



# 灵魂的自由

The Soul  
to  
Free

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

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司  
万卷出版公司

著作权合同登记号：06-2010年第331号

© 伊能静 2010

### 图书在版编目 (CIP) 数据

灵魂的自由 / 伊能静著. —沈阳: 万卷出版公司,  
2010.9

ISBN 978-7-5470-1198-0

I. ①灵… II. ①伊… III. ①散文—作品集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 167639 号

出版发行: 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京中科印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 145mm × 210mm

字数: 135千字

印张: 7.5

出版时间: 2010年9月第1版

印刷时间: 2010年9月第1次印刷

责任编辑: 陈丹

特约编辑: 于桐 汪敏

特约监制: 毛闽峰

装帧设计: 巴斯光年

ISBN 978-7-5470-1198-0

定 价: 28.00 元

联系电话: 024—23284090

邮购热线: 024—23284050 23284627

传 真: 024—23284448

E-mail: vpc\_tougao@163.com

网 址: <http://www.chinavpc.com>



# 灵魂的自由

The Soul  
to  
Free

伊能静

著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司  
万卷出版公司



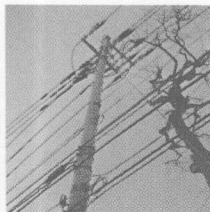
目

录

CONTENTS

起始	/ 007
春暖花开	/ 017
拾回	/ 029
魔	/ 035
坚强	/ 041
做着梦也醒着	/ 047
村上的午后	/ 053
守护者	/ 059
选择	/ 065
两难	/ 071
放手	/ 075
喜欢自己	/ 079
爱·别离	/ 085
质本洁来还洁去	/ 089
焚书纪	/ 095
成熟	/ 100
秋日抄	/ 105
一个人	/ 113
爱的利齿	/ 121
邱妙津	/ 125

目  
录  
CONTENTS



分手信	/ 133
给冥王星	/ 141
爱的修行与诏告	/ 145
烧死自己的女人	/ 155
远行	/ 163
善待	/ 167
深年	/ 171
清醒	/ 177
独舞	/ 181
难处	/ 185
问题	/ 191
爱的练习本	/ 193
誓言如纸	/ 197
聚散有时	/ 201
黑暗	/ 209
反差	/ 213
挥霍	/ 217
永恒的沉默	/ 221
指路人	/ 225
信仰	/ 227
灵魂的自由	/ 231









## 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，第二次看会同情歔歔，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。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，却依然充满爱的大能的、仅有的自己。



神解释着：“为了能体验每一件事情，所有事情的相反面便将呈现出来。”

“这是个很棒的礼物。”神说：“因为没有它，你就不能明了任何事了。”

“没有冷，就不能知道暖；没有下，就不能知道上；没有快，就不能知道慢；没有左，你就不能知道右；没有这儿，就不能知道那儿；没有现在，就不能知道未来。”

“所以，”神总结地说：

当你被黑暗围绕时，就不要挥舞你的拳头，或提高音量去咒骂它。

——《小灵魂与太阳》





