

45、宇宙真相

心在當下才能看到宇宙實相，開悟只能在當下，如果心在過去或將來，人只能活在一個虛幻的心的狀態。一個活在虛幻狀態的心，看到的只是幻境，看到的只是自己心製造出來的世界，一個虛幻的世界，但他以為這是真實，這帶給他很多痛苦。

以為有過去和未來便製造了時間和空間，有時空便有開始和結束，便有循環，便有生老病死，便有成住壞空。有生死便有輪迴，生生世世的繼續下去，永不完結。這就是一個人間的世界，相對的世界，無常的世界，一般人便是活在這樣的世界裡。

要破時空的虛幻，就是要明白過去和未來是不存在的，是虛假的；你面對的永遠在當下，永遠只有當下。不要被過去和未來騙倒，它們是不存在的；不要被過去的習性帶着走，不要被自動導航 (autopilot) 的力量帶着走。要把心安住在當下 (present moment)，時刻都要心在當下，覺知當下，做自己的主人。不要無覺知的生活，不要活在一個虛幻的習性和條件制約的狀態下，如在夢中一般，就像金剛經說，活在一個夢幻泡影的狀態中。

人類的習性是活在一個動盪不安的心的狀態，心被念頭和外境接管 (takeover)，被它們帶着走，在一個無覺知的狀態下生活，活着像在一個夢境當中，和夢中沒有大分別。我們要學習遠離這些習性、慣性、條件制約 (conditioning)。要離開心的慣性，便要訓練“心在當下，覺知當下”。訓練的方法可以用面壁或望牆，只要眼定定的望着牆壁或一處固定不動的地方，

望着一個範圍，并注意以下三點: (i) 不集中，要望一個範圍，不是一點，範圍的大小你覺得舒服便可以了，(ii) 不用力，輕輕鬆鬆的望着，(iii) 不作意，即不去思想。練習的時間可以由數分鐘到半小時，慢慢的增加時間便可以了。有時間的話，每天都做幾次這個練習，一定要有耐性，慢慢的努力去做，因為我們以前的心是散亂的，無覺知的，以前慣性的力量很大，所以一定要有很強的精進心，去克服以前的慣性，製造另一種慣性力量，那就是“心在當下，覺知當下”的力量和慣性。如果你能時刻都心在當下，覺知當下，你便能體會到宇宙實相和生命真相了。