



SHAKTI GAWAIN ● 著

活得輕鬆

愈懂得表達自我的創作力，人生就愈發精彩！

活得精彩

王介文 ● 譯



活得輕鬆，活得精彩 / Shakti Gawain 著；王介文譯，--初版，--臺北市：躍昇文化，民87
面：公分，--(文學誌：123)
譯自：Awakening：a daily guide to
conscious living
ISBN 957-630-517-9(平裝)

1. 修身

192

87011517

AWAKENING—a Daily Guide to Conscious Living
by Shakti Gawain
Copyright (c) 1991 by Shakti Gawain
Original U.S. Publication 1991 by New World Library, San Rafael CA

¥19.90元

版權所有・翻印必究

●文學誌 123 ●

ISBN 957-630-517-9

活得輕鬆，活得精彩

作者 / Shakti Gawain

法律顧問 / 謝天仁律師

譯者 / 王介文

總經銷 / 學英文化事業有限公司

發行人 / 吳貴仁

地址 / 新店市中正路四維巷2弄5號5樓

責任編輯 / 方念豫、施映麗

電話 / (02) 2218-7307

美術編輯 / 林欣怡

傳真 / (02) 2218 7021

出版社 / 躍昇文化事業有限公司

初版 / 中華民國87年9月

製作部 / 台北市仁愛路四段122巷63號9樓

電話 / (02) 2703-1828 2705-7118 (代表號)

傳真 / (02) 2702 4333

劃撥帳號 / 1188888-8

定價 新台幣180元

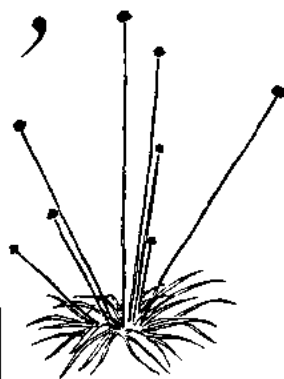
登記證 / 局版台業字第3994號

●本書若有破損缺頁敬請寄回本社更換●

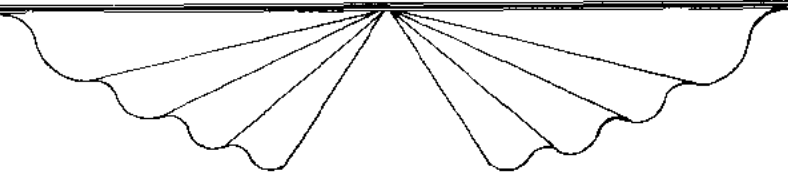


文學誌◎123

活得輕鬆， 活得精彩



Shakti Gawain◎著



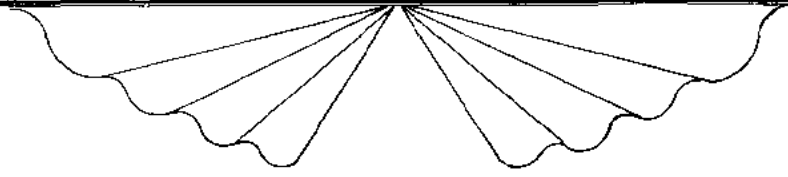
前言

今天，許多人都在走一條「活出自我之路」。大家都想尋求更能符合自然法則和宇宙脈動的生活，使我們和自己、和群體、和整個世界能和諧相處、共存共榮。活在今日，除了面對自身的瑣碎事務之外，還須兼顧社會、政治及生態上的各種挑戰。因此，必須懂得如何活得更清明、更有悟性，再進一步的推己及人。

學習悟性的生活是一輩子的事，需要隨時不斷地和我們自己的靈性接觸，再將它融入日常生活的各個層面——心理、感情以及生理。藉此策勵我們認清並且解放生活中僵化的思考模式與信仰，開創新局。

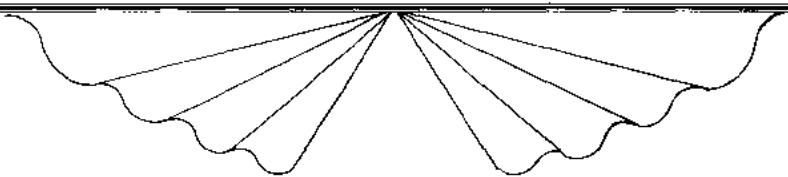
希望本書對你的生活有所幫助。讓每一天都有一個方向、有一點訊息、有一句箴言或者多一個疑問，藉以發現一些靈感和衝擊——促使你更深層的看清自己平日的信念、感覺以及生活方式。所以不管我的說法你是否同意，我的用意是在激發大家對真理更深切的知覺。

本書所談的都是一些特定的主題，可能會持續談上一兩篇，甚至相當篇幅。讀這本書最好在每天早上，假使書裡的話能激發你的共鳴，在這一天中就對自己多說幾遍，或是多寫它幾遍。如果感覺不對，也可以自創一



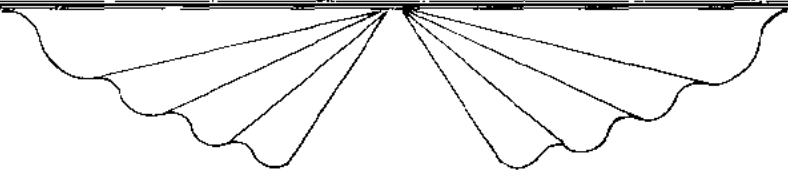
句適合自己的說法。要是有了疑問，就請靜思片刻。相信你會興起寫下自己心中所思所想的念頭。

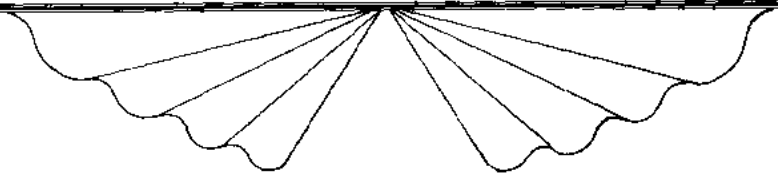
但願大家都喜歡這本實用的好書。

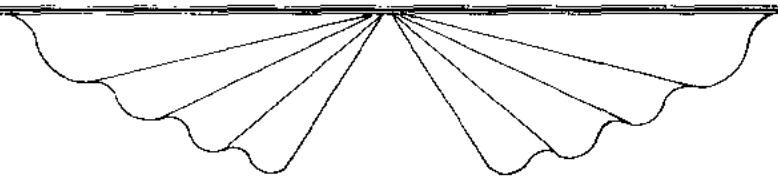


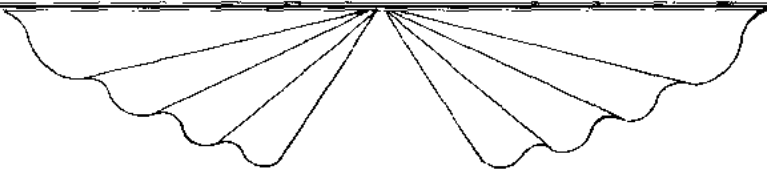
《目 錄》

3	前言	創意過程周而復始	28
9	創意之鑰	陽剛過盛	29
10	冒險是通往創意之鑰	陰柔過盛	30
11	我們都是創意人	探索的時代	31
12	創意的千百種面貌	挑戰的時代	32
13	要創意就要冒險	剛柔並濟的女性角色	33
14	肉體就是創作	剛柔並濟的男性角色	34
15	挑剔派是絆腳石	新男性	35
16	完美派困住了創意	新女性	36
17	新的方向	狂熱	37
18	嘗試是創意之母	人生有的是潛力	38
19	輕鬆一下！	善用人生的反饋	39
20	開放創意	活得單純而豐富	40
21	創造歡樂創造真	金錢是一面鏡子	41
22	盡情狂想	陽剛的理財法	42
23	新鮮出擊	陰柔的理財法	43
24	陰柔+陽剛=創意	用錢的衝突	44
25	召喚陰柔之氣	你為什麼想要控制金錢？	45
26	召喚陽剛之力	你對金錢的恐懼感	46
27	陰陽平衡	明智地運用金錢	47

- 
- 48 金錢是引導的力量
 49 為終身事業鋪路
 50 金錢是內在生命力的流動
 51 真正的成功
 52 你對社會有貢獻
 53 工作洋溢著熱情
 54 為天地間的生命服務
 55 內在能量提供工作所需
 56 撥出時間增加生命的價值
 57 規畫時間和金錢的運用
 58 有效利用工作時間
 59 創意來自內在與外在平衡
 60 內在的衝突
 61 以「或」代替「和」
 62 面對內在衝突
 63 走極端
 64 意識自己的特質
 65 從經驗中學習
 66 外在衝突反映內在衝突
 67 世界的衝突反映內在衝突
 68 已開發與未開發國家特質
 69 想像均衡與和諧
 70 我們需要人際關係
 71 親密關係的關鍵
 72 學習尊重需要
 73 直接表達你的需要
 人人都有弱點 74
 對親密關係又愛又怕 75
 親密關係的特質 76
 親密關係的空間 77
 內在小孩害怕親密關係 78
 保持真實 79
 親密關係不應有距離 80
 誠實需要勇氣 81
 完全坦誠 82
 對自己說實話 83
 根據事實行動 84
 誠實的溝通 85
 弱點讓別人容易親近你 86
 溝通與批評 87
 辨認責備 88
 學習自我保護 89
 建設性的批評 90
 批評是絆腳石 91
 滿足自己的需要 92
 既要獨處也要人際關係 93
 接受贈與 94
 接受是一種挑戰 95
 父母不需要是完美的 96
 向不同的人學習 97
 尋找學習對象 98
 將光明帶進黑暗 99

- 
- | | |
|----------------|----------------|
| 100 探勘內在世界 | 自我放鬆的過渡期 125 |
| 101 一生的發現之旅 | 螺旋形的旅途 127 |
| 102 精神影響肉體 | 三種恐懼 128 |
| 103 了解的深度 | 無條件的愛 129 |
| 104 讓自己感覺 | 肉體的覺醒 130 |
| 105 深入的感情治療 | 對未來的展望 131 |
| 106 如何治療感情 | 舊模式逐步瓦解 132 |
| 107 面對改變及成長 | 危機帶來轉機 133 |
| 108 自知的恐懼 | 否極泰來 134 |
| 109 所有的創傷都可以治療 | 真正的治療 135 |
| 110 內在的陰暗面 | 平衡及整合 136 |
| 111 跟內在陰暗面接觸 | 靈性的治療 137 |
| 112 接受內在的陰暗面 | 心理的治療 138 |
| 113 家庭陰暗面 | 感情的治療 139 |
| 114 群體陰暗面 | 肉體的治療 140 |
| 115 正確利用想像力 | 整合內在能量 141 |
| 116 自論斷他人中學學習 | 追求成長是一生的功課 142 |
| 117 一切都有其目的 | 活出自我之旅沒有終點 143 |
| 118 珍惜舊行為模式 | 屬於自己的時間表 144 |
| 119 承認自己的需要 | 藥物危機 145 |
| 120 困難是不可避免的 | 我們都是容易上癮的人 146 |
| 121 將自己當朋友 | 藥物壓抑內在自我 147 |
| 122 成長有周期性 | 暴君與叛徒 148 |
| 123 迷惑時迷惑 | 中止上癮的行為模式 149 |
| 124 按部就班 | 援手不可少 150 |
| 125 在迷惑時有信心 | 聯絡你的內在智慧 151 |

- 
- | | |
|-----------------|----------------|
| 152 食物是代替品 | 內在的勇士 172 |
| 153 糖是愛的代替品 | 勇士的能量 173 |
| 154 咖啡因刺激生產力 | 人生的領航員 174 |
| 155 暴飲暴食增加「分量」? | 如何停戰 175 |
| 156 體重是身體的保護層 | 我們需要別人 176 |
| 157 食物不是母親 | 依賴與共存 177 |
| 158 美味與營養兼顧 | 讓生命改頭換面 178 |
| 159 你的身體愛吃什麼? | 自我治療能夠幫助他人 179 |
| 160 吃出道理來 | 自我治療對家人有幫助 180 |
| 161 從從容容的吃 | 忠實地活出自我 181 |
| 162 愉快的進食環境 | 強而有力的後盾 182 |
| 163 用食物疼愛自己 | 分享你的經驗 183 |
| 164 大地的滋潤 | 從改變自己出發 184 |
| 165 精力充沛 | 以愛為出發點 185 |
| 166 恐懼的背後是活力 | 施與受的平衡 186 |
| 167 陰陽協調的性感 | 你是藝術家 187 |
| 168 性感來自對立 | 生活是你的傑作 188 |
| 169 發掘動物性 | 彰顯宇宙的精神 189 |
| 170 性慾是生活必需品 | 我們是地球的保母 190 |
| 171 侵略也是本性 | 地球是奇妙的花園 191 |



創意之鑰

和我們內在的小孩接觸有個很重要的原因：他是創意之鑰。幼小的孩子還不懂「收斂」，他們簡直創意無窮。

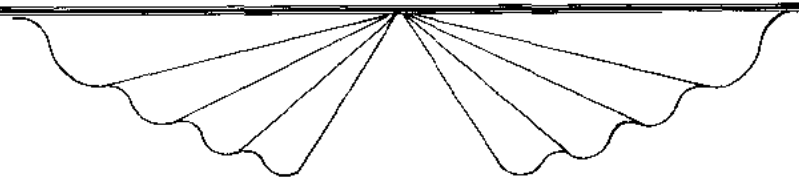
小孩子經常與自己的想像為伴，唱歌跳舞、塗鴉作畫，他們真是最神奇的創意指標。

其實每個人內在都存在著孩子般的神奇創意，只是成年之後壓抑了。一旦與內在的小孩搭上了線，創意自然源源不絕地釋放出來。



我釋放
內在的創意小孩
出來玩耍。

活 得 輕 鬆 · 活 得 精 彩



冒險是通往創意之鑰

打開創意的鑰匙就在勇於冒險、敢做敢當。內在的小孩就是我們身上樂於嘗試的特質。

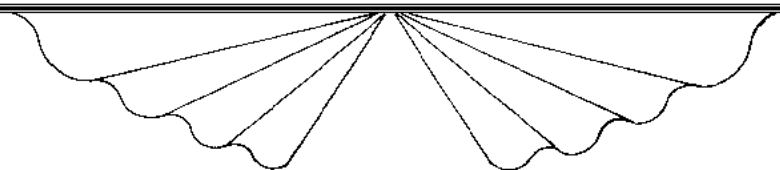
小孩子畫畫時從來不管它像不像別人希望的樣子。別人的批評影響不了他，他完全為喜歡、為開心而畫。

我們的創造力就該如法炮製：接觸內在的小孩，感應靈性，樂於嘗試一切快樂有趣、刺激新奇的事。

只要我們跟內在的小孩有了聯繫，就能開啓內在全新的創作領域，那兒不但有趣非凡，而且絕對值回票價。



我願意冒險嘗新，
就可以
找到創作泉源。



我們都是創意人

許多人都認為自己創意缺缺。這個觀念來自耳邊不停有人在說我們沒有創意，久而久之，我們相信了。

或者是我們受到了太多的批評和否定，以至於不敢放手嘗試。

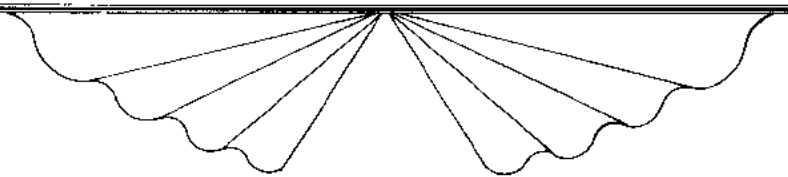
不管是哪種理由，在表現自由創意的過程中，我們背後的支持與鼓勵實在少得可憐，最後的結論就是我們沒有創意。

但是，打破這些受局限的觀念、障礙、恐懼之後，我們都是創意人。



我是
有創意的人。

活 得 輕 鬆 · 活 得 精 彩



創意的千百種面貌

一般人總把創意定位在某些表現形態上：譬如藝術、舞蹈、音樂，或是文字創作；經營企業、管理家務、為人父母好像就和創意風馬牛不相及。

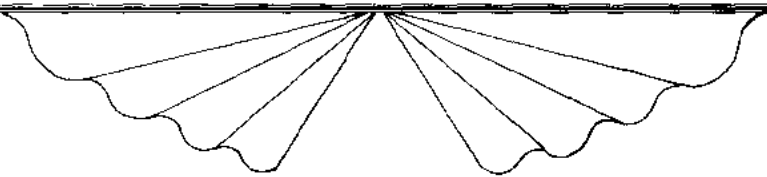
其實，這些表現全都閃爍著高度的創意之光。尤其是教養孩子，真可說是對世界最具創意貢獻的大事了。

想知道自己多麼有創意，不妨先從身邊的事情著手。做起來得心應手的事，你能從中看出它有什麼創意嗎？有沒有把你重要的特質表露無遺？



我做的每件事
都閃爍著
創意之光。

活 得 輕 鬆 · 活 得 精 彩



要創意就要冒險

引發創意，冒點險絕對不可或缺。先從小處開始，只做一樣「標新立異」的事。設想一個自己很有興趣的「創舉」，看看是否能让你朝想像跨出一小步。

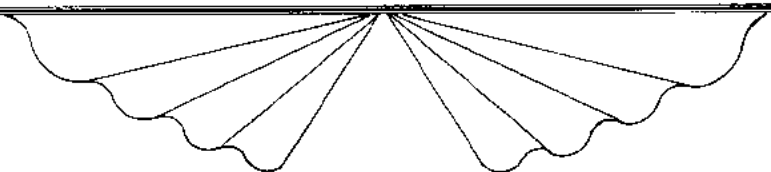
很多人都有一種觀念，認為自己太老了，很難再做新的嘗試，要不然就是自己小時候錯過了機會，現在再開始未免太遲了。但事實是：永遠不嫌遲，永遠來得及。

別忘了，你不必做給別人看，你是為自己而做，充滿了自由與歡喜。



今天我要
冒險做一樣
新奇又有創意的事。

活 得 輕 鬆 · 活 得 精 彩



肉體就是創作

每個人都是一件創作。人是由靈性轉化成的肉身，這肉身的形體就是我們最初的創作。

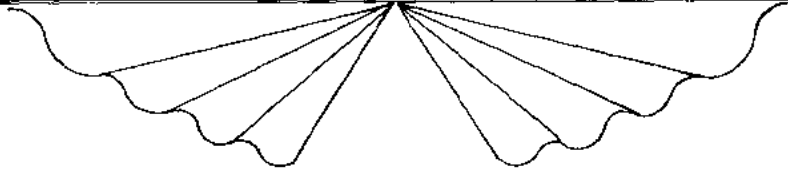
內在改變了，反映精神的肉體便也隨之改變。愈了解、愈懂得表達自己的創作力，肉體——這最初的創作——就愈發神采奕奕。

觀察一下自己是以什麼方式阻礙精神的表現，再看這對自己的肉體造成什麼影響。把這些創意表現的絆腳石除掉時，你的身體一定會有所反應。



我的肉體就是
創意的
表現。

活 得 輕 鬆 · 活 得 精 彩



挑剔派是絆腳石

一般人追求創意最大的阻礙來自內在的挑剔派，這是一天到晚事事挑毛病找碴的性格。

挑剔派的完美標準是照周圍的世俗標準而訂，是照「他」以為應該這樣的方式而訂。

挑剔派的職責是在我們不按他的「牌理」出牌時，立刻大肆批評。對絕大多數人來說，挑剔派實在是阻礙創意冒險的大麻煩。

至於充分發揮創意的人則有辦法把挑剔派拋開，讓創意能無拘無束、自然而然地發揮。



我要讓創意
在生活中
暢快淋漓的發揮。

活 得 輕 鬆 · 活 得 精 彩