

11、Occasional Reminders 不斷提醒 (十一)

13/11/2021

修行重點：1. 心在當下
2. 覺知當下

修行方法：1. 望牆 (面壁)
2. 提醒心 “在在在在”

1. 心在當下，最初是片段式的：一時心在當下，一時心被念頭或外景帶走。但如果你有覺知，便能把心帶回當下。慢慢的，心在當下的時間會長一點。而通過點點滴滴的努力，心在當下便會變成一個持續的現象和習慣：你隨時都可體驗它，你慢慢擺脫以往習慣性的模式, 不再被條件制約 (conditioning) 控制着和帶着走了。
2. 人生是個大疾病、大痛苦、出生在世已有病(心病), 佛陀也是這樣說的，故有四聖諦。解決這個痛苦，要從生命的源頭開始，生命的源頭就是宇宙一體 (Universal Oneness)。一切生命都是從宇宙一體延伸出來，然後顯現在人類五個官感之內，能被我們人類意識感知，人類從無形無相的存在，變現成有形有相的身體和八識，進入我們人間的世界，受着八識的控制。我們八識內的末那識 (自我意識) 和 阿乃爺識 (心靈大倉庫) 在我們不知不覺的無覺知下，製造了很多條件制約 (conditioning), 操控着我們的一世，使我們在無覺知下受盡痛苦。所以，我們要修行，要超越八識，離開末那識和阿乃爺識的制約。末那識和阿乃爺識能生起作用和力量，是當你無覺知的活在過去和將來：當心不在當下，心在過去和未來的時候，過去的習性和強迫性思想便會控制着你，你便沒有自由意識，你便在一個自動導航式下生活。

3. 宇宙的力量無處不在，你要接受宇宙力量在各處的運作，你要減少對當下事情的抗拒，你要明白一切都不是我們人類可以掌握或操控的，要放過眼前的東西，放下一切，把我們的信任交給宇宙，讓宇宙帶着我們走，讓我們輕鬆地跟宇宙一體接軌。用宇宙的角度去看世界：「一切都好，一切都剛剛好，沒有一件事情是錯的」，沒有一件事情需要我們干涉、變更或推翻。站在人類的角度來說，我們要事情合情合理，要有意義，需要對自己合理化。我們不明白宇宙的力量太大，不是人類所能完全明白。所以我們要相信宇宙不會犯錯，接受宇宙一體和宇宙力量的一切安排，明白宇宙一體是一切存在的源頭。眼前的一切，無論是人、動物、東西、事情都是宇宙一體延伸出來的。我們生命走到今天，無論經過多少痛苦，都是剛剛好；所有痛苦，都是我們需要經過的；透過痛苦，準備我們來到這一刻，進入這個當下的心，使我們修習“心在當下”的法門。