

人生的根本挑战

曼谛悟思



人生的根本挑战是什么
放下一切

Cico

目 录

前言

死亡不是选项

做任何事，不昧这三样

人生是一场抛弃的旅程

克里希那穆提：活着，结束

死亡意味着什么

大脑不失原点

危机与离境

依靠但不依赖社会 钱适得其所

啥也不是，但可以是

大脑能否不逃

讲者介绍

关于曼谛悟思

前言

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。



死亡不是选项

吃饭不是选项，
死亡也不是选项。

让这颗心能够清空，
意味着以自我为中心的意识活动，死亡，
即刻停止，停下来。

一个人在此时此刻，
能放下手头心头所有的事情，
这是万法的根本。



做任何事，不昧这三样

物理安全、健康、清空的心，
是最重要的。

做任何事情，
不能昧了这三样。

第三样最困难，
但一定要回应。

如果大脑不能清空，
物理安全顾不上，
健康也顾不上。



人生是一场抛弃的旅程

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？



活着，结束

克里希那穆提：假如说讲话者，当他完全地、彻底地结束执着的时候，不是对人，对想法，而是结束执着的整个过程，以及执着的所有后果。

当这一切都结束，会有一种截然不同的内心状态，对吗？

我一直执著于我的家具，我的这个那个……

那个执着已经成了一个负担，这个负担的结束意味着自由，所以，结束远比开始重要。



所以，我能否，活着，结束？
结束我的焦虑，我的恐惧，我的……结束，不是说终止银行账户，因为太冒险了。我们不是要关闭银行账户，我说的不是那个。在心理上结束，结束我的不确定性。

当我困惑的时候，结束它，别说“我必须搞清楚我为什么困惑，困惑的原因是什么，我必须从困惑中解脱”——所有那一切都是（心理）时间。那是一种粗心大意，不知你们跟上
了吗？

而勤勉是意识到整个（心理）



时间的移动，并立刻结束焦虑。这样心理上就没有已知的累积。

死亡就是结束，
结束每一件事。

我知道你要问什么，“那轮回转世呢？”如果有时间，我们会谈到。我不是在回避。如果不知道，我会说不知道，在这些问题上，我不会表里不一。

死亡是一次结束。

现在我活着，
我们都活着，活跃着，各种事务，所有这一切。



我们能否在心理上结束这一切？你理解我在说什么吗？你能否结束你的执着，立刻，马上？

你的愤怒，你的暴力，你的贪婪，你的这个、那个，结束，趁活着的时候？

那就是说，活着就是死去。

你明白吗？不是说活着，然后最后死去。

不知道你们明白了吗？

活着就意味着死亡，否则你压根就没有在活。

我们中的多数人害怕死亡，



因为我们从来就没能好好的活，我们从来就没有真正活过。我们一直活在冲突、挣扎、痛苦、焦虑中，等等等等。我们把那个叫做生活。但生活不是那些。

所以，如果那一切都可以结束，才有真正的生活。这样，你在活着，也在死去。生与死在一起，就像一朵花的香气，香不离花，它就在那里。这是真正的结束衰老。

如果你深入进去，非常深入，这颗心绝不会衰老。一台在内燃的机器，比如一辆汽车，总



在消磨它自己，因为内部有摩擦。

但当没有任何摩擦的时候，这颗心永葆……你明白吗？

但不是说你的心，而是整个人类的心。不知道你是否领会这一点。

因为你、你的心是上百万年的结果。你的心是印度人的，中国人的，俄罗斯人的，所有其它人类的，因为他们也经过同样的痛苦、焦虑、悲伤、愉悦，偶尔的喜悦，偶尔的爱。

所以，我们的大脑，我们的心，是整个人类的心。如果你



理解了这个真的事实，那我们将会活着，没有任何分裂，正是分裂给这个世界带来如此的灾难。



死亡意味着什么

问：在冥想之前，一提到死亡就立刻唤起恐惧、焦虑等一系列的反应。

但是，此刻，却感觉到每时每刻都与它共存，而且每时每刻真正的终结才是真正在活——一个完全颠覆的感知。

向死而生，如果能在每一刻真正的终结过去，才是真正在此刻重生。

Cico：我们得看一看什么是死亡，对于每个人来说，死亡意



味着什么？

提到死亡，我们最容易想到的，那就是肉体的消亡，当它发生的时候，什么也拦不住。

那每当谈到死亡的时候，大多数人都恐惧，那究竟恐惧什么？

是恐惧这样一个肉体的消亡？
还是那个不曾停止过的意识的消亡？

“我”的所有的记忆、美好，
我所拥有的，我所想象的……
就此、从此永远消失。毕竟，
我这一辈子都是指望这些东西



活过来的。

问：死亡是否不仅意味着意识、想法、自我的终结，而且当身体的机能衰退到终点的时候，整个神经系统对外界的感知也在息止。

C：所以，当一个人真的在经历死亡的时候，和此刻在害怕、恐惧死亡是两码事，大脑容易把此刻的恐惧跟还未曾发生的那种经历混淆。

当我们谈到死亡这个词以及它对应的画面的时候，此刻大脑的反应，是不是在意识上对死



亡这个词，以及它所对应的画面所产生的反应，恐惧、害怕这个我的消失。

毕竟我的那些愉悦，我这一生所谓的意义都是依托这个我；每天的奋斗都是围绕着我，所以看似是对死亡的恐惧，实际上就是害怕“我”的消失，不是吗？

若一个人不在乎“我”，ta能害怕死亡吗？

问：就是说人们回避的未必是死亡这个话题，而是对自我消失的恐惧。



当我们就去看它，看自我是怎么回事，看死亡是怎么回事的时候，其实那种恐惧也就消失了。

C：这意味着这颗大脑得完全透彻理解整个“我”的构架，在这一刻，在每一刻，全然的观察，放下、熄灭这个我，这是斩断想法，意识连续性的根本。

当一个人能够完全看到“我”是怎么展现的，“我”是怎么生成的，观察整个想法的动态，移动；

在生活的每一刻完全放下“我”这个视角，每个人亲自去观察，去看这个记忆会发生什么变化，这个感知会发生什么变化？

问：这里有一个问题，那些过去的记忆确实不怎么浮现了，但偶尔有些画面还是会闪回，这也是大脑的正常功能？对此，你有什么样的观察？

C：不要想当然认为这是大脑正常的功能，也不要认为这不是正常的功能。

观察在这样一个所谓的记忆中，



那个我是不是又回来了？若看到我回来了，这个所谓的记忆不再重要，因为你看到了，“我”又出现了。

这样一个看清的过程本身，大脑就在重新塑造这个所谓的记忆。所以，需要合适的关注，不要去认为这个正常或者不正常。

使用言语，要非常的谨慎。总之，是“我”回来了，而不是记忆浮现与否。

问：这就是你说的“合适的关注”？



之前你说过，在观察内心的时候，别被想法的内容带跑，而是去观察这个想法背后的心理动作。

比如说，判断、比较、指责、埋怨、正当化，去观察背后的那些心理动作，这是合适的关注。

刚才我们说到，过去的画面浮现了，但它并不是值得关注的话题，值得关注的是，这个“我”又回来了。

C：没错，所以我们谈记忆，但记忆不值得我们真正去关注，



因为真正的记忆是大脑智能一部分，这个不在人的意识范畴里面；

我们在意识范畴里面所谈的记忆，是这个自我为中心的视角的一种描述、转述。

所以一定得合适的关注，让语言适得其所。但我们不得不承认，这是一门非常精湛、细微的技艺，需要每个人亲身体会、观察。

真正的使用语言，它所实现的效果就是止语。



在任何任何一个时刻，这个想法的内容非常容易吸引这个眼球，让这个合适的关注消失。

当我们能够全然的观察，这个我是怎么生成的，我是怎么回来的时候，整个大脑就在发生彻变。你也无法想象，你也不能想象，因为想象又变成了意识的活动。

但当一个人真的这么做，亲自去观察这个我，理解这个我的时候，这个大脑本身现在发生彻变，这不是理论，而是每个人亲自去验证。



你看，当一个人在每一刻能够看到这样一个“我”的活动的升起、出现，在每一刻汇聚能量，让这个我息止，这本身就是死亡。

唯一不同就是，肉体依然在运转，整个身体依然在运转，但也正是这一刻、每一刻，放下自我，熄灭自我。

每一刻，这颗心都在死亡，都在经历重生。

也就是说，每一刻人生都跟死亡为伴，那自然这个死亡也就不再是一个令人恐怖的话题，



令人惧怕的话题，因为它就是生活一部分，活的一部分。

但反过来放眼望去，大多数人的生活，都是基于各种“我”的愉悦而构建的，对吧？

我的房子，我的财产，我的名号，我的祖宗，祖宗十八辈，我的学历，我的工作，我的职业，我的名声，我的地位……

这颗大脑从我这里汲取大量的愉悦，有多少愉悦意味着有多少恐惧。从根本上说，这种恐惧不就是对死亡的恐惧嘛？



问：刚才听的时候，感觉大脑当中的肌肉松弛下来了，这是为什么呢？

C：大脑听到这样一个阐述，但同时大脑在看究竟发生了什么。问题都是见光死人，但问题是大脑能否把光投射过去？

在这一刻，放下自我，熄灭自我，经历这个死亡，在这一刻内心焕然一新。

这一刻这个人生是真实的，我们只存在这一刻，不是吗？

否则那个自我始终在，不是吗？



所以过好人生，那就是过好这一刻。

而不是把人生当做一个概念、一个叙事，“我要在这一生中做怎样的事情”，而是在这一刻过好它，因为你就属于这一刻。

这是事实，请看到。



大脑不失原点

Cico：这个大脑每天都在经历各种各样的事情，这一生充满了无数的事情，无数的挑战，可以说一个人的一生复杂曲折，这颗大脑能否不远离原点？

在这样一个极其错综复杂、混乱，充满无数内容的意识世界里面，大脑能否不失原点？

原点意味着归零，归零意味着清空，清空意味着无所执着，各种的想，各种的相，各种的画面不滞留。



但你看这个世界绝大多数人，
ta的生活不在原点。大脑有各
种的执着，各种等同，被相所
困，被想法所隔绝。不在原
点，也就无法相见。

这就是整个世界真实的写照，
一个个自我的活动，各种各样
的自我隔绝，不在原点，只有
迷失。

大脑被无数的方向所劫持，各
种的方向互相的撕扯、冲突，
都在想方设法远离原点，大脑
离开原点，不知道原点，自然
找不着北。



在这样一个意识的世界里面，
迷失、困惑，跌跌撞撞，大脑
能否找回原点，能否回到原
点？原点，才是人生的着落。

在原点，一切一目了然；在原
点，大脑跟整个自然宇宙连
接；在原点，你我才可以相
遇；在原点，这颗大脑从来都
不隔绝，也不孤单；在原点，
这颗心才可以解决一切问题；
也只有在原点，一切才可以适
得其所。反过来，不在原点，
到处都是问题。

这颗心发现原点，回到原点，
这需要观察，勤奋，看到假



象，突破假象，触碰真相。

与原点作伴的人生不是儿戏。

这场旅程，你准备好了吗？开始吧。



危机与离境

问：当生活有危机出现的时候，清空意味着什么？

Cico：此刻，我能和问题在一起待着，大脑完全不受影响。

同时去感知，这个场景下，对大脑的挑战。这样子，才可以有行动，去回应根本问题。

我知道，我当前有些危机，
我能否还能够清空，
然后再回来看怎么解决问题；
再清空，再回来看；
再清空，再回来看。



问：这里的清空，不是静态的，不是一劳永逸的，它是在生活的瞬间中，能完全跳出当前的现实，不困于当前的现实。

C：大脑才能以清空的心，回到现实中，解决问题。再跳出来。

问：理解和行动是一体的过程，
seeing is acting,
perceiving is acting.
感知即行动。

C：只是智识上的理解，那不行。



一定得实修，能亲自感受到，特别重要；用惠能的话，能够「离境」特别重要——

离境生灭无，如水常通流；
著境生灭起，如水有波浪。

这个离境，是咱们说的清空。
离，内心就有了空间。

静观、静坐、冥想、打坐，无论叫啥，有它的位置。

此刻，能够离境，离境，就没有自我视角了；再回来看当下处境，看到由于自我活动，引出的这些事，看怎么解决。

问：Cico，你愿意给出一个具体的建议吗？你很少直接说该怎么做，几乎没有过。

C：因为只要说 具体方案，大脑就误解。

这个具体方案就是——
你自己先离境，
离境之后大脑就变了，
你现在想象不到。

大脑能够离境的时候，
再回来看这个问题，
它的行动是不一样的。

Cico和很多人反复强调这个，
这个话是最容易不被相信的。



先去致力于离境，其他的先别说。这个 离境 总在被无限期拖延，总有各种理由，各种的事情。

先离境。

当大脑真的能够离境的时候，大脑才能真正面对生活的各种问题。



依靠但不依赖这个社会

问：我能否依靠这个社会去生活，而又不依赖这个社会？

Cico: 你看，刚才提问者说，在这个社会生活，作为一个人本身，ta在物理上、生理上要依靠这个社会，心理上能否没有任何的依赖，跟社会无关。

那我们首先得看，什么是社会？当我们谈论社会的时候。“社会”这个概念意味着什么？

社会意味着整个社会心理的框架，人的意识活动，在这个大



范围的体系内，有各种共同认可的应该是的画面，不应该是的画面，各种的约束、约定俗成。

现代社会变得异常的复杂，因为有各种的经济结构、政治结构、商业结构，可以说整个社会的构建是一个想法的构建，是基于人的想法。

社会的存在或许有它的必要，来解决人的生存问题，通过一个合适的构架，人能够在这样一个社会协作中分工做事情，最终保证大家都能够生存。



当生存的需求被超越的时候，人没有停下来，心理需求持续蔓延，那整个的社会发展，就开始走向去满足各种的心理需求。或者这么说，整个人类社会的构建，现在夹杂着生存，更包含了各种人的心理需求。

那面对这样一个极其复杂的社会，对应着各种的心理框架，它在每一个生活在这个社会的人的脑子里转着，否则ta不属于社会，对吗？

这个脑子里面没有任何的框架，没有任何应该是的画面——这么说吧，一个小孩子、



一个婴儿，它不属于任何社会。婴儿从来不属于社会，但随着ta的成长，ta的意识内容来自各种影响、灌输，各种条件依赖，经过各种所谓的教育，诶，又变成了社会的一份子。

一个人该如何在这样一个社会生存，但心理上跟社会没有关系，这意味着什么？

这意味着一个人得通盘地理解世界、理解社会，更是理解自己，不是吗？看到这整个意识的框架是什么，看到它的问题，看到它的不可救药性，能否即刻放下？



理解整个身心怎么运作，也是看到这整个的身心真正需要什么，能否以此为出发点？

那这样一份探索，一个人能否亲自看到人的基本需求是什么？ta的生活、ta的人生能否围绕着基本需求，但不超越基本需求。

不是说ta要过极其艰苦朴素的生活，不是那样子，也千万别着相，而是内心能否理解人的基本需求。

那什么是基本需求？基本需求跟心理需求无关，心理需求不

是基本需求。

但基本需求能够导致各种的心理需求。比如说饥饿了，想吃饭；特别冷，想有衣物穿，诶，也有心理活动，那个是基本需求。“我饿的不行了，我要快饿死了，我要吃满汉全席”，哎，这个好像有点问题，对吧？

所以，人的基本需求是什么？也就是整个神经系统的基本需求是什么？有营养、食物健康、卫生，这样整个身体能够充分的生长发育，这是整个神经系统能够正常运作的前提；



还得有衣物保暖；还得有住所遮风挡雨。

所有这些生活的条件、物质，它可以用来保证这整个的神经系统，有最少的外在惊扰。

但问题是这整个的神经系统能否也没有这些内在惊扰？这是一个人需要亲自发现和探索的。

当一个人的生活被各种的心理需求所包围的时候，这个内在惊扰是不可避免的事情。当内在惊扰愈演愈烈的时候，那整个神经系统会出现失调，产生



各种不明智的行为，反过来又影响生存，带来外部惊扰；外部惊扰也会不断地唤起内部惊扰，饥饿、疾病也会带来各种的精神惊扰，所以你看，内外一致，它整个是完全相互的过程。

一个人能否保证基本的需求，同时不让大脑被各种的心理需求包裹，这不是说一个人非得生活的清贫，不是说啥都没有，而是这颗心能否空着，能否没有任何的执着？能否熄灭一切恐惧？

同时，基本的物质需求，基本



生活需求——咱不用物质这两个字会带来误解——这基本的生活需求能否满足？

去回应这个问题，不是通过言语，来自于一个人亲自行动、实践，这是人类的最高艺术，不是吗？这样活着本身就是艺术。

当一个人用心去回应这些问题，通过行动，通过实践，那大脑能不知道，该如何在这样一个社会生存？

能否亲自行动，开辟自己的土壤，让身心健全，但不受制于任何的框架约束。



社会框架的存在，去迎合它，是容易的，也是方便的，这里，咱不去谴责任何事情，得看到这一点。当所有人都在这个阶梯上爬着，必然有竞争，必然有冲突，对应着无数的衡量、比较，也必然有盲目、隔绝。

因为大脑都在忙着爬梯，都有各自的方向，看似很多时候是同一个方向，交流起来，还有一种共鸣的假象。但实际上，每个人都在竞争，每人都在恐惧，每个人都在焦虑。

但这个框架同时能够带来收入，保证生存，但也超越了生



存，很多收入也用来满足各种心理需求，这也是当代社会的一个问题、世界的问题，通过收入、工资的方式，通过支付的方式，它不仅包含了基本生存，同时也满足人的各种心理需求，这个混合、混杂很方便，很容易，但后果很严重。

当一个人看清、看到这一点，ta会发现，我需要的就是一个基本生存，不是钱。

但一切都在算钱，以钱为衡量尺度，我们不再区分基本生存，也看不到心理需求，因为对钱的追逐充满了无数的心理需求。



但这个大脑它需要一个稳定的环境，整个神经系统能够不受惊扰，整个的智能才可以充分的发挥，这是一个人真正的需要，但有多少人能够看到？这个世界大多数人大脑被想法所困，活得是一塌糊涂，生活中只有钱、房子、车子，完全的糊涂。

那一个人能否回应这个根本问题，用ta的行动，如何让钱适得其所，这需要亲自发现什么是钱，得看到世界上大多数人被钱所困，完全掉进了钱眼里。



各种的行为举止被钱、被利益支使着，这个环境里面几乎所有人都在追逐钱，那钱的威力也变得越来越来大，又是另外一个聚，聚意味着扭曲。

所以你看，钱这样一个中心位置，必然跟权力在一起，钱本身就是权力，不是吗？渴望钱、想着钱、渴望权力，渴望自由的支配。

你看，心理需求不断地唤起，当心理需求不断唤起的时候，钱的位置更加的中心，聚上加聚，看看这扭曲。



整个世界以钱为中心，以资本为中心，中、西两个世界不搭嘎，因为钱有了关系，看看这荒谬的地方。

世界各种的合作、各种的协作都是为了钱，假不假？

钱，赚到什么时候算够？何时算够？钱少了，想要有更多钱；钱多了怕贬值，要赶快买黄金，赶快转移资产，金钱中全是人这些丑陋的东西。

能否让钱适得其所？现在钱的位置已经完全疯狂了，一个人能否力挽狂澜，让钱在ta的生

活里面适得其所，亲自看到大脑需要什么，它要的不是钱，尽管钱可以适得其所。

看到钱在一个人的生活中究竟有什么位置？没有任何位置。尽管钱可以适得其所，钱的问题凸显了整个人类意识的扭曲。当一个人理解了钱，理解这个社会，看到各种的丑陋，一人该怎么办？

能否不被钱所困？ta可以做企业，ta可以汇聚成千上万、上亿、上百亿的资产，但只要这颗心清晰，ta一定让钱适得其所。



一个人身无分文，整天忙着赚钱，但ta生活完全的困惑，ta无论挣多少钱，一定被钱所困。

但整个社会，这样一个社会完全的腐败，完全基于钱，对应着欲望，对应着权利，依赖钱划分了人群，划分了等级，能否亲自跟这些丑陋的东西为伴，看到它？

那理解这一切，一个人该怎么办？在这个社会生活、生存，如何让钱适得其所，意味着一个人能否不再依附于任何的社会心理框架？当ta亲自去实践，亲自做的时候，意味着一



个崭新的社会。

在崭新的社会里面，ta看似心理上完全的独处，ta不再是一个人，这样的状态没有分别，融为一体，各尽其能。

一个人能否亲自行动起来？亲自行动，亲自实践，这样一个存在本身就是搅局。



啥也不是，但可以是

啥也没有，啥也不是，
能够走出所有已知，
在未知中，放下一切的相。

啥也没有，啥也不是，
但可以是，可以有。

这是第一步，也是最后一步。

回到生活本源，自己能回到啥
也不是，啥也没有。

如果一个人一开始就知道这
点，就知道怎么调整了。



社会上的标签，企业家，可以是，但心里啥也不是。这颗心始终啥也不是。

在那个状态，
大脑会变得特别寂静。

那份寂静既是死亡，
也是新生。

没有牵挂，
没有挂牵，
所有事都在寂静中消融了。

人又可以是什么，玩玩，想法
可以适得其所。



那份寂静……

那份寂静，背后也有点啥，
尽管一切都是空的，
但那个不能再用语言描述。

好像一个人完全触底的感觉，
突然有了支撑。

触底之后，碰到底之后，
大脑有一种突然……
特别想让更多人触到底，
这个能量 Cico 是收不住的。

这个触底的状态，
让能量迸发出来，
希望更多人能够触底。



大脑能否不逃

Cico：提问者说，每当遇到一些情况的时候，特别是一些重大情绪的时候，这次因为工作的问题产生很强的恐惧焦虑，大脑下意识去逃避，通过玩游戏的方式转移注意力。

因为恐惧焦虑一直在，大脑非常的仓皇失措，所以玩个通宵。但玩游戏带来的疲劳感又持续一段时间。

咱们得看第一点，大脑能否不逃？能否跟痛苦——如果你称之为痛苦的话——待着，能否



不通过任何方式逃避，与恐惧、焦虑待在一起。

能否在那一刻没有任何逃避，没有任何通过想法、通过各种事情占满自己，而是大脑完全处在这样一个全然的状态，感受呼吸，感受身体，观察整个大脑这样一个状态，能否那么做？亲自看看大脑究竟会发生什么。

当大脑总在逃的时候，大脑永远发现不了，不逃是什么样子的。在这样不断逃的过程中，大脑在加强逃的状态，来增强这样一个阻力，所以逃变成我



们非常强的习惯、一个思维定式——遇到情绪赶紧逃，遇到问题挑战赶紧逃，大脑能否不逃？

能否跟这些问题为伴？亲自看看大脑会怎么处理这些问题，这意味着无为，意味着在平时对整个大脑、对整个社会通盘的观察。

这些恐惧是怎么产生的，看看在这一刻，人好好的，为何被这些恐惧撂倒？大脑能否这一刻从一切相中解脱出来？

不解脱意味着逃，当这个相制



造问题的时候，我通过玩游戏或者看娱乐节目或者干其他事情，让其他的相充斥大脑，来短暂逃避那个相，但那样一个新的相、其他的相在跟大脑交互的时候也会制造新的问题。

所以你看，我们这个世界，大脑总在过一个大逃亡的生活，从一个坑逃到另外一个坑，再逃到另外一个坑，大脑能否不逃？亲自去发现。

那个过程中可能大脑有异常的吃紧，有各种的不适，或许出汗，或许浑身发热，能否hold住？我们观察、理解，它是真正地做实验。



亲自看看，你不逃，究竟会发生什么？当我们在逃的时候，从一个相到另外一个相，通过一些想法来排斥另外一些想法，我们在阻碍整个神经系统或者说延迟这整个神经系统的智能。

当一个人能够即刻全然无为，跟问题、跟痛苦、跟烦恼待在一起。即刻从各种的相中走出来，观察，亲自看看会发生什么？

因为这样一个亲自观察的过程也是亲自体会整个神经系统智能的过程。



老子也说过「道可道，非常道」，亲自验证、亲自看到整个神经系统智能的过程本身就是接触道的过程，这就是道。

大脑能否hold住？这是需要每一位朋友，每一个人需要亲自做的事情。只要逃，就没有机会观察，不逃才可以亲自印证这不可言说的、的确存在的整个神经系统的智能，这也对应着一个人平时大量的观察，看到整个想法的移动，理解整个世界、整个社会、整个人类的问题。

那当遇到问题的时候，这个智



能自己运转，能否在一个人的生活里面反复操练，扭转这个趋势？

所以这完全取决于一个人亲自行动，这就是心行，心行就是不逃，心行就是与问题、痛苦在此刻为伴，看看会发生什么？

这是一个人亲自证悟的过程，一个人得亲自看看什么在阻碍它不逃，各种想法的愉悦、想法的满足？

这些满足和愉悦对应着整个外部世界的产业链——游戏产业、



娱乐产业、新闻产业、商业、饮食行业，提供无数逃避的方式。你看有些人内心有问题，整天逃着，通过吃，越吃越胖，体型臃肿，越逃越吃，越吃越逃，你看恶性循环。

所以大脑能否不逃，能否在这一刻亲自经历那种煎熬？能否亲自做？



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11月1日



