

序言

我寫這本《現代化佛學精要四篇》的目的，主要是想把佛經的精華與心要，用「現代化」方法呈現給讀者大眾，也就是想把「如來」的大智慧用現代人很容易了解的方式提供出來，以契合「後 20 世紀」人們的精神生活需要。

基本上，這本書是上次拙著《現代化佛學精要》的大幅增修，主要是增加了最後的「第十一、十二兩章」，同時也把整本書各章按內容分為「四大篇」。這也是筆者最近十多年來對於體認佛家智慧的心得表達。這本著作的現代化，主要是指應用一些現代知識、語言、理性思維、簡單易懂的科學（主要是指自然科學）、哲學（主要是指西方哲學）等理念，使「四佛知見」能夠清楚地被人們所理解與接受。所謂『四佛知見』即是「天台宗」所說的「開佛」知見、「示佛」知見、「悟佛」知見及「入佛」知見。簡單地說，就是打開佛陀的智慧寶藏，展示出佛陀的高度智慧，運用現代知識、科學、哲學等幫助，使讀者們能夠充分了悟這些智慧，最後是能與諸佛如來的精神相往來。

本書的第壹篇是『基礎篇』，包含第一、二、三共三章。

其中第一章即是應用現代化方法，把現象世界、本體境界、以及它們的整合為一體的整合境界，十分簡單、精要地解說出來。這三者，簡稱為「佛學三單元」，即構成我們「現代化佛學」的基礎架構。第二章主要是依據這三單元，提出怎樣獲致心理健康與修心、証道的理念，特別重視的是我們的「自度」。第三章也是依據這三單元，說明社會福利工作的重要性，並特別闡釋《金剛經》正宗「大乘佛法」的「度他」。其次的第貳篇是『經典篇』，包含第四、五、六三章，主要是談佛學經典的精要，即分別以現代化方法解說《心經》、《六祖壇經》及《解深密經》的精華所在（《金剛經》、《圓覺經》《楞嚴經》等則在書內各處常被普遍地引用及解說）。第六章的《解深密經》，既是包括《金剛經》在內的般若經典的理論基礎，也基於它，我們提出適合 20 世紀後的，以理念性為主的，「自性涅槃」具體修行作法。

在現代化佛學的主體論述之後，本書的第參篇是『泛論篇』，包含第七、八、九三章，這是現代化佛學的擴展。第七章是泛論六道眾生都有靈魂存在的確認，藉以釐清有些人認為「佛教是無我、無神」的問題。第八章是泛論科學與佛學的關聯範疇，我們首先提出愛因斯坦相對論的「心物二元」觀點，並闡述其四度空間的「同體性」與佛學的「心佛眾生三無差別」的「同體性」的相互輝映與相輔相成。再從虛數 $i = (-1)^{1/2}$ 在相對論與量子物理等中的出現，看到心物二元的「心」的實際存在以及三度空間現象界的虛妄性，這與佛學理念是相符而一致的。在第九章裡我們泛論人類文化的初步融合：先論述哲

學本體與不二境界的類似性與一致性，然後再論述以理念為主的哲學本體，與以信仰為主的佛家涅槃，是具有類似性、一致性與融合性的。

最後是本書第肆篇的『精華篇』，即第十、十一、十二三章。這三章主要是談怎樣理解及修証佛家最究竟的「如來境界」。在第十章我們主要是提出「直修如來」的理趣與大智慧。第十一章主要是說明「如來」怎樣創造宇宙，以及由此衍生出的若干重要應用。最後的第十二章主要是舉述如像定中之王的「楞嚴大定」等等根本大法，這實是修証佛家最高境界的精華所在。

本書特色是以「現代化」方法，提供出佛學最根本的大智慧與實修大法，期以解除「後 20 世紀」人們生活中的大壓力與種種煩惱；並期能進而在「靜態入定」及「動態生活」中都得從事不斷的修持，終將成就至超凡入聖的如來境界。這即是筆者撰寫此書的大願！

筆者能寫成這本書，特別要感謝亭人齋哲智居士。沒有他的支持及在撰寫過程中的種種幫助與建議，這本書是無法完成的。由於這本書是以拙著《現代化佛學精要》為基礎，筆者也就要再度感謝在原書中所感謝的所有人士。

本書涉及範圍甚廣，內容甚深，雖力求理念、論述清楚，疏漏謬誤之處實所難免，敬請 貴讀者惠予見諒與不吝指正！

智益居士 自序於彰化市

2008/3/5（時年 81 歲）

壹 基礎篇

第一章 現代化佛學的「基本三單元」..... 22

第一單元：認識「現象界」的「虛妄性」..... 23

簡單光學原理的應用／《楞嚴經》的「唯心所現」／
《金剛經》的「凡所有相皆是虛妄」

第二單元：認識「本體境界」不生不滅的「不二性」..... 29

本體的不二境界／《金剛經》的「即名諸佛」／
《六祖壇經》與《維摩詰所說經》／不二境界的超越性

第三單元：「本體」存有的當下「驗證」及「本體與現象」的 當下「整合」..... 33

老花眼鏡的妙用／《楞嚴經》的「顯見不滅」／
本體與現象的整合如樹之根與枝葉

結語：「萬法歸一，一歸不二！」..... 36

第二章 從佛學三單元談「自度」： 心理健康與修心、証道、成佛..... 38

一、影響心理健康的「情緒因素」..... 39

○五毒／○六欲／○七情／○八風

二、現代化佛學看清楚「現象世界」的真象——「如夢如幻」..... 41

(1) 推想：「人生如夢」的夢幻觀／(2) 印証：「一切有為法，如夢幻泡影」／「凡所有相，皆是虛妄」／(3) 驗證：從一物的「顏色」分

析——驗證「如夢」／從一物的「形狀」分析——驗證「如夢」／正像放映的分析——驗證「如幻」／科學、哲學、佛學的不同範疇／「同分妄見」

三、「本體」的不生不滅性 49

(1) 推論：「白板模型」的比喻／(2) 印證：「若見諸相非相，即見如來」／「一切無為法如虛亦如空」／(3) 驗證：「顯見不滅」

四、「心智提升」與修心、証道、成佛 53

- 反省——(思維性的檢討) 反省的層次：1. 生活層次／2. 假觀層次／3. 本體層次／4. 輪迴層次
- 反觀——(直覺性的體察) 反觀的要領：1. 靜觀自心／2. 捨所留能／3. 前念不生
- 反求己——証道：1. 反聞自性／2. 能所雙超／3. 照見五蘊自性歸空
- 兩種「般若波羅蜜多經」
- 合外——無我相
- 合內——無四相：1. 自度要「心恆清淨」／2. 度眾生要「心恆清淨」
- 合圓覺——無離覺性，圓覺一心
- 直心無住——「平常心」是道

五、為什麼要証道、成佛？ 63

「離苦得樂，離幻得真。」／愛因斯坦的「廣義相對論」

結語：「大空、自在！」 66

第三章 從佛學三單元談「度他」：不二境界 與佛教社會福利工作 68

引言：慈悲心、同體大悲心，發自於不二境界 68

一、「不二境界」的細說 69

不二境界的回顧／古今賢聖，皆以「無為法」而有差別／不二境界的不同層次

二、「十法界」示意圖..... 71

三、佛教「社會福利工作」的意義、價值、與果報..... 73

發心程度大小的四個層次：

- (1)「善心人士」的行善／(2)「一般佛教徒」的布施／(3)「菩薩道」的布施／(4)「佛」的自覺覺他／『離一切諸相即名諸佛』的「動態生活」意義

四、《金剛經》大乘正宗分與金剛三句..... 77

甚麼是「正法」？／《金剛經》的「大乘正宗分第三」全文與詮釋／「菩提心」有兩種／

大乘正宗分的四大「菩提心」：

- (1)要度脫所有的一切眾生——「廣大心」
- (2)「我皆令入無餘榮而滅度之」——「第一心」
- (3)「實無眾生得滅度者」——「不顛倒心」／○「愛因斯坦的廣義相對論」的引用與詮釋／○「自心眾生無邊誓願度」的引用與
- (4)菩薩平常生活要保持的心態——「常心」

甚麼是金剛三句？／「金剛般若」與「心經般若」的互補

五、從「愛因斯坦」相對論談大乘正宗分及金剛三句..... 85

3D 與 4D 有甚麼不同／進入 4D 的方法就是先要進入靜態的「入定」／一動念或有思維就落入 3D 了！／「四度人」看世間的「滅度無量無數無邊眾生」，就是「實無眾生得度」！／「四度人」看金剛三句／蒲郎克時間（ 10^{-43} 秒）之後，就只有現在的 3D

結語..... 89

〈附釋一〉：第三章／「相對論」相關部分解釋..... 91

貳 經典篇

第四章 從「不二境界」理念詳解： 《心經》旨趣.....	94
引言：簡談「深入經藏」.....	94
一、簡單回顧「不二境界」.....	95
二、《心經》的詮釋.....	96
《般若波羅蜜多心經》	
(1)「觀自在菩薩」	
(2)「行深般若波羅蜜多時」	
(3)「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」：五蘊是什麼？／苦厄、喜樂在那裡？／怎樣度一切苦厄？／佛學字彙裡常用的「空」字	
(4)「舍利子，色不異空，空不異色，…」：常、樂、我、淨的「真我」／六祖的「去來自由」／不能說沒有「知覺性」	
(5)「舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減。」	
(6)「是故空中無色，無受想行識。」	
(7)「無眼、耳、鼻、舌、身、意；…」	
(8)「無無明亦無無明盡，乃至無老死亦無老死盡。」	
(9)「無苦、集、滅、道。」	
(10)「無智亦無得」：轉九識為五智	
(11)「以無所得故，…」	
(12)「三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。」	
(13)「故知般若波羅蜜多是大神咒，…」	
(14)「能除一切苦，真實不虛。」	
(15)「故說般若波羅蜜多咒，…」	
三、怎樣能「照見五蘊皆空」？——觀音菩薩的圓滿成道.....	112
「觀音圓通」／「無住處涅槃」	
結語：照見五蘊「自性」歸空.....	114

第五章 從佛學三單元看：《壇經》的頓悟 116

引言：《壇經》是唯一中國人（六祖惠能）講的佛經 116

一、《六祖壇經》的頓悟 117

（1）對現象界一切存在的頓悟：「不是風動，不是旛動，仁者心動。一眾駭然！」／（2）對本體空性的頓悟：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃？」／（3）對本體境界的頓證（即證道）：六種覺受，「一切萬法不離自性，何期自性本自清淨……」／無相、無念、與無住

二、從現代化佛學三單元看《壇經》的頓悟 122

「所知障」與「般若智」

快悟是很快的領悟，契合後廿世紀時代

（1）從第一單元對現象世界一切存在的快悟：「風動、旛動是表象，唯心所現是真象。」

（2）對本體空性的快悟：「離一切被知者與不二境界之間的「空觀」

（3）對本體境界的快悟：「相變」式的頓證／雙離空有二邊的中觀」
／既不住在知者這邊，也不住在被知者那邊的「無住」。／當頭棒喝
的「慈悲」／開悟、頓悟、與見性」／自性與菩提自性」／「輪
刀上陣亦得見之」的校註」／用「顯見不滅」起修一行三昧

三、漫談中國禪宗「頓教」的來龍去脈 129

六祖、五祖都留下了「頓教」法門／三十六對的宏法方式／五種宏法類
型／天台宗教判的頓教、漸教

第六章 提出《解深密經》的「自性涅槃」 為「後廿世紀」大乘佛法 134

引言：「諸法皆空，自由自在」 134

一、簡談《解深密經》 134

《解深密經》可稱作「經中之論」／《解深密經》是「唯識學派」的重要依據／《壇經》、《楞嚴經》與《解深密經》之說有、無「自性」

二、「自性」的界定與闡釋..... 138

「自我之性」與「自我的本性」／「自性」應有三義：不雜、不變、與「個性」／從「時空範疇」看自性三義／從「阿賴耶識」看自性三義／「自性」是「似有實無」

三、以現代理念闡釋《解深密經》之「三無自性性」..... 143

「相無自性性」／「生無自性性」／二種「勝義無自性性」：「淨分依他」勝義無自性性、「圓成實相」勝義無自性性／「自性三義」前二義（不雜、不變）在時空範疇內外都一直存在著

四、以現代理念闡釋《解深密經》之「自性涅槃」..... 149

《解深密經》之「自性」涅槃／「自性涅槃」特別殊勝之處，正厭患與五根普被：

1. 能正厭患、能正離欲、能正解脫，「苦諦」所生的厭離應是不正厭離
- ／2. 適合各種根器修証的涅槃，「五根普被」的大乘佛法

五、說明《壇經》「自性」、「見性」與《楞嚴經》「見性」的用辭... 152

《壇經》的「自性」、「見性」用辭看似矛盾其實是一致的／《楞嚴經》的「見性」用辭看似矛盾其實並無矛盾

六、「自性涅槃」提出為「後廿世紀」的現代大乘佛法..... 155

契合「後廿世紀」的時代性／「自性涅槃」現代大乘佛法的「如理思惟」修持／修持要點在於「無生法忍」的實踐功夫／「自性涅槃」是四種涅槃的「非寂滅性涅槃」／遁倫他們說為「與涅槃相似」／「自性涅槃」具有現量、比量、聖教量性質

七、「自性涅槃」應是般若經典的深度理論基礎..... 162

《金剛經》的理念基礎／《心經》的理念基礎／有、無「自性」兩種理念都可度到菩提彼岸！

八、勝義生大菩薩談「自性涅槃」與「三時教法」..... 165

第三時期是為「一切乘人」用「顯了相」說／前二時教與第三時教的佛果之比喻

九、從科學觀點看「三無自性性」與「自性涅槃」…………… 167

科學觀點談「無自性」／波函數 Ψ 的「無自性」／以床單比喻四度空間
談「無自性」／從「四度距離」看清楚「無生無滅」／十九世紀的第四次元
／三度人輕易創造出二度空間的螞蟻世界／建議用「無」字訣實修
「自性涅槃」／《金剛經》、《心經》的「無」／引述兩段經論補充「自
性涅槃」的內涵

結語：「自性涅槃」大乘佛法的種種殊勝…………… 179

參 泛論篇

第七章 談佛教的「靈魂」存在問題
與「六道輪迴」…………… 184

引言：為何要談靈魂存在的問題…………… 184

一、無靈魂、有靈魂的一些引述…………… 185

《佛陀的啟示》與《靈魂與物理》的無靈魂／無靈魂與「無我」幾乎是
等同的／《涅槃經》裡說「常樂我淨」的我／網站裡的相關資訊／關鍵
應是來自古德先賢們用辭的不一致

二、靈魂應等同於「阿賴耶識」…………… 186

靈魂觀念的引述／靈魂的內涵界定與佛家所稱的阿賴耶識／道家的三魂
七魄／靈魂的界定可由阿賴耶識的界定而獲得

三、靈魂存在的範疇…………… 188

「有為法」與「無為法」的時空範疇／『靈魂不滅』在「有為法」範疇
裡有效／「涅槃」不是死亡，是可以自由出入涅槃的

四、從「阿賴耶識」與「我」來看「靈魂」與「我」…………… 191

「靈魂」與「我」可由「阿賴耶識」與「我」來看／「八識心王」與假
我、妄我、個我、真我的對應關係／從認識、分別、主宰、監管、記
憶、生死輪迴等屬性來看「我」／第五、六、七、八識與「我」／第八

識污染部分的「個體我」應與靈魂相對應／靈魂是「我」在「世間」的非物質性的「本質」

五、「我」隨著不同狀況而有不同內涵 196

「個體我」在八識中流轉直到「阿羅漢位捨」／「九緣生識」與「十緣生識」／「本體依緣」可用為直達真如之心的直心道場／「本體依緣」的轉識成智

六、靈魂存在的科學驗證：瓦巴博士的「過去生命復原法」 200

心理學專家瓦巴博士的「過去生命復原法」／「過去生命」存在的科學驗證

七、四種緣起 201

四種緣起的不同層次：

- (1)「業感緣起」
- (2)「阿賴耶識緣起」：簡談甚麼是「如來」／可用「自性涅槃」等理念得到法界海慧的至高境界
- (3)「如來藏緣起」：如來藏把「涅槃」納入，透過「真如」二義，將現象／與本體整合為一體
- (4)「法界緣起」：真如包含『不變真如』的本體與『隨緣真如』的萬有現象／以床單比喻四度空間看「一即一切，一切即一」

八、從「十法界圖」看「四種緣起」及靈魂等理念 207

業感緣起／阿賴耶識緣起／如來藏緣起／法界緣起／阿賴耶識／靈魂／「無神論」不成立／「無我」與「有我」

九、簡談佛家的「六道輪迴」 213

「輪迴」理念是佛教沿襲古代印度婆羅門教而加以修改、發展的／六道輪迴應可說為「七道輪迴」／黛安娜在催眠之下說的過去世生命的查証屬實／電腦人與自然人的差異／從《佛說入胎經》談靈魂附身／「心物二元」的源頭應是發生於靈魂入胎之時／驗證輪迴存在的「科學」應是最契合大自然的「自然科學」／簡談「分段生死」與「變易生死」／在「分段生死」時應用「變易生死」可獲取靈魂的高品質成就

結語：「靈魂」似應納入生命起源探索的考量 219

探究生命起源問題之一是在尋找太空中的有機份子／基於靈魂存在性及

心物二元哲學觀點，應納取「靈魂」為生命起源的建議

第八章 談「現代物理」與「現代化佛學」…… 222

一、「光速是常數」的實際意義…………… 223

愛因斯坦的「相對性原理」

二、「光速為常數」的根源探索…………… 225

「唯心所現」可用「幾何光學」作科學驗證／佛學的「唯心所現」

三、直接從「唯心所現」提出「光速為常數」…………… 227

為了將重力納入考慮，愛因斯坦更提出「廣義相對論」的巨著

四、牛頓以操作型定義把心物二元的「物」切了出來——

科學的誕生…………… 229

牛頓第二定律的「操作型定義」／基於這操作型定義理念，「自然科學」應具有的性質／科學並非唯物論，實是探究「心物二元哲學」的必要進化過程

五、愛因斯坦提出「第四度空間 $X_4=ict$ 」，縫合了「心物二元哲學」…………… 232

虛數時間的第四度空間 $X_4=ict$ ／愛因斯坦自己對「四度空間」的說法／單從四度空間來看已縫合了「心物二元哲學」／幻体的世界／虛數 (i) 扮演的角色

六、「量子物理」與虛數 (i) …………… 236

粒子與波的雙元性——「雙狹縫實驗」／「不確定性原理」／「沸騰的真空」／量子力學的「薛丁格方程式」有虛數 (i) ／量子力學的「波函數」與康德的「物自体」／量子力學的「波函數」與佛學的「無自性」

七、「量子場論」的雙重虛數 (i) …………… 243

簡談「反物質」／反世界的創造

八、複數函數，如像 Ψ ，實際上不可能被觀測到..... 245

《薛丁格的貓——奇幻的量子世界》書裡的一段話：(1) 從「論述依據」來說明／(2) 低次元不能觀測高次元／(3) 從最簡單的 $\Psi = ae^{imt}$ 來作實際說明

九、「現代物理學」與「佛學」的相容性與一致性..... 248

「相對論」與「佛學理念」的相容性與一致性：(1) 3D 的現象如夢如幻／(2) 4D 看 3D 一切皆無／(3) 4D 的「同體性」／
「量子物理」與「佛學理念」的相容性與一致性：(1) 不確定性原理／(2) 空生萬法／(3) 「反物質」、「反人」等存在的可能性

十、探討..... 252

霍金的「量子宇宙學」——可能可以取代掉原來宇宙學的「大霹靂」／從「心物二元」觀點來看宇宙創始／「唯心所現」的宇宙應來自於「涅槃」的本體——佛學的「本體論」／「共同宇宙」應來自法界如來或上帝——佛學的「宇宙論」／簡談現代物理模式的真實性／「微觀層次」與「宏觀層次」的重大差別——時間的箭頭／宏觀層次有時間箭頭的基本原因／「反人」之類是「微觀層次」的推論，到了「宏觀層次」很難說它仍能成立／宏觀層次的「時間箭頭」解釋了生老病死等的「無常」／科學、哲學與佛學在有效範疇內具有類似性、相容性與一致性，為何會有相容性、一致性？

附記：另一種「沸騰的真空」的奇妙因緣..... 261

〈附釋二〉：從最簡單的 $\Psi = ae^{imt}$ 來作說明..... 262

第九章 談「哲學本體」與佛教「涅槃理念」 的圓通與融合..... 264

一、20 世紀哲學主流走向末路——佛學早有解決之道..... 264

引述霍金 (Hawking) 的話／「維也納圈子」(The Vienna Circle) 的高級研究團體／佛學早有解決之道／本體論仍屬於理論探索，「本體實証」才是証現本體境界

二、「不二境界」理念的回顧、補充與分條陳述..... 268

(1) 心理狀態之間的相變或相轉變／(2) 幾種超越性／(3) 可修証性
／不二境界相關理念的分條陳述

三、西方「哲學本體」實相的四層次探究與界定..... 271

西方哲學「本体論」的簡述／科學、哲學、佛學的四層次「實相」：
○宏觀層次／○微觀層次／○理念層次／○終極本體實相層次

四、哲學本體與「不二境界」的類似性..... 277

四層次實相分析顯示：哲學本體應是第四層次的終極實相境界／再簡談
康德的「物自體」

五、佛教「涅槃」的說明..... 279

涅槃的傳統陳述／什麼是「涅槃的四德」

六、佛教「涅槃」與「不二境界」的等同..... 281

睡眠的佛陀／「佛教的涅槃」相對於其他宗教是獨有的

七、「哲學本體」與「佛教涅槃」的類似與融合..... 282

八、「心物一元論」或「心物二元論」?..... 284

九、探討..... 286

哲學與宗教的基本差異性與相容性／哲學與佛教的相容、相通情形／
「信」與「解」相輔相成

結語：文化融合的初步拋磚引玉..... 288

<附釋三> 哲學本體不是屬於被知者類之說明..... 290

肆 精華篇

- 第十章 提出：直修如來 294
- 一、回顧與前瞻 294
前九章內容的重點回顧／前瞻：提出直修如來的方便法門以因應當前時代需要／很少人談「直修如來」
- 二、甚麼是「如來」？ 297
「如來」的一般引述與說明／如來有法、報、化三種如來／理解法身如來「遍一切處」、「無始無終」的可能性／「如來」的十號／直接從佛經理解「如來」
- 三、「如來」的三個層次 302
(1) 理具如來／(2) 性淨如來／(3) 正覺如來
- 四、怎樣直修「如來」 304
最高層次的「正覺如來」／次高層次的「性淨如來」的修持／最低層次的「理具如來」的修持
- 五、「理具如來」的具體修持作法 306
「悟修持証」的具體修法／以「悟」為修持的前題／「修」是運用「修心對聯」與「悟」的智慧去斷除累世的習氣／「持」是遇到困難要作到堅持而「得成於忍」／「証」在悟、修、持之下看透一切，自然地把萬緣放下，回歸「本來面目」
- 六、「理具如來」理念的實用性 308
應可得到『一切煩惱畢竟解脫』、安樂、自在的圓滿人生／『看得透是緣，看不透就是孽』／把念頭的「頭」參出來了，仍然是「被參」的「被知者」／「父母生我之前我是誰？」答案應是：我從「中陰身」投胎而來／「死歸何處？」死後仍是唯心所現，好人上天終究並不吃虧！／「應作何事？」人生是來「修練」的，來提升心智的，那就不怕煩惱了

七、結語：本書前十章提供了「理具如來」的智慧嗎？！	312
---------------------------	-----

第十一章 基於「如來本體層次」泛談： 意識、全我性等理念 ——從幾何光學「視覺認知」談起	316
--	-----

引言	316
----	-----

一、甚麼是佛家的「涅槃本體境界」	317
------------------	-----

二、談「如來」怎樣創造宇宙	318
---------------	-----

(1) 光明寂照遍恆沙／(2) 性覺妙明與本覺明妙／(3) 簡談如來怎樣創造宇宙／(4) 自性的起源與自我的本性

三、『見性是心非眼』與幾何光學「視覺認知」是否一致？	323
----------------------------	-----

四、「見性」變現到「浮塵根」的大略流程	323
---------------------	-----

五、「唯心所現」的「心」與視網膜等視覺神經系統	325
-------------------------	-----

(1) 盲人怎樣見暗／(2) 以觀看紅花為例

六、基於「如來本體層次」簡談「物質的意識」	328
-----------------------	-----

(1) 從水的信息談「意識」的無所不在／(2) 「意識」的根源應是「識大」，究竟根源應是創造宇宙的創造者

七、提出「識大」(包含意識)的「靈子」模式	331
-----------------------	-----

八、基於「如來本體層次」談『全我性』	333
--------------------	-----

(1) 從愛因斯坦與波爾的辯論簡談「全我性」／(2) 身、心、靈三方面的「全我修持」／(3) 怎樣回歸「真心」並進而與十法界同體

九、結語	337
------	-----

第十二章 泛談：定中之王的「楞嚴大定」 與科學、哲學、佛學的宇宙觀…… 340

引言…… 340

一、談定中之王的「楞嚴大定」及相關理趣…… 340

- (1) 「定」或「禪那」的類別
- (2) 談「楞嚴大咒」與「楞嚴大定」
- (3) 談「即慧之定」的「楞嚴大定」
- (4) 見聞覺知無不是佛
- (5) 理事無礙相得益彰
- (6) 「圓照清淨覺相」與「首楞嚴大定」
- (7) 「圓照清淨覺相」與「一心三觀」的頓法、漸法：一心三觀的三種「頓法」／一心三觀的三種「漸法」
- (8) 簡談「無染覺性直觀解脫之道」與「四門圓証」：甚麼是「無染覺性直觀自行解脫之道」？／甚麼是「四門圓証」呢？

二、從科學、哲學、佛學簡談「宇宙觀」…… 355

- (1) 共識性的宇宙學提供重要學術價值與實用價值
- (2) 宇宙論應根源於本體論
- (3) 科學宇宙觀與佛學宇宙觀的某些相似性、相符性：1. 宇宙都是無中生有／2. 宇宙創生時的大霹靂／3. 混沌階段／4. 物質最初的產生／5. 現在宇宙的大小

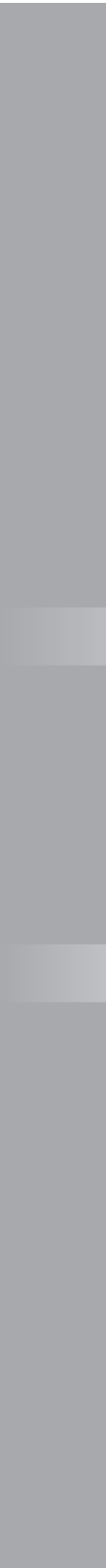
三、結語…… 363

本書的遠景…… 366

◎各章註釋索引(第 1~12 章)…… 368~397

先師紀念墨寶…… 398

圖表索引…… 399



壹 | 基礎篇

第一章

現代化佛學的「基本三單元」

第二章

從佛學三單元談「自度」： 心理健康與修心、証道、成佛

第三章

從佛學三單元談「度他」： 不二境界與佛教社會福利工作

第 1 章

現代化佛學的「基本三單元」

我們先說明甚麼是佛學的現代化吧。簡單地說，我們就是用現代人的觀念、思維方式，現代人的語言、文字，以及在適當情形下，使用簡單的科學性或邏輯性的資訊，來解說佛學的精華。筆者修証及研究佛學四十餘年，一直有心將佛學精要，以最簡化及現代化的方式，呈現給讀者大眾。筆者這個發心的理由，一則是因為佛學理念太深，真正讀懂佛經實在不容易，再則這「後二十世紀」是一個高度忙碌的時代，人們不可能有充分時間，去探索那浩瀚無比的佛教大藏經等文獻。基於這種想法，筆者把「佛學基礎部分」簡化為三個單元。

第一單元，是對於「現象界」的真實體認，是對宇宙萬物表象的真實相作深入觀察、分析。這也就是真實的宇宙觀。方法是應用中學物理課程的「幾何光學」，結果是可証驗到《金剛經》與《楞嚴經》中的著名句子。

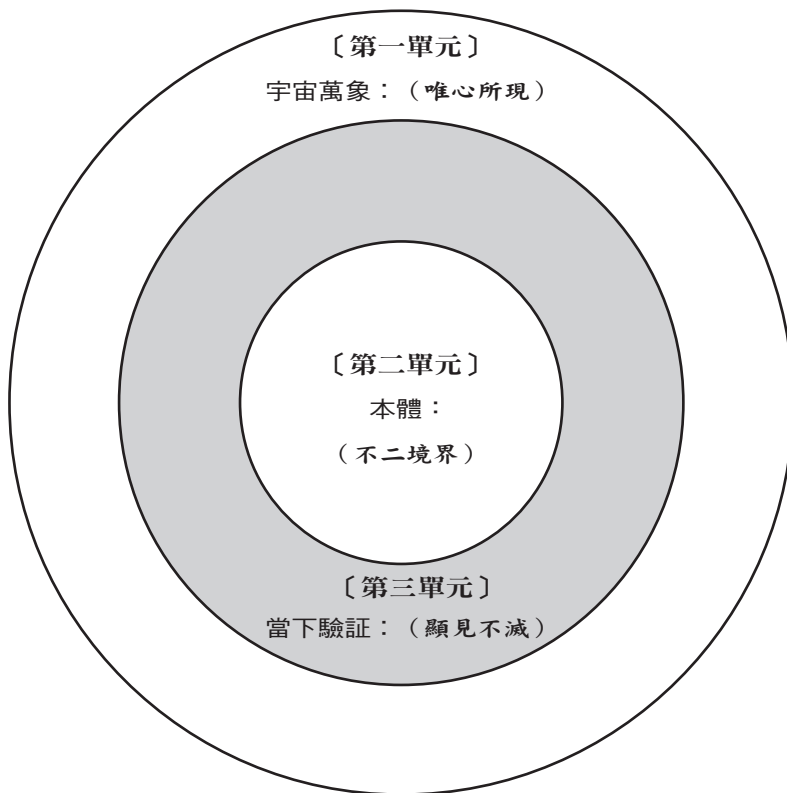
第二單元是對於「本體境界」的推導與說明。這個境界是超越現象界或因緣（所生）法（或說為「世間法」）範疇的，是一種「不生不滅」的「不二」心理狀態。這種境界佛家常用

「本來面目」來作表達，也等同於哲學裡所說的「本體」¹⁻¹。這種不生不滅的心理狀態，聽起來覺得很陌生和奇怪，其實在本質上，每個人都可以親身証驗得到。這第二單元的論述結果，也可証驗到《六祖壇經》與《維摩詰所說經》等經所說的理念。我們將用簡單思辨邏輯的方法來引進這種「不二境界」理念，並討論一些本體的內涵，以及他的一些超越性質。

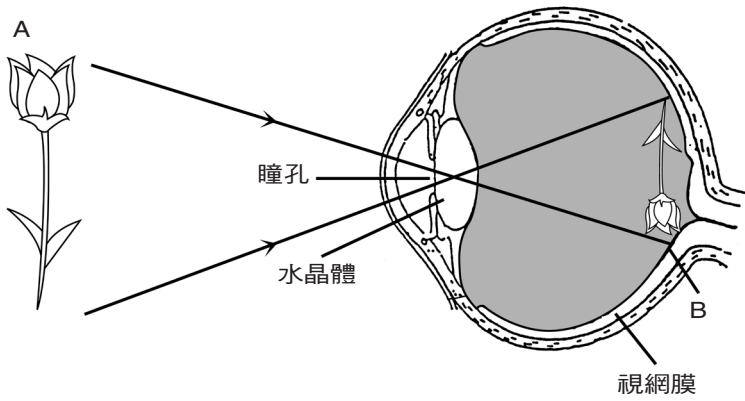
第三單元，是對於「現象界」與「本體境界」的當下「整合」，把世間法與出世法當下就結合起來。這個單元主要是引述《楞嚴經》卷二的「顯見不滅」，証驗了每個人都有的「不生不滅」的自性本體，而且永恆地一直存在著！更重要的是，透過這個單元，我們知道，現象界與本體境界是聯貫起來的，而不是脫節的。（請參閱圖表一）

第一單元：認識「現象界」的「虛妄性」

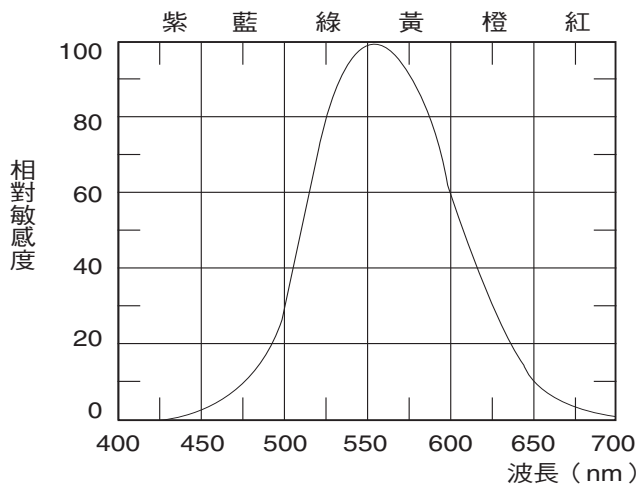
《金剛經》裡說「凡所有相皆是虛妄」¹⁻²。這表示所有相（包含宇宙萬象，即現象界的一切）都是虛妄的存在。它們是真的虛妄嗎？現在我們用現代方法來看，也是用最簡單最快捷的方法來作瞭解。比如我們看到前面有朵紅顏色的花。我們以為這朵花的本身是紅的，是真實的。現在我們要問，這朵花的紅顏色究竟是從什麼地方來的？是什麼時候開始發生的？



圖表一：佛學三單元關係示意圖



圖表二：物相與視網膜的關係



圖表三：光波波長與顏色的對應

簡單光學原理的應用

根據物理學的「幾何光學」，我們看到紅顏色的花，其實是太陽光或燈光照射到花上，再由花散射光線到我們眼睛的視網膜，才在視網膜上形成花的倒像¹⁻³。形成倒像的過程請參閱圖表二。對於倒像情形我們先不考慮，現在只考慮花的顏色從何而來？

光線射入我們眼睛究竟帶來了什麼資訊？帶來的只是光波的波長資訊而已，（頻率的訊息已包含在波長訊息之內，因波長與頻率有一定的關係，有了波長就能知道頻率）。太陽光照射到花，太陽光含了很多種不同波長的光波，但從A處（圖表二的紅花處）散射到我們眼睛的光波，如仔細分析一下，只是大約680奈米（即 10^{-9} 米）波長的光波。光波波長與顏色的對應，見圖表三¹⁻⁴。光波本身只有波長，波長本身的資訊是長度，並不是顏色。只有當這種680奈米波長的光波到達了我們視網膜時，由於光電效應的作用，我們視神經系統才感受到紅顏色的感覺，紅色的感覺是在這時候才開始發生起來。換句話說，視網膜包括視神經等的視覺系統，把這種波長的光波，轉換成了紅顏色的感覺。重要之點是，我們不能說花的「本身」是紅的，只能說它會選擇約680奈米波長的光波作散射。如果是其它顏色，比如綠葉的綠色，由圖表三知道，它對應的波長約為525奈米，也是這種光波到達視網膜後才產生綠色的感覺¹⁻⁵。

這就好像在超級市場買東西，東西上面所看到的是條碼，我們看不出它是多少價錢。但是當它被掃描器掃描時，掃描器

就把條碼轉換成多少錢。視網膜系統就相當於掃描器，把光波轉換成顏色的感覺，所以視網膜系統是一種波長與顏色的轉換器。

上面說明了紅顏色是在甚麼地方產生的，它不是在花那裡產生的，而是在觀測者視網膜系統那裡才產生的。另一要點是紅顏色是甚麼時候產生的，這紅顏色並不是一開始就有，而是光波到了觀測者視網膜後才產生的。

不同的觀測者必然有不同的觀測結果。有色盲的觀測者就不能產生顏色的清楚感覺。其他生物，如蜜蜂、蜻蜓、蝴蝶、貓、狗，他們所產生的認知形象必然是不盡相同。其實，即使都是眼睛健康的正常人，每個人與另一個人，也沒有方法，能把看到的顏色感覺做直接比較。大家只是在不自覺中，認為看到了完全相同的觀測結果。真正說，這是一種「認定」，也是一種「共識」！

《楞嚴經》的「唯心所現」

所以，花的顏色是我們觀測者的心（請參：第十一章第五節）所產生出來的。由此推之，宇宙萬象其實都是觀測者自心所生出來的。佛家《楞嚴經》裡所說的「唯心所現」就是這個理念。在《楞嚴經》卷一裡說，釋迦佛「摩阿難頂，而告之曰：『如來常說：諸法所生，唯心所現，一切因果，世界微塵，因心成體。』」¹⁻⁶。在《楞嚴經》卷二裡，釋迦佛又告訴阿難說：「不知色身，外洎山河，虛空大地，咸是妙明，真心中物」¹⁻⁷。

基於這個道理，因為所有世界萬象都是觀測者自己心中所

現的，它們沒有絕對的客觀真實性¹⁻⁸。如像上述的花，我們不能說它是本來就有客觀真實性的紅色，而只能說它的組成及結構使它只能選擇某種波長（約 680 奈米）反射或散射。因此，宇宙雖然很大，大到用最現代的望遠鏡幫助肉眼觀測，能看到幾千億星系（galaxies）以外的情形，基於上述「唯心所現」的道理，這些仍然都是自己主觀心裡顯現的，並沒有客觀的真實性。

《金剛經》的「凡所有相皆是虛妄」

在本單元開始論述時，我們就問宇宙萬象真的是虛妄嗎？現在我們已有了明確的答案。例如上述的紅花，由於它的顏色（形狀也是），是觀測者視網膜系統所變現的，所看到的相的確是虛妄的。（關於深入探究宇宙萬象的虛妄性，請參第二章第二節的倒像、正像、放映、結語等處）

在這裡有一點必須要說明的是，《金剛經》只說所有萬物的相都是「虛妄」，並沒有說萬物不存在。只是我們在認知萬物的運作下，只能得到認知系統所轉換出來的產物，這並不是它們真實的自身。例如你用黑白照相機去看剛才說的紅花，你的觀測結果只是黑白的相；你用 X-光機去照剛才所說的紅花，你可能甚麼相也得不到；如你用線素不同的數位照相機去看，也將得到細微處不同的相。

第一單元的簡結是：透過幾何光學的驗證可知，現象界的宇宙萬象都是觀測者自己的「唯心所現」（《楞嚴經》），也是虛妄的相（《金剛經》）。

第二單元：認識「本體境界」不生不滅的「不二性」

上面談的是「萬法唯心」，或萬法歸一心。接下來會問，一心又歸何處？這正是禪宗公案中，趙州被問到的問題¹⁻⁹。心的歸處是心的本有部份，也就是本體¹⁻¹，我們在下面將對這問題，作明確、具體的剖析與論述。

本體的不二境界

本體究竟是怎樣情形？我們現在用思辨性的簡單邏輯，來作論述。在下面我們分五個思辨次第，以啟發性方式，推導出本體的不二境界：

第一：對於任何一個觀測者而言，他的世界，不管是外在的與內在的，總可分成兩大類，一是被知類，即被他所知道、看到、聽到或想到的東西，另一類是他能知能覺的「知者」。這兩大類形成了他所有的一切¹⁻¹⁰。

第二：「知者」本身是存在的，即實際上是存有的；不然對他這觀測者而言，怎會有世界萬象出現在他面前，所以知者的存在是可以被肯定的。

第三：「知者」雖然存在，但卻不能直接把知者找到；因為假如把它找到的話，它（知者）就是被他（觀測者）所知道，它就變成被知者，就不再是知者了。

第四：因為它是存在的，而他的世界一共只有兩大類，他可用一巧妙的「去謬法」，讓它自己現出來。那就是把被知類的所有東西，全部都拿掉或去掉，剩下的當然就只有它（知

者)了。所謂拿掉或去掉被知類的所有東西，他就是眼不看、耳不聽、鼻不聞、心不想等等，使心中完全沒有被知者，日久功深，自然會成功的。

第五：最有興趣的是：當你把被知的東西全都拿掉後（也就是成功的時候），剩下的知者也不應該是知者了；因為它已沒有被知類的東西與它對應或牽纏，而知者與被知者本來是相互對應或牽纏才成立的。

最後也是最重要的：當你把被知的東西全部拿掉後，知者也不是真正知者的時候，這時候是到達了一種特殊的心理狀態，是一種特殊的境界，是被知者與知者二者都沒有的心理境界。我們叫這種心理狀態為「不二境界」，「二」是指知者和被知者二類，「不二」表示這二者都沒有。

由於這是知者的終極狀態，也是知者本來就具有的實體，所以不二狀態常被稱為「本體不二境界」，這與佛家哲學上的本體是等同的¹⁻¹。（本體是不可被知的，這請參考第九章最後的〈附釋三〉）所謂不二境界是本來就具有的實體，是說這不二境界是每個人都可以証到的。中國禪宗約有百多位証到（即「見性」），古時印度的阿羅漢以上的賢聖們，都有証得；現代人也有証得，只是為數太少太少而已。

《金剛經》的「即名諸佛」

《金剛經》講「離一切諸相即名諸佛」¹⁻¹¹。把所有的被知類拿掉，其實就是「離一切諸相」。那就是說，這時即是到了成為諸佛或証道的境界，也就是到了這個不二境界。

所謂「諸佛」，表示佛的世界也因圓滿程度不同而有差別的情形。例如《金剛經》「無得無說分第七」說：『一切賢聖，皆以無為法，而有差別』。我們這裡的「去謬法」把所有被知類的東西都去掉，就是一種無為法。簡單地說，這本體境界的不二心理狀態，應是諸佛所共同具有的基本境界。

《六祖壇經》與《維摩詰所說經》

「不二」這個理念，在《六祖壇經》「自序品」的最後處說得很清楚。六祖惠能說，佛法是「不二之法」，對於無常與常，他說「佛性非常非無常」，名為不二。又說：「無二之性即是佛性」。

在《維摩詰所說經》的「入不二法門品第九」裡，維摩詰居士詢問釋迦佛門下的很多菩薩，問怎樣能進入不二法門？回答的第一位是法自在菩薩，他說：『生滅為二，法本不生，今亦無滅，得此無生法忍，是為入不二法門』。在經過很多位菩薩們的答覆後，文殊菩薩說：『於一切法，無言無說，無示無識，離諸問答，是為入不二法門』。最後文殊菩薩反問維摩詰居士：『仁者當說，何等是菩薩入不二法門？』，這時「維摩詰默然無言」。於是文殊菩薩歎曰：『善哉！善哉！，乃至無有文字語言，是真入不二法門』。

上面說的是怎樣進入不二法門，當然都是「無為法」的各種方便應用，即是《金剛經》「離一切諸相」的理念，也就是本文所說，把所有被知類都去掉的「去謬法」。嚴格地說，本體不二境界是進入不二法門之後的最深處，是既無被知者也無

知者的不二本体。

世俗常用「不二法門」這一辭，通常表示這是唯一的法門，其實佛家不二法門的真義，應該是指上段《維摩詰所說經》所說的內涵。

不二境界的超越性

不二境界是超越因緣所生法範疇的，因此它具有很多很有趣的性質。它超越一切相對的觀念、理念或思想，如像十分幽深細微的時空觀念等等。比如說超越時間吧，當你安住於不二境界時，你不可能有時間的先、後念頭的生起，因為你如有了先後的念頭，那你就不是在不二狀態；因為在「不二」裡，不能有先、後念頭的被知類，有了被知者就必然有知者，就不是「不二」了。

時間的生滅起落都沒有了，即是到了「不生不滅、永恆存在」的那種境界。所以，從不生不滅的觀點來看，不二境界就是那與生俱來的本體境界¹⁻¹，而且這不生不滅的本體境界可以當下驗證（詳見下面第三單元）。從另一角度來看，時間的先後念頭沒有了，即是時間間隔（interval）的尺度，放到了無限大；証到這不二境界的人，當下就得到所謂「無量壽佛」的覺受。

不二境界，不單是超越時間，它也超越空間，乃至於超越一切相對理念以及文字、語言等等。禪宗說的「不立文字」與「離言絕思」，正是指向這種不二境界的修行教法，也就是前面《維摩詰所說經》說的「入不二法門」的旨趣。不二境界是

我們俗語常說的「返樸歸真」的最高境地；也是，如前文所說，我們每個人都可以修証得到的。（請詳參第九章第二節）

第三單元：「本體」存在的當下「驗証」及「本體與現象」的當下「整合」

一個人或一個生物，隨著時間的增長，身體就慢慢會變衰。由慢慢的衰弱最後就會變為滅亡。有一位 62 歲的老國王問釋迦牟尼佛：「一個人老了，身體會衰、會變、會死，他究竟有沒有不衰、不變、不死的東西？」¹⁻¹²，釋迦佛說：「有的。當你看見東西的時候，那不衰、不變、不死的東西，就是你『能看』東西的那個東西」。這就是說，當你看見某東西時，你一定有一個能夠看的基本東西或基本能力。這個基本能力本身，就沒有隨著你年紀的增長而衰而變而亡。比方說我們看看自己手掌上的掌紋吧，像 62 歲的老國王就可能看不清楚他掌上的細紋，這因為年紀老了會有老花眼，就是眼睛聚焦的能力不行了，焦點不是一點而是一團，看細的東西就覺得花花的看不清。這會使人覺得「能看」的基本能力，因年紀老了就變衰變弱，很奇怪地，當時國王說：「沒有衰」。這位國王是真有智慧，但如何能理解這本有的基本能力沒有衰呢？現在我們來仔細看看：

老花眼鏡的妙用

老人看手紋如果看不清，他可以戴上一副配好的老花眼鏡，這時他就可以看得如像年青時那樣的清楚¹⁻¹³。這表示，他能看的本有基本能力，或能看東西的那個「本來面目」（禪宗嘗用名辭），並沒有隨年老而衰而變；因為如果那個「基本」能力有衰有變，那麼配上一副眼鏡也不能看得清楚，因為外在的眼鏡應不能解決內在衰弱的基本問題。因此，那基本能看的「本來面目」或「見性」（能見的本性），並沒有因為年紀老而慢慢變衰。

釋迦佛繼續推論下去：當你年紀增大身體變衰時，你的與生俱來的本來東西，並沒有隨著你的年齡增大而變衰；既然沒有衰，那就是說它不隨時間增長而改變，也就不隨時間增長而減，這是「不減」的部分。至於它是何時產生的？它也不可能任何有限時間內產生；因為如果它在什麼時候被產生出來，那就表示它在那時就開始有改變，而它是一直不會改變的。

因此，這本來東西不但是不減，而且是「無始」以來它就永恆地存在著，也是自無始以來它就是你本有的基本東西，或基本能力，或「本來面目」。所以任何一個人或生物，都有他的不生不滅永恆存在的本來面目。這種本來的東西，我們叫它為『本體』¹⁻¹，因為它具有不生不滅的「不二」特性，也正是前面第二單元所說的本體不二境界。

《楞嚴經》的「顯見不滅」

這 62 歲老國王的故事，即是在《楞嚴經》裡講的「顯見不滅」。見性是本體（自性）展現在眼根處的不生不滅性；顯見不滅就是顯示出這能見萬物的見性，是不滅、不衰、不變的。釋迦佛給阿難尊者講了十種關於見性的事情，通常稱為「十番顯見」，這是十番中的第三番「顯見不滅」¹⁻¹²。

比較第二單元的內涵可知，這《楞嚴經》的「顯見不滅」驗證了本體不二境界的真實存在。

本體與現象的整合如樹之根與枝葉

談到這裡，我們必須把第一、第二兩個單元結合起來看。第一單元談的是「現象界」，第二單元談的是「本體境界」。表面上看起來，現象與本體兩個似乎是脫節的！其實從這第三單元看就很清楚，這本體或本來的「存有」，一直在支撐著我們在現象世界裡的各種精神活動。如上所述，我們看東西如果沒有這本來面目的見性，不但死亡時一切皆塵歸塵、土歸土，甚麼也沒有了；而且，你能看的基本存有或基本能力（即基本存有的功能）都沒有了，那你還能看得見萬物嗎？因此這不生不滅的本體，一直在支撐著我們的一切，而且是「當下」就在作用。

所謂「當下」，在因緣所生法裡，至少具有時間與空間的兩種當下意義，一是指時間的當時（right now）；二是指空間的當地（right here）。此外，還有超越時空的當下。這即是「離言絕思」地，直接契合不二，正如前面第二單元裡所說

的，「維摩詰默然無言」的表達。不論是那種「當下」，這不生不滅的本體，都一直在發揮著它的功能與作用。本體正如一棵大樹在土地下的樹根，一直在支撐著土地上的樹幹和枝葉。雖然我們在土地上面只看到枝葉，看不到樹的根，但樹的根一直是存在著，而且在支撐著。

總合起來說，第一單元談的「現象世界」，是觀測者的唯心所現，即「心之所現」。第二單元談的，是「本體境界」的終極根源，是「心之所歸」。第三單元談的是：（一）本體的「不滅不生性」真實存在著；（二）「本體」與「現象」，正如樹之根與枝葉，當下就是不可分割的整體。

結語：「萬法歸一，一歸不二！」

前面談的三個單元，主要是以現代的知識、見解作論述工具，把佛學的精要之處，分別就「現象世界」、「本體」以及這二者的「整合」三方面，予與現代化、簡約化，期望對現代讀者們，能提供出節省時間且易於了悟的參考資訊。這三個單元，實質上對佛學的整體架構，應已奠定了三個重要基石；從這裡要「深入經藏」應是不難之事，本書後面的各章，也是以這三個單元作基石而作的種種論述。

除了能幫助「深入經藏」外，這三個單元在生活中也很有用。最近從電視新聞節目裡，看到許多自殺案件，有的上吊，有的跳樓，有的開瓦斯，有的燒炭，也有潑汽油自焚的。這是台灣2004年的「人間四、五月天」，怎麼會使他們這般煩惱。

他們一定有不能繼續生存的狀況，只可惜他們不能明了人間的可貴與人身的難得，更不能了知每個人都有不生不滅的本體存在，即使人的身體死了，人的心靈（死後即靈魂）仍然會依托本體不生不滅性而存在。換言之，不是一死就一了百了，煩惱更因而增劇。如果再從第一單元來看，這一切都是如做夢一般（夢就是唯心所現），沒有真實性，實在沒有必要為夢境而自殺吧！

最後，我們回到前面提到的禪宗公案作結語吧。

在第二單元的開頭處，我們引述了一段頗為著名的公案。有一僧人問道於趙州，問說「萬法歸一」，那末「一歸何處」？趙州是趙州從諗的簡稱。從諗和尚，山東人，俗姓郝，很長壽（公元 778-897），住河北趙州觀音院，故常以趙州稱之，後又諡為真際大師。當他被問到「一歸何處？」時，他的答案是：『我曾在山東青州，訂製了一套棉衣，七斤重。』¹⁻⁹

這種「你說天，我說地」的答法，是禪宗公案的典型對話。其主要原因是不想雙方落入不斷思維的陷境，而要離言絕思，才容易「離一切諸相」而見性¹⁻¹⁴，這也就是我們第二單元所說的主旨。簡單說，這樣答法是在從事自度度他的修行，不是對問題在作答案。這當然有其時代背景需要及重要性。在現在這忙碌不堪的，網路無限上網的時代裡，明確的答案應該是很需要的。很明顯地，我們的第二單元給出了明確具體的答案：「萬法歸一，一歸不二！」

當然這不二，是指本體的不二境界！

（註）：本書各章內文中，若在其右上角標示有「小字斜體數字」，即表示其「註釋編碼」，可檢索書後所附「各章註譯索引」資料。

第2章

從佛學三單元談「自度」： 心理健康與修心、証道、成佛

.....

幾年前陳國鎮先生發表了一本非常好的書，書名是《又是人間走一回》，他認為人是為「心智」而生，不是為身體而活²⁻¹。本章談的心理健康與修心、証道、成佛，其實主要內容是談怎樣提升自己的心智，所用方法就是第一章所談的，佛學現代化的三個基本單元。提升自己心智在這裡就是「修心」，其最高境界，就是証道、成佛，到達般若波羅蜜多的菩提彼岸，這部分將在這一章最後來說明。

健康是什麼？簡單地說，不外乎是心理的健康與生理的健康兩部分。生理部分的健康是指肉體或身體部分，這部分雖然會受到心理的影響，但不是本文所要談的主要內容，不宜多談。至於心理健康，它的範圍也是很大，筆者先就影響心理健康的情緒等因素，作簡單敘述，然後再引用第一單元，來看清楚這些人生面相的虛幻性；這之後更引用第二單元，來了解這些人生表相背後，永恆地存在著的不生不滅真實本體。引用第一、第二單元作說明時，筆者採用「三部論法」方式。

一、影響心理健康的「情緒因素」

我們每人每天，不管有沒有上班工作，都是很忙、很累，壓力都很大。沒有上班工作的人可能壓力更大，因為薪水的缺乏肯定是不可忽視的，特別是在 2004 年的今天，高度網路資訊時代，會使人們都生活在緊張氛圍之中。每個人隨著他工作環境及遭遇的不同，難免都有一些下述的情緒反應。

○五毒：

通常，五毒或「五鈍使」是指五種毒害人心或毒害清淨心的東西，它們是貪、瞋、痴、慢、妒五種。有了這些，心就不清淨，更得不到高度的智慧，並將導致心理的不健康。

○六欲：

六欲主要是指男女之間的色欲。六欲分為色欲、形貌欲、威儀姿態欲、語言音聲欲、細滑欲、人相欲。這些都是指較為狹隘的男女感情，或色情方面的心理欲念。在忙碌工作壓力需要慰藉之下，又在充溢色情社會之中，落入六欲而導致心理不健康的情事，應是很容易發生的。

○七情：

一般說來，七情是指喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲七種心情，但在中國醫藥學裡面，卻是將七情界定為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。我們從早到晚的忙碌生活，難免不落入這七

種情緒之中，遭受這些情緒上的衝擊，心理健康很有可能會受到不利影響。

○八風：

八風是指八種為世間人們所愛、所憎，能煽動人心，像是我們平靜的心被吹得波濤洶湧的那樣的「風」。實際上八風是指利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂八種，它們不外乎是四種順心（利、譽、稱、樂），與四種逆心（衰、毀、譏、苦）的錯綜複雜的刺激，像風一般把心情掀動起來。這些四順、四逆的心理激盪，常會產生不利於健康的影響。

坊間常談到的「八風吹不動」，是說不管你用甚麼方法來影響我，譏笑也好，誇讚也好，我的心境都不為所動。著名的「八風吹不動」對話，即是蘇東坡居士與佛印禪師的一段有趣軼事²⁻²；東坡雖然自己以為具有八風都吹不動的「定力」，那知佛印更會挑逗，結果是東坡只好認輸了事。

當然，真正產生這些情緒的原因，或背景，是很多而複雜的。除了上述的忙碌、工作壓力之外，其他諸如飲食起居，親子關係，社會動態，國內、國際政治、經濟等因素，都可影響我們心理，使我們產生那些五毒、六欲、七情、八風的情緒激盪，而不利於心理健康。

二、現代化佛學看清楚現象世界的真象—— 「如夢如幻」

那麼，我們用什麼方法來紓解呢？簡單說，就是要認真看清楚現象世界的真象。我們在這裡要談的是「現代化佛學」，即是用現代化的佛學理念來作處理。基於第一單元的理念，我們可試著尋求建立正確的宇宙、人生看法，這樣才能從根本上，解決所有問題。

現代化佛學怎樣來解？我們可用「三部論法」方式來說，即推想、印証、與驗證。也就是根據常識作「推想」，再用佛學作「印証」，最後以現代科學理念作「驗證」。

(1) 推想：「人生如夢」的夢幻觀

我們在現代生活中，總覺得工作很忙，壓力很大，又常覺得有好多問題不斷在發生，使已經緊張的情緒更形緊張。假如能夠把生活當做是在做夢，取一種如夢的虛妄不實看法，我們就不會那樣緊張了；因為很顯然，我們不會為昨夜或以前的夢去緊張，也不會影響到我們今天或今後的心理健康狀態。因此「夢幻觀」應是一種紓解問題的最佳方法。

「人生如夢」，古往今來都這樣說，也是一種最容易聯想到推想，那末宇宙萬象真是夢境嗎？可以印証嗎？

(2) 印証：

「一切有為法，如夢幻泡影」

我們現在用佛學來作印証，佛學裡最具權威性的經典應是《金剛經》。《金剛經》包含很多內容，其中最著名的偈子就是下面的六如偈。

《金剛經》的「應化非真分三十二」說：²⁻³

「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀！」

這是說，世界萬象的現象都具有如夢如幻性質。它是關於一切「有為法」方面的論述，其實我們普通人生活上的一切，完全都是「有為法」的範疇。所謂有為法，就是有所作為的法，即是從「無」到「有」從「有」到愈發展愈「多」的法。什麼是「法」？不管是精神上的或物質上的事或物，包括所有有形有象看得見的「物」及 / 或無形無象看不見的「事」，在佛學裡都叫做「法」，所以佛學的法是無所不包的。世界萬象的有為法，我們不能說它們是客觀存在，它們是如夢、如幻的不真實²⁻⁴，它們也是如泡、如影的稍縱即逝。這首偈又叫「六如偈」，因為這是說如夢、如幻、如泡、如影、如露、如電等六種「如」，所有事與物都沒有真實性、永恆性。用這種觀念去看一切現象世界，《金剛經》說是應該的、正確的。換言之，《金剛經》印証了人生如夢。下面我們還要繼續看一段：

「凡所有相，皆是虛妄」

《金剛經》「如理實見分第五」裡，有另一名句是：「**凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來**」。我們這裡先看這名句的前面八個字，即是有關現象世界的論述，後面的十個

字是指本體，留到本章下面一節來說明。

我們在第一章第一單元裡就談過「凡所有相，皆是虛妄」，意思是說，凡是所有的相，這不單指外在聽得見、看得見的種種現象，還有看不見的，心中能想到的種種形象都包括在內，這些相，皆是虛妄，都是不真實的。

所以，《金剛經》這八個字更加強印証了宇宙、人生如夢、如幻的推想。下面是怎樣用現代知識來驗證它呢？

(3) 驗證：

從一物的「顏色」分析——驗證「如夢」

以現代人的現代知識來驗證這部分，我們可用視覺認知的科學觀點來作說明，這可參考前面第一章第一單元的圖表二和圖表三。

在第一章裡，我們從一枝紅花的顏色分析出來，這紅色的發生地方是在視網膜系統那裡，紅色的發生時間是在光波射到視網膜系統之後。這表示，一物的顏色是觀測者自己心中所展現的，該物本身並不具有那種顏色，只具有散射或反射對應於那種顏色的波長的性質。

作夢的人所夢見的夢境，不也是他自己心中所展現的嗎？從這點看，宇宙、人生不是如夢嗎？！

雖然是如夢，圖表二和圖表三所示的光波「接收」過程，仍是一個科學性的「視覺認知」過程，這過程也許可由物理學的幾何光學，化學的光化學作用，以及電腦型式的神經網路等科學觀念，得到相當程度的了解。但是，如果再從實際「放

映」過程來作仔細分析，則有科學所不能了解的情形，在放映之前我們先看看「倒相」是怎樣。

從一物的「形狀」分析——驗證「如夢」

從形狀看，假設有一枝長有枝葉的紅花，紅花在上面，綠葉在下面。我們看見它，是因為光波照射到花上，然後這些光波被散射到我們眼睛視網膜上形成一像，這像是倒過來的，是倒像，上面的紅花成像在視網膜處的下面，在下面的綠葉卻成像在視網膜的上面（圖二），所以「像」是倒過來的。這些成像論述都是科學上的研究結果，都是真實的。

至於視覺系統（包括視神經系統）必須要做什麼事，才能看到「正立」的像呢？視覺認知系統必須要把倒像倒回來，還要放大，使我們看到的是大小合適的正立，而不是倒立的像。這些在心中（即視覺系統）所作的工作，即是現代科技所謂的光學數據處理。有一本很好的書——《唯識科學》，它把「圖形的神經處理」等作了很清楚的說明²⁻⁴。

上面所說的顏色、形狀方面的虛妄性，我們還能夠用科學來作一些詮釋。這些可用科學作些詮釋的虛妄性，筆者界定為「如夢」。下面要談的是不可能用科學作詮釋的虛妄性，筆者界定為「如幻」，表示是屬於幻覺，比「如夢」還要更不真實。

正像放映的分析——驗證「如幻」

這是指什麼呢？我們內心（包括視覺系統）把顏色、形狀

等資訊作過倒像、放大處理後，再將處理後的新成果展現出來給自己看。所以一個觀測者所看到的萬物，實在就是他自己「心相空間」中的相²⁻⁵；我們在夢中所見的相，不就是我們自己「心相空間」中的相嗎？現在我們更進一步去看，世界萬象的「虛幻性」。所謂虛幻是說比虛妄還要不真實，虛妄是指「認知過程」所導致的不真實，而虛幻則是科學所不能解釋的，這種「放映過程」就是科學所不及的情形。

我們看見那枝紅花的光學數據處理過程，是在自己視覺系統中，經過光波波長、顏色轉換，倒像、正像轉換，縮小、放大轉換等的處理過程，這些處理都是在自己視覺系統中可以製作的。問題是，最後怎麼能把自己身體內視覺系統中製作的成品，剛好放置在身體外面的那枝紅花那裡，而與它無二無別地合為一體，從物理學或科學觀點來看，這是不可能的。

再從作功的功率來看，也是不可能的。假如一人登高鳥瞰天地萬物，幾乎一眼就看到無限遼闊的宇宙萬象。這宇宙萬象包括沒有物體的空間，即空中的空的部份，因為空間中的空也是觀測者心中所展現的相。從上文知道，這些萬象都要經過顏色轉換，倒像、正像轉換，縮小、放大轉換等處理運作。從物理學或科學觀點來看，每個運作都需要作功，都需要能量。這人一眼看到無限遼闊的宇宙萬象，他要作的功豈不是無限的大嗎？那必然是累得不堪了，實際上我們都有經驗，登高鳥瞰之時不但不累得不堪，而且是心曠神怡，泰然自得。

更不可能的事是功率太大，因為一眼看到萬象所需的時間非常短，可說是「即時」看到，所需時間接近於零。功率是所

作的功除以作功所需的時間。誇大一點說，一眼看到萬象所作的功接近於無窮大，一眼看到萬象所需的時間接近於零，功率是無窮大除以零，結果是接近於「無窮大的二次方」的高級無窮大，這當然不可能！

簡言之，這是物理學或科學觀點所不能解釋的現象，筆者稱之為幻！也合符《金剛經》「六如偈」所說的「如幻」。

科學不能解釋，那怎樣去了解呢？答案是可從哲學、佛學了解！

科學、哲學、佛學的不同範疇

科學雖然不能解釋能看見外物的現象，哲學及／或佛學則是可以提出解釋的，原因是它們的適用範疇有所不同。科學的起源，嚴格地說，應來自於自然科學，自然科學的本質是以現象世界，特別是物質、能量部份，為研究對象，並以物理實驗驗證為最終依據。如以牛頓物理學為例，他是以「操作型定義」來定義甚麼是「力」²⁻⁶。物理學是自然科學的基礎，而自然科學又是其他科學的基礎，所以科學是不能解答人們能看見外物現象的，因為它的範疇是現象世界，只談物，不談心，只談現象，不談本體。

哲學方面，我們感官層次的實相應是屬於「心物二元」哲學範疇²⁻⁷，這裡面不單是有「物」而且還有「心」。例如笛卡兒的「我思故我在」。這表示有「心」的存在。一個人的「心」不但能看見、辨識外物，而且還能思維。所以在哲學範疇裡，人們能看見外物就是自然、當然的。「心」的根源就是

哲學的本體，本體論是哲學的主要課題之一。但卻是科學所不談、所不及的。

佛學更超出，也包含，哲學的範疇，哲學只及於本體，不及於靈界，佛學則有六道輪迴的內涵（靈界及六道的存在問題將在後面第七章內討論）。簡單說，一般常談的身、心、靈三者，應分別對應於科學、哲學、佛學的範疇，而佛學是世間、出世間無所不包含的，在佛學的範疇裡，一切有為法與一切無為法，如上文所述，都是可以清楚討論、了解的。

「同分妄見」

假如要追根究底，如果宇宙萬象真的是每個人的「唯心所現」，是如夢、如幻的，為什麼大家看到的宇宙萬象都是相同的呢？下面我們再仔細來看看：

上面說的那枝紅花綠葉的花，是大家所共同看見的，不是某一個人心中所現，怎麼能說這枝花是虛妄存在？這問題答案是在第一章第一單元所說的「共識」的形成。意思是說，人類具有「相同」的能夠觀測外物的「成分」（即同樣的視覺神經系統等的「成分」）。在這相同成分之下，觀測到的是幾乎完全相同的虛妄之見（其實任何二人所看到景物的顏色、形狀，不可能作直接比較），這可以叫做「同分妄見」。其他如貓、狗、蜜蜂、蜻蜓之類的生物，因為他們的觀測「成分」與人類的不同，所得的妄見也各各不同了。

在這裡我們來補充引述一則《楞嚴經》卷一的「同分妄見」²⁻⁸。那是說，很多眾生具有相同的共業（業的同分），結

果得到共同的報應（妄見）。經文說：『有一小洲，祇有兩國，唯一國人，同感惡緣，則彼小洲，當土眾生，睹諸一切不祥境界，或見二日……種種惡相；但此國見彼國眾生，本所不見，亦復不聞』。這經文的意思是說，一小洲上有兩個小國，一國的眾生共同感受到惡緣，大家都看到不祥境況，如像有兩個太陽等種種惡相。另一小國的眾生則沒有看到或聽到這些惡相，從這點看，世界萬象的虛妄性，也可以是由「共業」而衍生的。

對科學有興趣的讀者們，筆者建議參閱拙著的一篇論述，即由愛因斯坦相對論來闡釋光線在三度空間運行的虛妄性²⁻⁹。

回到「驗證」的本題，我們用光學處理的顏色、倒相、正放等轉換，已然充分驗證了宇宙、人生的如夢、如幻！

認識清楚了「現象世界」的真象我們才不會為其所迷，才能生活得輕鬆自在，也才能作大事業，因為作大事業所受的大壓力已然得到根本性的紓解。但是人生的意義與價值又在那裡？筆者以為人生只是一個進修的過程，其終極目標在於最高真理的追尋，也就是「本體境界」的証現。

如果沒有本體境界的存在，那人生就真的沒有意思了！人生如夢是指現象世界層面的虛妄性，這現象世界背後的本體絕不是虛妄不實的。實際上，本體具有不生不滅的永恆性，這也就是人生意義與價值的所在處。上面已用推論、印証與驗證的三部論法說明了現象界的虛妄性，下面我們仍用推論、印証與驗證三部論法的方式來談論本體問題。

三、本體的不生不滅性

(1) 推論：「白板模型」的比喻

「本體」在佛學裡，即是禪宗所說的「本來面目」，其實本體並沒有可見的「面目」，故佛家又說「實相無相」。因為一切具體的物與抽象的事都是被認知的，也都是心中所現的，那末「本來」是什麼呢？顧名思義地推理來看，「本來」就應該是甚麼也沒有，因為一切的「唯心所現」都是「後來」認知及或累世累積起來的。換言之，「本來」是「空」的。這就好比一張寫了很多字的白板，上面寫的字都是後來被寫上去的，如果要問它的本來，那就是把所有那些寫上的字都擦掉，擦掉之後即是「本來」的空白一片。當然這只是比喻，真正本體並不是這種機械性的空白一片，因為這種機械性的空白是「完全」沒有知覺性的。証道証得圓滿的人，可以在本體境界與現象世界之間去來自由，所以不可說本體境界是「完全」沒有知覺性的。再者《圓覺經》「文殊菩薩品第一」也說：『亦不可說無知覺性』，表示本體不是機械性的空，不可說它沒有知覺性²⁻¹⁰。

用白板作比喻只是一種模型，可稱為「白板模型」，表示白板本身（本體）具有一種永恆性的空白或空性，白板上寫的字是暫時性的，是隨時可寫上，也隨時可擦掉的，白板上的字就相當於浮在本體上面的現象世界，一般人通常只看到白板上的字（現象），常常忽略掉白板（本體）的存在。一個人上

一世寫的字，這一世也許或隱約可見，這可能就是一種構成每個人天賦、性向不同的基本原因。

白板本身（本體）既屬空性，它本身就不能有生有滅，也就是本體應該具有不生不滅的永恆性。

（2）印證：

在佛經中我們常可見到這種不生不滅的印證。最普遍，也最明顯的，就是《心經》所說：「諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減」²⁻¹¹。所謂「諸法」是指所有看得見、看不見的種種法，所謂「空相」是指它們所具有的「空」性，也就是它們的本體的部分。《心經》說，所有的法的本體空性，是不生不滅的，也就是恆常不變，沒有變化性的，當然也沒有乾淨和骯髒，也沒有增加和減少。

我們所要印證的本體不生不滅性，在《心經》中已然得到印證了。我們再看看《金剛經》的情形。

「若見諸相非相，即見如來。」

《金剛經》「如理實見分第五」說：「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，即見如來」。

我們在第一章第一單元以及本章上一節的印証裡，都談過「凡所有相，皆是虛妄」。意思是說，凡是所有表現在外的表象，甚至於在心中所出現的相，皆是虛妄，都是不真實的。至於「若見諸相非相」，是說更深一步的境界，即是如果你能體悟到所有外在、內在的這些相，並不是一般人所看到的真實的

感覺，而是「非相」的情形。這裡的「非相」是指「不著」這些虛妄的相，即要離開這些虛妄的相，若你能達到這樣的境界，你就能証現出你的「如來」本性，即你的佛性，也就是印証到本體了。所謂「眼見色心中無色」，而且也不受無色/有色的影響，即是如來的「無分別智」境界，這是說即使在動態的生活中，也要儘量體現那不生不滅的本體性。這和第一章第二單元裡所說的「離一切諸相，即名諸佛」，是一致的，因為如來就是諸佛之一，是諸佛中的最高境界。

如前面所說，《金剛經》這一名句的前面八個字是指現象，說現象皆是虛妄，後面的十個字是指本體，表示如來具有無分別智，能「於相離相」，隨時都展現著佛性的本體境界。

「一切無為法如虛亦如空」

我們在上一節的「印証」裡談了「有為法」，說有為法如夢、幻、泡、影，現在再談一下「無為法」，以便和本體的空性相應，也對《金剛經》「有為法」的四句偈作一補充陳述。這無為法的四句偈是：『一切無為法，如虛亦如空，如如心不動，萬法在其中』²⁻¹²，這是關於「本體」部份的描述。

這表示，相對於「有為法」就必然有「無為法」。無為的意思是指修行的方向愈來愈朝向「空」「無」裡走，愈走愈少，愈走愈沒有，心的境界就愈來愈清淨，愈來愈沒有相，愈來愈空。在無為法裡面也有很大的世界，所以《金剛經》說：『一切賢聖，皆以無為法而有差別』²⁻¹³，表示古今一切聖人、賢人的差別，是因為他們在無為法上有所差別之故，無為法的

無為世界，本質上是如虛如空的，如如心不動是指「心」在如虛如空的狀態下是如如不動的，不是死板不動，而是如如不動，是沒有落入動、靜二相那種著靜相的不動。萬法是指所有的法，都是在這空性之中，「心不動則自然通萬法」了。六祖《壇經》自序品裡說：「何期自性本不生滅」、「何期自性能生萬法」²⁻¹⁴，其含義即是這裡的意思，表示自性本體具有不生不滅的畢竟空性，也具有能生萬法的功能。

(3) 驗證：

驗證是說我們現代人用現代知識，來了解與體驗上面從古代佛經上所獲得的印証。下面要陳述的也是《楞嚴經》中的一則故事，在前面第一章第三單元裡，筆者曾引述《楞嚴經》中的「顯見不滅」，這是「當下驗證」本體不生不滅性的最佳驗證；現在再簡單地把要點回顧一下：

一個人年老時，由於老花眼等老化現象，看不清楚自己掌上的細紋，以為能看的「基本能力」隨年老而變衰，因而懷疑沒有不生不滅不變的「本來面目」存在。他不知道能看的「基本能力」部分（即生命的本元、本體或本來面目）並未隨年齡而衰。驗證這一點很方便，當他把他的老花眼鏡戴上之時，掌上細紋就可以像年青時那樣看得清楚了。如果他視覺本來的基本能力已經衰了，那末外加老花眼鏡也必然是無濟於事；因此，借助於老花眼鏡的妙用，他可驗證到那不生不滅本體的當下存在性。

透過這樣的驗證，我們知道我們每個人都擁有這永恒常在

的無價寶珠，我們能看、能聽、能感覺、能思維、能主宰，也都依靠它；它是既不遙遠、也不虛妄，也是可被証現的本體。

其實，驗證這不生不滅的本體，也就是實際體証那証道、見性、或般涅槃的境界，是每個人都可以作到的。這在第一章第二單元已提到過，中國禪宗自唐宋以來大約有百多位見性，古代印度佛教阿羅漢以上至少有五百人般涅槃。現代人証道的，的確存在，只是為數甚少而已！在這裡也要強調的是，驗證這不生不滅的本體是和宗教無關的，是每個人都可作到的。譬如說中國的儒家，本是以「世間法」或「入世」為主修課程，它也有驗證本體的明確論述，例如《中庸》說：『道也者，不可須臾離也，可離非道也』²⁻¹⁵，這裡的「道」，應是指那一直存在著的本體，它是不可能有一片刻時間離開我們的，能夠離開我們的就不是道。這和上面說的「顯見不滅」理念是完全一致的；又如古代儒家的「十六字教」等²⁻¹⁶，都是對本體的彰顯及驗證。

下面要談的，是怎樣提升「心智」，既能獲致心理健康，又能修心、証道、成佛。

四、「心智提升」與修心、証道、成佛

筆者常和很多朋友討論，究竟要怎樣生活，才能既可獲致心理健康、心智提升，又能處世待人成功，終能証道、成佛。

佛者覺也，成佛必須要先對自己的一切生活行為，有所「覺悟」，即需要「明心」；然後還要自覺覺他，覺行圓滿，

方成佛道。經過很多檢討，筆者將這些理念濃縮為下面的一則「修心」對聯²⁻¹⁷：

上聯：反省、反觀、反求己，

下聯：合外、合內、合圓覺。

橫額：直心無住！

這幅對聯的含義茲分項說明如下：

○ 反省：思維性的檢討

反省的對象：是對於內心的念頭，及 / 或外境外事所引起的念頭，作種種思維性的理性檢討。

反省的初細：可分為「初心在緣」的覺，與「細心分別」的觀。初心在緣的覺是說，對於尚在緣起階段的念頭，要有覺察，要特別注意形成這念頭的「因」和「緣」是什麼。細心分別的觀是說，對於已經形成的念頭，要作觀照，即對念頭本身是善、是惡、是是、是非等性質，要作仔細分析、了解。

反省的層次，包含：

1. 生活層次

從生活中最容易染著的事項來看：看自心起念時有無「貪、瞋、痴、慢、妒」等的粗五毒（五鈍使）。此外還要看更細的層次，即有無「身見、邊見、邪見、見取見、禁戒取見」等的細五毒（五利使）²⁻¹⁸。簡述於下：

五利使，又叫「五染污見」，是指五種迷於「理」而生起的迷惑。身見，是不知我們的身體是四大、五蘊之假和合，而執著為實有我身。邊見，是執著我於死後斷絕的邊執見。邪

見，即不正的見解，是說實無因緣果報之理，抱持這種見解，則作惡也不恐懼惡報，行善也不覺得有好處，這是邪見中之最邪者。見取見，是以低劣的知見為出發點，去擇取其他低劣的看法認為是優勝的知見。戒禁取見，是說對於不是佛法正法的各種戒禁，以為是生天、証道的途徑，而擇取的看法。

這些染著都是因為有「小我」才有的，即使不能去除，至少要知道自己是在進行甚麼樣的染著。完全去除這些染著必須是慢慢來的，是「得成於忍」的。這即是《金剛經》「不受不貪分第二十八」所說，必須是：「知一切法無我，得成於忍！」。「無我」的意思是說沒有個別性的小我，但有同體性的真我或大我，這種同體性的真我就是第二單元所說的本體，也只有無小我的條件下才會展現²⁻¹⁹。

2. 假觀層次

現在進深一步從事物物的本質層次來看，看看有沒有體認到宇宙萬象都是「唯心所現」的虛妄相？亦即修習假、空、中「一心三觀」的「假觀」²⁻²⁰。這也是應用我們第一章第一單元的科學理念，觀宇宙萬象都是假象，而不著於相，以減除壓力及種種煩惱，而可輕鬆自在地從事濟世、度人的種種大、小事業。

3. 本體層次

更進深一步從本體境界來看，有沒有常常體認自己當下就存在著的「本來面目」，即本有的不生不滅本體。體認到本體存在的當下，就不會被如夢如幻的利、害、得、失所駕馭，逆境、順境的生活遭遇，都是很好的修鍊道場。

4. 輪迴層次

一般人不大考慮是否有前世、今生、和來世（這問題將在第七章仔細考慮）。其實，從不生不滅本體的永恆存在性即可推知必有來世。我們在第一章第三單元曾談及本體與現象猶如樹根與樹葉，樹葉可以凋落死去，樹根的本體則一直存在著，也因為有這樹根的存在，樹葉今年年冬雖然枯萎凋落，明年春天將會嫩葉再生，我們今生雖會死去，來生又會再生的。

考慮到有來生，今生的很多煩惱、壓力都不重要了！也許自然會想到，我們有沒有為來生作些準備？提升心智就是為來世作準備的最佳作法²⁻¹。來生可以上昇到天界的種種境界，最高境界是証道、成佛，成了佛就不必輪迴轉世，安住在那「無上正等正覺」的超越境界。

以上這些反省工夫，或多或少，都會使你逐漸認清宇宙與人生的真象，也使你逐漸得到生活上的解脫與自在，更增進你作事業度眾生的能力。

○ 反觀——直覺性的體察

反觀的對象：反觀的對象是「知者」（即第一章第二單元所說的知者）。這與反省不同，反省的對象是外物（心內念頭仍是外物，是屬於被知類，不是知者），這也就是《楞嚴經》卷六「觀音圓通」的「反聞聞自性」理念²⁻²¹。

反觀的方向：反觀運作的方向是向內的，是向著「知者」作直覺性的覺察、觀照或體悟，不用思維，與反省不同。反觀的層次：反省是「假觀」的修行；相對地，反觀是「空觀」的

修鍊，反觀是一種無為法，修鍊愈深，愈接近本體的空性，通常是在靜坐狀態修習。

反觀的要領：

1. 靜觀自心：靜坐或靜下來反照自己，覺察自己內心的我是處於怎樣的狀態？我是誰？

2. 捨所留能：可修習佛家各種傳統習定方法，以助益反觀能力。靜坐之時，常出現能（知者）、所（被知者）分別、對待之境，要領是儘量作到「捨所留能」，即將「所」的部分（被知者）捨去，自然就留下「能」的部分（知者）。這也就是《楞嚴經》卷六「觀音圓通」裡說的「入流亡所」的功夫²⁻²²。入流是說我們修鍊之時，我們的意識之流要流向內心，不向外流；這樣運作，心所接觸的「所」的部份自然就忘失掉了。

3. 前念不生：捨所留能的這樣修鍊，持續地觀照心中念頭的生起與消滅，逐漸念頭不起，得到「前念不生」境界。

○ 反求己——証道：

反求己就是反求諸己的意思，諸己是指那「真正」的自己（即本體），不是有「我相」的小我，而是「無我相」的真我或大我²⁻¹⁹。方法如下：

1. 反聞自性：這是上段「反觀」的延伸，也是修心、証道的最高原理。方法就是上面所說觀音菩薩的「反觀觀自性」或「反聞聞自性」²⁻²¹。

2. 能所雙超：從上述捨所留能，繼續入流亡所，直到「能

所雙亡」，最後是「能所雙超」，此時即証得「一心三觀」的「中觀」成就²⁻²⁰。

3. 照見五蘊自性歸空：

能所雙超之時亦即「自性歸空」之時，也是証道或見性之時。觀世音菩薩在《般若波羅蜜多心經》裡說：『**照見五蘊自性歸空**』，就是敘述他証道時的情形。他的具有個別性的小我（自性），此時消歸於空，而成就集体性或同體性的真我（本體）境界（請參第四章的結語）。

○ 兩種「般若波羅蜜多經」

上面談的是「修心」對聯的上聯，主要是修鍊自己的「自度」，基本上是一種靜態或靜坐的修行，修行的目標是「發菩提心」；菩提即佛的意思，即啟發出不生不滅的菩提心，這目標也是「入解脫門」，即証到不生不滅的不二境界，這種境界裡沒有知者與被知者，是最澈底的解脫，其所依經典，主要是觀世音菩薩的《般若波羅蜜多心經》。

這種自身澈底解脫，展現出不二境界的成果，禪宗稱為「見性」。筆者在這裡作一界定，界定這種「見性」境界為「証道」或「成道」，以便有別於下聯要講的「成佛」。証道是「出世間」的果位；成佛則是出世、入世覺行圓滿的成果。這二者可作一比喻，証道可比如一人在學校裡獲得了學位；成佛可比如此人拿到學位後，再進入社會創作了一番大事業。

般若波羅蜜多經，簡單說有兩種：一種是對應於「成道」的《般若波羅蜜多心經》，這是觀世音菩薩，在釋迦佛的印可

下，對舍利子及與會大眾所說的經，可簡稱為「心經般若」。

另一種是對應於「成佛」的《金剛般若波羅蜜多經》，這是釋迦佛在說六百卷大般若經中的第 577 卷所講說的，可簡稱為「金剛般若」。

「修心」對聯的下聯主要是依據這「金剛般若」，作出利益眾生的「度他」。其修行要領，是在「動態」的生活中，力求保持接近在靜態証道時所得的不二境界，至少要儘量作到《金剛經》所說的「無我相、無人相、無眾生相、無壽者相」的無四相。相對於上聯的「發菩提心」，這是要從事身體力行的「行菩薩道」；相對於上聯的「入解脫門」，這是「出菩提路」，即是走出成佛的路。重點是在從事種種大小事業藉以度脫眾生之時，要著力在世間與出世間的圓融不二，最後希能成就到無上正等正覺的如來境界。現簡述「修心」對聯的下聯於下：

○ 合外——無我相

合外的對象：是對外界一切事、物，包含相關的人、地、時、事、物、情、理、法等等。

合外的原則：從第一單元知道，宇宙萬象都是唯心所現的虛妄相，一切不可執著，更不能執著自己的小我（無小我才能有真我），即以「無我」或「無我相」為處世待人的基本原則。

因此，在無我相原則之下，對人對事都不能先以自身利益、自己立場作出發點作考慮。如以對象為「人」而論，必須

要能站在對方立場，進入對方的教育背景及其所在環境來設想，例如要使子女好好讀書，即應站在他們的立場，模擬他們的知識程度，進入他們的相關生活環境，先求了解，再求圓合，這合外的種種問題應該都可以解決的。

合外不怕逆境，逆境更是好道場。在作大、小事業並藉以度化眾生之時，常遭遇逆境，這時我們要知道逆境更是修行的好道場；因為逆境需要動心、忍性，需要更深刻地檢討事事物物的虛妄性，以及人生最終歸宿（本體不二境界）的真實性。

合外要破法執。無我相是破我執，除破我執外，還要破法執才能把事業作好、度人成功。破法執的基礎也在於第一單元，即萬法唯心，皆屬虛妄，不必執為實有；不必受限於傳統規範，可作契合時代的創新規劃，總以提升工作效率，增進人事合諧為是。

○ 合內——無四相

在種種內、外、大、小、公、私壓力、財、色誘惑之下，五毒、六欲、七情、八風的情緒，難免不會發作，這時才知道自己修行功力不佳，尤須抓住這修心的機會。也是基於現代化佛學的三單元，至少要儘量體認下列二項：

1. 自度要「心恆清淨」：不管上述的壓力等因素使人多忙多累，重點仍是要內心清淨，而且要儘量清淨到無四相，即無我、人、眾生、壽者的四相。若心中煩惱澎湃，不能清淨，即可觀照三單元內容，去除一切虛妄性的塵世煩惱，而得無四相的清淨心境。

2. 度眾生要「心恆清淨」：《金剛經》「大乘正宗分第三」說：『度盡無量、無數、無邊眾生，實無眾生得滅度者』。這些眾生，其實就是《六祖壇經》「懺悔品第六」中所說「自心眾生無邊誓願度」的自心眾生。其實身外、身內的眾生都是第一單元所說「唯心所現」的心中眾生，都要救度，但都是虛妄，也都不要著相，故實無眾生得度者（請參考本章後面的廣義相對論）。

○ 合圓覺——無離覺性，圓覺一心

這是成就如來的境界。《圓覺經》在「威德自在菩薩品第七」裡，舉示出三摩鉢提、奢摩他、禪那三種皆可單修証道的妙法門，這大略相當於上述的假、空、中「一心三觀」的修法。在這三種妙法門都修成，並獲得圓通、圓合之時，即是「圓覺一心」的最殊勝境界，也就是《圓覺經》「辯音菩薩品第八」所說的圓覺境界：「以圓覺慧，圓合一切，於諸性相，無離覺性」。

在圓覺一心之下，世、出世間都是圓融不二。圓融內涵是圓合一切，可包含色、空不二，性、相不二，體、用不二，心、佛、眾生三無差別，不住生死、不住涅槃的究竟涅槃境界。

○ 直心無住——「平常心」是道

這個橫額表示在生活中，要保持心無諂曲、不正的平常心。也就是《六祖壇經》「機緣品第七」中所說的：『常應諸

根用，而不起用想；分別一切法，不起分別想』。如用根、塵、識觀點來說，即是當眼耳鼻舌身等前五根與色聲香味觸等五塵相對之時，前五識自然生起而備應用，但最好不要起用第六識的分別意識，更不要應用「恆審思量我相隨」的第七末那識²⁻²³，因為這末那識是負責深度思維，而且是為小我的自私自利的識心思維。這樣的「平常心」即是道，特別是禪宗所主修「直指人心」的道。

當然，如果要作大事業，要解決很多世間問題，必然要作很多深度思維，這時就要用《金剛經》的「正宗大乘」佛法，就是前面「合內」所說的『度盡無量、無數、無邊眾生，實無眾生得滅度者』的理念。換言之，要作大事、度眾生，但是要在心中作到不著相或無相，因為宇宙、人生皆如夢幻泡影，是不應該被認為真實而著相的，這也是我們佛學第一單元的旨趣。

「直心」的最高境界是「直達真如之心」。大約地說，真如即是本體不二境界的異名，所以直心作得好，應可直接通達到本心（本體境界）去。如心中有事，即有相，就好像一個人進了暗房，不能通達到明亮處，此時即需反省、反觀、反求己而歸「空」，進而得到「無住」的境界。其實「無住」的最深處就是不二境界，因為有「住」即有被知者，所以無住即是本體的不二境界。

如果再從此無住本體出發進入世間，即是「由体起用」。這就是《金剛經》「莊嚴淨土分第十」裡所說的「應無所住而生其心」，表示應該從「無住」出發而生起心念，這種心念不

是依賴他種原理、原則而生起的「依他起性」。

從此「無住」本體出發，考慮作事業、度眾生的種種問題，即有般若智慧，也就是「空」的智慧，不受任何原理、原則、經典、規範等的侷限，超越了心中的任何障礙，真大智慧也！

五、為什麼要証道、成佛？

以上簡要地說明了，怎樣應用筆者所擬的「修心」對聯，提升自己的心智能力，更進而修練心智以証道，再進而怎樣作種種事、度種種眾生而成佛。現在想談的是：我們為什麼要証道、成佛？

離苦得樂，離幻得真

這可以用八個字作簡單的答案：「離苦得樂，離幻得真」。生老病死是大家都知道的苦事，也是誰都免不掉的，除非你証了道，知道怎樣保持到那「不生不滅的不二境界」，這是離苦的部份。至於得樂的部份，我們可以看那些修禪入定的人的樂趣，所謂「禪味」是指進入禪定時得到的法樂，是一種超越世間物質欲望、樂趣的精神境界。這方面最高的境界，應該是《涅槃經》所說涅槃四德「常、樂、我、淨」的樂，有所謂「涅槃八味」²⁻²⁴，這種樂具有恒常不變性，具有享樂主體的真我存在性，也具有不二境界的清淨性，是遠非世間生滅無常的樂趣可比擬的。

《六祖壇經》「機緣品第七」說：『劫火燒海底，風鼓山相擊，真常寂滅樂，涅槃相如是』²⁻²⁵。這是六祖惠能大師所說的涅槃之樂。意思是，當一人個死亡之時，他的身體四大組成，地、水、火、風正在解体；沒有証過道的人不知道有本體境界（本來面目）可去，很可能是痛苦、緊張，落入六道輪迴。有証道的人即可能進入「本體的不二境界」，得到真實非幻相之樂，恆常不變之樂，也是「超越生滅性的寂滅之樂」。

事實上佛教密宗有「臨終成就」法門，表示臨終之時，可以借臨終之便而証道。這可能是因為一個人臨終之時，他的現存世界必然會轉換到另一世界（例如陰界），這轉換之時，他的現存世界必然先要收縮回來，利用這收縮過程或可作六大歸元的運作（六大指地、水、火、風、空、識），而証現本體境界或得到其他成就。

証道、成佛的另一重要意義應是「離幻得真」。我們在前面應用「正像放映的分析」使我們知道宇宙萬象是「如幻」的不真實。我們從第二單元知道，有絕對真實的本體（涅槃）境界，我們更從第三單元知道，當下這本體境界就存在著。雖然存在，但仍然為幻相所掩蓋，只有離了幻，才能讓本體的真相（不二境界）顯現出來。

愛因斯坦的「廣義相對論」

關於現象世界的「虛幻性」，筆者現在從愛因斯坦的「廣義相對論」觀點，來作一科學與哲學的另類看法。所以說為科學與哲學，是因為愛因斯坦既是科學家，又可說為是心物二元

哲學的哲學家²⁻²⁶。

現考慮有一人按一下他手上的手電筒，向對面發射出一道光線，這道光線射到對面的牆上，很顯然這道光線走了一段距離；但是，這是「三度空時」（三度空間加上「實數時間」）的我們所看到的距離。假如我們從廣義相對論的四度空間（三度空間加上「虛數時間」形成的四度空間，這第四度空間是 $X_4=ict$ ， $i=(-1)^{1/2}$ ， c 是光速， t 是時間）來看，這道光線所行的距離是零，即是仍留在原點未動，根本沒有發射出去²⁻²⁷。關於仍留在原點未動的論述，費曼先生（Richard Feynman）也有相同看法²⁻²⁸。

再說，如果這人發射的不是光線而是一顆子彈，因為子彈速度小於光速，子彈所運行的距離，我們三度（三度空時）人看來是真實，而且是可以量度出來的實數，但在四度空間的觀測者看來，這四度空間距離竟然是虛數，即含有 $i=(-1)^{1/2}$ 的數，是實數世界不存在的數（這結果的數學推證請參考第三章最後的〈附釋一〉）。

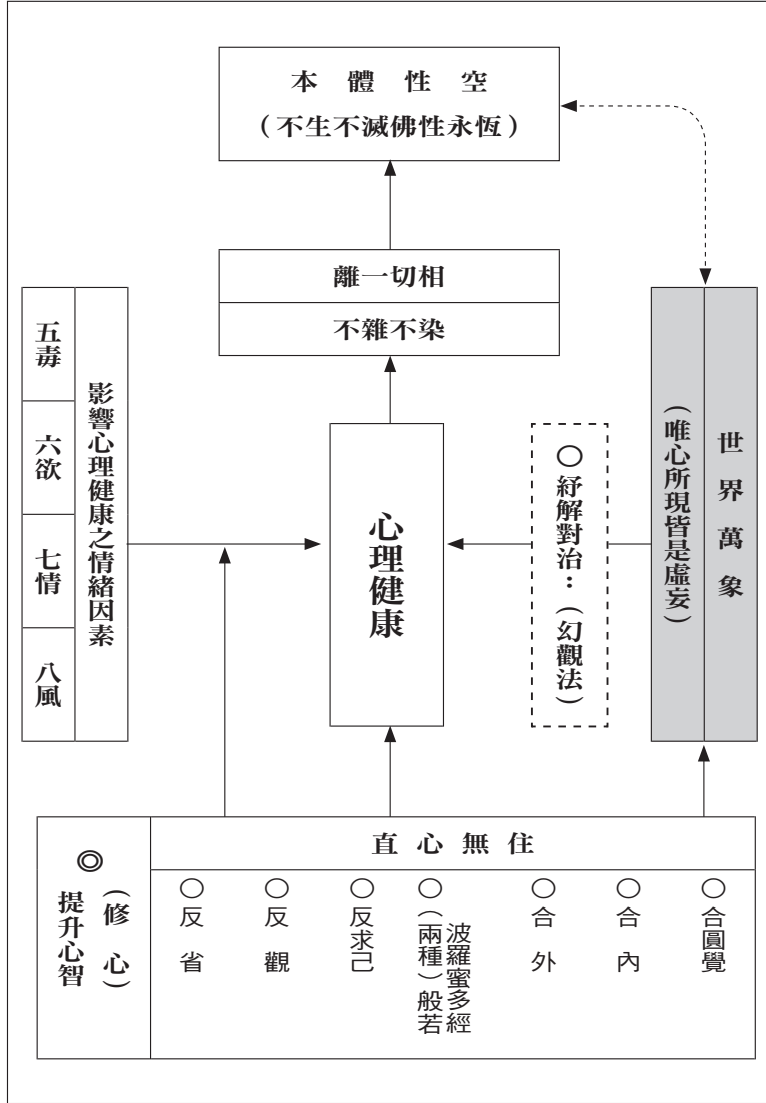
無論是光或是子彈的情形，很明顯的問題是，我們三度人看到的正確？或是四度空間的觀測者看的正確？這答案應該是四度人看的正確，三度人看的是虛幻之相。理由是三度空時的描敘是基於牛頓物理，四度空間的描敘是基於愛因斯坦的廣義相對論，而相對論總是優於牛頓物理的。

結語：「大空、自在！」

最後讓我們簡單回顧一下「宇宙萬象的虛幻性」來作本章的結束吧！

我們由幾何光學知道，物體的顏色和形狀都是視神經系統轉換出來的，這是「如夢」般的情形，是物理、化學、神經網路科技等勉強可以解釋的。但是，將視覺系統中的像剛好放映到物體上的過程，則是科學所無法解釋的情形，我們稱之為「如幻」。現在更從相對論看到，三度時空的現象，如像子彈飛行距離竟是「虛數」等情形，更能確知宇宙萬象的確是虛幻性。當然現象界的背後，一直存在著的本體境界，是真實而恆久的。

基於「宇宙萬象的虛幻性」，無論在何時何地，無論在那個法界，我們對一切現象都不能執著，不能受其侷限，即是要作到「自在」。基於本體境界的虛空（無小我）性，我們不能執著小我的個體性，要放大心量，即要作到「大空」。總和起來，回顧一下我們需要的「心理健康」（請參圖表四），最後願我們大家都作到：大空、自在！



圖表四：心理健康關係參考圖