

43、修習「心在當下」對生活態度的改變

1. 接受當下的一切

外面和內心的一切都要接受：內在的包括念頭、情緒、習性、感受等，也不要抗拒外境，更不要抗拒慣性帶來的感受和情緒，它們是你以前的習慣遺留下來的力量，要接受它們，和它們共存。你接受它們，它們的力量便慢慢減弱；它們出現，你只要覺知着它們，它們便慢慢的離開你。

2. 不執着任何事情 (no attachment to anything)

任何事情的本質都是空的，事情來了，都會離開，一切都是短暫的，一切都是從“無”而來，最後也是回到“無”處。事情是無自性的，是因緣和合而產生，因緣散去便消滅。所以，不要執着任何事情，你執着是你自己的“心”去執着，是你自己的問題。執着只會令你產生痛苦，所以你一定要放下所有執着 (no attachment)，你便安樂自在的了。

3. 樣樣都好，樣樣都剛剛好

好與壞是我們每個人主觀的想法：對你來說是好的，可能對我來說是不好的，沒有一個客觀實在的好壞。一切事情的發生都是很多因素條件結合，令它發生，佛教說因緣和合事情才會發生。事情的發生，必定有足夠的因素和條件，所以每件發生的事情都是剛剛好，剛剛有足夠的因緣條件令它發生，我們可以通過觀察外在及內在的事情而去了解。我們該抱着樂觀的心去看每一件事，看到它在足夠的條件下，好好的發生，所以一切事情都是好事，剛剛好的事。它來了，我們接受它、歡迎它、跟着它的因緣去回應它，快快樂樂地和它在一起。

4. 沒有一件事是真正的重要

在這人間世界，一切都是短暫的，所有事情都會過去，一切從“無”而來，從“有”而去，一切都是從沒有而來，也回到沒有。如果你能夠通過修行「心在當下，覺知當下」找回真正的自己，隨時停留在真正的自己，則你的心靈便會進入內心深處，進入另一個存在狀態，一個更高的維度(Dimension)，超越以往心的制約，你便會發現，在人間世界裏是沒有真正重要的一件事情，不值得去追求那些虛幻的形式、形相和物質，而受到種種條件制約，使我們察覺不到我們本來已有圓滿的生命質素，使我們不能覺醒，不能活出寧靜和平安。

5. 不去追求什麼，不去計較

當你心在當下、覺知當下，真正的有足夠的力量在當下和在覺知，則你已進入一個不同的生命，你已活在一個真正人生，一個真正的存在。在這樣的狀態下，你沒有任何慾望，你沒有什麼東西要追求，你對於一切都很滿足，一切都已足夠，你已活在一個喜悅的世界：一切都很美滿，沒有任何東西要去計較。一有時間，便回到當下，這裏現在(here and now)，回到這美妙的境界，在這裏可以慢慢的去欣賞，慢慢的去感恩，慢慢的去和生命的源頭接軌。