

## 9、覺知的學問(8)

1. 覺知就是最源頭的意識，也是最原始的意識。
2. 覺知是你的本性，覺知是永遠和你一齊，你未出生前已有覺知，你離開這身體還有覺知，它永遠在你身邊，只是你不知道，你要把它找回來，就是要訓練你的覺知。
3. 你如果能夠停留在覺知上，則念頭不能生起，如你能停留在覺知一段長時間，則自我也會漸漸消失，世界也會慢慢的不存在。
4. 能夠停在覺知中，停在覺知“當下”中，則你便能接近，甚至進入第九識（本初心識），你便會體會到這無限大的意識，你會體會甚麼是永恆，甚至你會感受到“空性”。
5. 把心安住在覺知上，這個法做得好的話，我們的心就像一個在大海中的波浪，融合回大海中，和大海打成一片，波浪不見了，孤立的個體感覺沒有了，個別的“自我”存在已經消失了，即是你的“自我感”開始消溶，慢慢你會體會“無我”的真相。你會覺得你就是整體，你就是大海，你就是整個宇宙，這就是“同一”的感覺，即一體的感覺。
6. 把心安住在覺知上的禪修會帶你到達基層心的境界，把你的表層心消溶于基層心中（Dissolve our coarse mind into the substrate mind），這就是當我們睡覺時到沉睡的狀態，我們的表層心不再運作，它已融入基層心中，只有基層心還在運作中。
7. 安住在覺知上的訓練，如能夠做到安住在純覺知中，一切心理活動都停止，則我們便可以慢慢的進入本初心識中（光明心）。內心的改變已經開始了：覺醒、開悟和內在解脫都在進行中。

## 8. 把安住的覺知配合呼吸的節奏

當心安住在覺知的能力增強，呼吸的節奏會自然的生起和你會合。你會感覺呼吸的吸入和呼出，當你呼出氣時，釋放你心的活動，包括覺知在內的一切，雖然你把它釋放，但覺知最後還會留下，你不會昏迷的，當你吸入時，專注於自己的感覺，然後重複以上的動作，這是一個釋放和加強覺知的練習，這個配合呼吸的修習最終可以令我們穿透直到覺知的根本底層，這是“純粹原始”的覺知 ( *pristine awareness* ) 。