

40、過去、現在、未來

金剛經說：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」究竟是想表達什麼？一般人覺得，這三個時間是存在的，我們都說過去有什麼什麼事情發生了，將來會有什麼什麼事情會發生。我們很少會說關於現在的事情，我們覺得現在是不存在的，我們拒絕現在當下，把現在推開等待下一刻，等待一個將來：我們覺得明天會更好，將來會更好，心時常活在一個將來的世界，時刻都在等待中。

我們除了活在將來，也活在過去，心中不停的想着過去的事，尤其是年長的人，時常跟別人講他年青時的事，對他來說，只有過去才是真實，他的心被過去的一切制約着，好像被困在一個由過去做成的牢獄，不能脫離：過去的痛苦，過去的失敗，過去的悲傷，時刻都跟隨着他，一遇到某些外緣，以前的痛苦便會被勾起。這樣的他是活在一個痛苦的狀態，是活在一個被條件制約著的狀態 (Conditioned state of mind)：沒有自由, 不能控制自己，他是在一個沒有自主的狀態下生活着。

活在過去帶來我們過去生活和過去經驗組成的制約，活在將來也帶來我們因未來的不確定而生起的憂慮，擔心和恐懼。所以，生活在過去和未來，都會帶給我們痛苦，它們是我們痛苦的一個來源。

原來我們人類很多時是顛倒看這世界的。其實，“過去、現在、未來”的三個時間中，過去”和”未來”是不存在的，只有”現在”才是存在，才是真實。但這個“現在”瞬間即逝，又有另一個”現在”出現，故「現在心也不可得」。過去的一切已完全在宇宙中消失，一點都不留下，留下的只有是我們對過去的記憶，只存在於我們心靈的大倉庫“阿乃爺識”中，我們以為“阿乃爺識”內的東西是真的，原來只是已經不再存在的記憶而已。過去的一切已經完全不存在，所以不要再被過去控制着我們。

我們要取回我們的自由，便要讓心離開過去和未來，便要訓練我們生活在當下。心在當下即心在此時此地，此時即現在，即訓練我們的心時刻都在現在，不要被心帶着我們想東想西，或被我們的念頭帶着走，想着一些完全沒有需要的妄念。我們一般人百分之九十五的時間都在無謂念頭中，故訓練心在當下對每一個人都很重要：心在當下，我們便不受過去的制約，也沒有對將來產生的恐懼和擔心。

你想過去，你才有過去；你想將來，你才有將來。你不去想過去和將來，你便沒有過去和將來，只有現在，只有當下，只有這一刻。這一刻你不需要去想，如果你不去想，亦即是說，如果你沒有念頭，你便會接觸到自己的本質 (Essence), 當你的意識停止運作，純覺知便會出現。