

5、Occasional Reminders 不斷的提醒 (五)

3/4/2021

1. 一般人對這一刻都不滿意，希望下一刻會更好，等待下一刻的到來！可惜下一刻永遠不會來：下一刻是你想像出來的，下一刻到來時，已是當下這一刻了。永遠期望下一刻，使我們的心在一個等待的狀態，期望的狀態。久而久之，會形成焦慮(anxiety)和憂鬱。所以我們應該把握當下這一刻，活在這一刻，做好這一刻，不要等待將來。
2. 不要相信你的心對你講的說話，不要以為心說的便是事實，便是真相。心說的話，只是根據你以前的經驗和你的自我(ego)來說的，不一定是正確。你要用覺知的心，安住在當下的心，去看清楚這一刻事情發生的情況，不一定要跟心的話去做。
3. 一般人都是不自覺的，用過往的慣性(habitual pattern)去對外境反應，被習性制約 (conditioned) 了，被習性綁架了，因為在沒有覺知下去反應，你只會重複過去的經驗，重複過去的一切。