

## 18、如何面對困擾的環境

1. 面對外面複雜的環境，最重要是保持“心在當下”（ present ），不要被習性，條件制約帶走，不要在一個自動導航狀態（ auto pilot ），心在當下，取回自主性，理性的去反應外景。
2. 要加強心在當下的力量，就要多做下面的兩個練習：
  - i. 把心安住在覺知上（ aware of your awareness ）。
  - ii. 提醒自己“在”、“在”、“在”、“在、即在當下（ present ）。
3. 能夠心在當下，你便和內在能量連接，你的“自我”會慢慢減弱，你過去的業會慢慢清除。
4. 能夠停留在當下一段時間，心中的喜悅（ joy ）便會出現，這是一種無原因的快樂，是一種從內在生起的喜悅，和外景無關，我們本質是喜悅，這只是回歸到我們原來的本質，即回歸心中的喜悅。
5. 心如果能夠保持時刻在當下，整個生命，包括身心，都會活力充滿，能量加強。
6. 世上一切事情都是發生在當下，都是在覺知的光（ light of awareness ）照耀下發生，沒有當下的覺知，便沒有一切，沒有你的世界了。
7. 不要讓半點負能量進入我們的心中，不要去看、聽、想一些負面的東西，保持快樂的心境，多看正能量的東西。