



Enlightenment:  
Behind the Scenes

# 幕后



一位觉者的实修日记

[美] 马克·李维特 / 著  
朱清明 / 译

一本把开悟的实相描绘得  
如此生动又生活化的实修好书！  
身心灵作家张德芬  
心灵修行路上随身携带的枕边书。



中国青年出版社

Enlightenment:  
Behind the Scenes<sup>[1]</sup>

幕后

一位觉者的实修日记

[美] 马克·李维特 / 著

朱清明 / 译

中国青年出版社

---

(京)新登字083号

---

图书在版编目(CIP)数据

幕后：一位觉者的实修日记 / (美)李维特著；朱清明译. —北京：中国青年出版社，2015.11

书名原文: Enlightenment: Behind the Scenes

ISBN 978-7-5153-3941-2

I. ①幕… II. ①李… ②朱… III. ①人生哲学—研究 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第263968号

Enlightenment: Behind the Scenes

Copyright © 2012 by Marc Leavitt

中文简体字由 MARC LEAVITT 授权中国青年出版社出版。

All Rights Reserved.

北京市版权局著作权合同登记号：图字 01-2015-5364

责任编辑：吕娜

装帧设计：瞿中华

出版发行：中国青年出版社

社址：北京东四12条21号

邮政编码：100708

网址：www.cyp.com.cn

编辑部电话：(010) 57350346 57350349

门市部电话：(010) 57350370

印刷：鸿博昊天科技有限公司

经销：新华书店

开本：880 × 1230 1/32

印张：5.375

字数：102千字

版次：2016年1月北京第1版

印次：2016年1月北京第1次印刷

定价：30.00元

---

本图书如有印装质量问题，请凭购书发票与质检部联系调换  
联系电话：(010) 57350337

---



平静从我开始……

在阅读中疗愈，在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

[1] Behind the scenes: 直译为“场景背后”，按本书的意思，应该是“现象 / 表象之后”的意思。作者通过开悟体验看到所有的现象和表象都是上帝 / 觉知为了体验而投射出来的。

献给雪莉和塞贝娜<sup>[1]</sup>

谢谢你们让我的场景充满爱、欢笑和美

---

[1] 雪莉和塞贝娜：分别是作者的妻子和女儿。

## 目录

001— 推荐序 | 走出迷雾见真相 张德芬

005— 引言

009— 第一章 仅存的欲求

037— 第二章 看见虚空

059— 第三章 “一”与“万物”

087— 第四章 自杀式行动

107— 第五章 开悟

127— 第六章 终极洞见

145— 第七章 终点之后

推荐序 | 走出迷雾见真相

张德芬





从来没有一本谈灵性开悟的书把实相描绘的如此生动、又生活化的。作者的经历，其实和很多开悟大师经历过的都一样：看到、体验空无，自己完全消失，进入一个没有时空、没有自我的状态。

但是作者的难得之处就是他可以一步一步地、用非常平实的语言，不隐晦艰涩，不神秘绝对，只是如实地描述他的经历，所以读起来非常有趣好玩。

作者印证了杰德·麦肯纳的说法：开悟就是小我杀死小我的一个自杀式的任务，但是他是在有一个挚爱的妻子和钟爱的小女儿的情况下，经历这些灵性幻灭的过程。而走完全程之后，他见山又是山，还是可以像正常人一样地生活、工作。甚至在整个体验真相的过程中，他的工作、家庭是没有被耽误的。这有一点像印度圣哲尼萨格达塔一

样：一生经营一个小卖铺，养家活口，但不妨碍他看透真相，了悟真理。

作者走的还是传统的静坐冥想的路子，他每天静坐时间很长，有一点像阿迪亚香提，然后该发生的事情就发生了。他用日记的方式，记载了自己一路来的风光，读来的确引人入胜。我喜欢他说的：“自我感仅仅是一种心理紧张感，需要连续不断的内部对话方能为继。”还有“每晚我都静坐、观察。我观察一切：我自己、我的念头、我的感知、我前面的世界，永恒的现在——我检视了可以观察的任何东西。我认为我在任何时刻都应该可以从我所在的地方看见真相，不必在我自己所在之处之外的任何地方去寻找。因此，我只是去探究‘如是’，这挺有趣的。”

作者也承认，对于开悟，我们是无法真的做什么，只能深化我们对“如是”的理解，这是究竟解脱的必要条件。而“对自己诚实到残忍”是最伟大的盟友。

最后他给出了非常实际的一些建议：

1、信任：信任能让你在禅坐的定静中找到勇气去面对虚空。

2、臣服：能让你在静心的痛苦阶段让自己消失，而且在日常生活中遭遇冲突时也能派上用场。

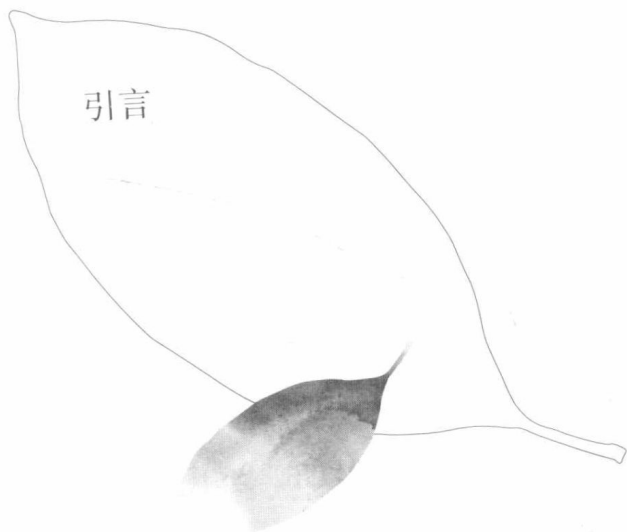
3、只要认真执行上面两个步骤，你就会在一定阶段获得洞见，然后三者形成良性循环。

我只能说，这本书会变成我的枕边书，甚至随身携带。因为它用一些简单语言所描绘的“现实”，真的是我们平日生活需要不断去认知和实现的。

最后，感谢中国青年出版社的吕娜接受我的建议，出版这本书。谢谢译者清明在终南山闭关期间抽空翻译了这本书。而这本最早能落在我手里，是一位旅居日本的小男孩介绍给我的，他年纪很轻，但是对灵性成长非常有兴趣，涉猎了很多书。

最后感谢老天，把这本书呈现在需要的读者面前，让你走出迷雾看到真相的人，有一个有力的凭据和对证。

引言



“用地图画出虚空的方向”，这事可能吗？“某人可以指出深渊的方向”，这事可信吗？是的，有这个可能性，所以我打算试试。

本书以讲述我对“灵性开悟”的探寻开始，可以让任何严肃对待修行的人当作地图，为己所用。

整个故事围绕我修行的顶峰时期展开。当时，我在享誉世界的门罗学院参加了一个为期一周的冥想静修课程，当我参加完一些高级课程后，返回家中不到一周，然后毫无征兆地，我开始在日常生活中得到一系列深刻的洞见。我可以在跟妻子女儿散步时或工作时自发地进入一个更加拓展的视角，彻底颠覆了我的整个世界观。这些洞见很是殊胜，它们清晰而尖锐地向我阐释了终极实相（Reality）的伟大设计。

其中一些洞见是毁灭性的，有的甚至达到了令人胆寒的程度，因为它们揭露了“自我”的真实本质。还有一些是如此的极乐，以至于我只能承受短短一小会儿。所有这些洞见显示出了终极实相的模型。这一模型非常精炼，其隐射的意涵能让人目瞪口呆。在这本书中，我详细陈述了其中四个洞见，好让我们对终极实相的真正构造有一个全新的认识，并通过这一全新的了悟解决一些重大的哲学疑问，例如意识与物质或上帝与世界的关系。我提供了这些体验的通用性质，所以大家有机会亲证书中的每个真相。

我写这本书是为了让“开悟”这事显得不再神秘。已经有很多很棒的书去讲所谓的“开悟”（亦称“不二智慧”），然而，缺少一本逐日、逐月、逐年详细解开真我（The Self）的书。这本书是针对一个极其不私人的过程所做的极其私人的记述，一步步地拆解，以近乎慢动作的节奏呈现出来。读者们可以看到一条一步一步通向开悟的道路。经历剧烈而永久的视角转变，达到高峰体验和终极了悟——

这就是我希望带你们去的地方。

除此之外，我还希望此书能说明：开悟体验并不神秘，并不是专属于某个其他的时间和地域的神话传说，而是一种视角的切实转化。任何人，只要对“存在”的本质有足够的探索欲，都能够在此刻、此地实现这一转化。之所以这么说，是因为我们生而为人，因此，只要我们探索自己的心智到一定深度，就会发现一个同样的宝藏在等着我们所有人。我是一个丈夫，一个父亲，还有一份全职的工作，这可以证明你不必非得在世俗生活和开悟之间做一个选择。

纵观全书，为你提供了众多机会去亲证一些正在讨论的主题。为了保证真实性，我大部分时候都使用自己的私人日记。日记注明了日期。

好了，开始了……

## 第一章

### 仅存的欲求





我本可以以我生命中的几个不同时刻开始这个故事，  
但我终于放弃的那一天开始，是最合情理的。

### 【日记】2001年5月31日

无论我何时处在那个时刻，它对我来说都算是路途的  
终点——不再有抱负，不再有计划，不再需要安全感，不  
再试图对我的生命作任何改变或修正，我只是安在于我本  
已所是的样子。那是我所体验过的最满足、最自然的感受，  
好像彻底从生命的游戏中退休一样。过去十多年，我一直  
是一个灵性探寻者，而在那一刻，探寻结束了。

我在自己身上发现了我所谓的“仅存的欲求”。这硕