



LOVE IS
Letting Go of Fear

真爱无惧

唤醒生命能量的12堂奇迹课程

[美]杰拉尔德·G.扬波夫斯基 著 刘君楠 张瑾 译 吕宁 插画

华夏出版社

25周年
纪念版

本书曾被译为29种语言，
销售量超过400万册，

是畅销世界的“心灵处方”

B82

B821-49
706

LOVE IS
Letting Go of Fear

真爱无惧

唤醒生命能量的12堂奇迹课程

[美] 杰拉尔德·G.扬波夫斯基 著

刘君楠 张 瑾 译

吕 宁 插画



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

真爱无惧：唤醒生命能量的12堂奇迹课程 / (美)

扬波尔斯基著；刘君楠，张瑾译。——北京：华夏出版社，2010.1

书名原文：Love Is Letting Go of Fear

ISBN 978-7-5080-5605-0

I. ①真… II. ①扬… ②刘… ③张… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238895号

Love Is Letting Go of Fear:25th Anniversary Edition

Copyright © 1979, 2004 by Gerald G. Jampolsky, M.D.

This translation published by arrangement with Celestial Arts / Ten Speed Press, an imprint of The Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

All rights reserved.

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权合同登记号：图字01-2009-7958号

真爱无惧 —— 唤醒生命能量的12堂奇迹课程

[美] 杰拉尔德·G.扬波尔斯基◎著

刘君楠 张瑾◎译

吕宁◎插画

责任编辑:吕娜

书籍装帧:门乃婷工作室

版式设计:房海莹

出版发行：华夏出版社（北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编：100028）

经销：新华书店

印刷：北京集惠印刷有限责任公司

开本：880X1230 1/32开

装订：三河市李旗庄少明装订厂

印张：5.25

版次：2010年1月北京第1版

字数：70千字

印次：2010年1月北京第1次印刷

定价：29.00元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

致 谢

我要向威廉·塞特福特博士表达我内心最深切且充满爱意的感激，感谢他一直以来对我的无私支持和鼓励，感谢他耗时费力地帮我斟字酌句，丰富本书的内容，还要感谢他之前与我合著出版的作品*，本书的许多内容和灵感正是来自于此。

另外，我还要诚挚地感谢朱尔斯·芬戈尔德、休·普拉瑟和玛丽·阿布尼，感谢他们在本书编纂过程中所给予的热情帮助。

书中这12课的标题都源自《奇迹课程》(A Course in Miracles)，心灵平安基金会拥有该书版权。本书中的所有引用之处也均已获得该书出版商的许可。我要特别感谢朱迪和鲍勃·斯卡奇，感谢他们的无私支持并允许我引用这些材料。

* 《施恩就是受惠——修复关系的18日迷你课程》(To Give Is to Receive: An Eighteen - Day Mini - Course on Healing Relationships)

2004 年版前言

25 年前，我 54 岁的时候出版了平生第一本书。不错，就是这本《真爱无惧》，从此我开始了人生中的一段奇妙旅程。实际上，从许多方面来说，本书能够得以出版就是一件奇妙的事情。我从小患有阅读障碍，1943 年在加州大学伯克利分校读书时，我就认为自己将在今后的英文课上如聋哑人一般无所作为。在经历了种种痛苦的努力和挣扎之后，我还是在最后的考试中得了个“D”。记得在最后一节课上，我的教授语重心长地劝诫我说：“扬波尔斯基，我不知道你以后会做什么，但看在老天的份儿上，你千万不要考虑去写书。”

当我决定不再听从于别人对我缺陷的判断，决心做一件别人认为不可思议的事情时，也就是说，在写书之前，我已经 50 岁了。到目前为止，这本小书已经被翻译成 29 种语言、销售了 400 万册，我对此仍然惊叹不已。是奇迹吗？真是太神奇了。甚至在我 79 岁高龄之

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

际，这样的奇妙之旅依然在延续。

自从1979年以来，这本书就犹如拥有一对爱的翅膀一般，总能不偏不倚地抵达那些正处于人生迷茫时刻的读者手中。这就像是天使在高空中俯瞰着我们，并引导这本书出现在那些需要其中真理的人们眼前。若干年之后，我有幸收到来自世界各地的读者来信，他们敞开心扉地向我讲述自己改变生活的经历。他们的故事对我来说都充满着传奇色彩，我愿意在此将其中的一部分向您娓娓道来。

* * *

《真爱无惧》的第一版发行几个月以来销量稳定，但却默默无闻、数量有限。这时候我收到一位陌生人的电报，他的名字叫奥森·比恩，是一位著名的演员兼电视节目主持人。电报只有寥寥几字：“今晚观看约翰尼·卡森。”尽管我很少熬夜看夜间访谈节目，但是那天晚上我却破例为之。在访谈的时候，比恩先生突然从他的口袋里掏出一本书，并声称这本书改变了他的生活。从

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

第二天开始，《真爱无惧》的销量一路飙升，并最终入选畅销书榜单。

从此以后，只要有人问起谁是我的公关人员这个问题，我都会说：“是上帝。”

* * *

大约15年以前，在心态疗愈中心举办的一个筹募晚会上，到场的一位女嘉宾向我讲述了她的故事。许多年前，我儿子李和她的儿子曾经是高中时的好朋友。李趁我出差时，偷偷在我的办公室里组织了一次同学聚会。聚会上，大家一边喝酒，一边载歌载舞，你一定可以想象到现场会有多疯狂。突然间，这位女士的儿子由于没有站稳，一不小心摔倒在书架上，又恰巧被一本从架子上掉落的书打到。这本书就是《真爱无惧》。由于被书中可爱的插图深深吸引，他当即决定将这本书带回了家。

大约一两个月之后，这位女士在她儿子的房间里看到了这本书，便爱不释手地读了起来。在那段时间，她

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

正面临着人生中的多重挑战。她说，这本书改变了她的人生，多年以来她一直想找机会向我表达她的谢意。

任何一本书都会在读者准备好接受书中讯息的时候，以一种奇妙的方式出现。真相总会在不经意间，以一种奇妙的方式悄然而至。我决定要给儿子打个电话，提醒他，真相总会到来，即使有时会迟到多年。

* * *

当了解到爱的影响可以传遍整个世界时，我更加感到欢欣鼓舞。

几年前，当我在伊朗讲学时，我们万分惊讶又满心欢喜地发现，《真爱无惧》和我们出版的其他五本书一起被翻译成波斯语，并在整个伊朗出版发行。尽管市场上的确有盗版的现象，但我们也并不打算因此而起诉任何人。因为对我们来说更重要的是，爱的讯息可以温暖所有需要它的读者。

在德黑兰大学的讲座结束之后，一位伊朗教授和我们分享了他的故事。他和他的妻子一直维持着一段不幸

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

的婚姻，天天争吵不休。在无计可施的情形下，他开始考虑是否要通过与妻子离婚这样的方式来结束这种痛苦的关系。尽管他内心还是深爱着妻子的，但他也更希望获得一种平静的生活，而这在他和他妻子之间似乎是难以奢望的。直到有一天，他在一家书店里看到一本盗版的《真爱无惧》。当说到这里的时候，他伸开双臂，微笑着对我们说，正是由于读了这本书，他马上开始着手挽救他的婚姻了。

* * *

迪亚娜和我曾经到过前苏联 14 次。在我们考察莫斯科的旅程中，按照当时的惯例，苏联旅游局会指派一位翻译和一个导游来协助我们工作。我们并不知道其实她们都是克格勃特工。

当时我们随身带了许多本俄文版的《真爱无惧》和《施恩就是受惠——修复关系的 18 日迷你课程》。每天，我们的翻译人员都会问我们要几本，我们也很高兴赠送她。可是随着日子一天天地过去，她向我们要的书也越

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

来越多。毕竟我们随身携带的样书数量有限，于是有一天我们问她，这些书都派了什么用场。她的答案很新奇，她告诉我们说，这些书都被当成教材，用来教其他译员学习英语了。

毫无疑问，我们非常高兴他们的英语学习被附加了实用的灵修知识的内容，而后者是在讲述爱与宽恕的力量。

* * *

《真爱无惧》这本书也源源不断地到达了不同年龄、不同行业的读者手中。

最近在佛罗里达的一场演讲之后，一个十岁的小女孩和我们聊了起来。她说，她的父母决定离婚，这让她内心十分苦恼，而且困惑不已。她想找其中的一位发泄自己的愤怒，但是又不知道错在谁身上，因此她对父母双方都很气愤。一天下午，她在朋友家里看到一本《真爱无惧》，就借来阅读。书中的讯息让她慢慢地平静了下来，尽管此时她的父母仍然威胁着对方要离婚。

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

后来，她把这本书拿给父母看，希望他们能够重归于好。这时她还向我们介绍了正站在旁边的父母，他们没有离婚，并对女儿的努力大加赞赏。

* * *

还有一位阿里佐纳的囚犯曾经给我写信，抱怨说《真爱无惧》是他看过的最糟糕的一本书。他说，如果有一天我被单独监禁了，并且遭受了狱卒的殴打，那我是绝对不会宽恕别人的。在信的末尾他还控诉说，我不过是一个来自加州的性情乖戾的心理医生，根本不知道什么才是真实的生活。我给他写了回信，并没有表现出任何自我辩护的愤慨，而只是一封真诚示好的信件。从那以后，我们之间开始了一种友好的互相勉励式的通信往来。

在去亚利桑纳举行巡回演讲时，我设法腾出时间去监狱看望了他。在我们的交谈中，他说他重新读了这本书，并意识到不是监狱限制了他的自由，而是始终藏匿在他大脑里的恐惧使他无法摆脱自己内心的束缚。刑满

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

释放后，他尝试着宽恕那些对自己的人生产生过巨大的负面影响的人。这种内心的安宁也促使他后来找到了一份特殊的工作——与那些身患绝症的人共事。

* * *

近期在毛伊岛的一场演讲结束后，一位女士泪流满面地找到我们。她向我们解释说，在1980年她的丈夫有了外遇。当时她内心的愤怒犹如融化的熔岩般难以抑制，她甚至为了报仇还买了一支枪，打算打死她的丈夫以解心中之恨。如果她真的这么做了，那么她的人生轨迹也将被无可挽回地改变。就在她产生了这种疯狂想法的日子，朋友送给她一本《真爱无惧》。她强忍着内心的悲恸，读完了这本书，结果她彻底放弃了之前的危险冲动，从而将自己险些偏轨的人生拉回了正轨。

* * *

一位参加过心态疗愈中心组织的研讨会的男士，也与我们分享了他的故事。他长大成人后，发现父亲曾经

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

于 20 世纪 30 年代加入了德国纳粹组织，这个发现令他非常难过。读了《真爱无惧》之后，他采取了一些积极的措施，放弃心中对于父亲的过去的羞愧和悲痛之情，并原谅了他的父亲。他甚至为此做出了人生的重大改变，决定放弃商业事业，从事了一份与以前大不相同的工作。经过一些尝试之后，他决心扮演一个小丑，这是他认为既可以拯救世界，又可以通过自己的工作给他人带来欢乐的最好方式。

他还向我介绍了他的道具，以及一双超级大的靴子。我问他为什么要穿一双这么大的靴子，他毫不犹豫地說道：“这样的话，父亲和我就可以同时穿进这双靴子里，一起拯救世界了。”

* * *

《真爱无惧》这本书不仅仅是写给你的，其实也是写给我自己的。我每天也在自己的生活中尽可能地运用这些原则。我现在觉得这些原则比 25 年前更及时、更有效、更有益。书中课程的出发点与心态疗愈中心创建

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

的初衷是一致的。

那是1975年，我帮助心态疗愈中心创建了其下的国际中心，它现在位于加州索萨利托。1981年，迪亚娜·奇林乔内博士出现在我的生活中，之后不久我们就结婚了。迪亚娜是位善良的贤内助，也是一位传播爱、和平、耐心、优雅和宽恕的导师。23年之后，《真爱无惧》中的原则对我们夫妻双方或者个人而言依旧是不可或缺的，因为我们仍然在延续一种平等的和无条件的爱。心态疗愈中心已经成为我们一生矢志不渝并为之努力的成果，也使得我们得以认识来自五湖四海的人们，与他们促膝交谈。

心态疗愈创建的原则是：真正使我们感到沮丧的并不是他人或环境，其实，是我们自己的想法和态度使我们难过，而在这些消极的想法和态度下所采取的措施又真正地伤害了我们。只有当我们集中精力去改变自己的心态，而不是试着改变其他人的态度时，疗愈的效果才能得以彰显。因此，心态疗愈中心的目标就是，在人生

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

的每一次挑战面前进行自我疗愈。心态疗愈不是一种宗教，也不属于什么宗教信仰。它欢迎任何文化、信仰、教派的人们或者没有信仰的人们随时加入。

创建心态疗愈国际中心最初的目的是为那些罹患绝症或家庭发生变故的孩子提供支持性服务。所有的直接服务都是免费的。经过几十年的发展，国际中心已经得以成长壮大并成立了许多支持性团队，为那些遭受病痛、损失、不幸的孩子和成年人提供服务，同时也提供同学支持的防治暴力等学校项目，以及有偿奖励的家庭或医院访问项目。最近，中心也开始承办在商业环境中运用心态疗愈原则而进行的商业研讨会等活动。

这些课程的核心是宽恕。宽恕并非意味着接受或妥协于一项可怕的行为，而是决定不再对自我进行攻击。或者说得更简单些，宽恕就是不再承受那些令内心备受煎熬的决定。宽恕就是选择幸福的人生，抛弃他人的判断，停止伤害他人和我们自己，拒绝循环不止的愤怒和恐惧。宽恕架起一座通向怜悯、安宁与平和的桥梁。我

更希望宽恕能变得像我们的呼吸一样重要，也一样自然而然。

令我深感惊奇的是，心态疗愈中心已经变成一家全球性的机构，在五大洲28个国家拥有130个独立的中心和团体。心态疗愈已经变成我们毕生的事业，而《真爱无惧》这本书曾经是、未来也将继续是我们工作的出发点。

《真爱无惧》出版25周年之际，我们衷心地希望这本书将在合适的时间、合适的地点找到更多需要它的读者。我们祈祷，在消除内心所产生的恐惧和消极心理时，我们眼中的世界也将和我们一起变得更加美好。

杰拉尔德·扬波尔斯基

加利福尼亚州 索萨利托

2004年4月15日

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR

作者序

本书将传授人们想要学到的知识，而我希望借此体验的，只是一种内心的安宁。

1975年，那时大家都认为我已经是个非常成功的心理学家了，看起来我似乎拥有人们想要的一切。实际上却恰恰相反，我的内心世界一片混乱、空虚、不满，而且极其挑剔。长达20年的婚姻刚刚在备受煎熬的过程里终告结束，还没走出这个阴影的我开始没日没夜地喝酒，结果引发了慢性背痛病，这些问题大概都是我的内疚心理所造成的吧。

就是在这个时候，我偶然看到了几本《奇迹课程》*之类的灵修书籍。这些“课程”可以被当做一种自我调节的精神疗法。当发现自己开始陷入“上帝”、“爱”等类似词汇的思维体系时，我甚至比别人更加吃

* 《奇迹课程》，心灵平安基金会出版，P. C. Box 635, Tiburon, CA94920

真爱无惧

LOVE IS LETTING GO OF FEAR