

內在小孩Unihipili

在荷歐波諾波諾中遇見真正的自己



★《零極限》修·藍博士與全球實際執行清理最久的K R女士，對談影響我們一生最
孩（潛意識）！
★周思潔、楊錦聰、鄭振煌推薦

伊賀列阿卡拉·修·藍博士 K R 女士著 平良愛綾 採訪 劉滌昭 譯

所謂的「問題」，不過是內在小孩重播出來的記憶而已。
傾聽你的內在小孩，生命中的一切問題，都將迎刃而解！

荷歐波諾波諾這套神奇的夏威夷療法，透過四句話來清理我們的資訊（記憶），讓我們回歸到零、回歸到靈感的狀態，因而解決我們所遭遇的問題。

荷歐波諾波諾認為，所謂的「問題」，不過是「內在小孩」重播出來的記憶而已。只要你為問題負百分之百的責任，與自己的內在小孩建立起親密的關係，他必定能給你意想不到的幫助，讓你的人生更加圓滿，進而遇見「真正的自己」。

繼《零極限》《零極限之富在工作》之後，修·藍博士與KR女士在本書中以對話的方式，探討內在小孩的重要性：告訴我們如何傾聽自己的內在小孩、如何愛自己的內在小孩、如何取得內在小孩的信任一起清理，以達最佳的靈感境界。

★讀者推薦：

- 這是一本眾望所歸的關注內在小孩的指南，補充其他相關著作未盡之處。
- 闡述荷歐波諾波諾最重要的真理，是正在實踐荷歐波諾波諾的人必讀之書！
- 原本我期望讀了書可以獲得幸福或奇蹟降臨，但讀著讀著，卻感受到自己終於從期待、執著、審判等情緒中解放，覺得和內在自己有更密切的關係和愛。
- 書中提到：「『冰藍』能幫助我們清理靈性的、經濟性的記憶」！我馬上就付諸實行，兩個月後，我不但獲得一筆鉅款，更買到夢寐以求的車子。強烈建議大家一定要看看這本書！



ISBN 978-986-175-238-9



9 789861 752389

[175]

00260



國神書活網
www.bosslife.com.tw



內在小孩

在荷歐波諾波諾中遇見真正的自己

伊賀列阿卡拉・修・藍 博士 KR 女士 著

平良愛綾 訪問 劉滌昭 譯

內在小孩——在荷歐波諾波諾中遇見真正的自己

作者 / 伊賀列阿卡拉·修·藍博士、KR女士、平良愛綾

譯者 / 劉滌昭

發行人 / 闞志忠

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 / 柳怡如

美術編輯 / 劉語彤

行銷企畫 / 吳幸芳 · 陳佩蓓

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 賴良珠 · 張瑋珍

排版 / 陳采淇

經銷商 / 叩應有限公司

法律顧問 / 圖神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2011年9月 初版

2012年3月 13刷

U NI HI PI LI HO'OPONOPONO DE DEATTA "HONTO NO JIBUN"

© Ihaleakala Hew Len 2010

© KR 2010

© Irene Taira 2010

All Artworks © 2004-2010 Rei Sato/Kaikai Kiki Co., Ltd. All Rights Reserved.

Originally published in Japan in 2010 by Sunmark Publishing, Inc.

Chinese translation rights arranged with Sunmark Publishing, Inc.

through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Complex Chinese translation rights © 2011 by The Eurasian Publishing Group

(imprint: Fine Press)

All rights reserved.

定價 260 元

ISBN 978-986-175-238-9

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

【推薦序】

遇見無數的神奇・活出生命的豐盛

風潮音樂總經理 楊錦聰

在讀到修・藍博士形容清理的過程就好像剝洋蔥一樣時，我想起了自己的故事。從小我的外號就叫洋蔥（因為楊錦聰被簡稱為楊聰，就成了洋蔥）。基本上，我並不喜歡這個外號，總覺得其中帶有某種嘲弄、調侃的味道，同時又很俗氣。然而，很奇妙的是，隨著年紀漸長，旅遊至世界各地時認識很多新朋友，並在自我介紹中提到洋蔥這個外號時，每個人都覺得洋蔥是個很棒的名字，備加讚賞。慢慢的，我發現我的人生真的就像剝洋蔥一樣，每剝一層就會出現新的自己，每一次的剝落就是新生命的誕生。於是，我的生命就在剝洋蔥的過程中，遇見了小洋蔥，也就是遇見了自己的內在。

孩。

大約十多年前我開始學習、經驗並深入探索自己。在參與了各種成長靜心團體之後，我慢慢的知道內在小孩的存在。在接受成長過程的創傷中，我開始學習、認識、接觸內在小孩，同時試著與內在小孩對話。由於長期受到冷落與忽視，所以我的內在小孩一開始並不想理我。因此我開始耐心地用一些方法和內在小孩溝通，慢慢的，我的內在小孩開始有了回應，直到有一天，一個美妙的圖像如夢境般出現在我腦海中——大洋蔥牽著小洋蔥的手，一同快樂的走著——這是我與內在小孩連結的開始。

兩年前，在偶然的機會中閱讀了《零極限》這本書，並且遠赴韓國學習修·藍博士的荷歐波諾波諾方法。我發現自己在不斷的清理解與對話中，與內在小孩的連結越來越親密了。在讀過本書之後，我才恍然大悟，這些年我之所以能夠在生命旅程不斷成長，並且把風潮事業推廣到新領域，並不是我善

於經營和規劃，而是內在這個豐富、敏感而充滿創造力的小洋蔥，帶領我不受限制地活出生命的豐富性。

在此，我要特別感謝修·藍博士、KR女士，因為他們讓我收到這麼珍貴的禮物，讓我能荷歐波諾波諾中，享受與內在小孩相愛、歸零的自由，由內而外的活出自己的生命，感到自己的完整性。這個內在小孩就像小飛俠一樣，帶領著我遊歷生命中的美麗風景，遇見生命中無限神奇的可能。

希望讀者也能運用書中所提供的方法，不斷的進行清理的工作——請注意，重點是要不斷的練習——相信你將可以和我一樣與內在小孩有更親密的連結。對我而言，內在小孩就是初心，是最初真正的自己，純真、敏感而富有創造力，存在著無限自由的可能性。當我們能與內在小孩親密連結時，生命的天空既像是零卻又無限，帶領我們遇見無數的神奇，我想那將是生命中最美的禮物。

【推薦序】

請別攜帶厚重的過往，而忘了在此刻相遇

知名訓練師 周思潔

很高興再度為修·藍博士的新作為文寫序。誠實的說，我應該是台灣這片土地上非常透澈地執行「荷歐波諾波諾」的支持者之一。我不但在每個空檔觀想、默唸，更在坐車、遛狗、搭機……亦即除了睡眠以外的任何零碎時間皆與「對不起」「請原諒我」「謝謝你」「我愛你」同在。並且發動學生人手一本，進行為期數月的讀書會。而修·藍博士的來台課程，我也親臨現場參加。（學費完全沒打折哦！）

讓我備感喜悅的是當時這本《內在小孩》尚未問世，但我已經很自發性的進入深刻的清理。如今讀來，完全呼應我一直走在對的路上，真是欣慰！

但我也心疼地看見，許多的生命不斷上演著解不開的悲劇。例如在我開的課程或演講會上，曾有一位小姐在孩提時被父親強暴，以致一、二十年來看心理醫師、吃藥皆無法超越。她臉色幽暗、瘦弱，一直無法工作，且睡不好，吃不下。也有人因小時候被母親脫光上身的衣服在戶外責打，如今雖早已三十好幾，但人格扭曲、憤世嫉俗，無法與人相處，講到此陳年往事仍淚流不止。更有人因怨恨兒時被父親以皮帶抽打，以致自己已身為阿公，仍不願回鄉探望高齡八十多歲的老父親……

我的十年教學旅程，看盡了許多內在小孩不斷哭泣的悲劇，起因皆是人類攜帶了厚重的過往，而忘了當下。我們忘了，那些早已是往事。當時年紀小，因此無能為力。但如今我們已成熟長大，可依智慧行事。所以那受傷的內在小孩，我們已有能力為他療傷止痛，讓他跟著我們的外在一起長大。我們遠比想像中的強壯，因此無論曾經發生什麼，千萬別緊抓內在小孩不放，

因為痛苦是早已結束的事情，記憶卻把它帶到現在。

一九九〇年起，就不斷在國內、國外大量學習的我，接受了許許多多珍貴的教導。我是一個親證主義的實踐者。「真做！」一直是我的座右銘。自從接觸「荷歐波諾波諾」後，我的生命視野更加通透，運氣變得更好。事業版圖也如願的順利遍及東南亞與大陸。我的生活由「忙碌」躍進了「充實」，由「感恩」滑進了「分秒皆淡定的幸福」……祝福有幸閱讀此書的朋友能遇見真正的自己——那個獨特而完美的自己。

最後我想以這句話與您相互提醒與勉勵：

唯有擁抱內在小孩，才能重新開始，而非重新「重複」。

【推薦序】

內觀內明的真理

中華維醫學會理事長 鄭振煌

看完這本書，直覺「東海有聖人焉，其心同，其理同；西海有聖人焉，其心同，其理同。」凡談修心養性者，無不內省自躬、反求諸己。心外求法者，屬於物理之學，與心理學南轅北轍，不能發現以心理為主的人生之真相，其理甚明！

「內在小孩」頗似大乘佛法所說的如來藏，它是染（藏識、分別心、凡夫心）淨（如來心、智慧心、聖人心）的和合體，也是我人「真正的自己」。轉染成淨的修行功夫，便是從認識「真正的自己」開始，而認識「真正的自己」有動和靜二個途徑。佛家的止觀法門從靜入手，般若或正念法門

則動靜不二。本書所介紹的「荷歐波諾波諾」法，偏重動中觀，用「謝謝你、對不起、請原諒我、我愛你」四個口訣，引出「內在小孩」與之同在，而回歸於零，達到「零極限」的無窮妙用。

鄙意以爲「荷歐波諾波諾」法可當作前行，若欲窺探人生宇宙最終極真理的心性，尚須百尺竿頭更進一步，勤修止觀，顯發眾生本具的般若智慧。

蒙編者不棄，得以先睹本書初稿爲快，至祈讀者不輕世俗初學，更不宜得少爲足，應見賢思齊，與聖人爲伍，贊天地之化育，與天地參，庶幾無愧於吾人之性靈！

修·藍博士和K R女士教導正在實踐荷歐波諾波諾的我，應該愛另一個自己，那就是「內在小孩」。

採訪者

【Unihipi】（內在小孩）

在荷歐波諾波諾中，將潛意識稱為「尤尼希皮里」（Unihipi，夏威夷語，意思為「小孩」）。

所謂尤尼希皮里，亦即內在小孩，並非傳統的內在小孩（inner child）所定義的個人幼小時期的創傷記憶，而是指地球誕生至今，包括存在於陸、海、空中的動植物在內的所有生命體，以及鐵礦等無機物所體驗的所有記憶。尤尼希皮里必定存在於你的內在，始終等待著你的愛。

【前言】

你不是自己孤單一人

你叫什麼名字？

你現在幾歲？

出生以來經過了幾年？

你是否認為你是經過這些年，由自己的經驗和周遭的存在而形成
的？

你至今的人生，是充滿冒險和緊張，還是平淡無奇？

不論如何，這段人生一定是藉著你的努力和意志，加上周遭環境創造出來的，或是在兩者之間重複。

當然，其間一定發生過各種事情，你也作過許多努力。

相反的，相信你也曾有過付出許多努力卻沒有任何效果而放棄的情形。

或許有人一直虎視眈眈，一旦機會到來，就會好好掌握。

當你說「這就是我」時，你所相信的自己是什麼樣的一個人？

這本書所敘述的，就是有關透過荷歐波諾波諾遇見「另一個自己」的故事。

你如果遇見至今從未發現過的另一個自己，或許能夠解開你出生以來發生的許多未解之謎。

而且，或許可以改變過去你自認苦難不斷的人生。

也可能抓住夢想，還可能了解真實。

還有一點，你會發現過去你一直以為自己單獨度過，歷經各種遭遇才形塑而成的人生，原來並非光憑你自己一人，而是靠著另一個人的力量才得以成立。

我想每個人在人生中都曾經這樣迷惑過：

「為什麼會發生這種事？」

「為什麼工作不順利？」

「為什麼得不到期望的結果？」

當你遇見另一個自己，並透過荷歐波諾波諾的方法與他更密切結合，那麼這「另一個自己」必定能給你意想不到的幫助。

因為，你的人生過去會如此，也與另一個自己有關，你愈了解另一個自己的角色，那麼你們的關係就會愈加密切。

很明顯的，不論你過去的人生如何，「另一個自己」，亦即「內在小孩」，都是應該愛護的。

而且，這個世上能夠愛「內在小孩」的，也只有「你」一個人。