

用 安 静
改 变 世 界

SUCCESS THROUGH
STILLNESS

[美]——拉塞尔·西蒙斯 (RUSSELL SIMMONS)——著 杨蓓——译

九州出版社
JIUZHOU PRESS

用 安 静 改 变 世 界

[美]——拉塞尔·西蒙斯 (RUSSELL SIMMONS)——著 杨蓓——译

让生命重回专注

图书在版编目 (CIP) 数据

用安静改变世界 / (美) 西蒙斯著; 杨蓓译. -- 北京: 九州出版社, 2016.4

书名原文: Success Through Stillness: Meditation Made Simple

ISBN 978-7-5108-4371-6

I. ①用… II. ①西… ②杨… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 096578 号

中国版权保护中心外国图书合同登记号: 01-2016-1408

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Gotham Books,
a member of Penguin Group(USA)LLC, A Penguin Random House Company

用安静改变世界

作 者 (美) 拉塞尔·西蒙斯 著 杨蓓 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
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 三河市华成印务有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 14.5
字 数 200 千字
版 次 2016 年 7 月第 1 版
印 次 2016 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-4371-6
定 价 38.00 元

安静的力量——

乔布斯（苹果公司创始人）

只要坐下来观察，你就会发现你的心是多么地躁动不安。如果你试图强行让它静止下来，情况只会变得更糟，但随着时间流逝，它自然会平静下来，这个时候，你内心深处那些细微的声音就有了展现的空间——你的直觉会开始延伸，你看事情会更加清晰透彻，你对当下的把握更为准确。这是一种修行。你必须不断练习。

巴菲特（美国投资家、慈善家）

独立思考和内心的平静是投资的第一原则。

奥普拉（奥普拉脱口秀主持人）

冥想结束后，我感觉自己比开始冥想时充实了许多。充满希望，充满满足感和深深的喜悦。我坚信，即使疯狂的生活从四面八方朝着我们开火，我们也总有一个安静的地方可去。

艾伦·德詹尼斯（《艾伦秀》主持人）

因为那感觉很好，就像有时你的电脑发疯了，于是你强行关机，你关掉电源，等再开机的时候，它又好好的了。冥想对我来说就像那样。

雷伊·达里奥（全球最大的对冲基金公司布里奇沃特投资公司创始人）

冥想能够培养不为情绪左右判断事物的能力；能够让人同时看清事物的优点和缺点；能够让人客观地看待自己的缺点，并将其转变为前进的力量。

奥洛克·瓦萨（元素松露创始人）

冥想能帮助我即使在危机压迫之下，也能控制好恐惧和忧虑。在市场暴跌的那一瞬间，交易平台上恐慌情绪蔓延开来，多亏了我的冥想练习，我还能保持住冷静并找出减少损失的方案。

约翰逊·唐（时尚界新锐 VASTRM 的创始人兼CEO）

911发生之后，我们公司员工明显感到脆弱迷茫，我于是决定找一家冥想培训机构，带领大家做20分钟的静坐。当时，会议室一下就坐满了，大家都觉得需要一种平静祥和的释放方式。当静坐结束后，从未冥想过的人们都感到被平静而充实。这让大家在工作中更投入，在生活中更踏实。

Archana Patchirajan（企业家）

我不想了解我的团队做得怎么样，他们只要达不到我的预期，我就很生气。多亏冥想帮助我增进了耐性，这让我改进了与团队成员的关系，也带来了内心的平静。

Peter Cooper（库珀投资的创始人）

作为投资者，需要从海量的数据中提炼出极少相关成果。冥想带来的思考帮助我屏蔽掉了那些华而不实的信息，锁定真正能够带来长期投资价值的有效信息上。

阿里安娜·赫芬顿（《赫芬顿邮报》创始人）

以前我认为不停地工作就是成功，而现在我更讲求平衡。无论有多忙，我每天都会花5分钟时间冥想，尽量让自己多睡30分钟。不要满负荷地工作、不要在压力巨大的时候工作、走路时别打电话转而看看路旁的风景、睡前关掉所有电子设备、不要在床头给手机充电……这些“不插电”的做法就是让自己安静下来、了解自己、找到平衡的好方法。在我看来，“不插电”就是最好的充电。

序

丰富的宁静

我在皇后区的荷利斯镇长大。在人们还不曾将我称为“音乐大佬”或“嘻哈教父”的遥远年代，我的家人和朋友一度叫我“Rush”（急急忙忙）。这个外号相当贴切，因为在那个时候，没有什么能让我的注意力集中超过三分钟。

在学校自然不用说。礼拜天上教堂也是。干起活来也是这样。某个漂亮姑娘也许能将这个纪录延长一分钟，但很快我就会急急忙忙地去追求另一个姑娘。

任何事情我都急急忙忙——走路、说话、吃饭，甚至是睡觉。如果我出生在现在，家里人肯定觉得我有多动症，或者患有严重的注意力缺失，甚至每天会逼我吞下双倍剂量的利他林或苯丙胺。谢天谢地，当时我只被认为是有点“闹腾”。

所以到十几岁时，我差一点就沦为皇后区街头的小混混。我当时很崇拜梅里·梅尔^[1]在早年间那首嘻哈经典 *The Message* 中唱到的“玩私彩的 / 恶棍、皮条客、毒贩和暴发户”，我希望自己也成为那样的人。

但是，尽管一度痴迷这种生活方式，我却不曾发自内心地认同它。即使一些时候我对那些暴徒和毒贩心存羡慕，但内心深处依然觉得：外面的世界会有更好的生活。后来亲眼目睹了身边许多朋友陷入犯罪、黑帮和毒瘾的泥潭不能自拔，我决定“要走一条不同的路。”

我选择了嘻哈 (hip-hop)。而在绝大多数人看来，似乎没什么前途，但是对我而言，这是一个绝佳的表达方式，可以把我在纽约街头感受到的活力与精神淋漓尽致地表现出来，而且积极，充满了正能量，毫无破坏性和负能量。

我不想炫耀出道至今所取得的成就，但在与一些极具天赋的艺术家合作期间，我确实取得了世人瞩目的成绩。随后，我又在时尚界、电影界以

及金融服务领域有所建树，现在主要从事慈善事业和公益活动。此外，我还致力于在妙不可言的嘻哈文化和美国主流文化之间架设桥梁，我热爱这项工作，它充满力量，让我不断感觉自己能够投身其中是何等有幸。

然而令人感到讽刺的是，在过去许多年里面，我并没有认清驱使我成功的动力是什么。当我还是个毛头小伙时，自然会以为“成功的要义”在于嗑数不清的药、参加数不清的聚会、睡数不清的女人，并且在任何时候任何地方捞钱。毕竟这是我们这个圈子的生活常态，而且人们不断告诉我这样做有多爽，所以这也怪不得我，对吧？

当时我没有意识到，但现在回想起来，其实我与生命的真相只有一步之遥。激励我成为一流嘻哈歌手的动力并不是能够坐在豪车里四处转悠，而是我在一个宁静的时刻听到了自己内心的声音。当时我正在工作室里为 Run-D.M.C.^[2] 的单曲 *Rock Box* 做最后的混音工作，此时一个想法浮上我的心头：我想把这种不可思议的感觉同全世界分享。

同样，在我推出自己的服装品牌 Phat Farm 时，驱动我的并不是这样的愿景：在金碧辉煌的夜店里大口吸着可卡因，身边还环绕着妖娆动人的模特，而是当我注视一件新夹克的设计图时心中感受到的平和与安宁，是那令人目眩的设计美感。人生幸福与成功的基础正存在于这些难能可贵的宁静时刻，而并非那种灯红酒绿、纸醉金迷的生活。

时至今日，我的心中已不再有任何疑惑——如果我始终相信驱动我不断向前的是那种喧嚣浮躁的生活，我的人生早就失败了。一旦我的唱片不再热卖，或是我的服装品牌不再被视为潮牌（在这些行业这种事情是不可避免的），我就会觉得“哼，我得搞出点东西来再次大卖。我应该多参加些聚会好让自己嗨起来”。哪怕嗑再多的药、参加再多的聚会，也并不能将我朝着成功的方向推进一分一毫，自然也不能让我更加快乐或是灵感泉涌。显然，这种做法只会妨碍我的工作，分散我的注意力，把我变成一个瘾君子或是徒有其表的社交花瓶——总而言之，让我的生活变得更糟糕。

那时我所以为的动力其实只是个假象，要是我不断地往脑子里输送这种假象，我听到自己内心声音的宁静时刻就会越来越少，而那樣的宁静时刻才是我迫切需要的。我会不断把自己往前推，以为前方就是风光无限好的顶峰，而实际上迎接我的只是可怕的深渊。

谢天谢地，我并没有真正地坠落深渊。尽管当时的我让人捏把汗，但我并没有在人生的赛道上翻车撞毁、烧成灰烬——当时跟我一起游荡的许多人就没有这般好运了。我运气够好，不用等到失去工作、失去居所或是进戒毒所后才幡然醒悟，发现自己一直在追逐错误的东西。相反，我及时地悬崖勒马，意识到自己的成功其实一直植根于我所经历的那些宁静时刻。这种宁静时刻在我的生活中出现得越多，我所获得的幸福感与成就感便越多。

说实在的，要是没有这些宁静时刻，根本不会有今天的我。它影响的不仅仅是我的事业，还有我的身体和精神。在娱乐圈打拼了三十多年后，我依然能在每天早晨对工作充满热情。我可以诚实地说，不管明天会发生什么，我依然会为它的到来而兴奋不已，那种心情同 Run-D.M.C. 即将登上“拯救生命”演唱会^[3] 舞台时我所感受到的一样。能够在五十多岁的年纪拥有仿如二三十岁一般的活力和专注力，我感觉自己仿佛受到了老天爷的格外眷顾。

更重要的是，每天醒来的时候我都知道自己身在何处，知道我亲爱的家人就在我身边，我美丽的女儿们、我的妻子以及我的兄弟丹尼和乔伊。也许在一天里我们会遇到各种各样的分歧、周折，但到一天结束的时候，我们仍然能够分享对彼此的爱，没有什么可以改变我们的爱，而认识到这一点，对我来说也是一种莫大的安慰。虽然我房子墙壁上的镀金饰板或是车库里的豪车也能让我感到满足，但都远远比不上家人之间的爱。每一天我的心中都充满感激，因为我清楚地了解那些宁静时刻是如何改变了自己的生活。

我不想骗你，我确实花了很长时间才领悟到了这些，实际上是花了好些年的时间。就像我毫无掩饰地告诉人们的那样，我走了许多弯路才最终认识到，我喜欢晨间冥想胜过深夜狂欢。

一旦达成了这一共识，我便再没有回头走过那些弯路了。

[1] 梅里·梅尔 (Melle Mel)：美国嘻哈歌手，原名Melvin Glover，老派嘻哈音乐的先锋之一，演唱了第一首关注社会问题的嘻哈歌曲*The Message*。

[2] Run-D.M.C.：美国著名黑人说唱乐队，由拉塞尔·西蒙斯在1982年受其弟约瑟夫的委托组建，东海岸嘻哈的代表，在为hip-hop正名的运动中起到了功不可没的作用，被誉为hip-hop中的“披头士”。

[3] “拯救生命”演唱会：1985年7月13日，名为Live Aid（拯救生命）的大型摇滚乐演唱会在英国伦敦和美国费城同时举行，这是一场伟大的摇滚音乐演唱会，由Bob Geldof和Midge Ure发起，旨在为发生在埃塞俄比亚的饥荒筹集资金。演出一直持续了16个小时，通过全球通信卫星网络向140多个国家进行实况转播，总共吸引了近15亿的电视观众。全世界100多位著名摇滚乐歌星参加了这次义演。



目录

壹 用安静改变世界

- 1 在宁静的心境面前，整个世界都会俯首称臣 / 003
- 2 它能帮我在白天“醒着” / 010
- 3 成功与失败的沉重，都源自内心的焦虑 / 015
- 4 自我限定的怪圈 / 026
- 5 不持偏见去生活 / 035
- 6 不被任何情绪困住 / 043
- 7 宁静是创造力滋长的土壤 / 053
- 8 心灵深处的专注 / 064
- 9 安静，但更有力量 / 073
- 10 回到慈悲身边 / 081

贰 安静的力量

- 11 你真正害怕的是自己的内心 / 091
- 12 更好地控制自己的情绪 / 095
- 13 让头脑足够冷静 / 101
- 14 进入深层的放松状态 / 105

- 15 不要被你现在的大脑所“束缚” / 109
- 16 重新定义你与身体的关系 / 116
- 17 重新审视你与食物的关系 / 122
- 18 体验生命的深度 / 144
- 19 不再与这个世界格格不入 / 150

叁 如何科学地冥想

- 20 摆脱时间的束缚 / 159
- 21 每个人都是冥想家 / 166
- 22 处处皆是冥想之地 / 171
- 23 成为这世上最轻松自在的人 / 175
- 24 接纳天地间一切美好事物 / 179
- 25 听从自己的身体 / 183
- 26 实现与内在的沟通 / 187
- 27 与周遭的一切友善相待 / 191
- 28 任杂念来来去去 / 194
- 29 如实接受自己的本来面貌 / 199
- 30 完全的自由 / 203

附录 拓展阅读 / 215

壹

用安静改变世界

所有成功的男人和女人都会花许多时间强化自己的专注力。他们能够深入自己的心灵，找到如珍珠般散落各处的答案，从而解决自己面对的问题。

1

在宁静的心境面前，整个世界都会俯首称臣

如果说连整个宇宙都会向一颗宁静的心低头，想一下你的对手会怎样，他们会佩服得五体投地！

欢乐拍打着心岸，生命寻得意义与圆满。

冥想作为一种古老的修行方式，一直在生活中发挥着神奇作用，是一种非常有价值、非常实用的工具。在未接触之前，你可能觉得冥想是某种“外国的”或是“神秘的”东西，甚至觉得它是某种“邪恶的”东西。或许