



慧光集

《佛說稻稈經》詳解
堪欽慈誠羅珠仁波切 著

佛

眼

看

世

界



【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生、老、病、死之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

看

世

界

佛

眼



堪欽慈誠羅珠仁波切 著



目錄

序言	010
第一章 概述	013
一、開篇	015
二、事物發展的共同規律——緣起	019
三、止息輪迴的根本原理——緣滅	025
四、因緣法則是自然規律	027
第二章 佛教的世界觀	043
一、外因緣法之因相應與緣相應	045
二、破斥幾種常見錯誤見解	054
三、外因緣法的五種規律	074
四、外因緣法的修法	088
第三章 佛教的人生觀	105
一、內因緣法之因相應與緣相應	106
二、無我的真相	125
三、細說十二緣起	133
四、生命的「緣起性空」	195
五、內因緣法的五種規律	242
六、通達十二緣起的結果	249
七、十二緣起的修法	266
第四章 學習《佛說稻稈經》的收穫	287
一、認識到物質不滅、生命永恆	288
二、明白所謂的「我」並不存在	292
三、緣起學說對現實生活的影響	293

【序言】

《佛說稻稈經》宣說了佛教中非常重要的兩個思想：第一，佛教的世界觀——外在的因和緣；第二，佛教的人生觀——內在的十二緣起。

全世界絕大多數的宗教認為，有一個萬能神或造物主在主宰這個世界。唯有佛教獨樹一幟，認為從來就沒有什麼造物主或萬能神，這個世界不是由鬼神的力量在掌控，無論外在的宇宙世界，還是內在的有情眾生，都有各自的因緣。因為有了因和緣，就有了內外一切的萌芽、衍生、興旺和衰落。

因緣的趨向有一定的規律，這叫做自然規律。所有眾生的命運，都與鬼神沒有任何瓜葛，而是受控於這個自然規律。有什麼樣的因緣，就會有什麼樣的果。

絕大多數因緣規律是看得見、摸得著的，但也有一部分例外。不僅是自然規律，很多事物都是如此。比如，人類肉眼可見的物質加起來，還不到全部物質的 5%，剩下超過 95% 的物質，都是不可見的暗物質、暗能量。因此，感官能否感知，不能說明任何問題。看不見不等於不存在，看見的也不一定實際存在。

世人都很相信感官，但當深入細緻觀察時卻會發現，感官的可信度很低。早在 2500 多年前，佛經裡就已經很清楚地說明了。可是，那時除了佛經以外，並沒有太多參考資料，也沒有實際的證據，所以人們很難相信。但現在，這些道理已經被科學所證明，所以相對於古人而言，現代人更容易接受佛經所講的道理。

佛經中對外在物質世界的描述著墨較少，這是因為大自然的形成等問題，對我們來說並不是最重要的。佛經中的許多內容與人生、生命有關，都是值得所有人關注的問題，包括生命的起源、命運苦樂興衰的規律、生老病死的真相等。

而在這些經典當中，《佛說稻稈經》對這些問題闡釋得尤為清楚。學了外緣起，可以建立比較客觀、符合事實的世界觀；學了內緣起，可以樹立正確的人生觀，知道自己從何而來、將來去往何處，也能明白所謂的『我』到底是什麼。

本書如同一幅波瀾壯闊的畫卷，為我們細緻地展示了宏觀世界和微觀世界，乃至超微觀世界的奧秘。當我們擁有佛法的智慧，再去看這個世界和自己人生，一定會發現一個嶄新的、廣闊的天地！

第一章 概述



《佛說稻稈經》是一部重要的佛教經典，雖然篇幅不長，但所有大、小乘乃至密乘在內的佛教宗派，都十分重視此經。它的內涵豐富又簡明扼要，其核心要義即『緣起性空』。緣起，是從世俗的角度講，萬事萬物的誕生都有其各自的因緣，任何事物都不會無因無緣地出現；性空，則是指在勝義諦角度，即深入觀察的情況下，那些看似非常符合自然法則且極有規律的事物，本質上並不存在，所有因緣都是我們感官的錯覺。

在釋迦牟尼佛生活的那個年代，世界上已存在著各種各樣的宗教，但除了佛教以外，其他宗教無一能夠如此完整、透徹地闡釋緣起學說。可以說，『緣起性空』是佛教獨有的思想。宗喀巴大師撰著的《緣起讚》，就是通過讚揚緣起，從而讚歎佛陀的智慧與功德。

學習這部經典，可以讓我們瞭解佛教的世界觀、人生觀，以一個更為宏偉、開闊的視角，看待這個世界和自己的人生，是非常有意義的。

❖ 開篇

如是我聞

即「我是這樣聽到的」。

釋迦牟尼佛在世時，印度的文字並不像現在這麼普及，當時的佛經基本上還沒有形成文字。佛陀圓寂以後，他的弟子們才根據各自的記憶，將佛陀的教法原封不動地記錄下來。

當時佛陀開許，將來佛經形成文字後，前面要加上「如是我聞」。佛經中間，通常會記錄一些問答者的描述，如舍利子怎麼問，觀音菩薩怎麼答等等。在佛經的結尾，一般會記載人、天、阿修羅等聽眾，對佛的思想、教法表示讚歎的內容。

一時

即說法的時間。佛經中不會說某年某月某日，一般都用「一時」，意思是「有一次」。

薄伽梵

內容是誰講的呢？就是「薄伽梵」。

佛教和外道都用「薄伽梵」這個詞，一些瑜伽館起名「薄伽梵音」，多數屬於印度教。薄伽梵的梵文是“bhagavat”，在我們平時的念誦儀軌中，也稱為「出有壞」，如「出有壞如來正等覺」等等。「出」，是超越了輪迴和涅槃二邊的意思；「有」，是具有功德的意思；「壞」，是滅除煩惱的意思。佛教翻譯中，「薄伽梵」就是「出有壞」，也即佛的別名。而外道則用該詞來表示他們的主或者神。「薄伽梵」原本只有「有」和「壞」之意，藏傳佛經的翻譯家增加了一個「出」字，以此區別於印度教的神。

住王舍城耆闍崛山

佛在哪裡宣講這部經典呢？「住王舍城耆闍崛山」。王舍城是當時印度六大城市之一，耆闍崛山是附近的一座山。佛住在王舍城的耆闍崛山，也即靈鷲山。釋迦牟尼佛第二轉法輪的大部分經典，就是在靈鷲山宣講的。此山的山頂像禿鷲的頭，故名靈鷲山。

與大比丘眾千二百五十人，及諸菩薩摩訶薩俱。

聽眾有多少人？「與大比丘眾千二百五十人，

及諸菩薩摩訶薩俱。」聽眾有 1250 人。即，迦葉三兄弟的長兄優樓頻螺及其眷屬 500 人，伽耶迦葉及其眷屬 250 人，那提迦葉及其眷屬 250 人；舍利子和目犍連等僧眾 250 人。

佛經裡會將講法者、講法地點、講法時間、聽眾數量都加以記錄。這次的聞法者既有大乘佛教的聽眾，也有小乘佛教的聽眾。

爾時具壽舍利子

「具壽」是尊稱。這部經是由舍利子發問，彌勒菩薩宣講的。同樣的情形還有《心經》，《心經》也是由舍利子發問，觀世音菩薩宣講的。

佛經裡有一部分，是佛陀親口宣講的，如《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經》等。而《心經》、《佛說稻稈經》等經典，則是由佛陀的弟子講的，這些經典也被納入佛經。

為什麼彌勒菩薩和觀世音菩薩宣講的經典也被稱為佛經呢？因為這是「加持佛經」——觀世音菩薩、彌勒菩薩受到佛陀的加持後，藉由加持的力量而宣說的內容，它們與佛經無別，因而也被納入佛經當中。

往彌勒菩薩摩訶薩經行之處，到已，共相慰問，俱坐盤陀石上。

這時，舍利子向彌勒菩薩所在之處走去，見面後，兩人相互寒暄問候，然後一起坐在磐陀石上開始聊天。

是時具壽舍利子向彌勒菩薩摩訶薩作如是言：「彌勒！今日世尊觀見稻芋，告諸比丘作如是說：『諸比丘！若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。』作是語已，默然無言。彌勒！善逝何故作如是說？其事云何？何者因緣？何者是法？何者是佛？云何見因緣即能見法？云何見法即能見佛？」

這時，舍利子問彌勒菩薩：「彌勒啊，今天釋迦牟尼佛看見稻稈，就對身邊的比丘們說：『諸比丘，見到因緣，就見到了法；見到法，就見到了佛。』在說了以上兩句話以後，佛陀便不再說話了。彌勒啊，為什麼釋迦牟尼佛這樣說？這是什麼意思呢？這裡講的因緣是什麼？法是什麼？佛又指什麼？為何世尊說見到因緣就可以見到法，見到法就能夠見到佛呢？」

「善逝」與前面講到的「薄伽梵」意思相同，是佛陀的另一個稱謂。

作是語已，彌勒菩薩摩訶薩答具壽舍利子言：「今佛、法王、正遍知告諸比丘『若見因緣，即能見法；若見於法，即能見佛』者。」

舍利子問畢，彌勒菩薩即答：「釋迦牟尼佛今天告訴所有比丘：『如果見到因緣，就可以見到法；見到法，就能見到佛。』」

「法王」、「正遍知」，都是釋迦牟尼佛的別稱。「正遍知」，表示了達一切、無所不知，具有大神通、大智慧。

接下來，彌勒菩薩開始解答什麼是因緣。

❖ 事物發展的共同規律——緣起

「此中何者是因緣？言因緣者，此有故彼有，此生故彼生。」

其中的因緣是什麼呢？所謂因緣，就是「此有故彼有，此生故彼生」。

除了《佛說稻稈經》以外，後兩句話也在諸多大小乘經典中頻繁出現，龍樹菩薩等諸多聖者在他們的論典裡也常常引用。這是佛教中非常重要的兩句話，也就是「因緣」或「緣起」的定義。

世界之所以是現在的樣子，是因為「此生故彼生」，世界有自己的因緣。同樣，窮人之所以貧窮，富人之所以富裕，也是因為「此生故彼生」。包括健康、衰弱等在內，大到宇宙，小到個人生活的所有一切，都是有因有緣的。

所以，當我們遇到困難、障礙時，不要抱怨，因為這一切都是因緣所致。這些因緣中有些與他人有關，有些與自己有關，如果沒有因緣，這些問題是不會出現的。

如何理解「此生故彼生」呢？首先要瞭解佛教對「物質」的定義，與現代詞彙中的「物質」含義不同。佛教所指的「物質」範圍很廣，萬事萬物都包含在這兩個字當中。如果給它一個定義，那就是，凡是能對其他事物起作用的，無論是精神的還是物質的，統統都叫做「物質」。

生活中一切非抽象的、具體的「物質」，都是「此生故彼生」。它的意思是，因為這個「物質」誕生，所以另一個「物質」就誕生了。包括我們的情緒，身體的健康狀態，大自然的變化……所有的一切，都是因為有此物，所以產生了他物。

什麼叫「此有故彼有」呢？這是針對抽象的事物而言的。比如有左才有右、有高才有低、有長才有短等等。左右、高低、長短等等，都是抽象的、相對的，是我們的意識造作出來的概念。而這些概念本身是不存在的，它們也是因緣法。比如，一隻手可以叫右手，也可以叫左手，這些稱謂是由人們的習慣和語言決定的。如果我們的習慣改變，反過來稱呼也未嘗不可。

稻種、稻芽之類與主觀意識無關的客觀事物的誕生，則遵循「此生故彼生」的法則。因為有了種子，所以會生出果。這些客觀物質的變化，既不依賴於造物主，也不依賴於鬼神。當然，其變化也並非無因無緣，只是這種因緣與造物主或萬能神無關，它只受制於事物本有的自然規律。

自然科學不會否認「種瓜得瓜、種豆得豆」的自然規律，因此，對人類肉眼可見的這部分事物而言，佛教的世界觀與自然科學是一致的。從這個角度來講，佛教就是無神論。佛教不承認有造物主，它認為世界的一切變化、發展，都是由其自身的因緣所決定的。例如，春、夏、秋、冬四季更迭，是由於地球沿軌道運轉所致；水的液態、固態、氣態的轉化，是由於外在溫度等條件變化所致。一般而言，只要溫度降至 0°C 以下，水就會變成固體；而當溫度升至 100°C，水就會變成氣體。其他固態物質，也會在各自的熔點上變成液態……這些都是由溫度等因緣決定的，並不需要造物主。

不過，對於人類肉眼不可見的、隱蔽的事物，除了以推理方式論證，或用科學實驗加以印證以外，佛教研究得更為深入，提到了『緣起』。我們經常念的緣起咒，實際上就包含了這兩層意思，即「此有故彼有，此生故彼生」。此處彌勒菩薩對舍利子說：「言因緣者，此有故彼有，此生故彼生。」這就是在講緣起。

「所謂無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣

六入，六入緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老死、愁歎、苦、憂、惱而得生起；如是唯生純極大苦之聚。」

十二緣起，是佛教人生觀的一部分。佛教講六道輪迴，包括前世今生是怎樣產生的，人類以及一切有情眾生是怎樣誕生的，等等。相對於達爾文的生物進化論，佛教對此有獨到的見解。假設達爾文的生物進化論能夠成立，充其量也只能解釋生命肉體的部分，而無法解釋意識從何而來，向何而去。

佛教的獨到見解是十二緣起。十二緣起關係到一個生命流轉的整個過程，它包括十二個環節，或者十二個階段。一種解釋是，這十二個階段涵蓋了過去、現在、未來三世；也有一種解釋是，這十二個階段覆蓋了前世和今生，而沒有包括來世。它解釋了我們今生為何為人，我們的意識、世界為何呈現出現有的樣子，以及上述問題在前世的「因」是什麼。

十二緣起的第一支，是無明。「所謂無明緣行」，行是第二支，因為有了無明，故在無明當中產生了行。「行緣識」，以行作為因緣，進而產生識。「識

緣名色」，以識作為因緣，又產生名和色。「名色緣六入」，從名色中產生六入。「六入緣觸」，六入中產生觸。「觸緣受」，由觸產生受。「受緣愛」，由受產生愛。「愛緣取」，由愛產生取。「取緣有」，由取產生有。「有緣生」，由有產生生。

然後由「生」產生什麼呢？「生緣老死、愁歎、苦、憂、惱」——老、死、愁、歎、苦、憂、惱都是痛苦的不同形式。「而得生起」，意思是前前為因，後後為果，有了前面的因和緣，必然產生後面的果。

再如，花由一粒種子逐漸變成一朵花，一直到它最後凋零，這一過程中也有十二緣起。又比如，地球從誕生到最後爆炸毀滅，其間也會經歷十二緣起。當然，這與生命的十二緣起有些差異，但萬事萬物都有一個演變的過程，這個過程就叫緣起，它是事物內在的變化規律。

「如是唯生純極大苦之聚」。純，即純粹。這句話的意思是，輪迴中的諸多感受，都純屬於痛苦，包括生、老、病、死在內的各種極大痛苦聚在一起。

那麼，痛苦的來源是什麼呢？雖然其中有許多因緣，但它的源頭就是無明。我們的生命，其實就

是在這樣一個以無明作為開頭，以極大的痛苦作為結局的輪迴當中循環。在這個循環中，除了一些來去自如的證悟者，其他眾生——無論是人、動物還是天人，無不是從無明中誕生，而後在痛苦中死亡。

誕生的因緣是什麼呢？第一是無明，第二是欲望。欲望與前世有關，由於眷戀某個對境，再加上其他諸多因緣，就會投生到此處。這個過程中間有許多環節，也就構成了十二緣起。十二緣起按次第循環，就稱為輪迴。從無明開始，在痛苦中結束，如此周而復始、輾轉不息，輪迴就是這樣無始無終。

以上簡要介紹了緣起。

❖ 止息輪迴的根本原理——緣滅

「此中無明滅故行滅，行滅故識滅，識滅故名色滅，名色滅故六入滅，六入滅故觸滅，觸滅故受滅，受滅故愛滅，愛滅故取滅，取滅故有滅，有滅故生滅，生滅故老死、愁歎、苦、憂、惱得滅；如是唯滅純極大苦之聚。此是世尊所說因緣之法。」

如何才能停止十二因緣的流轉，毀滅輪迴的循環呢？首先，必須找到它輾轉不息的原動力，這個

原動力就是無明。因為有了無明，就有了後面的所有支。也就是說，要讓輪迴停下來，就必須摧毀無明，讓輪迴失去動力。

用什麼來摧毀無明呢？能直接對無明起作用的，就是智慧。除此之外，燒香、拜佛、誦經等外相的行為，都不能直接摧毀無明，最多起到間接的幫助。所以，證悟空性是我們每個人的當務之急，只有證悟空性，輪迴才可能停下來。否則，積累再多的功德、福報，至多不過是在輪迴中享受一些人天福報。對我們每個人來說，重點就是要證悟，而且一定要爭取在這一一生中證悟。由於證悟的智慧與無明二者是直接對立的，因此一旦證悟，就會對無明造成重創，令它無法帶動後面的因緣產生，這樣輪迴就會慢慢停下來，乃至最終解脫。

接著，彌勒菩薩告訴舍利子：無明毀滅了，行（即善惡業）就會滅，後面的緣起支也將逐一滅盡。「有滅故生滅」裡面的「有」，是指構成三界輪迴的業。輪迴滅盡以後，就不會繼續在輪迴中轉世投生；於是「生滅故老死、愁歎、苦、憂、惱得滅」，不再投生，也就不再會有衰老、死亡、愁、歎、苦、憂、惱；所有一切都滅盡後，就可以從輪迴中解脫。

「如是唯滅純極大苦之聚」，這樣，純粹極大的痛苦也會消失殆盡。「此是世尊所說因緣之法」，彌勒菩薩說，這以上就是釋迦牟尼佛所講的因緣法。

❖ 因緣法則是自然規律

「何者是法？所謂八聖道支：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。此是八聖道，果及涅槃。世尊所說，名之為法。」

之前講到，如果能夠見到因緣，佛陀說這個人就見到了法。那「何者是法」呢？所謂法，就是八聖道支，也叫八正道。

八聖道，即小乘和大乘的修行人，證悟了小乘的見道和大乘的第一地之後所修的法，具體內容如下：

第一，正見。正確的見解，亦即之前在見道的時候證悟四諦真理的見解。

第二，正思惟。又稱正志，即以正見作為因，根據四諦的真理進行思惟、分別。

第三，正語。按照自己所通達的正見與正分別為眾生說法，不說妄語、綺語、惡口、兩舌等。

第四，正業。正確的行為，一切行為都符合佛陀的教導，不作殺生、偷盜、邪淫等惡行。

第五，正命。過符合佛陀教導的正當生活。

第六，正方便。又稱正精進，依靠正見、正分別、正業、正命四者，毫不懈怠地修行佛法，以達到涅槃的境地。

第七，正念。不忘失所通達的四諦真理。

第八，正定。專心致志地修習禪定，於內心靜觀四諦真理，以進入清淨無漏的境界。

「何者是佛？所謂知一切法者，名之為佛，以彼慧眼及法身能見作菩提、學無學法故。」

什麼是佛呢？覺悟了萬事萬物的本質的人就是佛，佛具備慧眼和法身，通達有學道和無學道的所有法。

「云何見因緣？如佛所說，若能見因緣之法，常、無壽、離壽、如實性、無錯謬性、無生、無起、無作、無為、無障礙、無境界、寂靜、無畏、無侵奪、不寂靜相者是也。」

什麼是見因緣呢？佛陀所說的因緣法具有以下這些「相」：

「常」，即永恆。勝義諦中一切事物都是不生不滅的，因此稱之為常。

「無壽」、「離壽」是駁斥裸形派的觀點。有一個外道宗派叫做裸形外道，它比佛教出現得還早，至今在印度仍能看到此外道的修行人。他們提倡不著衣物，修行境界較高的人甚至完全赤裸身體。因為他們認為，身體是輪迴的主要因素，必須通過苦行折磨自己的身體，當身體毀掉之後，便可以不再輪迴。正是出於這樣的原因，外道裡面有各種各樣的苦行，甚至會用苦行的方式結束自己的生命。

佛教認為，身體不是最主要的輪迴之因，如果沒有解決根本問題，即便把它毀掉，也會隨時誕生新的身體。所以，如果要斬斷輪迴，就必須找到它真正的原動力。

十二緣起告訴我們，身體是無明和業的產物。有了無明，就有後面的行、識、名色，名色即身體。所以，即使毀掉了身體，前面也還有無明、行、識，如果不把它們解決掉，輪迴是停不下來的。因此，

佛教不認為苦行能解決問題。若是過一種簡單的生活，把大部分時間用來修行，那當然非常好；但若把苦行當成一種修行，刻意而為之，則毫無意義。

裸形外道的另一個觀點是「壽」。他們認為，包括植物、大自然在內的萬事萬物都是有情感、有覺受的生命。

對於生命的定義，佛教與生物學的觀點有所不同。生物學認為，除了人和動物以外，植物也有生命。佛教也認可這種說法，但佛教所說的生命特指有情感、有苦樂感受；或者說，按照十二緣起的過程流轉下來的有情眾生才叫做生命。所以除了六道眾生以外，植物等其他一切事物都不是真正意義上的生命。

裸形外道對生命的定義與佛教相同，但他們認為植物也是有情感和覺受的。理由是，若砍斷植物，它就會枯萎、死亡。這種認為植物等萬事萬物都有生命的觀點，叫做「壽」。

其實，具備了相應的條件，植物就會生長，但這不能說明它具有人和動物一樣的生命。為什麼？因為萬事萬物都有自己的因緣，具足因緣就會產生，但產生並不等於擁有壽命和情感、覺受。

另外，這個「壽」也可以指我、自我。如果我們學好了緣起法，就知道並沒有什麼自我，一切都是因緣所致。

總之，「無壽、離壽」有兩層含義：從世俗諦的角度來講，植物不會有人和動物這樣的生命；就勝義諦的角度而言，人、動物或其他眾生都是無我的。

「如實性」。從世俗的角度說，萬事萬物都有自己的因和緣，除此之外不需要其他的因緣。無論是外因緣還是內因緣，都遵循著因果法則，這是客觀的自然規律，所以叫做如實性。

另外，當深入觀察時，因和果之間沒有任何關係，我們看到的因果，實際上都是空性、虛幻、虛擬的。這樣的觀點真實、正確，因而叫做如實性。

「無錯謬性」。在世俗中，有果就一定有它的因和緣，而且果與因緣一定是相似的。比如，稻芽的因一定是稻種，不可能是其他種子，因果關係永遠不會錯亂，種瓜不會得豆，種豆不會得瓜。果並非隨機產生，而是必須有相似的因緣才可以。就像我們現在感受到的幸福快樂，一定是往昔行善的果

報；同樣，我們現在感受到的疾病、痛苦、不順利，一定是從前作惡的果報。這就叫做「無錯謬性。」

「無生」的意思是，雖然從感官的層面來講，這些法則都無有錯謬，但在深入觀察時，這一切都是我們的錯覺，沒有任何因緣對果發揮過作用，所以是無生。在世俗諦中，有生、有住、有滅；而在真實的勝義諦中，則無生、無住、無滅。

「無起」，就是「不常不斷」之意。萬事萬物都不是永恆的，也沒有斷滅，所以叫做無起。也可以說，「無起」就是指萬事萬物從來沒有誕生過。

「無作」，是指萬事萬物都有自己的因和緣，並不是造物主之類的神在精心策劃後創造了這個世界。

「無為」，即不僅造物主不能造作，連事物自己的因緣也無法發揮作用。從空性的角度而言，這些都是無為法。

「無障礙」，障礙是指阻礙我們證悟、成佛的煩惱障和所知障等。從世俗的角度講，這些障礙都存在，但當深入觀察時，所謂的障礙就像旋火輪一樣，都是我們的錯覺。也可以說，空性無障礙地遍及於萬事萬物。

「無境界」，即因緣的本體空性是沒有境界的，因為，勝義諦中沒有任何所見和能見。

「寂靜」，從表面上看，貪、嗔、癡等煩惱都是存在的，但在本質上，它們都不存在，是空性的。因為沒有業和煩惱，所以叫做寂靜。

「無畏」，即不畏懼。在生死輪迴中，我們非常畏懼罪業以及它所感召的痛苦；但在勝義諦的層面，業和煩惱根本無法發揮作用，所以是無畏。

「無侵奪」，侵奪的意思是，煩惱會剝奪我們的自由，令心不得自在。比如，雖然我們不想生氣，但控制不住自己；雖然不想執著某個東西，卻又放不下它。該放下時放不下，該提起時提不起。為什麼會這樣呢？因為我們被煩惱剝奪了自由。然而，這只是一個表面現象，深入觀察時，所有因果都不存在，業和煩惱根本無法侵奪我們的自由。也可以說，證悟了因緣的本體之後，這個證悟的智慧是無法被欺騙或奪走的。

「不寂靜」，此處所講的寂靜與前面所講的寂靜不同，這是指小乘阿羅漢的最後滅定。小乘佛教認為，阿羅漢斷除了十二緣起，已經成就了，所以

永遠不會再回來。但大乘佛教認為，阿羅漢確實是成就了，但並未將五蘊全都斷掉，還有非常細微的阿賴耶識，他會在這個當中入定，停留很長時間。因為細微的阿賴耶識還存在，所以他仍要回來，然後發菩提心，繼續修行，直至成佛。阿羅漢、緣覺、菩薩都要成佛，到最後不會再有大乘和小乘，這就叫做究竟一乘。

因為阿羅漢的這種寂靜不是最終的成就，只是暫時的成就，從勝義的角度講，最終的成就是空性，所以叫做不寂靜相。也可以說，煩惱的本體是寂靜，它本來就清淨，而非斷除了煩惱之後才獲得的清淨。

以上講完了因緣法的種種「相」，也即它的特性。

「若能如是，於法亦見常、無壽、離壽、如實性、無錯謬性、無生、無起、無作、無為、無障礙、無境界、寂靜、無畏、無侵奪、不寂靜相者，得正智故，能悟勝法，以無上法身而見於佛。」

如果能悟到上述所說的因緣法，那麼，就獲得了無上的智慧，見到了真正的佛。

問曰：「何故名因緣？」

答曰：「有因有緣名為因緣，非無因無緣故，是故名為因緣之法。」

接下來，舍利子問彌勒菩薩：「為什麼把這十二支叫做因緣呢？」彌勒菩薩回答：「有因有緣名為因緣。」

萬事萬物都是有因有緣的，生活中的幸福快樂、痛苦不幸，莫不如此。有些因緣是我們自己創造的，而有些因緣與他人有關。如此深入分析之後，生活中我們就更容易控制住自己的情緒。具體方法，在《入行論》安忍品中講得很清楚。

「非無因無緣故，是故名為因緣之法」，萬事萬物都離不開因和緣，因此萬法都是因緣法。

「世尊略說因緣之相，彼緣生果。如來出現若不出現，法性常住。」

「世尊略說因緣之相，彼緣生果。」釋迦牟尼佛將因緣的本質，簡要地闡述為由因緣而生果。

「如來出現若不出現，法性常住。」這句話在大小乘的很多經典中都出現過，它非常重要，以龍

樹菩薩為主的許多祖師大德及成就者，也都無數次地引用過這句話。

除了佛教以外，其他宗教都承許，有一個萬能的神在主宰著人類的幸福和痛苦。唯獨佛教認為，無論釋迦牟尼佛是否出現，法性都是常住的。法性指自然規律，它永遠存在，與佛陀是否出世沒有任何關係。釋迦牟尼佛大約在近三千年前出世，那在此之前，比如距今五千年、一萬年前，這個自然規律是否存在呢？當然存在。所以，佛陀是自然規律（也即因果律）的發現者，而非創造者、制定者。殺生受短命、痛苦、地獄報，放生獲長壽、健康報，這是自然規律。這個規律本身與佛陀無關，佛陀只是建立了因果學說的體系。

當然，除了釋迦牟尼佛以外，外道也相信因果，但真正深入、全面地闡釋因果規律，則是佛陀出世以後的事。故此因果學說體系與佛陀有關，但這個體系建立與否，並不影響因果規律的存在。釋迦牟尼佛是全知的，但不是全能的。如果他是全能的，那他就可以改變因果，也可以改變所有人的命運，這樣世上就不會有痛苦存在。而正因為佛陀不是萬能的，所以是眾生自己創造的因緣決定了他們感受

的果。從廣義的角度講，因果泛指自然規律；而從狹義的角度來講，因果僅指善惡規律，它是自然規律的一部分。

除《佛說稻稈經》以外，其他佛經裡也常常出現「如來出現若不出現，法性常住」這句話。不同的佛經中，對此有不同的解釋。比如有些經典中，法性並非指自然規律，而是指空性。意思就是，無論佛陀是否出世，萬法空性的本質都是常住的。此外，法性還可以解釋為如來藏、佛性，眾生心的本性就是如來藏、佛性，它永恆不變，不因佛陀的出世與否而有所改變。但在《佛說稻稈經》中，法性就是指自然規律，它並不包含空性、如來藏的意思。

「乃至法性、法住性、法定性、與因緣相應性、真如性、無錯謬性、無變異性、真實性、實際性、不虛妄性、不顛倒性等，作如是說。」

「法性」，即因和緣的本性。

「法住性」，即因和緣的能力永遠存在，而不會虛耗，一直到產生果為止。

「法定性」，即因緣的次第是確定的，不會錯亂。

「與因緣相應性」，即如果沒有因，緣就不會發揮作用；如果沒有緣，因也不會發揮作用，因緣和合才能產生果。

「真如性」，即真實、非虛妄。

「無錯謬性」，即沒有錯誤，遠離四顛倒。所謂「四顛倒」，就是以無常為常、以苦為樂、以不淨為淨、以無我為我。

「無變異性」，即因緣的規則不會不正常地變化。

「真實性」，即無有欺騙。

「實際性」，即符合四聖諦。

「不虛妄性」，即非顛倒。

「不顛倒性」，即符合事實。

以上這些詞都在表述同一個自然規律，這個規律真實不虛、永不錯亂。

這是佛教世界觀當中非常重要的一個內容，世界之所以呈現出現在的樣子，既有遠因，又有近緣。人乃至有情眾生為什麼會有生命？它們外在的身體、內在的精神為何不同？這一切的一切，都在因果的

網絡中循環。

這些網絡，有些我們看得見，有些看不見。一個人違法犯罪，就會受到法律的制裁，這是看得見的因果；一個人飲食不衛生，就會生病，這也是看得見的因果。可是還有很多因果是看不見的，雖然看不見，但它們卻實實在在地存在。比如，人類的肉眼無法看見電磁波，但它卻處處影響著我們的生活，如果沒有科學儀器，我們根本不知道這些影響從何而來，它們的因和緣又是什麼。

再如打電話，電話機是我們看得見、摸得著的，但通信訊號卻是我們看不見、摸不著的。當這二者組合在一起時，我們和通話對方就能聽見彼此的聲音。

同樣，假如過去我們造了一種業，而恰好現在又遇到了某種相應的情況，二者相結合，就可能產生一個果。當我們談及自己的健康和幸福時，想法往往非常幼稚、簡單，同時還相當自以為是。我們以為，造成一切的所有因緣都看得見，而看不見的就是不存在的；除了看得見、摸得著的東西以外，其他都是迷信——這就是根本不瞭解世界因緣真相的具體表現。

不過，隨著科學的發展，這樣的觀點也逐漸站不住腳了，因為如今的量子力學、相對論以及各種高科技成果的出現，都是超越我們的感官覺受的。所以我們也逐漸發現，過去的想法是多麼的幼稚，這個世界根本就沒有那麼簡單。世界的構造、運行規律，以及各種看得見、看不見的因緣都是存在的，甚至還有超越常人理解的、更為深奧的維度。這樣，人們才開始慢慢接受那些過去根本不相信的理論。高科技在很大程度上幫助我們提高了認識，至少我們不會輕易去定義迷信了，這就是一種進步。當我們對世界的瞭解越深入，就越不敢妄自尊大地說這樣的話。

《佛說稻稈經》中說，痛苦、快樂、輪迴、解脫等萬事萬物，都可以用因緣來解釋，包括修行、證悟、成佛，也都離不開因緣。所以，菩薩畏因，凡夫畏果。凡夫對事物不會作深入分析，對因果缺乏瞭解，所以敢行殺、盜、淫、妄之事，只有當殺、盜、淫、妄的惡果現前時，才會膽戰心驚。而有修行、有證悟境界的人卻與此相反，他們深知因果，相信無因不成果，所以他們唯一害怕的是種下惡因。

我們要學會將以上理論運用到現實生活和工作中，同時也要用到我們的修行中。一切都是因緣，只要我們種下善因，未來就一定會有善果；反之，如果我們種下惡因，將來也必定感受惡果。這就是自然規律，任何人都無法改變。有因必有果，不想感受惡果，就必須消滅相應的惡因。沒有因緣，也就不需要去擔心果報。這一點對我們每個人來說，都非常重要。

佛教不認為有什麼鬼神在操縱我們的命運，一切都在於自己。只要自己斷惡行善，則一切都會如意吉祥。而假如我們不下決心斷除惡行，那無論是鬼神還是佛陀，都幫不了自己。

不過，一說到一切都要靠自己，很多人就會覺得，如果沒有一個萬能神，自己的力量又那麼單薄，那肯定沒有希望了。其實不然，我們如果按照佛陀的教育和引導去努力，盡可能去創造好的因緣，那麼，想要的果自然就會出現。

第二章 佛教的世界觀



《佛說稻稈經》的核心就是宣講緣起，緣起法可以分為內、外兩種。其中，「外因緣法」是指外在世界的因果法則。

如前所述，佛教認為並不存在造物主或萬能神，世界上的一切事物，都是由因緣和合而產生的。而支配因緣的力量，就是眾生的業力。從這個角度來講，佛教就是無神論。

「外因緣法」中的大部分觀點，都與自然科學的結論完全一致。不同的是，佛法更深入地探討了肉眼看不見的那部分因果，即「善有善報、惡有惡報」，也就是眾生的業因果。

「此因緣法以其二種而得生起。云何為二？所謂因相應、緣相應。彼復有二，謂外及內。」

因緣法有兩種。是哪兩種呢？即因相應和緣相應。與因相關為因相應，與緣相關則是緣相應。

因相應和緣相應又可分別分為內、外兩種——即外在的因相應和緣相應；內在的因相應和緣相應，一共四種。

❖ 外因緣法之因相應與緣相應

一、外因緣法之因相應：沒有萬能的造物主

「此中何者是外因緣法因相應？」

什麼是外因緣法因相應呢？首先，「外」，指有情眾生之外的外在世界一切事物，如山河大地、日月星辰等，佛教稱為外器世界。其次，我們需要瞭解何為因緣？對產生「果」的本體起直接作用的叫做「因」；對「果」的差異性發揮作用的稱為「緣」。比如，對產生豆芽本體起到直接作用的是豆種，所以種子是「因」；而對豆芽的大小、好壞等差異起作用的土壤、溫度、濕度等外在條件，則是「緣」。

萬事萬物都有其各自的因和緣。沒有任何事物是只有因或只有緣就能產生的，即使看似非常簡單的事物，稍加分析就不難發現，其中聚集著諸多因緣。

「所謂從種生芽，從芽生葉，從葉生莖，從莖生節，從節生穗，從穗生花，從花生實。」

此處，以稻種的生長為例，其實任何一種植物的生長都是如此：從種子萌生幼芽→小芽逐漸發育

出葉片→隨著葉片漸次生長，進而生出莖→莖逐漸發育成秸稈（節即「稈」，《佛說稻稈經》的名稱即由此而來）→接著長出稻穗→稻穗開花→最終孕育出果實。從種子到果實，這一系列生長發育的過程，前前是後後的因，所以叫做「因相應法」。

「若無有種，芽即不生；乃至若無有花，實亦不生。有種，芽生；如有花，實亦得生。」

倘若沒有種子，幼芽就不會產生；以此類推，如果沒有花，最終也無法結出果實。因為有了種子，才會產生芽；同樣，因為有了花，才能結出果實。

「乃至」即省略中間的過程之意，是佛經中常見的表達方式，只詳細分析其中某一部分內容，其餘雷同之處便不再贅述。

上述種子的生長發育的過程，是眾所周知的常識。外在世界的一切事物，日月星辰、山河大地、動植物等，其生滅、變化莫不如此，都有其各自的因和緣。我們看到、聽到以及感知到的一切，都是在這樣簡單的因果規律中誕生的。佛教認為，除了事物自身的因和緣以外，沒有所謂的造物主、萬能

神在主宰和操控著這個世界。因緣具足時，果自然就會產生，不需要誰的參與或幫助；反之，即便造物主存在，他也不可能讓沒有種子的土地長出苗芽，如此一來，「造物主」的存在豈不多餘嗎？從這個角度而言，佛教與自然科學的觀點是一致的。

「彼種亦不作是念：『我能生芽。』芽亦不作是念：『我從種生。』乃至花亦不作是念：『我能生實。』實亦不作是念：『我從花生。』」

種子發芽，只是種子的作用而已，種子從不會想：我能產生芽。芽也不會認為：我是從種子產生的。以此類推，花和果實也都不會有這些想法。

種子和苗芽之間只是客觀物質的因緣和合，因從未有過要生果的念頭，果也不會認為自己是從因而生。也就是說，萬事萬物乃至整個世界，都是因緣和合的產物，並非某個人或神刻意為之，沒有創世主、主宰者在背後設計或操控——「我要創造一個世界」、「我要讓人類受苦」或「我要懲罰某個人」等等。

因此，生活中我們遇到的一切幸福與痛苦，都不是我們能自由掌控的。我們經常會認為，生活中那些不順利、不愉快的事情，是與某個人或某件事有關，是有人故意害自己。但實際並非如此，一切都是由因緣決定的。一旦因緣和合、條件具備的時候，無論我們是否願意，都不得不面對，這是任何人都無法改變的自然規律。

可是，在面對生活中的苦難時，我們往往會抵觸、抗拒，甚至選擇逃避。其實，逃避是解決不了問題的，反而會引生更多的煩惱和痛苦。我們之前分享過，「菩薩畏因，眾生畏果」。如果從來不在因緣上做任何取捨，結果出現的時候又不願面對、不肯接受，這是十分愚昧的做法。為什麼愚昧呢？因為不懂緣起。如果已經聚集了所有因緣，該發生的事情卻不想讓它發生，這是違背自然規律的想法。

有沒有辦法阻止痛苦產生呢？答案是肯定的。只要能把因和緣消滅掉，果自然就不會產生，這才是合理的做法。當我們面對煩惱和痛苦的時候，如果不想要這個結果，首先就要思考，它們為什麼會產生？外在的因緣、內在的因緣分別是哪些？哪些

與自己有關，哪些取決於他人？如果能夠解決這些因和緣，痛苦自然會隨之消失。

同樣，想要獲得幸福快樂，就要知道能讓自己幸福快樂的內外因緣都是什麼，找到並創造它們，勢必會收穫幸福。包括想要解脫、成佛，也要努力創造其內外因緣，最終才能得償所願。

由種生芽，是眾所周知的常識。緣起的道理看似簡單，但其中蘊含的深意，與我們的生活息息相關，如果沒有正確運用緣起法則，我們就永遠無法過得幸福快樂，乃至獲得解脫。

「雖然，有種故，而芽得生；如有花故，實即而能成就。應如是觀外因緣法因相應義。」

佛經中的「雖然」往往有「但是」之意，這句話意為：但是，因為有了種子，芽就能夠產生；因為有了花，便能孕育果實。我們應該這樣去看待外在世界的因相應：大自然及宇宙萬物的變化，都有其各自的因緣。

以上講述了「外因緣法因相應」，接下來講「外因緣法緣相應」。

二、外因緣法之緣相應：地、水、火、風、空間、時間

「應云何觀外因緣法緣相應義？謂六界和合故。以何六界和合？所謂地、水、火、風、空、時界等和合，外因緣法而得生起。應如是觀外因緣法緣相應義。」

應當如何看待外在世界因緣法當中的「緣相應」呢？產生果實的因是種子，但如果只有種子，沒有土壤、溫度、濕度等等，種子能夠發芽嗎？顯然不能。有了作為「因」的種子，還需要具備其他條件，這些條件就叫做「緣」。

緣是什麼呢？——「謂六界和合故。」佛經中經常出現「界」，在不同的情況下，這個字有不同的含義。此處的「界」，意為：具備某種能力，可以發揮某種作用或具備某種能力的事物。

界有六種，即地、水、火、風、空間、時間，稱為「六界」。當此六界和合時，外因緣法就會產生，應當這樣看待外因緣法中的緣相應。

「地界者，能持於種。水界者，潤漬於種。火界者，能暖於種。風界者，動搖於種。空界者，不障於種。時則能變種子。」

種子發芽的第一個外緣是土地，即「地界」。「持」有承載之意，土地能夠承載種子，為其生長提供居所。水起什麼作用呢？能夠提供濕度，潮濕、潤澤，這也是種子發芽所需要的。「火界」指溫度，如陽光照射。「風」有動搖之意，種子需要不斷運動，才能發芽。此外，種子生長不能有阻礙，需要足夠的空間，即「空界」。「時界」就是時間，種子經過一定的時間，才能慢慢產生變化。

古代許多哲學體系中，都十分重視地、水、火、風，古希臘哲學也認為，世界是由地、水、火、風等元素創造的。相較而言，佛教對地、水、火、風的定義更為寬泛。佛教認為，「地」並非單指大地，而是指木頭、磚頭、金屬等所有固態物質；「火」也並非單指火焰，而是泛指溫度；「水」代表的是潮濕、潤澤；「風」則包含了所有能夠動搖的力量，是一種能量或大自然的能力，這些都不是我們生活中的物質概念。

「若無此眾緣，種則不能而生於芽。若外地界無不具足，如是乃至水、火、風、空、時等無不具足，一切和合，種子滅時而芽得生。」

如果沒有以上六種外緣——沒有適合的土壤、溫度和濕度等，種子就永遠不能發芽；相反，有了種子，再加上以上六種外緣，因緣同時具足時，種子滅的時候，芽就誕生了。其他的一切萬事萬物都可以依此類推，世俗諦中的因果關係就是如此。

「此中地界不作是念：『我能任持種子。』如是水界亦不作是念：『我能潤漬於種。』火界亦不作是念：『我能暖於種子。』風界亦不作是念：『我能動搖於種。』空界亦不作是念：『我能不障於種。』時亦不作是念：『我能變於種子。』種子亦不作是念：『我能生芽。』芽亦不作是念：『我今從此眾緣而生。』」

同理，大地從不會想：我要承載種子，不能讓它掉下去。水也不會想：我要去潤澤種子，給它濕度。火不會去想：我要給它溫暖。風也不會這樣想：我能動搖種子。虛空不會想：我要為種子提供生長空間。時間也不會想：我能讓種子變化。種子不會想：我能產生芽。芽也不會想：我現在要從這些因緣中誕生。

「雖然有此眾緣，而種滅時芽即得生，如是有花之時，實即得生。」

但是，當這些因緣具足，種子滅的時候，芽即得生；就像花開之後，果實就會產生。這就叫做自然規律，也即「緣起」。

從人類的感官層面而言，「種生芽、花生實」的過程，是理所當然的自然規律，沒人會提出質疑，如果不突破這一層面，一切都能正常運轉。然而，如果深入思惟，就會發現一個非常奇妙的現象，那就是接下來要分析的——「彼芽亦非自作，亦非他作，非自他俱作，非自在作，亦非時變，非自性生，亦非無因而生」。這絕不是一種文字遊戲，如果細緻觀察分析就會發現，稻種從未令稻芽產生過，這個結論將完全顛覆我們的常識！

其實，當我們的境界提高時，以往的常識一定會被否定、推翻，原地踏步談何提高呢？當我們更進一步地瞭解大自然，瞭解這個世界，我們就會發現，自己以往對世界的認知其實十分膚淺。

❖ 破斥幾種常見錯誤見解

「彼芽亦非自作，亦非他作，非自他俱作，非自在作，亦非時變，非自性生，亦非無因而生。雖然，地、水、火、風、空、時界等和合，種滅之時而芽得生。是故應如是觀外因緣法緣相應義。」

這幾句經文十分重要，對初學者來說，也許有些晦澀難懂，因為其中涉及了中觀的內容。往昔的龍樹菩薩、月稱菩薩、寂天菩薩等尊者既是佛教的學者，又是佛教的大成就者，他們將自己的理論和實踐兩方面的研究成果，都寫入了這些中觀的著作之中，如果想更深入地掌握與探討，大家可以去學習中觀和因明的相關課程。

首先，我們需要分析：稻芽從無到有，是誰創造的？這樣觀察是必要且合理的，比如生活中的任何一個商品，我們都能追溯到它的生產商或來源；同樣，當一粒稻種被播種下去時，一段時間後稻芽就破土而出了，那麼芽究竟是誰創造的呢？是它自己創造的？還是其他什麼事物創造的？思惟之後，我們就會發現其中的奧秘。中觀對此有十分深入的論述，分析得非常透徹，此處只簡略地進行講解。

一、破自作

「彼芽亦非自作」，「作」意為創造、創作。所謂「自作」，就是不需要依賴其他任何因緣就能產生，自己創造自己。雖然古印度的某些宗教認為萬法是「自作」的，但這只是一種宗教哲學思想而已，現實生活中沒有人會承認「自作」的理論。如果一個事物自己就能創造自己，那人們就不需要辛勤耕耘了，稻芽不需要播種，也不需要依賴陽光、土壤、濕度、溫度等就能長出來，這顯然是違背常理的。

如果進一步地分析什麼叫「自作」就會發現，「自作」這個概念根本無法成立。因為，如果一個事物已經存在了，就根本沒必要再去「作」了，已經存在了還有什麼「作」的必要呢？相反，如果一個事物原本並不存在，那又如何自己創造自己呢？由此，我們很容易便能得出稻芽「非自作」的結論。

「非自作」比較好理解，大家應該也沒有異議。

二、破他作

排除了「自作」以後，我們接下來繼續分析：

稻種是不是「他作」呢？其實，自作、他作與中觀「四生」中的自生、他生含義相同。任何一個物質誕生時，是自生還是他生，中觀對此有十分細緻深入的剖析。

此處經云「亦非他作」，這就令人有些困惑了：稻芽明明是從稻種產生的，二者並非一體，對稻芽而言，稻種、土壤、溫度、濕度等都不是「自」而是「他」，我們理所當然地認為，稻芽是這些事物創造出來的，所以應該是「他作」。

但進一步觀察時就會發現，他作也是不成立的。為什麼呢？如果是他作，作者（因）和所作（果）要麼同時存在，要麼先後出現，除此之外沒有第三種答案。

1. 假設他作之因果同時存在

第一種情況，如果因果同時存在，那麼誰都不能創造誰，同時存在的事物是無法相互創造的；此外，果已經存在，也沒有「作」的必要了。

因和果是相對的，有因才有果，有果才有因。種子之所以被稱為「因」，是因為它能創造「果」。如果一粒穀子永遠發不了芽，就不能叫做「種子」，

就像一個男人如果沒有子女，就不能被稱為「父親」。在生活中，父母是因，兒女是果，「兒女」一詞，就隱含著父母所生的因果關係。

那麼，如果因和果同時存在，「因」的作用是什麼呢？「因」存在的時候，「果」已經存在了，還需要它去「創造」什麼呢？舉一個不太恰當的例子，所謂「父子」，必須是先有父親，再有兒子。如果成為父親的那一刻，兒子也同時存在著，他們的父子關係如何成立呢？同樣，當兒子還未出生時，也就不存在父親這個角色，誰也沒有創造誰，二者完全沒有任何關係。

也許有人會提出質疑：在現實生活中，明明父母和子女能夠同時生活在一個家庭裡啊？此外，工人建造樓房時，工人和磚頭、鋼筋、混凝土等建築材料，難道不也是同時存在的嗎？正因為二者同時存在，樓房才得以建成。的確，在宏觀世界中，能作、所作等因與果當然可以同時存在、相互作用，從我們的感官層面而言，這些現象無可厚非。但這只是在未經觀察的情況下，我們愚鈍的感官所得出的粗大結論。

如果僅僅依靠我們的眼睛就能看到真相，那科學家們就沒有必要煞費苦心研製電子顯微鏡、粒子碰撞機這類儀器了。倘若我們的眼、耳、鼻、舌等就能夠認識世界的真相，那佛陀的智慧豈非顯得多餘且無用了嗎？正因我們的感官無法認識世界的真相，科學家才需要依靠電子顯微鏡等儀器進行探索，佛陀的智慧才顯得不可或缺、彌足珍貴。

因為我們肉眼所見和顯微鏡下看到的世界截然不同，所以科學家們將世界分為了宏觀世界和微觀世界。同樣，佛教為了方便我們瞭解真相，也將世界分成了兩種：一種是感官現象範圍內的世俗諦；另外一種是通過深入觀察分析後所得到的，超越人類感知的境界，即勝義諦。

當然，佛陀也告訴我們，實際上並不存在兩個世界，真相中沒有二諦，對此無數大乘佛經都進行了闡述。雖然真相中並不存在二諦，但我們目前還無法達到涅槃的境界，這時如果把感官結論全盤否定，沒有了因果規律，我們就無法繼續生活了。因此，佛教也承認世俗諦，即感官世界中的一切現象。

那麼，宏觀世界和微觀世界，到底孰真孰假呢？科學家告訴我們，如果說宏觀世界和微觀世界之中，有一個更接近於世界的真相，那一定是微觀世界，宏觀世界只是微觀世界的一種粗大的體現形式。同樣，佛教認為，真正的真理是勝義諦，而不是世俗諦。

2. 假設他作之因果先後存在

下面繼續分析第二種情況：因果先後存在。先因後果，這是人們的常識。但若深入分析，這種說法也不能成立，為什麼呢？所謂因果「先後存在」，即「因」存在的時候，「果」還沒有產生。種子存在的時候，芽不存在；芽誕生後，種子已經毀滅了，二者永遠不可能共存於同一時空中。俗話說，「一個巴掌拍不響」，倘若因果之中一者存在的時候，另一者不存在，那麼「因」是如何對一個根本不存在的事物發揮作用的呢？它們彼此之間如何傳遞能量呢？一個根本不存在的事物就如虛空一般，無法接受他物的作用，因果關係也就無從談起了。

此外，在宏觀世界中，人們通常認為的「先後存在」，是某個事物先產生，過段時間後，另一個

事物也誕生了，此後二者就在同一時空中並存。從感官層面而言，萬事萬物，不論是因還是果，持續存在的時間的確有長有短。比如，一張木質的桌子相對比較結實，它的壽命可能會長一些，一張紙的壽命會短一些。

但這只是表面的現象，真相並非如此。舉個例子，比如我們昨天過了一條河，今天又到河邊時，我們會認為昨天和今天過的是同一條河，在現實生活中這個觀點沒有錯。然而實際上，我們今天過的這條河根本就不是昨天的，昨天的河連一滴水都不存在了，我們只能說，河流的相續是存在的。

在微觀世界中，不論任何性質的物質——分子、原子、電子等等，如果它們真實存在，那麼存在的時間都只能是「一剎那」。佛法中對「一剎那」的概念有許多不同的定義，但通常是指最小的時間單位。所謂「最小」，就是時間已經被分解到了極限，如果再分，時間就消失無蹤了。

我們曾經多次分享過，雖然在哲學和數學中都有「無限小」的概念，即進行無限分解，越來越小、沒有盡頭，但這只是人類分別念假設出來的一個抽

象概念：一萬年乃至一百萬年，永遠都分不完。事實上，世界上並不存在無限小的事物，任何一個客觀存在的物質，其體積都是有限的，把一個有限的物質不斷分解，必然會越分越小，分到最後，這個物質最終必定會消失。

那麼，我們假設時間的最小單位——「一剎那」的概念存在，任何一個物質的壽命都是一樣的，都只能是「一剎那」，沒有什麼長短之分。在宏觀世界中，所謂物質存在的壽命，不過是無數個「一剎那」積累出來的相續假象。從微觀的角度來講，因和果、種和芽，二者存在的時間都只能是一剎那。

在一剎那中，它們同時誕生，同時毀滅，這麼短的時間當中根本來不及創造什麼，誰也「作」不了誰。學過化學的人都知道，不同的化學物質之間會產生各種各樣的化學反應，這在宏觀世界中是存在的。但如果深入到微觀世界中進行觀察時就不難發現，一切化學反應都是不可能實現的，物質彼此之間無法產生任何作用。

未經觀察時，現實生活中我們會習慣性地認為「他作」成立，包括因果在內一切事物都是存在的，

也在我們的生活中發揮著作用。我們也可以認為，一小時前和一小時之後誕生的事物，二者可以同時存在，但這都是建立在「相續存在」的基礎之上的。如果有一天，我們發現「相續」根本就不存在，則許多固有的認知、常識，包括因果、作者、所作等概念全都會土崩瓦解。

3. 『旋火輪』的啟示

儘管微觀世界中物質的生滅只有一剎那，並沒有所謂的連續性，但在現實生活中，我們卻能夠清清楚楚地看見稻芽的生長，那麼「相續」到底是如何產生的呢？這個問題如果不解決，我們就永遠無法正確理解緣起。

其實，關於這個問題，科學家們也早已有所發現，尤其在量子力學當中，量子理論的創始人之一玻爾曾說：「假如一個人不為量子論感到困惑，那他就是沒有明白量子論。」同理，我們也可以說，假如一個人不為緣起感到困惑，那他就是沒有明白緣起的奧義。為什麼這樣講呢？因為在宏觀世界當中，稻芽從稻種產生是沒有爭議的常識，一切天衣無縫、毫無破綻；但從微觀世界的角度觀察，答案

卻超乎我們的想像——「相續」只是感官的錯覺！

我們曾多次分享過「旋火輪」的例子：在黑暗的環境中，當我們手裡拿著一根點燃的香時，香頭只是一個小亮點，但當手臂快速旋轉，亮點就會變成一個環形的光圈。實際上，這個光圈並非真實存在，它只不過是亮點的快速移動讓我們的視覺產生了錯覺，從始至終都只有一個亮點而已，這個光圈就叫做「相續」，它只是一種假象。

再比如，高原的夜空繁星滿天，但其實許多星星早在幾千萬年、幾億年前就不存在了。我們眼前看到的星光，是因為光從遙遠的宇宙深處傳送過來需要漫長的時間，等傳送到地球時，作為光源的那顆星星早已毀滅，我們卻誤認為它還存在。同樣，我面前的這張桌子看似一動不動地靜置在這裡，我們也認為上一秒的桌子還是這一秒的桌子，但其實我們剛剛進來時所看見的那張桌子，已經完全不存在了，在世界上任何一個角落都無法找到它。它的壽命只是時間的最小單位——一剎那，我們現在看到的只是桌子的相續，就像旋火輪一樣，都是我們的錯覺。

這個錯覺的源頭，就是我們的視覺。我們對於這個世界的認知，百分之八十都來自於視覺，而不是聽覺、嗅覺等。深入觀察時就會發現，我們眼睛看到的東西都是錯覺、假象。由此可見，我們的感官沒有任何可信度。

4. 萬法無生無滅

綜上所述，「自作」和「他作」都不成立，一切萬法到底是如何產生的呢？佛法中為我們揭曉的答案是「無生無滅」、「不生不滅」——萬法從未誕生過，既然沒有誕生，也就不存在毀滅。

當然，依靠我們的感官，是無法體驗「不生不滅」的。比如剛才講的「旋火輪」，我們的視覺中的確產生了環形的光圈，之後不論它持續存在了一分鐘、五分鐘或一小時，這在佛法中稱為「住」，最後它消失了，它有一個生、住、滅的過程。但實際上，如果沒有我們視覺的參與，這個世界上根本就沒有真實的光圈存在過，這是一個非常重要的結論。

正因為我們的視覺參與了對物質世界的觀測，才產生了光圈真實存在的錯覺，它僅僅存在於我們的視覺中，物質世界裡是沒有這個光圈的，有的只

是一個亮點而已。我們現在也許已經能夠接受「光圈是錯覺，亮點才是真實存在」的觀點，但再進一步分析的話，就連亮點也不存在！亮點的存在只是相對的，並非絕對的真相。

5. 相由心生

對此，量子力學也有所發現。20 世紀 20 年代，距今 100 年左右，物理學家海森堡提出了著名的「測不準原理」，科學界第一次認識到人的意識在物質世界扮演了重要的角色。實驗證明，觀測者意識的參與影響了物質（基本粒子，如電子等）的存在狀態。對此，佛陀早在 2500 多年前就已經為我們揭示了非常準確的世界觀，至今仍無人能夠推翻。

如果沒有我們視覺的參與，物質世界就根本不是我們所看到的樣子。比如大家看到這裡有一本書，書中的這張紙是由無數分子、原子構成的，如果我們所有人都離開了這個房間，這張紙就完全不是我們現在所看到的樣子。為什麼呢？假設我們現在點燃一支香並快速旋轉，房間裡所有的人都看到了環形的光圈，但如果大家全都離開了這個房間，「光圈存在」的錯覺還會有嗎？——當然不會，因為沒有

了觀測者。同樣，「這張紙存在」的錯覺，也是因為我們視覺的參與才產生的，當我們所有人都離開後，即沒有任何人的視覺參與時，結論當然也完全不同了。佛教將這個現象總結為四個字：相由心生。「相」即一切顏色、形狀以及萬事萬物，「由心生」就是從我們的內心當中產生。

這一點雖然不太好理解，但科學和佛法已經逐漸匯合在一起了，對於真理我們也不得不接受。接下來，我們就必須面對一道深刻的思考題：這個世界到底存不存在？我們究竟生活在一個怎樣的世界中？

綜上所述，稻芽和稻種要麼同時存在，要麼先後存在，除此之外沒有第三種情況。首先，如果同時存在，就沒必要「作」了。其次，關於先後存在的概念，我們也已經詳細分析了，宏觀世界中我們認為事物先後存在的觀念，都是建立在相續存在的基礎上，然而相續只是我們感官的錯覺。此外，如果種子和芽先後存在，種子存在的時候，芽不存在，二者無法出現在同一時空中。那麼，無論種子的能量多麼強大，也無法傳遞給一個根本不存在的事物。

最終，我們便能夠得出「亦非他作」的結論——果從來都沒有從因誕生過，因緣也根本無法產生果。

上述推理倘若廣講，可以拓展出許多中觀理論。但所有中觀的理論和邏輯，都只是從不同的角度宣講同一個道理，如果我們通過其中的某一個理論明白了這個道理，那就不需要全面掌握其他的諸多理論了。

以上內容，希望大家能夠靜下心來，通過自己獨立地思考去尋找答案，最好是通過打坐的方式，因為打坐思惟的力量是比較強大的。如果認為還有其他可能性，就應當努力尋找。如果沒有，又要怎樣建立因果關係呢？倘若因果關係在我們的生活中徹底消失、瓦解了，那我們該如何生存？又該怎樣學佛、成佛？這些問題都是值得我們深思的。或許在思惟過程當中，就能發現緣起性空的奧秘，也就是這個世界的真相。

佛法絕非教條，佛陀永遠都不會說：這是我規定的，不許有其他思惟方式。相反，佛教鼓勵質疑、思辨。我們研究任何事物時，都不應該心懷成見，不要因為是佛陀所說就盲目接受，也不要對「眼見

為實」固執己見，應當用客觀公正的態度去分析、研究，這樣才是明智之舉。

一般而言，顯宗就是通過這種邏輯思辨，逐步打破我們的錯誤觀念和執著，之後再讓我們不斷消化、實修。這些結論，最初雖然只在理論層面，但如果能夠通過實修長期串習，理論就會變成我們自己的體會、體悟，佛法中也稱為「證悟」。

顯宗和密宗都會提到「五道」（即資糧道、加行道、見道、修道、無學道），這是我們從初入佛門直至成佛的整個過程中需要經歷的五個階段。其中，第一個階段是資糧道，這一階段的修行者只是通過邏輯思惟掌握理論知識，並未將理論轉化為體悟，對於因果、空性等雖然有所瞭解，但卻幾乎沒有什麼真實的體會，這就叫做資糧道。當我們通過深入地思考，從理論上打破了自己的執著，再加上不斷實修，理論知識就會逐漸轉化為我們內心的體會，這時就進入了佛道的第二個階段，即加行道。這時我們對緣起和空性的理解，將不再只停留在理論知識的層面，而是有了真正的體會。

那麼，瞭解和體會二者有何區別呢？比如，一

個人從來沒有吃過糖，只是理論上瞭解了糖的味道是甜的、蜂蜜的味道是甜的，字面上會說，但卻沒有真正品嚐過，所以他並不知道「甜」具體是一種什麼樣的感受。學佛初期正是如此，雖然正確地掌握了理論，但是此時理論的力量還很薄弱，當我們面對現實生活中比較強烈的煩惱時，它就起不到太大的作用。可以說，這時我們對抗煩惱的能力，跟沒有學佛、沒有入門的人相差無幾。但如果有一天，當我們真正品嚐到了糖和蜂蜜的味道，「甜」對我們來說就不再只是文字理論，而是變成了自己的體會。空性也是如此，如果我們打坐的時候真切地體會到了空性，它就不再只是書本上的知識。

三、破其他可能性

接下來，經云：「非自他俱作」。我們已經排除了自作和他作，那是不是自他一起合作的呢？答案顯然是否定的。因為既然自作不成立，他作也不成立，那麼自、他合作也無濟於事。

若更進一步分析，實際上沒有任何一個事物能夠既是「自」又是「他」，而除了自和他以外，也沒有第三種狀態。

「非自在作」，此處的「自在」是指印度教中一個名為「自在派」的教派，他們認為大自在天是萬能之神，創造、主宰著這個世界。佛教從不認為有主宰世界的神存在。

「亦非時變」，「時變」即時間會讓事物產生變化。這在宏觀世界中的確成立，如果沒有時間，事物就無法產生變化。但若是在微觀世界中觀察，時間根本發揮不了作用。為什麼呢？因為時間本身就不存在。

在哲學領域，「時間是否存在」一直是備受爭議的話題。佛教認為，時間也是無法獨立存在的，因為時間只是人們依據物質的變化而建立的一個抽象概念，除了物質的變化以外，並沒有真實存在的「時間」。比如，我們根據地球上四季的變遷，建立了春、夏、秋、冬的時間概念。實際上什麼是春、夏、秋、冬呢？除了地球上物質的變化以外，沒有獨立的「春、夏、秋、冬」存在，因此時間也無法讓任何事物產生。

「非自性生」，「自性生」也是外道的觀點，這裡我們就不展開講了，自性生也並不成立。

「亦非無因而生」。無論是「自作」、「他作」、「自他俱作」，以及其他諸如外道所說的「自在作」、「時變」等都無法成立。那麼，沒有因緣能否讓一個事物產生呢？顯然也不成立。

「雖然，地、水、火、風、空、時界等和合，種滅之時而芽得生。是故應如是觀外因緣法緣相應義。」但是，如果地、水、火、風、空、時界等因緣和合，種子滅的時候，芽便會產生。我們應當如此觀察思惟外在世界緣起法中「緣相應」的意義，這就是佛教的世界觀。

我們之前分析過，果從來都沒有從因誕生過，而此處卻說「種滅之時而芽得生」，該如何理解呢？佛陀告訴我們，應該從兩個層面認識緣起：在不觀察的情況下，宏觀世界（即世俗諦）中有因有果，「善有善報、惡有惡報」是永恆不變的自然規律，只要在土壤、濕度、溫度等因緣聚合的地方播種，種子滅時芽就會誕生，一切都是合理的。但若深入觀察時就會發現，在勝義諦中，因無法產生果，果從未由因生，因果關係無從建立，「善有善報、惡有惡報」也不成立。

因此，中觀在討論緣起及現象時，會在它前面加上一個「唯」字，「唯緣起」、「唯現象」。意為，僅僅是緣起、僅僅是現象而已。在微觀世界中，根本無法找到因果之間的聯繫，因是如何發揮作用的？怎麼把能量傳遞給果？果又怎樣從因中產生？這些都不成立。在宏觀世界中，因果規律雖然成立，但也只是我們感官的結論，就像旋火輪並不真實存在，它只是我們感官的錯覺，一個相續的假象而已。

如果深入探尋現象背後的本質，會發現它們就像芭蕉樹一樣。佛經中經常用芭蕉樹比喻萬事萬物的顯現：從遠處看，它與棕櫚等樹木十分相似，可一旦將其從外到裡層層剝開之後，最終卻找不到任何實質的部分。

或許有人會問：旋火輪和桌子等實實在在的物體，怎麼能相提並論呢？旋火輪是眼睛的錯覺，但桌子卻是真實存在的。

其實，產生這種疑惑的根源，不在於物質之間的差異，而在於我們感官的靈敏度。試想，假如我們的眼睛就像電子顯微鏡那樣靈敏，那我們看到的世界，將會是怎樣的景象？若我們能夠清楚地看見

組成桌子的分子、原子、電子等粒子高速旋轉，這時，「桌子」的總相就會消失，取而代之的是無數個高速運轉的「旋火輪」。我們周遭的一切物質都是如此。

當無數個旋火輪般的錯覺堆積在一起，就組成了一張桌子，它們的運動速度極快，在我們遲鈍的感官面前，就變成了看得見、摸得著、真實存在的物體。同樣，如果我們視覺的靈敏度更低一些的話，旋火輪在我們的面前，也會變成實實在在的物質。

所以，在現實生活中，雖然一切都顯得真實無比，佛陀也永遠不會否認這些現象，但若進一步瞭解便不難發現，眼見未必為實。這個世界只是我們感官創造出來的一個錯覺，僅僅是現象而已，現象並不代表本質。這不僅是佛教告訴我們的，科學也已經證實了這一點。

到底有沒有一個真實存在的物質世界呢？這是大乘唯識宗與小乘辯論的焦點，在此便不廣述了。無論如何，在宏觀世界中，一切都是真實的，因此我們要謹慎取捨因果。但同時也要明白，它的另一面是空性。實際上，「緣起」和「空性」是一枚硬

幣的兩面——緣起就是空性，空性就是緣起，二者形影不離。

因此釋迦牟尼佛說：「若見因緣，彼即見法；若見於法，即能見佛。」其實，此處的「法」就是證悟空性，所謂「八正道支」，即證悟後的功德。這句話可以理解為：誰能夠通達緣起，誰就能夠證悟空性；誰證悟了空性，就能見到佛。

關於這個道理，後續還會詳細地解釋。

❖ 外因緣的五種規律

「應以五種觀彼外因緣法，何等為五？不常，不斷，不移，從於小因而生大果，與彼相似。」

接下來，佛陀宣講了一個十分重要的內容：外緣起法的五種規律。哪五種呢？前三個分別是「不常」、「不斷」和「不移」，第四個是「從於小因而生大果」，第五個是「與彼相似」，即指因和果是相似的。

一、不常——沒有什麼恆常不變

「云何不常？為芽與種各別異故。彼芽非種，

非種壞時而芽得生；亦非不滅而得生起。」

「云何不常」，什麼是「不常」呢？「為芽與種各別異故」，因為芽和種是兩個完全不同的事物。

「彼芽非種」，芽並不是種，二者的形狀、顏色及性質等都截然不同。比如，一顆豌豆生出豆芽，從種到芽的過程中產生了許多變化，因此稱為「不常」。相反，「常」即不能出現任何變化，這顯然與實際情況不符。

「非種壞時而芽得生；亦非不滅而得生起」。

「壞」即毀滅，並不是種子毀滅後才產生了芽，也不是種子存在的時候產生的芽。

古代漢語並沒有現在的這些標點符號，我們現在看到經文中的這些句號都是後來加上去的。現在人們常用的標點符號，僅有 100 多年的歷史。《佛說稻稈經》的原文沒有現代漢語統一的標點符號，因此也增加了理解上的難度。

「種壞之時而芽得生，是故不常。」

為什麼前面剛說「非種壞時而芽得生」，後面又說「種壞之時而芽得生」呢？此處仍需區分理解，否則就會顯得矛盾。

前面兩句，「非種壞時而芽得生；亦非不滅而得生起」，是從微觀世界而言，芽既不是種子毀滅以後產生的，也不是種子存在的時候產生的。後面這句「種壞之時而芽得生」，是從宏觀世界的角度宣講的，在宏觀世界中，確實有種子毀滅後芽誕生的現象。從種子的消失，到芽的誕生，過程中發生了很大的變化，有了變化，就不能稱之為「常」，所以是「不常」。

二、不斷——世界是完美的錯覺

「云何不斷？非過去種壞而生於芽；亦非不滅而得生起；種子亦壞，當爾之時如秤高下而芽得生，是故不斷。」

什麼是不斷呢？芽既不是種子毀滅之後誕生的，也不是種子還存在的時候產生的，二者皆不成立。

我們前面分享過，再簡單回顧一下：二者為何不成立？因和果要麼同時存在，要麼先後存在，沒有其他可能性。首先，如果因還沒有滅的時候，果就產生了，也就是因果同時存在，同時存在的事物之間，是無法建立因果關係的。其次，如果因果先

後存在，即因毀滅後，果才誕生。也就是說，因存在的時候，果還不存在。任何一個存在的事物，是無法對根本不存在的事物發揮作用的。種子有再多能量，也無法傳遞給一個不存在的事物。

但在宏觀世界即世俗諦中，種子壞滅的同時，芽就產生了，就像天秤的兩端，一邊高時，則另一邊低。因滅果生，這個果又成為了因，當它壞滅時，又會誕生下一個果，如此循環往復，所以叫做不斷。

這就是宏觀世界的相續，而相續並不是實有的物質。如前所述，萬事萬物都是由無數微小的「旋火輪」堆砌而成。我們所看見的一切物質及其變化，只不過是視覺的錯覺而已。

宏觀世界中一切物質的變化，比如食物變質、衣服褪色、動植物生長等，也都是由無數細微的相續變化組成的。這些細微的相續變化，在一秒鐘的千萬分之一內發生，是我們的肉眼無法捕捉到的。

實際上，我們就生活在這樣一個由錯覺組成的世界中，是我們的感官創造了這個天衣無縫的世界。如果沒有佛陀的智慧與教導，我們到死也發現不了它的漏洞——不僅到死，乃至生生世世都突破不了這

些自己創造出來的錯覺。

因為我們把它當作一個真實的世界，於是就產生了無數的煩惱、恐懼與痛苦。對此，有一個比喻：在一個山區茅草屋裡，有一條繩子，由於山區經常有蛇出沒，當時光線又比較昏暗，一個人進入了這間屋子後，就把繩子誤認為是一條蛇，於是產生了極大的恐懼。雖然屋裡並沒有蛇，但他對假蛇的恐懼，與對真蛇的恐懼一模一樣。

還有一個更好的例子，就是夢。眾所周知，夢中的一切都不是真實的，但夢裡的任何一個感受，卻與現實生活同樣真實。因為我們做夢時，把夢中的一切當真了，所以它給我們帶來的感覺也與真實世界別無二致。

外在的世界並不真實存在，但我們卻誤認為它們是真實的，因此才會產生無數執著與煩惱，這是佛陀的智慧告訴我們的。明白這些道理並不難，只要瞭解一些科學理論就可以了。但想要突破和擺脫這個虛擬的世界，就沒那麼容易了——必須要證悟。當然，證悟之後仍然需要繼續修。因為初步的證悟還不穩固，對空性的體會也並不深刻，所以還要繼

續修。隨著證悟境界的穩固，對空性的體會也會越來越清晰，最終就能通達這個世界的如夢如幻。那時，我們就能輕而易舉地消滅內心所有的恐懼、焦慮和煩惱了。

如前所述，在世俗諦層面，從種到芽的過程，不停發生著變化，這是「不常」；種子滅後，芽便誕生，芽滅葉生，繼而莖、花、果等一系列因果都會隨之而來，循環往復，則是「不斷」；即佛法中所說的「不常不斷」。

佛教認為，常見與斷見是兩種最大的錯誤觀點。常見即認為事物會永恆不變；斷見即斷滅見，認為人死如燈滅，事物消失後就什麼都沒有了。然而事實並非如此，如果我們把一張桌子毀掉，桌子的形狀已經不存在了，但組成它的粒子和能量並未消失，它們會以其他形式繼續存在，物理學中稱之為物質不滅。同樣，生命也是如此，並非「人死如燈滅」，表面上這個人死了，但他也還將繼續以另一種生命形式而存在。善業和惡業也是一樣，它不會無故消失，只要因緣成熟，就會產生善報或惡報。

我們許多固有的觀念都建立在感官結論上，然而感官卻沒有任何可信度，因此我們的人生觀、世界觀都十分簡單、幼稚，總愛自以為是地對許多事物下定義，甚至很多都是自己的猜測，對於真相根本一無所知。雖然現代科學已經揭露了真相世界的冰山一角，許多結論都與佛法相吻合，但佛陀深廣的智慧，尤其是空性的智慧，仍是科學無法企及的。

以上是第二種規律——不斷。

三、不移——位移無法改變事物的本質

「云何不移？芽與種別。芽非種故，是故不移。」

什麼叫做「不移」呢？「移」即移動之意。種子生芽，是不是位移的改變導致的呢？比如，種子原本在 A 點，移動到 B 點時就產生了芽。這顯然是不成立的，我們把一個物體從左邊移到右邊，其本質上並沒有發生任何變化。此處講到，芽與種別，芽非種故，芽和種子有本質上的區別。因此，從種到芽的變化，不僅僅是位移的改變。

在宏觀世界，它們是因果關係。但進一步觀察時，因果關係根本不存在。就像彩虹一樣，假如我

們進入到彩虹之中，是什麼都找不到的，只有遠遠望去，才能看到彩虹，萬事萬物皆是如此。我們看到的僅僅是一個現象而已，即「唯現象」、「唯緣起」，它是我們感官的錯覺，經不起任何觀察與推敲，永遠也無法找到其本質。

令人遺憾的是，雖然佛陀和現代科學都告訴我們，這個世界是虛幻的、不存在的，但我們仍然深陷其中，把它當作是真實的，並隨之產生苦樂等一切情緒和煩惱。其實，我們內心所感受的恐懼、憂慮或者幸福、快樂等等，並不是由外在的物質世界決定的，而是取決於我們內心對待它們的態度。

現代人改善生活品質、獲取幸福的方法，就是創造更多的物質財富。然而佛陀教導我們的方法，是改變自己的內心世界，從內在的世界中獲得滿足感與幸福感，這是兩個截然相反的選擇。

顯而易見，世俗的方法是一個死胡同，是行不通的。如今，人們的房子越來越大、車子越來越好、渾身上下都是名牌、琳琅滿目的商品唾手可得……可是內心真的幸福嗎？如果我們內心的態度不改變，改變外在的物質世界是沒有用的。如果物質財富能

夠帶來幸福，全世界就不會有那麼多抑鬱症患者，自殺率也不會居高不下。擁有的名聲再大、地位再高、財富再多，並不一定能為我們帶來幸福感。相反，沒有這些也未必過得不幸福。

佛陀早就發現了這個問題，人類如果一直在外在的物質世界中尋找幸福，肆意破壞環境，不顧一切地造作各種各樣失去道德底線的醜事……最終的結果，就是大自然中連一口純淨的水和空氣都沒有了，人們內心的倫理道德也喪失殆盡，內在與外在的世界全部被摧毀殆盡！人類付出沉重的代價換取到了物質財富，可擁有的再多，卻始終得不到幸福，最後在怨恨中抱憾離世。

佛陀認為這是十分可憐、可悲的，是完全錯誤的選擇。當然，佛並沒有要求我們徹底摒棄物質，如果沒有基本的物質保障，人們也無法生存。佛陀認為，人類應該努力改變自己內在的世界，只有這樣，才能真正獲得幸福感、滿足感，乃至更高層次的智慧與慈悲，都會悉數獲得。

佛陀還為我們提供了一系列的方法，打破、消滅我們以往錯誤的人生觀、世界觀和價值觀；把這

些錯誤的觀念全部摧毀之後，再為我們重建全新的「三觀」。令人遺憾的是，很多人並不瞭解佛教，認為學佛就是燒香拜佛，並且還有許多教條上的約束，讓人不自由、倍感壓力。其實，這是對佛法極大的誤解。恰恰相反，佛法能夠讓人從內心當中獲得真正的自由自在。與之相比，物質世界所謂的「自由自在」根本不值一提。

以上道理知易行難，但只要我們肯下功夫，循序漸進地修行，就能離真正自由自在的境界越來越近。

四、因小果大——因果中的蝴蝶效應

「云何小因而生大果？從小種子而生大果，是故從於小因而生大果。」

「從於小因而生大果」，即十分微小的因，便能產生很大的果。正因如此，農夫才願意辛勤耕耘，如果播種與收穫同樣多的話，就沒人去種地了。比如，許多樹木的種子都十分微小，但卻能生長成枝繁葉茂的參天大樹。氣象學界有個名詞，叫做蝴蝶效應，即一隻南美洲亞馬遜河流域熱帶雨林中的蝴蝶偶爾扇動幾下翅膀，可以在兩週以後引起美國德

克薩斯州的一場龍捲風。由於蝴蝶扇動翅膀產生的微弱氣流，就能引發一系列連鎖反應，最終導致氣象系統的極大變化。這些「從於小因而生大果」的例子，在生活當中比比皆是。

由此可見，一個微小的善業，就能讓我們在未來的五百世中，獲得健康、長壽等善果；而一個極小的惡業，也足以讓我們在未來五百世，甚至更漫長的歲月中，感受短命、多病等惡果。所以，我們一定要嚴謹地取捨因果，「莫以善小而不為，莫以惡小而為之」。哪怕再微小的罪業，也不能忽視，如有違犯便立即懺悔；哪怕再小的善業，也要十分重視，有機會就要儘量行持。這一點非常重要。

以上是第四個因果規律，下面講最後一個。

五、與彼相似——種瓜得瓜、種豆得豆

「云何與彼相似？如所植種生彼果故，是故與彼相似。」

因和果是相似的。何為相似呢？是形狀，還是顏色？其實都不是。種與芽的形態雖然不同，但種什麼因就會得什麼果，也即「種瓜得瓜、種豆得豆」、

「善有善報、惡有惡報」，因果之間不會顛倒，這也是因果規律之一。

我們任何一個善的念頭、語言或者行為，其果報成熟時，都將是正面的幸福安樂；相反，任何一個惡的言論、念頭和行為，其結果一定都是負面的痛苦與衰敗。所以，大家要珍惜現在的機會，多多行持善法，避免造作惡業。

既然以上五種是大自然的規律，那麼「善有善報、惡有惡報」就是理所應當、天經地義的事情。比如，殺生的行為縮短了其他眾生的壽命，其結果就是自己的壽命會受到影響，這就是「與彼相似」。不僅如此，如果殺害了一條生命，其果報不止要償還一次，而是三百次、五百次，這就是「從於小因而生大果」。

大自然中的一切都遵循著這些因果規律，但人們卻只願意相信自己眼睛看得見的那部分，比如「種瓜得瓜、種豆得豆」；對肉眼不可見的部分，如「善有善報、惡有惡報」，不肯相信、不以為然。

既然萬事萬物都要遵循因果規律，為什麼善與惡就能夠例外呢？憑什麼殺、盜、淫、妄就不在其

中呢？在世間犯法，就會受到法律的懲罰，這也是一種因果。如果我們能夠客觀理智地進行思考，是沒有任何理由否認善惡因果的。

如果要否定一個觀點，就應該拿出足夠的論據、充分的理由，信口開河是毫無說服力的。雖然信與不信是自己的選擇，但必須要知道，盲目地否認是沒有任何道理的。

「是以五種觀外因緣之法。」

我們應當用這五種規律來觀察外在的因緣法，這些都是大自然的規律。

以上我們分享了外因緣法的因相應與緣相應，總結而言：一方面，從宏觀世界即我們感官的層面而言，萬事萬物有因有果，因果有五種規律。它們並非某個人或神創造、制定的，而是大自然的法則。另一方面，從微觀世界而言，一切都是我們感官的錯覺，萬事萬物的本質是空性的，因果關係也無從建立。事物的本質是空性的，但現象是存在的，這就是『緣起性空』，也是佛教的世界觀。

這五種因果規律至關重要，且意味深遠，僅僅看一遍不一定有什麼作用，也許過幾天就忘記了，

很難獲得屬於自己的見解。因此，希望大家能進一步思考，當然，更重要的是要去修行。

佛法留給了我們無窮的探索空間，這些結論都是可以通過推理驗證的。往往佛經中的隻言片語，便能延伸出豐富的理論和推理，比如龍樹菩薩的《中論》，月稱菩薩的《入中論》等，全都是從佛經中的一兩句話延伸而來的。僅僅依靠這些思惟，也能讓我們明白自己究竟生活在一個怎樣的世界中。

所以，我們經常強調聞思修的重要性。當然，並不是說不需要燒香、拜佛、誦經、磕頭等，這些善法的功德毋庸置疑，但其重要性不如聞思修。因為只有通過聞思修，才能夠讓我們看到世界的真相。如果我們不去學習、思考、實踐，僅僅是念《金剛經》、《心經》，也許念一輩子也無法領悟其中奧義。佛法的核心是智慧與慈悲，聞思修才是學佛的重點，燒香、拜佛等善法雖然也需要去做，但卻是次要的，這一點希望大家務必重視。

當然，在實修之前，我們需要先掌握理論知識，這一點十分重要。通過學習《佛說稻稈經》，雖然不一定能讓我們立即證悟，對空性有真實的體會，

但佛陀宣講的這些理論，一針見血、鞭辟入裡，能幫助我們建立正確的世界觀，對證悟大有裨益。

像六祖惠能大師以及藏傳佛教中的許多高僧大德那樣的利根者，的確不需要太多理論上的學習，因為他們過去世已經積累得足夠了，根機已經成熟，僅憑簡單的一兩句話，甚至一個表示就能證悟。但我們這些普通人，就必須一點一滴地積累，通過對法義的深入思惟，把以往積習難改的錯誤觀念逐一擊破，才能最終獲得證悟。

這個過程就像伐木，我們那些錯誤的觀念就像樹幹上的枝桠，需要逐一清除乾淨。如果以人工去砍光這些樹枝，就需要一個一個慢慢去除；然而像六祖惠能大師等利根者，他們就像擁有伐木機，把整棵大樹放進去，幾分鐘內，樹枝就全部脫落了，這就是二者之間的差別。因此我們必須對以上道理反覆思惟，把修行的基礎打牢，如果基礎不穩固，最終將一無所得。

❖ 外因緣法的修法

原本按照經文的內容，在學習完「外因緣法」後，應該繼續學習「內因緣法」。但在此之前，我

們有必要先瞭解一下外因緣法的具體修法。

學習任何一種佛法理論，都應考慮如何實踐它，怎樣把這些理論知識運用到實際生活中，斷除自己的煩惱。如果一味學習理論知識卻沒有進行實踐，則縱然學富五車，都不能解決我們的實際問題，我們最終還是需要通過實修來消滅自己的煩惱。

外因緣法的修法屬於中觀修法的一部分，分為前行、正行和後行。

一、前行

1. 身要

首先，身體做「毗盧七法」，這個姿勢十分重要。

2. 語要

其次，就是排垢氣，也是很重要的修法。身要和語要的具體細節，在《慧燈之光》中有詳細的介紹，也有示範視頻，此處就不贅述了。

3. 心要

第三，發菩提心。我們為什麼要修緣起法？因為要證悟。為什麼要證悟呢？就是要饒益眾生。要

以「為度眾生願成佛」的菩提心來精進修持。

二、正行

以上前行部分完成後，就可以進入正行的修持，正行分為九個方面的內容。

1. 觀想

首先，要觀想本師釋迦牟尼佛。如何觀想佛陀呢？簡單來說，在自己面前的虛空中，觀想本師釋迦牟尼佛面朝我們，身體金黃色，左手托鉢，右手觸地，金剛跏趺坐於蓮花寶座上，觀想得越清晰越好。初學者觀想時，需要準備釋迦牟尼佛的佛像、唐卡或圖片；當觀想得比較嫻熟時，佛陀莊嚴的身像能夠隨時浮現在腦海中，這時就不需要唐卡了。

許多佛經中都宣講過，只要具足信心，無論是面前的佛像還是觀想出來的佛陀，完全與真實的佛無二無別。有一句詩是「千江有水千江月」，意為有一千條江河，自然就會倒映出一千輪明月。雖然佛是全知的，並不是全能的，但因為佛陀具有無量的度化眾生的力量；因此，只要我們以強烈的信心祈禱，佛陀就會出現在我們面前。

2. 祈禱

其次就是祈禱。這時可以念誦本師釋迦牟尼佛的名號或心咒「南無本師釋迦牟尼佛」或「達雅塔，噶牟尼牟尼瑪哈牟尼耶梭哈」，還可以念誦緣起咒「噶耶達_兒瑪，嘿德抓巴瓦，嘿敦得堪達塔嘎多，哈雅巴達，得堪雜友呢若達，誼旺巴德瑪哈，夏_兒瑪納梭哈」。一邊念誦一邊以強烈的信心祈禱：佛陀啊！請您加持我在這一座當中證悟緣起法。

在許多修法儀軌中都有緣起咒，大家應該比較熟悉了。我們經常念誦的是它的梵文音譯，翻譯過來意思是：諸法從緣起，如來說是因，彼法因緣盡，是大沙門說。

「諸法從緣起」，即一切萬法都是從因緣產生的。此前，我們已經詳細分析過，「諸法」就是萬事萬物。在世俗諦中，萬事萬物無一例外，都是由因緣產生的。

「如來說是因」，「如來」就是佛，佛陀準確無誤地宣講了萬事萬物產生的因緣。佛陀說：這個世界並不是由造物主、萬能神創造的，也不是無因無緣產生的，而是由因緣而生的。因緣是什麼呢？

就是上述的「因相應」與「緣相應」。

「彼法因緣盡」，萬事萬物都有自己的因緣，當因緣滅盡之時，事物也會隨之消逝。因此，萬法的誕生、存在與毀滅，都取決於因緣，而與任何鬼神的力量無關。

「是大沙門說」，「沙門」泛指修行人，如比丘、比丘尼、沙彌等，不僅僅是佛教徒，一些外道的修行人也叫做「沙門」。但他們都不能稱為是「大沙門」，「大沙門」特指佛陀。「是大沙門說」意為：這是佛陀說的。只有佛陀能夠如此透徹地宣講緣起性空的道理，這是世間任何宗教與學說都無法觸及的。

以上是緣起咒的含義，祈禱時念誦梵文的音譯或是漢文的偈頌都可以，念誦時間也沒有特殊限定，長短大家可以自行決定。

3. 思惟

念誦的時候要儘量思惟它的含義。剛開始修行的時候，邊念誦邊思惟或許有一些難度，這時就可以停止念誦，專心思惟。概括而言，我們可以從外在物質世界和內在精神世界兩個方面進行思考，這

兩個方面又可以分別從三個角度思惟：一是在世俗諦中，因果不虛、緣起不滅；二是在勝義諦中，本體空性、不生不滅；三是緣起性空、如夢如幻。

- 思惟外在物質世界

- (1) 世俗諦：因果不虛、緣起不滅

在世俗諦中，可以通過思惟緣起法的五種規律，進而對因果不虛產生堅定不移的信心。五種規律即「不常、不斷、不移、從於小因而生大果、與彼相似」，尤其是後面兩個規律：「從於小因而生大果」和「與彼相似」。

思惟時，應當儘量列舉自己在生活中的所見所聞和親身經歷，如衣食住行、親朋好友、動植物、大自然中的一切等等，這些都可以作為思考的素材，它們是如何「由小因而生大果」的？逐一思惟之後，就會堅定不移地相信，很小的因便可以產生極大的果，這就叫做自然規律。

此外，思惟「與彼相似」也十分重要。因和果是相似的，什麼樣的因就會產生什麼樣的果，比如對於有情眾生而言，雞生雞、狗生狗，花草等植物莫不如此。因和果永遠都不會錯亂，這也是大自然

的一種規律。在世俗諦中，從感官層面比較深入地進行觀察之後，我們最終就會得出一個結論：善有善報、惡有惡報，善惡因果也是永遠都不會錯亂的。

我們在修四共同外前行的時候，其中也有因果不虛的內容，與此處不同的是，前行中直接告訴了我們因果之間的對應關係，即什麼樣的因會產生什麼樣的果。而此處的思惟方式，需要我們自己拓展思路，從身邊的一切人、事、物入手，尋找因果之間的關聯。

因果和輪迴，是佛教非常重要的兩個基本思想，雖然其他宗教對此都會有所提及，但卻與佛教的見解截然不同。有些學佛多年的佛教徒，內心深處始終半信半疑：人到底有沒有來世？有沒有善惡因果？這是由於大家從小接受的教育中，沒有涉及到對因果輪迴的探索；很多佛教徒平常也只是燒香拜佛而已，並沒有真正系統地聞思修行，因此這些人對因果輪迴沒有堅定的信心，也是情有可原的。但是作為一個佛法的修行者，如果始終對因果輪迴心存疑慮，那麼修行就會裹足不前，所以我們必須先解決這兩個問題。

通過思考以上五種因果規律，尤其是後面兩個規律之後，我們就會產生十分深刻的感受，什麼感受呢？就是對因果不虛、「善有善報、惡有惡報」產生了堅定不移的信心。這個時候就停下來，儘量在這種深信不疑、堅定不移的信心中安住，保持這種信心和感受，就叫做「安住」。當它逐漸消失，或是又生起了其他念頭的時候，就重新開始思考。

以上是第一種思惟方法，也是這幾個修法中最簡短的一個。

（2）勝義諦：本體空性、不生不滅

第二種思惟方法，是比較高級的空性修法。具體的推理方式，我們之前已經詳細分析過了：因果規律只能在粗大的感官世界中成立；當深入思惟時，無論因果先後存在、同時存在，還是自生、他生、自他共生等統統都不成立。

通過對以上道理的反覆思考，我們最終就能產生一種強大的體會，即深刻感受到因是無法產生果的。稻種從來都沒有產生過稻芽，這就是「不生」；既然沒有產生，那麼就談不上毀滅，也即「不滅」。佛法中稱之為「不生不滅」，或「無生無滅」、「不

來不去」，這些都是一個意思。

和上一個修法相同，當產生了這種深刻的體會時，就停下來，在這種「不生不滅」的體會中安住。當我們剛開始打坐思惟時，可能感受比較模糊，也沒有什麼清晰深刻的體會，這都是正常的，我們就是需要反覆觀察、思惟，並將這種訓練堅持下去。

以上是第二種修法，請大家務必牢記。

（3）緣起性空、如夢如幻

雖然經過深入觀察後，我們得出了萬法「不生不滅」的結論，但從感官層面而言，的確是「有生有滅」的，這就是我們此前講解過的唯現象、唯緣起，也即佛經中所說的「如夢如幻」。

城市中川流不息的人群，櫛比鱗次的建築物，都是我們感官的錯覺，僅僅是一個現象而已。就像一些技藝高超的魔術師，能夠憑空幻變出一座建築物，甚至一架飛機，但這些只不過是利用了我們視覺的錯覺而已。再比如海市蜃樓，在海面或沙漠中，當自然條件具足時，空中就會出現城市、遠山等景象，雖然能夠清晰地看見，但它只是陽光折射出的虛幻影像，並非真實存在。此外，我們做夢的時候，

夢中的一切與現實生活毫無二致。尤其是當我們不知道自己在做夢的時候，夢裡感受到的一切光影、聲音，以至於味覺、觸覺等都無比真實，我們甚至無法分辨孰真孰假。

同樣，如果我們深入思惟就會感受到：在所謂的現實生活中，自己見聞覺知的一切事物，都只是一個現象而已，它們沒有任何真實的本質。如果萬事萬物存在實有的本質，那麼無論在宏觀或微觀世界中，我們都應該能夠找到稻種產生稻芽的證據。但事實恰恰相反，我們最終得出的答案是「不生不滅」，這就充分地說明了外在世界是我們感官的錯覺、幻覺，也就是「唯現象」，或是如幻如夢的。

上述道理我們以往只是在理論上學習過，但從來都沒有過任何切身的體會。現在只要我們對以上內容反覆思惟、修持，它們就不再只是理論知識，我們最終一定會對「如夢如幻」產生一種強大且深刻的體會。有了這樣的體會時，思考的目的就已經達到了，這時就停下來，在這種狀態當中安住。

概括而言，第一個修法，是在世俗諦當中思惟因果不虛；第二個修法，則是在勝義諦中思惟萬法

不生不滅；第三個修法，是通過思惟前兩項內容，得到了一個結論：萬事萬物只是一個現象而已，沒有任何實有的本質，就像魔術師的幻變、海市蜃樓或夢中景象一般，也即緣起性空、如夢如幻。

以上三種修法至關重要，尤其是後面兩個與空性相關的修法，能夠讓我們感受到「不生不滅」、「如幻如夢」，這也是一般顯宗證悟空性的基礎修法。

接下來，就是從我們內在的精神、意識的層面進行思惟和修持。

● 思惟內在精神世界

（1）世俗諦：因果不虛、緣起不滅

很多人在遭受痛苦時，往往不願意尋找自身的原因，而是立即指責、抱怨他人。每當這時，我們就要利用這個機會思惟因果不虛：我為什麼會感受這個痛苦呢？這其中一定有許多因緣，這些因緣有遠有近，比如近因是家庭不和睦等客觀因素，但還有無數我看不見的遠因，比如過去世自己製造過邪淫等導致家庭不和睦的因等等。既然這是我自己造的業所感得的果，我就不能抱怨、仇恨他人。這樣思惟就能逐漸學會接納痛苦，內心也變得越來越堅強。

此外，當我們傷心不已、煩惱叢生的時候，還可以這樣思惟：我現在感受的痛苦既是以往業力的果，也是決定未來果的因，它會導致善惡兩種結果。比如我現在心裡難受，於是我就去抱怨、仇恨某一個人，那麼在下一秒時，這個不開心的念頭就立即產生了一個惡果。反之，如果我們能夠正確利用煩惱和痛苦，比如修自他相換、修慈悲心，這樣在第二剎那時，它就會立即產生一個善果。

以往我們總是一味關注自己的念頭和情緒，不會關注下一個瞬間它將導致怎樣的因果。但在學習了因緣法之後，就應當時刻關注自己的起心動念，看看它們是在往哪個方向發展：是在衍生罪業，還是在製造善業？每當自己的身心產生煩惱和痛苦的時候，就要及時提醒自己，現在的念頭就是一粒種子，千萬不要讓它結出惡果，要儘量讓它們成為善的因緣，這一點十分重要。

（2）勝義諦：本體空性、不生不滅

接下來，就是勝義諦層面的空性修法，即思惟「不生不滅」。當我們感到傷心難過、焦慮抑鬱，甚至心中產生了任何一個惡念的時候，就靜下心來

思惟：我現在心裡很難受，它是一個果，那麼它是如何產生的呢？如果認為它是因為家庭、婚姻、感情、工作等原因產生的，那麼就用之前學習過的分析方法逐一思惟，它是自生、他生，還是自他共生等等。

實際上，當進一步觀察時我們就會發現，所謂的因果關係，只不過是我們的錯覺，這些煩惱和痛苦，其實是「無生」的，既然如此，我為什麼要難過呢？如此反覆思惟，當深深地體會到它是「不生不滅」、「不來不去」的時候，就在這種感覺當中停留、安住，那些悲傷難過的念頭和情緒很快便會消失無蹤。

可見，雖然我們能夠真切地感受到這些悲傷、痛苦、焦慮等念頭，但它們的本質是不生不滅的。

（3）緣起性空、如夢如幻

一直以來，我們始終認為這些情緒和煩惱是自己內心的一部分，並且深陷其中不能自拔。現在我們可以把煩惱和「我」分開，站在另外一個角度去看待它們的變化和本質：到底什麼是痛苦？它長什麼樣子？產生它的因是什麼？如果思惟到位的話，

就能清楚地感受到：原來我所謂的煩惱，就只是一個現象而已，它是「如幻如夢」的。從無始以來到現在，我都認為它是實有存在的，因此感受了無量無邊的痛苦，現在我終於看到了它的真相，從此以後它再也無法左右我的心了！如果我們內心能夠產生這種堅定不移的信心，煩惱和情緒當下就會消散。

這些修法對解決我們內心的痛苦非常有幫助，感到痛苦的時候，大家不妨一試。全世界每年大約有 100 萬人自殺，絕大多數都是因為對生活中的一些遭遇無法釋懷，無力對治煩惱所致。如果這些人能夠遇到並且願意使用這些修法，或許不會選擇用這樣極端的方式結束自己的生命。

事實上，我們應該通過這些方法來結束痛苦，而不是結束自己的生命。我們以往總是習慣於去外在世界尋找原因，全力以赴地解決外面的問題，當面對內心的煩惱和情緒時，卻往往不知所措。但實際上，幸福與否完全取決於內心，如果掌握了正確的方法，內心問題的解決可謂易如反掌。相反，外在的事物關係著無數錯綜複雜的因緣，解決起來並非易事。

這些修法還可以在我們身體感受痛苦的時候使用，一些輕微的病痛，完全可以通過這些方法得以消除。

肉體上的痛苦比內心的痛苦更具體、更真切。對於初學者而言，因為修行的力度還不夠，暫時還不能戰勝較為嚴重、強烈的疼痛，所以可以先從一些輕微的肉體痛苦開始訓練。隨著修行力量的不斷增上，將來面對十分嚴重的病痛時，依然能夠產生「不生不滅」的深刻體會，內心坦然自在，毫不畏懼。

以上雖然有六種思惟方式，但核心的內容就是世俗諦中因果不虛，勝義諦中不生不滅，以及緣起性空、如夢如幻這三個角度。我們有時可以用這三個方法來觀察外在的世界，有時也要通過這些方法從內心深處尋找答案。

現代人普遍壓力山大，開心快樂的時光屈指可數，鬱悶憂傷的日子卻漫長無邊。每當自己煩躁不安、痛苦不已，甚至莫名其妙地焦慮抑鬱，對外境生起種種煩惱的時候，不要借酒消愁，或是去一些沒有太大用處的地方麻痹自己，這時就要靜下心來，好好利用這些修法，從源頭上解決問題。

當然，要想解決源頭上的問題，我們首先需要打好修行的基本功，對沒有任何修行基礎的人而言，想要戰勝煩惱的確舉步維艱。但修行的功夫是可以通過努力培養出來的，比如修五加行、禪修等。關於禪修打坐的方式，我們以前單獨介紹過，例如九住心的修法等，大家可以自行查閱。

坐上修持時，我們可以在一座之中將以上九個次第逐一觀修一遍，也可以選擇其中的某一個修法反覆思惟。思考一段時間之後，可以轉而著重觀想釋迦牟尼佛，以強烈的信心祈禱佛陀加持，然後念誦佛陀的名號或緣起咒，100遍或者其他數量都可以。之後再重新開始思惟，如此輪番交替。一座的時間長短沒有限定，半小時、一小時、兩小時都可以，重要的是長期堅持。

以上是正行具體修法的內容。

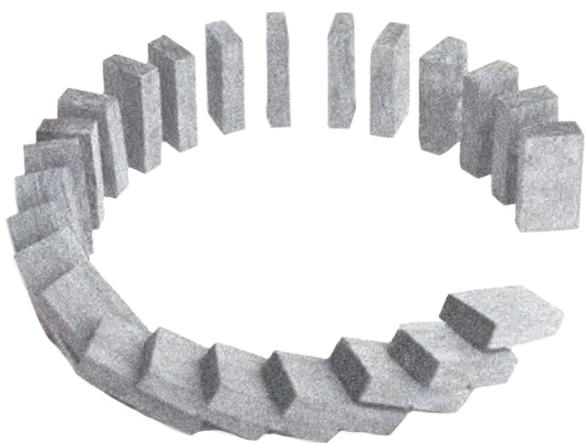
三、後行

之後觀想釋迦牟尼佛化光融入自心，在這種空性的境界中安住片刻。如果沒有這方面的體悟，那就在沒有分別念的狀態中安坐片刻。最後進行迴向，

迴向的部分大家都很清楚，此處就不再贅述了。

外因緣法的修法對我們來說至關重要，這些方法能夠幫助我們戰勝內心的煩惱，建立因果輪迴的正見。希望大家在掌握了理論知識之後，能夠付諸實踐、認真思惟，不僅要在座上努力修持，還要在實際生活中經常訓練，把它們當作日常功課。若能如此，在今後的人生道路中，無論遇到怎樣的逆境與磨難，都始終能夠保持堅強、平穩的心態，不再會杯弓蛇影、患得患失，甚至能夠幫助我們證悟空性——如佛陀所言，誰能看見緣起，誰就能看到法。

第三章 佛教的人生觀



「如是，內因緣法亦以二種而得生起。云何為二？所謂因相應、緣相應。」

外因緣法告訴我們，外在大自然中的一切事物，並不是造物主或萬能神的傑作，而是因緣和合的產物。「如是」意為「同樣的」，內因緣法也是如此。

相對於外在的物質世界，「內」指有情眾生，即有心識、有感情的一切生命，佛教稱為內有情世界。「內因緣法」同樣分為兩個部分，即與「因」相關的「因相應」和與「緣」相關的「緣相應」。此處的「所謂」，特指與前相同。

❖ 內因緣法之因相應與緣相應

一、內因緣法之因相應——生命源於十二緣起

「何者是內因緣法因相應義？」

什麼是內因緣法的因相應義呢？即佛教獨有的學說——十二緣起。它主要闡述了生命從最初誕生到最終歸宿的整個過程，解答了人類歷史上最著名的『哲學三問』——我是誰？我從哪裡來？要到哪裡去？除佛教外，世界上其他宗教、哲學、科學等領域，對此均未進行過如此深入地闡述。

現在有些佛教徒十分熱衷於打坐、禪修，並且沉溺於打坐帶來的一些身體上的感受，表面上在很用功地修行，但卻對因果輪迴的道理始終心存疑慮。這種現象在西方國家尤為明顯，西方人因為從小受近代科學和其他宗教文化的影響，對因果輪迴等概念缺乏基礎，故而難以接受。還有一些人，雖然對佛教中的慈悲心、緣起性空等理念十分認同，如獲至寶，但對因果輪迴等道理卻一知半解、不以為然。

相較之下，東方國家的人們自古以來對因果輪迴的概念就不陌生，只不過現代許多年輕人從小缺乏這方面的系統教育，再加上受到西方唯物主義的影響，內心不免疑慮重重：到底有沒有因果？輪迴真的存在嗎？正因如此，深入地學習、探討緣起法，對於現代人來說很有必要。

雖然有些宗教也承認因果輪迴，但卻遠沒有佛教探討得如此全面、深廣，佛教獨有的緣起學說究竟有何超勝之處？這是值得我們深入瞭解的問題。

儘管許多人並不相信輪迴的存在，可是迄今為止，就連科學家們都未能找到任何可以否定輪迴存在的證據。因為一旦要討論輪迴是否存在，就不得不解

決意識參與的問題，即量子力學中「觀測者」的問題，這一直都是科學界難以攻克的難題。其中有少數極端唯物主義者，甚至希望世界上根本不存在什麼意識，這樣他們就可以輕鬆地用物質來解釋一切了。但偏偏意識的客觀存在是不容忽視的，由於無法對意識參與所帶來的一系列問題給出圓滿的解答，導致許多科學結論至今飽受質疑。此外，沒有任何一個科學家、醫學家能夠證實意識是大腦的產物。

但是，僅僅因為科學家們沒有找到輪迴不存在的證據，就能說明輪迴存在嗎？佛教當然不會如此草率。那麼，佛教是如何詮釋意識的誕生、發展與消亡，如何揭開輪迴的奧秘呢？這就不得不提到十二緣起。以《佛說稻稈經》、《緣起經》為主的許多佛經，都著重宣講了十二緣起的內容。此外，在《大乘阿毗達磨集論》、《現觀莊嚴論》和《阿毗達磨俱舍論》等諸多論典中，也對十二緣起進行了細緻、深廣的講解。

接下來，我們看看《佛說稻稈經》是如何闡述十二緣起的。

「所謂始從無明緣行，乃至生緣老死。」

十二緣起的第一支是「無明」，隨後產生「行」，即身、語、意的行動所造作的善惡業。二者是因果關係。

在十二緣起中，「無明」是第一支，「生」和「老死」是最後兩支。「生」即誕生，眾生有了出生，就會有老死。「生」是因，「老死」是果，二者也是因果關係。乃至從「無明」到「老死」，十二緣起中間的每個環節，都是「前前為因，後後為果」的關係，此處便不詳述了。

為什麼其他環節都是單獨成立，卻將「老」與「死」這兩個生命過程合併在一起呢？其實，衰老和死亡並沒有必然的聯繫，也沒有特定的先後順序，許多生命沒有來得及衰老便已經死去了。佛陀將此二者合併宣說，就是為了提醒我們生命無常，具有特殊的意義。

「若無明不生，行亦不有；乃至若無有生，老死非有。」

如果從源頭上沒有「無明」，那麼「行」也不會隨之產生。沒有「無明」就不會造業，「行」就是造業，包括善業和惡業。當然，由無明引發的善

業也是有漏的。如果沒有「生」，就不會有「老死」。乃至整個十二緣起支，前前後後都是彼此依存的關係。

「如是有無明故，行乃得生；乃至有生故，老死得有。」

正是因為有了「無明」，就產生了「行」，整個緣起的鏈條便就此展開了。「老死」因何而產生？有「生」故。任何一個生命，一旦有了最初的誕生，就必然要面對最終的衰老和死亡。

「無明亦不作是念：『我能生行。』行亦不作是念：『我從無明而生。』」

我們在學習「外因緣法」時曾分享過，稻種沒有想過：我要產生稻芽。稻芽也不會去想：我是某粒稻種產生的。同樣，雖然由「無明」產生了「行」，但「無明」從不會想：我能產生行。「行」也不會去想：我是由無明產生的。

世間萬物有因就有果，常言道「種瓜得瓜、種豆得豆」，因果之間並非有人刻意安排，也沒有一個萬能神在幕後主宰——我要創造一個太陽系、一個地球，然後在地球上創造水、空氣、動物和人等等。

佛教認為，世間萬物都隨因緣而生滅，緣起是自然規律，這也是佛教與其他宗教最大的不同之處。

「乃至生亦不作是念：『我能生於老死。』老死亦不作是念：『我從生有。』」

「生」也不會認為：我能產生老死。「老死」也不會思惟：我是從生而來的，如果沒有生，就沒有我的存在。

「雖然，有無明故行乃得生，如是有生故，老死得有。是故應如是觀內因緣法因相應義。」

此處的「雖然」，還是「但是」的意思。但是，因為有了「無明」，「行」就能夠產生；因為有了「生」，就必然會有「老死」。我們應該如此觀察，內有情世界緣起法中「因相應」的意義。

所謂緣起，就是「此有故彼有，此生故彼生」。以此類推，十二緣起的每一支，彼此都沒有預先的計畫與溝通，只要因緣和合，果自然就會產生。

以上對十二緣起進行了簡要的介紹，後面還會進一步詳細闡述。

二、內因緣法之緣相應——地、水、火、風、空間、心識

「應云何觀內因緣法緣相應事？」

既然內有情世界的「因相應」是十二緣起，那麼接下來，我們應當如何觀察、思惟其「緣相應」的內容呢？

「為六界和合故。」

內因緣法「緣相應」，就是「六界和合」。在內有情世界的因果規律中，主因是十二緣起，而助緣則是六界和合。

此前我們分析過，因和緣的區別是什麼？以植物為例：種子決定了未來的果實是蘋果還是梨，因此，凡是對果實的產生起決定性作用的因素，就叫做「因」，即種子為因。而陽光、土壤、水源、氣候等能夠促進植物生長，對果實的產生起輔助性作用的因素，則稱為「緣」。據說，為了讓結出的蘋果更香甜，過去的果農們會用牛奶澆灌蘋果樹，這些都是蘋果生長的助緣。

「以何六界和合？所謂地、水、火、風、空、識界等和合故。應如是觀內因緣法緣相應事。」

什麼是「六界和合」呢？此處的「六界」，指「地、水、火、風、空」五大，再加上「識」。其中，「地、水、火、風、空」屬於物質範疇，組成了眾生的身體；「識」則屬於精神範疇，即我們的意識。

可以說，十二緣起是建立在有情眾生的身體與意識上的，如果沒有六界和合，無明等十二緣起則根本無從談起，六界是十二緣起的助緣。因此，我們應當從六界和合的角度，觀察內因緣法「緣相應」的道理。

具體什麼是「六界」？它們又是如何發揮作用的呢？

1. 地界

「何者是內因緣法地界之相？為此身中作堅硬者，名為地界。」

此處的「地界」，並非我們通常所說的大地。「名為」意即「被稱為」。「地界」裡面有個「界」字，就不再是普通意義上的「地」了。在日常生活中，我們普遍認為，「地」就是腳下的土地，「水」是氫氧原子組合而成的一種物質，「風」則是氣流的運動，等等。但佛法中的「地、水、火、風」並

不僅限於此，「界」泛指某種能力、功用。

佛法將人體中堅硬的部分統稱為「地界」，如骨骼、肌肉、皮膚、頭髮等。堅硬並不一定特指石頭、鋼鐵等物質，就像手臂能夠承托住衣服，使其不掉落，這種凡是有質礙、具有承載能力的，都稱為「地界」。

2. 水界

「為令此身而聚集者，名為水界。」

眾所周知，人體是由無數的分子、原子等構成的，我們走到哪裡，這些分子、原子也就跟隨到哪裡，它們總能保持某種固定的形態。如果是一堆乾燥的泥土或麵粉，風一吹便會四處飄散，但倘若在其中加入一些水，便能夠令其凝結，成為泥塊或麵團。同樣，我們從不擔心移動自己的身體，身上的分子就會解散，這種能夠把它們聚積在一起的力量，就叫做「水界」。

其實，早在2500多年前，佛教就已經揭示了「萬有引力」的道理。《阿毗達磨俱舍論》中講，通過持誦特定咒語，可以讓動物無法動彈，比如令蛇無法爬行、鳥兒無法飛翔。同樣，有一種無形的力量，

可以使物體的微塵緊緊地凝聚在一起，無法解散。佛經中雖然沒有使用「引力」這個名詞，但意思是相同的，這種力量就是此處所講的「水界」。

因此，佛法中的「水」並非是指普通意義上具有液體形態的水。比如石頭、金屬等乾燥的物體，其中似乎沒有半點「水」的成分，卻能夠保持各自的形態，這種令其凝聚不散的能量，就稱為「水界」。

3. 火界

「能消身所食飲嚼啖者，名為火界。」

人體如果沒有體溫，則無法消化食物。我們吃進去的食物到達胃裡，需要進一步地發酵、吸收，過程中需要一定的溫度，這種能夠產生溫度、消化食物的能量就叫做「火界」。

4. 風界

「為此身中作內外出入息者，名為風界。」

進出人體的空氣，即我們的呼吸，叫做「風界」。

5. 空界

「為此身中作虛通者，名為空界。」

我們身體中有許多空間，如口腔、鼻腔、腹腔等，空氣能夠在各個腔隙中自由流動。空間有「無質礙」的特性，因此稱為「虛通」。這些空間是人體新陳代謝不可或缺的，否則我們就無法呼吸，胃腸道無法蠕動，不能消化食物，血液也無法循環。

6. 心識

● 心識由六個部分組成

「五識身相應及有漏意識，猶如束蘆。」

內因緣法緣相應中，除了以上組成身體的各大元素外，最重要的就是眾生的心識。

佛教將眾生的心識分成了六個類別，即「六識」。其中前五識指，通過眼、耳、鼻、舌、身五種感官而產生的五種感知，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，也就是人們通常所說的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺。「身相應」，意思就是由感官所產生的知覺、感受。此外再加上第六識——有漏意識，以上因緣和合時，一個生命便就此誕生了。

「猶如束蘆」，「蘆」即蘆葦，是生長在水邊的一種植物；「束」就是「捆在一起」，就像將一

把蘆葦的一頭捆紮住，另一頭便可矗立於地面一樣。例如三腳架，三隻腳相互支撐才能直立不倒。如果少了一隻腳，另外兩隻就無法保持平衡，一定會傾倒。同樣，一個生命的形成也需要「六界和合」，就像捆在一起才能豎立的蘆葦叢，其中意識的參與至關重要。

對於一個生命體而言，肉體與意識缺一不可，二者是相互依存的關係。意識必須要依賴於身體這個載體，除非是處於中陰等特殊的生命階段，一般來說，意識無法離開身體而單獨存在。同樣，即使其他因緣全部具足，但如果沒有意識的加入，受精卵根本無法發育成一個真正的生命體。

- 意識並非物質的產物

現在許多人都認為，意識是由肉體產生的——受精卵逐漸發育成熟，在此物質的基礎上，就產生了意識。早期的一些西方科學家們認為，意識是由大腦產生的，大腦就像汽車的發動機，而意識就如同發動機所產生的熱量一般。

時至今日，越來越多的科學家們已經發現，問題遠沒有這麼簡單。在量子力學、心理學、腦神經

學等諸多領域，意識的參與令科學家們感到芒刺在背，那些曾經輕視它的人們，也不得不正視其獨特性和重要性，並嘗試著重新尋找答案。

雖然目前主流科學界仍然認為：先有物質，再有意識，意識是由大腦產生的。但如果繼續探討：意識是如何從大腦中產生的？是否有充分的證據證明這一點？截至目前，科學家們都未找到任何有效的資料。儘管如此，相較於之前西方主流科學界試圖否認意識存在的思想，現代科學對意識的探索已經邁出了一大步。

隨著科學技術的不斷發展以及對各個領域的深入探索，許多科學家已經不再篤定地認為「意識是物質的產物」。相反，越來越多的科學結論表明，意識可以改變甚至決定物質。比如，現代科學已經通過實驗證明，禪定完全可以改變人類大腦的結構。在嚴謹的實驗資料面前，曾經的質疑者們也不得不承認，意識是科學探索世界真相的過程中，最不容忽視的重要角色。

那麼，如何理解意識與物質的關係呢？

人們通常認為，物質世界與精神世界是截然不同、涇渭分明的兩個世界，所謂物質，就是看得見、摸得著，外在一切有形有色的東西。但佛教對物質的定義卻更為深廣，大致可以分為三類：一是物質層面，就是看得見、摸得著，或者能夠被我們感知的事物，如固體、液體和氣體等；二是細微的能量層面，即我們的感官無法感知，但卻客觀存在的事物，如電磁波等；第三則是更深層的精神層面，也就是我們的意識。總之，我們整個身心的內外世界中，無論是看得見、摸得著的事物，還是能量，乃至意識，凡是具有質礙或可以變化的、能互相產生作用的事物都屬於物質的範疇。

佛教認為，物質、能量、精神三者，只是存在的形式不同而已，它們之間是能夠相互轉化、彼此影響的。關於物質與能量的相互轉換，早已被科學家們認可，愛因斯坦的質能公式（ $E=mc^2$ ）也證明了這一點。

從我們內在身心來看，當我們怒不可遏時，血液循環會立刻加快，進而產生臉色大變、心跳加劇等身體反應。由此可見，意識完全能夠對物質的身體產生影響。至於意識對外在世界的影響，也即「觀

察者」的問題，是目前量子力學正在奮力攻克的難關。雖然科學家們還無法解答意識是如何影響物質的，但相信在不久的將來，科學與佛法必定能夠殊途同歸。

● 生命的誕生必須要有意識的參與

「能成就此身名色芽者，名為識界。」

「名」指精神層面的感受、觀念等。「色」則指從投生到出生之間，包括受精卵逐漸演變形成胚胎的過程中，物質身體的這一部分。「芽」即生命的萌芽，就像豌豆芽從豌豆中誕生，是種子、溫度、濕度等因緣共同作用的結果。受精卵能夠發育成一個生命，也與意識的參與密不可分，只有意識的參與才能令受精卵煥發勃勃生機。

佛教認為，生命的誕生與繁衍，必須要有意識的參與，否則就無法產生生命體。比如木頭、石頭等物體，之所以不能變成生命體，就是因為其中沒有意識的參與。再比如，現在人工智慧的技術水準，已經達到了前所未有的高度，但正因為沒有意識的參與，再技術精湛、栩栩如生的機器人，都不能成為真正的人類。

不久前，一個名為「索菲婭」的機器人，被沙烏地阿拉伯授予公民身份，成為了歷史上首位獲得國籍和公民身份的機器人。「她」可以輕鬆模擬人類的面部表情，與人交談時也能夠對答如流。然而，無論多麼像人類，它始終是一台機器，因為那些互動交流的背後，是人為設定的電腦程式，它並沒有獨立思惟的能力。只要沒有意識的參與，就永遠都不可能成為真正的「有情生命」，它始終都是「死的」。除非有一天，意識能夠加入機器人的體內，它才能成為一個「活的」生命。

此外，現代醫學擁有十分先進的克隆及試管嬰兒技術，但能夠人為操作的，也只是胚胎的物質部分。胚胎最終能否存活，完全取決於是否有意識的參與。換言之，儘管意識需要依賴物質的承載，但如果沒有意識加入，物質的胚胎也終將腐爛，無法發育成人。

「若無此眾緣，身則不生。若內地界無不具足，如是乃至水、火、風、空、識界等無不具足，一切和合，身即得生。」

如果沒有以上六種助緣，人和任何生物的身體就不會產生。比如說，若是內因緣法中的「地界」不具足，就不能形成身體。以此類推，缺少「六界」中任何一者，尤其是意識，則根本無法形成身體。只有這些因緣全部具足時，才能產生真正的生命體。

曾經在很長一段時期內，科學家們一直認為地球的自轉、公轉是由於「萬有引力」的作用。但隨著技術的進步，科學家們逐漸發現，其實宇宙中存在著大量的暗物質、暗能量，它們發揮著不容小覷的作用。同樣，我們的感官十分有限，雖然現代科學已經發展到了前所未有的高度，但科學既不是全知的，也不是全能的，許多領域都是它無法企及、未曾探索過的。

比如，早期還沒有發明顯微鏡的時候，人類只能用肉眼看到粗大的物質，根本不知道世界上還有分子、原子的存在。但佛教早在 2500 多年前，就提出了「無分微塵」的概念，佛陀也曾對身邊的弟子們說「佛觀一鉢水，八萬四千蟲」。人類發明顯微鏡以後，才開啟了微觀世界的大門，並且不斷發現質子、中子、電子、夸克等更微小的粒子；而量子

力學問世之後，基本粒子的概念也開始被顛覆……

儘管科學與佛法已經走得越來越近，但關於人類心靈層面的奧秘，包括意識如何參與生命的誕生，如何影響物質等關鍵問題，科學對此仍是一片空白。

其實，已有多位獲得過諾貝爾獎的腦神經科學家均在其著作中表示：生命的形成必須要有意識的參與，意識並非物質的產物。例如，現代神經生理學之父謝靈頓（Charles Scott Sherrington）指出：「光是大腦活動絕無法解釋全部的主觀心理現象，包括自由意志。」加拿大神經外科專家潘菲爾德（Wilder Penfield）長期致力於解析心靈的物質基礎，最後他認定，關於大腦的相關解釋在本質上便不夠周延。

雖然這些觀點目前還沒有被主流科學界認同，但幾千年來，佛教始終認為，只有物質和精神相結合，才能產生真正的生命體。意識是生命誕生過程中最重要的環節，只有意識參與後，物質形成的胚胎才能具有生命。否則，所謂的生命體就和我們身邊這些傢俱、電器、磚頭、土石毫無差別了。

以上便是內因緣法「緣相應」的內容。

「彼地界亦不作是念：『我能而作身中堅硬之事。』水界亦不作是念：『我能為身而作聚集。』火界亦不作念：『我能而消身所食飲嚼啖之事。』」

與前面相同，「地界」顯然不會去想：我能夠作為身體的承載。「水界」不會認為：我要讓身體聚集不散。「火界」不會想：我能夠把身體裡這些吃的、喝的東西全部消化。

「風界亦不作念：『我能作內外出入息。』空界亦不作念：『我能而作身中虛通之事。』識界亦不作念：『我能成就此身名色之芽。』身亦不作是念：『我從此眾緣而生。』」

「風界」不會想：我能幫助身體呼吸。「空界」也不會想：我能夠給身體創造一些空間。意識也沒有主動參與其中，它不會想：我要把物質與精神結合，令生命萌芽。當然，身體也不會想：我是從以上眾多因緣和合中誕生的。

「雖然，有此眾緣之時，身即得生。」

儘管「六界」都未曾提前思考過，但是因緣和合時，生命便會應運而生，這就是自然規律。

❖ 無我的真相

眾所周知，人是肉體和精神的組合體。地、水、火、風以及虛空，這五界構成了肉體；識界，即意識和我們感官的覺知等，則構成了精神。除了這六者以外，根本找不到脫離這六者而獨立存在的所謂的「人」或「我」。

地球上有 70 多億人口，所有人可分為兩類：有宗教信仰的和沒有信仰的。沒有任何信仰的人，自出生之日起，就認為有一個自我的存在——這叫做我執。這種觀點非常盲目，人們從未對此加以認真觀察和分析。

有宗教信仰的群體又分成兩類：信仰佛教的和信仰其他宗教的。佛教尚未誕生時，印度已經存在婆羅門教等非常古老的宗教，以及一些新興的宗教。除了佛教以外，這些宗教都認為有一個自我存在，並以各種各樣的語言描述這個自我，用各種各樣的邏輯證明它的存在。

信仰佛教的人也分兩種：一種是信仰人天佛教的佛教徒，雖然他們相信佛，也相信因果輪迴，但因為沒有學過空性和無我的道理，所以跟普通人一

樣，始終認為有一個自我存在。「我」現在去行善斷惡，下一世，「我」就可以享受人天福報。另一種，則是學習大乘佛教或者小乘佛教的佛教徒，這少部分人會否定自我的存在。

他們認為，雖然未經觀察時，在我們的錯覺當中確實存在著你、我、他，但若進一步觀察，到底這個人是真實存在，還是一個虛擬、抽象的存在？若能秉持客觀公正的心態，就會發現根本不存在所謂的「我」！

一、佛教尊重真理

佛教絕對尊重真理。即使在佛經當中，如果有與客觀事實不符的內容，佛教都不予承認。那為什麼佛陀要講不符合實際的話呢？

在佛教誕生的 2500 多年前，印度存在著各種各樣的宗教、思想和文化，佛陀每次講法時，為了引導不同背景的受眾，就會善巧地說一些方便語。佛陀知道，只有暫時這樣講，才能幫助到對方。如果一開始就據實相告，他們可能拒絕接受，甚至可能因此斷了善根。這類佛經被稱為「不了義」，意思

是所講的內容並不完整、徹底，仍有所保留。反之，「了義」則是把實相直接告訴大家，一切和盤托出、毫無保留。

佛教歷來如此，並不因為是佛陀所說，就斷定必然如此，而是尊重事實、就事論事。連佛經都要篤思明辨，其他大德、成就者們的言論就更不用說了。所以，一旦發現不存在「我」，佛教必定會尊重「無我」這個事實，而不是用各種各樣的理由、邏輯辯稱自我存在，因為掩蓋真相毫無意義。可見，佛教是絕對尊重真理的宗教，如同之前否認了造物主、萬能神的存在一樣，它大膽地否認了自我的存在，這正是佛教有別於其他宗教之處。

關於「無我」的觀點，科學界可能暫時還不感興趣，因為未曾研究過，也就談不上有什麼結論。假如深入觀察、分析的話，他們也一定會發現「無我」的真相。

二、所謂的『我』是什麼

1. 通過觀察逐一破除我執

什麼是我執？簡言之，就是執著有一個實有的

「我」存在。在普通人的概念中，想當然地認為有一個「我」，這是未被其他宗教加工的、與生俱來的我執。另一種我執，是後天受到各種宗教的影響而形成的，它們通過各種條條框框的教義和似是而非的邏輯，將生來就有的我執擴展、昇華，再以各自的宗教理念加以闡釋。這兩種都是我執，後者更加嚴重。

如前所述，人的身體和精神由六界所組成，若「我」是一個具體的東西，我們就要逐一觀察這六界當中哪一個是「我」。如果找不到，那麼所謂的「我」，只不過是自己意識創造出來的一個抽象概念，並非真實存在。

「彼地界亦非是我，非是眾生，非命者，非生者，非孺童，非作者，非男，非女，非黃門，非自在，非我所，亦非餘等。如是乃至水界、火界、風界、空界、識界亦非是我，非是眾生，非命者，非生者，非孺童，非作者，非男，非女，非黃門，非自在，非我所，亦非餘等。」

「彼地界亦非是我」，地界也不是「我」。

地界為什麼不是我？這個一觀察就知道。我們身體裡裡外外堅硬的部分即「地界」，如骨頭、肌肉、

皮膚、細胞等，但人們從不認為「我」是一塊堅硬的骨頭、肌肉……。如果只有地界是「我」的話，那身體其餘的液體、氣體等都不是「我」了，這毫無道理！所以地界不是「我」。

「非是眾生」，「我」也不是眾生。

「非命者」，「命者」就是有生命的，這個也不是「我」。

「非男，非女，非黃門」，「我」不是男性、不是女性，也不是非男非女的黃門。

「非自在」，「自在」就是大自在天。有些宗教則把大自在天上升為一個萬能的、主宰這個世界的造物主或萬能神，認為這個世界是由他創造的。佛教否認了這一觀點，這裡的「非自在」就是說這個。

「非我所」，人們將自身執著為「我」，「我」所擁有的東西即「我所」。有些「我所」是身體本身具有的，比如自己的感官、四肢等；有些則是身外之物，比如自己的房子、車子等。如果「我」不存在，那麼「我所」也就無法成立，所以「我所」也不是「我」。

對於這個自我，當時印度有很多種不同的說法。比如：生者，即誕生者；儒童，即小孩的統稱，以此說明自我不會衰老、死亡，永遠都處於年輕狀態；作者，即萬事萬物的創造者；以及自在、男、女、黃門、我所、我、眾生，等等。這些不同的名詞，實際上都在描述同一個「我」。正因如此，佛經裡經常出現這些名詞，然後一一予以否定：「我」不是地界，不是眾生，不是命者，不是生者，不是儒童，不是作者……這些統統都不是「我」！

「亦非餘等」，其餘的也都不是「我」。

除了前面提到的這些名詞，哪怕再用成千上萬個詞彙來描述這個自我也沒有用，因為「我」根本不存在，所以「亦非餘等」。

「如是乃至水界、火界、風界、空界、識界亦非是我」。以此類推，其餘的水界、火界、風界、空界、識界一概如此，這些都不是「我」。

大家可以觀察：將身體凝聚在一起的能量——水界，這個不是「我」；讓胃裡的食物得以發酵、消化的體溫——火界，它也不是「我」；空界和風界也都不是。那麼意識呢？很多人覺得身體不是「我」，但

意識有可能是。然而，意識也不過是瞬間生滅的東西，它生了又滅，滅了又生，延續不斷。它本身都不是一個實實在在的不變的東西，更談何將它認定為「我」！若想深入瞭解這些內容，就要學習中觀。

以上這段話主要講「我」其實並不存在。人的意識有理解、判斷的功能，但它的判斷有時是正確的，有時則是錯誤的，就像我們把身體內外無數毫不相干的事物認為是「我」一樣。

簡言之，這樣逐一觀察就會發現，其實「我」是不存在的：六界的每一個都不是「我」，「我」也不是眾生、命者、生者、孺童、作者，非男、非女、非黃門、非自在、非我所……這些一概都不成立。

2. 自我也分二諦

中觀講二諦，勝義諦和世俗諦，自我也有二諦之分。那麼，什麼是二諦？為什麼要分二諦？到底有沒有兩個不同的「我」呢？

舉例來說，比如一張桌子，在我們的視覺中就是一個靜止的、長方形的物體，這個結論沒有錯。俗話說「眼見為實」，在世俗諦中，以我們感官的結論為準。

然而，當我們用顯微鏡觀察這張桌子時，則出現了另一種結論——非但看不到什麼長方形物體，而且構成這張桌子的原子、分子等一直都在不停地高速運動！

這是兩個截然不同的結論，但實相只有一個。那麼，到底哪一個結論更真實、更具權威性？當然是通過顯微鏡科學觀察得出的結論更為準確。儘管用肉眼觀察得出的結論並非絕對真理，但在現實生活中仍有一定權威性。因為我們平時只有在「錯誤中」才能正常生活，所以可以暫且保留，不必全盤否定。

同理，中觀雖然講二諦，但唯有勝義諦才是真實的，世俗諦只是不得不暫時保留的觀點。就像顯微鏡下根本沒有桌子，但在現實生活中這個觀點可以保留，因為我們的感官確實感受到了一張桌子。

假如人生只是追求享樂，那就不需要學習勝義諦無我、空性的道理，因為生活中只要有感官的結論就夠了，不必知道真相是什麼。就像這張桌子，只要現實生活中能用，不想知道它到底由什麼構成，那麼用眼睛看就可以了。但如果是對真理感興趣的

人，想要突破感官的層面一探究竟，那就必須用顯微鏡去觀察，因為這時肉眼的結論肯定是錯的。

所以，勝義諦和世俗諦要分開而論。比如一個科學家，在實驗室裡用顯微鏡觀察，在生活中則是用眼睛看。同樣，佛教講「無我」，是指勝義諦的實相層面；佛教講有「我」，是指世俗諦的感官層面。在世俗生活以及人天乘教法中，佛教並不否定自我的存在。

將二諦分開之後，我們會發現，現實生活中還是可以保留自我的。因為有「我」，所以「我」要發菩提心，「我」要成佛，「我」要利益眾生……這些都沒有問題，但自己要清楚，這些只是世俗諦中暫時的說法，並非絕對真理。所謂的「我」，其實是意識錯誤的判斷下誕生的一個概念。

以上講了當下的「我」是什麼，接下來詳細闡釋十二緣起。

❖ 細說十二緣起

《佛說稻稈經》的核心思想即緣起，輪迴是緣起的一部分。緣起可分為外緣起和內緣起。

內緣起即十二緣起，也可以把它擴展成百千萬個緣起法，或者縮減至三、五個，甚至是兩個——因和果。為什麼不多不少剛好十二個？其中究竟有何深意？原因就是，這十二個緣起涵蓋了一個人的前世、現世和來世，即我們的過去、現在和未來。

我們的過去，源於十二緣起的前兩個——無明和行。無明即無知、執著，有了無明就會造業，也就是行；造了業，就一定會投生；接下來，從「識」開始直到「有」，這八個緣起歸於現世；最後的「生」和「老死」，指下一世再次投生，乃至死亡。之後又從無明開始造業，以死亡結束……如此循環往復、輾轉不息，這就是輪迴。

前世除了無明和造業之外，還有沒有其他緣起呢？當然有，我們過去的生活、工作中也存在各種因緣，但這些並非產生今生的主要因素。不管我們前世的身份、地位、環境等如何，讓我們投生於今世的最主要原因，一個是無明，另一個就是造業，故而其他因緣都省略不講。

同樣，來世除了誕生、衰老和死亡以外，也有無明，也會造業，這一世有的緣起下一世都有，但

是這些都沒有講。因為有生就有死，這一世結束之後，我們還將繼續投生乃至死亡，所以就以生和老死來代表我們下一世的整個過程。

今世則包含了八個緣起。為什麼這麼多？因為這一世既是果，亦是因——今生是前世的果，又是產生來世的因，所以就用八個緣起法來解釋這一世。

這十二個緣起可以充分說明三世因果，解釋了整個輪迴的過程，因此佛陀宣講十二緣起法。

一、無明

1. 無明就是我們對這個世界的錯誤認知

「何者是無明？於此六界，起於一想、一合想、常想、堅牢想、不壞想、安樂想，眾生、命、生者、養育、士夫、人、儒童、作者、我、我所想等，及餘種種無知，此是無明。」

十二緣起支的第一支是無明。

什麼是無明？就是「於此六界，起於一想、一合想、常想、堅牢想、不壞想、安樂想」，以及「眾生、命、生者……」這些詞後面都要加上「想」字。

簡單地說，無明就是對六界，即我們的身體和精神，產生了某種錯誤的想法和執著。

首先是「一想」。六界原本是互不相干的不同物質，但由於無明，就盲目地將這些認為是一個「我」。因為「我」不會有多個身體，所以它就產生了「一想」。然而，只要仔細研究就會發現，組成「我」的物質至少有六種，即六界；再進一步分析的話，還可以分解為成百上千種。

「一合想」，認為這六界是可以組合的，組合了以後就是「我」。實際上，組合之後並沒有什麼新的東西出現，所有物質仍是原來的樣子，各不相干，只是聚集、堆砌在一起而已。就像一輛汽車，它由成百上千個零部件組成，這些物質相互之間沒有任何關係。把這輛車拆解了，就是一堆零部件；組合之後，在我們的概念中就變成了一輛「車」。其實零件仍是原來的零件，變化的只是我們的觀念。所以，「一想」是錯誤的，「一合想」也是錯誤的。

「常想」，認為一個人從誕生到死亡，自始至終都是同一個人。比如張三或李四，即使他的身體、精神都在不斷地變化，但我們始終認為是同一個人，因而會說「當他幼年時」、「當他年輕時」、「當

他衰老時」等等，這就是「常想」。

古印度有一個外道，他從邏輯上找不到自我的存在，卻又不願承認這一點，於是辯稱這個自我是不可思議的。其實，只要靜下心來分析、觀察就會發現，除了變化無常的身體和精神之外，哪裡還有一個始終不變的東西呢？但我們的主觀意識卻錯認為，有一個永恆不變的「人」或「我」存在，這就是無明。

「堅牢想」，認為六界都是堅固的、不變的。譬如一棟樓，無論今天看、明天看或明年看都是如此，因此我們認為，現實生活中的一切都非常穩定、一成不變。

其實，這是看不到無常的真相所致。當年，生物學家布朗用顯微鏡觀察水中的植物花粉時，發現所有的水分子都在做無規則的運動，花粉也隨之而動，這個發現被稱為布朗運動。後來人們發現一切物質的分子都在做熱運動。

所以，這裡根本不存在一張靜止的、固定不變的桌子。我們的眼睛看不到它的變化和運動，於是產生了錯覺，導致意識誤認為這張桌子很堅固、穩定，即「堅牢想」。

「不壞想」，認為六界是不會壞滅的。比如某些外道認為，現在的這個「我」，將來會升天堂，之後也將繼續存在，始終不壞。這種想法也是錯誤的——根本沒有「我」，更談何「我」不會壞？！

「安樂想」，認為六界是幸福的、快樂的。之所以會有這種錯誤的觀念，是因為未能發現佛教講的三種痛苦：苦苦、變苦和行苦。苦苦，大家都能感覺到的痛苦；變苦，儘管現在很幸福，一旦發生了變化，原來越幸福的就會越痛苦。常人無法察覺變苦，只看表面現象就認為是幸福，殊不知其中還隱藏著未來的痛苦。

眾生想、命想、生者想、養育想（養育此身的自我）、士夫想、人想、儒童想、作者想、我想、我所想，這些都是自我的別名，屬於各種外道教派的術語，都是錯誤的我執或無明。

「及餘種種無知，此是無明」。除了上述這些以外，還有各種愚昧無知的想法，比如認為沒有前後世、不存在善惡因果等，也都是無明。其中，我們對物質和自我的執著是最嚴重的無明。

佛教講的無明與世間人所說的聰明並不矛盾。聰明僅限於現實生活的層面，無明則是更深層次的範疇。比如有些人很聰明，但這個聰明是建立在無明的基礎上，建立在執著之上的所有觀念，歸根結柢都屬於無明。

「有無明故，於諸境界起貪、嗔、癡。」

「有無明故，於諸境界起貪、嗔、癡。」這裡的「境界」，不是我們平時所說的「思想境界」等較高的覺悟，而是指眼、耳、鼻、舌、身、意所感知的外境——外界的種種事物。

有了這樣的無明，就會把外境當成真實存在的。比如，我們看到了一朵花，眼睛和花都不會告訴我們，花是否真實存在，但是意識會立即把它當作真實的花。物理學家早已證實，色彩實際上並不存在，紅、黃、藍、綠等顏色都是從我們的大腦中產生的，而非物質本身具有顏色。

我們把外在的世界當作真實不虛的世界，更為嚴重的是，還把自身以及其他生命也當成實有存在的獨立個體。所有後續貪、嗔、癡等煩惱的產生，都是由這兩個錯誤觀念導致的。

2. 用智慧對治無明

無明是十二緣起的開端，就像火車頭拉動車廂一樣，後續的一系列緣起也隨之而生。假如無明不存在，其餘緣起就無從生起，所以無明是輪迴的源頭。反之，如果想解脫，就必須找到殺傷力極強的東西摧毀無明，從而終止輪迴。

這個極具殺傷力的東西是什麼？就是智慧。當無明佔上風時，與之對立的智慧很難出現；而通過聞思修行，內心開始產生無我的智慧，並且力量逐漸強大的時候，原有的一想、一合想、常想等，都可以減弱乃至消滅。

《入行論》智慧品裡講，六度中的前五度，佈施、持戒等都是為了智慧而存在。為什麼？因為唯有智慧才能斷除無明，讓我們獲得解脫。所以我一再強調，佛教徒需要找到的就是兩個，一個是智慧；另一個是慈悲。除此之外，大乘佛教別無其他。

為了自己的健康快樂而去寺院燒香、拜佛，與佛菩薩做交易，這不叫學佛。因為沒有智慧的話，我們所做的一切都與輪迴沒有任何衝突，只是在輪迴中過得稍微好一點而已，所以永遠無法解脫。唯

有智慧，才能從源頭上解決十二緣起，讓我們徹底脫離輪迴。

但智慧不會從天而降，《佛說稻稈經》一直都在講緣起，智慧也不例外。產生智慧的因緣，一是聞思修；二是福德資糧，如佈施、持戒、安忍等。這些因緣都具備以後，就會產生智慧，從而消滅煩惱、獲得解脫。實際上，我們所做的一切努力，就是為了得到這個超凡的智慧，最終消滅無明。

世間的科學、哲學等學科雖然成果斐然，極大地推動了社會的發展，但這些聰明才智仍處於無明的狀態，故而無法讓人解脫；而證悟無我、空性的智慧則可以突破、超越無明，徹底解決我們所有的煩惱。

3. 醒來或繼續做夢？

人有不同的根機，佛經中講，就像一棵樹結了許多不同的果子，人的根機也是千差萬別。每個人都有不同的追求，有些人想解脫，而有些人只想在輪迴中過得好一點。

假如只想在輪迴中擁有健康、幸福的生活，除此之外別無他求，那就不需要斷除所有無明，只需斷除認為沒有善惡因果這部分無明即可。

打個比方，我們在夢中遇見朋友，告訴對方：「現在我們在做夢，一切都是假相，是我們的意識創造出來的虛擬世界，只要稍加努力，我們就能從這個迷亂的世界中醒來……」有些朋友聽後會說：「既然如此，那我必須擺脫夢裡的一切，一定要從痛苦中獲得解脫！」而有些朋友的反應則是：「只要我現在過得開心就好，至於它是虛幻的還是真實的，是客觀存在的還是主觀意識創造的，我統統都不在乎！」

假如是後者，就不需要喚醒他們，只需提醒他們遵循這個虛擬世界的規律——善有善報、惡有惡報，否則就會做噩夢。佛給這種根機的人提供了一種方法，叫做人天乘。人天乘不需要修出離心、菩提心，不需要修四加行、五加行，更不需要證悟空性，只要相信因果輪迴，儘量地行善斷惡就可以了。這是與無明和平共處的一個方法，但這樣永遠無法解脫，一旦福報窮盡，就會更加迷茫、痛苦，墮入深淵不可自拔。

而對於想要解脫的這種朋友，我們可以喚醒他們，方法就是小乘佛教和大乘佛教的顯宗、密宗等。

輪迴是一個無比漫長的過程，即使在千萬年中擁有天人般的幸福生活，從輪迴的角度看，也不過如白駒過隙般轉瞬即逝。所以最好的方法是從夢裡醒過來，這才是長久之計。

六道眾生當中，能夠有機會從輪迴大夢中醒來的人極其稀少，所以佛教經常講人身難得。這一次我們擁有這麼好的條件，若只沉迷於眼前的一點點快樂，而不去追求解脫，非常可惜！雖然從世俗的角度講，工作、生活等也很重要，但這些都是暫時的，相對而言，失去解脫的機會才是最大的遺憾！

4. 無明的源頭是佛性

想要從夢中醒來就要斷除無明，因為無明是輪迴的源頭。那無明的源頭是什麼？是佛性、如來藏。

舉例而言，雨水的來源是烏雲，烏雲產生於天空中的水分子，而天空沒有來源——因為它不存在！同樣，十二緣起始於無明，無明源自佛性、光明、如來藏，而佛性沒有來源——因為佛性是空性，它不屬於我們的思惟範疇。然而，就像虛空中瞬間可以產生烏雲，然後變成傾盆大雨一般，我們的佛性中也可以產生無明。

無明產生之後，會有兩種結果：一是立即認識到無明的本性，這樣就可以直接解脫成佛；二是不知道無明的本質是錯覺，而後一步錯步步錯，從此開始了漫長的輪迴之旅。

密法中講，輪迴中的第一尊佛是普賢王如來，他在無明產生的第一剎那，就明白了真相。就像做夢時，第一瞬間就發現自己在做夢，這樣就不必繼續做夢；即便選擇繼續做夢，對於夢中的一切，也不會再有恐懼和貪著。

我們已然錯過了最初的解脫機會，時至今日，我們在這個夢裡越陷越深，把夢裡的一切都當成真實的世界，由此導致了各種各樣的煩惱、痛苦、磨難……；幸運的是，無論在夢裡流轉了多長時間，現在我們仍有機會從中解脫。

5. 緣起現象的不同解讀

這個世界竟然如同夢境一般虛幻不實，這個結論確實讓人覺得不可思議。若深入瞭解緣起，也是同樣如此。

為什麼說緣起也是虛幻不實的呢？若不仔細觀察，一切皆有因有果。倘若繼續往下觀察，「因」

是如何產生「果」的？「果」又是怎樣從「因」中誕生的？我們就會發現，二者根本無法建立關係。

因而《佛說稻稈經》中，一會兒說有因有緣，一會兒又說「猶如虛空」——所有我們的感官能夠看到、聽到、接觸到的一切事物都如幻如夢，猶如虛空一般；有時候說十二緣起「非常」，不是常、永恆，有時又說「非無常」；有時說十二緣起「非有為」（有為法即有因有緣的情況下產生的一切事物，比如我們看到、聽到、接觸到的事物），有時又說「非無為」（無為法即沒有任何變化、遠離因果範疇的事物，比如佛性、空性等）。

這些看起來似乎對立的說法，其實並不矛盾。佛陀講法時，也會根據受眾的根機，給予不同層次的教授。

第一個層次：在現實生活中，承認因果輪迴的存在。

在我們感官的層面，因為有十二緣起，所以有因果輪迴。比如「種瓜得瓜、種豆得豆」，只要具備種子、土壤、溫度、濕度等，果實就會誕生。這些都是現實生活中人們親眼所見，因此，種子和果

實之間存在著因果關係。

第二個層次：實相中不存在因果輪迴。

若對此進一步觀察，就會遇到一個非常奇怪的現象——因和果之間沒有任何聯繫！那麼，萬事萬物是如何誕生的？我們永遠無法在這個層面上找到答案。但不觀察時，一切都很正常，有因就有果。

所以《佛說稻稈經》中說，不觀察的時候，「如暴流水而無斷絕」，萬事萬物就像奔騰的河流一樣生生不息、源源不斷；一旦深入觀察，「猶如虛空」，如同虛空一般，不存在任何東西。

對於以上兩個方面，我們都要有所瞭解，否則永遠無法理解佛陀所說的緣起法。大家現在能夠運用這麼超勝的推理方法觀察萬事萬物的真相，這種機會非常難得。

此外，大家最好學習一點因明——佛教的邏輯學，其推理方式極其嚴密，形式邏輯完全無法與之相提並論。因明的內容很多，全部學完需要很長時間，我們可以先學簡單的推理方式，掌握了思路以後，就可以廣泛地運用於生活和工作中，這將有助於我們得出準確的結論。

6. 第一個煩惱是怎樣產生的？

佛教認為，心的本性是非常純淨的。哪怕此刻充滿各種負面情緒、躁動不安，它的最深處依然平靜、純淨無比。這也是佛教有別於西方宗教之處。

打雷、下雨的時候，從地面上看，天空中烏雲滾滾、暗無天日，但其實，烏雲之上卻是萬里晴空！同樣，現實生活中，我們觀察到的都是心的表象——各種煩惱此起彼伏，尤其是沒有修行的人，一整天下來，幾乎沒有什麼正面的念頭。我們一直認為自己的心本來如此，從未想過它是否還有更深層的、不同的狀態。而佛陀則透過表象看到了本質，就像乘坐飛機突破雲層後，親眼看到那一望無垠、清澈澄明的藍天！

雖然佛陀告訴人們，天空的本質永遠純淨、湛藍，烏雲只是暫時的、表面的現象，但對於許多從未見過藍天的人來說，還是令人難以置信。因為我們從未突破心的最表層，所以煩惱總是層出不窮。

很多人經常問，第一個煩惱是怎樣產生的？這個問題在《慧燈之光》的《佛教的物種起源說》裡講過。打個比方，就像古箏的琴弦，未撥動時，悄

無聲息；稍加撥動，琴弦就開始振動、發出聲音。心的本性，就像琴弦未被撥動時一樣，極其平靜。

那麼，是什麼讓心的本性中產生了無明？在顯宗佛經中找不到答案，但密宗，尤其是大圓滿的經典裡則解釋得非常清楚：第一念無明是怎麼產生的，宇宙是如何誕生的，輪迴是怎麼形成的，等等。

簡單地說，第一個念頭是一個極其細微的意識，在此之前，佛性是非常平靜、純淨的狀態，但煩惱隨時可能誕生——因為沒有經過修行，未能斷除產生煩惱的因緣和可能性，所以當因緣具足的時候，無明、輪迴就產生了。就像天空原本晴空萬里，忽爾產生少許微雲，雲越積越多，最終形成了滂沱大雨。

修行非常好的人，不需要追溯到輪迴的源頭，只要觀照當下每一個生生滅滅的念頭，就可以見到心的本性、佛性。他們非常清楚這整個過程：自己如何突破阿賴耶識的層面，感受到佛性，然後又再次回到現實生活中。就像大街上來回穿梭的巴士一樣，他們可以穿梭於佛性與輪迴之間，故而他們明白輪迴是如何從佛性中誕生的。

普通人則感覺不到佛性，因為煩惱、情緒、雜念等，如同一堵厚厚的牆，將我們與之隔開。

密法裡講，最初佛性是明亮、光明的（並非我們現在看到的可見光），同時也產生了意識；意識看到這個光，誤以為是一個真實的外界事物，並把某些光執著為自我；有了內外之別後，漸漸地就認為，「我」是一個生命，外面有一個世界，內外互不相干……無明不斷地發展，最終導致我們固執地認為一切都真實存在。

除了佛教，世間任何一門科學或哲學都無法告訴我們這麼深奧的道理；遺憾的是，許多人對這樣的真理根本不感興趣。現在這個社會非常浮躁，大家只對淺顯的、一目了然的東西感興趣，比如手機上的短視頻；對於需要稍微動腦筋思考的、複雜一點的邏輯推理，就認為很枯燥，避之不及。

7. 見到緣起即見到法

佛陀高度評價緣起法，稱「誰見到了緣起，誰就見到了法」。此處的「法」指八聖道，八聖道的第一個是正見——正確的、真實的見解，也即證悟無我、空性的見解。這是一地菩薩或證悟無我的小乘

修行者才具備的功德。

宗喀巴大師則以此盛讚釋迦牟尼佛，因為有史以來，唯有佛陀才能說出這般深奧的道理，其他任何宗教、哲學都未提及緣起法。

若明白了緣起的道理，便知道一切如夢似幻，也就是佛教講的空性。當然，這只是理論上的瞭解，離證悟尚有一段距離。

二、行

「於諸境界起貪、嗔、癡者，此是無明緣行。」

因為無明，我們把外境當成真實的，然後對某些東西產生貪心，想要得到它；對某些東西產生嗔恨心，想要遠離它；對某些東西雖無貪嗔，但有癡，比如一張桌子，我們看不到它的真相，認為是一張真實存在的桌子。假如沒有無明，當下就會明白，一切都如海市蜃樓般虛幻不實，貪、嗔、癡等煩惱就不會產生。正是無明導致我們對萬事萬物產生煩惱，這三大根本煩惱產生以後，其他煩惱也由此衍生。

「此是無明緣行」，無明對行起到了緣的作用。

這裡，「行」就是造業。當貪、嗔、癡發展以後，我們就會偷盜、搶劫、打人、罵人等，從而造下無數的業。

前世因無明而造業，於是便有了今生。

三、識

「而於諸事能了別者，名之為識。」

從識開始，就是講今生了。

「而於諸事能了別者」，了別即瞭解、識別；這個了別者，「名之為識」，就是我們的意識。意識可以瞭解、識別外界種種事物，辨別善惡、好壞、大小等，這是意識獨有的功能。

前世因無明而造業，受業力驅使，在父母精卵結合之際，意識參與其中，於是便投生了。這一世投生於什麼樣的環境，遇到什麼樣的父母，都由自己過去的業決定。而投生時第一瞬間的意識，就是我們今生的開始。

此時的身體還僅僅是個胚胎，還沒有形成一個完整的軀體，所以這個階段最重要的是意識。

四、名色

「與識俱生四取蘊者，此是名色。」

「與識俱生四取蘊者」。「蘊」，指很多東西聚集在一起。比如身體，它由無數細胞聚合而成；精神則由無數情緒、念頭所組成。五蘊中的其他四蘊，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊，都與識蘊互相依賴、共依共存，謂之「俱生」。意識進入父母精卵後，須與其他四蘊相互依賴，才能逐漸形成人或動物的身體。因為有了五蘊，等於接受了新一輪的輪迴，所以叫做「取」。

「此是名色」。從意識進入父母精卵到發育成人，整個過程中會發生很多變化。父母精卵屬於物質的部分，即「色」；「名」，指受蘊、想蘊、行蘊，此三者屬於精神的感受，雖然看不見、摸不著，但它們是存在的，好比人的名字一樣。早期的胎兒雖然沒有明顯的思惟，但是精神的細微功能全部具備，這些都叫做「名」。

顯宗和大圓滿中，對於胚胎發育過程中細胞如何分裂、組合，最後形成人的身體等，描述得十分詳盡。曾有一名學中醫的外國醫學博士，對大圓滿

中的相關內容深感驚訝，他難以想像古老的佛教觀點，竟然與現代醫學高度相似。

若想進一步瞭解有關情況，可以學習《大乘阿毗達磨集論》、《佛說入胎經》和大圓滿的相關內容，此處只做簡要介紹。

五、六入

「依名色諸根，名為六入。」

父母精卵結合以後，逐漸發育成熟。數週之後，胎兒開始有心跳，漸漸長出手指、腳趾，大腦也慢慢形成；之後產生眼根、耳根等諸根，可以感受到外界的光影、冷熱、聲音等。這叫做「依名色諸根」，意為母親懷胎期間，名色逐漸成熟，最後形成了眼、耳、鼻、舌等感覺器官。

每個感官都有各自的功能，比如眼睛可以看，舌頭可以嘗，鼻子可以聞。使感官發揮功能的主要物質結構，就是「根」。比如，我們的視網膜、晶狀體等，是眼根；耳膜、耳蝸等，是耳根；其餘諸根可依此類推。

我們的意識也有根——意根，即前一剎那的意

識。如果沒有前一個意識，後一個意識是不會誕生的。意根其實也是意識，但這個意識有一個不同的功能，它可以進行分析、研究、判斷，其餘五根則不具備這樣的功能。

眼根、耳根等諸根，「名為六入」。這六根稱為六入或六處，就像房間的出入門一樣，依靠這六個入口，我們的感官才能感受到外境。比如，視覺通過眼根產生，倘若眼根受到損壞，我們就看不見東西；觸覺依靠身根（皮膚細胞等）產生，假如身根損壞了，我們就感受不到冷熱、疼痛等。

視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺屬於精神，但六根中除了意根以外，其餘五根都屬於物質，都是我們身體的一部分。

六、觸

「三法和合，名之為觸。」

我們的感官能感受到這個世界，需要三個條件：

一是外境，即外面的世界。對眼睛來說外境就是光，耳朵的外境就是聲音；如果沒有光和聲音，就沒有什麼可以看的、可以聽的。

二是六根，即五種感官加上意識。眼睛需要眼根才能看到光，耳朵需要耳根才能聽到聲音。如果眼根、耳根受到損壞，就看不見、聽不著。

三是六識，即視覺、聽覺等六種精神覺受。物質無法感受物質，連接外境和六根的，是視覺、聽覺等精神的部分。

「三法和合」，這三種條件聚合的時候，「名之為觸」，我們就能接觸、感受到形形色色的世界。

七、受

「覺受觸者，名之為受。」

因為有了「觸」，隨之便產生了感受，「名之為受」。

所有的感受可分為三種：痛苦的、快樂的、中性的。除了這三種以外，不會有第四種。比如，我們的手碰到某物產生了觸覺，如果這個東西特別冰冷或者特別滾燙，產生的感受是痛苦的；若寒冷時碰到溫暖的，或是炎熱時碰到了涼爽的，產生的感受是快樂的；假如觸碰到的東西與我們自身的溫度相適應，則是不苦不樂、中性的感受。

聲音也是同樣。聽到特別喜歡的音樂，就產生了快樂的感受；聽到刺耳的雜音，便十分抵觸、抗拒——因為聽覺感受到了痛苦。

只要有了「觸」，就會產生「受」，眼、耳、鼻、舌、身都是如此。

「觸」和「受」對今生最為重要，一個人從出生到死亡，一輩子所有的努力付出都是為了這兩個字。大家反思一下，為什麼自己要承受這麼大的壓力去工作、賺錢？答案很簡單，就是為了「觸」和「受」。

為了追求「受」，我們就得先去「觸」。比如，為了品嚐到美食的滋味，我們的舌頭需要接觸食物。怎樣才能接觸呢？就要去賺錢、消費，然後才可以接觸。所有的感官享受，前提都是接觸。為了擁有快樂、擺脫痛苦，世間人辛苦奮鬥了一輩子。所以，關於現世的緣起，重點是「觸」和「受」這兩個。

下面開始講下一世的因。

八、愛

「於受貪著，名之為愛。」

「於受貪著」，對於快樂、幸福的感受，我們的意識會特別執著貪求，希望能恆常擁有，不願離開；對於痛苦、不悅意的感受，則希望儘快結束、趕緊離開——這其實是另外一種貪。「名之為愛」，這個貪求就是愛，由此創造了下一世的因。

如果不想繼續輪迴，就要斷掉緣起之鏈。上一世的果已經成熟，但若只有受、沒有貪，不再創造來世的因，輪迴就停止了，這便是有餘阿羅漢。「有餘」，指未入滅之前，他的有漏之身仍然存在，但因為對任何感受都不貪著——只有果，沒有下一世的因，所以有餘阿羅漢不會再投生。

由於這一世的感受是上一世的果，因此今生的苦樂際遇我們無法自主。但如果意識對此不再貪求、執著，那麼上一世的果報受盡之後，我們就不再繼續輪迴。然而，普通人往往在感受上一世果報的同時，又開始製造下一世的因。

九、取

「增長愛者，名之為取。」

「愛」只是心裡喜歡，還沒有身體、語言方面

的行動；愛不斷增長之後，就不僅僅是精神上的反應，還會採取實際的行動，即為「取」。比如，某人聽到優美的音樂，心裡很喜歡，這就是「愛」；之後還想一而再、再而三地聽，進而去購買、下載等，這就是「取」。

只有愛而沒有實際行動，不會造太多善惡業；如果沒有控制住愛，任由它不斷增長，最後就會形成實際行動，導致繼續造業受報。

十、有

「從取而生能生業者，名之為有。」

「有」，在佛教中指輪迴、下一世。現在我們的意識、身體、語言等，所有有漏的一切都存在，因而是「有」。「三有」即三界——欲界、色界、無色界，意為整個輪迴。這些都沒有了，輪迴就結束了。

「從取而生」，因為有「取」，所以誕生了「有」。準確地說，就是造下殺、盜、淫、妄等惡業。此外，在沒有出離心、菩提心及空性見的情況下，持戒、佈施、燒香拜佛、行善等，其果報是下一世投生人間或天界，所以這些也是「有」。

一般情況下，「有」指善惡業之果——輪迴；但此處的「有」，指輪迴之因——善惡之業。「能生業者」，因為這些行為會導致善惡業，「名之為有」，所以稱之為「有」。

人之所以會有來世，就是因為我們自己造下了來世的因。如果沒有「愛」、「取」、「有」，即使千萬年前造的業，也不會成熟。好比種子缺少溫度、濕度、水分、養分等，就無法發芽一樣。

接下來的最後兩支，屬於下一世。

十一、生

「而從彼因所生之蘊，名之為生。」

「從彼因所生之蘊」，所造的善惡之業成熟之後，就產生了下一世的五蘊，即人的身體和精神。

「名之為生」，這就是下一世的誕生。

十二、老死

「生已，蘊成熟者，名之為老；老已，蘊滅壞者，名之為死。」

「生已，蘊成熟者，名之為老」。出生後，五蘊逐漸成熟，從胎兒、嬰兒，變成少年、青年、耄耋老人……這就是「老」。

「老已，蘊滅壞者，名之為死」。老了之後，蘊就會毀滅，這叫做「死」。

十三、十二緣起的最終結局：愁、歎、苦、憂、惱

「臨終之時，內具貪著及熱惱者，名之為愁；從愁而生諸言辭者，名之為歎；五識身受苦者，名之為苦；作意意識受諸苦者，名之為憂；具如是等及隨煩惱者，名之為惱。」

「臨終之時，內具貪著及熱惱者」。熱惱就是煩惱、痛苦。臨終之際，一般人都會有各種各樣的煩惱，除了對死亡的恐懼和身體上的病痛之外，還有對家人和財產等的眷戀，對社會及親朋好友的不滿、怨恨等，「名之為愁」，這些稱為「愁」。

阿羅漢或一地以上的菩薩，以及平時修行比較不錯的人，他們臨終時不會有這些貪著和煩惱，走得非常自在。

「從愁而生諸言辭」，進而還會說各種抱怨、不滿的話，尤其是罪業深重之人，臨終時的言語更加可怕。「名之為歎」，這就是「歎」。死亡對所有人都很公平，無論這一生多麼成功、輝煌，擁有再多財富、權力、名望，一般人最後的結局都是愁、歎。

「五識身受苦者，名之為苦」，身體的五個感官所感受到的痛苦，叫做「苦」。「作意意識受諸苦者，名之為憂」，意識所感受到的痛苦，叫做「憂」。臨終的時候，不僅有身體上的劇烈痛苦，還有精神上的極大恐懼、不滿、貪著、眷戀等。

「具如是等及隨煩惱者，名之為惱」。「隨煩惱」是佛教術語，貪、嗔、癡、疑、慢是根本煩惱，隨其而生的煩惱就是隨煩惱——就像下暴雨時，隨之而至的颶風、打雷等現象，這些都叫做「惱」。

愁、歎、苦、憂、惱不屬於十二緣起，而是十二緣起帶來的最終結局。

以上是十二緣起的簡要介紹。《阿毗達磨俱舍論》和《大乘阿毗達磨集論》中對此有更為深入、細緻的闡述。

接下來，是對十二緣起名稱的解讀。

十四、十二緣起的名稱由來

「大黑闇故，故名無明。」

為什麼叫「無明」？因為我們對自身和這個世界的真相茫然不知，猶如身處黑暗一般無知、愚昧。

古往今來，人類不斷地探索宇宙、人生，但真正符合事實的觀點並不多。尤其是對自我的瞭解非常欠缺，只知道創造越來越多的物質，沉迷於感官刺激之中。科學家們雖然解釋了部分真相，但是對此缺乏整體性、系統性的認知，猶如盲人摸象一般，所以也不夠智慧。

人們努力地學習、工作，哪怕學歷再高，所追求的也不過是「觸」和「受」；緊隨其後的，便是「愛」、「取」、「有」；得到的結果，是下一世的「生」和「老死」；最終的結局，就是「愁、歎、苦、憂、惱」。這就是輪迴。

簡言之，因為我們不瞭解真相，對自身和這個世界都非常迷茫，所以叫做「無明」。

「造作故，名諸行。」

「行」，即行動。因為造了各種各樣的善惡之業，所以叫做「行」。

「了別故，名識。」

「了別」，瞭解、識別。因為我們的眼、耳、鼻、舌、身、意六識可以瞭解、識別外面的世界，所以叫做「識」。

「相依故，名名色。」

之前講過，父母精卵所形成的身體，物質的部分是「色」，除了識以外的精神感受——受蘊、想蘊、行蘊，即為「名」。名、色、識相互依賴，就像三腳架的三個腳一樣，缺一不可，所以稱之為「名色」。

雖然我們的眼睛看不見意識，但如果沒有意識的參與，無論是父母精卵自然形成的身體，還是克隆人、試管嬰兒，乃至濕生的昆蟲等，都不能成為一個生命。

「為生門故，名六入。」

「生門」，即誕生之門。這是一個比喻，就像一個人從房門出來一樣，從我們的眼根、耳根、鼻

根等六根中，產生了視覺、聽覺、嗅覺等。六根就像出入的房門一樣，故稱為「六入」。

「觸故，名觸；受故，名受；渴故，名愛；取故，名取；生後有故，名有；生蘊故，名生；蘊熟故，名老；蘊壞故，名死；愁故，名愁；歎故，名歎；惱身故，名苦；惱心故，名憂；煩惱故，名惱。」

「觸故，名觸」，外境、六根、六識接觸了，稱之為「觸」。

「受故，名受」，三者接觸以後，就會有感受，稱之為「受」。

「渴故，名愛」，迫切地希望擁有某些東西，這種渴求稱為「愛」，這裡的愛指欲望。

「取故，名取」，有欲望以後，就會採取實際行動，故稱之為「取」。

「生後有故，名有」，造下善惡業之後，就產生了下一個輪迴，故稱之為「有」。

「生蘊故，名生」，由此，下一世的身體五蘊誕生了，稱之為「生」。

「蘊熟故，名老」，五蘊逐漸成熟，稱之為「老」。

「蘊壞故，名死」，五蘊壞滅，稱之為「死」。

「愁故，名愁」，因為愁，所以稱之為「愁」。

「歎故，名歎」，因為歎，所以稱之為「歎」。

「惱身故，名苦」，因身體產生苦痛，故稱之為「苦」。

「惱心故，名憂」，因內心產生煩惱，故稱之為「憂」。

「煩惱故，名惱」，各種煩惱交織在一起，稱之為「惱」。

十五、十二緣起之間的關係

佛經尤其是密法的寫作和傳講方式有很多種。《佛說稻稈經》的宣講方式猶如海浪般層層推進、先略後詳：先是十二緣起的概要介紹，然後再詳細解釋各個名詞，接下來則廣講十二緣起之間的關係。

1. 由無明產生行

「復次不了真性，顛倒無知，名為無明。」

「復次」，前面講完了一輪十二緣起，現在開啟新一輪廣講。

首先是無明。如前所言，除了空性、勝義諦角度的無明以外，現實生活中所有的無知、愚昧都叫做無明。

● 佛教追求的是智慧

有些人覺得佛教是迷信。其實不然，佛教要消滅的是無明，而無明的一部分正是迷信。佛教追求智信、崇尚智慧，我們學佛就等於學習智慧。十二緣起的源頭是無明，燒香拜佛、誦經持咒等方法，對於斷除無明僅能起到間接的幫助，只有智慧能夠起到決定性的作用。

可以這樣理解，大乘佛教的所有修行都可歸納為六度，也即六波羅蜜多。包括禪定在內的前五度，其目的都是為了第六度——般若波羅蜜多，也就是智慧波羅蜜多。

佛教追求智慧，而不是聰明，因為智慧能夠從源頭上消滅無明。佛教尊重一切真理，包括其他宗

教、科學、哲學等世俗學問揭示的真理。同時佛教擁有自己獨樹一幟的真理——無我、空性的智慧，這是一種超凡的智慧，它具有所有世間學問難以抵達的深度與高度。

佛教不接受任何一種迷信，不主張盲目相信。不過有一種情況例外，比如初學者由於聞思不足，對四聖諦的道理不夠瞭解，但他虔誠地相信四聖諦。雖然他還未得到這個智慧，不算是智信，但由於四聖諦是顛撲不破的真理，因此他的信心沒有錯，同時也能從中獲益良多。除了這種暫時不瞭解真理的信心以外，所有盲目的相信、崇拜都是佛教所反對的。《佛說稻稈經》裡明確說到，凡是無明，都要予以推翻、斷除。

《華嚴經》及很多經論反覆強調，學佛的核心是聞思修，因為唯有通過聞思修才能獲得智慧。首先要聽聞佛法，譬如大家聽完《佛說稻稈經》能夠明白一些道理，這叫聞所得的智慧；而後深入思考，又會明白一些更深層次的真理，這叫思所得的智慧；最後打坐修行，將文字上的內容全部轉化為自己的感受和體悟，這叫修所得的智慧。

燒香拜佛可以積累福報，是佛教徒應該做的，但不是學佛的重點。這些不能讓我們增長智慧、斷除愚昧，只能讓我們在輪迴中繼續流轉。要想解脫，需要的是智慧，而且是帶有慈悲的智慧——這才是大乘佛教的智慧。欠缺慈悲的智慧，是小乘佛教的發心和追求。大乘佛教必須兼備智慧與慈悲，智慧又是其中的重點。有了智慧，自然會有慈悲；若是缺乏智慧，就不懂得要發慈悲心，也不知道為何要對所有眾生發慈悲心。因此，真正的學佛是想方設法證悟，以此獲得智慧，這是我們的終極目標。證悟心的本性之後，一切問題都會迎刃而解。

● 瞭解心的本性就瞭解一切

「不了真性」中的「真性」，即真實的本性，指每個人的心的本性。

佛教的各個教派由於層次不一，對本性、真相的理解也有所不同。無論小乘的一切有部還是經部，大乘的唯識還是中觀，密宗的大手印還是大圓滿，都有各自不同的理解。實際上，真實的本性只有一個，只因角度不同或處於不同階段，便出現了很多相對的本性。

比如說，從世俗的角度講，眼根在正常工作時產生的視覺，只是相對的真相，因為它遠不如顯微鏡那樣精確；而不同功能、倍率的顯微鏡所觀察的結果也不盡相同。從它們自身層面而言，可以說都是本性或真相，但都不是絕對的真相，只是相對的真相。

其實，絕對的真相就是沒有真相，沒有真相就是絕對的真相。但凡語言能夠表達、意識能夠思考的所謂真相，都不是真相。絕對的真相只有一個，它無法用語言表達，也不能用意識思考，屬於語言和思惟範疇之外的一個未知領域。我們必須突破很多東西之後，才能抵達那個境界。在此之前，一切所謂的真相，只能說對其自身而言是真相，但不是絕對的真相。

那麼，為什麼不是去瞭解身體的本性，或是外面世界的本性呢？佛教尤其是大乘佛教認為，不需要追究外界事物是真是假，因為它們都是內心的投影，只要了悟內心的本質，也就明白了萬法的本性。因此，大乘佛教強調的是證悟心的本性。

心的本性只有一個，三轉法輪和二轉法輪最核心的內容加起來就可以描述它，很簡單，只有兩個字——明和空。「明」指光明；「空」指空性，這就是「真性」。

「不了真性」，不瞭解心的本性，叫做無明。所有凡夫都是這樣，無一例外。歷史上再偉大的哲學家、科學家，儘管在各自的領域中成就斐然，但都不知道心的本性是什麼。佛教徒追求的是洞見心的本性，其實就是研究自己，把自己的五蘊當作試驗品，最終就會發現自我的真相。

佛陀教導我們，瞭解自己是最重要的，至於外面的物質是什麼並不重要。若能徹底明白心的本性，對於一切外物的本質就會豁然開朗。修行人經年累月地閉門謝客、與世隔絕，正是在探索自己——不是探索身體，而是探索內心，尋找內心的本性。

物理學家採用各種儀器研究物質，佛教徒不用儀器，而用心來探究心的本質。五個感官感知不到心的本性，即使用儀器把感官的漏洞補上也無濟於事，心的本性只有心自己才能洞悉。徹底瞭解心的本性，就能從源頭上斬斷生、老、病、死等一切煩

惱和痛苦，所以智慧極其重要。

與智慧相反的是無知、愚昧，佛教稱其為無明。

《佛說稻稈經》說，無明即是「不了真性，顛倒無知」，非但不瞭解萬事萬物的真實本性，而且將沒有的東西當作有，將不真實的東西當作真實，將無常當作永恆，將痛苦當作幸福快樂……這些顛倒的想法統統都是無明。

● 聞思修行可斷除無明

我們必須同無明鬥爭，力求斷除無明。只要有無明，我們永遠不可能脫離輪迴。它就像風箏的牽引線，風箏飛得再高仍要回到地面，我們即使走到輪迴的最高點——色界乃至無色界，也難逃無明之線的牽引。

眾生的身體和精神是相應的。例如我們處在欲界，身體非常粗糙，隨時會受到自然災害、戰爭等外來因素的傷害；意識也非常脆弱，任何不中聽的話都很容易影響它。眾生的身心內外都是這樣。

色界天人的身體雖然也屬於物質，但比人類的身體清淨，不會輕易受到外界的影響和傷害。他們的內心同樣不易動搖，始終在禪定中如如不動。

無色界天人的身體則更加清淨、透明。透明的意思不是說像玻璃那樣，而是指極其細微，幾乎不受任何事物的影響。他們的身體遠比人類龐大，但就像暗物質一樣，不為肉眼所見。其內心也是如此，無需刻意修持禪定，他們自投生起就進入了無色界的禪定，直至死亡。

無色界是輪迴中最高的地方，即使我們來到這裡，死後仍會墮落，繼續輪迴，就是因為沒有斷除無明。如果四禪八定沒有菩提心和智慧的成分，則無法令人解脫，無非是解決一些失眠、抑鬱、壓力大等精神問題而已。只有通過聞思修，才能斷除無明，獲得解脫。

長久以來，無明一直在凡夫的意識中處於優勢地位，一切都是它說了算，智慧幾乎沒有立足之地。然而，只要我們找到聞思修的方法，便有可能快速斬斷無明。

畢竟無明不是心的本性。假如無明是心的本性，那麼只要心存在，無明必然存在，二者無法分離。但事實並非如此，無明的產生，是因為我們沒有見到心的本性，它不是先天就有，而是後天的產物。

無明就像衣服上的污垢一樣可以被清洗乾淨，前提是必須找到諸如大圓滿、大手印、禪宗或是中觀等超勝的方法，再加上自己的勤奮用功。

雖然無明已經延續了千萬億年，但只要我們見到心的本性，瞬間的智慧就足以斷除無始以來的無明！學習《佛說稻稈經》之後，我們就能充分理解智慧的重要性。

「如是有無明故，能成三行，所謂福行、罪行、不動行。從於福行而生福行識者，此是無明緣行；從於罪行而生罪行識者，此則名為行緣識；從於不動行而生不動行識者，此則名為識緣名色。」

接下來的這一段，從「從於福行而生福行識者」到「此則名為識緣名色」，原文有些解釋不通。這不是翻譯的錯誤，可能是當初手抄或刊刻時出現的問題，包括藏文佛經有時也存在這種現象。現在修改肯定要謹慎行事，否則可能招致非議，但無論如何不能將錯就錯，還是要提出來：

第一，「所謂福行、罪行、不動行」的後面缺少了一些內容，應該是「此是無明緣行」；

第二，「從於福行而生福行識者，此是無明緣行」，顯然這不是無明緣行，而是行緣識，這個錯誤比較明顯；

第三，「從於罪行而生罪行識者，此則名為行緣識」，這句話是對的，但不止罪行，福行、不動行都是行緣識；

第四，「從於不動行而生不動行識者，此則名為識緣名色」，這句話是明顯的錯誤，不是識緣名色，而應該是行緣識。

善行、罪行、不動行都是從無明造作的業，但是這裡將它們分成了一個是無明緣行、一個是行緣識、一個是識緣名色，肯定是不對的。

任何書籍都難免出現錯誤，藏傳佛教的《大藏經》也是如此，況且佛經流傳了幾千年，出現這樣的情況很正常。

太虛大師也曾說過，這段文字不順理。我查找了很多版本，最後與藏文版反覆核對，發現除了需要調換語句順序以外，還要增補一句話。我們不必改動原文，只是加上箋注，以備大家參考。

調整後的經文如下：

如是有無明故，能成三行，所謂福行、罪行、不動行，此是無明緣行；從於福行而生福行識者，從於罪行而生罪行識者，從於不動行而生不動行識者，此則名為行緣識；與識俱生非色四蘊及色，此則名為識緣名色。

接下來逐一解釋各緣起支之間的關係。

「如是有無明故，能成三行，所謂福行、罪行、不動行，此是無明緣行」，有了無明以後，就會出現十二緣起的第二支——行。

「行」，指業，它可分為三種：福行、罪行和不動行。福行是佈施、忍辱、持戒等善業，罪行是殺、盜、淫、妄等惡業，不動行就是四禪八定等不動業。這些都是從無明中產生的。

四禪八定分為因四禪八定和果四禪八定。在沒有出離心、菩提心的情況下修持四禪八定，可能會導致不好的結果：有些人受環境等種種因素影響，可能會退失禪定的境界；有些修得好的人，直到去世都沒有退失境界，那就一定會投生到色界或無色界（修色界四禪投生於色界，修無色界的四禪投生

於無色界)。這個因果的力量非常強大，不會有任何變化，所以叫做不動業。

小乘修行人、外道及世間的普通人，若是修成了色界或無色界的四禪八定，就只有投生到這兩個地方。但對大乘菩薩來說，修了四禪八定也不是不動業，他可以通過願力來選擇投生之處。由於色界尤其是無色界，那裡的眾生之間無法溝通，菩薩難以度化眾生，因此，大乘菩薩一般不會投生於這兩處，而會來到欲界這種苦樂參半又能相互溝通的地方。

大乘佛教和小乘佛教的靜處不一樣。小乘佛教的靜處，是類似於世外桃源那樣無人打擾的僻靜場所；而大乘佛教的靜處，則是城鎮、鬧市等人群聚集之地。因為大乘佛教的目的不是個人修行而是利益眾生，有人、有眾生的地方才能成辦利他事業。

人多的地方能清淨嗎？大乘佛教認為，清淨與不清淨的區別在於有無自私心。有自私心的地方，再人跡罕至也不是靜處。最嚴重的干擾並非來自他人，而是來自於自私自利的念頭。當然，這是針對有一定修行層次的人而言，對於尚未證悟的初學者，還是要先選擇小乘所說的靜處打坐、修行。

以前我發過一條微博：「紐約時代廣場——大乘菩薩的靜處。」可能很多人不知道是什麼意思。紐約時代廣場可謂全世界最繁華、最喧鬧的場所，對於小乘修行人來說，它永遠不可能成為靜處；但對擁有一定菩提心和智慧的大乘修行者來說，那裡就是他的靜處，靜與動一點都不矛盾。由此也可以看出，大乘佛教和小乘佛教在很多方面是有所區別的。

2. 由行產生識

「從於福行而生福行識者，從於罪行而生罪行識者，從於不動行而生不動行識者，此則名為行緣識」。行善以後，會產生行善的意識，投生於人間或天界；造惡以後，會產生造惡的意識，投生於地獄、餓鬼等惡趣；造了不動業，會產生不動識——即色界或無色界的意識，投生到色界或無色界。這些都是由「行」產生「識」。

3. 由識產生名色

「與識俱生非色四蘊及色，此則名為識緣名色」。「非色四蘊」，是五蘊中除去色蘊（物質）以外的受、想、行、識四蘊；「色」，指胎兒形成初期的身體。這句話的意思是，與意識一起產生的

受、想、行、識四蘊及色蘊，就是以「識」為緣而產生「名色」。

4. 由名色產生六入

「名色增長故，從六入門中能成事者，此是名色緣六入。」

母親懷孕數週後，此時胎兒還沒有心臟跳動，眼、耳、鼻、舌、身等器官也尚未形成。這段時期胎兒的身體，叫做「色」；有意識、有感受的部分，叫做「名」。

「名色增長」，指胎兒從第一週到第四週逐漸成熟。「六入門」，五個感官形成後加上意識，一共是六個。「能成事」，這六個形成以後能夠成辦一些事情：耳朵能聽見，眼睛能看見，身體能感覺冷熱……依靠感官可以感受外界。我們講輪迴痛苦時，不是講了胎兒的很多痛苦嗎？這時候他已經有了這些感受。

「此是名色緣六入」，這是依靠「名色」而產生「六入」。

5. 由六入產生觸

「從於六入而生六聚觸者，此是六入緣觸。」

意識和五個感官有六個觸，這是以「六入」為緣產生「觸」。譬如眼根、外面的光，再加上視覺接觸，三者結合後，我們就能看到外界。其餘可依此類推。

6. 由觸產生受

「從於所觸而生彼受者，此則名為觸緣受。」

因為接觸而產生感受，即以「觸」作為緣產生「受」。例如身體接觸外境時，會產生冷熱等感受。

7. 由受產生愛

「了別受已而生染愛耽著者，此則名為受緣愛。」

意識瞭解、識別了受，就會產生「染愛耽著」。以見到喜歡的東西為例，首先是視覺看到，同時就被染污，這叫「染」；接著意識開始喜歡這個東西，稱為「愛」；最後上癮、離不開，叫做「耽著」。這是以「受」為緣產生「愛」，此處的爱即欲望。

8. 由愛產生取

「知己而生染愛耽著故，不欲遠離好色及於安樂而生願樂者，此是愛緣取。」

當產生「染愛耽著」之後，就捨不得，放不下，不想離開美好的東西。「好色」，即好的物質，如美麗的風景、物品等。「安樂」，即內心的快樂。「不欲遠離好色及於安樂」，不想遠離、捨不得遠離所看到的美麗的東西和內心的安樂。「願樂」，希望擁有快樂，不想離開快樂。

因為希望擁有快樂，便會為此採取實際行動。此時不僅僅是欲望，已經上升到語言和行為的程度。這叫做「愛緣取」，因為愛而產生了取。

9. 由取產生有

「生願樂已，從身、口、意造後有業者，此是取緣有。」

「後有」，指下一世。有了希望快樂的心願，便從身、口、意開始造作來世的業，這是以取為緣而產生有。

如前所言，「有」分兩個方面：因的部分和果

的部分。前者是今生造作的業，後者是來世的輪迴。比如這一世殺了生，便出現了因和果兩個「有」，因的部分是現在的殺業；果的部分是來世墮地獄。

「此是取緣有」的「有」，是指因的部分，即輪迴的因。這個因會出現這樣的果，所以也被稱為「有」，就像以花的名稱來命名花種一樣。

10. 由有產生生

「從於彼業所生蘊者，此是有緣生。」

「蘊」，五蘊，即我們的身體和精神。造業以後，便產生了下一世的五蘊，亦即誕生了下一世的身體和意識，這是以「有」作為緣而產生了「生」——來世的投生，下一個輪迴又啟動了。

這個生與十二緣起的第三支——識，意思完全一樣。來世是什麼投生了？或者說投生者是誰？就是意識。之前稱為識，此處則稱為生。十二緣起就像車輪一樣無頭無尾，循環轉動。

11. 由生而有老死

「生已，諸蘊成熟及滅壞者，此則名為生緣老死。」

投生以後，身體逐漸成熟，不斷變化、衰老直至壞掉，這是以「生」為緣而產生「老死」。

以上講完了從無明到老死的十二緣起支。

十六、十二緣起本質上並不存在

「是故彼因緣十二支法，互相為因、互相為緣，非常，非無常，非有為，非無為，非無因，非無緣，非有受，非盡法，非壞法，非滅法。」

通過上述分析可知，十二緣起「互相為因、互相為緣」，相互之間既是因又是緣。從第一支無明，到最後一支老死，老死結束後，又是下一個無明，如此循環往復、連續不斷。

從世俗的角度來看，十二緣起法會永遠循環下去。其主要原因在於無明一直存在，它不會讓我們停留在一處，只會讓我們一世又一世地不斷流轉，無始無終。

但若全方位地觀察，從另一個角度來看，十二緣起法則完全是另外一副模樣，那就是「非常，非無常，非有為，非無為，非無因，非無緣，非有受，非盡法，非壞法，非滅法」。

首先是「非常，非無常」。按說在常和無常中間沒有第三者，要麼是常，要麼是無常，這裡卻說「非常，非無常」，這是為什麼呢？

1. 輪迴是感官的錯覺

從感官的角度講，十二緣起在不停循環，是無常的。但這個結論不是真實的，背後還有其他真相。十二緣起的循環其實是一種錯覺，與旋火輪毫無二致。大家應該知道旋火輪，當我們快速轉動一支點燃的香，它就會變成一道環形的光。其實這個環形根本不是實實在在的物質，只是一個光點在轉動，但這個點在我們眼裡卻變成了環形。

大家想一想，這個環形的光存在於什麼地方？外面還是裡面？肯定不在外面的物質世界裡，照相機足以證明這一點。我們把相機的快門速度調快一點，拍出來的就不是環形，頂多是一段曲線；調得再快，則只能拍出一根短線。反之，快門速度越慢，拍出的線越長；速度非常慢時，就能拍出肉眼看到的環形；再慢的話，可能就是七八個環形。可見這與快門速度有關，實際上它們都是照相機產生的錯誤記錄。所以，環形的光不是外面的物質，而是我們的錯覺，

它根本不存在，或者說僅僅存在於我們的視覺當中。

同樣，十二緣起不在外面的物質世界裡，而是存在於我們的錯覺中。此處開始否定了緣起現象。為何前面又講了那麼多呢？之前是從世俗諦的角度解釋，讓我們明白，從感官層面講十二緣起之間有因有緣。進一步分析則發現，十二緣起的循環並不存在，不是常，也不是無常。

「非有為，非無為」。不管內在精神還是外在物質，凡是有因有緣的都叫做「有為」，包括人為及大自然的因緣。不受人為和大自然任何物質影響的，叫做「無為」。佛經常說虛空是無為，但虛空沒有任何東西，所以世界上不存在無為這種東西。

從世俗角度講，有為和無為是矛盾對立的，中間不可能有第三者。如果是「非有為」，那一定是無為；如果是「非無為」，一定是有為。這裡卻說「非有為，非無為」，二者都不是。這等於從本質上否定了十二緣起的存在，說它原本就是錯覺，整個輪迴都是錯覺。

「非無因，非無緣」。輪迴或十二緣起，既不是無因無緣的，也不是有因有緣的。前面說「非有

為，非無為」就已經否定了，如果不是有為，就沒辦法有因有緣；如果不是無為，就是有因有緣。十二緣起兩者都不是，那它究竟是什麼呢？什麼都不是，根本不存在這種東西，所以沒有必要談論它。

比如，我們討論旋火輪的環形火光是為還是無為，佛一定會說：不需要討論，因為它根本不存在。如果它存在，那麼值得我們去研究一番；可它並不存在，自然沒必要探討它是有為還是無為。

從深層次來講，十二緣起、整個輪迴就像旋火輪一樣無中生有，虛幻不實。我們的感官是被無明染污的產物，它看到的很多東西都是幻覺。

「非有受，非盡法，非壞法，非滅法」。「受」，即前面講到的感受。「盡」，如人的身體那樣逐漸衰老、毀滅、消失。「壞」，指死亡。「滅」，像身體及感官的功能消退一樣，滅亡、滅掉。從世俗層面看，這些都是存在的；但從更高層面看，並不是這樣。十二緣起既非有感受，亦非消失，不會死亡，也不會滅掉。

這裡講了很多，其中的核心內容是：輪迴是人們的錯覺，錯覺也有它的法則，那就是十二緣起；

但從更高的角度觀察，沒有什麼法則可言，整個輪迴都是錯誤的。

2. 輪迴猶如瀑流永不間斷

「從無始已來，如暴流水而無斷絕。」

前面全部否定之後，經中又說：「從無始已來，如暴流水而無斷絕。」無始以來，輪迴如同奔流的河水一般綿延不斷。這豈不和前文矛盾嗎？其實不矛盾。

譬如，快速轉動一支點燃的香，我們看到的是環形的火光——旋火輪，但實際上它並不存在，二者絲毫不矛盾。因為速度的緣故，旋火輪不存在於外界的物質中，只存在於人們的視覺裡。

電影《超體》（Lucy）清晰地展現了這一道理。當一輛大卡車以正常速度駛過我們面前，我們看得一清二楚。隨著車速加快到一定程度，我們看到的就不再是卡車，而是像流星似的一道光線。很顯然，這道長長的光線並不存在，是因為車速太快才出現的，和旋火輪如出一轍。如果再快，則連一條線都沒看到，而車已經飛馳而過，因為這個速度已經超越感官所能捕捉的範圍，肉眼完全不可見。如果以

沒有看到為理由否定卡車的存在，肯定是非常幼稚的，根本站不住腳。

以前科技不發達，很多人認為看不到的東西就不存在。佛教則不以為然，感官看不見根本不算什麼，人類無法感知而實際存在的事物數不勝數。後來科學家發現，肉眼可見的物質加起來，僅佔全部物質的 4%，其餘 96% 都不可見。由此，我們越來越不相信自己的感官了。

大家必須明白，我們的感官只能用於現實生活，若作為探索真相的工具來用，則根本達不到標準，因為它不具備這種功能，它感知到的所有東西都是假的。這不僅是佛教的觀點，也是科學界得出的結論。

儘管這個世界是虛擬的，我們還是要依靠錯誤的感官來生活，這樣才能使內外連接在同一頻道上。正確的感官反而與虛擬世界不相應，人也沒辦法生存。

上述十二緣起的所有變化都是無明的演變，也就是意識給我們表演的舞蹈或戲劇，佛教稱之為遊舞。它有時扮演天人，有時扮演鬼神，我們卻把它當成了真實的天人或鬼神，就像有些人看影視劇會掉眼淚一樣，把劇情當真了。

總而言之，《佛說稻稈經》的內容並不矛盾。在我們看來，輪迴就像一條流淌不息的河流，從無始以來到現在從未停歇，未來也不會間斷；然而，本質上它根本不存在。這兩者的結合，也就是現象與空性的結合，二者猶如一個硬幣的兩面，其實是一體的。這叫做現空無別。明白了這個道理，我們在瞭解緣起的同時，也就瞭解了空性。

《佛說稻稈經》沒有提到「現空無別」一詞，但表達了這個意思。現空無別、明空無別、覺空無別、樂空無別，是佛教四個不同級別的無別。

十七、十二緣起中最重要的四支：無明、愛、業、識

1. 此四支緣起可涵攝所有緣起法

「有其四支，能攝十二因緣之法。云何為四？所謂無明、愛、業、識。識者，以種子性為因。業者，以田性為因。無明及愛，以煩惱性為因。」

「有其四支，能攝十二因緣之法。云何為四？所謂無明、愛、業、識」。「能攝」，即能夠攝受，意思是可以包含。十二緣起中的四支包含了所有的緣起法，哪四支呢？無明、愛（即欲望）、業、識。

下面描述這四支的句子裡都有一個「因」字，十二緣起法中前前為因，後後為果，所以十二緣起都是因。那這四支有什麼不同的特性呢？

「識者，以種子性為因。」意識以種子的形式作為因。前世所造的善業、惡業和不動業都儲存在阿賴耶識當中，就像電腦資料保存在硬碟裡，通過硬碟可以將資料轉移到另一台電腦一樣，阿賴耶識就是各種業的載體，當阿賴耶識從前世的身體轉移到今世的身體時，就把前世的業帶到了今世。

因此，十二緣起中的識可以分為兩部分：一部分是因，屬於上一世；一部分是果，屬於下一世。就像一塊硬碟中既有上一台電腦的資料，又有當前這台電腦的資料一樣。

「業者，以田性為因」。「田」，即農田、土壤。上一世的意識以種子的形式來到下一世開始生根發芽，而它以何種身份、形式出現，取決於播種在什麼田裡——業就相當於這塊田地。如果播在罪業的田裡，意識便以地獄、餓鬼等惡趣眾生的形式出現；如果播在善業的田裡，便以人、天人等善趣眾生的形式出現。

由此可知，意識在不斷循環，下一世的意識主要源自上一世，但其呈現的形式則是由業來決定的。

「無明及愛，以煩惱性為因」。無明和欲望，是以煩惱的方式作為因。

無明和欲望是輪迴的原動力，無明會造作新的業，欲望則會讓已有的業生果。種子需要水的滋潤，如果把它播撒在乾旱的沙漠則無法發芽。欲望就像水一樣，即使我們過去造下罪業，如果現在通過修行斷除了欲望，種子雖在，果報也不會出現。

「此中業及煩惱能生種子之識，業則能作種子識田，愛則能潤種子之識，無明能殖種子之識。若無此眾緣，種子之識而不能成。」

「此中業及煩惱能生種子之識」。我們的意識永遠存在，但它下一世以何種形式出現在世界上，取決於我們的業。就像河水結冰與否，取決於當地的氣候條件。

「業則能作種子識田，愛則能潤種子之識」。業能作種子（即意識）成長用的土壤，欲望則能為種子帶來滋潤的水分。我們內在的規律與外面大自然的規律，大部分是相通的。

「無明能殖種子之識」。到底是誰播下了種子？是無明，它是一切的源頭。我們遭遇的種種苦難、折磨，無一不是無明設下的圈套和陷阱。

「若無此眾緣，種子之識而不能成」。如果這些緣都不存在，作為種子的意識就不會投生。

一般來說，人死以後四十九天內會去投生，而有些人由於因緣不成熟，找不到投生之處，很多年一直在中陰徘徊。就像一粒種子，如果溫度、濕度都不適合，放置幾十年乃至幾百年都不會發芽。

有了最重要的這四支緣起，十二緣起便會不停循環，眾生就會不斷投生。

「彼業亦不作念：『我今能作種子識田。』愛亦不作念：『我今能潤於種子之識。』無明亦不作念：『我今能殖種子之識。』彼種子識亦不作念：『我今從此眾緣而生。』」

業不會想：我如今能作種子（即意識）的田地。欲望也不會想：我如今能滋潤種子。無明也不會想：我現在能播下種子。種子也不會想：我是從這麼多的因緣中產生的。雖然事實是這樣，但它們都沒有這樣的想法。

上述四支緣起只是自然規律，不會有任何思惟。但只要因和緣具足，果自然就會現前，這就是緣起。

「雖然，種子之識依彼業田及愛所潤，無明糞壤所生之處，入於母胎，能生名色之芽。」

「雖然，種子之識依彼業田及愛所潤」，雖然業、欲望等都沒有想法，但在因緣和合之時，意識就在欲望的滋潤下開始在業力的田裡發芽、生長。

「無明糞壤所生之處」，「無明糞壤」，無明像糞便，又像土壤；「所生之處」，是指投生時父母的精卵。意思是，好似土壤與糞便能夠促進莊稼生長一樣，無明可以幫助五蘊的成長。

「入於母胎，能生名色之芽」，意識投生到母胎之後，逐漸成熟，猶如稻種發芽一般產生名色。

以上講完了十二緣起中最主要的四支緣起。

2. 此四支緣起可破宿命論

《佛說稻稈經》為何反覆提到四個緣起法不會思惟呢？這主要是針對外道的觀點而言的。佛陀住世時期，印度的大部分宗教都認為存在一個造物主，造物主設計並創造了世界，就像現在建造房屋，先

繪製圖紙再進行施工一樣。

佛教對此觀點並不認同，佛教始終強調，世界不是誰精心策劃、創造的，而是因緣和合的自然產物。這些因緣沒有任何思想，不會思考：我要發揮什麼作用，產生何種結果。只要因緣聚合，結果便會自然出現，不需要鬼神等任何力量的參與，一切都是條件成熟之後自然發生的，屬於自然法則。

《佛說稻稈經》翻來覆去地講因和果都沒有想法，目的就是在強調這些都是自然規律，沒有造物主，一切都掌控在自己手中。比如，來世我想投生到某個地方，那麼先要瞭解需具備哪些條件，然後自己去創造這些條件；待條件齊備之際，果自然就會現前。

自己的未來自己決定，自己的命運自己創造，根本無需依賴什麼鬼神。正如佛陀反覆強調的——我為汝說解脫法，解脫依己當精進。解脫的方法我已經告訴你們了，能否解脫要靠你們自己努力。如果你們自己不用功，我也無能為力，我不是造物主。假如佛是造物主，只要把眾生造成佛菩薩不就萬事OK了嘛！

古印度有一種外道十分極端，認為一切都是宿命，一個人說什麼話、做什麼事都是命中註定，無法更改，就像編好的電腦程式一樣。佛教則認為，生活中的一切，尤其是重要之事，都與前世息息相關，同時也和今世的一些因素有關。

如前所述，我們過去造了業，等於已經播下了種子，但是種子要發芽、成熟，還需要欲望的滋潤。只有前世與今世的因緣聚合，才會出現果報。就像種莊稼，把去年的糧食作為種子播下去，再加上當時的溫度、濕度、土壤等條件具足，種子才能發芽。其中，過去的種子屬於遠因；溫度、濕度等當下的生長條件屬於近因，兩者齊備，才能讓種子成熟。雖然有合適的生長條件，但沒有種子；或者雖然有種子，但條件不適合，都不可能發芽。

同樣，我們在某個前世播下了種子——這是遠因，再加上現世的一些因素——此為近因，遠因與近因結合，就創造出了如今生活中的一切。無論外在的因果，還是內在的因果，一切自然法則莫不如此。

總之，一切境遇都與自己所造的因緣有關，善緣、惡緣都是自己一手製造的，所以我們要謹慎取

捨。明白上述道理之後，大家還要去努力踐行。想要成佛，必須創造成佛的因，命運就掌控在自己手裡，一定要好好把握！

❖ 生命的『緣起性空』

總的來說，《佛說稻稈經》所闡述的內容，可以全部歸納在『緣起性空』四個字當中。『緣起』是從世俗的角度講，萬事萬物的誕生都有其因緣，沒有因緣，任何事物都不會出現。『性空』則是指在勝義諦角度，即深入觀察的情況下，那些看似非常符合自然法則且極有規律的事物，本質上並不存在，所有的因緣都是我們的錯覺。

一、生命從何而來？

「彼名色芽，亦非自作，亦非他作。」

「名色」，是懷胎以後精神和肉體的成長過程。那麼，精神和肉體是怎麼誕生的呢？

幾千年來，宗教和哲學都在不斷地探索、研究這個問題。他們的研究方法，是用邏輯進行推理，而並非像科學家那樣用儀器進行實驗。實際上，科

學研究也會用到邏輯推理，比如理論物理學，就是先根據定律建立一個新的理論，然後再通過實驗予以驗證。

佛教也有自己的邏輯推理方法，叫做「因明」。它最初來源於三千多年前的古印度邏輯學——「正理」，後來經過佛教不斷地改造和完善，最後發展成一種詮釋佛教理論的形式和方法。

這些形形色色的邏輯，有的非常嚴密，有的卻漏洞百出。用有漏洞的邏輯進行推理，必然會得出錯謬的結論，就像用不精準的儀器進行科學實驗，得出的資料一定會有所偏差一樣。因此，對於上述問題，不同的宗教、哲學推理出的結論，也是各式各樣、良莠不齊。

我們還是以稻種和稻芽來做分析：從表面上看，稻芽從稻種中產生是理所當然的事情，並且符合「種瓜得瓜、種豆得豆」的自然規律；但若深入觀察此中因果之間的關係，就會發現很多問題——到底稻種對稻芽發揮了什麼作用，稻芽接受了稻種的什麼力量呢？

這時就出現了兩種觀點，一種是「自作」；一種是「他作」。「自」指的是果，即「稻芽」；「他」是除了稻芽以外的各種因和緣，如稻種、土壤、溫度、濕度、空間、時間等等。「作」，是令其誕生。因和緣的工作是讓它們的果誕生，在觀察因果的時候，「作」就是這個含義。

1. 「自作」不成立

「自作」的意思是，讓稻芽產生的是它自己，不是其他任何東西。

持這種觀點的只有一個外道宗派，即數論派。數論派歷史悠久，是印度最古老的教派之一。他們認為，萬事萬物本來就存在，只不過我們沒有看到。例如，日出時太陽從東方升起，這並不是誕生了一個新的太陽，而是它本來就存在，只是在日出之前我們看不到而已。稻芽也是如此，尚未出現之前就已經存在了，只不過我們沒有看見罷了。稻芽不是由其他東西誕生的，而是自己誕生了自己。

除了數論派，其他宗教、哲學都不承認「自作」的觀點。這個觀點的確是匪夷所思，怎麼證明稻芽本來就存在於稻種之上，或未來的花朵現在就存在

於花的種子上呢？沒有任何邏輯能夠證明。假如稻芽在誕生之前就存在，那就根本沒必要「作」了，土壤、溫度、濕度等因緣，也就根本不需要了。所以稻芽不可能是自己創造自己，這是違背常理的。

從世俗感官的角度講，這個觀點也有問題。佛經中也用一個比喻形象地說明了「非自作」的道理——刀可以砍木柴、植物等其他東西，但不能自己砍自己。

無論從哪一個角度分析，「自作」的觀點都無法成立。況且這僅僅是一個宗派的觀點，因此我們無需過多地探討。

2. 「他作」亦不成立

我們主要分析的，是被廣泛接受的觀點——「他作」。「他作」的意思是，因和緣讓果誕生，那麼對果來說，因和緣就是他物，因此，果應該是「他作」。

幾乎所有的宗教、哲學以及普通人都非常認同「他作」，所以「亦非他作」比較不好理解。不觀察因果的人，一般不會去思考稻芽是「自作」還是「他作」。但如果思考的話，那一定會認為是「他作」。因為稍加分析就會知道：凡是有因有果的事

物，一定都是「他作」。從因的角度講，果是他物，不是自物；從果的角度講，因是他物，不是自物。因和果是兩個事物，並非一體，所以是「他生」。

「他生」即「他作」，「自生」也等於「自作」。從凡夫的視角看，萬事萬物要麼是「自生」，要麼是「他生」。因為二者完全矛盾，所以必取其一，絕不會存在第三種可能。

「亦非自作，亦非他作」是中觀裡面非常重要的兩種觀察方法，如果我們通過邏輯推理，非常確定萬法既不是「自作」，也不是「他作」，也即否定了「自生」和「他生」，那我們至少從理論上就通達了「不生不滅」。

龍樹菩薩的《中論》以及月稱菩薩的《入中論》等中觀論著，對此都進行了全面細緻的剖析。此處我們只用一個簡單的理論來觀察，如果思惟到位的話，僅憑一個理論就可以通曉此觀點。既然如此，那為何中觀還要闡述諸多的理論呢？這是因為眾生的根機不同，所以要從各個方面進行分析。

在世俗生活中，我們不必觀察是「自生」還是「他生」，只要有「生」就可以。就像農民種莊稼，

只管春種秋收就可以了，不必像哲學家那樣去觀察莊稼到底是「自生」還是「他生」。

所以，如果要保留因果存在的合理性，那就完全不需要觀察。在不觀察的情況下，世界即是我們感官所見的樣子，「善有善報、惡有惡報」、「種瓜得瓜、種豆得豆」的自然規律，也永遠不會錯亂。而一旦進行深入觀察，非但「自作」或「自生」不成立，「他作」或「他生」也同樣不成立。

我們不要認為佛教是教條主義，只要是佛說的、佛經裡講的，就必須無條件接受。其實並非如此。先不管佛經如何講，我們自己要通過邏輯進行推理。如果有不同的思路和結論，也完全可以提出來，進行辨析。

如何證明「他生」不成立呢？下面我們用一個簡單的邏輯來分析。

在宏觀世界中，有因果關係的事物都有前後的順序，即因和緣在前、果在後。然而從我們錯覺的角度看，似乎因和果是可以同時存在的。比如，父母是因，兒女是果，父母兒女生活在一起，不就是因和果同時存在嗎？其實這是一個未經思考的想法。

如果因和果沒有前後順序，存在於同一個時間點，那它們之間又如何建立因果關係呢？

所以，在宏觀世界的層面，因和果必須有前後順序。但是，如果再深入觀察，這也有破綻，一前一後的事物之間，也根本無法建立因果關係。

兩個事物，要麼同時存在，要麼先後存在，此外不會再有其他方式。而這兩種方式，都無法建立因果關係。下面我們來具體剖析。

- 同時存在的兩個事物之間，無法建立因果關係

首先，為什麼同時存在的兩個事物之間，不能建立因果關係呢？我們先來看看因果關係的定義：因和緣讓果從無到有，果從因和緣中產生，這樣的關係叫做因果關係。

假設兩個事物之間存在著因果關係，譬如佛塔是因，佛像是果，二者又是同時存在的。那麼，既然佛像已經誕生了，佛塔給它起什麼作用呢？無法起到任何作用，沒有必要了。

因和緣的作用就是讓果誕生，就像在土壤中播下一粒種子，然後給它澆水、施肥，一段時間以後，

種子就會發芽。播種的時候，只有因和緣，沒有果。如果播種的時候已經有芽，那給種子澆水、施肥都是徒勞，這些因和緣絲毫沒有用武之地。

再以父母兒女為例，雖然父母和兒女共同生活在一個家庭中，但此時他們之間已經沒有因果關係了。因果關係是發生在兒女出生以前，那時兒女和父母不在一起。如果那時他們就在一起，那兒女就不是父母所生的。

所以，因和果不能同時存在。同時存在的兩個事物之間，根本無法建立因果關係，否則因和緣就失去了作用，變得毫無意義。應先有因和緣，後有果；因和緣在的時候，果不在。只有這樣，因和緣才有存在的必要。

● 先後存在的兩個事物之間，亦無法建立因果關係

那麼現在，我們認為因和緣在先、果在後是成立的。有了因和緣，才能產生果。因緣和果是兩個事物，所以叫做「他生」或「他作」。從表面上看，這個觀點似乎沒有任何問題，我們親眼所見的也都是如此。

但是，當我們深入觀察時，就會發現問題。如果因果有前後，那麼因和緣存在時，果不存在；果誕生時，它的因和緣就不復存在了，那麼，這會有什麼問題呢？

因和緣要發揮作用，就要把力量傳遞給果，讓果誕生。但是，這個力量是無法傳遞的，因為果此時並不存在，那因和緣的力量傳遞給誰，又如何傳遞呢？假設果此時是存在的，那因和緣就可以把力量傳遞給它。但這個時候，宇宙中的任何角落都找不到果，它是未來才出現的。一個還沒有誕生、根本不存在的事物，怎麼可能對它發揮作用、傳遞力量呢？

所以，只要有前後，那其中的一個一定不存在。由於它像虛空一般不存在，因此無法令其誕生。

這樣觀察以後，我們就會發現：無論是同時存在，還是先後存在，事物之間都無法建立因果關係。那因果究竟存不存在呢？如此觀察時，因果是不存在的，佛教稱之為「不生不滅」。任何一個因緣，都沒有讓任何一個東西誕生過；任何一個東西，也沒有因為任何一個因緣而誕生。最後的結論就是如此。

「不生」，自然也就「不滅」，因為沒有什麼東西可滅。前「不生」，後「不滅」，自然當下也是「不住」。生、住、滅都與生有關，有生就有住，有住就可以滅。如果從源頭上就沒有生，那後續就不會有住和滅。因此，生、住、滅都不存在。

如果用這個邏輯去觀察外在事物，就是一般中觀的方法；如果用這個邏輯來觀察自己的心，就是大圓滿、大手印中一個級別很高的加行。在我們平時講的四加行、五加行以外，還有一個大圓滿不共的、甚深的加行，就是這種觀察的方法。在此之後，才是大圓滿的正行。

觀察的時候，萬事萬物都是「亦非自作，亦非他作」；不觀察的時候，萬事萬物都有其運作的規律。這些規律實際上是我們的錯覺，但錯覺也有錯覺的規律，就像夢也有規律那樣。

我們平時所見的一切，都是先有因後有果。比如，幾週前在土壤中播下的一顆種子，幾週後就變成了另外一種東西，我們便認為這之間存在著因果關係。至於其中的細節，我們並沒有看到，也想不出合理的解釋。同時，我們看到因果之間還存在著

固定的規律，即種什麼種子就結什麼果。因此我們便認定：萬事萬物不但有因果，而且有一定的規律和法則。

當然，在世俗世界中，這些都是不可否認的事實。但世界到底是怎麼構成的，其規律又是什麼，這些只有在微觀世界才能看出端倪。

我們再以「旋火輪」為例。一根點燃的香在高速轉動時，我們看到的不是一個亮點，而是一個光圈，這是宏觀層面上的現象。如果要徹底瞭解這個光圈的真實面目，就要到微觀中去看。在微觀中，我們所看到的光圈其實只是一個亮點，它在高速運動時，會讓我們的視覺產生錯覺。如果沒有看清微觀中的亮點，那我們就無法判斷宏觀中的光圈到底是一種錯覺，還是一個實際存在的東西。

實際上，我們在宏觀中看到的事物，沒有一個是真實的，全都是感官的錯覺。當然，我們生活在這個世界上，還是需要五種感官的錯覺。而我們的感官也與外在世界非常相應，為什麼呢？因為外在世界本來就是由我們的感官創造的。

如果我們沒有看到世界的真相，僅憑表象下結論，那一定都是錯的。這一點，很多現實事例都能證明。比如，日出時看到太陽從東方升起，所有人都以為自己看到的是當下的太陽。但實際上，誰都不曾看到過當下的太陽。我們看到的太陽是八分鐘之前的，而當下的太陽，八分鐘以後才能看到。我們根本不知道，自己的眼睛看到的太陽，其實已經不存在了。

又如，在高原上看夜空，能看到滿天的繁星。我們都以為自己看到的是當下的星星，但實際上很多星星根本就不存在了，有的甚至在幾百萬年、幾千萬年前就消失了。光從星星所在的位置傳過來需要時間，有的需要幾百萬年、幾千萬年，所以我們看到的星星，其實只是很久以前的一道光。

因果也是如此。我們認為，現在的豆芽是自己幾週前播下的豆子長出來的。但實際上，我們種的豆子與這個豆芽之間沒有任何關係，因為宏觀世界中的一切都是錯的。宏觀世界的結構及本質，要到微觀世界中去看。在微觀和超微觀世界進一步觀察時就會發現，萬事萬物根本不是我們所想像的那樣簡單。

正如投影儀投射出來的影像，它自己無法決定如何變化，一切都由投影儀決定。同樣，外在的因果及其規律，都是由我們內在的意識來決定，是意識深層的阿賴耶識發揮的作用。

在宏觀世界中，物質和意識似乎沒有任何關係，因而在唯物或唯心的問題上，西方學界一直辯論不休。若僅從宏觀的角度去分析、辯論世界的真相，都是在做無用功。真相必須到微觀中尋找。而在微觀及超微觀世界中，根本不存在所謂的唯物和唯心。因果及其規律都是由意識的作用而產生的假象。當深入觀察時，因果等一切事物都會被全部打破，消失得無影無蹤。

然而，就像小貓、小狗把鏡子裡的自己，或電視裡的畫面，當成是真實的一樣，我們也不知道這個世界是意識的作用和感官的錯覺，還以為一切都真實存在。

對於世界的認識，目前哲學界大多停留於宏觀層面，尚未進入到更深的層次。而佛教早已進入了微觀及超微觀層面，甚至突破了超微觀，超越了一切，直抵心的最原始面目——佛性如來藏。

佛教從兩個角度把這個世界解釋得清清楚楚。從宏觀的層面講，不但有因果法則，而且其「種瓜得瓜、種豆得豆」的規律永遠不會錯亂。然而，這並不是一個絕對的真理，當深入微觀去觀察時，這一切都不復存在。

為何在宏觀中有這樣的規律呢？《中論》等對此闡述得非常清楚——因為萬法皆空，所以一切皆有可能。也就是說，萬事萬物本身是空性的，沒有任何本質，因而可以無礙地顯現，只要因緣和合，一切都有可能。

佛經裡曾講過四個「不可思議」，其中一個是物質的力量不可思議。如果人類的技術能夠達到很高的水準，就可以製造出各種各樣的東西。

倘若只想得到因果關係的結論，那就不要觀察是「自作」還是「他作」。在不觀察的情況下，這個世界就是正常的，一切都按照自身的規律在運轉。雖然這些都是錯覺，但如果不觀察，就可以永遠生活在錯覺中，只要做到遵從規律、斷惡行善就可以了。

這個問題在佛教內部也同樣存在。小乘佛教以及大乘佛教的一些門派，雖然否定「自作」或「自

生」，但是承認「他作」或「他生」。然而，諸如龍樹菩薩這樣的，擁有佛一般超級智慧的大成就者們認為，若只想得到一個因果的結論，則根本無需觀察。如果要觀察的話，就不要故意只觀察一部分，僅僅否定「自作」，肯定「他作」，而應該觀察到底、分析透徹，這樣必然會得到最終的結論——「自作」和「他作」都不成立。

總之，在不觀察的時候，有因、有緣、有果，這叫做緣起；觀察的時候，緣起即是性空，因、緣、果都是錯覺，其本性為空。這就是所謂的「亦非自作，亦非他作」。

3. 破其他錯誤觀點

「非自他俱作，非自在化，亦非時變，非自性生，非假作者，亦非無因而生。」

「自他俱作」，指既是「自作」又是「他作」。我們前面已經否定了「自作」和「他作」，既然「自作」和「他作」都不成立，那麼「自他俱作」就更不成立了。持這種觀點的人，以為這樣就可以解決「自作」和「他作」的問題。殊不知，這把二者的問題都集於一身，矛盾更加嚴重了。

「非自在化」，自在是大自在天，是古婆羅門教的造物主，類似西方宗教中的上帝。現在的印度教，最早來源於 2000 多年前的婆羅門教，它在發展過程中，對婆羅門教的觀點做了很多改變。佛教在印度消失的時候，很多佛教理論都被印度教等外道吸收，有些外道的教義因此受到極大影響。所以現在印度教的很多觀點已經和最初有很大的不同。但是，有一個觀點他們始終未變，即這個世界是由造物主大自在天創造的。

所謂的造物主有很多，佛教提及較多的，是大自在天和遍入天。雖然外道把他們上升到造物主的高度，認為一切都是由他們而創造，但佛教從誕生至今的 2000 多年，一直都否定這種觀點。佛教認為，他們不過是勢力、福報比較大的天人，就像人間的國王一樣。實際上，這個世界並不存在什麼造物主，一切都可以用緣起來解釋。

「亦非時變」，這是什麼意思呢？這並不是否定事物的成長、發展需要時間，而是否定當時一個外道的觀點。此外道認為，時間就是造物主，一切都是時間創造的。而佛教認為，時間是因為事物的

變化而產生的觀點，只不過是一種抽象的概念而已。實際上，除了事物的變化以外，根本沒有獨立存在的時間，更遑論它是造物主了。

「非自性生」，「自性生」和「自作」都是同一個外道教派——數論派的觀點。他們認為，這個世界有一個本性，任何事物都是從這個本性中誕生的。

數論派的這個觀點，比其他外道的觀點更加深入。他們所說的自性，實際上就是阿賴耶識。數論派的一些成就者，禪定修得比較好，他們可以進入阿賴耶識入定，然後再從中出定，經常這樣進進出出。然而他們並未證悟空性，所以一直沒有突破阿賴耶識的層面。他們認為阿賴耶識是永恆的、真實不虛的，它就是世界的本質。因此他們創建了一個名詞，叫做「自性」。實際上，這就是佛教所講的阿賴耶識。

佛教認為，阿賴耶識是無常的、空性的。因果的產生，是阿賴耶識上的善惡種子在發揮作用。數論派所謂的永恆、真實的自性，其實並不存在，所以是「非自性生」。

「非假作者」，「作者」是指造物主、創造者，「非假」，就是不需要依靠、不需要憑藉。「非假作者」就是說，不需要憑藉任何造物主的力量，萬事萬物憑自己的因和緣就可以產生果。譬如稻芽，除了稻種、土壤、溫度、濕度、空間、時間以外，不需要依靠其他任何創造者的力量，僅僅憑藉這些因緣就可以誕生。

「非無因而生」，也不是無因無緣而誕生。這是指在不觀察的時候，從宏觀世界的角度來講，需要有因有緣。

佛教一會兒說有因有果；一會兒又說因果是空性的，這確實很容易讓人迷惑。因此，以世俗諦和勝義諦來區分理解，是非常重要的。用佛教術語來說就是，勝義諦中無因無緣，世俗諦中因果不虛。用現代語言來描述就是，宏觀世界的層面來講，不要擔心善惡因果不存在，學佛、成佛不存在；微觀世界和超微觀世界的層面講，才是無因無緣、不生不滅。

宏觀世界只是微觀世界創造出來的錯覺，不值得去思考。比如旋火輪，我們沒必要談論火輪是什麼，因為事實上根本不存在這個東西。如果要談論，

那就談論是什麼原因讓這個火輪無中生有，這就要進入微觀世界去觀察。

從宏觀角度講，一切都是存在的。從錯覺角度講，旋火輪也是存在的，我們看得清清楚楚。在宏觀世界中，有善惡果報，有前世今生，有幸福和痛苦，通過學佛也能成佛，等等。對此，佛教也不否認。而從微觀、超微觀世界的層面來講，這些統統都不存在，一切都是不生、不滅、不住。所謂的宏觀世界，只不過是微觀和超微觀世界變化出來的一個虛擬世界而已。

我們可以用一個簡單的比喻來幫助理解這個問題。微觀世界就像投影儀，宏觀世界就像投影儀投射出來的影像。以影像的角度而言，一切都是存在的，各種各樣的人、建築物等等，都會在影像中出現；從投影儀的角度來講，這些影像及種種變化都是由投影儀投射出來的，事實上根本就不存在。影像的因緣都在投影儀之中，而不在外面的影像之上。所以，對於微觀和超微觀世界來說，宏觀世界只不過是它們的一個幻化而已。

關於世俗諦和勝義諦的定義，在藏傳佛教的各大學院，每當學習五部大論時都會對此進行複雜的辯論。在每個問題點上都會延伸出很多理論，並引用諸多佛經進行說明，所以就變得非常複雜。而通過投影儀和影像的比喻，以及宏觀和微觀的類比，我們就能比較容易理解二諦的關係。有因有緣和無因無果是不矛盾的，就像一枚硬幣的兩面。

二、因緣具足時，生命即可誕生

「雖然父母和合時，及餘緣和合之時，無我之法無我、我所，猶如虛空。」

「餘緣」，即其餘的因緣。《佛說入胎經》及大圓滿中講，如果中陰身的福報很淺薄，而父母的福報非常大，則無法在父母和合時投生；反之，如果中陰身的福報非常大，而父母的福報很淺薄，那也無法投生。另外，其他很多客觀因素也會導致無法投生，如父母身體的各種疾病等等。只有當所有的因緣全部具足之後，中陰身才能夠投生為人。從這個角度來講，投生為人是非常不容易的。成千上萬的眾生徘徊在中陰界，急切地尋找著投生之處，

但成功的概率卻微乎其微。可見，能獲得一個人身，真是比盲龜值木還難。

「我所」，即我所擁有的東西，包括自己的身體以及身外之物。

這句話的意思是，在觀察的情況下，我和我所都猶如虛空一般。也就是說，從微觀和超微觀，也即本質的角度來講，它們都是空性的。

「彼諸幻法，因及眾緣無不具足故，依彼生處，入於母胎。」

雖然從本質上講，這些如幻如夢的事物，都如虛空一般不存在，但在錯覺的層面，當所有的因緣都具足時，就可以依靠母胎而投生。

旋火輪的比喻永遠都支持佛教的這個觀點。從本質上講，旋火輪根本就不存在，它永遠都是一個亮點；但在我們的視覺中，快速旋轉的亮點永遠都是一個光圈。這兩者一點都不矛盾。

「則能成就執受種子之識，名色之芽。」

「執受」是一個佛教術語，意為有感受、有知覺。像視覺、聽覺、意識等有知覺的東西，才能「執

受」。而桌子、牆壁等物質，因為沒有知覺，所以不能「執受」。

這句話的意思是，投生之後，就能成就執受種子之識，萌生出名色的苗芽。此後，後續的緣起也會逐一誕生。

1. 精神的產生需具足因緣（以眼識為例）

「如眼識生時，若具五緣而則得生。云何為五？所謂依眼、色、明、空，依作意故，眼識得生。」

我們前面講十二緣起的觸緣起支時，提到了「三法」。「三法」是什麼呢？比如我們用眼睛看東西時，第一個是所見之物，這叫做塵或境；第二個是我們眼睛本身的結構，如視網膜等，這叫做眼根；除了這兩個以外還有一個，就是我們平時所說的視覺，佛教稱之為「眼識」。

不只意識，我們的眼、耳、鼻、舌、身等五種感官都有「識」。佛教所講的「識」，就是世俗所說的知覺、感受，其屬性為精神。在佛教中，世俗所言的精神和物質都歸於物質範疇。

按照世俗的定義，物質僅僅是指樓房、傢俱等

沒有知覺的東西。佛教則有廣義和狹義之分，廣義的物質包括精神；狹義的物質，是指除了精神以外沒有覺受的東西。因為沒有覺受，所以這樣的物質都不叫「覺」或「識」。凡是帶有「覺」或「識」的，都屬於精神範疇。

佛教把精神分為六識、八識。六識，就是指眼、耳、鼻、舌、身五識，再加上第六識——意識。意識無法直接感知外部世界，能直接感知外部世界的是眼、耳、鼻、舌、身五識，或者叫五種覺受。

● 感知外界不僅需要「硬體」，更需要「軟體」

對於人類如何感知外部世界，目前腦神經科學的研究成果是佛教所認可的，但佛教也認為，這僅僅解釋了其中的一部分。

比如一個人哭泣時，外在的表現是流眼淚、有表情、有哭聲，但他的內在感受我們卻看不見、聽不到。他為什麼哭呢？是因為激動或痛苦等內心的感受發展到一定程度，就以哭泣的形式表現了出來。在這個過程中，起決定作用的是內在精神，但這最重要的一面，我們卻不得而知。所以，只通過外在表現無法解釋哭泣的原因。

同樣，按照科學的解釋，我們的眼睛之所以能看到物體，是因為物體發出或反射的光在視網膜上形成圖像，然後又通過視覺神經傳遞給大腦。然而，這僅僅是解釋了物質的部分，至於大腦是如何處理的，科學家們只能做一些猜測。

許多腦神經科學家認為，大腦的不同區域分別掌管著不同的功能，所以他們一直試圖像繪製地圖那樣，把不同腦區負責的功能用圖標識出來。例如，哪片區域負責痛苦、哪片負責快樂等等，但都沒有成功。因為這些都是不確定的。比如人在痛苦時，大腦某個部位的腦電波會發生變化，但不是每次都發生在同一個部位，究竟在什麼位置，最終也無法確定。

對於科學已知的部分，密法和藏醫（尤其是密法）早已講過，感官要感知外部世界，需要依靠大腦中的神經。在密法和藏醫中，神經被稱為「脈」，也就是氣脈明點中的脈。脈有很多種，不全是神經，其中有一部分具有這樣的作用。所以，當人的意識發生變化時，大腦中的某個部位肯定會產生波動。

對於我們是如何真正感知外界的，科學只解釋了一部分內容，對另外一部分，比如眼睛看到了東

西，為什麼意識不通過任何東西立即就能知道？主流科學對此尚無法解釋，只能猜測是大腦進行了複雜的處理，但具體是如何處理的，卻又無從得知。

所以佛教認為，雖然科學家的研究結果也有可取之處，但科學是逐步發展的，有些地方仍存在缺陷。科學的這些觀點，全都沒有超出「硬體」的範疇。實際上，感官不過是意識的工具，更關鍵的則是「軟體」。就像一台電腦，處理資料的是它的軟體，而不是硬體。

那麼，佛教對此是如何解釋的呢？

佛教將眼、耳、鼻、舌、身等感官稱為「根」，可見其重要性。然而只有根還是不夠的，如看到物體發出或反射的光，主要是眼根的功能，但它背後還需要大腦神經的支援。密法清晰地描述出人的大腦有多少神經，什麼樣的神經支持眼睛看東西，什麼樣的神經支援耳朵聽聲音，等等。所以，大腦和五根，是我們感知外界必備的硬體。

顯宗對此沒有明確解釋。在《大乘阿毗達磨集論》和小乘的《阿毗達磨俱舍論》等經論中，都只講五根、五識，很少提到大腦。對於人體結構，密

法比顯宗闡述得更加清晰。這其中的原因，是由於密法中有氣脈明點的修法，需要將人體結構解釋得非常清楚。而顯宗不修氣脈明點，只講人體由多少個不淨物構成就能滿足需要了。

要感知到外部世界，除了大腦和五根以外，還需要一個更重要的條件，即「識」。

例如，我們看東西時，通過眼根和大腦會產生一個覺受，這個覺受就是眼識，也即我們平時所說的視覺。視覺到底是什麼呢？當眼睛看到外界物體時，我們會非常清楚地感受到它，這個感受的部分就叫做視覺。後面帶有「覺」字的，就代表它屬於覺受。覺受不是物質而是精神，因而佛教將視覺稱為「眼識」。當眼根、眼識、物體三者都具備時，我們就能看到外面的物體。

那麼，我們是如何知道自己看到物體了呢？雖然佛教根據不同的功能，把內在的精神分為六識、八識，但實際上它們都是一體的。當我們的眼睛看到了某個東西、耳朵聽到了某種聲音時，我們立即就能知道眼睛看到了什麼、耳朵聽到了什麼，反應速度比光速還快。正是由於第六識意識和前五識是

一體的，不需要通過推理、詢問他人等任何方式，意識瞬間就能知道。這就好比一隻手有五根手指，每根手指的冷、熱、痛等感受，這隻手的主人都會立刻知道。

又如，某個人在公園遊玩，他可以看見盛開的鮮花，聽到鳥兒的鳴叫，聞到芬芳的花香，感受到微風拂面……這五種覺受，他的意識都能當下一了一了知。反之，若是沒有意識的參與，比如人在深度睡眠或者暈倒的時候，即便眼根、耳根完好無損，外境也有聲音、顏色等，但我們卻看不見、聽不到。

佛教將「知道」的這一部分，稱為「自知」。顧名思義，自知就是自己知道。

如果我們的眼睛在看到東西的同時，耳朵也聽到了聲音，那麼意識也會立即知道。因為此時的視覺、聽覺、意識就如同一個三角形，它們之間有自知相連。但如果是不同的三個人，那麼第一個人的視覺、第二個人的聽覺、第三個人的意識之間就缺少連接，因為這三者分屬不同的意識，並非一體。因此，第一個人看到什麼、第二個人聽到什麼，第三個人就不會知道。

由此可見，佛教對於精神分析得非常透徹、研究得非常到位。如果沒有佛教理論，這些問題都無法解釋。科學家們對此也頗感頭疼。以前科技不發達，這一問題還沒有那麼突顯。而現在隨著高科技的不斷深入，在物理學、心理學等領域中，經常會遇到一些有關意識的特殊活動的問題，現有的科學理論就顯得捉襟見肘了。儘管目前主流科學尚未借鑒佛教理論來解讀精神，但也可能為時不遠了。

● 眼識的產生需具備五種條件，缺一不可

此處講，「如眼識生時，若具五緣而則得生」。當眼識誕生，即眼睛看到東西時，是如何看到的呢？倘若具備了五種因緣，或者說具備了五個條件，就能產生眼識，看到東西。

「云何為五？所謂依眼、色、明、空，依作意故，眼識得生。」要具備哪五個條件呢？

第一是「眼」。眼睛看到東西時，除了外在物體發出或折射的光以外，還需要依賴一種物質，即眼根。從醫學角度講，眼根就是視網膜、晶狀體等眼睛結構中起到最關鍵作用的部分。如果沒有眼根，即使外面有光也看不見。

第二是「色」，即外在的物體。比如我們看到一朵花，這朵花就叫做色。

第三是「明」，就是光。

第四是「空」，這是指眼睛和物體之間不能有障礙，要有空間。比如，我們要看牆上的一幅畫，那除了像玻璃一樣透明的物質以外，中間不能有阻隔，否則就看不見。

第五是「作意」，這個下面再做解釋。

以上五個條件全都具備之後，眼識才能夠誕生。

「此中眼則能作眼識所依；色則能作眼識之境；明則能為顯現之事；空則能為不障之事；作意能為思想之事。」

「此中眼則能作眼識所依」，其中，眼識的誕生要依靠眼根。

「色則能作眼識之境」，外在的物體是眼識的對境。

「明則能為顯現之事」，光能讓物體顯現。在黑暗中，眼睛是看不見的。

「空則能為不障之事」，空能讓眼睛與物體之間沒有障礙。

「作意能為思想之事」，此處的「思想」，不只是我們通常所理解的，如「想」看花、「想」看月亮、「想」看左邊、「想」看右邊的含義，有時候，沒有這些想法也會看。那它的確切含義是什麼呢？當意識停止工作，如昏迷或深度睡眠時，雖然眼根、物體、光都正常存在，但因為沒有意識的支持，所以此時眼睛看不到。在意識沒有受到外界影響、能正常工作的情況下，眼睛就可以看到東西，這其中意識支援視覺誕生的力量（作意），就叫做「思想」。另外，這兩個正反的說明也驗證了意識和視覺是一體的。

「若無此眾緣，眼識不生。」

「眾緣」，即上述五種因緣。若不具備這些因緣，哪怕缺少其中的一個，眼識也無法誕生。

「若內入眼無不具足，如是乃至色、明、空、作意無不具足，一切和合之時，眼識得生。」

「入」，即根，前面講過，眼根是六入或六觸之一。這句話的意思是，如果眼根是正常的，沒有

受到任何損壞，就叫做「無不具足」。同樣，其餘的色、明、空、作意也都一一具足。當這些因緣全部具備並且聚合在一起時，眼識就誕生了。

耳、鼻、舌、身也同樣如此，當因緣和合時，它們就能誕生。

請大家把十二緣起的內容熟記於心。對十二緣起的順序、每個緣起的含義、它們之間的關係，以及十二緣起在過去、現在、未來三世中如何分佈，哪些屬於前世、哪些屬於後世，哪些屬於因、哪些屬於果等內容，都要反覆瞭解，熟練掌握。有可能學習的時間較長，在學後半部分時，前半部分就已經忘光了，這是非常可惜的，所以要反反覆覆地學習。

通過十二緣起可以修很多法，如寂止、勝觀（空性）等。佛經中有很多十二緣起法的修法，都源自於《佛說稻稈經》。因此，如果我們精通了《佛說稻稈經》，那就為以後的修法做好了理論儲備。假如連十二緣起的順序都不知道，那就根本沒辦法修了。只學不修，那就和大學裡的宗教課一樣，僅僅是研究而已，沒有多大意義。

● 因緣聚合時，眼識便會誕生

「彼眼亦不作是念：『我今能為眼識所依。』色亦不念：『我今能作眼識之境。』明亦不作念：『我今能作眼識顯現之事。』空亦不作念：『我今能為眼識不障之事。』作意亦不作念：『我今能為眼識所思。』」

眼根是物質，沒有思惟，它不會想：我能作為眼識的依處。色也不會想：我能作為眼識的對境。比如當我們看一朵花時，花不會想自己可以作為眼識的對境。光也不會有「我能讓物體顯現」的思惟。空本來就是什麼都沒有，更不可能思考「我能讓眼識沒有障礙」。而作意本身是有思惟的，那它會不會想「我能作為眼識的思想」呢？也不會，它只有「想看花、想看電影」這類想法，不會思惟自己是眼識的所依。

「彼眼識亦不作念：『我是從此眾緣而有。』」

前面講的是因，此處講的是果。眼識有沒有「我是從這些因緣中產生的」想法呢？也沒有，這些因和緣都沒有這樣的思惟。

「雖然，有此眾緣，眼識得生。乃至諸餘根等，隨類知之。」

雖然沒有這樣的思惟，但在這些因緣聚合時，眼識便會誕生。以此類推便可知道，耳根、鼻根等其餘諸根產生識的方式也同樣如此。

2. 命運好壞取決於個人的善惡因果

由此可見，外在的世界、內在的精神、人體的變化都受控於自然規律，並不需要任何人或神事先謀劃設計。所以，不必考慮自己行了善，會不會有造物主或萬能神不讓自己享受果報，或者造了罪也不讓自己遭受痛苦，這都是妄想。沒有任何人格化的鬼神或大自然的力量主宰這個世界，萬事萬物都是由因緣來決定。只要有了因和緣，則必定會有果。你行了善，任何人都不能讓你墮地獄；你造了罪，也沒有人可以幫你逃脫罪責。所有人的命運都是自己掌控。

這是佛教的一個至關重要的觀點，也是佛教與其他所有宗教的不同之處。佛教不會大包大攬地說：只要你相信我，我就能幫你解決所有的問題。而是說：我告訴你什麼樣的事情會導致什麼樣的後果，

尤其是你不知道的一些細微因果；然後我教你怎麼做，但做不做取決於你自己，你不做，誰也沒有辦法。這就是佛教的原則。

正如俗話說，「天上不會掉餡餅」，如果自己什麼都不做，卻指望好事從天而降，這不是白日做夢嗎？人的所有境遇，無論是幸福的、順意的，還是痛苦的、倒楣的，都不是無緣無故降臨，而是自作自受。所以，要想得到解脫或幸福，就應當去創造相應的條件。

或許有人會問，不是佛教徒，不信佛，行善也會有果報嗎？當然有。比如一個唯物論者，沒有任何宗教信仰，但他心地善良，做了很多幫助別人的事情。雖然他不相信善惡因果，但他創造了一些善的因緣，所以將來一定會得到善報。這所有的一切，都是因果關係。

很多人經常說，要對自己好一點。這沒有錯，對自己都不好，就更不可能對別人好了。若要對自己好，那就不要給自己的未來創造痛苦的因緣、播種痛苦的種子，而要儘量創造幸福的因緣、播撒幸福的種子。用佛教的話來講，就是要斷惡行善、積

累資糧。這樣我們就能從輪迴中獲得解脫，即使暫時無法解脫，至少也能享受人天的福報。

如果任何善事都不做，卻希望發生一些奇跡，祈求某位萬能神給自己開個後門——也許世俗中可以這樣，但在因果法則面前卻絕無可能。世俗規則是站在人的立場，以人的利益為出發點而制定的；而因果法則不是站在人類的立場，也不是站在動物的立場，它是非常客觀公正的。誰違背了因果，誰就要承受相應的果報，根本沒有什麼後門可走。除非是自己將功補過，用善法把前面的罪業抹掉，這叫做「懺悔」。

《佛說稻稈經》一直重申：因緣就是這樣誕生的，雖然因緣從未想過自己怎麼來，要去做什麼，但當因緣和合時，無論我們是否歡迎，果都會產生。如此反覆強調的用意，就是要讓我們知曉因果道理，這足以看出因果觀、緣起觀的重要性。

3. 生命的輪迴是一場錯覺

「如是，無有少法而從此世移至他世。雖然，因及眾緣無不具足故，業果亦現。譬如明鏡之中，現其面像。雖彼面像不移鏡中，因及眾緣無不具足故，面像亦現。」

「如是，無有少法而從此世移至他世。」「法」，在梵文裡叫做“dharma”。這是一個多義字，有時候，佛法叫做「法」，法律、戒律也叫做「法」；還有時候，桌子也叫做「法」，人的運動也叫做「法」；等等。此處，「法」是指事物。這句話的意思是，從宏觀的角度看，比如某人在某個地方死亡之後，會投生到另外一個地方，就像從一個國家移民到另一個國家一樣。但實際上並沒有這樣的移動，任何一個事物在誕生的同時就消失了，永遠不會再出現，所以沒有任何東西是可以移動的。

量子力學也發現了這個現象。過去的物理學認為，在微觀世界中，電子是沿著一定軌道圍繞原子核運轉的，就像地球圍繞太陽運轉、月球圍繞地球運轉一樣。雖然這個理論到現在也是成立的，但是，經過物理學家的進一步觀察，發現電子並沒有圍繞原子核運轉，為什麼呢？因為電子在誕生的當下就不存在了。

還有一個更奇怪的現象，就是人觀察什麼地方，電子就會出現在什麼地方，根本沒有所謂的軌道。在微觀和超微觀世界中，似乎人的意識也參與進去

了，是人的意識改變了電子的運行軌道。這就是著名的「測不準原理」。目前，物理學也只研究到這種程度，未來還需要進一步地探索。

佛教在很早以前就揭示了這個答案——微塵（即現代人所說的粒子）不是在轉繞，而是生滅。具體而言，在某個位置上誕生了一個微塵，誕生之後，它就在這個位置上消失了。它哪裡都沒去，就是消失、不存在了。隨後，在另外一個位置上又誕生了一個微塵。之前消失的那個微塵，與剛剛誕生的這個微塵連接起來，就會讓人以為它在移動。

此處所講的就是這個道理，沒有任何東西從這個地方移到其他地方，哪怕是一粒微塵，都不會做任何移動。這裡的因消失了，那裡的果又誕生了；當下看到的消失了，另一個東西又誕生了。

我們曾經講過一個比喻，每到夜晚，我們都可以看到一些建築物上光彩絢麗的霓虹燈。實際上，霓虹燈上的文字、圖案、造型是由許多小燈泡組成的，這些燈泡按照排列的順序，第一個亮起來、熄滅，第二個又亮起來、熄滅，第三個再亮起來、熄滅……然後我們就會看到，那些文字和圖案從左到右、從

上到下不停地移動。其實並沒有光從左邊移到右邊、從上邊移到下邊，而是我們的眼睛產生了錯覺。

如同這個比喻一樣，我們以為那邊誕生的就是這邊消失的東西，是這個東西移到了那邊，儘管位置發生了變化，卻仍然是同一個東西。我們並不認為這個地方的東西消失了，那個地方又誕生了一個新的東西。但事實正是如此，因為因緣和合，一個新的東西在那邊誕生了，任何東西都沒有移動過。

不過，如果從宏觀的角度來講，當然是有移動的。我們從無始以來輪迴到現在，或者人死後投生到另外一個地方，怎麼可能沒有移動呢？但同旋火輪的道理一樣，這都是我們的錯覺。

世界是由無數旋火輪構成的，這個不難理解。即使是物理學家，不深入到量子力學層面的話，也會說桌子是由原子構成，原子是電子圍繞原子核在轉動。按佛教的話來說，就是無數個旋火輪構成了這張桌子。但我們看不出它是一大堆旋火輪，只看到一張桌子，這是因為我們的眼睛太遲鈍了。

大家要記住，當遇到困擾時，一定要把旋火輪「請」出來，讓它「加持」一下，我們就能茅塞頓

開了。

旋火輪的比喻我們引用過很多次，物理學也提供了有力的佐證，所以我們很容易理解現實世界只是一種錯覺。那麼，這是否意味著物理學家證悟空性了？當然不是。釋迦牟尼佛發現了物質由微塵構成，然後用這個理論成功消滅了自己的煩惱，證悟成佛。科學家發現這個理論之後，並沒有用它來修行，而是發明製造了很多科技產品，其中有很多是對人類有幫助的，也有很多是可以毀滅人類的。因為科學家沒有將這個理論用於斷除我執，所以並不是證悟了空性。

「雖然，因及眾緣無不具足故，業果亦現。」雖然實質上沒有任何東西移動，但從表面看，當所有的因緣都具足時，我們所造的業一定會感召相應的果。這是因為現在的因與未來的果是相連的，它們之間存在著因果關係。

「譬如明鏡之中，現其面像。雖彼面像不移鏡中，因及眾緣無不具足故，面像亦現。」這句話是說，就像人照鏡子時，鏡中會顯現人的面像。那麼，是不是人的臉移到鏡子當中了呢？當然不是。雖然

沒有移到鏡中，但在所有條件都具備時，面像就可以在鏡中顯現出來。

「如是無有少許從於此滅生其餘處。」

「如是無有少許從於此滅生其餘處」，沒有任何事物從這個地方消失，然後再去另外一個地方誕生。這裡滅了，它就結束了，另一個地方誕生的，是一個全新的事物。但由於中間的變化非常快，我們分辨不出，所以會認為兩者是同一個事物。

比如，一個人從我們所在的房間走出去之後就不見了，但他會出現在外面的走廊上。同樣的道理，一個人死後從人間消失了，但他會出現在旁生道或天道中。在我們的概念裡，他們只是從這裡移到了另一個地方。但從微觀和超微觀的層面講，沒有任何東西可以從此處移至別處。

或許有人會說，我們從來也看不到微觀和超微觀世界，看到的就是這個宏觀世界，這裡有遷移、有因果就可以了，還有必要講什麼微觀和超微觀嗎？如果不想再深入瞭解，只考慮「善有善報、惡有惡報」，追求人天享受，當然是可以的，這屬於佛教中的「人天乘」。

但如果想瞭解清楚，那就必須要知道，宏觀世界其實是微觀世界變化出來的一個虛擬世界，是我們感官的一種錯覺。我們的感官十分愚蠢，根本無法識別真相，反而以為自己非常正確。如果不想突破感官的局限，只想滿足於現狀，那就不要進一步思考，只在世俗範圍內積極向上就可以了。但佛教認為，真正的積極向上，就是敢於突破虛擬的世界，去追求超越的智慧和真實完美的世界。如果只耽著於虛擬世界帶來的少許快樂，沒有更高的追求，那不管再如何努力，也都叫做消極。

三、『緣起』與『性空』是一體兩面

儘管我們把虛擬世界和真實世界分成了兩個世界、兩個層次，但實際上，它們始終都在一起。

1. 顯空無別才是萬法的真相

我們觀察一下世俗世界的事物，如道教所講的陰和陽，地球上的夏天和冬天、白天和夜晚，以及熱和冷、黑和白等等，都是無法分離的；同樣，佛教所講的顯和空，即世俗和勝義，也永遠無法分離。

正是這樣的事物構成了整個世界。也可以說，可見物質和暗物質構成了宇宙；陰和陽構成了萬事萬物，包括人類和動物。但若從更深的層面觀察這個世界，那就不是陰和陽，而是空與顯。

雖然像道教等一些傳統文化都闡述了陰陽之理，但它們都未能突破虛擬世界的層面。陰和陽是世俗世界最基礎、最初級的見解，如果將其升級，就是佛教所講的現空無別，然後是明空無別，最後可以升級到如來藏的覺空無別，也即大圓滿的最高境界。

從我們的感官感知到的世界，到最後佛的智慧境界，這兩者從未分離過，這就是所謂的二諦不分、陰陽不分。世界的規律就是如此，它本來就是由陰和陽、顯和空、明和空、覺和空構成的。

所以，我們時刻要牢記有兩個世界，一個是真實的；一個是虛擬的。在虛擬世界中，我們再怎樣努力也所獲無幾，付出和收穫根本不成正比。並且在離開人世時，還要把得到的東西都還給這個世界，自己什麼都帶不走，一切努力都是白費。正因為如此，佛陀建議我們要突破這個虛擬世界。突破了虛擬世界以後，陰和陽雖然還存在，但已不是原來的

陰和陽，我們已達到很高的境界。

從虛擬世界到佛的境界，所有的過程、層次，全都用「因緣」這一個思路打通了。

2. 因緣聚合時，善惡因果如水月般顯現

「因及眾緣無不具足故，業果亦現。」

雖然沒有任何事物遷移，但當所有的因緣都聚合時，善有善報、惡有惡報的因果就會顯現。

「譬如月輪，從此四萬二千由旬而行。」

按照佛教中的說法，月亮離地球有 42000 由旬。

「由旬」是音譯，它是印度梵文中的一個計量單位。一由旬是多遠呢？這有很多不同的解釋，比較準確的是《時輪金剛》和《阿毗達磨俱舍論》中的說法。

「由旬」的計算和人的身高有關。佛教認為，不同的時代，比如相距幾萬年，人類的身高會有一些變化。但從 2000 多年前到現在，人類的身高變化不大。因此，我們可以參照現代人的身高，計算出佛經所講的「由旬」的長度。

無論一個人的身高是多少，他的 24 個手指的寬度都是他的一肘；四肘等於一肱（手向身體兩側平伸，左右兩個中指之間的寬度叫做一肱，個子比較高的人，大概有 2 米左右）；4000 肱等於一由旬。

如果一肱是 2 米，4000 肱是 8 公里，也就是說，一由旬等於 8 公里。8 乘以 42000 等於 336000。這樣就計算出，地球與月球的距離是 33 萬 6 千公里。

這個數字與科學家測量的結果有一點出入，但差別不大。因為月球圍繞地球運行的軌道是橢圓形，所以有近地點和遠地點。月球離地球最近的距離，約為 36 萬 3 千公里。這與佛教所講的 33 萬 6 千公里，有 2 萬多公里的出入。

或許有人說，繞地球一圈才 4 萬多公里，2 萬多公里怎麼出入不大呢？在天文數字裡面，2 萬公里確實不是很大的差距。而且佛經對於外器世界的描述，會根據眾生的不同根機而改變，在這裡這樣講，在另外一個地方就有不同的說法。

「彼月輪形像現其有水小器中者，彼月輪亦不從彼移至於有水之器。雖然，因及眾緣無不具足故，月輪亦現。」

儘管月亮離地球如此遙遠，但它的形象會顯現於地球上有水的小容器中。無論多小的容器，哪怕是一隻碗，只要有水就都能顯現出月影。是月亮從三十多萬公里以外的地方移到這些小容器中了嗎？當然不是。雖然月亮沒有移動，但當所有因緣都具足時，地球上每個湖泊、每個小容器中，都會映現出月亮的身影。

「如是，無有少許從於此滅而生餘處，因及眾緣無不具足故，業果亦現。譬如其火，因及眾緣若不具足而不能燃；因及眾緣具足之時乃可得燃。」

「如是，無有少許從於此滅而生餘處」。同樣，例如從人間死亡以後，又在動物中出現；或者從動物中死亡，又在人間誕生——當深入觀察時，這樣的事情並不存在，都是錯覺。

「因及眾緣無不具足故，業果亦現」。雖然實際上不存在因果關係，但在因緣具足時，必然會有善有善報、惡有惡報的因果規律。

因為不存在真實的因果，所以叫做「不生不滅」；但從感官的層面看，卻是有生有滅。這其中就有陰和陽、空和顯的存在。

「譬如其火，因及眾緣若不具足而不能燃；因及眾緣具足之時乃可得燃。」這是以另一種比喻來說明這個道理：在因緣不具足時，火無法燃燒；只有各種因緣都具足的情況下，火才能燃燒起來。

3. 勝義諦中，萬法猶如虛空；世俗諦中，眾生可依因緣而投生

「如是無我之法，無我、我所，猶如虛空。依彼幻法，因及眾緣無不具足故，所生之處入於母胎，則能成就種子之識，業及煩惱所生名色之芽。是故應如是觀內因緣法緣相應事。」

「如是無我之法，無我、我所，猶如虛空。依彼幻法，因及眾緣無不具足故，所生之處入於母胎」。雖然從本質上講，這些如夢如幻的事物，都猶如虛空一般不存在，但在錯覺的層面，當所有的因緣都具足時，就可以依靠母胎而投生。

在觀察時，諸如投胎以及善惡因果等都不存在，但在虛擬世界中，它們不僅存在，而且極有規律。

「則能成就種子之識，業及煩惱所生名色之芽」。「種子之識」我們前面也解釋過。這句話的

意思是，入胎以後，就能成就種子之識，在業和煩惱的幫助下，名色也就形成了。

「是故應如是觀內因緣法緣相應事」，總之，我們應當這樣來觀察內因緣法緣相應的道理，這叫做「緣相應法」。

雖然『緣起性空』的內容在前面也提到過，但無論出現在何處，它都是緣起法的重點，也是《佛說稻稈經》的核心部分。對於這些內容，我們要靜下心來深入思考，這樣就會明白很多真理。當反觀自己的現狀時，我們就會非常清楚，自己生活在一個什麼樣的世界，自己深深執著的事物和追求，又有多大的價值。就像我們登上月球之後，再回望地球，70億人類乃至整個星球都顯得那麼渺小，根本不是原來認為的那麼了不起。因為我們已經發現，還有一個更廣闊、更有意義的天地！這，就是我們從佛教中得到的智慧。

接下來講內因緣法的五個法則，也即它的五種規律。

❖ 內因緣法的五種規律

「應以五種觀內因緣之法。云何為五？不常、不斷、不移、從於小因而生大果、與彼相似。」

在講外因緣法時也講過五種規律，它們的道理都是一樣的。是哪五種規律呢？即不常、不斷、不移、從於小因而生大果、與彼相似。

一、不常

「云何不常？所謂彼後滅蘊，與彼生分各異，為後滅蘊非生分故，彼後滅蘊亦滅，生分亦得現故，是故不常。」

為什麼是不常呢？

「所謂彼後滅蘊，與彼生分各異，為後滅蘊非生分故」。這裡我們要注意，如何理解「後滅蘊」呢？人即將斷氣的時候，生命的最後一個瞬間，叫做「後」；這時就要死亡了，所以叫做「滅」；此時的五蘊，就叫做「後滅蘊」。投生時同樣也有五蘊，這時的五蘊就叫做「生分」。

死亡時的五蘊和投生時的五蘊完全不同。例如，

一個人死亡後投生到天界，那麼他的後滅蘊是人的五蘊，誕生時則是天人的五蘊。由於投生時的五蘊已非臨終時的後滅蘊，發生了變化，所以是不常。

「彼後滅蘊亦滅，生分亦得現故，是故不常」，臨終時的五蘊滅了，之後生分（一般都是中陰身）誕生，因此是不常。

二、不斷

「云何不斷？非依後滅蘊滅壞之時生分得有；亦非不滅，彼後滅蘊亦滅，當爾之時，生分之蘊如秤高下而得生故，是故不斷。」

為什麼是不斷呢？

「非依後滅蘊滅壞之時生分得有；亦非不滅」，是否在後滅蘊壞滅時，從中誕生了中陰身呢？並非如此。我們通過觀察就會發現，後滅蘊滅或不滅，都不能誕生中陰身。具體來說，如果後滅蘊壞滅了，那與中陰身就是一先一後的順序，一個不存在和一個存在的事物之間無法建立關聯，所以不能產生因果關係；如果後滅蘊不壞滅，那就是與中陰身同時存在，而同時存在的兩個事物之間，更不可能有因果關係。

這個分析方法，我們在講外因緣法和內因緣法中的「非自作」、「非他作」時都著重闡述過，這是一個非常重要的思路。思路和邏輯不能有錯，否則一定會得出錯謬的結論。但是，我們也不能因為自己是佛教徒，就對釋迦牟尼佛、龍樹菩薩等聖者所講的邏輯，不加思索地全盤接受。假如你或其他人有更合理、更具說服力的邏輯，都可以思考、交流、辯論。

如果佛教只給出一個固定的思路，不允許我們有獨立的思惟，那得到的結論一定是它設計好的。這樣又有何意義呢？那乾脆不必思考，直接接受它的結論就可以了。但佛教並非教條主義，它讓我們以客觀公正的態度，通過自己的思考去探索、追求真理。所以，佛教建立了「因明」和「中觀」兩大理論體系，都是通過思考獲得合理的結論。在這個方面，佛教與其他宗教截然不同。

如果有其他的思路，不管是唯物論還是其他宗教理論，只要準確，我們都可以接受。那麼，由誰來判定準確與否呢？

在世俗世界即宏觀層面上，我們的感官似乎特別準確，頗具權威，所以都是它說了算，這就是所謂的「眼見為實」。雖然在觀察時，感官的結論漏洞百出，但這些漏洞並不影響我們的現實生活，因為我們本來就生活在這個層面上。

但是，超出了感官的能力範圍後，在微觀和超微觀世界中，誰有權威，誰說了算呢？比如我們的眼睛與顯微鏡相比，自然是顯微鏡更有權威了。那超出了顯微鏡的範圍以後呢？這個時候，高級的智慧才是權威。

在佛教的因明中，有一個詞彙叫做「量」，意為衡量的標準，在現代漢語中也可以這樣解釋。量既可以是物質，如測量重量的秤、測量長度的尺子等，也可以是認識世界本質的智慧。

量有很多不同的層次，如人的感官、特異功能者的感官、天人的感官、佛菩薩的智慧等，每個層次都需要有不同的量。這些量決定了什麼是標準，越往上提升，標準就越高，就像我們的肉眼與普通光學顯微鏡、電子顯微鏡的差別一樣。

因此，若想憑藉我們的眼睛去探索真理，那是根本不可能的事情。尤其到了空性的層面，我們的感官就更無用武之地了。如果眼睛能看到真相，人類就沒有必要發明電子顯微鏡和天文望遠鏡這類儀器，佛的高級智慧也顯得多餘了。

「彼後滅蘊亦滅，當爾之時，生分之蘊如秤高下而得生故，是故不斷」。雖然在實質上，後滅蘊滅或不滅，都不能誕生下一世的五蘊，但在現象上，當所有因緣都具足，後滅蘊破滅的同時，下一世的五蘊就誕生了。就像秤在一邊高的同時另一邊就低，一邊低的同時另一邊就高，不會有先後的順序。所以從這個角度來看，就是不斷。

三、不移

「云何不移？為諸有情從非眾同分處，能生眾同分處故，是故不移。」

為什麼不移呢？

「同分」是指同樣的種類。比如地球上的 70 多億人，因為都是人類，所以是同分；而動物和我們人類不同，所以是非同分，即不同的種類。

因為眾生能從一個種類投生到另一個種類，因此是「不移」。例如，動物投生為人，過去的動物已經不在了，現在變成了人，所以是不移。如果是移，那動物投生到人間還是動物，不會變成人，就像一頭牛會直接以牛的形象投生到人類當中。同樣，人投生為動物等其他情況也是如此，這就叫做不移。

四、因小果大

「云何從於小因而生大果？作於小業，感大異熟，是故從於小因而生大果。」

一個微小的善業或罪業，就能感召極大的果報。當異熟果成熟時，善的果報就是感召人天福報，獲得幸福快樂；惡的果報就是感召巨大的痛苦。

五、與彼相似

「如所作因，感彼果故，與彼相似。」

「彼果」，即它的果。這句話是指因和果是相似的。若造了善業，那它的果一定是幸福快樂而不是痛苦；若造了罪業，那它的果一定是痛苦而不會是幸福。這就是世人常說的「種瓜得瓜、種豆得豆」。

其實因果很容易理解。外在世界的任何事物都是果大於因，並且有一個規律，即種什麼種子就結什麼果，除非有轉基因之類的人為干預，否則這個規律永遠都不會錯亂。外在世界的因果無一例外都是如此，如果將其複製到善惡因果上，也是同樣的情況。

世界上的任何事物都有因果，其中有些是我們的感官能看得到的，有些是我們根本無法捕捉的。但不管怎樣，因果都無法被推翻。如果不做任何研究，就斷然否定善惡因果和輪迴轉世的存在，認為這些都是迷信，這種做法的確非常幼稚可笑。對於外在事物以及內在生命現象的研究，最起碼在學術上應該有客觀公正的態度，否則就是懷著偏見或個人目的而妄自評說。所以，無論最終得到什麼結論，最關鍵就是要尊重事實，這才是實事求是地追求真理。佛教歷來都是如此。

「是故應以五種觀因緣之法。」

因此，應當按照五種規律觀察因緣之法。

❖ 通達十二緣起的結果

接下來講，若精通、證悟了《佛說稻稈經》所講的十二緣起，會得到什麼結果。

一、了知生命的真相，斷除各種偏見、邪見

「尊者舍利子！若復有人能以正智，常觀如來所說因緣之法，無壽、離壽、如實性、無錯謬性、無生、無起、無作、無為、無障礙、無境界、寂靜、無畏、無侵奪、無盡、不寂靜相、不有、虛、誑、無堅實、如病、如癰、如箭、過失、無常、苦、空、無我者。」

然後彌勒菩薩說：尊者舍利子，如果有人以證悟或聞思修的智慧，經常觀察、正確理解如來所講的因緣法（即十二緣起法），會有什麼樣的結果呢？

「無壽」至「無侵奪」等內容，在前文闡釋因緣之法時已作講解，此處不再贅述。

「無盡」，即緣起性空是永恆不變的真理。

「不有」，即除了五蘊以外，沒有獨立存在的自我。

「虛」，即所謂的「我」是虛擬的、不真實的。

「誑」，即欺騙。自我是虛擬的，但我們認為它是真實存在的。對於凡夫來說，自我具有欺騙性，所以叫誑。

「無堅實」，從表面看，自我是存在的，但在分析觀察時，卻找不到自我。如同芭蕉樹，從表面上看與別的樹一樣，但若把它的皮一層層剝開，最後什麼也沒有。同樣，我們把五蘊、十二處、十八界一層層拆解之後，根本找不到「我」的存在，所以叫做無堅實。

以上是從勝義的角度講，我們學習了十二緣起以後就會明白的道理。下面再從世俗的角度來講。

「如病」即變苦，「如癱」即苦苦，「如箭」即行苦。對沒有證悟的人來說，五蘊像病痛、腫瘤、利箭一樣，給我們帶來諸多痛苦：不想衰老也得衰老，不想生病也要生病，不願死亡也得死亡。

小乘佛教的修行人認為五蘊是痛苦之源，所以非常厭煩自己的五蘊，希望儘快擺脫它。他們希望證得阿羅漢果位之後，永遠不再回來。大乘佛教也認為，五蘊的確會給普通人帶來很多痛苦。

「過失」，即罪過。因為有五蘊，所以就會有煩惱，煩惱驅使造業，如此就會產生罪過。

「無常、苦、空、無我者」，五蘊是無常的、痛苦的，當然也是空性的、無我的。

以上就是「能以正智，常觀如來所說因緣之法」的結果。換言之，具有聞思修智慧的人，以智慧去觀察世界和人生時，就會得到上述結論。反之，若是缺少智慧，以世俗人的人生觀看世界、人生，那得到的結論都與此截然相反。

二、解答千古難題——我是誰？我從哪裡來？要到哪裡去？

學了十二緣起之後，對於困擾人類的三個千古難題——我是誰？我從哪裡來？要到哪裡去？也能給出非常完美的答案。

「我於過去而有生耶？而無生耶？而不分別過去之際。於未來世生於何處，亦不分別未來之際。此是何耶？此復云何？而作何物？此諸有情從何而來？從於此滅而生何處？亦不分別現在之有。復能滅於世間沙門、婆羅門不同諸見，所謂我見、眾生

見、壽者見、人見、稀有見、吉祥見、開合之見。善了知故。如多羅樹，明了斷除諸根栽已，於未來世證得無生無滅之法。」

「我於過去而有生耶？而無生耶？而不分別過去之際。」我過去是出生過，還是沒有出生過呢？我們學好了十二緣起之後，就不會對過去產生這兩種分別念。

為什麼它們是分別念呢？首先，從世俗的角度講，我過去出生過是合理的，但這不是絕對正確的，只是相對於未證悟的人而言是這樣。其次，我過去沒有出生過也是相對的。如果認為，哪怕從世俗諦的角度講，我也從來沒有誕生過——這也是一個錯誤的極端。所以，有生、無生這兩個極端的觀念都不正確。

1. 建立正確的人生觀

那正確的是什麼呢？是中立的觀點，亦即將二諦區分開。從世俗的角度說，「我」過去當然誕生過，有了無明，就有行、識，而後便產生了這一生的名色。從勝義的角度講，「我」從未誕生過。為什麼？因為「我」根本不存在，所以不可能誕生。這樣分

開而論，兩個問題都解決了，這就是極其殊勝的中觀見解。

分別念有很多種，有些不是很嚴重，有些則非常嚴重，完全不符合實際，佛教稱之為邪見。

很多人都有一個疑問：到底有沒有輪迴轉世？如果以客觀公正的態度進行多方面分析，前世今生是存在的。

最簡單、直接的證據，就是人類對於這一生命現象的記載。從人類發明最早的文字開始，距今已有悠久的歷史。早期的文字要記錄一些深奧、複雜的內容，有一定的難度。我們現在能夠看到並且非常確定的，就是從佛陀住世到現在近三千年的記載。（雖然印度教也承認有前生、後世，但不像佛教講得這麼系統。）

從這些記載中可以看到，很多孩童從小就記得自己的前世，剛會說話時就能說出自己前世是誰，前世的父母叫什麼名字，對以前的生活細節記憶猶新。尤其重要的是，雖然他的身體是這一世父母所生，但因為過去的記憶沒有抹掉，而且與現世父母在一起的時間很短，所以他與現世父母無法建立親

情，對前世父母的感情卻念念不忘。兩三歲的孩子，沒有任何人教，怎麼會有這樣的表現呢？這充分說明這是生命的自然現象，而不是人為的。

這種現象過去有，現在也有。有人認為，這些事情只發生在有佛教信仰的地方，或者比較偏僻的鄉村。但事實並非如此，全世界都有這種現象，也屢屢出現在排斥輪迴理論的家庭中。

對於這個現象，科學家們以嚴謹求實的態度進行了長期的研究。美國科學家研究了 50 多年，現在已經有 2500 多個案例。我本人也對此做過專門調查，並記錄於《前世今生》（《輪迴的故事》）這本書中。

在 2015 年和 2016 年，我與美國科學家的研究團隊進行過交流。我問他們：你們研究了半個多世紀，對這個研究結果是越來越相信，還是越來越懷疑？他們是科學家，不會斷言已證實輪迴的存在，他們回答：研究的結果是，支持人死後還有一個東西繼續存在，我們越來越相信這個結果。

那麼，是什麼東西存在呢？當然是人的意識。他們有 2500 多個案例，但凡有一個這樣的個案成立，都會造成很大的問題。也就是說，地球上的 70 多億

人當中，只要有一個人是這樣投胎過來的；那麼，之前的結論都無法套用在這個人身上，原有的邏輯將徹底崩塌，而且會產生一系列新的問題：他是怎麼投胎過來的？人死後大腦就毀掉了，如果能通過另外一種方式投生的話，那是否所有人都是如此？如果不存在輪迴轉世，這個人也不可能被發現，而這些案例足以證明人是有前世的。

可是，如果真有前世，那為什麼不是所有人都知道呢？其中的原因是，胎兒在母親腹中的9個月，尤其是前期很長一段時間，都處於昏迷狀態。昏迷這麼久，前世的所有事情都會忘掉。我們很多人都有這樣的經驗：從深度睡眠中醒來時，不知自己身在何處，連東南西北都分辨不清。那麼，昏迷數週或數月就更記不得了。

但也有些人由於自己的業力，或身體結構的細微差別，儘管昏迷了幾週或幾個月，也沒有忘記前世。人的意識的功能並非千篇一律，這就好比學生背書一樣，有的人背得快，有的人背得慢；有的人背完很快就忘了，有的人卻一輩子銘記於心。對此民間也有很多解釋，比如「孟婆湯」的說法，但它們不一定符合佛教和科學的理論。

科學家們通過資料分析發現，所有擁有前世記憶的孩童都有一個共同規律，即他們的前世記憶會隨著年齡增長而逐漸消失，而且這個規律沒有國家、民族、膚色之別，全人類都是如此。所以，這完全是生命的自然現象，絕非偶然事件。

除了上述證據以外，還有很多證據可以證明人的前世是絕對存在的。

物理學中有物質不滅、能量守恆的定律。不僅像桌子之類的物質是不滅的，生命也是一種能量，同樣也守恆。物質不滅我們能看得到，而生命不滅我們卻無法親眼見到。實際上，真正不滅的是我們的生命。

比如，很多人在遠古時期可能是一隻恐龍，後來逐漸投生為人。雖然身體的形式發生了變化，但內在有一個東西是永恆不變的，這就是生命。就像一張桌子的形狀、顏色隨時都可以變，但其中的原子不會有任何改變；同樣，生命的形式隨時都可以變，但生命的本質永遠不變。生命不會消失，因為它同樣遵循能量守恆的定律。

● 正確理解生命的過去

所以，我們應當正確理解此處所講的這兩句話。「我於過去而有生耶」，如果說「我」過去是存在的，那也要看以什麼樣的形式，如幻如夢地存在是可以的。但如果說有一個真實不虛的「我」存在，那麼，別說過去，現在都沒有一個這樣的自我。「而無生耶」，因為沒有一個真實的自我，所以「我」從未誕生過，這樣講是可以的。但如果從世俗的角度，說自我從來沒有誕生過，那是不合理的。

世俗人對生死的觀點有兩個極端，要麼說自我根本沒有出現過，要麼說自我過去、現在、未來一直都真實不虛地存在。這些都是錯誤的，我們不要有這樣的分別心。我們要建立一個正確的生死觀，用佛教的話講就是不墮兩邊，這樣才能解決對過去的錯誤認識。

● 正確理解生命的未來

「於未來世生於何處，亦不分別未來之際。」我們又會產生這樣的分別：會不會有來世？來世我將生於何處呢？

這時也會出現兩個極端。一個極端是認為根本就沒有來世，人死之後一切都結束了。美國科學家研究了半個世紀，得到的結論是死後還有東西存在。我們手裡有這麼多案例嗎？我們分析研究過嗎？都沒有的話，憑什麼下這種斷言？根本沒有資格！雖然相不相信是個人的選擇，但不能因為不相信，就否定這個生命現象。要否定就必須拿出非常有說服力的證據，否則就僅是個人的主觀臆斷。佛教在任何問題上都非常尊重真理，我們從佛教經論對真理的探究方式中也會發現這一點。所以，生不生，不是由我們來決定，這是自然的規律，一定會投生；但生於何處，則是由我們的業力來決定。第二個極端就是認為有一個真實不虛的自我，從這一世投生到下一世。

前面所講的內因緣法的五個原則，其中的不移就是指，實質上沒有什麼東西移動，但從世俗角度看，我們從一個地方移動到了另一個地方，如夢如幻的生命永遠都會延續。

與如何看待過去一樣，我們對未來也要建立一個中立的人生觀：不否定生命未來還會延續，也不認為有一個真實不虛的「我」投生到來世。這就是

佛教的生命觀、生死觀。

● 正確理解生命的現在

接著是對現在的分析——「此是何耶？此復云何？而作何物？」有人會問，那我現在是什麼？為什麼是這樣呢？我現在所做的是什麼？其實這也是很多人都解不開的疑惑。我們同樣可以通過上面的方法進行觀察：從世俗的角度講，「我」現在是六道輪迴中的一個眾生；「我」現在所做的，是無明之後的三種業，即善業、惡業、不動業，以及其他的日常生活。

所以，我們對現世也要建立一個正確的、不墮兩邊的人生觀。這樣就能解決我們對現世的疑問，消除對現世的分別念。

「此諸有情從何而來？從於此滅而生何處？亦不分別現在之有」。「現在之有」中的「有」，是指我們現在的這個輪迴。這句話的意思是，現在的眾生，地球上的 70 多億人，是從哪裡來的？這些人將來從地球上消失以後，會去什麼地方呢？學習了《佛說稻稈經》後，對過去和未來都不會有這樣的分別，對現在也不會有。

為什麼沒有這樣的分別呢？從勝義的角度講，70多億人和其他更多的眾生，都是沒有自我的，只有當下的五蘊；從世俗的角度講，自他所有眾生都會投生到下一世。下一世去什麼地方，以各自的善業、惡業、不動業來決定。

總之，對過去、未來、現在共有六個極端的人生觀，通過學習《佛說稻稈經》，我們就否定了這些不正確的人生觀，建立起三個中立的、正確的人生觀。不僅如此，我們還能否定其他人的各種不合理觀點。

2. 推翻不合理的觀點

否定其他人的什麼觀點呢？

「復能滅於世間沙門、婆羅門不同諸見」。「滅」即否定。「沙門」，狹義上指出家修行人；廣義上則涵蓋了在家、出家的所有修行人。佛教、外道都有在家和出家的修行人，都叫做沙門。「世間沙門」就是沒有證悟的凡夫修行人。「婆羅門」即印度教的前身。這句話的意思是，明白十二緣起的道理後，就能否定世間沙門和婆羅門教的各種錯誤見解。

「所謂我見、眾生見、壽者見、人見、稀有見、吉祥見、開合之見」，此處列舉了幾個有代表性的見解。「我見」，即認為有自我存在的見解；「眾生見」，認為眾生都是真實不虛的；「壽者見」，認為有自我，並且萬事萬物都有壽命；「人見」，認為人是真實不虛的；「稀有見」，即對世俗的哲學、藝術、技藝（如繪畫）等的種種見解；「吉祥見」，即看風水、選吉祥日子等方面的見解。最後一個是「開合之見」。

什麼是「開合之見」呢？當年外道向釋迦牟尼佛提出了四個問題，每個問題又延伸出四個問題，一共是十六個問題。這些問題在佛教中被稱為「十六無記」或「十四無記」。所謂無記，有時指不善不惡，此處的意思是保持沉默，不予回答的問題，也就是不明顯宣講的問題。

為什麼佛陀不回答呢？因為這十六個問題都是建立在有自我的基礎上。如，人、自我、世界有沒有終極？延伸出四個問題：有、無、亦有亦無、非有非無。又如，佛圓寂後會不會再出現？也延伸出四個問題：有、無、亦有亦無、非有非無。對於這

十六個問題，佛陀當然是可以回答的。之所以不回答，是因為這些外道的出發點錯了，他們認為世界和自我都是真實不虛的。如果佛陀在此基礎上回答，比如人、自我、世界有始有終，那不是等於承認自我存在了嗎？如果按照實際回答，你提問題的方式不對，根本就不存在自我，沒有自我哪來的始終？對方既不能理解，也無法接受。所以佛暫時什麼都不說。

佛在回答一個人的問題，或給大家講法的時候，並不是以自己的見解來講，而是觀待對方能否接受。如果對方不能接受，那就暫時不講，等時機成熟時再講，否則會讓他產生更多的疑問，甚至產生邪見，繼而誹謗、造罪。

因為佛沒有作答，所以那些外道就認為佛不是遍知。但佛教認為，正因為佛是遍知，所以才不回答。為什麼？因為佛知道對方的想法，也知道回答的後果，所以就保持了沉默。

這十六個疑問，或者說十六個見解，其中有兩個是開見和合見。簡單地說，開見比較開放，合見比較保守。開見是裸形外道的見解，他們認為自我和

世界既有邊又無邊（邊即終），他們一個都不否定，兩個都接受。這樣的觀點比較開放，所以叫做開見。合見則是犢子派的見解，雖然他們後來皈依了佛教，從皈依的角度講他們屬於佛教徒，但他們仍保留了外道的見解，是持外道見解進入佛門的一個宗派。他們認為自我是存在的，但既不是有邊也不是無邊，它是不可思議的。因為迴避了有邊和無邊的問題，所以叫做合見。

開見和合見，實際上代表了十六個無記的問題，外道的很多問題也是從這裡延伸出去的。我們學好了《佛說稻稈經》之後，就可以否定開見、合見等各種見解。

「善了知故。」如果我們把十二緣起學好了，正確了知了外在大自然的因果規律以及內在的生命規律，就可以剷除不正確的世界觀和人生觀。

「如多羅樹，明了斷除諸根栽已，於未來世證得無生無滅之法。」多羅樹即棕櫚樹。棕櫚樹的葉子都生長在頂部，如果把頂部砍掉，棕櫚樹就不能再生長。如果我們清楚地了知十二緣起的規律，就像棕櫚樹的頂部被砍掉後再也無法生長一樣，上述

的各種觀點就可以徹底從根源剷除。這樣的話，未來就能證得無生無滅的法，即證悟空性。

三、獲得佛陀授記

「尊者舍利子！若復有人具足如是無生法忍，善能了別此因緣法者，如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊即與授阿耨多羅三藐三菩提記。」

「尊者舍利子！若復有人具足如是無生法忍，善能了別此因緣法者」。「無生法忍」屬於六度中的安忍，是三個安忍之一。很多根機不成熟的人聽到無我、空性，根本就無法接受。如果我們聽到了非常深奧的、無生無滅的空性法而能接受，這也是一種安忍，而且是非常殊勝的安忍。

這句話是說：尊者舍利子，如果有人具足這樣的無生法忍，能夠瞭解、識別十二緣起法，這樣的人會怎樣呢？「如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士、調御丈夫、天人師、佛、世尊即與授阿耨多羅三藐三菩提記」。那麼佛陀一定會予以授記，授記什麼呢？「阿耨多羅三藐三菩提」，

即無上正等覺佛。

從「如來」到「世尊」都是佛的名號。其中，「明行足」是指一個人有眼睛、有腿，才可以走路，而佛的見解、智慧像眼睛一樣，行為、修行像腿一樣，兩者都圓滿具足。「善逝」，就是成就了佛果的意思。「世間解」，是瞭解世間的一切。「調御丈夫」，「調」即調伏所有眾生的煩惱；「御」是指佛就像舵手、司機一樣，能夠引領大眾走上解脫道。這些名號都是佛的功德，也即佛的特點。阿彌陀佛、藥師佛、釋迦牟尼佛等一切諸佛都具足這些功德。

簡言之，誰證悟了十二緣起，佛陀就會授記他很快成佛。

爾時彌勒菩薩摩訶薩說是語已，舍利子及一切世間天、人、阿修羅、犍闍婆等，聞彌勒菩薩摩訶薩所說之法，信受奉行。

「爾時彌勒菩薩摩訶薩說是語已」，摩訶薩就是大菩薩，一般八地以上的菩薩叫做摩訶薩。這句話是說，彌勒菩薩講完了緣起法。

「舍利子及一切世間」，舍利子是當時在場的最主要聽眾，除了舍利子以外，還有其他的世間人。

「天、人、阿修羅、犍闥婆等」，犍闥婆是一種非人，有時犍闥婆也叫做乾闥婆，是欲界天人的樂師。在佛講法時，他們經常來聽法。

「聞彌勒菩薩摩訶薩所說之法，信受奉行」，大家聽了彌勒菩薩講的法後，都非常相信，也非常接受，然後虔敬奉行。

至此，《佛說稻稈經》的內容就全部講完了。這是極其重要的一部佛經，它文字不多，內容卻相當豐富。十二緣起對所有的佛教徒，尤其對初學者來說非常重要。所以，大家應當反覆學習。

❖ 十二緣起的修法

修行是學佛過程中最重要的環節，雖然聞思也可以改變我們的觀念，獲得一些智慧，但它只能解決比較簡單、淺層的問題，只有修行才能從根本上斷除我們的煩惱。

一般情況下，修持任何大乘法門，如大圓滿、大手印、禪宗等，都必須先具備出離心和菩提心，有了扎實的基礎，才可以修緣起、空性等修法，這是正常的修行次第。不過緣起法有其特殊的效果，

只要時間允許，修四加行和五加行的同時，也可以修緣起法。

修緣起法之前，要完整學習十二緣起的理論。聞思修不能脫節，先有適當的聞思，然後去修行，才是正確的做法。修緣起法的同時，還可以念緣起咒。緣起咒及翻譯成中文的《緣起讚》，其含義即《佛說稻稈經》所說的內容。念緣起咒非常有功德，但重點還是要修緣起法。

一、注意事項

具體修行時，無論打坐 2 小時還是半小時，都需要提前把該做的事情處理好，以免入坐後又中斷去處理雜事。

打坐時間應該主要安排在白天，晚上也可以打坐，前提是保證足夠的睡眠。有些人為了用功而減少睡眠，這是不行的，睡眠和飲食都是普通人所必需的。

對於沒有打坐經驗的初學者而言，可以每 20 分鐘為一座，再慢慢增加時間。這種方法不僅適用於修緣起法，也適用於其他修法。當然，這不能一概

而論，有些人可以直接打坐一兩個小時，有些修法也不必限於 20 分鐘一座。

另外，閉關打坐的時候要注意，平時非常忙碌的人突然每天打坐 8 個、10 個小時，效果不會很好，身體也無法適應，應該逐步增加打坐時間。以閉關一個月為例，可以把前五天、七天或十天作為適應期，第一天上午 20 分鐘，下午 20 分鐘，第二天、第三天慢慢增加。但是晚上要保證足夠的睡眠，不能增加打坐時間。這樣循序漸進，慢慢就可以達到打坐的時間要求。

上班族只能利用早晚打坐，也可以採用這個辦法。一開始早晚各 20 分鐘，乃至 10 分鐘，第二天、第三天逐漸增加……最後，每天最好能達到 1 到 2 小時，早晚各 1 小時。假如晚上不方便，也可以早晨 1 小時到 1.5 小時。若能長期堅持，也是非常不錯的。

增加時間的限度以自己的身體狀況為準。正常的閉關是每天 8 到 10 個小時，再用功也可以增加。但是剛開始打坐的人，如果時間太長，身體會出現很多不適應，如頭疼、發抖等，這時要減少打坐，嚴重的話可以停一兩天。

此外，心特別散亂、昏沉，對打坐有排斥心理時，也不能強迫自己去打坐，否則效果更加不好。正確的做法是減少打坐時間，實在不行就休息幾天，調整身體，等到不再排斥的時候再開始，也許需要一兩天或兩三天，視情況而定。

二、具體修法

十二緣起的修法包含勝義諦和世俗諦的修法。勝義諦中，主要講不生、不住、不滅，也就是空性的修法；世俗諦中，不僅有生、住、滅，而且生、住、滅都是有因有緣的，因緣聚合必定產生果，這是緣起的修法。

打坐的前期部分，毗盧七法、排污氣、發心、祈禱佛菩薩等，與其他修法相同。接下來，先讓心靜一、兩分鐘，什麼都不想，然後開始思惟。

1. 世俗諦「緣起」的修法

● 四種思惟方式

世俗諦有四種思惟方式。

第一，數目或順序。按順序數十二個緣起，就像數呼吸一樣：第一，無明；第二，行；第三，識；等等。或者簡單些，無明、行、識、名色……在心裡默念，全神貫注地數。

第二，本體。思惟十二個緣起的本體，比如什麼是無明，什麼是行，行有哪幾種（福行、罪行、不動行），什麼是識，等等。即「何者是無明？於此六界，起於一想、一合想、常想、堅牢想、不壞想」等內容。

第三，定義。思惟十二緣起之間的定義，比如為什麼叫無明，為什麼叫行，等等，思惟它們的命名緣由。即「大黑闇故，故名無明；造作故，名諸行；了別故，名識；相依故，名名色」等內容。

第四，分類。將十二緣起分為三組：一、煩惱支；二、業支；三、痛苦支。無明、愛屬於煩惱；行、取、有屬於業；其餘的識至死亡七支屬於痛苦。也可以分為前世、現世和來世三個階段——無明和行是前世，生和老死是來世，其餘八支是現世，從三世的角度去深入思惟。簡單地說，即由無明而產生欲望，由欲望而造業，由業引發後續的一切。亦可思惟「有

其四支，能攝十二因緣之法。云何為四？所謂無明、愛、業、識」等內容。

思惟時務必全神貫注，這樣會帶來兩個作用。第一，雖然這時候有念頭，但念頭很有規律；第二，心非常專注，所有注意力都集中在十二緣起上，不會隨意地胡思亂想。

平時我們的念頭極度散亂，從來沒有被管理過，現在雖然有念頭，但只讓它規範地思考一件事情，這有助於心平靜下來。因此十二緣起可以作為修寂止的方法，類似於數息法。

簡單的數息法是數呼吸的數字，複雜一點的還要觀察呼吸時氣體的溫度、顏色等。雖然有觀察，但由於意識專注於一件事情，摒棄了其他雜念，因而屬於寂止的修法。

通過思惟十二緣起的關係，我們明白萬事萬物都有因有緣，處於因果循環之中，根本沒有造物主；而且，通過把十二緣起劃分為三世，我們瞭解到生命從哪裡來、往哪裡去，從而對前後世的存在生起堅定不移的信心。

● 修行過程中的四個階段

這樣反覆思惟時，會經歷四個不同的階段。

第一階段：雖然我們非常專心地數十二緣起，或思考它的順序，但經常不是數錯數位，就是搞亂順序。這時候不要氣餒，任何人剛開始修禪定時，雜念都特別多，這是階段性的問題，只要堅持下去就會越來越好。

第二階段：比之前有所進步，專心的時候不會再數錯數字，也不會弄亂順序，但是不專心時還會出錯。

第三階段：稍微注意時就不會出錯，而且對十二緣起中與物質有關的部分記得非常清楚。如屬於色蘊的衰老、死亡等，因為平時肉眼可見，所以觀想得特別清楚。但對於肉眼不可見的、相對隱蔽的精神部分，如「名色」的「名」等，還不是很清晰。

第四階段：達到對十二緣起非常嫻熟的程度，無論物質的部分，還是精神的部分，心中都清清楚楚。意識在思考某一支緣起時，想停留多久就停留多久，哪怕半小時或一小時也不會生起任何雜念。進入這個階段，修行就非常輕鬆了。由於心很平靜

的緣故，在思惟某一個緣起時，只想安住在這上面，不想起念去修下一個，而且會感到十分愉悅，這就是所謂的禪悅。修持緣起法要到什麼程度呢？就是要修到這種感覺。

思惟的時候，需要用上禪定的五個方法——安住心、攝住心、解住心（九住心中的前三個），以及正知、正念。修任何禪定都需要這些方法，修緣起法也不例外。具體內容已多次介紹過，大家可以參考相關資料。

● 修緣起法的結果

（1）體會到輪迴痛苦

堅持這樣修持，最後我們無論行、住、坐、臥，任何時候都能深深體會到四法印所說的諸法無常和輪迴痛苦。所有生命都在十二緣起中輪轉不息，一切都是無常。同時，生命從無明走到老死，伴隨著「愁、歎、苦、憂、惱」，全部在講輪迴的痛苦。

其實輪迴是否痛苦，完全由我們的心態決定。以凡夫的層次和身份在輪迴中流轉，肯定是痛苦的。因為生、老、病、死和生活中的各種痛苦無法避免，我們的方法都是向外尋求，無法從根本上解決問題。

然而，如果我們的級別提升到一地菩薩的高度，那麼輪迴就不再是痛苦，而是幸福快樂的。一地菩薩每分每秒都能度化無數眾生，他們雖有生、老、病、死，但沒有生、老、病、死的痛苦。對菩薩而言，他們在輪迴裡投生的時候，就像從一個花園到另一個花園遊玩般自在。亦即《大乘經莊嚴論》所說：「觀法如知幻，觀生如入苑，若成若不成，惑苦皆無怖。」

哪怕沒有達到一地菩薩的境界，只要具備一定的證悟，也可以輕鬆地超越痛苦。證悟以後，雖然同樣有生、老、病、死，生病時也有肉體上的疼痛，但根本不會像普通人一樣，身體上稍微有點磨難就導致內心無比痛苦、絕望。所以我們一定要修行，修行最終會讓輪迴變成一個芬芳美麗的花園。

（2）建立全新的人生觀

另外，通過修持十二緣起，我們還能建立全新的人生觀。人生不僅僅只有這麼幾十年，無始至今我們走過了漫長的道路，未來也有很長的路要走。明白了這些，我們的眼光會更長遠，心胸會更開闊，遇事拿得起、放得下、想得開，生活也變得比較輕鬆、自在。

這時候我們終於品嚐到解脫的妙味。解脫不是一個神秘而遙不可及的東西，全面、徹底的解脫是成佛，但部分、臨時的解脫，當下在生活中就可以感受到。

我們擁有的智慧、開闊的心胸和長遠的人生觀，都得益於佛陀的教育，這就是佛度化眾生的方法。當然，佛也有無形的加持力，但我們不能只靠加持。很多人自己不太用功，總是想找人幫他們念經、打卦，我建議他們去看看電影《長江七號》。想靠一個神秘的力量來解決所有問題是不現實的，只有自己付出努力，才能感受到佛的加持和智慧的力量。

實際上，在身、口、意三門中，佛陀語言的事業是最廣的。今天我們既看不見釋迦牟尼佛的身體，也無法瞭解佛陀內在的智慧，能夠看見、運用和消化的，就是其語言所表達的內容——這就是佛陀的教育事業，也是佛陀為我們指明的道路。只要我們在這條道路上學習並踐行，隨時隨地都能感受到佛陀的加持。

因此我們必須努力，這樣才能最終證悟。此時不再覺得輪迴是痛苦的，同時，對尚未證悟的眾生

會油然而起慈悲心。

2. 勝義諦「性空」的修法

● 思惟自生、他生、自他俱生、無因生

雖然我們的感官感知到果是從因誕生的，佛經裡也講因果關係，但果究竟是怎麼誕生的？是果讓自己誕生，還是另一個事物讓它誕生？這時候我們要靜下來，全神貫注地思考這個問題。

前面講過自生、他生、自他俱生、無因生四種思惟角度。首先觀察自生，如前所述，自生不符合常理，也存在邏輯上的問題。然後觀察他生，多數人會覺得果是他生，但是無論從因果同時存在的角度觀察，還是從因果前後存在的角度觀察，都會發現果也不可能是他生。

自生和他生是最關鍵的思惟角度。因為自他是對立的，矛盾對立的二者中間不可能有第三者。如果自生、他生都不成立，自他以外沒有第三者、第四者，那更不可能是自他俱生，或者自他以外的東西讓果誕生。

思惟到位的話，我們就會對無生、不生不滅產生信心，深深地體會到因和緣永遠沒辦法讓果產生，根本不存在因果關係。感官看到的因果以及佛經講的因果，都是在世俗諦的層面；在世俗生活中，當具備了因和緣的條件時，叫果的東西就會出現。除此之外，二者中間沒有任何關聯。這就是如幻如夢。

這就像魔術師的幻變。大家都會說，魔術師變出來的東西是假的。為什麼？因為它沒有來處，是突然出現的；也沒有去處，魔術結束時就原地消失了。

當然，魔術也需要因和緣。比如魔術師變出一架飛機，這架飛機也是在具備某些條件後才出現的。另外，它和真實的飛機一樣，看得見摸得著，也可以飛行。

深入觀察時，會發現萬事萬物都是如此——既沒有來處，也沒有去處，一些事物具備的時候，另一個事物就莫名其妙地誕生了。世俗人把二者連接起來，稱之為「因果」。是誰連接的呢？是我們的意識。肉眼並沒有看到因發揮作用的過程和細節，它看不到這麼細微的東西，但意識就認為二者是因果關係。

只要稍微深入一點，完全可以斷定這個世界和魔術一樣虛假，我們肉眼看到的因和緣，無法對果產生任何作用。從更深層次來講，這就是不生不滅。

● 深入觀察微觀世界的真相

深層次的不生不滅，能否說明現實生活的宏觀世界也是不生不滅？完全可以。因為宏觀世界的本質是微觀世界，微觀世界中獲得的結果才是真實的結果。宏觀世界是微觀世界變化的產物，是微觀世界的運動在我們眼中產生的一種現象。

在微觀世界中觀察時，根本無法建立因果關係，再深入的話，甚至連因和果自己都會消失。如此深入觀察時，就強烈感覺到萬法確實是不生不滅。一進入這個狀態，我們就像來到外太空，失去東南西北的方向感。

在地球上，我們可以根據太陽、月亮的升落分辨方向，但在太空裡無從判斷。同樣，宏觀世界裡一切都有因有果，非常真實，而進入微觀世界時完全是另外一個概念，一切正常的東西都變得不正常，甚至是蕩然無存！就像我們用肉眼和顯微鏡分別看一張桌子，定會看到迥然不同的兩個世界。

所謂的自然規律、善惡因果等等，都僅僅存在於宏觀世界。在微觀世界中觀察時，會發現果既不是自作，又不是他作，那這一切是誰作的呢？原來是沒有人作！

微觀世界也有很多層次，普通的微觀世界之上，還有超微觀世界，就像佛教有四個教派：小乘佛教的一切有部、經部，大乘佛教的唯識、中觀。這四個教派各有自己的世俗諦和勝義諦，共有四個世俗諦和四個勝義諦，這八個觀點就像樓梯的臺階一樣逐級上升，最頂端是中觀的勝義諦。

中觀的勝義諦實際上是沒有勝義諦的勝義諦。達到這個境界之前，雖然有很多勝義諦和世俗諦，但都是相對的真理，只有打破人類想像中的所有真理以後，才能找到絕對的真理。正如禪宗和般若波羅蜜多所說的「不可思、不可言」，意思是，真理存在於人類的思惟和語言範疇之外。

微觀世界和超微觀世界也是這樣。大家都知道，肉眼看不見的世界，如原子、分子等，叫做微觀世界。而界定微觀世界和超微觀世界則取決於顯微鏡的靈敏度。當所有粒子，包括能量全部消失的時候，才是最終極的微觀世界。

在超微觀世界，所有的因果關係根本不存在，這些只是宏觀世界的想法和結論。那宏觀世界和微觀世界到底哪一個真實？當然是微觀世界。如前所述，宏觀世界是微觀世界的產物，我們看不到微觀世界的真相，只能看到微觀世界變質、變味後的產物。

通過中觀的邏輯推理去深入思考，一定會明白：任何從因緣中產生、在宏觀世界中顯得非常真實的東西，其實和魔術師的變幻一模一樣。這個世界確實是不生不滅、如幻如夢！若思惟到位的話，必然會得出這樣的結論。

這時候，我們至少在理論上有了非常好的空性概念，如果再進一步變成自己的體會，就是一種證悟。但這種證悟就像《入行論》智慧品中所說的，力度不是很大，不能一下子解決所有煩惱。所以我們需要不斷地打坐、訓練，增強其力度，當達到一定程度時，任何煩惱都可以迎刃而解。

三、修「緣起性空」的作用

1. 體悟到現空無別

通過世俗、勝義兩種修法，我們最終得到的結

論是四個字——緣起性空。緣起並非我們看到的那樣真實不虛，緣起就是性空；性空也不是一無所有，性空就是緣起。這就叫做現空無別或現空雙運，勝義和世俗二諦無別。

有生和無生不矛盾，有滅和無滅不矛盾，存在和不存在也不矛盾……最後，我們的心達到無限的包容，所有的矛盾、對立都不復存在。就像一個人在五樓，另一個人在十樓，五樓的人不能接受十樓的人的觀點，認為和自己的結論有矛盾；而十樓的人卻不這麼覺得，因為站在十樓的角度看，就會發現二者並不矛盾。

佛陀經常說「無二無別」，意思就是不矛盾。不生不滅、無因無緣和有生有滅、有因有緣不矛盾，這就是『緣起性空』的真實含義。確切體會到『緣起性空』這四個字的內容，就是證悟空性。雖然這個境界還有待提升，但從顯宗的角度來說，已經是非常不錯的證悟。

不過，像我們這樣的功利主義者肯定會想：證悟了又怎麼樣，可以當飯吃嗎？回答是肯定的。我們之所以有這麼多不開心，甚至抑鬱症、焦慮症、

孤獨症等，原因就在於心裡有煩惱。如果所有煩惱都斷掉了，豈不是比飯更好、更有價值？所以，修行和我們的生活息息相關。

2. 實現一個自在、有意義的人生

修行到位的時候，我們照樣可以去生活、工作，不同的是，過去我們把現實生活中的一切，特別是名利，都看得太過真實；而現在明白這些都是不真實的、虛擬的，對個人的名利也就不那麼看重了。

此時我們最在乎的，是讓更多人明白這個道理。就像房間裡有十個人都在做噩夢，其中有一個人醒了過來，發現原來那些恐怖的景象根本不存在，但其餘同伴都還在夢裡痛苦地掙扎。這時候他最想做的，就是喚醒這九個人。

尚未證悟時，我們在乎的根本不是利益眾生，除了一些像特蕾莎修女這樣非常有慈悲心的人，其他絕大多數人表面上做著慈善、利他，最終還是為了自己——不是為了這一世的利益，就是為了下一世的利益。我們最在乎的，始終是自己的名利，尤其是眼前的利益。只不過這種自私隱藏得很深，不太容易察覺。

證悟以後，我們表面上並沒有任何改變，照樣生活、工作，但是內心發生了翻天覆地的變化，世界觀、人生觀、價值觀都徹底地改變了，在乎的事情也與過去截然不同。從此以後，我們特別想讓所有人明白這些道理，把所有人從噩夢中喚醒。用佛教的話說，就是普度眾生。

所以大乘佛教認為，證悟空性的智慧和慈悲心是相輔相成的：有慈悲心，就容易證悟空性；證悟空性後，慈悲心又會更加增長。

當我們達到這個層次，人生就獲得了自在和意義。雖然表面上和普通人一樣有生、老、病、死，但對自己而言，根本沒有這一切所帶來的痛苦。不僅如此，此時所有的違緣都會變成助緣，所有的逆境都會變成順境。就像蠟燭微弱的火焰，輕輕一陣風就能吹熄，而森林裡燃燒的熊熊大火，風愈刮只會讓它燒得愈猛厲！

四、修行的重要性

學佛的過程中，有兩個最難度過的關鍵時期：一是對佛法理論一知半解之時，覺得學佛就是積德

行善、燒香拜佛，內心半信半疑，經常打不起精神深入學習，偶爾在生活中遇到挫折時，才會去求一求、拜一拜佛，平時並沒有真正把佛法當作自己的信仰；另一個時期，就是當理論知識已經學得差不多了，很多道理都能明白，但內心卻沒有獲得真實的體會時，這時也會感到茫然、困惑。

一旦突破了這兩個難關，我們就能越來越輕鬆地消滅內心的各種煩惱，獲得真正的輕鬆、自由，幸福感也油然而生。那時，我們就會對修行越來越感興趣。

我們還沒有把修行當作生命中最重要的事情，是因為我們的價值觀出現了問題。在人們固有的觀念中，什麼東西最有價值呢？相信大家會異口同聲地回答——錢！大概只有極少數人才會說出其他答案。

這一點可以理解，沒有錢，人們的生活也難以為繼。但人生在世，錢不是唯一值得追求的目標。除了財富和名譽以外，還有更高級、更有意義的事情值得我們追求。世界上有多少人終日忙碌奔波，終其一生都從未想過要探尋生命的意義；而我們現在有福報值遇佛法，擁有了探索的機會，如果沒有

珍惜這次的福報機緣，實在令人扼腕！

所以，雖然日常工作和生活中有很多事情需要面對，但一定要給自己留一點修行的時間，想想這些佛法告訴我們的道理，這個世界的真相到底是什麼？《佛說稻稈經》中說的是真的嗎？如果是，那我以後該怎麼辦？希望大家能靜下心來，認真思考這些問題。在思考過程中，如果有疑惑或其他觀點，可以與道友們共同討論。佛教是十分鼓勵提出疑問、相互辯論的，通過這種方式，能夠在我們的心田播下一顆智慧的種子，並終將收穫智慧的果實。

希望大家根據自己的情況，每天安排一定時間打坐修行，一小時、兩小時，甚至半小時、20分鐘都可以。從現在開始努力，這樣才能將理論轉化為行為。

修行帶來的改變，就像喝水可以解渴、吃東西可以填飽肚子一樣真實。喝水，別人看得到，而解渴的感受只有自己知道。同樣，當修行達到一定程度，自己的內心是非常清楚的，這個感受就跟現實生活中物質帶來的感受一樣真實。

很多不瞭解修行的人，覺得只有物質是真實的，精神上的修行很虛幻，這是因為自己沒有這方面的經驗。如果親自修行，就會發現修行和物質帶來的感受是同樣的。

修行並不需要具備某種外在的條件，隨時隨地都可以學佛，每個人都可以有針對性的學佛方法。雖然很多大成就者，如密勒日巴大師等，都是在非常艱苦、惡劣的環境中修行的，但並非所有人都要這樣，大家在安享富足生活的同時也一樣可以修行。艱苦也好，富裕也罷，關鍵是要修行，這是最重要的！只要努力，每個人都能證悟『緣起性空』的境界！

第四章 學習《佛說稻稈經》的收穫



從《佛說稻稈經》的學習中，我們能得到什麼收穫呢？簡單地講，應該有以下兩個方面。

❖ 認識到物質不滅、生命永恆

通過學習《佛說稻稈經》，我們知道自己並非這一世剛剛誕生；或者說，我們的生命不是跟隨肉體一起出現的。這一世的身體尚未出生時，生命以其他形式存在，並且已經走過相當漫長的道路；這一世結束時，生命也不會隨著肉體消失，而會以其他形式繼續存在。

由此我們發現，人的生命是不會消亡的。所謂的死亡，無非是換了不同的存在形式而已。從開始輪迴到最後成佛之間，生命始終存在，只不過每隔一段時間，便換成一個不同的形式出現。

人們不瞭解生命的本質，每當生命轉換形式時，就誤以為它結束了。因為人類的肉眼只能看到物質層面，所以我們覺得身體誕生時一個新生命誕生了，身體消亡時這個生命也隨之消失。事實上，非但生命沒有消失，身體也沒有毀滅。

大家都知道物理學講的物質不滅、能量守恆。物質是不會毀滅的。比如某些原子、分子現在以桌子的形式呈現，桌子毀滅以後，這些粒子依然存在，它們會以椅子等其他形式再次出現。可是肉眼看不見這個轉變，於是我們以為產生了新的物質。

我們的想法非常簡單、幼稚，看見一個新東西出現時，便認為它剛剛誕生，看不見時就以為它消失了。就像日落時，並非太陽從此不存在了；日出時，也不是誕生了新的太陽。同樣，物質以各種形式生了滅、滅了生，這僅僅是表面上的變化，而非本質上的改變。

再如，水在 100°C 以上會變成蒸汽，降到 0°C 以下又會結成冰塊，一直在氣體、液體和固體之間轉換。這種現象是肉眼可見的，所以我們能夠有所瞭解。桌子和椅子之間同樣只是存在的形態改變了，並沒有誕生新的東西。從微觀的角度講，桌子的分子、原子從未毀滅過，構成肉體的粒子也是如此。

物質世界的變化，感官可以直接感受得到，即便如此，我們也很難真正瞭解，更何況生命、意識等精神世界的奧秘？

人們通常認為，肉眼看得到的才存在，看不到的就不存在。當我們看到一個人的肉體消失，便妄下定論，說這個生命不在了。世俗人大多抱有這種錯誤的人生觀。其實這種說法毫無道理可言，大家不要以為這是科學，科學從未證實過意識是跟隨身體一起出生、死亡的。

人類歷史上犯過不少類似的錯誤，典型的例子當屬地心說。那時人們普遍認為地球是宇宙的中心，當有人提出日心說的時候，大家都覺得匪夷所思——明明看到的是太陽圍繞著地球東升西落啊！絲毫不知那其實是自己的錯覺。另一個典型的例子是，古時候人們認為地球是平的。一個身高一米七左右的人，在海面或草原上的視野範圍最遠不過 4.6 公里，由於視線所及都是平面而非球形，那時的人也不可能從空中俯瞰地球，於是便得出了這個結論。

與之如出一轍的是，我們認為人的生命只有肉眼可見的幾十年。譬如一個 30 多歲的人，往回看，是已經度過的 30 多年歲月；往前看，也許還能再活個五、六十年。除此之外，他對自己一無所知，便以為生命只有這短短的幾十年。

這些錯誤的觀念，一部分已經被科學推翻，剩下的也遲早會被顛覆。隨著科技日益發達，人們掌握的知識愈發多元化，總有一天大家會更多地瞭解到世界的真相。

佛教早已指出，「生命沒有過去、未來，只有中間這一段」的想法是錯誤的。前面講過，這不是意識形態的問題，而是學術上的問題，對此我們必須秉持客觀公正的態度，不能抱有任何成見。

如今，西方科學一改以往的態度，對精神世界投以越來越多的關注。因為他們發現，以既有的簡單方式難以闡釋意識的運作，從而不得不對其重新審視、研究，只是目前尚未找到合理的解釋。科學在這方面的進步，雖然不及物質研究那樣具有革命性，但也在逐漸推進的過程中。

30 多年前科學家都認為，人到了一定年齡，大腦結構已然定型，不會再有任何變化。後來，他們才逐步改變了這一認知。近年來，打坐禪修可以改變大腦結構這一事實，已經開始被腦神經科學家所接受。相信有朝一日科學家會承認，是人的意識創造了這個世界，它在身體尚未出現時已經存在，不

會隨著身體的消失而結束。

通過上述分析，我們瞭解到物質不會滅，生命更不會滅。世界上最有力量的就是生命，亦即意識，是意識創造了世界。通過學習《佛說稻稈經》，我們知道自己有無明，所以這一世投生之前肯定造過業。換言之，因為造過業，才來到了這一世。

❖明白所謂的『我』並不存在

表面看來，十二緣起是一個因果循環，但實際上並沒有因果，一切猶如虛空，不存在所謂的自我。

可是，我們的意識卻堅信有一個『我』存在，因為意識先天就相信感官，而感官看到的世界非常真實，幾乎天衣無縫，普通人根本找不出任何破綻，更不會懷疑自我的存在——這就是無明給我們設下的陷阱。哪怕是世界上最高等的院校，也不會有這方面的教育，所以意識始終不知實情。

我們的感官顛倒錯亂，意識又愚鈍無知，如此錯上加錯，使得我們一直被困在這個虛擬的世界中，毫不自知。

《佛說稻稈經》讓我們明白，所謂的「我」並不存在。正在輪迴的，只是我們的五蘊，而每一蘊由不同的東西組成，所以五蘊又可以細分為十二處，十二處可再分為十八界。藉由這樣的分解可知，原來「我」是由眾多不同的物質堆積而成，除了這些物質以外，不存在所謂的「我」。

「我」只是意識創造出來的一個抽象概念，就像佛珠，除了 108 顆珠子和一根線以外無它，是意識創造了「佛珠」這個抽象的概念。實際上，萬事萬物莫不如此。

❖ 緣起學說對現實生活的影響

以上兩點認知與世俗的人生觀非常衝突。一般的世間人沒有信仰，更不知道佛教的無我空性，以為沒有前世後世，因此格外執著今生。《佛說稻稈經》告訴我們，前世後世確實存在，但從深層次來講，包括今世在內都不是實有的，從而讓我們以長遠、開闊的眼光看待生死輪迴。

一、能夠正確地看待物質與人生

世俗的人生觀認定生命只有這一世，所有的希望都集中在這幾十年間，一個人成功或失敗、幸福或痛苦，僅以這短短的幾十年來評判。在這種錯誤觀念影響下，社會倫理道德逐年下滑，許多人做事不擇手段，對因果毫無敬畏之感，乃至喪失人倫底線。就像一本名為《窮得只剩下錢》的書裡講的，最後除了一堆物質以外，我們什麼都沒有。

物質當然有物質的價值，可它不是萬能的，我們更需要的是物質以外的東西。一味追求物質的結果，就是沒有幸福感和安全感，甚至心情抑鬱、焦慮不安。這是我們應該關注和反思的事情，只要我們在地球上生存，就不能對此視而不見，否則，總有一天這些問題會降臨到自己頭上。

人的價值觀取決於人生觀和世界觀。假如三觀顛倒，那麼連保持健康的心態都很難，更何況得到幸福、快樂？《佛說稻稈經》告訴我們，人的一生成許會遇到一些不順乃至失敗，這些並非無因無緣，雖然我們不知道自己前世做過什麼，但不知道不代表不存在。所以不要動不動怨天尤人，因為造成這

一切的，恰恰是我們自己！

有些人為了名利不惜一切，這並非真正的成功，且日後必將付出慘痛的代價。我們應該敬畏因果、眼光長遠，這樣才能維繫良好的倫理道德，同時人生也有更深遠的目標。

人生中的成功與失敗猶如一場大夢，很多挫折都與自己的心態有關，只要自己想得開，就不至於情緒不佳、心情抑鬱。有些人失戀以後痛不欲生，這是自己對對方的執著導致的。執著越強烈，造成的傷害越嚴重。如果自己能放得下，又怎麼會痛苦呢？無論是金錢、權力，還是名譽、地位，對任何事物都不應太過執著。

《佛說稻稈經》宣講的是專業的佛教理論，同時也與現實生活息息相關。當我們擁有豁達的心態，便能淡定地面對生活中的很多事情。

人生觀的一個重要部分，就是對生死有正確的認識，對人的本質有正確的理解，而這些都包含在『緣起』中。緣起學好了，就能精通佛教的世界觀和人生觀。

佛教歷來非常尊重真理，因此我們也要以客觀公正的態度學習《佛說稻稈經》，建立一個既符合佛教教義又符合科學的世界觀和人生觀。這不僅有利於我們今生的生活、工作、為人處世等，對我們的來世也大有幫助。

如果只是暫時有幫助，但不符合事實，那就僅僅是一個心理安慰而已；但《佛說稻稈經》所說的是符合事實的智慧，以此作為人生導向，既能夠自利也能夠利他，生生世世都過得非常有意義，這才是我們學佛的目的。

二、可以斷除煩惱、執著，獲得解脫

何謂解脫？簡單地說，從輪迴、煩惱中擺脫出來，就是解脫。雖然我們目前尚未得到終極的解脫，但在學佛的過程中，大家對此都有所體會——當我們斷除了一部分煩惱、執著，就能體會到一部分的解脫、自在。所以，只要繼續在聞思修上用功，這個目標必定可以實現。

那緣起與解脫有什麼關係呢？我們所有煩惱的根源就是貪、嗔、癡三毒。貪心，可以用小乘佛教

的白骨觀等修法斷除；嗔心，可以通過慈悲心斷除；而緣起學說則可以斷除無明、愚昧（癡）。因此通達緣起非常重要，否則每個人都很迷茫，既不知道世界為何如此，也不知道它的本質和發展規律，連自己從何而來、去往何處都一無所知。學習《佛說稻稈經》、《緣起經》等，明白了緣起的道理，我們就能逐步揭開這些奧秘。

究竟意義上的解脫，遠在天邊；生活中的很多解脫，卻近在眼前。只要我們對某樣東西不再執著，由此帶來的煩惱便會立即消失，我們就從這種煩惱中解脫了，可以生活得比較輕鬆自在。

三、要將理論運用於實際

我們還要把所修、所學落實到生活和工作當中，因為聞思修的後面還有一個字——行。

我們一直強調，一定要把所學的內容運用於實際生活，否則就僅是死板的理論。所以，大家在學習的同時也要考慮：學了以後，對自己的生活、見解有什麼幫助？是否促進了我們對世界、對生命的認知？能否將緣起學說運用於實際生活？有實用價

值的理論才有生命力，要將佛法活學活用，大家根據自己的時間、能力，儘量點點滴滴地去做，尤其在現在這個普遍不承認因果輪迴的年代，以實踐來檢驗真理就更加重要了。

將理論運用於實踐很重要，但實踐也需要理論的支援，希望大家好好學習，然後儘量將它運用於生活中。只要不斷地堅持下去，每個人都有希望證悟『緣起性空』的道理！

堪布 慈誠羅珠

2022年4月

流通處一覽表



◎流通處一覽表

台灣北部

1	喇榮三乘法林佛學會	台北市金華街 17 號 4 樓	02-23970919
2	中華慧燈研修會	台北市信義路二段 251 號 4 樓	02-23939333
3	佛化人生	台北市羅斯福路三段 325 號 6 樓之 4	02-23632489
4	德祺書坊	台北市重慶南路一段 61 號 6 樓 612 室	02-23752611
5	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路 49 號	02-87879050
6	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓	02-23951198
7	普巴顯密佛教文物企業社	新北市樹林區中山路一段 220 號	02-26873771
8	佛陀教育中心—板橋悲願講堂	新北市板橋區中山路二段 581 號	02-29510565
9	佛陀教育中心—新竹中心	新竹市北區竹光路 111 號	03-5337368
10	佛陀教育中心—冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段 478 號	03-9580286

台灣中部

11	蓮池山彌陀禪寺	苗栗縣頭屋鄉曲洞村八鄰 71 號	0939-641-230
12	圓覺佛教文物	台中市西區五權路 1-1 號	04-23786888
13	中華地藏講堂協會	南投縣竹山鎮中山路 21-1 號	0926-556-726
14	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段 107-17 號	04-23150905
15	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路 322 號	04-25630771
16	善財佛教文物	台中市西區英才路 583 號	04-23710858

台灣南部

17	台南市藏密佛學會	台南市東區長榮路二段 304 號 10 樓之 1	06-2745691
18	佛陀教育中心—台南	台南市中西區府連路 106 號 1 樓	06-2131112
19	佛陀教育中心—高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路 472 號 7 樓	07-2212323
20	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市信義路 263-3 號	08-7320332 0918-166-119

海外地區

21	佛哲書舍(香港)	中環文咸東街 121 號地下	852-3421-2231
22	佛哲書舍(九龍)	九龍旺角洗衣街 185 號地下	852-2391-8143
23	佛哲書舍(新界)	元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883

※ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了十七個流通點，海外地區三個流通點，歡迎就近請閱。另，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※ 匯款帳號如下：

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：安泰銀行汀州簡易分行

帳號：03412601490000

劃撥帳號：18839701

※ 注意事項：

1. 銀行匯款後，請 e-mail 告知：匯款金額、時間、末五碼，請註明贊助出版品、功德主名字、地址、電話。
2. 郵局劃撥，請註明贊助「出版品」。

※ 學會聯絡資訊：

e-mail：larongtw68@gmail.com

電話：02-2397-0919；0919-906-189

【迴向文】

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免費結緣

慧光集(80) 佛眼看世界——《佛說稻稈經》詳解

作者：堪欽慈誠羅珠仁波切

發行人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

封面設計：曾亞琪

內頁插圖：曾亞琪

設計編排：Adiego

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出版者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市金華街 17 號 4 樓

電話：(02) 2397-0919 手機：0919-906189

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw68@gmail.com

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港鯉魚涌基利路 3 號逸樺園第一座 33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款 HK \$100 以上可申請免扣稅

承印者：崎威彩藝有限公司

ISBN：978-986-99339-2-6

初版一刷：2023 年 8 月 恭印 4,000 冊

歡迎助印·功德無量