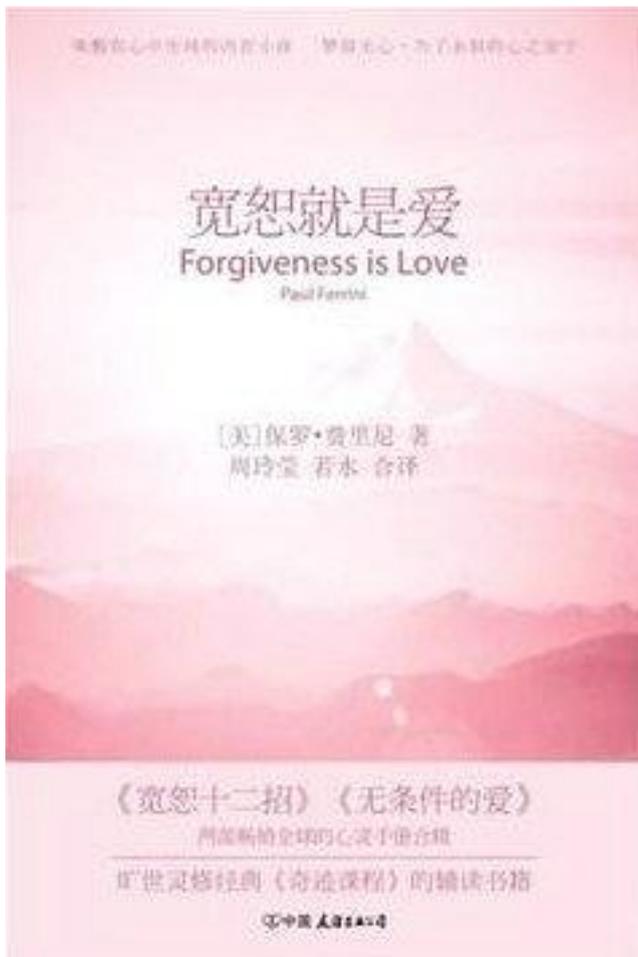


宽恕就是爱



[宽恕就是爱_下载链接1](#)

著者:[美] 保罗·费里尼

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2009-3

装帧:平装

isbn:9787505725157

《宽恕就是爱:寻回真爱,幸福生活的身心灵修炼》就是集合了作者的两本全国畅销著作:《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。——

张德芬

宽恕十二招，寻回真爱的秘诀；无条件的爱：心领神会的对话。

作者通过娓娓道来的充满哲思的话，帮助我们将恐惧转化成为爱，这些宽恕的行为并不依靠脑力的分析，我们只需要记住书中的招数就可以了——只要这样做，就能获得内心的平静。

宽恕别人之前，先宽恕自己；想要别人来爱你之前，先爱自己。人生如戏，你把自己生命中的责任收回，所以就再没有任何人或者事物能够伤害你。

总有一天，我会遇见更好的自己。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。

“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，却任运自在地与周遭的有限世界互动。”

——《宽恕就是爱》

作者介绍:

保罗·费里尼是《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。

目录: 宽恕就是爱 推荐序：超越恐惧选择爱宽恕十二招 译者序一：宽恕的真谛
译者序二：找回内在的爱 前言 简介：宽恕的四大原则 第一要诀：对自己的平安负责
第一招 承认恐惧 第二招 了解自己渴望的是爱 第三招 收回投射 第四招 对自己负责
第二要诀：找回你我的平等之处 第五招 放下自我批判与内疚 第六招
接纳自己及待人如己 第七招 乐意学习与分享 第八招 做自己的主人
第三要诀：信任自己的生命 第九招 接受人生课程 第十招 认出一切都没有问题 第十一招
看镜中人生 第十二招 开放心灵 第四要诀：铭记“生命是爱”无条件的爱
译者序一：来自圆满自性的讯息 译者序二：与心对话 前言 一 关键问题 二 修炼 三 兄弟
四 诠释 五 奇迹 六 善用现有的一切 七 向神圣之境开放 八 学习倾听 九 无条件的爱 十
开启心门 十一 停止奋斗 十二 心胸坦荡 十三 清醒的心 十四 消除匮乏之念 十五 感恩之心
十六 放下执著 十七 神性的光辉 十八 另一种存在次元 十九 “同意”的暴行 二十 罪与罚
二十一 力量与成就 二十二 不吝惜你的爱 二十三 爱的漫步 二十四 外境之幻 二十五
奇迹——有为之终，无为之始 二十六 宽恕之路 二十七 小我之死 二十八 天恩无限
二十九 祝福偈

• • • • • [\(收起\)](#)

[宽恕就是爱_下载链接1](#)

标签

灵修

心灵

宽恕就是爱

心理学

心灵成长

心理

宽恕

修行

评论

也许我们最应该宽恕的是自己。从宽恕自己开始~

是去年的夏天读完的这本书，当时觉得不是很容易理解，读得很慢，有时间还想再读一遍，确实对心灵很有帮助

耶稣养成记.

写的很深。内容相对较少

: B825/5867

个人认为真正的宽容不是一味的容忍和所谓的善良，与此同时应该学会正确及时的表达自己情绪。

奇迹课程

太爱这本书了

曾经迷茫时，遇到。。。但，当你日益整合后，它已食之无味。。。

当我看完Connie借给我的时候才神奇地发现原来我早就想看了==又是典型的两本凑成一本，现在的出版社啊==不过内容还是很值得咀嚼的~^^

给自己另一个选择的余地，就等于给自己一个救赎的机会。宽恕过去，让它过去，就是为新的选择提供一个活动空间。无论你重复犯下多少次相同的错误，你永远都有一个崭新的机会来宽恕自己。

最好能亲自己去上课，光看书很难进入。

一本读来很舒服的书，需要心灵足够清够，不然均是无法认可，作者本身也是一位非常宽容的智者，读来句句都能上心，希望自己能做到...

非常棒！谢谢！

很多章节在我看来都挺废，可是偏偏就有过那么一两段能让我整个人都变得沉稳淡定了。如果按书的主题来面对生活肯定是不恰当的，书的某些段落比如说宽恕自己、接纳自己，带着感动去生活，却是比其他一整本书的效果都要好。

其实觉得这书的中心已经被《接纳不完美的自己》给诠释了，不过看了后还是有被洗礼的感觉。

散文式灵修书籍，原来一切小我问题的根源是因为爱，行文略微啰嗦。

你在温哥华还好吗？

也许。。。我没读懂吧~

每天读一两节，像是品了一杯淡淡清香的茶

[宽恕就是爱_下载链接1](#)

书评

北方漫天冰雪，电视屏幕呈现出来的别无冬日的浪漫，却见平常生计的破败景像，而南方的冬天，则阴冷得像得了抑郁症的病人，偶尔的阳光，就叫人畅快地如喝下了热汤。院子的榕树掉了一地的叶子，可依然繁枝叶茂，不过是正常的代谢罢了，打扫院子的阿姨边拢聚着地上的枯叶，边笑呵...

如若不是某些道理可能正确，真想给一星，花不到40分钟扫完。也就前沿仔细看了下，觉着很多时候我们的行为确是因为“恐惧”。其他，再无收获，浪费时间。当然，其讲的道理可能是对的。之前读任何书基本是逐字逐句读的，但从译者写的前沿开始，感觉其文学修养有待提高，翻译之...

不完美的家庭，不完美的爱情，不完美的人生。哪里有我想要的爱？
以为找到一个人，或者一件事，就能终止所有的不幸。不料，内心积蓄的阴霾却惹来浓云笼罩，真爱久久不见天日。转念一想，难道所有的不幸都是源于过去吗？
非也。现在就是未来的过去。找到现在的幸运...

传统所谓“慈爱”与“敬爱”，都是有等差的爱，其中充斥着等级意识、功利意识，却偏偏没有人格意识、尊严意识，与真正的“爱”毫无关系。中国式的爱根本就不保护个人，而只保护等级，也不关心个人，而只关心人的等级。中国的群体不是由契约关系构成，而是由血缘关系构成。但是...

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...

首先要说的。
这不是一本告诉你“原谅别人吧”的书，也不是一本告诉你“你不能宽恕就是心胸狭窄，不会有好下场”的书。放心吧，它并无此意去攻击任何人的价值观。
感觉这本书比起张德芬的更难一点，不是非常适合没有灵修书籍阅读基础的人，同时里面一些和基督教相关的表述方...

这本书买几年了，具体几年，得回去翻开网购记录才知道。
一切青睐于心理方面的书籍，这本书买回来，也是希望能在某些方面给自己那无底洞的想法以正面力量。
买回来搁一边与灰尘为伴都好久了，虽一直有翻看，但却没有真正看懂看明白。昨日又是心烦意燥，好似我白天晚上不是同一...

对于那些重大的伤痕与痛楚，无论怎么抗拒它、咒骂它，无论怎么悔恨、抱怨、愤怒、哭诉，除了换取一点点当下的同情与安慰，别无它获。无视，只是一种蒙蔽自己的忘记。
没有用的。没有人能够让它消解。那一块阴影，只要有力量召唤它，它一定挺身而出，让你死去活来...

真如一些人所言，拿到这本书的时候正是我处于迷茫困惑的时期，但也要感谢这本书，让我不断有所思所想，渐渐处于一种平静愉悦的精神状态。
这是一本适合放在枕边的书，随手翻至哪页都可以继续读下去。至于文中提到的多少种要诀方法一条没有记住。这不是一本实用的工...

处于和本源（或称上帝、上主、道、法）的断裂，我们感到恐惧、愧疚、羞耻，又出于这些情绪，我们倾向于去攻击他人、寻求优越感、控制他人、欺人欺己，可是做完这些之后会感到更多的恐惧、愧疚、羞耻，恶性循环，陷在这个圈子里出不来，所以作者提出了十二招，首先明白自己是...

很久很久以前就看过这本书，当时只是觉得这本书写的很有力量，很给人希望，并给人信心，把它推荐给了很多人。也就被放置于书柜中。
直到生活出现了巨变，心灵遭受到了从未有过的惊涛骇浪，经过很长时间的静修，差不多恢复了。但是对世界不知为何多了一份挑剔，多了一份失望...

发现这本书，实属偶然 做完头发随便逛逛小区的衣服店
发现一处免费租书，在众多本小书里面选了这本
想着周日下午去值班接线可以带上看看
于是，周末的下午，带这这本通俗小书，去了一个童话小城
给自己一个真正向内的时间 书里面关于心理学与宗教以及心灵成长结合的非常好 也...

一个瘾君子，要改变自己，不能单纯的依靠外界，而应该从内心去找解决问题的方法。
。。。。这是一本教你如何解救自己的书，可以认真读，可以好好学。

宽恕这个词的含义，我想人们都是了解的，它包含了两个方面。一个是错误或者是罪，另一方面是放弃对错误或者罪的任何惩罚。宽恕是很难的，大多数人无法容忍别人对自己的伤害，这种伤害往往不是身体上的，而是对于情感和心灵的罪责。比如我们无法忍受别人的指责，背叛，欺骗，我...

拿到这本书，我可能和灵修有这份缘份吧。之前其实真的没学过。心里有时候有很多困扰，朋友推荐《宽恕》。我开始也不是特别接受，因为翻开书后一看目录，觉得特教条

。但真正看下去，其实就像书里的某章讲的，忘掉所有的方法，忘掉所有的语言和文字，心已经获得了所需要的。书中...

这本书里有许多观点值得学习，读了让人很受益。
必须提醒的一点：在一个层面上正确的观点，到了另一个境界之后便成为误区。
正误混杂的书……然而，有一把很好的尺子叫做内心平衡，尝试改变，才能寻得自己想要的舒适生活，不犯错误就无法理解正确。改变想法的...

你的经验一向是这样的"非黑即白",生活对你,若非全然的祝福,就是全然的惩罚.
其实,生活即非祝福,也非惩罚,它只是与你合作共事,促使你早日觉醒出自己的本来真相.
生活是你的导师,它不断给你回馈,给你修正它的机会,只是你不去听而已.
漫漫一生中,你是一定会犯错的,因此,奉劝你好好...

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，也是源自于我们处于恐惧的自我防卫。而每一个攻击，其实都是来自于内心深处的呼求——最终，我们每一个人都是在呼求爱，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...

看介绍应该是本好书。马上下载了来看。结果。。。。
宽恕了我的失望之情之后，剩下的读后感是：
1、宗教气氛太浓，在西方大概响应的人很多，但是我连旧约都没看过，再看典故，真是一头雾水。
2、翻译好的中文版语言很绕口，满屏都是“你”，“我”，真不知道你是谁，我是谁。
3...

[宽恕就是爱_下载链接1](#)