

生命，
如何重建？

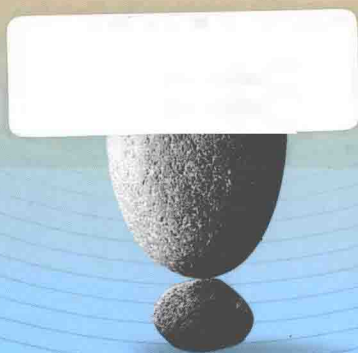
台湾自我修炼·疗愈·成长第一品牌书

心灵驯兽师

驾驭内心困境的自疗良方

Xinling Xunshoushi

高浩容 著



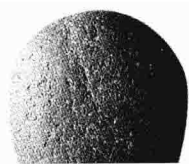
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

高浩谷
著

心灵驯兽师

驾驭内心困境的自疗良方

Xinling Xunshoushi



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵驯兽师：驾驭内心困境的自疗良方 / 高浩容著.

—北京：中央编译出版社，2014.11

ISBN 978-7-5117-2108-2

I. ①心… II. ①高… III. ①精神疗法—普及读物 IV. ①R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 064574 号

心灵驯兽师：驾驭内心困境的自疗良方

出 版 人：刘明清

出版统筹：董 巍

责任编辑：冯 章

策 划：董保军 张天罡

特约编辑：于建梅 黄善卓

版式设计：汪 华

出版发行：中央编译出版社

地 址：北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612351 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京温林源印刷有限公司

开 本：154 毫米 × 230 毫米 1/16

字 数：150 千字

印 张：15

版 次：2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：29.80 元

网 址：www.cctphome.com 邮 箱：cctp@cctphome.com

新浪微博：@中央编译出版社 微 信：中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺：中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

目 录

编辑手记 / 001

推 荐 序 / 004

自 序 / 015

第一道彩虹 倾听——自我疗愈的起点

1. 真理女神的神谕——多听智者的建言，用思考取代抱怨 002
2. 巴门尼德——说故事的人是桥梁，故事本身的意涵才是重点 006
3. 追寻真理之路——人生不是单行道，踏实走过才能开悟 010
4. “存在”是一——人是光明与黑暗，复杂的综合体，你我都是 013
5. 真理的脉络——理解只是起点，我们还得学习如何诠释我们的理解 016
6. 真理之光——人生只有一个绝对真理能带领我们通往终点，“好好活着” 020
7. 每个人都是完整的主体——人有身、心、灵，世界有个体与群体，皆密不可分 022

◎哲学咨询动动脑——认识你自己	024
-----------------	-----

第二道彩虹 怀疑——打破旧观念

1. 狂妄的智者——对与错就像日与夜，虽有不同，彼此间仅存在一线之隔	028
2. 苏格拉底——人贵自知，此外还需要自重、自爱	031
3. 无知之知——了解自己当从否定自己开始，否定并不意味着贬低，而是厘清新生的起点	035
4. 洞穴之喻——光明处见幽暗，幽暗处见光明	038
5. 认识你自己——我有优点，也有缺点，和所有人一样	043
6. 人皆有灵魂——为什么要怀疑？因为肉眼看不到的，不表示不存在	046
7. 知行合一——用行动证明存在的价值	050
◎哲学咨询动动脑——人生就像一辆列车	054

第三道彩虹 探索——寻找更多可能

1. 吾爱吾师，吾更爱真理——以不变的真理，导正变异的人心	058
-------------------------------	-----

2. 漫步在云端——探索是追求更高的境界，而不是漫无目的行进	061
3. 向天上求——人往高处爬，水往低处流	065
4. 万事万物皆存有一理——你要的答案不假外求，在你心中	070
5. 潜能与实现——小看自己的人，注定是影子，而不是光	074
6. 全能的导师——教学相长：教是学的肥料，学是教的养分	077
7. 没有不可能——成功是留给准备好的人，机会是留给愿意接受挑战的人	081
◎哲学咨询动动脑——如果我是一只鸟	085

第四道彩虹 沉思——以静制动

1. 真理女神的救赎——大声说出内心的渴望，承认自己的脆弱，是勇敢的表现	088
2. 灵魂在歌唱——于平凡处见不平凡，你会感叹生命的奥妙	095
3. 信念与信仰——我现在有一个梦，但我的未来不是梦	102

- 4. 命运女神的启示——相信自己的直觉，呼应内心的感动 106
- 5. 不要老是问：“是谁的错？”——我们都是人，都是凡人，都会犯人会犯的错 112
- 6. 学会感恩——忘了他人的恩惠容易，忘了自己的仇恨困难 118
- 7. 我是命运的主人——宽恕已经犯错的罪人 122
- ◎哲学咨询动动脑——踏上心灵幽径 126

第五道彩虹 对话——仗不是一个人打的

- 1. 人生是一条长河——我们向大海奔流，万川入海，不再分你我 130
- 2. 生命史是辩证史——唯有是非黑白分明，真我的美丽彩虹才能显现 138
- 3. 不前进，便后退——自我提升是一条永不回头的道路 141
- 4. 朝向绝对精神——朝错误的方向前进，跑得越卖力，只会离理想越遥远 146
- 5. 向上！向上！向上！——无畏，而不是无谓 149
- 6. 九九归一——走出洞穴，刚开始的阳光是刺眼的，那不是痛，而是考验 152

7. 永恒——追求不朽，而非可朽	155
------------------	-----

第六道彩虹 回归——舍不得到舍得

1. 老生常谈——越是古老而不被遗忘的价值，往往有其存在的必要性	158
2. 没有绝对，只有更好——每个人都很好，因为每个人都都很特殊	161
3. 相信才有希望——信仰正确的价值观，而不是信仰一群人	164
4. 忘了我是谁——每个人都应该拥有第二次机会	169
5. 爱不是一字，而是具体行动——我做，你懂	172
6. 无所为而为——顺从人性的善根，才能真正自由自在地任性	174
7. 自在——空寂无为：将知识内化为看不见却真实存在的灵魂能量	179

第七道彩虹 重生——返回真我再出发

1. 倾听真我——回到孕育我们的子宫，回到生命最初的起点	184
------------------------------	-----

2. 了解真我——我是一只羔羊，同时也是自己的牧羊人	187
3. 寻求真我——拥抱彼此，等于拥抱自我	190
4. 找回真我——今生所为，预示来生与彼岸的风景	194
5. 战胜真我——善良，需要智慧才能保持其纯真	196
6. 活出真我——人与人不同，在于我们缺少的，都能从他人身上得到	199
7. 最后的考验——人的解放	202

后记 / 205

推荐延伸阅读书籍 / 208

第一道彩虹

倾听——自我疗愈的起点

“未经反思的人生不值得活。”

——苏格拉底

1. 真理女神的神谕——多听智者的建言，用思考取代抱怨

打从踏进咨询室那刻起，Alice 一直表现出她有礼、貌似文静的一面。可一旦谈起她的男朋友，那份刻意迎合咨询师的态度，立刻变成充满对于男朋友的愤怒与不满。Alice 不懂：为什么自己对男朋友百依百顺，付出自己的一切，最后换来的却是男朋友冷眼以对？

像是每天 Alice 都不忘帮男朋友准备早餐，甚至有时还主动做便当给男朋友吃。可是男朋友反而要她别花那么多时间准备早餐、便当，要她自己把自己照顾好，别老管他的事。

说到这里，Alice 的眼泪又开始流个不停。

等 Alice 心情平静，我跟她说了巴门尼德（Parmenides）和苏格拉底（Socrates）面对神谕的故事。

Alice 听了之后，对我说：“现代哪有神谕这种东西呢？”

我回答：“神谕只是一种象征，并不是一定要透过某种宗教，来个神坛起乩，向未知的神秘力量求药方。神谕就是来自智者的箴言，听了能够让自己从迷茫中觉醒过来。”

Alice 不怎么同意我说的，反驳道：“为了处理好跟男朋友之间的关系，我也看了很多作家谈感情方面的书，可是一点用也没有。”

我问 Alice：“那些书都说些什么呢？”

Alice 显然对这些书都不怎么满意，说：“都是一些老调重弹，培养什么沟通的良好管道，学习包容什么的。我都做了，

但是根本没有用。”

Alice 越说越气，此时我问她：“你有试着培养什么良好的沟通管道吗？”

“有啊！我照着书上所说，跟男朋友约好大家有什么话，每天都要在睡前把今天想要跟对方说的全部说出口，不要把今天的问题留到明天。”

“这建议很好，结果呢？”我这么问，想要确定 Alice 的话语中，是否存在着确实的行动。

“我男朋友刚开始顺着我，每天都跟我说他今天发生的事情，可是大概持续一个礼拜后，他一躺到床上就睡大头觉，不跟我说了。”

“那你都有照着跟他说吗？”

“有。”

我在这个当口停顿了一会儿，问 Alice：“好，那你还记得男朋友那个礼拜跟你说了些什么吗？”

Alice 愣了一下，回答：“还不就是他每天做了什么工作，碰到哪些人，一些鸡毛蒜皮的事。”

“你可以说得更详细一点吗？”

Alice 努力回想了一下，接着悻悻然说：“详细内容我想不起来了。”

我试图引导 Alice 把问题的焦点从男朋友转移开，回到自

己身上，于是我问她：“如果今天换成我请你的男朋友详细描述他曾对他说的话，他却想不起详细内容，你会认为他有认真听你说吗？”

“绝对不会。”

“你认为仔细听一个人说话，很重要吗？”

“重要。”

“如果我们不把一个人的话听清楚，试问：我们能了解对方在想些什么吗？”

“应该不行吧！”

Alice 逐渐明白我一层一层追问的意思，她回答问题的间隔开始延长，这表示她开始思考自身情况，这无疑是了解自身一个好的开始。

§ 我们时常花很多时间说话，却花很少时间听别人说。

古希腊哲学家巴门尼德一生致力于追求真理，有一天真理女神带领他走到被真理之光照耀的世界，为他揭露真理的真相。之后，巴门尼德把他的见闻写下来。可是很遗憾的是，这部作品大部分的篇幅都已失传，只留下少数断简残篇。

但巴门尼德的断简让后人了解：要靠人自身完全了解真理几乎是不可能的。需要有智慧者，可能是真理女神，可能是某些智者，或是贤人留下的经典著作。了解自我也是同样道理，我们得打开我们的五官，去“倾听”，倾听他人好的意见与看法，倾听自我内在真实的声音，透过倾听，进而了解，然后才能对

症下药。

希腊三哲之首苏格拉底也曾经获得神谕。

苏格拉底在雅典德尔斐神庙，询问谁是雅典最有智慧的人。结果神谕告诉苏格拉底，他是雅典最有智慧的人。苏格拉底认为比自己更有智慧的人理当存在，于是为了解开内心疑惑，他开始寻找比自己更聪明的人。

于苏格拉底学生柏拉图（Plato）所著的《对话录》中，苏格拉底四处和各种雅典的达官贵人，或一般传闻很有智慧的智者讨论他们对于德性、神，以及各项知识的看法。结果苏格拉底发现这些人根本没有真正的智慧，而是自以为懂得很多，实则根本一无所知。

苏格拉底得出结论：“他之所以是雅典最有智慧的人，乃是因为他有‘无知之知’，懂得承认自己无知。”

§ 当我们听到好建议，却不愿意去做，等于什么也没听进去。

西方哲学影响最巨的，是苏格拉底的实践哲学，使得哲学在他身上，既是在探究第一原因原理的天上，同时也在地上，对于人伦与经验界不采取否定或加以虚化的态度。让我们相信哲学家可以使这个世界更美好，因为哲理不仅仅是空想，而是来自经验。

然而，认识始于经验却不止于经验，故在这个报告中，我以苏格拉底的知识论为经，对话法为纬，编织出苏格拉底的知识如何在以“对话”来实践于经验界，让理论与实务得以相辅相成，真正达到所谓的知行合一。

何谓“知行合一”？

用苏格拉底的话来说，假使你问一位男人：“什么是丈夫对妻子的忠诚？”这位男人嘴巴上说得头头是道，实际上却是成天拈花惹草，外头小三一堆。对苏格拉底而言，这种男人根本不懂忠诚，因为真正的“懂”，必须言行一致，说的跟做的之间没有矛盾。

§ 听一个人说话，不如看一个人做事。

2. 巴门尼德——说故事的人是桥梁，故事本身的意涵才是重点

§ 法国哲学家蒙田曾说：“造成错误的不是真理本身，往往是人。”

巴门尼德的《断简》，读起来就像神话故事。真理女神告诉他说：真理是永恒不变的存在。巴门尼德把神谕写得也像是故事，让读者难以判断，究竟这是一篇神话，还是哲学箴言。

我想起在课堂上面对刚进入一门科系的学生，难免会对自己所学的知识有所质疑。如同当部分学生读了巴门尼德的故事，认为假使巴门尼德留下的不过是神话故事，那就根本一点研究价值都没有。这些学生主张：“我们为何要对神话故事，抱以学术的严肃态度加以研究呢？”

当学生有问题，哲学教师不会立即响应，而是先让学生自己解决问题。我开放课堂给所有学生进行讨论，让不同意见的学生能够马上交流。有些老师认为这样会让课堂难以掌控，但思维的彼此冲击，往往是增进学生认知最重要的关键。如果今

天学生都没有经受挑战的机会，通常会造成两种情况，一种是误以为只要坚持己见，在口舌上说得其他人哑口无言，自己以为的就是真理。另一种就是逃避讨论与互相进行思想冲击的机会，傻痴痴地坐在位子上，等待老师提供问题的答案。

我静静地等待学生讨论得差不多，才开始介入他们的讨论，辅助他们理出最后的结论。

我问：“哲学跟历史学一样吗？”

学生回答：“不一样。”

我问：“哲学跟神学一样吗？”

学生回答：“不一样。”

我问：“哲学跟文学一样吗？”

学生回答：“不一样。”

然后我说：“一篇残留的断简内容是不是神话，是否真有真理女神存在，其内容的文法、修辞，这些是哲学所要讨论的范围吗？”

学生们陷入一番讨论，然后说：“虽然哲学不是历史学、神学和文学，但和历史学、神学和文学并不能完全区分开来。”

我点头说：“是的，哲学研究需要历史学、神学和文学的知识。但哲学还是不同于这三者，因为哲学要探究的是‘万事万物的原因原理’，而不是停留在事物的表象。所以在训诂上，我们可以鉴别一部作品的真伪；修辞上我们可以判断一部作品

辞藻的好坏。但作品本身所传达的意境是什么？对于我们人生有什么帮助？是否还有更深刻的意义？那就是哲学所谓探讨的范围。”

人生在世，我们同时是自己的学生，聆听内心各种冲突的声音；我们同时也是老师，必须自己厘清问题，找出答案，好下决定。

有时候我们是忙着诉说自身情况，不愿意听他人说话的咨询者。

有时候我们则是毫无自己的思想，等待他人指引，把选择权和该负起的责任都丢给其他人的咨询者。

无论是哪一种，都没有办法帮助我们更进一步接近真理。想要解决问题，错误的态度只会让我们离答案更远。

《韩非子·外储说左上》有个“郢书燕说”的故事：

楚国郢都，有个人写信给燕国宰相，夜晚光线灰暗，于是令下人举高烛火，唤：“举烛。”结果郢人嘴巴上说，手也不自觉的信中多写了“举烛”两字。

燕国宰相收到信，读到“举烛”两字，对照上下文，不理解究竟是什么意思，思考良久，突然有所领悟，说：“高举烛火，乃是追求光明。崇尚光明，想必是要我选贤任能。”

燕国宰相把信的内容作为对燕王的建言，燕王听从宰相的建议，举用贤人，把国家治理得有条不紊。

韩非子对此评论道：“燕国虽然治理得很好，但信本身原意却非如此。当今学者对于典籍穿凿附会，往往托物言志，所