



選擇與放下

生命的審美歷練

文、圖／鄭芳和

美國著名詩人佛洛斯特（Robert Frost）在〈未曾選擇的那條路（The Road Not Taken）〉最後幾行詩寫著：「林中有兩條岔路，而我 / 選擇了一條人跡罕至的路 / 使得一切因此而不同。（Two roads diverged in a wood, and I / I took the one less traveled by, And that has made all the difference.）」。

生命是一連串的選擇與放下，猶如人世間的路阡陌縱橫，當面對岔路時，往往一時無法選擇，若是能以觀照的態度，聽聽內在的呼喚，或許答案會突然從心中浮現，就隨順自然，跟著那條生命之流，那時的選擇有可能會接近你想要走的那條路。有時直覺的一念之間，也會改變一個人的一生。

人生中該選擇甚麼？又將如何選擇？能做選擇的人唯有自己。生命是一場創造性的冒險遊戲，也是一段審美的歷練，你會選擇充滿創造力，有如藝術家一般，抑或選擇充滿破壞力的搞破壞者？你真正想選擇的，永遠藏在你內心的深處，由外轉向內，那兒將有一盞光迎向你，讓生命的選擇盈滿不完美中的完美，你相信嗎？

“ 釋迦出山，放下苦行 ”

釋迦牟尼佛（Gautama Buddha）出家前是享盡榮華富貴的悉達多（Siddhattha）太子，而他究竟要順理成章地成為主掌大帝國的聖王，或是成為了悟解脫之道的僧

人？這是生命的一個重大抉擇。然而悉達多太子選擇出家為沙門，他在雪山苦修六年，發現嚴苛的苦行無助於解脫，且身體又瀕臨衰竭，他是否該繼續苦修，或放下執念？最後他斷然決定捨棄苦行之路，從森林中下山，接受牧羊女以乳糜供養後，前往尼連禪河（Nerañjar）畔，在菩提樹下悟得解脫之道。

前輩雕塑家黃土水的〈釋迦出山〉雕塑，是他以宋代梁楷的〈釋迦出山圖〉為本，再融入自己的雕塑創思，釋迦雙手虔誠合十，低肩垂目，而雙肩緊蹙的苦思冥想，蘊含人間生命情態，是釋迦成道前的關鍵容顏。釋迦雙手穩穩合掌與雙腳赤足外張，構成動靜的肢體變化；袈裟披裹右袒的身體，線條簡明，皺褶富於垂墜的律動感。原作為木雕，民國 16 年安座於萬華龍山寺，卻毀於二次世界大戰，後由石膏翻製成銅。

釋迦出山的意義，是他決定放下苦行，邁向另一條無上解脫的智慧抉擇。若當時他仍繼續苦修，不知是否有悟道的一天？而身體是我們在世的殿堂，身體若不堪或不存，又將如何追求解脫之道？人生是一齣戲，我們每個人都是自己的導演—自編，自導，自演—而每個選擇，都是一個放下，一個提取，端看我們如何演出。

“ 自我覺察後的蟬蛹蛻變 ”

一位已去世的畫家嚴明惠，她生前曾



奚淞《白描觀音》西元 2000 年水墨

告訴我，她與丈夫離婚這件事令她好生後悔，她覺得如果當初能多一點包容，多一分愛，就沒那麼多怨憎，就不會那麼執著非離婚不可。

而她前夫是藝術界的一位才子，又頗有思想見地，兩人育有一子。日後潛心向佛的她，以佛像為創作母體，融入女性一

生的傷痛記憶，不管是筆筆不苟的油畫彩繪，或稜角清晰的陶瓷刻繪，在在都是她心境沉澱而出的生命感悟。

她曾送我一尊圓形陶罐，畫中女人手舞足蹈，裸身悠游水中，與魚兒共生，想必她已能觀照自身的情感、心情。她不斷以圖象的創造性想像，注解她有如蟬蛹蛻

殼的新生，她已形塑出自己別具一格，獨具自傳性的藝術風采。

也許她當時的捨下婚姻，並不一定是真正的放下，她只是想選擇做自己。在歲月河流的淘洗中，情感從迷離中愈見清堅，雖然總是真相發現時，傷害已經鑄成，但仍不失是一種自我覺察的過程。

“ 生滅變化中的恩寵與慈悲 ”

謙稱自己是「手藝人」的奚淞，在母親病重住院時，為安慰癱瘓在床的她，開始抄寫心經，畫觀音，並把觀音畫張貼在白牆上，希望帶給母親一點「家」的味道。奚淞說：「我不斷地用毛筆抄《心經》、畫白描觀音，與其說是為母親祈福，不若說是為平定自己易慌亂並陷於憂鬱的心。」。

而母親過世後，奚淞仍繼續抄經與白描觀音，持續好幾年。他總是最樸實的鐵線描，一筆一畫地描繪觀音；又以虔敬之心，筆筆不苟地書寫《心經》。那幅〈白描觀音及心經〉，度一切苦厄的觀音，俯首慈眉禪定於畫中央，淨瓶隨侍在側，慈悲自在的容顏與背後的《心經》書法，化為圓滿的光環。樸素無華的白描觀音，烙入我心裡，湧生無限的寧靜。

對於生命中的因緣聚合，年少輕狂，中年學佛的畫家奚淞說得好：「在一切因緣的生滅變化之中，親人之死原是一種恩



黃土水 《釋迦出山》石膏原模 113X38X38 公分



劉其偉《薄暮的呼聲(婆憂鳥)》西元1970年水彩 53.3X38.1公分

寵和慈悲示現，使人能有機會痛切的直視無常本質，並從中漸漸得到對生命疑慮的釋然解脫罷。」。

而我，每每念及我母親在這一世短暫又悲涼的20多年青春生命，卻在世間留下莫大的遺憾，也許這是她生命中的功課，也是留給我對當下生命如實存在的感恩、

珍惜，及覺知生命本質無常的寶貴一課，那也是我在逐漸放下之後才學會的一點體悟。

“

”

生命之重，舉重若輕地放下

我們如芥子般渺小的生命，能繼續存活於天地之間，尤其在全球災難肆虐之際，真是「此身難得」。而人生，難就難在放下。探險於天地間的畫家劉其偉，一生最膾炙人口的作品，是一幅名為〈薄暮的呼聲〉的畫，那僅是一隻紅黑相間，色彩對比的橢圓形小鳥，佇立在黃棕色的氛圍中。象徵簡潔、有機的造形，卻藏著一段淒美的祖孫情。

劉其偉把幼時祖母告訴他的故事，轉化為視覺圖象：從前有一戶窮苦人家，端午節時無錢包粽子，祖母便以土包一顆小粽子給孫子玩，天真的孫子卻吞下肚，從此天人永別。孫子知道他的離去令婆婆(祖母)十分哀痛，便化為小鳥，在黃昏時呼叫：「婆婆不要憂傷！婆婆不要憂傷！」，在聲聲呼喚中，也正是劉其偉自呱呱落地之後，母親旋即去世，他思念自小養育他的祖母的孺慕之情。

劉其偉通過藝術創作超越了生命中的不幸，也昇華了心中的哀痛。一張浪漫色調的畫，簡約的圖象，把劉其偉的生命之重，舉重若輕地放下了。



陳其寬《如意》西元 2003 年水墨 32X34 公分陳其寬老師贈送筆者的全家如意圖

一位禪師曾經告訴我：「我為三千多位臨終者誦經，發現每個人死前最大的問題是放不下。」。的確，也許是累世累劫的纏縛，在親情、友情、愛情、財富、名望、權力等等情感與欲望的糾葛中，如何放得下？

“ 國家文藝獎得主的靈魂之聲 ”

一位精研新時代思潮的身心靈老師，曾經為我做過前世今生的催眠，讓我更透

視自己的內在生命狀態，也幫我進行「生命藍圖」的心靈探索與療癒，開啓我能時時保持覺知，適才適性地開展自己，演好自己的前世今生。

不可思議的是，這位身心靈簡老師正逐一為我打開生命的卦象時，就在最後倒數第三卦，簡老師忽然問我，你的生命中是不是有位陳其寬，這一卦是他在說話，他說：「很多東西不能只用眼睛看，只看表象。」，又說：「你要真實」，當下我

聽得毛骨聳然，因為簡老師對藝術界並不熟稔，就能直呼國家文化藝術獎的建築師／畫家陳其寬的姓名，而寫過兩本陳其寬傳記的我，更不知陳其寬為何走進我的生命藍圖？

翌日我與簡老師兩人在埔心農場，我好奇地追問她，昨天陳其寬想進一步告訴我什麼事？她閉起雙眼接收訊息，斷斷續續地說：「作品上的留白，不是白，是具有無限的想像空間，蘊藏著無限的契機，不是只有圖象所勾勒的意象……。他這一生要表現的是藝術的精神層面的偉大性，那個更高的境界，而不只是藝術本身。」，又說：「陳其寬他這一生很真實地表達自己，沒偽裝，沒強求，只是他有一些遺憾，他沒有把那個像三角形的建築的美，真實地表達出來，他沒有機會談它，看來那個美還留在他心裡。他想談他還沒有談到的部分……。他心裡有很多刺，是別人對他的否定，令他心裏有些不舒服，主要是他不被了解。……他與宇宙的連結很深，他是從宇宙來窺看他自己，他有很寬闊的意境。他還在畫，他還處在美的情境中，在美的狀態中。」。這是西元 2009 年 6 月 10 日、11 日，我整理簡老師的錄音紀錄的部分摘要。

真令我難以置信的是，在「空間·造境·陳其寬」的傳記裡，我已經把陳老師

許多未公諸於世的東海大學路思義教堂的資料寫在書中，也附了他的設計稿、模型圖及幾十張他拍攝的工程進行圖，希望還原歷史真相，讓世人了解路思義教堂是他嘔心瀝血的創作，而非如外界所傳的是鼎鼎有名的華裔建築師貝聿銘所設計。而在第二本深度傳記《一泉活水—陳其寬》中，我更是把他與貝聿銘的路思義教堂世紀之謎詳列在第一章「路思義教堂之役」。沒想到陳其寬在天上，他的靈魂仍為此事耿耿於懷，只因當年他在世時沒把握時機，當下好好把設計路思義教堂的來龍去脈交待清楚，而讓貝聿銘認定教堂是他的作品，而非陳其寬所作，那真是他一生的憾事。

而陳其寬晚年的許多水墨畫，似乎畫出宇宙渾沌初開的太虛幻境，有時是日月星辰上下並置的星象山水，有時是曲折蜿蜒的長河，流蕩著雲氣，或旋轉的山河大地，我直覺以為他是凌虛御空，從外太空鳥瞰地球的山山水水，開創出前無古人的畫風。

例如陳其寬的〈趕集〉（西元 1994 年），一波波湧動的白雲，穿梭群峰，群山擁抱蜿蜒的大河，圍繞出畫中央來自四方，不捨晝夜的趕集人群、屋舍與舟楫。畫家的眼，如乘坐太空船，鳥瞰地球千山萬水，前山、後山、前村、後村、前彎、後彎，歷歷如繪，甚至 180 度的對置，日



奚淞 《在菩提樹下一燕子與修行人》 西元 2000 年木刻版畫 36.5X30 公分

月運行不已。陳其寬的畫已非一般肉眼所見的視覺經驗，是加上他個人神遊自然山川的靈視之眼的宇宙山水畫。

記得有一年的 8 月 8 日，我訪談陳其寬，在他家與他倆夫婦從中餐聊到晚餐，我脫口而出祝他「爸爸節快樂！」，剎時間我彷彿成為他家的子女，因為他們的孩子皆在海外。是否是如此的因緣，陳其寬走入我的生命藍圖。

我虔誠地為陳其寬祈禱，祈求他能放下過去的糾葛，讓一切善了，靈魂安歇。

感謝陳其寬傳給我訊息，喚醒我與他的連結，他老人家在世時，他讓我有如身歷其境地去感受他的一生，完成傳記寫作。而透過這次神奇的體驗，他彷彿要告訴我，希望我在人生的舞台上，若遇到不如意的事，必須當下說清楚，講明白，以免日後造成一生的遺憾。這是他留給我最好的禮物，也讓我覺察要與過去種種的放不下和解，放下內心的執著，希望了無遺憾地安度今生。

“小說家之死，是美的更上一層樓嗎？”

那一年初秋，我從日本箱根（はこねまち）前往山梨縣（やまなしけん）的山中湖，想一睹富士山之美，卻因當日雲層太厚，無緣一窺她的真面貌。我隨興漫步在湖邊，不知不覺走進一片林木蒼鬱的森林。我沿著林中小徑正迷走於清脆的野鳥聲中，眼前赫然出現一座建築，上面寫著「三島由紀夫文學館（Mishima Yukio Literary Museum）」，真是意外地驚喜，讓我與這位日本戰後大文豪的紀念館相遇。

我滿心歡喜買票入館，目光巡梭著三島由紀夫（みしまゆきお）的張張手稿與繪畫作品，及諸多裱框的海報、照片，與立在架上一本本的《金閣寺（きんかくじ）》、《假面的告白（かめんのこくはく）》、《潮騷（しおさい）》、《豐饒之海（ほうじょうのうみ）》等等多部著名小說，又慢慢瀏覽他的藏書。在看完他的紀錄片後，我在館中來回踱步，對他這般壯麗的生命，卻悲壯地走了，湧生無限的不捨，不知他與塵世的這段因緣是否有憾？

出生於日本貴族家庭的三島由紀夫，西元 1970 年 11 月 25 日在他結束生命前，他在日本自衛隊總監部發表慷慨激昂的演講，極力呼籲自衛隊要自己站起來，保衛

天皇和日本的傳統。他滿腔熱情的講演，強烈流露出對日本二戰後，主權受到美國牽制的極端不滿，演說完畢他隨後以日本武士道的儀式切腹，得年僅 45 歲。

這位三度入圍諾貝爾文學獎的日本小說家、劇作家之死，卻大大震懾了與他亦師亦友曾獲得諾貝爾文學獎的川端康成（かわばたやすなり），一年多後，川端康成也自殺了。兩位文壇巨星先後殞落，似乎都是為了一個人，三島由紀夫為了天皇，而川端康成則為了他的知己—三島由紀夫？！

那種超越生命的執著，究竟是放下了，看透了，還是看不透？大文豪之死或是為了日本的大和魂，遭受異文化的無端蹂躪，而選擇以殘酷又具尊嚴的浪漫之死，揭穿民主體制的假面！？他以燃燒生命的悲愴，維持著貴族美學的高度。三島由紀夫活得聲嘶力竭的慙懣，令人喟歎。

只是在文學的高峰上，當美欲更上一層樓時，是否唯有死亡，才是唯一的醒轉？觀看古今多少英雄豪傑，生命的遽逝令人不捨，然而當他們選擇放手時，那悲劇英雄的姿態又叫人十分動容。

“藝術的轉捩點在不斷捨下”

同是日本人的藝術家奈良美智（ならよしとも），如果不是敢於放下一切，把

學費拿去當旅費，在 20 歲那年出走到歐洲十幾個國家自助旅行，既拓展藝術視野，也一頭栽入搖滾音樂，就不會有他 24 歲的二度出走，甚至 29 歲時在愛知縣立藝術大學研究所畢業後三度出走，選擇進入德國杜塞朵夫藝術學院 (Kunstakademie Düsseldorf) 深造，在那裡終於尋繹出日後奠定他一生藝術轉捩點的繪畫風格。

生命對奈良美智而言是一
次次地選擇，一次次地放下。

而對臺灣現代攝影先驅的柯錫杰而言，又何嘗不是呢？年輕時他勇於放下工作赴日本研讀攝影，返台後已成為知名的攝影家；他又放下，去美國闖天下，當他好不容易在紐約的商業攝影闖出一片天地；他卻毅然賣掉工作室，開著一部二手車單闖非洲，以他的野性氣概與孤獨心境，拍出一系列獨一無二的「心象」攝影。許多藝術家的生命總是在不斷地捨下後，回歸原點再出發；當再出發時，彷彿意識已進化，生命風光也截然不同。

“ 瀝盡半生絢麗後的悲欣交集 ”

民國時期的李叔同，出家後的弘一法師，他的書法全然貼合他的生命情調。李

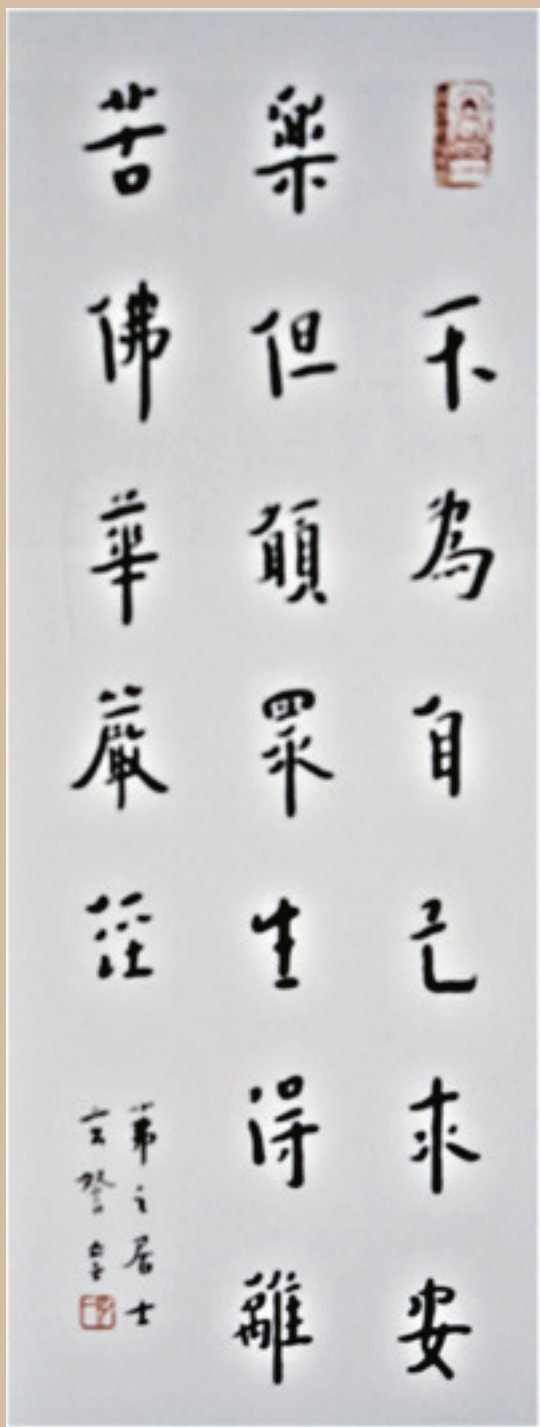


筆者攝於三島由紀夫文學館前 西元 2016 年

叔同從一位反串小仲馬《茶花女》劇中女主角的「春柳劇社」演員，到一位引進西洋藝術於中國的藝術家，是結合油畫、書法、金石、戲劇、音樂於一身的藝術才子，也是美術教育家。

39 歲李叔同毅然皈依佛門，過著一領納衣，一雙破鞋的苦行僧生活。出家前他寫給日本妻子的訣別信上寫著：「做這樣的決定，非我寡情薄義，為了那更永遠，更艱難的佛道歷程，我必須放下一切。我放下了你，也放下了在世間累積的聲名與財富，這些都是過眼雲煙，不值得留戀的。我們要建立的是未來光華的佛國，在西天無極樂土上，我們再相逢吧！」。

出生於官宦富商之家的李叔同（西元

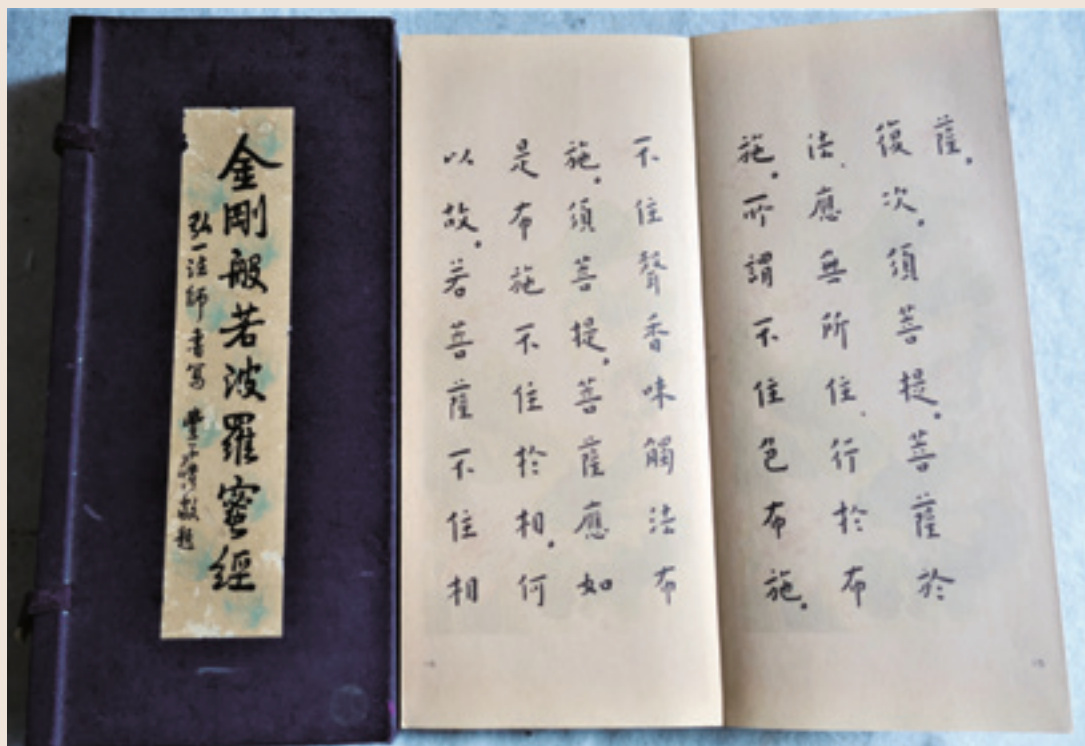


弘一法師《偈語》書法

1880年 - 西元1942年），一句「放下」是他瀝盡半生絢麗之後的放下。從出家到圓寂的24年中，他潛心修行，唯一沒捨下的是書法，然而他的字已不是早年學張猛龍碑時，那種氣勢雄健，筆力遒勁，字字凝斂的魏碑架勢。晚年的書法，全然脫去框架，沒有圭角稜線，不疾不徐的行筆，字字如一，筆筆空朗，心靜無波無動，筆筆都是「定」的功夫，一如他的淡然。他完成自己的一番境界，稚若童子般的樸實無華，無雕鑿純任本真的書法，正是他「以出世的精神，做入世的事情，以書傳道，廣結善緣。」的方便法門。

誦念弘一法師廣為風行，流布至今的《金剛經》，筆畫之間，平淡、簡潔，不現才華，也令我心平氣和，妄念不興。弘一法師臨終時，最後的遺墨是〈悲欣交集〉，悲的是與現實世界訣別，無法再弘法，利益眾生；欣喜的是超脫一切，往生西方淨土世界。悲欣本是生命的本質，他這一生花開與花落，提起與放下，一切隨緣，無有牽掛，一如他最後的句子—華枝春滿，天心月圓—由風流名士到一代高僧，生命的豐富厚度，終於涅槃歸零，圓滿豐盛，弘一法師活出生命的一種典型。

弘一法師最為人傳唱不歇的是〈送別〉，這首歌寫於民國4年，他未出家前任教於杭州第一師範學校的歌曲，已直道「悲欣交集」的生命本質，動人淒美的旋



《天心月圓》弘一法師 浙江出版社 西元 1998 年

律，流淌長亭敘酒，古道相送，楊柳依依，遠山夕陽的山水畫境中。美麗的欣喜相逢，終須自茲揮手道別，人生就在一次次的悲欣交集中，體悟悲喜的生命滋味。

他既以歌詞鋪陳出浪漫如畫的意境，同時也蘊含著聚散離合的生命哲思。多情的李叔同，在生命轉折點上，才能無情的放下，成為以戒為師的弘一法師。

阿根廷著名魔幻寫實大家波赫士 (Jorge Luis Borges)，晚年感嘆他行將朽木，他曾在作品中寫道：「如果人生可以重來，我會試著多犯點錯，我會承擔更多的風險。」，的確，人生如果可以重來，

我們的選擇一定大大不同於先前，人生的境遇也將有所不同。神話學家約瑟夫·坎貝爾 (Joseph Campbell) 認為，人們必須願意擺脫計畫好的人生，才能擁有等待我們的人生。我們此生就是一場靈魂的冒險，每個人都在經歷英雄式的自己，累積智慧，不斷選擇，不斷放下，一路捨去，直到死生如一的一天。☉

參考書目

《天心月圓》弘一法師 浙江出版社 西元 1998 年