



從佛教的觀點談科學

民國六十七年十二月九日講於淡江文理學院中國宗教哲學研究社

聖嚴

所以，如果你能遇到一位高明的師父，教你修行，在短短一星期之中即可得到益處，而使你的人生觀煥然一新，使你的氣質大大的改變。不過到目前為止，學者們僅將科學的方法，用於佛教史和教理等的研究，對於修行的方法，做為科學研究的人還很少，原因是如果你願意從事這項工作，你必須要用很多的時間來試著修行你所研究的修行方法，否則依舊無法真正理解到那些修行方法的正確性和有效性。

(續上期)

六、修行方法須要有科學根據

要宣佛教的修行方法，必須要有科學根據，不能賣弄神奇古怪，宣傳神秘經驗，強調神通，也不要自稱修行能夠見神、見鬼、見佛，甚至入定出神、羽化登仙、白日飛昇，這些不尋常的現象，

很多書中都會提到，但不要從神奇的觀點去解釋它，也不要刻意去求神奇，因為修行佛法的目的，在於開發智慧，而不是求神異的奇蹟。

從佛教的修行方法的過程來講，有四個階段——信、解、行、證。

「信」是信自己，信三寶（佛、法、僧）。先說信自己，在其他的宗教，大都以信神為主，不管是信多神或一神，心理有煩惱了，到神前禱告；生理有了病痛，到神前燒香，請包香灰，或求支籤回去。以信神為主，不相信自己。把自己的命運，完全交給他們所信仰的神，這種情形看來可笑，實也可貴！一個人能夠信神信到這種程度，心理上一定感到平安、落實，他走夜路的時候，雖然面前一片黑暗，總覺得背後有個大力者保護著他；他雖然跌了一跤，或受了挫折，也會覺得背後有一股大的力量支持他，對於沒有自信心的人，有一個信仰的對象可以依靠，對他有幫助

，總比心慌意亂，魂不守舍的人來得幸福。

但是，佛教不只要信心外的對方——佛，菩薩（聖僧），也要相信自己。如果自己沒有自信心的話，信對方沒有用，自信信他，才能夠「感應道交」。求者自己有感，心外的佛菩薩始有應，有誠心就是感，誠心產生力量就是使得內在的自己和心外的對象，彼此之間互相交通。因此佛教是講雙線的，不是單線的，是主體和客體的互相對流，互相交絡，所以佛教要相信三寶，也要相信自己。

「解」是瞭解修行的方法，我們對修行的方法沒有明確了解以前，盲修瞎煉是很危險的事。每一種方法，背後一定有它的理論根據，才不算迷信。沒有理論根據的修行，最好不要碰它。

中國的天台宗強調教觀並重，即是說明理論的目的，是在教你修行的方法；在教修行方法的同時，必須告訴你修行的理論。

「行」包括戒和定，持戒修定能使我們的身心平衡健康，恢復正常的狀態，講到這句話，可能在座有人不服氣：「我是很正常的人，怎麼說我身心不平衡，不健康？」告訴諸位，沒有一個人從生到死，身心絕對保持健康的，不是身體有毛病，就是心理有問題，身心完全正常健康的人在這個世界上很少。持戒，能使身體不越軌，修定能使得心地開朗。

修定不是死死板板，呆坐不動，大乘佛教的定是不動妄念而活潑自在，所謂自在，就是無拘無束，無掛無礙，不動不搖，不受外在的種種現象所引誘、干擾，不被五欲所影響。

修行有正行也有助行。持戒修正是正行；布施是助行；布施有三種：一是經濟的援助，叫財布施；二是智慧的啟發，叫法布施，三是精神的支持，叫無畏布施。

至於正行的修定，可有很多方式，主要而且容易得力的是打坐，但修定必須要有老師指導，自己盲修，可能產生生理上的不良反應，心理也會出問題。因為修定到了某個程度，身心會產生變化，從修行的過程而言，有變化即等於效果，唯由於這是反常的現象，有了老師的指引，你才會順利通過一個一個的階段。有人說修定會「入魔」，佛教將魔分做煩惱魔、五蘊魔、死魔、天

魔。其實初心修行者，不可能有天魔來擾亂，那僅是心理的煩惱，使你產生幻覺與幻境，普通人集中注意力在某一件事物上，久之，也會產生不同尋常的感覺，因為心定下來以後，潛意識中隱藏的許多印象便會浮現出來，所以打坐的人，會看到一些自己過去見過，或是見過而忘記了的人和事物。有時也會見到一些從未見過的人和事物，這好像鏡面畧有不平，反映出來的影像就會變形。

有些人打坐到了某個程度，他會漫遊天堂或地獄，不過，中國人看到的天堂裏，都是中國人，西洋人看到的天堂裏，充滿洋人，而洋人看到的地獄裏，都是西洋鬼，中國人見到的地獄裏也都是中國鬼，這種現象，從宗教的心理經驗上講是真的，是有用的，他至少相信因果，知道警惕，相信行善的昇天堂，作惡的墮地獄。但從佛教的修行層次來看，這種由修行產生的幻境，層次很低，不足為喜，應該揚棄了它，才能更上一層。有很多人頗重視自己的這種宗教經驗；他修行的時候見到佛菩薩，禮拜的時候看到佛來給他摩頂授記，打坐的時候聽到佛來為他說法，嚴格說來，這些都是幻境，不是真正的佛，不值得重視，否則便會成為修行者的魔障了。最初學打坐的人所見的幻境，有的像照片似地靜態的，有的像電影似地動態的，這是由於心念靜止程度的深淺而異。當然，我們不能否認超經驗的心理活動，例如預知某些事件的發生或直覺地由心中反映出某些已發生或正在發生的事物而自己並不在那個現場。這是心力靜止並集中到某種程度時的自然現象，請不必否定它也不必太重視它，否則便不是學佛，而是學的神鬼和精靈了。

對於幻覺和幻境的發生，我常用夢境作比喻。我們睡覺的時候會做夢，做夢往往是在欲醒未醒，好像睡著了，又沒有睡著，好像醒了，又沒有醒的時候才會做夢，真正睡熟了不會做夢，修定也是這樣，好像定下來了，事實上又沒有定下來時候，幻覺就出現，真正入了定的人，不會有幻覺與幻境，應付幻覺與幻境的最佳方法是不必討厭它，也不要喜愛它。常人往往害怕恐怖的幻境而貪愛宜人的幻境，修定者如果有了欣求佳境厭拒惡境的

心理，都會惹來修行上的障礙。唯有置諸於度外，才是安全的修行之道。有人錯將幻覺與幻境，當作證入聖位的經驗，那是很不幸的。

「證」是從修行中產生的結果，是指智慧的開發。從修定的基礎而產生超知識的領悟，我們稱之為智慧，叫做開悟。

智慧是一分一分得到的，很少人能一下子就大徹大悟。智慧的功能在於斷除煩惱，煩惱一分一分的斷除，智慧的光芒就一分一分的顯露出來。

煩惱來自四方面：生理的、心理的、社會環境的、自然環境的，在這四方面中，以出自心理的煩惱為主腦。心不寧靜，煩惱就多，所以解除煩惱，要從修定的功夫做起。

七、佛教的內證經驗是即科學而超科學的

佛教的內證經驗，可用科學的方法來解釋的，只有一小部份，科學只是一種分工的知識，不能解答宇宙全體的真相。何者可以用科學解釋？何者又超越了科學的領域？以下分三個層次來說明。

第一、小我的階段

這是人的佛教，是一般人都能了解和接受的境界，也就是內在和外二元或多元的信仰範圍。

所謂內在的信仰範圍，是以「自我」為主體，這個內在主觀的「自我」和外客觀的世界相對，從宗教體驗的意義上說，內在的主觀的「自我」體認了「佛」或「神」，心內便有佛或神的存在，而心內的佛是「我」自己，神也是「我」自己。相對於心外的客觀世界，心外也有佛、神，心外的佛不是我，神也不是我，但是因為我內心有佛有神，所以能和心外的佛或神相通。

俗語說：「心內有鬼，心外才有鬼」，心外不只有鬼，也有佛、菩薩和神，這是心外有多元的信仰對象，心內也有多元的信仰對象。如果你心內不相信有佛、菩薩、鬼、神的話，心外的信仰對象對你不會產生作用，心內有了鬼胎，心外的鬼才會起作用

，即使心外沒有鬼，你心內的鬼也會纏上你。這是內在和外相對的宗教經驗，最初信神、拜佛的人，大都落在這個階段上。

從宗教經驗的立場來說，心外的神與佛是有的，所以有感應，「感」是內在的主體，「應」是外在的客體。

究竟外在有沒有實在的神與佛？這是另外一回事，但是如果你內心相信一定有神與佛，那麼神或佛就會對你有作用，這是很科學的講法，也是很安全的講法。

我時常說：「有信仰的人比沒有信仰的人好」，你相信什麼宗教都好，迷信也好，迷信比什麼也不信要好一點，能夠進一步用理智去選擇信仰當然更好，我們稱它為正信。

為什麼說迷信也好？你相信有神，而且相信神會幫助你，至少你會有安全感。有時候你遇到很大的困難，在萬不得已的情況下，到測字攤去測字，或到神前求籤，結果，裏面有一兩句話對你有用，於是你心裏有一條路可以走了。在你徬徨無主的時候，在你不知怎麼辦才好的時候，到神前求個籤，得到啓示，你就解決了你所面臨的難題。而且籤是你用什麼心境去解釋都可以的，有上上籤，也有下下籤，下下籤不一定就是不好，假如你是意志不夠堅定的人，想要做一件事，結果抽到下下籤，叫你不要做，你決定不做了，你心裏就不會再胡思亂想，就不會再煩惱了。這就是心內有所求，心外有所應，這種情形對一般人是有用的。

內在的主觀心體有所信、有所求、有所感，外在的客體有所應，這是小我的層次，是主客相對的層次，在這種情況之下會產生兩種心理狀態：一是祈求，一是恐懼。恐懼是外在引起的，俗語說：「無家鬼不死人」，內心沒有鬼，你就不會被外在的鬼嚇死，所以無神論者心理很平安。無神論者對鬼神一概否定，他的心理很平安。雖然無神論者心理比較平安，必須要意志很堅定、知識程度很高、自信心很強的人，才能做無神論者，一般意志薄弱，情緒不穩、自信心不夠堅強的人，不能做無神論者。

這種內在和外相對的情形，有兩種現象；一是相信自己內在有神，外在也有佛有神。另外一種雖然相信內在有神，外在是不是有呢？他即不敢肯定，也不否認，這是經驗問題，

已經有宗教體驗的人，或從宗教體驗中得到益處的人，他能夠相信外在有神，沒有這個經驗的人，他不敢相信，只是看別人相信了，自己也跟著相信，聽人家說某個地方的神很靈，自己也去求一求，試試看。這是普通一般人的信仰現象。

第二、大我的階段：

大我的階段，是天的佛教，這是內在在世界和外在在世界消融爲一，宇宙和身心合爲一體的境界，達到這個境界，是從禪定、禮拜或祈禱的修持中所產生的效果，如果集中精神在一件事物上，到了身心一致、廢寢忘食的程度，也能有這種體驗。所以除了偉大的宗教家以外，偉大的哲學家、藝術家、慈善家，都有身心與天地同體的生命氣象。

天人合一的境界，從體驗的深淺看，有兩種現象：一種是暫時性的，暫時打破小我的私欲，在一段有限的時間內，能夠保持身心與天地同體的和諧，但當你遇到煩惱的時候，又產生了衝突和矛盾，會再落入物我相對的階段，經過一段時期的修養以後，你又可能昇入物我合一的境界，這是我們在人間修行常有的現象。另外一種是已經生到天界，能夠恆常保持天人合一的狀態。

內在在世界和外在在世界合而爲一，稱之爲大我。爲什麼叫大我？小我的一切自私自利的欲望消除了，我就是大眾，大眾就是我，我就是一切，一切與我無異，我的身心和宇宙同等高深同等博大，到了這個境地，身心的感受非常的光明、清涼、和諧，朗然如麗日中天，廣大如虛空無涯，這個時候的心量，能夠包容一切，沒有惡的念頭，內心充滿喜悅和慈愛。如果從更高一層看，喜悅又是煩惱之一，不算究竟，但是一般人能達到這個程度，已經算很不容易了。

達到天人合一的境界，一方面有載育萬物的心懷，有改革世界、拯救人類的抱負，一方面也可能不自覺的產生大驕慢的態度，自認爲是宇宙萬物的代表，自己已經是人格化的神，或是神的使者，可以代天行道。所以到了這個境地，會有兩種生命形態出現：可以爲大善，也可以爲大惡。

可以爲大善的生命典型，就是悲天憫人的大宗宗教家，或大慈善家，他覺得宇宙一切生命，一切人類，都是與自己心性交關，人我同體，他愛護一切的人，如同愛護自己，視一切人爲自己的化身。

可以爲大惡的，我們叫他魔王，他的魔境一出現，便自自狂，自覺有權可以支配宇宙，宇宙就是他自己，一切違背他意願的，他也有毀滅或生殺予奪的權力，這種人具有彌天彌地的權力欲，是個主宰萬物的大獨裁者，如果他一生落魄，會流於狂誕，如果他掌握大權，可以造大惡，宋教史上的大迫害，大屠殺，都是基因於此。

可以爲大善的，我們稱他爲神；可以爲大惡的，我們稱他爲魔。從佛教的根本立場來看，到了這個程度的人，如果要引他再進一步，必須用「因緣法」把他從天的境界引出來，宇宙的一切是因緣互相資成的，不是你一個人創造的，你是宇宙的全體，所有的人也是宇宙的全體，每一個人、每一件事物都是平等的，我們用這種互爲因緣的思想觀念，把他從天的境界引出來，而進入第三個階段。

第三、無我的階段：

無我的境界，是內外世界一齊消融，可以分成兩種：一種是小乘；一種是大乘。從小乘來講，就是解脫了生死煩惱，不再輪迴六道；從大乘來講，他一面求自己生死煩惱的解脫，一面幫助別人脫離煩惱，他有大智慧、大悲願，能自由自在出入生死，活躍於人群中，幫助衆生脫離生死，而這一切都是從因緣法來的，所以因緣和因果，是佛教顛撲不破的道理。

以上三個宗教體驗的階段，第一個小我的階段，可以用心理學原理和心理分析法加以解釋，這是可以獲得科學根據的。第二個大我的階段，就不容易用科學來說明了，但是可以用哲學理念來瞭解。第三個無我的階段，不能用任何理論加以解釋，必須親自有了這種體驗的人才能瞭解，這是超乎科學的。

(續完)