

34、怎樣才可以做到心在當下？

如何能做到心在當下？有兩個簡單的修習途徑：

1. 就是要把你的心（即“覺知”）放在此時和此地。此時即現在（now），此地（here）即前面的一個範圍，不是一點，範圍的大小沒有所謂，輕鬆舒服地把心放在面前一個範圍便可以了。心（覺知）不要動，要安住（resting）在這範圍上，心動了便要回到原來的位置。坐下時把視線放在你前面，眼定定的望着前面的範圍，盡量保持不動，首先維持兩至三分鐘，再到五分鐘，直到半小時，熟習後閉上眼睛也可以做，慢慢的去摸索。走路時把視線放在前面大概五、六尺位置上，跟着你走路一起移動。
2. 當你的心被念頭或習性帶走，用“在、在、在”的方法，把心帶回來及安住在當下。“在、在、在”是心在當下的意思。這個方法可以在走路、吃飯、看電視或其他活動中用。當你一發現心被帶走，不在當下，便叫它回來，不要亂跑，把它放回當下的活動或工作中。久而久之，心在當下的時間便會長些，要慢慢的練習，有耐性的去修習。

心在當下，不是理論，不是概念，是一個心的境界。要慢慢的去領略，慢慢的去感受，直至你自己體會到這個狀態，則你的心識會提升，你會進入一個新的生命領域，你的心有一股力量，能把你從過去“心在過去或未來”的習慣中，帶你返回到心在“這裏和現在”。你會覺得你在改變中，因為你生命的質素，例如喜悅、平靜、祥和、舒適和慈悲等，是由你心在當下的程度決定的。

當你的心在這和現在，你會感受到心在當下的喜悅，若然喜悅未來，你需要加倍努力，用“在、在、在”或“把心安住在此時此地上”的兩個辦法，繼續加強心在當下的力量，直到有一天，你開始感到喜悅，則你已踏上成功之路。