

生命潛能 1

# 創造生命的奇蹟

*You Can Heal Your Life*



露易絲·賀 著  
黃春華 譯

B  
2

露易絲·賀著

黃春華譯

# 創造生命的奇蹟

生命潛能文化事業有限公司



## 創造生命的奇蹟

---

原 書／You Can Heal Your Life  
作 者／Louise Hay  
譯 者／黃春華  
發行人／許宜銘  
執行編輯／郭玫暖  
美術編輯／曾思屏  
出版發行／生命潛能文化事業有限公司  
          台北市光復南路一號十二樓之一  
郵政劃撥／11611111  
          (戶名：真善美企管顧問股份有限公司)  
電 話／(02)7535505  
傳 真／(02)7628350  
總 經 銷／學英文化事業有限公司  
電 話／(02)2187307  
印 刷／永裕印刷廠  
打 字／顯灝電腦排版

---

1991年5月1日初版

**訂價：150元**

**版權所有・翻印必究**  
如有缺頁・破損，請寄回更換

## 出版緣起



回溯一九六〇年的美國，在自由思潮、資本主義、社會經濟發展、工商業進步到某一個階段以後，開始興起一種省思，許多人開始往自己的內在探索，科學界、心理學界、人類行為學界、社會學界……無不加足馬力，對人類的生命過程做一次大反芻；之後，加上對東方哲理的接觸與體認（如：中國的老莊思想、印度的瑜珈哲理……），東西文化結合下，使得這樣一個「注重內在省思」的運動，益加蓬勃。這股風潮後來被稱為「人類潛能發展運動」(The Human Potential Movement)，由加州迅速地擴展到美國本土、東岸、歐洲而到日本，日本是亞洲經濟最繁榮的國家，大約七〇年代也興起了這股風潮。

國內在最近這幾年，有許多機構引進許多自我探尋、開發潛能的課程，我們可以預見這股潛能運動的風潮，即將在國內興起。在西方甚至有預言家表示：二十一世紀將是新人類誕生的世紀，所謂的新人類並不是人類的品種改變了，而是人類有更多的潛在能力被發掘出來。

在東方古老的學說裡面，哲學也好，思想也好，有許多對人潛在能力的學說，在西方心理學的領域上，透過科學實驗的方式，發展出讓人得到更多的自由、更寬廣的思想空間，更不受束縛、更有能力去面对生命裡的種種狀況，在思想、心靈、情感、肢體方面，也更統合成爲一個更完整的人。換句話說，人類能力未知的部分，逐漸地被發掘出來了。身、心、靈統合爲一的新人類，將在二十一世紀誕生。

我個人在多年前投入開發人類潛能這個運動，並且在一九八六年創辦了真善美生命潛能研修中心，在一九八八年創辦了中華民國潛能開發協會，四年多來，我曾經跟一萬多個人一起相處，和他們共同研究自己的潛能開發與發展。在這個過程當中，我發現我們需要一套更完整的資訊來跟社會大眾接觸，讓社會大眾能夠透過這樣的管道，跟自己的潛能有初步接觸的機會，在自己潛能發展的領域裡去擴張自己生命的可能性。我想，這是我發行這套書籍最主要的用意，而我更希望透過這系列的書籍，協助更多的人有機會認識自己的各個層面，與自己做最深、最直接的接觸。

隨著工商業的發展，台灣在這四十年來，締造了經濟的奇蹟，在物資文明上的發展，可說是淋漓盡致，可是在精神生活的層面上，如果我們來省思一下，到底我們目前的社會狀況、人的心靈，是成長了呢？還是退化了？對許多人來說，外在的價值標準和別人的評價，早已經遠

遠超過了自己對自己的肯定。我們從小到大所接受的教育，也沒有教導我們注意自己的內在，與無限的潛能接觸。所以，金錢遊戲盛行——大家樂、六合彩、股票市場狂飆、房地產炒作，甚至有許多人爲了成名不惜冒險，爲了財富不惜以身試法，造成了目前混亂的社會狀況。真善美生命潛能研修中心成立以來，我們不停的提供現代人另一個思考空間、生活方式。當然，我們並不反對物質生活的豐足、追尋成功與享受，但是我們非常盼望能跟更多的人分享生命裡更寶貴的層面，那就是自己生命的深度、存在的意義與價值，也讓自己和自己身邊的人，能夠有更真實、更和諧及更深入的關係。

在我們身旁，我們很清楚的看到一些朋友願意用他們賺取的財貨，去換取自己心中不曾注意、失落的部份。他們在過程中的掙扎及用心，令我們深深感動。盼望這系列書籍的發行，能做一個拋磚引玉的動作，讓我們一起投入「中華民國人類潛能發展運動」！

## 序

假如我被放逐到一座沙漠荒島，而且只能帶一本書，我會選擇露易絲·賀的「創造生命的奇蹟」。不僅因為它是一位偉大老師的精髓之言，同時它也是這位偉大女性最有力、最具個人特色的著作。

在這本書中，露易絲和我們分享了她的生命歷程。我對她的故事升起無限景仰和同情的共鳴——或許這樣的描述有些太簡略，但若要詳述，也許還要寫一本書才行。

以下是我個人的一些觀點。所有關於生命、生命的課題，以及如何對你自己作工，都在本書中有具體的闡述。它也包含了露易絲對於疾病（身心的不適）背後所隱藏的可能心理模式，所提出的治療指引，以我的經驗而言，這是相當難得且獨特的。一個置身沙漠小島的人，有一天發現這本藏在瓶中隨波漂來的手稿，他便能夠學到所有他必須知道的一切，而使生命更美好。



不論是否在沙漠荒島，如果你已邂逅了露易絲，即使是偶然的因緣，你就已經上路了。露易絲的書、治療錄音帶和振奮人心的工作坊，都是給予這個紛擾的世界最佳的禮物。

我因為從事愛滋病患者的治療工作，而結識了露易絲，並運用了她的治療概念。我會放露易絲的錄音帶「愛滋病患的正向思考」給每一位我所治療的愛滋病患聽，他們通常在第一次聽錄音帶時，就能捕捉到露易絲所傳達的訊息，有許多人把聽錄音帶列為每日必行的功課。有位名叫安德魯的病人告訴我說：「每晚我帶著露易絲入睡，早上起床也向她報到！」

我對露易絲的尊崇和敬愛與日俱增。當我看到我親愛的愛滋病患者們，因為在他們的生活裡有了露易絲，而使病情逐漸好轉，心中也多了一份平靜與安全感——因為他們能夠給予自己和其他人更多的愛與寬恕。

在我的生命裡，有多位偉大的導師賜予我才華秉賦，其中有些是聖者，而我也相信有些是神的化身。但是，露易絲是一位可以和她說話、共處的偉大老師，因為她具有極深的傾聽能力以及無條件的愛。（還有另一位教我做美味的馬鈴薯沙拉的老師，也和她一樣偉大。）露易絲在她的生活裡確實體現了她所教導的一切。

我以十分虔敬之心邀請您，讓這本書成為你生命的一部份。一切都是值得的。

大衛·布朗

一九八四年九月·加州



我

是  
一  
切  
的  
根  
源  
!



---

長久以來，作者露易絲·賀一直深信：「我所必須知道的一切，都會顯現在我面前。」「我所需要的一切都會來到我的身邊。」「在我的生命世界中，一切都是美好的。」一個人心中所思考的，往往將決定他往正向或負向的路上走，甚至是身體上的病痛，也和人的心理模式息息相關。所以，只要願意對自己的心靈做工，一切的疾病及煩擾都會因此消滅。

---

2

49.20

長城圖書公司

\$ 6000

生命潛能系列叢書

- ① 創造生命的奇蹟
- ② 探索之旅——  
感官復甦工作坊
- ③ 夢的工作坊
- ④ 小丑的創造藝術
- ⑤ 奧妙的喜怒哀樂
- ⑥ 向右腦挑戰——  
發揮你的創造細胞
- ⑦ 如何激發自我的潛能

效能訓練系列叢書

- 婦女效能訓練
- ① 超越自我的巔峰  
父田效能訓練
- ② 讓你和孩子更貼心
- ③ 洞房花燭夜之後  
青少年效能訓練
- ④ 愛·管教與紀律  
領導者效能訓練
- ⑤ 頂尖領導人



創造生命的奇蹟

出版緣起

序

第一部 緒言

給讀者的建議

我的哲學觀

一、我相信



## 第二部 探索與改變

- 二、問題何在
- 三、信念的來源
- 四、信則成真
- 五、此刻是轉變的契機
- 六、抗拒改變
- 七、如何改變
- 八、創造新機
- 九、日常修持

133 117 99 75 75 55 43 25

## 第三部 實踐

- 十、關係
- 十一、工作

159 151



## 第四部 分享

十二、成就

十三、財富

十四、身體

十五、身心調適表

十六、我的故事

在我生命深處

整體療癒之建議



第一  
部

# 緒 言





## 給讀者的建議

爲了和讀者分享我所知、我所教的一切，我完成了這本書。在我的另一本小書「身體調癒」(HEAL YOUR BODY)中所提到的，造成身體疾病之心理模式的概念，已廣爲人們所接受。我收到數以百計讀者的來信，都希望我能夠多分享一些，而且我的個案主角，以及海內外參加過我工作坊的人，也都要我儘快出書，這本書就是這樣誕生的。

我將本書設計成一套漸進的課程，它的內容和我給個案及工作坊的學員所學的內容相同。如果你能夠依照本書的練習，循序完成，你的生命就會開始有所轉變。

我建議你先將本書從頭到尾讀過一遍，然後開始第二次細讀，這次只要切實地做每一個練習即可。給你自己時間，仔細做每一項作業。如果可以的話，你可以和一位朋友或家人共同來完成。每一章都以一則肯定言詞爲開場白。當你進行到你生命的那個部分爲它工作時，可以好好利用那一則肯定言詞。每一章都要花兩、三天的時間來研讀和做練習，並不斷地誦讀和抄寫

