

如何用潜意识梦境意象治疗
坏情绪与慢性病

Soul Conscious Therapy

深度唤醒

一位心理学家的潜医识之旅

钟灼辉 著

本书告诉你

为什么每个人都可以做自己最好的治疗师
破解伤病背后的隐藏意义
经济危机背景下如何完成自疗
抵御负能量
疗愈不治顽疾



金城出版社
GOLD WALL PRESS

Soul Conscious Therapy

深度唤醒

一位心理学家的潜医识之旅

钟灼辉 著



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

深度唤醒 / 钟灼辉著. —北京: 金城出版社,

2013.3

ISBN 978-7-5155-0707-1

I. ①深… II. ①钟… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第039824号

Copyright©2013 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

深度唤醒：一位心理学家的潜医识之旅

作 者：钟灼辉

责任编辑：雷燕青

选题策划：林宋瑜

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：14.5

字 数：145千字

版 次：2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

印 刷：北京佳顺印务有限公司

书 号：ISBN 978-7-5155-0707-1

定 价：35.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编：100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

自序

文字的治疗力量

曾经有人说，看一本书等于经历了别人的一生。写一本自己的故事，就好像又活了一遍自己的人生。二〇一一年我写了《生命回旋》，重温我人生最重要的七年，让我在寻找智慧与自由的奇幻旅程上再走一回，带着的是一颗旅者的心。二〇一二年我写下这本《深度唤醒》，重新经历自己的伤痛与疗愈的过程，装载的却是病者与医者的心。

于我来说，书好看的地方在于它的感染力，文字承载着讯息的同时，也在散播情感，让人读来感觉像活在别人的生命里一样。但这也变成了写书可怕的地方，要让文字重现生命，需要的并不是华丽的辞藻和技巧，而是写作人赤裸的心。所以作者必须真实地再活一次，重新经历当时的悲欢离合、喜怒哀乐。这是一个诅咒，同时也是一种祝福，其本质就像生死的关系一样。

坦白说，这对我是一次艰巨的挑战。每当写到伤痛处时，身体上的十道伤疤便跟着燃烧，足踝患处也隐隐作痛。有很多个深夜，内心一直被当时的忧郁情绪所缠绕，彻夜挥之不去。

如果你在书里闻到了血腥，感受到疼痛，请不要讶异，因为那来自

我的身体；如果你尝到愁苦，变得忧郁，请不要害怕，因为那来自我的内心。但你一定不要错过文字里的治疗力量，那是来自我已被疗愈的身心，是我用生命换取的，这亦是你最后需要带走的东西。

如果说每一个大难不死的人，都是带着某些使命而重返人世，那我的使命又是什么？我相信其中一项重要任务，就是要和大家分享我的奇迹康复故事，因为这个奇迹不是属于我个人的，我不过是被挑选出来的一个说故事的人。

我很喜欢雨果的一段话：“出版一本书，就像在荒岛上向大海丢出一只求救瓶。随着天候潮汐，随着命运，瓶中的稿子会漂向何处，何时落到何人手里，我一无所知。正因为一无所知，所以充满希望。”

我永远不知道，这个装了书稿的瓶子会漂流到何方，在何时、何地被何人捡到，不管捡到的人得到的是治疗的启发，或是单纯的支持与鼓励，只要有一个人捡到了希望，这个世界便因我的经历而变得有些不一样。谢谢你，成为这个打开瓶中信的人。

在此我要谢谢无条件爱我、支持我的妈妈，以及把重伤的我带回家的哥哥！最后我更要谢谢正在读这本书的你们，让我的人生故事有了共鸣的听众！

前言

生命究竟有多大的可能

这是一本自救的身心灵疗愈工具书。

二〇〇四年，我在新西兰发生了一场濒死的坠机意外。这场让我几乎终身残废的意外，却也成了重生的契机。我的自传式小说《生命回旋》，讲述我从发生意外后奇迹般地康复，到领悟人生的真正的智慧与自由，并成功找到回灵魂意识光海的道路的过程，那是一段历时七年的生命寻根之旅。而在这本《深度唤醒》中，我想和大家分享的，则是在《生命回旋》中如谜一般的自救过程与方法：怎样脱离自己的身心残障，寻回心灵的平静与自由，并通过心理学专业找到奇迹的治疗方法，重拾健康的身体。

本书可视为一本病者的心情日记，同时也是医者的治疗实录。我通过伤病者的角度，详述了从发生意外到康复的心路历程，包括如何从一个意志坚强的病人，变成最后消极放弃的伤残者，渴望奇迹的同时又不敢相信奇迹。当信心与信念磨灭殆尽以后，就只有愤怒与绝望：我的明天将会比昨天更加黑暗，这就是我所看到的人生。其实那时候的我，不只身体伤残，心灵也同样残障。

之后我开始了人生的大觉醒，从放弃生命到相信生命，从一个

绝望的重大伤残者，回复为专业的心理学家，并领悟出自救的另类疗法，从而解开生命的秘密，一次又一次创造生命的奇迹。

生命究竟有多大的可能？如果我的大难不死是一次意外奇迹，那么我保住了右脚是另一次医学奇迹。这些奇迹是如何发生、如何创造的？抑或这都只是生命的巧合，就像中乐透的幸运儿一样？

我一向喜欢神话故事。在希腊神话中，潘多拉受好奇心的诱惑，偷偷打开了宝盒，把关在盒内的邪恶释放了出来，从此给人类带来了各种罪恶与疾病，但最珍贵的东西还留在盒内——希望。这让人们在绝望的黑暗中，还能看到一丝光明，在困顿中依旧有坚持的力量。

“希望”让我们相信，只要不放弃，奇迹就会出现。

从一开始，医疗团队便一致对我宣称治疗无效，但我并没有因此放弃。相反的，我比任何人都努力坚持，不断四处寻求另类治疗。我尝试过中医、气功、针灸、推拿、药膳、穴位疗法和民间偏方等，甚至还找过灵媒、神医、巫医……结果花了大笔金钱，却徒劳无功，更觉得自己被欺骗和愚弄。一次次抱着期望，却又不断地失望。一切努力都没有得到应有的回报，当时的我就像是一头垂死待宰的羔羊。

当每个医学报告对我宣判未来无望时，老实说，我已经不知道该如何坚持，该如何继续相信奇迹会发生。我与其他伤病者一样，瞬间跌进悲剧角色，以负面的眼光看待眼前的人、事、物，所见的未来一片漆黑。我怨恨命运，怀疑自己，甚至严重质疑生命的意义与价值。我最初怀抱的信心、决心与斗志，都被痛楚与绝望磨灭殆尽。

然而，寻求治疗的过程也让我明白，原来我最害怕的不是死亡，

而是终身伤残的严酷事实。我虽然保住了性命，却必须以身体的自由来交换，这样算什么奇迹？！我从人生的高峰一下子掉进了不见天日的幽谷，在三十岁之前努力打拼才获得的一切，居然瞬间被命运全部夺走。我为此变得愤世嫉俗。最后，我得了严重的忧郁症，被动地等待死亡来终结我的痛苦，等待死神给予我最后的救赎。

就在我不再斗争，乖乖引颈以待生命终结的屠刀时，我竟在一处毫不起眼、从前每天疾步经过的小公园里，看见重要的生命讯息。当我安坐在**轮椅上以小孩的高度看事物、以老人的速度过生活**时，我从自然世界领悟到何谓生命的流向与节奏。面对生命的无常，大自然中的生物都能坦然求生存，没有执着好或坏的将来，只是认真地接受当下的一切。万物跟自然世界是一体并和谐共存的，正是“一花一世界，一叶一蓬莱”。

只是人却永远抱着二元对立的思维，一直想要改变世界，操控未来。而我，却不曾接受自己不完美的躯体，拒绝容许存有污点的人生。但家人无条件的接受与关爱，以及大自然不断在我眼前所展现的无常与和谐，让我逐渐找回一颗平常心，并再一次领悟到人生的大觉醒。方法其实很简单，**只要懂得把自己从自我世界中心抽离，摘下带有偏见与批判色彩的有色眼镜，用心观看这个世界，你便能看破过去的命运，看穿意外与疾病的意义，以及看见离开困顿的方法。**

我要从悲剧中脱离伤病者角色的迷思，转变成拥有生命的主动决定权的治疗专家。因为事实上，我就是一名专业的认知心理学家，我研究人的潜意识与梦境语言，并擅长心理的催眠、分析、咨商与治

疗。我并没有特定的宗教信仰，也不迷信科学，我所相信的是生命的无限可能。我开始不停地去思考生命发展的可能性，并重新启动长达半年的自救治疗。

我发现在实际生活中，每次我到医院看诊时，我的身体就像被分割成许多不同的部分，然后按病况被分派到不同的专科部门。例如，右足踝的骨枯由骨科负责，左膝韧带的断裂需要运动创伤科处理，骨枯所引发的长期疼痛则交由痛症专科照顾，忧郁症被归到临床心理科等等。每一个专科都各司其职，专责处理所属范畴的问题——这种专科系统即为现今西方医疗制度的普遍模式，对单一病症的患者确实能提供高针对性的专业治疗。可是当面对同时具备多种病症的患者，这种各自为政的体制，却会严重忽略病人的整体性需求，毕竟人体各器官并不是独立运作的，而是相互依赖、互惠互存的一个整体。有时候，因为缺乏统一的决策与监控，专科专属的制度甚至出现了互不协调的局面。这不但会使患者治疗成效受影响，更让患者无所适从、呼救无门。

有鉴于此，我开始借助自身所拥有的心理学专业知识，在虚拟实境中开设了一所综合性的心理服务中心。我把自己有计划地幻化作不同的心理专家，在不同的阶段以不同的身份，协助正在重伤病的我，逐一处理身心灵的相关问题。在这套“心理专科整合制度”之下，每位分科的心理专家扮演了互补的角色，并最终融为一体，提供了全面性的治疗。通过这个存于内心，极为强大，目标一致，且为我专属的“医疗团队”的会诊，大大提高了我的自我疗愈能力。

我在潜意识里将自己幻化成五个不同的心理专家：心理学教授、心理催眠师、心理分析师、心理治疗师以及痛症治疗师。通过角色转换的方式，我逐渐走出了伤病者的世界，以全新的视野观看自己的身心，用不一样的思维来解读意外与伤病，并为最终的治疗作好准备。

当身心状态都准备好时，我看到了脱离轮椅的征兆。**我决定运用潜医识的力量，以医生都难以置信的“梦境疗法”来医治我的右脚。**经过一百四十四天的梦境自愈疗法，我的脚奇迹般康复，我救回了坏死的骨骼，成功离开了轮椅，并从改用拐杖走路，到丢掉拐杖也可以正常行走。**我的生命展现了让医生无法置信的奇迹，反转了医生对我宣判的终身残障的命运。**然而，这个奇迹治疗法，并不存在于任何现有医疗或心理治疗系统中，是我走过这段濒死意外与伤病经历后，通过对大自然征兆的解读与人类潜意识的解密，所领悟出的一种治疗心法。这也不是什么神奇的力量，而是我们与生俱来的、宝贵的自我修复能力，从心理专业的角度来看是绝对可信而且可行的。

其实，在人这个复杂的身体里，不单有着无限的智慧和力量，还隐藏了无尽的生命奥秘，而这一切都写在我们的遗传密码上。**要揭开生命的奥秘，就必须深入潜意识里，因为所有的生命奇迹都在那里发生。**只要能进入潜意识的底层，我们就可以开启生命的力量，启动潜医识——一种自我疗愈的能力。从意外生还到后来的康复，我的生命里出现了一次又一次的奇迹。我希望通过我的亲身经历，跟大家一起回顾这趟难得的生命奇迹之旅，一起探索如何扭转自己的人生，以及如何靠自己创造生命奇迹。请相信，奇迹不只属于某些幸运儿，它属

于所有的生命。

一路走来，我发现了治疗的重大秘密：**其实每个人才是自己唯一且最有效的医生，而相信自己就是相信生命奇迹。**我希望这些宝贵的方法，能给每一位目前需要奇迹的人最及时的身心灵救援，并谨以我的实例献给所有相信奇迹的患者，希望在疗愈的路上一起扶持。

在意外事故后的头一年，我已经可以正常行走，我重回新西兰意外发生时的坠机地点，并在那里找到了事故时遗留下来的太阳眼镜，从而展开了一段寻找智慧与自由的奇幻旅程。第二年，我逐渐可以游泳、跑步、爬山、旅游，并回到了香港大学继续攻读我的心理学博士课程。第三年，我重回海洋怀抱，当上了潜水教练，再次潜进美丽的深海世界。第四年，我成功登上了雪山，从陡峭的雪山峰顶俯冲滑落下来。第五、第六年，我不仅到处旅游，还参加了射击和拉丁舞比赛，**我活得比意外事故发生之前更加自由和丰盛。**第七年，我把濒死经历与奇幻旅程编写成一本自传式小说《生命回旋》。

时至今日，我的右足踝骨骼虽然还是被现代医学诊断为缺血性坏死枯竭，检查结果也显示没有任何的血液流经，但血气正以其他神秘的管道输进骨骼里，让骨骼可以继续奇迹般生长。直到本书面世之前，这秘密可能只有我一个人知道，也只有我一个人相信。

生命奇迹的解密档案，此时此地，向你而来。

深度唤醒
contents 目录

自序 文字的治疗力量

前言 生命究竟有多大的可能

Chapter 1 做自己的心理学教授

002 意识与记忆的架构

010 何谓催眠术？

017 催眠术与潜意识

024 如何进行自我催眠

Chapter 2 做自己的心理催眠师

030 玩转时间的魔术师

033 催眠记忆回溯

036 如看电影般的死亡笔记

Chapter 3 做自己的心理分析师

056 行为解密的读心术

061 性格决定遇上的意外

066 性格决定患上的疾病

070 患者孤绝的康复之路

072 寻访另类治疗

079 精神分析学：梦的分析

Chapter 4 做自己的心理治疗师

084 患者的绝望宣言

088 可怕的忧郁症

092 告别忧郁的治疗

- 093 内观放松法
- 096 正念意象法
- 104 发现一个重大的秘密

Chapter 5 做自己的痛症治疗师

- 110 与痛同行
- 113 疼痛的真面目
- 116 切断身体疼痛的病态思维
- 122 切断内心痛楚的病态思维
- 124 正念认知疗法：心茶道篇

Chapter 6 潜意识里的潜医识

- 134 专家们的圆桌会诊
- 140 解构潜意识里的潜医识
- 144 寻找潜意识治疗室
- 149 遇见潜意识医生
- 161 二度催眠的梦中梦
- 165 解密潜意识治疗

Chapter 7 潜意识梦境治疗

- 170 第一次梦境治疗
- 178 第二次梦境治疗
- 181 整合后的梦境疗法
- 183 第一阶段：清理暨修补工
- 184 第二阶段：接骨的建筑师
- 193 第三阶段：灌溉大地的农夫
- 200 十道伤疤，十个梦想
- 203 编者访谈
- 211 结语 我是被挑选出来展示梦境疗法的人

Chapter 1

做自己的心理学教授

他是一名认知心理学家，香港大学的心理学博士，土生土长的香港人。因为生命的特殊经历，他一直从事另类的心灵工作，书写心灵小说和参与生命教育工作。他开设了一所综合心理服务中心，主要提供教学、催眠、心理分析、心理治疗等专业服务。他是这所中心的主管，亦是中心的顾问兼心理学教授。¹

-
- 1 我以催眠的技巧走进自己的内心世界，并给予自己有效的暗示，在潜意识里虚拟了一所综合性的心理服务中心。这个服务中心其实是以现实生活的心理诊所为模型，并总结自己过往的咨商经验而构建成的，能提供不同范畴的心理专业服务。

在现实世界中，我本来是一位拥有不同专业的心理学家：心理学讲师、催眠师、心理分析师、心理治疗师等等。每当求助者前来咨商时，我会在不同阶段以不同的专业身份，帮助求助者处理相关的心理问题。每次替求助者进行任何治疗前，我会先向他们讲解相关的心理学知识，一方面清除他们既有的谬误与不切实际的期望，同时让他们对心理健康有更深的认识，并对将进行治疗有更清晰的了解，这时我就好比一个心理课堂上的教授。

但现在我却变成了一名不折不扣的病患，不但完全坠进了心理残缺的世界，更彻底丧失了心理专家的身份与能力。我以一个病患的角色到达潜意识的综合心理服务中心，首先是要寻找我所需的心理知识，而教授便是潜意识的一个影像投射，象征向我传递这些相关专业知识的管道。

在潜意识的世界里，角色扮演是十分常见的沟通方式。每一个角色都有其象征意义，无论是通过故事还是对话向我们传达讯息。教授只是潜意识所采用的其中一个人物，接下来潜意识还会按照我的心理状况或治疗需要，出现更多不同的角色人物，而每一个角色其实都是我。这一路发生的所有事情，并不是虚构的故事，都是我在催眠时所看到或感受到的人、事、物，但是为了让读者更容易理解催眠和进入潜意识时的情况，我把每个阶段的对话与情景展示出来，才会采用这种写作方式。

另外，读者也可以按照自己的需求与经验，设计出不同的身份角色，协助解决困扰你们的问题，如身体治疗、人际关系或工作与学业等方面的问题。

意识与记忆的架构

我按了一下门铃，听到“叮当！叮当”两下铃声，我耐心地在外面等候着。

过了大约一分钟的时间，并没有任何人应门，我只好再按一次门铃，但还是没有任何回应。我轻轻转动门上的把手，门并没有上锁，我轻易地推开了大门，走进服务中心，那儿一个人也没有。

大门后有一条深而长的走廊，走廊两边是洁白的瓷砖墙，天花板是一排排的白色光管，地面是灰白的合成塑料地板，地板上还留有清洁后的消毒药水气味，这跟我在现实生活中进出的医院有点相像。我沿着走廊的墙壁上箭头指示的方向徐徐前行，然后在走廊左边第一间房门前停了下来，门上写着“心理课讲堂”。我礼貌地轻轻敲门，敲门声在安静的走廊里回响着，门梁上有一盏绿色的灯亮着，代表我可以进入。

房间的中央有一张宽大的办公桌，办公桌前的椅子上坐着一位两鬓斑白、年龄足有七八十岁的老头。他的双眼炯炯有神，戴着一副金框眼镜，面容显得十分祥和。他的身后是一排宽大的书

柜，里面整齐地摆放着各类心理学教科书。他看上去像一名充满智慧的大学教授。

“欢迎你到来，等你很久了。”教授跟我握手表示欢迎。

“您好，我是专程来请教有关心理学知识的。虽然我从前也是念心理学的，但发生意外事故之后，我的脑袋像空了一样，那些曾经拥有的专业知识全都不见了。我完全变成了一个病患，无论思想、情绪还是行为，都跟悲剧里的病患一模一样。”我对教授道明来意。

“你不用担心，这是很正常的。人总是不断进行着角色扮演，有时候同一时间分演几个不同的角色，有时候不断地在转换角色，有时候不小心掉进某个角色被困着挣脱不出来。”教授半带安慰地说。

“我需要取回我的知识与智能，变回一个心理学专家，唯有如此我才可以走出患者的角色。”我请求教授帮忙。

“这很简单，这全都是你原本拥有的知识，我只是替你找回而已。我在这儿的唯一角色，是再次教授你所需要知道的心理学知识。我将用四堂课的时间，帮助你重新获得这些知识与智能。”教授让我想起了大学课堂的情景。

“只要能重拾这些知识，我便能找到救回我自己的方法。”我坚定地相信。

“什么是心理学？”这是在大学第一次上心理课时教授提出的问题。

“心理学是专门研究人类行为与思想的科学，涉及人类经验的所有方面，包括认知、情绪、性格、知觉、行为和人际关系等许多范畴。在众多的心理现象中，我们只集中讨论人类的意识与记忆架构，这是你必须要知道的部分。”教授好像提示学生考试的必读部分。

“你是否想过人的意识是如何形成的，为什么清醒时跟做梦时的自己竟有如此大的分别？你是否想过记忆又是如何存在的，为什么有些事情总是忘记，但有些事情想忘记却偏偏记起？为了弄清楚这些问题，心理学家对人的意识与记忆作了多年的深入研究。他们把人的意识简单地分为显意识、前意识和潜意识三部分，并把记忆划分为短暂记忆与长期记忆。”

（一）显意识

“我记得精神心理分析大师弗洛伊德，曾经把人的意识架构比喻为一座水中的巨型冰山，浮出水面的峰顶称为显意识，即是我们平常清醒时的意识状态。这包括我们身体的感知觉，通过五官五感所接收到的感官刺激。此外，我们当下思想与对周遭经历的认知也属于显意识的管辖范畴。”我回答。

“答得很好。总的来说，显意识负责处理人类清醒时的日常生活与工作。它喜欢运用逻辑性思考，擅长从事分析工作，为我们作出对各项现实生活的选择与判断。虽然显意识看似是我们所知的内心全部，但其实它只占整个内在意识的极小部分。”