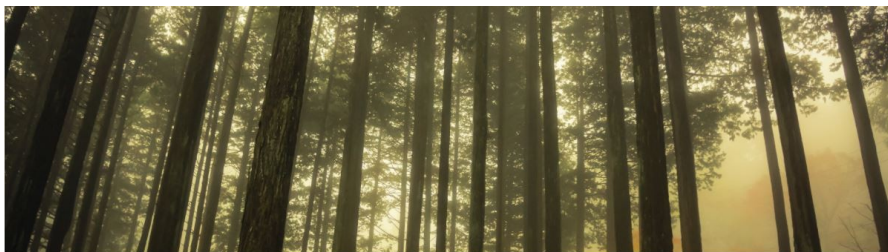


思想之下的现实

作者：杰克·康菲尔德 (摘自 [《明智的心》](#))



当我们观察自己的想法并质疑自己的信念时，我们逐渐明白，虽然思考、计划和记忆对我们的生活至关重要，但它们比我们想象的更具不确定性。我们的想法总是比我们愿意承认的更加临时和片面。通常我们相信它们，但质疑自己的想法却是[正念]练习的核心。我们所相信的东西是真实、可靠、确定的吗？正如作家理查德·海特所说，「夏延族的罗马鼻首领和他的人民都相信他是不朽的，他和他们在他一生中的每一天都是对的，除了其中一天。」

当我们相信自己的想法和观点时，我们就成为原教旨主义者，有可能是原教旨主义佛教徒、原教旨主义科学家或原教旨主义心理学家。但无论我们多么坚信自己的观点，总会有其他观点。在我们的个人关系中，这一点非常明显。当双方都承认对方可能是对的（尽管我们可能并不总是相信这一点）时，一段关系就成熟了。

我们大部分的精神痛苦都来自于我们对自己的信念、想法和观点的执着程度。在寺院里，阿姜查经常微笑着问：「这是真的吗？」他希望我们学会轻松地控制自己的想法。在佛教修行中...思想被解构，整个结构的木板被逐块拆除。

苏菲派用圣愚毛拉·纳斯鲁丁的故事来说明我们思想的片面性。国王对臣民的不诚实感到失望，决定强迫他们说出真相。一天早上，城门打开时，绞刑架已经竖在他们面前。一名皇家侍卫宣布：「凡要进城的人，必须先回答侍卫长向他们提出的问题。」毛拉·纳斯鲁丁率先走上前。船长问道：「你要去哪里？说实话...另一种选择就是绞刑。」「我将要去，」纳斯鲁丁说：「被绞死在绞刑架上。」「我不相信你！」守卫回答道。纳斯鲁丁平静地回答：「那就好。如果我说谎了，绞死我吧！」困惑的守卫说道：「那样做会使你的说话成真！」「没错，」纳斯鲁丁说：「你说的是实话。」

当我们被自己的想法困扰时...心理学告诉我们要问，这是真的吗？如果我们发自内心地聆听，我们就会知道，相信甚至可能不真实的故事会带来多少麻烦。阿姜查说：「对于事情应该如何，你有很多观点和意见，什么是好、什么是坏、什么是对、什么是错。你坚持自己的观点，受了很多苦。你知道吗？它们只是观点。」

在禅修的入定中，我们看到思想的不真实。我们学会观察文字和图像如何出现，然

后不留任何痕迹地消失。图像和联想的连续性——通常被称为精神增生——建造了思想城堡。但这些城堡、想法和计划浮现了一段时间，然后就消失了，就像一杯苏打水中的气泡一样。我们可以变得如此沉默，以至于我们能实际感觉到微妙的思想能量再次出现和消失。

但是，如果思想是空的，我们还能依靠什么？我们的避难所在哪里？印度圣人尼萨尔伽达塔是这样回答这个问题的：「思想创造深渊，心跨越它。」思维头脑构建对与错、好与坏、自我与他人的看法，这就是深渊。当我们让念头来去而不执着时，我们可以使用念头，但我们安住於心。我们变得更加信任和勇敢。心中充满纯真，我们是精神之子，还有一种与生俱来的智慧。我们是古人，安住於心时，我们与自己的呼吸和身体和谐相处。安住於心时，我们的耐心就会增长。我们不必想清楚，生活正在我们周围展开。正如印度大师卡隆·辛格所说：「随着时间的推移，即使是草也能变成牛奶。」

当然，故事有价值。作为一名教师和讲故事的人，我尊重它们的联想力量。但即使这些故事就像指月，充其量，也是用同情的故事取代受欺骗的文化叙事或误导性的故事。它们触动了我们，并带领我们回到此时此地

的神秘。

在我的个人禅修访谈中，我试图帮助人们突破他们的故事层面，继而看到他们周围闪耀的美丽。心理学家莱恩·伯甘蒂诺写了一篇文章，关于与一位与世隔绝、疏离且旨在取悦他人的患者进行令人沮丧的治疗。

『某一天我的感觉是，我不想再对他说任何事情。于是，令他惊讶的是，我拿出曼陀林，以我能做到的最有爱、最圆润、最优美的方式演奏了《回到索伦托》。他泪流满面，在治疗的最后四十分钟里一直哭着，只说：「贝甘蒂诺博士，你今天确实赚到了钱！」我想：「想想看，这些年来我都浪费了与人交谈的时间。」』当我们拚弃故事时，我们的心就会闪闪发光。



杰克·康菲尔德自 1974 年以来一直在国际上教授禅修，是将正念修习引入西方的主要老师之一。他拥有临床心理学博士学位，是一名父亲、丈夫和活动家。他的书已被翻译成 20 种语言，销量超过 100 万册。

(参见 jackkornfield.com)

© 2018 杰克·康菲尔德

来源：<https://jackkornfield.com/the-reality-below-thoughts>