

《真宽恕的奇迹：释放自己，自由去爱！》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508081304

编辑推荐

宽恕就是认清了，你以为弟兄做了对不起你的事，其实不曾发生过。
当我们宽恕时，奇迹自然会发生！

内容简介

真宽恕以最直接和亲眼所见的方式向给予者和接受者提供平静，它处理的是所有冲突、焦虑和恐惧之因。宽恕让我们打开心灵，不再以一种“找错儿”的方式思考和看待万物，我们得以解脱，看到不同的世界，因为外在世界只是反映了我们内心所选择的经验。当每个人都在实际生活中做这个练习时，我们的宽恕可以对这个满是冲突的世界产生强有力的影响，我们重获的内心平静就像一束光，笼罩着我们遇到的每个人。真宽恕带领我们认识到每个人内心里那个爱的临在，它从未改变过，只不过被埋藏在我们的意识里，隐藏在那些暂时性的、充满恐惧的评判下面。这本书就是为人们开启这个恩典的经验，并帮助人们向全世界推广真宽恕的练习。

作者简介

汤姆·卡彭特（Tom Carpenter）自1992年出版独创性书籍《觉醒的对话》之后，作为奇迹课程的资深教师，启发过无数国内外读者以不同的方式去理解现实，以不同的眼光看待世事。2010年，在他受到启发，找到更清晰的沟通方式后，开创宽恕运动，致力于推广宽恕的练习。

目录

??	????????????????
??	??????????
1	??????
2	????????????????
3	?????
4	????????????????

??????
5 ???? ??????
??
????
????
?????
6 ??????????
?????
??????
7 ??????????
?????
8 ??????????
????????
?J????
9 ??????
?????
?????????????
10 ??????????
?????
11 ??????????
12 ??????
?????
13 ??????
????
14 ??????????
15 ??????
?????????
16 ?????
17 "??"?????
18 ?????
19 ?????
??—?????
20 ??????????
?????????
21 ??????
22 ??????????
23 ?????
?????????
24 ??
?????
?????
??

媒体评论

我想，这本书开启了野地狂花般的喜悦。

——理查德·巴克利

如果这本书是为了传达宽恕的真正意义，那么它成功了！

——拉里·麦克布赖德

《真宽恕的奇迹》正是我一直在寻找的——《奇迹课程》的简短说明，并不是替代品，而是指导思想。

——杰斯·史密斯

没有其他的书比这本能更好地解释宽恕的目的了。

——约瑟夫·焦万诺尼

《真宽恕的奇迹》是个胜利。实际上，我想它*是我读过的最好的灵性书籍。

我想，这本书开启了野地狂花般的喜悦。——理查德·巴克利

如果这本书是为了传达宽恕的真正意义，那么它成功了！——拉里·麦克布赖德

《真宽恕的奇迹》正是我一直在寻找的——《奇迹课程》的简短说明，并不是替代品，而是指导思想。——杰斯·史密斯

没有其他的书比这本能更好地解释宽恕的目的了。

——约瑟夫·焦万诺尼

《真宽恕的奇迹》是个胜利。实际上，我想它*是我读过的最好的灵性书籍。

——约翰·纳吉

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

1 欺骗的练习

心灵只能“看见”它自己信以为真的东西，而我们的世界是对于这份“看见”的经验。正因为 we 信以为真的东西其实并不真实，所以它们所显现出的世界其实是非常具有欺骗性的。

身体是个载体，心灵用它来标志自己与其他心灵之间的分离。身体为心灵所“造”，它不具任何属于自己的功能。它的大脑其实并不会“思考”，而它的眼睛与耳朵也只是在转述心灵所导演的剧目。

凡是真实的，必是永恒不变的。在我们眼前的这个世界里，没有一物是永恒不变的，所以我们的世界必不是真实的。只要我们还相信世间幻相的真实性，我们就是在弄假成真，继续扮演被种种“法则”支配的受害者。

我们永恒的合一恒定不变，方为真理。为了确保我们不至于完全迷失在错误的知见中，上主将圣灵置于我们的心灵，为我们保存着这份合一的觉知，只为某一天，我们能够再

度接受它作为我们的实相。当我们选择以圣灵的慧见取代自我的知见时，奇迹就发生了，因为这个选择颠覆了无明乱世的法则。当我们接受这个真理以取代自我一直紧抓不放的信念时，我们心灵之“所见”就发生了改变，于是我们眼前的世界必然相应地发生改变。

宽恕是让心灵转移焦点与注意力的途径。它由此开始唤醒那个梦中人，脱离他自述的梦境——在这个梦中，他变成了一个身体，活在一个充满差异的世界里。这是最根本的，也是必需的一步，以忆起我们合一的、无限的真我本质。然而，这一步也表达出了一种愿心，愿意去选择以一种全新的眼光来看待我们自己与眼前的世界——这种眼光是如此的新颖，以至于它乍看起来好像完全没有道理。完全放手，让“世界”走，这种眼光简直是要将“自我”连根拔起，而这份自我感，却是我们一直以来视若珍宝、视若性命，竭力捍卫的活色生香的宝贝。

以自我的信念系统来看，“放下这个世界”的想法等同于牺牲，仿佛是要告别那生我养我的地方。然而，通过真宽恕过程的实际操练，我们将逐渐从知见走向慧见，我们将会发现，其实我们从来都没有真正地体验过这个世界——我们一直体验的，不过是自己的思想而已。而当我们发现原来只有自己的想法才能让自己更幸福、更平和时，我们就不再需要去看世界，不再需要从幻境中找安慰，毕竟那儿其实一无所有。1欺骗的练习心灵只能“看见”它自己信以为真的东西，而我们的世界是对于这份“看见”的经验。正因为我们信以为真的东西其实并不真实，所以它们所显现出的世界其实是非常具有欺骗性的。身体是个载体，心灵用它来标志自己与其他心灵之间的分离。身体为心灵所“造”，它不具任何属于自己的功能。它的大脑其实并不会“思考”，而它的眼睛与耳朵也只是在转述心灵所导演的剧目。凡是真实的，必是永恒不变的。在我们眼前的这个世界里，没有一物是永恒不变的，所以我们的世界必不是真实的。只要我们还相信世间幻相的真实性，我们就是在弄假成真，继续扮演被种种“法则”支配的受害者。我们永恒的合一恒定不变，方为真理。为了确保我们不至于完全迷失在错误的知见中，上主将圣灵置于我们的心灵，为我们保存着这份合一的觉知，只为某一天，我们能够再度接受它作为我们的实相。当我们选择以圣灵的慧见取代自我的知见时，奇迹就发生了，因为这个选择颠覆了无明乱世的法则。当我们接受这个真理以取代自我一直紧抓不放的信念时，我们心灵之“所见”就发生了改变，于是我们眼前的世界必然相应地发生改变。宽恕是让心灵转移焦点与注意力的途径。它由此开始唤醒那个梦中人，脱离他自述的梦境——在这个梦中，他变成了一个身体，活在一个充满差异的世界里。这是最根本的，也是必需的一步，以忆起我们合一的、无限的真我本质。然而，这一步也表达出了一种愿心，愿意去选择以一种全新的眼光来看待我们自己与眼前的世界——这种眼光是如此的新颖，以至于它乍看起来好像完全没有道理。完全放手，让“世界”走，这种眼光简直是要将“自我”连根拔起，而这份自我感，却是我们一直以来视若珍宝、视若性命，竭力捍卫的活色生香的宝贝。以自我的信念系统来看，“放下这个世界”的想法等同于牺牲，仿佛是要告别那生我养我的地方。然而，通过真宽恕过程的实际操练，我们将逐渐从知见走向慧见，我们将会发现，其实我们从来都没有真正地体验过这个世界——我们一直体验的，不过是自己的思想而已。而当我们发现原来只有自己的想法才能让自己更幸福、更平和时，我们就不再需要去看世界，不再需要从幻境中找安慰，毕竟那儿其实一无所有。我们现在努力地抗争，不断寻求更好的方法，让自己能够保持与守护这种分离状态，确保它不被破坏；殊不知，真正能够让我们感到幸福的，是放下防卫，放下评判，寻获结合的自由。我们将合一的一个根本原则忘到了九霄云外：若非分享，则无物存在

。在合一中，隔离是不可能的。任何寻找“独自”永恒幸福的人，终将徒劳无功。爱若不能被无条件地给予，那它还是爱吗？宽恕正是促成这种转变的有力工具，因为实践宽恕的结果是进入结合之境。真宽恕的奇迹是源自你接受了自己真我的一部分，这一部分是你曾经诅咒的，如今你却拥抱了它，于是一种前所未有的自由将会出现在你的面前。真宽恕的奇迹就是学习去了知这个真相：当你将一个弟兄从“他的”罪咎当中释放出来时，你其实是在将自己从“你的”罪咎中释放出来。我们是同一个觉识的组成部分，彼此相互联结，共同分享着关于原罪与分离的故事。独自觉醒有点类似于想象我们心灵中的某一个思想发生了改变，而其他的思想却依然维持原状。追寻我们自己的觉醒似乎毫无意义，除非“每个其他人”都在追求觉醒。这种论点在自我的眼中是非常“符合逻辑”的，因为在自我看来，分离是真实。然而，分离并非真实的。任何人，当他在追求真理的时候，就是在为全人类追求真理。将我们思想之间的亲密程度与我们弟兄之间的亲密程度作类比，其实是非常契合的。当然，从表相的层面，我们仿佛是生活在一个分离的世界中，根本无法想象如此紧密的联结，哪怕是在最亲密的关系里。这也就突显出知晓圣灵存于我心的重要价值：我们完全有能力随时调用他的觉知，以取代自我的知见。于圣灵处，绝无丝毫的欺瞒，根本不容自我的知见前来混淆觉醒之真谛，以及如何臣服于它。我们不能抵制一个弟兄和自己一起觉醒，方法则是不要去评判他应当如何觉醒，更不要试图去为他的觉醒强加一份时间表。真宽恕就是表达我们这份愿心的练习，并接受由知见的转变所带来的奇迹。这一点或许不太容易理解，但当我们完全摒弃了一个自己曾经作过的评判后，我们会感受到一份自由，而这份自由将会帮助我们领悟真宽恕的奇迹。评判会将心灵分裂，让它跟自己作对。评判是我们再熟悉不过的，有时候看起来甚至是必需的，然而，它却会对心灵施压，让它感觉莫名紧张，陷入自我谴责或相互谴责中，因为评判的心灵否定了自己与生俱来的“DNA”当中的那份和谐与和平。不管一切世间的表相如何，无需理由地去爱是我们所能做出的最自然不过的事情。和平是我们心灵的“正常”状态。一旦罪咎感被释放，幸福就成了我们心灵的“默认”状态。即使我们千方百计地试图分裂，却根本无法动摇这永恒不变的实相。真宽恕的奇迹正是要让分裂的迷思彻底曝光。让我们携手前行，接受这份礼物，这也是“宽恕运动网络平台”的功能与目标所在。

2罪咎：体验背后的隐秘动因 生生世世，我们在所有的文明与文化中，一直都在努力追寻某种自我价值感。我们不断提升自己，用各项成就来衡量自己的价值，然而这些行为背后的驱动力却是我们感觉自己生下来就是不完整的。是什么原因导致我们感觉自己仿佛缺失了某样东西，感觉必须努力证明自己的价值？答案是：一份埋藏极深的罪咎感——这份罪咎感是如此的“自然”，以至于我们从未对其表示质疑。似乎宣称自己无知与无能远比彰显自己的天分和爱的本能更为适宜。当我们望向这个世界，看见我们为自己与彼此创造出来的诸多苦难，忍不住想呼求一个更好的世界。可惜的是，我们不知道造成这一切苦难的真正原因，以至于束手无策，徒叹奈何。我们错误地认为，造成世间苦难的原因皆存于世界之“中”。然而，真正的原因却是，我们隐藏的罪咎感所驱动的思想造成了世间所有的心痛、仇恨、疾病，甚至于那些仿佛是从天而降的“自然”灾难。我们运用自己的罪咎感，在心灵中打造了一个自以为自己所是的自我形象，并以之取代上主为我们创造的本来模样。我们的世界以及我们在其中的所有体验，都是因为我们试图重新创造自己而形成的。我们试图打造出另一种“真相”，以此取代上主所是，也就是我们必然所是的模样。我们试图用自己迥然不同的创造来取代上主的创造，结果就是感觉自己与造物主分离，与弟兄分离（因为他们与上主无别），与我们的合一本质分离。当我们开始接受原来是我们自己打造出了这个世界时，我们就

可以学到一个非常简单的原则，并能够随时运用这个原则去改变那些妄造了世界的思想与念头：让我们用宽恕来表达自己最自然不过的爱的愿望，以取代那令我们感觉非常不自然的评判的需求。当我们释放了自己的罪咎感以后，将会发现本来无一物可供评判，此刻我们就能够自由地放飞爱的愿望了。不设防的爱会让心灵敞开，朝向那些通往更为广阔的幸福关系的领域，它远远超越了寻求自我需求和欲望满足的层次。评判会束缚心灵的功能，将它禁锢在自我那些分离的目标中。这会极大地损害我们的精神健康，并限制身体的能力，使它无法在无痛状态下正常地工作。我们的罪咎感是如此根深蒂固，以至于它会生成一种自动的期待，或者标准，来判定什么应该被当成真实的。除非我们开始有意识地为自己的思想负责，否则我们不会认识到自己真正渴求的，其实是我们已然拥有的——当我们的的心灵没有内疚时的状态。为了学习并认识到这一点，我们需要通过我们所作的选择，来练习表达一种不同的对于何物为真的界定标准。这正是宽恕的目的所在：有意识地选择去认出，我们真正想要找寻的是爱，而非罪咎，于是我们根据爱的愿望所带来的灵感而作出选择，不再满足自我对于寻找错误的需求。这个世界永远都只是一面镜子，反射出我们内在对于自己的看法。它可以是非常和平的体验，也可以是永无休止、变幻莫测的威胁。这实际上意味着我们的行为基于我们对于自我的真相的信念。如果我们对自己感觉很糟糕，我们对别人也就会做出一些过分之举，让人感觉难以接受。但通过发现原来我们有一条路可以找到焕然一新、充满爱的自己，我们就会向世界呈现这个可爱的自己，从而发现一个可爱的世界作为回报。如果你不确定内疚在你的自我形象中所扮演的角色，只需问自己一个问题：你是否觉得自己在任何时刻都值得拥有幸福和快乐？你是否从来都不担心自己的财务和健康状况？你是否总是感觉被爱，同时也对别人充满爱？你的自然反应是接受某人，还是找出错误来批评——给他们指出一条改进之路？随时感觉很好、感觉充满爱，才是正常和自然的。当我们不是这样的状态时，其他的一些感觉就会突显出来，这正是内疚所扮演的角色。为什么我们的内疚如此无孔不入？内疚始于我们相信自己生于原罪的那一刻——我们相信自己在内在的某个地方出了错。我们打造出整个世界来体验这个错误的信念。我们被告知，当“小小疯狂一念”进了上主之子的心灵时，他立刻遗忘了对自己真实自性的觉知，陷入由此念头衍生而出的梦境。当然，我们已经记不得这些了，而对此妄造之始的一切思索和揣测亦不过是把梦境表面毫无实质可言之物弄假成真。真正重要的，是意识到这个念头根本就是神志不清的。我们从未改变，也不可能改变我们由上主圣念所创造出来的真实本质！原罪与内疚是一种概念，我们可以轻松地对待它们，就像看待童话故事和鬼神传说一样。当然，要做到这一点并不太容易，尤其是当我们感受到痛楚与苦难的时候，这份感受是来自相信罪咎为真的切身体验。然而，原罪的错觉带来的最大危害是，它剥夺了我们对于爱的记忆。在宽恕练习中，我们出于罪咎的评判将会消失，取而代之的是它们所掩盖的上主创造的真实自性。这是在自我身份认同方面的重大改变。它既不是一种简单的理解，也不是一个轻易的改变。我们相信自己的原罪与内疚已有如此长的时间，所以宽恕为我们带来的自由并非总是受欢迎，更不为自我带来满足。然而，在我们每个人的内心深处，在我们的觉识深处，圣灵依然手捧着恩典的永恒之光，静静地召唤我们回家。当我们准备好聆听时，那段从罪咎走向对爱的临在的觉悟之旅即将展开。

3为爱之选 认出我们思想背后隐藏的内疚所带来的影响，将非常有助于我们理解为何自己的人生会是这个样子。更重要的是，接受自己并不是世界的受害者，我们能够改变自己的思想，朝向新的选择，从而令我们的生活焕然一新。为了让我们了解自己拥有全然的选择权，J兄为我们在世间的所有体验做了一番总结：没有人会受失落之苦，除非他自己决定受苦。没有人会

受痛苦的煎熬，除非他自己选择这种处境。没有人会哀伤、恐惧或认为自己有病，除非这是他自愿承受的后果。没有人能够不经自己的同意就死亡。没有一件事情的发生不是出自你的愿望，只要是你选择要的，你一样都不会缺。你的世界就是这样形成的，分毫不差，因果不爽。这就成了你所谓的现实世界。

——《奇迹课程》学员练习手册，第一百五十二课，第一节 宽恕与为爱之选始于当我们将对幸福的渴望胜过了对正确的需求。在某件事情上出错，将会触发我们的恐惧，担心自己有哪儿不对劲了。而自己是正确的，同时让别人是错误的，将会令我们确信自己投射到他们身上的罪咎完全是理所应当的。看见别人是有罪的，可以让我们暂时不用面对自己的罪咎感所必然产生的后果，却无法令我们真正幸福。这或许能带来片刻的缓解，却绝不会带给我们幸福。只有当我们能够开始联结，找到某种方式与别人结合时，才会感觉到幸福。宽恕，通过否认罪咎（即造成我们分裂现状之因）的真实性，是最直接的路径，为我们带来联结、幸福与结合。我们巧妙地掩饰了一个事实，就是当我们在评判任何人时，绝不是因为他们的所作所为——我们的评判其实与对方的行为完全无关，我们只是在评判自己内心隐含的罪咎感。甚至他们根本无须做任何事情，我们照样可以评判，我们只需要让他们的罪咎在心中新鲜出炉即可，以取代我们自己的罪咎感。J兄说过，若想学会真宽恕，我们无论怎样强调更正这一误解的重要性都不为过：只有自我谴责的人才会定别人的罪。你若准备选择另一种结局，就必须先熟稔这新的本事。它必须成为你的惯性答复，你的典型作风；无论面临什么诱惑或处于何种境遇，你都能不假思索地作此反应。好好地学吧！它会加速幸福的来临，为你省下难以估量的时间。你对弟兄所怀的怨恨绝不是针对他的罪，而是你自己的罪。不论他的罪以什么形式呈现，只是为了掩饰一个事实，就是你心知肚明那其实都是你自己的罪过，因此“理当”迎头痛击。

——《奇迹课程》正文，第三十一章，第三节，第一段 当我们认识到自己正是错误的自我形象的设计者与负责人，并且我们不再想要这个旧有的形象时，一幅窘境立刻出现在我们面前：我们不知道用什么东西来取代那旧有的自我形象！这一点其实是显而易见的。我们要么是向更高的智慧源泉寻求真知，要么就是向一个新的“自我”寻求支持，而后者所提供的，不过是对旧形象的嘲弄与模仿而已。我们渴望成为独特的、与众不同的自我，而我们所处的世界到处都是不同的“自我”，于是我们的故事迎头撞上他们的故事，而且双方都渴望自己独一无二、与众不同。攻击与防卫在我们的世界里显得很“正常”，压力与恐惧更是让人熟悉不过。但我们现在已经开始意识到，我们无法通过与别人的比较来知道自己真正是谁，我们只能通过与兄弟姐妹的合一来找到答案。由于我们的投射，我们在放下自己评判的思想的同时，最好附加一份心愿，希望找到我们弟兄的圣洁无罪，于是我们也会重拾自己的圣洁无罪。看上去，我们仿佛是通过一个又一个选择的过程去寻求结合。但我们实际上做的是，通过不完全地作出选择来检视每一个选择，慢慢除去那些阻碍我们对于真正完全作出选择的抗拒。一路上，我们检视并决定每一个自己必须放手之物的价值。它们其实全都一样，虽然表面上看起来各有不同，因为那正是我们打造出这个大千世界的手法。所以当你猛然撞上某个需要特殊处理的碎片时，不必担心，因为你将会有许多机会，以不同形式在不同场景中频繁地审视它。当你感觉到爱的选择所带来的结果时，在幸福与正确之间的选择就变得更有意义。当你被真正给予宽恕时，你会感觉到幸福，而这份幸福感会令未来的选择变得更容易。把我们的幸福与让自己充满爱的选择联系起来，正是结合的基础所在，它将为我们的意识带来无条件的和平。我鼓励你不要因为这个选择的最初挑战而泄气，它只是看上去困难而已。我们建立这个网络平台的初衷之一，就是要聚集众人之力共同来做这件事情，这样我们就

会看到自己并不孤单，并非独自一人去发现并面对那些宽恕路上不可避免的障碍。我们能够彼此支持，同时向内探寻，联结那帮助我们穿越的内在力量。请利用这个网络平台与别人一起分享你所发现的，这样你就能够随意自在地寻求帮助。这趟宽恕之旅，我们要么是共同前行，要么就是寸步难行。作出这些选择并不容易，我们很难从一开始就坚持下去。我们古老的自我形象，以及支撑这个自我形象的虚假知见，自打开天辟地以来，就一直被我们奉若“真理”，所以它们是不会轻易消散的。但永远不要忘记，就在当下，就在你的意识当中，有着另一份觉知，一条充满更多爱的存在之路——以及找到它所需的一切方法。对自己耐心一点，这一切都是值得的！

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)