



一行禅师

著作：太阳我的心

阳光和绿叶

为了创造一个很好的心态环境，以便进入定境开显般若（即真心），初入门的禅者认为他们必须压制所有的思想感情（即妄心）。他们采用种种方法，如把意念集中在某一对象上或者是数呼吸，试图堵住思想情感的产生。专注于某一对象和数呼吸是一种很好的方法，但是它们不是用于压制妄念的。我们知道哪里有压迫，那里就有反抗。压迫与反抗总是相续而生。真心和妄心同是一心。否定此即是否定彼，压制彼即是压制此。我们的念即是我们的自我。我们不能压制它。我们必须用一种恭谨的、柔和的和绝对非暴力的方式对待心念。由于我们连“究竟什么是自我”都不知道，我们又如何能知道某一心念是真是妄，是否该压制以及压制什么？我们唯一能做的就是让觉照之光照亮我们的“自我”，并促其觉悟，这样我们就可以直接看透心念。

正如花叶仅仅是植物的一部分、波浪仅仅是大海的一分子，观念、情感和思想仅仅是自我的一个组成要素。花叶是植物生命的自然展示，波浪是大海的一种自然表现。着意压迫和抑制它是徒劳无功的，也是不可能的。我们只能观照它们。因为它们存在，所以我们可以发现它们产生的根源，这根源与我们自己正是一回事。觉照的太阳植根于自我之核心，它可以使自我获得自觉。它不仅能照亮所有现行的思想情感，它同时还可以照亮自身。（这段意思是说，觉照的功能源于第八识之见分，第八识除见分之外，还具有自证分和证自证分的功能译者注）让我们回到那杯苹果汁。它还在静静地定着。我们的观念之流继续涌动，但是现在，在觉照的光照之下它静静地流淌着，我们也随之平静下来。心念之流与觉照之间的关系并不像自然界的河流与太阳。因为，无论是子夜还是正午，无论是看到太阳还是看不到太阳，密西西比河的河水仍然在流动，不多也不少。但是，当觉照之光照临在我们的心念之河上的时候，我们的心态就会发生改变，在这里心念之流与觉照之光本质上是一，而不像自然界的太阳与河流是判然两立的二。

让我们考察一下树叶的颜色和太阳光之间的关系，它们之间也具有同样的性质。在子夜，星光和月光只能显示树木和叶片的轮廓。但是，如果太阳光突然打过来，树叶的绿色

就会立即呈现出来。四月的树叶绿油油的，全仗太阳的照射。某一天，我坐在树林中，模仿《般若波罗密心经》，写道

阳光即绿叶

绿叶即阳光

阳光不异绿叶

绿叶不异阳光

一切形色亦复如是

一旦觉照的太阳灿烂地升起，心态马上就会发生一个巨大的变化。在禅定中，觉照的太阳冉冉地升起，我们因之把一切看得更透彻。在禅定中，我们似乎有两个自我，一方是涌动的思想情感之流，另一方是觉照之太阳。两者中，何者为真正的自我？何者是真？何者是妄？何者善？何者恶？朋友，请你平静下来。放下你概念思维的利剑。不要如此匆忙地把你的自我一分为二。这两者都是自我。两者无一是真的，无一是假的，同时两者又都是真的又都是假的。

我们知道，光和色是不可分的。同样的道理，自我的太阳（指觉照译者注）与自我的河流（指思想、感情译者注）是没有区别的。来，跟我坐在一起，微笑吧，让你心中的太阳升起来，如果必要，闭上你的眼睛，以便更透彻地看清自我。你的觉照之光仅仅是你自我之流的一部分，难道不是这样吗？像所有心理现象一样，它遵循同样的法则产生、消亡。为了用放大镜观察某一事物，科学家必须把光线打在被观察的对象上。为了观察自我，你必须把觉照之光打在上面。

我刚才告诉你，放下你的概念化之剑，不要把你的自我劈为两半。事实上，你不可能把它一分为二，即便你想这样做。你认为你能把太阳光同树叶的绿色分开来吗？你决不能够把能观的自我同所观的自我分别开来。当觉照之光升起来了，思想、情感的性质也就发生了变化。它们与能观的心融为一体，显然它们有区别，如同树叶的绿色和阳光一样。不要从二元观念又滑向一元观念。永远安住当下的觉照之光同时就是它的觉照对象。当灯拉亮的时候，灯本身也被照亮了。“我知道我知道”，“我意识到我在意识”。当你认为“觉照之光在我内心熄灭”的时候，就在这瞬间，觉照之光又重新亮起，比光速还快。

