

3、世界如何存在

世界不是好像你覺得它那樣的存在的。你以為有一個外在的、客觀的、永恆的、不變的、獨立的、不倚賴其他因緣條件而存在的世界。其實你覺得外面有一個獨立於你而存在的世界是錯誤的。如果沒有你，沒有你的心識，你經驗到的世界是不存在的。你看到的世界只是相對你的心識而出現的，其他人，其他動物看到的世界和你看到的都不相同。有些人看到這世界是一個不快樂、黑暗、痛苦、沒希望的世界，但一些人看到一個光明、美麗、快樂的世界。不同的動物也看到不同的世界，老虎和獅子晚上也看到這世界，但我們人類則不能。

世界不是一個在你外面存在的世界，它是你自己心識把它變現出來。佛家叫這現象為「萬法為識」，就是說一切我們人類和所有動物所經驗到的世界，都是我們或他們的心識所變現的。用物理學知識來說，眼睛所能接觸到的世界，一切都只是電磁波 (electromagnetic waves)，我們的眼識和意識把它們變現成我們看到的顏色和形狀，再加上我們加上去的標籤和名稱，說它們是人、山、水、樹木、河流等等，這世界才形成。眼識變現的顏色和形狀，加上我們意識加上去的概念，標籤和名稱等，形成這個我們看到的世界。我們聽到的世界、聞到的世界、嚐到的世界和身體觸到的世界也是如是形成。

但要注意這些我們覺得在外面的世界，其實不在外面，是在我們心識之內，在我們內在的心識中呈現的。所有顏色、形狀、聲音、香味、舌味、身體觸覺等等，都是在心識中的一些顯相 (appearance in the mind)。我們把這些心中顯相向外投射，造成我們以為它們是存在於外面的。這是我們一直以來的錯覺，令我們看錯這個世界，以為它是一個真實的，自己存在自己 (即自性存在) 的世界。以為它是真實，令我們生起對它的貪愛，對不好的東西產生嗔心，對很多事物生起執着而不能放下，人與人之間產生很多磨擦，人際關係產生很多衝突，因而產生無限痛苦。

我們以為外面世界是真實的，便向外尋求快樂，我們不知道外面的世界是我們自己心中製造的，不是真正的存在。在外面尋找到的快樂只是一個暫時性

的和一個有條件的快樂。是一個要有適當因緣條件配合才能生起一個快樂，其中一個最重要的條件，就是你的心要在一個喜悅的狀態。如果你的心是在一個負面、悲哀、憂慮的狀態下，外面發生什麼對你都不能產生快樂。所以快樂是從內心開始，先要培育一個喜悅、輕鬆、放鬆、安樂和自在的心，則外景發生什麼事，都不能動搖你的快樂心境。故此，最重要是通過訓練自己的心，例如用禪修等方法，令自己的心處於一個愉悅狀態，則快樂會自然產生，不需依賴外景，都有一個自在的快樂人生。

除了以為外面世界是真實，我們也以為一些概念和知識是真實和真理。我們不明白，概念只是人類心識創造的，例如我們看到一隻“牛”，我們把它的型狀，顏色等等放入心腦中，給他一個名稱叫“牛”，以後我們跟他人談話，只要說出“牛”，他們便能明白你在說什麼，你不需要帶一隻牛給他人看了，這是把看到的東西概念化 (**Conceptualization of Seeing**)。同樣道理，我們可以把聽到聲音概念化 (**Conceptualisation of Sound**)，把某種鳥類 (例如烏鴉) 的聲音，放進心腦中，然後向他人說，我聽到“烏鴉”的聲音，他就會知道你說什麼。那就是說，我們可以把看到的、聽到的、聞到的、嚐到的和接觸到的概念化和語言化，那麼我們就可以和別人溝通關於我們通過五根所得到的經驗。同時，概念也可能是抽象概念，例如民主、自由、公平等等，這些都是我們人類意識所創造出來的概念。我們的生活中充滿概念和標籤，其實我們是活在概念中，這個世界就是概念的世界，我們就在一個概念的人生中。最後一定要明白，概念不是真實的，它只是我們通過心識創造出來的。概念可以改變的，不是永恆的，不要執着概念，不然就是著相，就是給概念結縛著你了。