

幸福 地图

■ 玥婷 著

渴望完美的爱，是每个人一生的追求，
不管这条路多么令人伤痕累累，
我们始终相信爱在前方，
在一切遭遇的背后，看见爱。

上海三联书店

幸福 地图

玥婷 著 ■



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

幸福地图 / 玥婷著. —上海: 上海三联书店, 2014.5

ISBN 978-7-5426-4669-9

I. ①幸… II. ①玥… III. ①散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第042308号

幸福地图

著

者 / 玥婷



责任编辑 / 陈信海

装帧设计 / 王 嫵

监 制 / 李 敏

责任校对 / 张思珍

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市闵行区都市路4855号2座10楼

网 址 / www.sjpc1932.com

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 上海叶大印务发展有限公司

版 次 / 2014年5月第1版

印 次 / 2014年5月第1次印刷

开 本 / 890×1240 1/32

字 数 / 210 千字

印 张 / 5.875

书 号 / ISBN 978-7-5426-4669-9 / I · 840

定 价 / 20.00元

导 读

在写这本书的前三年，我是一个初出社会的年轻女孩，夹杂在独立与叛逆中，生活一片混乱。偶然一次在一个朋友的推荐下，我开始进入心灵成长的领域，从第一次接触心理学的那份震撼，再到在生活中不断去体验，去了解，我开始对内在的疗愈产生了浓厚的兴趣。整个过程中，我发现了一个非常有趣的现象，一些人在学习中找到了真爱，一些人却始终在经历分离，不管是亲人的分离还是与事业的分离，总之，有些人的生活一直不尽如人意，而最明显的对比是，那些爱情如意的，事业必定都进行得有声有色，这让我产生了好奇，难道幸福和一个人的成功也有所关联？

与此同时，我的生活中也出现了很多关于爱情、孩子和事业的矛盾，陷在这样的生活中，感觉日复一日过得非常快，回头看看却没什么值得纪念的事，整个人倒是老了一圈，精力也大不如前。以前我会觉得这些不过是自己的命不好，不要去奢望太多，可越来越多的学习让我发现这不仅仅是命运的问题，当我过着事业一般般、家庭一般般、一切都只是还好的日子，虽然看上去没什么问题，但内心并不甘心一直这样下去。每当

夜晚降临，总觉得有种莫名的失落感，好像总是渴望一切新鲜事情的发生，好让生活可以过得更好一些。我开始思考，这个世界上到底有没有人可以过上十全十美的生活。

正如《吸引力法则》说的，在冥冥中有种吸引力，在内心不断呼唤时就会看见答案。在一次心灵成长课程中，我见到了一个堪称完美的女人，她已经将近六十岁，岁月却没有在她脸上留下痕迹，她总是精力充沛地跟我们讲课，越说越有神采，满脸都洋溢着幸福的味道，在她的课程中，经常提到她的家庭是多么的幸福，事业有多么的成功，她拥有一切美好的礼物，仿佛一切苦难都与她无关，我被她那洋溢幸福的脸迷倒了，我发现她就是我一直在找的那个十全十美的人！我放下了其他生活中的琐事，下定决心一定要弄明白为什么她能那么幸福！

在不断深入地跟随她进入自己内在疗愈的过程中，我发现原来幸福和成功真的是有链接的，整个获得圆满的线路就像一张大的地图，只要我们愿意一点一点深入地去探究，生活中的一切就会开始如意。每释放多一点的感觉，我的皮肤就多一份细滑，很多困扰我多年的小病也自己痊愈了，老公不再朝三暮四，也不用盯梢，每天粘着和我聊天，送我很多礼物，我简直幸福死了。接下来，如同天助般，很多事业上过不去的坎也得到了朋友和同学们的帮助，越做越顺，越顺越轻易，我发现她带给我的不止是寻找幸福的方法，还有一个因小小观念转变而产生的美丽新世界。

这并不是做梦，很多跟随她学习的朋友也获得了极大的成功，这就像是一个有引力的圈子，在这个圈内的人都能获得幸福，有些人事业越来越大，有些人跟父母的关系得到了极大的改善，有些已经濒临破碎的家庭重新焕发甜蜜，总之，你只要有了想要更好的念头，所有愿望就会实现。我将这些年花费时间

和金钱从各个大师那里学习到的地图整理在一起，并以自己的成长故事做铺助案例，整个线路从最简单的故事描述慢慢深入成长后的各种心境，每段故事的展现手法都大不相同，为的就是让处于不同阶段的人都能够轻易地修得幸福秘法。人生就是一场游戏，晃一晃几十年就过去了，没必要太严肃，偶尔让自己冒一点险，看看这些故事里有什么值得借鉴的，也许很快你就会在某一段的经历中看见自己，然后你只要像玩一个游戏那样，把自己完全放进书里的情景中，吸取有益的养分，幸福的大门很快就会为你打开。

幸福的大门已经离得不远了，准备进来好好地玩一玩了吗？

序

感恩一切，这是个老套的“奥斯卡式”开场白，可是除了这样的形式，我想不出还有什么比这样的开场更能表达自己的心声。从开始写书到现在已经将近几个月的时间了，这也是我最情绪化的一段时光，因为这本书，我又重温了一遍我的过往——一段不长不短刚刚好的人生。选择在这样“刚刚好”的年纪写书是一件需要勇气的事情，这个年纪的人既没有多辉煌的成就，也没有足以流芳的传奇。我只有一些和常人类似的经历，而我想要呈现出来的就是自己在这些平凡经历中的真实感悟，除了真相，这里没有太多华丽的东西。

整个过程我经常给自己打气，告诉自己坚持下去一定会有人因此而不同，我相信它们能给人们带来美好的事。每段话都是等灵感上门才肯动笔，否则我宁可去看场肥皂剧，为此我常常让渴望一气呵成的想法呆到一边去，慢慢地沉到每个故事里去，将每个角色的特性再次鲜活出来。有时候情绪会随着深入而激烈，有时候会突然有一个很新的顿悟，有时候正写在高潮中却被一些琐事打断，不管是太激烈亦或太兴奋，我都让自己安静下来再作整理，整个过程尽量做到无我，就是没有我自己

的执着和攻击性，将我提高到比事件更深的领悟中去，让文字得以和更多不同的人连接在一起。所以我第一个要感谢我自己，谢谢自己愿意这样认真地为结果负责，让这本书有机会传播到更多需要它的人身边。

感谢我的女儿——天晴，这本书因为她的出现而生动无比。感谢她的适度“打扰”减慢了我的写作速度，好让我可以更安静地进入到自己的内在，将最深刻的体验呈现出来。在她一岁生日之际，我要将这本代表我们幸福的书作为礼物送给所有看到它的朋友们，愿大家一切安康，扎西德勒。感谢我的老公，陪伴着我走过人生最煎熬的两个阶段，在我无数次想要放弃时始终坚持，给了我继续生存下去的动力。感谢我的父母、把我带到了这个美丽的世界上，让我可以感受到这么多的美好。感谢我的同事朋友，一路支持鼓励，让我有勇气写出这本书。感谢我的导师PETER、恰克、兰西用你们的心指引我找到方向。最后，感谢所有伤害过我的痛，让我发现人的价值不仅仅在于承受，当自己愿意变成管道让爱恨通过，真正的自由也随之到来。

生命是一场感恩的游戏，越是感激它，幸福越是迫不及待地拥抱你。当幸福的花朵终于释放，香气四溢，整个人身边都围绕着爱的气息，一切的好事都会自然发生。感恩生命的所有，就能让自己到达真理诞生的原点，获得迟到已久的真爱礼物，带着信任去爱、去领悟、去相信……寻找幸福的出路，我们真的可以。

引子

我的心中有一片平静的湖，风在湖上轻轻吹过，波光粼粼，所有的过往在湖上随风荡漾，偶尔泛起一丝涟漪，却再也波动不到心底。我的心此刻正躺在湖底，化身河床，等待所有的爱流经、包围我。当所有的一切都被包容、谅解，阳光便开始洒进心底，这片湖也敞开了对接凡世的大门，让我可以在这里歇息。这里远离一切烦恼，就算偶尔的波折也可以被轻易化解为涟漪，这，就是我内在的和平之境，我花了整整27年才回到这里，一个本就属于我的人间天堂。

从小我就梦想着有一天可以当一个作家，想写一本属于自己的书，没有想到真的写完这本书只用了几个月的时间，却准备了我的二十多个春秋。二十多年的时间不长也不短，却足够让一个人经历风霜，带着雨后未干的露珠回想过往，发现很多事情都重印着生命的轮回：不知道什么时候开始，变得不敢做自己，如履薄冰地讨好周围的每个人；不知道什么时候开始，反反复复，经常推翻自己精心准备的计划；不知道什么时候开始，思绪多愁善感，感叹人世间的无常；终于有一天，我在生命几乎耗竭后发现了这个秘密：原来幸福就在离我最近的心

里，只是我一直向外去寻找，难怪一直找不到。当通向心的大门打开，我恍然大悟：感谢上苍，原来我从未离开。

在写这本书之前，我无数次地想要描述自己的过往，也无数次地撕毁自己的稿子。我只是想做个完美的写者，把关于我的一切好与坏都分享出来，可在我领悟前还是不断地怀疑自己，每个寂寞的夜当孤独席卷而来，我便感到自己被各种涌上来的感觉淹没了，就算偶尔能回忆起一丝香甜，也无法把这样的感觉固定在纸张上。我知道我还没有足够的力量与之抗衡，只能在这样的负担中继续等待领悟降临在我身上，一次次的否定伴随着一次次的迎风前进，追求幸福的路上无数次跌倒再爬起，痛苦在背后牵引着我，幸福的光在前方吸引着我，在这样自我的较劲中，我始终不愿放弃，因为我知道能解救我的方法只有一个，就是继续向前走。

感谢上帝，当一个人选择面光而行，真理就会逐渐浮出水面，终于等到这天，灵感如泉水般喷涌，我知道是时候把一切还原于它本身的面目了，带着启发和能量，一个个曾经的回忆故事跃然纸上，让我重新沉浸其中，有时流泪感动，有时开怀大笑，有时痛苦到不想继续写下去了，但是渴望再次获得启发的欲望太大了，每次成功地走出来，我都能感到无比的幸福，这些幸福感总是能顺利地将我从一些消极的念头中拯救出来。同时我发现人与人之间也存在着某些必然的连接，这些连接让我们在现实世界中走到了一起，陪伴对方走过人生的某一段，或喜或悲，或怨或爱，总之，冥冥之中我们有着类似的感受和相同的经历。如果有人走出来了，必将吸引一些同样经历的人跟随其走出，这就是我们的共性：一样的善良、一样的伟大、一样的美丽、一样的爱。

你是否也在为寻找幸福而费尽心思？是否怎么做都不能让

周围的人满意？是否感到成功离自己很远？是否为某一个人的行为伤透了心？那么真的很巧，这些感觉和我此刻一模一样。我们的故事也许披着不同的外衣，可内在受伤的感觉却是一样的，我的故事也许发生在你的身边，也许看上去和你压根没有任何关系，但它们是我在混沌中摸索出的一张地图，一张追求幸福的地图。通过它们，我顺利地找到了自己的幸福，同时解开了自己诞生目的之谜。如果你能因此受到一些启发找到属于自己的方向，那便是我的这些经历重新焕发价值的地方。所以邀请你——我的朋友，既然缘分让我们在这里交汇，就让我们暂时放下凡尘中的那些琐事，慢慢地回顾这些故事，一起看看还有哪些好事会因此而发生。

祝福你，我的朋友。

目 录

导 读

1

序

1

引 子

1

烦恼起源

1

第一章 伤害期故事

伤害故事一

逃跑的姐妹

13

伤害故事二

那个抢你男朋友的

女人

19

伤害故事三

坏女人的魔咒

24

伤害故事四

外公

28

伤害故事五

悲伤的大海

37

第二章 独立期故事

情绪黑洞	独立故事一	独立故事二
48	切断感觉	以爱之名
	55	65
独立故事三	独立故事四	独立故事五
重新选择的能力	心魔人物	恋父恋母
75	87	96
独立故事六		
死亡诱惑		
108		

第三章 天晴之光

相互依赖	内在的女人	生命之源
127	133	138
我是一切的源头	万有的合一	圆融
144	148	151
天晴的五个小礼物		
154		
附赠：幸福地图		
162		

烦恼起源

有没有过掉笔的经验？写完东西后将笔随手一放，后来自己也记不得究竟放在哪里了，只好买过一支新笔。在我们的生命中，笔和很多东西一样，有用却不重要。我们从不会把丢失的笔放在心上，正如我们从不在意一些擦身而过的人，但如果这是一支水晶笔，你的态度是否有转变？金笔呢？钻石笔呢？如果这支笔上面镶了钻，你还能对它“随手一放”吗？也许我们在乎的，只是付出的那一点“代价”？

不知道什么时候开始，我们的身边开始出现很多的问题，这些问题有时候是我们自己造成的，有时候我们认为是别人或是环境造成的，不管造成问题的原因是什么，它们的发生都让我们不快乐，我们希望能解决它们，但大部分时候是它们“解决”了我们。每当问题发生，便有一种无力感包围着我们，我们本能地想要逃跑，跑到墙角无处可逃时，才挽起袖子收拾残局。著名的歌星梅艳芳小姐去世前送给前男友赵文卓的最著名的一句话就是“珍惜眼前人”，说的就是这样的心境。年轻的人有的是力气逃跑，可是终于跑不动时才发现错过了很多风景。逃避的人总是在不断失去，越是不想面对这些不好的感觉，越是让更多的不好感觉伴随而来，当无力和遗憾同时包围着我们，人生便充满了挫败感。

我们之所以烦恼，是因为我们的内心不平衡，当一个人的心失去平衡，所有的问题便会发生。这些问题之所以出现是为了让我们找回平衡，可是我们宁可转移焦点也不想去解决这些问题，人生便像一个大的陀螺，在事业、家庭、爱情、友情中间不断旋转，哪里出问题就转到另外一边去，从来不敢想象平衡会发生在最核心的地方。因为我们的大脑实在是太聪明了，它们总是找得到不去面对的方法，可是这些不平衡确实一直存在，于是我们的身体便开始出现问题，用各种不舒服来传递信息：心痛、头痛、感冒、发烧这些反应都是身体在发信号，提醒我们该停下来看看内在发生了什么。工作是内在的一块、父母也是内在的一块、亲密关系是内在的一块、朋友也是内在的一块，不管其中的哪一块出问题，都会让我们的内心不好受，即使其他的部分再成功，内心始终缺失了一块。这就是我们的问题，我们总是在关注其中的某一块，让人生的陀螺不断旋转，累到晕头转向，搞不清方向。既然这样，为什么不停一

停，问问我们的核心让这些事情的发生是要告诉我们什么呢？

每个问题的发生都是一个功课，让我们可以继续向前走。工作不顺利了，也许是在提醒我们一个人努力太久了，该学习怎样去和别人合作了。爱情不圆满了，也许该学习怎样理解对方的时候了。生病了，也许是在提醒我们不能再吃某一种食物了。所有这些之所以发生都是有原因的，只是我们不知道而已。好消息是我们其实没问题，我们只是不爽事情会这样发生，而它们之所以不断在发生，背后一定藏着一个我们还未完成的功课。这本书里所有的故事都是一个功课，直到我通过它们获得新的力量时，它们才会停止在我生命中循环上演。著名的知见心理学大师将人的成长分成四个阶段：依赖期、独立期、相互依赖期和灵性依赖期，依照这个模型，我将它们简单分成三类故事：伤害期故事、独立期故事和天晴之光，这也是人生不断循环的三个重要阶段，也许我们的故事不一样，但那些问题带来的感觉和领悟是相通的。当我们不再需要问题来阻止前进，问题便化作助力将我们推到成功的地方，就像是在人生的长河，我们不用奋力划舟逆流而上，完全可以借力使力顺流前行，快乐便出现在整个过程中，一直将我们送进内心的大湖，所有的烦恼便沉浸在爱中消融不见了。亲爱的朋友们，无论你现在处于哪个阶段，解答的关键都在你自己的意愿。和问题做好朋友，慢慢享受人生，它会告诉你所有的答案。

