

## 《佛教的生命觀與宇宙觀》研究心得（上）

◆ 廖翎而

本文榮獲九十三學年度第一學期慧三法師獎學金

秋天翩翩來到金山小鎮，季節的變換，使得荷花低垂了頭，紛紛委泥落地，化作一梗梗的蓮子，散播陣陣的清香。一如往常，我走在田間小路上，欣賞無常的手在大地施展魔術，眼前的一切，田野美景無限，波光瀲灩，好風如水，令人心曠神怡。隨著一隻白鷺鷥的展翅衝天，青山柔和的稜線展現在前，天地為之一寬，真正是宏智正覺大師在〈默照銘〉中所描述：「鶴夢煙寒，水含秋遠，浩劫空空，相與雷同。」在無盡期的時間，一切都是空的，無論過去、現在、未來的時間皆不存在，心中無一念，又明鑑無餘，當下即空。但是古聖大德的意境雖遠，我的心卻是凡夫的心，不能控制地低沈，因為一樁人事問題而於心耿耿，百思不得其解。

是什麼困住了我？「我」不是「無自性」嗎？為什麼還會如此煩惱？如此在意世間事？真的只是作繭自縛，而其實本來無一物？《大乘起信論》如是說：「一切法，如鏡中像，無體可得。唯心虛妄，以心生則種種法生，心滅則種種法滅。」我所煩惱的事，其實是我的心所造作出來的，我的內心有染污，投射到外界的人事物上，如鏡中像，在我面前演練一遍。此像本來無自體，是我執在作祟，什麼是我內心的染污？到底要不要在意？要看念頭如是生滅？還是要如聖嚴法師所說的四它：「面對它，接受它，處理它，放下它。」面對它的緣起，觀它的因緣，然後不執取於它。

正如《華嚴經》因陀羅網所顯示：「一即一切。」層層無盡的法界觀，一顆摩尼寶珠有了染污，所有的摩尼寶珠都會有染污，而且是重重無盡的染污，所以若我的心有染污，那麼眾生也都會受影響，如此我怎可不好好善護一念！

內心的染污，深深地一再困擾著我，當然不能置之不管，我必須真正打開心房，淨除它，認知這一切都是分別心的取著，所營造出來的貪瞋癡，只是增長生死業罷了，外面世界的種種不如意，其實只是境界來考驗，它正測探我修行的程度，什麼地方還未破除執著，什麼地方還須加強。因為煩惱即菩提，這樁煩惱正是我智慧開展的機會，所以我試著從知見上去突破，檢驗我對佛法的生命觀與宇宙觀是否不清楚，造成知見及修行上無法突破！

回到房間，打開林崇安教授的《佛教的生命觀與宇宙觀》，重新再看一遍，落實在生活上重新思考，為我的心尋求一個出路，走一遍佛法的星光大道。

首先，我檢驗自己的初發心，學佛的目的是爲什麼？爲了解救眾生，也爲了出離煩惱，爲了深入正知見，求生淨土得解脫，如此我還煩惱什麼？我正在自己的路上走得很起勁、很愉快呀！爲什麼會對目前的境遇如此執取？也許是還不清楚生命終結後究竟會去那裡？也就是我雖有出離心，但並不強，對於出離世間後，究竟會去哪裡？對不斷生死輪迴的生命，還有些疑惑，須再弄清楚！

## 流轉生死的生命

關於這點，書的第一章「生命的延續與生死」中已提到。生之奧祕向來令人好奇，爲什麼有人一出生就是父慈母愛、兄友弟恭、富貴與權勢無限，而有人卻得辛苦奮鬥、家人冷嘲熱諷。不免令人怨嘆：「爲什麼我會出生在這個家？」但是事實真的如此嗎？所有業果皆自作自受，不能被取代。《大寶積經》〈佛爲阿難說處胎會〉、〈佛說入胎藏會〉說明眾生入胎，必須具備的因緣，中陰與即將爲人父母的男女雙方，若沒有相感的業力或福報相差太大，則中陰不能入胎，而且中陰入胎時即起瞋愛心，男則愛母親，女則愛父親。

當中陰入胎時會遇見的未來父母，必須業力及福報相當，若投生到惡業多的家庭，不但不該指責父母，而應該反省是自己的福報不夠、業障多，這正是積極培養福報的機會，因爲我們的出生而能改變家庭的業報，如一位菩薩誕生到這個惡業家庭，散發善的芳香，使家裡的每個人都受到佛法的薰陶，這才是積極的想法。

上述「男中陰愛母親，女中陰愛父親」的心理狀態也相應心理學家弗洛伊德所說的許多人有戀父情結或戀母情結，知見心理學家恰克（CHUCK）博士指出戀父或戀母情結，造成日後尋找配偶時，往往會找與父親或母親同一類型的人。可是結婚後，又會覺得怎麼可以和父母睡覺，在罪惡感的驅使下，而尋求外遇，外遇的對象可能是寫作、工作或人等等，使婚姻不幸福。

心理學家 Dr. H. M. Halpern 說：「我們彷彿是一個公開的股份有限公司，別人占有決定性的股份，而最大的股東往往就是父母。」即使我們已長大成人，童年的人際模式依然影響我們，使每次決定要重新創造自己生活的信心，總是受到打擊，做出許多行爲仍是出於潛意識裡希望贏得父母的愛與讚賞。

雖然如此，但是有的人父母性情平和、快樂，小孩在成長過程裡，較少留下負面的影響，這些人的童年模式是較良性的，而有的人則似經過童年風暴，一生都在此陰影下度過，究竟這些人在前世做了什麼呢？

依〈佛說入胎藏會〉所載，中陰入胎有四種情形：「一者有情正念入，正念住，正念出；二者正念入，正念住，不正念出；三者正念入，不正念住出；四者三皆

不正念。」「能得正念入住出者，性愛持戒，數習善品，樂為勝事，作諸福行，極善防護，恒思質直，不為放逸，有大智慧，臨終無悔，即便受生，或是七生預流，或是家家，或是一來，或是一間。」出生時會有的福報，是依於前世所種的福田，所修的善業，譬如持戒、十善業、直心等，善加守護自心、不放逸，此種人已入聖流，可能是須陀洹果或阿那含果等，能記得前世，福報很大；相反地，還有三種人是修為較差，最差的一種是生前樂毀淨戒、不修善品，多放逸且貪慳，濟惠於人恒希望回報，臨終悔恨，當死之時猛利楚毒痛惱，其心散亂，無論入胎或住、出胎時皆無正念。後三種人不能記得自己是誰？從何而來？從何而去？福報較差。

若依此論，我今生不復記得前世，也不知自己是誰？和大多數人一樣，對於從何而來？要往何處去？感到很茫然，我當然是前面所述的後三者，因為修為尚不夠，在前世未證悟，而今生又輪迴至此，且生於我現在的家，稱目前父母為父母。對於目前的處境與待遇，未學佛以前的我是有些不滿的，內心常有愛與安全的匱乏感，對於未知有種莫名的恐懼，只覺得活著是件悲歡交集的事。這些感受都令人疲乏！因為總是在循環，惡性或善性的，每循環一次，生命就減少許多。

回想我從年少走到近中年，馬齒徒長，一路上的同伴、老師，或是依然陪伴，或是消失殆盡，不論如何只有家人始終在；但是即使如此，有一天他們也會不在，他們也無法始終陪伴，只有自己是自己最終的依靠。所以佛陀說：「自為洲渚，自為歸處；法為洲渚，法為歸處；無別洲渚，無別歸處。」為何常花費生命在與他人周旋應酬上，對那種熱絡感產生依賴，而忘了要精進，要出離生死！須知所見者，皆是虛妄，莫對一切境界產生依賴，一切隨緣，切莫信以為真，因為這皆是苦之來源。

獨立的生活也恰如孤島，要學習無論什麼情況都能照顧自己，最重要的是照顧自己的心，不過臨終時怎麼辦？能在自己的控制內嗎？既選擇出離煩惱的生活，平日的修定就得加強，林教授指出「修定及修夢都有助於掌握死亡，以便往生淨土」。「人的入夢、夢中、夢醒及入定、定中、出定三種狀況，類似於臨死、法性、投生三種中有的過程。」為什麼會相似呢？林教授描述：「在臨死中有的過程中，五蘊、根位五智、四大、六根、五境皆會依次收滅。」禪坐及入夢的過程的確很像如此，收攝六根、四大等，是禪坐的方法。平常練習收攝各種根識、境界，自然能達到心一境性，臨終時就能心不危亂，心能控制一切，真正做自己的主人。

如何知道自己快死了？古今中外許多人曾有瀕死經驗。記錄顯示，有的人是浮在半空中看見自己的身體躺在下面，有的人是看見有光照射，或有親人來迎接，諸如此類。佛法裡如何記載呢？在此針對臨死八相的外相收滅來描述：五根、五蘊逐漸停止作用，從眼根、耳根、鼻根、舌根到意根，次第滅之，從瞋到貪到癡的

分別心也逐漸收滅，四大則從地大到水大到火大到風大，如此收滅。最後入滅的階段，經過「死光明心」，此時「最細的心氣」覺醒，生起非常清澈的心理，恢復非常細微的記憶。「死光明心」消失後，「黑得之心」生起，接著「紅增之心」，然後是「白顯之心」逆次生起，心氣由細變粗，當處在「黑得之心」時，「最細的心氣」也離開身體，會暈厥一至四天，醒來後就進入「法性中有」的階段，此時會聽到猛烈的聲音，看到明亮的光。

這樣的聲與光代表什麼意思？許多有瀕死經驗的人都描述見到光與聽到聲，有的在光中見到神或祖先，有的依著光走又回到人間。光的層次也有許多種，在「法性中有」的階段，此光與聲是非常好的，是來自「自生俱生的智慧」，亡者若不能體會這一點，就會依「八緣起」生起「意生身」(中陰身)，在六道的普通光芒中，無明的牽引下，進入六道輪迴。

這裡提到非常重要的解脫的機會，如何把握在「法性中有」的階段，辨識出強烈的聲、光是解脫的契機，要不要跟隨著走呢？這裡提到除了聲光外，還有其他影像會出現，提供辨識：「在死後暈厥約三、四天，第四天到第十九天為法性中有的階段，此時出現強烈的聲光，並且有寂靜及忿怒的佛菩薩形像呈現。」「前七天有四十三尊寂靜尊呈現，後七天有五十八尊忿怒尊呈現，並有強烈的聲、光、火燄，若能體會這些是來自佛菩薩，對之至誠歸依，並了知如幻如化，即可得到證悟。」由於林教授所描述的佛菩薩像，未註明所引用的出處，只有前述死亡的過程，註解顯示是引自蓮花生大士所造的《西藏度亡經》，但是忿怒尊等皆是藏傳佛教的名相，所以這些佛菩薩，是藏傳佛法的修行者所信奉的。

那麼修行漢傳佛法的人在「法性中有」的階段會見到誰呢？如修行淨土法門的人會見到的一定是阿彌陀佛！還有呢？來迎接者並不都相同，仍是與在世時的修行有關！可分為九品。《觀無量壽經》中記載：「上品上生者……發三種心，即便往生，一者至誠心，二者深心，三者迴向發願心……一者慈心不殺，具諸戒行；二者讀誦大乘方廣等經典；三者修行六念，迴向發願，願生彼國。具此功德，一日乃至七日，即得往生。」這裡清楚告訴我們上品上生往生的條件，往生時，「觀世音菩薩執金剛臺，與大勢至菩薩，來到行者前。阿彌陀佛放大光明照行者身，與諸菩薩授手迎接，觀音、大勢至菩薩與無數菩薩，讚嘆行者，勸進其心，行者見已，歡喜踊躍，自見其身乘金剛臺，隨從佛後，如彈指頃，生彼國。」上品上生的人臨終得獲上至阿彌陀佛下至諸天等全都來迎接，而且全皆是善意的，絕對不會讓人心生懷疑或恐懼。

這樣的境界真太吸引人，好比我們住到五星級的大飯店，從總經理到所有的經理人員、飯店其他成員等全都以最高的禮遇來迎接，還大放光明，如父母般慈祥地執我們的手，摸我們的頭，鼓勵我們說：「你這一生做得很好，你值得這一切！」

這像是投下無數金額後中了第一特獎。如以前面所述的心理學而言，我們的一生往往都在潛意識裡為求取父母的讚賞而努力，使我們活得很「攀緣」，不得出離煩惱！那麼阿彌陀佛與觀音、大勢至菩薩真的是很懂心理學的佛菩薩，他們的慈悲與智慧，讓我們投射以父母的形象，得以擺脫父母的期望而代以阿彌陀佛的期望。佛菩薩們又鼓勵、肯定我們，在臨終時給予最大的溫暖，甚至不辭辛勞的親自來迎接，怕我們走錯路，連交通工具「金剛臺」都為我們準備好，只要跟隨諸佛菩薩走就好了。到了那裡，所有的佛菩薩，甚至一草一木都是我們的善友，都能令我們開悟！

如此，還執念世間的親情、友情甚至成就、安全感等等嗎？到了極樂世界，所有的人事物都心想事成，不會有逆境現前，所有的親人、朋友都是善友，都是修為甚深的菩薩，包括自己在內都是紫金身等三十二相的法身佛，一切眾生皆平等，不會再有比較與瞋怒的機會，心一境性也是自自然然而能成就的事。

對於死亡，我不會再害怕，我只在意能否掌控好自己的心，朝著清淨、平等、慈悲而行。不再起分別、妄想、執著、攀緣心，念念與阿彌陀佛相應，憶念彌陀如子憶母，以代憶俗世的父母，逐漸從世間的煩惱與人事物的牽絆中擺脫。（未完待續）

