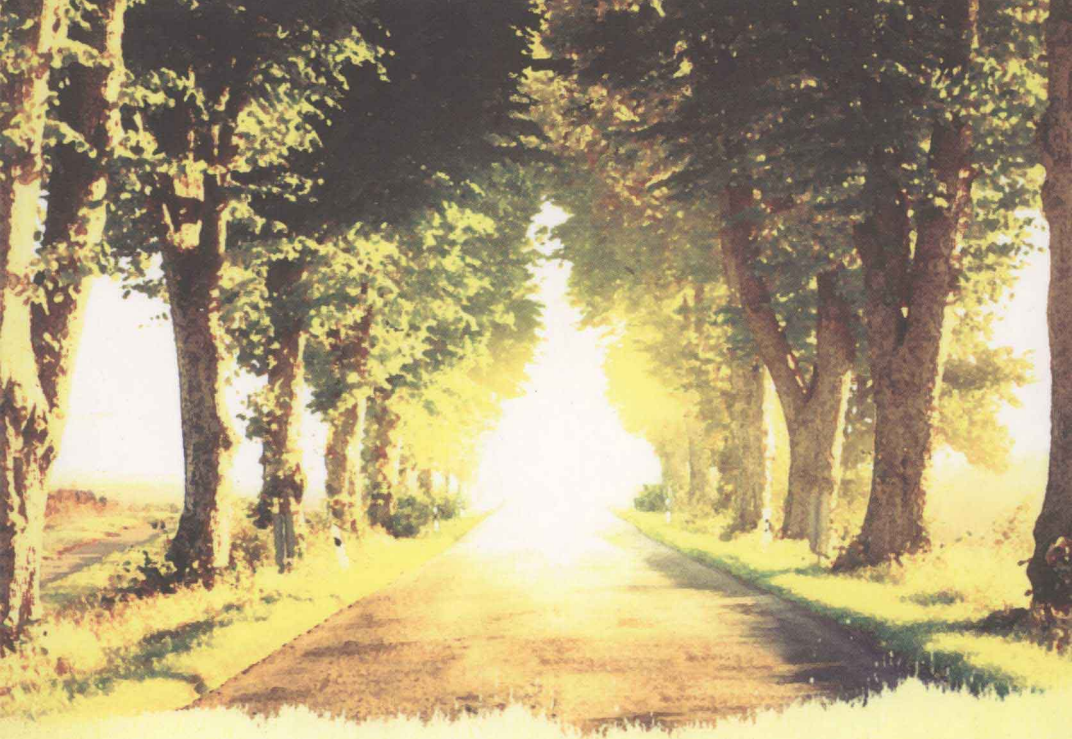




FROM FANTASY TRUST TO REAL TRUST

真爱的旅程

其实我们不懂什么是信任

[美]克里希那南达 & 阿曼娜 著

Krishnananda & Amana

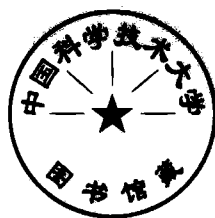
莎薇塔 译

◆ 漓江出版社

真爱的旅程

[美] 克里希那南达 阿曼娜 著

莎薇塔 译



◆ 漓江出版社

桂图登字：20-2010-358

图书在版编目(CIP)数据

真爱的旅程 / (美) 克里希那南达著, (美) 阿曼娜著; 莎薇塔译. — 桂林:

漓江出版社, 2011.4

书名原文: From Fantasy Trust to Real Trust

ISBN 978-7-5407-5075-6

I. ①真… II. ①克… ②阿… ③莎… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第045362号

From Fantasy Trust to Real Trust by Krishnananda & Amana

Copyright: © 2004 BY Krishnananda & Amana

Simplified Chinese edition copyright:

2011 HONGKONG SPIRITUAL FAMILY PUBLISHING GROUP CO., LIMITED

All rights reserved

本书版权经由香港心灵坊出版集团有限公司授权漓江出版社出版

真爱的旅程

作 者: [美]克里希那南达 阿曼娜

译 者: 莎薇塔

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 符红霞 董 卉

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 李朝晖

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传 真: 0773-2582200 010-85800274

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljcs@163.com

<http://www.Lijiang-pub.com>

印 制: 北京华忠兴业印刷有限公司

开 本: 640×960 1/16 印 张: 13 字 数: 156千字

版 次: 2011年4月第1版 印 次: 2011年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-5075-6

定 价: 25.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

推荐序一

解决之道在自身

2010年初，我在情绪非常低落的情况下，参加了作者夫妇在上海举行的“真爱的旅程”工作坊。首先让我印象深刻的就是这对夫妻的能量和气质，真是令人一见倾心。而他们两人的配合度，也真是默契到了极点，让整个工作坊在他们温言柔语的带领下，进行得非常质感。

我对他们上课方式的灵活和授课内容的简单扼要非常佩服。在很多精心设计的活动中，我一次次体会到自己内在小孩的伤痛，而这一次，我真的学会了什么叫做“与它共处”！5天的课上完后，我才发现以前自己真是会逃。一有旧伤口被挑动了之后，就用各种方式（尤其是各种灵性花招）来躲避。而在这个工作坊里，我被迫去面对它，并且学会了接受它，跟它安静地待在一起。我感觉到了好久不曾有过的喜悦和自由。

为了感谢老师们让我有这么大的收获，我主动提出来要为他们书写推荐序。书拿来后，我很认真地从头读到尾，觉得非常感动。灵性的道理很多人都会说，但是像两位老师这样自己一步一步走过来，又毫不隐瞒地、真诚地与大家分享自己亲身经验的（好坏都说），算是相当难能可贵的。

很多次我都被书中的话语打动，而掩卷哭泣。让我感动的当然是与我处境相对应的话语，但是真正打动我的是话语后面的那份能

量：真诚、慈悲和温柔。

现在最流行的灵性书籍是有关吸引力法则、心灵激励法则之类的书，但是修了这么久的我心里非常清楚，如果我们不能和自己的内在小孩联结上，如果不能看清、面对自己的阴影，那么，再多的财富和名望便都与灵修进程无关，当然，也和我们的喜悦和平安无关。

所以，从我个人的角度来看，这本书真的是可以解决我们所有问题的宝贝书。当然，前提是：如果你准备好要挣脱自己情绪的枷锁以及命运的摆弄，并且厌倦了向他人索取爱、肯定和关怀的话，那这本书就是你正需要的。它一再地提醒我们，人生的各种困境和问题，只有一个解决之道：在自己的身上找寻，其他都是花招、绕路、分心、徒劳无功的。

愿和大家共勉。

张德芬：《遇见未知的自己》作者，身心灵作家。

推荐序二

发现真我，活出真爱

我们看似为了解决一些个人或关系中的问题而走上疗愈和心灵成长的道途，并以此为目标。而当我们向前走了一段之后，才会发现，原先的目标在老天的安排中却只是指引和驱动我们的手段，而那终极和真实的目的原来是找寻真我、体验和活出真爱。

每一段人生本质上都是一段真爱的旅程。

这段旅程是一次冒险，虽然会有路标，但没人能给你什么保证，而且一路可能需要去穿越各种意想不到的艰难险阻。无论你的出身如何，性格如何，贫富情况如何，这段旅程都需要你自己一步一步脚踏实地地走出来，没人能够代替。

在这探寻真爱的旅程上，我们会遇到很多人，会经历各种各样的关系。每一段关系都是一个课题，都是一个成长的机会，都是一个祝福，即使这段关系看起来很是灰暗。而我们遇到的每一个人，都是一面镜子，他们在学习自己的人生功课的同时，也一清二楚地照出了我们内在的真善美，以及所有的不完美或需要成长的地方。

没有人能够把任何爱的能量或恨的能量植入我们的内心，形成我们一切内在感觉的能量本来就在我们的内心深处，他人只是反射或激发出这些能量。所以，完全接纳自己，对自己的一切负起全部责任就成为觉醒的重要一步。

而当我们去释放内在过往的伤痛，改写过往基于幻象所产生的信念，而使内在世界发生积极的变化时，外在的生活和关系也会随之而发生积极的变化。就像蜷缩的幼蛹，蜕变成蝴蝶飞向无垠的天空，真实地在人间展翅舞动。

克里希那南达和阿曼娜长期从事疗愈工作，在书中通过大量个人真实生活经验以及个案经验的分享，描述了从破除幻象的信念到树立真实的信任的过程，为我们找回内心的真爱勾勒出了清晰的路线图，让我们在一路上能够走得更明白更有方向感。

找到生命中的真爱，唯一的道途就是找回内心的真我。

这句话是我用生命经验换来的醒悟之语。——当我真正回归爱的源头，修复与原生家庭父母的关系，并建立与自己互信互爱的关系，全然接纳给我生命的父母时，我是如此喜悦地珍爱、接纳自己啊！当我不外求追寻一个白马王子拯救睡美人的童话时，我找回了真我——那个最纯净、善美的本质，而我的真爱就在不经意间，像秋天午后的一道阳光，闪耀在我身上了。

当下这个片刻，对于生活，你品味到什么？

张芝华：《催眠瘦身》作者，知名催眠训练导师。

推荐序三

爱的迷惘

在我多年的教学经验里，我发现人们心中最深的渴望，是对爱的渴望。然而大多数人对爱的概念，来自于自己能为对方做什么，于是也拿这个标准来衡量对方。许多关于爱的迷惑和冲突就是来自于认为对方做得不够或做得不好。

为什么关系在一开始可以怎么做都对，而后来怎么做都不对？

我们曾经认为，“爱我就是照我所期望的对待我”。这是一种幻想式的信任，认为幸福的关系是一种持续性的美好感受，好的伴侣就应该正如我想要的样子。可是这种幻想式的信任，终究会在浪漫情怀消逝之后，面临挑战或破灭。因为没有人能真正地符合这样的期待，这种外在经验和内在期待的差异造成很大的不舒适感。如果无法承受这种内在的不安感觉，我们就会试图指责或调整对方成为与我的期待一致的人。而这种改变别人的努力，正是造成关系中最大冲突和痛苦的来源。

爱是一趟内在的旅程

其实，爱的学习，是从期待的幻灭之后才真正开始的。

我遇到克里希那南达和阿曼娜的时候，正在经历一个关系中很低潮的过程。他们教导我，我所碰触的痛，并非真正由对方带来的。主要是童年一个关于爱的伤痛，被对方的行为或言语给触发出

来。所有的抱怨怪罪，其实是一个不成熟的内在小孩，在寄望有人能用我想要的方式照顾我的感受。

他们告诉我，真正的爱是去经验并拥抱自己的旧痛，在内在找到对自己包容疼惜的能力。这是一种生命真实的信任，信任自己内在那一股对爱充满渴望的生命力，无论情况如何，我都能让生命的尊严和柔软延续下去。于是在关系里，由伴侣必然带出来的任何不适，都是让我能面对自己、完整自己的机会。

换言之：好爱的爱起来很自然，不好爱的还去爱才是真爱。真爱不是某个特定的对象，而是一种内在的承诺。

在爱中亲密

跟别人的疏离，是孤单感最大的来源。我们其实都渴望亲密，只是似乎都不知道方法，结果是大家都以防御或面具相待。**我们必须重新学习这个在学校和社会都忽视了的教导：如何找到自己内在真实的信任，走近彼此。**我认为这是社会走向和谐互助的一个基础学习，这个学习既简单又深刻，每个人都该尽早开始。

我有幸能亲自聆听两位老师的教诲和引领，在中国推广“爱的学习”的理念。希望为这块土地增添多一点爱的滋润。克里希那南达和阿曼娜一直对我强调要“做你所说的”，在本书中，他们以自身的经历和多年教学咨商的经验，娓娓展开了爱的小径上的一路风光，字里行间充满的慈爱和包容，每每令人感受到被了解、被接受的深深感动。

也邀请您走上这一趟爱的旅程。

钱维德：“爱的学习”中国团体带领者。

推荐序四

关怀的力量源自真实的信任

我在关怀教学和体验过程中，经历过自己没有力量去关怀别人时而感觉内疚、关怀的好意竟然不被接受时而感觉愤怒、自己受伤的感觉超出了负荷时甚至久久无法复原、遇到所谓的窘境时不断启动羞愧之感等。于是开始反省：到底自己付出关怀的这个部分，出了什么问题？关怀伦理学的创始人内儿·诺丁斯说：道德的关怀之情是对别人好同时“也对自己好”，可是我常觉得对自己不太好，这到底是怎么回事？

于是我带着一颗不安和疑问的心，参加了“爱的学习”团体工作坊(关于疗愈内在小孩及共依存关系的训练课程)，学习真实的信任。刚开始我像个局外人似地，静观着一个又一个活动的进行，也配合“演出”，活动到一半，需要面对小时候的自己时，竟有点昏睡状态——然而那似乎也是个转折点，之后我开始可以感受自己不自觉受伤的内在小孩，走向渐渐可以一点一滴地照见、愿意去接受自己盲点的部分，偶尔灵光一现，也可以恢复到爱自己也爱别人的生命本质状态，经历到人在爱的空间里，可以享受、自在、流动的感受。

原来心灵的成长需要放下求生机制的防御墙，信任当下，经历与真实自我的声音对话。由其中升起的对自己真实情感的照见，尤其是对受伤的照见，真是困难，因为受伤的源头也是自己生命的源头至亲，那纠葛虽是虚幻的，然而情感却是真实的，真的可以让人

的生命僵化停滞、踌躇不前。

但当自己亲自再去看见那虚幻的执著，并在安全的环境中，说出自己的真实感受、并释放自己的愤怒能量时，生命可以自己升起对自己的悲悯和对伤害的放下。这是生命的自愿转化，概念、知识、理性在这里无用武之地。

人的情感记忆，真的就像计算机的压缩文件一样，一旦解压缩才发现：原来还有这么多尚未解决的档案不知不觉地存在内存中，冷不防就会跑出来。当我催促着自己的小孩快去做功课时，他会反弹地说：“妈妈，你不是真的信任我！”然后他也会陷入情绪的困扰中。当我学习了虚幻和真实这两种不同的信任观时，我才知道原来我一直在用有条件的信任在揠苗助长，而自以为在关怀。这个功课我还在学习中。

亲子之间的亲密关系是每个人成长的动力，而配偶之间的亲密关系则是孩子成长时吸收的养分。这爱的动力和成长养分如果不足或带着污染毒素，幼小的心灵却是没有选择地照单全收的。敏感的孩子吸收的是真实的情感和无言的气氛，不是理性的言语和功利的指导。

小孩与父母之间关系出问题，小孩长大了可能做各种防御而无法信任；而父母的人格或关系有问题，即使不是针对幼儿而发，也可能会造成小孩对自我感的虚幻投射和对世界的不信任。虽然这世上没有完美的父母，但尽力面对自己的真实情感，即使不为人父母，也是一辈子的生命功课。生命的教育是关于关系之学、体验之学和生命动力之学。

以完形心理学为基础而发展出的内在小孩疗法，通过真实面对自己脆弱的内在以发展出真实的信任感，将它运用在关怀伦理学对关怀关系的诠释上，可以更深入并强化理论的内涵和运用的途径。也就是说对我而言，关怀伦理学给了我一条理想的目标和架构，而

真实信任和面对内在小孩的课题，则帮助我在迈向理想关怀关系的路上，一一检视关系的界限、学习转化不良的关系，并更能去开拓那关怀关系的实践学问。

《真爱的旅程》对我而言，是一本很特别的书，首先，它是由一对同修伴侣共同撰写，我看到当二人经历同一个事件时，两个人有不同的需求和感受，但的确也在分别独立寻求解决的过程中互相尊重，这比裸体相对还要坦诚相见，实属不易。其次，本书运用许多作者自己和别人的经历，提点了我由外在反应，精微地向内看到它与惊吓的联系，它也提供了处理历程的心得分享：先停留在情绪本身，真实面对、与之共处，在抉择之后也需再一次承担抉择后的结果感受。这两步对我而言多少是陌生的，因为我通常习惯直接作理性的判断，而易忽略或跳过情绪中的真实需求——而这是可以练习的——这也让我放心不少，虽然挑战还是很大。

这本书让我学到了：真实的信任和虚幻的信任，在于每个当下一念的澄明。没有成熟的大人，就很难期待小孩能成熟长大，反倒会造成小孩仓促地、不完全地早熟。学习去真实地信任，像是培养一株日渐长大的树苗，看着它许久没有动静，其实正在向下扎根、生成稳固的力量。然而这学习信任的成长历程，却也永远像是搭着一条自由的生命之船，在曲折蜿蜒的河流上载浮载沉地往前划进。

方志华：台北市立教育大学教育学系副教授。

前言

在我们的生命里，大概没有比信任更重要的课题了。过去，我们不断地学习，而未来我们也将不断地从生命的困境中学习。我们之所以会写下这本书，是因为在多年的自我成长工作以及工作坊的助人工作里，我们发现信任似乎是我们每个人都会遭遇到的课题，同时也是最重大的课题。

这是我们两个人共同书写的第一本书。克里希之前已经出版过两本书，但是在我们一起共同生活了十年，同时共事七年之后，感觉起来我们现在的教学其实是我们两个人共同创造出来的成果。所以，这本书是由我们两个人一起完成的。每当我们书写完成一章，我们就会坐下来讨论，不断地修正，直到我们觉得这个章节已经充分表达了我们想要说的内容。这个书写的过程为时两年，我们在这期间也不断地面对出现在我们两人关系之间的各种课题，而这些课题正和我们所书写的主题息息相关，所以这本书多了不少关于我们自己的小故事。写这本书的过程是个非常美好的经验，它让我们两个人的关系变得更为亲密，也越来越信任彼此。

我们的信任的质量可以借由我们生活的状况来度量：通过我们对我们的爱，通过我们和身边亲友的亲密程度，还有通过我们在生命里所得到的喜悦。成熟的信任是一个人经过内在彩虹般的自我探索历程后的最终结晶，成熟的信任只有在经过深度自我工作之后才会出现。我们可以永无止境地做尽各种形式的治疗工作，挖掘所有童年时期的

创伤，但是如果这些工作无法带领我们得到真实的信任，那又有什么意义呢？那只会让我们错过了某种更为重要的东西。我们需要一些方法来帮助我们面对生命中的挑战，迎接生命所抛给我们的变化之球，让我们的心日渐敞开，而不是让心封闭起来。

当我们觉得受伤的时候，我们往往倾向于把自己封闭起来，切断和那些人的联结，但是这么一来我们也同时切断了和自己以及整个宇宙的联结。这种封闭是非常痛苦的。即使我们不让自己去感受这个痛苦，但它却是许多身体及心理疾病的根源。当我们把自己封闭起来时，我们会退缩到一个充满不信任的空间里，并且以一种不信任的眼光来看待生命和周遭的人们。我们就像一只受伤的动物，在洞穴里用怀疑的眼光看着世界。在这样的空间里，我们无法真正清晰地看见我们周遭的人，也因此我们常常会反应过度，或是用各种方法推开那些接近我们的人，好让自己不会再度受到伤害。

当我们像只受伤的动物般躲在不信任的洞穴中时，我们往往会一次又一次地重复同样的负面思想与负面信念。我们会开始习惯生活在不断的抱怨与孤立中，生活在痛苦的循环里，期待别人用某种特定的方式来对待我们，让我们觉得安全，让我们能够鼓起勇气，再次从躲藏的洞穴里出来。但是只要我们的期待落空，就像所有的期待注定会导致失望一样，我们又会再度退缩到自己的洞穴里，认定自己这种不信任的态度是有道理的。结果，我们沉浸在自己的孤独当中，制造出各种理由，不要和人们有任何牵连。但是当我们在洞穴里感到孤单和匮乏时，我们又会再次尝试脱离这个孤立的洞穴，期待这次我们或许会碰到某些让人感到安全的人与事。在这种情况下，我们不只仰赖外界来修护我们的信任，也开始认为自己生命中的养分及快乐取决于外在的事件，而我们的人际关系也由他人对待我们的方式来决定。事实上，这种看待自己以及生活的态度只

会创造出更多的苦涩与愤怒，无法帮助我们学习到什么是信任，更别说让信任逐渐生长。

所以我们需要借由某一种架构和了解，帮助我们看到生命里所有的失望、挫折与放弃感，都有着它们自己的价值与意义。好让我们不会因此而日渐萎缩，丧失我们对他人及生命的信任，反而能够在经历过这些造成失望、挫折与放弃的事件之后，变得更为强壮有力。

当我们能够在生命的困境里看见其中属于心灵与情绪上的意义时，我们就能够承受这些伤痛。然后我们的失望与放弃会成为一种挑战，促使我们去发掘真实的信任。这个过程本身就是一趟旅程。

否则，我们的伤口很容易就会变成是一个恐怖而令人难以承受的状况。或许，我们理所当然地认为信任他人是一件不可能的事情；或许我们其实曾经敞开过自己，也曾经有过信任的体验，但是之后的某些事情让我们又再度封闭起来；或许我们在生命不同阶段里，感受也不停地变化着，有时候我们觉得能够信任他人、信任生命是一件美好的事情，有时候我们又觉得自己是孤单而与世隔绝的。

但是不论我们相信与否，真实的信任并不需要仰赖外界的任何人事物，而是一种内在深沉的经验，感觉到自己和整个宇宙的联结。当我们能够拥有这种真实的信任时，这份信任的深度会反映出我们自己意识的状态。真实的信任是一种需要我们努力去发展的特质，当我们能够敞开心，面对生命、面对他人，最终也能够面对自己时，我们会发现自己并不如想象中的那么无助。因为最终说来，我们需要学习的并不是信任他人，而是学习如何信任自己。我们之

所以丧失信任，是因为我们在成长过程中从来不曾学习过信任自己。我们不曾学习过如何信任自己的直觉，信任自己的感受和想法。我们也不曾学习到信任自己拥有足够的辨认能力，知道自己在生命有着什么需求与欲望，知道自己在人际互动中想要些什么，不想要些什么。

在接下来的章节里，我们会依循特定的方向来探讨如何发展出真实的信任。对我们大多数人而言，生活里并没有多少信任。即使我们有某种信任的感觉，那也是一种幻象的信任，而不是真实的信任。幻象的信任是建立在期待与信念上的信任，我们认定生命、宇宙、神，或是其他人应该是什么样子，他们又应该用什么样的方式来对待我们。所以，很自然地，当那些期待落空时，我们的信任也不见了，然后所有的愤怒、怨恨与放弃感会一一地出现。久而久之，我们很容易就落入受害者的角色，认为生命和所有的人都在迫害我们。

我们内在的某个部分生活在这种幻象的信任中，也许这个部分会永远生活在幻象的信任里。这个部分的我们处在一种幼小、天真、受创的状态中，它需要我们的了解与爱。当我们感觉受伤时，这个部分往往会以一种顽强的固执紧抓着怨恨的情绪不放。然而，这个部分并不能代表我们整个人，我们也有另外一个更深沉而有智慧的向度，那就是我们的意识。意识能够帮助我们慢慢地远离期待、谴责以及负面的念头，让我们开始为自己负起责任。意识可以教导我们把失望与挫折的情绪当成是一种机会，让我们得以在其中成长、成熟。意识可以引导我们看到生命其实是充满爱与温暖的，让我们能够在身边的人、朋友、伴侣、孩子与父母身上，看到真实的美，也在生命里感受到这份真实的美。

目 录

前言/ 1

第一部 我们其实不懂什么是信任

第一章 信任的考验——学习整合挫折、失望与背叛/ 2

背叛事件之后的常见反应/ 3

被背叛的经验促使我们的意识提升/ 5

第二章 两种不同的信任——幻象的信任与真实的信任/ 10

“幻象的信任”以及“全面的不信任”/11

在“期望”与“放弃”中摆荡/ 13

真实的信任/ 15

从“幻象”迈向“真实”的过渡期/ 16

第三章 移除幻象的面纱——从幼稚的天真到人性与深度/ 18

脱离“否认”的状态/ 19

认知自己不信任感的深度/ 20

造成不信任感的原因/ 23