

<<告别娑婆>>

图书基本信息

书名：<<告别娑婆>>

13位ISBN编号：9787222074293

10位ISBN编号：7222074295

出版时间：2011-10

出版时间：云南人民出版社

作者：葛瑞·雷纳

页数：520

译者：若水

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;告别娑婆&gt;&gt;

## 前言

当我还住在缅因州的乡下时，两位自称为白莎和阿顿的高灵上师活灵活现地出现于我眼前。他们日后透露了自己的前身曾是耶稣的门徒St. Thomas与St. Thaddaeus——虽然教会将他们封为圣人，其实那并不是他们的最后一世，他们并没有在那一世成道。

这两位来访者无意老调重弹众所周知的灵修观点，他们揭示了宇宙最深的奥秘，探讨人生的真正目的，对近代新出土的《多玛斯福音》也着墨不少；最重要的，他们针对近年来流传甚广、将人类思潮推向新禧年的一部旷世灵修经典，做了一番澄清，而且还生动地点出了书中的精髓。

至于你信不信白莎和阿顿的现身，那并不重要，也丝毫影响不到本书的讯息所能带给你的启发和助益。

但我敢跟你保证，若无两位上师提供灵感，我这个胸无点墨的一介凡夫是不可能写出这样一本书的。不论如何，我让读者自己决定这本书的来历。

我个人相信，只要心胸够开放、够宽阔，《告别娑婆》能为修行人士节省下大量时间，无须寻寻觅觅地迂回于灵修道上。

一旦真正读懂了书中的讯息，你再也不可能用以前的眼光来看自己的生活和这个娑婆世界了。

对我而言，这一切，正是如此。

本书是根据1992年12月到2001年12月的会谈资料而写成的，全书以三人对话的方式呈现，亦即葛瑞(也就是我)，以及化身为入形的高灵上师阿顿和白莎。

我个人的叙述文字并没有特别标示出来，只有当我必需在三人的对话中插入解说时，会加上一个“注”字。

有一点，我必需解释一下，虽然在准备这些文稿的漫长过程中，每次读到书中呈现的那个嚣张跋扈又幼稚无知的自己时，简直如坐针毡，但我仍然坚持不去修饰那些对话以及处处出言不逊的语气。直至今日，回顾起来，我不得不承认，自己是一直拖到最后几章的那一段时日，才算真正用心在练习宽恕。

两位上师的解说化为白纸黑字以后，有时会显得咄咄逼人，然而，我可以作证，他们的神态始终是温柔、幽默、谦和、充满慈爱的。

就好比有经验的父母，不但知道如何运用儿女的语言来修正他们的错误，而且知道何时应该立场坚定，毫不妥协，然而他们用心良苦的修正，背后的动机其实是善的。

因此，如果你感到某些说法过于严厉，请记住，他们是为了我好的缘故。

阿顿和白莎在跟我说话时，特意用我所习惯的那种对话语调，慢慢将我诱导入他们的教诲里头。

白莎事后透露，他们故意用那种调调儿跟我对话，我才可能听得进去。

由此，你不难想见我的“程度”了。

说实在的，我已经尽了最大的努力来正确地传达他们的讯息，但我不是完美的，因此本书也不是完美的，如果书中仍有谬误之处，无须分说，那必定是我的错误，而非出自两位来访者。

还有一点，我需要厘清的，阿顿和白莎不仅允许我，还鼓励我用日后的一些对话来增补先前的讨论，偶尔有些句子也无须拘泥于当时的逐字记录稿，这类的指示，有一部分已顺理成章地纳入书中了。

总而言之，这本书的缘起虽然是出自他们的指引，仍应视为我个人的作品。

书中所引用的《奇迹课程》章节，也都编入书后的“本书引文与《奇迹课程》章句代码对照索引”中。

对于默启这一部课程的“那声音”，我心怀无尽的感激，两位上师也谈论到“那声音”的真实身份。

最后，我必需向这些年来协助我完成此书的众多师友们致谢：Chattanya York, Eileen Coyne, Dan Stepenuck, Paul D. Renard, Ph.D., Karen Renard, Glendon Curtis Louis Flynt, Ed Jordan, Betty Jordan, Charles Hudson and Sharon Salmon, 尤其是“奇迹课程基金会”会长肯尼斯(Kenneth Wapnick)。

读者随后会读到，我的上师特别叮嘱我向他请益就教，因而，本书的内容也自然呈现出我从他那里受惠无尽的点点滴滴。

不过，我仍须声明，《告别娑婆》里的观点纯属于我个人的诠释与了解，未必代表《奇迹课程》的立场。

<<告别娑婆>>

## <<告别娑婆>>

### 内容概要

如果有一天，你静静地坐在家裡，眼前突然冒出一对神秘的男女，自称要启示你人世的真相，还要传给你最上乘的宽恕法门，你会向警察报案？

向心理医师求助？

还是一头撞墙，先把自己撞醒？

当这两位老师于1992年现身于葛瑞的客厅时，葛瑞选择了“聆听”，但也毫不客气地提出许多尖锐的反问。

10年之间，17次的访谈，汇集成这一部《告别娑婆》。

本书刚上市便一鸣惊人，震撼了美国出版界。

由于本书对话风趣，即使从未接触过《奇迹课程》的西方读者，一样深受启发，争相抢购，一年内销售量高达数十万册，成为西方心灵书籍的新宠。

《奇迹课程》中文版译者若水在葛瑞的盛情邀请下，将本书睿智风趣的内容翻译得传神透意，在国际争相翻译本书的热潮中，完成《告别娑婆》第一个外文版。

<<告别娑婆>>

作者简介

作者：葛瑞·雷纳 (Gary R. Renard)生于美国马萨诸塞州，原是职业吉他手。1987年受到感召，开始心灵的追寻。1990年迁至缅因州，经历了一连串不可思议的觉醒过程。如今从事投资顾问的工作，并继续写作、旅行、演讲，传播“宽恕”的信息，深受东西方读者的爱戴。

<<告别娑婆>>

书籍目录

自序

上篇 梦中细语

第一章 阿顿与白莎的出现

第二章 J的真面目

第三章 奇迹

第四章 人类存在的秘密

第五章 小我的计谋

下篇 觉醒

第六章 圣灵的另一途径

第七章 宽恕法则

第八章 悟道

第九章 濒“活”经验

第十章 治疗疾病

第十一章 时间概说

第十二章 电视新闻

第十三章 真祈祷与富裕

第十四章 比“性”更美妙

第十五章 展望未来

第十六章 关于复活

第十七章 告别娑婆

本书引文与《奇迹课程》章句代码对照索引

## &lt;&lt;告别娑婆&gt;&gt;

## 章节摘录

爱内没有怨尤被爱创造得像它自身一样的你，是没有怨尤的，且深知自己的真相。

放不下怨尤，就表示你已忘却了自己是谁。

放不下怨尤，就表示你已把自己视为一具身体。

放不下怨尤，就表示你让小我掌控你的心灵，并为身体判了死刑。

你也许尚未充分意识到，放不下怨尤对你心灵的影响。

它好似硬生生地将你由终极根源那儿劈了出去，使你无法肖似于他。

如此，你认为自己是什么，就会相信祂也成了什么，因为没有一个人不把他的造物主想成像自己一样。

只要你与你的自性一决裂，那依旧意识到自己肖似造物主的自性就好似昏睡过去了，而那在睡梦里编织幻境的另一部分心灵，则装出一副清醒的模样。

这一切真的都是因为你心怀怨尤而引起的吗？

一点也没错！

因为放不下怨尤的人，已否认了自己是出自爱的创造，在他充满怨恨的梦中，造物主显得可怕万分。

谁会梦到怨恨而不害怕上主的呢？

心怀怨尤的人，必会受尽内疚的折磨；这就如懂得宽恕的人必享平安，是同样的道理。

心怀怨尤的人，必会忘却了自己是谁；这好比懂得宽恕的人，必会忆起自己的真相，是同样的道理。

如果你相信事实确是如此，你还会不甘放下自己的怨尤吗？

你也许认为自己不可能放得下这种怨尤。

然而这纯粹属于动机的问题。

白莎：你可记得当年你戒烟的经验？

葛瑞：当然，十二年的烟瘾确实难戒，但当时我抱着破釜沉舟的决心，因为我目睹父母死于烟瘾后遗症的惨状。

他们抽了四十年的烟，怎样也戒不掉；我的戒烟可说是为他们戒的，当然对我自己也有好处。

白莎：戒掉“怨天尤人”的毛病，对真实生命的影响，跟戒烟对你身体的影响一样重要。

身体注定是要死的，虽说，你真实的生命在天上，但你仍能在这短暂的一生享受平安与喜悦，这是让你戒掉“怨天尤人”的毛病的真正动力。

阿顿：葛瑞，有了这一动力，你有时仍会力不从心。

某些挑战来临时，你还宽恕得了；但你若真心操练这部课程，必会遇到一些让你无从宽恕或不甘放下的事，表示它钩出了你内心的抗拒和潜意识的憎恨，而这正是你必须面对却一直逃避的问题。

你只要由小我的思想体系以及它的攻击策略这一角度追究下去，便不难认出问题背后的真相。

葛瑞：是否可以这样说？

我不愿宽恕的，甚至不愿追究的事情，正是《奇迹课程》所说的“不可告人的内疚”与“秘而不宣的憎恨”？

它们不过象征了我对自己的嫌恶罢了。

只因我存心把它们投射出去，问题才会显示在外面。

我若真想宽恕自己，允许清理一下我的潜意识，我得甘愿跟他一起揭开这一秘密，看个水落石出，然后随时宽恕。

我知道，我心里依旧执着的物质欲望，它们其实只是一些虚妄的偶像，藉以取代真理实相，这样，我才能继续追逐甚至崇拜那些偶像，更加相信它们真实不虚。

阿顿：说得好，葛瑞，这就是为什么《奇迹课程》一心想要帮人认清潜意识下面的东西，否则，你哪有机会清除它们。

一般人，尤其是追求灵性的善心人，大都不知道娑婆世界后面的阴谋，也不知道人心下面隐藏的怨恨。

大部分的人根本不想知道，只想得过且过。

人们想过平安的日子，实在无可厚非，但一味遮掩小我而不知化解，是无法找到真正平安的。

## &lt;&lt;告别娑婆&gt;&gt;

白莎：为此，以后别忘了，把平安与喜悦当作你生活的动力，这总比痛苦强多了！

人们也许会说“我没什么痛苦”或是“我没什么罪恶感”，其实它们都藏在人心底下，随时伺机而出。

人们原本可以改变这一局势的，何苦在此坐以待毙？

葛瑞：因为人们害怕，也不想改变。

白莎：是“小我”不想改变，J兄曾这样问过：“你宁愿自己是对的，还是宁愿自己幸福？”因为他知道你根本不想放下心里的怨尤、偶像和诱惑。

葛瑞：其余的都好办，诱惑最难面对。

白莎：没有错。

但，究竟什么是诱惑？

《奇迹课程》一语道破：不论何时何地，不论以何种形式，诱惑只会教给人一个课题。

它企图说服神圣之子，相信自己只是一具身体而已，诞生于必死之躯体内，无法挣脱自己的软弱，连自己的感觉都受制于身体。

我们何不仔细瞧瞧小我的计划，看它的计谋是怎样得逞的？

下回来访时，我们才好进入“真宽恕”的主题。

上回我们已为你解释了，小我利用你活出它的那一套思想体系，在你不知不觉中营造出一个新的（意识）运作层面。

你被利用了，早已成了一个机器人，自己却浑然不觉。

现在是你索回自己真实生命的时机；若要达此目的，你必须先摸清楚对头的底细和伎俩才行。

“小我”确实称得上一个杰作，我们先前已经说了，当你把天人分裂的信念投射到心灵之外的同时，你把自己也一并丢了去，于是这个包含了你的身体，还有各式各样形体的娑婆世界便形成了。

在此顺便一提，你的身体看起来就像附着在你“身上”，其实它跟其他一切有形之物一样，根本在你之外<sup>10</sup>。

只要是呈现于外之物，都同等的虚幻；所以你的身体不会比别人的身体更为真实或更为重要。

不是吗？

当然，我不是要你藐视身体，我的意思是：学学J兄吧，别再赋予身体那么重大的价值了。

他在《课程》中曾这样说过：身体是小我的偶像；罪的信念赋予了它血肉，然后投射于外。

心灵的外围好似形成了一道血肉之墙，将心灵囚禁于那小小的时空范围内，死亡不断向它索债，只给它片刻叹息与哀悼的时间，最后以死亡来光荣它的主人。

这庸俗的一刻看起来好像充满生命，其实尽是绝望，有如小小的荒岛，干枯无水，朝不保夕。

葛瑞：《课程》中曾提到“平安的四个障碍”，第二个障碍即是相信身体的价值。

阿顿：没错。

那个障碍会直接把你引入内疚与痛苦的陷阱。

你该仔细地阅读“平安的障碍”那一节，去了解小我那一套是怎样吸引着你的。

你现在连痛苦和快乐都分不清了，因为罪、咎和痛苦对你的潜意识具有莫大的吸引力。

你和所有的人都是如此，唯一不同之处，就是你已经意识到这一倾向了，你可以观察它、宽恕它，最后，摆脱它的束缚。

潜意识里的罪咎虽然不至于让人们痛不欲生，但随时都在伺机折磨人们；绝大部分的人都在自作孽，自己却毫不知情。

<<告别娑婆>>

媒体关注与评论

这是近年来灵性书籍中最不寻常、最地道、也最有水平的一本著作。

Geoff Rotunno, The Boox Review 令人神往的一段心灵之旅.....会让你读到手不释卷的地步。

——VENTURE INWARD

## <<告别娑婆>>

### 编辑推荐

《告别娑婆》是所有追寻人生真相的人不可不读的宝典,一本纯粹的宽恕心灵的著作。

《告别娑婆》是世所公认的旷世巨著《奇迹课程》的辅读书,阅读《告别娑婆》可省下20年摸索《奇迹课程》的时间。

《告别娑婆》让中国大陆读者苦等了18年的经典之作。

《告别娑婆》最忠实呈现了《奇迹课程》最核心的行上理念!

《告别娑婆》译者若水,亦是《奇迹课程》的译者,她翻译得清晰、流畅又传神,使原著的精髓与作者的大爱跃然纸上。

<<告别娑婆>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>