

### 33、不要等待下一刻，要活在當下

一般人的心理慣性是要等待下一刻，對他來說，當下只是一個踏腳點（stepping stone），讓他可以到達下一刻，但是他不明白，下一刻並不存在，只是他心中的投射（mental projection）。當下一刻到來，已是當下。人們常有着很深很深的習性，就是想把這一刻趕走，讓他到達下一刻，他覺得下一刻一定比這一刻好。很多人更以為今天不好，明天會更好，更甚的是，他覺得這一生不好，要到下一生，因為下一生會更好。有些人更請求佛帶他到下一世，帶他到下一生的淨土。這樣，我們將永遠在一個等待的心態，等待將來會有好事來臨，整個生命都在一個等候室（waiting room）中渡過。對這樣的人來說，一切事情發生的過程都只是要抵達終點的手段或方法（means to an end）。他沒有把半點注意放在過程當中，他沒有把心安住在過程當中，享受過程中的樂趣，欣賞過程中所帶來的喜悅。其實，每一件事情要完成，都要經過一段一段的過程，當中經過很多當下，我們要把我們的注意力，我們的心，放在每一當下，完全的放在當下，事情才能做到最好，當你的心每刻都在當下，你一定會有一個更好的結果。

要習慣時刻都把心安住在當下，活在當下，覺知當下，進入一個輕鬆、放鬆、喜悅和自在的狀態。心在當下，沒有過去，沒有將來，沒有時間和沒有時間的感覺，慢慢的當你的心深深的在當下，你便會感受到 NOW，NOW，NOW，一個永恆的感覺，一個絕對的感覺。

心在當下，跳出八識，“自我”（ego）（末那識）便會減弱。當你的心能完全在當下（fully present），則你沒有“自我”，不受“自我”的控制，活在一個完全自由自在的境界。

回到當下，念頭減少，甚至停止。念頭減少，內心平靜，到達一個無思無想，無念頭的境界，這就是禪的境界（a state of no thinking）。

把心安住在當下，你感受到當下的喜悅，這種喜悅是從內在來的，不受外境影響，能夠安住在當下一段時間，喜悅便會出現。這種喜悅和外境帶來的快樂是不同的，這是真正的快樂，是沒有條件的快樂，是心靈帶來的快樂。這

種喜悅 ( 快樂 ) 是永遠的和我們在一起的，是我們本質的一部份，是我們“佛性”的一種質素。

握着每一當下，擺脫心的習性，擺脫心的條件制約，安樂自在，慈悲心自然生起，有一種力量令你去關心別人，去幫助他人離苦，帶領他人走向快樂之道，推動他人學習“把心安住在當下” ( **be present** ) 和進行修習覺知的練習。覺知日常生活中的一切：行、住、坐、臥。走路時知道走路，吃飯時知道自己在吃飯，看電視時也知道自己在看電視，心不被念頭帶走，不被念頭帶著你雲遊四海，不再生活在一個無覺知的“自動導航” ( **auto-pilot** ) 狀態。

如果心深深的在當下 ( **deeply present** ) ，心便能和宇宙一體 ( **universal oneness** ) 接軌。宇宙的力量便會傳到你的意識中，使你進入一個平靜、喜悅、和諧和警覺的狀態。同時通過直覺，你會感受到宇宙帶給你的智慧。

每個當下的心都是獨立的，都是自由的。前面的一個，跟後面的一個，都不是連在一起的。心連結的機制就是業力，當你心在當下，便斬斷業力，得到自由。