

8、Occasional Reminders 不斷的提醒（八）

30/6/2021

1. 不要讓心停留在一個等待的狀態(waiting mode)。

當你發覺心在等待的狀態，把心帶回當下。

2. 請把你的覺知帶到這世界，照亮這世界。

每一個動作都要帶有覺知，知道當下在做着什麼，清清楚楚，絕不含糊。

3. 練習認識真正的自己 - ‘真我’。

方法是這樣的，眼定定的望着室外或室內的一些東西，完全不加標籤，不加命名，不加概念，只是覺知着它們，除了覺知之外，什麼都沒有，只是望着，只是覺知着。慢慢的，你便體會到你便是覺知，因為只有覺知在覺知着一些東西，沒有任何標籤或概念的念頭。

覺知(awareness) 才是你真正的自己，不是你的身體，不是你的心(八識), 不是你的性格，不是你以前的歷史，不是你的身份，真正的你是“覺知”。覺知是不生不滅的，是永恆的，是永遠和你在一起的。你永遠不會寂寞，因為你有覺知的陪伴。

你能夠證入覺知，便是你的“真我”，則你不會恐懼死亡，死亡只是身體的完結，真正的你（覺知）是不會死亡，是永遠的存在。所謂死亡，其實是你回到你的家鄉，回歸宇宙一體，然後宇宙一體再次把你展現(manifest) 到另一個新生，回到這個有形有相的世界。