



一行禅师

著作：太阳我的心

无碍的心和无碍的物

另一个重要观法叫做"心物互摄"，其目的在于消除所有心物之间的分别。当我们观察蓝天、白云和大海的时候，我们倾向于把它们视为三个孤立的现象。但是假如我们更仔细地观察的话，我们就会明白，这三者性质是一样的，都不能够互相孤立而存在。假如你说，"我害怕我刚才碰到的那条蛇，"在这里，你把蛇看成了是物质的，而把恐惧看成心理的。观想心物互融就是用来消除这种分别的一种方法。

德国数学家莱布尼茨指出，不仅仅是色彩、光亮和温度，还包括形式、内容以及宇宙万物的运动，其性质不过是由心灵投射进去的而已。根据量子理论，如今已没有人能够像笛卡尔那样坚持认为，心和物是两个判然两立的实体，它们互不依赖，互相隔绝。

简单地说，在"我害怕蛇"这个句子中，我们可以分别出"我"、"蛇"、"害怕"这三项东西。"害怕"作为一种心理现象，不仅仅与物质现象"我"和"蛇"密不可分地联系在一起，它还被密不可分地织进了整个宇宙的网络之中，具有了与整个宇宙相同的性质。"害怕"这个概念暗含着蛇这个概念以及害怕被蛇咬的 这个人的概念。如果我们的观察尽可能地客观的话，我们会发现自己对蛇的性质和人的性质究竟是什么并不能确定，唯有害怕这种直接体验是我们可以确认和肯定的。

在观想宇宙万物"相互依存"的过程中，我们会发现每一念都包括整个宇宙。这一念可能是一个记忆，一个想法，一种感受，一种希望。从空间的角度来看，我们可以称它为"意识的粒子"。从时间的角度来看，我们可以称它为"时间的粒子"（即刹那 *ksana*）。一念之中包括过去、现在、未来以及整个宇宙。

当我们谈到心的时候，我们通常会想到诸如感受、观念、想法等等心理现象。当我们谈到心的对象时，我们通常会想到诸如山、树或者动物之类的物质现象。这么说来，我们只看到心

和对象的现象层面，而看不到它们的实质。我们已经明白，心和心的对象这两类现象，是互相依赖而存在的。但是我们却不明白它们还具有相同的实质。这种实质有时被称作"心"，有时被称作"真如"（tathata）或上帝。无论我们怎么称呼它，我们都无法用概念来度量这一性质。它是无边的，包容一切的，没有局限和障碍的。从同一性的角度来看，它被称作"法身"，从多样性的角度来看，它被称作"无碍的心"和"无碍的世界"。《华严经》中称它为"无碍心"和"无碍境"。心和世界是如此的圆融，以致我们将它称为"心物一如"。

