認識世間虛妄，以了知生死解脫

證因法師
中山大學光電博士

認識世間虛妄

(1) 科學家所認識的世間虛妄

科學家的「全像宇宙論」(又譯為「全息宇宙論」)認為宇宙是一個不可分割的、各部分之間緊密聯繫的整體，任何一部分都包含整體的資訊，萬物也是一體的。全息理論跟佛法說的一即一切，一切即一，有其相似之處。佛法認為在真如法界中，雖現種種差別相，其本性中則無絲毫之差別，知其一，即知一切，如嘗海水一滴，就能知一切大海水鹹味。

依據「全像宇宙論」，如果現實世界只是一個全像式的幻象，就不能再說腦部產生意識，而是意識創造了腦部和身體，以及環繞著我們四周的一切。被我們當成實有的世界，都是我們意識所創造的。美國量子物理學家弗萊德．亞倫．吳爾夫(Fred Alan Wolf)博士聲稱，許多量子物理學家私底下都相信宇宙是我們的心所造出來的，根本沒有所謂的真實的外面宇宙。一切外面的事物都跟觀察者的觀察作用息息相關。原子粒子群只有在我們觀察時，它才存在；也就是你不觀察的原子，它的存在是疊加態的。因此組成身體的原子，原本宛若空性的疊加態，是在自身及他者的關注下(業力因緣下)才構成了身體現象的存在。這是從量子物理理論來說明原子有如虛幻非真實的存在，我們的色相及外在環境即非真實的存在。因此我們是依賴自心及彼此相互觀察的作用，才創造了世間，亦即凡眼目所見

皆是幻象，意識所想皆是幻想。

愛因斯坦認為，所謂物質、世界、時間和空間，只不過是人類的幻覺。他更指出，宇宙中並非真實的有物質存在，所有的物質實際上只是一種場強很大的場（空間）而已。事實上，宇宙基本是空的。

(2) 佛法所認識的世間虛妄

佛法中有所謂的三種世間，指的是五陰世間、有情世間及器世間，亦有說為眾生世間、器世間及正覺世間等差別，而「器世間」即是一般所言的宇宙以及周遭的環境。世，乃遷流無常的意思；間，是處所之意。**世間，是指生滅無常，虛偽不真實，可變異、可破壞的地方**。有情世間，亦即五蘊和合的眾生所構成的世間。五蘊，即色、受、想、行、識等五類不同的事物，因緣和合積聚，前滅後生，相續不斷顯示的身心現象，一旦因緣變遷，有情也就轉變了。輪迴則是在有情眾生和合的五蘊上，再加上無明的妄想與執著而產生的，就像車輪轉動不停。

《雜阿含經》講五蘊如幻無堅實：「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻。」也說：「譬如幻師、若幻師弟子，於四衢道頭，幻作象兵、馬兵、車兵、步兵，有智明目士夫諦觀思惟分別；諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固。所以者何？以彼幻無堅實故。」所以，有智慧的人能夠諦觀真實而思惟分別五蘊時，就會明白**五蘊就是無所有、無牢固、不真實的**。

（經文內容以 CBETA 為準）

認識生命

(1) 生從何來，死往何去？

當今生壽命盡時，四大分解，還歸虛空，但由於執著有我之故，重新從虛空執取四大，形成中陰身而去投胎。修持遷識法的行者，就是在四大相繼衰退時，把握住風大融入心識的一剎那，將心識拋射去淨土，融入虛空法界。若是進入受生中陰，那麼此時所發生的事便與四大分解的過程相反，風大再度出現，同時三毒煩惱伴隨風大而來，由於過去的業力歷歷如新，於是就會形成意生身。因此，《大智度論》認為：諸法性常空，假業相續故，似若不空。緣聚則生，緣散則滅。諸法相續而似有，凡夫執以為實。

(2) 生於人間，所為何來？

我們為什麼來到這個世界？一半是為了償還業債，另一半是來造新業。若非前生不相欠，今生怎能來相見。東漢末年的曹操，在霸業的高峰，寫了一首形容生命的《短歌行》:「對酒當歌，人生幾何，譬如朝露，去日苦多。」我們所追求的快樂，就像曹操詩裏的朝露，在葉片上的時候的確很美，但朝陽很快就會將它蒸發。**那麼應該對人生抱持什麼態度呢？那就是不要有得失之心**。對於已經發生的事，就接受它。尚未發生的事，如果是有益的，就促成它，如果是無益的，就盡量不讓它發生。不要把得失看得太重，解脫自在的心，來自於無所求的心。

吾人必須了解到，**整個生命其實就是十二緣起的流轉**。其實我們也可說，吾人的一念心中就具足了整個十二緣起，稱為一念十二緣起。十二緣起代表無明煩惱由淺到深的流轉過程，這是就有情的生死流轉所建立的一套因緣法則，我們稱之為「十二因緣」。整個生命現象就是淺深不同的無明表現，無明由淺而逐漸深，覺性便逐漸降低。**吾人修習止觀**（禪修）**的目的，就是要從較粗重的無明，逐漸深入了知微細的無明，探究到最初的無明根源**。最後會發現心無非就是一個黑漆桶，若能認識而直透這個黑漆桶，就能開發出本有的覺性。

生死的解脫

(1) 人生大夢如何覺醒

我們每天晚上的睡眠，只是小夢；一個人的一生，則是一場大夢。每天的小夢，只要醒來便可知道是一場夢，然而人生的大夢如何知道是一場夢，又如何能覺醒過來？《圓覺經》說：「一切眾生於無生中，妄見生滅，是故說名輪轉生死。善男子！如來因地修圓覺者，知是空花，即無輪轉，亦無身心受彼生死。」眾生從無始以來，有著種種顛倒錯亂的認知，錯誤地把四大元素組成的肉體，當作是真實身體；又把「色、聲、香、味、觸、法」六塵所生之念頭與幻象，當作是自己真實的心靈。如同虛空中的幻花，在虛空中熄滅時，沒有一個固定的滅處，因為它本來就沒有生處。眾生就在原本沒有生滅的清淨覺性中，虛妄地看見了生滅現象，而在生死中輪迴流轉。眾生**若修持圓覺佛法，明白這一切身心現象都只是虛幻的空花，就不再受輪迴牽引，不再承受生死痛苦了**。

(2) 以熵增原理談生死智慧

熵增原理是物理學的熱力學第二定律，熵 (entropy) 代表的是系統內部的混亂程度。熵增原理是在說明自然界的一種趨勢，是由有秩序，朝向混亂在進行。**我們想要回歸心性，必需返向而行，由混亂朝向有秩序，也就是隨時回到我們原本的清淨自性**。熵增原理說明為什麼我們每天過的日子會愈來愈累。例如：房間變亂：房間如果不收拾，會自發的從整潔逐漸變亂。鐵會生鏽：新的鐵釘會隨著歲月逐漸生鏽。熱傳遞：熱量會自發的從高溫往低溫傳遞。水往下流：水總是由高處往低處流動。時間的箭頭：時間總是一直的往前流，不會倒退。熵增原理乃是自然界的趨勢，由有秩序朝向混亂，因此，修行要回歸心性，返向而行。

活在當下，過好每一天就是最好的生活方式。在如戲的人生中，我們既是演員，也是導演，但也可以如菩薩那樣當觀眾。諸法不離現前一念，須知無明的根源在於識的作用，就是現前一念的虛妄分別。人們如果想要超越無明，依一念的直觀而顯出明的世界，**修行的目標應是掌握現前一念的心性，不被境轉。若能善轉境界，這樣的一念就明了，這就是悟**。即使處於生死，亦不為生死所障礙，而能活在當下，過好每一天。

(3) 何為生死智慧？

一個人若僅僅關注於生，未必能很好的生；若能透悟死，並能立於死的視角來觀察生，才能更好的生。我們想要解決死亡痛苦的問題，應該擁有怎樣的人生觀？**首先，要找回自己的自性清淨心，體悟自己**

的清淨心性，本自具足。其次，要學會品嘗人生，要學會在人生中減擔。減擔就是遠離貪愛執著，減輕負擔，不要愈揹愈重。接著要學會死亡，學會捨棄自己所無法割捨的東西。要體悟生死互參的道理，也就是知道要怎麼死，就怎麼活。要認識生與死是一體的，珍惜生命，善用此生。**生命價值感愈高，死亡的恐懼愈低，愈肯定生命意義者，較能樂觀地面對死亡。**最後，要了解人生如戲，借假修真，承認無常，了解無常，融入無常，不要對抗無常。一個人活在世間，不要活得讓人嫌棄，要活得讓人懷念。所謂生時燦爛如夏花，死時美麗如秋葉。

(4) 科學家所認識的開悟境界

美國史丹佛大學教授威廉提勒也認為，在所有的原子和分子的內部空間裡，粒子佔據了很小的空間，在原子或分子裡，有一些基本粒子，其餘全是空的。任何物質的本質都是空無的，非實質的，對這些無實質的物質，它們就像思想一樣，像一個密度非常高的資訊位元。關於「量子疊加態」，他承認是一個不容易理解的概念，因為這意味著，一個粒子能同時存在於二個或更多的地方或狀態，但不可否認的，這確實是量子世界的特質之一。**現在許多學科家越來越認同：意識才是物質的一個基本屬性，是宇宙不可分割的一部份。也因為空是疊加態，而與佛法認為萬物皆有佛性具有一定的相通性。**

(5) 佛法所談的生死解脫

釋迦牟尼在《大般涅槃經》中提到：「善男子！汝言眾生悉有佛

性，應得阿耨多羅三藐三菩提，如磁石者。善哉，善哉！以有佛性因緣力故，得阿耨多羅三藐三菩提。」這應該是釋迦牟尼與歷代佛家修行者觀察微觀宇宙所得出的結果。大乘佛法說生死即涅槃，亦即在了知生死的當下所領悟到的空，是不可得的，是如幻如化。所以，空不可說是有是無，非有非無，是超越有無。空不是什麼都沒有，而是似有而無，空而無實，但又不礙有的生起。然有為即是無為，在了知有為的當下，既不可得，又如幻如化，即是無為。如偈云：「諸法從本來，常自寂滅相，春至百花開，黃鶯啼柳上。」所謂悟道並不是要找到什麼，而是放下什麼，放下妄想分別執著。所謂為學日增，為道日損，損之又損，乃至於無。

當吾人放捨一切之時，是什麼樣的狀態呢？那就是入空性的狀態，一切諸法緣起如幻，就好像大海中的小水泡破滅之後，整個溶入大海。當吾人堅固的我執心破除之後，小我破除而溶入虛空法界，成為無我，就證入了真如。此時就會**放下一切妄想與執著，心之所向便能自在通達，不再受任何煩惱障礙**。

如何面對生死的問題

(1) 從科技延壽談生死問題

筆者對生死的態度是，**生命要順其自然，面對生死問題，要懂得看破與放下**。所以，從認識世間虛妄的角度奉勸大家正確的面對生死問題。**生命的意義，不是在活得多久，而是活得有沒有意義。一個人活在世間所要做的事，就是知苦、斷集、慕滅、修道**。首先要認識到的是知世間如幻，生滅無常，此即是知苦。苦是逼迫身心而致困惱不安。

佛說種種的苦，從人類來說，最切要的是八苦。推究起來，這些苦總是由於五蘊聚而有，五蘊自身存在著一切苦痛的癥結。經中曾說：五蘊像五個拔刀的賊，這正使得眾生感到苦迫，且無法逃脫。斷集就是斷煩惱，斷除煩惱的方法是先制伏現行，然後再斷種子，捨習氣。斷除煩惱的同時，也要尋找一條解脫之路，最後能夠入清淨的涅槃寂滅，那就是慕滅與修道。**每個人來到這世間，都有一個基本的任務，那就是找回自己的自性清淨心**。生命的意義，乃在體證與我們覺悟的自性相結合，來此世間，若沒有做此事，等於什麼事都沒有做，空費光陰。

釋迦牟尼佛誕生的世界是人壽百歲。一個人若是能夠活到一百歲，已是極限。也就是說身體器官的功能已盡力了，此時如果勉強的再借由外在科技的力量來幫助自己活下去，似乎有違自然。應順其自然的面對死亡，尋找合適的善終之路。萬一身體出現各種毛病，牙齒掉光了，眼睛看不清楚了，耳朵聽不見了，手腳不靈活了，乃至於有種種的慢性疾病，拖著疲憊的身心，簡直生不如死，更何況還要增壽延年。當一個人活到一百歲時，幾乎沒有朋友了，所認識的人幾乎走光了。而且，目前我們居住的環境已逐漸朝不適合人類生存的方向變化，包括空氣污染，水質不佳，能源危機，極端天氣，南北極的溫室效應導致冰川融解，海平面上升等。這是指環境的依報也已經在向人類提出警告，因此，人類應該朝這些方向改進才好，而不是讓未來活在不適當的環境中。對我而言，如果能有一天，晚上睡下去之後，明天不再起來了，就真是天大的幸福了。所以，**筆者認為與其去尋找所謂的科技延壽，倒不如去上一堂人生最後一堂課，好好的學習如何面對死亡**。

(2) 如何克服對死亡的恐懼

為什麼我們會生活在死亡的恐怖中呢？因為我們的本能是想活著，而且繼續活下去，然而死亡卻無情的結束了我們所熟悉的一切。**也許我們害怕死亡的最大理由，是因為不知道我們到底是誰，我們從來不曾真正面對自己。我們是生活在一個虛擬的身份之下，一個虛擬的夢幻世界裏。**一般人的生活步調總是使它沒有時間想到死亡，為了擁有更多的財物，拼命的追求享受，最後淪為它們的奴隸，而這只是為了掩飾我們對無常的恐懼。

結語：解脫來自無所求的心

當我們認識世間的虛妄之後，**如何超脫生死的關卡，不畏懼死亡呢？首先要知道恐懼來自於無知，明白之後就不怕了。死亡並非都是痛苦逼迫的，也可以安祥平靜的走。**學會死亡是人生最後一堂課，要曉得如何運用生死智慧學會死亡，只要能令病人安心的方法，都是生死智慧。要懂得珍惜生命，學會死亡，也就是怎麼生，就怎麼死。善心死者，安樂而去，惡心死者，苦惱而走，要學習身雖苦患，心不苦患。一個生命價值感愈高者，死亡恐懼會愈低，當一生的責任盡了，自然能無畏的面對死亡。從生活經驗我們可以知道，愈想抓住得到，愈抓不住，最後終會失去。所以，**解脫的心來自於一顆無所求的心，這是最佳的生命態度。**