

寫作亦修行

梁寒衣

當寫作成爲修行時，清明的智慧就會覺照到事物的本質，
了解苦諦與集諦，並且進一步掌握滅諦與道諦。
在創作與修行合而爲一時，
才能完全、圓滿地面對生命。

寫作是一種透過文字來覺照生命的很好方法，因爲它涉及到「覺觀」。覺觀生命是修行的開始，所以寫作可以是一種修行的初步。

當我們進行覺觀的時候，必須將「止」、「觀」互爲應用。

「止」是先把心沉澱下來，再進入更深層的禪定。當心念如同逐漸平靜的潺潺流水後，我們才能看清楚內在自我和外在世界的種種，察覺到生命最微細的部分，包括虛榮、恐懼、忌妒……等等質素，如同在靜止的水面，我們可以凝視到水底蠕動的水蓮、蝦蟹、水螅、砂礫一般。

但是如果沒有進一步訓練「觀」的能力，禪定只是一種枯定和空定，就和母雞在孵蛋沒兩樣。禪坐的過程只是讓人的內在到達寧靜喜樂的境界，但是在不入定的時候，煩惱還是會反反覆覆跟著來，沒有辦法阻擋，唯有去學習了解內在苦感的型式、來源和成因，才能找出解決的方法，彌合生命的坑洞。

看清楚生命的坑洞

寫作的過程也是如此，只能在一個人安靜沉澱下來後，面對稿紙，獨自的進行。而唯有一個人真正的孤獨下來，才能一點一滴的記錄下自我的內在、思想、感情，以及對於人類、社會、世界的探討，然後

再一步步的加以剖析。

不論寫作的型式是詩、小說或散文，都能幫助人看清楚生命的坑洞位在何處、如何形成，以及它的型式模樣。而當作者看清楚這個坑洞，把這個坑洞填補起來，才能夠將如何跨越這個坑洞的方法及過程寫下來。

一部令人感動的作品，一定具備兩個條件，一是在感性上呈現與別人不同的經驗，二是在知性上有不同角度的切入點，而這兩個條件都涉及到作者的覺觀。因為一個作品的成立，必定是作者提出了他的觀點，他觀察到宇宙、生存世界、人類的狀況，然後就他所觀察到的一層一層去剖析，瞭解事件形成的原因，或是為什麼給他極大震撼的理由以及來源，而這就是一個進行覺觀的工作。

覺觀是一個掃瞄工夫，可以比喻為「斷層掃瞄」，一次又一次地掃瞄向心意識的底層。至於如何來進行掃瞄，就需要花工夫練習了。

在《阿含經》裡面就提到「聖弟子，如實知！」，意思是指修行佛法的生命，一定要如如實實地了解到，當眼、耳、鼻、舌、身、意六根在進行感受時，六根是如何感受與變化？內心又是如何生起作用的？這個工夫很微細，要經由眼、耳、鼻、舌、身、意逐一進行掃瞄，以了解自己的色、受、想、行、識五蘊，這個掃瞄的目的，是為了解生命的坑洞，然後再去解決問題。

例如去了解自己面對的苦受是什麼、樂受是什麼？假如有人很重視名聲，一句毀謗即會覺得深受打擊，一句讚賞就又会覺得心情愉悅；因為最執取的是名聲，所以帶給他最大苦受和樂受的，就是他最執取的「名聲」，而這也造成了苦受、樂受的一體兩面。

在覺觀自我的過程中，可運用四念住法門：「觀身不淨」、「觀受是苦」、「觀心無常」與「觀法無我」，深入自我觀察。向內、外觀時，不僅是觀個人的內在，也要觀察外在人、事、物如何流轉，從有情的事物觀到無情的事物。

寫作也是一種覺觀訓練

一個寫作者如果不能敏感的覺知外在的世界乃至於內在的心靈，如何寫出讓讀者感動的作品呢？所以說寫作是一種很好的覺觀訓練。

每一位作者在寫作時，都會進入「覺觀」狀態，但覺觀到什麼程度，則由他的作品可以看出，因為無論自覺與不自覺，作者都會將真實的身心體驗融入作品中，而讀者透過閱讀作品便可以得知。

寫作者雖然是很好的觀照者，但是並非每一位作者都有修行的工夫，關鍵在於其所作的觀照，能否對照到作者生命的本體，而增長寫作者的智慧。

例如你花了三個月時間，對座頭鯨母子的互動做很深入的觀察，內心非常感動；但是回到家後，卻對產房的妻子缺乏三十分鐘的耐心，也吝嗇對家人付出關懷。這便顯現出在進行觀照時，你所體會到的生命關懷，並沒有落實在現實生活中。

因此，寫作和修行的結合，是把所做的觀察對照到生命的本體，折射回自我的生活本質去思考。能夠將觀察的經驗和生命結合，慢慢調整與穩定自己的心性，在改變生命經驗後，逐步的擴大心量，並能以這種態度寫作，就是修行。

相反的，如果沒有將觀照的事物回歸到生命，所得到的，只不過是增加了一些知識，利用作品來展現一己的文采，而不能對生命產生真正的深化與作用。

生命高手與觀照高手

如果，只想做為一名單純的寫作者，可能只要觀照就夠了，把你觀察到的，以獨特、別人無法切入的、沒辦法思考到的角度和寫法去表達，但如果只是如此，則寫出的作品再精湛，對作者的生命而言，卻是寫作是寫作，修行是修行，兩者是分開的。這也就是為何我會說，寫作者是觀照的高手，但未必是生命的高手。

一位諾貝爾獎呼聲很高的阿根廷作家波赫士(Jorge Luis

Borges)說過，如果看到一位作家，竟然發現他的作品品質和人品品質一致時，是他感覺最喜悅、最快樂的時候。這句話的意思是說，作家的作品和他的人格很少能夠重疊在一起，作品是作品，人格是人格，它們是分裂的。而何以會如此？是因為作家在觀察到生命慾望和毀滅的原動力時，往往會更熱烈的擁抱，而變成生命痛苦的來源；其實，這時候應該要毅然的捨棄，重新尋找生命中更高層、完整的智慧，而不沉溺在創作的狂熱中。

例如有人觀察到「權勢」是生命的本質和主宰世界的一切，他可能停留在這個階段，然後變本加厲去獲得權勢，所以不論是他的情愛關係、親子關係以至於人類的社會關係，他都要爬到最上層，以獲得完全安全穩固的地盤。這個觀察可能是正確的，但結論卻是分裂的。他擁抱了他觀察到的執取，並在內心推動這個輪迴。而由於人和人之間互相的影響，所以也使得他周圍的人際關係變得扭曲，在這種情況下，他很難得到良好的生命品質，但是他把所觀照到的情況寫下，卻可能成為光芒萬丈的文學作品。

法國名作家莒哈絲(Marguerite Duras)便是一位具有敏銳觀照力，但卻無法從苦痛中清醒過來，反而耽溺在痛苦美感經驗裡的代表人物。她一生的作品會都圍繞著愛情和死亡的主題打轉，主要和她在年少成長時住在越南的一段愛情經驗有關——她在十五歲時愛上一個中國的中年人，而發展出一段愛恨情仇，最後分離兩地，她的一生都被這個旋律所打動，而她最有名的作品如《情人》和《中國北方的情人》，都是以此為經緯寫出來的。

莒哈絲最後一次接受採訪時，便因酒精中毒躺在醫院昏迷不醒。從年輕的時候開始，她就沉溺在愛情與死亡的主題中，而且這個主題顯然支配她生命長達六十年。莒哈絲覺得生命的美感在於不能放棄這段毀滅，她從不認為她需要提昇些什麼，這是她生命最美，也是最失落的部份，而她處理痛苦的方法，就是用酒來淹沒過往，最後就變成一個癱瘓病床的酒鬼。

文人因為擁有高度的聰敏和微觀度，原本是修行的利器，可惜的

是，因為他認為已經掌握住生命的鑰匙，反而不會實際去修行，仍舊停留在原來的狀況，認為不需要向別人學習生活，所以很容易陷入其中而無法自拔。

如果你的覺觀沒有對照、折射回生命的本體，並以此來提昇修行的層次、心靈的品質或是生命的形式，就正如茗哈絲寫出的作品在文學史上開了花，但是在真實的心智和生命中，她只是一個患病患得很嚴重的病人。

創作與修行合而為一

唯有一個人了解他來時的道路，每個階梯都清楚，連錯誤都看得明白，了解來龍去脈，並且解決問題，才能停止輪迴，停止犯同樣的錯誤；否則每隔一段時間，就會再一次面臨相同的狀況，因為並沒有真正面對內在的坑洞，也因而沒有找到真正的救贖方法。

因此，我認為不管是寫小說、散文、詩，甚至書信，當你面對自我，發現內在的覺醒，而運用文字來表達自己的想法時，就都是在整理自己的生命問題。

當寫作成為修行時，清明的智慧就會覺照到事物的本質，了解苦諦與集諦，並且進一步掌握滅諦與道諦。在你的創作與修行合而為一時，你才能完全、圓滿地面對生命。

（梁寒衣講於一九九八年十月三十一日文殊院寫作協會
「佛化文學講座」，張珮瑜整理）