



心灵 · 心知 · 心时尚

fivegood
minutes with the one you love:

100 mindful practices to deepen
& renew your love every day



美好

五分钟

加深爱恋的100则修习

五分钟改变你的恋爱关系，让你感觉更加美妙

[美] 杰弗里·布兰特利(Jeffrey Brantley) 温蒂·米尔斯坦(Wendy Millstine) 著

张颖颖 译

世界图书出版公司

fivegood
minutes with the one you love:
100 mindful practices to deepen
& renew your love every day

美好
五分钟

加深爱恋的100则修习

加深爱恋的100则修习

五分钟改变你的恋爱关系，让你感觉更加美妙

[美]杰弗里·布兰特利(Jeffrey Brantley) 温蒂·米尔斯坦(Wendy Millstine) 著

张颖颖 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

美好五分钟——加深爱恋的100则修习 / [美]布兰特利 (Brantley, J.), [美]米尔斯坦 (Millstine, W.) 著. 张颖颖译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1

书名原文: Five good minutes with the one you love: 100 mindful practices to deepen & renew your love every day

ISBN: 978-7-5100-2686-7

I. ①美… II. ①布… ②米… ③张… III. ①冥想—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第170243号

FIVE GOOD MINUTES WITH THE ONE YOU LOVE: 100 MINDFUL PRACTICES TO DEEPEN & RENEW YOUR LOVE EVERY DAY by JEFFREY BRANTLEY & WENDY MILLSTINE

Copyright: ©2007 by JEFFREY BRANTLEY, WENDY MILLSTINE

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: ©2011 BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION

All rights reserved.

美好五分钟——加深爱恋的100则修习

著 者: [美] 杰弗里·布兰特利 温蒂·米尔斯坦

译 者: 张颖颖

责任编辑: 石孟磊

封面设计: 黑羽平面工作室

插 图: 徐寅虎

出 版 人: 张跃明

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 8

字 数: 100千

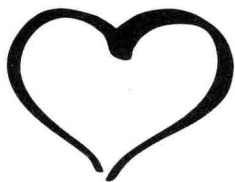
版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

版权登记: 图字01-2010-1486

ISBN 978-7-5100-2686-7

定价: 22.00元

版权所有 翻印必究



目 录

引言	1
第一部分 基本原理	9
第二部分 修习	41





- | | |
|-------------------|--------------|
| 1. 开启心门 | 14. 记住你的善行 |
| 2. 活着真开心 | 15. 祝福自己 |
| 3. 给自己的情书 | 16. 寂静中重获新生 |
| 4. 给爱留出空间 | 17. 爱之光环 |
| 5. 放松身体，梳理思绪，敞开心扉 | 18. 最深的渴望 |
| 6. 培养好奇心 | 19. 做自己最好的朋友 |
| 7. 寂静的和谐 | 20. 细数你的祝福 |
| 8. 觉知呼吸 | 21. 心灵活动家 |
| 9. 解放心灵 | 22. 愿安宁找到你 |
| 10. 在美中休憩 | 23. 抛弃怨恨 |
| 11. 不断付出 | 24. 愿我远离苦痛 |
| 12. 感受欢乐 | |
| 13. 柔软的腹部 | |



- | | |
|---------------|---------------|
| 25. 欢乐就是我们在一起 | 39. 信守誓言 |
| 26. 宽恕之行 | 40. 我该如何帮你 |
| 27. 觉知观察 | 41. 接纳一切 |
| 28. 感谢每一个礼物 | 42. 你对我的恩赐 |
| 29. 愿你一切安好 | 43. 人在旅途，保持耐心 |
| 30. 审视内心 | 44. 拥抱你 |
| 31. 觉知握手 | 45. 怜悯之星 |
| 32. 向艰难时期致谢 | 46. 卓越的爱之歌 |
| 33. 开怀大笑 | 47. 爱的同盟军 |
| 34. 鞠躬 | 48. 欣赏不同点 |
| 35. 深情倾听 | 49. 一汤勺的肯定 |
| 36. 穿上爱人的鞋子 | 50. 我在这里等你 |
| 37. 不求回报地爱 | 51. 欣赏小事 |
| 38. 分享寂静 | |





- | | |
|-----------------|--------------|
| 52. 没有苦痛，没有指责 | 64. 到底怎么回事 |
| 53. 休息一下，“摇摆一下” | 65. 温暖冷冰冰的沉寂 |
| 54. 给予宽恕 | 66. 捕捞情感 |
| 55. 致意仪式 | 67. 愤怒和恐惧 |
| 56. 请求宽恕 | 68. 消除分歧 |
| 57. 爱的支柱 | 69. 为控制权而战 |
| 58. 关闭“自动驾驶” | 70. 终结拉锯战 |
| 59. 原谅自己 | 71. 觉知的倾听者 |
| 60. 一起工作 | 72. 你并不缺乏耐心 |
| 61. 和我在一起，你很安全 | 73. 分开的时光 |
| 62. 祥和之波 | 74. 床上的思想时光 |
| 63. 释放一切 | |



- | | |
|-------------|---------------|
| 75. 对爱的邀约 | 88. 祝愿你一直幸福 |
| 76. 亲爱的陌生人 | 89. 脆弱一些 |
| 77. 床上的魔法 | 90. 为动物祈愿 |
| 78. 生命的基本元素 | 91. 工作太多，玩得太少 |
| 79. 生活的奇迹 | 92. 对生活说“是” |
| 80. 浪漫的火焰 | 93. 梦想的阶梯 |
| 81. 照料你的恶意 | 94. 感激父母 |
| 82. 跳一支舞吧 | 95. 与现实和谐相处 |
| 83. 感激你的存在 | 96. 追忆童年 |
| 84. 爱的圣殿 | 97. 记忆游戏 |
| 85. 富足的爱 | 98. 不知法 |
| 86. 你的家庭圈 | 99. 在贝壳里发现大海 |
| 87. 拥抱你们的差异 | 100. 走进神秘 |





引言

杰弗里·布兰特利 (Jeffrey Brantley)





你愿不愿意尝试一种全新的方式来表达爱？

如果你的爱人（或者其他你所爱的人）跟你一起共同尝试呢？

爱是如此复杂，千人千面。爱已然无数次地被人著述，被人诉说。那么，爱的新面孔会是什么样子呢？

思考一下这些关于“我爱你”的话吧。

“我爱你。”人人都爱听这些话；说来古怪，有时候，这些话比其他话更容易说出口。

将“我爱你”付诸行动会是什么样子？

让这些话深深浸入你的身体、你的心灵和你的生命吧，你感觉到了什么？

随着时间的推移，彼此的关系会产生变化，爱恋会慢慢萌发，对爱人的耐心和宽容也会逐渐融入行动，“我爱你”这些话语也会开始变化，含义也将变得更加丰富。



你是否曾经这样祈愿，希望自己能够更深入地理解爱，让爱变得更容易、更甜蜜，与所爱的人一起探索亲密关系的完整图景？

“我爱你。”向对方诉说这些话语吧，它会向你们指出身为人类与活在世间的伟大与神秘。你愿意拿生命中的每一天去觉知地探索这个秘密吗？

对生活中的爱，你会有这样那样的疑惑，而答案其实近在咫尺，超乎你的想象。要找到真爱的答案，得到真爱的智慧，只需要在日常生活中、在此时此地，对自己、对所爱的人，多一点关注，多一份爱心。

如果说用一种充满善意的、不妄加指责的态度，此时此刻就开始有意识地关注的话，爱的能力就能得到提升，所有在你身上、在爱人身上、在世上闪现的美好、美妙和健康就能得到培育和保护。在这一系列的图书中，我们提到了一种





关注的方式，即“觉知法”。觉知法就是以一种善意和不安加指责的态度去关注。

在我们《美好五分钟》系列图书中，我们教授了简便易行的觉知修习，每则修习只需要五分钟，当然，也可以灵活掌握。

这些修习的作用体现在它们会邀请你，从繁忙、心不在焉、习惯能量（思考、感觉和调适身体的常见的无意识方法）中抽身出来，探索身处当下（觉知）的力量。这些修习都是经过精心编排组织起来的，严格依照每本书各自的主题展开，它们会邀请你，通过觉知法体悟此时此刻，你会设定清晰的意念，然后，一心一意地将具体的、简单易学的修习付诸实践。

活在当下，设定意念，一心一意地付诸实践，这些都是拥有美好五分钟的关键。它们是个工具，能让你将时间观念上的五分钟变成活力四射的全新事物，让你的生活充满无限可能。



在本书中，我们邀请你，通过五分钟修习，探索活在当下、设定意念和一心一意地付诸实践，发掘其中的力量，改善你人生中最重要的人际关系，明确地说，就是改善你与深爱之人的关系。你可以邀请爱人和其他深爱的人共同参与到这些修习中来。所有的修习既可以单独进行，也可以多人共同参与。

将“美好五分钟”的方法应用到重要的人际关系中去，它甚至可以为最忙碌的人提供一次珍贵的机会，不仅能让其人生得到丰富，而且，在精神生活层面，也能更加智慧地处理人际关系，拉近与所爱的人之间的关系。

本书的结构主题是：“敞开心扉”，讲的是培养自知、一心一意和同情之心；“智慧之爱”，这部分的修习关注的是如何培育、丰富和呵护你的人际关系；“爱在行动”，谈的是如何面对日常生活的种种困难和挑战，掌握必备的实践





技巧，从而维系健康的人际关系；最后是“珍爱生命”。

最后一个主题“珍爱生命”认为世间万事万物皆有联系，并恒有联系。认识到这种联系，并悉心地探索爱的更深层次的含义，我们对世上每个个体或生物的感情会越来越深。

而且，如果你觉得“活在当下、设定意念、一心一意地付诸行动”听起来很困惑或者整体看上去太简单，那么，千万别担心！你将会得到清晰明了的指示，而且进度由你掌控。当你真正开始做这些修习的时候，你的发现之旅和你的课程将会徐徐展开。

“美好五分钟”的方法会因你所做的事情和你的直接体验而颇有成效。

你会从所做的事情中受益匪浅，从修习觉知、设定意念、一心一意地修习的直接体验中受益良多。

这就是说，你会享受到乐趣。你不需要将一百则修习



——做下来，你不必担心是否“做对”，因为这些都是由你掌控的！如果你脚踏实地地修习，你就不会做错。实际上，你需要的只是修习而已，可以按照自己的速度，按照自己的方式做。

在本书的“基本原理”部分，你将得到清晰明了、简单易学的指导，教你如何修习觉知法。你可以按照自己的需要，不断回顾这些说明。你将学到（可能会对自己的感觉感到很开心、很惊奇）如何觉知地呼吸、觉知地聆听，并将觉知以多种方式带入你的人际关系的不同层面。当你意识到什么是觉知，你就会体会到活在当下的自由自在。任何人都能做到！

同样在这个部分，你也将学到一点关于设定意念和一心一意付诸实践的方法。当你在度过美好五分钟的时候，保持好奇和好玩的心态，让自己的内心充满惊喜吧。

智者常常这样评论爱的神秘之旅：爱一个人，许下爱的





承诺，在彼此相扶相伴的旅途中，共同面对生活中种种的挫折，爱的承诺会驱使你从关注自我需要转变为愿为更多人慷慨奉献，甘愿为他们尽心尽力。这种发自人类内心最深处的改变不仅是可能的，而且只要愿意，人人都能做到。

一次五分钟，一天或一周几次，本书的修习能帮助你和你所爱的人发现：

- 爱的途径：敞开心扉，温暖心灵。
- 爱的体验：培育爱，呵护爱，深深地感受爱。
- 爱的方法：更有技巧地处理人际关系中真正的考验和压力。
- 爱的机会：在更大的生命网中，找到自我定位。





基本原理

