

疾病和痛苦，確實是潛在的祝福
他們粉碎了我們對生命的幻象
強迫我們繼續生存
有時一次的傷害或疾病
反而喚醒我們對生命的愛與感激

想想

Count Your Blessings

擁有愛與感激的心，
即能讓自己成為幸福的人！

多幸福

你有

Dr. John F. Demartini 原
許岫霞、魏曉寧 譯



想想你有多幸福／Dr. John F. Demartini 原著；許岫霞、魏曉寧 譯

--初版-- 臺北市；大村文化，1998〔民87〕

面：公分。--（智慧生活文庫38）

譯自：Count your Blessings：The Healing Power
of Gratitude and Love

I S B N：957-8431-59-7

1. 應用心理學 2. 愛 3. 生理心理學 4. 精神生活

177

87010600

智慧生活文庫 Z038

想想你有多幸福

作 者◎Dr. John F. Demartini

譯 者◎許岫霞、魏曉寧

發行人◎賴章甫

副總編輯◎楊懷勛

企劃編輯◎李莉君、張瓊允、陳明明

會計行政◎李春禎

發行組◎黃加偉

封面設計◎黃淑鎂

法律顧問◎劉錦樹

出版者◎大村文化出版事業有限公司

發行所◎台北市大理街157號6樓之1

郵撥帳號◎17259719

電 話◎(02)2306-9258

訂購專線◎(02)2306-9259

傳 真◎(02)2308-3103

總經銷◎旭昇圖書有限公司 電 話◎(02)2245-1480

電腦排版◎健呈電腦排版股份有限公司

印 刷◎日益彩色製版印刷公司

登記證◎局版臺業字第5180號

出版日期◎1998年9月初版

定 價◎240元

網 址◎<http://www.dartsun.com.tw/>

E-mail◎dtsun@ms17.hinet.net

I S B N：957-8431-59-7

本書翻譯授權由大蘋果著作權代理有限公司安排取得

◎本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！

版權所有・翻印必究

原著書名◎Count Your Blessings

Copyright © John F. Demartini 1997

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, INC. CO., LTD

Translation Copyright © 1998, by Dar Tsun Culture Publishing Co., LTD

※Printed in Taiwan

想想你有多幸福

Count your Blessings



Dr. John F. Demartini 原著
許岫霞、魏曉寧 譯

大村文化出版事業有限公司

前言

我不知道對這個世界來說，我呈現何種樣貌；但對我來說，我似乎是個老是在海邊玩耍的小男孩，偶爾找找平滑異常的小鵝卵石，或者完美無缺的貝殼自娛，而我一直就是那個蹲在深不可測的知識大洋身旁的小男孩。

——伊薩克·牛頓

當我還是個小男孩的時候，我的父母使督促我養成凡事感恩的習慣，感謝擁有健康的身體、美好的生活、以及充滿奇觀的世界。他們還時時提醒我，我有多幸福，日積月累，竟也成為我日常生活中的一部分。自我開始求學，一到後來專攻治療原理的成長過程中，我覺察出感恩、愛和治療間的重大關聯。有了這項發現，我約在十五年以前開始集中全副心力做這方面的研究，並持續不斷地以新發現的治療原理為餌，再誘發出另一項新的治療原理，如滾雪球般。

感恩、愛和治療之間究竟有何關聯，我每得到一次印證，我對自己的信心便增強一分，此種自覺的亮度不輸耀眼的天上之星、亦不輸光滑晶潤的溪中鵝卵石。每天我都帶著又將發現另一種健康原理的期望醒來——另一則關於治療

的啟發小故事——以便能和大家分享。這也就是爲什麼我創立強調哲學與治療的眾智學院之因。同理，我創出「崩潰過程」，並寫了這本書。

我與諸位分享的許多原理及故事，都強調藉由感恩與愛的力量，我們便能活得健康，並能擁有充實的生活。當你對這些原理加以應用，你便能有所收穫，諸如健全的身心、懂得循心靈之智慧所下達的命令、體驗現世最至高無上的力量——感恩與愛的力量。

每個人實是獨一無二且特別的個體，在你的人生旅途中，每一項原理、故事都能幫你找到出路，解決生活周遭那些存在已久的狀況；並且使你於外在和精神上的發展獲得等量的進步。

謝謝大家

約翰·迪瑪提尼博士

前言

1. 感激與愛是痊癒的核心

你是否真心想讓自己健康起來

一切完整的痊癒，皆透過愛與感激而活躍
確信和參與加強痊癒

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

2. 感謝你破碎的心靈

可曾細數自己破碎心靈中擁有的祝福？

破滅的幻影是種祝福

每一份喜悅中有其悲傷，每一份悲傷中有其喜悅

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

3. 爲你所愛，愛你所爲

你是否每週一上午憂鬱症？

爲你所愛是成功之鑰

後悔之苦更勝於自律之苦？

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

4. 因爲你相信，所以你做到了

你用什麼餵自己？

你朝著你的中心思想的方向前進

成功始於一個偉大的想法

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

5. 要怎麼收穫，先怎麼栽

你知道「黃金定律」嗎？

你的行為決定你的結果

種花或永遠除草

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

6. 每一個愛的願望都是可能的

你的願望值多少？

奇蹟由夢想開始

你註定要使夢想成真

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

7. 你若不知何去何從，你將會置身他處

你是否正置身於方向不明的抉擇中？

追隨你內心的夢想

專注於你最初的目標

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

8. 所有的局限都在你的腦海中

你走在自己的路上嗎？

你的不安，以及非你所愛——是它們阻擋了你

自我價值是一種心態

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

9. 愈清晰的終極目標，則愈能有效達成

你在此所為何事？

目的不只是終點

為目標奉獻生命

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

121

10. 你絕不會被賦予一個無法解決的問題

烏雲外的鑲邊何在？

每個問題都是一次學習與愛的機會

最大的成長產生於失序與混亂的邊緣中

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

133

11. 靈感是生命力的秘訣

你充滿生命力？……還是「只是活著罷了」？

感激使你對靈感敞開內心

呼吸渙散時，心神亦然

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

145

12. 健全的心靈維持健康的身體

是你使自己生病嗎？

身體信服你所想、所說的每一個字句

擬定健康計畫

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

155

13. 縱情而不逾矩

是你擁有熱情……或是熱情擁有你？

節制是身心健康的秘訣

沒有一種感官可以滿足靈魂

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

14. 財富以稀為貴

當你辛勞工作時，你的錢財是否唾手可得？

欲使資產活絡的方法，就是活用它

明智地投資，讓你的財富加倍

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

15. 服務吸引富足和認可

你的付出和你希望收穫的一樣多嗎？

看穿驕傲才能因榮耀而特出

連結日常行為與目標

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

16. 迷惑導致忿恨

你忙著建築空中樓閣嗎？

迷惑起於偏頗的認知

未達期望反生忿恨

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

17. 每個人都是你的鏡子

是誰駕馭你的生命？

互動的人表現你的本質，最後提供你愛自己的機會

你在他人身上看到的一切是你自己的反映——不論你喜歡與否！

◆事實是…… ◆回想 ◆理解 ◆肯定

18. 無論你對別人說什麼，你同時也是在對自己說

你在說什麼？

傾聽自己

重視你所擁有的忠告

◆事實是…… ◆回想 ◆理解 ◆肯定

19. 你覺得自己沒有的，就是你最想要的

你覺得你少了什麼？

空洞愈大愈重要

缺少的可以被啟發

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

20. 你欲逃離，反而陷入——謊言駕馭你的生命

你是否曾逃避自我？

你害怕的事反而近了；你逃避的事反而緊跟不捨

恐懼在前、謊言在後，而內疚隨之而來

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

21. 生命的特質有賴問題的特質

你是誰……又為何現在在此？

你的題問方向將導引你的學習之路

檢視一下你的信仰

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

22. 生命的意義在於你所賦予它的意義何在

這具有何種意義？

所有你個人的認知，都在無形中使真相抹上其他色彩

認知主導情緒的動向

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

23. 「原諒」已成歷史名詞

你真的知道什麼是對的嗎？

原諒是一種自以為是的假相

創造或破壞乃一體之兩面

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定

24. 多傾聽你與心靈的對話，因為它們擁有時代的智慧

你是否正在和全球同步的「發明」即時連線中？

知道感恩才能獲得來自靈魂深處的訊息

遵循心靈的指引，你的生命將愈見豐美充實

◆事實是……

◆回想

◆理解

◆肯定