

生死相通、有漏人生

余 德 慧

晉宋之際的僧人竺道生，首將「涅槃佛性」引介到中土，以別於「般若佛性」。他說：「返迷歸極，歸極得本。」這個「歸極」就是「觸及實相」，而所謂「實相」即是「至像無形，至音無聲，希微絕聯思之境。」所謂「至像」不見其形，「至音」不聞聲音，雖為玄祕，但並非宗教者的文字遊戲，而是人在某種狀態所達，佛家謂之為「涅槃」，也就是「寂滅」：希微絕聯思之境。

所謂「希微」即是分毫，並不是指度量衡的單位，實是時間的分毫，一般所謂「當下」。但是，一般所瞭解的當下只是人在眼前的反應，並不是「寂滅」之謂，而只是瞬間反應，世間情依舊十分雜沓。「寂滅」是人把時間的「實相顯現」：生命在瞬間顯現，得大悲大泣。「歸極」就是返歸生命的終極。但是人活著的時候，絕難見到所謂「生命終極」，所以「歸極」並不是指臨終的時刻，而是在活著的當下，感受到生死相通的氛圍，這就是我們所明白的「進入生死門」。

進入生死門

人一出生即朝向外在的世界作為活著的依靠，而形成「社會的生命」。這並不是指人心外逸，以致被社會世情所參養，而是一種活著的基礎：人在事情裡頭有了「悅」(enjoyment)，也就是「生命的滋養」。人活著所做的一切事物都成為他的生命滋味。人的貪生怕死也是在這滋味當中。貪生就是啜飲著生命滋味不放。人的「在世間的活著」，使他摸不到生死的期限，

而把在世的一切價值緊抱不放，這才使人的生活顯現一片繁花綠葉。

其中，生命滋味最大的恩賜來自人與他人的臉的見面。臉對臉的見面時，他人朝向我來，成了我生命裡頭最大的牽絆，因為他人的臉來到我面前，正如一種無限上綱的指令，使我在他人的顏面之前，必須為他的顏面負責。我仰承他人的滋養，也供養著他人。在這樣的交往，往往讓我們忽略人的生命滋味一個根本的事實，儘管我仰仗他人，但是我所有的「悅」都是獨自的「悅」，冷暖自知，毋庸他人共感，亦即生命的滋味只能獨享獨悅，點滴只能在自己的心頭。因此，我面對他人所形成的「他者」，是我獨自擁有的他者，而我對我的「他者」的關係只能說是我的「獨味」。

由於我的「獨自滋味」，使我的經驗無法共享，只有透過語言的表達，我才明白他人。但是言詞的明白並不能取代我的「獨自滋味」。我依舊在世間獨存。但這並不妨礙我對他人的無限渴望，我依舊要與人在一起，但是並不是你我的交融，而只能是我與他人之間的切近：在一起，卻不能取代我的「獨有」。然而，身體的衰頹卻讓我逐漸從生命的滋味退卻，時間朝向死亡前往，我逐漸從在世的活著出現了裂隙。我原來所依靠的生命滋味在我身體的衰弱中引退，而我又將逐漸沈淪於我的無明。

最容易進入生死門的地方是醫院，尤其是與臨終病人在一起的生活經驗，讓臨終者教導，使我們得以開顯出活在世界的意思。如果

不這樣做，我們生活著的世界會蒙蔽我們領會生死門。爲了揭露這層蒙蔽，我們非得透過某種生命邊界處境，見到了我們的極限，否則我們將難以詳察自己活著的實相。臨終者的生活世界，恰好爲活在世界之中的我們，提供了一個邊界處境：在「即將要……但尚未」離開世界之際，他們所經歷的時間縮短、身體毀敗以及關係不再的現象，以一種即將破裂的方式，將我們被世界蒙蔽的現象反照出來。

在病床處境裡，我們承受臨終者的恩典。即將去世者即將「不活」的身體與我們活著的身體在一起，我們雖然沒有即將離去的急迫感，但看著病人即將離去的狀態，我們意識到病人的現狀正是自己的未來，因而使我們還活的身體探詢著自己：「活著」是什麼意思？即將離去的人或許還會跟還未離去的人說話，但是他的處境卻有一種與生命實相接觸的切近，把我們也帶到生死共在的氛圍裡頭。坐在病人床前看著病人，與病人說話，我依舊是「獨我」，病人的生命滋味依舊不會「在我」。我絕對不可能獲得有關病者的知識，而是共處在終極處境的我，如何承受病者的恩典，讓我從病者的容顏、他的家人以及在這終極處境的恩典裡頭，獲得有關人活著這個事實，而引導我對活著的宗教性有更深切的明白。

瀕臨在生死門

在揭櫫「知生知死」的過程當中，我們首要面對的是我們的「活著」。「活著是什麼意思？」這是根本問題的首在。要回答這個問題，我們採用一種叫做「瀕臨」的方式——活著正是死亡的「瀕臨」。

瀕臨是一種與死亡相近的氛圍。活著的人即使坐在即將去世者的身旁，依舊不在「死亡」之中，即使我不再慌亂地坐在病床旁邊，我依舊只是看著「鄰人的死亡」，而不是我。換句話

說，我只是切近在一個即將死亡的鄰人身旁，我所有有關死亡的領悟，都只是一種接近，而不是死亡自身。我們通常把這樣的接近，稱之爲「瀕臨」。

「活著」，就是死亡的「瀕臨」。但是，多數人拒絕這個想法，採取「隔離」的方式，把自己放在與死亡不相往來的世界裡。「隔離」是阻斷我們明白「活著」的「瀕臨感」，但這並不是錯誤的認知，而是人在對待生命的一個過渡階段。

我們從「無明」裡出生，從「初通人事」當中學會一種「活在事情當中」的生活，使我們經過了一段「絕通生死」的生命階段；在這個階段裡，我們在「事情當中」獲得生命的滋養，不僅是「完成某事，獲取成就」的愉悅，光是「做事」本身就讓生命喜歡得不得了。生活裡沒事，令人無聊。這些被事情參養的生活本身就隔絕在死亡的瀕臨之外；參加喪禮的人總以爲喪鐘是爲他人敲的，喪歌是爲他人唱的，很少深入地穿透其中的瀕臨。但是，終究我們還是會回到「瀕臨」的現場。感通生死才是人活著最終的心靈痊癒。

感通生死並不是從宗教的教義取得，而是從自身在瀕臨之中獲得輕安。感通生死不但是怯除對於死亡的焦慮，更是「活在死亡當中」。這並不是意味著人必須放棄人間的關係或情事，而是一種活著的「了然」，也就是做個明白人。當我們有機會與即將去世的人相處，可以獲得進入「瀕臨」的機會，一般人對病人只有哀傷、無奈或恐懼，那是把自己排除在「瀕臨」的心態之外。見著即將去世者的容顏，宛若見到我們自己；而且，不要相信「那只是以後的事」，自己隨著都「瀕臨」在生死邊緣。把自己放在即將去世者的狀態，接受它，反而會更明白自己「當下的活」。



瀕臨三法

瀕臨的感應又如何發生？我發現時間與生命之間根本不需要分別，因此，瀕臨的生命感就把時間無限地縮短，而得到瞬間的輕安；同時，必須把事情的滋味沖淡，淡到有事若無事的地步，而人間關係不必緊扣在現世，而形成心靈的呼喚。下面就一、縮短時間，二、生死相待的心靈呼喚，三、有若無事等三個法門做例證的說明。

一、縮短時間

如果想在有限的生命時光過日子，就不能是捕捉時光，而是品嚐。歲月能有所謂「無盡時」，乃在時光的點滴之間品嚐時光，而不是對時間作鯨吞；不是拉拉雜雜做許多事情，而是時光的微米之際作無窮之思。

· 喝一口無盡的茶水

喝茶原本就可以和緩世間情事的腳步，在山間泡茶更是橫逸。但求慵懶的泡茶，卻又屬不易。漫天談話，不求邊際，可以和緩臉色，但若能在談話之中又能無言，當為勝境。茶道之間，若能聞空山松子落，極細的聲音如絲，尤稱極品。喝茶下棋，一口茶未化入咽喉，卻已經幾度沈吟棋步，口齒留香，亦為快事。

· 看一次無盡的景色

在星光快沒了，曉光連連的清晨，無事打坐，睜眼一看蒼穹，鮮活心門猛然提振。孤坐河塘，天空忽暗，「細雨魚兒出，微風燕子斜」。

記得年少時遊溪頭，走到一個孤亭，突然煙雨，躲在孤亭裡，望遠山濛濛，雨打著樹葉十分輕切，坐忘甚久。蘇軾少年時曾經到一個村落寺院，看到牆壁上有一首詩：「夜涼疑有雨，院靜似無僧」。後來蘇軾到黃州禪智寺夜宿，那晚寺內僧人全都不在，偏偏半夜下起雨來，那首〈村院舊詩〉整個都浮上心頭。「茅簷相對坐終日，一鳥不鳴山更幽。」

· 在一次無盡的旅途

王安石罷相下台，隱居在金陵城外十年，「住宅四周無牆，聊足以避風雨。晴日，攜童遊山，僱舟入城。晚年頗寂寞。有一次患大病，以為將死，就將自己的住宅捐給僧廟，但並未死，又另租了別人房子居住。」有一次他從定林到西菴，睡在寺廟裡，「牛雞聲不到禪林，柏子煙中靜擁衾」，只見白髮蒼蒼的王安石躺在床上，看著松柏子在火中燒著，農村的人聲聽不見，只有松柏子在火中細聲微爆。

· 念一次殊勝的聖號

有一次在雲南麗江聽音樂大師宣科和他的納西古樂團演奏洞經音樂。洞經古樂原來是道教的科儀音樂，並不是純粹的音樂，但是宣科與樂團老人演奏時，正心誠意，使音樂中帶有冥思。尤其古笛獨奏時，最美的地方在最細聲的部分，非得凝神專注，才聽得到絲絲入扣的勝處。念聖號，應有空谷筑音。在山腳下聽山廟傳來木魚聲，可佇足諦聽，不要匆忙。

二、生死相待的心靈呼喚

· 聽聽無處傳來我熟悉的小名

深夜熄燈，聽到死去的祖母輕叫我的乳名，忽然大慟。

在祖母去世之後，我睡在佛堂旁的廂房，聽佛堂藤椅聲音剝啄起落，猶如祖母生前在佛堂念佛。我倚被坐起傾聽，恍若無盡世界。

· 在千萬年裡我們居然能見面

相信人類有千萬年的歷史。我們在千萬年的點滴時光居然能夠見面，真是有緣。我們不會在蠻荒見面，不會在宋朝見面，卻在此時見面，應該驚訝地說：「噢，你也在這裡？」所以今日還看見你，真的不容易。

· 在黃昏澄光裡喜歡地看到你

「美如秋葉」真正的意思是「用黃昏的眼

光看著你來」。衰弱的身體固然只能遙遙地望著朋友親人，但是當人還未生病去世，我們往往用權位、關係與恩怨來看待人，人的來到面前是如此散發著青（陌生）紅（熱切）紫（怨恨）。若除去這事情頭上的用心，讓暈黃的光照著你我，你我美如秋葉。「江頭落日照平沙，白鳥一雙臨水立，見人驚起入蘆花。」

·聽你說永遠再也聽不到的話

能夠聽到你說話，這樣的話以後再也不會重複，我就得仔細聆聽。有人人聲鼎沸，嘈嘈切切，聽不真切，也是一番滋味。聽不進話語，往往是把心思拉長纏繞，弄成百般的糾纏。其實，話語如雨絲入泥，瞬間即不見。所謂「聲猶在耳」，那是懷念，其實已經不在了。

三、有若無事

·事情永遠只有一次

《西藏生死書》裡頭寫道：「同一隻髒手不可能在同樣的流水中洗兩次」，如果要在生活學到最精妙的事物，就是「學習放下」。事情不會重複，只有那念念不忘的遺憾或失落才使人在認識上強作解人，才會誤以為過去的事情不斷重演。「放下」是生命的動詞，不是口號。

洗衣就是洗衣，擦地就是擦地

如果急著洗完衣服就要擦地，急著擦完地就要洗衣，那麼我們會覺得洗衣擦地是沈重的負擔。用同樣的態度，吃一頓美食、看一場電影當然都是沈重的負擔。一件事能夠從頭到尾專心順暢的走過，那就是做什麼就做什麼，不多也不少。

·像流水一樣的做事

有一天坐在飛機上看金沙江在高山之間蜿蜒地流動，好像是開山闢地般地在大地開出一條通道。想到水流是用幾千幾萬年的時光侵蝕地面才能成河，可是水與土壤之間的接觸卻是分秒而來，就像個從容的人慢條斯理在事情裡

流動。做事情有水流的声音，洗衣的時候有歌唱的聲音，做事抬起頭來有璀璨的笑容，做事猶若沒事。

·遙聽夜晚的悉索聲

不要有特定目標地聽，而是模模糊糊地聽，聽遠處悉索的聲音。《幽夢影》：「春聽鳥聲，夏聽蟬聲，秋聽蟲聲，冬聽雪聲。白晝聽棋聲，月下聽簫聲，山中聽松聲，水際聽欸乃聲。」所有的聲音都不是故意的聽，而是悠悠傳來，斷斷續續，在水邊，孩童嬉戲、大人叫嚷，不要去聽它們的聲音帶著什麼訊息，而僅僅是聲音而已。

引導自己進入怔忡，就是不進入意思，而得到沒有意思的意思。即使身處鬧市，人聲沸騰，依然可以越過話語，逕取其聲，則人好似在遠處，靜觀世界。若在家中，背對電視，不聞其意，卻又人聲入耳。若運氣好，突然細聞鄰室悠揚樂聲，絲絲入扣，若有若無，可說是仙樂，若能在深夜聞聽，則是天籟之聲。但是遠聽又不如諦聽。日本有一雪鄉，雪融之際，雪水流經地下的聲音在雪地清越，可得諦聽。遠聽為寂靜時瀰遠之聲，心中暢然，但諦聽則為生死門之聲，悠閒之至。

·片刻間看到花華

賞花、醉月、映雪。這不是為悠閒而造，而是片刻之間都可能有的情境。只有不會做事的人把事情湊成一副忙碌的景象。事情之間隨時都有空隙，人在空隙之間反而進入實相：在忙碌之間突然停歇，而看到了花華。停電、颱風都是人生片刻的實相時刻，坐在窗前看雨聽風，無事可做。因為颱風天而產生無事的緊張，可說是一種心情不能安歇的症狀吧。♠

（本文作者現為東華大學族群與文化關係研究所、諮商與輔導心理學系教授）

（本文係由心靈工坊文化提供，謹此致謝）



拾壹、洗心集

