

THE PSYCHOLOGY OF SILENCE

享受宁静

雅肯静坐心理学

A Book on Acem-meditation

〔挪威〕贺伦 著
于晓星 译

文化艺术出版社



the Zenith of Zen

雅肯静坐心理学

享受宁静

[美国] 雅肯 著

于晓星 译

文化艺术出版社

图书在版编目(CIP)数据

享受宁静:雅肯静坐心理学/[挪]贺伦著;于晓星译.
北京:文化艺术出版社,1998.11

ISBN 7-5039-1821-7

I. 享… II. ①贺…②于… III. 心理-放松(体育)
-方法 IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 32347 号

本书中文简体字版已由挪威 Dyade Forlag 授权。
版权登记:图字 01-98-2342 号

享受宁静

雅肯静坐心理学

[挪威]贺伦 著 于晓星 译

*

文化艺术出版社 出版

(北京市丰台区万泉寺甲 1 号)

新华书店经销

北京印刷二厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 4.375 字数 76,000

1998 年 11 月北京第 1 版 1998 年 11 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5039-1821-7/G·284

定价: 8.80 元

引言

“挪威式的静坐？”一个初次听说“雅肯”(Acem)的美国人惊讶地问道。传播到其他国家的静坐组织一般都不是来自这个国度。雅肯静坐学会(Acem School of Meditation)成立于1966年,是挪威目前最大的静坐组织,活动遍及全国。此外,它在瑞典、丹麦、德国、荷兰、美国和台湾也已展开教学活动。雅肯是个非营利组织,以促进个人成长为目标。

雅肯在最初的几年里,曾经和一个有东方色彩的静坐组织合作过,但经过一段时间,出现了分歧,于是在1972年结束了这种合作关系。此后,雅肯独自发展,接着得到多项重要发现。据我们

所知,这些发现在东西方静坐组织中堪称独一无二。

从一开始,我们就观察到不同静坐者之间存在着许多差异。人人都可以获得某种程度的放松,但除此以外还有许多明显的不同。有些人表现出持续显著的进步,另外一些人则只在初期效果良好,但经过一段时间,尽管放松效果仍在,却难以继续进展。为什么会有这些不同呢?是偶然的因素?是信念不坚定或者动机有问题?还是天资不足?

我们逐渐了解到,有规律的静坐会引发一些特殊的变化过程,也开始掌握哪些因素有助于这些变化过程进一步发展,而渐渐能够帮助更多的人冲破难关。自1975年始,有关静坐心理学的新见解,在雅肯的静坐普及课程里得到了系统化的阐释,后来又在多次修改和新发现的基础上日臻完善。这样达到的效果十分显著,初学者能够比以前更快、更好地进入情况,以前学过静坐的人,一旦接触雅肯的新教学法,也能大大提高进展的速度,并学会更佳地运用静坐来促进自身的成长。

当然,还有许多问题等待解决。对静坐如何释放潜能和打破身心的障碍进行归纳和系统化,依然大有文章可做。虽然我们在静坐心理学方面的新发现,可以使更多的人获得较快的进展,但仍有必要强调:无论采用何种方法或疗法,个性的根本变化仍须一个长期和全面的发展过程。

闭目端坐、心里反复默念声音的静坐方式最早起源

于印度,但经过雅肯的新发现和改变,这种方式便发生了质变。与其他静坐方式相比较,按照雅肯的原则静坐会引发不同的过程和效果。因此,仍把这一静坐体系看成东方传统就不甚恰当了。雅肯是在挪威这个从未有过静坐传统或专家的国家里发展的,是由特定的社会和个人因素造就而成。因此,它完全应该拥有自己的名称——雅肯静坐法。

六十年代末,挪威国内外都曾出现许多声称能够全面改善人类生活的团体,其中大多数都植根于东方传统的哲学、价值和权势观念,与西方文化相抵触。有些人加入崇拜大师的团体,在其精深的人生观中找到归宿。与其他青年运动参加者卷入政治或毒品相似,他们以恋爱式的狂热,忘我地拜倒在大师们及其谆谆教诲面前。然而,人大概不可能完全摆脱自己的背景,而同时又避免引发危机或破坏性冲突。不久以后,幻象往往归于破灭。

进入八十年代,美国和欧洲都出现了当代文化的时代变迁,为数众多的各种静坐团体随之销声匿迹,惟独雅肯反而得以明显的发展。早在七十年代初,该组织就已经跟六、七十年代的时代风潮分道扬镳,因此能够以充满活力的姿态迈入未来。

本书简要介绍说明如何理解雅肯静坐的教学法,概括分为三个部分:故事部分、理论部分,以及富于诗意的叙说部分。下一章就是故事部分,讲述一个人在开始静坐以前和初学静坐的几个里,热情由高涨到低落的体

验和发展过程。故事的主人公一度放弃静坐,但后来又重新开始。故事叙述了他所经历的各个发展阶段及静坐中出现的起伏跌宕,数年之后,他终于慢慢地摸索到如何与静坐自然相处。

故事部分以后的各章节,介绍雅肯静坐的原则和效果,其中一章是关于围绕雅肯静坐所出现的文化论争。最后两个章节用颇富诗意的笔触,描绘了雅肯静坐带来的宁静。

书后附录讲解如何学习雅肯静坐。

序

中国的静坐传统历史悠久。那么，中国人为什么对挪威式的静坐法感兴趣呢？原因可能在于雅肯的教学以现代思想和深层心理学为基础，学雅肯静坐的人不需要特别的信仰或形而上学的观念，就可以获得松弛身心、提高精力和个人成长的效果。而且，雅肯静坐能减少日常压力所带来的各种身心的不适。

我最近去中国访问时，发现中国人是个非常热情、开朗和勤劳的民族。我在那里所看到的社会与挪威和西方文化有许多不同之处，但人们在日常生活中遇到的问题却大致相同。现代人的生活

方式带来种种负担,无论是家务、工作、学业和事业都在生理上和心理上留下烙印;若想取得进步,达到健康,追求快乐,则需要先让这些烙印逐渐淡化或消失。现代家庭遇到重大的考验,丈夫和妻子往往都要上班,在家需要满足孩子的需要,在外必须面对社会的要求。人们经常感到自己心有余而力不足,在处理日常琐事之中,人生的许多珍贵东西都无法顾及。

雅肯静坐不能解决一切问题,但可以改变人处理事情的出发点,让人更有效地去克服困难。静坐不是逃避问题,而是藉着身心的休息来更积极地去面对问题。这个方法也让人明白个性如何限制自己的表现,进而修正不好的习惯,发挥新的能量。这样,人生可以得到一种往往被日常压力淹没掉的充实。

本书是雅肯静坐的基本介绍,描述这个方法及其效果。每一章节强调不同的效果,如身心的松弛和精力的提高、个性的发展和行为的改变、健康的改善和与人生安谧的潜流重新接触。

虽然雅肯静坐法在西方已经有三十多年的历史,可是在中国却是个新的事物。希望本书的中文翻译能使更多的中国人有机会认识雅肯静坐法及其所带来的效果。

贺伦(国际雅肯学会会长)

1998年8月25日于挪威特隆赫姆

“和平海盗”进攻中国(跋)

一千年前，挪威勇士航船到世界各角落时，不免有抢劫财宝、强奸妇女等事，使人一听到“北欧海盗”要来，就害怕异常。一千年后的今天，挪威人却以“和平战士”出名，每年的诺贝尔和平奖是在挪威首都奥斯陆颁发的。所以，当五十名来自北欧的雅肯静坐学员和教师最近访华时，有人开玩笑说：“‘和平海盗’来进攻中国了！”

雅肯的发源地挪威能从海盗王国改为和平战场，可算是奇迹。本世纪初年，挪威并未开枪就成功地脱离瑞典的统治，以和平的方式成为一个独立的国家。

第一次世界大战结束之后,几百万难民因为得到了挪威人南森所发明的“南森护照”才重获新生命。第二次世界大战结束之后,联合国刚成立时,首任秘书长也是挪威人赖伊。最近几年以色列和巴勒斯坦之间的和平条约也是在挪威的外交人员折冲后在首都奥斯陆签订的。

雅肯静坐学会或许可称是这个位于北极圈之内,在灿灿烂烂的北极光之下的小国的另外一个奇迹吧!一般人认为静坐是东方的产物,没想到在遥远的冰天雪地的挪威却产生了另一种独立的静坐传统。在挪威的四百多万人口当中,有五万人以上学过雅肯静坐。在瑞典、丹麦、荷兰、英国、西班牙、美国、印度、日本和台湾也都各有分会。有位挪威外交人员笑着说:“没想到静坐竟然变成了挪威的出口商品。”

雅肯静坐学会却并不把静坐当图利的“出口商品”。健全的组织以及好几所漂亮的活动中心都是藉着学员们的热心和义务工作而建立的。几百位静坐教师和讲师也都是义务工作的,微薄的学费归组织不归教师。显然,雅肯存在的目的不在于得利,而在于实现助人成长的理想,推广一种与众不同的修身养性之道。为了发扬挪威对援助难民的人道精神,雅肯甚至屡次把位于奥斯陆郊区的雅肯活动中心打开作为接待难民的地方。

本书作者,即雅肯创始人贺伦博士,可谓是百年难逢的奇才。他是挪威科技大学医学院的教授,具备心理学和医学双重博士学位,在压力心理医学方面的研究成就

有一位年轻的华人第一次和挪威人一起去滑雪时,被一群学生带到偏僻的山庄过夜,结果晚上要睡觉时才发现室内气温是在零下二十七度!

这种与大自然的相处,对于心灵的影响和静坐类似,不但让人渐渐平静下来,而且也创造一种思索生命的空间。当你在忙碌的都市生活之中思考问题时,容易钻牛角尖儿,失去创造性。一旦离开这种精神压力,许多问题反而可以迎刃而解,豁然海阔天空。

有一首挪威歌曲说,挪威人是“在山坡间,在海洋边”起居的,并在那里与冰冷的气候和荒芜的土地奋斗,才渐渐建立起牢固的生活基础。挪威幽默家 Odd Børretzen 说,当冰川时期刚过,欧洲大陆的人终于见到了阳光,大部分的人都非常高兴,只有一个奇怪的孤僻鬼并不迎合太阳,反而跟着冰往北跑,就成了第一位挪威人。因此,挪威人非常知道“先苦后乐”的道理。学习雅肯静坐时,虽然平时心理很舒畅,但有时也会产生抗拒感,而且这些抗拒的阶段正包含着突破难关的钥匙。雅肯教学的目的之一就在于帮助学员度过这种难关,以增加静坐的长期效果。

欧洲的文学和美术往往对人心有十分深切的分析。在挪威,著名剧作家易卜生的剧本,如《野鸭》和《玩偶之家》等,都在寻求自我实现的门路,其中培尔·金特说的话很接近于东方的“忘我”哲理:“要实践自我就得先毁灭自我。”挪威最有名的画家蒙克似乎一直在探讨人生和人心

的黑暗面,他的巨作《呐喊》已经是众所周知的深奥的内心表现。欧洲的宗教也十分重视内心领域,通过告解来透彻钻研人生大主题。

现代心理学成为了雅肯静坐教学的最重要的基础。可以说,雅肯已经把静坐心理学发展为一种独立的研究课题。通过心理学的解释和心理辅导的技巧,雅肯认为静坐的过程可以加速,效果也可以增加。本书对雅肯的静坐心理学作了初步的介绍。

艾皓德

1998年8月26日于挪威奥斯陆

* 艾皓德先生现为挪威奥斯陆大学东欧东亚系教授、系主任

目录

引言	1
第一章 一个静坐者的故事	1
第二章 雅肯静坐法的主要原则	
.....	19
如何练习静坐	22
自主活动与自然活动	23
静坐声音	24
反复默念静坐声音	27
轻松的心灵态度	27
对待静坐过程的态度	31
第三章 雅肯静坐法的效果	35
直接效果:显现在静坐	
过程中	40
间接效果:表现在日常	
生活里	43
雅肯静坐与戒毒	44

第四章	静坐与健康	47
	身心的互相作用	49
	压力	51
	对压力的承受能力	51
	肌肉紧绷	52
	心理因素引起的生理疾病	54
	胃溃疡	54
	心脏血管疾病	55
	睡眠	55
	静坐并无危险	56
	总结	58
第五章	个性发展与行为改变	61
	社会中的个人	64
	造成行为变化的因素	
	是什么?	65
	静坐并非社会行为	67
	静坐效果如何产生?	68
第六章	当代社会中的雅肯静坐	73
	伽利略和笛卡儿的遗产	78
	寻找新的答案	86
	我们能够改变什么?	91
	继承与反抗	94
第七章	走向心的目标	97
第八章	宁静	103
附录一	如何学习雅肯静坐?	109
附录二	雅肯是什么?	115



世界上有一种奇妙的现象
就是没有方向，无论走到哪里
都会回到原点，这就是所谓的
“轮回”。

第一章 一个静坐者的故事

我是三年前开始静坐的，在每天的早晨和傍晚，闭目静坐半个小时。说真的，照我现在的体验，我应该再早一点开始，因为那样，生活中的许多事情就会处理得顺利且容易得多——尤其是我的领航员考试。