

暢銷近百年，祖師爺級的《祕密》，深深影響許多自我成長領域名師！

公認世界最偉大的勵志書之一，字字珠璣，句句經典！

健康、財富、愛與完美的自我表現，都是你的「天賦人權」！

只要懂得正確地要求，就能釋放出原本即屬於你的一切，

迎向幸福、富足的人生，成為生命遊戲的贏家！

失落的 幸福經典

影響千萬人的生命法則

佛羅倫絲·辛◎著 賴佩霞◎譯

The Game of Life and How to Play It

策畫&導讀／李宜靜

感動推薦／張德芬 靈性作家、李鼎 作家導演、周思潔 講師作家、鄧惠文 精神科醫生

一部百年經典，已幫助千百萬人改變了自己的命運！ 充滿創造性的洞見，道盡生命法則，值得一讀再讀！

本書作者佛羅倫絲·辛是美國百年前的傳奇人物，也是最偉大的心靈導師之一及暢銷書作家。她擁有神奇的能力，可以將人生成功的法則及其運用以非常簡潔易讀的文字傳達出來，教你：

- 如何導演好自己的生命
- 如何創造生命的財富
- 如何利用愛與寬恕，化解潛意識裡負面的信念及情緒
- 如何找到生命的真愛
- 如何利用不抗拒法則，體會生命真理
- 如何化解大小困難
- 如何活出最完美、最幸福的自己

本書在一九二五年出版後，已幫助千百萬人改變了自己的命運，將失敗化為成功，將匱乏化為豐足，將恐懼化為信心，將怨恨化為愛。現在，願這本書也能給你同樣的幫助，讓富足自然降臨你的人生。



01463618

推薦

我從這本書中改變了我的生命。我把這本書當作我的聖經。

——路易絲·賀，《創造生命的奇蹟》作者

本書充滿智慧及創造性的洞見，而且我知道它們能在人生發揮作用，因為我自己就一直在用。

——諾曼·文生·皮爾，《人生的光明面》作者

最適合《聖經》研讀團體及對自我成長有濃厚興趣的閱讀愛好者的一本書。

——《圖書館期刊》

ISBN 978-986-175-184-9

[177]
00240



9 789861 751849



失落的幸福經典——影響千萬人的生命法則 / 佛羅倫絲·辛 (Florence Scovel Shinn) 著；賴佩霞 譯。-- 初版 -- 臺北市：方智，2010.03

192 面；14.8×20.8公分 -- (方智叢書；189)

譯自：The game of life and how to play it

ISBN 978-986-175-184-9 (平裝)

1. 成功法 2. 生活指導

177.2

98024421

The Eurasian Publishing Group
圓神出版事業機構
圓神出版事業機構

方智出版社
Fine Press

<http://www.booklife.com.tw>

inquiries@mail.eurasian.com.tw

方智叢書 189

失落的幸福經典——影響千萬人的生命法則

作者 / 佛羅倫絲·辛 (Florence Scovel Shinn)

策畫審訂 / 李宜靜

譯者 / 賴佩霞

發行人 / 簡志忠

出版者 / 方智出版社股份有限公司

地址 / 台北市南京東路四段 50 號 6 樓之 1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 13633081 方智出版社股份有限公司

總編輯 / 陳秋月

資深主編 / 賴良珠

責任編輯 / 黃淑雲

美術編輯 / 劉嘉慧

行銷企畫 / 吳幸芳 · 王輅鈞

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 賴良珠 · 黃淑雲

排版 / 杜易蓉

經銷商 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2010年3月 初版

2010年12月 15刷

The Game of Life and How to Play It

Copyright © 1925 by Florence Scovel Shinn

All rights reserved.

定價 240 元

ISBN 978-986-175-184-9

版權所有 · 翻印必究

◎本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

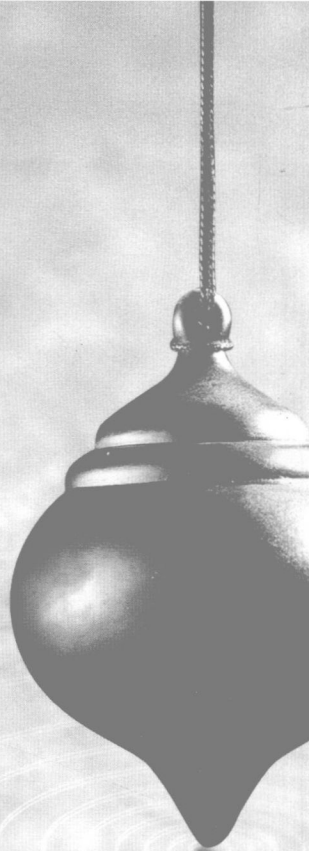
Printed in Taiwan

失落的 幸福經典

影響千萬人的生命法則

佛羅倫絲·辛 著 賴佩霞 譯

The Game of Life and How to Play It



CONTENTS

導讀／讓你找回力量的生命法則經典 李宜靜 005

譯者序／我一直在等待的書 賴佩霞 014

第一章 人生是一場偉大的遊戲 019

第二章 釋放屬於你的一切——富裕法則 033

第三章 祝福別人，就是在祝福自己——言語的力量 047

第四章 祝福你的敵人——不抗拒法則 061

第五章 種的是什麼，收的也是什麼——業力法則與寬恕法則 077

第六章 放下重擔——在潛意識烙印 091

第七章 宇宙中最強的磁力——愛的法則 105

第八章 要求明確的指示——直覺或引導 121

CONTENTS

第九章 展現完美的自己——聖靈的安排 137

第十章 將想像變成藝術 153

譯者後記／陪你玩遊戲 賴佩霞 167

附錄／大膽要求，放心接受——對症下藥的肯定句 172

〈導讀〉

讓你找回力量的生命法則經典

李宜靜

一九二五年，佛羅倫絲·辛出版了《失落的幸福經典》這本激勵人心的書，她用清楚易懂的文字和許多實證小故事，緩緩道出宇宙真理及簡單實用的方法。她在書的一開頭就點明整本書的重點，也就是生命的真相：人生，不是一場戰鬥，而是一場遊戲。當一個人明白了這人生遊戲的規則，學會如何去玩這場遊戲時，整個生命的運作就變得易如反掌。

美國建國以來，人們長期受到傳統教會信念的影響，強調人有原罪，必須透過教堂或牧師才能與上帝（神）連結、溝通，才能被赦免而上天堂。在這樣沉重的宗教氛圍中，人心被壓抑，無法真正伸展自己的力量及潛力，進而活出充實的生命。

但是在1920到30年代，美國社會有了很大的改變，創造力彷如瞬間爆發，很多重要的發明紛紛出爐，包括第一部3D電影及第一部同步有聲電影的放映、電視機的前身和第一個機器人，林白也在此時成爲飛越大西洋的第一人，測謊機、液態燃料火箭、合成橡膠、尼龍、影印機、直升機相繼問世，以及影響美國文化甚鉅的文化復興也在紐約發生。

這些欣欣向榮的現象和美國轉變的關鍵，被歸功於當時幾位靈性思想上的先進導師，他們強調正面思考的力量，以及如何利用自己的思想，來創造自己的生命。這些導師包括佛羅倫絲·辛、詹姆士·艾倫（James Allen）、艾密特·福克斯（Emmett Fox），以及後來的諾曼·文生·皮爾（Norman Vincent Peale）等，後者甚至出現了以其爲名、提倡正面思想的教會。而佛羅倫絲是當時一位非常重要的精神導師，她激勵與安撫人心的思想教導，對於後來美國社會的富裕及邁向世界第一強國有深遠影響。

在這本《失落的幸福經典》裡，佛羅倫絲用非常清楚簡單的語言及方法，教導我們：

- 如何掌握這生命的遊戲。
- 如何創造生命的財富。
- 如何利用肯定聲明，發揮言語的力量，來導演自己的生命。
- 如何利用愛與寬恕，化解潛意識裡負面的信念及情緒。
- 如何學習愛、擁抱愛，最終找到生命的真愛。
- 如何利用不抗拒法則，看穿所有負面的幻相，進而真正體會到「生命只有真善美」這個事實與真理。
- 如何將大小困難（幻相）交出去，交給內在神性，也就是宇宙偉大的神性。
- 如何讓自己的潛意識（小我，或內在受傷的小孩）停止傷害自己，讓

神來主導，彰顯神對我們最完美、幸福的設計。

- 如何靜靜等待指示。
- 如何與自己的超意識，也就是內在的神性連結。
- 如何顯現神對我們的完美計畫，也就是內心對生命全然幸福的渴望。

這本書出版的因緣該是注定好了。在臺灣宣傳我的書《這樣呼吸效果驚人》時，有一次無意中向方智出版社的主編賴良珠提到這本書，談到它對整個美國社會近幾十年來在靈性方面的提升及正面肯定思想的發展具有開創性地位，例如路易絲·賀就是被這本書影響，而寫出在全球銷售數千萬本的暢銷書《創造生命的奇蹟》(You Can Heal Your Life)，進而成立全世界最大的心靈出版社——賀房出版社(Hay House)。路易絲·賀在我學習愛自己的療癒過程中，有著重大的影響，所以對我來說，她就像我的老師之一。而當我看到佛羅倫絲的書時，驚喜地發現原來路易絲·賀自我身心療癒過程

的整個思想架構及啓發，就來自《失落的幸福經典》，而她也公開地將自己的身心靈健康及財富的成就，歸於佛羅倫絲的教導。

在本書中，佛羅倫絲引用了許多《聖經》裡的智慧，包括新約、舊約，以及許多耶穌基督當年的教導與奇蹟的顯現。書中提到的這些真理，對從小生長在臺灣虔誠佛教家庭的我說來，卻一點都不覺得有距離。長年旅居國外，在擔任聯合國非政府組織代表，或是在全世界教導不同種族的人如何透過療癒內在受傷的小孩，而重獲身心健康與幸福的生命時，我接觸並學習了許多不同的文化、宗教與哲學。這樣的經驗讓我了解到，原來不同的文化或宗教是以不同的說法，來談論或定義同一個概念——有人稱之為老天爺，有人稱之為上帝、神或阿拉，有人則稱之為觀世音菩薩。而真理與愛，無論在哪一種宗教，都是一樣的。

建議讀者在第一次看完之後，能夠多次回頭重讀本書，細細體會、推敲，仔細研究並思考書中的真理，將自己對不同事物的想法寫下來，然後你

會驚訝地發現，自己的潛意識，尤其是負面思想，是如何在引導你的生命。這些負面的想法就是佛羅倫絲在書中所提到，儲存在潛意識裡的不良紀錄，也就是一種舊習慣。而既然是習慣，就很容易改變，只要透過不斷地練習肯定聲明，大聲說出正面思想，同時釋放負面的情緒及記憶，慢慢把過去放下。漸漸地，我們會看到所有美好的事物在生命中顯現。所以，當我們說沒有信心時，其實還是有信心，只是我們把信心放在負面的結果上。因此我們可以練習，並養成習慣，將信心放在正面的結果上。每個人都有非常強大的力量，負面的思想創造出負面的生命，正面的思想則創造出正面的生命。這時，我們才真正深刻地了解到生命中真的只有「心想事成」這件事。

這本書雖然一九二五年就在美國出版，然而這次方智出版社決定推出這部經典作品的中文版，對我，或是對整個華人社會來說是很特別的。現今東方社會還存在著因果、罪孽的觀念，讓人變成宿命論者，人心被壓抑得透不過氣來，像螞蟻一樣辛苦、勞碌地過一生，或是將自己的力量交給外在——

上師、算命、不同的宗教、人際關係、感情、性，或是各式各樣的上癮症等等。然而，所謂的因果或罪孽，是可以從不同的角度來看待的。當我們觀看的角度改變，藉由寬恕與愛的力量化解，同時明白自己不是卑下、無力，而是與神處在同樣的地位，擁有同樣的力量。所以，不需要將自己的力量交給任何人，或是自身之外的任何力量，我們可以直接與神溝通，也就是直接與自己內在的神性、內在的力量連結。事實上，我們是自己生命的導演、主人，而不是被外界環境影響或控制的受害者。於是，當真正了解這遊戲規則時，就能找到自己的力量，與內在神性及大宇宙的力量結合，了解我們都是一體的、都是愛。這樣就可以創造出屬於自己的美好生命，然後像一隻大鵬鳥一樣，輕盈自在、優雅有力地展翅飛翔。

《聖經》裡有一句很重要的話：「知道你的身體就是神的廟宇，神的靈性就住在你的內在。」而且，耶穌在預感自己將離開，回到天上與天父在一

起之前，不只一次告訴身旁的人：「這是真的，這是真的，我現在告訴你，相信我的人，所有我能做的事，你也能做，而且可以做得更好，更偉大。而我將回到我父那裡。」當我們相信耶穌基督，也就是相信內在神性，那麼，他彰顯的所有奇蹟，我們也能做，而且可以做得更好、更偉大。

我以感恩的心，為這本書寫下導讀推薦文。我謹以個人的經驗及理解，與各位讀者分享，並感謝這真理在我生命的這個時刻來到，彷彿為我過去幾年的心靈療癒做個總結，讓我能拍拍自己的肩膀，告訴自己：「宜靜，妳做得很好。」同時讓我的思緒更加沉靜、清晰，知道自己的方向是正確的，而且生命是一場遊戲。生命真的很簡單。

導讀者簡介

李宜靜，紐約大學媒體生態學碩士，曾在聯合國公共關係部門非政府組織擔任三年的執行委員及六年的聯合國代表。二〇〇八年九月被邀請至巴黎參加聯合國非政府組織大會，在巴黎市政府廣場的人權村演講，教導呼吸與靜坐。

過去二十多年來，李宜靜向幾位東、西方的靈性導師學習，奠定了她了解身心靈整體關係的基礎。她結合佛學、印度阿育吠陀學、奇蹟課程及西方心理學，發展出一套獨特的課程，包含呼吸、靜坐、瑜伽、心理治療及互動過程，讓人可以釋放壓力，開放心靈來感受愛、喜悅與和平。二〇〇九年七月，她彙整多年的學習與研究心得，推出《這樣呼吸效果驚人》一書（方智出版）。

〈譯者序〉

我一直在等待的書

賴佩霞

我擔任過很多演講和工作坊的英文口譯，譯書卻是第一次。當方智出版社告訴我，有位百年前的傳奇人物，她的書被美國最大的心靈出版社——賀房出版社——創辦人視為聖經，而且書出版了近百年，至今仍然不斷為人所傳頌，問我是否有興趣翻譯這部經典時，看了原文書稿，我非常驚豔。這薄薄的一本書，卻似乎道盡了我多年來的生活體悟和心靈上的學習精華，真是充滿洞見，所以我很樂意服務喜愛閱讀的讀者們。

翻譯這本書的過程是一個很棒的體驗。由於是第一次譯書，每當翻完一個章節，我都會印出來請我先生幫忙看看，交換一下心得。他非常喜歡這本書的內容，時常跟我討論，不知不覺間，我們兩人都因這本書而有了奇妙