

現代新書 41 觀念改造・行動出擊

活在光亮裡

運用直覺◎創造自信

特惠價

130元

新雨

ISBN 957-9598-34-7 (191)



00170



9 789579 598347

A1041

NT\$

130

活在光亮裡

運用直覺◎創造自信

沙提·高文／著 楊月蓀／譯

現代人類正處於自覺意識昇高、心靈徹底轉變的時代，所面臨的最大挑戰，是必須捨棄舊的、現行的生活方式，而代之以一種嶄新的人生方式。

本書作者認為要創造一個真正屬於自己的新的世界，必須要自外回轉到內在去探索。我們每個人的內在都存有一股更高層次的宇宙力量，我們應當迎向這股力量，自覺地讓那種創造性的動力，在我們體內流轉運作，而可使我們與宇宙主宰動力聯繫、溝通的管道，正是我們的直覺。

除了理論分析外，本書每章結尾還附有實際的打坐與冥想練習，藉著這些練習，我們可以有效地尋回自我，並創造新的境界。



新雨

封面設計◎翁翁《不倒翁工作室》

活在光亮裡

運用直覺、創造自信

沙提·高文 著
楊月蓀 譯

活在光亮裏：運用直覺創造自信 / 沙提·高文
著；楊月蓀譯。-- 初版。-- 臺北市：新雨
，民77
面；公分。-- (現代新書；41)
譯自：Living in the light
ISBN 957-9598-34-7(平裝)

1. 人生哲學

191

80001272

活在光亮裡

作者◎沙提·高文

譯者◎楊月蓀

發行人／王永福

出版者／新雨出版社

台北市林森北路九巷九號五樓之2

(02)3215874

郵撥帳號：1195499-6 新雨出版社

出版登記／行政院新聞局局版臺業字第4063號

印刷者／共同文化事業股份有限公司

出版／77年6月 80年6月3刷

定價◎170元

[本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換

版權所有，翻版必究。]

譯序

個人與命運轉變的指南

楊月蓀

有人認為，八〇年代末期的人類正面臨一個富刺激性又極具威力的時代。因為，人們已自最深的自覺意識層面開始進行了一種徹底的心靈轉變。

即以當前國內的一般生活水準而言，由於全球性的科技突飛猛進，加上自己努力創造的經濟奇蹟，我們享受了歷史上前所未有的富裕或至少不虞匱乏的生活。然而，如許多世界先進的「幸運」國家一般，我們求得高水準物質生活的過程中，也付出了很高却未必能補償重大損失或災害的代價——如自然環境的破壞、各種公害、道德與價值觀的淪落與失調、精神生活的空虛，以及核子戰爭的死亡威脅。

在一種徬徨與失落的困惑與恐懼中，許多先知的人却並不絕望，他們開始以宇宙的觀點展開自省：我們人類遵循了數世紀之久的生活方式，似乎並不管用；就像我們一生都在學校裡接受教育，然而他們所教導我們的人生方式，並未帶給我們不斷追求的由衷的滿足、充實

與快樂。

這到底是爲了什麼？

數年前以一部「創造性的心像」(“Creative Visualization”)暢銷五十萬冊且譯成多國語言的美國舊金山女作家沙提·高文(Shakti Gawain)，就是花費十數年時間鑽研、體驗此一問題的青年哲學家之一。高文女士出生於一個知識水準極高、無宗教信仰、父母教養方式十分開通的家庭。自幼隨母親環游世界，在印度迷上了印度教的錯綜神祕，且對東方哲學產生了濃厚的興趣。返回加州一面在大學專攻東方宗教哲學，一面參與多樣超感與心理控制的實習工作坊課程與活動，最終成立了自己的工作坊，致力向內探討創造性心靈、宇宙的活力與憑直覺開創人生的理論與實踐。繼「創造性的心像」之後，高文女士於一九八六年出版了各方等待已久的第二本著作「活在光亮裡」(“Living in the Light”)，隨即引起另一次的矚目與轟動。

高文女士在「活在光亮裡」的序文中指出：人類處於自覺意識昇高、徹底心靈轉變的時代，所面臨的最大挑戰，是必須捨棄舊的、現行的生活方式，代之以一種嶄新的人生方式。

她認為，舊的世界以外的焦點爲基礎，由於失去了我們根本的心靈聯繫，我們一直深信物質世界是唯一的現實。因而，在時刻感受失落、空虛與孤獨的情況下，我們不斷企圖自外在的事物——金錢、物質佔有、各種關係、工作、聲望、善行、食物與藥品中，尋找快樂

與滿足。然而，多半的人却仍然感受不到他真正所要的那份安然與充實。

她認為，今天我們要創造一個真正屬於自己的新的世界，必須要自外回轉到內在去探索。我們每一個人內在都存有一股更高層次的宇宙力量，我們應當迎向這股力量，自覺地讓那種創造性的動力，在我們體內流轉、運作。當我們求之內在，憑藉體內那股宇宙動力時，必然需要一條管道，而這條可使我們與宇宙主宰動力聯繫、溝通的管道，正是我們的直覺（intuition）。當我們每一個人都與各自內在心靈覺悟取得聯繫時，我們不僅認識到宇宙的創造力存在於我們內在，我們也將發覺，我們能夠創造自己的現實，並擔負起創造的重任。這種心靈的轉變雖起自每一個人的內在，但當愈來愈多的個體有所改變的時候，整個大眾的自覺意識亦將發揮更大的影響。

高文女士指出，西方哲學與文明過分重視理性、規則與嚴謹的制度，因而發揮了外在成就非凡的高度科技，却由於忽視了內在、直覺與情感，多少造成了今天人類精神苦悶無著的普遍困境。相對地，東方宗教與哲學，較重情感與內在感覺的探究與覺悟，未必不是我們如今返回內在以創造新世界的可行途徑。事實上，以天地陰陽與每人體內與心靈均有女性與男性兩種原動力的事實來看，西方注重的陽性與理性，東方絕不排斥的陰性與情感，本應融洽合一，創造較為完美的世界。惜乎近世紀來，西方科技文明突飛猛進，理性與陽剛的人生哲學領導風騷，稱霸多時，終於導致廿世紀末人類藉科學進步求得物慾滿足却精神失調的尾大

不掉現狀。高文女士藉向內在探索、憑直覺尋回自信以創造新世界的研究理論，正證實東方的陰陽合一字宙觀應該更合於自然之道。

「活在光亮裡」一書，強調人都應該學習遵循人類直覺，即令冒風險違反舊的傳統模式、期望甚或信仰制度，也要時時刻刻付之行動，創造屬於自己的新的人生。這種轉變，無論就個人的成長、身心健康、兩性關係、親子關係、人際關係、個人事業、財富、生死以至整個世界的轉變上，都能帶給我們活力、充實與用之不竭的創造力。

除了理論分析之外，「活在光亮裡」一書，雖然在每章結尾也附有實際的打坐與冥想練習，而且作者高文女士也列舉了許多頗具效果的實證；但單憑直覺與內在宇宙動力的聯繫與溝通，是否就能創造更充實與歡愉的新世界，可能涉及玄學，在親身體驗之前，畢竟見仁見智，有待查證。不過，我覺得，在今天國內外出版界一窩風傾向於推銷「如何成功」、「如何致富」或「如何討好別人」等顯然求助於外在技術的速成書類時，「活在光亮裡」能引導並鼓勵人們求助於己、向內在探索人生、尋回自我並創造新的境界，倒也能提供讀者一條清新的閱讀與勵志方向。

（本文刊出之前，曾在「自由青年」雜誌民國七十六年七月號一期以「新書簡介」方式，向青年讀友推介過，特此聲明。 譯者）

前言

我人生旅程的起端

沙提·高文

我始終有一種熾熱的慾望，要了解宇宙在如何地運作，生命到底是怎麼回事，而我活在這個世界裡的意義與目的又是什麼。如今回溯起來，我認識到我整個一生都奉獻於真理與了解的尋求上了。

我出生於一個智力很高、受過極好的教育而沒有宗教信仰的家庭。我的父母可說是無神論者。我記得很小的時候，我就培養了一種態度，信仰上帝無非是人類的捏造，一種爲了使人們對於自己所處的全然沒有解釋、也根本不可解的困境感覺好過一些而製造的幻想與迷信。人類的存在或任何其他種類的存在，不過是自然的偶發事件，原沒有什麼特殊可測的意義。我寧可承認我不知道我們如何或爲何來到人間，而不願僅僅爲了求得一種安全感而採納某種過分單純的解釋。我相信真理是理性的，而任何不能以科學證明的事物，都不存在。我對軟弱得非得找個神來信奉的人，也曾多少有些憐憫。

我這種家庭教養的積極一面，是許多人從小自宗教管束中接受的有關是與非、天堂與地獄以及罪惡的認知，我都沒有受到嚴峻與根深的消極灌輸。此外，我的雙親真心地愛我，而且以一種方式深切地將我視為一個伶俐、智慧高且強有力的生命。雖然在我不到二歲的年齡父母就離了婚，我却得到他們極多的支持，尤其來自與我同住的母親。

我母親是個思想開明又富冒險性格的人。她似乎沒有她那一代的人那麼多的恐懼，因此在她的教養下，我從未感覺世界是一個危險與可怕的地方。我母親喜愛探訪新奇的所在，我小時候常隨她各處旅遊，足跡遍及全美、西印度羣島、墨西哥、夏威夷與歐洲。我們也常遷移住所。在我大約十五歲以前，我從未在同一地方住過二或三年以上。我母親也喜歡嘗試新的事物，對我來說，她是象徵大無畏與拓荒精神的偉大學習榜樣。她是她那一代受過教育的女性第一個採行自然生產的孕婦。我是她的醫生不用麻醉劑接生的頭一個嬰兒；我的出生可算是無比的幸運。

我母親娘家過去屬於教友派信徒，我們與外祖母說話時仍用所謂的「樸雅語言」（稱呼教友派信徒為「祢」或「汝」而不用「你」，是表示尊重每一個人體內的神。）。因而，深一層地說，我吸收了融合在教友派教義中對神的崇高敬意與對人性的深切關懷。

我在十三歲那年，歷經了一次情感上的危機。起先是由頭一次失戀所觸發的（對象是個「年紀大」的十九歲男子，當時我深信没人能比得上他。），後來演變成一次深陷而持久的

有關生存的絕境。我對人生作了一次長遠而認真的審視，認識到人活著實在沒有什麼道理與意義。我已經看清了：本該提供人生重大意義的事物，像教育、成功、關係與金錢，本身都是短暫、了無意義與空洞的。似乎沒有任何其他的東西可以彌補這種空虛。我墜入深深的幻滅與絕望，而且有好些年，基本上我都滯留在這個階段。

如今回想起來，我認識到我那是歷經一處我們所有的人早晚都要經過的地方，也就是神祕主義者所稱的穿透幻象的面紗。那一刻，我們真切地認識到，我們所處的外在世界其實並非最終的現實，我們開始轉向內在以發掘存在的真實本質。在這個當兒，往往情感上，我們感覺跌入了谷底，但當我們真正沈入谷底時，實際上是穿過一扇活板門而進入了一個嶄新的世界——性靈真理的領域。只有全力衝過黑暗，我們才能重見光明。

新的體驗

其後數年間，我開始有了新的體驗、通路以及一種與日俱增却與我過去的理念結構並不相符的覺醒。在大學，我主修心理學並參與一些接觸團體（encounter groups）與敏感性訓練團體的活動；這些活動除了解除我過去情感上的苦痛之外，也引導我對於愛、歡樂以及與大眾一體的新感受。我抽過大麻烟也試過一點點迷幻藥；這對我踏入新層次的覺醒與洞察，

都是很富積極性的經驗。我學習舞蹈而且發覺，我在舞蹈的時候時常感到一股振奮，有如某種更強的力量征服了我，以一種澎湃而激盪的方式將我向前推動。

我向來對東方哲學有著濃厚的興趣，因此我閱讀了許多有關佛教與印度宗教的書籍。我勤練瑜珈術也打坐冥想，發現這都能幫助我感到更有重心、放鬆並達成自我的協調。大學畢業之後，我花了兩年時間去世界各地旅行，在印度住了幾個月，對東方神祕的傳統也獲得了深入的領悟。去各地旅遊，對我而言，是一種極強烈的經驗，因為身上只帶了極有限的錢，又沒有什麼具體的計畫，我全憑自己的直覺生活。我原本是去意大利度假，結果却環遊了世界兩年。我學到自己可以身無一物而活得很快樂，也能在不為人知的地方安全地漫遊。

尋求自覺

當我回到美國之後，我迷上一種稱之為「自覺意識」的概念。當時我無法給它下個定義，但是我知道我對自覺意識的慾望極大，也知道相比起來，其他的事物都微不足道了。當我認清楚如果我有更多的「自覺意識」，我自然會擁有許多東西，那麼拚命去追求事業、金錢或者各種關係，又有什麼意義呢？

我遷到舊金山灣區居住，那是尋求自覺意識的最前線所在。我奮不顧身地鑽入了此一尋

求。我選修課程、加入工作室實習，猛讀新書、打坐並且不停地與有志一同的人談論。拜讀肯·凱斯（Ken Keyes）的「高階自覺意識指南」（Handbook to Higher Consciousness）一書之後，我住進了他設在柏克萊城的中心，我們不分晝夜發奮追求自覺意識，整整一年之久。之後，有好幾年，我繼續與全力進入個人成長密集過程中的其他人士羣集而居。我想盡方法找各種臨時工作維持生活：替人幫傭、辦公室兼差、打雜，剩餘時間全專注在我真正的工作——我內在的工作上。

這都是十年之前的事了，自那段時間開始，我全部的人生都奉獻在作為一個有自覺意識的生命所需的成長與進展上了。雖然我也想擁有很多的東西，但是我認識到，只要我學習遵循宇宙的真正法則全心且自由地生活，那些身外之物都會自動而來。因而，我最強烈的熱望就成為我邁入光亮中的人生旅程。

我的名字

很多人對我的名字感到好奇，所以我想在這裡告訴大家一下。

在印度那段時期，我對印度教非常入迷，並開始鑽研。由於我不是出身於基督教家庭，我對基督教義向來沒有多大興趣。我對佛教的一些觀點十分心怡，但却感到深奧了些。印度

教中的神話、教義與衆神觸動了我的心靈深處。這是一種非常錯綜複雜的宗教，我雖不敢自詡了解，却抓到了一點皮毛。

印度教中有專司生命三方面的三大主神。梵天（Brahma）是創世主，維釋奴（Vishnu）是守護神，濕婆（Shiva或Siva）是破壞神。濕婆神代表大自在天，宇宙的恆變，生命的運轉；爲了再生，一切造物務必不斷地受到毀滅。祂教誨我們，要循著生命運轉，我們必須永遠捨棄所擁有的一切東西。祂的許多虔誠信徒放棄家產，離家四處流浪，渾然忘我，追循並獻身於宇宙的原動力。濕婆也是舞神，據說是祂的舞蹈維持宇宙的運轉。祂被描繪爲一個美貌異常、威力無窮且蓄有一頭飄逸長髮的男人（據說祂的長髮就是印度的恆河）。我感覺自己無法抗拒地被祂吸引住了。

沙提是濕婆的女性一面。「沙提（"Shakti"）」在梵文的意義是「活力」，是創造宇宙所有萬物的動力。它是生命的精髓，流經我們體内的生命力。它也有「女性活力」的意義。在印度教教徒修練密宗參禪時，有經由滙流使人的性的活力達到開化的技巧。在這項修練中，男人被稱爲濕婆，而女人則稱爲沙提。

我自印度回來之後，與我的朋友馬克·亞倫相遇並同住了好幾年。他覺得我以前的本名並不與我相配，知道我對濕婆癡心，他就開始叫我沙提。我蠻喜歡的，就沿用至今。

在當時我並沒有感到這個名字有多大威力，但是今天我的確領悟到了。我感到這個名字

聲音的振動有助於我全副力量的湧現。

高文（Gawain）是我的本姓。與英國歷史傳奇中亞瑟王朝時代的高文爵士同姓，在一本字典中查出的定義是「戰鷹」，我覺得這個形象絕佳。對我來說，沙提代表了我陰性的一面，而高文是我陽性的一面。

創造性的心像

我最早加入的一項實習工作室課程是席爾瓦心智控制課程（Silva mind Control Course）。那時我對這類事情仍然相當存疑，如果不是家母學習過而且大力推薦，我或許根本不會加入。我永遠不會忘記她向我描述一項技巧，說是你專注心智，心裡想你希望發生的事，它就會發生。我的理智雖然懷疑這種可能，但是心中却嚮往不已，還記得我在想：「打從孩提時起，我就知道有魔術那回事。冥冥間，在某一所在魔術必定真正存在。母親所說的那種技巧該是最接近魔術的事了。」

我加入了這項課程，而且簡直難以置信！我們開始時，只學些極為簡易的技巧，每個人都能接受，也能作；漸漸地我們進入比較難以解釋却非常有威力的過程。五天之後，我經歷了一次強烈的心靈作用：大約有好幾個小時，我能夠收到除了經由直覺我完全無從知曉的訊

息。這次經歷開始化解我過去對世事發生之可能必有極限的執念。

在那項課程中我所學到的最重要的，是創造性心像的基本技巧，那就是深深地放鬆心情，然後在腦中想像一個與你想要的完全同樣的目標。我開始勤練這種技巧，發現有驚人的效果。經常，我在腦中想像的事會以預料的方式很快地實現。我被這種可能深深迷惑，又選修了一些性質相同的課目與實習課程。我開始在生活中例行地應用創造性心像的技巧，並把這種技巧教導給我的友人。我研讀「簡·羅勃斯（Jane Roberts）撰寫的「個人現實的本質」（The Nature Of Personal Reality）」，她認為我們都可以創造屬於本身的現實的論點，深深地影響了我。不久，我開始領導自己的工作坊而且提供私人的輔導，最後我完成了「創造性心像」（Creative Visualization）一書的寫作。

起先我想寫這本書的時候，只不過想以最淺顯的方式將所有的概念與技巧記錄下來。只是想訂成一本小冊子送給朋友，或者賣給我輔導的顧客以及一些感興趣的人。提筆寫的時候，我却一點自信也沒有：「我有什麼資格寫這樣的一本書？我又不是專家。」但是，內在總有一股力量不斷催促我要寫，於是我就寫了。我運用創造性心像的技巧幫助我創作這本書。我請了一個朋友替我設計封面。然後把封面掛在牆上，眼睛注視，腦中想像並確信這本書已經寫成了。我發覺寫這本書其實並不費力（除了總驅不散的那份疑慮），不知不覺就真地完成，並且由幾個朋友跟我一起出版了。

我當時並未認識到的是，那本書是我內在蘊有的一股更高的源頭湧匯而出的。以我的個性而言，我有疑惑和恐懼，但我在內心裡對自己作了承諾，我有意志勇往直前遵循我的創造活力。由於我天生具有清晰思考與寫作的能力，對創造性心像的意念有真切的興趣，對此一論題有很好的背景，又肯冒一些風險，因而宇宙可以運用我作一種管道。

這本書的出版過程也是這樣的情況。我的朋友馬克·亞倫·強·伯諾夫與我對於商業或出版事業全是門外漢，也沒有任何資金，但是我們有一股慾望要創作自己的書籍與音樂。經由信任我們的感覺，並願意在將感覺付諸行動時冒險，我們發覺有股力量在引導我們一步一步邁向我們需要的工作方向。在這個過程中，我們犯了很多錯誤（多半在我們沒有依循自己內在引導的時候），其中有的十分痛苦也付出了極高的代價，但是今天，歷經不少奇蹟，我們居然擁有了一家蒸蒸日上之出版公司（「無所不包出版有限公司」Whatever Publishing, Inc.）以及「家唱片公司」（「日出唱片」Rising Sun Records）。

「創造性的心像」一書的轟動，遠超出我在撰寫時所懷的異想與美夢。除了口碑的傳送之外，這本書並沒有作什麼特殊的促銷與宣傳，但是在我下筆的此刻，銷數已迅速接近五十萬冊，並已翻譯成數國語文。我收到世界各地人士的來信與電話，告訴我這本書幫助他們改變了他們的人生。我要說，這一切都令我十分感激，特別是，我認識到這都是宇宙更高力量的發揮。我感到自己像個驕傲的母親，目睹我的孩子在世上盡自己的本分，賺自己的錢，知