

The Subconscious
与
潜意识
对话
刘心阳 著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

The
Subcon
scious
与——
潜意识
对话

刘心阳 著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

与潜意识对话 / 刘心阳著. —武汉: 武汉大学出版社, 2015.11
ISBN 978-7-307-16560-1

I. 与… II. 刘… III. 下意识 - 通俗读物 IV. B842.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 196599 号

著作权合同登记号: 图字 17-2015-158 号

原著作名: 《幸福学·潜意识对话》

原出版社: 布克文化

作 者: 刘心阳

中文简体字版 ©2014 年, 由武汉大学出版社北京图书策划中心出版。

本书由布克文化正式授权, 同意经由凯琳国际文化代理, 由武汉大学出版社出版中文简体字版。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

责任编辑: 袁 侠

责任校对: 林方方

版式设计: 郑 汐

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

开本: 880×1230 1/32 开 印张: 11 字数: 320 千字

版次: 2015年11月第1版 2015年11月第1次印刷

ISBN 978-7-307-16560-1 定价: 39.80 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

PREFACE

前言

前言

最近，我在身心灵教育课程中做了一个市调，市调中列举出所有能想到的现代流行的生命目标。我在课堂中一一念出，并要求学员当听到心理认同的目标时，请说：“要”。

下面是我收集的二十余项流行目标：

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ 赚取财富 | ☐ 争得成就 |
| ☐ 争得权力地位 | ☐ 获得社会尊重与认同 |
| ☐ 扩展知识 | ☐ 提升智慧 |
| ☐ 洞察真理 | ☐ 实现梦想 |
| ☐ 拥有美满的家庭 | ☐ 希望下一代飞黄腾达 |
| ☐ 希望身体健康 | ☐ 希望长寿 |
| ☐ 期盼青春美丽 | ☐ 追寻让自己快乐的东西 |
| ☐ 寻找性享受 | ☐ 希望被爱 |
| ☐ 寻找真爱 | ☐ 寻找真、善、美 |
| ☐ 争取个人自由 | ☐ 伸张正义 |
| ☐ 做善事、服务别人 | ☐ 寻求留在人间的生命痕迹，
像艺术或丰功伟业 |

猜得到学员们在课堂的反应吗？呼应“要”的声音不是零星地此起彼伏，而是如合唱团般齐声说“要”！

人生当然要说“要”。

不管你是谁，多老、多有财势，让我们来设想一个场景：如果某天你早上起来，发现完全不知道该做什么的时候，你不会感觉到生命慌张而且无趣吗？

跟大家分享一个故事，我曾认识一个衣食无忧的退休企业家，他每次见到我时都一脸落寞，为什么呢？因为他退休以后闲到不知道该做什么。平日他会打所有可能打的电话，参加所有可能参加的聚会，甚至包括与他无关的邻里活动。

没有人否认在生命中要去追求些什么东西，但值得我们提问的是：“我们所追求的，是我们真正想要的吗？”

其实，这个问题没有标准答案，不同的人会基于个人不同的属性，去选择自我感觉良好的生命目标。

多数人都相信他们所做的是对的、是必然的，否则他们不会耗费一辈子的生命如此做。然而有时候，在追求目标的过程中，不妨先停下来，思考下列三个提问，当你的答案是“否”时，你必须考虑重新检讨目标的适当性。

三个面对目标值得思考的问题：

问题一：你曾经思考过你想要追求什么吗？还是只是随波逐流，碰运气过日子，做什么就算什么？

问题二：你真的在追求你心里想要追求的吗？还是你不过只是做个鹦鹉，在追求别人要你追求的呢？或者，你只是在跟随社会热门的目标呢？

我曾在某个演讲中问一群企业家：“如果你们能够回到十四岁，你们是否愿意回去？但条件是，如果选择回去，你将全然不知道是由现在回到过去。”

读者想猜猜现场的反应吗？愿意回去的企业家竟然不到四成。

我在另一堂心灵课程问学员们同样的问题，愿意回去的学员竟然夸张到连一成都不到。

为什么许多人拒绝回到十四岁？这不是矛盾吗？既害怕死亡，不断地祈求长寿，却又不愿意回归年轻？

在生命中，我们多会就目标论下的渴求与依赖，为自己不断地设定一个接着一个的目标；完成了一个目标后，立刻又规划另外一

个目标。

试问，考虑到生命如此之短，考虑到人终究要离去，而离去的时候，又带不走任何所拥有的，那这种“目标导向的生命”究竟有多大的意义？

现在，我们能否放下目标论，接受另一种哲思：“生命首先追求的，不是成功或目标，而是平静喜悦的心灵美质”。

不是我们要的生命目标没有价值，而是当生命感受到压力、担忧、恐惧或痛苦时，达成目标的成就感会像美肴变成馊水，变得没有意义。

这些省思与期望正是这本《与潜意识对话》的积极目的。让我们分享一下促成美好生命的顺序；我称这个顺序为“美好生命三部曲”。

第一三部曲：消解内在的压力、担忧、恐惧与痛苦

促成美好生命的第一步，不是学习如何飞黄腾达，而是解决心灵内在各种负面情绪，包括痛苦、压力、恐惧、担忧、嫉妒、愤怒与关系不和谐，等等。

没有宁静的心灵，就没有成功的人生。

第二部曲：成就自我期许的最大生命蓝图

当内在平和安适后，为了不虚此生，我们应该为自己找寻并成就心中真正期盼的生命目标。

第三部曲：提升心灵素质，了解生命的真相与生死的意义

当心灵平静喜悦后，当创造了自己欢喜的生命目标后，下一个值得去探讨的是：提升心灵素质，了解生命的真相与生死的意义。

在面对生命的努力过程中，请遵循这个“美好生命三部曲”的顺序。跳阶容易事倍功半，或者甚至于无效。

当你能如实依序完成“美好生命三部曲”时，在心灵提升的路径上，你内在的能量与智慧能够照亮你自己，带出生命的和谐，促成内在完整平和。

这本《与潜意识对话》将与读者分享一个简易提升心灵的方法。

希望读者能够借由这个方法，为自己的生命创造一个类似蝴蝶蜕变的心灵提升与转化，然后让这个心灵变动所带给你的能力与智慧，去创造你心中想要的人生。

SUBCONSCIOUSNESS

> > >

与潜意识对话

前言 1

CHAPTER

1

得到

GIVE & TAKE __1

- 1.0 灵感 __2
- 1.1 生命的三门功课 __5
- 1.2 “潜意识对话 DIY” 的身心
灵效应 __8
- 1.3 生命难得 __14
- 1.4 我们的生活怎么了? __19
- 1.5 心灵健康难得 __23
- 1.6 消解痛苦六部曲 __27
- 1.7 生命该这样子活着吗? __35

目

录

CHAPTER

2

分享

SHARE

81

- 2.0 如何智慧地面对生命? 82
- 2.1 揭开痛苦神秘的面纱 90
- 2.2 思想带来生命的痛苦 95
- 2.3 恐惧创造痛苦 137
- 2.4 回忆创造痛苦 144
- 2.5 时间虚相造成心灵失序 150
- 2.6 过度依恋正面情绪会带来
恐惧 155
- 2.7 不协调的关系创造痛苦 163
- 2.8 死亡创造恐惧 177
- 2.9 潜意识掌控生命质量 192

CHAPTER

3

得到

CREATIVE **243**

3.0 介绍“潜意识对话 DIY” 244

3.1 静心 281

3.2 当下 312

3.3 生命的意义与目的是什
么? 328

3.4 你相信蝴蝶的蜕变吗? 338

CHAPTER 1

得到

GIVE & TAKE

1.0 灵感

冥冥中，某些隐喻或者是象征

正是上苍在关键时刻对我们传递生命的讯息

许多年来，我曾想透过一本有声书与人们分享丰盛生命的哲学观与方法，但天性疏懒，迟迟未化作行动。也许不耐烦的天使早已再三对我捎送过某种讯息，但愚鲁的我却从来就没有感受过。

直到六年前的某夜，灵感终究来了。

六年前的某个夜晚，我与爱妻看午夜场电影；在电影散场后刚踏出大门时，突然莫名地昏倒在地上。当醒来时，我发现自己躺在地上，看到爱妻握着我的手，并用惊恐的眼神看着我；环观四周，看到几十双腿与鞋子。当时我错以为心脏病发作，自觉生命垂危。对这类濒死现象我在医院里看多了，颇能习以为常，但却没想过会轮到我。

奇妙的时刻开始了。

当时我并没有惊慌，反而以一个第三者的角色平静地观看整个过程。我心中意外地不但一无所惧，反而呈现着一种既往未曾经历

过的清明觉知，一种言语无法描述的深层了知。这种“啊！原来就是如此”的觉知，令我深深地感动与欢喜。

在当下我自问：佛家涅槃时的寂静是如此吗？

涅槃（梵文：Nirvāṇa）在佛教教义中表征圆寂、寂灭、解脱、自在或不生不灭等义。佛教认为涅槃是看穿灭尽世间一切，而全然寂静了知的圆满状态。所以涅槃中永远没有生命中的种种烦恼与痛苦，也不再经历下一世的六道轮回。

当我在享受与感叹死亡前的自然与美妙时，脑海弥漫着一个满足的念头：“生命至此，了无遗憾”。但此时，第二个自责冷酷离去的念头接连浮现，我深深地感觉愧对妻子对我的挚爱与不舍。

心中对妻子的歉疚尚未结束时，瞬间耳边又出现了一个明显的责怪声音：“很好吗？很开心了吗？一辈子又做了些什么呢？你还能拥有另一个机会吗？”我不清楚这个天外讯息从何而来，但讯息中一堆的苛责令我心惊内疚。

我开始自省。

我既往的生命虽非全然利己，但绝对谈不上发扬利他哲学。我的随机人生观，促使我仅愿意自顾自身，并没有刻意地在人间送出

爱与奉献。在强烈自责下我开始回顾自己，我的心中并非无爱，但率性、疏懒的个性，杜绝我去经验生命的爱与更大的创造。

当时我在心中默祷：“如果我仍能活着，我会善用存留的生命，去认真积极地完成一本丰盛生命的书。”这本有声书《与潜意识对话》，就是在呼应内在允诺下所完成的。