

## 6、夢幻的人生

輪迴只是一個循環，一個無明的循環，一個無覺知生活的循環，一個痛苦的循環。我們活在一個無覺知和被潛意識習性推動着的生活和活動，大部份人都不知道他們正在做什麼，因為他們都沒有覺知。

‘自我’只能在白天存在，睡着了，‘自我’就不能存在，我們每天都在忙着，目的是要避開我們感覺到無自我，我們忙着是要令我們知道我們還存在着，還有個‘自我’存在。我們如果覺得我們不存在，我們便會有恐懼，恐懼不存在，我們要盡量避開無自我的真相，因為我們不明白，一切都是無自性的存在，一切都是空的存在。

我們以為自己是醒着，但是其實我們是假醒着，因為我們是在一個全無覺知的狀態下活着，我們是在一個由潛意識控制的狀態下生活着，這樣和在夢中生活沒有多大分別。一切從心中生起的顯相都是平等的和無分別的，我們日間看到的、經驗到的和晚間夢到的是同一性質的，因為，他們同是心中的顯相，所以金剛經說：“一切有為法，如夢幻泡影”。

我們的生理現象，如恐懼、擔心、憂慮、嗔心等等都是虛幻的，不是真的，它們的存在是環境令它們存在，是因緣和合令它們存在。它們不是實在的，永恆的存在。我們錯誤的當它們是真的，便給它們力量，實在它們是虛幻不實的。這些虛幻的生理現象，一次又一次的出現，被我們當成真實，慢慢的，就變成一種習性、慣性，這就是一種心理程式 (mental programming) 的形成，或稱為條件制約 (conditioning) 的形成。任何現象或事情我們覺得它是真實的，它便變得真實，這對我們來說是真實，是我們自己給它力量，而令它變成真實。另一方面，任何情緒、念頭、感受生起，如果我不給它注意，不注意它，由它生起，由它過去，由它消失，它便不會影響我們。如果我們給它注意，想着它，執着它，它便不會離開。這是因為我們對它有興趣，它便會留下，影響我們，因為它們不是好像它們看來的存在，它們只是經過我們心識的心理現象，只是經過，不是實在存在，故它們都是虛幻的，

知道它們是虛幻的，我們便不會被它控制，便改變了它們對我們的影響，這是多麼的解脫。