

12、Occasional Reminders 不斷的提醒 (十二)

28/2/2022

1. 如果我們細心觀察，便知道我們一切的經驗都像夢幻一般，來了就走，來了就走，永不停留，每刻都在變化中，這便是我們生命的實相，一切都是虛幻的。

2. 能夠看到一切都如夢幻，我們便開始醒覺：從一個全無覺知的狀態，漸漸看到真相，漸漸醒來，這便是意識的醒覺 (awakening of consciousness)。

3. 你全部五官所得到的經驗，其實都不在外面，它們全部都發生在心中，發生在六識之中：六識就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識。眼看到的東西，便是呈現在眼識當中，好像影像顯現在銀幕上一樣，銀幕就是我們的覺知。影像過後便消失了，好像夢中的東西蒸發了 (evaporation)，你現在看到一朵花，但當你的視線離開了它，它已經在你心中消失，不知去了那裏，你不知道那花朵仍然存在與否。

4. 眼定定望着某處，完全投入，讓念頭來、念頭去，這樣做便能令我們的意識轉變：從一個受制約的意識，轉變到一個無制約的意識 (unconditional consciousness)。以前的遭遇和經驗，給我們的條件制約，慢慢的便會減弱，甚至停止。眼定定、心定定、心便在當下。心在此時此刻 (here and now)，心便在現在，離開過去及將來，來到真實的一刻。過去已經不存在，將來永遠不會到來，到來時便是當下。只有當下此刻才是真實，過去和將來都只是我們心中的一個念頭而已。

5. 眼定定地停留在當下，便可以帶給我們喜悅和寧靜，讓我們觀察到“空”和“宇宙一體”（universal oneness），這樣我們便能把生命的整體找回來，讓我們體會到全部的意識，即一體意識。

6. 當心在當下的力量加強，無制約的意識便會加大，而有形有相的“自我”便會縮小，跟着一切都活潑起來不受制約，身體每個部位都充滿能量，活躍起來，我們便從昏迷無意識中醒過來，再重新活在一個新的世界中。

7. 我們不要把大部份的時間放在外在的世界，不要養成一有空便看手機或其他電子設備的習慣，有空閒的話，便要把心回歸內心，回歸當下，回歸我們真正的家。當心安住在當下，中原有的喜悅便會自然浮現出來，寧靜也會隨之而來，人便輕鬆自在了。