

<<宽恕就是爱>>

图书基本信息

书名：<<宽恕就是爱>>

13位ISBN编号：9787514204049

10位ISBN编号：7514204040

出版时间：2012-4

出版时间：印刷工业

作者：(美)保罗·费里尼|译者:周玲莹

页数：280

译者：周玲莹

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;宽恕就是爱&gt;&gt;

## 前言

超越恐惧选择爱张德芬在我的穿针引线之下，《宽恕就是爱》这本好书，终于在内地又改版上市了。它向来是我的枕边书之一，所谓枕边书，就是一看再看都不够，而且还要放在枕边时时回味的那种书。

《宽恕就是爱》这本书的内容，是集合了作者的两本著作：《宽恕十二招》和《无条件的爱》，可以说是物超所值。

它是基于国外一本重量级的灵修宝典《奇迹课程》的观点，而写成的一本温馨、感人、浅显、易懂的散文集。

作者娓娓道来的笔调，很容易让读者立时进入状况，顺着他清新的思路进入了一个广大无限的内在世界。

而在字里行间跃然于纸上的，则是作者不厌其烦、真心实意与大家分享深刻无比的智慧与洞见的那份诚意。

“宽恕”显然是本书的一个重点，作者列举出了宽恕的四个原则、四个要诀以及循序渐进的十二个数，真是非常的实用而且可行。

开宗明义，作者就石破天惊地指出，宽恕的第一招是：承认自己的恐惧。

一般人很少能够把“宽恕”和“恐惧”联想在一块儿。

原来，我们不能原谅他人的最大障碍，就是来自于内心的恐惧。

而攻击他人的行为，也只是源自于我们出于恐惧的自我防卫。

而每一个攻击，其实都是来自于内心深处的呼求——最终，我们每一个人都在呼求爱，都希望被爱。

当我们能够看见，原来所有的一切，都发生在我们自己的内在，外在的人、事、物，只是来提醒我们、指引我们转向内在，疗愈内在伤痛的助缘，那么就真的没有什么好去宽恕的了。

因为我们不曾失去，也不曾被伤害，而且这一切，都只是源自于一个美丽的误会：我们不知道自己原来是百害不侵的——这是我们的本来面目，我们的本质。

所以作者说，“‘以为我已经失去了’以及‘明白我从未真正失去’，涵括了宽恕的整个内涵。

当我们能够了解到，没有人、没有事物、没有情境需要我们去宽恕的时候，我们才知道自己真的获得宽恕了。

”因为，宽恕真正的精义，在于宽恕自己，进而发现自己原来就是纯洁无罪的。

谈到无条件的爱，作者说，“想在有限的世界里寻找无限的爱，必定徒劳无功。

所以，你能做到的最好方法，是让彼此更加意识到自己确实需要爱，并且率先负起爱自己的责任。

”这就和宽恕一样，在宽恕别人之前，要先宽恕自己。

在爱别人之前，或是要别人爱你之前，必须先爱自己。

从另一个角度来说，这是一个很激进的“个人全责性”的观念，也是灵修当中最究竟根本的一个论点。

作者也提出了人生就是戏的比喻。

我们可以想象自己是一部电影里面的主角，不但如此，还身兼导演、编剧、制片，甚至连选角的工作都由你包办了。

在你电影中的人，只能依你给的剧本照本宣科，别无选择。

如此一来，你就把自己的生命责任，全都收回到自己的身上了。

那你会问，为什么我要创造出这样的戏码呢？

我一点都不喜欢。

作者在书中也给出了解答，“其实，生活既非祝福你，也非惩罚你，它只是与你合作共事，促使你早日觉醒于自己的本来真相。

生活是你的导师，它不断给你回馈、给你修正的机会，只是你不去听而已。

”因此，当你在生活中，碰到需要宽恕的人和事的时候，可以这样提醒自己，“他们都是来帮助我了解我自己本来面目的。

透过他们，我学会了宽恕，我学会了爱自己，这是我们来到这个世界上最重要的功课之一。

<<宽恕就是爱>>

”最后，我还是以作者优美、深远却又浅显易懂的句子来收尾，“你一旦看清了自己的真相，便会明白，没有人能剥夺你的爱，爱永远与你在一起。

它虽然无形无相，但永远相随，须臾也未曾离开；它虽然是无限的，却任运自在地与周遭的有限世界互动。

”就让我们在自己周遭的世界中，发现这份爱吧。

祝福你。

2009年初隆冬北京

## <<宽恕就是爱>>

### 内容概要

本书是国际资深讲师，著名的身心导师保罗·费里尼最重要的作品。集合了作者的两本全国畅销著作：《宽恕十二招》和《无条件的爱》，可以说是物超所值。它是基于国外一本重量级的灵修宝典《奇迹课程》的观点，而写成的一本温馨、感人、浅显、易懂的散文集。

作者通过娓娓道来的充满哲思的话，帮助我们将恐惧转化成为爱，这些宽恕的行为并不依靠脑力的分析，我们只需要记住书中的招数就可以了——只要这样做，就能获得内心的平静。

<<宽恕就是爱>>

作者简介

作者：(美国)保罗·费里尼 译者：周玲莹 其他责任者：若水

保罗·费里尼，是《奇迹课程》的资深讲师，出版过很多畅销著作，因通晓老庄、易经等东方玄学，故他的作品多具禅味，又处处落实于身心的成长，他以宽恕和爱来治愈人们的恐惧和羞愧，教人以开放心态接纳自己和别人的神圣自性，进而欣然面对日常生活的挑战。

著有The

Twelve Steps of Forgiveness, Love Without Conditions, The Silence of the Heart等脍炙人口的著作。

## <<宽恕就是爱>>

### 书籍目录

#### 宽恕十二招

译者序一：宽恕的真谛 若水

译者序二：找回内在的爱 周玲莹

前言

简介：宽恕的四大原则

第一要诀：对自己的平安负责

第一招 承认恐惧

第二招 了解自己渴望的是爱

第三招 收回投射

第四招 对自己负责

第二要诀：找回你我的平等之处

第五招 放下自我批判与内疚

第六招 接纳自己及待人如己

第七招 乐意学习与分享

第八招 做自己的主人

第三要诀：信任自己的生命

第九招 接受人生课程

第十招 认出一切都没有问题

第十一招 看镜中人生

第十二招 开放心灵

第四要诀：铭记“生命是爱”

无条件的爱

译者序一：来自圆满自性的信息 若水

译者序二：与心对话 周玲莹

前言

一 关键问题

二 修炼

三 兄弟

四 诠释

五 奇迹

六 善用现有的一切

七 向神圣之境开放

八 学习倾听

九 无条件的爱

十 开启心门

十一 停止奋斗

十二 心胸坦荡

十三 清醒的心

十四 消除匮乏之念

十五 感恩之心

十六 放下执著

十七 神性的光辉

十八 另一种存在次元

十九 “同意”的暴行

二十 罪与罚

<<宽恕就是爱>>

- 二十一 力量与成就
- 二十二 不吝惜你的爱
- 二十三 爱的漫步
- 二十四 外境之幻
- 二十五 奇迹——有为之终，无为之始
- 二十六 宽恕之路
- 二十七 小我之死
- 二十八 天恩无限
- 二十九 祝福偈

## &lt;&lt;宽恕就是爱&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：宽恕的四大原则“宽恕”的观念，真正了解它的人可说是微乎其微，我们以为最大的挑战乃是宽恕别人对我们的伤害。

其实，那只是蛋糕上那层薄薄的糖衣而已。

若你已经宽恕自己，就很容易宽恕别人。

但是，若你尚未宽恕自己，就绝不可能宽恕别人。

宽恕是要从自己的内心开始，与别人的关系并不大。

若我宽恕了自己，那么宽恕你就不是难事，因为如果我能从心里拔除谴责和愧疚那根刺，就不难献给你宽恕这个礼物。

只要我能看到自己的纯洁无罪，便也能看到你的纯洁无罪。

大多数人不断试着宽恕，但总想先宽恕别人，才宽恕自己。

这样做反而会滋生真正的问题，因为并不是每个人都想要被宽恕。

不接受宽恕的，大有人在！

有些人甚至拒绝相信自己是有罪的！

你曾试过宽恕一位自认为无罪的人吗？

那是行不通的！

无论你如何努力，他就是不肯接受你的宽恕。

然而，也有一些人始终心怀愧疚，不断尾随你后，请求你的宽恕，但你就是无法宽恕他们！

甚至当你了解到自己需要被宽恕时，仍然本末倒置地请求别人的宽恕。

你能要求某人宽恕你，也许是一位朋友、一位神父或牧师，甚至是上主，但效果不大，因为即使你获得上百人的宽恕，甚至上天的宽恕，若你无法宽恕自己，又有何用？

向外寻求宽恕是没有用的，那只是在逃避问题、打击自己，使自己受挫更深，更难以打开我们的心门。

我们唯有了解：感到愤怒的是我们，觉得有罪的是我们，攻击别人并为自己的攻击辩护的也是我们；需要被宽恕的是我们，而这宽恕却不是别人所能给予的，此时，我们的心门才会真正开启。

所以，宽恕的第一个原则是：宽恕是由自己的内心生出的。

那是你在宽恕别人之前，必须先对自己做的一件事。

下一个原则是：宽恕是无条件的，也不是片面的。

宽恕是一心一意、全心全意的举动，它能消除烦恼与痛苦。

讨价还价式的宽恕是行不通的，但我们却一意孤行：“我若得到心目中的工作或和某人建立关系，我才能宽恕自己。

”或“你先向我道歉，我才能宽恕你。

”或“我愿宽恕你，但不能宽恕他。

”只要我们有一点点攻击之念，就会试图为攻击辩护，此时宽恕便无法现身。

真的，片面的宽恕乃是另一种居心叵测的攻击！

宽恕必须是无条件，且全面性的。

它引导我走出过去的心态而进入现在，帮助我走出妄自添加给自己的“隔阂”感受，逐渐对自己和别人开放，如此，亲密关系才有发生的可能。

当我宽恕时，我接受过去所发生的一切，包括过去对自己和别人所作的任何批判，不再把它们带到现在和未来的生活里。

若我仍带着过去的批判，我就必须先接受这一事实，然后予以释放。

我可能“仍有”很多的怨懣，却不再“紧抓着不放”，因为我已了解那些怨懣都是来自内心的恐惧。

只要我能穿越恐惧并再度学会信任，那些怨懣就自然而然消失了。

我不必成为完人才能宽恕，因为在我的生命里，宽恕是一个永无止境的过程。

我宽恕后，如果又重犯批判的毛病，便再宽恕一次。

宽恕自己或别人是没有止境的课程，这是宽恕的第三个原则。

## &lt;&lt;宽恕就是爱&gt;&gt;

就像贝克特(Samuel Beckett)所说的吮石头之譬喻，某人喜欢吮石头，每吮一颗便放进自己口袋，然后再吮另一颗石头。

他甚至发明了一套精密的程序，以确保每颗石头都得到同等的关照，但到最后自己也受不了了，一气之下扔掉了所有的石头。

我们自己可能也不自觉地在人生道上，一路挑拣石头，放入口袋，随身携带。

它们好比我们的批判，都是不必要的负担，但是我们一直守着它们，直到有一天我们甘心放下为止。同样的，我们也一直把持着自己的批判不放，直到看见自己的愧疚或攻击这一恶性循环是多么的荒谬可笑。

所以，我们需要耐心，毕竟宽恕不是一蹴而就的，有时我们一次只能扔掉一颗石头，有时它们一起落下而砸到我们的脚趾。

没有所谓的对或错的方式，无论是哪一种经验，都是情有可原的。

我比较喜欢上述贝克特的比喻，甚于卡缪(Camus)引用的西西弗斯(Sisyphus)的神话。

记得吗？

那位可怜的笨人不断地把一块大石头推往山上，每次快到达山顶时，就会滚落下来，他只好从头再来。

当然，我们有时也会觉得白忙一场。

我们铆足了全力，却一直与同一课程奋斗好几年。

有趣的是，当我们最后决定放下时，那个比喻就不再具有任何意义了，因为我们已愿意让一直想要推向山顶的大石头安息在山底的壕沟里，或是，我们乐于倒空口袋，让所有的小石头都掉落沙堆里。

两者都是同一回事。

负担必须卸下，它们天生就是要人扛的，它们天生也是人要人丢掉的，这是它们的存在本质。

凡是我们需要的人生课程，就会不断呈现眼前。

但那位推大石头的西西弗斯，或是捡石头的老人，是听不进去这话的！

我们也一样听不进去。

今天有工作的问题，明天则是先生老婆或小孩的问题，问题永无终止，对否？

对的！

问题总是层出不穷，我们无法阻止它们发生。

不管我们如何善于整理家务，也永远无法把外在环境完全清理干净。

因为，总会有人把蛋打破在新地毯上，或是倒翻酱油。

但是，若没有翻洒满地的酱油，生活将会是什么模样呢？

老实说，你是否愿意把这种血肉人生里的冒险跟另一种一成不变的人生交换？

若生活既无痛苦也无趣味，既无奋苦挣扎也无学习，你受得了那种刻板无味的生活吗？

坦白说，这一生仍有些东西是值得珍惜的，即使在成堆的粪土中，仍有青草滋生其间，阳光云影徘徊其上，潺潺水流徜徉其旁。

所以，在痛苦之下，爱仍在滋长，而爱正是我们所渴望的。

本书谈及如何穿越痛苦而获得爱，如何把生活的黑暗面带向光明。

我们无意忽视黑暗，亦非忘掉光明，而是让两者并存，让自己与自身的所有矛盾共处，那才是真正的治愈之道。

为何我们需要宽恕？

因为每个人都在不断谴责自己，每个人都为了化解自我憎恨的问题而把自己应负的责任投射到别人身上。

但那是徒劳无益的，即使将别人卷进来，自我憎恨依然存在。

攻击别人或防卫别人的攻击并不会减少我们根深蒂固的自我批判，我们每个人内心深处里都有一个受伤的小孩有待治愈。

宽恕十二招提供给这小孩一个治愈的机会，只要我们继续批判自己或别人，我们就得终其一生练习宽恕的课程。

我们不可能立刻停止批判，但不妨去看看我们是如何受自己的批判所伤，然后借着接纳自我，把爱带

## &lt;&lt;宽恕就是爱&gt;&gt;

到内心受伤之处。

任何接纳的表示都能平抚我们所作的批判，任何接纳的表示都能打开我们内心去迎接爱，让爱来治愈所有的创伤。

在一生当中，很多的境遇和人际关系都提供给我们一个大好契机去选择恐惧或爱。

若选择爱，我们就祝福了自己和别人。

若选择恐惧，我们只好继续留在那伤痛中向爱哀号。

任何攻击的外表其实都是在呼求爱，生活的每个危机其实都是在祈求治愈。

任何思想或行为，即使居心不良，都不足以将我们打入苦难的地狱。

因为，就在这一刻，我们能重新选择。

如果耶稣能够选择去爱那些把他钉上十字架的人，如果他能够在那些人中看到了基督圣容，我们又怎么会看不见呢？

耶稣的生活本身是一个强而有力的教诲，那并不只因为他向我们显示光明，而是因为他显示出我们也可以将黑暗带向光明。

耶稣并不是要我们否认自己的恐惧，只是教我们如何穿越恐惧。

不要以为他不受诱惑或不知怀疑，他在沙漠中受了四十天的诱惑，也曾在十字架上哀号：“主啊！你为何遗弃我？”

他是人，有身体，也能感受到痛苦。

你不能说他不知苦痛之深，他是知道的。

但是，面对这一切，他选择了爱和宽恕，那就是他为何成为天人之师的主因。

但是，本书所谈论的并非耶稣或任何人的特殊禀赋，而是每一个人想要找回心灵平安的一个必经过程。

为此，旅途中的每位兄弟姐妹都提供了我们学习的机会。

宽恕的四大原则：一、宽恕是要先从自己的内心开始。

唯有宽恕了自己，我们才能宽恕别人，或接受别人的宽恕。

二、宽恕原是无条件的，虽然我们往往在学习宽恕的过程中难免还会附加一些条件。

三、宽恕是永无止境的过程。

我们对自己或别人所作的任何批判，都须不断地以宽恕来回应。

四、只要表达出宽恕的心意就已绰绰有余了，不管我们此刻能做到什么程度，都已经很好了。

这份体谅使我们能怀着宽恕的心态来练习宽恕。

我以为自己渴望的不过是更多的金钱、更多的性快感、更大的肯定，或更加健康，其实我真正渴望的只是爱。

我以为只要证明你是错的，我就变对了，其实我真正渴望的是爱。

我以为你若因所犯的罪过而受罚，我就会觉得好受些，但我真正渴望的其实是爱。

第一要诀：对自己的平安负责你所有的想法或感觉都是出于你自己，虽然其他人好像会影响你的快乐或悲伤，但若因而认定别人应该对你的生活负起责任的信念，则只是看到表象而已。

当你对自己的平安负责时，便会了解你所有的想法或感觉都是出于你自己，虽然其他人好像会影响你的快乐或悲伤，但若因而认定别人应该对你的生活负起责任的信念，则只是看到表象而已，那是真实本体受到扭曲后所呈现出来的表象，也是《奇迹课程》书中所说的幻觉，而不是真正的实相。

不可否认的，我们每个人都有往外寻求满足的倾向，也有为自己的问题而责怪别人的倾向。

往外寻求喜乐或宽恕，必会失望，因为这两者都不在自心之外。

若能向内找到喜乐，我的喜乐就不受围限，既不依赖那些与我一起生活的人，也不依赖爱我的人，更不必等别人来喜欢我或公平待我。

我的喜乐是一种很深的自信：“我知道现在的我，没有问题。”

那是对自己生命本质的肯定，而这仅能来自于我自己。

同理，当我由内找到宽恕时，则生活中唯一必要的改变也会由内而生。

我不必试着改变你，也不必改变生活的外在环境。

宽恕自己就会带来释放，因为它没有任何条件限制，它说：“我承认自己的过错，并从中学习。”

## <<宽恕就是爱>>

我的过错不会把我打入地狱，我只是接受这一课，不再批判。

”我生活中没有一种冲突是无法透过自我宽恕而带来平安的，别人的宽恕常是浮泛而表面的，自我的宽恕才能打入心底，使我当下就能为我自己的生活负起责任来。

确切地说，我们总共只有三种意识状态：一种是爱，它是永恒且无条件的；另一种是恐惧，它是短暂且有条件的；最后一种是宽恕，它是由恐惧的幻象迈向爱之实相的桥梁。

由恐惧转向爱的意思是：当恐惧来临时，认清自己的恐惧，而后穿越过去；它的意思是：当批判产生时，认清自己的批判并设法化解它；它的意思是：当听到自己在呼求爱时，试着答复它的呼求。

人生的旅程，不论从哪个角度来看，它的本质都是孤独的。

但是，它们都要我对生活的种种担起最后的责任，要我接纳我目前的现状。

若非如此，我就无法真正与兄弟姐妹们和解，也无法与真神和解。

因此，宽恕过程的第一大步，可分成三个阶段，一是自我接纳，接着是自我宽恕，然后自我负责。

它要我现在就收回生命的主权，完完全全地接受它的原貌，而不予以批判；分分秒秒地疼爱自己，因一切都出自于我。

每个选择都是在爱和恐惧之间作抉择。

但是，除非自己先承认恐惧的存在，否则我们无法开始接近自己的爱。

## <<宽恕就是爱>>

### 媒体关注与评论

《宽恕就是爱》这本好书，向来是我的枕边书之一，所谓枕边书，就是一看再看都不够，而且还要放在枕边时时回味的那种书。

——华语世界首席身心灵小说家张德芬 宽恕不是一个行动而已，它是一连串“正念”所累积出来的“心胸”，这不是听几次演讲或读几本书就能获得的经验，因为它与个人的无知、恐慌、逃避、自责、封闭抗拒等等隐藏的心态有关，我们必须化解掉那些内在的障碍，才可能体验出宽恕的真谛。

——台湾身心灵领袖人物若水 传统文化要求我们：宽人严己。

殊不知，易批判自己的人，也易批判他人。

在追求的过程中，难免与预期有所误差，而当误差产生时，我每每首先反省自身，也会自我批判，在点滴的过程中，忘了旅程中最重要的事务必然是——宽恕自己，及他人，轻装前进。

想必，有不少人会像我一样，凡事清醒自身，那么，阅读《宽恕就是爱》则是必要的。

自爱与爱人本是同一，宽恕自己与宽恕他人，获得自由的必经之途。

——名模、高级定制时装设计师马艳丽

<<宽恕就是爱>>

编辑推荐

《宽恕就是爱》发生在我身上的每个人生课程，原是为了唤醒我，而不是惩罚我。是旷世灵修宝典《奇迹课程》的精义解读，畅销全球500万册的心灵成长指导手册。华语世界首席身心灵小说家张德芬写序并推荐，由台湾身心灵领袖人物若水译文审定推荐，名模、高级定制时装设计师马艳丽的诚挚推荐。

## <<宽恕就是爱>>

### 名人推荐

《宽恕就是爱》这本好书，向来是我的枕边书之一，所谓枕边书，就是一看再看都不够，而且还要放在枕边时时回味的那种书。

——华语世界首席身心灵小说家张德芬宽恕不是一个行动而已，它是一连串“正念”所累积出来的“心胸”，这不是听几次演讲或读几本书就能获得的经验，因为它与个人的无知、恐慌、逃避、自责、封闭抗拒等等隐藏的心态有关，我们必须化解掉那些内在的障碍，才可能体验出宽恕的真谛。

——台湾身心灵领袖人物若水传统文化要求我们：宽人严己。

殊不知，易批判自己的人，也易批判他人。

在追求的过程中，难免与预期有所误差，而当误差产生时，我每每首先反省自身，也会自我批判，在点滴的过程中，忘了旅程中最重要的事务必然是——宽恕自己，及他人，轻装前进。

想必，有不少人会像我一样，凡事清醒自身，那么，阅读《宽恕就是爱》则是必要的。

自爱与爱人本是同一，宽恕自己与宽恕他人，获得自由的必经之途。

——名模、高级定制时装设计师马艳丽

<<宽恕就是爱>>

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>