

寂靜的心

曼諦悟思

短篇第一輯



目 录

大脑完全静下来	4
清空所有的冲动	6
在观察中，恢复寂静	10
想法真的重要吗？	13
重在心行	17
想法里的节奏 ≠ 神经系统的律动	20
每天晨起静观，聚气凝神	24
让想法不超出当前的生活场景	31
不要想着变成任何人	32
人生是一场抛弃的旅程	35
走出过去，卸下所有负担	37
放下一切想法、一切执念，亲自看看	
会发生什么	40
为何有这么多心理依赖？	44
保持未知	48

作者介绍	51
关于曼谛悟思	54
与曼谛同行	56

大脑完全静下来

大脑完全静下来，所有问题都解决了，所有伤痛、烦恼都没了。

「静下来」在人类的意识活动中很困难，困难在于大脑在和无数细微的事情纠缠。每个人都有各种烦恼，大脑只要静下来，任何问题都不是问题。

能够体会到整个大脑、身心的智能，这是给一个人带来确信和安全的根本。

整个社会保证物理生存是一方面，心理上的安全，来自不着任何相，整个智能能解决一切问题。

曼谛悟思旨在辅助一个人找到窍门，静下来，大脑需要亲自观察，从一切纷争中走出来。

清空所有的冲动

为什么一个人的大脑充满了冲动？

并且ta整个的人生被各种的冲动所推动，说白了，这很机械的，为什么会有这个问题，大脑的冲动从哪里来？

一个人能否致力于清空所有的冲动？

那一个人怎么从当下的生活状态里面，进入到这样一个回应本质

问题的状态里面，那每个人得亲自找路。

冲动是哪里来的？

是因为大量的随意的起心动念？

大脑积累了大量对相的反应，一旦遇到相，反应就来了，冲动就来了，那这些相被商业、政治利用，被文化、传统、周围人利用。

大脑有各种的辨认、辨识、各种的相，想要去知道，各种的猎奇心理，跟这些有关系吗？

各种的计划、规划，想要去实现什么、达到什么，总有目的，总

要去实现某个画面，你看，这背后大脑有多少冲动？

能否亲自发现，亲自照看到这些冲动，能否让它息止？

不是让它附着在某些相上，产生一种平静的假象，因为它迟早还会回来的。

有些人通过拼命工作，各种的填满，以求获得一种平静的假象，结果生活变得非常的疯狂，恐惧也在那里——害怕填不满，害怕达不到那种充实对应的平静的假象，背后是整个大脑的躁动。

能否让大脑安静下来？在安静中，亲自体会到，整个神经系统

可以瓦解一切冲动。

冲动瓦解了，着相也就没有了，它是一体的过程，大脑才能真正非常谨慎地使用相，这是咱们人做事情、思考的基础。

在观察中，恢复寂静

人类的意识活动，实在是太造作。用语言、符号、相所承载的内容，对应着无数的寻求，无数的神经冲动在活跃着，稍一聚集，就产生问题、极端。

这个大脑能否只是去感受、去观察，看到整个想法的移动，但不去追逐那个画面或排斥另外一个画面。

也只有这样，整个的身心，才可以安住在这一刻，与此时此刻

的场景为伴，去感受这个大脑的紧，来自不同方向的撕扯。

亲自发现，亲自看到，什么也做不了，只是观察，因为任何的做，任何的为，只是让大脑又多了一个方向。

所以只是这样一个观察，通盘地看到各种的寻求，看到语言永远不是真的，看到各种的相、想法的移动。在这样一个通盘的观察中，大脑自然无为，那神经系统的智能就会瓦解所有的方向。

当这颗心非常寂静的时候，也是非常敏感、非常敏锐的时候，能量饱满，跃跃欲试，但没有任何的泄露。精力充沛，人生自然是

生机勃勃。

但你看，整个人类，去追逐各种的幻象，那里有满足、有愉悦、有虚荣，却舍弃了这个最重要的、最必须的东西，那整个世界一定是黑白颠倒。那个世界压抑、痛苦、困惑、隔绝。

那一个人能否去回到根本——让这颗心静下来，放下手头、心头所有的追求、追逐，先放置一边。

在无为中，在全然中，回到根本。

想法真的重要吗？

你看，我们这个世界的绝大多数人，把能量都用在了由想法所推动的各种事情上。

这样一个能量的流动，意味着想法极其地重要，这变成了这个世界上，绝大多数人大脑运转的前提。

但却没有拿出这份谨慎、严肃、谦卑的态度，去发现什么是想法，为何想法如此重要，想法真的重要吗？

想法是如此容易地生成，无序地生成，胡乱地生成。被想法推动，或去实现一个想法，那各种的神经冲动即刻唤起。事，就来了。一个事接一个事。

那我们整个的世界，都是基于想法的构建，想法有它的位置，但想法无序地蔓延，无序地扩展，无限地分裂，无限地分化，很自然，想法超出了它的位置，因为想法已经太泛滥了。

想法的泛滥，体现在人各种各样独特的癖好、兴趣、特征；

想法的泛滥，也体现在各种社会的规范、考核、要求中；

每个人的大脑几乎都被应该是的画面、不应该是的画面所劫持，所以总在毫无觉察地情况下，把想法强加于他人。

这是整个世界的常态，但正常吗？

一个人的大脑能否不让能量耗散在各种各样的想法中，而是让能量汇聚，去探究、发现什么是想法。

能否让这样一个转变发生？

看似文字表述十分地简略，但这个改变的发生，意味着我们整个意识活动的突变。

什么是想法？它不是一个言语的答案，这不是考试，而是一个人在ta的生活的每一刻，能够时刻感知到，什么是想法，才不会被想法带走、被想法裹挟，想法才可以待在合适的位置上。

说起来可能不起眼，它给一个人所带来的这种变化，是根本性的，也是无法想象的。

重在心行

大脑得通盘观察，理解整个想法的活动、意识的活动，远离危险。

当大脑靠近危险、接近危险，出现状况的时候，能否即刻停下来？即刻放下人类所创造的一切，让整个神经系统的智能即刻充分发挥，让问题在未知中瓦解。

在已知中寻求解决问题，只是增加更多问题。

这样一个“东西”，它不是知识，它不像知识那样可以习得、可以积累，而是来自于大脑在生活的每一刻果断地行动，在行动中亲自验证。

一次又一次。

只有这样，生活才可以和真相为伴，那份感知没有被扭曲，那份清晰伴随着这份感知。

所有这一切都不是知识，都不可传授，但一个人可以亲自去发现。

在自己的实际行动中，亲自与真相为伴，那这样的生活本身就是

真相。

想法里的节奏 ≠ 神经系统的律动

我们这个世界的节奏，全是来自于想法的活动，对应着大量的寻求，大量应该是的画面，这个节奏几乎主宰了每个人的生活。不同的地方，不同的环境，不同的领域，不同的性格，有着不同的节奏。

大城市的节奏，就像漩涡一样，来席卷更多人，吸引更多人，这颗心被这个节奏裹挟得躁动不已。

当这颗心出现问题的时候，这个节奏就跟不上了，就会出现各种的连锁反应和问题。

但很多人却想着去修复这颗心，回到这个节奏上来，但却不去亲自发现这个节奏背后的残酷、麻木、盲目，以及对整个人性、整个世界、整个地球的毁坏。

所以，你看人的这样一个生活的节奏，它是机械性的；想法是机械的，所以这样一个节奏转起来停不下来。那一个人能否看到这个节奏的残酷、暴力和隔绝？

看不到，为什么？

难道是因为这颗心没有看到、感知到，这整个大脑、整个神经系统的律动；难道这整个的身心依然被节奏裹挟，这个节奏在压制整个神经系统的律动？

当这颗心亲自感受到这种律动，当生活基于整个神经系统的律动，那这个生活才是自然的，也是天然的，也是清醒的，也是充满关爱的，也只有这个状态，ta才能看到各种想法所制造的节奏的残酷。

整个神经系统的律动，就像老子所说，「独立而不改，周行而不殆」（第25章），一切的问题都会瓦解。

但这个被节奏裹挟的大脑，有了无数的为，总在破坏大脑的律动。所以，问题总在滞留、叠加、累积，这样一个大脑可谓强，老子说嘛，「心使气曰强」（第55章）。

整个节奏的构建，意味着大脑一直在使气，所以一个人能否亲自发现，亲自看到使气，大脑不使气，去触碰这个自然的律动，那一个人的生活，能否基于此展开？

每天晨起静观，聚气凝神

问：Cico，为什么你每天早上的第一件要事，依然是静坐/静观/冥想/调息，无论叫啥。

Cico：想法非常的隐蔽和狡猾，所以让大脑通过调整呼吸也罢，安静也罢，给整个身心定定调，这样才能够更加清晰地观察自己。否则很多时候想法在大脑里默默地转着，它是一个机械的过程。

所以在安静的过程里面，让大脑能够静下来，这是整个神经系统的智能，所以每天还得做。

每天生活有很多事情，几乎周围所有人都在用想法，想法的局面、偏颇、狡猾，很容易把大脑带进沟里去。所以，静下来，很重要。

这一天，在世间生活，想法免不了，但重要的是行动——打破想法的连续性，那静观、观呼吸，无论称它为什么，有它的作用。同时，大脑不要对它有不切实际的幻象，围绕着本质，让冥想技术适得其所。

问：你说的冥想技术是指什么？

每天你在静观的时候，整个内心的动作是什么？

C：去观察大脑的紧，感受呼吸，聆听周围的声音，觉察到使气，放下一切控制。

在这一刻，即刻做起来，5分钟，10分钟，甚至半小时，更长时间。

让整个意识活动，在全然中清空。

在这个过程中，大脑有时也会不自觉地推理、思考，它是一个动态的、综合的过程。

即便睁开眼睛，回到生活里面

去，让这个状态一直在，伴随左右。在安静的状态下，照顾好每个念头，让想法的使用非常谨慎，让合适的聚适得其所。

问：每天早上冥想半小时后，这个大脑能感到一种沉静从容，这一天应对事情的时候，不那么容易陷入反应。

C：这些都是比较具体的内容，仅供大家参考。本质是什么？首先，大脑对本质问题都有深刻理解，在这个基础上，我们才能谈冥想技术。

如果没有这个基础，咱们无法谈冥想技术，也不可能谈冥想技术。

说白了，谈哲思、大话题，特别公开，反而谈冥想技术，是分享给“少数人”，真正去理解大话题的人，才可以合适使用冥想技术。

但反观整个世界，冥想技术到处宣扬，求方法的人不计其数，这颠倒的，你看。

问：有的人，静坐的多，哲思探究不够通盘深入；有的人，思辨多，但每天不怎么静坐。

C：实际上，真正深入理解之后，安静、让大脑静下来，必不可少；深入探索后，已经是想法之外的事情，你发现，安静、静

下来特别重要。

所以，咱现在谈到冥想技术，是在通盘的理解基础上，包括Cico早上起来，无论叫仪式也罢，或是用四个字，可以叫作——聚气凝神。

实质上，就是恢复元气，让这一整天从元气充盈开始。

这个元气在，大脑自然不容易陷入到反应中，这个觉察很高。所以，呵护好这股元气，元气意味着能量的汇聚，能量不耗散于各种的机械性套路中。

每个人按照具体的情况，让完全的安静纳入到生活中来。

生，很重要；
死，也同样重要。

让想法不超出当前的生活场景

亲自发现这个大脑所需要的，
不再依赖于任何人，
ta 各种的描述，
这颗心能够亲自看到，亲自发现，
这胜过千言万语。

不要想着变成任何人

不要想着变成任何人，你想要变成的那个人的状态，背后对应着大量想法的活动，也对应着各种的盲目，结果是“恰到好处”，才有了那样一个状态，那个不可复制，任何复制只是徒劳。

人的意识活动和言语表达，总是报喜不报忧，真实的情况，其实你是无法通过言语来知道，你只能亲自观察、亲自感知。

不是通过表象来获知，而是需要

一个人亲自观察，超越表象，看到实质。

这个世界无数大脑有各种的盲目，不同的盲目配合各种阴差阳错，导致一个人有那样一个状态，或许是令人羡慕的状态。

但这跟一个人在当下，ta的实际生活状态是不一样的。看到一个人的实际状况，也就意味着看到自己的实际状况，那大脑不被幻象劫持，而是致力于觉醒。

通盘的理解，通盘的观察，大脑才可以触碰未知，活在未知中，这跟盲目不一样。盲目是意识不到，但当大脑真的活在未知的时候，用老子的话说，「无为而无

不为」。

所以，不要变成任何人，而是致力于这颗心没有盲点，通盘地观察、清晰，让大脑从一切已知中解脱。

人生是一场抛弃的旅程

心理上抛弃一切，放下一切。
这颗心捡起东西太容易，这颗心放下一切，抛弃一切，需要这颗心果断的行动。

什么是果断？果断意味着打破想法的连续性。果断也意味着无为，从有为到无为，之间只是果断，从有到无不是一个渐进的过程，而是即刻从有到无。

生活充满了各式各样的东西，物

质、想法、名声、财富，这颗心能否不染着？

人生充满了各种各样的诱惑，这颗心能否不为诱惑所动？果断地放下，不追逐，不依附。

面对这样一个总想捡起的倾向，这颗心能否无为？

无为，便是这场不断抛弃旅程的核心。这一刻，每一刻，能否无为？

走出过去，卸下所有负担

一个人怎么才能放下过去？放下过去，意味着什么？这个问题，咱们重新谈。

我们的大脑一直在累积，过去就是各种累积的结果，累积的反应，累积的情绪，累积的伤痛，还有累积的荣耀……

大脑一旦被琐碎的东西困着，那任何一个东西，都会让大脑崩溃。

所以，从小到大，大脑积累了很多问题，有了很多的触发点、导火索，一触即爆，所以人生特别的脆弱，「其脆易泮」。

那一个人能否致力于清除所有的问题？

这对应着去观察整个想法的移动，不去评判，亲自观察那个反应，hold住，不断地回到本质问题上来，去亲自拆解。

拆完之后，看看还剩下啥，如果不是空的话。

一个人能否勤奋地这么做？别说没有时间，没有精力，全是借

口。有精力挣钱，有精力消费，为什么没有精力瓦解过去？

过去，要么是伤痛，要么是愉悦，说白了，都是负担。你可以喜欢愉悦，但大脑依然觉得是负担，你静一静，看一看，心里清楚的。所以，走出过去，卸下这个负担。

那个是真正地呵护身心，那个才是真正地做善事。

走出过去，修善人生。

放下一切想法、一切执念，亲自看看会发生什么

当大脑陷入到画面的追逐时，那它就被无数寻求所对应的各种冲动所困，因此，画面变得无比的真实。

这个世界大多数人，指着画面活。所以有无数的分裂，各种的部落、群体，各种的对峙，各种的隔绝。

所以，这样一个状态，大脑极其

得躁动，从各种的画面中寻求满足、安全和信任，但这颗心始终获得不了那种确信和安稳，这颗心总是有各种的疑虑，各种的揣测，这一切依然是这颗心躁动的表现。

一颗心能否看到这整个的过程？能否致力于让这颗心静下来，让所有的冲动、躁动，在无为和全然中，自然地息止。

这意味着什么？这意味着一个人得有魄力，在心理上放下一切执着。

执着的不都是画面吗？一个人活在这个社会上，各种各样的规章、制度、框架、奖赏、地位、

名声，不都是各种各样的画面吗？

对应着应该是、不应该是，画面之间有无数的比较、衡量，陷入画面，这颗心不可能静下来。

但问题是，一个人能否统统地放下，这个需要时间吗？“给我点时间，我能放下”。

能否看到这个荒谬的地方？需要知识吗？“告诉我该用什么方法放下”，能否看到这个荒谬之处。放下，统统地放下，跟时间无关，跟知识无关。

为何不先放下？第一步，也是最后一步。但放不下，我们整出无数的理由。整出无数的方法、法

门、路径，好像能够引领我们到达那个可以放下的点。

但此刻本来就可以放下，统统地放下。 能否有这股魄力，能否跟整个大脑在放下那一刻的跌宕起伏为伴。

能否先跳下来？所以，一个人能否让这个真正的行动发生。在这一刻，没有选择，没有退路，放下一切想法，一切追逐，一切执念，亲自看看会发生什么。

为何有这么多心理依赖？

我们人的心理世界，
为何有这么多依赖？
或许因为依赖，
所以构建了这样一个心理世界。

我们依赖的是各种的想法、
概念、信念、结论，
总之是各种言语、符号、相所构建的东西，
这个非常容易发生，因为方便。
这样做，大脑就犯懒，

犯懒更这样做，
所以大脑惰性展现在这里，
我们整个人类的条件依赖，
和这个是有直接关系的。

整个世界，不同的地域，
分成中国人、美国人、法国人，
说白了，
和这个也有直接关系，
产生不同的思维方式、行为模
式。

只要有特定的思维模式，这个人
一定有心理依赖。

大脑依赖，
意味着依赖的是已知，由符号、
相、言语构建的已知，
所以心理依赖本身意味着活在已
知中。

当大脑出现问题的时候，
整个依赖的链条就会崩塌，
人陷入各种的问题和绝望中。

一个人能否没有任何的心理依
赖，

这或许是一个真正严肃的人，
用实际行动回应的问题。

当这颗心完全没有任何心理依赖
的时候，

它才真正有所倚仗，

倚仗的是整个神经系统的智能。

列位，我们得看到，

这颗心充满依赖的时候，

它看似能获得一丝的确定感，

但内心并不安稳，

因为它所依赖的东西从来不稳固。

但当这颗心不再依赖的时候，ta才能发现、领悟到这整个神经系统智能的奥妙，那个是真正值得倚仗的东西，但大部分人却未曾触及。

当一个人能倚仗这整个神经系统的智能时，ta才邂逅这份无法言说的确信，或许那份美感都来源于此。

保持未知

大脑保持未知，意味着清空所有的意识活动，不是忘记，不是失意，而是没有画面的滞留。

你看，大脑非常容易陷入细节里面去，想法总是可以无限的划分，产生无数的细节，也就是各种细微、具体的相。

细节以及各种各样的神经冲动，一揉搓，大脑就困在细节里面去。这个状态非常的精明、小气，用老子的词语，叫察察。你

看这个世界，这样的人太多太多了。

这里面充满了冲突，充满了问题，因为这样一个过程意味着大脑一直在使气。

大脑走出已知，其实就是即刻不使气，那大脑才可以自己从一切细枝末节中走出来，大脑才可以回到一个大气全然的状态。

但这个世界各种各样的套路非常的深，大脑需要通盘的观察和理解，清除一切套路。那整个神经系统的智能，才可以充分地运转。

让这颗大脑自然处在未知中，那

些已知才可以适得其所。

老子说，这些甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。

所以你看，自我就是这样的困难户，困在已知中，居然害怕“未知”，因为ta所害怕的“未知”，依然是一个画面，依然是已知。所以，这个自我一直在“为”，一直在竭尽全力来阻碍大脑走出已知。

善，在未知中。

所以，熄灭这个自我，走出这样一个困难户的状态，是一个人一生的头等大事。此刻，你在解决它吗？

作者介绍



Cico（张冲和），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>

与曼谛同行

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>

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>

发布日期：2024年5月8日

发布日期：2024年5月8日