

五音静心

音乐正念帮你摆脱心理困扰

武麟 / 著

静心练习音乐
封底扫码获取



国际知名音乐疗愈导师 武麟

教你随时随地进行碎片化静心练习
摆脱焦虑抑郁、成瘾依赖、社交恐惧……



机械工业出版社
China Machine Press

五音静心

音乐正念帮你摆脱心理困扰

武麟 / 著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

五音静心：音乐正念帮你摆脱心理困扰 / 武麟著. —北京：机械工业出版社，2019.4

ISBN 978-7-111-62287-1

I. 五… II. 武… III. 音乐疗法 - 研究 IV. R454.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 049582 号

从走出酒瘾的迷失，到摆脱躁郁的困扰；从试图逃离现实，到认知真实自我。作者以自己的酒精成瘾和躁郁问题为背景，结合自己多年来进行正念静心练习的经验与心得，整理、归纳了一套音乐正念静心方法，希望能够帮助更多人用最短的时间理解正念静心，感受静心练习带来的各种正面改变，摆脱生活和工作中的烦恼与困扰。

书中针对焦虑抑郁、成瘾依赖、社交恐惧等心理问题的音乐正念静心练习，将会告诉你如何通过练习关注当下，调整自己的内心秩序，认知真正的自我，从而过上幸福的生活。书中练习都是基于碎片化时间的练习，可以随时随地地进行。另外，本书特别附赠作者新近创作的“静心系列”专辑，以辅助读者进行静心练习。

五音静心：音乐正念帮你摆脱心理困扰

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：袁 银

责任校对：殷 虹

印 刷：北京瑞德印刷有限公司

版 次：2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：147mm×210mm 1/32

印 张：6.875

书 号：ISBN 978-7-111-62287-1

定 价：45.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版 本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

Mindfulness Healing
Music Meditation

推荐序

在元旦期间，翻开这本书稿来读，我的第一个念头似乎不太友好：“又是一本关于正念的书？”产生这样的念头显然有我自己的背景在起作用，从在悉尼那间佛教图书馆里重新发现“静心”，跟随一位同时是澳大利亚注册心理学家的禅师学习“静心”开始，至今算来已经有近 20 年的禅修（正念、静心）历史，其间读了许许多多相关的书，上了许许多多相关的课，参加了许许多多的静修项目。我已经忘记了自己作为初学者的入门之路，在读一般的讲静心的书时常一目十行，依靠“快速扫描阅读法”来发现书中的新东西，那么这本书能够吸引我吗？

但是这本书还是快速地吸引了我：“我坐在印度金奈（Chennai）市郊一家小咖啡馆门口的院子里，温暖的午后阳光从树叶间穿过，洒在人们身上，西塔琴的旋律在空气中似

有似无地飘过，印度南部柔和的风吹过，一阵阵印度饭菜的香味飘到空气里，营造出了一种惬意的氛围。”这是作者序言的开头，此后，我一直感觉作者就是那样活生生地坐在我的面前，但是是在印度那个地方，和我讲述他的生动故事以及如何学习“五音静心”。武麟的文字具有一种鲜活的质感，让我想起他音乐人的身份；而他个人的重生故事如此传奇，他的学习经历和教习的静心法如此独特，他对静心如此热爱，这一切宛若一股磁石的力量，带领读者一步步地深入静心的世界。而这一切对于初学静心者而言是至关重要的：“静心”虽然是这样好的一种东西，但是要开始学习并坚持下来又是多么需要这样一位引路人。

武麟的这本关于静心的书有另外一个突出之处，那就是它是一本用音乐来做静心练习的书！他在 meditation 的众多译名中选择了“静心”这个词，而不是“正念”，使得这本书和许多正念的书区分开来。在这里，我需要首先声明在这件事上我的立场，那就是，其实“静心”来自众多不同的古老和现代传统：佛教的、道家的、印度的，还有现代改造过的，如大量和现代心理学相结合的传统。不乏有人倾向于认为某个传统比另一个传统更加深刻，尽管“到底什么传统是更加深刻的”是一个值得探讨的问题，但是我认为，对于学习者而言，实际的问题只有一个，即对于这样一个人，这样的生命时刻，什么是对他更加合适的，所以我倾向于支持多元化的“静心学习传统”。正是基于这一点，我颇为喜欢

武麟的这本书，首先，我认为它是靠谱的，其次我认为它是独特而富有吸引力的。

武麟的五音不是古代的“宫商角徵羽”（我曾经探索过这个古老的说法，但是实在找不到相应的感觉），而是包含自然环境声、强振动系统声等在内的五音，这使得音乐静心不再晦涩难懂，而是直观了然。这让我联想起在我正式学习静心之前，唤起我对静心的兴趣的，确实是一次由一个印度人带领的“音乐静心”，回想起后来对音乐静心的多次体验，我已经开始跃跃欲试，想体验一下武麟创作的静心音乐了。

武麟对音乐和静心之间关系的感悟也是鲜活和深刻的：“音乐只是相对复杂些的振动，而最神奇的是，当这种振动与你心底的振动同频时，或者当你准确地把心底的振动通过乐器和人声还原出来时，美好的音乐就流淌于这个世界了！”静心本来就是难以描述的现象和原理，将以上描述加上对于印度的“秩序”的感觉，以及对“内心广大空间”的理解，武麟鲜活地把静心带到了你的面前……

此外，武麟的这本书还针对不同的实际心理问题（如焦虑、抑郁、成瘾、情感伤害等）一一书写了相应的静心修习章节，这也是本书的可圈可点之处！

祝愿这本书带你进入深深如海的静心世界。

澳大利亚注册心理学家

韩岩

Mindfulness Healing
Music Meditation

序言 八年之后终相见

此时此刻，我坐在印度金奈（Chennai）市郊一家小咖啡馆门口的院子里，温暖的午后阳光从树叶间穿过，洒在人们身上，西塔琴的旋律在空气中似有似无地飘过，印度南部柔和的风吹过，一阵阵印度饭菜的香味飘到空气里，营造出了一种惬意的氛围。

这家咖啡馆的生意很好，却不吵闹，周围的人在用我听不懂的语言低声交谈着。而我正对着电脑写本书的序言，用心回忆本书的由来，也希望能和打开本书的你，在这里有第一次交流。

首先，这是一本工具书，从目录就能够看出来，是关于方法和针对性实践练习的。但与其他工具书不同的是，这是一本从个人体验、学习感受及心得收获等角度编写的工具

书。在我学习音乐正念静心的过程中，几乎每一位导师都和我讲过一个重要的观念，那就是“分享知识和观念的力量是很有限的，但分享自己的感悟和感受会产生巨大的能量”。谨记导师们的教诲，本书的每个章节都是对我自己多年学习和练习正念静心的总结，非常感恩这些导师们的传授。

如果你愿意试一试在音乐里正念静心，那么你我就会对这个在全世界帮助了无数人的方法，获得一次乃至多次的共同体验。关于获得共同体验的交流是非常有趣的，在当今世界上，你会看到大多数的社交平台是基于寻找共同体验而搭建的。因为，共同体验是人和人产生交流的桥梁，我们的心会因此变得更近、更相通。从这个意义上讲，这是一本人性化的工具书，能够帮助你收获我已经拥有的体验，也就是本书每个章节的标题。

今天你之所以会看到这本书，其原因和我十几年前多次戒酒失败以及接受心理辅导的那段经历是分不开的。虽然我们不是因为出现了一个让人相对满意的结果，就把引发这个结果的经历美化，但我相信，每一段经历，无论是好是坏、是喜是悲，都是我们人生中的一次机缘，我们可以把这些经历当作生活的向导。如果我们愿意，它们或许会带我们走上一段新的旅程，去往一个新的方向。

从走出酒瘾的迷失，到摆脱躁郁的困扰；从试图逃离现实，到认知真实自我。在这个过程中，我深深地体验到了头

脑优化练习赋予一个成年人的力量，它让我学会了与各种各样的想法从容相处，让我理解了由心而生的喜悦，让我找到了真实的自我，让我能够更专注地做事……在这个过程中，我为自己人生的方向性改变而震撼，也萌生了要继续在这个领域中探寻的念头，希望自己能够在以上各个层面中有更深层次的学习和提升。

于是，我多次到印度和泰国等国家，与多位研习正念静心的老师学习和交流。虽然很多理念晦涩难懂，方法、体验各不相同，但共同的方向和目标，让我在开阔了视野的同时，对于正念静心，形成了更清晰的知识体系。我希望通过自己的整理和归纳，让更多的朋友能够用最短的时间理解正念静心，感受到静心练习带来的各种正面改变，能够帮助每天在喧嚣的城市里被各种烦恼困扰的朋友，像当年的我一样，从无法摆脱的糟糕状态中走出来。

在这样的动机下，对于整本书的表达，我都秉承“大道至简”的原则，用最简朴的语言，把理论观念、体验和练习方法讲述出来。我相信，哪怕你急切地想要解决自己的问题，直接从当下最需要的章节读起，最终，你还是会耐心地翻到这本书的第1章，一步一步地走入正念静心的世界。

其次，从有写这本书的想法开始到现在，算起来已经有将近8年的时间。在这8年里，我随身携带的小笔记本换了十几个，上面写满了我在某时某刻的想法。之所以会记录下

来，是因为我个人觉得，这些想法是有趣的或者是有总结性的，是在未来可以再次阅读和回味的，甚至是值得分享给这个世界的。

作为一名音乐人，我可以用音乐的形式记录和表达这些想法，但对于更多的内容，我是通过语言在与朋友的每一次分享中，讲述给他们听的。当每次看到自己的表述能够给别人一些启发或者灵感的时候，我都倍感幸福。所以，从第一次分享自己的正念静心学习经历开始，我就萌发了写一本书的想法。

在潜意识里，我总觉得写书和写博客、写论坛不一样，印刷带来的那种永恒感，让我充满敬畏。我认真地去描述每一段经历，斟酌每一句话，就像在录音棚里录制唱片一样谨慎。虽然成就感满满，但效率就远远不能和在网络上写文章相比了，在此要说声抱歉，让很多好朋友久等了。

之所以把自己的体验和知识积累用文字的形式来表达，另外一个很重要的原因是，我认为这个时代的碎片化知识传输体系，让很多信息的传递缺失了关键的东西。比如，我们很容易从线上获取一些看似简明扼要或实用至极的“标题党文章”，如“掌握这6个要素，让你月薪10W+”或者“从高考英语4分，到3个月就能和老外流利对话”这样的貌似知识浓缩类的教育文章，但实际上，在这样的大环境下，人们会对学习缺乏耐心，对知识体系的整体认知缺少了解，容

易盲目地进入所谓的“速成”误区，最终却毫无长进。

作为 70 后的我，由于在成长过程中养成的习惯，对生活中大部分知识的获取，都来自阅读书籍。我知道一本优质的书籍，对于保证知识架构的完整性，有着不可替代的作用。当你发现一本感兴趣的书籍，打开它，花时间坐下来阅读，详细学习书中的内容时，这一系列动作和点开某个链接是完全不同的过程，会带来完全不同的结果。我固执地认为，有质量的知识获取应该是通过读书来完成的，是深入一个领域的知识系统构架，从宏观到具体地了解的过程。而随处找两篇文章看看，是根本无法起到学习的效果的。

但随着时间的推移，当我感受到“碎片化阅读”这样的行为习惯，已经成为社会中知识接收的主流方式后，我就下定决心，要把音乐正念静心这一套完整的知识系统整理并写成一本纸质书，呈现在读者面前。正是因为做了这个决定，写了这本书，今天对于那些确实想要认真学习音乐正念静心的朋友，我才能够建议他们通过看这本书来学习，以确保知识的准确性和完整性。因为这本书是我非常用心、认真地写出来的，所以当读这本书时，我的心里是无比踏实的，我认为这是一种责任感——社会里不可或缺的责任感。

这本书是通过讲述我自己的故事，来阐述如何在音乐中练习正念静心的。书里有很多章节，我在写作的过程中，需要通过唤醒尘封的记忆，来还原、描述这些场面。这些记忆

很多已经有点模糊，在努力回忆的时候，我还是心存恐惧，因为我知道其中的有些记忆是我不愿意触碰的。这种恐惧，让我在很长一段时间里，一直没有勇气去落笔写这本书。

今天回头去看，我拒绝开始写书，实际上是在逃避。我自己深知，如果要用心写这样一本书，势必需要触碰我沉溺于酒精和躁郁中辗转反侧的记忆。我害怕翻出那些记忆的碎片，它们会让我产生撕裂般的痛苦，更为可怕的是，我居然还需要斟酌词句来记录下所有细节，并且公之于众！每次当我想起这些，都会停下写书的念头。

最终，我真正能鼓起勇气来讲述这一切，还是因为我在印度的导师布拉哈姆几年前对我讲的一段话。他在分享“每个人都有不堪回首的过去”这一主题课程时对我说：“如果你想继续探寻真实的自我，想要真正做到接纳和宽恕自我，首先你要理解，过去和未来没有什么能够让你恐惧……”就是在这样的指引下，我终于决定勇敢地描述这一段经历。

在写作的过程中，在描述那些不堪回首的场景时，我经常鼻尖冒汗、心跳加速。可写完之后我发现，这个过程并没有像我想象的那样产生“撕裂般的痛苦”，我似乎不是在讲自己的故事，而是在描述自己看过的某个电影情节，绘声绘色地还原故事里面的每个细节。这种感受很出乎我的意料，我发现自己终于能够面对过去，面对那些不堪回首的日子了。

到了校稿阶段，每当看到这些章节，我都非常骄傲，因为我知道，对于有同样经历的朋友来说，这样直面内心的描述会让他们感同身受，接下来的内容也就会变得更有力量，帮助他们走出迷失。从这个角度来说，这次我能够鼓起勇气做这个决定，敞开心扉地描述自己的这段经历，对我个人来说，也是巨大的成长和提升。

当你第一次看到本书的名字时就应该能感受到，音乐是本书的一个重要线索和内容主题，如果你已经在生活中体会过音乐的情感和能量，那么你就一定能理解音乐作为艺术形式，和我们内心世界的联系。无论你是因为阅读了本书，还是因为先听到了我的音乐而认识了我，我相信，最终我们都会一样会被音乐和正念静心两者之间的关联所打动。

有很多朋友是因为喜欢我的静心音乐，才对正念静心产生好奇的。我都会告诉他们，如果你真的喜欢这样的音乐，那么实际上你已经体验过正念静心了。因为，这种音乐并不是传统的流行歌曲，并没有洗脑式的旋律和能让你跳舞的律动。你之所以会喜欢，是因为我用书中提到的五种声音，营造出了一个有能量的声音环境，这是我自己熟悉的感觉，是一个让很多正念静心老师喜欢的氛围，你之所以会喜欢，是因为你在听到它的那一刻，也已经沉浸于这种声音氛围中。这种体验是本能自发的，是不需要学习和理解就能够产生的。

我会对我音乐的听众讲：“《五音静心》这本书是你所听

到的音乐的说明书。”反过来，如果你因为读了这本书，出于对书中练习或者我个人故事的好奇，而去听我的静心音乐，那么，你会从另一个层面理解书中文字所表达的含义，会让正念静心练习变得更有趣、更有序、更容易实施。

通常，在形容书和音乐的关系时，我都会用到一个比喻：“如果这本书作为精神食粮，让你有所收获，那么书就好比是饭，或者说是主食，音乐则是一道道美味菜肴。”我希望这样直观的比喻能够帮助你了解，这本书和音乐都会成为我们的工具，帮助我们一起收获内心的喜悦平和、幸福充盈。

书中每一章的开头都有一段双语的“武麟心语”，这些充满哲理的短句来自我在印度和泰国学习时，在课堂上写下的笔记以及课程带给我的感悟。我从小就喜欢写字的感觉，笔尖在本子上一下下划过的触感，对我来说和自己拨动琴弦一样静心感十足。多年来，我写下的这些文字像一束束光，在每次翻看时，都从不同角度照亮我心中的每个角落，给我启发、给我智慧，帮助我理解生命的意义。

当初写下这些心语笔记时，我用的是英文，所以在书里我写了双语版本，如果你会读英文，就出声读一遍吧，相信你会更喜欢这些文字的。其实我在阅读时，看到自己喜欢的句子，总是会情不自禁地读出声来，因为声音会给人带来另一个维度的奇妙感受，比如诗与歌词，从纸上看到和读出来或

唱出来就会带来完全不一样的美感。作家王小波也说过：“文字是用来读，用来听，不是用来看的——要看不如去看小人书。”

最后，此时此刻，我想用“秩序”这个概念来诠释我对于音乐正念静心的宏观理解。这些年来，在好奇心的驱使下，在对于自我提升的渴求之下，我去过不少国家旅行，但每一次来到印度，都还是会感慨旅行的美好。我对印度充满了好感，当然，音乐和文化是让我产生好感的很重要的因素，我自己的创作和表达从中汲取了很多营养。但更重要的是，印度的社会现实情况让我对于“秩序”这个词，有了更深刻的认知。

记得第一次来印度之前，对于这个国家所有的认知都来自网上中英文的攻略，中文内容大部分强调的都是“脏乱骗”与“神秘兮兮的瑜伽”等，而英文内容主要强调人文文化和精神世界的有趣。在自己去过印度之后，我个人认为产生这种认知的偏差有多方面的原因，语言障碍是其中一个很重要的因素，导致了盲人摸象般的巨大认知差异。

在我自己看来，印度在脏乱落后的环境中有着一种不可名状的秩序，这种秩序能够让人与人、人与环境、人与动物之间和谐共生，让社会里的大部分人内心充盈，有满满的安全感和幸福感（很多中文攻略说这样的幸福感是民智未开或者愚昧的自我满足，这非常遗憾）。这种“不可名状的秩序”

并不是我们所熟悉的书面“守则”或者“行为规范”，而是人们心中的一种哲学、一套逻辑、一个完整的排序和关联的体系。

从这个角度来审视我们今天的生活环境，以及我们在书中聚焦的各种问题，我深刻地感受到，我们当下面临的很多棘手的心理障碍，在很大程度上是因为我们的内心失去了这种所谓的“秩序”。虽然原因是多方面的，但我们终归可以通过用美好的音乐学习和练习正念静心，来调整内心的秩序，从而认知真正的自我，专注于让爱与自由充满我们的内心，充满这个多姿多彩的世界。

武麟

2018年10月于印度金奈

Mindfulness Healing
Music Meditation

目录

推荐序

序言 八年之后终相见

第1章 生命是一次次奇遇 / 1

迷失在旋涡中 / 2

往事不堪回首 / 4

挣脱与拥抱 / 9

在引领中前行 / 13

理解后的接纳 / 15

牵手启程全新生活 / 19

第2章 调密者固，安静者祥 / 21

与静心相识 / 23

正念在此刻 / 27

收获惊喜的旅程 / 29