

<<改变大脑的灵性力量>>

图书基本信息

<<改变大脑的灵性力量>>

内容概要

《改变大脑的灵性力量》将科学与宗教、灵修相结合，通过对大脑结构与大脑神经元的追踪与解析，以理性的态度丝丝入扣地揭露信仰、祷告与观想等修行法门对大脑的影响，阐释了宗教与灵性信仰的生物学基础。

在严谨的理论部分之后提供实用的实修指南——“锻炼大脑”的八大法门，从东西方的灵修方法中汲取精华，以改善一己的觉察力与同理心。

<<改变大脑的灵性力量>>

作者简介

安德鲁·纽伯格 (Andrew

Newberg)，医学博士，美国宾夕法尼亚大学灵性与心智中心主任，神经神学创始者，同时也是宾夕法尼亚大学放射学系副教授，主持该系心理与宗教研究。

《早安美国》、《夜线》、探索频道、英国广播公司、美国国家公共电台与国家地理频道均曾制作其作品专题。

著作包括《超觉奥秘体验》(Why

God Won't Go Away)、《为什么你信我不信》(Why We Believe What We

Believe) 与《生而有信》(Born to Believe) 等。

马克·瓦德门 (Mark Robert

Waldman)，宾夕法尼亚大学灵性与心智中心副研究员、治疗师，与安德鲁·纽伯格合著《生而有信》(Born to

Believe)，同时也是《超个人评论》(Transpersonal Review)

的创刊编辑。

就有关宗教、神经科学与灵性的课题进行演讲，

并从事多个宗教和世俗团体的研究，足迹遍及全美，多达数十家报章杂志及电台联播节目曾制作其作品专题。

译者简介

邓伯宸，台湾成功大学外文系毕业，曾任报社编辑、编译、主笔、副总编辑、总经理，为资深媒体工作者，曾获时报文学奖附设胡适百岁诞辰纪念征文优秀奖，现专事翻译。

译作包括《丘吉尔的黑狗》、《时间等候区》、《说谎：揭穿商场、政治、婚姻的骗局》、《觉醒风》等。

<<改变大脑的灵性力量>>

书籍目录

第一部 信仰与人类的大脑

第1章 谁在乎神

——一场神经学革命与灵性革命的前奏

第2章 是否祷告时更需要神

——静观、记忆与老化的大脑

第3章 神对大脑做了什么

——灵修所造成的各种神经变化

第二部 神经的演化与神

第4章 神感觉起来像什么

——灵性体验的多样性

第5章 神看起来像什么

——想象力、创造力与灵性的视觉表现

第6章 神有心吗

——慈悲、神秘与大脑的灵性特质

第7章 神若疯狂，天下大乱

——愤怒、恐惧与大脑中的基本教义派

第三部 转化内在的真实

第8章 锻炼大脑

——强化身体、心理与灵性的健康八法

第9章 追求宁静

——静观、意向、放松与觉察

第10章 慈悲沟通

——对话、亲密与冲突转化

后记 神是真的吗

——一点个人的反思

<<改变大脑的灵性力量>>

章节摘录

版权页：插图：在最早来到美洲的人当中，不乏在欧洲受过宗教迫害的，然而，在他们的心目中，始终还是相信一个威权的神。

16世纪，英国的基督新教徒在东北沿海找到了一个立足点，但时道艰难。

这也反映在清教徒对神的看法上。

渐渐的，清教徒的严厉为比较温和的圣公会取代，后者乃是英国法律之下唯一合法的宗教。

但到18世纪，圣公会的势力则遭到长老教会、浸信会与卫理公会的挑战，这些基督新教的异议分子对于福音书的喜爱，使神更为人性也更令人欢喜。

相较于早先的宗教传统，早期美国的福音教派象征着真正的解放，摆脱了由国家控制的宗教权威。

但是，建国者仍然在为宗教自由的议题而战。

最后，当时仍然模模糊糊的“教会与国家分离”的理念终于胜出，人们开始能自由地以自己认为满意的方式看待神。

美国成为世上第一个鼓励宗教多元的国家，而且大部分的宗教义理都支持自由、反奴、反战，并欢迎妇女参与教会。

只不过，另一方面，仍然有传教士高唱地狱烈火之歌，继续信奉上帝之怒的形象。

到了19世纪中叶，不寻常的事情发生了。

一小群既富有又受过良好教育且极有见识的人，开始浸淫于来自欧亚的各种哲学中，在这样的奥秘与超验体验中自得其乐。

正是这一群人，把玄秘的神的概念介绍进来，形成一股运动，抓住了美国的想象力。

这种情形大可以视为基督教灵性的再生，并在全国各地生出新的教派。

<<改变大脑的灵性力量>>

后记

神是真的吗 ——一点个人的反思 本书从头至尾，我与马克尽量做到观点统一，用文字的方式取代我与我们的。

有些个人经历是我的，有些则是马克的，但基本上我们所挑选的都能够反映我们的研究与互信。只不过在这段收尾的文字中，我想要和大家分享一下我的个人历程及我的大脑因神而产生的改变。

就我来说，神是一个相当个人化的概念，从童年起就根深蒂固于思想中，此外，我也经常静坐，审视自己心思的动向。

一天我正思索着神，很惊讶地发觉其间的关系居然类似于我和我的狗的关系。

当然，这不能从字面上去理解，它是一个比喻。

在我的认知中，沟通的时候，神之于人就有如人之于狗。

我玩味着这个想法，沉思着物种之间的巨大差异，比起狗来，人生何止复杂千倍万倍。

相较于一只宠物的一生，我们的关系多到不可胜数，对应事物的方式与我们的思想和感情，那更是形形色色千差万别。

我们了解自己的宠物，至少自以为了解，但我可以确定，狗儿对我们的了解少之又少。

对于我们的工作、我们怎么开车、我们怎么知道何时喂食它们以及喂它们吃什么，它们就完全无法理解。

狗明显有思想与感情，但比人类的常态相比，那可算是极端有限的。

我们在想什么，就算狗有点了解，若要解释给它们听，那也是不可能的，因为对于人类语言，它们了解的毕竟太少太少，充其量只知道它们自己的名字和有限的几个命令，诸如“坐下”、“不动”和“去拿”。

我们或许以为它们了解我们，但听在它们耳里的或许只是“叽哩呱啦，路华(Rover，译注：狗食名)，叽哩呱啦，食物”。

工作为什么会困难、和朋友相处为什么会感到懊恼、周末陪着老婆出去走走为什么会令人兴奋，所有这些它们都不可能懂。

还好，它们懂些基本行为，你喜欢它们，或是它们做错了什么，它们分得出来。

但它们对我们的了解，通常也就到此为止，至于我们所做的其他事，对它们来说，每一件都是不可解的神秘。

接下来，我的念头转到与神的关系上。

对许多人来说，神是一个无限的、全能的与全知的实体，相对的，我们则是有限的，是相当脆弱而且局限的，尽管我们总以为自己所知甚多，远多于自己所能做到的。

我们怎样才能了解神的无限呢？

这可能比狗想要了解我们更难上百万倍，只不过这个比喻挺传神。

神做什么工作、神是否有什么“朋友”、神是什么模样、神的特质究竟为何，我们皆一无所知。

所有这些都是人类特有的，根本无法应用到神的身上。

当然，有些人相信自己收到了神的话语，或是直接的、或是通过经文，但话说回来，即使《圣经》也未必完全掌握了神的真相。

语言不论有多完美，我们的理解也永远有限。

如果有人自以为完全了解神，知道神希望我们怎么生活，对我来说，这未免太狂妄了。

神希望我们该知道哪些事情，即使是十诫，给我的印象也只是极为有限的一部分，有点像我们给自己的宠物所下的简单指令，差别只在于我们说“别咬”、“别叫”和“坐下”，而神则是叫我们“不得说谎”、“不得杀人”和“纪念安息日”。

我们的命令，狗儿经常做不到，神的命令，人也经常未能遵守。

我绝不是对神不敬，只是要指出，神实在太不可思议，即使我们想要了解，充其量只能知道极少的部分。

这就好像盲人摸象的故事，摸到的只是一小部分，知道的也只是那一点点而已。

面对神，我们岂不也是半盲？

<<改变大脑的灵性力量>>

这样一想，我在这个寓意性的比较中得出了一个结论。

对于我们的本质和言词，尽管狗儿几乎完全不了解，那却不妨碍它和我们的相处。

我们对它好，它便以十倍回报，因为它忠心地依赖我们，把自己交托给我们。

同样的，如果我们信神，并表现出我们的热爱与虔敬，也会期望神给我们相同的回报。

尽管我们几乎完全不了解神，许多人却忠心地依赖神，寻求终极的安定与力量。

理解不足之处，信仰随之而入。

身为医师，一种癌症疗法是否有效，我或许不敢确定，但诚心希望能够见效，同时也相信，病人对疗法的信心可以提高复原的概率。

从整体的层面思考宇宙时，物理学家与天文学家也同样了解到：心智的有限性不足以理解宇宙的真相，但对于自己的假设与信念，他们却充满信心。

科学家与神学家是永远都不放弃追求的。

不过，宇宙也好，神也罢，我们怎么才能知道自己的信念是正确的呢？

难道我们必须体验并评估每一种可能的情形吗？

而说到灵性的真实，又有谁完全读过世上所有的宗教圣典，或参加过所有的宗教仪式呢？

当然不可能！

就算我们有能力检验每种宗教信仰与灵修，但每个人的大脑是以不同的方式在诠释那些数据与体验，那么，到底谁的才是真实的？

普世或终极真理或许存在，但我仍不免怀疑，以人类有限的心智，是否真的能够正确掌握，或找到共同的基础，尤其是在有关神的真实性方面。

无疑这样的结论令人不知所措，但我尽量保持乐观，相信一定有方法可以找到这些本质问题的答案。

更何况，诚如马克与我常说的，信心才是我们最大的资产。

终极的象征 对于我们理解宇宙的能力，我持正面看法，而且宁愿把神看做是一个象征，即每个人所追寻的终极意义与真理。

对多数人来说，财务与关系的稳定或许是主要目标，但我相信，在每个人的内心，一定有一股极大的动力，想要追求更高的理想。

我们想要了解自己为何在此、人生目的何在，也想要知道自己从何而来，最后又将去往何处。

我们还想要了解，到底什么才是真实，唯有如此，我们才会更直觉而又理性地去为所当为。

基本上，人类遵循固有的内在道德法则乃是受到理性的驱策。

德国哲学家康德(Immanue Kant)称之为“无上命令”(categoricalimperative)的这个理念，很快就被其他思想家修改，而它所象征的则是引导人类灵性自觉的神圣声音。

但若依我的看法，人类的灵性是受到认知命令(cognitive imperative)的驱策，从出生的那一刻起，就在努力学习以便尽可能多地了解这个世界。

思想的驱动力是与生俱来，而且根植在我们大脑里面的。

有时候我会想，我家的小狗洛克或许也是个思想家，但它所想的，顶多是我跑到哪儿去了。

它既不会去想生而为狗的意义，也不会去问自己是否该顺着固有的狗性行事。

但我却相信，所有的人都会去思考自己生而为人意义，多数人都会按照自己内在的天赋与人性行事。

但人性往往会遭遇挑战，因为，大脑会制造自私与负面的倾向。

因此，许多人从童年起就有了一种想法，冥冥中有某个人或某种力量会引导自己走上正确的方向。

只是人的大脑并不因此满足，反而总是想要知道神到底存在于何处，也就是在这一刻，哲学家的头脑变成了神学家的头脑。

然而，我们并非天生就有一颗哲学心或神学心，只是具有这种潜能。

年幼时，我们的神经连接还没有完成，因此，在信仰上要完全依赖于别人。

又由于太年幼，说到神，自己既无法自创又无从发现，但周遭宣称有神存在的却大有其人。

总之，无论好坏，跟着父母与社会的宗教信仰，我们展开了自己的人生。

在这个蒙昧的觉察阶段，神之为物，仍然没有被定型。

<<改变大脑的灵性力量>>

但人的大脑是不喜欢模棱两可的，因此想要给神一个形象，而最先开始的当然就是一张脸。

为什么呢？

因为脸可以把别人内心的情绪状态透露给我们，同时，通过这项讯息，大脑可以确定这个人究竟是敌是友，这对一个年幼的孩子来说是非常重要的。

事实上，对于表情中流露出生气或害怕信息的娃娃，多数的孩子都会退避三舍。

人生的最初几年，小孩只能用心目中的具体形象建构世界，因此在许多文化中，灵性的概念都建立在物质层面熟悉的物体上。

接下来，大约到了十岁左右，小孩的大脑开始有些变化，对神的思考愈多，神就愈变成一种抽象的或超自然的力量。

这是因为主导抽象推理的神经连接正以极快的速度在成长。

进入青少年时期，多数神经连接几乎完成，知识与认知都已经增强，大脑开始重估旧的信念。

在这个追求独立的时期，多疑的大脑开始形成，因此，对生活中的每一个面向，十来岁的孩子都提出了质疑，包括价值、道德，尤其是宗教信仰。

有些人想要相信，却做不到，原来相信的则开始怀疑。

慈爱守护的神有人喜爱，而愤怒、威权的神，则是多数人都排斥的。

在这个发展阶段，一个不可知论的大脑出现了，这对许多青少年都形成了负担。

对某些人来说，神或许是真实的，但却遥不可及。

对另一些人来说，科学与灵性根本是不相容的。

对于剩下的少数人来说，负面的宗教经验有可能造成了他们内在的冲突与痛苦。

至于心灵保持开放或体验过不同宗教仪式的人，在大脑中往往会产生某些东西，对接受灵性真理起了决定性作用。

对有些人而言，神真实得有如实物，对另一些人来说，神则成为内在价值的象征。

还有少数人的旧观念让位给了先验的世界观，而其体验之深刻，甚至足以改变他的一生。

对展开灵性追求的人来说，神成为一种象征，代表的是个人所寻求的真理。

这一向内的追求，旨在达到自觉、解脱或开悟，而对经历过这种神秘经验的人来说，生命更有意义也更为丰盛。

我相信宇宙有绝对真理，我注定了要去追寻，并以科学、哲学及灵性作为引导。

然而，马克却抱持怀疑的观点：“依我的看法，科学比起哲学与神学更可靠也更奥秘。

因此，对我来说，神是一个象征而非事实。

但我认为，对神的追求是一种高贵的探索，而对神的存在提出质疑则是这一探索中极为关键的部分。

人们谈起自己的灵性追求，不论是基本教义派、无神论者、不可知论者，还是神秘主义者的追求，我对此都深感兴趣。

在人们的信与不信中，我都看到了真理与价值，正因为如此，我成为了一个人文主义者与多元主义者。

但对于‘我是谁’以及‘我真正相信的是什么’这类问题，这些名词却无法提供任何解答。

事实上，我压根不喜欢分类与标签，因为这只会在人与人之间制造武断的分界线。

“依我的看法，真正重要的是在相信神或不信神之间做出选择。

还有更重要的，则是如何待人接物。

一个人若能因信神而变得仁爱、慈悲与更能接纳，那便是好的。

如果拿自己的信仰去制造歧视，我就无法苟同。

“何况我对人类有信心，相信每个人都能够撇开自己的宗教与政治信仰，负起责任，营造合乎伦理道德的生活，与他人和平相处。

只要我们能够做到这一点，天下就太平了。

”有限大脑和无限宇宙 不同于马克，我相信而且感觉得到，神或某种终极的真实——不论其形式如何——确实是存在的。

我不知道自己的直觉是否正确，但对于这种不确定，我感到十分自在，也正因为如此，才让我看清楚任何辩论或争议的正反两面。

<<改变大脑的灵性力量>>

这多亏了我的父亲。

青少年时期，我们用了许多时间辩论每件事情，包括神。

父亲是个不折不扣的不可知论者，拥有法律学位，因此不论我站在哪一边，他都能够用相反的观点加以辩驳并获胜。

但他这样做却是怀着无尽的爱，因此，我可以说是怀着这样的信念长大的，即每个观点均无所谓对错，两边都站得住脚，反映出来的无非是有限的大脑对无限宇宙的理解。

我的这项特点，马克再明白不过。

因为，每一次他想要驳倒我，我都可以从反面出击。

我甚至说，那灵性真理的显现与不可解只有一线之隔，而这样的观点则来源于下列苏菲派的故事：

穆拉。

纳西鲁丁(Mulla Nasrudin)——中东地区许多教学故事中一个滑稽的人物——有一天开庭，审理一对夫妻争夺儿子教育权的官司。

妻子辩称，她才应该是唯一的监护人，并且讲了许多理由支持自己的主张。

穆拉说：“你完全正确！”

”然后是丈夫为自己的立场提出辩护。

讲完了，穆拉再度大声说道：“你完全正确！”

”法庭后面马上有一个神职人员站起来大声叫道：“纳斯如丁，他们不可能两个都正确！”

”穆拉的回答是：“你完全正确！”

”我必须承认自己就和穆拉一样，正因为如此，才使我在所有事物中都看得见真实的一面。

我也十二万分希望，会有更多的宗教信仰徒持相同的看法，无神论者、不可知论者与神学家，对于人性、道德与终极真理的追求都可以做出具体的贡献。

终极真实或真理究竟是什么，我并不知道，就我所知，也没有任何人知道。

这样一来，当我们努力想要了解这个世界时，反而使每个人都得回归到自己的内在信念以及我们不得不依赖的信心上。

对神进行观想可以使我们与这类终极议题面对面，至于次要概念(如金钱)则无法把人带到这类较为深刻的问题上。

对某些人来说，科学可以引发这类问题，但我也强调过，就科学本身而言，并不足以了解生命的根本意义。

常有人问我是否信神，对于这样重要的个人信仰问题，简单的“是”或“否”的答案是不够的，因此，有关神、科学与宗教这类本质复杂的东西，我的答案通常会拐弯抹角一点。

诚如我们所做的调查显示，几乎每个人对神的定义都不同，有的我同意，有的则否。

但对神的定义只要是有限制的，我马上就知道那是不对的。

明明是有限的，就不能加以限制，正因为如此，科学尽管很了不起，但若要凭自己来解开神是否存在这个复杂的问题，显然不会有结果。

科学根本无从发现神的存在，因为我们甚至不知道要找的是什么。

如果我们的确从科学上发现了神，那个神也许是连我们自己都不了解的。

尽管如此，科学仍可以帮助我们发现一些途径，让我们去思考神、感受神，由此拓宽自己的信念。

因此，我也认为，站在个人的、主观的与神学的层面研究神的概念，并以此协助科学是有必要的。

将科学与宗教的目标与视角结合起来，我相信，如此便有机会解答神的问题。

科学或宗教如果只靠本身，所面对的限制与困难都太多了，这也是这种探索之旅的本质，即自我挑战，将我们的心与脑都推到极限。

千万不要想着走捷径。

努力探索世界的本质，把自己无法确定的事说出来，与人分享，并让自己的好奇与悲悯发挥到极致，生命得以充实，世界亦可得到改善。

此外，尽一切可能深入对神的观想，最终必将发现自己。

对我来说，当神与科学在大脑中会合，两者也就开始影响并改变我们的人生。

<<改变大脑的灵性力量>>

<<改变大脑的灵性力量>>

媒体关注与评论

作者用现代神经科学的知识，把灵修时大脑的变化说得很清楚。

——温碧谦就我多年研究灵性疗愈的经验而言，这本书是比较“对”的书。

神佛不是抽象概念，不是被画出来的图像，更非玄之又玄的“他界实在”，而是地道的身体感受，或者更确切地说就是身体感悟。

——余德慧

<<改变大脑的灵性力量>>

编辑推荐

《改变大脑的灵性力量》为身心整合丛书之一。

<<改变大脑的灵性力量>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>