

转心术

提升精神智商的108种妙喻

「美」阿尼·科扎克◎著 李娟◎译

WILD
CHICKENS AND PETTY
TYRANTS

修习正念，即是在当下对身心内加以自省的过程，

能帮助人们更好地理解自我与外在世界，从而让内心变得安宁，

视野更加宽广。本书将帮助你挖掘正念之中的无穷宝藏，

提升自我观照的能力，更加清晰地觉知当下的生命。

好评如潮的身心灵修行指导书，

以幽默睿智的现代隐喻故事诠释传统正念冥想之道，

打破负面思维的枷锁，

展开一段修身养性的心灵之旅！



转心术

提升精神智商的108种妙喻

WILD

「美」阿尼·科扎克◎著 李娟◎译

CHICKENS AND PETTY

TYRANTS



✧ 序言	12
✧ 导读	15
✧ 第一章 宽广的心	
1. 讲故事的心	20
2. 四层楼的心房	21
3. 能言善辩的心	24
4. 追逐名利的犬心和摇摆不定的猴心	25
5. 威严冷峻的狮心	27
6. 友好的蜘蛛心	28
7. 把生活分门别类	30
8. 筛除心灵邮箱的垃圾邮件	31
9. 内在的消音键	32
10. 强烈的专注力	34
11. 心灵的雪花	35
12. 觉 醒	36
13. 下一站是哪里	38
14. 坐着木桶漂游尼亚加拉大瀑布	39
15. 自动驾驶	40
16. 电视频道随意换	41
17. 宽广的心	42
18. 色即是空	43
19. 美丽就在身边	44

★ 第二章 了解自我

20. 别太把自己当回事	50
21. 暗室中的手电筒	51
22. 冲动是魔鬼	52
23. 自我中的自我	53
24. 肥皂泡般的思想	54
25. 炖一罐好汤	56
26. 别给自己套上牛轭	57
27. 领路的好狗	58
28. “指向月亮的手指不是月亮”	59
29. 人不可能两次踏入同一条河流	60
30. 搅动一潭池水	61
31. 镜子镜子告诉我	62
32. “孤独”的守候者	63
33. 没有代表权，无需纳税	64
34. 未达法定人数就不准开会	65
35. 请先戴上你自己的氧气罩	66

★ 第三章 卸下情感的包袱

36. 把所有杂念烧成灰烬	69
37. 捕“人”器	70
38. 情感的包袱	71
39. 完美主义切除术	72

40. 贫困的心	73
41. 好消息和坏消息	75
42. 《戏剧经》	77
43. 不要完全相信自己	78
44. 我的行驶时速是九十英里	79
45. 小心为上	80
46. 不要把午餐费给恶霸	81
47. 心也会痉挛	83
48. 三十一一种情感口味	84
49. 燃烧吧，宝贝，燃烧吧	85
50. 埃及艳后综合症	86
51. 把痛苦的回忆全都消化掉	88
52. 先开火，再发问	90
53. 内心的杂音	92
54. 蜂 窝	93
55. 牙医的投资	94
56. 给“心”预订保养服务	95
57. 思想的瘾君子	96
58. 让自我保护机制与时俱进	97
59. 心需要看护	98
60. 生活永远不会无聊	99
61. 躲开痛苦之箭	100
62. 欲速则不达	101
63. 及时按下暂停键	102
64. 别在开车时睡着了	103

★ 第四章 平静地接纳本然

65. 学会欣赏野鸡的呱噪	108
66. 嗡嗡叫的蜜蜂	109
67. 任野草疯长	110
68. 情绪如天气般变化无常	111
69. 一“页”障目	112
70. “我接受你的投降”	113
71. 用新奇的视角看世界	114
72. 造一座心灵的大牧场	115
73. 最危险的地方最安全	116
74. 穿一双好鞋去行走	117
75. 尘埃日日落，唯有时时扫	118
76. 不可缺少的小小暴君	119
77. 即便跌倒也能笑着爬起来	120
78. 做生活的绘图师	121
79. 摊开思想之手	122
80. 善待所有	123
81. 人终有一死	124
82. 疼痛与苦恼	125
83. 与负面情绪为友	127
84. 捂紧你的钱包	128
85. 办公时间	129
86. 放下才能解脱	130
87. 精神合气道	132
88. 当你掉进水沟里	132

89. 乱七八糟的车库	133
90. 找一个最好的包厢座位	134
91. “心” 阔天空	135
92. 不要在雷区跳华尔兹	136

✦ 第五章 享受正念

93. 对号入座	139
94. 观照呼吸之潮	139
95. 树立目标但不受其束缚	140
96. 磨刀不误砍柴工	142
97. 西塔琴的启示	142
98. 功夫不负有心人	143
99. 修习与成就无关	144
100. 分而治之	144
101. 有备无患	146
102. 把心收回来	147
103. 像驯狗一样驯心	149
104. 安住于当下	150
105. 心远地自偏	151
106. 好马不在鞍，人美不在衫	152
107. 挤海绵	154
108. 假如你时日无多	155

✧ 后 记	157
-------	-----

✧ 附录：提升精神智商的指引与练习

附录1：呼吸禅	160
附录2：观身禅	163
附录3：行禅	168
附录4：关系禅	170
附录5：非正式修行	172

转心术
*Wild Chickens and
Petty Tyrants*

序言

1988年，我的临床心理学博士生导师向我们推荐了一本书，叫做《我们的生活离不开隐喻》（*Metaphors We live By*），是语言学家乔治·拉考夫和哲学家马克·约翰逊合著的。这本书虽薄，却内涵丰富，对我的学习生涯产生了重大影响，并改变了我对心理疗法的思考和应用方式。

隐喻^①是语言和意义的载体，能帮助我们更好地理解这个世界。要知道，我们对每件事情的理解都不是孤立的，譬如可以通过隐喻从中得到启发与灵感之源，使混沌的心智仿佛被佛掸拂净，豁然开朗。

人们还能够用隐喻彼此交流感悟。隐喻为我们敞开了感受生活的大门，它似是而非，却使万物众生紧密相连。然而隐喻的特点远远不止于语言表达方式上的丰富多彩。实际上，它和我们看待和感受世界的方式是息息相关的。很多日常用语都来源于对身体的形象比喻，是自我的体现，隐喻不过是依葫芦画瓢，再现大脑的思维方式罢了。因此，隐喻并非任意所指，它还是映照我们内在的镜子。

^① 隐喻是一种比喻手法，即用此事物暗喻彼事物。

心理学家朱利安·杰恩斯认为，隐喻是语言发展的土壤，例如基础动词“to be”，它由梵语“bbu”派生而来，意思是“生长”或“使生长”。因此，“to be”和另一个意为“呼吸”的梵文动词“asmi”是同“根”而生的。而这个古老隐喻的深层含义，就是“生长”和“呼吸”休戚相关、不可分离。此外，透过本书的客观剖析，我们在沉思之余不难得出结论：所谓正念冥想，即在一呼一吸间，乃是延展内在，使人生日趋进步的心灵良方。

正念冥想是在当下，对身心内在加以自省的过程；是让思绪安住于当下的觉知中。冥想者要让心保持开放、自由和宁静，任时间流逝，只是感受当下，既不执著，也不评论。

本书共提及108个隐喻，涉及正念、禅修、自我完善、改变陋习、了悟人生、全然接纳等方面，不一而足。我经过25年的禅修与瑜伽练习，每日精进，最终成长为一名心理治疗医师。这样的经历，为我编写这本隐喻之书提供了丰富的素材。

隐喻是理解正念所不可或缺的依据，它将正念引入日常生活，与人形影相随，能启迪我们通过正念引导生活，实现人生的正向改变。

我在思考及说话时，常会想到一些隐喻，它们大多是我在临床工作时无意间自创的。形象的隐喻为我们理解世界提供了新的思维，指引我们在漫长的精神成长之路上不断迷途知返、及时修正自身。这些隐喻还为我的病人和学生构建了一道把抽

象概念转化为切身感受的桥梁。

本书的108个提升精神智商的妙喻故事大多取材新颖，除此之外，则是以正念为基础，从文学作品中精选而来。本书中的隐喻即是提升精神层次的核心内容，每个隐喻都好像概念之网上的一个结点，可以生动地表现出正念修习中的种种觉受。而且，你也会发现一个有趣之处：甚至是阐释某个隐喻，也需要借助其他的隐喻方能完成。

导 读

本书所列的108个隐喻各成一体，因此可以随意翻阅、任取一节阅读。书中的隐喻共分为五个部分：心；自我；情绪与情感；全然接纳；修习正念。以上五个部分的内容互有交错——尤其是那些有关自我和心的内容。不过，如此分类可以为读者提供方便，以简明扼要地阅读、理解本书。

我们可以将这些隐喻看成神奇的种子。通过阅读，把它们撒播在人生的肥沃土壤上，它们定能在你的生命中扎根生长，结出丰硕的果实。

