

草山論劍：覺性如何圓滿？ 上

How Can Total Awareness Be Achieved?

A Discussion on A Trilogy of Art as Vehicle in the Yangming Mountains

(Part I)

討論主題：《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》的基本關心和問題

對談人：石朝穎（文化大學哲學系副教授）
鍾明德（臺北藝術大學戲劇系教授）

記錄：林乃文、許韶芸、陳友馨

時間：2013.10.7（一），2:00-5:00p.m.

地點：陽明山文化大學石朝穎老師宿舍



1 石朝穎（右），鍾明德（左），背景為文化大學圖書館。（陳友馨攝）

為星期一陽明山會的問題準備 鍾明德

今天我們在這裡談論《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》這本小書，對我而言，最重要的問題是：

- 一、大家如何才能早日見「法」（「真理」、「自性」、「覺性」、「旁觀的鳥」等等）？
- 二、《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》所提供的見「法」路徑是否詳實可行？
- 三、見「法」（覺性）會帶來什麼利益？
- 四、「做了才會知道」，可是聽、說的人多，實作的少，怎麼辦？
- 五、有了覺性，可以用來讀《心經》或蘇格拉底的名言「認識自己」試試看：沒見法的人只是忙著作文解字罷了？

此外，對我而言，很基本但較敏感的問題是：

- 一、那是「開悟」嗎？你「開悟」了？「得道」了？「成道」了？
- 二、你的許多結論（如「出神的技術」乃史氏「體系」的核心、葛氏的「藝乘」仍未完成而可以用東方的禪修方法來竟全功）相當前衛，學術上可以接受嗎？
- 三、「覺性」真的可以保證我們幸福快樂？
- 四、創作、研究必須溯源（階及「覺性」或「自性」），才有真正的原創性？
- 五、你憑什麼來教導覺性？



2 上海戲劇學院貼出的葛羅托斯基國際學術研討會（2012.10.25-29）海報。（鍾明德攝）

鍾：

今天很謝謝石朝穎老師，讓我們有這個機會在陽明山文化大學旁石老師的宿舍，來討論《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》這本我所寫的小書。至於為什麼會請石老師來聊聊這本書的關心與問題呢？因為，很巧的是，在2010年大約春假結束的時候，我剛寫完《藝乘三部曲》的第一部曲——〈從「動即靜」的源頭出發回去：一個受葛羅托斯基啟發的「藝乘」研究〉——草稿初成，我便將稿子e-mail給石朝穎老師看。石朝穎老師十分熱情，主動約見面談話，我們便在士林的一家真鍋咖啡聊了一個下午，在座的還有一位臺大心理系畢業的藝術史老師丁庭逸，彼此相談甚歡：這篇半是論文、半是告白的文字能夠獲得共鳴，讓我覺得頗為安慰。所以，接下來寫成第二部曲，我也隨即寄給石老師；第三部曲完成，我認為事情水落石出，也寄給了石老師。所以石老師不僅是看到了整本書的最後成果，也看到了整個過程。他是念哲學的，關心存在主義、生死學，以及靈修方面課題，令我非常佩服。所以我希望他可以針對我過去這幾年所做的東西提出評論、質疑，以及提出各種各樣可讓我們從不同角度來看待這本書的觀點。

書是個善緣，而出書則會創造出很重要的一些機緣。因為出書，過去三個月來，已經有不少極讓我感動的相遇、感應。今天你我在此見面——連同三位年輕的藝術家、學者——大家有緣在此聚會，

最重要的一件事情是，如我在〈為星期一陽明山會的問題準備〉所列出來的第一個問題：「大家如何才可以早日見『法』？」見「法」，「法」的意思就是「真理」，或者佛家所講的「自性」、「覺性」，《奧義書》所講的「旁觀的鳥」。

如何見「法」？論述說來說去，重要的答案聽起來好像都是老套——我在這裡且按照「聞、思、修」的傳統說法做個開頭，沒什麼弦外之音：見「法」的第一個步驟就是「聽經聞法」，就如今天我們有機會坐在這兒討論，三位年輕朋友跟著聽聞。第二個是「思辨反省」，回家以後自己思考、查資料、做札記，反覆地分辨去誤。最後是最重要的「修」——聽聞了以後覺得有道理，方法也很實在，那就要實際去做了。但是，實際去做真的有點困難，因為你會面臨革命一般重大的挑戰：你必須犧牲。犧牲如果不大，這種「法」不見也罷。因此，能不能做，說到最後還是在於「緣分」，所以我們才要「聞」、「思」、「修」三者不斷地兜圈子繞來繞去，創造各式各樣的「緣分」，直到有一天死心塌地做了，做了選擇，上了軌道，一切也就簡單了。

我的開場白就醬子，接下來有請石朝穎老師。

石：

一如鍾明德老師所提到的，我們今天「草山論劍」這個緣分，可以說是從他寫作《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》一開始，我就有這個榮幸參與。因為我自己長期在做哲學方面的探索，與一般學術界所謂的只是在爬梳文本比較不同之處，在於我的祖父是中醫，所以我從小有機會直接接觸人體裡的氣脈、氣功及中醫原理。道家講人的身體是一個小宇宙，外面有一個大宇宙，人的身體會出問題，是因小宇宙本身的頻率不協調，或者說身體不平衡所產生的問題。那要如何使它調節過來呢？有一個「法」，正如鍾老師剛剛提到的，大家如何早日見「法」的那個「法」。佛家所謂的「佛性」也好，「自性」也好，在道家就是所謂的「道」。如何見「法」，以道家的話來講，就是如何見「道」。我讀鍾老師的《藝乘三部曲》，覺得很難得的是，葛

羅托斯基並不只是一般的劇場導演，他本身有實際精神上的修煉。在鍾老師的書中有提到許多葛羅托斯基實修的進程，比如說在第三部曲〈從精神性探索的角度看葛羅托斯基未完成的「藝乘」大業：覺性如何圓滿？〉中，提到「葛氏一生的探索都是精神性的」，而鍾老師在這邊也把葛羅托斯基的精神探索過程列出（編按：請參考表1），如1959年到1969年的「貧窮劇場」階段，他的精神探索目標就是「圓滿狀態」，或所謂的「身心合一」，以及「圓滿行動」、「神聖演員」；而其身體行動方法（Method of Physical Actions，簡稱MPA）則是「減法」——依然屬於表演的層次。而後擴展到第二個階段：「類劇場」，1970到1978年，鍾老師也將葛氏的精神探索目標和身體行動方法表列出來。之後則是1976年到1982年的「溯源劇場」，其核心目標為「動即靜」——我覺得很有意思的是，這《藝乘三部曲》的整個緣起是矮靈祭：你從矮靈祭「動即靜」的體驗中，察覺到一個類似「出神」（trance）的體驗。我想問你的是：你在矮靈祭的「動即靜」體驗，啟動了你後來整整十一年的「邁向動即靜的溯源之旅」，是否可就此具體談談你從矮靈祭的體驗中一路走過來的過程，因為這涉及到後面討論到葛羅托斯基所謂的「出神」技術，甚至是其整個精神探索。此外，你自己因為矮靈祭的經驗啟蒙，後來進行了許多禪修，如「正念動中禪」、葛印卡老師的內觀禪修方法等等，所以，我們今天討論「藝乘」或「覺性」，一切似乎必須從矮靈祭的體驗談起？

從矮靈祭的「動即靜」狀態談起

鍾：

我想「動即靜」是最核心的問題，也是滿有高度和深度的一個出發點——謝謝石老師這麼敏銳——那我們便從「動即靜」這一點談起好了。「動即靜」不可說，很不好說，很容易掉進「知者知之、不知者恆不知」的平台，但我還是很樂意從「動即靜」說起，因為那至少比從「空」、「空性」、「自性」、「佛性」起跳好多了。我寫這本書，再三地談這很難說又不實用的「動即靜」，很像是一種不得不作的「告白」，一種義務：我自己這樣走過來，發現它是對的，而且很珍貴，所以我寫下它，發表、出版，讓更多人有機會來閱讀、質疑、接觸、探討、學習、獲益——至少，當另一個人在黑暗中這麼摸索過來時，他不會感覺那麼孤單。另一方面，我是一位學術研究人員、教師，就我所認識的「法」或「真理」記錄下來、傳播出去是我的職責，因此，同時之間，我也必須持一種嚴謹的學術態度：如果有人覺得裡面有問題，或者表述不清楚，我有義務歡迎大家隨時提出來討論——包括今天的這個小型而珍貴、自由而可以深入的訪談會。

剛剛石老師問說，在矮靈祭中，我體驗到了一個很重要的啟蒙，剛開始幾天，我用「不動之動」或「動中靜」之類的術語來形容這個體驗——事實上用「不動之動」或「動中靜」來形容並不很正確，我在書裡有講。很重要的一件事是：在矮靈祭

表1 葛氏在四大工作時期的「精神探索目標」和「身體行動方法」。（引自《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》，p. 122）

精神探索目標		身體行動方法
1. 貧窮劇場 (1959-69)	圓滿狀態、身心合一 (totality)、圓滿行動 (total act)、神聖演員 (holy actor)	減法 (via negativa) : 1. 去障 (eradication of blocks)、 2. 表演程式 (performance score)、 3. 回到自己 (personalization)
2. 類劇場 (1970-78)	儆醒 (vigilance)、相遇 (meeting)、合一 (communion)	守夜 (vigil)、解除武裝 (disarming oneself)、回到本質 (search for the essential)
3. 溯源劇場 (1976-82)	動即靜 (the movement which is repose)、源頭 (source)、覺醒 (awakening)	溯源技術 (sourcing techniques)、神秘劇 (mystery play)、運行 (Motions)
4. 藝乘 (1986-99)	本質 (essence)、本質體 (body of essence)、觀照 (witness)、覺性 (I-I, Awareness)	儀式藝術 (ritual arts)、振動歌曲 (vibratory songs)、行動 (Action)

那天晚上（1998年12月13日深夜到14日清晨）發生了強烈的「體驗」之前，我沒有做過任何靈修、打坐活動，對靈修或「精神性探索」一點興趣都沒有。所以我現在面臨的問題很反諷的是：很多人，包括藝術大學的師友同學，他們對靈修的感覺很可能就和我那時候的感覺一樣——學校又不教，社會又不用，做這個東西幹嘛？正是因為我沒有靈修的經驗和渴望，突然之間碰到了「動即靜」——這個正確的講法是在我回來後兩、三個禮拜，開始翻書之後所發現的葛羅托斯基（以下簡稱「葛氏」）的講法：「動即靜」（the movement which is repose）。葛氏在溯源劇場時期將這個概念定位為一切禪修、靈修或儀式工具的源頭——葛氏還特別指出「動即靜」的說法，可以在《湯瑪士福音》（被基督教正統打壓掉的諾斯提教派的福音）和藏傳佛教找到一些蛛絲馬跡。剛從矮靈祭回來的那一兩天，我曾提到「動中靜」、「不動之動」、「醒著像睡著了」等等，後來才發現正確的講法叫「動即靜」。「動即靜」和「動中靜」的差異有如天壤之別：「動中靜」還是合乎邏輯的，是在世的，可說的，但「動即靜」是「 $A = -A$ 」，不可說，但卻是一切經驗的源頭。（編按：請參見表2）由於我們生活的世界是建構在A不等於-A的二元對立系統之上，因此，當我們抵達「 $A = -A$ 」時，我們很自然地就自人文主義的世界逸出了。或者說，「 $A = -A$ 」如果出現，整個二元性所建構的人的世界就完全崩毀了。

石：

文字的表達就是如此，有善就要有惡，有高就要有低，有美就要有醜，有生一定有滅。我們使用的語言必須在二元的範疇下，才能獲得語言的有效性，否則，若同時講善即惡、生即死等，二元世界的對立就崩潰了。

鍾：

我當時的那個「不可說」的體驗，現在我已經弄清楚了，而且可以稍稍有系統地去談論它，最主要的原因是我一直都在實修，同時之間參考、接觸了許多不同的說法，包括佛教、印度教、薩滿教的各種哲學體系，慢慢地我也可以用語言（二元對立系統的東西）來指涉這些「不可說」的東西了。以前我常說「 $A = -A$ 」、「色即是空」、「空即是色」等等，講的都是「動即靜」，今天相對地我比較喜歡說「不二」。當然，如果我們光說不練的話，麻煩並不會因此結束：某個看似被超越了的「一元」或「二元」又會突然跳出來相對於這個「不二」，又產生和陷入了新／舊的二元對立系統了，沒完沒了。這是語言到了某一個地步的困境——我覺得印度教的不二論大師商羯羅的哲學體系，由於配合實修，故所講的東西依然會給我們很大的幫助。佛教的唯識論也是一樣：重點不在文字體系，而是一定要實修。

「動即靜」的經驗，對我來說非常非常重要：以我一個完全沒有靈修經驗，也不熟悉任何禪修系統的人，突然間被拋到這個不二的世界，我才驚覺世間竟然有這麼個美好的世界，很驚訝於我之前竟然會完全不知道。所以從第二天之後，我就開始活在兩個世界：一個是很夢幻、完美的世界，但我卻無法說它——現在我會姑且稱它為「不二的世界」、「真實的世界」；同時之間，我又活在「二元的世界」，商羯羅說的「虛幻的世界」，但卻是昨天以前那個我所生活的唯一真實的、如假包換的那個世界。「二元的世界」還是完全一模一樣：我的身分證字號、我的姓名、我的車子、我的車牌號碼、我的家庭、學校、社會、世界——所有這些語言可以形容的，完全沒有變，可是，很反諷地，所有語言無法形容的東

表2 「動即靜」即不變的、不可說的、非二元的「覺性」。（引自《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》，p. 57）

旁觀會活的鳥	覺性	非二元性	不變的	不可說	動即靜（ $A = -A$ ）
啄食會死的鳥	意識	二元性	會變的	可說	經驗世界（包括禪悅、法喜、狂喜）

西，譬如神、愛、絕對、空性、自性、智慧等等，卻完完全全變了，變成唯一有意義的東西。現在想起來，我那時候完全沒有靈修經驗，事實上也不是壞事：我是先有那個不二狀態的「體驗」，然後才辛辛苦苦地嘗試用各種方法去回到那裡。這使得我一切必須從零開始，但也讓我不會被過多的目的、期待或妄想所誤導。從頭到尾，那個不二狀態就是那個不二狀態，我所需要的，只是個很確實的方法或工具，讓我可以很清楚、確實地造訪、常駐那裡。

石：

我為什麼要特別提到這點，乃是因為你的這個經驗，事實上就如傳統禪修中提到的「信」，你的這個體驗，讓你相信有這樣真實的存在，然後你後來才去「檢」，後來也實際去進行靈修、靜坐、動中禪等精神上的修煉，找到方法。最後你去「證」，在「證」的同時，你要用語言。所以我覺得有意思的是，這本書是你用矮靈祭的「不動之動」、「動靜合一」、「動即是靜」的這樣一個經驗體會，想把這經驗加上自己從葛羅托斯基的「藝乘」裡面所透露的獨特的一種表演探索，彼此結合。

鍾：

我並不是想將它們結合。以陶淵明的比喻來說：漁夫打魚，不小心進去了桃花源的美好世界。回來以後，他發現此生此世唯一值得做的，只是再回到那個桃花源。我是為了要回去，不是為了要結合或證明什麼東西——最重要的東西，就是回去那裡！所以，從矮靈祭回來，我的所做所為，不論是研究葛羅托斯基的創作方法也好，翻遍西方的宗教學、人類學、心理學著述也好，詢問臺灣佛教的祖師大德也好，研讀《金剛經》、《楞嚴經》、《瑜珈師地論》也好，唯一的目的，就是要回到那個桃花源。在這種參學過程中，說實話，幾乎都在繞冤枉路：功夫不到，誠意不足，所碰到的就是真正的大師也幫不了忙，更何況滿街都是沽名釣譽之輩——愈有名望者愈是如此——人文心理學家馬斯洛（Abraham Maslow）說得很清楚：那些宗教大師或學術頭頭，絕大多數都不是富有高峰經驗（peak experience）的人！後來我才知

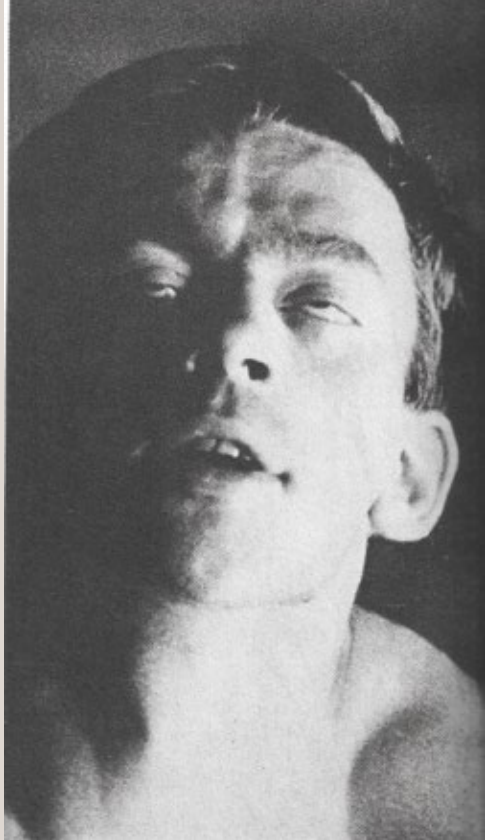


3 新竹縣五峰鄉大隘村賽夏族的矮靈祭現場，拍攝時間為1998年12月14日早上。（鍾明德攝，引自《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》，p. 22）

道：事實上，這條回去的道路沒有人可以教你，只有你自己可以學會。你必須自己費盡九牛二虎之力才有辦法踏出一條你自己的道路。然而，所有的宗教或學術機構都傾向於誤導你，讓你以為他們可以教導你、幫助你登上成佛之道，事實上只有你自己才能拉自己的頭髮把自己拉起來！我是一直到2009年11月29日早上十一點多，過了整整十一年年頭，才真正地打通那條直達「動即靜」的通道，才有辦法什麼時候想要回去就可以回去。是的，我坦白說：現在，我隨時隨地都可以回到「動即靜」的那個狀態。是因為有辦法做到這點之後，因緣俱足，我才敢開始寫我的第一篇「結案報告」：〈從「動即靜」的源頭出發回去：一個受葛羅托斯基啟發的「藝乘」研究〉。這種「溯源」或「返聞自性」的記述很少，但我覺得非常重要——十一年前如果我可以多讀到類似的記述，我可能會增加許多信心。順便也請教你，在你讀過的書裡面，有沒有談類似的東西的？那些類似禪宗的《十牛圖》：一開始牛跟你在一起，後來牛跑掉了，因此你要去把牛找回來……但我不想要只是寓言的。

石：

一開始我在念碩士時，便是以六祖慧能的《壇經》和奧古斯丁的《懺悔錄》做一個比較。你在書一開始便引用六祖：「乘是行義，不在口爭。汝須自修，莫問我也。一切時中，自性自如。」（p. 3）¹所以，「自性」事實上是我們本來就有的，那為什麼我們沒有辦法時時覺知我們的「自性」呢？在我們成長的過程中，一旦開始落入語言的、二元對立



4 奇斯拉克在《忠貞的王子》裡的出神狀態。(Teatr-Laboratorium 攝)

的世界以後，那個非二元對立的「自性」就被遮蔽了。若一直沒有機緣或有一個人來敲醒你、撞擊你，便無法覺知。許多精神修煉的故事，常常是有人生了一場大病，面對生死大劫之時才恍然大悟：死亡是生命的極限，當人面對此極限，會看到生命若沒有時仍會存留的東西。有些人則是遭遇精神上非常大的挫折，讓他放棄了、看破了二元世界。在那一剎那，如同有一個原本很相信的東西破滅掉了一 那個東西破滅掉之後，它反而讓人看到了另外一個世界。另外還有些人則是因為有機緣跟了某位上師，經過了幾十年的精神修煉，就如禪宗裡很多的故事，有一天悟道了。所以說，「自性」是本來就有的。你也有在書中提到：「每一首祭歌都是回家的道路」。(p. 41) 我們本來是待在家中的，我們的「自性」就是我們的家。當我們離開家後，想進行探索，愈探索卻離家愈遠，最後反而是要返本還原，才能回到你原來之處。在葛羅托斯基《忠貞的王子》中的奇斯拉克，我想他之前也是個一般的演員，因為接受了一段葛氏指導的「出神的技術」操練，使他在演出時可以進入圓滿的「出神狀態」一這就如同你之前參加矮靈祭所得到的經驗，進到了一個原來你所不知道的「本來世界」。

「定」與「覺」是個別無出路的關鍵

鍾：

這邊有一個最麻煩的詮釋問題 — 當然，這個問題並不是任何個人的問題 — 這個問題是：我在 1998 年 12 月 13 日晚上進入的那個「動即靜」狀態，到底是不是某一種「定」(「出神狀態」或 Trance 或 Concentration) 呢？還是某一種「覺」(「覺性」或 Awareness 或 Realization)？「定」與「覺」的差別何在？我一個人無法解決這個問題，主要原因是這是個詮釋、表達、溝通的問題，其中牽涉到語言，而語言則不是個人想怎麼說就怎麼說的 — 別人的理解跟我想說的真的會差之毫釐、失之千里！然而，這個問題太重要了，是個別無出路的關鍵，所以，讓我們還是要再三地試試看：一般而言，Trance 是「出神」、「合一」、「狂喜」、「入定」、「三昧」、「三摩地」，光是語言、教派的轉譯上便十分複雜：好像 Trance 主要是薩滿教之類的「原始宗教」才有的，「歷史宗教」則主要教導「定」與「覺」；有些人認為「定」和「覺」(等於「慧」)是同一的，都是最後的解脫，但有些人則貶低前者，擁護後者；有些人認為「定」可以生「覺」，有些人說「覺」可以生「定」……。語言的東西談起來很模糊不清，只能用更多的文字來澄清本來已經說不清楚的文字。

我的解決方法是靠實修：你清楚做到沒有疑惑以後，再用語言來在現場分辨和詮釋。所以，我在 1998 年 12 月 13 日晚上進入的那個「動即靜」狀態，對我而言，毫無疑問，那是一種非二元性的、不可說的「覺」或「覺性」狀態(請參閱表 2)，不是 Trance，也不是「合一」或「入定」。話說回來，按照這種講法，奇斯拉克進入的是葛氏自己說的 Trance，某種類似入定的狀態。佛教中人常說，入定常會伴生一些特異功能，會產生一般狀態之下做不到的身體能力。所以表演藝術，譬如舞蹈，大概都會追求入定，在定中有一些身體能力、潛存的能量會被釋放出來。但它有一個致命傷 — 這一點

我也非常歡迎任何學者專家一起來討論：為什麼葛羅托斯基在排完《忠貞的王子》後，只再排了一齣《啟示錄變相》就放棄了藝術創作？他已經發現一個方法可以訓練出神聖的演員，可以讓演員如同奇斯拉克般出神入定，展現出一種完全不可能的、如同魔術一般的表演，然而，他卻在《啟示錄變相》之後，一輩子都不再排戲了。他為什麼不再排戲了？什麼教他放棄了？我想，這裡有一個很根本致命的問題，也是目前宗教界、靈修界面臨的最大問題：我們可以入定，進入到非常和諧的天堂一般的完美狀態，但只要 Trance、「出神」、「狂喜」或「入定」仍然只是一種「經驗」，我們是無法完全解脫的。從「定」中只能再回到二元對立的世界，沒有辦法超越，因為這種「定」本身即二元世界的一部分。所以，我猜想，很天才的葛羅托斯基在當時就已發現了這個問題，所以他才放棄了劇場和表演藝術。

石：

演員在表演時可以進入所謂的「出神」狀態，他可以在舞台上進入這種活生生的「狂喜」狀態，但下了戲之後呢？

鍾：

三個小時之後，或三天之後，那個圓滿狀態就會在這個二元對立的世界給腐蝕耗盡了。因為諸行無常 — 最終的原因就是時間 — 把時間因素拉進來，原來的完美就變得不完美了。沒有例外，因為這裡的完美是不完美的對立面。當然，「出神」、「狂喜」、「合一」或「入定」有一定的作用，我們並不是要完全否定它們。

石：

有一本書叫《狂喜之後》(After the Ecstasy, Laundry)，就有談到類似你的矮靈祭經驗，第一次將你喚醒，讓你發現在二十一世紀這個世界之外，還有一個不二的世界。縱使停留的時間不是很長，但這個記憶會變成你之後看待這個二元世界的一個對照。然而，若要能時時刻刻處在那個境界，便要達到像六祖慧能或我們看到的開悟者、證悟者那樣：他們可以活在這個現實的世界，卻又時時刻刻不屬於它。

鍾：

這就是為什麼我必須引進第二個術語「覺」，把它跟「定」區分開來 — 這不是我的講法，是我的師父們 — 其中在這方面影響我最大的，就是印度大君 (Sri Nisargadatta Maharaj) — 大君師承印度教的不二論傳統，上溯到《吠陀》、《奧義書》和商羯羅等等祖師大德。大君一輩子多住在印度孟買的貧民窟，沒受過什麼教育 — 順便一提，從矮靈祭回來，影響我最大的一些老師幾乎都是不識字的，譬如六祖，而我猜想：佛陀也是。

石：

也就是說，他們對於所謂知性世界的理論幾乎沒有經驗。

鍾：

而我直接師承的老師泰國和尚隆波田，也是不識字。不識字好像有個好處：你不會預設很多東西或妄想很多結果。

石：

就是你不被二元理論的東西給束縛。事實上，正因為我們先受過這些二元理論的訓練，所以必須要花很大的時間去把它釐清，或去把它超越掉，否則你會一直被那個東西所拉扯住。

鍾：

我在我的第一部曲論文中也交待了，在我進行泛唱、矮靈祭歌曲、白沙屯媽祖進香、太極導引這些藝乘工具的探索時，這些藝乘工具常常可以讓我進入到狂喜合一狀態，也就是所謂的出神入定狀態。但是很麻煩的是：就像奇斯拉克一樣，演完戲後過了三個小時，太太打電話來說女兒發高燒，或兒子今天沒回家，你便立刻從天堂的狀態陷入焦慮無能的地獄慘境 — 你怎麼辦？

表演程式是「出神的技術」的核心

石：

你的第二部曲 — 〈這是種出神的技術：史坦尼斯拉夫斯基和葛羅托斯基的演員訓練之被遺忘的核

心〉— 這篇論文有個很有意思地方是，為了說明何為「出神入定」或「狂喜合一」，你附了 Yogananda 的自傳裡的一張入定的照片，以及一張聖泰瑞莎修女的出神狂喜的雕像照片。葛羅托斯基的《忠貞的王子》裡的奇斯拉克，他在演出時展現了出神狀態，也就是身體超越極限之後的一種神祕的狂喜經驗？所謂的身體極限就是說，就像你書中提到的陳偉誠的「寂靜地奔跑」經驗，類似許多跑馬拉松的人的經驗：跑跑跑，跑到最後，突然會好像他在跑，又好像不是他在跑，變成身體與意識同一，就像飄浮在路上的感覺。這就是一種身體極限或神祕的狂喜經驗？在宗教信仰中，當你的信仰到達一個極致的時候，也會進入到出神狀態，就像聖泰瑞莎修女。在舉出這些出神的照片為例之後，你再把它們和奇斯拉克對比，結果他們的表情看起來是相似的 — 你的這種圖像辯證很有意思：我覺得影像的東西很特別，它不是用文字去描繪，而是讓你直接去看到那個狀態，比文字更會讓你覺得那是真實的。文字還可以虛有其表，但表情，是做不出來的。就像 Yogananda 書中的入定圖，這表情是做不出來

5 義大利巴洛可藝術巨匠柏尼尼雕刻的〈聖泰瑞莎修女之出神狂喜〉。(局部，圖片翻拍自網路)



的；還有雕刻聖泰瑞莎修女的義大利巴洛可藝術巨匠柏尼尼 (Gian Lorenzo Bernini, 1598-1680)，我想他本身有進入過出神的信仰經驗，他才能把那個表情做出來。就像《忠貞的王子》的演員，他也要在演出時達到那個狀態，他才能顯示出那個表情 — 這就是身體極限嗎？

鍾：

對我而言，身體極限只是進入出神狀態的方法之一，一個滿重要的方法：你透過極度的疲勞，例如手拉手三天三夜不停地唱歌跳舞，再配合上其他的儀式驅動技術，在那樣的重複、極簡又極大的矛盾衝突狀態下，你就會達到身體極限。到了身體極限後，有一個重要的轉折點是，你的思考 — 二元對立的語言在身心上所建構的控制網路 — 會慢慢地、不知不覺地被關掉，然後，另外一個非語言所能觸及的世界就會打開。身體極限是其中一個方法而已。另外還有許多其他的方法，像觀呼吸的禪坐方法，光是專注在自己的一呼一吸就可以進入到那個光明、純粹、自在的狀態。

葛羅托斯基用類似的「出神的技術」來進行演員訓練，後來他才沿用史坦尼斯拉夫斯基的術語「身體行動方法」來稱呼它。這是他跟他的演員奇斯拉克在 1964 年夏天，在排練《忠貞的王子》時無意間發現的。這種「出神的技術」或「身體行動方法」的核心是：演員由自己的記憶出發，發展出一段有開始、中間、結束的表演作品，亦即，表演程式 (performance score)，然後，他只要一執行那套表演程式，就可以進入到某種的出神狂喜狀態。那個狂喜狀態是能量最飽滿的狀態，所以觀眾看了通常會被震懾住；那個狀態是在當下的狀態，觀眾也會被帶進去那個當下的狀態；那當下狀態是充滿狂喜的狀態，所以觀眾也會體驗到某種的狂喜狀態。這就是表演藝術的最高境界：台上台下交感融會，大家在不知不覺之間進入了合一狀態，形成了一個生命共同體 (communitas)，整個社群所面臨的危機因此清除 (catharsis)，整個大我和小我的生命因此得以延續下去。

我在這本書中花了不少工夫來論證出這個大膽的結論：我們真的可以利用一套表演程式來讓演員進入出神狀態，從而也把觀眾也帶入某種的狂喜狀態。這是葛羅托斯基在表演藝術上劃時代的貢獻。但是，在談這個表演藝術上的絕技時要非常小心，因為我們無法不碰觸到「出神」、「合一」、「定」、「覺」等等語言難以掌握的經驗。「出神」、「合一」、「定」、「覺」等等所指涉的經驗，不單在感受、記憶和描述層面變化非常地大，甚至是因時代、地域、教派、文明而人言人殊、自相矛盾。但是，從藝術創作的角度來看，「出神的技術」卻又是真實有效的方法，非談不可。因此，我們要小心翼翼地面對「出神」、「合一」、「定」與「覺」這些普遍、特異、強大而又脆弱的經驗，最好是由個人的實際行動和體驗談起。我們的探討離開了實際行動方法和體驗，光是抽象地談別人的行動結果，通常都會差之毫釐、失之千里。所以為了進行這個「身體行動方法」的研究，我慢慢地發展出一個「自我民族誌」(autoethnography)的做法：其研究對象為個人自己和其他人的身體行動，用做民族誌的文獻分析、田野日誌和參與觀察等方法來記錄、分析身體行動的方法、過程、脈絡和結果。事實上，這個「自我民族誌」已經是跟我們的論述體系做了妥協的結果——原來它應該被稱為「自性民族誌」的，因為我最想探討的其實是「自性」——由於「自性」幾乎不可說的特質，我才發展出這個「自性民族誌」來記錄和探討返聞自性的方法、過程、脈絡和結果。透過這個「自性民族誌」，我才覺得比較能避開語言的種種陷阱。我必須向石老師坦白：我現在除了打坐之外，對世間的其他文化、政治、宗教活動幾乎沒什麼興趣——這不是刻意表現崇高或與眾不同，而是在打坐時，我可以很靠近或完全在不二的世界：一切時中，自性自如。而且，特別要提醒一下臺灣的人間佛教：這不是自私獨覺的做法，因為我能夠對這個世界的最大幫助，就是我能夠進到那不二的世界。

石：

因為你多了一個「覺性」的東西，然後，透過

進入「覺性」，你可以分享你的「覺性」給別人。這也是我特別提到葛羅托斯基《忠貞的王子》中的出神的原因。就像古希臘的時候，為什麼古希臘的人特別喜歡看悲劇呢？在那個時代，希臘人還是對整個希臘神話有著強烈的信仰，希臘人一直想要人神互動。亞里斯多德問道：悲劇為何有如此重要的精神上的價值、意義？為什麼演員在表演的同時，觀眾會得到一種「淨滌」，覺得被淨化了？

鍾：

你現在講到一件非常重要的事情——神的力量、不可說的力量、文字之外的力量、理性之外的力量——總之，那些被我們、被文明遺忘的力量。像我如此強調回到「動即靜」、回到「覺性」，它為什麼那麼重要？這跟你提到的希臘悲劇演出很像：當我們看到《伊底帕斯王》的主要演員經由「行動的模仿」進入到某種出神狀態，所有城邦的人也能一起進入到了出神狀態，被淨化了，整個雅典城因此重新得到神的保佑和恩寵。對熟悉儀式功能的人類學家來說，這種說法並沒什麼新奇之處，但是，很多戲劇學者就把這個重點給搞丟了。他們的希臘悲劇只剩下劇本，或者，頂多剩下如亞里斯多德所說的悲劇六大要素——情節、角色、思想、語言、節奏和場面。換句話說，就只剩下語言為主導的東西。亞里斯多德似乎流年不太好，在上一個世紀被布雷西特(Bertolt Brecht)批評為把戲劇裡的「史詩作用」搞掉的元兇。在我們這個新世紀，我們又發現他對戲劇的致命一擊是：亞里斯多德把神謀殺掉了，也就是說，把戲劇演出裡最重要的那不可說的、不二的東西貶低到文字二元世界的一個部分。亞里斯多德使得我們的戲劇只剩下了文字，身體化為烏有。但原來的希臘悲劇提供了一個非常好的例子來證明一件事：希臘悲劇重要之處不只是文字可以記錄的部分。更重要的東西就如你剛剛所講的，《伊底帕斯王》的演員透過扮演，像奇斯拉克一樣，就進入了某種能量高張的出神狂喜狀態，讓所有城邦的見證者(witness)也一起在那個當下昇華、合而為一；所有情節、角色、思想、

語言、節奏、場面，以及天地人神之間的掙扎、糾葛、命運、苦難等等只是一個「身體行動」的背景脈絡而已。重點是那位演員進入出神狂喜狀態的「身體行動」，並以此解決了人的生命固有的磨擦、衝突、斷裂、死亡等等危機。這樣的觀演態度與傳統中國人的看戲方式有點接近：我們去看京劇的時候，並不是要了解裡面的社會訊息或人生哲學，而是要看梅蘭芳一段出神入化的表演，看他如何能停頓整個世界，看他在十五分鐘的表演裡能否把我們帶到另外一個世界裡去。我的老師謝喜納（Richard Schechner）說：這是「存有的蛻變」（**transformation of being**），這就是表演的力量。西方的文字中心社會很早就把這個核心搞丟了。那要如何做呢？「身體行動方法」會是一個不錯的方向：重新恢復身體的神聖性。事實上，出神的表演可說是蘇格拉底的最愛呢：在柏拉圖《對話錄》的〈伊恩〉（Ion）篇中，蘇格拉底問全雅典最棒的史詩演唱家伊恩說：你在演唱時是有意識的嗎？還是無意識的？蘇格拉底很聰明地不斷逼問他，到後來他發現自己真的演唱得很好的時候，根本不是自己做到的，他會進入到忘我或出神狀態。希臘悲劇很可惜沒有留下什麼表演的紀錄，反而是東方劇場比較多的保留了這個傳統。當然，西風東漸，東方的這個傳承也已經流失殆盡。

石：

比方說我們臺灣原住民的矮靈祭也好，或是布農族的八部音合唱，他們認為進入到儀式氛圍時，配合整體族人的參與，甚至連氣候都可受到影響，像豐收。也就是誠心可與天界得到一種共鳴。我覺得古希臘人他們的祭神活動，如尼采在《悲劇的誕生》中提到的，古希臘人在秋天時釀葡萄酒，祭祀酒神戴奧尼索斯，在祭酒神時，他們會有許多的歌唱、舞蹈，然後又加上酒，酒本身幫助將我們自身壓抑的東西得到釋放。這也是為什麼我們說酒精像迷幻藥、大麻。它帶有副作用，但為什麼有些人一旦用了之後會不斷地想用呢？因為他一旦沒有用了之後就又落入二元的世界。就像演員的出神狀態，

你在舞台上出神，但回到現實後，你還是落入日常的是非恩怨情仇，難以自拔。所以你一直會想要回去那個出神狂喜的狀態。因此當人服用大麻，或喝醉酒，他就進入到意識的邊界。如尼采講到，戴奧尼索斯讓你阿波羅的理性在那個時刻和酒神的感性得到一種撞擊，在撞擊的時刻，人能得到一種和諧。所以整個希臘所追求的精神，就是阿波羅與戴奧尼索斯這兩個東西在撞擊時所產生的一種精神上的和諧，這和諧的本身讓我們產生一種超越。

希臘悲劇中的「行動」指向某種的超越性

鍾：

所以這個地方滿重要的：當你心裡不再完全排斥非語言、非理性的東西，開始了解「出神的技術」，以及這個「身體行動方法」所要達到的「出神狂喜狀態」及其療癒效果之後，你會發現一個全新的世界。譬如說，亞里斯多德的《詩學》念起來會有另一個身體層面的東西產生。譬如他說「悲劇是行動（action）的模仿」—我大學念的是外文系，許多的英美教授解釋 action 幾乎都是很博學而充滿想像力地望文生義，說 action 當然不是演員在舞台上的動作，而是戲劇主人翁由高到低的墜落。我念到後來真的是被這些高明的舞文弄字弄煩了，於是跑去 NYU 跟謝喜納搞「非西方的表演理論」、「儀式研究」和「劇場人類學」等等，感覺希臘悲劇中的「行動」，應該比較接近葛羅托斯基在〈邁向貧窮劇場〉一文中所說的某種超越性：「藉由體現神話和褻瀆或超越它，劇場釋放了信眾或部落的精神能量。觀者因此對神話中的真理有了屬於他個人的全新的覺知，同時，藉由害怕和某種神聖感，他經歷淨化（*catharsis*）。」多年之後，當我從矮靈祭場回來，很奇怪地，不用思考，我就知道這個 action 就是葛羅托斯基在〈邁向貧窮劇場〉所說的「共生或雙生」（*shared or double birth*）：個人的和集體的再生，以及，更重要的，你們如何做到這個 action？在《藝乘三部曲》中，用葛羅托斯基和史

坦尼斯拉夫斯基的術語來講，答案就是「身體行動方法」：你工作你的身體，發展出一個表演程式，然後，在適當的準備、場域之中，執行你的表演程式。如果你的表演程式有效 — 像矮靈祭的儀式一般地有效 — 你就會進入到那種超越的狀態，感覺像「二次生」或「重生」，你甚至會讓見證者也進行了「二次生」或「重生」的行動。

石：

你剛剛提到，葛羅托斯基的「身體行動方法」可以讓他的演員進入到這個出神狀態，那其他演員有做到嗎？

鍾：

這是一個非常好的博士論文題目 — 我建立了一個理論的架構，但還需要更多的實證資料和多方面再三驗證。我剛剛提過，葛羅托斯基跟奇斯拉克在1964年7月開始排《忠貞的王子》，大約8、9月的時候，他們便有了突破 — 意思是葛羅托斯基找到了方法，讓奇斯拉克執行一套他們發展的表演程式即可進入到出神狀態。葛氏當時有寫信告知人在印度的尤金諾·芭芭（Eugenio Barba）這個突破。他們之間的通信為這個劃時代的實驗創新留下了可貴的紀錄。由於必須規避信件檢查，他們的通信充滿了暗語，但因為我從矮靈祭回來，所以我可以讀得懂這些紀錄語言之外的東西。

石：

你有這個經驗性作為你認知的基礎。

鍾：

不然你讀到的只是語言可以了解的表面東西。但如果有了「動即靜」的強烈體驗，你會讀到一些語言之外的蛛絲馬跡。包括史坦尼斯拉夫斯基，我根本不是研究史坦尼的，但我竟然可以寫一篇論文來談論他的核心 — 出神技術 — 被我們忘記了。我所根據的最重要的東西就是，我看到了一些最核心、根本的東西，就是我們剛剛談到的，所有的禪修搞到最後的東西：「記得自己」就對了；或是培養你的「覺性」，讓它時時刻刻都可自性自如；或像《奧義書》所講的「觀照」，就像旁觀的鳥一

樣，一直看著那隻啄食的鳥。總之，用什麼語言講都一樣，因為你做得到時，你語言怎麼講都可以，但重點是如何做到？這也是葛氏最好的教誨。這是個困難的問題，不見得任何人都學得會，而狂熱是必要條件，除此之外還要有天分，天分之外，還要有機緣。所以不二論發展到後來，羅摩奴闍修正了商羯羅的說法：商羯羅認為要破除無明才能解脫，而如何破除無明則需要智慧。但過了一個世紀之後，羅摩奴闍出來，又把商羯羅的不二論修正成另一種不二論，認為一般人要讓他培養智慧很難，所以他提出「虔誠」（*Bhakti*）：你只要充滿虔誠，全然付出，救贖就會來臨。

石：

所以在我們很虔信的那個剎那中，會有個超乎我們理性的力量產生。

鍾：

所以回過頭來回答你那個非常重要的問題：葛羅托斯基有讓其他演員進入出神狀態嗎？我手頭的實證資料還沒辦法讓我具體地回答這個問題：原因很多，但我覺得只要有人願意，就這個問題寫篇漂亮的博士論文是有可能的。葛羅托斯基跟奇斯拉克兩個人找到了這個方法，可以讓演員進入到出神狀態，創造出劃時代的貧窮劇場，但事隔不到兩年，當《邁向貧窮劇場》一書在1968年出版時，葛羅托斯基卻把跟「出神」、「入定」有關的重要談話刪掉了。

石：

你認為原因在哪裡呢？

蘇格拉底有一個內在的老師，這成為他最大的罪狀

鍾：

因為「人心惟危、道心惟微」，為了一個救世主或真主的概念，就可以從紀元前殺到現在。不懂的人，認為自己才對；睡著的人，都認為自己醒著。所以當葛羅托斯基發現了一個很難得的方法，開始在〈邁向貧窮劇場〉一文中坦白他的「出神的技術」時，同時也埋下了很多煩惱和爭議 — 千萬別忘



6 本質體 (Body of Essence)，亦即，覺性圓滿的狀態，可能像是年老、坐在巴黎一張長板凳上的葛吉夫的照片中那個人。(圖片翻拍自網路)

記那是在 1960 年代的波蘭共產政權之下所完成的突破 — 有些事可以做，但不可以挑明，「出神」、「入定」就屬於這個範疇：在今天的學術界，你瞧，前臺大校長也常常惹來很多沒頭沒腦的惡評！

石：

就像我接觸過的密系的東西，所謂密系，就是它不要公開，你沒有真誠的心想要進入的話，我告訴你反而會給你帶來困擾。

鍾：

所以，他有沒有把這個難得的方法分享給其他的演員？有。因為葛羅托斯基待他身邊的人如家人一般，因此當他和奇斯拉克有了「共生或雙生」的突破，他也希望其他每一位演員都能達成「二次生」或「重生」的行動。所以他們花了三年的時間來進行這個工作：從 1965 年演出《忠貞的王子》之後，直到 1969 年才又推出了《啟示錄變相》— 排戲事實上就是他們「工作自己」的時間 — 然後，葛羅托斯基就不再編導任何演出了。《啟示錄變相》和《忠貞的王子》一樣，都在演出主耶穌的受難：在《啟示錄變相》中，耶穌是個像賤民一般地被糟蹋、驅逐的白痴。排這個戲他花費了三、四年的時間，主要任務即在試圖讓所有的演員都能掌握「出神的技術」。他成功了嗎？就我所知，不能說成功 — 這方面的實證資料相當缺乏。但我好奇的是，難道沒有留下蛛絲馬跡嗎？我相信有，但在

共產主義的波蘭，談這種東西只會給你帶來麻煩，大家不願意談；在波蘭之外，包括遠在丹麥的芭芭，也都不願意碰觸這個麻煩的話題。靈修的東西很曖昧，沒有共同或客觀的標準程序，蒙昧主義盛行，資本主義的主流社會事實上也不歡迎大家去談這種世俗之外、無中生有的東西。

石：

所以就變成圈內人的東西了。共產主義認為這種東西會摧毀他們唯物的無神論，而資本主義社會則要忽略這個東西，否則資本主義就無法運作。

鍾：

對於這種不可說的東西，連我們的主流學術界都要打壓。所以我覺得自己有時候相當「粗勇」：明知山有虎，卻向虎山行。因為一如葛羅托斯基所說的，一個人自傳統中學得了這個方法，便有責任將它傳承下去。這不是個人意願的問題。

石：

所以你在〈Pasibutbut 是個上達天聽的工具，一架頂天立地的雅各天梯：接著葛羅托斯基說「藝乘」〉這篇論文裡，區分了「藝乘」跟「藝術」。現在我們大概都是談「藝術」：「藝術」就是一種表演，工作的對象是觀眾，工作的方法是加法，然後工作重點是一種水平的能量交換，預期結果則是自我表達的自我實現。可是「藝乘」的最終目標則是回到二分之前的無我狀態 — 這個就是葛羅托斯基的價值所在：他在藝術上開創了一個形而上的可能；這個可能才可以喚回我們人真實的本真，或所謂的「自性」。由於我自己也長期在關注靈修的課題，所以我覺得，我們人生來這一遭，最終目的就是要認識你自己：以六祖或禪宗傳統的話來說，就是找回你的「自性」，回到你的本家。

鍾：

這個有趣了。希臘德爾斐神廟有三句著名的格言，其中一個是「認識自己」，蘇格拉底典型的教導就是「認識自己」，這是最高的價值。

石：

還有一句是「Nothing too much.」。

鍾：

對，也就是「中庸之道」。

石：

據我所知，當蘇格拉底去到德爾斐神廟時，那裡的祭司是進入到出神狀態的。蘇格拉底年輕時去到神廟時問道：「大家都說我是全雅典最聰明的人，我是不是呢？」那個祭司便如臺灣的乩童般，進入到出神狀態，他的聲音變了，猶如通到了靈界。當時的人認為諸神和我們人間之間是有著一個通道的，掌管這個通道的人叫 Hermes，也就是諸神的使者。二十世紀興起了一個學科，叫「詮釋學」(Hermeneutics)，其字根「Hermes」就是這位希臘神的名字——因為諸神的語言是我們人類無法了解的，所以要通過諸神的使者 Hermes 把它轉譯過來。所以，古希臘人一直有這樣的傳統，而古希臘人的祭司扮演的就是類似 Hermes 的角色，他可以經過身體的某種操練，達到出神狀態，然後與天界溝通，像薩滿或臺灣的乩童一般。蘇格拉底本身也常有出神的經驗，在柏拉圖的《對話錄》有紀錄：有時他站在樹下，就進入了出神狀態，連下了雪都不知道。

鍾：

這愈來愈有趣了。我後來解讀蘇格拉底這個名言「認識自己」，對我而言，並不是要認識社會中的這個自己，而是要回歸你自己的自性。了悟了自性之後，你對於個人的生命，乃至於整個城邦的生命，都會走在正確的道路上面。他教導年輕人的應該是這個天啟般的訊息，後來卻因此受難：如果「認識自己」只是做人不要太放肆，哪有什麼好反對的？他被迫害，我覺得都是教導覺性惹的禍。

石：

當時雅典貴族的老師主要就是一群辯士。蘇格拉底時常在街上和年輕的貴族交流談話，這些貴族的老師便覺得為何這些學生不上我的課，便跑去看看，想挑戰蘇格拉底，和蘇格拉底辯論，但最後總被蘇格拉底辯得啞口無言。這些老師感到被羞辱，便結合另一些貴族去告發蘇格拉底，指他蠱惑年輕人。還有一點是，蘇格拉底年輕時到德爾斐神

廟去，他得到一個神啟說他自己會有一個內在的老師，時時告訴他是否踰矩。這也成為他最大的一個罪狀：他不信雅典的神，而信自己內在的神。最後他因為三個罪狀，被判處自我了斷。但按照當時雅典的法律，他其實可以不要自我了斷的，可以選擇賠款，然後驅逐出境。

所以我覺得很有意思的是，以我來看，蘇格拉底不只是個哲學家，他幾乎是個先知。現在我們所謂的哲學，西方的哲學，是亞里斯多德之後建立起來的，把哲學變成一種理論，變成邏輯、形上學、知識等，將它分裂開來了。這種分裂對於探討知識時有一種知識合理的方便性，可是整體一被析解後，部分再加起來，不一定等於整體。哲學變成了邏各斯中心，你以為有一套合理的東西，然後你開始相信那套合理的東西，然後你以那合理的東西來解釋所有的東西。但那個東西也不是你證悟出來的，只是你通過理論學習得來的。所以是把你內在的認知給忽略了，而用一套你學習而來的知識框架來框限自己。

鍾：

你這麼說真是太有趣了：「蘇格拉底自己有一個內在的老師，而這也成為他最大的一個罪狀——他不信雅典的神，而信自己內在的神。」從《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》的角度來看，那就是說：蘇格拉底已經找到了人人都有、本自俱足的「覺性」了。然後，他想把「覺性」教給年輕人，再然後，那些沒有「覺性」的雅典公民說他不信雅典的神，於是，就把全希臘最有智慧的人給幹掉了。我們得到的教訓是：有「覺性」的人很可能會被沒「覺性」的人做掉，蘇格拉底不是第一個，當然更不是最後一個。

(中場休息；下午四點開始下半段訪談)

注釋

1 本文中的頁碼註均指《藝乘三部曲：覺性如何圓滿？》(臺北：遠流出版公司，2013)書中的頁數。

— 本文待續 —