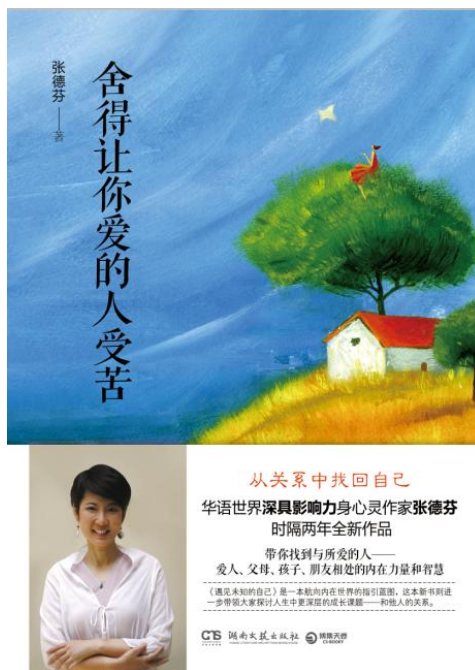


《舍得让你爱的人受苦》



目录

◎ 爱到极致是放手

世界上的另一个自己
你想成为谁？

你是否是生命的最佳导演
如何获得内心强大的力量
如何培养“空”的能力
想幸福，要能断、舍、离
欣赏生活中的美
怎样演好人生这场戏
如果只有十年可活

给身心一次疗愈的机会
原生家庭带给你的爱与痛

父母讲的不一定错，但未必是我们需要的
只有自己先成长了，父母才会成长
从父母那里收回你生命的自主权
你在做父母的拯救者吗
试着和父母“离婚”
你是否背负了父母的痛苦

你永远不是为了你认定的理由而生气
没什么力量可以让对方做出改变
自私的爱

爱与被爱的艺术

爱的终点不是完美

亲密关系究竟是怎么回事
每个亲密关系都是量身定做的
要忍心让你爱的人受苦
为你爱的人留一个空间
以最大的善回应别人的求爱
期望其实是一种负面的能量
你装得下世界，世界才会容你
没有坏人，只有没被好好爱过的人
非暴力沟通：所有关系都是你和自己的关系
婚姻是爱情的坟墓吗
亲密关系中的功利性
只要不遗失自己，我们就能拥有一切
如何不被外遇
说谎其实是一种本能的自我保护
让爱重新在身体里温柔流动

重建父母与孩子的世界

为人父母，你站对位置了吗

世界上的另一个自己
透过被遗弃，你能看到什么
亲密关系中的恐惧
面对自己的情绪是良好沟通的开始
戴着镣铐也要勇敢向前
要改变的是家长，不是孩子
虎妈狼爸在向孩子要什么
错位的母爱
强势父母，懦弱孩子
教孩子学会说“不”
孩子不是我们的装饰品

我们所不能抗拒的自己

放轻松，开始爱自己吧

不为自己负责的极致
活出孩子的天真
自爱与自私
在梦中尽情挥洒自己的潜能

你拥有的，他未必就拥有
唤醒你的女性能量
生命是一场臣服

世界上的另一个自己 你想成为谁？

谁是你心灵上的邻居
做别人生命中的加号
批评是灵修的最佳燃料
如何拥有自得其乐的能量
自利和利他
做别人生命中的加号
为自己留白，为他人留福
什么是真正的行善

穿越生命底层的暗流 发掘黑暗中的力量

修行是一场骗局吗
修行并非为了不再受苦
灵修就是要为自己负起全责
与灵联结的连续呼吸法
无计可施了？祈祷吧

◎ 勇敢做自己

序言

爱到极致是放手

近几年来，我一直在“整理、疏通”自己的所有关系：父母、亲密、亲子，当然，最重要的是和自己的关系。这本《舍得让你爱的人受苦》就是把我这几年来的感悟、心得分享给大家。

当我们和自己建立一种比较清晰、亲密的关系之后，这份与自己相处的能力和质量，也会蔓延、扩展到和其他人的关系上。但这个时候我们可能会面临一个困难——和他人互动时（尤其是亲近的人），映射回来的感受和自我形象可能是我们不想看到或是无法接受的。而在我们未能具足自我观照的能力之前，我们自然会想去改变我们周遭的人，要他们为我们的感受负责，也因此而造成了各种关系的障碍和困难。

其实，就像我第一本书《遇见未知的自己》中大家很熟悉的一句话：“亲爱的，外面没有别人。”所有外在的世界，以及我们和其他人的关系，都是我们内在的投射。然而有时候我们在自己的情绪模式和互动惯性的遮蔽下，会看不清楚我们和爱人、亲人、家人、好友、同事之间到底发生了什么事情。

所以，也许这本书可以说是一本“关系蓝图”吧，它可以帮助你看见，各种错综复杂的

关系，归根结底其实都是很单纯的关系——你和自己情绪相处的能力。在每日生活中，让我们苦恼的事情，其实都不是问题，真正的问题在于我们无法和自己内在的负面情绪相处。当你学会了和自己每个当下的情绪和睦相处之后，你的内在空间会扩大，你最需要的内在力量和智慧都会油然而生。

如何和自己的负面情绪相处呢？就是和那些不舒服的感受共处于当下，觉察到身体不舒服的部分，并且用呼吸去轻抚它们。如果感受过于强烈，你需要发泄，用哭泣、捶打枕头等方式，也是可以的。但是要保持高度的觉察，看着自己在情绪的能量流中，什么都不需要去做。与此同时，回归到自己的中心——那个“台风眼”——无论外面发生了什么事情，你都有一块内心的乐土、净地，让你可以安然地停留在那里。

很多人都无法在自己的内在找到这样一块净土，主要原因就是，我们每日的眼光都是向外的，不是去应付事情就是去应对人。因此，想要建立这样一块乐土，我们在日常生活中就要下功夫。我们需要关注自己的内在，而不是只注意外在的人、事、物。

当然，面对日常生活中那么多琐碎的事情，复杂的人际关系时，我们必须要了解我们和周遭人、事、物之间的关系究竟是怎么回事。但这个前提是：你必须和自己建立一个良好的关系，找到我在前面说的那块乐土、净地，才能行有余力地妥善照顾、应对其他人。本书讲述了许多故事、例子以及我自己的亲身经历，希望读者们能够像照镜子一样，在阅读本书的过程中，找到自己关系的症结所在，进而化解它们，得到你想要的结果和幸福。

然而，我们的经验是对普通朋友、同事、不熟悉的人很容易保持理性和距离，但是对爱的人，却很难割舍下那份牵缠、纠结的感受和情结。经过多年的体验、实证，现在对我而言，爱到极致就是放手——给你爱的人最大的爱和支持，不要把自己的道德判断和价值观套在他们身上，用自己的喜好和标准来评判他们的行为。我们常常以爱为名，去干涉、劝说我们爱的人，以为这样就是对他们好。如果找到了自己的内在力量和智慧，你会发现，你爱的人自然而然也会受你的影响，走向最适合他们的人生道路。

其实很多时候，我们都是因为无法面对自己内在的不舒服感受，而把负面情绪投射到所爱的人身上。

比如，爱人工作忙碌无法陪伴你，你有被遗弃的感受，你无法和这份从小就有的痛在一起，所以你会责怪你的爱人；比如，你看到你爱的人因为你追求自己的梦想而不开心、抱怨，你无法和自己内在那种愧疚感、自责感在一起，于是你就让步，牺牲自己的喜好和利益去迁就他们；比如，你看到孩子受苦很不忍心，就为他们扫除障碍，解决问题，让孩子学不会如何自己面对生命中的挫折，培养一定的人生智慧；比如，你一味地想要讨好你的家人、公婆，无法和自己内在的“不能满足对方期待而产生的愧疚感”在一起，你就会觉得自己的关系有很多问题，让你烦恼、忧愁，进而用各种不同的不当行为（逃避、对抗、虚伪、应付、自我折磨等）来面对问题。

这些都是我们在各种关系中不能感受爱、活出爱的关键所在。本书旨“舍得让你爱的人受苦”，就是帮助大家看见，痛苦可以使一个人成长，但是你的干预可能会剥夺对方成长的机会和面对挫折的反应能力，以及随之而来的智慧。这对孩子、爱人来说是如此，对父母和长辈更是如此。

如果你一辈子都是一个唯唯诺诺、没有主见、受父母牵制的孩子，那父母永远无法学会放手让你成长，学会尊重你，学会让你在心理上独立地生活。如果你一辈子都在埋怨父母小时候没有善待你，在你的负面反应和抱怨下，他们永远学不会自己检讨当年的行为，并且看到自己的错误而对你真心地感到抱歉。因为你负面的看法和感受，会让他们起防御之心，只想为自己的行为找借口、辩护，无法真诚地回到内心去面对自己真实的感受。

其实，我们所有的关系都是环环相扣的，你自己强大了，回归到自己的中心，能够舍得让你爱的人受苦，也愿意自己去承担痛苦，你就长大了，智慧就开启了，内在力量就增强了，

而你爱的人也会随之受益。

祝福读者们都能从这本书中得到与亲爱的人相处的智慧，让自己的生命更加美好。

德芬

2013 年夏于北京

\

要忍心让你爱的人受苦

“玉不琢不成器，铁不炼不成钢”，这句话用在我们人身上是最合适不过了，很多人都听过这句话，可是轮到他们或是他们心爱的人受苦时，他们就没有那么淡然洒脱了。

我曾经说过，痛苦是成长的最佳燃料。燃料？啥意思？就是要燃烧，要痛苦。但是，也有很多人，苦受了，却无法成长或是受益，这是为什么？原因很简单，你是否能在痛苦中成长，取决于你对受苦的态度。如果你觉得自己是一个不折不扣的受害者，一切都是别人或老天的错，那么很抱歉，你虽受了苦，却学不到功课。

人生最大的成长来自于在受苦中，我们保持着信心和希望，把苦难的考验当成功课来做，认为这不是老天恶意的玩笑，而是他精心为你安排的培训。培养接受自己内在负面情绪的能力（和它们共处于当下的能力），多看看书，多和有生活智慧、对你关心的友人交谈，这样会让你比较快地走出痛苦。当我们被苦难撕裂、击倒、折磨到不能承受，却还是能微笑地面对的时候，你会发现自己的内在空间扩大了，内在力量增强了，同时，对自己和对这个世界也更有信心了。

很多人应该都吃过“茶叶蛋”，我每次买的时候一定要挑蛋壳破裂最多的，这样才最入味。同样，我觉得人生经历愈丰富，挫折愈多，也就是生命皱褶愈多的人，愈有味道。苦难真的可以帮助一个人成长，而之后的快乐自在是你想象不到的。

也许我们自己可以接受痛苦，再多的苦难都不在乎，但是，如果是我们特别关爱、心疼的人受苦，我们就很难等闲视之。所以，当我们看到所爱之人受苦时，自然而然会想帮他们脱离痛苦，于是就会为他们扫除障碍。

比如当孩子的玩具坏了，很多家长就会说：“再帮你买一个更好的！”其实，这不是在帮助孩子成长，而是在扼杀他们成长的机会。

我们不是不能再买一个，而是需要先说明、引导孩子看见：玩具是东西，所有的东西都会有毁坏的一天。当它坏了的时候，我们可以为失去它感到伤心，但是同时也要“认命”地接受这个事实。如果孩子能够学会这一点，这就是你送给孩子最好的礼物！跟旧的东西好好说再见，当你真正地放手了之后，我们可以去享受下一个新的东西，而不会有任何的遗憾！

另外，当我们爱的人为了某些事情受苦时，我们很想出手帮他们解决问题，可我的观察是，如果你给他们一些时间和空间去让他们自己解决问题，你会发现他们将变得更有智慧和自信，内在也会更有力量！

有人看到一只蝴蝶挣扎着想从蛹里脱离出来，他出于好心地帮蝴蝶剪开了蛹。但没想到蝴蝶出来以后，翅膀却张不开，最后死了。挣扎的过程正是蝴蝶需要的成长过程，你让它当时舒服了，可是未来它却没有力量去面对生命中更多的挑战。你希望自己爱的人永远做毛毛虫，还是希望他化身成一只光鲜亮丽的蝴蝶？如果你希望你的爱人能化身成蝴蝶，那你就得忍受他在蛹里挣扎，以及将身体里的液体压进翅膀时的痛苦过程，这样，他才能破茧而出、展翅高飞。

但说实在的，我们不能看爱人受苦，不是单纯因为爱他们，而是因为无法忍受自己内在的那种焦心、揪心的担忧和心疼，我们自己的脆弱，使得我们无法承受内在的情绪冲击。这

时候，你可以带着内心对他们最大的爱意，接受自己内在情绪的起伏波动，在他们身边为他们加油打气（而不是亲自去帮他们扫除障碍，或是陪着他们一起愁烦），帮助他们靠自己的力量去渡过难关，这样一来，你们两个人就一起成长了。

欣赏生活中的美

我一直觉得，能够在生活中欣赏各式各样的美，是做人的乐趣之一。能够在朴实无华、庸庸碌碌的每日生活中看到一些美丽的事物，说明你有一颗美丽的心灵。现在有多少人能够每天收到美的信息，感受到美的感动呢？其实美丽无所不在。在今天特别清澈的天空里，在相视而笑的恋人眼里，在一个微笑的孩子脸上，在路旁一朵迎风招展的小花上，在一个精心装扮的橱窗里，在随风飘落的黄叶里。到处都是。你，看到了吗？

可惜现代人烦恼太多，每天汲汲营营地过日子，被欲望所奴役，被负面能量所操控，眼光大多放在“如何解决问题”，而不是“如何美好地生活”上面。即使在外在环境最糟糕的情况下，你都有权利去看到并且欣赏美丽。不要剥夺了自己与生俱来的这种权利。

我爱人在当兵的时候，有一次曾在水温几度的状况下，在海里游泳十几个小时。但是，他告诉我，此生最美的星空就是在那个时候看到的。那天晚上，天空特别晴朗，无数的星星点缀在漆黑的夜晚，就像数千颗钻石撒在蓝丝绒布幕上一样，美呆了。他说他那时才知道，凡·高的画作《星空》并没有夸大，真的有那么大的星星，而且距离他好近，似乎触手可及。

在那么困难的生死一线间，有多少人能有兴致观赏那一夜的星空？我爱人一生坎坷，可是在任何情况下，他总是能找到让他内心感动的美感，维持一颗善良的心；同时，还葆有一份童真的幽默感。有一天，他介绍我看《中国达人秀》胡启志^①的水晶球表演。我看了以后非常感动。我在胡启志和水晶球的互动中，看到了他全然投入的那份美感。他不是为了表演而表演，而是真的和水晶球已经化为一体，展现了专注、优雅、灵动的那份美丽。有一个日本人的水晶球也玩得很好，甚至比胡启志还熟练、技巧更高。但是这个日本人的表演，像玩杂耍、特技、魔术一样，很神奇，却没有美感。

看到胡启志这个人，浓眉大眼，更是美。在美国出生长大的他，有一颗寻根的心，他对自己能够在祖国人民大会堂表演感到非常开心，尤其是当他表演完，全场观众对他欢呼致敬时，31岁的大男孩，眼里含着泪，让我看了好感动。他的笑容是那么的纯真、美丽，眼神清亮、纯净，全身的肌肉匀称、线条柔美。而他的几项绝活——水晶球、大铁环（也是美到不行的表演）、火鞭，真的都是旷日费时才能练出来的功夫，没有他这么美和定静的心，是绝对做不到的。他生活条件比较优越（因为在美国长大），居然有这种毅力，真了不起。有人问他：“你下一个要表演的会是什么？”他说：“不知道。”再问：“什么时候能看到？”他说：“三年吧。”哇！用三年的工夫来练一种技术，他真是好奇特的人。

他最早是从街头艺人起家的，因为他喜欢跟人面对面地接触。可想而知，他的父母对他非常不赞同，被问到这点时，他也神色黯然、眼中含泪地说：“有五六年时间，都不太跟家里人联络。”看到这里，我心里非常难受。又是典型的中国父母吧？希望孩子上哈佛名校（我都把你带到美国来了，这么好的环境，你不好好学习，去搞什么杂耍）。这么有天分的孩子，如果是我儿子的话，我一定全力支持他，而且会引以为荣。就算他只是个街头艺人，没有红到可以去人民大会堂表演，我也一样支持。

因为，我最喜欢看到一个人全力、全心地投入一件事情时的那种专注感，无论他做的是什麼，都有一种美感在内。记得我三十多岁的时候，当时很着急，想赶快嫁人生子。那时经

过我家门口的路边摊，有一个卖面的老板在切小菜，他切海带、豆干时的那份专注与细腻，美到让我都想嫁给他了，可惜他老婆在旁边虎视眈眈，只好作罢。

生活中缺乏美感就像沙漠中没有水一样痛苦，而幽默和轻松，更是生活中不可或缺的润滑剂。亲爱的朋友，我们加油吧，让生命中充满美感和欢笑，不枉此生。

怎样演好人生这场戏

都说人生如戏，但是有几个人能够真切地把自己的生活当成一场梦、一出戏？能够做到的人是潇洒、自在的，不入戏，就可以来去自如。

为什么我们做不到呢？

因为，在生活中，我们没有给自己“下戏”的空间。我们是演员，永垂不朽的演员，而此时我们在地球上的身份，只是我们戏中的角色而已。你在日常生活中，愈多能体会到这个真理，你就会愈快乐、愈自由。

可是我们常常不满意自己戏中的其他演员、事件等，想要篡改剧情。或是太入戏、太投入，完全失去了理智，忘了那些只是你的台词和表演的剧情而已，你真正的身份不是这个角色。

如果想要避免这种情形发生，在生活中多给自己一点“下戏”的机会：

每天的静坐或是沉思冥想，每周末的放松、发呆，一段时间之后的度假、转换时空，都是让自己“下戏”的好机会。

如果想更有效地让自己成为演员而不是剧中的角色、人物，你可以每天设定时间提醒自己，不要太入戏，这只是你的角色，不是你的真实身份。把角色演好很重要，但是要来去自如。否则你的生活就是狭隘的、受限的，而不是宽广的、自由的。

如果只有十年可活

2012年，惠特妮·休斯顿病逝，台湾的“帽子歌后”凤飞飞也过世了，享年60岁。惠特妮·休斯顿和我距离比较遥远，但我从小是听凤飞飞的歌长大的，看到她这么早去世，心里确实感触很多。

记得以前我很喜欢算命，算得最准的就是铁板神数了，它可以推算出你是哪一分钟出生的，然后告诉你许多非常精确的信息。但是，对于未来，它始终比较模糊，有时甚至隐瞒大事不说（当时带我去算的朋友也是学八字命学的，铁板神数就没有算到他几年后会离婚）。

铁板神数算人的个性格局最准，它都是用诗词表达，意境有时候还挺美。记得它对我的总论是：“苏小之智，道韞之才，似出桃源有仙谷，技纶高交名女子。”有苏东坡妹妹苏小妹的智慧，东晋宰相谢安侄女谢道韞的才华。

它还说我：“物质充恒已足够，精神恒带三分苦。一生为情苦，几度乱心乱。”这就是为什么我需要修行吧。既然注定精神恒带三分苦，而且为情所苦，我就得学会如何和这份“苦”共处，而不是用外在的人、事、物，来遮盖、逃避、否定、转移。承认、面对、接受，这是唯一的出路。

最后批到流年的时候，我记得他只批到我60岁，就说：“夕阳西下，行人正徘徊。”这意味着我在60岁的时候可能有一个“出口”，就是离开这个人世。当时觉得60岁有点早，现在看来是迫在眉睫的，因为我已经年过五十了。

嗯……如果只有十年可活，我该怎么过呢？

我想，如果只有十年可活，我会好好享受这个世界一切的美，并且把自己放在第一优先的位置。我不会为了更多的名利而降低自己的生活质量（说实在的，更多的名利根本不在我的生活清单当中）。我也不会为了讨好别人，获得别人的喜爱而勉强自己做不喜欢的事。这个“别人”包括了我最亲近、最亲爱的人。我相信，我们自己的幸福快乐是我们可以给自己爱的人的最好礼物。

我要好好地到处旅行，享受这个地球的各种人文、艺术、风景、文化等。为了让这可能是最后的十年活出最好的生活质量，我需要维护身体的健康，多锻炼，让手脚灵活，注意饮食、保健，好让身体保持轻盈。随时提醒自己，这可能是你人生的最后十年了，少计较，多开心。

这就是我想做的。人生不在长短，而在于是否灿烂。亲爱的，你呢？如果只有十年可活，你会对你的生活、你的生命做出什么不一样的改变和决定呢？