



佛教的心身世界

惺柏

對於宇宙與身心現象的看法，佛教主要從人的觀點來討論。透過理性不斷地錘鍊，了解到整個身心乃至於宇宙現象存在的實質意義，使理性與生命進化而且昇華，達到人格圓滿與完美的高境界。

在人格的昇華與錘鍊理性的過程中，佛教的修行者對現象與自我的認知會漸漸由有限進而擴展至無量無邊，最後乃與整體身心內外的現象溶合在一起。

生命進化與現象關係密切。佛教對現象的看法可大致從下面兩個角度來論：

(一) 依構成現象之作用力的粗細來分，從粗至細如下：

- (1) 有形有質的現象——類似於我們一般所稱的物質世界。
- (2) 有形無質的現象——有點類似現今尖端物理所稱的反物質世界。舉兩個實例稍微說明一下：

(a) ${}^1_0n \xrightarrow{13.6\text{eV}} {}^1_1p + {}^0_{-1}e + \bar{\nu}_e$ 上面公式中一個中子經過13

秒的衰變，會變成一個質子與一個電子，並釋放出一個反微中子(Anti-Neutrino) ($\bar{\nu}_e$)。反微中子具有一些奇異的特性，它沒有質量與電量，($mass = 0, q = 0$)，但具有能量($energy \neq 0$)很多科學家相信($\bar{\nu}_e$)是存在於中子裡一種精細的束縛能(Binding energy)。

(b) 人類的心理狀態亦可算是有形無質的現象。因為它往往只是境相所投射出來的「心影」而已，並無真正質量的事實存在。此外，一般常人所稱的「氣」並不能算是有形無質的現象。「氣」應該是有形有質的現象，只不過其質非常微細罷了。古來也有極少數修行人將「氣」鍛鍊至於無形；其實，「形」還是有的；只是「質」可能已化為無了。但鍊氣到這種程度的畢竟極少，一般所指的「氣」還是有形有質。

(3) 無形無質的現象——有人從新科學觀點稱這種現象為非物質現象。這種現象的特性是沒有質量，也不具任何能

量形式。它僅僅是一種存在，而這種存在成爲現象的基本結構（若不先有存在，現象無從安立）。實際上，從客觀的立場而言，這種存在依然有其作用力的事實（雖然沒有形質）。只是這作用力極其精細微妙。大多數學者由於無法認清這一層，往往將其劃入哲學甚至玄學的範圍做理論上的討論。

以上三類現象無法各自獨立，基本上同是一體。而此三類現象視因緣之不同而有不同的表現，時而表現無形無質的一面，時而又表現有形無質或有形有質的一面。

(二) 依構成現象之作用力的性質來分：

佛教對世間各種現象依其基本性質分爲四大類：

(1) 地大——堅固性。

(2) 水大——濕性。

(3) 火大——暖燥之性。

(4) 風大——流動性。

認爲一切現象莫不由此四大組合而成。這種分法與現今科學將宇宙作用力分爲四類：強力，弱力，電磁力，重力，相近。著名科學家愛因斯坦認爲宇宙四大力本質上應該是相同的，四大力相互之間是可以轉換的，因此提出「統一場論」的構想。這個構想逐漸地得到印證，幾年前已有人證明電磁力與弱力是一體兩面的現象，並以此而得到諾貝爾獎。近年對黑洞的探討更發現重力與強力的轉換關係可在實際現象中發現——兩物質間的重力隨着此兩物質間距離的變小，會逐漸增大；距離無限小時，重力無窮大；最後變成強力。

而佛教四大的觀念，也認爲四大本質上是一體，相互之間亦可以轉換，我們舉兩個實例來研究觀察：

(a) 水(Water)——水有表面張力，水分子或原子內有分

內明

第一九二期 目錄

特稿

佛教的身心世界…………… 惺 柏 …… 3

「梵唄窺源·佛曲辨宗」…………… 林培安 …… 8

四眾堂

畧論泛佛、一佛與多佛(續完)…………… 無 意 …… 12

特載

楊文會居士一五〇周年冥壽祭…………… 高永霄 …… 19

「大智度論」集粹之七十二

菩薩於空性中度眾生…………… 智 銘 …… 23

佛教名勝介紹

草堂尋勝…………… 楊照林 …… 26

譯稿

道元論佛性(續)…………… 阿部正雄著
王雷泉譯 …… 30

筆譚

談婆耆尊者的自憐…………… 智 銘 …… 34

法海拾貝

四朝「高僧傳」…………… 蔡惠明 …… 36

佛教文藝

永憊樓隨筆之九十四

名醫與我…………… 馮 馮 …… 39

虛雲和尚(續)…………… 馮 馮 …… 44

畫頁

封面：草堂寺鳩摩羅什楠木雕像

面裏：草堂寺二山門

底裏：鳩摩羅什舍利塔

封底：草堂寺霧井亭

子鍵與原子價鍵的作用力等，這是地大。水本身即有濕潤之性，這是水大。水有溫度，這是火大。水本身或其內分子、原子或粒子的流動性，這是風大。

(b)鐵(Iron)——鐵有硬度，亦有分子鍵與原子價鍵的作用力，這是地大。鐵受熱後成爲鐵水，水大之性表現出來。鐵原子排列被破壞後束縛能會以熱能的方式釋放出來，這是火大之性的表現。微觀每一個鐵原子內部，見其中有許多微小粒子急速奔馳，這是風大之性。

由以上例子可以知道此四種性質之作用力無法各自獨立，任一現象中均可發現此四種作用力的存在，只是依其觀察，認知的角度，表現出某一作用的特性。

事實上，現象界之構成，不論依其作用力之粗細或性質來分，都是相互交織著的，而其基本上卻是一體的。也就是說，在現象界中雖然森羅萬象，但是有一共通的通性存在即——所謂「作用力的本質」。這作用力，佛教稱之爲「業力」。(編者按：更確當的說，應是因緣和合而生的作用力——因緣力業力只是因緣力之一。佛法認爲一切法是因緣法、一切力是因緣力、一切相是因緣相，無一事物外於此者)。佛教認爲身心世界一切現象皆由業力(作用力)而來；若能對此業力的本質做一探討，澈底地認識清楚業力，便能擺脫業力的束縛與由業力(作用力)所產生之自然律的控制。

佛法的實踐者(行者)如果能掙脫業力的束縛，便能突破作用力的相對世界，(因爲相對，才產生相互之間的作用力)與作用力的本質溶成一片。就因爲和一切作用力溶在一起，因此不與任何作用力產生作用。此時行者進入完全一體但又超越一切作用力的絕對世界，這種絕對的境界佛教稱之爲「涅槃」。

認識作用力越澈底，作用力的束縛也減少。因此佛教依行者

對業力認識的程度，給予不同「果位」的名稱，用以描述行者當時所處的身心世界。如「禪秘法要」所言：「於地大種得自在，證初果須陀洹；於水大種得自在，證二果斯陀含；於火大種得自在，證三果阿那含；於風大種得自在，證四果阿羅漢」。

「禪秘法要」所述之果位是指出世間聖果而言，有別於世間凡夫的果位。如三界中四禪與四空諸天的果位爲凡夫果位；其對作用力之本質尚無從認識，仍受制於作用力的束縛，故所處之四禪八定亦稱爲世間禪定。

佛經常提到的三界，是從心理或意識方面，對現象界不同層次的感受與認知，將現象粗分做三界。因爲佛教認爲一切現象莫不與心理活動有關；如果抹煞了心理活動的事實而談現象，會墮入唯物觀念的窠窟；如果只論心理狀態而不談現象存在的事實，也容易走入唯心觀念的死胡同。佛教中的五蘊(色、受、想、行、識)與八識(眼、耳、鼻、舌、身、意與七識莫那、八識阿賴耶)便是依意識活動方式的不同對心理狀態所做的分類。基本上，不論五蘊或八識那一種分類法，其本質仍然是一體的。

三界爲欲界、色界、無色界，其中欲界包括阿修羅道、人道、餓鬼、畜生，地獄與欲界諸天。從心靈(或生命)淨化的觀點來看，地獄、餓鬼、畜生三道的衆生完全受制於業力的束縛(苦報)，理性昇華的機會幾乎沒有，因此稱之爲三惡道，阿修羅道雖稍具理性，但憎恨猜忌的情愫作用過於強烈，也影響理性的昇華。唯有人道具有較多的理性，比較容易從業力的束縛中掙脫出來，讓心靈繼續淨化、昇華。

至於天道，我們可以將其看成心靈生命淨化過程中所出現的境界或現象，生命淨化與理性昇華最爲修行人所重視；三界諸天既然是描述心靈淨化的過程，自然值得我們特別討論；這也是本文的重點。現就三界諸天整理簡介之，並對行者實踐的心路歷程略作描述：

(一) 欲界

- (1) 色蘊與受蘊的心理活動特別突顯。由前五識領受外境與六識一同對現象界產生對應，亦可稱為感官世界。
- (2) 此界心理意識所對應的現象界為有形有質的現象。
- (3) 在這階段身心鍛鍊的過程中，因個人因緣，根基之不同而有各種不同的覺受產生。佛教將其分為六天，由下至上的共通現象是行者的官能、情緒、作用逐漸淡化，理性相對地漸次開顯。

(4) 禪宗行者往往以此界為鍛鍊心靈的起點，卑使自心能做到：

- (a) 前五識現量(不安攀緣外境)。
- (b) 截斷意識業流(不安分別外境)。

前者針對「俱生意識」下功夫，後者針對「獨頭意識」下功夫，此二者皆是第六識的作用(六識與前五識一同作用叫做俱生意識，單獨作用則叫做獨頭意識)。若能對六識做到初步調伏的功夫，才進入色界初禪天。

(二) 色界

- (1) 色界共十八天，分為四個階段(四禪)。此界意識狀態比欲界要自主些，已能不依外境而直接審觀現象界。
- (2) 此界想蘊與行蘊的心理活動較為明顯。其所對應的現象是從有形有質(已較欲界為細)到有形無質的現象。
- (3) 以修行而言，本界的重點應放在初禪與四禪。

(4) 初禪——

- (a) 初禪諸天已能離欲界官能所感之苦惱。此時行者對現象界的質感會逐漸消失，如同鏡子照物一般，只見形象而缺乏質感。此外並且對現象界通性的粗略輪廓已有一大概的了解。

(b) 行者的生理狀態伴隨著心理狀態的轉換亦有所改變。

如呼吸變為微弱而綿長的鼻息。

- (5) 二禪時意識進一步調伏，已能離虛妄分別所感之憂慮煩惱。

(6) 三禪時由於意識妄想不起，心中安穩歡喜。

(7) 四禪——

- (a) 這部份共有九天。前四天已能離憂苦與喜樂，六識完全調伏。但這時尚未入無為之流，只是以定力制伏六識妄想；對六識活動作用力的本質尚未認清，其活動的潛在勢能(種子)尚存在；定力一旦退失，六識活動又有現行的可能。

(b) 禪宗破本參(或稱祖師關或稱初關)的過程，其心理狀態與初禪到四禪的心路歷程相當。至四禪時初關真正突破，轉第六意識為「妙觀察智」「一念無明」從此照破。

(c) 禪宗行者由於六識的調伏，而照破「一念無明」；但無始無明未破(根本執性尚無法調伏，故未破)。不過此時行者定力已相當深湛，足夠起慧觀(即妙觀察智)；若能繼續加功用行，努力精進，進入四禪後五天，便能破除行蘊與識蘊的執持慣性於色界最後一天——究竟天出離三界，證阿羅漢果。

(d) 四禪後五天上面已約略提到，稱為「五不還天」。此五天只修無漏定慧才能進入這種心理狀態，屬於識蘊(第八識)的範圍，為小乘三果阿那含聖人所證得之境界。

- (8) 外道修冥想的功夫，容易進入除了「五不還天」以外的色界諸天與無色界天。

(三) 無色界——

- (1) 此界所對應的現象界為無形無質的現象。

(2)此界屬於行蘊與識蘊的心理範圍。與五不還天不同的是進入此界的衆生(或修行人)於四禪前四天不能起無漏慧觀，只是一昧深定，因此進入此界四空天。

(3)由於此界行者定力過強，反而妨礙慧觀的生起，使得解脫的機會變得更爲渺茫。

(4)此界共有四天，前二天尚有第七(莫那)微細識的活動。不過這時莫那識只是向內(第八阿賴耶識)攀緣，不再向外攀緣(以定力故)。因此若前六識有所活動，行者除了清楚了知外，並可發現一無形無狀的作用力①躲在六識的背後，不但執持著六識，且做爲六識活動作用力的來源。如果行者首次直接接觸如此深層的意識層面(七識)在觀察上便需要有些技巧；必須不能作意地觀察內心活動，否則不能見到莫那識的真面目。因爲一旦有所作意，行者便睽入莫那識執性作用力範圍之內，無法超然地觀察執性意識的活動。

(5)(a)此界後二天行者於第七識已能以定力調伏之。但執性的潛在勢能(種子)藏於八識(阿賴耶)之中，並沒有剝落，定力退失，種子仍起現行。

(b)行者會進入沒有時空概念，潔淨，空明的境界；處在這種境界當中，一切現象(山河大地等完全消殞，沒有任何意識活動，沒有任何作用力的感覺。行者會認爲這是「唯一的存在」。

(c)禪宗的鍛鍊過程中，這階段正是所謂的「無記空」「鬼窟裡」「黑漆桶中」也就是教下所稱的「無始無明」；屬於識蘊範圍。

行者於色界四禪時若繼續精進，破除行蘊、識蘊中的根本執性，無始無明便被照破，淨識開顯，般若現前(阿賴耶識中由於執性故曰染，若執性完全剔除，故曰淨識)這階

段在禪宗叫做「桶底脫落」。

「淨識」白話地說，便是不雜有任何作用力，簡單、純粹而明淨的意識。有人稱此爲宇宙的「實相」，有人稱此爲「法身」、「自性」等。禪宗稱此爲「本地風光」「本來面目」「直心」等。不管怎麼稱呼，這時行者已親自體證到作用力的本質，也就是現象界根本通性。浸潤於此通性當中，行者進入絕對的客觀世界裡；同時超越並且包容了一切現象界。理性至此得到最高的昇華，行者因此成爲一位覺者。任何一種現象對一位覺者來說，都是那麼地自然、單純、而且平等。當初爲了追求涅槃境界而修行，如今才知生死與涅槃、煩惱與菩提根本就是一碼子事。行者此刻發現到生命是永恆而且不可思議，所有衆生本來就是佛，只爲無明遮蔽故而不覺，枉受生死，實在值得悲憫。

如果說「淨識」是法身的本「體」，那麼「般若」可以稱之爲本體之「相」(報身)；藉着身、口、意讓「般若」表現在日常生活當中，那就是本體之「用」(化身)，行者自覺之後，同時證得法、報、化三身(三身本來一體)；到這裡，才能說舉手投足皆是佛事，隨心所欲而不逾矩。自此以後，行者很自然地稟著民胞物與，同體大悲的精神，隨順各種機緣，幫助那些猶自迷惑於生死現象的衆生們。因爲他知道這樣做，不但能更莊嚴法身，也將使自覺更爲圓熟。釋迦牟尼佛當年一片苦心的教誨，現在他完全領會了。(完)

註釋：

①若能超出三界，便會發現此無形無狀的作用力事實上還是有形有狀。由於此時行者仍被行蘊與識蘊遮蔽，故有此感覺。

②這種唯一存在的認知，事實上是極爲精細微妙的作用力所致。也就是說行者這時依舊受作用力所左右、擺佈、未能掙脫業力的束縛。