

00

零极限

Zero Limits:

Secret Hawaiian System for Wealth,
Health, Peace, and More

创造健康、平静与财富的
夏威夷疗法

[珍藏版]

[美] 乔·维泰利、伊贺列卡拉·修·蓝博士 著
宋馨蓉 译

请原谅、对不起、谢谢你、我爱你
清理·清理·清理……



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



零极限

Zero Limits:

The Secret Hawaiian System for Wealth,
Health, Peace, and More

[美] 乔·维泰利、伊贺列卡拉·修·蓝博士 著

宋馨蕊 译

[珍藏版]

图书在版编目 (CIP) 数据

零极限：创造健康、平静与财富的夏威夷疗法：珍藏版 / (美) 维泰利，(美) 蓝著；宋馨蓉译. — 北京：华夏出版社，2013. 1

书名原文：Zero Limits: The Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace, and More

ISBN 978-7-5080-7286-9

I. ①零… II. ①维… ②蓝… ③宋… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第262055号

Zero Limits: the Secret Hawaiian System for Wealth, Health, Peace and More by Joe Vitale & Ihaleakala Hew Len

Copyright ©2007 Hypnotic Marketing and Dr. Ihaleakala Hew Len

All Rights Reserved. Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal. This translation Published under license. 中文简体字由John Wiley & Sons, Inc. 授权出版

版权所有，翻印必究

北京版权局著作权合同登记号：图字 01-2009-3694号

零极限：创造健康、平静与财富的夏威夷疗法(珍藏版)

作 者 [美] 乔·维泰利
[美] 伊贺列卡拉·修·蓝博士
责任编辑 张 瑾
版式设计 郭 艳

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京汇林印务有限公司
装 订 三河市万龙印装有限公司
版 次 2013年1月北京第1版 2013年1月北京第1次印刷
开 本 880 × 1230 1/32开
印 张 9.25
字 数 146千字
定 价 49.00元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

“荷欧波诺波诺”大我意识法——一种源自夏威夷，提倡释放内心有害能量的古老心法。它是一个深刻的礼物，让个人通过感恩与忏悔与其内在神性相连，学会在每一时刻清理自身思想、言语和行为里的错误，将耗费于记忆中的能量转化为接收灵感的能量。这个方法的本质是追寻自由，一种全然从过去解脱的自由。

——莫娜·纳拉玛库·西蒙那

“荷欧波诺波诺”大我意识法创始人

推荐序

让生命有不一样的改变

灵性作家 张德芬

“我爱你”、“对不起”、“请原谅”、“谢谢你”这几句话，包含了解决我们人类内外在冲突的所有资源。随着我自己灵性成长进程的开展，我真的发现“忏悔”与“感恩”是两个最重要的成长工具。

感恩是我们都知道的，可是，没有了忏悔作基础，感恩很可能会变成流于表面，甚至带着优越感的虚应故事。而“由衷忏悔”的力量却无比强大，可以冲破一切恩怨情仇以及纠葛不清的负面能量，让感恩的正面光芒可以更加光芒万丈。而有了忏悔作后盾，我们才能真正地做到所谓“宽恕他人”。

所以，不要小看了这几句话，在读这本书的字里行间可以好好体会它们的深意，进而把它们落实在我们的生活中。一段时间之后，你一定可以看到自己的生命有了不一样的改变！

推荐序

健康从心开始

资深瑜伽教练 旷雪梅

健康是完美的平衡状态，是身体的能量系统运作流畅的结果。每一个拥有健康的人不仅拥有强壮的体魄，还要有一颗纯净的心。《零极限——创造健康、平静与财富的夏威夷疗法》正是这么一本净化心灵的好书。

我们的身体与心灵有密切的关系，身体受心灵的指导，身体需要心灵的协作，需要心灵正向思维，积极地暗示，心灵需要美好的感受，身体需要净化的心灵，当我们改变自己的内在时，外部世界也就发生了意想不到的变化。我们的思想就是能量，正面的思想或情绪带有较高的振动频率，它能产生高能电磁波，它在我们身体周围形成强有力的磁场，它会吸引到与此震波相同的人、事、物，这就是我们说的“好事连连”的道理。反之，负面的情绪，诸如：压力、焦虑、郁闷、愤怒、仇恨、嫉妒，处在这低频能量中，你所吸引到的也就只能是焦头烂额的事。

疾病、疼痛给我们的信息是：我们应净化自己的身心系统，

放下不需要的一切。接受自己、宽恕自己、关爱自己、改变和转化自己。以更开放的心胸去享受、体验、认识所有的一切，以美的视角去观察生活，让生活变得更加美好。

你知道吗？其实，身体和心灵是可以对话的。本书作者修·蓝博士说：“跟你的身体说话，要像跟孩童说话一般，并和它做朋友。”如果你常按书中所写对自己的身体说：“谢谢你带我到处跑，谢谢你呼吸，谢谢你让心脏跳动，感谢你让我健康的生活。”它是能够感知得到的。当你对身体传达爱的信息，并充满爱意地抚慰它，身体便会以健康作为礼物回报于你。

生病是身体的呐喊，它要求我们的生活方式、思想、意识、情绪作出一些改变和转化，需要我们更多地了解自己，倾听自己。而健康其实是一种选择，你可以选择开启与生俱来的维护、修复功能，对你的身体送出爱，身体会变得更和谐更健康，利用心灵对身体的自我疗愈使失衡中的疾病状态恢复到健康美好之中。当关爱之语在心中升起，身体随之得到改善。所以，在我们寻找健康之路时，你是否忘记了寻求健康要从疗愈自己的内心开始呢？

一本好的心灵修行书籍将帮助我们不断净化自己的身心，修正心念，使身心能量系统处在较高的状态中。如此，健康才得以保证。净化心灵其实是生命智慧的存在状态，净化心灵就从零极限的状态出发吧！

作者序

平静的起始

伊贺列卡拉·修·蓝博士

我敬爱的莫娜·纳拉玛库·西蒙那 (Mornah Nalamaku Simeona) ——“荷欧波诺波诺”大我意识法 (Self I-Dentity Ho'oponopono) 的创始人及第一位导师——在她桌上放了一块牌子，上面写着：“平静从我开始”。

从1982年12月到命中注定的那一天 (1992年2月，在德国的基尔辛海姆 [Kirchheim])，我一直跟她一起工作、旅行。在这期间，我见证了这超越一切理解的平静。甚至当她躺在床上、被混乱围绕着死去时，还是流露出那超越一切理解的平静。

我很荣幸能在1982年11月接受她的训练，并在之后的10年跟随在她身边。从那时起，我一直在实行“荷欧波诺波诺”大我意识法。现在通过我的朋友——乔·维泰利博士的帮助，这个方法可以在全世界传播开来，这让我很高兴。但事实上，这个方法在传达给你之后，我们便会合而为一，一切也将自然发生于你的内在。

作者序

宇宙的秘密

乔·维泰利博士（阿欧·库）

我在 2006 年写了一篇文章，标题是《世界上最奇特的治疗师》，说的是一位心理学家在没有面对面为任何病人进行正式咨询或诊疗的情况下，就治愈了整个院区患有精神疾病的罪犯。据说，他用的是一种来自夏威夷的神奇疗法，关于他和他的疗法，在 2004 年以前我从未听说过。我花了两年时间才找到他，之后我又向他学习那个方法，并写了一篇出名的文章。

那篇文章横扫网络世界，它被张贴在新闻组里，被各行各业的人以电子邮件的形式寄给他们通讯录上的朋友。我自己网站上的会员也非常喜欢这篇文章，并把它寄给成千上万的人，这些人再转寄给自己的亲朋好友。我估计最终大约有 500 万人读过这篇文章。

每个看过文章的人都觉得难以置信。有些人觉得深受启发，有些人则充满怀疑，但所有人都想知道更多。而您眼前的这本书，正是我个人探索的结果，更是对众人渴求的回应。

就算你已非常熟悉我之前的书——《相信就可以做到》（*The Attractor Factor*）——里说的五个步骤，你可能还是无法理解我即将向你揭示的这个不可思议的洞见，至少无法在第一次阅读时就了解。这个我即将分享给你的简单方法可以解释：为什么我在不强求的情况下，还能获得一些巨大的成就。下面就是我经历中的一些例子：

* 我曾经连续 10 年跟南丁格尔—科南特集团洽谈有声图书出版计划，但一直没有结果。就在我放弃这个计划之后，《无耻营销力量大》（*The Power of Outrageous Marketing*）这部有声图书就在该集团诞生了。

* 我是如何在毫无计划的情况下，一步步地从无家可归、贫困潦倒，到努力写作，再到有作品出版，然后作品变成畅销书，并最终成为网络营销大师的？

* 想要“吸引”一辆 BMW Z3 跑车的渴望，启发我产生了一个从来没人想到过的网络营销点子——它让我在一天之内赚到了 22 500 美元，然后在大约一年之内赚进 25 万美元。

* 在经历破产又离婚的低潮时，我想要在得州的丘陵地带买个房子，搬过去住。这个渴望引导我创立一个一天赚进五万美元

的新事业。

* 当我放弃减肥，敞开心胸接受一个满足欲望的新方法时，我反而减掉了36公斤的体重。

* 想要成为高居畅销书排行榜第一名的作家——这个渴望让我写出了一本真的是排行第一名的畅销书。原本，这书根本不在我的计划之内，甚至也并非来自我的点子。

* 我出现在热门电影《秘密》里，这件事是在没有乞求、恳请、企图，更没有故意安排的情况下发生的。

* 我从来没想过我会在2006年11月和2007年3月去上赖利·金的现场秀。

* 当我在写这些文字时，好莱坞的大人物们正在讨论如何把我的书《相信就可以做到》拍成电影。另外，还有人正在讨论要为我量身定制一档电视节目。

这份清单还可以继续列下去，不过你应该看得出来，我的生命中的确发生了很多奇迹。

但这些奇迹为什么会发生？

我曾经无家可归、贫困潦倒，现在却成了畅销书作家、网络名人和千万富翁。

到底发生了什么，让我获得了这些成功？

没错，我是在追求我的梦想。

没错，我也在采取行动。

没错，我还一直坚持不懈。

但现实中，不还是有许多人同样做了这些事，却依然无法成功吗？

其间，究竟有什么不同？

如果以评论分析的眼光来审视我的成就清单，你也许会发现，这中间没有一件事是由我直接创造的。事实上，它们的共同点就是都有一种神性的精神在作计划，而我大多数时候只是顺其自然地参与其中罢了。

让我换一种说法：在我发现了那个神奇的夏威夷治疗师并学会他的方法后，他深深地影响了我在 2006 年底举办的“超越彰显”研讨会。在研讨会中，我要求每个人列出所有他们知道可以显化或吸引事物来到他们生命中的方法。他们提到肯定句、想象、意念、身体觉知法、预想你想要的东西、编写剧本、情绪释放技巧或经络拳的感官复苏术等等方法。当每个人都列举出所有他们能够想到的创造自我实相的方法后，我问道：“这些方法是否总有效果，毫无例外呢？”

每个人都认同说以上这些方法并非总是管用。

“为什么不管用呢？”我问他们。

没人能说出确切的答案。

随后，我跟所有人分享我的看法：“因为那些方法都有限制。”我说道，“它们都是你心智的玩具，让你以为是在做主。但事实上，做主的并不是你，只有在你放掉那些玩具，并相信你的内在有个没有极限的地方时，真正的奇迹才会到来。”

接着我告诉他们：生命要到达的地方在这些心智玩具之外，也是在喋喋不休的大脑之外。在那里，我们与神性同在。我继续解释，生命至少有三个阶段：开始，你认为你是受害者；接着，你会认为你是自己生命的创造者；最后，如果你足够幸运的话，你将成为神性的使者。在这最后的阶段（稍后我会在书里面讨论这个阶段），奇迹会发生，而且你几乎不必费力去做些什么。

我访问过一位目标设定专家，这位专家写了十几本书，销售上百万册。他知道如何教别人设定目标，而他的理念多以“怀着强烈渴望才能达成目标”为中心，但这样的策略并不完整。我问他，如果有人根本找不到设定目标的动机，更别说实现了，他又该怎么建议呢？

“如果我知道答案，”他说，“我就可以解决这世界上大部分的问题了。”

他认为你必须对现实目标怀有强烈的渴望，如果你没有，你就无法按照规则，以专注和努力达成目标。

“但假如你有渴望，却又不夠强烈呢？”我问。

“那你仍然达不到你的目标。”

“人要如何让自己拥有强烈的渴望或动机呢？”

他哑口无言了。

这就是问题所在。在某个时刻，那些自我帮助和目标设定型的方法都会失效。这些方法会突然碰上一个令人困惑的事实：如果人们尚未准备好要达成某件事，他便无法保持那份把目标转化成现实所需的能量，并最终会放弃目标。每个人都有过在一月一号下决心，在一月二号就把那个决心忘得一干二净的经验。也就是说，人们虽然有正面的渴望，但是内在更深层的某些东西并没有和意识上的渴望达成一致。

那么，你该如何处理自己内在更深层的那个不够渴望的状态呢？

这时，你就可以将在本书中学到的夏威夷疗法派上用场了。它能帮助你清理无意识，也就是障碍存在的地方，也帮助你消除那些阻碍你达成渴望的隐藏定式，不论你渴求的是健康、财富亦或快乐等等，这一切都将发生在你之内。

稍后，我将在书中解释这一切。现在，请仔细想想下面这段话：

丹麦作家陶·诺瑞钱德（Tor Norretranders）的著作《使用者

的错觉》(*The User Illusion*)中有一句话,它总结了人们心里那个云霄飞车的精髓:“宇宙起始于空无的镜像投射。”

简单地说,零极限就是回到零的状态,在这个状态中,什么都不存在,但什么都有可能。在零的状态里,没有思想,没有言语,没有行为,没有记忆,没有定式,没有信念,没有任何东西。一切,只是空无。

但有一天,空无在镜子里看到了自己,于是你便诞生了。从那时起,你创造且无意识地吸收和接受了信念、定式、记忆、思想、言语和行为等等。这其中的许多定式可以一路追溯到存在本身的初始。

本书的目的就是要帮助你一步一步地体验奇迹。从那里开始,我描述过的奇迹也将会发生在你身上。它们将是你独有的,并同样是非凡、神奇、不可思议的。

我搭乘这艘灵性的飞船,获得了一种超越理解的力量,这个经验难以描述。我达到了超越我想象的成就,并有了新的技巧,而且我对自己和这世界的爱已经到了言语无法形容的地步,我几乎随时活在惊喜之中。

也可以这么说:每个人都通过自己的镜头来观看这个世界。宗教、哲学、疗法以及作家、演说家、心灵大师这些各行各业的人们都在以其特定的模式来感知这个世界。而你将在本书中学到

的是如何用一个新的镜头来消融其他镜头。一旦成功了，你就会到达那个被称之为零极限的地方。

这是第一本揭示新版夏威夷疗法——“荷欧波诺波诺”大我意识法的书，但还只是我个人对这个方法的体验。虽然这本书附带有教我这个神奇疗法的治疗师的祝福，但所有东西还是通过我个人看世界的镜头而写出来的，我还是希望读到它的人都能有自己的体验。

最后，这整本书的精髓可以用一句话总结，那是一句你要学会使用的话，一句揭开宇宙终极奥秘的话，一句我现在想对你和神性说的话——“我爱你。”

拿张门票并坐好吧，这辆通往灵性之旅的列车就要启动了。

抓紧你的帽子喔。

Zero Limits 目录

- 001 推荐序 让生命有不一样的改变 张德芬
- 002 推荐序 健康从心开始 旷雪梅
- 004 作者序 平静的起始 伊贺列卡拉·修·蓝博士
- 005 作者序 宇宙的秘密 乔·维泰利博士

001 第一章 开始探险

从一个夏威夷治疗师的传奇故事开始一段灵性之旅的探险。

013 第二章 寻找世界上最奇特的治疗师

来自夏威夷治疗师的古怪邮件……

023 第三章 我们的第一次对话

听他亲口讲述那个不见面就可以治愈整个医院患有精神疾病的罪犯的故事……

