

张德芬 / 著

经典
爱藏



都市身心灵修行课 遇见未知的自己

华语世界第一部销量过百万的身心灵必读经典
德芬沉淀五年潜心修订，三章全新内容首度面世

CTS

湖南文艺出版社

博集天卷

CS-BODY

张德芬 / 著

都市身心灵修行课
遇见未知的自己

CAS
PUBLISHING & MEDIA
中国出版集团

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



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见未知的自己 / 张德芬著. —— 长沙 : 湖南文艺出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5404-5757-0

I. ①遇… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第211293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

遇见未知的自己



著 者: 张德芬

出 版 人: 刘清华

插 画: 范 薇

封面插画: 崔永嫵

封面摄影: 视觉共振

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监 制: 刘 丹

特约编辑: 刘 频

营销编辑: 刘智慧

封面设计: 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: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 880mm × 1270mm 1 / 32

字 数: 156千字

印 张: 7.5

版 次: 2012年10月第1版

印 次: 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5757-0

定 价: 29.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)



写给亲爱的你

本书已经在身、心、灵的层面，给了读者很多具体可行的建议。但我们的习惯不是一朝一夕建立起来的，因此，我们也不可能因为看了一本书就破除了一个行之有年的模式。

我建议读者，在身体和心理层面，先从你能够切实做到的一个好的小习惯开始。身体层面，比如说饮食或者是运动；心理层面，就是每天检视，在今天，是谁或是什么事情让你产生了负面情绪，然后向内探索原因。或者你也可以让自己在面对每天遇到的人、事、物中，学习“臣服”的功课。

每个好的习惯一定要有意识地持续至少21天，才可能转化为潜意识中的习惯（自动化了！）。希望与读者朋友共勉。

此外，根据我个人的经验，书中的破解之道有：

1. 身体——联结
2. 情绪——臣服
3. 思想——检视
4. 身份认同——觉察

这些功课都是需要我们每日去身体力行的，祝福大家看完本书之后，能有一些收获。



再版序

生活是我们最好的上师

五年了，《遇见未知的自己》终于要再版了。我在重新校稿的时候，读到最后老人写给若菱的信时，还是忍不住泪流满面。当初写这一段时的那种真诚、发心的能量还保留在那里，不时触动我的心。

回首这五年的时光，我的生命好像坐云霄飞车一样，上下起伏，精彩绝伦。而我自己，当然有很大的改变。

很欣慰的是，我没有被排山倒海而来的名利冲昏了头，也没有被众人的崇拜和感谢捧上了天。我还是那个瞎热心、乐于助人、真诚面对一切的德芬。

虽然我外在得到了很多，但生命是公平的，它也让我经历了人生的剧痛。在痛苦挣扎的谷底，我翘首盼望那一丝阳光，还好它没让我失望，满足了我对宇宙和生命的那一点点信任，就是凭着这一点点信心，我最后终于走出了阴霾，变得更加沉淀、淡定和从容。

就像我这次在书后面新续写的内容一样：在灵性成

长的旅途中，最终我发现，我们还是要愿意去承认、接纳自己的阴暗面，能够看到自己的不完美，然后接纳它们。同时，能否和自己的负面情绪和平相处，也是决定我们快乐指数的重要因素。

而我越深入接触灵修，就越是发现，很多人靠着一个灵修体系或是方法来壮大自己的小我，失去了内心的柔软度，也拿它们挡住自己的阴暗面，不去看自己的自卑和匮乏，反而增强了“我执”的能量。这就解释了为什么那么多的灵修中人（和老师）言行完全不一的现象，这也让我十分痛心。后来有一段时间，我决定不上灵修课了，书也看得少了，只是把注意力放在自己的内在，不断地去“观”，并且去体验“生活就是我们最好的上师”。

2012年的暑假，在因缘际会之下，我回台湾参加洪南州老师的“心室（识）解构”课程（详情请参考<http://blog.sina.com.cn/u/2903821234>），才清楚地认识到，阻碍我们获得大自在、大解脱的关键，就是我们人类头脑中的种种观念，而洪老师提供了一个具体可行的有效途径，让我们走出自己的观念，回到原始的本然状态——那是真正的自在解脱。“走出观念，还原本来”其实是一件非常容易做到的事，要下定决心去做却不简单。我们很多人情愿做自己思想牢笼里的囚犯，也不愿意冒险走出监牢，进入未知但广阔、自由的世界中。我已经在路上了，深盼更多勇敢的灵魂加入这个行列，彻底走出头脑编织的牢笼，获得最后的大自在、大解脱！

五年来，不断有读者写信给我表达谢意，我也在很多场合碰到读

者，都有许多很好的互动，我衷心感谢老天让我写了这样一本可以帮助这么多人的好书，我个人怎敢居功？无论见面与否，我和广大读者的灵魂都是相连、相通的，我个人不断在成长，我也希望继续和读者们一同前进。

这本新版的《遇见未知的自己》，除了印刷更加精美外，还加入了我钟爱的插画家范薇的绝美作品。最后，我新写了一段若菱在和老人分开之后的成长“历”程，希望读者能有所共鸣，并且从中得到帮助。

纸短情长，我亲爱的读者，我永远在这里，也谢谢你们的陪伴。



2012年夏，于北京

你现在手上拿着这本书，我希望你给自己，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，或是尝试解决人生的一个难题，或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，答案因而自动浮现。

我写这本书的动机，来自于一个小故事：

有个男子某天下班经过一条黑黢黢的暗巷时，看到一名女子在仅有的一盏路灯下找东西。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、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：以一位都市白领女性为主角，借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，难怪我们无法获得自己想要的人生！

“为什么我不快乐？”“为什么我不能拥有我想要的生活？”本书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、灵三个方面去探讨和研究，主宰着我们人生的模式是如何形成的，又如何在操控我们的身心。当然，书中也提供了解除这些模式的实际、有效的方法，帮助我们 from 思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来。

随着书中女主角在生活上的起伏和冲击，人生的很多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，进而改变外在的世界，就像春蚕破茧而出，迎风飞翔。当我写到这里的时候，自己都忍不住落泪了。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的、灵性的生活指南。我建议读者朋友在读这本书的时候，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带来任何的改变。

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

我的微博：<http://weibo.com/u/1759168351>

内在空间：<http://www.innerspace.com.cn/f/index>



2007年秋，于北京



目录
Contents

- 再版序 生活是我们最好的上师 · 001
- 自序 活出你想要的人生 · 004

01. 一场奇怪的对话——我是谁? · 001

02. 老人的读心术——我不是谁? · 007

我们人类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！

03. 做爱像去迪士尼乐园? ——我们到底想要什么 · 011

我们追求的到底是什么? 什么是世界上所有人都想要的东西?

04. 我为什么常常不快乐? ——失落了真实的自己 · 017

05. 人生就像一场戏——角色面具 · 022

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。

06. 层层包裹的同心圆——未知的自己 · 028

07. 这个世界是什么组成的——能量争夺战 · 035

不仅是所有眼见的物质，连看不到的声音、思想、意念、情感，都是某种有特定振动频率的能量啊！

08. 你所招引的人、事、物——吸引力法则 · 040

如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就难怪常有倒霉的事发生在他身上了！

09. 巧遇旧识——潜意识初探 · 046

10. 当灵性与科学相遇——我们创造了自己的世界 · 051

因为所有的一切都是能量的振动，而观察者又会受影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

11. 好运不怕命来磨——潜意识中的人生模式 · 056

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

12. 遇见难得的知音——潜意识的表达方式 · 063

13. 回溯童年的记忆——我们身体的障碍 · 071

跟你的身体对话，倾听你身体的信息。

14. 重新和身体联结——瑜伽和呼吸 · 077

15. 激励大师的体验分享——饮食与健康 · 082

16. 卸下光环后的人生——健走真好！ · 089

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。

17. “担心”是最差的礼物——不如给他祝福吧 · 095

18. 一场“ego boosting”（小我增长）秀——同学会的启示 · 102

19. 被负面情绪套牢——情绪的障碍 · 108

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，希望落空的悲伤，都只是一种生命能量的自然流动而已，它会来，就一定会走。

20. 在谷底惊见阳光——情绪的体验 · 116

我们会有这样的遭遇，是因为我们需要这样的遭遇而产生的情绪。

21. 摆荡于背叛、欺骗之间——情绪的爆发 · 124

22. 是谁在伤口上撒盐——情绪的疗愈 · 130

让这个压抑、隐藏多年的能量爆发出来，用不批判、不抗拒的态度，在全然的爱和接纳中去经历它。这样的受苦，是你走出人生模式、茁壮成长的契机。

23. 爱过、痛过、哭过之后——臣服的体验 · 137

对已经发生的事情臣服，因为任何程度、任何形式的抗拒都是徒劳无功的。

24. 梦的秘密——当下的臣服 · 143

25. 背负重责大任的脑袋——检视思想 · 150

26. 亲爱的，外面没有别人——转念作业 · 156

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。

27. 昔日女星的解套智慧——思想的瘾头 · 164
28. 我是个婚姻失败者?! ——思想的搅扰 · 168
29. 什么让我感到喜悦——认同的解离 · 174

凡是抗拒的，都会持续。

30. 老婆不是秀给别人看的——身份认同的探索 · 182
31. 战胜了胜肽——心想事成的秘密 · 187
32. 未实现前就先感恩——最后的试炼 · 193
33. 开始，就是未来——迎风飞扬 · 200

我们不知道一切问题都是出在自己身上，只要改变自己，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。

《遇见未知的自己》的新旅程

34. 婚姻是一场修行——亲密关系的联结 · 208
35. 快乐和对错，谁更重要——走出观念的牢笼 · 212
36. 走出观念，还原本来——回归真我的自然状态 · 216

- 再版代跋 给读者的一封信 · 221



01. 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。

在雨天以这样的方式开车，一般只有两种情况：赶路，或者逃命。而若菱根本不知道自己要往哪里去。

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，仍旧是重复过很多次的模式，把她推入





哀怨的心理氛围，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，车子响了两声，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，就是不见手机的踪影。“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、车子又没汽油的孤单女人。

“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。

这时，若菱眼角的余光扫到了一线灯光，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！”一个苍老的声音传来。

“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。”

若菱像是被催眠了一样，随着召唤进了小屋。

“坐吧！”老人招呼若菱在壁炉边的椅子上坐下，若菱却只顾站着，戒备地看着老人，随时准备情况不对就夺门而逃。

老人坐在炉边，向她示意：“桌上有为你备好的热茶。”

她嘴里说着谢谢，脚可没有移动半步。

老人一点儿也不在意若菱的防备，笑着问：“你是谁？”

“我……我车没油了，手机没带，需要跟您借个电话……”若菱嘟囔着。

“电话可以借给你，不过你没回答我的问题，”老人摇着头说，“你是谁？”

“我叫李若菱……”

“李若菱只是你的名字，一个代号，”老人微笑着坚持，“我问的是‘你是谁’。”

“我……”若菱困惑了——他到底想问什么？

“我在一家外企计算机公司上班，是负责软件产品的营销经理。”若菱试着解释。

“那也不能代表你是谁，”老人再度摇头，“如果你换了工作，

