



**AWAKEN THE WORLD**

Video Transcriptions

Samadhi 2 - It's not what you think

SAMADHI

2

awakentheworld.com

## 视频转录-中文

### 三摩地第2部-“这不是您的想法”

从古至今，世界上最伟大的精神导师都认为人类最本质的真相并不在于拥有某种特殊的宗教或精神文化。这个真相其实就在每个人的内心。诗人鲁米说：那个永不会升起或落下的月亮在哪里？那个永不会伴随或离开我们的灵魂在哪里？不要说它在这里或那里。

所有的创造都是“那个”，除了能看东西的眼睛。在“巴别塔”的故事中，人性碎裂成无数的语言、信念、文化和爱好。“巴别”的字面意思是“上帝之门”，这个门就是我们的思想意识，即我们局限性的自我架构。那些体悟到真实本性的人，他们的本质超越了名相，他们得以窥见大门之内那些神圣的秘密。

那则盲人摸象的古老寓言，常被用来比喻面对同一个真相却有各种各样不同观念的情形。一群盲人分别触摸一头大象的不同部位，然后得到一些对大象的认识。摸到象腿的人说大象就像一棵树。摸到大象尾巴的人说大象就像一根绳子。而摸到象牙的人说大象像一根长矛。摸到大象耳朵的人，又说大象像一面大扇子。摸到大象身体的人，坚持说大象就像一堵墙。问题在于我们只接触到了大象的一部分，却坚信自己了解到的就是真相。我们不承认或没有认识到每个人的经验只是对同一头大象不同部分的了解。永恒哲学就是已经认识到所有的精神或宗教文化都在阐述一个共同的宇宙真相，一个神秘的、超乎人类思维的真相，所有的精神类知识和信条都建立在它的基础之上。

斯瓦米·维韦卡南达针对永恒教义总结道：“所有宗教的尽头就是体悟灵魂之神，这是那个共同的宗教。”我们在这部影片中所说的“神”这个词就是指那个神秘的、超乎人类局限性思维的真相。要体悟“真我”或内在的“本我”，就要体悟人类殊胜的本性。每个灵魂都有显现更高层级觉知的潜力，都可以从沉睡和对形相的认同中觉醒。身为作家和预言家的奥尔德斯·赫胥黎因《美丽新世界》一书而成名。他还写了另一本名为《长青哲学》的书。在书中他提到一则历史上不断重现的教义，这则教义以其所属文化的形式表达出来。他写道：永恒哲学以最简洁的方式在一个梵文习语中呈现出来，即“那就是你”。“本我”或那个永恒存在的“我”，就是梵心——所有客观存在的最高准则，每个人的终极任务就是亲自去探寻真相，

明白自己到底是谁。每一种传统文化就像钻石的一面，从一个独特的视角反射着同一个真相。而同时，它们又互相共鸣，互相印证。不论是何种语言或概念体系，所有秉持永恒教义的宗教都在告诉我们，我们与一种更伟大的、超乎寻常的力量联结着。我们可以从一个或多个源头学习和领会关于真相的教导，而无须与它们产生自我认同。据说所有真正的精神教导都只像是指向终极真相的手指。如果我们过于执着于那些教义和信

条，将会阻碍精神的进化。要体悟超乎所有概念的真相，就要放下所有的执着和依附，放下所有的宗教观念。从“自我”的视角来看，将你引向三摩地的那根手指则是直接指向了地狱。圣十字若望曾说：“如果一个人想确认自己脚下的路，他必须闭上双眼，在黑暗中行走。”

三摩地开始于面向未知的那一跃。据说在古代传统中，为了体悟三摩地，必须让知觉彻底远离所有事物、所有外在现象、所有局限性的思想和感知，从而走向觉醒，走向内在本源和人的本心或本质。在这部影片中，我们所说的“三摩地”指的那个是超乎人类思维的真相，也就是被称为“无余涅槃”的最高三摩地。

在“无余涅槃”的状态中，“自我”的活动以及所有探索行为都停止了。估且描述为：当接近它时，它远离了；当离开它时，它又回来了；没有知觉或无知觉的区分，没有存在或不存在的区分，也没有意识或无意识的区分。对思维来说，这绝对高深莫测、无法理解。当“自我”又重新浮现时，将是一种空白，一种重生，一切都将是新的。只剩一种神圣的回味长久伴随着我们继续前行。

在古代文化中有很多种三摩地，随着语言的变迁造成了很多混淆。我们用“三摩地”这个词指的是那个超乎人类思维的联结状态，但我们也可以用其它文化中的词来表达。三摩地是一个古老的梵语词汇，在古印度吠陀、瑜伽和数论派文化中很常见，并渗透到许多其它的文化体系中。三摩地是帕坦伽利所传授的“瑜伽八支行法”的第八支，也是佛陀所说的“八正道”中的第八道，佛陀称之为“正定”，也就是“静脉”的止息，或自我思维的止息。帕坦伽利将瑜伽或三摩地称为“心念灭尽”，即“意识的旋涡停止盘旋”之意。也就是知觉从整个思维运作机制中解脱出来。三摩地并不意指任何概念，因为要想体悟三摩地就要放下所有概念性思维。

不同的宗教用不同的词汇来表述这种殊胜的联结状态。事实上，“宗教”这个词本身也是如此。在拉丁文中，“宗教”意指“重新绑定”或“重新联结”，与“瑜伽”涵义类似，“瑜伽”的本义就是“联结”，联结尘世与解脱的彼岸。在伊斯兰教，“伊斯兰”这个词在古阿拉伯语中是对神灵恭顺或祈求之意，意指“自我”彻底的谦恭或顺从。

基督教神秘主义者如圣方济、圣特雷莎和圣十字若望都描绘了与上帝、与内心神圣王国的殊胜联结，在《多马福音》中，基督说：“王国不在这里或那里，圣父的王国在地球上无处不在，而世人却看不到。”从永恒教义的角度来看，古希腊哲学家柏拉图、普罗提诺、巴门尼德和赫拉克利特的著作，都指向同一个真理。普罗提诺教导说人类最伟大的奋斗就是引导灵魂去往最高的完美境界，并与神联结。

拉科塔族圣人黑麋鹿曾说：“最高的，也是最重要的平和，就是体悟到自身与宇宙及其能量相通如一，体悟到宇宙的中心有伟大的灵魂，而这个宇宙中心其实无处不在，就在我们每个人的内心时，来自灵魂深处的那种平和。

在觉醒之路上，除非我们进入三摩地，否则永远会有两个极端或两扇门可以进入，也就是两个维度：一个通向纯粹的觉醒，而另一个通向表象世界。向上就会通向觉悟，而向下则通向迷失和一切或有形或无形的幻象。

至于相对和绝对之间的区别，可以用印度圣哲尼萨伽达塔的话来说明，“智慧就是知道自己一无所有，爱就是知道自己拥有一切，而我的生命，在这两者之间前行。”这种联结产生一种新的殊胜的觉知。这两个极端的联结或相通，或者说二元认知的瓦解产生出一些新的东西，然而，所生即是空，所生从未生。觉醒之花生出新的认知，你可以称之为永恒的“三位一体”。神、天父或那个超乎思维的、不可知的、永恒的状态，与神圣的阴性能量——即所有变化的事物相联结。这种联结导致一种魔力般的转换，一种死亡和重生。

在吠陀教义中，这种殊胜的联结体现于两种最基本的能量：湿婆和夏克提。在历史长河中，这种联结的名相虽多有变换，但其本质未变。这种联结导致一种新的殊胜的觉知，一种崭新的世间存在方式。两极汇合，成

为一种没有中心、不受限制的宇宙能量，这就是纯粹的爱。不再有所谓得到或失去，因为已经空无一物，但又圆满至极。

无论是美索不达米亚的神秘学院、巴比伦人和亚述人的精神文化、古埃及的宗教、古非洲的努比亚和凯马特文化、全世界的萨满传统或土著文化、古希腊的神秘主义、亦或诺斯底教、非二元论者、佛教、道教、犹太教、拜火教、耆那教、穆斯林教、基督教，都可以发现其共通之处就是他们最高深的精神领悟，都能指引其信徒去体悟三摩地。

三摩地这个词的本义就是指那个体悟到万物同一的状态，也就是联结，你自身各方面的联结。但是不要将关于三摩地的真正体悟混淆为知识层面的理解。是你的寂静和空性联结了生命螺旋的各个层级。正是通过这些关于三摩地的古老教义，人类才能去了解所有宗教的共同根源，并再一次与生命螺旋、大灵、法或道达成一致，

生命螺旋是从微观通向宏观的桥梁，也是从DNA通向内在的能量莲花，进而通过脉轮到达星系旋臂的桥梁。灵魂的各个层级都通过这个螺旋显现出来，如永恒的旋臂，存在着，探索着。真正的三摩地就是体悟到“自我”的各个层次和灵魂的各个层级都具有空性。生命螺旋就是二元纠缠和生死轮回的永恒运转。有时，我们忘记了自己与生命本源相联结。我们的眼界非常狭窄，把自己局限为一种在地球上爬动的生物，只是再一次完成了回到本源的旅程，回到那个无处不在的中心。

庄子说：“当没有了此和彼的对立，也就得到了道的精髓，站在了生命螺旋的中心，然后就可以目睹万物之无穷。那则古老的咒语“唵嘛呢叭咪吽”蕴含着一种诗意。当一个人觉醒或体悟到莲花之中自有珍宝，则其本性就会从灵魂中醒来，从真相中醒来，这也就是真相本来的样子。用赫密斯公理“在上如在下，在下如在上”，我们可以类比理解思索和静止、相对和绝对之间的关系。

有一个方法可以理解三摩地的非概念性，那就是用黑洞来类比。在传统理论中，黑洞被描述为一个重力极强的空间，以至于光和所有物质都无法逃离。而新理论假定所有的物体，从最小的微观粒子到大的宏观构造如星系，在其中都有一个黑洞或神秘的奇点。按这个新的理论，我们将那个无处不在的中心比作黑洞。在佛教的禅宗，有许多诗词和公案可以让我们直接面对那个无门之门。只有穿过那个无门之门，才能体悟三摩地。

黑洞的“事件视界”是一个时空界限，这个界限之内的事物无法被界限之外的观察者看到，也就是说，“事件视界”之内发生的一切对你来说都是未知。可以说黑洞的“事件视界”与无门之门非常类似，也就是“有我”和“无我”之间的临界。一旦穿过“事件视界”，就不再有“我”。在黑洞的中心就是一维的“奇点”，这个无穷小的点却拥有无数个太阳的质量。虽然拥有无穷大的质量，但它却是比沙粒还要小得多的极小宇宙。“奇点”是超越时空概念的深奥存在。按照物理学理论，那里没有运动，也不存在物质。

总之，它不属于知觉世界，但也不能简单描述为静止，它超越了运动和静止。当你体悟到这个中心无处不在又并不存在，二元对立就消失了，即空即有，即生即灭。这个玄妙至极的中心点，你可以称之为持续运动的静止，或包含万物的虚空。道家的老子曾说：“玄而又玄，众妙之门。”作家和比较神话学大师约瑟夫·坎贝尔描绘了一个轮回的图符，也属于永恒哲学的一部分，他称之为“世界之轴”，即世界的中心点或最高的山峰，世界围绕这个柱轴旋转，在这个点上运动和静止共存。在这个中心长出一棵茂盛的开花之树，

一棵联结整个世界的菩提树，就像一颗太阳被吸入黑洞，当你接近这个伟大的真相，你的生命就开始围绕它旋转，“你”就开始消失。当你接近这个“本我”时，自我架构可能会感到恐惧。大门的守护者会在那里测试前

行之人。你必须心甘情愿地面对你强烈的恐惧，同时接受你内在固有的力量，为下意识的恐惧和隐藏着的美妙带去光明，如果你的思维未被触动，如果“自我”不再反应，则无意识中生起的所有现象又随之逝去。在整个精神旅途中，此时是最需要信仰的时刻。

这里所说的信仰是什么含义呢？信仰和信念不同。信念是在思维层面接受某种东西，从而带来安慰和确定。信念是用思维标记或控制某种体验的方式。而信仰是保持完全放空的状态，接受无意识中生起的一切。信仰完全顺从“奇点”的吸引，顺从“自我”的消融或分解，从而穿过无门之门。银河系结构的演变取决于它黑洞的规模，就像你的演变也取决于你的“本我”、奇点，也就是你的本性。

我们看不到黑洞，但是我们可以从它周围物体的运动方式以及它影响物理世界的方式来认识它。同理，我们看不到自己的本性，“本我”不是某种东西，但我们可以观察由它所引发的行为。就像禅宗的铃木大师所言：“严格地说，没有被启发的人，只有被启发的行为。”我们看不到它，只是因为眼睛看不到。我们看不到它，因为三摩地就像黑洞，非虚无，亦非物。它是物与非物二元对立的消失。没有门可以进入那个伟大的真相，但是却又有无数条路通向那里。

那些路——即正法，就像无止尽的螺旋，没有开始，也没有结束。没人能穿过无门之门，思维从未明了如何进入，也永远不会明了。既然没人能穿过无门之门，就放下这个念头吧。三摩地是无路之路，是金钥匙。对自我架构的认同导致内在和外在外在的割裂，而三摩地就是这种认同的终止。描述自我架构的层级模型有很多，而且还在不断演变之中。这里我们将采用一种古老的模型。在《奥义书》中，灵魂的外围层级被称为“能层”一个“能层”就像一面镜子、一层自我架构、一层面纱、或一层幻象，如果我们对其产生认同，就会阻碍对真实本性的体悟。

大多数人看到自己的倒影以后，就相信那是真实的自己。有一层镜子反射生理层——肉身；另一层镜子反射思维——思想、直觉和感知。再一层反射内在能量或生命之能，242 00:36:14,580 --> 00:36:21,030 当向内观照时即可察觉。还有一层镜子反射想像层，这是更高级的思维或智慧层，还有超意识层或非二元极乐层，这是最靠近三摩地的一层。其实可以把“自我”分成无数层镜子或不同的方面，它们是持续变化的。

大多数人还没体会到内在能量层、更高级的思维层和非二元极乐层。甚至不知道它们的存在。这些“能层”在反射你的生命，但你却看不到它们。甚至这些隐藏的镜子比可见的镜子反射得更多。它们不可见是因为对大多数人来说，它们尚未被知觉完全照亮。就像因陀罗的宝珠网一样，镜子互相反射，而影子又再次互相反射以至无穷。一个层面的变化会导致所有层面的同时变化。一些镜子会被留在阴影中，直到我们有幸遇到一位高明的导师来帮助我们照亮它们。

其实我们不知道我们都不知道些什么。现在想象打碎所有的镜子，没有镜子再来反射你的“自我”，这时你在哪里？当意识变得静止，镜子也就不再反射，不再有主体和客体。但是不要错把这种原始状态当做虚无或昏迷。“本我”并非某物，但也并非空无一物。本源并非某物，而是空性或静止本身。空生万物，色即是空，空即是色。这个本源是万物的发源地，孕育着一切可能性。

三摩地是非个人意识的觉醒，就像你做了一个梦，醒来之后意识到梦中的一切其实就在脑海里。体悟到三摩地时，就像意识到世上的一切都发生在一层一层的能量和知觉中。就像镜中之镜，梦中之梦。你所认为的那个你，既是梦中人，又是做梦人。让我们在影片中所说的一切都随风而逝吧，不要用思维去抓取它。灵魂正

在做梦，而你就是那梦中人。这个梦就是变化着的一切，但是也可以体悟到恒常不变。这个体悟不能用局限的自我思维去理解。

当我们从“无余涅槃”中返回，镜子又开始反射，现在你就能体悟到你所生存的世界其实就是你自己，但并非那个临时反射出来的局限的你，而是那个已经体悟到真实本性是万物起源的你。这个高层级智慧、本源，般若或真知，就从三摩地中诞生。按《约伯记》所言，智慧来自于空性。这里所说的智慧既无穷小又包含万物，它非常难理解，除非能在镜子的宫殿中反射出某种形相。这个镜子的宫殿，或称之为“觉悟轮”，就像高层级智慧创造的一个子宫，使萌芽的“神之灵”孕育成形。

[音乐] Indiajiva唱的《Abwoon d'bashmaya》镜子或思维的存在并不是问题，恰恰相反，人类的错误或偏差是我们认同于它。这种迷失或对局限性自我的认同，就是幻象。瑜伽派教义说，要想体悟三摩地，必须观察冥想对象，直到它消失，直到你消失于它或它消失于你。虽然不同文化体系的语言表达不同，但从根本上都指向自我认同和自我思维的终止。佛陀总是用否定类的术语教导我们，他教导我们直接观照自我架构的运行，他没有说三摩地是什么，只说那是苦的尽头。

在“吠檀多不二论”中有一个术语“neti neti”，意思就是“非此非彼”。在自我觉醒之路上前行的人们，要想探求他们的真实本性或梵心的本质，首先要明白自己不是什么。基督教中也有类似的方式，圣特蕾莎描述了一种否定性的祈祷方式，安静的祈祷、屈从和联结是接近真相的唯一方法。通过这个逐渐剥离的过程，放下所有非永恒的东西，所有变化的东西，比如思维、自我建构和所有现象，包括“自我”的隐藏层级。潜意识必须变得清澈透明，才能反射那个唯一的本源。如果潜意识中有一些深层认知或“自我”仍然在起作用，那么我们的生命就依然被锁在包含未知“自我”的隐藏迷宫中。

当“自我”的所有层级都显露出其空性，才能从“自我”中解脱出来，从所有概念中解脱出来。你探寻之路的转折点就是当你体悟到你不知道自己谁的时候。是谁在呼吸？是谁在品尝？是谁在吟颂，行礼，跳舞，爬山？是谁在体验，是谁在观察？在你一开始探寻是谁在观察的时候，只会看到虚幻的“自我”，但是如果你坚持不懈，它就会让路。要直接探寻是谁或什么在体验。要毫不动摇，尖锐有力，深入探寻，全力以赴。[音乐]“走吧，走吧，远远超越，完全超越觉醒之源。”【字幕】

并不存在一个“自我”可以觉醒。并不存在一个“你”可以觉醒。你只是从一个分裂的自我幻象中醒来，从一个局限的“你”的梦中醒来。谈论是毫无意义的，必须确切地终止“自我”才能直接体悟那是什么。一旦体悟到了，就没什么能够谈论了。因为当你一开口，就又回到思维层面了。其实我已经说得太多了。我们一般有三种意识状态：醒着、梦境、熟睡。三摩地有时被称为意识的第四种状态：基态。

这是一种根本的觉醒，可以持续地保持在当下，并与其它意识状态并行。在吠檀多哲学中，这被称为“图力亚”。图里亚的其它叫法有“基督意识”、“克利须那意识”、“佛性”或“霎哈嘉三摩地”。在霎哈嘉三摩地中，“本我”始终保持在当下，人类所有的潜能都得到充分开发。在持续变化的现象螺旋的中心，寂静状态恒常不变。思想、感情、感觉和能量在它周围旋转，无论你处于活动状态或冥想状态，“寂静”或“本我”都保持不变。即便在我们熟睡当中，“本我”依然能清醒地保持在当下；即便意识的状态转变了，本我的觉知却不来不去。这就是瑜伽睡眠。

在《希伯来圣经》或《旧约全书》的雅歌或所罗门之歌中这样唱到：“我虽入睡，心却清醒。”对这种永恒的客观性觉知的体悟，在基督的言论中即有体现。他曾说：“在亚伯拉罕降临之前，我已存在。”这种觉知之光穿透了无数面纱、无数形相。在一开始，它像一团微弱的火焰，在你内心最深处生起。阳性能量开始渗入知觉，顺从或开放于阴性能量。它脆弱，易逝，你必须非常小心地保护它，让它存活，直到成熟。三摩地既是一种永恒的意识状态，又是变化进程中的一个阶段，是不断生长的有机体。当你花越来越多的时间在三摩地中，在当下，在永恒中，你也会得到内心和灵魂更多的指引，而减少来自局限性“自我”的干扰。

这就是如何摆脱低层次意识，如何摆脱病态想法。此时你内在的运行线路改变了，能量已不在旧有的局限性架构中无意识地流动。换句话说，你已不再认同于自我架构和虚幻的外部世界。要体悟三摩地需要非常努力，让“自我”完全屈服，屈服得如此彻底，只剩下心灵深处的全部能量在努力。这是一种努力和屈从、阴和阳的平衡，是一种毫不费力的努力。

印度神秘主义者和瑜伽士罗摩克里希那曾说：“不要去寻找光明，除非你能像头发着火的人试图寻找水塘。”你要调动全部能量去探寻。在超越自我的练习中，需要巨大的勇气、警觉和毅力来让觉醒的萌芽存活，而不掉回旧有的模式中。你要心甘情愿地对抗“自我”的重现，对抗思维矩阵强有力的碾压，和永无止尽的轮回。每一次呼吸、每一个念头、每一个行为，都必须用来体悟本源。体悟三摩地不是靠努力，但也不是毫不努力。放下努力和不努力，因为这只是思维中的二元对立。

真正体悟三摩地如此简单，如此唯一，但我们总是通过二元化的语言将它曲解。原始的知觉只有一种，*awakens as the world but it has been obscured by many layers of mind. Like the* 它永远处于觉醒状态，但却被层层思维掩盖，就像太阳藏在云层之后。当思维被层层剥离，本性就会显露。每剥离一层思维，就呈现一种不同的三摩地。外界现象和体验纷繁多变，名相各异，但三摩地如此简单，以至于当别人告诉你它是什么和怎样体悟它时，你的思维总是漏掉它。其实三摩地不简单也不困难，这些都是思维造作出来的。没有了思维也就没有了这些问题，在体悟它之前，需要先停止思维。它根本不需要产生。关于三摩地最精准的指导或许就在这句话当中：“保持寂静和觉知。”

我们如何用文字和图像表达寂静？我们如何用噪音来表达安静？这部影片并非将三摩地作为一个知识概念来谈论，而是从根本上号召“无为”，号召冥想，号召内在的安静和祈祷，号召“停止”。停止极端自我思维所驱动的一切。保持寂静和觉知。没人能告诉你寂静当中会浮现什么？你只需要听从召唤，随心而动。就像唤起了古老的回忆，灵魂醒来，忆起了自己。它曾是睡觉的旅客，但现在空性醒来，体悟到自己就是所有的一切。你不能指望局限的自我思维想像出三摩地是什么，就像你无法跟一位盲人解释颜色是什么。你的思维无法知晓，它无法凭空捏造。要体悟三摩地就要用不同的角度去看，不是去看割裂的事物，而是要认出那个幻想者。

圣方济曾说：“你所寻找的，也正是寻找者”一旦你见过了月亮，就可以通过倒影认出它来。“真我”一直就在那里，它无处不在。但你却没有体悟到它的存在。由于“真我”超越思维和感官，所以当你学会辨识和顺从时，就能在最平凡的事物中体验到奇迹，我们变成了“奇迹”。不要试图从欲望中解脱，因为想要从欲望中解脱

，也是一种欲望。你不要试图变得寂静，因为你所做的努力本就是一种运动。要明白，寂静本就在那里。保持寂静和觉知。当放下所有的选择，本源就会显露，但不要执着于本源。

伟大的真相——道，不是一也不是二。马哈希尊者曾说：415 01:00:57,140 --> 01:01:07,580 “真我”只有一种，如果受到限制就变成“自我”，如果不受限制，就是无穷和伟大的真相。”如果你相信了别人所说的，就已经错过了它。如果不相信，你也错过了它。信和不信只是思维层面的运作。的确需要一种认知，但如果你进入自己的探寻之路，检视自己的各个方面，找出是谁在探寻，如果你愿意遵从“不是我的意志而是更高的意志在引领”这个原则，如果你愿意超越所有认知，那么你就能体悟到我想要告诉你的。只有那时你才能亲身体会到，仅仅只是，就蕴含深邃的奥妙和无穷的美丽。生命还存在另外一种可能。

在你内心深处的寂静当中，有一些神圣的、高深莫测的东西，超乎概念，超乎信条，超乎局限性思维和所有选择。它不是通过技巧、仪式或练习而获得，无所谓“如何”得到它。没有方法，没有通向那条道路的道路。就像禅宗所说，只是去发觉你出生之前的本来面目。并非要给自己增加某种东西，而是要成为一束光照亮你自己，驱散“自我”的迷失。只有在那个超乎名相的神秘之处休憩，生命才能够获得圆满，内心才能够永久安宁。【音乐】