

旷世灵修经典《奇迹课程》的辅读书籍

*F*  
*orgiveness*  
*is*  
*L*  
*ove*

# 宽恕就是爱

[美] 保罗·费里尼 著

周玲莹 译 若水 审订

爱，才是解除恐惧的唯一办法。你无须相信，只要一试便知。  
不必奋力走出黑暗，也不必刻意去进入喜悦。承认内心有伤口，是迈向治愈的第一步。

 印刷工业出版社

# 宽恕就是爱

[美] 保罗·费里尼 著

周玲莹 译 若水 审订

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

宽恕就是爱 / (美) 费里尼著 ; 周玲莹译. —11版.  
—北京 : 印刷工业出版社, 2011.5  
ISBN 978-7-5142-0085-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2011 ) 第054243号

版权登记号 图字 : 01-2011-3735

本书简体中文版权由Paul Ferrini授权, 通过刘巧玲女士获得,  
印刷工业出版社独家出版。

The Twelve Steps of Forgiveness by Paul Ferrini  
Copyright 1991 Paul Ferrini  
Love without Conditions by Paul Ferrini  
Copyright 1994 Paul Ferrini  
All Rights Reserved

### 宽恕就是爱

作 者 : (美) 保罗·费里尼  
译 者 : 周玲莹  
审 订 : 若 水

---

责任编辑 : 王 彦  
特约监制 : 李耀辉  
特约策划 : 钟剑波  
产品总监 : 杨 柳  
特约编辑 : 罗亚晴  
产品经理 : 阎文哲  
装帧设计 : 门乃婷  
出版发行 : 印刷工业出版社 ( 北京市翠微路2号 邮编 : 100036 )  
网 址 : [www.keyin.cn](http://www.keyin.cn) [www.pprint.cn](http://www.pprint.cn)  
经 销 : 各地新华书店  
印 刷 : 北京卡乐富印刷有限公司

---

开 本 : 880mm × 1230mm 1 / 32  
字 数 : 280千字  
印 张 : 9.25  
印 次 : 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷  
定 价 : 32.80元  
I S B N : 978-7-5142-0085-0

**作者：保罗·费里尼（Paul Ferrini）**

《奇迹课程》的资深讲师，出版过很多畅销著作，因通晓老庄、易经等东方玄学，故他的作品多具禅味，又处处落实于身心的成长，他以宽恕和爱来治愈人们的恐惧和羞愧，教人以开放心态接纳自己和别人的神圣自性，进而欣然面对日常生活的挑战。著有《The Twelve Steps of Forgiveness》，《Love Without Conditions》，《The Silence of the Heart》等脍炙人口的著作。

**译者：周玲莹**

中国台湾辅仁大学社会系毕业。曾长期任职商界，后转入心灵领域，从事身心灵整合的探讨，近十年来带领心灵成长读书会。历任“中华新时代协会”特别助理、“奇迹资讯中心”执行秘书，现任“奇迹资讯中心”顾问，文章多刊于奇迹课程中文网站www.accim.org。译有《宽恕十二招》、《无条件的爱——与心对话》、《一念之转——四句话改变你的人生》。

**审订：若水**

生于中国内地，长于中国台湾，居于美国加州。中国台湾辅仁大学中文研究所与美国波士顿学院神学研究所硕士。融会儒学、老庄、禅密与基督教的精神，应用于心理和灵修辅导工作。著述与译作颇丰，如：《事事本无碍》、《明日之我》、《从已知中解脱》、《超个人心理学》、《告别婆婆》、《奇迹课程》，以及《创造奇迹的课程》、《生命的另类对话》、《从佛陀到耶稣》等“奇迹课程导读系列”。目前主持奇迹课程中文网站www.accim.org，每年定期巡回海内外讲解《奇迹课程》。

## 推荐序：超越恐惧选择爱

---

张德芬

在我的穿针引线之下，《宽恕就是爱》这本好书，终于在内地又改版上市了。它向来是我的枕边书之一，所谓枕边书，就是一看再看都不够，而且还要放在枕边时时回味的那种书。

《宽恕就是爱》这本书的内容，是集合了作者的两本著作：《宽恕十二招》和《无条件的爱》，可以说是物超所值。它是基于国外一本重量级的灵修宝典《奇迹课程》的观点，而写成的一本温馨、感人、浅显、易懂的散文集。

作者娓娓道来的笔调，很容易让读者立时进入状态，顺着他清新



的思路进入一个广大无限的内在世界。而在字里行间跃然于纸上的，则是作者不厌其烦、真心实意与大家分享深刻无比的智慧与洞见的那份诚意。

“宽恕”显然是本书的一个重点，作者列举出了宽恕的四个原则、四个要诀以及循序渐进的十二个招数，真是非常地实用而且可行。开宗明义，作者就石破天惊地指出，宽恕的第一招是：承认自己的恐惧。一般人很少能够把“宽恕”和“恐惧”联想在一块儿。

原来，我们不能原谅他人的最大障碍，就是来自于内心的恐惧。而攻击他人的行为，也只是源自于我们出于恐惧的自我防卫。而每一个攻击，其实都是来自于内心深处的呼求——最终，我们每一个人都在呼求爱，都希望被爱。

当我们能够看见，原来所有的一切，都发生在我们自己的内在，外在的人、事、物，只是来提醒我们、指引我们转向内在、疗愈内在伤痛的助缘，那么就真的没有什么好去宽恕的了。因为我们不曾失去，也不曾被伤害，而且这一切，都只是源自于一个美丽的误会：我们不知道自己原来是百害不侵的——这是我们的本来面目，我们的本质。

所以作者说，“‘以为我已经失去了’以及‘明白我从未真正失

去’，涵括了宽恕的整个内涵。当我们能够了解到，没有人、没有事物、没有情境需要我们去宽恕的时候，我们才知道自己真的获得宽恕了。”因为，宽恕真正的精义，在于宽恕自己，进而发现自己原来就是纯洁无罪的。

谈到无条件的爱，作者说，“想在有限的世界里寻找无限的爱，必定徒劳无功。所以，你能做到的最好方法，是让彼此更加意识到自己确实需要爱，并且率先负起爱自己的责任。”这就和宽恕一样，在宽恕别人之前，要先宽恕自己。在爱别人之前，或是要别人爱你之前，必须先爱自己。

从另一个角度来说，这是一个很激进的“个人全责性”的观念，也是灵修当中最究竟根本的一个论点。作者也提出了人生就是戏的比喻。我们可以想象自己是一部电影里面的主角，不但如此，还身兼导演、编剧、制片，甚至连选角的工作都由你包办了。在你电影中的人，只能依你给的剧本照本宣科，别无选择。

如此一来，你就把自己的生命责任，全都收回到自己的身上了。那你会问，为什么我要创造出这样的戏码呢？我一点都不喜欢。作者在书中也给出了解答，“其实，生活既非祝福你，也非惩罚你，它只是与你合作共事，促使你早日觉醒于自己的本来真相。生活是你的导师，它不断给你回馈、给你修正的机会，只是你不去听而已。”



因此，当你在生活中，碰到需要宽恕的人和事的时候，可以这样提醒自己，“他们都是来帮助我了解我自己本来面目的。透过他们，我学会了宽恕，我学会了爱自己，这是我们来到这个世界上最重要的功课之一。”

最后，我还是以作者优美、深远却又浅显易懂的句子来收尾，“你一旦看清了自己的真相，便会明白，没有人能剥夺你的爱，爱永远与你在一起。它虽然无形无相，但永远相随，须臾也未曾离开；它虽然是无限的，却任意自在地与周遭的有限世界互动。”

就让我们在自己周遭的世界中，发现这份爱吧。祝福你。

2009年初隆冬北京



## 宽恕十二招

译者序一：宽恕的真谛 若水 / 003

译者序二：找回内在的爱 周玲莹 / 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 / 023

第一招 承认恐惧 / 027

第二招 了解自己渴望的是爱 / 031

第三招 收回投射 / 035

第四招 对自己负责 / 041

第二要诀：找回你我的平等之处 / 045

第五招 放下自我批判与内疚 / 052

第六招 接纳自己及待人如己 / 058

第七招 乐意学习与分享 / 062

第八招 做自己的主人 / 067

第三要诀：信任自己的生命 / 073

第九招 接受人生课程 / 078

第十招 认出一切都没有问题 / 084

第十一招 看镜中人生 / 088

第十二招 开放心灵 / 093

第四要诀：铭记“生命是爱” / 099

# 无条件的爱

译者序一：来自圆满自性的信息 若水 / 111

译者序二：与心对话 周玲莹 / 114

前 言 / 117

一 关键问题 / 125

二 修炼 / 131

三 兄弟 / 134

四 诠释 / 138

五 奇迹 / 142

六 善用现有的一切 / 146

七 向神圣之境开放 / 151

八 学习倾听 / 157

- 九 无条件的爱 / 161
- 十 开启心门 / 168
- 十一 停止奋斗 / 173
- 十二 心胸坦荡 / 181
- 十三 清醒的心 / 187
- 十四 消除匮乏之念 / 196
- 十五 感恩之心 / 203
- 十六 放下执著 / 208
- 十七 神性的光辉 / 217
- 十八 另一种存在次元 / 222
- 十九 “同意”的暴行 / 227
- 二十 罪与罚 / 233
- 二十一 力量与成就 / 240
- 二十二 不吝惜你的爱 / 247
- 二十三 爱的漫步 / 252
- 二十四 外境之幻 / 255
- 二十五 奇迹——有为之终，无为之始 / 260
- 二十六 宽恕之路 / 265
- 二十七 小我之死 / 272
- 二十八 天恩无限 / 277
- 二十九 祝福偈 / 283

宽恕十二招





## 译者序一：宽恕的真谛

---

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，然后才可能重新作选择。借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12个步骤，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，不啻是《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