

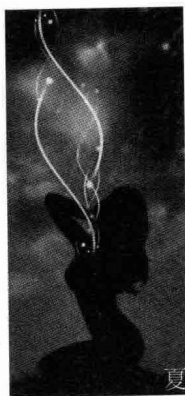


夏千凝 作品



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
春风文艺出版社

返回



夏千凝 作品

~~真实的自己~~

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司
春风文艺出版社

© 夏千凝 2010

图书在版编目 (CIP) 数据

返回真实的自己 / 夏千凝作品. — 沈阳: 春风文艺出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5313-3733-1

I. ①返… II. ①夏… III. ①老子—人生哲学—通俗读物 IV. ①B223.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 078243 号

返回真实的自己

责任编辑 肖云峰

责任校对 高 辉

装帧设计 李彦华 李 菲

幅面尺寸 145mm×210mm

字 数 135 千字

印 张 6.125

插 页 2

版 次 2010 年 7 月第 1 版

印 次 2010 年 7 月第 1 次

出版发行 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

春风文艺出版社

地 址 沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编 110003

网 址 www.chinachunfeng.net

购书热线 024-23284402

印 刷 沈阳市博益印刷有限公司

ISBN 978-7-5313-3733-1

定价: 25.00 元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391
如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-62237222

自序

爱，每个人一生的使命

如果您想看到的是一位卓绝不凡的大师智者，进行一场精彩深奥的智慧思想的教诲，那真的很抱歉，恐怕会令您失望了。

您将要读到的只是一个既不是入世的成功者，更不是出世的成功者，经历在一个容量不大，甚至有时还不太灵光的头脑中发酵酝酿，然后套上挤牙膏器才一点一滴挤出来的简单朴素的只言片语，但却是内心全部体会和领悟到的，毫不保留和掩饰的真情流露与展现。

我十分珍惜地把这一切看做是一次心灵与心灵之间交流与分享的宝贵契机。看到这本书的有缘人，当您在

静默的阅读中，透过一个词、一段话、一个篇章，这些铅色字符承载的某些东西，会在您的心中点亮哪怕只是一个小小的七色火焰，在您的脸上，浮现出一个彩虹般的微笑，我也会感到很满足很开心了。

我希望您能感受与接收到的不仅仅是来自我的爱与祝福。这本书，当它躺在您温暖的手中，当它连接到您专注有神的目光，当它陪伴在您思绪的流动，或者心灵的激荡中，它就被它的新主人赋予了灵性。它本身散发和传达的爱与祝福是专属于您的，就像是一股连绵不绝的清泉，直达您心灵深处，滋养着这一片生命的沃土，盛开出最灿烂、最持久的与所有你爱的人、爱你的人共同分享的幸福芬芳。

在这里，请允许我简短地讲述一下这本书诞生前后关于我的一些事。其实，我很少主动地去回想过去，倒也不是因为它真的远非那么辉煌绚丽。

春末夏初，这个地方阳光温暖明媚，所有的桃花、杏花、梨花都争相盛开了，她们迎风妩媚的娇态，温柔散发的香气似乎都在诉说着：人间是多么的美好！

相比，我的心情恐怕更是有过之而无不及。就在我认为我所拥有的全部幸福会一直陪伴我的时候，一些

任何人都从不期望的事，突然毫无征兆地发生了，上天的那些神在打牌，其中一位打了一个瞌睡，竟出错了一张牌，于是，我的人生也就发生了逆转。那情形仿佛是从一个高贵骄傲优雅的白雪女王一下子变成了一个孤单卑微苦楚的火柴女孩。

也许，至少庆幸的是这个火柴女孩并没有死掉，只是那时，却并不这么认为。我不吃不喝，只是空洞如僵尸般地躺在床上，内心里却奔腾涌动，短短二十多年的人生经历中，甚至是从儿时无记忆开始，那些积累的、埋藏的、被压抑的痛苦、委屈、恐惧和愤恨等所有负面情绪一丝一丝从布满裂痕的身体和心灵的缝隙中争先恐后地窜出来，还夹杂着嘲弄狂妄而狰狞的笑，我似乎真的有听到。它们从白天到黑夜，不肯停歇一分一秒，变化成一幕幕深深的绝望无助恐惧的梦，醒来后，这绝望没有退去，反而更强烈，一次又一次地撕扯着细若游丝的继续挣扎在悲惨人生苦海中的坚持。

这样持续接近崩溃边缘的半存在状态的第三天，我恨透了的阳光灿烂的天竟然下起了雪，而太阳依然当空照耀着，我注视着窗外飘舞的雪花，偶尔还看到了

闪烁的金色光芒，忽然一阵的平静。

我想起母亲曾对我说过，我就是在一个秋天，伴随着漫天的大雪，来到了这个世界上。这样并不罕见的天象，在以往的人生中，经历了无数次，但此时此景，却令我升起一种前所未有的难以名状的感动。

似乎又是一种勇气昭示着我，每一个人来到这个地球上一定是肩负着某些先天被赋予的使命，并用一生的时间努力去完成它。虽然，无数的未知依然隐藏在充满笼罩于我的浓重迷茫雾霭之中，但我却没有了恐惧和畏缩，而是充满了重生般的喜悦。

凭借这份勇气和力量，我开始踏上了向自身内在寻求探索的道途。哲学、身心、灵性的领域，是我这个从小一直以来就严格奉行自然唯物主义实证科学的人，从来都不曾看过一眼，甚至还怀有过一种门派之间的敌意和不屑，而我却又充满了无限的好奇、热情和渴望，闯进了这个全新而陌生的世界，这大概就是这个世界中永远都会显现出来的一种微妙玄奥的诡异吧！

经过了几个月几乎与外界断绝往来的闭门自修，那些笼罩的雾霭在逐渐变清浅，我觉得自己仿佛很快地

提升，也越来越感觉超然自在。

但是，直到后来遇见了我人生中的灵魂伴侣，我才明白，爱情，成为我生命修行道途中最大的考验和试炼。也许，对每一个人来说，它一直都是。

对于远在千里之外的爱人，即使是短短一个小时的相聚，却要用上两千四百多个小时思念煎熬的等待，满腔的爱恋无处传递与表达，只能幻化成白天的幻想和夜晚的梦。

一直以来就潜在的抑郁倾向，伴随着生理周期、体内激素水平的变化，越来越明显地显现出来，而处于这种周期的自己更像是一部进入自动化导航运行的机器人，而唯一可恶的是，它有着无比强大的思维，怀疑、担忧、焦虑、无望时时浮现，艰难入睡之前，负面的不着边际的想象，把自己导演成为一个悲情剧女主角，哭得天昏地暗。难以承受时，甚至想干脆放弃。

但我深刻地明白，这份彼此不知经历过多少才修来的爱，我是多么的珍惜。然而，将心中爱意转变为行动，愿意为他做任何可以做的事的坚决与冲动，却在面对某些不可抗拒的外力时，只能不断地被打压排挤

成为无法实现的妄想，甚至连一个平常简单的小小关怀都实现不了。我深深感到自己的弱小无力，尤其是在经历那种前所未有的对失去的恐惧，而自己却又无所作为，无能为力。我痛恨自己，又抱怨上天，为什么处处针对我，在我的人生设置重重的挫折和阻碍。

但是，当我重拾勇气和力量，就觉察到这样的信念对自己全无好处，即使不是相信这个宇宙一直都偏爱垂青自己，但还是相信宇宙是公平的吧，这点也确实毋庸置疑的。

而之前的我之所以觉得自己拥有的爱情既充满了痛苦和纠结，又苍白肤浅，流于空洞，也只是因为它更多的只是从自我出发的种种情欲和妄念吧！而真正的爱，怎么可能会有恐惧呢？

返回自身内在心灵，冲破自我的迷障，探索还原出一个真实的自己，充满着幸福喜悦和平满足的自己，充满着爱的温暖光芒和能量的发光体，这难道不是回应宇宙、回应世界、回应他人的一份最好的爱的礼物吗？

一年多以后的今天，这部关于人生和爱情道途领会和体悟的书，终于得以面世了。

感谢春风文艺出版社的肖云峰先生，给了我很多的鼓励和支持，他的热忱、细心、极具创造力，也感动和影响着我，我从最初的不自信、尝试、努力、改变和突破，到最后全身心专注投入力求完美作品的呈现。这也成为我人生中一段难得的个人成长旅程！

最后，感谢我的父母，他们对我永远都是无条件的支持与关爱，尤其是母亲，可以称得上是一位至真至善的宗教信仰者，虽然，当我长大与她逐渐显现出越来越多的不同和分歧，但她却是始终如一地容忍和接纳。当然，还要感谢我的爱人，人生的道途中，与你相伴前行，我是幸运的，也是幸福的。我永远爱你们！

目 录

CONTENTS

自序 爱，每个人一生的使命 / 001

A 篇

Chapter 1 触不到的完美爱人

——为何不放下选择的那些标准和条件 / 003

Chapter 2 柔弱的事物却更长久地存在

——爱情唯一的归宿 / 011

Chapter 3 自由无形的本质

——装在瓶子中的风就不再是风 / 017

Chapter 4 爱上他，还是他的世界

——亲密无间的危险 / 022

Chapter 5 爱，还是占有？ / 爱情与占有的混淆

——即使是身边的“我的”，它们还是可能会失去 / 030

Chapter 6 明智的接纳和顺应

——改造另外一个人注定是不可能的 / 036

- Chapter 7 如水的包容
——两个人共同努力去面对化解掉那些污染杂质 / 041
- Chapter 8 回到爱情最初的地方
——彼此自我相融合的世界 / 048
- Chapter 9 自以为知的烦恼
——猜测并不会改变已经发生的事实 / 054
- Chapter 10 承诺与变幻的现实
——维系一份爱情的是甜蜜动人的承诺背后的
行动 / 060
- Chapter 11 延迟带来更大的危机
——一株不起眼的杂草可能会毁掉整个花园 / 065
- Chapter 12 自我对痛苦的执著
——你欠我的这份爱 / 071
- Chapter 13 当一份亲密关系结束
——爱并未从我们身边远离 / 076
- Chapter 14 忘掉自我
——与宇宙本原的连接与融合 / 082
- Chapter 15 爱的世界
——自然存在于身边与我们平行的世界 / 088

B 篇

- Chapter 1 找寻另一半的困境
——原来令自己完整圆满的“另一半”一直就在自己身上 / 097
- Chapter 2 无任何条件地爱一个人
——典当掉了爱情，却换不来梦想成真 / 103
- Chapter 3 从认同和接纳自身开始
——外界的变化并不会改变自身这颗钻石 / 108
- Chapter 4 回归生命的真实本性
——爱情从来只会让人更平凡 / 115
- Chapter 5 知足常喜
——人生在两极中的适度平衡 / 120
- Chapter 6 活在真实的当下
——别让过去主导控制着现在 / 125
- Chapter 7 变成一个纯真简单的孩童
——放下头脑里积累的知识 / 132
- Chapter 8 身心合一
——倾听依循自己内在的那个真实的声音生活 / 137
- Chapter 9 觉知的力量
——点亮自身内在的光明 / 144

- Chapter 10 真正的慈悲
——不从自我出发的谦卑的美德 / 149
- Chapter 11 喋喋不休的性
——当它出现，我们为什么总是聚错了焦点 / 154
- Chapter 12 勇敢地走向寂寞
——当接受谁也逃不掉的命中注定的孤独，那
寂寞就不在了 / 161
- Chapter 13 欣然接受现实
——所谓的幸福或苦难无非只是如此自然发生
的一些事 / 167
- Chapter 14 随着生命之河流动
——人生的旅程，殊途同归 / 172
- Chapter 15 心灵回家
——返回内在的神圣空间 / 178

A篇

Chapter 1

触不到的完美爱人

——为何不放下选择的那些标准和条件

很久以前，京城附近的一片森林里，不知从什么地方来了一只凶恶的吃人怪兽，附近的人们开始整天生活在惶恐中。直到有一天，一个高大强壮的青年猎人路经此地，听说此事后，独自进入森林，勇敢地射杀了这个怪兽。

青年成了这个国家的英雄，整个京城的人们都对他感激不尽，国王甚至决定要把自己的女儿嫁给他。