

創意跟佛法有關係嗎？創意是將「心」中的想法表達出來，而佛法本來就是關於「心」的變化，兩者之間有著微妙的關係；佛法讓人洞悉內心的想法，讓人更容易將想法表達，這不就是創意嗎？

創意，也不是創作者所獨享，人人都需要創意，就像佛法無所不在，當然也關心如何激發出創意，甚至活出創意，讓生活不再一成不變，生命更加地豐富。

可是現實中，反觀人的心總是散亂的，常常被外在環境或事情干擾；我們的觀察力也不敏銳，對周遭的一切「習以為常」，更遑論去聽聽自己內心的聲音。此時，如果能藉助佛法、禪修的好方法，讓心沉靜下來，會發現問題，進而尋求到答案。

聖嚴法師在《禪與科學》提到，因為人們在參加密集的禪修，透過打坐冥思，心境有了變化，再去觀察四周環境，一花一葉，一草一木，一沙一石……，都顯得生機無窮，發現自己以前從未看到的美，落實在藝術上，就成了創意的展現，藝術可說是禪的副產品。

而知名導演賴聲川更現身說法，他因幾年前到印度菩提迦葉旅行，在佛陀證悟的地方參與了佛教法會，沉浸在當地佛法的氛圍裡，而啟發了他對於創意的不同看法。他提到，早已有些東西在心裡，透過到聖地感染佛法氛圍，有了一些關於創意的想法，甚至出書與人分享佛法對於創意產生過程的助益。

還有相聲表演者馮翊綱、傳記作家潘?、航太科學教授鄭育能、企業家施振榮都從佛法中受益，擷取出創意，以不同的方式呈現在世人眼前；他們的成就在在向人們證明，佛法蘊含了激發、執行創意的潛能。

其實佛法的思想觀念、禪修方法、強調往內心深掘修行的方式，原本就與創作者於創作過程中所呈現的精神與心靈狀態相互呼應，寬謙法師便從他父親楊英風身上，深刻感受到佛法帶給父親的影響力，佛法成了源源不絕的創作靈感。

創作與創意的發想和執行，不只是牽涉到各領域的專業技巧，它同時也是一個「修心」、「修行」的過程，此外，創意也需要創作者具備豐沛的生命力，這些其實都可以從佛法中找到力量。

佛法為什麼會對於獲得、執行「獨特的」創意有幫助呢？一位長期接受佛法浸潤的知名科技公司創辦人認為，其中最主要的原因是佛法可以「替生命找到創意」，為何生命需要創意呢？因為當生命找到創意時，知道自己為何而活，知道如何讓生命更有意義，這樣會使人在工作上有支撐，情緒也會比較穩定，所以做任何事情自然能保持輕鬆、滿足、愉快，如此，當然

也容易有創意產生。

惠敏法師在《禪定與生活》中，提到禪修對於藝術、美感與生活藝術是息息相關的，這三者透過「自己」的思想、語言與行為展現創意。惠敏法師認為若將藝術種種美感簡化為「寂靜美感」，這與禪定是相呼應的。禪定在印度語就是「靜慮」之意，把心靜心下來、好好想；更簡單來說，就是一種「覺察力」，比一般日常生活的心態更為敏銳而穩定。

如何培養覺察力呢？惠敏法師從佛法四念住即身念住、受念住、心念住與法念住提供方法，主要是觀呼吸、覺知受想、覺知心、觀無常，時時觀照身心的變化，進而把心靜下來，覺察力便會敏銳。如果人們擁有穩定的覺察力，創意當然不虞匱乏。

當發想創意時，創作者能否從原有的事物中看見不同的層面，產生新的連結，可以做為決定一個人具備創意能力與否的指標。那麼，究竟佛法如何提供連結能力呢？

對此，禪修所提供的，是一種鬆緊調節的機制。因為有時發揮無限想像力尋找聯結時，需要「高度的專注力」，賴聲川即稱自己在寫作時能夠「很有靈感」即是因此使然。賴聲川在其書中提到，「詩人的心、藝術家的的心、創意的心，能看到事物之間的深層關係、連結、可能性，又能重新組合這些可能性，讓新的關係從新的可能性中生成。」

但有時過度專注反而引起緊張，因而減低了創意，此時就需要「放鬆」。人物傳記作家潘?回憶一次採訪雕刻家朱銘的經驗時，提到朱銘曾告訴她：「在進行創作時，要把心境調整到一個狀態：放鬆不拘束，讓真我出來活動。」用禪修的角度來看，一旦身心放鬆了，讓奔放的真我出來活動，即是讓連結自由發揮產生的時刻。

可是人們常常會面臨創意匱乏，無論是創作上缺乏靈感，產品開發或企業經營出現瓶頸，甚至感到生活乏善可陳，覺得「心」力不濟，或是心思雜亂。

禪修的捨念，讓人在創意想與執行的過程中減少得失心，而單純地享受玩創意的樂趣。「當自己沒有得失心時，也會比較有創意，因為你不會擔心成敗與成果，如果得失心很重，就會失去創意。」科技公司創辦人回想以往的工作經驗時如此表示。他說，自己最快樂的一段工作經驗，就是完全沒有得失心的時候。因為沒有得失心，「放下」工作本身以外的雜念，所以能全心投入創意的樂趣裡，不思其他。

創意在執行的過程時也可能面臨瓶頸，此時如果深陷其中，無法突破，將使創意的發想嘎然而止，或者停留在某一個階段無法再往前精進。此時所需要的煉心，即是禪修中的「放下」。朱銘即運用了放下、丟的方法，在藝術上走出自己的獨特風格。因為，他最後體認到，一個藝術家的形成即不僅僅在於學習純熟的技巧而已，雖然技巧的學習是藝術家的基本功，但是只有「一路學，一路丟」，才有辦法走出藝術家的自我風格。他在《朱銘的美學觀》裡即提到，

從寫實風格的雕刻到「太極·人間系列」注重於表現作品的精神氣韻，即是放下、丟掉了精細的技巧所做的轉向，也同時走出了他的兩位師承老師：李金川與楊英風的風格，而獨具一幟。

不僅是朱銘，馮翊綱與施振榮也都知曉「放下」的藝術，唯有真正的放下，不回頭去想過去的輝煌，丟掉過去的包袱，才能產生新的想法——創意。

有時，創作的瓶頸則來自於創作環境所帶來的考驗與壓力，例如創作者彼此之間的競爭。從事科技藝術創作的陳永賢即說，自己難免會在意同行之間的競爭，但只有放下這種同行之間的比較心態，才有辦法再度專心於自己的創作上繼續向前。

許多人認為創意只在於發想，是腦袋裡的事，但創意其實也需要務實的態度，因為它必須被執行出來才算完成，只是停留在發想的階段，那麼創意將只是淪為空想，佛法中的「把握當下」即是一個可以運用於創意執行階段的原則。

滾石唱片公司董事長段鍾沂因應流行音樂市場中消費者口味改變快速的壓力時，即運用了這個原則，他用一種坦然的態度接受它，把握當下因應市場的快速變化：「每一樣東西的流行都有一個循環曲線，唱片業要去因應的就是這個東西，如果有壓力就去面對它，該改變與調整的就改變。」不因壓力而思索太多，直接面對外在環境的變化與挑戰，才能持續經營創意產業。

如果創意不只是停留在一個產製的過程裡，而是更往前一步探尋產生創意的泉源，那麼將會發現人的生命力豐沛與否，將決定創作生命的厚度。佛教藝術的推廣者寬謙法師即認為，一旦創作者的生命經由佛法啟發了以後，將融入創作者的生命與創作之中。

「佛法可以讓心自由，也讓自己的思考不設限，保有彈性。」長期在科技界耕耘的科技創辦人如此道出佛法能夠帶給科技人的好處。他認為，科技人需要更釋放自己，在生活中多一份「未知」、「流浪」的浪漫情懷，如此反而可以得到更大的生命力與自由，當然也更有助於創意的產生，而接觸佛法則是一個很好的方式。

佛力，為創意加分，也為生命加分。

《人生》雜誌 283 期