

做情绪的主人，让内在的灯照亮外在的风景

灵魂之心

情绪的觉察

The heart of the soul
Emotional Awareness

(美) 盖瑞·祖卡夫 著
琳达·弗朗西斯
阿光 译

情绪 的 觉察

人生中最漫长的旅程，就是从头脑进入心灵，
它是朝着一体、整合和慈悲的转变之路。
学会如何体验情绪是这条路上你要面对的最困难的任务之一。

许多人的生活状态是这样的：

即使是怒火冲天时，他们也不知道自己在生气；
即使每天清晨都伴着悲痛醒来，他们也不知道自己是悲伤的。
很多人认为只有当强大的情绪之流在自己的生活中大爆发，
打乱了正常的日常活动时，才叫情绪的体验。

学习如何与自己的负面情绪平安相处，
进而理解与接纳它们，是一个人成长与成熟的关键。

事实上，每一个负面情绪都是一面镜子，
提醒我们接纳自己，活出真实的自己。

本书是一本情绪的觉察手册，可以帮助你在日常中真实踏实地去进行情绪觉察，
从而完成疗愈和转化。

上架建议：心灵成长/励志



Life & Spirit
幸福生活的
心灵修炼

ISBN 978-7-5075-3212-8



9 787507 532128 >

定价：28.00元

灵魂之心

情绪的觉察

The heart of the soul
Emotional Awareness

(美) 盖瑞·祖卡夫 著

图书在版编目(CIP)数据

灵魂之心:情绪的觉察/(美)祖卡夫,(美)弗朗西斯著;阿光译. —北京:华文出版社,2010.7

书名原文:The Heart of the Soul: Emotional Awareness

ISBN 978-7-5075-3212-8

I. ①灵… II. ①祖…②弗…③阿… III. ①情绪—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第142296号

北京市著作权合同登记 图字:01-2010-4397

The Heart of the Soul: Emotional Awareness

Copyright © 2001 by Gary Zukav and Linda Francis

All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Published by arrangement with Simon & Schuster Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited.

Simplified Chinese-Characters edition copyright © 2010 by Sinoculture Press.

书 名: 灵魂之心:情绪的觉察

标准书号: ISBN 978-7-5075-3212-8

作 者: (美)盖瑞·祖卡夫 琳达·弗朗西斯

译 者: 阿光

责任编辑: 姜艳艳

特约监制: 李耀辉 郑中莉

特约策划: 华海玲

特约编辑: 陆 佰

封面设计: Z2 工作室

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwecs.com.cn>

电子信箱: hwecs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市明辉印装有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 16.75 印张

字 数: 150 千字

版 次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与发行部联系调换

译者导读：一本觉察的指导手册

我们大部分人习惯将注意力向外转移,通过关注和控制外在而获得所谓的外在力量,但是一个人之所以会强迫性地向外寻找,是因为内在的痛苦情绪迫使他们去进行这种逃避。

这些痛苦的情绪一般都可以在身体内七个能量中心(脉轮)附近感觉到。

通过改变外在情境是无法解决内在痛苦的,我们只有通过不断地将注意力回归到自己的身体上,在身体和脉轮上如实地感觉自己的真实情绪,清楚看到自己在这些痛苦的情绪和脉轮阻塞下无意识的逃避行为,才能进行治愈和转化。

本书详细地解析了一些无意识地强迫性、逃避性行为 and 投射模式。愤怒、工作成瘾、完美主义、讨好、走神、厌倦、偶像崇拜、酒精和毒品、食物、性,等等。

在这些逃避模式中,我们通过将注意力外移和控制外在——比如

工作、发火、吃东西等——来逃避内在的痛苦情绪。

通过不断地向内的情绪觉察,我们得以在情绪出来的时候把注意力收回来放在身体上,这种方法跟《当下的力量》的作者艾克哈特讲的内在身体的方法是相应的。而艾克哈特所说的痛苦之身在这里就对应各个脉轮上的各种痛苦情绪。

在本书中,对各种情绪模式和它们的向外逃避方式有详细的解析,我相信每个人都可以在这里找到跟自己对应的模式。

本书是一本觉察的指导手册,这是我个人认为在身心灵书籍中一直比较稀缺的一类书籍。通过详细的反复解析和大量的可以在个人日常生活中进行的练习,本书可以作为一个人进行情绪觉察的练习手册,这本练习手册的指导可以保证一个人在日常生活中真实、踏实地去进行情绪觉察,从而完成治愈和转化。本书每一章都包含情绪觉察的练习,这一部分尤其重要,因为情绪的觉察不是通过理解可以完成的,它只能经由每天的练习才可能达到。

如果你坚持练习,在自己的情绪出现的时候更多地将注意力收回到里面,去看自己身体里有什么感受、在什么部位发生,去注意当时自己有什么想法。那么你一定能够越来越觉察到自己的痛苦情绪,从而停止自己在这痛苦驱使下的逃避行为。

我在翻译本书的过程中,对自己的情绪逃避模式有了较详尽的了解,这对我帮助很大。当我能够清楚自己的这些模式,它们在我的生活中每次出现时,我就更容易看到它们,并在那样的时候将注意力转向内去感受相应的身体和脉轮感觉。通常在那些情绪逃避的模式出现的

时刻,身体和脉轮中的感觉都是很痛苦的,如果这时候能够将自己的意识收回在身体里去感觉它们,就能够对自己产生更深入的了解以及很大的治愈和转化。

所以在此书的翻译过程中,我有足够的时间去——看清自己的模式,并对它们产生了很强的意识。这是我在翻译此书的过程中最大的收获,我也在此将它介绍给你们,我相信只要我们在日常生活中去练习情绪觉察,它必然能够对每个人都产生真实的巨大的帮助和治愈。

阿光

2010年2月22日

前言

我们的苏族叔叔(译注:苏族是北美印第安人的一支)曾跟我说:“侄子,今生你要经历的最长的旅程就是从头到心的这段距离。”他一边说一边轻轻地碰了碰他的额头,然后是他的胸口。

我的灵性伴侣,琳达·弗朗西斯和我仍然在这旅程之中,你们也是的,每个人都是的。这条通往心的旅程是我们的未来之路,以及我们唯一的一条能够创造未来的路,它是朝着一体、整合和慈悲的转变。这是我们每个人都渴望的疗愈之路,而我们每个人都必须去完成这疗愈,这样我们才能到达自己潜在的最完满的状态。

学会如何体验情绪是这条路上你要处理的最困难的任务之一。许多人的生活状态是这样的:即使他们怒火冲天时,他们也不知道自己在生气;即使每天清晨都伴随悲痛醒过来,他们也不知道自己是悲伤的。很多人认为只有当强大的情绪之流在自己的生活中发生大爆发,打乱了那些正常的日常活动时,才叫情绪的体验。

情绪的觉察——也就是意识到在某一时刻你所感受到的所有感觉，是非常困难的。因为我们每一刻都经受着那么多的痛苦。意识到我们的情绪就意味着去意识痛苦，这是富有挑战性、很困难并且很不愉快的经历。然而它比大多数人想象的要价值得多。因为大多数人无法体验没有强迫、依恋、痴迷和沉溺的生活，在那样的生活里我们可以跟随自主能动的心来行事，对结果没有执著。

如果不去进行情绪觉察，就只能选择继续掩饰你的痛苦。当你这样做时，你的痛苦会以料想不到的方式出现——它会扭曲你的行为、改变你的话语、僵化你的知觉，然后造成你不想要的困难后果。

这个选择在这个时代已经不再有效了。我们人类种族正在经历着一场前所未有的蜕变。它的意识在变化，它的觉知在变化，它的价值观和目标也正在变化，一个个体接着一个个体，旧的愿望正在被新的取代，安逸和权力不再是激励人们前进的目标了，甚至对于那些生活在贫困里的人也是这样的。新的目标是灵性的成长，一种新的意识正在千百万人的内在升起，我们认识到自己不仅仅是身体和思想、酶和分子，我们每一个人都不仅仅是宇宙中暂时的存在体。

这个意识正在转变人类的经验。当这个过程发生时，去探索意识的每一个方面以及去培养对生命所能作出最大贡献的那些方面的决心，就取代了掩盖痛苦情绪的愿望。而这有赖于情绪的觉察。

我是因为自己的意愿、兴趣还有天分选择当作家的。我热爱语言，我喜欢文字和语句的韵律及流动，它们如衣服般包裹着思想，而成为表达。我喜爱不带任何歧义地写作，即使我知道那是不可能的。我知

道语言的有限之处,也知道使用它的愉悦之感。我了解我的母语的
限制,我也尊重其他语言在表达思想时的品质和不同的体验。我生来就
是要掌握并使用语言的。我是一条鱼,而概念就是我的水。

8年前在我认识琳达不久后,她对我说:“亲爱的,语言只是我的第
二种交流方式。”到现在,我们已经一起共同完成了一本书。琳达的语
言是她的亲密伙伴,她擅长感受式的交流——她对别人很敏感,通常
知道别人的感受。在情感的海洋里她能自信地畅游。在我们的合作中,
她的改变是开始了清晰地表达,而我的改变则是对情绪的觉察。我们
俩都努力在我们的生活中创造出真实的力量——即将人格与灵魂调
整一致。

这就是我们共同写这本书的背景。当琳达处于一种清晰的状态
时,她的表达非常有力。她的选词很恰当,意思准确无误。她的表达是
完美无瑕的。而在我敏感时,情感会填满我的意识。我珍爱他人,我感
受到他们的感受,也感受到自己的感受。我热爱生命。

像我们一样,你们的内在也有着各种才能的组合——一些才能
已经发展完善,而另一些仍有待发展。琳达和我借重各自的特长来共
同创造了这本书,我负责文字,而琳达则添加一些我没有考虑到的新
维度。

过去我所有的书仅仅只包含文字——单词、句子、段落和章节,而
这本书的内涵要多得多。它包含图表、励志短句,而更重要的是它还有
创造真实力量的练习。真实力量是将你的人格调整得跟灵魂一致,你
必须能够觉察到你的感受才能创造出真实力量,这些练习就是设计来

帮助你达成它的。

这本书的一个主要练习就是扫描你的身体此刻正在体验的感受。理解怎样去做这个练习以及它的重要性是很容易的,但是,不管你已经如何熟悉这些练习了,要真正不间断地去观察你的情绪还是需要你的承诺和努力的。

有些人可以很容易就把新练习融入他们的日常生活。如果你是属于这种人的话,你能很快吸收这些对你有益的练习。另一些人还未形成一种对新练习的坚持习惯,尽管他们知道这对他们的幸福是必不可少的。如果你是他们中的一员的话,也许你可以考虑请一位朋友和你一起来做一个实验。这个实验可以帮助你记得去进行这个重要练习。找一位你认为可以做灵修伙伴的朋友,请他每天提醒你练习的意愿,这对那些你很抵制的练习尤其有帮助。

以你自己的速度来进行练习。你可以选一个练习做一天,然后第二天选另一个练习,以此类推。你也可以选一个练习做一个星期、一个月或直到你准备好了继续前进为止。以任何你觉得有效的方法去做这些练习。让你的灵性伙伴每隔一天提醒你一次。记住是你要为自己的承诺负责,朋友的承诺只是去提醒你,而不是帮你承担责任。

有些人会读这本书,去理解它。而即使他们觉得这些练习是很好的,他们也永远不会去做那些练习。对他们来说,要放慢下来看到这些练习的巨大价值是很难的。他们的体验完全停留在智性上,而与他们的身体没有连接。你是不可能光凭思想来达到情绪觉察的。因此,如果

你不抽出时间去做那些练习，你将无法从这本书得到你该得的益处，尤其是当那些练习对你来说显得特别难的时候。

达到情绪的觉察是一个过程，创造真实力量需要一生的努力。这本书中所包含的真实力量的练习对我们是很有用的。当你做这些练习时，你也可以考虑进行其他你觉得有用的真实力量的练习，或者你也可以设计自己的练习，你将会发现很多方法。最后，你的生活都将会变成一个针对真实力量的练习。

这本书每一章的知识都是整体的一部分，要理解情绪觉察的基本意义，这些都是必需的。你也许会觉得某些章节不适合你，但是，仔细思考后你也许会改变主意。因为这些章节至少会提高你欣赏别人还有他们的课题的能力。当你能抽离地看清别人的课题时，你也能更好地看清你自己的。

情绪的觉察可不仅仅是将技巧运用到这种或者那种情形中。它是一种习惯性的自然表达，这种习惯就是将你的注意力转向你能触及的关于你自己的最高尚、最令人满足、愉悦和最有力量的部分，这部分就是你的灵魂。

共同创造不仅是合作。共同创造一般出现在以下情形里：那就是当几个个体在一起时，每人都能共同努力，同时每个人对那些崭新的更大更高的意见敞开。他们不会相互强加自己的想法，而是去共同寻找一个能令他们都完全满意的解决办法。他们不会满足于彼此的妥协，而是去寻求共同创造的满足。他们只会在每个成员都说“是的，这恰好是我想要的，这是完美的”时才会停止下来。

《灵魂之心》对我们俩来说就是这样的。它是我们共同创造的礼物,我们也在乎将它分享。

爱你们的,盖瑞·祖卡夫 和 琳达·弗朗西斯

目 录

译者导读：一本觉察的指导手册 001

前言 001

Part.1 基础知识

- 01 将目光投向内在的风景·····003
- 02 活在当下的满足中·····011
- 03 每一个情绪都是给你的礼物·····017
- 04 我们此生都在成为自己·····021
- 05 你体内的能量系统·····026
- 06 当能量离开某个地方·····038
- 07 恐惧还是喜悦·····044
- 08 连续亮起的警示灯·····050
- 09 情绪的仪表盘·····055
- 10 意识到自身的痛苦·····060
- 11 相似的情绪在纵贯生命·····066
- 12 觉察当下的能量·····072
- 13 情绪、力量和当下·····077
- 14 当内在的灯照亮外在的风景·····083
- 15 和世界成为朋友·····089

目 录

Part.2 逃避的方式

- 01 换个角度，看到自己的症结 101
- 02 深掘愤怒是一场发现痛苦的考古之旅 104
- 03 走出工作上瘾，重新掌握生活 113
- 04 情绪化的巨浪会淹没情绪的意义 122
- 05 真实的世界是完美的 133
- 06 把自己的价值放回自己手里 142
- 07 从空虚的生活里走出去 153
- 08 让厌倦告诉你丰富的生活在哪里 162
- 09 崇拜理想中的自己 170
- 10 “吃不到的葡萄是酸的” 183
- 11 承认恐惧，放开优越感 188
- 12 上瘾症之下只有一个痛苦的根源 193
- 13 营养来自灵魂和宇宙 198
- 14 充满爱的性才能加深亲密 206

目 录

Part.3 普遍主题

- 01 权力斗争中已没有我们需要的力量 217
- 02 救赎是转移注意的假象 227
- 03 评判时你就忘记了自己 234
- 04 抗拒而生的压力 241

附录

基础知识