

8、覺知的學問(7)

沒有目標（所緣）的禪修

1. 安住在赤裸裸的覺知上，沒有任何添加或減少。
2. 不要放你的注意和覺知在任何物體上，無論是感官的或心理的，也不要移動你的覺知，只是安住在它自己的地方，輕輕鬆鬆的。
3. 不要讓覺知被任何心理活動帶走，讓覺知放在它現在的地方。
4. 不要讓覺知融入念頭或情緒中，讓一切心理現象自由來自由去，不要對心理現象的內容生起興趣，不要想它的過去或未來，不要歡迎它或抗拒它，只是覺知它的存在，讓它不費力的生起，不費力的釋放。
5. 讓你的覺知像太空一樣，不改變，不移動，只是安住在寧靜中，一切都在不動中。
6. 培育不被心糾纏的能力（not entangled in the mind），在不受心影響之下，可以清楚的知道心中的念頭，情緒和感受等的心理活動，能清楚的觀察到心中的運作，看到心中的障礙，但不被它干擾，保持不動的覺知。
7. 不要認同你心中的念頭、情緒、感受為你自己的，它不屬於任何人，只是大自然的一個現象而矣。你只要覺知到它們便是了。你只要安住在不動中，讓心自由地活動，不要干擾它。