

一行禅师 著

汪桥 译

# 与自己和解

治愈你内心的内在小孩



Reconciliation:  
Healing the Inner Child




# 与自己和解

治愈你内心的内在小孩

一行禅师 著

汪桥 译

 Reconciliation:  
Healing the Inner Child

河南文艺出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

与自己和解 : 治愈你内心的内在小孩 / 一行禅师著 ;  
汪桥译 . -- 郑州 : 河南文艺出版社 , 2014.6

ISBN 978-7-80765-931-0

I . ①与… II . ①—… ②汪… III . ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV . ① B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 229474 号

Copyright © 2010 by Unified Buddhist Church, Inc. All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any means, electronic or mechanical, or by any information storage and retrieval systems, without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc. Photograph © Unified Buddhist Church.

中文版权 © 2014 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权  
中文简体字版由 Unified Buddhist Church, Inc. 授权独家出版发行  
图字: 16—2013—197

---

著 者 一行禅师  
译 者 汪桥  
责任编辑 谭玉先 王甲克  
校版编辑 王井起  
特约编辑 读客潘炜 读客赵晨凤  
策 划 读客图书  
版 权 读客图书  
封面设计 读客图书 021-33608311  
出版发行 河南文艺出版社  
印 刷 北京正合鼎业印刷技术有限公司  
开 本 890mm x 1270mm 1/32  
印 张 7.25  
字 数 80 千  
版 次 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷  
定 价 29.90 元



---

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

**版权所有, 侵权必究**

# 序

## 我们的心中都有一位内在小孩

每个人内在都有一位年幼且受伤的小孩。所有人在童年都经历过困难，甚至是创伤。为了保护自己，防备将来再受痛苦，我们尝试忘记从前的痛苦。每次触及痛苦的经历，我们都以为自己会无法忍受，因而将感受与记忆深深埋藏在潜意识内。几十年来，我们可能因此不敢面对自己的内在的小孩。

但是，忽视这个小孩并不表示他不存在。这位受伤的小孩一直在那里，期待着我们的关注。小孩说：“我在这里，我在这里，你不能避开我，你不能逃离我。”

我们将小孩遣送到内在深处，并尽量与他保持距离，希望借此停止我们的痛苦。但逃离并不能停止我们的痛苦，反而是在延续痛苦。

受伤的内在小孩向我们请求关爱，但我们却做着相反的事情。因害怕面对痛苦，我们选择了逃避。我们无法面对内在纠结的痛苦与悲伤，即使有时间，我们也不愿回顾自己的内在。我们情愿让自己持续接触外在的刺激：看电视或电影、参加社交活动、喝酒或吸毒——因为我们不想再次感受以前的痛苦。

受伤的小孩就在那里，但我们却并不知道；受伤的小孩在我们的内心是事实，但我们却觉察不到他的存在。无法觉察，即是无明。那小孩也许正受伤严重，急切地需要我们回到内在，但我们却选择了远离。

无明，存在于我们的身体和意识的每一个细胞内，就像一滴墨汁溶入一杯水之中。无明导致我们看不到真相：它会驱使我们做出愚蠢的事情，让我们受到更多的痛苦，也令内在的小孩再次受到伤害。

受伤的小孩也存在于我们身体的每一个细胞之内，

我们身体中没有一个细胞不存在这个受伤的小孩。我们不需要为了寻找这个小孩去追忆从前，只要深入地观察自己，就能感受到。受伤小孩的痛苦就在当下，就在我们的体内。

然而，正如痛苦存在于身体的每一个细胞一样，祖先传递给我们的觉醒、理解与幸福的种子，同样也存在于我们的身体之中，我们需要运用它们。我们的内在有一盏灯——正念的灯，我们随时可以点亮它。我们的呼吸、脚步以及平静的微笑，都是点亮这盏灯所需要的油。我们必须点亮正念的灯，用光明驱散黑暗，让黑暗终止。我们的修习就是要点亮这盏灯。

当我们开始察觉自己遗忘了内在受伤的小孩的时候，我们会对这个小孩充满慈悲，也因此生出正念的能量。正念步行、正念静坐和正念呼吸的修炼，是我们修行的基础。通过正念呼吸和正念的步伐，我们能够滋养正念的能量，并唤醒存在于身体细胞内的觉醒智慧。正念的能量将拥抱和疗愈我们，同时疗愈我们内在的受伤的小孩。

## 聆听来自内在小孩的声音

当说到慈悲聆听，我们通常会想到聆听别人的讲话。但我们也必须聆听自己内在受伤的小孩。

有时候，受伤小孩需要我们全神贯注地聆听。这小孩可能会从心识的深处浮现，向你索求关注。如果你有正念，你就会听到他的呼救声。

这时候，你应放下一切事情，转而返回内在，温柔地拥抱那个受伤的小孩。你可以用爱的语言直接跟小孩说：“过去，我远离你，令你孤单；现在，我感到抱歉，我要拥抱你。”

你也可以说：“亲爱的，我为你而在此。我会好好照顾你。我知道你受了很多苦。我一直很忙，因而忽略了你，现在我懂得了，应回到你的身边。”如果有

需要，你可以和小孩一起哭。无论什么时候，只要有需要，你就可以坐下来和小孩一起呼吸。“吸气，我回顾我的受伤小孩；呼气，我照料我的受伤小孩。”

你需要每天多次与内在小孩倾谈，这样才能达到疗愈之效。温柔地拥抱内在的小孩，你告诉他，你不会再令他失望，或者忽视他。内在的小孩已被遗弃了很长时间，因此你需要立即开始这个修习。如果你现在不修习，什么时候才开始修习呢？

如果你知道怎样回到内在小孩的身边，每天用五至十分钟聆听他的声音，疗愈的效果就会显现。当你攀登美丽的高山，邀请你的内在小孩同往；当你对着落日静思，邀请他与你一起享受日落之美。如此修习几个星期或几个月，内在受伤的小孩就能得到疗愈。

通过修习，我们会了解到，内在的受伤小孩不仅是我们自己，也可能世代相传。

我们的母亲可能在一生中经历了许多痛苦，我们的父亲也是如此。他们也许不懂得照顾内在的小孩，因而当我们拥抱内在受伤的小孩时，同时也是在拥抱我们祖



先的受伤小孩。修习不只是为了自己，也是为了无数代的祖先和后代。

我们的祖先可能不懂得如何照顾内在受伤的小孩，因而把他们受伤的小孩也遗传给了我们。

我们的修习就是要停止这样的循环。如果我们能够治疗内在受伤的小孩，不但可以释放自己，也可以释放伤害过我们甚至虐待过我们的人。虐待者也可能是曾经的被虐待者。有很多人与内在小孩一起修习一段时期后，减轻了痛苦并得到转变，与家人、朋友的关系变得更和谐。

我们受苦，是因为没有接触到慈悲和理解。如果我们能够为受伤的小孩生起正念、理解和慈悲之心，我们的痛苦就会减少。当我们能够滋养正念、慈悲和理解，就能够让别人爱我们。

从前，我们可能猜疑所有的人和事，慈悲会助我们与别人联系，并恢复沟通。

我们身边的人，我们的家人和朋友，内在可能都有一个严重受伤害的小孩。如果我们能够帮助自己，我们

就能够帮助他们。当我们疗愈了自己，人际关系就自然能恢复和谐，内在心灵就会有更多的平安和慈爱。

回来照顾自己吧。

你的身体需要你，你的感觉需要你，你的认知需要你，你内在的受伤小孩需要你，你的痛苦需要你。返回内在的家吧，让你自己活在当下。

修习正念步行和正念呼吸，以正念做每一件事，你因此能够真正活着，因此懂得爱。

# 目录

## 序 我们的心中都有一位内在小孩 / I

### 第一部分 疗愈的方法 / 1

第一章 正念是疗愈的良药 / 3

第二章 与祖先和后代一同疗愈 / 13

第三章 感受原始欲望，接受原始恐惧 / 27

第四章 学习呼吸、行走、放下 / 37

第五章 转化痛苦的种子 / 61

第六章 疗愈内心的内在小孩 / 81

第七章 与自己和解 / 99


第八章 了悟，成为菩萨 / 139

## 第二部分 疗愈的故事 / 153

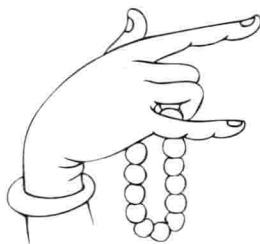
- 故事一 疗愈童年的创伤 / 155
- 故事二 通过修习，我谅解了父亲 / 160
- 故事三 我找回了真正的自己 / 165
- 故事四 在友人帮助下，我与自己和解 / 169

## 第三部分 疗愈的练习 / 173

- 练习一：移除心的对象 / 175
- 练习二：十六项呼吸练习 / 178
- 练习三：写一封来自内在小孩的信 / 202
- 练习四：五项触地法 / 204
- 练习五：写一张和平便条 / 210
- 练习六：重新开始，找回内心的平静 / 212
- 练习七：释放内心的情绪 / 216

 第一部分

# 疗愈的方法





## 第一章

# 正念是疗愈的良药

.....  
我们只需正念呼吸、步行和微笑，就能接  
触正念的种子，获得疗愈，拥有幸福与快乐。  
.....

正念的能量是疗愈的良药，能够辨认和治疗内在受伤的小孩。但我们能够如何培养这种能量呢？

佛教心理学将心识分成两部分：一部分是意识；另一部分是藏识。意识是积极的觉察，西方心理学称之为显意识。要培养正念的能量，我们需要对自己进行的所有活动保持觉察，真正地存在于自己所做的事情之中。无论是喝茶或开车，都保持正念。当我们行走时，觉察

自己在行走；当我们呼吸时，觉察自己在呼吸。

藏识也称为根本识，是我们意识的基础，西方心理学称为潜意识。那里藏着我们所有过去的经历，使我们具有学习和处理资料的能力。

我们的身心常常不是一体的。面对日常工作，我们身体在做，意识却不在。我们单以藏识便可以处理很多事情，而意识就可以想着其他成百上千件事情。譬如，当我们开车经过一座城市，意识无需想着开车，仍可以抵达目的地，没有迷路或发生意外，因为藏识在独立运作。

心识就像一间房子，我们的藏识是地下室，我们的意识是客厅。心行（亦即心念、心理现象）包括愤怒、悲哀或者是喜悦，是以种子的形式存在于藏识之中。我们有愤怒、绝望、歧视、恐惧的种子，也有正念、慈悲以及理解的种子。藏识就是由这些种子组成的，它像土壤一样，保存和滋养所有的种子。这些种子留在那里，直到我们听到、看到、读到或者想到一些事情触及了其中一颗种子，那颗种子就会让我们感到愤怒、喜悦或者



悲伤。当种子成长，在意识的层面显现，进入了我们的“客厅”后，我们就不再称它为种子，而是一个心行。

当有人说了一些话或是做了一些事情惹恼了我们，触及我们愤怒的种子，种子就会在心识中显现，成为愤怒的心行。“行”这个字是佛教术语，任何组合而成的或由其他条件聚集成成的东西都是“行”。记号笔是“行”；我的手、花、桌子、房屋都是“行”。房屋是物质现象，手是生理现象，愤怒是心理现象。在佛教心理学中，我们说有51类不同的种子，会显现为51个心行，愤怒是其中一个。在藏识中，愤怒被称作种子；在心识中，它被称作心行。

当一颗种子（譬如愤怒的种子）上升到我们的“客厅”，成为一个心行，我们能做的第一件事便是接触正念的种子，邀请它也一起显现，“客厅”中便有了两个心行。这是对于愤怒的正念。正念总是有个对象：当我们正念地呼吸，这是呼吸的正念；当我们正念地步行，这是步行的正念；当我们正念地进食，这是进食的正念。在这个例子中，正念是对愤怒而言的，正念觉察