

SEEING THE LIGHT

讓生命變得更美

用七天的課程點燃你心中的火焰

約翰·培伯爾／著
(John Pepper)

胡雅沛／總審訂
陳玉鳳／譯

讓體內的光
照亮我們的生命
顯耀我們的外在
使生活更美好
世界臻於至善



新時代系列 B6

讓生命變得更美

原著／約翰·培伯爾

總審訂／胡雅沛

譯者／陳玉鳳

主編／沈鴻雁

編輯／黃敏華、羅煥耿、賴如雅

美術編輯／林逸敏、鍾愛蕾

發行人／簡玉芬

負責人／簡泰雄

出版者／世茂出版社

登記證／局版臺省業字第564號

地址／台北縣新店市民生路19號5樓

電話／（02）2218-3277（代表）

業務傳真／（02）2218-3239

編輯傳真／（02）2218-7539

郵撥帳號／07503007 世茂出版社帳戶

電腦排版／龍虎電腦排版公司

製版廠／長紅印製企業有限公司

印刷廠／長紅印製企業有限公司

裝訂廠／立昌裝訂股份有限公司

合法授權・侵害必究

出版日期／1998年6月第一版

定價／180元

“Copyright © 1993 by John Pepper. Chinese language edition arranged with Element Books Ltd. through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.”

Chinese translation copyright © 1998 by Shy Mau Publishing Company.

All rights reserved.

• 本書如有破損、缺頁、裝訂錯誤，請寄回本社更換 •

Printed in Taiwan

讓生命變得更美

約翰・培伯爾／著

胡雅沛／審訂

陳玉鳳／譯

出版序

人類文明的演進至二十世紀末到達了物質追求與發展的高峯，隨著寶瓶世紀的來臨，地球所處的宇宙時空中，正醞釀著另一種新文明的誕生；這股改變的浪潮，將帶領全體人類轉向精神領域的探索和提昇。過去的教育、心理學、哲學、神秘學乃至科學、宗教等，無一不是在探求生命的真相與原貌，在衆多分歧、百家爭鳴的表象下，統合萬物的真理逐漸在各個領域悄然浮現，心物一元或是身心靈的結合與昇華，成為當代世人所共同追求的理想與遠景。

於是新時代之光同時在世界上每個角落點燃，而所謂的「新時代運動」是以歐美國家為最早發端，逐漸地發展與演進，目前已成為一股強大的思想潮流，世界各地相關之集會活動、教學課程、藝文出版、音樂創作，乃至科學、醫學的新生命觀、愛護地球的環保運動等，皆屬於此新思潮的展現，它們共同的目的皆在於提昇人類的意識，回歸生命光與愛的本質，進而邁向天人合一、宇宙和平與世界大同的未來。

在台灣，新時代運動的起步較晚，然而近幾年來由於有許多先進及熱心人士用心地

投入與推動，並引進各種不同的觀念活動課程，已奠定了良好的基礎。本社在此風雲際會、新時代來臨之際，自覺亦應肩負起出版者的使命，希望能將新時代的全貌完整且如實地介紹給讀者而規劃出一系列的新時代叢書；新時代的領域包含甚廣，大致可分為十二大類：包括新時代思想類、星際資訊類、光能靈療類、心靈潛能類、水晶礦石類、古文明與神秘學類、星象研究類、創造與生涯類、養生保健類、傳統心靈哲學類、兩性關係類、心靈童書類等等。針對如此浩瀚的領域，本社將有計劃地網羅各類別的好書，在此系列問世的第一、二年間，先推出其中七大類，共約四十本以饗讀者。

A、新時代思想類：此類叢書首重闡釋新時代的生命觀、哲學觀以及意識架構，啟發我們以另一種多元整體的觀點來省察生命的真理與意涵。

B、光能靈療類：介紹能量與光的本質，以及如何將光能運用在身心靈的治療上。

C、心靈潛能類：透過冥想、能量的操作乃至各類心靈技巧的演練，把人類天賦的潛能予以開發。

D、創造與生涯類：應用新時代生命觀來創造更美好與豐富的物質世界，真正將心物一元的理想落實在生活中。

E、水晶礦石類：介紹各類礦石水晶，以及它們與身心靈的提昇及治療的關係和實

際操作技巧。

F、養生保健類：以自然而符合生命的原始法則之養生方式來增進生活品質，以健康和樂的生活作為心靈提昇的基石。

G、星際資訊類：了解來自其他星系和文明的心靈訊息，喚醒我們內在的宇宙記憶和知識，重建天人合一的連結。

隨後數年將逐漸發展到其餘類別，希望以階段性的方式將這十二類國內外新時代的相關著作予以完整的介紹，並計劃於適當時機，與國內相關的團體、工作坊結合，舉辦各種活動及讀書會，或邀請國內外作家、專業人士舉辦座談會或相關課程，作為書籍出版之後續服務，及對讀者的回饋。

當然要圓滿達成這樣的一個書香遠景，是需要長時間的投入及努力，與各方的奧援及支持。我們願善盡出版者的責任，希望能以好書陪伴這急遽變動中的世界，邁向另一階段的躍昇，更期待新時代中的光與愛能普照全體人類和十方宇宙，讓眾生萬物都回歸到真實而喜悅的生命中。

總審訂
簡介

胡雅沛畢業於台大政治系，於學生時代即開始探索新時代的訊息與能量研究，曾接受歐林、光的課程，和知見心理學等新時代專業課程的訓練，並為宇宙靈氣協會授證之靈氣教師，目前致力於星象能量和行星意識的研究。此外，經常擔任新時代各類課程現場口譯，以及光能冥想教學和個人諮商治療。

導讀

光的冥想是一個簡單卻能深入心靈的法門，曾經有人將光的冥想稱之為彩虹煉金術，因為在冥想中所見到的燦爛光彩，那極美、極樂的境界，使我們的心如赤子般流露一份自然的感動，那是一份猶如遊子歸鄉的感動，在剎那間將因人世蹉跎而泯滅的心，化成璀璨而亮麗的初始之光芒，彷彿黑朽的枯木一夕間轉成奪目的寶玉。

光所帶來的改變是發生在身心靈每一個層面，由於它細膩的波動，將原本構築我們生命的粗鈍模式，轉化成與光共振的新型態。光中所蘊含的美善，進入我們的思想，將我們的擁有注入更多美善與和平的念頭；光中所帶來的喜樂，融化我們的心，讓我們體驗更多的愛；光中所賦予的創造力，結合了我們每一個細胞，使我們舉手投足散發更多的活力與健康。

然而，在這條光的路途上，也有著衝擊的一面，更大的光照亮了更深邃的黑暗，意識中所累積的晦暗會隨著你在光中的成長逐一的來到你的面前，它就像你流浪的孩子看到你點的燈，尋著你的光來找你團圓，從外表看來似乎是發生了不好的事，好像有惡漢

無賴在急急叩著你的門，但別誤會，這是上天予以我們檢視自己的機會，將潛藏的變成可知的，可知之後才易轉化，轉化之後晦暗也竟成光明，而光明中有智慧，有愛心，有豐富，有喜悅，有生命一切的能源。

近年來層出不窮的亂象，在此世紀交替之際，的確引起人們多所猜測，然而這乃是宇宙愛的獻禮，因為現在籠罩在光中的，不僅只是我們，而是整個的地球！所以光已經不是只屬於你我的道路，而是所有的生命，以及我們賴以依存的地球共同邁向的旅程，宇宙之光要我們明白的是：紊亂的人世中，創造自己的伊甸園；恐懼與驚慌裡，看清內心平靜而真實的本源，你的心，一顆無懼、純真而驚醒的心就是上帝為你打造好的諾亞方舟。

然而這一切開始於一個思想——讓光的思想進駐你的邏輯中；這一切會因一份熱愛而活了起來——相信你能活在美善的心靈世界；這一切從一個人行動開始——在世間行於光中所獲得的領悟。

胡雅沛 於台北
一九九八年五月

目錄

出版序／3

導讀／7

概論：潛藏體內的電能／11

第一天 活力的開始／31

第二天 製造常態的供給／53

第三天 白光／79

第四天 無上的榮耀／103

第五天 照亮心靈／119

第六天 美好的賜予／131

第七天 照亮及治療別人／159

概論

潛藏體內的電能

輕輕地把眼睛闔上，你看到了什麼？可能是一個黑洞。「我的生命故事」是否如我所聽到的，引起你們愉悅地輕笑？你們是否也如受燈光吸引的飛蛾般，為本書的書名所吸引？

嗨，以下兩百零一頁的內容，目的是在試著幫你擺脫當「飛蛾」的角色，不再無止境地追逐外在世界的燈光，終其一生只是繞著燈光打轉，忙碌地振翅、低頭——被困在燈座的陰影之下——你應該做自由的靈魂，由體內發光。

這是一本使你的生命及周遭世界會變得更多彩多姿的書。你會成功，當然你並沒有失敗的理由，在整個過程中你可為你的蛻變做見證。

簡單地說，本書是褪除生活中黑暗面的實用、激勵、且具娛樂價值（但願讀者也這麼認為）的指導原則，以便讓深藏於人人心中的美，有機會能被揭露，並且綻放光芒，而這種美與自由是融合一體的。

《讓生命變得更美》在此並不是一種用來了解事物原由的隱喻。當我們可以揭起內在的面紗時，就會見到光明，具體而言，在我們閉上眼睛，我們面對的將不是黑暗或是心鏡中若干無法形容的微光，而是愉悅的光芒。

因此，假設我們能與自身內心的曙光有短暫的交會，並且耐心地去培養，假以時

日，它將益發明亮且清晰，更會神秘地改造我們的生活（與外貌），超乎任何偉大的夢想所及。

這個蘊藏於我們心中，等著被引燃的光，是人類內心世界最卓絕的秘密。遠古世界的神秘哲學，其核心的奧秘可遠溯至基督、甚至發生於無神年代之前，現今卻又以意識之「光」的態勢再度被發現，乃至成為超乎其它學門、被努力研究的科學。

這個秘密最奧妙之處，在於人人皆可一窺究竟，無論你是白人或黑人、有無宗教信仰、貧或富皆然，不管是獨一無二、或是各式各樣的美麗計劃，只要一個鐘頭，就可以廣泛瞭解其中的奧秘。

你也可以抱持懷疑的態度。「我們不可能有辦法對每件事物的真相了解得非常透澈。」書上如此寫著：「除非我們一開始即對事物的真實與否抱持著懷疑的態度。」如此，是確保所採用的每一步皆安全無虞的不二法門，當然也毋須在事後為過去所作所為而懊悔不已。

我覺得藉以思考事物的開放心胸，是人類心思最理想的狀態。保持好奇心，而非處處懷疑，理所當然的幽默感，及一心追尋光的意念也是光的主要來源。

首先，探究兩個非常相似的諺語。其中之一是：「如果你只有一隻眼睛，你的全身

即浸沐於光之中。」這是耶穌說的（但這與基督教義無關）；另一個是：「但你全神貫注於某一點，即無所不能。」此語係源自佛祖（這亦與佛教無關）。

它們有何寓意？

不妨想想，當你專心於某件事，是否也會忘卻自己？不管是在工作中、從事所嗜好的活動、讀一本好書、或者熱心助人時。事情過後，我們通常會發現自己滿心歡喜，宛如暫時忘了自己，而渡完一個短短的假期。我們是否只有在渾然忘我之時，才處於最佳狀態？而在此時，我們已全然為某件事、某個人徹底付出。

事實上，人們極欲將心思投注於事物上，人類的心思能在全心全意的狀態之下與外界事物融合，幻化為所投注的事物。在現今世界中我們的心思被迫必須在同一時間分散至若干不同的方向，並疲於應付同時發生的需求，這不是件值得稱幸的事。除非我們有辦法處理內心的衝突，以及因之而生的壓力，否則我們的生命將因另一種型態的衝突——疾病而結束。

妄想症患者常常抱怨自己有「太多的念頭」。其實，身為正常人的我們又何嘗不是如此？在形同瘋人院的真實世界裡，我們所渴求的是那麼一丁點的平靜。

來自希伯來及印度的兩位偉大教師試著要傳達簡單的論點。這個過去在廟宇聖堂上