

4、宇宙意識和個體意識

宇宙當中充滿無限不同個體，每個個體都有獨特意識或心識，是獨一無二的，我們稱之為個體意識。每個物種的心識都是類似的，但不完全相同，好像我們人類的心識，都是相似的，都有同一樣的運作模式，都有相同的性質和特點，但每個人都是獨特的，都是和其他人不一樣。其他動物、植物、死物都是同樣有其相同性，但也有其獨特性，每一個存在都是獨一無二（unique），每一存在個體的意識都是從宇宙意識或稱一體意識衍生出來的，都是獨特和同類相似的。每一存在都有它的獨特意義和功能，天生其物必有其用，無用之物是不會存在的。

看看一棵樹，它有它的個體意識和個體能量，這都是從宇宙意識來的。這個個體意識和外面世界產生互動：春天來了，樹的意識覺知春天到來，配合春天的陽光和雨水，樹便會生出花朵和綠葉，這便是樹木對天氣的覺知和反應。人類和其他動物也因不同時節和天氣作出不同行為和反應，譬如春天耕種，秋天收成等。

我們在宇宙的存在，就好像大海中的一個波浪，一個波浪就是大海中的一部份，一個不能分離的一部份。我們要感受一下我們自己的小我和我們的大我，宇宙，感受一下我們不能獨立於宇宙，我們只是它的一部份，不能離開它，宇宙才是我們的大我、真我。我們和宇宙其他個體都是宇宙的一部份，無有分別，無有高低。因此，我們要和其他存在體和諧相處，互相包容，圓容無礙的存在。

能夠進入本初心識或甚至到達宇宙意識，這便是達到究竟層面，我們已觸及涅槃或到達開悟或覺醒的境界，那樣，我們便可經驗世俗層面和究竟層面的兩個不同層次的心識。要接觸本初心識，甚至宇宙意識，我們必須要全面地生活在當下，全面的醒知當下，訓練純粹的覺知（pure awareness）（bare awareness），就是心中除了覺知之外，別無其他活動，一切心理活動都停止，剩下只有覺知，只是覺知。如是的訓練，便能在功夫成熟的時候，接觸到涅槃或究竟層面了。