

6、覺知的學問 (5)

再談“把心安住在覺知上”的修法

1. 把覺知放在前面，可閉上眼睛或半開眼睛，平均的放在前面，不要集中，不要設立邊界，在前面上一點或下一點都沒有問題。
2. 盡量保持心在覺知上而不動，輕輕鬆鬆的，不要用力、不要集中、不要動作，不需做任何事情 (non-doing) 。
3. 保持把心放在一處，不要移動，就能避免心的慣性亂動，平常的心是在一個動盪不安的狀態，不能安止於一處，我們就是要打破這個習慣，讓心定下來，安住在一個地方，這樣做就能打破心的條件制約，讓它進入一個無制約的狀態 (unconditional state of mind) 。
4. 這修行方法做得純熟後，你會進入以下狀態：
 - i、身體放鬆
 - ii、心放鬆
 - iii、內心負面能量會釋放
 - iv、負面能量和一切條件制約都會慢慢減少
5. 這樣的修法可以把你的心帶回到它的本來狀態，就是心的自然的狀態，接近心的本來面目，它的原始本性，也就是把我們的心帶回一個不受條件制約的狀態。