

亲密的敌人

你以为 你以为的你 就是真实的你吗？

[美] 盖伊·芬利 艾伦·狄克斯坦◎著

于浩壮◎译



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

014033297

B848-49

32

亲密的敌人

你以为 你以为的你 就是真实的你吗？

【美】盖伊·芬利 艾伦·狄克斯坦 著
于浩壮 译



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS



北航

C1721429

B848-49
32

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密的敌人 / (美) 芬利, (美) 狄克斯坦著 ;

于浩壮译. — 北京 : 外文出版社, 2014

ISBN 978-7-119-08662-0

I. ①亲… II. ①芬… ②狄… ③于… III. ①人格心

理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 011604 号

Language Translation copyright © 2013 by Beijing Golden Hada Culture Media Co., THE INTIMATE ENEMY, Copyright © 1997. All Rights Reserved. Published by arrangement with the author, Guy Finley.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

出版策划:  金哈达文化

责任编辑: 杨春燕

内文设计: 刘敬伟

装帧设计: 周 飞

印刷监制: 冯 浩

亲密的敌人

(美) 芬利, (美) 狄克斯坦 著

著作权合同登记图字: 01-2013-6978

© 2014 外文出版社有限责任公司

出版发行: 外文出版社有限责任公司

出 版 人: 徐 步

总 编 辑: 徐 步

地 址: 中国北京西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037

网 址: <http://www.flp.com.cn> 电子信箱: flp@cipg.org.cn

电 话: (010) 68320579 (总编室) (010) 52100403 (发行部)

(010) 68327750 (版权部) (010) 68996190 (编辑部)

印 制: 三河市鑫利来印装有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 字数: 180千字

印 张: 16.5

版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1版第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-119-08662-0

定 价: 36.00元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换 (电话: 010-52100403)



卷首语 / 盖伊·芬利

你是否曾经留意过，与生命中的很多时刻相比，某些时刻显得多么的耀眼夺目？而从整个生活的大背景来看，这其中的有些时刻至少在当时却又显得乏善可陈？那么……在那个将会让你难以忘怀的一刻又怎么可能了解这一切呢？

我来讲述一个曾经让自己无法释怀的一刻。看完这个故事你就会明白当初促成本书写作的几个缘由，也会让你对书中的内容有一个泛泛的了解。事情发生在数年之前，当时有家报纸对我进行有关新书的采访。在采访过程中，女记者想知道究竟是什么原因推动我去写“这类”书。

从她讲话的口吻就能知道，她对我生活的重心既无兴趣，也不了解。但是，我想试着给她一些鼓励，于是温和地建议她可以这样想一下：我们的生命或许远远比我们所能“想”到的更伟大；自我探索永无止境，而回报无穷无尽——如果都写成书的话，恐怕多少本也难以穷尽。

好吧，套用句老话来描述接下来发生的事情，和某些人探讨真理，正如同夏虫不可以语冰啊。

这位记者上上下下把我打量了一番，然后提出下一个问题——仿佛

是想让我知道她已经明白我究竟想说的是什么。而这正是我难以释怀的一刻。她的语气略带讥讽，对我想表达的意思完全无视：

“嗯，这我知道。可是请告诉我，你还要打算写多少本书呢？”她继续说道，“我意思是说，你难道不觉得一本接一本地出书，而每本书的主题还都一样，这终归让人有点想不通吗？”

我对她这个咄咄逼人的问题有点出乎意料（也不是完全意外），于是请她在我回答问题之前先把对我毫不掩饰的质疑放一放。这种质疑过去已经有过很多次——有时候来自报社记者，更多时候是电台节目直播时听众打进来的电话——在被质疑时，我始终努力对质疑的这一刻做出回应——并不去面对质疑人的不屑一顾。考虑到那些“不是这么看”，并且头脑清晰，正在收听节目的其他人，我就尽量利用这些被质疑的一刻表述自己的观点——当你被人用这样一种方式质疑时，不一定非要用同样的方式去回应。

不用同样层次的方式去回应这种不友好的提问或评论，不但不会掩盖讨论的真正意义，实际上还会表达出更深刻、层次更高的认知。这个方法能够让你应对所有这种突如其来的质疑，不管这些试图击溃你的提问是来自某些人，还是源自自己的思维。这种有意识地不去做出回应的新方法正是真正能够让自己增加能量的方法，如果再加上这种方法所能“获得”的内在效果，这些正是在《亲密的敌人》这本书中为您准备的重要课程之一。当然书中的内容远远不止于此。

那天下午记者对我的回答置之不理时（对我而言这一刻非常重要），她为了支持自己先入为主的成见，还不许我解释不断进行书籍写作的原因。好吧，那就让我在这里把其中的渊源告诉亲爱的读者吧。

从自我探索开始，一直到获得全新的自我认知，对心灵的深入探究



没有极限，永无休止，任何事物终究都会被更好、更伟大的所取代。

这个意思就是说要让自己更高、更强，要自我超越；这种自身内在难以估量的境界正等待着你去探索开发。那么随着你启动这一探索之旅，就将会发现有史以来最伟大的秘密：生命之路就是投映在你内心深处的一个过程；而且这种生命之运动源于你的内在。换句话说，真正的生命之路是一个内在之旅。

当你开始调整自己，让自己与生命的隐秘方向保持一致时，你对它的体验和对自己的感受就会发生转变。一点一点地，毫无疑问地，最终甚至让你最朴实无华的一刻也会焕发出完全迥异的愉悦之感。你对生活的厌倦自然而然就会不复存在。你不会再对应该如何去做辗转反侧，因为你最终明白属于你的生活早已井然有序！

相信我，生活带给你的一切都只专属于你，认识到这一点会让你获得无与伦比的强大力量。当你逐渐认识到这个不可思议的事实时，过去的敌人或者消失不见，或者都会转化成为你的盟友。所有曾经浪费在自我防御上的宝贵精力都会转化为深入探索自我的全新能量。而这还仅仅是一个开始。

通过学习和生活提出的要求携手共进（这些要求会帮助你看清楚长久以来一直孜孜追求的全新自己），那么战胜“亲密的敌人”必将指日可待。在内在之争中产生的全新的自己，正如同从封闭的橡果中成长出来的遒劲有力、枝繁叶茂的橡树。我知道这绝非妄言，你一定能够做得到。

本书所述的观点和生命愈合理论均以深厚的现实为根基。毫无疑问的是，你的探索意愿越强烈，这种力量就越强大。在把纸上谈兵的真理变成现实的过程中，亲身参与十分重要，现在就介绍一下我本人的简单

经历：

由于这些更高层次思想内在修习的直接影响，我的内在生活发生了很多明显的变化。我能够看到哪些东西会帮助我们不断成长，哪些东西在阻碍着我们的内在发展，以及哪些东西是突破我们自身限制所必需的，这些对我而言十分重要。在这种涅槃重生般的内在觉醒中产生的全新希冀，以及重新焕发神采的愿望，是促成我写出整个内心历程的动因。实际上，这就是一次新生。

面对这些全新的能量，这些像雄鹰展翅翱翔一般奔流的思绪，最主要的问题是要找到探索和理解它们最便捷、最有效的方法。找到处理这些新素材的方法后，经过抽丝剥茧，然后交给那些对内在修习真正有浓厚兴趣的人们，就成为我的任务，这种方法将会为我们起到重要的引导作用。

为了让自己能够完成这个现在愈加凸显的任务，我向我的朋友兼助手，艾伦·狄克斯坦博士求助，希望她愿意帮我完成这一新作。她是一位心理学家，对高层次自我认知有过深入研究，并且著述丰厚。让我深感荣幸的是，她没有拒绝。

在我最近几个月的录音授课中，狄克斯坦博士都曾亲身参与；整理完一堆堆的笔记，耐心和我一起花许多时间阅读完所有选材之后，她就开始了书稿整理工作。之后她还从自己手里的材料中精心挑选了一些趣闻轶事为本书修饰润色，最后交还给我的是一部最终修订稿。《亲密的敌人》就是这一劳动的最终成果。这本书并不是对过去题材不厌其烦的反复赘述，而是我此前关于新观念的作品和此后后续作品两个世界承前启后的桥梁。

在本书中，特别是从提到“临时负责人”的几章开始，你会接触到



一些新名词，读到一些对潜在心理特质的特别介绍，正是这些心理特质隐匿在你的内心世界，一直在替你做出各种抉择！当对其本质和根源探索得越深入时，就越需要重新定义某些概念，因此这些新术语是非常必要的。由于这时候你已经能够逐渐对这些隐藏在自己内心的东西有所理解，那么从情理上讲这些新的心理学名词会让你感觉非常自然。《亲密的敌人》将会为你把这些概念一点点抽丝剥茧，让现在掌控你的力量最终转变成由你掌控的全新力量！

如果你已经熟悉我写过的书，那你自己就会找到这种转化的脉络。如果这是你第一次阅读我的作品，那么其中专门为你准备了一些新内容——其中包括许多从自我内在获得的新的、激动人心的发现，这些发现不但会让你明白过去是什么力量击败了自己，还能够让你获得勇敢面对未来的力量和信心。

最后，容我再补充一句，这本书既是一个承诺，也是一个预言：

好好把握本书的理念，大胆将其应用在自己的生活之中，敞开心扉接受这些理念，你将最终获得天地之间最强大的能量。当你做到这一点时，就会明白两个道理，而这两个道理会让你战无不胜。

其一，借用伟大的基督教神秘主义者艾克哈特的话就是：“我们的敌人就是自己。”

其二，如玛丽·伊丽莎白·贝恩所言：“对那些执著进取的人来说，对那些即将掌握潜在力量和未知能量的人来说，它的富饶难以置信，它的完美闻所未闻，它就是从未摘取过的桂冠，它就是从未显现过的圣境。”



序

如果我们能够与生活和谐相处，那该有多么的美好！想想我们每天与人与事争斗浪费了多少的精力。我们本可以利用这些精力去享受充满创意和活力的生活。而实际的情况却像混乱的战场，我们充沛的精力都浪费在反复的进攻和防御上面，并且无休无止。

为什么我们非要这样不可呢？因为我们把生活当成了战场，在这个战场上我们陷入重重围困。一条负面的新闻会让我们对经济前景忧心忡忡。一位粗鄙的店员会让我们感到颜面无存。镜中新添的白发激励着我们奋力与时间赛跑。对未来的忧虑和对过去的悔恨让我们不断陷入困苦挣扎。

那么，我们怎样做才能够获得属于自己的安宁呢——我们要明白生活本身不是我们真正的敌人，从来都不是。当我们找到一切问题的真正根源之后，就会恍然大悟。如果我们依然对生活苦闷挣扎的真正根源一无所知，那么困扰就必然会继续延续。对于那些有勇气用全新、真实的视角面对人和事的人，一切都会发生改变。这，正是本书所要阐述的内容。本书的目的在于为你提供面对自己，面对自己周围的全新理念。

《亲密的敌人》这本书的内容以作者盖伊·芬利的内在生活体验作

为基础。我曾到过他在俄勒冈的演说现场，也曾面对面讨论过多次，有幸亲眼目睹了这些革新理念的发展演化过程。盖伊的方法是认识永恒真理的全新方法。他诠释并拓展了古代圣贤和当代智士的伟大哲学和精神体系。对于渴望了解心理与精神奥秘，想要重获全新多彩人生的人们来说，它就是开启神秘之门的钥匙。

你将会开始精彩纷呈的内在心灵探索之旅，很快获得对自身乃至全人类所有斗争的深刻理解，最后达到更高层次的境界，摆脱一切困扰束缚。你将会发现从未意识到其存在的某些让人难以置信的自我特质。你将会看到那些一直在你内心扮演重要角色，迄今仍然掌控你的生活，然而你却对其一无所知的东西。你会认识到真正而且唯一的敌人就是：亲密的敌人。总而言之，获得本书中帮助你觉醒的那些更高层次认识之后，你将会在内在之中找到全新的自己，而此时你将赢得内心之战的胜利。

艾伦·狄克斯坦

第1章 摆脱困扰，唤醒自我

如果他在这场战斗中落败，那么他是败在自己之手；从有形和外在上讲，可以说是败在他人之手，但从精神意义上讲，能够打败自己的只有一个，那就是自己。

——索伦·克尔凯郭尔

发现内心冲突背后的隐秘力量 / 005

快速进步的保证 / 008

真正力量的新证明 / 009

启动对内在愈合的正确认识 / 011

纠正错误，改变生活 / 012

让问题烟消云散 / 016

永久性打败内在之敌 / 018



第2章 让真理助你摆脱困境

我们总是会陷入一些苦痛的精神状态，为了一线希望，这时候我们会去寻觅现实的真相，去寻找终极真理，去触摸真理的边边角角。而最终却证明这些只是虚假的表象。唯一让我感到悲哀的就是发现它是多么的肤浅。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

发现治愈旧伤的新方式 / 025

如何终结所有苦痛 / 026

从暴风骤雨到阳光明媚 / 029

重新收回自我控制的权力 / 032

你能够战胜任何困扰 / 034

让痛苦烟消云散的秘诀 / 036

让世界站在你的一边 / 038

第3章 丢掉负面精神状态的积极措施

难止恶鸟头上过，可阻发中筑雀巢。

——中国谚语

曝光正在行动的搭车精神 / 047

探明背叛的真相 / 051

机械南瓜背后的意义 / 053

战胜一切黑暗精神 / 054

驱散所有负面状态的能量 / 056

发现注意力的强大能量 / 059

发现注意力觉醒的新能量 / 061



第4章 面对并击败亲密的敌人

发现这些隐秘的东西本身就是一次净化的过程！我们有必要去探索灵魂深处的东西，有必要深入到内心最深处去看看自身真正的本性究竟是什么。

——盖恩夫人

迈向真正成功的震撼启示 / 069

亲密敌人的内在机制 / 074

认识你的“临时负责人” / 076

让觉醒的意识引领胜利之路 / 082

第5章 摆脱一切痛苦模式

你拥有不消极的权利。

——莫里斯·尼科尔

让生活中的树影消失 / 092

用新观念去发现新的自我 / 095

对无常之苦的深入剖析 / 098

获得长久的安全感 / 100

用新的方式呵护自己 / 102

断开虚假责任的链条 / 104

开启转变的动力之源 / 106

重新回归自己的生活 / 108



第6章 赢在内心，战胜一切

勇敢的人并非愚蠢蛮干、毫无理性的无所畏惧，而是用高贵的意志力克制恐惧，勇敢去面对让自己本性退缩的危险。

——乔安娜·贝利

全新的自我认知和后续步骤 / 115

与现实和谐共处 / 116

探索“鬼屋”的小男生 / 118

让自己获得安全感的最佳方法 / 123

克服一切失控反应 / 126

让真理助你赢得自己 / 130

第7章 重新把握自己的生活

秩序意味着光明和安宁、意味着内在的自由和自我控制；秩序就是力量。

——阿米埃尔

战地记者的惊人发现 / 136

向新的生活转化 / 139

让你的烦恼尘归尘土归土 / 140

更高层次的视角会让你更快乐 / 143

让自由回到你的身边 / 146

摆脱一切虚假权威 / 148

重新把握自己的生活 / 149

专心一致的力量 / 151



第8章 通过自我学习扩大你的疆域

浊而静之徐清，安以动之徐生。

——老子

高层次的自我学习如何帮助我们发现更高层次的自我 / 161

自我学习全新、实用的好处 / 165

寻找真正的生活宝藏——自我认知 / 167

如何实现你心中的愿望 / 169

通过自我学习迈向美好人生 / 172

确保自我成功的四个理念 / 174

让光明为你而战 / 176

第9章 获得生活自由的第一人

诸佛成为诸佛之时，诸佛毋须自己觉知自己之为诸佛，然而诸佛实为证会自性之佛，继续证佛而不休。

——道元禅师

驾驭临时负责人 / 184

找到最初一刻的魔力 / 187

走出自我的循环 / 191

如何从自我中解脱 / 194

让你最终战胜亲密的敌人 / 199



第10章 帮助你实现自我救助的深刻解答

这是我们在精神领域上最大的羁绊，实际上，问题不在于摒弃自我，而在于要认识到它从来就没有真正存在过。

——汤玛斯·默顿

盖伊·芬利为本章撰写的简要说明 / 207





第1章

摆脱困扰，唤醒自我

Awakening to the Self above All Struggles

如果他在这场战斗中落败，那么他是败在自己之手；从有形和外在上讲，可以说是败在他人之手，但从精神意义上讲，能够打败自己的只有一个，那就是自己。

——索伦·克尔凯郭尔