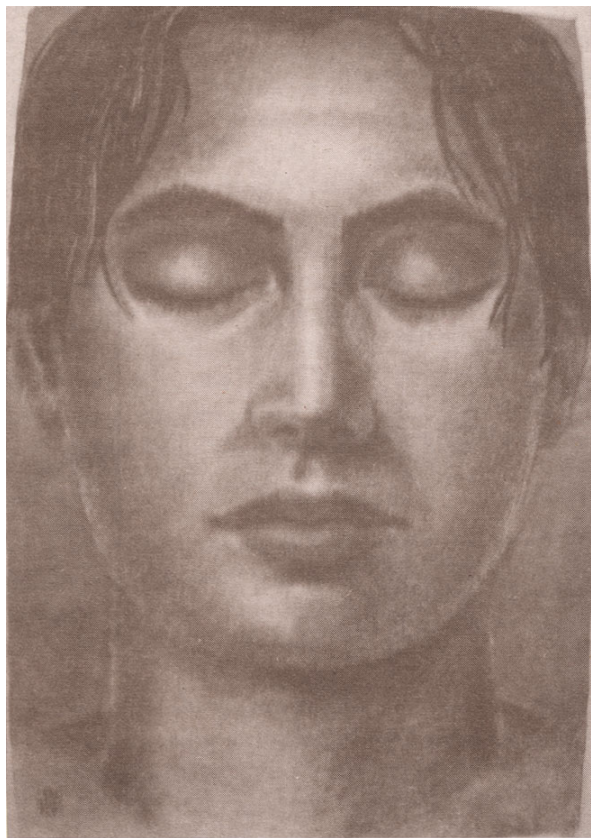


# 我不曾想到

韦斯·尼斯克



Meditation (c) 2007 Jan Rae www.janraepaintings.com

经过多年的冥想修习，我生命中最明显的一个改变是我与思想的关系。当然了，我们仍然生活在一起，并且已经成为了朋友。但我跟思想之间已经不是相互依附的关系。我已经拿回了主动权。

这种关系的转变是从我终于承认了我有过度思考的问题开始的。我是一名过度思考者，经常从早上起床的两三个念头开始，直到晚上睡觉前都一直处于思考之中。我的头脑产生一个又一个想法，关于工作，关于爱情，当然了，既有关于生存的，也有毫无意义的，这些

想法包括了衣服、食物、音乐、政治等等。一个主题接着另一个主题，来来去去，所有的这些想法都是围绕着自己，让我既难过，又压抑。这些想法不能解除我的忧虑，让我享受当下，也不能使我真的放松。我开始把它们看成是缺乏安全感的、自私的、只会抱怨的泼妇，只想要偷走我的快乐，毁掉我的人生。为了彼此的安好，我决定去寻求干预。

开始的时候我尝试分析，希望可以发现我的头脑总是要思考的心理根源；然后我又转入到某种格式塔的尖叫中，捶胸、哭泣，那也只能短时间地让我停止思考；期间我也断断续续地试过吃药，企图通过让神经短路使念头湮灭。最终，我找到了冥想。

我原以为冥想的目的是让我们停止思考，但结果发现，是把想法向它自己揭露。开始冥想修习前，我完全沉浸在这些想法的内容里面，想着要去利用它们，从里面提取意义。学校一直是以这种方式给我们打分的，我们的文化也一直很重视这种方式。然而，没有人教过我要怎么样去看待思考的过程本身，或者思考的内在本质究竟是什么。正如西藏的圣人祖古乌金曾经说过的：

*思想的溪流流淌过每一个普通人的头脑，他们对于谁在思考，思想来自何方，在何处消失这些事情无知无觉。人类被一个又一个念头无意识地带动着往前走！*

需要申明一点：思考并不是坏事，也不是开悟的路障。事实上，思考是幸福乃至生存的必要工具。（或者需要在冥想中心门口放一个警示的标识，建议所有进入的人：“为己之故，放下思考”）

事实上，思考是虚无的。我们作为一个物种的天赋之处在于能够创造出复杂的符号，认同于赋予它们的意义，使用它们为知识编码，并用它们编制计划。思考这一项功能使我们能够计算、推理和想象，可能最为重要的，是把我们所理解的以说话或者书写的方式与他人交流。我们甚至可以把我们的思考记录下来，传承到下一代。

不幸的是，作为这样一个物种，我们渐渐地把思考看得高于一切，以至忽略掉存在的其他方面。我们越是认同于我们的想法，我们就越会迷失在自我的叙事中，失去与其他人类和生命体共通的联系。我们把自我的意识托付给头脑的思考，迷失在想法中，身与心分离。尤其是在西方文化中，头脑成为了我们自己。

尽管我们仍然确信这种思考的能力使我们成为“被选中的物种”，比其他生物的存在都要高级，这种信念在现代正受到挑战。在查尔斯·达尔文的私密笔记中，他提出这样的疑问：

“为什么思想——这种大脑的分泌物——会被认为比，比如，重力这种物质的属性更加重要呢？那只不过是人类的傲慢，对自我的尊崇而已。” 斯蒂芬·杰伊·古尔德（Stephen Jay Gould）也有类似的观点，他很好奇一只拥有了智力的章鱼，是否也会到处去炫耀自己的八只脚。

与此同时，新的认知科学在它的框架内把思想放到了适当的位置上。对大脑和神经系统

的研究显示，我们对世界的认识和决策都是在丹尼尔·丹尼特（Daniel Dennett）所说的“次个人化（sub-personal）”这个层面发生的，没有理性、有意识的和会思考的自我来引导和带领这个过程。事实上，脑科学揭示了思考这个功能在认知的序列里出现得比较晚，明显是为了把自己的经历编织进这个我们自述的不断演进的故事中。正如一位神经科学家所说的，“我们理性思考的能力落后于头脑的理性化水平。” 我们的思考，更多的是事后的产物。

我们过于看重自己的思考了吗？科学家“想”是的。那些研究认知科学的人认为这是组织经验的过程，进化科学家则认为这是一个适应的过程，就像是眼球或者对手拇指一样。了不起的工具，伙伴们，但对生物来说，既不是所有，也不是终点。

看起来佛陀会认同达尔文和科学家所说的。他把思考看成是第六感，并不把思想看得比视听更重或更轻。像其他五感一样，思考仅仅是我们观看和理解世界的一种方式。并且正如其他感观一样，这个会思考的头脑，它的主要工作是生存。

尝试想象一下人类在 20,000 年前在思考什么。我猜会是跟“我想知道谁明天去打猎”或者“天神让我把红泥涂在脸上去吓退敌人”或者“亲爱的，今天晚上谁来看守篝火呢？”这样的话差不多。今天我们会思考医疗保险，世界新闻，或者爱情（也就是传递基因）这样的话题，就像那首歌所唱的，“仍然是老生常谈。” 在我们人类内在的荧幕上，在任何的年代，上映的只是《生还者》的另一场景。

当我把思考看成是一种生存的工具，这个过程就变得不再神秘和个人化了。我会把我的

想法看成是普遍的，是我们这个物种所特有的，并非仅仅是“我”的。

因此，经过多年的冥想，并且在现代科学的帮助下，我现在对思想的来源和本质有了一些了解——并且得到了某种程度上的自由。我不必再相信或者被每一个出现的想法带走……

**韦斯·尼斯克**是《探索的头脑》的联合编辑，作家和冥想老师。这篇文章首先发表在《探索的头脑》上，同时也是他的书籍《疯狂的智慧再次拯救世界》的其中一章。他的个人网址是 [www.wesnisker.com](http://www.wesnisker.com)。