

# 1、有覺知的生活 – 真實的存在，真實的活着

## 什麼是真實的生命，真實的存在？

1. 有覺知的生命才是真實的生命，有覺知或感覺到當下的生命才是真實的生命。覺知除了當下之外，還要覺知一切外景和內景，包括感受、思念、情緒，這才是真正的活着，真正的生命，不然就像禪宗說的拖着屍體的生活。在一個迷迷糊糊的狀態生活，生存和死亡沒有什麼分別。
2. 一切活動都可以訓練活在當下，把自己帶回當下，從虛妄不實的模模糊糊狀態下，返回現實中，真實中。無覺知內外，無覺知當下的生活是不值得過的。
3. 能覺知當下就能把我們帶回我們內在的家。回到當下就是回到你真正的家，真正的家就是此時此地此刻。能感受到我們內在的家，就能帶給我們快樂：生命的快樂，生存的快樂。快樂就在當下，所以應該感激當下的一刻。
4. 我們不斷的尋找未來，覺得有一天可以找到快樂就是未來。原來快樂就在當下，感受當下中的快樂，不要等到未來。未來是不存在的，未來是自己想像出來的，只有當下存在，要把握當下。
5. 生命中的每一當下都是一個獨特的時刻，是一個獨一無二的一個時刻。一切都只是在當下，除了當下，還有什麼？當下的內容什麼都可以，如坐禪、坐車、吃飯等，但無論內容是什麼，這當下都是獨一無二的。當我們的心不在當下，我們就會被妄念佔據我們。妄念的背後就是自我，自我會推動我們去找一些東西，得到一些東西。我們會以自我為中心看世界，要世界符合我們的喜愛，我們的見解，我們的習性等，這樣煩惱就生起了。

6. 訓練活在當下，心在當下，則我們會減少妄念。因為每一下心都在當下，就沒有時間‘雲遊’而生起妄念，於是產生自我為中心的思想就會減少，我們便會生活得安樂自在。

7. 有覺知生活的好處：

- i. 妄念減少。因為你把心全部都放在當下，沒有多餘精力去生起妄念。同樣的，你生起的情緒和感受都會減少；
- ii. 當你有情緒感受等生起，你即時回到當下，則情緒思念，感受都會慢下甚至停下來；
- iii. 有覺知，你馬上知道你在當下環境的反應，你可選擇不去跟隨，冷靜的去回應，避免生氣情緒，破壞當時的氣氛；
- iv. 能覺知當下，你便能做回自己的主人，不給業或習性控制，受到條件制約，這便是解脫了。

8. 心的自然狀態是怎樣？

情緒和感受（如貪愛、嗔怒、苦受等）是否心的自然狀態？我們在思考或計度時是心的自然狀態？我們在無覺知，左思右想時，是心的自然狀態？我們在打坐或禪修時，心在一個集中狀態下，是我們心的一個自然狀態？這些答案都不是。

心的自然狀態是當心只有覺知當下，完全在當下的心，才是心的自然狀態。在自然狀態時，心是無雜念、無思想、無情緒、無感受，只有覺知，心在一個純覺知的狀態，其他一切精神活動都停止，這是一個只在當下的純覺知狀態（**pure awareness or bare awareness**）。在這狀態下，心很平靜、安寧和喜悅。這是一個很高超的狀態，是要通過禪修訓練才可慢慢的達到。