



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds

Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

視頻轉錄-中文

内在世界与外在世界- 第4部- “非你所想” (用英語講)

生存、自由和对幸福的追求。我们毕生都在追求外在的幸福，似乎它是一个物品。我们已经成为自己欲望和渴望的奴隶。幸福不是像一套廉价西装一样，可以追求或购买的东西。这是幻象、迷失、无尽的形式游戏。

在佛教传统中，轮回，即为无尽的苦难循环，是由对快乐的渴望和对痛苦的厌恶所维系的。弗洛伊德称之为“快乐原则”。我们所做的一切都是为了创造快乐，为了得到我们想要的东西，或者去除掉我们不想要的东西。即使是像草履虫这样简单的生物也是如此。这叫做应激反应。与草履虫不同，人类有更多的选择。我们可以自由思考，这正是问题的核心所在。对我们想要的东西的思考已经失控。现代社会的困境在于，当我们试图理解这个世界，我们不是用古老的内在意识，而是用科学的手段和思维量化和限定我们所感知的外部世界。

思想只会导致更多的看法和问题。我们试图了解创造世界和引导世界进程的最内在的力量。但是，我们把这种本质看作是我们自身之外的东西，而不是一种有生命的东西，我们自己本性的固有的东西。著名的精神病学家卡尔·荣格曾说过，向外看的人只是梦境，向内看的人才是觉醒。渴望觉醒与快乐这本身并没有错，错就错在去外在世界寻找幸福。而幸福只能在内在世界中寻得。

2010年8月4日，在加州塔霍举行的技术经济会议上，谷歌首席执行官埃里克·施密特提到了一个令人震惊的数据。施密特说，现在我们每两天创造的信息量，相当于从文明诞生之初到2003年的总和。那是大约5EB的数据。人类历史上从未有过如此多的思考，地球上也从未有过如此多的动荡，每次我们想到一个问题的解决方案，我们是不是反而创造了更多的问题？如果这些思想不能带来更多的幸福，那又有什么用呢？我们更加幸福了吗？更平静了吗？所有这些思考的结果，是更多的欢乐吗？还是说，它把我们孤立起来，切断了我们与生活中更深层次和更有意义的体验之间的联系？人的所思所做作为必须与自我的存在保持平衡。毕竟，我们人类是一种存在，而不是一个机器。

我们想要改变的同时，也想要获得稳定。当我们的思维驱动我们实现感官的稳定、安全和平静时，我们的内心已经脱离了生命的螺旋和变化的规律。我们以病态的想象见证杀戮、海啸、地震和战争。我们不断地试图占据我们的大脑，让信息充斥其中。电视节目从每一个可想象的设备中传输而来。游戏与谜题文字信息，以及所有可能的琐事。我们让自己被层出不穷的新图像、新信息以及诱惑和抚慰感官的新途径所迷惑。当我们的内心反思归于平静，内心的声音会告诉我们生命中有比我们现在所处的现实更多的意义。我们生活在一个

行尸走肉的世界，有无尽的渴望永不满足。我们在地球上创造了一个四处游荡的数据漩涡，促使我们进行更多的思考，产生更多想法，例如，如何修复世界？如何解决那些因大脑创造而存在的问题？思想造就了我们现在所处的巨大的混乱世界。我们向疾病、敌人和难题开战。

矛盾之处在于无论你抗拒什么，它都会一直存在。你越是抗拒，它就变得越强大。就像锻炼肌肉一样，你实际上是在增强你本想摆脱的东西。那么除了思想，还有什么选择？人类还能使用什么机制能够在这个星球上生存？近几个世纪西方文化，一直注重通过思想和分析探索物理世界，而其他古代文化也已经开发出同样复杂用于探索内在空间的技术。这使得我们丧失了与内在世界的联系，在我们的星球上造成了不平衡。

古代人类“认识自我”的理念，已经被渴望体验形式上的外在世界所取代。回答“我是谁”这个问题，并不是简单的描述你名片上的内容。在佛教中，你不是你意识的内容，你不仅仅是一个思想或想法的集合。因为在这些思想的背后，是目睹这些思想的人。“认识自我”是一个禅意，一个无法言传的谜题。最终在寻找答案的过程中，大脑会精疲力尽，就像一只追逐自己尾巴的狗，只是自我同一性想要寻找一个答案和目标。“你是谁”这个问题的真相不需要答案，因为所有的问题都是由自我的头脑创造的。你不是你的思想。真理不存在于更多的答案，而存在于更少的问题。正如约瑟夫·坎贝尔所说：“我不相信人们一直在寻找生命的意义，他们只是更多的在寻找活着的体验”。

当佛被问到：“你是什么？”他答曰：“我是觉醒”。觉醒是什么意思？佛没有明确回答，因为每个人生命的绽放各不相同。但他确实说了一件事，这是痛苦的终结。每一个主流的宗教传统上，都有一个代表觉醒状态的词语——天堂、涅槃或解脱。你只需要一个平静的思维就能实现流动的本性。一旦你的思维平静下来，其他一切都会随之发生。内在的能量在平静中苏醒，而你无须吹灰之力。道家说：“气随意识而行”。当一个人平静下来，他才会听到植物和动物的智慧。梦中的低语学习能够将梦境变为物质形态的微妙机制。在道德经中，这种生活被称为“为无为”，意为“做和不做”。

佛说的“中庸之道”就是通往启蒙之路。亚里士多德描述了黄金分割在两个极端之间的中间状态，就是通往美的路。切忌过犹不及，但也不要因噎废食。阴阳达到了完美的平衡。吠檀多关于幻象的概念，就是我们没有体验到环境本身，而是通过思想体验到了环境的投影。当然，你的思想让你在某种程度上体验到振动的世界，但我们内在的平静并不依赖外在世界的状况。对独立于感知主体的外部世界的信仰是科学的基础，但是我们的感官只是给了我们间接的信息。我们对这个由大脑创造的物质世界的概念，总是被感官过滤，因此总是不完整的。在所有的感知之下，都有一个振动场。拥有“联觉”意识的人，有时会以不同的方式体验到这个振动场。有联觉性的人可以看到声音的颜色或形状，或另一种感官具有的关联属性。联觉是指感觉的综合或混合。脉轮和感觉就像一个棱镜过滤了振动的连续体。宇宙万物都在振动，但速度和频率不同。

荷鲁斯之眼由六个符号组成，每一个都代表一种感官。就像在古老的吠陀体系思想，被认为是一种感觉。随着身体体验到感觉，同时也接受到了思想。它们来自同一个振动源。思想只是一种工具，六种感官之一，但我们已经把它提升到如此高的地位。我们认同自己的想法。事实上，我们不将思想认作六感之一。这一点很重要。我们沉浸在思想之中，试图把思想解释为一种感觉，就像给鱼讲水一样。水，何谓水？根据《奥义书》中的解释，它是眼睛无法看到的，但眼因它而能看见。凡了悟者就知道它是梵天，而非凡人所崇拜的。它是耳朵无法听到的，但耳因它而能听见。凡了悟者就知道它是梵天，而非凡人所崇拜的。它是言语无法阐明的，但言语因它而能阐明。凡了悟者就知道它是梵天，而非凡人所崇拜的。它是心智无法思量的，但心因它而能思量。凡了悟者就知道它是梵天，而非凡人所崇拜的。

在过去的十年里，大脑研究领域取得了巨大的进步。科学家发现了神经可塑性。这表达了在思想过程中所产生的大脑物理结构的变化的观点、正如加拿大心理学家唐纳德·赫布所说：“神经元连接在一起激发”。当一个人处于持续的注意力集中状态时，神经元更集中连接在一起。这就意味着你可以指挥自己的现实主观体验。字面上讲，如果你的思维是恐惧、担心、焦虑或消极情绪，那么你的那些思维的连接会更加活跃。如果你引导自己的思维趋向爱、同情、感激和快乐，那么你就会创建重复这些体验的连接。但是如果我们被暴力和痛苦包围，我们该怎么做呢？这难道不是一种错觉，或一厢情愿的想法吗？神经可塑性并不意味着你通过积极的思考能够创造现实这种新时代的概念。它其实与2500年前佛的教诲是一样的。

内观禅修或内观冥想，可以被描述为自我定向的神经可塑性。你接受真实的自己、本来的自己。你完全凭感觉体验感悟在振动或具有活力的程度上体验感悟，不带任何思维、偏见或影响。通过持续关注意识的根本层面，就能创造一种完全不同的对现实的感知。神经连接我们大部分时间都本末倒置了。我们不断让外在世界的概念塑造我们的神经网络，但是我们内心的平静不需要依赖于外在的世界。环境不重要，只有我的意识状态才重要。冥想在梵语中的意思是没有衡量、没有比较、没有改变。你并不试图想成为别的什么，你对现状感到满意。超越肉体痛苦的方法，就是完全接受它，对它说“是”。所以它变成了你内在的某种东西，而不是你成为了其他东西的一部分。一个人如何能过上这样一种生活，让意识不再与其内容相冲突？一个人怎样才能消除心中的丝丝野心？

必须有一场彻底的意识革命，从外在世界向内在世界的彻底转变。这不是一场仅靠意志或努力就能带来的革命，这需要臣服接受现实的本来面目。基督敞开心扉的形象，有力地传达了这一思想。一个人必须直面所有的痛苦。如果你仍然接受进化的起源，就必须接受一切。这并不意味着你会成为受虐狂。你不是在寻找痛苦，而是当痛苦不可避免的来临时，你只是接受真实的它，而不是渴望一些其他的真实。夏威夷人一直相信我们是通过心来学习真理的。心脏和大脑一样，有自己独特的智慧。埃及人相信心脏是人类智慧的源泉，而非大脑。心脏被认为是灵魂和人性的中心。神通过心来传达信息，让古埃及人知道他们真正的道路所在。这张莎草纸描绘了“称重心脏”。来生抱着一颗轻松愉快的心度过，被认为是一件幸事。这意味着你生活得很好。人们在唤醒内心的过程中所经历的普遍或典型的阶段，就是将自己的能量作为宇宙能量去体验。当你自己去感受这份爱，成为这样的爱，当你把自己的内在世界和外在世界连接起来，则万物归一。

一个人如何体验“天体之音”？心如何打开？罗摩纳大仙说过：“神与你同在，如同你你无需费心费力做到神的实现或者自我实现。那已经是你真实和自然的状态。放下所有的追求，关注你的内在，把你的思想献给你自己，照射在你的内心深处。为了使之成为你的生命体验，自我探索是直达之路”。当你冥想和观察内在的感觉、内在活力时，你实际上是在观察变化随着能量改变其形式，这种变化的力量产生和消逝。一个人进化或启蒙的程度，正是一个人适应每一个时刻的能力，或者将不断变化的人类的环境、痛苦和快乐转化为极乐的能力。“战争与和平”的作者列夫·托尔斯泰说：“每个人都想改变世界，但没人想过要改变自己。”达尔文说，物种生存最重要的特征不是力量或智慧，而是适应变化。一个人必须善于适应。

这就是佛教对“无常”的教义。一切都在生，都在逝，都在变不断的变化。痛苦的存在就是因为我们依赖于某种特定的形式。在你理解了“无常”后，与你见证的部分所连接极乐，便在心中诞生。历史上的圣贤和瑜伽信徒，无一例外地讲述了在心中出现的神圣结合。无论是《十字架上的圣约翰》这一著作、鲁米的诗、或者印度的密宗教义，所有这些不同的教义，都试图表达心灵的微妙、神秘。心是湿婆和夏克提的结合阳性渗透到生命的螺旋，而阴性臣服于改变，目睹并无条件地接受这一切为了打开你的心扉。你必须首先让自己去改变。生活在看似真实的世界里与之共舞、与之共事、与之共生、与之共爱。但要知道它是短暂的，最终所有的

形式都会溶解和改变。极乐是平静带来的能量，它来自于清空所有意识的内容。这种源自平静的极乐的
能量就是意识一种新的心灵意识、一种与万物相连的意识。