

9、Occasional Reminders 不斷提醒 (九)

28/8/2021

1. 請你和當下 (present moment) 做朋友，對當下說一聲 “是” (say “yes” to the present moment) ，接納當下發生的每一件事，不要抗拒當下，不要排斥當下，抗拒和排斥帶來你內心的不滿和不安。接受這件事情，會帶你的心在當下，不被慣性的情緒影響。
2. 對人類、動物、植物來說，生命就是一種挑戰(challenge), 沒有挑戰的話，他們便無法進步，無法進化，我們遇到挑戰，其實是一個黃金機會給我們去改善，給我們去學習，是給我們的一個恩典，要多珍惜。
3. 在我們生命中，事情出錯是經常會發生的，是不能避免的，不要以為事情會按着你的計劃出現，因為宇宙一體有無限的力量在運作當中，你的策劃，你的參與，只是一點小小的力量，和宇宙力量比較微不足道.你能做到的只是跟隨宇宙的力量，讓他帶着你走，走到哪裏，並不重要.這就是佛說的隨緣。
4. 在外邊找自己的家，在外在世界找自己的家，是永遠找不到的。眼、耳、鼻、舌、身所能到達的都不是我們的家。眼耳口鼻舌身所能帶我們到達的只是一個虛幻的世界，一個自己投射出來的世界，不是真實客觀存在的世界。我們要回到真正的家，一定要向內，一定要回到自己的心，首先要回到當下，回到此時此地 (Here and now) 。心在當

下，帶來力量，就是當下的力量。這個力量越來越強的話，便會帶我們進入一個境界，一個“Being ”的境界，一個“純存在”的境界，一個“純覺知”的境界，這就是我們的家了。

以上數點，如果你認為對你有用的話，請你每天在醒來及睡前留幾分鐘，把這些智慧放進你心裏，直到這些見解深深的留在你心裏，隨時都能記起它們。