

SUCCESSMART

新心靈革命系列

心靈

如何用右腦
在一天之內解決所有困擾

Solve by
Sunset

重生



當代心靈改革專家

Carol Orsborn 凱若·奧斯本◎著

許玉敏

心靈重生：如何用右腦在一天之內解決所有困擾 Carol Orsborn 著，許玉珍譯，一初版，臺北縣汐止鎮：成智，1997[民86]

面：公分，新心靈革命系列：21

譯自：Solved by sunset the right brain way to resolve whatever's bothering you in one day or less ISBN 957-98823-3-9(平裝)

1. 思考 2. 推理 3. 自我實現(心理學)

175.4

850.01892

新心靈革命系列 2

心靈重生

——如何用右腦在一天之內解決所有困擾

發行人／朱清成

總編輯／林偉賢

作者／Carol Orsborn

譯者／許玉珍

執編／黃惠娜

編校／張碧珠

行銷企劃／成智出版社

發行所／成智出版社

社址／台北縣汐止鎮新台五路一段79號3F之1

郵撥／18756558 成智出版社

電話／(02)6984889 轉 14、15 傳真／(02)6981314

打字排版／浩瀚電腦排版股份有限公司

印刷／凱林彩色印刷股份有限公司

總經銷／聯經出版社

電話／6422629 轉 223・傳真／6418660

1997年5月15日初版 1997年6月25日2刷

行政院新聞局局版北市業字第240號

Copyright © 1996 by Carol Orsborn

Published and Translation by Harmony Books, Inc.

through BIG APPLE TUTTLE-MORI LITERARY AGENCY

All rights reserved

售價／280元

ISBN 957-98823-3-9 (英文版 ISBN 0-446-38929-3)

版權所有・翻印必究

新心靈革命系列 2

心靈重生

——如何用右腦在一天之內解決所有困擾

Solved by Sunset

—The Right Brain way to Resolve

Whatever's Bothering You in one Day or Less

by

Carol Orsborn

凱若·奧斯本 著
許玉珍 譯

SUCCESSMART

成智出版社

發行人序——化識成智

朱清成

隨著「世紀智爆」的提前來臨，「成功風潮」的自我覺醒、「學習世紀」的東西交融，「快速學習」似乎成為身為現代人的必要條件，加以「網際網路」無遠弗屆的溝通能力，更讓資訊的傳遞能快速地與世界同步而無所遁形。

站在這世紀交替分水嶺上的這一輩，有著繼往開來的歷史肩負，也有著主導下一世紀文明的驚慌與興奮；資訊化社會的軟、硬體皆已雛形具備，接踵而至的將是關係人類生命形態最鉅的腦體事業（Brainware Business）之研發，亦即在工業革命後人類淪為經濟動物千年後的今日，在經濟發展、科技掛帥的社會形態被定型多年後的現在，人類開始反省當初的所為為何，開始醒悟物質追求的最終結果，亦將回歸與精神之成長合為一體，也開始追尋人類曾經擁有卻失落多年的智慧能源。

所幸人類在這幾世紀所累積下來的資產——知識，透過文字出版的保存與流傳，成為世人最值得驕傲的資產，也成為人類異於其他生物的獨特擁有。

這其間有著各種焚膏繼晷學說理論的研究發表、各種滄桑甘苦經驗的記錄描述、各種融會澈悟心得的條理歸整；自此人類文明進步的軌迹依稀可循；也基於此，人類在其中找到了探索未來的方法，也找回了承先啟後的自信。

然而知識的累積如是快速而龐雜，如何能分門別類、去蕪存菁，又如何能學有所用、化識成智？已然成為現今學習的一大課題；「成智出版社」秉持此一立場，除有計劃地歸整市場資訊與趨勢發展外，更多方搜尋國內、外專業學說著作，引進國內市場，特別是在企業發展與個人成長方面著力甚多，個人成長者如於「潛能激發」、「生涯規劃」、「時間管理」、「溝通協調」、「效率管理」、「情緒管理」、「銷售與行銷」、「智慧法門」、「心靈成長」等，企業發展則如「企業文化」、「市場行銷」、「組織發展」、「管理協調」、「領導統御」、「團隊效率」、「激勵」等，均為研發與引荐之重要方向。

誠如其名，「化識成智」，藉著知識的開發與傳遞來增長智慧，企求達到身心靈三者皆修的圓滿人生，為追求全方位成功人生的我輩，賦予更完美生命的新義。

譯者序

許玉珍

「生活只有二種方式。一種是抱持著生活中沒有任何奇蹟的態度；另一種則是認為生活中所有的事都是奇蹟。」——愛因斯坦。

我相信生活中所有的事都是奇蹟。當我譯完這本書的時候，我看到了自己。

你是否也會覺得在生活中有著諸多難以解決的問題和莫名的壓力呢？在譯書的過程中，我選擇了當個專心的讀者。這是一次新奇的經驗之旅。這本書給了我 and 周遭的朋友看清自己問題和找到解答的機會。我們在驚喜之餘，也分別得到了不同的造就。它使我明白原來在生活中最難對付的是自己。除非我願意立定心意去面對自己真正的問題，否則任憑各種良策也無濟於事。此外，它也使我了解到自己現在所做的事及所承受的壓力都不是白費的。一旦時機成熟，這一切都將轉化為解決問題的助力。

藉著「和自己心靈深處的聲音對話」和「心境重組」的方式，我開始學習著去體

驗豐富自在的生命。譯完這本書後，心中的感動仍在。也體會到生命是一種過程，而不只是一個目標而已。想著愛因斯坦的話，感謝造物主，這是另一個奇蹟。

而你是否也已準備好要面對這一連串的驚喜了呢？

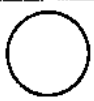
如何心靈重生

相信此刻，那個你想在今天日落之前解決的問題已經引起你格外的關切；雖然你一直努力想要解決這個令你如梗在喉的麻煩，但是你卻仍然一籌莫展。是的，現在，你讀的這本書將可以幫助你解答心中的困惑。你所踏出的第一步將有助於了解自己此刻所處的情況，以及該如何去面對這個困境；如何改變自己，和如何運用新的方法來解決問題。藉由本書的帶領，你將可以用全新的觀點將你的問題一次完全解決。

因為，宇宙萬物都是有秩序條理的，所以我相信這個方法能夠幫助你成功地解決你的難題。無論此刻你對自己或自身所處的環境有著什麼樣的想法，這個方法都可以不受任何限制地幫助你成長。

此時此地，當你藉由運用「心靈重生」的方法來解決難題的時候，你正在為自己生命中的決斷和成長開啓嶄新的一頁；你不但可以具有更清晰的洞察力，得以最妥善地解決問題，更能夠幫助自己心靈成熟而圓滿。





「心靈重生」是一種自我帶領的靈修方法。最好的情況是，你可以從忙碌的生活中，抽出一天來一個人讀此書，然後按部就班地進行書中所教你的解決之道，不論此刻你所處的地理位置或季節為何，你都可能從早上七點或八點開始，而在日落之前完成。

或者，你可以先將這本書讀完，然後在你有空暇的時候，用書本中最後一章所列的方法摘要來作各樣的練習。

無論你要如何使用這本書，你都可以把這段讀書和作練習的時間，當成是一次個人的靈修。你不妨獨自或和一羣也想一起作這些修煉的人，前往一個度假的地方或是進修的場地，在沒有限制活動時間的情況下，開始你靈性成長的奇妙經驗。

你唯一需要的用具是紙和筆。不過，在這一天之中，你仍偶爾需借助其他的東西來幫助你完成這些活動。比如說：你最喜歡的音樂和一些占卜的道具（例如：算命紙牌）。此外，有時火爐或是蠟燭也可能會被派上用場。

你唯一需要做的心理準備工作，就是你的腦中必須有一個困難或問題，還有一顆迫切想在一日之內將這個問題解決的心。

自序

二年前，我的先生丹很慎重地提議我們該從舊金山搬到那許維爾鎮。當時，我們正面臨著這個可能改變我們生活型態的抉擇。其實，這並不是第一回考慮如此了。四年前、十年前和十五年前，丹也曾慎重地提議過搬家的事。在加州的一切對我們而言，都是深具意義的，因為在過去的這些年中，我們的事業、家人、朋友，甚至生活都屬於這裡。但是在另一方面，那許維爾這個以音樂為中心的小鎮，卻一直撩撥著丹的心絃，而丹則撩撥著我的心絃。

每次當「搬家」這個話題出現的時候，我們會一起討論並考量它的優、缺點；當意見不合的時候，我們會詳列圖表、衡量輕重，甚至和朋友討論或請教專家的意見。我們儘可能在彼此忙碌的生活中找到機會，仔細思考各種可能性、研究各種替代方案，之後將我們的想法加以分析歸納。換句話說，我們習以為常地想運用左半腦理性分析的特質來處理這件事，止如我們一直成功地用同樣的方式來處理生活中其他事一



樣：從選擇一個修理屋頂的工人，到為我們的公司重新命名都是。我們一向慣於藉由收集資料、評估可能性，然後決定行動方案來掌控一件事。但是，當搬家這個問題出現的時候，我們兩個人竟然都束手無策了。

事實上，這些年來這並不是唯一在我們努力之後，仍然一籌莫展的事情。在我們忙碌生活的表象下面，還有不少無法解決的事在我們腦中盤旋。它們好像住在我們心靈裡的寵物一般，不斷地想打開我們理智的籠門。雖然它們的力量不致大到可以破門而出，但卻也無法使人忽略它們的存在。這其中不乏與家庭、工作、愛情及生活有關的生活瑣事，而且它們會常占去超乎你想像的許多心思和時間。

雖然這些問題小而不起眼，但它們仍值得你去注意。至於生活中那些因為受到巨大衝擊而必須作的抉擇，自然更無法將它棄而不顧。例如：在不同的生活階段中必須作的決定，或是不在我們能夠掌控的情形下所出現的一些問題等。我們生活的每一個層面都不斷在改變，而每一次的改變都會有一些新的問題伴隨而來：做這件事到底會成功還是失敗？這件事值得我去冒險嗎？保留或行動？對或不對？

如果能用你一慣解決問題的方式，來處理你所面對的難題豈不是太好了？但有些時候即使用盡了各樣方法，你心中是否仍然充滿了不確定和恐懼？你似乎無法拒絕生活中出現的挑戰、危機和急待解決的事。你很清楚，如果在面對這些問題的時候，你

毫無主張，你將被生命的洪流推向一個未知的境域；相反地，如果你願意付諸行動，你將有機會去主宰事情的變化，而不是一味地成爲整件事情的受害者。不論你要如何落實你的決心，它會幫助你邁向生命成長的另一個歷程。難道你不想找到一個令你滿意的方方式，來解決現在這個頭痛的問題嗎？

這就是爲什麼三年前，我們會再一次談起該不該搬到田納西州去的原因。然而，這一次我們決定用一種超越左半腦理性思考的方法，來檢視這個困擾了我們長達二十年之久的問題。這個方法不但使我們在這個難題上有所突破，了解問題的真正癥結，並且拓寬了我們的視野；同時不只解決了當時亟待費心的議題，也使我們的心靈架構得以重整。

多年來，我們一直試著解決我們生命中這個問題，但就在某一天，我們終於悟到了解決的方法。三年來，我們將這個方法的技巧教給全美數以萬計的人，這之中有許多人在運用了同樣的方法之後，和我們分享了他們如何從長久以來困擾他們的問題中破繭而出的經驗。現在我真是迫不及待地想將這個神奇的方法告訴各位。

然而，在我開始介紹這個方法之前，我必須先說明，這個方法是我下面所要提的三個假設爲理論基礎的，而這三個假設也正是我希望讀者現在就能了解並接受的。

因此，讓我們吸一口氣準備進入心靈重生這個方法的核心思想吧！我將在這本書



的其他地方穿插引述哲學家威廉·詹姆斯（William James）先生的話；他在探討人類心靈狀態這領域是人類的先知，由於他的努力影響後神祕主義、宗教信仰等話題也相繼興起。在十九世紀末的時候，詹姆斯先生就已提出這樣的信念：在宇宙之中有一種肉眼看不見的秩序，而我們內心的至善使我們得以優游於其中。這個想法也激發了我提出心靈重生這個方法的靈感。

雖然詹姆斯先生在愛丁堡大學演講時的講稿內容，是以猶太背景的基督教傳統為主，但他的想法亦同樣可適用於東方世界的哲學觀和印度的神祕主義。在一本記述三千年前古老中國智慧的書——《易經》中也曾提到，這個宇宙之中有一種隱藏不得見的秩序被稱之為「道」，而每一個人都該努力使自己成為一個合於道的人。我的上一部作品《孔子如何啓發人的靈性？》（How Would Confucius Ask for Raise?）的寫作靈感就是來自於《易經》中所提到的這個「道」。

理查·威爾翰姆在評論《易經》這本書時提到：「大自然中的各樣現象都遵循一個律則，當一個人開始去思考這個宇宙中的各種運轉在屬靈方面意義時，這個宇宙中的秩序，也就是所謂的『道』，不但可以幫助人們明白生命中屬靈的神祕律則，也可以讓人藉由內心深處意志集中的方式，將這些屬靈的法則呈現他們的身上。」

東印度的一則民俗傳統故事，正是上述想法的一個好例子。在東印度某處一座村

落，村民因久旱不雨而請了一位巫師來祈雨降福，當巫師到達村子的時候，他要求村民在村外爲他蓋一間木屋。他告訴村民他必須在木屋中禁食及冥想數週之後，才能開始祈雨的儀式。在這位巫師隱居木屋還不到預定時間的一半時，天上突然烏雲密布，然後下了傾盆大雨，村民們欣喜若狂地跑到木屋去和巫師一起慶祝祈雨成功。但是，巫師卻和村民一樣感到驚訝，求雨竟會如此順利。

他告訴村民，過去那段日子裡，他覺得全身不對勁，也無精打采，所以他還沒有開始祈雨的儀式。他只是把時間花在不靜思緒和重振體力上。沒料到，正當他專心地整理自己內心思緒的時候，就下起雨來了。

我們任何一個人都可能碰到像這樣的經驗，比如數星期前我接到朋友雷的電話，他在喬治亞鎮經營一家自助洗衣店，他的店原本是鎮上最好的一家，但在同行競爭者開了另一家新的自助洗衣店之後，營運逐漸走下坡。這位同行長久以來一直想買下雷的店，但卻被雷拒絕了。之後，這位同行索性在雷的附近開一家更大、更好的自助洗衣店。雷打電話給我的時候，聲音裡透著怨恨和沮喪，認爲自己的生意開墜走下坡，而這一切歸因於他的競爭對手。他希望我能在這件事情上給他一些建議。

當他告訴我這件事情的時候，我的胃揪成了一團。我知道當時自己的經歷正與雷感同身受，那是種無法找到平衡的感覺，雷和我花了不少時間討論這件事，之後，

他承認這些年來他一直不喜歡這一行，甚至想轉業。雖然他非常努力地想找一位有潛力購買他產業的買者，但都事與願違。此外，他也無法忍受讓這位對手在事業上贏過他，所以他才會如此難受。我給他的建議是：他必須在心理和情緒二方面都要得到解放，不要再埋怨他的對手，試著用祝福來代替每一個負面的想法，然後去看其他更具有正面意義的事情。因為我相信藉著做這些事，雷可以重新感受到內在的活力。

之後，我們約定下一週再談這件事。一星期後，雷打電話給我。讓我訝異的是，他並不是打來和我討論這件事，而是要取消我們的約談。我不禁問他：「是不是因為我只告訴你要反求諸己，而不要去攻擊你的對手，所以你生氣了呢？」

雷很快地告訴我他並沒有生氣，他只是在上次掛了電話之後，感覺到自己在人生的旅途上誤入了歧途，他發誓要改正自己的錯誤而已。他告訴我這一切的改變都是因為他的一位朋友。他提到，就在我們談完話的第二天，他和一位久未謀面的朋友不期而遇。這位朋友問起雷有關經營自助洗衣店的事情，並且告訴雷他一直希望開一家自助洗衣店。因此當他知道雷的情況之後，他即問雷是否願意把店轉讓給他？

被尊為人性心理學之父的亞伯拉罕·馬斯羅（Abraham Maslow）曾經提出下列的主張：他認為突破困境的經驗是很自然的，並不是個特例。他稱這種經驗為「高峯期」，並且為它下了個定義，認為：「當一個人身處在高峯期的時候，他會去肯

定自我存在的價值」。這裡所謂的自我價值感包括：成就、正義、活力、富裕、天真、善良、獨特、不費力、充滿玩趣、真實和自我滿足。

馬斯羅同時也在書中這麼寫道：「處於高峯期的情緒反應，正如一個人身處在龐然大物之前，會有驚奇、敬畏、尊敬、謙卑及順服的感覺一樣。」

他的研究結論來自於那些精神狀況良好的測試者，也就是他所說的那些可以實現自我的人，而不是那些有精神疾病的人。從他的結論中我發現了一件事，那就是任何使我們脫軌的事都只是偶發的事件，我們一定可以克服並且使一切都復歸於秩序。精神上的不健全、剛愎和無知，都可能是問題的癥結。

於是，我採用這些說法來作為我下列所提出這三個假設的理論基礎：

假設一：在宇宙之中有一種我們無法看見的秩序。

假設二：我們內心的善會驅使我們懂得如何去調適自己，然後融於這個大秩序之中。

假設三：任何使我們目前無法融於這個大秩序的事都只是偶然的，我們一定可以克服它。

