

30、回歸心中的喜悅

快樂是不是從外面進入我們內心的？我們有五個感官，接收外界的資訊，就是眼、耳、鼻、舌、身。我們看見美麗的東西，聽到悅耳的音樂，聞到芬香的東西，吃到美味的東西，或觸摸到柔軟的東西，我們都會感到快樂。但是，這些東西帶來的快樂卻是無常的、短暫的和有條件的。而且，很多時快樂後會帶來痛苦，會帶來對某事物的執着。所以，外境帶來的快樂是不可靠的。

以上所說的快樂，不是真正的快樂，只是外境刺激我們感官而生起的快樂。真正的快樂是由內心而生，不靠外境。其實，喜悅或快樂是我們的本質，它時常和我們在一起，它不會離開我們，它生生世世陪伴我們，永遠和我們在一起。

但是，怎樣才能感受到我們內心的快樂（喜悅）呢？其實是很簡單的，就是把心安住在當下：不要讓心到處跑，不要被習性和慣性把心拉到東、拉到西、隨着條件制約去對外界作出反應。相反地，要時刻把心帶回當下，因為只有當下才是真實。過去和未來只是念頭帶出來的，過去已經過去，並不存在，只是存在在記憶中，實際上，已不存在。將來只是心中的投射，現在並不存在。過去和將來全部都是虛幻，不是真實的。

但是我們的心很奇怪，總是習慣了想着過去和將來，不願意把心放在當下（現在）。我們總是覺得將來比現在好，總是想把現在推開去找一個未來。我們不明白，當將來到來時，就是現在當下了。否定現在，找尋將來，使我們永遠在一個找不到的狀態，永遠在一個失望的狀態，因為永遠都是當下，都是現在。

如果我們想得到快樂，便要改變對當下的態度：不要拒絕當下，要接受每個當下，當下就是我們的生命，要接受當下帶來的一切，臣服於當下（surrender to life, to the present moment）。當下是我們的朋友，不是敵人，要友善地接受每個當下，把心和當下接軌。

心在當下，喜悅便自然的生起，這種喜悅和外面帶來的快樂，完全不同，是真正內心的快樂，它是無條件的，是永恆的快樂，是從內心中的平靜狀態中生起的快樂，是我們佛性中的其中一個本性、本質，是人人都有的。當心在當下（being present）的程度很深，甚至完全在當下（fully present），則我們的自我完全消失，我們的煩惱也不會存在，我們會接近我們的本初心（primordial consciousness），我們的一切善心和智慧都會出現，這種善心包括四無量心、慈悲喜捨、感恩心、包容心和積極心等。

如何能夠把心安住在當下？那便要修行了。其中一個修法，是叫自己“在”，“在”，“在”，就是叫自己把心放“在”當下。必須每當有時間，便記起用“在”，“在”，“在”，“在”的方法，把心放在當下。如能多多練習，心在當下的力量便會慢慢增強，心中的喜悅也會隨着加強。當心內的喜悅增強，你的生命會漸漸改變，你會變成一個活在一個圓滿世界的人，一切事情對你都是美好的，都是圓滿的，你便會進入一個大圓滿境界了。