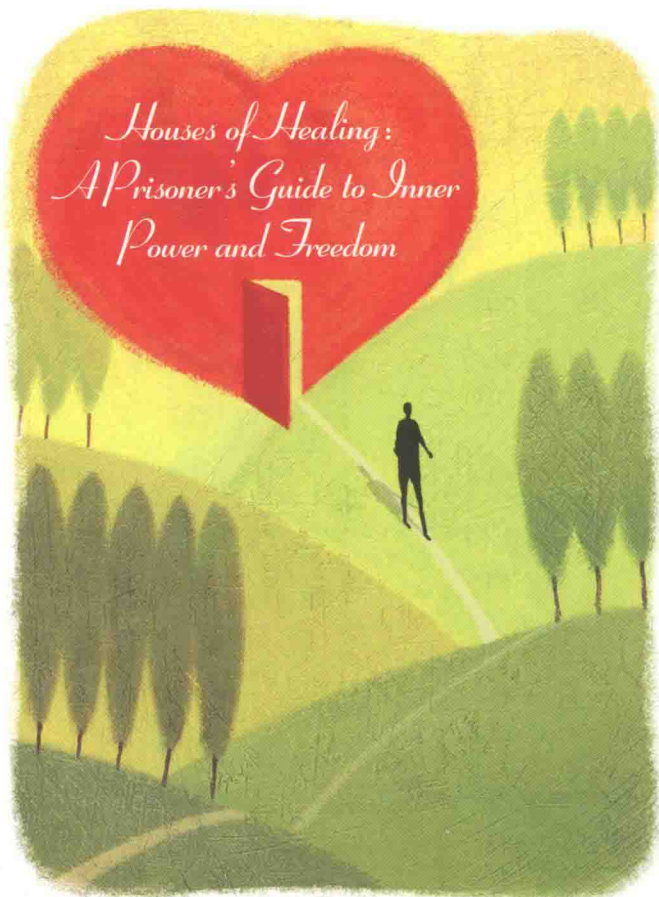


真正的疗愈
来自对困苦过去
的勇敢面对

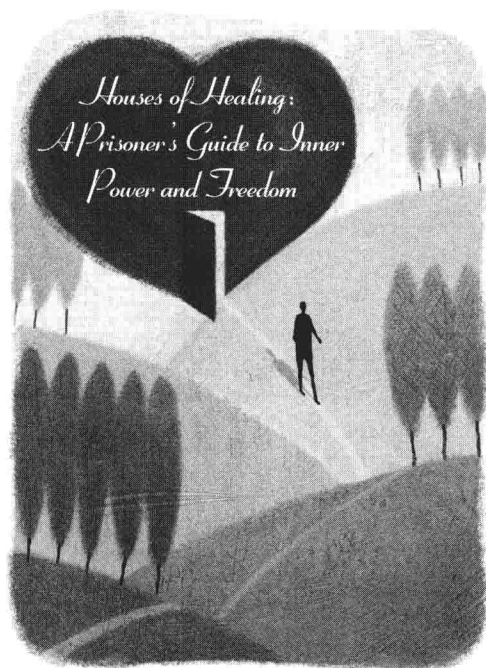


你最需要的心理复健指南

人生永远有 另一条出路

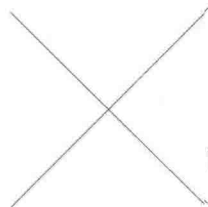
每个人都有自己的疗愈之乡

[美] 罗宾·葛萨姜 著
祝家康 译



人生永远有 另一条出路

每个人都有自己的疗愈之乡



[美] 罗宾·葛萨姜 著
祝家康 译

图书在版编目 (CIP) 数据

人生永远有另一条出路: 每个人都有自己的疗愈之乡 / (美) 葛萨姜 (Casarjian, R.) 著; 祝家康译. —
北京: 印刷工业出版社, 2013.12

书名原文: Houses of healing a prisoner's
guide to inner power and freedom

ISBN 978-7-5142-0931-0

I. ①人… II. ①葛… ②祝… III. ①精神疗法
IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第233130号

版权登记号 图字: 01-2013-0661

人生永远有另一条出路: 每个人都有自己的疗愈之乡

作 者: (美) 葛萨姜 (Casarjian, R.)

译 者: 祝家康

责任编辑: 王 彦

出版统筹: 李耀辉

特约策划: 杨雅茹

产品经理: 孙小美

特约编辑: 李 鑫

装帧设计: 刘潇然

出版发行: 印刷工业出版社 (北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn www.pprint.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

开 本: 635mm × 965mm 1 / 32

字 数: 245千字

印 张: 11.75

印 次: 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

定 价: 36.80元

I S B N : 978-7-5142-0931-0



缘起与致谢

《人生永远有另一条出路：每个人都有自己的疗愈之乡》的缘起可以追溯到2007年的暑假，在雪士达山上，我和正在杜恒芬家做客的郑瑞姝喝茶时，聊起一群在监狱带领读书会的心灵工作者苦无合适的心理成长教材。我推荐罗宾·葛萨姜（Robin Casarjian）专为受刑人写的 *Houses of Healing*，而瑞姝则想到她的朋友祝家康是辅仁大学英国文学系学士，曾为“光的课程”翻译教学数据，可能愿义务翻译此书。

果然，数月之后，家康在职场与家庭的多重责任下，毅然接下了这份重托，每天为那些关在监牢与心牢里的受刑人“挤出”一些时间，一点一点地完成了本书的初译稿。

当初我只是怀着出版“善书”的心情，没把它当成一回事，对此书的质量也没有太高的期待。很快地，我觉察到这种随缘心态下面隐含的歧视。越是弱势团体，我们越应学习尊重，何况此书可不是茶余饭后

的消遣文章。作者罗宾创建了一套具体的复健课程，消解受刑人埋藏心底的难言之痛，为此，译者必须妙笔生花，才传达得出本书的“理”深“情”重。

于是我向奇迹翻译小组求援，陈梦怡、魏佳芳、王敬伟、张红云、蒋雅竹、阮靖茹、程慧美、王淑珍等人竟然义不容辞地加入了校阅，每人承担一章或两章，逐字审阅修订，力求译文通顺又不离作者原意。然而，参与的校译者众多，很可能因为用语习惯不同而导致全书的风格不一致。就在我们担心之际，素昧平生的专业编辑邓维华来到我们的团队中，慨然应允为我们编辑全书，统一风格。她投入了大半年的时间，将译文修剪得风骨峥嵘。

维华每完成一章，就交回原来的校译者重新检查，确定与原文没有出入。《人生永远有另一条出路：每个人都有自己的疗愈之乡》就这样在十几个人的电子信箱里往往返返地修订了近一年，最后回到奇迹资讯中心总编李安生与黄真真的手中。他们秉着丰富的出版阅历，向我们提出不同的考虑：一般受刑人及社会大众未必消化得了这本文字简约有如教科书的心理书籍。于是他们再度卷起袖子，联袂执笔，重新为这风骨峥嵘的教科书补上一些血肉，让读者易于感受到作者谆谆劝慰下的慈母心情。

终于，《人生永远有另一条出路：每个人都有自己的疗愈之乡》转交到责编陈梦怡的手中，进行最后的检阅与校排事宜。梦怡与我共事翻译多年，她也和我一样，愈来愈难忍受“外国人讲中国话”的句子，虽然字字都是中文，却以英文的复句或套句结构呈现，中文读者必须在脑

海里将那些字句重新排列组合，才能猜出作者“可能”想说的意思，还未必猜中！而那些句子通常都出现在全书最重要的理论部分。

于是，梦怡慨然挑起了“非责编”的本分，绞尽脑汁把含意模糊的长句重新排列，遇到“剪不断理还乱”时，她把全书中暧昧不明的章节丢给了我，我们再次把纠结不清的句子梳理开来，总算贴近了我对此书的夙愿：“不论内涵多深，我希望本书在文辞上至少达到高中程度可以理解的标准。”

就在翻译即将杀青之际，印刷资金从天而降，台湾苏荷儿童美术馆馆长林千铃老师听闻我们的壮举，随喜赞叹，慨然捐赠了此书编校排版及首版印制的全部费用。

这就是《人生永远有另一条出路：每个人都有自己的疗愈之乡》四年来的旅程，也是家康及奇迹翻译小组“联袂探险”的成果。它不曾历经沧桑，一路上见证的全是来自各方的善心、愿力和祝福，故容我在此代表所有即将由此书获益的朋友向这一群翻译团队献上最高的敬意与感谢。

（若水写于如客陵·星尘轩 2011年4月）



作者序

罗宾·葛萨姜

二十多年前，我应邀举办了几场“宽恕讲座”，没想到我在监狱中的工作就此展开了。当时，我正着手撰写一本谈论宽恕的书，这个议题我已有多年讲授的经验。我第一次对受刑人演讲的地点，是一所具有中度安全等级的男子监狱。负责协调课程的心理师对我表示，他会在监狱四处张贴公告，宣传这个即将举行的讲座。不过，他又提醒我，由于我的演讲并不是狱方的长期团体课程，所以无法确定会有多少人参加。

演讲当天早上，车子都已下了高速公路，我还弄不清到底会有多少人来听我讲“宽恕”。当时，那所监狱里共有700名受刑人，让人意外的是，在我抵达演讲会场时，已经有整整120个人在那儿等待。

大伙儿的反应真是让我感动，他们提出来的问题很有深度，表达的看法深刻有力，既热切又乐意跟我及大家分享彼此的经验。尤其令我惊讶的是：演讲都结束了，还有很多人留下来，期盼学到更多。

那一天，他们不仅深深打动了我，也给了我极大的鼓舞，我知道，自己还想继续和狱友们共同探讨愤怒、罪咎、悔恨、羞愧、宽恕他人、情绪疗愈的本质、自我原谅等这类既困难又具挑战性的议题。我相信，受刑人如果能得到指导和鼓励，他们多半会欣然接受把服刑当作自我疗愈的机会。

打从那一天到现在，我已经为受刑人举行过数百次的讲座，也讲授了多次为期10至15堂的“情绪觉察与疗愈课程”。这些课程已然成为许多人的生命里的转折点。就像一名狱友说的：“这个课程给了我新的希望和方向，它是黑暗世界的转化之光。”

然而，并不是每一个报名参加的人，都是冲着这个课程对他们有益而来的。有一回，我才讲完课程引言，突然有个人跑到我面前说：“我会报名参加啦，不过，我只是要来证明你是错的！”我回答说，欢迎加入。我只要求他抱着开放的态度前来。结果，到了最后一堂课，他很遗憾课程竟这么快就要结束了。这门课程已帮他适应监狱的生活，觉得自己更有掌握能力，溃疡不再发作，他和太太及孩子的关系也变得更友善、更真诚。他找回了失去多年的精神生活的安慰。

对已准备妥当的人而言，这门课程能教导他们如何处理压力，转化服刑期间内心所产生的愤怒和沮丧。许多学员都是在这段课程期间首次感到安全、找到方向，并且开始认识、开始疗愈那曾经刺激他们上瘾、施暴和种种犯罪行为的情绪创伤。他们学习关怀自己和他人，体会到原来自己是可以掌握人生的，也有不少学员从中体验到心灵深处的自我真相。

由于这门课程得到如此热烈的反响，于是我决定出版成书，并发起“受刑人情绪启蒙计划”，帮助更多受刑人觉察自己的情绪而获得疗愈。本书囊括了这一课程的基本要素——尊重与鼓励的精神、介绍新理念、帮助读者自我反省和探索的练习作业。至今，已有不少国家的监狱工作人员和志愿者根据本书的概念，为无数的受刑人开办这类课程。

本书适合你吗？

本书其实适合所有人阅读。社会上大多数人和受刑人一样，对“个人成长”或“心理疗愈”课程的反应很不同，有些人意愿缺失，有些人压根儿不屑一顾，还有不少人一副无可无不可的样儿。然而，根据我在监狱授课20年的经验，看到愈来愈多的人渴望指引，帮他们有效地利用服刑的时间。有些狱友虽不会主动追求情感和心灵的疗愈，不过，只要狱方提供疗愈课程，他们就愿意参与。

或许你属于懂得利用时间疗伤止痛的那一群，透过阅读或狱所提供的课程追求情感和心灵上的成长。如果你也跟很多正在服刑的人一样踏上疗愈之旅，希望本书能提供给你更进一步的协助和启发。不管如何，很高兴你能决定好好研读本书。

或许你以前从未看过这类书籍，也可能是因为无聊或好奇心驱使才拿起这本书，这些都无妨。一旦打开书读了几页，而且开始做练习，相信我，你将发现你的好奇心带给你极大的回报。现在，欢迎你加入新的冒险旅程！

我发现许多受刑人已经自暴自弃，放弃了求助或疗愈的奢望，只因为他们觉得自己不够好，甚至认为自己根本不配力争上游。有位年轻的受刑人特伊曾说：“在我深入这门课程之初，我根本不想把自己变得更好，我从未欣赏过自己，也不喜欢自己的生活方式。”自我感觉不好的人通常会觉得自己不配拥有优质的生活，不值得为自己投入任何努力。请记住！任何人都配得到疗愈，任何人都有资格追求更好的自己！如果你自认不配，希望你有朝一日明白，人的存在价值是无可置疑的。真的，你的确值得拥有更积极、更光明、更多爱的人生。

如果你过去的学习经验让你受挫，导致你对阅读或学习新事物畏缩不前，请务必明白：“学习”与你拿过什么文凭或有多少成就毫无关联，它凭借的是你当下真正想要学习的“意愿”，只要对自己多一点耐心，你一定能学会。

许多人因为过于“认命”而拒绝接受正面能量，“此生再试也枉然”之念牢不可破，认为无论自己如何努力，生命永远也不会变好。就像朱立欧对自己的描述：“我总想找到一个能解释自己为何会受罪恶感折磨的原因，为什么害怕去爱？为什么这些情感使我将自己封锁在一个吸毒、坐牢和拒绝长大的模式里？在上这门课之前，我早已认定自己是毫无价值的人，过去我千方百计地逃避责任，吸毒上瘾之后更是认为自己无法回头了。现在，我总算找到自我疗愈的方法了……生命可以活得更有价值！”

倘若你此刻也感到自己似乎注定要过着跟以前一样的生活，每天

重复同样的动作，做同样的事，日复一日，年复一年。但愿朱立欧的分享能让你感到你可以过得更好，生命可以变得更美。即使你心里仍想反驳：“这不是真的！”“这家伙根本不晓得她自己在讲什么！”请记住朱立欧的话：“生命可以活得更有价值！”

如果你正在狱中服刑，我希望这本指南能引导你、启发你，帮你善用这段时间唤醒“真实的自我”，发掘你的力量和尊严，重新认识你以前视而不见的生命泉源，不再让入狱的经验麻痹甚至压垮你。之后，你会对这一段的人生历练充满感激，不再认为自己已经被过去的种种所定型。你会发现自己确实是有选择的，逐渐理解自己可以拥有更快乐、更满意的生活。不论监狱生活如何难挨，仍然可以将它转化为“疗愈之乡”。我看过太多这类例子，那些人原本也难以想象自己竟然可以活得如此不同。

我希望这本书除了给受刑人一些指引和启发以外，还能消除一般大众对受刑人的歧视和成见。在美国，媒体对于受刑人的描绘和社会大众的看法如出一辙，凭着主观的刻板印象加以评断。我们判定他们是可怕的、愚蠢的或不好的……于是，他们就变成那样！一旦透过这有色眼镜，我们是不可能看见这人正在改变之中。受刑人和社会上所有人一样，都在变化中。他们不是正在穿越伤痛，就是踏上了成长、学习和疗愈的旅程。

若要超越自己的成见，看见他人也有成长与治愈的空间，首先，我们必须觉察且承认自己对那个人或那一族群确有成见。我希望“把受刑

人看作是正在改变中的人”，这个理念能刺激社会学习以更人道、更明智的态度对待受刑人。我认识不少被判终身监禁和长期徒刑者，他们可以说是我所接触的人中最具深思能力、最成熟、最富同情心的了。他们当中有许多是杀人犯，年轻时犯下罪行，终其一生扛着罪咎和自责。如今，他们总算走出了过去的阴影，将自己重新塑造成更有洞察力、更慈悲的人。

请记住，你心内具备了健康的潜能与创造的活力，这正是我们的社会所需要的一股力量。每个人的生命都需要指引方向，你也一样需要人引导你跨越错误的判断、狭隘的自我观和封闭心灵所构成的牢笼。唯有如此，你才能辨识并拣选正面而具有建设性的疗愈管道。

我深信，假如你能耐心、坦诚且勇敢地反省书中的观点，不断练习“自我反思”的问题，你将会发现，监狱会在不知不觉间转变为你的“疗愈之乡”。是的，体验内心的力量与自由，是你的选择，也是你的权利！

※※※ ※※※ ※※※

使用本书的几点建议

打开这本书，你会发现书中除了一般的叙述解说以外，还有许多

“自我反思”的练习，请你尽量放慢练习的速度，多投入一些时间深入体会。

我特别把这些反思练习加上“暂停与思考”的标题，它需要你花一些时间自问自答。你可以在心里默默作答，也可以把答案写下来，你所获得的益处绝对超乎你的想象。

你会不时看到框在方格内的粗体字——“意念的种子”。那些观念能启发你，带给你崭新的见解和意义。你不妨将每个意念写在一张小卡片上随身带着，或者放在你经常看得到的地方。你一看到它，就让自己暂停片刻，想一想它的含义。

此外，书中还有一些较长的练习和观想。在进行这些练习之前，最好找个合适的场所，让自己得以安心练习而不受干扰。

如果你深受此书的启发而想跟他人分享，不妨发起一个小小的读书会，找几个人陪你一起研读，讨论书中的观念，分享彼此的经验；你也可以把书中提到的概念和练习推荐给你目前正参与的团体。你若遇到有阅读障碍的狱友，不妨念给他听，你们两人都会获益匪浅。

当你读到受刑人的告白或分享时，请记得，这都是参与课程的受刑人亲笔写下的心声。他们再也不愿让自己的痛苦、狱友的压力、社会的冷漠以及深藏的恐惧阻挡光明照亮他们的生命。透过这些受刑人的心路历程，我们看见疗愈的人如何跨越罪咎的深渊而自我转化了。他们鲜活的见证，鼓舞着我们追求心灵的平安，重新展现人性的尊严。

致一般读者

本书虽然是针对受刑人撰写的，其实我们每一个人都是自己心中褊狭信念与恐惧的囚犯，长年致力于监狱灵修课程的罗佐夫〔译注〕的书名说得再贴切不过了：《我们都活在心牢里》。疗愈课程当然不仅只适用于受刑人，我们全都困在自己的心牢里！不论你是受刑人的家属或朋友、监狱的志愿者、监狱的工作人员……希望这本“指南”对你也有所帮助。我们被锁在心牢里太久、太久了，我们早已成了自己的恐惧和无爱之感的俘虏。本书会帮你释放自己，回归心灵深处，与所有的人一起获得真正的疗愈。

※※※ ※※※ ※※※

最后，我要对女性狱友或读者致歉，虽然我曾在州立女子监狱教过这一课程，但与她们互动的机会十分有限，以至于本书中出自女性的分享相形之下少了很多，希望日后仍有补充的机会。

译注 波·罗佐夫（Bo Lozoff）早在1973年即与拉姆·达斯（Ram Dass）合作推广监狱课程，创立“仁爱基金会”（Human Kindness Foundation）在各地监狱开课，并制作各类教材分送世界各地的狱友，通信服务对象超过4万人。《我们都活在心牢里》的书名原文为*We're All Doing Time*，中文书名为暂译。

缘起与致谢 | 若水 / 001

作者序 / 005

使用本书的几点建议 / 010

第一篇

1 银铛入狱 / 003

危机变转机 / 006

2 你究竟是谁 / 010

四分五裂的自我（次人格） / 015

退一步想想 / 019

真我：失落与重现 / 021

何谓情绪的疗愈？ / 022

第二篇

3 从童年到监狱的沧桑 / 027

为何需要回顾过去？ / 037

童年形成的羞愧感 / 043

4 由童年创伤走上疗愈之路 / 047

受困的内在孩童如何侵蚀你的生活 / 047

- 与内在孩童相会 / 053
- 重新做你内在孩童的父母 / 055
- 练习 疗愈你的内在孩童 / 056
 - 写信给你的内在孩童 / 060
 - 跟你的内在孩童对话 / 064
- 你的内在孩童与你自己的小孩 / 065

5 愤怒与怨恨：力量的迷思 / 068

- 外在事件触发的愤怒 / 069
- 未抒发的愤怒 / 070
- 愤怒下面的感受 / 073
- 拥抱自己的愤怒 / 075
- 释放愤怒 / 077
- 紧抓着愤怒不放，你得到了什么？ / 078

6 失落之痛：说不出口的痛 / 088

- 人生的失落 / 092
- 治疗失落之痛的4个步骤 / 093
- 练习 向内心的失落感致敬，并释放它们 / 101

第三篇

7 无分别心的宽恕：学会“真正看见” / 105

- 练习 看见内在之光 / 109
- 无须如此 / 113
- 练习 回顾“练习无分别心的宽恕” / 115

8 重新诠释：另一种看待世间的眼光 / 118

究竟是谁惹了谁？ / 119

“受害者”与“受害者心态” / 126

9 放松：腾出空间，迎接新的可能 / 128

放松 / 131

放松的技巧 / 133

10 往内观照：看清事物的真相 / 141

观照冥想 / 143

觉知的生活 / 144

练习观照冥想的心态 / 146

练习 观照冥想的方法 / 147

观照冥想的常见问答 / 149

第四篇

11 找回尊严：正视罪行和愧疚 / 161

罪咎 / 163

缺乏同情心：残酷恶行的种子 / 164

为何没有罪恶感？ / 165

扭曲的罪恶感 / 165

罪行与凌虐的影响 / 169

非暴力的罪行 / 179

滥用权力与控制 / 180