

20、一點提醒

在這個環境下，給我們一個機會去靜修。用 (1) “在、在、在、在”的方法，去把心安住在當下，或用 (2) 去“面壁”，好像達摩禪師一樣，把心安住在“觀牆壁的覺知上”，即“覺知你的覺知”，又或用我們以前說的“把心安住在覺知上”。這些都是同樣的修法。

請你試試用以上的兩個方法修習，持之以恆，你便會達到某一個境界。

什麼境界？那便要看你放多少時間，多少耐心，和多少力量在兩個修習中了。

一些同修說，這兩個法門帶給他們很大的進步和改變，請試試！

如有任何收穫或任何體會，請和大家分享。歡迎直接給我電話或 WhatsApp 。

讓我們一起努力、努力、再努力吧。