



活 出 快樂

LIVE TO BE HAPPY

愛生活的人

夏可蒂・高文◎著
周邦玲◎譯

活出快樂 / 夏可蒂·高文(Shakti Gawain)著 ;
周邦珍譯. -- 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 ; 121)
譯自 : Reflections in the light : daily
thoughts and affirmations
ISBN 957-630-311-7(平裝)

1. 修身

192.1

83006936

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 arrangement with InterLicense, Ltd.

through Bardon-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121●

ISBN957-630-311-7

活出快樂

作者 / 夏可蒂·高文

法律顧問 / 謝天仁律師

發行人 / 吳寶春

印刷 / 世和印製企業有限公司

責任編輯 / 施映麗

電話 / (02) 2233866

美術編輯 / 王佳莉·趙燕玉

總經銷 / 三友圖書公司

出版者 / 躍昇文化事業有限公司

地址 / 中和市中山路二段327巷11弄17號5樓

製作部 / 台北市仁愛路四段122巷63號9樓

電話 / (02) 2405600 2405707

電話 / (02) 7031828 7057118

傳真 / (02) 2409284

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

活出快樂

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	原有	28
9	化解內在衝突	照顧你自己	29
10	打開能量的閘門	我們都是自然隨興的人	30
11	大掃除	兒童是我們的明鏡	31
12	獨立聲明	小孩需要真誠無隱	32
13	且放手，重新開始	寬恕自己	33
14	學著追隨內在直覺	釋放舊模式	34
15	生龍活虎的祕訣	將黑暗變成光明	35
16	信任自己・依願行事	掌握訊息	36
17	記日記	向宇宙萬有求助	37
18	獲得平衡	親密空間	38
19	最高明的嚮導	愛的特質	39
20	與你的「女性內在」對話	創造豐饒無缺的世界	40
21	改造「舊男性」	探索自己的白日夢	41
22	「新男性」的誕生	實現未完成的心願	42
23	尋找心中的兩性形象	學習之樂樂無窮	43
24	我們獨有的道路	表現自己的天賦	44
25	身體表現真實的自我	喜悅的感染	45
26	堅固的信賴基石	你可以改變他人	46
27	接受此刻的我	吾道不孤	47

48 變化無法強求
49 助長生命力
50 阻礙盡去・重獲生機
51 時時有主見
52 不如起而行
53 奮勇表白
54 輕鬆自然地保持身材
55 你我與生俱來的權利
56 好父母怎麼做
57 你愛的人會受到好的影響
58 生命的諸般面貌
59 一切創造的基石
60 願意追隨
61 完整而快樂
62 女人內在的男性
63 男人內在的女性
64 男人反映出女人的改變
65 女人反映出男人的改變
66 琴瑟合鳴
67 伴侶是自我的寫照
68 和宇宙萬有談一場戀愛
69 要別人怎麼待你便怎麼待你自己
70 將宇宙萬有觀想成你的情人
71 強大的創造力
72 擁抱「新男性」
73 撮合兩性能量

以人爲鏡 74
管道大開 75
以愛侶爲鏡 76
得到你一向要的 77
學習表白 78
尋找可靠的心理治療 79
當個坦白的人 80
小孩是心情感應器 81
人際關係是宇宙的能量管道 82
信賴、欣賞自己的性能力 83
感覺、享受性能力 84
信任自己性的律動 85
讓自己感覺 86
超級萬人迷 87
接受別人的讚美 88
身體是我們獨特之美的寫照 89
養成創造的習慣 90
觀想你的面貌 91
觀想美夢成真 92
身體傳來的訊息 93
開悟的踏腳石 94
開始意識到負面想法 95
治癒消極 96
除舊布新 97
有力有用的訊息 98
痊癒之路 99

100	觀想自己身體處在最佳狀況	對自己的承諾	126
	101 墜入愛河	情誼永存	127
	102 看見自己的美	坦誠交心	128
103	真正的熱情讓我們聚首	每個人都有選擇的自由	129
	104 觀想美好的變化	性能力即是生命力	130
	105 臻於完美的潛力	性能力的冥想	131
	106 愛我們自己	運動	132
	107 看到自己	抗拒為限制之母	133
	108 觀想自己的長處	信賴你的身體	134
109	精神能量與性能力	我很美	135
110	創造、改變的力量	進食的儀式	136
	111 性的觀想	寫下對身體和食物的觀念	137
	112 坦然面對情欲	追尋觀念的源頭	138
113	信任自己的性能力	把畏懼趕出心頭	139
	114 充滿感性的生命	放舊觀念遠走	140
	115 信任自己	集中注意你喜歡的特質	141
	116 不預期什麼	謝謝你的身體	142
117	表達自己的感覺	身體是意識的具體表現	143
	118 不同的感性	美容保養	144
	119 合與分的藝術	宇宙萬有才是真正的父母	145
	120 親密關係	父母也該成長	146
	121 忠於自己	感知內在的力量	147
122	自然展現的人際關係	每個人都是華佗再世	148
	123 學習的契機	療傷的冥想	149
124	你真心希冀，需要的都會到手	順應天性	150
	125 說真話	願意接受幫助	151

152 表達心聲
153 對世界的貢獻
154 工作即休閒
155 歡喜是最大的報酬
156 宇宙萬有是你的雇士
157 我們是創造力的神妙展現
158 感謝的心
159 配合自己的最高目標
160 認知自己的生命目標
161 我們是自己生命旅程的主宰
162 改變老化過程
163 探索・發掘・改變
164 面對自己的恐懼
165 能屈能伸
166 向完美發展
167 跟著直覺走
168 傾聽身體的訊息
169 與大自然和諧共處
170 寶愛這片大地
171 自然富饒無缺
172 美麗桃花源
173 世界隨著我們改變
174 變化如漣漪擴散
175 風行草偃
176 自我的寫照
177 外在世界反映出你的內在問題

請示正確方向 178
引來光明・黑暗遠走 179
每個人都是世界的共同創造者 180
做自己真正想做的事 181
改變自己・改變世界 182
生命的熱情 183
付出的真義 184
你的神妙靈性 185
一報還一報 186
能量的衆多傳播管道 187
信任變化的過程 188
你的生命是你的藝術創作 189
活出美麗新世界 190
神奇的光明新城 191

化解內在衝突

如果你對某一特定目標執著不已、幾乎心無二念，那你達成這個目標的能力或許便會打個折扣。通常我們要是對某事物十分執著，在這執著的背後一定有一份強烈的恐懼，惟恐我們所需要的不能到手。

把「觀想創造法」用在你很執著的事物上並無不可。如果行不通，你該明白自己心中的衝突可能一直傳遞互相矛盾的訊息。這時你該放輕鬆，接受自己的情緒及感覺。

且明瞭——「解決自己內在的衝突」或許是你成長的重大環節，同時也是你細審自己人生觀的絕佳良機。

◆我放輕鬆

接受自己的
情緒感覺

新 生 活 重 寶

打開能量的閘門

我們的信仰、態度、情感及習慣是個「過濾器」，創造性能量必須通過此關。我們的觀念越消極否定、越壓抑裹足，創造力也就越受阻撓。

許多人故做視而不見，只希望消極悲觀憑空消失，然而事情偏與這種心態背道而馳。你若能承認它、體會它，那股受到阻隔束縛的能量便可以獲得釋放。你也就能再進一步，用樂觀積極的信念及心態來除舊布新。

◆ 藉著承認、面對

我得以消除自己的障礙

新 生 活 實 書

大掃除

以下是一個基本的「大掃除」做法，你可以用來「清除消極負面觀念」，以便達到目標。

第一，以肯定句說出你的目標。

第二，把「我不能擁有我想要的東西的原因是……」寫下來；然後列出你腦中閃現的所有念頭。

第三，抓住其中最叫你頭痛的負面要素，做個記號。

最後寫下與這些負面點抗衡的肯定意念。每天，仔細思量這些正面意念以及你的原始目標。

◆就在此刻

我正一點一點

清除自己的消極想法

新 生 活 重 宣

獨立聲明

獨立自主的要訣在認清「每時每刻，無論任何狀況，我們的生命都由我們自己來開創」。我們越能面對這個不變的真理，就越堅強有力、自由自在。

而今我們不再為自己生命中不善不好的事物自責。我們意識到自己正展現自己生命的真實，而且有足夠的力量來改變它。

我們的生命反映出我們以為自己所當得的一切，我們如果深刻地接受宇宙萬有無邊的愛，向它開放自我，便會有一股嶄新的力量流過我們的身心，把我們從昔日僵化的生活模式中解放出來。

◆我感覺到

創造自己希冀的生命的那份
自由及力量

新 生 活 重 富

且放手，重新開始

在某些情況，你或許會試著提出肯定的想法，但發現就是行不通，或者做了之後了無成就感。那麼，這可能便是你放手不再繼續嘗試的時候了。

你應當和你的內在直覺接上線，請它指引自己的下一步。你可以與一份恆久存在的資源直接相通，它將領著你找到你的最高福祉。

◆就在此刻
我向更高自我
索求指引

新 生 活 重 置

學著追隨內在直覺

我正學著追隨我的內在直覺，無論天涯海角。每回我往內省視，感覺到身心內那股能量，讓它引領我，便會發現這的確是個美好的人生。我這樣做的時候，心中歡喜有力，充滿愛與平靜，雀躍不已。

◆就在此刻

我正學著追隨

內在的直覺

新 生 活 宣 言

生龍活虎的祕訣

每次我追隨內在的聲音，都會感到生氣勃勃。只要我與這聲音背道而馳，體內必有一番掙扎。如果我不斷勉強自己，超過身體意願的警戒線，便會越來越疲乏、奄奄一息。因此這問題很單純，要活要死盡其在你。

不妨時時保持意識清明，注意哪些事物最能讓你生龍活虎。把這些「正面時刻」列出來，然後刻意去從事這些活動。

◆ 每回我追隨自己內在的聲音

總感到

更活力十足

新

生

活

重

書