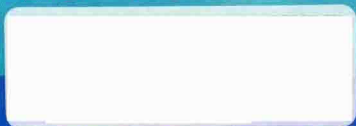


S I L E N C E Y O U R M I N D

安静吧, 头脑

[澳]拉梅什·马诺查 (DR. RAMESH MANOCHA)

朱臻雯◎译 林金铭◎审校



让澳大利亚医生、科学家及冥想研究者告诉我们

如何通过每日 10 分钟的冥想练习, 唤醒内在心智宁静的力量,
发掘你在工作、运动、学习上的潜能!



华东师范大学出版社

S I L E N C E Y O U R M I N D

安静吧，头脑

[澳] 拉梅什·马诺查 (DR. RAMESH MANOCHA)

朱臻雯◎译 林金铭◎审校

图书在版编目(CIP)数据

安静吧,头脑/(澳)马诺查著;朱臻雯译. —上海:华东师范大学出版社,2017

(明心书坊)

ISBN 978-7-5675-6423-7

I. ①安… II. ①马…②朱… III. ①心理压力—心理调节—青少年读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 147139 号

安静吧,头脑

著 者 [澳]拉梅什·马诺查(Ramesh Manocha)

译 者 朱臻雯

审 校 林金铭

策划编辑 彭呈军

特约编辑 单敏月

责任校对 胡 静

封面初稿 Guy Jeffrey

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 浙江省临安市曙光印务有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 17

字 数 195 千字

版 次 2017 年 8 月第 1 版

印 次 2017 年 8 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-6423-7/B·1077

定 价 39.80 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

开始前

请试问自己以下问题：

- 有多少次，因为不能停止思绪而无法入睡？
- 有多少次，走进房间找东西，却忘了自己要找什么？
- 在专注思考或做些事情时，无谓的思绪是否令我分心？
- 有多少次留意到，在心烦意乱、紧张或愤怒时，自己的思维活动变得更频繁？在这样的情况下，我的思维是否有所帮助，还是适得其反？会使状况变好，还是变坏？
- 头脑里有着纷纭杂沓的思绪。这其中到底有多少是有用的、正面的？有多少是对身心健康有益的，多少是无益的？
- 像背景噪音一样缠绕不止的思绪，我是否能随时随意使它们停止？

本书的全部内容（特别是实际练习的部分）将改变你对以上关键问题的答复。

《安静吧，头脑》与你所读过的冥想书籍截然不同。本书将让你摆脱对这种古老技法的常见误解、谬传和陈腔滥调。冥想不仅用于减轻压力，也能帮我们实现最佳的身心健康和高效率的工作表现。无论读者的年纪为何，有无灵性或宗教信仰，这本书将证实一个重点：每个人都能从冥想练习中

获益良多。你不需跑到一个特定房间或僻静的场所，在任何地方都可进行冥想：每日只需 10 至 20 分钟的练习，就足以让你感受到静坐的益处。

本书所描述的冥想方法能让你摆脱头脑在思考中的局限性，带领你体验一种称为“无思虑的觉知”(thoughtless awareness)或“心智宁静”(mental silence)的无念状态。你将从这一冥想方法中得到一些简单、实用的工具，以挑战自己去实现你所有的潜能。

冥想并不是修改、编校或放缓思维活动，而是**完全停止你的杂念**。冥想亦不是所谓的正念(mindfulness)，而是**心智的空灵(mindlessness)**。与其说冥想是让头脑安静下来，不如说是随时随地、依你所愿地让它自然恢复到静默的状态。在真正的冥想中，我们完全保持警觉和掌控，但头脑里却没有任何杂念。透过这种内在的静默经验，我们学会掌控自己的心智及其所制造的思维内容，而不让思维役使我们。驱散了无谓的杂念，我们的意识将能以更丰富、更喜悦的方式去体验自己、体验世界。

武术家称这种无思虑的状态为“无心”(日语：無心の心)，顶尖运动员、音乐家、艺术家则称之为“在领域中”(the zone)或“心流”(flow)。这是最理想的存在状态，不仅是我们坐着练习冥想时的感受，也应该是一种全天候伴随着我们的生活经验，使生命的每一刻都大放异彩，让我们积极地投入生活中。

源于印度的《薄伽梵歌》(Bhagavad Gita)及儒、道、释家的古老东方传统思想皆表明，我们不但可以实现超越思维的状态，而且这一实践对我们十分重要。如果掌控不了自己的思维，又如何真的能够成为自己及命运的主人呢？

但有可能“关闭”我们心理活动的杂念吗？多数人已认定这些如背景噪

音般的思绪是内在心灵环境的正常部分。大多数人的头脑从未安静过。我们每分钟会有几十到数百个杂念,但其中很少是有意义的,大部分都缺乏建设性。我们之中有多少人能任意地停止脑海里的“自我对话”,让头脑休息一下?

东方传统文化将这种缠绕不止、纷纭杂沓的思绪称为“猿猴之心”(也称心猿)——我们在做白日梦、琢磨感情关系、纠缠于往事或担心未来时,脑子里的思绪从一个跳到另一个,从一件事转移到另一件事,以致头脑无法平静下来。

如果那些心理噪音在你做事时令你分心,在你走进房间时令你忘记要做的事,甚至使你夜不能寐,那么你就是自身“心猿”的受害者。如果再让它继续为所欲为,你将失去生活中朴素的快乐,丧失自己本然的平衡,而且开始觉得被压力所迫。

现代人7天24小时全年无休的生活、无孔不入的媒体,以及穷追物质消费的欲望,令许多人头脑里的“心猿”变形为一只400公斤重、肆无忌惮的“大猩猩”。如今都市人的心理压力、幸福感丧失及精神衰弱的问题,比往常任何时候更加普遍泛滥,罪魁祸首正是这只栖居在我们双耳间、狂暴的“灵长类动物”。对此问题,本书将提供解决方案,并呈现相关的科学证据。

对多数人而言,宁静的心灵似乎遥不可及。然而,有十多年的科研结果证明,这一根本性的真实现象并不是僧侣、禅宗大师或灵性导师的专属领域。事实上,只要按照书中方法做一些规律性的练习,任何人都可以体验到心智宁静。我们的研究发现,平均约10%的人在首次冥想练习中能够体验到“心智完全宁静”(complete mental silence),另外,20%至30%的人则体验到“心智多半宁静”(mostly silent)。藉由进一步的训练,更多人将能获得

心智宁静的经验，并能使之更加深入。虽然我无法保证每个人都能收立竿见影之效，但我相信，随着规律性的练习，多数人都会达到这个状态。况且，这一学习经验不费分文，同时就像骑自行车一样，既自然又简单。

以下是我和一位八岁小女孩的访谈叙述，她告诉我她练习冥想之后的益处。

女孩：……很难想像什么都不想是怎么样的。

我： 是吗？

女孩：是啊。

我： 你做到了吗？

女孩：做到了。

我： 真的吗？

女孩：是的。

我： 当你进入那种什么都不想的状态时，你感觉怎么样？是美好，还是难受？

女孩：美好，感觉很好。我感到快乐及平和。嗯，以及处在平静当中，快乐和平静。那一整天我都挺开心的。

—

对于一个征服了心智的人而言，其思维便是他最好的朋友；但
对于未能如是者而言，其思维将一直是他最大的敌人。

《薄伽梵歌》(Bhagavad-Gita)

《安静吧，头脑》向读者呈现的是对于冥想的核心体验——“无思虑的觉知”或“心智宁静”——的独到见解及相关科学证据。我所研究考察的冥想方法并不是自己开发的。这个方法目前在世界各地都有免费讲授，所以它的普及化跟我个人利益没有关联。但我诚心相信，每个人只要通过日常应用冥想的技巧，都会获益良多。作为一名医生和研究人员，我有义务将这些信息传达给大众。销售此书所收得的版税，将用于资助进一步的科研和培训活动。我热切希望，通过本书中分享冥想的技巧，能使冥想经验大众化，让诸位读者感受其为我及许多人所带来的释怀和解脱。

重要提示：如果您正在接受治疗

如果你有某种健康问题，我们强烈建议您继续接受常规治疗。如果病情严重，请通知主治医生，你在进行一项有证据支持的冥想练习。

对于患有严重的精神疾病或有相关病史的患者，我的个人意见是，患者

必须在合格的精神科医生的许可和监督下进行任何冥想练习。

如何使用这本书

这本书以我的亲身经历为起点，随后延伸至一个更广泛的科学探索旅程。此书不仅呈现研究证据，也提供实操方法，让读者能够亲身验证其效。本书中的信息是基于我 15 年来潜心研究“心智宁静”的现象所获得的独到发现。

书中的证据分为两种类型。首先是来自临床试验和实验室测试，其证据带有不同的科研严谨程度。其次是练习者的经历和案例，虽然少了一些科学根据，但在个体层面上为“心智宁静”的体验提供了重要的见解。其中许多故事来自全球各地经验丰富的冥想者，作为我恳请他们分享冥想对生活的影响的回应。这些事例之所以被收录在本书中，是因为其效果十分显著。但这些个人经历未必会发生在每一位按照书中方法练习的读者身上。

我希望你对书中的理论和主张抱着开放的思想，同时也存留一点质疑心。本书的用意并非以各类论据去充塞你的头脑，而是鼓励你进行一项意义深远的个人实验——体验冥想的真正根基，即心智宁静。在理想的条件下，这一体验将激励你每天练习冥想。所谓“坐而言不如起而行”，唯有你的亲身经验，而非书中的文字，才能凭其益处说服你进行规律性的练习。因此，我在“如何开始进行冥想”一节中提供了多方面的实践指导。

心智宁静中的每一刻将会提高你体验当下此刻的能力，对你未来的幸福和身心健康是一种投资。是否值得投入时间学习掌控那“猿猴之心”，从

而唤醒你的潜能,拥有更好的身心健康、更多活力及更美好的人生? 答案显而易见。

人类不是命运的囚徒,而是自身思维的囚犯。

富兰克林·D·罗斯福(Franklin D. Roosevelt)

目录

开始前 / 1

第一部分 我的故事 / 1

第 1 章 蚂蚁的故事 / 3

第 2 章 通往研究之径 / 12

第二部分 何谓冥想 / 25

第 3 章 冥想的定义 / 27

第 4 章 特定效应——了解证据 / 33

第三部分 冥想就是心智宁静 / 41

第 5 章 心智宁静——独一无二的发现 / 43

第 6 章 古老的典范 / 56

第 7 章 一个以宁静告终的思维实验 / 76

实际练习：如何开始进行冥想 / 79

实际练习：使用标准肯定语句引导冥想 / 81

第四部分 心身健康与无念 / 93

第 8 章 压力——头脑中的噪音 / 95

第 9 章 超出了心一身连接的范围 / 116

实际练习：增强你的冥想体验 / 135

第五部分 帮助我们的青少年 / 147

第 10 章 年轻人的心灵 / 149

第 11 章 课堂中的冥想 / 159

实际练习：儿童的冥想练习 / 174

第六部分 心流和最理想的存在 / 179

第 12 章 冥想与心流 / 181

第七部分 冥想中的大脑 / 197

第 13 章 大脑、思维与无念 / 199

实际练习：常见问题 / 215

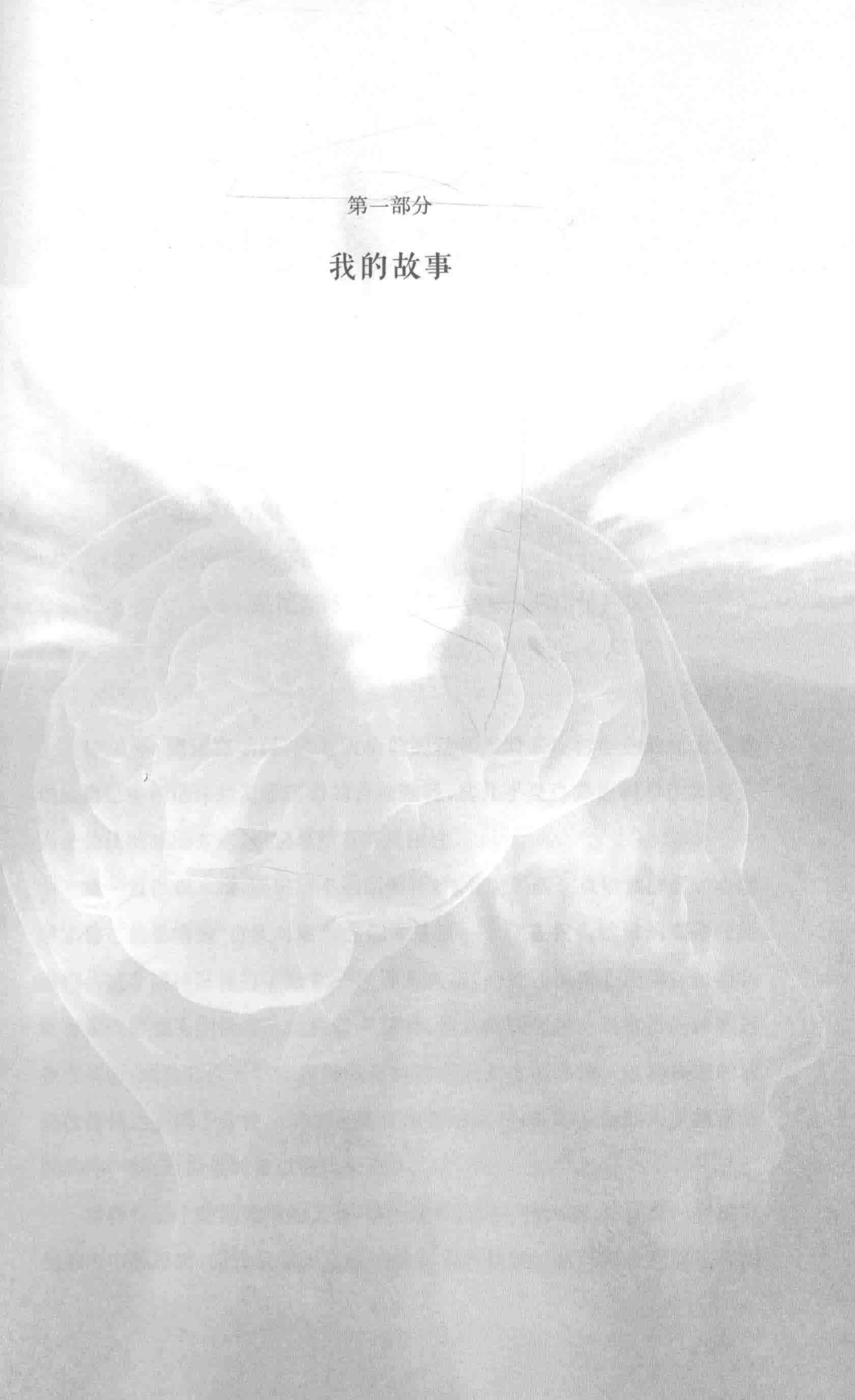
附录(一) 米开朗基罗的密码 / 225

附录(二) 尾注 / 232

附录(三) 参考资料 / 246

第一部分

我的故事



第1章 蚂蚁的故事

这一瞬，每一瞬，
如果你的内心真的存在这份宁静，
它将带来你的所需。

乌拉那·鲁米（Mevlana Rumi）

1988年，我正在学医，藉着大量的酒精和派对来应付学业的压力。我说服自己去相信这是发泄压力的合理途径，这几乎是许多医科学生及专业人士公认的减压方式，但它显然有其局限性。

我一直很难入睡，因思绪不绝而辗转难眠，凌晨两三点依然醒着。心理学家称这些思绪为“自我对话”，它们像是被一个住在我头脑里的虐待狂所操控。这个虐待狂像打了激素一样异常兴奋，而且还懂得心理学。每当我靠着柔软的枕头期待自己能昏昏入睡时，他就活跃起来。当宝贵的睡眠近在咫尺时，虐待狂便开始在我脑海里重播当天发生的事情。这场快速的回顾往往长达三四十分钟。就在重播看似要结束时，他却又倒回头重播最糟糕的那一部分，而且时常以慢镜头重放。

虐待狂是个冷酷无情的工头，他控制着我的心理内容，像优酷一样浏览我脑海中的思绪，而我只能无奈地躺卧着凝视黑夜。这沉思过程就这样循

环往复：“我怎么会解剖课上发表了那么愚蠢的意见？大家都听到了吗？是否每个人都认为我很蠢？我真希望自己能聪明一点。什么才算是真正的聪明？下周就考试了，得好好学习，我可不想考砸。要是考砸了怎么办？”

我那带时钟的收音机上的电子数字发出了刺眼的亮光，我赶紧用毛巾把它盖上，以免它继续提醒我失眠了多长时间。这时，酒精成了一个有效选项。我经常把自己灌醉入眠，结果睡过头而上课迟到，有时带着宿醉去听课，有时甚至在课堂上睡了一整天。我的注意力愈来愈难集中，考试成绩也每况愈下。我因此决定得找寻一个持久性的解决方案，一个不依赖酒精、大麻、安眠药或通宵派对的方法。我开始茫然地寻找，却不清楚自己需要的是什么。

寻找冥想

静坐、默祷、沉思、瑜伽的传统，深深地交织于印度的文化中。即使是离开故土的印度人，这些理念也铭刻在他们集体意识里，其中许多深植于印度教古老的传统、仪式及纪念活动里。有些理念为理解实相本质和人类体验提供了真知灼见，但余下的却成了迷信、偏见、盲信的根由。这一切令许多印度人对自身的文化传统抱着一种偏颇的质疑态度，以致忽视了它的许多正面之处。双亲为印度人的我当时虽对自己的传统怀有质疑，但我仍意识到，冥想也许能帮我摆脱这个作茧自缚的恶性循环。唯一的问题是我不懂得如何静坐，因此有必要寻求实践指导。

1988年的时候互联网和谷歌都不存在，那时最好的搜寻方法是使用电话黄页。在黄页上搜寻时，我遇到一个问题。在崇高的东方传统中，冥想

从未被看作是可销售的商品，这乃是一种达到较高意识状态的途径，不应被商业化。我推断，内心的平静是不能用钱购买的，因此如果任何人以广告方式向我兜售某一版本的心灵平静，从逻辑上来说不可能满足我所寻找的那种心灵联通。在快速浏览“冥想”的条目列表时，我留意到一则小而不起眼的广告，上面写着“真正冥想，完全免费”。那句“真正冥想”立即向我发出了这一信号：该广告的撰写人似乎了解有许多人在这方面弄虚作假，向不知情的消费者兜售假货。广告中所介绍的冥想技法叫做霎哈嘉瑜珈(Sahaja Yoga)，看似值得一试。

在印度，想要学习冥想的人可以到当地的寺庙或静修院，参加僧侣所主办的静坐班。一些对冥想极为热衷的人，会到喜马拉雅山脉中偏僻的寺院里修炼，或跋涉茂密的森林寻找在洞穴里闭关的隐士，拜其为师。裹着长袍或腰布的瑜伽士也会在公园的参天古树下向大众讲经说法。而当时的我却乘坐公交车，前往堪培拉一个属于中产阶级的市郊住宅去学习静坐冥想。

敲响门铃后，一位端庄文雅的白人女士开了门，招呼我进入一间样式普通的休息室。沙发上坐着一位身穿法兰绒衬衫、运动裤和毛袜的西洋男子。我脑子里立即响起一个声音，“看他压根不像是有灵性的人”。旁边坐着另一位有着大胡子、红色卷发的男士，他也穿着法兰绒衬衫和绿色的灯芯绒裤。他们在外表和举止上明显是西方人，对于静坐冥想这一古老的印度传统究竟懂得多少？他们又为何都身穿法兰绒衬衫？

他们向我解释说霎哈嘉瑜珈并非一般西方人所理解的“瑜伽”，即体位姿势的练习。“瑜伽”一词的原意是“连结”，其理念如下：当冥想者与深层的真我建立起联系时，所达到的状态即称为“瑜伽”。霎哈嘉瑜珈的核心特点在于心智宁静的体验，梵语称为 nirvichara samadhi，意思是“无思虑的觉