

你的头脑是朋友，还是敌人？

杰克·康菲尔德



谁是你的敌人？头脑是你的敌人。没有谁能够像没经过驯服的头脑一样伤害你自己。谁又是你的朋友？头脑是你的朋友。只要经过明智的训练，没有谁能够像你自己的头脑一样帮助你——即使是你自己的父母。——佛陀

我们怎么能够做到对头脑中的思想保持正念呢？正如身体的感知像河水一样流淌过我们的意识，也正如 500 种情绪像河水一样流淌而过，我们的思想也像是一条河流。如果你尝试安静地坐一分钟，会发生什么事呢？你的头脑会安静下来，一直地安静吗？头脑不会因为你的命令而变得安静。相反，多数人所经历到的是内心的瀑布，想法就像是奔腾的河流一样。就像是我曾看过的一部卡通片，一辆小车穿越一片广阔的沙漠区，路边有一个路标写着，“接下来陪伴你的只有你无聊的想法。”

某个科学家声称我们平均每天拥有 67,000 个想法。我认为是大概接近 37,000 个，但不管数字多少，想法的河流并不在你的控制之下。并且，这些想法并不怎么可信。它们会告诉你形形色色的故事，藏身于许多荒谬的信念之中。河流中还包含了许多回流。就好像身处酒店房间里面，半夜睡不着的时候打开了电视，但你能收看到的只是有线电视购物频道，那里面以一种让人喘不过气的迫切感在兜售便宜的首饰和新奇的厨房器具，重复又重复。但在你的切身例子中，回荡的可能是你的上一段爱情，在工作中的一次谈话，对某个问题的焦虑和羞耻，又或者是因某个遥远的过去受到不公平对待而感到的愤怒。不管你的愿望如何，你就是不能转变频道。对这些事件的

检阅一次又一次地重演，没有解答。这个过程可能会很疯狂——你留意到了吗？

对这些想法你能做什么呢，尤其是那些关于焦虑和恐惧的故事？透过思想的正念，你能够意识到你所相信的很多都是想象的产物。想法经常会误导我们。你的想法充满了褒奖和贬斥，盼望和害怕。你会听到父母的声音内化在心里面，成了你的个人独白，在你的心里面以裁判和暴君的形式出现。然后是不被钟爱的小孩和野心勃勃的成就者的声音，试图要纠正或者欺骗你。当然也有健康的声音，智慧的声音，和慈爱的声音。但大多数时候，你的想法就好像是一个独裁者，持续地巩固自己的地位，尽管你已经不再需要它了，它也变得不受欢迎，让你处处受限，甚至可能会危害到你。马可·奥里利乌斯（Marcus Aurelius）写道，“灵魂染上了思想的颜色。”那么，你能怎么做呢？

透过正念，你能不那么重视它们。你能慢慢了解到，你的想法是一个好的仆人，但不是一个好的主子。你能够退后一步，正念地聆听自己的想法，然后判断它们是否有用。是的，你仍然需要一些想法来规划未来和解决问题，但你可以去掉 90% 的想法，而仍然能有足够的做好这些工作。

因此，首先要做的是通过正念的觉察来聆听你的想法。你会看到想法在本质上是转瞬即逝的，它们是一闪而过的主意，持续不了很长时间。你会接下来意识到，有了一个想法并不意味着你要去相信它——更不要说以此来行动——当然了，也不要被这思想的河流困住。你可以把一些危险的模式从你的头脑中释放出来。正念地关注头脑会带来解脱。

当你学会了观察头脑中所发生的，并且学会释放或者不再认同那些不健康的模式，你会发现一种更深层次自由。我的老师尼撒迦达多这样来解释，“头脑制造了深渊，而心灵穿越了它。”当你在正念中憩息于当下的时候，你就打开了一个超越时间和思考所能达到的存在。只有回到那

里，你才能够经历真正的疗愈。当你的头脑和心灵打开，你终于意识到你是谁，不受时间约束，也不在想法的限制之内。

当你想起了自己是谁，你就能用心灵来观看。你看到了你所爱之人的面庞，你看到了果树在你面前茁壮成长。你或许正陪伴着一个伤心或愤怒的人坐在那里，或许正在走去你的小车旁边，但你在做这一切的时候带着一种完全的觉知。回到世上的感觉太美妙了。即使你正处在巨大的困境里面，你也能意识到自己身处在未知之中，这样的经历自有一种夺人心魄的魔力。

对尼萨尔加达多来说，头脑制造了对与错、烦恼和恐惧的深渊，这让我们远离了无限的存在。穿越这片深渊的唯一力量是一个觉醒的心灵。即使很难，觉醒的心灵存在于爱中。

杰克·康菲尔德自 1974 年开始在国际上教授冥想，是把正念修习引入西方的其中一位主要的导师。他拥有临床心理学的博士学位，也是一名父亲、丈夫和活动家。他的书籍被翻译成 20 多种语言，并被售出了上百万册。（查阅 jackkornfield.com）



© 2018 Jack Kornfield

source: <https://jackkornfield.com/your-mind-friend-or-foe>