

The Easiest Way to Live

Let go of the past, live in the present and change your life forever

# 零极限

| 生活篇 |

[美] 玛贝尔·卡茨 著

吴品瑜 译



对不起 请原谅 我爱你 谢谢你

“至心纯净”地做我自己

“荷欧波诺波诺”是一种生活的态度

Better  
书系

华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

The Easiest Way to Live

Let go of the past, live in the present and change your life forever

# 零极限

| 生活篇 |

【美】玛尔·卡茨 著

吴品丽 译

零极限  
生活篇



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

零极限：生活篇 / (美) 卡茨著；吴品瑜译. —北京：华夏出版社，2011.10  
书名原文：The Easiest Way to Live: Let go of the past, live in the present  
and change your life forever

ISBN 978-7-5080-6081-1

I. ①零… II. ①卡… ②吴… III. ①心理健康 - 普及读物 IV. ①R395.6-49  
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第166530号

The Easiest Way to Live

First published by Your Business Press

Copyright ©2010 by Mabel Katz.

All Rights Reserved.

Simplified Chinese Copyright© Huaxia Publishing House 2011

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2011-4596

---

出版发行：华夏出版社（北京市东城区东直门外香河园北里4号 邮编：100028）

经销：新华书店

印刷：北京市建筑工业印刷厂

开本：880×1230 1/32开

装订：三河市李旗庄少明印装厂

印张：7

版次：2011年10月北京第1版

字数：109千字

2011年10月北京第1次印刷

定价：29.00元

---

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

## 推荐序

你来了，你走了，都很美。  
你说话，你沉默，都很真。  
我爱你的方式，是让你回到你自己。

这些话是我对自己说的。生命是一段学习爱的历程，每一刻到我们身旁的人，都在为我们提供学习的角色，给予爱或是接受爱，但许多人也在这样的过程中感到无力及受到伤害，因而开始恐惧这个历程，更让自己关起心门不敢再去感受爱。是什么造成了这样的局面，让人与人之间有了道无形的墙。比如，当人们新认识一个朋友时，总是几经衡量与观察后才敢放心大胆地交往。向我咨询的个案经常会和我说，他记不起快乐的时光，或是觉得受到的伤害如此之大，怎么可能再去爱人？我想这些全是记忆的因素！

记忆是一种有意识或是无意识的能量，有个别的记忆也有集体的记忆，如《零极限》那本书中所说，每秒中进入大脑的讯息，有许多是我们没有察觉的，而那些

讯息在影响着我们对眼前发生的事的看法及评断，当有了评断就有了对错好坏的分别，而这些也是我们无法敞开心去爱的最重要的原因。

归零真的是很重要的课题，当我们用记忆的框架去看因缘，实在是不公平的，每一个人都是独特的，不同于其他人，每一刻的状态也都在变化，如果我们用以往的经验法则去判断事情的发展，就会让原本的流动路线产生变形，失去它原有的美，这些都是在让我们学习不断归零去看，如果可以把头脑的记忆放下，听从内在真实的声音，在当下找到最自在的位置与身边的人、事、物相处，并用爱的眼光去看，那心中的平静将令人非常喜悦！

我随时提醒自己做这样的练习，既为人，就有人情感及欲望，这些也是真实的感受，留意感受，学习时时清理，爱发生的一切，信任宇宙的安排都在成就每个人学习爱的历程，我们也在过程中，将自己的能量留在宇宙的量子世界里。若是愈多人能用归零的心去爱，那宇宙的能量将愈趋平静。所以，我真的感受到一个真理，平静要从归零去爱开始。机缘巧合，我曾与上海与本书的作者会面，当时她所呈现的状态，我想也正是这个真理的最佳写照。

徐苡榛

2011年8月16日 于上海宇宙心光

零极限（生活篇）

## 推荐序

大家都认为“荷欧波诺波诺”非常简单。毋庸置疑，这也是它的优点和吸引力所在，但是简单并不代表它不丰富，无论是伊贺列卡拉·修·蓝博士、乔·维泰利还是玛贝尔·卡茨，他们都分享了很多的例子和故事，这不难说明“荷欧波诺波诺”是一条通往喜悦生活的途径。人的生命形式千差万别，而本书让我们明白的重点是：“荷欧波诺波诺”不只是在重复那四句话，而是一种对生活的态度。

通过了解玛贝尔·卡茨所分享的她自己与“荷欧波诺波诺”的连结和关系，我们可以看到它对一位身处现代社会的女士的影响有多么巨大。这也让人们认识到它的作用及其可发挥的无限性，由此我们也可以自由地创造自己和“荷欧波诺波诺”的个体性连结。

真诚地希望大家能通过此书，从对“荷欧波诺波诺”的简单了解升华到明了它对我们生活的影响与意

义，可以意识到“荷欧波诺波诺”的活力，并且以这份热情让它从一个简单的技巧而被提升为我们表达自己和创造生命奇迹的独一无二的桥梁。

阿希卡 于爱中  
云南 昆明

## 推荐序

在这本书里，玛贝尔（夏威夷名Kikiko'ele）分享了许多洞见，以下都是书中的摘要：

1. 我是神所创造的，依照神性的爱一模一样“至心纯净”地被创造出来。

2. 我投生的唯一目的就是“至心纯净”地做我自己。

3. 此生的唯一任务就是清除记忆与谬误，正是这些老旧错误在我的潜意识里不停地回放，才会阻碍我无法“至心纯净”地做我自己。

4. 借由远古的荷欧波诺波诺的问题解决方法，我允许神性将我的记忆归零，让我重回“至心纯净”的原初状态。

5. 对于将记忆储存在潜意识里并造成我一再经历困境的情况，我为此负百分之百的责任。

6. 时时刻刻都可以运用远古的荷欧波诺波诺的问题解决方法，来选择让自己分分秒秒都能重回“至心纯



净”的原初状态。

7. 问题不存在于外在，我的问题只是记忆在潜意识里回放的方式，它就存在于我自己的内在。

我们存在的唯一目的，就是借由清除那些造成问题的老旧记忆，让它们不再继续于潜意识里回放，而回归到“至心纯净”的原初状态。

两千多年前一位伟大的智者说出“爱汝之敌”这句话，而我们的敌人正是那些回放过去的恐惧、愤怒、悲叹、仇恨、依附与判断的记忆。借由远古的荷欧波诺波诺的问题解决方法，例如：“我爱你”与“谢谢你”，就能为这些错误负起百分之百的责任。

我大力推荐玛贝尔·卡茨的这本书。

——伊贺列卡拉·修·蓝博士

《零极限：创造健康、平静与财富的夏威夷疗法》  
的作者之一

## 前 言

2009年6月，当我在以色列上完第一堂课之后，我在当地的出版商跑过来告诉我：“玛贝尔，你的那本《最简单的方式》很赞，但你必须再写另一本，因为那本书是2003年的玛贝尔，而不是今天的玛贝尔，你已经在这条路上研究实践了那么久，一定有更多可以分享的内容。”

分享与改变正是我最爱做的事，所以我想了一分钟之后就回答：“好的！”，看吧，我许多年来一直想着要写这本新书，却一再拖延。

就在同一时间，我收到人们来自世界各地的讯息：“你一定要像你写第一本书那样接收灵感，好好坐下来，并且写下来。”我没办法只是录音，然后拜托别人抄写我说的话，当然我也不可能找幽灵代笔，因为所有灵感都得透过我而来。

好吧！让我告诉你，一旦我下定决心，许多灵感就源源不断地到来，记录当下的许多美妙灵感与生活体验，帮助我更能活在当下，并允许我最终将书本经验化为真实体验。

我想先从分享一则故事开始，当我的两个儿子还小时，我总告诉他们，他们的工作就是快乐，而快乐的人就是幸运的。我并不认为自己在说这句话时确切知道自己的意思。

或许，现在我能够说得更清楚些。当你快乐时，你就是幸运的，因为你是一个开放的管道，既然身为开放的管道，你就会允许那个比别人更了解你的部分被创造出来指引你。当你打开自己的管道并给出许可，宇宙的舞动就会一直在适当的时间，将你放在对的地方。

当你相信你自已，并且接受生命的本来面貌，当你理解了生活中的每一个难题都是你迈向自由的道路，不再坚持自己是对的并一意孤行地下定论，你就自然会感到轻松与快乐。

好运气意味着天时、地利与人和，当你放掉自以为是的方法，通常你就是幸运的，当你停止在脑袋里喋喋不休，并打开自己的心房，就会允许奇迹来到你眼前。

你最需要做的就是相信你的心，发现喜悦、快乐、内在平静与自由的秘密就藏在你的心中。

本书中的概念与讯息仅仅是提醒，你才是唯一能够改变自己生命的人。外头没有任何人可以对你做任何事，你得对自己将这些人与情境吸引到生活中的事负起完全的责任（而不是责怪他人）。本书试图提醒你，你所渴望的光与爱都藏在生命中每一次挑战的背后，当你遇到越多挑战，你得到的祝福就越多。

我们的祖先都知道问题的解决方法是来自上天，所以他们被信任与爱启动，这也让他们看见与经历了奇迹。每一次即便你根本不知道解法到底来自何方，当他们决定放下思考，并允许完美的答案出现时，奇迹就总会发生。

这本书包含了许多不同的章节与主题，都是用来帮助你更加有觉察力，他们主要强调以下几个概念：

- ◎ 外在不存在任何东西，就只有你和你的念头。
- ◎ 你是毫无负罪感的百分之百负责的人。
- ◎ 当一扇门关上了，就会有另一扇门自动打开。
- ◎ 在生命中的每一个挑战背后，都蕴藏着光。
- ◎ 只有你能让自己自由，这种力量只能从你自身释放出来。

- ◎ 更多的反对与异议，等同于更多的祝福。
- ◎ 当你改变了，所有的事也都会改变。
- ◎ 平静从你开始。

在2003年，我写了《最简单的方式》这本书，因为我必须分享我所探索出来的秘密，而这些事都改变了我的生命，我必须与每一个人分享的是：“无需依赖外在的人与事，我们都有改变生命的能力。”

现在，我的热情与使命就是要将你唤醒，让你能改变你的生命，以及找回我已经找到而且也知道你正在寻找的平静、快乐与自由。

当我目睹这些概念改变了许多生命，我就更加肯定这些发现的意义，所以我放下了会计师的高薪工作，环游世界分享这些讯息。

对于大部分的人而言，这本书可能是一个提醒，而对一些人则将是一份确认。不管怎样，如果你愿意敞开、更加柔软，以及放下自以为是的那个你，我非常肯定的是，你将找到自己的答案。不过，请注意一下，有时你的心会选择去做“对的”事，我想问你的是：你想要自己是对的，还是快乐的呢？

如果生命中有些事不如你的预期，或者假使你不那么快乐或平静，我建议你差遣你的心智先出去散散步，然后再用心来念这本书吧。

这本令人震撼的书充满智慧、爱、神性与疗愈方法，确实是灵性疗愈之书的代表作！

——乔·维泰利（Joe Vitale）

《零极限：创造健康、平静与财富的夏威夷疗法》、《秘密》的作者之一

## 目 录

- 001 推荐序 徐苾榛
- 003 推荐序 阿希卡
- 005 推荐序 伊贺列卡拉·修·蓝博士
- 007 前言
- 
- 001 第一章 你是完美的
- 011 第二章 记忆
- 017 第三章 清除
- 023 第四章 “谢谢你”的力量
- 031 第五章 心智不是用来“知道”的
- 037 第六章 凡事起于一念
- 043 第七章 再次成为孩子
- 051 第八章 原谅
- 057 第九章 期待
- 065 第十章 放下
- 071 第十一章 评断



- 077 第十二章 只骑一匹马
- 085 第十三章 万中选一
- 091 第十四章 情绪
- 099 第十五章 活在当下
- 107 第十六章 惯性
- 113 第十七章 成瘾
- 121 第十八章 恐惧
- 127 第十九章 把自己放在第一位
- 133 第二十章 平静从自己开始
- 141 第二十一章 改变生命
- 147 第二十二章 外表
- 157 第二十三章 快乐
- 163 第二十四章 与人沟通的最佳时机
- 169 第二十五章 爱
- 179 第二十六章 热情
- 185 第二十七章 成功
- 193 第二十八章 金钱
- 201 第二十九章 全力以赴

