

史蒂芬·拉维 著

徐慎超 丘绪文化编辑部 译

GUIDED MEDITATIONS, EXPLORATIONS AND HEALINGS

by Stephen Levine

拥抱忧伤。

贵州出版集团公司
贵州人民出版社



THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA

THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA

拥抱尤 · 伤 ·

THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA

拥抱忧伤。

史蒂芬·拉维 著
徐顺彪 丘绪文化编辑部 译

贵州出版集团公司
贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

拥抱忧伤 / (美)拉维著;徐慎恕,立绪文化编辑部译.
—贵阳:贵州人民出版社,2010.3
(人心与情绪丛书)
ISBN 978-7-221-08879-6

I. 拥… II. ①拉… ②徐… III. ①精神疗法—通俗读物 IV. ①R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 030650 号

责任编辑:杨建国

封面设计:韩捷

Title of the original edition:

Author : Stephen Levine

Title: Guided Meditations, Explorations and Healings

Copyright © 1991 by Stephen Levine

All rights reserved.

拥抱忧伤

作者:(美)拉维 译者:徐慎恕 立绪文化编辑部

校译:梁永春

出版发行:贵州出版集团公司

贵州人民出版社

(贵阳市中华北路 289 号)

邮 编:550001

电子邮箱:guojian57@sina.com

经 销:新华书店

印 刷:中国电影出版社印刷厂

开 本:1/16 640×960mm

印 张:18.75

字 数:140 千字

版 次:2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-221-08879-6

定 价:28.00 元

所有权利保留

未经许可,不得以任何方式使用

反而执着于自我，与浩瀚的大我愈离愈远。而且还独尊理性思考，将知觉、感觉和直觉抛诸“脑”后。

我内在的历史丝毫没有怜惜之心,常愤怒地诅咒他,要他滚到一边去,要不然便把他隐藏起来,根本否认他的存在……”

在分裂、对立和否认的状况中,放下我执、牺牲小我完成大我,以便拥抱生命和死亡的理念,会不会只是一种虚幻式的自慰口号?孜孜不倦向外求取生命的意义和价值,是否与真实的本性越行越远?

“我是谁?生命是什么?”

世界的灾祸,社会的不安,个人的遭遇,至爱的分离,孤独的感觉,身体的病痛……在在不都是我们的哀伤吗?要如何才能解脱这一切,了悟无常和空性,放下执着,整全合一地回归宇宙,意识清醒地面对死亡,不正是我们这一生唯一的功课吗?

早先禅坐时担心会引起走火入魔的眼泪鼻涕和身体抖动是身体



前言

Preface

译者序

我们无法放下我们没有的东西◎徐慎恕

前言

导 论 ·001

- 1 为修炼奠基 ·007
- 2 导引性冥想的使用 ·014
- 3 心的探索 ·017
- 4 慈爱冥想介绍 ·019
- 5 慈爱冥想导引 ·025
- 6 软 腹 ·029
- 7 软腹冥想导引 ·032
- 8 软腹正念呼吸冥想 ·035
- 9 做一次神圣的呼吸 ·038
- 10 宽 恕 ·040
- 11 宽恕冥想导引 ·045
- 12 这是谁的生命? ·050
- 13 一次神圣的旅程 ·053
- 14 以神之名 ·055
- 15 练习的方法 ·057
- 16 选择一位老师 ·061

17	头脑的探索	•064
18	直接进入	•066
19	寻找当下的正念	•070
20	一个简单的正念冥想 ——专注在呼吸和注意力上	•078
21	注意力的一个注解	•082
22	放下执着意识清醒地活着	•085
23	正念冥想导引	•089
24	跨出第一步	•094
25	冥想布鲁斯	•095
26	探究不可承受之重与痛苦的情绪状态	•097
27	探索沉重与痛苦情绪状态的导引	•100
28	一次一件事——一个意识的实验	•105
29	他问：“出生前你的脸孔是什么样子？”	•107
30	大 瘾——一个错误的认同	•108
31	打破上瘾	•110
32	一份关于上瘾的私人记录	•113
33	事 件 链	•115
34	搔痒的游戏——一个意识的实验	•119
35	进食的探索	•121
36	一次吃一口冥想	•128
37	饮食的进一步探讨	•133
38	用神圣的态度进食	•137
39	神圣态度进食冥想的导引	•140

40	进食冥想——一个技术上的注解	•144
41	进食的游戏——一个意识的实验	•146
42	当佛教徒冥想时	•148
43	记 住	•152
44	淡然处之	•153
45	探索真实体	•155
46	初 雪	•158
47	抗拒的探索	•160
48	观想抗拒导引	•166
49	核对真实——一个意识的实验	•170
50	疼痛处理	•173
51	探究疼痛	•175
52	软化疼痛冥想导引 I	•179
53	疼痛漂浮冥想导引 II	•182
54	疼痛情绪的探索	•186
55	疼痛情绪冥想导引——疼痛篇 III	•189
56	终结未了情冥想导引——疼痛篇 IV	•193
57	业报的储存与借贷	•196
58	愈合的探究	•197
59	愈合冥想导引	•199
60	觉醒的号角——一个意识的实验	•205
61	拥抱忧伤	•206
62	用心拥抱忧伤	•209
63	忧伤冥想导引	•210

Contents
目 录

64	探究忧伤	•215
65	慈悲之母冥想	•224
66	温暖和耐心的心之呼吸	•228
67	新的起点	•229
68	打开子宫之心——一个愈合的探索	•231
69	愈合进入身体——冥想的注释	•238
70	愈合进入身体冥想	•240
71	子宫之心冥想的注释	•246
72	打开子宫之心冥想	•247
73	在慈爱冥想中分享——愈合的注释	•251
74	在慈爱冥想中——分享愈合	•252
75	做自己的愚者	•256
76	愿这是你最后一个生日——一个意识的实验	•259
77	意识清醒地死	•261
78	死亡冥想的介绍	•263
79	死亡冥想导引的注释	•269
80	死亡冥想导引	•270
81	度亡冥想介绍	•276
82	度亡冥想导引	•278
	 最后的注解	 •285

导 论

Introduction

最近有许多出色的心理学及身心治疗的方法出现,但没有哪个方法可以像冥想练习一样将人导入最深的真实中。在通往真实的过程中,越深的明晰就越能加强向真实探究的力量。正如弗洛伊德所说:“我做得最好的事是,将你精神的苦痛转换成人类一般性的不愉快。”所谓“人类一般性的不愉快”,乃是我们日常的伤心事。而本书的出发点就是去面对那种苦痛中的忧伤,让人们以慈悲和仁爱去取代恐惧和自厌自弃。确实,我们的头脑可以不断地工作,去解开那纠结成一团,既扭曲又干扰我们生活的各种忧伤,这相当有价值,但是不要只停留在那里。头脑只是我们伟大本性的一部分而已,它坚持去解决那些困惑,同时又常常被困惑的情况所苦。心(heart)和头脑不同,它只要求将我们的痛苦融入那巨大的真实本性中去,用悲悯的心灵来治疗因痛苦而引起的心理困境,比用头脑中的恐惧和批评有效得多。

当头脑转向心灵的时候,微妙的低语声会在耳边响起,这是可以感受到的,这就是头脑开始问的一个问题:“要怎样才能更深入一些?”

慈爱冥想(Loving Kindness Meditation)是本书提供的第一道菜单。这不是草率的选择,它提供内在和外在的练习基础。在这冥想的过程中,要相当专心,把内心中希望自己可以健康幸福(well-being)的这个愿望,和呼吸的频率接连在一起。人在内在的专注会引导我们走向深层而悲悯的认知,这种认知也正是头脑愈合的基础。

慈爱冥想能让我们很有技巧地发展出探究释放意识(consciousness)时所需的专注能力。专注的能力可以把散乱的思想集中成为一盏明灯,照亮每一稍纵即逝而差异极微的思想活动,也使我们的认知停留在每一刹那和正在着手的工作。这个能力就是我们平常所说的“精神力量”(mental Strength)。

当我修炼到了关键时刻,我的老师给了我一个蓝遍处禅修法的冥想碟片(kasina),每一天我要做好几个小时专注的练习,来提升我集中精神的能力。这个练习不是叫我“注视那圆形的碟片”,而是叫我“变成那平静的蓝”。在练习的几个星期当中,有一天,当我拥抱一位久未见面,也从事治疗工作的朋友,她说:“当我拥抱你时,我看到的是一片蔚蓝。”我自己想:“为什么用蓝遍处禅修法冥想,我的能量和我专注在慈爱冥想时一样强烈,都可以散发出这个世界所需的慈悲心,而自己的精神状况却没有丝毫的偏差呢?”

当一个人开始用慈爱冥想作为一种将头脑集中于心的方法,或者更准确一些,将冥想集中在头脑的核心(也就是存在的本质,完全的认知),语言是很有帮助的。“愿我快乐。愿我由痛苦中解脱。愿我得平安。”这些语言带有一种希望,特别是对我们自己来说,就是转向一种过去很少体验的充满关怀和健康幸福的自己。这是一场全新的球赛,决不是我们所期望的那种一