

愛·合一與健康

超越自己內在的險惡找到真愛 · 成為最有價值的自己

Love. Unity. Health



呂秀金 著

潛能心理學 6

愛・合一與健康

定價：320元

原 著	呂秀金
編 輯	森林大學出版社編輯部
封面設計	呂秀金
印 刷	松霖彩色印刷事業有限公司
版 次	2007 年 12 月一版一刷
出 版 者	心理企業管理顧問有限公司
	104 台北市吉林路 14 巷 20-1 號 1 樓
	TEL / (02) 2581-5088 (代表號)
	FAX / (02) 2537-1308
劃撥帳號	14149731 呂秀金
總 經 銷	創智文化有限公司
	235 台北縣中和市建一路 136 號 5 樓
	TEL / (02) 2228-9828
	FAX / (02) 2228-7858

※本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，敬請寄回本公司更換。

心理學苑課程：第一階段

Change Your Life

改變一生就從現在開始.....

主旨

本課程是針對現代人的生活充斥著矛盾、衝突、憂鬱、空虛、懷疑等心境，而設計的，更為了許多上班族、家庭主婦，公職人員、老闆、醫生、護士、各界工程師、管理者等的身心健康，將透過這個活動而有所改善和增進各種見聞與知識，進而讓生活、工作、婚姻、愛情、人際關係、親子溝通等轉變為更圓滿、更幸福，而設計。

課程內容

本課程內容包括人際關係與溝通、愛與生活與學習、親子關係的奧秘、婚姻困境的突破、負面思想的釋放、神秘的心靈力量、自信心的建立、正確的工作觀、情緒問題的困擾等。

參加對象

每一位想智慧開發、心靈成長、突破現狀的朋友

上課時間

四天三夜

上課地點

新光人壽教育會館

PSYCHOLOGY OF POTENTIAL



心理企業管理顧問有限公司
PSYCHOLOGY OF POTENTIAL WORKSHOP

104台北市吉林路14巷20-1號1樓
TEL/(02)2581-5088/2561-8024
FAX/(02)2537-1308



AQ行動力訓練 Adversity

歡喜做・甘願受

「人生不怕窮，最怕的是懶人。生命不怕問題多，怕的是不敢負責任。問題不怕有答案，怕的是藉口多而不願努力。生活不怕貧窮倒，怕的是沒有擔當。工作不怕辛苦，怕的是個性強。」

主旨

我們「不是給他魚吃，而是教他釣魚的方法」，我們「不但教釣魚的方法，更宣導釣更多魚的藝術，還教他們將魚與釣魚的方法以及藝術，分享給他人。」我們稱他為「愛的搶救貧窮大作戰」，只因為基於對人類的愛一大愛。

課程內容

1. 脫胎換骨，找回動能
2. 揮別經濟不景氣
3. 愛的搶救貧窮大作戰
4. 行動力的振奮工作大作戰
5. AQ-ACTION 行動力訓練
6. 右腦革命—行動能力訓練
7. 培養行動力員工
8. AQ-ADVERSITY—逆境智慧

講師

黃振輝 老師

遊學美加，專研潛能心理學，
心理企業管理顧問有限公司創辦人。

著有—『宇宙神祕學』

- 『鳳凰奇蹟』
- 『為生命出征』
- 『心靈風暴首部曲』
- 『告別世界末日』

呂秀金 老師

遊學美加，心理企業管理顧問有限公司講師，
將多年來心理諮詢及POP潛能心理學專業輔導的體驗，
創作成書分享讀者。

著有—『布拉格之旅』

- 『巴黎奇蹟之旅』
- 『活在真心的國度』
- 『超越生命的愛』
- 『真情照亮生命』

參加對象 老闆、經理、職工、家庭主婦等

課程時間 三天二夜

上課地點 新光人壽教育會館



心理企業管理顧問有限公司
Psychology Potential Workshop

104台北市吉林路14巷20-1號1樓
TEL/(02)2581-5088/2561-8024
FAX/(02)2537-1308

TQ 團隊合作訓練

(Team-Work Quotient)



團結力量大

Together Everyone Achieve More.

■ 課程重點

找回自信的自我，從自我成功開始，讓自己的工作與事業順利，再擴展到家庭與企業大環境的成功，尤其是擁有無限戰力的公司戰鬥團隊，以團隊合作學習團隊共識，共同贏得合作的能力，鞏固企業團隊，讓企業團隊成功又有發展。

■ 參加對象

人人都可以，凡是想成功又快樂更幸福的人，不論是老闆、經理、主管、員工、營銷人員……等都有資格參加，讓你有意想不到的收穫。

■ 課程內容

內容精采絕倫，上課氣氛輕鬆愉快，除了理念的建立之外，更有團體遊戲、小組分享、夥伴對話、潛意識對談……等，深入淺出，讓你印象深刻、歷久難忘、終生受用。



心理企業管理顧問有限公司
Psychology Potential Workshop

104台北市吉林路14巷20-1號1樓
TEL/(02)2581-5088/2561-8024
FAX/(02)2537-1308



SQ 成功學

(Success Quotient)

成功者永遠比別人多出好多機會

你一定要成功

SQ的英文是“Success Quotient”，就是「成功智慧」，簡稱「成功學」，關係著人生命的意義與生活的價值，是人一生的追尋，幾乎到了不成功便成仁的地步。

SQ的另一個定義是“Speedy Success Quotient”就是「快速成功學」，讓我們在穩定中求快速的進步與成功。

■ 講師：

黃振輝與呂秀金兩位老師學養俱佳、經驗豐富，將成功的理念與技巧深入淺出的剖析並傳授給社會大眾，讓你開創並確保長遠的成功。

■ 課程內容：

內容精采絕倫、輕鬆愉快，其中包含演講、互動表達、管理遊戲、潛意識對話……等，深入淺出，讓你印象深刻、歷久難忘、終生受用。

■ 課程主題：

- (1) 成功五Q：IQ (Intelligence quotient) 智能智慧、EQ (Emotional quotient) 情緒智慧、AQ (Adversity quotient) 逆境智慧與 (Action quotient) 行動智慧、TQ (Team-work quotient) 團隊智慧與SQ (Success quotient) 成功智慧。
- (2) 成功方法：成功者為自己的成功找方法，失敗者則否，拚命為自己的失敗找理由與藉口並推卸責任。俗語說：「近朱者赤，近墨者黑」，成功者常跟成功者在一起，耳濡目染之間，你就變成一個成功者。
- (3) 貴人與明師：成功者必須建立良好人際關係並找到貴人相助，更要找到明師指點，黃振輝與呂秀金兩位老師在七個國家與十二個大城市開設POP 潛能心理學課程，是成功學大師，直指人心，讓你成功在望。

■ 課程效果：

讓你找回自信、肯定與熱情，永保成功，並兼顧家庭、工作與金錢，讓你無限成功。

■ 課程時間：

從上午八時至下午六時一整天。

■ 地點：

新光人壽教育會館

■ 穿著：

輕便服裝與鞋子。

■ 參加人員：

想要成功或已經成功想更成功的人，不論是企業家、老闆、經理、主管、員工、營銷人員、家庭主婦、學生……等都可參加，讓你有意想不到的收穫與成長。



心理企業管理顧問有限公司
Psychology Potential Workshop

104台北市吉林路14巷20-1號1樓
TEL/(02)2581-5088/2561-8024
FAX/(02)2537-1308



愛・合一與健康

超越自己內在的險惡找到真愛・成為最有價值的自己

Love . Unity . Health

呂秀金◎著

【自序】 體察生命的感情世界

我經常在世界各地落腳，只覺得芸芸眾生，每個人的內心都流露出孤單的能量，我不時的拿著相機，悄悄的照下他（她）的身影，並不是照這個人，而是想記起他那「孤單」的樣子，每每回顧這些不知名的照片，都會讓人生起莫名的感觸。我也喜歡留下山川大地的影像，它巍峨的氣勢或是秀氣逼人也都可以在照片裡流露出來，至於河川、大江或是大海都可以在波光粼粼的光相裡，沉入我內心深處，我可以看著這張照片好久好久，因為那美麗的光芒，正好像是自己內心的啟明星，不停的呼喚自己，那千古的道業如斯。

我更喜歡照那些有生命的飛禽走獸或是蝴蝶蜂蟻，它小小的身軀，卻可以窺探到上帝的神功，何以牠們這麼的美麗，我也喜歡各種植物花草，它們五顏六色的姿態，更不禁使人感觸萬分，這個世界多麼神奇？我用相機把他們的影子留下來，我用心把他們分送到每個人的心上。我不是專業攝影師，但我知道，我相機底下有我深深對這個地球的愛。

從這種心境，使我聯想到自己在所有的著作，似乎也有許多形容不出的，對這

個地球上人類的愛，有一股很巨大的力量，不停的擴張，雖然我知道宇宙自有其運轉的模式，所以不必有所謂「拯救者」的執著，但是，面對著這個世界的繁雜和忙碌，人類的生活節奏非常的緊迫，到處都充滿因為「生存競爭」而強烈爭戰，我能為世人奉獻什麼？我能為地球做什麼？老子道德經第三十三章言：「知人者智，自知者明。勝人者有力，自勝者強。」不就在說，每個人應「自我修持」，就可以自給自足了，是的，我能夠做的就是這樣子了。

這本書的完成，就是這種心境，把我在課堂上體悟出來的和自己所知所學加上許多專業、專家的大學問，來詮釋生命終此一生所指向的目標——「愛和合一」，希望每個人可以因為「愛」而合一而健康，有如老子第二十七章的「善行」、「善言」、「善計」、「善閉」、「善結」，藉此來告訴世人若能無為自然，就能潛移默化，任何言行、生活方式、待人接物都必須以「善」為出發，所以我認為對待自己的身心健康，亦是如此，那麼我們的一生自然可以「知足常樂」，而且健健康康。

最後，我想感謝楊道屏、劉靚音、張玉白、劉懿德、賴玉嬌、黃翠賢，提供許多的時間來校對，讓本書更加精緻！

【作者簡介】

呂秀金



◎一九五三年出生，桃園縣人。

◎遊學美國、加拿大多年，專研心理輔導及領導藝術。

◎習禪及研究中國民俗療法多年。

◎師事美國超心理學大師——Dr. CHUCK & LANCAY多年。

◎加拿大VISION MOUNTAIN學苑諮商訓練師畢業。

◎曾任職秘書、經營管理者、行銷訓練師、巡迴演說家。

◎一九九〇年成立心理企業管理顧問公司專為各企業團體，社會人士以POP (Psychology of Potential) 潛能心理學的研究心得作實務上的服務。

◎一九九一年開始，到目前為止諮商數萬人次。

◎曾經任聘於專家企管、百分企管、新竹電子研究所、新竹電通所、資生堂公司、愛普生電腦公司、東北營造公司、文筆公司、日立公司、泰瑞國際公司、基峰資

訊公司、南山人壽、新光人壽、安泰人壽、國泰人壽、仁寶公司、台北醫學院附屬醫院……等企業團體專題研討有關人際關係與溝通、伙伴關係的真義、作一位成功的領袖、使命與人生……等等。

◎著有《活在真心的國度》、《超越生命的愛》、《真情照亮生命》、《布拉格之旅》、《巴黎奇蹟之旅》等書。

愛・合一與健康

自序 體察生命的感情世界

作者簡介

第一章 生命裡的合一路徑

■ 現代醫學的使命感	20
■ 意識和意義	21
■ 疾病的意義	22
■ 意識的作用	24
■ 壓力像小兵立大功	25
■ 壓力是健康的頭號殺手	26
■ 從抗拒到接受	28
■ 奇異的生死之戰	29
■ 在痛苦中接納它的存在	32
■ 自我療癒	33
■ 在對立中學會甚麼是合一	35
■ 超越對立的「空」	36

第二章 心靈轉化的奇蹟過程

- 對立的目的是合一 38
- POP 的學理架構 40
- 求道·行道·成道之路 46
- 上善若水·無我無私 48
- 對立中看到「道」 50
- 第三種不是選擇的選擇 51
- 心靈分裂的痛苦 55
- 起惑、造業、報隨身 59
- 對立與無為 60
- 神秘的夢境 61
- 重拾古老的神秘界——夢就是管道 63
- 夢的解析 64
- 人格面具 65
- 浮士德的奇遇 66
- 凡是被自己排斥的，最後將身陷其中 67

■ 心中的魔鬼卻是自我療癒的良師	68
■ 生命工程從生存競爭開始	70
■ 消除陰影從「認識自己」開始	71
■ 真心超越一切對立的困擾	75
■ 因為有愛所以和平	77
■ 內心的爭戰	78
■ 沒有自覺的能力痛苦永在	80
■ 矛盾和對錯主導我們一生	82
■ 愛與合一	84
■ 疾病的意義	89
■ 我執——集一切邪惡的總合	88
■ 辦公室裡的健康比例	91
■ 冷靜的面對死亡	93
第三章 因果論與生命的關係	97
■ POP 學理架構的「體和用」	101
■ 自然律與覺性的啓動	103

■ 柏拉圖的觀念界	105
■ 佛教十因說	106
■ 佛教四因緣	109
■ 時間如箭	111
■ 空間的探索	114
■ 愛因斯坦的相對論	115
■ 心理學對「意識」的解析	118
■ 人類神奇的神經系統	120
■ 因果論是魔咒嗎？	122
■ 宇宙人身論	123
■ 唯識學的精緻	127
■ 玄奘創唯識宗	128
■ 宇宙人身論與唯識二十頌	128
■ 左右大腦的功能及其意義	131
第四章 有形疾病是無形疾病的果	133
■ 無形疾病的神秘症狀	135

■ 榮格的疾病體驗	136
■ 從神秘體驗開始	137
■ 佛洛伊德與榮格的約會	139
■ 勇探潛意識神秘境	140
■ 神通的秘境	141
■ 幻想與迷信	143
■ 信念掌握心智時	144
■ 科學的神奇	152
■ 人體本具神性	154
■ 失落的古老智慧	155
■ 誰把壓力養大	157
■ 恐懼的法則	161
■ 分裂人格的悲哀	164
■ 迷航者的恐懼	166
■ 犧牲式的利他主義者	168
■ 共生關係式的夫妻	170
■ 憂鬱性人格	171