

生命孕育 生命成长
生命真理之实相



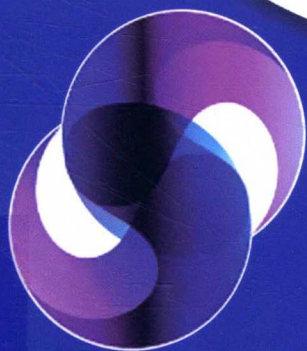
赵玉萍 曹春燕 著

多维沙舟



生命孕育 生命成长
生命真理之实相

生命孕育 生命成长
生命真理之实相



赛斯身心灵诊所院长
许添盛医师

隆重
推荐



Wuhan University Press
武汉大学出版社

生命孕育 生命成长
生命真理之实相

多维沙舟



赵玉萍 曹春燕 著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

多维沙盘 / 赵玉萍, 曹春燕著. —武汉: 武汉大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-307-18254-7

I. 多… II. ①赵… ②曹… III. 心理疾病—精神疗法 IV. R395.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第158802号

责任编辑: 陈 岱 刘汝怡 责任校对: 叶青梧 版式设计: 刘珍珍

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开本: 710×1000 1/16 印张: 14 字数: 210千字

版次: 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

ISBN 978-7-307-18254-7 定价: 48.00元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

多维是什么，许多人有不同的解释。

多维沙盘是什么，自然许多人也有不同的解释。

1957年物理学家休·埃弗莱特（Hugh Everett）用量子力学提出了多重现实的理论，他表示在已知的世界里可以有许多不同的过去与未来。但现在我们所知道的也许更复杂，现在的理论是：有许多不同的宇宙，而我们所发生的过去已经在不同的宇宙里发生过了。

布莱斯·塞利格曼·德维特（Bryce Seligman DeWitt）把这多重世界的公式再广义化，而他的多重世界理论是目前最有科学根据的，也是最为人所广泛接受的理论。

我们走近赵玉萍导师，她谈的更多的是别人的世界，很少谈到自己。但她的未泯童心，很纯很纯。聆听她谈父亲，谈爱情，谈财富，谈色彩，谈抱负，她总会归到沙盘的展示，这让我眼前一亮。我遐想：女性玩沙盘，一定是个好玩的知性女人。我和爱人张淑美与她有过一次彻夜的长谈，就是那一夜，我对她的尊敬油然而生，我佩服她钟情于沙盘的生命思考。



左起依次为：作者赵玉萍、爱新觉罗·溥光、张淑美、杨萍、王丽萍

沙盘游戏疗法（sandplay therapy）是目前国际上影响深远的心理分析技术，市井标榜自己是什么大师者，多浅薄无味，少有赵玉萍导师从“术”到“道”的心理透视与观察。赵玉萍导师不拘泥于客体的地位、学养、年龄、性别、职业，都能通过小小方寸的沙盘让你参与、让你自悟，有形的、无形的，都可在她的引导下，穿越时空，穿越灵魂最能触动人心的心结之处，会令你在瞬间重新审视自己。许多走进她多维沙盘世界的人，都感触到久违的自心返照。

赵玉萍导师的多维沙盘世界可以走进大自然，更可以放飞空灵的内心世界。难言之隐、释放痛楚、原谅他人，还有客观地俯瞰世间一切得失、亲疏、荣辱，不分种族、不分国界、不分贫富，都会在赵玉萍导师多维沙盘的引导下循序渐进地看到希望之光。多维沙盘被广泛应用于儿童的心理教育与心理治疗；在大学和医院的心理诊所，也深受人们欢迎。通过唤起童心，人们找到了回归心灵的途径，身心失调、社会适应不良、人格发展障碍等问题在沙盘中都得以化解。

赵玉萍导师的多维沙盘的参与体验，感染的不仅是当时的共鸣，而是生命影响生命的欢愉。我曾经与许多大专院校的心理分析师、国际分析心理学会(IAAP)心理

分析家、国际意象体现学会治疗师、应用心理学课程主任、国际沙盘游戏治疗学会 (ISST) 和美国沙盘游戏治疗学会沙盘治疗师探讨过赵玉萍导师的多维沙盘的独特价值，得出的结论是——她填补了华人世界的沙盘游戏治疗体系的空白。

无为也好、开心也好、多维也好，沙盘游戏治疗体系终要通灵才妙，走近赵玉萍导师，翻阅她的《多维沙盘》巨著，图文真实而生动。当一个人内心的困苦难以用语言表达的时候，沙子可以帮他“说话”。其实在摆放物件的过程中，每个人心里都会有一个自己和自己对弈的过程，沙盘里是一个世界，沙盘外又是一个世界。不可思议的是，现实世界中的矛盾，却可以通过沙盘游戏世界解决。

赵玉萍导师目前已超越有沙和无沙、有音乐和无音乐、有彩的和无色彩的多维沙盘局限，向更深邃的沙盘科技领域进展。赵玉萍导师一沙一世界，一花一沙盘。她的多维沙盘用释放和呈现的方式来治疗“不扶而直”的共生正能量场，从多维沙盘引发“群体效应”，继而扩散到“社会效应”，产生了无限的精神张力。这不仅她的研究成果，更是给她最大的褒奖。

张淑美是选美艺术研究院的主席，她看到赵玉萍再次著书立说，她说，美丽的女人笑在最前，而智慧的女人会笑到最后。

是呀，祝福您，我们最最尊敬的萍娃子。顺致一切鼎助此书出版的大师们。再谢！

爱新觉罗·溥光

2016.03.07作于香港

沙，在指间流淌

沙，从玩开始

一沙一世界

一沙一飞驰

寓教于乐

沙粒给我粒粒皆迷痴

沙中有慧

沙中蕴智

沙的温度给了我体悟

沙的造型给了我励志

百折不挠方傲骨

淘尽泥沙始见金

沙里的那份安宁

沙里的那丝投射

沙里的那指导疏

或圆、或方、或楼、或阁

或聚、或散、或月、或日

随意的指尖划出意想不到的图腾！

顽童的椽笔在沙盘中呈现

财富的高峰！

我快乐着心灵图像的再现

植入属于美梦里的笑声！

爱的连接，在抚摸沙的那一刻

捡拾到人间比沙还珍贵的宝石！

那哪里是沙盘游戏啊

那分明是灵空中另一种对话

那根小火柴点亮的是希冀

也是毁掉所有的原罪



把“堵”变成“笑脸”

把“零极限”清理

救赎在泥沙中的

你、我、他

关爱生命，从现在开始

相信，我祈祷！

若把自己当作珍珠

总有被埋没的痛苦

还是把自己当作泥沙吧

让众人把我们踩成一条道路！

爱新觉罗·溥光，国家新闻发言人，当代著名心理研究学者、诗人、作家，“爸妈在线”专家委员会主席。他是清太祖十一代孙，与中国最后一位皇帝爱新觉罗·溥仪同辈，是在世的唯一的皇家溥字辈尚书房皇墨书法传承人，担任爱新觉罗·溥光皇墨书法研究院院长。他荣获终身成就奖，以及金奖、银奖多次。

多维沙盘是由宇宙中多元化元素所组成，经历分化和拆解，搭配形成新的组合，达到再生和变化的目的，如同地球扬升的过程充满了无限的光和爱。

多维沙盘是运用宇宙中无处不在的有形及无形的能量体现其中，使之随时根据天、地、人、事、物，通过穿越时空而回到当下，从而帮助我们由内而外地全面了解自己的内心世界，并通过内观对“心象”进行自我解读，更清晰准确地认识自己，回归自我，探求问题根源，发现内在力量，进行自我整合梳理，得到心灵净化，最终达到自我疗愈，完善自我的效果。

多维沙盘就像五线谱，上面的每个音符如同我们生活的方方面面，各有其特点，就像那音符一样拥有自己的旋律。

这种旋律经由它们与声调及其他元素的组合再生成和演变出新的旋律，通过钢琴、古筝、吉他、架子鼓等乐器奏响，产生不同能量的振动频率，发挥不同的效能。

悲伤和喜悦都是唱出内心的声音，抒发情怀，针对不同口味、不同心情、不同需求的人，使用适合的旋律，同频共

振，当旋律与生命的频率一致时奇迹就发生了。

多维沙盘正是将每个人心里的不同旋律调动出来进行拆分、整合，使过去的、现在的、未来的自己心灵深处奏响新的旋律，新的旋律通过多维沙盘的不同心象呈现出来，达到内在与外在的同频共振。外在就是心的投射，当内心改变了，心象也就不一样了，外在呼应你的心。

多维沙盘让你成为生命真正的主人，更改你人生的剧本，为自己重新导演、编写一个想要的人生剧本，创造你美好的人生。

多维沙盘的主旋律是：无论技巧，无论工具，都是协助你回到自己的实相。知道你是你生命的主人，你是你人生的导演，你可以创造你的人生。你的能量、频率振动和新思维决定了你的心灵富足。

在《多维沙盘》这本书里，你可能是通过一首诗歌的倾听，看到你的内在；可能是通过“忆往昔峥嵘岁月稠”的美好回忆，找到丢失多年的自己；可能是通过一个故事的感悟，觉察自己的纠结所在；通过一个案例的共鸣，引发了转变的契机。在这首宏伟悠长的交响乐里，总有一个旋律是适合你的，它能够陪伴你听到自己的声音，扬升你心灵的富足，唱响你心中的歌。

此书共三篇二十四章内容，以生命之孕育、生命之成长和生命真理之实相为主线，用故事、案例、生活经历和感悟等多维度讲述了作者的经历，以及陪伴、体验过的每一个个体、家庭、团体的身心灵的生命历程，每个人的实相都是无限的光、无限的能量、无限的智慧和无限的爱。

每章的前面都有插图和高能量引言，每章的后面有多维沙盘名言集锦和能量转化训练。

第一篇“生命之孕育”，内容是阐述多维沙盘的诞生；第二篇“生命之成长”，内容从多维层面阐述生命成长的历程；第三篇“生命真理之实相”，内容从丰富的内在、无限的能量，达到爱的回归。每个篇章之间，既相对独立，又环环相扣，意义深远，所有呈现的“心象”都是不同的你的过去、现在、未来，以及术、法、道的融合。

多维沙盘

008

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

《多维沙盘》打破沙盘游戏的传统框架和设置，在充分融合传统心理学、后现代心理等核心技术的基础上，结合时代新精神、广义科学论等精粹理论，汲取“儒、释、道”国学精华，尝试进行创新与变革。

在多维沙盘这首宏伟悠长的交响乐里，你可以尽情发挥想象力创意出：如“沙盘作文；沙盘绘本，沙盘对话，艺术沙盘，亲子沙盘，家庭沙盘”林林总总的多维沙盘世界。总之，在多维沙盘世界里一定有一个旋律是适合你的，它们能够陪伴你听到自己的声音，扬升你心灵的富足，唱响你心中的歌。

在术的层面，《多维沙盘》是融合多方面心理技术的一个训练课程，而这些技术无一不是出自每个学问体系中最精华的部分。

在法的层面，《多维沙盘》是“兼容并蓄、融汇创新”的代表课程，它是强调“以目标为导向，以效果为验证”的实战系统。

在道的层面，《多维沙盘》是训练在更高维度上看待世界，是彻底地觉知自我、观察世界、了悟生命的修炼过程。

感谢为此书题词“多维沙盘”和写序的皇墨传人、爱心大使——爱新觉罗·溥光先生，张淑美主席。

感恩台湾赛斯教育基金会许添盛医师，以及出版社编辑陈岱等老师对于此书的推荐和指导！感恩曹春燕老师的鼎力协助！

特别感谢廊坊市典范文化传媒有限公司董事长吴巍女士、牛连山先生，及其公司团队所有老师为此书所做出的无微不至的关爱和鼎力支持！

感谢所有提供案例故事的学员们，感谢王紫辉、续慧敏、及领杰、车中权、贺华玲、卫丹云、张淑娜等老师为本书校对文稿和爱心支持！

感谢有二十年多年感情的新疆学生们在本书中爱的分享。

感谢天下第一城长安宫所有工作人员在我写书阶段给予的真情服务。感谢来自全国各地的亲朋好友爱的支持和鼓励！

本书中提供的照片、故事均需经本人同意刊登，请勿抄袭。书中内容表达的是作者亲身经历、陪伴、参与、体验的过程，真实可信。

由于时间关系，编写本书时，可能出现纰漏，请各位见谅、斧正。

一切都是最好的安排！

我们相信，一切皆有可能！

因为我们是无限的光，我们是无限的智慧，我们是无限的能量，我们是无限的爱！

CONTENTS

目录

第一篇

生命之孕育

第一章 | 梧桐树 / 003

第二章 | 多维沙盘的诞生 / 006

第三章 | 福至春来 / 011

第二篇

生命之成长

第四章 | 冥想——静定生慧 / 021

第五章 | 沙盘与OH卡——外在没有别人，都是自己的投射 / 028

第六章 | 疾病与情绪——化解生命的无力感 / 041

第七章 | 筷子、勺子和碗——没有接纳，爱无法开花 / 048

第八章 | 追杀梦——最大的敌人，是我们自己 / 056

第九章 | 我是对的——输与赢 / 064

第十章 | 钱都去哪儿了——注意力在哪里，结果就在哪里 / 074

第十一章 | 蚂蚁与羽毛——去除思想上的顽石 / 084

第十二章 | 云之心象——繁华不过一掬细沙 / 090

第十三章 | 五龙宫生活体验——态度的魔力 / 095

第十四章 | 自由飞翔——人在一起不叫团队，心在一起才是团队 / 108

第十五章 | 再过二十年——过去、现在、未来的你 / 122

第十六章 | 高脚杯与曲别针——相信一切皆有可能 / 130

第十七章 | 一个觉察者的自省系列（一）——心灵之树 / 139

第十八章 | 一个觉察者的自省系列（二）——遇见未知的自己 / 148

第十九章 | 一个觉察者的自省系列（三）——认识自己 / 154

第二十章 | 一个觉察者的自省系列（四）——觉知自己 / 160

第二十一章 | 一个觉察者的自省系列（五）——破茧成蝶 / 169

第三篇

生命真理之实相



第二十二章 | 丰富 / 175

第二十三章 | 能量 / 180

第二十四章 | 爱的回归 / 187

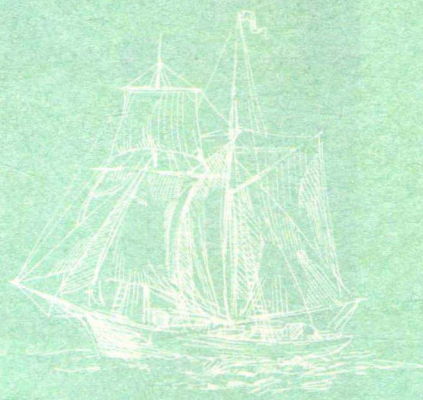
后记...199

附录...203

参考文献...209

VOLUME
第一篇

生命之孕育



生命之孕育”阐述多维沙盘的诞生



《莲子》拍摄于湖南长沙

一个看不到的瞬间，一个听不到的刹那，一个感觉不到的生命之吻。我来了，生命的诞生！我来了，生命的奇迹！我来了，生命的延续！

我来了，带着生命长河的智慧信息！我来了，带着生生不息的灵气！我来了，带着永恒不变的爱的延续。我的奇迹，生命中意识与潜意识的默契；我的奇迹，生命中身躯与心灵的合一；我的奇迹，一切与万物的自然运行所皈依。