

让复归于真爱的你
体验爱的慈悲

[美] 柯林·迪平 (Colin Tipping) 著

李海燕 王秦辉 译

Expanding
into
Love

若无相欠 怎会相 遇

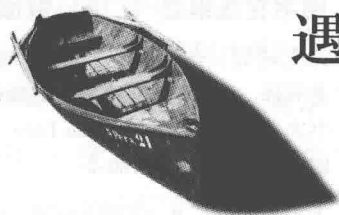


 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

【美】柯林·迪平 (Colin Tipping) 著

李海燕 王秦辉 译

若无相欠 怎会相 遇



Expanding into Love

Copyright © Colin Tipping 2013

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

本书的中文简体字版由机械工业出版社出版, 未经出版者书面允许, 本书的任何部分不得以任何方式复制或抄袭。

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登图字: 01-2014-2021 号。

图书在版编目 (CIP) 数据

若无相欠, 怎会相遇 / (美) 迪平 (Tipping, C.) 著; 李海燕, 王秦辉译. -北京: 机械工业出版社, 2015. 6

书名原文: Expanding into Love

ISBN 978-7-111-50566-2

I. ①若… II. ①迪…②李…③王… III. ①人际关系-通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 133834 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 坚喜斌

责任编辑: 宋 燕 刘林澍 杨 冰

版式设计: 张文贵

责任校对: 赵 蕊

责任印制: 李 洋

北京振兴源印务有限公司印刷

2015 年 8 月第 1 版 · 第 1 次印刷

145mm×210mm · 7.375 印张 · 1 插页 · 151 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-50566-2

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
电话服务

网络服务

服务咨询热线: (010) 88361066

机工官网: www.cmpbook.com

读者购书热线: (010) 68326294

机工官博: weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网: www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金 书 网: www.golden-book.com

译者序

初见柯林·迪平的著作《若无相欠，怎会相遇》时，对我们的冲击很大。作为一个被西方价值观、人生观、爱情观所熏陶出来的人，柯林·迪平的信仰与我们的理想和信念存在落差，所以解读世界的角度也会不同。在书中出现的一些理念对我们来说也是陌生的，如“心灵智慧”“万物归一”“能量振动”等。然而在翻译本书的过程中，我们会逐渐被他的智言哲语所吸引，开始感受一场真爱盛宴。而经历过这场真爱盛宴的你我一定是快乐的，因为在这个过程中，始终有一位心灵大师在引导我们去爱、去探寻真爱之旅，最终使我们复归于真爱之中。

在翻译的过程中，我们遇到了很多心灵闪光点，在书中找到了自己以及自己曾有的思想和感受，就像有一位智者在剖析我们自己的人生。无法否认，曾经有过“我的父母不爱我，或者没有以我需要的方式爱我”的抱怨；也曾经有过“如果我足够爱他，他会做出改变，会变成我希望他成为的那个人”的假想；或者常常在内心深处发出这样的感叹：有什么意义呢？为什么还要烦恼呢？又有谁会关心我呢？

我们一般会想当然地认为是发生在我们身上的经历塑造了今

天的自我。但真的是这样吗？你或许会问，如果发生在我身上的故事与我无关，那么我是谁呢？我们无法再信心满满地笃定自己是谁，因为从本书中我们了解到，我们的思想可以夸大自身的痛苦感受，从而会扩大事件本身的严重程度。难道世界不是一分为二的吗？不是分成受害者和施暴者、好人和坏人、圈子内的人和圈子外的人吗？难道自己一路走来不是一个受害者，而是一个心灵饱受摧残的人吗？真的是这样吗？作者告诉我们，我们都不是受害者，我们要为自己的人生负责。

作者反复强调的核心理念就是让我们去爱、去接受事物本来的面目，尽己所能地看到每一种状态的完美之处。但是，他不仅仅给我们展示了一套蓝图，更重要的是他给了我们一套可以操作的方法。就像是心灵的导师，我们只要顺从他的指引，就能找到内心的平和，从而进入正确的生活方式之中。这是一场豪华的真爱盛宴，你自己就可以经历这个真爱的过程，进而遇见更好的自己。

在这场真爱盛宴中，我们受益颇多，也令我们耳目一新。比如，我们那些想当然的信念真的有根据吗？当我们为人子女时，我们是否有权利想当然地要求我们的父母爱自己；而当我们为人父母时，我们是否给了孩子足够的自由让他做他自己，不再说三道四吗？如果我们对某些信念提出质疑，那么我们可以尝试摆脱这些信念吗？真是这样吗？作者认为我们不该考虑如何摆脱，而应考虑如何才能让自己开心地接纳这些信念，去爱那个怀揣这些信念的自己，从而让这个信念自行化解。此外，你知道我们也会有情绪垃圾吗？我们对过去的一切是如何处理的？藏在阁楼里

吗？如此一来，这些垃圾会就此消失吗？在爱情关系中，我们是欢喜冤家吗？是为彼此制造分离痛苦还是做彼此的治愈天使呢？

在翻译的过程中，我们无法穷尽书中智言哲语对我们心灵的启迪：无论是伤害别人的故事还是被别人伤害的故事，你需要做的就是看一看在这个故事中有多少是真实的，又有多少是你杜撰、解释或者假想的；我们幸福与否是由我们做出的选择所决定的，而不是由我们拥有多少金钱所决定的；对待我们所爱的人，去爱他们，而不是去控制他们；虽然讲故事的人没有改变，但是当我们将改变了构建故事的角度，我们的视野就会变得不同。

因此，在翻译完本书的时候，我们是幸福的。因为我们知道了自己是谁，也开始尝试去爱事物本来的样子、爱事物本来的存在方式。我们开始从另外一个角度来诠释世界，当我们的故事、经历在重新构建之后，我们的人生画面真的有所不同。感谢这次的翻译经历，让我们能够更好地面对人生、面对爱情、面对金钱，而这正是我们所需要解读的人生重大问题。

求同存异、去糟取精是我对这本书的态度，并以此为序。

李海燕

2015年8月 于上海

前 言

在本书中，我们想要探讨的理念是爱可以让我们发展，而与真爱相反的一切（恐惧、愤怒、仇恨、怨恨、控制、贪婪以及类似的情绪）在意识层面上不但不会发展，反而会收缩。因此，我们应该选择能够让我们发展的真爱之旅，尽量避免与之相反的路径。否则，我们无法成长，也不会取得进步。

撰写本书的初衷就是为大家提供方向、工具和方法，来帮助大家复归于真爱。在阅读本书的过程中，你会发现书中开篇提出的前提条件与之后的论证不存在因果关系。我认为，如果只是概览文字的表面含义，会让我们无法理解一些对我们来说至关重要的问题，如爱到底是什么、我们为何存在、我们的心灵世界如何运作以及我们在其中扮演何种角色等。

事实上，有时候真爱之旅并不一定是我们心灵成长的需求。就像我们首先要知道黑暗才能体验到光明，我们同样必须接触过与真爱对立的彻骨的伤痛，才能知道真爱到底是什么，才能全身心地体验到真爱的含义。

真爱就是万物归一。在人生之中，为了体验到自己就是真爱，我们会选择体验分离，这是与万物归一相反的状态。这就是

我们来到这个世界上的原因。事实上，这就是我们来到这个世界的唯一目的。

真爱就是关于我们是谁以及是什么塑造了我们的真相。真爱是让我们在心灵层面上彼此联系的能量。上天是真爱，我们是真爱，真爱是一切存在。因此，我们不必去寻找真爱，真爱就在我们内心深处。复归于真爱就是要唤醒这样的事实，我们就是真爱本身。

人类世界是我们的学校。人生是必修课程，我们每天都会学到许多与分离和万物归一相关的课程。其他人、我们的宠物和野生生物都是我们的老师。

通过观察我们工作室里的人，我们发现，的确有可以识别很多人的生活模式：他们与不同的人一遍又一遍地书写着同样曲折的故事，以这种方式追加原生痛苦。如果他们在孩提时曾遭到遗弃，甚至只是感到自己被人遗弃了，那么在他们成年后，仍然会以某种方式被很多人遗弃。特别是那些在儿童时期曾经遭受过身体虐待的人，在他们的整个人生中也会体验到类似的虐待，这种经历会经常发生在他们身上。这是在强烈地暗示这样一个事实：我们每时每刻的生活都是在演绎着我们的意识，并且有着心灵的目的。

我曾经宣扬：每次的重复都是在提醒我们原生创伤仍然没有愈合，而完全宽恕的目的就是要治愈创伤。我现在依然倡导这一理念。对有些读者来说，可能还没有做好心理准备，无法面对我将向你展示的心灵之旅的模型。

但是，如果我坚信完全宽恕的原则，宣传所有发生的事情都没有过错可言，那么“治愈”这个词就不是真正适用了，因为没有什么可以治愈的。原生创伤是一些人的心灵做出的选择，他们的父母为他们实施心灵契约提供了机会，此后每次重复的经历也只是为了追加这种痛苦。所以，根据我的观察，我创立了一个新的假设模型来解释我们如何开始心灵之旅，以及我们为什么要开始这一个旅程。

“然后，他们结婚了。从此以后快乐地生活在了一起。”这是关于感情关系的童话故事通常的结束方式。以此，人们将希望寄托于“婚姻就是快乐”的神话之上。这个神话让很多人的日子变得好过，如婚姻顾问、离婚律师，更不用说那些撰写与这个主题有关的无数书籍和文章的成千上万的作家了。所有这些人都尝试推销这样一个想法，即幸福是感情关系的目的。但他们错了。至少在我们尚未觉醒的状态下，感情关系的主要目的是为我们提供感受分离的痛苦的机会。

在人与人的交往过程中，无论在家庭内部还是在工作场所中，人们都有数不清的机会来感受各种各样的分离：拒绝、遗弃、身体上的虐待、情感上的虐待、精神上的虐待、性虐待、强奸、乱伦、谎言、背叛、偷盗、不忠、言语暴力、操纵、拒绝给予爱和支持、拒绝交流、羞辱、践踏、歧视、欺凌、诽谤等。

这个“心灵之旅”模型不太容易让人接受，而我也很理解为什么人们会说这个模型很荒唐。对于我们的理性思维来说，它没有什么意义，因为它与我们自身的五大感官所告诉我们的“真实

世界的本质”不一致。

我唯一可以回应的理由就是：当人们开始敞开心扉接受它，甚至只是承认有这样一个微弱的可能性之时，奇迹就会发生，一切都会发生改变。不仅我们自身会感觉更好——自然而然地复归于真爱之中，而且外在的世界也会发生变化。

所以，我请你和我多待一会儿，看看可能会发生什么情况。不必逼着自己相信它，只要愿意尝试就可以。事实上，对它持怀疑态度是件好事，就连我自己也会质疑它。但我的经历告诉我这个模型有效，所以谁还在乎它是真是假！

所有人都出于同样的原因来走人生旅程，我之所以这样认为，是因为似乎没有人可以侥幸避开分离的痛苦。无论是富人还是穷人，我们在（自己创造的）现实中似乎都会遇到它。

很多年前，我和妻子举办过一个名为“完全宽恕环仪式”的活动。我们已经在世界各地举行了数百次这样的活动。参与者站成一个环形，主持人大声读出一些问题。通常有 17 个问题，这些问题旨在询问参与者是否——无论是以受害者还是施暴者的身份——体验过某种形式上的“产生的分离”行为，如说谎、背叛、性虐待等。

如果他们觉得某一点适合他们，哪怕是很久以前发生的事情，他们都会被邀请开始“沉默治愈之旅”。具体做法是：他们会穿过这个环形，象征着他们与他们所经历过的让他们受伤的故事建立起连接；然后，再听一个故事，故事讲述的是在所发生的事件背后的神圣目的；接着，围绕着环形再走一次，表示愿意看

到它的完美之处。

这一仪式是一个神奇的过程，参加者能够宽恕他们自己和他们在人生中遇到的每一个人。但是我想说的是，无论我在什么地方举行这个仪式，无论参加的人是谁，反响都是完全一样的。这17个问题涵盖或多或少各种可能存在的伤害形式，总会有70% ~ 80%的参与者会沿着环形走一圈。

显然，我们都会经历分离的痛苦。虽然我们经历的痛苦多少不同、有大有小，但只要人们在这个世界上行走，就没有一个人可以避免这种经历。你不得不承认，我们都非常善于创造分离。受害者意识作为主要的范例驱动这个世界运转已经约有一万五千年了，这一状况至今仍然没有改变。

然而，这种对分离的寻觅不一定会贯穿我们的一生。一旦我们的心灵得到满足，一旦它体验到了它所需要的分离的数量，我们就会得到一个消息，就会从“我的人生一直都会是这个样子”的梦境中醒来。这个信息就是要唤醒我们，让我们记起事情的真相。

这种情况往往发生在一场严重的分离伤痛之后，我叫它“崩溃体验”。这往往是“压倒骆驼的最后一根稻草”，会迫使我们审视自己的生活。就在这时我们开始意识到事情并不是它们曾经看起来的样子。我们开始慢慢意识到：人生有心灵的维度，我们的人生是被心灵指引的。我们开始记起我们是谁：我们有心灵存在，在人的身体内经历着心灵体验。这是我们“觉醒”的开始。

注：在使用术语“觉醒”时，我知道可能有概念混淆的危险。

该术语通常用来描述宗教体验，像佛教徒、基督徒的“顿悟”。我们使用的“觉醒”这一术语，在这里指一般意义上一个人非常突然地、有时候是戏剧性地意识到心灵存在的事实。对于一些人来说，这是一种顿悟；而对于另一些人来说，这可能是一个循序渐进的过程。

从这一刻起，你的人生开始改变。当然，这只是一种假设：假设你还有几年可活，你想要继续体验人生。我猜想，几十年前，对于大多数人来说，觉醒还只发生在死亡之前的一瞬间。但是现在，随着人们对意识认识水平的不断提高，许多人到了中年左右就可以觉醒：时间的长短取决于你体验分离数量的多少；但随着生活步伐的加快，你体验分离的机会也大幅增加。

参加我的完全宽恕工作室的人通常都在40岁以上。有许多人都已经六七十岁了，这并不是说他们从未在某个时间觉醒过，但他们还是想要卸掉过去陈旧的包袱。

亲爱的读者，你要么刚刚进入觉醒阶段，要么已经开始经历觉醒的过程，否则你不会读这本书。对此，我很确定。

如果你还没有进入觉醒的阶段，你不会被这本书所吸引，即便你曾经打算要读，你也还是会把它放在一旁。只有当你已经进入了觉醒的阶段，你才会再次把它拿起来。这是因为在未开始觉醒之时，你仍然会需要经历（貌似）与真爱相反的各种体验。

你自己所经历的分离会造成痛苦，你会认为这是坏事、不

幸，甚至很悲惨，你也会感到恐惧、愤怒、怨恨、嫉妒、受伤等。但实际上，这些并没有对错之分，因为现在你知道了，他们都有一个心灵的目的。这意味着他们也是真爱，只是以伪装的形式出现而已，形式不同却非常有效。

这就是我们所说的“真爱就是一切的存在”这句话的含义。如果存在的万事万物都是在带领我们走向觉醒的时刻，然后让我们复归于真爱之中，那么一切的存在就都是真爱。觉醒后，人生的目的就是要逐渐意识到每时每刻都只有真爱存在。真爱是充分认识到万事万物的完美性，并知道我们最终都是万物归一。真爱就是接受事物本来的样子（而恐惧是拒绝接受事物本来的样子）。

对我们来说，一个很大的悖论是，只有当我们可以从万事万物中识别它的完美之处时，我们才能复归于真爱。而迄今为止，我们还处在尚未觉醒的状态，会认为一切都缺乏真爱。只有当我们能接受如恐惧、愤怒、骄傲、残酷、暴力，以及斩尽杀绝等都有一个心灵的目的，当我们意识到这一切都处于宏大筹划之中的时候，我们才能以恰当的方式真正复归于真爱。

我们需要帮助来做到这一点。我们需要一套路标、标识和地图来指导自己离开旧的范式到达新的范式。一旦我们到达那里，就需要一些实用的、务实的工具来帮助我们，让我们可以生活在觉醒状态，能够游刃有余地应付现实层面的每一件事。

这就是我所谓“完全的生活方式”。如果我们要保持觉醒状态，每时每刻看到存在的完美之处，那么我们就需要采用这种生活方式。毕竟，当人生平稳且我们内心宁静时，我们就会很容易

感受到真爱。但是，当我们要应付生活不断丢给我们的各种挑战时，即便我们处于觉醒状态，也仍然需要获得帮助。

在第 14 章中，我们将探讨如何建立“完全的生活方式”。这意味着从这一刻起，回忆过去所发生的一切，并愿意看到每件事的完美之处。这是复归于真爱的第一步，我会在后面的章节解释如何做到这一点。然后，就需要学习在这一步以后，或者说在你觉醒后的人生阶段里，对发生在你身上的事件做出何种反应。按照我们刚给出的真爱的定义，选择真爱之旅，就是指我们不会排斥任何与真爱相反的东西，而是按照事物本来的样子接受一切存在。

感情关系是最能获得这一教训的地方，这就是为什么这个问题会占据本书的很大篇幅。作为心灵之旅的一部分，本书会关注如何处理感情关系。我们以及与我们建立感情关系的每个心灵，无论是短短的几分钟或者长长的几年，都同意相互提供机会让我们彼此以各种方式体验分离的痛苦。一旦我们觉醒了，就要学会如何以我们刚才描述的方式相爱。

最后，当我们看这个模型时，我们会很容易地这样设想：如果这个模型适用于如你我这样的个人，也同样会适用于整个人类。如果我们要为整个人类建立一个时间轴，一直追溯到人类开始直立行走的时期，那么这个时间轴看起来就将更像是我们自己的成长轨迹。

在第 15 章，我将更加深入地探讨这一可能性。但在这里我只想说明，几个世纪以来，在我们可以不严谨地称之为“文明”的

历史长河里，人类一直生活在分离的幻想中。

有迹象表明，我们即将到达某种“临界点”，（真希望我早些想到这个）届时，这一幻想将会土崩瓦解、完全崩溃。

很可能就在那一刻，我们人类将完成群体的心灵作业，觉醒过来，意识到我们是谁、我们为什么在这里。对分离的能量所进行的伟大实验也将就此终结，在世界上的每一个人将复归于真爱，这将给本书的命名赋予全新的意义。敬请期待！

目 录

译者序

前言

第1部分 真爱与感情关系

- 第1章 什么是爱? / 002
- 第2章 建立感情关系的目的 / 014
- 第3章 觉醒后的感情关系 / 027
- 第4章 你现有的感情关系 / 036
- 第5章 关于实践问题的思考 / 043
- 第6章 重新协商感情关系 / 057
- 第7章 分手 / 065

第2部分 觉醒

- 第8章 觉醒的呼唤 / 072
- 第9章 新范式的出现 / 080
- 第10章 服务还是忍受 / 085
- 第11章 无论如何生活将继续 / 092

第3部分 完全生活方式

第12章 完全生活 / 102

第13章 人间天堂的景象 / 116

第14章 展现一段新的感情关系 / 120

第15章 完全金钱意识 / 136

第4部分 彻底清除 & 打扫干净

第16章 解构你的故事 / 150

第17章 否认某些信念 / 156

第18章 期望和评判 / 162

第19章 解释和假设 / 171

第20章 爱你的投射 / 175

第21章 重新构建故事 / 181

第22章 撰写三封信 / 190

第23章 让你自己摆脱困境 / 200

第24章 为你的失去而悲伤 / 205

后 记 / 215

关于作者 / 219