

18、再談“一體意識”

從本初心識，我們便能連接一體意識（ oneness consciousness ），即宇宙意識，也就是整體的意識，它是圓滿的，沒有一個地方沒有宇宙意識。全部都是一體、整體。我也是一體、整體，神也是一體、整體。所以我們也是神，我們和神不能分開，一體本身在每一角落都存在，每一個現象，每一個存在，無論人、動物、植物、死物（石頭）都同時活在一體，都同時存在。

我們人類時常活在念頭中，被念頭遮蔽了一體，如果把念頭拿開，即是把念頭減少，或把念頭停下來，一體意識便會通過本初心識，和我們的八識連接起來，我們便活在一體意識中，能夠體會到無限大的意識，和體會到永恆的當下，甚至可以一嘗空性的滋味。

當你的心好像大海中的一個波浪融合回大海中，和大海打成一片，波浪不見了，即個體意識不見了，獨立的個體感覺沒有了，個別的“自我”存在已經消失了，即是你的“自我”感開始消溶，慢慢你會體會“無我”的真相，你會覺得你就是整體，你就是大海，你就是整個宇宙，這就是我們說的“天人合一”，即“同一”的感覺，亦即一體的感覺。

我們的八識，即個體意識，是一個局限的意識，是透過無限大的一體意識，即宇宙意識，伸延出來，我們的生命也是一樣，也是一個局限的生命，是從無限延伸出來，遲早都會結束，遲早都會被無限吸回一體。

我們的八識做成我們人類的“個體化”，產生‘我’‘你’‘他’的個體觀念。人類不斷追求個體的力量，個體的快樂，個體的成就，個體的自由，這個個體的觀念造成人類的文化產生隔離的觀念，以為世界是每個個體的獨立存在，彼此分隔分離。這是我們價值觀念的基礎，這種我與你、人與人、人與世界的不斷疏離，造成人類極端的不快樂。

我們的第七識（末那識）不斷的告訴我們“我”是存在的，給了我們一個“自我感”，令我們以為有一個“我”在這裏，外面的一切就是非我，我和外面是分隔的，這個“自我感”是末那識給我們的，令我們用一個我去生活，活在一個“自

我”的世界，一切以我為先，在一個自我中心去生活，帶來我們無限的痛苦。我們用覺知的力量去看破“自我感”的虛幻，知道它是不真實的，是由第七識末那識而來，我們看穿了它，告訴自己“自我”是不存在的，不要相信它。當我們的“自我”被拿走，不再出現，則我們的“真我”，即一體意識或簡稱一體，便會出現。我們便會體會到一體，活出一體，在一個“無我”的狀態中生活，“自我”消失，回到“大我”即一體，過去以為的世界和生命也全部消失，剩下來只有一體。

一體就是整體，就是一切，就是全部的真實，就是絕對的，絕對的真實，其他的現實都是相對，都是八識投射出來的相對世界，是一個虛幻的世界。一切存在最終只有一體，除了一體什麼都沒有。我們的生命要跟着一體走，一體會通過直覺帶領我們，完成這生命。一體的生命，力量遠遠超過小我，我們讓它來照顧我們，照顧一切，有了它，我們什麼都不怕，人間任何狀態都跟我們不相關。