

多重結構生命的起承轉合

／陳國鎮

一、認識生命的多重結構

我們的身體，是由各式各樣的物質所構成，它源於父母精卵的結合，歷經胚胎發育、出生、成長和學習，才有確立的具象實體。如此構成的生命實體，在成型之前，和死亡之後，難道是一無所有嗎？以我的體會，當然不是！

要了解「生死」的真象，並不容易，除非先認識生命體的多重結構層次，我們試著先想一想，只有身體，也就是「物質」(material)的存在，就能成爲一個生命體嗎？當然不行。有了身體，最起碼還要有力氣、言語、行動，用物理學的角度，就是要有充足的「能量」(energy)，身體才能有活動力。如圖(一)所示。倘若以電腦做比喻：身體相當於電腦的硬體，包括主機、螢幕、鍵盤、滑鼠等，這些是由物質構成。有一定的使用年限，期限到時，就得報廢。電腦有了硬體，還需要通電，才能啓動，電力就是電腦所需要的能量，要它能啓動，持續做事，能量的供應絕對不能缺少。

生命的多重結構：

人	v.s	電腦
心性：識心——心智——使用人		
生理：心理——信息——軟體程式		
體力——能量——電力		
身體——物質——硬體設備		

圖(一)

另外，電腦還需要軟體的程式語言，來指示它做各種邏輯動作。生命體內也一樣，生命指揮中樞的大腦，從潛意識和意識的層面，不斷下達各種生理和心理的指令，指揮身體進行各種複雜的運作，我將這些指令統稱爲「信息」(message)。信息是各式各樣的波動，它可以依附在能量上，形成帶有訊息的彈力波或電磁波；它也可以依附在物質上，形成各種物相不同的物性。信息的主體和載運信息的媒體，各是不一樣的東西。

縱然有了物質、能量和信息三個層次，仍然不能表現完整的生命現象，在三個層次之上，必須還要有「心智」(mind)，生命體的組成才算完成。心智相當於電腦的使用人，由於它的主導，前三個層次才能有生命的主體現象，有了它，才能稱爲生命體。

心智包括「識心」和「心性」兩部分，識心是指潛意識和意識，兩者可以被覺知，也可以探討生命功能。心性則是覺知的主體，亦即佛經所謂「本來面目」、「自性」或「佛性」。它是覺知外在世界的主體，不是被覺知的客體。因此無法

描述它，任何思維、推理，都碰不到它，即使是佛經，談到它時，也不得不嘆道「不可說！不可說！」勉強用言語描摹，心思推想，就落入「言語道斷，心行處滅」的窠臼。要體悟它，只有從漸修中，慢慢翦除動用識心的習性，才有機會頓悟心性，了解它是生命的緣起和主宰。

識心是心性所流現的各種功能，它能夠創造、接收和掌握各種信息。所有生物，都是由「物質」、「能量」、「信息」和「心智」四個層次，彼此頻繁互動，整合而成的生命實體。這樣就是人類五官所熟悉的生命。另外，凡是不在物質層次上表現的生命現象，五官自然無從認識，通常我們就不承認它的存在。可是這樣的認定並不正確，因為人類的五官所能覺察到的世界實在太有限了。

二、生命都在追求靈性的成長

人類從早到晚，從小到老，總是忙不迭地過日子，這麼忙碌的人生到底在追求什麼？很多人都說「人生如夢」「人生就是一場戲」「來也空空，去也空空」，還有些人更無奈，認為人生只是為了傳宗接代，一代接一代，無可選擇地活下來。但是，人生真的是這樣子的嗎？

走過半個世紀，我發現這些說法，都有「所知不全」的偏差，他們並沒有正確認識到生命的多重結構，因此在詮釋生命的意義時，難免有偏失或瑕疵。首先，就生命的存在而言，很多人不知道「生命是永恆存在」的事實。絕大多數人，只是模糊朦朧而已，然而，我們現代的知識份子，卻會以科學為藉口，對生命永恆進行根本否認，從而認為「判定生命永恆的說法，是那些無知的人才信奉的一派胡言。」

我們的想法會走進這樣的死胡同，導因於近百餘年來東方文化的因循苟且，和受到外強欺凌，使得社會長期動盪不安。為了生存和改善生活，於是一切教育制度和措施，完全揚棄自己的文化傳統，全心全力模仿西方人，更嚴重的是，模仿只重視實用的部份，卻忽略人家文化背後所憑藉的精神本質。所以我們學到的，盡是些皮毛膚淺的東西，就連生命的自覺也被忽略了，不僅沒有警覺，還沾沾自喜，自以為是。

如果我們繼續堅持這樣短視的生命觀，如此，比較人生的意義，我們將永遠不如西方社會，視野永遠狹隘，國運又如何能否極泰來？談論生命意義，只想到身體——代表物質的這一段，難怪所得到的答案，盡是人生如夢，或傳宗接代等說詞，語中常帶有酸楚的味道。

相反的，假如能知道：生命有永續不斷的本質，解讀生命意義時，就會有長遠的時空觀，得到的人生觀念絕對和現有的很不一樣。要接納生命永恆的觀念，並非一蹴可幾，必須透過潛心的修為，才能略窺其門徑。我也是走到了知天命之年，才明瞭「生死一次，只不過是物質和能量的得失而已，上層的信息和心智卻依然存在」。

知道生命永恆以後，我不禁要問，永恆的生命，到底在追求什麼？難道是毫無目的嗎？經過多年的觀察和體認，我終於明白，所有的生命都在追求「靈性的

成長」。這種生命的共同動力，促使所有的生物都在進化。地球其實是一個大演化場，眾生都在這裡來來去去，不計其數，一次又一次，在歷練中，讓自己的靈性不斷成長。

三、人生就是學習的歷程

生命是永恆的，人生是在追求靈性的成長，那麼從微觀來講，生命中的各種作為，代表著什麼意義？

生活給人的每一次洗禮，就會讓人留下一點經驗和心得。這些經驗和心得，會給靈性帶來一些衝擊。但是，經過夠長的折磨後，心靈總是會轉念，從煎熬中解脫出來。所以人生無論是甘是苦、是歡笑或是淚水，一切都是在學習，在一件件的人間事理中，學到心靈和智慧的增長，「活到老、學到老」，這句話說得非常貼切。

既然人生是來學習的，那麼碰到順境或逆境時，應該先自問：我們的心靈學到了什麼？而不是問世間的得失。凡事反躬自省：自己的內心到底起了什麼變化？是智慧的，還是愚昧的反應？靈性是提昇了？還是下降？無論我們願意與否，生命的潛在意識都催促著我們去一再去反省。為什麼會如此？因為生命歷程的目的，就是追求靈性的成長，生命在心靈的主導下，所以它會自動反省。這樣的機轉不僅在白天進行，在晚上睡覺時，也照樣在進行。

四、睡覺的信息觀

大部分的生物都是日出而作、日入而息。科學家到現在還不能完全解釋，為什麼生物要睡覺？只知道如果不睡覺，會影響生物的生理和心理，嚴重時還會危及生物的生存。雖然，在常識中認為，睡覺可以讓疲倦的身體得到休息，消除疲勞，甚至於能補充營養，恢復損耗的體力。但是，多年來，我總覺得這樣的解釋頗為牽強，很難令人信服。

首先，人的活動佔一天三分之二的時間，這段時間身體都以較高的生理代謝機能在活動，所產生的廢物屯積在身體內，卻要以三分之一的睡眠時間，在較低的代謝機能下予以清除，這種安排合理嗎！

其次，睡覺是在補充營養，恢復體力，這樣的說法也有些問題。我們白天要吃兩餐，以補充全身的需要。甚至有人整天吃，營養過剩，也不能取代睡覺。所以，睡覺是爲了補足身體所損耗的物質，也不盡合理。

以物質和能量兩個層次，想解釋睡覺的必要性，似乎都不能令人滿意。以下，我試著用信息的層次，來詮釋睡覺的可能機轉。

十餘年來，從學理和臨床實驗裡，我發現人身體內的生理和心理的信息布局，每天都有一治一亂的循環。早晨起來，體內的信息排列整齊，所以神清氣爽。可是到了夜晚，體內的信息布局就很混亂，身心昏昧疲憊。如果能好好睡一覺，第二天醒來，亂掉的信息又恢復整齊的局面，精神也跟著回復了。

但是，睡覺時到底做了什麼？居然能讓信息的布局撥亂返治！十餘年前，我突然明白：在入睡時，心智會稍微離開身體一點，不再完全受制於物質身體的牽絆，所以它能恢復一部分靈活的本能。這樣就可以在短短的睡覺八小時裡，將自己身心內部混亂的信息，整理成井然有序的局面。

在整理中，心智能獲得領悟，靈性也逐漸成長。每個人每一天，在意識或潛意識裡，都在處理信息。所有生物的睡覺，都在消化當天所得到的經驗，整理弄亂的身心信息。經常失眠的人，會導致身心信息長年無法恢復秩序，每天的生活就過得糊里糊塗，人生學習的成效也比較低。

因此，他們總是比別人老化得快。而好睡又睡足的人，時光雖然一樣飛逝，別人老了，他們卻還是青春如昔、活力依舊，這是因為他們的身心信息能夠經常保整齊不亂，所以比較能延續青春和活力。

五、生死的信息觀

人生從嬰兒到少年，由少年到成人，以至老年，每個階段都有不同的人生學習。我們每天雖然都能消化一些經驗，但是無法將過往與今來的經驗，做整體消化。於是每天都會堆積經歷的資料。

心智有它的承受度，當經歷的資料累積夠多時，就要騰出一段時間，做一次全面的整理，才能夠減輕心智所承受的壓力，以便能再接受新的資料。到了老年，身體的使用年限到期了，許多生理都功能不彰，再也無法承受繁重的學習，所蒐集到的資料，常會失真或缺漏，甚至會損壞先前資料的完整性。到了時機，心智就離身體而去，不再依託它，這種轉變就被人稱為死亡。

人在臨走時，會有佛教經典所說的「臨終現象」：即人在彌留時，自己一生所有的經歷，會在眼前，以極快的速度重演一遍。實際上，這大概就是為了心智要帶走一輩子的資料，所做的「下載現象」吧！回去以後，心智要用一段時間，才能將這些資料消化殆盡。消化以後，心智還需要進一步成長時，會從有緣份的父母那裡，再獲得身體，重入世間，使靈性有機會得到另一層面的成長。

「生」與「死」不是一切的有與無，而是物質世界的入與出，進入物質世界就擁有身體，出去後物質就解消了。有身之年，只是整個生命循環的片段，而不是全部。生固然令人歡喜，死也該令人無忌，生在世間要學習、累積，死後還是要繼續整理生前所得的資料，以得到心靈的成長。陰陽兩界都在學習，這是所有生物不斷在追求靈性的提升，所顯現出來的自然現象。

六、養生保健是爲了維繫學習過程

生命體是四個層次重重交織構成的實體，任何一個層次缺損，都會造成整體功能的障礙。如此則無法有效學習事物，影響心智成長的效率。養生保健的真正目的，就是在維護心靈學習的過程，而不是在追求長生不老。

目前我們所熟悉的養生保健方法，太集中在物質和能量的層次，以美食養

生，借醫藥祛病保健，卻忘記生命體還有更高層次的需求。結果是，物質生活雖然富足，可是惱人的慢性疾病依舊糾纏不去。以物質和能量而論，現代人的生活所得，已經遠超過需要。此時應該著重的是信息和心智的生活，才不至於捨本逐末。

信息的養生保健，內容非常豐富，無法一時說完。簡言之，信息無所不在，瀰漫滲透在宇宙萬象裡，無量無邊、大小不等的信息環境，我們生活其中，隨時隨地都和它進行交換，這些信息也是生命體的滋養品。所以維持良好的信息環境，循著自然的信息規律而生活，就是信息的養生保健。

每天日夜的作息正常、飲食有節度、心思光明正大、待人慈悲體恤、經常保持安寧的身心等等，都屬於信息的養生保健，都有調理身心的作用。信息受心智的指揮節制，心智是各種身心功能的中樞。中國人談養生之道，總是要性命雙修，所謂「修性」，指的就是心智的保養。能讓河流源頭的心智能清淨無染，下游河水的信息，自然清澈沁人。

七、世代交替是學習的接力

父母傳兒女、兒女傳子孫，一代接一代，在維繫什麼？通常我們只知道人生有生兒育女的任務，卻不曉得其目的何在？從心智的學習觀視之，傳宗接代正是在維繫生命的學習絲帶，不令它斷絕，唯有如此，才能讓死去還想要來世間學習的人，能有通道，可以再來。

過去的歲月，要維繫這樣的學習傳承，並不是一件容易的事。要成爲一個「人」，尤其要比成爲動物困難得多。每個人都是母親十月懷胎，孕育而成的胎兒，出生後成長極爲緩慢，又有天災人禍的艱辛歷程，通過考驗，才能幸運地存身在人間。這段歲月裡，沒有父母無比的愛心呵護，我們就無法長大成人。父母雖可以分享兒女成長的喜悅，但所付出的愛心、焦急和驚嚇，卻無可計量。如今，我們能存身於人世間，對於養育我們成長有恩的人們，又怎能不感激在心、知恩圖報呢？我們有今生，一路走下去，無論有風雨，還是陽光，都將學到很多功課，裨益我們的心靈成長，這樣的恩賜，教人如何能不衷心感念？

從積極面來看，每一個人都是人身難得，應該善自珍重，注意身心的保健，不要莽撞歷險，中斷學習的歷程。同時也應該推己及人，尊重別人的生命，彼此將心比心，共同在人世間完成學習的歷程。如此，人世間不僅可以減少許多暴戾之氣，還能營造出普遍而祥和的同理心。

父母年老，即將賦歸時，做爲兒女的要懂得「您迎接我來，我歡送您回」的相續之道，讓父母能帶走一生完整而豐富的經歷資料，那才是最好的叩謝報恩。怎麼做才能讓父母帶走完整而豐富的資料？

首先，要照顧他們的起居飲食，常保其身體健康。

其次，是多陪他們聊天，在言談間，跟他們一起回顧人生。從交心的探討中，獲得彼此的智慧成長，使父母能覺悟此生的價值，流露出解脫自在的心光。上了年紀的人都有一個共性，常會述說年輕時候的種種，而且一再重複。作爲兒女的

卻總是嫌老人家嘮叨，親子之間有時候竟鬧成水火不容。事實上，每一個人都會老，也都喜歡談論當年英勇和得意的事跡。從心靈的學習觀來看，每個老人「想當年」的做爲，正是在生前就開始下載資料的現象。在學習和吸收新經驗的能力減弱時，心智自然以反芻消化既有的資料爲主要機能。在不斷的叨念往事中，他們可以慢慢領會，一生經歷的生命意義，這是極其自然的人生過程。可是有多少人能體諒呢？如果我們能明白這樣的意義，多陪父母談天說地，在歡送他們賦歸時，我們不僅做了應盡的相續之道，也能從父母的人生反省裡，得到他們無價的人生經驗。「家有一老，如有一寶」，豈是虛言？

面對兒女時，我們也應該本著父母曾經給過我們的慈愛，細心呵護自己的孩子，讓他們能健全地生活在人世間，學到各種經驗。這是爲人父母應盡的義務，也是讓生命的學習傳承，能夠永續不斷的責任。所以說，父母親慈愛、子女孝順，乃是天經地義的親子傳承關係，何以現代竟然有那麼多人都在推諉塞責？這不是在自絕後路嗎？

八、珍惜群體的生命

我們的成長，除了需要父母的愛護，還需要周圍許多人的奉獻。每個人都要衣食住行育樂，一個完整的社會，需要各行各業的人，互相奉獻所能，各取所需，才可能共存共榮。

生而爲人，更應該明白群體生命的重要性，在過去生活艱難的環境下，人類原懂得相惜相守，不敢隨便破壞生態環境，漁獵取材知道時節、分際、相生不息的道理，因此能走過千萬年的歲月，還能持續生存。可是，現代人生存環境的改善，不需要擔心給養的不足，能輕易地存活。漸漸地，大家以爲生存是非常容易的事情，不能體會彼此共存的環環相扣，是多麼脆弱的銜接，竟要竭澤而漁，肆意破壞生態的平衡，人與人也發展出鬥爭對立的關係，彼此競爭、勢不兩立。這樣的心態發展，就維繫世間的學習命脈而言，早已隱含莫大的劫難。

從學習傳承的環境塑造來想，我們的家庭、學校和社會教育，隨時都應該教導群體相處的重要性，不應該太強調個人主義。佛法中的「我、人、眾生、壽者，四相平等」，也在教導人的生命昇華，要由個人而群體，以至一心能包容萬物。

生命靈性的提升，是無量博愛心的體現，在人世間最需要學到的功課，就是照顧群體的胸懷。所謂群體，不是單指人類本身，其他的動物、植物，也要一併包含在內，我們都要衷心關照和尊重它們。

其實，每個人的生活，隨時都會和周遭環境，有物質和能量的交換，也有信息的交流。這些繁複的交流互動，使我們的身心獲得無量的滋養，也一直在演化。只有彼此和諧的互動，才能使身心獲得安適。一旦環境被破壞，和諧的關係也失去平衡，人類的生存就岌岌可危。所以愛護群體的生命，實質上就是在愛護自己的生存。

九、凡事應以修心爲要

生命無論有多少起伏、多少光彩和血淚，最重要的是要常回頭問自己：到底我們的心靈，從這些經歷中學到了什麼？是否更開朗了呢？還是更鬱卒？將來碰到同樣的情境，會更聰明嗎？還是一樣糊塗？心裡常起的是善念還是惡意？如果察覺到的心是正面的反應，心靈就是在提升。相反的，若心中起的盡是負面的反應，心靈不僅不是在提昇，反而是在沈降。

想要讓自己的人生離苦得樂，不能不奮發圖強，試著多行善事、多體恤別人，在身體力行中，改變自己的心地本質，不要凡事都從負面心態想起。多從正面起心動念，以生命的多重觀來看，能轉向有正面的心念，在心智層次就出現清流。清淨的心智所流現的信息才能清淨和諧，位於下游的體力和身體，所展現的生命活力，才是健康快樂的行為。

十、莫到人間白走一回

用心想想看，自己從出生到現在，在做什麼？在忙什麼？在追求什麼？得到什麼？又失去了什麼？從潮來潮去的世代交替裡，我們領悟到什麼？是人生轉頭空的悽悵無奈心境？還是生死了然的歡喜心境？平日若能努力修持，讓自己了悟生死永續的意義，心中的感受不就光明自在多了嗎？每個起心動念，為什麼不選擇這樣呢？

不管我們願意承認與否，今生來到人間，就是來學習的歷程，生活的甘與苦都是珍貴的功課。既來之，則學之，別讓自己來到人間，卻白走一回，活到老學到老，盡其可能地學習。等到那一天，塵緣已盡，要打起經歷的包袱，回歸真空妙有的家鄉時，應該讓自己滿意一生的所學，完成心靈的預期成長，使生命綻放更自在的光輝。（本文作者為東吳大學物理系教授）