

活出完整的生命

陈阳 著

分裂，是一切痛苦的根源。



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

活出完整 的生命

陈阳 著

责任编辑：陈 曦

装帧设计：朱 愕

图书在版编目（CIP）数据

活出完整生命/陈阳著. —深圳：深圳报业集团出版，2009.12

ISBN 978-7-80709-288-9

I. 活… II. 陈 III. 精神疗法—研究 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 211551 号

活出完整生命

陈阳 著

深圳报业集团出版社出版发行

（518009 深圳市深南大道 6008 号）

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：16 字数：145 千字

ISBN 978-7-80709-288-9 定价：28.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

前 言

(一)

身为现代人的我们，拥有远比过去多得多的东西。然而，奇怪的是我们却越来越不知道自己真正想要什么。我们和自己渐行渐远，似乎离自己最近，然而事实上却那么遥远——

面对自己真实的心灵，是如此的困难：

你是谁？

你快乐吗？

你了解自己吗？

你有什么感觉？

你對自己满意吗？

你喜欢自己的形象吗？

你的习惯让你很难受吗？

现在的你是你自己的样子，还是别人希望你成为的

样子？

就“我就是我自己”这个存在性意义而言，一个成年人真正“应该”的，是在每一个当下全然地接受自己的“本来面目”（真实自我），并真实地面对生活以及为此负起责任。我们之所以出现身体、心理、灵性的各种问题，甚至扭曲了本来的人格，并不是因为我们天生就是如此——更多的影响来自我们的父母，我们的原生家庭。

我们随时都在怨恨和报复，也随时在热爱和宽恕中。当我们还没有学会正确地运用心灵的力量时，问题接踵而来。然而，一旦我们学会正视、接纳、包容自我的全部，并看清楚自我之所以如此的根源，我们就能超越自我。

只有察觉和接受真实的自我，你才能够“自我支持”，随顺自己的生命潮流，自然地成长并且把握人生。心理学或者信仰可以帮助你开启智慧之门，可以为你铺平心灵成长之路。但是，如果你不打算接受你的全部，没有解决身心问题的真正诚意，就没有任何人能够帮助你。

当你用全身心的爱来回应自己时，你才能回应他人，你也就自然而然地看到了自己生命的幸福与意义所在。

这些，正是本书第一部分要与大家讨论的。

(二)

我自幼学习《易经》，是传统文化的坚决拥护者，后来又醉心于现代心理学。我尝试融合《易经》、禅、现代心理学等不同的思维角度，通过各种修行方法来探索生命中最根本的问题：

人是什么？

幸福怎样才能达到？

生命可以自我发展到何种境界？

如何才能有效提升生命的品质？

如何才能让心灵远离烦恼痛苦？

十多年的心灵成长经历，使我深信：你学会看重自己，热爱自己，生命就有了意义，于是命运也由自己来掌握了。几年来的心理咨询与培训经验，也让我了解到，这些方法对追求心灵成长的人是多么适合和有效。它们都是我个人亲自验证以后，才运用和指导他人的，所以并不只是概念或者理论。

我个人期望本书既能提供关于身心灵成长的普及知识，又能对读者的心灵探索起到实际的指导作用。面对和宇宙一样深远广阔的心灵，我们需要根本的谦虚态度，也需要各种有效的方法，以便深入探索身体、心理、灵性的各个层面。这些经验，在本书的第二部分，将与大

家共同分享。

(三)

一位主教的船，被困在一座人迹罕至的小岛，他决定善用这一天。

于是，他在海边遇到三个补网的渔夫。

渔夫们以不流利的英语，告诉他这个岛上的人早在数百年前就已经成为基督徒，他们自豪地说：“我们是基督徒呢！”

主教感动之余，问三个渔夫：“那你们知道主的祈祷文吗？”

“我们不曾听过。”渔夫们老老实实在地回答。

“那你们如何祷告呢？”主教相当惊讶。

渔夫们告诉他：“我们抬头望着天说：‘我们是三个人，您也是三位一体，请怜悯我们吧！’”

主教被这怪异的祈祷文吓了一跳，他还从来没有听说过有这样的祈祷文。

他花了一整天的时间，教导他们如何真正地祷告，便很开心地离开了小岛。

几个月后，主教的船又经过小岛。

他忽然感到一阵喜悦自心中升起，想到三个渔夫现在能够真正祷告，必定非常感谢他当时的耐心教导。

正这么想着，忽然东方出现一道光芒，直向船身逼近。

接着，主教竟然看见三个人在水面上行走。

船长于是下令停船，船上每个人都围在栏杆旁，对这异象目瞪口呆。直到这三个人靠近，主教才认出他们就是那三个渔夫。

他们叫着：“主教先生，我们听说您的船会经过附近，就赶快来找您！”

“发生了什么事？”惊讶之余，主教心生敬畏地问。

“实在很抱歉，我们忘了您教的祈祷文，只会说‘天上的父啊！奉主耶稣之名’，其他都忘光了。请再教我们一次祈祷文好吗？”

主教谦逊地说：“我的朋友们，回家去吧！以后祷告还是说你们原来的‘我们是三个人，您也是三位一体，请怜悯我们吧’！”

心灵的伟大，不在于我们改变了世界多少，而在于我们对自己的基本信念。我们认定自己是什么人，结果我们将变成那样的人。

我们认定自己是什么人，起决定性作用的，并不是形诸表面的部分——事实上，更有力量的是我们内在的部分——那些隐藏的、我们往往回避和否认的部分。每个人的心中，其实都有一个温柔的角落，这里隐藏着理解、宽容和爱。这诸多人性的美德，就隐藏在我们

一直回避和否认的地方——就像圣徒隐藏在荒岛上，就像金子隐藏在金矿中，就像森林隐藏在种子中。

问题只在于，我们能不能面对，能不能真正接纳自我的另一面。我们能不能进入那个角落，注视一下长久以来我们避开和否认、一味打压的那个“我”呢？我们能不能掏出内心的温柔，感动自己，也感动世界？

当你掏出这捧温柔，遵循正确的技巧，将那个部分整合进自己的内在，你将拥有一个真正健康的自我。完形治疗之父皮尔斯（Frederick S. Perls）用诗意的语言描述出这样充满欣喜、令人耳目一新的健康的自我：

在（健康的）自我拥有可资运用的力量时，他确实不再会有固定的安全感。他也许会有一种随时随地准备好的感觉：接受惊喜的发生，对于可改变的现实有某种执著的乐观主义，从不停止探索或是感到厌倦……

生命的圆满并非诞生自不真实的操控，例如控制他人与环境，而是诞生自真实的自我实现。

拥有健康的自我，你必然会收获圆满的生命、幸福的人生。健康的自我应具备这样一些心灵的品质：

活在当下；保持察觉；耐心有恒；自觉改变。

这正是本书第三部分要重点与大家讨论的。

目 录

前言 001

第一部 我是谁

一 我是我，还是我的形象？003

你了解自己吗？ / 003

案例 1：分裂的身心 / 005

案例 2：我是我的陌生人 / 007

二 不想长大综合症010

某某人让我来 / 010

案例 3：退行性行为 / 011

攻击性需求 / 014

案例 4：天国的父亲 / 015

三 生命里“未能完成的”021

人为何秉性难移? / 021

案例 5: 将女儿“投射”成自己 / 024

案例 6: 将情人“投射”成罪犯 / 028

“未完成事件” / 031

丧失察觉与逃避 / 033

四 被丢掉的“我”038

案例 7: 创业的女强人 / 038

投射 / 042

内射 / 045

敏感递减 / 049

五 重塑自我051

省察童年经验 / 051

误区一: 一定要责备 / 053

误区二: 代理父亲, 代理母亲 / 055

误区三: 我只想看见你快乐 / 058

误区四: 自我实现的预言 / 059

误区五: 被强加的“核心信念” / 060

误区六: 再赚一把 / 062

心灵的水池 / 064

案例 8: 找出“本来的我” / 066

重建你的内在 / 070

第二部 整合之道

一 身心分裂075

片断化的人 / 075

我了解我的身体吗? / 077

“暴露一切”的身体 / 079

比窦娥还冤的脖子 / 081

“见不得人”的后面 / 082

二 身心合一085

“身心整合”疗法 / 085

案例 9: 体内的“黑洞” / 088

心创造你的身体 / 090

超越极限, 以痛为师 / 091

逐级开发人体的脉轮 / 095

案例 10: “越级”修行的弊病 / 099

呼吸与能量启动 / 102

004 活出完整的生命

冥想与能量释放 / 106

整合与完全接纳 / 110

阴阳和谐之道 / 113

三 生命“完形”的技巧117

优胜者与劣败者 / 117

案例 11: 永远不败的“劣败者” / 119

空椅法 / 124

心理剧 / 127

案例 12: 错位的家庭关系 / 128

梦境解析 / 131

改变的吊诡 / 135

四 我爱我家138

超越完形 / 138

你属于你，也属于你的家庭 / 142

案例 13: 无意识的家族认同 / 146

家庭系统排列 / 150

超越“孩子的爱” / 154

家庭内部的“优胜者”和“劣败者” / 157

疗愈幼年创伤 / 158

第三部 完整的生命

- 一 你会爱自己吗?165
 - 你真的愿意吗? / 165
 - 经常肯定 / 167
 - 做个勇敢诚实的人 / 169

- 二 活在当下, 保持察觉173
 - 当下是唯一实存 / 173
 - 全然接纳, 不去控制 / 176
 - 案例 14: 破除自我防卫系统 / 179
 - 风的察觉 / 182
 - 心察觉心 / 184
 - 无我的修行 / 187

- 三 跳脱轮回, 日新又新190
 - 当下的轮回 / 190
 - 改变则通达 / 192
 - 水井的情怀 / 195
 - 生命的渴求 / 198
 - 永远的再开始 / 201

四 慢下来，直接体验204

反复是道 / 204

生命是过程 / 207

互即互入 / 209

尊重生命 / 212

止观双运 / 214

五 禅定与高峰经验217

高峰经验 / 217

世俗化的禅定 / 219

调息入定 / 221

六 转识成智227

穿越 / 227

真实满足需求 / 231

转识成智 / 235

烦恼即菩提 / 237

我是谁

第一部

