

SHAKTI GAWAIN ● 著

活得單純

讓我們同時找到內在的小孩和國王：活得更單純，活得更豐富！

活得豐富

余國芳 ● 譯



國家圖書館出版品預行編目資料

活得單純，活得豐富 / Shakti Gawain著；余國芳譯。--初版。--臺北市：躍昇文化，民87
面：公分。--(文學誌：122)
譯自：Awakening：a daily guide to conscious living
ISBN 957-630-504-7(平裝)

1. 修身

192

87011516

AWAKENING--A Daily Guide to Conscious Living
by Shakti Gawain
Copyright © 1991 by Shakti Gawain
Original U.S. Publication 1991 by New World Library, San Rafael, CA

版權所有・翻印必究

●文學誌 122 ●

ISBN 957-630-504-7

活得單純，活得豐富

作者 / Shakti Gawain

法律顧問 / 謝天仁律師

譯者 / 余國芳

總經理 / 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

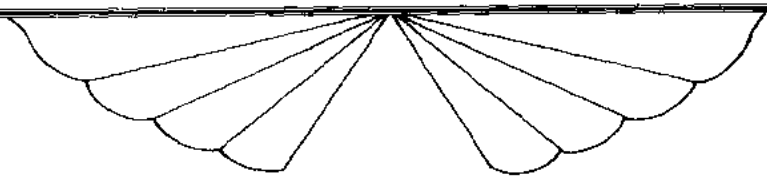


文學誌 122

活得單純， 活得豐富



Shakti Gawain◎著



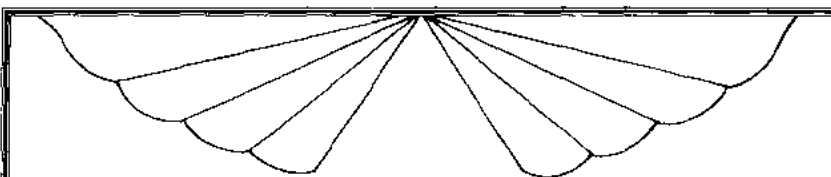
前言

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。

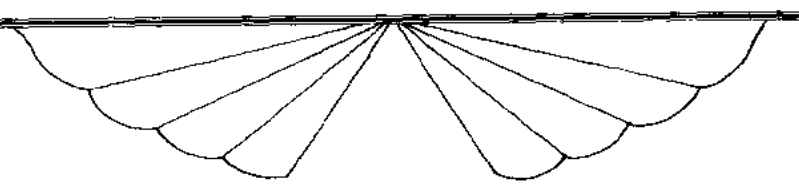
本書所談的都是一些特定的主題，可能會持續談上一兩篇，甚至相當篇幅。讀這本書最好在每天早上，假使書裡的話能激發你的共鳴，在這一天中就對自己多說幾遍，或是多寫它幾遍。如果感覺不對，也可以自創一



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。

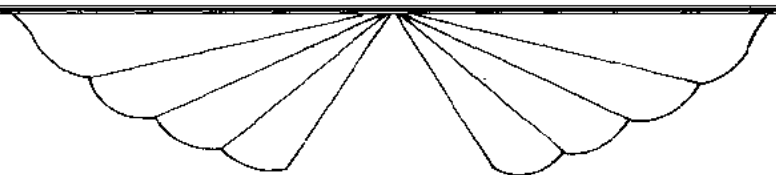
但願大家都喜歡這本實用的好書。

活 得 單 純 · 活 得 豐 富

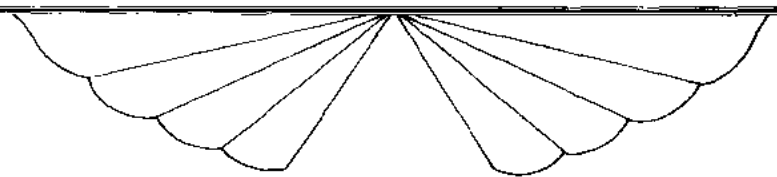


《目 錄》

3 前言	尋找自己的節奏	27
9 覺醒	完美就在過程中	28
10 活出自我	信賴內在的智慧	29
11 看重自己	不要捨近求遠	30
12 你求什麼？	我們都是學生	31
13 擬定目標	心中有良師	32
14 心想事成	來自內在的訊息	33
15 創造真實	更加像自己	34
16 人類何其有力	苦難也要擁抱	35
17 人生簡簡單單	天天有好禮	36
18 你我都有直覺	幽默人生	37
19 人生就是在探險	向內在智慧討教	38
20 活出熱情來	必須愛自己	39
21 與直覺建交	空虛的恐懼	40
22 失去直覺是沉溺的開始	沉靜	41
23 率性會造成失控？	每天靜思	42
24 紀律不排斥享樂	圓滿	43
25 紀律支持你	矛盾	44
26 規劃合宜的時間表	人生充滿相對性	45

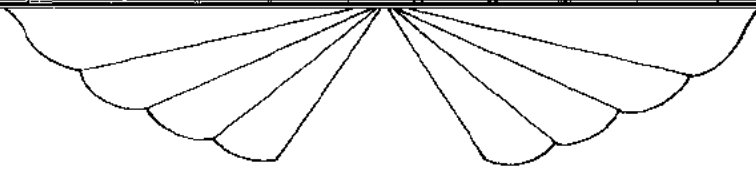


- | | |
|---------------|---------------|
| 46 在相對中悟道 | 意志改變不了情緒 71 |
| 47 面對自己的相對特質 | 感覺由不得你 72 |
| 48 包容就是力量 | 無所謂負面的感覺 73 |
| 49 看清負面想法 | 感覺悲傷，體會喜悅 74 |
| 50 正視負面 | 允許傷心 75 |
| 51 天地萬物都需要愛 | 感受憤怒，體會愛 76 |
| 52 千面人 | 心理影響生理 77 |
| 53 生命之舞 | 尊敬恐懼 78 |
| 54 內在的特質 | 恐懼是自然正當的情緒 79 |
| 55 放任和行動要平衡 | 多樣化的我 80 |
| 56 看重放任 | 「認知」最重要 81 |
| 57 培養放任 | 為「自我」找平衡點 82 |
| 58 與心靈交感互動 | 「原我」與「非我」 83 |
| 59 心想事成的兩個方式 | 平衡 84 |
| 60 你的追求方式是什麼？ | 尊重所有的「自我」 85 |
| 61 發展相對的特質 | 每個聲音都重要 86 |
| 62 選擇性太多 | 每個「自我」都送好禮 87 |
| 63 我真正要什麼？ | 就像一家人 88 |
| 64 人生不必是一場奮鬥 | 讓內在自我發言 89 |
| 65 活得輕鬆，順其自然 | 保護派的守門員 90 |
| 66 生病是需要放鬆的訊號 | 討好派 91 |
| 67 厭煩 | 完美派求好心切 92 |
| 68 浪費時間 | 完美派追求愛 93 |
| 69 讓心情自由 | 推動派 94 |
| 70 心情像天氣 | 挑剔派 95 |



- | | |
|-----------------|----------------|
| 96 挑剔是為保護 | 接觸的方法有許多種 121 |
| 97 對「症」下藥 | 觀察真正的小孩 122 |
| 98 健康的內省 | 讓內在的小孩出來玩玩 123 |
| 99 培養肯定的聲音 | 撥點時間給內在的小孩 124 |
| 100 認真的玩！ | 內在的小孩會告訴你 125 |
| 101 內在的小孩 | 買玩具給內在的小孩 126 |
| 102 認識人格保護層 | 因時制宜 127 |
| 103 脆弱的小孩 | 心靈相近 128 |
| 104 貪玩的小孩 | 靈犀相通 129 |
| 105 超能力小孩 | 大地母親 130 |
| 106 睿智的小孩 | 與宇宙的節奏為伴 131 |
| 107 預先鋪路 | 悠游在生命的洪流裡 132 |
| 108 感情是保護派的最怕 | 走出戶外 133 |
| 109 卸下保護派的重擔 | 找個好地方 134 |
| 110 解放脆弱 | 尋找能量目標 135 |
| 111 你給的是不是他們要的？ | 你家住哪裏？ 136 |
| 112 內在的小孩不要財富 | 認知環境的影響 137 |
| 113 金錢不是絕對的保障 | 創造平衡的方法 138 |
| 114 內在的小孩阻撓了前程 | 我們還是動物 139 |
| 115 愛要學習 | 動物是良師 140 |
| 116 負起教養自己的責任 | 尋找目標動物 141 |
| 117 培養內在的父母 | 寶貝你的身體 142 |
| 118 多多接觸內在的小孩 | 你的節奏 143 |
| 119 接納他的感受 | 你的習慣 144 |
| 120 要耐心、要堅定 | 感覺你的身體 145 |

146	深呼吸	在別人身上看見自己	168
147	吃出營養	「異性」相吸	169
148	你的運動	他是我老師	170
149	你的睡眠	規律和率性的衝突	171
150	聽身體怎麼說	約束和自由的衝突	172
151	情緒與身體密不可分	感情和理智的衝突	173
152	親密的身體接觸	彼此融合，同化歧見	174
153	生命共同體	評估各種特質	175
154	和大地心手相連	你看不慣什麼？	176
155	感覺內在生命力	規避與接受	177
156	四大元素	自保優先	178
157	冥想樹	人生需要不斷的修正	179
158	冥想石	楞樣是你的鏡子	180
159	向大地祈福	關係永遠都需要	181
160	感謝大地	人際關係反映內在	182
161	人生是一種反映	與內在生命共舞	183
162	和自己建立親密關係	性是能量	184
163	圓滿自在心中	性關係要誠實	185
164	將靈性帶入生活	不誠實破壞親密關係	186
165	各種關係反映你的內在	為誠實冒險	187
166	人生變成一場腦力激盪	性也有周期	188
167	所有潛能都該發揮	性的四大層面	189
		平衡內在的兩性特質	190



覺醒

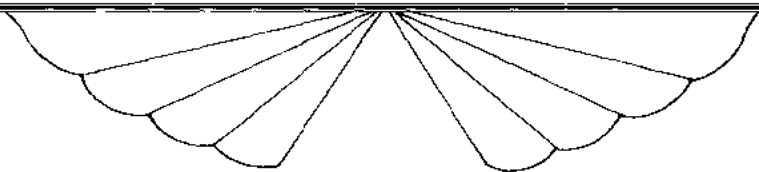
每天早晨醒來，都是一次新生的機會。不但使我們溫故知新，更因為一夜的好睡而神清氣爽。

每一個新年的開始，經由去年一年的智慧累積，都是一次開悟的新機。一天天、一年年，我們的人生之旅從醒進入悟。



每一天、
每一年，
我都因「醒」而「悟」。

活 得 單 純 活 得 豐 富



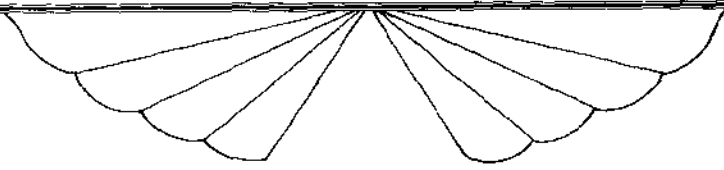
活出自我

覺醒意味著對我們的內在與周遭更加有知覺。我們的心態經常存有否定性，也一直處於無知無覺而後漸漸覺醒的過程。醒悟並非把自己定型或是改造；而是讓我們對自己做全方位的了解，使生活過得更充實。活出自信是一輩子的事，其實認真想想，除此而外，人生又有什麼大事可做？



我一輩子
都在
努力活出自信。

活 得 單 純 · 活 得 豐 富



看重自己

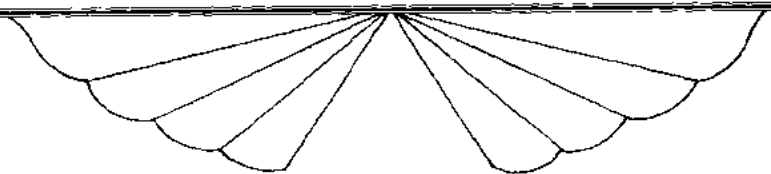
你獨一無二。你是宇宙中無可取代、獨一無二的一分子，非常重要。你存在，就為著自成一格，別人根本學不來。這一點，只有你心知肚明。



我獨一無二。

現在，
我要以我特有的方式
為宇宙奉獻。

活 得 單 純 ， 活 得 豐 富



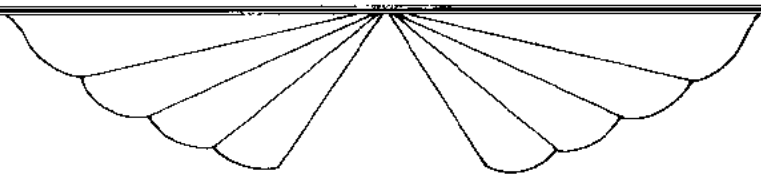
你求什麼？

人人都有所求，但往往不見得清楚自己究竟求些什麼。如果搞清楚了，就能夠為自己創造出來。因為悟出了自己的需求，自然就會在生活中出現。



我要悟出
我心底最大的
需求。

活 得 單 純 · 活 得 豐 富



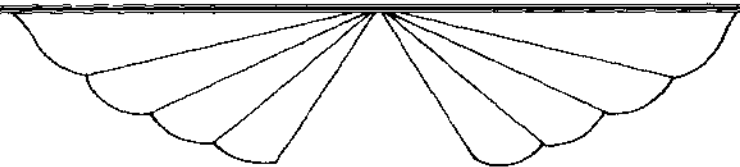
擬定目標

一旦悟出了自己的需求，就可以進行下一步——擬定目標。要獲得，必須有行動。其實並不麻煩，只消把新的一年，甚至往後五年的目標寫出來。寫出來並不表示非做不可，目標經常會做調整、做改變，但是至少在眼前，你該知道「它們」是什麼，才能向前推進。



我今年的目標是什麼？
往後五年的目標呢？

活 得 單 純 · 活 得 豐 富

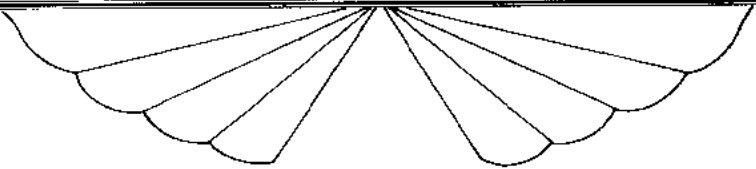


心想事成

宇宙本來就是為滿足我們的需求而設計。其實都是由於自身的恐懼、顧慮、自卑、疑惑，才使我們無法獲得真善美的豐富人生。

◆
我懂得信賴宇宙，
就能
心想事成。

活 得 單 純 活 得 豐 富



創造真實

我們無時無刻不在創造真實，不管我們是否有感覺。如果沒有感覺，那表示創造是出於習慣、出於舊有的模式。如果愈來愈有感覺了，那就表示我們離創造出自己真正的嚮往愈來愈近。



每天每日，
我都在創造
屬於我的真實。

活 得 單 純 · 活 得 豐 富