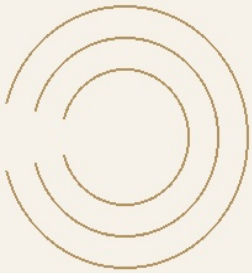
生命的第二次绽放



从人格面具到真实自我

从荣格心理学到昆达里尼身心瑜伽
内在探索

王琳 | HARI SHABAD KAUR

给每一个正在重新认识自己的你

hk.hariyoganature.com

全书目录

关于作者 15

前言 人生的第二次觉醒，是开始为自己而活 17

第1章 人生的第二次觉醒：从活给别人看，到真正活出自己 18

一、荣格的“人格面具”：我们为什么活得越来越不像自己？ 18

二、昆达里尼瑜伽：从向外寻找，到向内觉察 19

三、真正的能量觉醒，不是追求神秘体验，而是重新建立与自己的连接 19

四、女性生命的第二次绽放：从角色认同走向真实自我 20

五、生命真正的转变，是把觉察带回生活 20

写在最后 21

第2章 从人格面具到真实自我：女性身心能量觉醒的五个层次 22

一、为什么我们拥有得越来越多，却离自己越来越远？ 22

二、第一层觉醒：看见人格面具——我是谁，还是我应该是谁？ 23

昆达里尼瑜伽中的身体觉察 23

三、第二层觉醒：认识阴影——那些被我们拒绝的自己 23

从传统能量象征理解内在力量 24

四、第三层觉醒：从控制走向允许——身体不需要成为另一个战场 24

练习：让身体重新感受到被允许 25

五、第四层觉醒：从自我认同走向自性——我不只是我的情绪与角色 25

Sat Nam：真实身份的内在提醒 25

六、第五层觉醒：从个人成长走向生命整合 26

七、写给每一个正在重新认识自己的女性 26

第3章 为什么女性越懂事，越容易失去自己? 28

一、一个女人真正的疲惫，可能来自长期忽略自己 28

二、荣格的阴影：被压抑的，不只有愤怒，还有生命力 29

阴影整合，不是释放所有情绪，而是承认完整的人性 29

三、身体可能记录习惯，但不是所有紧张都来自压抑 29

四、从昆达里尼瑜伽理解个人力量：Manipura 与生命的自主性 30

个人力量，不是控制别人，而是能够对自己负责 30

五、五种生命风：从能量语言重新认识身心的动态平衡 31

六、从讨好到自由：女性需要重新学习的三种能力 32

第一种能力：允许自己拥有需要 32

第二种能力：允许自己拥有边界 32

第三种能力：允许自己不被所有人喜欢 32

七、昆达里尼身心能量瑜伽实践：从身体觉察到自我表达 32

第一阶段：回到身体（3分钟） 33

第二阶段：温和唤醒脊柱（5分钟） 33

第三阶段：脐轮主题的个人力量冥想（5分钟） 33

第四阶段：声音与真实表达（4分钟） 33

第五阶段：冥想与整合（3分钟） 33

八、女性真正的觉醒，不是从柔软变得强硬 34

九、写在最后：生命的第二次绽放，从允许自己开始 34

第4章 女性的愤怒，究竟隐藏着什么？ 36

一、为什么有些女性，连生气都觉得自己错了？ 36

二、荣格的阴影：为什么越想成为好人，越难接受自己的愤怒？ 36

三、愤怒的背后，可能隐藏着四种不同的心理需要 37

1. 愤怒背后，可能是长期没有被看见的需要 37

2. 愤怒背后，可能是被侵犯的个人边界 38

3. 愤怒背后，可能是尚未被承认的悲伤 38

4. 愤怒背后，可能是尚未发展出来的自主性 38

四、昆达里尼瑜伽中的脐轮：重新理解女性的个人力量 39

五、五种生命风：如何借助传统瑜伽哲学理解情绪的变化？ 39

Apana Vayu：从压抑走向释放 39

Samana Vayu：从情绪反应走向理解与整合 40

Udana Vayu：从沉默走向清晰表达 40

六、女性的愤怒与心轮：慈悲是否意味着永远不生气？ 40

七、Hari Yoga 女性情绪觉察练习 41

第一阶段：建立安全感｜5分钟 41

第二阶段：温和脊柱活动｜5分钟 41

第三阶段：脐轮主题——个人力量觉察｜5分钟 41

第四阶段：声音与表达｜5分钟 42

第五阶段：情绪整合冥想｜5分钟 42

八、真正的情绪转化，不是把愤怒变成爱 42

九、写给每一个不敢生气的女人 43

第5章 从觉察到改变：为什么懂得很多道理，却依然无法活出真实的自己？ 45

一、为什么我们知道应该改变，却总是回到熟悉的模式？ 45

二、荣格的情结理论：为什么某些事情总能触动我们？ 46

真正值得觉察的，不只是情绪，而是情绪背后的解释 46

三、从头脑到身体：为什么情绪反应常常比理性思考更快？ 47

身体内感受：重新认识自己的重要能力 48

四、昆达里尼瑜伽：从身体经验进入觉察 48

第一层：通过 Kriya 觉察习惯 49

第二层：通过 Pranayama 练习调节 49

第三层：通过 Mantra 重新建立注意力 50

五、从觉察到改变：必须经历的五个层次 51

第一层：觉察 Awareness 51

第二层：辨别 Discernment 51

第三层：调节 Regulation 52

第四层：行动 Action 52

第五层：整合 Integration 53

六、Hari Yoga 身心整合实践 53

第一阶段：身体觉察——我现在在哪里？（5分钟） 54

第二阶段：温和脊柱运动——让身体参与觉察（5分钟） 54

第三阶段：呼吸调节——创造回应的空间（5分钟） 54

第四阶段：Sat Nam 冥想——观察念头（7分钟） 55

第五阶段：生活整合——把觉察变成行动（8分钟） 56

七、真正的自爱，是一种能够被实践的能力 57

八、从昆达里尼觉醒到真实生活：我们究竟在追求什么？ 57

九、生命的第二次觉醒，不是知道更多，而是活得更加真实 58

第6章 为什么有些人越修行，反而越难面对真实的自己？ 61

一、当修行成为另一种逃避 61

二、什么是灵性逃避？ 62

三、荣格的阴影：为什么越追求光明，越可能排斥自己的黑暗？ 63

当修行成为新的“人格面具” 64

四、五种常见的灵性逃避 65

1. 用“放下”逃避真实的悲伤 65

2. 用“高频能量”否定正常情绪 65

3. 用“无条件的爱”放弃个人边界 66

4. 用“臣服”逃避必要的行动 67

5. 用“觉醒身份”逃避自我反省 67

五、昆达里尼瑜伽：为什么强烈的能量体验不等于心理成熟？ 68

我们需要区分三个概念 68

六、五种生命风：从传统能量哲学理解真正的整合 69

1. Prana Vayu：允许自己接受 69

2. Apana Vayu：学习有意识地释放 70

3. Samana Vayu：把体验转化为理解 70

4. Udana Vayu：从内在理解走向真实表达 71

5. Vyana Vayu：把成长带入整个生命 71

七、荣格的个体化：真正的成长，不是成为完美的灵性人物 72

八、Hari Yoga 身心觉察实践 72

第一阶段：放下理想形象（5分钟） 73

第二阶段：温和身体活动（5分钟） 73

第三阶段：Sat Nam 自我觉察冥想（8分钟） 74

第四阶段：允许真实感受（5分钟） 74

第五阶段：把觉察带回现实（7分钟） 75

九、如何判断修行正在帮助自己，还是正在成为一种逃避？ 76

真正有帮助的修行，可能让我们： 76

而当修行成为逃避时，我们可能发现： 76

十、写给每一个认真修行，却仍然感到痛苦的人 77

第7章 真正的觉醒，为什么必须经过阴影？ 79

一、我们为什么如此渴望成为一个充满光的人？ 79

二、荣格的阴影：我们不愿承认的自己 80

阴影不一定是我们的敌人 80

三、为什么越努力追求完美，越可能远离真实？ 81

四、荣格的自性：完整比完美更加重要 82

五、昆达里尼瑜伽：觉醒是否意味着超越阴影？ 83

六、从七个脉轮的象征意义，探索女性生命的完整性 84

第一层：海底轮 Muladhara 85

第二层：生殖轮 Svadhisthana 85

第三层：脐轮 Manipura 85

第四层：心轮 Anahata 86

第五层：喉轮 Vishuddha 86

第六层：眉心轮 Ajna 86

第七层：顶轮 Sahasrara 87

七、真正的阴影整合，需要经历什么？ 87

第一阶段：承认 87

第二阶段：理解 87

第三阶段：辨别 88

第四阶段：表达 88

第五阶段：整合 89

八、Hari Yoga 女性阴影觉察冥想 89

第一阶段：身体安住（5分钟） 89

第二阶段：温和的脊柱觉察（5分钟） 90

第三阶段：Sat Nam 冥想（8分钟） 90

第四阶段：阴影反思（5分钟） 90

第五阶段：生活整合（5分钟） 91

九、为什么真正的慈悲，必须包含对人性复杂性的理解？ 91

十、写给正在走向完整的女性 92

第8章 自我、真我与无我：我们究竟是谁？ 95

一、我们为什么总在寻找真实的自己？ 95

二、荣格的 Self：你不是只有一个“我” 96

为什么真正的成长需要面对阴影？ 97

三、印度瑜伽哲学中的 Atman：真我是否超越身体与思想？ 98

从日常经验理解这一问题 98

四、佛教的 Anatta：为什么又说“无我”？ 99

无我是不是意味着“我不存在”？ 100

对女性成长有什么启发？ 100

五、Sat Nam：真实是我的身份 101

当我们重复 Sat Nam 时，究竟在练习什么？ 101

六、荣格的自性、瑜伽的真我与佛教的无我，究竟有什么不同？ 102

荣格：认识人格的整体 102

不二论吠檀多：认识根本的真我 102

佛教：放下对于恒常自我的执取 102

昆达里尼瑜伽：通过实践探索意识与生命经验 102

七、真正的自我成长，为什么既需要“建立自我”，也需要“不再过度执着于自我”？ 103

一个长期缺乏边界的人，不一定适合继续要求自己“放下自我” 103

但健康的自我，也不意味着永远以自己为中心 104

八、女性生命中的三个“我” 105

第一个我：角色中的我 105

第二个我：心理经验中的我 105

第三个我：对于“我”的观察与反思 106

九、Hari Yoga 身心觉察实践 106

《我是谁？——从角色认同到真实觉察》 106

第一阶段：放下角色，回到身体（5分钟） 107

第二阶段：温和的脊柱与呼吸觉察（5分钟） 107

第三阶段：Sat Nam 冥想（8分钟） 107

第四阶段：自我探索（7分钟） 108

第五阶段：整合与结束（5分钟） 109

十、生命真正的觉醒，是不再被单一的“我”所限制 109

第9章 真正的慈悲，为什么必须从自我接纳开始? 112

一、为什么我们可以温柔地爱别人，却无法温柔地对待自己? 112

二、自我接纳，不是认为自己永远正确 113

三、荣格的阴影：为什么我们无法接纳自己的脆弱? 114

被我们拒绝的部分，并不会因此失去存在的权利 114

四、佛教的慈悲：慈悲是否也应该包括自己? 115

慈悲不是消除痛苦，而是改变面对痛苦的态度 116

五、现代心理学：自我慈悲为什么不同于自我放纵? 116

第一：自我友善 Self-Kindness 116

第二：共同人性 Common Humanity 117

第三：正念 Mindfulness 117

六、昆达里尼瑜伽中的心轮：爱与边界为什么必须共同存在？ 118

爱，不应该只是向外的流动 118

七、Prana Vayu 与心轮：从传统生命能量象征理解接受与给予 119

呼吸带来的启发 119

八、为什么真正的慈悲需要边界？ 120

九、Hari Yoga 女性心轮觉察练习 121

《从自我批判到自我慈悲》 121

第一阶段：身体安住（5分钟） 121

第二阶段：温和心轮主题练习（5分钟） 122

第三阶段：Prana Vayu 主题呼吸觉察（5分钟） 122

第四阶段：Sat Nam 自我慈悲冥想（8分钟） 123

第五阶段：生活整合（7分钟） 123

十、自我接纳的最终意义：允许自己成为完整的人 124

十一、写给那些总是把自己放在最后的女性 125

第10章 为什么有些人越爱别人，内心反而越孤独？ 127

一、最深的孤独，有时发生在亲密关系之中 127

二、为什么“被需要”会逐渐变成一种自我价值？ 128

三、荣格的人格面具：当“好女人”成为唯一允许存在的自己 129

关系中的孤独，可能来自真实自我的缺席 130

四、依恋理论：为什么越害怕失去，越容易失去自己？ 131

1. 依恋焦虑：我必须不断付出，才能确保你不会离开 131

2. 依恋回避：我渴望爱，却害怕真正依赖别人 132

五、为什么过度付出，反而可能让关系失去平衡？ 133

爱不能完全依赖猜测 133

六、昆达里尼瑜伽中的 Anahata：为什么心轮不只是给予爱？ 134

给予爱，是一种能力 134

接受爱，同样是一种能力 135

七、Prana Vayu 与 Vyana Vayu：从传统生命风探索关系中的接受与连接 135

Prana Vayu：接受与滋养 135

Vyana Vayu：连接与整体协调 136

八、为什么有些女性害怕独处，却又在关系中感到孤独？ 136

九、为什么爱得越用力，越可能失去爱的自由？ 138

爱，不应该是一场持续的自我证明 138

十、Hari Yoga 女性心轮与关系觉察实践 139

《从过度付出到真实连接》 139

第一阶段：回到自己的身体（5分钟） 139

第二阶段：温和心轮主题练习（5分钟） 140

第三阶段：Prana Vayu 主题呼吸觉察（5分钟） 140

第四阶段：Sat Nam 真实连接冥想（8分钟） 141

第五阶段：关系整合书写（7分钟） 142

十一、从孤独走向连接：女性需要重新建立的三种关系 143

第一种关系：与自己的关系 143

第二种关系：与亲密伴侣的关系 143

第三种关系：与更广阔世界的关系 143

十二、真正的爱，是两个完整的人相互靠近 144

十三、写给那些一直在爱别人，却忘记爱自己的女性 145

版权与使用声明 148

后记｜写给读者的一封信 149

让觉察成为生活中的练习 149

关于作者



王琳 | HARI SHABAD KAUR

身心成长导师 · 法号善明 · 心道法师弟子

作者简介

王琳毕业于人民大学会计专业，曾于交大海外教育学院研修，持有香港注册财务策划师、国家高级财务策划师资质。理性的学习与财务策划背景，是她人生经验的一部分；佛法与瑜伽的长期实践，则让她持续探索如何把理解落实为对生命的照顾。

她的瑜伽名为 HARI SHABAD KAUR，佛弟子法号善明，师从心道法师。皈依佛门数十载，她以二十余年的瑜伽修习与教学，探索身心安定与生命成长之道：以觉察认识自己，以慈悲走近他人，将修行落实于日常的一呼一吸、一言一行。

她获美国昆达里尼研究院一级、二级国际导师认证，为光胤—普迦国际瑜伽联盟注册哈达瑜伽教练，并具有女性之光导师、合一觉醒中心国际灵气一级导师及 NLP 教练技术导师的背景。她亦修习美国北卡罗莱纳大学积极心理学，将传统修行、身体实践与情绪觉察融入教学。

在她的课堂里，身体的疲惫值得被听见，内心的困惑也可以被温柔地容纳。她珍惜每一个重新相信自己、愿意照顾自己的时刻，重视个体差异、知情同意与练习边界，帮助学员建立自主选择的能力。

一个动作可以在课堂学会，但如何面对疲惫、安住变化，如何与自己和他人相处，需要在生活中一次次练习。她愿学员把课堂中的觉察带回日常：在忙碌中记得呼吸，在困难中保有耐心，在照顾他人时也懂得珍惜自己。

愿以觉察照见生命，以慈悲温暖相遇。

前言 人生的第二次觉醒，是开始为自己而活

有一句常被归于荣格的话：

“每个人都有两次生命。第一次是活给别人看的，第二次是活给自己的。”

年轻时，我们总在努力成为别人期待的样子。

渴望被认可，害怕被否定；习惯了照顾别人的感受，却常常忽略了自己内心的声音。

直到某一天，我们开始明白：

真正的成长，不是变得越来越完美，而是越来越真实。

不再执着于证明自己，不再用别人的标准衡量人生，也不再因为拒绝别人而感到愧疚。

第二次生命，并不是抛下责任，而是在责任之中，依然不失去自己。

允许自己慢下来，允许自己不被所有人理解，允许生命按照自己的节奏绽放。

真正的自由，不是拥有了多少选择，而是终于有勇气忠于内心。

当你不再努力成为别人眼中的自己，真正属于你的生命，才悄然开始。

第1章 人生的第二次觉醒：从活给别人看，到真正活出自己

——从荣格心理学到昆达里尼身心能量瑜伽的内在探索

文｜王琳 HARI SHABAD KAUR

有一句常被归于心理学家荣格的话：“每个人都有两次生命。第一次是活给别人看的，第二次是活给自己的。”这句话之所以触动人心，是因为我们或许都曾经历过这样的生命阶段：努力成为一个好女儿、好妻子、好母亲，努力满足社会的期待，努力扮演好人生中的每一个角色。我们学会了照顾别人，却渐渐忘记如何倾听自己。我们习惯了向外寻找认可，却很少真正向内看见自己。

直到生命走到某个阶段，内心开始出现一个声音：

如果不再需要向任何人证明自己，我究竟想成为谁？

这或许就是生命觉醒的开始。

一、荣格的“人格面具”：我们为什么活得越来越不像自己？

在荣格分析心理学中，有一个重要概念——人格面具（Persona）。它是我们为了适应社会、家庭和人际关系而形成的外在身份。人格面具本身并不是坏事。但当一个人过度认同自己的角色，把所有价值都建立在外界评价之上，就可能逐渐失去与真实内在的联系。我们开始习惯性地压抑情绪，忽略身体的疲惫，甚至不再清楚自己真正需要什么。

久而久之，身体可能成为我们重新认识自己的入口。肩颈的紧绷、呼吸的急促、无法放松的腹部，以及长期积累的疲惫感，都值得被温柔地觉察。这些身体感受未必意味着某种被压抑的心理创伤，却可能提醒我们：

此刻，我是否需要停下来，重新倾听自己？

二、昆达里尼瑜伽：从向外寻找，到向内觉察

在昆达里尼瑜伽的传统体系中，生命不仅被理解为身体的活动，也包含呼吸、意识以及被称为 Prana 的生命能量。这里的生命能量是一种传统瑜伽哲学概念，并非现代科学已经证实的独立生理能量。昆达里尼瑜伽通过体式（Asana）、呼吸调节（Pranayama）、动态练习（Kriya）、唱诵（Mantra）与冥想（Meditation），引导练习者将注意力从外在世界带回身体与内心。

当我们开始有意识地呼吸，会发现：原来自己一直如此匆忙。当我们在体式中感受身体，会发现：原来有些紧张，已经陪伴了自己很久。当我们进入安静的冥想，会发现：许多困扰我们的念头，并不一定代表真实的自己。

觉察的意义，不是立刻改变什么，而是让我们开始拥有选择。

不再被习惯性的情绪牵引。不再自动回应所有人的期待。而是逐渐学会在刺激与回应之间，留出一个能够看见自己的空间。

三、真正的能量觉醒，不是追求神秘体验，而是重新建立与自己的连接

很多人听到“昆达里尼觉醒”，会联想到强烈的能量流动、脊柱中的热感，或某种超越日常的神秘体验。但在现代身心成长的教学中，我更愿意强调一种温和而实际的理解：

觉醒，不必是一场惊天动地的体验，它也可以是日常生活中一点点清醒的发生。

当你第一次勇敢表达自己的需要，是一种觉醒。当你不再因为拒绝别人而深深自责，是一种觉醒。当你能够允许悲伤存在，而不是急于将它压下去，也是一种觉醒。当你终于学会休息，不再把自己的价值与忙碌程度捆绑在一起，同样是一种觉醒。在传统瑜伽哲学中，心轮（Anahata）常被赋予爱、慈悲与连接的象征意义。而真正成熟的爱，不只是不断向外给予，也包括向内关怀。

爱别人，不意味着牺牲自己。

接纳自己，也不意味着拒绝成长。

当内在逐渐建立起稳定的自我连接，我们才更有可能以清晰、温柔而坚定的方式，与世界相处。

四、女性生命的第二次绽放：从角色认同走向真实自我

对许多女性而言，生命中的某个转折阶段，往往伴随着深刻的内在提问。当孩子逐渐长大，当家庭责任发生变化，当身体进入新的生命周期，我们可能重新思考：除了母亲、妻子、女儿这些身份，我是谁？我还有哪些未曾表达的愿望？我的身体、情绪和内心，真正需要怎样的照顾？荣格将人格逐渐走向完整的心理发展过程称为“个体化”（Individuation）。

它并不是让我们成为一个与世隔绝的人，而是逐渐认识并整合自己不同的内在面向。从这一角度看，昆达里尼瑜伽可以成为自我探索的一种辅助实践。通过温和的脊柱运动，重新感受身体。通过自然、稳定的呼吸，练习安住当下。通过声音与唱诵，探索表达与共鸣。通过冥想，学习观察念头，而不急于认同每一个念头。通过身体觉察，重新认识自己的需要与边界。

我们并不是要通过练习变成另一个人。

而是逐渐放下那些不属于自己的期待，重新靠近那个真实的自己。

五、生命真正的转变，是把觉察带回生活

一堂瑜伽课结束后，真正重要的并不是我们完成了多少体式，或者冥想中出现了怎样的感受。而是，当我们重新回到日常生活：是否能够更清楚地表达自己的感受？是否能够在情绪升起时，先照顾好自己的呼吸？是否能够在关系中保持善意，同时拥有边界？是否能够接受生命的不完美，依然珍惜当下的自己？瑜伽垫上的练习，终究要回到生活。

真正的身心成长，不是远离现实，而是带着更多觉知，重新走进现实。

写在最后

人生的第一次成长，我们学习如何适应世界。人生的第二次成长，我们开始学习如何忠于自己。我们不必否定曾经的付出，也不必急于摆脱生命中的角色。只是从今天开始，在照顾世界的同时，也为自己留下一份温柔。让身体被看见。让情绪被允许。让内心被倾听。让生命重新回到自己的节奏。

真正的觉醒，不是成为一个全新的自己，而是终于有勇气，活出那个一直存在的自己。

Sat Nam

愿我们在每一次呼吸中，遇见真实的自己。

—— HARI SHABAD KAUR 王琳

开始为自己而活，可以从留意一个细小的感受开始。

我愿意陪你慢下来，看看那些熟悉的身份如何与身体、情绪和内心交织。

曾经帮助我们适应世界的角色，也值得被重新认识。

循着这份觉察，我们会在自己的不同层次里，看见怎样的生命经验？

王琳 | HARI SHABAD KAUR