

# 活氏智慧

LIVE TO BE WISE

愛生活的人

夏可蒂・高文◎著  
周邦玲◎譯

活出智慧 / 夏可蒂·高文(Shakti Gawain)著；  
周邦玲譯。-- 初版。-- 臺北市：躍昇文化出  
版；[臺北縣]中和市：三友總經銷，民83  
面：公分。-- (文學誌；120)  
譯自：Reflections in the light : daily  
thoughts and affirmations  
ISBN 957-630-310-9(平裝)

1. 修身

192.1

83006935

REFLECTIONS IN THE LIGHT

—Daily Thoughts and Affirmations/by Shakti Gawain

Compiled by Denise Grimshaw

Copyright © 1988 by Shakti Gawain

Original U. S. Publication 1988 by New World Library, San Rafael, CA

Publish by arrangment with InterLicense, Ltd.

through Bardor-Chinese Media Agency

Chinese translation copyright © 1994 by Culture and Life

All Right Reserved

版權所有・翻印必究

●文學誌120●

ISBN957-630-310-9

活出智慧

作者：夏可蒂·高文

法律顧問／謝天仁律師

發行人／吳貴仁

印刷／世和印製企業有限公司

責任編輯：施映麗

總經銷：學英文化事業有限公司

美術編輯：王佳莉·趙惠玉

地址：台北縣新店市中正路四維巷2弄5號5F

出版者：躍昇文化事業有限公司

電話：(02)2187307代表號

製作部：台北市仁愛路四段122巷63號9樓

傳真：(02)2187021

電話：(02)7031828 7057118

傳真：(02)7024333

登記證／局版台業字第3994號

劃撥帳號：1188888-8

初版／中華民國83年8月

定價／新台幣130元

活

出

智

慧

愛 生 活 的 人

SHAKTI GAWAIN●著

周 邦 玲●譯



# 前言

這本書的主旨是為讀者提供一個鼓舞人心訊息、一件有用的自我改造「工具」，或者只是一些有趣的想法，讓讀者每天都能藉以思考、自省。希望它可以觸動激發你自己的想法、反應和創意。

書中每一篇都各有一個清晰的標題、一段富啟發性的短文，加上堅定信念的「新生活宣言」。最輕鬆的讀法應該是每天都打開本書來看（什麼時間都無妨），在一天當中，或許也可以對自己重複幾次結尾的「新生活宣言」。

若有人想要更充分地利用這本書來做思考及反省，我建議你不妨每天早上讀一篇短文，思考其中訊息（或照著文中所說的練習來做）。然後把你所有的反應、感覺或想法都記在文末的空白處，看看它們和你自己的生命有何關聯。如果你喜歡當天的「新生活宣言」，不妨抄它幾遍，一天當中多想它幾次；要是那宣言不合你的意，你就自己創造一段，同樣寫在文末的空白處，再照剛剛提到的方式做。晚上再讀一次，把任何進一步的想法和相關的經驗也都寫下來。



書中某些主題會重複出現，也可能有某個主題只占一兩頁的篇幅，再在之後不時重現。這個安排是想要使你在讀這本書時，

既有延續感，又不失其中變化趣味，可收「溫故知新」的效果。



所有對這本書貢獻了心力的人，在此奉上我們的愛和問候關懷之意。

希望這本書對你有用，而且在你活出「美麗新世界」的光明旅途中做你的好友伴。

——夏可蒂·高文  
(SHAKTI GAWAIN)

## 《目錄》

|    |              |             |    |
|----|--------------|-------------|----|
| 3  | 前言           | 每個日子都可以有成就感 | 28 |
| 9  | 嶄新的生活        | 存在・行動・擁有    | 29 |
| 10 | 凡舊遠走・新境浮生    | 放手          | 30 |
| 11 | 向內尋求         | 和宇宙萬有和諧共處   | 31 |
| 12 | 回到最初         | 靈覺與實體       | 32 |
| 13 | 內在的創造力       | 觀想創造法       | 33 |
| 14 | 要怎樣的生命 便那麼活  | 探源          | 34 |
| 15 | 照亮前路         | 神妙的潛能       | 35 |
| 16 | 睜開雙眼，欣賞美善與豐富 | 享受樂趣        | 36 |
| 17 | 任何空虛須由內填滿    | 探索更高自我      | 37 |
| 18 | 指引我們的力量      | 私人聖地        | 38 |
| 19 | 傾聽直覺         | 智慧的開啓       | 39 |
| 20 | 你的內在有智慧      | 更高的智慧       | 40 |
| 21 | 按部就班的引導      | 接受引領        | 41 |
| 22 | 信賴自己的感覺，向前走  | 辨識直覺        | 42 |
| 23 | 不爭・不強求       | 傾聽內在的話語     | 43 |
| 24 | 改變的契機        | 追尋一份自然的經驗   | 44 |
| 25 | 追隨自己的創造力     | 與直覺聯絡       | 45 |
| 26 | 你是創造力的「管道」   | 練習傾聽        | 47 |
| 27 | 更大的生命意義      | 做你自己        | 48 |

49 我們都是天才  
50 有創造力的天才都是「管道」  
51 我們各具獨特天賦  
52 品味自己的感覺  
53 生命的繽紛色彩  
54 與自己相愛  
55 我們能擁有一切  
56 更加生氣勃勃  
57 臣服於生命  
58 重新發掘的桃花源  
59 尋求指引  
60 靜心片刻  
61 學習信賴直覺  
62 別勉強  
63 我們各自吹奏不同的樂器  
64 得達甘霖  
65 你是個「傳播管道」  
66 每個人都是能量的傳播管道  
67 從不孤獨  
68 熱力十足的生活  
69 金光四射的太陽  
70 神奇的觀想創造法  
71 要怎麼收穫便那麼栽  
72 用心靈來創造  
73 萬物皆能量  
74 思想為創造之母

想像力即是創造力 75  
深深地放鬆自我 76  
簡易的觀想創造法練習 77  
觀想你要的事物如在眼前 78  
「確信」使之堅定不移 79  
尋找正確的信念 80  
發自內心的信念 81  
抗拒改變 82  
天天努力 83  
創造意象：開放而主動 84  
目標為方向之母 85  
多層面觀想創造法 86  
歡喜行路 87  
破除屏障 88  
我願得遂・他人獲益 89  
用現在式灌輸信念 90  
俯拾皆是機會 91  
希冀・相信・接受 92  
毅力恆心乃成功之母 93  
隨機應變 94  
展現光明面 95  
列出自己的目標 96  
犒賞自己 97  
「道」的真義 98  
粉紅泡泡 99  
你即是生命的創造者 100

|     |            |            |     |
|-----|------------|------------|-----|
| 101 | 誰是愚人       | 「接引」你的更高本我 | 127 |
| 102 | 你我的「女性內在」  | 耐心之必要      | 128 |
| 103 | 你我的「男性內在」  | 良朋益友       | 129 |
| 104 | 遵循自然韻律     | 與「內在導師」見面  | 130 |
| 105 | 創意運財法      | 讓「女性內在」做嚮導 | 131 |
| 106 | 療傷         | 不再畏懼・全心信任  | 132 |
| 107 | 除去保護殼      | 內在的圓滿境界    | 133 |
| 108 | 讓情緒流通自在    | 力量的直接表達    | 134 |
| 109 | 對自己毫不隱瞞    | 掃除舊觀念      | 135 |
| 110 | 更多的歡喜      | 來自內在的呵護    | 136 |
| 111 | 傾聽自己所有的情緒  | 來自內在的支持    | 137 |
| 112 | 體會至樂       | 自我認可       | 138 |
| 113 | 善待自己       | 自我認可練習     | 139 |
| 114 | 身體回春       | 和自己相處      | 140 |
| 115 | 由心到身       | 不必輕言犧牲     | 141 |
| 116 | 關愛你的身體     | 愛自己・毫無保留   | 142 |
| 117 | 展現內在的美好    | 直接的自我表達    | 143 |
| 118 | 接受最好的      | 重拾力量       | 144 |
| 119 | 自我意象       | 當自己生命的主人翁  | 145 |
| 120 | 自我敬重清單     | 憤怒的「安全宣洩法」 | 146 |
| 121 | 漸進的創造      | 學著表達自己的意見  | 147 |
| 122 | 回憶真實本我     | 找尋那個受了傷的小孩 | 148 |
| 123 | 一切我們所需皆不匱乏 | 直接表達自己的脆弱  | 149 |
| 124 | 與你的直覺配合    | 不妨哀悼       | 150 |
| 125 | 整合你的身與心    | 全新層次的「臣服」  | 151 |
| 126 | 創造內在平衡     | 先從小事著手     | 152 |

|     |             |             |     |
|-----|-------------|-------------|-----|
| 153 | 金錢是一種反映     | 承認自己的需求     | 179 |
| 154 | 平衡賬冊        | 不打誑語        | 180 |
| 155 | 放輕鬆         | 自己的成就感自己找   | 181 |
| 156 | 在工作及金錢上冒點險  | 超級吸引力       | 182 |
| 157 | 理想境界        | 天地間再沒第二個你   | 183 |
| 158 | 你真心希冀的盡皆擁有  | 我雖小，但是我有思想  | 184 |
| 159 | 相吸定理        | 小孩有樣學樣      | 185 |
| 160 | 樂趣・滿足・幸福    | 做小孩的靠山      | 186 |
| 161 | 訂下每個月的目標    | 讓自己覺得安全、有依靠 | 187 |
| 162 | 錢財象徵我們的創造力  | 放出力與光       | 188 |
| 163 | 和自己的幻想接上線   | 顯露正面的「男性能量」 | 189 |
| 164 | 工作與休閒       | 越來越有擔當      | 190 |
| 165 | 做你真正愛做的事    | 畫張藏寶圖       | 191 |
| 166 | 觀想一份最上等的工作  |             |     |
| 167 | 你永遠受到照顧     |             |     |
| 168 | 施與受         |             |     |
| 169 | 對能量之流開放自己   |             |     |
| 170 | 施與真好        |             |     |
| 171 | 外流／內流原理     |             |     |
| 172 | 付出愛與感激      |             |     |
| 173 | 生與死的選擇      |             |     |
| 174 | 讓你的身體強壯起來   |             |     |
| 175 | 你的身體很清楚     |             |     |
| 176 | 信任自己        |             |     |
| 177 | 勿忘檢視內在      |             |     |
| 178 | 面對我們意識之外的部分 |             |     |

## 嶄新的生活

這是個十分叫人振奮的大時代。就在最奧祕的人心深處，我們的精神生活正進行著一場徹底改頭換面的工程。

世界上所有的人類都正面臨一個共同的挑戰，每個人都得鬆手、改變、創新，不再執著眼前，而是絕絕對對地從頭開始。

其實，廣義來說，我們此刻便正在「放下」自己陳舊的一切，構築一個足以取而代之的新宇宙。

這個變化始於個人，每一個人。

但是因為有越來越多的個人如此身體力行，整個大環境的人心也就相對地起了變化，而這個變化便將在我們的四周顯現出來，結出果實。

### ◆我 讓自己的生命

脫 胎 換 骨

每一天

每一天

新

生

活

宣

實

## 凡舊遠走・新境浮生

對許多人而言，這個時代彷彿令人沮喪，上至世界局勢，下至個人生涯，看來都了無希望，每下愈況。好像許許多多過去不成問題的事，到了眼下件件行不通、辦不來。

說來或許頗為矛盾，然而這樣的變化實際上卻是我們任何一個人所能設想的最大福氣。其中的道理很簡單，過去的生命從來沒能夠讓我們獲得一種深沉的成就感，也不曾帶來真正的心滿意足、真正的歡欣愉悅。因此，我們當然得放棄昔日限制了我們、現在已不合用的陳舊形式，才能開創新局面。

◆我鬆開手 讓舊的遠颺

讓新的堂皇進駐

---

---

---

---

---

---

---

新

生

活

宜

舊

陳腐刻板的舊世界裏，外在的事物成了生命的重點；我們也就漸漸以為物質世界便是唯一「實在」的世界。因此，我們內心失落空虛、孤獨不堪，不斷藉由對金錢、物質、人際關係、工作、名聲、食物、藥物等外在事物的執迷追逐，試圖尋得快樂。

就在今天，我們開始憶起自己所擁有的基本的精神資產時，便能往自己內心去尋求真正滿足、愉悅和成就感的源頭。

◆我往內心望去  
找到了我的  
精神資產

---

---

---

---

---

---

---

## 回到最初

要重新構築一個嶄新世界，我們便得首先承認自己至今所受的「生命教育」還沒教會我們一種令人滿意的生活方式——我們模模糊糊地感覺到生命不止於此，應當有更深一層的意義，因此心中自然忐忑不安。

其實，我們必須「返老還童」，必須開始去學習與自己一向慣用的處世方法截然不同的生活方式；而這種新的生活方式有個大前提，那便是我們得先信任自己內心的真理。我們可以重新發掘自己心中如孩童般天真無邪的特質，以及一份堅信「我的字典裏沒有『不可能』這個詞」的智慧。

◆就是現在

我正學習著一種  
新的生活方式

---

---

---

---

---

---

新 生 活 宣 言

## 內在的創造力

我們對宇宙萬有的創造性能量開放自己，清明地讓這股能量流過自己的身心，便是嶄新世界成形之時。

如果每一個人都能和自己內心的悟性相應相通，我們便能察覺宇宙的創造性能量就在我們心中。同時，我們更知道每一個人都能創造自己的真實世界，也都能負起伴隨而來的責任。

❖ 就在此刻

宇宙萬有的創造性能量

流過我的身心

---

---

---

---

---

---

新 生 活 宣 言

## 要怎樣的生命 便那麼活

我們當中許許多多的人一向都認為萬般天注定，我們唯一能做的便是聽天由命，自求多福。

其實，這基本上是一種束手就擒的心態，完全受制於他人、受制於外在的事物。

現在，我們漸漸了解到：力量就在自己手中，我們可以自由選擇自己想要的生活方式，把自己想要的生命活出來。

◆就在此刻

我依循自己的意願  
打造我的人生

---

---

---

---

---

---

新 生 活 重 書

## 照亮前路

老實說，這個世界是個無限美好、充滿各種滋養的好地方。

若說有惡，只是出自於對這份美好、這些養分的不了解。惡（或「無知」）就如黑影，只是一種無光的狀態，毫無實體可言。要想叫它遁走，任何形式的情感或體力抗拒都將只是徒勞。

要使黑影消弭無形，我們只能以光明去照亮。若與內心的光接上線，我們便能夠不費吹灰之力逐去黑影、排開任何昏昧不明。

◆ 就在此刻

我真正接觸了

自己身心之內的光與力

---

---

---

---

---

---

新

生

活

實

言