

7、Occasional Reminders 不斷的提醒（七）

2/6/2021

1. 什麼是醒覺 (Awakening)。醒覺有很多說法，莫衷一是，各有各說。其中一個重要的共通點，就是醒覺是讓我們和束縛着我們的東西脫鉤，離開我們的慣性模式(Habitual pattern)。即是說你能夠不讓你以前的經驗，你的習性，你的性格，你對世界的看法等等，束縛着你。它們在你內心的力量越來越少，甚至減到零，你得到了絕對自由。以前的事對你來說已不存在，好像發了一場夢。實在真的是發了一場夢，它們已經不再存在。
2. 過去全部都不存在。過去的一切，都是念頭做出來的。我們要不斷回到當下，和此時此地接軌，知道內在生起的念頭，只是念頭而已，和我我不相關，念頭關於以前的事已過去了，不再存在，是虛的。
3. 你知道你的心時常和你說話嗎？請你去覺知一下：當你的心在和你說話，你的心是根據以前的經驗，在某種外境下，給你一些評論 (Commentary)。不要相信這些說話，它不是你說的，是心製造出來的。心在沒有覺知的情況下，會跟着這些說話和評論去做。你要小心，提起你的覺知，把心帶回當下，用當下的心去處理這刻發生的事。