

## 9、心的運作

就像地球有它的運作法則，心也有它的運作法則，以下簡單地列出它的部份運作規律：

1、心的活動重複又重複便會變成條件制約 (programming 和 conditioning) ，以後就會自動的反應。例如學習某種動作時，譬如游泳、寫字和駕駛等等，每一下動作都在潛意識裏被登記下來，做得多了，便變成我們說的熟能生巧，也就是自動化發生作用了，把這些動作留在潛意識裏。

2、我們最近的活動會最快在妄念中出現。

3、當遇到某外境，心會立刻從回憶中看看以前有無類似的經驗，然後把以前的經驗轉做一些見解、感受和情緒出現在你現在的心識裡。所以，不要完全相信心告訴你的東西，它只是以前留下的經驗而已，你要看清楚才作最後決定。

4、心對外境加上了很多東西，其中很多是不必要的，喜歡的加多一點，不喜歡的減去一些。不要百分百相信心對你說的話，這些話只是以前你的經驗造成的念頭，未必是真的。你要看着心的做作，因為心只是機械化地把以前的經驗重複罷了。

5、心習慣性的去雲遊，自動化地去雲遊，在這雲遊的狀態中，心便在條件制約中運作，沒有智慧去分辨和作出有異於過去的決定。覺知和正念才是智慧的基礎，故我們需要學習覺知和正念，要慢慢的增加活在正念中的時間。活在正念的當下中，我們才能控制我們心不在條件制約中運作，真真正正自主我們的人生。

6、心有習慣性和適應能力，心對一些事情最初是很有興趣，覺得很有快感，對它很喜歡，不能離開它，這就是我們對某些人和物，起初對他(她)/它產生好感，愛上了他(她)或它，不能離開他們，但時間過去，便對他們開始產生慣性和適應了那新鮮感，開始對他們的興趣減低，漸漸對他們全無興

趣，又要找另外一些人或物去尋求快樂，但是這個循環一次又一次開始，最後無法找到一個永遠永恆的令他快樂的人和物，這就是我們心的一個特性。