

## 6、Occasional Reminders 不斷的提醒（六）

7/5/21

1. 什麼是真實？什麼是真理？五官能接觸到的都是不真實的，即是說，眼、耳、鼻、舌、身所經驗到的世界都不真實，因為他們所接觸到的都是有形有相，好像金剛經說“凡所有相，皆是虛妄”，即不真實。五官所接觸到的世界，是相對的世界 (Relative World), 是有局限的世界。相對的世界，因為是相對不是絕對，那裏有真實呢？真實一定是絕對的。言語文字也是相對的，所以語言文字也不能表達真實。真理是絕對的(absolute)。相對和絕對是在兩個不同的意識軌道，相對無法表達絕對，只能用否定的方法 (Nettie Nettie)：這個不是，那個不是，通通不是。相對和絕對只有一個重疊點，就是當下。通過心在當下，慢慢的加深在當下的程度，則你可以接近絕對，嚐嚐絕對的滋味。
2. 在什麼地方能找到快樂？是不是用眼、耳、鼻、舌、身向外邊去找？你只要觀察一下，你便會發現，外境給我們的快樂是短暫的，是有條件的，會令我們執着的。真正給我們真正的快樂或喜悅的，是和我們永遠在一起的永恆的快樂，是我們本有的快樂，是每個人的本性，是佛性的一部份。如何能回歸心中本有的喜悅？最簡單的方法便是“把心安住在當下”。以下介紹兩個簡單的方法，令你很快能進入當下，享受快樂的感受。
3. 眼定定的看着一處，眼睛不要左望右望，只是放在一處，但不是集中，只是輕輕鬆鬆的望着，不要有思想，慢慢的心便會在當下了。請你試試看，在任何時間都可以做，尤其是當你在等候的時間，例如，等電梯、等巴士、等付款等等，都可以做；做一分鐘，兩分鐘或更長皆可。

4. 把眼睛放大，眼碌碌的，眼大大的向前望，心便不會走向他處，會安住在當下。