

身心的實驗

香光莊嚴【第五十五期】民國八十七年九月 ▼ 一四六

科學上想找出一個真實的、獨立存在、不變的原因或物質，藉由操縱它，來完全主宰生命及解決生命的苦迫。

佛法的觀察不是為找出實有的物質，更不是要操縱主宰，只為能見到「實相」。

尋找生命的答案

曾經踏入醫學領域的人，因如此接近生命，總會生起探究生命實相奧秘的好奇與興趣。於是重視實在的、物質的科學家們拿起了實驗刀，劃破了掩蓋生命表層的皮膚——一條條肌肉、一節節骨骼、一個個器官的解剖分析。隨著物理、化學的發達，更在顯微鏡下的一個個細胞，乃至實驗試管中分子、原子作種種分析。

科學家們想從這些解剖、分析中，找到生命的答案——生命是如何發生與延續（甚至永生），生命是如何與環境互動，產生思想、行為等，這一切的根源在那裡？這一切的主宰在那裡？

科學家們相信生命及一切存在是建構在一實有的物質上，企圖以此實有的、獨立的、不變的，最根本具主宰性的物質，來解釋生命的問題。

但是，科學家們在愛因斯坦的大腦標本，找不到科學的符號、物理公式等異於



他人之處。好像女孩到市場看到暗紅色、拳頭班大小的豬心時，便會明白——即使男孩獻上了他的「真心」，在上面也找不到為其瘋狂的情意。

儘管如此，全世界許多科學家仍熱烈地投入這樣的研究。耗用了大量的人力及財力，但一直找不到那最根本實在的物質，生命的主宰仍然是個無解的謎，生命的問題依然存在。有些科學家在這股熱潮中反省，而轉以不同的方向，尋求另一種方法及答案。

我，也一度追隨著西方醫學的哲學思考，也將自己投入了探究的狂潮，在細胞、試管中尋找生命的根源，而今，在佛陀的引領下，我縮回了臨門的一腳，嘗試我從前認為瘋狂的行為——只憑靜坐在那

理，就能了解生命的真相？

在身心中探索

這次內觀禪十的實驗沒有任何儀器、任何計度。無形的實驗刀，不再揮向實驗台上冰冷的青蛙，而是指向了自己的身心——我既是觀察者，也是被實驗的動物。

很快地，我變成了巴佛洛夫的狗。每次禪修時段，聽到助理老師按機器「卡喳」聲，便期待一段吟唱後，就可以鬆腿了；接近早、午齋時段，期待美妙的鐘聲響起，這表示吃飯時間到了；當附近的幼稚園開始放音樂做活動時，就是我難熬的一小時快過去了……。我會去尋找許多外來的資訊，比較它們之間的關連及規則性。

然後，我便被自己尋思造作出來的規則給制約了。

一隻不得嚎叫（禁語）的實驗狗，在如實驗室、籠牢般有限的空間（結界的緣故），開始時是百般無聊地蹣跚在角落——有空就躲回寮房躺在床上。慢慢地，在第三天，第四天，發現我的牙關是咬緊的，附近的肌肉是僵硬且呈現疲勞的酸痛。我到大殿廣場去散步，一圈圈地繞著，不自覺地愈走愈快。

晚上坐在禪堂聽開示時，我不斷地交換姿勢，一直找不到一個可以持久、舒適的姿勢。有種強列的壓迫感籠罩著我，我想要開口吼叫，我想要離開這裡。當許多的慣性——發出聲音（說話）、空間的自由、身體行為的自由，被限制住時，壓力

便慢慢地在潛意識擴展，呈現在身心的反應上。

我不但看到自己那種屬於動物的慣性，也看到自己的不耐。當一小時不得變換姿勢的精進禪修開始時，我變成了釘在實驗台上不得動彈的青蛙，如同從前觀察實驗青蛙的種種反應——我將自己「釘」在座上，觀察自己的種種反應。

午後的涼風陣陣吹來，舒緩了身上的燥熱，皮膚及肌肉呈現放鬆狀態，心中不禁生起喜悅貪求。晚上的冷風吹來，皮膚表層感受到寒冷，肌肉繃緊、僵硬，加上持續增加的腿痛，使我對禪坐生厭惡。而不耐感就反應在呼吸的加重、短促上，身體發熱冒汗。一直想要變換姿勢的強烈意欲老是從心裡竄出，腿痛得更厲害了。終



於我鬆了腿，剎時間鬆了一大口氣，呼吸變緩，不再發熱，肌肉也鬆弛了。

原本習慣於姿勢的任意改變，便一直覺得自己擁有控制、主宰自己身體活動的能力。所以當腿痛時，就會想改變姿勢，因為我認為自己能夠操縱身體的活動，使我不必受苦。在不能變動姿勢的一小時內我才發現：那種根深蒂固的操縱欲仍存在著，我尚未徹底的信解

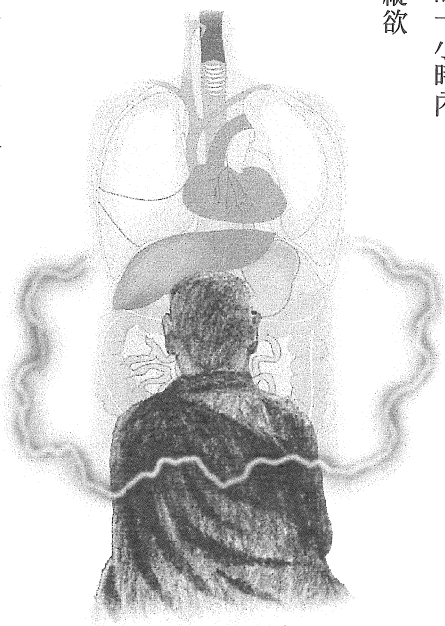
「無常故苦，苦故無我」的真理。

探索的目的—— 見到實相

這樣的身心實驗，和以往所學習及訓

練的有何不同呢？為什麼這樣能發現科學家所疑惑的生命真相，解決醫學所無法解決的生命苦迫呢？

我想有如下的差異：



字98

(繪圖：陸承宗)

一、觀察的方向：佛法的觀察不是向外探求的，不是用離卻自身現象的方法，來說明自己的身心狀況；而是向內觀察的，在自己的身心世界中探索，然後觀察及歸納出自己身心現象的關係理則。

二、身心是相關而非截然劃分的抽離：從事臨床的醫護人員，最困擾的事情是在學校及教科書以及病人面前，能將病人的身體結構組織、病理、病情發展及預後等，一一瞭若指掌。但在實際接觸病人時，病人的情緒、心理這部分是很難了解與掌握的，而這又常常影響整個醫療過程及效果。

所以，醫護人員總想借助心理學解決這種困境，但是離開身體而論的心理學，

對面臨身體有極大危機的患者，有時好像只是個高調卻無法落實的理想，甚至是一種道德要求。

三、動機不同：科學上想找出一個真實的、獨立存在、不變的原因或物質，藉由操縱它，來完全主宰生命及解決生命的苦迫。

佛法的觀察不是為找出一個實有的物質，更不是要操縱、主宰，只是為了能見到「實相」——一切無自性（空），在這個基礎上建立正確的人生觀、倫理觀，乃至宇宙觀。以正確的知見來引導不落二邊的中道生活，這便是種種生命問題實踐性的答案吧！