

## 44、一切皆虛幻（你看到的是幻境）

1. 分分秒秒，每一剎那，一切存在都在改變:你的身體，你的心靈每刻都在變化中; 整個世界，整個宇宙，瞬間都在改變中。佛家說“諸行無常”便是說一切事物都是剎那間在改變。你只要觀察日常生活，從朝到晚，你的身體和心靈都是不停的在變化中，它是隨着外在世界的變化而變化。為什麼一切都能變化，因為一切都在“空性”裏，故變化才能發生，“成住壞空”才可出現。你活在真空裏，但你不自知。在你生命中，一切你所經驗到的，都只是從真空中示現出來，都只是假相，真空中示現的相都只是幻起、幻滅。所有相都是無常，都是虛妄的，是真空中的幻境。
2. 我們經驗到的一切，都是我們六根投射出來的: 我們製造我們自己的世界，是我們自己主觀的世界，沒有你便沒有這個世界。故說“一切唯心造”。外面的一切都不是實在客觀的存在，都是我們自己從我們的內心和六識（眼、耳、鼻、舌、身、意）投射到外在世界。一般人以為事物是在外邊，以為一切事物都發生在外在世界，以為外邊的事物是真的，這是一個極大錯誤的認知。原來我們是活在一個幻境裏，我們看到、聽到等等有形有相的東西，其實都是幻覺，都是假的。
3. Everything is happening inside of you：一切都是在你內在發生，在你的六識中發生，在你的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識中發生，不是在外面發生的。你看見一朵花，這朵花不在外面，是在你的眼識中呈現，好像一個影像呈現在一個銀幕上一樣。你的念頭，你的情緒，你的感受，都是你的意識中展現，都是內在的。無論是眼睛看到的，耳朵聽到的...和呈現在意識中的念頭、情緒和感受，我們稱他們為形相（form），即有形有相的東西。這些有形有相的東西只是出現在你的六識中，在你的內面，不在外面。一生中你所經歷的一切，如果你小心的去觀察，你會發覺一切都是八識中發生，尤其是在你的意識中呈現。

4. 了解到一切皆虛幻，但我們仍然活在一個痛苦的世界。理由又是什麼呢？是因為我們“著相”。我們著了“我相、人相、眾生相、壽者相”，這是金剛經說的。我們不明白金剛經所說的“凡所有相皆是虛妄”，我們執着很多相但不自知，被很多相困着，令我們生起痛苦。我們要知道我們不自覺，無覺知的執着我們的情緒、感受和念頭，這就是“著相”，心被境轉，我們便活在一個被制約的狀態下，內心沒有自由，活在一個痛苦的世界中。要離開這個狀態，就要“離相”，離一切相，知道所有相都是虛幻不實，都是我們自己製造出來的。慢慢的觀察外在世界，慢慢的看清楚外在世界和內心世界都是幻境，一切都不是真實。當有痛苦出現時，無論是身體、情緒或感受，告訴自己幻境又來影響我了，告訴自己不要理它，你如果理它的話，你當了它是真實，它便對你有影響，你便不能破它。其實它只是一個幻境，你不理它便能破它。如果有一點痛苦的感受，忍耐一下，忍一段時間，苦受便會過去，要知道一切“法空”，沒有實體有自性的事的。