

13、專注，覺知與正念

修行是要訓練心的一些質素，包括專注力（attention）、覺知（awareness）和正念（mindfulness）。

（1）訓練專注（Attention）

要訓練一個強的專注，就是要能夠把注意放在一事物上，不動搖、不擺動、不離開、能持久的放在某對象上，不被外境帶走。例如，你在看書，你的注意力放在書本上，不會想東想西，或要做其他事情而把看書停止，你持續的把你的注意力放在看書上，直到你覺得需要停止而要做其他的事，這個停止，是你自己要停止的，不是有其他念頭或外境令你停止。這樣的話，你的專注能力就很強。

一般人的心，是好像猴子般的跳來跳去（monkey mind），注意力不停的從一處跳到另一處，不能安定下來，這是一個動盪不安的心。禪修就是要把我們的注意（attention）放在一處，安住在一處，不讓它四處奔跑，安定的停在一個目標上，把注意安住在一處，心內會覺得平靜、安寧和自在。

日常生活當中，我們也應該訓練我們把注意放在一些正面的事物上，放在一些善的東西上，一些有益的東西上，好像慈悲心、包容心、安忍心、隨喜心等。我們一般人很容易的傾向去想一些負面的東西，把負面的念頭、情緒和感受放大，把這些負面的東西記在心裏，不知不覺形成一種習性，集合了很多負能量和負情緒，影響着我們日常生活。當遇到某些外境，負面能量便會從內心中生起，影響我們的行為，令我們受苦。所以，控制我們的注意是禪修的一個最重要訓練。

（2）訓練覺知（Awareness）

覺知也是我們要訓練的一個心的品質。我們不能只有注意沒有覺知，注意和覺知是相輔相成的，它們是一起工作。我們集中注意力在一對象上，讓覺知生起，當覺知生起，我們便和外界或內心有了接觸。有了覺知，我們便可安

住在當下，全面的心在當下，不會給我們的習性或條件制約帶着我們走，做着一些自動導航的行為（autopilot action）。

當我們能夠心在當下有了覺知，我們便能放下過去，現在或將來，主動的去
做我們應做的事，不是由念頭或情緒不由自主的帶我們回到過去或將來。心
在當下全面覺知是心的一種狀態，一種心的境界，要去修才可完全明白。在
這種境界裏，我們便可達到自主、自由，可以拿回我們的決定權、自主權，
不再在一個無名狀態，不再由無覺知和由習性（條件制約）全部控制着我們，
帶着我們走，好像將我們當成一個機械人，由我們的心理程式（mental
programming）帶着我們對外境作出反應，完全不清楚知道我們真正做了什
麼，就如我們睡覺時發夢一樣，真的是如“夢幻泡影”了。

（3）訓練正念（Mindfulness）

正念是有專注的覺知和覺察，要深入現象本身，如實的覺知，如實的觀照。
要用一種有意識地覺察（on purpose），活在當下（in the present moment）
和不做判斷（non-judgemental）。也要了了分明，不忘失和有意識地培育
一個善的心，對一一現行都能如實即時的觀照和覺知。

讓我們以走路為例子，看看什麼是正念：有正念的走路是

（i）知道我們正在走路，即有覺知；

（ii）有專注的或專心的覺知我們在走路；

（iii）有意識地知道，我們在什麼地方和要去什麼地方（on purpose）；

（iv）對路上的情況一一了解，完全清楚，但只是如實的了解，不作評論
（non-judgemental）；

（v）帶着一個喜悅的心和善心一起。