

[美] 里克·汉森 博士 著

[美] 理查德·蒙迪思 博士 著

姜勇 译

# 冥想5分钟 等于熟睡一小时



# 冥想5分钟 等于熟睡一小时

睡不好，学冥想

[美]里克·汉森 博士

[美]理查德·蒙迪思 博士 著

姜勇 译



江苏凤凰文艺出版社  
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND  
ART PUBLISHING LTD.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

冥想 5 分钟, 等于熟睡一小时 / (美) 汉森  
(Hanson, R.), (美) 蒙迪思 (Mendius, R.) 著; 姜勇译  
— 南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2015  
(读客睡前心灵文库)

书名原文: Buddha's Brain: The Practical  
Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom  
ISBN 978-7-5399-8332-5

I . ①冥… II . ①汉… ②蒙… ③姜… III . ①情绪—  
自我控制—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 096986 号

---

BUDDHA'S BRAIN: THE PRACTICAL NEUROSCIENCE OF HAPPINESS, LOVE  
AND WISDOM

by  
RICK HANSON, PH. D. WITH RICHARD MENDIUS, MD, FOREWORD BY DANIEL  
J. SIEGEL, MD, PREFACE BY JACK KORNFIELD  
Copyright: © 2009 BY RICK HANSON, PH. D  
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS  
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.  
Simplified Chinese edition copyright:  
© 2015 Shanghai Dook Publishing Co. Ltd.

All rights reserved.

中文版权 ©2015 上海读客图书有限公司  
经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权  
图字: 10-2015-127 号

书 名 冥想 5 分钟, 等于熟睡一小时

---

著 者 (美) 里克·汉森 理查德·蒙迪思

译 者 姜 勇

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 赵晨凤 梁余丰

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本 680mm × 990mm 1/16

印 张 17.5

字 数 250 千

版 次 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-8332-5

定 价 39.00 元

---

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

**Buddha's Brain:**  
**The Practical Neuroscience of Happiness, Love, and Wisdom**

Rick Hanson and Richard Mendius

## 名家推荐

在《冥想5分钟，等于熟睡一小时》一书中，里克·汉森博士和理查德·蒙迪思博士提供了一条美丽、清晰、实用的大路，直指佛陀冥想的核心智慧。运用现代科学研究打开冥想的神秘大门，以一种全新且直观的方式教会你古老深邃的冥想锻炼秘诀，让你身心得到彻底休息，就像从熟睡中醒来一样充满活力。在书中，佛教的经典教义和神经科学革命性的发现，首次融合在一起，直指佛陀冥想修行的核心。

读这本书的最大好处是，让你学会实用的冥想锻炼法，在短短几分钟里，放松你的身心，提升幸福感，培养安宁感、同情心，减少痛苦。这本书也将引领你以全新的、充满智慧的视角，像佛一样看待生活，并培育和发展这种智慧。当然，要想从冥想中得到收获，关键是不管冥想多简单，都要在日常生活中坚持。佛陀在菩提树下打坐冥想，他的弟子在寺庙中冥想，现在的你在家中冥想也可以获得相同的效果，一样的清晰有效。

我曾经亲眼见识过里克先生和理查德先生用这些秘诀，使参与冥想锻炼的人在意识和心灵方面得到了引人注目的积极效果。

人类比以往任何时候都更需要找到关爱、理解以及平和的道路，无论对个人还是对整个世界都一样。学会像佛一样冥想，就是最好的方法。

愿上述评论恰如其分。

敬祝

杰克·考恩菲尔德 博士

伍德埃克，加利福尼亚

2009年6月

## CONTENTS [ 目录 ]

### 第一章 冥想5分钟，等于熟睡一小时

学冥想第1课：初学冥想5分钟 /2

仰望头顶的星空，你就体验过冥想了 /6

冥想，就是大脑的觉醒 /8

佛在冥想前，一样有痛苦 /10

佛不是生来就有的，是冥想锻炼出来的 /11

冥想需要约束、学习和选择 /13

让自己跟着佛一起冥想、一起休息 /15

站在自己一边，掌握自己的未来 /16

世界悬在刀锋上，我们可不能悬在刀锋上 /19

大脑常识课NO.1：大脑的基本说明书 /20

### 第二章 “定”的冥想法·让痛苦靠边站

学冥想第2课：“定”的冥想法 /24

背着3个与生俱来的包袱，不痛苦才叫奇怪 /30

你不仅仅是你的，还是人类的，社会的，亲朋好友的…… /32

一切都在不停地变，包括你 /35

蜥蜴躲危险，松鼠衔松果，猴子找香蕉……这就是你 /40

大脑在疯狂地制造幻象 /47

理解痛苦，你才会更好地冥想 /51

大脑常识课NO.2：大脑最重要的子系统——神经元 /53

### 第三章 数呼吸冥想法·掌握“慢生活”诀窍

学冥想第3课：数呼吸冥想法 /56

你的欲望，总让自己受伤 /60

了解痛苦的生理基础，过上“慢生活” /62

做5个深呼吸，再次体验冥想的巅峰状态 /65

了解痛苦的4个阶段，让生活慢下来 /66

大脑常识课NO.3：大脑的进化史 /68

### 第四章 甜蜜冥想法·批量生产快乐

学冥想第4课：甜蜜冥想法 /72

对着镜子宣誓：和一切不愉快战斗到底！ /76

治愈痛苦，拔掉悲观蒲公英 /77

积极主动，像海绵那样吸收快乐 /82

大脑常识课NO.4：大脑的进化升级 /85

### 第五章 强化内心冥想法·改变你的弱势

学冥想第5课：强化内心冥想法 /90

7个方法，先从神经开始强大 /94

从自身出发，获得背靠菩提树的安全感 /102

不想受伤，就住进“大脑庇护所” /108

培育良性欲望，把握满足的力量 /110

内心强大的感觉，像野兽，像雄鹰 /114

大脑常识课NO.5：大脑的关键零件 /118

## 第六章 宇宙冥想法·拥有超常理解力

学冥想第6课：宇宙冥想法 /122

保持“定”，不为琐事烦心 /126

处于“定”境，大脑就会有超常的理解力 /127

把不安宁的事全列出来，一个一个处理掉 /130

爱与恨都是进化出来的 /136

和你的爱之狼融为一体 /137

警告你的恨之狼，别伤害他人成习惯 /139

大脑常识课NO.6：大脑的“四大金刚” /147

## 第七章 自我同情冥想法·轻松改善人际关系

学冥想第7课：自我同情冥想法 /152

强化移情能力，让你拥有呼风唤雨的人际关系 /156

和别人亲密接触，4种方法就够了 /161

每天同情5种人，你将会很快乐 /163

做正确的事，按自己的道德标准生活 /165

掌握有效的沟通法则，轻松交朋友 /169

大脑常识课NO.7：用脑就像磨刀，越磨越快 /175

## 第八章 善意回归冥想法·无限扩大交际圈

学冥想第8课：善意回归冥想法 /180

爱他人也需要掌握细致的方法 /186

用善意，溶解你对他人的恶意 /189

画一个圈子，圈住整个世界 /197

大脑常识课NO.8：大脑里的神经化学物质 /201



## 第九章 专注冥想法·强化你的注意力

学冥想第9课：专注冥想法 /204

注意力凝结起来就是一股超强激光束 /210

3方面平衡下，注意力最强 /213

人和人不同，你得知道什么最适合你 /214

先设定意图，每次只做一件事 /218

保持清醒，别让身体太疲惫了 /220

安静下来，让身体顺流而去 /221

大脑常识课NO.9：你为什么焦虑和抑郁 /225

## 第十章 忘我冥想法·向身边传播美好

学冥想第10课：忘我冥想法 /230

别迷恋自我，这会让你很自私 /237

淡化自我，就是在远离烦恼 /243

说话时，试着别说“我”、“我的” /244

可以羡慕，但别嫉妒 /246

心里有窟窿，就用谦卑去堵 /247

融入世界，你的天空就会很晴朗 /251

爱你身边的人，一边祝福万物，一边幸福生活 /253

大脑常识课NO.10：大脑主要神经系统的运作机制 /257

◆附录◆ 冥想静心的美食菜单 /259

## 第一章

冥想5分钟，等于熟睡一小时

## 学冥想第1课

### 初学冥想5分钟

冥想其实不难，只要你曾经专注地仰望过一次星空、观察过一片树叶……你就体验过冥想。

在日常生活中，不经意的冥想也许会给你带来好处。而当你有意识地进行冥想时，它所带来的改变绝对会让你吃惊和欣喜。

#### 冥想初尝试：

试着做5个深呼吸，让自己完全沉浸在呼吸的感觉中。

1. 吸气，比以往都更深一点，试着数1、2、3、4、5。
2. 停顿一下，呼气，将刚才吸入的空气都排出去，同样数1、2、3、4、5。

让你吸气和呼气持续同样长的时间。

3. 停顿一下，再一次深呼吸。

好，5个深呼吸后回味一下，是不是觉得在那一小会儿的时间里，你心中的杂念随着呼吸被一点点排光？并且现在大脑好像被清空了，随

时能吸收新的信息，注意力也更加集中，像是充了电一样？

没错，冥想能让你像从熟睡中醒来一样充满活力，更能加强你的注意力，让你能更好地控制它。相应地，你不会再为小事而分心了，内心平静而放松，思维更加清晰，决策能力得到提高。

冥想还有许多好处，我们会在后面为你一一呈现。当你完全掌握了冥想，能随时随地进入冥想状态，你将会发现一个全新的自己！

#### **冥想准备：**

1. 找一个不易被打扰的地方。
2. 利用没有急事缠身的时间。
3. 坐直，背挺直。不要躺下，躺着有可能睡着，坐直会使你集中精神。
4. 不需要盘腿而坐，坐在椅子上也可以。
5. 香薰、蜡烛、音乐，依你的喜好而定。
6. 穿着宽松舒适。

**注意：**

冥想的时间、地点，包括姿势，并没有统一的模式。你可以随心所欲，不用拘泥形式，想怎样冥想就怎样冥想。

上面这些冥想准备，是前人经验的总结，能帮助你更快进入冥想，掌握冥想的窍门。初学者可以这样入手，5分钟即可，然后再慢慢延长。

你的大脑重3磅，内部组织有点像豆腐，共有1.1万亿个细胞，其中包括1000亿个神经元。平均每个神经元会连接5000个其他神经元。

雨虽然停了，但你仍然知道下过雨。你的意识也一样，只要你产生过想法和感觉，即便你已经遗忘了，它们也会在你的大脑里留下印记。心理学家认为，当很多神经元同时启动时，它们之间会建立某种联系，精神行为就是通过这种联系来传递信息的。

比如出租车司机，因为工作的关系需要将大街小巷的地理位置都烂熟于胸，所以他大脑中的海马体，也就是存储形象的记忆空间，其使用频率就比一般人高得多，因而他能清楚地识别地理位置。

其实与上述道理一模一样，你的大脑就是被各种想法和感觉不断塑造出来的。正因如此，你才可以运用你的意识来改善你的大脑。这样做会让你的整个人生更加美好，也会让和你接触的其他人受益。

这本书就是要教你通过具体操作来优化你的大脑，这具体操作就是冥想。你会了解到，当你享受幸福、爱和智慧的时候，你的大脑是什么样的状态。然后你通过冥想锻炼来掌握技巧，懂得如何激活大脑的这种状态，并强化这种感觉。冥想将使你获得一种逐渐改变大脑内部神经的能力，从而由内而外获得更大的幸福感和丰富的人际关系，使你身心安宁。

## 仰望头顶的星空，你就体验过冥想了

---

如果你想获得更多的幸福快乐、内在力量、智慧思想和内心安宁，当然应该向那些冥想修行者取经。

---

就像显微镜的发明带来了生物学革命一样，过去几十年里，类似功能性核磁共振成像技术这样的新型研究工具的应用，使得人们能更加深入地了解大脑及其意识的活动方式。结果就是我们现在可以使用很多方法优化大脑，让我们在处理日常生活时变得更加快乐和高效。

近来，人们对冥想这种方式也愈发关注。几千年来，传统的冥想方法帮助人们深入大脑深处，让大脑宁静深沉，足以听清楚默默低语，并以精细的方法对大脑加以优化。

如果你想掌握某种技巧，通常最好的办法就是向那些已经掌握了这种技巧的人学习，这就好比你想烧一手好菜，就应该向顶尖厨师讨教厨艺一样。因此，如果你想获得更多的幸福快乐、内在力量、智慧思想和内心安宁，当然应该向那些冥想修行者取经。这里的冥想修行者，就是指那些虔诚信徒和修道和尚。

虽然“冥想”这个词听起来很深奥，但是只要你祈祷过，或者怀着好奇的心情仰望过星空，那你就已经体验过冥想了。世界上有很多的冥想形式，其中大部分都和宗教派别有关，包括基督教、犹太教、伊斯兰教、印度教和佛教。当然，其中和科学体系最接近的是佛教。



怀着平静的心情仰望星空，你就在体验冥想。

和自然科学一样，佛教鼓励人们不要盲目信仰，甚至告诉你根本就不需要什么神灵。佛教拥有一套自己的关于意识的理论模型，可以直接和当今的心理学、神经学理论模型相对应。因此，本书在尊重其他打坐形式的基础上，单独选取佛教的视角和方法来进行具体阐述。

把心理学、神经学和打坐修行法想象成三个圆圈，三者的交叉区域就是我们关注的重点。科学家、临床医生以及打坐修行者已经对大脑健康状态有了很多的了解，对于如何激活这种状态也有很多的实践。

这些重大的发现和经验可以帮助你切实优化你的大脑。你可以运用这种能力减轻痛苦，减缓各类生理功能紊乱，增强你的幸福感。这其实就是佛教修行中所说的“觉醒之路”的核心，没有什么书能让你读完之后就直接成佛，但是如果能让你对佛陀的大脑和意识有更深入的理解，



借助佛陀在这条“觉醒之路”上留下的种种经验和教训，你就可以充分发掘自己大脑的潜能，充满快乐和关怀，具备更敏锐的洞察力。

## 冥想，就是大脑的觉醒

对于那些每天24小时、一周7天被工作折磨得根本没时间进行精神锻炼的上班族来说，更需要学会冥想，让大脑觉醒起来。

究竟是什么导致了诞生整个宇宙的大爆炸？如何才能协调量子力学和广义相对论，从而产生一个大统一理论？大脑和意识，尤其是自我意识，究竟是什么关系？最后这个问题之所以可以和其他两个问题相提并论，是因为它们三个一样难以回答。这已经成为当今世界的几大科学谜团。

在哥白尼之后，大多数受过教育的人都接受地球绕着太阳转的事实。但没有人知道地球为什么会绕着太阳转。大约150年之后，牛顿提出了万有引力定律，这才揭示了地球公转的原因。又过了200多年，爱因斯坦进一步优化了牛顿的理论，提出了广义相对论。用这个过程加以推算，我们预计需要350年甚至更长的时间，才能彻底搞清楚大脑和意识之间的关系。当下，我们关于人脑相对合理的假说是，意识就是大脑的活动。

因此，冥想其实就是大脑的觉醒。纵观整个人类历史，无数默默无闻的男男女女和先贤大师们一起，以非凡的大脑状态培养了非凡的