

## 24、如何面對當下

我們要用正面的心態去面對當下，因為當下永遠和我們在一起。

我們對當下要：

1. 感恩  
感恩是感恩當下的一切，感恩把你帶回當下。
2. 接受  
接受當下發生的一切，無論什麼都要接受。
3. 對當下抱着開放態度，包容當下的一切。
4. 友善地對待當下，把當下當成朋友。

一般人對當下的態度卻是：

1. 當它是障礙，想把它拿走。
2. 把當下看成是到下一步的中途站 (A means to an end)
3. 把當下看成敵人，想把它踢走。

如果用以上的負面態度去看當下，你必然受到痛苦，因為你抗拒當下，你想當下不存在，這樣你便錯了，因為你的生命每一刻都是當下，生命就是當下，只有當下，當下才是真實，過去和將來都不存在。

我們的心習慣停留在過去，因為“自我”想加強自己，心把過去發生的一切，當成“自我”的一部份，時常喜歡想着過去，“自我”因此得以加強。心也喜歡投射將來，以為將來會比當下好，心不明白，當將來來臨時，其實已經變成當下。

你不能用負面的心態對待當下，因為你不能避開當下，當下時常和你在一起，你不能否定當下。

如果你的心全在當下，煩惱便不能生起，因為你全部的心力都在當下，你是在一個無思無想的境界，無思無想哪裏有煩惱呢？當下是一個門戶，是從世俗的心識軌道，即八識，進入覺醒的心識軌道。它是唯一的門戶，也是兩條心識軌道的交叉點。只要把心安着在當下，慢慢的你便能接近醒覺的軌道，那就是本初心識。

打坐是從“動”回到“不動”，最後進入“不動”的純存在狀態，可以用“把心安住在覺知”上的修行方法達到，這是一個沒有任何八識活動的狀態，一切心識活動都停止，只有覺知存在，是純覺知 (Pure awareness)。