

## 系列 4：我思故我在——佛教究竟實相的新的驗證方法



與談人 |

見悲青增 格西

現職：台灣大乘法幢佛學會師長

學歷：印度色拉寺格西學位

專業：多次講說《菩提道次第廣論》，及五部大論基礎課程——《攝類學》、《因類學》、《心類學》、地道、宗義、八事七十義

榮譽：流亡政府宗教文化部頒授「拉然巴」準格西證書

### 越建東教授：

今天與談的壓軸，就要請我們的見悲青增格西來作引言。

### 見悲青增格西：

各位貴賓、主辦單位好，也感謝各位義工，看到大家從很早以前就一直在努力，真的是非常地感人！

我引言的真正標題應該是「佛教究竟實相的新的驗證方法」（編註：請見文末，格西針對這個主題，有撰寫另外一篇文章），但我的結論好像可跟「我思故我在」綁在一起，所以今天就以這個主題來呈現。

就藏傳佛法來說，談到《般若心經》是一切佛經的心要，一切佛經都可以濃縮在《般若心經》中，而《般若心經》又可濃縮在「色即是空，空

即是色」這兩句裡，簡單說就是：「緣起即性空，性空即緣起。」這樣的概念，下面引用的文字，意思都是差不多的。

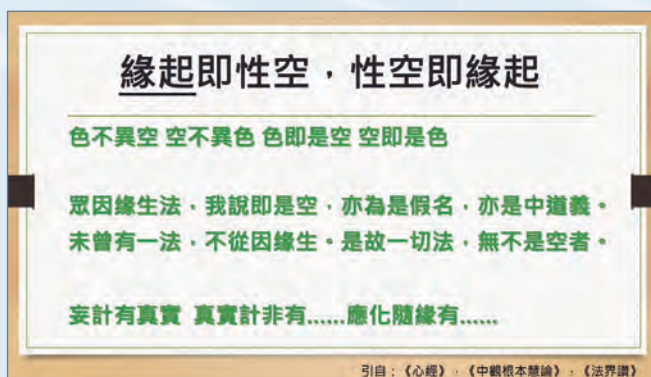


圖1：緣起即性空，性空即緣起

談到空性，真正證明空性的舉「苗」為例，「苗為有法，是實有空，以是緣起故。」這是以「緣起」來證明實有空。因此，接著就要談緣起到底是什麼？

緣起可分為三種：因果緣起、支

分緣起和唯名安立的緣起。將緣起分為這三種，是非常重要的。



圖2：緣起分為三種

首先，如果只就「因果緣起」來說，沒有後兩個緣起，則很難證明諸法是空。因為因果有諸多的因緣，緣生緣滅，是很多的因和緣湊合起來產生果的。基本上這只是在建立，所以有很多部派會認為一切無常法是實有法，這是因為他們只有因果緣起的觀念。只有因果緣起，事實上只會得出實有的結果，而不會得出實有空。有人常會用因果緣起來講實有空，就提出緣生緣滅、有變化的這點來說不是



圖3：因果緣起

實有，其實這只是在講無常、講變化，沒有講到實有空。

第二是「支分緣起」。比如我們是補特伽羅，眼耳鼻舌身意就是我們的「支分」，所以補特伽羅就是「具支」。大乘佛教強調一切法都是具支的，量子力學則有相似的看法。因此，我們一再證明一切法都是具支的，用具支證明自性空非常容易，但建立具支，則不是那麼容易的一件事。

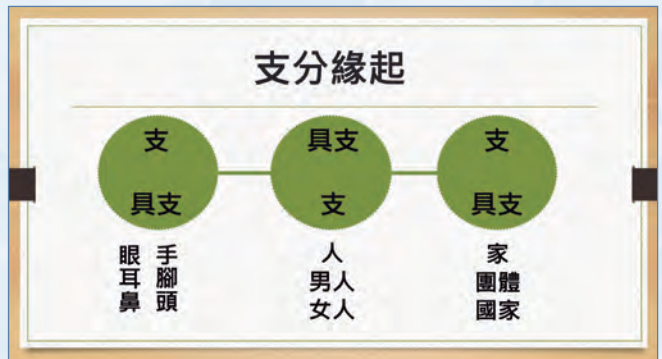


圖4：支分緣起

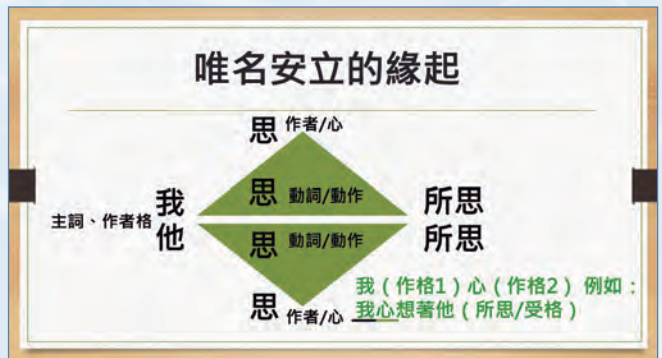


圖5：唯名安立的緣起

第三是「唯名安立的緣起」，此與謝伯讓教授所說的有一些關連，基於此，我對笛卡兒的「我思故我在」做

了一些解釋，有點在竄改人家的東西。

今天最主要就是放在後兩個緣起，總之，是否是實有法的關鍵因素，就是「無分」與「具分」。比如，若量子沒有「波粒二元性」，可能就會走上實有。而唯一能讓一個法成為實有的因素，就是不具分。「無分」則無法整合、無法和合。「具分」才可以整合。

看，若能得出不同看法，就是虛妄。

一切所知從來源上說，基本是來自於無常，而因為無常，所以建構了常法。無常基本上就是色法、心法，因此而建構了不相應行法，所以真正的核心是色法和心法。而色法可以往細處去探究。探到最後，像量子、粒子、中子這麼小，是很難找到它的兩面性，因此，結果就會變成佛教所謂的「無方分」；而一旦找到了兩面性，就會變成具分，就可證明它是空的。宏觀的東西是很容易找兩面性的，反之微觀的東西，則就比較難找到。佛經裡最主要也是在探究這個部分。今天科學家發現到粒子有兩面性，對我們來說，是非常開心的事。這就是走上支分緣起。

其次，則是走上唯名安立的緣起。佛教一方面否定我，所謂的無我，講的是沒有真實的我。但也會說有我，而說我是依五蘊而安立的。什麼叫依五蘊而安立？剛剛謝伯讓教授所講的，就有提到這個部分。比方說，我的手痛的時候，一方面是我的手在痛，一方面也可以是我在痛。支分痛的時候，具分也會痛。「我的手」是「我」的支分，所以「手」痛，就可以安立為「我」痛。而對於別人來說，

### 是否 是實有法的關鍵因素—無分與具分

- 物理上的無分（無支）與具分（具支）
- 唯名安立上的無分與具分

無分	實有（不存在）	無分	實有（不存在）
具分	非實有（虛妄）	具分	實有空（虛妄）

圖6：是否是實有法的關鍵因素

### 所謂 虛妄而有

- 具分—才可以整合，各種螺絲和各種螺帽等等零件才可以整合成一個整體的物件
- 如同這張圖，從某一個角度看是一個人，而從另一個角度看，則是一匹馬，在這種情況下，它既不是人也不是馬，讓見到它的人立刻會感覺到不是真的，是假的，因此，一個法只要有其他的面相，就一定會導致有分與具分（各種安立的法），以及虛妄不真實等結果



圖7：所謂虛妄而有

這裡找了一張圖，從某一角度看是這個，從另一個角度看，又是另一樣東西。佛教在描述空性、非實有法的句子，就是說這張圖是不是虛妄的？是不是非真實的？從不同角度

就是別人在痛，因此，一件事情可以安立出很多的內容，這是安立的問題。

因此，一方面是支分緣起，一方面是唯名安立，這兩個結合起來，就可安立出一個「士夫」。

比如，「我的手」打到別人，人家

就會說「我」打到別人；我的腳踢到別人，也是我踢了別人，可以這樣安立。因此可說既虛擬又穩固，以及心理學說自我是有可塑性的，比如，多增加一些手和腳時，自己就會改變。

總之，結語是心理學講的自我：大腦構建的有可塑性的自我，與佛教講的唯名安立十分相似，其對理解唯名安立的緣起，是一個難得的視角，對於建構虛妄不實等，也有促進深入理解和不可取代的助益。

粒子與波的雙重性，以及觀察到其中一面的時候，觀察不到另一面等學說，是佛法解釋支與具支、分與具分等支分緣起的很好事例，波與粒看似互相排斥，不可融於一體的這種現象，也會發生在勝義諦和世俗諦上。

今天的標題是「我思故我在」，對於笛卡兒來說，他會一直尋找外在到底存不存在？但他卻沒有找到可以說明外在是存在的證明。所以才說，外在到底存不存在不清楚，但我是存在的。

若用支分緣起、唯名安立的緣起來講的話，思和我是兩件事，既然有思考者（能思），就相對的會有所思的內容（所思），也會有思的動作。我手痛，所以我會痛；同樣的，我的心在思，

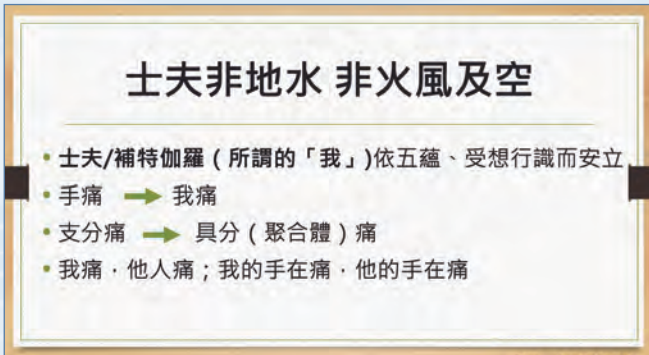


圖8：士夫非地水 非火風及空

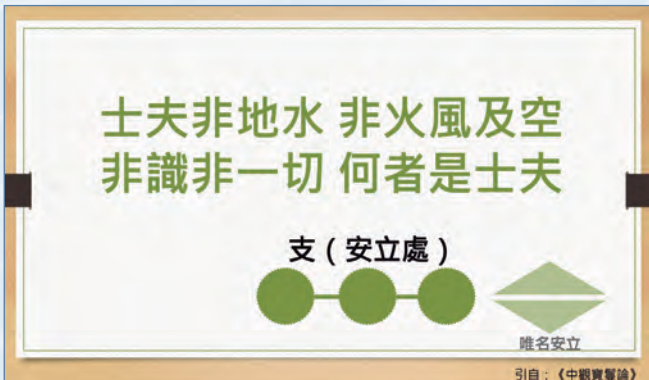


圖9：支（安立處）

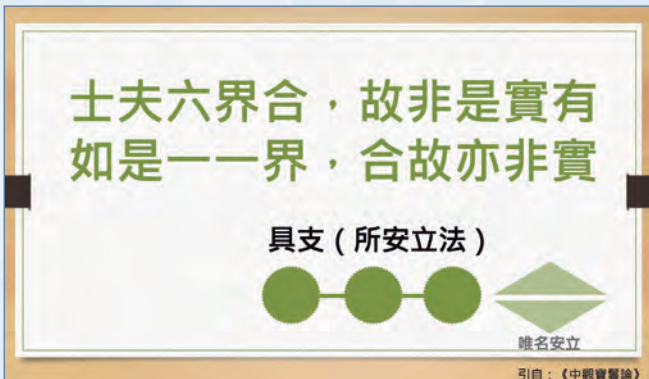


圖10：具支（所安立法）

所以我思。對於笛卡兒來說，好像只存在我、我思，但從唯名安立的緣起來說，就會有我、所思和思的動作三部分。因此就會接著問笛卡兒：第一、既然有能思，就會有所思，因此所思就不會找不到了。第二、能思是存在的沒錯，但能思是憑什麼建構出「我」是存在的？然而若從中觀緣起的角度

來說，就會有不一樣的解讀了。

### 越建東教授：

非常感謝格西的開示，格西提到了三種緣起，而且將後兩種緣起，與量子力學、心理學做連結，這些都沒有經過事先套好，果然，格西是「喜瑪拉雅山」的高度！🌀

## 佛教究竟實相的新的驗證方法 ● 見悲青增格西

佛教的「空性」(Śūnyatā)，是指所有現象的無自性、無常性和依賴緣起。這意味著一切事物都沒有獨立、永恆的實體，它們只是因緣和合的暫時顯現。這一哲學思想深奧且具有廣泛的適應性，特別是在現代科學領域中，我們可以嘗試以心理學和量子力學的觀點來理解和解釋空性。

### 1. 現代心理學的觀點

現代心理學中的一些理論，特別是認知心理學、自我心理學和正念禪修的心理學研究，與佛教的空性有一定的共鳴。

#### 1.1 自我概念的可塑性

心理學家如卡爾·羅傑斯(Carl Rogers)和唐納德·威尼科特(Donald Winnicott)提出了關於「自我」的概念，認為人的自我形象和人格結構並非固定不變，而是隨著經驗、環境和人際關係而變化的。這與佛教的「無我」觀念相似，佛教認為「我」不過是由多個心理和物理因素暫時組合而成，沒有獨立不變的實體。

心理學利用橡膠手(錯覺)實驗，驗證並說明如上的理論。當受測者看不到自己被遮擋的右手時，在其眼前放置假手，實驗者一併刷受試者看不到的右手和眼睛看著的假手，受測者對眼前的橡膠手也產生了觸覺的感

受，重複這個過程幾次，受測者會覺得眼前的橡膠手是他真實的手，這裡說明當視覺和觸覺一致時，那個對象就會被視為是我身體的一部分，也是我。即使當受測者其中的一隻真手平放在另一邊不被遮擋的時候，受測者眼睛看著另一隻真手和假手在同一個位置被刷時，他會認為這兩隻手（一真一假）都是他的手，從而產生他有三隻手的錯覺。這說明了「我的」對「我」的概念的改變，自我是可塑的，也能被重構，我或者自我是大腦建構的會變動的虛擬存在，並非固定獨立不變。

認知心理學指出，人們對自己和外在世界的認識，常常是基於一些錯誤的認知扭曲（cognitive distortions）。當我們過於執著於某一種想法、情感或自我形象時，往往會導致心理痛苦。這與佛教的執著觀念相似，佛教認為對「我」的執著是痛苦的根源，而空性教導我們放下這些錯誤的執著。

## 1.2 正念減壓與空性

在當代心理學中，正念減壓療法（MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction）和正念認知療法（MBCT, Mindfulness-Based Cognitive Therapy），強調對當下的覺知以及對情感、想法的

觀察，而不對它們產生過多的反應和評價。這與佛教禪修中的「觀照」非常相似，禪修者觀察內心的起伏，並認識到情感和思惟的暫時性和空性。這些心理學方法的目的是減少焦慮、壓力和抑鬱，通過對自我念頭的非執著，達到一種更清明、平和的狀態，這也是空性的一個具體表現。

## 1.3 心理投射與空性

心理學中有一個概念叫做心理投射，即個體將內在的情緒、需求或認知投射到外在世界上，並認為這些是外在事物的本質。這類似於佛教對「空」的詮釋：我們常常錯誤地認為外在事物具有某種固定的本質或「自性」，而事實上，這些觀念多是我們主觀投射的結果，沒有一個真實的實體。

## 2. 量子力學的觀點

在物理學領域中，特別是量子力學的一些理論，與佛教的空性觀念也有類似之處。

### 2.1 粒子與波的雙重性

在量子力學中，「粒子和波的雙重性」，意味著物質可以同時表現為

粒子和波的形式。電子等微觀粒子在被觀測時表現為粒子，而在未被觀測時表現為波。這種雙重性暗示物質的存在狀態並不是固定的，而是取決於觀察者的介入。這與佛教的空性相呼應，空性認為事物沒有固定不變的本質，所有現象的性質，取決於因緣條件的變化和我們的觀察方式。

## 2.2 觀察者效應與依他起性

量子力學的觀察者效應 (Observer Effect) 表明，在量子尺度上，物質的狀態會因為觀察者的參與而改變，觀察本身會影響到事物的表現方式。這與佛教的「依他起性」（事物是依賴因緣條件而生起的）相似。佛教認為我們對世界的認識往往是主觀的，我們的觀察、認知和經驗，會影響到我們如何看待事物的存在。空性強調，沒有事物可以獨立存在，它們總是相依相緣地存在著。

## 2.3 量子糾纏與相互依存性

量子力學中的量子糾纏現象表明，兩個或多個粒子可以一種超距離的方式聯繫在一起，無論它們之間的距離多遠，對其中一個粒子的操作，會立即影響到另一個粒子。這打破了

傳統物理學中對獨立、分離物體的認知，而更接近佛教「相互依存性」的思想。佛教強調，所有現象都是相互依存的，沒有一個現象是孤立存在的。

## 2.4 不確定性原理與無常

海森堡的不確定性原理指出，我們不可能同時精確地知道一個粒子的速度和位置。這表明，在微觀世界中，確定性和固定的觀念是不成立的。這與佛教的無常性和空性相符，佛教認為所有現象都處於變動和無常之中，沒有任何事物能夠被固定不變地認識或控制。

## 小結

通過現代心理學和量子力學的觀點來理解佛教的空性，我們可以看到，佛教所強調的無我、無常、依他起性與科學的發現有很多相通之處。心理學揭示了自我和認知的可塑性、情緒和認知的依賴性，量子力學則顯示了物質世界的相對性和不確定性，這些觀念都與佛教的空性相契合。這不僅能幫助現代人更好地理解佛教的哲學思想，也能幫助我們在工作、生活和學習中應用這些觀念，以更智慧和開放的心態來面對現實。🌀