

[美] 赛安慈博士(Anthony Sainz)

吴至青博士(Chin-Ching Wu)

著

还我 本来面目

如何接纳自我和欣赏生命

- 1 分裂型人格 2 口腔型人格 3 忍吞型人格
4 控制型人格 5 刻板型人格



华夏出版社

B84-49/27

2010

[美] 赛安慈博士(Anthony Sainz)
吴至青博士(Chin-Ching Wu)

著

还我 本来面目

如何接纳自我和欣赏生命



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

还我本来面目:如何接纳自我和欣赏生命/(美)赛安慈,(美)吴至青著.
—北京:华夏出版社,2009.12(2010年重印)

ISBN 978-7-5080-5591-6

I.①还… II.①赛… ②吴… III.①人生哲学—通俗读物
IV.①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第233494号

还我本来面目

中文简体字版©2010 华夏出版社

本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部授权,同意经由华夏出版社,出版中文简体字版本。

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2009-3784

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京京科印刷有限公司印刷装订

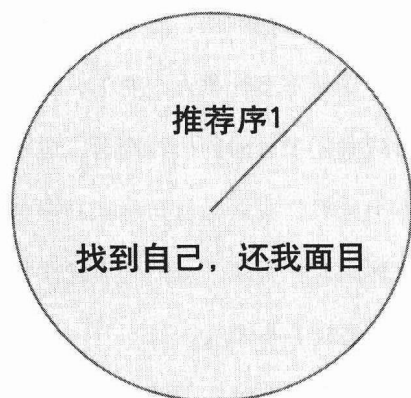
720×1030 1/16开本 19.5印张 260千字 插页5

2010年1月北京第1版 2010年4月北京第3次印刷

定价:39.80元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

① 分裂型人格 ② 口腔型人格 ③ 忍吞型人格 ④ 控制型人格 ⑤ 刻板型人格



身心灵作家 张德芬

2009年初，我回台湾过春节，有人大力推荐我看《还我本来面目》这本书。基于爱读书的习惯，我立刻就去购买了这本书。回京后仔细阅读，果然一个“好”字。自从接触灵性的世界以后，我一直在探讨物理学和灵性的关系，希望能看到两者之间的相关性，而至青和安慈老师的著作，是我见过把这两者之间的关系解释得最清楚的，可以让我们很容易就明白“心物融合”的境界。

但是这本书的功能不仅于此，它还从不同的角度来解释作为一个“人”，我们究竟可以用什么样不同的方式来剖析自己。两位老师的立论，不但符合科学的标准，许多经验更是他们亲身体会而来的。

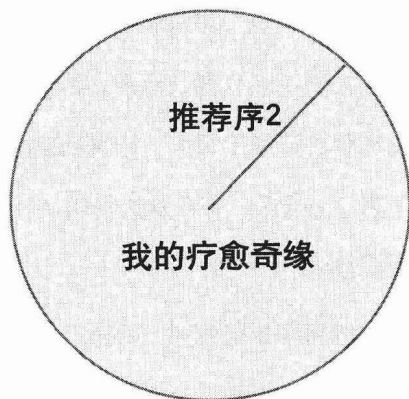
读完这本书，你不但能够更了解自己，对自己的本来面目有更多的理

解，同时也能对自己的性格做一番全面的了解和接纳。这份了解是来自勇于面对自己的创伤，愿意与自己的负面情绪共处而来的。

这是一本疗愈人心的书，因为它也阐释了我们童年时候的遭遇是如何形成我们今日的创伤和痛苦，进而教导我们如何去因应和面对。在读完这本书之后，我立刻与安慈老师联络，问他们是否有兴趣来内地教学，他们欣然同意。所以，两位老师现在每年固定来内地分享他们的疗愈方法和经验，造福了不少人。

对我个人而言，最大的收获还不是上课或是读书之后学到的东西或是得到的疗愈，而是我从他们身上感受到的那份慈悲和大爱。灵性老师很多，但是能够让你一见到他们就感受到心里的宁静和舒适能量的老师却不多。

至青老师和安慈老师，是我最喜爱的灵性老师之一。当然，他们多年教学和自己体会出来的心血结晶《还我本来面目》，更是一本不容错过的好书。



台湾《商业周刊》发行人 金惟纯

这是一本需要慢读、细读、一读再读的书。如果用一种重新认识自己的心境读，你的人生可能从此不一样。

这本书里所说的每一件事，都是我曾经似懂非懂、深为着迷，却又弄不明白的。我其实很乐意做一个忠实读者，却完全没资格为本书写序，所以必须先交代因缘来由。

本书的两位作者，至青是我的前妻，安慈是至青如今的配偶，也因此成为我的挚友。他们在六年前由美国返台与我重逢后，不只一次替我进行疗愈。我很愿意在此分享这种奇妙的经验。

第一次的疗愈，是我印象最深的。至青和安慈用呼吸法开始导入，结合手触、音乐和语言引导，大约不到十分钟，我就进入“状况”。记得在

过程中，我曾像小孩般地大哭，仿佛回到了童年，被压抑的深藏的创痛哀伤倾巢而出，一切包袱全都放下，然后进入难以形容的平静、开怀状态中，身体消失了，只剩下意识，沐浴在无尽喜乐的光环中，有如置身天堂……这种状态持续了很久，依稀听到至青和安慈的对话，他们笑着讨论我好像不想“回来”，要不要把我叫“回来”等等。我当时的确是很不情愿“回来”的。

他们终于把我叫“回来”以后，安慈对我进行“辅导”。他问我，记不得大哭之前是什么状况？我说，当时至青如天籁般的歌声在耳边低吟，让我觉得像是受了委屈的孩子，在充满慈爱、包容的关怀里，可以放肆地宣泄。而这样的感觉，即使是童年也不曾有过的。我当时也忆起，自己曾经拥有如此的美好，却因不知珍惜而感伤。安慈用充满理解的眼神看着我，说他完全明白。

从此我就缠上了他们。每回见面，他们总在百忙中抽空给我疗愈。每次的体验，都完全不同，在过程中显现出不同的“自我”，宣泄出不一样形态的深层压抑，但都感受到被抚慰、移除后的无比舒畅。他们告诉我，因为每回疗愈的“主题”不同，使用的方法不同，移除的创伤和疗愈的效果也不一样。

我对他们的“特异功能”，当然充满好奇。不断追问下，他们述说了十余年来“求道”的经历，其中充满了不可思议的传奇，对我来说，简直就像哈利·波特的真实成人版。于是我鼓励他们出书，并为他们介绍了在这领域最棒的出版社。历时五年，如今终于成书。

当然，这本书走的不是“哈利·波特”路线，而更像是一本自我疗愈的教科书、实验报告和操作手册。它是至青和安慈十余年来投身求道、自疗疗人总成果的浓缩精华。

读完这本书，我十分震惊，原来在追寻人类“本来面目”这件事上，早已不再分东方和西方，不再分传统和现代，不再分科学和宗教，不再分理论和实践……融合发展出如此惊人的成果。这本书对于人类千万年来不断提出的疑惑，给出了这么清晰而完整的答案；对于解除疑惑的途径，提供了这么明确而有效的方法。

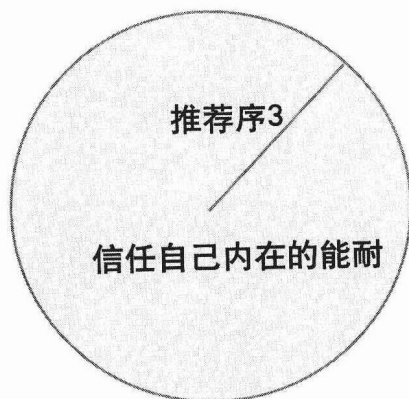
无怪乎，我自己过去在这方面也读了一些书，跑了若干道场，见了不少师父，甚至也坚持打坐过一段时间，却从未如此深入地瞥见“真实自我”和“自性本体”。至青和安慈却只花了40分钟，就轻易做到了。因为他们完全不拘泥于任何学科、宗派或传统，也不在意别人的质疑或批评，所以才不死守一隅、画地自限。

有关“了解自己”这件事，我原本自认是有心得的，青年时代曾经下过一番工夫，也觉得颇有收获。年事渐长后，我注意到周围的朋友们，在人生成就和境界上，差距愈来愈大。我常思索，关键因素究竟何在？最后得到的答案是：了解自己与否，决定了每个人拥有什么样的人生。

我相信大多数的人，都会在世事浮沉中，偶尔停下来问自己：我到底是谁？我究竟在追求什么？但大多数人也像我一样，在偶有所感之后，又回到了世事浮沉中。或者，寻寻觅觅一阵子，不得其门而入，只好放弃，回到自以为熟悉安逸，却不免自欺、自蔽的轨道中。

但至青和安慈不一样。他们在历尽辛苦，终于专业有成、家庭安顿后，毅然献身求道，十余年锲而不舍。这番来历，正是本书最珍贵难得之处。正因为他们在这领域并非“科班出身”，正因为他们不惑之年才起步，所以才能以最无挂碍、最务实、最直接的方式去追求、去实践。因为他们并不自居为大师，所以才能撷取、融合各路大师们的精华，收为己用，贡献诸人。

也因此，这本书不是用来读的，而是用来体验、实践的，也如两位作者所为一般。有幸能读这本书的人，可能也和我一样，生生世世与至青、安慈有缘，在“人生蓝图”里注定有此一遭。这本书是他们“找到自己”的成果，也一定能帮大家一起找到“本来面目”。



香港大学行为健康教研中心总监 陈丽云教授

我深信于人内在的潜能和美善。往往要在经历苦难时，我们才懂得学习探索自我的心灵，发掘生命的智慧。多年来一直在香港推动以“身心灵”模式，支援长期病患者及癌症病人，让我深深感受到如书中所述：“身心灵”健康的重要性，以及“治疗”和“疗愈”的分别。

过去工作中一个又一个的真实个案，见证着病人如何超越身体的疼痛和疾病，继而透过探索心灵和灵性的部分，学习接纳自我和欣赏生命。越来越多研究文献亦指出，经历灾难后，人们往往会体验所谓“灾难后的成长”，当中包括对个人层面、关系层面和灵性层面上的正面改变。这正好说明了肉体或外在环境的伤害和痛苦并不窒碍自我心灵的探索，反而更会激发起内在潜能的发挥，真正起动“疗愈”的旅程。

因此，相信自己，信任自己的身体，相信自己内在的能耐，它们将带领你认识生命，经历苦难，并疗愈自己。



台湾优生神鼓创办人 刘若瑀

我们终身被自己蒙在鼓里，聪明、诡诈、善良、乖巧或者谦虚、自大，都是自我的游戏。每时每刻我们只是信以为真地扮演着生命大戏。唯有从演员变成导演，跳出来才能看清真相，而成为导演的方法正是了解自己，认识自己的“人格结构”，了解与生俱有的“创伤”形貌，透过关怀去看自己和身边的人、事、物，就会了解所有的事情都其来有自，也在了解“创伤是福分”的认知中，开放地拥抱这些伤痛、爱、原谅和包容，而替代恨、责备和苦难。至青和安慈巨细靡遗地铺陈了他们近20年来研究的爱心，他们二人从台湾到美国，从印地安文化到西方世界，从心理学入门，从佛法出关，这本罕见的《还我本来面目》将为你我圆满美丽人生。



吴至青

吴至青博士简介：

祖籍广东恩平，生于台湾高雄，毕业于台北市金华女中、北一女中、政大新闻系，曾任《大华晚报》记者、《仕女杂志》编辑，1980年代受聘于新加坡广播电视台任职新闻主播，两年后转赴美国求学，先后就读纽约市立大学亨特学院（Hunter College, CUNY）硕士班及私立纽约大学（NYU）博士班，主修语言病理学。目前在纽约的私人诊所执业。

除了专业语言治疗之外，吴至青博士也是专业疗愈师。她自幼即对身心灵间相互的关联极有兴趣，广泛阅读哲学、心理学和宗教书籍。她和夫婿赛安慈结伴，游学各地20年，钻研能量学理及灵修方法，足迹远及印度及巴西，融会东西方疗愈之道。两人联手培训疗愈人才10多年，在台湾的培训已进行8年，近3年也为“香港大学行为健康教研中心”提供疗愈培训课程。她与赛博士结婚22年，育有一双儿女赛明寰和赛宗寰。

“你怎么会做这样的事？”这是我这十多年来最常被问到的问题。

我所做的事是healing，这个词在中文似乎还没有特定的翻译，我暂且

译成“疗愈”。疗愈有别于“治疗”。当身体有病去找医生，比如说肠胃不舒服找医生开药，这是治疗，属于肉体层次；作为疗愈师，我关心的不只是人的肉体，我更关心人的整个大身体——包括有形的肉体 and 许多无形灵体（即所有非肉体部分），因为，人的存在有许多次元，肉体只是诸多次元之中的一个而已。

从科学的角度来看，每一层身体及每一个次元之所以有区别，在于该次元发生的振动频率不同，振频越高的密度也越小越无形，振频越低的密度也越大越有形。而人的多重次元中，肉体的振动频率最低、密度也最大，也因此，如果生了病，肉体上的症状可以说是最晚出现的；早在肉体出现症状之前，所有较高振频层次的身体已出现问题了。最早出现状况的通常是振频极高的灵体，这些高层次的意识若不能和宇宙的自然法则应合，产生不和谐的现象，疾病于焉形成。

举例来说，我的肉体若在今天被诊断出罹患肝癌，很可能在30年前我的灵体中较高的层次已开始扭曲。30年中，这扭曲的意识和能量一层又一层往振频较小、密度较大的星芒体、智性体、情绪体及气体扎根，一层又一层往下造成各种能量失衡。最后落实到肉体，于是肉体有了病痛，才被医生诊断为肝癌。

身为疗愈师，我所做的事就是为来求助的个案去除各层身体的淤塞，疏通受阻的能量，让潜意识得以净化，使肉体 and 灵体合而为一，达到身心灵三管齐下的健康，帮助病人找回真正的自我。

但是，为个案去除能量阻塞只占我所做的事的一小部分，这些年来，

我花更多时间和精力去训练别人“自我疗愈”。多年的经验使我深深体会到，如果个案本身不做内省功夫，只靠疗愈师为他清除阻塞的能量，过不久淤塞又回来了。因为真正的疗愈是不假外求的，要身心灵健康均衡，只能靠自己“向内求法”，别无他途；疗愈师只能辅助你，却不能为你做人生功课，正是“师父领进门，修行在个人”。真正的疗愈是向内走回头路，一步步地自我觉醒，因为路的尽头即是你至高无上的自性本体，你本自俱足的疗愈泉源。

在这十多年中，我和疗愈伙伴安慈（也是我的人生伴侣）除了为人做个别疗愈，也积极集体训练“自我疗愈者”，我们在美国各地有短期演讲，也有较长期的训练课程，训练能疗愈别人的疗愈师，也训练有兴趣“自我疗愈”的人。从2000年始，每年固定回台湾举办训练营及研习会，香港大学的集训工作也从2005年开始发展。

说来也真好笑，我们自称疗愈师，做了十多年的疗愈工作，但疗愈却不是我们的“正业”，安慈的正业是在纽约市立大学亨特学院社工研究所（Hunter College, CUNY）任教，我的正业是语言病理师（Speech Pathologist，或称语言治疗师），从纽约大学（NYU）博士班毕业后就一直在纽约执业，从事治疗儿童语言问题的工作。儿童语言问题五花八门、范围广阔，从自闭症、多动症、精神散漫症、学习障碍症、脑性麻痹症，到吞咽不能症、幼儿厌食症等。我的小病人从3个月到13岁都有。我天生爱孩子，做起儿童语言治疗，就像如鱼得水，不亦快哉。从事这行的人少，能用华语（广东话、国语）治疗的人更是少之又少；好处是我成了天之骄女，坏处

是从早忙到晚，小病人多得应付不过来，爱我的朋友常抱怨：“正业让你忙不完，怎的又搞出个疗愈做副业，把自己累成这样！”

正业累，副业也累，但我正副业一起做了十多年却乐此不疲，毕竟两样都是我的梦想，是我内心深处的渴望，是我投生到世间所带来的两项任务，是我为什么来人间的原因之一。

“我为什么来？”是我从小就有的疑问，从来没人能回答，也许正因为没人能回答，在潜意识里就成了推动我走上疗愈这条路的内在力量。因此，从小就对任何涉及心灵世界或“我是谁”“我为什么来”的书和说法有着浓厚的兴趣。走到后来也才发现，只有当自己走上了这条自我疗愈的回头路，答案才一日一点地向我揭示。

从小就隐隐约约感觉到，自己不属于这个世界，我似乎还有另一个“家”。小时候说不出感觉，但我知道我曾活在另一个世界里。儿时相片里的我，总是歪着头，凝视着远方，好像在等“什么”，有一天这“什么”会来接我，把我从这个世界带走。我的父母非常疼爱我，却无法消除我内心的“孤儿情结”，也无法建立我对人间的归属感，小小心灵常感觉孤单，对人也怀有许多恐惧感。

然而，另一方面，我似乎也隐约知道，我之所以投生人间是有任务的，因为除了这肉身之外，我身边还有“别人”，或者说我还有别的自己（有时不只一个），“他”或“他们”有时教我一些事情，向我说法，或给我一些灵感，“他们”和我沟通的方式有时是内在言语，有时是内在音乐，有时是影像，有时不言不语也无影像，但我总能感觉“他”或“他们”的

存在。

童年的我虽对人间无归属感，但却又有强烈的“任务感”，很喜欢帮助别人，在家帮助妈妈照顾两个妹妹，做各种家事，上学连续两年得了幼儿园模范生荣誉状，大人总称赞我“又乖、又懂事、又会做事”。小时候的我不仅爱帮人，也爱听人帮人的事迹，那时家里没有电视也不听收音机，我最大的娱乐就是听大人们讲故事，爸妈和叔伯们有时会说些古典文学如《水浒传》之类的英雄故事给我们听，只记得自己对那些有能力去帮助别人的人特别羡慕，也特别尊敬对人类生命有贡献之人，小小心灵里希望有朝一日我也能和故事的主角一样，帮助很多很多人。

然而，真正走上疗愈的机缘，却是在 20 年前刚在纽约大学念博士班时。那年，几次在校园餐厅见到有些人在饭前将两手平伸于食物之上，终于忍不住好奇问他们在做什么，说是测食物的能量。怎么食物也有能量？还能用双手测量？真是好玩极了。（后来才知道，在护理界极有影响力的一派疗愈法——治疗手触（Therapeutic Touch）的创始人多萝乐丝·克雅格〔Dolores Krieger〕和多拉·凡·格尔德·昆兹〔Dora van Gelder Kunz〕，两人都在纽约大学任教，纽约大学可说是这派疗愈的大本营。）

当时不顾工作、课业、家务三头繁重（白天上全职班，晚上读博士班，又刚生了女儿需照管），当天就跑到学校附近一家有机食品超级市场的附属书店，一口气买下 10 多本谈能量、气轮及疗愈的书。那时对这方面的知识真是如饥似渴、欲罢不能，即使忙得没时间睡觉，也硬挤出时间来看疗愈方面的书，当时立下心愿，希望有一天能旅行各地参访名家，向疗愈前辈