

## 29、回家吧

1. 不要留在外面太久，你應該回家了，回到你真正的家，回到你永恆的家。它給你溫暖，它給你平安，它給你喜悅。你不需到處去找，你的家永遠和你在一起，它是不會離開你的，它是不生不滅的。

2. 怎樣回到你真正的家？很簡單，只要“把心安住在當下”，可以用“在”“在”“在”的方法把心放在當下。心在當下，不去攀懸外景，不被眼、耳、鼻、舌、身和聲、色、香、味、觸 捆綁。回到當下，返回你的本初心，即是你本來心的狀態。慢慢的修習，你便會體會到你原來的本質：靜寂（ stillness ），喜悅（ joyful ）、自在和平安。心時常在當下，你以往的習性和條件制約都不能影響你，那麼，你便在一個自主自由的狀態了。

3. 心在當下，離開八識，沒有被末那識（自我意識）和阿乃耶識控制，慢慢便能體會“無我”和“永恆”的狀態，漸漸的進入和宇宙一體（ Universal oneness ）接合，把宇宙一體活出來了。

4. 一有時間便提醒自己把心回到當下，回到真正的家，這樣便會慢慢的形成習慣，你的心便改變成一個喜悅、光明、美麗和圓滿的心。而你的世界亦已經完全改變了，因為外在世界是你內心投射出來的，一個美麗、圓滿、喜悅的心投射出來的是一個美好、快樂和幸福的人生。