



遇见 100% 的幸福

[美]佛罗伦丝·辛 / 著 恣心 / 译

THE GAME OF LIFE
AND HOW TO PLAY IT

幸福就像一首空灵的歌，每一个音符都让我们感动
健康、财富、工作、婚姻，当我们犹豫不决时，打开崭新的一页，放下过去，
遇见100%的幸福，遇见心想事成的自己。

 武汉出版社
WUHAN PUBLISHING HOUSE

遇见 100% 的幸福



[美]佛罗伦丝·辛 / 著 恽心 / 译

THE GAME OF LIFE
AND HOW TO PLAY IT

(鄂)新登字 08 号

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见 100% 的幸福 / [美] 佛罗伦丝·辛著; 恣心译. — 武汉:
武汉出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5430-5303-8

I. ①遇… II. ①佛… ②恣… III. ①幸福 - 通俗读物

IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 183186 号

书 名 遇见 100% 的幸福

著 者: [美] 佛罗伦丝·辛

译 者: 恣心

责任编辑: 李俊

特约编辑: 王磊

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路 103 号

邮 编: 430015

电 话: (027)85606403 85600625

<http://www.whcbs.com>

E-mail: wuhanpress@126.com

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司 经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 140 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

2010 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

版权所有,翻印必究。

如有质量问题,由承印厂负责调换。



踏上寻找幸福的心灵之路

为什么我们很久都没有体验到幸福的感觉了？

为什么我们有时会察觉到内心那些不同的声音？

为什么我们总会感到压力、疲惫和对未知的恐惧？

为什么我们在心灵上的痛苦会转化成身体上的顽疾？

为什么我们不信任他，怀疑和争吵充满了我们的生活？

为什么我们总与财富擦肩而过，精神上也变得越来越贫穷？

为什么我们会没有动力去把梦想变成现实，只是在原地踏步？

带着你的疑惑、好奇、痛苦、梦想，来探索幸福的心灵之路吧。

向您呈现本书，是美国二十世纪初的心灵导师佛罗伦丝·辛（Florence Scovel Shinn）在一九二五年出版的一本伟大的作品，她用清新易懂的文字和真实可信的案例，缓缓地打开了一扇通往幸福殿堂的大门。作为一名心理治疗大师，佛罗伦丝·辛在纽约

的几十年间，治愈了无数人的心理疾患。当时的西方世界爆发了前所未有的经济危机，美国更是重灾区，贫困、失业、自杀、犯罪比比皆是，人类脆弱的内心世界经受了前所未有的严峻考验。经济的倒退、生活的无助、信仰的缺失、精神的贫乏促使佛罗伦丝·辛走上了探索幸福本源的道路，她以《圣经》为蓝本，让人们重拾失落的信仰，无偿地对那些心灵上受创的人们加以心理治疗，并自费出版了这本《遇见100%的幸福》。她以一颗伟大的心灵感动了整个世界，激励了一个时代，以希望照亮了人生的道路。今天，本书跨越国界穿越文化与观念，来到我们读者的面前，为您展现了一本最神奇的幸福圣经。

其实心理学（Psychology）的字根原义乃是“治愈心灵的一门学问”，但为了跻身于学院制度，它必须受科学认同，把无法在实验室里证明之物，一律摒弃于外，以至于近一个世纪以来，心理学与灵修学各自发展成两条不交集的路线。传统心理学视“灵性的追求”为一种逃避现实，自甘沉溺于幻境的病态；而灵修学则视心理学为“止小儿啼”的雕虫小技。直到佛罗伦丝·辛女士通过现实的案例加以研究，将《圣经》中信仰的力量与心理学的缜密研究相结合，灵修学与心理学才逐渐出现合流的现象，佛罗伦丝·辛女士也成为真正意义上灵修心理学的开山鼻祖。

心理治疗和灵修之间的联系在于，它们同样着眼于人的成长。它们的区别在于，它们针对的是处于不同阶段的成长。在某种意

义上，心理治疗是把病态的人转化为正常的人，而心灵的修炼则是把正常的人进一步提升，使他们成为“幸福”的人。

当今社会，人们在心理方面的需求是多元的。人们在谋求自身发展的过程中充满着挫折和不确定因素，在升学、求职、家庭、感情等诸多方面，都有着深深的失落感，虽然研究如何获得幸福的热情和实践在世界各地从未停止过，但是当今社会中，对幸福心理学的需求却从未像今天这般迫切。最近一项调查也表明，将近45%的大学生因抑郁而影响到了正常的社会生活。国外权威机构认为当代中国人的幸福指数正在面临一次重大的考验，而传统的中国人一般没有看心理医生的习惯，往往试图依靠自身调节来解决心理问题。

一本好书在读者的眼中无疑是一剂心灵的良方，但面对各类作品，国内的、国际的、畅销的、经典的，读者很难去把握，这就需要我们扮演心灵医生的角色，为读者呈现最权威、最适合的书。本书再版多次，畅销百年，是心灵励志书的开山之作，笔者跨越语言文化的障碍，把书中最完美的一面展现给读者。

愿这本上个世纪的经典作品能够让当下社会身心疲惫的人们重新踏上寻找幸福的道路。

译者 恣心

2010年7月于台北





这本书是我最好的老师

李鼎

因为拍了《爱的发声练习》，我成了当年与《海角七号》一起并列票房前五名的导演，这样特别的经历，让我这两年在台湾各地有了许多场演讲。大家都好奇，怎么样可以拍片不卖房子？怎么样可以让自己的电影说服那么多优秀的明星担任演出？什么样的热血及信念支持你走完这段辛苦的路？你下一部电影拍的又会是什么？

当你开始跟超过一万人分享你的成功与失败经验，你觉得你在夜深人静时，你最想要的是什么？

一个拥抱、一碗热汤、一张舒服的床、一张熟悉的CD伴你入睡，还是一个体贴的老友陪你喝到天亮？

不瞒你说，这些我都想要，也得到了！

但我的心，总是虚虚的。

我需要一个老师。

人最孤单的时刻，其实是站到一个高处，发现自己的孤单，大自然包容了自己的渺小，想出发去更远的地方，却好像没有人可以再当你的老师。你好像变成只能依靠自己过去的经验，却没有人可以在你犯错时，打完你手心、罚完站，给你再来一次的机会，而是你必须成功过一次，就不能倒下去！

过去这一年，我便处在这个孤单当中。我很想找一个老师，让他带领我，面对我的虚荣及自卑，热血与恐惧。

“你知道当你爬上了这个高峰，要如何再攀上另一个高峰吗？”

我总在每次演讲的尽头，问着每个热烈互动的听众。

“跳过去！”“再做个快捷方式？”大家都以为我会提供一个很棒的成功经验，纷纷丢出意外又有趣的答案，但我的答案是：“先下山。只有先下山，才能到另一座山的高峰！”

这本书便是我下山的时刻，陪伴我的一本好书。

它能让你不再依赖经验、不再依赖命运，与恐惧共处、与你的信心为伴，并愿意做你的老师，在每一篇文章中诚实地让你知道自己的错误，却又给你信心。

如果你现在正处于高峰，这本书就是让你再爬到另一个高峰的老师。

李鼎：

台湾知名导演、作家，作品有电影《爱的发声练习》和畅销书《忘记忧愁的地方：台客与导演的阿里山之旅》、《再见的地方》。

让你找回力量的生命法则经典

李宜静

一九二五年，佛罗伦丝·辛出版了这本激励人心的书，她用清楚易懂的文字和许多实证小故事，缓缓道出宇宙真理及简单实用的方法。她在书的一开头就点明整本书的重点，也就是生命的真相：人生，不是一场战斗，而是一场游戏。当一个人明白了这人生游戏的规则，学会如何去玩这场游戏时，整个生命的运作就变得易如反掌。

美国建国以来，人们长期受到传统教会信念的影响，强调人有原罪，必须透过教堂或牧师才能与上帝（神）连接、沟通，才能被赦免而上天堂。在这样沉重的宗教氛围中，人心被压抑，无法真正伸展自己的力量及潜力，进而活出充实的生命。

但是在上个世纪的二〇年代初期，美国社会有了很大的改变，创造力仿如瞬间爆发，很多重要的发明纷纷出炉，包括第一部3D电影、第一部有声电影、电视机的前身和第一个机器人，林白也在此时成为飞越大西洋的第一人，胰岛素与盘尼西林问世，以及影响美国文化甚巨的文化复兴也在纽约发生。

这些欣欣向荣的现象和美国转变的关键，被归功于当时几位灵性思想上的先进导师，他们强调正面思考的力量，以及如何利用

自己的思想，来创造自己的生命。这些导师包括佛罗伦丝·辛、詹姆士·艾伦（James Allen）、艾密特·福克斯（Emmett Fox），以及诺曼·文生·皮尔（Norman Vincent Peale）等，后来甚至出现了提倡正面思想的教会。而佛罗伦丝是当时一位非常重要的精神导师，她激励与安抚人心的思想教导，对于后来美国社会的富裕及迈向世界第一强国有深远影响。

在这本书里，佛罗伦丝用非常清楚简单的语言及方法，教导我们：

- 如何掌握这生命的游戏。
- 如何创造生命的财富。
- 如何利用肯定声明，发挥言语的力量，来导演自己的生命。
- 如何利用爱与宽恕，化解潜意识里负面的信念及情绪。
- 如何学习爱、拥抱爱，最终找到生命的真爱。
- 如何利用不抗拒法则，看穿所有负面的幻象，进而真正体会到“生命只有真善美”这个事实与真理。
- 如何将大小困难（幻象）交出去，交给内在神性，也就是宇宙伟大的神性。
- 如何让自己的潜意识（小我，或内在受伤的小孩）停止伤害自己，让神来主导，彰显神对我们最完美、幸福的设计。
- 如何静静等待指示。
- 如何与自己的超意识，也就是内在的神性连接。

·如何显现神对我们的完美计划，也就是内心对生命全然幸福的渴望。

路易丝·贺就是被这本书所影响，而写出在全球销售上亿本的畅销书《创造生命的奇迹》（You Can Heal Your Life），进而成立全世界最大的心灵出版社——贺房出版社（Hay House）。路易丝·贺在我学习爱自己的疗愈过程中，有着重大的影响，所以对我来说，她就像我的老师之一。而当我看到佛罗伦丝的书时，惊喜地发现原来路易丝·贺自我身心疗愈过程的整个思想架构及启发，就来自《遇见100%的幸福》，而她也公开地将自己的身心健康及财富的成就，归于佛罗伦丝的教导。

在本书中，佛罗伦丝引用了许多《圣经》里的智能，包括新约、旧约，以及许多耶稣基督当年的教导与奇迹的显现。书中提到的这些真理，对从小生长在台湾虔诚佛教家庭的我来说，却一点都不觉得有距离。长年旅居国外，在担任联合国非政府组织代表，或是在全世界教导不同种族的人如何透过疗愈内在受伤的小孩，而重获身心健康与幸福的生命时，我接触并学习了许多不同的文化、宗教与哲学。这样的经验让我了解到，原来不同的文化或宗教是以不同的说法来谈论或定义同一个概念——有人称之为老天爷，有人称之为上帝、神或阿拉，有人则称之为观世音菩萨。而真理与爱，无论在哪一种宗教，都是一样的。

建议读者在第一次看完之后，能够多次回头重读本书，细细体

会、推敲，仔细研究并思考书中的真理，将自己对不同事物的想法写下来，然后你会惊讶地发现，自己的潜意识，尤其是负面思想，是如何在引导你的生命。这些负面的想法就是佛罗伦丝在书中所提到，储存在潜意识里的不良记录，也就是一种旧习惯。而既然是习惯，就很容易改变，只要透过不断地练习肯定声明，大声说出正面思想，慢慢地，我们会看到所有美好的事物在生命中显现，达到“心想事成”的境界！

这本书虽然一九二五年就在美国出版，然而这次推出的中文版，对我，或是对整个华人社会来说是很特别的。现今东方社会还存在着因果、罪孽的观念，让人变成宿命论者，人心被压抑得透不过气来，像蚂蚁一样辛苦、劳碌地过一生，或是将自己的力量交给外在——上师、算命、不同的宗教、人际关系、感情、性，或是各式各样的上瘾症等等。然而，所谓的因果或罪孽，是可以从不同的角度来看待的。当我们观看的角度改变、了解这游戏规则时，就能找到自己的力量，进而与内在神性及大宇宙的力量结合，创造出属于自己的美好生命，然后像一只大鹏一样，轻盈自在、优雅有力地展翅飞翔。

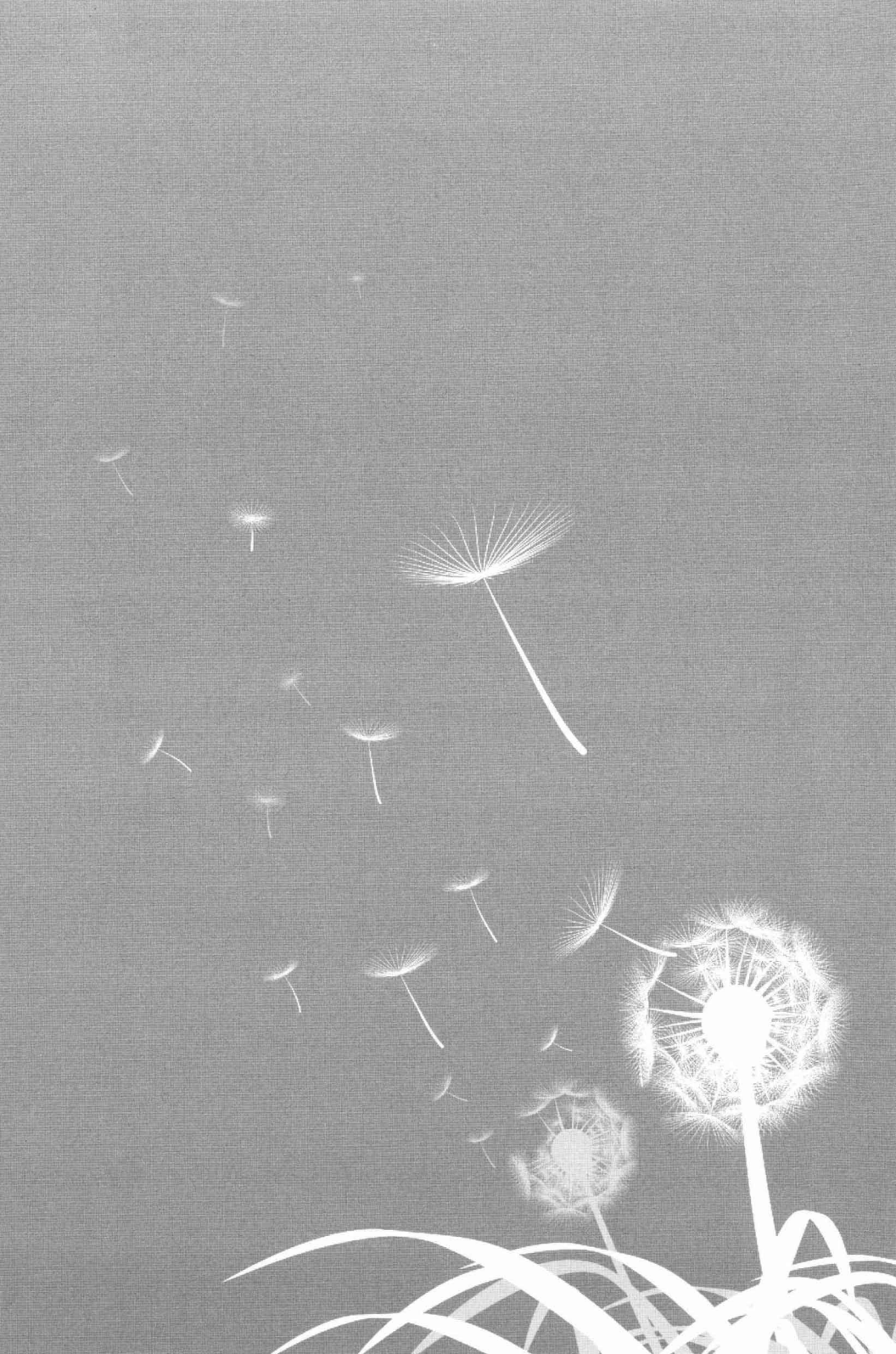
《圣经》里有一句很重要的话：“知道你的身体就是神的庙宇，神的灵性就住在你的内在。”而且，耶稣基督在预感自己将离开，回到天上与天父在一起之前，不止一次告诉身旁的人：“这是真的，这是真的，我现在告诉你，相信我的人，所有我能做的

事，你也能做，而且可以做得更好，更伟大。而我将回到我父那里。”

我以感恩的心，为这本书写下推荐文。我谨以个人的经验及理解，与各位读者分享，并感谢这真理在我生命的这个时刻来到，仿佛为我过去几年的心灵疗愈做个总结，让我能拍拍自己的肩膀，告诉自己：“宜静，你做得很好。”同时让我的思绪更加沉静、清晰，知道自己是正确的，而且生命是一场游戏。生命真的很简单。

李宜静：

当代身心灵导师，纽约大学媒体生态学硕士，曾在联合国公共关系部门非政府组织担任三年的执行委员及六年的联合国代表，到欧洲，美洲及非洲参加国际大会，并在非洲肯尼亚筹划建立青少年领袖教育计划及监狱减压课程。二〇〇八年九月被邀请到巴黎参加联合国非政府组织大会，在巴黎市政府广场的人权村（Human Rights Village）演讲，教导呼吸与静坐。结合佛学、印度艾育吠陀学、奇迹课程及西方心理学，发展出一套独特的包含呼吸、静坐、瑜伽，心理治疗的减压课程。





这本分量不重的小书，却隐含了所有灵性世界的真理。我会放一本在身边，时时拿出来提醒自己：这才应该是我们生活的准则！

——张德芬，华语世界首席身心灵畅销书作家

本书在一九二五年出版后，已帮助千百万人改变了自己的命运，将失败化为成功，将匮乏化为丰足，将恐惧化为信心，将怨恨化为爱。现在，愿这本书也能给你同样的帮助，让富足自然降临你的人生。

——张芝华，著名身心美学作家

本书充满智慧及创造性的洞见，而且我知道它们能在人生发挥作用，因为我自己就一直在用。透过学习并实践本书中提出的法则，你可以找到富足、解决人生问题、拥有健康及美好的人际关系——简言之，就是赢得人生的游戏。

——诺曼·文生·皮尔，《人生的光明面》作者

通过学习本书，任何人都可以获得成功。书中的建议可以有效地解决你面临的人生问题，使你变得更加健康，更加有人缘……总之，让你在人生的游戏中取胜。

——诺尔曼·文森特·皮尔，美国总统顾问

这本书能让你不再依赖经验、不再依赖命运，与恐惧共处、与你的信心为伴，并愿意做你的老师，在每一篇文章中诚实地让你知道自己的错误，却又给你信心。如果你现在正处于高峰，这本书就是让你再爬到另一个高峰的老师。

——李鼎，《爱的发声练习》导演

五十多岁时，有人告诉我：“改变想法，就能改变人生。”于是我从研读这本书开始改变我的人生。我把这本书当作我的圣经。

——路易丝·贺，《创造生命的奇迹》作者

我把这本书强烈地推荐给所有对个人成长或精神成长感兴趣的人，推荐给所有发现、挖掘和超越个人潜力的人。

——理查德·G·佩蒂博士，著名心理学家

本书是一本最伟大的关于积极思考的书！读了这本书后，我学会了丢开生活中的愤怒和厌恶。就这样，身上的疾病和烦乱的心情都消失了。这本书让我摆脱了沉重的生活负担。

——达莲娜，著名艺人、亚洲小姐