

冥想5分钟 等于熟睡一小时

睡不好，学冥想

冥想其实极为简单易学，最初级的冥想，只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。



[美]里克·汉森 博士

[美]理查德·蒙迪思 博士 著

姜勇 译

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社





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

上海文艺出版集团
上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

冥想 5 分钟, 等于熟睡一小时 / (美) 汉森, (美) 蒙迪思著;
姜勇译. -- 上海: 上海锦绣文章出版社, 2011.2
ISBN 978-7-5452-0784-2

I. ①冥… II. ①汉… ②蒙… ③姜… III. ①成功心
理学—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 015764 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 KORNFELD

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:

© 2010 Beijing Dook Publishing Co. Ltd.

All rights reserved.

中文版权 ©2010 北京读客图书有限公司

经授权, 北京读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

上海市著作权合同登记号: 09-2010-622 号

策 划: 读客图书

封面设计: 读客图书 021-33608311

责任编辑: 吴 迪

特约编辑: 赵晨凤 王 澍

网 址: www.dookbook.com

投稿邮箱: dookchina@163.com

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

出版发行: 上海锦绣文章出版社

地 址: 上海市长乐路 672 弄 33 号 (邮编 200040)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京嘉业印刷厂

开 本: 680mm×990mm 1/16

印 张: 15.5

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0784-2

定 价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请致电 021-33608311

版权所有, 侵权必究

序

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]

◆序◆

第一章 冥想5分钟，等于熟睡一小时 /1

- 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 /5
- 冥想，就是大脑的觉醒 /7
- 佛在冥想前，一样有痛苦 /8
- 佛不是生来就有的，是冥想锻炼出来的 /9
- 冥想需要约束、学习和选择 /11
- 让自己跟着佛一起冥想、一起休息 /13
- 站在自己一边，掌握自己的未来 /14
- 世界悬在刀锋上，我们可不能悬在刀锋上 /16
- 大脑常识课NO.1：大脑的基本说明书 /18

第二章 “定”的冥想法·让痛苦靠边站 /21

- 学冥想第2课：“定”的冥想法 /22
- 背着3个与生俱来的包袱，不痛苦才叫奇怪 /26
- 你不仅仅是你的，
还是人类的，社会的，亲朋好友的…… /28
- 一切都在不停地变，包括你 /31
- 蜥蜴躲危险，松鼠衔松果，
猴子找香蕉……这就是你 /35
- 大脑在疯狂地制造幻象 /41
- 理解痛苦，你才会更好地冥想 /44
- 大脑常识课NO.2：大脑最重要的子系统——神经元 /46

第三章

数呼吸冥想法·掌握“慢生活”诀窍 /49

- 学冥想第3课：数呼吸冥想法 /50
- 你扔的欲望标枪，总扎到自己 /54
- 了解痛苦的生理基础，过上“慢生活” /56
- 做5个深呼吸，再次体验冥想的巅峰状态 /59
- 了解痛苦的4个阶段，让生活慢下来 /60
- 大脑常识课NO.3：大脑的进化史 /62

第四章

甜蜜冥想法·批量生产快乐 /65

- 学冥想第4课：甜蜜冥想法 /66
- 对着镜子宣誓：和一切不愉快战斗到底！ /70
- 治愈痛苦，拔掉悲观蒲公英 /71
- 积极主动，像海绵那样吸收快乐 /75
- 大脑常识课NO.4：大脑的进化升级 /78

第五章

强化内心冥想法·改变你的弱势 /83

- 学冥想第5课：强化内心冥想法 /84
- 7个方法，先从神经开始强大 /88
- 从自身出发，获得背靠菩提树的安全感 /95
- 不想受伤，就住进“大脑庇护所” /100
- 培育良性欲望，把握满足的力量 /102
- 内心强大的感觉，像野兽，像雄鹰 /105
- 大脑常识课NO.5：大脑的关键零件 /109

第六章

宇宙冥想法·进入深度冥想空间， 拥有超常理解力 /111

- 学冥想第6课：宇宙冥想法 /112
- 保持“定”，不为琐事烦心 /116
- 处于“定”境，大脑就会有超常的理解力 /117
- 把不安宁的事全列出来，一个一个处理掉 /119
- 爱与恨都是进化出来的 /124
- 和你的爱之狼融为一体 /125
- 警告你的恨之狼，别伤害他人成习惯 /127
- 大脑常识课NO.6：大脑的“四大金刚” /134

第七章

自我同情冥想法·轻松改善人际关系 /137

- 学冥想第7课：自我同情冥想法 /138
- 强化移情能力，让你拥有呼风唤雨的人际关系 /141
- 和别人亲密接触，4种方法就够了 /146
- 每天同情5种人，你将会很快乐 /148
- 做正确的事，按自己的道德标准生活 /150
- 掌握有效的沟通法则，轻松交朋友 /154
- 大脑常识课NO.7：用脑就像磨刀，越磨越快 /159

第八章

善意回归冥想法·无限扩大交际圈 /161

- 学冥想第8课：善意回归冥想法 /162
- 爱他人也需要掌握细致的方法 /166
- 用善意，溶解你对他人的恶意 /169
- 画一个圈子，圈住整个世界 /176
- 大脑常识课NO.8：大脑里的神经化学物质 /179

第九章 专注冥想法·强化你的注意力 /181

- 学冥想第9课：专注冥想法 /182
- 注意力凝结起来就是一股超强激光束 /188
- 3方面平衡下，注意力最强 /190
- 人和人不同，你得知道什么最适合你 /192
- 先设定意图，每次只做一件事 /195
- 保持清醒，别让身体太疲惫了 /196
- 安静下来，让身体顺流而去 /198
- 大脑常识课NO.9：你为什么焦虑和抑郁 /201

第十章 忘我冥想法·向身边传播美好 /205

- 学冥想第10课：忘我冥想法 /206
- 别迷恋自我，这会让你很自私 /212
- 淡化自我，就是在远离烦恼 /218
- 说话时，试着别说“我”、“我的” /219
- 可以羡慕，但别嫉妒 /220
- 心里有窟窿，就用谦卑去堵 /221
- 融入世界，你的天空就会很晴朗 /225
- 爱你身边的人，一边祝福万物，一边幸福生活 /227
- 大脑常识课NO.10：大脑主要神经系统的运作机制 /230

◆附录◆ 大脑的美食菜单 /233



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
- 仰望头顶的星空，你就体验过冥想了
- 冥想，就是大脑的觉醒
- 佛在冥想前，一样有痛苦
- 佛不是生来就有的，是冥想锻炼出来的
- 冥想需要约束、学习和选择
- 让自己跟着佛一起冥想、一起休息
- 站在自己一边，掌握自己的未来
- 世界悬在刀锋上，我们可不能悬在刀锋上
- 大脑常识课NO.1：大脑的基本说明书

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

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快乐和高效。

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。

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



怀着平静的心情仰望星空，你就是在体验冥想。

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历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精神状态。比如，西藏的修行者进入深度冥想状态时，会极其罕见地扩散出强烈的伽马脑电波（人的脑电波按频率可分为三种：贝塔波、伽马波和阿尔法波。伽马波是由脑部额叶和顶叶联合皮质区引起的，而这些区域是负责人类情绪以及快乐的），在其影响范围内，各神经系统会产生每秒30~80次同步脉冲信号。

人类的大脑是在孩童时期发育成熟的，意识也是如此；如果大脑受伤，那么意识也会因此而受损。大脑在化学成分上的微小变化都会引起人类情绪、注意力以及记忆力的变化。越来越多的研究显示，意识是牢固依存于大脑的。

当然，目前还没有任何人知道大脑是怎样被意识塑造的。在这里，你不需要脑电图，也不需要神经科学博士学位，只要直接观察、体验你自己和这个世界，你就会变得更加快乐、更加友善、更加健康。当然，如果能理解究竟大脑是怎样受到影响的，肯定会更有帮助。特别是对于那些根本没时间进行有意识的精神锻炼的上班族，每天24小时、一周7天被工作折磨着，更需要学会冥想，需要优化大脑，让大脑觉醒起来。

佛在冥想前，一样有痛苦

我们人类的大脑极度发达，它提供了肥沃的土壤让这些痛苦长成参天大树。利用冥想优化大脑，就可以锯断痛苦之树。

尽管生活中有很多愉快和喜悦，但同时也有很多不适和悲伤——这些不幸其实都是由基因，或者说是动物（包括人类自己）进化产生的三种不同求生策略所决定的。尽管单纯从求生的角度来看，这些策略的确有效，但它们也带来了痛苦。

简单来说，这些策略就是要保证，当动物（或者人）遇到麻烦、感觉不舒服或者极端痛苦的时候，神经系统会立即发出警报信号，让动物（或者人）远离麻烦。但是由于求生策略本身存在着内在矛盾，所以在实施下述三种策略时，麻烦还是会伴随我们。

- 切断联系，在自己和外界环境之间建立一个边界；
- 试图阻止正在发生的改变，以便在小范围内保持内在系统的稳定；
- 趋利避害，接近机会，摆脱威胁。

大多数动物的神经系统都没人类发达，不会让这些策略产生的警报演变成巨大的悲痛。人类会为未来而担忧，为过去而悔恨，为当下的所作所为而自责。当无法得到想要的，就会失落；当失去钟爱的，就会失望。会因为那些带给我们痛苦的事物而饱受折磨；面对痛苦，我们心烦意乱；面对死亡，我们忧愤交加，一天天地在忧愁中醒来。这些被我们的不愉快和不满所围绕的痛苦，实际上是由我们的大脑营造出来的。注意，是被营造出来的，而不是本来就有的。

因为它们是被营造出来的，所以有希望被解决。之所以这么说，是因为既然大脑是这些痛苦的根源，那么毫无疑问，也可以通过大脑来解决。



佛不是生来就有的，是冥想锻炼出来的

2000多年以前，有个年轻人名叫释迦牟尼——此时他既没有悟道，也不是佛，他花了好几年的时间对自己的意识，也就是大脑进行训练。

在释迦牟尼悟道的那天晚上，他探查自己的意识（意识其实就反映和显示了他大脑的内在活动）时，发现意识深处既有痛苦的根源，也有摆脱痛苦的自由之路。于是，在之后的40年里，他的足迹遍及印度北部，向那些肯于倾听的人传授如下心得。