

3、Occasional Reminders 不斷的提醒（三）

3/2/2021

1. 把超越的狀態帶到你的生命，這狀態就是心在當下的狀態(state of consciousness)。在這狀態下，念頭會慢慢減少，直到沒有念頭出現，你便到達一個寂靜(stillness)的境界，一個意識停止活動的境界。你要親身去感受，去體會這狀態，這就是你真正的“自己”；活在這狀態下，便是活出真正的自己“真我”。
2. 怎樣能達到這超越的狀態，便要修習以下兩個法門:
 - a) 望牆的修法:

眼定定的望着牆壁，不集中、不用力、不作意，不是望着牆上的顏色和條紋，只是覺知着牆，只用覺知，其他什麼也沒有。慢慢的達到一個狀態，就是覺知著自己的覺知，即覺知着覺知，無主體、無客體、一切只有覺知。
 - b) “在、在、在”的修法:

“在”即是心在當下，即心在此時此地(here and now)。一有機會，便要自己“在, 在, 在” ...，把過去及將來的心，條件制約的心(conditioning mind)帶回當下(presence), 離開一個自動導航(autopilot)的狀態，進入一個有覺知, 自由自主，不被控制的狀態。這個修法，行住坐臥都可以做。
3. 不要擔心將來，不要恐懼將來，將來是不存在的，它是你想像出來的。將來到來的時候已經是當下，只有當下才是真實。如果你心在當下，你便不會憂慮將來，你便快樂的活在當下。