

10、日常生活中的禪修練習

(1) 日常生活中的禪修練習：把心帶回它的本然狀態

把心安住在前面的覺知上，閉眼或開眼都可以，不動的安住，輕輕鬆鬆的不用力、不造作。

(2) 日常生活中的禪修練習：不真實的世界

時常提醒自己，我們所看到的、聽到的、觸摸到的等等，都是我們心投射出來的，都不是真實的，都只是我們心中的顯相而已（*appearance in our mind*）。我們看到的世界沒有一樣是真實（*nothing is real*）。我們的念頭和感受都只是因緣和合而生起，然後緣滅則散去，不是真實存在的，只要讓他們來，讓他們走，不要去管他們。

(3) 日常生活中的禪修練習：我們的本來面目

時常記着，我們的真我，即我們的本心，或叫本初心識，即第九識或稱佛性，是喜悅的、正面的、樂觀的、慈悲的、有覺知的、平靜的、祥和的、包容的等等好的心靈質素。一切痛苦，煩惱都是‘小我’透過八識顯生出來，都不是真實的。我們本來是沒有痛苦的，我們是清靜無染的、是快樂無制約的（*no conditioning*）、是自由自在的。請大家去感受一下以上所說的正面心的素質。

(4) 日常生活中的禪修練習：不要以為念頭、情緒、感受是我

我們每一個人都以為念頭、情緒、感受都是自己，或覺得它們是屬於我的，是我的念頭、情緒和感受。其實，念頭等只是大自然現象，只是在你的心識表現出來。因為你以前的業，你的習性，你以前的經驗累積下來，遇上外景，因緣

和合，便令你有某個念頭、情緒、感受等生起，只是因緣所生法而已，不是屬於你的。如果你明白這點，你便得到解決，不被念頭等控制着。

(5) 日常生活中的禪修練習：活在當下，全部投入這當下 (fully present)

我們每天的經驗，是由一組當下 (此時此地) (here and now) 所組成的。其他的過去及未來都是我們想像出來。從過去的回憶到投射的未來，都不是真實，都不是當下的存在，是虛假的。只有當下 (此時此地) 才是真實，才是值得我們關注。

活在當下，就是要全部的投入此時此地 (here and now) 。無論你在講話、聆聽、走路、吃東西、喝水、或看東西，你都要全程投入這個當下，接受這個當下的一切，包括每個當下的變化，不要對它有所反抗，而是完全的接受。

透過全面的活在當下，我們的“自我意識”或主體意識會慢慢淡化，我們不會再說“我在看書”、“我在談話”、或“我在吃東西”，反而，我們漸漸看到只有看書，只有談話、和只有吃東西的動作，而沒有看書等等的主體，即沒有一個「我」在活動。

當你真正安住當下和此時此地接軌，你便只有純覺知。一切念頭、情緒都馬上消失。能真正活在當下，則任何事物、任何形相出現，你都可以接受它，容納它，和它共處。慢慢的，你便只有純覺知，你便進入第九式識，本初心識。你便會接觸到第九識的平靜、安寧、喜悅和光明。也是一個無念、無色、無形、無條件的狀態，這便是一個空的狀態，你便明白一切本來如是。

能全部接受一切現象，全部容納一切現象，便帶你到當下進入此時此地，也就是進入本初心識，找到人間的出口，進入一體意識。這個當下，無論多好，無論多壞，都是如此，就是這樣，也只是這樣，其背後都是空的，沒有實在的，

是變化的，不受控制的。這就是“心經”說的“色不異空”，一切發生的事情都可以接受，可以容納，無論是一個危機、一個災難，都只是一個當下而已。

活在當下，此時此地，也就是活出全部的我。因為，只有活在當下，此時此地，才可打破時空觀念。此時此地，可以跳出八識的局限，活在此時此刻，就是醒覺，醒覺就是讓局限的“我”和無限大的心識同時存在，不生不死的第九識也只是透過我，透過全部的我，來觀察到它自己。