

修心

周文才 會員

相由心生，佢於相而生百態！

修心首重自覺，

自覺在於正念；

念頭才是善惡之源，一念之差而果證！

隨著年齡與閱歷加，如果人可以返璞歸真，簡單（用減法）去看待欲念，健康的生活，跳脫物欲、名利、權勢，建構內在心的守持，提升認知的穩定力量，降低依賴的憑藉，就有識相、澹泊、不受傷的心，心的張力平衡，心如止水般的從容。

會後有感

2024-07-21