



# 零极限 的 美好生活

ホ・オポノポノライフ

ほんとうの自分を取り戻し、豊かに生きる

世上清理最久的人

教你时刻体验

四句话的神奇

[美]KR女士(卡迈拉·拉斐洛维奇)

/著

龚婉如

/译



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

013067039

B821-49  
806



# 零极限 的 美好生活

[美]KR女士(卡迈拉·拉斐洛维奇)

/著

龚婉如

/译



B821-49

806



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

零极限的美好生活：世上清理最久的人教你时刻体验四句话的神奇 / (美) 拉斐洛维奇著；龚婉如译.—北京：华夏出版社，2013.9  
ISBN 978-7-5080-7721-5

I. ①零… II. ①拉… ②龚… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第153874号

HO · OPONOPONO LIFE

© Kamaile Rafaelovich 2011

Originally published in Japan in 2011 by Kodansha Ltd.

Chinese translation rights arranged with Xiling Co., Ltd.

through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Interview by KR & Yoshimoto Banana HO`OPONOPONO TALK

Originally published in Japan by Kodansha Ltd., Japan in 2011 as a part of the book titled

“HO`OPONOPONO LIFE HONTO NO JIBUN WO TORIMODOSHI YUTAKA NI IKIRU”

Copyright © 2011 by KR & Banana Yoshimoto

Photo © Miko Walczuk and Seiya Nakano

Simplified Chinese translation rights arranged with Banana Yoshimoto through ZIPANGO, S.L.

Simplified Chinese Copyright © Huaxia Publishing House 2013

书名原文：ホ・オポノポノライフ——ほんとうの自分を取り戻し、豊かに生きる

All Rights Reserved

版权所有，翻印必究

北京市版权局著作权登记号：图字01-2013-2852

## 零极限的美好生活：世上清理最久的人教你时刻体验四句话的神奇

作 者 [美]KR女士（卡迈拉·拉斐洛维奇）

译 者 龚婉如

责任编辑 吕娜 陈迪

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 刷 北京中青印刷厂

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2013年9月北京第1版 2013年9月北京第1次印刷

开 本 880×1230 1/32开

印 张 6.5

插 页 16

字 数 80千字

定 价 29.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028  
若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。 电话：(010) 64663331 (转)

## 前言

### 随时进行清理吧！

阿罗哈！我的名字叫做卡迈拉·拉斐洛维奇（Kamaile Rafaelovich），你可以叫我KR。我现在和两只爱犬住在夏威夷欧胡岛的丛林里。

自从19岁那年遇见莫娜·纳拉玛库·西蒙那\*之后，我一直借由荷欧波诺波诺进行各种个人课程与身体工作。

“荷欧波诺波诺”是夏威夷自古以来流传的解决问题的方法，简单地说，就是不仰赖任何人，可以自己一个人完成的“荷欧波诺波诺回归自性法”（Self Identity Through Ho'oponopono，简称为SITH），在本书中简称为“荷欧波诺波诺”。在此，介绍一下什么是荷欧波诺波诺：

在我们的心里有三个自我，意识（尤哈尼，

Uhane)，为我们在日常生活中所认知的意识，是开始进行清理的部分。对内在小孩来说，犹如母亲般的存在。潜意识（Unihipili，尤尼希皮里，也就是内在小孩）不只是幼小时期的创伤记忆，而是保管了这个世界诞生以来的有机物与无机物的所有记忆，并以感情与问题的方式重播、表现出来。清理的意识从尤哈尼传达到内在小孩时，会再连结到奥玛库阿。超意识（Aumakua，奥玛库阿），唯一能将内在小孩所传运而来的清理作用传达到神圣的存有（神性，也就是万物存在的源头。可以借由奥玛库阿所传达的清理，执行荷欧波诺波诺的程序，并消除记忆。在本书中也称为“宇宙”）。

其中，内在小孩（潜意识）内心里拥有跨越时代累积而来的庞大记忆。我们所遇到的问题与任何体验，都是因为这些庞大记忆在这个瞬间不断被重播的关系。而消除问题原因（也就是记忆）的动作称为“清理”。进行清理时需要几种不同的清理工具（清理的方法）。

例如“四句话”，当你体验到问题的时候，只要在心里默念：“谢谢你，我爱你，对不起，请原谅。”即使无法说完四句，只念“我爱你”也没关系。其他还有一边触摸植物，一边说“冰蓝”（也是在心里默念）等许多清理方法。没有一定的规则，只要顺从自己当时的

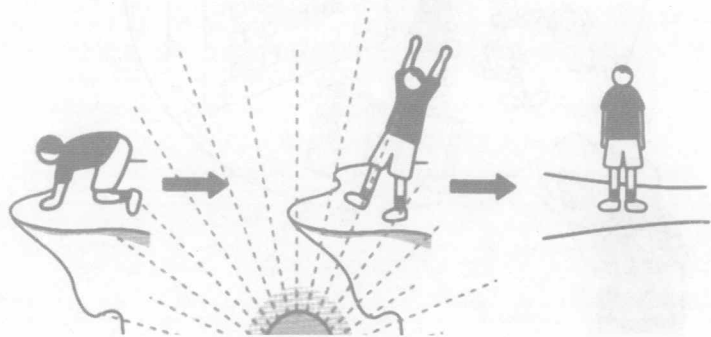
灵感，自由地使用自己想用的清理工具吧！

从基本的清理工具开始，我凭借着灵感找到了许多符合当时情境的清理工具。从开始制作这本书到完成的清理过程中，出现了两项清理工具，可以为所有和这本书相关的人（包括读者）、物品、场所与这本书进行清理。在这里向大家介绍：

### 太阳爆炸的能量（Sun Burst）

当我们遇到很严重的问题、呈现忧郁状态时，简直就像站在悬崖边一样。这是一个让你在快要掉落悬崖前突破黑暗的工具。

请想象一下，当你就快要掉落之前，下方突然发出太阳爆炸的能量，将你从下往上推（如下图）。



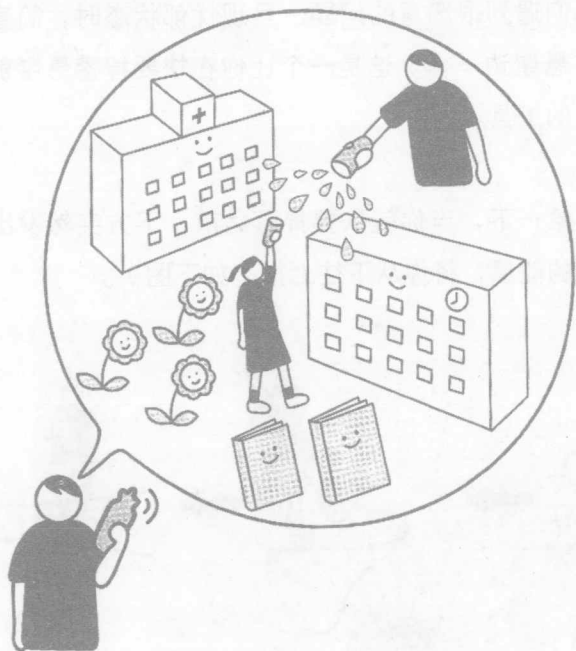


## 蓝色太阳水摇摇杯 ( Blue Solar Water Shaker )

请想象制作鸡尾酒时使用的摇摇杯。当你摇动摇摇杯的时候，不管何时何地，都会不停地冒出蓝色太阳水。

蓝色太阳水除了可以当做饮用水，还可以用来做饭、洗衣服、洗蔬菜、泡茶、浇花等，是一项日常生活中可以实际使用的清理工具。

做法：①准备一个蓝色玻璃瓶，将水（自来水或矿泉水



皆可)灌入,盖上盖子(金属以外的材质,如软木塞、玻璃或塑胶等)。②照射日光灯三十分钟到一小时,若是在没有日光的夜间或没有窗户的室内空间,也可以用灯泡照射。③完成!

请想象一下,当你体验到任何问题时,自己先喝一口太阳水,接着再让与这个问题相关的人、物品、动物、土地、国家喝,也要清理受到痛苦所伤害的大地、因暴力而受苦的记忆。

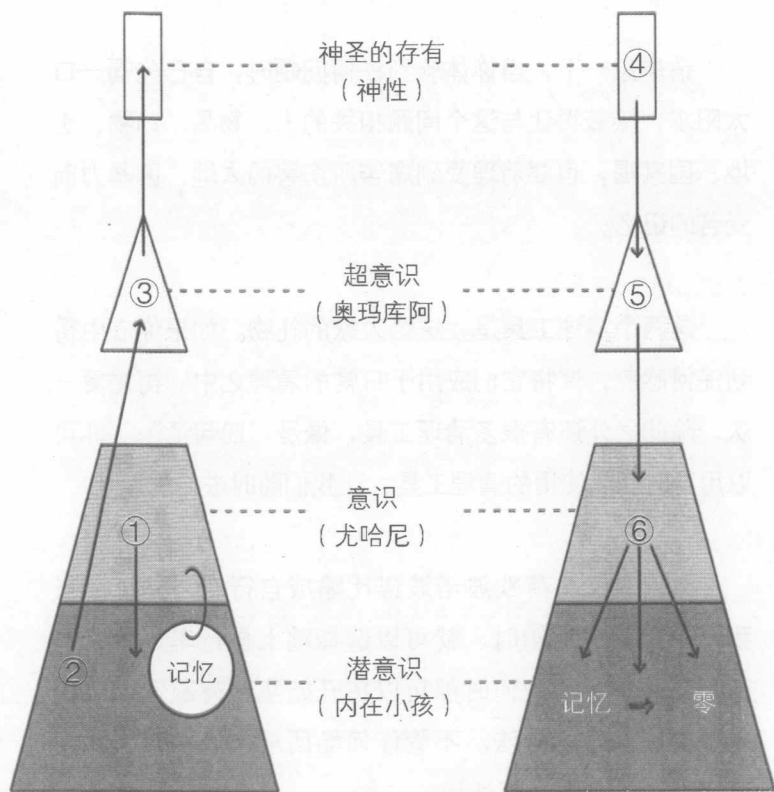
这两个清理工具是我送给大家的礼物。如果你心中得到任何感应,请将它们应用于日常的清理之中。再重复一次,除此之外还有很多清理工具,像是“四句话”。你可以用当时最想使用的清理工具,让我们随时进行清理吧!

莫娜经常将荷欧波诺波诺比喻成自行车。她说,当我们想要解决问题时,就可以选择踏上自行车(也就是持续清理),不论何时都可以将开始实践荷欧波诺波诺当做解决问题的方法。不管任何场所或时间、有机物或无机物,这套方法都适用。

这本书主要谈论当你在日常生活中体验到问题时,应该如何活用荷欧波诺波诺这套睿智的方法。首先,就



开始进行清理时，  
“人”与“神圣的存有”之间发生作用



“人”所发挥的作用  
( 后悔与原谅 )

“神圣的存有”所发挥的作用  
( 转化 )

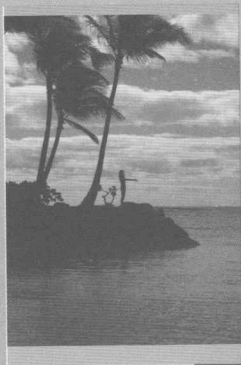
从感受目前自己是活着的这个瞬间开始吧！在你阅读这本书期间，在我们内心里的每一个瞬间都有无数个庞大记忆不停地被重播。阅读这本书的同时，希望大家都能坐上这辆名为荷欧波诺波诺的自行车，使用清理工具来进行练习。

愿平静永远存在。

---

注释：

\* 莫娜·纳拉玛库·西蒙那（1913~1992年），夏威夷当地的传统治疗师（当地人称为“卡胡那·拉帕奥”）。将古代荷欧波诺波诺发展成为“荷欧波诺波诺回归自性法”，在医院、大学机关、联合国等地进行演讲与指导。她的成就于1983年获得夏威夷州议会推崇，她因此被选为“夏威夷州宝”。



## 莫娜与我 1

小时候，父亲曾带我参观美国东岸的战争遗迹。走在遗迹上，我发现心里出现一个景象：我的脚下是一片血海，里面有好多尸体，感觉好可怕。我眨了几次眼睛之后，眼前才又回到原本的景色。

当时我并不知道这究竟是什么，一直到我快20岁时，才知道当初体验到的事是我自己记忆的重播，还有自己可以怎么处理这件事。

1969年，当时19岁的我突然有了想去夏威夷的念头，就像突然被吸尘器吸住了一样。等我回过神来，我已经独自搭上飞机了。

现在想想应该还有其他的原因吧！但当时我就真的只是想去夏威夷而已。

到了檀香山市区之后，我先找到住宿的地方，在这里待了几天。有一天早上，当我在维基海滩散步时，有

位女士从海滩的另一头迎面走来，对我说了一句话。

“你一定是来找什么人的，要不要跟我一起走？”

我回答：“好”，毫不犹豫地跟着她走。

在卡哈拉附近一间安静且整洁的房间里，那位女士静静地坐在里面等着我。她就是莫娜·纳拉玛库·西蒙那。

“你是否正在学习某些心灵的东西？”莫娜首先温柔地问了我这个问题。

“没有。”我说。

“真的吗？”莫娜又问。

当时莫娜已经将古代荷欧波诺波诺整理成对万物更有效的方法，也就是荷欧波诺波诺回归自性法，所以她需要一个助理，协助她架构出完整的系统。

若想借由清理、依靠灵感架构出新的荷欧波诺波诺，就必须在零的状态下接收神圣的存有（神性）的声

音，因此莫娜必须确认我心中是否已经有某些特定的知识。一直到现在，我仍然不知道她是怎么找到我的。这就是我们相遇的过程。

就这样，我开始和莫娜共度许多时光。我不知道为什么当时包含我自己在内的所有事物都运作得那么顺利，不过自从我飞往夏威夷的瞬间开始，就已经决定要做这件事，没有任何疑惑或抗拒。

这或许是我第一次完全不抗拒宇宙的律动。一般来说，当我们选择某样东西、决定继续进行时，过去的后悔与心理创伤就会浮现出来，仿佛某件惊险的事情在一旁伺机而动。但当时这样的状况不曾发生，宽阔的道路就在眼前，仿佛把我吸进去了一样。等我发现时，一切都好像本来就已存在那么自然。我想，这一切都是莫娜借由清理为我准备的。





## 读者调查(零极限的美好生活)

感谢您参加本次读者调查活动, 传真或邮寄此页(附购书小票)回编辑部, 即可获得神秘礼品一份(数量有限, 赠完为止)。参加此次活动者还将通过邮件不定期收到Better系列的最新出版信息, 敬请期待!

### Step1 您的基本资料

姓名: \_\_\_\_\_ 性别: 女 男

年龄: 20岁及以下 20-30岁 30-40岁 40-50岁 50-60岁

电话: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

学历: 高中(含以下) 大学 研究生(含以上)

职业: 学生 教师 公司职员 机关 事业单位 媒体 自由职业

### Step2 您对本书的评价

您从哪里得知本书的信息:

书店 报纸 杂志 电视 网络 亲友介绍 工作坊 瑜伽馆 其他

读完这本书您觉得:

内容: 很吸引人 还好 枯燥(请说明原因)\_\_\_\_\_ 您的建议\_\_\_\_\_

封面设计: 够酷 还好 没注意 不好(请说明原因)\_\_\_\_\_

您的建议\_\_\_\_\_

价格: 偏低 合适 能接受 偏高 您的建议\_\_\_\_\_

### Step3 您的建议

您喜欢哪种类型的书籍:

经管 心理 励志 社会人文 传记 艺术 文学 保健 漫画  
自然科学 其他\_\_\_\_\_ (请补充)

您不喜欢哪种类型的书籍:

经管 心理 励志 社会人文 传记 艺术 文学 保健 漫画  
自然科学 其他\_\_\_\_\_ (请补充)

您给编辑的建议: \_\_\_\_\_

华夏出版社地址: 北京市东直门外香河园北里4号 Better编辑部

邮编: 100028 传真: (010)64662584

Better编辑部 博客: <http://blog.sina.com.cn/betterbookbetterlife>

微博: <http://weibo.com/1617597092>



请延虚线剪下装订寄回, 谢谢!

前言 随时进行清理吧! 001

莫娜与我 1 009

## 第一章 清理

清理带我走向真正的自己 003

19岁开始清理后，生活朝向完美绽放 005

荷欧波诺波诺里的握拳 008

外语学不好时，我这么清理 010

## 第二章 期待

借由清理得到灵感与行动，就会完美 017

清理后，幸福涌现 020

对年龄进行清理的好处 022

Q&A：如何成为充满魅力的女性？ 026