



一行禅师

著作：太阳我的心

其大无外，其小无内

请你跟我一起打坐。坐的时候全身放松，觉得舒适，然后注意你的呼吸，让呼吸变得越来越柔和，越来越轻微。过了一会儿之后，再把你的注意力转向你身体的觉受。如果你感觉到不舒服，或者感觉到很愉快，那你就把注意力集中在那儿，用清醒的觉照来感受这种觉受。过了一会儿，再去观照你体内不同器官的活动，如心、肺、肝、肾、消化道，等等。正常情况下，这些器官工作的时候毫不费力，不会引起你的注意，除非它们生病了。接着再观察血液的流动，如同一条小河，穿过林子，滋润着土地。

你知道，血液循环滋润着你身体的所有细胞和器官，反过来，这些器官（它们由细胞构成），如消化道使血液不断生长，肝和肺不断使血液净化，心脏不断推动血液运动。身体的所有器官，包括神经系统和腺，都是相互依赖而存在的。肺对血液来说是必不可少的，所以血液属于肺。同样的道理，我们可以说肺属于心，肝属于肺，等等。由此我们明白体内的每一个器官都暗示着其它所有器官的存在。这就是《华严经》中所说的“法界缘起”、“互即互入”。因和果不再被看作是直线条的，而是一个网，不是平面的二维之网，而是多维度、全方位相互交织的无穷无尽的网络系统。不仅仅是每一器官包含着其它所有器官的存在，而且每一个细胞也包含着其它所有细胞的存在。一是呈现在全体里面，全体亦呈现在一里面。在《华严经》中，这被清晰地表述为“一即全体，全体即一”。

当我们完全领悟了这一点，我们就可以从一和多的思维圈套中挣脱出来，这种思维习惯将我们缠缚得太久。当我们说“每个细胞包含着其它所有的细胞”时，不要误解了我，认为有某种方法可以把每个细胞的容受力扩大到把所有其它的细胞都含摄于其中。我的意思是说，每个细胞的存在暗示着其它所有细胞的存在，因为它们不可能独立存在，不可能与其它细胞割裂开来。一位越南的禅师曾经说过，“如果这颗尘土不存在，那么整个宇宙也将不存在。”一个觉悟的人从一粒微尘中可以看到整个宇宙。初习禅的人，虽然不能够做到像观察手中的苹果那样清

晰地明了这一真实，但是借助观察和反省，还是能够理解这一点的。《华严经》中有不少语句，会令那些对法界无尽缘起规律不曾作过沉思的读者感到震惊和糊涂。"一粒微尘见无量佛刹，一一佛刹有无量诸佛，一一诸佛现无量威光。""一世界入多世界，多世界入一世界。""一一毛端纳无量须弥。"在现象世界，每一个事物看起来都是作为一个独立的实体存在，各有各的特殊位置，"此"在"彼"之外。当我们深入地洞彻了万物无尽缘起规律，我们就会明白，独立的观念是错误的。每一对象都是由其它所有事物构成的，并包含着其它所有的事物。根据对无尽缘起规律的沉思，一和多的观念瓦解了，其它诸如大和小、内和外之类的观念也是如此。诗人 Nguyen Cong Tru 明白了这一点之后，惊呼道

此界与他界
无与佛比伦
其小无有内
其大无有外。

