

## <<遇见未知的自己>>

### 图书基本信息

书名：<<遇见未知的自己>>

13位ISBN编号：9787540460709

10位ISBN编号：7540460709

出版时间：2013-5

出版时间：湖南文艺出版社

作者：张德芬

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<遇见未知的自己>>

### 前言

再版序 生活是我们最好的上师五年了，《遇见未知的自己》终于要再版了。我在重新校稿的时候，读到最后老人写给若菱的信时，还是忍不住泪流满面。当初写这一段时的那种真诚、发心的能量还保留在那里，不时触动我的心。回首这五年的时光，我的生命好像坐云霄飞车一样，上下起伏，精彩绝伦。而我自己，当然有很大的改变。

很欣慰的是，我没有被排山倒海而来的名利冲昏了头，也没有被众人的崇拜和感谢捧上了天。我还是那个瞎热心、乐于助人、真诚面对一切的德芬。

虽然我外在得到了很多，但生命是公平的，它也让我经历了人生的剧痛。

在痛苦挣扎的谷底，我翘首盼望那一丝阳光，还好它没让我失望，满足了我对宇宙和生命的那一点点信任，就是凭着这一点点信心，我最后终于走出了阴霾，变得更加沉淀、淡定和从容。

就像我这次在书后面新续写的内容一样：最终我发现，我们还是要愿意去承认、接纳自己的阴暗面，能够看到自己的不完美，然后接纳它们。

同时，能否和自己的负面情绪和平相处，也是决定我们快乐指数的重要因素。

而我越深入接触灵修，就越是发现，很多人靠着一个灵修体系或是方法来壮大自己的小我，失去了内心的柔软度，也拿它们挡住自己的阴暗面，不去看自己的自卑和匮乏，反而增强了“我执”的能量。

这就解释了为什么那么多的灵修中人（和老师）言行完全不一的现象，这也让我十分痛心。

后来有一段时间，我决定不上灵修课了，书也看得少了，只是把注意力放在自己的内在，不断地去“观”，并且去体验“生活就是我们最好的上师”。

2012年的暑假，在机缘凑巧之下，我回台湾参加洪南州老师的“心室（识）解构”课程，才发现了真正让我们获得自在解脱的有效途径。

“走出观念，还原本来”其实是一件非常容易做到的事，要下定决心去做却不简单。

我们很多人情愿做自己思想牢笼里的囚犯，也不愿意冒险走出监牢，进入未知，但广阔、自由的世界中。

我已经在路上了，深盼更多勇敢的灵魂加入这个行列，彻底走出头脑编织的牢笼，获得最后的大自在、大解脱！

五年来，不断有读者写信给我表达谢意，我也在很多场合碰到读者，都有许多很好的互动，我衷心感谢老天让我写了这样一本可以帮助这么多人的好书，我个人怎敢居功？

无论见面与否，我和广大读者的灵魂都是相连、相通的，我个人不断在成长，我也希望继续和读者们一同前进。

这本新版的《遇见未知的自己》，除了印刷更加精美外，还加入了我钟爱的插画家范薇的绝美作品。

最后，我新写了一段若菱在和老人分开之后的成长过程，希望读者能有所共鸣，并且从中得到帮助。

纸短情长，我亲爱的读者，我永远在这里，也谢谢你们的陪伴。

## <<遇见未知的自己>>

### 内容概要

《遇见未知的自己(爱藏版)》内容简介：华语世界畅销逾百万的身心灵成长经典，探索身心灵世界的必读之书《遇见未知的自己》全新改版。

“为什么我不快乐？”

” “为什么我不能拥有我想要的生活？”

” 《遇见未知的自己(爱藏版)》借由我们每天都可能遭遇到的种种事情，帮助我们看到主宰自己人生的模式是如何形成的，又如何在操控我们的身心。

并以故事的形式来分享张德芬多年的心灵成长感悟，来帮助我们解除现有的人生模式，帮助我们从思想、情绪和身体的桎梏中解脱出来，从而活出自己想要的人生，找回原本真实、快乐的自己！

海报：

<<遇见未知的自己>>

作者简介

## <<遇见未知的自己>>

### 书籍目录

再版序 生活是我们最好的上师自序 活出你想要的人生01.一场奇怪的对话 / 我是谁？

02.老人的读心术 / 我不是谁？

我们人类所有受苦的根源就是来自于不清楚自己是谁，而盲目地去攀附、追求那些不能代表我们的东西！

03.做爱像去迪士尼乐园？

/ 我们到底想要什么我们追求的到底是什么？

什么是世界上所有人都想要的东西？

04.我为什么常常不快乐？

/ 失落了真实的自己05.人生就像一场戏 / 角色面具死亡来临的时候，会把所有不能代表真正的我们的东西席卷一空，而真正的你，是不会随时间甚至死亡而改变的。

06.层层包裹的同心圆 / 未知的自己07.这个世界是什么组成的 / 能量争夺战不仅是所有眼见的物质，连看不到的声音、思想、意念、情感，都是某种有特定振动频率的能量啊！

08.你所招引的人、事、物 / 吸引力法则如果一个人老带着悲观、愤世嫉俗的思想频率，那么就难怪常有倒霉的事发生在他身上了！

09.巧遇旧识 / 潜意识初探10.当灵性与科学相遇 / 我们创造了自己的世界因为所有的一切都是能量的振动，而观察者又会影响被观察者，所以我们创造了我们自己的世界。

11.好运不怕命来磨 / 潜意识中的人生模式性格倾向 × 外在环境 × 各种教育 × 生活事件 × 前世业力（如果你信的话）= 人生模式12.遇见难得的知音 / 潜意识的表达方式13.回溯童年的记忆 / 我们身体的障碍跟你的身体对话，倾听你身体的信息。

14.重新和身体联结 / 瑜伽和呼吸15.激励大师的体验分享 / 饮食与健康16.卸下光环后的人生 / 健走真好！

如果我们习惯于注意自己身体的感觉，时时安抚、照顾它的话，很多疾病就不会因为日积月累而产生。

17.“担心”是最差的礼物 / 不如给他祝福吧18.一场“ego boosting”（小我增长）秀 / 同学会的启示

19.被负面情绪套牢 / 情绪的障碍这些情绪都是一种能量，尤其对孩子来说，一些天生的恐惧，所求不得的愤怒，希望落空的悲伤，都只是一种生命能量的自然流动而已，它会来，就一定会走。

20.在谷底惊见阳光 / 情绪的体验我们会有这样的遭遇，是因为我们需要这样的遭遇而产生的情绪。

21.摆荡于背叛、欺骗之间 / 情绪的爆发22.是谁在伤口上撒盐 / 情绪的疗愈让这个压抑、隐藏多年的能量爆发出来，用不批判、不抗拒的态度，在全然的爱和接纳中去经历它。

这样的受苦，是你走出人生模式、茁壮成长的契机。

23.爱过、痛过、哭过之后 / 臣服的体验对已经发生的事情臣服，因为任何程度、任何形式的抗拒都是徒劳无功的。

24.梦的秘密 / 当下的臣服25.背负重责大任的脑袋 / 检视思想26.亲爱的，外面没有别人 / 转念作业亲爱的，外面没有别人，所有的外在事物都是你内在投射出来的结果。

27.昔日女星的解套智慧 / 思想的瘾头28.我是个婚姻失败者？

！  
/ 思想的搅扰29.什么让我感到喜悦 / 认同的解离凡是抗拒的，都会持续。

30.老婆不是秀给别人看的 / 身份认同的探索31.战胜了胜肽 / 心想事成的秘密32.未实现前就先感恩 / 最后的试炼33.开始，就是未来 / 迎风飞扬我们不知道一切问题都是出在自己身上，只要改变了自己，改变自己的心境，所有的外境，包括人、事、物都会境由心转地随之改变。

34.婚姻是一场修行 / 亲密关系的联结35.快乐和对错，谁更重要 / 走出观念的牢笼36.走出观念，还原本来 / 回归真我的自然状态

## &lt;&lt;遇见未知的自己&gt;&gt;

## 章节摘录

34 婚姻是一场修行亲密关系的联结若菱莞尔一笑，说，“进来吧！”

“让女孩进了屋。”

女孩进屋后，好奇地打量四周环境，看到若菱的家窗明几净，种了不少绿植，知道她已经是会生活的人了。

若菱看着女孩，轻声地问：“怎么称呼你？”

“女孩这才想起来还没有自我介绍，只拿着老人的“尚方宝剑”就登堂入室啦。”

“哦，不好意思，”女孩害羞地说，“我是王雪，你叫我小雪就好啦。”

“嗯，小雪，”若菱还是忍不住地问，“老人好吗？”

“小雪看看若菱，双眼藏不住笑意，“当然好，还是那个样儿。”

他倒是要我问你好不好！”

“若菱听了也不回答，像是被勾起什么往事似的，发呆了好一会儿。”

看到小雪好奇地端详她，这才幽幽地回答：“四年了。”

老人了无音讯，而我，却经历了人生中最大的风风雨雨，岂是‘好不好’这个问题所能涵盖得了的！”

“小雪看着若菱，不知道该说些什么，只是双眼充满了“愿闻其详”的期盼。”

若菱帮小雪倒了杯茶，邀请她到阳光房的藤椅上坐下，这才打开话匣子。

“我和我丈夫志明的婚姻结束了。”

“若菱一开口就语出惊人，小雪“啊”了一声。”

“知道他有外遇之后，我们曾经和好如初过一段时间，双方都试着去弥补创伤，修复疤痕，但是彼此间的芥蒂已经很深了。”

“小雪理解地点点头。”

“后来，反倒是我有了外遇。”

“若菱真是语不惊人死不休。”

小雪又“啊”了一声，只是这次嘴巴没有合拢起来，张得大大的。”

“他是我的大学同学李建新，”若菱的语气开始柔和起来，“我引荐他去见老人，他也获益良多，我们志同道合，意气相投，最后终于擦枪走火，控制不住了。”

“若菱放慢了语调，轻声地说，“我当时觉得非常非常的罪咎和羞愧。”

我才发现，原来‘被外遇’还是比自己外遇来得好。”

““为什么？”

“小雪不解地问。”

“被外遇，你可以理直气壮地扮演一个受害者，责怪对方，大家也都同情你。”

你有一个可以发泄愤怒、怨恨的对象。”

而你自已外遇，只能被内在那份愧疚感日日啃噬，这个滋味，就像被凌迟一样地痛苦难受。”

“若菱轻描淡写地说着，小雪却已经感受到全身鸡皮疙瘩都起来了。”

停了一会儿，小雪看若菱陷入了若有所思的状态，忍不住又问，“外遇问题是现代社会非常普遍的现象，如果从心灵、灵修的角度来看，它具有什么意义呢？”

““嗯，”若菱俨然成了婚姻问题的一派宗师了，“对一些婚姻来说，外遇其实是双方都想要更进一步亲密联结的手段。”

““啊！”

“？”

“小雪脸上全是问号。”

“两个原来素不相识的人，婚后开始如此紧密地生活在一起，双方其实都有一个不自觉的自动保护机制，想要抗拒两个人变得更加地亲密。”

两人僵持在那里，无法再进一步亲近，就有个关卡过不去。”

“若菱说。”

“所以，”小雪试探着说，“为了打破这个僵局，其中有一方会向外发展，探索别的领域，其实是向”

## <<遇见未知的自己>>

自己的伴侣发出求救信号？

”若菱以赞赏的眼光看着这个初生之犊，颇有惺惺相惜的味道。

“没错，”若菱愉快地回答，“所以，如果双方的感情基础深厚，本来就是天生的一对，外遇之后，感情反而会更加地紧密相连。

当然，这是要建立在被外遇的那一方，能够面对并且放下自己‘被抛弃’‘无价值感’的痛苦信念之后，愿意真心原谅，就能以喜剧收场。

”“哦，原来是这样，”小雪点头称是，但是一转念又有问题了，“可是，你，你……”小雪不好意思问下去了。

若菱何等剔透，当然知道她想问什么。

“当然不是每一种外遇都是这样的模式。

”若菱自在地回答，“对我而言，我的婚姻是我的身份认同、我的堡垒、我的避风港，但我和志明并不是真的志趣相投的伴侣。

所以，老天要借由我的婚姻破裂，来打破一些我的执着，让我接受赤裸裸的审判，面对自己不想承认的一切。

”“哦，那，”小雪谨慎地问，“你和李建新是所谓的灵魂伴侣吗？

”“可以说是，也可以说不是，”若菱想想怎么回答比较好，“其实没有所谓的‘有一个人，在此生等着你，要和你完成你们累世的盟约’。

”若菱摇头，“不是这么罗曼蒂克的。

我们的人生，在适当的阶段，会有不同的人出现，提供你灵魂需要学习的课题，甚至帮助你完成这个课题。

”若菱看着风华正茂的小雪，“不要期待一个人会出现在你的生命中，满足你所有的心理需求，从此你就不再寂寞了。

没有这回事。

”若菱直截了当地说，“有些亲密关系是业力关系，对方扮演黑天使的角色，用痛苦的方式让你学习课题。

有些伴侣是疗愈关系，对方可以让你在一个比较理性、温和，具有安全感的环境下，疗愈你内在的一些创伤。

这两种都可以说是灵魂伴侣啊！

”“所以，”小雪又勇敢地总结，“亲密关系不是拿来谈风花雪月的恋爱，而是拿来修行的？

”若菱开心地笑了，“是的，是的。

”35快乐和对错，谁更重要走出观念的牢笼两人静默了一会儿，小雪喝了口茶，忍不住又要追根究底了，“嗯，那我可以知道，你是怎么从那么痛苦、执着的状况中走出来的吗？

是李建新帮你的吗？

”若菱莞尔一笑，“李建新是提供了一些心理上的支援，但真正走出来还得靠我自己。

”若菱停顿了一下，像是在回忆当时的凄风楚雨，“我当时想过很多方法，想要走出那个困境——爱上了别人，但又想继续待在婚姻里面，不愿意放手。

各种方法中，最激烈的包括自杀，都在所不惜。

”小雪听得心惊胆战，不敢支声。

“但毕竟是老人的学生嘛，自杀绝对不是解决问题的方法。

”若菱也喝了一口自己泡的薰衣草茶，继续说，“我当时其实没有好好用上老人教我的方法，我像一个快要溺水的人，来不及训练自己的游泳技术和肌肉了，只好到处寻找可以救命的那一根稻草，于是我开始到处去上课，寻找上师、法门，来拯救我。

”女孩忍不住问：“那最后找到了吗？

”心想，看你现在过得这么好，肯定找到了。

“没有。

”若菱的回答让女孩很吃惊，嘴巴又张得大大的。

“呵呵，”看到小雪脸上丰富的表情，若菱忍不住笑了起来，“你想想，所有的问题其实都发生在我

## <<遇见未知的自己>>

的内在，哪有什么上师、法门可以把你内在的东西给拿走、改变的？

”小雪这次倒是找到机会发挥了，“老人说过，只有你自己能够改变自己，愈是迷信大师或是埋头苦修，愈走不出自己的内在问题。

”“没错，”若菱以赞赏的语气回答，然后接着说，“所以，老人这些年来不见我也是有原因的，他不希望我依赖他，他要我走出自己的路！

”小雪理解地点点头。

若菱又说，“不过，在追寻大师和法门的过程中，我终于明白了一点，最终我们要做的，还是要去诚实地面对自己的阴暗面，而不是一味地追求光明。

”“怎么说呢？

”小雪歪着头问。

“我们很多在灵修的人，每天想的都是要把自己变得更好、更完美，像接触到宇宙能量的光和爱啦，嘴上说的也是宽恕啊、感恩啊。

这些没什么不好，”看到小雪皱眉头，若菱理解地说，“但是，如果我们把自己内在不想面对的那些阴暗的人性，都藏在这些所谓的光明中，虽然自我感觉良好，但是长此以往会出问题的。

”“什么问题呢？

”小雪问。

“像很多宗教的领袖，其实都有很多丑闻。

很多我见过的灵修大师，自己人性面一点都没有修好，可是嘴上说得非常好听，令人看了错愕。

”若菱直率地说，“而很多信徒、追随者，完全看不见，只是盲目地追随，这就是所谓的‘盲人骑瞎马，夜半临深池’了，多么危险啊！

”若菱继续说，“或者可以这么说，很多灵修的人，就像在骑旋转木马一样，木马很漂亮，音乐很大声，很好听，自己感觉也非常好，但都是原地打转儿，哪里都去不了。

”“嗯，”小雪理解了，“所以灵修的时候，要真正去面对自己内在最不想看见的那些部分，理解它们，接纳它们，才能真正地平衡。

”“是的，”若菱很欣慰小雪有这样的悟性，“就像我，我一味地想去维护自己好女人、好媳妇、好太太的形象，所以不惜待在一个没有感情的婚姻里面，不断地折磨自己。

有一天，当我发现，这一切不过就是我的观念在作祟的时候，我终于放下了，也就走出来了。

”小雪还是不明白，“这些观念没有什么不好、不对啊！

？

”“是的，”若菱承认，“它们没有好坏对错，只是看你如何去取舍。

如果它们绑住了你的手脚，让你动弹不得，也许你要看看，你的自在幸福比较重要，还是紧抓着这些观念让自己痛苦重要。

”“如果人人都能这样看事情，天下不早就太平了？

”小雪不愧是老人的学生，很快就抓到了重点，“每个人都知道‘快乐’比‘对错’重要，可是在取舍的时候，还是选择自己觉得最对的想法去思考、做事、应对。

”“没错，”若菱同意，“所以，我最后的体会就是，老人教导我的那些东西，最终可以化繁为简地归结成一个重点：‘我们都生活在自己思想观念的牢笼之中，却浑然不觉’。

”“没错，”小雪点头同意，“可是，我们都走不出自己狭隘的观念啊！

？

这也是我最困惑的地方！

”“想要走出自己的观念，”若菱说，“你首先要看到自己有观念，而且你的观念是阻挡你进入自己内在和平、喜悦的唯一障碍——这个负责任的态度一定要有。

”“嗯，”小雪愈说愈有信心，“在老人的教导下，我是看得见自己的观念在作祟了，它让我在意别人的眼光，它让我生活没有安全感，它让我无法活出真实的自己，都是我的观念在从中作梗！

但是，”话锋一转，小雪道出了天下人的无奈，“我就是走不出自己的观念，好沮丧哦！

”若菱在小雪身上仿佛看到当年的自己，也是一个困在观念牢笼中的囚犯，动辄得咎，毫不自由。

“走出观念需要一个很特别的机制，我们一般人不具备这样的能力。



<<遇见未知的自己>>

”若菱耐心地解释，“让我从头跟你说起吧。”

## <<遇见未知的自己>>

### 编辑推荐

《遇见未知的自己(爱藏版)》销量过百万册，好学又好用的现代修心书。

出版至今，依然盘踞各大畅销榜前列的心灵成长经典。

80多张德芬最喜欢的插画师手绘的灵性插画，全彩四色印刷。

特别附赠12幅德芬寄语的mini悟语卡，作者张德芬倾心打造的心灵珍藏。

杨幂、刘亦菲、郝蕾、伊能静及李娜等都说《遇见未知的自己(爱藏版)》给他们带来莫大帮助，曾多次公开推荐。

<<遇见未知的自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>