

读懂自己这本书

第一辑 曼谛悟思 出品



读懂自己
也便读懂了任何关于
心的著作

Cico

目录

读懂自己，需要一颗安静的心

认识自己

无我，才能做自己

少则得，多则惑

为何总在追逐“应该是”

完全松下来

什么是成功

“成功”和“普通”，真的不同吗

陷入情绪的时候，怎么办

慢下来

为何特别在意这个“我”

大脑空下来

讲者介绍

关于曼谛悟思

读懂自己，需要一颗安静的心

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。

读这本书也是在读自己，这需要一颗安静的心，看到大脑对言语的反应，不被反应劫持。

超越语言，亲自感受，穿透想法的迷雾，触碰一个自然、淳朴、清晰的感知。

认识自己

这是一封信件往来，来信者SA，回复者Cico。

SA：认识自己是最重要的一件事，却很少有人告诉我们。

当我们谈到自己时，通常是透过各种看法和评判，有些来自自己，有些来自他人，但很少有人真正直接地了解自己。

有些人在人生的某一阶段遇到了一些艰难时刻，促使他们开始反思人生，思考为什么「我」是这样的。



于是，我们去阅读，去请教高人。哲学、心理学可能是我们首先关注的领域，又或去寺庙、教堂中寻找答案，也有智力超群的人从科学转向宗教，最终也没有寻得答案。为什么人类在认识自己的路上东奔西突，但鲜有人获得真正的清晰？

Cico：人总想依靠知识、经验、观点，总想依赖于语言所钩织的各种说法，只要有这样一种依赖，那好，这个世界有各式各样的人物来满足你，提供各种文字上的慰藉、构造。

不知不觉大脑又进入到各种的



圈套中——更加细微的、深层的圈套。在不断地向外求索中，大脑在累积更多细微的问题，整出无数的精神领域，但人就完全迷失在那里面。

整个人类意识的累积，从古到今越来越多，可以说垃圾变得越来越多，消化这些垃圾变得异常的困难。

在人类意识变得越来越复杂的今天，原本简单、直接、明晰的观察和发现，反而变得异常的具有挑战。

人类在走向何方？大脑能否真正找到理解自我的方式？



SA：此刻你可能已经想到「向内探索」了。这件事只有你自己能做，任何人都无法替代，最多只能指明方向。

观察自己意味着什么？我们能否看到想法生成的过程？它和记忆的关系是什么？我们的看法是否受制于已知和经验……

比如，你一个人走在大街上，忽然闻到一股熟悉的食物味道，马上让你想到了童年，想到了妈妈，她的经历和痛苦，有些伤感。这时候有人说你多想想美好时光，心情就会变好，这可能有效果，但似乎在回避某些东西。



能否在“伤感”来临的那一刻敏锐地觉察到这种情绪，并看到它的来龙去脉，也就是自己是如何“制造”了伤感，而不是回避或转移到其它事物上。

理解伤感的过程本身在化解伤感。

C：大脑想要通过关注积极的一面，来回避消极的一面，但正是这样一个积极和消极的对立，让问题持续，让波动持续。

整个世界都在宣扬、推崇各种追逐积极的方法，中获取一种



愉悦满足，以此希望能够瓦解消极的部分，但这是一种控制，问题真的解决了吗？

当我们在追逐和回避的时候，人生依然在困惑中，因为没有观察。

如实地观察自己，完全地理解自己，大脑一定有崭新的行动，人生才可以焕发生机。



无我，才能做自己

问：「自己」和「自我」有什么不同？

Cico：这种困惑来自语言，“自己、自我”从字面来看，非常相近，所以混淆、误解，也很正常。

我们用语言来分享对内心的观察，但语言毕竟有限，每个人需要超越语言，亲身体会。

当我们说「自己」的时候，指的是整个生命体，包括你的身体、想法、整个的状态，我们叫做自己。



而当我们说「自我」的时候，自我就是关于自己的一个画面，一个想法。很多时候你不需要意识到你自己，当你想到你自己的时候，就会产生一个关于你自己的画面，或者想法，这个画面和想法，是我们所说的「自我」。

「自己」是存在的，因为你是一个生命体；但「自我」是一个想法，是一个幻象。

做自己，就是让整个身心舒展、自由、开放，没有冲突，内心顺畅，身体健康，这叫做自己。



自我呢，是个想法，那就是关于你自己的画面，或好或坏，或喜欢或不喜欢，因此我们有了各种关于自我的情绪，骄傲、气馁、在乎别人看法、不自信、自负。这些都跟我们关于自己的画面、想法有关系，这个叫自我。

当我们整天想着自己的时候，实际上我们整天就沉浸在自我的画面中、想法中，任何想法都是套路。

如果你深陷在某种想法里面去，比如深陷在自我的想法、自我的画面里，你就会被套牢了。



这种套牢意味着你失去了精神自由；若失去了精神自由，怎么能做自己呢？因为你自己就不够舒展了。你的内心没有足够的自由，被各种自我的画面所劫持着。

当我们深陷自我的时候，是最不能做自己的时候。

换句话说，什么时候是真正做自己的时候？是无我的时候。

当你没有自我的时候，你的内心是自由的。你没有整天为了自我那个画面，各种算计、奔波、努力着。



当你无我的时候，你有任何勇气去做任何事情。

你也有爱，去跟这个世界和谐相处。

当没有自我的时候，你也没有任何的精神冲突。因为自我是各种精神冲突的唯一来源。

所以在无我的情况下，没有冲突，方可有自由。自由的情况下，岂不是做你自己？快哉，快哉。



少则得，多则惑

问：现代社会，人的这种迷茫、冲突、困惑，一定特别多，因为选项特别多：

从可生活的地域，到职业的选择，从各种商品到各种的诱惑……

现代社会提供了太多的选项，大脑一不留神，就会在不同方向之间纠结，大脑就乱了。

在这样一个时代，呵护内心的清净，变得很有挑战，对此，Cico有什么要分享的吗？



Cico：都是想法的活动，整个世界的构建，基于想法，想法提供了太多的选项，这个不是去谴责它，而是看到想法如此地密集，让大脑跟想法纠缠的概率，变得异常高。

可以说，这个世界已知泛滥。

整个商业的构建，都是基于满足、满足，服务、服务，在整个金钱主导的经济世界格局下，钱、交换、服务、满足，让想法无孔不入。

相对于去满足想法，放下想法变得异常困难，因为去满足想法的势能，太强太强。



所以，一个人得致力于——不和想法纠缠，致力于让这个大脑，能跟未知同行，而不是跟已知纠缠。

它必须能够意识到想法的局限，那这意味着对整个世界完全清醒地认识，看到整个世界由于想法的构建所展现的极其的假。

这颗心能够独处，能够清空这个意识活动，让想法适得其所，而不是被淹没在想法构建的世界里面。

这变得异常的紧迫。



问：安住当下，变得很有挑战，一不小心，就被想法牵着走，确实需要时刻看到想法的造作，果断地放下，才不至于，一步步，陷入重重危机之中。

C：这个想法构建的世界，人变得越来越个人化，实际上，是越来越隔绝。

我们的整个生活方式，都是基于这种隔绝的存在，那活在当下，意味着整个人生，前所未有的变革。

问：什么是你说的隔绝？



C：自我为中心的世界，是隔绝的，那个不在当下。

活在当下，意味着整个人生的调整、变化，当一个人活在当下的时候，ta和周围人，和万事万物的关系，不一样了。

问：当一个人不隔绝的时候，ta就有了这个勇气、能量和信心，和周围人打交道、说话，不感觉有隔阂，否则没有那股气力。

C：活在当下，意味着能量不再耗散在想法的世界里，反而一个人有了能量，大脑特别鲜活。



这股精神气，是整个生命的活力，跟活在想法中的状态，这种隔阂、无聊、冲突，完全两个维度。



为何总在追逐 “应该是” ？

Cico：大脑为何总是被 “应该是” 这个画面所困，为何大脑充满了各种各样的应该是的画面、不应该是的画面？

是因为大脑无法应对此刻的场景吗，此刻的情况吗？

所以总得依靠于什么，依靠于一个应该是的画面、不应该是的画面，想要通过这个应该是的画面 或者 不应该是的画面来改变当下的场景、情况。为何大脑总是抓着这些画面不放？



为何大脑总在从这些画面中来获得一种确定感，或者说安全感？

为何大脑总在费劲，去让当下的场景去符合那个应该是的画面，或者不应该是的画面，为何大脑总在这么做？

这么做本身就意味着躁动，不是吗？去实现那个画面，应该是的画面，或者是不应该是的画面。

这个实现的过程本身就是大脑想法的移动，冲动的运转，躁动的展现，自然也是各种强硬的展现。



每个人都有各种应该是和不应
该是的画面，这些画面的组合
是独特的，那每个大脑都有其
独特的坚硬，为何大脑有这个
状态？

为何大脑总是处在这种强迫的
状态？



完全松下来

能否松下来？

松下来，意味着能否放下所有应该是的画面、不应该是的画面，能否亲自去发现该如何跟这一刻相处。

当大脑有“应该是的画面”或者“不应该是的画面”，去实现它，那本身意味着远离当下，意味着背离这一刻，更是背叛真实的人生。

大脑从实现这些画面中也在汲取愉悦，对应着各种的自我实



现、成就、自我提升，各种严苛的要求，不仅对自己，也对他人。

大脑去实现这些画面，这中间有无数的挣扎、矛盾、费力、苦楚，大脑完全被相裹挟。

当一个人非常严肃地、仔细地、谨慎地去审视这些“应该是的画面”和“不应该是的画面”的时候，ta一定会发现这些画面来自无数的影响，无数的灌输……

说白了，都是二手的，这些画面来自文化、传统、教育，以及特定的喜好、偏爱，这里面



也有无数的影响，大脑总想去实现什么画面，这或许是追逐成就、追逐成功的一个更为细微的表现。

但这颗心躁动，冲突满满，还被愉悦裹挟着，更是被自己的那些画面隔绝着。

大脑总在吃紧，很硬嘛，这样一个状态很硬，硬就是吃紧。

整个的社会框架有无数梯子可爬，对应着无数的画面，去实现，去达到。整个社会的运行，很多也基于此。

当有相同方面的时候，你看这



个竞争就出现了，竞争对应着压力，也对应着压抑，所以大脑能否亲自发现、观察，看到各种累积的应该是的画面，它的问题，它的后果，能否有果决的行动？

在心理层面上，没有任何画面的滞留。

当大脑不再去追逐、实现这些“应该是的画面”的时候，大脑自然进入观察状态，才能看到这个世界在发生什么。

只有一颗柔软的心，才可以如实地看到这个坚硬的世界在干什么。



只有这颗柔软的心，才可以触碰什么是真实，才可以开始开启真实的、平凡的、也更是丰富的人生。



什么是成功

问：什么是成功？

Cico：如果你已经知道什么是成功，脑海中有印象，那问这个问题，没有意义。

因为整个社会、整个媒体都在宣扬成功，你知道什么是成功，意味着大脑已经受到了影响，

大脑能否放下这些影响，不知道什么是成功，那问什么是成功，才有了意义。



那什么是成功？

不失败，便是成功。

那什么是失败？那得看到这个世界，几乎每个人、大多数人，这个人生很失败，各种的问题，各种的恐惧、焦虑、困惑、隔绝、孤独，等等等等……

老子有句话：为者败之，执者失之。无为，无执，无失败。

这个大脑充满了为，有无数的执着、执念，这样的大脑充满了问题，这个状态就是很失败。



ta可以取得所谓世俗的成功，
但整个人生统统地失败，ta的
问题，ta的痛苦，ta的困惑，自
己心里清楚。

所以说，什么是成功？这个人
生完全的不失败，它自然是成
功，这样的人生，ta不知道自
己成功，也不需要知道什么是
成功，这样的存在对应着无限
的美，这本身就是成功。

一朵花绽放，
它不需要知道自己绽放着。

问：人生的能量往哪里去？



C “列位，先保证人生不失败
——在刚才语境下的不失败
——

这个是人生的前提，
基于此，做啥都行，
做啥也错不了。

但只要有为、有执，
做啥都会出问题。



"成功"和"普通"，真的不同吗

问：Cico，既然现实是由想法构建的，还有一个问题想听听你的看法。

为什么这个世界上，所谓成功人士，构建出的那个现实特别的庞大，能够把很多很多的人都卷入进来，影响很多很多的人。

但为什么有的人，ta就生活在自己那个小小的、自给自足的现实里面，怎么看待这种现实的分别呢？



Cico：什么是自给自足的现实？什么意思？

问：比如说，在边疆放羊的，ta一辈子就在那安心放羊，然后和一个能够在人类社会掀起巨大风云的那种人，这两种现实怎么看待？

C：那个放羊的未必安心。

问：啊，是。但有的人一辈子就生活在自己的那个单一的现实当中，然后有的人那个现实就特别庞大。

C：有些特殊的意识活动，极具



侵略性、扩张性、捉弄性，对吧？然后这变成一种才能，然后从中可以汲取大量的利益、金钱、汇聚各种资源、名声，对吧？

这是整个自我意识活动的特质，一个自我就特别特别的狭隘，特别的狭小；一个自我活动就特别的扩张，能整出各种惊天动地的事情。

问：那这个狭小和扩张，Cico 怎么看待？还是它们之间，其实是没有分别的？

C：看到本质，没什么差别，这特别特别重要。



从表面上看，或者图像上，文字上看，好似这些人差别很大。产生一种“哎呀，我可不能像放羊那种”，“唉，我要去追逐另外一种”。

但实际上，当一个大脑能够静下来去观察、去发现，看似天壤之别，实为本质上一样的东西，都是自我的活动。

回到最根本的，就是看到这些外在，要么特别特别普通，要么特别特别惊天壮举的事情，背后的人，ta是否真正的平静，真正的快乐？ta是否真的觉得有意义？



陷入情绪的时候，怎么办

问：Cico，当大脑陷入情绪，难以自拔的时候，怎么办？

Cico：打坐或休息，出去散步也罢，睡觉也罢。

当整个人处在那个状态的时候，一个人得看到那个状态都是假象，不能跟那状态较真，不能被情绪推着走，而是即刻、原地、静下来。

问：当我们说“情绪”，什么是情绪呢？那种状态好像就是被一团想法困住。



Cico：各种的冲动在转着，到处乱窜，这冲动来回跑，很强。所以那时候，各种的想法都变成问题，有各种的情绪随之也出现。

问：那个时候感觉到，平时体会的这些道理也能浮现，但是那个时候语言好像很难完全说服自己。

C：那个时候一个人能否去安静、hold住？

因为那些情绪本身只是表象、现象，背后是整个大脑冲动特别强，冲动锁在一个闭合的回路里面去，所以到处乱窜，其



实一个人什么也做不了，ta能做的就是安静。

问：有一种无奈，甚至有点窝火的感觉，这个是不是你说的冲动没有宣泄口。

C：没错。所以只能是静静地等待，无为，你不要顺着这些冲动去做事情，一定会出问题，有各种冲动的行为，后果不堪设想。

所以能否跟这些冲动在一起？

想法出现了，想法即刻着上了，有各种的反应、情绪，没问题，观察，不要去满足它，



也不要阻止它，只是去观察。

问：那个时候大脑的状态其实不适合做决策，也不适合去做一些什么事情，就是怎么让那个劲过去。

C：什么也不要做，安静、耐心、全然，回到全然上来。

无论是打坐还是睡觉，还是出去走一走。

全然，意味着大脑不要卯在某一个想法的点上，那时候冲动一来，那个点即刻钻进去。



问：什么是你说的全然？

C：那时候，大脑冲动特别强，任何一个点，它立刻着进去、钻进去产生问题，产生替罪羊，所以那时候全然意味着留意，不要钻进去任何的想法，不要跟任何一个点上纠缠、纠葛，回到呼吸上来。

问：其实最近这几天，我也经历了这么一小波情绪的感觉，这大脑是怎么恢复的呢，也不知道。

C：你永远不可能知道，你能知道的就是无为、全然，但怎么恢复的，你不知道，因为那个



不在意识之内。

问：就是把事情减少，然后放松休息，这个过程当中的倾诉、聊天，也有它的帮助？

C：这个倾诉啊、聊天啊，或许是帮助大脑不钻进去，不在某个点上滞留，最终还是让整个大脑能够回到全然中，瓦解这个问题，瓦解真正的问题。

问：那如果有的人没有这样一个可以就是坦诚说话的人，那怎么办？写下来还是？

C：首先这个诉说不是必要的，



因为在那种情况下，能够找到一个完全可以诉说的人，ta能够hold住这整个局面，不是件容易的事情，所以不要寄希望于去诉说什么，而是还是回到全然上，安静，hold住，让这股劲过去。

如果实在想要诉说，写下来，或者录下来，总之就是在那个状态下，不要就着那股冲动去做任何事情。

问：因为那个时候大脑没有那个能力去明智地行动。

C：那个时候，大脑的破坏力很强很强，所以会产生很多问



题，那时候能做的就是安安静、全然，让这个劲过去，让这个冲动瓦解。

问：一个体会就是功在平时，最好不要让大脑陷入到那种危机当中。

C：功在平时啊，在于大脑要去理解自我、理解时间、理解本质问题，当问题来的时候，平时的理解，能够帮助大脑在那个时候不去跟想法纠缠。

问：不是说没有问题，是能够解决问题。



C：没错，因为很多时候你是无法预测的。你说“哎呀，我不应该有这个问题，哎呀，我应该不要进去”，但是你无法控制。

而是大脑能否具备解决问题的能力？

能够走出问题，这是根本，这是关键。



慢下来

Cico：你看，这个城市节奏很快，城市里面有很多密集的景象，唤起无数的想法，大多数人被这些想法内容所包裹，这是我们生活的常态。一旦被这个想法内容包裹，其实我们就没法去观察想法的运作。

你看，很多人的生活特别忙，每天有大量的信息处理，大量的交互，这个大脑的节奏非常快，在那样的节奏下，大脑有无数的问题，有各种的冲突，在那样一个节奏下，大脑没法观察，太快了。



观察，意味着得看到想法是怎么运作的，看到什么是想法，这需要一个人亲自感知到什么是想法，亲自看到想法是怎么制造问题的，而不是总是被问题所包裹。

去亲自观察想法是怎么运作的，想法是怎么产生的，想法是怎么移动的，想法是怎么制造问题的。

那这颗心得慢下来，这颗心得脱离于这样一个高速的轨道，这整个社会、整个城市所推动的那个节奏，得远离这个人群，这个大众意识，否则这颗



心在里面裹挟着，都没有这个精力，没有这个能量来观察。

也只有当一个人真正拿出魄力打破这个节奏，去亲自观察想法所制造的各种陷阱，各种的坑，这颗大脑才可能从一切问题中走出来，这样一个大脑才可以真正地安静下来。



为何特别在意这个“我”

Cico：但你看，放眼望去，无论在哪个城市，北京、上海、广州、深圳，大部分人的意识活动完全困在这样一个城市的意识活动里面。

很多人是在这个职场工作，有工作，有事情，还有人可能是自己创业也罢，有自己的事情，去理解自己的生活，自己的事业，也是去理解这个世界，它的构架是怎样的。

当一个人静下来严肃地观察ta的生活，ta所做的事情，ta一定



会发现，这基本上都是人类想法的构造。

人类通过想法构建了这样一个社会，哎，咱们在这里去谈论这些事情的时候，一定得谨防产生反应——咱没有去批判想法，没有去合理化它，更没有去抵触它，而是如实地看到咱们所处的这个世界，这个人类的社会，它是由各种的想法，各种构造的想法，各种有条理的想法所构建起来的。

你看，我的家庭、我的房子、我的车子，我的工作、我的学业，我的这个，我的那个，有



无数的关于我的事情，当这个大脑在这样一个遵循这个框架的时候，你看，无数的想法产生。每个人在这样一个社会里面，每天都忙着自己的各种的事情，都是我的，我的，我的。

哎，能否看到这些“我的、我的、我的”都是想法的活动，但我们却特别在意这些我的东西，我的事情，每个人在这样一个社会打拼，这个“我”特别的显著。

我的成功，我的成就，我要实现什么，这颗心能否如实地看到，如实地看到，都是想法的



活动，那为何这颗心这么较真啊？

为何如此的疯狂地追逐这些东西？能够实现，特别满足，特别荣耀；很多时候实现不了，那种沮丧，那种无奈，那种失意，但它们都是想法的活动，但为何这颗心看不到或者不愿意承认这是想法的活动？

能否亲自观察，亲自看到那股冲动，能否让那股冲动息止？

整个社会有无数的竞争，每个人都在为那个我去争取点什么，争取一个名次、位置。



竞争如此残酷，在这样一个永无息止的竞争中，每个人都在展现那个暴力的一面。

这颗大脑中总有那个我的意识在，总在追逐我想要追逐的东西，总想去解决我想要解决的问题，那这样一个状态，都是想法的活动，那每个人都陷在这样一个想法的活动里面，这意味着什么？意味着隔绝，是不是？

意味着不理解，意味着隔阂，意味着说不通，意味着争执，这些有什么意义啊？



每个人可能都渴望爱，但这个东西在妨碍爱。

每个人都渴望被理解，但却不愿意去理解这整个世界是怎样的。

这样一个状态，这颗心每天跟过山车似的，波涛汹涌，混乱、困惑、迷茫，这些都是整个想法的造作，这颗心被想法所困，这颗心被无数的欲望所困，无数的冲动所困，能否走出来？亲自发现问题究竟在哪里。



大脑空下来

正因为每个人在这样一个社会里面互相模仿，你看，这些意识变得越来越顽固，在互相加强。一个人能否愿意让这颗心从主流中走出来，无论你生活在哪里，这颗心能否跳出主流？

当每个人都可以跳出来的时候，不存在主流，但这只取决于一个人能否果断地行动，拿出魄力，让这个大脑从主流意识中走出来。

但凡这颗心不去直面根本问题，那么这颗心就永远要去解



决无数的具体问题。

当一个人拿出所有能量去解决这个根本问题——这颗心静下来，这颗心才可以解决任何出现的问题。

你看，大脑填满容易，能否不填满，能否空下来？能否在你的生活的每一刻应用它，无论做什么事情，能否别让这个大脑填满？一填满，整个感知都变了。

放眼望去，从外面的每一个人，从在街道上卖东西的小商小贩，到所谓的市长，脑子都满的很，这些外在的标签没有



意义，当大脑满的时候，大脑没有空间，整个的感知是扭曲的。

所以什么最重要？真的是那些我的追求，我的事情最重要吗？还是让这颗心空着？无论你做啥，让这颗心空着最重要。

这颗心能否自己亲自观察，在观察中亲自发现自己的路？

一个人能否做自己的明灯，照亮自己，自然照亮更多人。



讲者介绍



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。

中文网站：

<https://mindiver.se>

微信公众号：Mindiverse

Youtube等平台：曼谛悟思



发布日期 2024年10月18日

发布日期 2024年10月18日



