

探索未知的内心 活出全新的自己

身心灵

修行与疗愈 大全

方志明【特邀总主编】

身·心·灵

二十余位著

心灵导师 张

世界首部身心灵入门权威读物

二十余位著名身心灵导师倾心打造，首度全景式呈现身心灵各大流派

心灵导师 **张德芬 张芝华 徐敬东 林建雄 阿光** 作序推荐

探索未知的内心 活出全新的自己

身心灵

修行与疗愈 **大全**

方志明 【特邀总主编】

身 · 心卷

中南出版传媒集团·湖南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

身心灵修行与疗愈大全 / 方志明主编. -- 长沙 :

湖南人民出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5438-7008-6

I. ①身… II. ①方… III. ①精神疗法 IV.

①R749. 055

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第222153号

出 版：中南出版传媒集团·湖南人民出版社

（地址：长沙市营盘东路3号 410005）

经 销 者：全国新华书店

印 刷 者：北京鑫瑞兴印刷有限公司

开 本：700×1000 1/16

字 数：220000

印 张：18.5

出版时间：2011年1月第1版

印 次：2011年1月第1次印刷

出 版 人：李建国

责任编辑：胡如虹

特约编辑：刘洁丽 吴 庆

美术编辑：靳 莹

封面设计：蒋宏工作室

ISBN 978-7-5438-7008-6

定 价：32.00元

发 行：中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

（地址：北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029）

联系电话：010-64426679

邮购热线：010-64424575

传 真：010-64427328

公司网址：www.yongsibook.net

投稿邮箱：tougao_qc@yongsibook.net

身心灵修行与疗愈大全

(身·心卷)

二十余位著名身心灵导师倾心奉献
首度全景式呈现身心灵各大流派

主编：方志明

编委：师 岩	李璇英	方志明
罗晓捷	撒 红	吕世光
王敬伟	幸福宝贝	新 地
朱 朱	赵阿贞	刘 晨

(按章节先后顺序)

致 谢

本书的出版，要感谢涌思图书吴庆老师的选题和策划，感谢所有参与编写的师友百忙中的倾力支持，特别是云兄和世光的联络工作，还要感谢台湾赛斯文化、美国欧林中心和罗孝英女士的支持，感谢张德芬、张芝华、徐敬东、林建雄、阿光几位老师的盛情推荐和精彩分享，感谢宏福、金萍、拉雅、阴柔几位朋友的助缘，感谢刘洁丽等编辑和出版人员细致耐心的工作，感谢正在拿起书的你！

本卷第一章（自然疗法）由师岩编写，第二章（灵气）由李璇英编写，第三章（催眠）由方志明、罗晓捷编写，第四章（NLP）由撒红编写，第五章（完形）由吕世光、王敬伟编写，第六章（祈祷）由幸福宝贝编写，第七章（静心）由新地编写，第八章（萨提亚家庭治疗）由朱朱编写，第九章（家庭系统排列）由赵阿贞编写，第十章（疗愈、修行和成长）由刘晨编写。

编写过程中，参考了大量资料，在此深表感谢！个别内容来自网络，作者不详或无法联系，请作者见书后及时与我们联系，以便清楚标注出处并奉致稿酬。由于篇幅限制，每章只能是一个精华索引、入门机缘，希望有志者能继续深入各个体系的原著和相关课程。限于时间和水平，不足之处在所难免，恳请大家指正，以便再版时修正完善。

特邀总主编 方志明

推荐序 || 张德芬

中国大陆的灵性成长

中国大陆的灵性成长，近几年来像雨后春笋般地发展兴旺，各式各样的灵修课程和灵性书籍也是源源不断地上市供应，真是众人之福。

我非常开心地看到有心人整理了这么一本好书，把身心灵课程中最热门的话题和修行的方法无私地与大家分享，让有志于心灵成长道路的人，能有一个更清晰的指引。同时也让没有足够金钱或时间上灵修课的人，能够弥补一些遗憾。

而近来互联网也扮演了一个重要的中间角色，提供了各种灵性信息给有心“问道”的人，“求道网”就是一个这样的灵性资源供应平台，而我主导的内在空间网站（www.innerspace.com.cn）也提供了大量的视频、音频的资源，让大家能够从多媒体、多方面的角度去体会灵性。

灵性的道路是一条找回自己的路，这些各式各样的法门只是指向月亮的手指，大家不要执著于手指，而是要顺着指引去找到内在真正的自己，那就是我们一直在寻找的月亮，从未离开，从未消失，只是会被乌云遮蔽。

祝福大家的灵性旅程收获丰硕。

张德芬心灵语录：

问题和困境不是来找你麻烦，而是来帮助你，帮助你找到你自己，帮助你内在成长，变成一个更接近你自己本质的人。大部分的人碰到困境时，都有很多的埋怨、躲避、压抑，但真正有智慧的人会从中找到成长的契机。

心想事成是每个人与生俱来的能力。我一直觉得，我们的人生是

我们相信而来的。你相信你会变成什么样子你就会变成什么样子，真心想要一个东西的时候，宇宙都会联合起来帮助你达到你想要的。

先要为发生在你身上的每一件事情都负起全责，负起全责的意思不是说将错归到自己身上，而是说这件事情既然已经发生了，我用什么方法能做到最好。能够这样，就会一步步累积内在力量，成就所要做的事情，变成一个更开心的人。

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

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。这个内在真我不会随着你的身体而生，也不随着死亡而消失，它可以观察人世百态，欣赏日出月落，云起云灭，而岁月的流转，环境的变迁，都不会改变它。

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。

你不是你的工作，你不是你的表现，你不是你的成功，也不是你的失败。这些外在的东西，丝毫动摇不到你那个内在的真我，看清楚小我的虚假认同。

所有造成我们与真我隔绝的东西都像黑暗一样，我们所能做的，就是拿知觉之光去照亮它们。

天下的事情分为三种：老天的事，别人的事，我的事。

用爱去接纳所有我们遭遇的一切，然后放下。人会受苦的最大原因，就是抗拒事实，而从来不懂得臣服。

要把你的祝福跟所有的人分享，因为分享就跟感恩一样，分享出去的愈多，你回收的就愈多。记住——亲爱的，外面没有别人，只有你自己。

所有的人事物都是你内在的投射，就像镜子一样地反映你的内在。当外境有任何东西触动你的时候，记得，要往内看。看看自己哪个地方的旧伤又被碰触了，看看自己有哪些阴影还没有整理好。不要浪费能量在那些外在的、不可改变的、不可抗拒的东西上。先在内在层面做一个调和整理，然后再集中精力去应付外在可以改变的部分。

我深信当你把你的内在世界调整得很好的时候，你的外在世界就会自然而然变得很顺利。

每个发生在你身上的事件都是一个礼物，只是有的礼物包装得很难看，让我们心怀怨怼或是心存恐惧。所以，它可以是一个灾难，也可以是一个礼物。如果你能带着信心，给它一点时间，耐心、细心地拆开这个惨不忍睹的外壳包装，你会享受到它内在蕴涵的丰盛美好，而且是精心为你量身打造的礼物。

（张德芬：著名身心灵作家，著有多本身心灵小说，如《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》，以故事的方式深入浅出地跟大家分享心灵觉醒的秘密，销售已突破一百万册，被冠为华语世界首席身心灵畅销书作家。翻译作品则有美国热门畅销书《新世界——灵性的觉醒》、《找回你的生命礼物》、《修炼当下的力量》以及《米尔顿的秘密》。现在最关心的是“人类意识的进化与提升”，希望可以帮助更多的人发现内在真实的自我与幸福。）

推荐序 || 张芝华

让我们在爱中觉醒、相遇、疗愈、重生

我从不认为是我教会你们什么
在身心灵的旅程上，我只是比你们早走几步
是你们上路了
我们看到的是同样的明媚风光
我们听到的是同样的鸟语花香
我们经历的是同样的阴晴圆缺
所谓的治疗都是自疗
所有的来访者都是我的老师

有缘在人生的某个片刻
你我相遇，共同学习成长
治疗从来都不是终极目标
找到自己在这世界的位置
走上身心灵的修行旅程
做你自己，才是人一生要追寻的

幸福宝贝请我为这本书写推荐序，看完此书后我欣喜这是中国第一本“身心灵修行与疗愈”的概论介绍，集结了多位身心灵老师的心得汇整而成。这本书不仅提供了各个体系的基本架构和很多实用的练习方法，也融合了每位老师爱的能量和祝福，带领我们初探广大无垠的灵修与疗愈世界。从凯西资料、新时代的启蒙者赛斯、欧林、克里希纳穆提、唐望、内观禅修、神奇的夏威夷古老疗法零极限到奇迹课程；从自然疗法、灵气、催眠、NLP、完形、祈祷、静心、萨提亚家庭治疗到家庭系统排列。几乎现今世界主流的几大流派与修行体系都被囊括进来了，这样

全景式呈现“身心灵”的面貌与精髓，让人如逛进超级百货商场般，任君挑选适合自己的商品回家实践与修炼，是现代人的本身心灵导览手册。

我长年从事催眠教育工作，带领成长工作坊，到 2011 年即将满十周年了。这几年在海峡两岸奔走，自己也不断灵修与学习，感悟到踏上这条路的神圣使命，老天总没让我闲着。深深感受到一位助人工作者的内在修为与品性操守是如此的珍贵。所以上课第一天我一定要求学员念催眠师规范与宣言，并遵循催眠师守则——天地之心。所谓的天地之心就是三心——真心、爱心、耐心，及二意——诚意、敬意。关系，是治疗的核心，当你与个案在咨询室中，共同创造出信任亲和感，产生了疗愈的进程与意愿；当你能放下治疗师我高你低的灵性傲慢，你就能进入疗愈的最高境界——天地之心，与道同行，游刃有余，而不会用力过度，耗竭殆尽。真正的疗愈，一定是身体、心理与灵性三合一的转化与提升，这种改变，可能当时就可以看到，也可能一时看不到。然而，那个变化是会慢慢起作用的。当帮助一个人疗愈了陈年的创伤，就是帮他打开了一扇更加快捷通往修行的大门吧。

家族系统排列大师海宁格曾比喻治疗师就像一个牧羊人一样，当羊跑到范围外时，引导羊回到安全舒适的地方。没有了牧羊人，羊照样可以生活；没有了羊，牧羊人就没有生活的价值，失业了。所以治疗师应永远站在最谦卑的位置，服务生命。

作为治疗师，在整个过程中都是一个引导者的角色，我们需要带领来访者去经验到的状态或境界都必需是自己能够已经有所体验的，才能以无条件的爱去支持与陪伴所有的来访者。而这些状态，治疗师需要经由深入的静心冥想、联结并顺应道的疗愈力量，以及生活中的精进的修炼才可获得。由此可见，作为新时代的治疗师，个人的修为及身心合一的状态对于疗愈的成功也有着至关重要的作用。灵性修行与心理治疗的结合可提供一个简单深入而究竟的法门。疗愈是房子的地基，灵性修行是房子的天窗，缺一不可。这本书整合了两者是天意，也是编者的巧思。

美国最受欢迎的内观禅修大师杰克·康菲尔德，在其著作《踏上心灵幽径》一书中详述了灵性修行与心理治疗的结合的必要性。

在灵修的道路上，需要发现内心深处的创伤才能达到真正的成熟，包括来自过去的悲伤、未实现的渴望、一生累积的哀痛，正如阿

姜查所说：“如果没有痛哭过许多次，禅修就还没有真正开始。”

21 世纪的灵修，应该是与生活相结合的务实的灵修。修行最好的道场就是在人间。人在外界的关系中经历的问题，无不是内在问题的显现或外化。与内在自我的关系出现问题，必然难以在各种关系中找到和谐，实践真爱。

所以，诚如幸福宝贝在本书《祈祷——让心灵回家的温柔呼唤》章节中提到的“通过祈祷静心、归于中心的开始，可以让我们更好地放空自己，与宇宙本源联结。祈请文的内容，是向宇宙表达意图，并接引治疗的能量，借由祈请文净化自己此刻的心，祈请文并不是去向宇宙祈求，而是一种宣示及接引，在意识的层面上了解并让自己成为一个通道。当你在开始自己的灵修生涯时，它可以帮助你未知的旅途上跨出自信心的步伐。”

灵性的完整意义就是你越注意什么，就越创造什么。赛斯的名言：“你创造你的实相。”如果我们要将光明、智慧与慈悲带进这个世界，就必须尊重不同生命的个体性，敬重生死间舞动的永恒本质，用心碰触自己被赋予的生命，走上与心联结的道路，在当下活出真正的本来面目，活出我们灵魂的特质——自由、喜悦、爱。当我们眼里无尘，天地自宽，就接近了生命的源头。

我们只需问自己一个问题：“这条道路是否有一颗心？如果有，就是好的道路；如果没有，就是无用的道路。”——唐望（Don Juan Matus）

（张芝华：著名催眠师和催眠培训师，身心美学作家，身心灵导师，“五韵四季律动疗法”创始人。19 岁跟随临济宗白云老禅师修佛法，开启对宇宙高层智慧的领悟。从中西文学、哲学与艺术，新时代灵修，东西方心理治疗，中国佛、道文化，敦煌能量养生舞及瑜伽，融会一套独具特色的人类身心美学。2001 年在美国经历人生四大皆空，心灵觉醒，从此踏上身心灵整合之旅程。带领“找回内心的真爱”、“从爱中觉醒”、“穿越时空的灵魂之旅”等经典工作坊。身心灵能量整合个案包括催眠、NLP、完形静心、花精自然疗法、天使疗法、西藏颂钵、绘画、舞蹈治疗、肢体律动、双脑同步音乐治疗、家族系统排列、塔罗静心等。）

推荐序 || 徐敬东

向万里无寸草处去

21 世纪是心灵成长的世纪，人们在物质追逐上疲倦和生命意义上的迷失，以金融危机的形式向人类提出了严重的警告。人类的文明发展史伴随着物质利益的争斗史。如今人们终于发现当今世界所面临的重重挑战中，其中金融危机仅仅是冰山的一角，生存危机和信仰危机，才是更大的危机。而其中信仰的缺失才是最大的危机。

十年前我开始进入关于心灵成长领域的时候，很多认知与技术处于萌芽与发展阶段。十年后的今天这些技术已经在国内迅速地传播开来。我们是一个非常善于学习的民族，过去我们曾经在这个领域造就了至今无人超越的巅峰，现在我们通过引进、消化、融合必将诞生属于我们自己的心灵成长的成熟理论与技术。

关于人类自我认知的学问有的是从催眠技术开始的，当人类意识到了潜意识存在，这一片生命的无人区开始热闹了起来。人们通过种种手段与方式去呈现调整意识能量的流动。关于人类意识的研究从来都是先验的，意识属于四维以上的多维度场的存在，机械唯物主义的观念属于无法解释和理解的。不同的学科都有其自身的应用范畴，面对生命意识的奥秘就仿佛是面对着宇宙之大道，我们都应该抱着好奇、探究与虔诚之心，才有机会去接纳到一些智慧的引领。

如今手中的这一本关于身心灵疗愈和修行的书可谓集当今主流技术与理念之大成。书中之内容经业内富多年经验及领悟之人士的提炼，为对心灵成长领域感兴趣的各界人士，提供了一本极佳的指南。本书极有价值，纵览当今心灵成长之学，引领修习者成竹在胸，循序渐进。

一个民族的复兴是一个民族魂的强大。本着对生命的礼敬，让我们一同去探索生命的意义与价值，从这里开始。

（徐敬东：国际授证 NLP 导师，催眠技术授证导师，时间线授证导师，领导力技术资深导师，临床催眠学博士，灵性成长学创立人。徐敬东博士是首位将国际上誉为成人教育里皇冠上的明珠的 NLP 神经语言学系列课程系统原版引进国内的 NLP 导师，他将“神经语言学”及“催眠技术”全套学说引进国内，并与中国文化相结合创立“灵性成长学”，广为传播。著有《唤醒沉睡的舞者：中国式 NLP——灵性成长学》、《生命之泉：灵性成长学心灵治疗案例精选》等。）

推荐序 || 林建雄

唤醒马车的主人

生活中的问题太多了，每个问题都带给我们痛苦，而为了减少痛苦，我们不得不每天花费大量的精力去解决问题。

问题一个接一个被解决了，原想终于可以松口气了，但眼睛一闭上回到内在，痛苦还在那里！于是我们再次睁开眼睛寻找产生痛苦的问题，然后又一次行动起来用更新更厉害的方法去解决问题。慢慢地，我们成为了问题解决专家。“痛苦一找问题一解决问题”已经成为多数人生命的模式。

一旦成为“模式”，就可以几十年、几百年甚至几千年都不变。因为所有人都认为这是对的，所以这个模式会代代相传。正因如此，人类的痛苦也世代沿袭。

如果有人对你说“解决问题对消除痛苦毫无作用”，你会怎么样？也许你会在片刻停顿后眨眨眼睛不解地问：“那么消除痛苦的根本方法是什么呢？”

让我们用一架马车来比喻一个人吧。马车的车身代表人的身体，马代表人的感觉和欲望，马车夫代表人的精神和理智。身体（马车的车身）是最无辜的，总是被感觉和欲望（马）拉着到处跑，有时候平坦，有时候颠簸，甚至有时会险些坠落山谷，一路下来车身几乎散架。

还好，人的精神和理智（马车夫）可以不时用他那杆长鞭调整“马”奔跑的方向。然而，这马车夫常常也自身难保，他会偷懒、会开小差、会走神、会喝酒，有时还会被路人哄骗，甚至忘了马车的目的地。而且，那匹马也是由马车夫调养和训练出来的！

看，马车夫能解决马车的问题吗？不能，因为马车夫才是真正的问题！车身的痛苦来自马，马的问题来自马车夫并由马车夫去解决。

所以，不论马车夫怎么努力都无法真正解决车身的痛苦。

在这么多年的心理治疗和教学实践中，我看到太多饱受生活痛苦的人，他们有的深陷身心症（心因性身体疾病）痛苦，有的持续经历亲密或亲子关系的痛苦，有的因为自卑自怜自怨而掉入事业或财务方面痛苦，有的甚至已经感觉到生命毫无意义而产生寻死冲动！这些人就像一架将近散架的马车，最后连解决问题的力气都快丧失了。

好消息是，这个社会对人的心理健康和心灵成长越来越重视了，人们也开始把注意力逐渐由外转而向内，更多的学者和临床心理工作者开始探讨和研究痛苦背后的心理机制与灵性原因。这使得人们有更多的机会透过疗愈和修行，寻找痛苦的根源而不是问题的表象，进而自助、自愈、自我成长。

《身心灵修行与疗愈大全》这本书就提供了一个兼具深度和广度同时又易懂易行的资源。

消除痛苦的根本方法是什么呢？是制造一架摔不烂的车身吗？是修一条笔直的大马路避免马儿跑偏吗？是让马车夫学习更多训马的技能吗？都不是。真正有效的方法是唤醒坐在车身里的马车主人！

马车主人代表人的意识、存在、本质。当真正的主人出现，原来自以为是主人的马车夫和马都会乖乖地臣服，不偏不倚地按照主人的意志到达目的地。

马车的主人即是恒常不变的“真我”，不生不灭、不增不减、不垢不净。而车夫和马均是“小我”的变幻，烦躁不安、起伏不定、不知所措。“小我”是痛苦的根源，有“我”在就有痛苦在。解决痛苦的根本方法是唤醒马车的主人，即消融“小我”，迈向觉醒！

坏消息是，当阅读了《身心灵修行与疗愈大全》这本书，你将获得唤醒马车主人的力量，而痛苦将会逐渐瓦解消失。没有了揪心的痛苦和哀怨的故事，你还是谁呢？

答案就在书中。

让我们一起来看看会发生什么吧！

光与爱，无远弗界！

（林建雄：广州葛吉夫催眠中心首席治疗师，心理学博士，资深的临床心理治疗师和催眠训练导师，国家高级经络催眠师，美国催眠治疗师学会（AAH）和美国催眠师公会（NGH）授证催眠治疗师和训练师，NLP 高级执行师，团体灵修导师，灵气师父，葛吉夫律动导师。最受欢迎的金牌课程是“多元合一催眠课程”，这个课程已经帮助了一批又一批愿意助人助己的人走上身心平衡发展之路。）

推荐序 || 阿 光

新地球的邀请

我的博客、论坛，还有会所的名字都叫“新地球”，这个名字在取的时候是从心底自然浮现出来的，但是现在来看，它其实有两个来源：

- * 一个是埃克哈特的书 *A New Earth*，直译就是《新地球》；
- * 一个是《约书亚的传导》里面的第一篇，名字也是《新地球》。

我觉得这两个来源刚好体现了自我成长的两块重要基石：

觉知和疗愈

- * 埃克哈特的新地球是建立在自我觉知的基础上的；
- * 约书亚的新地球是建立在自我疗愈的基础上的。

我觉得有了自我觉知和自我疗愈这两根支柱，一个人才可能获得真实的成长。

在觉知和疗愈的基础上，才可能有真正的创造发生，也才可能形成以成长为目的的新群体。

“新地球”这个词只是一个象征，它并不是象征着我们要努力在外在建立一个乌托邦式的东西。而是一个群体觉醒之后的自然形成体，是人类集体意识此刻的自然走向。

如果你问我新地球是怎样的，我想它不必也很可能不是一个绚烂夺目的人们称之为第五次元的遥不可及的地方，但它一定是一个美丽祥和的地球——人类还有其他物种喜悦和谐生活的地方。在那里人们并不需要我们所向往的各种特异功能，然而在那里，每个人都拥有一个最伟大的特异功能，那就是内在的清澈、祥和与爱。

如果你问我在新地球上是不是每个人都被所有人支持。我想在新地球上每个人都支持着自己，每个人在各个层面（精神、物质）都为自己负责，每个人都为自己的内在喜悦与肉体满足负责。但是每个人也很自然地奉献自己多余的天分、能量和物质。