

「在我多年來分享個人看法的經驗中，
我知道能夠感動我的東西，也會感動你。
就像我發現了我身上的神聖力量一樣，
你會發現你也有神聖的力量。」

——艾倫科恩



Looking in for Number One 心靈「原力」 的52堂課



「心靈雞湯」撰稿人最新作品

Alan Cohen (艾倫科恩) ◆ 著
黃傑源 ◆ 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

心靈「原力」的52堂課/Alan Cohen著；黃傑源譯著。——
初版。——臺北市：海洋文化，2005〔民94〕

面：公分

譯自：Looking in for number one:
adventures in uncommon sense

ISBN 986-7371-24-0(平裝)

1.基督教-靈修 2.自我實現自我實現（心理學）

244.9

94007038

Hidden Treasure 02



心靈「原力」的52堂課

海洋文化

作者／Alan Cohen

編譯／黃傑源

版面設計／泓工作室

出版者／海洋文化事業有限公司

Ocean Culture CO.,Ltd

社址／台北市中正區寧波西街3號10樓

電話／(02)2937-7206

傳真／(02)2936-3170

E-mail／ocean-book@umail.hinet.net

印刷／普林特斯資訊有限公司

總經銷／旭昇圖書有限公司

地址／台北縣中和市中山路二段352號2樓

電話／(02)2245-1480

傳真／(02)2245-1479

香港總代理／全力圖書有限公司

地址／香港新界葵涌打磚坪街58-76號和豐工業中心一樓8室

電話／(852)24219438

傳真／(852)24947609

出版日期／2005年5月初版一刷

定價／250元

尊重智慧財產權未經同意請勿翻印

ISBN 986-7371-24-0

Printed in Taiwan

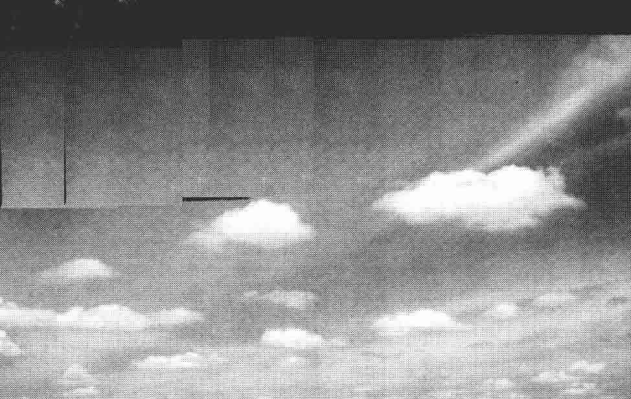
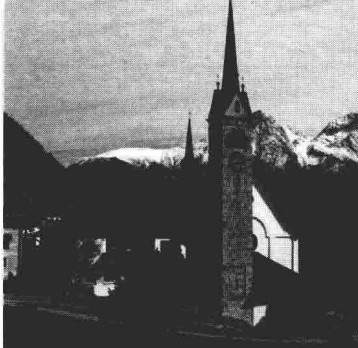
Looking In For Number One by Alan Cohen Publications, with Alan Cohen

Copyright © 2004 by Alan Cohen Publications

Chinese translation copyright © 2005 by Ocean Book Company, Ltd.

「在我多年來分享個人看法的經驗中，
我知道能夠感動我的東西，也會感動你。
就像我發現了我身上的神聖力量一樣，
你會發現你也有神聖的力量。」

——艾倫科恩



Looking in for Number One 心靈「原力」 的52堂課

「心靈雞湯」撰稿人最新作品

Alan Cohen (艾倫科恩) ◆ 著
黃傑源 ◆ 譯

作者序

幾年前的一個冬天早上，我被一個聲音驚醒。它以低沉的聲音說：「你知道是誰嗎？你並不只是一個身體而已。你並不只是你的情緒，你並不只是你的經驗。你是一個靈性的存在，是要來體驗喜悅的。上帝並不在你之外，而是在你之內，上帝正透過你，正以你的樣子來表現祂自己。」

我被嚇得坐了起來。我完全醒了，而這個聲音還在繼續著。這不是我夢中的聲音，也不是我腦中的胡思亂想。那是一個真的人從我的臥房某處對著我講話。我驚恐的看著四周，卻看不到任何人。這個聲音繼續說著：

「你的生命按照神聖的規則運作著。別被表象愚弄了。不論你看到什麼，都要找到好的一面，那麼你就可以過你想要過的生活。」

我往床邊靠過去，我看到了床頭櫃的鬧鐘收音機。聲音是從這個收音機傳出的。但它為什麼說著恆古不變的真理呢？誰會在清晨六點半的收音機中講著這麼有智慧的話語



呢？我看著鬧鐘設定，才知道到底發生了什麼事。當我在昨晚睡覺前，我一直在聽著一個我剛發現的電台節目。然後我用收音機設定了鬧鈴。我現在聽的是這個電台早上的節目。

而這是個多棒的節目啊！我知道那是巴德沃斯牧師的聲音，他是紐約市聯合教會的教長。之後有好幾年我每天早上都繼續聽著這個節目，結果是我的生命發生了極大的改變。我學到了我以往追尋的力量就在我身上；上帝並不是坐在遙遠雲端上的長鬚老人，而是我心中的愛；我並不受環境所支配，我可以給我的命運正面的幫助。結果是，我成了聯合教會中的一名學生，當我的書出版後，我開始舉辦關於這些書的讀書會。我與聯合教會、以及其教義的結交，後來被證實是個獲益良多而且愉快的經驗。

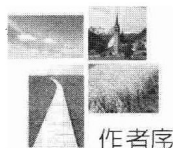
自從那個早晨起，有許多次當我需要的時候，神聖和諧的同步性都會出現在我的生命之中，帶來我最需要聽到的訊息。在美洲土著的傳統中，有一種叫做叢林之狼的智慧象徵。叢林之狼的能量是調皮的；它在你最不期待的時候才會出現，它使你保持警覺，並且總是教導你意義深遠的事物。上帝並不只是有智慧而已，祂也是有幽默感的！

幾年後，在我出版了幾本書之後，我接到了一通來自維拉托的電話，他是一本受歡

迎的新思維雜誌「新領域」的發行人。維拉托告訴我雜誌的一名專欄作家想辭職，他問我是否想要接替他的位置。我當然想了。那為我開啓了一條新的道路，那是一條持續至今、而且會一直繼續下去的路。現在我每個月都有一篇名叫「發自內心」的專欄，它被刊登在美國及海外的許多雜誌上。本書中大部份的題材都是來自我每個月的文章。然而，我實際上已經將許多原本的題材重新改編過了，其中還有三篇文章：「坐而言不如起而行」、「要花多久的時間？」和「答案存在之處」是之前沒有發行過的。

「心靈『原力』的五十二堂課」是一次進入你天生的智慧、力量與圓滿的旅程。這些真實故事中有許多活生生的課程，它們就像通往覺醒的踏腳石一樣。這些訊息透過不同的人物散發著光芒：上帝無所不在，愛也是無往不利的。有些故事會讓你發笑，有些故事會讓你想哭，但是所有的故事都會讓你去思考。在我多年來分享個人看法的經驗中，我知道能夠感動我的東西，也會感動你。就像我發現了我身上的神聖力量一樣，你會發現你也有神聖的力量。而我們就是這樣一起成長的。

你會發現這本書有五十二篇，它們正好與一年有五十二週一樣。如果你喜歡的話，你可以一週讀一章，並且把這一章當成本週的主題，或當成一種個人的靜思。在每一章



的結論中，你會發現三個發人深省的問題，如果你誠懇的、全心全意的去回答它們，它們將會讓你對自己有更深刻的了解，並且有更充實的精神力量。它們會幫助你在許多方面建立實際的技巧：在工作與金錢上得到更多的富裕、在人際關係上得到更多的愛、在身體上得到更多的健康、在情緒上得到更多的平靜。還有，最重要的是，在你的精神上得到更多的喜悅。

你也許也想要使用這幾篇文章與問題來當做討論會的主題。每個禮拜在你的教會、學校或朋友圈中分享你個人的看法，並且討論你個人在這一課中得到的東西，將會是很有價值的一件事。在這種團體中，整體會比部份的總和來得更大，你們聚在一起的化學作用將會超越你們個人學到的東西。

謝謝你們在這些探索中與我分享的東西。就像「奇蹟課程」告訴我們的：「當我被治癒時，不是只有我一人被治癒。」願你們能夠實現你們想要的人生，願你們的旅程充滿著祝福與奇蹟。

心靈原力的五十二堂課（尋找自己）

我到處尋覓

我問每個人

你是否了解

生命和愛的奧秘？

但是，很快的

我無處可去

我什麼也看不到

我翻遍了每一本書

我做了一切我認為該做的事

我曾向外尋找自己





作者序

我向外尋找自己

我認為世界運作的方式

就是向外尋找自己

但是我覺得不對勁

我越向外看，我就越心煩

我連上網路、打開頻道、到處尋找

我努力的與外界連繫

有一天，一切豁然開朗

我內心的聲音呼喚我：

「你的心中自有答案

試著向內看，那是你該開始的地方。」



心靈「原力」
的52堂課
Looking in for Number One

向內尋找自己

向內尋找自己，

向外尋找沒什麼意思

試著向內尋找吧！

我以前只依賴結論

現在我要靠信心行事

帶著所有的答案

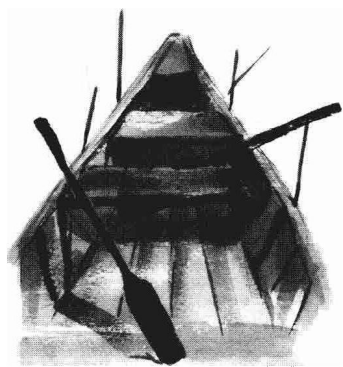
我要向內尋找並堅定不移

為了找出我是誰

現在我有一個大計劃

和我從內在看到的比起來

別人看到的我並不算什麼





作者序

對改變與機會敞開

後退一步就是前進兩步

追隨你自己這個上師

只要大聲說，嘿，你就是你！

向內尋找自己

向內尋找自己，

向外尋找沒什麼意思

試著向內尋找吧！

我正要向內尋找，我才剛剛開始

我要向內尋找自己



心靈「原力」的52堂課

Contents

目錄

作者序

01 警察上帝.....	1 4
02 也許法老王也咬到了多汁的水果.....	1 9
03 請記住紅髮女孩.....	2 4
04 我不相信那不是佛.....	2 9
05 治療是被允許的.....	3 4
06 無花果的奇蹟.....	3 9
07 公開的求婚.....	4 3
08 你的神聖.....	4 7
09 接吻和開車.....	5 2
10 從「我應該」到「我想要」.....	5 7
11 磁性般的天真.....	6 1

Looking in for Number One

Contents

25	檢查真相	1 3 2
24	沒有相同的旅程	1 2 6
23	你無法與愛競爭	1 2 1
22	當我們需要時路標就會出現	1 1 6
21	乞求者與選擇者	1 1 1
20	完全的天才	1 0 6
19	籠子被搖動的人有福了	1 0 1
18	比希望還強烈	9 6
17	為世界和平睡覺	9 1
16	有視野的桌子	8 6
15	讓我來幫你想起來	8 2
14	如何消除錯誤	7 7
13	真正的完美主義者	7 2
12	召喚靈魂	6 6

心靈「原力」的52堂課

Contents

26	是誰在說抱歉？	137
27	鄰家的英雄	142
28	熱情與祈禱	147
29	坐而言不如起而行	151
30	與命運有約	156
31	說實話呢？還是保持禮貌呢？	161
32	迎新送舊	166
33	答案存在之處	172
34	通往財富寶庫的五道金門	176
35	你的夢想夠大嗎？	183
36	沒有外在的因素	188
37	跳出框架再祈禱	192
38	有毒的想法	197
39	別跟隨我！	202

Looking in for Number One

Contents

40	粗暴的覺醒		2	0	7
41	公平的還是有力的？		2	1	2
42	誰知道呢？		2	1	6
43	阿呆與阿瓜		2	2	1
44	容忍還是擁抱？		2	2	6
45	輕盈的心		2	3	0
46	人際關係		2	3	5
47	只要有效就好		2	4	0
48	持續的改變		2	4	6
49	要花多久的時間？		2	5	1
50	那條漸入佳境的路		2	5	6
51	如何製造好運氣		2	6	1
52	結果並不重要		2	6	5

01
警察上帝

某一年的感恩節，我在家中舉辦了一場聚會。有個朋友烤了一隻大火雞，但是因為大部份的客人都是素食者，大部份的火雞都剩了下來。於是我的小狗穆奇成了真正的受益者，牠也許是所有人當中最該感恩的！我把火雞肉切成薄片，將它們裝在一些小冷藏袋中，在接下來的一個月當中，我每天都曾給穆奇幾塊肉吃。

當火雞肉最後終於吃完時，穆奇拒絕再吃牠的狗食了（一旦你嘗過了大火雞的味道之後，那些狗食就不再使人有興趣了）。這讓我想到我必須幫穆奇再去找一些火雞肉來。然而，身為一個素食者，我並沒有很急切的想要到超級市場再買一隻火雞。

就在那一陣子，有一天我在高速公路開著車子時，我注意到有一輛警車跟在我的後方。我馬上開始覺得緊張（這是我從六〇年代起留下的後遺症）。雖然我並沒有違規，我還是不喜歡被警車跟著的感覺。突然間，我了解到我一定一直隱藏著某種關於警察的潛意識程式，所以我決定將它重新設定。我在心中肯定著：警察是我的朋友；他們愛我



並且想要幫助我。那種想法讓我覺得好多了。我放鬆了下來，恐懼也離去了。

幾天後，大約在聖誕節時，當我開車回家時，我遇到了警察設的路障並且被攔了下來。警察向我走來並告訴我：「我是茂伊島警局的K警官，我們正在檢查酒醉駕駛。我可以看你的駕照與行照嗎？」

當然，沒問題。我將證件給了警官；他仔細的看了看，然後將它們交還給我。

「嘿，喬，」他喊道：「過來一下。」

我很好奇，他叫喬幹什麼？還有這個喬到底是誰？

然後K警官靠回我的車窗，他看著我的眼睛，然後用一種嚴肅的聲音問我：「你想要一隻火雞嗎？」

「你說什麼？」

「我們正在贈送火雞。你想要一隻嗎？」

「這是在開玩笑嗎？」

「不是的。因為你沒有酒醉駕車，而且你的證件齊全。爲了獎勵你，我們要送你一隻火雞。」