

.....
心理顾问李博士“厚积薄发”的上乘之作！

心灵三部曲： 疗愈、静心与开悟

李英杰→著

这是一部心灵成长的
『大百科全书』

关于心理改变的几乎所有问题，
都可以从中找到答案！



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

心灵三部曲： 疗愈、静心与开悟

李英杰→著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵三部曲：疗愈、静心与开悟 / 李英杰著. —北京：华夏出版社，2018.1
ISBN 978-7-5080-9308-6

I. ①心… II. ①李… III. ①心理保健 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第221266号

心灵三部曲：疗愈、静心与开悟

著 者 李英杰
责任编辑 许 婷 王秋实

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市少明印务有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2018年1月北京第1版 2018年1月北京第1次印刷
开 本 670×970 1/16
印 张 16.75
字 数 160千字
定 价 42.00元

华夏出版社 网址: www.hxph.com.cn 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。电话: (010) 64663331 (转)

目 录

序：心理的跃迁 001

阅读建议 003

第一部 疗愈 005

人啊，你到底在找什么 / 006

是什么让你如此痛苦？ / 011

不再遮遮掩掩 / 017

学会自我情绪减压 / 021

接纳才能放下 / 025

允许自己有情绪 / 030

深入情绪的核心 / 033

及时清理情绪 / 036

几种常见情绪的特点 / 041

清除情绪技术大全 / 045

开启你的疗愈之旅 / 053

恢复自我修复能力 / 065

疗愈注意事项 / 072

通往更高状态 / 080

第二部 静心 089

心不静，“神马”都是浮云 / 090

“断舍离”的真实含义 / 093

心静是你的选择 / 096

如何才能静心？ / 099

静心与静观 / 105

心安才能事安 / 108

培养静心的能力 / 112

幸福源于心静 / 115

宁静方能致远 / 118

让静心成为生活方式 / 123

第三部 开悟 127

打开你的悟性 / 128

回归内心的指引 / 137

跳过思维的羁绊 / 143

心不再外逐 / 149

收回你幸福的源头 / 156

回归生命的本质 / 160
登顶内在的巅峰 / 168
重返自然大道 / 176
无为与开悟 / 182
修行的误区 / 190
开悟的捷径 / 202
点亮心灯，驱除无明 / 212
重新认识你自己 / 219
生活即最好的修行 / 222
他山之石 / 228
开悟杂谈 / 242
找回你的天命 / 248
个体的消融 / 251

序：心理的跃迁

人的内心成长可以分为以下三个阶段：

疗愈——

主要解决情绪和创伤问题。没有经过扎实有效的疗愈，人很难有大的提升，往往停留在“知道做不到”这一负性循环之中，脑子处在一个没有悟性和不开窍的状态。人的心静不下来，也主要是因为有情绪和创伤的干扰，正是心灵上的“伤口”及压抑的情绪，让人时不时地感到闹心和痛苦。

静心——

真正的疗愈带给人的是悟性的开启和心的宁静，人开始感受到心静的美好。“静观”的能力得以显现；专一专注的品质提升；内耗大幅减少；感受当下幸福的能力增强。这一阶段所要解决的是在正常工作生活的同时，保持心静，最终使静心生活化，完全成为一种生活方式。

开悟——

开悟是更微妙的阶段，智慧内显，与内心的智慧建立连接。人进入一种可以自证自悟、由内心指引的微妙状态，结束“外求”和从外面寻找答案的老路，智慧、灵感、直觉力由内显现（inner revelation）！

阅读建议

一、你既可以从头到尾读这本书，也可以随意翻开一页读，或是直接选自己最感兴趣的先读。

二、本书旨在提供一种“右脑”式的学习，有别于“左脑”逻辑线性的学习。“右脑”的学习是通过对同一主题或类似主题的不断重复和熟悉，使人在潜移默化之间即发生“润物无声”的改变。

三、用你的“直觉”和“灵感”读这本书，尽量少“过脑”。

四、你从“外面”得到的，永远不会多于自己“内在”已有的！本书不是再给你增加“新”的知识，而只是“激活”你内在更高的“同频”振动频率。

第一部 疗愈

人啊，你到底在找什么

你所要的远行，其实只是要没有痛苦

有很多人会把不停地旅行，当成是一种无意识地处理情绪的方式，即“散心”。在人情绪不大的时候，这种方式是管用的，但当一个人的情绪很大，或是内心的“伤痛 / 创伤”很大时，其实旅行所带来的效果是微乎其微，甚至会更闹心。

因为人在那种心境下，根本没心情玩，整个人都沉浸痛苦的情绪中，纵使眼前蓝天白云、风景如画，也是浑然不知、浑然不觉，完全沉浸、沉溺在自己的世界里。

甚至很多时候，人在出行（或是参加聚会）之初就很纠结，结果回来的路上更纠结，因为痛苦还在，痛苦并没有因此而消失，让自己痛苦的事儿反而浮现了出来。

人所要的其实不是“远行”，而是清除痛苦。人所要的远行其实只是要没有痛苦，只是要心不再“闹”！而痛苦的解脱并不在“彼岸”，也不在“彼时”，痛苦的解脱就在“当下”，就在“此岸”，就在疗愈了伤痛、心静下来的一瞬间！

物质性依赖背后的心理机制

物质性依赖，如酗酒成瘾、吸毒等，最初往往是因为压力大，而自己又不知该如何处理，把某种特定物质当成了缓解压力的方式，久而久之上瘾。

物质性依赖有一个“假象”需要澄清：表面上看是一个人对某种物质（如酒精、毒品）上了瘾、形成依赖，看似是在追求某种物质，但其实是在追求这种物质所带来的特定感觉——暂时没有压力和痛苦的感觉。上瘾的人真正追求的其实是痛苦的终结！他们要的是内在没有压力的感觉，而不是外在特定的物质，只是这种物质刚好起到了暂时“屏蔽”压力和痛苦的作用。

但靠依赖特定物质来消除压力的一个致命弱点是，特定物质诱发产生的“嗨（high）”的感觉只是一种快感。所谓“快感”，就是很快就会过去的感觉！快感过后，痛苦和压力仍在，问题并没有解决，这就是为什么人还会再去寻求某种物质直到停不下来上瘾的真正原因。而且，痛苦就像滚雪球一样，越滚越大，所需要的特定物质的剂量也越来越大！

预防形成物质性依赖的根本措施是，掌握自我减压和自我调整的能力，随时随地可以为自己处理情绪，不积压。从根本上避免需要借助某种外在的特定物质来消除压力以致上瘾，防止伤害身体。

另外，特定物质（毒品、酒精）诱发产生的只是“快感

(欣快感)”，虽然很“嗨(high)”，但并不是真正的“喜悦”，这一点要特别注意区分。真正的喜悦靠的是平时扎扎实实的心灵耕耘和成长，这种“赚”来的喜悦才是持久的，是不需要依赖任何外在的！也是不容易“掉”下去的。吸毒不解决问题，排毒才是王道！内在的自我调整能力是真功夫，这是任何的外在力量都夺不走的，也是任何的时过境迁都无法消弭的能力。

人为什么会变成工作狂

人成为工作狂，有一个很重要的原因是情绪的压抑。工作成了转移注意力、调节情绪的一种方式，只要一不工作，状态马上就会受影响。

工作本身没有问题，但工作一旦成为掩盖情绪的屏障，就会让人失去专门处理和面对情绪的机会。情绪一直还在那儿积压着，所以人一旦不工作，情绪马上就会冒出来，而人呢，就通过各种方式，比如拼命地刷手机，不给自己大脑停转的机会。其实是不敢给停下来，这样人就不必去面对恼人的情绪，但代价是让自己越来越被情绪所驱使，做出越来越多的停不下来的行为。

这些停不下来的行为背后其实就是恐惧！恐惧面对自己的情绪。人虽拼命逃避恐惧，但又时时刻刻被恐惧所控制和驱使！如果注意观察一下的话，就会发现人几乎每个行为的背后都有恐惧的影子。人在不停地让自己处在工作的状态，即使是

在不工作的时候。

这真是一个悖论，人生而自由，但却无人不在枷锁之中！

而打破这个枷锁的出路就在于，你要主动去面对情绪，主动去清理情绪，甚至主动去找情绪。这样人就不必在情绪的驱使下生活，“停不下来”。

自由是一种“中间”状态，不偏执于任何一端。工作是个好事情，但要是成了无意识逃避情绪和防御情绪的方式，那人就会成为停不下来的工作狂！

人之所以要变得有意识，是要防止被任何一个东西所绑架，失去自由。只有有意识地处理情绪，人才不会成为“什么狂”，工作的时候开心，不工作的时候也开心。开心地工作，开心地享受生活，而不是工作的时候想着玩儿，真到了玩儿的时候又惦记着工作！

学习了很多心理课程为什么没有大的改变

有很多人斥资几万、几十万，甚至上百万的费用，去学习各种心理课程、看各种书、上各种班、参加各种培训和体验，却发现自己并没有发生质的改变，内心总有一个深层的诉求没有被满足。于是，继续学习，“生命不息，学习不止”。

面对真相，需要勇气。学习了很多心理课程，却没有发生大的改变的终极原因是：内心的创伤没有得到深度有效的疗愈！当初，正是创伤驱使着自己学习，学习其实是为了寻求解

决问题——疗愈创伤。

而在学习的过程中很容易忘了自己的初心和目的，最后陷入“为学习而学习”的怪圈，迷陷于各种精巧的知识体系，偏离了自己的目的和初衷，越绕越远，直到彻底迷失，总感觉“学不完”。

只要内心的伤痛没有得到深度有效的疗愈，这一“学习”的过程就将继续！

跳出学习怪圈的终极解法，是直面创伤，认认真真地去面对和疗愈内心的伤痛，不再躲避，防止学习成为阻碍人真正成长和解决实际问题的最大障碍！

自我迷失之后的表现

过度迷恋名利，把自我价值感完全建立在外在的基础上，为了一夜成名，可以不惜一切代价！名利本身没有问题，但如果是在自我迷失的情况下，人就会把自我价值感的基点摆错位置，容易做出伤害自己的行为。

过度注重包装，看重各种名头和头衔，其实背后是极度害怕自己“什么都不是”。如果没有这些包装，就觉得自己一钱不值、什么都不是，没脸见人。

这是还没有回归内心，一直从外面寻找答案，处在一个“外求”的状态。强迫症式地学习，有用的学，没用的也学，用得上的学，用不上的、和生活根本不搭界的也学，其实只是因

为内心痛苦，寻找解决问题的答案。

是什么让你如此痛苦？

认认真真地面对“心理创伤”这件事

每个人在成长过程中，难免会遇到一些创伤性的经历。这些创伤性的经历，如果没有得到很好的处理和痊愈，就会被压到无意识和潜意识的层面，在暗中持续性地影响人的身心状态。如莫名其妙地发脾气、心情的大起大落、心境的突然消沉，很容易抑郁，进入神游或恍惚的意识状态，等等。

带着创伤去生活，容易在原有伤痛和负面情绪的驱使下，制造出新的创伤性事件，让自己更痛苦；或是在某些重要的人生领域，出现短板和瓶颈，严重制约行动力。创伤就像是一副有色眼镜，遮住了人们看待世界的真实眼光。

心理创伤对人最大的影响，莫过于让人处在一个脑子不“开窍”的状态。没有分辨的智慧，看人看事看不明白，不停地试错，导致人生的伤害就像滚雪球一样，越滚越大，直到身心疲惫、伤痕累累。

人人都有恐惧，承认它才是有勇气！心理创伤也一样，需