

3、覺知的學問 (2)

一般說的把心安住在當下，或活在當下，就是說當你生活得很忙，心在一個動盪狀態，心全部都在外面，被外境全部的佔領了你，你要安靜一下，便要把心從外面拖回當下，把覺知放在呼吸上，或放在肚皮的升降上，這樣做你會覺得平靜一點，安寧一些，然後再做你要做的事。現在和大家分享一個不同的方法，去把心安住在當下，令你接近你心的本然狀態，心的自然狀態，達到一個有活力，有生氣的心，一個不同的覺知。

把心（覺知）安住在當下

（可以不在靜坐的時間做，亦可打開眼睛做）

1. 去感受自己的存在，感覺自己活在此時此刻，把覺知放在身體附近。
2. 不要把覺知集中在某外物或身體上。把覺知平均的放在一個區域，不要製造一個邊界。
3. 只是覺知當下，不要想過去或未來，不要自己生起任何情緒。
4. 有念頭或情緒生起，讓它們自動減去。
5. 不要控制你的心，讓它自由地運作（**leave your mind alone**）。只是簡單的安住在當下。

用以上的方法修習一段時候，覺知便會加強，你便會做到覺知你的覺知，心的覺知變得有生氣和有活力，形成一個光亮的覺知。