

得见的 力量

格桑泽仁 / 著



四川大学出版社

得见的力量

格桑泽仁 / 著



四川大学出版社

责任编辑:唐 飞
责任校对:胡晓燕
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

得觉的力量 / 格桑泽仁著. —成都:四川大学出版社, 2017. 12

ISBN 978-7-5690-1523-2

I. ①得… II. ①格… III. ①精神疗法
IV. ①R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 320529 号

书名 得觉的力量

著 者	格桑泽仁
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5690-1523-2
印 刷	四川盛图彩色印刷有限公司
成品尺寸	165 mm×230 mm
印 张	8.5
字 数	106 千字
版 次	2018 年 4 月第 1 版
印 次	2018 年 4 月第 1 次印刷
定 价	36.00 元



版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆网址:<http://www.scupress.net>

得觉的力量（代前言）

作为一名心理工作者，我一直在探索着一种力量。

这种力量，充满着爱与尊重；这种力量，代表着勇气、智慧、喜悦、和谐与幸福；这种力量，让人能够微笑面对多彩的人生，享受生命的辉煌、卓越和精彩；这种力量，既平凡又神奇，它从每个人的心灵里来，最终带给人们平安吉祥、快乐安康。

这种力量，我把它命名为“得觉”。

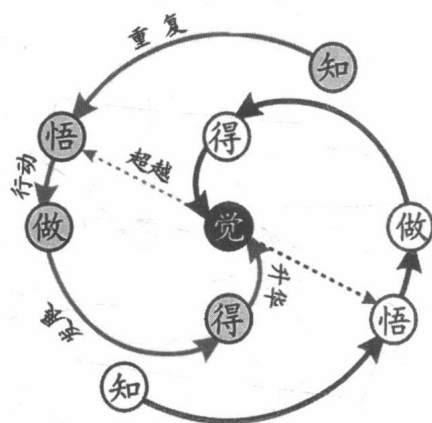
从理论上讲，“得觉”包含四层含义。

“得觉”的第一层含义，顾名思义，在汉语中取“得到觉悟”之意，描述的是人的精神所处的状态：人时刻处于一种“得觉”状态——当一个人开始觉得自己没有觉悟的时候，他已经处于一种觉悟状态；当一个人感觉自己已经觉悟的时候，他将进入新的觉悟状态。这其实是一种无意识状态体验的描述，也是“得觉催眠”原理的基础。

“得觉”的第二层含义，拆字解义，“得”“觉”这两个字的字形揭示了一个重要的心理学理论——“自我对话”。我们将“得”字拆为三部分，即“彳”“日”“一寸”。“彳”表示“自”“我”对话，“日”表示每一天，“一寸”表示细微的对话内容。如此归纳起来，“得”就可以解读为“每一天都会进行细微的自我对话”。同样地，我们将“觉”字拆开来看，归纳起来，则可以解读为“自己看

到并享受头上的光环”。我们在日常生活中做出的每一个决定，都会经过思考，经过大脑中“几个自己”的对话，最后选择一个最佳的方案。“自我对话”的理论在整个心理咨询和治疗的应用中都起着十分重要的作用。

“得觉”的第三层含义，画图识义，描述的是人们通过学习获得成长的过程，这可以用“得觉图”来表示。



这幅图清楚明白地表示，我们每个人都可以通过学习获得成长，唤醒内心的力量，也就是说，在挑战面前，我们都能够依靠激发自身的潜能获得自救，而心理工作的一个重点就是帮助人们唤醒并应用潜在的力量。

“得觉”的第四层含义，得其译义，是为藏语“平安吉祥、快乐安康”之意，这既是美好的祝愿，也表达出心理工作的最终目的。

目 录

旅程就是这样开始的

——流浪者和旅行者·····	(001)
----------------	-------

第一站

心灵·出发·····	(009)
一月：格局山庄·····	(015)
二月：我和你在一起·····	(021)
三月：播下种子·····	(027)
四月：流动·····	(033)
五月：迷与明·····	(039)

第二站

得觉·路上·····	(047)
六月：你在你过去的决定里·····	(053)
七月：木桶森林·····	(061)
八月：五指山·····	(067)
九月：快乐冲洗·····	(075)
十月：心灵的图景·····	(083)

第三站

大爱·重生·····	(091)
十一月：过，穿越·····	(097)



十二月：太好了·····	(103)
古桑抱石·····	(109)
得觉人生悟语·····	(112)
生命之路	
——写在《得觉途中指南》之前·····	(118)
得觉途中指南	
——“得觉”心理调试技巧·····	(121)
正在得觉的我（代后记）·····	(127)

旅程就是这样开始的

——流浪者和旅行者

太阳就在那里，从黑暗里出来，自然就找到光明喽！

当你觉得彷徨、无助、痛苦、忧郁、愤怒、疑惑时，

恭喜你！你的旅程开始了！

当你走在得觉的途中，会发现，一切真是太好了！

——格桑泽仁



每一个人，当他听到自己内心的声音——那声音或许微弱或许强劲，心灵想要出发的时候，就会来到这个站台。

我最喜欢做的事，就是满怀喜悦，快乐地在这个心灵的站台上迎來送往。

那是很多年前的一个冬天，大概是十二月份，天气很冷，站台上飘着大雪。来来往往的旅客也不少，但有一个人给我留下了深刻的印象，那是我第一次遇到一个这样的人。

他穿着厚厚的棉衣，背着行李，风风火火地赶到站台，手里紧紧地捏着一张车票，却一脸茫然，不知道自己要去哪里。

他急匆匆地问这问那，前一个问题还不等我回答完就已经开始问下一个问题，似乎答案对他来说并不重要。看得出，他很焦虑。他的焦虑是什么呢？

他对站台的环境很敏感，皱着眉向我打听天气，想知道明天是否会天晴，或者是否会降温、会刮风、会下雨、会下雪、会有沙尘暴。他说，天气对他选择什么时候出发很重要。

他到处寻找，打听站台上有没有认识的人、有没有可靠的老乡、有没有熟悉的朋友。他说，有什么样的旅伴对他决定出不出发至关重要。

每趟列车驶来，停靠在站台的时候，都是他陷入重重矛盾的时候，因为他反反复复地犹豫着：走，还是不走？于是，他总是会心神不宁地留下来，再匆匆忙忙地打听天气如何，打听熟悉的朋友什么时候能来。他渐渐地把这个站台当成了栖身之所，他渐渐地熟悉了背着行李在站台上来回游荡的生活。他忧郁、愁闷、焦虑、悲伤、自怜地把自己想象成一个无家可归的人，用这种形象告诉所有和他相遇的人：我是一个流浪者。

于是，不知道从什么时候开始，站台上认识他的人都称呼他为“流浪者”。

日复一日，流浪者手里依然紧紧捏着那张车票，身上背着行李，每天纠结地选择是否出发，然后又留下来。他早就忘记了牢牢地捏在他手里的是什么！然而我知道，那是一张清清楚楚地写着目的地，随时可以令他出发的车票。

随着时间的流逝，流浪者越来越烦躁。他怨天尤人，抱怨天气不好总是延误他出发的日期，抱怨天气太好总是让他不舍得离开，抱怨总也等不到志同道合能一起出发的朋友，抱怨每一件事都不合他的心意，抱怨这个站台让他无所事事，抱怨没有人替他着想，抱怨我总是微笑着回答他的问题。

时间转眼过去，已是来年的一月。有一天，流浪者一大早就跑来找我，沮丧地对我说：“我真是一个一无所有的人。”我没有说话，依旧对他微笑，温和地看着他。他不敢看我的眼睛，把目光移向别处，可还是忍不住大声地抱怨了一句：“我没有车票，根本不能出发，只能待在这个又小又简陋的站台，哪儿也去不了。”

时机已到，我为流浪者讲了一个故事。

“蜜蜂和苍蝇”的故事。（在这个故事里，请先排除普通意义上人们赋予的“蜜蜂高尚”和“苍蝇低级”的比喻，只把蜜蜂和苍蝇还原成两种不同的昆虫）

有一群蜜蜂被抓进了一个透明的玻璃瓶子里。蜜蜂很努力地想要飞出瓶子，获得自由。虽然瓶口是敞开的，可是，瓶底朝向光亮，瓶口却朝向黑暗。因为蜜蜂是趋光的动物，向着光飞是它们一直以来的习惯，于是它们就不停地向着有光亮透进来的瓶底发起进攻。可是尝试了很多次，蜜蜂都撞在了玻璃上，被撞了回来，失败



了。多次碰壁之后，蜜蜂都没有试着探索其他的方向，它们对着瓶底的亮光陷入了绝望，于是所有的蜜蜂都沮丧地相信了——我们是飞不出去的！

同一个瓶子，同样的条件，换成了一群苍蝇被抓进瓶子里，结果却完全不同。刚开始，苍蝇也是朝着透进来光亮的瓶底飞。当苍蝇尝试了几次，发现这个方向根本飞不出去，只能枉费时间和力气的时候，它们立刻改变了方向再去尝试，结果很容易地找到了瓶口，顺利地飞了出来。

其实，蜜蜂错把看到的光亮当成了唯一可以通向出口的希望。然而那只是它们自己的假设，只要它们能突破那个假设的唯一性，试着改变一下方向，稍做探索，就能很快发现自由敞开的瓶口。可惜可叹的是，蜜蜂一直都没有这样做，它们认为从黑暗的那一端飞出去是根本没有任何可能的。于是，蜜蜂就被困在了玻璃瓶子里。因为蜜蜂从来都不改变自己固守的趋光习惯，它们被困在了固守里面。结果是，这些蜜蜂如果没有外力来解救，很可能就会渴死、饿死，被瓶子困死。

而苍蝇没有局限自己，在寻找出口的行动中没有假设的墙壁，在飞不出去的时候它们只是换了一个方向，就简单地做到了，轻而易举地走出了困境。

同样的环境、同样的条件，却产生了两种不同的结果：蜜蜂受到了禁锢的痛苦，固执地因袭习惯，那么费力却也找不到出路；而苍蝇获得了自由的快乐，不用失去什么，那么轻松地就活了。

听完了这个故事，流浪者若有所思。

讲完“蜜蜂和苍蝇”的故事，我自言自语、若无其事地说：“太阳就在那里，从黑暗里出来，自然就找到光明喽！”这句话其实

是故意说给流浪者听的。

然后，我问了流浪者一个问题：“被困在瓶子里去寻找出口的故事中，你欣赏的是蜜蜂还是苍蝇？”

我知道流浪者已经有了答案。我下一步要做的是——不等他回答我的问题，就指给他看离我们不远处，一直被他忽略的一个站牌，上面写着两行大字：

当你觉得彷徨、无助、痛苦、忧郁、愤怒、疑惑时，
恭喜你！你的旅程开始了！

轻轻地，我对流浪者柔声说道：“看看你手里的车票吧！那上面写着你要去的地方。”

流浪者大吃一惊，像发现新大陆一样惊讶地发现了自己手里紧紧捏着的那张车票。他第一次认认真真、仔仔细细地看自己手中这张车票的内容，足足用了五分钟。之后，流浪者有些激动地看着我，眼神里闪烁着跃跃欲试的兴奋。

我说：“你看，其实车票一直都在你手里。只要你坚定地迈出脚步，站台、火车、车票、天气、旅伴、路途、故事……一切都为你准备好了！来，拿好你手里的车票，出发吧。”

这一次，流浪者没有再犹豫。

我微笑着目送他上了车，心里默默地为他的出发祝福。

看着他迈出了脚步，我知道，从此他已经不再是流浪者，他已经蜕变，成为旅行者。有朝一日，他还将成长为得觉者。他的旅程将是心灵之旅、希望之旅、得觉之旅，他即将拥有喜悦的人生。

旅行者在车上坐定，看得出，对于出发他还是有点儿紧张。他羞涩地笑了笑，向我挥了挥手。在车就要开动的时候，他忽然鼓起勇气，大声地问我：“我可以邀请你一起走吗？”我点点头，说：



“我们会在途中通过很多种方式相遇的。而且当你想要和我说些什么的时候，我就在你心里和你对话。”

旅行者放心了，他乘坐的列车驶离了这个站台。我偷偷地笑了，望着奔驰而去的列车，默默地说：“旅行者，当你遇到些什么，你自己就将有智慧告诉自己如何做是最好的，你自己也将有力量做好所有的一切。因为你已经成为旅行者，你已经开始认识自己，你已经有力量出发了。”当然，这些话旅行者并没有听到。但是，我相信他的心已经完全知道。

此时的旅行者，手里拿着那张车票的票根，正在用心地读着。

亲爱的所有想要出发的朋友：亲爱的流浪者、亲爱的旅行者、亲爱的得觉者，请把这张票根永远存放在你心里最重要的位置。

票根的一面写着：

你是谁：

经过的地方：

去哪里：

你的梦想：

你的格局：

请你在旅程中把它们填写全、填写好。

票根的另一面写着：

旅程注意事项：

1. 任何事情，当我们看到的时候就已经发生了，发生的时候就已经结束了。

2. 这是一个向着快乐出发的旅程。喜欢把自己沉浸在痛苦中的人，也是可以带着你的痛，向着快乐的方向出发的。

3. 在痛苦中历练快乐，在缺陷中孕育成功，缺陷让你与众不同

同，让你独一无二。

4. 你认识了痛苦，就从另一面了解了快乐。

5. 我和你在一起。

6. 你在你过去的决定里。

7. 我们每一个人，未必都能够决定自己生命的长度，但一定能够决定自己生命的宽度！

想到在旅行者的路途中将要发生的一切，我舒了一口气：很多人都是这样出发的，心灵得觉的旅程就是这样开始的。

当你走在得觉的途中，会发现，一切真是太好了！



第一站

心灵·出发

旅行者的直觉是，他来到了心灵的故乡。

当他面对壮丽山川，却去期待大河奔流的时候，他就错失了与山川的相会；当他终于看到大河奔流，而又马上懊恼错过了壮丽山川的时候，他就又错失了与河流的相会。

对于古桑抱石，旅行者简直浮想联翩：多少年以来，这棵树和这方石头都默默地在一起扶持着共生，经历风雪雷电，经历阳光雨露。石头帮助桑树筑起了与众不同的坚实的根基，桑树把石头带到视野开阔的空中，它们没有因为对方给自己带来阻碍和不便而相互排斥或是扭曲自己的生长，而是相互包容接纳对方的个性，彼此陪伴着创造了生长过程中独特的力量和美。树和石头，每一个都并不孤独。

——格桑泽仁

旅行者第一次像这样走在途中。

旅行者神奇地发现，生命中第一次不是火车车轮带着自己的身体在向前行进，而是身体追随着自己的灵魂走在了途中。

“这是多么的不同啊！”就着窗外苍茫的暮色，旅行者一边在行李架上放好背囊，一边暗自感叹。

第一站要走三天三夜才能到达。白天，陪伴旅行者的是那些路过的大好风光。窗外的风景每时每刻都在变换着，旅行者一会儿看到山川，一会儿看到河流，一会儿看到沙漠，一会儿看到庄稼，一会儿看到牛羊……旅行者联想到，这些车窗外倏忽即逝、瞬间即变的风景对他而言，就像是纷繁芜杂的思想，还像那些过去的、现在的、未来的交织在头脑中的种种画面。旅行者有一个深切的发现——当他面对壮丽山川，却去期待大河奔流的时候，他就错失了与山川的相会；当他终于看到大河奔流，而又马上懊恼错过了壮丽山川的时候，他就又错失了与河流的相会。旅行者第一次觉悟到，原来，过去人生中的很多很多时刻都是这么交相着错过的，而自己也已经习惯于像这样在生命旅途中不停地错过，与过去错过、与现在错过、与未来错过。

旅行者暗暗为自己做了一个决定——这一次无论如何都要和以往有所不同。他做了一件心灵出发的礼物送给自己，是一张卡片，上面写好了两句话：把“过去”和“未来”放在它们原本的位置，而不是占据“现在”的空间。自己要充分地活在每一个当下、每一个现在，而不再错过。

开始时，旅行者得不时地提醒自己回到当下、专注现在。虽然这并不容易做到，但旅行者深知，唯有如此，人生才是它原本应有的活泼样子，才不会一次错过、再次错过。