

2、覺知的學問 (1)

宇宙的最根本存在，最究竟的存在是什麼？是不是物理學家認為的基本粒子或創造宇宙的‘神’？答案都不是。宇宙最根本的存在是覺知，這個世界從我們心中生起，是因為我們有覺知，一切現象都是從覺知中照耀出來。沒有覺知，便沒有這個世界的出現。

認知我們的覺知

覺知是我們天生的，是心的質素和心的能力，覺知是時常和我們一齊的，沒有覺知，我們身心根本不能運作，沒有覺知，我們不能經驗這世界。但是我們不是時常認知道它的存在。我們要通過覺知禪修，慢慢去認識我們已經有的覺知。

我們平日太專注於日常的事務，沒有注意到覺知的存在。沒有覺知我們不能運作，但是沒有認知它的存在，我們是可以運作的。

通常說的覺知，可以是專注集中的覺知，另一種覺知是散亂的、不集中的和分心(雲遊)的。當我們做一件事時，如果我們不集中，想東想西，我們雖然知道我們在做一件什麼的事情，但這是一個分心的覺知，心不在當下的覺知。‘正念禪修或覺知禪修’ (mindfulness meditation or awareness meditation) 需要你覺知你的‘所緣’ (object of meditation)，同時你要知道你在覺知，最低限度你要一定程度的‘知道’你在覺知，或‘覺知’你在覺知 (being aware of your awareness)，當你的所緣是呼吸/一朵花/一個佛像，首先你要把你的覺知放在所緣上，然後同時知道你正在做覺知呼吸/一朵花/一個佛像的禪修。

當你把你的覺知從六根收回，但是你還未睡覺，還是清醒的，則你還有覺知。當你走路時沒有專注走路，而是在胡思亂想時，你是有覺知還是沒有覺知？答案是你還是有覺知，因為你的眼睛還是看着路上，你是有覺知，不過你不認知你的覺知。但如果你提起你的正念，每一步你都知道，知道你在走路，

則這時你已認出你的覺知 (recognise your awareness) 。當我們把注意力放在呼吸上，我們通常不是完全被攝入這動作中，我們意識到呼吸，但我們也要知道我們在覺知呼吸。