

靜心是

- 01 靜心是，肯定內在的慈悲 006
- 02 靜心是，懂得定心以自處 011
- 03 靜心是，讓愛帶來成長 013
- 04 靜心是，從迷失學懂一個道理 018
- 05 靜心是，認識心是療癒之所 021

定心是

- 01 定心是，為了看得更清楚 025
- 02 定心是，回歸自然流動的身體 030
- 03 定心是，從動態中求安靜 036
- 04 定心是，先定而後靜 040

收心是

- 01 收心是，返回靜下來的定心點 044
- 02 收心是，鬆開一呼一吸 048
- 03 收心是，從呼吸修看見的智慧 051
- 04 收心是，找出定心的節拍 057
- 05 收心是，和思想機器保持距離 061
- 06 收心是，覺知身體讓思緒消失 067
- 07 收心是，從改變習慣超越情緒 071
- 08 收心是，內斂眼神打開覺知 074

養心是

- 01 養心是，願意打開心胸 078
- 02 養心是，讓它進來和出去 081
- 03 養心是，讓自己走進黑暗裏 088
- 04 養心是，學習沉靜與慎言 093
- 05 養心是，養好自己的能量 100
- 06 養心是，盡情地無聊 103
- 07 養心是，把手拉近把心拉開 110
- 08 養心是，心亂時去行山 113
- 後語 119

靜
心
是

很多人追求靜心。

求定、求靜，追求成佛、空性，說得越來越玄。

變相可能不過是在製造另一種慾望和執着。

很多人以為靜心，是把思想停下來，所以不斷在坐禪或做瑜伽時，努力令自己平靜下來，去掉思想，視停止思想活動為目的。

結果，製造了更大的心理壓力，可能一事無成。

沒有人能停止一切思想，這個追求不切實際，也違反腦結構的自然狀態。

靜心，是肯定內在的神聖。

很多人透過宗教、瑜伽、音樂、舞蹈、音頻等方式平靜內心，卻忽略了原來我們內在早已蘊藏能散發安靜的神聖資源。

安靜，原是一種進入定心的狀態，而這狀態接近神聖。

定心只是手段，目的不是求定，否則不外是另一種執着。

當我們說想得到平靜時，其實是指希望能進入一個深邃的心定空間，在那裏，能感受當下的存在是神聖的，不在意任何人性或外界的限制或缺陷。

靜心，是在此時此刻，超越自己，不再想自己應如何，希望自己變成怎樣。純粹專注感覺內心的安定，此時此刻的這個你，會愛上自己。

不是說你要變成一個聖人、上帝或佛陀，而是透過接受自己此刻的人性，看到生命的神聖。

靜心時，看到甚麼才是真、善、美，能感受愛。

靜心時，你有能力看到別人的神聖和美善，不會只看到別人的惡。

靜心的關鍵，是愛。你要去愛，接受自己，愛人性的一切，你將變得神聖美麗，才有提升人生價值的餘地。

這種愛，不是對外的，對象是你自己，相信你有內在的慈悲，能接納屬於自己的一切，就像不管你怎樣虐待自己，不愛自己，你的心臟也沒有因而停止活動，你的腦、手腳還繼續運作，你的身體從來沒有離棄你，身體默默地為你做很多事。

靜下來，你能感應這內在的慈悲，和自己合體，不再分裂。

自愛，是要感謝自己的身體，它從來沒有因為你的自我放棄而放棄你，這是真正偉大的愛。

內在的慈悲，是一股力量，一直守護着你。你做過甚麼都接受你，沒有停止愛你，像心跳一樣養活你，滋潤你。

可是，大部分時間你都在拒絕你、忽略你，而不是別人拒絕你、忽略你。

大部分時間，你都在拒絕對你好的能源，但你的心仍然不打算放棄你，依然待你好，包容你，繼續運作供養你。

如果你是以找一個愛人來守護自己作為人生目標，卻老是埋怨不幸找不到的話，那你真是個負心人。你忘記了，真正對你不離不棄的，從來是你自己的心，你的身體。

不要急於去模仿做一個聖人，不要刻意追求達到甚麼「空性」、「成佛」、「成道」等聽上去很神聖的化境，當你還在努力否定自己，無法

接受自己時，沒有資格和能力看到內在的神聖。

從神聖的慈悲中，愛你自己的一切，讓自己變得透明，讓一切流動、進出。你要收心、養性，更新它，才能擁抱你的一切。

02

靜心是， 懂得定心以自處

無論你有甚麼追求或訴求，首要條件是先學懂自處，自己和自己相處，懂得平衡和協調自己。

能自處，需要靜心，即是懂得穩定情緒，安靜心寧。

安靜的心，是培育意志、智慧、平靜、喜樂和愛的道場。

要保持心輕鬆，不沉重，因為你未必承擔得起心的重量。

心未定，沒有條件質問愛在哪裏、神在哪裏、生命為何。

心未定，一切都不過是大道理，卻不會給你成熟和智慧，還未有能力知道應該做甚麼，不應做甚麼。

心未定，未強壯，不要說「我是真心愛你」，或者「請你相信我」。

很少人真有能力用穩定的心去愛人，讓人感到無壓力，很自由。

世俗的愛，大多是捆縛式，透過壓抑或強迫，製造折磨或虐待。這是亂心，不是靜心。

不是因為我們心術不正，立心要破壞愛，而是心還未平靜，無法從容自在地感受愛，付出愛。

愛最初的動機大都是正面的，不是立心為傷害對方或自己而去愛。最終愛壞了，是因為用錯心神，勞損了彼此的感情和精力。

原來，你一直以為正在愛着誰，只是用腦袋去愛，是你認為很愛對方而已，心卻雜亂無章。付出的愛，質素欠佳。

心的穩定指數遠也比你想象中低很多倍，難怪你經常疲累，情緒不穩，百病叢生。

心亂，難安靜。心定，才能安靜地自處。這樣的人，有資格追求愛，追求更高的心靈境界。

03

靜心是，讓愛帶來成長

愛很重要。

愛和感情不相同。

感情有太多盲點，容易脆弱，執着對象。

愛可以很堅強，超越對象。

愛是生物的需要。

父母和孩子之間的關係，是建立愛的基礎。一個人是否感受到愛，很大程度取決於父母的感情投入，以及對孩子的情感需要的回應。

嬰兒時期的親子感情交流，能決定數年後孩子的副交感神經系統的平衡發展。

副交感神經系統，是由心臟誘發，促進心率協調，抗衡壓力及抑鬱的精密系統，能平衡心臟和情緒，維持內分泌正常的功能。



定心是

01

定心是，為了看得更清楚

能穩定情緒，才能處變不驚，冷靜地應對萬變，不易大亂陣腳。

可是，這並不容易。

每個人都有脆弱時候，我們有需要盡量減短脆弱的時間，延長強壯開朗的時候。

有人問人都要時刻保持冷靜嗎？太清醒不是很痛苦嗎？

問這些問題，並不能提升智慧，反而誤入詭辯的陷阱，製造混亂多於釐清楚問題。

沒有人能永遠冷靜，因為太過清醒而痛苦。凡是苦，都是不夠清醒的迷執。

凡人都有激動時候，不用費心神去抗拒它。

你要做的是靜觀，保存能量、覺知和平靜，先平衡情緒，而非先從理性思維搞清楚問題。





觀照，是保持覺知，正念地察覺到細微，看到自己正在想甚麼，做甚麼。

收心，可以內斂眼神，修煉定心，打開覺知。

內斂眼神，是眼睛沒有對象，稍向眼前下方約45度的位置，凝神投射望向丹田，將心神集中在丹田。

就像貓在養息時的禪定眼神。

不要閉上眼睛，閉眼其實也是在看東西，沒有真正閉上。

內斂眼神，留守丹田的位置，很容易能找到一個定點，就在那個定點上，安定自己，腦袋便不會亂遊蕩。

當你能定在一個點上，便難以想其他事情，但這不意味停止思想或活動。

內斂眼神，是依然保持能量流動，只是把注意力集中在丹田的呼吸節奏，尋找內在的聲音和韻律。這樣的你，能保持清醒和覺知，這便是觀照自己。

眼睛為何要望向下？

原來，不同的視點位置代表不同的感官活動。

眼睛向上，代表你在回憶，尋找概念、主觀意願的影像記憶。一切記憶都是主觀的投射，是記憶體抽取情感上類似的影像，與當下的視覺神經元匯合，讓你以為真的看到你想看到的東西。

記憶的影像和感覺可以很真實，卻可以與事實無關，更多是假象。

靠記憶達到定心和靜心是不可能的，只會愈想愈亂。



眼睛向左右方位，代表你在聆聽，在細心注意外間的動靜，但未能注意內心。

只有內斂眼神，把眼睛或意識重心放在丹田，你才能馬上收斂心神，回歸內在定點位。

在任何地方和場合，都可以修煉，不用多久，便能修出既敏感亦從容的靜心修為。

養
心
是

讓內心平靜，變得溫柔，愛才能實實在在真正出現。

誠實看自己的心魔，比期待療癒的奇蹟更務實。

是最偉大最漫長的愛情。

要花的耐性和愛，決心和堅持，

世上只有自己最有資格治好自己，

先看自己，才張看別人。

你要對自己的選擇、意願、情緒和喜好負全責，沒有人，沒有天欠了你，放棄你，遠離你。

方法走近了，你卻逃走了。

別埋怨痛苦。痛，不一定跟隨苦。苦是自己想的，為自己準備的。

從來沒有容易的人生路，傷痛都是必經的關口，不怕痛苦繼續向前走，便是修行。

你不是一個人在走。



管好自己，親愛身邊的，感謝能性愛，人生已經足夠。

讓悲傷進來，穿過自己；讓悲傷離去，清理自己。

放棄自己的人，自然被人放棄。

看穿自己的軟弱和盲點後，謙虛，接受，沉默，定心。

壞記憶、壞思想，只是執着的別名。

讓判斷和執着穿過透明的身體，看它路過，不作抗衡，平靜觀照。

豁然接受一切的發生，便不再有衝突和煩惱。

能看穿愛的流向，能平衡和平靜自己的心，才能真正深愛。

問題都在自己處，不在別人。

人最大的煩惱不在際遇，而是你腦袋裝載了甚麼。