

发生在我身上的每个人生课程，原是为了唤醒我，而不是惩罚我。

宽恕就是爱

Forgiveness is Love

Paul Ferrini

[美] 保罗·费里尼 著
周玲莹 译 若水 审订

《宽恕十二招》、《无条件的爱》两部**畅销全球**的身心灵成长指导手册合辑。

旷世身心灵成长宝典《奇迹课程》的辅助读物。

著名国际资深讲师、身心灵导师**保罗·费里尼**最重要的作品！

宽恕就是爱

Forgiveness is Love

Paul Ferrini



[美] 保罗·费里尼 著
周玲莹 译 若水 审订



印刷工业出版社

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, 2012.4
ISBN 978-7-5142-0404-9

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(2012)第026195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 by Paul Ferrini
Love without Conditions by Paul Ferrini
Copyright ©1994 by 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
出版统筹: 李耀辉 杨柳
特约策划: 钟剑波
产品经理: 孙小美
特约编辑: 高婵
装帧设计: 张子建
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 www.pprint.cn
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 635mm×965mm 1/16
字 数: 280千字
印 张: 17.5
印 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
定 价: 29.80元
I S B N : 978-7-5142-0404-9

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。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 / 051

第六招 接纳自己及待人如己 / 057

第七招 乐意学习与分享 / 061

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 / 076

第十招 认出一切都没有问题 / 082

第十一招 看镜中人生 / 086

第十二招 开放心灵 / 091

第四要诀：铭记“生命是爱” / 097

无条件的爱

译者序一：来自圆满自性的信息 若水 / 109

译者序二：与心对话 周玲莹 / 112

前 言 / 115

一 关键问题 / 123

二 修炼 / 129

三 兄弟 / 132

四 诠释 / 136

五 奇迹 / 140

六 善用现有的一切 / 143

七 向神圣之境开放 / 148

八 学习倾听 / 154

- 九 无条件的爱 / 157
- 十 开启心门 / 164
- 十一 停止奋斗 / 169
- 十二 心胸坦荡 / 176
- 十三 清醒的心 / 181
- 十四 消除匮乏之念 / 190
- 十五 感恩之心 / 196
- 十六 放下执著 / 200
- 十七 神性的光辉 / 208
- 十八 另一种存在次元 / 213
- 十九 “同意”的暴行 / 217
- 二十 罪与罚 / 223
- 二十一 力量与成就 / 230
- 二十二 不吝惜你的爱 / 237
- 二十三 爱的漫步 / 241
- 二十四 外境之幻 / 243
- 二十五 奇迹——有为之终，无为之始 / 247
- 二十六 宽恕之路 / 252
- 二十七 小我之死 / 258
- 二十八 天恩无限 / 263
- 二十九 祝福偈 / 269



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。

若水志于加州如客陵星尘轩

译者序二：找回内在的爱

周玲莹

这本书虽小，却花了我两年的时间翻译，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，我是无法将此书蕴涵的灵性译出的。

两年前，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