

走出
隔绝
不再
比较

曼谛悟思
觉醒在此刻 2022.02

走出隔绝 不再比较

觉醒在此刻 2022.02

讲者 Cico

曼谛悟思 出品

出版信息

书名：走出隔绝，不再比较——觉醒在此刻 2022.02

版本号：1.0

出版方：曼谛悟思

出版时间：2023年10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
理解人生，走出自我隔绝	12
内心没有任何比较	24
问答	36
后记	58
与曼谛悟思同行	59

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极限，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，就是这整个神经系统的造作——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

理解人生，走出自我隔绝¹

大家好，每位朋友好，咱们这次活动又开始了，每月一聚。在这样一个时间，在这样一个场合，咱们放下所有的事情，一起去观察，一起去理解，理解这个人生。

不是说这是你的人生，这是我的人生，而是人生。否则这个我的人生，你的人生，都是故事；各种各样的画面，这个故事，这个画面，本身它是想法的活动，是我们意识的活动。

但大多数人误把这个意识活动当作人生。所以你看，对于绝大多数人来说，这个人生啊，也就是一场幻象。各种的想法出现在生活的方方面面，甚至是我们各种身体的感觉、疼痛，都有想法的影子。

所以纵观这样一个人类的世界，这个意识活动已经蔓延到几乎每个角落。各种各样离奇的话题，各种各样离奇的事情，都是通过这个语言来表达出来，吸引关注，满足各种各样猎奇的心理。

但一个人若ta完全陷在这样一个意识的活动里面，ta就看不清什么是人生。这个人生啊，它不在意识的范畴里面。

谈到人生必然要谈到人性，也要谈到自然，毕竟人是动物。但一

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

且被想法所隔离，被这个意识活动所隔离，我们就不谈人生了。

谈的是各种的抽象，各种的概念，各种的画面，各种的口号，各种的应该是，各种的不应该是，这样的大脑非常的肤浅。

肤浅来自于这个大脑，完全依附于文字、语言、表达。整个想法的活动就是各种各样的言语、画面的堆砌。

看似睁着眼，却什么也看不到；

看似有耳朵，却什么也听不到。

因为所有的一切都经过自己各种的想法、观念来进行翻译。无论你说啥，我从我的想法来投射理解。我压根就听不到你，也看不到你，而这整个的世界居然这么运转起来。

每个人活在ta自己的抽象里面，ta自己的这个想法里面，这样也就没法去观察这个人生，理解这个人生。

人生永远无法在自我隔绝中理解，要理解这个人生也就是要走出这个自我隔绝。

这个理解不是想法的理解，你去书店，你去网上的商店，有各种各样的书籍，各种各样的人都在写各种各样的关于人生的书、内容。但人生的理解不在这个意识上，也不在这样一个智识上。

人生的理解，需要来自你亲自这么活，这么过，否则那些所谓的理解都是自我欺骗。

当我没这么过的时候，我说，“我懂了”，我在干嘛呢？我就是依靠这个“我懂了”这句话来欺骗自己，可能也不小心欺骗了其他人。

所以，你看理解这个人生，不是只听讲话者在这里说，而是需要每个人亲自去过，在生活的每一刻去感悟和观察，理解来自于那里。

所以，理解人生就是修行——

修就是调整，在整个的全然的观察中调整叫做修；

行就是我们的行为，整个内心的各种各样的心理动作叫做行。不光是外在的，那个其实是其次的，非常次要的，而是内在的这个心理动作。

这样一个观察的过程，这样一个修行的过程，本身就是理解人生，理解自性的过程。而这样一个过程，需要每一个人亲自去完成，去亲自看到，什么才是人生？

这样一个看到的过程，也是一个人去触碰真相，看到各种各样假象的过程。

在我们这样一个现实的生活环境中，无论生活在中国，生活在哪个国家，西方社会，这个地球，可以说假象丛生。

这个自我的活动是非常的猖獗，制造出各种各样的荒谬的事情，现在有这个技术，媒体很发达，各种各样的荒谬的东西啊。

各种各样的荒谬的东西，通过这些媒体手段来继续的传播放大。若这颗心不在这一刻去全然的观察，那这些各种各样的假象就很容易找上门。

一旦看不到假象，那就被假象带跑，生活就因此迷失、困惑、不解。所以咱们在这一刻汇聚所有能量，全然的关注我们所有的问题，咱们一起去看，一起去理解。

这里咱们敞开心扉，咱们坦诚面对，所有的人类真正需要面对的问题。尽管绝大多数人不愿意面对，各种的逃避，各种的回避，但也只有这份坦诚，我们才可以走得更远，走得更深。生活才不会变得复杂、荒谬，人生才可以变得实际。

那就是过一个没有任何幻象的生活，没有任何欺骗的生活。当这颗心看清了这个世界，这颗心必定会发现欺骗自己毫无意义。

能没有任何的自我欺骗，如实的看这个世界，看待自己，这本身已经是真正冥想的开始。

之所以总是强调这个“真正”这两个字啊，是因为无论用什么词语，包括“冥想”这两个字，自我世界的投射，已经把这个词弄得很污很污的了。

各种所谓的神秘的体验，各种故弄玄虚的东西，都跟这个词有所联系。这个自我世界有各种各样的烦恼，各种各样的问题。

这个自我总想去解决问题，我想心情平静；我想没有焦虑；我想摆脱这个东西；我想变得快乐；我想能够更好的赚大钱。

同时呢，不感到紧张，也不感到焦虑，也不感到良心上说不过去；希望冥想能够让我大脑感到平静一点，然后我可以继续做我的事情。

你看，带着这样一个如此强的目的，必然冥想的含义也会被扭曲。变成一个工具，变成一个方式，能够让我暂时缓解问题，但继续我的生活。

这颗大脑丝毫不关切人类，不关心任何事情，只关心自己。

那在这样一种感知下，扭曲的感知下，这个冥想也就变成一些方法、路径、练习，但问题没有任何的解决。

我们在这里探讨、探索，就是要去理解什么是冥想。

去理解什么是冥想，那我们得放下任何的目的。若你有目的，你就无法去理解它，因为一切的理解总是通过你的目的来投射，那这本身已经是扭曲。

所以此刻，每一刻，我们能否放下任何的寻求，任何的目的，全然的观察这一切，生活的方方面面，整个的世界的动态。

或许这样，这颗大脑才可以知道什么是冥想，不是来自于别人告诉的，媒体吹捧的，各种人的传言，而是自己亲自观察这个生活。

放眼望去这个世界，几乎每一个大脑都存在各种各样的问题。无论在哪个社会，哪个文化，哪个国家，有不一样的社会心理框架、模式，各种各样的思维套路。

几乎每个大脑都在自动的遵循、模仿，在这种遵循和模仿中，几乎每个大脑都在累积各种各样的画面。

应该是的画面，不应该是的画面，这个大脑也就这样完全基于画面来运转，来生活。我们得看到，当大脑在累积画面的时候，这个画面意味着停滞。

停滞意味着大脑开始排斥这个画面，一个非常典型的排斥的反应就是无聊，很枯燥，想要去寻求新的刺激。哎呀，没意思，想找点啥干。

另外一种反应，或许来得更加的贴切，那就是各种的冲突，内心的冲突，内心积累了不同的画面，这两个不同的画面或多个不同的画面，都停滞了，互相有冲突，产生了各种各样的心理问题，这几乎囊括了所有人的人生，当下的生活状态。

这颗大脑死气沉沉，没有活力，充满了问题。因为总有画面滞留，总要去寻求新的刺激，总想摆脱各种各样的问题。

你看这样一个模式，有大量的能量浪费，耗散在这些内耗中，自我的冲突中，郁闷、烦闷、枯燥。

所以，你看放眼望去，大多数人都在去遵循这样一个社会心理框架，想要从中能够汲取愉悦，来获得一种刺激，爬升这个梯子，来获得各种的奖赏、名誉、荣誉、奖金，来获得一种满足，来获得一种激励，否则这个生活没有意思。

但同时这样一个过程本身，内心冲突满满，害怕得不到，又害怕失去，各种各样的恐惧。伴随着这样一个寻求愉悦，寻求刺激的

过程，可以简化为两个字“挣扎”。

每一个在遵循这样一个社会心理框架，在遵循各种各样思维模式的大脑，都在挣扎。

在挣扎中这颗心变得愈发的麻木，通过继续积累各种各样的理论、画面，来正当化这些问题，让自己去接受这些问题。

通过去寻求新的信仰，或者意识形态，或者各种的理论，去强化这些意识，来安慰自己，来让这个大脑去接受，进而变的麻木。

但这颗大脑从来没有消停过，尽管没有人愿意说，愿意指出这个事实，毕竟这不是一件容易说的事情。

对于每一位严肃探索内心的朋友，你有没有考虑过，你为何要这么做？你有没有观察过自己，为何要去严肃的、细致的观察这个内心？

理解自性，这样一个“选择”，其实并不是选择，并不是你选择，而是在各种各样的机缘的条件下，这颗大脑这么做。

内心的各种问题都是大脑在调整，在抵触各种的扭曲，因为这个大脑需要一个鲜活的状态。而探索内心，理解自性的过程，就是让这颗心恢复，保持鲜活的状态。

鲜，就是新鲜，新鲜意味着不老不旧。画面滞留，想法滞留，意味着旧，意味着老。一颗新鲜的心啊，意味着画面不滞留。

活，意味着活力，充满了活力，不呆板，不麻木，也只有一颗新

鲜的心才可以充满活力。一颗充满活力的心，也必定是一颗新鲜的心。否则这颗心不新鲜，那个活力啊只是躁动。

这样一颗鲜活的心，ta不遵从，不模仿，不跟从，完全的独处，完全的做自己。

这样的一颗心没有毛病，没有那些所谓的心理问题，挑战。这颗心，自由、新鲜、有活力。意味着这颗心啊，没有受伤，也从这个伤害中走了出来，完全新鲜如初。

这颗心自由自在，这颗心也充满了关爱。一颗新鲜的心啊，没有画面也就没有仇恨。仇恨，不都是对基于那些画面的反应吗？没有这些画面的累积，这颗心才有空间去容纳，才可以hold住各种各样的事情。

所以啊，这样一场没有终点的探索，也就是在每一刻亲自去观察理解，在每一刻让这颗大脑鲜活，不受拘束，自由自在，充满关爱。

这样的一颗心不遵循，这意味着什么？

意味着这颗心，ta自己知道什么是对的什么是错的，不需要别人告诉ta，这个是对的你得这么做，噢，那个是错的，你不应该那么做。一旦这样，这颗心就不再鲜活，想必每个人都能感受得到。

这颗心完全理解自己，这颗心知道什么是对的，什么是错的。凡是能够说出来的对与错，很有可能都是错的。

这颗心能够亲自感知到，这个是对的，那个是非常错的，尽管这

个社会都在说那个是对的。

一个知道是与非的内心，能够看清、感知到大是大非的内心，ta不需要遵循，因为这颗心无论怎么做都是对的。

这颗鲜活的心，也正是因为不遵循，也就意味着不模仿。遵循意味着有个画面，我得去模仿，我得去靠拢，这样一个过程，是一个伤害内心的过程，让内心变得迟钝、依赖、被动的过程。

这颗心自己亲自看到，感知到什么是对的，那这颗心就不需要去根据任何的画面，来模仿，来实现，来达到，那这本身意味着自由，本身意味着画面不累积，不滞留，那也意味着这颗心有着无限的空间。

这个空间，没有“我”。

“我”是什么呀？我的房子，我的名字，我的车子，我的票子，我的家庭，我的财产，我的工作，我的教育，我的学位，我的职称……

这个“我”，是各种各样的画面。有了这些画面，这颗心就要去遵循那个社会心理框架，去让大脑有更多的关于“我”的画面。当然是那些能够汲取愉悦的画面，让我感到更爽、更自豪。

但同时，也有各种各样的让“我”不爽的画面：别人的闲言碎语、各种的捣鬼。这个“我”，有各种各样的让这个“我”受伤的画面。

你看，这样一个我的活动、我的世界，ta不鲜活，躁动、无聊、贪

婪、嫉妒、羡慕，需要有各种各样的刺激，各种各样的愉悦，来保持一个醒的状态，这个“醒”加引号，就是一种醒着的睡着的状态。

一个鲜活的大脑，这个“我”没有空间；“我”就是这个死气沉沉的代表。

这个“我”，也构建了一个空间。是一个很厚的墙的空间，有个中心，就是“我”——

我的这个，我的那个，那个空间非常地狭小，非常地令人窒息，非常地难以穿透。随着人岁数增长，这个空间越来越小，真是不忍直视啊。

这样一个鲜活大脑，“我”完全地不在；这个“我”的空间，这样一个非常狭小封闭的空间也不在。

但这个心，有一个浩大的空间，广阔的空间，没有任何的中心。

这颗心本身，才能够承载各种各样的事情，这颗心才是真正的大度、包容，也只有这样的一颗心，才可以去爱，才有能力去爱。

你看，若这个内心被“我”所困，这颗心啊，死气沉沉，充满了问题，整天在追求各种的解决方案，去解决那些永远无法解决的小问题，丝毫看不到大问题。若这颗心清醒，即刻清醒、看到。只要这颗心鲜活，什么问题也没有。

那我能否过一个鲜活的人生，而不是去寻求各种的方案、方法，在这个寻求中被各种的忽悠，被各种的影响，被各种的欺骗。

一个鲜活的人生，没有任何的寻求。

在寻求中，这颗大脑变得不鲜活，这个“我”构建起来了，问题持续不断，这个自我总想让ta的生活变得实际，但却看不到这样。

一个以自我为中心的生活，不切实际。而探索，去过一个鲜活的人生，本身是一个极其切实际的问题。

但这需要一颗清晰的大脑去看、去触碰这个问题，否则这颗大脑糊涂，整天忙着解决那些永远解决不完的小问题，没有时间，错了，咱不用时间这个词，没有精力、没有能量去解决人生的大问题，也就是让这颗大脑鲜活。

不解决大问题，小问题永远解决不完。解决小问题本身，变成一个套路、一个坑，很大的坑。

但一个人若能触碰这个大问题，去解决这个大问题，所有的小问题也都迎刃而解。

而这样一个转变的过程，需要魄力，极强的魄力。因为各种各样的问题，把这颗大脑抓住，抓得牢牢的。这颗大脑要放手的时候，这颗大脑还会经历戒断反应，就像戒烟一样有戒断反应。

所以，能否从这些永远解决不完的小问题中抽身，这变成一个大问题。抽身不是说忽略这些问题，而是让能量汇聚起来，不再全部用于这些小问题上。

有这个能量，我才可以去观察、去理解这些大问题。那这样做本身，才是这场探索内心之旅的开始。

汇聚这个能量，而不是让这些能量浪费在各种各样的想法里面、画面里面——各种各样的自我所制造的各种各样的奇特的小问题。

能够抽身出来，这个抽身的过程本身已经是能量汇聚的过程。

而这样一个抽身的过程对应着一个人大量的细致的观察，让各种各样的回路息止，也只有这样，这颗心才可以去真正地关切大的问题，关切这个世界，关切这个人生，关切这个自然，关切人类、人性。

也有一颗鲜活的大脑才有这样一个空间，无限的空间去关切这些事情。这样一个“关切”本身的这样一个态度，意味着坦荡，意味着大气，意味着人性的绽放。

这样，咱们已经聊了有一会了，咱们休息5分钟，之后回来咱们继续一起观察、一起感受。好，稍后见。

内心没有任何比较²

Cico：那咱们继续。

去理解这个人生，去理解这个世界，也是去看到这个人性是如何丧失的，是如何泯灭的，那我们不得不去看这样一个事情，那就是比较。

比较，是一个非常非常常见的、极其细微的、极其普遍的心理动作，只要一个人去观察内心的活动，严肃地观察、仔细地观察，必定会发现：这颗心啊，本身它的活动、大量的想法活动充满了比较。

比较来自于衡量，衡量意味着标准，意味着尺度。这里讲话者没有任何的谴责，但只是客观的指出来，有了这个衡量，就有了标准、有了尺度，这也就意味着比较。比较呢，也就意味着竞争。

整个人的想法的移动，很多都基于这个比较。

可以这么说啊，这个比较本身，带来了大量的意识活动。这整个人类的意识活动，充满了比较衡量。在这个技术的世界啊，这个所谓的知识的领域，无论在哪个所谓的学科里面，这个衡量一直有，一直存在。

对于知识，这个衡量是有必要的，对吧？你看这个技术进步，本身需要有衡量，更快、更小、更方便、更便捷，对吧？这些都在

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

驱使着人们的想法来完成各种各样的技术进步。

当然这个技术是否用到正地方是另外一回事。这些技术进步有它的必要性，改善了人类的这种生存状况等等。这些衡量比较在这些知识领域里面，在这些各种基于想法所完成的、各种各样的知识、经验的积累中，有它的必要性。

但问题是，为何这样一个比较的动作，也在这个内心里面如此的猖獗？

为何这样一个可以原本只在知识领域的东西，流入到内心里面，变成了这个生活的一部分？

能否看到这颗心一直在比较？

你看，人有各种的所谓的雄心壮志：我要变成怎样怎样的，我要实现怎样怎样的，我要达到怎样怎样的，都是比较，不是吗？都是有衡量，所以才有想要，变得更好、更棒、更出色。

甚至我要摆脱这个焦虑，我要摆脱这个问题，我要摆脱那个问题，也是比较，也是衡量，不是吗？

因为脑海里面有一个理想的画面：不应该有焦虑，我不应该这样，但我现在这样，所以我要摆脱，这也是比较，也是衡量。

这个内心在比较、在衡量，意味着画面的滞留，若这个内心没有任何的画面滞留，也就没法比较。比较、衡量意味着有个画面要去实现、要去达到、或者要去远离。

总之啊，这个画面就是尺度，就是标准。当这颗大脑被各种的画面、想法所劫持的时候，这个比较变得如此的猖獗。

基于这种标准，基于这个画面，基于这个衡量，这个大脑也在制造各种各样的言论、观点、意见。

因为这个大脑有一个「应该是」的画面，然后就开始发表意见了，应该这么着，应该那么着。你看，有些大脑特别爱给建议，把自己的画面给别人，简称给建议。

这样一个比较的过程，衡量的过程，也是大脑跟想法深度交互的过程。若这颗大脑习以为常，那这颗大脑就自然无法觉察到这些比较，但依然能够感受到比较所带来的问题，但却很困惑。

大脑这样一个比较的过程本身在扭曲感知，这样一个比较的过程本身唤起了更多的想法的活动，也唤起了更多的感觉。

但这些感觉是跟想法直接相关的，比如说，这个比较可以带来一种愉悦，一种自豪感，一种荣耀感，一种自己很重要，一种自己很了不起、很尊贵的感觉，一种优越感，自我感觉良好。

你看，这些东西啊，这些伎俩，就被用来被各种的这种商业宣传，还有这种意识形态里面，来去影响人。通过这种比较来框限大脑，让大脑觉得你挺好。

你看，这是一个值得荣耀的事情，你看，哎呀，我们这国人真了不起，那国人不行。这种非常狭隘的比较，本身扭曲了感知，让这颗大脑忽略了本应该真正去关注的问题。

你看在教育里面，从小到大，各种的成绩、各种的考核，在很多的工作单位、工作环境里面，也是有各种各样的考核，什么末位淘汰制，各种还有什么996还是699，反正就那些东西。

种各样的标准，各种各样的考核，带来各种各样的竞争，带来各种各样的问题。

一个没有觉察的大脑一旦陷入这个竞争，它不好停止。因为整个想法在那个环境的推动下特别的强，而这颗心又没有觉察、也没有这个魄力去停下来。各种的考核意味着标准，标准带来各种的衡量比较，带来各种的竞争。

在比较上占优的人，你看，这个自我就容易构建起来，各种的荣耀，自我感觉良好，等等等等；

在比较中不占优的人，自我也会构建起来，可能会出现各种的伤痕、自卑。

所以，这个竞争就出现了，我要想方设法，在这个比较中占优，来获得一种优越感、一种愉悦，让这个“我”能够舒展开来。

所以，这个竞争啊，带来大量的追逐，几乎所有人把能量都用在这个竞争中，要付出更多的能量，付出更多的代价，来希望能够从这个竞争中获得一个有利的位置、那个愉悦。

所有的人在这个比较中、在这个竞争中迷失了。看不到什么是真正需要看到的问题、解决的问题，完全陷入到这样一个没有什么意义的竞争中。

这样一种如此大规模的竞争对应着非常狭隘的衡量比较，导致整个人的内心变得如此的盲目、狭隘，这可以说是整个社会的失败、教育的失败，也自然在这样一个竞争中，在这样一个比较中，人性的感知也扭曲了。

大脑变得非常的机械，总希望有一个新的目标去实现去达到、去超越。那些在学校里面成绩出色的人，到了社会发现没什么可爬的时候，这种内心的这种失落、这种郁闷、这种枯燥都出现了。

而这颗心已经变得如此的机械，不再鲜活。而这样一个整体的人类意识变得如此的被动，如此地容易被操控、被影响。

你看，这就是比较的危险，这样一个比较的过程本身，就是让内心丧失全知全觉的过程。

一个全知全觉的内心在全然的观察，这种细腻的比较就没法发生。

这个大脑一去比较，一去衡量就陷入到专注模式，大脑一专注，意味着其他区域就看不到，那这个大脑就出现了漏洞，就被影响，就被操控。

在这样一个自我的世界里面，互相玩弄、互相捉弄、互相影响、互相陷害，除非这颗大脑全知全觉。那这样一个全知全觉的过程，也意味着这个自我的息止、熄灭，也就意味着一颗鲜活的内心。

当这颗心看到、深刻地体会到这个比较是如此的危险、如此的能够让这颗大脑丧失人性、丧失这个全知全觉，那这颗心必然能够

即刻的行动起来，在每一刻亲自观察，我能否过一个没有任何比较的人生。

当没有比较的时候，这个大脑非常的鲜活自在。

但一旦开始比较这样一个大脑，这样一颗鲜活大脑，就被矮化成一个数字、一个画面、一个标准。

为何要这么做？为何要矮化？在这样一种矮化中，比较自然的发生，但我们所有人都不再把对方看做人，都看成了一个数字，一个画面。你看，在这样一个比较中，我们所有人彼此隔离了。

很多人会问在当下这样一个环境里面，无论在中国还是在其他国家，这个竞争是无处不在，那别人还在竞争，我该怎么办？

这样一个套路运行在每一个人的脑海里面。

去让这样一个事情彻底的结束，发生一个根本的变化，让这样一个事件能够发生一个根本变化，我只能从我做起。

别人脑子里的回路我干涉不了，但我可以息止我这里的回路，通过细致的观察，探索理解，我不管别人怎么样，但我看到了竞争比较的无用之处、危险，对内心的影响，对人性的泯灭，让这个内心充满了各种的影响，被各种的操纵。

我看到这样一个极度危险，我要观察这个内心，这颗心能否生活，没有任何的比较？

这样一个魄力本身，这样一个行动本身意味着，这颗心在脱离这

样一个主流，脱离这样一个大众的过程。

一个人叫“人”，

两个人叫“从”，

三个人就形成“众”，

互相模仿，互相遵循，互相适应，然后大家一起迷失，对吧？

内心停止任何的比较，意味着这颗心保持新鲜，不让画面滞留，这个心才可以全然的看到，看清问题，一切才可以适得其所。

这样一个整体理解内心，理解自性，理解人生，涉及到方方面面的观察。

这个教育，不是去选拔什么，选拔意味着有着选拔，意味着有选拔者，选拔者是谁？谁有资格来选拔？

这些问题都得去仔细的去探寻，去理解，当这个教育依然处在这样一个选拔模式的时候，我们得质疑，得大胆的质疑，这是否是教育？

教育是培养独立的人格，健全的人格，真正的教育——如果这个世界存在的话——那就是让这个心自由自在，充满了关爱，能够理解自性。

看清这个世界，而不是通过教育——所谓的教育——来盲目的改造大脑，塑造大脑，坑害大脑，内心即刻停止这个比较，你看

看，这个心理的活动能够少多少。

放下这个比较，我们才可以可能看到彼此，不是那些数字，不是那些标准。

你看，若放不下这些东西，两个人若是陌生人，一看，互相一对眼看，那种竞争的心态就出现了，因为彼此没有看到对方，而是那些各种的标准衡量都来了。

所以，真正的教育从心出发，理解自己，理解自性，看清这个世界，这样这个知识技能可以适得其所，才可以发挥其真正的作用。

否则你看这颗心，为心所困，为所欲为。各种的所谓的知识技能，都变成自我的扩展的方式，自我舒张的方式。

一颗鲜活的内心，一个鲜活的人生，无与伦比，这颗心，必然会在每一刻，去观察各种的导火索，各种的言语、画面所唤起的各种的比较，衡量。

这颗心真的这么活的时候，发现媒体中的各种内容都没法读了。

因为这些媒体的内容中，也充斥着很多各种各样的比较衡量，这些衡量和比较在制造各种各样的影响。

你看，这个流行时尚，都是这些东西，通过这些衡量比较来去影响其他人的意识。

你看各种的产品的介绍中，全是衡量比较“更快”“更强”，用

数字，强健多少倍，快了多少，能否看到这颗大脑，对数字的反应。

数字所带来的衡量无处不在，现在有很多人从事互联网行业，互联网能够去收集各种各样的数据，有各种的分析，什么分析用户行为等等。

里面有大量的衡量比较，这个大脑陷入进去之后，完全变得机械，通过衡量比较来充分压榨、挖掘这些信息，所以没有衡量、没有比较本身需要这颗心非常细致的观察。

包括这样一个非常小的数字，你看，这个年龄也能带来各种的比较，说到多少岁，有各种的画面就出现了；这个时间也都是数字，昨儿今天明天，去年几点几点几点。

能否看到这样一个，以数字来作为标准的时间，也是想法，也是概念，也是各种各样想法的移动。

当这个大脑完全活在这样一个，以数字为轴的时间的范畴里的時候，大脑它的移动本身就是这些想法的移动，就是这些衡量和比较的延伸。

全然的观察，这些都是观察的范围，观察留意的对象，去亲自看到，这个时间这个数字，所唤起的各种的画面，各种的衡量，各种各样的意识当中，而这些东西是完全可以真正的教育传递的。

在亲自教给一个小孩子识数的时候，能否也把这种感觉、这种危险传递过去。但可惜这种教育很少很少，或许不存在，只顾着让

一个人去识数识字，却没有让ta意识到，看到引导ta去看到这些数字，这些文字背后的威胁。

所以啊，这个比较竞争，是一个非常严肃的话题，非常庞大，非常重要。

我们在比较中，自我被唤起，那些“我”的画面即可浮现。

在比较中，我们继续汲取愉悦，在比较中，我们不断的受到伤害，这样一个“我”的人生充满了挣扎，能量浪费在各种的恶性竞争中，无序的竞争中。

其实也不用加什么形容词，无序啊、恶性啊，就是竞争。没有能量去观察自己，没有能量去感受这个自然，没有能量去看到这个事情。

所以，我们彼此能否都放下竞争，不管别人放不放下，我自己能否放下这个竞争，放下这个比较？

能否亲自的看到这个世界？

能否让这颗心，无论有多少知识，多少技能，能否始终处在未知中？

一颗未知的心，也是一颗新鲜的心，也是一颗谦卑的心，比较无从生起。

当我拿我自己跟别人比较的时候，这已经意味着我知道我自己，但我真的知道吗？还是那些“我”的画面？让“我”误以为我知

道，“我”知道自己。

所以，你看这样一颗心在比较，自然就不再谦卑，这个心也自然变得懈怠，失去了活力，尽管比较可能会迸发出短暂的能量，但整个的人生没有平衡。

只有一颗心没有任何的比较，这颗心才不会恐惧，这颗心没有比较没有恐惧，这颗心才可以真正的学习观察。

所以，这个心理上没有任何的比较，在这样一个精神的世界里面，内心的世界里面，没有任何比较，这样一个人生，没有任何的比较。这本身，就是这个修行的一个重要的组成部分。

在生活中去看到体会到，这个危险，这个比较的危险，衡量的危险。

感知即行动，这颗心没有“我”的时候，看到这个危险，这颗心，自然就知道该如何行动。

转眼间，咱们已经又聊了40分钟了，咱们今天第一个环节也就告一段落了，接下来咱们就进入到这样一个互动环节。

在这样一个场合，咱们所有人都用心发问、倾听，一起去理解，观察。

这里没有任何人是权威，讲话者也不是任何的权威，咱们是一起去看这个问题，所以任何问题，咱们带着觉察提出来，一起去观察，在此刻咱们一起去看到问题的症结。

好，咱们此刻先休息5分钟，之后回来咱们继续聊，继续一起看问题，稍后见。

问答³

【1】⁴

问：想询问Cico的一个观察，关于一个名词，一个概念，也就一个字，就是“家”。正值春节，“家”这个字，这种社会的组织形式就特别突出出来了，我想听听cico的观察。

C：什么是“家”？我们经常谈论这个词，但却很少去检查什么是“家”？

“家”是一个画面吗？“家”是一种形式吗？

至少在中国这样一个社会构架下，这个“家”的形式感很强。当然在整个世界，所谓的“家”，都有很强的形式感。

为何我们总在谈论这个“家”，这个社会，这个媒体的宣传机器，也总在反复播放这个“家”这个“家”，那个“家”那个“家”。

我们能否一起去观察咱们自己，观察这颗心，观察当大脑去说这个“家”的时候，大脑究竟有怎样的诉求？

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-feb-3>

那种所谓的“家”的概念，“家”的画面究竟带来一种什么样的感觉？这个大脑究竟是去追寻那个感觉呢？还是想要这个“家”？

你看，当这个大脑去想象，这样一个“家”的画面的时候，它对应着什么？

对应着安全感，对应着关爱，对应一种被照顾被照料的感觉，简称温暖的感觉。但这样一个画面归画面，那画面可以通过各种的宣传来传播，对吧？

但，真实的情况是怎样的？这个大脑需要安全感，否则大脑没法工作，没法运转。

那我们却都认为这个“家”能够带来一种安全感，所以这个大脑卯足了劲，去执着于各种的所有的家庭的形式，结果迷失在这个形式中。

感觉没了，形式还在，这种安全感的绝对必要性，来自于一颗内心亲自观察。这颗心如何能够感到安全，它不是一个小问题，它是一个极大的问题。

这颗心也看到，当这颗心在执着于任何一种形式的时候，这种执着本身，破坏了所有的安全感。

所以当这颗心能够看清整个想法的构架，看到这颗心在追逐“家”的感觉，实际上在追逐这样一种安全感，在追逐一种被关爱。

这样一个“家”的幻象，这样一个家庭的观念概念，对应着各种的自我的寻求，而这样一个自我的寻求本身，自我感觉不到安全。因为这个概念本身是想法，通过这个想法来追逐一个安全感，反而让这颗心感到不安全。

当这颗心不再追逐，这颗心自然也有了安全感。

这颗心不再追逐被关爱，反而这颗心去给予关爱，这颗心也变得非常的踏实，平静，喜乐。

这样一个“家”的形式本身就不再重要，这样一种感觉，意味着无论生活在哪里，这样一种心态，这样一个清醒的状态，遍地都是家不是吗？这个地球都是家。

否则这个所谓的“家”对应着那个画面，各种的抱团取暖，各种的部落，各种的团体，各种的执着，各种的内斗，家庭纠纷，窝里斗，各种的掣肘，这颗心也不再鲜活。

所以，你看“家”作为这个概念，变成了我们所谓的文化传统的一部分，也变成这样一个意识形态的一部分，利用它，对吧？

但背后其实就是内心这种对安全感的寻求，这种对关爱的需求，它对应着内心的自我的这种寻求，当这个自我没有寻求的时候，也就没有这个自我。

此刻，此时，此地，这便是家。

不是概念，也没有形式，所以在我们这个大众的语汇中，很多的这种词语都给它着了相，上了色，这个大脑，去追逐这样一个画

面，去追逐这样一个概念，希望通过这样一个概念和画面，它的反应带来一种感觉。这样一来，整个的生活，便坠入到各种各样的幻象中，所以“家庭”“家”这个概念我们得看清楚。

看穿它，清空它，不是没有家，而是不能有任何对这个“家”的形式的执着。

你看在当下这样一个中华文化里面，这个“家”这种形式感太重，也变成自我的一部分，我们整个人大脑被这样一个家的概念所累，也不再鲜活。

这样的文化真的是文化吗？这样的传统真的有它的意义存在吗？

好，咱这个问题就先回答到这里。

【2】

问：咱们下面看这么一个问题，关于奥运会，Cico如何看待奥运精神更高更快更强？

C：你看这个“更~”“更~”“更~”，意味着比较对吧。比较级，追求一个更高、更快、更强的画面。

这种具有画面的精神，究竟是什么精神？为何会有这样一个“奥运会”这样一个东西？ta是何物？为何要去追逐这样一个更高、更快、更强？

是一种自我的舒展，一种自我的发泄，图什么？较什么劲？

为何奥运会还有各种的所谓的这种活动，都变成这样一个意识领域中，追逐的对象。

这个奥运会以这个“国家”为单位，什么是国家？中国人，法国人，德国人，美国人，当我们以这个国家这个身份来展现的时候，意味着我们无法真正看到对方是人。

我们基于我们的所谓的传统文化，这些各种的思维套路，这本身意味着隔离隔阂，所以通过这样一个活动来竞争，来较劲。

图什么？在这样一种竞争中占据优势，我拿了多少金牌，就能体现我好了吗？我们能否看到这样一个活动背后的自我动机。

这样一个活动它不是体育。体育不是用来看的，谁看体育对吧，体育是用来参与的，你不参与，看有啥意思。

既然你在看体育看奥运，你看什么？看的是比分？谁更快？谁更强？谁更壮？谁更高？

那意味着你也在衡量你也在比较，你也在借此来去发现，能否看到这些衡量，比较在制造影响，在制造这些引人关注，否则没意思，对吧？

媒体这个意识领域，通过这些比较、衡量来制造刺激，才能引来这种关注，通过比较衡量来制造各种的概念，各种的这种感觉。

看看这样一个庞大的国家，在利用这些奥运会在做什么？不都是

各种的宣传对吧，这个国跟这个上帝有什么差别？

有人信上帝，有人信这个国，有啥差别？只是名字不一样而已，只是名字不一样而已，对吧？

所以，整个都是意识的活动。当这颗大脑真的看清的时候，这颗心必然果断的去否定这些事情。

否定意味着看清，这些所谓的体育，所谓的竞技体育，它并没有这些体育乐趣，都是充斥着各种的比分，比较衡量都是自我的活动。

这些参与竞技体育的人伤痕累累，观看体育的人，也是在追逐各种的衡量比较的感觉。

若一个人真的爱体育，ta一定去参与体育，去玩，不是在这里去通过这些画面来知道这些感觉。

所以这样一个所谓的奥运也罢，各种的名称也罢，背后多数都是对应着这个人类，数以千年以来的巨大的困惑，唯心所困，为这个自我所困。

好，咱们来看下一个问题。

【3】

问：好，咱们下面再看一个文字的问题——

如果由于生存的需要，身处996和各种考核的压力下，如何去停止比较，息止想法呢？

Cico刚刚提到了，可以通过细致的观察探索和理解，可以有更详细的表述吗？

C：这里咱们就开诚布公的谈这些问题，那Cico会问真的是生存的需要吗？

真的是生存的需要吗？

这就是细致的观察，探索理解的一部分，这需要检查我们整个人性人生的方方面面。

Cico再问一遍，真的是因为生存的需要吗？

能否看到这样一种所谓的996，这种考核的压力，对应的这种人性的泯灭，为何大脑还在遵从，或许此刻大脑想觉得，可能离开这个环境，更加具有挑战，但真是如此吗？

这需要你亲自去观察，为何要如此忍受，难道你来冥想也是为了去忍受这些东西吗？

当这样一个周围的环境，如此强的去刺激你，去比较、去唤起，各种各样的竞争的想法的时候，你该怎么办？

我们是人，不是金刚，冥想也无法让一个人变成金刚，观察自

己，就是看到自己是个人，当这颗心真的自由，生存会是问题吗？

当然脱离这样一个框架、这样一个体系，会有各种的未知，这个内心是否在害怕这个未知。

你看这颗心啊，既害怕已知，也害怕未知，这个未知依然是个画面，还是已知，这颗心其实没有去从来就没有去触碰未知。

真实的人生非常的现实，我们得看到，自己是个人，看到这样一个环境的扭曲，看到这个危险，而不是跟这个危险继续相处。

所以这样一个观察的过程，就是看看有没有可能，或者说不可能再这么继续下去，得看清楚，而不是说我非得这么做。

然后看看我能否这么做，能否清空这个概念，清空“我非得在这里待着”，“因为这个生存的需要”你看这样一个结论，把自己框限了。

而是我能否清空这些东西，亲自看看我能否在这里待着，所以我们都得去真正的严肃的深刻的观察，去发问，这真的是生存的需要吗？

这个内心去打破所有那些体面，去走出各种的套路，需要一个极强的魄力，去观察自己的恐惧，当这个话题咱们会在未来的节目中详细探讨。

当此刻，能否看到自己的恐惧害怕什么，当内心害怕的时候什么也做不了，害怕意味着有各种各样的画面，那个画面带一种恐

惧，结果呢？

瘫痪了，对吧？什么也干不了，这个画面带来各种的生存焦虑——“没有ta我不能活啊！没有ta啊，我不能活呀”，真的吗？

内心得看到这些画面，能否即刻全然？

当这颗心没有被画面劫持的时候，没有被这些画面滞留的时候，这颗心没有恐惧。

没有恐惧，才有魄力。

生存的需要来自于内心即刻的感知，当这个感知没有被恐惧所劫持的时候，否则这样一个生存的需求，都是来自我的一种寻求，对应着恐惧，对应着永无息止的想法。

“我”是谁啊？我真的存在吗？这些都需要亲自观察，细致的观察。

当然更多内容Cico无法在这里一一说来，因为整个的观察也很细，也很多，也很琐碎，但也很全面。

咱们会在不同的节目中不断的去说，反复的说，但同时，你亲自去观察，当这颗心静下来去观察，在观察中让这颗心静下来。

很多时候生活需要大胆的行动，需要破局，否则那个局本身就是套路，那个局本身对应着困惑。

【4】⁵

主持人：今天有三位朋友都提到全然，所以咱们再来聊聊这个话题。

“如何做可以更加全知全觉？怎样才算达到了全然觉知的状态呢？怎么算全然的呼吸？”

Cico：“可以更加全知全觉，怎样算才达到了全知全觉的状态？怎么算全然的呼吸？那什么是全然的呼吸？”

你看，提问者在寻求什么呀？在寻求一个标准，想要去遵循这个标准，想要寻求一个画面，想要去模仿这个画面。

这个“更加”意味着什么呀？比较，能否看到这颗心啊，此刻依然在追逐画面。

在全知全觉中，没有比较；

有比较的时候，一定不在全知全觉中。

你说咋办，你在比较，又在问全知全觉，你看矛盾不？

为何这个大脑总在去指望一个标准？想要去达到那个标准，实现那个标准，当你这样问的时候，你在把Cico当权威，好像他可以给你一个画面，你可以去遵循，去实现。

能否看到这样一个状态非常的被动？被动意味着容易被影响，被

5 「问答4-8」对应的音、视频可见于曼谛悟思网站<https://mindiver.se/2022-feb-4>

操控。

呼吸就是呼吸，但看这个问题里面，这个提问者总想去实现某个状态的呼吸，应该这么呼吸、应该那么呼吸，能否看到这个“我”在干涉，在控制，在强制，在想要实现。

你看在生活里面，在工作里面，在学习里面也是这个套路——想要去被告诉，想要有个标准去达到、去实现、去完成、去追逐，只是那些对象换了，对吧？这里换成“呼吸”了，换成这个“全知全觉”了。

呼吸本来怎么进行就怎么进行，跟你无关啊，跟这个“我”没有关系；

但这个“我”总在去追寻、质疑、控制、达到、实现、扭曲。

能否看到这个“我”在干涉，在多管闲事，全知全觉意味着这个“我”停止管闲事，这个“我”走开。

能否此刻即刻不去追逐画面，不去想要知道是什么，能否看到这样一个问题背后的心理动作就是：“快告诉我吧，是什么”。

能否看到这种状态，意味着这个内心被把持着，能否看到这颗心想要一个答案，来获得一种满足，能否即刻停止寻求。

这样一个寻求，你看意味着是个专注，意味着没有全知全觉，想要去达到，实现，完成。

通过这种追逐，这种比较，来获得一种愉悦，获得一种满足，这

整个都是想法的活动，意识的活动。

能否看到这个问题，当你不再去追逐的时候，当你亲自去观察，没有任何的模仿，自然这颗心就开始触碰，什么是全知全觉。

点亮这个自性之灯意味着你自己是你的老师，亲自看到这个“我”的活动在干涉，在强加，在翻译，在扭曲。

不让这个“我”横加干涉，不让这个“我”多管闲事，这本身就是息止这个“我”，这颗心才可以触碰全知全觉。

但此刻大脑在想什么是“全知全觉”，在追逐这样一个“什么叫更加全知全觉”的画，这已经意味着，这颗心，没有在全知全觉。

而意识到这整个问题发问的心理动机，整个对应的心理的这个状态的变化，这本身也已经是观察理解，也已经是在全知全觉的状态中。

主持人：好，这里稍微补充一点，也是之前其实Cico也反复提到过的，可能有助于对这个问题的理解——

就是说观察内心，去观察心理的动作，不是被这个内容带跑。

各种的心理动作包括判断，还有今天重点谈的“比较”，“想要”，“寻求”，“控制”，“跟随”，“模仿”。

平时生活中这些心理动作一再的上演，是在别的事情上；等到冥想或者是说观呼吸，这些心理习惯又在这个方面出现了。所以

说，观察到心理动作，自然也是离开那个专注，回到全然的过程，是吧？

C：没错。观察这样一个心理动作，本身它是一个抽象（注：亦是抽相，从相中抽离出来）的过程，在这个过程中画面自然适得其所。

但若大脑总在追逐画面，那这个大脑就看不到这些非常细微的心理动作，那就意味着这个大脑继续陷入画面中，追逐画面中。

S：刚才这个问题在屏幕上出现之后，心里浮现这么一个想法：曼谛悟思，真的是不厌其烦的，在回答这些问题。

不同的人，可能在这么一个阶段，问的所有的问题，好重复啊；不同语言，不同表述，但是都是在重复的再问，就觉得这个现象很有趣。

好，说完了。

C：谢谢S的分享，你看这个不同的朋友，不同的人来自不同的地方，不同的生活环境，但是呢，却面临同样的思维套路，陷阱和问题。

所以，你看，咱们这个大脑只要陷入到这样一个机械的套路中，问题都非常类似。

但讲话者可能已经回答了很多问题，但对于每一个真正提问的朋友来说，或许他这是他第一次听到这个问题的“答案“，这个“答案”加引号，就是说这样一个回应。

所以，对于讲话者来说，每个问题即便问了1千遍、1万遍，但回答的时候还是像第一次回答一样，面对这样一个机械性的问题，那我们就不断的重复，陪伴着这个机械性回路，直到它息止。

【5】

主持人：那咱们看下一个文字的问题，怎么看待脑海里的声音，脑子里经常响起各种歌曲的声音，这意味着什么？

C：这意味着，这个大脑里面有回路运转着，没有息止下来。

这对应着什么呢？对应着有一个”我”的活动在进行着，也对应着这颗大脑有非常强烈的寻求。

你看，当这颗心在听这些音乐的时候，这颗心被画面所劫持，被音乐所唤起的画面所劫持，所以Ta并没有真正听到这些音乐，所以这些音乐才会滞留下来，反复播放，在脑海里面来反复唤起那些画面。这，意味着我们内心有大量的、没有必要的意识活动，”我”的活动。

这个问题、提问，可能也非常具有代表性，这样一个歌曲的声音的这种滞留，也是一个画面的滞留，能否观察但不要谴责它。

观察意味着什么？

清空。意味着去聆听周围的环境，去打破这样一个隔离，此刻，让心行动起来，那就是去全然地觉察、聆听，来对抗这样一个自我隔绝。

这种情况，常常发生在大脑有很强的寻求的时候，去满足它，比如说通过听音乐来暂时化解、缓解问题，但，很快，这个音乐便成了问题。

当内心混乱的时候，当内心各种强烈寻求出现的时候，当这颗心能够看到它的时候，能否即刻无为、清空，完全地放空这颗心，不让这颗心陷入到任何的闭合的回路里面去。

亲自这么做，亲自观察，亲自看到，这个神经系统的智能，是如何把这个问题消解的。所以，这样一个问题背后，对应着可能一个更大范围的内心观察和检索——这样一个生活方式，这样一个被动的一种思维方式。

当这个问题出现的时候，能否即刻彻底地无为，全然，让这个神经系统的智能，来发挥它的作用。

所以，咱们不得不说，真正的放松是清空，是为无为，而不是去短暂地去汲取愉悦——通过寻求这种声觉、视觉的刺激。

能否hold住，看你了。

来，咱们看下一个问题。

【6】

主持人：接下来这两个问题，措辞不太一样，但感觉这背后是一个问题，背后的回路都一样——

如何看待在想法上接纳和内心在接纳的不同，评价自己和观察自己如何区分和调整？

C：在想法上接纳，意味着在想法上适应，意味着自我欺骗，意味着麻木。

在内心的接纳，意味着看清这样一个现状，无可奈何的现状，这个“我”完全不在。

想法上的接纳，它有一个主人公是我，你对这样一个画面接纳，意味着一种麻木，对内心的一种压制，对吧？

承认了“我”的存在，在内心的接纳就是要看到整个生活的动态。

人与人的交互，这个“我”完全不在，所以内心的接纳意味着看清；

而想法上的接纳，意味着自我欺骗的持续。

关于评价自己和观察自己，

评价是什么？言语。

评，意味着衡量。

价，价格、价值、尺度。

评价自己就是说看看自己在这个尺度上，在哪个位置。这意味着有大量的想法的活动，意识的活动、衡量比较。

那评价自己，是评价自己还是评价自我呢？准确的说，是不是说评价自我。意味着这样一个评价的过程，也是在制造故事的过程，各种的记录，各种的记载，依然是我的延续。

观察自己意味着清空放下这些画面，看清整个内心是怎么运转的。这个跟“我”没有关系，也不是我的人生，是人生，是整个神经系统的运转规律。

看清才会有接纳，内心的接纳。

这个评价自己呢，只是在想法上知道一个画面。都是我的延续，所以能否清空这个画面，不让那个画面滞留。

反观这个社会的心理框架，都是各种的评价体系，在这种比较竞争中，我们完全的丧失了对自己的观察，没有精力，没有能量来观察自己各种的画面的累积。各种恐惧的累积，生活是越过越狭隘。

所以想法上的接纳，评价自己，与观察自己，与内心在接纳，观察自己是两个完全不同的维度。

信赖前者，便无法触碰后者；

触碰后者才可以去“玩”前者。

好，咱们来看下一个问题。

【7】

主持人：下一个是个文字的问题——如何将自己的精力聚焦于重要的事情上面，而不是被各种没那么重要的事情占据精力（很多时候重要的事情比较难，会倾向于拖延，先去做没那么重要，但相对容易的事情）。

C：Cico认为啊，这个观察内心，理解自性是一个非常重要的事情。但这个提问者说了嘛，这个重要事情比较难，会倾向于拖延，你看咋办，无解啊。

那Cico反问提问者，你所说的重要的事情是啥？什么才是重要的事情？为何那些事情觉得重要？这个重要来源于什么？来源于你的倾向、你的喜好、你的评判、你的追逐。

所以，想要把精力聚焦在那些所谓你认为的重要的事情上，而同时排除那些自己认为不重要的事情。

那若是这样，我们可以把这个问题再提炼一下——那就是问，我如何才可以专注。

如何才可以更好的专注，这种文章放网上去点击量可高了。

所以，我们得看到这些问题背后的套路，内心在制造一个分裂——认为这个重要那个不重要。大脑想去追逐那些认为重要的事情，可能这种重要是大家都觉得重要，所以有竞争有拼抢，自然就很难。

能否去观察这颗心是如何做这样一个区分的，为何重要。这个重要是来自于各种的影响呢，还是内心亲自感知到很重要。如果这颗心真正感知到很重要的时候，这颗心必然会即刻的汇聚能量来做那个事情。

否则，这个“重要”只是个画面，跟那个“不重要”一样也是个画面，所以最终哪个画面变得很费劲。

所以，提问者会问，“我如何把这个能量，放在那个叫做重要的画面上，同时能不被那个不重要的画面带跑”？

你看这种挣扎，你看这种纠结，你看背后各种的这种执着、追逐。

那讲话者问，这些事情真的重要吗？为何在这些事情中去区分重要还是不重要？

能否看到，去看清这些问题本身很重要，理解这些问题回路，理解自己的这些思维的套路很重要，理解自性很重要。

理解自性是一个通盘的事情，全盘的事情，不是一个小角落，这意味着全知全觉，意味着能量不去被各种的所谓的事情所耗散。

这个自我的世界啊，总在制造事情，你放眼每个人，只要跟ta一接

触，会有数不胜数的事情。当一个人能够看清自己那些比较、衡量、区分、判断的时候，再回头看看这个问题。

能否看清背后内心的各种的心理动作，没有看到这些心理动作，意味着内心其实没有在做真正重要的事情，那就是理解自己，去忙于把其他事情划分为重要不重要。

所以啊，当你去回答这个问题的时候，不是只解决这个问题本身，那没有意义。

而是要去通盘的看你的生活，看你的整体的思维方式，看这个整体的状态，看这个问题背后的各种的心理动机、动作，看看这些动作是不是在生活的方方面面都在体现，在制造看似内容不一样，但实质上同样的问题呢。

好，咱们来看下一个问题。

【8】

C：教育是个非常重要的事情，但我们得承认，我们得看到当下的教育并非真正的教育。

有很多人从事教育行业，但这些老师们有真的有几个够格？

当他们自己都不观察自己，都不理解自己的时候，这些人自己把自己当作权威，耀武扬威，去摧残这些年轻的生命，年幼的生

命。

当一名老师能够看到这些问题的紧迫性的时候，那ta才有可能去付出所有能量，去感觉把这种对的感觉传递给学生。

但这样一种教授教书教育的方式，已经是对当下教育的一种彻底的推翻，但可惜这样的教育者凤毛麟角。

这个体制，这样一个教育环境，都是在塑造各种的权威，在选拔、在筛选，所以你看这些事情都需要我们每个人亲自去观察，亲自去行动。

教育是个大事情，咱们在过往的活动中，也是不断的提及这个事情，也希望咱们能够把能量汇聚起来，能够以某种方式某种形式，无论怎样，一起做点事情。

曼谛悟思的存在，其实就是想方便更多人去看到这样一个真相，唤醒更多的心灵。

所以咱们看看能否一起做点啥，这样一个做事的过程本身，也是汇聚能源的过程。

咱今天这个时间已经不早了，咱这个活动已经进行了三个多小时，想必每个人大脑多少都有些疲惫，这种清醒一定都在。

刚才Joyce也分享了很多关于曼谛悟思的一些动态，像Joyce，像Cico也是如此，也是想在生活中去打点各种的事情，去让这些能量汇聚起来，继续做曼谛悟思，继续把这样一个火种传递给更多人。

咱们把这个事情能够做大，不是图任何的目的，而是把这样一个真知灼见，让它触及到更多的人。

也只有这样，当这颗内心发生转变，这个社会才有可能出现转型。

好，咱们今天的活动结束了，咱们每个人都好好的休息，放松，继续观察，理解。

咱们也争取在以后的活动中继续相遇、相见。

好，晚安，列位，咱们在以后的各种的节目中，再见：)

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](#)

订阅曼谛悟思的邮件：<https://mindiver.se/subscribe/>