



LIVING
TOWARDS
DEATH

余德慧 著

 重庆大学出版社

生死无尽

生死无尽

余德慧
著

*Intimate
History
of
Psychological Life*

重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生死无尽 / 余德慧著. —重庆: 重庆大学出版社,
2016.6

(余德慧选集)

ISBN 978-7-5624-9913-8

I. ①生… II. ①余… III. ①散文集-中国-
当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第135238号

生死无尽

shengsi wujin

余德慧 著

鹿鸣心理策划人 王 斌

责任编辑 温亚男

责任校对 贾 梅

版式设计 韩 捷

重庆大学出版社出版发行

出版人 易树平

社址 (401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

网址 <http://www.cqup.com.cn>

印刷 重庆共创印务有限公司

开本: 890mm × 1240mm 1/32 印张: 6 字数: 115千

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-9913-8 定价: 45.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书, 违者必究

抹消生死的 界线

自序

虽然我努力寻找宗教感（生命的皈依处），但是我却不曾从任何宗教的教义获得任何滋养。在我弟弟去世的“做七”里，我随着法师念《地藏王经》，却如同阅读一部佛教断史。我相信生命的真谛不在教义中，也不在宗教的活动当中，而是在最孤独的时刻。

最孤独的感觉是在我晚上睡不着的时候，起身看着我身旁熟睡的亲人。有一天，我们终将看不到彼此，亲爱的人终将不见，看着他们的脸孔，我感到无限的孤独。弟弟去世之后，我在老家的厅堂看着祖父、祖母、父亲、母亲与弟弟的照片，小小的堂屋的墙壁挂满了我亲人的照片。他们的不在，我反而觉得不孤单。

真正孤独的感觉是在最快乐的时候。尤其当着自己最喜欢的人的面，一抹孤独的疑云在闪烁之间隐约浮现。我知道人生福华是生命的滋养，但是朝着凋谢的生命怎能永远巴望着滋养？我们总要准备着凋谢的心情。

为什么我总是在最亲密的人身上感到孤独？原本我们与最亲密的人说要一生一世在一起的，而这样的心愿恰好是一生最无法达成的心愿，就在这心愿的尽头，我们隐约

看到一个转折，那里有个心愿所无法逾越的巨大鸿沟，向我们显示这个心愿的虚软无力。

我们不愿意对生命说谎，所以我们必须用一种本真的态度对待自己的活着。最本真的态度是把“活着”当作问题，而不是理所当然。从一开始，任何个人的出现在地球上往往只是因缘际会的机缘，并不是必然有你这样一个人。从机缘的角度来说，我们的出现是在千亿的基因组合里，因缘际会地被组合出现。我们带着祖先的基因，可是并没有一个可以明白指认的祖先，我们的父祖辈也是在祖先的因缘际会中暂时出现的。我们的去世，也只是把自己变成无名的祖先，成为子孙的先行者。因此，任何活着的人都是“返祖”的：返回到整个人类基因库的无名里头。

但是不要把“返祖”当作一个过渡，把此生当作瞬间。这是很粗糙的逻辑。此生对人类来说，依旧是缓慢的时序，我们度过的日夜与岁月，正是生命滋养自身，就好像植物在泥土里活着。意思是说，时间就是活着。我们在时间里头，而不是在时间之外。自傲的错误让我们以为可以和时间竞赛，其实我们与时间俱生俱亡。于是，我们才会认识到一点：我有幸与一些人在同一个时间活着，我们见面、说话或在电视、报纸读到他们的讯息。同时代的意思是：“我们彼此曾在此世的相同时间共处，我们有了同一时间的游戏。”这是很重要的感觉，否则我们会把人的生死看作“自家事物”，而把生命感闭锁在自己的世界里自我沉溺或哀怨。

因此，生命是以“我们”作为起点，而不是“我”。我们相互取乐或结怨，我们互相滋养，我们建立起一个看得见的世界。我们在世界里，被事情豢养。这是世界的正

面性。但是任何世界都不能保证这活着永远存在，我们其实随时死亡。因此，我们必须懂得在活着里的死亡。要有这样的认识很困难，因为我们习惯把活着当作生命的一切，而未曾把死亡当作活着的一部分。太热切于活着，最后总是被证明是一件蠢事。

因而我对活着提出“濒临”的想法。“濒临”的意思是把生死的界线抹消，在任何活着的瞬间都能够准确地捕捉到生死的同时存在。若喜，则生死同喜；若悲，则生死同悲。这样的训练就是我心中的宗教训练，也是生死学的入门。

对瞬间的濒临察觉，并不是来自冥想或宗教崇拜，而是来自心境。瞬间的心境是黄昏落日，夜里的星空与睡梦；瞬起瞬灭里，活着意味着生命瞬间出现与灭亡。生命表面上寂寂不动如恒，暗底里如潮汐，就好像坐飞机的表面安然，而下飞机的暗底的侥幸感。生命宗教最关键的修炼，正是在于这个瞬间。

这本书是对生死学的探讨，指出活着的诸种相貌里的核心应在“濒临”。对生死学不了解的读者或许可以得到一些想法。但这还只是粗浅的文章，还盼高明指点。本书的完成要谢谢石佳仪小姐，同时感谢张译心小姐的校读。

余德慧

谨序于花莲东华大学

2006年5月

目

录

一切俱足大自在	001
从生死无尽之处走来	012
加缪的生死年华	022
生死相通，有漏人生	029
活着的意思？	040
生死唯心，自在善终	051
生命的破局	059
暗夜微光	066
我的朦胧缱思	074
告别肤浅沉重的年代	083
千禧年的无限长河	091
宇宙天心	097
微米经验	106
身坐空谷听回音	116
禅心无所住	129
不用算计的世界——中国心学发微	140
直落溪水——亡朝的诗意空间	152
归去来兮隐者路	166

一切俱足大自在

我们的生活里，有多少看了一半的书，
有多少买了又不穿的衣服；
心中仿佛追求着什么，却又空空荡荡。

我端坐在这里，倾听身旁的一切，一切俱足。

有一天清晨起来，雨点打着叶子的声音充满整个屋子。我拥被而起，不必专心听什么，所有的雨声环绕着耳际，屋子清清凉凉，布满了雨声的宁静。嘈嘈切切之中有极端的宁静，就像夏丏尊在《白马湖的冬天》说的：

白马湖的风差不多日日有，呼呼作响，好像虎吼。风从门窗的缝隙中来，分外尖峭，把门缝窗隙厚厚用纸糊了，隙缝中却仍有风透入。风刮得厉害的时候，天未夜就把门关上，全家吃毕夜饭即睡入被窝里，静听寒风的怒号、湖水的澎湃。我常把头上的罗宋帽拉得低低的，在油灯下工作

到深夜，松涛如吼，霜月当窗。我在这个时候，
深感到萧瑟的诗趣，常独自拨着炉火，不肯就睡，
把自己拟诸山水画中的人物，做种种幽邈的遐想。

人的祖先在清新的空气里呼吸，在树荫下乘凉；
后来，人造的声音将人带离自然

为什么风霜的声音给人这样满心的“异样”？为什么人总在最原始的自然风貌面前舒服得发抖？我想，自然给了一切的俱足。人的祖先在清新的空气里头呼吸，在树荫底下乘凉。后来，人专心发展文明，人造的东西多了，音乐、人声、物声代替了“自然”的声音，“自然”退出人活着的“第一处境”。在偶然的时候，听到自然的声音，好似听到人类远古处境的召唤。人在夜里听风声、雨声，刚好就是人声的沸腾静下来之后，这时人才有着“神形俱足”的容颜。神祇在大地现身，人在看不见之处有了依归。

雨突然如秋扫落叶地下起来，我慌忙逃到人家大门的遮棚底下，我听到雨滴落在屋顶上淅淅沥沥的声音；慌乱之后的平静，耳朵却更加灵敏，雨滴仿佛直坠心底。

“坠落在心底的雨声”是在“痴痴”的瞬间被唤起的，并不是所有时候，我们对下雨感到不耐烦。我们在某种“痴

痴”的心情里，看着河水潺潺地流动、海浪的波涛起伏。

“我们身体那未曾开发的原始心情，正应和着一股不可抗拒的力量的召唤而蠢蠢欲动。”日本小说家宫本百合子说。在她的《雨与小孩》的随笔，把孩子心里的“祖先情况”说得很真切：

小孩子永远喜爱特别的東西。小时候，每当连续的放晴之后，有一天醒来，突然发现正在下雨，就又惊又喜……心情砰砰跳。小时候，不知为什么，天一下雨，屋子里就黑蒙蒙的。我们喜欢用坐垫打仗，房子里到处暗暗的，摆设也阴森森的，和平常完全不一样。这种不同的变化，对孩子特别有魅力，有一点毛森森的感觉，而稀奇的东西总是带一点恐怖——每个孩子好像都知道。为了更强烈感受这刺激，我把小桌子和小屏风搬过来围在暗暗的墙角，只留下一个出口当成洞口。我假装带一个孩子躲在洞口——有什么东西来了，嘘！不要出声，这山上有老虎，老虎会听见的哦！

在天与地之间，挑一块石头坐下来，
老鹰在天空飞着，白云无语地伫留，
地面上的小草在阳光底下，叶子的绿在风中闪闪发光

在我们做游戏的屋子的一边，有一坪半大小

的木板地，边上嵌着三尺矮窗透光，靠墙的一边放着长火炉，刚够三个小孩并挤在窗前。当柿子花落的时节，常常有雨，那绵绵不断的雨，把孩子的心都润透了。孩子把额头抵在窗格子上，出神地看着浮在水面上的柿子花。雨下个不停，而小壶似的柿子花也掉个不停，纷纷飘落在水面上，孩子们也就这样一直看着。风哗啦啦的吹着雨，雨打散了树叶，柿子花落在浅池一般的地面上，一朵、两朵，然后就落个不停。一朵花嘶的一声落下来，激起了一圈水纹，那边也嘶的一声，激起另一圈水纹。两圈水纹相触后，合成更大的波纹向外散去……一直沁入专心凝视的孩子的心。孩子的心和水纹一起向前扩展，直到未知的远方。孩子就这样，在秋雨中睡着了。

听着雨声，心在深刻之处，有人“痴”了，有人安然地睡了，有人却无聊。人会无聊是因为没有灵魂，神守不住自己的房舍；不会悲天悯人，就看不到灵魂深处的东西。在天与地之间，挑一块石头坐下来，老鹰在远处的天空飞着，白云无语地伫留一处，地面上的小草在阳光底下，叶子的绿在风中闪闪发光。祖先曾在这样的世界里度过多少岁月，难道这些经验从不在子孙后代留下丝毫痕迹？我们在雨声里曾经瞬间感受到的，难道不就是这丝丝的祖先经验吗？

自然给人的幸福，是某种无名的战栗；

身体承应了自然，却说不出话语

人為自己造了“人间处境”，代替了自然，而有了另一种幸福感。自然给人的幸福，是某种无名的战栗。身体直接承应了自然，可是却说不出话语。换句话说，当人与自然在一起的时候，人是默默地承受，没有其他事物可以代替人来接应自然给的恩典或浩劫。人是自然的子民，自然对人好的时候，人在里头笑着；自然对人不好的时候，人在里头哭泣。是好是坏，人总是另外寻找到他的出路，建立了属于人的世间。把世间与自然对立起来，自然变成人要“克服”的敌人，人说要“战胜自然”。

人用他的语言建立了“人间”，就像《创世纪》说的，“太初有道”（In the beginning was the word）其中所谓的“道”就是话语（word）。人因为语言，看到了“人间”的出现，语言为人间带来了事物的观念，也使事情用人能明白的“意义”显现。事情有了“可以运行的道路”，不再紧紧依赖自然。人忘记了祖先曾经与自然之间贴心的神情荡漾，而以人间的事物当作家乡。

人间的事物以不断扩张的方式蔓延，紧紧地包裹着人的一切“活着”。人于是在语言之中安然的生活，曾经有过的“无声”生活，日行淡远。人的“神”与“形”开始分立，我们的人间情事是“形”貌，而与自然共舞的“神”离开了人间。

年纪轻的时候苦于找不到目标，年老的时候要解除目标。
这就是“看破”

“吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉”，神形俱足的禅师们最常这么说，却引起俗人不解。稍微了解这样心境的人，却起了大恐慌，他们问道：“人是如何能吃饭就是吃饭呢？”我们吃饭时都还在“做事”——有时是忙着跟餐桌上的人说话，有时是眼睛盯着电视看，哪能“吃饭就是吃饭”呢？当我们单独一个人在桌上用餐，往往就会“魂不守舍”的。

弘一法师的旧毛巾，口里滑进的豆腐，一直在我的心里伫足不去。为什么“一切俱足”的声音一直是我们最神秘的向往？生活里的事情有太多的游移，看着许多笔记本写了一半丢在那里，一堆很少穿的衣服，都一再说出这个人心头很不安定，好像追求着什么，可是心却空空荡荡的。如果和尚云游四方的脚步是匆匆忙忙的，大概是野和尚吧！为什么行脚僧的脚步那么安详，难道是没有目的的行走才能让人安详吗？

为什么人只有在年老的时候才安详，老人家的安详难道是因“暮年”的“没有目的”才出现的吗？“一切俱足”难道是人为了结束他的一生而不觉中设想出来的法子？还是有其他的深意？年纪轻的时候苦于找不到目标，年老的时候要解除目标。这就是“看破”。可是人是看破了什么，才有大自在？还是人住进了什么心境而得到大自在？大自在的欢乐已经不再是熟悉的欢乐，那会是怎样的欢乐？为

什么这世界要用急躁的声音来活？为什么繁华热闹的日子才会快意，而懒洋洋的午后却显得无聊？

这所有的一切跟“一切俱足”有什么关系？我总会想起阿婆卖豆腐的生活。从前台湾的街头常有卖豆腐的阿婆，沿街叫卖，现在到传统市场也有卖菜的阿婆，只卖偶然摘到的野菜。豆腐与野菜不值钱，几块钱的利润却要坐上半天，等客人的时光，不能与金钱打平。

许多人会问，这种日子只有老太婆会过，她们的时光又贫又不值钱。我倒是常坐在她们的身旁，闲闲地聊天。就像有一年的夏天，我在欧洲最快乐的时光是放弃随团购物，坐在路旁看人。我的时光最宝贝的时刻是“不值钱”地过，“值钱”的做事时光给我许多迷惑：“我在做什么？”闲闲的时光给了我某种明白。

—
007
—

我们不能与灵魂失去联系，
若此才知什么应该放手，什么必须把握

明明世人被事情所惑，认贼作父，却不能直说，一说便会被人斥为消极。明明白白的人是眼前的明白，我们却偏向不明白之处探询，以致人的明白充满愚昧。人沉溺在日常生活的东西里，求事情给出明白，反而被事情所误。我们以为往前看，到头来证明只是误打误撞。

即使在人间，我们也不能与灵魂失去联系。什么东西可以放手，什么东西必须把握，其中的权衡，往往可以看

一切俱足大自在

到人的灵魂是不是在心里。失魂的人没有主见，在权衡之间往往基于细琐的浅见。在灵魂之处看到的东西常常是不易改变的，所以，有灵魂的人总是有着深邃安详的眼睛，不会闪烁。

人的灵魂其实是在生活的须臾之间把握住的。人有时候会恍惚，那是因为灵魂在某个瞬间离去。我经常的恍惚，往往是看到父亲留下的经书，在阅读之间，我就离魂似地想起父亲在世的种种影像。我突然被催眠似的成为观看父亲的小孩。看到母亲留在抽屉未用完的药丸，也想起母亲在世的时候，替她准备服药的情景。那时是什么心情，至今也难以说明，所以只能以恍惚的心情体验那时的一切。也许，终此一生也不会用语言明白当时的一切。

小孩子的魂其实蛮清新的，即使当时脱光衣服在房间跑来跑去，都觉得十分自在。青少年时期的魂就慢慢有“不守舍”的现象。我在青少年时候，非常苦恼于“魂不守舍”，有时是为女孩子，有时是为了考试作弊。后来觉得太痛苦了，就折磨自己读书，在眼睛张开的时候，手上一定有一本书。

但是，来台北念书，整个人被五浊世界骚扰得身心俱疲，魂飞九天。记得一个夏天的晚上，我在满是人群的街上走着，突然感到一阵恍惚，好像跟着人走上黄泉路上，每个人只顾自个儿走路，谁也不跟谁说话。我额头冒汗，觉得很不舒服。这个时刻，刚好是我身子骨最差的时候，像看见人间地狱一般。当晚睡得很沉，几次梦中醒来，又

沉沉睡去。可是，又觉得睡不沉，想来是人的魂气全污浊了。

当时正在“迷信”科学，对看不见的“精神”视而不见，研究的是“没有心的心理学”，生命里正面临复杂的事物，好似一淌浑水。其实，真正的“浑”是生命阶段里的“茫然无知”，好像懂得一些东西，又好像不懂，生命里任由事物来来去去，走在街上，却又不知往哪儿走好，如浮萍般的生活。

把握生命是透过诚实的体验及点点滴滴的发现

在这个阶段之前，我跟每个考大学的高中生一样，每天只是浸泡在文字与符号之中，在字里行间梦想着幸福。可是，这种没有血肉的智性游戏，拯救不了生命的烦忧。它虽然帮我找到了大学，却使我有了更难以自解的障碍。许多大学生都可能在这个时候栖栖遑遑，甚至有人延续到一辈子。

那时候，我很羡慕能在书桌前静静坐着的身影。心想，一个人要如何才能静静地坐一个早上而没有骚动。我相信，能安静下来的人，生命一定有某种磐石般的力量。而磐石在哪儿？我的生命里一定有某种“缺乏”，可是在哪里？至今，我才知道那种“缺乏”就是构成生命阴影的某种广袤的生命背景，不是人可以直接触摸得到的，而是透过诚实的体验，点点滴滴的发现。

成就某事很少让人体验到“缺乏”，反而给出了光亮。

舞台浮光掠影，但苦难经验却使人沉入阴影，反而有着磐石的感觉。每次把眼泪擦干之后，总有一份清爽，人也不再那样浮动；在迷离婆娑的泪眼之间，心头往往空泛起来，“痴痴”地看着眼前的事物，把魂召唤回来。后来才了解，以前的哭泣都把自己拉回来一点点，把事情看破一点点。到更后来，有事无事穿梭在一起，觉得事情没那么可怕严重，人反而有点“赖皮”，常劝人要学“独孤求败”，以失败为师。

人的意识犹若风中烛火，在黑暗里显得渺小脆弱，
却需要辛辛苦苦维护这唯一的亮光

有一天，读《荣格自传——回忆、梦、省思》，发现荣格曾做过一个梦，对他一生影响甚大，有这经验他才知道，人“早就在阴影里”。他的梦是这样的：

这是个蒙蒙渺渺的夜里，我迎着强风艰苦缓慢地往前走，浓雾四处飞扬；我的双掌护着一盏小灯，随时它都会熄灭。可是，整个世界都仰赖着它，它灭了，世界就不见了。

忽然，我发觉有个庞大的东西跟在背后，转头一看，有个巨大的黑影就在我身后。尽管心中害怕，却有个清楚的念头：我必须把灯火保住，不管风有多大，我有多危险。