



# 一行禅师

著作：太阳我的心

## 让觉照之太阳照亮法体

唯识宗的这些教法，有助于我们修习禅观，而不仅止于对实相的描述。我们不应忘记，被我们称作第六识、第七识、实相、现行等等现象，不能够互相独立而存在，亦不能独立于时空之外。梦中出现的意象也是活生生的真实，整个宇宙都显现于其中。我们平常认为，梦中出现的妖精形象，没有真实性，因为它缺乏现实基础，但是，电视屏幕上出现的种种形象又如何呢？它们是真实的吗？我们能抓住它们的实体或者找到它们的现实基础吗？尽管如此，它们仍然是真实的。它们包含着整个宇宙。宇宙中的一切如梦如幻。幻想之所以能够存在，是因为它们相互依赖。幻象的存在如同粒子一般不可思议。在现代科学中，粒子不再被看成是实体的，或者是可具体界定的。

当我们进入甚深禅定中的时候，第六识就不会产生幻象。在这种情况下，直接体验活生生的终极真实才有可能。觉照永远意味着对某某对象的觉照。因此我们不应当认为，我们可以把我们的意识提升到一个没有觉照对象的纯粹状态。没有觉照对象的意识是一种不明朗的意识。它潜伏在阿赖耶识中，如同波潜藏在宁静的水中。这是一种可以通过坐禅达到的定境，称之为“无想定”，在无想定中，意识不再活动。在无梦之睡眠状态下，意识潜伏在阿赖耶识中，就是处于这种状态。

在禅定中，我们把自己所有的注意力都集中在一个目标上，然后定境才能生起。这种禅定不是消极呆滞的。事实上，我们必须非常警觉。我们安住于对目标的专注，这个目标就是心本身，好比太阳照在刚飘下来的雪或蔬菜上面。我们也可以配合自己的呼吸，把注意力集中在一个目标上，这样可以提高我们的定力。假如我们把一片树叶当作我们专注的对象，透过树叶，我们可以看到心和宇宙的圆融一体。如果我们观想太阳遍布我们全身，我们就可以体验到，法体无始亦无终。观想宇宙万物互即互入之真实性，可以用它来破除对概念的执着，通过这一方法，我们可以达到对宇宙终极真实的身心一如地直接体验。在唯识宗里这叫做唯识（Vijnaptimatratā）。

