

心在當下帶來心靈的改變

心在當下力量夠強的話，念頭便會減少，你會感覺在一個清靜、安靜的狀態，而外在的事物會呈現一種活力和生命力。心在當下的時間足夠的話，你會進入一個超越的意識狀態，一個更高的意識狀態 (a higher dimension of consciousness), 離開以往的條件制約，帶來了一定的解脫。

心在當下把我們帶到一個不動 (non-doing) 的心的狀態，六識 (眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識) 都停止運作，或接近停止運作。意識沒有生起念頭和情緒，進入一個無念的境界，一個純存在的境界 (being)。

當你心在當下的力量很強的時候，你和他人交談時，你的說話不是從你作為一個人說出來的，你的說話是從你的當下心 (presence) 流出來：你的八識 (心) 只是一個工具，通過此工具，你當下的心在說話。你作為人的心 (八識) 停止運作，而一個更深的維度在工作，那就是心在當下的維度 (deeper dimension), 能夠感受到這維度令你有一個解脫的經驗。

當你心在當下的去運作你的生命時，你經驗到的人生、世間的事情和一切事物都會改變，你不再用慣性去反應外在的事情，不會主觀的去判斷外面的一切；你會用慈悲心去關懷別人，你的“自我”會慢慢退減，直至接近一個“無我”的狀態。透過回到當下(這裏、現在), 我們真正跟生命接軌，慢慢的醒覺過來，快樂便會浮現。

身體和“心” (八識) 都不是我們的真正自己，不是我們的“真我”，身心只是一個短暫存在的我，經過一段時間，數十年到百多年，便會離開我們。人類的心是分秒在變化中，是虛妄的，不真實的，經過一段時候，數年或十年，你便很容易看到我們身心和以前的自己不是一樣的了。

真正的我自然也不是我的財富、名譽和身份。它們都只是短暫和我們在一起，最終都會離開我們。那麼真正的我，永遠的我，不生不滅的我，超越時間的我，不受制約的我是什麼？它是一個無形無相，不能用眼、耳、鼻、舌、身經驗到的，只能體悟、感受和証入的一個狀態。他就是一個心的狀態，就是心全在當下 (fully present) 的狀態，這個全在當下的心和有覺知當下的心，就是我們的“真我” (the essence of who we are)。我們是帶著覺知的“光”。 (light of consciousness or awareness) 在這個世界生活着。可惜大部份人都不是在這個狀態生活，而是在一個沒有覺知的心下生活著 (unconscious state of mind) 。

