〔美〕瑞妮·威尔菲尔德著
孙丽霞　郑　澈　王　莉　张艳蕊
张红岩　肖燕洁　李华钰　陈　莺　译
吕文斌 审校
周　方　校

# 身体的智慧

辽 宁 教 育 出 版 社
2001年·沈阳

需要全本请访问 www.ertongbook.com

我们是一个生物生命进程，能够思考、感觉、产生需求，能够产生特殊反应，能够做梦，并能采取行动。我们是一系列事件，伴随着许多生存环境的一个完整的进化系统。从古代生化海洋中的简单的形态到复杂的脑——器官的行动系统，我们在不断地向前发展，不断地改建自身和周围的环境。

——斯坦雷·凯莱曼

《肉体的真实》

# 序　　言

自古以来，人们一直在探究生存的实质。在本世纪的后半期，对自我本质的探索研究越来越多，也有了新的进展。1956年埃里克·弗洛姆在他的《爱的艺术》一书中写道：“现代人已经把自身变成了一件商品，把精力当作一种他应该获取最大利润的投资……现代人正在远离自我，远离同伴，远离自然”。

在本世纪60年代，我们许多人开始领悟到弗洛姆的这种观点的正确性。生命突然变得空虚和毫无意义了。尽情地消费享乐取代了那些抚育人类灵魂的活动。我们开始感到空虚，也时而感到恐惧、困惑。我们不再是自己生命的主宰。我们深深地意识到有必要找回我们自身，便开始提出了这样重要的问题：“我是谁？”“我在宇宙中扮演着什么样的角色呢？”这种孤独、远离尘世的感觉促使我们要进行一场前所未有的、广泛的

探求生命意义的活动。

有些人对寻找“我在宇宙中扮演着什么样的角色呢？”这个问题的答案极为感兴趣，他们已陷入了这场举世瞩目的争论之中。他们开始仔细检查与他们的兄弟姐妹的关系，以及与这个世界本身的关系。绿色党派、和平组织、和平运动、消费者权益以及要求废除种族、性别歧视的各种运动，激发了全世界人民的热情，使他们更加觉醒了。

那些觉醒了、并提出“我是谁？”这样问题的人们，却进行了与此截然相反的探索。他们从个性的角度来探寻这个问题。他们更注重人类自身内在的东西，开始探究思想、灵魂和肉体的作用。

古人云：“只有学生醒悟了，老师才显现出来。”这是千真万确的。突然间，弗洛伊德、阿托勒、罗杰斯及许多其他心理学者的观点，成为那些外行人研究的主题。这些研究实践活动，以前只是由少数专业人士参加，而现在普通人也可以参加进来。精神病学的原理，现在不仅被应用于对精神病患者的治疗中，也被应用于非精神病患者的生活中。

精神病学、心理分析和众多的心理疗法，使我们感受到那种无意识的思想状态。我们感到对于自身和生命的许多感觉和信念往往深藏在这种无意识的思想状态中。这种状态影响着我们的行为，营造了一种环绕在我们周围的情感氛围。于是我们说，“对，答案就在于此。我们就是这种无意识思想状态的产物。了解我们的感觉和信念将赋予我们力量，帮助我们创造有意义的生活。”但另一方面，使我们感到苦恼的是，我们许多人觉得了解自己感情和信念及为什么有这样的感情和信念，却丝毫改变不了它们，更不能帮助我们做出选择或改变我们的行为方式。我们仍然感到孤独、寂寞、不是一个完整的人，因为

在大多数情况下，我们控制不了自己的情绪。

这种感觉启示我们去探索身体机能、保存和传递情感的作用，我们发现身体就具有它自己的那种无意识状态。随后涌现出的许多为我们解释有关思想和身体的问题的老师：斯坦雷·克勒曼、尤金·肯得林、莫什·菲尔顿克雷斯、埃德·罗佛和其他学者为我们提供了无数种去理解这种无意识的思想状态，去体会这种心态与我们的感觉、信念和行为的关系。

我们知道那些焦虑、恐惧、耻辱和慌乱的感觉使我们的肌肉、关节和身体的各个器官感到紧张。感情和情绪在体内产生一种能量的运动，同时各种感觉交替产生。我们知道那些思想、感情和感受同时产生，相互作用，并在体力上和情绪上影响我们的活动。我们现在找到了“我是谁？”这个问题的答案——我是身体和思想的结合。我们开始明白身体和思想是如何相互影响的，而且思想和身体的结合对情绪和行为有一定的影响，正是这种影响赋予我们力量，有助于我们创造有意义的生命。

但是这个难题仍没有得到完全解决。了解我们的感情和正确对待这些感情是截然不同的。我们大多数不能正确地对待由于感情而产生的身体上的感受，也不能改变这些感情。我们最先感受到脆弱和死亡，由于恐惧而退了回来。这种恐惧使我们距离从内心与自己接触仅是一步之遥，我们也因此不能挖掘潜在的智慧。如果想要成为一个完整意义上的人，能给自身带来益处，我们需要一种新的方法来对待自身和我们的感情。

为了寻找这种新的方法，我便开始研究自身的根源。还没来得及忍受这种恐惧和不安，我们自身就已经产生了感觉和情感，我们应该直接感受爱和同情而无需判断。我们需要发现比我们自身更伟大的东西——宇宙。世界上的各种宗教便应运而

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生了。

嗜酒者互诫协会是基督教的一个分支，使“十二步行动计划”广为传播，这些计划帮助人们改掉了各种嗜酒和腐败行为。像亨利·诺威、汤姆斯·默顿这样的基督徒作家鼓励我们敞开心扉用爱去感受生活。

佛教、道教等东方宗教被介绍到西方并得到了不断的发展。迪西·耐特·韩恩、约瑟夫·格德斯坦、白格夫·斯瑞·瑞尼斯这些教士向上千人介绍了沉思冥想的方法。瑜珈功和冥想一度被认为是外来教派，现已被人们接受了。我们学会了怎样修身养性。很多不同宗教的出现适应了人们各种不同的心态。如今世界上几乎每个城市都有教授瑜珈功和沉思冥想的组织。

犹太教培养了许多新教士，泽尔曼·斯格克特教士发起了一场“犹太复兴运动”。向现代犹太人介绍一种他们以前不了解的个人宗教观。现代复兴派吟游诗人史罗门·加特勒巴赫把口头祷告编成颂歌，全世界的犹太人都为之心动。阿耶·凯普莱恩教士开始用英语向人们讲授犹太神秘主义宗教教义。很多犹太人加入其中。

像珍妮·罗伯特和露斯·蒙特格梅丽的那些引导性作品，加深了我们对抽象宇宙的理解。像吉恩·休斯顿和狄派克·考普拉这些新时代的教士们以通俗易懂的方法向人们解释身体、思想和精神世界之间的关系。

人类是在不断发展变化的，在这个进化过程中，我们已经开始意识到人类与不断进化的宇宙之间有种深刻的神秘的伙伴关系。每位教士都使我们更加意识到这一点。每种教义都能使我们感到自己是头脑、身体和精神分别与宇宙的结合。

路已为我们指出了，然而我们许多人仍然在孤独、不完整的感觉中挣扎，不能回答“我是谁？”许多人还是达不到引导

自身和宇宙统一的状态，而这种引导将有助于我们创造令我们自己满意的生活。

我们必须怎样做才能把自身和所了解的一切统一起来呢？只有当我们明白“我是谁？”这个问题是在不断变化的时候，才能回答这个问题。当我们迈向21世纪时，我们被引导迈进自己的身体中，以更新、更深刻的方式感受身体。我们的下一个进化的转折点是从与我们内心产生的与周围的一切保持不断联系的角度去体会、感受自我。这样我们就能感受到内心的变化。就在感受的一刹那间，我们知道自己是谁了。只有时刻感受到自身内发生的一切，才能感到我们自身的统一，认清我们的身体、思想、精神的实质。

《身体的智慧》一书将教会你如何保持精力充沛。书中设计的一些练习帮助你提高心智，书中的理论会加强你对能量在体内流动的感觉。人体的细胞好像是思想、记忆、感情、感受、情绪的导体。在精力充沛的细胞体内流动着直觉自我的声音。这种直觉自我不是用语言来表达的，而是通过一种统一的方式来体现的。它产生于你自身，是一种更深刻的感觉，远非语言所能表达。

学会放松身体和发泄情绪，就能使你深深地感受到这种能量的运动。敲开你的身体智慧之门，你就会立刻感受到这一点。发挥你所有的心智，就能与潜意识的情感和直觉自我交流，满怀兴趣，充满感情，轻轻地转向自我，你会不知不觉地感到你所有的思想、感情和感受。你将有机会把那些已被否认的自我方面重新统一起来，改变你的不完整和孤独的感觉。你会发现自己所需要的东西。一旦完全弄清发生在你自身和你周围的一切，自身和外界之间的相互联系也就清楚了。

随着不断地进行实践，你在自我和宇宙中都会感到轻松自

在。你会发现爱是人类和宇宙的基石。如果接触到你自身的智慧，你就会清楚地认识到你自身需要改变和需要特别注意的那些方面，认识到在心灵深处需要治愈和成熟的方面。你学会区别哪些是用来创造你满意的生活的自我方面，哪些不是。那些一度阻碍你自由创造的恐惧和困惑开始烟消云散了。对所构想和反映的宇宙负责，就是对所创造的生活负责，这样就产生了一种对宇宙和自己的信任感。你就能接受自己的脆弱和死亡，从而积极热情地投入生活。

通过实践和对这些原理的理解，你会找到真实的自我。你的觉醒占了主要地位，你能感受到周围所有的空间。你的感觉变得更纯粹。你会注意到许多不同的感觉，它们包括在体内有能量的正在进行的微妙的运动——如刺痛、激动、摇晃、发热等感觉。阳光照射脸庞，一缕清风掠过，清水滋润干渴的喉咙，闻到最爱吃的食物的香味并品尝它们，孩子的手的轻轻触摸，爱人甜蜜的吻……当这种种情形出现，所有的感觉就会变得更强烈，更清晰，也更深刻。这总是令人向往的。

当你净化你的感觉，你就会感到高兴、激动、愉快、温暖，甚至达到入神忘我之境。有时你也会感到悲哀、愤怒、恼火、惊慌、贪婪、负罪、耻辱和失望。你能感受到人类所具有的各种情感。感受这一切需要勇气和同情心。一旦你感受到了自身体内的智慧，你就能体会到同情心和勇气的存在，你就会产生一种归属感，就会对身体的一切感到敬畏。你会意识到自身蕴藏着无限的温柔和怜悯之情。

在身体深处，你会听到你的直觉自我的声音，它给你提出建议，帮助你做出明智的选择，让你更悉心照顾自己。你的思路更清楚，更有创造力，你也更加信心百倍；你学会肯定自己的情感；你将得到宇宙智慧和经验的启示，促成你达到天人合

一的状态。当你了解到自己是肉体、心境、灵魂与宇宙的统一体时，一种深切的和谐与平衡之感便会油然而生。

是什么使我们有些人与自己的身体失去联系，与自身的智慧脱节了呢？对我们许多人来说，这是个时间问题。我们太忙了，没空去注意我们的身体。而且，如果你身体健康，想到哪儿就到哪儿，想做什么就做什么，那就更容易忽视它了。

与身体失去联系的另一原因是我们更注重我们的智力，我们一贯认为思想永远高于肉体。当然，没有肉体也便没有思想，这是显而易见的。但是许多人仍把肉体弃掷一边，认为肉体是某种可容忍的东西，却去追求那种他们认为更有趣、更迫切想要的精神生活。

有些人与肉体脱离是由于宗教教义的原因，也许你曾经受到这样的教育：肉体是一种要承受的重担。人死后，被送到一个由于肉体的局限和要求而没能去的地方。还有这样的教义，认为肉体是“坏的”，是罪恶之源，是性的感觉和表达这种感觉的源泉。即使你认为不是这样的，但是你可能会受到这种教义的微妙的影响，在某种程度上与肉体脱离了联系。

不喜欢肉体也是与之脱离的原因。你可能不喜欢你的肉体，由于疾病的原因，肉体成了痛苦之源。或者是不喜欢自己的容貌。传统文化提出的美的标准会影响你对自己肉体产生好感的程度，如果你的容貌不像杂志、电影、广告上登出的模特那样美，你就会觉得很难喜欢自己的肉体。当你把自己与那些模特比较时，会觉得自己太瘦、太胖或太矮。或许你不喜欢自己的头发、鼻子、腹部、臀部。如果你长得不像自己期望的那么美，那么强壮，那么优雅，那么年轻，那也很难对自己的肉体感到满意。

否认感觉是我们与肉体脱离的最普遍的原因之一。小时

候，我们受到这样的教育，有些感情是有害的，而且如果有这样的感情，就有罪了。即使是成年人，通过肉体感到悲伤、愤怒、惊慌和耻辱这些不希望得到的感觉，就会对这些感觉的“传递者”——肉体感到不满。当这些悲伤、愤怒、惊慌和耻辱的感觉出现时，我们的反映是逃避“传递者”和这些感觉。当我们逃避时，就不再以肉体为中心了。从某种意义上说，我们是离开了家。

还有一个原因是，我们许多人有意无意地选择了与肉体脱离作为一种避免某些感情带来的痛苦的方法。这些痛苦可能是情感上的、脑力上的或体力上的。我们有些人在很年轻时就这样做的，如果过多使用这种方法，反而摆脱不了这些痛苦，这和不用这种方法结果是一样的。不幸的是，这种孩提时代的与肉体脱离的方法变成许多人的习惯了。到了成年的时候，那些人们试图脱离肉体中心的其他方面的感觉仍埋藏在他们有意识的思想表层，等待着释放，这常常会给他们的生活带来麻烦。

对那些想要回到肉体的人来说，上述的过程是什么样的呢？在这个进程中，我们会发现些什么呢？感觉肉体的过程是你一生中每时每刻都要进行的过程。这个过程从成为一个爱你自己的学生开始。你可以去问自己一些关于你相信什么和你对自己的肉体如何感觉的问题。

当你站在镜前，对所看到的你通常满意吗？或许你感到不满、不喜欢甚至耻辱？如果有钱，你是否考虑让整形医生为身体的某一部位整整形？当你走在街上时，你是否与擦肩而过的人目光相遇？或者由于对自己的长相不满而祈祷免于受人注意？你对性欲感到激动兴奋还是咒骂不止？你认为肉体是自我了解的工具还是痛苦的源泉？当你感受到这些掠过体内的感觉时，你觉得容易受到伤害呢还是渴望纵情享受其中固有的活

力？了解对肉体的看法和感觉是获得身体智慧的第一步。

下一步是感觉你的肉体。进行这一步骤时要停止所有的自我问答，要全神贯注于当时的亲身感受。当你的双脚落地时，注意它们在那一刻的感觉；当你走动时，注意衣服摩擦皮肤时你的感觉；当气流呼出鼻孔时，感觉一下那进气的凉爽、出气的温暖；当气流出入肺部时，感觉一下腹部和胸部的扩张和收缩。

获得身体的智慧意味着感受到肌肉的收缩和放松；意味着感觉到你的姿势、你的语调和你的面部表情；意味着感受到肉体的所有感觉，无论在喉咙、胸部、腹部、头部、四肢和后背的任何地方；注意到这些感觉意味着接受你所有的思想、感情、信念、动机和意图，无论是那些你乐于承认的，还是宁肯否认的；意味着注意到存在于这些现象之间的关系。

当你获得身体的智慧，开始探究你所有的感觉时，你就会感受到你所遭受的深深的痛苦，你也会感受到全人类的痛苦之深重，理解痛苦，接受痛苦，你就会对自己和全人类更加充满同情。这种怜悯之心时刻包围着你，使你体会到自己和他人的痛苦。

当你不再对生活作出痛苦的反应，而是报之以同情时，了解你自己的痛苦就成了一笔财富。由痛苦走向同情，你也就迈入了成熟期。放下痛苦的感觉，积累所需的精力，你就能自如地把你的精力集中在富有创造性的行动上。

从源源不断地产生同情心的地方——你的肉体，即从你的深藏的智慧之家那里，你能对自己所感觉的、所想的和所作的一切负起责任。你注意到并能拥有你的所思所感。你会注意到自己是如何倾向于行动的。你探究摆在你面前的选择，检查自己的动机和意图，然后才行动。一个成熟的人的最大财富之一

需要全本请访问 www.ertongbook.com

就是能自由选择并正确表达。当你的身体感觉自如时，你就能有意识地融入到周围的世界中，并去塑造这个世界，成为宇宙有意识的创造者。

我相信，如果我们不以肉体为中心，不与自身和宇宙联系在一起，就不能对这些感受作出真正的反应。作为一名心理学家，我的作品和我所发现的这个进程使我确信，深入肉体、直接感受思想感情和感受能使人行动准确，做事勇敢，富有同情心和创造力。回到我们的肉体之中，我们就能感受到感情、思想和行动的统一，还能加强这种发生在我们感知领域的合作关系，这种合作很可能被由过去的伤痛导致的难以解脱的感情所阻挡。

我也相信如果不揭开那些伤痛和使人痛苦的事情，就不能有意识地共同创造这个世界。如果不检查那些不能实现的信念和限制我们生命力、创造力、价值观和可能性的行为，我们就不可能过上完全有意义的生活。就不能得到意识的礼物——即对自己和他人的同情之心、行动的自由，就没有机会弄清我们是谁，没有机会为原本就属于我们的世界贡献一份力量。

现在就开始这个获得自身和宇宙统一的旅程吧：轻轻地深呼吸，放松你的身体，在你周围的空间中感觉自我。换言之，返回你的身体，揭开身体智慧的奥秘。

# 导　　言

我写这本书是为了与读者分享一些理论和方法，因为它们对曾经与我一同工作的人们大有裨益。所有这些男人和女人们都希望长大、成熟，并摆脱掉不再适合他们的思维和行为定式，他们希望创造一个崭新的家园，探索并提高他们的生命质量。

我认为自己在帮助人们寻找自我和拥抱个性的旅程中起着向导的作用。为了使人们较为容易地完成这一旅程，我将身体运动、冥想、仪式、祷告和各种各样的有效方法综合起来。这样可以产生一种气氛，而洞察力正是在这种气氛中产生的。这种洞察力照亮过去未被解决的创伤性事件，进而帮助人们宣泄与这些经历和与当前事件相关的感情，洞察力可以帮助我们修正因感情创伤而形成的扭曲的观点。一些隐藏的感悟、情绪和观点妨碍了我们实现个人或事业的目标，而洞察力可以帮助我

们实现它们。

书中的材料是我在多年研究、实践和自我发现的基础上积累起来的。书中包括放松方法，介绍了间歇状态的概念，扩展了正视我们的感情和情绪的方式，论述了自我的六个方面，探索了人生问题，介绍了如何默听和进行直觉反应的方法。最后，阐述了我认为是人类发展的关键问题的看法——发现我们是谁并且为世界做出我们特有的贡献。

在运用理论和实践探查情绪时，你有可能触及到尘封已久的记忆。我们中的一些人用拒绝或压制的心理手段埋藏了孩提时的痛苦经历，以免自己受到那时忍受不了的痛苦的伤害。

这些在心中重新引发的与此相关的记忆、感情和感受，尽管痛苦却蕴藏着洞察力和自我发现的宝贵天赋，值得花时间再次关注。幸运的是，作为成年人，我们可以创造关怀和支持的环境来面对过去，医治创伤。我们可以寻求朋友、有过相似经历的人、专业人士，甚至精神导师的支持和帮助，可以采取讨论和反馈、心理咨询或精神引导的形式。

建议读者在阅读过程中接受他人提供的帮助和关心，这样会加速你的学习进程，所以寻求并接受他们的帮助对你是很有好处的。我希望本书提供的信息和方法能够帮助你正视自己的记忆、感情和感受，这样其中包含的好处会自动显现在你面前。

当你熟悉了抚育者的原型，你就会形成强有力的内在支持系统，这会帮助你全神贯注于那些证明你的价值感、可爱、整体感，以及对宇宙的扩展的无可替代的贡献的感觉。通过培养自己的品质，养成自己的习惯，你会成为一个有控制力、人格完整的自我，你会成为一个充满意识的人，宇宙的共同创造者。

组织材料，并将它写下来有助于我将25年来在研究、实践和沉思、身体——心境疗法、仪式和宗教哲学方面所获得的知识巩固并统一写作本书，它使我成为一名效率更高的老师，也是一位更为热忱的学生，使我更富于洞察力，我对自己与疾病为伴的生活有了新的认识。写出触及感情的方法也自然使我对自己有了更深刻的认识。运用这些方法，我能将与我的童年相关的恐惧、悲哀和愤怒等感觉一一化解，这也使得我更爱自己以及我的父母。

在阅读本书的过程中，如果你能将理论和实践结合起来，我相信你会变得多些大度，少些苛刻。你会发觉与别人的交流变得更加轻松。在生活中，你会逐渐意识到，在很多领域里，你将可以发现更多的可供选择的方案。

本书内容丰富，其中包含的知识和方法，将会有助于改变你的生活和你周围的世界。

# 目　　录


序言……1

导言……1

第一章　放松是关键……1

有意识地呼吸是放松的一种途径……8

——探索呼吸……9

——呼吸扩张……10

认清并释放长期的压力……12

——压力的盘存与释放……13

——压力盘存练习……14

沉思是一种放松的方法……17

沉思的三种新方法……20

——为忙碌的决定而沉思……20

——你在照镜子或是镜子在看你……21

——我是宇宙的中心……21

第二章　进入间歇状态……24

感受间歇状态……29
——第一步　你所有行动中心的平静……30
——第二步　纷繁复杂的声音之外的寂静之声……31
——第三步　包围所有形态的空寂……33

第三章　倾听你的感觉……35

给感觉下定义……36
界定情绪……47
鼓励你的感情表现出来……51

第四章　结识你的抚育者……53

结识抚育者并与之结合……54
成为抚育者……56
一枚硬币的两面……58
倾听者……59
引导者……60
——创造你的抚育者的视觉形象……62
——为你的抚育者赋予特性……64
——与你的抚育者生活在一起……65

第五章　结识你的日趋成熟心态……68

三种日趋成熟的心态……70
——乐观自信心态……71

需要全本请访问 www.ertongbook.com