

我是一扇门，这门通往无条件的爱。当你穿过它以后，你也会成为这样一扇门。

A New Paradigm Approach to Healing Our Wounds,
Finding Our Gifts, and Fulfilling Our Spiritual Purpose

(美) 保罗·费里尼 著

杨情 译

宽恕就是爱₂

Embracing Our True Self

拥抱真我



印刷工业出版社

A New Paradigm Approach to Healing Our Wounds,
Finding Our Gifts, and Fulfilling Our Spiritual Purpose

(美) 保罗·费里尼 著
杨倩 译

宽恕就是爱₂

Embracing Our True Self

拥抱真我



印刷工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽恕就是爱2: 拥抱真我 / (美) 费里尼
(Ferrini, P.) 著; 杨倩译. — 北京: 印刷工业出版社,
2012. 5

ISBN 978-7-5142-0421-6

I. ①宽… II. ①费… ②杨… III. ①个人—修养—
通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第037602号

版权登记号 图字: 01-2012-0977

Embracing Our True Self © Paul Ferrini
First published by Heartways Press, Inc. Greenfield, MA, USA
www.heartwayspress.com

宽恕就是爱2: 拥抱真我

作者: (美) 保罗·费里尼

译者: 杨 倩

责任编辑: 王 彦

策划总监: 李耀辉

特约策划: 华海玲

产品经理: 郑中莉

特约编辑: 叶夕夕

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网址: www.pprint.cn

经销: 各地新华书店

印刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开本: 635mm×965mm 1/16

字数: 163千字

印张: 14.5

印次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

定价: 29.80元

ISBN: 978-7-5142-0421-6

对保罗·费里尼作品的赞誉

“保罗·费里尼的作品会让你具有更深远的洞察力和理解力，在生活中找到更加清晰完美的改变方式，这些足以真正地改变你的世界。”

尼尔·唐纳·沃尔什

“保罗·费里尼是一位现代的卡里·纪伯伦式的诗人、神秘论者，他具有远见卓识，是真理的先知。”

拉瑞·多斯，医学博士

“保罗·费里尼是新世纪里一位举足轻重的老师。”

伊雅娜·范赞特

“那些准备好为自己的疗愈承担责任的人一定要读一读保罗·费里尼的作品。”

约翰·布雷萧

“这是我读过的最重要的书。我研读它就像研读圣经那样认真！”

伊丽莎白·库伯勒·罗斯，医学博士

“保罗·费里尼将我们和内在灵魂重新连接，在这灵魂深处即便是身受重创的伤口也可以得到痊愈。”

琼·波利森科，博士

“我认为这本书来源于与自我深层内在持续的连接。我秉信它内含的睿智。”

柯曼·巴克斯

“保罗·费里尼的作品很精彩，它向我们展示了一种在地球上轻松自在的生活方式。”

杰拉拉丁·扬波尔斯基，医学博士

目录

contents

- 001 作者前言 ★
 - 005 遇见我们自己 ★ PART 1
 - 023 疗愈分裂的灵魂 ★ PART 2
 - 051 揭示伤痛 ★ PART 3
 - 075 疗愈和转化的三个阶段 ★ PART 4
 - 101 现实生活中的故事 ★ PART 5
 - 131 存在的伤痛 ★ PART 6
 - 157 回归纯洁无罪 ★ PART 7
 - 189 吸引力法则 ★ PART 8
 - 213 一个痊愈的世界 ★ PART 9
-
-
-

作 者 前 言



三年前，我以为自己的工作已经完成。那时候我已经写了三十多本关于爱、疗愈和宽恕的书，还在全世界做转化工作坊和培训方面的工作。但是我的导师指出我还可以做更多事情。在这个世界上，人类的痛苦正在增加，我们需要创造一个转化模式，这个模式可以让人们来治愈自己的伤痛，担当起新世纪的推进者和领导者的角色。

在过去的三年里，我们的灵性掌握课程曾帮助无数人疗愈，并且使那种持续地违背真我意愿的观念得以转变。在这本书里，你会读到一些关于他们的故事。这些勇敢的人们能够面对内心深处最黑暗的恐惧，去疗愈童年的创伤，最终他们具备了作为一个真正的人所应有的力量和意志。每个人都学着卸下自己的面具，并更加真诚地对待自己 and 他人。每个人都学着发挥自己的天赋，

以帮助自己，服务他人。

我认为这些故事能够给大家启示，使我们遵循属于自己的疗愈程序。事实上，这是我写这本书的原因，也是我的学生愿意与大家分享这些非常私密和真实的故事的原因。他们知道如果疗愈对他们来说是可行的，那么它对于你来说也是有效的。

本书为这段疗愈旅程提供了一个崭新的模式，并借此综合了心理与灵性方面的深入觉察。

这个崭新模式揭示了疗愈深层儿时伤痛的重要性，这是理解我们是谁，我们来到这世界上要做些什么的前提。这个模式清楚地指出，只有在治愈了我们的创伤、修正了自己错误的观念，并消解了某些行为反应模式后，才可能了解真实的自我。疗愈的过程帮助我们认识到为了了解自己的真我，就必须先消除伪我。伪我的消亡会造成生命心理和精神层面上的危机，在这场危机中需要我们放弃小我的动机并直面自己的恐惧，它使我们认识到自己的膏肓创痛，并且治愈愧疚感和无价值感。

为了成长，我们别无选择，必须渡过这场危机。以前的生活方式已经不再适用，我们认识到必须停止背叛自己，必须停止由恐惧来驾驭自己的生活方式。我们可以不再过其他人为我们设定的生活，我们也可以不再牺牲自己或活在悔恨当中。我们必须放下从前的一切，勇敢尝试做自己真正想做的事，而不论这有多么让人恐惧。

本书为化解这场灵性危机提供了一张路线图。书中描述了一些生活中的真实故事。在这些故事中，有人治愈了自己的创伤，有人发掘了自己的天赋，还有人学会过和自己灵魂目标相一致的生活。如果你期望在最深层次遇见你的真实自我并尊重它，就要以开放的心态和开放的思维来读这些故事。这些故事将会唤起你的真实内在并帮助你理解它。

许多年前，我的老师曾告诉我说，“我是一扇门，这门通往无条件的爱。当你穿过它以后，你也会成为这样一扇门。”仅是体会这句话的深刻含义，就花了我好几年的时间。

三年前，我邀请我的读者到这里来，亲身经历怎样“无条件地去爱”。很多人来了，也试着去做了。但仅有少部分人留了下来，他们进入到了更深层次，学会了无条件去爱和接纳，并展现了他们的力量。他们就像很多年前的我一样，走入了这扇门。

现在他们也能为你敞开这扇门了。这些人是活生生的例子，证明了掌握灵性不是什么抽象的东西，也不是什么高不可攀的目标，对于所有愿意做深层次功课的人们来说，掌握灵性是完全可行的生命历程。

本书已然将这扇门为你敞开，请进来吧。

保罗·费里尼



PART 1

遇见我们自己

核心自我不会受到伤害，
因为它是一个整体，
并不缺少什么，
它没有任何部分需要改变或修正。

核心自我

核心自我不会受到伤害，因为它是一个整体，并不缺少什么，它没有任何部分需要改变或修正。

核心自我是自我的精髓。它代表了最基础层面上的“本我”，是连接我们神圣起源和人类化身的节点。它是神圣的火花，伴随我们进入这个现实世界。它涵盖了我們拥有的全部潜在的天赋和才能，也是我们与众不同的根本原因所在。它是我们自出生时就携带的蓝图。

每个人都有核心自我，但许多人并没有能够接触到它。只有带着无条件的爱和接纳，才能接触到核心自我，否则我们只

能看到一个带着创伤的自我。受伤的自我带着有条件的爱，生活在恐惧的状态里。它不停地寻找着爱，却无法找到它。核心自我是不会受伤的，因为它是完全也是完整的，它并不缺少什么，没有任何部分需要改变或修正。

当与核心自我相连接，我们就和万事万物相连接了。我们的生活与自己的源头或者高层的能量有了联系，我们也就成了真正的自我。

核心自我是能量和爱的连接，使我们彼此心心相印。当我们置身于核心自我，人我之间就不会有分离。没有分离的载体，便没有分离的目的。这里只有无限的、畅通无阻的爱。

当遵循核心自我时，我们不会批判他人，也不会侵犯他人或为自己辩护，我们变得不再挑剔了。只要按照适合自己的方式生活，我们就认为自己是可爱的、可被接纳的，我们对别人也是这样。

人世间，核心自我是爱的栖息之地。爱在核心自我中休养生息，从核心自我中诞生并来到这个世界。核心自我有许多称呼，比如：道、本我、基督、佛性等，它根植于这些传统思想中。因为它是我们存在的精髓与核心，所以我们称它为“核心自我”。

核心自我是永恒的，它延绵不绝，不可改变。从这个意义上来说，它不因物质存在的变化而变化。有人因为它的存在超越了这个世界的盛衰变迁，而说它不生不息。

即使我们还没有遇见核心自我，它也是客观存在的。它不会被消灭，也不会从我们这里被带走。然而，它却会被曲解、掩盖或忽视。有些人可能要花上很长一段时间来脱去伪装，才能和自己的核心自我面对面。



受伤的自我

当我们透过伤痛来看待一切事物，核心自我就会被受伤的自我所掩盖。这似阴影般的伤痛是如此黑暗，以至于让人无法看到它背后的光明。怎样才能知道自己受了伤？答案是，在各种关系中，被触发的某种疼痛或悲伤就在提醒着自己已经受伤的事实。接下来，我们作出的反应，不是与他人争斗，就是从那里逃离。

当众多恐惧降临之时，我们就知道自己受伤了，但是我们不知道怎样慈悲地对待这些恐惧。我们不知道如何与自己的恐惧相处，也不知道如何与他人的恐惧相处。当对自己或他人非常愤怒时，我们就知道自己受伤了。我们感到悲伤、嫉妒，感到自己没有价值，这些感受甚至会将我们压垮。

当无法在心中或各种关系中寻得片刻安宁时，我们就知道自己受伤了。我们还可能带着一些痛苦的回忆，比如强暴、乱伦、亲人去世，或者其他遭遇暴力或被遗弃的经历，这些事情都曾经改变了我们的生活。



我们的伤痛是真的吗？

受伤的自己是完全不真实的，但它给我们的感觉是如此真切，以至于我们坚信这就是自己。当我们把伤痛等同于自己，就觉得自己既是耻辱也是罪恶的。我们感到痛苦，是因为觉得自己没有价值，觉得比别人少了一些什么或多了些什么。我们既是攻击又是防御，在自己和他人之间建立起壁垒。我们将爱推开，因为它让我们感到不安全。我们伤害自己或伤害他人，羞辱自己或指责他人，抛弃自己所爱的人或被他们所抛弃。我们处于一个攻击和防御的恶性循环当中。无论这有多么痛苦，但我们似乎并不愿也不知道怎样停下来，我们不知道怎样不再去当牺牲品也不再去加害于人。不论是从个体还是集体意识层面上来说，这就是我们大部分人的心理世界。

愧疚和牺牲的经历会体现在各个方面，有过之而无不及。



我们为什么会受伤？

伤痛创造了意识，它帮助我们认识到自己是谁。在受伤后，我们面临的挑战是要理解自己也要理解他人。

在经历伤痛之前，我们是充分和所有一切相连接的。它是一体化的，你称它灵魂也好，上帝也罢。它不存在诸如黑暗或光明、男人或女人、高或矮、好或坏等的分类，也不存在不同或比较。一体化的状态不存在成长的过程，因为它本身既是开端也是终结。但是一旦有任何两样东西——两个人或两朵花，那就有了不同，有了比较和评判的基础，从而就有了黑暗和光明、自己与他人、人类和其他物种的分别。也就是说，有了对立面。其实，我们所认识的这个世界就是由它与生俱来的二元性创造出来的，伤痛也来自于二元性。一旦我们不再去觉察这个一体化，我们就感觉到伤痛了。就这个意义上来说，伤痛代表我们从全然的美善中跌落下来，而以人类的肉身来到了这个世界。

那么，我们怎样以这具肉身来经历这世界的伤痛呢？自出生起，我们被灌输的理念是人人生而平等，但是我们却感觉不到我们是平等的，而且也不会平等地对待彼此，觉得人们之间或多或少都有些区别。我们相互比较、批判、攻击、防御。伤痛是如此真实地在人类世界显现。

别人侵犯我们，因为他们自己受了伤，心中充满恐惧。同样的原因，他们也会抛弃我们。甚至有些时候不需要任何理由，我们就被抛弃了。这就带来了不同的伤痛。

任何一个孩子都被他的父母伤害过。每个成年人都带着深刻的、未疗愈的童年伤痛。

如果我们想与自己、与他人、与我们的源头融合在一起，去感受这“一体化”，那么就一定要学会去宽恕自己和自己的兄弟姐妹造成的人世间不可避免的伤痛。

为什么我们会受伤？这伤痛有什么目的？这受苦的原因又是什么？这些都是关键的问题。伤痛可以让我们认识自我，认识我们自身所具有的神性。一旦清楚了这一点，我们也就可以从他人身上看到神性。

伤痛是带着意识去觉察的工具，它生成了分离，也提供了对一体化的理解。如果你从未经受过分离，你怎能理解一体化的含义？伤痛使我们相信自己是作为分裂的个体存在着，这个分裂的个体出生后，随之而来的就是受苦和死亡。然而，当学着疗愈伤痛时，我们也就在探索关于自己和他人的本来面目。我们发现自己内在有一个核心自我，它永恒不灭，超越了生死。

这个过程要在我们的伤口痊愈之后才会到来。



分离的阵痛

我们都曾感受和起源分离的阵痛。一旦意识之光来临，黑暗也会随之而来。