

只有一个人在控制着你的幸福或不幸福，那就是你。

A Roadmap for Healing Our Pain &  
Awakening the Joy That Is Our Birthright

(美) 保罗·费里尼 著  
李平 译

# 宽恕就是爱<sub>3</sub>

Real Happiness  
真正的幸福



印刷工业出版社

A Roadmap for Healing Our Pain &  
Awakening the Joy That Is Our Birthright

(美) 保罗·费里尼 著  
李平 译

# 宽恕就是爱<sub>3</sub>

Real Happiness  
真正的幸福



印刷工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

宽恕就是爱3: 真正的幸福 / (美) 费里尼 (Ferrini, P.) 著;  
李平译. — 北京: 印刷工业出版社, 2012. 6  
ISBN 978-7-5142-0441-4

I. ①宽… II. ①费… ②李… 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061763号

版权登记号 图字: 01-2012-0985

Real Happiness © Paul Ferrini  
First published by Heartways Press, Inc. Greenfield, MA. USA  
[www.heartwayspress.com](http://www.heartwayspress.com)

## 宽恕就是爱3: 真正的幸福

作者: (美) 保罗·费里尼

译者: 李平

---

责任编辑: 王彦

策划总监: 李耀辉

产品经理: 郑中莉 薛芊

特约策划: 华海玲

特约编辑: 于海宝

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](http://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: 150千字

印张: 12.5

印次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

定价: 29.80元

ISBN: 978-7-5142-0441-4

## 前 言



### 幸福的定义

本书中所讲的幸福不是 you 从广告或电视行业中看到的那种，它也与那些过度浪漫或理想化的幸福无关。它是在生命的起起伏伏中用爱与慈悲的方式来保持临在，是全然地做我们自己，并为我们在生活中创造出来的种种事件负起责任。

我把这本书取名为“真正的幸福”，是因为它讲的是真实地做人，并直面我们的恐惧和痛苦；它讲的是愿意去疗愈自己的伤痛，以便我们可以重新连接那份与生俱来的欢乐。

当然，真实地做人并不容易。要想真实，我们需要感觉到足够的安全才能流下热泪，才能唱出感恩和礼赞的欢歌；我们需要

足够强大才能停止批判别人，才能敢于学习我们的功课。

真正的幸福意味着超越我们的负面，开始遇见我们的恩典，以便我们可以体验到生命那神奇的美丽。它意味着学习顺从，放开控制的需要，允许我们的生命以自然的方式展开。它是要你成为纯粹的、独特的、敏锐的个人！

## 什么是真实？

对“真实”的最佳定义来自于我们最喜欢的玛格瑞·威廉姆斯的儿童读物《绒布小兔子》。当小兔子问“什么是真实”的时候，斯金·豪斯回答说：

“真实不是制造你的那些工艺……而是发生在你身上的奇迹。当一个孩子爱了你很长、很长的时间，不单单是跟你玩耍，而是‘真正地’爱你，那时，你就变成真实的了。”

“那会受伤吗？”兔子问道。

“有时候会的。”斯金·豪斯回答，因为他总是很诚实，“当你变成真实的以后，就不会在乎受伤了。”

“那么，受伤是一下子完成的，就像被刺痛一样，”它问道，“还是一点点地发生呢？”

“它不会一下子就完成。”斯金·豪斯说，“这会花很长的时间。这就是为什么那些容易损坏的、棱角分明的，或者是那些必须要小心轻放的玩具，没什么机会变成真实的。一般来说，当你变成真实的时候，你的头发大部分已经脱落了，你的眼珠会滚出来，你身上的缝线慢慢松散，你会变得破破烂烂。但是这都没什么关系，因为一旦你是真实的，你就不会是丑陋的，只有不懂你的人才会看不出这一点。”

真正的幸福并不易得，但却会长久地存在。如同斯金·豪斯所说，“一旦你是真实的，你就不会再变回去了，你会一直都是这个样子”。

# 目录

contents

001 前言 ★

001 幸福是一次旅程 ★ PART 1

039 疗愈地图 ★ PART 2

059 展示你的生命 ★ PART 3

081 拥抱我们的天赋 ★ PART 4

101 回馈他人 ★ PART 5

121 欢乐地练习 ★ PART 6

147 彻底地接受 ★ PART 7

---

---

---



## PART 1

---

# 幸福是一次旅程

---

幸福是一次旅程。

山顶只是这趟旅程中的一个位置而已，

而山谷是另一个。

这趟旅程会有许许多多的高低起伏。

你最好是习惯它。







## 没有跳环

你不必跨越任何的跳环来获得幸福；你不必为了幸福而付费；你不必相信某些传统的宗教，或是某些新的宗教。

如果你相信上帝或耶稣，或佛陀，或摩西，抑或是默罕默德，这会在你通往幸福的旅途中帮助到你，但是，信仰上帝或宗教并不是必须的。

那你要相信什么呢？

很简单，你要相信你自己，你要接纳自己的本来面目。



## 别再要故事了

当我说，“接纳你自己”，我指的是彻底的自我接纳。

那意味着你必须愿意放弃故事中的自己，丢开你无法幸福的所有借口。

彻底的自我接纳意味着在更深的层面上逐渐了解自己，评价自己。

我请求你做一些简单而勇敢的事情：放开“旧的你”，以便“新的你”可以产生。

“旧的你”是你和别人共同编织的一系列关于你的故事。这些故事没有一个是真实的，它们只会把你固着在不幸福的状态，所以你需要放开它们。

把自己清空，诚实地来到这本书面前，如你所是的那样。让那些包装纸和遮窗布都扯下来吧。

你在这里不需要它们。



## 面对

要想幸福，你需要愿意去面对你的生命。你不能逃避自己或别人，你无法爬到一个洞穴中消失掉。你不能认为是别人控制了你的欢乐。他们没有。

只有一个人在控制着你的幸福或不幸福，那就是你。

要想幸福，你需要去面对你的生命，为自己的所思、所感、所说、所做负起责任来。

你不能因为自己的悲伤而埋怨任何人。

批判和羞愧会把你锁定在不幸福的状态，它们是需要被清除的那些故事中的大部分。

要想幸福，有四件事是需要你学习的，你也可以立即着手去做。

1. 面对生命（停止逃避）。
2. 为自己的生命负责（停止埋怨别人）。
3. 不要认为其他人能令你幸福（他们做不到）。

4. 按照自己的本来面目接纳自己（这是这趟旅程开始的地方）。



## 停止攻击自己

我确信，你的生命中曾经发生过某些不太光彩的事情。我确信，你对此深感羞愧，也许你还会因为这些错误而攻击自己。大部分人都在这么做。

可是这个行为必须停止。现在你要接受你的错误，并从中学习。如此，你就不会一次又一次地重复这些错误了。

不要对你所说所做的某些事情感到糟糕，而是要保证以后不再犯同样的错误；保证去体会那些引发你伤人伤己的行为背后的恐惧；保证要善待这些恐惧，学会带着理解和慈悲来把握它们——这样你就不会再伤害自己或攻击别人了。

当恐惧出现的时候，学着去看着它，照顾它。不要哭着让它走开，或把它丢给别人。你的恐惧只是属于你的东西。你对它负有责任。



## 恐惧并不糟糕

害怕并不是坏事，每个人每天都会有恐惧冒出来，所以不要再从恐惧中逃离，或因为拥有恐惧而责怪自己。

恐惧是生活的一部分，是意识的一部分。你要学会与恐惧同行。

如果你将恐惧推开，或试图将它丢给别人，你便强化了它。你们也许认为，如果将恐惧塞到一个角落里，你就再也看不到它，也听不到它了。

但你错了。

你越是排斥它，便赋予它越多的能量。它会像火山一样爆发，这只是时间早晚的问题。

所以帮帮你自己吧。让自己免于情绪失控。在恐惧出现的时候淡然处之。学着与恐惧共舞，学着拥抱恐惧。一旦你们和恐惧成为朋友，它将不会再伤害到你们。

体验恐惧的同时却没有失掉自己的责任或力量，这是可能

的。你们可以与恐惧同行，通过与其同行，你们便穿越了它。

恐惧来来去去。与它们同在吧，从恐惧中学习，它们将不会再侵蚀你的生命。



## 幸福是一趟旅程

我们都认为，幸福是一种头脑和心灵的状态，确实如此。平静的头脑和欢乐的心灵是幸福的主要元素。

但幸福不仅仅如此。它是一趟旅程。

那意味着你们正从某地出发，会在一个不同的地点抵达。无论你多么幸福或不幸福，你都在那里开始了这趟旅程。

所以，请接受你们开始这趟旅程的起点，不要将自己同任何人对比。每一个人都在自己的位置开始这趟旅程。对他或她来说，那是最好的，也是唯一的起点。

不要问“为什么我不能更幸福地开始这趟旅程”，那如同是当你只是学着挥球拍的时候，却要求自己做到全垒打。

耐心一点。有一些非常重要的技能需要你们学习。如果愿意

的话，你们将学会这些技能。

任何人都能学会打球。只要多花点时间练习就好了。



## 耐心

因为这是一趟旅程，你必须要耐心一些。你不会马上就到达那里。不要给自己施加那样的压力。

在这趟旅程中，一次只需走一步。当你的头脑平静下来、心灵欢乐起来的时候，沿途会有美丽的风景和美妙的时光。但是，路上也会有不尽如人意的时刻，也会有悲伤和困惑的时刻。

在那样的时刻，你需要保持警觉和承诺，因为那时你会想要放弃。彼时彼刻，你可能丧失了希望。

我之所以告诉你这些，是因为我不希望你对此怀有不切实际的期待。这趟旅程中会有高低起伏，它不是平坦的、直通山顶的大道。

山顶只是这趟旅程的一个地点而已。山谷也是。旅程之中有着许许多多的颠簸起伏，许许多多的山峰和山谷。最好是习惯它。



你会有兴奋的时刻，也将有低落时刻，但你将学会用慈悲心来处理这些情绪的高低。如此这般，高处不会令你的自我膨胀，低谷也不会将你击垮。

当你习惯了这趟旅程，你会变成一个更出色的旅人，然后你将走得更快、更有技巧。

我们不会以每小时95迈的快球开始，我们会投给你20或30迈的球，直到你掌握了击球的节点，直到你学会了击球。那时，我们会加速到40或50迈。最后，你将学会击打95迈的快球，但那是这趟行程的终点，而不是开始。

虽然对未来有一个展望并了解你要去的地方是有好处的，但你必须对你所在的位置保持平和的心态，必须学会迈出最初脚步。



## 什么东西是无效的

有许多自助的书籍会告诉你，你现在就可以很幸福。是的，当然，这是对的。但如果你现在很幸福的话，你就不需要阅读那些书或这本书了。

许多人要你重复肯定语，仿佛肯定语可以战胜你的不幸福，