

《佛教的生命觀與宇宙觀》研究心得（下）

◆ 廖翎而

本文榮獲九十三學年度第一學期慧三法師獎學金

佛教的宇宙論

憨山大師在《夢遊集》中說：「最初發心，真正為生死大事，決定出離。」「如將生死二字刻在額頭上，於生死法，親切勘破而已，非別有奇特處也。」然而，出離煩惱、出離世間後，又會去哪裡呢？我們對基督教所說死後往生天國，耳熟能詳，但是佛教的未來世界呢？好像很複雜！唯視我們的修行到哪個階段，就去哪裡。這種說法實較合理，我必須清楚了解以我目前可以做到或將來可以努力達到的程度，我會去哪裡？阿彌陀佛的極樂世界是唯一的佛國世界嗎？當然不是，但是它擺在浩瀚佛國中的什麼位置？我要禮敬、供養諸佛，也得了解諸佛在何國土？是何等世界組成諸佛的世界？

林教授所整理的宇宙緣起論，其中根據《華嚴經》卷七所記載，宇宙的生滅，是由於業力，而據《俱舍論》所載，業又分為思業與思已業，即分為精神作用力與物質作用力，如此精神與物質交互作用，來推動宇宙的形成。如《華嚴經》所述的種種世界海，都是在這些交互作用下的「緣起有」。

然而，宇宙是實有嗎？依《金剛經》所言：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，當作如是觀。」佛法說一切法皆自性空，無自體，一切皆是緣起而有。談到佛教的宇宙觀，不能不談《華嚴經》，此經的〈世界成就品〉以海來代表介質稀薄的星際空間，經云：「一一世界海，有世界海微塵數所依住。」而且各世界海有不同的形狀。經云：「世界海有種種差別形相，所謂：或圓，或方，或非圓方，無量差別。或如水漩形，或如山燄形，或如樹形，或如華形，或如宮殿形，或如眾生形，或如佛形。」至於我們的銀河系是在「十不可說佛刹微塵數」的世界，內部旋成二十重世界，而娑婆世界名列第十三重世界。

這些世界海中的世界，依據眾生心的染淨而出現不同的世界。仍是業力說，眾生因造染淨不同的業而出生於娑婆世界，不僅福報較極樂世界差別大，時間空間感都差距很大，依《華嚴經》所說，娑婆世界一劫的時間為極樂世界的一日一夜，而空間的距離也很遠，極樂世界在我們銀河系的西方，超過十萬億佛土。若拿地球的標準，台北和巴黎的時差約七小時，但是銀河系和極樂世界卻是一劫的時間，一劫是多久？一大劫是十二億年。

《顯無邊佛土功德經》中記載：「我此索訶世界釋迦牟尼佛土一劫，於極樂世界無量佛土為一晝夜。」本書指出這些時間長短差異，不是來自「物質世界」間的相對速度，而是來自「心理」的相對變化而形成。例如禪定者入定時，時間會變慢。

除了大乘經典形容佛教的宇宙世界，小乘經典也探討小乘佛教的宇宙觀，其中的描述，和我們平日所聽聞的地獄、天國等觀念較接近（從地獄品到三十三天品等）。此書根據《起世經》指出，我們所住的大千世界是由十億個太陽系所構成，地球四面有四大洲，中間有須彌山，為地球或太陽系軸心；其次，還有鬱單越洲，

其人民因為行十善業，得以住在環境優雅的地方；另外，則是最令人怖畏的地獄，為什麼會下地獄？地獄究竟有多恐怖？佛陀敘述地獄眾生因造諸不善業，所以受無量痛苦，種種痛苦不可思議，或被銅汁澆灌，或在膿血中，或在寒冰中，求生不得，求死也不得，須經非常長久的時間（如一中劫）才能脫離，令人悚然。此處提及一則經文，非常發人深省：「汝自此惡不善業……汝此惡業是汝自作，自聚集故，得此果報，汝還自受。時閻魔王，具足以此第三天使，教示呵責彼諸罪人。」閻王告訴罪人，他派了三個天使——老、病、死到人間，但眾生毫不在意，放逸而行，所作惡業仍須自受。

至於天界雖好，卻仍具貪欲，為愛欲所縛，而且只是壽命長，仍有生死。至於阿修羅雖住處美好、功德甚高等，但因煩惱未斷而不自在。

《起世經》為我們描述欲界所有的地方，福報都不具足，或多或少有不圓滿的遭遇，使人更讚嘆諸佛世界的美好。

唯心乎抑唯物乎

了解佛教的宇宙觀後，佛教徒基本上是相信的，但也不免想到這些世界，無法被證實是真實存在與否？是否這一切都是唯心的說法？佛教到底是唯心或唯物觀或是心物合一觀？相信對佛法稍微有點了解的人都會指出，佛教是傾向唯心的，但佛教真是唯心觀而捨棄唯物的成分？

以禪宗的角度而言，禪法是心法，憨山德清說：「禪乃自心，經云不生不滅是也。但把從前妄想一齊放下，不容潛生。」要出離、解脫，須從心著手，馬祖道一說：「即心即佛。」不被無明所障、煩惱所蔽的心即是佛。憨山大師又說：「一切法唯心所現，唯識所造。」以此而論，萬物也是心所化現出來的？但是，不也有人說是由四大和合而成的嗎？

在「物」這方面，科學探討很多，本書的作者也從「波（光／電）與粒子」方面來思考。

林教授提出一個有趣的觀點：「人雖是萬物之靈，但若用『物』的眼光來看，不外是一些基本粒子的組合體而已。所有的粒子，在不同的作用力下，在不同的時間，處在不同的位置，具有不同的動量，並遵守『不確定原理』。」在此，他所指的粒子是質子、中子、電子等，而佛法說人由地、水、火、風四大元素組成，有異曲同工之妙。此外，「不同的作用力」、「不同的時間」、「不同的位置」，「遵守『不確定原理』」，這都可以緣起解釋，在種種條件下才能形成「人」之所以為「人」。

有時細想「我」之所以為「我」，就是由血液、骨骼、肉等組織物所構成，這是我的色身，平日辛苦照顧的就是它，莫怪老子言：「吾所以有大患者，為吾有身，及吾無身，吾有何患？」若太在意色身，就會為它所把持，若不在意它，它又會逐漸憔悴，怎麼辦？如果可以沒有身體，就沒有後患。佛法告訴我們：「藉假修真」，色身的維持是為了修行，餵養它，照顧它，都在需要的範圍內，如聖嚴法師所說：「需要的不多，想要的太多。」過度照顧色身是「想要」的層次，如穿著美麗時髦，追求流行，動美容手術，大魚大肉等都已落入「貪愛」的層次，是

輪迴的根本；但若提供它基本而營養的伙食及衣服，也不使自己顯得憔悴、邋遢，這是在「需要」的層次，不但自己可從貪解脫，也能令別人生起對佛法的信念。不淨觀的修持也是從色身著手，《清淨道論》載「十不淨」：「膨脹相」、「青瘀相」、「膿爛相」、「斷壞相」、「食殘相」、「散亂相」、「斬斫離散相」、「血塗相」、「蟲聚相」、「骸骨相」十種對死者的不淨觀。修行不淨觀者可很快得到成就，因為尋的力量，止住於心而成專一，能獲初禪，譬如：「在急流的河中，以舵的力量停止船隻。」不淨觀幫助我們從色相的執著上解脫，效果是很大的。

但是依厭惡的所緣，會不會有負作用？例子顯示，許多修不淨觀的人，後來因厭棄色身、俗世，而產生自殺的念頭，認為「色身只不過是三百多根的骨聚，一百八十關節的結合，九百髓的連結，九百塊肉所塗濕的人皮所包；蟲聚的寄生處，諸病的住處，一切苦法的根據地。……國王或旃陀羅的身體同樣不淨，沒有什麼不同。」能因不淨觀而產生眾生平等的觀念，是非常好，但不能停留在負面的否定「人」的存在，因為人身難得，佛法難聞，我們需要身體來修行解脫之道。如此說來，從物的觀點來看人的存在，並不究竟。讓我們再回到唯心的觀念。林教授在本書還以「粒子說」來形容。他說每個眾生都可視為一個「精神粒子」，每個精神粒子都具有「心性」或「佛性」，整個地球眾生的活動，是許多精神個體相互作用。

本書又提到：「在三界內輪迴的眾生，都具有『心』，處在欲界及色界的每一眾生都由五蘊所構成，也就是由心物合成各別的個體……由於業力，行善者，心氣柔順，所處的環境就很優雅；行惡者，心氣乖戾，所處的環境就很粗糙。」此段話乍看是唯心的，其實不然，怎麼說？先了解「唯心」的定義。

所謂唯心，是由於心的主觀作用，可以創造出萬事萬物。事實上，一切法的產生是緣起的，所以不可能只有心的主觀作用，如上述還有五蘊、業力的存在，其實不只於此，色受想行識、十二因緣等都會影響物自體的存在。相反地，因為物質本身不能純客觀地存在，而須仰賴現象間相互的關係，即緣起，所以是自性空，這樣的佛法觀也應是心物合一的觀念。

談到心物合一的佛法觀，不能不談及華嚴宗的事與理交融的四種法界，此四法界已將佛學的全部哲理統括在內。據宗密大師說：「唯一真法界，謂總該萬有，唯是一心，然心融萬有便成四種法界：（一）事法界：事是分義，一一差別，有分齊故。（二）理法界：理是性義，無盡事法，同一性故。（三）理事無礙法界：理由事顯，事攬理成，具性分無礙故。（四）事事無礙法界：一切分齊事法，一一如性融通，重重無盡故。」依楊政河教授解釋：事法界指物質現象與物質作用，這些事物與現象中，一一差別之事相都是我們意識作用的對象。理法界則是精神現象與精神作用，由於事法界是緣起性空的，相反地，物本身是無生滅、無增減的絕對理體，是宇宙萬有如如不動的本體界。理事無礙法界是指本體與現象相即相入的法界，也就是離開本體即無現象，離開現象即無本體，如水與波本為一體。事事無礙法界是華嚴最高境界，乃一大法界緣起，為理事交相涉入的因陀羅網境界，也是由大覺真心所顯示的實證境界，如離波無水，離水無波，水波無礙，而

水和水，波和波也無礙。事事無礙法界是說明宇宙間的一切事物，都具有統一性、延續性、包容性，沒有時空的限制，法法間互相融攝，所以沒有人我之分，沒有美醜、好壞、是非的分別。

對於華嚴的境界，憨山大師有詩推崇之：「心心直入蓮華香，念念常明般若光，知足便登兜率界，何勞心外覓西方？」如此說來，若能體會心的本地風光，就如體會到大自然高山流水，處處都可顯現本來自性天真佛，鳥語蟬鳴也都透露活潑的自在生機。

由於憨山大師是禪教合一、禪淨雙修的實證者，他所形容的境界，是他個人的實際體悟，令人心生嚮往。一生受到華嚴與禪思想深遠的他，修行法門著重在心的鍊鍛，華嚴的心物合一論，上文已大概論述，而禪呢？也是不能不談到的一種「心法」。

和華嚴宗不同的是，禪宗不重理論，相反地要破除理論，所以禪法稱為心法，應說是一種修行方式，而非一套理論，因為「說一即不中」，更甚之，禪是不假文字，「言語道斷，心行處滅。」不談理論，而直指人心。

由於我本身是以禪淨雙修為修行法門，受到禪宗的唯心思想影響頗大，當我起煩惱時，我會先觀照自心，是否自己的心起了惡念，是否與外界的惡意相應，我的發現是：通常會有煩惱，多半是因為自己心中有惡念，如貪瞋癡等，與外界相應，才產生的。

所以馬祖道一大師教人保持平常心，即不論發生什麼事，都能時時為心靈安置一枚避雷針，也就是時時在方法上，或是數息或是念佛或是參話頭。根據我的經驗，參話頭的威力非常大，無論是善念或惡念，只要念頭生起，一句話頭就能令它煙消雲散，使內心再度平靜。因為參話頭本身擁有一種可能打開意識封閉之門的震驚力量，將停留在一連串分別、相對的念頭全部打破，離開理性的思考方式，而以一句不合理的話來參、參、參，發揮一種精神炸藥的威力。

但是，參禪必須持久而有耐力，且平時不宜太投入。聖嚴法師曾說平時進入參話頭的疑團，可能會造成生活上的不方便或危險，他建議以空觀來取代，但其威力就不能與前者媲美。

這正顯示出以心為主的方法，一旦在日常生活中就有它的局限性，因為生活中處處是緣起的、無常的，無法過唯心的生活，也就是不能以心的主體去主導物質的客體環境，反而還會處處受限於客體的環境。所以古代許多禪師為了專心修行，會離群索居，在深山潛心修行，等到證悟後才入世度眾生。

不過，心法的力量真的很強，舉例而言，禪的目的使人能直見本性，那麼禪師可能會問：「真正的本性在什麼地方？可以指出它的位置嗎？」如道信禪師曾問僧璨：「如何是解脫之道？」璨反問：「誰束縛你？」道信說：「沒有人束縛我。」璨說：「既然沒有人束縛你，為什麼尋求解脫？」這樣的詰問令人無法回答。根據禪師艾倫瓦茲說，這種回答方式「似乎要我們回頭注意那產生問題的心境，好像說：『如果你正為情識所困，就找出被困的是誰或什麼東西。』」所以，心理反應是試圖感覺所感的和認知所認知的——去作為主體的對象。但這就像騎在牛背

上找牛一樣，非常地不容易！」但一旦了悟，就立即達到徹底的自由，不再有所恐懼或得失心。

據古來的禪師們強調，禪悟後，可以深深地領悟人在整個宇宙中的地位，但是可能要經過矛盾不合理、令人困惑、甚至使人煩惱、憤怒的過程，因為禪不能被理解，只能以心去體悟，真正是唯心所造。曾有位學者向一位禪師問道，自己卻滔滔不斷，大放厥詞。禪師很有禮貌地請他喝茶，把熱呼呼的茶倒入學者的杯中直到杯子溢滿，仍不斷地倒。學者驚呼：「杯子已滿！不能再倒！」這位禪師立刻放下茶壺說：「就像這杯子一樣，你內心裝滿自己的思想和意見，除非先把自己倒空，否則我怎能讓你了解禪？」把心空出來，真正了解心是無自性的，才能好好使用心法，這對我而言，雖能明白道理，卻仍無法體悟，希望有一天能依此心法修行，開發出心的神祕力量，使心不再受傷或扭曲，讓內心固有的創造本性和善良本性自然地開展，而達心如太虛、無邊無際的境界，真正地自在快樂！

結 論

行筆至此，生命已流逝數日之久，由於對煩惱的探索，依著林教授此書的脈絡，走了一趟佛法的星光大道，仰頭望窗外的藍天白雲，悠悠地飄盪，體會到心靈的放鬆與自由，認識到原來我所執著的心靈傷痕，是多麼地虛妄，是來自內心恐懼及不安的投射，而非外界的實有境界。

我在大自然的面前張開我的雙手，呼進最無負擔的一口氣，松樹在大地鋪排成一片陰影，白雲在天上競飛，溪水在流道上輕快地激盪水花，大自然本來的面目，法爾如是，沒有我個人的擅加投射，而形成悲傷或歡悅的樂章，正如《宏智禪師語錄》所載：「飄飄出岫雲，濯濯流澗月，一切處光明神變，了無滯相。」在大自然的美中體會無我的存在，就像毫無拘束的雲，飄飄然地從山腰徜徉出來，也就像在清澈的山澗裡，映現明月，這些都因自心不動而隨緣無礙，一切就是那麼自然地變化著，了無滯相。

接受一番佛法洗禮的我，此刻內心是安詳的，雖不敢說所有煩惱已除，應是暫時不起，但我會給自己一段時間去成長，循著佛陀及祖師大德的足跡，繼續如過河卒子，勇敢向前，生命掌握在自己的手中，絕不輕易再被外界所掌控及牽絆。會不會開悟，很難期望與想像！但我相信會活得越來越輕鬆、開朗和快樂。（全文完）