

## 25、在人間，沒有絕對客觀的真實

(1) 不要放太多的注意到外面發生的事情，知道重點就算了。心不要被外境帶着走，時刻回到當下 (here and now)。不是空談，要實修。多多練習，心便會跳出向外的習性回到家園，就是當下 (present minded)。

(2) 在這個人間，沒有絕對客觀的真實，不要堅持自己立場去討論某件事，一切事情都是相對的，沒有絕對的，一切只是相對你自己阿乃耶識內的意見和立場而已。相對你，你的見解是對；相對他，他也是對。所以無絕對的對錯，只是不同見解和立場而已，不需去爭拗某件事情，就讓它自然發展吧 (Let things be as they are)。

(3) 回到當下，沒有過去的制約，沒有將來的憂慮，沒有思想，沒有煩惱，自由自在，何必向外望呢？

如何回到當下？請“把心安住在覺知上”便可以了。你亦可用其他方法把心帶回當下的。

(4) 社會有問題發生，影響我們的情緒，甚至有些人說他開始有些抑鬱。請你不用緊張，這個時候正是一個好機會，讓我們好好的上一課：觀察自我心識，了解自己對外反應的習性和受以往條件制約的情緒反應。當情緒出現，好好的觀着它，情緒便會慢慢減弱，甚至消滅。你從觀察情緒中去學習，要多謝社會給你一個機會，上一個難得的一課。