

张德芬  
著



遇见未知的自己  
都市身心灵修行课

华语世界第一部身心灵小说  
名列台湾各大书店畅销排行榜

著名艺人凌峰：“我们反求诸己，修心、正心、养心，才能有好的心态。”

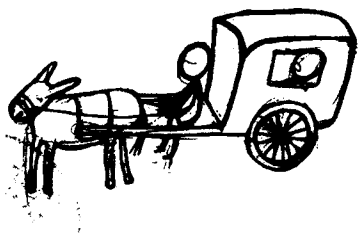
奥美中国区 CEO 庄淑芬：“一本好读、好用也好学的「现代修心书」。”

华夏出版社

张德芬 著

# 遇见未知的自己

都市身心灵修行课



华夏出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

遇见未知的自己/张德芬著. —北京:华夏出版社,2007

ISBN 978-7-5080-4401-9

I. 遇… II. 张… III. 长篇小说—中国—当代  
IV. I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 169986 号

## 遇见未知的自己

张德芬 著

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京中科印刷有限公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2008年1月北京第1版

2008年1月北京第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 开

印 张: 8.25

字 数: 120千字

定 价: 29.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

## “八千里路云和月”的内在旅程

■台湾知名艺人 凌峰

张德芬的书我拜读了，心里有很多的触动。最近我在山东省担任他们十七个城市形象微笑大使的选拔评审，我发现愈是美女，语言愈贫乏，同质化高。现代人面对快速变迁的社会，修养和欲望不成比例，很容易在其中迷失自己。书中的老人其实就是一面镜子，映照出我们心态的不合适。所以藉由老人的指引，我们反求诸己，修心、正心、养心，才能有好的心态。书中的老人带领女主角重建她的价值体系，提升她的心态，读者在其中可以好好体会这些道理，那么本书真的可以让你获益良多。

## 外面没有别人，只有自己

■ 奥美营销传播集团中国区首席执行官 庄淑芬

从一个光鲜亮丽的电视新闻主播，到一位为追求自我真相不辞艰辛跋山涉水的心灵修行者，张德芬融会贯通了理论与实际，以深入浅出的说故事技巧，透过一个栩栩如生的寓言，传达她起心动念后，如今为人“传道、授业、解惑”的强大意念。

似曾相识的故事，只要你静心观察，就在我们生活周遭日复一日机械化地演出。人生旅途看起来繁杂纷沓，置身其中才知那是独来独往的终身体验——沿途的浮光掠影，何尝不是为了成就我们或丰饶或贫瘠的内在？

● ..遇见未知的自己

本书中有一句话说得好，也呼应了我长久以来的沉淀信念——“亲爱的，外面没有别人，只有自己”。生命来无影去无踪，无法臆测也难以捉摸。无论身处力争上游的快跑阶段，或逢人生变故减速慢行的彷徨时刻，或是看尽千山万水绚丽归于平淡的踌躇关头，面临其中的悲欢离合喜怒哀乐，唯有抱持观照内心并惜福感恩的心态，一切的真相才会自动还原水落石出。

这是一本好读、好用也好学的“现代修心书”。口齿伶俐、聪颖慧黠的“张前主播”，无情岁月并未褪除她才貌双全的一丝一毫，读其文如见其人（我可以从北京就近作证——她依然貌美如花不减当年），一路修行的用心良苦，就在一股脑儿无私奉献的字里行间，与众生交流。

外面没有别人，只有自己——潜心向上不断突破的张德芬，再度以坚若盘石的信念，对外在世界释放了无穷的行善张力！

## 自序：活出你想要的人生

我的第一本身心灵小说《遇见未知的自己》在台湾出版四个多月就卖了三万本。在台湾狭小而竞争激烈的书市中，算是相当难得的异数了。之后，我陆续收到读者的来信和反馈，诉说这本书如何触动了他们的心灵，开启了一个全新不同的人生观。很多人从来没有接触过身心灵方面的东西，虽然一直好奇，但是觉得大部分的书深奥难懂，也不知如何入门。他们觉得这本书提供了一个很好的人门地图。

你现在手上拿着这本书，希望你给自己，也给我一个机会，静下心来好好读它。如果你在追寻人生的答案，或是

你在尝试解决人生的一个难题，或者你就是处在一个停滞的阶段不知道下一步该怎么走，也许就在本书的字里行间，你会有心领神会的一刻，因而答案自动浮现。

我写这本书的动机，是来自于一个小故事：

有个男子一天下班的时候，经过一条黑漆漆的暗巷，看到一名女子在仅有的路灯下找东西。她非常慌张、着急地在找，让这个男子不禁停下脚步，想助她一臂之力。

“请问你在找什么？”男子问。

“我的车钥匙，没有它我就回不了家了！”女子焦虑地说。

“你大概在哪个位置，怎么掉的？”

女子指向另一个暗处，说：“在那儿掏钱包出来的时候掉的。”

男子诧异道：“那你怎么不在那里找？”

女子理直气壮地回答：“那里没有灯呀，怎么找得到？”

或许你觉得上面这女子愚昧得可笑，但我们在寻找自己想要的人生、自己想要的快乐时，常常就像上面故事中的女子一般，找错了方向。因为我们寻找的地方，表面上看起来好像比较容易让我们找到想要的东西，所以我们费劲地在别人的身上、在这个外在的物质世界中寻求解答和



快乐，结果却都是徒劳无功。原因就是：我们找错了地方！

这就是我想写这个故事的最大动机：以一位都会白领阶级的女性为主角，经由我们每天都可能遭遇到的种种事件，逐渐把眼光从外在的世界，转向我们的内在世界，进而发现我们大多数的人竟然都不是自己生命的主人，更糟的是，我们是自己思想和情绪的奴隶！所以，难怪我们无法获得我想要的人生！

“为什么我不快乐？”“为什么我不能拥有我想要的生活？”书中带着你一步步从理性科学的角度看到大多数人困惑的成因，且从身心灵三个方面去探讨、研究主宰着我们人生的模式是如何形成的，又如何地在操控我们的身心。当然，书中也提供了如何解除这些模式的实际有效方法，帮助我们 from 思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来。

随着书中女主角生活上的起伏和冲击，很多人生的课题和智慧也随之展开。书中一些重要的配角本身的经历和成长，为我们见证了这些人生智慧的重要性和实用性。女主角最后能够在智者的指点之下，改善内在的状态，进而改变了外在的世界，就像春蚕破茧而出，迎风飞扬。当我写到这里的时候，自己都忍不住落泪。我多么希望看到更

多的人能够活出他们想要的人生，找回真实的自己呀！

因此，我真诚地希望阅读本书的人，都能够从中获得一些实用、灵性的生活指南。我建议读者们在读这本书的时候，不要急着一口气读完，最好能够读完几章之后，好好地咀嚼反思一下，再继续下面的章节。

若是能够和好朋友或家人一起看、一起分享心得，效果会更好。如果只是浮光掠影地把它当成一般小说来看，那可能会错失一些可以帮助你改变人生的机会。因为书中这些人生哲理是需要去体会、去实践的，而头脑的了解并不能造成任何的改变。

相信很多读者朋友看了书以后，会联系到自己实际生活中的某些问题，如果本书带给你一点点心灵的触动，进而让你有些体悟和洞见，甚至解除了生活上的纷争或是情绪上的烦恼，希望不要吝惜与我们分享。

我的博客：<http://blog.sina.com.cn/tiffanychang>

我的 e-mail：[innerspace.cn@gmail.com](mailto:innerspace.cn@gmail.com)

张德芬

二〇〇七年秋于北京

# 目 录

## CONTENTS

- 1 台湾知名艺人 凌峰序
- 2 奥美营销传播集团中国区首席执行官 庄淑芬序
- 4 自 序
- 1 第 01 章 一场奇怪的对话——我是谁?
- 8 第 02 章 老人的读心术——我不是谁?
- 14 第 03 章 做爱像去迪斯尼乐园?
- 20 第 04 章 我为什么常常不快乐? ——失落了真实的自己
- 26 第 05 章 人生就像一场戏——角色面具
- 33 第 06 章 层层包裹的同心圆——未知的自己
- 41 第 07 章 这个世界是什么组成的? ——能量争夺战
- 47 第 08 章 你所招引的人事物——吸引力法则
- 54 第 09 章 巧遇旧识——潜意识初探

我们人所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西!

死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间、甚至死亡而改变的。

60 第10章 当灵性与科学相遇——我们创造了自己的世界

如果你不断重复做某件事，在生理学上来说，我们某些神经细胞之间就会建立起长期且固定的关系。比方说，如果你每天都生气，感到挫折，每天都觉得很惨痛苦……那么，你就是每天都在重复地为那张神经网络接线和整合。这就变成了你的一个情绪模式。

67 第11章 命好不怕运来磨——潜意识中的人生模式

性格倾向 × 外在环境 × 各种教育 × 生活事件 × 前世业力  
(如果你信的话) = 人生模式

76 第12章 遇见难得的知音——潜意识的表达方式

83 第13章 回溯童年的记忆——我们身体的障碍

跟你的身体对话，倾听你身体的讯息。

91 第14章 重新和身体联结——瑜伽与呼吸

99 第15章 激励大师的体验分享——饮食与健康

106 第16章 卸下光环后的人生——健走真好！

如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

113 第17章 「担心」是最差的礼物——不如给他祝福吧！

你知道吗？天底下只有三种事：老天的事，你的事，他人的事。

121 第18章 一场「ego boosting」(小我增长)秀——同学会的启示

127 第19章 被负面情绪套牢——情绪的障碍

这些情绪都是一种能量，尤其对孩子来说，一些天生的恐惧，所求不得的愤怒，失望落空的悲伤，都只是一种自然生命能量的流动而已。它会来，就一定会走。将来你做母亲以后，要记得，给孩子无限的情绪上的支持和认同。

135 第20章 在谷底惊见阳光——情绪的体验

“我看见我在寻求不被爱的痛苦感受，我全心地接纳这种感受，并且放下对它的需要。”

144 第21章 摆荡于背叛、欺骗之间——情绪的爆发

痛苦是你创造出来的，因为那个是你事情的解释。

151 第22章 是谁在伤口上撒盐——情绪的疗愈

159 第23章 爱过、痛过、哭过之后——臣服的体验

所有发生在我们身上的事件都是一个经过仔细包装的礼物。只要我们愿意面对它有时有点丑恶的包装，带着耐心和勇气一点一点地拆开包装的话，我们会惊喜地看到里面珍藏的礼物。

165 第24章 梦的秘密——当下的臣服

臣服的好处就是，当你接纳了当下，不徒然浪费力气去抗争的时候，事情往往会有意想不到的转机出现，你才发现原来的挣扎真的是白费力气。

172 第25章 背负重责大任的脑袋——检视思想

180 第26章 亲爱的，外面没有别人——转念作业

亲爱的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。

- 188 第27章 昔日女星的解套智慧——思想的瘾头
- 193 第28章 我是个婚姻失败者?!——思想的搅扰
- 200 第29章 什么让我感到喜悦? ——认同的解离
- (凡是抗拒的, 都会持续)
- 209 第30章 老婆不是秀给别人看的——身分认同的探索
- 215 第31章 战胜了胜肽——心想事成的秘密
- 223 第32章 未实现前就先感恩——最后的试炼
- 230 第33章 开始, 就是未来——迎风飞扬
- (我们不知道一切的问题都是出在自己身上, 只要改变了自己, 改变自己的心境, 所有的外境, 包括人、事、物都会境由心转地随之改变。)
- 238 代跋: 给读者的一封信
- 244 感谢

# 目 录

## CONTENTS

## 第1章

### 一场奇怪的对话——我是谁？

冬夜，下着小雨。

一辆凌志跑车在弯曲的山坡路上疾驰着，加速、急转、超车，熟练的车技不输赛车选手。

雨天以这样的开车方式一般只有两种情况：赶路，或者逃命。

若菱根本不知道自己往哪里去。

但若是后一种情形，她却又似乎并不在乎命。

“万一对面来车怎么办？”若菱想，“那正好！死个痛快！”

念头一出，自己都吓了一跳！为什么最近老有想死的念头？

其实这种“自我毁灭”式的思想和行为，对若菱来说已经是经年累月的习惯了。

“活着好累！”

这感觉一直是若菱人生的一个背景音乐，伴随着她从小到大，每一个场景都不曾缺席。

而今晚和老公大吵一架，仍旧是重复过不知多少次的模式，把她推入哀怨的心理氛围，像又一次凭空跌落在一个未经修葺的乱岗。

心在乱岗，身却又一次地夺门而出，想都没想要去哪儿。

等回神过来，车子已经在上山的路上爬坡了。

突然，车子呛了两声，居然熄了火。

引擎怎么点也点不着了，仔细一看，汽油早已告罄。

“该死！”若菱咒骂着，伸手在身上找手机。摸了半天，还打开了车内灯，就是不见手机踪影。“这下好了，手机也没带！”

若菱环顾窗外，一片漆黑。

在冬天的雨夜，在这样一个荒郊野外的山区，一个没有手机、没有汽油的孤单女人。



\* \* \* \*

“每次这种事都发生在我身上，为什么我就这么倒霉？”

若菱又忍不住自怨自艾起来。

眼角的余光，这时扫到了一线灯光，来自于路边不远处的一间小屋。

若菱想：“也许天无绝人之路，试试看吧！”

她提心吊胆地走到小屋前，找了半天看不到门铃，鼓起勇气轻轻敲了敲门。

“进来吧！”一个苍老的声音。

“居然没锁门？”若菱起了疑心，“到底要不要进去？嗯……先推开门看看再说吧！”

门嘎地一声被推开，眼前是一间温暖的小屋，居然还有壁炉在生着柴火。一位面目慈祥的白袍老人，正兴味盎然地看着她。

“进来吧，孩子。”

若菱像是被催眠一样，随着召唤进了小屋。

“坐吧！”老人招呼若菱在壁炉边的椅子坐下，若菱却