

16、大完滿修行方法簡介

“把心安住在覺知上”：

1. 心只是安住
2. 心不動搖
3. 心不集中 (把覺知平均的放在一個區域)
4. 不製造邊界
5. 輕輕鬆鬆不用力
6. 停止一切心理活動，只剩下最基本的覺知

7. 不要控制你的心，讓它自由地運作，有念頭或情緒生起，讓它自然滅去
“把心安住在覺知上”就是把心安住在當下，即把心安住在此時此地 (**here and now**)，是一個沒有對象的禪修，一切只有覺知，安住在覺知上便可以了。

這個修行方法是把你的心識從八識移到本初心識，再移到宇宙意識。從一個有限的心識轉到一個無限的心識，宇宙意識。我們會發現我們的“自我”小我會慢慢的轉變成“真我”宇宙意識。我們的自我感會漸漸減少，跟着是開始進入永恆的存在。我們的煩惱和痛苦會自然地消失，我們徹底改變，我們投射出來的這個世界也跟我們一起改變。