

## 15、面對順境和逆境應有的心態

面對每一件事，我們都應該接受。我們的心不去對抗，不去阻攔，我們輕輕鬆鬆的接受，無論是好事或壞事、快樂、痛苦或煩惱我都接受，甚至有危機到來，我也接受。只要盡了最大努力去處理一切來到的事情，則任何結果都接受，讓各種事情完成它自己，完成它的因緣。

對任何發生的事情，要能用一個包容心態，接納不同見解，不同看法。應該明白到不同看法，不同取態，是正常不過的，因為我們人類是在一個二元相對的心的運作中，用一個相對的邏輯看這世界。我們面對這個世界，要讓一切事物自然存在，我們不要去干擾它們，要放過它們，放過一切，不去干涉它們，不要對它們有任何抗拒或負面反應。我們放過它們，他們也放過我們。

我們知道恐懼、憂慮、憂鬱等等的負面情緒都是我們以前做的業帶來的後果。這些負面情緒是八識投射出來的，都不是真實的，我們都不要相信它們，只要讓它們來，讓它們離開便是了。恐懼、憂慮、憂鬱等等來到你這邊，是因為你要上一課，是給你從這些痛苦中學習，這可說是給你的一個恩典。你要用正面的心去接受，不要內心生起反抗，要從這個機會去學習和訓練自己去接受一切已發生或將發生的事情，因為這些情緒是你以前所做的業的結果，你一定要去讓這些去業力去完成自己，業力才可消除。

當你心內的念頭慢慢擴大，令身體對這些念頭有一個反應，就產生情緒。情緒是一個能量場，把內在鎖住的負面能量散發出來，如果你不把這些散發出來的情緒壓抑，讓它自然的分解出來，這樣就會把以前積下來的負面業力消溶，你的業力會慢慢減輕。但是，如果你反抗它或抑壓它，那麼業力便會加強，你鎖住的負面能量（locked up energy）就會越來越強，你便會越來越痛苦了。你應該做的是不要反抗，不要壓抑，要知道這些負面業力是自己以前做過的某些行動（包括身、口、意）造成的，而自己當時不自知，現在知道了，要去面對它，要去接受以前所做過的業果，包括一切痛苦，一切難受的感受，完全去接受，完全的包容，完全的去體諒自己以前的錯誤，不要責備自己。

你的煩惱和痛苦只是當你的心用八識去運作，在八識的控制之下才會發生，如果你的心能從八識的框架中跳出來，回到本初心識，你就發現一切都不一樣。從本初心識（佛心）看這世界，一切都是完美的，一切都是完滿的，沒有缺點的。你只要做的是輕輕鬆鬆的放下一切心的活動，回到你本來的自己，把你真正的自己找回來，接受一切，安住在覺知，安住在當下的覺知中便可以了。