



回到就嘈杂的世界里

你有多久没有安静下来，用一种独特的方式

回忆起自己原来的样子

—— 那个目光清澈、内心纯净的孩子。

[南非] 诺曼·罗森斯塔耳 著

钱 峰 译

回到最 干净的心

Transcendental 超然冥想
Meditation



中国出版集团



现代出版社

回到最干净的心

*Transcendental
Meditation*

超然冥想

[南非] 诺曼·罗森斯塔尔

钱峰

中国出版集团

现代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

回到最干净的心 / (南非) 罗森斯塔尔著; 钱峰译
-- 北京: 现代出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5143-1672-8

I. ①回… II. ①罗… ②钱… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203067 号

回到最干净的心

责任编辑 张 晶
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址 www.1980xd.com
电子信箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710×1000 1/16
印 张 17.25
版 次 2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1672-8
定 价 46.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

回到我的外科领域直接切入我的结论：诺曼·罗森塔医生的《超然冥想》一书极为重要，其中讨论了你需熟知的话题。此外，该书由一位杰出资深专家撰写：他是一位全世界备受尊重的精神病专家、具有20年全国精神卫生研究所从事高级研究经验、是描述季节性情绪失调和开创光线疗法的第一人。

那么，为何此书价值如此之大？

压力使我们日渐消瘦、耗尽我们生活的乐趣、助长了无数的疾病、导致身体失调，并或快或慢地杀死我们。心脏病、肥胖、糖尿病以及消化失调、不安和抑郁通常由压力引起或因压力而加剧。你清楚这些令人讨厌的现实，因此，你正在通过一些诸如改善饮食、加强锻炼等努力来中和压力。但是，除了饮食与锻炼之外，仍会有些事情，虽然你现在没在做它们，但实际上它们是你不得不做的。那就是提升你的心理弹性：发挥你与生俱来的能力，从心理上克服那些我们生活中日益扩大的压力和需求。坦率地说，你必须提升心理弹性，否则你就会在与压力之战中败下阵来，你不得不咽下苦果。

罗森塔医生在《超然冥想》一书中对心理弹性的重要性作了精辟论述。它以最通俗易懂且引人入胜的方式揭示了，通过简单但久经时间考验的冥想

技术，我们可以接近我们自身无声的核心；它详述了接下来自然而然会产生前所未有的、覆盖面广、并已科学记录在案的诸多益处。

我熟知罗森塔医生及他的工作，已逾 10 年之久，我欣然把他视为一位尊敬的同事，一位我会寻求有关心灵疾病和健康方面建议的专家组成员之一。罗森塔医生有能力应对那些我们都得面对的最具挑战性的情感问题，这让我一直非常钦佩。在《超然冥想》一书中，罗森塔医生运用临床技巧及文学手法将超然冥想比作一项有前途的技术，有助于从生理和情感两方面帮助许多人。

作为一个心血管外科医生，我很清楚超然冥想在降低高血压，即所谓的无声杀手方面的作用。《超然冥想》一书中，有很多简单却又细致描写的对照研究，我们发现这种血压的降低不仅在数据上非常重要，在临床上也意义深远。这一点表现在超然冥想能大幅度降低心脏疾病高风险人群的心脏病死亡率。然而，《超然冥想》除了让我们认识到超然冥想带给身体的益处外，还提出了具有说服力的论断，即超然冥想也许能帮助情绪多变，包括焦躁、抑郁、注意力缺陷障碍、上瘾，以及患有创伤后紧张症的人群。以上列举听上去也许有点言过其实，但是，罗森塔医生却通过扣人心弦的情感转变故事，以令人印象深刻的研究和富于逻辑的解释，说明了超然冥想是如何带来如此不同的益处的，他成功论证了他的观点。

一些章节是有关超然冥想在市内学校、监狱及无家可归的收容所中的潜在价值，它们引人入胜，给那些正试图从困境中寻找出路的人们以真正的希望。在《超然冥想》一书我最喜爱的一个章节里，我们明白了超然冥想是如何帮助那些已然非常成功的人过得更加充实而富足。最后，该书就超然冥想如何或许能提升我们自身内在以及外部世界的和谐程度做出了解释。

罗森塔医生是一位有能力借助环环相扣如同小说似的故事，将权威与精确相融合的为数不多的专家之一。在《超然冥想》中，他给予我们一个礼物，这个礼物将会产生启发、娱乐甚至可能引起转变。对那些在冥想中寻找智慧的人们而言，这也将会是一本能够引领他们的书。

迈哈迈特·奥兹：奥兹博士是艾美奖获奖主持人，美国哥伦比亚大学外科系教授
兼副主任。



T 超然冥想 目录

RANSCENDENTAL MEDITATION

序言（迈哈迈特·奥兹） 001

第一部分：超越 001

引言 我的回归之路 001

1. 回归自我 冥想的要素 011
2. 脑中之脑 超然是什么？ 028

第二部分：治愈 047

3. 解压 管理有害压力 047

第三部分：转变 073

4. 关闭大脑的警报系统 处理焦虑和愤怒情绪 073
5. 大发雷霆的男学生 注意力，轻重缓急，有效性 097
6. 治疗峰值和峰谷 冥想和情绪 113
7. 使吹泡机安静下来 上瘾和痊愈 133
8. 动荡汪洋中的一座安全岛屿 在学校发生的转变 151



9. 学会爱惜你自己 出狱之后，你有漫漫长路要走 166

10. 自我实现 你个人的最佳记录 180

第四部分：和谐 213

11. 和谐 众多层面的协调性 213

附录——超然冥想相关问与答 专家的看法 223

鸣谢 231

注释 233

引言 我的回归之路

我们永远都不能停止探索，如果我们的探索会有终点，那也会是我们下一次探索的开端，去首次认识我们未知的所在。

——T.S. 艾略特

多少次，你踏上了一条探索之路，这可以是一段感情、一次旅行，或是对某一领域进行的研究，然后你把它搁置一旁，过了一段时间，当你重新开始旅途之时，却发现这次体验与之前截然不同了。希腊伟大的哲学家赫拉克利特曾经说过，你不能两次踏进同一条河流，因为第2次的时候，你已经发生了改变，所以，你的体验就不一样了。对我来说，在超然冥想上，也是这样的体验。

第一次听说超然冥想的时候，我还是南非约翰内斯堡的一名医学院学生。那是20世纪70年代初期，当时，即使在种族隔离盛行的南非，年轻人的世界也躁动不安，到处充满着变革的前景。一切看起来都有可能。披头士乐队特地来到印度，向超然冥想的现代创始人玛哈里希·马赫西·优济大师学习。这次对异国智慧的探索，在我看来，可以用摇滚音乐剧《毛发》中的话语来形容，“我来到了印度，看见了优济的光芒。”

我被深深吸引住了。超然冥想是什么呢？优济的光芒是什么呢？在

不用真正前往印度，从经济角度和逻辑角度来说，这多半不大可能的情况下，又该如何找到优济的光芒呢？我看到了这种可供选择的意识的前景，我被迷住了。超然冥想在不靠药物改变一个人心智的前提下，就能紧紧环住整个人类，甚至是整个宇宙。

令人高兴的是，超然冥想已经传到了远离非洲的遥远海岸，因此，我和医学院的一名学生结伴来到了郊区的一所小房子里，这里就是超然冥想训练中心所在地。我的疑虑被彻底打消了，因为我发现超然冥想和宗教仪式没有丝毫关联。没有人要求我出钱，以会员身份加入任何信念体系。相反，我了解到，超然冥想是一种简单的大脑方法，任何宗教信仰或是没有宗教信仰的人都可以学习它。这种冥想方法可以追溯到几千年前，玛哈里希·马赫西·优济大师从他自己的老师身上学会了这种方法，他的老师当时居住在喜马拉雅山。玛哈里希大师从其宗教内涵中提炼出来了超然冥想方法，吸取了其精华，他坚信，超然冥想在许多情况下，对任何信仰的人都有重大作用。

1955年，玛哈里希大师首先把超然冥想方法引入印度，然后把它介绍给了全世界，包括他于1959年第一次到访的美国。尽管对大多数西方人来说，玛哈里希为人熟知是因为他在60年代与披头士乐队交流频繁，不过，这只是他职业生涯的一小部分。50多年来，他一直是世界超然冥想计划的创建者和领导人员，不管是在他自己的写作中，还是在公共场合的会面中，他都试图穷尽毕生精力，与世人分享他的远见和卓识。玛哈里希大师也促进了超然冥想方法的科学测验，是他把超然冥想引入到了主流科学之中。

作为超然冥想教学的一部分，我的朋友和我每人都拥有一个祷文。接下来的几天，当我们静静地坐在一边放松的时候，我们学习了如何思考祷文。我们每天要练习两次超然冥想，每次20分钟。尽管，超然冥想

让我内心平静，我感觉它的效果不是很持久——现在回想起来，一点也不值得奇怪，因为我疏于练习。作为一名医学院学生，我的生活非常忙碌，超然冥想排名渐渐从我的先后次序名册上下滑，最后，它完全消失不见了。学习、解剖、验尸，以及医学教育最重要的对象——病人，最终慢慢取代了超然冥想的地位。而且，那时候我初涉社会，我对社会很感兴趣，这样下来，一天的时间就所剩无几了。

大脑那神奇的奥秘总是深深地吸引我去探求，因此，我成为了一名精神病医生。我于1976年移民到了美国，然后在哥伦比亚长老会医院作为一名精神病住院医生，开始了我的工作。1979年，我转移到了马里兰州贝塞斯达国家心理卫生研究所（NIMH），在那，我成为了一名研究人员，致力于精神病治疗法临床实践的研究。在那之后不久，我有幸遇到了一名叫做赫伯·科恩的病人，随着季节的变换，他的情绪也起伏很大¹：夏天的时候，他快乐无比，他会是一名极有创造力的科学家，但是，随着天日越来越短，他会照例陷入深深的抑郁之中。赫伯猜想，他情绪的季节性变化或许和季节性天日长短有很大关系。在某一次他的沮丧期内，他来到了国家心理卫生研究所，成为了我和我同事的第一名病人。我们通过使用明亮的人造光去改变他的日长来治疗他。在开始治疗3天之后，他的抑郁情绪一下子消失不见了！

天日长短会导致季节性情绪变化让我印象深刻，因为就我自身而言，从南非向北迁移之后，我体验到了日长的变化，尽管，我的情况并不像赫伯那样严重。我想，或许很多人都有这样的季节性情绪变化——而且，过去几年的研究也表明，情况确实是这样的！在接下来的几年之中，我和我的同事继续研究一种我们称之为季节性情绪失调（SAD）的综合症，我们也发现了一种新型的治疗这种疾病的情况，即让病人暴露于强烈光照之下²。我把我们的巨大发现记录在我的书本《冬日忧郁症》中。

尽管，现在在世界上所有黑暗的地方，例如，北美和欧洲，用光照方法治疗季节性情绪失调症已经得到了常规性的使用，但是，当时我开始我的研究的时候，许多同事都认为这个想法很奇怪，他们甚至觉得很可笑。我不得不忍受众人的嘲笑，不过，国家心理卫生研究所有很多资深同事，他们相当支持我这样一个年轻研究人员的怪异想法，在这点上，我觉得亏欠他们很多。

从那些早期的研究经验中，我得到了许多重要的教训：要仔细倾听我的病人；对于新开发的研究，要持开放性的态度；跟着我自己的直觉走——即使它会把我带到人迹罕至的小路上；永远不要忽略一些平淡无奇东西的重要性，例如光明和黑暗。所有这些教训都和这本书的形成密切相关，因为 35 年之后，教训使我重新开始了超然冥想，当我还在医学院的时候，超然冥想虽然在我生命中存在的时间很短暂，它却给我带来了完全不同的体验。我现在知道了，超然冥想可以转变人们的生活。我说的“转变”，是指“他或她与之前有了天壤之别”。

我意识到这些教训的时候，我刚开始治疗保罗，他是一个很有雄心壮志的作家兼电影制片人，但是，他深受躁郁症的困扰。保罗像我一样，开始的时候学习过超然冥想，不过，之后他就放弃了。

几年之后，也就是在保罗 20 多岁的时候，他的疾病又一次来袭。用他自己的话说他的第一次狂乱发作情形：“两次精神病发作使我锒铛入狱。还有一次，我被转移到了精神病医院，鸡尾酒混合药物使我增加了 50 磅的肥肉，它耗尽了我所有的情感，之后的躁郁症令我苦痛无比，它剥夺了我所有的快乐，一度想让我自杀。”那狂乱的发作使保罗经历地狱般的生活长达 5 年之久。虽然那时候保罗使用了很多药物，他也积极参加像健康生活这样严格的锻炼项目，不过根本都没什么效果。他是如下描述他那时候的感受的：

尽管我作出了很多努力，抑郁症结束之后的两年内，我的情绪得到了稳定，我仍然感觉不快乐。我不是真正的不快乐，我就是不会大笑、我感觉不太好、我的情感不够丰富。基本上来说，我还过得去，还能勉强度日。我投降了，我想，我永远也不会快乐了——我指的是真正的快乐。

保罗尝试再一次超然冥想，不过不是定期的。然而，有一次他获得了重大体验，那之后，事情发生了改变，他是这样描述的：

在拍摄一部纪录片的时候，我遇到了一个人，他经常进行超然冥想。不知怎么的，躁郁症这个话题就在我们之间谈开来了，结果，我发现，这个人曾经也有很严重的躁郁症。但是，他告诉我，在过去的20年间，90%的时间内，他都快乐无比。我震惊了，但是我相信他说的是实话。我可以从他的脸上和眼睛里看出来——他确实很开心，他并没有撒谎。就是从那时候开始，我决定每天进行超然冥想，一天两次。当然，我偶尔还是会错过冥想时间，但是，我已经决定要定期进行冥想了。

从那以后，随着时间的推移，事情也越变越好了。花了几个月时间，我才很取得了一些明显的、积极的效果。当这些效果显现的时候，他们慢慢地、逐渐地越变越强大，也越变越深刻。现在，我进行常规的超然冥想已经有4年了，我比任何时候都要好。正如那天我在旧金山遇到的那个人一样，我不仅仅是快乐，90%的时间内，我是真的很快乐。

我告诉保罗，我曾经练习过超然冥想，但是我最终放弃了，他说，“罗森塔医生，你应该重新开始进行超然冥想。你看，它会产生重大影响的。”他建议了好几次，每次我都点点头，同时，我也在想，我怎样才能已在

经排得满满的每日议程里挤出两个 20 分钟呢？或许是他再三建议，促使了我行动起来。或许，是因为我想到在过去这么些年里面，我从我的病人身上学到了很多，就像他们从我身上学到了很多一样。也是在那个时候，我遇到了鲍勃·罗斯，他是一个非常有经验的教师，他检查了我的冥想方法，把我带上了正轨。我不再是那个约翰内斯堡年轻的医学院学生了，我现在意识到，任何新技巧的获得都需要依靠持之以恒的锻炼，因此，我坚持每天两次进行超然冥想练习。我也因此得到了回报，超然冥想成为了对我非常有用的一项工具，它帮助我的大脑变得平和，将现代生活压力引发的“战或逃”反应平息下来。

然而，超然冥想能做的远远不止克服一些不良症状。在进行了几年超然冥想锻炼之后，它让我进入了大脑深处，这种感觉很难形容，超然体验应该是用来形容它最好的词汇了。超然体验是一种快乐的状态，它包含宁静、平和、信任，同时也包括欢欣鼓舞，以及相信现在和未来有新的可能性。我并不是说，我总有这样的感觉——其实，远远不是这样的。但是，我会告诉你，在我进行超然冥想的时候，我感觉我自己和周围的事物都无比快乐、无比祥和，这种感受是前所未有的。

在过去的几年内，我不仅自己进行常规的超然冥想锻炼，我也把它推荐给了我的一部分病人，他们中的很多人也说他们取得了显著的效果。在这本书中你会读到他们的故事，以及其他由超然冥想引发的临床学家和研究人员的故事。我和我的同事都兴奋无比，不仅仅是因为超然冥想能够减少人类患的各种各样的疾病，更重要的是，我们在这个过程中能学到很多东西。结果显示，超然冥想是探索大脑和心智的绝妙窗口。

有很多关于超然冥想的临床研究。例如，我们现在知道，当人们进行超然冥想的时候，他们的血压会降低。研究显示，冥想者体内产生了一种较高血量的荷尔蒙，能起到舒缓人心的作用，它叫做催乳激素，同

时，也会产生更有黏合性的脑电波模式，这与良好的心理功能密切相关。新的证据甚至显示，超然冥想能使人长寿，住院时间和看病次数减少了，医疗费用自然就降低了。即使有的人在身体或心理上没有压力，超然冥想也能对他们起到帮助作用。研究显示，超然冥想能帮助“正常人”发挥他们的最大潜能，与其他人更加和谐地相处。

现在，所有的研究都进入了实用阶段。很有前景的新型拓展项目已经开始使用超然冥想来帮助在特殊压力下的一群人，包括一些内城区的在校儿童，他们正在与生活中那嘈杂和拥挤不堪、充满暴力的学校相斗争；也有一些退伍老兵，他们患有创伤后紧张症；还有无家可归的流浪汉，以及努力想要适应现代日常生活的监狱释放人员；还有本土美国人，他们正在与诸如糖尿病这样高比例的疾病战斗着。超然冥想这种古老的方法，还有许多尚未开发的潜能，有一些你可以在这本书中读到。

此外，随着越来越多受过专业训练的超然冥想老师出现在世界的大部分地方，进行超然冥想变得容易多了。³我之后会谈到，这本书和其他任何一本书都不能教会你超然冥想，它只能靠你个人从老师身上习得。和其他课程一样，教授和管理超然冥想也要收费。但是，不要就因此而犹疑。无论任何人，只要想学习超然冥想，贷款、奖学金和其他基金都能为你提供资金支持，保证你学会超然冥想。

作为一个见证了上百个遭受心理和精神上痛苦折磨的人，我不得不说，超然冥想这种临床诊断方法的力量实在是惊人。它有为上百万遭受折磨的人提供转变的可能。与此同时，我希望进行超然冥想的人，不要局限在那些追求精神境界的人和遭受疾病磨难的人。超然冥想也能帮助我们在日常生活中减少压力，最大限度地释放我们内心的潜能。如果超然冥想是一种药物，那它用量少却见效大，如果说它有任何副作用的话，

那就是，它像一部 10 亿美元的鸿篇巨制。

我并不是说，超然冥想可以作为治疗情绪失常的单独方式，特别是在有效的谨慎标准已经存在的前提下。但是，就大脑和心智而言，事实是，对于任何特定的症状，并不是每次任何单独的治疗方法都能起作用的。在我们找到合适的结合治疗法之前，我们必须得尝试很多不同的药物和治疗方法。我建议，特别是在其他传统的治疗方法都不起作用的时候，可以把超然冥想作为结合治疗法的一部分。在这本书中，你会遇到很多尝试结合治疗法的人，对他们来说，他们再也找不到像超然冥想这样能提供额外帮助的方法了。不过确实，对一些人来说，超然冥想也能起到单独的作用。举个例子，这让我想到了在第六章“治疗峰值和峰谷”中谈到的一名医学院内科医生，他在尝试其他治疗方法失败后，使用了超然冥想方法，却治好了他的抑郁症。在后来的 35 年内，他不用依靠抗抑郁剂就一直维持着良好的状态，一直到今天为止，他仍然坚持每天冥想两次。

或许，你也会像我多年之前一样惊奇，是否每天两次、每次 20 分钟要花费很多精力。现在，我用完全不同的观点看待这个问题了。在开始进行常规冥想之后不久，超然冥想对我来说——对其他人来说也一样——变成了一种令人愉悦、令人平和的退避方式。我把超然冥想当成是对我的健康体魄和幸福的投资。最后，还有我最初的惊奇，超然冥想使我在一天剩下的时间里感觉效率倍增——其他人也都同意这种观点。一位华尔街的证券交易人告诉我，超然冥想并没有转移他的注意力，相反地，他还是把事情做完了，常规性冥想练习实际上使他在固定时间内变得更加富有成效。

在这本书中，我要探索与超然冥想有关的 4 个重大主题，它们将分

别呈现在这本书的4个部分之中：超然冥想，治愈，转变和和谐。这4个部分分别要处理下面的问题：（1）我们称之为超然体验的奇异和绝妙的意识状态；（2）科学研究已经确认的超然冥想的物理好处；（3）超然冥想的心理作用，关于这点，我们可以从一些受到转变的人身上发生的真实故事和研究中看出来；（4）超然冥想在促进多层面的和谐上起的作用——包括大脑内部，大脑和身体之间，人与人之间，人与社会之间。

超然冥想能给深受身体疾病和情绪失常折磨的人提供缓解作用，这点令我激动无比，不过，超然冥想的好处远远不止这些。我经常听到一些病人和朋友非常渴望超越平庸和普通。人们总是有某种渴望。这并不是说，他们的生活出了问题，他们只是想得到更多的东西，他们想要一些比他们日常生活更广泛的东西。我慢慢开始相信，潜入自我内心深处、发现里面隐藏的意识海洋，可以满足这种需求。这不仅适用于我自己，也适用于其他许多人。

在探索的过程中，我与社会不同阶层的人进行了交谈。他们都走过了超然冥想的旅程，他们在这个过程中也得到了转变。我与城区的在校儿童、患有创伤后紧张症的退伍老兵、瘾君子、无家可归的流浪汉、释放出狱的犯人、情感上有疾病的人都交谈过，对于超然冥想在他们生活中起的作用，我深受影响。我也同功成名就的艺术家交谈过，包括电影明星和导演，也包括科学家和商业总监，我得出同样的观测结果。我只能说，超然冥想这种方法提高了很广一群人的生活，我异常期待与你们共享我所学到的东西。

或许，你们中有的人认为，超然冥想的好处在这里提前得到了预习——超然冥想这种方法看上去极其简单——也得到了夸大，令人难以置信。我不怪你。我自己也花了很长时间才得出了这些结论。但是，作为一名有30多年临床研究经验的精神病医生和科学家，我发现，有时候出