

10、Occasional Reminders 不斷的提醒 (十)

13/10/2021

1. 人有五個感覺器官 (sensory organs) , 就是眼、耳、鼻、舌、身。人類都有一個慾望，就是要追求感官的體驗(sensory experience) , 追求感官的快樂，和感官的享受。譬如，我們想看美麗的東西，聽悅耳的音樂和吃美味的食物等。人類不斷的向外追求，以為快樂、幸福都是從外境來的。可惜，外在的找尋不能帶給我們真正的快樂和幸福，因為我們找尋的方向錯誤了。外在的世界，即人間世界，是沒有能力帶給我們快樂的，這些快樂都是有條件的快樂，真正的快樂和喜悅 (joy) ，是在我們的內心。其實我們已經擁有它們，可是我們不知道，繼續向外邊去找，結果一無所得，永遠活在一個不快樂和痛苦的世界中。
2. 我們已經擁有一切正面的內心質素，本自俱足，不需向外求。這些質素包括快樂、喜悅、平靜、輕鬆、慈悲喜捨等，但是怎樣的去把它們釋放出來呢？那便要靠修行，把蓋着他們的力量拿走，蓋着他們的力量便是意識的活動帶來的力量。所以，我們修行的方法，便是要把意識的活動減低，使到意識產生的念頭慢慢減少。我們平常人，每刻都有念頭在意識中活動，念頭沒有一刻停止，甚至幾個念頭搶着出現，好像天空中充滿黑雲，沒有陽光可以穿過，這種心的狀態令我們充滿不安和憂慮。

3. 要減少念頭在意識中的出現，我們便要做“把心安住在當下”的修行。“心在當下”的力量達到一個水平，心內便無力量產生念頭，念頭便會減少，甚至出現無念頭的高超狀態，進入醒覺的心在當下，念頭減少，心的正面能量就能釋放出來，我們便會感受喜悅、平靜、安寧、慈悲喜捨的正面能量。