

真心常安 找回你遺失的寧靜

現代都會裡的吵雜、擁擠、紛亂，工作上的競爭、壓力，無一不讓人神經緊繃，煩躁不安，寧靜也因而成為多數人生活上的一大想望，即使是片刻的寧靜也好。

也許因為如此，所以「我們用心為您營造寧靜」就成了不少房地產、餐飲業打動人心的一個訴求。

但嚴格說來，「營造寧靜」這句話是不通的，因為人類只能製造聲音，而無法製造寧靜；只能提供紛亂，而無法提供安祥。任何環境原本都是寧靜的，不能寧靜、破壞寧靜的是人，而不是環境中的種種事物。

莊子身處兵荒馬亂的戰國時代，但他過的生活，不僅比我們寧靜太多，顯然也比他同代的人寧靜許多。關於寧靜，他說：聖人是寧靜的，並不是說寧靜美好，所以才去追求寧靜，而是他本來就寧靜；因為各種事物都不能動搖和擾亂他的內心，所以他能保持寧靜。（聖人之靜也，非曰靜也善，故靜也；萬物無足以鏡心者，故靜也。—天道）

寧靜有兩種：外在的寧靜和內在的寧靜。很多人尋求的都只是外在的寧靜，譬如深山古剎、幽雅密室等；而一些生意人為我們「營造」的也都是外在的寧靜；但當這些外在條件消失時，你得到的寧靜也就會跟著消失。

真正的寧靜是內在的寧靜，就像陶淵明的詩：「結廬在人境，而無車馬喧；問君何能爾，心遠地自偏。」身居鬧市，為什麼能不受人車喧嘩的干擾？關鍵在於「心遠」。

一個內心寧靜的人，不管在什麼環境中，他都是寧靜的，這才是莊子所重視的寧靜。

有一次，一位印度教行者參加賴·瑞金主持的美國電視脫口秀，賴瑞金提出很多犀利的問題，而觀眾的叩應更是質疑、敵對與嘲弄聲不斷，但行者始終安然自若，氣定神閒地回答每個質問。

賴·瑞金有點好奇也有點挑釁地問他：「你怎麼有辦法如此寧靜？」行者微微一笑，說：

「這裡本來很寧靜，是我們把它弄得鬧哄哄的。」

這為印度教行者與莊子可說英雄所見略同，的確，不只「這裡本來很寧靜」，我們每一個人的心也都是「本來很寧靜」，是被外界或我們自己「弄得鬧哄哄的」。

禪宗裡有個很有名的公案：慧可是達摩祖師到中國後所收的弟子。

有一天，慧可對達摩說：「弟子的心不得安寧，請師父替我安心。」

達摩說：「把你的心拿來，我替你安。」慧可說：「我找來找去，找不到我的心。」

達摩說：「好，我已經把你的心安好了。」透過這番問答，達摩告訴慧可他其實有兩個「心」，讓他感到不安的是「妄心」（識心），而達摩替他安好的則是「真心」。

「真心」是常安的，只要去除被七情六慾、貪嗔癡所蒙蔽的「妄心」，讓「真心」浮現，就能恢復心靈的平靜。

覺得這個世界亂糟糟、鬧哄哄，那是因為自己失去了寧靜的心。

想獲得寧靜的第一步是，先認識到自己本來是寧靜的，原本有一顆寧靜的真心，你要做的事不是去追求寧靜、創造寧靜，而是尋找失物：去妄存真、明心見性，找回自己遺失的寧靜。