我說：「對！你講對了！覺察本身是沒有累積性的。」

覺察是一個操作的過程，它在沒有目的性的情況下，給出了另外一個東西叫作「自由空間」。也就是說，它必須讓你從你的第一個身體與這個世界掛勾的泥沼裡拔出來。你之所以不能從與世界掛勾的泥沼裡出來，就是因為你的功能性太強了。例如說，你不敢得罪某人，否則他可能會讓你死得很難看；或者你不敢做這個，不敢做那個等等。這當中必定有它存在的第一現實，也即肉體現實的某個功能性的東西。而那個東西就叫作「束縛」。而「覺察」便是毫無目的的，把你轉換到自由空間去。可是，我們知道很多人到了自由空間裡頭後，又會把那個空間變成了捆绑空間。因為如果他們不把它捆绑起來，他們心裡會感到不舒爽，這個就是我們俗稱的「習氣太重」。

別執著於「要」或「不要」

我常觀察到的一個具代表性的例子就是：持守戒律。戒律本來是要被用來操作的，透過了戒

律讓你能體會到某種精神生產。譬如說什麼叫做「端正」，什麼叫做「不要去碰」，或是停止某些行為、不外求、不貪等等。可是後來我們把它變成了一種戒律的「死守」。譬如你想多吃半碗飯，那你這樣是不是「貪」？於是，我們就開始去檢討這是不是貪。又或者有些人斤斤計較：我今天踩到了兩隻螞蟻！並且立刻去懺悔。在這種情況下，人們是把戒律「羽毛當令箭」了，戒律作為精神操作的平台就消失掉了，並且變成了一個捆綁的工具，而不再賦有解脫的意義了。

所以，事情的本身並不是很重要，重要的是這個事情所發展的方向是什麼。譬如說，你可以結婚，可是你結婚很有可能是把對方綁起來，說：你是我的，你要怎樣怎樣。這樣把對方跟自己都捆綁起來的婚姻，是非常難過的。我以前讀到索甲仁波切談到他的老師蔣揚欽哲仁波切和師母³，他回憶師母跟老師平時說話就好像情侶一樣。師父有很多東西都會跟師母說，而師母也會微笑著點點頭。所以說，他的師父有很多的修行其實是跟著師母一起來產生的，這樣的夫妻就是一個操作的機制了。這樣的夫妻基本上是不太在意你會不會變老變醜，或身體會不會走樣，因為這些都已不是重點了。

你們看事情也不用執著在要與不要之間，譬如，要不要結婚？每天要不要穿制服等？如果一個人穿制服的結果是每天都在產生惡念，在想著「我幹嘛要穿這件不舒服的衣服」，那對你的精神生產反而有很大的妨礙。可是有時候你穿了制服覺得很高興，那就是高興，完全不必感到罪礙。所以，問題並不是在於你要穿什麼，而是你怎麼用你自己修行的方法及觀點，去讓那個東西發展出另外的樣子。在這種情況下，我們什麼事情都可以做，我可以替你掃地、擦桌子，也可以

當他人的幫傭。當幫傭也可以有兩種，一種是做得辛苦得要命，這是真正的奴僕；另外一種是「這是我的榮幸」，這是為他人服務的心情。所以，問題是在於你自己有沒有把它轉變，要不然靈修就只會變成為了讓自己看起來高尚，而不能當這個、不能做那個，這樣什麼也都做不成。

在你日常生活裡的每一處都可以促成轉變。所以我們可以瞭解，為什麼剛才談到洗盤子、開車、離開家、上下樓梯、洗澡等等，都可以是另外一種專注的形式。橫衝直撞地開車可以抵達目的地，哼著歌看看窗外的景色而穩穩地開也能抵達目的地，只是在這其中我們的心境是不一样的。從很多地方來看，在日常的生活裡，處處都可以是療癒性的修行。

〈聽憑身體的自然要求〉

還有一個東西叫做「身體掃描的冥想」。這個部分我們就不練習了，但是它的道理差不多是一樣的。這跟中國「練氣」的初級工夫很像。我們知道要能夠練氣，把身體轉換成「氣體的身體」，是需要對身體有更高的覺察能力。我做了一些觀察，若你是對自己身體覺察能力很強的人，你如果沒有每天做這些練習，都會覺得對不起自己。為什麼？因為你會很清楚地感受到自己身體的阻塞，所以你就會開始做練習。

我太太是早產兒，先天的條件比較不足，但她卻是一個身體感覺很敏銳的人。當她還是我的助理的時候，有一次我們吃西瓜，吃完西瓜後約一個小時，她的身體就開始感覺不舒服而去吐。

她吐出來的西瓜是一片一片的，吞進去的跟吐出來的幾乎是一樣的。這意味著她的胃根本沒有足夠的力氣來蠕動。可是她全身器官的這種「弱」，反而是她身體敏感度養成的最大原因。

譬如說她的眼力不太好，看東西都看不太清楚，可是你不要想騙她，因為她的耳朵靈敏得像什麼一樣！我聽不到的聲音她都聽得到。常常在半夜，我睡得正舒服時，她突然拚命地搖我說：「皮皮（余老師家的狗）又在叫了！」我說：「沒有啊，我怎麼聽都沒有啊。」她會堅持說有。於是我只好睡眼惺忪地下樓去，直到很近很近的地方，才聽到皮皮在低聲地嚎叫。我說這實在是太誇張了！我太太在二樓就可以聽到樓下這麼細小的聲音！她就是一個身體感覺這麼敏銳的人。

她常常在早上告訴我，她身體哪些地方感覺有些疼痛，指出了幾個疼痛點後，就開始練起一些呼吸的氣功，一直持續了一個小時或是三十分鐘，然後轉頭告訴我：「通了」。像她每天這麼勤勞地練功，就是因為她能夠覺察到自己身體阻塞與暢通的差異。相對地，當你對你的身體感受很遲鈍的時候，你就不會想到要去練功，因為你沒有一個偵察「覺」的基礎來讓你進行練功的動作。而且，練功要練多久也不是規定出來的，這完全要按照身體的感受，就好比我太太在練功過程中告訴我：「這邊感覺通了，而另外這邊還沒通。」

所以，我們要聽我們身體自然的要求，千萬不要勉強，勉強會很辛苦，而且沒有什麼成效。譬如說你不能吃素，卻硬要吃素，結果搞得身體的鉀離子過高等等。但如果你想吃素的時候，你就不安心地吃，因為相對地可能是你的鉀含量不夠，是身體在告訴你這個警訊，而化作想吃的感覺。這就是所謂的自然之道。但是自然之道並不是每一個人都可以察覺到的。如果你對你的身體毫無

覺察能力，遲鈍得一塌糊塗，那你就什麼都沒有辦法感覺到了。所以，很多人才會出現新陳代謝的疾病。新陳代謝疾病的根本原因，就是對自己的身體完全不敏感也完全不能覺察。然而，後來發現這是可以訓練的，像剛剛提到的這本書，它用「身體掃描的冥想」來增加你對身體知覺的敏感度。

養生者的精神貧乏

覺照必須要有感受。請大家看講義第二點：

二、覺照必須是感受。第二層次的體覺迥異於第一層次。靜坐、調息、安身、冥視經常是第二層次的基本要求，在血氣浮躁的情況是無法有氣層的體覺。前次談到朱熹的靜坐是讓心靜下來，以通天理。這天理是自我的域外，無須苦思。在這種處境，身體就像我們諦觀植物的自然生態，在風中搖曳著，在雨中葳蕩著。收視返聽，能無離，專氣致柔，能嬰兒，剔除玄覽，能無疵。

老子說的「縮視緩聽」，也就是把眼睛收回來，不要亂看，專心回到自己的身上不要離開。什麼叫「離開」？離開就是往外去探求。而「剔除玄覽」就是要排除想亂看及隨意躁動的狀態。以下看講義第三點：

三、喜歡養生的人對體覺都有偏好。他們不僅注意到身體的痠疼症狀，他們還能鑑定自己哪個部位「氣不通」，也能自行以肢體的動作調節，如橫膈膜的上下運動、靜坐時將呼吸調勻，哪個部位太緊就用瑜伽動作加以紓解。對體覺遲鈍或放任的人，學習「緩慢進入」的準備工夫就多一點，一般來說，瑜伽的大攤屍、臥中靜息、輕站椿、緩行、靜觀遠方、聽流水、感微風、喜硯台。但是這些準備工夫缺乏人文的守護。許多養生者精神生產非常貧乏，只在養生飲食、藥物、運動下工夫，好像就是要苦苦維護其肉體。這是相當短見。肉體必衰必亡，這是自然的規定，以人文養護其身，則是中國人的傳承。

其實，許多養生者的精神生產讓人感到相當貧乏，因為他將自己專注於「養肉體」之上。所以我不愛聽這些養生者講的話：「吃啊，我們就是要吃這些有機蔬菜！這個要生吃呀才會好啊！這個就要沾什麼養生的三寶醬料才好啊！」他們成天都在講這些東西。可是當你看他在吃的時候，就好像是看一頭牛在吃草。也就是說他的人文系統很貧乏。貧乏的原因是什麼？因為他照顧了身體而忽略了他的精神生產。一個養生的人若沒有精神生產，那他也只是在飲食、藥物、運動等方面下工夫。這般苦苦地去維護他的身體，是相當辛苦而短見的。因為你的肉體一定會衰亡，這是自然的法則，而你完全不能避免。

真正的問題是什麼？就是，你要產生一個「人文空間」。這是什麼意思？我們再往下看第

四點：

四、中國文人將養生提高半個階梯。他們透過「戒慎恐懼」的情緒秩序（即「主敬」），以懼養氣，也就是先將存有的狀態立基於「薄冰」（無常之常）的戰戰兢兢，亦即一切現狀皆非理所當然，隨時可傾可倒，所以，養氣的工夫就在於「以誠蘊之」（保持不假、不虛、不文飾、不規避、專一、踏實等基本覺照），「懼以守之」（含懼而靜、意守丹田），這兩個基本動作被儒士視為「氣之本也」，先作這兩項入門工夫，可以養氣。然後以讀書來厚實氣。

佛教形上學與禪宗修養論

我們看到講義的第六點，「靈覺」需要進入自由空間，在這裡我用禪宗為例。有人說禪宗的修養論是對佛教形上學的準確反應，這點我是相當反對的。什麼叫做「對佛教形上學的準確反應」？用形上學的觀點去看「四聖諦」⁴這就叫做佛教形上學，也就是不把「四聖諦」當作根本，而是用一個角度去分析它，而對四聖諦產生一種 *naes*（後設）的瞭解，這叫做佛教形上學。佛教形上學出現以後，它就必須要有一個對應，意思是：如果我的「形上學」產生的認識是這樣的話，那麼我的「工夫論」就要跟著這個認識走。譬如說，形上學告訴你，在佛教裡頭談「苦集滅道」時，開出了一個可能性，可以超脫痛苦這個體系；那麼要超脫這個體系，則必須跟它的某

種工夫連在一起才能產生。

他⁵在談禪宗的時候，主要是在談「六祖」⁶。為什麼談六祖？基本上若從「六祖」的觀點來看，我們知道「緣起性空」是佛教形上學非常重要的一個認識論。如果要談這些道理，我們可以看的書多得不得了，但它本身很難體會。如果你想用禪來「證空」的話，其實是虛的，禪是沒有辦法「證空」的。

惠能禪師後來採用的修養論就是他的「無念修行」。「無念修行」就是用它認識論的「般若」為基礎，「般若」就是「智慧行」，也就是在看事情不一樣的一種智慧。它本體上是說，如果我要獲得「般若」這樣本體的東西，我就必須以「無念」來對治，才有能力來完成這樣的「般若」狀態。如果你想用各種念頭來明察秋毫，絲絲入扣地去辨識它，那你就會把「般若」的本體論整個給毀掉，就不存在所謂般若的本體論。

惠能認為，「無念修行」跟「般若本體論」是相反的。可是在我們來看，這是可以相關，也可以不相關的。譬如說，在惠能的工夫論裡提到了「大（摩訶）心量」的問題。「大心量」可以解五毒，如怨苦、嫉妒等。而「般若」這觀念的本體實在也幫助不大。在清靜工夫裡，「無念離境」是協助行者進入自由空間的工夫，但細節不可知。六祖他主張一定要用無念離境的方式，也就是當你們打坐時，不再受到外緣的產生。也就是把因緣而生的東西去除掉，這樣你就可以「離境」了。這樣一來就回歸了「自性」的狀態，就可以幫助修行者進入自由空間。但是要怎麼做呢？不知道。

惠能也提到了「定慧一體」，也就是「定能生慧，慧能生定」。意思就是當你靜下來時，「慧」就能產生，而當你產生「慧」的時候，人也比較容易定下來。這在理論上沒有問題。但是由「定」生「慧」是一條很漫長的修行路，甚至「定」能不能生「慧」，恐怕還有待更多的實證來解釋。

各家的修行方式

好，現在看講義的第七點。我們要轉變了，先把「定」放進冥視空間中。那冥視空間是什麼？「冥」就是暗暗的，「視」就是眼睛看不清楚，「冥視」就是「用肉眼看也沒有用」的一種模糊空間。但入定不一定要靜坐，譬如說從蘇菲旋轉所得到的「定」，就遠比靜坐來得有效。以惠能來說，他最好的地方就是他的自我體證以及他的自性三寶。惠能的自性三寶是說，在直心的當下你的心本身就覺，可以靜，也可以證。這個部分我們可以承認。也就是說，如果把你的身體變成超脫的機制的話，它絕對可以變成這個東西，問題是：我們怎麼去發現這個過程。至於南傳的行者，他們不認為禪坐可得到效益，他們還是強調曠野修行。漢人不易做曠野修行，例如廣欽老和尚入山十五年，但其弟子鮮少效其師。

講義的第八點，提到了弘一法師的修行方式，這是很多人喜歡的修行方式。弘一法師的修行是靜坐、金盆守戒、寫書法等，就其心法而言是「以心明境」。意思是說，我做什麼都不重要，

重要的是，我有一個自己的「境」要去守著。這種修行的立場大概是這樣：「屋子裡面力求簡約樸素，只要窗明几淨，供起幾束淡雅的花草，經常有沉香微薰，坐讀經書，少理俗世，做雲水閑人。」不過誰會有能耐做這種事情呢？只有一種人，那就是「田僑仔」（台語，指鄉下的土財主）。他們有很多房子在出租，每棟的租金都是二、三十萬，吃住都不愁，他當然可以每天過著這樣的生活（笑）。

覺照的精神生產

一、延續「舞動之輪」的觀點。我們的第一身體是血肉之身，屬筋骨之學，第二身體則是氣、經絡，屬周身流動的能量，第三身體則是道成的肉身。這三個身體雖然是合一，但是在修道的方法上卻又需要分開。在第二層的身體是氣分子的，需要體覺，第三層則需要靈覺。這兩種覺照非常不一樣，只留在體覺謂之「養生」，跑到靈覺才叫「宗教療癒」。

二、覺照 (mindfulness) 必須是感受。第二層次的體覺迥異於第一層次。靜坐、調息、安身、冥視經常是第二層次的基本要求，在血氣浮躁的情況是無法有氣層的體覺。前次談到朱熹的靜坐是讓心靜下來，以通天理。這天理是自我的域外，無須苦思。在這般處境，身體就像我們諦觀植物的自然生態，在風中搖曳著，在雨中葳蕩著。收視返聽，能無離，專氣致柔，能嬰兒，剔除玄覽，能無疵。

三、喜歡養生的人對體覺都有偏好。他們不僅注意到身體的痠疼症狀，他們還能鑑定自己哪個部位「氣不通」，也能自行以肢體的動作調節，如橫膈膜的上下運動、靜坐時將呼吸調勻，哪個部位太緊就用瑜伽動作加以紓解。對體覺遲鈍或放任的人，學習「緩慢進入」的準備工夫就需多一點，一般來說，瑜伽的大攤屍、臥中靜息、輕站椿、緩行、靜觀遠方、聽流水、感微風、洗硯台。但是這些準備工夫缺乏人文的

守護。許多養生者精神生產非常貧乏，只在養生飲食、藥物、運動下工夫，好像就是要苦苦維護其肉體。這是相當短見。肉體必衰必亡，這是自然的規定，以人文養護其身，則是中國人的傳承。

四、中國文人將養生提高半個階梯。他們透過「戒慎恐懼」的情緒秩序（即「主敬」），以懼養氣，也就是先將存有的狀態立基於「薄冰」（無常之常）的戰戰兢兢，亦即一切現狀皆非理所當然，隨時可傾可倒，所以，養氣的工夫就在於「以誠蘊之」（保持不假、不虛、不文飾、不規避、專一、踏實等基本覺照），「懼以守之」（含懼而靜、意守丹田），這兩個基本動作被儒士視為「氣之本也」，先作這兩項入門工夫，可以養氣。然後以讀書來厚實氣。

五、美式的覺照工夫缺乏人文的守護，參見所附的練習（The mindful way），你如果依樣畫葫蘆，你一定會覺得很無聊。不過，美式覺照把鬆、緩、靜、沉等幾個要素帶進來，說得清楚，並非一無可取。

六、靈覺則需進入自由空間。以佛教禪宗為例，雖然杜保瑞（2001）認為禪宗修養論是「對佛教形上學的準確反應」，但不意味著兩者必然有密切關係，如「緣起性空」可以論理卻難以體會，所謂「以禪證空」往往是虛詞，惠能的「無念」修行與般若本體論可相貫亦可不相貫，例如惠能工夫論的「大心量」解五毒，「般若」這觀念本體實在幫助不大。在清靜工夫裡，「無念離境」是協助行者進入自由空間的工

夫，但細節不可知。「定慧一體」（定能生慧、慧能生定）的理論沒問題，但「由定生慧」卻是一條漫長的修行路。甚至定能否生慧，有待實徵或者轉彎之處。

七、「定」首先是進入冥視空間。但入定不一定要靜坐。蘇菲旋轉所獲的定遠比禪坐來得有效。惠能無念工夫最可取的是強調「自我體證」，及「自性三寶」（直下己心的以覺、以淨、以正），但是方法古舊，只要以誦念經典為主。南傳行者不認為此法可得任何效應，主張曠野修行。漢人不易做曠野修行，例如廣欽入山十五年，但其弟子鮮少效其師。

八、弘一的修行頗適合漢人。靜坐、清貧守戒、寫字，究其心法，應屬「以心明境」。文人理想的修行處境大概是：「屋子力求簡約樸素，只要明窗淨几，供幾束淡雅的花草。經常沉香微薰，坐讀經書，有塵外之念。少理俗事，作雲水間人。」⁷雖然其效緩而圓，但屬有閒階級的生活形態。

九、在花蓮有洋人在林間松韻自由舞動、在泉邊石上靜坐，聽天地自然鳴佩。「靜裡聽」、「閒中觀」、「心中風景」、「夜來有歌」。

十、生活禪：焚香、試茶（不視察）、洗硯（不喜宴）、鼓琴（不是股勤）、校書、候月、聽雨、澆花、高臥、勘方、經行、釣魚、對畫、漱泉、支仗、禮佛、嘗酒、晏坐、翻經、看山、臨帖、刻竹、餵鳥、遛狗、園圃等輕覺系統。相較之下，重口味的：繁華、熱鬧、豪宅、正妹、鮮衣、名牌、美食、好車、華燈、煙火、梨園、樂

曲、名酒、名牌……。

十一、靈慧：非線性、多層邏輯，如拙如愚、觀網絡關係，將未知的隱藏關係洞若燭火。但不是開悟那種「全知」，反而如嬰兒的無知之知。晚明的譚元春遇到女子王薇說：「剛碰到王薇是在西湖，我以為她是西湖人家，交往久了，看她每天在園圃，以為她是園丁，不敷香粉而雲鬢尚存，真是淑女，天天與我們這些老頭來去秋水黃葉之間，閒閒無事，以為是個閒人，語多至理可聽，以為是冥悟的人，又看她結茅庵，以為是學道人，卻常寫詩，果然是詩人。」

十二、靈覺：深入動態中心。

註釋

- 1 參閱：鮑伯·史鐸、依立夏·高斯坦 (Bob Stahl, Elisha Goldstein) (2012)，《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》，雷淑雲譯，台北：心靈工坊。
- 2 指「笑筭」：求神擲筭時，平面的兩面都朝上，表示信徒所祈不為神明應允。
- 3 索甲仁波切 (1947-)，出生於西康省甘孜縣，西藏寧瑪派大圓滿喇嘛。在海外傳法三十餘年，足跡遍布亞洲、歐洲、美洲、澳洲，嘗試將佛法與西方科學相結合，用精煉的語言傳遞給世界聽眾。著有暢銷書《西藏生死書》等。
- 4 即苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦和苦滅道跡聖諦，簡稱為苦諦、集諦、滅諦和道諦，是佛陀之基本教法，歷史上部派佛教和現代上座部佛教的基本教義。
- 5 指以下作者之文章：杜保瑞 (2001)，〈慧能無念功夫的實踐方法〉，《哲學雜誌》第三十六期，p.40-75。
- 6 惠能 (638-713)，俗姓盧氏，唐代嶺南新州 (今廣東新興縣) 人。得黃梅五祖弘忍傳授衣鉢，繼承東山法門，為禪宗第六祖。唐中宗追謚大鑑禪師。是中國歷史上有重大影響的佛教高僧之一。
- 7 改自屠隆的《白榆集》卷十。

第八講 · 躍入他界

這就是我要講的道證法師，她是真正的凝視主體的發生。她是以置身死地的態度來唸佛，臨終前讓自己的全身心意都保持著綿綿不離開佛，進入了非世界的狀態。她發現真正的凝視主體的宗教力量，這是她唸佛的真實經驗。這裡的阿彌陀佛就是The Thing的代名詞，有人把祂換成耶穌、上帝都只是代稱而已，最重要的是凝視主體的真實。

療癒發生在他界 (The Otherwise)

這一講的關鍵字是「他界」(The Otherwise)。Otherwise就是「還有」、「其他」的意思。我們知道人的最大問題是，每個人都以為自己看到的世界就是世界，於是不可見的東西對人而言很難接受。每個人都會從自己的觀點看到自以為是的東西，但這自以為是的東西，常常就「不是」。為什麼不是呢？比如今早我讀到一篇文章，上面寫說有人只差五秒鐘，就要被路上的落石給掩埋了，這個人從來就不相信這麼大的馬路，可以碰一聲就整個沒有了，當他開車看到前面的車被土石罩下去，這就是典型的「他界」，他界對我們而言彷彿不存在，但這不存在的東西就是「他界」。這裡我們看到，「他界」不是不存在，而是我們的意識不讓它存在，是我們的存在本身斷絕了「他界」的存在。

於是我們看到，我們正是阻擋自己認識世界的最大障礙。你要如何破這一塊？這也是一般人不容易瞭解療癒的原因。所有的療癒都不在我們既有的認識範圍裡，療癒一定要在我們不認識的地方出現，而我們不認識的一切並不意味著不存在。比方當我們看到一個小孩從小沒有爹娘，一個人在街上當乞丐，當我們看到這個孩子時，會很不捨，會說怎麼才兩、三歲就得在街上跟人家要食物吃，也一定會想辦法讓他吃飯，我們的這個「忍不住」是從哪裡跑出來的？是從我們意識的哪裡跑出來的？我的回答是，這是從我們不知道的地方，從我們的「他界」跑出來的。

基本上當我們談「他界」的時候，不是在指別人跟自己的分別，你們不要被心理學的「周哈

里窗」(Johari Window)給誤導了。根據周哈里窗戶理論，一個人總共有四扇窗戶，一個是你知道別人也知道，一個是你不知道別人知道，一個是你知道別人不知道，另一個是你和別人都不知道的部分；這種分法很阿呆，重要的是總有些地方你並不知道，而當你不知道的時候，你就不要以為別人也會知道。對人類而言，凡是自己意識所抓取不到的東西，人通常就會把它當成不存在，所以若你只是用我們已經知道的東西來設想療癒，那你就永遠想不到。原因在哪裡？原因在於療癒本身正是反常現象，是反現實的現象，療癒的出處在你的現實裡面看不到，也就是說，療癒本身不是現實的產物。

舉例來說，同樣的癌症病人，有人可以很快樂地活到死掉，也有人可以痛苦到死掉。我們來想想，這兩人的差別在什麼地方？我們過往就有碰過這樣的例子。一名護士要過世前，他跟一位泰雅族老人家住在同一間病房裡，這老人是位很虔誠的基督徒，他每次祈禱都很久，然後護士就會問他說：「你怎麼祈禱這麼久？」他說：「我在跟上帝說話。」護士就說：「奇怪我怎麼沒有看到上帝？很多人都告訴我唸佛，我唸了。很多人告訴我抄經，我也抄了。然後有些人告訴我禱告，我也禱告了。可是為什麼我還是很慌？為什麼你明明病情比我更嚴重，但還是可以每天祈禱，散步還笑笑的？」這位護士就非常羨慕。

這位護士每天做些什麼呢？他自己拖了一個氧氣瓶到病房來，雖然他還沒有到需要吸氧氣的階段，可是因為擔心，就自己先拖進來，也自己做所有的醫療動作，他每天的工作就是盯著護士有沒有把打針、告知、各項服務做好，他每天就在盯這些東西。你們看到，他整個人把現實面給

咬得很緊，可是這個泰雅族老人家，對這些事情完全不懂。每次醫生護士來，做了、說了什麼，他也不管、不懂，他唯一懂的事情就是，每當需要跟上帝說話的時候，他就會禱告，禱告就會很久很久。有時候我們去看他的時候，他就拉著我們一起禱告，對於我們不習慣禱告的人來說，沒有多久我們就會睜開眼睛到處瞄，可是他老人家還是繼續禱告。

「夢：非現實的存在狀態」

這兩人為什麼會有這麼大的差異？那時候我們還不知道要怎麼說明，後來我們才慢慢發展出今天講義上所說的「他界」的認識。我在本回講義的最前面兩段引用了茂木健一郎¹的東西，他說：「現實世界有時候很殘酷，你如果遵循物理原則所運行的世界，它有時候會完全忽略掉內在世界的思路。因此，人類唯有靠夢境擁抱詩歌般的世界，就像希斯克里夫在夢中與凱瑟琳的聯繫。」這個希斯克里夫講的是咆哮山莊的男主角，凱瑟琳就是女主角，故事最後是希斯克里夫永遠不能跟凱瑟琳見面，可是凱瑟琳卻從此縈繞千里，永遠在他的夢裡兩人見面。

茂木健一郎本身是一位頂尖的腦科學家，他每天都在搞腦內神經傳導物質的研究，可是他的內心不斷思考著，大腦裡面，也不過是一些生化電位的傳導變化，怎麼會構成人類這麼複雜的思想？怎麼會有這樣的東西？他後來慢慢想到，這些在人腦內神經傳導的東西，被人類作為意識狀態來呈現的是很少的部分，甚至他的看法是，我們講的大千世界就在你的大腦裡，可是當我們的

意識在捕捉這個物理世界的時候，會使你的大腦失去大部分的功能；也就是說，如果你的大腦全部只放在現實的意識狀態，我們會喪失掉很多其他的存在狀態，所以他才要說，我們也要藉由夢境來擁抱詩歌般的世界。

接著我們要問：「這個世界在哪裡？」過去這都被人類稱為是虛有的、不存在的世界，可是為何茂木這名腦科學家，會說夢對人類來講，彷彿是生物為了生存，在腦內編織出來的訊息處理，恰成為人類不可缺乏的精神糧食？茂木認為我們的大腦作為一個大千世界，在它所能陶冶的東西裡頭，大部分的存在狀態都是你自己的理性意識狀態所沒有辦法使用的，因為人類為了讓自己能夠活在現實裡，很早就把這些非現實的存在部分給斷絕、不再使用，所以人類才會把夢引到一個工具理性的世界來。

大概幾千年前，人類就開始把夢變成語言，而變成語言的夢其實就成為一個被人類意識所用、被工具化的夢，這已不再是夢的原來狀態。夢原來是種存在狀態，是我們的大腦意識裡頭的自然狀態。可是當人類硬把它搬到意識的理性工具箱之後，這就不再是原來的夢，而是像語言一樣，雖然語言是人類發明出來的工具，可是人卻被自己發明的語言給限制住了。這是說，人一方面使用語言開拓了語言作為工具的世界，另一方面人類也把自己限制在語言的世界裡。

所以很多人會把語言當作所有事情的真理性來看待，這是本末倒置。本來語言是要幫助人類自己，現在卻把自己綁住、纏住、僵化住。所以很多工具理性強的人有時候對語言是很討厭的，他們認為語言太過曖昧、弄出太多不清不白的東西。很多人會告訴你，我要清清楚楚的東西，但

這清清楚楚的東西不能變成人的全面態度，只能是在某個領域、某個範圍裡頭，你需要強調清清楚楚的東西，比方我們兩個一起做事情，你要我做什麼總要把話講清楚楚我才能做，所以我會怪你說，為什麼話不講清楚楚。可是過度要求人在所有時候都把話講得清清楚楚也是沒道理的。就像有些科學家會要求人文社會科學家，也要把研究寫得清清楚楚。這其實不可能，為什麼？因為清清楚楚有它在某些情況下的規定性，倘若你要把它變成一般性的、全面的態度，就會變成有限個人去要求凡事都要清晰的愚蠢狀態。

我們知道很多女生很討厭男生亂說話，可是那些男生通常會說，我不是在講真話嗎？我不是在把話講清楚楚嗎？他卻不曉得這結果卻使得其他人越來越不清楚，還覺得他越往看不見的地方去傷人。像這種很多原先看不到的、會傷人的語言，就是在語言之外存在的東西，若你硬是要用語言去逼它出來的時候，你就會逼出傷害性來，所以有些東西語言是碰不得的。為什麼？比方你知道人家對你有大恩，就去告訴對方：「謝謝你的恩惠」。但這話很礙口。為什麼？因為當我們用語言去衡量看不見的東西時，便會弄壞了、弄酸了這個東西。

冥視空間

來看講義的第二條。人類有一種很不可思議的性質，這種性質會讓我們瞭解人類可以一方面封閉自己，一方面可以同時遨遊宇宙。其實對人類來說，這是個理所當然的事情，釘在十字架上

的耶穌可以透過直覺與神取得聯繫，釋迦牟尼也可能坐在菩提樹下體悟到宇宙的祕密；事實上禪僧打坐的姿態並不是拒絕對世界溝通，而是代表全面開啟對內在宇宙的溝通頻道。

在這裡，茂木講了第二個要點，就是每個人的「內在性」。我們問：「他界」在哪裡？「他界」其實就是茂木講的「內在性」，也就是說你要有一條通往自己的路，而這條路剛好就是「他界」，當你通往自己內部的深處時剛好就是朝向「他界」。很多人對這點認識不清，以為在自己內在深處的東西，就一定是在我裡面、就是我自己所擁有的東西，可是這是知其一而不知其二。「他界」雖然是你自己所擁有，但卻是在你的意識之外的「他界」，「他界」的現象本身就是森羅萬象，如果當中還有人的意識投射，這就不是「他界」了。

我們來看講義第三點：當你閉上眼睛，心不再浮動，你的「眼前」會出現一片昏暗的世界，我們稱為「冥視空間」。許多人會逃避這空間，因為當要你閉上眼睛的時候，你會想張開眼睛，擔心外面有什麼東西沒有看到，你會急著想要看到東西，如果我現在要大家閉上眼睛，你們都很可能會忍不住要睜開眼睛。

可是我注意到老禪師，尤其是虛雲老和尚打禪七的照片，他的眼睛你往往只能看到眼皮，讓你以为看到的是瞎子。但對他來說，外面的世界是國民黨、共產黨的大官、政治家、軍人來來去去的世界，他們每天要他做這做那的，他就乾脆眼睛都閉著最好，因為這些東西對他的生命來講都只是過眼雲煙。可是在他的內心世界裡頭存有一個宇宙，這個宇宙他所不懂的東西太多了。但他不需要什麼都懂？其實不需要。因為那些東西不是用理智的方式來懂的。

我們剛才說許多人都會逃避這個空間，忍不住要張開眼睛或者就睡著了，倘若你能保持在這個「冥視空間」，讓自己悠遊在這個空間裡，你會發現你的內在在世界。「冥」這個字指的是看不見的東西，當我們在冥視空間裡，你會覺得好像處於一個伸手不見五指的空間，這時有的人會心慌，但你只要安住在這裡，就像坐禪一樣；我們也可以說，人在「冥視空間」裡是張開眼睛的，可是外面的眼睛是閉上的，也就是說當你一閉上眼睛時，你就會張開「冥視空間」的眼睛。

我們之前有提過「覺照」。我一直跟你們說，覺照是很入門的東西，而「冥視空間」的第一個入口就是「覺照」，我們知道，覺照就是緩慢、輕細地把原先可以連貫完成的東西，慢慢地像分解動作般把它分解出來；當我們在進行覺照的時候，並不只是要去停留在那安靜裡頭，而是準備把你移到另一種「生成狀態」裡去，移到一個不太尋常的地方去。當你進行覺照的時候，你會慢慢發現自己會移動，這移動不是指腳步及身體的移動，指的是整體身心狀態的移動。

夢幻衝動：他界存在的徵候

我們也知道，對很多人來說這種身心狀態的移動是很困難的。假定你已經慢慢訓練自己能夠進入「覺照」、「冥視空間」中，你會開始出現另一個東西，叫做「夢幻衝動」。什麼叫做「夢幻衝動」？它彷彿只是一種你的想像，或者想像的衝動，沒有現實的基礎，這種現象最常出現的就是你夢裡會出來的東西。

我們小時候因為被國民黨恐嚇，小學每天讀的課本，打開就是共匪草菅人命、拿槍掃射老百姓的宣導，不然就是大陸同胞因為沒飯吃，個個餓得瘦骨嶙峋。到了晚上，我夢見共匪攻來了，我和爸媽慌張地逃難，我們跑到外面去；小孩子的空間感很小，離開家過個田對我來講就已經是很遠的距離，我跟爸媽跑到田邊，然後才敢偷偷回頭看，我們的房子已經被共匪佔去了。小時候因為每天都被恐嚇，這就變成了我的夢幻衝動，我也就常常在夢中逃命。

青少年後我就不做這個夢了，因為黨國的文宣影響已經褪色了，那時候就改夢到「逃婚」，夢到自己被人抓走，有人說我是新郎，要跟一個女生結婚，我被抓去跟她坐在一起，有人對我說：「這就是你太太！」我在夢裡很恐慌，開始大哭，我一直逃又被追，可是在現實裡這根本不可能發生，我後來才知道這是種「夢幻衝動」。到我中年後這種夢也褪色了，又開始出現另外一種逃的衝動，每次的夢都出現不同的逃跑情節，可是不管哪一種逃跑的夢，說來說去夢的內容也不過都只是一時環境背景下所出現的曲目而已；這意思是說，我們是靠這些環境背景來作為一個媒介，將我們存在狀態中驚慌失措的逃的欲望，透過「夢幻衝動」的作用給跑出來。這些「夢幻衝動」永遠不會歇止，只會不停地更換衣服、布幕、曲目再跑出來，所以你們不要針對夢的內容進行分析，這是沒有用的，你只會看到一時性的東西。「夢幻衝動」真正在告訴我們的是關於「他界的存在」，而各種「夢幻衝動」就是他界存在的一種徵候。

關於夢境，好的壞的都有，譬如我們也會夢見上帝啊，或其他很美好事物。我自己有過很美好的夢。我小時候常會夢見自己在沙灘上走路，溫煦的陽光照下來，沙子白得不得了，海水藍得

不得了，天空好美，我覺得很棒，但更棒的是我還看到一個女生跑過來，我一看到她就抱著她痛哭，那才真棒，可是我從來沒有看清楚她是誰，我只知道我是一面哭一面醒過來。後來我就想，她一定是我的天使。這感覺對我來說，隱隱約約，似有若無，可是這種隱約的感覺卻常常會影響我在現實中，對於所遇見人事物的好惡及反應。

幻化生成的經驗現象

我們看講義的第四點。我們剛才提過了覺照，這裡要談的是，我們並不會只是停留在安靜狀態，而是要準備進入到更深層的身心狀態，這裡將有非常不尋常的東西，其中一項是剛才提到的「夢幻衝動」。你們不要把「夢幻衝動」看成是牛鬼蛇神，因為「療癒」的作用全都要依靠這個「幻化生成」。「夢幻衝動」對我們的經驗而言，是種完全的、真實的感覺。在這裡面，很多東西都會慢慢轉動。在這轉動裡頭，「夢幻衝動」也會告訴你一些關於自己存在狀態的訊息。

為何要講這個東西呢？因為我們認為，「療癒」的作用其實需要靠「幻化生成」，當你在冥視空間看見各種影像時，你不要把這些影像當作一回事，因為它呈現的不見得就是視覺所見的意思，但是你要去注意這些影像帶給你的感覺，像是衝動、喜、悲、驚嚇、熟悉、恐怖或者親近的感覺，這些感覺會帶你到各種不同的世界去。有的會帶你到毛骨悚然的惡世界，有的帶你到慈悲安詳的光世界，有的帶你到骯髒汗穢的濁世界，有的帶你到清淨的琉璃世界。這時候你可以看到

這些世界的接口，其實就是「冥視空間」裡頭的這些夢幻的影像，這樣你們懂嗎？這些夢幻影像是接到你的內在世界，而不是接到對於外部世界的認識。

它裡面真正會讓你產生感覺的，是某種撞擊點。譬如當我們做逃難的夢，你會發現自己的胸腔喘不過氣來，有時候甚至想叫還叫不出來；一旦叫出來，你就會很舒服，但是若叫不出來，窒息感就會很重，很像人家說的鬼壓身。有人以科學解釋，認為這是二氧化碳太濃導致的生理作用，基本上我也承認二氧化碳在延腦發生的作用，但我還想說，對人而言，這不單單只是二氧化碳的作用，它一定會跟某種人文空間的夢幻衝動有所關連。就像有時你在空氣不好的電影院看電影，會感覺腦鈍、昏沉、頭痛，甚至四肢有點無力，但還不至於到感覺被壓的地步，這和人文空間的夢幻衝動是有關聯的，而不盡然只是生理感受。

感覺質感 (affect)

我們會覺得像是被壓到，是因為已經有「感覺質感」跑出來了；也就是說，這驚嚇反應不只是生理的因素，還有我們把身體毛骨悚然的感覺當成是鬼的作用，來自我們身體的人文空間的作用。若人沒有身體的人文空間的作用，就會像其他動物一樣。好比狗在身體麻痺時，就只是待在一角，等到細胞再度活化，又可以再活動；可是我們不是這樣，當我們暫時癱瘓，驚慌感會被觸發，這驚慌衝擊就是「感覺質感」本身。每當某個東西碰出了我們的感覺質感時，這個感覺質感

就是以「衝撞我們」的方式發生的。

這裡我們一直把「感覺質感」當成是暫時性的東西，卻不曉得這就是我們的「他界」，而且這不只是「他界」，還是一種存在的形式。為什麼這點很重要？當你進入內心世界的時候，就像佛教講的六道輪迴一樣，你的內心世界其實是可以有各種不同的路，當你踏上某一條路，就會沿著那條路走去，像是濁世界、光世界、惡世界、琉璃世界的路。你會發現每條路各有不同的走法。

你們可以好好反省，在你自己的內心世界裡面，有什麼東西對你來講是很熟悉的？譬如在我病得最嚴重的時候，可以感覺到那種汙穢、骯髒的濁世界的質感，一直從我的心裡面跑出來，那時候我看很多東西都會害怕，哪怕只有一點髒，我都會怕；譬如當我看到電視廣告，把細菌描繪成一個鐵輪子、針刺的模樣，卡在人的喉嚨裡，讓喉嚨發炎，我每次看到這個畫面就沒辦法忍受。那時我的身體裡面一直有著代謝不出去的難過狀態，經常做噩夢，夢見身體裡面都是細菌，還長出毛毛如針刺般的東西，讓人看了毛骨悚然，它們在我身體裡恣意摧殘。因此，我看到廣告中外型諧趣的細菌都覺得很可怕，每天都在受苦。

你可以看到內心世界的存在狀態，已經沒有辦法區分出你的肉體還是你的心理是什麼東西。我把它整個稱之為身心狀態，而人是憑藉著這些自己感知到的「感覺質感」的世界狀態，來洞察自己的身心。如此，你們就有一條路可以去觀照自己的內在世界了。講義的第四條就是要教大家，你要怎麼去窺知、窺探自己的身心狀態，你們要自己慢慢地去體察、明瞭自己的身心狀態。

譬如當你慈悲待人，你有沒有什麼感覺跑出來？當你在心裡原諒別人，會不會有光亮的感覺生起？當你不願意原諒別人的時候，有沒有類似金屬般剛硬的東西進入你的身心感覺裡面？也就是說，我們人可以憑藉著體察自己的感覺質感的世界，來洞察自己的身心狀態。

亡者來入夢

讓我們看講義的第五條：我們無須理會這樣的「夢幻衝動」是真是假，身體的世界本來就是你的心所幻化生成的，所以不管是虛擬還是現實都是心靈的真實。「夢幻衝動」才是真正的生命的欲能，是我們基本的存有狀態；相比之下，現實反而是僵硬的固體，它無法表明我們流動如波濤的內心。所以別人真正的苦痛是你無法從現實外觀看出來的，你也沒辦法從可見的事實裡面獲得明白的確證；但「夢幻衝動」卻相反，「夢幻衝動」是關於「不可見的明證」。這怎麼說呢？讓我們舉失親的例子來說明。失落的痛苦本來是來自於孤寂的「缺乏感」，這孤寂的空缺會召喚亡者來入夢，而入夢的幻化經驗會使得原有的空缺獲得暫時性的彌補，可是當回到現實時，即會再度落空。

像作家李黎寫喪子之痛的《悲懷書簡》²，她就寫到孩子什麼時候入夢。此外，不管你是讀自殺者遺囑，或是跟任何喪家接觸，他們都會告訴你：「來了！我夢見親人回來了！」聽到他們夢見親人回來，我們知道，能做這樣的夢，可以讓心獲得一些寬慰沒錯，但這只是暫時性的。你

們要知道，人之所以會在夢中召喚親人，是因為孤寂所產生的空缺感，所以有人發現百日之後，也就是三個月之後，那個空缺最為強烈，最難熬的也就是百日之後。可是這跟我們社會一般習俗的說法剛好相反，習俗會說百日之後你就應該不再悲哀了，你的哀悼就應該要完成了，可是事實上剛好相反，百日之後才是真正的悲哀。

若以後你們有朋友喪偶，不要在他喪偶後的前三個月表現得很關心，百日後你就以為沒事了。其實百日之後才是大問題，事情才大條。為什麼？因為那時候空缺感會真正地湧上來，湧上來之後的那種衝動、痛苦是沒有辦法消除的。這裡我們看到，我們的身心狀態會在現實跟虛擬之間來來回回穿梭，這會形成共同織起來的狀態，你們不要以為你的失落只是眼前的人不見了，這是兩個力量在你的身心狀態裡面交會。講義第六條談到：如果你有具體的狀態，崩解掉現實和虛擬的界限，你就有可能會跑到「他界」裡頭。

我們看講義的第七條：在夢幻這邊，我們閉眼所見的內心真實反映在許多文學創作中，動人心弦。帕慕克提到：「作家一個人關在房裡，坐在桌前，孤獨地內省，在內心的陰影之中，他用語詞建立起一個世界。」這是在領諾貝爾文學獎的演說詞，他是土耳其作家，在他的世界裡，他就是屬於那種很享受自己的夢幻衝動的人，所以他的文學雖然充滿哀傷，可是你會發現，這個人喜歡沉溺在自己的哀傷裡面，甚至可以說書寫哀傷成就了他的療癒。這怎麼說呢？因為他能讓「他界」的哀傷流動得很爽。

摹本性的真實

接著是講義第八點：在現實這邊，我們的心眼變成肉眼，我們看到的真實變成摹本的真實。你們要把這段畫下來。什麼叫做「摹本的真實」？就是說你看到的真實並不是你心眼看到的真實，而是摹本的真實，譬如說我看到你，但我哪裡有看到你呢？我只有看到你的摹本，這就能代表你嗎？我瞭解的其實只是摹本，而不是你的存有狀態。大家想一想，大家所瞭解的我，也是從我的話語來的，這其實也是摹本，你會說可是我讀過你很多書啊！所以我認識你。可是我會說對不起，你不認識我，你是讀了很多我的摹本，你瞭解的我是你自己所知道的摹本。甚至我們以為認識的馬英九、電影明星也都是摹本，幾乎你看到的所有人事物都是摹本。

可以說，我們每天的生活就是在交換摹本。摹本是一種複製品，一種仿冒的複製品，我們知道有些摹本很假，像是現在全世界的政治領袖都要做假，做假已經變成必要的政治姿態，每個人就靠摹本在過生活，像是台灣也面臨各式各樣的摹本的問題，這會讓我們感覺很難過，可是對修行人來說，這並不難過，因為這些東西不過只是表面上的「貼皮」而已。

大家繼續看講義第八點的第二行：「循著現實的眼光，我們獲得許多『貼皮』，受蔽的人們習慣在摹本的真實裡發動情感……」像台灣的政治摹本和作假會說：「可憐啊！悲情的台灣人！」這樣的話就會引人哀鳴，但這都是在摹本裡面發動情感。儘管這種情感造作的多，可是滿安全的。當我們都躲在人云亦云的世界裡，對內心的世界膽寒卻步，結果就是造成在現實裡頭很無助、想要療癒卻苦無入門。這第七、八條你們要反覆看一看，大概就能領會。第九條跟第十

條，必須靠實際例子來說明，底下我們要以《依偎在佛陀膝上》這本書，來看這位作者面臨愛滋病末期的生死存亡的經驗，以及用道證法師的例子來進行說明。

《依偎在佛陀膝上》這本書裡講的內觀就是「覺照」。這就是為什麼很多人一開始會讀不懂，疑惑內觀不就是坐在那邊嗎？這又能怎麼樣？不就是說一句話嗎？怎麼會有原諒跟不原諒？你們要看到，作者其實是在另外一個地方找到生命的處所，若你們沒有這個處所的認識，你讀到的都只是文字而已。讀這本書時，你們也要懂得以柔弱作為第二生命的指示，這是因為任何一個人的柔弱都會指向第二生命；從簡單的觀念來講，當你很強的時候，你就會把你全部的專注力都放在外面的世界，做外面的事情，這就是去成就你的第一生命，這我們都知道。可是第二生命是呈顯出真實的柔弱，真實的柔弱就是對人沒有抵抗。

譬如我們看一個人，這個「看」裡頭多少存在一些「抵抗」；而我們對看，其實也是一種抵抗。相反地，臨終病人可以被你看，可是他永遠不會回看你，這時你會發現，病人跟我的差別很大。健康的人之間常有彼此抵抗的現象，當我的眼光遇上你的眼神，抵抗發生了，我就會被擋回來。可是，若你不抵抗別人，你的眼光慢慢會變成一個罩子，開始能夠溫柔地去包圍對方，對方的柔弱也會變成是你的柔弱，這時你會用你的眼光去「撫摸」他。在這過程中，你會跟他在一起，產生同樣的柔弱感。但如果你不小心或沒有注意，用了比較多的力道，那你會感覺自己好像「欺負」了對方，因為對方根本就不對你抵抗。所以，如果你想要為別人按摩，尤其對方是病人時，稍微用力都不行。最好的按摩都是輕輕的，像電影「禮儀師的樂章」那般溫柔。

再回來這本書，很多人說他們看不下去，認為書裡不就是在談一些身心技術嗎？這是因為你們沒有學到心法，所以我要不斷地跟你們講這些東西，就是要讓心法能夠慢慢浸到你們裡面，你們就會慢慢警覺到什麼是摹本？警覺到你們是不是順著摹本在生活、工作？比方當有家人往生時，一般的宗教習俗會告訴你家裡面應該準備什麼東西，又要你去燒什麼經文等，而當你認同這些禮俗規範的時候，你就是活在摹本的世界。

我們也知道，大部分的人過的都是摹本生活。這時候你的心法會是什麼？又為什麼人會很難獲得療癒呢？這是因為我們經常被摹本給擋住了。很多人會問：「我唸佛唸這麼動快，抄經也抄這麼多遍了，為什麼還是沒有得到療癒？」這就是摹本的思維和行為。可是有人唸經唸到痛哭流涕，唸到生起真實的情感，這就叫做藉假修真。但一定要把假的造作玩到極點、玩到出錯；這就是我們講義的第十點「現實裡的殘破療癒」：譬如說，1.人造物的過度：玩_レ（電動玩具）玩到混淆了現實跟虛擬的世界；譬如說 2.現象殘片的再生產：神蹟、祝聖與神話；另外就是 3.如夢般的亡靈的顯現。可是為什麼如夢般，亡靈顯現的夢會跑出來？你並不知道。如果你說：「我現在要做一個什麼夢」，我保證你一輩子都做不到，可是等到你開始絕望、斷念之後，這夢就來了。這就是「他界」的厲害之處。人心太窄，而「他界」並不受人心的約束，人心可以想到的東西都不在「他界」裡面。

宗教性與非世界

「宗教療癒」不是要去做什麼，而是要去認識療癒它自己怎麼走。我到現在還不知道為什麼人能夠「轉」？我不斷地做研究、蒐集資料，想看出箇中奧妙。我們想要幫助別人轉是不可能的，因為你連要怎麼做都不知道，甚至你沒辦法幫忙別人轉，反而愈轉愈糟，轉成假的。宗教療癒往往只能靠自己渡。我覺得宗教最偉大的地方，就在於開啟了一個「非世界」，宗教本身就是一個非世界，對那些不信宗教的人，他們完全不知道生命裡除了世界以外，還有非世界的存在；也有很多信宗教的人，把宗教的非世界變成了世界，這就等於是把有的東西變成沒有了。

你們上這門課要能夠分清楚，宗教是用「宗教性」在助人，而不是用「教門」在助人。宗教助人講的是主體的非世界本身所發生的變化，但教門助人是什麼？教門助人是要你去信仰各種不同的宗教（佛教、基督教……），要你參與宗教規範的活動，去拜佛、祈禱等，這些都是教門而不是宗教性。你們可以看得出來，我們這門課「宗教療癒」的態度是對於現實裡面的教門不置一詞、存而不論，但對於宗教的非世界的存在，卻一定要能夠體察其廣袤、奧祕，這最基本的認識，不能顛倒。

很多人看不起民間宗教，可是民間宗教的「非世界」，很多常民都知道，他們會跟你講「顯靈」、「威靈顯赫」的經驗，可是你不會相信，以為他們在胡說八道，他們也沒辦法講清楚。可是當他們很肯定、感覺到真實的宗教力量的經驗之後，他們就進入到非宗教的系統去了，非世界

就是如此。我們看不起這些人，是因為我們的腦袋秀逗，把事情看錯了，你並不瞭解真正的宗教性的力量是什麼。像我們這些高級知識分子，常常看事情就是顛倒的。為什麼？因為能力愈大的人，在世界的索取能力也愈大，但他們往往對於非世界的障礙也愈高；許多常民沒有這麼多知識能力，卻能夠感覺到宗教力量的存在，體驗過宗教的偉大力量和廣袤，這種力量是我們可以發現的。

道證法師的例證

「道證法師」的經驗，是她發現了宗教的力量，感覺到了真實的阿彌陀佛的存在。這是什麼意思呢？道證法師原先是一名腫瘤科醫生，她是中醫也是西醫，平時她就在醫院照顧病人，她也是李炳南居士的弟子。早年她還在教門信仰內時，師父告誡弟子要相信因果、減少殺生等。可是她自己得到卵巢癌，發現有三公分大的腫瘤後，她選擇完全不開刀、也不積極治療，曾經整個人水腫到沒有辦法穿鞋子，也沒辦法再當醫生。那時候台中李炳南居士的弟子朋友來看她，大家就在一起哭。

她後來出家了，也持續不治療，只給自己開些中藥調養，然後每天清晨就開始做早課、觀想，和眾生一起禮拜、盤坐和誦經，其他時間她就反覆拜佛、唸佛、畫佛，讓自己的全身心意都保持綿綿不離開佛的狀態，還在佛像前燃臂三顆，之後她沒事時就會開始燒，你若看過她的手，就會看到她的手臂上燒得都是香疤。沒有燒過的人不知道，燒過你就知道，這個過程是一個很微

妙的階段，說痛不會太痛，真正痛是最後燒到最底部的時候才會痛，痛也就是痛那一段時間就過去了。那時候你就要去觀想那個痛，讓那個痛完全進入你的感覺裡面，而不是呻吟哀嚎，你要非常專心地去感覺那個痛，總時間不會超過五分鐘。她曾說自己在心力交瘁的時候，就會再度燃臂，用三個香錐放在手上燃臂。

我念書上的描述給大家聽，她講了一句話說：「我從無始生死以來，數數喪身未曾為法，讓我為護眾生、為護佛法而死。」自從病發以來，師父總是與腫瘤「和平共處」，奉腫瘤為「善知識」，經歷了無數的大痛、小痛，從來沒有用過任何止痛劑、鎮定劑或安眠藥，但是她有用中藥，卻從來不曾怨天尤人，只將痛苦化為千錘百鍊的菩提悲願：「但願一切眾生無痛、無苦、無病、無惱……。」「願代眾生受無量苦，令諸眾生畢竟大樂。」這是師父在病中時常念誦的句子。病苦愈深，師父的悲願愈切，一切痛苦煩惱都化成無盡的悲願，奔流入朝夕澎湃的彌陀願海……這些形容詞我們就不用看了，真正的問題是「度眾生出苦的悲心」跟「信願念佛」。所以生病的師父會說：「敞開胸懷讓阿彌陀佛的歡喜光，充滿心中。」這時候她已經在非世界裡面的狀態了。

以置身死地的態度念佛

接下來是「唸佛三昧」。所謂唸佛三昧指的是，她不是一開始就能夠進入非世界的狀態，而

是經過不同的階段。第一個階段是拚命唸佛，原因是害怕不能往生，不太敢睡覺，所以就拚命唸佛，一般人大概都會走到這個階段；但是到第二個階段，她開始說，問題在於唸佛的心態，你必須用感恩的心、有信念的心來唸，每一聲佛號都是湧自感恩、信願的心，而不是用多少句佛號來跟阿彌陀佛交換往生。所以大家看得出來她的第二階段，唸佛已經不是數量化或交換性的東西，而是直接進入了非世界。到了第三階段，她說唸佛不是跟佛條件交換，唸佛是情不自禁報佛恩，很多人會問說要報什麼佛恩？佛又沒有恩於我。沒錯，在現實裡面你感覺不到佛的力量在哪裡？很多人都感覺不到。所以她說：「佛入我心，我入佛心，心心迴向。」

到了最後一個臨終階段，她已經轉成不是我在唸佛，而是佛在唸我。所以臨終這個階段很重要。這時候一旁陪著唸佛的人問：「這時候誰能來幫忙？」她回答：「誰都沒辦法，只有阿彌陀佛！」師父堅定地說：「對！只有阿彌陀佛！」就繼續靜靜唸佛……。隔了一會兒，接下來師父又說：「唸佛不要著事相、不要形式……。我現在要講的話很重要，你要記住！我現在在用盡我全身的力氣講這些話……，唸佛的心態很重要，你知不知道你唸佛的真義？唸佛的心態是『佛在唸我』，不是『我在唸佛』。……我已經完全明白、瞭解了！」這時候師父看起來信願堅固、沉穩安詳，意識清楚。

大家有沒有注意到，這裡面有一個突破點。大家注意到，最重要的一點是，她完全不治療，你想完全不治療是什麼態度？道證法師最重要的態度是她不治療，以置身死地的態度來唸佛。她把死地放在前面，多數人是把死地放在後面，可是道證法師是把必死放在前面，就像你現在活著

時會把死放在後面，可是當人把死的處境放在前面，不管你是什麼宗教，唸不唸佛或什麼的都無所謂了。她先有了這個突破點，本以為自己應該短時間內就死了，結果卻沒死，後來她為了要能保持自己的凝視的主體，才開始進入觀想的訓練，這觀想的訓練並不是一開始就有了。

最後這裡則提到唸佛的真實：「放下亂想，閉目澄慮，想身坐蓮華，阿彌陀佛、觀音、勢至在我面前，竭誠至敬，口念佛名，攝耳諦聽，佛唸自不思議自性本體中流出。不在快與多，貴能時時返照自心，方能字句分明，不昏不散，唸而不唸，唸到不唸自唸，唸空真空，外不見世界，內不見身心，因於唸佛之事，從而契寂光之理，心口一如，事理相應，一唸相應一唸佛，唸唸相應唸唸佛。」這就是她最後的一個總結。換句話說，她已經是凝視的主體⁴，所以才能夠從本體跑出來。這就是我要講的道證法師，真正的凝視主體的發生，這是她唸佛的真實經驗，整理出來的一段話，這裡的阿彌陀佛就是The Things的代名詞，有人把祂換成耶穌、上帝都只是代稱而已，最重要的是凝視主體的真實。

躍入他界

一、現實世界有時過於殘酷，遵循物理原則運行的世界有時完全忽略內在（意思）世界的思路。也因此，人類唯有藉著夢境擁抱詩歌般的世界，就像希斯克里夫在夢中與凱瑟琳的聯繫。因此，夢對人類而言，宛如生物為了生存，在腦內編織出的資訊整理行程，正好成為人類心靈上不可或缺的糧食，就在這裡，藏著人類進一步琢磨、陶冶人性的契機。（茂木健一郎，《欲望腦》）

二、我們從人類特有的不可思議的性質，就會瞭解人類可以一面封閉自己，一面遨遊宇宙，其實是理所當然之事。釘在十字架上的耶穌可以透過直覺與神取得聯繫；釋迦牟尼當然也可能坐在菩提樹下體悟到宇宙的祕密。事實上禪僧打坐的姿勢並非拒絕對世界的溝通，而是代表全面開啟對內在宇宙溝通的頻道。（茂木健一郎，《欲望腦》）

三、當你閉上眼，心不再浮動，你的「眼前」會出現一片昏暗的世界，這就是冥視空間。許多人會逃避這空間，忍不住會張開眼睛或者乾脆睡著了。若是你能保持這冥視空間，讓自己優遊在這空間裡，那麼你會發現內在的世界。冥是指看不見東西，可是我們在冥視空間卻可以看到各種不同的光亮。你「張眼」看這冥視空間，會覺得好像在一個伸手不見五指的空間，有人會心慌。你只要安住在這裡，如同坐禪

一般。

四、我們上次提到的覺照之心就從這裡開始。但是我們並不停留在安靜，而是準備要更進入深層，這裡將有非常不尋常的東西。其中一項是「夢幻衝動」。不要把夢幻衝動看成牛鬼蛇神，療癒的作用全靠這個幻念。也許你會在冥視空間看到各種影像，其實不要把这些影像當一回事，它所呈現的形狀不見得就是那個意思，而是它所引發的質感，喜或悲、驚嚇或熟悉、恐怖或親近，這些質感會帶領你到各種世界：毛骨悚然的惡世界、慈悲安詳的光世界、汗穢骯髒的濁世界、清淨的琉璃世界。這些世界與你的身心狀態是同一種性質，人憑藉著質感的世界洞察自己的身心狀態。

五、無須理會這樣的「夢幻衝動」是真是假。身體的世界本來就是你的心所幻化生成而來，虛擬與現實都是心靈的真實。夢幻衝動才是真正的生命欲能，基本的存有狀態。現實是僵硬的固體，無法表明我們流動如波濤的內心，真正的苦痛無法從現實、外觀看得出來，也無法從可見的事實獲得明證，而夢幻衝動則是不可見的明證。例如，失落的痛苦來自孤寂的「空缺」，這空缺會召喚亡者入夢，入夢的幻化會使空缺暫時獲得短暫彌補，回到現實再度落空，如此來來回回交織成現實與虛擬共構的身心狀態。

六、有具體的狀態崩解現實與虛擬的界限。從夢中驚嚇坐起，在現實裡驚魂甫定，前者

為夢幻衝動，後者為現實，前者是閉眼時顯露，後者是在張眼之後就看不見了。這界限必須被跨過去，執著於夢幻或現實，皆為片面的。

七、在夢幻這邊，我們閉眼所見的內心真實反映在許多文學創作，動人心弦。帕慕克說：「作家一個人關在房裡，坐在桌前，孤獨地內省，在內心的陰影之中，他用語詞建立起一個世界」（諾貝爾文學獎頒獎演說），在夢幻的衝動裡，我們若耍它現身，需要耐心。

八、在現實這邊，我們的心眼變成肉眼，我們看到的真實變成基本的真實。循著現實的眼光，我們獲得許多「貼皮」，受蔽的人們習慣在基本的真實發動情感，儘管這種情感造作的多，卻比較安全。躲在人云亦云的世界，對內心的世界膽寒卻步，其結果造成在現實無助、入療癒卻無門。

九、宗教救度的諸種情況：(1)神啟：在夢中，祂歷歷如目地指導我，與我說話，非常真實；(2)虔信：包括「與神親密」、「神婚」、「他力救度」；(3)附體、入神。

十、現實的殘破療癒：(1)人造物的過度：超Wii的現象；(2)現象殘片的再生產：神蹟、祝聖與神話；(3)如夢般：亡靈的顯現。

註釋

- 1 茂木健一郎，日本腦科學家。以下引文出自：茂木健一郎（2011），《欲望腦》，呂美女譯，台北：天下雜誌。
- 2 李黎（1990），《悲懷書簡》，台北：爾雅。
- 3 李炳南（1891—1986），台灣的著名中醫師與佛教居士，創辦臺中的佛教蓮社。
- 4 關於「凝視主體」這個概念，請參照本書第九講「凝視空間與無限遠」。
- 5 The Thing·中譯「原物」，為拉岡（Jacques Lacan）精神分析理論的重要概念。在拉岡的著作中，原物的概念反覆出現在《研討會 VII》，也就是1959—1960的研討會中，與真實（real）、昇華（sublimation）等概念相互呼應。一言以蔽之，原物是人在做為主體時所瞄準的對象；但在兩種不同主題脈絡底下分別有不同的解讀方式：一是做為象徵的對象，二是做為欲望的對象。余德慧老師是在第二個意義上使用此概念。在此，原物作為人的欲望追求有其弔詭性：儘管人盡力追求原物，卻無法承受它所給予的快樂，變成只能在此過程下不斷追求、退縮。請參照：迪倫·伊瓦斯（Dylan Evans）（2009），《拉岡精神分析詞彙》（*An Introductory Dictionary of Lacanian Psychoanalysis*），劉紀蕙、廖朝陽等譯，台北：巨流。

第九講 · 凝視空間與無限遠

婚姻的「無限遠」會用什麼方式表達？舉個最簡單的例子，我們都知道「問世間情為何物，直教人生死相許」這闕詞。「愛」其實是某種「無限遠」的代名詞，我們會講「我對你已經不愛了」，意思是說「我把對你的無限遠撤回來」。

編按：這一講次余德慧教授發展了「凝視空間」與「無限遠」概念在宗教療癒上的意義。與過去講演式授課不同，這次從一開始就是師生之間的問答，一來一回地進行下去。騰稿的考慮上，若將課堂實況悉數保留，將造成極度瑣碎、焦點四散的問題；且在離開了課堂當下情境、進入文字的閱讀後，許多理解得以形成的當下脈絡都變得不復存在。故幾經思量，我們進行了必要的裁切、修整工作：以余老師的話語為成文主體，致力於使上述兩個主要概念得以清楚鋪陳、前後銜接，並保留與此相關的或比較深刻的課堂問答。

畫家的透視點 (Perspective)

我們看二〇〇九年的講義，今天要談的主要概念是「凝視空間」。我們可以先想想，我們畫畫時通常要不要先訂 perspective (觀點 / 透視點) ？古典的西畫是怎麼定出 perspective 的？ (隨後老師請同學選幾張中世紀的畫，在教



室螢幕投影，同學選擇了達文西 (Leonardo Da Vinci) 所繪的「最後的晚餐」，如上頁圖。

「凝視」是一個概念還是一個現象？是不是因為本來就有這個「動作」存在，之後才出現「凝視」的詞來指稱這個動作？所以是先有這個現象才有這個詞的。

對畫家來講，他們可能可以直接看到 *perspective*，可是外行人看不到。像達文西的名畫「最後的晚餐」，這幅畫的透視點在哪裡？對，應該是窗戶那邊那條線。為什麼你會知道那是透視點？嗯，就是因為整個圖滿對稱的，它的消失點剛好在那個位置。它是古典畫，所以這幅畫的透視點採用一種中規中矩的平衡點，這個平衡點位在無限遠的地方，剛好在耶穌的頭後方。你們可以想像，畫家的透視點是從無限遠的地方慢慢拉進來的，也可以說由近慢慢往無限遠的地方走。這種感覺可以瞭解嗎？

透視點的出現變成一條引導線，可是這條引導線平常看不到，它是憑什麼東西被你看到？對，整個層次的編排，還有某種對稱性。像這幅畫的透視點是很好找的，一般的畫會有不一樣的透視點，有一種透視點是從由下往上這樣拉出去，但這個沒有。所以當你感覺出透視點的時候，它就出現一個引導作用，引導你的視覺，它會產生一種與透視點的存在相對應的視覺效果。

好，我們怎麼知道「最後的晚餐」這幅畫，中心的人是耶穌？他長得像耶穌，所以我們知道他是耶穌嗎？不見得是，而是因為他在透視點的位置，所以在精神生產上，他意味著最核心的焦點人物，雖然沒有人告訴我們他是耶穌，可是我們一看就知道他是耶穌，會把整個重點放在他的臉上。你不會特別注意到畫中其他門徒，例如不會特別注意到這三個門徒在耶穌的旁邊竊竊私

語，而另外這三個門徒又在幹嘛，一般而言不會特別注意他們，除非你有某個特殊的意圖，如你要找抹大拉的瑪麗亞在哪裡。

真正的透視點是在無限遠的地方，其實在這張畫中是看不見的，但我們可以指出它的方向。透視點是看不到的，為什麼？透視點的形成是整個畫凝聚出來的。你想西方的畫家怎麼發現透視點？那是畫家用他們整體的感覺去抓出來的。

凝視：非肉眼，不在現場

那人的 *perspective* 呢？人有沒有 *perspective* 呢？譬如說你的心有沒有 *perspective* 呢？各位試著去描述它看看、去形容你的 *perspective*。

學生 A：我覺得我們很難用意識找出我們的 *perspective*，只有當某個狀況發生，例如想到一個不在現場的人，那種感覺湧上來後，你就可能會知道這個地方就是你自己的 *perspective*。

余老師：嗯，慢慢靠近了。有沒有人要加碼再多說一些。或請 A 同學再說清楚一點。

學生 A：我覺得「凝視」有一個特色，它不是在現場用肉眼在看東西，不是像現在 H 在我旁邊，我用肉眼看他這種看。如果我對 H 有凝視的話，一定是 H 不在我身處的現場。比較會是我在生活中某個時刻不經意地想到了他，或是某個觸發點，讓我有一種「這是 H 的感覺」的狀態浮上來了。

余老師：大家瞭解A講的意思嗎？就是要H不在。為什麼必須要H不在？因為「凝視」的事物都不在現場，不在眼前，如果H在眼前的話，我們只能用肉眼看了。

凝視與無限遠

我們再來談「無限遠」。大家想一想，你心中有沒有一個無限遠的點？你說看看。

學生B：我覺得關鍵是「深度」兩個字，*perspective*有一種穿透力的意思。為什麼要穿透？就是你要看到肉眼所看不見，看到被你的肉眼所隱藏的深度。

余老師：OK，可是這個無限遠的地方到底跟你有什麼關係？為什麼你心中會出現這種無限遠的東西，那是什麼東西？

學生C：我覺得這種無限遠可能不是我去製造無限遠，而是我的人就在一個無限遠的處境當中。應該說，是在某種處境中，那個處境讓我生產出來一個無限的狀態。

學生D：人可能剛剛出世的第一秒，是一個無限遠的狀態，當他慢慢開始接觸這個世界和學習後，他整體的無限遠就一點一點被遮蔽了。到後來，整個「無限遠」就變得越來越小、越來越零碎。最後，變成需要某種努力才會看到「無限遠」，它因此變成不是自然出現的狀態了，因為太多事物把它給遮蔽了，到後來變成充滿困難。但是我相信，人生出來本來就有一種與生俱來的整體性的「無限遠」。

余老師：在佛教中，經典一直在講我們「無明」。就佛教而言，我們的本質就是無明，無明並不是遮蔽，卻是我們的本質。因此，無明仿若大海，是一個無遠弗屆……（老師的狗突然狂叫）

譬如說牠這樣叫是不是無明？那我們是不是有明？因為我們覺得在教室不能亂叫，但是狗不知道，對不對？可是哪一個比較真？（眾人笑）哪一個比較接近真實？牠比較接近真實。為什麼？因為牠完全是根據牠的身體感覺來反應的。我們之所以知道這裡不可以亂叫，尤其不可以對這個叔叔亂叫（指自己），他是好人耶（眾人笑）。

那我們有的這個是什麼東西？對，是頭腦，這是（相較於狗）多出來的東西。像剛剛牠這樣叫，我們會不會有苦惱意識？多少會有點苦吧！我們會想：這個場合你幹嘛要這樣叫呢？可是這樣的話，我們是顛倒在看待了。本來，牠就是依據牠真實的感覺作反應的，可是我們自身文明化了以後，就對牠的真實反應有了困擾的感覺，這個就是遮蔽。我們心生煩惱鍊的時候就是遮蔽。那怎麼辦？整個問題就變成在這裡。

以身體修練談凝視

那麼，我們心中有一種沒有經過遮蔽的、無限遠的東西？譬如說你們打坐時，你閉上眼睛，有沒有感覺有一些東西在無限遠的地方？

OK，最簡單的道理，你們打坐時呼吸的透視點在哪裡？我呼吸給你們看（余老師示範），

我的透視點在哪裡？在鼻，還有鼻翼，對不對？現在我離開鼻翼（余老師繼續示範），你們猜我現在的透視點在哪裡？對，是內鼻腔，我們通常稱為鼻根。你們自己練習看看，你們把透視點從你們的鼻翼變到鼻根時會有什麼感覺？透視點在鼻翼時叫做「粗呼吸」，粗呼吸是指，一堆空氣這樣匯進去鼻孔裡。你若用鼻根呼吸，你會發現它馬上變成細流，有沒有？它直接變細流。

所以打坐的 A B C 通常會教你們說，有一個無限遠的地方在你們鼻根這裡。它還不是最終的透視點，只是一開始時呼吸的透視點而已，後面還有其他路要走。

當你呼吸的透視點從鼻翼移到鼻根之後，通常會出現什麼現象？這個地方「氣」會開始走（余老師指胸前），然後再進「中樞」，進「膻中」，從「膻中」下「丹田」，進「氣海」。注意到，我們在講這些名詞時，這些名詞有沒有出現在西方的醫學書上？沒有。東方人會使用這些名詞，是不是因為他們在哪个解剖學上發現這個位置？也沒有，那麼這些點是怎麼發現的？靠「透視」發現的。這樣懂了嗎？

中國人發現很多身體的點，像靈樞、膻中。西方醫學裡會認為這不過就是頭殼，或不就是一塊骨頭嗎？不就是它縫合得不太好，有一個空隙而已啊！它為什麼會變成中國人的「靈樞」？「靈樞」雖是一個名詞，卻是在看不見的地方被賦予一個名詞。中國人的修行中，也經常出現這樣的現象。你看到中國的人體經絡圖中，畫得滿滿的點，每個點都是中國人對身體的透視而發現的東西。

學生：老師剛剛講到這些（經絡）點怎麼出來，我覺得它們一定有個身體感的基礎，我覺得

穴道是建立在身體感上，或者，老師會覺得穴道也是「凝視」的結果？

余老師：凝視當然要有基礎，凝視的基礎是什麼？普通的身體會感覺到這個現象嗎？什麼樣的身體才會感覺到這些現象？要練過到「第二身1」的身體才會感覺出來，你沒有練到第二身，根本不可能感覺。肉身就不行，對不對？

所以我們說過，肉身要變成「氣化的身體」，你才有身體感和質感跑出來。換句話說，中國人在講穴道的時候，他是藉著「第二身」來講話的，也就是說，必須是那些人已經進入到第二身的狀態，而且體驗到很多第二身的東西，穴道才變成他們可以感覺到的東西。換句話說，從第一身變到第二身，簡單地說，可以把它稱之為「存在的變化」。

無限遠卻親密地相連

因此，凝視的意義就變得很簡單：如果你存在於「第一身」，那你就不會看到第二身看到的東西。當你練到「第二身」的狀態時，你就會看到很多第一身看不到的東西。最簡單的道理是，你沒生過小孩，就不知道當父母的感覺。一有了小孩，那種父母的感覺就跑出來了。

所以男人的感覺不會比女人的感覺銳利，為什麼？很簡單，因為他沒有經過身體激烈的改變，那種一塊肉在身體裡面每天跟你朝夕相處，到後來你把他生下來的經驗。這種情況下，你（母親）的存有狀態就已經跟你生下來的小孩子有了某種先天的連結，所以你（母親）會看到你

先前看不到的東西。至於爸爸，因為他沒有經歷過身體的變化，所以他就只能用嘴巴說些「生小孩很辛苦啦」這一類的口水話，但所有媽媽就很清楚箇中滋味。

有一些先生跟太太講說「妳生產的時候我一定要陪妳」，可是太太生產時，他一看到就昏倒了。所以男人因為沒有經過這一個轉化，比較容易逃家，比較容易拋棄妻子兒女，因為他沒有經過這種存有的改變。

對媽媽來說，媽媽的改變是不是因為她看到孩子的什麼而改變？不是，是媽媽的存有狀態改變使得她看到了她的兒女。而她對兒女的「看」中，一定有一個東西是從無限遠的地方而來，卻又跟她親密地相連。

這樣講起來很抽象，但今天就是要讓大家弄清楚這個無限遠的感覺，把「無限遠」弄清楚了，你就可以檢定你與阿彌陀佛有沒有無限遠又很親密的關係，或者跟佛祖、地藏王菩薩、耶穌是否有無限遠卻又很親密的關係。

為什麼我會強調那是無限遠？我們知道無限遠這件事情，在父母的俗話中可能會是「再怎樣你也是我的兒子！」或者「再怎樣妳也是我的女兒！」你說不上來，你只覺得就是「再怎樣……」。但為什麼會有一個「再怎麼樣……」存在呢？「爸爸再壞你也是爸爸的兒子」、「爸爸做了很多壞事，你也是爸爸的孩子。」這是什麼意思？為什麼人會這麼說？這不是說明了你跟他的關係其實是一種無限的關係嗎？

婚姻關係的無限遠

為什麼說這種關係是「無限遠」，而不是說「很近很近」呢？因為它從來就不以具體的方式呈現。就好比婚姻，兩個結成夫妻的人，他們的關係其實不太容易觀察出來。或許你說：「怎麼不容易觀察出來，一天到晚住在一起？」那不一定，同居也是住在一起，並不一定結婚就住在一起。更何況很多夫妻結婚了也不住在一起，一個在高雄上班，一個在台北上班。可是即便如此，我們還是覺得他們有一個婚姻在，你不要跟我說因為他們有結婚證書、有結婚典禮，這些要全部取消掉。我們只想問，在婚姻關係裡有沒有一個無限遠的點在那裡？

婚姻關係中有沒有一個無限遠的點在那裡？當然有。但是這個點可以被你移到眼前來，然後就把它毀掉，到這個地步就會是離婚收場。之所以會離婚，是因為他把那無限遠的地方毀掉，這樣懂嗎？

學生：怎麼說呢？為什麼它（無限遠的凝視）可以移，然後把它毀掉？

余老師：一定可以移啊，譬如我說「我跟你結婚是因為你很聰明，還有你帶來的財產還滿多的，可是現在財產已經沒有了，你又不出去工作，現在全家都要依靠我，我們的婚姻已經沒有什麼可以維持下去了。」這不是「很近」了嗎？什麼東西都可以在檯前計算。

學生：這樣就不是無限遠了，這是摹本式的關係？

余老師：對啊，所以要離婚啊！它是摹本，但無限遠一定是非摹本，對不對？我們知道，不

肯離婚的夫妻，如果是兩個人都不肯離婚，他們很可能就存在一個無限遠的點？那個無限遠的點會具體表現在哪些地方？

學生：可是老師剛剛不是說，它（無限遠的凝視點）沒有一個具體的表現嗎？

余老師：對，但它會不斷反覆生產不同的跡象（traces）。它是一個看不見的點，但卻反覆生產，生產一個東西後就消失掉、生產一個東西後就消失掉……。

婚姻的無限遠會用什麼方式表達？舉個最簡單的例子，我們都知道「問世間情為何物，直教人生死相許」這闕詞。「愛」其實是某種無限遠的代名詞，我們會講「我對你已經不愛了」，意思是說「我把對你的無限遠撤回」或「我跟你沒有無限遠了」。我們知道愛是「我願意承擔你的一切，你的生老病死，我都願意承擔」，但這個願意能不能一天到晚掛在嘴裡？不能，它從來都是放在無限遠的地方，可是卻宛如耶穌後面的透視點一樣，掌控了我們整個心思。所以你今天變老變醜，你穿得難看，穿一雙破鞋子，我還是用無限遠看你，我還是會把你抱在懷裡。

但如果今天，我對你已經沒有無限遠的點了，我就會開始想「你怎這樣穿？好好的鞋子不穿，穿這樣的鞋子。」就好像很多男朋友會要求女朋友說：「你穿這什麼嘛？邋塌，不合時宜！」女朋友就會罵男朋友：「穿這什麼嘛，一點也不潮，跟你出去很丟臉！」像這種愛就是很有限，沒有達到無限點。

我並不是講達到無限遠的愛才是偉大，而是說談戀愛之所以顛顛簸簸還走得下去，就是因為當兩個人凝聚出一個無限遠的點時，他們隨時都可以在一起；可是他們的點如果在眼前有限的

點，今天光是理一個頭髮不好看，他就可能三天不理你。這表示，這樣的一個眼前的點，它的效果只有那麼一點點而已。

浩瀚意識與無限遠

我們知道修行人經常會出現一種「浩瀚意識」。什麼是「浩瀚意識」？就像釋迦牟尼在菩提樹下望著星辰的那種感受，感覺整個廣袤的世界突然向你無限親近。如果我們真的感受到這種親近，其實萬事皆好。我們就不會隨便埋怨「為什麼今天上課的環境這麼簡陋？」「為什麼該有的東西都沒有？」這就不是萬事皆好，而是萬事皆壞。它代表我凝視的點也不過到這裡而已。

又如你看到一個專家，他三句話不離本行，講所有事情都是用他專家的話來講。例如有一位皮膚專家，她的世界全是專家的世界，當她的女兒來敲門問：「媽媽，妳可不可以陪我去學校？老師說妳太久沒有陪我去……」她說：「你們老師不知道我有多麼忙，媽媽明天要參加國際發表會……，妳看金馬獎如果沒有我，那些明星都上不了台。」那怎麼辦？她可能去找助理說：「你明天陪我女兒去學校，看她老師要幹嘛。」你會發現她留在專家的世界，盡量不參與其他世界，到後來只在自己的小宇宙裡，而這個宇宙佈滿了有限的點。

有些人學了很多知識以後，就把知識當作他存在的盔甲，用這個東西形構他的自我。可是修行基本上就是要突破這種知識的障礙（知障）。因為修行談的是：我怎麼讓我的眼睛所看、我的

存在所對，整體而言有著一個很大的廣闊意識？你們曾經有過這種浩瀚意識嗎？

學生A：像我，我對自己怎麼這麼像媽媽而嚇一跳，更可怕的是，還有一些像爸爸，可是爸爸是從小就不在的。我被類似自己基因的東西嚇到，即便你想思念一個人，你也無從思念起的時候，它仍一直不斷作用在自己身上，就是那種關係。爸爸早就不在，可是他仍是一直作用。別人批評他時，我就會想捍衛，例如說「我也是這樣子，那是我爸爸，你怎可以批評他？」類似這樣。

余老師：似乎對A來說，存在一種東西是我根本就不知道的，可是它就直接降臨在我身上，我才發現，我雖然從沒有意識到要怎麼做，可是它卻讓我的存在狀態不斷被丟到無限遠的地方。你必須對它無限承擔，當它被批評或什麼，就有無限責任要為它辯護。

學生：老師，無限遠不是沒有方向嗎？

余老師：無限遠一定有方向。我們剛剛講過，當無限遠的那個點出現時，你的全部都會被引導出來。它就好像一個洞一樣，所以耶穌的臉這樣「啪」地現身，我可能看到抹大拉的瑪麗亞、看到桌子，但馬上眼光又閃到耶穌那邊去。

學生B：剛剛老師講到「問世間情是何物，直叫人生死相許」。我覺得《牡丹亭》裡面，湯顯祖在序言中有一句話：「情不知所起，一往而深」，我覺得這句話是一個很美的境界。「一往而深」就是老師講的無限遠？

余老師：對，這句話就對了，就是不知道它從哪裡來，也不知道它往哪邊去，什麼都不知

道，這就是「一往情深」。為什麼我們要談夫妻關係？有些夫妻關係其實曾經拉到這種無限遠的境界，例如像沈復跟芸娘³，他們小倆口的那種生活。還有趙明誠跟李清照、蘇軾與他的妻子王弗。

勾起無限遠之物

無限遠的概念在修行中非常重要，很多人都不知道為什麼道證法師會對阿彌陀佛這麼親近，為什麼她只要想到阿彌陀佛就好像她全身心都有了皈依？很多人不能瞭解，因為他們不知道自己跟神的關係裡有沒有這種無限遠的關係。如果沒有，你運氣好一點，你可以在人世間找到某個伴侶，你跟他發展出無限遠的關係，那也很好。但大部分這種情形是不存在的，兩人一定分離才做得到這一點。就好像S H E以前有一部M V⁴講一個故事：兩個戀人在上海談戀愛，後來戰亂，女人逃到台灣來，男人留在大陸，守著一個盒子留在那裡。那個盒子就是他的無限遠，男人從來就不肯打開那個盒子，那個盒子是不能打開。雖然他明明知道盒子放的可能不是女生的頭髮或指甲之類，可是就不能打開，經過了幾十年。

另一個類似的例子是葉世強⁵，葉老先生，葉老先生當年愛上了老師的太太，他知道這是一個禁忌，他絕對不能愛上老師的太太，所以他就做一個雕塑，把老師的太太雕塑起來。後來他從台北到花蓮，把那個雕塑用報紙包起來，從此以後沒有打開過，那個東西就是無限遠。後來諾貝爾獎得主高行健來花蓮看葉世強，要他把它打開來，我覺得他做錯事了。那是他的無限遠，結果一

打開就沒有了。你一打開那個凝視點就不見了，你看到的就是那個石雕像了。所以說，一個常常只是一個不起眼的東西，卻每次都會勾起無限遠的點。

舉個例子來說，你媽媽為了送你一個鉛筆盒，結果被車子撞死了，鉛筆盒掉落在旁邊，那鉛筆盒便成爲一個永遠的、無限遠的點。不過這個無限遠點是什麼，就是無限悲哀、無比的哀傷，都凝聚在那個鉛筆盒裡了。這個鉛筆盒會變成一個你永遠不敢丟掉的東西，不能丟掉。她的死亡就把你與媽媽的關係無限上綱了，你願不願意對它無限上綱？你願不願意對它無限承擔？你願不願意有一個東西叫無限關心？所以我們說類似像這樣的鉛筆盒，本身就變成一個所有能量聚集的地方。爲什麼是能量聚集的地方？有很多東西不能移動你的心智，移動不了你的心，但這個小小的鉛筆盒能把你的心打碎，所以它有鉅力萬鈞的能量，有點像核能的鈾原子一樣。

朝無限遠的方向修行

我講這個東西的重點是要講修行人的心。修行不是懶懶散散，也不是只講著要精進，而是在告訴你：你的存在狀態裡頭有沒有慢慢朝向一個無限遠的地方去，去形成你生命的重心？就好像後來即使再有錢的人也會很真心地講一句話：「人還是過得比較清苦一點好。」他會這樣講，一定意味著有個遙遠的東西牽引著他，讓他穿過金錢的障礙，看到那個像磁石一樣吸引著他的東西。

這個東西大部分是無形的，剛剛舉鉛筆盒的例子是因為發生一個具體的事件才會出現這個東西，它就像宗教裡的聖城、聖山、聖樹、聖石……。這座城之所以會變得神聖，並不是因為它像中台禪寺一樣金碧輝煌，而是它裡頭發生使那座城變成一個聚集能量、聚集很多無限遠東西的事件。像耶路撒冷是一個能量聚集的點，你可能說耶路撒冷是一個悲劇，人們都在那裡殺戮，但是人為什麼要殺戮，甚至不惜犧牲生命？他們其實是捍衛自己的信仰，對，也因此，就算殺戮也是無所謂的。所以，講聖城為什麼會變聖城？一定是在裡面有發生過讓人震撼，而生產成無限遠的點在那邊的事件。

同樣的，修行人在修行當中也是在做同樣的事情。我們講凝視的意涵是：它其實是在注意一個最小的現象，可是從這最小的現象卻可以窺知我們入門、轉化的徵兆。

癡迷的房間

我們舉最簡單的例子來講，講義中一開始就提到：「凝視空間的出現來自於我們存有狀態的變化。在非凡的存有處境（臨終、災難瞬間）都會移轉存有的角度，使原來未曾得見的東西被看見。身體空間從習性轉到另一個空間，人轉頭回看以前癡迷的想法：『開始的時候，癡迷在我身上產生，並逐漸佔領我整個心靈，起初我們都不在意，後來自己也接受了它，然後學會用它來增長智慧。現在癡迷不在我心裡，它變成一棟房子，我住在裡面，從一個房間竄到另一個房間，多

少還舒服』6。」

上面這段話讓我們知道自己如何被習性迷住，以致於我們現在的存有狀態變成一棟房子，這棟房子裡有很多房間。像我太太她有一間很大的「母親房」，她每天都要處理她母親的問題。她的「母親房」就是：她每天都想著「今天我媽對我不諒解」，或者「今天我媽好高興喔」，或者「今天媽媽又在罵我了」，或者「今天我又去罵媽媽了」……，所以她的「母親房」很清楚，她沒有父親房，因為她父親是一個不愛講話，也不愛管事情的人。所以她只有母親房，還有一間「丈夫房」，她每天嘮叨她的丈夫這不對，那不對，出門不說一聲，一下就不見，然後又任性……。她還有一間「皮皮（余老師的狗）房」，她每天都講「今天皮皮真的很混帳，這樣對待我……」，最近又多一間「外傭房」。所以她有好幾房，她房間好大，她該有一棟很大的房子。我的房間比較少，因為我不太愛想這些東西，所以我只有一間「皮皮房」（笑）。像學校事情我都不講，所以她也看不到我學校的東西，我的論文也從來不跟她講，所以她也看不到我的「論文集」。

每個人都有一間自己的房間，帕慕克稱之為癡迷。為什麼呢？因為你每天要照顧這些房間，這些房間一有什麼騷動，你就要去整理它啊。所以慢慢就會覺得，如果我沒這樣生活就不像我，就會變成一種習慣。慢慢地我們就習慣了，且覺得住起來還滿舒服的，覺得這樣也不錯。所以我們每個人都要反省一下，自己身上是茅屋一棟，還是豪宅數十棟？（笑）可是這些房間都不是修行的房間，也不是宗教療癒的房間，它們是癡迷的房間。它們的特點就是很實用，使你該照顧的

都照顧得到。

談鄧美玲的《遠離悲傷》

現在我們談鄧美玲的《遠離悲傷》，我摘錄了幾段⁷：「在旭昇走後幾年，風浪稍稍安定，我便以為人生最嚴苛的考驗我都通過了，再也沒什麼好害怕。沒想到我的路才剛剛開始呢！隨後接踵而至的，不是事件，而是來自根性裡的、各種紛亂的心念和感覺，我得一層一層把它剔除。」

注意到這個，她說不是事件，不是發生了什麼事，而是我內心根性裡面各種紛亂的心念與感覺。你們要反省，你們不要只看人家東西的表面。你們在紛亂什麼？你有沒有覺得你心裡亂糟糟的？你有沒有感覺飄盪不定，沒有辦法定下來？

她接下來講：「像我這樣天資差，加上盤根錯節、貢高我慢的根性，若只從文字知見上尋求了悟，未能以身體為實修的界面，反而會自以為是、越纏越深，即使能挖到深處去，也紋風動它不了。」即使能夠挖到深處，她也紋風不動。意思就是說變成自己對自己的口水戰而已。

她說：「丈夫過世後的一個深夜，我在就寢前刷牙，就在我準備回轉過身的千分之一秒之內，突然陷入迷離恍惚之境，不由自主說了一句：『該你了！』話一出口，我回過身，清醒過來，但也清楚意識到，我剛剛錯失『閃身』進入另外一個時空的機會；就像許多科幻小說所描述

的那樣：一個錯身，穿過時空交會的縫隙，回到從前，彷彿什麼都沒有發生過，他就跟過去一樣，從書桌前站起來準備刷牙睡覺。」這個千分之一秒的恍惚就意味著她在瞬間中突然進入一個無限遠的點，穿越過去，那個穿越點就不再存在眼前看到的東西，所以她才不自覺說：「該你了」。這種情況下其實是一個歷史時空的振動。你看過生命的歷史時空嗎？你很少，你只有在某一個時刻陷在那個地方，你才會進入那個歷史時空。像很多人看到小時候玩的玩具，才會不自覺飛過去。

同樣在講義第四點，「存在的形態在破裂的情況會發生瞬間凝視的現象。我們因為一場爭吵而哭泣，就在某個瞬間會忽然覺得萬事皆空，在一場紛爭之後，頓覺一切無益，而國道的倖存者忽然領悟到『活在當下』。對一個修行人來說，他必須讓自己住在一個可以眺望宇宙的存在狀態。」

你曾經有過宇宙浩瀚感嗎？你曾經有過廣袤的意識狀態嗎？你跟青山綠水相處過嗎？你可能会說：「怎沒有？」我跟你講：「沒有。」很多人一到青山綠水就會說：「啊！這個可以吃耶！這個是山萵苣！」你是在消耗青山。或者一看到水就說：「趕快，趕快，來撈魚！」這是在消耗綠水。

那你可能要問，什麼叫「跟青山綠水相處」？跟它相處要有一種跟青山綠水的無限遠與無限近的感受。所以你要反省，你是不是經常用消費的心情來做這些事情？你的身體是否僅僅是生理器官？你曾經體驗過身體的宇宙嗎？

身體宇宙

什麼叫身體宇宙？我們舉鄧美玲的例子，她寫到：「二〇〇〇年張良維老師出版《太極導引之陸上游泳——身體自覺》，一行人到高雄舉辦兩天一夜的研習營。最後一場活動是整個下午的『陸上游泳』四式綜合練習，老師指定我在台上帶動作。時隔多年，當時的身體感依稀還在——那是高難度的開筋拔骨、大開大闔的動作，需要絕佳的體力和鬆柔度，才可以撐那麼長的時間，而不會累到兩腿一軟、攤在台上。以我的自尊心，我當然不會容許自己當眾倒下，而且我還必須保持氣定神閒的樣子。然而我自知無法僅僅靠體力撐過那個局面——大概就因為意識到沒有退路了，結果，身體接管一切，他自己找到了一條出路！我全身的關節、肌肉似乎都延展開來了；每一個動作的起落、俯仰，像是上了潤滑油一樣流暢。在微微的痠痛中、在大汗淋漓如雨下時、在那個只有我自己知道的小小世界裡，我感到前所未有的快樂。」

「回台北的飛機上，我的身體還是輕的；飛機降落時，我的身體像水一樣，一個關節推著一個關節慢慢往下流動。下了飛機，走在路上，我的腳步輕得好像沒有了地心引力；我看著自己，我的身體卻消失了！這個感覺太奇妙、太恍惚，有點難以置信，我忍不住就在馬路邊上打拳；所有高難度的動作我都輕易做到了，而且完全不費力。我像做夢一樣，一路從松山機場沿著民權東路走到中山北路，走一走、跑一跑、跳一跳，然後停下來再打一趟拳，看看先前的感覺還在不在。回到家，扔下包包，對著鏡子繼續練；鏡中的動作影像與過去一般無二，但全身關節彷彿都

上了潤滑油的感覺，奇異而陌生。那天半夜，我幾次跳起來打拳，以確定那個感覺還在；第二天、第三天……，過去的身體感漸漸回來了；大約一個星期才完全恢復原樣。事後向老師報告，老師笑笑，什麼也沒說。那是練功第二年發生的事。此後，儘管練功場上比當日更吃重的操練從未間斷，但那種奇妙的感覺再也沒有發生了。不過，那個天啟般的經驗，至少讓我對身體的種種可能，有了『神性的一瞥』；而張老師每次說『疼痛是虛幻的』、『沒有身體，哪來的痠痛』，我也堅信不疑了。」

講義第七點：「當你在電視上看到人們狼吞虎嚥地吃著炸雞排，你如何描述那是一個怎麼樣的身體？如果你改變成覺照的方式飲食，你可以吃慢一點、少一點而維持身心的鬆弛，你經常靜坐冥想，或經常緩慢經行，你的身體宇宙會慢慢出來，如果你練氣功使你的身體出現氣化，那麼你就有機會如鄧美玲的『神性一瞥』。你是否經常沉溺於某種慾望，學著去覺照那些慾望，使得慾望逐漸獲得轉化。例如『美食慾』逐漸變得清淡，『控制慾』變得鬆緩，呼吸逐漸順暢、人也比較不急躁。這是怎麼從你的日常習性中慢慢來改變。」

講義第八點：「不要費盡心思去製造凝視空間。意識是無法抵達的。我們甚至可以從寫文章的行文來看覺照是否發生？余舜德在〈身體修練與儀式展演：慈溪道場個案的研究〉裡很仔細地去描寫身體的細微反應。他之所以能夠描述，是因為他把心變成細小的微粒子，讓那微粒子的心情去察覺身體細部。如果你的文章只是大略而過，變成整片模糊的，或是濫用價值語詞，說三道四，就失去覺照。」這樣大家可以瞭解嗎？

十分鐘洗臉的覺照訓練

我前面舉寫文章的例子，又譬如說，你每天能不能用十分鐘洗一把臉？你說「老師。不必，我三十秒就洗好！」我說「用三十秒洗一把臉，一百個人中有九十九個人都會，可是一百人中到底有多少人能用十分鐘洗一把臉？」沒有，就是給你一條毛巾，一盆水洗臉，就這樣而已，沒有任何東西，連肥皂都不必。有沒有人能洗到十分鐘？或者你們想想怎麼才能洗十分鐘。

學生：對時間不察的狀態？

余老師：沒有，不要把精力花在「形容」上，這樣太頭腦了，我們就身體來講。怎麼樣洗臉才可以洗十分鐘？

學生：慢慢很細地洗。

余老師：對，怎麼個「細」法？裝那盆水要多久？看它一點一點的流下，三、四分鐘吧，你會怎麼樣？會不耐煩對不對。可是有人天生就用十分鐘洗一把臉。

第一個，你要學會怎麼讓自己變成「細分子」？什麼叫「粗分子」？粗分子就是，例如你現在要裝那盆水，你把水龍頭開到最大，嘩啦嘩啦，這個叫粗分子。細分子是什麼？你把水龍頭轉到比較小，但也不要滴答滴答，那太吵。是有條線出來，但那線又不會太粗，不會有聲音出來，甚至慢慢有點水之後也沒有聲音，你要仔細保持讓水穿下來時沒有聲音。你光是努力慢慢這樣做，到讓它夠滿的時候，大概就兩分鐘了。而且你心裡非常滿足，你不會不安，你不會嫌它怎還在流、那麼慢。

好，你手帕要取出來了，是不是「咻」一下？當然不是，當然你是慢慢把它捧出來，捧好了以後你要放在水裡，你要放個十幾秒，十幾秒讓它在水裡輕輕和一和，要沒有聲音。二十秒又過去了。拿起來，又怕水濺起來，所以慢慢地拿起來，水慢慢讓它流，流到快沒水了，再慢慢讓它捲、慢慢把水扭出來，慢慢把它打開，捲出、攤平。所以到你臉上要洗時，已經過了五分鐘了。那你可能還問，為什麼要洗十分鐘？我洗十遍、二十遍，耗時間，洗到皮都快磨破了，十分鐘都還沒有到。但這樣洗叫做「粗心大意」。

同學：老師，你把洗臉變成高難度動作了（眾人笑）。

余老師：我只是告訴你，它一點也沒有耽擱，它就是洗臉，可是光洗一個臉就洗了十分鐘。
學生：他不用去上班賺錢嗎？

余老師：現在的問題是，就給你十分鐘，你每天就修行十分鐘，跟你上班賺錢根本沒關係。其實在你的生命時光中，不賺錢的時間佔有百分之八十，所以你不要以為你每天都在賺錢，與其說在賺錢不如說在虛耗，你每天都在虛耗。

我為什麼講十分鐘？因為覺照訓練至少要十分鐘。五分鐘不太可能產生覺照。所以十分鐘洗臉，如以修行的眼光來說，其實不多，而且不單調，很豐富。個人有個人的方法，每個人有每個人的機緣，譬如說學理工的有理工的作法，學文學的有文學的作法，各自表述。

好，最後給每個人一個功課（講義第九點），對自己之外的事物的觀想。想像一株酢漿草在空間搖曳，就這麼簡單。

凝視空間與無限遠

一、從身體空間到凝視空間：凝視空間的出現來自於我們存有狀態的變化。在非見的存有處境（臨終、災難瞬間）都會移轉存有的角度，使原來未曾得見的東西被看見。身體空間從習性轉到另一個空間，人轉頭回看以前癡迷的想法：「開始的時候，癡迷在我身上產生，並逐漸佔領我整個心靈，起初我們都不在意，後來自己也接受了它，然後學會用它來『增長智慧』。現在癡迷不在我心裡，它變成一棟房子，我住在裡面，從一個房間竄到另一個房間，多少還舒服。」（蘇珊·桑塔格，《思主》）

二、「在旭昇走後幾年，風浪稍稍安定，我便以為為人生最嚴苛的考驗我都通過了，再也沒什麼好害怕。沒想到我的路才剛剛開始呢！隨後接踵而至的，不是事件，而是來自根性裡的、各種紛亂的心念和感覺，我得一層一層把它剔除。」「像我這樣天資差，加上盤根錯節、貢高我慢的根性，若只從文字知見上尋求了悟，未能以身體為實修的界面，反而會自以為是、越纏越深，即使能挖到深處去，也紋風動它不了。」（鄧美玲，《遠離悲傷》）

三、「丈夫過世後的一個深夜，我在就寢前刷牙，就在我準備回轉過身的千分之一秒之內，突然陷入迷離恍惚之境，不由自主說了一句：『該你了！』話一出口，我回

過身，清醒過來，但也清楚意識到，我剛剛錯失『閃身』進入另外一個時空的機會；就像許多科幻小說所描述的那樣：一個錯身，穿過時空交會的縫隙，回到從前，彷彿什麼都沒有發生過，他就跟過去一樣，從書桌前站起來準備刷牙睡覺。」

（鄧美玲，《遠離悲傷》）

四、存在的形態在破裂的情況會發生瞬間凝視的現象。我們因為一場爭吵而哭泣，就在某個瞬間會忽然覺得萬事皆空，在一場紛爭之後，頓覺一切無益，而國道的倖存者忽然領悟到「活在當下」。對一個修行人來說，他必須讓自己住在一個可以眺望宇宙的存在的狀態。

五、你曾經有宇宙浩瀚感嗎？你曾經經驗過廣袤的意識狀態嗎？你與青山綠水相處過嗎？你是不是經常用消費的心情來做你的事情？你的身體僅僅是器官嗎？你曾經經驗過身體宇宙嗎？「二〇〇〇年張良維老師出版《太極導引之陸上游泳——身體自覺》，一行人到高雄舉辦兩天一夜的研習營。最後一場活動是整個下午的「陸上游泳」四式綜合練習，老師指定我在台上帶動作。時隔多年，當時的身體感依稀還在——那是高難度的開筋拔骨、大開大闔的動作，需要絕佳的體力和鬆柔度，才可以撐那麼長的時間，而不會累到兩腿一軟、攤在台上。以我的自尊心，我當然不會容許自己當眾倒下，而且我還必須保持氣定神閒的樣子。然而我自知無法僅僅靠體力撐過那個局面——大概就因為意識到沒有退路了，結果，身體接管一切，他自己找

到了一條出路！我全身的關節、肌肉似乎都延展開來了；每一個動作的起落、俯仰，像是上了潤滑油一樣流暢。在微微的痠痛中、在大汗淋漓如雨下時、在那個只有我自己知道的小小世界裡，我感到前所未有的快樂。」（鄧美玲，《遠離悲傷》）

六、「回台北的飛機上，我的身體還是輕的；飛機降落時，我的身體像水一樣，一個關節推著一個關節慢慢往下流動。下了飛機，走在路上，我的腳步輕得好像沒有了地心引力；我看著自己，我的身體卻消失了！這個感覺太奇妙、太恍惚，有點難以置信，我忍不住就在馬路邊上打拳；所有高難度的動作我都輕易做到了，而且完全不費力。

我像做夢一樣，一路從松山機場沿著民權東路走到中山北路，走一走、跑一跑、跳一跳，然後停下來再打一趟拳，看看先前的感覺還在不在。回到家，扔下包包，對著鏡子繼續練；鏡中的動作影像與過去一般無二，但全身關節彷彿都上了潤滑油的感覺，奇異而陌生。

那天半夜，我幾次跳起來打拳，以確定那個感覺還在；第二天、第三天……，過去的身體感漸漸回來了；大約一個星期才完全恢復原樣。事後向老師報告，老師笑笑，什麼也沒說。

那是練功第二年發生的事。此後，儘管練功場上比當日更吃重的操練從未間斷，但

那種奇妙的感覺再也沒有發生了。不過，那個天啟般的經驗，至少讓我對身體的種種可能，有了『神性的一瞥』；而張老師每每說『痠痛是虛幻的』、『沒有身體，哪來的痠痛！』我也堅信不疑了。」（鄧美玲，《遠離悲傷》）

七、當你在電視上看到人們狼吞虎嚥地吃著炸雞排，你如何描述那是一個怎麼樣的身體？如果你改變成覺照的方式飲食，你可以吃慢一點、少一點而維持身心的鬆弛，你經常靜坐冥想，或經常緩慢經行，你的身體宇宙會慢慢出來，如果你練氣功使你的身體出現氣化，那麼你就有機會如鄧美玲的「神性一瞥」。你是否經常沉溺於某種慾望，學著去覺照那些慾望，使得慾望逐漸獲得轉化。例如「美食慾」逐漸變得清淡，「控制慾」變得鬆緩，呼吸逐漸順暢、人也比較不急躁。

八、不要費盡心思去製造凝視空間。意識是無法抵達的。我們甚至可以從寫文章的行文來看覺照是否發生？余舜德在「慈溪靜坐」裡很仔細地去描寫身體的細微反應。他之所以能夠描述，是因為他把他心變成細小的微粒子，讓那微粒子的心情去察覺身體細部。如果你的文章只是大略而過，變成整片模糊的，或是濫用價值語詞，說三道四，就失去覺照。

九、對自己之外事物的觀想。觀想一株酢漿草在風中搖曳。冥想你在一輪明月底下靜坐。深夜／山澗／藍色天空。

註釋

- 1 關於第二身體、第三身體的概念解說，請見本書第七講「覺照的精神生產」。
- 2 關於「摹本」與「摹本式的真實」，請見本書第八講「躍入他界」。
- 3 沈復，清乾隆年間人，著有《浮生六記》，描寫與妻子陳芸娘的生活逸事。林語堂在《浮生六記》英譯本後序說：「沈三白之妻芸娘，乃是人家最理想的女人。」
- 4 S H E單曲「我愛你」，取材自M V導演馬宜中父執輩的真實故事。
- 5 葉世強（1926—2012），台灣藝術家。生平頗富傳奇色彩，向來行事低調、不太與人接觸，藝術風格獨樹一幟，橫跨水墨、油畫、書法，不僅創作詩歌，製作古琴的技藝亦深獲好評，堪稱現代文人才子。
- 6 蘇珊·桑塔格（Susan Sontag）（2007），《恩主》（*The Benefactor*），姚君偉譯，上海：譯文出版，p.1。
- 7 請參考鄧美玲（2010），《遠離悲傷》，台北：心靈工坊，第四部。

第十講 · 意象與幻化生成

「意象」是進入宗教療癒「內在性」的敲門磚。我們人類擁有「幻化生成」的能力，你的形體當然不會變，但是你的「內在性」的「幻化生成」就是會變。療癒的重點在於你必須要透過「幻化生成」來獲得更大的自由，獲得更大的遼闊感覺。

編按：課堂開始，余德慧老師要學生找出他寫的文章作為本講次的補充閱讀：余德慧（2012），〈轉向臨終者的主體樣態：臨終啟悟的可能〉，宣讀於輔仁大學第三屆基督宗教諮商輔導研討會：死亡焦慮的諮商輔導，二〇一二年六月十四、十五日。

這一講我們要說明為何「意象」是進入宗教療癒的「內在性」的一個敲門磚。我們學宗教療癒如果沒有學到「內在性」與「幻化生成」的這一塊，那就是白學了。我們人類擁有「幻化生成」的能力。所謂的「幻化生成」就是人的不斷「新陳代謝」的過程。我們多數人都不曉得，修行其實就是一種「新陳代謝」的過程，而不是要去成就維持某個狀態。你的形體當然不會變，但是你的「內在性」的「幻化生成」就是會變。如果是這樣的話，療癒的重點在於你讓自己保持「幻化生成」的能力，你必須要透過「幻化生成」來獲得更大的自由，獲得更大的遼闊的感覺。

意象（image）：迎面而來的影像作用

這一講我們要從「意象」（image）開始說明。「意象」就是你腦袋裡真實的東西，也是一直被誤解為妄想的東西，如果你把意象當作「妄想」的話，宗教療癒這門課你就不能上了；剛好相反的是，你內心的所有東西，其實都是一種「幻化生成」的作用，你內心的內容物都是直接進來的狀態。譬如我夢見了上帝，這是不是因為我心中有上帝？你們要注意，「意象」並不是意

義。當你看見一個人叫祂上帝的時候，這是意義，可是真正的意象還保持在影像的鮮活狀態中，它就以「感覺影像」的方式直接對你發生作用；意象也不是象徵，如果我們夢見耶穌的話，祂也可以不是耶穌，但祂應該就是我們心裡有個意象直接出來作用了，這個「影像的直接作用」就是我說的「意象的作用」，也跟我們之前所講過的「夢幻衝動」和慾望都連在一起。

此外，「意象」也不是摹本，「意象」無法用「再現」的方式來表達；「意象」也不是純粹的想像，不是「唯心」；「意象」可以說是如同人在做夢時那迎面而來的經驗，是你必須直接體驗了才會知道的。跟大家說一個我自己的夢，我以前常會夢見我帶著一個女孩子跟她說：「我們去租房子。」因為我把這個女孩認定是我的太太，所以會這樣說，等到我們租好房子後，我就跟她說這房子有多棒多棒，這時我才發現我根本不認識她，可是她的影像已經進來對我發生作用了。這裡我們看到，夢的影像本身，已經把我們內心裡的某種很原初的東西，以夢的方式呈現出來了。

這時候，如果我們使用語言來說明、來解釋任何夢境，都只會是外部的說法，使我們遠離了夢的原初影像的意象作用，而朝語言意義的方向跑出去。凡是用語言意義給出的對於夢的說明，都是人醒過來才發生的事；意象的夢的當下，永遠只有迎面而來的鮮活經驗。這裡我們談到的「意象」，也可以說是進入宗教療癒的「內在性」的一個敲門磚；此外，意象並不會只在我們的夢中出現，當我們張眼做白日夢時，也會碰到「意象」。

文學家的意象性

我們以文學家寫作來進行說明。當一個文學家在寫作的時候，他就是在他的「意象」裡進行著體驗。你們大概很少人寫小說，如果你寫過小說就會知道，寫小說是一件很煩的事情。當你的意象性不夠的時候，你就會開始使用邏輯、思考來寫小說，但是這樣的小說很爛，包括推理小說在內都不是好小說。那真正的好小說是什麼？就像諾貝爾文學獎得主的土耳其作家奧罕·帕慕克那樣，他所寫的每一頁都會讓你被「纏住」。

比方他會寫，「這是我爸爸留下的一本筆記本……」。一旦你開始讀他對於這本筆記本的敘述時，你就會整個人被他纏進去，但是怎麼被纏的？我沒辦法講，我只能說當你閱讀的時候你會發現，整個人被纏進去了。你看張愛玲的小說也是一樣，你知道張愛玲寫小說的時候，她的房間長什麼樣子嗎？空無一物。你知道張愛玲死掉的時候，她的公寓打開裡面有什麼嗎？什麼都沒有，連張床都沒有，她就睡在地板上。可是你看在她筆下寫的是什麼？她光是拿出一件沒有穿的刺繡衣服，就可以寫出一整頁，你想當她在寫這一頁的時候，眼睛有在看這件衣服嗎？沒有。她根本就沒有在看這件衣服。她是用什麼感覺來寫呢？她是用她整個已經逝去的輝煌家族的生活經驗來寫。若要去描述那件刺繡衣服的話，我是寫不出來的，因為我是農家的孩子，我沒有辦法寫出這種東西。

張愛玲出生在顯赫的家族背景裡，這樣的人一生下來就是貴氣，儘管後來她沒錢，但那個貴氣還是沒丟掉，貴氣就成為她寫作時的一個意象；這貴氣和他們兩大家族的所有顯赫的東西，就

以「殘餘」的方式進入這個當時還是小女孩的張愛玲的生活經驗裡。所以要造就出張愛玲這個人，除了才華之外，恐怕如果沒有這個家族背景也沒辦法寫出這些作品，因為意象還是要和寫作者緊緊結合在一起。所以我們看張愛玲晚年的小說，如《小團圓》¹，張愛玲還是寫得非常細膩，不過有個缺點，或許是因為她在美國待太久了，所以有些意象已經慢慢被她所處的美國的現實生活給剝奪去了，使她某些獨有的意象沒有辦法維持。

語言碎片及其威力

我常說在讀張愛玲的時候，你不必去感受她的整片文字，而是當她把幾個「碎片」朝你丟過來之後，你就會跟著她的「碎片」一起沉下去，這就是「碎片」厲害的地方。我以前會花一個鐘頭來談論「碎片」，為什麼談「碎片」這麼重要？很多人都會問我：「什麼是碎片」？「碎片」很簡單，我用假設性的例子來說明。如果有人對你說：「你不要吃這麼胖。」你可能會東摸西摸著自己說：「我有嗎？」如果你對年輕女生說：「妳不要吃這麼胖。」搞不好就有人會發展出厭食症。

或許你會說，我只是要妳不要這麼胖，這有什麼大不了了？對，如果你是歐巴桑就沒什麼大不了。可是對一個剛出社會的女生或男生來講，這就不是一個是否大不了的問題，而是被尖銳性的語言碎片給刺傷了。她可能會想：「是嗎？我是這樣嗎？我真的有這樣嗎？」搞不好回到房間

看鏡子時就會覺得自己不對勁，整個人就開始「盤旋」，碰到人的時候就開始問：「我有沒有胖？」如果你說：「沒有啊！妳一點都不胖。」她就會說：「我知道你只是要安慰我。你少騙了。雖然我們是好朋友，可是你不要騙我。對不對，我是很胖對不對？」你就說：「妳幹嘛這麼在乎？」她就說：「我在乎，我在乎，你說我在乎嗎？」

這裡我們看到，一個小小的語言碎片，就這樣碰撞出一片發展。這是什麼？這就是我們被語言的碎片給砸傷了。這語言的碎片刺傷了我們的神經、讓我們的內心淌血。你知道每個人的身上或多或少都有一些碎片嗎？我跟你講，你們只是沒碰到而已，當人碰到自己的碎片的時候，有些人會出現強烈的罪惡感，有些人會產生強烈的羞恥感，有些人會產生強烈的憤恨感……，所以說碎片有多厲害啊！從旁人來看，其他人可能根本就不知道你的心裡在想什麼？可是我們卻會把這些「碎片」弄成很大的各種東西，這就是碎片的作用。

文學作品中的「纏綿」

當我們說一個人的心理豐不豐富的時候，我們其實要看到他的內心的意象，而不是去看他不是擁有很多唱片、擁有很多書，這些都不算。有的人可以一本書都沒有，可是滿腦子充滿著豐富的意象，這種人就厲害，你知道這種人是誰嗎？錢鍾書²。錢鍾書可以在被打入牛棚，在一本書都沒有的情況下寫書。他所有的書都裝在腦袋裡，會讓你一直以為他身邊有書在用，可是他

手邊就是沒有書。所以我們說錢鍾書是「大家」，是因為他的學問完全不靠查資料查出來的。他為什麼能夠這樣？很簡單，因為他的父親是國學大家錢基博，錢基博從小就把他訓練得聰明得不得了，所以他從小就是滿肚子的錦繡河山，在家學淵源這點上，他和張愛玲很像。

錢鍾書在沒有書讀的情況下怎麼辦？他就寫小說。他所寫的小說不亞於張愛玲，在他的小說裡，有一種東西簡單來講就是「纏綿」。好的小說就是會有一股「纏綿」，像我們讀帕慕克的書也會讀到一股纏綿，會帶著你「扭」下去。如果你沒有這個纏綿的本事的話，就不要寫小說了；如果你讀的東西沒有這股纏綿，也會讓你讀不下去。有纏綿的書像是帕慕克的書，事實上很多人都買了他的書，但只是掛在書架上不肯讀，為什麼？因為很少人可以真正進入內在性。進入內在性跟我們經常做的網路瀏覽剛好是相反的動作。網路瀏覽是世界上最膚淺的行為，所以網路瀏覽才會很輕鬆快樂，就跟去百貨公司購物一樣，很多人到百貨公司購物就會覺得很快樂，突然就放鬆開來、覺得暢快；可是當我們閱讀這些纏綿的小說時，常常會感覺沉重，為什麼沉重還要看呢？因為當人進入他的內在性之後，就會碰觸到「迴盪」的經驗。

「迴盪」現象

什麼是「迴盪」的經驗？假定你的內心裡有個洞，當這個洞有什麼東西冒出來的時候，它就會形成一種不規則的運動，就好像你對井裡大喊一聲，你的聲音就會在這井裡撞來盪去，撞到底

部又會反射、散射開來，而出現各種不同的聲音，這就是「迴盪」。「迴盪」的意思就是說，一個東西要出來，就要撞到你的很多個「觸點」，才會到你身上。這跟邏輯（logic）完全不一樣，邏輯沒有也不要這些歧異的觸點。我最近看學生寫的報告，有些學生在寫東西的時候，就非常不邏輯性，但這些東西看完就沒有了。為什麼？因為它一點迴盪性都沒有。真正的迴盪性，在同小說裡會有不同的作法，我來講一個有迴盪性的故事給大家聽。

有個大善人是日本一座寺廟住持的長子，他為了要讓弟弟能夠繼承父親的寺廟，就放棄自己的繼承權，跑去唸大學。等他唸完大學回來後，他發現自己的弟弟沒有能力經營寺廟，就在弟弟寺廟的後頭買下一家店面，經營葬儀社。因為葬儀社就在寺廟的後方，從此就有人會到他弟弟的寺廟裡辦法事，他就以這種方式來幫助弟弟。他經營葬儀社的同時，又在旁邊成立了一間家暴婦女庇護所，也把葬儀社的工作全部交由庇護所的婦女來做。他看到一名很可憐的受暴婦女，便與這個女人結婚。六年過後，這名哥哥發現自己得到癌症，他想自己早晚都會死，不願拖累別人，就想自殺離世。他的太太決心要幫助丈夫完成遺願，動手把丈夫殺死，讓丈夫不用背負自殺的罪名，她卻因此被關到牢裡。

出獄後，這太太覺得自己沒法過往常生活了，也想找個人把自己殺死。她找到了一位店長願意聘請她工作。一段時間後，她勾引這名店長，跟他上床，接著發現店長有暴力傾向，她很高興地對店長說：「太好了！請你現在就殺死我！你現在就可以殺死我。」這店長一聽就嚇得把錢丟下跑了。講到這裡你會發現，這故事的發展和人的心思狀態都很複雜，它不僅是複雜而已，裡面

還有很多的東西在折射來折射去，像這太太每天都會感覺到已死掉的丈夫在身邊跟自己講話；這些事情就變成了在不斷折射的東西。你們看出來了嗎？這就是典型我們說的，當人從某種「意象」掉下去後，就產生出一個如此個別性的世界。

意象與療癒

為什麼「意象」會跟我們談的「療癒」有關？你們有沒有發現，當我們在講一個人只有一副身體，和一個人有兩、三副身體的時候，這完全是不同的生命經驗。當人只有一副身體的時候，他就不會同時存在著「意象」和「非現實」的東西；當人不只有一副身體，還有兩副、三副身體的存在經驗的時候，他就會碰觸到「意象」、「非現實」的東西。舉最近報章媒體都在報導的台東的陳樹菊³女士來說明，她昨天剛從美國受獎回來。她回來後，就有有人在報紙寫，陳樹菊未來不應該再去賣菜了，她這樣做的格局太小，她如今已是百大英雄、台灣之光、台東之光了，她應該要把自己的品牌做大，應該要去行銷有機蔬菜。

像這種說法，基本上就會把我們內在的「意象」和「迴盪性」都給驅除掉。陳樹菊的「意象」是什麼？我們知道，今天能捐助一千萬去幫助的人很多，所以拿出一千萬元去幫助別人並不稀罕；對郭台銘來說，捐上億的錢也是可以，但是為何郭台銘不會因為捐大錢，就和陳樹菊一樣成為百大英雄？因為他有錢嘛！可是陳樹菊卻是相反的狀況，我沒有錢我只賣菜，然後我捐出

一千萬來，這就像是一隻小小的螢火蟲，竟然踏遍整個世界般的嚇人！所以陳樹菊的「意象」是什麼？很簡單。她的意象就是一個非常深刻的小人物對他人的行善。

今天美國人頒百大英雄獎給她，不就把這個原來深層的意象給摧毀了？但類似這種摧毀人的內心的「意象性」的事，在我們社會中經常可以看到。每當我們的社會輿論，把孩子們本來很有意象性的東西，變成什麼之光的表面性說法時，這就毀壞我們的靈魂了。類似的事情，商人當然做得更多！推崇表面性的價值幾乎已經變成商業操作的基本公式，所以你們看得出來，為什麼我們說商人不太能夠獲得宗教療癒？就像《聖經》故事說的，富人若要上天堂，比駱駝要穿過針頭還難。商人若是沒有把自己徹底地反轉的話，沒有把自己求利的追逐全部放掉的話，宗教療癒是永遠不可能發生的；對很多世俗中人來說也一樣，人若想要修行，就得開始放棄自己的舊有習性，徹底地反轉自己。

在《空間詩學》第四章裡，巴舍拉曾經談論窩巢（Le nid）的這個意象。當我們凝視一棵樹的時候，看見樹上有個鳥巢，鳥巢裡有幾隻小鳥，當強風吹起的時候，鳥巢開始飄搖動盪，彷彿這個瞬間，所有鳥蛋都會掉落地；因為鳥巢本身的样子，卻賦予這些鳥跟蛋一種安全感。這讓我們看到，所有的不安全、危險的感覺，都跟鳥巢形狀給出的安全感是同時存在的，這就是巴舍拉所要論述的「窩巢」的意象性。你們看這像不像中國的陰陽？我們的生活不也像這樣嗎？我們的生活其實一點也沒有完全安全，生活中潛伏著許多的危險，我們的生活就包抄在安全和不安全的可能性中。《空間詩學》這本書就是幫我們做引介的工作，讓我們有機會去重新認識「內在

性」。稍後我們會談到，「內在性」中重要的東西就是「幻化生成」。

過往有很多人都會基於宗教教義或其他看法，把內在性的「幻化生成」現象看成是妄想、妄念，以為我們的目標就是要把「幻化生成」的東西給消除掉；以為我們要追求的是進入一種空空茫茫或完全空的狀態中；以為這樣才算是達到某種宗教境界。這種宗教的看法是不對的，這種動不動就要談「空」，是完全錯誤的談法。什麼叫做「空」？「空」不是概念上的東西，「空」是你根本就沒有辦法去想的就叫做「空」。接著我們來想，在什麼情況下，我們會連想都沒辦法想？

「空」：人類本有的一種存在狀態

當我們入定、受驚嚇，甚至快要昏迷的時候，我們都沒辦法想。那「空」對我們的修行有用嗎？很難講。真正的問題是，在我們的存在狀態裡，我們一定有一種存在狀態就是「空」的樣子，像是你還在媽媽的肚子裡，還是胚胎的時候，你就是這個樣子。所以「空」並不是境界，而是你原本存在狀態裡就有的東西。我們人類的出生，本來一開始就是買空賣空，我們是無中生有、沒有根基的，如果有人有根基的話，就會是某種人類所沒有辦法設想的意識狀態。既然「空」是我們本有的存在狀態，「空」就不是一種境界，你又為何要硬逼自己去達到某種「空」呢？唯一有的情況是什麼？是「空」提供了一個空間，讓你能去無中生有。

人類從頭到尾就是一種無中生有出來的文化動物，偏偏因為人類是這樣子，所以要想辦法救

渡自己；救渡的方法不是要返回到「空」的存有狀態，而是人類必須讓這個「空」變成「自由空間」，讓人得以發生變化。在這種情況之下，我們並不是在追求空，空是沒辦法追求的，而是發現我們人類擁有「幻化生成」的能力，這「幻化生成」的能力，就好像說，你可以變成一名女人，可以變成狼，可以變成蝴蝶、老鼠。你說我怎麼可能會變？你的形體當然不會變，但是你的「內在性」的「幻化生成」就是會變。如果是這樣的話，你就必須要透過「幻化生成」的空間來獲得更大的自由，獲得更大的遼闊感覺。

幻化生成的能力

重點是你一定要把你的「物質形體」跟「內在性」區分開來。我們的形體是由基因決定的，所以你的形體不可能成為狼或老鼠，可是你的心可以如同蛇蠍般的刺毒，如同老鼠般的驚慌失措，如同野狼般的狂野。這裡的要點不在形體的改變，而是要說明，你是有能力改變自己舊有不好的東西，你有能力讓自己「新陳代謝」，你要相信自己可以像流水一樣變化。所有療癒的重點，在於你讓自己保持「幻化生成」的能力，而不是受苦了還保持在固有的自我狀態裡。你是否有如流水般的轉變能力？你是否能從固著狀態，退回到生機盎然的流水般的變化狀態？

療癒是「動詞」。療癒的重點要放在「幻化生成」這個動詞上，而不是放在最後到底生成出什麼東西來？生成出什麼東西是可以一直改變的。所謂的「幻化生成」，也是人的不斷新陳代謝

的過程。我們多數人都不曉得，修行其實就是種「新陳代謝」的過程，而不是要去成就維持某個狀態。就像陳樹菊行善完之後，這件事對她來說就沒有了，她還是要恢復到賣菜的生活，一切都過去了，她對此也很清楚。如果我是她的話，我就會很兇地跟媒體講：「你們都不要給我囉嗦，全部都回去做你們自己的事！」如果我是接待她的外交官，我會在接待陳樹菊後說：「我懺悔，我選錯行業了。我每天都在做虛偽的、表面的、錦上添花的壞事，自從接待了陳樹菊，我決定要辭掉外交官的工作，不做了。」人只要認自己的錯，馬上就可以改啊！有什麼不好改的？只怕自己還在貪念豪華饗宴，還在貪念高級生活，還在貪念乘坐禮賓車什麼的。為什麼有很多人，常常在五十歲過後就給自己的生命來場大改變，比如去鄉下當農夫務農，你們知道這是為什麼嗎？就是改嘛，就是他終於瞭解到，我要改了嘛！

你也許會問：「生命的改宗，是去當農夫就好了嗎？」我會說：「不是。當農夫只是提供自己一個機會，一個去發生各種『幻化生成』可能的變化的機會。」修行的過程不外乎就是各種「幻化生成」的變化過程，所以你們不要執著在已經達到或尚未達到的各種狀態。再舉例來說，有人會講，我要在三十歲賺到我人生的第一桶一千萬，我跟你說，這種人我會看不起，因為這種人，如果讓他講自己的生命故事，他一定只會說：「我原來計畫三十歲能賺到一千萬，沒想到二十四歲就賺到了……」；可是如果他說：「我原來計畫三十歲能賺到一千萬，沒想到在三十歲我就破產了。」聽到這裡，我會說，能賺到又能破產很好，這表示你可以繼續走下去，這也顯示世間事的本質就是變化不居、動來動去。

修行：與「他者」遭遇

我要勸大家，你們看事情不要只看橫切面，也要看縱貫面；只看橫切面會被誤導，你會完全沒看到波濤就在那縱貫面行進；你們真正要做的，就是去體驗縱貫面的現象變化、去抓住關於縱貫面的現象的認識。譬如你平時對昆蟲都不在意，有一天當有人用攝影機去拍昆蟲，當他放出影片的時候，大家都嚇一跳，第一次發現昆蟲的眼神，怎麼和家裡的貓狗，或小孩子搖頭張望的樣子這麼像？這影片可能就使你對昆蟲的心態發生了一些改變。這是為什麼我們常常說，每個人一定要開放，不要用成見去看人，因為成見是關著門，只有開放，你才會碰到自己所不知道的東西，也才會有與「他者」的遭遇；「他者」就是我所不知道的東西，所以說，修行就是跟「他者」遭遇，修行就是把整個人打開來迎向「他者」，而不是閉門打狗。

什麼叫閉門打狗？閉門打狗就像你去翻一本經典經書來照著練，就跟著書上寫的修行順序來練習，每練一步就問：我到達第一步了沒有？我到達第二步驟了沒有？或是任何死板的聽從師父的話來從事修行活動的人，我都只能稱呼他們是「信徒」，而不是修行者，修行者是不做關門打狗的動作的。修行者只會把自己的內在空間敞開來讓「他者」進入。

我說一則小故事給大家聽，過往在美國的萬佛聖城⁴，有兩位法師叫做恒實和恒朝，他們用三跪一拜的方式走遍南加州。很多人聽到就說，他們真是無聊，做這幹嘛？可是我們要注意到，這麼長時間的跪拜，使得這兩位法師迎向完全不知道的東西，當中沒有一天的經驗是一樣的。其中一位法師說：「我覺得觀世音菩薩就在我的前面，我就跪拜下去，我真的看到菩薩了，我就再

跪拜下去。」旁邊聽他說話的人就會想說：「我又沒看到，你發神經啊？」法師說：「不。我就是看到了。」

關於這樣的經驗，你可以把它叫做「妄想」，可是這樣的講法沒有用。這不就是他自己的內在性所引出來的東西嗎？如果你們真的像西藏人，或像這兩位師父去大禮拜的話，我想一趟路跪拜下來，你絕對會變得不一樣。如果你認為：「說不出來自己有什麼不一樣，就表示你沒有改變。」你這樣說就是阿呆的想法。你得靠語言來決定自己是否有改變嗎？這裡真正發生的變化，還是我們「內在性」的「幻化生成」的作用。

註釋

- 1 張愛玲 (2009)，《小團圓》，台北：皇冠。
- 2 錢鍾書 (1910-1998)，作家、文學研究家，江蘇無錫人，國學大師錢基博之子；通曉多種外文，包括英、法、德語，亦懂拉丁文、義大利文、西班牙文等，可謂集古今中外學問於一身。主要著作有：長篇小說《圍城》、學術著作《談藝論》等書。
- 3 陳樹菊是在台東中央市場賣菜的女性慈善家，美國《時代》(Time)雜誌選為二〇一〇年最具影響力的百大人物之一。「英雄」項目中的第八位得獎者，至今仍持續獲得國內外多項重要獎項。
- 4 美國加州的萬佛聖城，成立於一九七六年，為美國第一座大型的佛教道場。

第十一講 · 反身性

所以你不要傻傻地問「那些髒東西都清除掉了嗎？」那些東西都在你的心裡面。我看那位朋友整個晚上都跪在那邊，汗一直流，我才知道自己的認知是錯誤的。原來真正的效果是發生在人的自身，而不是真的把不潔淨的東西給驅除了。

「反身」與「反身性」

「反身性」跟「無限遠」是宗教療癒中兩個非常關鍵性的概念，它直接關乎你對宗教療癒的心感，也就是你對宗教療癒的心領神會。你們如果到現在還沒有心領神會，那可能是因為對這兩點的領悟還不太夠。

我們先講什麼叫「反身」。「反身」跟「反身性」是兩個完全不同的概念。「反身」有很多層次，但它沒有確定性。譬如說我罵A：「你不用功，學東西都只學一半！」A反駁：「我有嗎？」A是在自我層面的「反身」作回應。接著，如果我問A：「你有沒有好好讀『反身』這一章？」A回答：「有，我覺得反身這個概念非常重要，它重要的原因在於……。」A這是在反思層面的「反身」作回應，而反思層面便是「我思考，我想……」。「反身」的另一層面也可能是自食其果，例如自作自受，就是一般人講的「因果」。

「反身」意味著一種運動（movement）。運動的意思是「到我這裡來」或「從我這裡再出去一次」，這就是很簡單的「反身」動作。

反身性：被動，無作為

大家懂了「反身」的意思，可是一碰到宗教療癒中的「反身性」又不懂了。我在二〇〇九年

談「反身性」時，是用土的概念、用觸覺及觸感來作解釋的。為什麼我們要用「土」的性質來談，而不是用水、風、金或木呢？我們知道觸覺在表面上是指人碰到東西而產生的一種感覺，可是它就只是一種感覺嗎？

土有一種無作為的特質。大家思考土的作為是什麼？你可能會說是培養、養育。因為我們在種植時，土是培養植物的要件；在蓋房子時，土是房子的地基。所有的土即使堆得再高，它都是無作為的。土不可能有所作為，像山永遠是山，大地永遠是作為支撐萬物的地基。在這種情況下，我們便開始想：有沒有一種像土一樣無作為的本質？而它僅僅只是作為一個基礎。這跟有作為的事物不一樣，有作為的事物需要有基礎來支撐，可是這個基礎卻不是事物本身。

舉個例子來說，我們種一棵樹，樹需要有土地來承載它的生長。土負載萬物，這個負載本身不會有主動的作為。但是如果這棵樹長在有許多石子的土地裡，它便必須掙扎來避開石頭，以便讓自己能順利地紮根在土裡。有些樹甚至會在根部分泌出一種物質，來讓石頭裂解，好讓自己能順利紮根。這是樹為了生存而產生的作為，這不是土的作為，土並不作為。然而土不作為，那土是死的東西嗎？當然不是。土是培養事物的基礎，可是它用什麼機制在培養事物呢？大家可以看出來，這裡就涉及了「反身性」的問題。

「反身」涉及有作為的人、事、物，這點在剛剛已經講得很清楚，不管是反身、反思或自作自受，這都是一種「反身」，人習慣作為一個主動者。可是「反身性」呢？「反身性」包含反身的運動，但它不是主動者。你問：「不是主動者怎麼會有『反身』跑出來？」這不是很奇怪嗎？

人要主動才會有「反身」，怎麼被動卻也出現「反身」呢？例如，當植物的根紮進土裡時，有沒有跟土接觸？有，是結結實實地接觸了。那土有沒有主動者的作為？沒有。那它有沒有本質上的作為？有。所以我們就清楚了，土沒有主動的作為，但卻有本質的作為。

以剛剛的例子來說，植物的根分泌出一種荷爾蒙，土裡面有氮、鉀、磷、鎂等元素，荷爾蒙與這些元素會建立一種交換系統，使這些元素能從根部被植物吸收進去。這是誰的作為？這是植物本身的作為，是主動者的作為，可是這個主動者的作為卻是透過被動者的「反身性」而產生的。

「作為」與「本質」的差異

為什麼要把「反身」與「反身性」區分出來？「反身性」這個「性」指的是本質性的問題，不是作為的問題。「作為」與「本質」兩者不一樣，所以一定要把它們區分清楚。

舉個簡單的例子，在我的身體內同時有男性與女性的荷爾蒙，所以我的作為可以很粗獷，也可以很陰柔，但這並不能說明我的本質一定是很粗獷或很陰柔。每個人皆有男性與女性的荷爾蒙，關鍵在於荷爾蒙對每個人的器官與身心會有不同程度的影響與反應。荷爾蒙不盡然是主動在做什麼，它是以一種本質的形式在供輸我們。也就是說，我們體內的荷爾蒙基本上是無作為，它的作為是基於某些狀況的需要，由接收到的器官來進行的。

例如人從青春開始，身體會分泌腎上腺素，它會促進青少年的荷爾蒙分泌，進而讓青少年

產生第二性徵，如鬍鬚等等。這是荷爾蒙主動去偵測腎上腺素，進而促使自己分泌的嗎？不是。這是其他器官先偵測到腎上腺素，然後它與荷爾蒙才發生了關聯，以致促進荷爾蒙的分泌，讓人出現了第二性徵的現象。我們必須瞭解「反身性」不是因為刻意發展什麼作為而出現，而是反身於它的本質，這種反身是自己沉到自己，自身沉沒到自身。

我們回來看土的性質，土的性質便是自身回到自身。不管你在土裡種了多少樹，它還是保持著自身的返回，不會因此就變成了其他東西。此外，土不會自己有所作為，它永遠保持自身的狀態，但它不是死的東西，它有一種本質的反身性，就是它自身返回自身的力量。

讓本質來進行反身

如果沒有「反身性」的話，「反身」的成就便有限，它就會像是說說罷了，或者只不過是符號，而流於一種「我雖有所作為，但作為無關緊要」的狀態。舉個例子，台灣偶像劇的劇情轉折常是一種「反身」的轉折。但是，好的轉折應該來自於「反身性」，而不是「反身」。這類偶像劇常有一種直線性的思考，例如它常演一個人恨某人恨得要死，然後再安排第三人出來打圓場，解釋道：「某人因為種種不得已的原因，才做出這些事情，你不要恨他，因為他心裡也很難受……。」當第三人講完後，原本恨得要死的那個人便立刻悔悟，然後再被慫恿一下，他可能就衝去找那個人道歉，然後對方也會說：「我很高興你可以這麼想……。」變成常見大圓滿的結局。

學生：現在台灣偶像劇升級了，他們表達生氣的方式，還包括要演員拿起一顆橘子並把它捏爆，然後大吼大叫（笑）。

余老師：這不是升級版，這一集捏爆橘子，隔兩三集換捏爆珍珠奶茶，這個腦袋沒有升級，它唯一變的花樣只是把氣球變成橘子，奶茶換成紅茶，橫豎能變的都在同一個層次中。

韓劇就不會這樣，韓劇要安排一個人從愛變成恨，得經過多少轉折。即使當事人想從愛轉恨，也不能說變就變，中間得有很多過程才轉得過來，而且每一個轉折都要在一個很自然的狀態下。如果轉折不夠完整，大家都看得出來是捏造的，自然性就不夠。自然性不夠的意思就是說：它沒有在一種被動的狀態裡頭讓本質來進行反身，而是用行為動作來進行反身。所以當演員生氣時就捏斷一枝筆或捏破一顆橘子，但兩者其實沒有差別，只在行為動作的層次而已，你也可以氣得要把頭髮剃掉。

黃金十年

這兩年來台灣人很難過，政府許諾了我們一個美好的遠景，可是我們卻看不到遠景在哪裡。像馬政府最近說，簽了ECFA 1之後台灣會有經濟的黃金十年。我認為黃金十年基本上是對的，但不是馬政府講的那個意思，你必須解讀正確，那黃金十年才會正確，這也是從「反身性」意義上去解釋。

怎麼說呢？馬政府說簽 E C F A 之後會有黃金十年，這是作為，可是這個作為是假的，這個作為並不能保證黃金十年，因為它不是本質性的事物。本質性的事情是，未來十年全球可能會面臨非常嚴重的通貨膨脹，通膨時唯一可以保值的財物只剩下黃金，所以黃金十年的真正意思是：這十年你買黃金就對了（笑）！

黃金涉及最核心的經濟貨幣觀點，鈔票是一種作為性的貨幣，你手上拿的新台幣、美金都是作為性的東西，它本身的價值是沒辦法確定的。那什麼才是有辦法確定的東西？這就必須返回貨幣的最底層，也就是當在思考紙幣的價值時是用什麼來決定的？人類經濟最基本的就是黃金平準，白銀也可以。如果人類連黃金都拋棄掉了，那整體經濟也就完全崩潰了。這就好像是泥土變成了土石流，土作為基礎的能力也崩潰掉了。

身體的反身性

我們的身體大部分是在一種被動的「反身性」裡工作，這也是為什麼我要區分「身體作為」與「身體性質」的原因。什麼是「身體作為」？假設我去醫療美容診所進行雷射手術來改善我皮膚的暗沉，讓皮膚恢復白亮幼嫩，這是「身體作為」。可是「身體作為」完成後並不能因此而一勞永逸，過了半年後皮膚可能又恢復到原來的暗沉。像有些女生開始做臉之後，每個月就一定要做一次臉，否則她會覺得臉很髒，像沒洗臉一樣。然而我們男生一輩子不做臉，也從不覺得不做

臉會像是沒有洗臉一樣。

「身體作為」不存在本質性，當停止作為後其效果就消失了，所以為了要維持它便必須要不斷地做。可是如果一件事做過度了就很麻煩，就像一個人好不容易把黑斑去掉了，他感到很高興，可是一年以後他的黑斑卻變得比一年前還糟。為什麼？因為如果不去除黑斑，還有角質層可以保護皮膚，除斑後連角質也一齊去掉了，現在沒有了角質層，一曬到太陽，那些本來沒長斑的部位也都長出來了。所以便每年都必須去做手術去黑斑，做了兩三次後皮膚就搞壞了。

又像有些人去做近視雷射矯正手術，廣告保證只要三十秒就可以改善近視，讓很多人趨之若鶩。可是當做完手術後，一大堆人就都後悔了，因為手術把角膜削薄，曲度雖然變好了，但卻也變得沒有了彈性，一年之後它的曲度反而變得更大，讓原本三百度的近視可能變成一千多度。醫生會說：「這手術有效，繼續做啊。」可是若再做下去眼睛可能就要瞎了。你說這些醫生很夭壽，可是哪個醫生不是靠作為的技術在賺錢？

醫療不是本質性的東西。吃藥也是一種作為，如果你藥吃過多，你就慘了，病沒有把你搞死，反而是讓藥把你搞死了。我們知道很多人被藥物或健康食品害死。有一位退休的大學教授因為怕中風，所以每天都吃銀杏，結果還是因中風死掉。死後醫生解剖他的身體，發現他整個內臟都是血！原來他的凝血機制因為長期服用銀杏而完全被破壞掉。所以有見識的醫生反而會提醒人們：「不要太相信醫生，不要太相信醫藥」。

沉默的事物

我們還是可以有作為，但對作為要有正確的認識：作為必須維持它原來的性質，要明白它的有限性。例如人家跟你說「看書要反省」，沒錯，但這是有限的；人家告訴你「要反省改變」，可以，但這也是有限的；你叫人家「要反省改變」，可以，但那也是有限的。

舉例來說，我訓練我家的皮皮（狗）吃飯時要先鞠躬，想要吃好吃的，就要唱「哈里路亞」。牠本來是都學會了，可是幾天沒訓練牠就都忘記了。有一天，牠看到最喜歡吃的零食時，就瘋掉般地一直在鞠躬，一直唱「哈里路亞」。可是當我還是把零食藏起來不給牠時，牠的這些行為也消失了。所以，先前那些對牠的訓練都是有限的。那麼什麼叫本質？皮皮晚上不上床睡覺，窩在沙發上，不管我怎麼叫，牠都不理我，甚至躲在椅子下我拉不到的地方。那麼，如何用本質性的東西把牠叫出來呢？很簡單，我只要把肉塊拿出來，把裝食物的塑膠筒子搖一搖，不管當時牠在哪個地方，牠立刻就跑出來了，這就是本質。百試百中，非常可靠。

今天你的身體能夠健康地活著，不是因為你做了什麼作為，不要去相信那作為所含的成份，你要把它當作是有限的東西。舉個例子，一位運動相關學系的教授，他原是一名體育選手，才三十幾歲，每天早上和下午都各慢跑八公里，身體非常健壯。可是他到東華任教不到一年就過世了，死因出在肝臟，因為他從大學開始每天都吃牛排，吃到他的心血管都快阻塞，肝臟的解毒功能也消失了。他死得很突然，幾天前大家才看到他在跑步，然後突然就接到死訊。你說：「他每天都運動，怎麼這麼年輕就死了？」

問題不在他每天都有在運動，慢跑是一個作為，可是身體的本質呢？你的心血管有沒有阻塞？你的冠狀動脈還通不通？我們知道心肌梗塞最主要的原因是血管阻塞，肌肉沒有血，沒有血就收縮不來，只要一兩下收縮不來，它的血就上不去，就會心肌梗塞。所以基本上問題不在你的作為，你再怎麼運動，你血管阻塞的情形不會改變。你吃那麼多油脂，那些東西直接進到身體裡，它不會通知你，它是默默、被動地在你的身體裡作反身。

沉默的事物就是被動的反身性，它會構成一種真理性的結果。如果你只看作為，拿作為來思考的話，那你也會像一般人說出：「他常運動，他年紀這麼輕，怎麼就過世了呢？」這樣的話。因為你只看到作為，而沒有看到本質性的東西。所以照顧你的身體，但不要完全相信你的照顧作為。很多人沒辦法區分這些，因而忽略了身體有一大片是一種被動的反身性。

瑜伽：維持本質的被動性作為

我最近在考察，哪些作為裡頭有接近本質的東西，例如瑜伽。我們知道有一種瑜伽的動作是站立的，這動作對一般人來講好像沒什麼效果，畢竟我們每天有很多的時間都是站著的，所以這不是什麼特別的作為。可是有些人的脊椎是側彎的，走路坐臥時，身體都歪七扭八。在這種情況下，如果你每天做站立瑜伽去維持身體的直立，它雖然仍是身體的作為，但裡頭會有一些接近本質的東西。你雖然不知道它的反身性是怎麼作為，可是你卻是在維護著那個反身性，讓它發生作

用。你不能干涉它，但你至少不要去妨礙它，關鍵還是在那個本質性的東西，即使一般人認為它是「無作為」的。

如果你的作為一直在干涉本質，那會變得很危險。例如我們的醫療作為都是對抗性的醫療介入，所以後來的結局都不好。

學生：這種醫療方式如果出問題，醫生不會認為是我的本質因為醫療而出狀況了，不會認為是既有作為出狀況，而是認為「作為不足」，所以會再換另一種作為，換一種更毒的……。

余老師：所以這就叫「錯認」嘛！因為不知道身體裡有很多本質上的反身性，像呼吸、心臟的律動等都是很本質的。像太極導引、瑜伽這些運動都是不妨礙本質的，它們是在幫助維持本質的被動性作為，例如：太極導引裡的「轉」，它會幫助我們的身體產生「氣」，但如果你過度的「轉」，而讓自己受到了傷害，那很抱歉，你原意是想維護身體，但你卻反而把身體給搞壞了。

再舉個例子，運動選手的晚年一般都很悲慘，像短跑選手十之八九死於心臟過度肥厚。因為當他們退休以後，便不再有那麼大的運動量，但身體卻已經被過去的作為搞成那個樣子，當後來不再有那麼大的供需時，全身就會出現問題。

寵物治療：身體的自療機制

大部分的人都不信任身體自動療癒的能力。不信任的原因在於，他們把身體自我療癒的機制

毀掉了。譬如寵物治療，跟寵物在一起本身就具有自然療癒的作用。可是你看那些做寵物治療的人搞出了什麼？如果跟寵物相處得平淡無奇，他們就覺得這不是寵物治療，好像人沒有被治療到。現在寵物治療有幾個方向，一是讓寵物去做一些服務性的工作，例如狗醫生，讓牠安靜地坐在那裡讓人摸，好像一定要有摸的動作才算數。這是不是已經把寵物治療的自然性去掉了一半？

人跟寵物之間最本質的反身性是什麼？它意味著你身體裡有你不知道的東西是能跟寵物一起連動的。這光靠你的意識是沒辦法讓它動的，意識的能力有限，就像你想用意識讓你的肝臟快樂，這是不可能的事。本質性的東西就是不用人教，如果你把動物弄到很聽話，牠就少掉了動物的直覺。有些動物的直覺雖然是學來的，例如牠長久跟你在一起，多少就會學到一些有關你的事情。像我對我家皮皮說：「出去！」牠就會知道我要帶牠出去，這雖是作為性的事，可是它還是保留著狗的本質。例如皮皮睡覺時我去弄牠，牠還是會咬我，這都是本質性的反應，哪隻狗睡覺會喜歡被人吵？

跟寵物在一起就是順著牠的本質走，如果你完全依據人的作為，認為「我是你的主人，你怎麼可以咬主人？」你是根據了人的信念在決定那個價值感，透過這個價值感來行動，那你就把你跟寵物之間自然的東西毀掉了。你要覺知自己是根據什麼信念在做反應的。

認識「作為」的本質後，你就必須瞭解作為性的東西是暫時的。就好像你在談戀愛時你女友對你說：「我好愛你喔！」然而之後女友又突然對你說：「我不愛你了。」你無法接受，便把過往那些對話找出來，質問她：「過去妳說妳愛我啊……」這不是認識現實的方法，這裡面缺乏了

對本質的體會。

學生：我覺得現在不管談什麼「療癒」，有一群人就是要把它變成標準化的操作模式……。

余老師：那個是「以盲醫盲」，不懂的人用這些東西想讓別人懂，就「茫」成一片。我們眼睛看不到的瞎，糊糊塗塗的是盲。

學生：難道這些大老們不知道什麼叫本質？

余老師：完全不認識！我的東西進不去業界，因為他們認為這個東西對他們不重要。那什麼東西對他們才是重要的？就是認知、情緒與行為層面的這些東西，我在三十年前念臨床心理學博士班時，就寫了一篇文章來批評這些東西不能當準則。心理治療到頭只有一件事，就是人自己治療自己，沒有「心理治療大師治好我」這種事！到頭都是自己治療自己，所以你必須在心理治療裡頭發掘自我治療的機制。三十年前我就強力主張這個東西，寫了一本現在我覺得很粗淺的書《焦慮的自我控制訓練法》²，裡面就是講自療才是最重要的東西，當時連我的老師都不認為這有多重要。

我必須告訴你們，身體的自療機制是怎麼被破壞掉的。過去很多長輩認為「醫生說吃什麼就要好好吃」，我一直覺得這種想法很危險，把藥當作是你全部的治療機制，這太恐怖了！如果是這樣，你的身體還能活嗎？到頭來通常不是外在的東西維持不了生命，而是病人維持不了自己才死掉的。現代最可憐的事情之一，就是大家把小孩子當皇帝般在供養，讓他錦衣玉食，但那種生活會把小孩的自我治療機制都毀掉。

現在的孩子從來沒體會過飢餓，然而有時餓個幾餐才是健康之道。因為飢餓會讓全身把能量釋放出來，讓身體不留多餘的脂肪，不會有脂肪肝。像現在台北的小孩隨便就去吃十二盎司的牛排，那一定會產生脂肪肝的嘛！偶爾吃一次是沒問題，但如果變成了生活上的習慣那就糟了。誰有常常吃這種東西的命？那就是富豪之家的小孩嘛！所以說，人如果不幸生長於富豪之家，破壞了自我醫療的機制，那就難以活命了（笑）。

我講了這些花花草草的事情，就是希望大家可以認識到一些本質性的東西。像寵物治療，我們之所以透過寵物而獲得療癒，乃在於與寵物的相處激發了我們自身的療癒機制，而不是因為寵物為我們做了什麼才引發我們的療癒機制。透過與寵物的自然互動，這種互動每次都碰觸到你的心。就像為什麼我們喜歡看很棒的戲劇，因為戲劇會讓你感受到很多本質的、反身性的東西在運作，它的運作不會直接告訴你本質是什麼，但在那過程中會不斷地引導你去感受那個東西。

學生：人跟寵物的本質性是如何交流的？像現在訓練「狗醫生」，都要求狗絕對不能生氣咬人，要訓練牠們不能做出咬牙切齒的動作。

余老師：我覺得與其用這種狗醫生來作寵物治療，不如買一堆狗毛裝在我身上，讓我去給那些需要接受治療的老人摸（笑）。人們總是不斷在發明這些東西，用物化的方法來處理這些事情。我看過一本攝影集，裡面有我理想中的寵物治療圖像：有一位攝影師拍攝了一位老太太從生病到過世的過程。他一天一天拍，拍來拍去總是拍到老太太跟那隻貓的相處，很平凡無奇，但老太太跟貓很親。那才是我理想中最療癒的、也是最自然的寵物治療。

道士作法生產「心驚膽跳」

宗教療癒不是強調哪一種宗教的作法能讓你得療癒。我有一位日本的研究生，他很妙，我還沒講什麼是宗教療癒，他就假想宗教療癒是乩童在那邊作法，這就是一般人所以為的宗教療癒了。

然而，為什麼巫師及道士會讓人覺得有療癒的效果呢？如果你有去過他們的辦事現場，你就會知道，當有人的家裡「不乾淨」而請道士來淨化時，道士拿起法器在那邊搖，這看起來很可笑，但你會發現到有一些很特別的東西。有一次我去朋友家，道士在他房間裡作法，我看了當場就被嚇壞了。那個道士的動作很大，刀子亮晃晃的，人跪在那邊，刀子在他頭上不停穿梭揮舞，你會覺得真的是腥風血雨，只有「心驚膽跳」四個字可以形容。「心驚膽跳」意味著你的身體整個在振動，這些東西激發你身體很奇怪的感覺，他們（道士、乩童）就是透過這些不尋常的東西在你的身體佈一些局。所以你不要傻傻地問「那些髒東西都清除掉了嗎？」那些東西都在你的心裡面。我看那位朋友整個晚上都跪在那邊，汗一直流，我才知道自己的認知是錯誤的。原來真正

的效果是發生在人的自身，而不是真的把不潔淨的東西給驅除了。

照顧到本質的慈善事業

我們的意識沒有辦法直接瞭解這種「自身返回自身」的東西，重要的是你不要想去干擾它

（反身性／本質），你做什麼動作對它不一定有幫助，人們唯一的辦法就是靜止，做靜止的動作。這是什麼意思？就是站在那邊靜止不動、打坐，這就是一個修行。你說這樣也可以嗎？你們看過法輪功嗎？法輪功有一式就是這樣，十七分鐘站在那裡一動也不動的。很多人知道「站椿」，站椿就是自身回到自身，就是一種無作為。還有一種簡單的瑜伽動作，它就很簡單地這樣（余老師示範動作）。又譬如西藏六式也是這樣（余老師示範動作）。就這樣而已，不會說我這邊要做到怎樣怎樣的，這都屬於沒有作為。

任何一個靜止的動作都是「自身沉到自身」，讓重力的東西在訓練你，有時光這樣就會讓你本質的東西發生反應。西方沒有這些概念，所以才會用啞鈴去鍛鍊肌肉。像那些健美先生驕傲地露出六塊肌，我一看就覺得這些人充滿了危險。你不要以為這些人很棒，他只要停止運動兩年就非死不可了。人沒辦法一直這樣運動，只要哪一天他開始坐辦公室，這一切就沒有了。多數人都避而不談運動員的悲慘下場，直到有一位運動經紀人決定出來經營慈善事業，專門照顧這些退休下來的運動員。

再多說一件，我今天去買東西，發現可以發展一種慈善事業。我在大賣場看到一位很漂亮的孕婦，她買了一堆的零食，絕大多數是孔雀餅乾類的零食。這不奇怪，很多婦女在懷孕後會產生某些特殊偏好，那是從孕婦肚子出來的偏好。只是你看了這個情況會覺得很恐怖，在孔雀餅乾裡有很多的反式脂肪，你會很驚恐嬰兒在媽媽肚子裡就開始吸收這些可怕的東西！我想如果有人能在網路上經營一家店，讓孕婦吃任何想吃的東西，而且不含毒化物，這會是很好的慈善事業。像很

多孕婦愛吃酸的，但市面上的酸梅幾乎都不能吃！花蓮的梅子那麼多，如果有人找品質好的酸梅，讓它吃起來酸酸的，口感好，雖然成本貴一點，但人工成本可以算便宜一點，就能開賣了。這種概念不是創舉，其實已經有人在這樣做了，像花蓮的豆油伯，我就覺得他很有良心，他說他不賣醬油膏，因為做醬油膏必須放防腐劑，所以他就決定不做。

接近本質的治療方式

再舉一個例子，台灣有一個收容特殊兒的機構要結束經營了，原本出錢資助的幾個家長都要退出了。這是一個失敗的例子，它失敗的原因在於人。一開始他們請一位資深專業教授來指導，他很有經驗，一步步慢慢地在教導孩子，孩子的行為也漸漸地在改變。可是後來他與家長們發生衝突，家長就把他請走了。最後只好請其他治療師下來教，可是不到半年這個機構就走不下去了，因為那些治療師不太懂得怎麼教。現在已經沒有孩子住在那裡了。

為什麼我知道得那麼清楚？因為我有很多晚上都在那邊跟家長懇談，這位老教授平常也會私下找我談話。我試圖要去縫合他們的關係，可是根本縫合不起來，這是人的問題。家長中有兩位是醫生，他們的主觀意識很強，只在「作為」上看事情，而沒有注意到人的「本質」。當他們把焦點放在作為上的時候，我一點辦法都沒有。

問題出在人的作為，老教授的作法是比較接近本質的。譬如說孩子哭，老教授就會讓他哭，

可是家長覺得：讓小孩一直哭算什麼治療？我知道董事長後來心裡很苦，因為開辦初期幾個人情誼深厚，現在她卻被夾在中間無能為力。類似的事情常常會發生，像有天我看新聞，廟裡在開信徒大會，成員互相指責爭吵，老和尚就坐在那邊不說話。這就像是，爸爸是住持，媽媽當家，姊姊當知客，忘了兒子是什麼，每個人都在指責對方。媽媽指責兒子有問題，錢一進來就不知道用到哪裡去了；兒子也轉過來指責媽媽太保守……，這都是作為的問題。

相反的例子如虛雲老和尚³。中共認為他不聽話，把他打得全身流血。他沒辦法，被打完又繼續打坐，聽說二、三十天不吃不喝。你問他在做什麼？他在自我療癒，而這種療癒是對的。有人說打坐是最好的療癒作為，它可以讓人的五臟六腑慢慢休息。虛雲老和尚活到一百二十歲，他就是用不破壞本質的方式在維護他的生命。據說他年輕時，身體曾壞到連肛門都會流血，當他撐不住了就直接躺在門板上，好一點了才起來繼續打坐。「不養生」就是最好的養生之道。如果揣摩到養生之道，你就不會妄動，任何妄動都解決不了問題。

被動的反身性

「反身性」一定是跟被動性連在一起。

學生：我不去找它，它會來找我？

余老師：對，你不去找它，它會來找你，橫豎你去找它你也是找不到。譬如說「生命」就是

一個最大的被動，不管你要怎樣養生或幹嘛，到頭來你還是會死，你怎麼做都沒用。

我最近在讀《瑜伽之道》，忘了作者的名字。那天我太太問：「這誰啊？」我說：「瑜伽士」，又補一句：「不過，他三十八歲就死了。」我太太正好在練瑜伽（眾人笑）。很多人把瑜伽錯認為養生之道，以為做這個動作就會怎麼樣怎麼樣，這真的是錯誤。

學生：我認識很多瑜伽老師都有脊椎的問題。他們跟我說以前年輕時不知道，一直要拉那個姿勢出來。他們現在自己成了老師，都會告訴學生不需要拉那些姿勢出來。

余老師：那個叫做瑜伽傷害，真正的瑜伽是我上禮拜教你們的，那時他們都不相信是這樣子，都說「這是瑜伽嗎？」

學生：我那天看一篇美國的報導說，最容易造成運動傷害的運動就是瑜伽，其次是釣魚（眾人笑）。因為在釣魚的過程中會發生危險而掉到海裡去。

余老師：那只有一個狀況，就是因為美國的魚太大隻了（笑）。我在美國的時候，有一個學弟常常都拉我到水壩那邊去釣魚，我是不釣魚的。那邊的魚很大隻，但肉很粗，不能吃，但那學弟還是愛釣，釣來的魚就切成肉塊。我學弟的塊頭很大，很粗勇，但他後來是怎麼死的？他的腦血管長了一個瘤，後來在睡覺的時候，瘤爆掉死了，得年四十歲。他塊頭很大，站在我旁邊時就像是我的保鏢。他也很不幸，結婚後生兩個特殊的孩子，要花很多心力照顧，儘管自己是一個博士。他過世了以後，一些風言風語批評他的死，這些我不去管它，就只是表面上的話語，不用當真。要當真的是，我每次碰到他回來，他所講的都是怎麼賺到錢的事。例如他買了一塊地賺了多

少錢等等。他就喜歡講這些東西。我覺得他的精神狀態很差，後來就避免跟他聯絡，後來再聽到時就是他過世的消息了。他過世後，人家要我寫一篇文章來紀念他，我說我不寫，我寫不下去，我不知道怎麼寫，因為如果要寫就要能自然地寫。最近我寫了一篇〈宦海仁心〉⁴，那真的是忍不住要寫，而不是別人要求我寫才寫。我們教書的人，教某些東西是因為對某些東西有所體會，所以寫下的東西你們就看看吧。大家看看講義的第九、第十點。

九、如何聽呼宇宙召喚而任之泰然？林慧如老師指出一條「與物為化」的老子途徑。此「物」非日常所見之器物，而是精神上看不見卻感受得到的東西，如愛恨、永恆、天使、佛陀、真理……我們脫離現實的羈絆，使自己開放到一個地帶，這個地帶能使我們成為自由的漫遊者。這地帶不在現實，卻在我們的凝視中，這地帶不是由我們主動追求，而是在停止作為、不踏出的當兒，以瞬間不自覺的方式踏入這個地帶。

十、後來的天使論已經遠離了這個地帶，屬於人的意識裡的幻化生成。這些論述已經由符號圖像所佔領，不再是侯加雅（天使界）。

反身性

一、在進入反身性之前，我們應該將前二講所提到的凝視一起來討論。在二〇〇九年的講義，我把反身性的含意限定在修行者身體感觸修行。這次的補講，我們把含意擴大。先舉一個例子。理財專家勸人們要及早為自己的退休做準備。要存多少錢，要佈多少人際網絡、要如何安排生活準備等等。宗教的許多人卻很少考慮這些事情，甚至他們從不為自己的衣食打拼，這兩種生活形態最根本的差異何在？反身性的作用僅在後者發生。

二、無限的反身：凝視是維持著無限遠的那個點。當凝視被保持著，第一現實的缺乏是必要的。唯有這般的缺乏，豐盈的生命感才被提攜出來，所以虛實是合一的。試圖在第一現實取消缺乏，就立刻取消了生命感的豐盈。在SHE的MV「我愛你」裡，女的跟丈夫說，讓我走，讓我去還他。這個當口就謀殺了無限遠的凝視，生命墜入死亡。

三、所以無限反身不是指報仇或者復仇，而是指歸返自身。我們懲惡，同時也掃除了善。一般以為懲惡才能令善得以張揚，這是將善惡作二元分立，以為除惡如同手術，將壞的細胞切除即可保住好細胞。這是很粗糙膚淺的看法。善惡皆屬生命本質。不能如此認識是來自兩個錯誤：一、把善惡對象化；二、善惡成為世界的特

徵。而無法體會到善惡皆為生命的活動本身。無限遠的凝視點超越過善性、惡性，直接投向「性」（父母未生前我是誰？）傷惡即是傷善，無論善惡都取消凝視點。

四、找流氓加以掃蕩會使得漂白機制加速進行，而致使「民意」有了強大的利益在撐腰。如果讓黑道保持在江湖，白道保持在政治，兩者還是會發生糾葛。因為我們把著眼點放在善惡的表現而非善惡之性，以致於我們陷入於生命表現的你我之爭，而忘卻從本質之處取得反身之道。

五、得乎本質乃在於將凝視點放在無限遠的地方。但在無限遠之處並非只有虛空，其虛空性乃是第一現實所製造的海市蜃樓（反照），而非其本質。真正的本質乃是「物」（the Thing），這「物」含著使之無限的慾望。在SHE的「我愛你」MV，那未曾打開的盒子即是「物」，物不能被實現。當那女的問：「你為什麼不打開？」若是開了，「物」即消失。因為「物」已經從無限遠的地方被移到眼前，凝視點消失，靈魂之界也跟著消失。

六、為何第一現實的人無法感受到靈魂？因為他們被任何可見、可抵達的現實（界圍）所侷限，他的反身是現實利益的計算，這樣的反身不具有反身性。許多歡樂時刻也不具有反身性，只是不斷讓刺激增加歡樂，只會留下空虛的惆悵（回味）。

七、所以當我們在談第二層身體時，我們尚未涉及靈性，只有當凝視所給出的凝視點獲得反身性之後，我們才進入靈性。靈性不是一個場所、一個領域，而是狀態。當凝

視點出現在無限遠，人就遠離了生命的表現，而進入原始的被動性。被動性不再聽命於人的意志，不在人的籌謀當中，而反而如老子的無為，「無為」並非毫無作為，而是跟著多連結向度的自然反應。屬靈性的領域棄守宿昔的世界。

八、海德格的「泰然任之」就是指這種被動性。被動性與反身性是一起作用的。前面說過，反身是束縛，但反身性卻不是束縛，那是「任之」，將自身開放到「性」之所致，而「性」的本質是大寫的被動。這被動是透過不由意識的作為而聽呼宇宙的召喚，並在召喚中進入未知領域（任之），但不緊張而是自由地、泰然地歸屬之。

九、如何聽呼宇宙召喚而任之泰然？林慧如老師指出一條「與物為化」的老子途徑。此「物」非日常所見之器物，而是精神上看不見卻感受得到的東西，如愛恨、永恆、天使、佛陀、真理……我們脫離現實的羈絆，使自己開放到一個地帶，這個地帶能使我們成為自由的漫遊者。這地帶不在現實，卻在我們的凝視中，這地帶不是由我們主動追求，而是在停止作為、不踏出的當兒，以瞬間不自覺的方式踏入這個地帶。

十、後來的天使論已經遠離了這個地帶，屬於人的意識裡的幻化生成。這些論述已經由符號圖像所佔領，不再是侯加雅。

註釋

- 1 E C F A，為兩岸經濟合作架構協議（Cross-Straits Economic Cooperation Framework Agreement）的簡稱。中華民國政府於二〇〇九年提出臺灣與中國大陸（合稱「兩岸」）的雙邊經濟協議，執政的馬英九政府視為加強臺灣經濟發展的重要政策。（參見 <http://zh.wikipedia.org/wiki/海峽兩岸經濟合作架構協議>）。
- 2 余德慧（1993），《焦慮的自我控制訓練法》，台北：大洋出版社。
- 3 虛雲老和尚，生年不詳，一九五九年卒，為中國著名之禪宗高僧。
- 4 余德慧（2010），〈宦海人心，愛，永不止息：敬悼宋時選先生〉，《張老師月刊》，第三九一期。

第十二講 · 巴塔耶的聖性世界

這就是我們要學的，當我們一無所有的時候，我們就要開始面對自然，面對著所有東西都不是我所擁有的狀態。

編按：本講次進行的方式，是同學逐章對《巴塔耶：消盡》¹一書進行導讀。同學每報告一章，余德慧教授就講解一章，或進行課堂問答，如此逐章地進行下去。在騰稿與編輯上，對於同學的報告，我們選擇濃縮章節報告中的主旨，在其中放入余老師在隨後講解中將指涉到的字句、段落或概念，如此，讀者較易聚焦在余老師的講解上，又能抓住課堂文本的要旨。

關於巴塔耶

巴塔耶是法國的哲學家，是我從事宗教療癒研究時第一個認識的人物，而且是我到目前為止最重視的「宗教療癒者」。他的宗教療癒理論舉世無雙，很可惜卻被世人看作瘋子，得到一些非常難聽的稱號，被認為是一個「惡人」。可是，「惡人」卻是一個神聖之人，一個真正的神聖者。他在九十幾歲才過世，過世時整個肉身都爛掉了，他的活，已經不活在這個肉體裡頭了，他在死前還在趕出版的東西，得了癌症全身都快爛光了還在那兒寫，描寫這個場景的人說自己根本不敢看他，他根本已經不是一個人了。他也不醫療自己的病，就讓它發爛，他的「活著」已經沒有身體了。

所以我們不要以為神聖是一種金碧輝煌的東西，那是你妄想而來的。真正的神聖是毛骨悚然的事，為什麼呢？因為它就在你所能「想」的之外。好，就這麼簡單地介紹巴塔耶，當作開場白。

第一章、動物性與人性

本章要旨：

世界伊始，人其實處在一個混沌的狀態，一個主客不分的關係。後來，人進入到一個有能力否認自然與動物性的「人化」過程。在這個過程中，人開始去「分斷」，開始長出分斷「我」與「外在事物」的能力，抑制自然之力在自己身體內施以「直接性」跟「內在性」的作用，發明了各種勞動的工具，將動物、植物發展為畜牧和穀物種植。人進而成為自我統領的主人，「我」以外的東西被「物化」了。在這個物化的過程中，人的語言能力（即「標記事物」與「命名」的行為）在其中扮演著極其重要的角色。

余老師：這裡有一些關鍵概念，就是人進入到一個有能力否認自然跟動物性的「人化過程」。我們來看看大家的人化程度如何？什麼叫「否認自然」？

同學A：意思是我們沒那麼野蠻，譬如吃東西都要很講究，要煮過，還有很多文化上的事物要學習。

同學B：就是把自己跟自然區別開來的意思。

同學C：如同亞里斯多德所說的「人是理性的動物」，用理性把人這個物種從其他動物中區別出來。

余老師：在這裡「人化」的意義又是什麼？

同學 A：這是指人建立一個世界，就按照自己的想法在裡面活了。

余老師：「人化」等等同於「工具化」或是「文明化」？所謂的「人化」是正向的還是負向的？我們面對「人化」的最好態度是：既不是正向，也不是負向，它就只是一個過程；我們既不擁戴它，也不反對它。

人有語言以後，是怎樣的光景？我們來看看《淮南子》怎麼說：「天雨粟，鬼夜哭²」，意思是老天下了「粟子雨」給大家吃，人有了語言之後，為何麼要這樣說呢？

同學 A：因為符號語言給了人很強的指認作用，把它用在一個現場，就能代替很多東西的現身。當人類開始能夠掌握這個能力的時候，其實就可以跟大自然區隔，也就是一種遠離的動作。而這個遠離並無妨，因為人類透過語言符號的建立，他可以成立一個讓自己過得好的世界。

余老師：那為什麼鬼神要哭呢？

同學：因為鬼神的神聖性都被人類取消掉了。以前的人還沒有符號，他是用整個身體去認識鬼神，可是當有了符號以後，他就遠離了一個自己是最底位的、對這些未知一無所知的敬畏狀態。我們有了符號後，就開始直接指稱這些鬼神是什麼、不是什麼。

余老師：也就是說：從信奉原始宗教轉為信奉符號，所以人開始跟自然隔離了。老天憐憫這樣的人，所以就下了糧食餵人們，鬼神要哭是因為鬼神自此就不見了，只剩下「語言中的鬼神」。人們今天指認「教門」，以為這就是宗教，而巴塔耶說：「NO！不要認這些東西當宗

教。」這就是巴塔耶在修道院裡開悟的剎那所認出的東西。不是因為這個或那個使得宗教成為宗教，那什麼才是宗教呢？就是回到「內在性」之中，要真正的回到內在性。

第二章、俗事物世界的形成

本章要旨：

人將動植物從自然界中抽離出來，成為有用的「物」。而人在不知不覺中也忠實地服從了「物」的要求，巴塔耶把這種回應物的世界稱之為「俗世界」。

人害怕死亡，恐懼動物性的直接性欲求，企圖分斷自然，形塑出人性化的世界，並用勞動力和各式各樣的社會規範和法制，穩固人性的世界，藉由精密的謀畫進行著，也就是將「物」以一種「預見之後到來之時³」加以利用，人無形中也被嵌入了物的邏輯與秩序之中。

我們可以想想，在巴塔耶這裡，所謂的「中輟生」是什麼樣的人？我們怎麼定義、說明他們？他們其實就是不能實現「預見之後到來之時」的人，我們總是告誡著這些學生：「你們都不會為自己的未來著想，你這樣是沒有未來的。」人的不自由，是因為他活在這種「預見之後到來之時」的狀態裡。我們可以看到，科學、企管這些東西都是屬於「預見之後到來之時」的產物，股

票分析師整天都在講，接下來會怎樣怎樣。你會發現我們生活在這裡，我們就處在一個所謂「正常的世界」裡頭。你看到那些想辦法拿錢的人，都是天天在搞這個東西，美國華爾街更是代表。

第三章、聖性事物、宗教性和性慾

本章要旨：

巴塔耶認為，人經過拒斥自然、疏遠自然而人化，但人的身體依然是自然之物，依然與動物相通，人的動物性「欲求」從抵抗的自然力中升級為「欲望」的層次，也就是第二次的拒斥力量，第一次的對象是「渾沌的自然力」，第二次的「拒斥的拒斥」要對抗的對象，即是人自身創造出來的物化的世界。當初使人感到恐懼和嫌惡的「性」與「死亡」這個部分，於陰暗中又保持一股拉曳力，這些在人化的過程中被視為詛咒、禁忌的，又散發著無上的魅力。這種自相矛盾、欲遠離之又召喚之的情感，巴塔耶將這個過程稱之為「第一次引發人類宗教性的情感」。這種最初拒斥和再次拒斥的力的運動，巴塔耶認為是聖性世界的特性。

余老師：什麼叫聖性？第一，當人要開始與自然分離時，有了一個拒斥的運動，在這個拒斥的運動中，人類第一次想要有「自己的」東西。可是他所要拒斥的東西卻是他的母親（自然），

也就是那個豢養他的。人要拒斥它，可是自己卻是它的一部分，所以在人的拒斥行動裡，其實無法抵抗它的魅力。所謂人第一次拒絕了「神」，其實就是拒絕了大自然母親，亦即「混沌的自
然」。

具體地說，當我們還在自然的懷抱中是怎樣的情形？下雨就下雨，颳風就颳風，肚子餓了就去採水果、去殺別的動物，殺不過就被別的動物殺，這就是人原來跟母親在一起的狀態。可是他現在想辦法背離這樣的母親，因為這個母親一方面孕育他，一方面又讓他害怕，所以他決定給自己一個可以過得比較好的狀態。他開始建造房子，把雨隔離在外，把風擋住，睡覺的時候野獸想進來也進不來；人自己製造棉被和床，就不必依靠大自然每天提供他樹葉來鋪床。可是人在這樣的背離中失去了他的母親。

在這種情況之下，人產生某種「誤認」，誤認為凡是適合他的就是他所要的，可是因為他在自身潛意識裡沒辦法抵擋大自然的誘惑和魅力，在這種情況下，他出現了非常混雜的狀態。可是人還是要繼續往前走，他自從自己跟大自然稍微隔開以後，就開始要操縱很多東西，發展事物並且把動植物拿來豢養等等，逐漸造就了今天世界的樣貌。這過程中人發展了「工具化」和「物化」，這兩個東西會變本加厲，到什麼樣的程度呢？人利用形式的宗教，把宗教限制在某一個範圍底下，他們就用這種方式來定義「神聖」，因此神聖變成是他們所建立的神聖，已經失去了最開始那個令他害怕的東西了。然而真正的神聖應該還是要回到那個讓他毛骨悚然、又愛又恨的東西之中，這才是真正的「初級神聖」。

同學A：所謂第二次拒斥，是不是就是渴望要回到那個養他的母親的懷抱之中？

同學B：應該就是要回到比較直接性的、內在性的、接近大自然母親的狀態中吧。

余老師：所以，所有凡是「直接性」的，都叫做「神聖性」。

同學：那麼汗穢、不潔、骯髒等讓我們害怕的東西，都是神聖性嗎？

余老師：這就是巴塔耶的神聖性可怕的地方，大部分的人都不能接受。在這樣的修行底下，他不談人要不要「禁欲」，不談人吃肉或不吃肉，他完全不談這些。他只有一句話：「天生萬物，萬物育我。」可是到後來的人類已經不是「萬物育我」了，而是人類去「選取」特定的東西來建造自己的家園，然後他還繼續把所有東西剝離出來、分別開來。人類的神聖就變成在很虛無飄渺的地方，隱隱約約有神聖，可是卻不知道神聖在哪裡。當每次人去捏造了一個「神聖」，很快地就發現這是一個騙局。

第四章、對於祝祭——獻牲的闡釋

本章要旨：

原始的祝祭和獻牲和原始部落間純粹的贈予，巴塔耶將之稱為「聖性時刻的維度」。如謎一樣的獻牲，人破壞所有物化的動物，這種放棄的過程以殺生來完成。而人正面注視著走向死亡的

動物，自己也正在逐刻地「走向死亡的經驗中活過」。

這個時候人正經驗著情慾性的昂揚，是恐懼與誘惑、不安與喜悅既對立又渾然一體的恍惚感。人必須藉由這種過程返回內在性與直接性的底界，回到宇宙無邊界、沒有分斷的、與一切事物的深層的連續性的存有之中。這種純粹的贈予，這種對謀劃的放棄，將人推進到神聖的最高點。即使只是一瞬間，人經驗了如同自己死亡，但卻又不是真實的一個狀態，以及人在這個謀劃的時間性的裂縫中，觸摸到「我現在不可能接近」、「不可能與之相遇」的一個懸空狀態。

余老師：大家談一談這一章在講什麼？

同學A：這個章節最主要講的是祝祭，且是原始的祝祭。在這種原始的祭典中，常會殺掉某一些動物，來獻給某神祇或是某個對象，在大眾參與的狀況下，所有人都觀看著整個殺戮的過程。巴塔耶覺得這樣的祝祭，是一種要把善於謀劃的人的時間性與狀態打破的一個方式與儀式，因此他給予這樣的祝祭一個很高的地位。他還認為，人將一個動物剖開，看著一個動物的死亡，或是原始壁畫裡描繪祭司在祝祭的過程中，有一些戲劇的表演，譬如說自己透過戲劇表現出一個死亡的歷程，這一切無非是要喚起人認知到自己將會死亡，以及自己跟動物、自然之間沒有什麼兩樣。也就是讓我們在發展出種植、畜牧等，把自然變成自己財產的能力之後，在這個獻祭的時刻，打破了我們這樣的想法與誤認，要讓你看到你跟自然、動物之間是沒有兩樣的。

同學B：我想要確定我的理解對不對。前面章節提到，人類兩次「拒斥」的對象是不一樣

的。一開始，我們把這個拒斥的對象（自然）當作客體，把拒斥的我當成主體，那麼，是否透過祝祭的活動就能夠讓主客體的區隔有機會可以打破，讓主體回到自己的內在性與直接性中，並讓那個我所認定的客體有機會變成主體，在此時與我產生一種交融或某種運動？讓主客體的界線可以不見？

同學A：B同學所說的「交融」狀態，在書上的解說是：這個時候人是處在一個情緒激昂的狀態中，既恐懼整個過程，又感到誘惑，很不安又很喜悅，這就如同一種混沌的整體，好像你同時又是那隻羊，你自己沒有死卻又看著牠慢慢死去，這種恍惚感巴塔耶稱之為一種「懸空狀態」。當我們真的死亡時，我們是不可能經驗到死亡本身的，巴塔耶把這樣的狀態視為一種「空白」，但在這裡祝祭卻扮演著這樣的角色，讓我們能進到那個狀態裡去經驗。

余老師：在這裡客體能變成主體嗎？how come（為什麼）？

同學A：事實上，這裡（指祝祭）已經沒有這樣的區分了，這個區分已經被打破。羊之所以為一隻羊，我之所以為一個人，其實在那個祝祭的時候我們都是一樣的，沒有主、客體，也沒有我、牠的區別。

余老師：所以，之所以說是「懸空狀態」，是因為誰也成不了主體，誰也成不了客體。

同學C：為什麼書上說，這個神聖的過程，同時又是一個放棄的過程？

同學A：那是指，放棄掉「牠是我的東西」和「牠將為我帶來好處」的謀劃意識，我們的祝祭不是為了要討好某個對象，不是為了要吃牠，是純粹地把牠獻出來，把牠殺死。

同學D：在這裡面我們可以看到，當人感受到神聖的時候，往往是我們最畏懼的時候。一個出家師父提到，九二一大地震的時候，他住的山上寺廟前面的地上裂了一大縫，我相信那時這位師父正處於最靠近他信仰的時刻，這樣的經歷是沒有經過籌劃的，就這樣「啪」的一聲就發生了。在這個毫無防備也不知道能夠依靠什麼的時刻中，如果有一種從身體而來的神聖感，我想就是這個了。這很像前陣子國道崩塌，有些人從被壓倒的瓦礫堆爬出來，他那一刻心中所想的可能都不是世間的語言，而是在想自己作為一個人存在的生命狀態，可能有些更重要的事情是跟他以往的思維是不一樣的，也就是回到最真實的生命狀態，而這些東西往往都不是世界裡面的東西。

同學C：所以，祝祭其實也是一種刻意的東西，是有意識地在放棄，可是一到殺戮的過程，這個刻意性實際上也就消失了。

余老師：這裡有兩層意思，我們看到，現在的拜拜都是為了乞求獲得更多，也就是我們俗話說「有拜有保庇」（台語）。我今天拜一個神花了這麼多錢，我將來一定要收回十倍。這個就不是巴塔耶講的拜拜（祝祭），巴塔耶所講的是說，這頭羊可以讓我們全家吃三天五天、保我們可以活命，而我今天把牠獻出來宰了，那牠就不再是我的，很可能就放在一邊腐爛掉，也有可能別人就一起分享著吃掉了，對我這個家庭來講，不是很心疼嗎？這應該是我的東西啊，可是我現在把牠浪費出去了。這在現今應該會聽到這樣的話：「你好好的羊不留著自己跟孩子吃，就這樣捐出去，你不會心疼嗎？真是糟蹋了！」這是世俗的話，但是巴塔耶所講的神聖卻是：「我不顧一切，就把牠捐出去」。

同學E：如同三島由紀夫⁴，他更是不顧一切，自己走向死亡，自己切腹，他自己就是那頭羊。

余老師：他自己成為那個神聖的時刻。

同學：《巴塔耶：消盡》這本書的作者也是日本人，也在書的後面舉了這個例子。我想不只是三島由紀夫，日本的作家中很多人都是自己走入死亡裡的，像是太宰治，很年輕就自殺了。

余老師：西方的文化或中國的文化會說，這是人在絕望時的一種自殘行為，但是巴塔耶會說，這是一種神聖的追求，就像很多人認為川端康成吞瓦斯是因為他愛上了女祕書，兩個人的愛情糾結不完，他沒有辦法了，就吞瓦斯管自殺了。可是以一個七十幾歲的老人來說，川端康成需要這樣的東西嗎？川端康成是一個對生命有著非常深刻領悟的人，有某種東西慢慢對他顯現出來，然後他選擇了自殺。

失去一切的經驗

同學：可能有人會認為，這裡所說的神聖其實是一種宰制：人跟羊（物）的關係，在祝祭中似乎充滿著宰制的意味，人在過程中成為一個強者，而那隻羊則成為弱者。

余老師：我們現今的拜拜是一種宰制，但是巴塔耶講的剛好不是，而是浪費，一種純粹的浪費。他講的是原始的祝祭，不是現代的。

同學：我會很好奇，這樣還算是「直接性」嗎？

余老師：那好，大家來想想，你把自己家裡所有的東西都捐出來，然後坐在街頭，連待的地方都沒有，你會感覺到什麼？

同學A：空白。

余老師：會說空白，那表示你還沒有到（那個地步）。

同學B：原來我們在世界的活著，其實是依靠很多世界的產物來標定出「我」是誰，我們是把自己建立在這些外在的東西上的。但當全部都放棄的時候，我到底是誰？我是什麼？不只是有活下去的問題，在這樣的狀況下我怎麼去體驗我這個人？這是一個很可怕的空白，我對我自己的認識可能頓時都垮掉了。

同學C：有一個很窮的、理頭髮的媽媽，發願要捐給宗教團體一百萬。這樣的行為從宗教看來可能會覺得很偉大，可是在世俗的眼光裡，卻是一個很笨的行為：她自己租房子都有問題，也差點沒有飯吃了，賺這麼一點點錢，孩子也都還需要扶養，可是卻這樣大手筆地把錢都捐了。不過，對這個人來說卻是很神聖的一件事，雖然身邊的人可能都覺得她瘋了，家裡空空蕩蕩的很淒慘，但她或許感覺到某種放棄後的自由自在。

同學D：我的感覺是空了，整個都懸置了，什麼都沒了。整個心是空空蕩蕩的那種……很恐怖的感覺，很淒慘的感覺。

老師：嗯，「淒慘」。

同學E：老師，其實我有那樣的經驗。我什麼都沒有了，那個時候我真的很害怕，不知所措，只能哭。我一直哭一直哭，哭到後來的某一天，我發現我過去的認識是錯的，我自己建立在外的東西上面。要到那個時候才發現，因為我過去的錯，造成現在沒有了那些東西時會那麼難過，後來才發現，我自己至少還有一條命，那些東西沒有了，但是我還有機會可以重新開始，我感覺到這個生命體還在。但是若回到什麼都沒了的那一刻，其實是什麼語言都說不出的，要一段時間的醞釀，才有後面的轉折，才感受到我現在雖然沒有路，卻所有路都是路。對，那個時候我才發現我之前修行的訓練是重要的，是神聖的，以前都不這樣覺得。

同學D：若是我，當時都空了，什麼都沒有了，我當時情況是跟死了沒有兩樣。

余老師：D不要緊，你「死」一個三天五天看看。只要你還活著，你「死」一個三天五天看看。

同學D：活起來幹嘛呢？什麼都沒有了，空了！不是錢沒有了而已，你所有……你的親人、你的朋友……這個世界對你來說是一片空白，沒有一樣東西是你認識的，任何人都是陌生的，所有的街道、所有的事物、所有的景觀。我跟你講，真的是這樣，看在你眼裡，所有東西你不認識它了。當時對你來講是一片空白的，你活著的這個社會、這個世界、這個地方，你完全是陌生的，你是不認識的。當時你絕對不是那種感覺（指原先擁有狀態的感覺），你活著還幹嘛？

余老師：我們知道，有很多流浪狗其實是被人家丟棄的，而且丟的方法是：用車子把狗載到很遠的地方，隨意就丟在路旁。是不是和D講的這個感覺一樣？

同學D：還是不一樣。

同學E：狗在一個最陌生的地方被丟棄了，牠若肚子餓，第一件事就是開始在地上到處聞，找東西吃，雖然可能找不到，卻要繼續不停地聞。不過，人跟狗畢竟還是不一樣的。

余老師：不是，這是因為人被「人化」以後就不一樣了，可是人在人化之前其實還是跟狗一樣，因為當初他在演化上是跟狗這樣一併走出來，他也經歷過這段日子。是因為我們人類被「人化」後才開始出現障礙，狗沒有障礙是因為牠沒有被人化。

同學F：有時候這樣的狀況是在沒有預警之下發生的，例如先前發生的九二一大地震，一個小孩的家裡只剩下爸爸、媽媽和妹妹，其他親人都死掉了，但後來又一個強颱風來了，爸媽又一起走了，找不到屍體，全家只剩下兩個人。這兩個孩子最後都一無所有了，可是只要活著，就還是有一些社會上的支持系統來幫忙他們，告訴他們可以怎麼做、怎麼謀生。

余老師：這個就叫做「修補」或「復健」。意思就是說，我們已經被人化到一個程度了，如果天災人禍的事件突如其來地發生，我們的狀態開始往下掉了一些，身邊的人就會把他「撈」起來一些，這就是社會工作者、心理輔導工作者、慈善事業等現在在做的事情，讓這個人慢慢地再次回到我們人化的基礎上去生活。

大家不要以為巴塔耶這樣說就是拒絕人化，他真正的目標是要弄清楚我們到底在幹什麼。以前大家都不提這個東西，人化被視為理所當然、一定要這樣的，我們認定這樣的過程是一種必然的「人道」，可是，哲學界中有很多反對人道與人化的聲音，但若是在政治界、社會界，可能會說：「誰？是誰敢反對人道？」它們是人化到極點以後的產物。那為什麼海德格卻反人道主義

5？他的理由很簡單，他認為人太霸道，並且已經開始在破壞自然了，「人道」本身已經變成人「作惡」的工具，所以他反對人道主義。

理性的蔽障

我們知道，生態主義一向是反對人道的，所以你看商界、政界他們不斷地蓋房子，以最近中研院要蓋生技園區的那塊台北市最後一塊自然溼地來說（2002兵工廠釋出之土地）⁶，科學界不斷罵這些反對的人就是缺乏理性，「他們都不知道是我們科學家才能夠讓人類發展」，商人罵這些藝文界的人過分羅曼蒂克、不食人間煙火。我們看到每一個人罵都有罵的理由。

現在政界用了一招，這一招叫做「先把一隻腳伸進你家門檻裡」。如果一個推銷員要進你家，那一定是人不進去，但是一隻腳踏在門檻上，這樣你的門就關不起來了，屋內的人承認這個事實以後，推銷員就慢慢地前進，慢慢地推進，後來整個人就進去了，現在執政黨所有的大陸政策都是這一招。我們從來不知道，原來我們是在這種狀況之下慢慢地一點一滴失去了所有。類似的事件你們會看到報紙、電視台都很慢才登載，或是根本不敢登。這就是「俗世」，俗世就是一直掩蓋、一直掩蓋，這不僅是「人化」，根本就已經到了一種匪夷所思的狀況，簡直是拿著刀子割自己了，一種接近自殺的行為。

最近突尼西亞有一塊很大的油田，他們的政府卻下令封田，不准開採。之前，美國商人把他

們國家開採得亂七八糟，他們「窮到只剩下錢」，每個人身上都是大把大把的美鈔，可是卻窮得一塌糊塗，因為整個環境非常的惡劣，空氣也很髒。中國現在也在走這條路，未來他們可能會窮到只剩下錢，這是最可憐的狀態，環境差、空氣也差、水質也差，沒有一樣完好地被保留下來，把整個最好的環境都出賣了。像是高雄仁武也被賣掉了，整個被工廠污染了，大企業賺了錢，卻獲得國際環保協會頒發的「黑星球獎」⁷，說明該公司污染的不只是台灣，甚至已禍延全球。但台灣的電視台幾乎完全不報這個新聞。

這些人化到極致的財團做了一些行為，法律卻仍保障著他們，這事實上是人自己迷誤了，眼前重重的蔽障不自知，還以為自己活在一個很美好的世界裡。好比你所擁有的東西都已經破爛了，我就幫你弄一個漂亮的螢幕保護程式，上面充滿了華廈、美景，我們的眼睛以為自己過著平安美好的生活，可是事實上已經是一個腐爛的東西，你只看到了遮蔽你的保護程式。環保人士的出現和發言，是讓這個保護程式暫時性地失效，大家會突然看到不堪入目的東西，但一下子什麼「華廈」啊、「安居樂業」的保護膜又佔滿我們的眼睛。我們會突然發現我們活在謊言裡面，眼睛所看到的都是蔽障，人家提供我們的，都是讓人看不透的東西。人家是透過什麼方法讓我們看不透呢？是講很多讓人相信的道理，這道理名為「理性」。

同學C：有一種狀況是你所依持的財物都沒有了，但是生命還可以藉助其他東西來支撐；另外一種是你的身體機能已經到末期了，那時沒有人可以幫你撐了，只能夠靠你自己，你怎麼辦？以李秋涼⁸為例，她患病時身體的癌細胞蔓延全身，身體的每個器官幾乎都割過了，醫生告訴她

說：「很抱歉，已經沒有任何東西可以從你身上割除了。」她在這樣的狀況下，想著「那就等吧。」她就回到高雄老家，在那個等待的過程中，她只吃牧草，沒想到直到現在人還活得好好的。當你什麼都沒有了，要直接面對死亡的時候，彷彿又回到大自然裡，並且從大自然中重新學著餵養自己。就像我們先前說的，我們所有的一切都來自大自然，就像那隻到處聞著找食物的流浪狗一樣，為自己找吃的，然後就這樣活下來了。如果在這個狀態下，她（李秋涼）還想要藉用人類的辦法來解決生命的問題，可能很快就一命嗚呼了。

余老師：這就是我們要學的，當我們一無所有的時候，我們就要開始面對自然，面對著所有東西都不是我所擁有的狀態。

同學（眾人）：這很難啊！

余老師：是很難，所以我們要學啊！如果我們現在想要模擬這個狀態，就要嘗試著去突破現在既有的安穩。

同學E：自願性地拋棄自身的財產，是一個層次；割愛辭親、生離死別又是另外一個層次；像三島由紀夫殺掉自己的血肉之軀，這又是一種層次。這三種層次有一個共通特點：我們刻意地、自覺地切斷人在人化過程中已經依附和連結得越來越深的事物，甚至幾近耽溺的程度，在這種連結斷裂的時候我們自然會很慌。不要說身體，我們連掉了一把鑰匙，整個生活就幾近亂掉了。所以，「神聖性」就在於人刻意地去斷裂那個連結的狀態，甚至是要去製造機會讓那個連結斷裂。

余老師：人通常沒有這樣的勇氣，絕大多數的人都是被迫撞上這樣的狀態的，三島由紀夫算

是少數的。對平凡人來講，真正的問題還是在於透過一點點這樣的體會，把自己的生命所立足的地方慢慢地瞭解清楚。

瞥見本質狀態

譬如說，有人的生活是完全倚賴藥物的，他以為站在藥物的土地上可以永保平安，可是這個認識是錯誤的，當他認識了這個錯誤以後，當他認真真正地讓這個錯誤裂開一個縫隙，至少會開始考慮自己的身體也有本身療癒的本能，而不是靠藥物。有多少人能夠這樣的思考？恐怕不到百分之二十的人能夠信靠自己的身體，而不靠藥物。某一天，我看電視上一些人在談他們的身體健康，有人每天要吃一大碗的健康食品：葡萄子五粒、向陽子三粒、葉黃素八粒、維他命E兩粒、維他命B、C、苦瓜提煉物、體內環保效能素、各種酵素、益生菌……，你們現在講得出來的，他都要吃一點，以至於每天都要吃下一碗的量才夠。他們會說，這顆是保哪個地方，那顆是保哪個地方……，保眼睛、保皮膚、保肝臟等等。只要你相信電視上的說詞，你就有吃不完的保健食品，每天把這些藥備妥就要花上半個小時，有人到最後甚至不知道自己真正吃進去的是什麼，有的吃到臉都發黑、藥物中毒而死。

當你開始仰賴身體的時候，你的生活狀態就開始不太一樣了。當我們進入身體感的覺察後，又會進入一種必死的體悟，生活又會有另外一種不一樣的狀態跑出來，所以這是一層一層來的。

同學：人還是有世界的生活要過，就算我們能進入自己的內在性活著，但我們總一直以自己的圈子活著，對自己的太太、先生、小孩、親人有一定的對待關係，一定會讓你沒法完全不被人化。

余老師：假定你現在接近臨終。我們都知道接近臨終狀態的人是不會甩這個社會正在發生的事情，甚至也不會去理會自己還有多少財產，也照顧不到誰說了什麼話，他唯一的事就是躺在那邊呼吸，因為最後剩下一口氣。人有沒有這個時刻？一定會有這個時刻！都會有的，而且這個時刻並不見得比「不是這個時刻」的狀態來得不幸福。你要知道，我在講的這個東西是比較本質性的東西，你在還未進入臨終時刻的這一大段生命時間裡，事實上「這個東西」還是在啊！你究竟是以「什麼東西」來過著你現在此刻的生活？

同學：是啊，我就用這個東西來過我這一大段的生活。但是，在我這一大段的生活中，我們一定還是會有「人化」的東西來牽制、綁住我們，畢竟這還是一個「人」的世界。

余老師：看你要不要被它綁啊！

同學：你不得不（被綁）的！你一定會被綁的。可能你曾經被「綁得很豐盛」，突然間一切沒有了，進入了空空洞洞的狀態，也就是你曾經「死」過了，後來你又走出來了，你又重新被綁，等於說你又死又生、又死又生，在我們還沒斷氣的前面那一大段時間中，不斷的死死生生，你不得不的！因為這是人的世界。

余老師：這是距離這個領悟很遠的人講的話。我們知道，那些空難和大地震的倖存者，以及

很多被槍殺後急救回來的人，他們活過來以後，瞥見了自身本質的狀態，這些人之中99%此後辭掉工作當義工去了，而且自願過著貧窮的生活。這是證據確鑿的，有許多的記載都是如此，這意味著一點：這（指本質的瞥見）不是很遙遠的事情，只是你體認到什麼程度而已，如果你今天對這「最後的時刻」還是要避開的話，那它就是還很遙不可及的事情了；可是在你已經發現它是一個必然之後，它就不會很遠了。在那樣的狀態下，醫生馬上辭掉醫生的工作、牙醫馬上不當牙醫了、教授馬上走人不做了，因為這些人發覺自己何必要這樣？也有牧師辭掉教會的工作，不再信奉基督教了。

這是一個很基本的東西，無法看見這個東西的人是對「本質的瞥見」拒絕了，我剛舉的例子是說，有人瞥見了本質，瞬間他就知道怎麼做了。大部分的人當然都是避開啊，非要等到避不開的災難降臨在自己身上。譬如想像你現在得了癌症，剩下很短的時間，這兩、三個月你要怎麼活下去？有人覺得要吃盡美食，但大部分的癌症病人都食不下嚥甚至是食而無味；有人想說乾脆睡覺，但有時候睡覺卻會造成身體的疼痛。

同學：如果我們拒絕人化，過著一種比較接近本質的生活，我們或許會擔心自己被一個過度人化的外部環境所宰制，像我們上次講了虛雲老和尚的故事，他一直被人打，感覺上彷彿是被外界的人欺負，我們應該怎麼詮釋這樣的狀態呢？

余老師：事實上，他（虛雲老和尚）什麼也不詮釋，他就儘管打坐。他覺得，別人欺負我是他家的事，我到我的兜率天，去聽經是我的事。誰都知道這很難，難就難在：存在某些東西，人

死也不肯把它點破，當你肯點破，事情會變得很簡單，重點就在於我們有沒有辦法回頭去點破自身的蔽障，這只能自己來，沒有人能夠幫你點破。現在的社會中，俗世就是遮蔽，它假定「本質」是一個東西，不斷用各種東西對它進行包裝，遮蔽成另外一個東西，讓人以為真實的就是這個包裝後的產物，並且完全相信就是這個東西。

因果是看不見的遞迴過程

我們看講義的第八點：

所謂「因果」指的是人看不見的遞迴過程。我收到某種後果並非來自我針對意識裡清楚的東西，而是我在大幻羅網裡看不清楚的迴路，就好像你送出一件禮物，經過幾次換手之後，禮物又回到你身上。禮物的轉手過程我們不清楚，而收或送的人也對網絡不清楚，他們只認得眼前的人，所以在意外的機緣之下，禮物又可能回到你自己的手上，只是某些不明的原因，包裝被換過了、繩子也不一樣了。你第一眼並不會認出這是你送出去的禮物，只覺得好似自己曾經送類似的東西出去。所謂不信因果，指的是不承認這看不見的遞迴過程。遞迴不是直線的，這與一般所謂的因果報應不同。

所以，一般講的因果報應是不對的，什麼「善有善報，惡有惡報」，沒有那麼線性的東西。這是一個非常複雜的遞迴過程，它是人永遠看不清楚的，永遠不知道，才會一頭栽入。譬如說某一個人送禮物給你，你感覺到這個東西對你身邊的旁人幫助很大，又轉送給他。他拿到以後又覺得某個友人幫了自己很多忙，想答謝對方，所以又轉送。最後對方感覺這個東西很不錯又送來給你，你一看心想：「這東西不是我送的嗎？」可是我不認識中間的這些人，中間的人可能彼此間的關聯也不清楚，這種關聯往往隱藏性很高。

就好像我們說：「婚姻是不能用看的。」為什麼呢？住在一起不就叫做婚姻嗎？可是很多人沒有結婚也是住在一起啊！所以「婚姻」這個東西本身我們看不見，婚姻是內心的事。婚姻最本質的東西，就是那個看不見的東西，雖然它看不見，卻會具體地給出一個東西。譬如說你到外地，看到一個東西覺得好漂亮、很好吃，決定買回去給先生或是太太，具體地就給出了婚姻這件事情的本質了。

講義的第九點：

由於看不見，所以信者以「天理昭昭、疏而不漏」來說，但第一句用詞有誤。天理從未「昭昭」而是如黑暗的大海，我們只聽見波濤洶湧，但看不見前方，只覺模糊一片。這並非人類有問題，所有張眼的事物都是如此，因此，人類必須以內在性來培育看不見的看見。一般都稱此為「智慧」（≡非知）。

智慧本身是「非知」。

第五章、從原始的宗教性到被制度化了的宗教

本章要旨：

這種「聖性時刻」是人無法承受的「懸空」狀態，人會害怕這種「內在之生的力」破壞了個人的「同一性」，於是純粹的祝祭與獻牲產生了「橫滑」，不可能被認識的「非知」的經驗轉以一種「終結的經驗」而固定下來，於是聖世界又反轉到俗世界中。

在其中，純粹的消盡和贈予，被某種恩惠的操作所混雜了，祝祭則被人類的意識理解為虛構和模仿而加以制約，成為類似每年豐年祭般的「圓環運動的時間」，贈予則被當作理應回返的迴路，人再度使自己存在於「安然無恙」之中。對於理應到來的「聖性的高處」，人則在諸多的矛盾中創生出神的代理者——祭司或國王，以接受人過剩地流溢狀態的贈予。這種錯覺，使得某種至高性的糾纏，收攝到由至上貫下的「共同體」中。

同學 A：到底什麼是「非知」？

同學 B：巴塔耶所謂的「非知」，指的是我們人不可能知道的一個部分，譬如說我們的「死

亡」，我們可能能夠體會或說出的某種關於死亡的事情，可是並沒有人真正經歷死亡後又能說死亡的。其實對我來講，這個世界很多東西都是非知的，不論是剛才說到的迴路或是因果，像這樣的東西，我們能夠掌握的並不是非常的多，那個「人化」中的破洞其實滿多的。

同學C：「非知」就像我剛剛用一張紙把一個物品包裝起來，以致我們看不到本質的東西，這就是一個「非知」的狀態，但是這些包裝本身都是人類製作的。本質上的東西我們從來都沒有認識到，我們只會用自身最習慣的方式，白紙上面告訴我這個物品的運作方式為何、我應該去追求什麼，我就按照那樣的說明做出很多相關的事情。可是「非知」的概念是要告訴我們，需要開始對於這張包裹的白紙與其本質世界的隔絕、那個格格不入的差距與落差的狀況有所意會。本質世界不是我們人類建造出來的、以為什麼東西透過思維後確定其「合理性」的這種現象。我們要開始看到有一個間隙、一個裂縫，透過這個不具體清楚的某種「知道」去活出屬於自己生命智慧的一個狀態。

余老師：（在黑板上畫了不同的點，並標明A、B、C……）在這裡，A不可能連到B、C、D，但是在「大幻羅網」中，從頭到尾都是這個（異質事物彼此串連）東西。我們的知道，只是很邏輯性的知道而已。譬如，一個作家會與一個機長的孩子有什麼關聯？我們一定想不出來，但某一天，這名機長讓他的小孩進到飛機的機艙裡，飛機起飛後，這個孩子觸動了某個自動駕駛裝置，飛機於是墜落了，這時這個作家的丈夫正在飛機裡。那時，這個作家在台灣，正面對著淡水的夕陽。太多人不肯承認這個大幻羅網，但是相信這個大幻羅網的，真的會很戒慎恐懼。

又像前陣子，一位台大副教授的太太，她會和一位剛出院的精神病人有何關係？結果卻是有關係的，這名病人把她的丈夫打死了。這只是透露出一點點訊息而已，可是這個東西（大幻羅網）是無限地延伸的。

就好像在我面前這個寶礦力的瓶子，我把它設定為A，但是A就是A嗎？就是我所認識到的這個東西本身嗎？這裡面有多少東西是我們沒有看到的？組成成分、製作過程、運送過程……，這很恐怖啊！如果從生態的觀點、從科學的觀點等等來看，你就會發現有太多東西是被我們的認知所忽略的。所以說，並不是看一個東西，就認知它是這個東西。

第六章、基督教的制度化與神祕家的思想

本章要旨：

制度化的基督教繼承「對聖性事物之愛」，又大大限制之，將其改變為一體性「對神的愛」的體現，這與神祕家不同。神祕家們把目光注視在背十字架、步步走向死亡的耶穌，他們一方面幾乎與這位「走向死亡的神」同一化，一方面深深地在走向死亡的經驗中活著。

這種經驗在懸置狀態的瞬間，神既沒有形態也沒有狀態，這是出離到我之外的狀態，是深刻的重新追問我這個人，也就是個人的同一性，是將潛藏在規範和框架當中剩餘的部分給浮現出

來。神祕家的語言是開示出一種對象「不在」、是瞬間顯露出「諸世界的基底」。神祕家把神、愛及他者當作陌生，而基督教或大多數的宗教將神、愛及他者，當作理應到來、為我所辨識所熟悉的。神祕家在問號中過活。

同學A：我之前念過一位詩人的詩句，其中有一句說到「死亡在我的左邊」，我想神祕家大大地感受到了這個東西，不是只有死亡，而是下面的這一切「大幻羅網」中的東西，它們就這樣盯著他、看著他，他也跟著這些東西一起過活。他看著它們，其實完全不瞭解，處在一個陌生的狀態，但這些東西抓住了他，一種被盯視的狀態。這跟基督教與其他的宗教想要把人們對於聖性事物的恐懼、受誘惑的經驗固定下來，並且把它說成這是「對神的愛」或是「神的禁忌」，這兩者之間的焦點是完全不一樣的。

余老師：現在的基督教都是宣揚著耶穌的愛，而神祕家想著的是正在朝向死亡、被釘在十字架上的耶穌，因為「祂就是我」，與我的本質是完全一樣的，我的現在就是走向死亡的一個時刻，這就是海德格講的「向死而生」，我們的活是朝著死亡而活。

同學A：神祕家對我來講，就是時時刻刻都在臨終狀態下過活的人，或說，他的活是逼近這樣的一個狀態，他可能不是隨時都這樣，可是他一直在靠近。

余老師：至少他整個覺察的狀態是如此的。對神祕家而言，當我凝視到耶穌的死亡的時候，我不是看到耶穌或是「他人的死亡」，而是看到自己的死亡，因為我們的本質是相通的。如果有

一天你看到我即將死亡，你不要悲傷，我只是先走一步而已，你不要覺得說「好可憐喔，你要死了！」難道你因此就將不死了嗎？死亡是每一個人都會面臨的，不論你家多有錢、多少的醫療資源與支持、你的養生的產品這麼多、每天都做健康檢查，甚至把你豢養在無菌室裡面，你終將一死。巴塔耶說的神祕家，我認為也就是我們所謂的修行人。

關於神祕家，我們看講義第十點：

讓我們感受到的是那汨汨流動的零維度空白。這是我們最珍貴的自我療癒泉源，一種上天賜予的心藥，有時它會給我們至高性的感受，有時它給我們神聖感。我們因為感動而獲得療癒，有時因為感動而改變身心狀況。但這藥雖然發生在自己內在，卻不是自己給的，是奧祕。

這是對神祕家的第一個基本認識。

第二個基本認識是講義第十二點：

當消盡帶來充實的生命感，會啟動人與奧祕的聯繫。密契經驗指的是：人忽然獲知自己在未知世界的關連，忽然發現自己處在浩瀚的宇宙世界，忽然生命感脫離制約，迎向一種非常自由的精神領域。

這就是修行人，真正的宗教者就是神祕家。這裡的自由是不需要刻意維持的，他（神祕家）就是自由本身。我們現在坐在這裡，真正開悟的人也會感到自由而不受限制與捆綁，感到一種寬廣的宇宙感。可是如果你沒有這種感覺，自己要檢討，你是如何把自己關在一個很小的牢籠裡，從來沒有感受到什麼叫自由。

第七章、從欲望論到文學——藝術論

本章要旨：

巴塔耶認為，宗教性和性慾最顯著的是顯現欲望的本質層面，文學藝術則是繼承了宗教性與性慾的基本特徵。欲望的本質是一種力動性（動態動詞），人藉由擬態與虛構經歷著「走向死亡一般」地過活，文學藝術是類似祝祭經驗的延長線。

巴塔耶提問，這模擬和虛構是否是一個贗品？然而神祕家所揭示的，是「活在死之中」，是停留在走向死亡的他者的近側，一面從正面盯著對方，一面擬態的經驗宛如自己在「走向死亡」一般，活在這一點的摹像——擬態之中，巴塔耶認為這是根源性的，甚至是最初就是擬態的、重複性的。戲劇和文學繼承了這一點，特別是當代藝術開闢出其獨特的語言，是朝向「向自身顯現」的不可能的位移，是無限的、無終結地把自己消解了又重寫，重寫了又消解的「無盡頭的文章」。

同學A：我們小時候要拜拜的時候，家裡的大人會叫我們小孩子去隔壁拿雞，可是去拿雞的過程中，卻看到隔壁的阿桑在拔毛、殺雞，你就感到自己好像那隻雞一樣，因為你知道牠下一個動作會掙扎或是抖動，以及再接再下來會怎樣進行，看得我們心中非常惶恐。這就好像我們剛剛講的祝祭與擬態，我們後來就這樣一次次地去看人家殺雞，一次次地看到市場在殺魚，就好像自己一遍遍地經歷著這個部分，可是你卻又只是在擬視死亡的過程中，模擬著這個形態而已。

同學B：巴塔耶的這本書裡認為這個摹像與擬態是根源性的，甚至最初就是擬態的、重複性的。這一點很有意思。

余老師：你的藝術作品是不是擬態？

同學B：是啊。

余老師：為什麼你會承認你的作品是擬態的？

同學B：因為在這個作品被創作以前，已經有著一個存在的東西。對那個存在的東西，人們透過某一種形式把它呈現出來；這個作品其實是模擬了先前早已存在的東西，有一個東西是在前面的。

余老師：那麼，這樣的作品究竟是不是一「真實的」？

同學B：在那個當下是真實的，它既是擬態又是真實的，所以它是本質性的。

余老師：這跟語言一樣，一方面遮蔽，一方面又揭露。不用語言，我們如何能有所明白？可是明白的底下，又帶來了某種遮蔽。認識到這個藝術的本質，我們可能會感到弔詭，但是這根本

一點也不弔詭，它就是這個樣子。就像我拿這個東西給你看，你就這樣盯著看它，看過後你也有所明白了，可是我不給你看到的部分，你就不知道了。

同學C：人在發明了文字之後，我們看待世界的方式，就不是以一種「直接」的方式來看待，而是透過了文字的描述。所以我們其實是透過文字去認識世界，而不是我們認識到了真正的世界，我們是先透過文字認識到世界可能是這個樣子，然後再去作某一個行動來體驗這個世界的其他樣態。

余老師：事實上，真正的世界，是無可描述的；真正的世界是連講都沒有辦法講的。

同學C：是否文字所描寫的那個世界，對於描述的人來說是非常真實的，可是事實上它就是一個擬態，是這個意思嗎？

余老師：它的真實來自於幾個方面。第一，擬態本身就是要透露真實，雖然它是擬態。所以，既是擬態又是真實。擬態如果無法透露一點真實的話，那麼這個東西就只是一個假的玩物。可是，藝術作品是不假的。有些東西稱不上藝術，用模子一個個複製出來，沒有一個是真正雕刻出來的，那些東西實際上是遮蔽到不行。

同學C：如同天使的圖像，最初被創造出來的時候，人們看了都很感動，但在不斷雕塑出同一個樣子之後，到處都是，那個感覺就不再是如此了。

余老師：不過到現在某些時刻，天使的形象還是會令人感動的。只是某些陳腔濫調，或由這些意識所捏造出來的天使，就只是一個普通的東西。

同學D：欲望的本質是一種力動性，因為欲望的本質是動態的？

同學E：這件事情可以從欲望的經驗來理解。我們在欲望一種東西的時候，其實是一種一直往、返、往、返的狀態，譬如說我欲求一個人，這其中的情感是不斷在滾動的。

余老師：譬如說，什麼情況下兩個人會「乾柴烈火」？對巴塔耶來說，能夠乾柴烈火，那是一股偉大的力量。你不要以為隨便一個東西都可以乾柴烈火，沒這回事，很多時候柴都是溼的，火燒不起來。

同學：有四個字比「乾柴烈火」更能形容這樣的狀態：「色授魂與」，整個人彷彿連魂都出去了。

余老師：可是你問世間的人類，有多少人能夠有這樣的時刻？有人一輩子恐怕都沒有這樣的經驗。這個觀點（指巴塔耶的欲望觀），很多人恐怕都不太能接受，為什麼？這個在中國的語詞叫「色慾橫流」，這是一句很帶有批判性的話，彷彿就是西門慶在做的事情。中國人一開始就不認識欲望的力動，只認識禮教而已。

第八章、對共同性問題的追問和思考

本章要旨：

在這章中巴塔耶深深地探討了愛的關係。巴塔耶認為，我和他者的關係，宛若發生一種合一，看似與愛的夥伴產生一致與一體感的共同性，然而那是一種錯覺。如以列維納斯（Emmanuel Lévinas）的用語，則是「經常與他者相向、對——面的關係」。愛是無法通約的，「愛的對象」分明是如此近在眼前的鄰人，又是無論如何不能作為鄰人加以捕捉的他者。如此我欲更加接近對方，不想離開對方，並為此而焦慮，重複了對對方顯在的期待與其不在的不安之間搖動著的心靈經驗，這其實是愛的經驗。在愛的瞬間，我既非主體亦非對象，是經驗裂縫的時間，是其為「現在」之時，同時為「非現在的過去」所裱褙而「雙層化」的時間，我和愛者互相關成為「面面相遇的異邦人」。

余老師：談到對耶穌的愛，這就好像有聖徒表示要嫁給耶穌，這種嫁不是肉體的嫁，人們問她：「你認識耶穌有多久？」其實她完全不認識，人們又問：「為什麼你愛祂？」她回答說：「我跟祂聯結在一起。」「我每天跟祂講話。」曾有一個女孩子名叫姬坦娜莉，在將要死去的那段時間，寫了一千多首詩，詩的第一句話都是：「主啊……」。她隨時準備要跟主講話。我剛問你們，如果你距離死亡只有幾天，你會怎麼過日子？這對姬坦娜莉很簡單，她每天跟主對話、「見面」，可是對現在的你而言，你可能會說：「主在哪裡？我看不見！」對，你看不見。如果你看得見的話，那就不是主了。

同學：在制度化的宗教裡面，仍有真正的聖徒嗎？

余老師：有啊！當然有聖徒，因為他突破了宗教裡制式化的東西，所以才變成聖徒，那汨汨流動的東西在他的心中被顯現出來了。很多被稱為聖徒的、封聖的人，在他所處的時代多被視為爛人，且在一兩百年後才被封為聖徒。你們今天看到的那些天和尚，將來都不會被封聖，因為他們做了太多世俗的事情，而在將來會被封聖的，很可能是當代看不起的人或者不認識的人。當代的眼光都是被遮蔽的，人們以為所看到的輝煌就是輝煌，以為所看到的低下就是低下，可是在神祕家的語言裡面，根本不是這樣看的。

巴塔耶說，愛不是因為他跟我一樣，像「我們」都熱愛上帝、「我們」都熱愛著家庭，或者說「我們」是不能分開的……；那是一般人瞭解的愛。巴塔耶所講的愛不是這樣，他講的愛是「他者」，所以才會說：「面面相遇的異邦人」，異邦人是什麼意思？也就是我們兩個是「不同國的」，可是我們見面了。因此，不要用捕捉的方法去談愛，用捕捉的方法所談的愛是不存在的。可是很多人為了愛而要捕捉：你一定要愛我，你不愛我，我就殺了你或者自殺。

同學：怎麼理解「他者，是逃逸的人的名字」這句話？

余老師：他者，雖然在你之外，可是他不是也確實存在？他絕對跟你意識裡面的東西一樣存在，可是在你的腦海裡，他者對你來說卻是一片空白，所以他逃逸了。不只是在你意識裡面逃逸了，在你的理性裡面也逃逸了，什麼樣的逃逸都有，你連看都看不到啊！

巴塔耶的聖性世界

一、思將如何而不受意識操控？作為「綿綿思遠道」的思並非「思而考之」，而是情思綿綿地將心思託付給那遙遠不得見的人兒，這是因為缺席、不見而有的思。或許我們稱之為邈思，因為緲不可得。只有這種思，我們在流動之中，心動不已。此即所謂「poesis」。這個詞是指：以綿綿的情思開展幻化生成的內在性。

二、「情思」不一定指愛情，任何「有情」（悲歡酸楚……）。「思及……」並非勾連到某物，而是朝向不可見者。自殺遺屬思及亡者，而亡者已邈，思及而垂淚，人在他的缺席之下哭泣。阿保美代¹⁰的作品是典型的例子。無論是風、星星、蘋果樹、小貓、小狗、發生意外的老師及其學生、森林、朋友、村落、蒲公英……。

三、這些都是我們存有的回音。甚至連幫助他人都是我們存有的回音。這回音無法用肉耳去聽，無法用現實的法則去處理，例如你能幫人做到什麼程度？若一直幫下去，別人會變得不感激甚至怨你。閉起你的眼睛，讓你有自動禪修的感覺，把這靜心吐向虛空大地，你與大地和諧在一起，即是幫助他人。這裡的心法在於「我融入世界∥幫助世界」。我何以融入？以情動融入。但是正確的情動必須是正確的「施∥受」，而非「施∥給」。

四、何以如此？我們與世界都是大幻羅網的生成物，我們是彼此幻化成形的，我的存在

是交互在你的存在，所謂自我獨立是自我產生蔽障之後，對交互存在就看不見了。但是看不見並不是「不存在」。禪修就是讓看不見的聯繫重新被感受到，感受的二法門就是將可見的自我邏輯加以反轉。但是這種反轉不是「用思維」而是「用情」。

五、許多宗教修行很少如此地提醒學生。具體來說，我們對這反轉的正確思維叫做「印記」。我並非以能怎麼幫助世界作為行動，真正的療癒修行是「不踏出一步」即是踏出，而在這不踏出本身即成「印記」。任何綿綿之思都有印記，未歸的人、失落的場景、鳥兒、蒲公英都有印記，那是召喚、呼喊或悲傷。印記是本質的記憶，所以許多重大記憶都揮之不去。

六、看不見的聯繫無法在現實裡實現，只有在有深度的生命感。有深度的生命感主要以感覺質感為表達，不受現實理性的約束。自我體證是其特性，所謂冷暖自知。世界的邏輯的可述說性與生命深度無涉。體察是唯一的管道。但獲得體察則需滅其「針對意識」，故差錯成為主體。

七、根據巴塔耶，人否認差錯乃在於「人化」的緣故。非知才是真實體察的源頭。

八、所謂「因果」指的是人看不見的遞迴過程。我收到某種後果並非來自我針對意識裡清楚的東西，而是我在大幻羅網裡看不清楚的迴路，就好像你送出一件禮物，經過幾次換手之後，禮物又回到你身上。禮物的轉手過程我們不清楚，而收或送的人也

對網絡不清楚，他們只認得眼前的人，所以在意外之機緣下，禮物又可能回到你自己的手上，只是某些不明的原因，包裝被換過了、繩子也不一樣了。你第一眼並不會認出這是你送出去的禮物，只覺得好似自己曾經送類似的東西出去。所謂不信因果，指的是不承認這看不見的遞迴過程。遞迴不是直線的，這與一般所謂的因果報應不同。

九、由於看不見，所以信者以「天理昭昭、疏而不漏」來說，但第一句用詞有誤。天理從未「昭昭」，而是如黑暗的大海，我們只聽見波濤洶湧，但看不見前方，只覺模糊一片。這並非人類有問題，所有張眼的事物都是如此。因此，人類必須以內在性來培育看不見的看見。一般都稱此為「智慧」（非知）。

十、讓我們感受到的是那汨汨流動的零維度空白。這是最珍貴的自我療癒泉源，一種上天賜予的心藥，有時它會給我們至高性的感受，有時它給我們神聖感。我們因為感動而獲得療癒，有時因為感動而改變身心狀況。但這藥雖然發生在自己內在，卻不是自己給的，是奧祕。

十一、巴塔耶的消盡、流溢就是一般所謂的「喜捨」。並非因為我們施捨了「什麼」，而是捨的瞬間所產生的至高性。富人捨一輛雙B轎車與窮人捨一腳踏車，可能後者的至高性較高，因為窮人可能一無所有，腳踏車是唯一的財產，捨出去可能是有一股很大的力量使然，而富人捨車不過是九牛一毛，無法在內心發展至高

性。將自己擁有捨出去有種爽利的暢快，這種暢快伴隨著耗費（浪費）、消盡而發生。

十二、當消盡帶來充實的生命感，會啟動人與奧祕的聯繫。默契經驗指的是：人忽然獲知自己在未知世界的關連，忽然發現自己處在浩瀚的宇宙世界，忽然生命感脫離制約，迎向一種非常自由的精神領域。

註釋

- 1 湯淺博雄（2001），《巴塔耶：消盡》，趙漢英譯，河北教育出版社。
- 2 《淮南子·本經》中記載：「昔者倉頡作書，而天雨粟，鬼夜哭。」
- 3 「預見之後到來之時」有些翻譯語言的拗口，但同學以簡單的例子清楚說明之：「我參養一隻小羊羔，其實心頭想的是半年之後，他變成了一隻肥羊，可以賣多少錢。在此，我『預見』了『之後』某個時間點的『到來』，『物』作為物將帶給我某種利益或功能。」
- 4 一九七〇年十一月二十五日，三島由紀夫交付了遺作《豐饒之海》的最後一部，隨後帶領四名盾會成員在日本陸上自衛隊東部總監部，將師團長綁架為人質。三島在總監部陽臺向八百多名自衛隊軍官發表演說，呼籲「真的武士」隨他發動軍事政變，推翻否定日本擁有軍隊的憲法，使自衛隊成為真的軍隊以保衛天皇和國家的傳統，但是沒有人響應。三島隨後從陽臺退入室內，按照日本傳統儀式切腹自殺。三島由紀夫在額際繫上寫著「七生報國」字樣的頭巾，用白色的布將預備切腹的部位一圈圈緊緊地裹住，拿起短刀往自己的腹部刺下，割出了一個很大的傷口，腸子從傷口流出來。參考自維基百科：<http://zh.wikipedia.org/wiki/切腹>
- 5 請參考海德格的〈關於人道主義的書信〉，收錄於馬丁·海德格（Martin Heidegger）（1998）·《路標》（*Wegmarken*），孫周興譯，台北：時報。
- 6 一塊號稱台北市最後一塊綠地的202溼地，即將由軍方釋出，被中研院接手以發展生物科技園區。作家張曉風立即以投書、下跪等行動呼籲保留202兵工廠綠地之後，包括許博允、陳芳明、楊憲宏、謝春德、施明德……等藝文、媒體、政治界人士數十人，發動「夢想202」連署行動，提出「中央研究院和財團都退出這塊綠地，請馬英九總統督促行政院長吳敦義明確宣示，把這一百八十五公頃軍管保留下的綠地，作為台北市的『中央公園』」。
- 7 黑星球獎是德國倫理暨經濟委員會（ethicon）所頒發的獎，此獎是頒給只為利潤而不顧法令，而且從戰爭、濫伐、迫害

人權、破壞自然；以及從社會苦難中賺取私人利益的個人與企業。二〇〇九年，黑星球獎頒予台塑的經理負責人與所有人王氏家族，原因是台塑在全球範圍造成巨大汙染，在柬埔寨實行賄官員以接收有毒廢棄物，並被形容為「毒害地球的領導地位」。參考自維基百科：<http://zh.wikipedia.org/wiki/黑星球獎>

8

愛德文教基金會、望德園創辦人李秋涼，一九八四年發現患有子宮肌瘤，一九九〇年證實膀胱癌已瀕臨末期，且蔓延到淋巴與骨盆腔，前後接受兩次大手術，切除子宮、卵巢、輸卵管、盲腸及膀胱等器官，並截取七十公分小腸，做成腸子膀胱，從此須靠插管導尿。患病期間，她接觸到生機飲食的觀念，身體力行，而有極深刻的體驗；從此，她發願將餘生奉獻給公益事業。一九九三年，她在高雄成立第一個生機飲食推廣中心「愛德園」，翌年病情再度惡化，她帶著日記本，揹起簡單行囊，離開家人親友，回到柴山舊居，準備迎接死亡。沒想到，因與大自然緊密擁抱，從此踏上了返璞歸真的人生，陸續創辦「愛德園文教基金會」、「望德園」，推廣生機、回饋各界。

9

兜率天（梵語：Tusita），又譯為兜卒天、都率天、觀史多天、兜率陀天，意思是「具有歡喜」，意譯知足天、妙足天、喜足天、喜樂天，佛經記載乃「欲界六天」（四天王天、忉利天、夜摩天、兜率天、樂變化天、他化自在天）之第四天，是彌勒成佛前之居處，這裡的一晝夜，相當於人間四百年，其一年三百六十天相當於於人間十四萬四千年，此天人壽命四千歲，相當於人間五十六億七千六百萬年（《雜阿含經》第三十一卷第八百六十一節）。此天有內外兩院，外院是凡夫果報天宮，只管享樂，直到福報用盡，屬於天界；內院是彌勒的淨土，菩薩修功圓滿，盡此一生，便可成佛，又名為「一生補處」。參考自維基百科：<http://zh.wikipedia.org/wiki/兜率天>

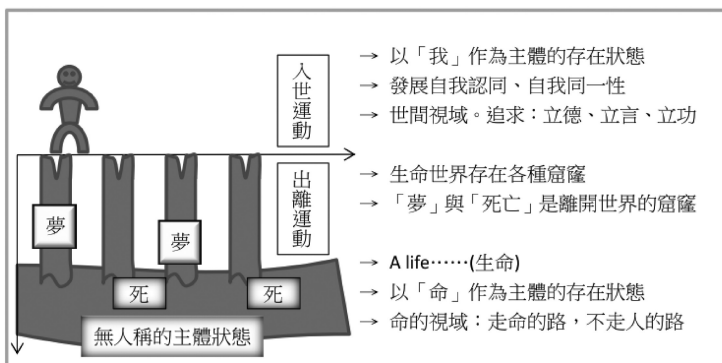
10

日本心靈漫畫的始祖，以細膩的點描法及淡雅恬靜的意境，在日本漫畫界獨樹一幟，作品中充滿對自然及人心的深刻關懷。

第十三講 · 暫歇語：出離作為宗教療癒的基礎

什麼是「宗教療癒」？「宗教療癒」所事為何？宗教療癒不是指人透過宗教修行，提升了存有的境界，不是成佛論，不是要取得大自在的境界論，不是往生極樂的依止觀，而是人偏離他的存有習性、逾越他的存有範疇的「出離論」（Ex-cedence）。

兩種立命觀



這一講我們從這張圖 1 開始說明。水平軸是大家最熟悉的生
 活世界。我們人活在世界上會遇到很多的人事，我們的眼光會
 朝向未來看，每個人都會發展出自我認同 (self-identity)，也會
 很在意「我」自己，會不斷發展固態的「自我同一性」²。接著
 我們往圖的下方看。當我們離開圖的水平軸，開始往垂直軸走
 去，也就是離開以「我」作為主體的時候，我們會遇到什麼？我
 們會遇到 A life……「生命」，這後面的很多點表示一片說不盡的
 東西。

這裡我們看到，圖中的水平軸和垂直軸的邏輯很不一樣，也
 發展出兩種不同的「立命觀」；水平軸的生活世界，追求的就是
 我們最熟悉的立德、立言、立功，各種對於外部世界的嚮往追
 求；但是垂直軸的「立命觀」根本就不在意這些，甚至連你是什
 麼人都不談。這種以個體「我」為主體的存在狀態，在宗教療癒
 裡面是沒有位置的。我們說宗教療癒從來就不談你是什麼人，宗
 教療癒談的是人怎麼認識自己的命？談人要以自己的經驗來認識
 生命。

我們看到這張圖的中間有許多窟窿。若我們仔細瞭解生命的整個過程，我們就會發現生命世界充滿著各種看不見的窟窿，這窟窿就包含了夢與死亡。做夢時，我們會經驗到各種幻念的生成變化，而死亡就是在我們存在的更深的隧道裡頭。夢是我們的存在狀態，而這張圖的最底部是說，當人逐漸走向死亡，人會朝向無人稱的主體狀態。

你們有陪伴過即將過世的人嗎？你們知道即將過世的人在做什麼嗎？他們在做夢。平常我們是晚上八小時在做夢，可是人到臨終時就可能一天有二十三個小時都在做夢，量就變得很大。這裡我不是在說做夢會死亡、做夢容易死亡，而是說做夢的存在狀態在這時候會很靠近死亡。我一直強調夢是人的存在狀態，但是很多人都不認為夢是人的存在狀態，認為夢不過是腦袋要消除雜訊的方式而已。

垂直軸的生命現象

有一次我在想，為什麼我的研究室的門都打開了，怎麼當有人進來叫我的時候，我還是被嚇到了。在我被嚇到的前面階段，我在做什麼？我一定是沉迷在某種沒有外在世界的狀態裡對不對？我這種沉迷在沒有外在世界的狀態，不就是跟做夢很像嗎？那時候我正在閱讀電腦上的文章，剛聽到有人叫我的時候，突然就好像被一個大鑼鼓的聲音震撼到，其實對方的聲音也沒有很大，可是我就是突然在閱讀中被嚇醒了。所以我剛才的閱讀狀態不也像是在做夢嗎？因為我根本

就不知道還有外面的世界了！當我們從水平軸的世界觀點來看的時候，我們會說專心讀書跟做夢是兩件事。可是當你從垂直軸的生命觀點來看的時候，其實專心讀書跟做夢，兩者都是離開外在世界的同一件事情。

我再繼續用一些自然發生的例子，來說明垂直軸的生命現象。像我自己一路讀書，從台大的心理系到後來拿到博士學位，接著在台大教書，我想這都不是刻意求來的，一切都是自然發生。有人會說你的運氣很好，這其實不是運氣好，而是人的命就是這樣一路鑽過去。多數人都會用世俗的觀點來看學術人，看到教授的位階高、學問高、薪水高，可是他們都不知道這些東西其實是微不足道。做學問並沒有什麼了不起，就我來講，我一輩子並沒有設想我要得到什麼。就是剛好一些條件靠近了，我的命就成了，而不是說我想設法要拿到學位、要達到什麼成就。如果你們只懂得從世俗的觀點來看人，你們就不會看到人的命的層次，那你們倒不如就好好的賺錢就好。就像是*show girl*所講的，我幹嘛要念台大？我做*show girl*就好了。

多數人都不曉得有很多事情其實是條件碰上了，所以就成了。很多人的功名就是用這種方式抵達的。可是當人抵達後所講的話，往往已經不是當初的情況了。所以你們如果立志要當王永慶或郭台銘，就會很辛苦，甚至一輩子都不可能辦到。可是有些人根本從來沒有想過要當王永慶或郭台銘，他不過就是轉個身就變成王永慶了。你說怎麼會這樣？我說：「事情怎麼不可以這樣？」這世界上很少人會用「生命」的本質角度來看事情，所以多數人都不曉得，命的發展是當某些潛在的東西碰上了，就直接抵達了。像台積電的張忠謀也是翻個身就變成大戶了。當他還在

當科學家研究晶圓體的時候，他一定從來沒有想過，自己有一天會有今日的成就。他不過是在台灣想要發展晶圓體工業的時候自願回來。開始時也沒有設定要賺大錢的目標，或規劃自己要做到董事長什麼的。沒有，一切都是自然發生了。

我們也看到很多的人生路都爬得很辛苦，像是地方上的從政者，他們可能一開始要先選上里長再選到市民代表、縣議員，希望有天能夠選上縣長，落選的話就要改選別的職位。可是你看台灣的立法委員，有很多人根本就沒有經歷這種過程，他們不過是轉個身就當選了。最近花蓮不是剛選完市民代表、鄉民代表嗎？我看他們的選舉就覺得他們選得好辛苦喔！我發現他們想要霸佔那個位置還真是不容易，我們美崙區就有十一個候選人要選出四位，這不容易耶！最後結果全都是老人當選，而且還有人已經做了三、五屆。如果從命的角度來看，我會說他們本來就註定要坐上這個位置的，因為這跟養一個菜市場的意思是一樣。為什麼別人就選不上？因為別人的政治能力只能是開小超商的規模，這又怎麼能跟人家有菜市場等級的政治能力相比？所以最後的當選也跟這些人的命的本質很接近，有些人的一生就是會自然長出擁有菜市場等級的政治能力。

曾經有人問我，為什麼花蓮老一輩的政治人物的學歷普遍都不高？要不是高中夜校不然就是國民小學畢業？我說我雖然不認識這些政治人物，可是我只要看到他們的競選海報，看到他們在競選活動上的表現，我就想這些人一定會當選。為什麼？因為你只要觀察他們的穿著打扮、講話的語氣姿態，還有他們身後跟在一起的人，你不覺得他們看起來就像是一群有能力可以穿梭在菜市場裡面「處理」各種事情的人嗎？而且他們還會跟你泡茶。我甚至可以說，就是因為他們沒有

讀書，所以他們今天就是能當選，而你書讀得再高，就是當選不了。就像東華大學以前有一名博士生要出來選里長，結果就是槓龜。為什麼？這是你們的命在本質上就是不一樣。

體驗摸索的生命能力

所以你們不要拿學歷的高低跟人的命的認識混在一起來看。高學歷只能拿來哄補習班、哄那些想要追求高學歷的人。可是你們看地方上老一輩的政治人物，他們很多人真的是從兒時就不喜歡讀書。所以我們以後看到不喜歡讀書的小孩時，我們可以說，沒關係，我們家這個不會讀書的孩子，長大後可以當里長。如果是從小就會讀書又會偷、會搶、會騙的小孩，那未來可以當企管人員，不然就是立法委員，那最會說謊又會讀書的，搞不好可以當總統。

這樣講看起來很戲謔，可是我跟你講，偏偏摸到命的本質的認識就是對的，偏偏你們理所當然的想法，學來的很多東西就是不對的；不只不對，你們若是只會這樣認識事情的話，你們的障礙就會愈來愈多。像有次我聽到兩位學生在對話，其中一位顯得坐立不安，我問他：「你在幹嘛？」他回答：「我們佛教不是講無我嗎？那麼無我的人不就是應該要怎樣怎樣……？」我問他：「你在講神話嗎？你認為《阿含經》³距離你有多遠？你覺得你修行三千年可以抵達《阿含經》所講的東西嗎？」我們這裡要用這位同學的經驗來想，這裡的問題出在哪裡？

問題在於我們經常會把所看見的東西就認為是本質性的東西，即使在《阿含經》裡面講的都

是本質性的東西，但這所講的也是佛而不是我們啊！我們距離佛有多遠？可能還不止是三萬六千里，如同那恆河的沙數還差不多。也就是說，當這位同學拿一個完全不可能實現的東西，來談人間事的時候，我們就要反省，當我們在讀經書的時候，是不是讀成讓自己充滿了認識事情的障礙？如果是這樣的話，我想不要讀經書也罷，免得你們愈讀，認識事情的障礙就愈來愈厚，離看清事情本質的能力也愈來愈遠。

我今天要跟大家講，在我們人的存在裡頭，有一塊叫做「命的地帶」。如果你們想要認識自己的命的自然本質，你們必須把現在用世俗觀點所建立的對於世界的認識，給很大程度的抹掉才有可能。其實認識人的命跟做學術研究也很像，正是因為你的生命和學術研究充滿了各種障礙，所以才推動我們要去認識自己的命的本質、需要做研究。

我發現還是有不少人，可以逃脫認識自己命的本質的障礙。他們的逃脫有幾個很重要的因素，最重要的是他們有過許多的生命經驗，而且對於這些經驗能夠細細的體會。譬如說很多人讀書，都喜歡讀那種已被整理好的東西，不管是講義還是參考書。可是讀這些書，除了對考試有幫助外，你們記得千萬要把它們丟掉。因為這就好像是讓你吃過度精緻的白米、麵粉般，也許你會吃飽，但閱讀中最有營養的雜質成分都被剔除了。在雜質裡所包含的挫折、失敗的各種生命經驗，才是人生中的深刻體會，人只有在遇上了深刻的生命經驗的時候，才會處於摸索生命的狀態。這種摸索也許痛苦也許喜悅，但是人就是要在真實的生活經驗裡去摸索、去認識世界。

相反的，現在很多父母卻要盡自己的一切能力，把各種生命雜質從小孩的身邊剔除，只提供

給他們最精緻的飲食、教育、生活，以為這樣做孩子就會有最好的發展。但實際上的結果卻剛好相反，這種教養只會養出不懂得過生活的腦袋人。你可以問這孩子：「八大行星有哪些？」他可以馬上背給你聽。你再繼續問：「太陽距離我們有多遠？」他又馬上背出來給你聽。可是當你要他判斷你要這個還是那個東西的時候，他會想很久還不能做出判斷。為什麼？因為判斷的能力不是靠腦袋的知識，不是靠精緻的教育所能夠培養出來的；知識能力跟透過自己摸索而獲得的生命能力，兩者的差距是很大的。

有一次我在閱讀余舜德所寫的學習品茶的身體經驗的文章⁴。我一面讀同時就覺得整個人的感覺馬上不一樣了，為什麼？因為他在談一個最基本的問題：今天的茶葉的樣貌，絕對跟我們的身體經驗有很密切的關係，包括嗅覺經驗就有從綠茶、包種茶到老烏龍茶的各種不同發酵情況的香味；包括品茶的經驗，不同品種的茶葉要用多少量的水來沖泡？要沖泡多久？只要你開始認識到茶的豐富的感官文化之後，你就會發現要泡杯茶是很複雜的動作。你對於茶的各種衡量、判斷完全要靠你的身體經驗去判斷，沒有一定的準則。如果你從來沒有相關的泡茶、品茶的身體經驗的話，你面對茶葉就是一點辦法都沒有。

泡茶不是水開了沖泡就好。不同茶種的水溫都不一樣，有些要降溫到八、九十度才能泡，有些要在九十度以上才能泡，有些沖泡的速度不能夠慢條斯理、慢慢地滴，而必須用沖的，才能讓整個茶葉翻轉上來，在茶壺裡頭旋轉，你還要能夠辨識不同茶葉會出現的不同稠密分佈的開散狀態；換句話說，你必須要鍛鍊相關的身體經驗到一定的程度之後，你才會知道要怎麼泡出一杯好

茶來。我講的這些都只是最簡化的部分。當你去讀這篇文章的時候，你就會知道余舜德完全是用自己的身體經驗在談茶葉的文化。這才讓我們知道，原來在人類龐大的茶文化裡頭，仰賴了大量的身體經驗，才結成了茶湯文化的精華。

接著跟大家講一則跟茶湯有關的日本故事，故事中的主角是千利休。大家知道千利休的泡茶能力不只是技術好而已，在他的茶道裡還有很多哲學涵養跟他個人的體悟。有一次連他的主子豐臣秀吉⁵要進到他的茶屋裡品茶，也都要低下頭來才能穿進他刻意設計的低矮入門。縱使豐臣秀吉的心裡再不爽，他還是要低頭走進去，因為他就是要品那杯茶。後來當豐臣秀吉稱王之後，他最忌妒的還是這位什麼都沒有的千利休，所以他就要千利休死。大家都不曉得為什麼豐臣秀吉要他死？他不是很敬重千利休嗎？為什麼要他死？我跟你講，這是因為他看到千利休才是真正的生命的帝王，而他只是世界的王，不是生命的帝王。對千利休來說，你豐臣秀吉要我的命，我兩、三下就可以交給你，因為你能砍的是我的身體，你砍不到我對於命的體會；對我千利休來講，橫豎我也知道自己在朝向死亡了，死沒什麼了不起。而恐怕豐臣秀吉是在殺死千利休之後，才發現到自己一生最大的懊悔和空虛。

生命的雜質與精緻化

再跟大家講一則也是細細體會生命經驗的日本人物的故事。我們知道在二次大戰期間的日本

很慘，全國的氣氛都處在很沮喪的狀態。在這期間他們卻突然出現了諾貝爾物理獎的得主：湯川秀樹⁶，不得了！他的得獎成為了日本在國難期的一支強心針。川湯秀樹是誰？他是一名物理學家。他的貢獻在於他認為西方的原子理論不對，他認為粒子不應該只有質子和電子，應該還有其他更小粒子的存在，而且粒子的性質應該是完全可以彼此轉換的。他的這些觀點在整個西方物理學裡完全沒有，要等到物理學界開始接受他的論點之後，整個高等物理的認識就往上一翻。為什麼川湯秀樹這麼厲害？他從小當然數學就很厲害，他長大之後也沒有出國留學。他自己說，因為小時候爸爸、老師讓他讀《論語》跟各種書籍，這讓他養成了閱讀各種不同東西的習慣。在吸收各種不同東西的過程中，養出了一種高度綜合的能力；雖然表面上看來，讀各種書跟他的物理學成就沒有關係，可是你們要知道，他的生命經驗是靠吃五穀雜糧長出來的，如果現代人還是要用精緻的方式來培養物理學家，不給他們豐富、充滿雜質的生命經驗，這種物理學家的研究生命可能很早就會結束。

這裡我們看到，當人停留在還沒有精緻化的各種生命經驗裡頭愈久，他自然長出來的各種能力就會愈豐富。一般人在看生命的雜質經驗會覺得莫名其妙，只願意去看各種想得來的東西，卻不曉得這些被你的想法給排擠出去的生命經驗才是你生命的根底樣貌，而宗教療癒就是要你們去經驗、去摸到、去認識自己的命的根柢。如果你順著自己的命而自然的走，有些事情可能不用很辛苦地去追求，自然就會長出這個樣貌。可是如果從來就不認識自己的命的根柢，卻一味要去追求想像中的功成名就，你就可能會活得很辛苦！甚至會丟掉自己的命。

所以你們教養的小孩如果不願意讀書，你們卻還要拿著鞭子逼他讀書是沒用的。從命的觀點來看，養孩子就跟種稻米很像。如果稻草長得不夠高，我就一直拉、一直拉，結果只會造成稻草浮莖而吃不到水，這就不是順著自然的生養之道。像我們現在喜歡講的有機植物一樣，為什麼有些植物吃起來就是甘美？不就是因为讓它自然生長嘛！如果你用的是精緻的化學配方，你就是把植物的命都去掉了。說到這裡，你們有沒有警惕到，世界上到處都是人造的各種作為，我們把自然的命都丟掉了，顛倒得連合乎自然本質的認識都沒有了、都看不見了。

我小時候沒有多少機會可以吃到雞肉，可是當吃到的時候，那個滋味就太難忘了。所以每次逢年過節，只要家裡殺隻雞，小孩子們都會流口水。但現在我們卻被飼料雞所包圍，你看了就怕，什麼問題都來了，荷爾蒙失調、炸雞排、反式脂肪什麼一大堆的毒物都進到身體來，整個大環境不斷地惡性循環。你們要記得，走命（大自然）的路，不要走人（造）的路。

水與夢：物質的精神生產

接下來我們要從巴舍拉的著作《水與夢》來談論物質的精神生產。水是一種物質對不對？當我們說水是精神的時候，這是什麼意思？這裡我們不是在談比喻，這裡重要的是，水作為物質有它的質地，而這質地就是我們可以感覺到的精神質地。像是水可以安靜、喧嘩、狂暴，也可以溫柔、緩慢或者快速，這些都是水的各種物質狀態；水的精神生產不是要你去分析，而是要你直接

感覺與水接觸的感受，就是動用你身上的所有官能，去體會與物質接觸的各種感受。

有一次我在電視上看到，世界第一高峰的瀑布傾瀉下來。當那個水落下来的時候，你就會知道什麼叫做龐大、偉大，嚇死人了！因為瀑布太高、太大了，所以就成為巨大的水柱。水柱在半空中就開始裂開，裂開到最下面的時候，就成為沒有水而像是下雨般的綿綿密密。那時候我就在想，如果可以站到那下面去感受水的綿密包圍，這可能會是全天下最棒的物質感受，就像是全身被最細緻的沙子所撫摸……。這就是巴舍拉談的物質的精神生產。他拒絕用概念、用象徵來談物質，而是談你最直接的身體感覺，談你的每一個細胞、每一個感官跟物質遇合一起的感覺是什麼？這時候你才會發現，這些感覺跟你的精神生產的關連。

巴舍拉也談水的「柔」。我是南部長大的小孩，我們小時候還可以看到非常清澈的河水，這是我們小時候的幸福。這些河水都很淺，小小的魚在裡面游來游去，每一條魚都能看得很清楚。水很清澈，你看到會忍不住想要走下去，會把衣服脫掉，整個人趴下去，因為你光用眼睛看真的很不夠，你就是想要用整個身體去感受；河水像玻璃般透明又反光，好像根本沒有間隔但又有表面，魚兒就在那裡游動。當時我們小孩子的遊戲，就是丟一塊石頭下去，然後我們就嘆通潛下去看誰最先能拿到？這就是我小時候，從水的物質接觸裡獲得的直接感受。一旦你的感覺裡有了物質的質感，你的精神就會達到與物質相關連甚至相融的狀態，但平常時不見得會發生這種經驗狀態。

上述的經驗讓我們看到，療癒並不是語言文字，而是你直接在感覺中有所觸動，這樣你的精神才會有所感應。這麼說來療癒就應該是一種運動，是一種發生在我們圖上的垂直軸上的運動。

我們看圖就知道，水平軸上的活動我們叫做「入世」；那垂直軸的運動呢？就是出離了，這就是我們提出的出離自我的同一性網羅，以獲得療癒契機的主張；也就是說，人不再去成就自我，而開始去聽從生命。

以出離論為基礎的宗教療癒

我們來看二〇〇九年第十三講的講義（按：參見本講次課堂講義）7。一開始我們要問為什麼是「宗教療癒」？到底「宗教療癒」所事為何？我的主張從二〇〇九年到今年仍然沒有改變，基本上還是認為宗教療癒不是在說人透過宗教修行後，提升了存有的境界（位階），也不是成佛論，不是要取得大自在的境界論，更不是往生極樂的依止觀，而是指人偏離了他的存有習性、逾越他的存有範疇。

第二點，如果我們拿「出離論」（Ex-cedence）來當作我們的視域的話，宗教療癒就一定要拒絕獨夫（自我同一化）的理念；從此觀點來看，慈濟並不是一個發展內在性為主的宗教。慈濟的很多論述都以世間的教化論述為主，譬如說勸人縮小自我、減少習性等，這些都很好，但是宗教療癒會說，你為何不乾脆給自己一個「命的立足點」，讓自己踏上命的立足點，看你踏得到、踏不到？

比方你就讓自己去感受水的物質感受，去參加田園活動，去貼近植物大地，就是不要再活在

你已經很習慣的生活範疇了。你不要想說一定要看好電影，一定要欣賞很棒的藝術，一定要聽好音樂等，你就讓自己去直接經驗各種你原先不會經驗的人事物吧！讓自己的生活回復到擁有各種意外的雜訊。讓我去練書法來做說明，你想想看，如果你每天練習寫一缸水的書法，你可以變成大師嗎？並不會吧！王羲之⁸講得很清楚，他說：「萬物皆備於我。」這是什麼意思？這是指你要去看鴨、看鵝走路、要去看魚游泳、要去體驗風的吹拂，要去靜觀流水，要讓你的心直接接觸到物質世界的錦繡河山。你再用這個東西來寫書法，而不是拿名家的摹本來反覆仿寫，你這樣寫再多，心中還是沒有錦繡山河、還是沒有豐富的生命經驗。當你沒有碰觸到命的感動經驗時，你是寫不出來的。

宗教療癒的「出離論」的主張是：「不要服從你的獨夫理念」。我們知道，「獨夫理念」就是把自己放在自我同一性裡面去運作。所謂的自我同一性，就是看重「我我我，永遠的我……」。我每次看到這個就感覺到很難過，明人的風華就是會老去，明明所有的生命都有破局的時候，可是人偏偏還是要在自我同一性裡面瞎掉，還是看不到自己命的格局。所以你們是否看出這裡的訣竅？就是用命來想、用命來行事過活，這會跟你用人的行事邏輯來過生活是很大的不一樣。

如果我們一定要用自我同一性來運轉的時候，我們就要不斷地建立系統，所有的語言意義也都會被框到這個系統來，然後你就會開始建造許多東西。所以社會上的人常會問：「你累積了什麼東西？」這就是我們圖上的水平軸，由自我為核心來過活的世界。為什麼要累積？累積就是要

建立，就是要把東西以固態的方式建立起來。可是我們也很清楚，凡是建立起來的東西都會毀滅，所以人活著若是把入世的各種價值看成是人生的終極目標，那你就會過得很辛苦，你也不會認識到我們宗教療癒要教給大家的，在社會之外去找到另一個「立命」所在，也就是要出離你的同一性的自我運作。

講義的第三點提到，所有的系統概念（第一是自我）都會被「出離論」視為是獨夫系統；如果人想要出離，只有在自我系統還沒有或尚未羅織的地方，尋覓經驗的殘餘。不管是剩餘的經驗、無意的浪費的經驗都好，都會使得「明晰度及鮮明的界線」發生混亂，並置於不確定的搖擺狀態，這就是我們剛才稍微提到的「雜訊」。我們說的，是用「命」本有的各種雜訊來消解自我的獨夫。

從自我的視域到生命的視域

什麼是獨夫呢？就像我以前讀書時，會聽到教官用很重的口音說：「是就是是，非就是非，我們要是非分明。」我每次聽到這種講法，說什麼我們要一切依法行政，我就覺得自己怎麼會那麼不幸！因為做事情大致上本來就是要依法行政，一來你講這句話是不必要的，再來如果依法行政就可以把事情處理好的話，大家照辦就好，可是到今天為止，台灣社會還是沒有辦法因為你依法行政就可以把各種問題處理好。當權的人如果還是要硬梆梆地說：「一切依法行政！」我會

說：「很抱歉，這是沒有處理的處理。」這些人其實都是笨傢伙，以為這樣做就是對的，不知他們的腦袋到底在想什麼？

從另一方面來說，我們也觀察到，台灣的社會被黨政壓久了之後，就一直想要做另一件事，就是以打倒權威為快樂。我覺得台灣最成功的經驗就是Kuso式地打倒權威，每個人都可以罵，天天罵陳水扁、馬英九，這就是台灣社會最高興的活動。所以現在的權威也開始把自己給溶解掉了，已不太像權威的樣子，反而像猴子。你們有沒有看到現在很多校長在畢業典禮上，一個一個把自己打扮成像猴子？不論是很胖或是手腳不協調的也還是要出場跳舞，這實在很難看！不論他們把自己打扮成國王或是鋼鐵人或是什麼樣子，我也看不出來這有什麼？可是看得出來，他們要溶解自我的權威，就是說既然社會要打倒權威，我就跟你們一起亂，這就是「Let's Kuso together」，這也就是台灣最厲害的！所以我們台灣現在已經沒有人是權威了，這是我觀察到的台灣近年來的社會現象。

我們整個療癒的觀念裡最重要的東西就是：你怎麼從「自我的視域」，轉到「生命的視域」？這「運轉」是個核心的概念。我們問：「這運轉怎麼會發生？在哪裡發生？」當大家更深入認識這門課，就會知道，它發生的處所就是在我們的內在經驗（experience of immanence），內在經驗是一種出離人類主體之外的地方。它的目的是，我離開了以人作為主體，嘗試讓生命復權，也就是由生命本身來恢復權力的嘗試。什麼是「內在」經驗的「外的經驗」？為什麼叫「外經驗」？我們過往都習慣把我當作我，現在唯有在「我」之外，才好不容易能夠豁出去，獲得

「出離到我之外」的經驗。

如此一來，才能將支撐著「人類」的目的論、自我（向自我顯現的）同一性、以「現在」為特權化中心的时间性給打碎，從根本上追問下去。在這一瞬間，所在的能量自由地橫溢，它的力的剩餘的部分不再保留，而毫無疑慮地被消盡了。換句話說，這個瞬間僅僅以作為其自體具有價值的方式被徹底活盡了，這就是生命的充實！就是我把自己剩下的力道，給完全地、徹底地揮霍掉。這個瞬間，巴塔耶稱之為「至高的瞬間」（the moment of sublime）。

生命諸力的競奪與交錯

接著是講義的第七點。因為是經驗，我們就不得不談到，經驗的東西經常是「異質」（hetero）的東西。如果你用生命來體驗事物的話，你不可能每次都經驗到同一個東西，這是不可能的。在這種情況底下，我們發現生命的邏輯就是異質性的邏輯（hetero-logic）。異質性是作為「其自身」經常缺少統一性的東西，是不能成為「自己本身」的摹像、擬態的東西。也可以說，是因為自己之中總是包含了諸力的互相競奪。為何是諸力、各種力量的互相競奪？

舉例來說，如果我們一起走到花園去，你可能會看到蚱蜢，你可能會挖到蚯蚓，你還會看到各種不同的昆蟲花鳥，而你看到的這些自然物，都是各種不能統一的东西，不管是土壤、植物、花草的顏色都充滿差異。也就是說，自然本身就充滿了異質的東西。這樣你們知道什麼叫做各種

力量的競奪了嗎？就是說大自然裡面本來就存在各種不同的力量在競逐。自然裡面其實就是各種差異物的不斷交錯，所以自然並不從事自我同一性的運作，而是一直在發生錯位或橫移。

所謂的「異質性」就包含了絕對超出於我（之意識、能力）的部分，這包含了無論如何「都無法與我相結合」的部分，以及不可能通約的部分。如果什麼都可以跟我結合的話，我們就會開始進行同質化，同質化就會使經驗減低。所以我們說，如果你讓自己的生命只是看電視就好，只要看書就好，這都是不夠的，因為這當中的實際經驗太少了。而當你開始出離自我的同一性之後，有時候我們也許就會經驗到在自然中的驚濤駭浪，也或許是高山流水的各種高高低低的力量變化。

瞎的視覺

我們來看講義的第八點。如果站在生命的立場，我們要怎麼做學問？我們在前面講過，學問真正要有學、有問的話，重要的是持續提出疑問與進行回答的運動，而不是提供答案讓你背起來，所以學東西重要的是我如何學得進去？我能否用我自己的經驗來進行說明？這才叫做學。學就是要有碰撞，就是要碰得鼻青臉腫才是學，當然也有碰得舒服又學到東西的時候，不過這種學習比較少。

我很快地講一下講義的第十點。「神的誘惑」最重要的不是去取得東西來滿足自己，而是把

自己獻出去、拋棄出去。這講的不是人的誘惑！是生命的誘惑！這道理很簡單，如果你窮，你就會一心一意地想要賺錢，這時候你內在的貪念其實還滿大的，這個缺口也會因為你開始賺錢而被開得更大；可是當你說「我沒有錢，可是我還是要幫助比我更沒錢的人。」你的內在卻突然充實了起來，你原來的匱乏感也會縮小。

最後的第十一、十二點談到布朗肖說的「瞎的視覺」。你說：老師不對，怎麼會用瞎的視覺來看呢？我跟你講：「就是要瞎了你才會看到事情的本質。」這是什麼意思？像我看到你來到我的面前，我看到你的容貌打扮，我知道你長得這樣那樣……，可是偏偏當我這樣看你的時候，我就不懂你了。為什麼？因為看到你的形象就阻擋了你的命被我感覺到，可是當我不正面看你，而是讀你寫的東西的時候，我就可以感覺到，當你講夢的時候，我也可以感覺到；這就是說，太過正面的看反而阻擋了我對你的認識。很多的認識都是你眼睛看得愈多、看得愈明亮，你的障礙也愈多，這就叫做「瞎的視覺」。所以，你們要用你的整體感覺經驗去直接觸摸生命，而不要只是用看的。

活在生命的當下

讓我們回到這一講的圖來作講解。現在我們知道，水平軸的世界觀點的看，跟垂直軸的生命觀點的看是不一樣的。世界觀點的看，是想要看模特兒的漂亮美麗；但是生命觀點的看，是要碰

觸到生命的直接感動。有時候當我在台北東區看到很多打扮入時的年輕女性，我不但一點感動都沒有，還會想到，這時候全東區的化妝品都在她們身上了。

橫豎啊，你們如果只以「我」作為主體來活著，你們就永遠只會經驗到肉體層次的存在狀態，你會很擔心自己有身體病痛，你會很害怕有一天自己會不會得到癌症死掉。可是就生命的自然觀點來講，這些問題根本就不用問，因為我們一定都會死掉，所以幹嘛要問？這有什麼好問的？若你採取不同的視域過活，連問問題的方式、對事情的看法都會改變，這就是宗教療遇裡面很重要的翻轉運動。

讓我說一則真正活在生命當下的故事給你們聽。良寬和尚¹⁰就是真正活在當下的人，他的活著無法用思考去認識，就是一種存在。你們可以想像這幅畫面，良寬和尚跟一群小朋友一起玩的畫面，傍晚，小朋友一個個都回家吃飯去了，太陽慢慢落下，良寬和尚一個人站在地面上，身影安靜平和，這就是存在。

弘一法師的出離

最後我們來講關於「出離論」的真實例子。其中最有名的人物就是弘一法師。他本名李叔同，原本是出生大戶人家的有錢子弟，且特別才華洋溢，專精音樂、美術、歌劇，還會寫詩詞歌賦，曾經留學日本。像他寫「送別」的歌詞：「長亭外，古道邊，芳草碧連天」，是到現在我們

都還在傳唱的歌，也是各種歌詞中寫得最有才華的，你們如果細細品味他這首歌詞的每一個字，會發現他寫得比詩還詩，可見李叔同是一個藝術之心很豐富的人。

可是我們也知道，真正的藝術是很孤獨的，藝術家就是很明顯的交錯、出入於世界跟非世界的經驗之間的人。李叔同他不太跟人家講他的內心世界，所以對他來講，他在一個晚上就決定好要出家，而且出家的時候連衣服都沒帶，也沒跟家人講，他的太太還追到寺院去，哭得死去活來。他的兒子在六、七十歲接受訪問時也說：「我對我的父親有怨。」所以李叔同在世界裡就是個不良父親、不良丈夫，是個拋家棄子、沒有責任感、自私自利的一個人。可是他在人生最後的歲月，寫下了四個字：「悲欣交集」，不久就離世。他就是我們看到的出離世間，走入自己的修行命的人。¹¹

另外一個例子，是我以前在安寧病房看到的。當一名病人過世後，真正受到療癒的是陪伴的志工。這名志工原來都不講，他只講在病人往生後，自己一直在病床前面流眼淚。兩、三個月後的一次活動中，他才在營火堆旁講出真正的心裡話。他說在病人過世的那天晚上，他突然對自己的生命產生了一種強烈的回顧，他回想小時候，自己很喜歡一雙鞋子，可是爸媽怎樣都不肯買給他，他那時就決定，將來長大後，一定要賺錢買這雙喜歡的鞋。一直到那天晚上，當他看著病人過世，他才突然覺醒過來，看到支配自己二、三十年來的生命樣態，他突然就從過去的生命樣態中醒了過來，嚎啕大哭。所以，你們可以看出來，真正獲得恩典、受恩的人是那陪伴的志工，他在病人示現的終極的生命處境中受恩，而開始走向翻轉自己生命習性的路。

暫歇語：出離作為宗教療癒的基礎

一、對於「何為宗教療癒」這個大哉問，我在二〇一〇年的主張依舊與二〇〇九年沒有改變，宗教療癒不是「人透過宗教修持提升一個存有的位階」（超級存有論），也不是「取得大自在的境界」（境界論），更不是往生極樂的依止論（這是信仰），而是「人偏離他的存有習性，逾越他的存有範疇」的出離論。傳統佛教修行中的成佛論是屬於超級存有論，涅槃論則屬境界論，而基督教則為依止論。我們認為這些作為宗教療癒的本質可能性不高，而在出離論方面則時有所發展。

二、宗教療癒的理論基礎：若以出離論為視域，宗教療癒必然是要拒絕獨夫（自我）理念，主體際哲學最大的警語是「不要服從你的獨夫理念！」獨夫理念是指被放在自我同一性裡頭運轉的理念，因為這種理念的意義必須被保持同一性裡，並且不受處境的變化所影響，其操作是以回歸同一性的意義為可分享的基礎。這是人投入社會必然如此發展，宗教療癒則隱含著「我將成為我的不是」，也即在社會之外找到立命的生活。

三、出離論主張，所有的系統概念（第一自我）皆為獨夫系統，若欲出離只有在自我系統未曾羅織或羅織不到之處，尋覓經驗的餘緒。這樣的餘緒經驗、無意的濫費的經

驗，使「明晰度及鮮明的界線」發生混亂並將其置於不確定的搖擺狀態的經驗，消解了獨夫的主體。但出離論有個更明確的修行意涵：從第一自我的視域轉化到生命自身的視域。整個療癒就是這種轉化的運動，因此關鍵之處即在於「這個運轉如何發生？」「發生的處所何在？」

四、內在經驗是發生的處所，一種出離人類主體（the I-Subjectivity）的「彼方」——可視為「主體——之外」（outside-of-subject）維度的露出，並使之做「復（生命）權」的嘗試：是依託這樣的「外」的維度作為主體的人類二重化，使之不斷地懸空化。

五、在被稱「生命」（a life……）為「內在」經驗的「外的經驗」（看起來自相矛盾）中，在能夠豁出去「出離到我之外」的經驗、唯有在我之外才好不容易能夠有活著的經驗中，才能將支撐著「人類」的目的論、自我（向自我顯現的）同一性、以「現在」為特權化中心的时间性給打碎、從根本上重新追問下去。

六、在這一瞬間中發生了（自己掌握在手的）所有能量的自由的橫溢，其力的剩餘部分無任何保留、毫無疑慮地被消盡了。換言之，這個瞬間僅僅以作為其自體生命具有價值的方式被徹底地活盡了。這樣的瞬間，巴塔耶稱之為「至高的瞬間」。

七、異質性是作為「其自身」經常缺少充滿了統一性的東西，是不能成為「自己本身」的摹像、擬態的東西。可以說，因為自己之中總是包含了諸力的互相競爭，所以它不斷地躲避「現在」（現在的自我統一性）而發生錯位或橫移。「異質性」包含了

絕對超出我（之意識、能力）的部分，包含了無論如何「無法與我相結合的」部分及不可能通約的層面。因此，它不能成為有意義之物。

八、如果「學問＝知」要把這樣的異質的某種東西作為「對象」的話，學問本身的定位就不得不改變了。因為主體、自我意識在並非刻意追求的情況下，往往力圖避免過度的興奮、糾葛、歧異性的混沌等不愉快的緊張，每每對異質加以拒斥，或將之排除到自己（獨夫）之外，所以，無論如何覺察不到這樣的未被意識到的意識過程，再以「未能與我相結合的」方式而發揮其強大排除力。假如要接近這樣的「異質的東西」，學問自身便必須改觀，認識方式及操作過程本身也必須改變。巴塔耶稱之為「異質—學」（hetero-logie），使異質性與「學」這樣兩個不相容的語詞結合起來，這「學」便不能是在我掌控之中發生，而是以衝撞、撞擊學會經驗的教訓。

九、因為經常缺少作為「其自身」充滿了的同一性，總是從「作為其自身顯在著的狀態」偏離出去，所以它不斷地運動而無休止（缺少整體）而成為自己的碎片，發生著斷片化。

十、神之誘惑：不是指肉欲，而是從內在性直接被勾引的惻隱，所以這種誘惑不是去取回來滿足自己，而是將自己拋出去，將自己獻出。嬰兒的無注視母親無休止的誘惑，母親被嬰兒掠奪為人質，將自我的利益拋諸腦後，這是最無止盡的慾望。

十一、布朗肖「瞎的視覺」由誘惑生產：誘惑我們的會令意義覆亡，拋棄世界，撤退到

「之內……」將我們吸入，而不在顯露於眼前，體現在與眼前毫不相干的在場；「視」開始分裂，使凝固的「同一」失去效能，目光受到另一股力量的抵銷，這股力量是一種迷網中的中性微光，目光閉鎖之後的「視」——於是，我們有了這種顛倒——孤獨的本質直接表達，「瞎」於是成為一種視覺，即「那種不再有可能看得見，但不可能看不見的視覺」；於是，被誘惑者永遠看不見現實之物、任何實在的象，因為他所見之物不屬於現實而屬於誘人，不確定的環境——它位於形象背後無限的深度，無人稱、無可操縱，絕對在場的深度——它是光亮、也是深淵。「相對於凡事重視外觀、外表的現代人，七冠王羽生善治12的獨特眼光，卻永遠只專注地看『眼睛看不到』的將棋。」

十二、身體的現象與瞎視一般：肉體的必毀性使得第一層身體的無奈，但若只是依賴第一層肉體，根據第一個自我，那麼我們的現實只能由「我這樣想」、「我如此判斷」來構成，我必然依止於第一個自我，我發展的是我的個性化（我的意識、我的記憶、我的自我認定〔personal individualization〕……），而修行就是要出離到「用一條生命地生存」，那是無個性的個體化（impersonal individuation）。從自己一條生命的觀點，我們會憑生命的直覺與相關者聯繫，我生命的成長只是個體化（不是用個性的我來界定的）卻非個性化。

註釋

- 1 本圖的完成，要感謝陳雅玲同學所提供的課堂筆記。
- 2 自我同一性是西方心理學一個重要的概念，但至今沒有一個普遍接受的定義。通過對自我同一性概念內涵不一的歸因分析，指出了整合自我同一性概念應關注的幾個範疇，進而提出自我同一性是一個與自我、人格的發展有密切關係的多層次、多維度的心理學概念。本質上，它是指人格發展的連續性、成熟性和統合感，它包含三個層面的內涵：(1)最基本的層面，即 ego-identity；(2)個人同一性；(3)社會同一性。
- 3 阿含（梵文和巴利文：Agama），也作阿鎔、阿含暮、阿笈摩、阿含，是「說一切有部」及其他部派佛教的根本經典。漢譯四部《阿含經》是在公元四至五世紀時，由天竺或西域來華高僧誦出並翻譯而來，「四阿含」常作為部派佛教經藏的別稱。漢譯《阿含經》與南傳巴利語記載的《尼柯耶》（Nikaya）有著對應關係。現代原始佛教研究者重建佛陀本初教義亦以《阿含經》為基礎之一。其內容多為當時佛與弟子、外道的言談，為最接近佛時代的記錄，如同《論語》之於孔子。
- 4 余舜德（2009），〈身體修練與文化學習：以學茶為例〉，《台灣人類學刊》，7(2)，p.49-86。
- 5 豐田秀吉（1537-1598），繼織田信長之後，透過不斷地征伐與收編各方勢力，實現日本自十五世紀中葉後首次的政治統一。
- 6 湯川秀樹（1907-1981），日本的理論物理學家，出生於東京市。一九三五年發表推測原子中應有介子的存在，於一九四九年獲頒諾貝爾物理學獎，為首位獲得諾貝爾獎的日本人。
- 7 以下，由於余老師開始講解講義文字的緣故，語言風格從先前的口語轉向文字性與論述性較高。建議搭配本講次最後的課堂講義一起閱讀，較易掌握。
- 8 王羲之（303-361），字逸少，原籍琅邪臨沂，後遷居山陰，中國東晉書法家，有書聖之稱，後官拜右軍將軍，人稱王

右軍。其書法師承衛夫人、鍾繇。王羲之在書法藝術史上取得的成就影響巨大，後人譽為古今之冠，盡善盡美。王羲之之無真蹟傳世。著名的《蘭亭集序》等帖，皆為後人臨摹。

9 關於巴塔耶的療癒觀點及其理論，請參照本書第十二講「巴塔耶的聖性世界」。

10 良寬（1758—1831），號大愚，俗名山本榮藏，生於日本越後國出雲崎（今新潟縣三島郡出雲崎町），江戶時代的禪門曹洞宗僧人。他是一位雲遊僧人，以詩歌、書法著稱，其作品讚頌自然之美，風靡一時。

11 另可參照本書第四講「夢療癒的幻象空間」中對弘一法師生命狀態的分析。

12 羽生善治，堪稱當今最優秀的日本將棋棋士，所獲冠軍和榮譽眾多，在七項頭銜中獲得其中六項的「永世稱號」，亦是日本將棋史上第一位達成七冠王的人，改寫了將棋界多項歷史紀錄。

修行療癒的迷思及其進路

1

余德慧

本文旨在就宗教修行的「療癒觀」進行現象學還原的探討，方法是將各宗教教門的修行論述加以括弧起來，存而不論，而直接回溯到人類神話本原之處探討促成「修行」這概念形成的底蘊。修行的目的論在教門之內非常清楚，但一旦將教門括弧起來，修行目的變成既複雜又捉摸不定的東西（The Thing），殊少人知道修行的最終效果是什麼。這是否意味著：修行只是教門規約的產物，而無所謂非教門的修行？本文並不接受此觀點，而認為若是將「修行」本身做現象學的還原，當會發現「修行」的出現並非孤立的，而是與人類的意識發展息息相關，一路相陪。透過還原分析，本文略過教門修行意識，指出修行療癒的幾個本質性的範疇，其中以指出「身體性空間」作為療癒的處所，而諸修行法門則屬操作平台，將實相的外處性轉向虛相的內在幻念生成，修行者以遊於幻抵達其內在性的質變。這個進路有效消除實相修行與虛相修行的背反問題。

永嘉大師《證道歌》：「絕學無為閒道人，不除妄想不除真，無明實性即佛性，幻化空身即法身」。絕念無學、無為的「聞」處可以解為西田幾多郎的「場所」，即那「不在的在」的場所，其空間的遊裕之所以為「聞」乃在於它不在現實的擠壓，而是幻遊於外。幻遊既妄且真，無須去除，亦不辨無明與佛性。

一旦把教門的修行論述括弧起來，修行就是問題重重……

人為何要修行？當傅柯檢閱古希臘的資料發現，古希臘的賢者（古哲學家）經常討論自我的修養，與古中國的賢士並無二致。這種自二千年前人類就發現自我改善的必要，並想辦法發展具體的自我改善的技術，顯然必有所本，若欲追蹤其源頭，傅柯的建議頗為迷人，他說，這是因為人能觀照到自己，而且人也要照顧自己，因此，在觀照與照顧自我之間的來回往返，使得改善自己成了必要的動作。這對儒家來說，更是明顯。儒家將自我界定為仁，以群己的來往為操作平台，可以架在任何系統裡，「齊家治國平天下」，一是以修身為本」，顯然這是自我及其延伸的作法。

若把這個問題繼續還原，我們抵達下面的問題：自我何以被確立為我自身（My Oneness），並產生自我感？這個問題的提出旨自指出：自我並不一定被確立為「向來屬己」，自我可以在它被確立之前是以「關係」的原生形態被感覺，這關係原生形態非但缺乏你——我的分化，也由於它僅存在於具體的互動當中，關係的感受直接存在於現前，所以自我無法反觀與參照，當然無所

謂自我的確立。

整個修行的問題應該置於自我的確定與不確立之間。原因在於確立的自我並非掌握全局，不確立的不穩定性不時襲向確立的自我，尤其涉及臨終、因緣生死大事之際，不斷顯示確立的自我本身的不適性。修行的問題在於：確立的自我已然成為僭主意識，他所造作的世界已然成為現實的實在，可是僭主意識卻又充滿危機。

人類常謀思自救，而僭主意識是越不過的障礙？

當人不再徜徉於自然作為被大自然的豢養者的過程，匱乏與死亡提供了兩條路，前者使人類必須勞作，以維持生計，後者使人類必須超越，使得死亡不是一切的結束。所有使這兩條路發生的處所都源於人類的意識發展。如果沿著榮格的探索，人類的意識發展關係著這兩條路的交錯，本來勞作這條路使人類藉著政治——家庭的個人操作平台，來為自身帶來利益、安全與壯大，這是在現實的急迫要求底下必然的結果，也是在現實底下的自救。柏拉圖把這被迫必然的結果卻賦予人生追求的主動意義，而逐漸取消匱乏的逼迫性。柏拉圖的轉折在於「人走出自然是為了過自己的日子，實踐自己的追求，使生命豐富起來」²。這正是人類轉折之後的寫照，人類將政治——家庭普遍化，穩定地建立起人類的社會。在這個過程，人類對著死亡的超越卻是反著走，他必須克服人在社會裡發展出來的僭主意識，讓自己得以返歸自然。

僭主意識是一種觀看自我的方式，也是一種自我感掌控的方式，它起於造作的勞動：為了使造作的效率增加，人會發展現實的智慧。原本這種智慧只是藉著勞作的平台——政治——家庭來操作，因而優先發展倫理管制術，但隨著工業智慧的來臨，轉而發展交易管制術。在這不斷遞增的勞作平台使得自我感逐漸掌控自身的意識。這種後發的意識遂成為專斷主體，切斷了人與自然的連結，人遺忘了他曾經與廣袤的「無知領域」接合，政治——家庭、工商——交易平台成了主體的環境，而使得在其中的自我感成為主體，人與自然的聯繫被遺忘，而作為人與自然的中介意識（榮格的意義之下）的「本我」遂被逐出於邊陲之地。在此情況之下，所謂「現實自我」遂成為僭主意識。

在神話系統裡僭主意識常以膽大妄為、貢高我慢（Hubris）被譴責著：「人類行為的妄為體現在逼死了神（使斯芬克斯跳下懸崖自盡），而且自信自己的知識高於神的智慧，並炫耀自己理性的無所不能」³。這是典型的伊底帕斯王神話的背景。

但是我們要追尋的是人類在僭主意識萌芽之前的神話，並試圖從這類神話去尋覓修行的種子。在以僭主意識為背景之下，宗教修行一開始就是反意識的，一方面修行並不以「自我」修練為平台，反而對僭主意識不斷懷疑，而僭主意識之所以無法鋪天蓋地，正因為自我的不穩定性與有限性，特別是在死亡面前露了餡，窘狀百出。正是自我的露餡才使修練成為可能。宗教修練對待自我是多元的，可以從破除自我的無我到自我的依持，換言之，在修行領域，自我只能是對象而不能成為主體，唯有在僭主意識底下，自我才成為修練的主體。這兩者的意義截然不同，當我

們把自我（群）做為處理的對象，我們不再依靠自我，反而希望離自我而出「別心」，以（至少）反轉的方式重新審視自身的存有，這個反轉之心往往被視為宗教的初心。

而當自我為主體之時，自我即為我們無法擺脫的存有之屋，它唯一能做的只是努力為造就某事，掌握對象。但是在自我尚未成為主體之前，我們必得先探索自我的出身如何展開。我們從赫西俄德（Hesiod）的《勞作與時日》洩露一些跡象。他說人類已經經歷過五代人——黃金、白銀、青銅、英雄、黑鐵。在第一紀的黃金時代，人如同神一般高貴，唯一不同的是人會死，但即便會死，死亡的過程也是安詳平和，他們無須費力努力，所有形式都自發行事，無須法律，誠信即是正義。這可說是天堂的雛形。這樣的時代是純自然的世界，人為的創造並不存在，人類只是萬物的一部分，並無所謂修行。如果說極端一點，人與樹木、狗兒並無二致。人類設想這樣的時代並非沒有源由，一個沒有個別性的自我（impersonal individuation）乃是直接反映出人類對自我的敵意。事實上，黃金年代是個無創造的年代，就人類的習性來說，黃金年代是個無所事事、死氣沉沉的年代，人的成長到死亡就像一棵植物，可是怎麼把這樣的年代視為美好？這裡，人類是逆著自己的意識想過去的，一方面人類為了生存而勞動，因此仰賴智能落實自救之道，人又因智能的跋扈自大而受到懲罰，而謀思翻轉，這方才出現宗教修行的進路。換言之，修行的模糊啟蒙意識乃在於為自己創造一種希望，寄望著一個顛倒於現狀的世界。

世人痴迷論的早期神話

早在古希臘時代所流傳的伊底帕斯王的悲劇已將僭主意識的危機明明白白地顯示出來。當伊底帕斯王的國度遭受瘟疫與天火，作為人君的伊底帕斯王憤怒地要找出引起天譴的作惡者，盲者先知何瑞斯勸王不要去找，但王說：「我怎能眼睜睜看著有人引發天譴而毫無作為？」關鍵在於知者的何瑞斯是盲者，不必受到眼睜的「障礙」，換言之，明眼的伊底帕斯王正因為「眼睜睜看到」而決定調查行動，而讓自己陷入悲劇的「有知」，就這個時刻來說，王是明眼的，行動是睿智的，而且悲劇的後果絕不在預期裡。整個故事都在這個原則的循環套中，伊底帕斯王的父親因為知道神諭說，這孩子將來一定會弑父娶母，這個「知」導致他將孩子斷腳筋、遣人將他殺害於野；而不忍殺害孩子的牧羊人將伊底帕斯送到他國給國王撫養，在伊底帕斯成年之後問神諭，知道自已會弑父娶母，這個「知」也導致他離開養父的國度前往忒拜城，才因遭逢親生父親，發生衝突而殺父，因解神謎而登忒拜城王座，順理成章娶了母親。在這些一連串的亂倫行動都由對神諭的「知」而採取的明智的避免禍端的行動，然而，凡俗的「明智」卻是痴迷。為了去蔽，伊底帕斯將自己的雙眼刺瞎，走入森林。

榮格的靈知思想則是另一個心理版本，但是依舊脫離不了自我意識的關連。榮格的混沌階段自我宛若母體子宮內的胚胎，人類依存自然，毫無勞動能力，而後在自我意識的發展下，人與神的關係從依附大母神的小男神逐漸演變為成年神，女神被貶為一般神的位階，最後大男神宰制了世界。這套「神譜」其實就是人類自我的演化史。

修行的啟蒙意識一直以各種版本不斷重現於人類的社會論述。除了傳統宗教的「世人痴迷論」（貪憎癡、五毒論……）之外，還有精神分析版本：精神分析一直懷疑意識受控於潛意識，人類不斷妄識著他的未來；而晚近的超個體心理學更不餘其力譴責「自我現實」（ego reality）。這些心理學版本都指出，可見者被信以為真的往往是誤識，不是被潛意識所暗中操控，就是被現實意識所宰制，以致無法獲得真實的面貌或超越的真我。

以實相的「知」為障成為人類的最無法接受的弔詭，那些接受此弔詭並毅然以覺悟為道的修行人，被認為處在半醒覺的朦朧狀態的覺者，他們的修行就是在追尋那團永難現身的謎樣主體——自性、本心、宇宙意識或其他稱名。

這麼龐大地論述似乎一直把凡夫意識（或現實意識）當作修行療癒的障礙，如果我們將修行的標的境界括弧起來，不認為修行必然是從低境界向高境界發展，也不必然從窄意識到寬意識，我們退一步問：有否可能歧視現實意識也是知障？凡俗是否充滿痴迷？現實意識是否就是僭主意識？世人痴迷論是否普遍有效？何為「真理」？宗教修行又當何為？凡夫意識是否有可能也參與了修行療癒的某種角色，而非只是被譴責為僭主意識？

真理的問題

如果跟隨從現有的宗教意識，「世人痴迷論」所開啟的則是涉及有關真理的問題。宗教的

「世人痴迷」論調所引入的修行就出現其對治痴迷之道，以符應宗教文本的真理性。在這裡所謂的「真理性」指的是在各個宗教教門有本身對真理的認定，而無需被其他教門所認定，這類真理，在教門內是絕對的，在教門外則屬相對。

這些傳統真理論所統治宗教修行數千年，一直支配著修行啟悟的核心價值，修行者以為，真理彷彿在某處鏗立不搖，而我等乃因痴迷以致不得見，因此，修行乃是種揭蔽的過程：修行的工夫或者是去消融蔽障（如業障、魔障）或者從僭主意識清醒過來。

傳統真理論的分佈甚廣，遍及傳統宗教版本，如貪憎癡、五毒論等，甚至希臘神話，如伊底帕斯神話，克瑞翁與安提哥涅等都帶有世人痴迷論的色彩，蔓延至今，無論精神分析版本：潛意識、妄識、幻念，乃至新崛起的超個體心理學，如自我現實作為蔽障，莫不如是。

為何世界眾文明的宗教論述都會涉及「迷」與「覺」的問題？首先我們注意到「迷」與「覺」被歸屬於二元論的範疇，應屬於後來比較進化（分化）的範疇，在它出現的早期應屬「冥覺」相補的混元範疇⁴，在這範疇裡，陰陽互補、冥覺相參。而這個論述的「真實處所」被歸於源頭之處，但這所謂「源頭」早已不復見，或為其爾後的文化論述遮蔽、挪用或取代，使得其「真實處所」成了「不在的在」（absence being），亦即人的日常意識無法意會，但它某種模糊的感受或某一情境的瞬間獲得「體悟」。

其次，那愈是被思維認為「絕對」的真理，可能從未曾實現過，無論涅槃、成佛、羽化成仙或天堂至樂等觀念的存在，恐怕是思維不斷強加給思維自身，沉沒於思維自身，終至如幽靈般地

附身。齊澤克⁵認為，那被宣稱為絕對真理的東西，到來頭都可以歸類為意識型態的東西。

比較折衷的看法是法國後現代哲學的觀點，以傅柯的真理論言之：

「真理是偶然的，它取決於一種具體的歷史處境，它是這種情境的真理，但是在每一個具體的和偶然的歷史處境中，有且只有一個真理，一旦得到闡明和表述，它就做為自身以及它所顛倒的領域的虛假性的標誌而發揮作用」（TS, 131）。

對後現代哲學來說，真理不是普遍名詞，永遠是附著於某個具體處境的東西，它不是被追尋到，而是偶然的事件裡顯現，但是一旦為掌握真理而獲得闡述，那麼它已經不是真理自身而是真理的屍身。

即便不是如此，我們接受世人痴迷論，那麼我們的意識所認為真理的東西永遠不是真理，因為痴迷意識只會把真理錯認為是荒謬的，也唯其荒謬才能不被痴迷心智所認出⁶。

綜合前述後現代的真理論，任何修行隱含著差錯的必要性。修行的旅程每個階段的次第非但不是被意識所思及地，甚至是永遠無法預見的，因為當修行做內在轉向，其前行的風光往往在於私密經驗裡、個人最獨異（singularity）的領域，並且如何前行，只能隨順修行的操作平台如何走向個體獨異性，無一步驟是可以預見的，無一步驟是可以概化的。所謂次第，可能是意識現象的過分延伸所導致的誤識。

修行意味著人可以自救？

從另一方面來說，人試圖依靠修行而啟悟，意味著人可以靠自己的努力而獲得超越。在這意涵底下，修行被放入「人為」的自我技術學。若然，修行必然意味著人可以自救。但是，在這個論點下著之處，我們還可以還原到修行更根本的源頭。人能依自救的論點並非理所當然，在修行的領域還是讓出一片空間給「他力救度」的修行法門，如日本親鸞的淨土宗。這顯示人可以自救的論點是依靠著某些特定的條件建立起來的。

人到底能否自救？追溯這方面的源頭神話，當屬克瑞翁與安提戈涅的神話。安提戈涅不顧一切要埋葬他的哥哥，違反王克瑞翁的訓令。克瑞翁的法是人造的法，他把叛變的敵人曝屍乃是為了人為的公義：「凡是破壞我城任何人皆須以法律處置」，整個城邦是以人為的自我維護為底線，而這個底線並非前希臘的底線，在奧林匹亞的神話裡，人是以神為誠命。安提戈涅所服膺的正是這個誠命。回到安提戈涅的父親依底帕斯王那個神話，明明白白地否認人可以憑藉自己的智能為自己救贖，而一到他的下一代，克瑞翁已經祭起人為的法律，將神的誠令丟在一邊。

海德格很明確地宣稱，這是眾神隱退的時代。當神的誠命消失，那麼「人是否能自救」的問題就被掩蓋過去，而直接詢問「人當如何自救？」三千年來，人類不斷發現各種修行法門來解決「如何自救」，而時至現代，甚至這問題已經被改易為「為何要修行？」這使得修行的遮蔽性更加深了一層，人們已經看不到修行的迫切要求。

神的誠命出自何處？肖厚國（2006）在分析安提戈涅的悲劇說，「人類的悲劇在於他總是看不

透存在之謎，生活被盲目與偶然控制著，人類理性的覺醒和技藝的發展使獲得有關宇宙和人自身的知識，掌握了駕駛自然力的能力，宇宙、自然與人遂被納入人的理性籌畫與技藝的製作中」⁷。如果沿著這論點繼續說下去，那麼我們可以斷言：人的存在已經轉向外部，他謀思改善的是人為世界的東西，對於精神內部也只能靠著外部的折反射來瞥見，甚至說，人類幾乎徹底地失去內部性。

「修行何以指向「自我管制術」？」

戒律被視為修行的儀軌，遵行戒律就可以讓修行步上軌道，依止而修。還原戒律的出現，大致上都來自於「汝不可……」的早期誡令。在禁令發出之前，同時存在著或可或不可的模糊空間，也是意識模糊空間。一旦禁令發出，意識立即清楚指派界限，在可與不可之間設下鴻溝，使之無法跨越。

從巴塔耶的宗教理論⁸，第一道禁令並非由意識所下，而是源自那原初的境況的令人難忍，無論它們是何種慾望形態，甚至禁令本身都充滿誘惑，而使連「犯禁」都可以是神聖的。於是，在禁令之後，被禁止的事物成為原初神聖的處所，在禁令尚未穩固之前，原初的神聖被限制在特定的時間揭露，亦即，透過犯禁（如屠殺圖騰動物、殺死國王、殺神等）使原初神聖顯現。

但是當禁令穩若磐石，原初的神聖即被祕密隱藏，人們對神聖的領會來自他們意識的想像，「神聖」開始在「觀念論」的引發之下，以正面的價值或意義出現，人開始建造他們神聖的殿

堂，用他們想像的方式建立神聖影像。在此意義之下的修行，早就建基在禁令的對立面，沿著自我管制建制起來。

既然，戒律性的修行是建立在意識所衍伸意義的神聖，那麼此類修行必然在「針對性」的操作意識之下進行選篩，而成就所謂法門修行的格式，並使「非戒律修行」的可能被排斥、掩沒。許多原始經典研究的學者發現，幾乎所有宗教教門在其歷史演化過程，都會將某些修行法門刪除、改寫，尤其涉及性方面的修行紀錄⁹。

這就造成後現代修行試圖揭露的努力。後現代修行者懷疑，戒律修行使人生活在浮面，以為只要做某事即可謂之修行，例如誦經念佛的形式其實對身心靈的轉化毫無助益，靜坐冥想也不能保證任何修行療癒的發生。後現代修行者甚至認為，許多被戒律修行排斥的東西可能饒富療癒的可能性。

非戒律修行是否可能？如果任何修行都有著差錯的成分（見「真理的問題」一節），如果針對性的修行會引起誤識的危險，如果內在性的風光奧祕難測，甚至是個人無法以意識抵達的，那麼非戒律修行反而是個可行之道。

修行的況味

至此，我們開始試問：「何謂修行」？

其一，我們把修行界定為「轉向內在的運動」：透過與自身關係建立生活形態，修行法門被視為轉動內在性的操作平台。

對於內在性的探討，首推德勒茲的研究。德勒茲將內在性區分為三個層面：第一層是屬於混沌的 *chaosmos*，在這層次尚未有世界出現，分化尚未發生，第二層則是出現分化與組合，獨異的力量透過分化組合的作用而出現，在各種組合所形成的合體本身有其知覺點，向其他兩層開放：一條路徑朝向混沌的 *chaosmos*，一條路徑朝向有限的形體疆界。一般我們身體知覺的是第二條路徑。在這中間過程是個相對穩定（常態）與變異的身體島，但這些身體島並非固定不變，而是依著身體緊張、鬆弛狀態而浮起或消散；身體島有其相對的穩定點與分化的 *strata*（橫片面），將自身分成內外。第三層的內在性即所謂的悟性，屬於超越日常意識的智性，也就是一般所謂「啟悟」的所在。德勒茲在臨死前的最後一篇文章則是談最內層的「純粹內在性」（*pure immanence*，簡稱PI）時以 $PI=A\ Life\dots$ 的等式，生命底層的純粹內在性不再具有主體，不再依賴存有或付諸行動的意向，一種當下立即現前的空白意識。德勒茲舉狄更斯在《我們共同的朋友》的例子。當一個惡漢生命垂危之際，人人奮力救援，因為人人對「生命」的活著有深刻的敬愛，一旦那惡漢活過來恢復其卑鄙殘忍的行徑，眾人也恢復其冷漠的態度。生命的純粹內在性不依賴存有者的行動，因為在純粹內在的生命已經不復有個體的面貌，生命本身是純粹的事件，任何或機緣的或非機緣的因素都無關緊要，有主體或客體都無所謂，它的「彼性」（*haecceity*）沒有個體性，僅有獨異性，沒有人稱。

如果把宗教修行視為前述德勒茲的內在性的作工，就可以與修身養性、行善積德的修持作某程度的區別。後者顯然是以世界的存有者為本體，以行動為要件，而內在性卻是非現實的綿延。

非現實的綿延是柏格森哲學的虛擬性的表徵。柏格森哲學的虛擬是以技藝與時間的綿延為核心操作，時間的內在化的樞紐。在此，空間是時間所生成，與現實（時間被空間生成）相反，而此內在空間的生成就成了巴舍拉所謂的「遐想」。遐想並非刻意的想像，而是隨著獨異的元素自行動態想像，深度則是幽冥兩界的宇宙，其真實並非現實的真而是存有的 *actualité*……自身的真：「意象所揭露的不是某種現實，也不是現實的再製造（對現實的模仿或再現），意象所披露的乃是想像主體的意義生命。」¹⁰這裡的「意義」不是心智的意義，而是「彼性」（*haecceity*），也就是在非現實領域的主體。

但如此的內在性會帶來甚多困難。為了擺脫德勒茲的難題，在這裡我們循著柏格森在《物質與記憶》的第一章開宗明義指出的，身體正是「冥覺」之處，一方面身體可以被我們對象化而成為被認識的物，一方面身體從內在的感情去含混地明白精神的傾向，若用許密茲的身體現象學用語，身體是由兩個半體組合，一方面身體無法直通智能的理解，只能透過各種疼、酸、癢等「症狀」的方式間接被推論（所謂病理），或透過全身的感受，如緊、壓、衰弱、不舒服來指陳不知原因的身體症狀，這些半體與不可知的身體分子的機轉所成的半體相互無法「會通」，知覺的半體所知覺的並非身體本體，它所感知的資質來自虛擬的智能，只有在這智能裡，時間的記憶、回憶、想像、遐想，它能讓過去、未來與現在的我共存，使得身體性的當下獲得擴展的平面。

柏格森顯然把非現實的綿延放在現象學所稱的「身體性」或身體空間。這個部位相當於德勒茲的內在性的第二層，既非無法被意識的純粹內在性，亦非帶有符號運作的第三層，換言之，身體性或身體空間恰好在現象學意義的中介，一方面它感觸著純粹內在性的混亂，也接應具有智能的意識。修行的操作平台恰好是作用在身體空間，其療癒的意義則在於身體空間的質變。非修行者意味著全然以外觸為入處，其身體空間被外觸壓縮到接近生理性而失去調節的能力，只能以調節生理的外觸作用（藥物、物理治療等）來醫療，而非透過「道成肉身」的途徑來發展療癒。

如此界定當作修行療癒的進路可能會遭遇一些反對。本節在此當做進一步說明。

一、「開悟」當怎說？從比較基本的問題來說，一般修行啟悟都以「開悟」為目的，但是這「開悟」常被誤解為智識的會通，儘管各宗教的開悟不見得有類似的說詞，但我們多少可以歸納出所謂的「開悟」其實比較接近「體悟」，整體的領悟多於智識的會通。宗教知識者所嫻熟的神（佛）學其實與開悟無涉。用語言所描繪的開悟風光是不可可能的，因此在禪師開悟之後，才真正「不立文字」，這與談禪的喋喋不休完全是兩樣風光。

所謂「整體體悟」（例如瑜伽經的主張）的「整體」是怎麼確認？整體是個籠統描述，既包括人與世界、宇宙的關係，也涉及身心的變化。這種一竿子打盡的作法常常導致籠統的療癒論，如身心靈的療癒，卻不知其確切的意義為何。

二、何為宗教修行？生命可以以多元的方式被界定，約翰洛克把生命界定在「意識、記憶與個人身分的認同」，這樣的生命是以一般的實相（強調自我）界定，但是宗教所言的生命剛好是

對這種實相的背反，宗教人希望消弭個人的自我，去除個人性的間隔。

三、幻的意義：宗教與藝術同質，總是思及那不可思者，觸及那不可觸者，聽聞那無可聽之音，然而這些「不可……」的都只是虛妄的幻念、幻聽、幻觸？又何謂「幻」？追究「幻」的語意出處：(1)與實相的概念相對立的語意；(2)屬於語言文化範疇的否定詞項；(3)無客觀的物質基礎，這三層意義來說，皆是以自我實相為本，但以生命自身乃至其周遭森羅萬象的不可知覺者而言，離開實相、朝向幻幾乎是生命必然的現象：(1)生命總是朝向不確定的領域、那現實無法知覺感受的森羅萬象走去，幾乎是必死之人朝死之路的必然現象，在現實裡堅實地建立起來的東西都將煙消雲散，而不確定領域的湧現正是與現實側立的幻；(2)幻是潛存而非虛構。只要某種生命的條件圓足，潛存即朝實現的方向走。

四、生命必然走向獨異：在活著與死亡之間，生命不斷傳遞，生命的形式也不斷發生變化，而變化的方向是從自我認定的生命逐漸轉向無人稱的生命，生命停止分化切割，反而沿著自身的因緣走向獨異。獨異與個別性、特殊性完全不同，後者是產生各種分割的切分結果，前者則是內在性的展現，如基因的開顯。

五、內在性的邏輯：內在性的開顯固然也涉及可感性的綜合，但其邏輯與個體性的邏輯相去甚遠，一般個體以意識的「我思」進行範疇式的單元捕捉，或是對表象暫時性的綜合，但獨異卻是從存有尚未範疇化的潛存開始，那裡沒有我思所能捕捉的單元，其運作不再是意識表象的連結，而是越過表象抵達某種未能分化的經驗。就如同藝術品，我們固然看到藝術品的物質（畫

布、顏料、石頭、材質），卻有著擺脫物質的美感被察覺（*asthesis*）。

六、宗教的弔詭：如果內在性就是在這無法意識、混沌的前對象的連結，而我們又陷於無可救藥的「自我」妄覺，擺脫不掉的個人身分認同，我們怎麼辦？雖然我們已經知道這「自我」不是給定而是所造，但我們依舊對如何連結那無可意識的他者束手無策。

身體性的幻化生成

我們曾經對修行有此設想：透過任何操作平台（禪坐、舞動之輪、冥想等內在訓練），我們讓身體性的生成發生，作為宗教療癒的模式。我們將進一步探討，我們「抵達」無人稱的可能性。例如以德勒茲在「純然的內在性」提到狄更斯所描繪的超越性經驗（見前節內在性），真正的力量在於「有一個正在與死亡搏鬥的生命」被彰顯，於是純然的內在性於焉開顯，而不必顧及救助者與被救助者何人、性格如何，個別性消失，個人的身分也泯滅了。

於是，我們看到，僅靠操作平台，其抵達純然內在性的瞬間太短，或者不夠深刻。內在性的潛存於可能性，可能性先於實現性，所以「我的傷口先於我存在」。但是，我們不可能去揭露潛存者，僅能在「碰到」與「被碰到」裡，因此，我們面臨宗教修行的最重要的原則：*no stepping-out is to step out*。自我不是目的地，它只是「地址」，更重要的，它是內在性的過渡客體。

No stepping-out is to step out 這個指令是向自我下達的。自我從來不是目的，所以無須淬練自

我，而是去玩它。將自我作為過渡客體，指出自我的疆界只是草擬地給出，雖然不能說是流動疆界，但也無須將自我的疆界堅實起來。莊子的自我即是過渡客體，它是大鳥、古樹，是孔丘仲尼，也是盜拓，是夢蝶也是影子。重點在於既有幻起，也有幻滅，也就是生成過程。

幻化作為潛存者正是為進入這生成的機制而實現，自我作為過渡客體的意思也正是將他者藉著物質性的客體將幻化的生成過程催化出來，如嬰兒將有味道的浴巾幻化成入眠的陪伴者、兒童將泰迪熊幻化為靈魂伴侶、寡婦將亡夫的遺物作為陪伴者，都一再顯示人類天生有將物客體幻化生成某種不可見者，而修行人將自我當作幻化的旅者、北美巫師將自我幻化為怪獸、土著將自己幻化為圖騰動物，所有這些幻化所伴隨的是祝聖的發生。

長久以來，宗教的神聖是循著這幻化的生成而開啟，例如台灣乩童是以夢啟作為神明捉乩的徵兆，阿美族的巫師則以夢啟的物件為療癒之神，而在巫師祭裡的所有儀式都是以幻化的情景為依歸，我們可以分辨單純的想像與巫師祭裡的入迷是不同的，後者動物的生成為要件。

修行的遊於幻

因為意識所帶來的實相本身即是蔽障，如果使用意識的針對性捕捉事物，蔽障就會加深，宗教修行若要避開蔽障，必然不能正面使用意識，而擾亂意識的工夫即在截斷意識的論理能力，若要增益其感覺的流溢，必須使(1)理性的邏輯不再管用，如排斥律：若A為真，則非A為不真，但

在幻化生成裡，潛存者（非A）與現實者（A）只是側異而非對立，實現者與可能性之間不是互相排斥而是相互接應，例如目連救母即是透過幻化進出現實與可能性，兩者沒有清楚的界圍；(2)意識的斜角視線：不再使用意識的正視，使得事物之間的因果關係在觀念上被截斷，代之而來的是事物的差異順序的生成；(3)事物疆界的流動：包括事物關係的變形，事物時間的流變，以及多層次的事物觀。

如果修行的操作平台是從正面來做療癒生產，那麼幻化生成與差錯生成則是從陰面來描刻療癒的生成。後者是以缺口邏輯來做真實的操作，與實相的摹本邏輯不同，缺口邏輯是以空洞為生產的起點，它先透過幻化生成，讓人們錯認為實相，並據以發展身分認定的自我，再以自我錯認為真實，追求其「生命的意義」，經此一再錯認，終於發生自我翻轉而取得療癒之路。

以禪坐為例的說明

我們以禪修的操作平台來說明幻化生成。禪修的基本原理是透過不同階段的外念處轉為內在的過程。操作的過程是循序漸進的。因為我們平時好似泡在外念之水的身體與心思，第一步就是先把身體的衣服離開水缸，那就是「當下覺知」，把注意力留在現前，但這個操作的困難在於思緒或注意力如潮汐，來來去去，取效的工夫在於把海潮變成湖面，但不要用力去做（"no stepping-out is to step out" 是唯一的圭臬）。第二步就是在當下覺知真正安靜沉默起來，不評斷、

喧囂，安靜如湖面。第三步是建立閒散的中心以及凝聚的力量，完全以呼吸為中心，閒散呼吸但卻凝神其中，逐漸發展第四步：呼吸「美麗」起來，伴隨呼吸的會有藍光、大光明。到這個步驟，我們才將外念處的干擾減低，內在性的入口處才會顯現，通常如果外念處干擾，修行人會很輕易讓開、放下，讓干擾過去（依舊是“no stepping-out is to step out”）。

在內在性的入口處是由幻化生成來運作。禪師們將此幻化生成的美麗、舒適、暢意、喜樂稱為「禪悅」。禪悅是沒有實相的美，所以美得莫名其妙，也就是無端端就美麗起來（有時候你觀察小孩子會無端端快樂地跑來跑去，猶如瞬間的禪悅）。閉眼所見藍光、珠光俱非肉眼所見，而是內在性的幻化生成，所以變化極快。那是實相的缺口，進入此缺口，幸運的話會有無實體的美麗心理徵候，如入外太空的浮游，稱之為「禪相」。

阿姜布拉姆¹¹很精確地指出：(1)禪相只有在美麗呼吸一段時間之後才出現；(2)只有在色、聲、香、味、觸的五外入處消失之後才出現；(3)只有在完全靜默、無私語之後才出現；(4)禪相是造作者與覺知者的分界點。

禪師們把造作者與覺知者分開，純粹是從經驗的推論。簡單地說，造作者指的是人與外入處的互動意識（主動與外界勾連），覺知者是在入內處的互動意識（被動生成），兩者都被視為意識，終非究竟。但是從操作平台的作用確實可以把人帶到這個辨識能力，原因在於禪修本身帶來的階段性變化。造作的停歇可以在進入內入處察覺出來，但是覺知者則一直無所不在，難以察覺的，或者說，一旦察覺本身已經是幻識（自己無法知道自己）。

但是我們無須落入這觀念論的辯論。最簡單的原則是：實相的摹本邏輯是以複印、表象關連、自由聯想為主的運作，而內在性的缺口邏輯則是以無中生有的幻念生成的運作，由內而外，則以幻念所生者為實相，由外而內，則由禪相得知一切為幻念空間所生。

由於操作平台是有階段性的，但進展不一定是依序而行，而是繞來繞去，完全隨著生活處境來順應，才能成就其日常性。除了坐禪，當然還有輔助性的諸種行禪，例如「行慈（恩）」禪——早上起來對見到的人行慈，對惡人行慈，對植物行慈。行慈的內涵千變萬化：柔軟對待、溫暖對方、用私語愛對方等。初階的行慈（或感恩）從實體開始，「謝謝你幫助我、陪伴我」↓「我不認識你，但我謝謝你」↓（反）「雖然你對我壞，我還是謝謝你」↓「即使是罪大惡極的人，也需祝福」↓（虛）「父母育我、大地鞠我」↓「水珍貴著我的生命、我也疼惜水」↓「萬物育我、無以回報、感恩吾心」，由實體行慈、行恩朝向非實體的行慈。

慈、恩都是正面，所以也要修陰面的「捨」。修捨禪就是把自己與世界的緊兜咒解開，不要那麼糾纏，方式剛好與行慈相反，從虛的「捨」如「隨他去吧、一動不如一靜」到實體的捨，如捐財物、義助他人等捨，最實質的捨是願意把時間捐給受苦的人。

修禪的身體性：以呼吸的息入息出所發展出來的「息身」，也就是《入出息念經》中佛陀所說的「呼吸的過程應視為諸身當中的某種身」這是指「息身」在息出息入的過程將身體的肉體感轉變為息感，亦即整個身體成為呼吸的中心點，全身知覺只剩「中脈」的上下，肉體感逐漸消失。《入出息念經》指出十六步驟從online的(1)息入(2)息出的察覺↓(3)念息遍身↓(4)除身↓(5)

覺喜↓(6)覺樂↓(7)體會呼吸的意根↓(8)安定意根↓(9)覺心↓(10)令心喜↓(11)令心攝↓(12)令心解脫↓
(以下為離線作業) (13)無常行↓(14)觀離欲↓(15)隨觀滅↓(16)觀捨棄¹²。

入流經驗：即「直接體會到生滅之道，凡生必滅，無恆」。這個體驗在現實的粗躁意識不會被體會，當禪修進入細微意識，所有看似綿延一片的沙地就變成一粒粒分離的沙，生滅的首尾都可以感受到。這一方面要歸功於幻化生成，因為幻化的東西總是不斷變形，就如愛麗斯夢遊仙境的嘻哈貓。目睹這般的變形，當然也會心生懼怖，等他懼怖稍息，禪者就習慣幻化的無恆。常常是這種無恆導致行者感到無底洞的世界，而非至樂的天堂。在《有符明大經》提到入流兩個觸發因素，一為如理作意，一為他人聲音（聖聞）。但具體操作則闕如。

讓行者從無底洞的世界體會無中生有的無端，這個經驗並非少見，我們在災難現場看見哭嚎的人們，正是這個破裂口的處境，只是哭嚎者的著眼在現實的無著落，而行禪者看到的是實相的無著落。

直指痴迷，即能去痴迷？

從前述修行的啟蒙意識看來，「世人痴迷論」是它的布幕，讓人們以比較簡易的方式記取修行的必要，並且被引導去「驅逐痴迷」：宗教的去慾論述、精神分析的修通論述、超個體心理學的「存有光明」論述，都以直接驅逐痴迷為旨，而一旦如此，修行立刻回到現實意識的掌握。修

行的針對意識（目的性）本身只能鋪陳意識，使其在目的性的語言指標裡似乎有個清晰的目標與修行的次第，但事實證明，這些由意識掌控的目的性本身反而是妨礙真切修行的因素，人們透過修行目標的指引，只注意符應目標的部分，對修行過程自身的特異性反而視之為「誤差」，而使得個人的獨異旅程的細節反遭排除，甚至修行目標反成為意識型態。

在此，我們提出差錯理論——真正能夠矇騙意識的就是「差錯」，差錯被意識錯誤認為差錯，並以因果關係加以連結而取得悲慘的預期。然而若依差錯的真實作用，即差錯的生成序列，讓陰錯陽差一路演變下去，它會顯示它無法被意識逆料的成果，並取得了悟性的療癒。

差錯理論並不排斥前述的修行操作平台的作法。相反的，兩者是相輔的。例如，禪坐的工夫是有階段性的，但是當下一階來臨之前，行者是無法預料的，反而行者必須憑藉當下的身心風光來導引，而非一種預想的狀態的期盼，因此，當下一階自然成熟之後，行者才會意識到改變。換言之，身體性空間的變化往往是超出意識的掌握，只有在修行的真實旅程，意識遂變成為後知後覺的隨從。這種旅程的不可逆料性，也容受差錯。

暫結語

本研究提出非教門修行的可能性。這個可能性是透過現象學還原，追索「世人痴迷論」的神話源頭，試圖理出非教門的修行必要性。世人痴迷論並非宗教首創，早在希臘神話的伊底帕斯王

就佈下「人的眼見、聽聞都可能是知的障礙」，甚至「人的現實之知」往往帶有欺瞞的性質。意識的不可靠使得人類不斷在世人痴迷論的指引之下，設想著存在另外的意識，如潛意識、宇宙意識。而與此平行發展的則是「自我」。意識之不可恃，連帶顯示自我本身的不穩定，使得自我也遭受質疑，而代之以「本性」、「自性」、「本心」的設想。當這個格局成立之後，修行的必要性則被確立在意識朝向廣袤意識的轉化、從自我朝本心的轉化。

這命題雖然被普遍接受，但並非沒有問題。那等待被轉化的意識被稱為「痴迷」，一般修行法門是要將之排除，但因為難以排除而成為僭主意識。僭主意識的論述普遍瀰漫心理治療界，試圖在現實意識之外發現新的意識。這新意識（如潛意識）被視為「說出真理的出處」。問題是，多數論述把真理視為「揭蔽」之後的自然顯現（海德格式的簡化版），但在宗教領域顯非如此，多數情況是把空作為終極顯現（德希達式的簡化版）。真理無法存在於人的可意識領域。

據此，本文展開非教門修行的論述。我們所稱修行療癒的「修行」並非指宗教教門，而是將之懸置起來，存而不論，將宗教的本質還原為「轉向內在性的運動」，而療癒則視為內在性的風光，透過內在性的第二層身體性，使得修行的操作平台可以直接下身體空間，直接在身體空間的幻化生成，而非被肉體及外處入的感官所霸佔，而受制於兩者的擺佈。

內在性運動被視為非意向、非意識的運動。這運動所接應的並非外處入的感官刺激，而必須先加以轉化，這是修行的第一層轉化，例如肉耳的聽必須被轉化為諦聽者（deep listener），肉眼的看見必須被轉化為凝視（the gaze），肢體的舞動必須被幻化為動態之輪（dynamic wheel），亦

即，必須去感觸那不可感觸的。

第二層轉化則在於內入處的幻化生成。身體空間被第一層轉化的內入處所充滿，而進行幻化生成。幻化生成有兩個機序，一條是循著幻化的正面產生的各種風光，如流溢、狂喜、深靜、入迷等，一條是循著缺口的無端端生成，幻裡取物，或將自己無端端獻出（如惻隱）。

我們主張的宗教修行標的既非境界論亦非超級存有論，而是出離論。出離論不將修行的成果標定在內在性的幻化生成（境界論），而是含括幻化生成的出離存有的習性，與習性產生側異而非對立差異，透過日常的操作（如靜坐冥想、閒散無事、練氣調息等）偏離浸泡在外入處的習性，將存有的現實感虛幻掉，將內在性的風光深邃地展開。

在內在性的最內層是無法被意識捕捉的存在平面，幾乎可說是生命的深邃暗處，再無法被認識的黑海，我們僅能風聞其濤聲，深懼其悖怖，但也是chora（孕育），我們修行的詩意、碧海天心的藍光、如行板的歌詠，皆出於其中，浮現於幻念空間。雖然身體空間接受修行法門的操作而發展，但它的奧祕性還是來自於深邃的中性（無人稱impersonal）。

幻化生成是身體空間的主要作用。療癒的發生就是將肉體引渡到身體空間，讓身體空間的幻化生成主宰精神的作用，另一方面，透過修行的操作平台使身體空間逐漸與修行行為發生聯繫，如長久的靜坐所發展的藍光或「美麗」呼吸的息身，靈氣與身體熱量產生聯繫，太極的舞動灌入身體空間的氣蘊，甚至行走本身都有可能入身體性的「勁」而捨「拙力」。這些幻化生成都在行者凝神的周邊與散漫核心之間的交換迴盪。

註釋

- 1 本文原發表於第十一期《慈濟大學人文社會科學學刊》，二〇一一年六月，p.86-108。
- 2 肖厚國（2006），《自然與人為：人類自由的古典意義》，上海：華東師範出版社，p.6。
- 3 Libd, p.8。
- 4 吳學國（2003），《境界與言詮：唯識的存有論向語言層面的轉化》，上海：上海人民出版社，第五章〈性論：本體與與言〉p.268-299。
- 5 齊澤克（Slavoj Žižek）（2004），《易碎的絕對：基督教遺產為何值得奮鬥？》（*The Fragile Absolute: Or, Why the Christian Legacy is Worth Fighting For?*），蔣桂琴、胡大平譯，江蘇人民出版社。
- 6 前揭書，第七篇〈為何真理是荒謬的？〉。
- 7 《自然與人為：人類自由的古典意義》，p.67。
- 8 Bartle, G. (2000). *Theory of Religion*. New York: Yantage.
- 9 Jenny Wade(2000). The love that dare not speak its name. In Tobin Hart, Peter Nelson & Kaia Puhakka(eds.), *Transpersonal knowing: Exploring the horizon of consciousness*. Albany, NY: State University of New York Press.
- 10 黃冠閔（2006），《巴修拉詩學中的土地意識》，論文宣讀於「土地與聚落空間研究學術研討會」，p.3。
- 11 參考阿姜布拉姆（Ajahn Brahm）（2007），《禪悅：快樂呼吸十六法》（*Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*），台北：橡實文化。
- 12 取自前揭書，p.91-113。

延伸閱讀

一、「宗教療癒」課堂指定閱讀文本

1. 余舜德（1997）：〈身體修練與儀式展演：慈溪道場個案的研究〉。《中央研究院民族學研究所集刊》，第八十四期。
2. 馬克·威廉斯等人（2010）：《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》。台北：心靈工坊。
3. 吉兒·泰勒（2009）：《奇蹟》。台北：天下文化。
4. 約翰·威爾伍德（2009）：《覺醒風：東方與西方的心靈交會》。台北：心靈工坊。
5. 巴舍拉（2005）：《水與夢：論物質的想像》。長沙：岳麓書社。
6. 巴舍拉（2003）：《空間詩學》。台北：張老師文化。
7. 周與沉（2005）：《身體：思想與修行——以中國經典為中心的跨文化觀照》。北京：中國社會科學出版社。

8. 楊可如 (2009) : 《即身成佛的「體」現：格魯派藏傳佛教徒的身體技術與身體感》，蔡怡佳指導，東華大學族群關係與文化學系碩士論文。

9. 吉噶·康楚仁波切 (2005) : 《隨在你：放心的智慧》。台北：心靈工坊。

10. 蓋文·哈理森 (2000) : 《依偎在佛陀的膝上》。台北：知英文化。

11. 安東尼·史脫爾 (1999) : 《音樂與心靈》。台北：知英文化。

12. 黃冠閔 (2009) : 〈神聖與觸摸——對「勿觸我」的現象學反思〉。《中央大學人文學報》，第三十八期。

13. 鄔斯賓斯基 (1999) : 《探索奇蹟：認識第四道大師葛吉夫》。台北：方智。

14. 哈洛·卜倫 (2000) : 《靈知·天使·夢境》。台北：立緒。

二、「宗教療癒」閱讀延伸資料

1. 畢來德 (2011) : 《莊子四講》。台北：聯經。

2. 余德慧、許雅婷 (2010) : 〈民間宗教的「他界」修行〉。《台灣宗教研究》九卷一期。

3. 黃冠閔 (2010) : 〈揭露自然的想像力〉。《哲學與文化》，三十七卷四期。

4. 黃冠閔（2008）：〈生動力：想像力與自然場所〉，《中國文哲研究通訊》，十八卷四期。
5. 黃文宏（2002）：〈西田幾多郎的場所邏輯〉。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告。網路連結（國立清華大學機構典藏）：<http://nhur.lib.nthu.edu.tw/bitstream/987654321/8891/1/902411H007028.pdf>
6. 黃文宏（2010）：〈西田幾多郎場所邏輯的內在轉向〉。《國立政治大學學報》，二十三期。
7. 西田幾多郎（2013）：《西田幾多郎哲學選輯》。台北：聯經。
8. 河合隼雄（2013）：《高山寺的夢僧：明惠法師的夢境探索之旅》。台北：心靈工坊。
9. 鮑伯·史鐸、依立夏·高斯坦（2012）：《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》。台北：心靈工坊。
10. 湯淺博雄（2001）：《巴塔耶：消盡》。石家庄：河北教育出版社。

致謝

「要感謝的人太多了，就謝天吧！」

然而，不能只感謝天上看著我們的余德慧老師，本書的面世，背後是一群想念著余老師的學生，無所求地盡己之力要成就余老師這本書。首先，是主要騰稿者彭聲傑、謝佳玲、藍寬驊、林耕宇、釋宗演法師等同學，他們十分辛苦地將聲音轉譯為文字，成就了基礎工程，其中彭聲傑聆聽了兩個年度的錄音，為我們的成書工作給出了很好的編輯建議，後續並給予無限支持與額外協助，在此特別感謝。余春蘭在後期挺身而出，協助潤稿、改稿甚至重新騰稿的工作，以嚴謹崇敬的精神，使徒精神式地無悔付出，讓人動容。鄧湘漪在最後幫忙看稿，指出書本的問題以及編輯上的重要建議，相當有貢獻。石佳儀、劉舜傑的友情贊助，潤稿挑錯字。朱志學、陳雅玲、張淑玫提供上課講義和筆記，顏凰如和余春蘭慷慨分享經驗文本，作為余老師講課的例證。蔡怡佳老師、釋道興法師給予珍貴的意見，釋善揚法師百忙之中仍全力協助校對。最後是吳明鴻與心靈工坊徐嘉俊編輯，在前面許多人的基礎上，他們作為編輯成書上為最後一道關卡把關的工匠，在極度疲倦與無限思念中，完成此書。

當然，尤其要感謝師母顧瑜君老師，慷慨地促成此書完成，在此要特別向顧老師致上誠摯的謝意與敬意。



宗教療癒與身體人文空間

Religious Healing: Humanistic Horizon of the Body

作者—余德慧 (Yee Der-Heuy)

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 總編輯—王桂花

特約編輯—吳明鴻 責任編輯—徐嘉俊 內頁排版—李宜芝

通訊地址—10684台北市大安區信義路四段53巷8號2樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw

網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印像股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—248新北市五股工業區五工五路二號

初版一刷—2014年9月 ISBN—978-986-357-013-4 定價—480元

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

宗教療癒與身體人文空間 / 余德慧作. -- 初版. -- 臺北市：心靈工坊文化, 2014.09
面：公分

ISBN 978-986-357-013-4 (平裝)

1.宗教心理 2.心理治療

210.14

103017087

感謝您購買心靈工坊的叢書，爲了加強對您的服務，請您詳填本卡，
直接投入郵筒（免貼郵票）或傳真，我們會珍視您的意見，
並提供您最新的活動訊息，共同以書會友，追求身心靈的創意與成長。

書系編號—MA043

書名—宗教療癒與身體人文空間

姓名 _____ 是否已加入書香家族？ 是 現在加入

電話（公司） _____ （住家） _____ 手機 _____

E-mail _____ 生日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

地址

服務機構 / 就讀學校 _____ 職稱 _____

您的性別—1.女 2.男 3.其他

婚姻狀況—1.未婚 2.已婚 3.離婚 4.不婚 5.同志 6.喪偶 7.分居

請問您如何得知這本書？

1.書店 2.報章雜誌 3.廣播電視 4.親友推介 5.心靈工坊書訊
6.廣告DM 7.心靈工坊網站 8.其他網路媒體 9.其他

您購買本書的方式？

1.書店 2.劃撥郵購 3.團體訂購 4.網路訂購 5.其他

您對本書的意見？

封面設計	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
版面編排	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
內容	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
文筆／翻譯	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意
價格	<input type="checkbox"/> 1.須再改進	<input type="checkbox"/> 2.尚可	<input type="checkbox"/> 3.滿意	<input type="checkbox"/> 4.非常滿意

您對我們有何建議？

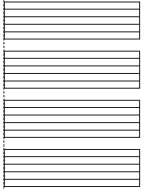
本人 _____（請簽名）同意提供真實姓名/E-mail/地址/電話/年齡/等資料，以作為
心靈工坊聯絡/寄貨/加入會員/行銷/會員折扣/等用途，詳細內容請參閱：
http://shop.psygarden.com.tw/member_register.asp。



廣 告 回 信
台 北 郵 局 登 記 證
台 北 廣 字 第 1143 號
免 貼 郵 票



台北市106 信義路四段53巷8號2樓
讀者服務組 收



免 貼 郵 票

(對折線)

加入心靈工場書香家族會員 共享知識的盛宴，成長的喜悅

請寄回這張回函卡（免貼郵票），
您就成為心靈工場的書香家族會員，您將可以——

◎隨時收到新書出版和活動訊息

◎獲得各項回饋和優惠方案



