

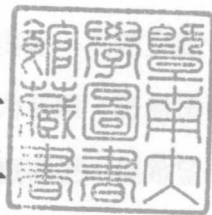
蘇東坡的

黃俊仁◎撰

創造力與靜坐

KJ25.6-44/
2015

蘇東坡的創造力與靜坐



英彥叢刊 ⑤1
黃俊仁 撰

天津出版社

國家圖書館出版品預行編目資料

蘇東坡的創造力與靜坐 / 黃俊仁撰. -- 初版.

-- 臺北市 : 文津, 2006 [民 95]

面 ; 公分. -- (英彥叢刊 ; 51)

參考書目:面

ISBN 978-957-668-802-7(平裝)

1. (宋)蘇軾 - 作品研究 2. 靜坐

845.16

95020197

碩士文庫·英彥叢刊

蘇東坡的創造力與靜坐

著 作者：黃 俊 仁

發 行者：邱 家 敬

出 版 者：文津出版社有限公司

地址：台北市 106 建國南路二段 294 巷 1 號

E-mail: twenchin@ms16.hinet.net

http://www.wenchin.com.tw

電 話：(02)23636464 傳 真：(02)23635439

郵政劃撥：00160840 (文津出版社帳戶)

登 記 證：行政院新聞局局版台業字第 5820 號

初版：2006 年 10 月一刷 ISBN 978-957-668-802-7

定價：新台幣 300 元

自序

個人喜愛研讀東坡的作品，大概是個性相近的原因，從過去到現在，東坡先生一直是我崇拜的對象，其在創作思維上往往跨越時空的限制，格律的藩籬，因此讓人耳目一新。每讀東坡詩文，讚嘆不已，總令人回味無窮，這不禁讓我產生疑問？到底東坡的創造力除了先天因素外，後天的學習因素有哪些？在進入中文所以後，發現東坡在文集裡提及靜坐方法及對其個人的療效，加上現代科學實證對於靜坐效能的研究，自然激發我研究東坡的創造力與靜坐的興趣，因此閱讀不少國內外相關的資料，想從中窺探其奧秘；只是文獻資料仍然有待新的發現，復因個人時間、才力有限，恐無法在短期內勝任此重大的工程，只是略見其梗概而已，但希望藉此拋磚引玉，吸引更多的學者一起來探討、研究。

本文之得以成篇，特別感謝指導教授文師幸福的多方啓迪，協助我構思寫作的架構，在寫作期間，使我不致在遭遇挫折之時，萌生輟筆的念頭。除外，研究所老師的啓蒙，父親、同事的期許，也在即將付梓之際，一併感謝。當然這只

蘇東坡的創造力與靜坐

是粗略的研究而已，學術長路剛剛跨出，疏漏之處在所難免，尙祈博雅君子、有識之士，不吝指正！感謝之至！

中華民國九十五年九月

黃 俊 仁

謹識於玄奘大學中文研究所

目 錄

第一章 緒論	1
第一節 研究動機與研究目的	1
一、研究動機	1
二、研究目的	3
第二節 研究範圍及其限制	4
第三節 名詞釋義	5
一、靜坐	5
二、創造力	6
第二章 靜坐概貌	15
第一節 靜坐之涵義	15
第二節 靜坐之流派	18
一、佛教的靜坐方法	18
二、道教的靜坐方法	19
三、儒家的靜坐方法	19
四、猶太教、天主教的靜坐方法	20
五、回教蘇菲派的靜坐方法	20
六、錫克教的靜坐方法	21
七、超覺靜坐 (Transcendental Meditation)	21
八、氣功靜坐	22
九、臨床式標準化靜坐	23
十、其他	23

II 蘇東坡的創造力與靜坐

第三節 靜坐的基本要件	24
一、調身	25
二、調息	32
三、調心	34
四、靜坐時的心理狀態	36
第四節 靜坐的效能	39
一、靜坐與腦波	39
二、靜坐與生理	42
三、靜坐與心理	50
四、靜坐與腦波及創造力之關係	60
第三章 蘇東坡與靜坐	71
第一節 蘇東坡靜坐史考	71
一、蘇東坡與佛教	71
二、蘇東坡與道教	94
第二節 靜坐對蘇東坡的影響	120
一、對生理的影響	120
二、對心理之影響	127
三、對創造力的影響	131
第四章 蘇東坡文學創造力理論	145
第一節 創作要素	145
一、想像	145
二、靈感	157
第二節 創作特色	165
一、獨創性	165
二、多重性	170

第五章	蘇東坡之文學表現技巧	177
第一節	辭貴達意	177
第二節	隨物賦形	191
第三節	形神兼備	205
第六章	蘇東坡文學創造力	221
第一節	多元性創造力	221
一、	散文	221
二、	詩	226
三、	詞	229
第二節	文學創造力新釋	233
一、	獨創性	234
二、	精密性	237
三、	冒險性	240
四、	好奇心	242
五、	想像力	245
第三節	與唐宋名家作品之比較	248
一、	散文	249
二、	詩	253
三、	詞	258
第七章	結論	265
附錄一、	蘇東坡像與玉印拓本	275
附錄二、	蘇東坡年譜	277
附錄三、	蘇東坡行蹤示意圖	295
參考文獻		297

第一章 緒論

第一節 研究動機與研究目的

一、研究動機

歷代文人，失意窮困者多，如屈原、韓愈、杜甫……，東坡則是北宋落魄文人代表之一。他的仕途大起大落，生活動盪，一生少有安寧、平靜的日子。他將各個歷程以不同的方式抒發情感，內容豐富、範圍廣泛，深入的反映北宋中期的社會百態；他的文體千變萬化，說理透徹，結構嚴密，形式不拘一格，意到筆隨。任何題材，都能以多樣化的手法擺脫成規，賦予新意。其卓越的創造才能，無論在廣度和深度，都遠遠超越古人。南宋劉辰翁評東坡：「詞至東坡，傾盪磊落，如詩，如文，如天地奇觀。」¹，

可知東坡文章頗具創意。又王鵬運云：

唯蘇文忠之清雄，實乎軼塵絕跡，令人無從步趨。蓋霄壤相懸，寧止才華而已。其性情，其學問，其襟抱，舉非恆流所能夢見。詞家蘇辛並稱，其實辛猶人境也，蘇其殆仙乎？²

1 劉辰翁，《須溪集》卷6，台北：新文豐出版社，1989年。

2 龍沐勛，《東坡樂府箋》，附〈東坡詞評〉引，台北：華正書局，

更說明了蘇東坡的作品，風格獨創，非常人能及。

東坡在遭受譴貶的日子裡，是如何排遣心中的憂憤、孤寂以維持身心的健康？一生顛沛流離，卻能隨遇而安，樂天知命，置窮達、生死於度外，成為中國文學史罕見的「樂觀天才」³，他是如何培養出曠達、豪放的人生觀，創造出絕世的文學作品？正是本文研究的課題。

影響創造力的因素包羅萬象，東坡在文學領域上表現出優異的創造力，除了天賦及後天的勤學外，筆者臆測可能與他日常休閒活動有某種關聯性。北宋中期，特別從真宗（大中祥符五年至八年：公元一〇一二～一〇一五年）至徽宗（政和六年至八年：公元一一一六～一一一八年）⁴兩位皇帝在位時崇道的多種措施，因而奠定「崇道」之風氣，間接也興起靜坐之風，而這個趨勢對當時的文人學士產生重大的影響，

1980年2月，頁9。

3 林語堂，《蘇東坡傳》，台北：風雲時代出版股份有限公司，1993年5月出版，頁6。

4 《宋史·禮志》：「帝於大中祥符五年十月，語輔臣曰：『朕夢先詳神人傳玉皇之命云：先令汝趙某授汝天書，令再見汝，如唐朝恭奉玄元皇帝。翌日，復夢神人傳天尊言：吾坐西……。皇帝善為撫育蒼生，無怠前志。及離座，乘雲而去。』……八年正月朔，駕詣玉清昭應宮奉表奏告，上玉皇大帝聖號曰太上開天執符御曆含真體道玉皇大天帝。」（志第五十七，禮七），頁二五四一～二五四二。又曰：「徽宗政和六年九月朔，復奉玉冊，玉寶，上玉第尊號曰太上開天執符御曆含真體道昊天玉皇上帝，概以論者析玉皇大天帝、昊天上帝言之，不能致一故也。……」真宗至徽宗期間，在全國廣設祠祿、館之官，大抵為佚老優賢，中有內外之別，見《宋史·禮志》第123〈宮觀〉，頁8080-8082。

當然東坡亦深受其影響。從時代的背景及其文章，筆者認為靜坐是東坡經常從事的休閒活動。因此，不禁地想從平凡的一面了解其不平凡的表現，而「靜坐」到底有什麼樣的效能？對東坡又產生了什麼樣的影響？東坡在文學能留下千古傳誦的好文章是否與靜坐有關？值得作更進一步的探討。

筆者喜研讀東坡之作品，偶然發現其文章有諸多充滿佛道的思想，述及靜坐也不少，諸如在杭州時期的作品：

終朝危坐學僧趺，閉門不出閑履屨。下視官爵如泥淤，嗟我何為久踟躕。歲月豈肯與汝居，僕夫起餐秣吾駒。⁵

使吾人聯想這是否與其獨特的創造力有關？加上個人閒暇之餘喜歡參訪佛寺，以紓解工作壓力，藉此沉澱紛擾的思緒，尤其在寒暑假常與內人前往佛寺參禪打七，返回工作後，身體倦怠頓時消失，思緒變得明朗清晰。當工作遭逢瓶頸，也常在靜坐中靈光乍現，迎刃而解。靜坐是否與創造力有關聯，引發筆者探究的興趣。

二、研究目的

本書希望以東坡的靜坐事實為依據，從現代的科學實證中去探討靜坐對東坡身、心理及文學創造力的影響或關係，並藉由欣賞東坡的文學創作，研究其創造力的來源所在及表

5 《蘇東坡詩集》卷4，〈將往終南和子由見寄〉，頁180。

現技巧。冀望吾輩經由此研究提升自身的創造力、了解靜坐的效能及對創造力的幫助。有創造力的人，才能在競爭的社會中生存，但競爭的社會卻帶來人類身、心的疾病及壓力，因此如何找尋一種既可維持身體的健康又可以紓解心理壓力的休閒活動就成爲人類追求的目標，本書或許能提供一條可行的途徑。

第二節 研究範圍及其限制

東坡在四十多年的創作生涯中，留下了二千七百多首詩，自成一家；寫了三百多首的詞，開創了詞的新風格；做出四千二百多篇的散文作品，被譽爲唐宋八大家之一。

東坡爲人曠達，處處關心民瘼，創作時則隨性而發，直接呈現自己的心靈世界。他擷取社會性與平民化的題材抒發觀點，因此作品除了自身生命的躍動，能詳觀天下萬物，體悟人間萬事，所以作品真情流露。關於東坡作品的論述，著作無數，大多集中在思想方面。東坡對佛道有很深的涉獵，這是人盡皆知，這方面的研究作品也不少，但缺乏從靜坐探究其對東坡身心及創造力的影響。以故本書側重以現代的科學實證靜坐的效能，試圖對東坡創造力詳細探討。

爲了達到研究目的，筆者開始閱讀相關的著作。如南懷瑾選集，釋證嚴的《禪》、《禪的體驗》、《禪與悟》、《坐禪的功能》，蔣維喬《因是子靜坐法》，鈴木大拙與佛洛姆《心理

分析與禪》，華梵大學工業管理學系《禪與管理學術研討會論文輯》第二屆至五屆，鄭石岩的《覺·教導的智慧》、《禪悟與現實》以了解靜坐的功效；王水照、朱剛的《蘇軾評論》，曾棗莊的《蘇詩彙評》及《蘇詞彙評》，郭有遙的《創造性的問題解決》，崔在赫的《蘇軾文藝理論與研究》，胡錦蕉《靜坐訓練對國小學生資優兒童創造力、注意力、自我概念之影響》，周美麗的《靜坐對國小學童創造力與情緒智力之影響》……過程所引原文，又旁證分別以清王文誥、馮應榴輯注的《蘇軾詩集》和孔凡禮點校的《蘇軾文集》為依據。因此為跨領域的議題，相關文獻資料有待開發，復因個人時間、才力有限，恐無法在短期間完成，只是略述其梗概，期能拋磚引玉，促使更多對這方面有興趣的研究者加入行列，做更深入的探討。

第三節 名詞釋義

這一節就本研究所涉及之兩個重要名詞—靜坐、創造力加以界定：

一、靜坐

「靜坐」是指身心在完全放鬆的情形之下，個人將注意力從周圍紛擾的環境中收斂回來；在無所思、無所欲、無所

懼的心態之下，使意識活動臻於忘我與無我的境界⁶。

二、創造力

創造力 (creativity) 一辭源於拉丁語，create 是使之存在 (to bring into being)，亦即創造、創建、生產、造就。創造是一個非常複雜且頗具爭議性的概念，由於研究者觀點分歧、著重面不同，判別標準不一，致其定義，眾說紛紜。但大體而言，創造力均以創造者個人的特質、創造的產品、創造產品的過程及創造的環境因素等四方面去探討。下述即針對國內外學者對創造力的定義，做簡略的介紹：

認為創造力是一種過程，是個人特質的表現有賈馥茗，賈氏認為創造為利用思考的能力，經過探索的歷程，藉敏覺、流暢與變通的特質，做出新穎與獨特的表現⁷。

郭有遜、韋氏字典 (Webster Dictionary) 及張氏心理辭典則從創造為創造產品和創造產品的過程來說明創造力。郭氏說：創造是個體將一種或多種心智運用到內外之材料，藉此產生某種獨特且具人生或文化價值的事物，從心智運用到事物的產生，需要準備、驗證、創作、發表等過程⁸。韋氏字典以形容詞和名詞分別解釋：創造當形容詞用時解釋是有能力去創新，如工商新產品，想像力的表達或展現或藝術才

6 張春興，《張氏心理學》，台北，東華出版社，2000年，頁399。

7 黃天枝，《高工建築科學生專業創造能力素養及其相關因素之研究》，國立台灣師範大學工業研究所碩士論文，1999年。

8 郭有遜，《創造性的問題解決法》，台北，心理出版社，2000年。

華的創作，是對想像力或發明才能的一種刺激結果；當名詞用時，是創造的能力，才藝智力的開發，如：

- (一) 創造 (creating) 或是有能力去創造 (able to create)。
- (二) 產生 (productive)，乃是未曾之意，是新的意思。
- (三) 具有或是表現出來的想像力和藝術，或者是有發明的才能。
- (四) 有刺激想像力和發明的原動力。⁹

張氏心理辭典認為創造力是指：

- (一) 在問題情境中超越既有經驗、突破習慣限制，形成嶄新觀念的心理歷程。
- (二) 指不受成規限制而能靈活運用經驗。
- (三) 解決問題的超常能力。¹⁰

Williams 站在創造者個人的特質來說明創造力，他分二方面來解釋創造力。一、從認知面而言：創造力是流暢、變通、獨創和精密思考的展現；二、從情意面來說：創造力是一種好奇心、冒險性、挑戰性和想像力的表達¹¹，其細項的界定如後表。

綜合上述定義，筆者認為創造力是一種心理歷程反應的能力，由內外需求刺激的激發，經時間持續醞釀，使個體產生前所未有的獨特且具有價值的能力。

9 李德高，《創造心理學》，台北，五南圖書公司，1990年，頁3。

10 《張氏心理學》，張春興，台北，東華出版社，2000年，頁167-168。

11 林幸台、王木榮，《威廉斯創造力測驗》指導手冊，心理出版社，1999年。

表一 創造力（認知與情意面）行為的意義界定

行	為	意	義
認知 （智能） 方面	1. 流暢性思考 （想起最多的.....）	1. 量的擴充 2. 思路的流暢 3. 相關反應的多寡	
	2. 變通性思考 （採取不同途徑）	1. 各種反應的多樣性 2. 轉移類別的能力 3. 迂迴變化的思路	
	3. 獨創性思考 （新奇獨特的思考）	1. 不尋常的反應 2. 聰慧的反應 3. 出現不同凡響的結果	
	4. 精密性思考 （附加.....）	1. 修飾所提出的意見 2. 擴展簡單的意念使其更趨完美 3. 引申事物或看法	
情意 （感受） 方面	1. 冒險性 （有勇氣.....）	1. 勇於面對失敗或批評 2. 敢加於猜測 3. 在缺乏結構的情境中完成任務 4. 為自己的意念辯護	
	2. 好奇心 （樂於.....）	1. 富有追根究底的精神 2. 隨意玩弄意念 3. 樂於接受撲朔迷離的情境 4. 肯深入探索事物的奧妙 5. 把握特定的徵兆觀察其結果	
	3. 想像力 （富於.....）	1. 視覺化並建立心象 2. 想像從未發生過的事 3. 直覺地感受 4. 超越感官及現實的界線	
	4. 挑戰性 （能面對挑戰）	1. 尋求更多的可能性 2. 洞悉現實與理想間的差距 3. 自雜亂中理出頭緒 4. 深究複雜的問題或意念	

每一個人不論是上智、中庸或下愚皆具有其獨特性，但是具有創造力的人，在智能及才藝方面顯然與一般人有所不同，其人格特質如下：

（一）本性地喜歡創造

具有創造力的人，內在有一份動力和熱忱的力量驅使其展示個人的才能（不是炫耀），並會全心全意的為理想、工作、計劃付出，其奉獻的精神帶領他們進入成功之境界，由於達成了願望，常洋溢著喜樂的感覺。

（二）興趣的驅使

對人、事、物有興趣，而其見解具有發展性與獨特性。

（三）觀察力敏銳

對任何事會主動關心且細心的去分析，對一般人認為困難的事情會全心投入，以了解問題之癥結，尋求解決的方法。

（四）對事物的結果喜歡求證

他們常設法對某些事物加以求證或是改善，這樣的動機也許只是為好玩，同時他們也樂意接受問題的挑戰，很少因問題的困難產生挫敗感。

（五）主意多而新奇

常常為了探討或是解決問題而有一些新點子，他們的思路流暢而且具有適應力，可由一個想法轉移到另一個想法，以便快速合理解決更多的問題。對於錯綜複雜的問題可從多角度去分析，去推敲，去評量。「假設」、「如果」、「或許」等辭句常是他們日常用語，例如：「假設更換一個方法去