

4、覺知的學問 (3)

禪修是什麼？

禪修有很多定義，有很多解釋。其中一個是把心集中於某一個所緣，即禪修對象 (object of meditation)，慢慢的心會變得平靜、安詳 (peaceful)、集中和正念增加 (mindfulness)，即覺知 (awareness)。有些禪修方法是用聲音念誦、念經、念佛或持咒等等。所有的方法都有作用和好處，但必須知道禪修的精粹就是覺知。你用什麼禪修方法要視乎你個人的性向和喜好，但每一個方法都有一些特點，你可以試試不同的方法，然後選擇一個適合你自己的去持久修習。

“非禪修”的修行方法 (一個密宗的修行方法)

1. 閉上眼睛，把覺知放在你的面前，不要把覺知集中在一點上，把它平均的放在前面。
2. 安住你的覺知在你的覺知上，即覺知你的覺知。
3. 輕輕鬆鬆的，不經意，不用力，讓覺知在你前面。
4. 只是安住覺知，不要生起任何念頭和情緒，有念頭或情緒生起，讓它滅去。
5. 心的任何活動都停止，只有一個簡單的覺知，一個簡單的安住，讓心內的一切都釋放出來。

這“非禪修”的修法，就是如此的簡單。它把我們藏在內心的不平衡情緒，包括負面情緒和心內的條件制約清除。

這個禪修方法，帶我們到一個心的最深層部份，就是底層心，可稱為佛心。慢慢的我們把這部份被遮蔽的心打開，去接觸它，和它結合，我們便擁有一切正

面能量，正面思想，積極的心態，包括包容心、體諒心、接受一切已發生的事情，正面的去回應。