

达摩茶

关于茶的起源有这么一个传说。在南北朝时期，菩提达摩，也就是中国禅宗的始祖，自印度航海来到广州，北行至嵩山少林寺，面壁静坐九年。因此人们称他“壁观婆罗门”。据说在他入定中的第三年，由于睡魔侵扰，让他睡着了一会。达摩祖师清醒后非常愤怒，撕下眼皮掷在地上继续禅坐。于是扔下眼皮的地方长出茶叶。祖师在后来的打坐中逢有昏沉就摘这叶子来嚼食。后来的禅僧也学习祖师，在坐禅时用茶汤来驱赶昏沉，养助清思。

人有许多类型，比如有物性，感性和理性的人。这三类人主要受支配于自身肉体的欲望，情感和理智。而菩提达摩显然不是属于这三类人。他是灵性的人。他已经不再追求外在的事物了。他所追求的是人的本性。也就是禅宗里所说的“父母未生我前的本来面目”。人类自古以来无论是东方还是西方都流传着一句话：认识你自己 (know thyself)。值得一提的是当年苏格拉底正因为认识到自己什么都不知道而被先知指为是当时最有智慧的人。认识自己的本性有什么用呢？这能给我们带来什么实际利益吗？认识自己的本性的真正目的是为了觉醒。大家都看过黑客帝国(Matrix)吧。电影中的人类大多都睡在母体内做着春秋大梦。你说是叫醒他们好，还是让他们在睡梦中了此一生好？

什么是我们的本性呢？首先，既然被称之为本性，那它一定是每个人都有的且不会随时间而变化的。比如一个肥皂泡的本性一定不会是那泡泡自身。所以我们的肉体、五官感觉（视听触嗅味）、心思意念和情感都不可能是我们的本性。因为它们时刻都在变化。注意这里并没有否认肉体是我们的一部分。肉体不是我，而是我暂时所拥有的。就好比是我所开的车是我的，但它当然不是我的本性。其次既然被称作本性，那它一定不是修来的，而是我们所原有的。我们的所作所为不能使它增加或减少一些。既然如此，认识自性其实只是让自性得以显现罢了。那我们究竟有没有一个永恒的本性呢？根据古代圣贤所留下的经典来看是有的，但却又说不得。注意，“说不得”不是“不可说”，而是说了也不能直接得到。

文字的作用是很有限的。比如说你在沙漠里迷了路且断了水。正绝望时，遇见一位老者告

诉你应该如何走才能到达最近的绿洲。然后你就根据被告之的路线及时找到了水源而得以存活。那位老者所说的话只是个指引。最终还是得靠自己的行动救了自己。历史上代表自性的名称有许多。据说仅佛经里就有十几个不同的名称。原因之一就是佛祖不愿让我们执著在名称上。

描述自性至少有三种方法：正面的，反面的和当下体验的。比如自性常被定义成那无边无际的永恒的觉知。反面描述自性的并不给出定义而是指出什么不是自性。比如自性不是心思意念，不是视听触嗅味觉，不是情感等等。当把所有不是的都剔除后，剩下的就是自性了。当下体验的有各种看似荒谬的公案、棒喝等等。南怀谨老师曾讲过一个能当下体验的方法或许能帮助我们初窥自性。

“我们把眼睛张开，看见光明。眼睛闭起来，看见什么？看见个看不见的，一片黑洞洞的。注意这里并不是看不见而是看见那看不见的。再张开，又看见了。再闭起来，又看不见了。见明见暗，看到光明，看到黑暗，这些是相。光明来了，黑暗跑了；黑暗来了，光明跑了，两者互相交换。我们那个能够见明见暗的，不在光明上，也不在黑暗里，明暗有代谢，那个能见之性不受影响，没有动过。注意，这个能够看见的不是指眼睛，例如我们把眼睛挖出来捐给人家，这个挖出来的眼珠本身能不能看见东西？不能。这个能见之性乃是我们的心性，这个是还不掉的，这个还不掉的是什么？……这个还不掉的就是你的自性……”同样我们也可以将这个方法用在听觉上。试一试，能不能听到个听不见的。

注意，所有描述自性的文字包括以上这个试验都不是用来当作知识而堆积在大脑里的。也不是用逻辑思维去分析研究的。必须要当下体验才可能有片刻的明心见性。注意，明心见性的“见”可作“现”解释。其实只有见性后，才是真正修行的开始！先前的只是准备活动而已。比如一个常年昏睡的人，偶而苏醒了一下又昏睡过去了。虽然只是短暂的苏醒，但他已经知道什么是苏醒了。接下来修行的目的就是要使自己彻底苏醒不再昏睡了。这就是为什么菩提达摩要壁观的原因。

既然自性是我们本来所有的，那是什么阻碍了我们认识我们的自性呢？打个比方吧。我们的心好比是一杯不断被搅动的泥沙水。因为不断地搅动，所以水清澈透明的本性无法显露出来。是什么在搅动着水呢？那些泥沙又是什么呢？虽然经典中已经给出了答案，但是只要我们放下手头的一切事安静地观察一下自己的心思意念就能真实地体会到答案了。其实这个过程就是一种非常有效的灵修方法。当然它有许多名称。南怀谨老师曾写过一首诗很形象地解释了这种方法。

秋风落叶乱为堆，扫尽还来千百回。

一笑罢休闲处坐，任他着地自成灰。

注意这个方法的关键在“无住”。无论出现什么念头、感觉、冲动、情绪，都不要执著、判断、评价。只需注意它的出现和消失即可。就象是一个人坐在家中的阳台上看着马路上的陌生人来来往往那样。这个方法还有一个容易被人误解的地方。那就是执著空无一念的境界。其实这些念头、感觉、冲动、情绪的出现是必然的。我们不用去赶走它们，只要不追随它们就好了。慢慢地这些念头、感觉、冲动、情绪就会变得越来越少了。

让我们现在就试一下吧。注意观察当下的每一个念头……时间过得好慢呀！真是无聊。这不是在浪费时间吗？注意，这就是个念头呦。要观察，不要评论哦。……现在感觉不错。我很享受。注意，要无住。只要观察这感觉的出现和消失即可。不要去追求这种感受。……哎呀！不好了。我的念头空了。注意，念头没有就没有呗。你这大惊小怪的，念头不是又出现了吗？蒋扬欽哲仁波切曾说过：“当过去的思想停止了，未来的思想还未升起时，当中不是有个间隙吗？把这个间隙延长，那就是禅修。”

让我们再回到开头的那个故事。这是一个很美的传说。据说在达摩祖师入定中的第三年，由于睡魔侵扰，让他睡着了一会。他清醒后非常愤怒。达摩祖师的愤怒是与众不同的，是不沾人间烟火的，是誓死求道的决心。这种愤怒也曾出现在他的大弟子神光，也就是中国禅宗二祖，立雪断臂的那一刻。也出现在佛陀在大彻大悟前所发的誓言里：“不成正觉，终不从此座起来。”

达摩祖师清醒后非常愤怒，撕下眼皮掷在地上继续禅坐。为什么要撕下眼皮呢？我想菩提达摩并不是为了要保持不睡觉而是为了时刻保持觉知。眼皮在这里象征着阻挡觉知显现的一切障碍。其实即使在睡觉的时候觉知还是存在的。注意，觉知的存在和显现是不同的。觉知是一直都存在的。而觉知显现就是觉，觉知未显现就是迷。关于觉知是否在睡觉时还存在这个问题，明代大儒王阳明的《传习录》中记载着一段有趣的问答。王阳明的弟子问老师：“人睡熟时，良知亦不知了。”王阳明回答道：“不知何以一叫便应？”王阳明所说的良知即人的本性。

于是扔下眼皮的地方长出茶叶。祖师在后来的打坐中逢有昏沉就摘这叶子来嚼食。这是一个多么美丽的转变。原先阻碍觉知显现的眼皮竟然在地里转变成了驱赶昏沉的茶叶。这和“烦恼即菩提”有着异曲同工之妙。觉知就象那承载一切的大地。从大地里可长出各种花草树木也可以形成高山低谷。觉知也可变成烦恼、妄想、喜悦、智慧。当我们觉察到烦恼升起的同时不正是觉知显现的那一刻吗？所以佛家常说：“不怕念起，只怕觉迟。”觉知和妄想本来就是一体的两面。只不过一个觉、一个迷罢了。因此在日常生活中，我们不是去选择境界，而是调整心态去改变境界。我想这大概就是“相由心生”的一层境界吧。