

“真正認識佛教，打開我的心量，破除我執，感受[真心]，體會生命力，不受外境之刺激。”

各位好：

以前認為佛教是迷信的宗教，對於一些儀式甚致有些抗拒，從來沒有興趣深入探討。但在一機緣下，參加了智覺學院的「開心小敘」和禪坐班，才真正認識佛教和佛學。使我在思想上有所改變，和有些特殊體驗。

這課程另我明白，由於我們太習慣日常所用的「大腦思惟模式」，很多時候已經習慣成自然，順理成章，無法發覺「小我」的存在，使我們的「真心」無法運作。只要「打開心量」，經常提高覺性「破我執」，「真心」便會出現。同時我們要懂得分辨出，那些是「大腦思惟模式」，那些是「真心」的想法，將它們分開運用，和相信它，那便會發覺「真心」能夠帶給我們有很多不同的想法和體會，例如可以和生物（小動物、昆蟲和魚）溝通、體會到甚麼是生命力、或當身體受到外來刺激（痛，冷熱等）時可以不「受」、甚至發惡夢時，「真心」會把你喚醒等等。（當然感受和體會因人而異，不能概括）至於禪坐，又是另一番感受，下次有機會再和大家分享。

能秀合十

Sept 3, 2012