

37、 給你們的一些提點

1. 請安頓自己，就是把心安住在當下，即把心安住在此時此地。不要讓念頭帶着你走，不要讓情緒帶着你走。
2. 時刻提起覺知，覺知外邊發生的一切事情，也覺知內心的念頭和情緒，不要認同（identify）念頭和情緒是自己，它們只是因緣和合而生起，因緣散去就會離開。它們不是你的，只是緣聚緣散而已，不要執着它們。
3. 當你心不在當下，完全沒有覺知的時候，你便是在一個自動導航的狀態（autopilot）：
 - (i) 你會自動對外境有反應，
 - (ii) 你會無覺知的自動行動，
 - (iii) 你會自動有強迫性的思惟（compulsive thinking），
 - (iv) 你會自動生起情緒和感受。

當你心在當下，能夠覺知當下，你便能控制自己，做回自己的主人，不受條件制約影響（conditioning），不受自動導航控制。

4. 心在當下，即心在此時此地，是一個心的狀態，是一個內心廣闊的狀態（inner spaciousness），是一個超越性的狀態，是超越我們平常無覺知的狀態。要努力的去修習，要有耐性的去修習，慢慢的心便會改變，你的佛性便會慢慢出現，你整個人都會改變，你面對的世界也會改變，你會活在一個圓滿和快樂的世界。