

疗 愈 · 探 索 · 觉 醒

Healing yourself



奔向 *Best gift for you* 幸福的旅程

一个抑郁症患者自我疗愈的心路历程
一个都市白领灵性觉醒的探索之旅

谢勤/著

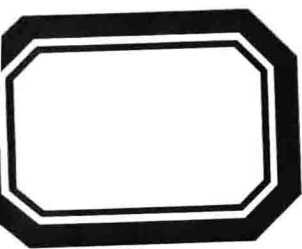


深度思考活着的意义，
我们为什么不快乐？

集合中外身心灵名家修行精髓，带你走出抑郁，获得内心的喜悦与平静。

书写生命的奇迹，探索幸福的真意。

中南出版传媒集团·湖南人民出版社



· 探 索 · 觉 醒

奔向 *Best gift for you* 幸福的旅程

一个抑郁症患者自我疗愈的心路历程
一个都市白领灵性觉醒的探索之旅

谢勤/著

中南出版传媒集团·湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奔向幸福的旅程 / 谢勤著. -- 长沙 : 湖南人民出版社, 2013

ISBN 978-7-5438-9261-3

I. ①奔… II. ①谢… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第066536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: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 640×960 1/16

字 数: 236000

印 张: 20.25

出版时间: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

出 版 人: 谢清风

责任编辑: 曾赛丰

特约编辑: 刘洁丽

封面设计: 柏拉图工作室

美术编辑: 靳 莹

ISBN 978-7-5438-9261-3

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: 010-64421810

传 真: 010-64427328

公司网址: www.yongsibook.net

投稿邮箱: pd@yongsibook.net



推荐序：

现代都市女性的心灵觉醒之旅

作者以她丰富的文学、哲学、心理学和灵性的底蕴以及从求学、职场、爱情到心灵的探索，为我们展现出一个现代都市白领女性从自我疗愈走向心灵成长和灵性觉醒的动人画卷。

本书很有可读性，因为那是作者真实的生命探索和心灵分享；它很有实用性，因为其中分享了奢摩他禅修、内观、活在当下、钻石途径、吸引力法则、内在的情绪化小孩、伯恩斯新情绪疗法等诸多有效的心灵成长工具；它很有深度，因为其中触及了灵性的觉醒和幸福的真正含义；它特别有针对性，对于那些忙忙碌碌、正在寻找幸福的现代都市人，对于那些正在灵魂暗夜和抑郁状态的人，都有直接的启迪和借鉴。祝福谢勤老师，感恩分享这些心路之旅，也祝福每一位与这本书相遇的人！

推荐人：方志明

《身心灵修行与疗愈大全》特邀总主编，著名身心灵网站“求道网”创办人（www.qiudao.net），国内最早的身心灵文化传播者、知名疗愈师、资深奇迹教师、灵性家排导师。



推荐序

烦恼即菩提

有感今夜水月明
缘何明朝曦霞映
尘世漂泊觅知音
梦中跋涉叹独行
唯有禅定离幻境
美在当下入心灵
淡泊今生逍遥去
然无牵挂了凡性

细读《奔向幸福的旅程》如同品味一杯红酒。刚入口微微的酸涩；化开时醇香的层次；咽下后享受的沉淀，构成一支美妙的人生三部曲。我看到一条心灵成长的轨迹，从最初的迷惘、彷徨，到求索与成长；再到后来的成熟与觉醒。

在奔向幸福的路上，每一个当下都蕴含着上天的美意。“烦恼即菩提”——一切烦恼都是我们得智慧的机缘。这个美妙的过程让我们领悟：真正的幸福源自心灵能量的自由度；源自我

们内在智慧的维度；源自我们不断对有限认知的颠覆与超越。

在对幸福不同层次的解读中我们真正得到的启发与领悟是什么？站在不同的人生高度将在此书的字里行阅读到不同的内容。书中丰富的智慧内涵将与您内在的能量和谐共振，将诱发您本自具足的幸福能量；开启您追求真正幸福的智慧之门；打开心灵能量活水的阀门；点亮驱散内在黑暗的心灯。

在其大无外、其小无内的 N 维宇宙空间里，我们认知的有限、存在的渺小是难以用语言来描述的。当心量无限地放大，意识能量的自由度无限地提升，我们才真正启动了我们回归本我的生命旅程，才真正找到幸福的方向。然而，只有 N 趋于无穷大的宇宙空间境界才是我们一切的源头，是宇宙万物的投影源。所以，修无止境是我们当下人生的智慧认知，它将帮助我们颠覆和超越一切有限的认知，当下与幸福同在。因为只有当下可以通达 N 维。

古今纵横问苍天
人生真意何为先
苍天一笑泯千年
原来快乐是神仙
世人当下得宝签
吃喝玩乐欲难填
回头走过几十年
无奈错把粪当鲜
苍天摇头轻指点
快乐不须赖金钱
知足自有福光现

岂用叩首求老天
自信超然悟生死
何惧明朝无茶饭
真正快乐无条件
依赖身外难为仙
成功秘诀在当下
快乐能把机会拈
后悔担忧生闷气
人生三傻命中癫
真正快乐需智慧
入世修心持正念
老天不保三世福
得道方有万载甜

推荐人：刘丰

心能缘时代工程项目负责人、广义科学理论倡导传播者，刘丰老师现在定居美国，担任美国 Hwiphen 顾问有限公司总经理。他深入多门宗教及心灵修炼团体，以全然开放的心态获得各方智慧和启迪，传播大爱人生。2013 年带领中美核心团队倾力推出王牌课程《未来世界赢在境界——硅谷中华精英摇篮、打造未来型领袖的殿堂》。



推荐序：

一本探索心灵至理的好书

作者谢勤是我的好朋友，看她在修行的路上不断成长与精进，很是为她感到骄傲。她将近年探索心灵至理的心得，分成“迷失”、“探索”和“觉醒”三个部分，将自己从得到抑郁症之后，进而展开对幸福的探索，最后开启灵修之路，汇整在《奔向幸福的旅程》中，筛选成简单易懂的原则，并以引人入胜的文字娓娓道来。

正因为她有深刻的体悟，并好好地日常生活中执行，所以才能写出这本打动人心的好书。

每个生命的诞生与结束，都是带着礼物与体验回到源头的旅程。虽然大家都会回到相同的终点，但所谓条条大路通罗马，这趟生命之旅的路径多到数不清，而且也无法用任何标准去衡量判断好坏对错。

每个人在这过程当中，也会吸引到各种不同程度的引领与指导，你会看到这本书，不是巧合。或许你和作者生命故事不

同，但你肯定可以在书中找到自己的平衡。这是一本值得你细细品味的书，将与你共振的要点在生活中实践，你将会得到内在的力量与平静。

感动推荐！

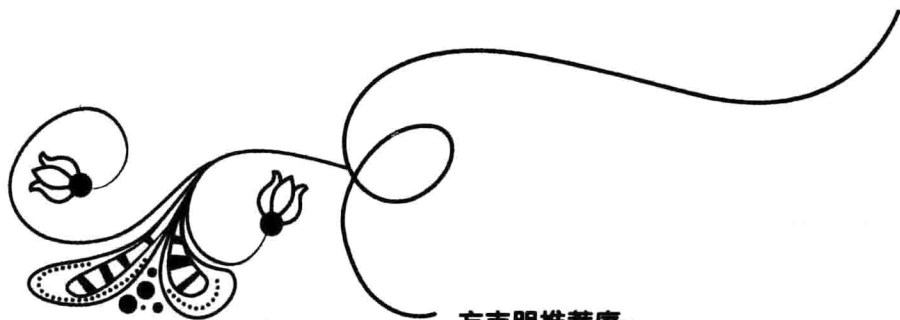
秋恺

推荐人：赖秋恺

台湾人，《秘密部落》酋长，以推广黄庭禅及吸引力法则为志业的讲师，在各大政府机关及企业进行专题演讲和教育训练，学员遍及台湾、香港和大陆。

《〈秘密〉的秘密——实践幸福的吸引力法则》作者

“秘密部落”博客：<http://blog.sina.com.cn/chiukai>



方志明推荐序：

现代都市女性的心灵觉醒之旅

刘 丰推荐序：

烦恼即菩提

赖秋恺推荐序：

一本探索心灵至理的好书

引子

第一篇：迷失

(一) 初恋记忆 7

学校教育与生命最需要的知识 20

辞职引发的抑郁 24

(二) 在银行的日子 27

安全感与恐惧 31

潜能和意义 36

(三) 半夜失窃 40

(四) 短暂的交集 42

被爱与幸福 46

亲密与空间 46

停止逃避 46

(五) 抑郁症 47

坑洞的重现 47

目录
Contents



第二篇：探索

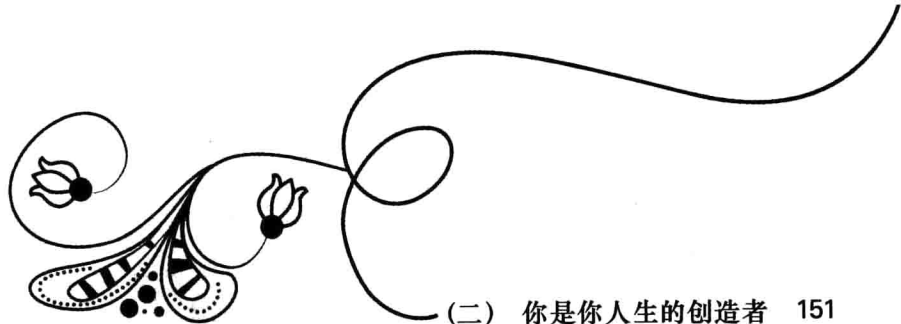
- (一) 顿悟 55
客套与角色扮演 66
- (二) 流浪在深圳 72
吸引力法则与安住在当下 85
- (三) 和亿万富翁谈恋爱 87
实用主义者和非实用主义者 94
十个思维局限 101
- (四) 在寂静的绝望中摸索 101
首先让自己成为光 108

- (五) 灵性的觉醒 109
如果你不快乐了 109
真正的财富与成功，无条件的快乐 120
内在目的与外在目的 122
- (六) 内心的召唤 123
稳定的幸福感与不快乐的情绪 124
素食与健康 126
人生的三种痛苦 133

第三篇：觉醒

- (一) 真正的幸福——觉醒 139
幸福究竟是什么样的 139
什么是真正的幸福？ 141
什么是觉醒？ 142
如果你还没有觉醒 144
通往觉醒的路径是什么？ 148
如何度过余生？ 149
如何回到当下？ 150





(二) 你是你人生的创造者 151

什么是吸引力法则? 151

在运用吸引力法则时可能

会遇到哪些问题? 152

运用吸引力法则的终极秘密是什么? 158

附:《意识能量场示意图》 159

(三) 认识你自己 161

为什么要认识自己? 161

如何认识自己? 163

你是谁? 165

(四) 灵魂暗夜 169

什么是“灵魂暗夜”? 169

如何走过灵魂暗夜? 171

如何提升意识水平? 176

我的故事 178

(五) 告别抑郁 180

什么是抑郁症? 181

抑郁症的现状 184

抑郁症产生的原因 188

抑郁症的治疗方法有哪些? 190

如何自我疗愈? 192

有助于增进幸福的积极行动 207

附1:《美国心理卫生协会抑郁症标准测试题》 213

附2:10大认知扭曲对照表 214



(六) 成为爱、吸引爱 216

爱是什么样? 216

什么是真爱? 218

如何拥有一份和谐的亲密关系? 222



(七) 不快乐情绪的疗愈 234

不快乐情绪产生的原因 235

什么是本体? 235

什么是坑洞? 236

我们与生俱来的基本需求 237

疗愈是如何发生和运作的? 240

内在情绪化小孩有哪些主要情绪和创伤? 243

1. 恐惧 243

什么是恐惧? 243

恐惧产生的原因是什么? 245

如何疗愈恐惧? 245

我的故事 247

2. 羞愧 248

什么是羞愧? 248

羞愧感形成的原因 250

如何疗愈羞愧创伤? 252

我的故事 254

3. 惊吓 256

什么是惊吓? 256

惊吓创伤形成的原因是什么? 256

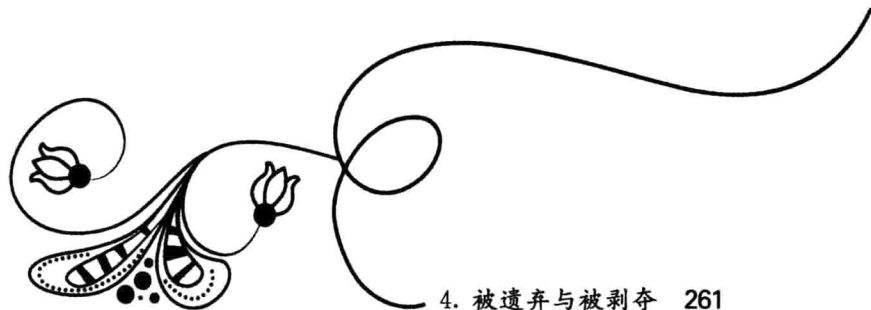
可能触动惊吓创伤的事件 257

惊吓造成的影响有哪些? 257

如何疗愈惊吓创伤? 258

我的故事 260





4. 被遗弃与被剥夺	261
什么是被遗弃与被剥夺?	261
被遗弃和被剥夺创伤形成的原因	262
如何疗愈被遗弃和被剥夺的创伤?	263
我的故事	265
5. 被吞没、反依赖和依赖	267
什么是被吞没、反依赖和依赖?	267
反依赖和依赖产生的原因	268
反依赖者与依赖者是如何共舞的?	269
反依赖者如何疗愈自己?	270
依赖者如何疗愈自己?	272
我的故事	273
内在情绪化小孩的防御保护机制	276
反弹和控制	277
期待和任性	279
妥协	282
上瘾行为	284
幻想	286
宽恕与疗愈	289
(八) 幸福感的层次	293
幸福感可以分为几个层次?	294
形成各个幸福感层次的原因及特征	294
三个幸福感层次间的关系	297
后记与感谢	300
参考书目	303



引子

在过去很长的一段时间里，我的内心一直有一个声音在催促我去写一本书，这个声音的驱力源自哪里呢？当我陷入“人间地狱”之后几经波折终于来到了“地球天堂”，现在，大多数时候我都独自享受着这份觉醒为我带来的宁静和自由。然而，这个声音频繁的催促似乎在暗示我这段经历以及从这段经历中所获得的讯息和启示其实并不是单独属于我个人的，它应该被分享出去，它属于每一个渴望幸福的人。近来，这个声音仿佛越加地清晰和嘹亮了，它就像我腹中即将孕育成熟的胎儿一般，时不时踢踢我的肚皮，提醒我它要出生了。

这本书包含了两部分内容：一部分是故事本身，另一部分是对故事的解读和思考，也就是对从这段经历中所获得的讯息和启示的分享。这两部分内容是相辅相成、不可分割的，如果没有这段经历的发生就不可能引发出这些思考和启示；而这些思考和启示的分享也使这个故事得以在一个深层的心灵层面呈

现出来，而不仅仅是一段陈年的历史、一堆烦琐的记忆。在阅读的过程中，如果你希望能连贯地了解故事的内容，在遇到有关解读和思考的长篇段落时，请你毫不客气地跳过这些段落，如果你觉得这些信息对你而言是有益的引导，你也可以单独地再回来仔细阅读这些内容。书中的人名除作者本人之外皆为化名。

倘若你忍不住还是想问：“你到底是从哪里来的勇气竟敢如此大谈自己的过往？”那么，我就不得不借用哲学家梭罗在《瓦尔登湖》的开篇中所叙述的一段文字来回答你。他说：“倘若另有他人，我对他同样了解，那么我就不会这样大谈自己了。不幸的是，我由于经历狭窄，也就限于这个主题了。除此之外，站在我自己的立场上，我也要求每一个作家，迟早都应该简单而又真诚地描述出他自己的生活，而不仅仅是描述出听来的别人的生活；应该写出就像从一个遥远的国度寄给他的亲属的信那样的描述；因为我觉得，一个人如果活得真诚，就一定是生活在一个遥远的国度。”当我敲打出这本书的每一个字时，我的心必定是打开的。如果这一刻，你不仅拿起并打开了这本书，而且同时还打开了你的心，允许这个故事走进你，那么这本书就是为你而写的，你将发现它满载着对你的祝福。

这是一个关于疗愈和精神探索的故事，它以对幸福的追寻和探索为主轴，并在整个故事中穿梭解析、逐一揭露了在最本质的层面要成为一个完整的人或者说心灵健全的人所必然将涉及的生命议题，它们主要包括：学校教育与生命最需要的知识、安全感与恐惧、潜能和意义、真正的财富与成功、生命的内在目的与外在目的、素食与健康、人生的三种痛苦、真正的幸福、

灵性的觉醒、吸引力法则、你是谁、灵魂暗夜、抑郁症与疗愈、真正的爱、亲密关系、不快乐情绪的疗愈、幸福感的层次，等等。写作这本书的主要目的就在于介绍上面这些非常重要的生命议题。

这场探索缘起于我生命中最深重的一个挫折，我毫不夸张地形容，就我个人而言，那确实是一场灾难或者一次死亡。我称之为死亡是因为倘若那个自己不曾死去，又怎么可能有此时此地俱足一切的自在、安祥、喜悦与焕然一新呢？那必定是大死之后而重生才可能体验到的心境。回想起来，那确实遥远得像是上辈子的故事。

那是 2007 年的冬天，一个雪花纷飞的早晨，在杭州距离西湖步行约二十几分钟路程的一间出租屋里……