

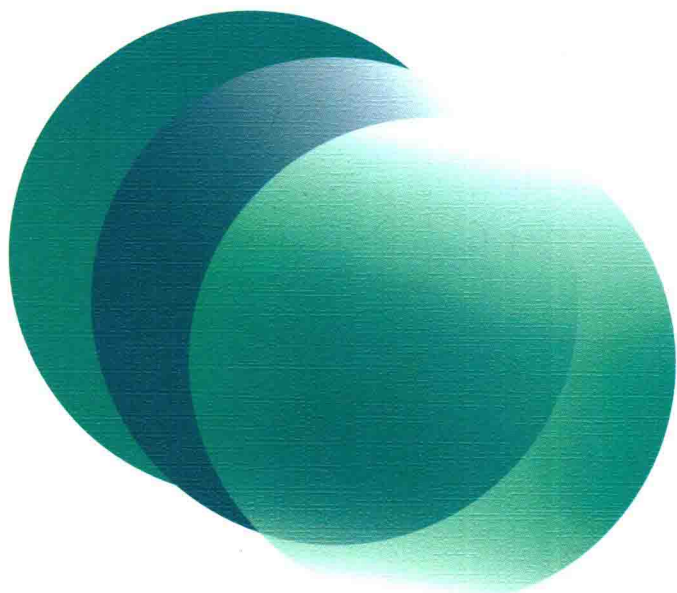
# 心灵疗愈

随着梦想的实现

我们不断地获得生命的成长

也得到心灵的蜕变与超越

宋兴川  
著



中国社会科学出版社

# 心灵疗愈

宋兴川 著

随着梦想的实现

我们不断地获得生命的成长

也得到心灵的蜕变与超越

中国社会科学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

心灵疗愈 / 宋兴川著. — 北京: 中国社会科学出版社,  
2017. 12  
ISBN 978-7-5203-0824-3

I. ①心… II. ①宋… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第195884号

---

出版人 赵剑英  
责任编辑 郭晓娟  
责任校对 李 享  
责任印制 王 超

---

出 版 中国社会科学出版社  
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号  
邮 编 100720  
网 址 <http://www.csspw.cn>  
发 行 部 010-84083685  
门 市 部 010-84029450  
经 销 新华书店及其他书店

---

印刷装订 北京明恒达印务有限公司  
版 次 2017 年 12 月第 1 版  
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷

---

开 本 710×1000 1 / 16  
印 张 18.5  
插 页 2  
字 数 275 千字  
定 价 58.00 元

---

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社营销中心联系调换  
电话: 010-84083683

版权所有 侵权必究

## 自序：人在旅途

我喜欢旅行，尤其喜欢在旅行中与各种各样有故事的人交流，我们走进彼此的内心，倾听彼此生命中的故事。在令人感动的故事里，我们认识自我、分析社会并探讨生命的意义，由此化解心中的烦恼，心灵得到不断成长。我认为，这些都是我们内心的需要，也是每个人关注并感兴趣的主体。因为它涉及我们的生活目标或行为背后的原因。

我曾在南方某大学工作了八年，那是我一生中最宝贵的一段时光，也是我认识自我、洞悉社会，获得自我成长的难忘且不可多得的经验。从不惑之年到知天命，我没有要获取学位的焦虑，也没有科研任务的压力，更没有评职称的恐慌。这段闲适的岁月，让我得以怀旧惜往，思考人生。

这八年，我经历了美好，也遭遇了发展上的挫折，但我经过孤独地思考，感悟了尊严、自由、爱与公平的含义。就在这八年里，我的孩子经历了小升初、中考和高考的磨炼；我申请并报批了国家社科基金；开创了一门新课《绘画与心理治疗》，并进入社会开展了专项的培训；我还独自去西藏，去发现另一种有信仰的生活。

更重要的是我的心灵发生了蜕变，逐步获得自我的疗愈。

……

所有的这些人生际遇，让我静下心来，一边认识人生，一边认识自我。人们说人的成熟要经受寂寞与孤独，这话一点都不假。只有忍受寂寞与孤独，人的心才能静若止水，才能不为外界的诱惑所纷扰，也才能专心思考当下的问题。

思考，是非常奇妙的思想旅行。我卧在松软的沙发上旁若无人地阅读沉思，有时会想得很远，思绪如流，由一个问题不断想出好些事。这

使我经常产生一些奇怪的想法，脑中还会闪现一些静止的画面。这如醉如痴的状态，让我有种入禅的极乐体验，有时甚至会听到遥远的地方传来的很细的呢喃。如果没有沉下心来，我是无法感受与体验到这灵动的精神世界。

我曾经进入过这样的世界——

这是一种美好的入静状态，你就是你自己，内在的我在你的心头游动。你可以感觉甚至触摸到它的存在，它对你絮语，俘获你的精气神，与你进行自我的对话。

这是你平时少有的状态，你静静地感受内心的呼唤。你的呼吸微弱如游丝一般，然而思想却异常活跃。你内心的我与外在的我融为一体，如一团柔软的云。它，那么缥缈，如轻纱曼舞，如在极静的无风的草原点燃的一炷香。那细白的烟从燃火的香头产生，直直地生长。



图 0.1 有些体验只有自己才能感受到，回归内心，会发现另一个自己

它，像被时间凝固的一发射出鞘的箭，慢慢直刺蓝得不能再蓝的浩渺天空……

美极了。

一切的一切都凝固了，像一幅静谧的画。

定格了。

没有了声音，没有了气味，没有了时间，只是身心木然的一个刹那。

……

有次看书，里面有段描述“纯粹的意识经验”的文字，我认为上面描绘的就是纯粹的意识经验，也是我心灵深处的呼唤。

每每如此，我都会凝神，忘了我周围的一切。随着心底一股莫名的力

量的涌动，有个声音命令我：把内心的涌动写下来！

有时是先围着某个题目，更多的时候是出于某种冲动，神奇的是，待我快写完时，我的主题会忽然凸显出来。当我痛快淋漓地把内心的感受全部呈现出来之后，我会如释重负，浑身倍感轻松。我知道，当我写完了一篇文章，盘桓在我内心多日的困惑就会搞清楚了，躁动的心灵也平静了。

写完一篇文章的愉悦是无与伦比的，它不是感官上的爽，而是内心的通透与舒畅，它是细致的，以至于我能听到气息的流动，感觉到心的低语。

就在这种心情下，我写了上百篇感悟人生、感悟生命的随笔。当我把这些文章排在一起时，我很惊讶。在不知不觉中，我竟写下了这么多的文字，它们涌动着思想，每个题目都闪耀着灵光。当你循着文章题目往下读时，你会发现所有的文字都围绕着一个魂。如果抓住这个魂，你便能触摸到思想的海洋。这是一个殷实的精神家园，因为我把对这些论题的所思所感一股脑儿全倾泻在这里。这里也是我生命的源，因为凡是我敬重的问题我都会思考，并写下来，形成我思想涌动的泉。如果你用心地泛舟，细细地汲取，可能会发现，在这个精神的海洋里，有不同种类的主题，正如我在人生不同阶段会关注与思考不同的问题。竹子有节人生有段，每个题目就是我人生不同的旅行驿站，不是歇脚的而是梳理思想的驿站，最后都通向心灵的疗愈。无疑，有了这些精神琼浆，我的苦恼减少了，找到了迷失的自我，明确了人生的方向。我对未来将遭遇的艰难不再畏惧，反而有了克服困难的睿智和勇气。

有了这些思想的驿站真好，它们是化解我思想痛苦的良药，是滋养我精神生活的食粮，有了它们思想就不孤独，有了它们我会走进大彻大悟的人生。

宇宙有多大思想就有多深邃。虽然我不是哲学家，对人生、社会、自然与宇宙的思索也赶不上思想家，但是我是一个有意识爱思考的人。人生的每一步，我都很谨慎，因为我想做一个明白人。虽然人的出身不能选择，但人走的路是可以选择的。我从社会的底层一路风尘走来，我不能对不起自己，因为生命只有一次。当我步入暮年回忆往昔时，我不会因虚度年华

而羞愧，也不会因碌碌无为而悔恨。我是一个平凡的人，但我能说：“我没有虚度年华，我努力做了我应该做的事，岁月记得我曾在这里走过，我的生命曾绽放过光明。足矣！”

这是我对人生的感悟，思想的涌动都收集在这本书里，这也是我心灵疗愈的写照。我不是为完成某个任务而拼凑出这个集子的，我是真真切切用心灵在歌唱我对生活的领悟，用生命在探索自我成长。我很希望与读我书的人分享与交流，期待我们能深刻地认识自己，更好地理解人生，在获

得心灵的成长中，努力走好我们明天的路。

在人生旅途中，我要感谢这几年的心灵对话者。他们是：李丽虹、上官玉彦、黄爱玲、唐晓诚、刘燕燕、高伟光、方盛良，尤其是李丽虹，她是我精神的伴侣、心灵疗愈的促进者，以及部分文稿的修改者。

我还要感谢浙江丽水学院的资助，更要感谢于奇芳、魏宇两位同学参与插图的绘制工作！

是为序！

宋兴川

浙江丽水学院

2017.6



图 0.2 生命在不断地成长，任何力量都压不住追求成长的力量

# 目 录

## 第一章 从哪里来

什么是幸福 …… 002

赶 集 …… 006

根 …… 010

失意与旅行 …… 015

北方的雪 …… 017

## 第二章 到哪里去

人生是不完美的 …… 022

寻找快乐 …… 024

不要委屈自己 …… 032

正能量 …… 036

爱与被爱 …… 040

山里人的希望 …… 042



### 第三章 追梦的出征

- 旅行日志 …… 046
- 四十而惑 …… 049
- 走近西藏 …… 054
- 大美之行 …… 057
- 朝圣的故事 …… 063
- 生活是一首律动的歌 …… 072

### 第四章 行在旅途

- 独善其身 …… 078
- 优雅地活着 …… 081
- 亲 情 …… 087
- 最好的人生教育 …… 094
- 盛气凌人 …… 097
- 毕 业 …… 100
- 人生要做事 …… 101
- 职场的最佳定位 …… 103

### 第五章 经受苦难

- 为了尊严活着 …… 108
- 敬畏生命 …… 111
- 婶 子 …… 117
- 婚 姻 …… 121

病床上的内心独白 …… 129

珍惜生命中的相遇 …… 133

## 第六章 心在炼狱

坚 持 …… 138

读 书 …… 139

天不转地转 …… 146

明天，要远行 …… 147

抗争：预示人生改变 …… 149

留下足迹，提升人生的幸福感 …… 151

一切都会好起来 …… 155

娘的心在儿子身上 …… 159

## 第七章 圆梦的成功

方法总比困难多 …… 170

信仰之旅 …… 173

学在旅途 …… 177

不要打扰别人的幸福 …… 181

幸福的感觉 …… 184

沉 醉 …… 187

## 第八章 怀旧

三十年的约定 …… 192

寻梦·还愿 …… 194

- 三十年后（同学聚会） …… 198
- 晚年的陪伴 …… 203
- 五十岁，我走来了 …… 206
- 老人的心愿 …… 209

## 第九章 人生使命

- 绿色的梦 …… 216
- 退休生活：生命的又一次精彩 …… 218
- 想你的约定 …… 222
- 读书的感觉 …… 225
- 写自己的故事 …… 228
- 感 恩 …… 231

## 第十章 我思故我在

- 自助他助，自助天助 …… 236
- 文化与理解 …… 240
- 般 配 …… 243
- 环境与人 …… 246

## 第十一章 精神还乡

- 呵护精神 …… 252
- 神 奇 …… 254
- 奇 遇 …… 257
- 神 圣 …… 260

变化的欢唱 …… 265

我们离我们的生存目标越来越远 …… 267

生命的色彩 …… 271

人生驿站 …… 275

## **后记：在旅行中成长**

# 第一章 从哪里来

/

/

/

荣格认为人是有原型的，这是人生命的起点。我们内心有英雄的原型，也有灰姑娘蜕变为凤凰的原型。

以往的经历，尤其是早年的经历镌刻在我们的生命里，成为我们潜意识里的东西，形成我们的生活空间，又组成我们自我概念的一部分。我们正是从那里来，然后像英雄那样出征，经受磨难、战斗，而后获得圆满的成功。随着年龄的增加，我们越来越认同人生的成功是做自己喜欢做的事，听从内心的召唤。其实，人生就是一场旅行，从混沌走向明确，从软弱走向强大，从自卑走向超越，从迷茫走向成功。

人在旅途，我们都想践行自己的使命，有一个不悔的人生。

那么，什么是不悔的人生呢？

无疑，我们需要想明白我们从哪里来，也需要关注自己的内心，还需要顺应生命的道。

## 什么是幸福

每个人都在追求幸福，临别赠言或新年问候也都是在彼此祝福。如果要问什么是幸福，有几个人就可能有几种不同的说法，想找一个统一的答案真的很难。这其实正说明幸福对我们每个人来说都不一样，每个人的幸福都打上了各自不同的人生烙印。

但是如果对幸福没有比较明确的界定，就很难确定我们的人生目标，也很难评判我们是否幸福。

什么是幸福？抛开其他认知角度，从共同的内心体验上，我认为幸福带给人的是积极愉快的体验，也就是内心的和谐和身心圆满的状态，进而人能够沉浸其中而忘记周围的一切。这类似于心理学家马斯洛描述的高峰

体验。即使用再瑰丽、华美的语言，也无法向别人说清，这取决于每个人的体验和自身的感悟能力。为具体说明幸福的内涵，我从以下三个方面理解：

从愉悦的体验来说，幸福取决于人的需要是否被满足。需要被满足了就获得了幸福，不过一定是满足自己内心所产生的需要，而不是别人给予你的。这又引出另一个重要问题，你内心的需要究竟是什么？我们很多人，是在被别人夸奖的环境中长大的，为了获得心目中重要人物的褒奖，往往忽视了自我的需求。还有一些追求完美的人，为了面子



图 1.1 幸福不是写在脸上的微笑，而是发自内心的微笑

和自尊，盲目攀比，取悦他人。显然，他们的需要就是获得优越感。这两类人都是不断地追求幸福，但他们抱怨、妒忌、紧张和不安，始终与幸福擦肩而过，这些人往往不知道自己需要什么或什么都想得到。

马斯洛把人的需要发展划分为五个层次<sup>①</sup>，在个体的成长过程中，不同时期的主导需要不同。所以，不同年龄段的个体，他们的幸福观也是不同的。这就是为什么亲子之间容易出现矛盾和冲突，有很难逾越的“代沟”。所以，父母要让孩子幸福就必须站在孩子的位置，满足他的内心需要。

不同时代的生活主旋律不同，每个时代的幸福观也有差别。人的需要很难超越他所处的年龄和社会时代。

从内心和谐的状态而言，幸福是人的观念和行为的一致，尤其是人的各种观念是逻辑一致而没有冲突的。也就是说，人对自己过去、现在和未来的看法具有同一性，认同自己并悦纳自己。其实，这些说法本质上都强调人是一个整体，内外统一、身心一致。这是美国心理学家费斯廷格的认知不协调理论的精髓：追求和谐一致。处于这种和谐境况的个体，内心似一泓清水，清澈见底；如乳臭未干的孩童，心地纯真，敢哭敢笑，常常眼泪还未擦干已露出笑容。人常说：小时候的幸福是单纯的，长大后的单纯亦是幸福的。这些人活得轻松，内外一致，一切都是内心真实情感的流露。他们活在当下，聚精会神，言行一致，身心浑然一体。

这是一种幸福，不过孩子不知道自己表现出的这种状态，在成人眼里叫幸福。这正应了一句话：幸福的人并不追求幸福，一直追求幸福的人可能是内心极度缺乏幸福的人。

从幸福是身心圆满的状态看，幸福不仅是内心一致、和谐，而且是身心活在当下自我的世界中。也就是说，身心处于忘我的境界，它是一种身心整合在一起的状态，这种状态能让人感觉到心的跳动和呼吸的急促，然而内心却很平静，仿佛能听到心灵的天籁之声。此刻，它可能失去了自我，

---

① 叶奕乾、何存道、梁宁建主编：《普通心理学》，华东师范大学出版社2004年版，第320页。人类的需要具有层次性，包括生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要，以及自我实现的需要。

身不由己，好像平常写不出几句话的笔，刹那间像汨汨泉水一样，冒出来，涌到笔尖……

知道了幸福的含义，那么从哪里寻找幸福呢？我认为幸福不在外部世界，它只能从人的内部世界寻找。

幸福感来自人需要的满足。人的需要分为精神需要与物质需要。精神是指向于人的内心，物质则是外部世界。在物质世界中，由于人的欲望是无穷的，为了追逐欲望的满足，人们残酷地竞争以获取更多的资源。但外部世界难以满足人们所有的欲望——对权力、金钱、财富、美色等的占有，人们会永远活在对欲望的角逐中，活在担心失去优势的焦虑与恐惧中。为了满足需要，人们只有不吝朝夕、永不停歇地斗争。在这种欲望驱动下，人们是无法从外部世界获取幸福的，难怪中国流传这样的谚语：知足常乐。那么，怎样才能规劝人们将欲望合理化，这涉及人们评判“知足”的标准，其实质是人们的认知问题，也就是价值判断问题。这又涉及人的精神了，也就是人的意识、思维和情感状态等。矛盾论认为，事物变化的内因是根本，外因是条件。无论社会有什么期待，只有将它转化为个体内心的需求，才能达到社会教化的目的。只有调整我们的认知，并让它们成为个体内心的一部分，才能达到心灵洗礼的目的，进而唤起幸福体验。为了获得这种幸福，我们要调准方向——不是去外部世界无止境地获取，而是从内心认知参照体系中去寻觅、领悟。虽然寻找的路程可能很漫长，也会经受内心的痛苦，但我们只有耐住性子苦思冥想，才有可能顿悟天机，让自己幸福。这是自我力量的发现，也是内心的炼狱。如果把这个悟道的信念放到内心的神龛，我们就会拥有无上荣光。这是我们生命的天，滋养我们内心的宁静与平和，唤起我们幸福的体验。无论白昼黑夜，还是四季更迭，我们都守望着它，它也会忠心陪伴我们，化解我们漫漫人生的孤独与寂寞，进而让我们怀着一颗孩子般纯真的心，祥和、达观地走完幸福人生。

明白了幸福要从内心寻找，那么幸福有没有大小，以及应该如何衡量呢？我认为幸福是不能度量的，因为人类精神层面的东西不能用物质世界的衡量方式去标定。



为了获得约定俗成的成功，我们进入各行各业奋斗打拼，以期在竞争中获得优势，在与同僚的比较中获得赞誉和肯定。不用说，这种动机很容易激起我们的攀比之心，让我们不断地去获取更大的成功，我们很享受这种“大”“全”“多”的占有感，以及别人投来的羡慕眼光。别人也可能会认为我们幸福得不得了，获得了一辈子都享用不完的幸福，我们会幸福得睡不着了。我们确实睡不着觉，但这显然不是享受幸福的状态，可能在遭受内心焦虑与恐惧的困扰。我们困惑该如何维持耀眼的财富而不落伍，我们为难不知怎样更好地协调处理因财富、名声大噪而滋生的各种社会关系，我们会为此苦恼，要一刻不停地忙碌与应酬，而无暇享受片刻的宁静。我们也许会在应酬之后思考我是否幸福，扪问内心我为什么活着。我们自己最清楚：我们不幸福。我们不明白为何追求幸福反倒不幸福。别人眼中的我们是幸福的，我们自己却感觉不到幸福。这其实说明幸福不能用经济利益最大化的原则去评判，也不能用简单的加减法的累积模型。幸福是个人精神层面的东西，用世俗的观念很难理解。这就引出一个尖锐的命题，即精神层面的东西不适合用物质世界的规则进行运算、衡量。

幸福不能说最大最小，也不能进行比较。饥饿时任何果腹的食物，都能让人获得身心的满足和愉悦。既然是任何食物，那就没有贵贱之分了。地瓜、甘薯和大鱼大肉对饥饿者都一样，所以人饿了吃什么都香。当然一定是饥饿时吃东西才会有真正的幸福感，什么东西都好吃。

饥饿的乞丐吃到食物的感觉和体验与身无分文的彩民中了大奖那一刻的幸福、快乐是一样的。摆脱世俗的观点，用心去体会，两者都是身心圆满愉悦的状态，没有大的幸福与小的幸福的区别。一个人即将与相恋的人结婚，另一个人马上要与他不爱的人结束痛苦的婚约，这两个事不一样，但当事人都是得到自己渴望的东西，他们体会到的幸福是同质的，不能说谁比谁更幸福。

朋友，我们都在追求幸福，要知道幸福是一种精神与身体一致的愉悦状态，它来自内心的体悟，不能用外界世俗的观念去评判多寡。幸福的获得仅仅靠等待是不行的，它需要在日常生活中付出行动。幸福存在于我们