

本书荣获美国1998年科学和医学网图书奖

我们真的能了解

我们最深层的

精神冲动吗？

# 预见

——沉思与冥想的力量

Zen and the Brain:  
Toward an Understanding of  
Meditation and Consciousness

(美) 詹姆斯·奥斯汀 著

James H. Austin

朱迺欣 译

我们在黑暗中漫步，继续寻找遗失的钥匙。  
其实，钥匙就在我们两脚所站的地方。



九州出版社  
JIUZHOU PRESS

Zen and the Brain:  
Toward an Understanding of  
Meditation and Consciousness

# 预见

——沉思与冥想的力量

(美) 詹姆斯·奥斯汀 著  
James H. Austin  
朱迺欣 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

预见 / (美) 詹姆斯·奥斯汀 (James H. Austin) 著;  
朱迺欣译. —北京: 九州出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5108-4108-8

I. ①预… II. ①詹… ②朱… III. ①神经心理学  
IV. ①B845.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第307295号

Zen and the Brain by James H. Austin

Copyright: © 1998 by Massachusetts Institute of Technology

Simplified Chinese edition copyright:

2016 Phoenix-Power Cultural Development Co., Ltd

Published by arrangement with MIT Press through Bardonn-Chinese Media Agency

本书译文由台湾远流出版事业股份有限公司授权使用

All rights reserved.

版权登记号 01-2016-5814

## 预 见

---

作 者 (美) 詹姆斯·奥斯汀 (James H. Austin) 著; 朱迺欣 译  
出版发行 九州出版社  
地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)  
发行电话 (010) 68992190/3/5/6  
网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)  
电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)  
印 刷 三河市冀华印务有限公司  
开 本 960毫米×640毫米 16开  
印 张 22.5  
字 数 289千字  
版 次 2016年10月第1版  
印 次 2016年10月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-4108-8  
定 价 39.80元

---

★版权所有 侵权必究★

## 中文版序

本书中文版的面世，得益于朱迺欣教授的编辑、学识和翻译的专业和能力。迺欣是我器重的朋友和神经科同仁，我们认识已经超过三十年。我感谢他长久以来尽心尽力想让本书中文版问世。我信任他会保留原书的精神、风格和内涵。原书在1998年初版，如今已再版6次。

禅可说起源于中国。它的产生，是由一群有理想的天才，为了探索一个问题的深层世俗根源，并寻找实际的解决方法。由于这项传统，我寄望于中文读者会重视这个古老的遗产，进而了解类似本书所呈现的禅的复杂内容。另外，一些读者也许会有足够的好奇心，想追求打坐训练，并超越蒲团，进入生活禅的日常生活修行。

## 译 序

朱迺欣

### 缘起

本书在1998年出版，马上造成轰动，并获得当年美国的科学和医学网图书奖，至今已再版6次，并被翻译成多国文字。本书的作者詹姆斯·奥斯汀是我的神经医学启蒙老师。我在美国科罗拉多大学医院接受神经科住院医师训练时，奥斯汀教授是科主任。当时的科罗拉多大学医院比较保守，外国毕业医生寥寥无几，我被奥斯汀破格录取，成为神经科的第一位外国医学研究生。另外，在我做住院医师期间，奥斯汀对我照顾有加，至今还令我念念不忘，并衷心感激。

此书出版不久，台湾已经有人拿到版权，可惜无法在签约期间完成翻译。奥斯汀认为禅宗发源于中国，而此书却一直没有中文版，对此深感遗憾。于是再三拜托我翻译，并由麻省理工学院出版社出面，拜托台湾的代理商帮忙。奥斯汀拜托我翻译的主要理由是，我是很适合的人选：不但有脑医学的临床知识和经验，也长期在做脑科学和脑医学的研究；另外，对佛学也有些接触，并参加过禅众禅修打坐。虽然我知道这项工作的难度，但老师的拜托，我实在无法拒绝。

对这么厚的书，许多出版社因为考虑销售问题而却步。我过去曾由远流出版两本书，即《前尘往事脑医学——拓荒人与受难人》和《寻找脑中幻影》（翻译），知道远流对生命科学通俗化的推进发展一向不

遗余力。所以，我还是找远流帮忙。远流一口答应，但有一个条件，即出版精简版；理由是此书规模太大，且坊间已经有很多关于禅或脑的书。因此，编译的重点，放在禅与脑之间相关的部分。这表示，我必须投入相当繁重的编辑工作。

此书其他语言的翻译没有浓缩版，但为了让中文版能早日出炉，奥斯汀破例勉强答应。他答应的主要理由是，他相信我的编辑会保留原书的精神、风格和内涵。要浓缩老师的经典之作，这给我很大的压力。起初我以为浓缩可能减少一半，但是后来才知道，全书翻成中文几乎长达 80 万字，而我的编译必须在 20 万字左右。这表示书得删减高达 3/4。我吓了一跳，这是几乎无法达成的任务，我该如何向奥斯汀交代？

不过，我似乎没有其他的选择。从另一个角度想，也许这是一个难得的机会，让这本书以另一种形式展现。因为原书叙述相当详尽，巨细靡遗，并引经据典，有时让人觉得比较像学术论文，一般读者恐怕不容易消化；原著的用词也比较深奥，有时相当抽象，让人难于充分了解或体会；另外，在比较专业的领域，例如脑的生理和生化，读者也需要具备某种程度的基本知识，才能融会贯通。所以，我倒退一步想，此书的中文版也许能让我用深入浅出的方式表达此书的精华，可说是充满了无法预料的挑战。

## 关于本书

奥斯汀教授花了约 10 年的时间，构思、搜集和撰写此书。为此，他常常参加脑医学和脑科学的会议，了解这些领域的最新进展。

奥斯汀教授是国际知名的脑神经科医生，他最著名的研究是脑的白质疾病，如罗伦佐症；他横跨临床和研究两个领域；难能可贵的是，

他也是开悟的禅修者。奥斯汀教授在 1974 年到京都休假时，被京都丰富的禅文化所吸引，并感到好奇，为什么禅对日本有如此深入的影响力。由于朋友的介绍，奥斯汀教授有缘认识了他的老师——小堀松年禅师，于是开始了他的禅修之路。

本书的特色是，作者不仅是脑的专家，也是禅的开悟者，更难得的是，他是西方人、白种人，他的母语是英文，却被东方宗教和东方文化深深吸引。

## 取舍之间

此书共有 158 章，每章有 5 ~ 78 篇的引用文献，可说是引经据典，内容浩瀚扎实。这是我最大的难题，也是我最大的挑战。本书是有深度的巨作，厚达 800 页以上；此书既学术又通俗，内容广泛，不但包括禅宗和脑科学，也牵涉宗教、心理学、哲学、文学、科学、艺术等。

为了精简，我主要保留禅与脑的关系的论述。因此，保留部分主要在第三部分神经化和第四部分探索意识状态；精简的部分主要在第一部分开始直指禅、第二部分打坐、第五部分加速和第八部分朝向持续开悟的阶段。我的取舍原则是，必须对奥斯汀负责，保留原书的精神、风格和精华；同时也必须对读者负责，从打坐对脑的影响开始，进而涉猎脑与开悟之间的互相影响，以及它们的生理心理机制，让读者能有某种程度的了解，至少能俯视全貌。

这是我第一次翻译与佛教有关的书籍，加上此书是老师的经典之作，又需要大幅浓缩，我的编译工作艰苦无比，心情战战兢兢，几乎需天天挑灯夜战。因此，在编译中产生错误、误解、不正确或不适当，似乎无法避免；这些缺失应由我负责。

## 阅读之际

这是我对一般读者的建议，是一种抛砖引玉，主要原因是，奥斯汀教授有他独特的书写和表达方式，他的用字也比较艰深，有时相当抽象；书中有不少地方令人觉得艰涩难解。

读此书不能像读一般医学或生物学的通俗作品，更不能像读小说。由于此书的内容和启发性，阅读必须细细咀嚼，才能有更好的心得，受益也更深。我编译的最大努力，在于保留原书的精神、风格和精华，同时使内容能深入浅出，变得比较简短和容易了解。

我必须强调，此书无法取代原书浩瀚精湛的内容。如果读者有心想进一步探索禅与脑的亲密关系，必须溯本求源，去读原著。不过，我也得提出一个忠告，奥斯汀教授用字深奥，且常常引经据典，因此必须重复念读，并加以思考，才能融会贯通。此外，一些历史上的里程碑也要能了解，例如：书中引用了很多詹姆斯（William James）和杰克逊（John Hughlings Jackson）的谈话和见解。詹姆斯是美国心理学之父，杰克逊是英国神经医学之父；他们在脑与心理的层面有很重要的贡献，但是一般读者可能不知道他们的重要性。

中文版是浓缩版，我编辑时，虽然尽量保持客观，并尊重原作者的想法，但是主观的介入可能无法避免。中文版的重点放在禅与脑的关系，例如：打坐如何影响脑和神经系统、开悟如何改变脑；相反的，专注时的脑机制是什么、开悟时脑的运作又是如何。我尽量挑选一些重要或有趣的神经科疾病，说明它们与禅的关系；我也依原著的构想，对致幻药做了比较详细的叙述，并说明它们一些与禅修有相似之处的现象。

我也必须强调，我们目前的脑科学知识，对禅与脑之间的关系还不是那么清楚，也不像书中叙述得那么直接和简单。另外，书中的不

少解释是作者的推想和理论。读者必须了解这点，才能有某种客观的保留及健康的批判态度。我相信奥斯汀教授也有此意。

作者有两个明确的前提：第一，觉醒和开悟的产生是因为人类的脑有明显的改变；第二，先前的打坐会协助脑在这个方面发生改变。正像作者所强调的，书中提到的关于禅的脑机制并没有那么简单，很多重要的机制仍待发掘和了解。

## 感谢

首先，我要感谢奥斯汀教授的器重，挑选我完成他中文版翻译的心愿。虽然编译此书是很大的挑战，但我相信我的受益最大，既让我有机会更深入地了解佛学、中国禅与日本禅，也让我更了解我一直有兴趣探讨的脑与禅的关系。此外，也感谢奥斯汀为中文版特别写的序。

其次，我要感谢我多年的病友陈家明先生。他对佛学有浓厚的兴趣，并有翻译的经验。起初我有意与陈先生合译此书，他也答应并初步完成此项挑战。但由于此书用字比较深奥，也需要在脑科学和脑医学方面有相当程度的专业知识，加上此书又必须做大幅的精简。因此，最后我不得不亲自做翻译和编辑的工作，合译计划遂无法如愿以偿。虽然我感到相当遗憾，却非常感激他在很多方面的鼎力协助，尤其是佛学方面。我在此特别致谢。

## 结语

虽然本书是一本好书，但不容易阅读。原因在于，此书很厚，用字深奥，叙述详细；不少内容不易了解，有些又相当抽象。我衷心地希望，这本精简的中文版能克服以上的困难，使读者对禅及禅与脑的

关系，有更进一步的了解。

这是我第一次翻译佛教的书籍，我不但要翻译，还必须做大幅精简。虽然在编辑过程中我尽量保存客观的态度，并严格遵循奥斯汀教授的思维与思路，却无法避免主观上的判断和抉择。由于这是老师的经典之作，我战战兢兢，衷心希望能保留原书的精神、风格和内涵。

最后，我希望本书的中文版，不只是浓缩版，也是精华版。

# 目 录

## CONTENTS

□中文版序 / 1

□译序 / 3

### Part1 开始直指禅

01 禅与脑之间有任何共同基础吗 / 2

02 禅的简史 / 8

03 但是，禅是什么 / 13

04 神秘主义、禅、宗教与神经科学 / 18

05 建立自我 / 23

06 自我的I-Me-Mine / 30

07 禅认为它来自何处？ / 34

## Part2 打坐

- 08 打坐是什么? / 38
- 09 打坐期间的生理变化 / 40
- 10 打坐中的脑波 / 43
- 11 剥夺感觉运动的影响 / 47

## Part3 神经化

- 12 脑的综观：巨观 / 51
- 13 脑的综观：微观 / 54
- 14 脑的综观：协调网络，合成高等功能 / 58
- 15 朝向反射和激活 / 61
- 16 网状结构及其他唤醒路径 / 62
- 17 乙酰胆碱系统 / 66
- 18 中隔与快乐 / 68
- 19 扣带回的执着 / 70
- 20 杏仁核与恐惧 / 72
- 21 记忆与海马 / 74
- 22 内脏驱力与下视丘 / 79
- 23 生命胺：三种系统 / 84
- 24 GABA与抑制 / 92

- 25 脑自己的类鸦片 / 94
- 26 味觉的特例 / 98
- 27 小老鼠的胜利与失败 / 100
- 28 中央灰质：攻击、防御和丧失痛感 / 102
- 29 第三条路径：脑的压力反应 / 105
- 30 大的视觉脑 / 109
- 31 它在哪里？顶叶路径 / 112
- 32 它是什么？颞叶路径 / 114
- 33 我应该怎么处理它？额叶 / 119
- 34 大系统的涟漪：记忆的储藏与检索 / 124
- 35 视丘 / 127
- 36 网状核 / 130
- 37 视丘枕部 / 134
- 38 注意的高层机制 / 136
- 39 觉知、注意、新奇和惊奇的实验关联 / 139

#### Part4 探索意识状态

- 40 心识：语言文字的问题 / 146
- 41 意识觉性的一般形式 / 149
- 42 意识主题的变化 / 151
- 43 睡眠的结构 / 158

- 44 去同步化睡眠 / 161
- 45 制约：学习和去学习 / 163
- 46 潮汐节奏与生物时钟 / 166
- 47 情绪的根源 / 172
- 48 受苦与解脱受苦 / 175
- 49 联结两个大脑半球 / 178

## Part5 加速

- 50 打坐的副作用：魔境 / 189
- 51 火中脸孔：错觉与幻觉 / 191
- 52 刺激人脑 / 195
- 53 笑的根源 / 196
- 54 迷幻药如何影响脑？ / 199
- 55 LSD幻觉经验的层次与后果 / 204
- 56 激发 / 208
- 57 涌现 / 213
- 58 第一次禅—脑问答 / 217

## Part6 人定：专注

- 59 三摩地的语意 / 224
- 60 纵身：空白，然后黑暗 / 229

- 61 空间 / 232
- 62 林德伯格的升空：周遭幻象 / 235
- 63 打坐专注的周遭幻象 / 238
- 64 寂静的声音 / 241
- 65 在清明持续的觉知中失去自我 / 245
- 66 时间的何时与何地 / 249
- 67 矛盾之门 / 251
- 68 第二次禅—脑问答 / 254

## Part7 出定：觉醒

- 69 广阔界限的真实意义 / 258
- 70 开悟多久出现？ / 261
- 71 般若：观照智慧 / 263
- 72 真如 / 268
- 73 时间的建立 / 272
- 74 时间的消融 / 274
- 75 恐惧的死亡 / 279
- 76 空 / 283
- 77 客观视觉：月观 / 285
- 78 有潜能的序曲：黑夜与抑郁 / 290
- 79 专注与观照智慧之间的运作差别 / 293

80 开悟反观：个人与神经学 / 297

81 见性的选择性机制 / 306

82 第三次禅—脑问答 / 312

## Part8 朝向持续开悟的阶段：存在与超越

83 究竟清净 / 317

84 寂静的力量 / 319

85 超越顿悟 / 321

86 以行动表达禅 / 323

87 结语 / 326

□与脑相关名词中英对照 329

□与禅相关名词中英对照 339

# PART 1

## 开始直指禅

要真正了解这些事情，不能依靠自己的知识或细微的思考。一切语言文字，以及一切我能学习或了解的，对我所谓的真理，都是陌生的，并远低于它。

——鲁斯布诺克 (John Van Ruysbroeck, 1293—1381)

