

今後，每當遭逢困厄時，都這樣告訴自己：

我不只是軀體而已，我是自由的

我仍然還是上帝創造我時那個原始的樣子

Teach Only Love

愛

Gerald G. Jampolsky 原著

陳鏡如 譯

的

療傷法

我們就是愛

我們每個人的本質就是愛，

只要我們懂得不受到過去與未來的限制與干擾，

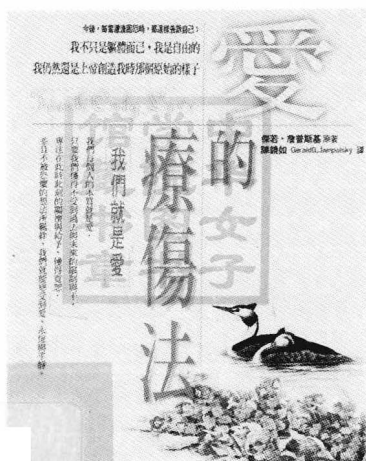
專注在此時此刻的關懷與給予，懂得寬恕，

並且不被恐懼的想法所羈絆，我們就能感受到愛、永恆與平靜。



愛的療傷法-- 我們就是愛

Teach Only Love



我不只是軀體而已
我是自由的
我仍然還是上帝創造我時那個原始的樣子

Gerald G. Jampolsky 原著

陳鏡如 譯

大村文化出版事業有限公司

導論

當我們從產道中擠出來，來到這個人世間後，我們就掙扎著要呼吸。很多人在整個人生中都還持續掙扎著，覺得自己不被愛，也很孤單。很多時候，我們常常覺得很害怕：害怕生病、死亡與上帝，甚至，害怕繼續活下去。常常，我們離開世界的時候，跟我們來到世界的時候是一樣的：掙扎著要呼吸。

我相信有另一種看世界的方法，可以讓我們走過我們的人生，感覺到被愛、寧靜、不害怕。

這個方法並不需要我們做什麼外在的掙扎，只要我們肯治療內在就好了。我把這個過程稱為「態度療傷法」，因為，這個過程是一種基本的內在思考過程。我相信，經過適當的練習之後，這個方法可以讓任何人，不管是在怎樣的狀況下，都可以經驗到每一件事情所帶來的歡欣、平靜，並且開始走向通往

愛與希望的旅程。

思考的方式是可以培養的。這個事實之所以存在，乃是因為我們擁有自由。不管我們是如何錯用我們的大腦，我們的思考永遠都可以用在正向的思考上，其力量超過我們的想像。然而，在我們培養我們的思考方式之前，我們現在的思想像是被緊緊的關在一間間的小房間中。我們可以感覺到自己的天賦，但是，這些天分卻像是被關在門後。當我們開始這趟旅程之後，你將會慢慢的發現，這些關閉你的東西，只是一些需要加以治療的態度而已；而且，因為這是長久以來我們自己選擇的一種態度，所以，這是可以被改變的。一些小小的改變之後，另一扇窗就會打開。一開始的時候，我們可能會覺得陷在泥沼裡，無法逃開我們的限制；但是，每當一個無助的態度被改變了以後，我們可以看得更清楚，那就是：我們的思考方式原本是無拘無束的。我們的天分一直就在我們的手邊，因為，我們的思考方式一直是完整的。而阻礙我們快樂的唯一障礙就是自我設限。

我們的思考方式決定了我們經驗到的是害怕還是平靜；生病或是健康；自

由或是被囚禁。愛是一種態度，它的真正定義是這本書想要傳遞的。愛是完全的接受與給予——沒有界線與期望。愛是唯一的真實，是沒有辦法被取代的。愛能被延伸擴展，能夠無窮無盡，能夠美麗地伸展它自己。「愛」視每一個人都沒有過錯，因為，愛能夠看到我們每個人心中的那一盞光。愛是完全沒有恐懼的，而這是態度療傷法的最基本。

假如你像我一樣，還在掙扎，想要逃脫痛苦、沮喪、難過、跟焦慮，想要經驗到愛的話，那我很確定，我們已經藉著這本書找到了彼此。我將會讓你看到一些方法，我試著要更堅定地把這些方法用在我的生命中。這些方法也是在態度療傷法中心所使用的方法。我將會告訴你那些來到中心，教導我什麼叫做愛的孩子們，他們所用的很多方法；還有，你和我在任何困難的狀況中，我們要如何能夠讓自己仍然沈浸在那種如孩子般的愛中。

目錄

導論

I

第一章 唯一需要學的就是「愛」

IO

事實會不斷重現 13

思想上的溝通 19

可以用態度來治療 22

愛是存在的 27

第二章

幫助早已經存在了

32

在我們準備好之前不需要做任何事 33
總是溫柔的回應 37

第三章

用一種可以被瞭解的方式教導愛

42

愛並不在乎我們怎麼稱呼它 43
什麼是奇蹟的課程 46

第四章

態度療傷法的原則

57

我們只能從現在開始 59

第五章

我們的目標是心靈的平靜

71

七個主要的原則 63

只有在平等的關係下我們才能夠提供協助 65

我們已經有了這些我們辨認出來的 72

在「好」之中沒有限制 74

我們不被軀體所侷限，我們是自由的 79

恐懼是對心靈平靜的邀約 90

第六章

我們就是愛

92

我們的本質就是愛 95

真實世界中沒有不可能的事 99

第七章

施即是受

愛是永恆不滅的 105

我們不需要害怕任何事 110

重點在於我們的經驗 115

我們給別人幫助也幫助我們自己 119

發自內心送出的禮物才是真正有意義的 126

112

第八章

治癒你自己

所有的思想都因愛而結合 134

內在的平靜會傳給別人 138

身體的狀況無法阻止真正的溝通 140

133

第九章

為什麼不是現在呢？

149

罪惡感是對現在的否認 152

此時此刻是愛的別名 157

此時此刻不需要任何東西 162

第十章

渴望心靈的平靜

165

一定有一種更好的方式 167

行為會隨著心靈的平靜而產生 177

第十一章

寬恕是沒有終點的

182

第十二章

一個愛的例子

「不寬容」是失敗的眼光 187
「寬恕」是平靜地看待 191

跋

最後的感想 205

206

196

第一章

唯一需要學的就是「愛」

真

的只有一門功課需要我們去學習。這門功課可以用很多的方式來呈現。對我自己而言，在這些方法裡，讓我自己最常用的一種方式就是「奇蹟的課程」^①這門課。（A Course in Miracle）。

愛是唯一需要教的一門功課，因為，愛就是你。

這句話指出了我們的目標，以及要達到這個目標的方法；這句話告訴我們，我們的本質就是愛；也讓我們知道，在大大小小的困難中，要如何去辨別

愛的存在。那就是：給予愛、教導平靜、為了你自己的安全起見，永遠不要攻擊別人。這是態度療傷法的第一條，也是最概括性的原則。

在我的生命中，有很多次，我都遺忘了這個真理的存在。但是，一想到這個簡單的事實的確一再的在我生命裡出現，卻很令人興奮。自一九七五年的春天起，我清楚地感覺到，我開始相信的一些事情或許就是真理。那個時候，我正在上「奇蹟的課程」這門課。在這之前，我就已經體認到某些的「事實」；但是，我還沒有把這些吸引人的事實整理成一個完整一致的理論。以下這些結論，是我在上「奇蹟的課程」這門課之前所體認到的一些東西，也可以算是態度療傷法的一些粗淺的原則。

當一個人的腦中充滿著想要幫助別人的想法時，他就不會感到害怕。

恐懼並不會帶來正向的改變。在你試圖要幫助別人時，卻引發那個人的恐懼，這是錯誤的。

要對小孩子隱藏我們的恐懼是不可能成功的。

我們的心靈對所有的人都是開放的，尤其是對小孩子。就某種程度來說，所有的心靈都是互相溝通的。

我們是不被肉體所限制的，我們也不被我們物理的存在所限制。

心靈因著意志而存在，而且可以影響疾病的病程。所以，要恢復是沒有困難的。

過去的事件影響我們現在的判斷。

我們永遠都可以從我們現在在做的事情中學習到東西，不管這件事在一開始時是多麼的令人不悅。

我們心中的目標決定了我們會經歷到什麼事。所以，我們並不是這個世界的受害者。

愛的確是存在的。

我很願意跟你們分享那些帶領著我得到這些結論的經驗。我希望，當你們看到我是如何學到應用「愛」這門功課後，你們也可以在自己的生活中建立起

相同的連結。我深信，「生命」希望我們去學習如何將我們的經驗中，已經看得很清楚、很明白的部分，應用到那些我們以為是理所當然的恐懼上。

事實會不斷重現

「昨天很可怕、今天很恐怖、明天會更糟。」當我還是個小男孩時，這是我的家庭看待事情的方式。我想，在你成長的過程中，一定也有很多類似的想法在你的身邊不斷的重複著。一代傳一代，我們一直流傳著一個想法就是：從過去可以預測未來——一個成熟且有著好的判斷力的人，可以從過去的教訓中計畫未來。「奇蹟的課程」這門課指出，過去只教會我們一件事，那就是：

此時此刻是我們唯一擁有的。

「過去會提供我們生活的規則」，這樣的想法控制了我們的生活，這條規則除了藉由控制我們的生活的方式深植我們的腦子外，也藉由其他更隱微的方式進入我們的思考模式中。我們不斷的想到過去，並且認為事情一定會跟過去一樣的。我們的想像力將我們在過去生活中喜歡的部分投射到未來，並且也試著要將那些我們覺得困難以及痛苦的部分刪除。

當我們用這種方式思考時，我們並沒有用一種實際合理的態度向前看；我們只是讓自己的整個腦子裝滿了恐懼。我們相信生活中發生的一些極其平常事件並不值得被信賴，所以，我們就覺得每個人，或者是每件事，不是我們的敵人，就是有危險的可能性。用這樣的態度對待我們自己之後，就會讓我們覺得自己是不值得被愛的。讓我們對每件事都覺得有罪惡感、無助、不明確，也就會讓我們想要控制現實。也因此，我們唯一發展出來的才能就是控制。

當然，這樣的錯誤我自己也常常犯。我自己的表現常常跟心裡真正的感覺不一樣。比如說，在我的心裡，我可能對即將要發生的事感到很害怕，但是，我的外表卻是一個戴了面具的男人，讓人覺得我好像把一切都控制得很好，值得別

人尊敬。但是，就像任何一個戴了面具的人一樣，我覺得很孤單而且不被瞭解。

當我們沒有被愛或是值得被愛的感覺時，我們通常會犯下一個錯誤，就是試著要控制外在那個造成我們不快樂的環境。這樣的行為是希望，在未來我們的需求能夠被滿足，但是，當下這一刻就被忽略了。即使未來有可能是憂鬱的，但是透過控制，它在此時此刻看起來就會比較令人心安。然而，快樂原是需要我們把所有的注意力放在當下才能夠感受得到，這樣一來，卻變成一件令人害怕的事。假如在這一刻，真的有一點快樂產生的話，我們還會對這樣的感覺到懷疑。恐懼會刺激潛意識中的不快樂，讓我們將注意力放在「控制」以及「未來」上面。當我們害怕的時候，我們就會以為即使現在讓自己不快樂或者是感到不被愛，也是值得的。

在這種態度的影響下，我不但覺得自己沒有被愛，而且覺得自己不值得被愛。因為我的心中有一種莫名的罪惡感，所以，我覺得自己沒有價值。而且，由於我恐懼自己將會因為那種罪惡感而被處罰，所以，我甚至相信我應該要犧牲我的快樂，才不會被處罰。一個人不需要透過任何宗教的訓練，就能相信自