

知足才能滿足
當生活不再只是爲了滿足物質上的渴望時
就能真正的心滿意足

You Can Have It All

福至心靈



ARNOLD M. PATENT 原著
謝宜君 譯

福至心靈／ Arnold M. Patent 原著；謝宜君 譯

--初版 -- 臺北市：大村文化，1998〔民87〕

面；公分 --（智慧生活文庫 Z031）

譯自：You can have it all

ISBN: 957-8431-46-5

1.成功法 2.喜悅

177.2

87003107

知慧生活 Z031

福至心靈

作 者◎Arnold M. Patent

譯 者◎謝宜君

發行人◎賴章甫

副總編輯◎楊懷勛

執行編輯◎李莉君

企劃編輯◎李莉君、曾美鳳、張文靜

會計行政◎李春禎

發行組◎羅植煒、黃加偉

封面設計◎黃淑鏐

法律顧問◎劉錦樹

出版者◎大村文化出版事業有限公司

發行所◎台北市大理街157號6樓之1

郵撥帳號◎17259719

電 話◎(02) 2306-9258

訂購專線◎(02) 2306-9259

傳 真◎(02) 2308-3103

總經銷◎旭昇圖書有限公司 電 話◎(02) 2245-1480

電腦排版◎華馥電腦排版股份有限公司

印 刷◎日益彩色製版印刷公司

登記證◎局版臺業字第5180號

出版日期◎1998年4月初版

定 價◎200元

網 址◎<http://www.dtsun.com.tw>

E-mail◎dtsun@ms17.hinet.net

I S B N : 957-8431-46-5

本書翻譯授權由大蘋果著作權代理有限公司安排取得

◎本書如有毀損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝！

版權所有・翻印必究

原著書名◎You Can Have It All

Copyright © 1995 by Arnold M. Patent

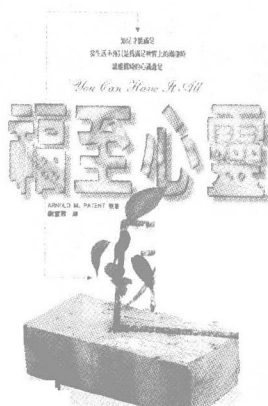
Through Big Apple Tuttle-More Agency, Inc.

Translation Copyright © 1997, by Dar Tsun Culture Publishing Co., LTD

※Printed in Taiwan

福至心靈

You can have it all



Arnold M. Patent 原著

謝宜君 譯

前言

讓愛充滿人心

當作者阿諾·派騰特（Arnold Patent）邀請我寫本書的前言時，我感到受寵若驚，這讓我對他的成就與有榮焉。阿諾所言皆為肺腑之言，這也是我之所以被感動的地方。我也相信，我們每一個人都受到宇宙間的一切恩澤，而造物主正是給予我們鼓勵的泉源。

閱讀本書後，我更清楚的知道，人生終究有一個繼續生活下去的意義，而這也是我們生命中的光明和希望。也許偶爾會遭遇到挫折，但這卻是上天給我們的指示，使我們能體會別人的處境，和所有人一起渡過難關。

在本書中，作者以宇宙定律來闡釋許多道理，深入淺出，讓人有如醍醐灌頂一般。你可以發覺，當你在閱讀的時候，你的心，就好像以優雅的姿勢

跳入水池中，為酷熱的天氣帶來清新暢快的感覺。我們有權選擇自己想要的生活方式，而這本書能夠為你提供更好的選擇。

我在我的另一本書《男女兩性關係》（Men, Women and Relationships）中寫道「伸出援手幫助那些弱者的人，滿身發散著光輝」，阿諾就是這一類人士的典型。他把他的愛、熱情和用心，完全投注在這本《福至心靈》中，這份人飢己飢的心表露無遺。阿諾出這本書就是拋磚引玉，希望我們大家都能珍惜生命，以愛去充實我們的生活。

約翰·葛雷（John Gray）

引言

我很榮幸能為阿諾·派騰特的新書《福至心靈》做介紹，也很樂意讓大家知道這本書對我的影響力有多麼深遠。我不但反覆地把本書看了很多遍，甚至隨手攜帶著它，一有想法就把書翻開來用心琢磨，有時，甚至還把心得抄寫在手札上面。現在，我從閱讀這本書之中，獲得了一些觀念，諸如：宇宙萬物都是能量、凡事都是有其美好的一面、我始終是完整有長處的人、我最原始的心境就是豐美、生活中發生的每一件事情都和我息息相關、世上沒有絕對的是非……有些想法雖然偶爾才會想起，但是有這樣的開端，已經幫助我重拾信心和喜樂，使我能有勇氣去愛人、去愛自己，在工作上也能平心靜氣地應對，在理想和現實中懂得如何平衡。

《福至心靈》是我閱讀的第一本心靈成長書籍，對我的影響卻很深遠。它

與現代的隱喻文字是截然不同的風格，但這本書卻讓我深深感覺到一股力量，一股能震撼心靈的力量，在每一章節中都有同樣的震撼力。這位阿諾先生提供了琳琅滿目的方法，幫助我們自我成長，也在團體中學習互助互愛，這份不分親疏的情感，正是讓冷漠世界回溫，為大家帶來光明、和平及喜愛的愛。

另外，在你閱讀這些文章的同時，世界各地正在逐漸建立起，以作者為領導的互助成長團體呢！在我還沒有正式與阿諾先生見面之前，我已經聽過他的演講，之後我陸續在一九八五年加入阿瑞宗那（Arizona）的「心手相連」（Hands Across America）在美國的成長團體；在我的兒子離開人世後，一九八八年我加入鳳凰城的成長團體，獲得不少經驗，所以我很樂意與大家分享我在這一連串的成長心路歷程。最讓我難忘的就是在一次聚會中，我透過麥克風，用顫抖的聲音向阿諾詢問問題，而這是在以前我絕對不敢跨出的一大步，因為我明白恐懼是來自於情感的壓抑，所以我後來能克服這一層障礙，勇於發表自己的想法。我不再埋怨上天奪走我最親愛的兒子，反而

能走出陰霾，過著積極有意義的生活。

就在這個時候，阿諾先生知道我的義工身份，也知道我已經爲了服務低收入戶努力了二十多年。有一天，在偶然的機會裡我們碰面，他對我說：「約翰，其實人生裡有形的財富，只是造物主豐裕財富的一小部份，千萬別被表面上的價值混淆了你的思考，爲了物質需求而掙扎、痛苦。我建議你不妨放下對貧富的堅持，別再爲了它而傷神呀！」

那個時候，我彷彿茅塞頓開，從前因爲經濟因素所造成的不愉快，馬上煙消雲散。面對全世界每天有六萬名孩童因疾病飢餓而死，我不再義憤填膺地指責那些袖手旁觀的富人，因我相信，疏離和絕裂才是真正可怕的。面對他們悲慘不公平的人生，我能感同身受，更樂意爲別人付出，至於事實上他們的飢餓、貧病，只是一種形式上的不完美，不能代表他們本身的不完美。

《福至心靈》教導我世界大同的理念，也讓我激發更多的想法，並把它們加入成長團體中，幫助更多的低收入戶。我在一九八四年發起的FINCA (Foundation for International Community Assistance)，在這些年來幫助了超過六萬戶的低收入戶，爲他們安排五十至三百美元的工作，使每位都有生活的能力。這個團體由數十個團員所組成，每週固定由其中一人領導他

們聚會，甚至籌募資金，使團體繼續正常運作。在這個團體中，大家學習如何展開雙臂去愛別人，也學習世界上更多值得珍惜，比金錢更重要的東西。於是，大家都能在團體中學到自我滿足的意義，也知道當一個人心靈富足的時候，他已經超脫物質的需要，而擁有比現在財產更多的安全感！

我的妻子在瓜地馬拉也計畫了一個婦女成長組織，她們的宗旨也是宇宙定律，深受阿諾先生的影響。運用角色扮演，在團體中的每一個人，都懂得體諒別人及互助支持。對於婦女同胞而言，婚姻及家庭是她們精神的兩大支柱，在團體中，她們也學習如何經營這些人生事業。

我相信在不久的將來，也許就在西元二〇〇五年，所有的窮人都能得到他們應有的保障，不再受人歧視；我也希望有一天，世界上所有人不再唯利是圖，多開發人性心靈的資源。

感謝你，阿諾·派騰特，謝謝你教我們人生有多美好，還有造物主的愛有多豐沛。

約翰·海區

福至心靈

前言——讓愛充滿人心 2
引言 4

I 本質

1	發現本質	18
2	生活中的遊戲	24
3	宇宙	27
4	能量	29
5	無極的智慧	32
6	圓融完美	34
7	自由意志	37
8	互持	39

II 感覺

9 信念與幻影 44

10 信念的來源 49

11 直覺 52

探尋直覺

12 情感、想法感覺 57

13 感覺訓練 63

體驗課程

III 覺察

14 因與果 68

受害者和犯罪者的信念

15 我們和造物主間的關係 74

四海一家

IV

豐饒

- | | | |
|----|-------------------------|----|
| 20 | 豐饒是我們與生俱有的狀態 | 98 |
| | 見微知者 | |
| | 提防矛盾的心結產生 | |
| | 保持企圖心和堅持 | |
| | 對現況滿足 | |
| | 試著慷慨施予、滿懷感恩地接受、對自己擁有的感恩 | |
| | 切記「因果相循」 | |
| | 摒棄成見、相互扶持 | |
| | 在我們學習時，不可操之過急 | |
- | | | |
|----|---------|----|
| 16 | 鏡相原則 | 77 |
| 17 | 別妄下評斷 | 79 |
| 18 | 時間 | 86 |
| 19 | 察覺和天賦能力 | 91 |

V

自愛

- | | | | | | | |
|----------|-----------|--------|---------|------|-----|-----|
| 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
| 鏡相練習 | 目的 | 堅定信念 | 展現自我 | 不再依戀 | 債 | 施與受 |
| 愛自己和鏡相練習 | 找至自我人生的目標 | 發掘自我潛能 | 擁有而不是佔有 | 施即是得 | 113 | 107 |
| 139 | 134 | 129 | 124 | 117 | | |

VI

方法和結果

- | | | | | | | | | | |
|----|-----------|-----|-----|------|--------------|--------|------|-------|-------------|
| 37 | 36 | 35 | 34 | 33 | 32 | 31 | 30 | 29 | 28 |
| 冥想 | 寂靜的、調和和韻律 | 安全感 | 海綿 | 擁有地位 | 如何面對我們的造成的結果 | 交給命運安排 | 和諧關係 | 過往和寬恕 | 有趣、快樂和困擾、痛苦 |
| | 179 | 177 | 175 | 170 | 167 | 158 | 154 | 149 | 144 |

VII

支持團體

38 展露歡顏 181

39 互助團體 184

40 支持成長體的建議 186

41 團體目標 188

藉由體驗練習確立團體目標

42 支持團體的動 192

祈願

寧靜冥想的力量

寧靜冥想

體驗練習

自我釋放練習

正面的反映練習

可在反映練習中稍做改變

VIII

超越本質

43 成長團體聚會的模式 202

意識之下的支持
注意事項

44 創造力 206

45 變的幻象 208

46 慾望與滿足 211

47 模糊不清的情感 214

48 如何體驗你想要的 216

49 掌握人生 217

50 超越信仰 219