

36、什麼是真正的“自己” The essence of who we are

(這是上一篇文章“什麼是自在”的延續)

“自在”即自己在自己，是一種心的狀態，是心在當下的狀態，也是心在此時此地的狀態，是一種境界。那麼“自己”是什麼意思？甚麼是“自己”？

“自己”即是“我”，對嗎？這樣說，即是問“我是什麼”？很像禪宗要參的話頭“我是誰”？

“我是什麼？”

答：

i) 我是身體

ii) 我是心靈

iii) 我是男或女

iv) 我是香港人

v) 我是老師或律師或商人 ...

vi) 我是父親或母親

vii) 我是其他的身份 ...

你真的是以上種種身份嗎？答案是：-

以上種種都不是，以上種種都是人類意識製造出來不同的名稱和概念

(concept)，都是人類自己從無中生有做出來的標籤 (label)、名相和概念，都不是真實的存在。

我們什麼都不是 (we are nothing)，我們真正的自己是無形無相的，在有形有相的世界是找不到的。

所有形相 (form) 都是人類覺知場 (awareness field) 上顯現出來的相和狀，或叫顯相，就像銀幕上的影像一樣。覺知場有眼、耳、鼻、舌、身、意

六個。我們一生的所有經驗，都在這六個覺知場上發生，除此之外，我們的生命什麼都沒有。我們把覺知場上的顯相投射到外邊，使我們好像看到外面有一個世界，一個和我們自己分開的世界。其實，一切都在我們之內，一切其實是自己，這是從絕對的角度（聖義諦）去看這世界。我們真正的自己，不是形相，是形相顯現出來的地方，就是覺知場，所以，我們什麼都不是，只是覺知（awareness or consciousness）。

當我們認同某東西是“我”或“我的”，我們便製造出“自我”（ego）。我們認同的東西都是有形有相，好像身體是我，名譽是我，房子和財產是我的，這些東西，因為是形相，只是存在我們的覺知場上，他們一定會離開，一定會成過去，好像銀幕上的影像一定會離開銀幕，所以所有形相的都一定是無常，一定會消溶（dissolve）。但是，覺知本身是不生不滅，是永遠存在的。我們未來到這世界，它已經存在，但當我們身體消溶壞滅後，覺知仍然存在，它會和另一組物質結合，繼續另一期生命。

我們找回“真正的自己”，一個永恆的自己，一個沒有時間（timeless）的自己，一個完全離開條件制約（conditioning）的自己，一個超越的自己，就是我們的覺知，它假裝成一個人。

怎樣才可以不用概念的去接觸“真正的自己”？那便是要通過修行，修“把心安住在當下”，把心安住在這裏現在（here and now）。心在當下的力量加強，你便會慢慢的感受到覺知的存在，你會開始能夠覺知當下（Awareness of the present moment）。這是一種心的狀態或境界，你慢慢的修，便會體會得到，這需要你的努力和耐性。

你什麼都不是，你只是覺知，是宇宙一體覺知的延伸，正確的講，不是你的覺知，是宇宙通過你去覺知，覺知宇宙本身。真正的你，是無形無相的覺知。覺知是心識的基礎，我們是活在心的八識中。平時日常生活，我們都是在一個“動”（doing）的狀態，就是八識在活動中。但我們有另一個心的狀態，就是“在”的狀態（being），這是一個“最自然”的心的狀態，這是你的本質（The essence of who you are），是你本來的狀態，也是你真正的家。

這個“在”（being）的狀態是“心在當下”的狀態。因為我們從小至今，都習慣了在“動”的狀態，因此，要回到“最自然”的狀態便要通過修習，要去訓練，漸漸你會體會到這狀態，你便會感受到什麼是“佛性”了。

你也會領悟到心完全安着在當下，離開八識，什麼都不存在，只剩下純覺知，這當然是“自在”了。