

觀海與觀心

文／陳琪瑛(大學教授)



修行人以大海為觀修的對境，也喜以大海形容悟境，大海的湛然澄清正如同開悟般廣大湛寂的境界。

心理學家榮格以其臨床經驗認為，水，若就物質層面而言，是生命的源泉；若就象徵層面來說，意味著無意識的內在生命，一種本質的祕密。水之於人，似乎有著不可言喻的祕密。如果我們曾經潛過水，我們必然有種經驗，當潛水完開始往上浮升時，有幾件事會發生，壓力降低、輕鬆自然發生、光線變得明亮、連自己的呼吸聲音都使頭腦變得安靜。

其實，整個海洋，包括它的水流、祕密和深度，都與心識類似。善觀海水者，也就能藉由觀海而觀照出我們的整個心識。

由潛意識探索人性幽微

瑜伽行者認為，人體有七個脈輪，其中最底層的脈輪稱為「海底輪」，海底輪是最基礎的輪脈，是人體整個能量系統的根，所有的能量都是經由海底輪出，它是決定我們身體是否燃起生命之火的重要元素。在瑜伽學派的理論當中，把它描述為拙火(kundalini)沉睡之處，一旦拙火甦醒，便會沿著中脈上升到頂輪。

海底輪是掌管人心深層、隱私的部分，就像是深藏於大海之底，始終照不到陽光，因而名為海底輪。因為是深藏於大海之底，所以要進入這個部分，並不容易，就像是觀看水面上的風光，是每個人都做得到的；但若想優游於大海之中，甚至潛入深沉的海底，那是必須受過專業的訓練，巨大的水壓常會讓潛水者非常難受，必須假以時日的練習方能完成任務。

我們的意識亦是如此，顯意識像似水流，

不曾暫歇；而潛意識則像是隱藏在深沉的海底，神祕、幽暗、沉靜，卻擁有巨大的力量，埋藏了今生和累劫以來所有的記憶，要翻出深埋的記憶，進入這幽暗、神祕的部分，就像是潛入大海之底，必須先穿透重重的水流、克服水壓，一尺一尺地慢慢下沉。

靜心禪修提昇心靈能量

密宗瑜伽把每一個脈輪稱為蓮華(padma，英譯lotus)，根據印度的傳統說法，每一個能量中心都有一個符號做為象徵，並由蓮華瓣所圍繞，蓮華瓣代表一個人自我的漸次覺醒，最後到達頂端的第七脈輪，是一朵全開的蓮華，第七脈輪因而也稱為「千葉蓮華」，頂輪開了，靈修上也稱為開悟的境界。

《華嚴經·入法界品》善財童子五十三參中，海雲比丘十二年來由觀外在的大海，領悟到內在的心海，在安止和深觀大海的一切境相當中，開啟並清淨了自己隱藏在猶如深海之底的脈輪。這時海面上湧出千葉寶蓮，蓮上有佛，為海雲比丘摩頂授記，意味著他的修行已被佛所印可。整株蓮華從海底透過蓮莖升起，正如同靈修上的七個脈輪，依人體的中脈一一升起，證悟之時第七脈輪的「千葉蓮華」，便頓然綻放盛開。

如我們的意識透過禪修的訓練，日復一日地練習靜心，穿透了流動不止的意識，一分一分地慢慢安靜下來，克服了排山倒海的情緒和問題，直至潛入這深層隱私的部分。當我們透過禪修，淨化並開啟了海底輪的脈輪之後，能量就會開始上升。



*本文改作自《尋找善知識》法鼓文化出版