



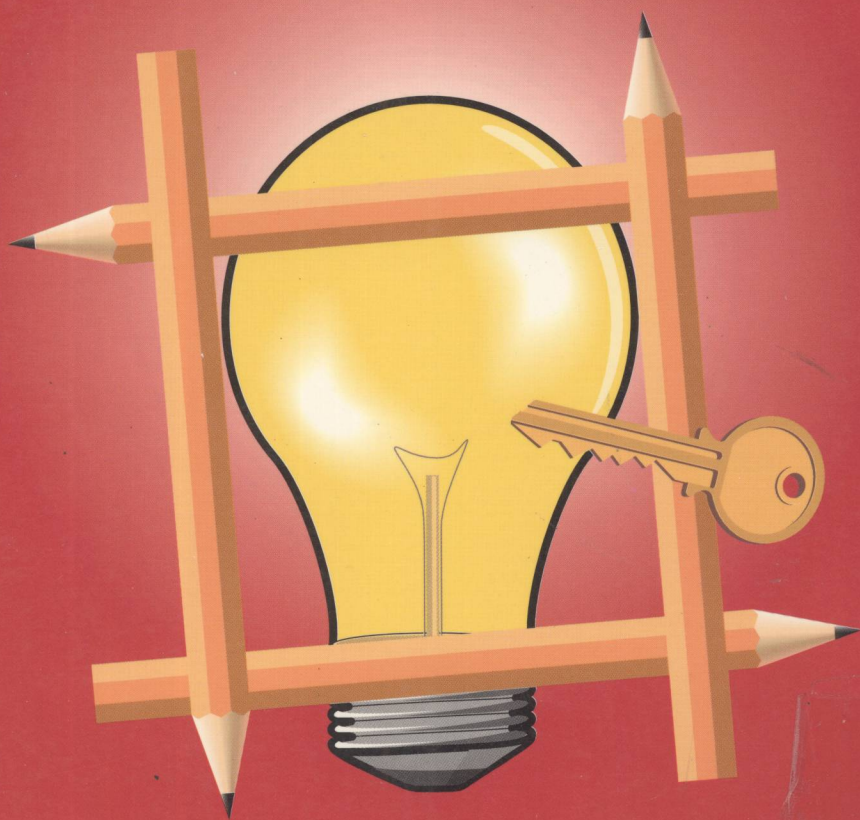
新苗文化

勵志文庫 E15

創意控制

CREATIVE CONTROL

找尋內心深處的期待與需求



安德魯·貝爾 著 陳淑惠 譯

勵志文庫 E15 **創意控制**

**Creative Control: What You are Looking for in
Life can be Found within Yourself**

作 者／安德魯·貝爾

譯 者／陳淑惠

編 輯／α 編校工作坊

發行人／王聖毅

出版者／新苗文化事業有限公司

台北市和平西路一段150號9F之5

電話：(02)3320430

傳真：(02)3329817

劃撥：18324544

排 版／華馥電腦排版有限公司

印 刷／久裕印刷事業股份有限公司

版 次／1997 年 9 月一版一刷

出版登記／局版台業字第6017號

國際中文版授權／大蘋果股份有限公司

Copyright © 1994 by Andrew Bell Standard

Chinese Characters edition arranged with

TANDEM PRESS

through Big AppleTuttle-Mori Agency, Inc.

Chinese translation copyright © 1997

by New Sprouts Publisher Inc.

All rights reserved.

原著 I S B N 0-908884-38-9

定 價／190 元

I S B N／957-8412-13-4

(本書如有缺頁破損請寄回更換)

創 意 控 制

Creative Control

安德魯・貝爾／著
陳淑惠／譯

前言

瓦卡對著夜空低語，「偉大的神靈，為什麼是我呢？我不想死。」瓦卡是一位身體壯碩的年輕原住民，也是位骨突的患者，他倚著一株老樹幹，頽坐在地上。一根細小樹枝在寂靜無聲的暗夜中，啪的一聲斷裂。他不動如山，眼睛眨也不眨。

「你不一定要死，」黑暗中傳來一道聲音。「我是一個朋友。我來自艾爾岩的北方。我可以在你旁邊坐下嗎？」瓦卡一言不發。

「我叫傑克，」陌生人邊說邊坐下來。「我在十年前就已經得了骨突的毛病，我依然健在。我屬於兩個世界，白天與黑夜，所以我有選擇的機會。你屬於一個世界，所以你認為你毫無選擇。你的巫醫已在你的火焰上澆了水，但是你可以把火重新點燃。」

「我怎麼可能？那根骨頭此刻就在我的體內。我一定要死的。」

他們談了三天三夜，瓦卡從充滿希望，跌落到絕望、沮喪、極端的憤怒。「你在告訴我的一切都只是我心中的荒謬，我的死亡只是幻想？還有什麼比死亡更真實？」他質疑。

「如果你死了，那便是真的。如果你活著，那也是真的。什麼是真的，完全由你來決定。你還無法理會這一點，你甚至還不能看到這一點，但是也許你很快便能夠明白。」

「我要活，」瓦卡嘆息著。「告訴我怎麼做。我該怎麼做？」

「重要的不是知道怎麼做。重要的是了解。當你在自己的信念中看清一切，你便面臨選擇，而且可以選擇活下去。但如果你所看到要命的骨頭和真實，那你就必須死，而且那是無法改變的事實。」

「該死！該死！我要活下去。你光說不練，那是不夠的。告訴我該怎麼做。你說的話都很有道理，但是對我不夠實際。」

空氣中瀰漫著一股沉默的張力。「我放棄，我放棄了，這又有什麼用呢？我無能為力。」瓦卡無力地呻吟。傑克挨近他的身邊，抱著他，在瓦卡的身際低語。

「哭吧，瓦卡，放聲哭吧。感受你深沉的絕望。」瓦卡伏在傑克身上，悲傷嗚咽的哭泣聲一波波由肚子中傳來。

痛苦會永無止境。他感到他自己消失在空氣中。這世間根本沒有任何事情值得留戀。一

陣子之後，他在傑克的懷中沉沉睡去。夢中，瓦卡變成傑克，那根骨頭正不停地刺著他，但他心中沒有恐懼，只是一個勁的大笑。他明白再也不會受骨頭的困擾，真正得到自由了。瓦卡帶著一臉的笑意醒過來，

「傑克，我可以活下去了。我什麼事都不用做。我真的都明白了。」傑克的眼中充滿淚水。瓦卡緊握住傑克的手，然後一把抱住他。

他們相擁，為了心中那份美麗的悲涼感覺而哭泣，接著兩人便起身高興的跳起舞來。一會兒之後，傑克拾起他的行囊，走出瓦卡的生命。瓦卡想著：「今天，我已經化事實為虛幻。我已化死為生。再見，傑克，謝謝你，」他大喊。

何謂真實？如果骨頭的力量是真實的，則瓦卡除了接受死亡，沒有力量做任何事情。但是，如果這根骨頭的力量只是瓦卡幻想出來的，並且信以為真，然後一夕之間突然明白這一切的虛幻，於是瓦卡便驚覺到他所面對的真實是一個全新的世界。

當瓦卡發現一直以來他所找尋的事物——意即，從自由中得到解放——其實就在他的內心深處時，他為自己帶來了選擇的力量與回應的能力。現在，只要他希望，他就能成為生命中的創意控制者。明天的真實為何，端視今天的選擇與決定。

你我找尋的，其實都在我們的內心深處！

因為內在的改變，因為我們觀念架構的改變，我們經歷的這個世界也隨之改變。我們正處於一種因了解而產生可能性轉換的開端。從一個被動接受的世界，轉變到一個主動、毫無恐懼且充滿愛的世界。在這個世界，我們擁有力量，我們的選擇與決定也都能產生功效。我們是這個世界的肇因，但也在此得到了內在的自我創意控制。

這是一個新世紀，我們就站在這個新世紀的開端。有一天，所有的人都將是他們生命的主宰者，「愛」此時會成為當政者、朋友與保護者的依歸。進入此一世界的必備條件，是你必須願意從最根本、最基礎的地方開始做起，因為有待學習以及拋棄的東西實在太多。

本書的宗旨在於鼓勵世人去發現內在的自我。這只是一個開始。我在本書中特別提到一個方法——貝爾程序——它是一種冥想發問技巧，可以讓「顧客」做自我內在發覺及改變。此程序極具效果。

謝謝你幫助我揭開宇宙的內在——一個我一直不知存在此世界的宇宙。一如我們的世界，那是一個非常奇怪的地方。它擁有多重的時區。它充滿了混亂、爭議與

暴力。它有潰爛惡臭的黑暗淵藪，在這些地方，太陽永遠無法拂照。但是，你讓我
知道，它同時也有許多值得探索的荒棄戰場與古老雉堞。丘阜之巔仍可見到陽光，
隱藏著一股全新的生命與希望。喜瑪拉雅的黎明日出，是我見過最可怕之事。

寫這段文章的作家，曾有三年的時間，因精神上的困擾而無法工作。接受我的貝爾程序
療程之後，他對自己有很多新發現，這些發現都是過去他不知道的。他發現自己根本不願面
對這個疾病。最後，他終於從此疾病中得到解脫，整個人也顯得健康許多。他花了一年的治
療時間，才讓自己又回到工作崗位上。

當你發現，你尋尋覓覓的東西就在你的內心時，通往創意控制與自由的大門便愈來愈近
了。唯一的問題是：你願意盡一切的努力去找尋此道問，並跨越過去嗎？

當今我們面臨的最大問題是天性的差異——意即，這些問題越是被討論，人天性的差異
就越明顯。例如，它可能成為兩極化的現象，即衛道人士與改革人士相持不下；倡導齊頭平
等者對立足點平等者的對立；倡導個體人格在一規範下發展，對自由發展的堅持，不勝枚
舉。

任何的爭辯與專家的看法都無法解決此一問題，因為事件發展到最後，總脫離不了兩造

的爭鋒相對。即使是以科學為依據的看法與臆測，也得不到任何的證實。

意見與能力的紛歧，若不是具有建設性，便是具有毀滅性。例如，競爭若不是提昇所有參與者，便是貶抑所有參與者。你的成功提昇了我，我的成功提昇你。我們彼此分享我們的學習所得，彼此啓發和幫助，否則它只會變成華服之下的叢林法則，你的失則是我的成功，你的成功是我的威脅。

抱持後著心態者，當面對競爭時，我們會意氣用事的為反對而彼此反對。我們的紛歧變成一種衝突的源頭，而且彼此越行越遠。最後的結果變成一種形式或另一種形式的暴力，並將所有資源耗盡。勝利者也會因此而驕寵。

第一次的療程，我便會將焦點著力於這些紛歧的結果與衝突上，以及深入探討我們一意隱藏和否定的心情——恐懼。如此的世界觀其實是很消極的。如果我們不告訴自己實情，我們又怎可能想到要負起責任，或要求他人負責呢？在我們想真正接受我們面對的困難度之前，必須充份了解自己的人格本質。如果一位航行於海上的人，不知道自己身在何處，那他便會迷失方向。如果他遠離陸地，卻又因過於害怕而不敢承諾，則他的反應必定會顯出不適當也令人失望。

目錄

前言——3

第一篇 問題——13

第一章 我們的教養——14

第二章 關係——22

第三章 塵世之道——37

第四章 健康或不健康——40

第二篇 解決之道——45

第五章 愛——46

第六章 成人期——59

第三篇 根本要素 75

第七章 控制 76

第八章 壓力 85

第九章 衝擊 93

第十章 吊詭 96

第十一章 潛意識 99

第十二章 思想與感覺 102

第十三章 工具與積木 109

第四篇 態度 115

第十四章 信任 116

第五篇 技術方法 135

第十五章 貝爾程序法則 136

第十六章 證明

175

第十七章 思想、方法與訣竅

183

第十八章 綜觀

195

第 一 篇

問

題

第一章 我們的教養

因為愛而受孕結晶，帶著恐懼與期待的心情生產，抱著內疚、羞愧和痛苦的情懷教養孩子。這是我們父母親與生俱來的特質，亦是我們日後的傳承特色。身為父母親，我們總是滿懷恐懼與關愛照顧我們的孩子。當恐懼因子壓倒一切時，教養孩子便成為依規行事的剛愎程序。聽話順從是成功教養的保證，而關愛就被犧牲。教養孩子無疑是難題，其中充滿著無數難解的問題與爭議——衝突矛盾的空間十分廣闊。誰的看法才正確無誤？

「他不但戴安全帽，而且還對我無禮頂撞，為此我除了規定他一個星期不准騎腳踏車，同時禁足。不准他去找朋友玩，也不准同學來找他。」

對一個七歲大的孩子，一星期無異於永恆。其實這位母親所以強迫孩子戴安全帽，除了

耽心孩子的安危之外，也害怕別人指責她是一位不盡職的母親，更無法壓抑孩子無禮頂撞帶來的憤怒。然而，這一切只會讓孩子覺得，母親並不是真的因為耽心他的安全才嚴厲懲罰他，不是真的要幫助他成爲一位有用的人，根本就是內心恐懼與強力鎮壓的心態。只因爲無禮頂撞就必須處罰一個星期？如此只會增強他對母親的偏見吧了。

雖說孩童因騎單車而嚴重傷及頭部的機率只有百萬分之一，爲避免這種萬一，我們認爲激發孩童的危機意識有必要且值得。難道一星期的禁足，就足以讓孩子改掉無禮頂撞的態度？萬一這樣的處罰使情況惡化，則又該如何是好？難道要對他施予更嚴厲的關愛嗎？也許處罰可以遏阻他的惡劣態度，卻無法讓他明白彼此體諒的優點爲何。

「我兒子一直是個善良的男孩。他親切善良，從不說髒話。」他的兒子目前是位殺人犯，正在獄中服刑。無疑的，他是在焦慮不安的環境中被扶養長大的。他知道如何做表面功夫，卻不知道要如何做到表裏一致。

「我的妻子兩年前去世，留下一個十歲與一個八歲的男孩。我除了上班，還要父兼母職照顧他們。我一天得忙十六個小時。不敢奢望能做自己想做的事。一星期只能打一次網球。我這兩個男孩個性頑劣，而且似乎有用不完的體力。大約每兩個星期我就不得不給他們一頓好打。好笑的是，他們不以為忤。每每處罰過後，我們家中會有幾天平靜安詳的日子，我會