

<<灵魂的自由>>

图书基本信息

书名：<<灵魂的自由>>

13位ISBN编号：9787547011980

10位ISBN编号：7547011985

出版时间：2010年9月22日

出版公司：万卷出版公司

作者：伊能静

页数：238

字数：135000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;灵魂的自由&gt;&gt;

## 前言

书要截稿的这几日，我却迟迟无法总结完毕。

看着那些伤痛、疑惑、压抑的文字，一篇篇的喃喃自殇与自语，亦不明白它们要被看见的理由。

重复地把自己结痂的伤抠起来，看它渗血再变成伤，第一次看会觉得惊心不已，第二次看会同情歉歉，但一而再地看，最后只会使人不耐。

一个要伤害自己的人，是必定得不到爱的。

于是想，那就把这些字烧了吧，不要出版了。

每天看着那些打印出来的文字，与出版社讨论，但却依然不懂得书要被出版的理由。

会不会只是再引起复杂的讨论，或更多的讪笑与挞伐。

拖着拖着，无法总结与付诸印刷的字。

那天面对空白的纸，脑里比纸还白。

终于不勉强自己，在夏日初到的细细雨夜、闷热的凌晨，没带伞、去买书。

在书店里依然烦躁，只想回家，就打电话给出版社，说稿子都烧了。

路上拿着三十本书，惶惶惑惑地回家。

点上雪檬桂花精油，听静心的音乐，决定放弃书写。

然后，拾起了《钻石途径》。

活在世间，但不属于它。

你的本体是非常有智慧的，它会丢给你一些冲突，让你有机会观察这些冲突，然后你才能认清一些事。

这些状况并不是要为难你，如果视其为一种困境，你一定会很难过、很痛苦。

假设你能看见自己会跌跤和受苦，是因为被路上的某些东西绊倒了，那么你就会认清障碍是什么。

障碍往往来自于家庭、成长、生活、情感、经历、成就、物质、人际关系。

可是如果没有这些障碍，我们根本无法忆起要寻找灵魂里真正安住的自己。

那些被我们视为人生最大的障碍，疼痛而无法解脱的，往往都是引导我们看见灵魂的过程，更是此生都要修习的功课。

当我们在痛里渴望止伤时，那便是灵魂与大我对话的开始。

事实上那样的对话从没有停止，只是我们被绊倒了不愿站起来，只愿扮演受害者的哭诉，不愿倾听。

人们往往会竭尽所能不去感受这些洞。

但他们觉得如果贴近那些洞，自己一定会被吞没。

举例而言，当他们贴近爱的坑洞时，可能会感觉到排山倒海的孤寂和空虚所带来的威胁。

我一直想逃离不完美，努力追求爱的完美。

为了那个假想的完美，我压抑、强求。

然后当一切破碎，我又不断内疚、自责、鞭打自己，以为这样才是人该有的品德。

我每天消弭负面能量，拼命努力只要正面能量。

然后每天起来就要自己承担微笑。

直到内在彻底崩溃，洞更深更黝黑。

关系的建立，往往是在填补彼此心中的洞。

但一旦关系毁坏，才会发现那个洞从来没有被填补。

甚至因为关系的消失离开，让心中的破洞更大。

唯一的方法是不再寻求外力填补，而是拥抱觉知自己的空洞，看见它并且接受它。

当你不再逃避或审判那个空洞，你的真我才会显现。

看不见生命的坑洞，就以为自己远离了。

寻找其他的人、或事物来补洞，终有一天会发现坑洞更大更多。

因为每一种情绪都会再次引起其他的洞。

嫉妒引起愤怒，愤怒引起复仇，复仇不成引起压抑，压抑引起伤痛，伤痛引起自我失败感，自我失败感引起恐惧，恐惧引起逃避，逃避引起封闭。

## &lt;&lt;灵魂的自由&gt;&gt;

于是，本是为填补爱的空洞的一切外在，最后却成了各种大小空洞的源头。

但我的灵魂却对我说：“不要害怕心里有无法愈合的洞。

”无论那是来自亲人的关系，或爱情的互相填补，或人际关系的无法处理，或工作成就的难以达成。要学会不带评价地去观看自己的破洞，并且学会承认那些伤痕和失败，深爱它，并与它们和平共处。当你爱自己也包含自己的缺失时，你就会完整且不再恐惧。

这世上真正能疗愈我们的只有我们自己。

现在你终于知道为何失去某个和你非常亲密的人，会是这么痛苦的事。

和某人在一起很长一段时间之后，你已经对那种契合的状态习以为常，你深信那人就是你的一部分。失去那个人就像是失去自己的一部分。

失去亲密的情感一直让我疼痛不已。

可是当时间过去，我却感觉失去更多的其实是自己。

爱、信仰、信任、价值、尊严，我感觉一个破碎的“我”失去了坐标，成为一座被遗弃的孤岛，我找不到自己。

生命已经失去了亲密的情感，却又再失去灵魂，那是真正的悲哀。

失去他人永远不会让我们不完整，但失去自己、抹灭自己、虐杀自己，那才是存在真正的消失。

而往后的一生也只是反复伤痛、行尸走肉的开始。

爱自己并不是外在的美丽、功成名就的满足、幸福家庭的维持，那些都是外在的。

真正地爱自己，是学会爱自己最不好的那个部分。

于是我知道，这里一切的文字，都是那个破洞扩大的过程。

而我想掩盖这些文字，也是因为我不想亦不敢再看见这些生命的破洞。

活在世间，但不属于它。

只有看见自己的缺失，缺失才能消失。

承认正面能量，并不是消除负面能量，因为正负两极将永远吸引与排斥。

让正面与负面和平共存，才是真正的正面能量。

否则你抗拒的，反而将持续地显现在你的生活里，并因为正负能量的拉锯，把你的能量消耗殆尽。

不要抗拒去观察自己有过的痛苦与悔恨，让它们存在而不是消失，用接纳、宽恕与爱，喜乐地看待这一切。

不再被世间的贪嗔苦恋困扰，却依然可以活得有爱有梦。

让自己直视这些空洞，不再害怕空洞。

透过空洞能看见深层内在自己的缺与失，并且与这个不完美的自己和平相处，生命才会得到救赎。

当你明白苦难都是功课，你会豁然开朗。

你会有勇气观察那个过程，不再怨恨那过程里的人和事。

你会带着感谢，因为那一切让你真正遇见了自己，保有勇气并不是没有恐惧，勇敢的人其实心里也会害怕。

但尽管如此，依然前进，这才是勇者。

读完第二章《坑洞理论》，我坐回书桌前，终于写下这篇序。

我深深地感知来到人世前，我的灵魂便要我学习爱，所以我必须从爱的庞大毁坏里看见，不懂得爱人爱己的真实意义、伤害有多强大。

透过渴望那个伤害的愈合，我才能愿意听见内心真正的语言，寻找到自己内在的声音。

此时，我尚未把《钻石途径》读完。

但是，我终于明白，这些文字，都是一个真我显现的过程。

我必须承认它、不抹灭它、拥抱它、学会爱它。

我才能真的完整。

愿你们读这些文字时，就仿佛看见自己，还在挣扎、依然苦难、彷徨犹豫、孤单难忍。

然后和我一样，不再逃避，勇敢直视。

明白这一切都是上天的礼物，也是我们找回自己的过程。

我们都不孤单，因为我们真实的拥有自己——那个走过千山万水、满目疮痍，却依然充满爱的大

<<灵魂的自由>>

能的、仅有的自己。

## <<灵魂的自由>>

### 内容概要

本书是伊能静经历伤痛之后重新出发的作品。

两年创作，40篇心灵札记，1000个寂寞阅读的夜晚，与20位心灵大师对话，伊能静在人生的拐角处华丽转身，本书讲述疗愈与成长修习课。

本书大胆真实地披露心路历程，深刻触及了心底的所有情感，其间有对年少时父爱的追忆，有对爱人的忏悔告解，有对人生百态的深刻体悟，有对孩子的柔软母爱，还有内心深处对爱的无限渴求和自身感情最终归宿的表白。

伊能静试图告诉现代社会每一个与孤独共舞的女性，面对巨大而无法挽回的伤痛，该如何治愈千疮百孔的内心，身处攻讦与误解的硝烟战场，又要从何处获得勇气去应对？

“被自己释放，然后自由”，“我们每个人内心都住一个小孩，当没有人拥抱你内心的小孩，你要拥抱她”，学会寻找安静的力量疗愈当下，学着从身心灵各方面爱自己，拥抱你自己的内心，对自己对话，不要害怕孤单，唯有这样，每个人女人能拥有强大的自我和自由的灵魂。

## <<灵魂的自由>>

### 作者简介

伊能静：ANNIE，叁月四日生，双鱼座，AB型。

八十年代的玉女歌星；九十年代的电影演员，发过无数国语专辑，代表作有《我是猫》、《悲伤的茱丽叶》、《落入凡间的精灵》。

拍摄电影《好男好女》、《南国再见、南国》、《国道封闭》、《八又二分之一的女人》等；电视剧《七亿

## <<灵魂的自由>>

### 书籍目录

起始春暖花开拾回魔坚强做着梦也醒着村上的午后守护者选择两难放手喜欢自己爱·别离质本洁来还洁去焚书纪成熟秋日抄一个人爱的利齿邱妙津分手信给冥王星爱的修行与诏告烧死自己的女人远行善待深年清醒独舞难处问题爱的练习本誓言如纸聚散有时黑暗反差挥霍永恒的沉默指路人信仰灵魂的自由

## &lt;&lt;灵魂的自由&gt;&gt;

## 章节摘录

起始书要截稿的这几日，我却迟迟无法总结完毕。

看着那些伤痛、疑惑、压抑的文字，一篇篇的喃喃自语与自语，亦不明白它们要被看见的理由。重复地把自己结痂的伤抠起来，看它渗血再变成伤，第一次看会觉得惊心不已，第二次看会同情歉疚，但一而再地看，最后只会使人不耐。

一个要伤害自己的人，是必定得不到爱的。

于是想，那就把这些字烧了吧，不要出版了。

每天看着那些打印出来的文字，与出版社讨论，但却依然不懂得书要被出版的理由。会不会只是再引起复杂的讨论，或更多的讪笑与挞伐。

拖着拖着，无法总结与付诸印刷的字。

那天面对空白的纸，脑里比纸还白。

终于不勉强自己，在夏日初到的细雨夜、闷热的凌晨，没带伞、去买书。

在书店里依然烦躁，只想回家，就打电话给出版社，说稿子都烧了。

路上拿着三十本书，惶惶惑惑地回家。

点上雪檬桂花精油，听静心的音乐，决定放弃书写。

然后，拾起了《钻石途径》。

活在世间，但不属于它。

你的本体是非常有智慧的，它会丢给你一些冲突，让你有机会观察这些冲突，然后你才能认清一些事。

这些状况并不是要为难你，如果视其为一种困境，你一定会很难过、很痛苦。

假设你能看见自己会摔跤和受苦，是因为被路上的某些东西绊倒了，那么你就会认清障碍是什么。

障碍往往来自于家庭、成长、生活、情感、经历、成就、物质、人际关系。

可是如果没有这些障碍，我们根本无法忆起要寻找灵魂里真正安住的自己。

那些被我们视为人生最大的障碍，疼痛而无法解脱的，往往都是引导我们看见灵魂的过程，更是此生都要修习的功课。

当我们在痛里渴望止伤时，那便是灵魂与大我对话的开始。

事实上那样的对话从没有停止，只是我们被绊倒了不愿站起来，只愿扮演受害者的哭诉，不愿倾听。

人们往往会竭尽所能不去感受这些洞。

但他们觉得如果贴近那些洞，自己一定会被吞没。

举例而言，当他们贴近爱的坑洞时，可能会感觉到排山倒海的孤寂和空虚所带来的威胁。

我一直想逃离不完美，努力追求爱的完美。

为了那个假想的完美，我压抑、强求。

然后当一切破碎，我又不断内疚、自责、鞭打自己，以为这样才是人该有的品德。

我每天消弭负面能量，拼命努力只要正面能量。

然后每天起来就要自己承担微笑。

直到内在彻底崩溃，洞更深更黝黑。

关系的建立，往往是在填补彼此心中的洞。

但一旦关系毁坏，才会发现那个洞从来没有被填补。

甚至因为关系的消失离开，让心中的破洞更大。

唯一的方法是不再寻求外力填补，而是拥抱觉知自己的空洞，看见它并且接受它。

当你不再逃避或审判那个空洞，你的真我才会显现。

看不见生命的坑洞，就以为自己远离了。

寻找其他的人、或事物来补洞，终有一天会发现坑洞更大更多。

因为每一种情绪都会再次引起其他的洞。

嫉妒引起愤怒，愤怒引起复仇，复仇不成引起压抑，压抑引起伤痛，伤痛引起自我失败感，自我失败感引起恐惧，恐惧引起逃避，逃避引起封闭。



## <<灵魂的自由>>

于是，本是为填补爱的空洞的一切外在，最后却成了各种大小空洞的源头。

但我的灵魂却对我说：“不要害怕心里有无法愈合的洞。

”无论那是来自亲人的关系，或爱情的互相填补，或人际关系的无法处理，或工作成就的难以达成

。要学会不带评价地去观看自己的破洞，并且学会承认那些伤痕和失败，深爱它，并与它们和平共处。

当你爱自己也包含自己的缺失时，你就会完整且不再恐惧。

这世上真正能疗愈我们的只有我们自己。

现在你终于知道为何失去某个和你非常亲密的人，会是这么痛苦的事。

和某人在一起很长一段时间之后，你已经对那种契合的状态习以为常，你深信那人就是你的一部分

。失去那个人就像是失去自己的一部分。

失去亲密的情感一直让我疼痛不已。

可是当时间过去，我却感觉失去更多的其实是自己。

爱、信仰、信任、价值、尊严，我感觉一个破碎的“我”失去了坐标，成为一座被遗弃的孤岛，我找不到自己。

生命已经失去了亲密的情感，却又再失去灵魂，那是真正的悲哀。

失去他人永远不会让我们不完整，但失去自己、抹灭自己、虐杀自己，那才是存在真正的消失。

而往后的一生也只是反复伤痛、行尸走肉的开始。

爱自己并不是外在的美丽、功成名就的满足、幸福家庭的维持，那些都是外在的。

真正地爱自己，是学会爱自己最不好的那个部分。

于是我知道，这里一切的文字，都是那个破洞扩大的过程。

而我想掩盖这些文字，也是因为我不想亦不敢再看见这些生命的破洞。

..... P7-11

<<灵魂的自由>>

编辑推荐

伊能静疗愈与成长修习课，停在生命中最安静的时刻，伤自痊愈。  
伊能静作为一个多栖明星，拥有比较大的受众号召力，并且本书是她婚变之后的转型之作。

<<灵魂的自由>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>