

THE  
MINDFULNESS  
CODE

# 正念的革命

让你更清醒、更平和、  
更有智慧的 39 种方法

(美) 唐纳德·阿尔特曼◎著 龙彦◎译

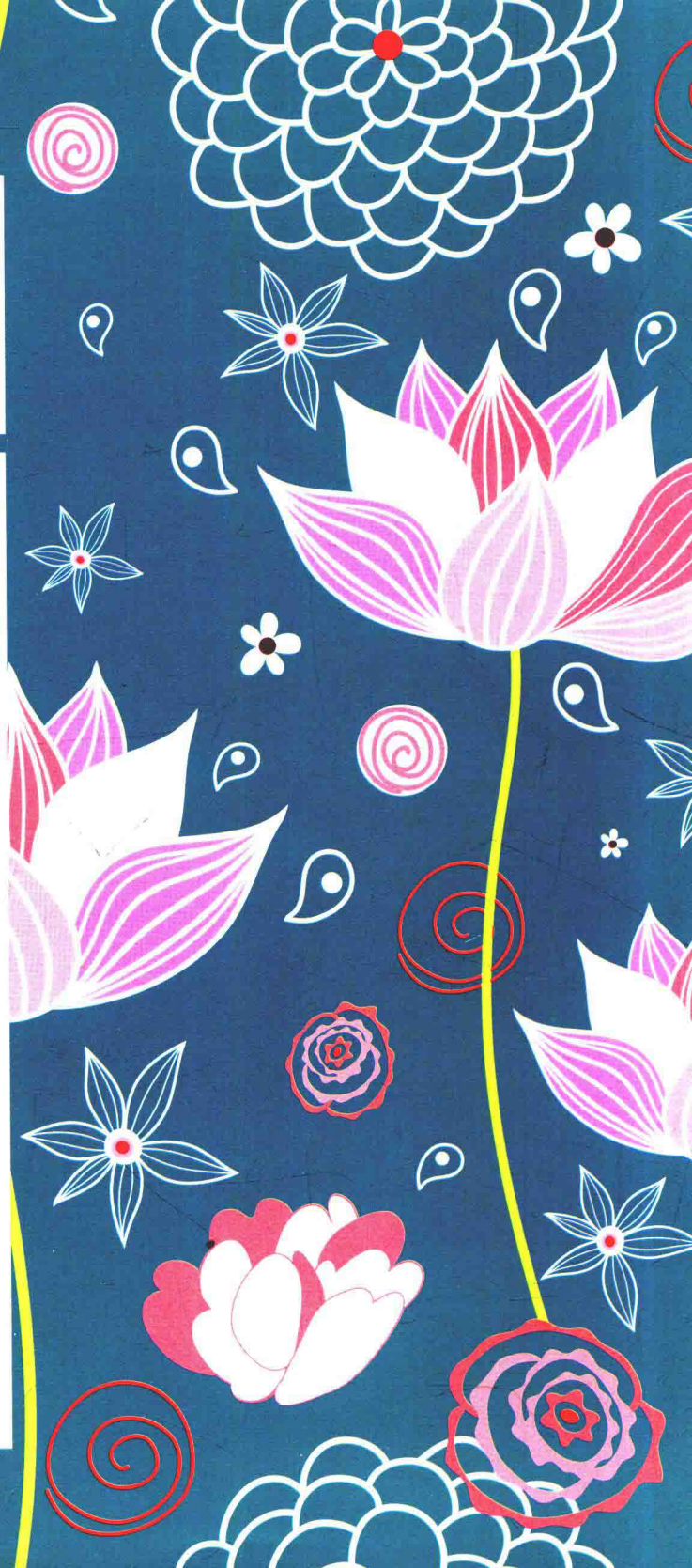
.....

2009 年发源于硅谷的核心课程

.....

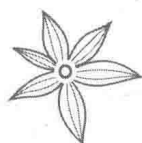


九州出版社  
JIUZHOU PRESS



# 正念的 革命

THE  
MINDFULNESS  
CODE



(美)唐纳德·阿尔特曼◎著 龙彦◎译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

正念的革命 / (美) 唐纳德·阿尔特曼著 ; 龙彦译. — 北京 : 九州出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5108-4785-1

I. ①正… II. ①唐… ②龙… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 249934 号

The Mindfulness Code :

Keys for Overcoming Stress, Anxiety, Fear, and Unhappiness

Copyright ©2016 by Donald Altman

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means – electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or otherwise, except for brief quotations in critical reviews or articles, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese edition is arranged through CA-LINK International LLC (www.ca-link.com)

版权合同登记号 : 01-2016-6960

## 正念的革命

---

作者 唐纳德·阿尔特曼 著 龙彦 译  
出版发行 九州出版社  
地址 北京市朝阳区阜外大街甲 35 号 (100037)  
发行电话 (010) 92190/3/5/6  
网 址 www.jiuzhoupress.com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com  
印 刷 三河市华成印务有限公司  
开 本 700 毫米 × 930 毫米 16 开  
印 张 12.75  
字 数 142 千字  
版 次 2016 年 11 月第 1 版  
印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-4785-1  
定 价 42.00 元

有人问佛陀，  
怎样才能远离烦恼？

佛陀答，  
当你吃橘子时，吃橘子！



技术发展越来越容易让人分散注意力。我们可以在看台上一边看球赛，一边回复同事发来的短信；可以一边看电视，一边支付账单——碰上堵车还可以争分夺秒地网购一把。每个人都很忙，每一刻我们都在做事，每一秒我们心里都闪过念头万千，大脑忙得要抽筋。我们身边的设备能保证我们处理各处的问题，但问题却在于我们没法全身心地待在我们想待的地方。正念为我们提供了一个解决之道。

到目前为止，已经有将近 1000 名拥有证书的正念减压教师在美国 50 个州及世界 30 多个国家教授正念技巧。流行的“吃葡萄干练习”让我们意识到，专心致志于一件事情的难度原来那么大！

# 目 录

## CONTENTS

### 引言 / 001

### 第一部分 心理钥匙

- 第 1 章 随时随地都可以全心投入 \_009
- 第 2 章 一种治疗幻想症的有效方法 \_012
- 第 3 章 放下自我，更真实地感知和应对周围世界 \_016
- 第 4 章 像旁观者一样观察自己的心理模式 \_021
- 第 5 章 总觉得时间不够用的人该怎么办？ \_026
- 第 6 章 超觉冥想——一种利用声音来完成的精神  
练习 \_030
- 第 7 章 有足够安全感的人更容易活在当下 \_035
- 第 8 章 进入更高层次的创意空间 \_040
- 第 9 章 念头才是一直控制我们行为的力量 \_045
- 第 10 章 拥抱你真实的天性 \_048
- 第 11 章 专注于你的心理 \_054



## 第二部分 身体钥匙

- 第 12 章 有意识地专心呼吸 \_059
- 第 13 章 放慢脚步，享受美景 \_064
- 第 14 章 感受身体的完整存在 \_067
- 第 15 章 寻找平衡，消除压力 \_072
- 第 16 章 与食物、饮食及饥饿和平相处 \_077
- 第 17 章 醒来，向一切微笑 \_081
- 第 18 章 行便行，坐便坐 \_085
- 第 19 章 睡一觉，为你的电池充电 \_090
- 第 20 章 改变身体的痛苦 \_094
- 第 21 章 放下欲望 \_098
- 第 22 章 专注于你的身体 \_102

## 第三部分 心灵钥匙

- 第 23 章 连接自然之源 \_107
- 第 24 章 练习自我慈悲 \_112
- 第 25 章 唤醒慈爱的心 \_117
- 第 26 章 理解非永恒的真谛 \_122

- 第 27 章 感激平凡的美好 \_126
- 第 28 章 有目标地度过今天 \_131
- 第 29 章 拥抱朴素之心 \_135
- 第 30 章 拥抱你的英雄之旅 \_139
- 第 31 章 练习平静 \_143

#### 第四部分 关系钥匙

- 第 32 章 全神贯注地与他人相处 \_149
- 第 33 章 与他人分享慈悲 \_153
- 第 34 章 真诚待人 \_158
- 第 35 章 寻找快乐和有意义的联系 \_162
- 第 36 章 解开情感羁绊的结点 \_167
- 第 37 章 点亮他人心中的蜡烛 \_172
- 第 38 章 让自己适应他人 \_177
- 第 39 章 不去评判，奉献快乐 \_182
- 第 40 章 培养友善的言语 \_186
- 第 41 章 专注于你的关系 \_191



## 引言

在人类历史上，恐怕没有哪个时期像我们如今这般疯狂刺激、节奏快速而又混乱不堪。我们见证着技术发展，并为其所带来的速度、联系和利益而称奇，但与此同时，我们也要认识到它的复杂所带来的影响和代价，尤为重要的便是它带来的持久的高度慢性压力——慢性压力会导致许多疾病。在美国，至少 50% 的疾病都与慢性压力相关。<sup>①</sup>

如今，全世界的抑郁、焦虑和成瘾水平都达到了前所未有的高度，据估计，全球每四个人中就有一人经临床诊断为抑郁症患者。种种迹象表明，人类这个物种正在失去平衡。

我之所以写这本书，目的就是为那些感觉生活空虚、失衡，内心充满焦虑和不安的人们提供一个良方。如果你总是感觉自己无法放慢脚步，如果你的生活总是负荷满满又杂乱不堪，又或者，如果你总是没有足够的时间和精力去做自己真正想做的事，那么，这本书便能为你提供一些实际可行的方

---

<sup>①</sup> APA Task Force, "Sexualization of Girls Is Linked Common Mental Health Problem in Girls and Women—Eating Disorders, Low Self - Esteem, and Depression,"



法，让一切都好转起来。

书中所探究的“正念”不单单要求我们活在当下，更要求我们深入内心，审视自己的真实天性——贪婪、迷恋、欺骗、愚昧、逃避、恐惧等一切让我们饱受困苦的因素。在这个过程中，正念将帮助你以一种全新的方式来探索自己的生活，让你用一种毫无威胁的方式来“观察”和“审视”自己，从而让自己变得心胸宽广，变得沉静、大度、包容、和谐、平和与愉悦。

对于那些第一次尝试抓住正念的人来说，正念叫人难以捉摸。我写《正念的革命》的目的，是让人们能触摸到正念，懂得正念，练习正念，进而把它变成自己的生活方式。为此，我向大家介绍能直接意识到时时刻刻保持正念的四把钥匙：心理钥匙、身体钥匙、心灵钥匙和关系钥匙。每一把钥匙都能到达正念的中心，并将照亮你的人生，让你能体验到更深层次的意识。

本书分为四个部分，每个部分介绍一把钥匙。每一把钥匙都包含了近10种练习方法，全书一共介绍39种方法，我建议大家先花点时间了解每一种方法。很快，你就能知道该如何在每时每刻找到平静、平和与快乐——哪怕是在意识混沌、杂乱的时刻。

第一把钥匙是心理钥匙。这部分将介绍一些由内到外改变大脑的方法。我将告诉大家该如何观察自己的心理体验，包括那些形成我们的精神和心理状态的短暂性思想、念头、情绪及见解等，以此来重组自己的大脑，对诸如悲伤、愤怒、嫉妒及绝望等让人痛苦的情绪形成新的见解。

第二把钥匙是身体钥匙。这部分主要强调让身体回归此时此刻。本部分所介绍的方法包括有意识地呼吸、专注地移动、改变痛苦、控

制直观情绪及时时刻刻感受身体等。这些练习可以帮助你克服焦虑、担心、多虑、偏见、责备、羞愧及恐惧等心理，进入存在于此时此刻的包容状态。

第三把钥匙是心灵钥匙。这部分将讲述如何利用我们与生俱来的能力，去寻找深层次的有意义的心灵联系。正念能引导我们去体验内在意识和外在自然界的神秘与美好。这部分所介绍的方法将帮助你提高意识，让你意识到生活中已经存在的神秘象征，从而激励你去赞叹大自然，与那些一直存在于我们身边却总是被忽视的事物重建联系。我将引导你重新放慢脚步，利用感受和语言来刺激你的心灵，释放一直受到限制的创造潜力。

第四把钥匙是关系钥匙。我将提供给大家一套切实可行的方法，来帮助大家建立和改善自己与周围人的关系，让这些关系变得更有意义、更长久。从根本上说，我们不仅会时刻与周围的一切发生联系，而且会时刻受到周围一切的影响。科学表明，基因会因为环境的变化而发生相应的变化。健康的关系能让我们认识到自己的潜力，让我们与周围的人齐心协力，减少苦难和无知。从这个角度来说，正念可以帮你克服孤独、增加同理心、对他人更包容、原谅自己和他人曾经的过失，更容易相信别人，更加充满朝气。

一旦掌握了这四把正念之钥，你会变得更加快乐：你会放下手机、少发信息，甚至不那么喜欢看新闻了，你会抽出更多时间全心陪伴你关心的人，也许还会停下来闻闻家门口玫瑰花的香味儿，听听林间鸟儿的唧唧喳喳，或与陌生人进行一场有意义的谈话。



也许你会想：你在开玩笑吧！我每天忙得团团转，手头一堆事都做不完，你却叫我停下来闻闻花香？谁有空一天到晚跟老婆、孩子或朋友聊天？而且我还不一定想跟他们聊呢，他们也很忙！不看新闻怎么能跟得上时代？还有，我喜欢发信息，喜欢用手机上网。你说用正念来解压？！我怎么觉得你的这些正念方法反而让我压力更大呢！

有这些想法很正常！我接触过的几百个人，无论是来上我讲习班的那些专业医护人员，还是来我私人诊所就医的客户，都有这样的反应。

你不用丢掉你的 iPhone，也不用担心正念会把你变成一个懒鬼，事实上，正念会大大提高你的工作效率，让你变得更多产、更优秀。我认识许多非常勤奋、刻苦的人，他们都成功地利用正念帮自己走出了盲目的忙碌生活，变得更加满足、快乐，更有创造力，更加高效。别忘了，就连苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯都承认，正念是他“集中注意力、排除干扰的直接方法”。

我还记得一位叫史蒂芬的客户，他因为总是发脾气而被解雇。第一次来见我时，史蒂芬就说，他在跟人交往时总是不知道该如何正确表达自己的感受，所以一着急就会发脾气——尤其是在他感到失落或受到批评的时候。谈话结束后，史蒂芬在我的指导下进行了正念练习，几个星期后，当他再次来到我的诊所时，他对自己之前的易怒情绪有了更多认识，感觉能更好地控制自己的情绪了。他与妻子及其他人的关系大大改善，也做好准备迎接下一份工作了。

正念的本质是让你回归感知。它就好比一条回家的路，让你回到与生俱来的强大意识之中。我们每一个人天生就拥有这样的感知能力，我们每个人都能集中精力活在当下。观察一下学走路的儿童，你会发现，哪怕是最普通的事，也能给我们带来最令人惊叹的快乐。正念正是通过重组愚钝的、被删改的、被封锁的及被抑制的想法和习惯，来重新唤醒快乐的你。

哪怕你的人生时速已经达到了每小时 110 英里，哪怕你感觉迷失了自己、感到无助、感到被困住了，那个快乐的你仍然在你的内心深处等着你。你可以用正念去触碰内心最深层、最真实的自我——那个知道什么是最重要的事情的自我。一步一步练习书中这些方法，慢慢地，你会发现，那个自我其实一直是那样的灿烂、宽广和平静。

希望这本书能为你带来平和、同理心和希望。愿我们一起上路，一步一步、一点一点地走向更有意识、更加专注的人生。





## 第一部分

# 心理钥匙

---

本部分将介绍一些由内到外改变大脑的方法。我将告诉大家该如何观察自己的心理体验，包括那些形成我们的精神和心理状态的短暂性思想、念头、情绪及见解等，以此来重组自己的大脑，对诸如悲伤、愤怒、嫉妒及绝望等让人痛苦的情绪形成新的见解。

---



## 第 1 章

### 随时随地都可以全心投入

现实的问题在于它太过无趣，

所以我们总会想着离开现实，到更好的地方去。<sup>①</sup>

——查尔斯·塔特 (Charles Tart)

你是否经常“身在曹营心在汉”，想着要是现在能在别的地方，跟其他人在一起，做其他事，那就肯定会开心许多？或许，你明明在会议室里开会，却满脑子想着周末去干什么。说不定你在看这本书的时候，脑子里也在进行类似的活动——没关系，我不介意！

因为我曾经也是如此！

记得有一个春天的中午，当太阳终于冲破云层露出笑颜后，整早都在见客户的我突然很想出去走走，去做一次简短的正念。我觉得自己注意力不够集中，所以很想让自己的意识平稳下来，以便专心应接下来的工作。正好

---

① Charles Tart, *Living the Mindful Life* (Boston: Shambhala, 1994) p.14.