

正念的力量

用正念开启身心正能量

ZHENGNIAN
DE
LILIANG

张念锋 / 著




正念的力量

用正念开启身心正能量

ZHENGNIAN
DE
LILIANG

张念锋 / 著

 中国言实出版社

图书在版编目（CIP）数据

正念的力量 / 张念锋著. — 北京：中国言实出版社，2014.9

ISBN 978-7-5171-0819-1

I. ①正… II. ①张… III. ①压抑（心理学）—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第212739号

责任编辑：张振华

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

编辑部：北京市西城区百万庄大街甲16号五层

邮 编：100037

电 话：64924853（总编室）64924716（发行部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

规 格 700毫米×980毫米 1/16 15印张

字 数 168千字

定 价 35.00元 ISBN 978-7-5171-0819-1

前言 p r e f a c e

生命的健康、生活的美好、感受上的愉悦是人生的需要，但人是否只有借助外物才能获得满足、愉悦感？何况，我们已经走得太远，以至于我们忘记了为什么而出发，从而迷失在物欲之中。

有人说：“现代社会是一个以经济法则支配人类行为伦理的社会，这种社会的弊端是很明显的，它易于将人类导入‘人为物役’弃本逐末的迷途而难于脱离，对物质消费的过分依赖造成人类为物质消费而生存，人文精神以及人类对自身价值的追求反被失落，当人们掉进穷奢极欲的泥淖，反倒认为人生的幸福意义全在于此。”于是，我们对外界和环境的索取就越来越多，以至达到疯狂的程度。所有这些，给人类造成的生存危机也越来越严重。但是，我们得到足够的幸福感了吗？

研究发现，人们对快乐的感觉不大受金钱的影响——只有极

度贫困的人例外。单纯依靠外物，其边际效应会使人的神经越来越迟钝，也就越来越找不到感觉了。

人们忽视了对自己身心内在深广无边的世界的经营而只把注意力放在外在世界上，但是单靠外物去获得幸福感和愉悦感是得不到真正的、高级的幸福，一个身心失调的人，虽有山珍海味也食之无味，生活条件优越也不会有什么幸福感，而一个身心和谐、强健的人，即使粗茶淡饭也甘之如饴，于平常趣味中即可找到生活的愉悦感、幸福感。

荣格说：“心灵的探究必将成为一门十分重要的学问，因为人类最大的敌人不是灾荒、饥饿、贫困和战争，而是我们的心灵自身。”当今社会，人心被物欲役使，变得心浮气躁、阴阳失调、偏执重外，一些人的道德感丧失，人生观扭曲，已找不到多少幸福感、愉悦感了。人类的生存游戏应该改善一下、增添一些新鲜的内容了。

我们的进一步的幸福愉悦感的获得要从对身心的调整和其潜力的挖掘、强化做起，要从提高自身的感受力和营造力做起，要符合身心固有的特性和规律，要顺应宇宙自然的秩序和法则。通过正念修行，平衡心性、人我、物我关系，我们的身心深层的潜在力量得以显露，心灵之光照耀身心，人的天性得以还原，内心平衡、和谐，就能进入祥和、愉悦、喜乐自生的身心感受和精神境界中，那么由心灵扭曲、阴阳失衡造成的弊端诸如心灵麻木、迟钝、偏颇等等皆可一鼓而除。

社会现象是民众集约性意识和民族心理的展现，人们身心和谐则社会和谐，社会的发展有赖于每个社会成员的努力，而自

自古以来“齐家、治国、平天下”的誓愿的实现是要从“修身”开始做起的，身不修则心有余而力不足，修身则可强身、炼心、开智、增慧，甚至可达无为而无不为之境，那么造福天下、参赞造化、推进社会发展皆属自然之事。

研究发现，我们所处的这个世界是多层次的，人类肉眼所能看到的只是三维空间，而这只是世界的一个表面，科学家称之为“膜”。身外的世界是如此复杂，人的身心生命本身更是深奥无比。单就人的意识来说，科学界许多人认为，人的意识的研究是科学最后的难题。人的意识的发生机制奥妙无穷，似乎难以穷究。简单地划分，人的意识可有主观意识和潜意识之别，潜意识是人的意识的根本与核心所在，意识的高深莫测，主要体现在潜意识上。

潜意识并不是玄而不实、毫无形迹可寻的虚幻之物，而且它是我们的身心生命的主宰者，是我们人生道路的幕后策划者，是推动我们前进的动力源泉，人类生命的进化与圆满的希望寄托在潜意识身上。所以，我们有必要对“日用而不知”的潜意识进行探究、认识，以之促进我们自身的发展。

潜意识是人的心灵和精神状态的体现，潜意识的开发以及主观意识和潜意识的和谐共进是心灵的升华和精神状态的提高的必需。

现代社会已经进入民主时代，但人身心内的这个世界却还处于奴隶社会，人的主观意识对潜意识和身心潜力的压制和奴役是很残酷的，由此造成的一系列的身心问题和社会问题可以说是触目惊心的，我们急需走向一条自我解脱、发展提高的正

念修行之路。

爱因斯坦说过：“我们所能有的最美好的经历是对神秘的感悟，它是坚守在真正艺术和真正科学发源地的基本情感。谁要是体会不到它，谁要是不再有好奇心，也不再有惊讶的感觉，那就形同行尸走肉……”人的身心意识就是一个神秘又美妙的世界，让我们带着好奇和庄严的心情，去探索一下这个熟悉又陌生的生命世界吧。

目录 c o n t e n t s

前言 / 001

生活篇

正念改变世界

001

1. 走出小圈子 / 002
2. 倾听世界 / 005
3. 拥抱自然 / 008
4. 感受幸福 / 011
5. 不再强迫 / 015
6. 放弃嫉妒 / 019
7. 试着宽容 / 021
8. 接受磨炼 / 024
9. 活得潇洒 / 026
10. 安静入睡 / 028

理念篇

觉醒的正念

033

1. 神秘的潜意识 / 034
2. 不可思议的人体潜力 / 038
3. 鲨鱼的第六感 / 041
4. 你的能量，超乎你想象 / 046
5. 你为什么这么聪明 / 050
6. 睡一觉，灵感就来了 / 056
7. 先过心这一关 / 059
8. 巴甫洛夫与狗 / 061
9. 心灵捕手 / 065
10. 所谓心电感应 / 068
11. 和一棵树的恋爱 / 072
12. 小心潜意识的负能量 / 074

概念篇

正念修行的
基础

085

1. 正念与潜意识 / 086
2. 阴性潜意识与阳性潜意识 / 092
3. 潜意识与主观意识 / 098
 - (一) 主观意识和潜意识间的良好作用
和影响 / 099
 - (二) 主观意识和潜意识间的不良作用
和影响 / 108
4. 正念修行的必要性 / 116
5. 正念修行取得成效的可能性 / 121
6. 正念修行的目的与内容 / 124
7. 正念修行的本质与核心 / 127
8. 正念修行的基本原理 / 130
9. 正念修行的基本原则 / 147
10. 正念修行的境界简论 / 153
11. 正念修行的基本步骤 / 163
12. 情绪、心境的调节方法、技巧 / 167
13. 身心潜力、意识的培养、强化、激发的技巧 / 175
 - (一) 培养、强化技巧 / 175
 - (二) 激发技巧 / 178
14. 注意事项 / 182

体悟篇

走进正念

189

1. 放松 / 190
 - (一) 放松之益 / 190
 - (二) 紧张之害 / 191
 - (三) 放松的意境 / 192
 - (四) 如何放松 / 193
 - (五) 深化放松 / 195
2. 入静 / 197
 - (一) 生命在于动静结合 / 197
 - (二) 心静则灵 / 199
 - (三) 正心诚意 / 202
3. 守定 / 206
 - (一) 断定 / 206
 - (二) 坚定 / 208
 - (三) 冷定 / 210
 - (四) 镇定 / 212
 - (五) 决定 / 213
4. 开悟 / 215
 - (一) 感悟人生 / 215
 - (二) 感悟自然 / 219
 - (三) 人天合一 / 221
 - (四) 新生 / 223

后记 / 226



生活篇

正念改变世界

人的生命是一个循环不止的大系统，
其生机体现在自由和畅通中，
而束缚和压抑是会扼杀生命的。
所以，时时保持心情的舒畅和愉快，
保持生命状态的自然和畅通，
是维持身心健康的重要保障。

1. 走出小圈子

积极参与社会生活，在劳动中创造生活和未来，在付出中收获满足和自信，不断充实自己，是人们生活的本质意义所在。在生活环境里，在工作场所中，有一种生动的气息和流转的活力，人与人的交流，事与事的转换，能量和信息在环境中被交换、过滤和吸收，在这个过程中，你会觉得自己处于成长和收获中。所以，遇到一个和谐、良好的工作环境，能与一群宽厚、温和而有机智、灵活的人同处，那简直是一种幸运。

人的生命是一个循环不止的大系统，其生机体现在自由和畅通中，而束缚和压抑是会扼杀生命的。所以，时时保持心情的舒畅和愉快，保持生命状态的自然和畅通，是维持身心健康的重要保障。

研究人员发现，交际多的人比孤独的人少患感冒。在对年龄在18岁至55岁的276名志愿者的鼻子喷进了普通感冒病毒后，有3种或3种社会关系的人中，患感冒者占62%；有4种或5种社会关系的人中患感冒者占43%；而有6种或6种以上类型社会关系的人

中患感冒者只有35%。研究发现，良好的体育锻炼显然只是预防感冒效应中一个小小的因素。研究报告推测，交际多的人少患感冒，可能是因为这些人很活跃，免疫反应提高，从而起到了预防感冒的作用。

当然，这里说的交际是指平时的行为，而不是指感冒流行时的交往，那样只会增加传染机会。

实际上，人的生命力主要体现在身心潜力和潜意识的强弱上，在相对活跃的人际交往中，人们相互之间的能量、信息上的交流和激发，使得人的心情处于舒畅和愉快中，人的潜意识变得活跃，在其调控下，人的身心各项指标都趋向优化从而维护了身心的健康。

当然，人际交往并非愈多愈好，过多的交往不但牵扯过多精力，还会搞乱了人的心境，干扰潜意识。所以，只有因人而异的适当的交往才是有益的；只有使人忘掉了紧张和不快，令人身心愉悦的交往才是有益的；只有你愿意与人交流、想轻松一下而别人也是这么想的时候的交往才是有益的。在我们身心疲惫、很想闭门休息的时候，勉强的应酬对人是有害的。

在凄风苦雨、阴沉昏暗的天气里，人容易有一种迷茫感，容易变得消沉；而在晴空万里、天高气爽的日子，自然之气、天地之势则会助人豪情、增人志气。于人也是一样，在那些消极少志、软弱乏力的人面前，你会觉得活着没劲，在他们面前，你不能流露你的气魄和志愿，否则会引起他们的反感和排斥，他们从潜意识里希望周围的人也与其一样没有什么追求、也不做什么努力、得过且过、浑浑噩噩。所以这类人从不鼓励别人，反劝别人安于现状、伏低就下，甚至有意无意中搅浑局面，制造迷茫悲观

气氛，掩饰机会，以打消你的创意、希望、信心和进取心，愿意看到别人的失败以安慰自己，希望别人与自己一起慨叹命运的不公，而共同为失意寻求借口。相反，在那些有些气魄和心志的人面前，你会觉得连周围的气息都是坚实有力的，在其言行的感应下，你会觉得自己身上涣散了的气力都被凝聚了起来，你找到了自己的重心和支点，轻飘飘的身体也变得凝重起来了。

生活中，我们应该走出个人小圈子，多接触那些有心有志有趣的人，听听他们的看法和打算、目标和追求，感受一下他们的精气神，如此是大有益于自我身心的。

2. 倾听世界

研究者曾做了下面一个实验：建造一个非常隔音的房间，使之成为世界上最寂静的地方，然后让志愿者进入。志愿者在这样一个极其寂静的地方，开始还没觉得有什么，但是过不了多久，就觉得不对劲了，心中的失落感、惶恐感渐渐强起来，而且听到自己的呼吸声像风吼、心跳声像打鼓，有意搞出的一点小声音也变得惊天动地。到后来，要崩溃的感觉促使他们极力想逃出这个鬼地方。

这个实验表明，人的身心是需要多种声音的能量的支持的，绝对的寂静不利于人的身心健康。虽然噪音对人有害，但是正常范围内的那些音响却是于人有利的。为什么我们会对风声、流水声、虫鸣声等天籁之音情有独钟？为什么我们会在音乐的魔力中变得如痴如醉？天籁之音里传递出大自然永恒的生机，音乐中蕴含着生命世界里的无限活力。

有一次，我们在科罗拉多州的落基山，观看奔腾的水流冲击

巨岩的边缘。“瀑布里有节奏。”他说，“你听得见吗？”对我来说，瀑布的声音以前听起来总是一样的，但现在当我闭上眼睛仔细倾听时，我发现自己确实在奔腾的流水中感受到了波涛汹涌的精妙的节奏。

“音乐蕴含在宇宙的万象中。”父亲说，“它在季节的变换间，在心脏的跳动中，在苦乐的循环里，不要忽略它，随它一起流动，让自己融汇进它的节奏里。”

——《父亲的歌》

激流涌动的有节奏的声响，它是生动的，散发出自然界的一种巨大的活力，携带着巨大的能量。它不是单调的，它是变动的、前进的，这是生命的律动，体现了万物的生命力的特点。只要我们用心去听，就能感受到这其中的雄伟的生命活力，而不只是听到一种声响而已。只要用心，即使闭上眼睛，也能看到它激烈地奔涌向前的样子和它有节奏地发送出来的一个个巨大的音团迎面而来。你还会“听”到这持续的声响的样子就如同那一往无前的激流一般浩荡绵延。

在自己的生活环境里，可能不大自然容易见到波涛激流，但如你潜心去听一支乐曲，你也会“看”到那清脆的音响一点点如珠玉般溅落身心，触动你的心灵；你会“看”到悠扬的音乐一丝丝如金缕般穿行而来，拉动着你的神魂；你也会“看”到那宏大的音响漫天而至，像波涛洪流般灌满你的心胸……这时候，我们会感到这个世界充满着神秘的生机和神圣的力量。

如果你去听广播，那么播音员的柔和的声音会使你看到一个端庄、温柔的人在娓娓而谈；而那高亢洪亮的嗓门又会使你想起