

美 柯林·狄平 (Colin Tipping) 著
刘璐薇 译

修复内心伤痛，回归心灵家园

世界是一面镜子，宽恕他人就是善待自己

拥抱宽恕，你就拥有了通向幸福生活的钥匙

POWER

拥抱生命内在的完美

OF FORGIVENESS

宽恕
的能量

 科学出版社

美 柯林·狄平 (Colin Tipping) 著
刘璐薇 译

宽恕的能量

POWER

拥抱生命内在的完美

OF FORGIVENESS

科学出版社

北京

版权登记号 图字：01-2011-3628

Radical Forgiveness© 2009 Colin Tipping

This translation of Radical Forgiveness is published by arrangement with
Sounds Ture, Inc. through Rightol Media in Chengdu

本书中文简体版权经锐拓传媒取得 (copyright@rightol.com)

图书在版编目(CIP)数据

宽恕的能量——拥抱生命内在的完美 / (美) 逖平 (Tipping, C.)
著; 刘璐薇译. —北京: 科学出版社, 2011. 6
(内在能量)

ISBN 978-7-03-031713-1

I. ①宽… II. ①逖…②刘… 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 (2011) 第 115716 号

责任编辑: 刘英红 田 珅 / 责任校对: 刘亚琦

责任印制: 赵 博 / 封面设计: 李尘工作室

营销编辑: 朱 薇
科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码 100717

<http://www.sciencep.com>

保定市 中画美凯印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年6月第一版 开本: A5 (890×1230)

2011年6月第一次印刷 印张: 7 3/8

字数: 210 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

致 谢

首先，我要把感激和爱，献给我的妻子乔安，因为在写这本书时，她给予我信任和支持，甚至在困难的时候也不离不弃。还要特别感谢我的妹妹吉尔和妹夫杰夫，因为他们允许我把他们的私人故事写出来跟大家分享。没有他们的牺牲和贡献，这本书将黯然失色。基于同样的理由，我要感谢杰夫的女儿劳瑞恩和我的女儿劳瑞恩，以及吉尔和杰夫家庭里的所有成员，因为他们愿意阅读拙作，并且愿意从正面、积极的角度，解读吉尔故事中当事人的问题。我还要感谢我兄弟约翰的耐心和支持，他见证了吉尔故事的来龙去脉。特别感谢迈克尔·莱斯，根本宽恕法操作表的早期版本离不开他的灵感和合作；还有阿诺德·培顿特，他让我知道了心灵法则。数不清的人为本书作出了重要贡献，为宣扬根本宽恕法的理念作出了贡献，我每天都在感谢他们的付出。根本宽恕法机构的毕业学员们，也应该得到我的感谢，他们一边在生活中践行着根本宽恕的理念，一边在传授这个理念。这里，我要特别感谢黛比·李，因为，她允许我把她的故事讲给全

世界听；还有凯伦·泰勒古德，她的歌曲和演唱，为我的研习班带来了美妙的气氛，尤其是她本人的现场演唱更是如此。感谢根本宽恕疗法和指导机构的同伴和同事。最后，向我的父母表示我的爱和感激之情，因为他们养育了我，并同意我在本书中用他们的事例来做具体的例子说明。

引 言

不论通过什么渠道——报刊、电视，甚至自己的私人生活，我们都可以看到人们受到伤害的现象。举个例子，如今每五个美国成人中至少有一个在孩童时期受到了肉体上的虐待或是性虐待。电视新闻证实，强奸和谋杀在社区里面屡见不鲜，针对人和财产的犯罪无处不在。在全世界范围内，可以看到大规模进行的折磨、压迫、监禁、种族灭绝和公然的冲突。

20世纪90年代早期，我开始举办宽恕研习班、癌症静修班以及集体讨论会。从那时起，我从普通百姓那里听到了太多可怕的故事，我相信，地球上没有一个人从来没有受到过严重的伤害，而受到小伤害的更是多得数不清。我们中间有谁敢说，从来没有为自己的不幸福而责怪过别人？对大多数人而言，责怪只是稀松平常的一种生活方式罢了。

确实，受害者原型深深地根植于很多人的内心，而且它对公众意识产生了极大的影响。长久以来，在生活的方方面面，我们一直以受害者自居，相信受害意识是人类生活的常

态。现在，我们应该问自己这个问题：怎样才能停止这样的生活，不再纠结于受害原型，不再对它顶礼膜拜？

要摆脱这种强大的原型影响，我们必须用一种根本不同的信念来替代它——一种强大的、能够解放心灵的信念，它的魅力之大，能够让我们摆脱受害者情结的纠缠。我们需要它带着我们超脱于凡俗生活的悲欢离合之上，这样，我们才能看得更高、更远、更深，看到隐藏的事实真相。当我们觉悟到这个真相的存在，就能明白自己受苦受难的意义所在，我们就能够立刻发生脱胎换骨的变化。

在跨入新千年、为心灵演变的下一个巨变准备之际，我们必须让自己的生活远离恐惧、支配和滥用权力的毒害，把它根植于宽恕、爱和祥和的土壤中。通过这样的方法，来协助我们完成这个脱胎换骨的改变——这就是我所说的根本性宽恕的含义，也是本书的主要内容。

要改变某个事物，我们必须首先全身心地体验、感悟它。同样，为了改变受害者原型，我们必须先充分地体验受害者的情感。没有什么捷径可走！因此，我们的生命，需要这些让我们感到受伤害的场景，这样，我们才能通过根本宽恕法转变能量。

为了扭转受害者原型顽固的能量模式，很多人——那些拥有足够多智慧和爱，可以完成这个艰巨任务的心灵——必

须醒悟过来，把扭转这种顽固的能量模式当做自己的使命。也许，你就是愿意完成这个使命的其中之一。这，会不会就是你翻看这本书的原因？

受害者原型牢牢地抓住了我们的心智。其实不存在什么受害者。我们一边试图宽恕，一边却牢牢地固守着受害者身份，态度像墙头草一样摇摆不定，这样的做法不会使我们的的心灵进化。真正的宽恕必须是彻底地放下，完全地释怀。

实际上，我写此书的主要意图是澄清两种宽恕的概念：一种是维持受害者原型的宽恕；一种是放下受害者心态的根本宽恕。根本宽恕是一种思维上的挑战，让我们从根本上改变对世界的看法，改变对发生事情的诠释，从而不再以受害者自居。我唯一的目的，就是帮助你实现这个转变。

我承认，这里传达的观点可能比较难以接受，尤其对那些受到过严重伤害、仍然背负着伤痛的人更是如此。我只请求你在阅读此书时，敞开心胸，抱着开放的姿态，看看在读完后，是否有不一样的感受。

我可以告诉你，在本版书的写作过程中，从读者那里、从我的研习班参与者那里得到的反馈，都是非常积极的。甚至那些陷于情感伤痛的人，也发现了这本书的价值——解放了他们的心灵，修复了心灵的伤口。

还有既让人倍感惊讶又令人欣慰的是，第一章里面“吉

尔的故事”产生了迅速抚平很多心灵创伤的效应。我最初想把这个故事作为本书中重要概念和理念的引子，但是现在我认识到，人的心灵明了一切，它一直在牵引着我的手。我接到不少人打来的电话，他们哽咽着告诉我，读完故事后，从中看到了自己的影子；而且觉得他们心里的伤口也在开始愈合了。

来电话的人们被感动了，从我的网站（参看本书结尾“更多资料”）直接下载了“吉尔的故事”，发给亲朋好友或是生意伙伴分享，这是多么美妙的连锁反应！非常感谢我的妹妹和妹夫，感谢他们允许我讲述他们的故事，并把这个礼物送给了全世界。

此书引发的热烈回应让我感到谦卑。我逐渐认识到，是心灵在指引我传达这个讯息，从而让我们所有的人都能够修复自己的伤痛，提升自己内心的感应水平，回归我们的心灵家园。能够为大家服务，我感激不尽。

柯林·逊平

目 录/CONTENTS



第一部分 根本宽恕法治愈的一个实例	1
① 吉尔的故事	3
第二部分 关于根本宽恕法的对话	33
② 基本假设	35
③ 根本宽恕法与传统宽恕法：相隔千里	39
④ 责任	47
⑤ 根本宽恕疗法	55
⑥ 自我的运作机制	61
⑦ 藏身之处和替罪羊	67
⑧ 吸引和共振	76
⑨ 因和果	82
⑩ 改变受害者原型	88
⑪ 自我的反击	94
⑫ 时间，药物和宽恕	98

第三部分 根本宽恕法的操作工具	113
⑬根本宽恕法的步骤	115
⑭根本宽恕法的五个阶段	123
⑮先假装宽恕，直到真正释怀	128
⑯体验感情	133
⑰瓦解故事的真实性	141
⑱根本宽恕法操作表	149
⑲四步宽恕法	184
⑳从他人身上看见真善美	188
㉑三封信冰释前嫌，解开心结	191
㉒宽恕仪式	193
㉓巧妙的宽恕手法	196
㉔开悟呼吸法	200
㉕根本释怀信	204
㉖宽恕的玫瑰	207
㉗怎样对待“内在孩童”	210
后记	215
参考书目	223
更多资料	224

第一
部分

根本宽恕法**治愈**

的一个实例

① 吉尔的故事

作者按：

我将操作方法真实地记录下来，让读者们看到，根本宽恕法如何挽救了我妹妹的婚姻，改变了她的生活，从而帮助读者了解我所说的宽恕概念。在这个插曲发生后不久，我意识到：我可以用这种完全不同于传统心理疗法以及关系咨询的方法，来帮助他人。根本宽恕法已经对无数人的生活产生了积极的影响。

——柯林·逊平

看到我妹妹吉尔出现在亚特兰大 Hartsfield 国际机场休息大厅里的那一刻，我就知道出事了。她从来不擅长隐藏自己的情绪，在我看来，很明显，她正处在痛苦的感情旋涡中。

吉尔和我弟弟约翰一起从英格兰飞到美国。我都16年没有见到约翰了，他在1972年从英格兰移民到澳大利亚，而我在1984年移民到美国，所以，吉尔是我们三兄妹中唯一待在英格兰的人。约翰已经回了趟老家，这次到亚特兰大，是他回乡之旅的最后一段行程。吉尔陪着约翰来亚特兰大，这样她能够来看望我和妻子琼安，和我们待上一两周。

在最初的拥抱、亲吻，还有些微的尴尬之后，我们前往酒店。我已经安排好了过夜的房间，这样，第二天，琼安和我可以带他们游览亚特兰大，然后再驱车向北回我们自己的家。

等到谈论严肃话题的时机刚一出现，吉尔就说：“柯林，我家里情况不好。说不定杰夫和我要分手。”

尽管我已经注意到她有些不对头，但这样的话还是让我吃了一惊。我一直以为，她和杰夫这六年的婚姻很幸福。他们两个都是再婚，但是这段感情看起来还是挺深厚的。杰夫和前妻有三个孩子，而吉尔有四个。目前，只有她最小的儿子保罗还在家住。

“发生了什么事？”我问道。

“哦，事情蛮古怪的，我都不知道从哪儿说起。”她答道，“杰夫表现得很奇怪，我再也受不了了。我们都到了根本无法交谈的地步。太折磨人了。他冷落我，还说都是我的错。”

“说说怎么回事。”我说，同时扫了一眼约翰，他的反应只是转了转眼珠子。在飞到亚特兰大之前，约翰已经在吉尔家待了一周，从他的举止我可以猜出，他早已经听腻了这一套。

“你还记得杰夫的大女儿，劳瑞恩吗？”吉尔问道。我点了点头。“一年前她丈夫在车祸中丧生了。从那以后，她和杰夫的关系就变得古里古怪的。每次她打电话，杰夫就会宠她，喊她‘小可爱’，而且花上几个钟头跟她轻声细语。不知道的人还以为他们是恋人呢，哪像是父女。要是她在杰夫干活的时候打来电话，他会撂下活儿专门跟她交谈。如果她来我家，他也是这样，有过之而无不及。他们俩挤在一块谈话，声音不大但是很投入，别人别想掺和进去，尤其是我。简直受不了。我觉得她已经成了杰夫的生活重心，真搞不明白这到底是怎么了。我感觉自己被拒之千里之外，完全被忽略了。”

她还絮絮叨叨地讲了很多细节，说明这个家庭奇怪的变化。我和琼安专心听着。我们一方面对杰夫的行为原因感到好奇，另一方面又对吉尔表示同情。我们建议，她该怎样跟杰夫探讨他的行为，还努力帮忙寻找弥补的方式，就像任何哥哥和嫂嫂该做的那样。约翰也很给力，提供了他的见解。

对我而言，让人奇怪和生疑的是，这种描述并不符合杰夫的典型性格。我认识的杰夫对自己的女儿有深厚感情，而

且也非常需要来自他女儿的认可和喜爱，他们双方相互依赖。但是，我从没有看见他有吉尔所描述的行为。在我的心目中，他对吉尔一直关爱有加。实际上，我很难相信，他竟会用这么无情的方式对待吉尔。难怪吉尔这么不开心。而雪上加霜的是，杰夫一味坚持说，这些都是出自她的想象，结果只是让吉尔的心病更重。

第二天谈话持续着。从根本宽恕法的角度看，我开始明白吉尔和杰夫之间出现了什么问题，但是我决定按兵不动——至少眼下先稳住。她已经完全陷进这幕情景剧中，不可能听进去我说的话，更别提听懂了。根本宽恕法扎根于一种更宽容的心灵洞察力。我们兄妹三人都在英格兰时，可以共同拥有某个实在物品，但这种心灵洞察力可不是个实在的东西，所以，我们也不可能都具备这种洞察力。我敢肯定，吉尔和约翰并不知道我的理念建立在根本宽恕法的基础上，所以，我觉得时机上尚不成熟，我不能把这么难理解的观点讲给他们听：“就该是这样的——瞧，这是一次抚平心灵创伤的机会。”

在一次又一次的谈话之后，我决定，尝试根本宽恕法的时机到了。这就要求我妹妹能够以开放的心胸面对这种可能性：尽管这件事不太容易看出其中的奥妙，但它的发生是有目的的，它的发生得到了神圣力量的指引，并且是为了她好。