

《覺醒的心靈》系列影片第二部

《揭開心靈的面紗》

电影字幕

进入人类的经历就是进入一场巨大的遗忘。

被制约的心灵的面纱遮蔽了我们真正的本质，

将我们投射到一个分离、限制和怀疑的世界中。

那么，你究竟是谁？你只是生活在身体中的心灵，

在人生中探索，试图寻找幸福并避免痛苦吗？

还是完全不同的东西，更深层而永恒，

无法用言语解释？这些东西一旦被认知，就会带来真正的平和和满足。

这里我们将超越心灵的面纱，超越思想和感官，

找出我们真正的本质。

《觉醒的心灵》系列影片第二部-《揭开心灵的面纱》

那么，什么是心灵？历史上这个问题被无数次地提起。

从人类最早的灵修和科学探究中，

不同文化对人类心灵有不同的概念和理解。

人类使用哲学、心理学和科学理论

以及直接探究的方法来揭示心灵的秘密...

寻找我们超越心灵和身体的本质。通常我们认为心灵可能是头脑中的某些东西，

比如大脑，与思考和认知有关，但心灵比这更深。

心灵实际上是二元性的。它也被称为幻象(Maya)或幻觉。它也被称为小我(ego)。

在拉丁语中，小我这个词只是简单地意味着「我」。当「我」的感觉被限制在某些事物上时，

它就是幻象；但当它是无限的...当它作为意识本身而觉醒时，

所有现象在其中生起和消逝，那么就不再有与分离的「我」的认同。

「我」这个字的真正含义是无限的觉知，无限的意识。

那是唯一的「我」或唯一的自我。然而，对于我们大多数人来说，

我们对自我的感知已经如此纠结于经验的内容中...

思想、影像、感觉等，以至于我们无法按我们的本来面目来认识自己。

我们以一种不同的方式来认识自己-把我们经历的内容混进去了。

我们把无限的觉知、无限意识、真正和唯一的「我」

与「我的经验内容」混合在一起后，形成了这个虚幻的自我，
通常被称为「小我」或「分裂的自我」。小我是个非常持久、非常强烈、非常坚固的观念，
我们是一个人... 一个在身体心智中的分裂实体。

或者有时我们认为自己只是个身体心智。小我是心灵的一个面向，

在年幼时形成，并给我们一种我是一个个体自我的感觉。

小我实际上是一个虚构的实体，它不是真实的，

我们将它认同为身体。它是心灵中认为自己是分离的那部分。

小我是个人的自我感，

但它不是真正的自我。它是一个完全虚构的我。

它不是我的终极实相。「我的终极实相」是更深层的东西，

一直存在的基础。

二元心灵由两个基本方面组成...

「见证者」和「被见证者」。世间的现象由感官知觉和自我偏好组成，

然后有一种感觉，有一个分裂的「我」在见证。

觉醒就是从这种二元对立中醒来... 从见证者和被见证者之间的分裂中醒来。

从主体和客体之间的分裂中醒来，认识到始终存在的原初意识。

如果你观察小孩子，小孩子没有小我，

他们生活在参与状态中。他们生活在兴奋状态中，

因为他们与世界并未分裂。当我们出生时，我们是依赖的，

我们还没有概念化的思维。随着我们逐渐长大，我们发展出概念和所谓的自我意识，
也就是反思我们正在做什么的能力，以便变得独立。

因此，思维过程成为这个内部身份。小我的形成在出生后不久就开始了。

我们开始发展一个我们最终称之为「我」的个人身份。

人类发展中的「镜像阶段」是孩子在镜子中认出自己的阶段，

通常在 6 到 18 个月之间。而这只是透过认同的过程

形成小我的一部分过程。并不是说我们透过在镜子中

认出一个角色来获得自我。这是社会化过程的一部分，

或者说是条件作用，因为周围的人开始将我们视为一个独立的人，

一个独立的「我」。我们学会透过身体上升起的感觉，

透过事物的感知和概念化来识别「我」的感觉。

心灵分离和区分一件事物和另一件事物，

然后我们对这些事物发展出偏好。有些事物我们喜欢，

有些事物我们不喜欢。这个「我」成为我们在生活中移动的个体、分离和独特的身份。

它是我们相信自己是谁的故事。相信自己是谁的意识。

我们从很小的时候就相信这个故事。当我们是孩子时，这个故事和我们一起成长，

直到我们完全相信自己是一个人。随着人们成长并走向青少年和成年，

他们发展出分裂感； 一种生活在自己头脑中的「我」的感觉。

因此，他们成为一个分裂的小我， 生活在「想要」的状态中，

生活在「不完整」的状态中， 他们的生活被许多事物累积的欲望所主导，

以弥补他们的不完整。 是心灵造成了所有问题。

心灵是一种力量， 它创造了整个分离的幻象...

整个人生活在一个世界中的幻象或表象。

我们可以透过经验来验证， 每次我们经历心理痛苦时，

我们总能将其追溯到 相信自己是这个分裂出来的人，

这个分裂出来的实体。 没有例外， 没有例外。

我不是在说身体的疼痛， 而是说心理痛苦是完全不必要的，

它是基于相信自己是这个分裂 或显然分裂的身体心智。

因为我们像是从整体中断裂出来的碎片，

像拼图碎片一样被分散开来。

因此，有一种感觉「缺少了什么」， 「什么东西不对」。 心灵似乎是一个不可逾越的障碍。

我们如何克服这样心灵？ 心灵似乎无穷无尽。

试图用心灵征服心灵会产生无止尽的挣扎。

就像试图通过拉自己的鞋带来擡起自己一样。

小我结构会感到毁灭、迷失和困惑，

感觉生活没有意义， 当那个寻求的心灵挣扎时，

我们经历了圣十字若望(St. John of the Cross)所说的 「灵魂的黑夜」(The Dark Night of the Soul)。

这是幻灭过程中必要的一部分。 只有放下寻求和与寻求者的错误认同，

我们才能直接与生命合一。

我曾经在生活中处于一个好位置。我已经放下了灵性搜寻。

不是因为我放弃了， 而是因为真的没什么好找的。

我不是在寻求启蒙。 我也不是在寻求觉醒。 我是在寻求平和，在寻求幸福，

而我发现臣服是唯一的途径， 生活是我的老师。

经过多年的搜寻， 一切都崩落了。

我认知中的自我的结构崩落了。

我坐在我的客厅里，

几周内一种巨大的内在荒凉似乎出现在我身上。

这是意料之外的， 这片广大的内在黑暗景观...

一种生活本身带来的存在性抛弃感，

我注意到心灵的动作想要

逃避这片内在黑暗景观。

我问自己一个问题： 「痛苦的意义是什么？痛苦的本质是什么？」

痛苦如何结束？还是它如何不结束？」

在这个问题中，出现的是一种 不愿离开我所在的地方，

不愿远离那片黑暗景象并且甘愿臣服的意愿，

即使这意味着「我」的结束。 我不知道「我的结束」意味着什么， 但它出现了一种尚未意识到的认知，

在那一刻完全意想不到的是， 整个自我的结构死了。

就像整个我的身份死了， 令人惊讶的是，

与生命本身合而为一，

结束了我与生命之间的分裂。

从那时起，我知道我和生命是一体的；

分裂不曾发生过... 这一切都在心灵的运动中。 从那时起，基于受害者身份构建的整个 “Amoda” 结构， 不仅仅是环境的受害者，

还是我感受、情绪、思想的受害者， 因此不断尝试改变这些， 改变思想， 改变感受， 使它们更好， 更积极， 更振奋... 这一切都结束了。

没有了受害者， 就像我重生了一样。

所以我死了， 我又重生了。 就像所有基于 “Amoda” 身份的感知面纱，

她的历史，她的思想，她的信仰， 她的经历， 全部都化解了。

从那一刻起，一切都是完全裸露的， 从那时起就从未改变过。

在佛教的四圣谛中， 第一个就是「苦」。

受制约的心灵中存在着这种固有的不满。

苦 (Dukkha) 或心灵的慢性不满 不仅包括身体和情感的痛苦，

还包括更微妙形式的不满， 如所有事物的无常性

和无法在世俗追求中找到持久满足的能力。

真正的幸福或满足 不能在外在的物质追求中找到。

即使事情按我们认为的方式进行。 即使我们在遵循剧本， 做一个好人， 我们有成功的关系， 成功的事业，

即便如此， 通常还是会有一种潜在的感觉， 觉得有些事情不对劲。

我们缺少了一些东西， 我们没有准确地感知到一些东西，

当我们更仔细地观察时， 这种感觉变得更加生动， 更加明显。

所以我常说， 觉醒过程的第一步是承认我们受苦。

我们可以总结说， 这是一种感到生活的运作不正常的感觉，

或者也许是我在生活内的运作不正常。 但这是令人不舒服的... 而这种不舒服是种恩典，

因为它引导我们进行这种探究， 带我们到我们从未想像过的地方。

为什么人们会受苦？ 如果我们谈论身体的疼痛， 我们必须明白，

我们经历身体疼痛的原因是， 它是一种在我们基因内遗传的保护装置。

如果我们从未经历过疼痛， 我们会不断碰撞到物体，
我们的身体会喝硫酸， 我们的身体不会持续太久。
但是心理痛苦的原因不同。 它是：「你犯了一个错误」。
所以心理痛苦不是问题，
它是解决方案的开始。 心理的痛苦教会我们
关于我们所犯的另一个错误的教训， 那就是相信我们是一个独立的人。
这是一个错误... 这是一个根本的错误。 这是原罪；
把我们赶出天堂，
赶出伊甸园的原罪。
「罪」(sin)这个词的原意是「失去目标」。
小我意识是一种病态的心理状态， 使我们不断错过目标。
这是「堕落」(the fall)的意义所在。 我们专注于善恶知识树的果实，
专注于思想。 二元心灵由形成感知世界现象的现象构成；
由感觉、感知、自我的偏好
和这种存在一个「我」的感觉构成， 这个「我」是分离的， 正在见证。
这个「我」的思想正是与自我认同的根源。
无论我们在经历什么， 都是这个「我」在经历它。
如果我悲伤、焦虑或孤独， 是这个「我」在经历这些。
如果我和你说话， 是这个「我」在说话。 如果我在看世界， 是这个「我」在看世界。
所以我们所有的经验都围绕这个「我」旋转。
「我」是我们所有经验的核心角色，
因此，觉醒的基本前提与先决条件
是探索并认识这个「我」 或我们真正的自我的本质。
在《心经》， 佛教中最受尊敬的教义之一中说，
要解脱，我们必须认识到这整个二元心灵的机制
是空无自我的。 当「我」的思想消失时， 二元性本身就崩溃了。
形式被认识为正是空性， 空性正是形式。
在三摩地状态中， 空性作为圆满而舞动， 静止内含于运动中，
寂静内含于声音中。 生命被直接体验，
而不是透过心智的过滤。 当我们不再追求善恶树的果实，
我们不再以旧的方式与世界互动， 这就是解脱， 痛苦的终结。
只要我们认为拥有自己的心灵， 或自己的无明， 或自己的小我，
这就代表我们从一个分离的角度看待这一切。 这在开始时是可以理解的， 这就是你将要看到的。
但这不是实相中的情况。 实相中只有生命。 就这样。
只有纯粹的生命在行动。 所以痛苦是对生命的抗拒，

对我们的「是」的抗拒， 对我们的「否」的抗拒， 对任何出现的事物的抗拒，
因为我们感到分裂。 觉醒就是治愈这种分裂，
治愈这种分裂的观念。 我们可以透过观察宇宙中所有能量的运动
来理解心灵中的自我抗拒原则。

一种理解方式 是透过观察所谓的李希滕贝格图案 (Lichtenberg figure)。

这种图案是高压电在放电，

通过材料时出现的图案。 放电创造出一种树枝状通道，看起来像树。

这里电流进入木材。 在这个例子中，李希滕贝格图案

是用一个五百万伏特粒子加速器 将数兆个电子注入丙烯酸块中所建立出来的。

所有物质， 在这种情况下是丙烯酸块， 都是能量的阻力或减速的机制。

在雷雨中，空气的阻力影响 导电通道的形成和电流的流动。

当我们观察由能量创造的树状结构时， 我们看到的是能量通过介质的路径。

这些树状图案或分支图案 存在于自然界的各个层次和尺度上，

从微观到宏观。

宇宙的纹理本身是一种形式的游戏， 一种阻力的游戏；

一个巨大的心灵在和自己玩捉迷藏。

当经历的能量很高时， 就会创造出业 (Samskara) 或无意识的模式。

能量聚集在一起，「我」的思想出现了。 阻力出现了。

如果没有阻力，能量就会通过。 生命会流动。

但当有阻力时，「我」就出现了， 能量就会分叉，

创造出无意识心灵中的新路径。 这些模式会自主运行，隐藏在阴影中，

直到它们再次显露并有意识地整合进整体中。

我有的第一个记忆是非常害怕， 我不知道为什么害怕，

感觉随时会出问题，

这种感觉贯穿了我的整个生活， 并在我 20 多岁时加剧。

即使在拥有四个孩子之后， 我也陷入了深深的抑郁。

我经历了大约三四年的时间，

真的在寻找某种东西， 但不知道那是什么。我从未听说过觉醒， 不知道那是什么。

随着时间的推移，我逐渐明白，

无论我在寻找什么，都无法在外在的生活中找到答案。

我当时拥有一个幸福的家庭和成功的事业； 所有人梦寐以求的东西。

但我内心依然感到非常空虚。 最终，为了治疗我的忧郁症，

我发现了冥想， 并全心投入其中，

找到了某种内在的平静和深层的满足感。

这是我一生中第一次， 内心的恐惧和害怕暂时消失了。

所以我开始努力去了解发生了什么，为什么它改变了？

还有为什么那种恐惧的感觉又回来了？我开始研究不同的灵修道路，

并接触到了「觉醒」和「开悟」这些词汇，试图理解它们的含义。

最终，经过 15 到 20 年的探索，我认识到，

觉醒是当我们不再相信自己的思想时发生的。思想可能仍然存在，

但恐惧来自于相信我自己的想法，相信自己只是具身体。

想通之后，我发现自已远不止于此，我是无限的。

在大约 5 年的时间里，这种认识逐渐稳定下来。

我不得不面对所有阻碍这种认识的障碍，

比如认为自己不是个好父母，内心深处的无能感。

我必须真正地面对、调查和反思这些问题。最终，那种平静变得稳定而自然，

甚至有时会感受到喜悦和爱，甚至是极乐。这是一种深层的感觉，一切都很好，

感到如同在家般的安全，感觉自己可以爱自己，喜欢自己，

而这在之前对我来说是无法实现的。

很多人瞥见过觉醒，但随后似乎又失去了它。

这是一场「我拥有了它，然后又失去了它」的游戏，或者「我觉醒了，但现在心灵又回来了」。

这种情况发生在尚未完全认识觉醒的真正样貌时。

当三摩地 (Samadhi) 发生时，通常会有一种愉快的状态；

能量、极乐或心灵意识或感知的改变，

感觉轻松或自由。自然地，人们会错把这种现象状态

当作真正的自我。通常在觉醒的瞥见之后，

人们会开始寻求状态或经验，而不是认识到已经存在的觉知，

并认识到它是真正满足的源泉。你真正的本质不是一种暂时的状态或经验。

现象来来去去，但那个始终存在的—原初的觉知—

永远存在。如果你继续追求状态或经验，

最终「寻求者」会变得越来越强，你将离真理越来越远。

寻求者总是错过目标，追逐那些无常的东西，就像一个上瘾者追求暂时的高潮一样。

就像上瘾者一样，虚假的寻求者最终会面临危机点或失败点。

生活是一场上瘾行为模式的节庆。

这里我不仅是指像酒精和尼古丁这类的上瘾。社会中流行的一切

都倾向于成为上瘾的行为模式；对于真人实境秀节目的成瘾，对名人生活的成瘾，

对购买下一双鞋的成瘾，为什么会这样？原因在于，

我们迫切地想找到一种方式来逃避这种深刻无意义和不自然的生活方式。

但我们不知道如何逃脱这种困境，所以我们透过沉迷于各种成瘾行为来弥补这种空虚。

现在，理解实相之后会有一个特殊的特征，

即让生活变得更加自然，使生活更好地与自然的节奏、流动和方向一致。
如果能做到这一点，就不再需要成瘾行为，我们将会过更充实、更健康的生活，
不再抱有扭曲的观点，比如认为你的生活只与你有关，
我的生活只与我有关，这是最不自然的观念之一。这就像我苹果树上的花朵认为
「我的生活只与我有关，我需要永远生存下去。」如果花朵随心所欲，将不会再有苹果和苹果树
。
一旦我们理解了实相，生活就自然会从以小我为中心，
或不断喂养渴望和厌恶模式的生活，
转变为更加自然、更顺应流动的生活。
然后在某个时刻，这种观念会进入危机点，也许我们会开始寻求灵性，
或者在此之前进行一些心理探究。
接着，我们会准备好超越这种分裂的幻象，
开始有意识地进行灵性的探寻。因为灵性探寻可能在我们意识到
自己在进行灵性探寻之前就已经开始了。当我们有意识地进行灵性探寻时，
我们可以看到生命的展开
不再是与之对抗，而是作为一个觉醒的邀请，
于是我们开始对生命更加开放。此外，痛苦是促进洞察的最佳自然工具。
如果我们不痛苦，就不会提出深层次的问题。如果你不痛苦，我们只是以一种非常享乐主义、
轻松和表面的方式随波逐流，从未停下来思考到底发生了什么。我是谁？
这一切是关于什么的？生活的目的到底是什么？这一切的意义是什么？除非我们痛苦，否则我们
们不会问这些问题。
所以，痛苦是一个巨大的工具，非常有助于洞察。现在，我们使痛苦变得比实际需要的更糟糕。
我们发明了不必要的多余痛苦，我喜欢将它称之为「元痛苦」(meta-suffering)。
元痛苦来自你脑海中的那个小声音，说你在痛苦，而且你不应该痛苦。
这立刻使痛苦加倍。因为现在，我们不仅还有生活中自然且无法避免的痛苦，
还有对抗这种原来的痛苦所带来的元痛苦。
游戏的目标不是去除有助于洞察的自然过程，
一个自然的关键工具，而是不要透过与之对抗来不必要地强化它。
当我们放下对痛苦的抵抗，它就不再是痛苦，
而是转化成对你有益的东西。
在灵修圈子中，我们经常听到「爱当下所是」(love what is)这句话。
我们是有可能爱任何出现的痛苦 透过学习臣服于自我偏好，
理解当下所发生的事情只是强烈的现象，
而它其实会让你更深入地连接生命。透过保持对当下的平常心，
我们开始净化 小我结构内的抵抗模式。

这把我们带到臣服悖论(surrender paradox)。臣服悖论是指你抗拒什么，什么就会持续存在。抗拒实际上给了小我力量。小我无非就是抗拒本身。

在修行的道路上，我们有时会认为 不应该经历这种或那种情绪。

我们可能觉得如果感到憎恨或愤怒就是在倒退。体验人类情感的完整范围是必要的。

悖论在于，当我们完全接受每一种情绪，放下对它的抵抗时，

它会从充满信念、评判和偏好的情绪

转化为纯粹的感觉，变成纯粹的生命力，这超越了评价性的心智。

有一个著名的禅宗故事很好地说明了这一点。

曾经有一位学生问以智慧和平静著称的禅师丹增(Tenzin)：

「禅师，当您的妻子去世时，您感到悲伤吗？」

丹增回答说：「当然，我感到悲伤，我怎能不感到悲伤呢？」

学生感到困惑，接着问：「但我以为您是禅师，您不应该超越这些情绪吗？」

丹增微笑着回应：「啊，你误解了。

当我感到悲伤时，我允许自己完全地感受它，深刻地体验它。

这样做的过程中，我尊重了那一刻的真相。然后，悲伤像云一样

从天空中飘过，来了又走了。但天空，我广阔的存在，依然不变。」

我的觉醒真正开始于研究生时期，

那时一系列的个人经历是我很大的挑战。我开始质疑生命的目的，

尤其是我的生命的意义。我开始思考，我所做的一切的意义是什么。

那种经历就是纯粹的觉察，而不特别是什么，

这非常解放。有一种巨大的释放感，

就像长期处于巨大压力下的东西得到了释放，

随之而来的是放松和兴奋，我所记得的就是那种单纯的存在。

这是我唯一想要的...单纯不特别是什么的存在。我称之为我的巨大转变。

这真的改变了...几乎可以说是「内外翻转」，

但我看待事物的方式、体验事物的方式、

看待人们和与人互动的方式都改变了。这种转变在于，我所经历的一切，

不管我在做什么或说什么，都是纯粹的觉察在表达。

觉察就是我正在表达的东西，因此在那一刻，在任何时刻，

不管我在说什么或做什么，发生的一切只是觉察，

这一直持续着，但它不断揭示其本质。

就像我能看到思想流过一样，任何需要发生的行动只是自然而然地出现，

然后身体只是在实施这些行动。与之前不同的是，

以前我会想「我认为我需要做这个」，然后这个「我」就会去做。

现在发生的是，我只是存在着。觉察着，

行动自然而然地出现，然后身体就是工具，我在即时观察着。

身体只是在实施任何在觉察中出现的行动，而我恰好是参与者和观察者。

我认为这是最好的部分。觉察是无选择的。

真实的自性是超越选择的。听到这一点，有人可能会说：「好吧，我要放弃一切。」

我不再做任何选择。我只是在洞穴中坐着。」

很多人都这么做过。但问题是，这仍然是一种选择。

我只是选择压抑我的选择和欲望。这是条件化的心智选择不去选择。

无论是选择还是不选择，都是在条件化的心智层面上。

但是是谁或什么在觉察这个心灵？在觉醒之后，你会发现条件化的自我可能仍然会选择它喜欢的茶。它仍然会选择对身体最有益的饮食。

并不是说选择不再发生。许多选择仍然在发生，不断地出现。

但不同的是，「我」的意识不再与这些选择纠缠在一起。

「我」这个念头已经消失了。「我」不是在选择，也不是在压抑选择。

觉醒就像拆除自我这个盔甲的无形墙壁，

认识到我们与一切的合一。这样的结果是惊人的，

因为我们发现我们并不是在受愤怒、痛苦、悲伤的折磨……我们受折磨的是对生命的拒绝，而我们可以学会如此开放，以至于我们不断地与生命合一。

我们宁愿感觉良好而不是受苦 这是人类的正常反应，

普通的智人总是宁愿感觉良好

而不是感觉糟糕。而当我们意识到其实觉察感觉良好时，

我们内在的某些东西会在普通的人类大脑中记录下来：「哦，我喜欢这个。这是可能的。」

然后它会自我强化。觉醒可以逐步发生，

也可以在一瞬间发生，就像突然翻转过来一样，我们突然知道自己是谁，

就像从梦中醒来一样。好像我们一生都在梦中的角色中沉睡。

要保持觉醒，需要持续对自我结构进行净化。

即使我们已经完全觉醒了，也要保持警惕，

不要相信下一个念头，当无意识的思想浮现时，保持平常心。

否则，无意识的心灵模式可能会掩盖真相。

无意识必须变成透明的无意识。

如果我们不面对无意识中的内容，我们就会陷入所谓的灵性逃避(spiritual bypassing)。

灵性逃避是指一些人坚持自己已经觉醒，

以避免处理困难的情绪、未解决的心理问题

或现实生活中的挑战。小我心智可以窃取觉醒的一瞥，

并让人无法从真理所在之处生活。我坐在床上

思考着明天要做的乳房X光检查，这一直是一种极其焦虑的经历，

我每年都要做一次， 已经厌倦了感到如此害怕，
厌倦了害怕死亡。 我坐在床上， 突然有了一个念头，
难道我明天不能平静地完成这件事吗？
这只是一个念头，
但突然之间， 我感受到了一股恍然大悟的力量，
我真的可以做到。
我不知道我是怎么知道的， 也不知道发生了什么，
但显然有些事情改变了。 我很震惊，
突然知道这次检查 将与以往多年的恐怖焦虑不同。
这并不意味着乳房 X 光检查结果会很好， 也不意味着我没有乳腺癌。
这对我来说真的很奇怪， 是一个惊人的变化。
我起身走到正在电脑前忙碌的伴侣那里，
站在门口。 他终于抬头看到我， 问道：「怎么了？」
我说：「有些事... 刚刚发生了。」然后我告诉他一切。
在接下来的日子里， 我一点一滴地我逐渐意识到， 不仅仅是恐惧不再支配我了，
我感到平静， 完全没有日常的压力。
我的心灵静止了。 外在生活基本上没有变，
但我花了很长时间才明白这是觉醒发生了。
事实上， 这真的花了很长时间。 我只知道我不再像以前那样痛苦了。
我的心灵很平静， 自那以后一直如此。
觉醒本身是没有记忆的。 只有经历和现象的记忆。
每当有记忆时， 心灵中总会有一些抗拒的痕迹。
这种抗拒的痕迹就是最初的重复... 「我」这个念头的开始。
觉醒本身不会在心灵中留下痕迹。 它不是一种经验。
原始的觉知在当下觉醒自我， 不经由记忆和心灵的过滤。
如果我们追逐任何状态， 任何经验， 并试图住在其中， 那么我们就错过了。
如果它来来去去， 如果它不在此时此刻， 那它就不是你的真实自性。
让我们花点时间直接探询我们的真实自性。
所谓直接， 意指不透过心灵。 你不能透过心灵来认识超越心灵的东西。
将你的注意力转向内在，并意识到此刻。
意识到自身的觉知。 注意那些在这个空间中出现的
思想、感觉和情绪， 但也要认识到它们出现的那个宽广的空间。
现象可能会从无意识中冒出来： 思想、记忆、
感觉、情绪、能量； 这是我们探询时自然展开的清理过程。
只要对任何因为探询而浮现的事物保持开放。
让自己停留在心灵的自然状态中，

摆脱概念上的限制。

所以，我自己的觉醒 基本上是在两个根本不同的运动中发生的。

我从深深的痛苦中接近了最初的转变，

我知道这与思想有关。 这与我思考的方式，我看待世界的方式，

我看待自己的方式有关。 这引导我直接探究思想本身的本质。

最重要的是， 探究那个似乎被这些思想束缚的思想者的本质。

透过这种直接探究， 作为思想者的感觉消失了，

随着思想者感觉的消失， 所有的思想形式对我来说都失去了意义。

我不知道的是， 当这种情况发生时， 我们会留下某种纯粹或无拘无束的意识体验。

对我来说， 这非常平静， 非常缓解我的痛苦。

那是我觉醒的第一部分。 我并不知道即使已经体验了那种清晰和平静，

它仍然可以更深入。 它可以深入很多。 所以在几天的时间里， 最初的那一瞥，

那种非常深刻、非常释放、令人惊讶的体验，

打开了超越人类维度的东西；

超越了我认为自己以任何形式存在的限制，

以及我以任何形式看待世界的方式。 所有这一切都被拆解了。

剩下的东西， 实际上很难用语言表达， 但透过这本书，

透过与那些有兴趣探讨这些问题的人直接互动 可以显示出，

他们是否准备好并有兴趣自己探究。

没有人能告诉你心灵是什么， 母体是什么， 你是什么。

要知道那不可测量的， 不可言喻的， 心灵必须极度安静，

没有任何动作。 在那深沉的安静和深邃的静默中，

有可能遇见一些 超越时间、永恒和一切度量的东西。

比如说， 觉醒就像你的头，

被生命砍下的小我的头。 你清楚地看到你不是你的身体心智。

你不是一个在身体心智内的实体， 但头已被生命砍下，

仍在山丘上滚动， 随着滚动， 它携带着旧的模式， 旧的计划， 旧的观点，

这些都不再受到你的注意力滋养。 你稳固地停留在见证中，

你知道这些旧模式在展开， 你没有参与其中， 但它们仍在发生。 所以头在山丘上滚动，

但在某个点它会停下来。 没有更多的旧业力加入。

没有更多需要你寻找和化解的模式。

它们消失了。 那就是解脱， 那就是解放。

我所见到的是逐渐打开，

不再以一个人处在身体中看待生命，

而是以一种平静的静默见证着，

当中有些时刻只是行动，但没有那些行动的执行者。

一只狗在叫... 那只是静默中的叫声，或有人在走路，
或者我的身体在走路，那只是走路。不是某个人在走路。

这伴随着有时伴随我生活的内心对话的静止。

所以这种走出作为一个人的感觉的时刻越来越频繁。

随着这一切的发生，我所认为的，或参与生活的方式开始有了不同的感觉。

不再是看着生活对我不利或对我困难，

或者祈求改变，我开始能够看到一切都是朝着更高的目标，

让我更加敞开心扉。对生活更加开放。我开始看到我所称的意外或错误或我不喜欢的事情，

它们不是错的，也不是针对我的。它们实际上是在向我展示一个更深，

我没有接触到的现实。所以所有的祈祷变得更像一个「阿门」。

「愿你的旨意成就」。所有的请求更像是，帮助我看到我在哪里还在拒绝生活，

在哪里还在拒绝一些东西。哪里我还在痛苦，因为我说不接受生活本身的开展。

所以有了一种开放。这种对生活的开放发生越多，这些有意识见证的时刻出现就越多。

觉醒仅是开始这种开放的开始。它从某种程度上来说永远不会结束。

这是一种永无止境的开放。随着这种情况越来越多地发生，

我们仍然将之视为困难、收缩、恐惧的事情，

你真的会看到它是一个通向更高的爱的弹跳床。

这是爱、和平、慈悲的维度，

我们都在其中。即使是那些我们认为不在其中的人。我们实际上都被包括在其中。

我们可以知道意识存在。这一点我们可以确定。其他一切都可以做出合理的猜测。

也许是非常好的猜测，但无论如何都只是猜测。意识是自然界唯一的前理论事实。

其他一切都是在意识中出现的理论抽象。意识是自然界的唯一公理。

它的存在是自然界中唯一绝对确定的事物。

我可以向你保证，基于推理和从物理学基础、

意识的神经科学中出来的实证证据，「意识不是基础」的可能性变得极小。

将意识视为次要或外在的导致了各种无法解决的问题。

因此，有充分的理性和实证理由将意识视为自然界至少是基本的构建块之一。

物理学本质上是一门感知科学。它试图解释我们所感知的世界的模式和规律。

它并未试图超越感知。即使物理学家使用望远镜、显微镜、示波器

或任何你想要的仪器，这些仪器的输出仍然需要被感知。

因此，可以说物理学中的一切都透过感知的范式进行过滤。

物理学是一门感知科学。因此，它并不试着从根本上超越物质或物理现象，

因为物质和物理现象，只是我们感知的世界

与感知的内容的另一种词语。生命是其自身理解的工具。

要理解生命，你不应该脱离生命。你不应该脱离你想要理解的东西。

你要做的是注意正在发生的事情， 尝试抓住细微差别，
问自己：「这是怎么一回事？为什么会发生这种情况？ 这意味着什么？」
生活在世界上就像一本书， 需要阅读和解读。 但我们可能太过于陷入渴望减少痛苦的需求，
以至于忘记阅读这本书。 我们忘记了去关注。 然而这本书是自我解读的关键。
如果你解读了生命之书， 你将自动减少痛苦，
然而如果你没有把注意力集中在这颗球上， 如果你不专注于它， 你就无法解读它。
生命是其自身理解的工具。 所有伟大的宗教和灵性传统
都建立在这种理解之上。 也就是说， 存在着一个无限且不可分割的现实，
它在我们每个人身上都发光， 作为「我是」的经验，
并且向我们呈现出这个世界。 换句话说， 可以说存在着一个存在的海洋，
它支撑着每个人和一切事物的存在， 每个人和一切事物都从其中获得其存在，
万事万物都生活在其中，并且消失在其中。
这实际上是所有伟大宗教传统的奠基原则，
这是对实存的一统的承认。 赫密士七大法则第一条是：
「万物唯心造， 宇宙是心灵的」
我们看到的任何地方都是同一个心灵。 就像鲁米(Rumi)所说的：
「无论我看哪里， 都是上帝的脸庞。」 无论我们凝视微观世界还是宇宙的宏观世界，
我们看到的都是同一个心灵。 这里展示了人类的神经元图像，
这是宇宙中暗物质分布的模拟图像。
Millennium run 是由马克斯·普朗克研究所
使用超级计算机进行的模拟， 用来展示宇宙中暗物质的分布和演化。
暗物质形成了一个庞大的宇宙网， 由互相连接的细丝和节点组成， 这在视觉上
几乎与人类大脑中的神经元和神经通路相同。
同样的模式在自然界中普遍存在。 我们可以称之为「一心」(One Mind)，
或上主， 或简单地说「所有的一切」(all that is)。
上主并不是超越世界之外
并且先于世界存在的外在的实存。 上主是在我们每个人身上发光的存在，
作为「我是」的认知， 并且展现出世界给我们。
因此， 从这个观点来看， 可以说在宗教语言中， 世界是上主之言、
「逻各斯」(Logos)的表现， 而我们是上主心中的上主「在地化」的结果。
那么， 一个普遍的主观性领域， 一个普遍的意识，
它是如何看起来像是许多个体？ 因为我无法阅读你的想法， 据推测， 你也无法阅读我的。 我不
知道现在仙女座星系发生了什么事，
甚至也不知道在中国发生了什么事。 我们对自然的整体体验并不完整，
那么这个自然界的「一心」如何拥有这些限制
并且看起来像是许多个体呢？ 嗯， 我认为我们知道有一个自然过程确实做到了这一点。

这就是精神病学中所谓的解离。 这是一个过程， 其中一个心灵表面上分裂成多个不相关的意识中心。

我们在人类中发现了确定的实证证据，

来自于神经影像学， 而现在我们认为我们正开始对解离

运用整合讯息理论进行明确的概念说明，

这是意识神经科学中的主要理论。 当一个解离性边界形成时，

你只能通过感知看到穿越该解离性边界的东西。

然后你所感知到的是物质、实体性。换句话说，

物质、实体性，是跨越解离边界的一个 有意识的过程的有意识外观。

无论我们是用现代理论还是使用古代模型，

比如五蕴，来描述这些过程，重要的是 我们让这些通常无意识的过程变得有意识。

当它们变得有意识时， 自我结构内的抵抗可以被放下。

「我」的无意识运作可以被放下。 「我们是一具身体」的感知，

「身体上的觉受」的感知， 对事物的概念化，

对那些事物的偏好， 以及我们是对所有这些事物的见证人的感知，

所有这些心灵过程 都应该被认识为自我的空性。

换句话说，我们在允许它保持原样的同时， 与现象解除身份认同。

这不是对生活的背离。恰恰相反—

这是与生活更深入的亲密。

我对意识的理解是，它是基本的，并且优先于物质，

多年来彻底改变了我在世界中生活的经验， 以及作为在世界中活着的人的含意。

对我来说，这是一个缓慢发生的过程。起初，这仅仅是我脑海中的一种概念性理解，

然后它逐渐沉入身体， 开始调节我的情绪、我的感觉，

这改变了一切。这改变了你认为是一个过得好的生活，

改变了你认为值得努力的目标，

改变了你对自我的认知， 改变了你与其他生物的关系， 是的，它确实改变了一切。

以地位、权力、金钱为目标的个人目标已经消失了。

我意识到我的生活从来不是、 永远不会是关于我自己，

而是关于自然，我只是自然的一个地端的表现， 这种理解让我深深地放松了

随着需要实现某些个人目标而带来的焦虑， 或者当你没有达到这些个人目标时所带来的失望。

所有这些东西都已经消失了。我现在把生活看作是一种对自然的服务。

我愿意做自然想要我做的事情，

虽然这听起来像是个奴隶，但我并不感觉如此。

这感觉就像我不再有压倒性的责任 去让自己个人感到幸福。

这是人类心灵可能有的最压抑的想法， 那就是你的生活是关于你自己，

因此你有责任让自己幸福， 所以当你在这方面失败时，这就是你的失败， 然后你开始后悔。

不，那已经过去了。它已经消失了。这是我生活中改变的事情之一。

对现实的更深理解直接促进了同理心、相互尊重、非自我的目的。

这有助于减少成瘾的行为模式。因此，毫无疑问，如果人类的理解更深入、更普遍，生活肯定会更好。

解决世界问题的方法是认识到问题的真正来源，

即只为自身利益而运作的小我。

这与小我所从事的内容无关，无论是政治、宗教、经济或教育。

只要它基于一个虚假的前提，即存在着一个分离的「我」，

那么我们将继续使痛苦和分裂持续下去。人类现在唯一的解决方法就是觉醒。

在佛教中，当不再感到自我作为一个独立的存在，

同时没有其他东西超越自性，这就是涅槃，自我中心活动的停止，

迷惑的停止，梦境的停止，以及从生命梦中角色中醒来。

《圣经》说：「道成了肉身，住在我中间。」

「道」经常被翻译为「逻各斯」(Logos)，这是一个具有深远意义的古老词语。

逻各斯与永恒、真理和直接启示有关。

你可以说，透过逻各斯、基督意识或佛性，

上主的心灵得以显示。

这与小我所从事的内容无关，无论是政治、宗教、经济或教育。

只要它基于一个虚假的前提，即存在着一个分离的「我」，

那么我们将继续使痛苦和分裂持续下去。人类现在唯一的解决方法就是觉醒。

在佛教中，当不再感到自我作为一个独立的存在，

同时没有其他东西超越自性，这就是涅槃，自我中心活动的停止，

迷惑的停止，梦境的停止，以及从生命梦中角色中醒来。

《圣经》说：「道成了肉身，住在我中间。」

「道」经常被翻译为「逻各斯」(Logos)，这是一个具有深远意义的古老词语。

逻各斯与永恒、真理和直接启示有关。

你可以说，透过逻各斯、基督意识或佛性，

上主的心灵得以显示。