

这想都不用想 (Only Natural)

作者：坦尼沙罗尊者

2020年5月16日

译者：一意孤行

2026年2月10日

「苦」的一种主要原因是心与自己对话的方式。然而，解决的方法并不是说那我们就不说话好了。你必须理解当心与自己对话的过程中，发生了什么。是谁在说话？这些话从何而来？最终会导向何方？当你理解了这个问题，才能采取相应的行动。

修练的第一部分是学会如何以新的方式与自己对话。

当佛陀谈到「导向思维」(寻)和「评估」(伺)是「正定」的「禅支」之一时，如果你不熟悉他所说的内容，听起来好像你要做一些从未做过的事情。但「寻和伺」其实就是「自我对话」的另一种说法。所以现在，当你冥想时，你要和自己谈论呼吸这件事情，你要告诉自己如何让心和呼吸呆在一起，而且「想要」和呼吸呆在一起——这是一个新的话题，一种新的对话方式。

所以，跟自己(在心里边)说一说呼吸。现在的呼吸感觉如何？现在是吸气吗？现在是呼气吗？感觉怎样？有一种呼吸的方式感觉非常、非常地好、非常地满足，这是可能做到的。试着留意身体哪些部位对呼吸的感觉特别地敏感。当呼吸顺畅时，这些部位会感到格外的舒畅。所以，要注意它们。它们是你的呼吸晴雨表。

至于此刻脑海中浮现的其他对话，请将它们视为「非我」。你知道，你有这个选择的。当心里有声音涌现时，没必要说“这就是我啊，这就是我的想法啊，因为它出现在我的脑海里嘛”。谁知道它从哪儿来的？即使它确实来自于你的旧习惯，你也不必非得被旧习惯所定义。你可以说：“我现在不想把它们和我自己等同起来。”你是在试图从内心的声音中抽离出来，并厘清它们。

以呼吸为焦点，能让你跳出对话的漩涡，从侧面去审视它们。这就像走进电影院。如果你只坐着往前直盯着屏幕，你很容易被电影吸引进去。那不过是光影在反光银幕上的舞动，但你却能从中看出形形色色的人物和场景

，并被卷入剧情之中。你会笑，也会哭，就是因为这些光影耍的把戏。但如果你坐在剧院的侧翼，横向望过去，你会看到人们坐在椅子上，一束光从他们头顶掠过，不停地闪跃。他们又哭又笑，而你却能清楚地看到：“这只是一束光而已。”这就是你想要用来审视脑海中涌现的念头和声音的视角。它们都是「架构」起来的而已，你会开始明白，就像那束闪跃不停的光让人又哭又笑一样，有些「架构」添加了好多情感的果汁。愤怒，随之而来。欲望，恐惧，贪婪，嫉妒，各种各样的情绪。但如果你能把它仅仅看作是光影的把戏，你就会明白，“为什么要被卷进去？”

被卷进去的部分原因在于，内在发生的事情不止是一些对话。有些念头会绑架你的呼吸，劫持身体内的呼吸能量，用各种不同的方式挤压它，让你觉得你必须按照它们的意思去办。它们就像政客们常说的：“你必须在两个混蛋中选一个好的出来。”多年前，有一个很棒的反两党制广告，他们到处采访孩子们：“你长大后想做什么？”一个孩子回答说：“我会投票给俩混蛋中的那个好蛋。”我的意思是，没有人会刻意地这样思考，但这往往是我们情绪呈现给我们的——要么你屈服于情绪并付诸行动，然后你会背负恶业；要么你与之对抗并将其压抑，但它最终会变成癌症。这就是它们给我们的选择。所以，你必须质疑这些选项。

一定有其他的办法。这就是为什么有意识地控制呼吸的能量是如此重要的原因之一，因为你一直都放任情绪玩弄你的呼吸，劫持你的呼吸，谁知道这是从哪年哪月开始的。呼吸成了它们挤压你神经的工具。所以现在，你要夺回呼吸，去反向扩张。学会用一种让你觉得有空旷感方式去呼吸。学会如何快速达到那个效果。

在日常生活中，当你忙于琐事而忘记呼吸时，一个很好的冥想练习是停下来。告诉自己：“我要停下手里的活儿。我要集中注意力呼吸五分钟，我非常想让自己平静下来。”这样，你就能很快找到身体中那些个点，那些你最敏感的点。当你做到在那个时候当场就平静下来时，你就拥有了应对情绪的工具，因为情绪来得非常快。谁知道经过猴年马月，多少次的转生，我们早已养成了立刻举枪投降的老习惯，直到「想都不用想」的程度。

英语里有句俗语叫“嗯，这「想都不用想」(Well, it's only natural.这很自然)”。这其实就是“嗯，事情就该这么办”的借口。但换个角度想，“这很自然”可能意味着事情就这样儿了，哪里有比自然更高的事情？「老」是自然的，「病」是自然的，「死」是自然的，想要更多的「转生」——所有这些都是自然的。痛苦也是自然的。但我们来到这世上的目的是为了要超越自然。我们要比自然更好的东西。所以，当你觉得某件事“很自然”时，与其说是借口，不如说是一种「贬低」(put-down)。当有人说了令人恼火的话或做了令人恼

火的事时，自然的做法就是生气。但难道你就不能让自己的心去做得比自然更好吗？

这就是我们来到此间的意义：我们要追求某些超越自然的事情。因此，佛陀将我们日常生活中许多习以为常的心境都视为「染污」。他并不是说你因为那样想了就是个坏人，他只是说你的心值得拥有更好的心境。你的心应该更加明亮。当你沉溺于这些事物时，你的心便变得昏暗。你有更高的潜能。这就是他想表达的。

他把「染污」比作遮蔽太阳的乌云——很多人对此大肆渲染，说你的心是天生就是纯净的。阿姜摩诃布瓦对此有很好的回答：“如果心天生就是纯净的，怎么会有什么东西能污染它呢？如果有什么东西能污染它，那就算你让它回到纯净，它也有可能再次被污染。”「明亮」不是「纯净」。它仅仅是心的认知能力，清晰地认知自身，觉察周围的一切，好像入定了的状态，由此把事情看得更加清楚。但如果你随着你的欲望和「染污」去，想都不想，那你就遮蔽了心的自我认知和理解能力。

让心能后撤一步并非天然之道。让它把自己看作是「隔开的」，把各种声音看作是「隔开的」：这不是人人天生就会的，它是一种技巧。我第一次参访阿姜放时，有一天我问他关于生理需求的问题。我说：“您怎么才能过上独身生活的呢？身体是有需求的。”他回答说：“身体有什么需求。让身体去死，它都心满意足。需求在于我们。我们才是让身体起床、活动、做这做那的那个人。”所以，无论出现什么问题，你都不能把事情怪到身体上。问题出在「心」这一边，因为心一直以来都只是顺其自然，而它本来可以做得更好。

这就是我们顶礼佛陀的原因，因为他发现了超越自然之外的东西。这才是「尊贵探索」的全部所在。所谓自然，就是随波逐流，在会老、会病、会死的事物中寻找快乐，试图用那一点点的滴水之欢来解决痛苦的问题。但那样随之而来的是更多的痛苦。

「轮回」是自然的。回来转生，又再次受苦：这是自然的。佛陀寻求的是超越自然的更高境界，而他找到了。因此，他所教导的道路需要我们克服许多根深蒂固的夙习。记住，「染污」就是那些。就是「习惯」。它们是我们过去的行为方式。愤怒就是一种旧习。它不一定就是你。你不必说“我很生气”。你只需要知道有愤怒的存在。过去，愤怒或许曾经奏效，让你得偿所愿，所以你才一直留着它。它就像一只喜欢龇牙咧嘴的小狗——它并不友善，也不是你最喜欢的狗，但它以前对你有用，所以你把它当作自己的一部分家当留了下来。但这只狗常常会反咬你一口。你必须明白，处理困境有比愤怒更好的方法。这只狗你得想法儿从狗群里赶出去。所以记住，你还有其他的选择。

当头脑告诉你“要么选X, 要么选Y”时, 佛陀会说:“不, 一定还有其他选择。”你要做的就是在你自己这里寻找这些选择。他教你新的思考方式、新的自我对话方式、新的呼吸方式、新的心理图象——所有不同形式的架构:身、语、意。他建议我们如何以全新的方式去做这些事, 这种方式会形成一条道路, 不是回到「老、病和死」的道路, 而是通往「不死」的道路。所以, 请记住, 这个选项也是真实的。

当你发现自己被某种糟糕的情绪所控制, 它告诉你只能选择X或Y, 或者有时它会说“只能是我, 我, 我, 我, 我”, 你必须告诉自己:“不, 还有其它选项。还有更好的东西。”

这就是我们聆听佛陀教诲的原因:因为它们拓展了我们的想象力。我们对痛苦上瘾。正如佛陀所说, 当我们受苦时, 那是「五取蕴」在作祟。而我们又是如何认定我们自己的呢? 我们把自己认同于「五取蕴」。我们把自己认同于痛苦。但其实还有另一种选择。我们的问题在于, 我们把自己认同于痛苦, 而无法想象其他的可能性。佛陀正允许我们去想象其他的事物。

和大多数成瘾症一样, 问题很大程度上在于失去了想象力。我们有我们的自我对话方式, 这些对话方式让我们错失良机——『这想都不用想』就是其中之一。所以, 要学会让它带着新的含义说出来, 让它不再成为结束内心对话的借口, 而是说:“好吧, 一定有更好的选择, 比『这想都不用想』更好的东西。”

要以能立志修行找到它为乐。这正是「传统」或者「圣者传承」的精髓所在——要以那些我们通常不会觉得是乐趣的事物为乐:从欲望和愤怒中抽离, 从失望中抽离, 从心喜欢沉溺于觉得自己受了虐待、被迫害或遭到不公对待的感受中抽离。学会从这些惯性中回撤, 并对自己说:“一定有更好的东西, 我真的会喜欢找到那个更好的东西。我要逆流而上。我要享受掌握那些能让我摆脱漩涡的技术的过程。”如果你学会这样与自己对话, 你就正确地运用了「导向思维」(寻)和「评估」(伺)。即使它还没把你带到进入「禅那」的程度, 但它将是「正精进」和「正志」的一部分。而这些也是修行道路上的要素。