

一體不二

沈家楨居士一九七二年三月十二日及四月八日

為聖約翰大學師生及婦女協會講於紐約大覺寺

◆ 沈家楨 主講

◆ 臺灣譯經院 整理

佛陀說教的要義，是在向我們啟示人生宇宙的真理，使我們得憑藉自己的努力，不但了解它，而且體證它。真理的體證，猶如一盞明燈在暗室中忽然洞照，使宇宙間的萬象眾生，晶瑩清澈。此種體證，叫做正覺。

不幸的是，這個宇宙真理與我們日常累積的經驗與知識差別太大，以致我們甚難理解佛陀的教誨。為了減少這種困難，我在這次講話中，將多借重比喻與實例。各位細心思量，也許可以自己發現必須克服的主要障礙是什麼。

雪、冰、水、蒸氣、雲、雨皆是諸位所熟悉的名稱。它們雖是不同的物體，但我們知道這些物體都是氫二氧一（ $H_2O$ ），它們的化學結構完全一樣。

我請各位注意這個事實：即當某種物體轉變成他種物體時，譬如水變冰或冰變水。如果我們的注意僅集中在某一物體時，便生起一有趣的概念。這概念即是生與死。那就是說，站在冰的立場來說，當水凝固成冰的時候，就是冰的誕生；而當冰溶解成水的時候，也就是冰死亡。在另一方面，站在水的觀點而言，當水凝固成冰的時候，是水的死亡，而當冰溶解成水的時候，乃是水的再生。由是可知，倘若我們把注意集中在某一種物體的話，我們就會對於這種物體生出一個清晰的生與死的概念。不過，如果我們站在  $H_2O$  的立場來看，不論是水結成凍冰或冰溶解為水，都沒有生與死可說，它們全是  $H_2O$ 。

現在出現一個有趣的問題。人類所恐懼的死亡，會不會僅僅是由於他相信他自己的觀點，相信這個肉身和意識就是我，「自我」而來的呢？這個肉身和意識是否可以和上面例子中的冰相提並論？而另有其他可與前例中的  $H_2O$  相類比的東西存在著呢？換一個方式來說明這觀點：如果人類能明白這肉身和意識並不是「自我」，而另有相當於上例中的  $H_2O$  的東西才是我的話，那麼這一個肉身和意識的敗壞，就只不過如冰之溶，無所謂「自我」之死亡了。

討論至此，各位可能要問，我所說的某種東西究指何物，你們又如何能將這某種東西看成即是你自己？在答覆這問題之前，容我先問你，為什麼你說這肉身和意識就是你——你自己呢？你可能用下面三個理由來答覆：第一，你對你自己的身體知道得最清楚。第二，你肉身的一切活動完全受你自己的意志所支配。以及第三，人們根據你肉身的狀態來認識你。由於這些理由，你就認定這肉身為你自已。你可能尚有其他理由，不過讓我們分析一下這三個答覆。

你說你對你自己的身體知道得最清楚，因此你深信這個肉身即你自己，這想法可能並不盡然。你現在正與許多其他人士坐在此廳中聽我演說，你是否同意：你對此刻此廳中進行的事的知悉，要比你知道胃裡的情況清楚得多。又譬如觀看一場足球賽的感受，比你對身體某部分白血球抵抗細菌的感受（如果能有所感受的話），豈不是要親切生動得多。

你的第二個理由，所謂這個身體是受你的意志力的支配，所以你就認定這個肉身是你，這是大有問題的。在我看來，支配一群人，實在要比調節你身體中的血球的流動容易得多了。譬如，政客們很可能發動成百萬人的示威遊行，但都從來沒有那位統治者能下令停止他這個肉身的衰老。

第三個理由只能在瞬間內有效。因為，認為人們因你的狀貌來辨識你，所以這個肉身是你的理由，本身即摧毀了這個論點的效力。你不妨看一看你在兒時父母為你所攝的照片，照片裏你的樣子與你如今的模樣已是大不相同，這證明了你的肉身是刻刻在變。如果你以這肉身的狀貌來認定是你，你將發現實際上你已歷經了無量數的死與生，原因是你的肉身每一剎那都在變。

我們且用科學的方法來分析這個肉身。為了這，我得借用「五眼」這本小冊的二個圖樣來闡明。在下面一張圖中形相所呈現的這個大家所熟悉的身體，顯然只是無數形相的一個。它是用肉眼憑藉某種光波（圖中以七彩表示，稱為可見光帶的部分）所顯現的形相。因為電磁光譜中的週率無限，所以形相也無限，圖中所列僅少數形相而已。把你自己認為你整個光譜所顯示的形相的總和，豈非比把形相之一的肉身肯定為自我更為正確些嗎？

請勿忘記我在開始時所說的話；甚至佛陀也承認解釋他教義的困難，因為他所證悟的宇宙人生真理是如何不同於我們日積月累的經驗知識！試想一位自幼在牢獄裏生活，歷經多年的人，怎能期望他相信海底奇景或者有人登陸月球的事實——他甚至根本不知月球為何物。我無意以這番話來令各位感到沮喪；相反地，我是在告訴各位，在這個黑暗的牢獄之外別有一個天地，而這正是我們大家與所有人類的希望與光明。人生的意義與美好就含蓄在對這個希望的追求與實現。

那麼，佛陀證了正覺之後說了些什麼呢？佛陀說：宇宙與你是同一不二的。你即宇宙，宇宙即你。佛陀教了許多方法使人能經由自己的努力以發現這一真理。這些方法都可導至自我與宇宙一體的正覺。其實，使你自己與某些東西合為一體，並非新觀念。數千年來，中國人和歐洲人都教人視家與己為一體，愛國主義倡導公民與國家為一體，政黨的教條要求黨員把黨和自己視為一體，很多宗教則宣傳人與上帝合一的教義；佛陀則宣示自我與宇宙一體的真理。然而，在佛陀所教導的一體與所有其他一體之間有一個重要的區別。在所有其他的情形中，都有兩個對立的個體：你與家族，你與國家，你與黨，你與上帝；你永遠成不了上帝。但是佛教的一體，是消除二元，同一不二，你即是宇宙，宇宙即是你。

這一個不同點是非常重要的，因為既然宇宙即是你，那麼宇宙中所呈現的每一件事物也都是你。地球上所有的人類——且不提地球上和其他星球上的生物，都是和你一體，都是你。因此之故，如果別人受苦難，你即受苦難；這並不是你眼見別人正在受苦而起了憐憫之心，是你，你自己正在受苦呀！別人愉快，你就愉快。別人有成就，你就高興這成就。別人有困難，就是你的困難。

這種一體不二的認識即是世界和平與宇宙和諧的基礎。試想下面幾個實例，當你的右眼欣賞美貌女郎時，你的左眼有沒有妒忌過？或者，當你的腳受傷流血時，你的雙手可曾視若無睹嗎？你的雙手雙腳可曾發過這樣的牢騷說：它們終日操勞

而舌頭只是講話嗎？我們身體的各部門都彼此和諧相處，合作無間，正因為它們是一體，同一非二。所以，只要你能了悟並認識宇宙與你是一體不二，許許多多的和諧和幸福，都會因此而來。宇宙是何等的美麗！生命是怎樣地有意義！親愛的朋友們，當你漸漸獲得你與他人實為一體不二的感受時，你就走上導向正覺的大道了。謝謝諸位。v

摘錄自慧炬出版《五眼》

