

愛是所有的答案

創造完美和諧的心靈關係

無論任何問題，無論我們感到多麼絕望

愛將是所有的答案——

讓我們用無限的愛來擁抱這個世界

Love Is The Answer

原著：GERALD G. JAMPOLSKY, M. D.,
and DIANE V. CIRINCIONE

譯者：李淑媛

愛是所有的答案

作 者 ◎ GERALD G. JAMPOLSKY, M. D.,
And DIANE V. CIRINCIONE

譯 者 ◎ 李淑媛

發行人 ◎ 賴章甫

副總編輯 ◎ 楊懷勛

企劃編輯 ◎ 謝享峯

文字編輯 ◎ 李莉君・張凱婷

會計行政 ◎ 李春禎

發行組 ◎ 羅植煒

封面設計 ◎ 黃淑鎂

法律顧問 ◎ 劉錦樹律師

出版者 ◎ 大村文化出版事業有限公司

發行所 ◎ 台北市大理街 157 號 2 樓之 1

郵撥帳號 ◎ 17259719

電 話 ◎ (02)3069258

傳 真 ◎ (02)3083103

總 經 銷 ◎ 旭昇圖書有限公司

電 話 ◎ (02)2451480

電腦排版 ◎ 陽明電腦排版股份有限公司

印 刷 ◎ 日益彩色製版印刷公司

登記證 ◎ 局版臺業字第 5180 號

出版日期 ◎ 1997 年 5 月初版

定 價 ◎ 220 元整

版權所有・翻印必究

ISBN : 957-8431-14-7

◎本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司退換，謝謝！

原著書名 ◎ LOVE IS THE ANSWER

Copyright © 1990 by Gerald G. Jampolsky, M. D. and Diane V. Cirincione.

Cover art Copyright © 1991 by Bantam Books.

Translation Copyright © 1997 by Dar Tsun Culture Publishing Co., LTD.

愛是所有的答案

LOVE IS THE ANSWER

創造完美和諧的心靈關係

無論任何問題
無論我們感到多麼絕望
愛將是所有的答案
讓我們用無限的愛來擁抱這個世界

原著：GERALD G. JAMPOLSKY, M. D.

And DIANE V. CIRINCIONE

譯者：李淑媛

代序——

走進「愛」的世界

徐慎恕

有一天我覺悟地發現人有一個致命的需要，趕快告訴偶像好友三八阿枝：「吃飽，穿暖，健康的存活是人的致命需要。」她說：「愛才是致命需要。」我研究了很久，決定倆人都對。可是阿枝很堅持，她說：「是致命的需要就只有——一個。」因為是偶像的緣故，我只得拚命地再思考，再檢驗，看看能否兩者並存。結果我得到一個答案：「沒有愛的活存好像在地獄中，有愛的生活就是喜樂平安。」

那麼「愛」到底是什麼呢？爲了這個字，我差不多和一羣堅決相信父母絕對無條件愛孩子的高級知識份子們打了起來。原來我也掉進我執中了，我想要用我最近十年來所經驗到的「愛」去推翻他們所經驗到的「愛」，公說公有理，婆說婆有理，我的自我和他們的自我打起來了，誰也不讓誰。

其實十年前的我和他們完全同一陣線，相信父母無條件愛孩子，用父母對待我的方式去對待我那今年二十二歲的兒子；我站在媽媽的立場以我懂，你不懂，我對，你不對的態度，並且緊緊抱住「愛深責切」的古訓，監督，要求、命令、責打、威脅、利誘、批評還有審判和督促我的兒子。當然，我也擁抱他、親吻他、誇獎他、鼓勵他，常常說我愛他，還有跟他講很多的道理，規則和信條。

我以爲我很愛我的孩子，可是卻越來越感覺不到倆人有什麼親密的關係，我看他好像不了解我的苦心，對我也沒什麼感激之情，更嚴重的是他表現得不很自愛，也不太尊重自己，做功課要我催促，花在電視、電玩和漫畫的時間很多，我很著急，也很生氣。幸好，就在他國中一年級那一年，我開始接觸心理輔導學，由最基本的心理學開始，漸漸走入深層心理學、精神分析、行爲治療、人本學派、靜坐、冥想、家庭重塑，完形學派，知見心理學等等的進修。

天啊！我那裏在愛我的孩子，我根本是一個「訓狗師」，我控制他、雕塑他，希望他順從我的指揮，完成我的命令，滿足我的需要。我沒有尊敬他和欣賞他，我只是利用他和操縱他。我兒子的自我價值建立在他服從我，滿足我，達到

我要他達成的目標。

更可怕的是他還在我和我丈夫的夾縫中求生存，我們和平相處，他就有了平安，我們爭吵他也害怕。而，我愛我的丈夫嗎？他也愛我嗎？或者我也像馴養我兒子似地在操縱和控制我先生，要求他來滿足我的需要？我們倆人是真正彼此互相欣賞，互相尊重，還是容忍，無奈，道義和責任？

我對待丈夫的方法，不也和對待兒子的方式一模一樣嗎？！恩威剛柔並濟，控制反控制同時並行，我固執他也固執，他兇我討好，我兇他冷漠，好的時候像在天堂，可是在地獄中的時間也很多。

漸漸地我又發現，我的丈夫很難討好我，我好像一個漏斗似地總是裝不滿他給我的東西，他給我很富裕的經濟生活，很高的社會地位，很忠實的感情依靠，可是我還是不滿，於是我自己就出去闖天下，也得到很好的名聲，很好的迴響，可是我仍然不滿。到底出了什麼問題？原來從很小，很小以來，我內在裏面就有一個聲音一直在說話：「憤怒：吃得苦中苦方為人上人，永遠不要滿足，永遠，不要滿意自己，百尺竿頭，不進則退，妳不可以停止，不可以輸給別人。」

從小，父母師長不斷用負面的訊息來激勵我們上進，在我心中播下一粒：

「妳不好，妳永遠不夠好。」的黑色種子，卻期望我開出金色的花朵。我的自我接受父母師長的教化，不相信自己美的，是好的，是有價值的，是值得無條件被愛的。自我要我用大腦思考，用理智分析，要意志力堅強，大頭腦成了生命的主宰。人人都在學習做個「有理性的人」，什麼事都用想的，連愛也如此，被打很痛，卻「想」成父母愛我才打我。被罵很委屈，也「想」成父母為我好才罵我。我「想」我很愛丈夫和孩子，卻「做」出控制和打罵的行爲。美國近代著名學者肯·韋伯（Ken Wilber）說，人類文化在教育自己坐在自己的身體上，猶如騎士騎在馬背上，必要時打牠，稱讚牠，餵牠，清洗牠和照顧牠，不和牠商量就鞭策牠，驅使牠，根本不尊重牠，更不理會牠有什麼感受。

人的想法和行爲嚴重地分離，自我對自己的身體嚴厲對待，完全無法了解和接納身體所發出的信息，根本不認識身體內蘊藏人們從小累積的所有情緒：害怕、自卑、憤怒、羞慚、焦慮、緊張、憂愁、嫉妒、自大、自責、罪惡感等等的。心情。自我不喜歡面對這些會引爆行爲的內在能源，又想用意志力去控制和壓抑

它們，許多表面平靜的人，內心有如火山翻騰，人人執著自我，永遠在否定感受，並且用大頭腦在我對你錯，我好你不好之間爭戰。其實是非常痛苦的。好像生活在不同層次的地獄中。

態度治療學先驅 Gerald G. Janpalsky 博士，和 Diane V. Cirincione 博士，再一次將他們多年自我治療及幫助成千上萬個個案成功地學習無條件自愛及愛人的理念與實務演練，毫不吝惜地集結成書。而李淑媛小姐敬謹慎重的翻譯，使我看了「愛是所有的答案」這本書之後，忍不住寫下一篇自己的經驗和讀者們分享。人的出生，成長本來就是一個學習從自我走向愛的旅程，如何放下我執，引接無條件的愛是非常艱辛而甜美的大事，我們何不和 Dr. Gerald G. Janpalsky 博士以及 Diane V. Cirincione 博士一起走一趟這條可以通往天堂的道路二：

簡介

此書內容陳述有關如何治療人與人之間的關係。在此所述的原則概念，皆能運用在與父母、孩子、配偶、愛人、親戚、朋友、商業夥伴、同事、及老闆的關係裏。它們也同樣適用於治療我們與前夫或前妻、老師、學生以及具影響我們生活品質的政治家、律師、醫生、其他專業人士，和各個與我們生活中相關連的人際關係裏。

此書亦是透過我們的地球、神、我們的源，即本質，或其他相同於附與我們生命的宇宙力量之類似稱謂，來治療我們的人際關係。同樣重要的是此書亦是有關治療我們與自己的關係，以臻更深的內在和平。

當我們停止更仔細的去觀察人生，而且正當面臨今日世界上許多危急的挑戰時，就很難認清所謂最急迫的問題，其實就與我們的人際關係有關。我們已經遺忘了，所有的人際關係問題並不是孤立事件，因為我們不時的與別人交流。除此

之外，我們的人際關係也涉及到整個環境，包括水、空氣及此行星上所有的生命體和維持生命的一切。

今日，因世界上不斷增加的壓力及害怕，我們可見濫用藥物和犯毒癮的人，受到肉體及情緒的虐待的人數、亂倫、成人自殺、離婚、及單親家庭等，比例均有驚人的成長。同時有更多人擔憂酸雨的侵害、雨林及臭氧層的消失等問題。再者，AIDS（愛滋病）的危機引發傳染性的恐慌及歇斯底里症，造成更多的疏離與孤立感。

我們與別人、地球、及整個宇宙的關係是不可忽視的。我們擁有智慧，能明白並控制我們對地球的影響力，但我們仍做了許多危及環境及下一代健康的事情。我們有能力在生命的許多領域裏，相互結合在和平及友誼中，但核戰的可能性仍隱約的籠罩著我們。許多人相信，這個世界正受難於危急的病痛中，呼求著我們的幫助及愛，渴望能給她治療。

是什麼疾病讓世界遭受這麼多痛苦？呼求幫助的意義是什麼？德瑞莎修女（Mother Teresa）陳述，現今世上重要的慢性病是「迷失的靈魂」。它是一種

不配得愛，覺得不被愛的感覺，或覺得自己沒有能力給出愛或接受愛，覺得在自己與自己、與別人，或與那些創造我們一切的源頭之間，有道牆阻隔分離。

「迷失的靈魂」是一種心靈狀態，感覺內在是空洞的，與原本的靈性本質分隔開來。這是一分遺忘，忘了我們原本就是愛。

這本書是建造在一個信念上：我們都有再教育心靈的能力，要認知愛是最強大的治療力量，當我們能認知這個信念時，我們與地球間的互動及居住在地球上的一切生命皆能映現出愛。

此書是有關希望、信心、信任、愛與寬恕。它強調了一個好消息：所有的壞消息都是不符合真理的。我們要研討自己所有的信念，並問自己這些信念是否帶給我們和平與快樂，或是矛盾衝突、痛苦、及苦難。

愈來愈多人開始相信，必定有另一種思考、察覺、及行為的方式。或許，以別種方式在看這個世界的初起階段，就是重新評估我們的信念。信念決定我們所見的一切、經驗、以及認知作用。當我們願意重新看看自己的信念時，就有機會能再發現：我們是誰？我們是什麼？因而再度明白我們來地球的真正目的。

倘若生命中仍有未治癒的人際關係，這代表我們正在對這個世界渲洩對他人不滿的情緒。倘若，曾經在內心裏呼求幫助，期盼何時能找到與別人溝通的另一種方式，以便維持一分愛的關係，而這個時刻就是現在。

即使整個世界，因在科學、藥物、教育，及電子媒體領域中的卓越成就而有驚人的進步，但若想要在人際關係中有充滿愛及和諧溝通的境界，我們仍有一段遠路要走。即使在探索月球及外太空上有驚人的一大步；但仍有許多人未曾接觸過或真正去探索心與頭腦的內在太空。

在此書裏，我們打開了通往心靈的內在太空管道，以便將光引入這個充滿過往痛苦的黑暗處。我們探究了頭腦的功能及自己創造用來抵擋愛及和平的防禦。我們研討幾種解決過往未了事宜的方式；放下罪惡感及害怕。這些方式的好處是無窮的，它們讓我們認知到寬恕是通往快樂的關鍵秘訣，而愛是給出寬恕後唯一的體驗。

● 唯一的挑戰——一切都是自己的選擇

此書是有關愛及寬恕。它是有關學會聆聽內心那份愛的聲音，它並強調在任

何一個時刻裏，無論生命中發生任何事，我們永遠都能在其中選擇愛，而非選擇害怕。

在我們各人的生活裏，並非總是能容易的運用這些概念；但是每當我們確實運用這些概念，它們總是能對人際關係帶來重要、時常是具戲劇性、且正面的影響力。當然，在每日的生活裏總有新的挑戰及機會出現，我們也為此掙扎不已。而且，自我批評及批評別人的誘惑仍然存在——我們並非每次都能成功的放下這種誘惑。

每日我們被賜與機會，教導我們對自己所經歷的一切必需負責任；我們總是能選擇不將自己看成是受害者，而是極盡所能的去愛及放下，不再批判別人或譴責自己。

我們衷心地歡迎你加入這個旅程，希望透過此書，我們都能認知到每個人內在無盡的愛的力量，將我們結合成一體，藉時能明白無論是什麼問題，愛就是答案。

◆ 目 錄 ◆

代序——走進「愛」的世界

徐慎恕

簡介

第一部 愛的態度治療

第二部 親密關係的目的

第三部 創造更正向積極關係的七個步驟

37 29 17

1 穿越錯誤的觀念與錯誤的認知

2 將害怕、責備、罪惡感轉化成愛

3 在所有的關係中以愛來溝通

第四部

轉化害怕爲愛的每日課題

4 從控制的關係到自由的關係

5 找到內心的和平、愛與快樂

6 寬恕與治療

7 歸途

1 我們能以不同的方式看待這世界

2 唯有自己的思想與態度能夠傷害自己

3 我決心要認清我的認知作用，它是反射我的思想的一面鏡子

4 我能選擇將別人看成有愛心的或是害怕的

5 我選擇和平的心靈爲我唯一的目標

6 我將不再指責自己或別人

7 我願意讓關係的目的成爲結合而非疏離

8

世上沒有敵人、敵人就是我內心的衝突

9

今日我願撕毀我為別人寫的劇本

10

今日我完全寬恕我的父母，讓我們從過去裏解脫

11

今日我不再是延遲俱樂部國王或皇后了

12

幫助別人是治療的方式之一

13

今日我能離苦得樂

14

寬恕給予我想要的一切

15

我是寂靜的

結語

內心深處的每件事都是完美、它期待透過你而閃耀在這世界上

作者的話

譯者感言

261

257

253