



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Samadhi 1 - Maya, the illusion of the self

SAMADHI

awakentheworld.com

視頻轉錄-中文

三摩地第1部 – “玛雅，自我的幻象”

三摩地是一个古老的梵语词汇，现代没有与之含义相同的词了。要制作一部关于“三摩地”的影片，会遇到一个重大的挑战。“三摩地”指的是某种在思维层面无法表达的东西。

这部影片只是我自己心路历程的展示。目的不是要给你讲解“三摩地”，也不是要给你洗脑，而是要启发你去直面你的本性。

现在，“三摩地”比以往任何时候都更重要。在现在这个时代，我们不仅忘记了“三摩地”，而且已经忘记了我们会忘记了什么。

这种“忘记”是一种幻象，是自我的迷失。

身为人类，我们大部分人都淹没在日常生活中，很少想过我们是谁？我们为什么来到这里，我们要去往哪里？我们大部分人从没体会过真我、灵魂，或是佛陀所说的“了知”它超越了各种名相，超越了思维。于是，我们就把“自我”局限于我们的身体。有意或无意地，我们会害怕我们这个肉身，也就是我们所理解的那个“我”，会死亡。

在当今世界，很多人进行宗教或精神的练习，借用瑜伽、祈祷、冥想、颂咒或其它仪式，这些人绝大部分是在进行某种局限性的技能练习。也就是说他们只是在建构“自我”。探寻和练习并不是问题所在，认为自己已经在这些外在形式上找到了答案才是问题所在。

大部分的精神追求在形式上与随处可见的病态想法并无二致。这是内心深处的一种焦虑。不只要生而为人，更要像人一样活着。“自我”在建构时想要更多金钱、更多权力、更多的爱、更多的一切。那些走在所谓精神追求道路上的人也想要更精神化、更清醒、更淡然、更平和，更觉醒。你观看此影片的危险之处就是你的思维想要获得“三摩地”，更危险的是，你认为自己已经获得了“三摩地”。每当你想要得到什么东西的时候，就可以确定这是“自我”建构在起作用。三摩地不是要帮你得到或增加什么。

要体悟到三摩地，就要在你死亡之前先学会死亡。生和死，如同阴和阳，是一个不可分割的连续体。持续地进行，没有开始，也没有结束。当我们拒绝死亡，也就拒绝了生存。当你直接体验到你到底是谁，也就不会再害怕生或死。

我们的社会和文化告诉我们自己是谁，同时，我们也在内心深处无意识中成了那些生理性的渴望或厌恶的奴隶，它控制着我们如何选择。自我建构只不过是一种不断重复的冲动。也就是一种趋势，我们的精神一旦选择了一条路，就不断去重复那条路，不论它对我们的机体是有害还是有益。

我们的记忆或意识有无数层级，盘旋再盘旋。当你的知觉认同了这种意识或自我建构，它就让你陷入了社会制约，或者说是一个矩阵。

我们可以意识到“自我”的某些方面，但实际上却是那些无意识的古老的路线，那些原始的生存恐惧，在驱动着整个矩阵运转。人们无休止的追求快乐和躲避痛苦的生存模式，演变为病态的行为...我们的工作...我们的关系...我们的信仰，我们的思想，以及我们的整个生活方式。就像牛一样，大多数人都在被动的奴役中生存和死亡，把他们的生命限制在矩阵之中。

我们生活在狭隘的模式中。生活经常充满着巨大的痛苦，但我们从来没有想过，其实我们可以变得自由其实我们可以放弃从过去传承下来的生活方式，转而尝试内心深处埋藏已久的那种生活。

我们降生于这个世界，虽然拥有生理的身体结构，但却没有自我觉知。当你看着小孩儿的眼睛，里面没有自我的痕迹，只有清澈的空灵。长大后的人，变成了一个戴在自我意识上的面具。

莎士比亚说：“世界是一个舞台，所有的男人和女人只是演员而已。”

“在一个觉醒的个体中，觉醒的光芒会穿越人性，穿过面具，

当你一旦觉醒，就不再会认同自己的角色。你不再相信你只是自己所戴的面具。但你也不会放弃扮演你的角色。

在柏拉图完成《理想国》2400年之后，人类仍在尝试走出柏拉图的洞穴。但事实上，我们可能比以往任何时候都更加痴迷于幻象。

柏拉图曾让苏格拉底描述了一群人，他们一生都被锁在洞穴里，面向一面空墙。他们看到的只有他们背后的火光所照射的物品投射在墙上的影子。这木偶一般的影像就是他们的全部世界。

据苏格拉底所说，这些影子就是囚徒们所看到的现实。即使告诉他们外面世界的样子，他们仍然继续相信那些影子就是全部世界。虽然他们也会怀疑外面还有更多的东西，但仍不愿意离开他们所熟悉的世界。

今天的人类就像洞穴里那些只能看到墙上投影的人。那些投影就像是我们的思想。思想的世界就是我们所唯一了解的世界。但是还有另一个世界，超越了思想，超越了二元思维。你愿意走出洞穴，摒弃所有已知，去发现你到底是誰嗎？

要体验三摩地的状态，就需要将注意力从那些影子上移开，从思想上移开，去面向光明。当一个人已经习惯了黑暗，那么他们必须逐渐地去适应光明。就像适应任何新模式一样，这需要时间和努力，需要心甘情愿的去探索新世界，摆脱旧世界。思维可以被比作意识的陷阱，迷宫或监狱。并不是说你在监狱里，而是你自己就是监狱。

监狱是一种幻象。如果你认同迷失的自我，那么你就是在沉睡。一旦你意识到了这个监狱，而试图逃离这种幻象，那么你还是将幻象当作了真实，你仍然在沉睡，只是现在梦幻变成了一场噩梦。你就会永远追逐或逃离那些影子。三摩地正是从分离的自我或自我建构的梦幻中觉醒。三摩地正是从对监狱的认同中觉醒，这个监狱就是“我”。你永远不可能真正自由，因为无论你去哪里，你的监狱都如影随形。

觉醒并不意味着摆脱思维或矩阵，恰恰相反当你不认同它时，你才能更充分地体验人生这出戏，享受这场表演，无欲无惧。在古代教义中，这被称为利拉的神圣游戏：二元世界中的游戏。

人类的意识是一个连续体。在一端，人类认同这个物质性的我。在另一端，就是三摩地——自我的终结。在这个连续体中，我们朝三摩地的方向所迈出的每一步，都会为我们减少一些痛苦。减少痛苦并非指生命没有痛苦了。三摩地超越了苦与乐的二元对立。也就是说，减少了思维，减少了自我臆造的对各种遭遇的抗拒，正是这种抗拒导致了痛苦。即使是短暂地体会三摩地，也能让你看到连续体的另一端有什么。看到除了这个物质世界和自我利益之外，还有另外的东西。当在三摩地中确实终结了自我的架构时，就不再有自我思维、自我概念，和二元对立，但还有“本我”、“乐知”或“无我”。于此空性，即现般若或智慧之光，体悟到内在的我远远超越二元世界，超越整个连续体。

这个内在的我是永恒的，不生不灭，不增不减。觉醒就是生命的原始螺旋、不断变化的外在世界或承载时间的莲花，与永恒本我的融合。当你不再认同自我，你内在的能量就如同持续展开的花朵一样生长，并成为时间维度与无时间维度之间的生命桥梁。

体悟到本我，只是进入觉醒之路的开始。在成功地将三摩地融入生活的其他方面之前，大部分人将会在冥想中，无数次地体验与失去三摩地。有一种情况并不罕见：在冥想或自我探寻中，洞察到自我本性，然后发现自己又再次落入旧的模式，忘记了自己到底是谁。

要在生命中每一个方面和自我的每一个方面都体悟到寂静或空性，就要让内心变得空寂，随万物舞动。

寂静并不是与运动相分离的某种事物。也不是运动的对立面。在三摩地中，寂静与运动是同一的，形相与空性是同一的。这对思维而言是不可理解的，因为思维的世界是二元的。

西方哲学之父勒奈·笛卡尔有句著名的格言：“我思故我在。”这句话最清楚不过地概括了文明的衰落，以及对洞穴墙壁上投影的绝对认同。笛卡尔的错误，就像几乎所有人类的错误一样，将思想与存在画上等号。

笛卡尔在他最著名论文的开篇写道，几乎所有的事情都可以被怀疑；可以怀疑感官，也可以怀疑思想。如同佛陀在《迦罗摩经》中所说，为了探究真相，人们必须怀疑所有的传统、经典、教义，以及思维和感观中的所有内容。这两个人都是以极大的怀疑论开始探索，但不同的是，笛卡尔在思想层面便停止探究，而佛陀却更深入，他的探究穿越了，思维的最深层。或许，如果当时笛卡尔超越了他的思维层面，他或许就能体悟到真实本性，那么当今的西方意识也就完全是另外一个样子了。

但事实是，笛卡尔描述了一个邪恶的魔鬼，它使我们困在幻象的面纱之下。笛卡尔并没有认识到这个邪恶的魔鬼是什么。如同《黑客帝国》这部电影所描述的，我们全都被连接在某种精心制作的程序中，从而只看到一个虚幻的世界。在这部电影里，人类生活在矩阵之中，在另一个层面上，他们只是电池，把自己的生命之能输送给机器，机器则用人类的能量维持自己的运转。

人们总是想把世界的状况或自己的不悦归咎于自身之外的事物。或许是某个人，或某个团体、某个国家、宗教或某个掌控者，比如笛卡尔的恶魔，或《黑客帝国》中的智能机器。讽刺的是，笛卡尔正是用他所设想出来的恶魔来定义他自己的。当你体悟到三摩地，你就会明白，的确有一个掌控者，的确有一台机器和一个恶魔在日复一日地过滤你的生活。这台机器就是你。

你的自我结构是由许多微小的制约性子程序或小心魔组成的。一个小心魔渴望食物，另一个渴望金钱，还有的渴望身份、地位、权力、性、亲昵。还有一个心魔想要得到他人的注意或重视。欲望是无止境的，永远不会满足。

我们花很多的时间和精力粉饰我们的监狱，屈服于外界压力而改善我们的面具，满足着这些小心魔，使他们越来越壮大。像吸毒者一样，我们越是想要满足这些小心魔，我们的心魔也越来越多。解脱之道不是自我提升，也不是满足自己的各种心魔，而是完全放弃自己的所有心魔。

有些人担心，唤醒自己的真实本性，将意味着失去自己的独特个性以及对生活的享受。其实恰恰相反，只有自我的束缚被接触时，灵魂的独特个性才能显露出来。

因为我们还在矩阵中沉睡，所以我们大部分人从来都不知道灵魂真正想表达什么。

通往三摩地之路需要冥想，既要观察这个变化无常的被束缚的自我，又要体悟你恒常不变的真实本性。当你达到寂静的状态，也就是你存在的本源时，就安静地等待进一步的指示，而不必要求外在世界必须改变。不是自我的意志，而是更高的意志会自动执行。

如果你的思维只是试着改变外在世界来符合你所认为的探寻之路应有的样子，这像为了改变镜中的样子，却去调整影像。为了让镜中的影像微笑，你显然不能去操纵影像，你必须意识到你自己才是影像的真正来源。

一旦你体悟到真我，并不意味着外界的事物必须改变。改变的是自觉的、灵性的、内在的能量或生命力，它们从各种制约模式中解脱，从而可以由灵魂来指引一切。只有当你看到被制约的自我以及它无止尽的欲求，然后放下这一切，你才能觉知灵魂的目的。

在希腊神话中，据说诸神判处西西弗斯重复一个毫无意义又永无尽头的任务。他的任务是不停地把一块巨石推到一座山上，然后再让它滚下来。法国存在主义学家、诺贝尔奖得主阿尔贝·加缪将西西弗斯的处境视为人类的隐喻。他问了一个问题，“我们怎么能在这种荒谬的存在中找到意义？”

身为人类，我们无休止地终日辛劳，为永无尽头的明天而努力工作，然后我们死去。当我们真正认识到这个真相时，我们要么会因认同自我假象而发疯，要么就会觉醒然后变得自由。我们永远不可能在外在的挣扎中成功，因为那只是我们内心世界的倒影。当自我想通过这些徒劳的追求而觉醒，但却彻底失败时，就会出现这个超级玩笑，即这种荒谬的情形。

禅宗有一句话：“开悟前，砍柴，挑水；开悟后，砍柴，挑水。”开悟前，人必须把巨石推到山上；开悟后，人还是把巨石推到山上。那变的是什么？是内在的抗拒消失了。挣扎已被放下，或者说，已经体悟到挣扎的这个自我只是一种幻象。个人意志或个人思维，与神圣意志或更高思维，达到一致。

三摩地即是从根本上放下所有内在的抗拒，无论发生什么，无一例外。无论在任何情况下都能够体会到内在平和的人，已经体悟到真正的三摩地。你放下抗拒，并非因为你容忍了某件事，而是因为你内在的自由并不依赖于外在。

需要注意的是，当我们坦然接受现实的时候，并不意味着我们要停止对这个世界采取行动，或者说我们要成为只会冥想的和平主义者。事实上，情况可能恰恰相反。当我们不被无意识的动机所驱使而自由行动时，那么我们就有可能调动全部的内在能量，让所有行为都与“道”相符。许多人会争辩说，为了改变世界与实现和平，我们需要与我们所认为的敌人努力斗争。为了和平而战，就像是为了要安静而呼喊；它只会创造更多你不想要的东西。当今世界总是以战争对抗所有的一切：打击恐怖主义的战争，抗击疾病的战争，反对饥饿的战争。每场战争其实都是在对抗我们自己。

战争是集体错觉的一部分。我们说我们想要和平，但我们却继续选出好战的领袖。我们欺骗自己说，我们是维护人权的，却还在继续购买血汗工厂制造的产品。我们说我们想要干净的空气，但却在继续污染环境。我们希望科学能治疗癌症，却不愿意改变容易导致我们生病的摧残性的生活习惯。我们欺骗自己说，我们正在营造美好的生活。却不愿意正视隐藏着的那些纵容痛苦和死亡的力量。

我们相信我们可以赢得对抗癌症、饥饿、恐怖主义，或任何由我们自己的思想和行为所创造出来的敌人的战争。事实上这只是让我们继续自欺欺人地认为，我们无须改变我们在这个星球上的生存方式。

改变必须首先从内在世界开始。只有当我们能够直接感受到内在生命的旋转时，外在的世界才会与“道”一致。在那之前，我们所做的任何事，只会加重由思维创造出来的混乱局面。

在永恒的舞动中，战争与和平同时升起；它们是一个统一体。二者共存，缺一不可。就像没有黑暗，光明便不存在，没有上也就没有下。这个世界似乎只想要光明而不要黑暗；要盈满而不要空乏，要幸福而不要悲伤。思维介入越多，世界就越支离破碎。自我思维所提出的每一个解决方案，其实都是被“这里有问题”的想法所驱动的，而解决方案往往变成了比想要解决的问题更为棘手的问题。你越抗拒，它越存在。

人类用聪明才智创造出新的抗生素，但结果却是大自然也越来越狡猾，细菌也越来越强大。尽管我们尽最大努力，不断抗争，癌症的发生率却还在持续上升，世界饥饿人口的数量也持续地增长，全球恐怖袭击事件也愈演愈烈。

我们的方式到底错在哪里？就像歌德诗歌中巫师的学徒一样，我们虽拥有强大的能量，却没有智慧去运用它。问题在于，我们并不了解我们正在使用的工具。我们不了解人类的思维，及其恰当的角色与目的。

危机来自于我们被制约的局限性的思考方式，也就是我们感受和体验生活的方式。我们的理性主义剥夺了我们认识和体验古代文化中诸多智慧的能力。我们的自我思考剥夺了我们感受生命的深刻与神圣，体会生命之光，以及体悟完全不同层次的觉知的能力，这些能力现在几乎都消失了。在古埃及传统文化中，尼泽斯是人的原始形态，它们的特征会体现在那些肉体和精神得到净化的人身上，并使他们能够承载更高级的意识。原始的尼泽斯，或智慧的神圣根源，被称为托特神或特胡提。它经常被描绘成一位抄书人，头部像是鸟或朱鹭，代表所有知识和智慧的起源。托特神有时被描述为思想或想法的宇宙根源。托特神赐予我们语言、概念、写作、数学，以及所有的艺术和思维的表现形式。只有那些受过特殊训练的人，才能被允许接触托特神的神圣知识。

托特之书不是一本实体书，而是阿卡西界或以太界界的智慧。根据传说，托特神的知识深藏在每个人体内的秘密之处，并受到金蛇的保护。有关守护宝藏的蛇或龙的原始神话，出现在许多文化之中，被称为生命力、气、圣灵或内在能量。金蛇就是受到内在能量束缚的自我建构，在它被掌握和征服之前，灵魂无法得到真正的智慧。据说，托特之书只会为读过它的人带来痛苦，即使他们会发现诸神的秘密以及隐藏在星星之内的一切。必须指出的是，这本书为任何阅读它的人、任何企图要控制它的“自我”，带来痛苦。在埃及传统中，觉醒意识的代表是奥西里斯。

没有这种觉醒的意识，有限的自我所获得的任何知识或理解都将是危险的，无法与更高的智慧连结。荷鲁斯之眼必须开启。我们在这里发现的深奥意义，与人们熟悉的伊甸园里的“堕落”故事很相似。托特之书与善恶知识的书相类似，亚当夏娃受诱惑而吃下其水果。人类当然已经偷食了禁果，已打开了托特之书，已经被逐出伊甸园。蛇是由微观世界扩展到宏观世界的初始生命螺旋的象征。今天，蛇与你同在。它就是自我思维，外在世界的根源。我们从未像现在这样可以获得如此多的知识。我们深处物质世界，甚至找到了所谓的上帝粒子，但我们却从未如此受限，如此愚昧，不知道自己是谁，该如何生活，更不明白产生痛苦的机制。

我们的思想创造了现在的世界。每当我们把某样东西标记为好或坏，或者在我们心中有所偏好时，就是自我架构或利己之心在起作用。解决之道不是去为和平而战，也不是去征服自然，而是需要认识真相；正是自我架构的存在导致了二元性，即自我与他人、我的和你的，人类与自然，内在和外在外在的割裂。自我是一种暴力，它需要一条分界线，需要定义自我与他人的界限来保持存在。

没有自我，就不会因抗争而起战争。没有傲慢，就不会因利益而破坏自然。世上的这些外在危机，反映了严重的内在危机；我们不知道自己是谁。我们非常认同自己的角色身份，我们被恐惧所摧残，并与我们的真实本性完全割裂。

种族、宗教、国家、政治派别，我们所属的任何群体都强化了我们的自我认同。今天地球上的几乎每一个群体都想宣称自己的观点是正确的，就像我们在个人层面上所做的一样。这些团体通过宣称自己是真理而存在着，就像自我通过定义与他人的界限而存在。

现在有着比以往更多元的世界观和更分化的信仰系统在地球上共存着。对于同一个外在现象，不同的人可能会有着完全不同的想法和情绪反应。同样，轮回和涅槃，或天堂和地狱，者两种不同的维度共存于同一世界。同样一个事件，对某个人而言可能是世界末日，对另一个人可能是天降其福。所以情况就明了了，无论你的外在环境发生了什么，你的内心世界都可以不受其扰。要体悟三摩地就要成为一个自我驱动的转轮，成为一个自主自觉的宇宙。你的生命体验并不取决于千变万化的外界现象。

这可以用梅塔特隆的立方体来做比拟。在基督教、伊斯兰教和犹太教的许多古代典籍中都提到了梅塔特隆，他与埃及的托特神以及希腊的伶俐之神类似。梅塔特隆与四方体密切相关。四方体是最基本的几何图案，是物理世界的模板或起源，被称为上帝之语或图腾。现在我们看到一个代表二维的图形，但如果你换个方式去看，就会看到一个三维立方体。当你看到立方体时，图形本身并没有任何改变，但你的思维已经为你的视觉增加了一个新的维度。

维度或人的视角，只不是一种用新的方式感知世界的习惯。在体悟三摩地后，我们从某种视角中解脱，或自由地创造新的视角，因为不再有自我介入或执着于某种特定的视角。

人类历史上最伟大的思维，往往指向超越自我架构局限性的思想层次。爱因斯坦说：“衡量一个人的真正标准，主要取决于他从自我中获得解脱的程度。”

这并不表示思想和自我存在是不好的，当思维能被心所掌控时，思想即是一个很好的工具。吠檀多经中说，思维是一个很好的仆人，但却是一个糟糕的主人。

自我不断地通过语言和标签来过滤现实，并不断地进行评判。喜欢这个，讨厌那个。当思维和感官成为你的主人时，它们将会创造无止尽的痛苦，无止尽的渴望和厌恶，把我们牢牢地锁在思维的矩阵中。如果你想体悟三摩地，就不要评判你的想法是好是坏，而是要在想法和感觉出现之前，先发现自己是谁。当所有标签都被放下时，就有可能看到事物的真正样子。当你告诉一个孩子什么是鸟时，如果他们相信了，那么他们就再也看不到鸟了。他们只看到了自己的想法。

大多数人都认为自己是自由的、有意识的、觉醒的。如果你相信自己已经觉醒了，那为什么还要继续艰苦地探索来找寻你已确信拥有的东西？在你觉醒之前，必须要先接受你还在沉睡，还住在矩阵中。

诚实地检视自己的生活，不要自欺欺人。你是否能够随时停止自己机械的、重复性的生活方式？你能不再寻求快乐和躲避痛苦吗，你还在痴迷于某些食物、活动、或消遣方式吗？你是否还在不断地评判、指责、批评自己和他人？你是否还在持续地寻求刺激，或是你完全满足于静静地待着？旁人对你的看法会影响你吗？你是否在寻求别人的认可和积极肯定？你是曾蓄意破坏周遭环境？

大部分的人会日复一日，年复一年，甚至十年如一日地以相同的方式过着他们的生活。当你开始观察自己机器人般的天性时，就会变得更觉醒。你开始认识到问题的严重性。你是完完全全地在沉睡着，迷失在梦境里。就像住在柏拉图洞穴里的人一样，大多数人在听到这个真相时，都不愿意或无法改变他们的生活，因为他们执着于自己熟悉的模式。

我们不遗余力地为我们的模式辩解，把头埋进沙里，而不去面对真相。我们想要得到救赎，却不愿意主动站到十字架上。你愿意付出什么代价来获得解脱？要知道，若是你改变内在世界，也就必须要准备好改变外在的生活。必须让你旧有的自我架构和身份，成为滋养新生命的土壤。

觉醒的第一步是先意识到我们在认同人类思维的矩阵，在认同面具。我们的内心必须看到这个真相，并从沉睡中觉醒。你内心某种永恒的东西，一直都明了真相。思维的母体机制干扰我们，娱乐我们，让我们无止尽地在持续变化的形式中，渴望和厌恶的循环中，不断地工作，不断地消耗，不断地获取，导致我们远离意识的绽放，远离我们与生俱来的进化权，远离三摩地。

病态思维就在日常生活中传播着。你神圣的本性已沦为奴隶，认同于局限性的自我架构。伟大的智慧和本我的真相，都深埋于你的内心。克里希那穆提说：“在一个病入膏肓的社会是无法衡量人的健康的。”如果说认同于自我思维是疾病，则三摩地就是良方。

历史上的圣人、智者和觉悟者，都拥有让自我臣服的智慧。如何才能体悟真正的自我？当你穿透幻象的面纱，放下虚幻的自我时，剩下的是什么？