

20、時間的幻象

安住當下能除去虛幻的時間。沒有時間，沒有以前的條件制約和沒有習性，你便沒有痛苦。當你的心在當下之中，沒有負面情緒能生存。

安住當下，離開八識，離開阿乃耶識，心（八識）不會運作，心會接近它的本來面目“本初心識”。

認同心是“你”，會被困於時間框架之內，你會被逼活在過去的記憶和對將來的期待，這會造成過去和未來的無止執着和偏見，而無法活在當下和讓當下存在。你執着過去，是因為過去虛假地給你一個身份，而將來給你一個希望去滿足自己，因為你對現在不感到滿足。過去的身份和滿足未來的希望，都是虛幻的、不是真實的。

永遠都有當下；當下是永恆。當下是寶貴的，因為當下是唯一的。當下就是一切，生命就在當下現在。

覺知當下就能帶你離開心給你的困境，就是你以前給心種下的條件制約或習性。以前不見了，只有現在、當下，條件制約的力量會跟着你當下的力量增強而慢慢減弱，直至完全消滅。永遠的當下才是永恆，這是唯一的一點可以讓我們進入永恆的自性存在，即進入宇宙一體的存在。

從你的經驗裏，有沒有事情不在當下發生？一些事情，你覺得是在過去發生的，其實這只是錯覺，這只是你從你的阿乃耶識裏的記憶，記起以前發生的一件事，這件事發生的時候是在當下，這個時候的當下。它沒有在過去發生，你現在只是從記憶中想起它而已。也沒有事情會發生在將來，當它發生時，一定是在當下、現在。這一刻你投射一個將來會發生的事情，是多餘的，是虛妄的。當那事發生時，一定是在當下，沒有任何事情是在將來發生的。故這一刻，你擔心和憂慮將來的事情，根本是自作多情，一點作用都沒有。心有慣性逃避當下，心喜歡活在過去和將來，這是末那識和阿乃耶識的力量和作用。以為阿乃耶識的經驗和記憶就是“我”，每一刻都用阿乃耶識內的資料看這世界，戴著有色眼鏡看這世界，用“自我”的觀點看這世界。這樣的慣性，

就是活在時間裏，離開當下，繼續活在一個不真實的、八識做出來的世界。如果你能活在當下，離開八識，離開時間的虛妄，你的心識就會從八識轉移到本初心識 (**primordial consciousness**)，你便會看到宇宙的真相，不會受到末那識和阿乃耶識的影響。

你看到一棵樹，其實你的八識看不到真實的樹，八識只能看到眼識及阿乃耶識內關於樹的資料。當我看到你時，我不是真正的認知你，只能認知你在我阿乃耶識內關於你的資料，譬如對你的印象，對你的評價和對你的標籤，只有本初心識能直接的覺知事物。如果你的心帶着過去的擔子，則你會經驗着同過去一樣的狀況。你現在心在當下的質素，就是決定和塑造你的將來。你身在當下的程度，直接影響你心的質素。所以，你要發展心在當下的能力，最後要做到“心全在當下” (**fully present**) 的狀態。當生活在當下，過去的束縛就能消解，將來的恐懼就能釋放。所有負面情緒，如恐懼、擔心、憂慮都是因為你放太多注意在將來，沒有把注意放在現在當下；你的另一組負面情緒如悲哀、抱怨、後悔、內疚等都是因為你的心放在過去，沒有把心安住在當下。所以心全面的在過去或將來，沒有把心放在現在、當下，則負面情緒就會出現，帶給你無限痛苦。一個全覺知當下的心是完全沒有負面能量的，因為所有能量都放在當下，這是一個解脫的心的狀態，執着時間 (過去及未來) 就是造成你的痛苦和煩惱的根源。