

# Deep Play

## 心靈深戲

深（形容詞）戲（名詞）：

（一）不自覺對周遭環境產生興趣的狀態；（二）神魂顛倒，廢寢忘食；（三）達到最高創造力的狀態。



黛安·艾克曼◎著 莊安祺◎譯

政治是戲，愛情是戲，人類文明演化亦是戲。

以敏銳觀察著稱的艾克曼運如椽大筆直書，擺脫目的性的沉重包袱，為戲而戲，與鯨豚泅游、臨風騎鐵馬、極地探遊、向極限挑戰的運動…，不僅使人臻於精神之極致狂喜，更是人類創造力的豐富源泉。

by Diane Ackerman

NEXT ⑦

# Deep Play —— 心靈深戲

作者——黛安·艾克曼

譯者——莊安祺

董事長——孫思照

發行人——孫思照

社長——莊展信

出版社——時報文化出版企業股份有限公司

台北市和平西路三段二四〇號四F

發行專線——(〇二)二三〇六六八四二

讀者服務專線——(〇八〇)二三二七〇五

(如果您對本書品質與服務有任何不滿意的地方，請打這支電話。)

郵撥——〇一〇三八五四〇時報出版公司

信箱——台北郵政七九〇九九信箱

電子郵件信箱——big@readingtimes.com.tw

主編——周翠如

編輯——林淑真

校對——蘇祥慧

排版——極翔企業有限公司

製版——源耕製版有限公司

印刷——嘉雨印刷事業股份有限公司

初版一刷——二〇〇〇年七月一日

定價——新台幣二二〇元



©行政院新聞局版北市業字第八十號  
版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-13-3150-3

Printed in Taiwan

時報悅讀

時報悅讀網

<http://publish.chinatimes.com.tw>

## 國家圖書館出版品預行編目資料

Deep Play 心靈深戲 / 黛安·艾克曼；莊安祺  
譯.-- 初版.-- 臺北市：時報文化，2000  
〔民 89〕

面：公分.-- (Next ; 71)

譯自：Deep play

ISBN 957-13-3150-3 (平裝)

1. 休閒心理學

990.14

89007147

# Deep Play

by Diane Ackerman

## **Deep Play**

A Next Book/June 2000

*Copyright © 1999 by Diane Ackerman*

*Chinese translation copyright © 2000 by China Times Publishing Company  
All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions.*

*Published in the United States by Random House, Inc., New York,  
and simultaneously in Canada by Random House of Canada Limited, Toronto.*

*This translation published by arrangement with Random House, Inc.*

*No part of this book may be reproduced or transmitted  
in any form or by any means, electronic or mechanical,  
including photocopying, recording, or by any information  
storage and retrieval system, without permission in  
writing from the publisher.*

*For information address : China Times Publishing Company*

*ISBN 957-13-3150-3 Chinese Language Edition*

---

*next Books are published by China Times Publishing Company, an affiliate of China Times Daily. China  
Times Publishing Company, 5th Fl., 240, Heping West Road Sec.3, Taipei, Taiwan.*

---

**PRINTED IN TAIWAN**

# Deep Play

心靈深戲

黛安·艾克曼 著

莊安祺 譯



# 關於

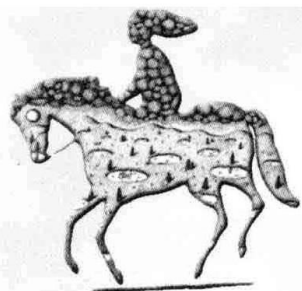
## next

這個系列，希望提醒兩點：

1. 當我們埋首一角，汲汲於清理過去的包袱之際，不要忽略世界正在如何變形，如何遠離我們而去。
2. 當我們自行其是，卻慌亂於前所未見的難題和變動之際，不要忘記別人已經發展出的規則與答案。

我們希望這個系列有助於面對未來。  
我們也希望這個系列有助於整理過去。





## 推薦序

盡「心」竭「力」的朝聖之旅 王季慶 ● 8

深戲與淺戲 李宇宙 ● 12

開啓狂喜密門 涂大芳 ● 16

「遊戲說」的全新意涵 羅智成 ● 20

序 ● 22

## 第一章 深戲 ● 28

如果遊戲成爲你生命的重心，爲你帶來欣喜若狂的感受，那麼它就成了深戲。

## 第二章 贖罪 ● 54

當我們進入深戲的領域，過去與未來就消失，這個神聖的遊樂場唯有現在。

## 第三章 神聖的境域 ● 76

爬上巍峨的遊樂場，讓人不只是觀點，甚至連生理都產生變化。

## 第四章 深入絕境 ● 106

心靈上的冒險會造成大膽的藝術家、科學家和藝人，以及罪犯；

而肉體上的冒險則會造成鋌而走險的人、冒險家、試飛駕駛員，以及銀行搶犯和不良少年。



## 目錄

### 第五章 當前的福音 ● 128

深戲讓人在永恆的現在感受到生命的精華，感受到確實的心跳。它讓我們回到孩提時代純真的心靈，遊戲本身就是生命中的提神飲料。

### 第六章 創造的心靈 ● 146

畢卡索說：「每個孩子都是藝術家，問題是在他長大之後，如何保持下去。」終生都能保持詩人之心的人能持續那種初期的狀態，敞開胸懷、脆弱而易受傷。

### 第七章 天真的儀式 ● 166

有些原始儀式的最初目的就是透過深戲，讓親戚朋友和社會群體更緊密的結合在一起，迄今這樣的儀式依然讓我們滿足心安。

### 第八章 大自然的治療力量 ● 178

在浩瀚無垠的宇宙中，人將有限的自我減到最小，而和終極不可見的最高力量合而為一，崇高而神秘，卻又完全非理性。

### 第九章 彩色深度空間 ● 194

演化把色彩遊戲發揮得淋漓盡致，教人嘖嘖稱奇。至於人類，則刻意玩弄色彩，發明各種大膽活潑的遊戲。

### 第十章 彗星之夜 ● 210

人年紀漸長之後，冒險的心往往由身體轉為心靈。冒險和挑戰依然吸引我，只是遊戲場地已然改變。

## 推薦序

# 盡「心」竭「力」的朝聖之旅

王季慶

讀艾克曼的書，本身便幾乎可以算是一種「深戲」的經驗。

數年前，她的《感官之旅》便給予我「漫天花雨、美不勝收」的感受。她文字的詩意、感受的細微令你不由得想與她融合為一，借她的感官去竭心盡力地發現世界、發現自己。如今，她這本新書，更進一步地帶領讀者深入各種遊戲，直探身心俱沒而人我雙泯的境界。

如艾克曼所說，「深戲」是一種絕對的專注和愉悅，包含了清澄、狂熱和驚嘆，在清醒的恍惚中，享受震撼心靈的遊戲。

「深戲」因為趨近了「忘記自我」和「忘記時間」這樣的因素，在其巔峰時刻幾與宗教的奧祕經驗雷同，也就是「新時代」闡釋的、超越宗教組織的「超驗」，那是神祕而全然主觀的。艾克曼說，在這種知覺狀態中，我們感受到高張的醒覺和啓示，宗教乃是深戲的熱烈形式。

去年到現在，我陸續讀過原文的《想飛》、中譯的《山高水清》及《曠野的玫瑰》等等，很巧

的，都是藉由身體的鍛鍊、心神的專注，加上遊戲的「無為」，而進行的某種心靈朝聖之旅。當初看那些人的探險，還沒有將它們全部貫串在一起。片斷的感動或驚嘆如今都在此書中找到答案。

一般而言，由於文化的差異，西方人更喜歡從事蘊涵著「征服自然」的活動，並且令那一刻充滿了張力，身和心都進入一種極限的狀態。賽斯也提到過，有些人就是喜歡選擇極度危險的境況，在生死一線的情況下，他對「生命」才有更敏銳的感受。

反觀我個人，雖然愛遊戲，想竭盡感官之樂，終是沒有那種臨淵一躍的勇氣，比較多是在安全的環境下，盡情享受忘我之境。但我想，艾克曼沒提到的遊戲，如舞蹈、享樂、性愛，甚至閱讀、冥想，也有成爲「深戲」的可能。

啊！記起了我最接近在「大自然中的深戲」經驗，三十多歲我才接觸滑雪這項運動。雖然滑雪機會不多，那種感受卻深深令我著迷。當時我便自問過，爲什麼？我的心告訴我，就是因爲那種盡心竭力，孤注一擲的感覺。我會不自量力的登上中級滑道的巔峰，眼前一覽無遺的雪景、山景，壯麗的令我心花怒放，卻又險峻得令我倒吸一口氣，怎麼辦？除了冒死滑下去，沒人能幫你。說冒死，並不太誇張，每年跌斷腿的不知凡幾。OK，來吧！專注的躍過雪丘，左右扭腰，變換重心，找適當的滑道，匍而又起，在不可想像的急速中，享受當下的欣快。每每，在山頂罵自己自作自受，所爲何來？滑到山下，又迫不急待地排上了登山纜車的隊伍。

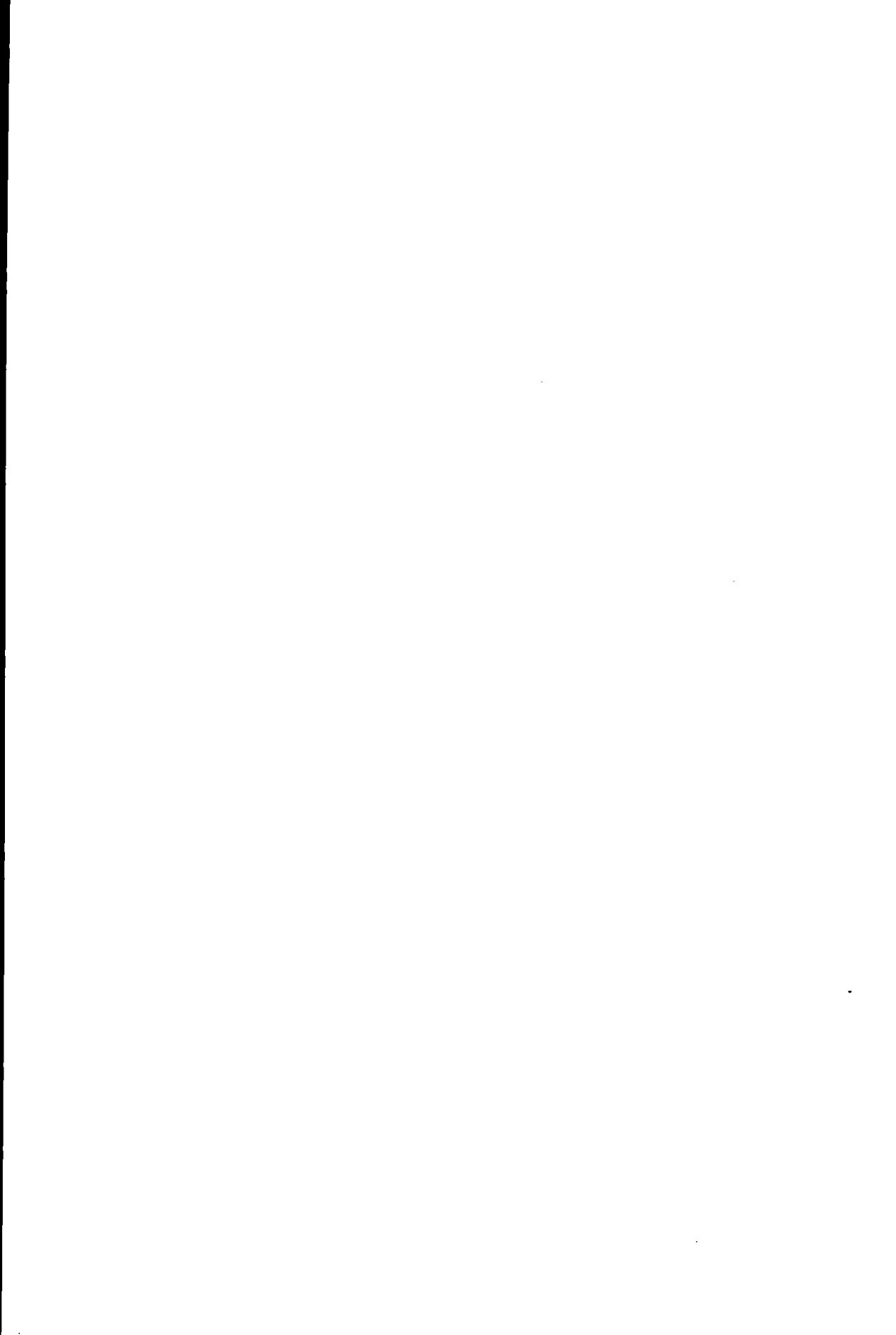
雖然我愛自然、愛星空、愛雪山、愛沙漠，幼年時因體弱多病，較少機會去接近自然。婚後，

另一半對自然完全沒興趣，我出遊的機會也就不多。近年來才有機會小小地遊山玩水，讚嘆自然的神奇。不過，艾克曼說得好，神奇就如雜草，你可在門前台階上瞥見，她說，冒險不是你得去尋覓才找得到的，而是你隨身攜帶的一種心情。我隱隱感覺，那豈非「赤子之心」？當我們放下身分、年齡、知識……和世俗的一切，以純然無知的心去感受一切，那才是一種「直接的知」。

我們既然生為有肉體的生物，感官之愉悅便是對生命充分體會、慶祝的一種方式，而非罪惡，必須加以摒棄。艾克曼以其極度敏銳和熱烈的心，教我們如何由肉體的感官經驗深入於超越的，也即是第六感的神祕經驗，那才是深戲的終極結果，不是有意的追求，卻是渾然天成地在一剎那間發生了！

艾克曼對於「深戲」的種種面向，深入其中三昧的體會和描述，令我深有所感的地方很多，無法也不必在此一一盡述。她文字的魅力，總讓人不時有驚艷的感覺。在第六章中，她描寫創造的心靈時，才明白她本質上是位詩人，難怪她的文字充滿詩意。惟有詩才可以以有喻無，脫離文字的局限，進入某一種深戲中，餘音嫋嫋……

（本文作者為新時代中心創辦人）



## 推薦序 深戲與淺戲

李宇宙

假如你是一個每天必須慢跑五千公尺方覺得渾身舒暢的人，除了健康需求的滿足外，是否還會到一種無以名狀的快感？尤其當折騰的心臟和窘迫的呼吸應和著拂臉微風的同時，會不會因為某種完成而獲致深深的喜悅？這就是黛安·艾克曼稱之為「深戲」的情感，不同於一般日常生活隨意的嬉戲。

許久以來，有機會上咖啡館時，我習慣點一種稱為奇立蒙札羅的咖啡。對於沒有特殊咖啡品味的我來說，這名字似乎帶來一點小小遊戲的快慰，只因爲它曾經和少年時代耽讀的小說有關。這小小的快慰和深戲有著極大的差別，前者好像少了一份堅持，後者顯然多了幾分肉體自虐的痛楚。

在海明威的短篇小說《雪山盟》裡，奇立蒙札羅覆雪的西峰頂處，有人發現一隻乾凍的豹屍，沒人能解釋，牠何以去到那稱為上帝屋宇的海拔高處。在作家的心目中，死亡的豹和雪山必然有著神秘的盟約，有某種曾經牽引牠步向存在世界的邊緣，而終於幻滅的召喚。作家和他的作品人物遠

赴非洲進行一場生命的豪賭；女人、狩獵、草原落日 and 環繞的禿鷹，也是一種神秘的召喚。遙遠的地方似乎有著豐饒而不可知的可能性，牽動體內隱密的深處，讓人們委身於這種驅策，無法抗拒地付諸行動，作極限的投入。這種投入能夠讓被禁錮的官能感覺釋放出來，獲得創造性的超驗和狂喜（ecstasy），也許還有心理治療的意義，作者藉邊沁的「深戲」一詞以名之，卻反轉功利主義原初負面的語義。相對於深戲，當然應該有一般隨性或即興遊戲，或可名之為淺戲。閱讀小說與詩歌後的懷想，從咖啡的品類記憶抓住年少歲月殘餘的激情，也許不過是一般日常生活中的淺戲而已，缺乏涉險和創作的昂奮和激情，只玩弄無關緊要的排列組合，卻也沒有太多的耽溺，可以隨意進出遊戲的場域。

讀過艾克曼《感官之旅》和《愛之旅》的讀者大概都領教過作者特異黏稠的官能詩學，閱讀之餘，難免也會因自己的平庸魯鈍而感慨係之。生命中的確充滿了政治、金錢、愛情、信仰，甚至心理治療等遊戲；不同的是，有人似乎能夠從中獲得某種淨化或超越，觸及某種所謂自我實現的真諦；但也有人因此沈淪、虛妄，以至於幻滅。作者定義中的深戲含有超越極限、涉險、試煉、從恍惚迷濛中創造與再生的可能。但是毀滅和再生之間的定奪何其困難，可以極端接近，甚至合為一體。我們如何分辨賭徒和艾佛勒斯峰登山者間的涉險究竟有何不同？使用迷幻藥過後的昂奮和創作者耽溺於文字修辭的狂喜差別何在？

在西方的生命哲學中，所有存在的騷動或性靈的覺醒都會歸結到宗教經驗上，深戲被比擬成爲



行動的冥想和感官的涅槃，而具有向上提昇和心理治療的寓意。作者因此肯定深戲的價值是集中注意力：超越自我的苦行、實踐完成自我控制、體現永恆、成就個體神聖性的行動。書中艾克曼曾引用英國精神分析師溫尼寇的敘述解讀，連同心理治療都是病者和分析師兩者重疊的遊戲界域。在溫尼寇「遊戲與真實」的分析中，個體的內在真實和外在生活兩者間，無論是斷裂或是關連，都必須有一個過渡的客體和潛在的發展空間（potential space）支應。就像孩子們每夜入睡時抓住不放的臭毛毯、中年人的咖啡品類，或是作家的單車自由行、極地之旅、創作行動，當然也包含精神官能症的反覆傾吐，和分析師的語言詮釋。不同的是，有些遊戲也許只是小小的迷戀或意淫，最多僅關係到生活的習癖和品味；另者則被賦予諸如虔敬、洗滌、救贖等崇高意涵，觸及存在的價值與意義問題。看來所謂遊戲是否為深戲，或者是否具備治療和提昇的意涵，端賴是否有形上學的成分。

本書其實就是艾克曼自身對「深戲」迷戀的主張和紀錄，她本人的自由車美學在各章節中隨處可見。讀者不難想像，一個兼具詩人、行星學會顧問、女性探險家等多重身份的文學教師，如何書寫她在駕駛高翼飛機、在海裡和鯨豚戲耍，以及暗夜觀看哈爾波普彗星的情懷。書的末章以〈彗星之夜〉結束，讓人聯想到，這是作者獻予沒來得及趕上二十一世紀的摯友卡爾薩根（《外太空智慧生命》、《預約新宇宙——為人類尋找新天地》作者，一九九九年去世）的書。一個設法到太空總署應徵作為第一位太空記者，志願參與國家精神衛生研究院進行「刺激追求」研究的女性，會如何和卡爾薩根相惜！西方當代的文化或科學工作者基本上都還懷抱幾分六〇年代浪漫的遺緒，如今幾年不