

## 21、當下才是真實

活在時間框架之內，以為時間是真的。活在過去和將來，以為過去和將來都是真實的。

執着過去的一切，執着過去的記憶，不明白過去已不存在，過去只是一個記憶而已，只是存在我們阿乃耶識的資料。過去已不存在，沒有過去的事，只是末那識把過去的東西執着，當它是自己，是自己的一部份。

我們也以為將來是真實的，我們以為將來會真實的發生一些事情。我們想像將來出來，將來根本不存在，只有現在，只有當下。將來全部都是我們想像出來的。當我們想像將來，可能令我們擔心將來，憂慮將來，恐懼將來。其實這些將來的負面思想，全部是末那識內的“自我”投射出來的，是我們不明白將來只是八識投射出來的而已。所以，這個將來是不存在的，好像過去不存在一樣。

我們以為昨天發生的事是在昨天發生的，這樣就全錯了。昨天發生的事是在那個當下發生，一切事情，無論是什麼現象，什麼經驗，它發生時都在當下。如果你的心時常放在過去，你便可能產生很多不必要的思想，例如你覺得過去做錯了事，或你對過去不滿意，它令你悲傷，令你痛苦。換言之、你以為過去是真的把它執着，那麼過去一切不好的東西便繼續在你的心識存在。另一方面來說，執着將來令你擔心將來會有什麼發生，憂慮將來會有什麼發生，恐懼將來會有什麼發生，這都只因為你以為將來是真實的。

雖然過去和將來都是假的，但我們活在一個慣性中，習慣以為過去及將來是真的去執着它。活在過去或將來造成我們整生都痛苦，我們要從這個慣性式條件制約中走出來。我們是可以離開過去或將來的，要離開便要活在當下：把心隨時隨地放在當下，全程投入當下。每當你做一件事，不想過去亦不想將來，只是百份百全心全力放在當下，投入當下。當走路時，百份百的去走路，知道自己在走路，感覺腳在踏在路上，每一步都知道腳和路的接觸，行、住、坐、臥都要百份百心在當下。

當你這樣做就能把心從過去和將來抽回來，把心移回正常，回到當下。這樣做，念頭會漸減少，以前的條件制約也會減少。當心在當下，以前的記憶無力量生起，因為你全部的力量都在當下，你也不會想將來，因為心只在當下。

這是一個很簡單的方法，但是要做，天天都做，每個當下都要做，做到形成習慣，心便會改變，形成另一個慣性動作，即活在當下的習慣。你便沒有以前的痛苦和將來的恐懼，你將生活在一個快樂的世界裏，一個自由自在的世界裡，沒有了以前的條件制約和習性，亦沒有了將來的恐懼，你將活在一個快樂世界裏。