

22、你究竟是什麼？

禪宗有一個修行方法，就是問：“念佛是誰？”或“我是誰？”，是沒有答案的，只是令疑情生起，帶我們走出思維，回到當下。

“你”是不是你的念頭、情緒、感受或是你的五官經驗？

“你”是不是你的身體或你的八識？

“你”是不是你生命的內容？

在世俗眼光裏，有很多事情你覺得有重要性，好像你的健康、你的學歷、你的財產、你的家庭。是的，這些事情都是重要，但不是絕對的重要。生命中最重要的事情是要找回自己的本質：就是要知道我究竟是誰，是什麼？就是因為我們不知道我是什麼，便製造一個“自我”出來，這個人做出來的“自我”，造成我們一生的痛苦。

試看看地球上的一塊石頭、一根草、一隻動物，或一個人。他們都好像是大海中的一個浪，暫時存在某個位置，不久便會完成他們的存在而重回大海。這些石頭、草、動物、人類，其實只是“一體意識”（“One consciousness”），或稱宇宙意識顯現（Manifest）而成的暫時存在體。“你”最終是一體意識通過“本初心識”而顯現的一個覺知。覺知本身是一個能量場（Energy field），物理學告訴我們，能量和物質是可以轉換的，愛因斯坦也有一個公式 formula $E=mc$ ，在某個物理狀態下，能量可以變成物質，相反的情形也可能出現，原子彈就是從物質消滅而變成大量的能量了。

覺知是一種能量，可以以不同狀態存在，好像水、冰和蒸氣一樣。我們的身體，可以看成像冰，是覺知有形相的狀態；當覺知像水一樣的時候，就像我們的念頭；當它是無形無相時，就是我們的純覺知。純覺知是你原來的生命，是你顯現成身體和八識前的生命，這個本來的生命通過你的五官，看着外在世界的形相而覺知道外在世界。所以你究竟是什麼？答案就是你就是覺知。當你知道實相後，你便能明白你自己其實是在一切你看到的東西上，因為你便是覺知道它們的覺知。沒有你，即沒有覺知，則一切外在的東西都不存在，故你就是一切。一切生命中發生的事物，只是覺知中的顯相

（appearance to the mind）。它們都不是真實的存在，不要以為它們是真的，它們只是存在在你的八識中而已。看清生命的真相，你便得到平安和喜

悅，你便知道生命的本質是覺知，這個覺知是你未有形相前已有的。覺知是絕對的，是我們的本質，但覺知不是你私人的，當你把記憶、聯想等心的活動和覺知混在一起，便以為這是你的覺知，其實覺知只是大自然的個體現象而已。

我能夠覺知到我現在看見的東西，也能覺知到我就是覺知。一切我認知到的都只是一個表層的現象，表面的現象。表層的下面是一個無邊際的浩瀚，好像一個大海一樣。你現在看到的只是大海的表面，在它的下面就是一個無窮的大海。我們看到的東西和現象也是一樣：我們只看到它的表象，它的真正存在是這個無邊無際的“一體意識”（One consciousness），即宇宙意識。這個“一體意識”短暫的顯現成為這個現象，這個有形有相的現象。你也是“一體意識”的一個簡要地的顯現而已。這個顯現，包括你的形相和你的八識，都是顯現的一部份。當你在覺知的狀態，實在是宇宙在一個覺知狀態。從世俗眼光來說，你是一個人，但是你是不能從宇宙中分隔出來的一個個體，你是從宇宙而來，最後也要回歸到宇宙，但也會從它而生出另一個存在。你生、你死、你再生，就好像海中的浪一樣，生起、回落到大海、然後再生起。

“一體意識”好像是一個多樣性和多重性的存在。你的覺知就是宇宙的覺知，只是通過你去呈現出來。當你離開“心”（八識）的監獄，不被它控制，在一個覺知的狀態，則你的心便能和你的身體一起活起來，活在一個有生命的形態。

你的真正自己是比這個形相更深更深：你的本質是無形無相、無限空間、永恆時間、和平與寂靜。外在世界包括空間和空間裏的事物，你就是一道橋樑，連接物質世界和無形無相的、無制約的、無限空間的世界。你就是植根在這個無形無相的存在。外在世界只是形相的遊戲，你在這個世界和其他形相互動，有一些無形無相的東西不屬於這世界，但透過你這個形相照耀出來，有形相的世界是兩極性的、是相對的，不然形相世界不能存在。每一個生命都是“一體”的暫時顯現，你的意識和我的意識都是一樣的意識，顯現成不同的形相而已。你的生命和我的生命都是一體的生命，你和我都只

是一體顯現出來千千萬萬生命不同形相中的一個。所有生命都只是一個生命（all life is one）：你就是一體的顯現，每一個人都是，一體是通過你去一顯現它自己。