

· 心灵小料理 · 安纲 若水 主编

# 宽恕就是爱

*Forgiveness is Love*

[美] 保罗·费里尼 著

玲莹 若水 译

宽恕十二招 无条件的爱  
二部畅销全球的心灵手册

迷茫苦海，飘摇情天；

纷纭世事，扰攘红尘。

“心灵小料理”与你风雨同舟……



中国社会科学出版社

安纲 若水 主编

心灵小料理

# 宽恕就是爱

——与心灵对话

(美国) 保罗·费里尼 著  
玲莹、若水 译

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宽恕就是爱 / (美) 费里尼著; 若水翻译. - 北京: 中国社会出版社,  
2004. 1 (心灵小料理) 书名原文:

The Twelve Steps of Forgiveness 宽恕十二招 (ISBN 957-30522-0-2)

Love Without Conditions 无条件的爱 (ISBN 957-30522-2-9)

ISBN 7-5087-0025-2

I. 宽... II. ①费... ②若... III. 个人-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 004809 号

---

书 名: 宽恕就是爱

原 著: 保罗·费里尼

译 者: 若水 玲莹

责任编辑: 贯一

---

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698

电传: 66051713

欢迎读者拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn)

查询相关信息

经 销: 各地新华书店

---

印 刷 厂: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 889 × 1194mm 1/32

印 张: 9.125

字 数: 180 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

印 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0025-2/B·40

定 价: 22.00 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



# 目 录

## 宽恕十二招

- 宽恕的真谛（代序） / 003
- 找回自己内在的爱 / 006
- 前言 / 011
- 简介：宽恕的四大原则 / 013
- 第一要诀：对自己的平安负责 / 021
- 第一招 承认恐惧 / 024
- 第二招 了解自己渴望的是爱 / 029
- 第三招 收回投射 / 033
- 第四招 对自己负责 / 039





第二要诀：找回你我平等之处 / 043

第五招 放下自我批判与内疚 / 049

第六招 接纳自己以及待人如己 / 056

第七招 乐意学习与分享 / 060

第八招 做自己的主人 / 065

第三要诀：信任自己的生命 / 071

第九招 接受人生课程 / 075

第十招 认出一切都没有问题 / 082

第十一招 看镜中人生 / 087

第十二招 开放心灵 / 092

第四要诀：铭记“生命是爱” / 099

### 无条件的爱

前言 / 110

关键问题 / 115

修练 / 122

弟兄 / 126



- 诠释 / 131
- 奇迹 / 135
- 善用现有的一切 / 139
- 向神圣之境开放 / 144
- 学习倾听 / 151
- 无条件的爱 / 155
- 开启心门 / 162
- 停止奋斗 / 168
- 心胸坦荡 / 176
- 消除匮乏之念 / 182
- 感恩之心 / 189
- 放下执著 / 194
- 神性的光辉 / 203
- 另一种存在次元 / 209
- “同意”的暴行 / 218
- 罪与罚 / 227
- 力量与成就 / 234
- 不吝惜你的爱 / 241
- 爱的漫步 / 246
- 外境之幻 / 249
- 奇迹——有为之终，无为之始 / 254





## 灵小料理

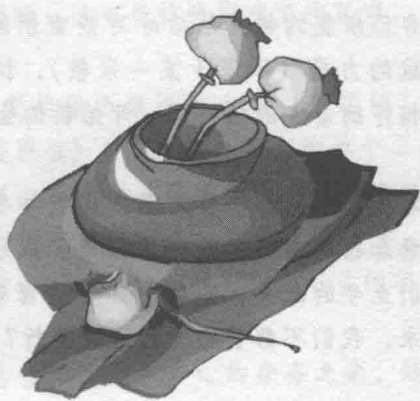
- 宽恕之路 / 259
- 小我之死 / 266
- 天恩无限 / 271
- 祝福偈 / 278





考验，不过是你过去未曾学会的一些课题，如今再度现前，如此，你才能在过去选错之处，重作一个更好的选择，藉以摆脱旧有的选择所带来的一切痛苦。

——《奇迹课程》31章8节3段



## 宽恕的真谛（代序）

若 水

《宽恕十二招》的基本构思，是根据美国家喻户晓的“戒酒无名会十二步骤”（The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous）而写成的。无名会的成功秘诀即在于他们看清了一点：酗酒的人不是不知道酒精的危害，也不是不想戒酒，只因他们心中有很深的创伤，想要逃避；很深的空虚，有待弥补，才会欲振乏力。因此无名会的首要任务便是协助酗酒者面对真相，他们必须先承认自己是个酒鬼，





接受自己所犯的错，然后才可能重新做一选择。藉助于某种超越的力量（不限于某一宗教），找回生命的尊严，在同病相怜的会友的扶持下，开始新的生活。

冰冻三尺，非一日之寒，我们每个行为或习惯都是千百个意念在时空与经验中逐渐累积成形的，若不扭转那误导我们至今的念头，即使明知自己需要改变，也会提不起劲儿来，我们不都曾感受过这种挫折？

恐惧与愤怒，和酒精一样，也是一种“瘾”，它的毒根早已蔓延到我们的血管或筋骨里了，我们想要断根都不易找到一个下手之处。这些年来，我四处介绍《奇迹课程》的“宽恕”理念时，便常听到读者的叹息：

“我又不是圣人，为什么要宽恕对不起我的人？”

“我知道应该宽恕别人，也很想宽恕自己，但就是做不到！”

“我觉得我已经宽恕了，为什么还是这么痛苦？”

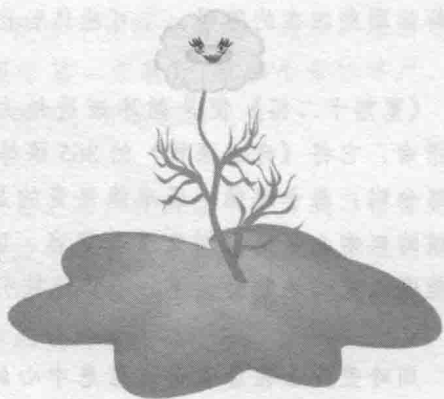
宽恕不是一个行动而已，它是一连串的“正念”所累积出来的“心胸”，这不是听几次演讲或读几本书就能获得的经验，因它与个人的无知、恐慌、逃避、自责、封闭、抗拒等等隐藏的心态有关，我们必须一个结一个结地

化解掉那些内在的障碍，才可能体验出宽恕的真谛。

《宽恕十二招》便是循序渐进地为我们“解结”的一套指南，它将《奇迹课程》的365课练习归纳为十二步骤，脉络分明，易于遵循。最难能可贵的是，书中很少说教或告诫的口吻，字里行间充满着宽容、谅解以及尊重，使读者能毫无戒心地聆听，不知不觉地被引领入心灵的密室。

周玲莹女士在总管奇迹信息中心的杂务之余，还能抽空把这本书翻译出来，与她的朋友分享，实在令人欣慰。她这一两年来生活上神奇的转变，不管是《宽恕十二招》一个活生生的见证，书与人真可谓是相得益彰。

若水识于加州如客陵星尘轩



## 自己内在的爱

周玲莹

这本书虽小，却花了我二年的时间翻译，因为在翻译的过程中，发生了一连串离奇的事件，把我从里到外剥了两层皮，让我仿佛脱胎换骨般地变成了另一个人。而且，若非这个转变，我是无法将此书蕴含的灵性译出的。

二年前，我参加若水老师主持的八天静观避静活动，《宽恕十二招》的原文书是避静省思的主题。当时的我，

在商业界混了将近二十年，脑海中都是如何在竞争激烈的环境中求生存，“物竞天择，适者生存”是必然的生活准则，因此我的内心随时充满着忧惧与愤怒，表现于外的则是喜怒无常。我总觉得自己是生活的受害者，殊不知最亲近的家人朋友才是我的受害者。长久下来，我终于受不了这种生活方式，急于找出脱困之道，但总是不得其门而入。

在静观避静活动中，若水老师一再谈到“爱”与“宽恕”，我内心的疑团随着活动的接近尾声而日益扩大：何谓“爱”？为什么我找不到自己的爱，它从何处来？我当时最深的感受是：周遭的人都是带给我痛苦的人，我真的看不出他们的爱，也找不到自己的爱，更无法把爱给出来。那么，我如何了解“宽恕”的含意呢？

活动结束后，若水老师听到我的疑惑，干脆把原文书交到我手上，她说：

把它翻译出来吧！我相信你会在翻译的过程中，逐渐了解宽恕的意义。

我自认无翻译的本事，但内心对“爱”与“宽恕”的那股好奇心远胜过自己的恐惧，于是我接下了这份挑战。

刚开始翻译，每当看到书上说“宽恕自己”，我的内心就会冒出无名怒火，心想：“哼！我的苦都是别人害我





的，因为他这样说或那样做而造成的，根本不是我的责任，为何我要宽恕自己？”

到后来，我实在无法接受这个观念，便愤而把书丢开，不肯再碰它一下，视它如眼中钉。然而“宽恕自己”的这个疑惑却始终盘桓在我心田里不肯离去。就在此时，我与先生发生了一场激烈的冲突，我认为冲突是肇始于对方的不讲理，不肯以同理心来看待我，一切都是对方的错。

在口角争吵至最激烈时，我突然分裂成两个人，坐在我身旁分裂出来的那个我，冷眼看着正在大声辩解的我，说：“这个女人，我一点都不喜欢她，无论她说得多么有道理，光是她说话的语气、声调、态度，我就无法接受她。”

这个突发状况与觉察，让我当场吓了一跳，立即悟出我可能真的需要宽恕自己。然而，我仍不肯相信自己原是这样的人。接下来数天，我一直处在这种分裂状态，冷眼旁观着自己的一言一行，其中一个我说：“看！这就是你！”

另一个我说：“不！我绝不是这样的人！”

我的内心不断抗拒着，想起《宽恕十二招》书中所说的“接纳自己的现状”。我才不得不对自己说：“好吧！我承认那就是现在的我！”说完，很奇怪地，那两个我立即合而为一，分裂的现象不再出现，我也走出了人格分裂的疑惧。



发生这件事以后，我的注意力及好奇心开始由外在现象转向内心世界的探索，并逐渐看到自己各种不适宜的行为以及其背后的恐惧。我简直不敢相信这些都是我的现状，我害怕得吃不下、睡不着，不知该如何去面对。先生很关心，也很担心地说：“早就告诉过你，这种灵修的书不要看太多，你看！现在尝到苦头了吧！你还是多看些企管的书吧！”

我有气无力地躺在床上，痛苦地挣扎着：“放弃吗？”  
“不！好不容易走了一半的路，怎可往回走？而且，如果现在放弃了，我以后一定没勇气再走这条路。”

确定自己的走向之后，内心逐渐平抚下来，并决定在日常生活里，按照此书所说的去进一步觉察自己。因此，在第一招“承认恐惧”里，我觉察到自己在生活事件中的各种情绪感受，并勇敢地面对它们，与它们同在一起。在第二招“了解自己渴望的是爱”，让我进而看到，我与别人的各种“你错我对”争吵，都是在要求对方的关怀与尊重。我明白自己要的是爱，却用“非爱”的手段去争取，难怪别人无法真心地爱我，而这个内疚也使我无法真心地爱我自己。

《宽恕十二招》就这样带领我慢慢走入自己的内心世界。它与我细细对话，教我如何穿越自己的恐惧走出黑暗，教我如何追寻自我的肯定，教我从要求别人的爱中找回自己内心本具有的爱。那个爱早已存在我心，不曾失去过，只是我把它遗忘了，而且还一直企图从别人那里要。



这个爱，正是我赖以宽恕的力量，是我走出黑暗的光明使者。有了它，我才能找到回家的路。

在翻译的过程中，上天为了加强我学习的信心，特别赐给我一位好友杨惠米在旁鼓励我—陪伴我。我们为了深入了解此书，曾一起将书中的观念，具体应用于自己的生活中，彼此分享，受用无穷。渐渐的，我们把往外指责、怨天尤人的那根手指头收了起来，转而反观自己往外投射的内心世界。幸好有这段学习经验为我们暖身，当《奇迹课程》中文版出书后，我们便能很自然地将《奇迹课程》学员练习手册的观念，继续运用在生活中，诚实地自我观照。

此书付梓的前夕，我内心充满了由衷的感激，感激陪伴我度过半生的家人，感谢曾耐心地聆听与鼓励我的朋友，更感谢若水老师不仅给我翻译此书的机会，还仔细地为我审文润稿，使这本小书能以优美而流畅的文字呈献给读者。

愿我们从此一起在爱与宽恕中成长。

