

2、Occasional Reminders 不斷的提醒 (二)

12/01/21

1. 不要讓意識(consciousness) 被念頭完全吸住，要有覺知的讓念頭來，念頭去，知道念頭不是我，不要認同它是你自己。
2. 接受當下發生的一切，內心不要抗拒，不要加你的意見。
It is what it is。 它就是如是的發生，只要接受它便是了。如果有需要回應發生了的事情，便有覺知地去回應，不要跟隨着無覺知的慣性去反應。
3. 當你把當下作為你生命的焦點，離開過去和將來的束縛，你將會享受到你現在所做的一切，你生命的質素將會大大的提升。