

## 7、覺知的學問 (6)

### 再談覺知

#### 1、什麼是覺知？

覺知是知道現象生起的能力，覺知是心活動的基本。心本身還包括其他的精神活動，如認知不同事物、分別不同事物、記憶、思考、判斷、決定等等。

#### 2、什麼是“覺知你的覺知”？

我們平常走路，我們吃飯，有沒有覺知？如果沒有覺知，走路會撞到他人，吃飯不知‘挾’什麼餸，所以這些動作是有覺知的。但是，我們都不知道我們做着這些動作，這種覺知被我們稱為‘自動導航式’ ( Autopilot ) 覺知，即是說我們自己不知道的覺知，但它存在在我們日常生活中，如果沒有這些覺知，我們就不能生活在世上。覺知時刻都存在，只是我們不知道它的存在，所以，我們要訓練自己去認知我們的覺知，或者我們可以說要訓練“覺知我們的覺知”。覺知我們的覺知是整天都可以做的，無論行住坐臥都可以訓練自己，而且我們要慢慢把它延續和加強。除此之外，當我們覺知能力到達一定的程度時，我們可以加入專注，去訓練一個有專注的覺知，還可以提升到一個全面的覺知，更可以進一步做到一個活在當下的覺知和一個如實觀照的覺知。

3、好好照顧你的心（覺知），把它安住在覺知上，不要讓習性把它拉到這邊，推到那邊，跟隨習性四處竄動，亦不要讓外境控制它。在日常生活當中，一有機會便把心安住在覺知上，慢慢養成習慣，心便會處於一個靜止平穩的狀態，一個心的自然狀態，接近它的本然，即本來狀態 ( original state of mind ) 。