



一行禅师

著作：太阳我的心

观察者与参与者

对今天的物理学家来说，心灵所认识的对象同心灵本身是不能分开的。科学家再也不可能用完全的客观态度来观察事物。他们的心同对象无法割裂开来。约翰·维勒（John Wheeler）建议我们用"参与者"这个字眼来代替"观察者"。因为假如有"观察者"，主体和客观之间就必然有着严格的界限，但对于"参与者"而言，主客体之间的界限就显得模糊不清了，乃至消失，因而直接体验才有可能。这种"参与者"与"观察者"的想法，非常接近禅观修练。当我们对自己的身体进行禅观的时候，根据《四念处经》（The SatipatthanaSutta），我们是在从身体内部来静观身体（观身如身）。这意味着我们没有把自己的身体当作一个与自己不相关的客体 独立于我们心灵之外的客体来观察。禅观不是拿心灵的认识对象来进行一番测量和思考，而是直接体验它。这就叫做"无分别想"（Nirvikalpajana）。

将心与对象割裂开来的分别习惯，在我们身上是如此的根深蒂固，以致我们只有通过渐渐地禅修，才能清除它。《四念处经》提出四种修观的对象：色、受、心、法。佛陀在世的时候他的弟子们都修这种观法。这四分法目的是为了帮助我们修习禅观，而不是为了我们分析事物。在这部经中所有物质现象都称被称作"法"（心的对象）。当然，我们可以观察色和受，甚至心也可以归到"法"的范围，成为观照的对象。在这部经中所有现象，包括物质现象，都被看作法，这一事实清楚地表明，从一开始佛教就反对把心和对象割裂开来的做法。

