



亲爱的，外面没有别人，
只有你自己

重遇未知的自己

爱上生命中的不完美

张德芬 ■ 著



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY



重遇未知的自己

爱上生命中的不完美

张德芬 著

CS
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

重遇未知的自己：爱上生命中的不完美 / 张德芬 著；

——长沙：湖南文艺出版社，2011.12

ISBN 978-7-5404-5216-2

I. ①重… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第214778号

上架建议：心灵成长·励志

重遇未知的自己：爱上生命中的不完美

著 者：张德芬

插 画：范 薇

出 版 人：刘清华

责任编辑：丁丽丹 刘诗哲

监 制：刘 丹

特约编辑：刘 频

营销编辑：刘 迎 刘智慧

封面设计：李 洁

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京京都六环印刷厂

开 本：880mm×1270mm 1/32

字 数：90千字

印 张：7

版 次：2011年12月第1版

印 次：2011年12月第2次印刷

书 号：ISBN 978-7-5404-5216-2

定 价：32.00元

(若有质量问题，请致电质量监督电话：010-84409925)

前言 回首来时路

回首来时路，一晃《遇见未知的自己》这本书出版已经四年了。回顾这四年来发生的点点滴滴，我不禁感慨人生旅程的丰富多采，更是对生命充满了感恩。《重遇未知的自己——爱上生命中的不完美》一书就记载了我这四年来生命轨迹。

《遇见未知的自己》于2007年在台湾出版后，获得了不少好评，但是当时在大陆几乎没有出版社对它感兴趣。然而后来的变化却令人跌破眼镜，这本书从出版到现在，一直是各大书店的畅销书，销量超过了一百万册。

回顾我这四年多来的心态，一开始我是很单纯地发心想和大家分享我学习灵性成长的心得，这是毋庸置疑的。书出版之后，我非常关注自己的所作所为是否得到了大家的认同，也很在意书的销量和别人的评价。

记得当时的出版社不肯给这本书做任何营销活动，我就自己掏钱宴请北京十几个媒体记者吃饭，还到处派送书给朋友，希望我的书能广为流传。我也常常上网看排行榜和读者的回馈，并且在博客上尽心尽力地，几乎有问必答地回答网友的提问。后来，我接连出了其他几本书，分别是《遇见心想事成的自己》《活出全新的自己》，并且翻译了一些国外导师的著作：《新世界：灵性的觉醒》《修炼当下的力量》《找回你的生命礼物》等。那一阵子忙得不亦乐乎，可以说是多产期。这样汲汲营营地到了一个最高点之后，我突然开始放下了。

随着书的红火大卖，我在大陆的知名度暴涨，被誉为“华语世界首席身心灵畅销书作家”。在各种场合，我每次都会碰到很多粉丝，他们对我的恭维和仰慕之情令我感到愧疚。在心灵深处，我觉得自己不配得到这样的爱戴，我开始感到羞愧。

而生命中发生的一件事严重挑战了我的传统价值观，让我的身心沉到了谷底。

在“谷底”的两年中，我拒绝了大部分媒体的采访，很不愿意公开露面，更不想和朋友们来往，几乎把自己关闭起来。当然，在夹缝中，我还是做了一些“有为”的事：简单地翻译了一些书，介绍一些老师到大陆授课，并且成立了一个身心灵的入门网站，叫“内在空间”（www.innerspace.com.cn）。

成立这个网站的动机其实很简单，因为我觉得可以用书表达的灵性概念以及能给大家帮助感悟，我已经做得差不多了。接下来，我要带读者去哪里呢？尤其是那些没有钱、没有时间上昂贵的灵修课程的朋友，他们的灵性成长需要什么样的协助呢？

因此，我把手中的灵性资源整合起来，成立了一个内容丰富的灵性网站——“内在空间”。在这里，大家不但可以下载各式各样的好书、冥想录音等，还可以欣赏各种好听的灵性音乐、电影。此外，网站每日还会更新不同的好文、静心小语。我更是找了好几位专家来主持“主题讨论”（亲密关系、亲子关系、吸引力法则、灵性成长、生命关怀，等），让大家在这些主题中获得专家们的不同意见和指导。

同时，为了照顾偏远地区的朋友，我们还特地刊登了各地灵性读书会的信息，将自己每次在公开场合的演讲录音、录像全都放在网站上，把对灵性成长有兴趣的朋友们联结在一起，共同成长，一同研究，让不能亲临现场的朋友也能分享信息。

在忙着建立网站的同时，我一直没有间断地上灵修课，看各种灵修书籍。而这整个蜕变成长的过程，就像我在《破碎重生》这本书（台湾方智出版社出版）的推荐序里面写的：

我最喜欢其中的一句话：“当紧缩在苞芽中，终究比绽放更痛苦时，时机就成熟

了。”我们都希望生命是平稳顺遂的，然而，就正是在人生的风浪颠簸中，我们才能重新定义自己，并且选择是要紧缩在花苞中，用安全模式运作我们的人生，还是愿意破茧而出，享受绽放之后的美丽。

当我从“谷底”慢慢爬出来的时候，我发现自己更有力量，更能够放下，看事、做人都有远见。但是，我低调地不愿意去描述、宣告自己现在的状态，因为怕“小我”重新回来掌控自己，让我再度坠入谷底。不过，我对名利的淡泊已经到一定程度了。

有个小故事可以概述我的心态：2011年春天，我去参加大陆的一个灵性课程。上课的第二天，一个男士对我说：“德芬老师，昨天跟你只短短交流了几句，就给我很大的启发。”

我很好奇，因为我对他没有什么印象。所以，我问：“我跟你交流什么啦？”

他说：“我称赞你书写得好，你随口回答‘没什么，东抄抄、西抄抄而已’，我自己也在写书，但是连你这么成功的作家对自己的作品都这么不执著，我应该向你好好学习！”

其实不仅如此，有时候，我回头去看《遇见未知的自己》，自己都会怀疑当时是不是通灵写下来的，真的好像不是我写的。有位好友在背后批评这本书是“读书笔记”，话传到我的耳里，我欣然接受。碰到粉丝很热情地对我称赞不已、感激不停的时候，我对他们给予的黄金投射（把自己隐藏的优点投射在另一个对象上）心里表示感激，看着他们，我没有愧疚，也不觉得不配得，只觉得她们在说的好像是另一个人，跟我无关。

然而，就在我觉得自己已经非常淡泊，心情平静而愉快的时候，老天的考验又来了。2011年夏天，在一次长途旅行中，我因为旅途困顿、时差难调而情绪失控，跟一个好朋友发生了激烈的冲突。事后我当然非常后悔，而周围目睹或耳闻事情经过的朋友也对我大加挞伐，不但没用同理心安慰我，反而用以偏概全的一些说法来辱骂我，

我的心里受到了极大的打击。

而在事后的检讨、反省中，我突然明白了，不是你拜过多少老师，上过多少灵修课，读了多少本书，念了多少万遍的咒语，磕了多少头，做过多少大礼拜，或是静坐可以双盘多少个小时，你才能够脱胎换骨般的开悟。最终你要面对的，还是自己心里的那些阴暗面和负面的人格特质。我骨子里的心高气傲、以自我为中心的狭窄视角，都是我忽视或是不愿意看到的。透过一些痛苦的情境和经验，老天会强迫你去面对这些你不想看到的东西。如果你还是逃避，你只会更加痛苦。

现在的我，只想让自己身体健康，愉快幸福，如是而已。而我要的“愉快幸福”不是建立在与其他人的关系或是基础上，而是要自己一个人能够自得其乐，过得开心。在看了《灵性炼金术》这本书后，我对“拯救他人”的情结几乎完全放下了。如果我觉得有人需要我拯救，我就是在制造受害者，就是剥夺了别人的力量和权益。当然，我还是可以做一些对他人有利益的事，但我不执著于过程和结果，因为我的身后没有当“拯救者”的驱动力了。

从顶着“台视主播”“名校毕业”的光环在红尘中打转，到汲汲营营地成为畅销心灵作家，被人视为“灵性导师”。现在的我，只想成为一名平凡的灵性生命的实践者和分享者，如是而已。从绚烂归于平淡，就是我想要的人生。

然而，我还是非常感谢老天给我智慧写出了《遇见未知的自己》这本书，让它成为进入灵性殿堂的入门经典之作，帮助了很多，让他们开始用不同的眼光看待自己的人生，进而开始了灵性成长的旅途。但是，这其中受益最多的还是我，不仅名利双收，而且丰富了我的生命，也让我知道，当有一天我离开人世的时候，我留下了一些有意义的痕迹。

人生至此，夫复何求。

张德芬

2011年10月12日

目录

CONTENTS



前言 回首来时路 · 001

第一辑

快乐是一种选择

——你的心态决定你的幸福等级

为你的快乐负起责任 · 002

顺其自然地接纳，别问“为什么” · 006

亲爱的，那不过是一个想法 · 009

记住，喜悦是消融负面情绪最好的光 · 014

人类最大的痛苦是什么 · 017

影响快乐的最大障碍 · 020

个人责任承担的层次决定你的快乐程度 · 023

把黑暗带到光明 · 026

我们一直都是命运的主人 · 029

如果身心灵是一栋房子 · 032

让至善的力量拥抱你的不舒服 · 035



第二辑

找出“我是谁”

——唤醒被催眠的幸福

“我是谁”其实没有答案 · 040

没有你的故事，你是谁 · 042

放下你的故事，走出信念的阴影 · 045

阴影效应 · 049

人生究竟是怎么一回事 · 053

走出心中的牢笼，自在解脱 · 058

你和耶稣的差别在于，你拥有很多 · 061

第三辑

好好爱自己了吗

——学会听懂身体的“呐喊”

会痛的不是爱 · 064

怎能轻易说爱 · 066

我们都是巴士上的小丑 · 069

我们对爱的渴望 · 072

好好爱自己了吗 · 075

别人都是为你而来 · 078

别人身上的美好，其实你也拥有 · 081

学会愉悦地等待 · 083

停止做上帝 · 086

给自己一个发怒的机会 · 091

肃清生活的路障——身心灵的体察 · 093

觉照的光慢慢融化冰山 · 099

负责地表达自己的情绪 · 101

内在空间的力量会影响你的外在 · 104

第四辑

幸福的门一直是敞开的

——让心头的能量自然地流动

如何看待人生大梦 · 110

负面情绪不过是生命能量的自然流动 · 113

谁能写出玫瑰的味道 · 115

90%以上的苦是没必要受的 · 117

人生不过是一场游戏 · 120

顿悟也需要一个过程 · 123

你是否喜欢做自己的伴侣 · 125

我们追寻的不过是活着的体验 · 127

我们错过了多少 · 130



第五辑

拥抱生活中的阴影

——活出一个你不知道的状态

我们来到这个世界的真正目的是什么 · 136

如何走出受害者牢笼 · 138

不放过你的是你的思想 · 142

行走在灵修的道路上 · 145

无意识，人类一切祸乱的根源 · 148

唯一的敌人是你自己 · 152

如何化解两难的困境 · 154

要想全然地活，你必须先接受死亡 · 157

死亡的阴影 · 159

隧道的尽头就是礼物 · 161

每个人的心中都有两匹“狼” · 165



第六辑 最美好的人生

——你完全可以让家人更幸福

怎样才算是真正有魅力的女人 · 170

真爱是需要冒险的 · 173

婚姻必修课——温柔的坚持 · 178

“我”需要你的爱，真的吗 · 180

给自己放一个婚姻长假 · 185

温柔的坚持和脆弱的要求 · 191

你能送给别人和自己的最好礼物 · 195

任何时候都要做回自己 · 199

有条件的爱不如不爱 · 201



第一辑

快乐是一种选择

——你的心态决定你的幸福等级

为你的快乐负起责任

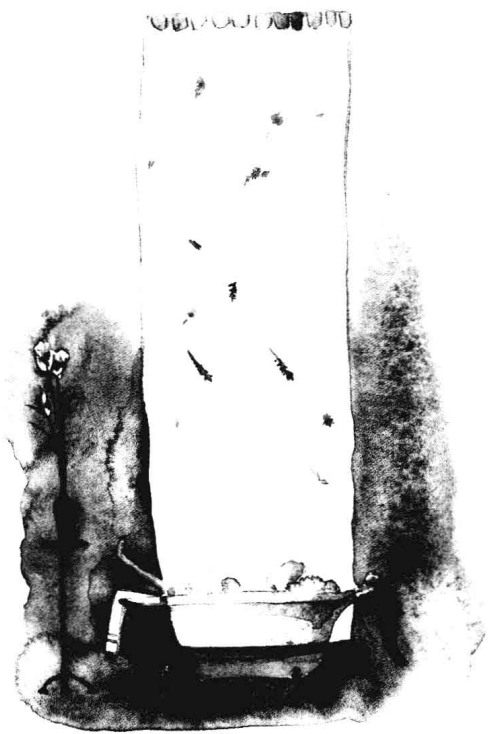
有读者写信告诉我，看了我的书，瞬间就变得快乐起来。也有读者写信来抱怨自己过得不快乐，希望我能够帮助她。你快乐与否真的是你自己的事情，一本书可以让你变得很快乐，别人的一句话可能就会让你不快乐，这样，我们就把自己快乐与否的权利交给别人了。

生活是我们自己在过，我们必须体会到这一点，为自己的生活和快乐负起责任。

《当下的力量》的作者就说过，我们要分清楚“生活”（life）和“生活情境”（life-situation）两者之间的不同。生活应该永远都是美好的，只是生活当中的一些情境让我们失望、痛苦。为什么生活是美好的？因为它就是“如是”，如实地存在着，不会因为你的批判、论断而有所改变。

我们想要快乐，第一步就是要和我们的生活和睦相处，不去抗拒它。生活就像大海，而生活情境就像大海的波浪，也许我们不喜欢太大的浪花，但大海始终都在那里，一直都是宁静的。

我们看起来好像无助，是受害者，是生活情境的受害者。可是我们没有意识到，受害者是没有谦卑的心的。他们不愿意承担生活以及生



活中各种情况给他们带来的麻烦、痛苦、羞辱和不堪，不能以柔软的心来接纳生活的安排。所以我们不快乐，以为把“不快乐”当成抗拒的工具，就可以改变我们的生活情境，结局是生活情境不但没有改变，反而变得更糟糕了。因为我们把焦点聚集在让我们不快乐的事物上，不断去放大、增强它们的影响力。

想要快乐？很简单。先向你的生活和情境鞠个躬，真心地接纳它

们。然后你可以祈求更高的智慧，给你力量去改变你的生活情境。所以，我会说，我们常常把力量都用错地方了！我们不应该抗拒生活和生活情境，也不应该坐在那里抱怨，而应该先向它们臣服，然后采取一些积极的行动去改变我们不喜欢的的生活情境。将抗拒、抱怨改为臣服、行动！

我们会对外界的人、事、物感到厌烦，是因为我们对自己厌烦，我们失落了与真实的自己的联系。一颗开放而谦卑的心，可以让我们少受很多苦。

也许你会问：“那我要怎样才能做到不抗拒，甚至臣服于它呢？”在这里，我教大家一些最简单的方法。

下次，你再厌烦身边的人、事、物，或是感觉到不快乐时，就闭上眼睛，回到内心问自己：“我是否能够欢迎它？”答案显然一定是：“不，我怎么可能欢迎它？”

没有关系，因为当你能够这样问自己的时候，说明你已经把自己和让你讨厌的生活情境或是负面情绪之间的距离拉开了，你不会被它们牵着鼻子走，或是无意识地认同它们，沉浸在问题中钻牛角尖了。

接下来，你再问自己：“我是否能够允许它的存在？”

当你问自己这个问题的时候，其实你心知肚明，不管你允许还是不允许，它都已经存在了。即使你勉强、委屈地回答“好吧”，你也会觉得有一股小小的内在力量由心底升起，因为你允许了一件你不喜欢的