

“神奇的四分之一秒”带来的机会

暂停.....利用神奇的四分之一秒，选择回到当下

© 2015 塔拉·布莱克 (摘自 [Finding True Refuge](#))

在《奇迹：脑科学家的旅程》一书中，脑神经科学家吉尔·伯特·泰勒（Jill Bolte Taylor）解释了情绪的自然寿命长度——某一种情绪通过神经系统和身体的平均时间——只有1分半钟，仅仅90秒。那之后，需要借由想法让这种情绪持续。因此，如果我们对自已为什么会受困在难受的情绪中感到好奇，比如焦虑、抑郁、愤怒，我们需要从那些无休止的内在对话中寻找答案。

现代的神经科学发现了一个本质的真相：一起放电的神经元会共同布线。当我们一再地在某些想法和情绪构成的回路中往返回复，我们就创造了一种固化的情绪反应模式。这意味着如果你越经常想到和回味某段经历，这段记忆就会变得越深刻，伴随的情绪也会越容易被激发。

例如，如果一名年轻的女孩向她的父亲发出求助，父亲要不忽视她，要不生气地回应她，这种被拒绝的痛苦情绪，会跟若干想法或信念联结起来：“我是不被爱的”，“我不值得得到帮助”，“需要帮助是软弱的表现”，“求助是一件危险的事”，“他太糟糕了，我恨他”。

孩子越是经常从父母身上得到这种回应——或仅仅是想象会得到这种回应——她求助的冲动就会越来越多地跟被拒绝和随之而来的感受联结在一起（恐惧、受伤、愤怒或羞耻）。数年后，她可能变得根本不愿意去求助。或者，当她真要求助的时候，只要另一个人不说话或者显得心不在焉，那种熟悉的感觉又会卷土重来：她会贬低自己的需求，道歉，或者变得暴怒。

除非我们学会辨别和中断这种强迫性的思维，否则这些深嵌我们体内的情绪和行为模式会随着时间的推移一再地被强化。幸运的是，要中断这些模式完全是有可能的。

研究人员本杰明·利贝特（Benjamin Libet）发现，大脑负责行动的区域在我们意识到行动倾向前的四分之一秒就被激活了。接下来在行动开始前还有另外的四分之一秒。这意味着什么？首先，

它对我们所说的“自由意志”给出了有趣的解释——在我们做出清醒的决定之前，我们的大脑已经开启了行动的齿轮了！其次，它提供给了我们一个机会。

比如你一直想着要抽一根香烟。在冲动（“我需要抽一根香烟”）和行动（伸出拿一包香烟）之间，有一个选择的空间。作家塔拉·班尼特-戈尔曼（Tara Bennett-Goleman）把这个空间称为“神奇的四分之一秒”。正念可以帮助我们利用它。

通过在这神奇的四分之一秒捕捉到我们的想法，我们就可以用一种更明智的方式来行动，打破强迫性思维的循环，这种循环只会加添焦虑和其他痛苦的情绪。比如，如果我们的孩子让我们陪他们玩游戏，而我们自然的想法是“我很忙”，或许可以暂时停下来，选择花时间跟她在一起。如果我们正忙于撰写一封充满愤怒的电子邮件，或许可以暂时停下来，决定不按下发出的按键。

佛陀教导想要自由——不认同于想法和感受，也不被它们所占有——我们需要以一种亲密并且带着正念的方式来探索我们的每一分经历。而第一步就是暂停，利用那神奇的四分之一秒，在那一秒钟选择跟我们此时此刻的经历同在。我们需要带着接纳、好奇和温和的注意力，来辨认想法背后的愤怒，以及潜伏在身体中的紧张。这一份临在会让我们满有收获，释放我们习惯性的应对模式，以一颗智慧之心来回应生活的真实情境，从压抑的情绪中解脱出来。



塔拉·布莱克 (Tara Brach) 是华盛顿内观禅修社区的高级教师和创办人，是书籍《全然接纳》、《真实的避难所》的作者。