

李安妮 (Tara Ann Lee)/著

# 成为完整 而性感的女人

唤醒爱、智慧、性能量的十堂课

重归爱与魅力的女神的国

本书献给勇敢追梦、  
找寻真我的每一个你!

Reclaiming the  
[Redacted]  
ne



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

# 成为完整 而性感的女人

唤醒爱、智慧、性能量的十堂课

李安妮 (Tara Ann Lee)/著

*R*eclaiming the  
Divine Feminine

**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

成为完整而性感的女人：唤醒爱、智慧、性能量的十堂课 / 李安妮著. — 北京：华夏出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5080-7511-2

I. ①成… II. ①李… III. ①心理学-女性读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第049738号

© 李安妮

Simplified Chinese Copyright ©2013 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2013-1826

---

## 成为完整而性感的女人：唤醒爱、智慧、性能量的十堂课

---

作 者 李安妮

责任编辑 张 瑾

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2013年5月北京第1版 2013年5月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16开

印 张 11.5

字 数 165千字

定 价 39.00元

---

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028  
若发现本版图书有印装质量问题,请与我社营销中心联系调换。 电话:(010)64663331(转)

## Tara的世界

认识Tara是最近的事，正如许多认识Tara的人一样，我也被她的特殊能量感染了。

凭直觉，我可以感受到Tara is on a mission（Tara是肩负着使命的），我总会被那些肩负使命的人所吸引，可能因为我一直也有个使命，那就是：让那些像Tara这样已经准备好的人，能有自我实现的机会。

经过有限的几次深谈（我真希望能有更多的时间来认识这位对我来讲，充满着意外惊喜的奇女子），我知道Tara对“神圣女性”、“女性能量”、“让女人认识真实的自己”有很深入的研究。

我知道Tara已发愿要将她所学习到的知识，与她亲身的疗愈经验，包括作为心理咨询师的实际案例带回台湾，让台湾的女性也能经由整合自己的“黑暗面”与“性能量”，而达到自我接受及完全的自我解放。

在我所知道的有限的正向心理学（Positive Psychology）知识中，也提到我们不是要求每一个人都只准有正面思考（这是目前人们对正面思考最大的误解），我们其实需要诚实面对自己的负面思考（黑暗面），先接受这些自己不愿面对的黑暗面，再用更多的正面思考来解放自己。如果我有一次负面思考，但我能马上又有三次正面思考，我相信我仍然是一个具有还原能力的积极且快乐的人。

我完全同意Tara所说的我们“已经进入一个急需女性能量的时代”，尤其是正处于现在的绝大多数台湾男人都不能更真实地面对自己的阶段。因为出版时间紧迫，我仅拜读了Tara书中的两章内容，我必须承认不但女性有福，男性更有福。因为男性也必须了解真实完整的爱、如何对女性完全敞开，及如何疗愈自己的黑暗面，当男性能量与女性能量相结合时，男性更能珍惜自己的“阴性力量”，更尊重爱惜周围的女

人。中国文化中一直是以男性的视角看世界，同时控制女性、压抑女性。有太多的禁忌，太多以女性为主的负面形容词。

我对Tara充满了好奇，更惊讶于知道她曾有三年剃光头，潜心学习并寻找真理的修行岁月。我不但觉得我们需要Tara的国际观及奇特的人生经历，看了Tara的书后，我更因为终于有人大胆地著书立言，提醒我们要一起庆祝我们的女性能量及唤醒每一个人心中的“神圣女神”而高兴。

Tara这本书并不一定适合每一个人，但我真心希望这本书能被更多的人看到（这也是我为什么要主动写这个序的主要原因）。我深信Tara的发心发愿能带来一波新的女性觉醒，为已准备好的女性（及男性）提供一个新的可能。

我非常鼓励男性朋友看这本书，如果我是女性，看到我的另一半在看这本书，我不光会给他加分，心里还将充满幸福感，因为“他”已在唤醒他心中的“她”，成为一个更能滋养、尊重、了解女性神圣能量的性灵合一的伴侣。

朱平

AVEDA肯邦 Paul Mitchell, Lebel, Utowa

肯爱 非零 Nonzero

生意人、悦日人、涟漪人

博客地址：[www.pingchu.com](http://www.pingchu.com)

## Tara的世界 朱平 / 001

### 第一课 踏上探寻神圣女性的旅程 / 001

从一个人如何对待自己的性能力和情绪，就能够看出他/她如何对待他/她自己，性是我们真实地看清楚并认识清楚自己的一种方式。

### 第二课 什么是“女性能量” / 007

一个真正性感的女人，是一个能够容纳、接受、不会否认或切掉自己任何女性特质的女人。接受自己的美好很容易，可是要接受自己的愤怒、忌妒等所有的负面情绪就很不简单，当你学习拥抱自己的黑暗面，你就会变成一个迎接光与爱的完整的女人。一个能够完全“敢当”自己的女人，这样的女人因为非常自在，所以非常的性感、有魅力。

### 第三课 阴性与阳性 / 023

成熟的阴里面一定会包含成熟的阳，成熟的阳里也一定会包含成熟的阴，只要是成熟的能量，就都是完整的能量。完整的人一定拥有成熟的阴与阳。拥有成熟的阴与成熟的阳的人知道他们就是爱，他们的所有行为都来自于爱，他们能活出爱。

### 第四课 荣耀你的感官身体 / 045

如果你不喜欢你的身体，如果你觉得你太胖，总是想要试着减肥或是你太在意你的外表，你就不性感。接纳自己的感官身体，就是在爱自己，成为完整的自己。

### 第五课 唤醒内在的女神 / 073

如果你觉得狂野的性爱是“肮脏”的，那么你就不性感。如果你在性爱中有罪恶感或是感到羞耻，那么你就不性感。倾听身体的需要，培养健康的“性”观念，让我们唤醒自己内在的女神。

## 第六课 疗愈性伤口 / 093

“任何批判都与爱相反”，所以女人要学习爱自己，成为一个有自信且爱自己的女人，即使是曾经堕过胎的女人，也需要被爱、被接受。

## 第七课 重拾阴暗的力量 / 107

你如果有办法见证与接受你处于黑暗中的感觉，就会看到你的愤怒里包含着巨大的力量，悲伤里包含着巨大的慈悲，危机里包含了很多机会，未知里包含着众多可能性，黑暗里包含了许多智慧。

## 第八课 做你自己，而不是你的小我形象 / 125

如果你是用力装出一个乐观、开心的样子，故意或是无意识地一直想要成为刻板印象中的开朗女人、孝顺女儿、好太太、乖媳妇，如果你一直被这个形象绑住，那么你就不是在当自己，也不可能是一个开心、喜悦的性感女人。

## 第九课 培养自己的性能量 / 145

性能量是爱的源头，但如果只专注在学习性技巧而没有在意识层面成长，我们就会被误导成只在乎外在。身体的快感只是无常的感觉，刹那间就会过去，追求它没有什么意义，只会让我们更痛苦。只专注在学习性技巧，想要加强性快感的人，会碰到小我变得更顽强的危险。学习在床上变得很厉害的人，容易傲慢骄纵，或对性快感产生执着，使她/他对性上瘾，造成她/他的痛苦，越学习越迷失在性里。

## 第十课 完全在性爱中敞开 / 160

性是爱的展现，更是心灵的连接，只有当你将你的心向对方打开，才能通过身体的结合让性能量跟爱整合，让你成为一个性感完整的人。任何培养性能量的练习，最终都是为了让意识到你就是爱，你的内在充满着无条件的喜悦与爱，你一直在寻找的就是你自己。

## 第一课

# 踏上探寻神圣女性的旅程

从一个人如何对待自己的性能量和情绪，就能够看出他\她如何对待他\她自己，性是我们真实地看清楚并认识清楚自己的一种方式。



## 在这个过度“阳”的世界， 我们切掉了女性的自己

我发现我的自我成长道路就是一个整合内在的阴与阳、性与灵的过程。过去的我如同在这父系社会长大的大部分人一样，一直受到“阳性”力量的主宰，致力于逻辑理性的思考，追求速度效能，忙着不断地向外追求能够满足我的人事物，并因而艰苦奋斗，完全以“阳”的方式生活。当我意识到我切掉了“阴”的能量时，我开始研究许多有关女性心理学、女神崇拜、人类意识进化的文献。整个神圣女性能量的世界在我面前展开，我纵身潜入其中。

这是一片黑暗且危机四伏的海洋，我并不知道这趟探寻女性智慧的旅程将会带我到无意识与潜意识里。自我的冒险旅程从此开始，从内到外强烈地震撼着我，引领我前往可怖却神圣的地方，也就是我内在在黑暗、负面的情绪以及充满罪恶感的性能量，所有这些被压抑或被切掉的自己都在等着我去迎接。因为愿意重新连结女性的能量，我开始学习面对并拥抱我的阴暗面，包括最难接受的自己：通过宁静、放慢脚步，我开始放下我的头脑，聆听我的身体、直觉及心灵，我开始学会爱我自己。

当我对于神圣女性能量的探寻愈来愈深刻时，我发现遗忘这股能量的人不只是我自己。我个人性与灵的分裂，反映出全世界对于女性能量的压抑。许多现象，诸如世界大战、人类滥用并压榨地球资源的态度、残暴地以超时工作对待自己，以及忽略自己的职场竞争型工作态度，这些都是现在这个世界过度张扬男性能量、贬抑女性能量的结果。

此外，女性那股男性无法抗拒的性能量从五千年前就被贬低，直到现在，不论是男人还是女人，仍觉得性能量是肮脏、羞耻、令人感到罪恶的。当我们谴责自己这么重要的一部分——这股创造生命的能量时，我们便无法全然地爱自己或爱他人。

阴性的能量，例如：一个单纯的存在，没有做事情，只是放松休息的状态，是会被人判断为不上进、没有用的。好像要成为一个成功且有价值的人，必须一直运用阳性/男性的能量，一直需要在光里面，一直需要动，一直需要做，不能有黑暗，不能有负面的感觉，不可以停滞不前。

我发现用这个阳刚的社会观来衡量我自己、推动我自己，让我感觉自己活得好累，因为不想再继续背叛自己的阴性能量，我花了一段时间，什么都不做，刻意地让自己离开社会的轨道，让自己慢下来，看看会发生什么事。

我遇到的是“动”底下的孤单、“努力”底下的不安、“讨爱”底下的空虚，与“很多欢乐”底下的寂寞与悲哀。就像两条河流，一条浮在表面上，水很多、很快速、不断地在冲；而底下则是另外一条，慢慢的、浓稠而黑黑的河流，这个底下的河流是我在平日忙碌的生活里感受不到的。

当我拨出时间去体验这条黑黑的河流时，我时常会大哭大叫，感觉心里好痛好痛，不知道我为什么可以感受到这么多自己与人类无尽的悲伤。可是当我愿意花时间继续待在底下这条河流里时，我发现她充满了养分，黑黑的河流中包含着好多矿物质，每种矿物质都是智慧、力量、开发柔软的心的成分。这个在底下的黑黑的河流，就是我找到的神圣女性能量。

因为愿意体验这份女性的力量与全部的自己，生命自然让我体会到连自己都不知道的、过去压抑的负面感觉，而这些都是我已经忘掉的，小时候在心理与心灵层面的伤口。很多很痛的地方好像一定需要我去感觉它，它才会放过我。就好像是一颗赤裸裸、血淋淋的心，没有我去照顾它，它就会默默地一直腐烂、流血，将我封锁在它的阴影里。我发现，我越愿意陪伴我的心，就会拥有越多扎实稳定地在自己里面的感觉，那股女性的能量确实是可以给我们力量的。

每当我感受这股神圣的女性能量的时候，我都会心痛不已。这股宁静而巨大，到处弥漫渗透的存在，慷慨地拥抱我们所有的无知无明，默默地接受我们数千年以来一直没看到她的伟大，并一直忽略与蔑视她的事实。

于是，我获得了一股追寻她的热情，希望自己能重新把这股神圣的女性能量带回我们的意识层面。我想要更进一步了解，作为一个女人的意义与可能性，并且了解自己这一世生为女人能带给这个世界的贡献，如何能够完全展现我的神圣女性能量，并且结合我的神圣男性能量，从而得到整体的平衡。然后，我会把我学习到的带给更多的人，希望自己也能帮助其他过度阳刚的人迎接自己内在的女性能量，让每个人都能进入阴阳整合、自我圆满的境界。

## 拥抱低层的自己

成长过程中，我发现自己过去进行的瑜伽、学佛及打坐的练习都是由男性主导的修行方式，无论是修行道场的老师还是学习的师父，多以男性为主，他们都强调超越、空性、戒律、解脱，叫我们不要有负面的情绪，用正面的感觉来代替负面的感觉。他们从来不谈性，让我们感觉离性愈远，人愈能获得灵性。但是，我脑袋里开始浮起许多疑问，我该如何才能百分之百地参与生命？性能量是我的一部分，负面情绪也是我的一部分，我又该如何对待自己这些部分呢？女性的修行方式是什么？为什么这世界没有荣耀是来自于女性的智慧？

过去，我曾经有三年剃光头、潜心学习的岁月。在男性主持的瑜伽修道院和不同的修行法门里，我一再地被告知不需要去理会、接触我的性能量。充满着疑惑的我，遍寻答案却不得。后来，我读到肯恩·威尔伯的解释，他说：人类的意识成长必须包含、迎接与带着我们最基本的能量，诸如我们的动物性、性、身体、情绪，抱着所有这些往上成长。如果没有拥抱这些最低层的自己，会造成病痛与心理的变态。如果我们要进展到意识成长的下一个阶段，我们必须整合低层的自己。肯恩·威尔伯的教诲有如灵光乍现，让我确信灵与性整合的必要性，肯定了我的直觉一直在告诉我的：“性与灵本来就是要整合的。”

接下来，我遇到修习道教的女性老师，获得了许多活化性器官的知识与教导，这些知识大多都来自于过去后宫嫔妃养生驻颜、修养智能的

方式。我也与一些女性藏传佛教老师学习，并学习女性心理学。这些都教导我，世间一切所展现出来的生命都是神圣的，包括我们的负面情绪与性能量。在重新学习拥抱自己的性能量的过程里，我开始蓄长发，学习肚皮舞以及非洲舞，参加女人圈的疗愈。我开始走上一条女性的修行道路，也就是通过把心打开、拥抱所有的一切而达到平静。因为，如果我能够接受所有的一切，不抗拒任何人事物，“小我”就不存在，因为“小我”（ego）是痛苦与烦恼的源头，没有“小我”，自然就能平静。

于是，我发愿将这样的知识与成长历程带回中国，与中国女性分享这份智慧。希望能够引导更多女人尊重并且迎接自己最难整合的部分——黑暗与性能量。希望每个人都能够通过自我接受而达到自我解放。

## 让女人认识真实的自己

从一个人如何对待自己的性能量和情绪，就能够看出他/她如何对待他/她自己；性是我们真实地看清楚并认识清楚自己的一种方式。在带领女人圈的经验里，我看到很多女人都贬低了自己的性与负面情绪，并且在性上面受到许多伤害。我带领的女人圈是一个安全、充满着信任的咨询团体，通过引导与学员间的彼此支持，可以让女人看清楚自己，得到疗愈。

通过我在美国、中美洲、欧洲与亚洲担任心理咨询师的经验，我看到所有文化中的女人，都会牺牲自己，好像全世界的女人从小到大都被教导要牺牲自己、服务他人。尤其在东方，特别是中国女人为了扮演好社会家庭中“乖女孩”、“好太太”的角色，极力呈现“淑女”、“秀气”、“孝顺”的形象，渐渐地失去了自己。背叛自己的结果是到最后连自己是谁都不知道。女人圈所提供的是一道门，我希望能够通过这本书与课程，帮助女人做自我疗愈，重新拥抱被压抑的情绪与性能量，了解自己的性能量就是喜悦与爱的源头，成为真实而性感的女人。

本书的内容是从我16岁到现在累积下来的自我成长经验以及身为

心灵指导师的案例累积。自从九岁移民美国，我居住过八个国家、走过四十多个国家、参加过无数的心灵课程及专业师资训练，为来自不同地区与国家的人服务过，到现在我还是很清楚，我生命中的一个重要目标就是要帮助中国女人解放自己。

希望藉由本书，帮助女人唤醒自己的觉察力与智慧，看到自己的力量，而不是盲目跟从社会、文化、传统的框架而束缚了自己，让女人开心地爱自己，勇敢地做自己、展现自己。

同时，也希望男性能够认识自己的阴性力量，学习如何荣耀“她”，也更尊重与爱惜周围的女人。

## 迎接阴阳平衡的世界

最后，这本书所要传达的讯息是要告诉大家：“我们已经来到一个急需女性能量的时代。”这丝毫没有贬低男性力量的意思，无论男女，每个人都拥有着男性（阳）与女性（阴）的能量。五千年前，母系社会是地球上最主要的文化，人们崇拜女神。这五千年以来，父系社会成为地球上的主要文化，我们崇拜的是男性（阳刚）的力量，人类意识进化的下一步是进入到男性（阳）与女性（阴）互相崇拜的世界，整合母系与父系社会的优点。因为现在人们重视的是阳性的逻辑、速度、竞争、忙碌、表面的生活，无论男人还是女人都要学习迎接并荣耀自己与他人的女性能量（阴），学习拥抱我们的阴暗面、放慢脚步、聆听身体及内心的直觉。通过宁静、滋养和向内探索，找到与生俱来的爱与智慧。每个人如果能够达到阴阳平衡，我们的世界自然会变成一个和谐、和平的地方。

## 第二课

# 什么是『女性能量』

一个真正性感的女人，是一个能够容纳、接受、不会否认或切掉自己任何女性特质的女人。接受自己的美好很容易，可是要接受自己的愤怒、忌妒等所有的负面情绪就很不简单，当你学习拥抱自己的黑暗面，你就会变成一个迎接光与爱的完整的女人。一个能够完全『敢当』自己的女人，这样的女人因为非常自在，所以非常的性感、有魅力。

## 男女都拥有女性能量

人类的诞生，是由一个女人与一个男人，一个卵子与一个精子，阴与阳的结合而造就的生命。所以阴性与阳性同时存在于每一个人身上，无论你是男人或女人，我们都同时拥有女性能量与男性能量。这本书所指的女性能量可以说是每个人的“阴”与生命力，在继续阅读本书的过程中，你会越来越清楚女性能量的意义。

每个人都存在于极端的女性特质与极端的男性特质这两点之间，不是偏向男性多一点，就是偏向女性多一点。大致说来，女人拥有比男人更多的女性特质，但这并不是绝对值，任何人在任何时候都有可能展现较强的女性特质或是男性特质。当然，有一些男人拥有较强的女性特质，与此相反，也有些女人拥有较强的男性特质。另外，我们需要明白，这个状况是会随着时间而改变的。例如：男人在上了年纪之后，因为雄性激素的减少，而会变得拥有更多女性、阴柔的特质。所以，人们所拥有的女性或是男性特质并非固定不变，每个人都会在阴阳这两个极端之间移动。

## 萨蒂——女性能量包含了生命所有的面向

在印度梵文中，女性能量被称为“萨蒂”，意思是“生命力”——所有生命展现的一切。诸如我们通过感官所经验到的世界，身体内在与外在如舞蹈般不断改变的情绪，如四季流转、冷热交替变化，以及诞生、存在与死亡的一切。萨蒂包括所有我们听到的、看到的、闻到的、尝到的、感觉到的、想到的，一直在改变的所有一切。

需要了解的是，女性能量并不只是喜悦、温柔以及无条件的爱。女性能量所统筹主宰的包括死亡、黑暗、毁灭与重生。社会上，通常宣扬并且强调的是女性能量的正面特质，它包含了慈悲、滋养、温柔、关

系、感受力强、臣服、美丽与爱。但是，我们不可避免地也会谈到女性特质的负面内容，诸如疯狂、狂野、善变、非理性、情绪化、死亡、毁灭、凶猛及性欲。

这里所指的负面与正面，或是黑暗与光明并不需要被界定成好或坏，而是忠实地反映了我们存在于本质中的二元性。华人所谈到的阴与阳也是同样的概念，世间万物都是阴阳互生互灭的结果。于是，就有所谓的“无阳则阴无以生，无阴则阳无以化”、“阴中有阳，阳中有阴”的观念。

因为神圣女性能量浓缩且包含了所有存在的面向，黑暗与光明皆是生命的力量。神话学者约瑟夫·坎伯在描述女性能量时叙述到：“她就是生命……她就是所有的一切……这个世界就是她……男性能量创造空间，女性能量创造历史，而女性能量就是历史。”

## 女性能量就是光与爱

“爱，就是内在散发出来的光。”

一个充满萨蒂的女人是一个允许所有生命力通过她而流动的女人，所以她不会抗拒自己感受到的任何情绪。喜悦的感觉进入的时候，她会好好享受，悲伤的感觉进入的时候，她也会好好陪伴。她或许会在这一刻哭得很悲伤，然后下一刻就能哈哈大笑，外面的人看她可能会觉得她像一个情绪不稳定的疯婆子，可是她如此自然，这也表明她是健康的。大部分人都会听从社会的指摘，它告诉我们什么是好的形象，什么是正常的，我们就认为什么是好的形象，什么是正常的，而不允许萨蒂（生命力）自由流动。当你抗拒萨蒂的任何一部分，你的能量就会被卡住，你会内伤，长时间如此，就会演变成身体上的紧绷疼痛，经过更久时间的累积，会造成细胞病变，引发身体病痛，例如：癌症。而且，当你不允许萨蒂流动，你也会于无意识中培养出阻碍自己的信念，你会成为一个不自在、不自然，会束缚自己的人。相反，如果你允许萨蒂通过你的



生命流动，你就会像个光的管道，光就是生命力，光会通过你整个人闪耀。

虽然男女都有萨蒂，但一般来说，女人的萨蒂会比男人的强。所以，要成为一个开心、光芒四射、性感的女人，就要能够容纳所有的萨蒂。

萨蒂、光的另外一个说法就是爱，所以含有很多女性能量的人，也就是大部分的女人，都是爱与光的管道。无论你的年纪多大，这个爱的光辉就是你与生俱来的生命力，你只要敞开你自己，能够拥抱所有疯狂、黑暗、慈悲的特质，自然就会发光。

一个真正性感的女人，是一个能够容纳、接受、不会否认或切掉自己任何女性特质的女人。接受自己的美好很容易，可是要接受自己的愤怒、忌妒、所有的负面情绪就很不简单，当你学会拥抱自己的黑暗面，你就会变成一个迎接光与爱的完整的女人。一个能够完全“敢当”自己的女人，这样的女人因为非常自在，所以非常的性感、有魅力。

例如：当一个男人做了件说话不算数的事时，比如，他答应你的事情没有做到，造成你心里不舒服，对他没有信任感。一个不允许萨蒂流动的女人，会把情绪闷在心里面不讲，就好像有一道门，把你的心关起来，不愿意跟他连结了。晚上在床上时，你的男人想要跟你做爱，你或许会很冷淡地“配合”他，不想跟他做，或是拒绝他。

相反，如果你是一个允许萨蒂流动的女人，你的男伴做出没有诚信的事情时，你会保持自己跟他心与心的亲密连结，会让他通过你的眼神看到你的失望，通过眼泪看到你的难过，你不会批判他，可是也不会掩盖你真实的感觉，你会让他感觉你是很爱他的，告诉他你知道真正的他是一个诚信可靠的男人。通过身体、表达与行为让他知道，因为你是这么爱他，所以他不诚信的行为影响了你。不论是生气还是失望，你依旧保持亲密并向他敞开自己，让他感觉到你赤裸裸的心。

### 例子：詹妮弗让萨蒂停止流动的故事

詹妮弗是我的女人圈里的学员，她是一个非常坚强独立、高度自主的女人。她告诉我们她很不喜欢跟她男友做爱，我问她，你允许自己当一个女人，在男朋友