



## “转向” 困难情绪的冥想（脚本）

如需音频录音，请看[转向冥想](#)

这个冥想可以站着或者躺着来做，它是针对困难情绪设计的。另外有一个相似的冥想，是针对严重或者慢性疼痛而设计的。

### 1. 从觉察和善意开始

在我们开始的时候，留意一下，此刻无论你是坐着或躺着，是什么东西在支持着你，特别去关注那种被支持的感觉。如果你是坐着，觉察一下你的双脚是怎么接触地面的，你的屁股是怎么被椅子或者垫子支撑的，你的双臂和双手是怎么安放的……如果你此刻是躺着，觉察自己是怎么被地面或者床所支撑的，你的上身、双臂、双腿、双脚是怎么跟床或者垫子产生接触的。不管是坐着还是躺着，允许让自己的体重通过这些接触往下沉，可以的话，也让一些紧张的感觉通过那些跟你身体接触的地方抽离……当你坐着或躺在那里的时候，尝试让想法和画面离开你的大脑，仅仅是感受你身体下方带来的支持……

当你准备好了，关注呼吸……真正地去感受你的呼吸，通过腹部、胸腔或者肩膀的起伏，觉察身体是怎么在吸气的时候绷紧了一点，然后在呼气的时候放松一点，让呼吸按它本来的样子进行，知道你的呼吸进行得很好（你甚至可以观察自己的呼吸，就好像是在海滩观察海浪一样……看着海浪远去、回来，又再次往外退去，同时轻柔地洗刷着海边的细砂……你知道，你不能够命令海潮的来去快一点或慢一点，拍打汹涌一点或者柔和一点……你只能安静地在那里看着）……看一下，你是否可以用同样的方式，让呼吸成为它原来的样子，允许呼吸按它原来的样子来进行……（停）

### 2. 转向困难的情绪：柔软，允许……

一会儿后，我们把注意力转向一些困扰我们的事情，一些你不希望这样发生的事情。而除非你曾经做过这样的练习，否则最好选择一些不那么重大的事情，一些你有充足准备有明确反应的事情，而不是那些在你生命中很重大的事情……

或许那是一次丧失或者挫败，一些你对自己或他人的不满，一次身体或者医疗的事故，或者只是某项你厌恶的家务或者琐事……花一些时间……让自己对这些可供选择的事情有一些感觉，然后挑选其中的一项，并且不是最重要的一项……没有什么错误的选择，你所选的，对这一次的冥想都是正好合适的……

当你选定了某一个情境或者是某一件事情后，看一下你是否可以对这件事的困难程度产生好奇，放下要逃离这种感受的自然反应，以一种特殊的方式去关注它，充满善意和温柔，正如你所爱的人在经历同样的事情，你也会用这种态度来对待他（她）。

看一下你是否可以分辨出来你在这种情境中的感受。这里有愤怒吗？恐惧？悲伤？不耐烦？还是困惑？你会怎么给它命名？假设，比如是愤怒的话，与其用“我对某事情感到愤怒、挫败或者难过”这样的说法，看一下换成是，“我留意到我身体里面的一些东西，那是愤怒，担心或是难过。”看一下换成这种说法后你有什么感受。“我留意到我身体里面的一些东西有这种感受。”看一下你这样说的时候会有什么感受。这会让你的感受有一个活动的空间，而你不再那么认同于这种感受。这样的话，你就不用再把自己标签成愤怒或者恐惧，你只是觉察到自己此刻有这种感受而已。

而当你说“我里面的一些东西是苦恼（或者是生气、困惑、震怒、悲伤）”的时候，或者任何一个可以贴切表达你感受的词语，看一下你是否能够觉察到你产生身体反应的部位是在哪里。那可能是你肩膀或胸腔的收紧，胃部的收缩或恶心，某种压力或紧绷，喉咙的疼痛、收紧或紧张，脸上的潮热，下巴的收缩，仅仅去觉察身体的哪个部位在影响着你，你在哪里感受到它。或者，如果你找不到一个明确的部位的话，那也没关系——有可能你只是笼统地有一种不舒服的全身的感觉，一种紧张感，感觉就好像准备要抬起手保护自己或者什么人一样，或者是要迈开腿，就好像是做好准备要逃走……如果可以的话，只是允许自己留意到那种感觉就在那里，知道它的存在，让觉察就柔和地停留在那里，允许它就按原来的样子，没有必要让它变得不一样……

……如果可以的话，看一下你是否能够柔和地来对待这一份困难，这一种情境，轻柔地呼吸，看一下你是否可以跟它在一起，就好像你在跟所爱的孩子或宠物在一起一样，她受了伤……在那样的情况下，你会用关怀、温柔的心跟她在一起，不会命令你所深爱的她变得不一样……

如果你愿意的话，你甚至可以把手放在对困难有最强烈身体感受的地方，你的心脏或者是腹部的上方，用善意来跟这种体验在一起，告诉自己这对任何人来说都是不容易的，难受的，有挑战的，充满慈爱地柔和地拥抱着这份体验和你自己……慢慢来，不用着急……（停）

这就是**柔软和允许**。让自己对困难感受的回应变得柔软，允许这样的回应和感受……这个过程中，你知道允许并不意味着你喜欢它，而只是你知道这就是你在当下所感受到的。

……在你这样做的时候，你或许会感觉到有一些感受的来来去去，如果你留心觉察的话，可能会留意到每时每刻的变动，或许是一次的收紧或放松，你可能留意到一些热量，能量的波动，有一些画面或者印象出现……在这个过程中，看一下你是否能把善意、好奇，和慈悲，带到这个探索的过程中……

……投入足够的时间去跟这些你留意到的或者感受到的在一起，但也不要太过度以致自己被压倒……

当你一个人在做上面的练习的时候，或者是在这个冥想中的任何时刻，如果你觉得自己要被压垮了，就回到呼吸上来，或者仅仅是感受椅子、床、地面对你身体的支撑。如果感受仍然太强烈了，你可以暂停下来，停止这次冥想，张开双眼环顾四周，让自己回到当下……

### 3. 寻找愉悦和“好的东西”

现在，不需要把这些困难的事情推开，花点时间，看是否能够从生命中发现一些事情是还不错的，甚至是好的，有一些事一些人，你为此而心怀感激。有可能是一个你深爱的人，过去或者现在的宠物，你的好朋友，你过去或现在为之自豪的某项成就，让你愉悦或者满足的某项爱好或运动……你拥有并引以为豪的某种能力……也可以只是回想到过去或者最近生活中有人给你的一个简单的笑容或者是一句安慰……

或许会有好些你心怀感激的人或事，或某种品质进入你的脑海，只是让它们进入你的意识中，感受那份感激和温暖……留意到你在身体的哪个部位有最深刻的感受，或许是在心口感觉到的温暖，或者是在腹部所感受到的平安的感觉，又或者是在脸庞或眼眶的四周感到的放松……

如果你为之感激的这些人和事是跟某个真实情境联系在一起的，想象你自己正处在那个情境里面，你会看到什么，还有你跟谁在一起。即使你在那里并没有很大的动作（比如写字、画画，或者是坐在森林中的小河边），想象一下真的身处其中会带来什么样的感受，如果有动作的话，想象着做这些动作会伴随什么样的感受……

**让自己花些时间呆在这里，细细品味那些你为之感激的人、事和品质……（停）**

当你自己一个人在做这个练习的时候，你想要停留在这里多长时间都是可以的，只要你觉得放松就可以了……

……如果你发现自己又被拖回到那些困扰你的事情上，不要抗拒，只需要带入轻柔的呼吸，把呼吸带入生命中的这个区域，带着温柔和善意，当你感觉到可以了，温和地把觉察带回到你为之感激的，生命中那些好的人和事情上……你甚至可以把呼吸带到这两者之间，愉悦和困难之间，感受呼吸的律动，轻柔的呼吸，把呼吸带到这两个地方，带着温柔和善意……

……在你这样做的时候，或者会留意到你的感受变得跟之前不一样了，变得流动并且有活力，而并非是顽固和不可撼动的……

### 4. 拓展觉察

当你感觉可以的时候，看接下来是否能够拓展你的觉察，就像是用全角镜头在向外扩展，包括困难的和感激的部分，视野变得那么的开阔，以致有足够的空间能够容纳它们，无须要把困难推开，也无须依附在愉悦的东西上……转换到更宽广，更有包容性的视角上……包容愉悦以及不愉悦……包容完整的身体和它所有的感觉……当准备好了，进一步地拓展，包容进你对正坐着或躺着所在地方的觉察……或许你会留意到，随着觉察的拓展，你会产生一种空间感，一种自由的感觉，在那里你可以改变或者活动……

**让自己花些时间跟这种更宽广的视角在一起……（停）**

如果没有太多的空间可以伸展的话，看一下是否能够让你所身处的楼房或者自然空间进入觉察，就在当下……甚至更宽广，包容进你的邻舍，你所居住的城镇或者城市……再宽广一点，包容国家的疆域……刚开始那种困难的情绪或者没有改变，但现在，它已经成为了更广阔的事物中的一部分……

……随着你的觉察进一步地扩展，包容进整个世界，可能的话，认识到在这一时刻，还有其他人在跟你一起经历着相同的痛苦和难受，这样看来，你并不孤独……在成千上万数亿的人中，当然

其中是有人在经历着跟你一样的痛苦或者困难，程度相似，或者更加深刻……那些痛苦、恐惧、忧虑，并不是你独自在承受，它们，实际上是分担在众人的身上。在完全相同的时间里，有人在经历着跟你相似的感受……你并不孤独……

……可能的话，你或者可以看看你的觉察是否能够扩展得更宽，像宇航员一样从宇宙上空看着地球，这一个美丽的蓝白色的球体映衬在天鹅绒般黑色的背景下，无边无际，没有缝隙，完整的，活泼的，如此珍贵……

当你自己一个人在做这个练习的时候，你想要的话，可以在这里停留多一点时间，看着这个像宝石一样美丽得闪闪发光的星球，悬挂在宇宙中……

……当你准备好了，让你的觉察慢慢地回到你身处的这个世界里面……回到你的身体上……你现在感觉怎么样，感觉并且感受此时此地你的身体……回复到“仅仅”是你，但意识依然能够容纳进身体和生命中的困难和愉悦……（停）

看一下你是否能够把温柔和善意带入你此刻任何的感受上，用慈悲和理解来抱持你自己……在接下来没有引导语的安静的时间里，深深地进入你的身体，进入呼吸里面，允许任何的难受或者不舒服，接受呼吸的安抚，一遍，一遍，又一遍……（停）

## 5. 开放……尽可能地回应而不是反应

这次的冥想快要结束了，如果你想停留在这里再久一点，你可以暂停或者结束这个音频……当你准备好了，慢慢地张开双眼，如果它们还是闭着的话，让注意力回到外面的世界，接收你所看到、听到、感知到的……慢慢地开始移动你的身体，跟这个世界互动……在随后的每分每秒，每时每分中，看看自己是否可以在所接触的所有事物中，都带入一种新鲜活泼的心态，好奇、开放，以及充满善意。

（铃声）