

冥想即全然

曼谛悟思
觉醒在此刻 2022.01

冥想即全然

觉醒在此刻 2022.01

讲者 Cico

曼谛悟思 出品

出版信息

书名：冥想即全然——觉醒在此刻 2022.01

版本号：1.0

出版方：曼谛悟思

出版时间：2023年3月

网站：<https://mindiver.se>

目 录

前言	5
关于讲者	6
关于曼谛悟思	7
关于觉醒在此刻	8
如何使用这本书	9
讲述 & 问答	11
全然和专注	12
放下控制 回归自然	21
问 答	29
后记	51
与曼谛悟思同行	52

前 言

关于讲者



Cico，足迹从中国到欧洲，深入东西方现实，曾经涉猎数学、计算机、生物、人工智能、神经科学、哲学和认知领域。

这些探索给他带来了大量的观察——发现不同文化、不同领域，却都展现了人类同样的思维惯性和利己倾向，由此深刻领悟到这些思维模式对人类的框限，及其制造的东西方的隔阂和分裂。

2014年，Cico从中国到荷兰，跟西方现实的深度交互，对中国现实的切身体验，以及多年来大量的观察和思考，都成了彻变的助缘。

在潜心静观中，这个大脑发生突变——过去所有碎片化的感知，通盘打通。伴随着前所未有的通透和确信——这东西一定对每个人都好——他开始传播，曼谛悟思应运而生。

放下过去的一切，不再依附于任何的领域、圈子、机构、称呼，无门、无师，一个匿名的人生全新开始。

曼谛悟思旨在启迪更多人，通盘地理解自己，理解这整个意识的运作，让这颗心真正静下来，整个思维才通透，人生才可以焕发生机。

关于曼谛悟思

曼谛悟思，曼妙的真谛需要亲自感悟和思考；

英文名Mindiverse，意指整个人类的心性是一体的，心，就是这个神经系统的造作——70亿人的神经系统，共享同样的规律，但表象有其多样性。看到一体性，拥抱多样性，是人类能够和而不同的基石。

曼谛悟思旨在让人类从一切思维局限中解脱出来，也就是不再困于这个“我”，不再困于它非常局限的个体经验、假设和结论，这意味着一个人能够通盘地观察自己，走出隔绝，整个人就此重获新生——一个开阔、充满爱和行动的人生。

以此为本，曼谛悟思通过线下活动、线上内容，以中、英两种语言，在全世界触碰有缘人。

网站 <https://mindiver.se>

关于觉醒在此刻

「觉醒在此刻」指代的是一场对内心世界的彻底探索，通透、纯粹，超越一切宗教、政治、文化和商业。

这个项目最初开始于2020年底，每月举行一次全球中文线上活动，和严肃用心的朋友，一起探讨底层大话题，谈冥想，谈哲思，理解自己，理解世界。

每次活动3个多小时，包括主题分享和问答，所有内容都来自讲者的即兴阐述和回应，言下即现，与有缘人同步感知。此册为2022年1月的内容实录，由数位志愿者参与整理。

「觉醒在此刻」2022年所有内容，亦汇总于曼谛悟思网站
<https://mindiver.se/2022>

如何使用这本书

这不是一本传统意义上的书，因为它不是用来传授知识或者想法，而是辅助一个人来观察自己，理解自己，如实地看到这个世界的样子，这是解决一切人生困惑的根本。

读懂这本书就是读懂自己，这需要一颗安静的心，避免被言语的反应劫持，误读自己。在读之前，不妨闭目凝神10分钟，可以采用观呼吸的方法，让心神安定下来——

吸气的时候，感受空气进入身体的膨胀；

呼气的时候，感受空气离开身体的回落。

耐心反复体会，当想法的活动弱下来，呼吸的感觉自然明显。

读这本书，不要带着目的，不要挑挑拣拣，而是用心地读，通盘地读，超越语言，亲自去观察、体会和感受，在通盘的理解中，大脑变得通透，这是一个自然、淳朴、不可撼动的感知的基石。

主题讲述部分需要完整且仔细地读，这部分涉及对人的意识活动底层的完整描述，需配合一个人亲自观察，助大脑收获洞见。

问答部分选读，读的话，需要审慎地读，去看到所提问题背后真正的问题。可以自己先思考一下问题，然后参照书中的回答，看到本质，深化理解。

讲述 & 问答

全然和专注¹

大家好，每位朋友好，欢迎每一个人在这一刻，拿出这个时间，拿出这个精力，也是这个魄力，我们一起相聚在这里。

每个人来自不同地方，天南海北，生活中有各种各样的事情，各种的忙碌，能够把所有这些事情放在一边，咱们此刻什么事情也没有。一起去观察，一起去理解，理解内心、人生，不是你的人，也不是我的人生，而是这个人。

我们在日常生活中有大量的交互，各种各样的事情，来自不同人的方方面面的。但我们很少有机会去坐下来，一起坦诚的交流一番，这份坦诚变得越来越稀少。

无论你是工作还是学生，还是做任何的事情，生活中有各种各样的面具，你戴着，我也戴着，我们很少有机会去摘下这个面具，去看一看这个面具。

有家人、有朋友、有同事、有同学，各种名号的关系，但我们却很少很难去坦诚地把一些事情说清楚，说明白。所以啊，咱们在这个场合，咱们放下所有的面具。

1 本节对应的音、视频可见于曼谛悟思网站 <https://mindiver.se/2022-jan-1>

这颗心很敏感，不是吗？其实任何的面具啊，这颗心都能意识到。

咱们放下所有这些伪装的面具，在这一刻，咱们一起去观察、去理解，看看能否发现在这漫长的人生中，是否存在永恒的东西。这个人类数千年以来，一直在追寻的、一直在找寻的东西。

咱们一起打造这样一个场合，能够开诚布公坦然的谈这些问题。谈，意味着客观，否则没法谈，对不对？我们得放下各种的判断，各种的谴责，各种的排斥，各种的回避，这本身就是魄力，不是吗？

一起看看人类所经历这些问题，都是什么问题，我的问题是否跟他人的问题不一样，真的有“我”的问题吗？还是只是问题。

所以啊，咱们在这样一个活动里面，卸下所有的包袱，放下所有的已知，我们从零出发，去观察，否则没法观察，对吧？

从零开始，放下一切，带着一个初心，这本身已经意味着自由，不是吗？

自由意味着卸下任何过去的包袱，过去的就是已知的，已知的就是过去的。

能否此刻、即刻放下，你一定能，咱们现在就这么做。

所有人参与这样一个活动，对内心有一个基本的要求，这个要求不是来自外界的，而是我们每个人亲自做，那就是全然在这一刻去聆听。

全然，意味着完整的样子；

聆听，意味着大脑在听这个声音，在观察大脑对言语的反应，同时，这个大脑在观察自己，完整地观察自己，在理解讲话者在说什么。

你看，一方面要觉察自己对语言的反应，不坠入语言，另一方面，观察自己来体会、来理解讲话者说什么，这就是全然的听。

这也意味着咱们所有人都得超越这个语言，超越意味着全然；

这个所谓的“奇迹”——加引号就是发生在这样一个全然的过程中。若咱们每一位朋友都可以这么做，在这一刻，咱们都在冥想。

反观在我们的日常生活里面，每个人都在自己的世界里面，活在自己的想法里面，有自己特定的愉悦，无论在学校、在工作，还是在其他的环境里面，我们的交流都趋于肤浅，这些肤浅的交流不需要全然地聆听，都是那些同样的表达，同样的意思，超越这个肤浅意味着全然。

我们很少彼此的聆听对方，大脑总是根据它的已知来翻译、来转录，放眼望去，咱们的生活里面充满了各种各样的误解，大量的误解。

这种封闭的生活方式，这种被想法所围困的生活，意味着没有全然，也意味着恐惧，因为恐惧才变得畏缩，构建更多的墙。

在这个意识的世界里面，通过各种的理论、信念、信条，来勾织

各种各样的墙，美其名曰，保护自己，但实际上，真正在发生什么呢？

这些墙不断地巩固这个自我，这个“我”内心极其地躁动，极其地封闭，极其地孤独，极其地渴望陪伴，渴望陪伴，渴望交流；这些墙本身都是想法，都是言语，都是影响。

从自我的视角看，“我”在保护自己，但跳出来一看，整个大脑被想法被言语所玩弄各种的影响，这颗大脑从来就不消停，每个自我觉得，哎，我要构建一堵墙保护自己；

放眼望去，每个自我，它的模式居然一样，不断被各种的新的理论、新的想法，各种离奇的画面、观点所影响、所左右，这就是我们真实发生的情况。这个自我的感知跟真实发生的情况大相径庭。

全然地听，全然的生活意味着意味着这样一个听的过程，这个生活的过程本身没有这个中心，没有这个我。

全然本身意味着清空，放下所有的知识、已知，带着初心去看、去体会，这样想法才会合适的位置上；也只有这样这颗心才不会被影响，你看，多么反直觉。

“我不听，这样我就不受影响了”，这是自我的这种感知；

但当这个大脑放下任何的防备，全然地听，全然地感受，看清真相，看到本质，这颗心才可以真正的不受任何影响，也没有任何的控制。这需要每一位朋友在日常生活里面亲自去体会。

当然，不是说什么声音你都得听，而是当这个生活在一个不得已的环境下，全然地聆听，不逃避，不躲避，不回避。亲自去体会，亲自去验证，去体会什么是全然。

谈到这个全然，我们不得不谈一谈这个集中注意力。

从小到大，在接受的各种的教育中，集中注意力，不断地被提及——希望把大脑锚在一个点上，不分心。

你看，整个的社会分工也都是基于这样一个集中注意力的基础上，你有你的专业，我有我的专业。

在教育中，这种分学科，从初中高中可能就开始了，更不用说在大学里面有各种各样非常细的学科。当然咱没有谴责这些分科，而是看我们内心为何变得如此的专注？

专注于某一个领域、专注于某一个学科、某一个点当大脑把能量集中在那个点的时候，这是一个大量动用想法的过程，充满了控制。

没有控制，这个集中注意力啊，这个所谓的专注，不会发生。

但几乎每个人都在控制，在意识上的控制导致我们觉得这个意识上的控制好像是正常的事情，这样一种控制，变成一个非常强的习惯。

你看，当我们看到一朵花的时候，大脑不自觉开始想，诶，这花是什么名字，大脑专注非常的普遍。这样一过程，咱们仔细看一看都包含了什么？

排除，钻入进去，想要知道更多的细节，联想，也就是各种的想象。当大脑处在这样一个状态的时候，当这颗大脑被打扰的时候，冲突即刻出现，想必很多人都有体会。

也就是说，当一个人总在专注状态的时候，大脑非常容易被打扰，一打扰就出现各种各样的问题。

所以，这个大脑想要不被打扰，想要保护自己，通过构建各种各样的壁垒，希望能够维持它专注的状态，这是我们大多数人的生活常态。

我们的生活充满了大量的意识活动、大量的控制，而这样的一个活动的本身，这样一个控制的本身，这样一个专注的本身，不恰好也是这个“我”构建的过程吗？

专注带来一种滞留的感觉；滞留，就产生一种真实的错觉，所以你看，这个“我”为什么如此的“真实”，加引号这个真实，不正是因为，我们长期的这种控制压抑的状态，让这样一个原本鲜活的人生，变得麻木、静止、问题多多，这个人啊，净事，都这些问题。

只要大脑处于这个专注状态，这个大脑就会被打扰，就会出现各种的神经质。

在我的生活里面，在我的工作学习中，在学习某些知识，在运用某些知识技能的时候，可能需要这个专注。

但回到我的人生里面来，过我的人生，过这样一个人生，为何这样一个专注的习惯，跑到了我的内心领域里面来？

我从事牙医，白天鼓捣牙齿，晚上做梦，脑海里面都是各种的牙齿，因为专注，这颗大脑被各种的事情填得满满的，大脑被打扰，产生新的烦恼，这个烦恼又变成了新的专注，一个事儿接着一个事儿，总在做加法。

我为何就不能去观察观察自己？去理解自己，理解这个人生，我为何不这么做？

因为我不会，我的生活里面只有专注，我从来没有欣赏过什么是自然，我从来没有真正的看过自己的父母、自己的朋友，脑海中总是各种的画面的联想——各种社会世俗观念的联想，很少有机会去看看这个天空。

大脑总在专注，我不知道什么是全然，所以自然我也没有机会去观察自己，因为观察自己本身，意味着结束这个专注——即全然。

但专注是我这么多年的一个习惯，我的感知、我的对整个世界的理解，都是被专注所扭曲，当这个大脑在专注的时候，这个大脑的感知发生了扭曲，想必每个人也能感受得到；当这个专注不停止的时候，这个扭曲也就不停止了。

这个扭曲的感知带来一种我存在的感觉，非常的强，每个人都这么感知，互相一加强，嗯，我的确存在，真的吗？

你看，专注本身意味着互相影响，大脑一旦专注就被影响，所以为什么会在不同的国家地域有不同的文化，跟这个可是息息相关。

观察自己，去理解这个人生需要全然，全然意味着放下这个专注。

这样一个过程，并非一帆风顺，对于很多人来说，因为这个专注构建了很多所谓的“安全感”，尽管大脑并没有感到真的安全，放下这个专注意味着撼动、晃动当前这个人生的构建，能否hold住？能否在全然的状态中去观察这些晃动？这些撼动？

否则这个大脑无限期的推迟、退延、拖延，所以回到冥想本身，回到内心的探索，回到内心的彻变，只会发生在这一刻。

这一刻全然，我们才可以观察，需要hold住、观察内心所有的变化，否则，就会无限制、无限期的拖延下去。

所以，在这一刻，全然的观察意味着这个大脑没有方向，没有寻求；方向和寻求导致了专注。

全然的观察意味着不寻求，没有方向，自由的探索，没有恐惧，这本身就意味着独处，对吗？

不跟随主流，不随大流，都是各种的方向，各种的寻求，一旦跟过去，专注就来了。

各种的影响都来了，跟随主流、随大流也就没法观察自己。问题来了，变成一个新的关注点、新的专注，那颗大脑又要去寻求新的方法来解决那些问题，那些方法又变成新的专注，能否在这一刻没有方向，不追寻？

自己一个人在这里观察，这个“我”压根就不存在，看看大脑会

发生什么。

这样，咱们一起保持安静五分钟，咱们一起去体会一下，在这一刻，全然的聆听周围的声音，或者感受身体的变化。

这个呼吸也罢，

这个身体的膨胀、回缩、触感，

来，咱们一起做一下。

（安静5分钟）

放下控制 回归自然²

全然地观察，意味着去看到整个想法的移动，不追逐，不控制。

在全然中，hold住，看到想法的升起，看到想法的逝去。亲自去体会，放下任何控制是什么感觉。

你不需要控制，这个呼吸依然在进行，心跳依然在进行，生命依然在持续，你控制啥？

控制，意味着不信任。

当然咱们说的控制啊，指的是心理活动。这个外部世界的秩序需要控制，这个交通，你不控制就乱了。

这里咱们说的内心里面，你控制什么？内心的控制，意味着不信任。通过控制，希望能够达到一个结果。哎，“希望”能够达到一个结果，这就是一个画面，对不对？

控制，也就意味着寻求，有个画面想要去实现，那这样一个过程，那我就得控制，就得寻求，也得专注；不专注，画面换了，对吧？

2 本节对应的音、视频可见于曼谛悟思网站 <https://mindiver.se/2022-jan-2>

这个三天打鱼，两天晒网，还是两天打鱼，三天晒网，不都是这事吗？所以我要打鸡血，不打鸡血，这个画面换了，我的动力没有了。所以你看，在我们的生活里面，各种事情，总是长不了。

干事情，总得凭这个冲动，否则，很快这个画面换了，动力没有了。所以，哎呀，我得持之以恒，我得想方设法专注，各种的控制，各种的自我约束。

你看网上各种的帖子，关于自律的最火，如何自律，不都是这个心思吗？能否看到这个自我欺骗？

想要找动力，想要变得更加的自律，各种的幻象。当内心出现问题的时候也想控制，想通过控制来解决问题。

所以你看，人这么活，完全是意识的活动。

这个大脑生成了大量的画面——应该是这个，哦，不应该是那个；呀，我得做这个，我得变成那个；嗯，我得变成一个非常有名的人物；嗯，我得实现这个，我得赚更多的钱……

各种各样的画面，大脑想要去实现这些画面，那就有各种各样的控制、寻求。

所以，人活在意识中，被各种的想法、画面所包裹的时候，没有信任，彼此也没有信任。

一个从未清空意识的人，ta没有体会过什么是信任。

我们整个的社会的活动、事务都是大量的意识活动——有大量的

规章制度，各种的手段，因为在意识中人没有信任这一说。

所以，这样的人生充满了控制，也充满了各种各样的恐惧——呀，如果我实现不了，怎么办？我就没法玩这个社会游戏了，社会就这么运转，我得挤入进去，呀，我挤不进去怎么办？各种的惊慌失措，各种的恐惧。

我们得看到，至少在这里，咱们得指出，这个人生、这样的人生，是一个极其挣扎的人生，躁动、不靠谱、荒谬。这样的人生极其的物质，这样一个挣扎的过程，本身让这个人生变得毫无意义。

整个世界，你看，在这样一个意识的世界，咱们这个互联网在过去这20年如此的发达，让这个人的意识变得愈发的活跃，充满了各种各样微小的、细微的控制，这些控制本身就是自我的活动。

这个时代，人变得越来越个人化，每个人都有各种各样数不清的、细微的、令人发指的控制。各种所谓不同的专注，非常细微的专注。

这颗心被意识完全包裹，这样的控制让这个大脑长期发紧、发聚，没有体会过什么是放松的感觉，什么是散的感觉，偶尔通过喝喝酒，疯狂一把，来短暂的体会一下。

大部分时间，这个大脑，很紧，紧得令人麻木，看到这样一个外部世界需要必要的控制，看到我学习各种的知识技能，也得有必要的控制。

但我的生活，我的人生，这个心里面能否没有任何的控制？

那我得亲自去体会，放下控制是什么感觉，这不是说我要去追求一个体验，追求一个没有控制的体验，追求意味着还是控制，而是我能否严肃的生活？

没有控制，我依然活着，没有控制，呼吸依然在进行着，心跳依然在持续着。

这样一个放下控制的过程，即刻放下这些控制，观察，也是我们重新对生命，对人生恢复信任的过程。

这种信任对应着对生命的热爱，对人生的热爱，对真相的热爱，对人性的热爱，对正直的热爱。

没有这份信任，这个大脑总在从各种的意义之中寻求答案，想要通过各种的理论，各种的观点，各种的想法、结论，甚至各种的信仰，去解释、去阐释、去诠释，结果是徒劳。

大脑还弄得神神颠颠的，不是吗？各种修炼、各种冥想、各种禅，哎呀，这些词都被污染了，整得神神颠颠的，进入新的幻象。

对人性的信任，对人生的信任，意味着未知，意味着清空。

去亲自感受，这个内心没有任何执着，是怎样的状态？

去亲自感受到当你没有任何控制的时候，这颗心有着极其强健的秩序，稳固的秩序。

去亲自看到，你的任何的控制压制了这个秩序，破坏了这个秩

序，画蛇添足。

这样亲自看到过程，是一个人人性绽放的过程，活得完整、正直、有爱，这个人还需要什么？还需要寻求什么？

这样一个内心，对生命、对人性充满热爱的过程，也是一个充满信任的过程。ta的一言一行，带着美感；ta的一言一行，充满了正义感，充满了善意。

这颗心也知道，当真的这么活的时候，这个世界处处跟ta作对，但ta知道什么是人性，什么是对的，什么是真正好的。这颗心没有恐惧，啥问题也没有。

但放眼这个世界，这个叫禅，这个叫冥想，都沦落成什么东西了，各种的方法、理论，为了只是让这个大脑能够有一丝的安静，各种的方法，各种东西。

在西方也是如此，又传回到中国，出口转内销，都是为了让这个大脑有一丝的安静，还是自我的那点事儿。

每一位严肃探索的朋友一定会发现，这些问题本身来自于一个错误的活法，这样活，我完全错了，但我就不想改，我就想这么活，“我”只想有一丝的安静。

能否看到这些事情，在这个社会上、在这个世界上、在不同的地方重复上演。不谈政治，不谈人性，不谈爱，只谈平静，请告诉我，我该怎么平静。

咱们说到这里啊，讲话者不断地指出，理解人生是一个非常严肃

的事情，真正的冥想事关我们人生的方方面面，一言一行，怎么活的问题。

这是一个极其切实际的问题，因为这个人生是由每一刻组成，过好这一刻，才可以过好每一刻；这一刻蹉跎，每一刻都蹉跎。

你看，咱们在今天的这个探讨中啊，谈到这个全然，谈到这个专注、集中注意力一起看到了这样一个“我”，它的生成来自于各种的专注、控制、寻求，各种的停滞、滞留，这就是一种“我”好似存在的一种假象。

所以我们这个意识一直在持续，因为这个“我”一直在持续，这个意识中的所有内容都是我——我想要的，我想要实现的，我不喜欢的，我的伤痛，我的创伤……

意识的停滞，意识的持续不断意味着大脑有扭曲，而这个“我”就是各种扭曲的化身，不是吗？

这个意识是一个扭曲的意识，扭曲意味着它不清空啊，一直在，一直在意味着隔绝、隔离，所以我们才有了各种各样的文明。现在有越来越多的大城市，这个大脑，整个的身心跟这个自然脱节。

理解自己，理解人生，意味着全然，全然意味着这个意识要清空。不是说没有意识，而是意识要清空，不能持续。

持续意味着混乱，意味着失序，意味着扭曲；清空意味着适得其所，意味着人性才可以回归。

因为人性是自然的一部分，它不在意识中；在意识中，人总想表现，但表现主义不是人性。

能否让我的整个的身心跟自然接壤？

其实谈到这里很简单，清空这个意识，熄灭这个我，一切都回归自然了，回归正常了，这就是正常。但这需每位朋友亲自看到，这就是正知正见。

看到正知正见的过程，真正深刻领悟正知正见的过程，也是清空这个扭曲意识的过程，熄灭这个“我”的过程。所以，这样一个探索观察，它不是儿戏，它需要有一个非常严肃的态度。

不是说你不笑啊，反了，这个严肃的探讨本身意味着这个生活充满了欢笑。一个真正严肃用心生活的人，生活充满了欢乐。

你看，当你有喜欢的东西的时候，有你的兴趣的时候，你会拿出所有能量投入进去。

当一个人能够看到一个真正有序的、健康的、没有扭曲的生活方式至关重要的时候，那ta就愿意把所有能量用于此，过好这个生活，其他任何事情都是次要的。

而这个人生正直、有爱、行动，充满了关怀，一切围绕着这个展开，因为我是完整的，这个人完整的。

在此基础上，你可以有事业，你可有各种各样的事情，从这里展开。无论你做什么，这些事情始终展现着人性的光芒，否则你看这个世界上，各种事情、丑陋。

所以，你、我、每个人，我们能否把能量汇集起来，过好这个人生，绽放人性的光芒，这需要每位朋友拿出魄力，亲自去验证，亲自去实践。

好，咱们今天这个活动第一部分先告一段落，刚才咱们一起探讨了这么多，咱们休息五分钟，之后咱们开始第二个环节——问答。

去一起看清问题，一起在这个问题中，发现答案，消除困惑，清晰就在这一刻。

好，我们稍事休息，稍后见。

问答³

1. 清空和熄灭自我⁴

主持人：那现在就进入互动环节，请这位朋友语音发言。

问：就是我们对世界的理解和感知，这种扭曲的感知带来了“我”存在的感觉，这是一个错觉吗？

但实际这个社会的意识里面，它就是有这个“我”的，而且这个“我”的意识很强大；当我周边都有一个“我”，而我要去探索一个没有“我”的那种状态……

刚才我听到了三句话：清空意识、熄灭自我、回归自然。我对这三句话特别有感觉，第一个问题就是怎么去做到很好的清空意识？第二个就是怎么去熄灭自我？这就是我的两个问题吧。

Cico：关于这个“我”这一块，在这样一个时代里面，在这样一个社会里面，这个“我”的概念非常非常的强。

3 「问答」不是谁问谁答，而是咱们一起去思考，一起去观察，一起去回答。看清问题本身就是回答问题。

4 「问答1-3」对应的音、视频可见于曼谛悟思网站 <https://mindiver.sc/2022-jan-3>

在这个意识领域里面，我们总在强调这个“我”，有各种的口号、各种的概念，我们得亲自去观察，为何在这样一个意识的领域里面，我们总要去制造新的口号？

总想去强化这个“我”的概念，难道是因为这个“我”不稳定吗？难道是这个“我”总是充满各种的疑惑、不确定，总是担心、总是焦虑。

所以，在这样一个意识的状态里面，非常直觉地，那就是我得强化这个意识，强化这个概念，让这个“我”觉得不那么不确定，不那么惊慌失措，但事实是怎样的呢？

这个“我”从来就不稳定，这个“我”从来就是充满了各种的不确信、疑惑、不安全，各种的寻求，这里依然寻求稳定，寻求安全；这种所谓意识上的加强，依然是在寻求。

包括各种的信仰，这个意识形态也是如此嘛，跟信仰有啥差别？没什么差别。这种在意识中想要继续强化意识，本身就是扭曲，它是一个死循环，发现没有？总是要不断的强化。

但这个“我”从来就不稳定，这个“我”充满了暴力，看看这整个世界的各种战争、斗争，从家庭矛盾到办公室斗争，到这个所谓的内斗，我们这些人整天干嘛？能量完全用于这些内斗，各种的较劲，能量全被浪费了。

你看，有这个“我”在，这个人是一点都不负责任，大到国家，小到个人，都在忙着斗呢，窝里斗。

但实际上不都是因为这个“我”，它本来就不靠谱，本来就不稳

定，极其的不稳定，所以这种不稳定本身就是不安全，但这个大脑被这些“我”，被这些“我们”所劫持着，感知扭曲着，看不到，它以为它需要一个安全感——另外一个概念叫安全感。

所以，回到我们的生活里面来，在这样一个意识的世界里面，这个“我”如此的顽固，那我能否不随大流，我能否跳出这个主流，这个“我”是主流啊，对吧？

无论在中国，在哪个国家，不同的“我”，但这个模式都是一样的，这个本质都是一样的，都是那个“我”，只是这个具体内容不一样。

那我能否跳出这个主流？

不是说我与世隔绝，而是我能否完全做自己？

完全内心里面独自一人，别人的意识清空不清空，只有ta自己能完成，但我能否清空我的意识？

但这里啊，你看讲话者一说清空啊，可能会给很多人带来误解，自然会对“清空”两个字产生一个疑问，我该怎么清空啊？

当大脑问“我”该怎么清空的时候，这个大脑在寻求吗？想要被告诉一个方法，哎，坏事了，又是圈套。

我能否不寻求，内心里面没有任何的寻求？

所以，这个清空的过程它不是一个方法，而是我能否自己亲自看到，这整个世界的混乱的地方、这个现状，能否理解我的这个心

理动态，跟这个世界有什么关系？

一个人亲自看清这些的过程，自然是这个清空的过程，自然是熄灭自我的过程，ta亲自去发现，亲自去体会，亲自看到这瞎扯呢，这胡说八道，假的。内心亲自看到什么是假的，什么是胡扯的，内心触碰真相。

这个过程本身就是一个熄灭自我的过程，这样一个严肃探索的过程，本身就是在熄灭这个自我的过程，而不是需要做额外的动作——呀，我需要学习什么方法，需要掌握什么体系、什么法门……

你看，又坠入到这个冥想的方法里面去了，而是我们看到这一切，看清这一切，当然，必要的时候冥想，清空一下，让这个想法活动，不要那么猖獗，保持清醒，保持这样一个敏锐的观察，一切自然展开。

所以，冥想，理解人生，理解自性，它本来没有什么方法，自己亲自去观察，一切自然明了，内心不去随大流，不去靠拢，亲自独立地观察。

很多东西啊，咱说不出来，语言也难以表达，但那种感觉、那种紧迫性、那种美感只要一个人亲自去观察，ta一定能体会到那种美感、那种紧迫性；

也对应着自由自在，对应着内心的释然，而当你、我都这么做的时候，咱们确在清空，不是说没有想法，而是清空这个意识，一切才会适得其所。

好，咱们来看下一个问题。

2. 做自己、不盲从

主持人：下面这个文字的问题是——“选择做自己、不随大流意味着一个词，那就是孤独。那孤独一词，是不是也是“我”的一种执着呢？”

Cico：你看，当大家看到这个问题，不知道每个人的脑海里面有怎样的画面，选择做自己，为何要选择？谁在做选择？

当这颗心看到生活的真谛是什么的时候，这颗心毫无选择，这本身就是做自己，这本身就是不随大流，跳出主流。

否则，我选择做自己，我是谁？我不随大流，哎，我的控制又回来了，我要标新立异，我不跟你们一样，你看，还是“我”的活动。

那这必然意味着另外一种不同，那些所谓随大流的人，他们也孤独啊，大家在一起互相抱团取暖。

但是呢？很肤浅，每个人有自己独特的欲望、独特的想要，每个人都被“我”所隔离着，所以，这个“我”带来一种深刻的孤独感——不能被满足，想要被满足，各种的寻求。

当这颗心真的看清，啊，生活的真谛。看到这个真相，通过看到

各种的假象，这颗心即刻行动，这本身就是做自己。

而这样一个过程本身，“我”完全不在，这颗心跟整个世界，跟整个自然完全的相连，这颗心没有任何的寻求，这颗心空着，但又极其的充实，自然跟孤独没有任何的关系。

所以，我们得看到当大脑想着做选择的时候，谁在做选择？若大脑真的看清了，大脑不需要做选择。

就像前面有一团火，特别热，大脑、这个手自动往回缩，没有选择，而不是说我应该把手放在火上呢，还是不放在火上呢？显然不会这样，对吧？要不特别的荒谬。

同样的，这颗大脑看到这个世界的本质、问题、危险，这个意识的活动充满了危险，这个大脑本身自然会去做合适的事情，就像手自然会从烈火中退回来一样，没有选择。

真正的人生没有选项，有选项全是意识的活动。

当然，这不是说人要完全离开这个社会，而是看到在这样一个社会的游戏中，ta的选择来自于意识的活动，但这颗心不能被此困住。

好，那咱们来看下一个问题。

3. 全然意味着什么

主持人：下面这个文字的问题是——全然意味着什么？有一个朋友有举一个例子，就希望Cico这个能不能再结合这个例子再解释一下。

比如说，和同事的交互当中，出现了愤怒的情绪，全然的观察，全然的接纳情绪意味着什么？

Cico：全然意味着在这一刻，大脑放下所有的一切，所有的负担，所有的——不是部分的——这就是全然。

那结合提问这位朋友关于愤怒的例子，全然意味着我放下所有的是非评判标准，愤怒有错吗？谁跟我说不能愤怒的，我得亲自看这个愤怒来自于哪里？

这个别人帮不了你，也不可能通过言语来分析，哎呀，这个是什么什么。

而是亲自看到理解自己怎么出现了这些反应，不要误解——不是说你没有反应，看到一个荒谬的东西，若你没有反应，那不正常，但被反应劫持也不正常。

而是看到这个反应是怎么升起的，看到在这样一个交互中各种自我的算计，这个大脑对算计很敏感，看到在跟自我的交互中，自己也是自我的一部分，很多反应也不可避免。

没有对，也没有错，全然意味着客观，没有任何的评判标准，也就意味着全然的接纳，去看清这个本质，看到这个大脑对什么敏

感？

当然这个观察不能仅仅局限这个例子，而是要观察整个人生，整个的内心的活动，当这个大脑看清的一瞬间，所有问题即刻解决。

当大脑真的看清的时候，这个跟他人的互动，变得非常的警觉，因为这些所谓的互动都是意识活动，各种的专注，各种的“我”的活动，都是专注的活动，冲突特别明显。

所以，全然意味着亲自去观察，别告诉我什么是对的，我不需要知道你所说的对的、错的。

我得亲自观察这个言语交互，是非对错跟这个社会框架没有关系，跟这个所谓的道德标准也没有关系，那都是想法，都是画面（后注/视频中无：真正的大是大非，是大脑能够即刻感知到，没有任何的条件依赖，它不在想法里）。

而此刻，我观察我的愤怒，接纳它，但话只能说到这里。

因为当一个人亲自去观察的时候，去理解这整个内心动态的时候，ta所能观察到的远远多于这里咱们能说的。

好，咱们看下一个问题。

问：全然是否就是心安的状态呢？无论身处何时何地。

Cico: 全然意味着着这个心在观察，在接纳，在行动，这个心完全在这样一个动态中，没有控制，没有压抑，而这个动态本身反而是最稳定的状态，那自然也是最安定的状态。

但千万不要对着这两个字“安定”产生画面，真正的安定对应着鲜活，对应着动态，对应着这颗心无论遇到什么情况，处变不惊，能够hold得住，能够处理得了任何的问题。

这颗心本身没有问题，所以这颗心能够去解决任何的问题，这是一个真正「安」的状态。

4. 人生围绕完整展开⁵

主持人：看一下这个问题，“Cico，你说的这个专注和匠心、匠人精神，有区别吗？”

匠人精神，这个词在最近几年在国内的媒体上出现挺多的，做好一件事情。

Cico：这样一个词的出现意味着什么？意味着大脑在寻求那一个画面，希望通过专注让大脑平静，通过专注、不分心、不分神，锚住一点。

这个跟之前第一位朋友提的那个问题，就是说在意识中，总想去加强这个意识，实际上是一个问题，特别直观，特别符合直觉。

5 「问答4-7」对应的音、视频可见于曼谛悟思网站 <https://mindiver.sc/2022-jan-4>

在这个意识中符合直觉东西，都是符合这个想法移动的方向的东西。特别容易，特别方便，但那个不是真相。

真相不在想法移动的方向上，真相是反直觉的。反直觉本身意味着刹闸，你越顺着这个方向，这个意识活动持续着，生活看似容易，问题多多。

刹闸意味着“我”跳出这个意识活动，我跳出这个想法去看，哦，大家追捧这样一个词语，都是希望内心平静，唉，仅此而已。

但这代表了大家的寻求，但真相不在那个方向上，列位，别找了，你不找了，只要你不找，你就能够发现真相，只要你开始找，开始渴望，真相离你远远的，就这样子。

这个意识活动是越找什么，这个意识活动是越持续，问题越持续。停止这个寻求，意识活动才可以自然的息止，哎，问题没了。

当内心能够主动这么做，这意味着这颗心得透彻理解这整个想法的活动，整个自我活动的构架，理解什么是语言，这些咱们都会在未来的活动中逐一展开，详细、细致地一起观察。

所以，看到媒体上这种言语的使用，我们得体会背后这些人的心思，自我的追求，自我的寻求，而不是被他们的寻求所带跑，这本身也是不随大流，这本身也是独立的、客观的观察。

主持人：有人可能会想，“我这一辈子就做好这一门手艺，或者是我就在这一个方向和领域深耕，这样我也有一个在这个社会上

立足的一个本事”，当大家在谈匠人精神的时候，背后可能也有这种对安全感的寻求。

Cico: 没错，所以你看，先做一个完整的人，之后，你的事业、你的人生，围着这个完整运转；而不是此刻我们总想去想象着一个画面，“呀，我得有一门手艺”，“我得有一个饭碗能够怎么怎么着”，这都是想象。

人，先得活得完整，过得完整，你的无论什么事业围绕着这个「完整」展开，否则这个人生是彻底的失败。看似这个人有一门手艺，整个人生过得一塌糊涂，只是你不知道而已，ta也不告诉你。

所以，你得看到这个大脑的影响来自于各种的媒体，各种的信息，这些信息都是报喜不报忧，真正的问题没有多少人敢谈，大家都在向外张望，互相勾勒美好的景象，结果呢，彼此都坠入幻象。

向外张望特别容易，对吧？

但是向内观察得拿出魄力。

当一个人真正向内走的时候，ta本身已经不随大流了，当一个人在这样一个深入细致的观察过程中，会不断地发现，哦，我的生活充满了各种的影响，各种的资讯、手机的新闻、媒体、视频，在不断的重复，不断的刺激，让这些幻象不断地持续。

当这颗心看到这些东西的时候，真能看到这些「假的」，都是这些人的意识的一些假象，通过文字，通过媒体传播开来，这才是真正的谣言。

我不看（这些东西），我亲自观察；豁然开朗，一定来自于一个人亲自的观察，亲自的实践。

5. "谁" 在想做

主持人：好，那咱们再往下进行哈，由请下面这位朋友发言。

问：好的，然后我也是这阵子一直在做这个内观冥想，在做一些观察。然后我会发现在很多的一些时刻当中，这个“我”会具备一些就是非常强大的表现欲。

就像刚刚提到的这个过程当中会发现，就有很多的一些画面，它会在脑袋里面会跑出来。

可能开始我们只是在投入的做某件事情，但是做着做着的时候，这个我、这个画面它就会跑出来。

那可能就是说，需要我们在时刻的保持这种观察，去发现这个运作的一个规律，从而在那个状态下面，回到自己本身想做的那件事情，投入去做，这样的状态就会更好一些吧？

Cico：去理解这个我的活动，需要细致的观察到，我们内心各种念头的生起，包括想做那个事情本身的「想做」，有没有可能跟这个“我”有直接的关系？

各种在我的生活中，我做事情的过程中，各种的「想要」，无论

多么细微，那个是否在不断的唤起这个自我？

去体会这个大脑只要有所被动，这个“我”就回来。想要的过程，其实就是一个非常被动的过程。这个咱们都得需要用心的体会，这个很多东西啊，其实语言难以完全说清楚，但若一个人能够亲自看到，豁然开朗。

咱们在未来节目里，还会一起探讨这个语言，去体会这个语言和这个内心被动有什么关系？去进一步感受到这个语言和“我”有什么关系？这个语言和这个意识有什么关系？

当大脑看到这些非常细微但极其重要的关系的时候，那我们的每一步的生活状态就会发生变化。

所以，日常的观察非常的重要，但我们也需要非常深刻的推理，我们所看到这种表象可能未必触碰真相，我们需要通过推理去触碰我们的视觉、听觉无法真正触碰东西。

所以咱这样一个探索的过程，本身也是一个「深度训练逻辑推理能力」的过程，这是真正的逻辑推理，它是一个全盘打通的、整体的推理。

你看，我们接受各种的教育，从事各种的行业，在那个小的行业里面，有它特定的规则，那些的推理非常有局限。

因为都是基于各种的规则、想法，其实很被动，而整个的人生去触碰真相，去看假象来触碰真相，这个需要一个非常通盘的、完整的推理过程。

这个推理不是基于想法，而基于大脑真实的感知来推理，推理反过来又能够帮助大脑获得真实的感知，所以这个止观一体嘛。

去通盘理解咱们这样一个交流过程，本身也是咱们彼此去体会这样一个推理的过程，这个推理的独特之处，在于它不是基于想法，不是基于画面，尽管想法、画面有它的作用，而是基于我们整个大脑的感知。

而这感知本身也是由这个推理进一步纠正，而这样的感知、这样的推理不可撼动，也正是这样带来了一种前所未有的确信感。生活无论你做什么，那些都是其次的，从这里开始，这个需要每一朋友亲自去体会。

不光是冥想本身，也要去看看我们做的事情和这个我，和我自己究竟是什么关系？

去理解我为何要做事情？

不是说不做事情，而是理解为何要做事情？

我是需要做一个特定的事情？还是只要做事就好了？

这个需要一个人亲自观察，这个人生的本质是怎样的，活的本质是怎样的，这些问题都会一目了然。

咱们在之后的活动中啊，咱们也会逐一的展开，一起去探索、去理解。

6. 为何做事总有动机

问：看下面这个问题，“为什么在生活当中做事情总会去想做它的目的？有什么好处？”

比如说，拿跑步来说，如果跑之前想着今天要跑多远跑多快，会感觉心累，但如果什么都不想，就是观察呼吸，观察周围的自然环境就会好一些。

为什么做事情总是出于某种动机和目的？然后我们真的能够放下任何的动机和目的来做事情吗？”

Cico：讲话者说，“能”，但这个“能”只对他有意义。

你能否亲自去探索，亲自去试一试，而不是希望这个讲话者给个话，“你能”。

为何这个做事情总是有这么强的目的性？

放眼望去，周围的每个人几乎都这样，做啥事都有一个特别强的目的，想要去实现，想要去达到。

反正我得有动力才能做这个事情，那个画面，无论叫目的、目标，还是愿景，那个画面需要有。通过那个画面来推动我的行动，来去做那个事情。

如果我们真的仔细地看这个社会、看自己，发现这就是我们的这种行动模式，通过画面产生刺激，这个刺激迸发出能量，这个能量来推动自己做事情。

但同时还得提防，因为很快，这个大脑很容易会变心啊，这画面换了，坚持不了几天又想干别的事情了，或者，哎呀，没意思不想干了。看到这样一个极其挣扎的过程，特别的挣扎。

大脑看到别人都这么做，觉得，嗯，这是正常的，都得有画面、有理想、有梦想，去追求结果，希望那个结果能够带来一种满足、一种成就感，也就是说那样一个目的对应的愉悦，是自己做事的动力。

哎呀，我做成了，别人都会高看我，嗯，我很了不起哦。哎呀，我这样我就可以……嗯，扬眉吐气了。

你能否看到这整个背后，自我的活动，能否看到，大脑把这个事情习以为常，想当然了。

所以，整个的人生充满了各种的目标，但实际上都在遵循这个社会框架，对吧？一步步地实现，来不断的巩固这个“我”，就连跑步的时候也不放过。

我今天得跑十公里，下午吃了两个鸡腿，哎呀，吃了两个鸡腿，还喝了三瓶啤酒，又怕长胖，我得跑十五公里，十公里，太少。哎呀，跑二十吧。

这样一个画面本身在消耗能量，刚开始大脑能够靠这个能量，跑段距离，但很快当大脑累了之后，整个身体累了之后，这个大脑，这画面hold不住了，动力不足，哎呀，行，跑六公里就行了。

这个事情，这个例子本身，跟我们生活中各种各样的做事情の方

式，如出一辙，整个背后都是我的活动——

我想要实现什么，我要变成什么，我要避免变成什么，当大脑被这个画面所劫持的时候，这一刻跟ta无关，对吧？

大脑总在想象着，渴望着去实现那个画面来获得一种愉悦、一种满足。这样一个过程本身，大脑完全错失这一刻。

我能否没有任何目的地做事情，这是提问者所问的问题。就像我跑步的时候我没有目的，反而能够欣赏周围的风景，还能聆听鸟叫，哎，跑了20公里。

我能否在未知中生活？

有这个画面，有这个目的，有这个目标，意味着这个大脑总是活在已知中，这个意识的活动消耗大量的能量。

结果呢，脑海里面天花乱坠，实际生活里呢，懒得要命，这是大部分人的生活场景，对不对？脑海里各种的想象，我要这个那个，但实际呢，啥也干不了，因为能量全被浪费了。

要去理解，去探索，我能否没有任何目的地做事情。

那这个关注点就不能仅仅在这一个问题上，因为这一个问题背后对应着很多的大问题，底层问题——

我是谁，我和能量的关系是什么？

能量和人生的关系是什么？

我和各种的目的，各种的动力，有什么关系？

这个已知、未知，这个画面是什么关系？

大脑需要理解这些东西，理解、看到，过好这一刻，比什么都重要的时候，那大脑才可以做事情。而不是去做特定一个事情，根据某一个特定的画面。

这意味着我们得先把这个问题搁置，重新在每一刻理解自己——看到我的行为，我的人生被各种的画面所劫持，我的各种所谓的人生的动作，都是基于对这些画面的反应。

整个的人生都是一个二手的，因为这些画面都是各种的影响，各种的拼凑，画面在那里摆着，产生类似的反应、产生类似动作。哦，大家都这么做。你看，大脑就陷入到这里面。

所以能否看清？我们去观察，理解这些底层大问题，这些看清了，这些小问题就全部解决了。

但最重要的还是落实到每一位朋友身上，亲自去行动、亲自去观察。这个理解、观察是一个勤快人的活。

好，咱们看下一个问题。

7. 冥想是理解整个人生

主持人：最后，咱们来看这个问题吧——“如何能把在冥想时候的状态带入到日常生活当中？也就是说如何平复日常生活中的失序感？”

Cico：那讲话者不得不问一句：你真的在冥想吗？魄力呢？魄力只在打坐中吗？魄力需要在你的生活的方方面面展现出来。

亲自观察，亲身体会，需要改变的就得改变，该分离的就得分离，该调整的就调整，不敢调整，怕什么？有恐惧？那恐惧没消除，你在冥想吗？去理解观察为何内心……

如此的怠慢这一切？恐惧什么？怕什么？为何要忍受？

当然前提是你得真正的理解自己，看清这么活有没有可能，不可能赶紧调整。

所以，这个冥想它不是一个不光是个打坐打坐是个非常其次的东西，非常其次，但不是说你不打坐不去冥想，不去这样做，而是说相比这个整体的内观，整个我们的人生，这个技术非常的其次。

这个”我”的活动非常容易去追求一个方法，追求一个结果，我要平静，但这本身意味着这不是在冥想，冥想就是要理解我的人生，也不是我的人生，就是人生。

大脑看清自然会有行动，但我在，我就有各种的控制，基于各种的画面、各种的恐惧，大脑感觉到应该那么做，但这个我害怕，

不行，不能那么做，得这么做，或者不做，老样子吧。

所以，做一个完整的人，过一个完整的人生，其他一切围绕着这个「完整」展开，而不是牺牲了完整，去适应某个系统，适应某个构架，过某种特定的生活，那真的是本末倒置。这个世界大多数人都是本末倒置，所以这样一个意识的世界里面，总是有各种的黑白颠倒。

还是回到刚才的例子嘛，如果有针扎手一下，那手立刻收回去，你不需要想太多，也不需要想。

但是，到我的生活里面来，这个生活充满了各种各样的意识活动，这个我总在算计，患得患失，因为有恐惧嘛。

所以，大脑就看不清，看不清也自然就没有行动。

所以谈到这里，咱们能做的就是深入的观察，继续细致的观察，很多事情需要你亲自看到，一切都会自然的浮出水面，相当多。

一切都得来自你的行动。

看这朋友留言说，“这个大脑看清自然就有行动，但我在就有很多的控制”。

去体会一下这个我、控制、寻求有什么关系？

去理解这个意识活动，当我们的人生完全陷入到这样一个意识的活动的时候，到处都是雷，到处都是坑。

好，这应该是最后一个问题了吧。

主持人：那咱们今天的这个活动，这个就要真正的进入尾声了，咱们就准备结束了。

Cico：让那咱们今天的活动就告一段落。希望每个人都每天、每一刻，严肃用心的生活，不光讲话者，每个人都严肃起来，用心起来，仔细的观察，只要咱们每个人都仔细观察，用心理解，自然各种的假象都可以看到一清二楚。

那咱们今天活动就到这里。非常感谢所有人参与这一活动，也希望更多人能够用心的生活，咱们在之后的各种的节目中再会。

后 记

与曼谛悟思同行

用心地观察，体会，理解，在生活中实践，这便是同行。曼谛悟思辅助每一颗严肃、勤奋的心触碰真谛，更多内容见于中文网站：<https://mindiver.se>

「觉醒在此刻」2022年的所有内容，亦汇总于曼谛悟思网站<https://mindiver.se/2022>

微信公众号：Mindiverse

Youtube中文频道：[曼谛悟思](#)

订阅曼谛悟思活动通知的邮件：<https://url.mindiver.se/event>