



李安妮 (Tara Ann Lee)/著

成为完整 而性感的女人

唤醒爱、智慧、性能量的十堂课

重归爱与魅力的女神的国

本书献给勇敢追梦、
找寻真我的每一个你！

Reclaiming the
[Redacted] ne



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

这是一本能够启发你内在智慧和力量的好书，帮助你成为一个知性的、性感的、迷人的、自信的女性，想要自我成长的女性都应该看看。

——张德芬 身心灵作家

我非常鼓励台湾的男性朋友看这本书，如果我是女性，看到我的另一半在看这本书，我不仅会给他加分并充满幸福感，还因为他已经在唤醒他心中的“她”而成为一个更能滋养、尊重、了解女性神圣能量的性灵合一伴侣。

——朱平 肯梦AVEDA创办人

感谢Tara的分享，这是一本非常有智慧的书。成为完整而性感的女人，就这样活出你生命的美，活出属于女人的独特魅力，像女神一样活这一生吧！

——张馨月 身心灵导师、《创造丰盛》作者

*R*eclaiming the Divine Feminine

我们已经来到一个急需女性能量的时代，真正的你就是喜悦与爱的源头。

每一个你都该重新拥抱被压抑的感觉、情绪与性能力，开心地爱自己、做自己、展现自己，迎回你的女性能力，唤醒与生俱来的爱与智慧。

本书能够帮助女人唤醒自我的觉知、觉察力，看清楚自己，重新拥抱被压抑的感觉、情绪与性能力！



上架建议：身心灵·两性关系

ISBN 978-7-5080-7511-2



9 787508 075112 >

定价：39.00元

成为完整 而性感的女人

唤醒爱、智慧、性能量的十堂课

李安妮 (Tara Ann Lee)/著

*Reclaiming the
Divine Feminine*

图书在版编目 (CIP) 数据

成为完整而性感的女人：唤醒爱、智慧、性能量的十堂课 / 李安妮著. — 北京：华夏出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5080-7511-2

I. ①成… II. ①李… III. ①心理学 - 女性读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第049738号

© 李安妮

Simplified Chinese Copyright ©2013 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2013-1826

成为完整而性感的女人：唤醒爱、智慧、性能量的十堂课

作 者 李安妮

责任编辑 张 瑾

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 三河市兴达印务有限公司

装 订 三河市兴达印务有限公司

版 次 2013年5月北京第1版 2013年5月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16开

印 张 11.5

字 数 165千字

定 价 39.00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)

Tara的世界

认识Tara是最近的事，正如许多认识Tara的人一样，我也被她的特殊能量感染了。

凭直觉，我可以感受到Tara is on a mission（Tara是肩负着使命的），我总会被那些肩负使命的人所吸引，可能因为我一直也有个使命，那就是：让那些像Tara这样已经准备好的人，能有自我实现的机会。

经过有限的几次深谈（我真希望能有更多的时间来认识这位对我来讲，充满着意外惊喜的奇女子），我知道Tara对“神圣女性”、“女性能量”、“让女人认识真实的自己”有很深入的研究。

我知道Tara已发愿要将她所学习到的知识，与她亲身的疗愈经验，包括作为心理咨询师的实际案例带回台湾，让台湾的女性也能经由整合自己的“黑暗面”与“性能量”，而达到自我接受及完全的自我解放。

在我所知道的有限的正向心理学（Positive Psychology）知识中，也提到我们不是要求每一个人都只准有正面思考（这是目前人们对正面思考最大的误解），我们其实需要诚实面对自己的负面思考（黑暗面），先接受这些自己不愿面对的黑暗面，再用更多的正面思考来解放自己。如果我有一次负面思考，但我能马上又有三次正面思考，我相信我仍然是一个具有还原能力的积极且快乐的人。

我完全同意Tara所说的我们“已经进入一个急需女性能量的时代”，尤其是正处于现在的绝大多数台湾男人都不能更真实地面对自己的阶段。因为出版时间紧迫，我仅拜读了Tara书中的两章内容，我必须承认不但女性有福，男性更有福。因为男性也必须了解真实完整的爱、如何对女性完全敞开，及如何疗愈自己的黑暗面，当男性能量与女性能量相结合时，男性更能珍惜自己的“阴性力量”，更尊重爱惜周围的女

人。中国文化中一直是以男性的视角看世界，同时控制女性、压抑女性。有太多的禁忌，太多以女性为主的负面形容词。

我对Tara充满了好奇，更惊讶于知道她曾有三年剃光头，潜心学习并寻找真理的修行岁月。我不但觉得我们需要Tara的国际观及奇特的人生经历，看了Tara的书后，我更因为终于有人大胆地著书立言，提醒我们要一起庆祝我们的女性能量及唤醒每一个人心中的“神圣女神”而高兴。

Tara这本书并不一定适合每一个人，但我真心希望这本书能被更多的人看到（这也是我为什么要主动写这个序的主要原因）。我深信Tara的发心发愿能带来一波新的女性觉醒，为已准备好的女性（及男性）提供一个新的可能。

我非常鼓励男性朋友看这本书，如果我是女性，看到我的另一半在看这本书，我不光会给他加分，心里还将充满幸福感，因为“他”已在唤醒他心中的“她”，成为一个更能滋养、尊重、了解女性神圣能量的性灵合一的伴侣。

朱平

AVEDA肯邦 Paul Mitchell, Lebel, Utowa

肯爱 非零 Nonzero

生意人、悦日人、涟漪人

博客地址：www.pingchu.com

Tara的世界 朱平 / 001

第一课 踏上探寻神圣女性的旅程 / 001

从一个人如何对待自己的性能力和情绪，就能够看出他/她如何对待他/她自己，性是我们真实地看清楚并认识清楚自己的一种方式。

第二课 什么是“女性能量” / 007

一个真正性感的女人，是一个能够容纳、接受、不会否认或切掉自己任何女性特质的女人。接受自己的美好很容易，可是要接受自己的愤怒、忌妒等所有的负面情绪就很不简单，当你学习拥抱自己的黑暗面，你就会变成一个迎接光与爱的完整的女人。一个能够完全“敢当”自己的女人，这样的女人因为非常自在，所以非常的性感、有魅力。

第三课 阴性与阳性 / 023

成熟的阴里面一定会包含成熟的阳，成熟的阳里也一定会包含成熟的阴，只要是成熟的能量，就都是完整的能量。完整的人一定拥有成熟的阴与阳。拥有成熟的阴与成熟的阳的人知道他们就是爱，他们的所有行为都来自于爱，他们能活出爱。

第四课 荣耀你的感官身体 / 045

如果你不喜欢你的身体，如果你觉得你太胖，总是想要试着减肥或是你太在意你的外表，你就不性感。接纳自己的感官身体，就是在爱自己，成为完整的自己。

第五课 唤醒内在的女神 / 073

如果你觉得狂野的性爱是“肮脏”的，那么你就不性感。如果你在性爱中有罪恶感或是感到羞耻，那么你就不性感。倾听身体的需要，培养健康的“性”观念，让我们唤醒自己内在的女神。

第六课 疗愈性伤口 / 093

“任何批判都与爱相反”，所以女人要学习爱自己，成为一个有自信且爱自己的女人，即使是曾经堕过胎的女人，也需要被爱、被接受。

第七课 重拾阴暗的力量 / 107

你如果有办法见证与接受你处于黑暗中的感觉，就会看到你的愤怒里包含着巨大的力量，悲伤里包含着巨大的慈悲，危机里包含了很多机会，未知里包含着众多可能性，黑暗里包含了许多智慧。

第八课 做你自己，而不是你的小我形象 / 125

如果你是用力装出一个乐观、开心的样子，故意或是无意识地一直想要成为刻板印象中的开朗女人、孝顺女儿、好太太、乖媳妇，如果你一直被这个形象绑住，那么你就不是在当自己，也不可能是一个开心、喜悦的性感女人。

第九课 培养自己的性能量 / 145

性能量是爱的源头，但如果只专注在学习性技巧而没有在意识层面成长，我们就会被误导成只在乎外在。身体的快感只是无常的感觉，刹那间就会过去，追求它没有什么意义，只会让我们更痛苦。只专注在学习性技巧，想要加强性快感的人，会碰到小我变得更顽强的危险。学习在床上变得很厉害的人，容易傲慢骄纵，或对性快感产生执着，使她／他对性上瘾，造成她／他的痛苦，越学习越迷失在性里。

第十课 完全在性爱中敞开 / 160

性是爱的展现，更是心灵的连接，只有当你将你的心向对方打开，才能通过身体的结合让性能量跟爱整合，让你成为一个性感完整的人。任何培养性能量的练习，最终都是为了让你意识到你就是爱，你的内在充满着无条件的喜悦与爱，你一直在寻找的就是你自己。

第一课

踏上探寻神圣女性的旅程

从一个人如何对待自己的性能量和情绪，就能够看出他\她如何对待他\她自己，性是我们真实地看清楚并认识清楚自己的一种方式。

在这个过度“阳”的世界， 我们切掉了女性的自己

我发现我的自我成长道路就是一个整合内在的阴与阳、性与灵的过程。过去的我如同在这父系社会长大的大部分人一样，一直受到“阳性”力量的主宰，致力于逻辑理性的思考，追求速度效能，忙着不断地向外追求能够满足我的人事物，并因而辛苦奋斗，完全以“阳”的方式生活。当我意识到我切掉了“阴”的能量时，我开始研究许多有关女性心理学、女神崇拜、人类意识进化的文献。整个神圣女性能量的世界在我面前展开，我纵身潜入其中。

这是一片黑暗且危机四伏的海洋，我并不知道这趟探寻女性智慧的旅程将会带我到无意识与潜意识里。自我的冒险旅程从此开始，从内到外强烈地震撼着我，引领我前往可怖却神圣的地方，也就是我内在黑暗、负面的情绪以及充满罪恶感的性能量，所有这些被压抑或被切掉的自己都在等着我去迎接。因为愿意重新连结女性的能量，我开始学习面对并拥抱我的阴暗面，包括最难接受的自己：通过宁静、放慢脚步，我开始放下我的头脑，聆听我的身体、直觉及心灵，我开始学会爱我自己。

当我对于神圣女性能量的探寻愈来愈深刻时，我发现遗忘这股能量的人不只是我自己。我个人性与灵的分裂，反映出全世界对于女性能量的压抑。许多现象，诸如世界大战、人类滥用并压榨地球资源的态度、残暴地以超时工作对待自己，以及忽略自己的职场竞争型工作态度，这些都是现在这个世界过度张扬男性能量、贬抑女性能量的结果。

此外，女性那股男性无法抗拒的性能量从五千年前就被贬低，直到现在，不论是男人还是女人，仍觉得性能量是肮脏、羞耻、令人感到罪恶的。当我们谴责自己这么重要的一部分——这股创造生命的能量时，我们便无法全然地爱自己或爱他人。

阴性的能量，例如：一个单纯的存在，没有做事情，只是放松休息的状态，是会被人判断为不上进、没有用的。好像要成为一个成功且有价值的人，必须一直运用阳性/男性的能量，一直需要在光里面，一直需要动，一直需要做，不能有黑暗，不能有负面的感觉，不可以停滞不前。

我发现用这个阳刚的社会观来衡量我自己、推动我自己，让我感觉自己活得好累，因为不想再继续背叛自己的阴性能量，我花了一段时间，什么都不做，刻意地让自己离开社会的轨道，让自己慢下来，看看会发生什么事。

我遇到的是“动”底下的孤单、“努力”底下的不安、“讨爱”底下的空虚，与“很多欢乐”底下的寂寞与悲哀。就像两条河流，一条浮在表面上，水很多、很快速、不断地在冲；而底下则是另外一条，慢慢的、浓稠而黑黑的河流，这个底下的河流是我在平日忙碌的生活里感受不到的。

当我拨出时间去体验这条黑黑的河流时，我时常会大哭大叫，感觉心里好痛好痛，不知道我为什么可以感受到这么多自己与人类无尽的悲伤。可是当我愿意花时间继续待在底下这条河流里时，我发现她充满了养分，黑黑的河流中包含着好多矿物质，每种矿物质都是智慧、力量、开发柔软的心的成分。这个在底下的黑黑的河流，就是我找到的神圣女性能量。

因为愿意体验这份女性的力量与全部的自己，生命自然让我体会到连自己都不知道的、过去压抑的负面感觉，而这些都是我已经忘掉的，小时候在心理与心灵层面的伤口。很多很痛的地方好像一定需要我去感觉它，它才会放过我。就好像是一颗赤裸裸、血淋淋的心，没有我去照顾它，它就会默默地一直腐烂、流血，将我封锁在它的阴影里。我发现，我越愿意陪伴我的心，就会拥有越多扎实稳定地在自己里面的感觉，那股女性的能量确实是可以给我们力量的。

每当我感受这股神圣的女性能量的时候，我都会心痛不已。这股宁静而巨大，到处弥漫渗透的存在，慷慨地拥抱我们所有的无知无明，默默地接受我们数千年以来一直没看到她的伟大，并一直忽略与蔑视她的事实。

于是，我获得了一股追寻她的热情，希望自己能重新把这股神圣的女性能量带回我们的意识层面。我想要更进一步了解，作为一个女人的意义与可能性，并且了解自己这一世生为女人能带给这个世界的贡献，如何能够完全展现我的神圣女性能量，并且结合我的神圣男性能量，从而得到整体的平衡。然后，我会把我学习到的带给更多的人，希望我自己也能帮助其他过度阳刚的人迎接自己内在的女性能量，让每个人都能进入阴阳整合、自我圆满的境界。

拥抱低层的自己

成长过程中，我发现自己过去进行的瑜伽、学佛及打坐的练习都是由男性主导的修行方式，无论是修行道场的老师还是学习的师父，多以男性为主，他们都强调超越、空性、戒律、解脱，叫我们不要有负面的情绪，用正面的感觉来代替负面的感觉。他们从来不谈性，让我们感觉离性愈远，人愈能获得灵性。但是，我脑袋里开始浮起许多疑问，我该如何才能百分之百地参与生命？性能量是我的一部分，负面情绪也是我的一部分，我又该如何对待自己这些部分呢？女性的修行方式是什么？为什么这世界没有荣耀是来自于女性的智慧？

过去，我曾经有三年剃光头、潜心学习的岁月。在男性主持的瑜伽修道院和不同的修行法门里，我一再地被告知不需要去理会、接触我的性能量。充满着疑惑的我，遍寻答案却不得。后来，我读到肯恩·威尔伯的解释，他说：人类的意识成长必须包含、迎接与带着我们最基本的能量，诸如我们的动物性、性、身体、情绪，抱着所有这些往上成长。如果没有拥抱这些最低层的自己，会造成病痛与心理的变态。如果我们要进展到意识成长的下一个阶段，我们必须整合低层的自己。肯恩·威尔伯的教诲有如灵光乍现，让我确信灵与性整合的必要性，肯定了我的直觉一直在告诉我的：“性与灵本来就是要整合的。”

接下来，我遇到修习道教的女性老师，获得了许多活化性器官的知识与教导，这些知识大多都来自于过去后宫嫔妃养生驻颜、修养智能的

方式。我也与一些女性藏传佛教老师学习，并学习女性心理学。这些都教导我，世间一切所展现出来的生命都是神圣的，包括我们的负面情绪与性能量。在重新学习拥抱自己的性能量的过程里，我开始蓄长发，学习肚皮舞以及非洲舞，参加女人圈的疗愈。我开始走上一条女性的修行道路，也就是通过把心打开、拥抱所有的一切而达到平静。因为，如果我能够接受所有的一切，不抗拒任何人事物，“小我”就不存在，因为“小我”（ego）是痛苦与烦恼的源头，没有“小我”，自然就能平静。

于是，我发愿将这样的知识与成长历程带回中国，与中国女性分享这份智慧。希望能够引导更多女人尊重并且迎接自己最难整合的部分——黑暗与性能量。希望每个人都能够通过自我接受而达到自我解放。

让女人认识真实的自己

从一个人如何对待自己的性能量和情绪，就能够看出他/她如何对待他/她自己；性是我们真实地看清楚并认识清楚自己的一种方式。在带领女人圈的经验里，我看到很多女人都贬低了自己的性与负面情绪，并且在性上面受到许多伤害。我带领的女人圈是一个安全、充满着信任的咨询团体，通过引导与学员间的彼此支持，可以让女人看清楚自己，得到疗愈。

通过我在美国、中美洲、欧洲与亚洲担任心理咨询师的经验，我看到所有文化中的女人，都会牺牲自己，好像全世界的女人从小到大都被教导要牺牲自己、服务他人。尤其在东方，特别是中国女人为了扮演好社会家庭中“乖女孩”、“好太太”的角色，极力呈现“淑女”、“秀气”、“孝顺”的形象，渐渐地失去了自己。背叛自己的结果是到最后连自己是谁都不知道。女人圈所提供的是一道门，我希望能够通过这本书与课程，帮助女人做自我疗愈，重新拥抱被压抑的情绪与性能量，了解自己的性能量就是喜悦与爱的源头，成为真实而性感的女人。

本书的内容是从我16岁到现在累积下来的自我成长经验以及身为

心灵指导师的案例累积。自从九岁移民美国，我居住过八个国家、走过四十多个国家、参加过无数的心灵课程及专业师资训练，为来自不同地区与国家的人服务过，到现在我还是很清楚，我生命中的一个重要目标就是要帮助中国女人解放自己。

希望藉由本书，帮助女人唤醒自己的觉察力与智慧，看到自己的力量，而不是盲目跟从社会、文化、传统的框架而束缚了自己，让女人开心地爱自己，勇敢地做自己、展现自己。

同时，也希望男性能够认识自己的阴性力量，学习如何荣耀“她”，也更尊重与爱惜周围的女人。

迎接阴阳平衡的世界

最后，这本书所要传达的讯息是要告诉大家：“我们已经来到一个急需女性能量的时代。”这丝毫没有贬低男性力量的意思，无论男女，每个人都拥有着男性（阳）与女性（阴）的能量。五千年前，母系社会是地球上最主要的文化，人们崇拜女神。这五千年以来，父系社会成为地球上的主要文化，我们崇拜的是男性（阳刚）的力量，人类意识进化的下一步是进入到男性（阳）与女性（阴）互相崇拜的世界，整合母系与父系社会的优点。因为现在人们重视的是阳性的逻辑、速度、竞争、忙碌、表面的生活，无论男人还是女人都要学习迎接并荣耀自己与他人的女性能量（阴），学习拥抱我们的阴暗面、放慢脚步、聆听身体及内心的直觉。通过宁静、滋养和向内探索，找到与生俱来的爱与智慧。每个人如果能够达到阴阳平衡，我们的世界自然会变成一个和谐、和平的地方。

第二课

什么是『女性能量』

一个真正性感的女人，是一个能够容纳、接受、不会否认或切掉自己任何女性特质的女人。接受自己的美好很容易，可是要接受自己的愤怒、忌妒等所有的负面情绪就很简单，当你学习拥抱自己的黑暗面，你就会变成一个迎接光与爱的完整的女人。一个能够完全『敢当』自己的女人，这样的女人因为非常自在，所以非常的性感、有魅力。

男女都拥有女性能量

人类的诞生，是由一个女人与一个男人，一个卵子与一个精子，阴与阳的结合而造就的生命。所以阴性与阳性同时存在于每一个人身上，无论你是男人或女人，我们都同时拥有女性能量与男性能量。这本书所指的女性能量可以说是每个人的“阴”与生命力，在继续阅读本书的过程中，你会越来越清楚女性能量的意义。

每个人都存在于极端的女性特质与极端的男性特质这两点之间，不是偏向男性多一点，就是偏向女性多一点。大致说来，女人拥有比男人更多的女性特质，但这并不是绝对值，任何人在任何时候都有可能展现较强的女性特质或是男性特质。当然，有一些男人拥有较强的女性特质，与此相反，也有些女人拥有较强的男性特质。另外，我们需要明白，这个状况是会随着时间而改变的。例如：男人在上了年纪之后，因为雄性激素的减少，而会变得拥有更多女性、阴柔的特质。所以，人们所拥有的女性或是男性特质并非固定不变，每个人都会在阴阳这两个极端之间移动。

萨蒂——女性能量包含了生命所有的面向

在印度梵文中，女性能量被称为“萨蒂”，意思是“生命力”——所有生命展现的一切。诸如我们通过感官所经验到的世界，身体内在与外在如舞蹈般不断改变的情绪，如四季流转、冷热交替变化，以及诞生、存在与死亡的一切。萨蒂包括所有我们听到的、看到的、闻到的、尝到的、感觉到的、想到的，一直在改变的所有一切。

需要了解的是，女性能量并不只是喜悦、温柔以及无条件的爱。女性能量所统筹主宰的包括死亡、黑暗、毁灭与重生。社会上，通常宣扬并且强调的是女性能量的正面特质，它包含了慈悲、滋养、温柔、关

系、感受力强、臣服、美丽与爱。但是，我们不可避免地也会谈到女性特质的负面内容，诸如疯狂、狂野、善变、非理性、情绪化、死亡、毁灭、凶猛及性欲。

这里所指的负面与正面，或是黑暗与光明并不需要被界定成好或坏，而是忠实地反映了我们存在于本质中的二元性。华人所谈到的阴与阳也是同样的概念，世间万物都是阴阳互生互灭的结果。于是，就有所谓的“无阳则阴无以生，无阴则阳无以化”、“阴中有阳，阳中有阴”的观念。

因为神圣女性能量浓缩且包含了所有存在的面向，黑暗与光明皆是生命的力量。神话学者约瑟夫·坎伯在描述女性能量时叙述到：“她就是生命……她就是所有的一切……这个世界就是她……男性能量创造空间，女性能量创造历史，而女性能量就是历史。”

女性能量就是光与爱

“爱，就是内在散发出来的光。”

一个充满萨蒂的女人是一个允许所有生命力通过她而流动的女人，所以她不会抗拒自己感受到的任何情绪。喜悦的感觉进入的时候，她会好好享受，悲伤的感觉进入的时候，她也会好好陪伴。她或许会在这一刻哭得很悲伤，然后下一刻就能哈哈大笑，外面的人看她可能会觉得她像一个情绪不稳定的疯婆子，可是她如此自然，这也表明她是健康的。大部分人都会听从社会的指摘，它告诉我们什么是好的形象，什么是正常的，我们就认为什么是好的形象，什么是正常的，而不允许萨蒂（生命力）自由流动。当你抗拒萨蒂的任何一部分，你的能量就会被卡住，你会内伤，长时间如此，就会演变成身体上的紧绷疼痛，经过更久时间的累积，会造成细胞病变，引发身体病痛，例如：癌症。而且，当你不允许萨蒂流动，你也会于无意识中培养出阻碍自己的信念，你会成为一个不自在、不自然，会束缚自己的人。相反，如果你允许萨蒂通过你的

生命流动，你就会像个光的管道，光就是生命力，光会通过你整个人闪耀。

虽然男女都有萨蒂，但一般来说，女人的萨蒂会比男人的强。所以，要成为一个开心、光芒四射、性感的女人，就要能够容纳所有的萨蒂。

萨蒂、光的另外一个说法就是爱，所以含有很多女性能量的人，也就是大部分的女人，都是爱与光的管道。无论你的年纪多大，这个爱的光辉就是你与生俱来的生命力，你只要敞开你自己，能够拥抱所有疯狂、黑暗、慈悲的特质，自然就会发光。

一个真正性感的女人，是一个能够容纳、接受、不会否认或切掉自己任何女性特质的女人。接受自己的美好很容易，可是要接受自己的愤怒、忌妒、所有的负面情绪就很不简单，当你学会拥抱自己的黑暗面，你就会变成一个迎接光与爱的完整的女人。一个能够完全“敢当”自己的女人，这样的女人因为非常自在，所以非常的性感、有魅力。

例如：当一个男人做了件说话不算数的事时，比如，他答应你的事情没有做到，造成你心里不舒服，对他没有信任感。一个不允许萨蒂流动的女人，会把情绪闷在心里面不讲，就好像有一道门，把你的心关起来，不愿意跟他连结了。晚上在床上时，你的男人想要跟你做爱，你或许会很冷淡地“配合”他，不想跟他做，或是拒绝他。

相反，如果你是一个允许萨蒂流动的女人，你的男伴做出没有诚信的事情时，你会保持自己跟他心与心的亲密连结，会让他通过你的眼神看到你的失望，通过眼泪看到你的难过，你不会批判他，可是也不会掩盖你真实的感觉，你会让他感觉你是很爱他的，告诉他你知道真正的他是一个诚信可靠的男人。通过身体、表达与行为让他知道，因为你是这么爱他，所以他不诚信的行为影响了你。不论是生气还是失望，你依旧保持亲密并向他敞开自己，让他感觉到你赤裸裸的心。

例子：詹妮弗让萨蒂停止流动的故事

詹妮弗是我的女人圈里的学员，她是一个非常坚强独立、高度自主的女人。她告诉我们她很不喜欢跟她男友做爱，我问她，你允许自己当一个女人，在男朋友

面前暴露你的脆弱吗？你对男友的任何负面感觉，例如，你是否有对他的不信任却未曾对他说出？詹妮弗承认，为了不给男友造成负担，她很少开口向他寻求任何帮助。詹妮弗开始回想起自己在很久以前，有一次出车祸必须要住院一个礼拜，当她的男友问她需不需要去医院陪伴她的时候，因为好强，所以她跟男朋友说：“不需要、不需要，你去忙自己的事情。”但其实詹妮弗内心非常希望男朋友能来陪伴，在医院的那段时间她感到非常孤单，经常独自伤心落泪，明明有男朋友却没有人来照顾她，让她觉得男友是不可信任的。她开始怀疑男友是不是不够爱她，但她把这个感觉隐藏起来了。她没有讲出来，也没有表达她内在的真正感受。

虽然她的头脑一直告诉自己这件事情已经过去了，但这件事情早就让她对男友失去了信任。因为她没有表达出自己的真实感受，萨蒂的能量就被卡住且无法流动了，于是她无法对男友完全敞开，男友也无法感受到她的脆弱。当她表现出来的样子，而内在的感受又是另外一个样子，里面跟外面不一致时，不流动的萨蒂造成他们的关系在床上出现了问题。面对这么一个独立坚强的女人，她的男友似乎也找不到机会照顾她。

后来，在那一次的女人圈活动结束后，詹妮弗决定鼓起勇气去跟男友讲这件事情，她告诉男友：“我住院那时候你没来陪我，其实我非常伤心难过，所以我一直在生你的闷气，才会不跟你做爱。我知道那时候是我自己叫你不要来的，因为我不想造成你的麻烦，可实际上当时的我很脆弱，很需要你陪伴照顾我，我是很需要被疼惜的。”

詹妮弗的男友不但没有生气，反而跟她道歉，然后两人花了一些时间讨论如何建立更好的关系，让詹妮弗更信任男友。现在，他们拥有以前从来没有的亲密感，变成像最好的朋友一般，会分享彼此的真实感觉。詹妮弗渐渐地愿意展现自己脆弱的一面，转而在男友寻求帮助，女性化的特质逐渐出现在詹妮弗身上，她终于允许自己当一个女人，允许自己被爱。同时，男友也越来越有男子气概，有更多的机会可以照顾詹妮弗，两人之间的性吸引力自然而然地变得更强了。

湿婆——男性能量是自由、意识、空性

男性能量在梵文中被称为“湿婆”，男性能量认同的是自由、意

识、空性，所有五官、感觉、念头背后的空性。

湿婆就像是一个舞台，而萨蒂是一位在舞台上跳着舞的舞者，一个高意识湿婆的阳性能量，能够稳定地、不分心地，全然存在于当下的意识，创造出空间／舞台，让萨蒂能够在这个空间／舞台上跳舞，全然自由地流动，展现生命中所有喜怒哀乐的颜色。湿婆就是舞台的空间，也可以说，湿婆是那个一直在做见证的意识。见证什么呢？见证萨蒂变化多端、多彩多姿的舞蹈。这个意识可以见证所有的一切，就好像爬山爬到最顶端，会看到周围三百六十度的全景一样。

男性能量就是空性的意识

“意识，就是广大的视野与稳定的存在。”

一个拥有湿婆的男人，就像那个站在山顶上可以见到三百六十度全景的高意识一样，他不会感觉自己爬山只爬到半山腰，放眼望去只有密密麻麻的楼房与乌烟瘴气的都市，眼前的房子变得好大好大，好像永远都无法跨越。很湿婆的人不会被说服说眼前的现象就是真的，他不会把眼前的城市误认为是全世界。他可以看到整片风景，看到远方的山、天空，看到一个无限的空间，所以能很清楚地知道那个充满楼房的都市只像海里面的一滴水，沙滩上的一粒小沙子，任何眼前所见都只是这个世界的一小部分。这时候，那些楼房就会顿时变得很渺小，很有特色，可是又没有那么重要。

运用之前所描述的湿婆就是萨蒂舞台的例子，意识不够高的人会被自己在半山腰看到的景观说服说那些是真实的，也就是说，他会误以为任何萨蒂在舞台上的表现都是真相，这样的人很容易被萨蒂打败，因为生命力是一直在改变的，你如果觉得你的感觉就是你，你的念头就是你，你的五官所经验到的就是你，你就会东倒西歪、失去重心，缺乏那个稳定、高意识的力量。所以，要成为一个有力量、性感的男人，必须要有稳定广阔的意识。

当然，男女都有湿婆，但一般来说，男人的湿婆会比女人还强，

所以要成为一个有自信、稳定、性感的男人，必须能够看到山顶上三百六十度的视野，或是萨蒂跳舞的那个舞台，不管是哪一个，它们都在形容那个广大且永远存在的意识。这样的男人因为什么都看在眼里，所见广阔，心非常的大，所以他是很有度量、很大方、很有幽默感的男人。他因为生命里的人事物、感觉，尤其是女人一直在变动的情绪的存在，而像牛一样被牵着走，或者像一个没有稳定重心的懦弱的人，而被萨蒂吓跑或是被打败。

例如：当一个女人的脾气一来，就像一场大台风过境，女人可能会抓狂得又哭又闹，如果是一个湿婆很强的阳性能量的话，就能够做到像一棵大树一样，稳稳地陪伴着这个女人而不被吹走，这是因为湿婆的能量就是舞台，就是高意识，能够看穿这个女人，并且知道女人的所有情绪，所有展现出来的样子，都只是生命力的一小部分，它们会不断转化且无常地变化。他能够毫不分心，以高意识观看并陪伴这个女人。当女人萨蒂的台风一来的时候，一个湿婆很强的男人就能够不反抗，不畏缩，更不逃避。他会包容女人的情绪与改变，心会保持敞开地拥抱对方，不管怎么样都能够稳定地陪着她。

这样的男人是很大方的存在，是很性感的。他能够让女人很有安全感，因为他在实现湿婆的高意识的同时，也允许充满萨蒂的女人当她自己。

例子：一个缺乏湿婆意识的男人

艾瑞克是一个成功且富有的商人，他有一个交往超过一年半的女友，在一次咨询中，他告诉我他的女友在农历年时没有跟他一起过，而是回家跟她的家人过节，因为这件事情，他对女友很不满。在农历年结束后，女友在他那里住了一段时间，他们在一起的时候非常快乐亲密。可是，后来女友却告诉他，她必须要回她的住处，因为她没有准备好要跟他同居。

艾瑞克受到非常大的打击，他无法理解为什么女友不愿意继续跟他住在一起。他们为两人买了新房子，只想开始新的生活。她难道看不出每当她不在的时候，他有多么想念且需要她吗？她难道看不出他的努力，以及他是愿意给她任何东

西让她开心吗？

于是，艾瑞克更进一步决定带她去意大利托斯卡纳，共度浪漫假期。他们玩得非常开心，艾瑞克甚至想要向她求婚，可是当他们回家几天后，女友却告诉他要出国探望一个朋友。这让艾瑞克心痛不已，好像无论他怎样努力对女友好，都得不到女友的心。

在咨询过程中，我带领艾瑞克进入他的身体去感受他的心，找出为何他不断需要女友陪伴的感觉。他感到心里藏了好多孤单、寂寞与不安，很具体地在身体里产生了心痛的感觉。我请艾瑞克通过吸气触碰心痛，再用吐气发出心痛的声音。

这样做了几次之后，艾瑞克开始发出很悲哀的哭声，他自然地想起很久以前，当他还是青少年时，母亲过世的事情。我们花了一点时间，让艾瑞克好好地跟他母亲的灵魂沟通，让艾瑞克告诉母亲他心里的感觉：“妈妈，我好孤单喔！心里好痛！妈！我好想你喔！”艾瑞克就像是个很需要妈妈爱他，可是又得不到爱的小男孩一样哭泣。我一直鼓励艾瑞克，允许他的感觉、他的眼泪一直流动。艾瑞克很勇敢地经历了大崩溃，直到他陪伴自己化解了心里的痛，盔甲脱下了，身体就轻松了，心打开了，头脑也清楚了。

然后，我带领艾瑞克回想他与女友之间的问题，他自然地发现了一个新的观点。他发现，他把女朋友当做他的世界中心，把对母亲的需要投射在女友身上，所以才会这么需要女友一直在他身边爱他。他的湿婆意识开始运作，让他看到不能再这样下去，无论是女友或任何人都无法满足他需要的爱，他必须要学会爱自己，学会跟自己的孤单相处。

我告诉他：“每当你离开了自己，把你的重心放在女友身上时，当你意识到自己这样时就把注意力转向身体里的感觉与情绪，无论自己多么孤单、寂寞、悲伤，都要去感受、去陪伴。不要忽略你内在那个小男孩，不要把照顾他的责任交给别人。你可以学习让你的心保持柔软，可是不要期待从女友那里得到满足，而是要体验当下每一刻就有你一直在寻找的爱。”

不只是男人，我们每个人都要学习提高我们的意识，就像湿婆是萨蒂的舞台一样，要学习活在当下，见证与享受萨蒂（生命力）在每一刻所展现出来的姿态，体验萨蒂每一秒所呈现出来的美、每一刻的奇迹。全然地爱上萨蒂的所有样貌，这样子的爱才能够真正满足我们的心。

所以，请记得，没有任何关系可以填满我们，只有爱上每一刻都存在的萨蒂，才能真实地让我们圆满。

除了像艾瑞克一样，我们要提高意识，让湿婆更强大，我们也要跟詹妮弗一样，学习让我们的萨蒂流动。尤其是女人，我们可以承认我们的脆弱、表达我们的渴望、展现我们的愤怒，同时保持自己跟对方的心的连结，不管多么痛，都愿意敞开感受，不切掉我们的爱，不切掉情绪，允许我们的外面与里面保持一致，学习表达内在的感觉。通常，我们会很害怕说出我们真实的感受，当我们受伤时，要保持敞开的心是不容易的，但我们就是要学习这样去做，一直顺从地允许我们的感觉涌现，我们才能导引更多的光与爱。继续如此练习，我们才能够跟生命中所有多姿多彩的能量连结，才能够当发光的“萨蒂”。

例子：莎拉很美丽却没有人爱

莎拉长得十分甜美，打扮入时，待人亲切和蔼。但是，她一直找不到交往的对象，论长相，论谈吐，论知识学养，她都相当出色，没有人会相信这样耀眼的女人居然交不到男朋友！

跟朋友出去游玩的时候，她发现男生都比较喜欢她其他的女性朋友，这些女生长得没有她漂亮，甚至比莎拉还要胖，懂的事情也没有她丰富。她相当不解，“我真的觉得自己不差，为什么就没有人来爱我呢？”

女人的魅力，并不像一般人所认知的，是来自于外表与打扮。吸引男人的其实是一股自然由内而外散发出来的自信，这股顺畅自然的能量才是真正的“性感”。如果她对于自己的性能量感到恐惧，与自己性能量的距离就是遥远的，没有连结的，可能这就是她吸引不到男人的原因之一。如果问詹妮弗：“你有自慰过吗？”她的反应可能是立即摇头否认，觉得这样的问题非常不可思议。然而，如果对于自己的性能量，以及自己的身体如此陌生，那怎么可能会成为一个性感又有吸引力的女人呢？

敞开就是性感

一个真正性感的女人会是很“萨蒂”的女人，能够体现所有阴性

特质，能将自己敞开，允许所有的感觉通过她而流畅涌出。敞开就是接受、允许、表达所有的一切，不把任何一部分的自己切掉。无论出现了什么感觉，都可以开放地感受它，无论出现什么情绪，都能够容纳接受，不会逃避或是切掉任何一部分。我们最容易切断的感受就是我们的野性、愤怒、悲伤、性能量，以及任何社会归类于负面的能量与感觉。切掉的负面感受越多，越会阻碍光、魅力、爱与性感。只要切掉自己的一部分，麻痹了负面的感觉，正面的感觉也会被麻痹。所以，性感的女人会是个很有深度的人，因为她能够容纳很深的痛苦，所以其内在就会创造出很大的空间去迎接很多喜悦的光辉。性感的女人是一个开放、没有切掉自己任何部分的女人，她可以开心地容纳最高的狂喜！

你为什么想要变性感呢？

请检视自己到底为什么要变性感？大部分人想要变性感的原因是为了追求某种特定的感受，例如：被爱、有价值感、有安全感、有力量等。无论想变性感的意图是什么，你真的觉得自己可以通过外在的人事物而得到这些感受吗？你的丈夫或情人可以永远满足你吗？

让我告诉你，答案是：不可能。

任何你从外在得到的快乐都是暂时的、无常的。只有你与你的内在连结才能够真正填满你的心。只有成为一个完整的人，非常“萨蒂”也非常“湿婆”，你才能得到真实的满足。

如果你想要变性感背后的原因是不健康的，例如：你要用你的性感吸引某个人来填补自己内心的空虚或不安，通过他让你获得比较完整的感觉，或是想因此吸引男人来照顾你，那你就会吸引到一个不完整的人。而这样的人也会需要你为了他，而成为某种不完整的样子。换句话说，如果你内心是残缺的，你也会吸引到一个残缺的伴侣。为了男人而想变得性感并不是件坏事，我只是想鼓励你诚实地检视自己这个想要变得性感的动机。

通过进入关系学习爱自己

女人很自然地会想通过关系而得到被爱、有价值、有力量，以及安全的感觉。这也是女人为什么会花这么多时间跟精力让自己变得很性感、很吸引人的原因。单身女子没办法与自己的孤单相处，想要通过性感魅力来拥有爱情，找到男朋友或丈夫来逃避寂寞。已婚妇女害怕无法照顾自己，想通过保持青春、美丽与性感来留住男人，她才能够保有安全感。这些女人无论是单身还是已婚，内心都充满了匮乏，害怕落单，好像内在有个黑洞需要别人补满。如果你也是这样的女人，就需要学习当自己的情人，照顾自己、保护自己，像一个好丈夫或好爸爸那样爱自己，照顾好自己。把你快乐、幸福、美满的责任放在自己手上，而不是依赖外在的关系。你需要学习与每一个当下你内在已经拥有的爱连结，并表达那个爱，人类的孤单、空虚、不安全感早晚都需要我们自己来陪伴，并跟它们一起相处，不再讨厌它们，你就会发现在陪伴这些感觉的过程中，你就会在你的内在体验到很多慈悲与爱。

我不是劝女人别进入关系，而是想要鼓励女人把进入关系的意图预定在学习找到自己内心的爱上。学习成为一个完整且圆满的女人，无论有没有男伴都能从自己的内心感觉到爱。

当你的男伴能够给你爱时，就好好地接受并心怀感恩。当你没有伴侣或是你的男伴不爱你时，你要记得“爱你”不是他的责任，最终唯一可以真正爱你的人是你自己。如果，你把你的婚姻或是爱情当做修行的管道，你才能够通过关系成长，愈来愈了解自己，也愈来愈发现你就是爱。这个学习就是灵性成长。

这种可以促进灵性成长的关系才能够真正带给你快乐，因为越进入关系，你才会越觉醒。当你能够填满自己的黑洞，你才会圆满，才能够真正爱你的伴侣，如果双方进入关系的意图都是摆在灵性成长、学习爱自己、圆满自己上，这样的关系才会是幸福、健康而有意义的，才能维持得比较久。

再回到性感女人的主题，你可以变得很性感，用你的性感得到男人

或是守住你的男人，可是拥有了男人以后，你还是得学习当自己的“男人”。

问题：觉察你想要变得性感背后的意图，有这样的自我觉察，才能够让你有意识地选择你想要体验的人生。

1. 你为什么想要变性感？请对自己诚实。
2. 你为什么想要有男朋友或是老公？请对自己诚实。
3. 你是不是曾经利用你的女性能量，或是性能量来“让”某个男人喜欢你？如果你真的“得到了”他，这段关系最后怎么样了？满足你了吗？
4. 单身的你，如此渴望有个伴侣是不是因为你无法忍受你的孤单寂寞，想要有人填满你的空虚，解决你的不安全感？
5. 有伴侣的你，如果失去了你的男伴，你会怎么样？你会跟他在一起的原因，有多少成分不是因为你爱他，而只是不想面对失去他之后的空虚、害怕、没自信的自己？这些感觉是否在认识你的伴侣之前就已经存在？

如果你非要男人不可，那就通过你的关系强化自己阳性的爱，唤醒你的湿婆，直到你内在的湿婆与萨蒂是平衡而完整的，直到不管有没有男人，你的心在每一刻都充满着爱。这个爱无论何时何地都来自你的内在，你自然散发出一种圆满女人本该拥有的性感又美丽的光芒。

例子：莫妮卡太过阳性，所以使先生变得阴性

莫妮卡是一位42岁育有两个小孩的已婚妇女，她时常抱怨说她无法信任她的先生，已经对先生完全失去了性欲。事实上，她觉得先生好像是她最大的小孩，一直需要被她照顾。莫妮卡是家里的主事者，需要决定大大小小的事情及指挥家中的成员。她不断使用阳性能量，害怕自己变得阴柔，这当然会让她失去性欲。她说，在15年前与先生相识的时候她并不是这样的。当我问她什么时候开始变得比较阳的时候，她说，有一次医生发现她卵巢长瘤需要开刀把瘤拿掉，莫妮卡很渴望她先生

安排时间陪她去动手术，也问了他好几次，他最终也没有跟公司请假，可是他先生每次都告诉她很难挤出时间，后来只好由莫妮卡的朋友陪她去开刀。这件事一直卡在莫妮卡的心里，使她对先生生气并不再信任他。

她从来没有表达过她的愤怒或失望，但是她在内在对先生关上了一道门，从那次以后她就无法“臣服”于她先生。无法信任与臣服的莫妮卡当然没办法跟她先生享受性爱，而且很多家里的事情她都不再愿意与先生商量。莫妮卡变得很主动很独立，因为她觉得先生不可靠，这使她觉得心很累，时常私下希望自己的先生是个比较有男子汉气概的男人。15年后，在一堂女人圈的课程里，她意识到她变得多么的阳，也知道要让自己变得阴柔就必须要跟先生提出这件一直卡在她心里的事，坦白告诉他她内心的感觉。

她回家后勇敢地提出这件事，她很惊讶也很高兴地发现先生很有耐性地聆听，还跟她道歉，莫妮卡讲出她真实的感受后感到很轻松，得到先生的道歉后就很自然地开始跟他撒娇。现在他们重拾热情，虽然有两个小孩儿，晚上还是会特别拨出“约会时间”。莫妮卡也开始放下她的控制欲，开始愿意冒险让她先生扛更多家里的责任，允许她回到一个比较阴柔的自己。

	主动（阳性）	被动（阴性）
穿透力（阳性）	麦当娜 汤姆·克鲁兹 安吉丽娜·朱莉	琼尼·德普 詹姆士·迪恩 杰克·尼克逊
包容力（阴性）	意大利妈妈 特蕾莎修女 朱丽叶·比诺什	玛丽莲·梦露 瑞尼·齐薇格 睡美人

以上的表格是一个很简单的分类，让我们得以观察自己是主动还是被动的，现在的自己是在更多地运用男性的穿透力对待生命，还是用女性的包容度在过生活？以上这些人名只是用人们对他们的刻板印象来代表这些特质。你会将自己归类在哪一个框框里？你又渴望你的伴侣是在哪个框框里？

这个练习的重点是让我们意识到一个人更容易吸引那些具有与她相反特质的人，你如果比较主动，你的伴侣就会比较被动，你如果比较有

男性的穿透力，你的伴侣就会拥有比较多的包容力。

如果一个女人想要的伴侣是一个主动、很有男性穿透力的人，可是她自己也是一样的主动与拥有穿透力，就会很难吸引她理想中的伴侣。这样的女人需要变得比较被动与包容才能够吸引具有相反特质的人。可是我们通常不会自我反省，也不会自动矫正我们的能量，而是会怪罪对方，渴望对方变为自己想要他成为的样子。在莫妮卡的例子里，她刚开始时会怪她先生为什么不主动一点，不男人一点对待她？她把自己对先生的不信任怪在先生头上，觉得“他这么不主动、不男人，我怎么信任他？”莫妮卡像很多女强人一样，看不到自己会吸引比较软弱的男人是因为自己太过阳刚，她没有看到自己无法臣服与放松，所以根本没有办法让她的伴侣变成她想要的那种主动阳刚的男人。与其想要改变对方，不如调整你自己，这要容易得多。

以上这些特质并没有好坏之分，只是让你觉察你是在用什么模式过生活，而你用的模式会帮助你实现你想要的生活吗？我们每个人都有以上所有的特质，可是我们很容易卡在其中一个框框中，不管是因为我们的家庭背景、教养、文化给我们的信念，还是过去的经验，这些都会影响我们，在无意识中使我们变成一种模型，用那个模型的能量生活。

这个练习希望能帮助你意识到自己是否过度主动或被动，男性的穿透力与女性的包容力有没有平衡，自己需要做些什么来调整这两个极端间的平衡？意识到我们偏向某个极端，我们就有机会变得比较有弹性。当我们自己是平衡的、有弹性的，我们才能吸引比较平衡且有弹性的伴侣。

练习：我已经拥有我想要的感受

想要对方变成什么样的话，你就先将自己调整到对方已经变成那个样子时的对应状态，成为当对方已经展现你希望他拥有的特质时，你会变成的样子。

1. 找一个舒服安静的地方坐着，先深呼吸，把注意力带回身体里面。
2. 将眼睛闭起来，看到你跟你的梦想伴侣在一起，或许他是一个主动、阳刚或是温柔体贴的男人，当他展现你想要的特质时，你是什么样子？
3. 运用你的想象力进行以下的想象：
 - 你内在是什么感觉？
 - 你脸上有什么表情？
 - 你的眼睛散发出怎样的光芒？
 - 你会怎样呼吸？
 - 你的身体姿态如何？
 - 你在做怎样的动作？
 - 你内心会有什么念头？
 - 你会说出什么话？
 - 你会用什么态度跟他在一起？
4. 继续把眼睛闭着，现在想象你是单独一个人，周围没有其他人，可是你心里知道自己身边有一个很爱你、很珍惜你的梦想伴侣，你心里也充满着你对他以及他对你的爱。
5. 这时候的你会如何？充分发挥你的想象力来想象：
 - 你整个身体是什么感觉？
 - 你会怎样呼吸？
 - 你会怎么走路？
 - 你会用怎样的速度来度过一天？

- 你用什么态度生活？
 - 你会听什么样的音乐？
 - 你一整天会做哪些事情？
 - 你会怎样使用自己的时间？
6. 要记得，你心里是充满着爱在做这个冥想。你脑海中清楚的影像刺激着你的身体、你的心，有什么正面的感觉吗？闭上眼睛专心地觉察自己体内的感觉。花一些时间熟悉这些感觉，直到这些感觉稳定在你的身体里面。
7. 然后把影像放掉，把你梦想中的男人放掉，继续体验你身体与内心里的喜悦、开心或任何正面的感觉。知道这些感觉是来自于你，一直都在你的内在，跟你有没有一个梦想中的男人没有关系。

如果你可以持续从你内在取得这些正面的能量，不管你是不是一个人，你都能随时随地拥有你想要的感觉，而不需要改变他人或是向外求。

第三课

阴性与阳性

成熟的阴里面一定会包含成熟的阳，成熟的阳里也一定会包含成熟的阴，只要是成熟的能量，就都是完整的能量。完整的人一定拥有成熟的阴与阳。拥有成熟的阴与成熟的阳的人知道他们就是爱，他们的所有行为都来自于爱，他们能活出爱。

成熟与不成熟的阴和阳

除了用湿婆与萨蒂的解释来理解女性与男性，我们也可以用阴阳的角度来了解这个分别。当我们去看自己含有多少阴的能量和多少阳的能量时，我们就能够更清楚地察觉阴阳是如何影响我们的生命与各种关系的。

任何觉察都是一个机会，让我们能够做一些协调来平衡生活。我们可以将女性能量与男性能量进一步细分为成熟的阴、不成熟的阴、成熟的阳、不成熟的阳。

不成熟的阳：自私的英雄

拿男性来讲，一个拥有成熟的阳性能量的男人与一个拥有不成熟的阳性能量的男人，都可以展现他们外表那英雄的一面。但是，如果这个男人展现英雄行为的背后是有目的的，例如：对女生很好、用金钱或想办法帮女人解决问题、拯救女人，这样的行为背后如果是为了要拥有这个女人或跟她上床，那这就是一个不成熟的阳性能量。

如果要用成熟的阳性对待女人，那你首先要了解，女人不是让你拥有的，每个女人都是自由的，你无法占有她，不论你有没有跟她结婚，你都不能把她变成你的财产，你对她的好是要来自你与生俱来，不需要任何回馈的爱。

不成熟的阳：没自信的肌肉男

有的男人为了让自己感受到自信，故意表现得很强壮、像个英雄似的，以此来证明自己的男性价值，为了掩盖自己的胆小、恐惧与没有自信的内心一直上健身房，把自己练成肌肉男，但是内在却是个害怕自己得不到接受的小男孩。因为实在没有自信，所以就更需要把自己的外在加强，让自己看起来像勇士一般强壮勇敢。

如果要变成一个从内到外都散发自信的男人，首先要放下你的自

尊，承认你的弱点或缺点，开始反省自己到底是从什么时候开始变得没有自信的，要愿意疗愈那些伤口，学习真正接受自己、认同自己、看到自己的价值。

不成熟的阳：没有安全感的暴君

征服者跟占领者也具有不成熟的阳性特质，因为阳性能量所认同的是权力，不成熟的阳会将力量用在自私的征服与占领上。通过征服与占领来填补内心缺乏安全感的黑洞，让自己感到更有力量、更有安全感。这些控制欲只会造成一个安全感的假象，这样的人有着无法被喂饱的权力欲望，他的自我被喂得越多、越膨胀，对别人造成的伤害越多。真正有力量的男人会很清楚，他自己是生生不息的力量，不需要去占领别人，这样，他的力量反而多到可以用来帮助其他人。

控制欲望强的男人通常会将自己的女友或妻子视为自己的财产。我时常听到亚洲女人说：“我想要跟朋友出去，可是我要问一下我老公可不可以，希望他能够答应。”这让我觉得很奇怪，为什么自己要做什么事情还需要得到伴侣的允许呢？这样的女人一定是跟一个不成熟且控制欲强的男人在一起。

“你是我的女人，所以你要做什么都要通过我的同意”或是“你是我的，所以不能跟别人在一起”。因为控制欲强，所以女友做什么都需要获得他的同意，这是不成熟的阳性行为，心不够开阔，所以会停留在一个“你是我的”的占有概念中。没有运用自己的高意识扩出平台并允许女人自由展现生命力，无论发生什么事情都能够接受。

需要通过控制来感受安全感的人，也会让人觉得逞强好斗，喜欢用体力与力量来争取自己想要的东西，得不到的时候就很容易跟人打架吵架，动不动就跟人起冲突，或是责怪别人。

不成熟的阳：底下的伤口

一个会占领别人、控制别人，容易跟人家吵架起冲突的不成熟的阳，内在是没有安全感且充满罪恶感的。他会让人感觉他很僵硬，没有商量的余地，难以沟通彼此的需求，令人感觉非常无奈。因为这样子的

人在心里是非常讨厌自己的，所以当身边的人稍微讲到一些让他觉得不舒服的话，他就会立刻觉得对方是在批判他。例如：如果你跟他说你很难过，虽然你没有批判他的意思，但是他会立刻以自己的观点听成：你很讨厌他，你觉得他很糟糕！

会这么敏感地将事情解释成这样子是因为这个男人非常讨厌自己，内心充满了“我很糟糕、我很讨厌、我是个坏蛋”这样的声音，所以只要一有风吹草动，他就会觉得别人是在批判他，以为别人不接受他。但这都源自他那不断在批判自己，认定自己是不被接受的心。

罪恶感是没有安全感、讨厌自己的人所拥有的感觉，此种男人的罪恶感通常来自于自己过去做了一些事情，或是没有做一些事情，对于这些事情感到遗憾，还没有原谅自己。因为他非常不喜欢自己，所以特别需要你去喜欢他。这样子的男人需要你去顺着他的意思，需要控制你，需要你站在他那一边，需要你不可以拥有自己的想法，这样他才会有安全感。这样他跟你在一起才会感到舒服，因为他面对自己的内在时非常不舒服，所以需要你不顺从他，不停地“秀秀”他的小我（ego）。

其实，控制欲强、凶悍、对别人严厉或使用暴力的男人，自己对自己也是一样的严厉与残暴。这些人最需要的是开始好好自我反省，走上自我疗愈的旅程。他们非常需要好好温柔地对自己、宽容与接受自己。请用以下的练习来帮助这些男人疗愈他们的伤口。

练习：疗愈凶悍男人的伤口

1. 请列出所有你曾经做过的难为自己的事情。譬如：你是否曾经做了伤害别人的事情？忽略了谁？做了什么对不起他人的行为，或是打破了哪些承诺？
2. 仔细看你所列的内容，它们造成你对自己有什么样的批判？请列出这些批判。譬如：我很自私、不孝顺、无情、可恶、贪婪、没用、没有出息。
3. 问自己是从哪一件事情开始让你有这么沉重的自我批判，以及罪恶感。
4. 那件事情跟谁有关系？
5. 现在请你写一封信给这个人，向他坦白你的错，表达你的愧疚、罪恶感或羞耻感，诚恳地道歉，请求他的原谅。然后，也跟他解释那时候的你会做出伤害他的行为，是因为你内在的什么感觉？譬如：“爸，你生病的时候我没有去医院看你，因为我无法面对你的死亡，没办法面对我的恐惧还有会失去你的悲伤。所以一直把自己埋在工作里，可是我现在都觉得愧疚，你走的时候我都不在你身边。爸，我真的好对不起你，我好不孝，我是个不孝子，我抛弃了你，请你原谅我。爸，我是爱你的。”
6. 在写的过程中允许你的情绪流动，通过深呼吸去感受你的身体，让自己哭，表达你的情绪。需要哭多久就哭多久，不要压抑或打断浮上来的感觉，直到你的心比较平静，身体也舒服了。
7. 如果你针对的人已经过世了，你可以通过这封信跟他的灵魂沟通你的真实想法，如果这个人还在这世界上，你可以选择把这封信寄给他，或是打电话给他。最好面对面向他解释，通过沟

通你的真实想法，帮助自己放下自我批判和指责。当你该道歉的都道歉了，所有该做的、该解释的都做了以后，你会比较容易原谅自己。

8. 如果对方还是无法释怀，你需要更有耐心，很勇敢地重复前面第5步骤的沟通。有时候就是需要N次的沟通，那个结才会松。
9. 如果你的良心告诉你，你可以做的都做了，可以沟通的都沟通了，对方还是无法原谅你，你只好深呼吸，回到那个不被原谅的痛，一直运用深呼吸来陪伴你的痛，放下对方，学习自己陪伴自己，自己原谅自己。

成熟的阳：视野宽阔、有开创力、很幽默

成熟的阳性能量所展现的是判断力很强、很清楚，可以看得很广，并且知道事情是否重要。拥有像一个领袖的特质，能够启发别人、开创新的事物、慷慨大方并且主动出击。他想要做什么的话，就不会让自己一直想而不行动，他会直接去做，开创新的道路，能够招引与启发别人一起完成事情。这样的人对人大方的，能够考虑别人而在乎双赢的局面，无论做什么他都会想到别人而不自私。

因为他所认同的是自由、意识、空性，意识很广的人才能够认为什么事情都没有这么严重，因而会带着幽默感去面对生命的起起伏伏。意识越高越广的人越幽默，也可以把事情看得比较淡。因为阳性能量就是湿婆，就是意识的舞台，而在上面跳舞的就是萨蒂，就是生命力、所有一直在改变的事情。因为湿婆这个舞台是高意识，知道一切所见证到的都是无常的，所以不会执着于任何的人事物。他会散发出一股稳定、自信、宽阔的男性魅力。

成熟的阳：目标明确、有方向、活出他的使命/爱

拥有成熟的阳会让男人活出他的热情，他对这个世界的奉献就是通过他热爱的工作给出他的爱。他会是一个有使命感或是方向清楚的人，他最终的目标就是表达最深的爱。大部分男人都是通过他的工作给出他最深的爱，在他的心里没有什么比这个使命更重要，所以他不容易因为被外在的人事物——包括漂亮的女人——干扰而分心。他会清楚地分析“虽然这个女人很性感，可是我跟她在一起会有助于我的使命吗？还是她只会干扰我，让我分心？她是不是能让我给出我最深的爱？”

成熟的阳能够稳定地在他自己里面，看清楚女人就好像不同口味的糖果，每个女人都不一样，都有她独特的味道，如同糖果店有各式各样试吃不完的口味。当然，男人都容易被各种不同的女人吸引，可是一个成熟的男人或许会欣赏这些女人，却不容易花太多精力在她们身上，他不会看到什么就要什么，或忘掉他的使命。这样子的男人是非常性感

的，他们通常都能够在社会上获得很大的成就。女人会被这样的男人吸引，因为目标明确的男人能够带女人到一个新的境界。有时候，女人会被男人带到一个难以靠自己单独进入的境界，例如：在能量上，一个有自信且很会带领女人跳舞的男人，能够引导女人忘我地进入舞蹈，让女人开心喜悦地翩翩起舞；或是在心灵上，一个很会做爱的男人，也就是一个身心全然在当下跟女人连结的男人，他能够通过性爱让女人完全臣服，进入到合一的狂喜境界；或是在意识上，一个智能很高、视野宽阔的男人能够提供他的观点，提高他女伴的意识，帮助她看到真相而摆脱她的问题；或是在大爱上，活出使命的男人，他通过人道救援工作与募款来帮助世界各国贫穷的人，他的女伴或许在还没认识他之前只活在她自己的世界里，可是当她遇到有这样使命的男人时，她发现她也想要参与，因为这个男人的道路与方向也是这个女人想要去的地方。以上这些不管是舞蹈、做爱、分享宽广的意识或实践使命，都是男人能够把女人带到一个新境界的例子。这不等于一个很会跳舞的男人就是一个拥有成熟阳性的男人，因为这个例子指的仅是能量的层面。一个目标明确、有方向、能活出他的使命与爱的男人，才能够通过他的高意识启发女人敞开她的心，活出她的本性，她的本性就是爱。

测试：反省你有多少成熟的阳性能量？

1. 你对女人好，买东西给她，帮她解决问题，拯救她，背后有目的的吗？是有代价的吗？你想要得到她，或是从她身上得到什么吗？
2. 在你的男性身体底下，你喜欢你的性格吗？很诚恳地问自己，你觉得你是一个认同自己、接受自己、有自我价值的男人吗？
3. 你会不会用钱或是用肌肉来证明你的力量？如果你没有钱，没有强壮的肌肉，你还会喜欢自己，觉得自己是有价值的吗？
4. 你会用你的蛮力或凶悍恐吓别人，以此来夺取你想要的东西吗？
5. 你是不是常常觉得别人嫌你不够好，别人无论说什么你都觉得是在怪你、批判你，很容易惹火你？
6. 你有没有经常觉得别人都是想要占你便宜，想要利用你、害你，你的心里充满着怀疑，所以就只好把自己武装得很强壮来保护自己？
7. 在关系与工作方面，你有没有一个宏观的观点能够判断事情的轻重缓急？
8. 你有没有办法幽默地看待身边的问题？
9. 你的伴侣在发脾气的时候，你会不会逃避？会不会反抗？你有没有办法保持稳定，保持在当下平静地聆听她？
10. 你热爱你的工作吗？你有一个明确的目标或方向吗？你有把你最深的爱在每一个当下奉献给这个世界吗？

不成熟的阴：天真、未开化、受害者

不成熟的阴性能量就像是一个傻傻的女孩子，很天真无知，没有被开化。像台湾很多女生喜欢“装可爱”，喜欢装娃娃腔，带着撒娇的口气讲话，打扮得像是小女孩的样子，即使已经是三十岁的女人了，还给人一种因为没有经历过风浪、没有受过伤而未获得智慧成长的感觉。譬如说一个因为害怕被劈腿而不愿意进入关系的女人，因为害怕这个感觉，而不断保护自己，这些未开化的女性不知道进入关系，甚至被劈腿，可以让她通过这些痛苦获得智慧并因而成长。

如果你的男伴跟其他女人有性关系，这会逼你去看关系里出了什么问题，或许你会意识到你对他的执着。很多人误将执着当做爱，就好像情歌所唱的“没有你我活不下去”、“我愿意为了你到天涯海角”、“你是我的一切”、“只要有你我什么都不要”，许多人认为这很浪漫，这是真爱，但这样的关系其实是最悲哀的。当你发现你的重心是在伴侣的身上，你的喜怒哀乐都来自于他的一举一动，或许你就能从自己不健康的感情中把自己救出来。或许你会开始思考“人的本性、男人的本性，以及一个人能够真正‘拥有’另一个人吗？”这样的问题。我们一生只会爱上一个人吗？你的伴侣跟别人上床就等于他不爱你了吗？因为他跟别的女人在一起就否定了你们多年来一起经历的日子吗？你对你男伴的执着或依赖使你开心吗？幸福美满的人生一定要拥有社会约定的一夫一妻的标准关系吗？如果关系里的痛苦开始逼你去思考这些问题，你成长的道路就被开启了。

因为害怕受伤而不愿意进入关系的女生，是不愿意参与生命的人。人的智能是来自于不断跌倒、失败、受伤、失去，如此，自我才会一次又一次经历死亡又重生。就是要经历这样的过程，你才能够从一个天真、未开化的女生成长为有智慧且慈悲的女人。

另外一个不成熟的阴性能量就是会责怪别人、批判别人并扮演受害者的角色。当一个人不断重复说自己很苦命，全世界的人都对她不好，

自己很可怜；当一个人不断责备别人不对、不好，求着别人来同情她，而没有办法看到自己的弱点，为自己的痛苦负起责任，觉得自己很可怜，很没有力量；当一个人没有自我反省的能力去看到自己会遇到这样的状况，是不是有一部分是自己的问题，以及自己有什么缺点或弱点，会造成这样的困难，会吸引跟我们有冲突的人到我们的生命里。如果没有这样的自我反省，只用受害者的观点看事情，就没有办法替自己的生命负责。你有没有发现，每当你遇到问题的时候，你就在那里。

不成熟的阴：以性欲与母爱操控男人

很多女人会无意识地运用妈妈的能量与性感女人的媚惑来操控男人，让她能够得到自己所需要的。表面上的行为可能对男人很好，但是私底下却别有用心，这样的行为来自不成熟的阴。

男人会被两种女人吸引，一种是像母亲一样会很照顾他，帮他煮菜、洗衣服、整理房子，让男人觉得温暖、体贴的女人。把男人的生活起居照顾得无微不至的女人心里面知道感情已经很淡薄甚至想离开他，但是她需要这个男人继续供养她、付贷款、养家，所以产生一种不健康的互相依赖：“我当你的妈妈，你当我的爸爸”。另一种是令人着迷的性感情人，像狐狸精一样很懂得如何利用她的美与性爱勾引男人，懂得用她性感的身体、声音在床上取悦男人，让他拜倒在她的石榴裙下，让男人没有办法离开她。但是其实，她根本不爱这个男人，甚至不喜欢他，可是想要有人陪伴她、用金钱照顾她，所以持续以刺激的性爱来喂养男人，让他上瘾，使他无法拒绝女人物质上的要求。不论是展现妈妈的能量，还是性感情人的能量，如果这些阴性特质的背后都有目的，这就是操控。不论你是有意识还是无意识地做，都是不成熟的阴性能量。无论你是通过给出母爱般的关怀还是爱抚他的性器官来表达你的爱，希望这些行为都来自于你与生俱来的爱。你就是爱，你喜欢分享爱，你享受给予爱，而不是有任何其他的目的。

不成熟的阴：

复杂难懂、无意识做出反应、无法实现任何事情

不成熟的阴性能量属于那种复杂难懂的人，自己搞不懂自己，会钻牛角尖，非常不稳定，内心与头脑都很混乱，没有办法集中能量去创造与实现任何事情。这是因为她还没有开始看自己、厘清自己，还没有觉知与觉察力，所以会想要这个，也想要那个，一直跟着不断改变的念头与情绪跑，会变得乱成一团，时常拥有复杂困惑的情绪。

这也就是无意识做出反应的不成熟的阴性能量，不懂得怎样与自己的强烈情绪相处。不同的情绪一升起，就容易失去了重心，被感觉带走，无法跟自己的情绪成为朋友。

这样的女人看起来很软弱、无助，心里很渴望有人来救她，因为被自己的混乱与困惑所束缚，所以感觉自己没有力量，变得很被动、没动力，一直等着别人来照顾她，帮她解决问题，被动地等待一个像爸爸一样的人来爱她，这也是一个不成熟的阴性能量。

从复杂混乱的阴到有觉知的自由

不论什么情绪升起，如果能够不压抑，也不被自己的情绪带走，有意识地正面去看自己的情绪，一边观照一边感觉，就可以有知觉地选择在不同的情况下要如何反应，怎么面对这件事情，怎么利用自己的能量。

因为能够跟情绪相处，所以能够看见情绪里隐藏的智慧。任何会让你难过、产生负面情绪的遭遇，都是在告诉你：你失去了平衡。每一次你失去平衡的原因都是自己创造的，当你可以看见你是如何创造这个不平衡的事件，并由此引起你负面的情绪时，这些负面的情绪就会像内在的老师一样告诉你，要把自己调整到一个平衡的状态。你要感恩这些负面情绪，“她们”就是你内在智慧的声音。

因为可以替自己的负面情绪负责，可以“看到”问题是来自于自己，所以就能够“选择”如何调整与改变。一个可以选择的人，就是一个自由的人。一个自由的人是能够有意识地反应，能够选择自己要说什么、做什么、有什么样的行为的人。

例子：渴望被爱拯救的泰勒

泰勒是个女强人。她从小就没有父亲，所以自然变得非常独立，能够自给自足。虽然，她能够把自己照顾得非常好，但是在内心深处却不断希望有一天能够找到一个能让自己依赖的男人。她在寻找自己从来都没有拥有过的父亲。

有一天，她遇到了一个看起来非常坚强且有男人味的男人。泰勒很快就跟他上床，过不了多久，她立刻发现这个男生所展现的男子气概，大部分来自于他不成熟的阳性能量，他占有欲非常的强、很“霸道”，对她很凶，让泰勒没有办法有自己的想法。最后，泰勒心碎地离开了他。当她来找我的时候，她承认自己想要跟这个男生在一起的动机与意图并不完全“干净”，因为她对于不断需要自己照顾自己感到非常疲惫，她极度渴望找到一个男人来照顾她。

一旦承认自己真正的意图之后，她整个人都垮了下来，开始流着泪表达她内心的累与孤单。我鼓励她全然的崩溃，与内在那个极端脆弱的小女孩连结，感受小女孩得到爸爸的爱与保护的感觉。虽然很痛，可是泰勒很勇敢地面对她里面还没成熟的部分。通过陪伴内在的小女孩，她开始照顾自己那个一辈子要奋斗、努力工作才能养活自己的部分。我问她，愿不愿意自己当自己的父亲……我引导她呼唤她内在的灵性父亲，让她的内在充满着深深被爱的感觉。

于是，泰勒开始愿意过一个不同的生活。她开始允许自己慢下来，不再因为内在的不安全感把自己推向更多的工作，她学会尊重自己的极限，时常向自己内在的灵性父亲祈祷，相信他会好好照顾自己。每当泰勒担心焦虑时，她会开始照顾自己内在的小女孩，倾听她的恐惧，陪伴她呼吸，直到自己平静下来，得到了温暖。泰勒现在就不会这么容易被以前她喜欢的那种阳刚、强悍的男人吸引。她发现除了阳刚的能量以外，她将来找的伴侣也需要拥有一颗很大、很柔软的心。没有这两个条件的男人，她不会随便跟他上床，这对泰勒来说是个很大的成长。

自我反省

你有没有发现当你用不成熟的阴性能量与人交往时，你只会吸引到拥有不成熟的阳性能量的男人？

成熟的阴：神奇、能转化、心想事成

一个很自由自在、有弹性、敢当自己的女人，通常都拥有这种成熟的阴性特质。

在不同的场合，跟不同的人在一起时，她会自然使用最适当的能量、最适合的人格，所以你无法将她归纳在一个框框里，也无法归类或叙述她。因为她会随着不同的情况与时间转变，她拥有一股神秘感，让人不知道她如何变得这么自由自在，如此满足，又能如此容易地实现她想要经验的事情。

因为她是打开的，她就像个管道一样，可以连结与导引无限的生命力。要拥有这样成熟的阴性特质，必须要学习臣服，不跟自己的情绪起冲突，不抗拒任何黑暗、负面的感觉，生命力才能够保持没有阻碍地通过她流动。

这样的女人是完整的，不论怎样的情绪或能量进入这样的女人，她都愿意感觉它、表达它。她不会害怕成为一个像是妖怪的非常愤怒的人，不会害怕成为全世界最悲伤、眼泪流不完的人，不会害怕成为很狂野、充满着性能量且很会做爱的女人，她能够完全拥抱自己的每一个面孔。她是一个将爱延伸到自己每一个面向的女人，她活出爱，呼吸着爱。无论她的情绪如何，外在的人事物是什么状况，她都能让爱流动。

拥有成熟的阴的人也是一个容易转化、蜕变，且一直在成长的人。她拥有很敏锐的觉知、觉察力，碰到困难时有办法看出所有的问题是来自于她，所以有能力调整与转化，走到成长道路的下一步。例如：碰到一个令她讨厌、爱使用暴力又有控制欲望的男人时，她能够从她讨厌这个男人的情绪中看到自己的暴力与控制欲，她知道是因为自己还没有承

认与拥抱自己这些负面的特质，所以会吸引有这些特质的人，会把这些自己还没接受的部分投射在别人身上，或无意识地压到潜意识里。

一个容易转化成长的人或许在梦中会看到她杀过人，会很清楚地知道她的投射，了解她讨厌的暴力特质也是自己还没迎接回来的一部分。通过这样的觉察，于是愿意对自己忏悔，愿意原谅自己。能够将讨厌这个人的暴力转化为爱自己、接受自己的能量，自然也能够理解、宽恕别人的暴力，或是任何负面特质。因为她能够转化自己，所以也能够转化他人。

成熟的阴：来自于凶猛的爱

有一种成熟的阴性能量看起来很凶猛，不了解她的人会觉得她是个没有修养、会乱发脾气贱女人。当然那种真的会随便乱发脾气的女人是因为她有不成熟的阴。但是，这个地方讲的成熟凶猛的阴性能量是正面的、有智慧的。她的凶猛是用来砍掉假象，让我们看到真理，帮助我们去除掉来自于恐惧的没诚信的行为。例如：一个太太明明知道丈夫是一个很能干、心胸很宽阔的男人，可是她看到丈夫挪用公款，她知道这是因为最近经济不景气，丈夫非常害怕付不出员工的薪水，所以做出这种没诚信的行为。有一天她丈夫回家的时候，丈夫很想跟她做爱，释放他的压力。这位太太没有办法把自己交给他、臣服于他，所以无法跟他上床。她不会将自己对丈夫的爱切断，可是她会很诚实地表达她的愤怒，她会看着他的眼睛很生气地说：“我好爱你，可是你挪用公款让我很生气、很失望，你变成这样让我好心痛。我知道你是个很善良的好男人，你可以有很大的成就，所以你做出这种行为真的让我看不下去！”

拥有成熟凶猛的阴性特质的女人，因为很爱她的男人，所以不会很轻易地放过他，当男人做出不正直的行为时，她会允许她的愤怒与失望流动，她的情绪表达自然会刺激男人自我反省，在表达的过程中他不会对他骂脏话，也不会批判他，只会诚实地讲出这件事情如何影响了她的情绪，因为一个成熟的女人知道，如果开始骂男人、责怪男人，男人就不会继续听女人说的话了。他会觉得这个女人疯了，或是会跟她吵架。

所以女人展现出那个成熟的凶悍面貌时，要记得跟男人保持心与心的连结，两个人都要知道这个愤怒是来自于一个很深的大爱。

很多时候，当男人不做真实的自己，不晓得自己在欺骗自己，他的女人会比他更早发现他已经变成一个小看自己、“小用”自己，做的是没有诚信的行为的人。一个聪明的男人会尊重、珍惜女伴的觉知与穿透力。因为那个拥有成熟阴性的女伴一直在刺激他成长，让他实现自己的潜能，成为一个最棒的他，而这使他心怀感激。

呼唤女人内在的卡莉（Kali）女神

在这个时代，我们习惯将正面的阴性能量看待为圣母玛丽亚或观世音菩萨那个样子，是温柔、慈悲而柔软的能量，但是另外一个非常正面的能量，是凶猛狂怒的样子，这是这个时代要开始迎接的阴性力量。

阴性的智慧显现出来的样子有时候是凶猛狂怒的，而这表面看起来像妖怪般凶猛狂怒的能量背后是智能，像西藏密宗女神空行母（Dakini），或是印度的卡莉女神，她们显现的样子都非常恐怖，全身裸露的皮肤是黑色或蓝色，伸长着舌头愤怒地手舞足蹈着，身上披挂着她所砍下来的血淋淋的人头项链，挥舞着刀，疯狂地踩在尸体上。卡莉一手拿着刀——即智慧，用来砍无知无名的头，砍人的小我(ego)。另两只手摆着一个“不要害怕我”的手势，因为卡莉虽然看起来很恐怖，但她是智慧女神。卡莉身体上的黑色代表她穿越生命与死亡，超越时空。她身上挂着的人头代表她超越了人类的小我所造成的假象。她脚下躺着湿婆，代表意识，湿婆的意识就像一个舞台，不管卡莉在做什么，他都能够稳稳地保持在那里不动。他的阴茎与卡莉的阴道交合代表创造，当卡莉在毁灭“魔鬼”(ego)的同时，她也在创造。卡莉代表毁灭与重生那股生生不息的力量，从来没有开始，也从来不会结束。卡莉拥有无比的智慧，她是来帮助我们看清楚我们的真相，因为自我是一个假象，卡莉把它砍掉，我们才能够开启智慧，从小我(ego)造成的痛苦中解放。这样的阴性力量，正是我们这个时代需要迎接的。每个人的

内在都有卡莉，都有这个大智慧，希望人类不要一直害怕这个来自于智慧的凶猛力量，不要把它归类成女人的“发疯”。当每个女人都愿意使用与实现内在卡莉的力量时，我们会开始尊重所有阴性的、黑暗的力量，这个世界的阴阳会更加平衡。

自我反省

你认识你内在的卡莉吗？你有勇气让她出来吗？

成熟的阴与成熟的阳很相似

让我们再回到前面谈到的成熟的阴阳与不成熟的阴阳的话题，仔细思索，你就会发现阴与阳越成熟，长得越像，也就是说，一个有很多成熟的阴的女人与一个拥有很多成熟的阳的男人，他们的特质会变得很相同。因为成熟的阴里面一定会包含成熟的阳，成熟的阳一定会包含成熟的阴，只要是成熟的能量，就都是完整的能量。完整的人一定拥有成熟的阴与阳。拥有成熟的阴与成熟的阳的人知道他们就是爱，他们的所有行为都来自于爱，他们能活出爱。

测试：反省你成熟的阴性能量有多少？

1. 你会不会像妈妈一样替你男朋友或先生洗衣煮饭照顾他？你替他做这些事的背后有你自己的目的吗？你想要从他身上得到什么吗？
2. 你会不会用你的性能量、身体、笑容、性技巧来引诱或得到男人的心？你会不会通过这些来得到金钱、物质或你需要的照顾，可是你却并不喜欢跟他在一起？
3. 你会不会因为不想感觉孤单，而跟一个你不是很爱的男人在一起？
4. 你会不会压抑你的难过与受伤的感觉？或是通过吃巧克力、购物、跟朋友聊天来逃避内在负面的情绪？
5. 你周围的人是不是很容易把你归类成某种女人，容易给你贴标签？这个标签反映出你的行为、你的外表和穿着，不管在任何情况下展现的都是一样的？
6. 你会不会默默地等待有一天能够遇到一个很会照顾你又有钱的大帅哥可以带给你幸福？这个念头会影响你生命中的一些决定吗？你会把照顾好自己，让自己幸福愉快的责任交给那个你还没有遇到的梦中情人吗？
7. 你会表达或沟通你内心的感受吗？你会不会不敢生气？你会觉得自己需要保持一个温柔秀气的形象吗？
8. 你有没有对自己的哪个部分感到羞耻？
9. 你有没有时常牺牲自己，为了照顾别人或是为了想要当“孝顺女儿”或“好太太”而把自己忽略了？
10. 你有没有随时随地放松你的身体，感到自己内在充满着爱，这个爱像最灿烂的光芒，让你觉得你很美且充满着喜悦？

母爱与父爱

另外一个看阴阳的角度可以用什么是母爱、什么是父爱来解释，这是两个各不相同但同样重要的能量。母爱让我们看见自己现在就拥有的价值，让我们觉得被接受，能够很轻松自在地做自己。母爱主要的感觉是接纳、允许、宽容，及自然地存在。父爱让我们知道我们有更多的成长空间，可以变得更上进，鼓励我们不断学习、改善与前进。父爱主要的成分是动力与参与，以及主动进化。

虽然父爱与母爱这两种能量我们都需要，但是现在的世界是偏向过度的父爱，使我们总有静不下来的不满足感与充满批判的完美主义。我们都会觉得自己不够好，充满焦虑，一定要一直往前冲、要拼命，不能停下来，要成为一个因“成功”而被肯定的人。这样过度的阳，造成我们对自己与他人怀有严厉、着急、没耐心的态度。我们变得容易互相责备、无法忍受彼此且心胸狭窄。

首先，是对自己这样过度的“阳”，接着对我们周围的家人、朋友、同事也是如此，延续到国与国间的冲突，严重到爆发宗教与争夺土地的战争。当世界缺少足够的母爱/阴，我们会把我们的身体乃至我们的土地都视为物品，忘了它们是有感觉、有生命，需要被尊重、爱惜、照顾的，同时我们也忽略身体与土地的情绪，世间万物的联系，也排斥并遗忘了生命比较稚嫩、脆弱、黑暗的那一面。这些都证明我们需要一个强大的阴来疗愈现代文化中的不平衡。我们需要母爱的慈悲心、接受力、宽恕力与包容力来拥抱这个世界。

建议：十二种补充你阴性能量的方法

如果你是大部分时间都在使用阳性能量的人，要知道阴性支持阳性，阴阳是互补的。如果你持续使用阳性能量而没有补充阴性能量，你会被榨干。

1. 什么都不做，只是坐着，一边呼吸一边感觉身体内细微的感受。不看电视也不看书。
2. 选择自己喜欢的音乐，独自忘我地跳舞。一边深深地呼吸，一边感受自己舞动的身体，带着意识舞动你的身体。
3. 花时间在大自然中，比如做园艺、静坐、散步、在山中或海边运动。
4. 跟其他让你感到自在的女人一起消磨时间，大笑并且做些让你们感到开心的事情。
5. 唱歌、跳舞、画画、写诗、玩音乐、做陶艺，用自己喜欢的素材来进行艺术创作。
6. 练习瑜伽、打坐。
7. 去做按摩。
8. 泡个海盐热水澡、泡温泉。
9. 十一点前上床睡觉。
10. 跟小孩欢乐地玩在一起。
11. 花时间慢慢地准备与享受美味的料理。
12. 忘我、狂热地做爱。

建议：帮助世界增加阴性能量的方法

1. 不管你多忙，一定要规律地给自己足够的时间放松、休息，做前面十二种补充阴性能量的方法。
2. 晚上睡觉前感激自己今天所付出的以及替家人所做的事。接受自己今天还没完成的事，把你还没解决或还没做完的交给更高的一股能量。
3. 尊重并且学习看见“慢”、“等”、“让”、“黑暗”、“未知”的智慧。
4. 将母爱给予自己——宽恕、原谅、包容自己，很温柔地对待自己。痛苦来的时候愿意陪伴自己、“秀秀”自己。
5. 将母爱给予周围的人——像对自己一样，慈悲地对待他人。
6. 与你的家庭成员建立亲密、充满爱的关系，如果有冲突或障碍，选择面对并且疗愈这个关系。
7. 记得你与大地之母的联系，带着环保意识过生活、吃有机食物、买可有机分解的物品、使用二手物品、减少垃圾、做好资源回收。

不成熟的阳	成熟的阳	不成熟的阴	成熟的阴
骑士、英雄	善于分析、 有识别力的	无知	经历过世事而显 得成熟的
征服者、暴君	激励人的、 启发人的	天真	沉静的
独占排外的	开创新事物	处女般无垢的	潜移默化、引导
反派角色、 恶棍	领导者	受害者	综合体
占领	慷慨大方	魅惑者	有意识地做出回 应的
僵硬	积极主动	复杂难懂的	神奇的
好斗的	寻找双赢策略	无疑是做出了 反应的	整体的、没有区 别心的
分别心	活出他的使命、 爱	操纵	能够转化能量的
没方向	目标明确、 有方向	被动的	转换形体的
	幽默的		了解内在意图、 看得出人们背后 的原动力
			狂怒、凶猛
			随时臣服于爱， 活出爱
			吞没
	父爱：鼓励我们 成长。提醒我们 永远都有学习与 改变的空间，具 有启发人改进的 作用。		母爱：包容我们 所有的一切，爱 我们原本的样子， 提升接纳的意愿、 宽恕与容许。

第四课

荣耀你的感官身体

如果你不喜欢你的身体，如果你觉得你太胖，总是想要试着减肥或是你太在意你的外表，你就不性感。接纳自己的感官身体，就是在爱自己，成为完整的自己。

被媒体混淆的身体意象

性与美丽到底是什么？我们的社会传达给人们非常混乱的讯息，也因为这些信息是如此的复杂混乱而造成了人们，尤其是女人开始为自己的身体与性欲蒙羞。几乎每一个女人都对自己身体的某些部位挑剔不已，更糟糕的是，我们不只挑剔、批判自己，我们也暗自批判其他女人的样貌与身体。加上社会对于性感的定义总是不断改变，这让现在的女人不知所措，无法接受自己身体原本的样子。

古代历史上的女神雕刻，多半呈现丰腴的大腿、圆润的臀部与腹部、丰满的胸部的样貌，从现代社会标准来看，我们会觉得这样的女性形象是过胖，而且需要减肥的，但是在那时候，这样的女性身体是最美、最神圣的。在之后的世代，当你翻开女性杂志，充满着骨瘦如柴、纤细的女人，而这种样子才被认为是性感的。在中国古代的社会里，女人必须要裹小脚，裹得越小，人们觉得她越美。一个丰腴而拥有白嫩肌肤的女人，才是美丽性感的。现在的女人会花大笔的金钱在整形手术上，以此来改变她们不喜欢的部分。这些例子都证明我们是多么不尊重、不爱惜女人身体原本的面貌。

从小到大，女孩就被教导说不可以自私，需要照顾别人并且遵守某些正确的行为准则。例如：女人要安静地听别人讲话，不可多嘴，不能顶嘴，要懂得察言观色、配合别人。女孩自我价值的核心，从很早开始就被教导成需要通过“别人”来定义自己。

在青少年时期，少女开始对性爱感到好奇而展开不同的尝试，可是并没有得到健康和支持性的引导，也没帮助她们从女孩转变成女人，没有人教她们如何正面对待这股新发现的性能量。大部分青少年都会受到来自父母、宗教与大众心理的束缚。有些因为没有得到正面的教导，而变得很叛逆，会故意冒险进行一些她们知道自己不应该进行的性行为，因而闯下大祸，例如：少女早孕。

我们的社会教导说青少年自慰是不好的行为，并且告诉女孩子不可以让男孩子“太容易得手”。父母还会灌输给他们许多负面的观念，让青少年对性充满了恐惧。而青少年却因被媒体上呈现的性爱刺激而产生许多好奇与性冲动。同时，媒体不断创造各种令人迷惑的美丽形象，在被这些内容不断洗脑之后，焦虑的青少年盲目地赶着流行，因为害怕不被接受而追随某种身体形象。

今日社会中，许多少女厌恶自己的身体，总是想要减肥。除了这个压力之外，她们还要面对男孩向她们索求性爱的压力，或者是承担因为自己不给性爱而被男孩子拒绝的痛苦。这场关于她们身体与性能量的战争，没完没了地轰炸着她们，扭曲了少女对于性能量自然而健康的好奇心。有学者调查过，在没有社会支持与引导之下的少女，比男孩更容易产生身体形象的问题，甚至会导致厌食症、辍学、抑郁症及自杀。

一位曾经通过研读日记研究过一百多位少女的“私历史”的学者布伦伯格（Brumberg）提出：

现在的女孩子陷入了困境……所有这些身体迷恋与追求体态完美的焦虑，让少女们非常容易被剥削……因为女孩们过度希望“被渴望”，这让她们无法在性爱上做出最好的选择，也导致她们非常容易被操控、引诱，甚至被侵犯。

如果我们真正关心未来的世界，我们就不能疏忽这个问题，我们必须引导下一代的女孩儿懂得爱，并且欣赏她们身体原本的样子。我们必须教她们如何看见自己的美丽及身体与生俱来的力量，无论身体的形状与大小，每个女人都应该以自己的身体为傲，并且滋养自己的身体。

练习：爱上你身体的原貌

第一部分

1. 带着下面的表格，到一个你可以单独一个人裸身站在一面镜子前的房间里。
2. 在镜子前看着你的裸体，观察你的身体。
3. 请按照下一页的表格写下：
 - A 你不喜欢的身体部位。
 - B 为什么你不喜欢这些部位？
 - C 看到这些部位时，你心里的感受与批判的念头。
 - D 你渴望将这些部位改变成什么样？
 - E 你会做什么，花多少精力去改变或是隐藏这些部位？
 - F 这如何影响我的自信与日常活动？
4. 看看你在C栏所写的答案，这就是你在心里对待你自己的方式，看看你内在充满了多少自我批判，你对自己有多么不接受，拥有多少负面的感觉？这样子你会变成开心而性感的女人吗？
5. 看看你在A、B、D栏所写的答案，如果这些都是你的男伴一天到晚嫌弃你的地方，长久之后，你会变成什么样的人？如果你每天都在听你内在的声音这样批判你自己，你能够散发出令人喜爱的魅力吗？没自尊的自己是誰造成的？当你意识到是你自己，你就有能力转变你对待自己的态度以及你内心跟自己讲的话。
6. 看看你在E、F栏写下的答案，这些就是你不喜欢你的身体以及因为想要改变它所付出的代价，你用了多少时间，花了多少精力与金钱逃避你原本的样貌？后果是什么呢？你的自信心变得如何？如何影响你的人际关系以及你跟异性的关系？这些代价值得吗？

7. 希望这个练习能帮助你看见你是如何折磨自己的。能够意识到你对身体的负面感觉、没自信，都是来自你内在“批判者”的声音，你就有机会放下自己的完美主义和对自己的严格要求。能够让你的内在批判者从潜意识浮到意识层面，你就不会那么无意地被你的批判者影响。每当你意识到自己内在的批判者，你不需要抗拒它或讨厌它，你可以把它当成一个很在乎你是否会被爱的好朋友，跟你内在的批判者说：“我知道你会嫌我是因为你想要确定我会被爱，我听到了你，也谢谢你，辛苦你了，请你去度个假吧！”通过跟你内在的批判者做朋友，放下它，你就渐渐不会被他影响了。

A	B	C	D	E	F
我不喜欢的身体部位	为什么我不喜欢？	当我看到这些部位时有什么感觉与想法？	我希望这些部位变成什么样？	我会做什么来改变它？花多少精力去改变或希望它会变得不同？	这如何影响我的自信与生活？
例子：胸部。	太小	恶心、讨厌、羞耻、难过、失望、不被爱、尴尬、不好意思、“我好丑”、“没有人会爱我”、“我想要消失不见”、“早知道我就应该这样”、“我不够好”。	希望大一些，至少C罩杯。	每次出门我都要花时间与精力穿魔术胸罩，让胸部看起来大一些。我一定要努力工作存钱去做隆胸手术。	我很不好意思让男朋友看到我的平胸。我在游泳池、海边或是洗温泉的时候，会想要避开人群。我会远离男人，因为我觉得我不美。可是我又害怕隆胸以后男友会知道我的胸部是假的。

第二部分

现在，让我们来认识内在的“欣赏者”，如果你对它不熟悉，你就要更投入地做这部分练习。

1. 请先看着古代女神的图，看看她有多丰满，记得这是女神的样貌。
2. 再回到镜子的前面，看着自己的裸体，现在以女神时代的眼光观察你的身体。
3. 请回答下列问题，直接将答案写在空格中：

A 就整体而言，你喜欢你身体的哪个方面？例如：形状、身高、整体看起来很有女人味、有力量。
B 你特别喜欢身体哪个部位？为什么？例如：头发，因为很柔顺光滑。眼睛炯炯有神。
C 别人对你的身体曾经有过什么样的赞美？例如：前男友说我身体味道闻起来很香，皮肤摸起来很嫩、看起来有光泽。
D 你在镜子前看到优点，想起曾经听过的赞美，会让你有什么正面的感觉与念头？例如：很开心、愉快、感恩、有自信、觉得自己很美、很想做爱。
E 这些正面的感觉能够帮助你在日常生活中做出什么改变，哪些改变是你平常不太敢做的？例如：穿比基尼去海滩、主动去跟帅哥讲话、忘我地在一群人面前跳舞、主动要求性爱。
F 想象你按照你在E栏所写的答案生活，你的人生会如何不同？在日常生活里，你内心会有什么样的感受？例如：我过得好精彩、好充实，我觉得很自由自在。内心充满光明、喜悦与满足。

4. 回到镜子前看着你的裸体，把眼睛闭起来，一手放在腹部一手放在胸口，深深感恩自己能拥有女性身体这个神圣的礼物，感恩所有你刚才意识到的优点，感恩你的健康，感恩拥有这个身体让你的灵魂能够进来体验这个世界。

5. 请把你在框框里写的答案填入以下的空格，然后把以下句子重新抄写在一张纸条上，把纸条贴在你常用的镜子上，提醒你：

“我是_____、_____与_____。”

例如：我是美丽的、喜悦的与自由自在的。

“创造一个_____、_____与_____的生命是我的责任。”

例如：创造一个精彩、光明与满足的生命是我的责任。

“我愿意欣赏_____，感恩_____，看到_____。”

例如：我愿意欣赏我自己，感恩我拥有的身体，看到我的自然美。

练习：爱上你的阴道

1. 带一个小镜子、这本书、笔、洗过的干净的双手（要你自己的手喔！），单独走进你的房间，确定不会被打扰。
2. 躺在你的床上把内裤脱掉，用镜子照着你的阴户，花一点时间一边观察它，一边意识到自己心中浮上的感觉与念头。
3. 把手指头伸进阴道里面，闻她的气息、尝她的味道。
4. 把当下的反应都写在表格里，你对你阴道的感觉、看法、信念、熟悉度，都诚实地写下来。
5. 从镜子里看着自己的阴户，看着它神奇的长相。爱你的阴户，碰触它，看着它，直到你爱上你的阴户为止！

	正面的	负面的
我阴道的长相		
我阴道的气味		
我阴道的味道		
我阴户的触感		
我阴道里的触感		
我对我阴道的态度/ 感觉		
我有关阴道的信念/ 刻板印象		
我对我的阴道是熟悉 的/亲近的/陌生的/远 离的		

你可以从这个表格里答案，看出你与阴道的关系，你对它有更多正面还是负面的感觉？如果你的负面感觉比较多，那就需要花时间去了解它、欣赏它、感恩它。如果你跟你的阴道是疏离的，或是不喜欢它，你觉得你的情人会喜欢它、会想要好好爱它吗？

如果你觉得你的阴道是肮脏的，你的情人会珍惜它吗？如果你在面对你的阴道时感觉害羞、羞耻，你的情人也不会花时间取悦你的阴道，这样会影响你的性爱满足度。如果你没有以你的阴道为荣，你就没办法完全地敞开，性能量就不会流畅，你也很难成为一个能够享受性能量的女人。你跟你的阴道有多么亲密，你多么爱它，你的伴侣就会多么爱你的阴道。爱你自己是包括爱你的阴道的，你越完整地爱你自己，你的伴侣就会越完全地爱你。

你的身体是你的潜意识

美国著名的精神神经免疫学（psychoneuroimmunology）的科学家坎迪斯·柏特（Candice Pert）提供了一个科学上的研究突破，她发现那些包含情绪的分子分布在人的全身，而不只是像传统老派的科学家那样，以为那些包含情绪的分子只存在于头脑里。这项科学上的突破，让我们理解了情绪是储存于全身各处的。

这些承载着情绪的分子储存了我们一生中的所有经验。过去卡住的感觉与情绪，无论我们的头脑记得与否，都会被保留在这些细胞里，并创造了我们的“潜意识”，因为这些情绪分子／细胞在我们的全身，所以我们的身体就是我们的潜意识。我们的身体储存了所有过去的经验所带给我们的影响、反应，就好像计算机一样能够记录我们所有的体验。尤其是那些让我们难过、痛苦、我们不想回忆的经验或创伤。例如：对强暴的恐惧、遭受暴力的惊吓、失亲的悲哀、失业的焦虑、被遗弃的慌张，这些负面的经验会被我们特别压抑到潜意识里。我们的身体非常聪明，时常会自动让我们把自身无法忍受的经验忘掉，可是我们没有真正忘掉，这些经验都埋在我们的记忆存储库里，这个存储库就是我们的身体。了解到这项事实，就能够理解为什么它们会刺激我们的身体，例如：通过深呼吸、动作或按摩会触动我们的情绪，或是我们的感官经验也会藉由音乐、味道、食物、触碰、观看来刺激过去的一些记忆。

我们被压抑到潜意识中的情绪如果没有被释放掉，就会累积在身体里，成为紧绷、酸痛以及其他气阻塞的现象，长此以往，会变成内伤、疾病与细胞病变。其实我们的身体是有智慧的，它能够自动地排除负面情绪累积在中枢神经系统里的失调能量。可是，因为我们从古代社会到现在已经渐渐远离了聆听大地之母与我们身体的智能，愈来愈偏向于使用我们的头脑与逻辑过生活，在乎我们外在的形象而非内在的直觉。当我们不抗拒、不压抑任何负面情绪，而是去聆听我们的身体会如何带领我们释放这些情绪，我们就能够自然地把它排掉。如果我们愿意进入我

们的身体去感受过去某个经验或创伤带来的感觉，观察我们身体里起伏震荡的能量，跟着这个颠簸的能量让我们的身体动起来，发出体内的声音，身体就会自动将这股能量释放到底，最后，我们的中枢神经系统就可以回到一个协调平衡的状态。

让身体恢复自我平衡的智慧

所有的生物都拥有能够平衡体内能量的智慧。有一次，在身体心理学疗愈创伤的训练中，老师放了一段影片给我们看，影片中有一只白色的北极熊在雪地中慢慢走路，然后北极熊的头向后转，看到了敌人，它开始加快速度往前奔跑，老师告诉我们这是因为北极熊遇到了威胁，必须逃跑才能生存。我们看着它奔跑了一阵子，有时它会回头看看有没有被追上，最后北极熊开始慢下来，可能威胁它的敌人消失了，它以四肢着地的姿势停下来，开始疯狂甩动身体，我们看得出它的动作是非自愿的，不受任何控制，中枢神经系统因为受到威胁使其反应自然地通过北极熊的身体释放出来。北极熊看起来像一个受到惊吓的很害怕的人，它不可抑制地不断抖动，直到它身体的抖动停了下来，然后它又恢复了一开始的缓慢步伐。这是因为北极熊的身体自然排光了储存在中枢神经系统里起伏震荡的能量，回到了身体系统的平衡状态。

其实，我们人类能够像北极熊一样允许我们的身体释放恐惧或焦虑的能量，可是人类长大之后就不愿意破坏自己的形象，不愿意让我们的身体与声音被自然发泄。我们害怕自己会被视为野兽、怪物或疯婆子，我们宁愿把负面的情绪、激动的能量藏在内心里，用一个斯文、有礼貌、淑女、文明的外表把它包装起来。我们宁愿让自己的身体、心情极度不舒服，说服自己与他人“我没事”，却怎样都不愿意让自己像北极熊一样的自然，让体内的能量带动我们，平衡我们，让身体的智慧自动疗愈我们。

长久压抑我们的负面情绪，除了会造成疾病之外，也会影响我们内心的状况，甚至影响我们的个性与生活模式。没被释放的情绪容易把我

们困在黑暗里，造成易怒、暴力、逃避、退缩、抑郁、麻木，或者像游魂一样，身体在动，心却没感觉自己是在生活，好像你的灵魂已经被抽离了。通常卡在这些现象里的人，内心里的情绪是焦虑、愤怒、恐惧与悲哀的。可是因为这些情绪太痛苦了，没有人教他们如何面对它、释放它，所以他们自然会将体内拥有的这些负面感觉隔离起来，这给我们的身心灵带来了太多不必要的负担。

生存反应：“打”、“逃”、“冻结 / 装死”

每个人都是一个能量体，我们的能量超过我们皮肤的范围，这个能量体是敏感的，一直都在感觉周围的人事物。一个眼神、一句话、某种态度或说话的口气都会影响我们。根据每个人过去所拥有的经验，不同的人会对外在的影响有不同的解读。像北极熊被迫一样，我们随时随地在生活中都会感受到威胁。这种威胁不一定是来自于实体的威胁，例如：真的有一人拿刀追杀我们。人类感受到的威胁大部分是来自于心理与情绪上的反应。就如之前所述，一个人的眼光就能够造成我们的紧张与害怕。特别是心中有伤口的人会很容易被外在的人事物刺激，某某人跟他讲一句无心的话，他就会被得罪，感受到威胁，而他感受到的威胁或许像有人拿刀追杀他一样强烈。

无论是肢体上、心理上、精神上或情绪上感受到的威胁，都会令人产生巨大的恐惧，刺激我们的交感神经系统。这个系统会造成心跳加速、消化系统问题，因为身体会将能量与血液运送到肌肉，让我们能够“打”、“逃”或“冻结 / 装死”。“打”、“逃”或“冻结 / 装死”都是生物的求生本能，这些是我们自然的生存反应，都是健康的身体智慧。如果可以打赢就会打，如果知道打不赢就会逃，如果知道打不赢也逃得不够快就会装死。就像一只小老鼠被猫追赶到墙角，它知道逃不了，所以就会“冻结 / 装死”。

人类体现“冻结 / 装死”的生存反应就是麻木、退缩、忧郁、沮丧。“装死”也是一个自我保护的反应，当需要用到这个生存反应的时候

候它是健康的。例如：一个被强暴的受害者为了不让自己这么痛苦，会在当下让自己的意识抽离、装死，这是一个能够保护她的生存反应。

“打”、“逃”在适当情况下的运用也是有益的自我保护模式。但是，当我们长久卡在“打”、“逃”或“冻结 / 装死”的模式中，这些模式就会变成一种自我限制。例如：卡在“打”里会造成我们脾气不好、容易起冲突、有暴力倾向。卡在“逃”里会造成我们懦弱、容易逃避、放弃。卡在“冻结 / 装死”里会造成我们忧郁、沮丧、退缩、麻木，这些都会渐渐成为阻碍我们的潜意识模式。

以上三种生存模式表面下的内心状态都是相关的，不是说以上的负面情绪一定会归类在某种生存模式中。一个人在某种生存模式底下可能会有很多种不同的负面情绪。

不管是哪一个生存模式，它们都是失去平衡的能量，其底下都是恐惧。恐惧的能量在中枢神经系统里都是有高度激励作用的能量。如果我们能像北极熊一样“自然”，我们的身体会自动排除这有着高度激励作用的能量。在威胁消失之后，我们也会甩动、发抖、哭叫、嘶吼，如果我们可以这么自然地让身体带动我们的能量，每个人就能够把自己调回到一个健康、和谐、平静的状态。

身体是我们的资源

当我们愿意随着我们身体里的感觉活动我们的身体，像北极熊一样发出我们身体里的声音，我们会意识到身体是真正有智慧的，它能够引导我们，协调我们的能量并且平衡我们。当我们将身体的负面能量释放到底，我们会感受到一股轻松、平静而舒畅的能量，这就是我们的资源。能够实际体验这个在身体里面的资源，会让我们更扎实地安住在身体里，相信内在有一个充满平静和喜悦的空间。我们经验到身体里的资源，能够变得更有自信，更有勇气地往前走，面对生命里的喜怒哀乐。因为我们体验到了那股轻松、平静、顺畅的能量时，会感觉自己像是一个可以重复充电的电池，我们被那股能量充电，好像是一个插头，找到

了一个源源不绝的电源，每个人的内在都拥有如此强大的资源。

没有体验到体内这个资源的我们会很容易被外在的世界牵着走，我们会无意识地在周围的人事物中寻找自己内在已经拥有的爱与安全感。如果我们能够多点花时间跟身体的资源相处，浸泡在那股平静喜悦的能量里，好好熟悉它，我们才会体悟到我们一直在寻找的都已经每个人的内在里了。

当你有负面情绪的时候，你可以通过进入你的身体，聆听你身体的智慧，帮助你把负面情绪转变成正面的感觉。我们能够把我们的专注力放在身体内，运用我们的呼吸接触身体里具体的感觉、心情与情绪。允许我们通过身体的动作与声音，顺畅地把自己觉察到的感觉表达出来。让自己按照内在的感觉，持续发出它想要发出的声音，做出它想要做的动作，直到身体进入一个轻松、舒服、平静或充满感恩与喜悦的状态。

要真正让身体的智慧带动你，你必须把你的头脑放在一边，这些动作与声音不是你的头脑所决定的。让你的头脑当一个旁观者，见证你身体自然发出来的动作与声音。换句话说，就是不能在乎你的形象，必须放下任何自我批判、判断与自尊，因为或许你会看起来像个疯婆子或野兽，发出一些不可思议的声音、血淋淋的尖叫、婴儿似的号啕大哭，或是发现自己愤怒地骂出脏话。有时候甚至会发现你展现出来的声音与动作不像是你的，例如：你的哭声听起来像是你妈妈的，你的动作像个动物。要释放身体的这些感觉与声音，必须在一个安全且没有人会打扰你的空间。还有，另外一个规则是你不能伤害自己、他人或任何生命。把自己放在一个安全的空间，像北极熊一样独自释放。

身体的动作与声音都是我们潜意识的内容，释放得越多，人就会感到越平静。当你释放到一个程度，观察到的感觉是舒服的，你就可以进入那个舒服的感觉，体验那股正面的能量是在身体的哪个部分。有没有造成什么正面情绪？花时间沉浸在这些给你充电的资源里，好好享受它、熟悉它。带着这股能量回到你的日常生活里，就好像那个北极熊抖动完身体，又开始轻松愉快地向前走了。

学习聆听身体的智慧就是在培养萨蒂的能量。当你允许自己体内的

感觉通过声音与动作流动，你就在允许萨蒂 / 生命力顺畅地流动，你如果允许萨蒂有这样多姿多彩的感觉 / 情绪穿过你，不阻碍它，你就是在爱你自己，并且把爱带到生命的所有角落里。

练习：通过肢体与声音得到平衡

1. 找一个让你觉得有安全感、能够独处、不会被打扰的地方。
2. 你可以选择放一些让你能够进入你内在的音乐，不用考虑太多，按照你的直觉选择当下你想听的音乐，没有音乐也可以。
3. 站着，把眼睛闭起来，双手放在腹部，吐气的时候让腹部扁下去，吸气的时候让腹部膨胀，运用腹部呼吸。记得呼吸得越深，越容易把潜意识的感觉带上来。
4. 继续呼吸，同时观照你的专注力是被身体上哪个不舒服的地方吸引了，例如：纠紧的胃部、闷闷的胸口、绷紧的腿、沉重的头、疼痛的肩膀。
5. 加强你的呼吸到这个不舒服的地方，用更深的吸气去触碰它、感觉它，始终闭着眼睛，开始让身体动出那个地方的感觉，发出它的声音，刚开始可以做得夸张一点，让内在的感觉加倍通过声音与动作表达出来，记得要放下你的自尊与任何的自我批判。头脑只是见证者，让身体的直觉与感觉带动你。你可以跳、叫、喊、骂、哭、抖、甩、推、踢，动作时一下慢、一下快，或让声音不断改变都可以。
6. 非理性也毫无保留地让自己动到底，不管你在做什么，都要保持深呼吸与对身体的觉察力。动到你发现里面有舒服、轻松、平静的感觉，好像能量变得很顺畅、身体很打开，也很放松。
7. 当你感觉到这些正面的能量时，坐在一个舒服的位置，脊椎保持正直，肩膀稍微往后，让胸口保持敞开。眼睛闭着，继续深呼吸，从腹部开始膨胀，以轻松又敏锐的心观照体内这些舒服的感觉，这些舒服的感觉在哪里？造成了什么样的心情与情绪？
8. 熟悉、享受、感恩你的身体，也感恩你内在所有的能量 / 资源。

练习：自由地裸体跳舞

1. 找一个让你觉得有安全感、能够独处又不会被打扰的地方。
2. 你可以选择放一些让你能够进入自己身体的音乐，不用考虑太多，按照你的直觉选择当下你想听的音乐。
3. 把衣服脱掉。
4. 站着，把眼睛闭起来，身体向前弯，用双手从脚开始一路向上轻轻地触碰你的身体，像个爱人一般，从脚到头爱抚身体的所有部位。
5. 加强你的呼吸，吸气时吸到最饱满，吐气时吐到最彻底，想象你整个身体都在呼吸，自然地让你的手脚与身体做出整个身体都在呼吸的动作。没有对或错的动作，允许你的身体有创造力，自由表达自己。
6. 闭着眼睛，让你的身体跟着你的呼吸和音乐自然摆动，你也可以发出声音，把你身体里面觉察到的感觉，通过声音释放出来，让动作与声音不断地出来。
7. 放下你的头脑，让自己自然地跳舞，跳出你内在的感觉，眼睛始终闭着继续跳。跳的时候保持深呼吸，观照你身体的感受。身体如果会流汗或发出声音，都完全接受。
8. 跳到你感觉满足为止，然后回到站立的姿势，闭着眼睛感觉一下，现在身体、心情、情绪与跳舞前有什么不同？
9. 眼睛闭着，一手放在胸部，一手放在腹部，感觉你的心跳，深深地感恩自己抽出时间跟身体一起跳舞，感恩体内所有的生命力，感恩拥有这个身体让你能够表达、展现、平衡你自己。

月经：身为女人的礼物

一个重拾女人身体智慧的方式是通过古老的女性习俗。在许多古老的部落中，当一个女孩子初潮来临的时候，人们会以仪式来庆祝“我家有女初长成”的喜悦。她被教导要荣耀经血，因为这代表她具有孕育生命的能力。并且珍视月经带来的强大直觉，以及能够接收其他世界讯息的能力。荣格曾经警告人们，当青少年开始发育，每次月经来潮时的少女都会有强大的直觉力，因为月经来潮会刺激松果体的分泌达到最旺盛的阶段。松果体位于眉心后面脑内的位置，我们所称的“第三眼”的智慧就是通过松果体的活跃而出现的。当女人月经来潮时，第三眼的智慧也就是敏锐的直觉力与感知力会被开启。不了解的人会以这些少女们患了精神病，有时候会说出非理性的话、感知到看不到的事物，或是表现出没有逻辑的情绪。可是，这都是一些讯息，给女人将自己调整到回归平衡状态的机会。所以，少女的初潮代表的是她们开始拥有女人身体自我平衡的智慧，这是女人独有的恩典。

今天的少女们却觉得她们的月经是一种诅咒，是一件麻烦讨厌的事情，是一段她们必须努力清洁自己身体，并且要小心不要冒犯别人的尴尬时期。一想到自己闻起来有异味，或是在衣服上留下经血的痕迹就让她们感到羞耻。相对于社会上对男人性器官的看法，这两者显然有着天壤之别，男人骄傲地认为自己的阴茎是“传家之宝”，而女人却对于自己的阴户与阴道感到恶心。女人每年花费许多金钱来清洁自己的性器官，并且使用各种方法要除去阴户的气味。这样的讯息所传达出来的是，我们普遍认为女人的性器官是肮脏的。

妇产科医生研究发现女人来月经的时候，被压抑的情绪会浮现到意识的表层，潜意识的内容被冲刷到意识的光明当中，让女人能够觉察并且处理平时被压抑在黑暗处的感觉。月经期间的身体不适，可以被视为身体的调节系统所反映出来的能量堵塞，让我们有机会调整它。

女人的经前症候群所出现的症状是我们的身体发出讯息，警告我

们哪里失去了平衡，需要照顾、整合与平衡那部分的自己。通过月经来潮，女人在每个月都有一次机会净化与敞开她的情绪、心理与身体。在这段时间里，女人能够释放不再有益处的能量，诸如剥落的血块、卡在身体里的情绪、需要放下的念头等。通过每个月的月经到来，女人重新获得新生。

现在，几乎没有人会感恩月经能够帮助女人重获身心灵平衡。当月经来潮，女人释放她的情绪时，她会被批判为“你脾气不好”、“你疯了”、“无缘无故发脾气”。生理上的不舒服被认为是倒霉的——“我那个又来了”。在月经来潮的时期，女人的能量会自然往下降，需要休息，可是大部分的女人会觉得这妨碍了她们要跟上快速运转的社会的脚步。

月亮屋

在远古的文化中，女人会放下她们日常生活中的琐事，在每一个新月期，当她们流血的时候，进入月亮小屋。她们的身体跟大自然是连结的，每当新月升起，最黑暗的夜晚降临时，女人的身体也会自然地跟着月经的周期进入黑暗的休息阶段，并与神圣的女性能量沟通连结。

可惜的是，在现代社会中，女人时常忽略、抱怨或是强行压抑她们的身体需要休息的征兆。与其让自己停下来倾听自己的身体，告诉她们真正需要什么才能够重新回到平衡，大部分女人会持续不断地工作，保持忙碌的生活，她们宁愿吞下药物以麻木身体的疼痛，让自己维持精力、继续活动。这样的行为导致她们切断了身体的讯息，后果是与自己愈来愈疏离，愈来愈不认识自己。

社会不断传达关于女人身体有多麻烦与污秽的讯息，难怪现在的女孩长成女人的时候，仍会因为对自己的性别认同感到困惑而尴尬。她失去了倾听自己身体的能力，并且学会了如何去严厉批评自己想象出来的各种身体残缺。社会上有着各种充满冲突的标准与批判，捏碎了她欣赏自己身体的能力，无法让她意识到身体的智慧。

你的人生会有何不同？

如果你初潮来临的第一天，你的母亲给你一个拥抱，送你一束花，告诉你：“恭喜你，你得到了女人最大的祝福、最美丽的礼物。”告诉你：“月经来的头三天你可以多花时间在家休息，让自己慢下来，你可以学习聆听你的身体，它需要躺下来你就让它躺，等体力恢复之后你再让它活动，学习尊重你的身体。”

然后，母亲带着你到你最喜爱的餐馆与你的父亲会合，
一起共进丰盛的一餐。
他们带你去买一套你最爱的衣服。

之后，妈妈带你去跟你的阿姨们、姐姐们会合，
她们都在“女人屋”里等着你，
你终于可以进入那个每个月都很好奇妈妈为何会进去的地方。
这是你人生第一次进入到“女人屋”，
一个让女人月经来潮时休息的温馨所在。
在这里，你开始学习女人的智慧。

如果你初潮来临的第一天，就被这样迎接，
开始学习女人的奥秘、
女人的智慧，
你的人生会有何不同？

仪式：成年礼

目的：

庆祝你女儿或是你想要替她做成年礼的女孩长大，庆祝她踏上一条要爱自己并成为女人的道路。

空间：

找一个温暖安静的室内空间，让一群女人能够围成一个圈圈坐在地板上。

时间：

女孩初潮来临之后，相约在一个周末的下午，用一个半小时到两个小时的时间。

参加者：

邀请女孩所有的女性长辈，包括姐姐们、阿姨们来参加这个仪式。请每个人都带一份礼物送给女孩。

准备：

1. 把足够的坐垫围成一圈，让所有参加的人能够舒服地坐在地板上。
2. 圈圈的中间放一块漂亮的布，上面摆一盆花、两根蜡烛、一些这个女孩从小到大的照片，并把所有的礼物都放在这块布上。

仪式开始：

1. 请所有参与者在女孩还没有进入空间之前，先坐在垫子上，围成一圈，留一个位置给女孩，安静地等待她。
2. 当女孩进场时，播放一首温馨、令人感动的音乐。
3. 邀请女孩坐在为她保留的垫子上。
4. 请妈妈站起来对大家说：“这个仪式是为了我亲爱的女儿所举

办的，让我们能够迎接她开心地成为一个女人，请大家一个一个地轮流告诉我女儿，生为女人的美好与优点，你自己觉得成为女人最大的意义是什么，或是一个曾经感动你的‘女人的经验’，例如：性爱的欢悦、女人身体所能经验的愉悦、身体与直觉的智慧、被男人疼爱的甜蜜、怀孕的喜悦、当妈妈的幸福。”

5. 每个女人说完以后，让女孩说出她想要成为一个什么样的女人，想要经验什么样的事情，以及有什么梦想。
6. 请每个参与者说出一个“打破女人刻板印象”的实例，洒下这些种子，让女孩能够得到支持，有空间成为她自己。如果想不出来，请用以下的例子，把一个例子写在一张纸条上，把纸条折好，全部放在一个漂亮的碗里，每个女人轮流抽一张纸条，念出来给女孩听：
 - 成为一个好女人，你不需要保持安静不说话，你可以勇敢地讲出你真实的感觉。
 - 你不需要减肥，把自己变成像杂志模特一样，你身体原本的样子就是最美的。
 - 没有一件事是女人不能做的，你要当工程师、科学家、建筑师、航天员、警察都可以。
 - 你不一定要结婚生小孩才能成为完整幸福的女人，请听从你内心的声音来创造你的人生。
 - 你可以学习任何语言，去打工存钱，到世界任何一个地方，不要被别人的恐惧“一个女孩子怎么能够一个人去那么遥远的地方？”所阻挠。
 - 你可以勇敢地不断跟爸妈说出你的需求，请他们支持你，让你做自己，做你想做的事，去你想要去的地方。感恩你爸妈把你抚养大，请他们相信你的生命，愿意放下你，允许你飞翔。

- 你不需要对自慰感到罪恶或羞耻，好好享受你的身体，你的性能量是身为女人的礼物。
 - 将来当你想要跟一个人发生性关系时，确定是因为自己想要，而不是被逼迫或说服。你如果决定要性爱，要懂得保护自己，使用安全套，允许自己享受，不需要觉得肮脏、羞耻、罪恶。
 - 以后如果有男朋友或是结了婚，要记得：你还是自由的，不属于任何男人。
 - 你不需要牺牲自己到一个不开心的程度，只是为了想要维持“孝顺的女儿”、“好太太”、“乖媳妇”的好形象才能得到接受、肯定与爱。你可以学习接受、肯定与爱自己。
7. 现在让女孩发问任何有关女人的问题。任何一个参与者都可以回答女孩的问题，请老实地回答。
 8. 请每一个参与者轮流说出一句祝福女孩的话，把你带来的礼物交给她，然后，给她一个拥抱。
 9. 最后，请大家站起来，在圈圈里手牵手，大家看着女孩，一起说出：“我们祝福你，带着我们的爱成为一个独一无二的女人。”

女人与月亮

现在我们了解了月经是女人的神圣礼物，我们可以提高我们的意识，多注意每个月的月经周期与月亮的关系。月亮控制着地球上的潮汐，我们身体的70%是水，而女人身体中的水分比男人多，月亮会影响潮汐，同时也会影响我们的身体，特别是女人的身体。而且我们已经学习到我们身体里的每一个细胞都包含着情绪，所以月亮的盈亏会影响我们的情绪，女人的身体系统如果是平衡的，跟大自然是连结的，那么月经周期通常会跟着月亮的盈亏运转——满月的时候女人会排卵，新月的时候女人会流血，跟着月亮进入黑暗。

满月是女人性器官能量最丰满的时候，女人的性欲在这段时间里会比较强，容易怀孕。满月的时候因为人的能量比较旺，充沛的体力会让我们参与更多外在世界的活动，所以会比较不容易进入睡眠，更容易起冲突、发生意外。去急诊室就能明显发现，满月时出车祸的伤员及因其他意外受伤的人增加得很多。越靠近新月，这些忙碌的活动就会渐渐减少，因为新月的时候，女人的能量降低了，自然会想要休息，这是大自然给我们机会放下外在，好好进入内在的世界与自己的内心相处。

看到这些讯息的女人，希望你能多注意你的周期与月亮的关系，每天晚上让自己抬头望向天空，看看月亮在哪里，是什么形状？也想想你是在你月经周期的哪个阶段，靠近排卵期还是流血期？每个女人都应该知道，通常从流血第一天算起，第14天就是排卵期，排卵第一天算起14天后就是流血期，通常整个月经周期是28天，有时候会长一点，有时候会短一点。我建议女人用的月历能标明月亮每天的盈亏，让你能够观察你的身体与情绪是如何被月亮影响的，希望当你意识到你与大自然的连结时，能更尊敬你的身体与情绪。就像有夏天有冬天，有白天有黑夜，有满月有新月一样，你也会有时像阳光一样灿烂，有时又会进入黑暗，身体虚弱、情绪低落。希望每个女人都能够接受与爱惜生命各种阶段带给我们的不同经验。

练习：月经周期与月亮盈亏

请填满以下的表格来帮助你意识到你的月经周期与月亮的关系。

经过一个月的记录，当表格填满后，请根据写下来的答案，回答以下的问题：

	日期	月亮盈亏	身体/精神状态	心情与情绪	想做的事
排卵期					
流血时					

- 1. 你的月经周期与月亮盈亏有什么样的关系？
- 2. 你有没有特别喜欢周期中的哪个时段？
- 3. 你会讨厌月经来潮的时候吗？
- 4. 月经来潮时你可以如何在你的态度与行为上更善待自己？

仪式：新月仪式

要记得，这是一个让你慢下来，进入你内在的时间，让自己抽出时间休息，体验内在的情绪。你可以通过举办一个小仪式来荣耀这段时间，带着意识经验“死亡与重生”。

1. 在你月经来潮的头三天，选一个晚上把自己放在一个不会被打扰的空间，点燃一些蜡烛，然后将所有的灯关掉，让这个空间只有烛光。
2. 房间里挪出一个空间，让你能够进行前面描述的“通过肢体与声音得到平衡”、“自由地裸体跳舞”练习，在两个练习中选择一个你比较想做的。通过这个练习帮助你释放这个月累积的负面情绪，通过进入这些负面情绪，才能够允许它“死亡”。
3. 准备纸笔、一个还没点燃的蜡烛，还有打火机，然后坐下来。经历“死亡”之后，你的身心自然会变得比较干净、清楚与平静。在这个状态里是最适合种下新的种子的，这个种子代表你接下来这个月想要经历的。这个重生的机会可以提高你的觉知，让你带着意识创造你想要过的生活。每个新月都是一个新开始，例如：我下个月要开始早睡早起，更有勇气多跟爸爸沟通，要专心地把我的案子完成。请你在纸条上，用一句话写下你的种子。当种子写下来之后，心里面带着这个种子，点燃你前方的蜡烛，代表你正式种下这个种子。
4. 坐在你的蜡烛前方，眼睛闭起来，想象你的种子成功地发了芽，你的意图实现时你会如何？例如：你已经开始养成早睡早起的习惯了，这样的习惯带给你什么样的感觉？你每天的态度、心情与精神如何？用你的想象力冥想，想得越仔细越具体越好，让当下的你感觉自己已经达成了目标。花一点时间，浸

泡在那个美好的感觉里。

5. 把这张纸条折起来，与蜡烛一起放在祭台上，或是放在一个你每天晚上都会去的角落。
6. 承诺自己从明天开始，每天晚上睡觉前都会回到祭台前或这个角落，重新看看这个字条上的“种子”，点燃这只蜡烛，花至少十分钟的时间把眼睛闭起来，静坐，轻松地冥想自己已经达到目标，以及那时自己内在会有的感觉。每晚都重复这个练习，一直到满月日为止。

仪式：满月仪式

这时候，你的性能量是最旺的，适合把一群人叫过来跟你一起庆祝这股欢喜的生命力。以下是一些你与你邀请的朋友庆祝满月的建议。

1. 你与你的朋友可以一起煮一顿丰盛的晚餐，或是每个人带一道菜在某个地方集合，一起分享晚餐。
2. 可以做些有创意的团体活动，让大家一起互动，一同欢笑，例如：玩带有身体互动的游戏，一起唱歌与跳舞。记得，这是个欢庆的时刻，大家的能量已经很高涨了，所以可以把聚会的气氛搞得很热烈。
3. 如果没有下雨，请大家一起到户外找个地方欣赏圆满美丽的月亮。你可以到屋顶上、海边或是大自然的一片空地上，在月光下跳舞。
4. 当所有朋友回家后，或者如果是你一个人进行的满月仪式，找一个没有人看得见你的户外空间，在月光下裸体跳舞。如果你因为害羞而不敢这么做，或没有那样的户外空间，也可以在室内做。
5. 把新月种子的纸条拿出来，念最后一次，点起蜡烛，然后把纸条放在蜡烛上点燃，把燃烧的纸放在陶瓷容器中安全地让它烧完。如果你已经达成你的意图，这个燃烧的动作就代表你种下的种子已经成熟了，你带着感恩结束了这个意图。如果你还没达成你的意愿，这个燃烧的动作则代表你释放了你的种子 / 意图给宇宙，你相信宇宙会支持你总有一天将完成你的意图。

第五课

唤醒内在的女神

如果你觉得狂野的性爱是“肮脏”的，那么
你就不性感。如果你在性爱中有罪恶感或是
感到羞耻，那么你就不性感。倾听身体的需
要，培养健康的“性”观念，让我们唤醒自
己内在的女神。

例子：性能量充沛的艾比

艾比是一个躁动、充满性能量的女大学生，她常常发现自己比男友更想要做爱，而且常常觉得在床上无法得到满足。艾比知道她的性欲很强，她觉得自己与许多不同的男人间有莫名的吸引力。大部分男生刚开始的时候都只是她的朋友，可是认识一段时间之后，这些男人都想要跟她上床。虽然艾比可以感受到彼此的吸引力，但那并不是一个真正想要跟他做爱的感觉，她只是很喜欢跟对方在一起，感觉跟对方很亲密，而不是肉体上的吸引。可是，因为她已经与这些男人有心与心的连结，加上她的好奇心驱使，她常常跨越朋友的界线，而跟这些男人发生性关系。通常，做完爱以后她并没有满足感，觉得这样与跟自己真正的男朋友做爱的感觉差别很大。

艾比对自己的行为感到羞耻，而且会一直批判自己是个淫荡的女人。她真的不知道该如何处理她强烈而充沛的性能量，常常自我批判，而且产生强大的羞耻感。通过性灵整合的课程与女人圈，她开始学会把自己的性能量看待为神圣的生命力量。她也开始学习如何把自己的性能量导引到她在生命里想要做的，把性能量变成她的创造力、疗愈力与喜悦的活力。

如果你觉得狂野的性爱是“肮脏”的，那么你就不性感。

如果你在性爱中有罪恶感或是感到羞耻，那么你就不性感。

从这个例子，我们可以看到很多女人面对自己的性能量时都感觉到困惑、羞耻或有罪恶感，其实每个女人都充满很多性能量，可是很多时候因为不知道怎么使用、表达它，所以就压抑了它，或是让没被接受的性能量变成自己讨厌自己的原因之一。

通过了解人类过去的历史，希望我们可以对“性”有比较健康的观点，让我们能够拥抱自然原始的那一面，看见性爱是神圣的。

许多文献记载皆提到，五千多年前的人类大部分处于母系社会之中，那时候的人与大自然有非常直接的连结，所有生命都是神圣的，许多地方的人类都会膜拜女神。所有大地都会给人类丰富的养分，让女人能够怀孕生小孩，这些都是来自于他们膜拜的女神。女人月经来潮时会

蹲在地上，通过仪式让她们的血回归大地、滋养大地。在那时候的世界上，性爱是女神给人类最神圣的礼物，每一年某个区域的王后或女祭司都会通过她所选择的一位男伴，跟他进行性爱仪式来荣耀女神。

年轻且刚发育的女性要从女孩变成女人时，也会通过性爱仪式，在女神庙内与前来敬拜女神的男性共度数夜春宵，这就是那时的成年礼。通过举行性爱仪式的成年礼，女人成为一个真正的“处女”，被神化、被赋予力量，并且知晓了生命的奥秘。

随着时间巨轮的运行，世界开始变得不同。

女神赐予人类最崇高的礼物——性爱，开始被诋毁、被批判成是羞耻的、恶心的肮脏的。女人神圣的性能量被鄙视并且被羞辱。人与人的“性连结”曾经是神圣的狂喜，现在却被视为放荡淫秽。

蛇在以前是被尊敬的智慧象征，是昆达里尼/拙火的象征，这是一股连结大地之母的原始的力量。这股力量落实在骨盆腔中，当它觉醒时会向上冲到头顶，把所有身体的能量中心都打开，促成人的灵性觉醒。现在，蛇被诋毁成令人害怕或排斥的动物，被当做女性愚蠢、邪恶、狡猾奸诈与淫欲的象征。这个古老的象征被贬低成为诱惑夏娃，祸害所有人类，让他们死亡的罪恶的动物。女人的智慧是通过认同她自己的身体、女神、大地而获得的，可是这一切已经不再被崇敬，而是被嘲弄抵制的。过去被誉为女祭司与女先知的女人，后来被男性的宗教领袖鄙视咒骂。女人能够用本能与直觉来了解大自然与生命的元素、循环、无常的道理，来自于直觉这种智慧与疗愈的能力，后来都被斥责与羞辱。我们都听过以前欧美教会会猎杀女巫。女巫具有强大的直觉与疗愈的能力，直到现在，女人这股破坏与重建、蜕变与转换的能力仍然被视为一种威胁。我最近跟一位曾经出家过九年的人谈话，他说，那时他周围有个一起修行的和尚会私底下向他抱怨女人，他虽然在表面上会对女人很客气，可是私底下很讨厌她们。他说，因为女人很难搞，时常会抱怨东抱怨西，指出毛病，要求他改变。这并非指所有的和尚都讨厌女人，只是一个例子，它显示，到现在为止，有些男性宗教界人士还会因为对女人的转化能力感到害怕而产生抗拒。

人类的女性祖先需要被重视与尊重。她们的女性智慧——“阴能量”需要被听到、看到与崇拜。时间已经到了，我们不能一直贬压她！

“她”就是我们一直在抗拒的自己，包括“性”、“黑暗”与“转化的能力”，把她迎接回来我们才会完整。

跟着意识成长，我们越来越脱离女性智慧

古希腊罗马时期的社会架构是母系社会，人类部落的地位、财产、孩子都属于女人。那时候，人类的意识还不太发达，人并不知道女人受孕需要男人的精子，男人可以一直跟女人做爱，可是女人怀孕生产最多只能九个月一次，不明白男人在创造生命的过程中所扮演的角色，以为女人是孕育生命的神圣容器。女人好像是女神的管道，能够神奇地把新生命带到这个世界上。在那个时代，一个女人有多少性伴侣是无关紧要的，一个女人可以跟很多男人在一起，而男人也一样能够跟不同的女人在一起，只要女人愿意让他进入她的屋子，他就可以像流浪汉一样，一家一家地被不同的女人收留。

然而，当人类社会越来越发达，随着自我发展与意识的进化，男人开始理解女人会怀孕，是因为需要男人的精子。随着自我的发展，人类的社会地位与财产逐渐由家庭中的男性传承，男人开始在乎小孩子要跟随父姓，土地的所有权归属于男人，父系社会于焉成形。其后果是，女人的性能量与生产力愈来愈被隔离与禁锢。

随着基督教的壮大兴盛，教会开始抹黑女人的力量，并操控女人的性能量。他们会告诫女人婚前性行为、堕胎与离婚是不好的。因为女人拥有令人无法抵挡的性吸引力，教士认为女人会威胁他们在社会上的地位。因为对于自己渴望女人的需求感到害怕，宗教人士企图压抑女人的性能量，并且将女神代表大地之母富饶丰盛的地位销毁，并从世界上冲刷抹去。

出于恐惧，教士对于性爱发表了新的观点——性是肮脏且有罪的！最好不要去触碰性。

然而，这些教士无法压抑自己的性欲，所以与生俱来的性能量被扭曲成为罪恶与性变态的来源，最终在西方历史上造就了过分拘谨且压抑痛苦的“维多利亚时期”。

在亚洲的宗教里，我们也可以看到很多男性宗教人士会扭曲性能量，做出伤害别人的性行为，譬如利用他们崇高的地位，说服女徒弟与他们发生性关系，甚至在私底下变态地玩弄小男孩。在泰国的早报上曾经有一则新闻，报导一位还俗的和尚被抓到其在棺材里跟女性的尸体性交。因为这些男性的宗教，早就大声疾呼“性”是肮脏的、邪恶的、不应该有的，所以要成为一个修行者就必须禁欲，可是无论你是和尚还是印度灵性导师，你毕竟还是人，只要是就会有性欲，所以当把你这个生生不息的性能量压抑下来时，它只会从一些黑暗的角落、看不到的洞里，扭曲地渗出来。

印度的瑜伽哲学里有一些瑜伽行者会禁欲，这些人会把“我现在正在守Brahmacharya”这句话挂在嘴上，他们把梵语Brahmacharya这个字，解读成不能够有性行为，可是Brahmacharya真正的意思是“跟着神流动”。比较粗浅的解释是，避免过度沉溺于各种感官的欢愉当中。更近一步，微妙的解读是，内化你感官的经验，学习在所有事物中享受神的存在，每一刻、每一秒都能够全然体验当下的喜悦、平静，这就是“跟着神流动”。如果能达到Brahmacharya的最高境界，人会拥有清醒的头脑、绝佳的体力，与身心灵的健康。

许多把Brahmacharya解读成禁欲的修行人，都被禁欲这个概念束缚，虽然表面上不可能承认他们因此受了多少苦，但是内心知道这个概念造成了许多心理上的冲突。例如：会在私底下自慰，可是又充满了罪恶感。我曾经在帮一群出家人做心理咨询，有几个和尚想要跟我讨论的是有关性的课题，其中一个告诉我他对他的“性”有罪恶感，他会用镊子一根一根地拔下他的阴毛。很多人会认为一个出家人落发修行就应该可以得到心灵的平静，远离红尘烦恼与欲望。可是，出家人还是人，还是有性器官，还是有性欲。所以，宗教、社会与他们自己给自己的限制，把他们放在一个很不自然的状态，反而造成了很多心理的不平衡，

让他们愈来愈没有办法接受自己。越修罪恶感越多，越讨厌自己，阴毛也都被拔光了，这是修行吗？这是佛陀的教导吗？

作为一位心理咨询师，我有许多机会见证很多人看不到也无法知道的痛苦，许多人私底下有很多性的问题，可是因为在我们的文化里，“性”还是一个禁忌，或是一个敏感的、无法光明正大讨论的课题，所以只能通过个别咨询来抒发自己有关性的罪恶感与羞耻感。

我会把这些例子讲出来，是因为想要让人们看到真相，让人们知道压抑性能量带给人们的痛苦有多巨大。其实这只是部分例子，我还见证了很多人类自然的性能量是如何被男性主导的宗教所诋毁，而贬抑性能量又造成了多少扭曲与变态的后果。

人类造成了这么多没必要存在的痛苦，我看了很心疼。我曾经跟几个瑜伽灵性导师学习，并跟一个禅师合作，这些人都是很有智慧，很有力量，帮助过许多人的，我自己也从他们身上学到很多，成长很多。可是这些瑜伽灵性导师后来都被告上法院，因为发现许多女弟子一个一个出来揭穿这些灵性导师曾跟她们上过床，我们没有办法了解到底那个瑜伽灵性导师跟他的女弟子做爱，是一种自私地使用女人的行为，还是他通过性爱在疗愈女人。如果性行为的出发点是为了要帮助女弟子，那为什么不公开解释这些性的疗愈法，而是私下里偷偷摸摸地做？这也反映了我们现在仍是处在一个不能接受性爱作为疗愈方式的社会，性仍然被我们归类成私底下的黑暗秘密。

如果这个灵性导师因为需要保持一个纯洁、禁欲的形象，而无法承认他仍有性需求，他只好私底下通过他的权力去说服一些女弟子来满足他的性欲。那我相信他偷偷摸摸地做这些事，内心一定有罪恶感。这些灵性导师其实很可怜，为了保持一个不真实的“圣人”形象，而把自己弄得这么痛苦。而且，其实他们真的有能力帮助很多人，可是有一些弟子会因为听到这些性丑闻而对他们感到失望，不愿意继续跟他们学习。

如果我们活在一个能够跟我们的性能量成为好朋友的世界，或许这些灵性导师就能够接受自己的性欲，承认他们也是人，放下他们高高在上的形象，也不再需要这么重视他们有没有禁欲。如果他们需要性伴侣

就可以有性伴侣，或许就不会在私底下利用他的女弟子来得到性，这样我们就可以把重点放在这些大师的教导上。

另外一种更可怜的就是宗教人士，如佛教的禅师与基督教的神父，因为宗教的戒律规定，他们不能有性行为，因为这些限制造成他们私底下扭曲的性关系，例如：恋童癖。这些宗教人士不只不能有性行为，对女人的欲望也是被禁止的，所以他们的性欲就被扭曲成找无知、年轻的男孩来满足。我相信他们内心也是充满罪恶感，内在有很多的挣扎与冲突。我曾经认识一个很好的禅师，看过他帮助很多人，替这个世界做了很多有益的事情，可是后来有些男弟子，包括未成年的小男孩站出来指责他与这些弟子发生性行为。这件事被揭发之后，这个师父失去了许多学生与供养他的人。在这个事件中，我觉得不只是师父的问题，也反映了全世界过度压抑性能量所产生的问题。我们会有这样的师父，是来自于五千年下来从敬拜性能量的母系社会到诋毁性能量的父系社会所累积的后果，今天这个师父会有恋童癖是来自我们人类对性的抗拒与无知，是大家的责任，不能怪这个师父。如果今天有人要你发誓一辈子都不能跟女人做爱，一辈子都要把性欲藏在你的袈裟底下，或许你也会变成恋童癖。

从母系社会到父系社会，再到“双性崇拜”社会

人类的历史以及上述例子，让我们看到父系社会如何扭曲、贬低并且使女性能量变得庸俗，也让我们看到父系社会切掉我们的性能量所造成的失衡与伤害。从一个比较高的角度看，父系社会的“负面”影响终究必须出现，这是我们作为人类必须要经历的一个阶段，唯有如此，我们才能够学习如何平衡自己的阳与阴，整合我们的性与灵。就像一个人在骑脚踏车时为了要平衡一边的重量，会故意倾向另外一边的道理一样，我们可以把父系社会的发展视为人类历史上一度因为要平衡男性与女性能量，而过度补偿的结果。就是要一下子偏左，一下子偏右，才能够找到中间平衡的位置。

以前的母系社会虽然崇拜女神和性，与所有的大自然以及所有的生命是连结的，但是那时候我们人类大脑的前额叶还没有那么发达，判断力与逻辑思考能力也没有现在这么高，随着时间的流逝，我们的意识愈来愈进化，在这个过程中，我们渐渐地跟大地、性与女性能量脱离，而进入了父系社会。现在的我们不是要回到以前那个低意识的母系社会时代，而是要被重新唤醒并与那时候人类最原始的智慧连结。带着母系社会低层次的智能与现在父系社会的高意识整合，而进入一个男女、双性崇拜的社会。

为什么要学习女神崇拜？

为了要重新获得平衡，我们必须再次重拾女性能量的源头，现在我们向神圣女性能量祈求的时刻，现在是呼唤每个人内在的女性本质与人连结、与生俱来想要爱人的部分的时刻。想要达到这个方法之一，是通过唤醒我们的性能量，来疗愈我们与人分离所造成的伤痛。重拾女神崇拜的传统能够帮助我们记得性爱就是疗愈的能量，就是合一的力量。

虽然史前的宗教是拟人化的崇拜，因为人类的形象——特别是女性的形象，是重要的宗教象征，但是在这里，我指的并不是脱离现实居住在太乙空间的女神。虽然女神的形象通过希腊爱与美之女神阿佛罗狄忒，或是其他的女神而拟人化，但是我们要了解，最终这些女神所代表的是所有生命里的一切——包括我们的身体、性，都是灵性的。

“崇拜”这个词的意思是将某人或某事视为神圣的，并通过祈祷与奉献的行为来表达尊敬。另外一个定义是强烈的爱慕、欣赏、尊敬某人或是某物。女神崇拜的意思是敬慕所有生命的能量，因为我们的性能量是我们生命能量的基础。“女神”这个词的背后隐喻着“神圣的性能量”。“女神”同时存在于女人及男人里，“女神”代表着两性的结合与亲密的性爱。“女神”活在爱、性欲、情绪与魅力中。重新迎接女

神，就是愿意拥抱我们的阴性、性、所有的负面情绪，也就是我们现在最抗拒的能量。

学习古代女神崇拜的传统，可以平衡目前过度兴旺的阳性能量，将阴性带回来与阳性并行是我们意识进化的下一步。

重新迎回阿佛洛狄忒女神

研究希腊爱神——阿佛洛狄忒女神是重新唤醒神圣性能量的有效方法。专门研究阿佛洛狄忒的学者派翠西雅·芮斯（Patricia Reis）相信，将阿佛洛狄忒从被贬低成廉价性象征的困境拯救出来，将有助于疗愈女性的性伤口。这位学者更提到：现在是将她迎接回来，并且将她的神圣能量恢复到原本应该存在的地方——女人的心、头脑与身体——的时候了。

阿佛洛狄忒女神最早出现在人类意识里时，是一位“拥有转化力量的伟大女神”。虽然大部分人通过希腊神话认识她，即她在希腊万神殿所拥有的地位，但是她的芳踪可以追溯到人类在父系社会之前的旧石器时代与新石器时代，在那个时代里，性并没有被压抑，人们可以在法国的洞穴中找到阴户的雕刻。我们旧石器时代与新石器时代的祖先们，将女人的身体视为一种神奇的容器，因为女人的身体会随着月亮的圆缺而流血，并且能够神奇地生出小孩，分泌乳汁来滋养生命，并且让男人的生殖器官勃起。这所有的一切，加上女人的身体能够经历并且给予惊人的性爱愉悦，引起我们祖先对女人产生莫大的敬畏。自从人类文明产生以来，女性的阴户就被尊为神奇的生命入口，拥有恢复体力、灵性开悟，以及转化意识的力量。

人类众多的古代雕刻都记录着崇拜女性性器官的历史，雕刻所描绘的女神或是女祭司的样貌都暴露着她们的阴户。想要记起女人的身体所包含的巨大生命力，那个能够创造所有生命的能力，我们必须唤回女人所有的性魅力潜能。女人的性能量就是春药（aphrodisiac，英文的“春药”一字，源自于英文的Aphrodite[阿佛洛狄忒女神的名字]），因为性

爱的力量就是创造的源头，通过她我们得到爱的智慧，我们知道如何跟所有的生命合一。

例子：不是处女就配不上男友的仙蒂

仙蒂是一位很害羞、话不多的中年女子，有一次在疗愈课程中她暴露了一个私底下藏了很久的阴影，她说：“我很对不起我男朋友，因为我离过婚，不再是处女了。我很愧疚对他，有时候觉得我配不上他。”

现在社会中还有很多像仙蒂一样的女人，会把自己的价值放在自己是不是处女上。希望以下来自古代对“处女”的解读，能够帮助我们放下对“处女”的误会。

神圣处女

在苏美尔与巴比伦的文化中，在女神殿里替女神服务的女人被视为神圣的女祭司，她们通过给予并且接受身体的愉悦来向女神表示祝贺。女祭司的责任之一就是做爱。当城市与庙宇落成的时候，她们会通过跟自己喜欢的男人做爱来彰显女神的荣耀。通过性爱，女人成为一位处女，领悟到自己作为一个女人的力量、她的神圣，及女人在生命奥秘中所扮演的角色。

一位荣格心理学家惠特蒙特（Edward Whitmont）指出：在过去崇拜女人的时代，“处女”的意思是女神或是她的女祭司能够通过她的身体与性来传达生命的奥秘。处女，是一位完全属于自己的女人，她不属于任何男人。“处女”这个词跟禁欲或是守贞一点关系也没有。阿佛罗狄忒女神被称为处女，可是她有丰富的性爱经验。

在古希腊，“处女”的意思是指在寺庙中供奉女神的仆人。“寺庙娼妓”（temple prostitute）这个英文词也来源于此。她不会听从任何男人的话，她的身体是女神的管道，她的性行为完全来自于帮助女神传达神圣的生命力。

虽然阿佛罗狄忒女神被称为“处女”，她却拥有强大的“性热

情”，因为她是爱神，她很喜悦地通过性爱来给予爱，这与现代对于“处女”必须不曾有过性经验的定义有相当大的出入。所以，这代表一个重要的意义就是，女人必须知道“处女”这个词的原始意义指的是一位“完整”的女人、真诚做自己的女人。每个女人的身体都是神圣的管道，每个女人都能成为阿佛洛狄忒女神。

性爱的核心意义是“祈祷”

在古代宗教习俗和崇拜女神文化的研究中，我们往往可以找到关于神圣的寺庙妓女的信息，这可以追溯到公元前3000年的希腊、6世纪的印度以及其他地区的古老文化。尽管这是一个颇具争议性的话题，但为了清楚了解并接受性的神圣性，以下的文献资料就更具备其时代意义了。

在过去有女祭司／寺庙娼妓的时代里，男人会通过与此类娼妓交合而获得精神上的恢复与补充。这些男人会进入寺庙，先经过断食、静心与祈祷来净化自己，准备与女神合而为一。

经历这样的过程之后，男人将自己奉献给女神，又经过这样的献出被给予心灵重生的允诺。在世俗世界里，新生命的来源也是通过性爱。

身体是性爱的管道，性欢愉是随之而来的甘露，在这样的脉络之下，性爱的核心意义则是“祈祷”。

在苏美尔的记载当中，女祭司／寺庙娼妓是洁净、未被玷污的。她们能够通过与男人做爱，将一个狂野充满兽性的人，转变成成熟的男人。她帮助男人变得有智慧，并且通过她的性能量让男人“有如神一般”。

除此之外，通过与寺庙娼妓交合，男人能够净化与疗愈在战场上厮杀所造成的身心创伤，并且恢复活力与对生命的希望。这样的行为在人类的潜意识中根深蒂固，即使是在现代的社会仍然普遍存在着。在士兵休假的时候，去找娼妓是常见的活动。为了去除对于战争的恐惧，以及

重新肯定生命，这些男人让自己沉浸在充满爱、欢笑、生命力的性感女人的怀抱中。

现在的父系社会经过几千年诋毁女性的历史，已经把原本被视为是神圣的性看成是肮脏污秽的，令人感到羞耻的行为。女性的性能量本来就是生命的源头，无论我们赋予它多少负面的标签，它都会一直存在下去，人会永远需要它。所以，何必将这个人类最基本的需求压抑到一个黑暗且充满羞耻的地方？就像古代的女祭司/寺庙娼妓是为女神服务的洁净管道一样，性本身没有好坏，就看你如何使用它。其实，性也能被认为是一股纯洁且带有疗愈性的能量。

女巫是处女

另外一群被抹黑的女人是女巫。长久以来，人类对女巫的刻板印象是阴险、会诅咒人、会魔法的可怕人物。其实，女巫是萨满/疗愈师，她们能够理解、能够看到一般人无法认知的事物。中文“巫”这个字上面那一横代表“天”，下面那一横代表“地”，左边的人字代表“阴”，右边的人字代表“阳”，中间的一杠连接着天与地、阴与阳，所以一个巫师就是一个贯通天地、连结阴阳的人，他通过这样的力量疗愈人类。人类创造的很多痛苦是来自误以为我们是分离的。这个误会在我们的心理与心灵上造成了很多的伤口。巫师/女巫就是通过他本人这个管道，帮助人类回忆我们是与天和地连结的，帮助平衡我们的阴与阳，回归到合一的爱与喜悦。所以，拥有这些能力的女巫其实是神的管道，她是一个完整的女人，如同荣格心理学家惠特蒙特所描述的“处女”，不属于任何男人。真正纯真的女巫与寺庙娼妓都是处女，她们来到世界上的任务是当神/女神的管道来疗愈人们。任何一个完整的女人，心不归属任何男人，她聆听的是自己内在的声音，即神/女神的引导，这样的女人就是处女。现在我们该开始以这些拥有特殊治疗能力的女人为荣，女巫的存在是这个世界的恩典。虽然不是所有的女巫都是善良的，因为她们也是人，有时候也会自私地

滥用她们的力量，可是，很多女巫都是充满智慧与爱的人，是一群完整、值得学习的女人。

重新恢复成“处女”

经历过被男人利用、侵犯而造成性创伤的女人，由于不是出于自己的意愿，误用了自己的性能力，或是出卖过自己的性而失去了“处女”地位的女人需要记得：“处女”是可以重新恢复的。

就像阿佛罗狄忒女神，我们能够通过许多不同的仪式来重拾我们的完整感与自尊——那就是我们的“处女”。

在古希腊神话中，荷马描述阿佛罗狄忒女神回到她的家佩浮思岛，就是她重新成为“处女”的方式。阿佛罗狄忒女神通过沐浴净身的仪式，通过让一群女人喜爱她来恢复她的完整感，重新成为“处女”。

在现代社会中，如果女人能够有意识地了解“自我恢复与更新”的重要，她们就能够从性关系中挪出一些时间来恢复并更新自己。女人可以将平凡的活动诸如去做SPA、泡温泉，或是去美发店，当做是恢复并更新自己“处女”的仪式。

除了这些仪式以外，每个女人都可以抽出时间做些自我反省，看看现在的性行为是否符合“处女”的意义。她是否是根据自己内在真实的感觉来决定性爱的对象、时间、地点与次数，做爱的原因是不是想要分享爱与欢愉，且不是有其他的意图。如果察觉到性爱中包含背叛自己、不尊重自己、利用自己或他人的成分，她可以立刻向自己及他人道歉，承认她的真实想法。

通常会误用自己的性的女人都是因为内心深处充满了不安全感，缺乏被爱的感觉，所以意识到这些原因就可以包容、抚慰与原谅自己。这个自我转化，从误用自己到爱自己的过程就是恢复“处女”的过程。任何时候，当一个女人做过这样的自我反省、转化与进行上述的净化更新仪式之后，她就能够让下一次的性爱成为“初夜”。

测试：你是一个真的“处女”吗？

再次提醒你，“处女”真正的意义跟有没有做过爱没有关系。
想知道自己是不是一个真正的“处女”，请回答以下问题：

1. 你会觉得你是属于男朋友或丈夫的吗？还是无论你有没有结婚，你内心都知道你是自由的？
2. 你跟你的伴侣做爱会不会是为了要配合他、满足他，但是其实你并不想做？
3. 在你的性行为背后有没有想要从你的伴侣身上获得什么的念头？
4. 你可不可以“当”自己的爸爸、自己的男人，也就是你能够给自己你渴望从爸爸或是男人身上得到的爱吗？你是一个阴阳完整的人吗？
5. 你有没有经验过性伤害，到现在还没有原谅对方，还觉得自己是肮脏的？
6. 小时候有没有被男性的亲戚或邻居朋友性骚扰过，到现在你还是感到羞耻吗？
7. 你是不是那种从来没高潮过，或在性爱上没有获得过满足，且不愿意沟通你的性需求的女人？
8. 你的每一次性行为都是出于自己的意愿吗？

你的人生会有何不同？

如果，
从小到大，
你就被教导你就是一个女神，
值得被你自己以及所有的人崇拜，
你的性能量就是奇妙的生命力，
好好地尊敬它、
运用它、
看待它，
会让你活出你的喜悦。
开心地与人连结，
很有自信地，
自由自在地，
当一个女人。

如果，
从你懂事以来，
你的妈妈、
奶奶、
阿姨们，
都告诉你，
你是一个女神，
值得被崇拜。

你的人生会有何不同？

我们性感的身体，生来就是要与人连结

当我们对于阿佛罗狄忒女神与寺庙娼妓有更深入的了解后，就更能够欣赏女人的体型与性爱。女人可以活出她的责任感，与她性能量的所有潜能连结，并愿意使用这个力量将世界带到一个有更多爱与连结的地方。

美国心理咨询师派翠西雅·芮斯解释：如果我们继续贬低女性能量，诋毁身体并且不愿意相信宇宙中存在的神性，世界就无法进化……我们所要追寻的并不是性，而是更深层的意识。我们的任务是要接受身体是灵性的，性爱是灵性的，相信性爱是有功能的。如果我们通过爱来创造世界，那么爱在实质上就是一种政治作为。如果我们通过与神同在来创造世界，那么爱在实质上便是救赎世界的灵性作为。

我并不是鼓吹“性革命”、怂恿人们随便去做爱，因为提高性爱的质量是跟意识进化有直接关系的。真正的革命来自于意识的进化，通过性、情爱与肯定生命的力量，来面对我们这个时代最严肃的议题——拯救世界，使其免于毁灭。要成为一个神圣的女祭司／寺庙娼妓，必须愿意背负作为一位异端者必须拥有的清明意识，并忍受其所带来的痛苦。当大部分人都认同某种世界观时，她愿意保持另一种完全相反的世界观。当全世界偏向死亡、分离与冷漠的时候，她反而信任爱神，将她的生命承诺给女神，帮助人类建立亲密关系与充满爱意的连结。

希望通过学习祖先崇拜女神的传统，能够启发更多女人自爱，能够帮助我们接受我们性感的身体，把我们的性能量放在一个适当、被尊重的位置。

当我们可以拥抱性能量更崇高的功能，我们就可以运用女人的资源来疗愈这个世界。通过呼唤女神，我们能够重新与人类的阴性／女性能量连结，培养对自己的温柔，促进人类合一，以及使宇宙达到和谐。

自我反省：

1. 你会对你的性能量感到羞耻或是恐惧吗？你会觉得性能量是“肮脏”或是“不好”的吗？
2. 请描述你自己与自己的性能量的关系。
3. 你会自慰吗？你会承认自己自慰吗？当有人谈到自慰的话题时，你会感到尴尬吗？
4. 你会因为自己跟人做爱，或是有欲望想要跟某人做爱而批判自己吗？
5. 你有性秘密吗？

练习：释放性的障碍

现在，你若非常抗拒你的性爱史或是你的性，你就是在阻止、不允许爱与生命力通过你的身体流动。如果你抗拒自己的性能量，那就需要学习敞开、拥抱自己性能量的每一个面向。

1. 找一群你信任的人，请他们答应为你保密。在他们面前公开讨论性爱，讲出你平常不会分享或不敢问的性爱问题。
2. 留意自己那些尴尬、羞耻与害怕的感觉出现的时候，这些感觉在身体的哪些地方？或许你发现自己出现脸红、喉咙绷紧、心跳变快、胃部与腹部纠成一团的感觉。
3. 意识到身体的这些部分之后，深深地呼吸，把气带到这些身体部位，吐气时想象有空间环绕着这些有反应的部位。
4. 观察身体有反应的部位，有什么情绪在那里，譬如害怕、羞耻、紧张、不好意思、害羞。
5. 继续深呼吸，把气带到你有情绪的身体部位，吐气时包容你的情绪，让你的情绪也在场。看看当你不抗拒你的情绪时，一直保持跟它一起深呼吸，它是不是就渐渐地自然消失了？
6. 坦承你在自己的性爱史及性爱关系上最不想承认的事情。将所有埋藏在心底关于性爱的禁忌与秘密都暴露出来，勇敢一点，一直揭露到自己不再有秘密为止。在说的过程中，不断重复练习步骤2到5。
7. 做完之后你是不是感觉轻松许多，自由许多？

当你面对了自己不敢面对的，你做了一些冒险把压抑释放出来，让能量能够在过去阻塞的地方流动，而这些地方就是你过去一直存放着对于性爱的羞耻感、罪恶感与恐惧感的地方。没有敞开就没有办法感觉性爱的狂喜，“敞开就是爱自己、接受自己，敞开就是性感”。

练习：通过自慰练习播送爱给世界

1. 找一个舒服安全的地方自慰。刺激你的身体直到全身都充满了快感，可是不要让自己高潮。感受愉悦的快感在你身上流窜，这种感觉被散播到你的全身，记得这就是“爱”的能量。
2. 把性器官的快感通过呼吸带到你的胸口，先把会阴、性器官、肛门收缩抬起，感受吸气收缩的力量把你的性能量一直往上提到胸口，维持这口气在胸口，先不要吐气，也不要放松你收缩的下方，让你的性能量累积在心胸，想象快感被转变成对人类的爱与慈悲。
3. 想象有一群人围绕着你，看着你自慰，吐气时，把你的爱与慈悲播送给他们。用这个方式分享你女性的喜乐。
4. 继续做这个练习一直到你没有难为情、羞耻和害怕的感觉。每次吸气时就把性能量带到你的心中，吐气时再把它转换成爱的能量播送出去。练习到你感觉自己的身体像一个管道，在传达最美、最欢喜、最温暖的能量给你周围的人。
5. 当你身体的快感减弱时，再次自慰，累积性能量一直到快要高潮，可是不要高潮，再重复步骤2。这一次要扩大你的意识，把你的爱与慈悲一圈一圈地播送给你的家人、亲戚、朋友、邻居、同事，直到全世界的人。一边做一边祝福你想到的人，在心中祝福着：

愿你开心

愿你喜悦

愿你内心充满了爱

所有的爱围着你

6. 做完时，你会觉得充满活力，同时感觉非常平静，这时眼睛闭起来，把一只手放在你的下腹部，另一只手放在你心脏的位置，深深感恩你神圣的身体，以及内在女神给你的性能量。

愿你开心

愿你喜悦

愿你内心充满了爱

所有的爱围着你

第六课

疗愈性伤口

任何批判都与爱相反，所以女人要学习爱自己，成为一个有自信且爱自己的女人，即使是曾经堕过胎的女人，也需要被爱、被接受。

压抑所产生的病态

被公认为“意识研究领域的爱因斯坦”的肯恩·威尔伯曾经说过，高层次的成长是心智（mind）与身体整合的结果，所以身体是永远不会被舍弃的。人类的成长一定会包含身心灵，心超越身体但是又包括身体，灵超越心但是又包括心，在超越低层次的过程中，一定也会包括那个层次。如果心成长时没有包括身体，而是压抑、否认或从身体中抽离，将会造成许多病态。

当一些心智的概念、想法被压抑，或是否认了某些身体的感受、冲动或直觉（通常是性欲、攻击的欲望，或是身体的生命力），身体处于被心智压抑的状况，将会造成许多精神官能症、情感疾患、身体病症，以及感觉麻木等问题。

当我们认为身体是肮脏的时候，我们不是在压抑我们的性欲，就是变得沉迷在淫欲当中。当我们越相信性爱是罪恶的，我们就越容易对性爱执着，甚至上瘾。我们越是压抑性能量，性能量就越有可能被扭曲成暴力或是身体上的疾病。这些因素，反而更加强了我们面对性爱时的罪恶感与羞耻心。

来自于否认性欲的病态心理，时常会转化成身体上的疾病。研究指出，曾经受过性创伤或是压抑性爱的女性，会使她们的性器官易患疾病，诸如子宫颈感染、阴道炎、巧克力囊肿、性病、乳癌、卵巢癌与子宫颈癌。虽然并不是所有曾经有性创伤的女人都会有这些疾病，也并不是所有得这些疾病的女人都曾经历过性创伤，但是不可否认的是，心理的确会影响生理。

当我们不拥抱我们的性，不允许我们以健康的方式使用性能量，不允许它顺畅地流动，性能量就会堵住。堵塞的性能量会造成我们身体、情绪与心理上的疾病。

倾听并尊重你的阴道

例子：苏珊无意识地当老公的妓女

有一天，苏珊来到女人圈中，说她有膀胱发炎的状况。我马上问她是不是最近有“干”的性爱，当自己还不是很湿的时候就被插入了。苏珊说她常常有“干”的性爱，虽然她并不想要，但是会为了老公而“给他”。

苏珊有两个小孩与一份事业，每天回到家后已经累坏了，这样的她根本不会想要性交。但是，她会不断地跟没有花足够时间在前戏上，也没有跟她的心相连的老公性交。我很诚实地问她：“你为什么这么喜欢当妓女？”“为什么让你的身体一次又一次被强奸？”“你的身体当然会有尿道炎啊！因为你的身体已经很生气了！”

倾听并尊重你身体的方式之一是，当你跟你的男伴在一起亲密时，你的身体很想要他进入时，你才让他进入。如果你的身体还没有兴奋，欲望没有被点燃，那么不管你的伴侣多么想要，不管你有多么爱他，都不要让他进入。注意自己身体的感受，身体会告诉你什么时候准备好了。或是刚开始性交时身体是兴奋的、阴道是湿润的，但是做了一阵子之后变干了，这时要尊重你的阴道，叫你的伴侣停止动作，告诉他：“我不舒服。”你们可以做其他性活动来保持亲密的连结。当你的身体又开始比较兴奋时，再继续。所以，如果你在身体还不够兴奋湿润的时候就允许被插入，或是已经干掉了还让他抽送，就容易得尿道炎、膀胱炎或其他身体疾病。

性伤口：不满足的性

另一个会使你的性器官生病的原因是，累积太多来自于不满足的性爱、没有高潮的性经验所产生的负面能量。根据调查，如果女人的性能量被刺激，可最后却没有顺畅地扩展，这股能量就会卡在身体里面，要经过好几天之后才会消除。通常这股能量也会带着没有被满足的情绪，例如：挫折、烦躁、愤怒、怨恨、失望。这些负面的情绪通常都会卡在我们的子宫颈里，时间长了，除了以上的疾病之外，还会造成性交时的

疼痛，更无法得到满足，这会使女人抗拒，最终放弃性爱。或是，女人变得跟苏珊一样，在床上变成一个配合者，身体在做，心在别处，想着“什么时候结束啊！”许多已婚男人追求的是自己高潮那一刻的解放，所以，如果他们知道他们的女伴并不享受时也不会主动跟她讨论如何让她满足。这些男人不想给自己找麻烦，他们只是想要有一个精神和身体上的压力纾解，让他们能够释放日常生活里的压力、焦虑与恐惧。所以，女人愿意让自己的阴道变成一个承受男人负面能量的管道，而不需要得到性爱滋养的回馈，她们简直像是在把自己当成垃圾筒。这当然也会造成性器官的疾病。你要记得，你的身体是神圣的灵魂殿堂，要照顾这个殿堂是你的责任，你需要保护她、尊重她，不要允许她被侵犯或是被利用。

唤醒内在的性导师

根据道教的气功说法，男人的性能量是从性器官延伸到心。女人则相反，女人的性能量是从心流到性器官。女人是迎接天的能量下来，男人是导引地的能量上来，所以男人会比女人更快产生兴奋的感觉。男人的性能量像火一样，可以很快烧起来，可是也很快就会熄灭。女人的性能量像水一样，要用比较久的时间才能沸腾，可是当水被烧开以后，温度能维持很久。你可以马上触碰男人的性器官，他会很容易就有快感，然后才会渐渐进入跟女伴有心灵连结的阶段。可是女人需要先跟伴侣有心与心的连结，才能够渐渐地使两个人之间的亲密感累积成性兴奋。当然，并不是所有男人与女人都是如此，这只是描述一般男女之间的状况。解释这个的重点是为了鼓励女人愿意尊重并点燃女人的性兴奋所需要的时间与心的连结，替自己的“性福”负责，让内在的性导师出来，引导彼此拥有满足的性爱。

如果你的性爱经常得不到满足，你需要有勇气跟你的性伴侣沟通如何满足你。告诉他你想要他如何爱抚你，以及如何亲吻你的身体。只要你能够通过自慰让自己高潮，你就知道你的身体是如何需要被刺激才能

够高潮，你就能够当你伴侣的性导师。

大部分女人只是不敢讲、不好意思讲，或长久不满足的性经验累积下来，使她早就放弃了，所以不可能主动去沟通她的性需求。为了你的“性福”与性器官的健康，请让你内在的性导师出来。你可以告诉你的伴侣，你需要多久的前戏时间，沟通你的身体要怎样被爱你才会兴奋。你可以使用正面的语言鼓励他，像是“亲爱的，你好棒，我好喜欢你这样亲吻我的胸部。如果你可以这样子亲我的背，那我会爱死你！”女人需要通过语言、身体的摆动、表情、声音与呼吸，让伴侣知道哪里需要多被刺激、时间够不够、你是否兴奋、是否能够让他进去。当你爽的时候，你要发出爽的声音，让你的脊椎自然波动。女人的性欢娱与高潮是无限的，允许自己全然地敞开，享受与表达你的欢愉，没有任何保留。当你是放松的，允许你身体响应，你会发现这些是身体自然的表达，而不是需要你故意假装或表现的。男人如果可以看到、听到、感觉到女人的兴奋，男人会更兴奋。

当你还没高潮，可是你可以感觉到你的男伴快要高潮时，你可以叫他慢下来，把性器官的快感用吸气带到心里，让两个人互相注视对方的眼睛，保持亲密的连结，可以先把性行为降到只有爱抚、拥抱或亲吻。当男伴快要射精的感觉已经过去了，再继续抽送的动作。你也可以跟你的男伴沟通，你希望他能够等你一起高潮，或是先让你高潮之后他才高潮。

我们在性爱背后所要的是爱、亲密与连结，所以不是一定要高潮才能够获得满足。如果你的男伴已经高潮了，他还是可以通过拥抱你、爱抚你，通过他的眼神、手、嘴巴给你爱的能量，让你们保持甜蜜的连结，而不是男人高潮以后转身就睡，如此结束性爱。男人可以通过精神集中与专注地陪伴，继续用他的爱穿透他的女伴。希望每一个女人都可以跟她的男伴享受爱、亲密和连结在性爱中的重要性，让彼此在进入性爱的过程中都记得，爱是最主要的目的。

性侵害与强暴

“如果你曾经被侵犯过、折磨过、强暴过，你需要找专业人士来帮忙，疗愈了这些伤口，你才能够成为一个对自己的性能量有自信且完整的女人。”

例子：疗愈被强暴过的布兰妮

布兰妮是我的客户，她有一个很大的秘密从来都没有告诉过别人，小时候她曾经被表哥强暴过，她一直都没有跟别人讲这件事情，但是她心里面一直在诅咒表哥全家，也就是诅咒她自己的祖先。

当我帮她按摩腹部的时候，感受到她的腹部非常僵硬，稍微按一下她就会痛，通过按摩她的腹部，帮助她接触她当初被强暴的恐惧，以及一直以来所累积的愤怒。也因为这样的经验影响到她对男人的看法，她觉得男人很糟糕，她非常讨厌男人，也因为这个原因，她成为了女同志。她在上大学的时候也曾经交过几个男朋友，但是这些男朋友都让她感觉很受伤、很失望，都在利用她而得到性，让她觉得男人很坏。

布兰妮被强暴的时候，她年纪还很小，才八岁，所以在咨询中我帮助她找到防卫自己的能力，因为她小时候还没有这些能力，现在通过身体心理学的咨询方式，将这些有力量拒绝别人、防御保护自己的机制找回来，帮她释放那些创伤所造成的负面感觉，疗愈这个陈年的性创伤。小时候的她无法抵抗表哥，无法保护自己，通过身体心理学的带领，一方面让她熟悉自己的身体，进而用身体来划清自己的界线、保护自己，能够将人推开，让她在身体上感觉到自己有这样的力量，启动她能够说“不”的保卫自己的能力。

得到疗愈之后，她就能够原谅表哥，也能跟他们的祖先道歉了。她看见那时候的表哥也是一个十几岁的青少年，他也搞不清楚状况，她看到表哥的这个行为是人类的痴，是人类共同拥有的无知无明。她跟她女朋友的关系愈来愈好，跟男人的关系也变得更好，面对男人时不再那么愤怒，变得轻松许多。

被熟识的人强暴

根据调查，被熟识的人强暴比被陌生人强暴的比例还要高，只要是在你不愿意的状况下所发生的性行为就是强暴。有一些女人被强暴过，但是却不知道那样被对待就是强暴，或是被强暴之后一直觉得是自己的错。这样的女人被强暴后，会在性关系方面产生负面影响。即使外表看起来她是想要吸引男人，但在潜意识里却是在抗拒男人。这样的女人需要勇敢地面对这个性创伤，疗愈这个被强暴的伤口，才能重新拥抱自己的性能量。

例子：被熟识的人强暴的米雪儿

米雪儿在大学时有一次跟一男一女两个好朋友出去玩，那个时候她跟那个男生有点儿暧昧，但是没有发生过什么事情。第一天晚上大家在一起喝得很醉，晚上回到饭店时米雪儿决定要跟这个男的睡在同一张床上，因为另外一个女性朋友就睡在旁边，所以她相信不会发生什么事情。

半夜的时候，她被惊醒，发现这个男生压在她的身上，而且已经进入了她的身体。当她意识到自己已经被这个男生强暴的时候，男生居然跟她说，他刚刚已在她的身体里面射精了。事发之后，她充满了罪恶、羞耻与自责的感觉，她觉得都是自己的错，她不应该跟他睡同一张床，她不应该让自己穿得这么性感，更不应该跟这个男生暧昧。充满羞耻感的她，觉得自己很肮脏，觉得是因为自己太开放、太性感才让自己被强暴。

直到有一天，她在校园内看到国家妇女组织办了一个大型活动，而这个活动刚好在讲“被熟识的人强暴”这件事情，刚好路过的她决定去参加这个活动。在活动当中，她听到许多女人站起来说话，这些女人都责备自己，都说是自己的错才会被强暴。但是，国家妇女组织告诉这些女人，让这些女人知道，“只要你说不，只要你拒绝性爱而没有被尊重，那就是强暴。”直到这个时候，米雪儿才放下了自己的羞耻，才知道不需要继续责怪自己了。之后，她决定去找一个身体心理学咨询师，来帮助她释放这个创伤所带给她的负面感觉，让情绪从她的身体当中被释放出来。咨询结束后，她发现自己可以自然地原谅这个男的。她能够看到，因为那时候

这个男的也是在一个不清楚的状态里，因为他也喝醉了。

这个例子是为了让曾经遭遇过被熟人强暴的女人了解，不管对方是谁，即使是你的男朋友或是老公，只要你在不愿意的状况之下被进入，那就是强暴。如果你有任何羞耻的感觉，你要知道这不是你的错，不管你穿得多么性感，只要你说不要，而对方没有尊重你，这就不是你的错。

放下你的罪恶感，找咨询师更深入地疗愈你的伤口，不然会影响到你跟你的性能量的关系。你可能会排斥性爱，讨厌男人，不喜欢当女人，不喜欢你的身体与性能量。所以，或许在你的意识层面里你想要成为一个有魅力的女人，但是潜意识的你如果有这样尚未被疗愈的创伤，则会不断地阻碍你成为一个有性吸引力的女人。

堕过胎的女人——又羞耻又羞愧

有一次，在女人圈的团体咨询里，萝丝泪流满面地告诉我们有件事她很想放下，可是那件事已经埋在她心里面太久了，她不敢跟任何人讲，到现在那还只是她自己知道的一个秘密。接着，她勇敢地告诉我们以前她堕过胎，到现在她一想到这件事，就充满了羞愧与罪恶感。接下来我们所有的女人绕了一个圈圈，帮助萝丝进行了一个疗愈堕胎创伤的仪式。

在我引导女人圈心理咨询的经验里，我发现许多女人像萝丝一样有堕胎的创伤，而这是一个许多女人最黑暗的秘密。许多堕过胎的女人会对这件事情感到又羞耻又羞愧，甚至到了无法跟任何人谈论这件事情的地步。如此，这件事情就被推到了潜意识的深处，它会让女人害怕，抗拒性关系，也会影响女人的自信心。

几乎每个我所带领的女人圈中，在大家有足够的安全感与信任之后，至少会有一个女人提出来她心里最过不去的坎是关于她曾经堕过胎。曾经堕过胎这个创伤非常的深，在情绪、身体，以及灵魂上都是一个非常巨大的创伤。加上现在的社会并不能光明正大地面对这个创伤，大家也都把堕过胎这件事情当做隐藏在内心深处的无法讨论的黑暗秘密。

根据妇产科的统计，堕胎是非常普遍的事情，有很多女人拿过小孩，但是没有人敢讲出这件事。在一些宗教当中对于拿小孩这件事也带有许多批判与指责，但这并不是解决问题的方法，这只会让曾经堕过胎的女人更无法接受自己。

“任何批判都与爱相反”，所以女人要学习爱自己，成为一个有自信且爱自己的女人，即使是曾经堕过胎的女人，也需要被爱、被接受。

例子：堕过胎的崔西

崔西曾经堕过胎，在那之后她一直不断地在数那个小孩子如果没有堕掉，现在应该几岁了。这个数小孩几岁的念头，一直无法从她的意识中被消除。

直到有一次崔西去参加一个打坐的课程，老师在活动举行到一半的时候决定做一个祈祷，让大家念经来为那些因为堕胎而失去生命的小孩的灵魂祈祷。通过念经将爱带给这些小孩，祝福这些没有来到这个世界的小孩的灵魂，让这些灵魂能够很平静地离开这个世界。当她抬头一看，五百多个人当中几乎所有的女人都都在哭，男人都看起来很悲伤。这时候她才知道原来有这么多的女人曾经堕过胎。在这个过程中，崔西觉得整个身体都在起鸡皮疙瘩，在这个法会结束后，她才停止数小孩的岁数。

所以，堕过胎的女人请不要让自己被社会与宗教的观点所束缚，我相信堕胎一定是一个让你很难过的选择，请不要批判自己，一直不断地批判自己只会造成更多的痛苦。

不论曾经被强暴还是堕过胎，都是一个藏在黑暗中的秘密，巨大的痛苦让你不敢再去碰触它。最好你能够为自己找一位咨询师，如果无法找到咨询师，那么你也可以找一个自己信任的朋友或家人，好好告诉她你的故事，把你以前无法诉说的心事讲出来，你才能够放下心里面的这块石头。希望你倾诉的对象能够给你足够的理解、慈悲与包容，通过暴露、倾诉的过程才能让你原谅自己，接受当初的选择。

仪式：疗愈堕胎创伤的仪式

找一个安全、安静、能够独处的地方，准备三根蜡烛、一个打火机，把房间的灯都关上，坐在房间里空出来的地板上。

第一阶段

1. 回想堕胎那段时间，你心里面是什么感觉？例如：害怕、无奈、罪恶。
2. 那时候的你，很想把心里这些感觉讲给谁听？例如：让你怀孕的男伴还是你的妈妈。想象你是在一个完美世界里，你想要沟通的对象现在愿意有耐心地聆听你想说的话，不会跟你起冲突，不会批判你。
3. 点燃一根蜡烛，代表你要开始跟你选择的对象沟通，然后把眼睛闭上，进入你的心，感觉堕胎这件事情带给你的感受，在心里开始跟那个对象谈话，或者直接讲出你心里面很想要告诉他的话。带着你的情绪讲，可以一边哭一边讲，身体一边发抖一边讲。例如，告诉你的男伴：“我好气你害我怀孕，也好气我自己，从我们的关系里我看得出来你不会是个好爸爸，你也没有表现出你很爱我的样子，我不想当一个单身母亲，所以我只好做出这个决定。我很难过、很害怕，希望你可以温柔地对待我，我需要你的理解、你的支持。”或是告诉妈妈：“妈，我要去动手术了。我好害怕，我觉得好孤单。我很想告诉你，叫你来陪我，可是我好害怕你会生气，会骂我，所以我只好瞒着你。妈，那时候的我好需要你，希望你知道了这件事情以后，你还是能够一直爱我、接受我。”
4. 想象你的对象一直敞开心扉倾听你，用你的冥想力在你的脑海里想象他听完，感受到你的感觉之后，他是用怎样的表情看着你？他的眼神如何？从他的眼睛看进他内心的反应，感受他心里的感觉，你觉得他在告诉你什么？花一些时间闭上眼睛聆

听对方，通常你会发现对方也跟你一样难过，并且也很心疼你，他的内心充满了慈悲。得到他的理解与包容以后，你心里面会觉得舒服许多。如果你可以实际找这个对象，面对面地做沟通，效果会更好，会帮助彼此疗愈堕胎带给双方的伤口。

第二阶段

1. 点燃第二根蜡烛，代表你要跟被拿掉的胎儿沟通。
2. 闭着眼睛，想想怀孕的时候有什么感觉涌上来？在心里面告诉那个胎儿，例如：“我好害怕，又好无助，因为我没有办法给你好的成长环境，我没办法养活你，我很对不起你，希望你能够理解并原谅我。我要放弃你，我好难过。”
3. 用你的冥想力去想象胎儿听到你的话，感觉到你的心以后，他是什么感觉？用什么表情与眼光看着你？如果他的表情是正面的、慈悲的，那你就能够放下他。如果，你觉得他看起来是不理解你的，那就继续跟他做这个沟通练习，直到你觉得他了解你了为止。

第三阶段

1. 点燃第三根蜡烛，代表你要跟自己内在的高我（代表你内在最慈悲、最有智慧的部分）沟通。
2. 闭着眼睛，想起你需要做出拿掉小孩的决定，那时候的你是什么样的心情？把这种心情告诉你内在的高我，例如：“我好无奈，我好气自己没有把自己保护好，我根本就没有准备好要怀孕，我太不小心了，我好后悔让他使我怀孕。我真的好无奈，可是我很清楚自己没办法把这个小孩带到世界上，选择堕胎让我又觉得好羞耻、好惭愧，请你原谅我。”
3. 从你现在坐的位置站起来，换到对面的位置坐下，想象你在这个新的位置上变成那个高我，并坐下来面对刚才的自己。

4. 把眼睛闭上，深呼吸，把你的身体摆成当你感到最慈悲、最有智慧的状态时会有的姿势。让你内在感觉就像一个最温柔、最理解你、最包容你的母亲面对着刚才的你，你会告诉她什么？例如：“我完全了解你不是故意的，请你不要再一直责备自己，请你原谅自己，把这件事当做一次学习，让你知道从今以后要懂得保护自己，珍惜自己的身体，希望这件事让你看到你为了想要从男人身上得到爱，你这样牺牲自己。看到了就好，好好照顾你那颗渴望得到很多爱的心，只有你能疗愈它、满足它，不要再愧疚下去，放下这件事，宽恕自己，把你的精力放在好好爱自己上。不管怎么样，我都会永远爱着你。”
5. 换回到刚才坐的位置上，闭着眼睛深呼吸，感觉跟这三位沟通之后，现在想起堕胎这件事，你的感觉有没有不同？希望你现在对这件事不会再有那么大的负荷，心里的感觉也比较宁静、比较舒服了。
6. 睁开眼睛看着这三盏烛光，感恩他们愿意聆听你内心的感觉，感恩他们的同理心、慈悲心。

希望你现在比较能够宽恕自己，放下你的愧疚感与罪恶感了。

练习一：自我疗愈性伤口

1. 找一个安静的地方独处，在这个安全的空间中，把灯关掉，闭上眼睛进入你的内在，跟你的身体连结，清楚地感觉到身体里的感受。通过呼吸进入到你内在的感觉，请你想起你的性创伤，同时观照身体的反应。
2. 用你的呼吸将意识集中于你身体的内在，请你想起你的性创伤，看看你想到这件事情的时候，身体有什么反应？当你感觉到身体有什么地方是揪起来的，是闷的，或是不舒服的，你可以先站起来，让自己感觉一下那个不舒服的地方。如果那个地方会发出声音，那个声音会是什么样的声音？让自己发出这个代表不舒服的感觉的声音，让自己的身体自由地动起来，让你的身体与动作自由流动，你的身体与声音会让你更深入地进入你的感受之中。
3. 当你觉得身体与心都平静时，花一些时间体验现在比较舒服的感觉，把这个当做你的资源，让你有勇气继续回想过去的性创伤。重复地回想，持续地释放，每次到达舒服平衡的状态时，你就带着这个资源继续深入那个创伤，直到想起它时，你的身体没有任何负荷的感觉才停止。

练习二：通过讲故事疗愈性伤口

1. 找一个你信任的朋友或家人，详细告诉她你的故事，把你以前都无法诉说的事件讲出来。如果你没有勇气讲，那就允许自己写下来。
2. 在倾诉的过程当中，想要哭时就允许自己哭，什么感觉上来就允许自己产生这些感觉。如果你没有勇气跟另外一个人讲，你可以让自己写下来，允许自己哭，充分感受任何冒出来的感觉，允许情绪上的痛苦通过你的身体释放。
3. 当你讲完或是写完你的故事之后，用你的双手在你周围画一个三百六十度的圈圈，想象有一个大气球围绕着你，想象这个大气球中充满了巨大的白光，看到自己一直在白光的范围内，好像你周围有一条隐形的界线，一个透明的保护膜，无论你走到哪里，这个隐形的界线、这个保护膜就跟着你走到哪里。用这个练习帮助你重新唤醒建立界线和保护自己的能力和能力。

第七课

重拾阴暗的力量

你如果有办法见证与接受你处于黑暗中的感觉，就会看到你的愤怒里包含着巨大的力量，悲伤里包含着巨大的慈悲，危机里包含了很多机会，未知里包含着众多可能性，黑暗里包含了许多智慧。

你的生命会有何不同？

当还是个青少年的你第一次感受到忧郁的时候，

奶奶愿意过来陪伴你，

就好像她年少时感到忧郁的时候，

她的奶奶也会过去陪着她一样，

她只是坐在你旁边，慈祥地看着你，

没有说什么，没有问你任何问题，

她知道你很难过，

她很有耐心地陪着你，

进入你的黑暗。

你的生命会有何不同？

如果你奶奶陪着你待在你的黑暗里，

没有批判你，没有给你意见，

也不会逼你笑，要你快乐起来，

不会要你背叛你的感觉、否认你的黑暗，

她给你时间反省你的痛苦，安静地尊重你的痛苦，

允许你哭，允许你讲，

一直到你可以理解你的痛苦，

因为奶奶对黑暗有信心，你自然对黑暗也有信心，

你学习到在黑暗里看见你的真实，

在黑暗里体验到你的智慧。

如果你第一次进入黑暗时，奶奶安静地陪着你，

你的生命会有何不同？

如果你要成为一个完整的女人，你必须实现所有的萨蒂（生命力），你要变得光芒四射，你必须引导彩虹里的红、橙、黄、绿、蓝、靛、紫，这些全部都合起来才会变成白光。如果你不喜欢蓝色、紫色，就好像你讨厌你的愤怒、你的悲哀，那你就没有办法成为一个闪亮的充满萨蒂的女人。如果你只要正面的感觉，不让负面的情绪经过你，不断抗拒不舒服的情绪，你就无法整合你内在的不同部分，无法成为一个完整的人。每个人都需要学习如何有耐心、有勇气地去面对内在的黑暗。在这里，黑暗指的是平常我们所有想逃避的负面情绪，例如：紧张、恐惧、怨恨、愤怒、忌妒、挫折、焦虑、悲哀、孤单。大多数人稍微感受到这些负面的情绪时，就会很快地逃开，为了不要感觉这些负面的情绪，人们会看电视、吃东西、购物、上网、找朋友玩、喝酒、狂睡、玩电动、沉迷于性爱、把自己埋在忙碌的工作里，可是当你越是逃避，你就越远离自己。

无论是长期的抑郁还是月经来潮时的低落，每个女人都很熟悉黑暗。可是，你会拨出时间陪伴自己的黑暗吗？你知道这是选项之一吗？从小到大没有人教我们要如何陪伴我们负面的情绪，没有长辈、没有老师带我们通过陪伴来穿越这些情绪，但是因为想要学习爱自己，变成一个完整的人，我们必须开始跟我们的黑暗做朋友，学习反省黑暗里更高层的意义，带着觉知选择进入它，让这样的学习成为我们自我疗愈以及认识自我的道路。

女人的生命旅程如同大自然的循环，会经过腐烂、死亡、重生，会重复经历从黑暗上升到光，从光下降到黑暗的过程。通常，女人的旅程是从她跟内在的阴性分离而开始，最后走到内在的阴性与阳性整合。所以，发现自己一直都在逃避内在的阴暗就是一个开始，这个发现将启发你踏上女性的成长旅程。

女人进入黑暗：伊奈娜（Inanna）的旅程

许多女性心理学家会提到古代苏美尔的女神伊奈娜，他们用伊奈

娜的故事来代表女人心灵成长的启蒙。在故事里，智慧与水的神恩基（Enki）是一个精神导师，也是位先知。他给伊奈娜女神一个祝福——让伊奈娜找到她真正的灵性身份，可是这祝福里包含了一个巨大的挑战。伊奈娜必须要忍受蜕变的火焰，才能找到她真实的女性力量，她的真面孔。

伊奈娜下降到地狱里与她的姐姐艾瑞斯基卡尔（Ereshkigal），也就是地下世界的女王见面。她的身体被这个黑面孔的姐姐打得变成腐烂的肉，代表伊奈娜必须忍受小我（ego）死亡的痛苦，旧的身份必须死去才能有空间让新的身份出现。当一个女人进入黑暗，也进入忧郁与深痛的负面情绪，她就像伊奈娜一样要开始进入一个痛苦的心灵成长过程了。

这个下降到地狱的状况，通常是从女人无法忍受因为过度认同父系社会而造成的灵性枯竭开始的。一种现象是女人发现她在职场升迁中获得了高地位、高薪水，这些只让她感到内心干枯。另一个现象是，当女人发现婚姻或爱情无法满足她的需要，她发现在她的婚姻里，两个人都依赖彼此，渴望对方能够弥补自己内在的空虚、孤单、安全感的不足，而不是真正的“爱”彼此。

当女人发现这些真相时，她有可能会主动瓦解她的生活。她或许会搬家、离婚、辞掉工作、退学、分手，这些重大改变会容易使她下降到她内在的地狱。

在这个阳刚的社会里，女人被教导要过着依循逻辑理性的生活，要设定目标，要按部就班地一步步达成目标，例如：一定要读书、上大学、找一份有稳定薪水的工作、要结婚、生小孩、买房子、买保险、存退休金。大部分人都被这已经计划好的道路，这样有规矩的人生计划框住了，这些目标不鼓励任何人走出这个框框创造自己的道路。那些有自己的想法，想要创造自己独特生活的人，例如：做一份没有人想过的工作，或拥有与众不同的爱情的人，都要很勇敢地当自己，走跟这个社会不同的方向。而大部分人都很害怕当自己，没有这么勇敢，还是选择当这个父系社会里的“乖女孩”，因为这样子比较容易被家人接受与爱，

比较有安全感。后果是，她们过了一个马马虎虎且平庸的人生，他们不敢冒险，所以没有很大的波动，可是也并不精彩，生命就这样流逝而去。

美国诗人爱伦坡（Edgar Allan Poe）曾经写下：“长久恐怖的理智使我变成疯子。”

没有人鼓励我们用一种比较女性的方式生活，以过着难以驾驭、非线性、狂野、遵从直觉的生活为荣。如果一个女人一辈子压抑她的女性特质，她会累积许多没有表达出来的愤怒，当她从这个愤怒中觉醒，她有可能会脱离曾经在父系社会里所扮演的“乖女孩”角色。抛弃这个安全感，她会进入一段内向、忧郁、焦虑的低潮，她会开始迈向内在的深度，寻找她真正的自己。这就像一个缓慢而痛苦的“让自己被孕育而得以新生”的过程，她开始刮下她头脑中的自我意识，回到一个原始、非语言的身心智能。

这个回到真实自我的过程时常被称为是“灵魂的暗夜”，一段“我什么都不知道”的时期。女人会觉得迷失、空虚、没有价值感。在这个生疏的、没有任何宽恕的空间里，时间与光都不存在，她不知道会待在这黑暗里多久。就好像伊奈娜下地狱跟她黑面孔的姐姐见面，这个地狱女王对她一点都不客气，她用她所有的力量折磨伊奈娜，让她经验不可思议的痛苦。女人一旦开始跟伊奈娜一样的成长旅程，就会进入一个找不到答案且又湿又冷的黑暗之中，当恸哭停止，只剩下暗黑的宁静，就像赤裸裸的身体走在尸骨上。

你如果有办法见证与接受你处于黑暗中的感觉，就会看到你的愤怒里包含着巨大的力量，悲伤里包含着巨大的慈悲，危机里包含了很多机会，未知里包含着众多可能性，黑暗里包含了许多智慧。

从崩溃走到突破

放弃旧的身份，降到一个未知的空间，有可能是一种全球性的女人经验。当蜕变时刻来了，新的态度需要被催生出来，女人的内在与外

在不是干枯就是垮掉，生命会充满了无法忍受的痛苦，一直到女人的潜意识逼她承认她拥有黑暗。她经历的痛苦是一个帮助她把无意识的真实浮到表面上，让她认识自己的过程。当她脱下旧的壳，她一定会经验无法避免的混乱、隔离、孤单、失望、愤怒、悲哀、无力、没有价值感。通过重新认识她的身体、情绪、性与直觉，新的她才会诞生。

当女人带着意识蜕变，进入到潜意识，女人会跟这个大地之母，也就是神圣的女性力量连结。“她”——这个大地之母，会带着她的热情，撼动并且滋养这个女人。女人进入黑暗就会回到一个很神秘、古老、原始的意识，好像回到“坟墓——子宫”，回到身心，回到一个很深的女性力量里。

外在的世界或许会觉得进入黑暗的女人很没有用、很可怜，是一个一直浸泡在自己的痛苦当中的人。但是，女性与男性不同，男性的灵性道路是注重超越、朝向光前进，解脱到空性的。女性的灵性道路是学习拥抱一切，学习滞留在黑暗当中，等待新的重生，一直在地底下等待，无论上面的生命是否仍在继续运转。

在进入黑暗的过程中，她放下了旧的身份，得到机会去迎接被遗忘的自己。这个被遗忘的自己就是她一直在否认的女性能量。愈能够接受自己，愈能够重新拥抱自己被切割掉的女性能量，就愈能疗愈自己。从崩溃走到突破才会成为一个完整的人。

不同层次的黑暗

为了理解如何穿越负面情绪，我们可以把各种负面情绪整理成不同的阶段。我们碰到冲突与问题时会有许多混杂的情绪出现，所以我们不一定会依照顺序进入负面情绪。通常第一个升起的情绪是生气、愤怒，如果愿意全然地感觉它，你会发现这底下还有受伤的感觉，受伤以后你会感到羞耻，在羞耻底下你会碰到恐惧，进入恐惧后会把你带到悲哀，全然地允许自己感受那个悲哀，它会把你带到平静的宽阔蓝天。

通常人们发现愤怒一升起就会急着逃避、自动压抑、抗拒，所以

没有给自己机会去体验愤怒底下一层又一层的情绪，失去了理解自己、对自己慈悲的机会，更不幸的就是没有机会看到经历过愤怒之下的所有情绪以后，你会意识到内在的平静，看到情绪的无常像一阵台风一样进来又出去，最后尝到的就是台风过后的风平浪静。往下经历这些不同层次的黑暗是一种爱自己并启发智慧的过程。你如果时常如此地爱自己，你就会体验到，那个黑暗不是你自己的，你会感觉到你周围人们的悲哀，哭出他们的眼泪，感觉到他们的心痛。你会发现那个黑暗是人类集体的黑暗，你是它的一部分，它也是你的一部分，在黑暗里你与所有人类的痛苦是共通共有的，你逃不了。当你愿意臣服在这黑暗里，敞开地感觉人类的痛苦，你的心会痛到碎掉，这就是开发你慈悲心的过程。

黑暗的不同阶段



例子：凯莉在愤怒中看到自己对妈妈的爱

凯莉每次看到妈妈为了省钱不开厨房的灯，在黑暗里煮菜时，她都会很生气。尤其有一次，眼睛刚开完刀的妈妈在厨房煮菜又没有开灯，凯莉见了气得大声向妈妈吼道：“我叫你开灯你怎么不开灯？老是在黑暗里做事，省成这样太不像样了！”凯莉愤怒地跑到房子里大声地甩门，她自己也很惊讶自己怎么会这么生气，因为凯莉记得在女人圈学到要进入黑暗，所以她就继续待在房间里开始深呼吸，感觉身体里面那股愤怒的能量，她发现她很想叫，很想动她的手，所以她就开始撕报纸，一边撕一边骂出心里面那些生气的话。

过了一会儿，凯莉开始哭，她觉得妈妈不听她的话让她很受伤，这个受伤的感觉跟刚才的愤怒不一样，现在已经不是生气了，而是一种心疼的感觉。凯莉也开始感觉到羞耻而想着：“我怎么能够这样对妈妈大吼大叫。”她的哭声开始有一种对不起妈妈的感觉。随着她的心柔软下来，凯莉意识到她好害怕妈妈会死掉，好害怕妈妈会离开她。她终于明白自己会这么在乎妈妈不开灯，是因为害怕妈妈身体不健康，会很快离开她。凯莉意识到她对妈妈的执着，好像世界没有她不行，想到妈

妈有一天会走，这些都带给凯莉极大的悲伤，凯莉哭个不停，一边哭一边意识到人都是这样，都会执着于爸妈与所爱的人。

凯莉开始哭出人类的悲伤，她的心好痛好痛，哭到全身无力。凯莉知道她要学习放下妈妈，接受人生的无常，她才不会执着到做出会伤人的行为。然后凯莉跑去找妈妈，抱着妈妈说：“妈，对不起，刚才对你那么凶，对你大吼大叫，我会这么在乎你不关灯，是因为我好害怕你会出事，害怕你会离开我。”

凯莉的妈妈就抱着凯莉说：“好啦好啦！没事没事，会认错就好，妈妈不会这么快走的。”

与未知相处

当女人愿意尊重她的黑暗，愿意带着觉知进入黑暗，她就不需要害怕也不需要觉得迷失，她可以相信自己会在黑暗中找到更深的自己。她可以放松地接受跟陪伴自己的黑暗与痛苦，而不是抗拒。女人会发现她自然地拥有自我疗愈的天分，当她允许自己有更多的时间与空间来陪伴她的负面感觉，很深的疗愈就会自然发生。可是，如果女人的黑暗过程被干扰，或是提早终止的话，她会失去了从头走到尾、完成圆满蜕变的机会。如果提早离开黑暗，这个过程就不会完整。

待在未知的黑暗中是非常难过的，有时候甚至会令人无法忍受。每一个片刻的未知，都反射出我们内在想要重获平衡的部分。我们必须学习跟未知的难过在一起，一直到一个自然的答案与平衡出现。

未知含有巨大的自我发现的机会。根据藏传佛教，未知是一个神圣的空间，藏语叫做“Bardo”，是一个自我修炼的地方，“Bar”在藏文中意指“之间”，“do”意指“悬在半空”，合在一起“Bardo”的意思是转换的阶段，一个被广为接受的解释是死亡与重生之间的阶段。每个Bardo的共同特征是不确定性、未知，而这一定会带着困惑与混乱。所以进入到忧郁、黑暗里也能被视为是进入到Bardo，只是一般人会想要闪躲这个难熬的阶段，而西藏人认为这是一个栽培新智慧的肥沃土地。每一个未知都蕴含着觉醒的机会。

所以，不要逃避未知的难过，也不要急着从黑暗进入光明，好好把握这个蜕变的机会，不管你多么不舒服，多么焦虑。当你再次进入未知，你可以带着你的意识进去。你可以去感受身体里的感受，陪伴你身体内任何的心情、情绪，观照心里出现的任何念头，运用单纯的正见及陪伴的力量，对待所有从你里面冒出来的负面感觉，不抗拒也不逃避，全然地接受。

当你能够拥抱未知所带来的焦虑与恐惧，你的女性光芒会变得更亮，生命力变得更旺。你会变成一个真正爱自己的女人。

得抑郁症的人没有崩溃会更痛苦

那些有抑郁症并且好像永远都无法康复的人，其实是没有真正进入黑暗，他们没有让自己真正的崩溃。记得要经历崩溃才能够突破，也才能体验到比你进入黑暗之前还要协调而喜悦的生活。真正的崩溃会让你无法抑制的泪流满面、气到冒烟的愤怒、抓狂、仇恨、悲哀、害怕到全身发抖。你会感觉整颗心都碎了，身体要裂掉了。一点伪装、一点保护、一点盔甲都没有，只感觉到脆弱、委屈、无助、疲惫、极端的痛苦。

通常，得抑郁症的人都是卡在难过的情绪里面，而没有真正进入痛苦，他们一感觉到不舒服的情绪就会抗拒、麻木自己，而不敢真正面对自己内在最深的痛。后果是，他们好像卡在一个黑洞中间，没有降落到黑洞底端，也没有崩溃，这个现象其实更痛苦，因为长久埋在忧郁里，会消耗很多精神与能量。面对内心真实的感受虽然会更激烈、更疼痛，可是短时间被炸开的痛，崩溃到底以后，人只会自然往上冲，很快就会见到光，而不像卡在黑洞中的抑郁症，长久困在躲不开的痛苦里。允许自己进入到崩溃的状态里，你才能够使你的小我死去，你才会臣服。然后，一个更有智慧的你，才会出来引导你。

每一个让你痛苦到快要死掉的经验，都是你的一个部分即将诞生的前奏，都是新的自己要被生出来的开始。

从黑暗出来之后

当一个女人从黑暗中出来之后，她会变得不一样，认识她的人不要期待她还能跟以前一样，当她找到了自己内在的力量，或许她会开始切断一些对她不利的关系，放掉一些对她不好的人事物。她不会跟以前一样那么容易背叛自己、牺牲自己来讨好别人，她会变得比较有勇气去面对、沟通她的真实自我。

从黑暗中出来的女人，她会看到她是如何背叛自己内在真正的感觉。她现在的觉知与力量会让她非常敢当自己。这样的女人会天不怕地不怕，会干掉那些没有诚信的人。就像伊奈娜女神从地狱里回来后，看到其他人都因为她的消失而悲伤哭泣，但她的男伴杜姆兹（Dumuzi）却无忧无虑，看起来正享受地坐在伊奈娜奢华的神座上。伊奈娜在盛怒之下，命令守卫将杜姆兹拖入地狱。

从黑暗中出来的女人，也有可能跟伊奈娜一样会释放她的力量，凶狠地对待那些不正直的人。在伊奈娜的故事里，亲爱的杜姆兹是一个象征，代表着一直被崇拜的男性力量，代表老国王与父系社会里的父亲，那个女性的灵魂必须牺牲这股男性的力量，通过杀死他来证明女人的价值与新身份。

这个故事不是用来鼓励女人毁灭男人，而是一个象征，让我们能清楚地看到女人在父系社会里要得到自我价值感是多么困难。杜姆兹代表集体的阳性能量，在父系社会里的乖女儿一直用这股阳性能量来衡量自己，例如：“我要努力赚钱，我工作速度要快，我要保持理性，我要出人头地，我要过一个充实的、能达成很多目标的生活，才能够当一个被尊重的女人。”

阴性力量与阳性力量是不一样的，阳性的能量是要有行动力、有意志力，强迫自己要坚强、要奋斗，等等，像是一些成功励志的故事所告诉我们的一样。当我们需要完成一件事情，达到一个目标的时候，这个阳性力量是必要的。但是，就像我们的四季、我们的日夜一样，不可能

只有春天，也不可能只有白天，阴性的能量需要被尊重，你会悲伤沮丧也是自然的。阴性也是有力量的，阴性是臣服的力量，当你的生命将你逼到穷途末路，让你崩溃的地步，你如果臣服的话，就会意识到阴性的力量。因为你臣服了之后，更多的生命力就会进来，你会发现你一直在寻找的爱一直都在你里面，也在你的周围，只要你静下来向内走，你就能够体验到。

很多女人一直通过运用她的阳性力量来证明她的价值，渴望从这个父系社会里得到肯定与接受。当女人觉察到自己是如何背叛了自己内在的女性能量时，她那些新的觉知与力量就会使她能够看到真实的自己，拥有阳也拥有阴，培养阴才能够支持阳。

伊奈娜故事的结束：

格什提奈娜（Geshtinanna）女神出现

伊奈娜故事的尾声讲的是关于杜姆兹的姐姐格什提奈娜。杜姆兹的姐姐自愿代替杜姆兹下地狱。伊奈娜答应让他们两个可以轮流下地狱，每个人花六个月在人间，六个月在地狱。伊奈娜允许他们拥有这个往下走之后再往上回来的过程，因为这也是伊奈娜自己的循环。伊奈娜的旅程让女人看到疗愈上方（人间／光）与下方（地狱／黑暗）的分裂，以及平衡阴阳的可能性。

这个故事中的一个讯息是，女人能够整合被集体崇拜的阳性与有力量却一直被忽视的阴性。故事的结果是一位新女神格什提奈娜的诞生。她代表一个新女人，能够展现她女性的深度，也能够以慈悲对待阳性。因为格什提奈娜的慈悲伟大到能够帮助别人，她愿意替弟弟下地狱，她自然已经提升到了一个更高层次的存在。格什提奈娜的特质就像佛教的菩萨一样，那股慈悲的力量令人感动。两位都承诺要解放他人之后，才会让自己完全解脱。

例子：维多利亚从“阳”的坚强到“阴”的臣服

维多利亚最好的朋友被谋杀了，知道的时候她一滴眼泪都没掉。因为事发突然，让她来不及反应，她刚开始是处在一个震惊的状态。之后，她忙着一直在做告别仪式与处理琐事。时间很快过去，不久之后她又回归到忙碌工作的日子。在这整个过程里，她在最好的朋友去世时都没哭。当我问她，她怎么看起来这么平静时。她回答说她是一个佛教徒，佛法的教导让她愿意接受无常，愿意学习放下。一直到一年多之后，当她的生命走到一个关卡的时候，那个关卡把她的挫折及无能为力的感觉都逼了出来。维多利亚这时才开始感受到她最好的朋友已经不在这件事所带给她的悲伤。

接下来，她花了一两个礼拜把自己关在家里一直哭，都没有出门。她终于发现无论她的宗教、她的头脑怎么说服她“生命是无常的要学习放下”，她还是会难过。原来一年前的愤怒、悲伤都还储存在心里。当她把自己关在房间里，允许自己释放失去了最好的朋友的痛苦时，她发现升起的情绪还包括过去别的事件所带给她的负面感觉。过去，她以为她没有这些负面情绪，可是现在，她的痛哭使她发现自己内在充满着痛苦。

经过一两个礼拜在房间里的闭关，她的负面情绪被释放到底以后，她觉得好清醒，突然有一些曾经没有想到的答案出现，让她知道如何处理她生命里的一些冲突与问题。她变得很有自信、很有把握，知道如何面对她人生中的那些关卡。维多利亚很惊讶地发现当她愿意臣服，不再抗拒她内心的感觉时，她会迎来这么的一份礼物。

例子：艾琳崩溃的故事

艾琳是个典型的女强人，她一直都没有跟父亲一起长大，她是与母亲相依为命，独自负担家计的。她一直都很辛苦、很努力地在过日子，她觉得自己不能够依赖别人，必须要以自己的力量生活下去。一次，当她参加灵性成长的课程，在听了别人痛苦的生命故事之后，勾起了她一直没有意识到的情绪，让她整个人都崩溃了。那一天，她的身体本来已经很不舒服了，所以她那些脆弱的、抵抗的部分就变得软弱了，当她经历这些情绪时，她完全没有任何防御。脆弱的她完全被暴露出

来，勾起的情绪很真实地让她在身体里感受到自己的悲伤、难过、没有安全感、愤怒，而这些都成为了一股强大的能量，不断地在她的身体中碰撞，她觉得身体好像不再是自己的，身体像是被撕裂开来，心也痛到碎了。

当这些巨大的能量在她的身体里开始流动，并被释放之后，她第一次发现，原来她一直是麻木的，一直觉得自己必须承受自己这个辛苦的命运，觉得自己没有其他的选项。她在黑暗中看到，其实她是有选择的，她可以选择让自己接受别人的帮助，可以选择去依靠别人的帮助，而不是一直都这么坚强又辛苦地挣扎。直到她被别人的故事刺激了之后，才意识到自己是多么脆弱、多么渴望自己能够被照顾、被爱。

课程结束，回到家之后，她打电话给我，告诉我她生了一场大病。我告诉她，本来就会这样，她对生命有很多不信任，所以才需要这么辛苦地过生活。这场病引导她去臣服于她心里面那个累的感觉，因为生病，所以她得到很多亲戚朋友的照顾，让她感受到被爱、被照顾，于是她很快就恢复了。恢复以后，她发现好多男人都想要过来帮助她，以前的她是什么事情一定要自己亲力亲为，而现在她周围的男性朋友都很主动地想要来帮助她。艾琳跟我分享说她现在开心多了，因为她感觉到有一股强烈的男性能量进入了她的生命。

我引导她去看到，这些改变的发生都是因为她愿意让自己变得比较阴性，愿意进入自己的女性能量，愿意崩溃，愿意拥抱死亡而重生的过程。

对释放上瘾但没智慧

有一些人非常愿意进入痛苦，也很容易崩溃，但是他们只是对释放负面情绪上瘾而没有真正看清楚自己、理清痛苦底下的真相。有些人疯狂参加各种心灵成长课程，做很多疗愈。他们特别喜欢那些会使人号啕大哭、大吼大叫的课程，因为人在释放情绪后会感觉到很轻松、很“爽”。可是这只是负面的能量暂时被甩掉，而不是能持续让内在保持平静、轻松、愉快的状态。释放是一件健康且很有必要去做的事，但是如果一直卡在这个阶段，而没能开启智慧，人就不会成长。

当释放以后，如果还是觉得你的痛苦是来自于别人的错，没有为自己的问题负起责任，没看清楚你必须学习的，没意识到痛苦的根源，

那个痛苦就离不开你，不管你哭得多么惨烈，叫得多么大声，释放了多少次。如果你的心一直停留在批判、责怪、抗拒别人，那你就没有真正走出来，这就不是真正在“修行”。修行的人会通过自己所经验的问题而自我反省，觉察自己的弱点与缺点，看到“我”为什么会创造这样事情在我的生命里？我有什么欠缺之处才会吸引“这样子的人”跟我起冲突？我内在有什么限制性的负面信念让我一直创造这样的痛苦？我在抗拒什么、害怕什么、执着什么，才会碰到这个难关？一个愿意反省这些问题的人，就愿意检讨自己，不指责别人而愿意看到痛苦都是来自于自己的观点、自己的执着。这样的人才是真正在修行，才能够在智慧层面成长。

在释放负面情绪，进入黑暗与崩溃时，当然需要放下任何批判、盔甲、形象，而且不需要经过头脑的过滤，但是这并不等于要切掉所有头脑的功能。你的觉知、观照、见证要跟着你的情绪与身体一起“走过场”。你需要头脑的觉知与观照力，才能真正意识到无常，因为你会见证“负面的情绪不是你”这个真相，它只是一股流过你的能量。将这股能量释放完以后你就会恢复平静，所以你不会被这些负面情绪说服而相信它是真实的。亲身体验并见证无常会提高你的意识。释放完负面的情绪，得到的平静也会使你更信任自己内在的资源，即那股一直在你内心的平静、喜悦以及更高的存在。做这些都要花时间运用你的意识，才能够把一次单纯的发泄变成一个成长的过程。释放完之后，你可以好好把握自己内在的清醒状态，运用你的认知能力去看看痛苦的真相，这是一个开启智慧的机会。你会比较容易拥有新视野，意识到痛苦是来自于小我（ego）的执着，以及这个执着所造成的观点与误会。这些才是痛苦的来源，而不是外在的人事物。

所以，要知道，通过进入黑暗而获得重生可不是一个单纯发泄负面情绪的过程。你如果用你有多么容易释放、哭得多厉害来衡量自己多有灵性，那么，当你释放完情绪回到日常生活里，你还是会碰到一样的问题，你心里面还是会责怪别人，觉得自己很倒霉，持续扮演受害者的角色，因为你并没有经历真正的灵性成长。你进入黑暗却不会有重生的转

变。真正的蜕变与转化，需要整合人的认知、情绪与身体，这三个层次同时经历转化的过程，你才能重生。

觉察力越高，慈悲越重要

当人踏上灵性成长的道路时，他的觉察力一定会被开发而且会愈来愈敏锐。跟觉察力同等重要的是慈悲心。觉察与慈悲需要同时培养，这两个都是灵性成长的关键。觉察就像阳光一样，它会照亮我们的黑暗，让我们很清楚地看到我们的缺点与弱点，而慈悲就像滋润的芦荟甘露，能够愈合被太阳晒伤的伤口。当我们只有觉察而没有慈悲时，就好像赤裸裸的身体被太阳晒伤，却没有任何能够疗愈这伤口的方法。如果我们只培养自我觉察的觉知力，有时候我们会变得好像在跟自己打架一样，会很讨厌自己、批判自己、无法接受自己。慈悲是一股温柔的力量，让我们能够接受、宽恕、包容任何我们觉察到的缺点与弱点。就像前面提到的湿婆与萨蒂、父爱与母爱，“觉察”代表意识、阳性的洞察力与鼓励，而“慈悲”代表爱、阴性的接纳与包容。要获得灵性成长，觉知与慈悲要并行发展。

练习：自我疗愈内在的冲突

1. 找一个安静且让你有安全感的地方，先让自己坐着。
2. 深呼吸，将自己的专注力放在身体上，观照你的呼吸经过身体不同地方的感觉，敏锐而有耐心地去感受身体的感觉。当你意识到自己有念头出现并被念头带走的任何时刻，让念头像云一样飘走，并把专注力带回到身体的感觉上。一次又一次地做，直到你的专注力能够集中在身体里面。
3. 请你专心想一个让你不舒服、让你难过的人或事件，专注地想着它。如果你想的是某人，在你的脑海里看着那人的脸，看着他的表情与眼神，同时观照你身体的反应。当你看到他的时候，身体有怎样的反应？你的心会不会有酸、痛、闷的感觉？胃部有没有揪在一起？喉咙酸酸卡卡的？腹部不舒服？头皮发麻？

继续观照当你想到他的时候你身体的反应，当你能够很明确地感受到身体的反应，请将这个人的脸部画面放下，然后，将专注力放在身体最不舒服的那个地方。

4. 呼吸，用你的吸气去触碰那个不舒服的地方。吐气时想象在不舒服的地方周围制造出一些空间，让这空间“温柔”地包容这不舒服的感觉。一直不断地用吸气去触碰那个不舒服的地方，用吐气来扩大它周围的空间。
5. 在这个过程中，观察身体有什么不舒服的感觉与情绪构成了连结？是愤怒、悲伤、无奈、紧张、害怕，还是绝望？
6. 你观照到的情绪出现在身体的哪个地方？同样用吸气触碰你身体跟情绪上的不舒服。记得当你能具体感知不舒服的感觉在身体里时，要把对方的影像放下，把专注力带回到自己身上。耐心地不断通过呼吸与专注力一直陪伴它，直到你的身体跟情绪开始放松。在这个过程中你想哭就哭，想叫就叫，想骂就

- 骂，只要没有伤害到自己与别人，或破坏重要物品，你要怎样发泄都可以。
7. 当你释放完了，可以再一次去想那个人或是事件，观照现在你想到它的时候，你的身体有怎样的反应？如果还是很痛苦，你就再从头做一次，感受那个痛苦在身体的哪个部位，清楚地感受到之后就放下那个面孔，专心用呼吸陪伴那个不舒服的感觉与负面情绪。
 8. 重复前面的步骤，一轮一轮地重复去做，直到你想到那个人或是事件却没有以前这么强烈的反应为止，这时，你的心就有空间可以跳出来开始看看自己。
 9. 请你很诚实地问自己：“我有什么缺点或弱点让我造成这样的事情，并在我的生命里引发这么大的痛苦。如果每个生命中的冲突都有我这一部分的参与，那我的这一部分是什么？”
例如：或许是因为你没有表达自己真正的感觉而让别人欺负你，或许因为你很寂寞，没有办法自己单独一个人，所以无法放下一段伤害你的关系。很真诚地去看你可以怎样为你遇到的问题负责任。
 10. 当你意识到你的缺点和弱点，例如：你的执着、贪嗔痴、你的任何弱点。所有你意识到的，请你用吸气的方式，吸进来最大的包容与慈悲，彻底原谅自己，一直通过吸进来的气去“秀秀”你自己。
 11. 然后再更进一步去观照自己，去看你今天为什么会有这些弱点与缺点，你为什么这么执着、这么贪、这么没有安全感、这么需要爱。你要开始去看看你的成长过程，小时候生活的环境、你跟父母的关系，你这个弱点是从什么时候开始出现的？

或许你会意识到，你早已忘记的创伤，被打、被侵犯的经验，造成你对冲突非常恐惧，所以没有办法真正进入关系，每当问题一出现，你就会放弃关系。或许你观察到从你小的时候妈妈就对钱很没有安全感，一直催眠你要嫁给一个有钱的人，让你现在无法离开一个有钱却对你使用暴力、一直伤害你的男人。继续回想，如果都想不起来，请做下面这个祈祷：

让自己在一个舒服的位置上打坐，把眼睛闭起来，把专注力放在心里。用呼吸感觉你的心，诚恳地请求你内在最有爱、最有智慧的部分，请求她，在内在呼唤她：“内在的高我，我在这个受害者的角度，非常没有力量，非常痛苦，为了拯救自己，我愿意面对我自己，我愿意替这个问题负责任，我愿意看到我的缺点如何造成了这个问题，我也愿意更深入地了解自己为什么有这个缺点，请帮助我看清楚自己，让我能够深深了解自己，我才能够原谅自己，也原谅他人。内在的高我，请引导我厘清自己的思路，我愿意面对我内在的痛、我心里面的任何感觉，请让我看到，请让我有勇气面对这一切。我愿意踏上一个学习成长、喜悦、自由自在的道路，我愿意放下过去的痛，所以我愿意看到、面对，请一直引导我，因为我愿意，我愿意，我愿意。”

你可以一直在心里做这样的祈祷，当你真正打开自己的心，愿意看清楚自己，你早晚會看到你的课题。身体上、心理上、情绪上的痛苦如果能被释放掉，加上你厘清了自己，为自己的痛苦负责任，看到了真相，你才能真正看到黑暗中蕴藏的智慧。

第八课

做你自己，而不是你的小我形象

如果你是用力装出一个乐观、开心的样子，故意或是无意地一直想要成为刻板印象中的开朗女人、孝顺女儿、好太太、乖媳妇，如果你一直被这个形象绑住，那么你就不是在当自己，也不可能是一个开心、喜悦的性感女人。

从合一到二元分立

人类最大的痛苦来源是我们误以为自己是分离的。人一旦来到这个世界上，就进入了二元分立的世界，就会忘掉我们是合一的。我们会花一辈子的时间一直寻找那个“合一”，想要回到跟所有生命合一的喜悦与宁静状态。这个找寻的过程背后就是一种巨大的无知。我们都认为这个世界是二元分立的，有“我”有“你”，有“里面”与“外面”，“我的”与“你的”，“好”与“坏”，“喜欢”与“不喜欢”。

在人间的相对层次里，我们会如此分别，可是在高意识的绝对层次里，分裂是不存在的，二元分立是一个幻觉。所以从绝对层次来看人类，我们都活在幻觉里，误以为我们是分裂的。而这个幻觉给我们造成了许多痛苦，从小到大我们一直都在追求“合一”，这也被称为“爱”的感觉。为了体验合一或爱的感觉，我们会无意识地牺牲我们一辈子的生命去当一个“这样子才可以讨到爱”的人，去做一些“这样子才会被爱”的事。例如：我一定要当一个听话、秀气的乖女孩，当一个会准备三餐的好媳妇，或我必须放弃出国的梦想，爸妈才会爱我。为了想要得到爱、接受、肯定、认同，我们会远离自己的原貌而戴上各种面具。这些面具都来自于小我（ego）的恐惧。我们的小我（ego）也就是我们的幻觉，会使我们害怕如果不讨好别人，我们就得不到爱，无法生存。

例子：朱迪的假面

每次看到朱迪，我都会觉得她很积极、乐观、正面，她非常爱朋友，总是希望把快乐的一面分享给朋友。她非常重视她的男朋友，愿意牺牲自己的工作，全心支持男友创业，希望两个人能够一起打拼，不管多么辛苦，她说服自己只要能够互相扶持就一定能够走下去。朱迪努力地让自己坚强起来，很用力地让自己展现积极、乐观、快乐的那一面。来做咨询时，朱迪承认其实她私底下很不开心，创业的压力把她压得喘不过气来，她觉得自己快要得抑郁症了，她还曾经想过要不要跟男友分手。“一直要乐观，表现得很阳光，让我觉得好累哦！”她说她不知道该怎么

办才好。她的信念是要让自己乐观、光明、快乐，这样才能够继续走下去，而且没有人喜欢跟一个忧郁且不开心的人在一起。

催产素消退后小我形成

我们可以从小孩子身上看到小我的恐惧，人们从小就会为了得到父母的爱而做出一些讨好大人的行为，长期以来这些行为就会变成我们固定的人格特质。其实，在女人怀孕时，母亲的身体就会自然分泌催产素（oxytocin），催产素是一种让小婴儿与母亲产生强大连结感的荷尔蒙。这真是大自然给人类的礼物，因为小婴儿是无助的，一定要靠人照顾他、爱他才能够生存，照顾小孩是一件很辛苦，需要耗很多能量的事情。因为母亲身上的催产素，使母亲跟她的小孩有一种无法被分离的连结，让母亲自然想把所有的爱给她的孩子，全然照顾他，替他做所有的事。

另外一个证明大自然会使母亲与婴儿连结的，就是刚出生的小婴儿被母亲抱在怀中喂奶的时候，婴儿的视线能够看清楚的距离只到母亲的眼睛，超过这个距离，婴儿的视线是模糊的。大自然设计的母子连结，使婴儿什么都不需要做就能够得到很多爱。可是随着孩子的年龄增长，催产素的分泌会减退，母子间的强烈连结也会随之淡掉。当婴儿长大之后，每个小孩都会想要继续得到父母的爱，所以会开始故意做出一些行为来讨好父母亲。这些行为长久下来，就变成“生存机制”所具有的个性。

“乖”且“听话”的形象

为了要得到大人的注意力、接受、宠爱，小孩子会发展出一些个性与特质。有些小孩会变得更乖很安静，功课很好，不敢做出任何让父母亲生气的事，从小就束缚自己要穿得很端庄、守规矩，不管做什么都按照父母的指示，不敢让自己放开玩。尤其是那些在父母争吵、家庭暴

力的环境下长大的小孩，他们通过“乖”与“听话”，希望爸妈停止吵架，重修旧好。“乖”就变成这些小孩的生存机制。或者母亲因为各种原因不想要这个小孩，例如：经济状况不佳、夫妻关系不好，可是最后，她还是把小孩生下来扶养，她的小孩也可能采取“乖”与“听话”的生存机制来讨好母亲。因为没有母亲是对小孩很大的生存威胁，会让他感觉活不下去，所以不管妈妈需要什么，小孩子都愿意配合，“只要妈妈快乐，只要妈妈爱我，我都愿意做”。这些孩子长大成人之后，还是维持一种乖女孩的形象，不敢说出自己的感觉，不敢冒险，行事作风保守，在团体里不敢占领太多空间，因为里面有一个“我不能展现我自己，我怕被否认，我怕闯祸”或“我不应该在这里，我没有权力在这里”的无意识信念。这些无意识信念束缚了许多东方女人，使她们无法活出真实的自己。这当然也会影响她们是否能够成为一个开心、喜悦的性感女人。

唤醒“乖”且“听话”的女人的讯息：

请你大声地表达自己，站出来展现你自己，让全世界的人注意到你。大胆一点去冒些险，把你的衣服松开，去做些狂野的事，做些平常你不敢做的事，让你的人生精彩起来。

爱表现、追求成为他人目光焦点的形象

另外一种小孩，讨爱的方式是变得很活泼，喜欢在大人面前表现自己以取悦大人。他们发现，通过搞笑、装可爱，或变得很漂亮、很完美，就能够得到大人的注意力与肯定，长大以后还是很会察言观色，把重心放在别人身上，自我价值都来自于别人的赞美，变得越来越远离自己，长久下来就无意识地挂上了面具，只会表现出别人想看到的形象。他们潜意识之中的信念是“我要展现最完美的自己，我需要成为大家目光的焦点，我需要每个人都很喜欢我，我才会被爱”。通常这些人会生存在一种比较表面化的生活里，会极力维持外貌，变得热衷于追求物质

与购买名牌。她们把完美的外表当做到快乐与成功的关键。这样的人也无法活出真实的自己，因为当她把希望寄托在别人身上时，她就变成一个没有自由、不可能从内在发出光和热的女人。

唤醒爱表现、追求成为他人目光焦点的女人的讯息：

请你试着当一根草，当一颗石头，让自己变得朴素，外表看起来很平凡，看看当你不花精力在你的外表上，让自己暴露你的缺点与弱点时，会发生什么事？或许你会意识到，只要你自己知道你内在是颗闪耀的钻石就会让你满足，不需要用力展现给全世界看。

可怜、无助的受害者的形象

另外一种生存机制所造成的个性是一个无能为力的受害者形象。有些小孩发现，只要大哭、大吵、大闹，让自己很伤心、很受伤，爸妈就会多注意他，给他想要的。有许多不同的家庭状况会使小孩失去安全感，感觉自己没有被重视、没有被保护好，例如：兄弟姐妹很多，爸妈都比较注意老大与老么，他如果是中间的小孩就有可能觉得被忽略了。或许他获得注意力的方式是通过时常让自己“出状况”，例如：无意识地时常生病，被别人伤害，发生意外，这些让他有理由需要爸妈的援救与帮助。他觉得表现出一副很可怜、很无助的样子，才能得到家人的关心。

这些小孩长大后，经常会无意识地招引一些让她可以扮演受害者角色的状况，这样她才能变得很可怜，需要人家来救她、照顾她、安慰她。她心里面的无意识信念是“我要让自己变得很糟糕，我才会被爱”。一些有可能发生的现象是：她一直找不到工作，时常被人骗、欺负、利用，很容易生病、发生意外，因为有这些状况给她当借口，继续当一个“你看我多惨、多无助，你们如果爱我，就会来帮助我”的人。除非从这个生存模式走出来，放下受害者的形象，否则她无法发挥自己的潜能。一个受害者是一个最没有力量的人，一个没有力量的女人是不

会有吸引力的。

唤醒可怜、无助的受害者女人的讯息：

你要看到你所有倒霉不幸的经验，都是你无意识招引来的。当你愿意替自己的生命负责任，发挥自己的潜能，使自己开心起来，你会发现那些让你痛苦的事情就会开始减少。让自己在精神上、心情上、经济上独立，你就会看到自己的力量。

牺牲自己，烈士的形象

还有一种讨爱的生存机制是牺牲自己拯救别人的烈士形象。有些孩子从很小的年纪开始就要变得很懂事、很成熟，因为他们害怕如果自己不这样子的话，全家的生存就会受到威胁。例如：出生在一个很贫穷的家庭、一个单亲家庭，或是在缺少父职角色或母职角色的家庭中长大的小孩。如果父亲时常不在家，或是母亲长期抱怨她过度劳累辛苦，就会使小孩觉得他是妈妈的负担，从而活得很有罪恶感。唯一让这个小孩有价值感与安全感的方式，就是要让自己立刻长大，变成大人，要帮助妈妈照顾家庭，要弥补家里所缺少的资源。别的小孩在玩的时候，她在家中忙着扮演爸爸或妈妈的角色，失去了一个无忧无虑的童年。长大以后，她都在无意识之中当烈士，为了讨好别人，一直牺牲自己拯救别人，卡在一个不信任生命，不信任别人能够照顾自己，觉得一定要通过她的存在和付出，别人才活下去的状态中。她无意识中的信念是“我牺牲自己来成全别人，我才值得被爱”。这样的人时常会做超过自己能力的事，因为不尊重自己能做到的界线而当烂好人，可是她看不到她内在的恐惧，没有观察到她需要“被需要”。她会说服自己也说服身边的人，说她的丈夫、小孩、爸妈是多么需要她，甚至抱怨家人多么依赖她。她心里的真实想法是，她在依赖她的烈士形象来证明她是被爱的。这样子的女人时常都在配合别人，扮演支持者的角色。叫她去做自己想要做的事、活出自己，反而比较困难，因为她可以通过不断去支持别

人，而一直逃避自己的无价值感。女人没有尊重自己、珍惜自己就美丽不起来，性感不起来。

唤醒牺牲自己的烈士女人的讯息：

请你醒过来，你没办法救别人，你没有这么伟大，你唯一能救的是你自己！没有你，世界还是会继续运转，所以不如把你的精神与时间放在自己想要做的事情上，去你想要去的地方，让自己快乐起来，成为自己的英雄。你可以帮助你身边的人，但是到了一定程度之后，你要信任他们的生命会引导他们。做到你可以做到的境地，好好照顾自己、疼爱自己，一个快乐的你就是你给这个世界最好的礼物。

以上四种形象：“乖且听话的形象”、“爱表现、追求成为他人目光焦点的形象”、“可怜、无助的受害者形象”与“牺牲自己，烈士的形象”，这些只是小我会运用的不同面具中的四种。我们还有很多不同的人格、不同的形象/面具，所有这些都是为了讨爱，为了弥补人类分裂的幻觉所造成的空虚、孤单与无价值感。如果你发现你总是把重心放在别人身上，一直都在看别人的脸色，你的喜怒哀乐都是由别人在掌控，请你醒过来！你已经不是那个需要讨爱的小孩，你可以放下你的生存机制，学习肯定自己、意识到你内在的爱。请记得只要是来自于外在的快乐都是无常的，任何状况都有结束的一天。所以，最终你还是得放下你这个小我的形象，活出自己。

讨厌的女人是镜子：她有你需要迎接的特质

批判淫荡下流的女人：你还没迎接的性能量

一个能够帮助你觉察到你的小我形象的方式，就是去看你讨厌怎样的女人。如果你发现自己讨厌某个人的特质，那就表示你自己内在也有跟对方一样的特质，只是这个特质还没有被你接受，所以你会把这个特质投射在她身上。她就是你的镜子，让你看到自己还没接纳的自己的部

分。例如：很多女孩从小被教养成“淑女”，被教导要端庄，要穿得整齐得体。总是需要打扮成很可爱、很淑女的样子，才能够得到别人的赞美。长大后，如果你还卡在这个淑女的形象里，或许会讨厌那些穿得很少，穿着迷你裙与高跟鞋、化浓妆、有着狂野发型、有很多男朋友的女人。你会容易批判这样的女人，觉得她很淫荡、下流。如果你心里有这样的批判，就表示你没有迎接你自己那个很狂野、充满性能量和性欲的自己。淫荡与下流只是被批判的性能量与女人天然的野性，这些特质都是你自己的一部分，你如果把它迎接回来，开始接受自己的野、自己的性感、自己的性能量，你就不会讨厌那些衣服穿得很少、男朋友很多的女人，也不会再批判她们了。

例子：史黛西投射未被接受的性能量到别人身上

史黛西有很多次被男人性骚扰，甚至被强暴的经验。她时常会批判那些穿得很少、很性感的女人，觉得她们很淫荡。但是，好几次我在街上碰到史黛西的时候，都看到她也穿得很少很火辣，把自己打扮成她最排斥的样子。明显能看得出来史黛西跟她自己的性能量有很多冲突，一方面，她无意识地想要通过自己的性感来吸引男人，所以穿得很火辣。另一方面，她又很害怕被男人利用与欺负，而且觉得性是肮脏的，所以会排斥穿得很火辣的女人。

在咨询过程中，我们发现这个冲突主要来自于她小时候曾被强暴的经历。她从五岁到十二岁之间不断地被表哥强暴，那时候的她完全不了解表哥在利用她，她被说服说这是因为表哥很喜欢她，有时候她甚至很享受跟她表哥在一起的性行为。长大懂事之后，她开始讨厌她的性能量，觉得性是肮脏的，以前被表哥强暴的经验留下了无比羞耻、罪恶与自我怨恨的感觉。这些负面的感觉没有被释放，造成她在潜意识里还会吸引那些持续利用她的男人。她的性能量被她贬低与排斥，所以变成扭曲的能量。那个不平衡、扭曲的能量会使她做出伤害自己的选择与让她后悔的事。

史黛西时常会跟一些对她不好的男人上床，上床之前她觉得能够得到男人的喜爱使她很开心，但是有了性关系之后她却觉得很悲伤，总是有被利用的感觉。史黛西没办法控制自己的性行为，她性欲很强，很喜欢吸引男人，可是又害怕被侵犯，她也会把自己扭曲的性能量投射到别的女人身上，批判她们是妓女。到了将近

40岁，史黛西还是只会招引不尊重她、不爱她的男人。这是因为在史黛西的潜意识里，她想要得到疗愈，找到平衡。所以，会利用史黛西的男人与史黛西所批判的妓女都是她的镜子，他们进入她的生命帮助她看到她需要迎接回来的部分。等史黛西能够跟她的性能量达到平衡进而和平相处的时候，她自然就不会吸引不尊重她的男人，也不会讨厌穿得很性感的女人了。

于是，我通过心理咨询带领史黛西接受她的性能量，帮她疗愈性创伤。我带领她回忆她从前被强暴与被男人利用的经验，让她释放她的怨恨、恐惧、羞耻与罪恶。那是一个很痛的过程，很多被性侵害的女人都觉得自己很肮脏，会很讨厌自己。通过释放她的痛，史黛西渐渐卸下多年累积的自我批判，松懈一辈子的自我束缚，她整个人都变得轻松了许多。

我解释给她听，性能量就是我们的生命力，是神圣的。通过一段时间的咨询，我不断带领她重新爱自己，爱她的身体，接受她的性能量，史黛西慢慢建立起她的自信，她以前那个很焦虑的自己愈来愈平静，愈来愈清楚。她开始变得能够判断应不应该跟某个男人在一起，也可以带着意识选择她的对象，运用她的性能量。她现在能够感恩自己的身体，喜欢自己的性，她不会再批判其他性感女人了。虽然她现在没有穿得像以前那样暴露，但是她还是感觉自己变得更性感了，因为她愈来愈自在，愈来愈爱自己了。

忌妒心想事成的女人：你还没迎接的勇气

另外一种很容易被投射的女人就是那种又能干、又成功、又美、又有钱，事事心想事成的女人。一些没有勇气、还没发挥自己潜能、不敢当自己的女人会讨厌那些“完美女人”。那些认为自己很有“灵性”、很不物质、假装很容易满足、提倡简朴才是幸福的人，可是心里却充满了忌妒、匮乏与比较心，卡在这种“灵性”形象中的女人，看到他人越成功，越心想事成，就会越忌妒对方。

成功／完美的女人会变成忌妒者的镜子。忌妒者会通过“完美女人”看到自己胆小、没勇气、害怕、伪装、骄傲的黑暗面。她会投射自己这些黑暗在“完美女人”身上，故意远离这种女人，不愿意跟她做朋友，因为一看到她这么成功，心里就不是滋味，觉得自己很没用。她或

许会挑“完美女人”的毛病，例如：她会升迁是用她的美貌换来的，她会成功是通过爸妈的人际关系，或者她根本没有她说的那么幸福，她是装出来的，她很自以为是，很臭屁。如果你有这些投射，心里面有这些忌妒与批判，表示你还没有迎接心想事成能力、勇气、力量、自信。如果你能够迎接自己这些正面的特质，你就会替那些成功女人/完美女人高兴，认为跟她做朋友是一件很荣幸的事。

例子：艾瑞卡的光让别人看到自己的黑暗

艾瑞卡是一个充满着活力、自信，会主动创造自己生命的女人。她在念心理学硕士的时候，每个礼拜都要跟一群女同学上团体咨询课。经过一段时间，她与这群女人变得很亲近，像姐妹一样。可是，在几学期之后，艾瑞卡对她修的科系感到不满足，有很多其他想学的科目没在这个科系里，所以艾瑞卡创造了一个个人独特的学程。她花了很多精力去写自己的学程，找她想看的书与适合引导她的导师，当她的计划得到批准以后，她把她创造的课程带到一个她想去的国家学习。艾瑞卡简直是在过她的梦想生活，她在学所有她有兴趣的课题，她获得一对一的教学，她脱离了那个寒冷的校园环境，把自己带到一个能俯瞰海洋的热带雨林里。

艾瑞卡在那里能够一边教瑜伽赚钱，一边修她自己创造的学程。可是半年以后，当她跟以前那群女同学在团体咨询课会合时，她发现每个女人都跟她讲话，艾瑞卡很惊讶也很伤心，不了解为什么她的姐妹会变得这么排斥她。通过团体咨询老师的引导，每个女同学都表达了对艾瑞卡的负面感觉。有的人说：“艾瑞卡越开心，我越讨厌她，因为她一直在实现我想要却没有实现的梦想。”另外一个人说：“我跟艾瑞卡一样也对我们的科系不满，可是我没有艾瑞卡的勇气去创造出自己想要的学程，所以我非常忌妒艾瑞卡。”还有人说：“我看到艾瑞卡，就觉得自己好没用、好胆小、好无力，艾瑞卡的光让我看到自己的黑暗。”

艾瑞卡终于明白这些女同学都把自己的黑暗投射在她身上，她们自己还没迎接的勇气、自信、主动与心想事成的能力，都被投射在艾瑞卡身上。艾瑞卡听了每个女人的解释以后，虽然头脑了解，可心是受伤的，因为有莫名其妙地被攻击的感觉。还好那个老师帮助艾瑞卡看清楚了不要把别人的黑暗变成自己的问题，如果艾瑞卡觉得受伤，那她可以通过这个经验来学习让自己的内在变得更稳定、更扎实。

老师建议艾瑞卡可以拉她的姐妹们一把，主动去帮助其他女人实现她们想要的，因为她们会忌妒、批判艾瑞卡，其实隐藏的是一个想要活出自己潜能的渴望。

通过冒险放下小我的形象

除了通过在别人身上看到自己的投射来自我反省与自我检讨，觉察到在困住我们潜意识的生存模式以外，我们也能藉由做出一些冒险的事情来突破这些小我的形象。所谓的“冒险”，就是做出过去你不会做的事情，以下是一些可以帮助你突破的冒险：

小我形象	冒险的建议
乖与听话	1. 跟你父母说出让你烦、讨厌、生气、害怕、紧张的事。 2. 拨出一段时间一个人去旅行，不让任何人阻碍你。 3. 跟朋友去舞厅，让自己开心狂野地跳舞。 4. 经常去约会，多交几个男朋友。 5. 穿露胸露腿的衣服，拥有一个你从来都没有过的发型。
爱表现	1. 试着在一群人里面保持安静，只当旁观者。 2. 跟朋友出去玩时不化妆不打扮，让自己穿得很随便。 3. 报名参加最少七天不讲话的打坐闭关课程。 4. 花六个月的时间不购买衣服、鞋子、包包、化妆品、保养品。 5. 暴露你的缺点、你的弱点。
无助受害者	1. 如果你是单身，搬出父母家，一个人住。 2. 让自己在一年的时间里能够经济独立。 3. 下一次发生意外与问题时，不告诉别人，自己解决。 4. 花六个月的时间不抱怨任何事。 5. 找一个让自己觉得很开心、很有价值感的工作。

续表

牺牲自己的烈士	1. 拨出一段时间不工作、不照顾任何人，好好休息。 2. 告诉你照顾的人你有多累，压力有多大，多不快乐。 3. 拒绝你并不是百分之百想做的事，学习说“不行”与“不要”。 4. 当你说“不”而使他人生气时，允许他生气抓狂。 5. 在任何你累的时候就让自己休息，请求别人帮助。
---------	--

以上这些冒险的建议是为了要帮助你放下小我形象，只有这样，你才能够恢复平衡。重点不是要你一辈子都穿得很少、交很多男朋友、当安静的旁观者、一个人住或拒绝别人。重点是当这些冒险不再是冒险了，不是你抗拒的行为，而是你内在整合的一部分，你就能回到一个中立的地方，你就不会讨厌自己或别人的任何特质。

在那个中立的地方，你是清明清楚的，你的心是平静的，你比较能够智慧地判断在不同的状况里，要如何运用你的能量去做出什么样的选择。在中立的位置，你没有活在你小我形象的阴影下，不再无意识地被小我所控制，你是自由的。

爱自己不等于自私

很多人会觉得自己爱自己是一件自私的事情，会觉得如果做出以上的冒险，自己就会变成一个很自私的人，会伤害周围的人，并使自己产生罪恶感。可是，“爱自己，认为自己是自私的”其实是个错误的信念。有这样信念的人不懂得什么是真正的爱自己。大部分人都被教导说所有的牺牲都是一件好事，代表你很有爱心。可是我们要看牺牲的行为底下是什么态度以及什么感觉？如果是一个心不甘情不愿，在私底下会抱怨的人，或者觉得自己好可怜、好辛苦、好倒霉，那她就没有真正爱别人，她的付出底下是那些抱怨、不甘心、怨恨、自怨自艾，这些都是在播送负面能量给别人。好像你笑咪咪地双手奉上一个包装精美的礼物

要送给人家，但是里面却装了一坨大便。

真正的牺牲是一件开心的事情，是充满喜悦地付出，是有意义地给予，如果觉得做得很累，那就只是体力上的累，睡个觉，第二天起来就会恢复体能，不会造成心灵上或心情上的负担。这样的牺牲也要先通过很爱自己才做得出来，因为一个很爱自己、真正充满慈悲的人会很清楚地感觉到她与所有的人是连结的，她如果很善待自己，她就是在爱她周围的人，相反的，她如果真正爱别人，她也会觉得很开心，不可能有抱怨。

一个很爱自己的女人，愿意去做她想要做的事，允许自己自由自在地当自己，为她的心灵、精神充电充得饱饱的，让她内在非常丰富满足，允许自己飞翔，她会自然地照顾与爱她周围的人，因为内在的幸福满足会满到自然流溢出来，分享给周遭的人。她的付出是一股爱的力量，不是一种“硬撑”、辛苦挣扎、用力强迫自己的能量。真正爱自己的人不可能伤害别人，因为她的心是打开的，能够意识到她与所有的人都是连结的，伤害别人，她自己会很痛，所以不可能做出伤害别人的事。

不要喂养别人的小我而牺牲自己

请你勇敢地做自己，照顾你的心灵，让自己快乐起来，你的行为与选择如果造成他人的难过与伤害，要知道就算有“伤害”的感觉，那也只是他的小我被伤害。那个小我是一个很执着于你、很依赖你、一定要控制你、拥有你，它才会觉得有安全感。只有人的小我会感觉到受伤。对方如果告诉你，你的选择会让他很受伤，他如果会威胁你不要做你想做的事，如果让你有罪恶感，记得，这只是他的小我在作祟。

会用小我来控制你的人，大部分都不知道是他的小我在作祟，请你不要一直牺牲自己配合他去喂养他的小我，你把他的的小我养得越大，他就越无法成为一个独立完整的人。对待他最慈悲的方式不是投降、委屈自己，而是坚持做自己，允许他戒掉依赖你的毒，给他空间与时间抓

狂，让他经历断毒的痛苦他才会长大。不论他是你爸爸、妈妈、伴侣，还是一个你很尊重很爱的人，每个人的内在都有一个还没长大的小孩，这就是他的小我，帮助他看清楚他的小我，你就是在给他成长的机会，因为小我的执着是我们痛苦的来源，所以你通过勇敢做自己，让他的小我经历死亡，是一件很慈悲、善良的事情。

看看你可不可以意识到：你不愿意当自己或是不能当自己，不是因为你不要伤害他人，而是因为你无法忍受他人的反应，你无法见证他的小我在经历的痛苦。如果你发现这就是你，请你还是勇敢地当自己，把你的注意力放在照顾与陪伴自己的难过上，同时也允许他人有他的反应，给他空间与时间发泄，告诉他，你是爱他的。当你爱自己，你会更爱他。当你自己内在的喜悦与慈悲满到自然延伸到别人身上时，你给他人的才是真正的爱。

非暴力沟通

鼓励大家做自己不是叫你破坏你与周遭人的关系，要自己做自己也要圆满你与家人的关系。你必须很有勇气地去面对你的家人，愿意跟他们沟通你的真实想法，而不是只想当自己就不管其他人了。与他人沟通你的真实想法是需要技巧与练习的，不然的话，你会很容易跟对方起冲突。有一个很简单的沟通方程式可以帮助你有效率地说出你的真实想法，而不会得罪对方。这个方式叫做“非暴力沟通”。

非暴力沟通方程式：当“____”（真相）发生时，我觉得“____”（情绪的形容词）。

这个“真相”代表着没有辩论空间的事实，例如：

1. 当我听到你说……我觉得……
2. 我看到你……我非常……
3. 因为你做了……我觉得……
4. 你没有对 / 给我……所以我很……

5. 我们一起……时，我好……

情绪的形容词是你内在真实的心情、情绪与感觉。例如：生气、害怕、慌张、担心、难过、痛苦、紧张、着急、压力、脆弱、虚弱、累、疲倦、火大、不爽、忌妒、吃醋、伤心、心虚、心痛、痛心、心酸、无助、无奈、无力、尴尬、挫折、挫败、恼怒、烦躁、暴躁、担忧、忧郁、郁闷、麻木、惊讶、绝望、无能为力、失望、沮丧、惊吓、悲伤、孤单、寂寞、没安全感、没价值、不安、没自信、不舍、失落、抱歉、对不起、不好意思、有距离、羞耻、羞愧、愧疚、罪恶、困惑、迷失、委屈、自卑、内疚、遗憾、后悔、感动、感恩、感激。

很多人不会表达他的情绪，只会问“为什么”，像是你的男友做了件让你生气的事，你会说：“你为什么要这样对我？”有些人会诬蔑对方，例如：“你怎么这么没用，这么白痴”。有些人会责怪对方，例如：“我会变成这样子都是你害的”。有些人会夸大事实，例如：“你从来都不洗澡，总要我逼你”。有些人会威胁，例如：“你再不回家吃晚餐，我就永远不煮饭给你吃了”。以上都属于暴力的沟通方式，很容易勾起对方的防卫，很容易吵架，这些都是没有效率的沟通方式。所以，请提高你的觉知力，避免这样的沟通方式。

下页的图表列出了暴力沟通的例子及可以替代的非暴力沟通方式，你沟通了你真实的感受后，可以继续用一个不会引起对方防卫的沟通方式说出你的想法与需求。

事实：当我看到/听到你_____，

感觉：我觉得_____，

想法：我认为_____，

询问：我好奇_____？

希望：我希望_____，

要求：我请你_____，在_____时间内完成_____。

例如：

事实：当我看你一回到家就一直玩电脑，

感觉：我会很失望，害怕我们的关系会越来越疏远，

想法：我认为我们需要更多的相处时间，
 询问：我好奇你愿不愿意投资更多的精力在我们的感情上？
 希望：我希望你能够多拨出一些时间跟我聊天，多陪陪我，
 要求：我们可不可以从下个礼拜开始，每周抽出两个晚上出去约会？

	暴力沟通方式	非暴力沟通方式
问问题	1. 你为什么要骗我？ 2. 你干吗不去运动？ 3. 叫你用安全套你怎么都不听？ 4. 你赚的钱都跑到哪去了，是不是给了那个女人？	1. 你不让我知道事实，我好生气。 2. 你不运动让我担心你的健康。 3. 你不用安全套让我害怕怀孕。 4. 最近银行的钱变少，我会疑神疑鬼没有安全感。
侮辱对方	1. 你好不会看我爸脸色，好白哦！ 2. 你真够低级的，竟然跟她搞暧昧。 3. 你这没良心的！ 4. 我对你这么好，你居然这样对我！ 5. 你真是个白痴，你骂别人贱，你自己还不是一样贱。	1. 有没有注意我爸的反应，让我好尴尬。 2. 我看到你给她发邮件说：“你好美喔”，让我担心你喜欢上她了。 3. 你把我存的钱拿去赌博并输掉，实在让我太痛心了。 4. 你骂你同事“贱”，让我觉得很尴尬、很羞耻。
责怪对方	1. 你这个负心汉，敢背叛我跟别人交往。 2. 这个家会变成这样都是你害的。 3. 我会得抑郁症，都是你跟你妈一直欺负我，早知道就不要嫁给你。	1. 我看到你跟她在一起，我很惊讶、很生气、很伤心。 2. 你经常不在家，不关心小孩，让我们又无助又失望。 3. 你们要我煮三餐，又不让我出门，让我很郁闷，很绝望。
夸大事实	1. 你从来都不做家事，不帮我带小孩，你一点都不关心我们。 2. 你凭着你的老二骗吃骗喝，其实根本没有那么厉害。 3. 你每次三秒钟就射精，我都没有爽过。	1. 最近你很少陪小孩做功课，也不像以前一样自动洗厕所，让我又疲倦又暴躁。 2. 你每次没钱就会去找那些女人，我很生气，觉得好丢脸。 3. 当你没有等我一起高潮，我会觉得很受挫、很烦躁。

续表

威胁	1. 老娘不干了，我们分手算了。 2. 你再继续跟她好下去，我就死给你看。 3. 你以为老娘不敢告你，你给我试试看。 4. 你以为只有男人可以玩女人，老娘不会玩输你。	1. 不管怎么求你，你一年只来看我两次，我觉得很无奈、很寂寞。 2. 你有外遇让我实在是太生气、太伤心，快要受不了了。 3. 你没有通过我的允许就把我的钱领光，我很生你的气，不敢信任你。 4. 你外面有其他的女人，我会吃醋。
----	---	--

正面语沟通的原则

学会了以上的沟通技巧，你也可以用以下原则来帮助你做出最有益的沟通。

1. 你说的话是不是真的？
2. 是不是在最适当的时间和状况下跟对方沟通？
3. 你要说的会对对方有益，能帮助他学习成长吗？

4. 你能够用你的心(慈悲的态度)跟他沟通，而不只是用你的头脑跟他沟通吗？

5. 你的答案如果都是“是”，那么你就拥有充分的条件跟对方进行有效的沟通。

勇气 = 害怕 + 愿意

学习到非暴力沟通后，希望你开始试着跟周遭的人沟通你的真实想法。你如果不习惯表达自己内在的感觉，这对你来说就会是一个挑战，要你去面对跟你有冲突的人，你一定会害怕，这是很正常的。所以要突破那个不敢表达自己的模式，你必须要有很大的勇气。勇气里一定会有害怕的成分，没有害怕就不需要勇气，所以不要把“害怕”当成不去面

对对方的借口。

无论是跟你的家人、亲戚、朋友或同事，如果因关系摩擦而造成你的痛苦，你就可以去面对他。你可以跟他沟通你真正的感觉，站起来替你自己负责。你可以去厘清你自己，该道歉的，放下你的面子去道歉，有误会的，就去解释。尽量用你的心沟通，而不是用脑袋讲道理，表达你的脆弱，想哭就哭，让眼泪流出来。例如：不要理性地告诉对方你想要他改变的，像是“妈，你干吗去做没钱又累得半死的工作？不要再继续做了”。学习用心沟通你的情绪，像是“妈，我看你工作这么辛苦，我好心疼你！”，让你妈妈看到你讲的时候眼里泛着泪光。如此暴露你的脆弱的确需要很大的勇气。

你可以想象当你一百岁躺在床上快过世的时候，你会跟与你有冲突的人讲什么？会怎样表达你的伤心、心痛、遗憾和对不起，你会多么希望那个人了解你？这些话不要等到你快要离开这个世界时才讲，你可以现在就找个适合的时间去跟对方沟通，带着你的害怕，鼓起勇气去面对他。

勇气中一半的成分是“愿意”。头脑或许理解这些概念，懂得很多，知道需要做什么，但是没有“愿意”的话，你无法突破限制你的模式。你愿意爱你自己吗？你愿意替你的幸福负责吗？你愿意圆满你的关系吗？如果愿意的话，请你实际去做，跟所有关系还没圆满的人沟通你的真实想法，让他认识你的真面孔。难过的、痛苦的请你讲出来，你有多么爱、多么感恩也要讲出来。通过你的表达，实现真实的自己。把每天都过得好像今晚你就要离开这个世界，让你的爱与真实没有任何的保留。每天都这么勇敢地活出你自己，当你老了，真正躺在床上面对生命最后一刻时，你才不会有任何的遗憾，能够随着最后一口气放下一切，平静地离开这个世界。这么勇敢地生活，你才是真正在“活”。

让内在与外在一致

如果你真正想要成为一个开心、自在、性感的女人，你必须要让

自己的内在与外在一致。以上内容都是在鼓励你去学习如何觉察自己、爱自己，通过冒险挑战而获得成长，试着用非暴力沟通的方式都是为了帮助你活出自己。要真实地当自己，你的外在需要内在的延伸，你如果多投资时间与精力让你的内在喜悦、平静、满足，你的外在自然就会变得很美、很靓。可是，现在很多人会相反地把精力放在自己的外在，花很多时间打扮自己、保养皮肤、塑造体形，用化妆品、衣服把自己的外表变得很漂亮。这不是不好的事，照顾我们的身体与外表本来就是应该的，只是很多人失去了平衡，忘了重点，忽略了内在，只照顾外在。在街上时常可以看到一些很会打扮自己的漂亮女人，穿着与化妆都跟得上潮流，外表近乎完美。可是怎么看都觉得这些女人不性感。总感觉她们的漂亮好像都是包装起来的，怎么看都是人工的漂亮，而不是从她内在散发出来的美。

她外表穿得很火辣，可是内在却是一个很害怕且不自在的女人，她的肢体语言、走路的样子、讲话的声音与所有的行为都会让人看透她，无论她的眼睫毛多长、衣服多性感。当一个人的内在与外在不一致，身边的人都能感受得出来，你内在的尴尬、没有自信、害怕、紧张都写在脸上、印在身上，无论画多浓的妆，穿多贵的名牌都无法掩盖。相反的，如果你内在是充满着爱与喜悦，不管你穿什么，有没有化妆，别人还是会觉得你很美。不要浪费时间玩游戏，不要欺骗你自己，不要跟一个梦想的自己做比较，也不要把自己变成你以为男人想要看到的女人的样子。原本的你才是最美的。去内在找到自己，看到真正的自己，让你的表达与行为全然来自于你内在的真实。这才是真正的性感。

练习：反省内在与外在是否一致

1. 找一个你最近才认识的新朋友，请他真实地描述你，请他形容你的外表，你给人家的感觉。把他说的写下来。
2. 写下你觉得自己私底下是一个什么样的人，描述你内在的世界，包括你的情绪、心情、念头。
3. 把新朋友形容的关于你外在给人的感觉，跟你自己形容的自己的内在做比较，看看朋友所描述的与你自己所描述的有什么不同。

看你的外在是不是来自于你内在的延续。如果发现你的外在跟内在不是一致的，通过这本书的引导，你可以投资一些精力与时间自我反省，提高你的觉察力，熟悉与拥抱你内在的世界，做一些调整与挑战，勇敢展现你内在那个真实的自己。

第九课

培养自己的性能量

性能量是爱的源头，但如果只专注在学习性技巧而没有在意识层面成长，我们就会被误导成只在乎外在。身体的快感只是无常的感觉，刹那间就会过去，追求它没有什么意义，只会让我们更痛苦。只专注在学习性技巧，想要加强性快感的人，会碰到小我变得更顽强的危险。学习在床上变得很厉害的人，容易傲慢骄纵，或对性快感产生执着，使她／他对性上瘾，造成她／他的痛苦，越学习越迷失在性里。

通过本书，你可以看到女人要让自己更加性感，必须从提高自我觉知开始，才能够了解她自己，才能够看到她是如何把自己内在的光与美掩盖起来。每一位女人在本质上都是一朵美丽的花，充满着想要绽放的爱，但是因为过去在社会文化、家庭背景方面所受的创伤，以及无知的小我的影响，她在无意识中把自己封闭起来，不敢让自己的花瓣绽放，也不敢播送爱。

成为一个美丽完整的女人的过程，就是卸下一层层自我保护的盔甲。像一朵花一样，只要敞开绽放，自然就会展现美与爱。这是个从内到外的过程。

培养性能量是一条灵性成长的道路，性能量是爱的源头，性能量培养得越多，你心里的爱与慈悲就越多。如果只专注在学习性技巧而没有在意识层面成长，我们就会被误导成只在乎外在。身体的快感只是无常的感觉，刹那间就会过去，追求它没有什么意义，只会让我们更痛苦。只专注在学习性技巧，想要加强性快感的人，会碰到小我变得更顽强的危险。学习在床上变得很厉害的人，容易傲慢骄纵，或对性快感产生执着，使她／他对性上瘾，造成她／他的痛苦，越学习越迷失在性里。

所以，以下两章的内容摆在最后面的用意，是希望读者能够先看完前面章节的内容，开始内心的探索旅程。希望我们先自我反省、觉察自己是如何阻碍了性能量／生命力的流动，学会拥抱自己、爱自己，之后再学习以下培养性能量的练习，只有如此，性能量的学习才不会脱离灵性成长的脉络。

性爱的目的

从古至今，人类把性爱的目的设定在繁衍后代上。一位俄国的理论家与哲学家索洛维耶夫（Vladimir Solovyov）挑战了这个对性爱既科学又理智的观点。他解释生物的繁衍不见得都需要性爱，许多动物与生物通过无性的方式分裂、发芽与繁衍孢子。根据自然历史领域的研究，在动物界最底层的生物，例如：鱼能够大量地繁衍而不需要性爱。渐渐

地，当生物进化到高层次，性别开始诞生，两性之间的吸引力也开始出现，与此同时，繁衍的力量却跟着下降了。

人类位于动物界的顶端，能够体验强烈的性爱而不繁衍。于是，如果性爱没有生物繁衍的目的，那性爱的重要性到底是什么？索洛维耶夫相信性爱是唯一能够侵蚀小我根本的力量。小我是使我们分离的主要因素，它是如此根深蒂固地存在于我们的内在，小我需要有一个跟它一样强大具体的力量来抗衡它，这个力量就是爱。这个爱包含了性爱，有着阴阳、男女结合的可能性，这不只是原则上的道理，也是实际上的事实。

道教的“精、气、神”

通过性爱穿越小我是一个古老且广为人知的灵修方法，有许多东方的传统智慧都会谈到这种修行法。中国道教是目前所知最早练习“神圣性爱”的团体，古代道教修行者有丰富卓越的性爱知识，他们了解“精、气、神”的关系，可以通过呼吸法、冥想与肌肉收缩，把精转化成气，把气转化成神。道教的“精”是人类的主要能量，是人与生俱来就拥有的充沛能量。根据道教气功老师谢明德（Mantak Chia）的说法，精可以转化成气，作为供应内脏的能量。最丰沛且容易转换成气的能量就是精，精也可以说是我们的性能量，它是唯一能够不断倍增的能量，我们越保存、回收、转化它，就会有更多的能量转换成气，再进一步将气转成神，神是我们的灵性能量。

卵巢：性能量的仓库

女人的“精”储存在卵巢里，这是用来产生卵子的生殖能量。在女人一辈子中，她有三到五百次的月经，卵巢每个月都会产生一颗成熟的卵子。可是在这个时代，大部分女人都只会用一到两颗卵子来生小孩，剩下的三百到五百颗充满高能量的卵子都浪费掉了。这个损失消耗了女人一天中30%到40%的能量，如果这个性能量一直往外流失；她

会失去30%到40%的生命力。

可是我们能够通过卵巢气功练习把这个精 / 性能量转换成能够滋养我们器官、腺体、大脑、骨髓的“气”，再把它转成“神”——也就是灵性能量。根据道教的说法，这样的练习能够把卵巢的生殖能量用来“诞生自己”，意思是指开发人的灵性体，让我们能够开悟。

卵巢像是一个存满宝物的仓库一样充满着精 / 性能量，可是平常我们很少有意识地利用这个能量。通过练习，仔细去观察，会发现卵巢的能量是一股比气还要厚重、缓慢流动、温暖，像是热热的蜂蜜一样的能量。

我们的卵巢是我们产生荷尔蒙的地方，这些荷尔蒙会决定一个女人的乳房、声音、月经与皮肤光泽等。如果我们能够通过练习将卵巢内储存的性能量带到全身，卵巢多余的能量能够自动为身体进行疗愈。如果身体有不舒服的地方，这股能量就能够恢复细胞的健康，促进免疫系统的运作。容易感到疲惫倦怠的人，也能够因此而获得能量并保证精神饱满，长时间固定练习，能够促进身体活化，因此人也比较不容易老化。因为通过练习而活化卵巢，也能够预防卵巢发炎、阴道感染，癌症的发生率也会减少。

将性能量转化成灵性能量

性能量是可以转化成灵性能量的，我们可以把卵巢的性能量带到心里，让它累积与储存在心的位置来增强爱、喜悦、慈悲。我们也能够将性能量转移到更高的中心，也就是我们的头部。人的脑部有几个重要的腺体，脑下垂体是掌控其他腺体的主腺体，主管人体的内分泌系统、荷尔蒙分泌。刺激活化脑下垂体也能够开发内在的直觉与觉察力，让我们看到眼睛一般无法察觉的事物。它的位置就在接近眉心位置的后方，约略如豌豆大小。松果体是位于我们中脑后方的一个扁锥型腺体。松果体与我们的意识有关，主宰各个腺体之间的协调平衡，松果体本身也会制造荷尔蒙。刺激松果体能够让我们进入更高、更广阔的意识状态。

通过培养性能量的练习，从卵巢激发出来的性能量要连结到我们



图一

心里的爱，及脑下垂体与松果体的高层意识。将这三个部分连结在一起，就是性能量转化成灵性能量的过程（参考图一）。这个储存的性能量是一股源源不绝的爱与疗愈的能量，能够日复一日地让女人在身体与心灵上疗愈自己。这股爱与疗愈的能量能延伸到她生活中的各种关系里，对群体与地球尽一份心力。女人会选择当治疗师、护士或老师这类工作并不是偶然，这些工作都需要许多的爱、关心与疗愈能量。

道教冥想的目的是为了唤醒一个解脱的自己，谈到灵性的“自我诞生”，它不是一个象征，也不是一个比喻，而是能量转化成为微妙体的一个真实过程。在这个层次里我们不再被环境、习性、业力所束缚，我们是自由与宇宙合一的。

启动骨盆的能量

坊间的运动方式很多，很多人去健身房运动或练习瑜伽、太极或舞蹈，可是极少有运动可以锻炼到骨盆的肌肉与性器官，性交变成我们唯一能够运动到这些部位的机会。其实我们可以做一些练习加强骨盆区域的能量，藉此强化生殖器官。强化这些部位非常重要，因为很多神经、血管、淋巴结都会在骨盆区域交会，所有把“气”带给内脏的主要经络都会经过这个地方。如果这里的气阻塞或虚弱，人的气就会消散，内脏与大脑运作的功能会下降，造成精力不足、疲惫、记忆力减退、快速老化。人老的时候，骨盆肌肉包括直肠收缩肌会松弛下垂，因精气泄漏而变得虚弱、脆弱、退化。本章培养性能量的练习能够帮我们维持身体健康、驻颜长寿。

人的性能量会不断增加并累积在我们的性器官里，如果性能量没有

释放的话，有时候对我们有负面的影响，例如：我们的负面情绪会增加，变得更强烈。根据一些研究，有证据指出有些禁欲的比丘尼与其他宗教人士，用意志力压抑性能量造成性器官退化或病变，长期的性能量阻塞在卵巢与乳房里会影响到内脏的健康。有些禁欲者能够转化自己的性能量，所以不会出问题，可是没有这种能力的人，会把血与荷尔蒙累积阻塞在女性的卵巢与子宫里。这些问题能够通过本章培养性能量的练习而避免。

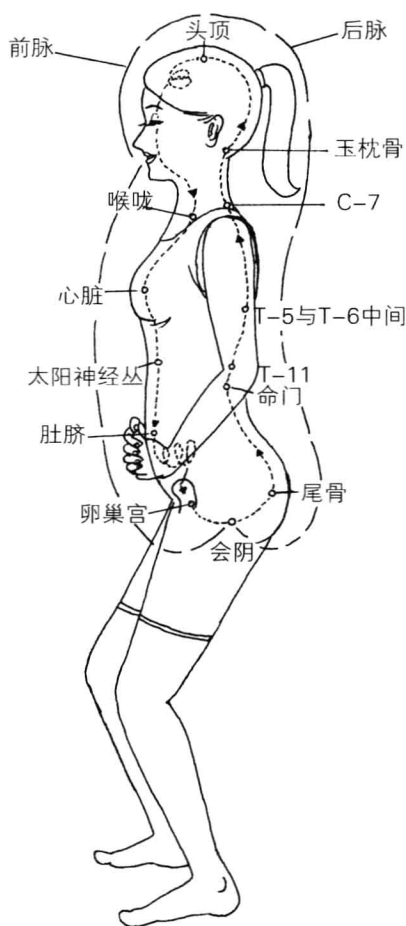
“性气功”：古代嫔妃养颜驻容的方法

以下的呼吸法与包含了小周天的卵巢呼吸法是几个道教的“性气功”练习，这些练习是道教气功庞大系统中的一部分，是来自于中国道家的修炼方式。这些是过去帝王后宫的嫔妃们用来养颜驻容、保养身体的秘密。

以下几个基础练习能够帮助你启动骨盆区域，意识到你的性器官，并且感觉到你的性能量。每天按照这些呼吸法与卵巢呼吸法练习至少半个小时，大部分女人月经不顺的问题就能得到缓解，经痛、胸痛的状况也能逐渐消失，经血会变得更鲜红而不是暗红，月经血量也会减少。

除此之外，长期练习下来，女人的阴道收缩能力会变强、有弹性、敏感、有力量。当自慰或是做爱产生高潮之前的片刻，可以运用卵巢呼吸将能量提升，让能量在小周天运行。这会将性能量转化为循环至全身的气，可以增加性爱欢愉、提高记忆力、保持器官与身体的健康。

如果每天辛勤练习，你会发现自己一整天的精神都很充足。因为这些练习会给你很多能量，所以练习最理想的时间是早上。你也可以在你感到疲倦的时候做这些练习，它会给你充电。晚上最好避免这些练习，因为能量太多会使你难以入睡。



图二：小周天的能量循环路径



图三：小周天连成一圈

小周天

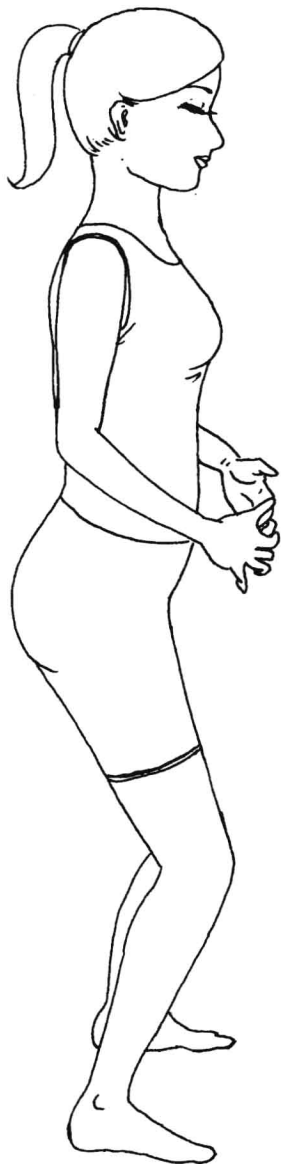
小周天是道教气功练习里所说的能量循环的路径，路径里显示的每一点都是能量循环的中心。通常我们通过冥想想象气从会阴到荐骨，从后背往上延伸到头顶，流到眉心，最后到上颚（图二）——这是后半身的路径。之后，气沿着前半身的路径流下来，我们想象气通过舌头顶在上颚（图三），从上颚留下来到丹田，最后到会阴。刚开始练习小周天可以想象气像乒乓球一样，从一个能量中心移动到下一个能量中心，每一点都停留一段时间让能量在那里积累得更多一些，再到下一点。练习小周天能够帮助气在身体里循环，这样气才会平均而不会卡在身体任何部位。

练习一

A 风箱式呼吸法

步骤：

1. 蹲马步（图四）：站着将脚打开与肩膀同宽，双脚平行，膝盖弯曲好像坐在一个凳子上，让脊椎伸直，不要翘屁股。感觉像是要把你的大腿与膝盖的外侧往外推开，可是你还要同时让脚底内侧与大脚趾使力，让两个脚底像螺丝钉一样被固定在地上，两只腿感觉很有力量，全身放松（可以叫一个人推你身体一侧的肩膀与骨盆，如果站得对的话，你不会被推倒，你会感觉他推你的力气是从你身体另外一侧的脚底被引导到地面）。
2. 将手掌放在靠近腹部肚脐前方，手掌悬空但不碰到腹部，吸气膨胀腹部，吐气让腹部扁下去。全程维持用鼻子呼吸。每次吸气时感觉下腹部推出来好像要去触碰手掌，吐气时让下腹部扁下去离开手掌。
3. 大约维持一秒钟吸气、一秒钟吐气的速度，持续做一两分钟，感觉腹部的气充足时就可以继续做下一个



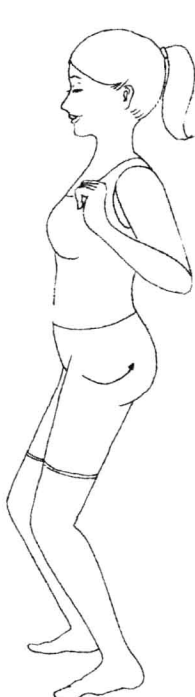
图四：蹲马步

脊椎呼吸的练习。

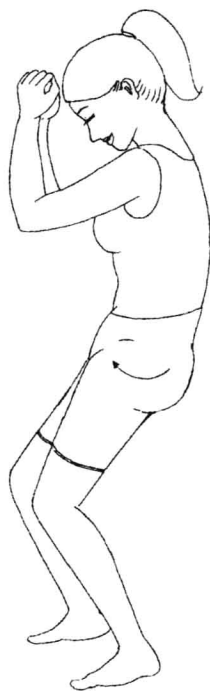
B 脊椎呼吸法

步骤：

1. 维持前页描述的蹲马步的姿势与呼吸法。
2. 增加骨盆前后摇摆的动作，现在启动你的骶骨泵：吸气，骨盆放松，腹部膨胀，尾椎稍向后（图五）；吐气，把尾椎往前勾，把会阴（会阴就是肛门与阴道中间的部位）、肛门与阴道往上收缩提高，同时把下腹部往内缩让它凹



图五：吸气



图六：吐气

进去（图六）。我们抬起会阴时使用的肌肉是PC肌，男女皆有这块从耻骨延伸至尾骨的PC肌。

再继续重复上述吸气吐气的动作，骨盆跟着呼吸前后摆动，每次吸气就让腹部膨胀、骨盆放松，臀部会稍微往后翘的感觉，并放开所有的收缩。吐气尾椎往前勾，把骨盆下方完全收缩起来，下腹部也缩进来。可以闭上眼睛，专注于你的呼吸与身体的感觉上，确定每次吐气，尾椎往前勾的时候，明确感受到会阴、肛门、阴道有收缩上来到顶点的感觉，且下腹部真的有往内缩到极限，然后再吸气，放开所有的收缩，骨盆会自动放松。

口诀：“吸气膨胀骨盆松，吐气尾椎勾收缩”

在整个过程里，舌尖都要顶着上颚，用鼻子呼吸，身体的高度

不会上下改变，上半身也不会前后摆动，只有骨盆在前后动，像骨盆在做爱一样，可按照自己的呼吸速度来做。

3. 当你能够让呼吸与动作一致，很熟悉这个动作以后，可以自行选择是否要加上这个冥想：

眼睛闭着，吐气时想象把尾椎的能量通过骶骨泵送上来，再通过背部的脊椎把能量带到头顶，同时把下巴缩进来，让眼球跟着转到头顶。吸气想象这股能量从头顶流下来经过你的全身到你的会阴，同时眼球跟着能量往下转。每次吐气就把眼球往上转，吸气让眼球往下，转动眼球会带动你的能量循环。

口诀：“吐气眼球从后上来，吸气眼球从前下去”

4. 当你能够让呼吸与动作一致，很熟悉步骤二时，请加上以下的动作：手肘弯曲，吸气骨盆放松时，让手肘往后摆，胸口更加挺起；吐气把肘部往前抬到胸口前方，同时把尾椎往前勾。骨盆持续地做骶骨泵前后摆动加上收缩的动作，只是现在每一次骨盆往前时，手肘跟着往前，骨盆往后时，手肘跟着往后。

口诀：“吐气肘部骨盆往前，吸气肘部骨盆往后”

步骤2与4一起做，就是完整的脊椎呼吸，步骤3的冥想可以自由选择是否练习。

5. 这个练习可以做上五分钟到半个小时，做得愈久身体愈热，甚至你会发现如果专心做的话，短时间内就会冒汗。做完把双脚靠近一些，腿伸直，双手贴在腹部上，用手在腹部上画九个逆时针的圈圈，再画九次顺时针的圈圈，这就是你集中气的方法，最后想象你收集的气存在肚脐的后方，用你的意念让气储存在此。

练习二

倒反呼吸法

步骤：

1. 蹲马步：站立时，脚打开与肩膀同宽，双脚平行，膝盖弯曲好像坐在一个凳子上，让脊椎伸直，不要翘屁股，感觉好像要把你的大腿与膝盖的外侧往外推开，可是你还要同时让脚底内侧与大脚趾使力，让两个脚底像螺丝钉一样被固定在地上，两条腿感觉很有力量，全身放松（可以叫一个人推你身体一侧的肩膀与骨盆，如果站得对的话，你不会被推倒，你会感觉他推你的力气是从你身体另外一侧的脚底被导引到地面）。
2. 吸气，同时用力将会阴、肛门抬起来，并将下腹部凹进去，感觉好像要将肚脐碰到脊椎的感觉。
3. 吐气，放松会阴、肛门与下腹部，回到正常的样子。
4. 大约维持一秒钟吸气、一秒钟吐气的速度，持续做一两分钟。
5. 连续做以下的卵巢呼吸法。

练习倒反呼吸法与以上的风箱式呼吸法、脊椎呼吸法都是为刺激性器官的能量，让整个骨盆腔的能量被启动。

练习三

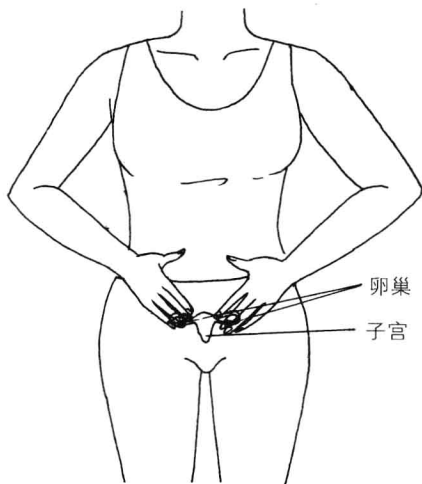
卵巢呼吸法

做这些练习会让你感觉到卵巢的性能量比气还浓稠，流动得很慢，是一种很温暖的能量。你需要有耐心且非常专心地练习一段时间，刚开始可能会感觉很细微甚至没有什么感觉，这时候不要气馁，请给自己多一些耐心，你的下腹部与性器官会渐渐愈来愈有感觉。你可以每个步骤/点练习一个礼拜左右，再进入到下个步骤/点。每天做完前面的呼吸法以后，再练习最少15分钟的卵巢呼吸法。

步骤：

1. 站起来，双脚打开约与肩膀同宽，膝盖微弯或坐在椅子的前方，脊椎伸直，背部不要靠任何东西。注意在所有练习的过程中，舌头都要顶着上颚。

2. 双手贴在腹部上，手指头全部张开，在肚脐上将双手大拇指尖碰在一起，双手的食指指尖碰在一起，拇指与食指形成一个三角形的样子。食指指尖相连的位置就是你的“卵巢宫”（即子宫），你两边的小指则是你卵巢的位置。这只是让你知道卵巢与卵巢宫的位置（图七）。



图七：寻找卵巢宫

3. 一开始要先收缩卵巢，唤醒卵巢的能量，因为接下来要导引的能量全都来自于卵巢的性能量。唤醒卵巢能量的练习如下：

将专注力放在阴道上，想象阴道像花朵一样打开又关闭，收缩与放松你的阴道与会阴，同时也收缩与放松卵巢，感觉好像在挤柠檬一样，挤压你的卵巢。每次吸气时膨胀下腹部，每次吐气就收缩阴道、会阴与卵巢。持续跟着呼吸收缩、放松，这会让你刺激与累积卵巢能量。

4. 继续收缩，一直到性器官有刺刺、胀胀或温暖的感觉。接下来就要开始练习导引这股性能量（图八）。

5. 卵巢→子宫

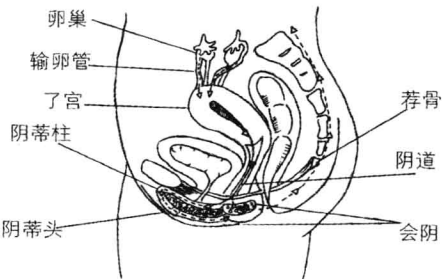
当感受到卵巢有温暖、刺刺、胀胀感觉的时候，从鼻子小小吸一口气（下面每次提到吸气时都用这个方式），通过这个吸气的力量，加上阴道的收缩，将卵巢的能量往下拉到子宫（用你的意识带动能量，意识到哪里，能量就会到哪里）。憋气，用意识的力量把气停留在子宫里一会儿，然后再吐气。吐气时不要让阴道和会阴完全放松，避免累积的气流光。从吸气、憋气到吐气是一个循环，重复做这个循环九次。每次重复做的时候，吸气时还要再一次用意识把气从卵巢带到子宫。

6. 子宫→阴道与会阴

当感受到子宫有温暖、刺刺、胀胀感觉的时候，从鼻子小小吸一口气，通过这个吸气的力量，加上阴道的收缩，将子宫的能量往下拉到阴道与会阴。憋气，把气停留在阴道与会阴一会儿，然后吐气。重复做这个循环九次。

7. 会阴→尾椎与荐骨

通过收缩会阴的中间与后方，吸气把能量带到尾椎，然后到荐骨，通过尾椎往前勾启动你的骶骨泵，同时通过把下巴往内缩，来启



图八：卵巢呼吸法的能量连行路线

动你的颅泵。两个泵同时启动会帮助气从尾椎带到荐骨，进入脊椎神经（图九）。憋气，把气停留在荐骨一会儿，然后吐气。重复做这个循环九次。

8. 荐骨→T11

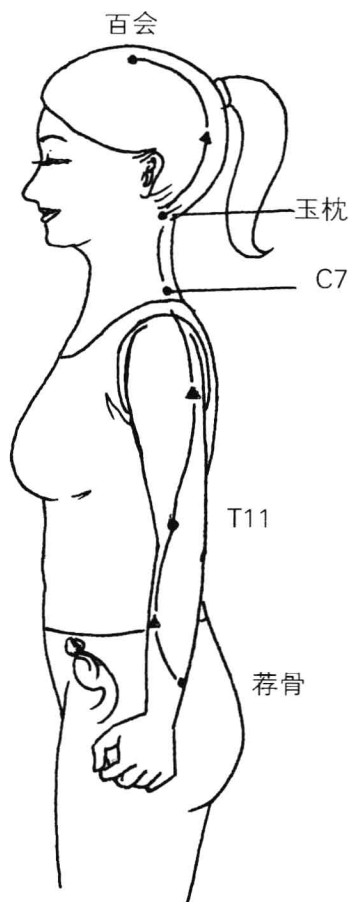
通过吸气的力量来把卵巢的能量吸到T11（胸椎第11节，太阳神经丛后面的位置）。每次小小吸一口气就把能量带到下一点，所以是从子宫→会阴→荐骨→T11，连续三次小吸气，把能量从卵巢带到会阴，再带到荐骨，最后带到T11。憋气，把气停留在T11一会儿，然后吐气。重复做这个循环九次。

9. T11→C7

通过吸气的力量来把卵巢的能量吸到C7（颈椎第7节的位置）。从子宫→会阴→荐骨→T11→C7，连续四次小吸气。憋气，把气停留在C7一会儿，然后吐气。重复做这个循环九次。

10. C7→玉枕

通过吸气的力量来把卵巢的能量吸到玉枕（后脑勺凹进去的位置）。从子宫→会阴→荐骨→T11→C7→玉枕，共五次连续的小吸气。憋气，把气停留在玉枕一会儿，然后吐气。重复做这个循环九次。

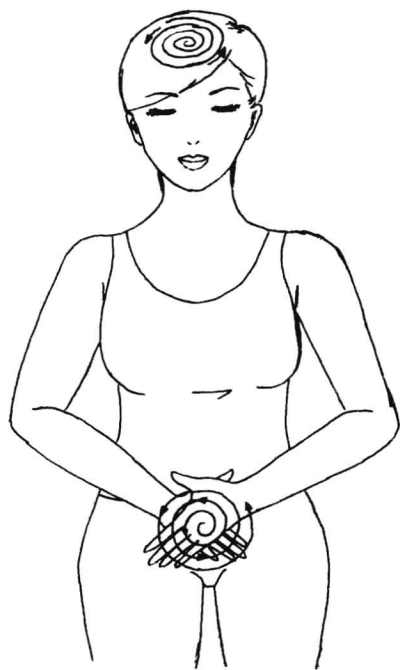


图九：把能量从荐骨引道到百会

11. 玉枕→百会

通过吸气的力量来把卵巢的能量吸到头顶百会穴的位置。从子宫→会阴→荐骨→T11→C7→玉枕→百会，共六次连续的小吸气。憋气，把气停留在百会一会儿，然后吐气。重复做这个循环九次。

12. 当你感受到这个温暖充沛的能量在脑部的时候，用眼球逆时针在头顶旋转这个能量九次，或十八次，或三十六次，之后顺时针转九次，或十八次，或三十六次（图十）。



图十：能量旋转

13. 记得舌头都要顶着上颚，这样能量才能循环，顺利往下流到眉心、鼻子、舌头、喉咙、心。先让能量停留在心的位置，感受性能量转化成爱的能量，也就是爱与喜悦的感觉。
14. 你的能量会跟着你的意识走，让你的意识沿着这条线下来，将能量从心流经太阳神经丛之后再到底脐，也就是丹田的位置。
15. 把能量收集在肚脐里面，才不会有太多能量卡在头或心里面。肚脐是一个能够安全储存能量的地方。用眼睛、手指头以及意识，让这个能量逆时针地在肚脐的位置旋转三十六次或九次，然后顺时针旋转二十四次或九次。用你的意识把能量储存在肚脐后面，当你需要的时候，这个能量自然会流到需要的地方。

16. 最后，把眼睛闭起来，把双手放在你的卵巢位置上，感觉整个骨盆区域的感受，包括性器官与荐骨，对着它们微笑。你将真实地感受到你的眼睛与嘴巴展现出的笑容，让你对你的性器官产生一种感恩，充满爱的感觉。

第十课

完全在性爱中敞开

性是爱的展现，更是心灵的连接，只有当你将你的心向对方打开，才能通过身体的结合让性能量跟爱整合，让你成为一个性感完整的人。任何培养性能量的练习，最终都是为了让你意识到你就是爱，你的内在充满着无条件的喜悦与爱，你一直在寻找的就是你自己。

根据著名的美国性爱作家戴维·戴达（David Deida）分析，我们可以用人类的三种不同阶段来解释性爱，这些阶段是根据男女的意识成长程度区分的。意识成长没有明确的阶段分别，在此，为了解释人们的性爱模式是意识成长的展现，我们把人的发展分成这三个层次。

第一个层次是针对人类最基础的需求，包括生存需求与性欢愉的追求，例如：有没有东西吃、地方住、安全感、被触摸的关爱、性快感。第二个层次是针对人际关系，例如：人与人之间的关心、界线、平等、公平、社会正义。第三个阶段是针对人的高层特质，例如：爱、慈悲、智慧、神性、与宇宙合一。

低层次的性爱——占领、利用

意识越低的人做爱会越粗糙，没有连结心或灵，只是身体在干，通过性获得权力或满足肉体的需求。这个层次是指沙文主义的男人，会控制女人，把女人的身体看成一块肉，女人是他们所猎捕的猎物。这个层次的男人通过“性”证明自己的存在与价值感，会在意“我可以得到多少女人、我在床上有多厉害、我的尺寸有多大、我想要马上得到她”。

在这个层次没有做爱只有性交，男人只会在乎自己的高潮而不注重女人有没有享受。这个层次的女人会用她的身体、性来勾引男人，期待男人满足她的物质需求，会渴望被包养，她的脑袋精明地计算着：“我如果跟他上床，他能‘照顾’我吗？他会给我多少钱？会不会送我礼物或是买房子给我？”她得到越多的物质与经济上的供应，越有安全感与自信。她的性是她最厉害的武器。做爱的时候她愿意牺牲自己服务男人，让他爽就好。这个层次的男女在做爱的时候会像动物一样，男人像是在占领女人，女人扮演配合的角色。

例子：不断背叛自己的贝蒂

贝蒂是戴维的小老婆，一直都受戴维的包养，除了婚姻以外，她要什么戴维

都会给她。贝蒂每次一到戴维下班要来找她的时候，都会很紧张，很想逃跑，因为她知道戴维一定会想要跟她上床，戴维都不会先问贝蒂今天过得怎样，抱抱她或说说话。戴维有一个性癖好就是会直接脱光贝蒂的衣服，把她的身体转过来，将她的前半身压在桌子上，从后面进入，贝蒂时常要忍受这种粗暴的性爱。戴维射精之后就会马上去洗澡，要贝蒂准备晚餐给他吃。贝蒂心里面很不开心，可是也不敢跟戴维说什么，因为她所有的经济来源都是戴维提供的，而她离不开贵妇的生活，所以只好默默忍受，把她的性当成必要的付出。贝蒂以为这只是她个人的问题，可是有一天在下午茶里，她周围几个已婚的好朋友告诉她，她们也都在床上配合老公，认为这是做太太的责任。这些女人要学习与伴侣沟通自己的不满，这样不断地背叛自己，对自己的伤害太深了。

中层次的性爱——理性、有规则

在这个层次的人，意识已经不是在追求生存的需求与性快感，到这个阶段，人会很在乎理性、独立、权利、公平、自己与他人的界线、尊重。男女在一起会互相分担经济压力、家事、平等地分享两人生活在一起的一切。彼此都会替对方着想，很客气、礼貌、理智地对待对方。关系或许是和谐的，可是会走到一个瓶颈，两个人变成像好朋友一样，没有刺激、冒险，感觉平淡无味。他们都能够照顾自己，不太会依赖彼此，觉得“没有他，我也可以活”。做爱的时候没变化、不精彩，会重复保守的姿势。他们会在乎身体的干净，不敢狂野地做爱，怕侵犯对方，心里面会在乎彼此有没有公平的付出，例如：“我给你高潮，所以我也要给我高潮”。这个层次的做爱，两个人的心没有真正打开，没有真正给爱或接受爱。就是没有在“做爱”。

例子：做爱按表操课的甘蒂

甘蒂一直抱怨说自己跟男朋友无法高潮，她其实很想要她男朋友蹂躏她，可是她一直不敢。两个人总是会等到吃完饭，洗完澡，干干净净躺在床上，关上灯之后才会开始做爱，每次都是用传教士的姿势。她会帮男友口交，男友也会帮她口

交，但是，她觉得那好像是一种礼貌、公平的表达，让甘蒂觉得好无聊喔！一样的程序，洗澡、上床、做爱、高潮、洗澡、睡觉。做爱感觉上像是成为了起床后要洗脸刷牙一样的琐事，好像是程序设定好的机器人，时间到了就要按表操课来做爱。

她时常回想起以前自己身边那个长得又丑又粗鲁而且会吃槟榔的工人，这个人是她的地下情人，她跟这个秘密对象做爱的时候每次都很爽，都高潮得很厉害。她其实很想要她的男友像这个秘密对象一样，像动物一样地干她，但是，她不知道男友会怎样想她，害怕男友会觉得她很下流、很贱。所以她在床上都保持着一个很害羞、单纯、淑女的样子。她不敢主动蹂躏她男朋友，男友也不敢这样对她，两人都很客气，轻轻地对彼此微笑。但是，甘蒂心中其实是很失望的，她的野性无法展现出来，因为她太在乎自己的形象，没有办法得到性满足。她跟男朋友无法高潮，不只是她男朋友的问题，她自己也要冒险走出来。

高层次的性爱——让自己完全敞开成为爱的管道

在这个层次的人意识很高，性，对他们来说不只是用来满足低层次的需求，他们也不会在意公平、理智、礼貌的性行为，性是用来扩张意识、表达爱与与神连结。他们接受自己与对方所有的面向，知道他们是完整的。他们知道自己与所有的人是连结的，并将所有的人事物视为灵魂的展现，所以他们不批判，不会分好与坏、应该或不应该。在做爱时他们是完全敞开的，没有任何的保留，互动是很有创意的。因为心跟心、灵魂跟灵魂有连结，跟高我有连结，所以两人都是全然允许爱被无限地表达出来的。有时，从外表看起来像是动物在蹂躏对方，有时看起来很温柔地爱抚拥抱对方。他们所有的行为都是灵性的表现，来自于纯净的爱，所以在床上不管身体在打、咬、哭、叫、笑，嘴巴说出什么话或发出什么声音，他们知道一切都是神圣的。这个层次的做爱，就是两个自由的灵魂充满着爱在一起，享受并庆祝神圣的生命。两人都是爱的管道，都在展现神圣的爱。

例子：金跟汤姆敞开自己当爱的管道

跟汤姆做爱的时候，金的身体愈来愈打开，汤姆就进入得愈来愈深，当他进入到非常深的时候，金的心会觉得好开、好柔软，她会开始控制不住地说出她平常不会对汤姆讲的话，例如：“我好爱你，谢谢你这么包容我”。金甚至会开始哭，因为想起曾经伤害到汤姆的事而跟他说对不起，汤姆看到金哭，会停下抽送的动作，抱着金，亲着她的脸，汤姆能感受到金的心，忍不住也会跟她一起哭，两人哭完的时候会看着对方哈哈大笑，很自然地又哭又笑。过了一阵子以后，就会继续疯狂地做爱，他们的爱很自然地会带动身体做出很多不同的行为，有时候金会咬汤姆，有时汤姆会打金的屁股，两人都觉得又好玩又兴奋。当他们玩累的时候，金跟汤姆会拥抱在一起睡下，有时候他们会把两个人产生的温暖、爱、喜悦化为祝福，用冥想的方式传送这个祝福给他们的家人、亲戚、朋友、全世界的人。对他们来说，每次做爱就是一次心灵扩张的机会。

成为高层次的爱人

当你跟你的伴侣做爱时，你要让身体与心完全打开，你要通过你身体的动作、声音、语言来表达你心里的感觉。整个身体保持打开状态让你的男伴进入，让他听到你享受的呻吟，让他感受到你的呼吸，脊椎波动起伏，感受到你的心情。完全打开，让他感觉到你多么信任他，因为这么信任他，所以你才能这么臣服。

如果你发现自己的胸口、腹部或任何地方有点紧绷的话，有意识地吸气到这个紧绷的地方，然后吐气允许这个地方放松融化。完全打开，让两个人的爱、兴奋与创造力出来，不保留自尊，不保留形象。做爱的时候让你的情绪自然上来，允许你的身体发抖，可以哭可以叫，可以用语言自然地表达自己，很兴奋的时候可以说：“干我、占领我、蹂躏我、给我、我要！”知道这些都是爱的表达，全然地享受成为爱的管道的感觉。

练习看看你的身体可以容纳与吸收多少性欢愉，允许那个爽的感觉散播全身。每次快要高潮的时候就大量吸气，把性器官的快感吸到脊

椎，吸到你的心、你的头部，让整个身体充满性愉悦与爱。这样会吸引你的男人全然地让自己的身心都跟你在一起，你的性狂喜会比男人自己的性愉悦还要刺激他，还要有吸引力。女人的爽会比男人自己的爽更销魂，更能够打动男人。这个世界上最吸引男人的就是一个充满着性能量，身体与心完全放松打开地释放她的爱与欢愉的女人。

每个女人都是性疗愈师

道教人士相信在性爱上，女人比男人优越，因为女人可以容纳更多的性快感、多次的高潮并延长性欢愉的时间。可是今日我们看到许多女人在性爱上并不快乐。做爱是两个人的参与，就像探戈舞需要两个人跳，所以女人不能把自己在性爱上的挫折怪在男人身上，女人需要替自己的“性福”负责。每个女人的内在都是一个性治疗师，因为每个女人都知道怎样会让自己爽，让自己高潮。如果你能够达到高潮，那你就能够跟你的男伴达到高潮，你可以引导你的男伴并教他如何取悦你。你也可以教你的男伴如何通过性交合来做身体与心理的疗愈。

以下的信息是为了帮助你把你的性爱经验变成一种卓越的身心灵疗愈经验，能够帮助你更了解你的身体，也为你提供一些在床上引导男伴的素材。

按摩性爱反射点

性交合是一种极乐的反射点按摩，骨盆下方充满了身体主要器官的穴道与反射点。通常我们为了身体健康会去做脚底、手、耳朵或脸的反射区域按摩，可是我们不知道身体最强烈的反射点就是我们的性器官。性能量是身体最优良的能量，因为整个身体都在给性器官供应能量，我们的性区域是身体凝聚能量的中心。这里的健康会决定我们身体、情绪、心理的健康。

当女性与男性的性器官结合，两人都会感觉到一股刺激享受的能

量，这个能量拥有很深的疗愈特性。古代道教医师会给夫妻特定的性爱姿势，让他们刺激某些性爱反射点来做治疗。这些治疗可以针对身体上的问题，例如：哪个内脏气太弱需要补充能量，或是针对心理 / 情绪的疗愈，当男人阴茎的顶点（也就是男人心的反射点）触碰到女人的子宫颈（也就是女人心的反射点），女人有时候就会有情绪上来。女人的子宫颈如果储存了许多情绪，被男人的阴茎触碰到她心的反射点时，女人会容易哭，心里压抑的感觉会被刺激上来。

通常碰到子宫颈会痛的时候，就表示心里有未释放的情绪，通过性爱，男人的阴茎能够帮助女人解开埋藏在心里面的感觉。所以，知道了这个讯息以后，下次做爱如果会痛时，请不要觉得你有问题，请不要放弃性爱，如果有情绪上来会想哭时，更不要忍耐住或又吞回去。

阴道的反射区域依照顺序为：最下方包括阴蒂、阴唇与 G 点是肾脏的反射区域，再进去一点是肝脏的反射区域，更进去一些是脾脏与胰脏的反射区域，最里面也就是我们的子宫颈是肺脏与心脏的反射区域。如果我们要通过这些性反射区域按摩刺激内脏，要记得，每个内脏都需要能量，所以最好不要只刺激某一个反射区域。通常女人自慰只会刺激阴蒂，这代表你在过度刺激你的肾脏而没有照顾到其他的内脏，这会使我们的五脏六腑失去平衡。如果时常自慰而每次你都只刺激阴蒂达到高潮，并没有学习把性能量吸上来而让性能量从阴道口流失，你会过度失去肾脏储存的能量，造成身体疲惫虚弱。所以建议你自慰时，可以使用你喜欢的假阳具或道教性气功的玉蛋刺激阴道的内部，才能够平均刺激不同的反射区域，让你的身体达到平衡，保持健康、有精神。

阴茎的反射区域依照顺序是：最下方靠近睾丸的区域是肾脏的反射区域，上来一点是肝脏的反射区域，更上来些是脾脏与胰脏的反射区域，最上方也就是龟头的部位是肺脏与心脏的反射区域。相同的，男人最好不要只刺激龟头，不然的话你会过度的刺激心脏跟肺脏而忽略了肝、脾、肾脏，为了平衡能量与身体健康，最好整个阴茎都刺激。

学到了男女性器官反射区域之后，你可以看到当男女性交时，男人在用他的心的反射点去触碰女人的心的反射点，两人的心是连结的，多美啊！

用阴茎做疗愈，容纳更多性欢愉

子宫就是心脏的反射点，做爱时如果子宫会痛，表示里面储存了没有表达或没有完整释放的情绪，例如：愤怒、害怕、悲伤、遗憾、歉意，或是很强烈的爱与感谢。你自己需要了解，也需要告诉你的男伴，这些感觉会上来是很正常、很健康的。请他允许你哭、允许你叫、允许你骂脏话、允许你感觉你心里面有巨大的恐惧、慈悲、爱、感激。解释给你的男伴听，让他知道这样的释放对你有很大的疗愈效果，请他有耐心地对待你。当你有情绪上来的时候，想哭的时候，请他先停下来，抱着你，给你时间，允许你哭。你可以表达你对他的感恩，谢谢他跟你在一起，让你能够释放埋在心里的情绪。做爱的时候，请你的男伴带着觉知，慢慢来，不急，请他意识到阴道里紧的地方。

通常，男人用阴茎按摩阴道时，他能够感受到你绷紧的部位，碰到这个部位时你会感到痛。这时候有可能发生两种状况，一个就是他会害怕弄痛你，“好好好，那就不要做这个姿势”，或者会放弃，或者你会要他停止。另外一种状况是男人会觉得阴道“好紧好舒服喔！”让男人觉得更爽，更用力抽送，这会让你痛得要死，可是或许你仍旧不会告诉他。不敏感体贴的男人看到你痛，甚至变得更兴奋，这不是做爱，这是虐待。

最理想的状况是当你觉得痛，男人觉得紧的时候，请男人很敏感地、慢慢轻轻地用他的阴茎去触碰这个绷紧的部位，把阴茎保持在这个地方，让你有机会吸气到这里，吐气放松，自然发出那个痛的声音。持续地用吸气触碰紧的地方，同时阴茎轻轻触碰那个地方一段时间，或保持在那里不要移动，自然让你的感觉通过声音出来，有时候你会跟着声音的释放，愈来愈清楚升起的情绪是关于什么人、事、物。例如：过去

所累积的性挫折，没有被男人疼爱只被利用，曾经你伤害过的情人，你因为没跟他道歉而感到的亏欠。通过你的哭泣与呐喊，这些过去的回忆、情绪一波又一波地浮上来，让你能够意识到，并释放、疗愈这些伤口。你会很惊讶地见证这些通过性爱被勾上来的感觉。你会真实地体会原来你过去有意识或无意识压抑的情绪，真的会卡在身体里、阴道里。

有些时候，可能你也不知道这些被勾上来的情绪是来自于何处。不知道没有关系，只要你愿意敞开地让它持续释放出来，你会发现你哭完叫完之后，阴道里之前会痛会紧的地方开始融化、松开，你的性爱会变得更舒服、更有快感。这是一个很有力量也很有益的方式来疗愈你的心与性伤口，因为你会得到伴侣的理解以及温暖的拥抱和疼爱，也会使你们两个更亲密、更爱对方。

做爱的时候，两个人可以同时交换对话：“这样可以吗？”“停一下，让我呼吸到那里”“喔！你这里松开了……这里比较紧，要慢一点”之类的对谈。男人可以感受到当那个紧的地方打开之后，就能够更深入阴道一些，而女人会体验更多的快感，两人就可以选择继续抽送的动作。

男人像是在导航一艘船，需要非常敏感，非常有耐心，放下一味追求高潮的态度，不要一发现一个地方很紧就放弃或觉得“好紧喔！好棒喔！”然后用力抽送。女人则要学习沟通，痛的时候要讲出来，不要忍着不说，也不需要放弃。可以不断轻轻地用男人的阴茎去触碰那个紧的地方。这就像在做瑜伽姿势的时候，要把自己带到最适当的界线，把阴茎带到一个挑战到你，可是你又能够顺畅呼吸而不会使你全身紧缩的界限。用自己的呼吸去按摩并且融化那个痛的感觉，慢慢用阴茎摩擦那个痛的地方，跟着吐气放松任何的抗拒，一层层地臣服、融化。在融化绷紧的过程，记得要允许自己哭或释放任何冒出来的感觉，这会帮助你快速松开。两个人在过程当中都保持着觉知。这样的做法会跟“无意识地干”完全不一样。这么有耐心地对待与解开内在的绷紧，会使你的心与整个人打开更多，迎接更多的性欢愉与爱，这就是“扩大性愉悦的容纳度”以及全然地成为爱与表达爱的过程。

女人的三种高潮

有一些有关性爱的资料会详细谈到女人的三种高潮——阴蒂高潮、G点高潮与子宫颈高潮。依照顺序一个比一个还要强烈，还要深。

阴蒂高潮

阴蒂高潮是最普遍的高潮，大部分女人自慰时都是用手指头揉阴蒂、阴唇，此时会产生的高潮就是阴蒂高潮。阴蒂是人类身体里集中最多末梢神经的部位，那一点就包含了八千个末梢神经，比男人的龟头敏感好几倍。怪不得女人自慰的时候很自然地会直接刺激这个充满性欢愉的阴蒂。可是阴蒂的高潮比较表面、比较浅，没有渗透到身体里面。

当阴蒂被刺激到高潮的时候，感觉像是被电到一样，呼吸急促，身体的肌肉会绷紧，手脚指头会缩起来，有一些肤浅的震动。女人阴蒂高潮的声音比较高、比较短。只有经验过阴蒂高潮的女人或许会觉得好像缺乏了什么，没有彻底的满足。

G点高潮

G点位于阴道前上方，离阴道口不远，用手指腹触碰感觉有皱折的地方，它是一群围绕在尿道周围的血管丛。因为这些血管在医学书里没有命名，过去一群女人就把它称为G点。G点高潮在一般性爱那种面对面的姿势中比较难达到，也需要比较久的时间才能达到，约需要性交合30到40分钟。通常如果要刺激G点需要换姿势，从后面进入是姿势之一，用手指头会比较容易刺激到，或女人也可以坐在男人身上来控制刺激到G点的角度。

当G点被按摩时，有时候女人第一个反应是想尿尿，可是如果持续按摩，这个感觉会转换成性兴奋。当G点被刺激而达到高潮的时候，身体是打开放松的，会比阴蒂高潮还要深，身体震动幅度与范围也比较大，女人所发出的声音也比较低、比较饱满。如果没有找到G点，女人也是能够享受比阴蒂高潮还要丰满、持久的阴道高潮。

子宫颈的高潮

大部分女人一辈子都不会体验到子宫颈的高潮，曾经体验过的人表示这是一种宗教经验。子宫颈是在阴道的最顶点，要达到子宫颈高潮非常的难，因为大部分女人的子宫颈都充满着被压抑的情绪，所以很紧绷，轻轻触碰到就会很痛。一定需要男人花很久的时间，非常有耐心地使用阴茎按摩它才会慢慢地松开。让子宫颈松开之后才有办法达到子宫颈的高潮。子宫颈的高潮如果加上小周天的练习，高潮的能量会从你的脊椎射到你的头脑，能量从头顶像瀑布一样流到你全身，让你整个身体都被撼动。女人的呻吟是从体内发出来又深又低的声音，心是完全被打开的，整个人是臣服的，享受在合一的爱里。

女人可以有多种类、多重的高潮。要学习如何让你的高潮变得很深很庞大，你可以运用卵巢呼吸法与小周天的练习帮助你加强与累积性能量。每次做爱在快要高潮的时候，让自己先停住，把骨盆的性能量吸到脊椎，让它传送到全身。当高潮的感觉不再集中在性器官上时，你可以继续摆动你的骨盆，持续地做抽送的动作，每次快要高潮时就再次停下来，把性能量吸到全身。不断重复这个过程，你会发现你能够容纳愈来愈多的性快感、性能量。当你真正想要让自己高潮的时候，你会发现你的高潮比一般的高潮还要深、还要强烈。如果想要经验子宫颈高潮，请看以上“用阴茎做疗愈”的解释，教你的男伴有耐心地配合你。

练习：连结无限的爱

步骤A

1. 花足够的时间先拥抱，没有其他的性行为，让两人的能量混在一起，帮助彼此的呼吸变得很顺、很深，让气进入到身体的每个地方。如果发现你伴侣的哪个地方是紧的，就用你的意识、呼吸与身体触碰那里。例如：他的腹部如果是紧的或是没能量，在你吸气时用你的腹部膨胀着推他的腹部，让他意识到要放松那里。通过呼吸让两人的身体都是放松打开的。



图十一：两人之间性能量的循环

2. 花足够的时间做前戏，直到你的阴道是湿的，非常兴奋之后，才允许对方进入你的身体，不在乎你需要多少时间。
3. 每次当你快要高潮的时候，先停留，然后运用你在前面学习到的小周天把会阴收缩抬起，将能量吸到你背部的脊椎，直到你的头顶，吐气让能量从你的头顶流下到你的前半身。通过这种方式让你性器官的快感散播到全身。

步骤B

你也可以选择将你的小周天与对方的小周天结合，你可以想象能量的流向像是一个8字形，穿过两个人的身体，在两人之间循环。这能帮助你们把在骨盆里的性能量化成两人之间循环的爱。

4. 吸气时，想象能量从你的背后被提升到你的头顶，然后吐气让能量从你的头顶流下，经过你们连在一起的舌头，流到他的前半身带到他的性器官。下一次吸气的时候，把能量从他的背后提升到他的头顶，吐气让能量从他的头顶流下，经过舌头的交界流到你的前半身并带到你的性器官。下一次吸气时再想象能量从你的背部提升，然后用这个能量持续画8的形状。

口诀：吸气从你的背上来→吐气往他前半身下去→吸气从他的背上来→吐气往你前半身下去

5. 通过这个练习，让你与你的伴侣的身心灵完全连结在一起，一直不断循环两人的性能量，不断累积与增加这个性愉悦与爱，让它扩大到全身，持续扩大到周围，让两人的四周充满着无限的爱。

在你第一次拿起本书的时候，觉察到你自己的目的是什么，你想要得到什么信息，以及你为什么在追求它们了吗？诚实地问自己为什么要变得性感或学到更多有关性的讯息。

如果你的答案是想要吸引更多情人，成为床上的高手，希望爱情能满足你，请你想象得到这些你会真的快乐吗？如果你的喜悦是来自情人或厉害的性技巧，你如果都没有找到适合的伴侣，或有一天你的伴侣离开你或去世了，那你是不是从此就不会快乐幸福起来？你的意识是在低层次、中层次还是高层次？你是低、中、高哪个层次的爱人？

如果你的性能量是用来满足低层次的生存需求、肉体的性欲，培养你的性能量只会让你的性欲更强、更旺盛，生命会变得更痛苦，因为你会一直处在一个不断跟外在的人事物“讨要”的状况，渴望他们能满足你的五官肉体。你会像动物一样整天都在找吃的，都在找性，性能量只会说服你“你是这个肉体”，你是你的“情绪与感觉”，或一直在改变的“念头与欲望”。你会找不到自己，所以不断被外在的世界打来打去，一下快乐一下痛苦，永远都得不到满足与宁静。因为外在的人事物能带给你的快乐都是无常的，就算你得到你的理想伴侣变成性高手，你也不会真正满足。

意识在低层次的人如果加强了性能量，他的负面情绪也会跟着加强。所以要培养性能量的人，请你记得你的意识、心、灵也要跟着转化。本书给你一些对于意识成长、心灵开发的基础练习，使你平衡你的湿婆与萨蒂、阴与阳，迎接你的黑暗与被忽略的自己，得到自我疗愈，使你能够整合你的性与灵。让性能量跟爱整合，你才能够成为一个性感完整的人。任何培养性能量的练习，最终都是为了让你意识到你就是爱，你的内在充满着无条件的喜悦与爱，你一直在寻找的就是你自己。

你的人生会有何不同？

如果在学校你必修过有关女人的身体、性与灵的课程，

你在七年级的时候老师教你“如何爱你的身体”，

八年级的老师教你“如何与他人沟通你的真实想法”，

九年级的老师教你“如何进入你的黑暗”，

十年级的老师教你“从你的负面情绪中找到智慧”，

十一年级的老师教你“通过冒险放下小我的形象”，

十二年级的老师带全班到森林里，

引导你感觉你的身体跟大地的连结。

你的内心知道你与万物都是神圣的。

大学的时候你必修“培养性能量提升灵性”的课程，

老师教你如何享受性爱，

通过性爱、爱情，

找到自己。

如果你是如此被教导的，

你的人生会有何不同？