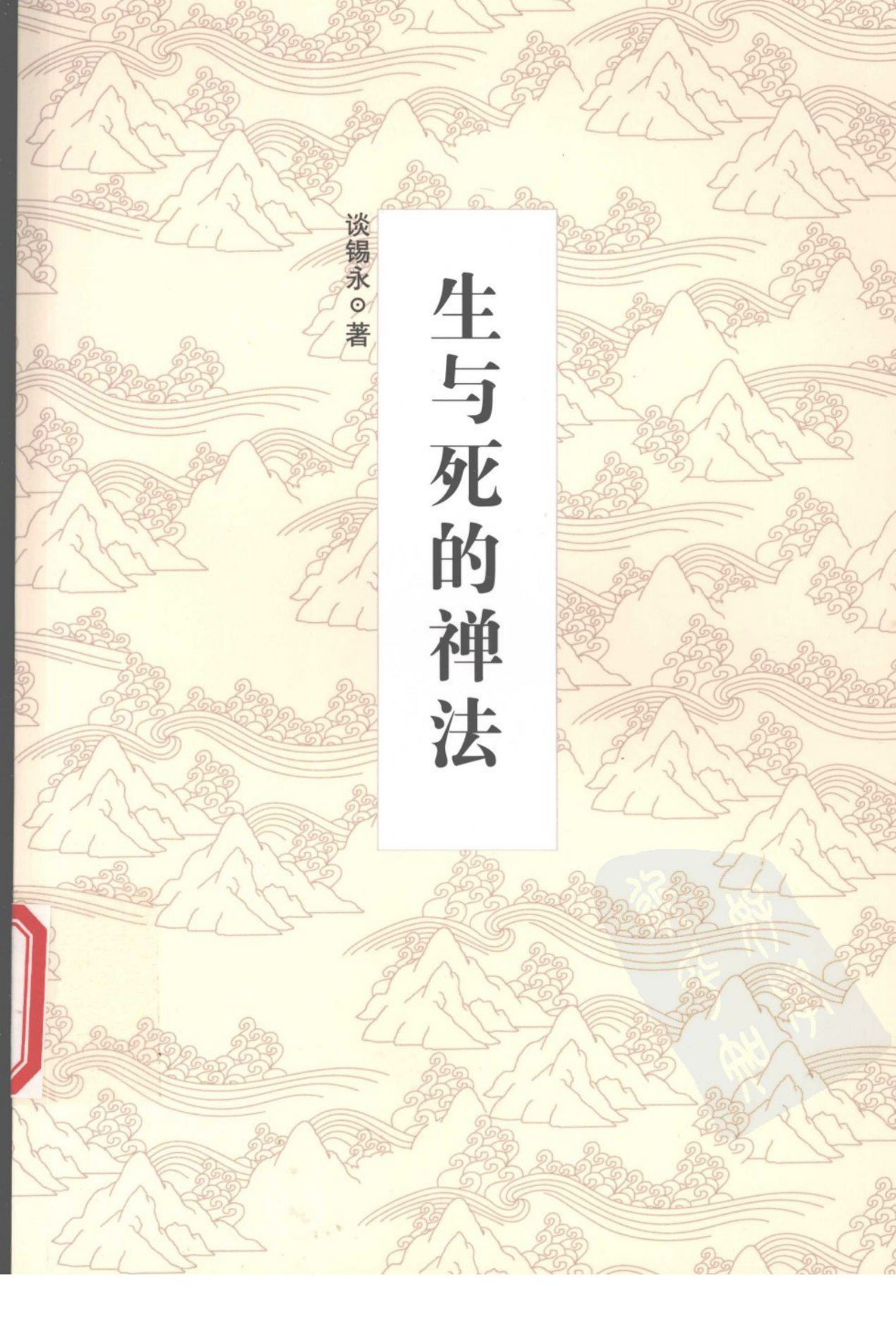




生与死的禅法

谈锡永◎著

生与死的禅法

谈锡永◎著

谈锡永 著 林建雄 译

(820001: 宗教 - 哲学) 里北四研香不口育尔京北)

增·经·图·书·序·录



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

生与死的禅法/谈锡永著. —北京:华夏出版社, 2008. 4

ISBN 978-7-5080-4624-2

I. 生... II. 谈... III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 050897 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司

*

787×1092 1/16 开本 13.5 印张 140 千字

2008 年 5 月北京第 1 版 2008 年 5 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-5080-4624-2

定价:26.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

序

本书的写成实属偶然。公元二千年，戴天兄来图麟都，跟我谈起热极一时的“大圆满”，我随口说了一些关于对宁玛派法门的正解与误解，同时表示，“大圆满”成为传法的卖点，实际上未必是一件好事，因为反而有可能成为这法门的损害。

戴天兄是位诗人，有点感性，当时他正主编一份月刊，听了我的说法，便立即约我撰写一些文章，谈一谈“大圆满”。

文章发表以后，戴天兄兴致勃勃，约我写一系列连续性的稿。其时正掀起“生死热”，我便想到，可以将十四世纪初事业洲尊者的“六中有”法门，从生与死两个层面来表达，于是便用《生与死的禅法》这个标题，写成目前呈献给读者的这一辑文字。

这是一辑通俗的文字，我相信，即使是从来未接触过佛学的人，看起来都不会觉得困难。为了既能通俗，又能介绍出颇为艰深的法义，所以文章中用了一些譬喻，不过“凡譬喻都是跛足的”，所以譬喻绝对不宜引申，一引申，便容易引出不相干的旁义。

藏地佛学界有一个很有趣味的故事。有人问上师：“什么是白色？”上师答：“这有如天鹅的颜色。”那人说：“哦，那么白色就是有羽毛的了。”上师摇头，说道：“雪的颜色也是白色。”

那人立即说：“那么，白色是冻的了。”上师又摇摇头，说道：“白色，即是海螺的颜色。”那人沉思了一刹那，若有所悟地说：“我明白了，白色是生长在海滩，有羽毛而且冻手的东西。那是住在海边的鱼鹰！”于是，黑色的鱼鹰便成为一种名叫“白色”的生物了。

因此，我在用譬喻的时候，其实很小心，老是怕譬喻会引申出不相干的旁义。现在特别说明这点，也正是怕批评这本书的人，用旁义来质疑书中的说法。

在这教法中，“自显现”是一个很重要的概念，因为是“自显现”才可以“自解脱”。“六中有”法门的标题，正是《寂静忿怒密意自解脱深法》，强调“自解脱”，所以非把“自显现”的概念说清楚不可，否则，于生与死的禅法便无可供抉择之处。

其实所谓“自显现”，也即是《入楞伽经》所说的“如来藏藏识”。关于这点，可以一说。

如来藏，是佛内自证境界，这个境界，可以说是佛的法身，更不容易引人误会的说法，是将它等同佛内自证的智境。

然而，佛的智境无可说，亦不可见，因为我们不可能用识境的语言、文字、概念来形容，亦不可能用凡夫的识来见佛证智的境界。不过，虽不可说、不可见，是即谓“不可思议”，可是这智境却其实与我们同在，因为佛的内自证智境已自显现为我们的藏识——一个与人生死与共，呈现生生世世轮回状态的根本识。

这个根本识，在《入楞伽经》译为藏识，唐玄奘法师则译

之为“阿赖耶识”。它有一个别名,叫做“阿陀那”(ādāna)。施設这个别名,为的是要说明根本识有一个作用,它即是支持人身体与根官不坏的生命力。这生命力,广泛一点来说,即是周遍法界的生机。周遍一切时空、周遍呈现生命形态与不呈现生命形态的世界,以至周遍涅槃界。从人的角度来说,这周遍的生机是佛的大悲,由佛本愿力而起的大悲;从法界的角度来说,这周遍的生机则可视为大乐,在《理趣般若》比喻之为 surata,这是一个隐喻,喻如生殖之乐。

因此,本来清净的智境,在周遍的生机中(或者说,在周遍的大乐中)自显现为一切识境。在我们这个世界,若以人为主体的,则可称藏识境界。《入楞伽经》由是便有“如来藏藏识”之名,《胜鬘经》便说“如来藏智”。“六中有”法门,正是凭借着“自显现”这个抉择见来观修的道法。所以,并不是将识境除灭,然后待智境显露,而是通过观修生起决定,现证识境为智境的自显现,由是于识境中自解脱。

所以,我们绝不是设法将心中的污垢挖出来加以清除,亦不是进入一种出神的无意识状态来令了别不起。这两种教法,恰恰是目前流行的“大圆满”教法。学人追随着它,可能觉得情绪稳定,甚至有救赎的感觉,只可惜,这却正是为轮回建立因素。还有一点,要观修“自显现”,在道名言上有很多施設,例如要将智境施設为性、相、用,由是令行人容易抉择与决定,

于是就施设了“空分”、“明分”、“现分”等道名言；又例如要令行人容易于识境中认识智境，于是又施设了“四大光明”、“四大解脱”等道名言。由这些道名言，又容易产生许多误解。因此，我们不但要澄清“自显现”、“自解脱”这个原则，还要澄清观修上许多道名言的含义。必须这样，“大圆满”教法才能令人认知无误。

这便即是这一系列文字的内容了。笔者已尽可能将有关的道名言解释清楚，甚至说明了修习的脉络。

所谓脉络，即是行者先持抉择见，然后作观修，于是由观修生起决定，继而现证这个决定。所以，抉择→观修→决定→现证，即是一个修习的流程。

然而于观修时，行者不但要依文字义理（经教），还要依照教授（文字所表达的修习方法），最重要的则是依照口诀（上师对行人的指示）。在本书中，无法提供口诀，这是要请读者原谅的事。

但虽然如此，笔者觉得这本小书，至少已能令读者对“大圆满”教法、对“六中有”教法，尤其是对“中有闻解脱”不生误解，甚至可以明白这些教法的纲领。

对于“中有闻解脱”，本书有专篇说明这法门在近代流行的历史，总括一句来说，这法门一直是在受歪曲的情况下传播。目前，很多人将它当成是“度亡”的宝典，这样，自显现自解脱的法义就模糊了，如果情形继续下去，“中有闻”恐怕就会变成民俗，由是整个六中有法系也会受到影响。这也是需要特别提出来的事。

以上所言，絮絮而谈，但当中却实在包含着笔者自己对成书的喜悦。愿这本小书，能令读者对“大圆满”能生正见，并愿这个法门能以正确的面目长传于世。愿吉祥！

護錫社

公元二千又四年岁次甲申九月

目 录

我们的心要落妆	1
让心自在生死	6
在一座中经历轮回生死	13
“三自解脱”和“如来藏”	20
认识“自显现”	
——佛家修行的关键	29
生前死后的“六中有”	38
鸽子归巢,现证“本住”	
——说“处生中有”之一	45
把禅法带入生活	
——说“处生中有”之二	53
念念分明修“胜观”	
——说“处生中有”之三	61
幻人离幻境	
——说“梦幻中有”之一	73
梦中知梦与转变梦境	
——说“梦幻中有”之二	81
“四大光明”的理趣	
——说“梦幻中有”之三	92

“三虚空”与“四大解脱”

——说“禅定中有” 102

临终的解脱与往生

——说“临终中有”之一 115

死相·临终·死光明

——说“临终中有”之二 125

“往生”的修习与实践

——说“临终中有”之三 136

怖畏与离怖畏

——说“法性中有”之一 149

生起四种“现分”

——说“法性中有”之二 159

意生身与习气身

——说“受生中有”之一 171

六种遮胎门

——说“受生中有”之二 183

三个禅的境界

——完结篇 194

作者简介

203

我们的心要落妆

人类一直生长在幻惑的世界。

如果光是这样,还没有什么,充其量,一直是生生世世的生生死死。就像青草园榭,平芜花树,入冬时开始凋残,到了明春,又依旧是一片气象万千的大地,小白长红,明黄暗紫。这便叫做生机不断。

这亦即是道家的世界。

庄子说“齐物”,那就是将幻惑的自我与幻惑的天地万物合为一体。所以人类只须平淡地循着生老病死的规律,一如万物循着生住异灭的规律一样,人类就会生活得很快乐。

这快乐,并非来自绚烂的物质,而是来自一颗得道的心。这颗得道的心,亦即是人与天地的合一。

楚威王聘庄子为相。庄子问聘使道:“听说楚王有一只神龟,死去三千年了,楚王很珍重它,把它的骸骨藏在寝室中的小巾箱内。你说,这龟是宁愿死后留下骨头让人珍惜,还是宁愿活着,在烂泥中拖着尾巴呢?”

聘使想了想,答道:“宁愿在烂泥中拖着尾巴。”庄子于是挥挥手道:“你走吧,我要在烂泥中拖着尾巴呢。”

庄子连宰相都不肯做,那就是因为人类不应该用政治、行政、法律来干预世界。一个顺其自然的世界,生活着一群顺其



庄子为什么宁做乌龟,不做宰相?

自然的人,那就是庄子的理想国。

可是人类命定无法建造庄子的理想国度,而且恰恰相反,他们是从物质享受中取得快乐,是由跟天地万物之相违中取得快乐。所以人一直在摧毁自然,一直在跟自然规律争斗。这就是人类的文明世界。

我们对这文明世界很自豪, we 有过三次伟大的文明革命。第一次是蒸汽机、第二次是半导体、第三次是计算机软件。很快还会有第四次,那就是 DAN。每一次文明革命,都给人类带来了享受。

可是文明需要金钱来购买,因此蒸汽机的发明,便带来了影响中国深远的鸦片战争,由这场战争开始,都快一百六十年了,中国人依旧受苦于战争的后遗症。为什么?只因为拥有蒸汽机的人,需要掠夺金钱来享受蒸汽机带来的文明。

现在的情形好一点,半导体的发明,带来的只是文明侵略,而不是再用军舰了。偶然有一次惩罚性的战争,例如美国出动现代化的先进武器来攻打伊拉克,那种场景,简直有如希腊神话中的天神争斗,或有如我国章回小说《封神榜》中所描写的神仙斗法,但毕竟这只是一场规模很小的战争。

人于是我们难免想起庄子。

我们不是亲眼见证政治、行政、法律是如何地在保护着军事掠劫和文明侵略或者人权的斗争么？

饿着肚子的人，挨着战争恐惧的人，他们纵使是一条在烂泥巴里拖着尾巴的龟，他们的生命本来也应该受到尊重。可是，我们用民主来装饰自己，行政命令便变成全民意志，然后我们根据司法独立的制度，用法律来肯定行政命令，结果，一个民主的命令，就令许多拖着尾巴的龟死在烂泥巴里。

这时候，文明社会的人没有内疚。因为一切都装饰得很好，我们有自由、民主和人权。虽然有装饰到底比连这些装饰都没有的世界好，可是，一切无非装饰，装饰只是合法的骗术，是女人面上层层层的化妆品，绝对不是跟天地万物相齐的世界。

人们即使生活在充满政治装饰的世界中，其实也生活得很痛苦。他们很容易便觉得自己不存在，所以他们会结党，没资格结党的人就结社，用群体的存在来证明自己的存在。可是，群体反过来又成更深一层的精神痛苦，所以一切社群党派无不充满是非，拖着尾巴在烂泥里的龟，都抢着呷一口污浊的泥水。

因此，我们才有机会见证千禧年的美国总统选举。

一张设计错误的选票，造成两万多张废票，可是法律却不容许重新投票，公正严明的法官亦裁定不准用人手来重点这些废票。可是，海外寄回来的选票，因为漏填数据，州政府却可以替他们补填。法官的裁定是：虽然技术不当，可是为了尊重投票人的意愿，应该裁定有效。然而，那些废票的意愿呢？

在这场喜剧中,民主的装饰出现了小小的穿帮,可是人们依旧欣喜。为什么?因为虽然只是装饰,我们却可以在装饰中享受文明的果。你说这果有罪,可是,当初亚当和夏娃在伊甸园,不也咬它一口吗。你说他们是受到蛇的诱惑,可是,我们的身边不也有一尾蛇,名字就唤做文明。

人类不可能建造庄子的世界。可是人类如果甘心享用文明的苦果,而且以苦为乐,那就简直是人类的毁灭。不说别的,光说我们天天制造出来的塑料垃圾,就足以毁灭这个地球。

因此,我们想到佛家的思想。

佛家指出这世界幻惑,看穿人类扮演的戏剧实在是以苦为乐,可是,他不像庄子那样,教我们宁愿做一条在烂泥中拖着尾巴的龟,而是教我们如何适应世界的幻惑来生活,但是却须训练到自己不受一切幻惑所污染。因此人其实无须避世,就



像一个平常人那么生活着,依样享受文明的苦果,尽自己做人的责任。去投票,去纳税,去负家庭的责任和社会的责任,但却须自我证知,这一切无非只是一场场电视肥皂剧的场景,演员着力扮演,布景十分真实,然而毕竟一切都非真实。

事业洲唐卡 这个自我训练的过

程,便叫做“生与死的禅法”。倘如依照正式的名称,那便叫做“寂静忿怒密意自解脱深法”。

这个法门,大约六百年前,由一位年仅十五岁的西藏青年,在西藏中部状如山神起舞的达拉岗波山(Dwags lha sgampo)的岩洞中取出,这是入西藏传播佛法的莲华生大士所埋藏的著作。这位青年,法名事业洲(Karma gling pa)。

如果把庄子的理想世界看做一端,把我们生活着的文明世界看做另一端,那么,这个“生与死的禅法”,便恰恰在两端之中央给我们建造了一个世界,既不舍弃文明,也不耽恋文明;不着意去跟天地万物相齐,因为天地万物原来也无非幻惑,可是,我们也无须着意去驾凌天地万物,奴役天地万物,因为人类的智慧,恰恰便是奴役人类的主人。

在这两者之间,我们生活着而不受心所奴役;你可以进取,可是这亦无非是一场游戏;就像演员落妆之后,便完全摆脱剧情而生活一样,我们也可以在这诡计百端的世界中,应付百端的诡计,可是却绝不因此而沾沾自喜,我们的心需要落妆。

也可以这样譬喻——

人类在幻惑世界舞台上,永远作着诸般杂扮,永远不肯谢幕;庄子教我们根本不去掀开幕布,人类当然不肯,可是,他们却其实可以一边扮演,一边落幕;不断扮演,不断落幕。这就是切实可行而易令人接受的禅法。

我们的心性太疲劳,所以应该在禅法中得到休息。

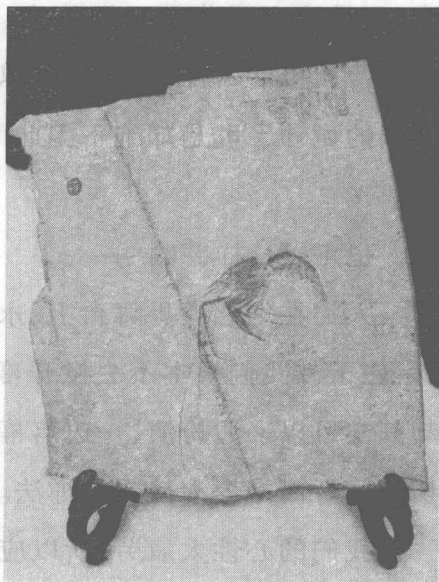
下面,我们将慢慢地细说这种禅法。

让心自在于生死

去年我游落基山,在山脚小镇一家专卖化石的小店中,亲眼看到一亿九千万年以前,也即是侏罗纪时代生命死亡的恐惧。

不必说那些断了头的小鱼,且说我见到的一只海虾,弓着背,左爪用力地弯向胸前,右爪却抓着一根茜草(所以连这根茜草也变成化石)。可以想象,这只海虾正在深海漫游,如常地过它的日子,突然间深海的泥浆向上飞涌,将它带向二万五千英尺的高空,然后凝结。不知道这海虾究竟亲历了这过程多久,也许当海泥上涌那一刻它已死亡,又或者当它飞舞于空际时依然有知觉,这些都无关重要,重要的是它本能地抓着海草那一刹那,这正是恐惧死亡的一刹那。

所以“生与死的禅法”,首先便教人要修习死亡。先认识死亡,体验对死亡的恐惧,然后再学习如何应付这恐惧。



海 虾 图

我把这块海虾化石买回来，在石上题了四个字：“沧海留痕”。这片化石，应该即是认识死亡的最好教材。

我把这片化石竖立在眼前，在它前面放一个香炉，燃点一支上好的沉香，然后默默地冥想。这时候，人和化石里的海虾便突然沟通，海虾再也不是化石，也不是海虾，不过它恢复了生命；人也不是人，跟海虾一样，都是循着时间而生死的一个段落中的生命。人没有进入一亿九千万年前的海虾世界，海虾也不必进入一亿九千万年后的人类世界，然而两个世界却刹那同时，而且于中没有以海水为生命媒介，抑或以空气为生存助缘的分别。

你甚至可以在冥想的世界里打破三维空间。

做死亡的观想，最好是同时打破一维时间，三维空间的概念。

人类的最大束缚，便是受困于时间与空间。时空是我们生灭的标志，在时空中存在便是生，不存在便是灭，于是循着时空的轨迹，我们便有欢悦、恐惧与悲伤。

我们其实可以打破时空的局限，将生灭看成是一个现象，一个特定的现象。比如说，特定一个人的生死，可以在这个时空中出现，也可以同时在另外一个时空出现。在这个时空叫做灭，也可以同时在另外一个时空叫做生。譬如说，一个人的灭，便同时是一个“中有身”的生。这在佛家，便称之为“无生”。

实际上即使在同一时空，任何一个生命个体都在同时生灭。

花开的一刹那，是“花开”这现象的生，可是与此同时，也