

孤独 是人生的修行

*Loneliness
is the practice
of life*

余光中 蒋勋 林青霞 等／著
钟怡雯／主编



当你孑然一身，人生像是拥有了一种寂静的信仰，修行才真正开始。

在**孤独**中沉淀，在孤独中**觉醒**。
风雪**会变成**岁月的霞光。

中国友谊出版公司

孤独

是人生的修行

*Loneliness
is the practice
of life*

余光中 蒋勋 林青霞 等／著
钟怡雯／主编

图书在版编目（CIP）数据

孤独是人生的修行 / 钟怡雯主编；余光中等著. -- 北京：中国友谊出版公司, 2017.12

（100年散文选）

ISBN 978-7-5057-4234-5

I. ①孤… II. ①钟… ②余… III. ①散文集 - 中国 - 当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第271597号

著作权合同登记号 图字：01-2013-1615

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理，由九歌出版社有限公司授权，在中国大陆出版、发行中文简体字版本

书名	孤独是人生的修行
作者	余光中 蒋 勋 林青霞 等
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	北京时代华语国际传媒股份有限公司 010-83670231
印刷	北京中科印刷有限公司
规格	690×980毫米 16开 16印张 150千字
版次	2018年1月第1版
印次	2018年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4234-5
定价	42.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	（010）64668676

目 录

Contents

第一章

孤独如一场旧梦



当惊艳的时光都化在每一个眼神里，那么这些邂逅只有在独处时才能跃然眼前。孤独就如一场旧梦，温柔且深情，带你行至天亮。

002	萨埵那太子舍身饲虎
009	在街头，邂逅一位盛装的女“员外”
017	美女与怪物
022	“不要脸的人”之告白
026	迷魂记
029	身 后
034	周间旅行
040	让我看看你的床
045	白马走过天亮



第二章

时间老去，生了锈



春日在静定中悠长，当世界偶然阖寂，春日便来到时光的心中。

于是时光为了私藏这份美好，甘愿老去生了锈。

052	琼瑶与我
056	十年之约
062	抽屉里的浪花
070	上课睡觉的女人
076	好一个女子
084	大风吹
089	声音也会老的
094	人未约，黄昏后

第三章

收留漂泊的身躯



如果这就是余生，那么请给自己一段孑然的时光，这样才能收留自己漂泊的身躯，然后灵魂才不会远离。

100	散步迷路
104	黄山诧异
109	夕照楼随笔二则
114	太平洋的浪
116	山寨版的齐王盛饕
123	男人与沙漠

第四章

修补生命的裂隙



从痛苦中历练出求生的意愿，不是睥睨群伦的傲然，而是可以接纳众生的浩然。因为当你听过碎裂的响声后，就会懂得如何修补生命的裂隙，随之便学会容纳万物的差异，然后一个新的时代会悄然开启。

128	新竹故事包
133	救援投手
137	湿地的虾猴
141	龙虱的眼睛
145	粪 饼
150	萍聚瓦窑沟
155	新天新地

第五章

挣扎的现在，是最好的状态



当夜晚的月光陪我入眠，我虽孤单，似乎也脱离了生的桎梏，然后慢慢明白只有挣扎的现在，才是最好的状态。

162	梦与夜宿机场
166	三只酒瓶
172	鼻 音
176	热臀记
181	耳 鸣



187	耳 环
193	我好土
195	生命的衣裳
199	现在是最好的状态

第六章

顺着微光走向深处



你踏云归来，神色载满疲惫。没有你眼睑光芒的指引，我在夜里迷了路，于是我闭上眼睛，顺着暖意飘来的方向，走向了生命深处。

204	不合时宜——母亲的固执
212	大地震——一个小男孩的见证
216	内在描绘——关于邓雪峰老师
222	陪侄女一段
226	我的妈妈嫁儿子
231	梦中的父亲
235	骨 肉
242	坏 春
246	佛像店夫妻

孤独如一场旧梦

1

第一章

当惊艳的时光都化在每一个眼神里，那么
这些邂逅只有在独处时才能跃然眼前。孤
独就如一场旧梦，温柔且深情，带你行至
天亮。

...



萨埵那太子舍身饲虎

蒋勋 / 文

麻线鞋

在敦煌的市集看到一种用麻线编的鞋，很像古画里西行求法的僧侣脚上穿的那种。下面是好几层旧布料和纸片，用糨糊黏成厚鞋底，手工缝纳的粗麻线线脚，结结实实，看起来有可以行万里路的牢靠。鞋帮和鞋头也是用几层的厚布裁制，鞋面两侧却是用软麻线牵成，像今日的透空凉鞋，都是缝隙。我拿在手中，看了很久，这鞋的样式太熟悉了，敦煌洞窟壁画供养人像里僧侣脚上都有一双这种样式的鞋，画中玄奘大师身背行囊，脚上也有一双。看起来只是旧布料旧纸片缝制，拿在手中也很轻，却难以想象西行求法者或许就是穿着这样的鞋，踏过漫漫长途，千里迢迢，走去了天竺。护持着求法者誓愿深重的一双脚，这鞋，握在手中，仿佛有了不同的分量。廉价、结实，不是糊弄观光客的粗糙工艺，当地平民百姓日常生活的必需品，每天要穿着行走，坏了就要换，才会如此平价而扎实吧。我买了几双，第二天清晨就穿上这鞋上鸣沙山。

鞋子穿在脚上，踏在沙里，才发现它传承上千年的价值。鞋底入沙，不滞碍，不滑溜，仿佛是沙的一部分。脚抬起时，沙粒即从两边透空缝隙滑出，脚趾干干净净，不沾黏沙尘。轻盈柔软，通风透凉，这样的鞋，是可以走过这8月烈日下四十公里长的鸣沙山了。

鸣沙山下有月牙泉，在金色起伏的沙丘间，一汪碧绿透亮的泉水。弯弯的月牙，搭配着沙丘优美弧线，像是古老阿拉伯湛蓝夜空里的新月，安静、纤细、纯粹，是每个夜晚一千零一夜故事的开始。“沙不涸泉，泉不掩沙”，上千年来往过的人都留下了对这奇迹风景的描写。如同佛弟子合十微笑，听了一段梵音经文，除了欢喜赞叹，好像没有多余的言语。这样干净的沙，这样干净的泉水，这样干净的僧侣穿着踏过沙丘和泉水的麻线鞋，使我觉得脚趾和步履都一样洁净了起来。

走到沙丘高处，远眺月牙泉。游客远了，言语笑声远了，可以听到风中鸣沙，很细微的叮咛，像一种颂赞，也像心事独白，脑海浮起敦煌石窟里刚刚看过的萨埵那太子舍身饲虎的壁画。

舍身

敦煌北朝的洞窟壁画没有后来唐代壁画的华丽曼妙，刚刚传入中土的古印度绘画技法，同毛笔书法式的流畅线条非常不一样。这些北凉北魏时期的壁画，使人感觉到悲愿激情交缠的宗教舍身情绪。色彩浓烈奔放，笔触粗犷，造型庄严浑朴。石窟的萨埵那太子《舍身饲虎》是北魏壁画的杰作，一点也不逊色于欧洲文艺复兴米开朗琪罗西斯廷教堂的《最后审判》。两者都以肉身的堕落与流转为主题，肉身升降浮沉，紫蓝赤赭郁暗的天地山川，仿佛在混沌未开的时间与空间里，肉身对自己的存在还如此茫然。发愿、堕落、舍身，萨埵那太子和米开朗琪罗笔下《最后审判》的肉身救赎一样，深沉思索生命本质的难题——肉身如何觉醒？以绘画的形式展现哲学命题，两者都是旷世巨作，只是敦煌北魏壁画的工匠没有留下姓名，早米开朗琪罗一千年，在幽暗洞窟深处，一样是度化开示众生的伟大图像。

米开朗琪罗依据使徒约翰《启示录》画成《最后审判》，阐述基督信仰的肉身救赎。敦煌北魏画工依据当时刚刚译成汉文不久的《金光明经》，以佛陀



本生故事解说肉身舍去的深沉命题，两者有非常类似的美学质量。

金光明经

《金光明经》在北凉时代经中天竺的法师昙无讖译成汉文，很快在民间流行，成为佛教说法布道的重要经典，也成为画工创作洞窟壁画的故事范本。昙无讖（385—433）活跃在4世纪末至5世纪初，从印度到罽宾、鄯善、龟兹，大概跑过了古丝路今日克什米尔、阿富汗、克孜尔、楼兰一带，一直穿过河西走廊，到了敦煌。北凉的皇帝沮渠蒙逊很看重他，奉为国师，使他译经，但似乎更看重的是他通咒语法术的神奇能力。当时的人以为昙无讖可以“使鬼治病，妇人多子”。后来昙无讖声名远播，连北魏的世祖拓跋焘也依仗国势强盛向沮渠蒙逊要人，蒙逊以为昙无讖私通外国，也惧怕他为他人所用，就谋害了他，他死时才四十八岁。

北朝初期传佛法的印度僧侣生平都像神秘传奇，像鸠摩罗什（344—413），像昙无讖，在丝路漫漫黄沙长途间流浪，从一个国度到另一个国度，出入于世间尘俗欲望与佛法之间，昙无讖在鄯善国因为私通公主而出逃，罗什最后被吕光逼着成婚，强纳十名女伎，淫、酒毁戒。据说他曾经在众僧面前吞食一钵钢针，表明自己未离佛法。

他们来世间是为了传法，而他们的肉身最终都不能守世间的戒律，牵连在复杂情欲与政治的瓜葛中，罗什与无讖都不是以外在世俗规范证道的高僧，然而他们译出的经文美极了，尤其是罗什，译文可以传诵至今，媲美汉文里最优美的诗赋。读他译的《金刚经》，可以把哲学论述的繁难译成单纯诗句的格律，仿佛是在读诗，不觉得是在理解宗教经典，令人叹为观止。昙无讖约比罗什晚二十年，他的译笔从《金光明经》来看，继承了罗什的风格，兼具叙事与偈颂的特点，汉译文义与梵音咒语同时并存，创造了独特的文体。今日东亚一代信众读《心经》“观自在菩萨行深般若波罗蜜多”时，依然是汉译与梵音并

存，使文字的阅读介于理解与声音聆听之间。或许当时信众不完全是汉族，古丝路一带，诸多种族杂处，罗什、无谶本身都来自印度，又经历各个不同语言地区，因此保留了语言的多样性。广大信众，识字者不多，经文多由僧侣宣讲解读，因此昙无谶的《金光明经》中大量使用四字一句的韵文偈颂，如《鬼神品第十三》，以长达四百多句的四字韵文唱诵。当时僧侣为信众高声念诵，语言铿锵，叠字叠韵，“是身不坚，如水上沫，是身不净，多诸虫尸。是身可恶，筋缠血涂，皮骨髓脑，共相牵连”，萨埵那太子舍身前的独白，如歌如诉，信众聆听，来自僧侣肺腑呼吸，肉身共鸣，或许比文字的阅读更有感染力。《金光明经》一共十九品，其中《功德天品第八》完全以汉字音译灌顶咒语，如果只通汉语，其实无法理解内容，是最纯粹的声音赞颂。无谶似乎比罗什更接近咒语的神秘信仰，当时他也有“大咒师”的称号。

《金光明经》当时在民间广为流传的是其中《流水长者子品第十六》和《舍身品第十七》，都是佛陀在王舍城为弟子追忆自己往昔前世的两段故事。经中说的是“往昔因缘”，我们的肉身，有一天或许都将是“往昔因缘”吧。

“流水长者子”是看到池水干涸，上万条鱼将死，流水长者发愿以二十头大象载水，济度鱼群。

舍身品

“舍身品”叙述的就是萨埵那太子舍身饲虎的故事，叙事情节如同小说，引人入胜，成为北朝当时最普遍流传的绘画主题。故事说，国王罗陀有三名太子，大太子波纳罗，二太子提婆，三太子就是萨埵那（也译为萨埵）。三人到园林游戏，偶遇一虎生产，生下七只小虎，因为没有食物吃，无法哺乳，“饥饿穷瘁，身体羸瘦，命将欲绝”，母虎与七只小虎都即将饿死。大太子波纳罗告诉萨埵那说：“此虎唯食新热血肉……”“新热血肉”使人想起割肉喂鹰的尸毗王，古印度的舍身都从这么真实的“新热血肉”开始，而这四个字似乎不



常见于儒家经典，当时初译为汉文，不知对汉族的知识分子是否有极大震撼。

面对一群饿虎，有人愿意把肉身给虎吃吗？大太子波纳罗说：“一切难舍，不过己身。”一切最难舍弃的不过就是自己的肉身吧！这是大太子的当下领悟。二太子接着说：“以贪惜故，于此身命，不能放舍！”是的，我们对自己的肉身都有这么多贪惜，看到其他生命受苦，自己有悲悯，却无法放舍。

“舍身品”用了极特殊的叙事方式忽然转入三太子萨埵那的发愿：“我今舍身，时已到矣……”

我们其实很难理解萨埵那舍身的动机与逻辑，对汉族儒家教育而言，人与虎是对立的，只有“武松打虎”，却绝无人舍弃肉身救虎的可能。

故事宣讲至此，广大信众起了好奇。为什么？为何一个养尊处优的皇室少年，萌生了将自己的肉身喂给老虎吃的念头。经文里也有“何以故”三个字的问句。听讲大众都在等着答案。

萨埵那的思考不是从悲悯老虎开始，他想的是自己的肉身处境，“处之屋宅，又复供给衣服、饮食、卧具、医药、象马、车乘，随时将养，令无所乏，我不知恩，反生怨害，然复不免无常败坏，是身不坚，无所利益，可恶如贼……”“若舍此身，即舍无量痼蛆、瘰疾，百千怖畏……”他有了对自己不坚固的肉身最彻底的反省——“是身不坚，如水上沫，是身不净，多诸虫尸。是身可恶，筋缠血涂，皮骨髓脑，共相牵连”。

那个敦煌石窟壁画的画工也在现场聆听故事宣讲了吧，他也想到了自己的肉身，这么多忧愁烦恼，筋缠血涂，皮骨髓脑，这个不坚固也不干净的肉身究竟要做什么？

还至虎所，脱身衣裳，置竹枝上……

萨埵那怕哥哥们阻止，支遣他们离开，回到老虎陷身的悬崖，脱去衣服，放在竹枝上……画师听着僧侣宣讲，构思着他的画面。

他开始在空白的墙壁上勾勒出轮廓，萨埵那跪在地上，高举左臂，右手当

胸，发了舍身的大誓愿。经文的描述有很多细节，萨埵那在要跳下悬崖之前，忽然想到老虎已经多日没有食物，身体羸瘦，已经没有力气行走，即使跳下悬崖，它们也无法前来吃他，萨埵那因此想了一个办法，用干竹枝刺断颈脉，让血流出，方便老虎可以舐血，恢复体力，再啖食骨肉。

这是经文最骇人听闻的一段吧，画师眼中有了热泪，他或许陷入沉思：“原来舍身是要有如此勇猛的誓愿啊！”画师在空白墙壁上勾勒了第一个萨埵那的形象：“即以干竹刺颈出血，于高山上，投身虎前，是时，大地六种震动。”壁画中萨埵那右手正以竹刺颈，高举的左手，连接着第二个向悬崖跳下的动作。

据说那时洞窟里幽暗，洞口外的光照不进来，画工有时用蜡烛火炬照明，也有时洞窟深处，氧气不足，无法燃火，又怕烛火熏黑墙壁，便用小镜片折射户外的光，墙壁上闪烁一片镜光，画工在这一片光里画画。

萨埵那双手合十，纵身向下跳，他的姿态像今日跳水台上的选手。少年的身体赤裸，手臂上有手镯，原来肉身的粉红，年代久远，变成暗赭色，轮廓的线条也氧化成粗黑，好像这身体要在空中经历时间劫难，斑剥漫漶，一点一点消逝泯灭，然而在终归梦幻泡影之前，还有最后的坚持，定格成墙壁上一片不肯消失的痕迹。

画工用停格分镜的方法处理了萨埵那连续的三个动作——“发愿刺颈”、“纵身投崖”、“舍身饲虎”。

时间的停格仿佛大地的六种震动，萨埵那肉身背后是石绿色和赭红的起伏山川。

时间与空间混沌渺茫，赤裸的肉身自无数无边无量劫来，要在此时此地与自己相认了。

亚洲的石窟艺术在公元5世纪前后的成就是世界美术史的最高峰，然而这些无名无姓的画工，留在幽暗石窟里的辉煌作品，或许只是他们以身证道的一



种修行吧！

他们其实是无数个萨埵那，肉身横躺在永恒的时间里，让虎前来啖食，“骸骨发爪，布散狼藉，流血处处”。近年，敦煌石窟清理出当年画工的居所，这是一个比他们创作壁画的洞窟还要窄小的石洞，晚间，工作一日的疲惫身体，就窝在那仅可屈膝容身、石棺大小的洞中睡眠，然而或许他们羸瘦的面容在睡梦中是有饱满的笑容的吧。

萨埵那最后的一个停格是横躺在大地上，一头母虎在啖食腰部，两头幼虎在啃食大腿。舍身者的身体像优美舞姿，一手后伸，仰面向天，完全像米开朗琪罗雕像“Pieta”（“Pieta”是米开朗琪罗作品，译为《圣殇》）横躺在圣母怀中的基督。紫蓝、石绿、赤赭，斑斓华丽。经文里说萨埵那母亲在梦中感应到太子舍身，她在梦中“两乳汁出，一切肢节，痛如针刺”，“双乳被割，牙齿堕落”，印度初传中土的文学如此情感浓烈，如同当时壁画，灿烂浓郁，爱恨纠缠束缚，肉身的醒悟都在当下，没有推脱。

《金光明经》用了长篇偈颂重唱整篇故事，把原来叙事的情节整理成诗的咏叹。

敦煌石窟像一幕一幕未完的“往昔因缘”，天花缭乱。因为长途颠簸，肉身疼痛，夜晚难眠，在旅店休息，脱去脚上穿了一天的麻线鞋，在床边静坐，呼吸调息。脑海浮现萨埵那连续的发愿、跳崖、舍身。浮现萨埵那赤裸的脚，面前并排整齐放置的一双鞋，忽然仿佛似曾相识，也是不可知的往昔因缘吗？

蒋勋

著名作家、散文家、史学家。代表作有《生活十讲》《孤独六讲》《舍得，舍不得》等。

在街头，邂逅一位盛装的女“员外”

简 / 文

我应该如何叙述，才能说清楚那天早晨对我的启发？

从人物开始说起还是先交代自己的行踪？自季节下笔还是描述街头地砖的积水之后的喷泥状况？我确实不想用闪亮的文字来锁住一个稀松平常的早晨——上班时刻，呼啸的车潮不值得描述；站牌下一张张长期睡不饱或睡不着的僵脸不值得描述；新鲜或隔夜的狗屎，虽然可以推算狗儿的肠胃状况但不值得描述；周年庆破盘价的红布招不值得描述；一排乱停的摩托车挡了路，虽然我真希望那是活跳虾干脆一只只送入嘴里嚼碎算了，但还是不值得扩大描述。

秋光，唯一值得赞美的是秋光。终于摆脱溽暑那具发烫的身躯，秋日之晨像一个刚从湖滨过夜归来的情人，以沁凉的手臂搂抱我。昨日雨水还挂在树梢，凝成露滴，淡淡的桂花香自成一缕风。我出门时看见远处有棵栾树兴高采烈地以金色的花语招呼，油然生出赞美之心。这最令我愉悦的秋日，既是我抵达世界的季节亦情愿将来死时也在它的怀里。

一路上回味这秋光粼粼之美，心情愉悦，但撑不了多久，踏上大街，尘嚣如一群狂噪的野狼扑身而来，立即咬死刚才唤出的季节小绵羊。这足以说明为何我对那排乱停的摩托车生气，甚至不惜以生吞活虾这种野蛮的想象来纾解情绪，我跌入马路上弱肉强食的生存律则里，面目忽然可憎，幸好立刻警觉继



而删除这个念头，举步之间，唤回那秋晨的清新之感，我想继续做一个有救的人。当我这么鼓励自己时，脚步停在斑马线前。

灯号倒数着，所以可以浪费一小撮时间观看几个行人，从衣着表情猜测他们的行程或脾气的火爆程度。但最近，我有了新的游戏：数算一个号志（交通信号的意思）时间内，马路上出现多少个老人。

之所以有这个坏习惯，说不定是受了“焦虑养生派”所宣扬的善用零碎时间做微型运动，以增进健康，再用大片时间糟蹋健康的教义影响（糟蹋云云，纯属我个人不甚高尚的评议，可去之）。譬如：看电视时做拍打功，拍得惊天动地好让邻居误以为家暴打电话报警；等计算机打印时可以拉筋——没有脑筋的话就拉脚筋；捷运上做晃功晃到有人害怕而让座给你；在医院候诊时做眼球运动，但必须明察秋毫不可瞪到黑道大哥（瞪到也无所谓，等他从手术室借刀回来，你已经溜了）。我一向轻视这些健康小撇步，总觉得这么做会灭了一个人吞吐山河的气概。文天祥做拍打功能看吗？林觉民会珍惜两丸眼球吗？但说不定我其实非常脆弱且贪生怕死，以致一面揶揄一面受到潜移默化。刚开始，必然是为了在号志秒数内做一点眼球运动，企盼能推迟文字工作者的职业伤害——瞎眼的威胁（何况，我阿嬷晚年全盲，她一向最宠我，必然赠我甚多瞎眼基因），接着演变成数人头，就像小学生翻课本看谁翻到的人头较多谁就赢，接着，我必然察觉到那些人头白发多黑发少、老人多小婴少，所以升级变成给老人数数儿。很快，我得出结论：闲晃的大多是老人，街，变成老街。老人此二字稍嫌乏味，我昵称为“员外”，正员以外，适用于自职场情场操场卖场种种场所退休、每年收到重阳礼金的那一群。

现在，等号志灯的我，又玩起“数员外”游戏。正因如此，我可能是唯一看到马路对面巷口弯出一条人影的人。如果那是时尚少女，我不会注意；若是哭闹的小女童，我只会瞄一下；假设是短小精悍的买菜妇，我会直接忽略；但