

17、鏡中花，水中月

鏡中花，水中月，看似存在，但實在不存在；看似真實，但其實是假象。生命也是一樣，我們以為是一個客觀的、實在的，原來只是一個虛幻的人生。我們活在一個由八識建構而成的世界，一個虛幻的世界，在一個幻覺中的世界中生活。但可悲的是，我們以為它是真的，我們更不知道我們是活在一個半昏迷狀態和一個睡夢狀態中。

我們以為現象是真的，這樣就加強和延續我們的業力，而且更會創造更多新的業力，令我們被帶回人間，生生世世繼續輪迴，繼續加入這人間的遊戲。

我們要看穿身心的不真實，看穿五官經驗的世界的不真實。眼看到的只是眼識生起的顯相，耳聽到的也只是耳識變現的語言和聲音。其他的三個感官也是一樣。我們所經驗到的世界，就是由五官的五識變現出來的世界，它不是客觀存在的，是不真實的。

心生起的念頭、感受、情緒也是不真實的。念頭是由阿乃耶識內的經驗和記憶，遇上外緣，令念頭生起。念頭只是因緣和合而生起，本身並不存在，不是真實的。感受和情緒也是由阿乃耶識的已往經驗和記憶，配合外緣而生起，也是不真實的。感受和情緒是由以往經驗造成，不要把它們當成‘自我’，不要把它們看成我的感受和情緒，它們不屬於你的，它們只是緣起而生，緣散而滅而已。這些感受和情緒只是在我們八識中生起，離開八識，並不存在。它們只是心的產品，不是真實的。

你如果當情緒是真的（包括憂慮、擔心、恐懼、憂鬱、悲哀等），它便會對你產生很大的影響，你越覺得它們是真，它們就影響你越大。你看穿它們是假的，是自己八識做出來的，它便對你無力量，你便解脫了。明白情緒和感受的不真實，我們便不再受它們影響，走出被條件制約的困境。當情緒出現，告訴自己它是假的、假的、不是真實的，如是的這樣繼續練習，負面的情緒、恐懼、擔心、悲哀等便慢慢的不再出現了。

過去，現在和未來，這三個時間的分隔是阿乃耶識做出來的錯覺。其實過去和將來都不存在，都是不真實的，只有當下是真實，當下就是一切。看似無

盡的生起和滅去，其實都在這當下發生。從本初心識或宇宙意識看，什麼事情都沒有發生。我們要看穿全部的不真實，包括身心的不真實、情緒的不真實、知識的不真實，甚至連歷史也是八識做出來的，所以也是不真實。