



阿啰哈!

Aloha

我在修·蓝博士身边学到的清理话语

【日】修·蓝博士/监修 【日】平良爱绫/著 龚婉如/译

与夏威夷疗法“荷欧波诺波诺”的相遇
就从认识“阿啰哈”的精神开始!
说出“阿啰哈”的那一瞬间, 就会开始清理记忆,
回到充满灵感的零极限状态!

中国青年出版社

阿啰哈！

我在修·蓝博士身边学到的清理话语

[美] 修·蓝博士 / 监修 [日] 平良爱绫 / 著

龚婉如 / 译

Aloha

图书在版编目 (CIP) 数据

阿啰哈：我在修·蓝博士身边学到的清理话语 / (日)平良爱绫著；龚婉如译。

—北京：中国青年出版社，2015.3

ISBN 978-7-5153-3088-4

I. ①阿… II. ①平… ②龚… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第312144号

ALOHA!HEW LEN HAKASE TO HO'OPONOPONO NO KOTOBA

Copyright © 2013 by Irene Taira, Ihaleakala Hew Len

Cover Photography © Chiho Ushio

Author Photography © Chiho Ushio

Originally published in Japan in 2013 by Sunmark Publishing, Inc.

All rights reserved.

中文简体 © 2015 中国青年出版社

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2015-0272

阿啰哈：我在修·蓝博士身边学到的清理话语

作 者：〔日〕平良爱绫 著

译 者：龚婉如

责任编辑：张 瑾

出版发行：中国青年出版社

经 销：新华书店

印 刷：三河市君旺印务有限公司

开 本：880×1230 1/32开

版 次：2015年3月北京第1版 2015年3月河北第1次印刷

印 张：6

字 数：100千字

定 价：30.00元

地 址：北京市东城区东四12条21号

中国青年出版社 网址：www.cyp.com.cn

电话：010-57350346（编辑部）；010-57350370（门市）



平静从我开始……

在阅读中疗愈，在疗愈中成长

READING & HEALING & GROWING

目录
阿啰哈 / 1

什么是荷欧波诺波诺？ / 4

来自修·蓝博士的问候 / 15

前言 我与修·蓝博士的相遇 / 18

恐惧或爱，你在每一瞬间都只能选择其一 / 24

你对任何事的喜恶，都在给你清理的机会 / 33

在灵光一现的瞬间，那想法就有了生命 / 42

你真正的使命只有一个，就是找回自己 / 51

虽然心中堆满了许多问题与记忆，但现在在这一瞬间却如此美丽 / 59

究竟要有怎样的伴侣，你才会觉得满意呢？ / 66

善待自己，就是对神性智慧的感谢 / 79

时间也有自性，若你不好好珍惜，时间就会溜走 / 85

内在小孩最棒的艺术家，会在每个瞬间带给我们将记忆放手的机会 / 91

过于沉迷时，就听不见内在小孩的声音 / 98

为了平息自己内在的战争，请清理批判的想法 / 111

不论是怎样的存在，都具备了必要的独特才能 / 120

不管喜悦或悲伤，全都在自己的内在 / 129

别想要变成任何人，希望你就是你自己 / 137

只要进行清理，就算只有一次，我就能再一次获得生命 / 143

在遇见的人事物上不留下任何足迹 / 153

开口之前，先暂停片刻并进行清理 / 165

监修者后记 来自修·蓝博士的讯息 / 172

中国大陆版后记 回到零的状态 / 175

中国台湾版后记 在台湾，清理为我带来的大改变 / 178

日本版后记 修·蓝博士教会我以阿啰哈的双眼看见世界 / 181

• • • • •

阿啰哈

某天，我和修·蓝博士见面时，因为太开心了，于是神采奕奕地对他喊了声“阿啰哈”。在夏威夷，一天里会听到好几次“阿啰哈”这句招呼语。听到这句话之后，修·蓝博士对我说：“今后不管任何时候、面对任何人，都不要忘了现在这样的心情。”接着，他还告诉我荷欧波诺波诺中“阿啰哈”的意义。

“阿啰哈”的原意是“现在的我正在神性智慧的面前”。

“不管是你、我、远处的花，甚至是你现在脚下穿的鞋子，都是神圣的存在所创造出的完美的存在。不管眼前出现的是什

么，任何事物的背后都有神圣的存在、无限伟大的存在。”

如果你对于出现在眼前的人事物，都没有任何神圣的感觉，无法接受对方的样貌、完全感觉不到美，或是觉得对方看起来很悲伤、不舒服……

依博士的说法，这些原因都不在对方，而在于我们内在重播的记忆。

你遇到的任何问题，都是某种东西（记忆）在你内在重播的证据，它让你无法以完美的状态看见完美的事物。若能借由清理将记忆消除，我们就获得了使自己回到原本的零的状态的机会。这就是荷欧波诺波诺的基本概念。

只是，在多数状况下，我们都无法拥有荷欧波诺波诺的状态。

当我们被人攻击时，当然就必须躲开。当衣服或鞋子脏了，就必须清洗或修理。

在这样的状况下，若同时进行荷欧波诺波诺，会发生什么事呢？

如博士所说，无论是否诚心，只要说出“阿啰哈”的那一瞬间，我们内在就会开始清理记忆，就能找回我们和其他人之间原本完美而神圣的关系。

不必强迫自己认为丑的东西是美的，只要能看见对方内在的隔阂并仔细进行清理，“阿啰哈”的精神就会首先传到自己身上，接着，问题的真正原因会逐渐消失，从这个瞬间开始，对方和我就都会朝向原本正确的方向迈进。

当你心中对别人有反应时，就说“阿啰哈”。

看见了不想看的东西时，就说“阿啰哈”。

无法喜欢自己时，更要说“阿啰哈”。

不管是否发出声音，我都希望将“阿啰哈”送给今天一整天我所遇见的人事物、语言、风景和自己。发生的每一件事，都给了我让自己更加自由的机会。

我与“荷欧波诺波诺”的相遇，就是从认识“阿啰哈”开始的。

• • • • •

什么是荷欧波诺波诺？

不管你是否正在实践荷欧波诺波诺，或是刚接触不久，让我们一起重新复习一下夏威夷的秘法——荷欧波诺波诺。

◎ 从古代夏威夷的荷欧波诺波诺到荷欧波诺波诺大我意识疗法

荷欧波诺波诺是夏威夷自古以来流传的问题解决方法。是一种发生口角、争执、疾病等自己无法解决的问题时，由夏威夷原住民中的特定人士居中进行调节的问题解决方法。从字面上来看，“荷欧”（Ho’o）表示目标、道路，“波诺波诺”（ponopono）则是完美的意思。因此，荷欧波诺波诺的意思，就是将现在的错误导正至原本

完美的状态。

夏威夷传统治疗师（当地人称为“卡胡那”），同时也是夏威夷州宝的莫娜·纳拉玛库·西蒙那女士将古代“荷欧波诺波诺”发展成为不分人种、宗教、年龄与性别，任何人都可以在任何地方独自进行的荷欧波诺波诺大我意识疗法（以下简称“荷欧波诺波诺”）。

对于我们每个人都会遭遇的各种体验，例如人际关系、金钱、家人、健康、工作、恋爱、怨恨与嫉妒、自卑、没有精神或自信等，荷欧波诺波诺都能发挥其效力。

◎ 所有问题的原因在于“记忆”的重播

荷欧波诺波诺认为，在我们身边所发生的所有事情（例如好事、坏事、人际关系、金钱问题、疾病、受伤、家人的事、灾害、在国外所见的悲惨新闻、考试的结果等），几乎所有原因都在于潜意识对自己所累积的记忆进行重播。

这里所说的“记忆”，并不只是我们诞生于母体之后自己体验到

的感官记忆，而是指宇宙诞生之后所创造出来的所有存在（除了人以外，还包含了兔子、海带等动植物，以至海边的岩石或小喇叭等无机物）所体验的所有事物，成为我们内在小孩（潜意识）的记忆，并长时间不断累积而成。

我们的内在小孩（潜意识）随时（一秒能处理的信息高达一千五百万位元！）会重播累积了几个世纪的庞大记忆。而我们平常所体验到的情绪、发生的事情和问题都是那些重播记忆的反射。我们真正的样貌、本来的状态是零、自由、空无一物、无、纯真而全新的姿态，这时伟大的存在（有其他各种说法，如神性智慧、神圣的存在、伟大的自然、神、宇宙、起源等）和“真正的我”随时都连接在一起。

但是，当刚才所说的从过去一直累积而来的庞大记忆在我们内在重播时，伟大的存在和我之间本来最完美的连接就会被切断，让我们无法获得完整的讯息，也无法体验到真正的自己。

如果我们的意识中每秒有一千五百万位元的记忆被重播，想要做真正的自己就会是一件非常困难的事情。这就是我们每天所面对

的问题的真正原因，而问题的解决方法就是荷欧波诺波诺。

◎ 构成“我”的三个自我和神性智慧

介绍荷欧波诺波诺的问题解决方法之前，再与大家分享一些关于“我”的事情。“我”是由三个自我（self）所组成的：

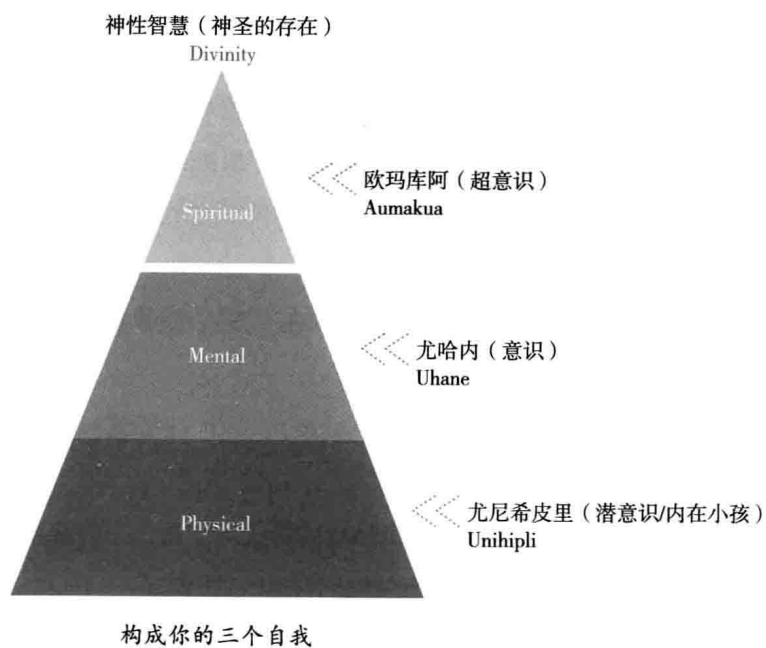
· 尤哈内（Uhane，意识/母亲），是我们平常感官的部分、大脑运作的部分；

· 尤尼希皮里（Unihipili，潜意识/内在小孩），是累积过去的记忆，驱使情感与身体重播记忆的部分；

· 欧玛库阿（Aumakua，超意识/父亲），是神性智慧与灵性层面连接的桥梁。

这三个自我构成了“我”这个独立的自己。但是三个自我的连接状态，将会对“我”所感受到的体验有很大的影响。

如同下图所示，尤哈内（母亲）会照顾内在小孩（孩子），只



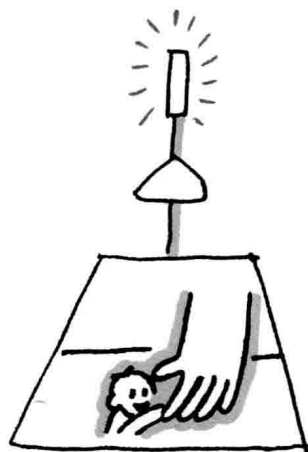
要自己心中的三个自我是连接在一起的，我们就能维持原本的平衡状态，并完全体验到神性智慧（神圣的存在）所带给我们的（爱、灵感等完整的讯息）。

但若是如左图所示，当我们因为记忆的重播而使尤哈内蒙上阴影时，其与神性智慧之间的桥梁，也就是与欧玛库阿（超意识）之间的桥梁就会被切断。这时我们就会被困在内在小孩（潜意识）所重播的“记忆”之中无法逃脱。

也就是说，任何时候我们都在体验着“记忆”或“灵感”中的一个。

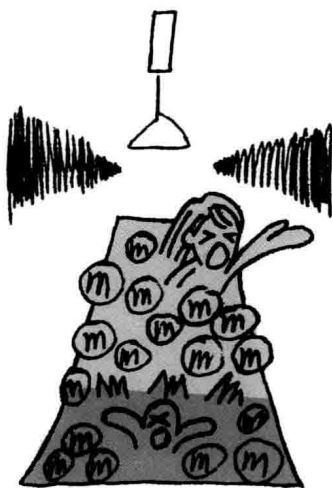
◎ 让我们一起进行清理吧！

为了回到构成“我”的三个自我取得平衡的状态，再一次与神性智慧（神圣的存在）取得连接，就必须消除内在小孩（潜意识）中所累积的记忆，并且放手。这就是荷欧波诺波诺的问题解决方式，我们将这个称为“清理”。



取得平衡的状态

尤尼希皮里被你（尤哈内）照顾，从神性智慧获得灵感。



被切断时的状态

向外界寻求协助，记忆不断被重播。

清理的代表方式之一，就是在心里不断重复“谢谢你”“对不起”“请原谅”“我爱你”这四句话。就算并非发自内心，只是像按下电脑删除键一样也无所谓，当你体验到任何问题，或是心中出现任何情绪时，就在心里重复这四句话，或是只说一句“我爱你”也无所谓（不需要真正爱上问题本身）。总而言之，使用它们的方法非常简单。

可以开始进行清理的不是别人，而是意识，也就是你自己。请记得，要在感受到问题的当下，对出现的情绪和最相关的人、土地或计划重复说这四句话，内在小孩（潜意识）就会感觉到你（意识）正在进行清理。产生问题的直接原因——记忆，就会被消除。

◎ 期待本身就是“记忆”

潜意识的记忆数量非常庞大。我们所感受到的意识无法得知进行清理之后可以消除多少记忆。进行清理之前，先了解这一点是很重要的。

那是因为对清理结果的“期待”也是一种记忆，会使清理过程