

堪布卡塔仁波切想要诠释这名词，即是“相互依存的缘起”，或者说是“相互依存是混沌之因”。凡物必依他物，因而凡物亦必缘於他物，此即是世间现象界的本性，由于凡物互相依存，就产了佛教术语“缘起”。

因此，佛教有一句话：“凡物互相依存，无一物单独存在。”譬如说：“长”相对於“短”，反之亦然。若无此物，则别一物亦不存在。此关系也可用於其他许多方面，例如：我们了解黑夜对白昼、高对低、善对恶以及福对苦。

进而言之，环绕我们四周生长中的草木，是因为过去的因而产生的，而种子本身是由长成的树结果来的。因此，植物之始是赖种子，而种子又是从植物身上来的，如此周而复始。

时间亦然，为了“去年”的对比而产生“今生”的术语，“这个月”对照“上个月”，“今天”对照“昨天”；没有先前的时间，便没有现在的时间，而无现在的时间，则过去的时间无以参照且无法存在。

继续这样的探究，不久我们便可清楚地发现，一切所知之物皆是相互依存的。由於事物的存在，我们便有了知觉，而透过知觉，我们便可感觉到事物的存在。举个例子，我们的眼睛视色彩为凡可见之物的平面（注：在此例中，黑、白与灰亦被视为色彩）。如果我们没有眼识，就无法辨明色彩；然而，若色彩完全不存在，我们便不知有看的能力。同样地，如果我们耳声就听不到声音，而没有声音，我们便无法觉知耳识。此亦可解释我们的身识及所接触之物，舌识及任何我们所尝的东西，对于其余的识觉亦是。

佛教教义中说，我们执著万事万物之真实存在，其实那是事实的幻影。换句话说，凡物之本性乃因缘合成及不实存的，所以现象界根本上是虚幻的，这并非意谓无一物存在，只不过是存在之物完全相互依存。既然无一物单独存在，而这相互依存性所产生的幻影。事实上，凡物独立与永久存在的这个观念本身即是虚幻的。这些原则不难理解，然而尽管这些观念容易了解，但真正的了悟仍须要一些努力。最后，我们会发现这简单的道理，事实上相当深奥的。

说来也很讽刺，打从出生到现在，我们完全生活在互赖的状态中。每个人皆有其理想、目标与成败，却完全不明白自己正过著一种互赖的生活。西藏有句话：“一个一辈子照料羊群的牧羊人却不知羊是什么。”虽然乍听之下难以置信，不过这是真的。

因此，自始至终我们一直处於互赖中，我们却将此互赖误认为真实与永久之物，而从来不会了解其真理。相互依存（十二因缘）的根是无明我们对此缺乏认知亦是无明，无明是没法触摸得到，亦无法与视盲相比。若不能不把事物视为真实，而只是活在看似真实之幻像中，便是无明。

常常会有一些人对佛教产生怀疑，有些人觉得那是宗教信仰、价值与信念的体系，只适用于古代，而不再适用于我们现代世界，也可以说是落伍啦！其他人觉得某些特定文化，比如西藏文化可能是受益於佛教，可是其他文化却不然，因为佛教非为其生活的主要方式。於是问题来了：“佛教的法门能适用于二十世纪的现代世界吗？”回答是：“当然可以。”它一直是，将来也会是适合潮流的。佛法可直接处理现实的人类问题，由于这个因素，它便超越了时空。亘古以来，人们是处于相互依存中，却一直不知道这个事实，这种情形在现今社会里形成很严重的状况，所以如果我们开始了解相互依存性，将会大有帮助。

举个简单的例子，“左”无“右”是不能存在的，“左”与“右”完全相互依存，是交互的观念。此两者中之一若无另一方，则知识的世界中无法证明其存在，此亦可解释“父”与“子”的关系。以这种分析的方法为基础，一个人便开始有点成就。再重覆一次，种子和花是互赖而无法单独存在；然而依我们的无明却以为种子与花是两回事，亦以为知觉与万物是不相干的，那便是对相互依存之真义没有理解。

了解相互依存的道理有什么好处？以一方面来说，不管我们了不了解这道理，我们仍然在互赖的状态中，将来还是会这样继续下去。然而若我们了解互赖之本性，便可舍弃自己的固执以及对自以为是真实与永久之物的执著。於是，我们可能会开始怀疑自己执著之物的价值以及怀疑自己被烦恼控制到什么程度。以这样的修习和质问，逐渐产生因果的观念。由於对互赖之本性的某种了解，心识便开始探究行为所造之果。什么样的因会有什么样的果呢？什么样的行为会消弥什么样的成就呢？由于互赖的本性，我们明白若烧掉种子就永远长不出花朵来，同样地，如果我们不造恶业就不会受苦果。培养对互赖的了解可助我们对自己的生命更负责，对自己的行为更谨慎。

所有先前所提及的，依传统上说是属于“外在的互赖”，在继续下一阶段“内在的互赖”之前，对外在的互赖有一些了解亦是必要的。后者是互赖之缘起中较难以理解的形式，因为这牵涉到个人意识的活动。

内在的互赖在缘起中可再细分为十二因缘，我们可透过因果的真义来解释其次第。比如，今年开的花是从去年花朵的种子保存下来的结果；依序地，这些新开的花又为明年的收成而结成种子，於是这互赖的循环就继续下去。此外，若植物是芳香的或具有药性，它的种子就会长成芳香或具有药性的植物。同样地，一株有毒的植物，其种子亦长成有毒的植物。在人道上，若我们在过去世时多行善，那么我们这一世将相对的有善果；若过去生的行为是有害或破坏性，今世就会痛苦而冲突多。这就是因果的真理，“真理”这词在此是非常重要的，因为它意味著我们过去世行为所造成的果是不可避免的，而且不论我们是谁，都无法改变这些果报，那是无可改变的。

不管你信不信，有情众生从无始以来一直生存於这个轮回中，从生至死，到再生，又死，无尽期地。我们之所以被困在这轮回中，是因为我们遵循一种特定的型态——无明。在此轮回中，我们受互赖之真理的控制，可是却不曾了解其真理本身。比如说，若房内有只小鸟或一个婴孩，他们无法走出这房间，尽管房门没锁，他们既不知如何打开门，亦无法察觉门的存在，於是他们只好继续留在房内。同样的情形，由於无明我们便一直陷於轮回中，如果我们能够打破无明，那互赖缘起之桎梏便可完全除去，若不破除无明，我们便堕入十二因缘的轮回中。

无明引发再生之因（生命之根本），不论那再生是善是恶，无明仍是基本源，就像

种子不论它是具有药性或有毒，一样可长成植物。

缘起的第二缘是业丛，无明缘行，由於过去世的无明，才有今生的业。

根据行的本性，於是我们产生一种特殊的业识（行缘识），识为第三缘，每一个不同的轮回道有其不同的业识，不同的识相应於不同的道。如此，天道便有神的意识，畜生道有牲畜的业识等等。

有了识便产生名色，此为第四缘。

有了名色，又产生第五缘——六入。依序地，当这些六根成形时，因对事物的感觉交互影响，於是产生第六缘——触。有了触，第七缘便产生——受（从外境接触而起苦乐的感觉）。受缘爱——第八缘。不论我们多幸福，仍想要更多，而不论我们承受多少苦痛，总想逃避它。这些欲望助长了第九缘——取，取意谓著从生至死此欲望持续的加强，太执著与取的产生和培养，便为来世种下了因。此强大的取引导为“有”——第十缘。“取”导致在六道轮回中之一的“有”，“有”道致“生”——第十一缘，生无可避免地导至老死——缘起中的第十二缘，亦是最后一缘。因此，凡历经上一类型的芸芸众生终必受制於老死。於是就这样产生了轮回，是属於个人的状态。有时当人们提及轮回时，他们或许会肤浅地以为有人在我们四周的某处使我们陷入轮回之苦。事实上，这完全是属於个人自己的。

我们的生命就是在任何时刻我们都在做某些事，而在做这些事时，也为将来的行为果报种下因，这些是同时在进行的。比如，我们现在正在尝过去世所积聚之业的果报，在这些果报未受完全之前，也在为来生造因，在我们的来生中尝现在与过去世的果报时，也开始在为下一个来生种因。如此，轮回便相续不断。

如同先前提及的，轮回真正的本源是无明，当一个人能认知与面对自己的无明，他必须将其拔除或烧毁。若无明能被完全拔除或破坏，那其他的十一个缘会因相互依存之本性而自动消失，不再存有。就像花朵的种子被烧毁与破坏后，那么这一次既不会长成，下一次亦不行，永远也都无法长成。

外在与内在的相互依存都已简短介绍过，而后者（内在的）与一个人心识所经历的生死轮回有关，我们可根据一幅“生命轮回图”——或更确切地说是“转生轮回图”来说明相互依存性或轮回。“转生”与在六道轮回中生命之显现有关（即我们会生於六道之中），而“轮回”则表示转生是循环式的，轮转不息。

如前所述，相互依存的真性及自己积聚的业都会导致转世或出生。在此常理中，我们发现某种类型的业会产生某种的积聚现象，而造成与之相当的果报和体验，这些业的形式可用转生轮回图解释。

转生轮回图是一个环，正如轮回的本性一样——无始无终。当我们现在尝过去业所造的果报时，亦即是在种未来业果之因和消弥他种业——这一切都是同时发生的，此事实亦可被视为一个无始无终的环。

转生轮回图的中心有三种动物：猪、公鸡及蛇。猪以其笨重的身躯及低视的目光而象徵无明。由于无明，便产生对自私及自我观念的执著，视万物为实有、永恒不变。执著“自我”及“他人”为二的见解於是产生。

由无明造成的执著心理渐渐发展成对万物的强烈爱著，因而产生占有心，也就愈来愈想要拥有自己喜爱的东西（贪得无厌）。鸡就象徵这些特性，因为鸡经常跑来跑去，不断地拍动翅膀，向其所见且当下需要的猎物进攻。

“我”依自我、他人二为的见解而运作，凡不合我意的事物，将之视为“他”，且对之产生一份嫌恶。当这些不受欢迎的事物或情况一接近我时，“我”即产生怨恨、愤怒攻击的反应，当攻击一起，不但种下伤害及毁灭之因，且产生痛苦之苦果。毒蛇是不受欢迎且令人不安的，牠一开口咬，便会使人产生痛苦与死亡之果。

因此，无明、爱著、侵略性三毒是一切轮回的根本源头，而三毒之本乃在无明，因为若无无明便无执著、无侵略性。

所有佛法对三毒的描述，是为了说明我们每个人的心性，其目的是将以上已说明的道理应用於我们自身。若服下毒药，会使我们痛苦或终至死亡。同样地，浸淫於贪瞋痴亦会受苦或死亡，我们因而也剥夺了能体验开悟之乐的任何机会，就某种意义来说，三毒摧毁了我们成佛的正觉之“命”。

轮回图中心是象徵三毒的三种动物，其外围形成六种不同景象的环带。顶端的第一景有仙乐的演奏，物质财富丰硕，到处呈现极乐之象。接下来的景象与此类似，但多了武器和战斗。第三景是人道，有各种的活动，诸如耕田之事。第四景是天上飞的、地上爬的、水里游的动物。第五景是个不毛之地，呈现一片荒凉，其中众生有著很窄、很细的脖子、喉咙和四肢，而肚子却胀得很大，有时这些众生口吐火焰、关节冒烟，其景象可怕，不忍目睹。第六景亦是最后一景，有骇人的武器、铁槌和锯子，其道路为燃烧液和炽热的铁所铺设。

此六景所描述的便是六道轮回，为念、瞋、痴三毒造成的果，三毒的轻重差异使众生积聚不同的业，其再生之环境亦随之不同。譬如说，六景中之第一景是描述天道，其中众生因修某些善行，例如布施等，累积了善业而生於天道，他们在天道的那一生中，极尽享乐，然其主要特色是骄傲自负，此乃源於无明。由於他们骄傲我慢，未能除去三毒，因而仍无法解脱轮回。就这样，在他们豪华与舒适的一生结束后，便堕入另一道，就像油用完，油灯的生命亦随之结束。天人所积之善业一旦耗尽，便得由其过去习性所积之地种业力来决定未来转生之道。

显示豪华与战斗的第二景是阿修罗道，和天道众生一样，阿修罗亦是经由德行的修持，依其业力而能於此生享受物质上的舒适与豪华。然而，他们也尝了不少苦，因为他们未能跳离三毒，且被压倒性的嫉妒心所驾驭著，而嫉妒心之特性便是他们生於此道的原因。过去他们每一次的行善，皆因嫉妒心而怀著总要做得比别人更好，以及非要比他们更好不可的念头。嫉妒心即三毒之表徵，尤其与瞋（侵略性）有关，阿修罗便是因嫉妒心而经常互相争斗。他们对天众所享受的舒适与豪华相当了解，而由於嫉妒心，他们也和天神作战。当其生命终了时，他们可能会转生到更低之道，而且战争和次次的战败亦使阿修罗遭受极大的痛苦。

第三景是人道。生而为人乃因过去所积的善业，但这些善业仍未跳出三毒，尤其是爱著（贪）之毒，所以主要是因为做善事的果报与执著习性业报混合而生於人道。人未能出离三毒，亦即无法解脱轮回。人道中具有某些舒适与安乐的福报，但也有很多的痛苦。传统上来说，人类遭受的苦主要有两种：其一是永无安宁，常常忙於活动，老是需要做事。其二是永不满足，一个目标达到了仍不够，还有另一个目标要追求，而另一目标一旦完成，仍觉不够，如此便构成了一个充满欲望和憧憬的世界。在未出离三毒的限制情况下，这些欲望和憧憬当然会导致心灵的极其纷乱不安。

每个人都有强烈的爱著，但表现方式不同，而产生不同种类的痛苦。举例来说，富



人常常希望自己不那么有钱和有名，因为他们害怕失去所拥有的，害怕不能保护自己与财产，使其免於危难和抢劫。因此，他们反而希望受无名及少财之益。然而那些受贫穷及没有多少朋友之苦的人都想致富和拥有一大票朋友。这两种情形便是欲望和憧憬所驱使。当有些男人遇到难事和障碍时，便希望自己是女人，而有些女人於困境和痛苦时，又期盼自己是个男人。所有的欲望经常现前而产生冲突，而反映出执著习性的作用。

虽然因具有相当之善业而能投胎於以上所述之三道中，而此三道被称为上三道，但其中的众生依然不能完全没有不良习性。其馀的三道被称为下三道，因为生於此，几乎完全是因不良的行为和态度，即是三毒的彻底表现。

第四道乃畜生道。生为牲畜，主要是因无明，当然，一旦被无明束缚著，其他的恶性亦随之出现。在此道中，经常受无明支配，甚至愚痴到母食子、幼食长的地步。畜生只对现有之事起反应，而不论是家畜或野生动物，都不断因其本身极深之无明而倍受苦楚。

第五道是受极端饥渴之苦的饿鬼道。他们生於此道中，乃因曾经不断沈溺於三毒，尤其是出於贪毒的悭吝。他们在过去生中贪求无厌，将所得到的东西都储藏起来，自己却从不去用它们。害怕这些东西会磨损、用坏和变质。他们不仅自己不布施，还劝别人不要施舍，就因为他们沈溺於贪欲和悭吝，才会生於此道中受无穷无尽的苦。因为他们以前储藏和积聚的恶业，导致今日膨胀巨大的肚子，而因为既不自己享用，亦不施舍予别人，以致脖子和四肢皆非常窄、细。这种体型使他们极为痛苦，因为他们的脚不易支撑肚子的重量。同样，由於他们过去亦曾劝别人既吝於施舍，也不享用自己的财物，故其所见均发生错觉。他所见的是水，一走近时却变成炎热的沙漠，远望是结满果实的树及美丽的植物，一靠近时却发现只不过是荆棘或刀剑。他们的生活完全没有乐趣，经常饥渴交迫，而且要到业尽方能受死。一旦生於此道中，是享受不到快乐或安宁的，因为饿鬼过去完全沈沦於不善的作为和心念，才会生於此道。

第六道是地狱道。其众生要忍受难以想像的折磨，诸如行走在炽热的路上或浸於燃烧液中，此皆因其浸淫於三毒所造成之果，尤其是瞋毒。在许多不良习气中，引起最具毁灭性和最残酷之迷乱及苦痛的恶行就是瞋恨心（侵略性）。由于过去所积之瞋毒，且从不积善业，使得这些地狱的众生受著难以想像的痛苦而无一刻的快乐或幸福。

每一个在轮回中的有情众生，都可能在有苦有乐的上三道中历经十万生，再在下三道中度过十万生，而结果还是不能挣脱轮回的束缚。只有彻底根除这六种无量烦恼习气及三毒后，才能获得解脱，因为六习和三毒是导入轮回之因。众生尝轮回之苦，就像猴子被人用一根绳子绑在树上一样，若绳子够长，猴子就能从树顶到地面、爬上爬下的，但它毕竟总限於绳子所能及的范围内，除非割断绳子，否则无法越其范围。同样地，若我们不能切断习气之绳，使得停留在轮回的范畴里。

到此为止，我们可看出堕入六道中乃因个人的习气与烦恼使然，若我们依此通则而自我反省时，那么沿著此轮回图外围的十二个景象便显出它们的意义了。此十二景所象徵的即是先前讲过的十二因缘，不过我们现在仍要对每一景所描绘的加以说明。

外圈顶端画的是一个眼盲的老人，象徵十二因缘之始——无明。一个人在年迈后便很难行动，再加上眼盲，就更无法动来动去了。由于无明，人无法转迷惑为智慧（化烦恼为菩提），不能超越痛苦，也因为无明，人无法体悟自在的智慧或是走上解脱之道。

下一景是一个陶瓷工在制陶轮上做容器，只要轮车旋转而工人用手握著黏土，这不

用太费力，即可使黏土成形，制出壶来。这种情景是象徵造业及业的形成（行）。业乃由无明而来，根除无明则业随之被杜绝，而在未根除之前，众生不得受业力及业果之牵制。

十二因缘中的第三个是“识”，以一只在空屋里的猴子来表之。猴子知道房子是空的，没有食物，也没有不喝，因而处在极度不安的状态中。它想走到屋外，以为自己随时都可出去，不管用什么方法都行得通。猴子觉得屋外有吃有喝的，所以常企图走出屋子。因著业力，“识”想要尝尝再生的滋味，并且急於想要在六道中的任何一道去受生。

第四因缘是“名色”，如前所言，此因缘是由识（名）与父母的种子（色）结合而起，名色用两个搭船渡河的人来表之。“识”一旦与父母的种子结合，那么以过去所积之业为根本的新生命便开始，前一生也同时结束。舍弃过去生而开始过另一生，这种情形就像离开河的此岸而渡到彼岸去。虽然如此，此生仍保有过去所积之业力。

第五因缘是“六入”，以一间有六扇窗户的空屋表之。这十二因缘特别与轮回的情况有关，对人来说，此六扇窗户象徵在发展过程中（胎中）的六根。虽有六窗代表六根，而房子却是空的——不见一物，亦即无引起六入反应之物。

当六根中任何一个有了反应，或与万物起相互作用，如眼起色识或耳起声识，即是“触”出现之时，以二人互相拥抱来表之，此即第六因缘。

第七因缘是“受”。一个人在接触之际立即感觉到“受”，“受”与“触”相应而生苦或乐的感觉。“受”以一个眼睛中箭的人来表之。人心具有极深的执著，所以一旦人接触到令人愉快的事物，便完全沈溺於欲望中，渴望得到它，完全被它吸引住，而当他接触到令人不快或痛苦的事物时，便陷入怨恨与完全生活在瞋恨中。因此，箭是射入眼睛，而非他处，若箭是射入身体的其他部位，人当然会痛及关心其痛，但他还是会分心去想要得知箭来自何处及其所造的伤害有多深等等。然而，箭射入眼睛，便将个人的注意力完全集中於此点上，则其心便只集中在此苦痛上，而无法顾及其他。

第八因缘是“爱”，所描绘的是一个沈溺於物质享受的人，如饮酒。一个人沈溺於饮酒中，放纵自己喝酒，看似寻乐，实际是在受苦。最初他喝酒当然是为了找乐子，但在饮酒寻乐之际，他喝得愈来愈凶，最后酩酊大醉而引起痛苦。然而寻乐的欲望又引他再喝、再醉，再受苦。就这样周而复始，恶性循环。虽然这是希求快乐的表现，事实上它却是痛苦之源。

一旦人的贪爱变得愈来愈强烈时，第九因缘，即“取”，便产生了。象徵“取”的是一棵结著许多果实的树，和一只只顾吃这些果实的猴子，因爱欲而生贪取。由于“爱”与“取”，我们积聚了未来轮回之因，换句话说，我们积聚了各种不同会导致转生轮回之业，而其业果便以那棵树及其果实来表之。猴子重覆吃树上的果实，即是表示牠在重覆尝受过去由贪爱积聚的业而产生的果报。

十二因缘中的第十个是“有”，以一位怀孕的少妇来表之。她的年轻代表不成熟，只顾她当下所感到的苦乐。“有”的过程主要是指为业风吹来吹去的中阴识，此识完全被想转生的念头所支配，如此，爱与取导致“有”的过程。

第十一因缘是“生”，以一位即将临盆的女人来表之，她所“生”者即是来生。如前所述，人有生就必有死，而死是十二因缘中的最后一个因缘，以一个用担架背著尸体的人来表之。如此，二因缘围绕其环而不断。

轮回图是由一个凶猛巨大的人握在手中，且用口咬住图的上端，其实没有什么东西要吞食六道中任何一道的众生。这凶猛的人物乃是阎罗王——死亡主宰者，称他为“主宰者”是因为有情众生皆被十二因缘所左右，亦受轮回所支配，也因而受制於死亡。因此有比喻“人入死亡之口”的说法，所以阎罗王被绘以此形。

要解脱轮回之苦，必先要解脱轮回之因而非轮回之果。譬如，由於过去所积之业，你生於此道且处於某一特定的环境，当下这一生是无法改变的，因为它是过去积业之果。然而，相反地，我们可为改变来世之因而努力，甚至可以完全挣脱出眼前的十二因缘。这项努力的根基主要是在消灭、杜绝根本的无明。这就是使自己跳出轮回之束缚的方法。

伟大的佛教学者世亲论师曾说过，当人因无明而专注有“我”之念时，自然也会引发有“他”之念，随著分别人我观的发展，爱著、憎恶与侵略性亦起。因此，要去除执著自我及他人之念的无明，我们得将分别心逐渐减弱，终至杜绝。

到目前为止，仁波切已经介绍过十二因缘，且解释每一个因缘在轮回中的角色。既然这十二因缘的根源是无明，仁波切想加以研究与诠释。

无明可分为两部分：执著“自我”的观念以及执著於现象界为真实的观念。就执著“自我”的观念而言，通常我们会觉得，是我们的心灵与色身一起构成“我”，於是我们便执著这色身和意识为“我”，事实上这色身易於分解与损坏——那便是它的本性。所以虽然此色身好像是一个单元，但它却不是单独存在的个体或独特的实体。这色身有四肢、骨的结构、各种不同的名称的内部器官，还有更小的部门。若我们仔细审查，可发现随处皆无独特的“我”存在。

即使我们认为色身即所谓的“我”，但对此仍无太大的把握，於是我们便视心识为“我”。然而，识觉本身又可分为眼识、耳识、鼻识、舌识与身识，各个差别而不相混，另外还有意识，这些识觉没有一个真正和“我”结合——全是个别存在。如此，当我们仔细探究时，竟无法发现有一个是真正的“我”。但在尚未找到解决之道时，我们仍继续执著於“我”的观念，这是完全不合实际的，然而我们都根深蒂固於自我的观念，将之视为真实、永久且实际存在，那便是迷惑，那便是无明。

执著於此观念或执著“真实”的无明一旦产生，一个人便可进一步地将执著於“我”的观念具体化。任何与“我”分开命名的东西，不管它是有生命的或物体，也一定是真实的，由於这种对真实混淆的观念，以致沈迷於虚幻的真实中。然而，这些外在的人或物似乎经常遵循另一法则，而与我们想为他们确立的法则大不相同，於是冲突、悲痛、苦恼与困惑全产生了。一个人过去所建的真实观一直被挑衅和动摇著，因为所有这些事物只有互赖才能生存。真实是由於对互赖的认识与命名或标识而存在，而非由於了解万事万物的实际存在而存在的。当我们被习气与烦恼支配时，便深信每件东西真的存有，而且是永久、独立与实际存在的。例如，若此屋之房间皆不存在，那我们现在怎么会在此，在这房间内？我们所挑战的，不是这些空间与房间的外貌，而是把某物视为个别与实际存在的观念。

从小乘佛教的观点来看，每件东西都是以小粒子的型态存在著，就像我们对原子的观念，物体可能由不同质料的木材或矿物做成，但若论及其本质，则是由像原子和分子的小粒子组成的。在这样细分下，像房子或房间这样的东西就消失了，而只剩下地、水、火、风四大。当有所接触时，那鼻、舌、身与知觉皆起，然而像房子或房间这样固



定和永久的实体却并不存在。

从大乘佛教的观点来看，真实只不过是受业力影响的一种迷乱认知而不是我们意识的现象，我们对现象界的认知就像对梦的认知一样不真实。当你沈睡时所梦的快乐、痛苦、恐怖和大混乱的事物和状况都非常真实，不论别人怎样告诉你那是梦，你还是不能理解，而且不管是好梦或恶梦皆具有真实感。你只有到清醒时才能了悟是在作梦，而那时梦的构成元素都没有残留下来。

同样地，我们所知觉的现象界就像一个梦幻。我们受无明这睡觉所左右，亦受执著“自我”与“他人”之观念的无明支配，我们便将此自我与他人视为真实。继续这样的迷梦，使得“自我”与“他人”在许多方面冲突窄连纠缠在一起，常常表面上看来是快乐的，但却引起许多的痛苦与迷惑。由於此梦是自迷惑中而来，我们便常体验到不愉快与恐怖之事，单单告诉我们这是一场梦是不足以唤醒我们的。根据大乘观点，一旦了解无我，我们便可从梦幻中清醒过来。

简言之，小乘传承深信凡物皆以元素之型态存在，既不实际存在（本不存有），亦不固定在不同的种类上（无定性）。因而，迷乱即是指执著於总体为自我或他物的观念，或是指诠释万物万事为真实的，此混淆与困惑为甚深苦痛之源，因而要除去痛苦必先去除此迷惑。依小乘观点看，因为有情与无情构成错觉，如一陷阱，所以最好出世孤立，将自己与这些引起错觉的事物隔离起来，舍弃他们。

小乘对色身的观点亦是相当严谨与狭隘的，他们将之视为一种由血、脓水、黏液和其他不吸引人的元素组成的结合体。如果这些成分阵列在你面前，则没有一样令人喜爱。执著於把自己视为值得珍重爱惜，那确是迷惑。如此，一个人必须舍去执著，舍去对色身和外在事物的执著，且渴望自此困惑中解脱出来，就像一个常常想出狱的囚犯。

以实修的观点看，小乘传承强调四圣谛，特别是遍及众生的苦谛，一个人受教诲以了知此道理。为了杜绝基於心之习气与烦恼而导致的痛苦之源，一个人必须遵循法门的次第，这些次第可根绝痛苦，且可体悟自轮回进入阿罗汉道的解脱之乐。

依大乘观点看，视“我”与“他人”为真实的观念是一个迷惑的想法，一种心理的迷惑。众生所以受苦是因为他们执著於视心灵或色身为“自我”以及视事物为真实、个别存在的。为了度这些迷惑的众生，使其了解此为梦幻，则须使他们修行六波罗蜜或六度而达解脱之道。

大小乘观点之区别在於其境界及层次不同。依小乘传承，则无一物实际存有，但凡物确实是以元素之型态存在。虽然这不是一种执著事物之真实性的极深习气，但总是保有一点点的执著。除此之外，一个人必须逃离现实社会，即弃世、出世。依大乘观点看，万事万物不论如何存在，皆无错处——错在我们对它们的认知，我们必须从视万事万物为真实的幻觉中脱离出来。

可举另一比喻，即魔术师及其戏法，一个魔术师知道自己的戏法只不过是一系列的骗技。他制造一大群的士兵和勇士，覆盖了整座山谷而使人们惊慌地作鸟兽散。魔术师本人不但不害怕亦不须逃跑，他也能不徐不缓地向人们解释他们如何被骗及被骗的原因，藉以免除他们的恐惧及误解，那便是类似大乘道的观点。

根据金刚乘的深奥见识，一个人不要执著於好或坏，实有或空，迷惑或不迷惑之间的差异。依生起次第的观点和修持看，凡物皆以本尊或有关之曼达（坛城）或其境界的形相显现出来或者相应於本心，人的意识超越了“坏”或“好”的差异。进入生起次



第，於是由承认外在事物为实体及执著此观念所引起的困惑被改变了，不再执著个人狭隘的思想和外在名相；进入圆满次第——心识自然地停留在一种不思考的空灵境界且不再改变。说到这种智慧、清醒与超越的境界，依其法门及途径而有不同的名称，比如“毗婆舍那之体悟”，或概观来说可称为“中道”、“究竟之智慧”，或是依金刚乘的观点称为“大圆满”、“大手印”，这是无法改变及不朽的正觉境界。

若一个人了悟这种超越的境界，能体验到自己与本尊相应且在佛国为本尊所围绕，那么他就超越了“好”与“坏”的观念。分别“好”与“坏”有何意义？再者，一个人不单与本尊相应，而且全身会放出光芒，就像一个无定性和无实体的散光体。在此境界下，一个人就不会认为事物有定性及实际存在了，当一个人的心识停留在空灵的境界时，就不会受到贪瞋、痴的困扰。

金刚乘之道及其见解是真正地超俗，此时你正在听阐述此道及其见解的话语，但尚未了悟其道。一个人必须修持此道，才能了解那些话的意义，并且将一个人现在智力上所了解的实现到某种程度。

修行者可能会怀疑自己是否能达到金刚乘之道，刚开始时，最重要的修行是“止”，即是静坐的基础，而这是适用于每个初学此道的人。要有效地综合所有三乘（小乘、大乘与金刚乘），其基础在于“止”（奢摩他），就其直接的效力而言，“止”藉著去除焦虑不安及所有散漫的思想而逐渐达到稳定性及心识的明澈，如此一个人更能清楚、确实地了悟事物的本性，“止”同时是小乘的修行以及大乘和金刚乘的基础。

所有三乘之始是皈依。当一个人到达觉悟、产生菩提心时，皈依是大乘道的直接开始。

一旦进入此道修持，且努力朝此方向迈去，他便开始修持普通四共加行和特别四不共加行，普通四共加行是对了悟三乘道不可或缺的共同基础，而特别四不共加行与大乘、金刚乘有非常直接密切的关连。受菩萨戒亦可使人直接进入菩萨乘（大乘），若一个人尚未受菩萨戒而只是作施与受的修行，这同样也以长养慈悲心，这样也与金刚乘有关联。

若往在佛教道场或参加佛事，自然可使自己参与三乘及其修持。你们有许多人已接受灌顶，如金刚乘密续中最高时轮的金刚灌顶，从这观点来看，你已参与此道了。

现在要讲的是，你必须了解自己的目标为何，你如何把握住自己的弓与箭以及发射的良机。是什么造成各种的困惑？什么是因无明而起的问题？什么需要被去除和改变？这是问题所在，应该用适当的方法来解决。

无论你从那一个角度看三乘道，目的都是在去除无明，那种执著“自我”观念的无明。佛陀的教示完全集中於舍去自我以及到达无我的境界。

你们有许多人熟知大慈大悲观世音菩萨的法门，我们也唸观音咒以及想应於六道的六字大明咒。生於六道之经验，基本上不外乎是一个人之心理及烦恼形态相符於六道中之一道。此六道是我慢心、嫉妒心、染欲心、痴心、贪心以及瞋心的结果。此咒的六字明是对治此六种不同的烦恼，六字大明咒进一步与六度有关。

一旦了解自己的目标是减轻与舍去对“自我”的执著，那么他就真得开始朝此目标下工夫了。修持观音法是一项对治执著自我观念的方法，在修持中，每一件东西皆以观音形相示现出来，而人为圆满佛国所围绕，达到超越与正觉的境界。因此不论我们以何

法门去除自我，重要的是了解其方法且将之运用。回到先前的例子，如果你没有确立自己的目标或是根本没有目标，那尽管你射出了上以百计的箭，还是没用的。但若你有了目标且向它射去，即使你不是神射手，在数次尝试后，你将会愈来愈接近目标到最后就射中了。

“自我”并非是一个别、独立的实体，“无我”亦非完全与自己分离、不相干、远不可及。“自我”与“无我”是共存的。有许多问题尚待考虑——我们的情况如何？要采取怎样的对策和方法而使自己了解到无我的智慧？当我们竭尽所能将所听闻的教法运用且付诸实行时，则教法才具有意义。一旦我们真正地应用此真道来去除自我之执著，则执著的深度会逐渐减少而转轻。比如，当我喝一杯橘子汁时，我确信自己能不偏不倚地倒入正确的地方，那么会觉得味道不错且能止渴。但若我将之倒入衣内，那便是做得太差，这不但无法尝其味道与止渴，亦会将自己的衣服弄脏，那么我有这杯橘子水也没有什么用处了。

摘自“正法眼”