

“Deep within everything is empty, a deep silence, which does not get shaken in facing the vicissitudes of life.”
- Godwin Samararatne

“（心的）深處是空無，深深的寂靜，不為世事的起落所動搖。” - 葛榮居士

（五十四）請認識心的本然 - 路

何為禪？這有多種不同的演繹，其一是：禪是指心與事物的本然，即認識心的清靜本性，繼而認識事物的自然本性或實相。

禪修便是培育心(cultivation of the mind)，意思是培育戒、定、慧。培育「慧」是指看清楚與明白事物真相或實況、「戒」是指訓練心隨事物的真相或實況而行，不是隨惟心所虛構的故事或預期而行和「定」是指培育心的質素，例如覺知、耐性、彈性等等心的質素，使心有「心力」去隨真相與實況而行。

當戒定慧漸漸穩固，心便不會像以前這麼容易迷失於貪、瞋、癡和惟心所虛構的故事與預期之中，心便會較以前清晰，繼而便會逐漸看清、認識與了解事物的自然本性或實相。相反，若心經常迷失於貪瞋癡、故事與預期之內，便只會看到事物的外貌或自己認為是重要的片面，不會了解事物的內相、實相或本然。

心性本覺醒、無懼

例如，上期的一篇文章提到，當漸漸觀察與了解心的運作，發現到心越想不犯錯誤，心便越被不犯錯誤的概念所條件(conditioned)或操控，心便會害怕：懼。相反，當自己完全準備(fully prepared)若然犯錯或被無理責備時，會去回應與處理別人的質詢或責備，學習當世事的發展在預期之外時，知道如何辦，心便沒有被世事的發展所條件，心便會回復它自然的狀態，心自然的本性便是無懼。換句話說，禪修便是透過觀察與了解心，漸漸認識心的本性，心覺醒與無懼的本性。

同樣，透過在日常生活中不斷觀察心的運作，漸漸了解與明白到原來心本來就是清明、清晰的(clear)。心不被惟心所虛構的故事、預期、加號減號、煩惱、情緒反應、要、概念(好壞，順逆，對錯，難易)……等等所欺騙的時候，這一刻心便會回復到它的自然的狀態，心的自然本質就是覺知覺醒、無不耐煩、無懼與充滿慈悲喜捨。相反，心被上述這些「法塵」(即惟心所虛構的種種虛妄)所欺騙時，心會失去它的自然本性，心會變得半夢半醒、不耐煩、懼、不慈悲、不祥和與情緒化。

預期之內或外，都只是處理與回應

其實，心在一天之中究竟會被多少事物所條件而失去它的自然狀態呢？沒受訓練的心是會被非常多的種種大小事情所條件。例如，生活層面上，要有種種舒服的衣、食、住、行、醫療服務等等心才會有所謂的快樂，缺其一心也會變得煩躁或煩惱。工作上，要自己不犯錯，又要別人合理和公平，事事順意順利，不然的話心又會變躊躇或慌張。在家庭中，要家人的

支持，但又不要他們的打擾。在社會中，要自由、開放、公平.....等等，不然的話又會埋怨或投訴。

受過訓練的心，戒定慧穩固的心，卻會知道如何可以放下、放開這些種種不同的條件。當然這不是指不要衣食住行或不要工作、或任由周邊的事情所擺佈、或抱著無所謂的心情去辦事。禪修便是避免走兩個極端，其一極端是要事事順意順利，另一極端是甚麼也不要、逃避或無所謂。

學習與訓練心放下、放開種種的條件的意思是：若然事物的發展在預期之內，非常好，在享受與歡欣這些順意的情況的同時卻不預期這些情況必須延續；若然事物的發展在預期以外，也沒有問題，明白到這是訓練心學習知道如何辦、如何面對與回應的時刻。換句話說，無論事情的發展是在預期以外或之內，心都只是去學習如何處理與回應，學習無論世事的發展如何都漸漸會知道怎樣辦。亦只有這樣心才不會被世事的發展所條件，心才會回復它自然的本性，心才會漸漸清晰地認識事物的實況、實相；而不只是去預期事情的發展如意或只是認識事物的片面。

當然，知易行難，所以禪修並不是一朝一夕，培育戒定慧的道路是漫長與無休止、直至老、死。但是，禪修的益處，不是要等到完全把所有條件都放下才會呈現。當知道如何放下眾多條件之中的一二時，益處便逐漸呈現。因此，禪修的益處會隨著付出的時間與努力漸漸呈現，無需等到最終解脫的一天才有益處。

心的自然本性是心本來就已有所有正面的質素，如覺知覺醒，無不耐煩，無懼與充滿慈悲喜捨。問題是自己有否學習放開、放下種種條件與欺騙心的法塵，給機會予這些已存在的正面力量自然呈現。

祝願各位都會漸漸認識心的本然。