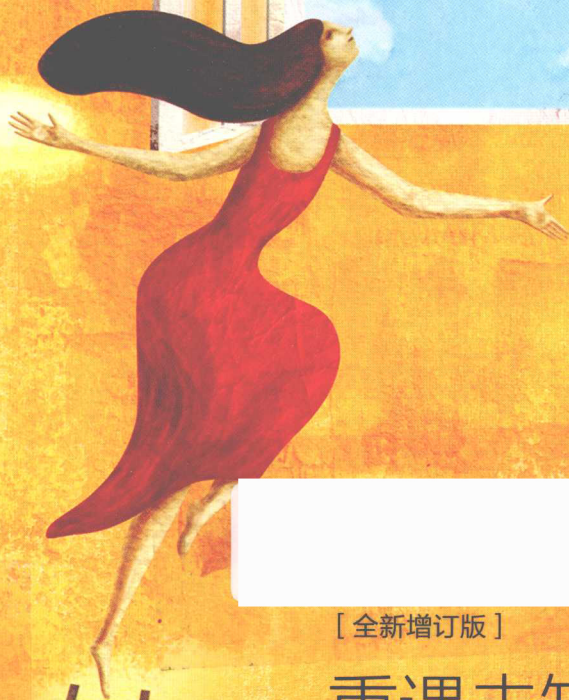


张德芬 / 著



[全新增订版]

重遇未知的自己

爱上生命中的不完美

◇亲爱的，外面没有别人，只有你自己◇

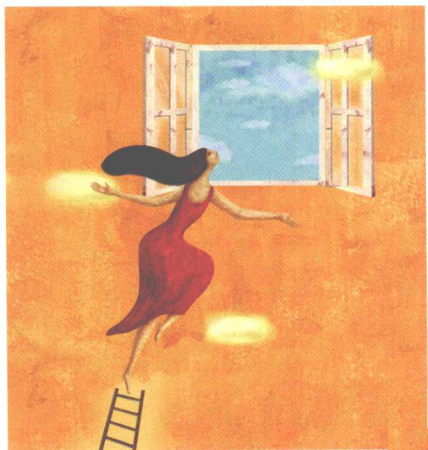
CIS

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

博雅天经

CS-BOOKY

张德芬 / 著



[全新增订版]

重遇未知的自己

爱上生命中的不完美

CIS

湖南文艺出版社

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. -- 增订本. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5404-7149-1

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(2015)第076557号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

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 (增订本)



著 者: 张德芬

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

特约监制: 刘 丹

特约策划: 张小雨 刘 频

特约编辑: 田 宇

营销编辑: 杜 莎 李 群

封面插图: 崔永嫒

内文插图: 范 薇

封面设计: 利 锐

版式设计: 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: 北京缤索印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 160 千字

印 张: 8.75

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7149-1

定 价: 38.00 元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

守住这个“真我”

张德芬女士从事心灵修行的授课和著述，在华语世界盛名远播，如日中天。没有想到的是，她会请我这个未曾谋面的人为本书写序，此中的信任和谦虚令人感动。我对灵修完全是外行，然而，作为一个研习哲学的人，我从本书中读出了许多共通的感悟。

本书的名字是《重遇未知的自己》，在这之前，作者的成名作的书名是《遇见未知的自己》。我觉得“未知的自己”的确是一个很好的概念，形象地说明了人的“真我”的情形。人人身上都有一个“真我”，但它被身体、情绪、观念、角色层层包围着，因而是“未知”的。哲学的沉思，宗教的证悟，心灵的修行，终极目的都是要破除包围层，去“遇见”它，认出它，回归它。一旦守住这个“真我”，人就不会迷失在那些包围层当中了，如同作者所说，恒常的心态就会是爱、喜悦、和平。

我自己体会，我学哲学的最大收获是仿佛拥有了一种分身术，能够把精神的自我和肉身的自我区分开来，让精神的自我保持清醒，对肉身的自我进行指导。其实，人生的真理是相通的。人身上有一个更高的自我，它可以超越肉身自我的遭遇和情绪，人生的目标是让它觉醒，这个认识内置于一切积极的人生哲学和宗教的核心之中。这个更高的自我，

哲学称为理性，基督教称为灵魂，佛教称为清净心，而各种灵修学说中的对应概念则是“灵”或“内在”。

灵修学说把人性结构区分为身、心、灵三个层面。身是身体，心是感觉、知觉、情绪、观念等心理活动，这二者都受外界事物的影响乃至支配，是不自由的。灵是内在于人性的精神性本质，它是自由的。灵修学说具有明确的实用目的，往往并不追究灵的来源，而是把灵的存在当作毋庸置疑的前提，在此前提下，致力于用灵的力量来解决实际存在的身心问题。从这个目的出发，各种灵修学说从哲学、心理学、宗教中吸取相关资源，形成了自己的具有可操作性的修行体系。

坦率地说，在灵修成为时尚的今天，我本人一直对之心存怀疑。我看不惯的是一些所谓灵修大师，一则好为人师，甚至装神弄鬼，以救主自居，二则识见平庸，却故弄玄虚，以不变的咒语应万变的人心。正因为此，读本书令我备感清新。我最欣赏作者的两个特点：一是对己诚实，敢于正视自己内心的负面情绪，把自己也看作一个需要灵修的对象，因此她的宣说是有切身的感悟打了底子的；二是对人平等，富有人情味，善于以女性的细腻和心理学家的敏锐体察不同个体的内心活动，因此她的宣说像是在和不同类型的朋友娓娓谈心。这是两个多么可喜可爱的特点。张德芬女士被誉为“华语世界首席身心灵畅销书作家”，可以说是实至名归，我表示诚挚的祝贺。

周国平

2015年4月12日

成长的痕迹

2011年，《重遇未知的自己》，也是我著作当中第一本散文集出版了。当时的我，纠结在自己的生命功课当中，对于出版这样的书，我竟然有羞愧的感受。我最大的疑惑当然是：明明都已经写出这样的书了，为什么我的生命还是有如此多的困惑、不舍、纠结、悲伤、愤怒。

现在我明白了，老天就是要我去表达这些，给那些听了就能够领会、做到的人，然后，让我自己去经历“领会了却做不到”的过程，逐渐做到之后，再和大家分享。

现在是2015年，最近这两年，我感觉到自己内在的逐渐转变。转变的起点不在于我上了多少课、读了多少书，甚至是写了多少书，而在于我受够了自己。我讨厌自己老是扮演受害者的角色，那个孤苦无助的小女孩，那个被欺负、没有人支持、理解的小女孩，我受够了。我在生活的层面，开始认真地面对自己的恶习、惯性，痛下决心去改变。修行修到最后，如果还是一味地呈现出自己光鲜靓丽的一面，不肯下定决心去面对自己的劣根性，那么修出来的东西也是假的。

说出那些好听的道理，也就是所谓的心灵鸡汤，真是非常容易。这些东西在平时，的确可以让我们自娱自乐，让自我感觉更加良好。但是

关键就在于困境来临的时候，你是否能够活得出来，就算活不出来，也没有关系，事后你是否能清楚地看到自己，承认、接受自己的不足，进而很快原谅自己，这是成长的关键。

我逐渐能够做到了。亲爱的朋友，你呢？在这次再版新增加的三篇文章当中，我和大家分享了我最新的生活心得。而在书中你可以看到一个标识“德芬念书给你听”，用手机扫描二维码，输入编码就可以听到我为你们读的内容，希望大家喜欢。

年过半百，我觉得人生的旅途愈来愈精彩，尤其是有你们的相伴。谢谢你们，我亲爱的读者，我感受得到你们和我一起成长、相互陪伴的能量，特别的窝心。

深深的祝福。

张德芬

2015年，于北京

德芬的
“心灵悦读”

亲爱的朋友，扫描二维码
关注“张德芬”公众号后，输入“开篇语”
就可以听到我为你们读的内容



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彩，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的生命轨迹。

《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。但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，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、做人都更有远见了。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着，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，我的心理受到了极大的打击。

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，你就能够脱胎换骨般开悟。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，但我不执着于过程和结果，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

C o n t e n t s



开 篇

最新分享：爱上生命中的不完美

放手你不喜欢的人生角色 · 02

没有什么事情的结果是一定的 · 06

相信所爱之人的爱 · 10

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” · 007

亲爱的，那不过是一个想法 · 010

记住，喜悦是消融负面情绪最好的光 · 015

人类最大的痛苦是什么 · 019

影响快乐的最大障碍 · 021

个人责任承担的层次决定你的快乐程度 · 025

把黑暗带到光明 · 029

我们一直都是命运的主人 · 033

如果身心灵是一栋房子 · 037

让至善的力量拥抱你的不舒服 · 040





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 · 046

没有你的故事，你是谁 · 049

放下你的故事，走出信念的阴影 · 053

阴影效应 · 057

人生究竟是怎么回事 · 061

走出心中的牢笼，自在解脱 · 067

你和耶稣的差别在于，你拥有很多 · 070

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 · 074

怎能轻易说爱 · 077

我们都是巴士上的小丑 · 080

我们对爱的渴望 · 083

好好爱自己了吗 · 086

别人都是为你而来 · 090

别人身上的美好，其实你也拥有 · 094

学会愉悦地等待 · 097

停止做上帝 · 100

给自己一个发怒的机会 · 106

肃清生活的路障——身心灵的体察 · 109

觉照的光慢慢融化冰山 · 115

负责地表达自己的情绪 · 117

内在空间的力量会影响你的外在 · 120

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 · 126

负面情绪不过是生命能量的自然流动 · 129

谁能写出玫瑰的味道 · 132

90%以上的苦是没必要受的 · 135

人生不过是一场游戏 · 139

顿悟也需要一个过程 · 142

你是否喜欢做自己的伴侣 · 145

我们追寻的不过是活着的体验 · 148

我们错过了多少 · 151

