


修订版

张德芬 / 著



遇见未知的自己

都市身心灵修行课



张德芬 / 著

都市身心灵修行课
遇见未知的自己



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见未知的自己 / 张德芬著. —修订本. —长沙: 湖南文艺出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5404-7501-7

I. ①遇… II. ①张… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第047412号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 心灵成长·励志

YUJIAN WEIZHI DE ZIJI

遇见未知的自己



著 者: 张德芬
出 版 人: 刘清华
责任编辑: 薛 健 刘诗哲
监 制: 蔡明菲 潘 良
策划编辑: 张小雨
特约编辑: 汪 璐 刘 频 王 蕾
营销编辑: 于国宁 李 群
插 画: 范 薇
封面插画: 崔永嫫
装帧设计: 李 洁
出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net
印 刷: 北京缤索印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 880mm × 1230mm 1/32
字 数: 156千字
印 张: 7.5
版 次: 2016年4月第1版
印 次: 2016年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-7501-7
定 价: 38.00元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

写给亲爱的你

本书已经在身、心、灵的层面，给了读者很多具体可行的建议。但我们的习惯不是一朝一夕建立起来的，因此，我们也不可能因为看了一本书就破除了一个行之有年的模式。

我建议读者，在身体和心理层面，先从你能够切实做到的一个好的小习惯开始。身体层面，比如说饮食或者是运动；心理层面，就是每天检视，在今天，是谁或是什么事情让你产生了负面情绪，然后向内探索原因。或者你也可以让自己在面对每天遇到的人、事、物中，学习“臣服”的功课。

每个好的习惯一定要有意识地持续至少21天，才可能转化为潜意识中的习惯（自动化了！）。希望与读者朋友共勉。

此外，根据我个人的经验，书中的破解之道有：

1. 身体——联结
2. 情绪——臣服
3. 思想——检视
4. 身份认同——觉察

这些功课都是需要我们每日去身体力行的，祝福大家看完本书之后，能有一些收获。



●再版序

●生活是我们最好的上师

2007年，《遇见未知的自己》第一次出版，距离现今（2016年）几乎要十年了，今年又要再版。

此刻，我的内心是充满感激的。从当年没有出版社愿意接受的一本无法定位的书，到2015年上半年还是当当网非虚构类书籍排行第三名，我只能说这本书有它自己的生命，我只是作为一个传达者，忠诚地记载了老天想要让大家知道的一些知识。

当然，知识的传递，如果没有能量作为后盾，那么这个知识是死的。当年写这本书的时候的真诚、发心和热情，至今仍然在我胸膛里面激荡着。而多年来读者们的众多好评，让这本书成为身心灵入门的经典书，一句“亲爱的，外面没有别人”，成为灵性成长团体成员耳熟能详的一句话。

然而这句话的艰深，是我当年写下它的时候所始料未及的。回顾过去这九年，我的人生有了极大的转变：从默默无闻的家庭主妇，成为著名的作家；从拥有一个丰富家庭生活的女人，变成空巢的“单身狗”；从灵性的初生之犊，充满热情和期望地到处上课，到过尽千帆皆不是，回归到生活中修行的脚踏实地。而这句话——外面没有别人，是无止境的深奥，需要我们在生活中不断地去体验、实践。

每当遇到挫折的时候，我都是非常习惯地向内看了。也许一开始，会不由自主地去修正、排斥、指责外在的人、事、物，但是当冷静

下来的时候，细细品味这句话，真的心悦诚服地知道：我们内在创造了外在的一切，如何看清楚自己内在到底发生了什么事情，这是自己幸福快乐的关键，也是自由解脱的唯一路径。

而显然这本《遇见未知的自己》，是可以帮助你了解自己的内在是如何运作的。对我来说，那所谓的“自我了解”，是不断深入地，像剥洋葱似的，一层一层地剥开，看到自己的诸多习性和模式是如何掌控自己的人生。每当生活中、生命中碰到难题、不愉快、痛苦的时候，我就去检视自己的内在运行模式（一种像电脑那样的程序），才能发现根源在哪里。

我后来发现，谦卑和感恩是解决一切问题的万灵丹。具体地举个例子：有一次和一个闺蜜有了争执，在过程中，我一反常态地没有生气、反唇相讥，反而是耐着性子听她骂我，跟她道歉，因为她在那个当下脾气上来了，无法说理。然而心高气傲的我，平常是不会接受别人这种无理漫骂的行为的。我当时允许自己的小我被缩减，看着自己胸腔内翻腾的各种情绪，但不发作。很奇怪，事情过后，我发现，另外一个困扰我多时的感受（与她毫不相关的）居然也就放下了。

我这才明白，当你接受小我受打击、不去壮大它，允许它被缩减的时候，你的整体生命的质量都会提高，困难也容易解决。为什么？因为所有生命的困境，几乎都和小我求生存、要面子、求存在感有关。如果在一件事情或是一个层面上，你允许小我被打击、缩减，那么其他层面的问题你不需要去做什么，就会出现改变。而《遇见未知的自己》这本书，可以让你了解自己、看清小我，进而在生活中操练，让自己更加自在、解脱、快乐。而感恩，正是你用谦卑的心去体会一切之后，自然而然发生的。感恩会带来更多的谦卑、更多的福分、更多的快乐，这样

就形成了一个非常好的良性循环。

而这个成长进步的过程，需要大家把书中的资讯拿出来，彻底在生活中执行。也许一开始我们不知不觉，无法了解自己生命究竟出了什么事，怎么会把自己搞成这样。看了书以后，变成后知后觉，道理知道，做不出来。但是，当你带着最大的诚意去实践、内观、自省，并且愿意成长的时候，你会进入当知当觉的状况。也许还是一如既往地做出一些即时的无意识反应，但是一段时间以后，你一定会在某个领域或是某些情境能够做到先知先觉，不再堕入惯性模式的陷阱里。

如果你看了书，道理都明白了，却不去执行，你的生命是不会改变的。不过没关系，老天会安排不同的剧情、场景、人物来收拾你，哈哈，就像我一样。最后逼得我要切切实实地去执行我自己写的东西，进而发现，写完这本书后，原来我还是有各种逃避、不愿意去面对自己的阴暗面，直到大难临头，不得不去改变。这是我辛苦走来的教训，和亲爱的读者们分享。

多年来，不断有读者写信给我表达谢意，我也在很多场合碰到亲爱的读者们，都有许多很好的互动，我衷心感谢老天让我写了这样一本可以帮助这么多人的好书，但我个人怎敢居功？都是老天的恩赐。而亲爱的读者们，无论见面与否，我和你们的灵魂都是相连、相通的，我个人不断在人生的旅途上，一面欣赏各种风景，一面成长，我也希望继续和读者们一同前进。

纸短情长，我亲爱的读者，我永远在这里，也谢谢你们的陪伴。爱你们。



2016年春天，台北

自序

活出你想要的人生

你现在手上拿着这本书，我希望你给自己，也给我一个机会，静下心来好好读它。如果你在追寻人生的答案，或是尝试解决人生的一个难题，或是处在一个停滞的阶段，不知道下一步该怎么走，也许就在本书的字里行间，你会有心领神会的一刻，答案因而自动浮现。

我写这本书的动机，来自一个小故事：

有个男子某天下班经过一条黑黢黢的暗巷时，看到一名女子在仅有的一盏路灯下找东西。她非常慌张、着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。

“请问你在找什么？”男子问。

“我的车钥匙，没有它我就回不了家了！”女子焦虑地说。

“你大概在哪个位置，怎么掉的？”

女子指向另一个暗处，说：“在那儿掏钱包出来的时候掉的。”

男子诧异道：“那你怎么不在那里找？”

女子理直气壮地回答：“那里没有灯呀，怎么找得到？”

或许你觉得上面这女子愚昧得可笑，但我们在寻找自己想要的人生、想要的快乐时，常常就像上面故事中的女子一般，找错了方向。因

为我们寻找的地方，表面上看起来好像比较容易让我们找到想要的东西，所以我们费劲地在别人的身上、在这个外在的物质世界中寻求解答和快乐，结果却徒劳无功。原因就是：我们找错了地方！

这就是我想写这个故事的最大动机：以一位都市白领女性为主角，借由我们每天都可能遭遇到的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界，转向我们的内在世界，进而发现我们大多数人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是，我们是自己思想和情绪的奴隶！所以，难怪我们无法获得自己想要的人生！

“为什么我不快乐？”“为什么我不能拥有我想要的生活？”本书带着你一步步从理性、科学的角度看到大多数人困惑的成因，且从身、心、灵三个方面去探讨和研究，主宰着我们人生的模式是如何形成的，又如何在操控我们的身心。当然，书中也提供了解除这些模式的实际、有效的方法，帮助我们从小思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来。

随着书中女主角在生活上的起伏和冲击，人生的很多课题和智慧也随之展开。书中一些重要的配角本身的经历和成长，为我们见证了这些人生智慧的重要性和实用性。女主角最后能够在智者的指点之下，改善内在的状态，进而改变外在的世界，就像春蚕破茧而出，迎风飞翔。当我写到这里的时候，自己都忍不住落泪了。我多么希望看到更多的人能够活出他们想要的人生，找回真实的自己呀！

因此，我真诚地希望阅读本书的人，都能够从中获得一些实用的、灵性的生活指南。我建议读者朋友在读这本书的时候，不要急着一

口气读完，最好能够读完几章之后，好好地咀嚼、反思一下，再继续下面的章节。

若是能够和好朋友或家人一起看、一起分享心得，效果会更好。如果只是浮光掠影地把它当成一般小说来看，那可能会错失一些可以帮助你改变人生的机会。因为书中这些人生哲理是需要去体会、去实践的，而头脑的了解并不能带来任何的改变。

我的微博：<http://weibo.com/u/1759168351>

我的微信：



A handwritten signature in black ink, consisting of the characters '德芬' (De Fen) and a heart symbol above the first character.

2007年秋，于北京



● 再版序 生活是我们最好的上师 · 001

● 自序 活出你想要的人生 · 004

01. 一场奇怪的对话——我是谁？ · 001

02. 老人的读心术——我不是谁？ · 007

我们人类所有受苦的根源就是来自不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西！

03. 做爱像去迪士尼乐园？——我们到底想要什么 · 011

我们追求的到底是什么？什么是世界上所有人都想要的东西？

04. 我为什么常常不快乐？——失落了真实的自己 · 017

05. 人生就像一场戏——角色面具 · 022

死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。

06. 层层包裹的同心圆——未知的自己 · 028

07. 这个世界是什么组成的——能量争夺战 · 035

不仅是所有眼见的物质，连看不到的声音、思想、意念、情感，都是某种有特定振动频率的能量啊！

08.你所招引的人、事、物——吸引力法则 · 040

如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就难怪常有倒霉的事发生在他身上了！

09.巧遇旧识——潜意识初探 · 046

10.当灵性与科学相遇——我们创造了自己的世界 · 051

因为所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

11.命好不怕运来磨——潜意识中的人生模式 · 056

性格倾向×外在环境×各种教育×生活事件×前世业力（如果你信的话）=人生模式

12.遇见难得的知音——潜意识的表达方式 · 063

13.回溯童年的记忆——我们身体的障碍 · 071

跟你的身体对话，倾听你身体的信息。

14.重新和身体联结——瑜伽和呼吸 · 077

15.激励大师的体验分享——饮食与健康 · 082

16.卸下光环后的人生——健走真好！ · 089

如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚、照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

17.“担心”是最差的礼物——不如给他祝福吧 · 095

18.一场“ego boosting”（小我增长）秀——同学会的启示 · 102

19.被负面情绪套牢——情绪的障碍 · 108

这些情绪都是一种能量，尤其对孩子来说，一些天生的恐惧，所求不得的愤怒，希望落空的悲伤，都只是一种生命能量的自然流动而已，它会来，就一定会走。

20.在谷底惊见阳光——情绪的体验 · 116

我们会有这样的遭遇，是因为我们需要这样的遭遇而产生的情绪。

21.摆荡于背叛、欺骗之间——情绪的爆发 · 124

22.是谁在伤口上撒盐——情绪的疗愈 · 130

让这个压抑、隐藏多年的能量爆发出来，用不批判、不抗拒的态度，在全然的爱和接纳中去经历它。这样的受苦，是你走出人生模式、茁壮成长的契机。

23.爱过、痛过、哭过之后——臣服的体验 · 137

对已经发生的事情臣服，因为任何程度、任何形式的抗拒都是徒劳无功的。

24.梦的秘密——当下的臣服 · 143

25.背负重责大任的脑袋——检视思想 · 150

26.亲爱的，外面没有别人——转念作业 · 156

亲爱的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。

27.昔日女星的解套智慧——思想的瘾头 · 164

28.我是个婚姻失败者?!——思想的搅扰·168

29.什么让我感到喜悦——认同的解离·174

凡是抗拒的，都会持续。

30.老婆不是秀给别人看的——身份认同的探索·182

31.战胜了胜肽——心想事成的秘密·187

32.未实现就先感恩——最后的试炼·193

33.开始，就是未来——迎风飞扬·200

我们不知道一切问题都是出在自己身上，只要改变自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

《遇见未知的自己》的新旅程

34.婚姻是一场修行——亲密关系的联结·208

35.快乐和对错，谁更重要——走出观念的牢笼·212

36.走出观念，还原本来——回归真我的自然状态·216

● 再版代跋 给读者的一封信·221



01.

一场奇怪的对话

我是谁？

冬夜，下着小雨。

一辆雷克萨斯跑车在弯曲的山坡路上疾驰着，加速、急转、超车，熟练的车技不输赛车选手。

在雨天以这样的方式开车，一般只有两种情况：赶路，或者逃命。

而若菱根本不知道自己要往哪里去。

但若是后一种情形，她又似乎并不在乎命。

“万一对面来车怎么办？”若菱想，“那正好！死个痛快！”

念头一出，自己都吓了一跳！为什么最近老有想死的念头？

其实这种“自我毁灭”式的思想和行为，对若菱来说已经是经年累月的习惯了。

“活着好累！”

这感觉一直是若菱人生的一个背景音乐，伴随着她从小到大，每一个场景都不曾缺席。

而今晚和老公大吵一架，仍旧是重复过很多次的模式，把她推入





哀怨的心理氛围，又一次凭空跌落在一个未经修葺的乱岗。

心在乱岗，身却又一次地夺门而出，想都没想要去哪儿。

等回神过来，车子已经在上山的路上爬坡了。

突然，车子响了两声，居然熄了火。

引擎怎么点也点不着了，仔细一看，汽油早已告罄。

“该死！”若菱咒骂着，伸手在身上找手机。摸了半天，还打开了车内灯，就是不见手机的踪影。“这下好了，手机也没带！”

若菱环顾窗外，一片漆黑。

在冬天的雨夜，在这样一个荒郊野外的山区，一个没有手机、车子又没汽油的孤单女人。

“每次这种事都发生在我身上，为什么我就这么倒霉？”

若菱又忍不住自怨自艾起来。

这时，若菱眼角的余光扫到了一线灯光，来自路边不远处的一间小屋。

若菱想：“也许天无绝人之路，试试看吧！”

她提心吊胆地走到小屋前，找了半天看不到门铃，鼓起勇气轻轻敲了敲门。

“进来吧！”一个苍老的声音传来。

“居然没锁门？”若菱起了疑心，“到底要不要进去？嗯……先推开门看看再说吧！”

门“嘎”地一声被推开，眼前是一间温暖的小屋，居然还有壁炉在生着柴火。一位面目慈祥的白袍老人，正兴味盎然地看着她。

“进来吧，孩子。”

若菱像是被催眠了一样，随着召唤进了小屋。

“坐吧！”老人招呼若菱在壁炉边的椅子上坐下，若菱却只顾站着，戒备地看着老人，随时准备情况不对就夺门而逃。

老人坐在炉边，向她示意：“桌上有为你备好的热茶。”

她嘴里说着谢谢，脚可没有移动半步。

老人一点儿也不在意若菱的防备，笑着问：“你是谁？”

“我……我车没油了，手机没带，需要跟您借个电话……”若菱嘟囔着。

“电话可以借给你，不过你没回答我的问题，”老人摇摇头说，“你是谁？”

“我叫李若菱……”

“李若菱只是你的名字，一个代号，”老人微笑着坚持，“我问的是‘你是谁’。”

“我……”若菱困惑了——他到底想问什么？

“我在一家外企计算机公司上班，是负责软件产品的营销经理。”若菱试着解释。

“那也不能代表你是谁，”老人再度摇头，“如果你换了工作，

