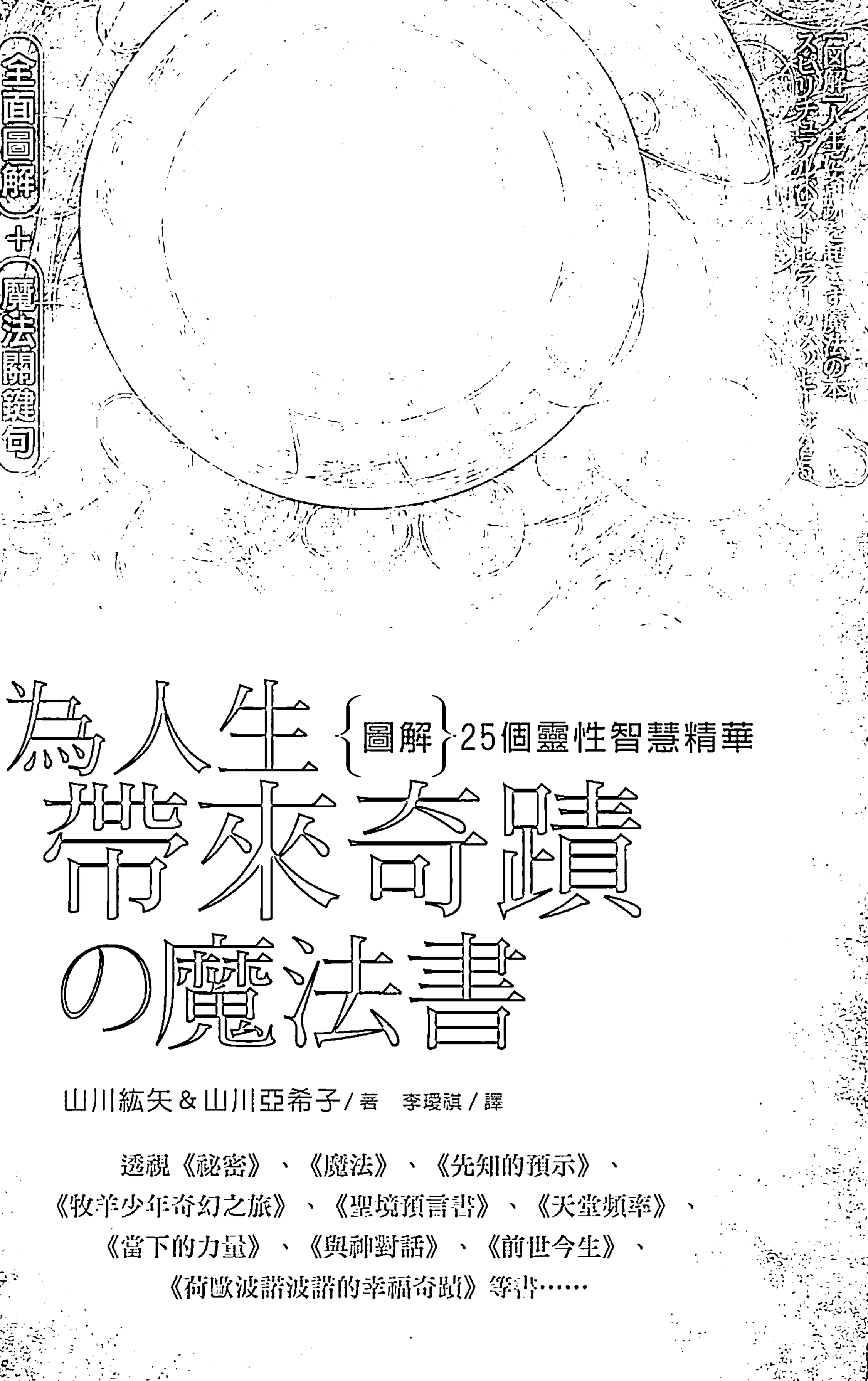
全面圖解＋魔法關鍵句

日本新時代教主山川紘矢
為你真指點性開悟的祕訣



為人生帶來奇蹟的魔法書

{圖解}25個靈性智慧精華

山川紘矢＆山川亞希子／著　李瑷祺／譯

透視《祕密》、《魔法》、《先知的預示》、
《牧羊少年奇幻之旅》、《聖境預言書》、《天堂頻率》、
《當下的力量》、《與神對話》、《前世今生》、
《荷歐波諾波諾的幸福奇蹟》等書……

福利公告：

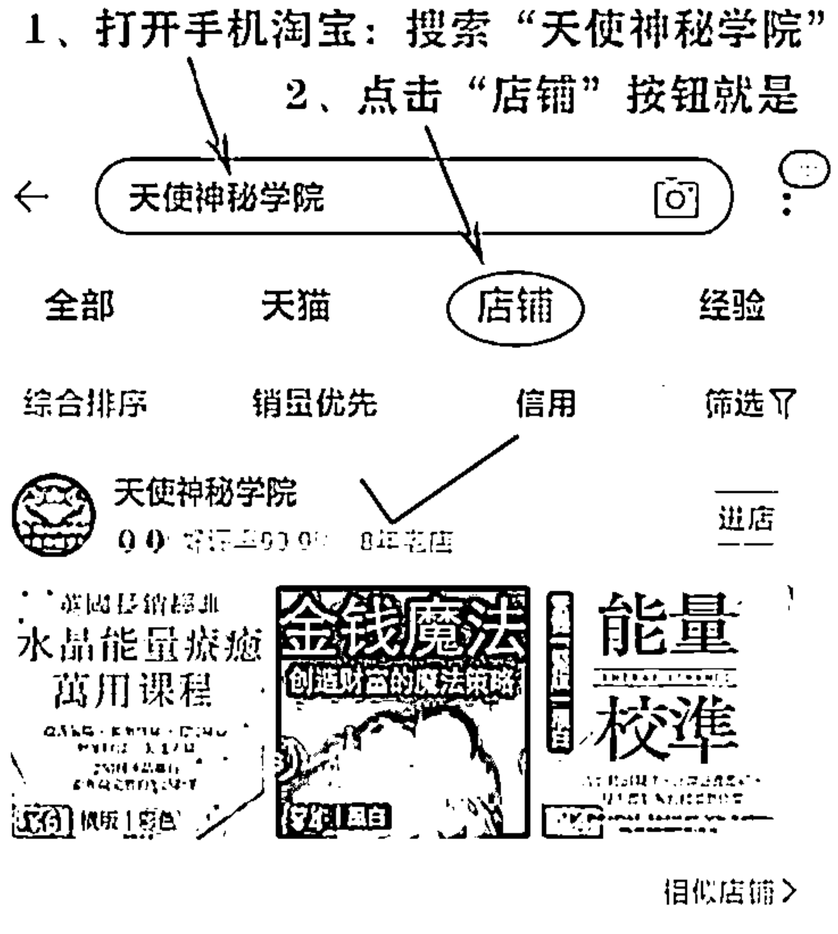
凡在【天使神秘学院】购买任何电子资料赠送实体书，详情请咨询店铺客服！

备注：如客服不知道这活动你可能进了盗版店铺！

赠书活动仅在以下正版店铺购买有效哦！

【天使神秘学院】淘宝店

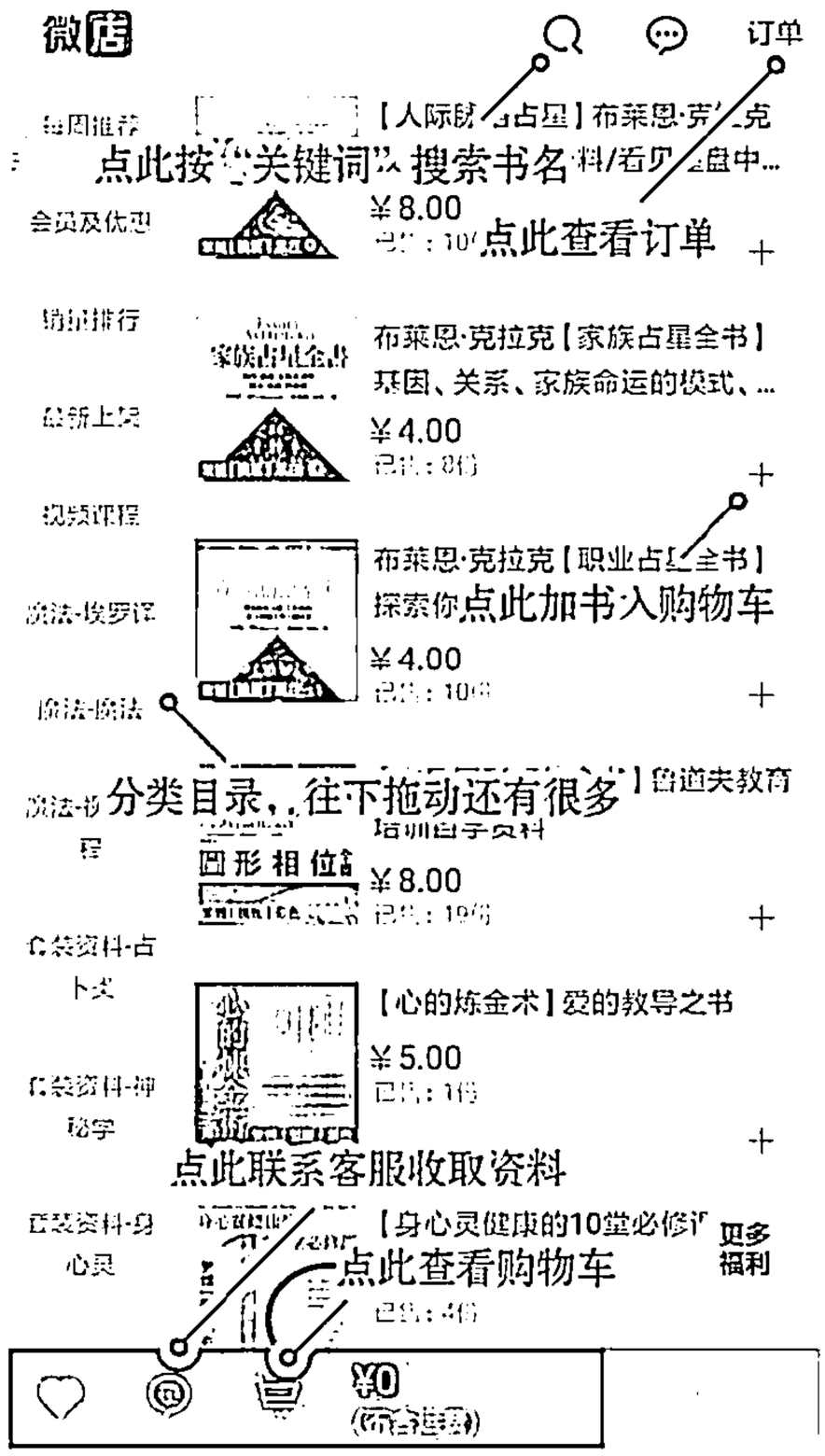
手机淘宝扫以下二维码



【天使神秘学院】微店

手机微信扫以下二维码

用手机微信扫码进店



制作说明：

本书由《天使神秘学院》出重金从台湾购入的原版书籍扫描制作完成。为达到最好阅读效果，特地把书全部切开后，再经由专业扫描设备高精度扫描完成，并经过一张张的*PS*后期处理最终成书，其间花费大量的人力、物力以及时间，只为能给大家提供经济并优质的神秘学学习资料而努力。

本学院强力谴责某些机构和个人，把本学院花心血制作完成的电子书籍，包装后直接放在自家网上低价倾销的行为，以谋取不劳而获的经济利益。如果长此以往最终将无人愿意再为大家花心思制作电子书，那以后可能大家再无新书可读。

为让大家以后能够读到更多的好书，也为了本学院的良性发展。本学院恳请大家尽量做到如下几点：

一、尽量在天使神秘学院的官方网站购买电子书籍。

官网访问地址：*http://www.ac2011.cn*

短网址：*ac2011.cn*

网址含义：(*Archangel College* 成立时间：*2011*年)

手机微信购买
请扫以下二维码

手机淘宝等购买
请扫以下二维码

加店长微信号
请扫以下二维码

二、在收到电子书后小范围传阅即可，千万不要公开传播，更别挂到网上低价销售。

同时为答谢广大支持者，学院电子书将做如下调整：

一、学院会把一些早已收回制作成本的电子书折价销售。

二、最新制作的电子书籍会开放打印功能，大家购买后有条件的可自行打印成书。

天使神秘学院

2021 年 3 月

為人生帶來奇蹟の魔法書

{圖解}25個靈性智慧精華

山川紘矢&山川亞希子/著

李瑷祺/譯

～序章～

心是通往幸福的指標

為人生帶來奇蹟的魔法書

（圖解）25個靈性智慧精華

寫給所有拿起這本書的人——

大家好，我們是山川紘矢與山川亞希子。

長期以來，我們持續不斷地從事翻譯歐美書籍的工作，以「心靈」和「靈性」的主題為多。最近則是將朗達・拜恩（Rhonda Byrne）的重要作品——祕密三部曲：《祕密》（*The Secret*）、《力量》（*The Power*）、《魔法》（*The Magic*）——譯成日文，介紹給國內讀者。

自二〇〇六年十一月起，《祕密》一書在美國出版以來，就掀起了一陣風潮，甚至蔚為一股社會現象。

《祕密》在全世界已經熱銷了兩千萬本以上；也有許多日本讀者

對於書裡寫的成功的祕密十分熱衷。書中提到的「吸引力法則」更是為人津津樂道，實際去嘗試的人也不在少數。繼《祕密》之後，又陸續出版了兩部續曲：《力量》和《魔法》。簡單卻威力無窮的這三部作品，讓許多人了解到蘊藏在自己心靈的力量有多麼強大。

每個人的內在都蘊藏著不可限量的偉大力量。

這三本書道出了心靈力量的偉大與重要性，能受到如此廣泛地閱讀，實在令人欣喜雀躍。

一九八六年三月，當時旅居美國的我們，邂逅了莎莉・麥克琳（Shirley MacLaine）的《心靈之舞》（*Out on a Limb*）一書，並且翻譯了它，而大大改變我們的人生。

我們彷彿受到某種力量的引導，感受到那肉眼無法得見的存在，也覺察到「了解自己」的重要性。

當時，這本《心靈之舞》造成轟動，成為紅極一時的暢銷書。過去圖書分類中所不存在的「靈性成長類」，也自該書之後有了自己的分類。

這一路下來，我們累積了大量的心靈成長類圖書的譯作，包括《牧羊少年奇幻之旅》（*O Alquimista*）、《前世今生》（*Many Lives, Many Masters*）、《聖境預言書》（*The Celestine Prophecy*）等經久流傳的世界名著。其中好幾本書榮登暢銷排行榜，而有更多的是至今仍受到廣大讀者青睞的長銷書。

我們相信，這些書之所以受重視，毫無疑問是因為這些作品向我們傳達了靈魂這樣一個普遍的訊息。

這些訊息揭露了肉眼看不見的世界、這些書傳授了肉眼看不見的力量，而至今，依然繼續改變著許許多多人的人生。

毀、這些書正是教導著我們有關於這個人生相當重要的事。

界。現今，各種異變同時在世界各地發生。大地震、少子化、金融崩

義！不過，這一切異變的發生，都是為了要讓我們察覺到心靈的世

的種種異變，都是要告訴我們——必須先從改變自己開始！但究竟該

如何改變呢？

是將那就是——「去了解自己」！一切都從這裡開始。

本書收錄的眾多心靈的力量。而我們也認為，現在正

如今的我們有必要再次醒覺心靈的力量。

著介紹給大家認識，讓更多人加以閱

讀的好時機。

見的世界裡。我們不只活在一個肉眼所能看到的世界，同時也活在肉眼所看不

深處的所謂「察覺肉眼看不見的世界」，就是察覺一直存在於我們內心

疑問：

為什麼我們會在這裡？」

現在的我真正應該要做的究竟是什麼？」

就是所謂的覺醒。

個時代正遭逢巨大的轉變。肉眼看不見的世界裡，變種種轉變是因為我們正朝「新時代」邁進。

生。這這這

舊時代」這個「新時代」我們稱之為「寶瓶座時代」；相對而言的「千年的期間。

「雙魚座時代」是指自耶穌基督誕生後兩

簡單來說，「雙魚座時代」是一個「對立與分離的時代」。

個時代，強者與弱者明確地一分為二，一邊是支配者，一邊是受

者。這是一個相互較勁的戰爭時代，也是個與恐懼搏鬥的時代。

人都淪為相互分離的個體，不是身為支配的一方，就是身為被支

一方；譬如男女尊卑，以及種種不平等的現象，在這個時代裡都

是再理所當然不過的事。

好像

配的

每個

支配

在這

命運動也逐漸展開。

但從現在開始，世界即將邁入「寶瓶座時代」，建立新世界的革

接下來的「寶瓶座時代」會是一個「平等與融合的時代」。世間萬物都是平等的，我們也將一步步卸下軍備、揚棄戰爭，宣揚愛與和平，並建立起互助合作的社會。當然男女也必將變得平等，最後連國境也會不復存在。宗教間的戰爭與對立也將消弭。

現在正是迎向那個美好時代的過渡期。

漸漸地，我們將不再以誰比較尊貴、誰比較卑賤的角度去看人。

每個人都是獨一無二的存在，每個人也都將得到幸福。

當幸福的人增多了，世界就會跟著改變。我們現在恰正要醒悟什麼才是真正的幸福。

一個舊時代的終焉，正是我們「察覺肉眼看不見的世界」之時。

當了解到這個世界的大趨勢時，就是本書將要介紹的這二十五本能夠為人們的覺醒指引方向的，正是我們「察覺肉眼看不見的世界」之時。

書。

我們以自己翻譯的作品為主，介紹令我們感動的書，還有已撰寫的著作。它們都是為我們的人生帶來改變的很棒的書。

們了解自我本身，並闡述肉眼不可見的世界、以及靈魂的存在。

希望透過本書，能將這些很棒的著作介紹給大家，讓這些書成為你們生命中的重要之書，成為你們生命中的助力。

這些書寫下了人類幸福的祕密與智慧。

寫下了存在於你內心深處的力量、

以及那肉眼不可見的世界的力量。

寫下了在今後的新時代中生活所須具備的智慧。

藉著接觸這些精妙之語，你將重新看待你的人生，

並找到真實的自我。

你會發現，在這個人生當中成就真幸福的方法。

現在，就翻開這本《為人生帶來奇蹟的魔法書》吧！

本書將以圖解的方式，淺顯易懂地向大家介紹二十五本偉大名著精華與啟示。透過一頁文、一頁圖的方式，直覺式地教導，將書本的知識圖像化。

本本都充滿了肉眼不可見的力量。

讀了這些訊息，一定能讓你的心靈朝著「幸福」大大的敞開。

或許你會驚訝於每本書所要傳達的訊息竟是如此簡單！不用懷疑，因為真理總是最單純而不繁複的。

力，
們的覺察
，
當你透過本書了解心靈世界全貌的同時，也請培養自己
讓你可以覺察到靈性世界、以及那推動著我
宇宙計畫。
這本書將是指引大家通向幸福的指標。

目　錄

序章——心是通往幸福的指標……3

Part 1

吸引幸福的七大力量

魔法……17
祕密……29
超越祕密的祕密……41
聖境預言書……53
天堂頻率……65
福至心靈……73
先知的預示……81

Part 2

覺察力量的七個魔法

你不必受苦受難，也能上天堂 …… 89

當下的力量 …… 97

與神對話 …… 105

芬霍恩的魔法 …… 113

敞開心靈之門 …… 121

自宇宙捎來的信 …… 129

為心靈點燈 …… 137

Part 3

輪迴轉世的五段旅程

相信靈魂轉生，改變人生 …… 145

前世今生 …… 153

天使走過人間 …… 161

心靈之舞 …… 169

Part 4

走入聖境的六個方法

時光白洞 …… 177
和平戰士的神聖旅程 …… 185
牧羊少年奇幻之旅 …… 193
女武神瓦爾基麗 …… 205
最後的障壁 …… 213
荷歐波諾波諾的幸福奇蹟 …… 221
珍愛宇宙中獨一無二的自己 …… 229

只要說「謝謝」，
你就能立刻得到想
要的一切。

魔法

The Magic

朗達・拜恩（Rhonda Byrne）著

法則」，並讓世人了解它是一種可以讓自己的所思所想全部成真的法則。

《祕密》的作者朗達。拜恩藉該書淺顯易懂地向世人介紹了「吸引力

也因《祕密》的問世，讓她成為一名世界知名的作家。

於是，她自己也是透過明白「吸引力法則」並加以實踐，而得到了名聲、財富與成功。就這樣，如今她可以說是「吸引力法則」的頭號代言人，至今仍保有無人能及的超高人氣。

Message of the Book

感恩會使人生愈來愈豐盛。

讓自己每天想出十件值得感恩的事！

《祕密》大獲成功後，她又出版了第二本書《力量》。內容是在探討「吸引力法則」的源頭，她主張「一切都來自於愛，愛是一切吸引力的源頭。」

說得更具體一點，就是：

「你若想要有錢，就要熱愛金錢。你若想要成功，就要熱愛成功。如此一來，你能得到你所想要的一切。」

拜恩是這麼說的。換言之，她主張的想法就是，藉著熱愛成功，就能將自己所追求的事物，就能將自己追求的一切吸引到身邊來。

而《魔法》則是她更進一步解釋「吸引力法則」的第三部作品。

她在這本書裡說道：「感謝是引導人們走向一切成功的魔法」。

這本書一開頭便解釋，當你希冀某件事物，並熱愛那件事物時，絕不能缺少感恩的心；而「謝謝」這句表達感恩的話，就是「魔法的咒語」。

感恩會帶你邁向美好的一方

感恩是讓人生豐盈的關鍵——提出這種主張的絕非只有朗達。事實上，不少人都說過類似的話。

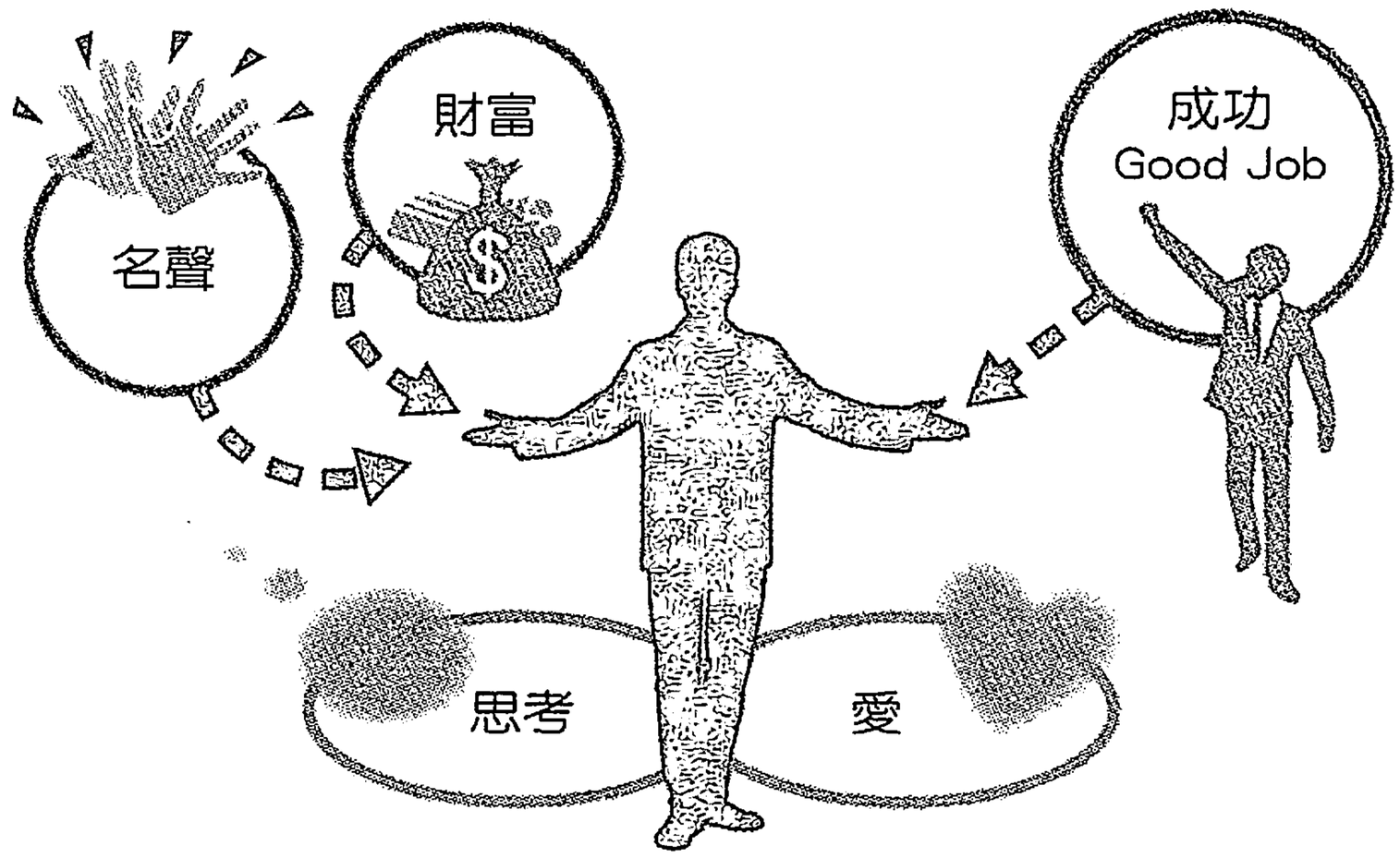
一人。事實上，不少人都說過類似的話。

尤其在日本，教導「謝謝」的重要性之人更是多不勝數。而且，只要是為了心靈或靈性所寫的書，無論是何種內容，都會提到感恩的重要。

不過，《魔法》一書尚有其獨特的地方，在於教導人們實踐一個為期二十八天的感謝練習。拜恩說：只要不斷地練習，就能讓感恩變成自己的「第二天性」，因此，希望大家都能夠每天持之以恆地練習。

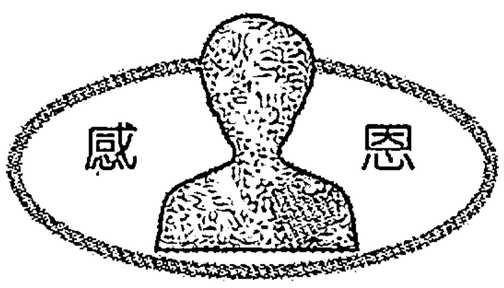
至於練習的方法，書裡則是為每一天開出了不同的練習題，讀者必須一一完成。在你消化這些練習題的同時，感恩也會逐漸轉化成你生活中的習慣。

吸引力法則



愛是所有吸引力的源頭

愛你所渴望得到的事物，如此便能得願。



第一天的練習，是要在一早起床後，想出至今為止所發生過的十件值得感謝的事，並將這些寫在筆記本上。接著，第二天、第三天也都出了其他新的練習。

每天共通的練習題就是「想出十件你願意感謝的事，並將它寫出來，每天重複這項練習。」事實上，單單是這項練習，就能讓我們得到人生中的許多覺察了！

經過不斷練習之後，你會發現過去認為是理所當然的事，其實都是一項恩典，進而你會懷抱感恩的心。屆時，你也將發現，過去有很多時候，我們雖然沒有和對方說出「謝謝」，但其實我們的內心十分感激。

既然如此，下次我一定要好好地將「謝謝」說出口……練習的過程中，一定會讓你得到像這樣的領會。

朗達．拜恩常說：「只要透過感謝，你就能立刻得到你所想要的事物。」

不過我們倒是覺得，感恩不光與心想事成有關，事實上只要說出「謝謝」兩字，還能讓自己感覺愉悅，也能獲得心靈的平靜。

實際上，朗達。拜恩也明白這一點，但她刻意說成：「只要常說『謝謝』，就能變得富有，得到你所想要的一切。」這麼做，想必是為了向大眾傳達感謝的重要性！

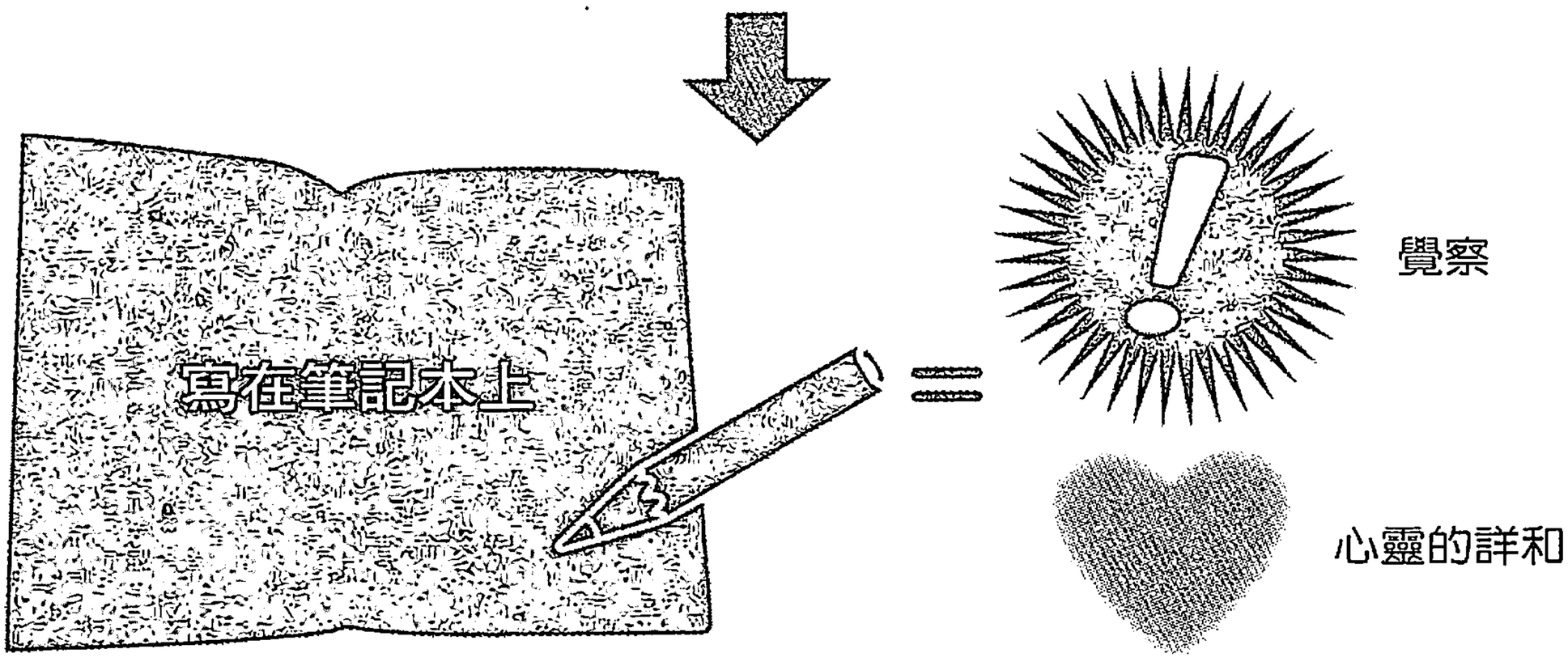
二十八天的練習中，有容易達成的項目，也有難度比較高的。但只要鍥而不捨地完成每一天的練習，最後一定可以將「感謝」變成一種習慣。

誦唸「謝謝」二遍

朗達。拜恩說，重複三次「謝謝、謝謝、謝謝」可以讓魔力發揮到最大。「謝謝」這句話本身就是一句高振動頻率的話語。高振動頻率的話語，說的次數愈多，愈能提高自己與周圍的振動頻率。

讓感謝變成你的第二天性

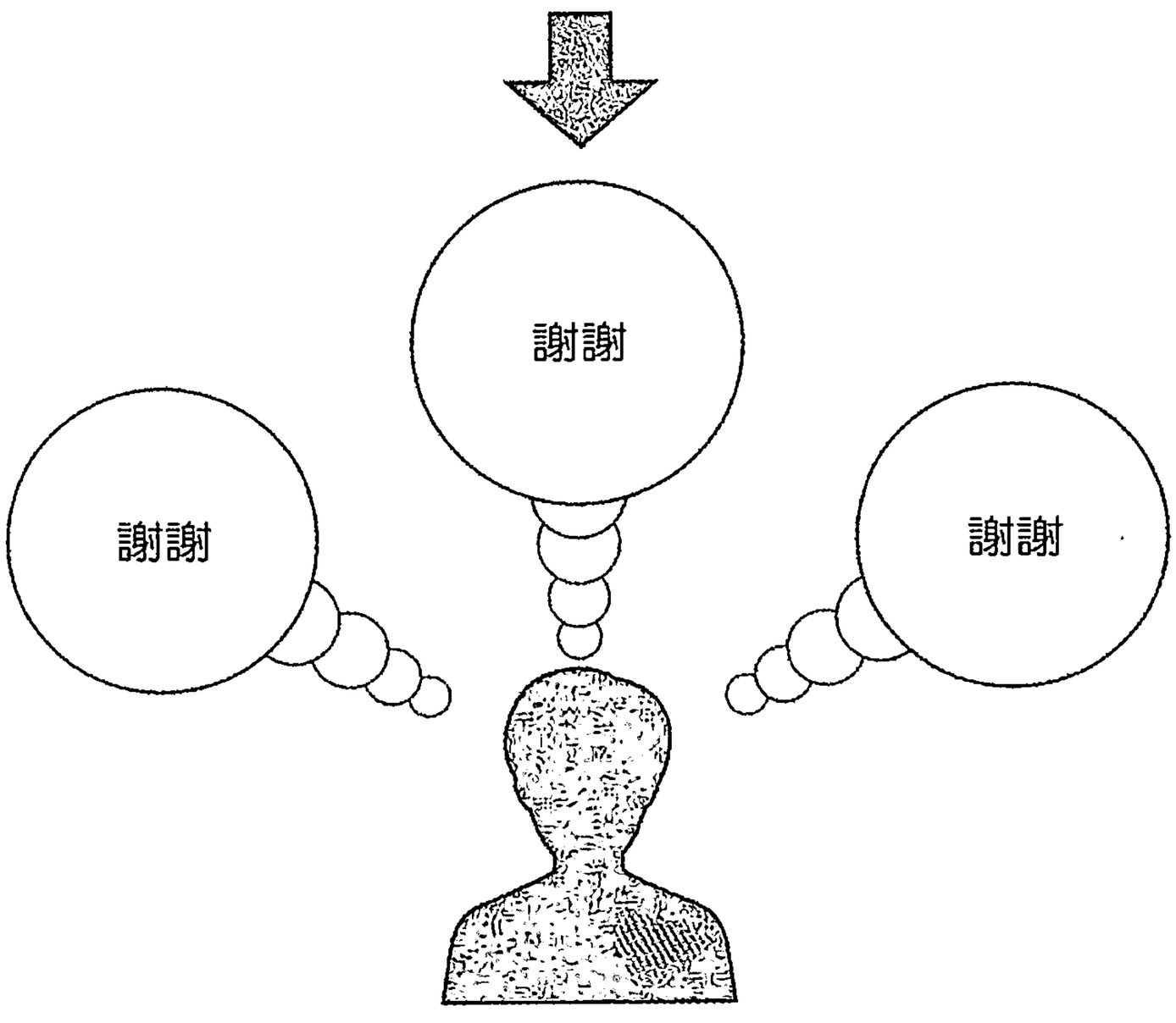
「至今生命中值得感恩的事，想出十件！」



實踐

作筆記

發現心境的轉變



或許還可以說更多次，用不著局限在「三」，不過根據她所言，重複三次的效果是最強而有力的。大家不妨也嘗試看看。

存在本身也值得感謝

其實，我們能夠在這裡，本身就是一件值得感謝的事。日文「感謝」的語源——「這真是一件難得的事」——就是最佳註解。存在於當下，本身就是一件不可思議的事情。若能對此心懷感激，將能讓我們無所畏懼。

對自己存在於當下心懷感激，事實上就是在感激那個使自己能活在此的「存在」。換言之，是在感激宇宙萬物的源頭，而這個源頭，你可以稱之為神、偉大的存在、宇宙或其他任何名稱。

當我們感謝這個源頭，並與其產生連結，我們將會發現自己內在的力

量，然後透過這股力量，就能使人生過得從心所欲。

《魔法》一書教人學會感恩，並將其化為自身的力量，可以說是一本非常卓越的魔法書。

後，千萬別只是大略看看，請每天都要閱讀當日練習題，並加以實踐。然留心發生在自己身上的變化。

無論是自己心境上的改變、自身遭遇的改變、還是周遭的人的變化；你會發現自己與身旁的人事物開始發生各式各樣的轉變。

當你完成二十八天的練習之後，你將能自然而然地感激一切。

感謝寫下這本書的朗達。拜恩。

謝謝、謝謝、謝謝。

People of the Secret

☆《魔法》是《祕密》的作者朗達．拜恩的最新力作，這是她為了「讓大家改善自我本質，使吸引力法則成為日常之物」，所設計的二十八天練習課程。《魔法》不同於前兩部作品《祕密》和《力量》，這是一本近似練習簿的實踐手冊。透過讓人生好轉的「魔法方程式」與二十八天的「魔法練習」，能讓你更明確地感受到吸引力法則。

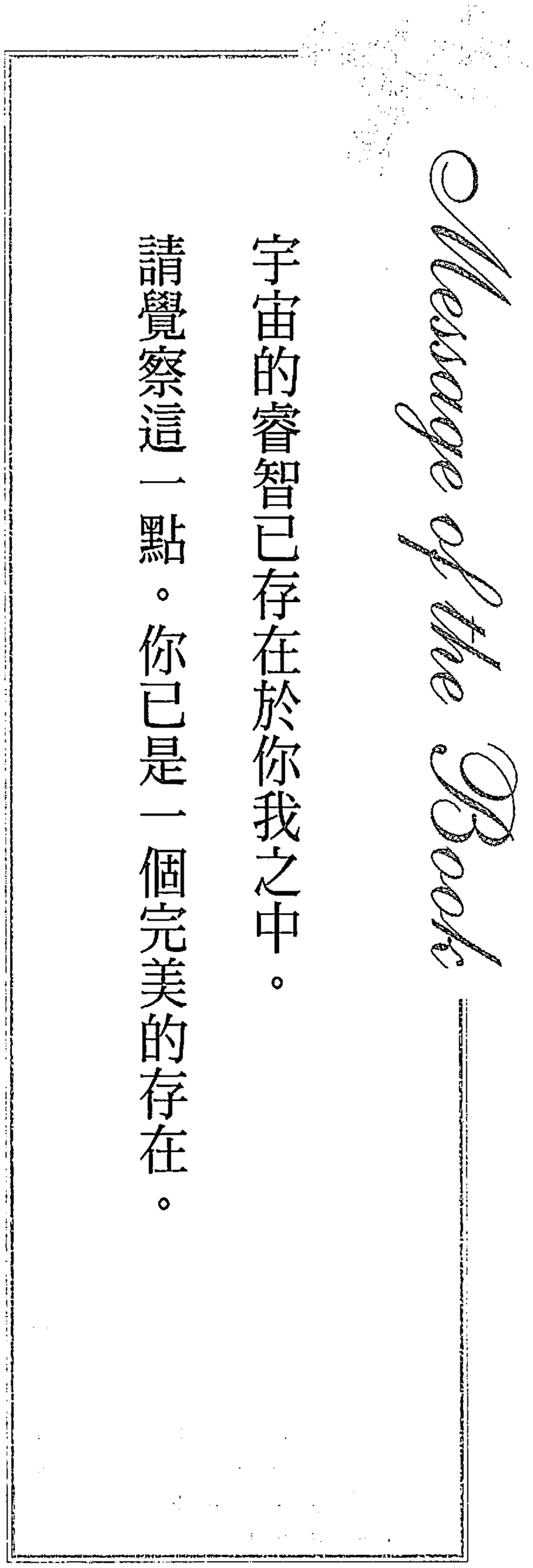
秘密存在你內在。

請深深擁抱自己。

秘密

The Secret

朗達・拜恩（Rhonda Byrne）著



宇宙的睿智已存在於你我之中。

請覺察這一點。你已是一個完美的存在。

的東西，可以成為任何你所憧憬的人物，可以成就任何你想做的事。」

——用這樣的口號加以宣傳，加上書中也如此描述，一

《祕密》一書在美國出版後，引發熱烈討論，甚至造就一股社會風潮，可見閱讀群之廣大。在日本，《祕密》也躋身暢銷排行之列。

「讀了這本書，知道成功的『祕密』以後，你就可以得到所有你想要

《祕密》一書講述的，其實就是關於「成功」的祕密。

與其說這是一本靈性覺醒的書，不如說是偏向自我成長、或某種成功法則之書，或許更貼切。因為，一心想要「追求成功」而讀此書的人，在閱讀的同時將會覺察「成功到底是什麼、什麼才是自己真正想要的東西」。

但是，如果只讀本書一開始的部分，僅採納「請求」→「相信」→「接受」這些技巧的話，就未必保證一定能成功了。

之所以那麼多人對《祕密》趨之若鶩，是因為想躍躍欲試「吸引力法則」。

「吸引力法則」一詞，如今也在身心靈領域的族群間，成了通用語。

話說回來，這本書究竟為何能引發如此廣大的迴響呢？

覺察自己的偉大

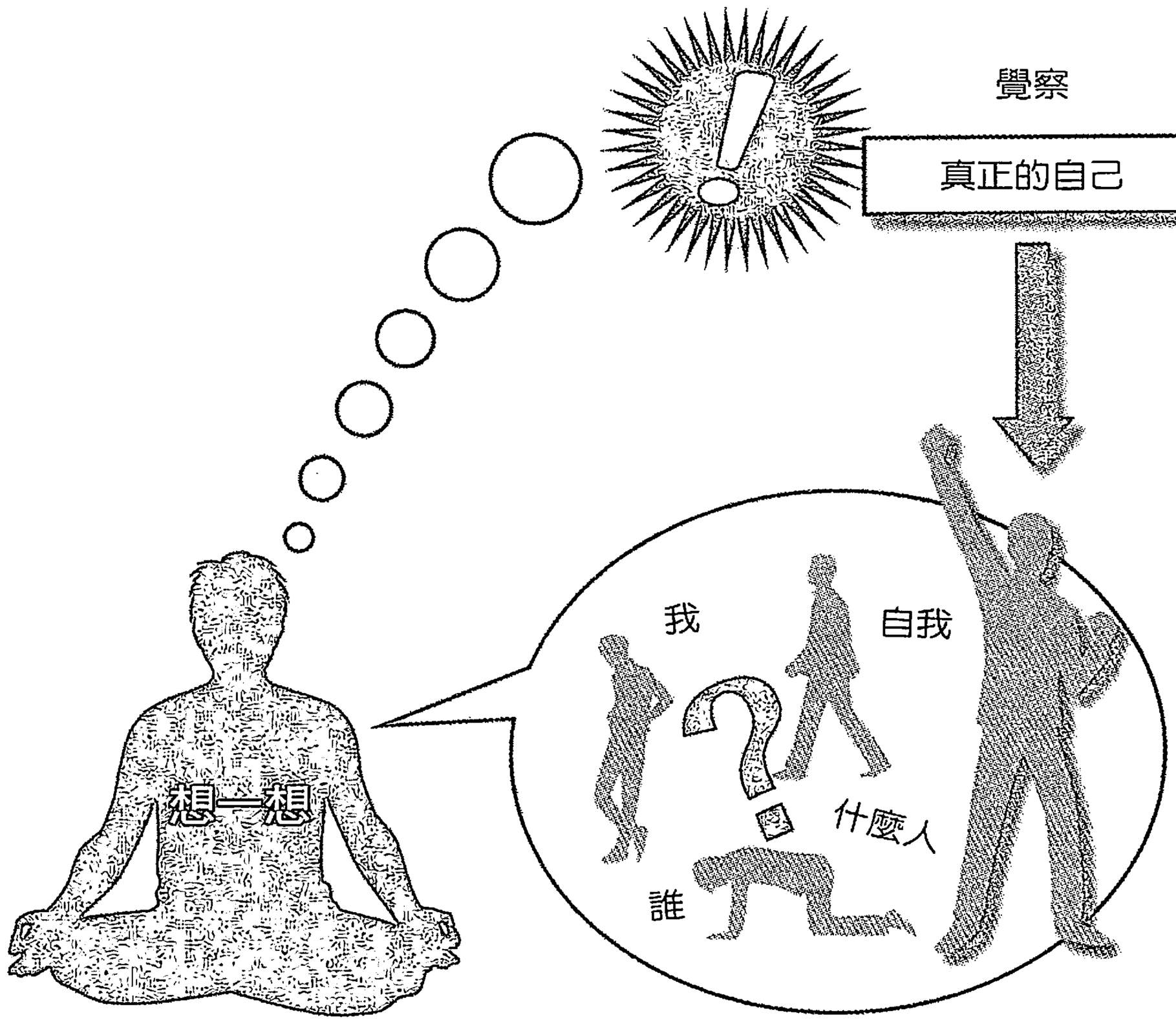
其實書中的內容，向來都不是祕密，反而全是過去的自我啟發、成功法則類的書籍介紹過的。作者朗達・拜恩也有提到：「吸引力法則」並非一項全新的理論，她的功勞只是將那些一直以來存在的概念，以一個清楚明白的形式整理出來，如此而已。

《祕密》的開頭寫道：「你將會知道自己的真實面目。此外，你將會發現，那個潛藏已久、一直以來等待被發現的真實的你，有多麼的偉大。」不僅教人如何實現夢想，還教人如何認識真實的自我、覺察自己的偉大，這是這本書相當崇尚心靈力量的地方。

特別是在結尾，還提及到了「宇宙的一心」。

「一切的存在都是『宇宙的一心』（One Universal Mind），而這是無所不在的。它存在於一切事物中。這『一心』就是所有的聰

真實的自我是什麼人？



明、智慧、圓滿；它就是一切、並在同一時間遍及各處。如果一切都是『宇宙的一心』，而且存在於每一處，那麼它也全都在你心中！」

成功的祕密就在自己的內在

也許這本書真正想說的是「去發掘那個真實的你吧」！《祕密》的獨到之處，就在於它的總結。其中有一段，是這麼寫的：

「請擁抱自己的精采。祕密就在你的內在。愈去使用你內在的力量，你就會引出更多力量。你將會到達一個無須再練習『吸引力法則』的境界；因為你將成為那個力量、圓滿、智慧、智能；你就是愛、就是喜悅。」

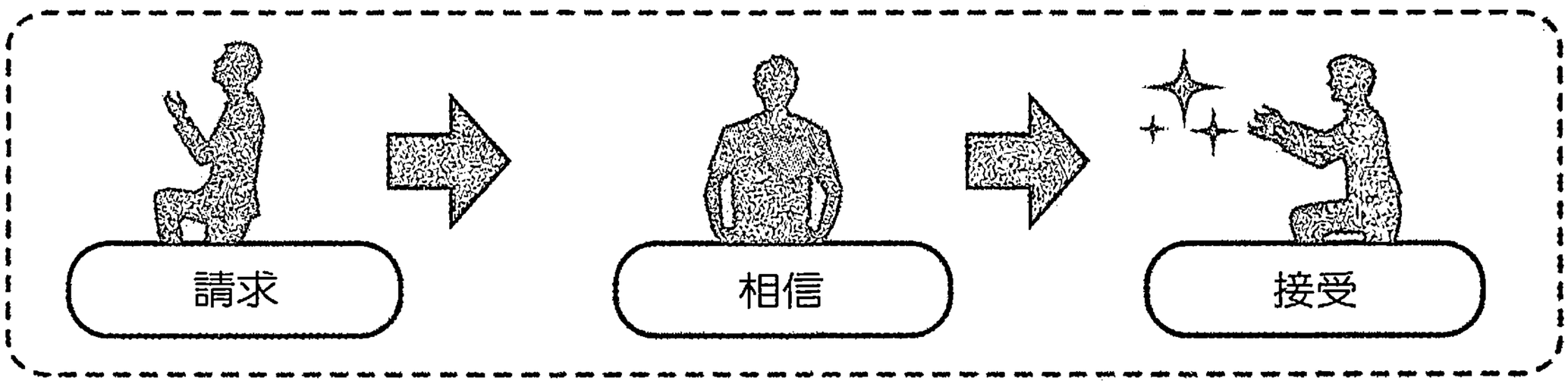
身為譯者，我們認為《祕密》一書最後，寫著極為重要的事。因此我們深切希望，能有更多的人閱讀到這本書。

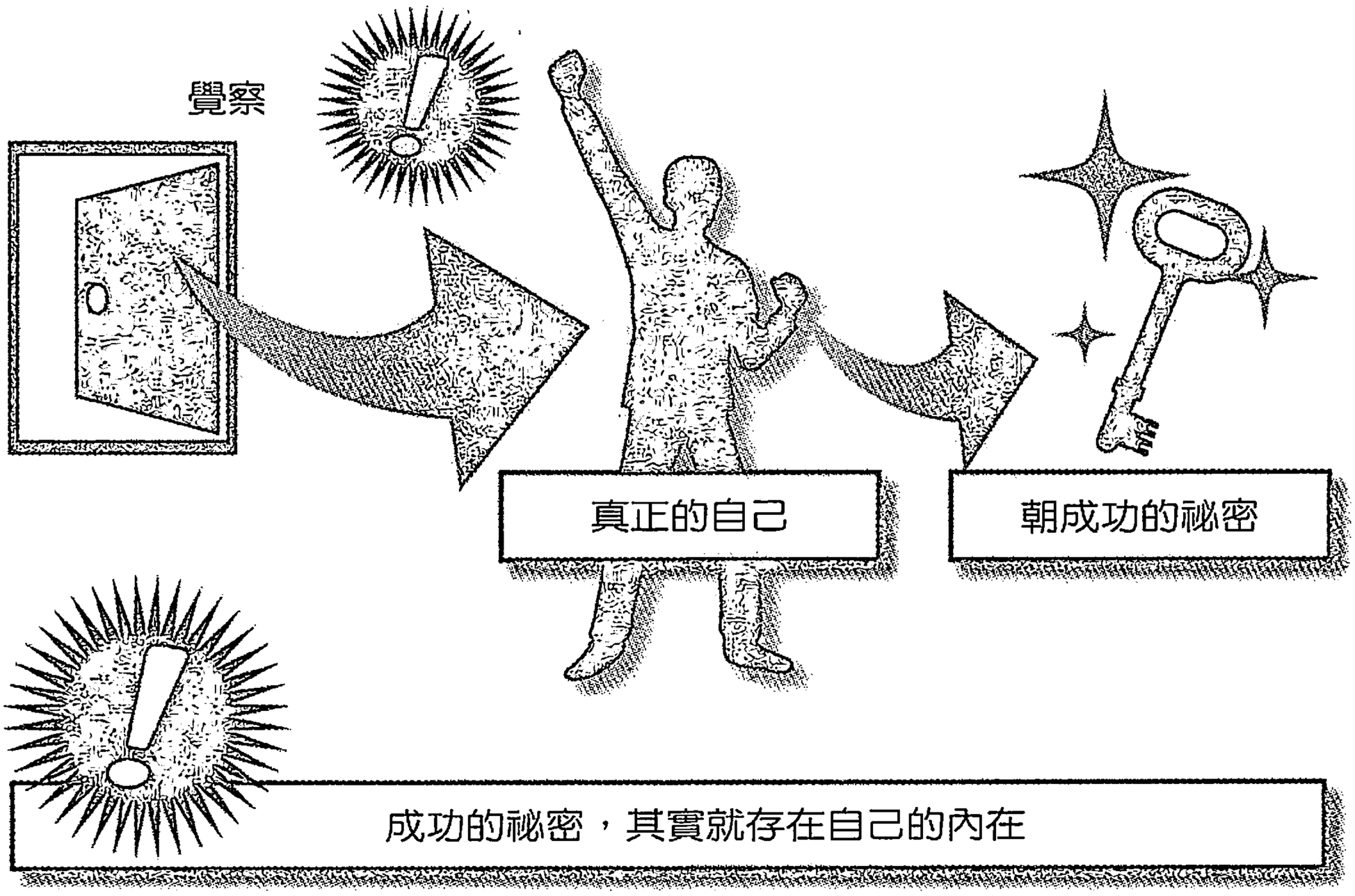
思想生萬物

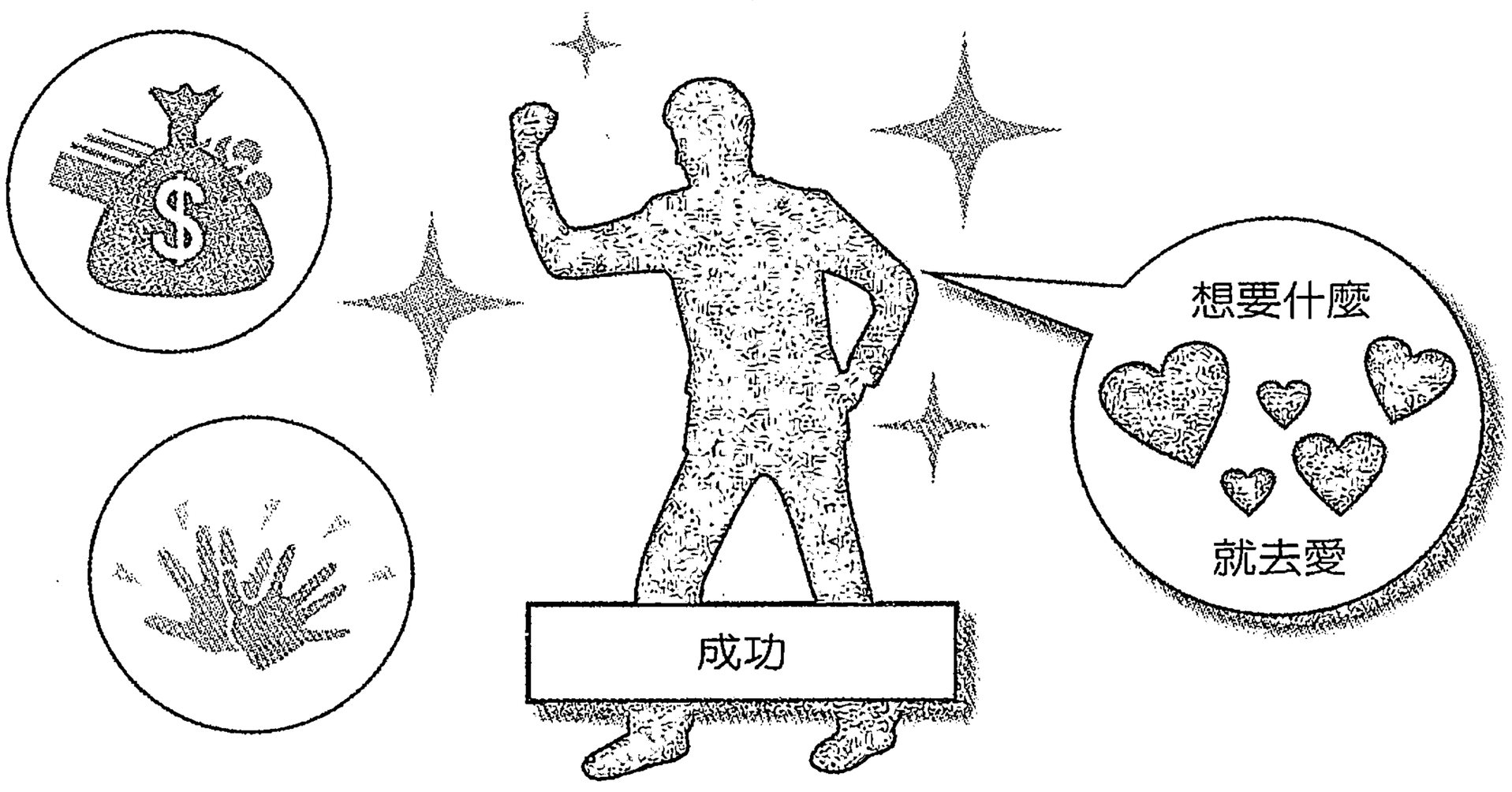
作者朗達。拜恩在五十多歲時，遭逢了人生的重大危機。父親突然身故，她和同事、男友之間的相處關係也是一團糟。正當她感到身心俱疲的時候，她的女兒海莉送給她一本書——這是一百年前，由華勒思・華特斯（Wallace Wattles）所寫的《失落的致富經典》（*The Science of Getting Rich*）。

《失落的致富經典》最核心的主題，就是「吸引力法則」。該書主張「物質是從思想之中誕生」。華特斯寫道：「從思考這個行為可以衍生出各種不同的事物，剛誕生不久的思想會滲透、擴散並充滿整個宇宙。思考就是為了創造出種種經由思考而生的萬物而來。」

朗達・拜恩寫說：「一開始我帶著懷疑，我問自己：『為什麼不是每個人都知道這個祕密？』」


請求
相信
接受


覺察
真正的自己
朝成功的祕密
成功的祕密，其實就存在自己的內在


想要什麼
就去愛
成功

於是，她的心中充滿了強烈渴望，想把這個「祕密」與世人分享。

像磁鐵一般，讓偉大的導師們陸陸續續地現身。接下來，其他大師也如連鎖反應般地一一出現。

她開始尋找當今世上知道這個「祕密」的人。沒想到此舉一出，她就

因為這樣，她想將「吸引力法則」拍成影片，傳播全世界，然後，這個與世人分享的圖像就在她的腦中具體地確立了。她將自己的才能充分發揮，完成一部了不起的ＤＶＤ。而當這部ＤＶＤ開始在全球發行後，奇蹟似的真實故事也開始如雪花般飛至。

在網路普及的今日，只要上網就能找到《祕密》的同好會，也能看到影片預告。這本書始於一部影片，隨後才出版成冊，這種暢銷書的誕生過程，可說是十分契合現在這個時代。

能否稱心如意運用「吸引力法則」，其實是因人而異的。因為當事人相信的力量是招來成功的關鍵所在。

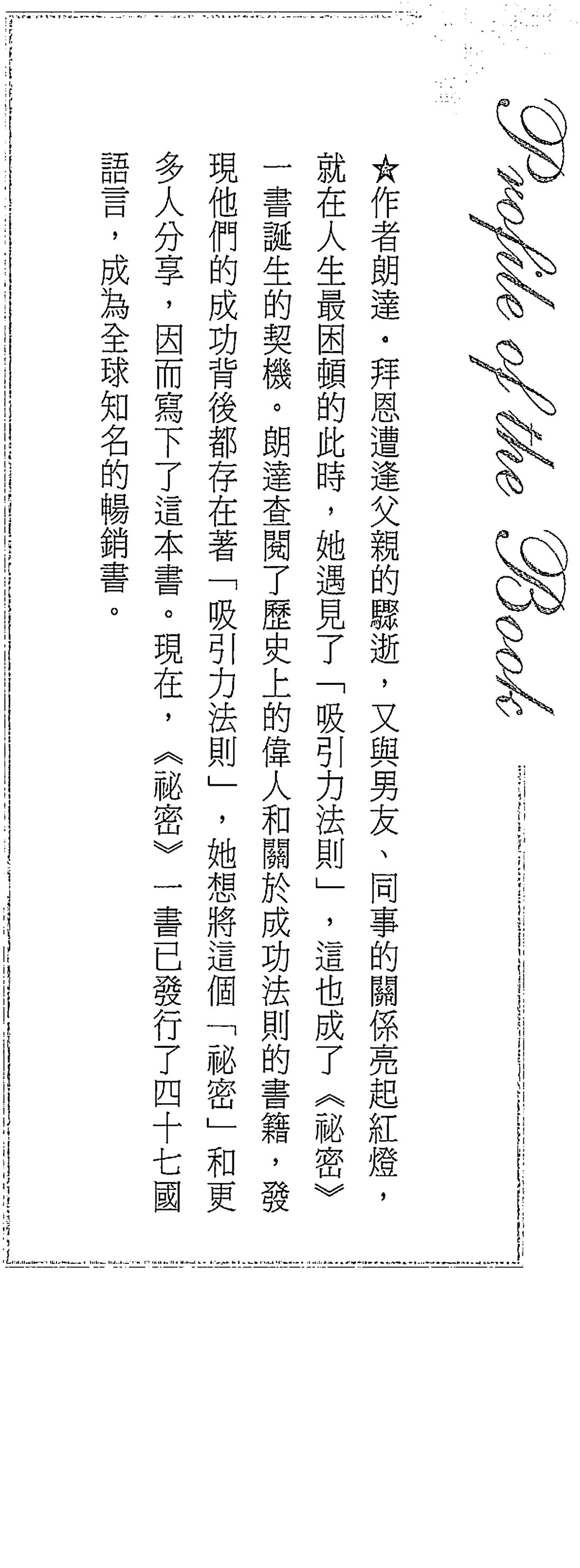
「想將『吸引力法則』告訴全世界」的朗達。拜恩，為這股熱切的想法採取行動後，宇宙也真的助她一臂之力，讓她得到空前的成功。這個事實正是最佳的佐證。

我們希望讓更多的人閱讀這本書。尤其當你能夠確實讀到後半段，相信你一定會感受到宇宙巨大的能量湧入你的內在。

另外，我們也非常推薦各位能夠一併閱讀這本書的藍本——華勒思・華特斯的《失落的致富經典》。

該書的內容到現代依然十分適用，令人難以想像這是一本百年以前寫下的老書。

吸引幸福的七大力量


People of the Book
☆作者朗達．拜恩遭逢父親的驟逝，又與男友、同事的關係亮起紅燈，就在人生最困頓的此時，她遇見了「吸引力法則」，這也成了一書誕生的契機。朗達查閱了歷史上的偉人和關於成功法則的書籍，發現他們的成功背後都存在著「吸引力法則」，她想將這個「祕密」和更多人分享，因而寫下了這本書。現在，《祕密》一書已發行了四十七國語言，成為全球知名的暢銷書。

吸引幸福的七大力量
PART 1

超越祕密的思考，

就是宇宙的真實。

超越祕密的祕密

The Meta Secret

梅爾・吉爾（Mel Gill）著

二〇〇七年秋天，朗達。拜恩的《祕密》在日本出版，一夕之間成為家喻戶曉的名詞。全國大大小小的書店裡，都能看到架上密密麻麻排滿了「吸引力法則」相關的叢書。更令人驚訝的是，一段時間之後還能看到陸續有「吸引力法則」相關的作品出版。

本這樣的書來親自驗證一下「吸引力法則」。

只要對成功或自我成長的書、心靈力量感興趣的人，很可能都買過幾

Message of the Book

宇宙的任何一種現象背後，

都有七個法則同時且平衡地運作著。

重要的是，了解這七個法則並加以實踐。

其中大概有人快速學會「吸引力法則」的訣竅，達到「心想事成」的效果。但想必也有人無論怎麼嘗試都無法如願，而不理解「為什麼自己就是無法將想要的事物順利『吸引』過來」……

這裡介紹的《超越祕密的祕密》（中文暫譯，*The Meta Secret*）一書中主張，「宇宙的七個法則極為重要。當你理解了這些法則並加以運用，就一定能獲得成功。」

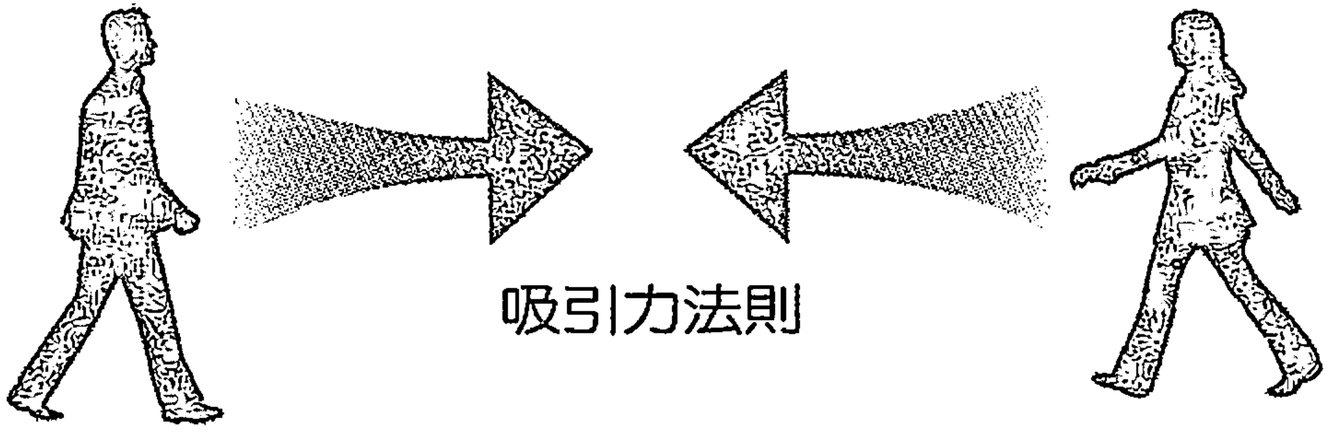
書中還說，「吸引力法則」是為了明白接下來的「宇宙七大法則」而存在的前導法則，其作用就像主餐前的開胃菜。

書名裡的「Meta」一詞，具有「肉眼看不見的」、「超越的」等含義。作者梅爾・吉爾（Mel Gill）想要表達的是，這本書的內容超越《祕密》一書。

此外，他還很注重這本書與《祕密》的關聯性，是以，無論在書冊裝訂上或內容架構上，感覺都和《祕密》十分相近。

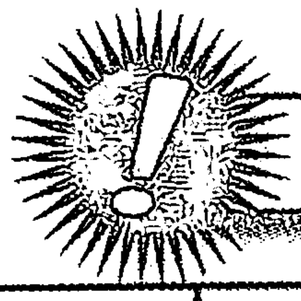
為人生帶來奇蹟の魔法書

〈圖解〉25個靈性智慧精華

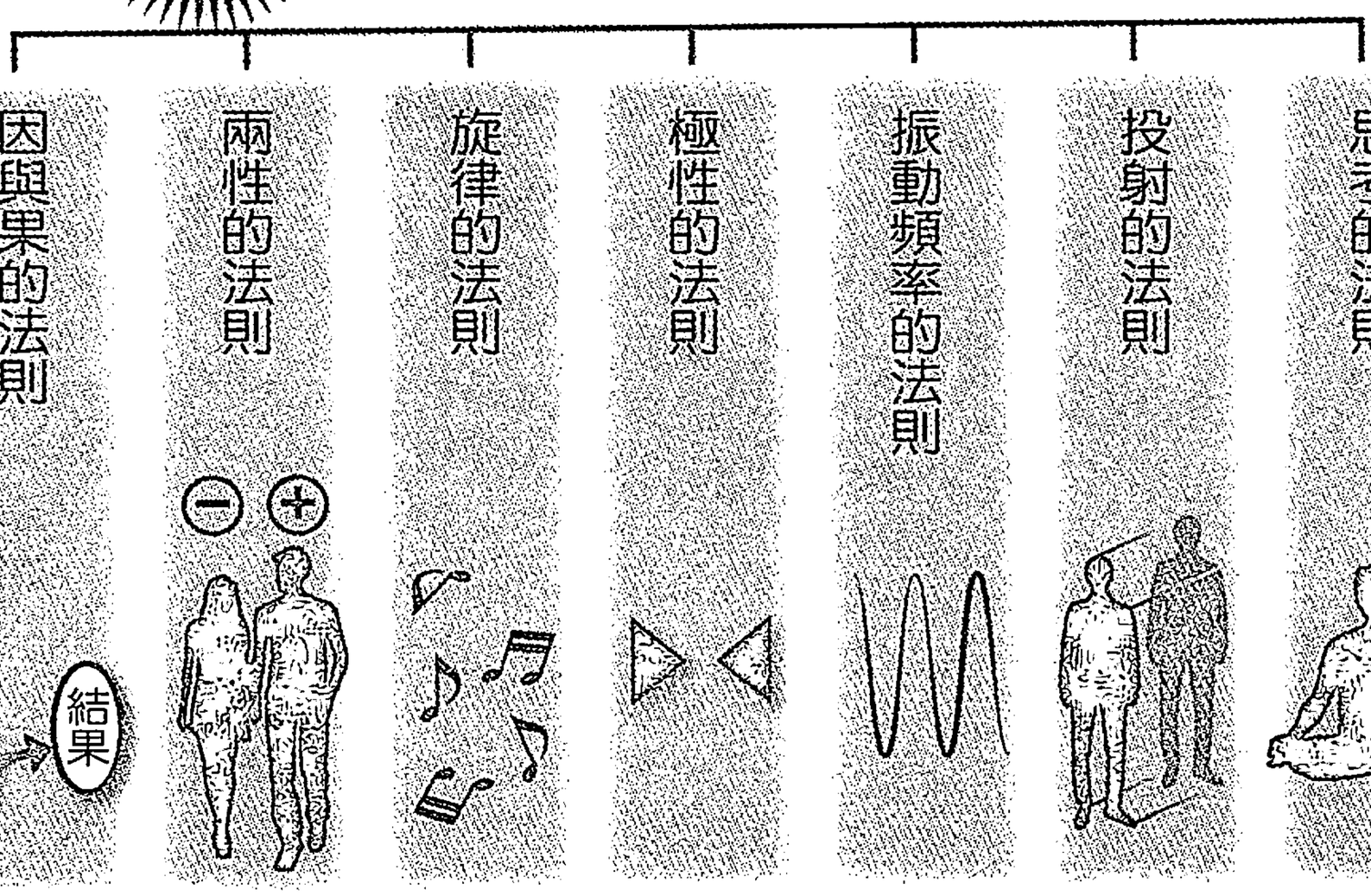


吸引力法則

在它的背後……



還存在著七大法則



喚醒古埃及的七項智慧

如果說，《祕密》在內容上是讓百年前的「思想是為了顯化」的想法重現生機，那麼《超越祕密的祕密》就要回溯到三千年前被藏在古埃及金字塔裡、翡翠石板上的七項智慧；據傳，這七大智慧是出自古希臘神祇赫密斯（Hermes）之手。而《超越祕密的祕密》，就是要讓這七大智慧復甦。

作者梅爾。吉爾是印度裔美國人。年輕時，他曾在馬來西亞的叢林裡因摔落洞穴身受重傷，而接受左手截肢手術。在手術過程中，他體驗到了十九分鐘的瀕死經驗。

這邊世界裡的僅僅十九分鐘，在彼端的另一個世界裡，感覺起來卻十分漫長。據說，當時他在另一個世界學會了宇宙的祕密後，才回到這邊的世界來。

但後來，他已無法清楚憶起當時，也透過與多位大師的相遇，而重新獲得學習。

經過這一路而來的過程，最後他所找到的，就是藏在埃及金字塔中、翡翠石板上寫下的祕密。

他領悟到了一件事：告訴更多人這個祕密是他的使命。於是，他開始在世界各地進行演講，並且最後寫下了這本書。

翡翠石板的祕密

翡翠石板上所寫下的宇宙法則共有七項。這七大智慧如今仍被視為祕密中的祕密，關於其內容的真正意義，至今還留下許多未解之謎。相關的文獻也只有《奧義之書：卡巴萊恩》（中文暫譯，*The Kybalion*）一書而

已。

《超越祕密的祕密》書中的第一個法則「Law of Mentalism」，雖然譯為「思考的法則」，但其中還包含了「宇宙本身就是思考」的深義。希望在閱讀過這本書之後，對這個內容感興趣的人，能進一步做更深入的研究。

就算只挑第一項法則來研究，只要能夠充分理解，都有可能改變你的生存之道。正因為有如此強大的力量，《超越祕密的祕密》可說是一本指引世人通往深奧的宇宙真理的入門之書。

宇宙的七大法則將敘述如下，而每項法則經確認過的含義，也闡述在下頁圖中。

①思考的法則。

②投射的法則。

③振動頻率的法則。

人生解即幸福

著馬

④極性的法則。
⑤旋律的法則。
⑥兩性的法則。
⑦因與果的法則。

據說，一旦了悟出這些法則的真正含義，任誰都能獲得財富、健康與幸福。

要完全掌握這七項法則，似乎需要花上一段的時間。不過也用不著急，並加以理解即可。

先找出與自己特別有共鳴的法則。只要理解後將法則運用到你的人生中，如此一來，相信你一定也能讓你的人生過得更加幸福而有意義。

宇宙中有「七法則」，在每項法則的個別運作
又相互影響之下，創造出了現實世界

1 思考的法則

我們每天都是透過思考之後的行動，來創造出我們的現實世界。現實中的一切，都是由我們自己所創造。

2 投射的法則

我們是將自己內在所發生的事，投射到外在的世界。因此，要改變世界就必須改變自己，要改變自己就必須改變內在。

3 振動頻率的法則

我們的情緒振動頻率，會吸引相近的情緒振動頻率。之所以會受特定的氣味、場所或人物的吸引，就是因為那些事物帶有與自己相同的振動頻率。

4 極性的法則

白與黑、陽與陰、富有和貧窮、正與負、愛與恨等等，所謂的相對事物，其實指的就是相同性質、而程度不同的意思。

5 旋律的法則

人生是高低起伏的旋律，有狀況好的時候，也有狀況不好的時候。世上的一切都有它自己的循環。

6 兩性的法則

男性的能量是向外、向宇宙發散出去的，而女性的能量則是向內；當兩者同心協力取得平衡時，就會孕生出新的生命。

7 因與果的法則

這世上沒有偶然。一切事情都有其發生的原由，所有的事件都是有因才有果。

宇宙的原理法則

即知即行

我想，這本書裡的最大重點，就是這七項法則不能夠光是理解而已。

作者梅爾。吉爾本身當然了解這七項法則分別是如何運作，又會相互產生什麼樣的作用，但他寫道，有一段時間他只是在腦中去理解這些法則，卻忘了在日常生活中時時刻刻提醒自己善用它們。因此，他當時曾因心臟病發作被送進了醫院。

那次的經驗讓他得到一個重大的覺察，就是宇宙的法則——超越祕密的祕密——不能只是學會而已，更重要的是，要在每天的生活中百分百地信奉並且實踐，進而領受其恩典。

我想，這是從事靈性研究的我們，絕不可忘記的一點。

請將《超越祕密的祕密》從頭看到最後，並加以付諸實踐。屆時，你一定會開始收到各式各樣的宇宙恩典。

☆作者梅爾．吉爾十八歲時，曾在遭遇嚴重的意外事故後宣告死亡，但又在十九分鐘後甦醒過來。本書內容就是關於，他在「死亡的十九分鐘」裡所得到的靈性成長，以及古希臘神話的神祇赫密斯在「翡翠石板」上寫下的「真理的法則」。《超越祕密的祕密》一書，其書名所要表達的意義包含：「肉眼不可見的祕密」，同時，書中也將「吸引力法則」視為真理的一部分。

從人與人之間的能量爭奪戰中解放！

聖境預言書

The Celestine Prophecy

詹姆士・雷德非（James Redfield）著

這本書的架構為一部冒險故事，以第一人稱的敘事手法，描述故事主人翁在祕魯循序發現了九個覺悟，並一一了悟其中的真義。一九九四年三月之後，這本書在美國成為廣受熱烈討論的小說。

作者回顧發現自我的過程，將其彙整成九個覺悟，並編撰成一部小說。或許正是因為這種出色的表現手法，而使這本書獲得廣大的迴響。

將人類意識的轉變過程，以虛構小說的形式表現，這種手法在當時算

Message of the Book

我們要了解，我們都在扮演著某個角色，

為了滿足自己而從他人的身上掠奪能量。

是相當新穎，充滿創意。為了讓那些對於靈性成長領域不甚熟悉的人，也能享受閱讀的樂趣，有懸疑、也有浪漫情節的冒險小說體裁，確是非常吸引人的做法。

真正重要的九項覺悟

故事是從在南美祕魯的森林裡發現了一部古老的手稿開始說起。這部古老手稿中所記載的九個覺悟，是關於人生目的與意義的精闢智慧。主角彷彿在一股莫名的牽引力量下，搭上了飛往祕魯的班機。

在那裡等待他的，卻是意想不到的體驗。在一連串的邂逅與冒險中，主角一一發現並體悟這九項覺悟。以下就簡單地介紹這九項覺悟。

第一項覺悟——現今，有許多人是在「共時性」（偶然的同步）的引導下，開始步上他們人生當中的靈性旅程。

第二項覺悟——過去這五百年來的物質主義，持續不斷地告訴世人科學萬能、技術萬能，而如今，正是世人從這些固執的想法中清醒過來的時代。

第三項覺悟——察覺肉眼看不見的「能量」（energy）。明白宇宙萬物皆是一種神聖的「能量場」（energy field）。

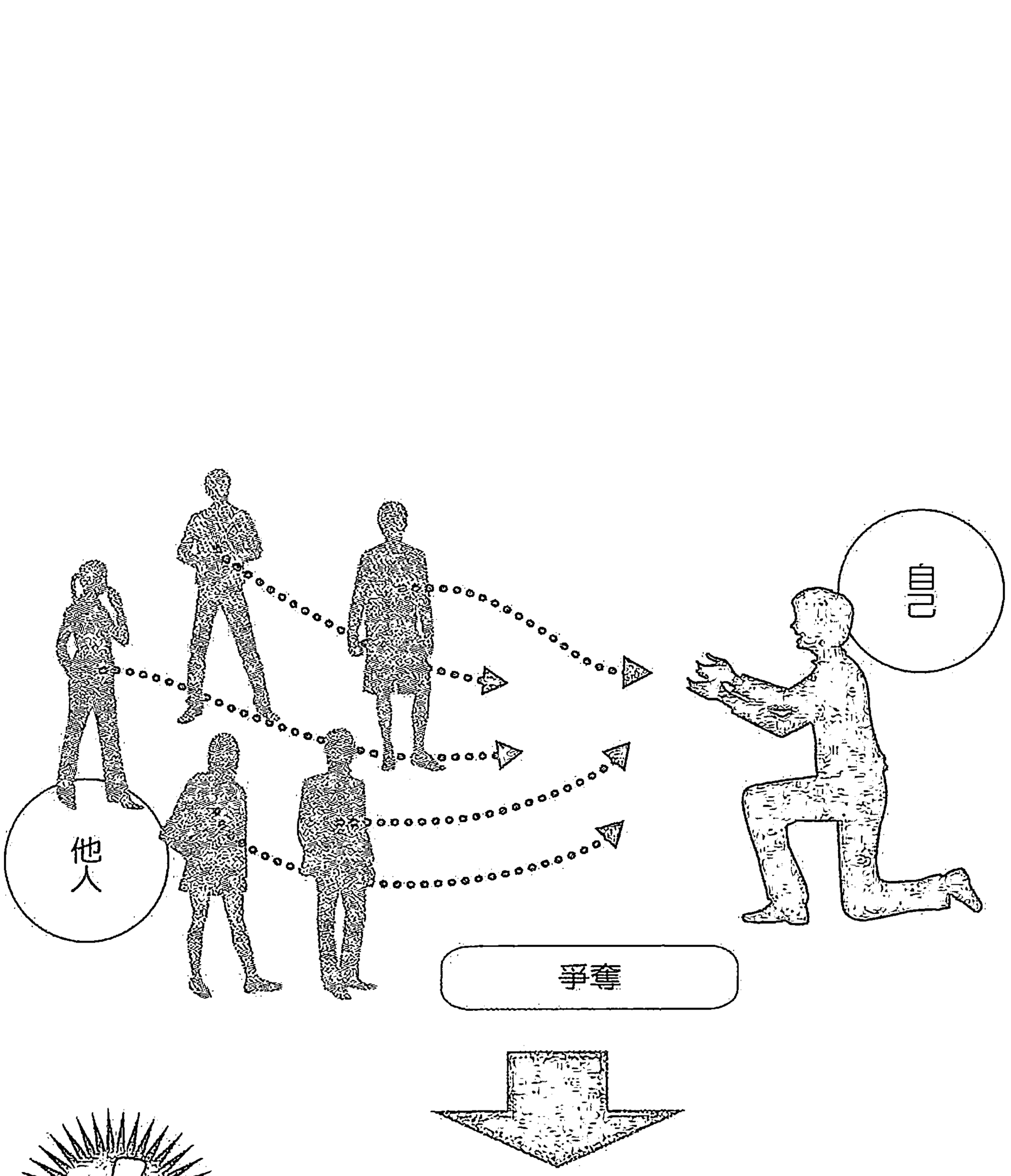
第四項覺悟——從小我們都在無意識中學會操控他人，並從他人身上奪取能量。這就是所有紛爭的起源。

第五項覺悟——透過一種與內在的神連結的神祕體驗，消除我們的不安與恐懼。

第六項覺悟——覺察自己正在用什麼方法盜取他人的能量，並擺脫這個方法讓自己自由，如此就能與自己內在的神性連結。

第七項覺悟——當你了解自己的使命，偶然的同步性就會開始加速運作。你的人生也會乘上宇宙的洪流，豁然開朗。

吸引法則的七大力量



重要的是，去發現自己內在所扮演的
「脅迫者」、「旁觀者」、
「受害者」或「審問者」的角色

第八項覺悟——透過能量的相互給與，可以使自己與對方的能量一同提升。

第九項覺悟——現今，一種嶄新的文化正要誕生。我們將成為靈性的存在，生與死都將合一。

清理過去的自己

其中讓我們感到最重要的，就是第六項覺悟。內容描述的是自己在什麼樣的養育方式下成長，又會從中無意識地養成什麼樣的惡習。

我們都是在來到這世上之前，自己選擇了自己的父母。但生長的環境會讓我們開始學著扮演起脅迫者、旁觀者、受害者或審問者的角色，以便掠奪他人的內在能量來滿足自己。

當我們仔細審視自身的問題，並覺察自己正在扮演什麼角色時，我們

才能清理我們過去的問題。一旦能夠清理自己的過去，就能與內在的神性能量共生。

作者詹姆士・雷德非（James Redfield）在這本書出版前的二十年期間，就對人類的靈性成長感興趣，並不斷探究其中奧妙。

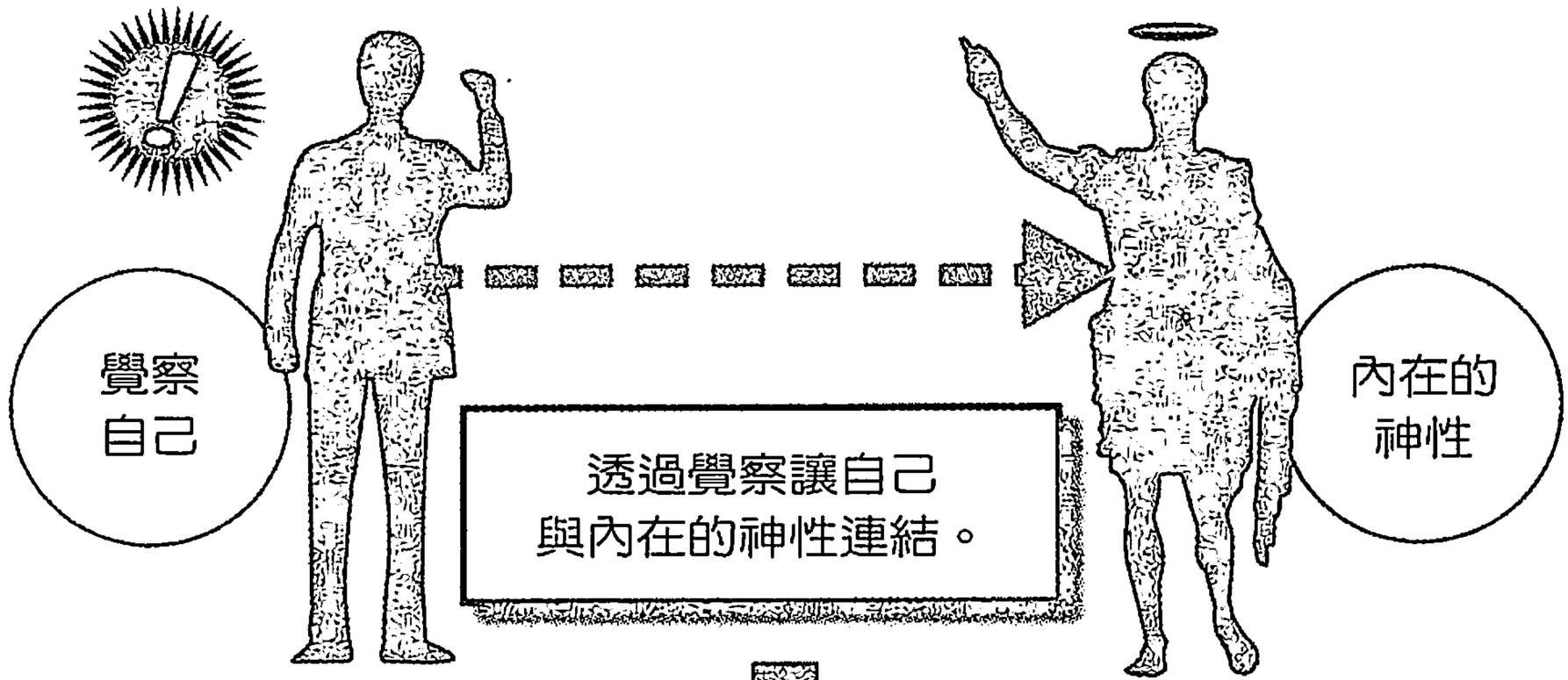
他擁有社會學學士學位和心理諮商碩士學位，並擔任長達十五年的心理治療師，專為有情緒困擾的青少年進行診療。

具有這樣經歷的他，當時卻沒沒無聞，因此沒有任何一家出版社願意為他出版這本《聖境預言書》（*The Celestine Prophecy*）。於是，他耗盡積蓄自費出版，並與妻子同心協力經營這本書的事業。

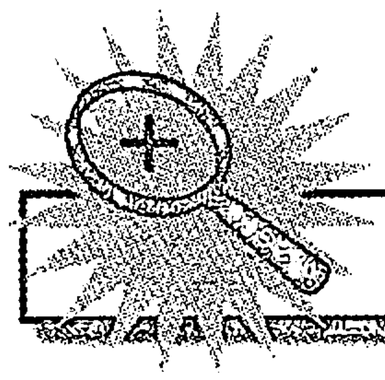
最後，終於有大出版社因為這本書的好評聞風而來，向他們表示很感興趣。

一九九四年三月，華納圖書（Warner Books）出版社以二十萬本的首刷在全美的實體書店鋪貨後，這本書立刻就登上全美暢銷排行榜。

Part 1
吸引幸福的七大力量



透過覺察讓自己
與內在的神性連結。



覺察（九個覺悟）

第九項覺悟 一個嶄新的文化正要誕生。
⇩我們將成為靈性的存在，生與死都將合一。

第八項覺悟 給與他人「能量」。
⇩讓彼此的「能量」一同提升。

第七項覺悟 當了解自己的使命時，偶然的同步性就會開始加速運作。
⇩人生也會乘上宇宙的洪流，豁然開朗。

第六項覺悟 停止盜取他人的「能量」，進而讓自己獲得自由。
⇩與內在的神性連結。

第五項覺悟 體驗一種與內在的神性連結的神祕經驗。
⇩消除不安與恐懼。

第四項覺悟 我們都在無意識中學會了操控他人來奪取「能量」的方法。
⇩這是所有紛爭的起源。

第三項覺悟 覺察肉眼看不見的「能量」。
⇩存在世間的萬物皆是一種神聖的「能量場」。

第二項覺悟 這是世人將要覺醒的時代。
⇩跳脫物質主義以及科學萬能、技術萬能的固執想法。

第一項覺悟 人生的靈性旅程正要展開。
⇩受到「共時性」（偶然的同步）的引導。

關於這本書為何會受到這麼多人的青睞，詹姆士是這樣解釋的：

「因為過去這三十年來，美國人對於靈性的覺察愈來愈感興趣，許多人在讀了《聖境預言書》後，感到自己的人生中確實也經歷過與書的內容相符的遭遇。現在有很多人想在自己的人生中追求更大的滿足感與人生使命。而他們大概也察覺到了，想把人生過得真實，必先擁有真正的靈性吧！」

將男性帶入靈性世界

當初我們會翻譯這本書，是因為接到角川書店的請託。一拿到原書之後，我們就馬上開始閱讀。

雖然剛開始我們對於故事的設定感到有點奇怪，但繼續讀下去就發現，書中的九個覺悟都是今時今日的我們非知不可的事。當然，我們也立

刻接下了這份翻譯工作。

於是，日文版在一九九四年的十月出版。這本書一陳列在書店中，就開始以驚人的速度銷售出去，讓我們更加感受到，這是一本潛力無窮的好書，也是一本讓許多人引頸期盼的書。

尤其在那之前，對於心靈的探索仍以女性為主，但不少男性在閱讀這本書後，竟也加入了這趟探索旅程。這是十分巨大的改變，都要歸功於本書所潛藏的力量。

我們大概見過詹姆士夫婦舉辦的座談會。印象深刻的是，當時他呼籲前往夏威夷參加詹姆士本人三次。第一次是在一九九五年的一月，我們道：「接下來很重要的是，成立靈性方面的讀書會，同心協力，一起擴展人類的意識，提升我們的振動頻率。」

二〇一一年四月，《第十二個覺悟》（*The Twelfth Insight*）在美國出版。緊接著，日本也在同一年的十二月出了譯本。

那本在我們準備面對變化時，擔起重要角色的一書。而它未來也會在一代

又一代間流傳下去吧！

The Prophecies of the Celestine

☆作者詹姆士。雷德非在一九九三年，將自身對於心靈世界的醒悟，以及要傳達給世人的靈性啟示加以整合，寫了這一本《聖境預言書》。一開始雖然是自費出版，但因為內容引發廣大讀者的討論，一躍成為排行榜上的寵兒。這本書有別於一般的靈性成長書籍，是以一部圍繞著「神祕古代手稿」的冒險懸疑小說形式撰寫而成。讀者可以一邊沉浸在主角緊張刺激的冒險故事中，一邊領會「精闢而又觸碰靈魂真義的九個覺悟」。

請留意你的頻率！

在往後的時代裡，
人人都須具備這種
接收天線。

天堂頻率
Frequency
潘妮・皮爾斯（Penney Peirce）著

這本書是在「吸引力法則」的熱潮逐漸退燒時出版的。潘妮（Penney Peirce）所寫的《天堂頻率》（*Frequency*），是在教導如何提高振動頻率，以及如何使用振動頻率。

根據潘妮所言，「振動頻率的原則」是緊接「吸引力法則」之後、我們所該學習的課題，因此可說是出版得正是時候。

據說，潘妮。皮爾斯從小就擁有某種近似超能力的直覺。自年輕時，

Message of the Book

當我們找回自己靈魂的振動頻率時，

將能真正地做自己。

她就用她這股超乎常人的敏銳感受，以靈通者為職。而我們是在二十五年前初次與她見面，當時的她自稱靈媒。直到後來，她才改稱自己為直覺諮商師。因為她的作法是利用直覺來讀取對方的心情或想法，然後再進行諮商。

對於直覺，以及自己本身、他人甚至非生物所具備的振動頻率，潘妮一直以來都很感興趣，並不斷深入研究。一九九九年，她還出版了一本書：《不思考就得到答案：察覺聲音、意象、律動的練習，讓你的直覺變精準》（*The Intuitive Way*）。而這本《天堂頻率》堪稱是她對於這方面研究的集大成之作。

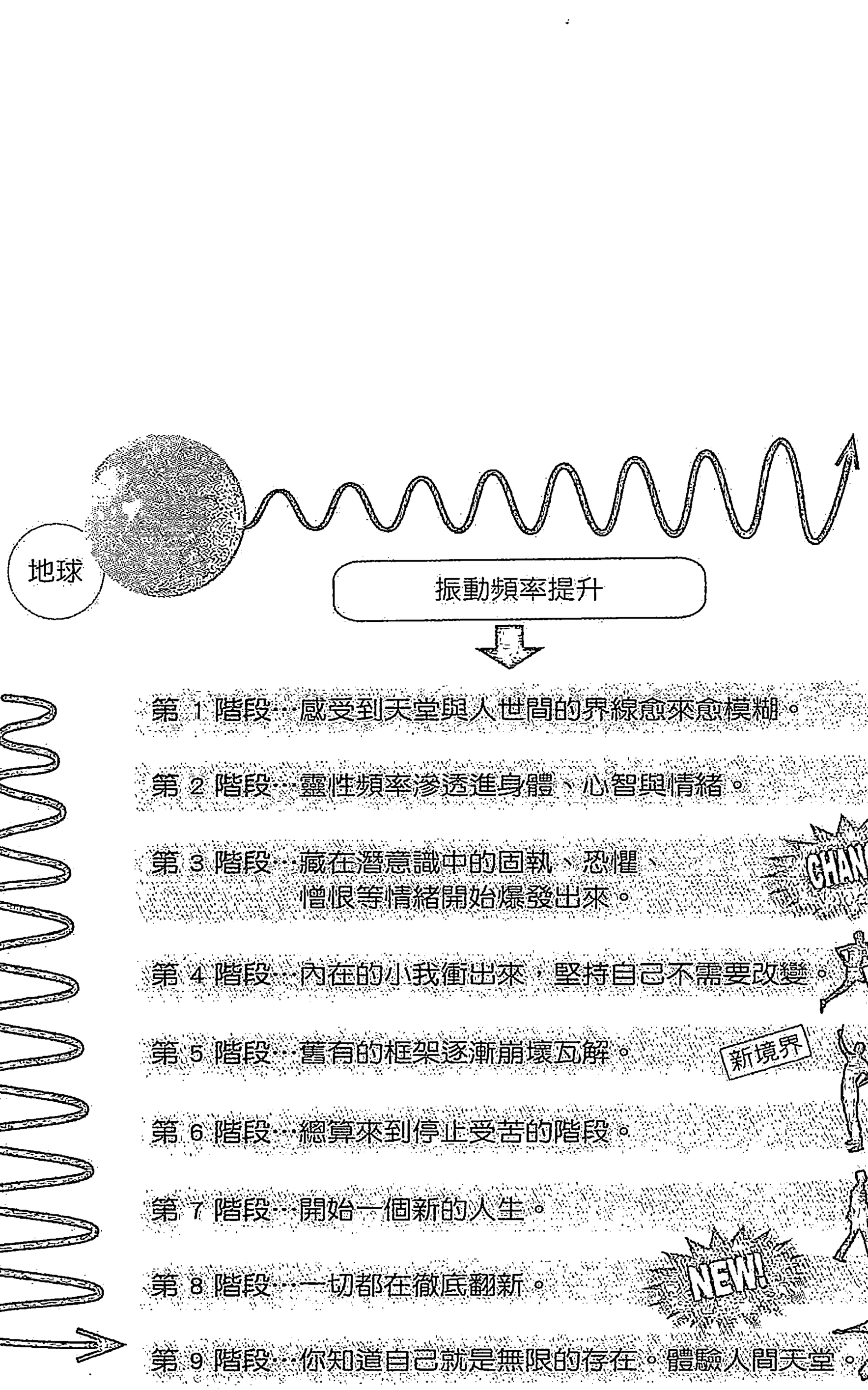
現在，應該會有許多人有著焦慮、憤怒、排拒、失去方向等等的感覺。這是因為地球正處於從三次元轉換至四次元的過程中。在這種高升振動頻率的影響下，我們人也會跟著有所轉變。

地球提高振動頻率的過程

據說，目前地球的振動頻率正不斷在提升。我們的振動頻率也不斷在提升。這個過程中，我們有時會體驗到各種困難、恐懼、痛楚等等的感受。

潘妮在自己與案主的體驗中，學習到如何能更順利地加快速度，度過這個過程，而這些方法也是她在書中要向大家介紹的內容。

事實上，這個過程可以稱為讓我們回歸到原初自我的過程。我想，在這本書中是將這種過程與振動頻率相結合，用一個稍微不同的角度來說明整件事。


地球
振動頻率提升
第 1 階段：感受到天堂與人世間的界線愈來愈模糊。
第 2 階段：靈性頻率滲透進身體、心智與情緒。
第 3 階段：藏在潛意識中的固執、恐懼、
憎恨等情緒開始爆發出來。
CHANGE!
第 4 階段：內在的小我衝出來，堅持自己不需要改變。
逃避
第 5 階段：舊有的框架逐漸崩壞瓦解。
新境界
第 6 階段：總算來到停止受苦的階段。
第 7 階段：開始一個新的人生。
第 8 階段：一切都在徹底翻新。
NEW!
第 9 階段：你知道自己就是無限的存在。體驗人間天堂。

九個轉化的階段

根據潘妮的說法，人類意識的轉化過程，可分為以下九個階段：

第一階段——你會感覺到天堂與人世間的界線愈來愈模糊。

得，人生當中該要有其他更多事物、想擁有更好的人生。你的感官發敏銳，直覺也不斷獲得開發。

第二階段——靈性頻率滲透進你的身體、心智與情緒。可能會因為一時適應不了這種高頻率的振動，而在身體或情緒上感到不適，變得既不穩定又有點神經質。

第三階段——如同受到高振動頻率的推擠般，藏在你潛意識中的固執、恐懼、憎恨等等的情緒開始爆發出來。這同時也是一個很好的學習機會，你將學著去接納無論美好與否，都是人生的一部分。

第四階段——覺得你好像可以放下那些過去的事物，內在的小我又

忽然跑了出來大喊「我還不想死」！這個時候，有些人可能會開始堅持自己不需要改變，並做出各種逃避的行為。

第五階段——舊有的框架逐漸崩壞、瓦解。你終於開始放下那個被恐懼所支配的過去，並捨棄那些已經沒有用的舊習慣。

第六階段——總算來到了停止受苦的階段。你脫離了小我，完完全全地感受到什麼是靈魂的頻率，那是一種詳和、自由與寧靜的感覺。

第七階段——開始一個嶄新的人生。你變得無須再靠意志力來讓人生變得完美。因為現在的你知道，人生這樣就是最完美的了。

第八階段——你的人際關係、家庭乃至一切都在徹底翻新。你知道，自己雖然是一個個體，但同時也是一個集合體的存在。現在，你可以隨時隨地都真正地做你自己。

第九階段——知道自己就是無限的存在。你可以創造任何事物，可

為人生帶來奇蹟の魔法書

〈圖解〉25個靈性智慧精華

以瞬間知曉一切。可以在人世間體驗到天堂。

的順序，一邊體驗這九個階段，這可說是一條通往開悟的道路吧！我們都會依自己的步調，或按自己

個邁向覺醒的時代。

這正是這麼一

The Magic Book

☆作者潘妮・皮爾斯自一九七〇年代起，便著手鑽研「運用直覺力與靈性的技巧，去除痛苦的方法」。她非常重視其中的「感受力」與「直覺」，有次她發現，「身體、情緒、心智在每個當下帶有的能量振動數值」可以看成是一種振動頻率。這本書教導：將自己的能量振動當作如同音波般的「頻率」去感受，並透過這個方式，讓我們更具體明白地理解靈性世界。

眼前這個世界是由你所創造出來的。覺察到這一點是邁向幸福的第一步。

福至心靈

You Can Have It All

阿諾・派特騰（Arnold M. Patent）著

在汗牛充棟的靈性成長書籍中，我們覺得這是一本「臻至完美之書」。

連美國著名的脫口秀主持人歐普拉。溫芙蕾都說：「這是我至今讀過的書中，最為重要的一本！」《人生的橡皮擦》（*Forgiveness The Greatest Healer of All*）的作者傑若。詹波斯基（Gerald G. Jampolsky）也讚譽道：「極為簡單又實用，且強而有力！」

The Message of the Book

我們每一個人在這完美的宇宙中，都扮演著不可或缺的重要角色。

事實上，對我們而言，這可說是一本靈性道路上最棒的指南！因為它把我們過去至今所學的、所體悟到的，都有條不紊統整在一起。

阿諾・派特騰（Arnold M. Patent）究竟是位什麼樣的人物？他現居加州。我希望未來有機會走訪那裡時，能跟他見上一面。

據說，他為自己多年來的律師、企業家生涯畫下休止符，轉而成為一名作家、演說家，是為了投注一生的時間推廣自己提倡的「萬能法則」。為實踐「萬能法則」，他成立了「國際支持交流網」（International Support Group Network），致力於演講和寫作，同時也多次參與電視、廣播節目，努力將他的「萬能法則」推廣到全世界。

也許是因為他努力推廣有成，經過他的指導後已有數百萬的世人感動回饋說：「我的人生變得更豐盈充實了！」上述是直接從他的作者簡介中摘錄的一句話。能讓多達數百萬的人如此感動，真的是非常厲害！事實上，我們也算感動的其中一員呢！

二十一條「萬能的法則」

1 宇宙的原料是能量。

2 宇宙的能量就是「愛」。

3 萬物齊一，不分你我（合一，oneness）。

4 宇宙是完美的，人也是完美的。

5 發生在自己身上的事情，都是由自己所創造出來。

6 人擁有「選擇的自由」。

7 人的思想和信念都不過是「一廂情願」。

8 宇宙的智慧透過「靈光乍現」與「頓悟」向我們說話。

9 宇宙是靠著「相互扶持」的系統建構而成。

10 生命中所發生的事是映照出我們自身的鏡像。

11 「善」、「惡」、「對」、「錯」皆不存在。

12 每一個人都有各自的「人生目的」。

13 心情是測量自我狀態的指標。

14 宇宙從不吝嗇於給與。

15 「施」與「受」之間永遠保持平衡。

16 當你執著於某一點時，一切都將停滯不前。

17 當你將意識集中於人生中的某樣事物，它就會不斷擴張、發展。

18 每個人都有與生俱來的天賦。

19 目的和手段都是一樣的，換言之，如果創造和平是目的，就先要保有和平於內，表現和平於外。

20 所有的人際關係都是「自己」與「自己心靈」的關係。

21 麻煩的事就交由宇宙安排吧！

不幸的人生是虛幻的

讀了這本書，覺得書中所寫的內容與我們自己的想法完全一樣。也因此，讓我們更加相信自己是正確的，我們在追求靈性的道路上，正朝著一個美好的方向前進。

希望大家都能擁有這本書並反覆閱讀。就算當下還有無法理解的地方，過幾個月後再讀，一定會逐漸明白。你會因為自己理解得愈來愈深入而感到自豪，它就是這樣的一本書。

這本書以「讓我們向『萬能的法則』領取通往幸福的車票吧」作為開頭第一句話。

接著寫道：

「要是人生能事事盡如人意就好了——要是能過著幸福的人生就好了——相信任何一個活在世上的人，都會這麼想。但我要告訴你們一件

事，請大家睜大眼睛好好讀下去——無論是要過著事事盡如人意的人生，還是過著幸福的人生，都不再只是夢想哦！

因為我們人就是為了得到幸福而來到世上的。應該說，所謂不幸福的人生，根本是不真實的。」

如果真如其說，那麼一些告訴自己不希望變得幸福的人，說不定其實是內心在鬧彆扭。而一些認定自己現在不幸福的人，其實正過著虛妄不實的人生，換言之，他們的想法可能都在哪裡出了差錯。

這本書告訴我們一件非常重要的事，那就是，事實上我們每一個人在這完美的宇宙中，都扮演著不可或缺的重要角色。請仔細閱讀插圖中所描述的二十一條萬能法則，並深深刻記在自己的潛意識中。

我們每個人都可以自己選擇自己的人生。事實上，創造出自己的人生的，不是別人，正是自己。

只要能理解這一點，你就會看到一個牢不可破的目標——要變得能

夠懂得珍惜自己、愛自己、尊重自己，這樣就對了！

這是一本強而有力之書。對我來說，本書猶如一件珍貴的寶物。

尤其令我銘感五內的是「第十九條萬能的法則」——「目的和手段是一樣的」。希冀和平的話，就要讓自己的心變得和平；渴望愛的話，就要時時在心中懷抱愛，同時展現於外。

The Magic of the Book

☆作者阿諾．派特騰在五十歲之前是一名活躍的律師及企業家，在經濟上也十分成功，但他卻苦於「沒有為自己的人生而活」。為了跳脫這種痛苦，他開始進行了一項身心改造的計畫，靜坐冥想也是計畫中的一部分，而他就在靜坐冥想中逐步發現了「萬能的法則」，且讓他的人生有了戲劇性的好轉。這本書是將《鏡的法則》等在日本也廣為人知的二十一條「定律法則」，以座談會的形式淺顯易懂地向大家介紹。

你人生所有一切，都是來自你自己的選擇。

先知的預示

The Message of A Master

約翰・邁克唐納（John McDonald）著

這本書是一本屹立不搖流傳於全世界的「成功哲學之經典」。如果讀過許多成功哲學的書籍，再來讀這本書的話，應該也會同意這本書是成功哲學的起源之一。

雖然關於作者約翰．唐納（John McDonald）的詳細資料不很清楚，但可以確定的是，他絕對是一位卓越的智者。

畢竟，他可以寫出這麼一本既簡潔又深具影響力的書。

Message of the Book

要醒悟一件事：人生的主角就是你自己。

接著你要明白，一切都是完美的。

故事前半段是以童話般的風格描寫與先知相遇的經過。主角的友人遭逢人生中的重大挫折，而動身離開美國至歐洲旅行。在那裡，友人巧遇了先知（Master），並得到先知所傳授的「發現自我」的方法，當他回國時，整個人煥然一新、神采奕奕。

主角看到友人巨大的轉變，而渴望也與先知見上一面，於找先知的歷程。見面的那天終於到來……接著，先知也將成功給他。

明白自己是誰

這本輕薄的小書，就算更簡短地單單以目錄來做介紹，似看出財富、智慧與成功的祕訣。全書共分為十六章，在此僅就前四章做簡單的介紹。

第一章是「我是自己命運的主人」。其實這是在向讀者提問：你的人生是為自己而活嗎？你的人生一定可以活出你所想的模樣。這是你首先必須牢記在心的事。而且事實上，無論你的人生處於何種狀態，自己的選擇和決定。

第二章是「不可思議的事是很容易就發生在任何人的人生中」。在你的人生中，一定也會發生不可思議的事情。這是從一開始就計畫好的。你能否看出潛藏在偶然中的必然，並把握住機會？人生的安排遠比你所能想到的還要更天衣無縫。在這樣的安排下，你需要的一切，必定會在需要的時間點出現。

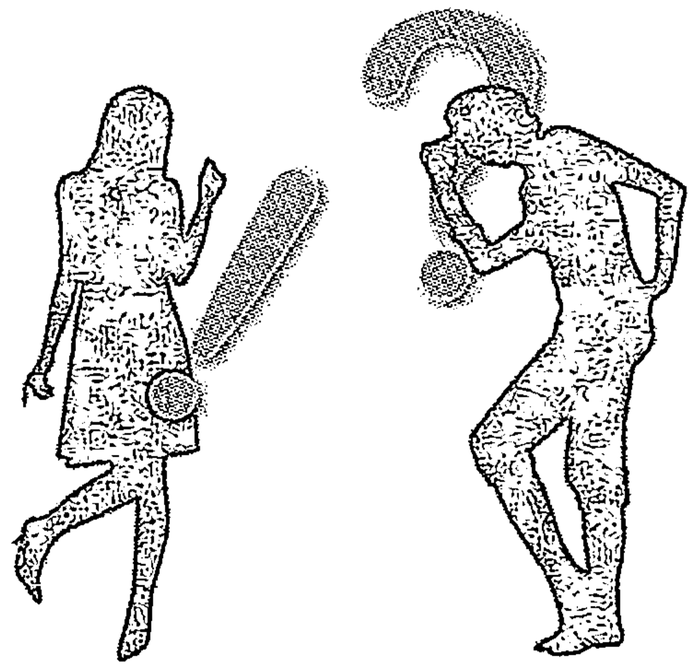
第三章是「每個人都擁有不可思議的力量」。那就要問了，我們為何無法將這股力量完全發揮出來？這是因為我們還不夠了解自己。每個人身上原本就具備無限的力量。只要發掘出這股力量就對了。

接下來是第四章：「你的可能性是無可限量的」。你想像得出自己已

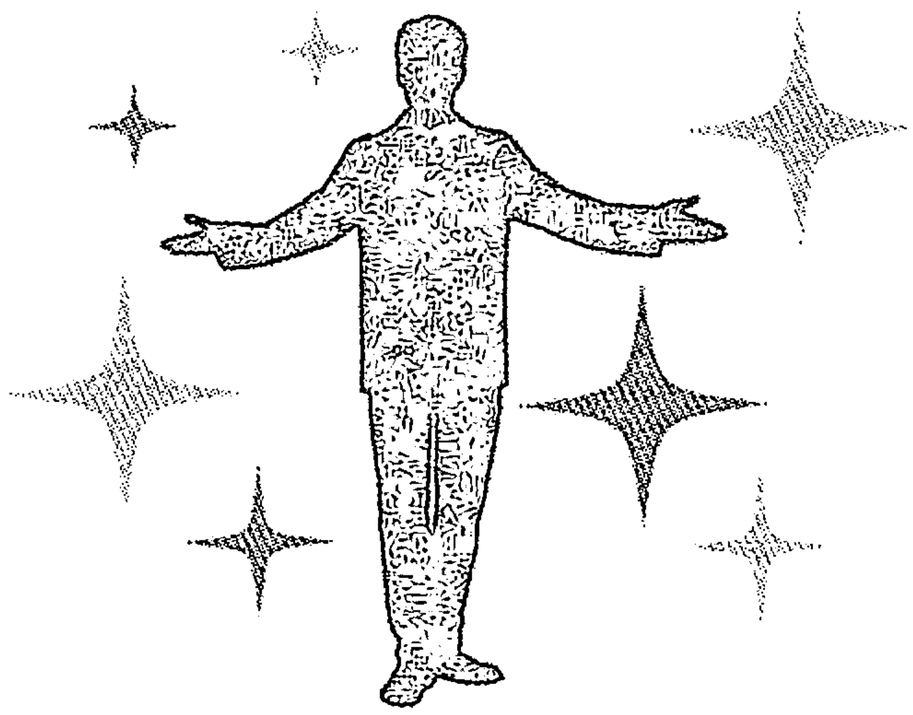
第1章
我是自己命運的主人

自己的人生會變成
自己所想的模樣

第2章
不可思議的事在任何人的人生裡都會發生



第3章
每個人都擁有不可思議的力量



第4章
你的可能性無可限量

想像自己想成為的樣子

達成理想的模樣嗎？你想要的東西是什麼？你想做的是什麼？你什麼模樣？

只要你能確實地把這些問題的答案化作腦中的圖像，你就能發動「吸引力」將這一切吸引過來。

想要的事物就在你眼前

如此一來，為人生招來成功的關鍵，竟然都濃縮在這本輕薄的小書中了，這實在教人吃驚！

我們偏愛的是第十二章，其中說道：「對於每件事都要埋首苦幹、努力完成，這種落伍的觀念必須被揚棄，如何用思想去順心遂意，學會這樣的方式很重要。」對於正要從三一大地震與福島核災中重新站起來的日本人而言，這部分是我們十分需要學習的地方。

此外最重要的是，這本書的核心在告訴我們「要為人生訂立目標」。

若想要出色地完成某件事，你只要立下一個堅定的目標，然後，不是朝著目標埋首苦幹地做，而是要「用心」地全力以赴。

你會無可限量地得到你所想要的一切，這是上天賦予你的命運，是你與生俱來的權利。

所以說，你所想要的事物，全都是為了讓你使用、讓你享受而存在於此的。否則，它們何需存在呢？

為人生帶來奇蹟の魔法書

{圖解}25個啟性智慧精華

The Magic of the Book

☆這本書是一九二九年，由一位名叫約翰。邁克唐納的人所撰寫、出版。書中寫下了作者約翰與「先知」相遇的過程，以及先知的教誨。一九九三年，馬克。亞倫偶然間拿到原書，並由自己的出版社重新再版。在日本，最初是一九九六年翻譯，二〇〇一年改為現在的書名：《智者的教誨》。雖然只有薄薄一本，但書中納盡了通用於今時今日的成功哲學之精髓。

不需要任何理由，
只要去愛就對了！

你不必受苦受難，也能上天堂

The Lazy Man's Guide to Enlightenment

賽迪斯．葛拉斯（Thaddeus Golas）著

《你不必受苦受難，也能上天堂》（*The Lazy Man's Guide to Enlightenment*）是一本只有八十幾頁的薄書，或許看到它時，有些人會心想：「這裡面到底寫了些什麼？」

如果你無法用心掌握書中所寫的內容，它會是一本艱澀難懂的書，但同時，它也是一本會溫柔地告訴你「看不懂也不要緊」的書。所謂的開悟，似乎會根據每個人自己決定的時間到臨。當那個時刻還沒出現之前，

Message of the Book

盡你所能去愛，當你準備好時，

所有一切就會變得豁然開朗。

就算把這本書翻破，恐怕也讀不出個所以然。

如果讀了一下，覺得看不太懂的話，請先將這本書墊在枕頭下，過一個月，不，過個一年之後，再拿出來讀讀看吧！屆時，說不定你會頓時恍然大悟。

旅居美國時，我們在書店看到了它，因為是薄薄的一本似乎很容易看完，書名又很吸引人，所以就忍不住買了下來。

在那之後，我們著手將《心靈之舞》（*Out on a Limb*）一書翻譯成日文。我們就是在此時下定了決心，今後要致力於將英文的好書翻譯成日文，藉此協助日本的人們擴展意識。

後來，我們想在日本出版這本小書，於是寫信給美國的出版社。那封信交到作者賽迪斯・葛拉斯（Thaddeus Golas）的手中，而開始了我們之間的書信往返。

愛——一切的原貌

賽迪斯是一位活躍於一九六〇年代的嬉皮，當時正是嬉皮的全盛時期。他把自己在那段期間所得到的開悟體驗，寫成了這薄薄的一本小書。據說，起初他是自己拿著他的書站在街角兜售。後來，這本書被大出版社看中，才正式出版，成為廣受眾人喜愛的一本書。

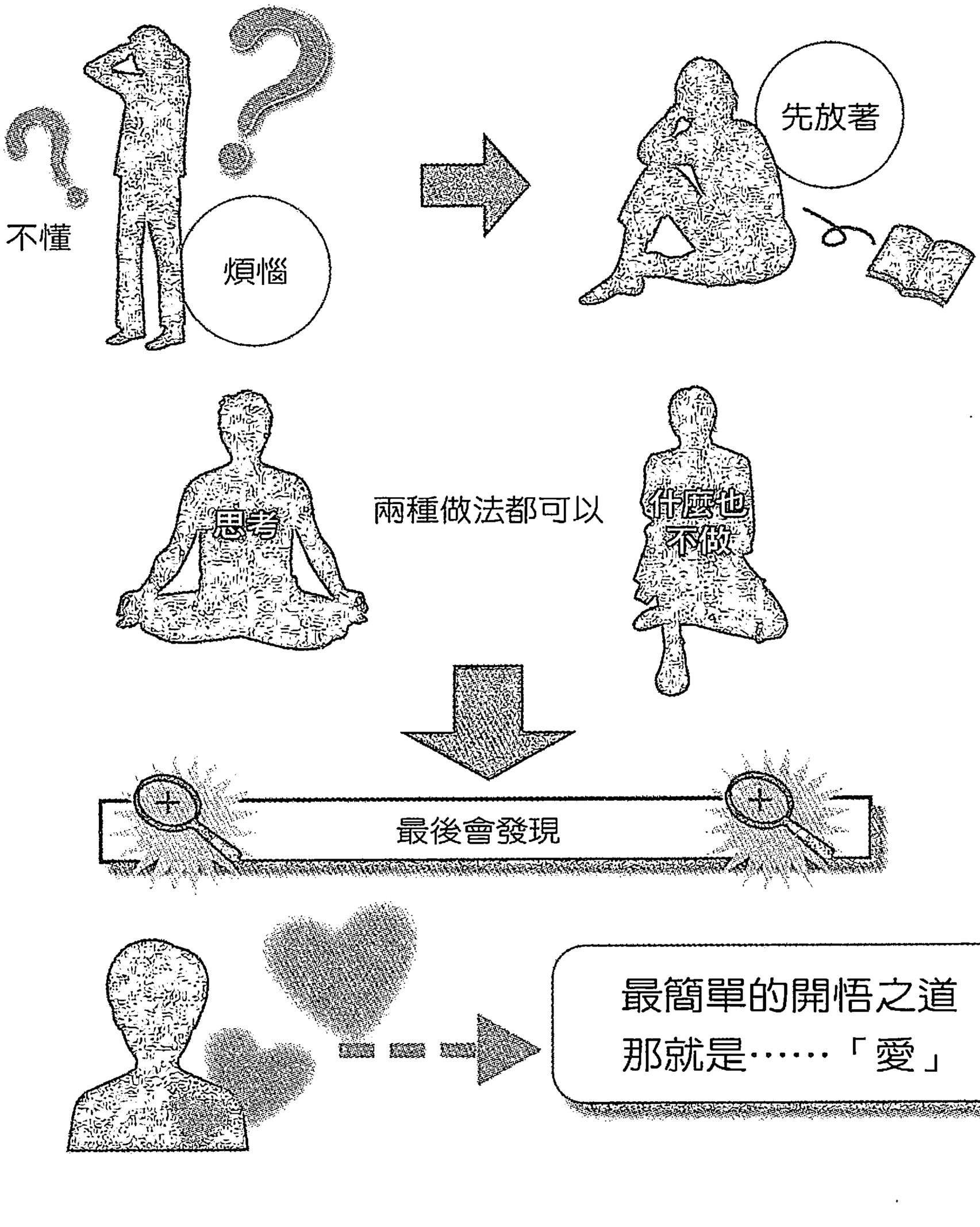
這本書傳達的最重要的「開悟方法」就是——愛。賽迪斯寫道：

「愛是最安全而且最簡單的開悟之道」

「對了」、「愛是安全的，是宇宙間唯一絕對安全之道。盡你所能地去愛，不需要任何理由，只要去愛就好」

當你準備好時，所有一切就會變得豁然開朗。一旦開悟了，你將會發現，人只要保有自己的原貌，無論開不開悟都無妨。那些堅信人類必須開悟的人，其實才是離開悟最遙遠的人。」

這些就是他想表達的中心思想吧！他還說，愛自己的原貌，愛自己原


不懂
煩惱
先放著
思考
兩種做法都可以
什麼也不做
最後會發現
最簡單的開悟之道
那就是……「愛」

本的樣子；無論你是什麼模樣，都要去愛你自己；去愛那個不愛自己。另外還有一段十分重要的話是寫在全書的開頭：

「『我們都是平等的；而所謂的宇宙，就是我們彼此之間互動的關係。宇宙其實是來自於同一種實體——每個實體都是有生命的，並且自己決定自己的生存之道。』只要了解前述的道理，你就可以搞懂這本書，甚至自己出一本書。」

換言之，我們大家都是由相同的物質所構成，我們的存在都是平等的。

一旦真正了悟到這件事，我們就能變得無比的平靜而且詳和了。

仔細體會他所寫的：「我們都是平等的」、「宇宙來自於同一種實體」，你會發現，這本書連死後的世界、神的世界、精靈的存在、心靈世界……全都寫了進去呢！

所以，這本書會成為靈性成長的入門書籍，這麼受到廣大群眾的歡迎，可說是實至名歸。

最後要跟大家分享的是，在翻譯這本書時我們所發生的神奇體驗。在我們猶豫著不知該用什麼方式翻譯的時候，忽然聽到從某處傳來一個聲音，那聲音說：「就照著文字的原貌去翻！不可以多加解釋哦！就算現在還無法完全了解它的含義，也要照著英文的原貌翻成日文。」「將那能量直接轉換成日文就對了。」我們在這些話的引導之下，譯完了這本書。

結束翻譯時，我們發現賽迪斯最早寄給我們的一封信。信中提到了「翻譯時的注意事項」，而他所寫的內容，恰恰就和我們當時所聽到的聲音一模一樣！我們也重新體認到，所謂的翻譯，其實就是將作者具有的強大能量，原封不動轉換成另一種語言，傳達給大眾。

為人生帶來奇蹟の魔法書

〈圖解〉25個靈性智慧綱華

People of the Book

☆這本書是作者賽迪斯・葛拉斯於一九七一年所寫下的關於「開悟」的書。它是將「任何人遇到人生中的苦難、痛苦或一籌莫展時，都可以派上用場的簡單觀點」，用一種「當自己本身在遇到人生中的瓶頸、感到走投無路時，會想要拿起來一讀的」寫作方式所完成，書中也絕不為任何人定罪。作者以自己的話語，溫柔地闡述關於「宇宙與意識」、「我是誰」等問題。當一個人在探索靈性成長的路上失去方向時，很適合拿起這本書來閱讀。

你的思想和情緒都不等同於你自己。感受「當下」吧！

PART 2 覺察力量的七個魔法

當下的力量

The Power of Now

艾克哈特・托勒（Eckhart Tolle）著

為人生帶來奇蹟の魔法書

〈圖解〉25個靈性智慧精華

這本書的日文版還沒問世之前，作者艾克哈特・托勒（Eckhart Tolle）早已因英文版《當下的力量》（*The Power of Now*）的作家身分聞名於世了。當時，這本書成為風靡全球的暢銷書，而我們也在赴美時買下此書，並略為拜讀了一部分。

艾克哈特十三歲以前是在德國長大，後來從英國的倫敦大學畢業後，成為劍橋大學的研究生和指導教授。二十九歲時，他經歷了靈性方面的體

Message of the Book

「空無」的思緒會形成如龍捲風般的驚人能量漩渦，而心靈的新境界就存在其中。

驗，接下來的好幾年，他致力於理解與深入探究當時的體驗，並將其整合成知識，他的靈魂探索之路也從這時展開。在此之後，他發表了許多關於開悟的著作，包括這本《當下的力量》。

可想而知他是一位頭腦十分聰明的人。早期的他應該無時無刻都在使用著左腦，讓左腦支配了他的人生，也因此，那時他一直苦於某種焦慮不安的感覺。書中有提到當時發生在他身上的體驗。

以下就引用他在書中所言的敘述：

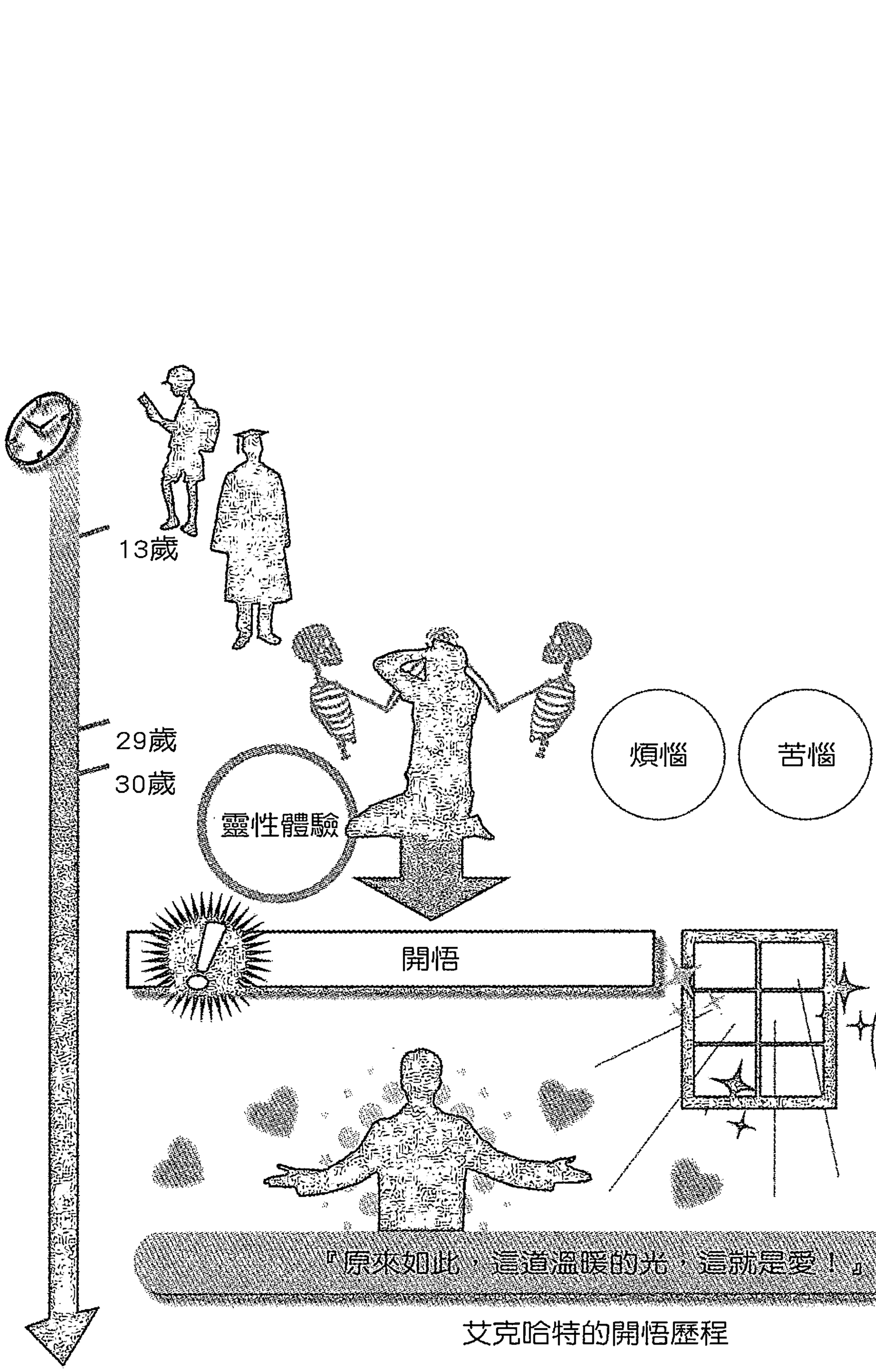
與另一個自己的糾葛

「在我三十歲之前，我一直生活在一種焦慮不安的狀態中，情緒低落，不時萌生尋死的念頭。」「二十九歲生日過後不久，一個深夜，我自夢中驚醒，內心遭受一種『無盡的絕望感』所吞噬。我已多次有過這樣的

感覺，卻沒有任何一次像那個晚上一樣強烈。」

「『為什麼活得這麼痛苦，卻得繼續活下去？我不想再繼續活著了。乾脆讓自己消失好了。』我被這種悲痛的想法壓得喘不過氣。就在此時，我忽然意識到這個想法似乎哪裡不大對勁。

『我是一個我，還是兩個我？』如果我這麼不想跟自己活在一起，那我不再想與其活在一起的『自己』。我繼而告訴自己：其中一定有一個是『真正的自己』！想到這裡，我的意識無比清晰，但我的思緒卻停在『空無』的狀態。接著，我感覺自己被吸入一個如龍捲風般的驚人能量漩渦當中。一開始漩渦轉動得很慢，但逐漸加速。我因一股莫名的恐懼而開始顫抖。我彷彿聽到一個聲音發自我的胸口，說：『別抗拒』。然後不知為何，恐懼消失了。我不再掙扎，任由自己一步步地被吸入那股能量漩渦中。之後發生什麼事，我完全



艾克哈特的開悟歷程

不復記憶。」

認識開悟之境

「開悟」經常伴隨著像這樣的神祕體驗。而且，往往在一個絕境、真的無計可施的時候，才能體驗得到。

從他的體驗，我們也可得知，人在煩惱時，是由左腦掌控主導權。左腦掌管思考，但我們的思考並不等於「真正的自己」。另外，關於「為什麼人這麼難開悟」的問題，他的回答是「那是因為我們總是在追求著外在的事物，而沒有發現藏在我們內在的珍貴寶藏。」

自己所追求的一切，其實一直都存在於自己的內在，等待著被發現。

因此，我們需要做的，就只是停止沉溺在過去或未來中，讓自己的每分每秒都活在當下。而我們又該如何做，才能活在當下？這些就是這本書的主

旨與它所要探討的內容。

「當下的這一瞬間，當你在這裡的時候，你就已經擁有一切的愛、喜悅與和平。」這本書如是說。「開悟即是苦難的終點。」希望你也能拿起這本書，從中發現「真正的自己」。

The Power of Now

☆作者艾克哈特．托勒在倫敦大學畢業後，年紀輕輕就已贏得學術上的成功，但他的內心卻不斷承受著焦慮不安所帶來的煎熬。二十九歲的某天晚上，作者突然體驗到讓他的意識產生一百八十度大轉變的「開悟」。這本書就是來自於作者當時的體驗，加上後來在他的講座與諮商工作坊中、領悟到的重點以及被問到的問題。作者以問答的形式，淺顯易懂地闡述出「開悟」、「空無」的概念，以及我們該用什麼樣的方式來思考。

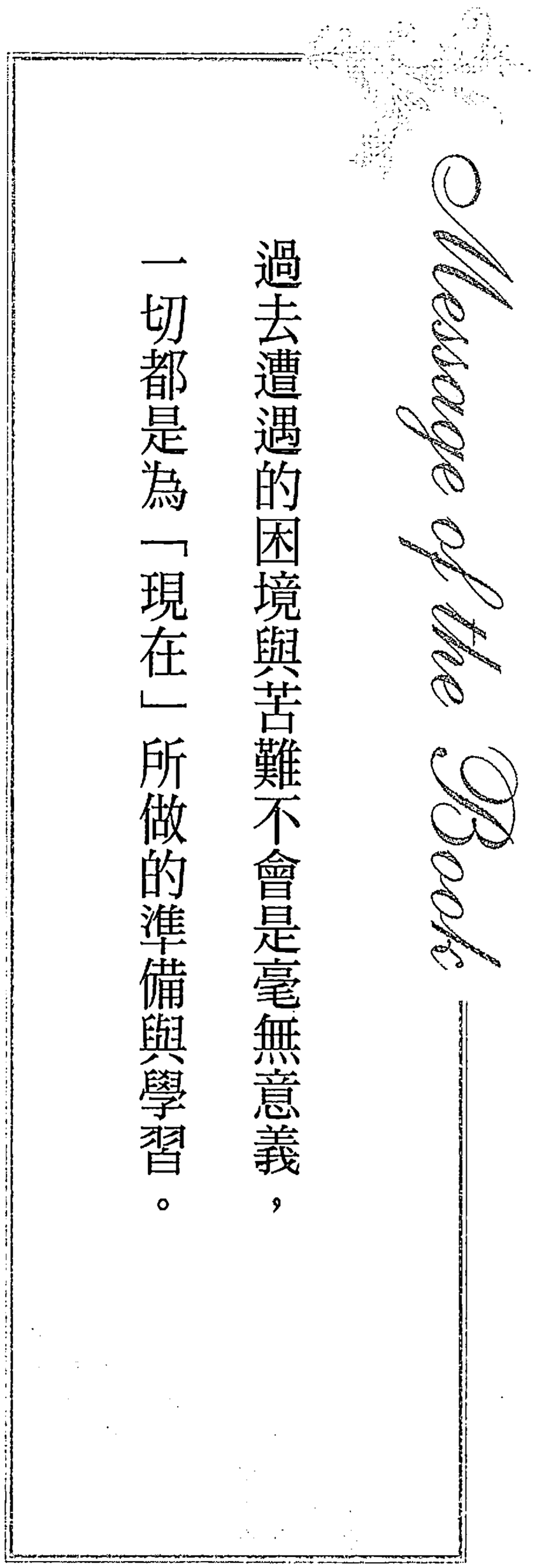
真實、愛、喜悅，

請誠實面對這三種情感！這是發自於靈魂的信號。

與神對話

Conversations With God

尼爾・唐納・沃許（Neale Donald Walsch）著



也許是二十世紀末，當世界來到一個不得不有所轉變的時候，神便藉著沃許先生之手，寫下了這本書吧！閱讀這本書，你會知道，每個人在本質上都是與神相互連結的。只要靜下心來傾聽自己內在的聲音，任何人都可以與神對話。

當你可以聽見自身靈魂的聲音時，接下來，你就只須相信自己內在的神，並依其指引行動即是。

過去遭遇的困境與苦難不會是毫無意義，一切都是為「現在」所做的準備與學習。

作者尼爾・唐納・沃許（Neale Donald Walsch）自小學時代，他的夢想就是成為一名神職人員，像是神父之類的，但卻遭到父親反對。因此，長大後他先是從事媒體方面的工作，之後又歷經醫學、政治等形形色色的工作。

這段期間裡，他仍不斷尋找神的存在，除了研究基督教教義外，他也鑽研佛教等東洋智慧，乃至現代的最新思潮，他主動接觸、學習各種思想，並不斷思考研究。

而在他私生活方面，他經歷了離婚、失業等挫折，過著大起大落的日子，最後一切都顯得不順遂，人生也變得支離破碎。一九九二年的春天，正當他處於這樣的情況，在他身上發生了一件不可思議的事。

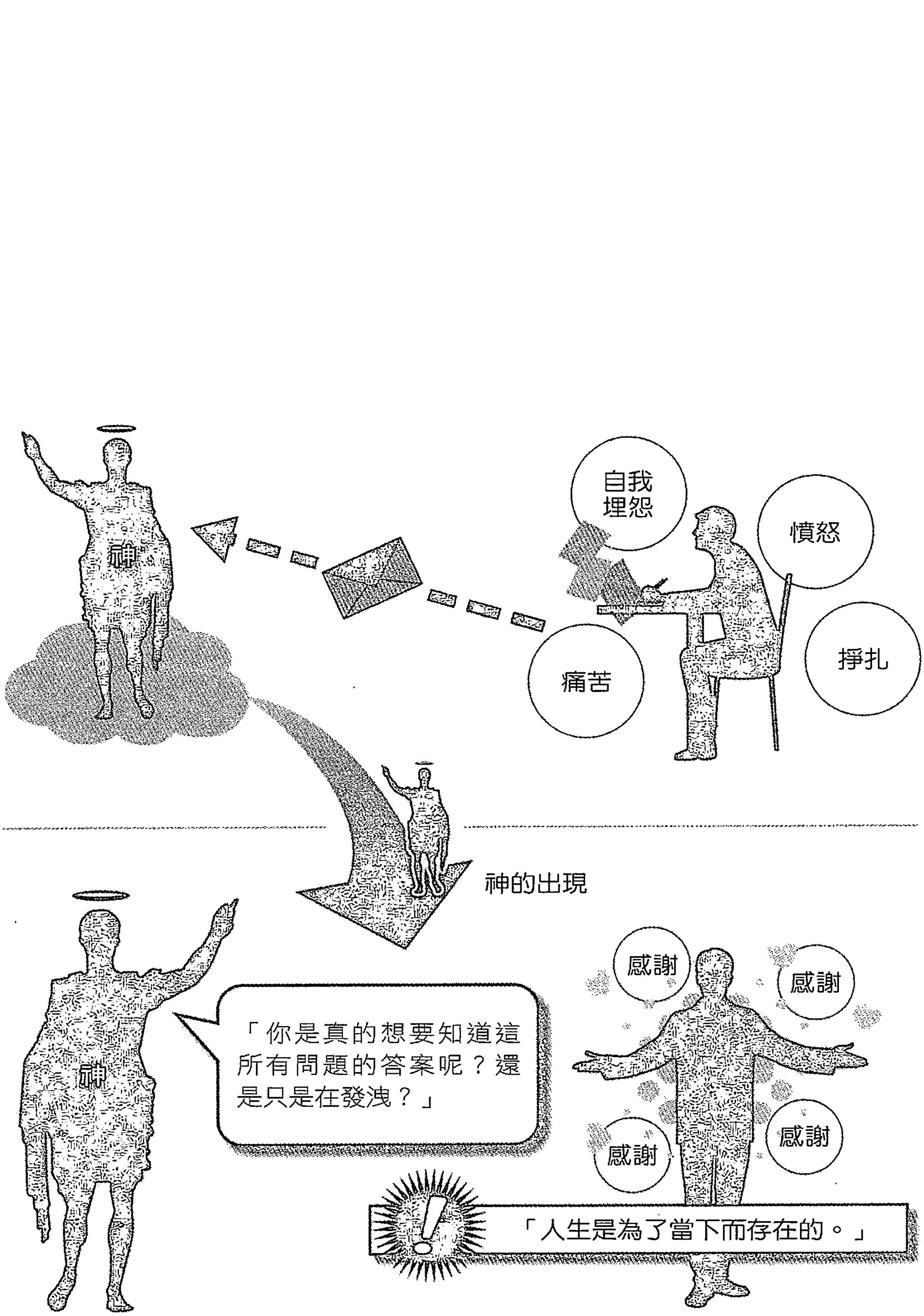
他能「與神對話」

他從以前就習慣將自己的所思所想寫成信，藉此抒發內心的感受。

這一次，他決定寫信給神，而他所寫下的是一封充滿惡意的信。信中羅列著憤怒的問句。最後，他寫道——我到底是做錯了些什麼事？活該要一輩子活在這些痛苦掙扎中！我明明就沒那麼糟糕！

當尼爾寫完這些得不到答案的埋怨與質疑，正要把筆往旁邊一摔時，他的手卻離不開紙面，彷彿被一股看不見的力量按壓著。不可思議的是，神如此問道。就這樣，尼爾與神透過紙筆展開了一場對話。

他是在「與神對話」之後，才發現「人生是為了當下而存在的」。他了解到，過去所遭遇到的各種困境與磨難，都不會是毫無意義，一切都是


神
自我埋怨
憤怒
痛苦
掙扎
神的出現
神
「你是真的想要知道這所有問題的答案呢？還是只是在發洩？」
感謝
感謝
感謝
感謝
「人生是為了當下而存在的。」

為了「現在」所做的準備與學習。當他準備好的時候，神就確實實地出現在他的人生中。而他也開始感謝出現在他生命裡的每一個人。

雖然一開始他自己也搞不清楚發生了什麼事，但這場對話持續了三年。他說，起初連他自己都不相信他是在和神對話。但他發現，神的回答並不是針對他一個人所說，而是對所有的人說，於是一九九五年，他透過一家小出版社出版了《與神對話》（*Conversations With God*），而獲得廣大迴響。

像這樣，接收來自神等高次元存有的訊息或教導，然後將自己所接收到的訊息撰寫成書的人，在美國很早以前就有不少先例，而在日本，最有名的是「巴夏」（BASHAR）、「艾克頓」（ECTON）等高靈。而《與神對話》的特別之處在於，書中的神給人一種非常親近的感覺，所談論的話題也十分廣泛，尤其會對人生中的實際問題進行探討。當然，祂也確實告訴了現今的我們需要知道的宇宙真理。

初寫下的《與神對話》傳達出了對於現代的我們而言真正重要的訊息。除了最自己感興趣的其中一本來閱讀看看。出版過許多書籍，大家可以隨意挑選這是一本荒誕、同時也是一本卓越的書。因為一直以來被不語的神，現在竟然透過一個普通人類的語言，像朋友般地和認為是沉默對那些執著於神的既定概念的人來說，我們交談。或許這會是一本大不敬的書，但我們仍希望讓更多人閱讀這本書，並改變對神的既有概念。

為人生帶來奇蹟の魔法書

{圖解}25個靈性智慧猜華

Profile of the Book

☆作者尼爾・唐納・沃許，將自己從一九九二年春天起所體驗到的，透過筆記與「神」進行的「對話」，彙整成這一部作品。當時，作者尼爾無論在私生活或在工作上，都遭遇到了瓶頸，他在信紙上寫下了自己的狀況，在信的結尾寫下「我到底是做錯了些什麼事？」接著，「神」突然透過他的手，開始回答了這些問題。尼爾與「神」的問答中，廣泛探討了各種謎題和煩惱，包括有關於靈魂的目的、宇宙、神等等。

讓我們一起來看，

在荒蕪的大地上，

用愛與祈禱帶來奇

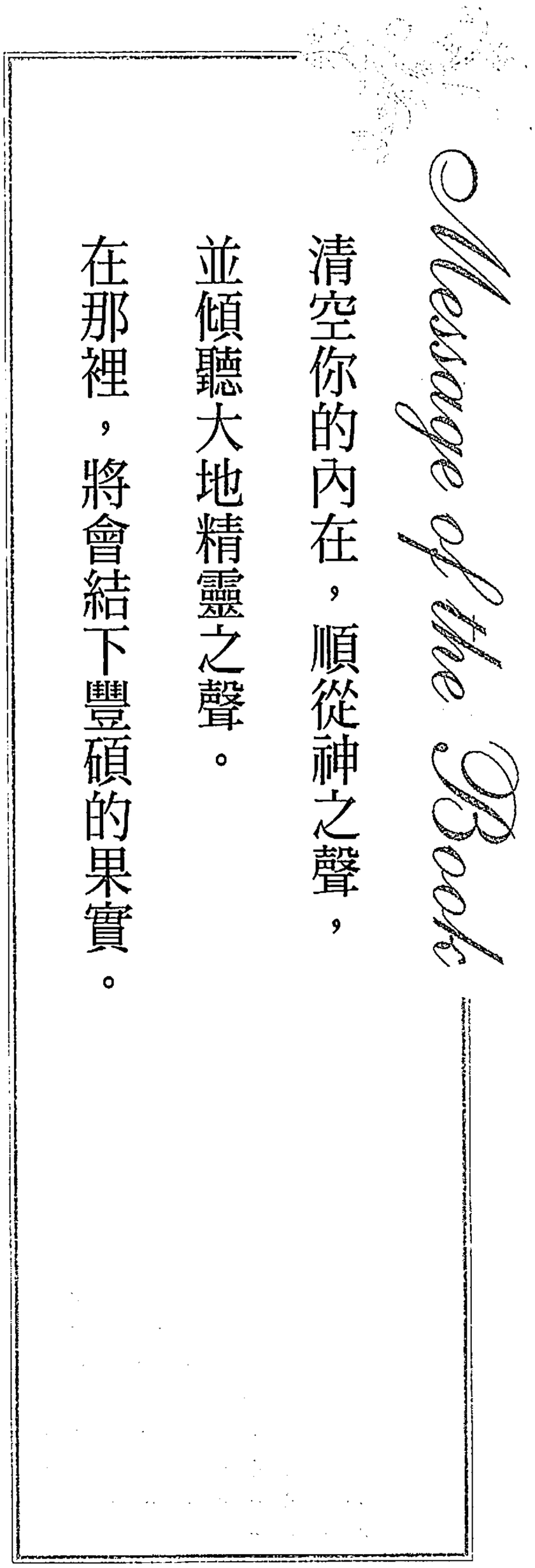
蹟的三個人，他們

是如何生活的。

芬霍恩的魔法

The Magic of Findhorn

保羅・霍肯（Paul Hawken）著



區。創始人是彼得・卡迪（Peter Caddy）、艾琳・卡迪（Eileen Caddy）、夫婦和桃樂絲・麥克琳（Dorothy Maclean），他們三人每天一面接收這塊土地的精靈帶來的訊息，一面學習著該如何生活。後來，愈來愈多人感應到流動在那塊土地上的愛的純淨能量，也漸漸在附近集結起來。

保羅・霍肯（Paul Hawken）的《芬霍恩的魔法》（中文暫譯，*The Magic of Findhorn*）

清空你的內在，順從神之聲，
並傾聽大地精靈之聲。
在那裡，將會結下豐碩的果實。

Magic of Findhorn），就是在描寫關於這個芬霍恩社區的成立經過。

在芬霍恩，主要的目標是讓靈性的追求扎根於日常生活中，進而發展出一個社區，社區裡的人持續學習如何與自然共存，如何身而為人，如何與他人相互連結。目前，芬霍恩已轉型成基金會，但這裡依舊是個充滿活力與創造性的地方。來自各國的人在這裡實踐以冥想和祈禱為主的生活方式的楷模，備受眾人的矚目。

此外，這裡也以一個生態村的形態持續成長，如今儼然是新時代生活與神的相遇和啟示

從事天然食品與農業相關工作的作者保羅，因為聽說有個地方可以長出巨無霸的高麗菜和花椰菜等蔬菜，而慕名來到芬霍恩。

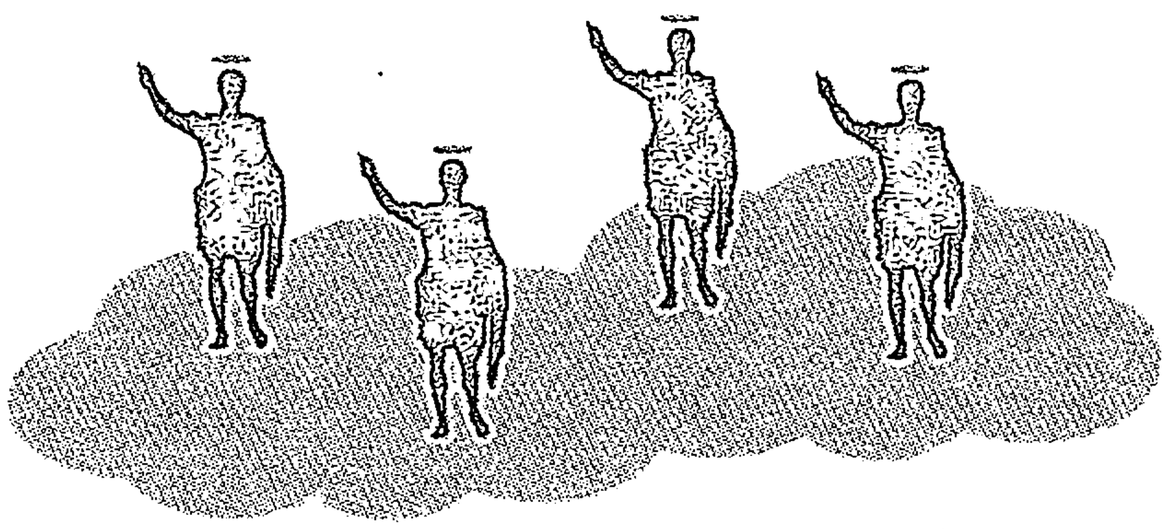
起初，他只是想證實巨無霸蔬菜的傳聞是否為真，並親眼看看那些蔬

菜，但他在芬霍恩看到的，卻是一塊充滿純淨的光芒與能量的土地，以及在這塊土地上摸索著嶄新生活方式的人們。

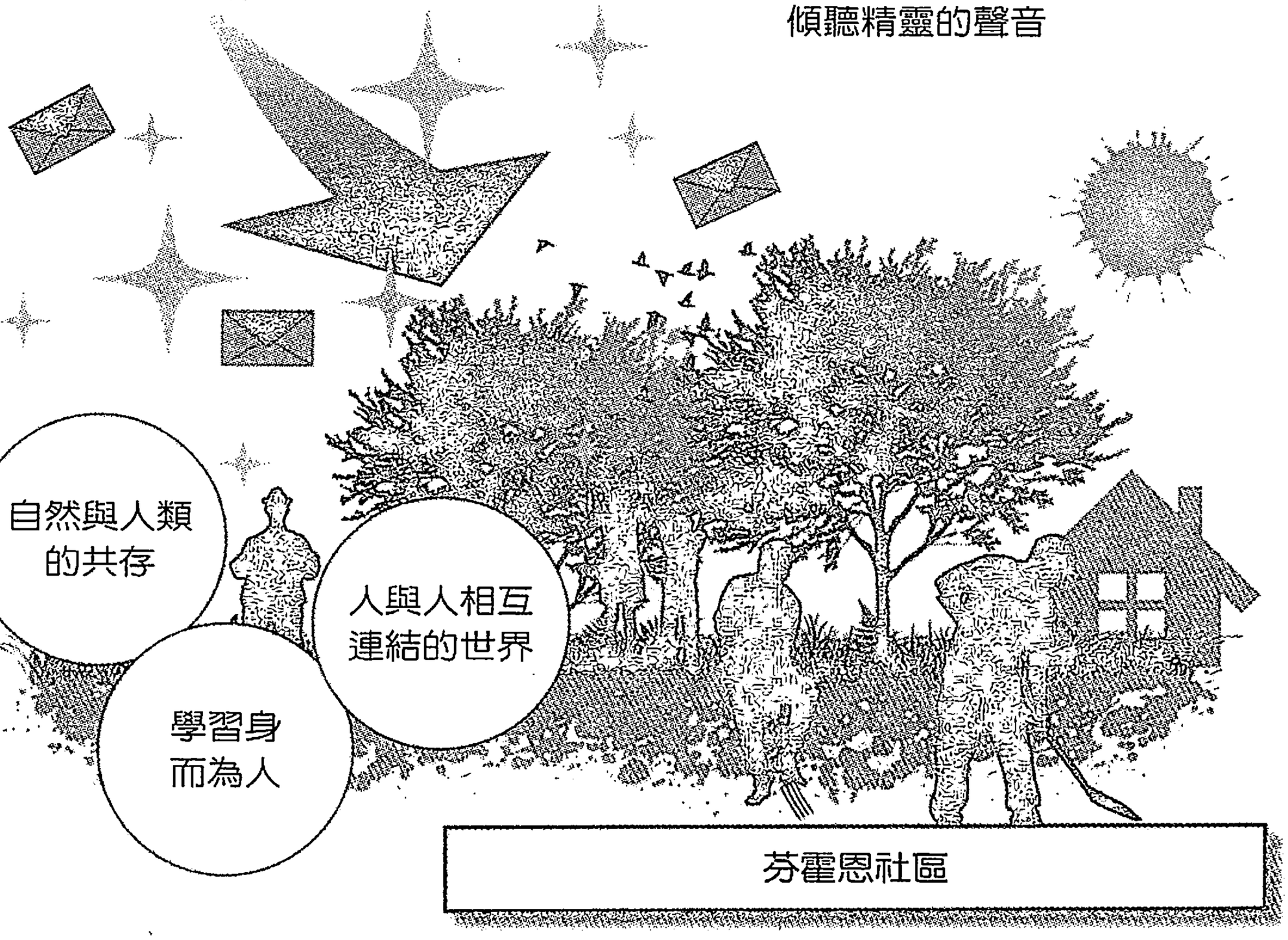
於是，他也明白到了，比起巨無霸蔬菜更有魅力的，是透過卡迪夫婦所傳達的來自精靈與神的信息。許多人來到這片土地上，就是為了依循著那些信息而生活。

在芬霍恩的這一段短暫停留期間，讓保羅對芬霍恩產生了極大的興趣，因此寫下了這本《芬霍恩的魔法》。

想要了解芬霍恩的創立經緯，這本書絕對是最佳選擇。書中詳實地記錄了三位芬霍恩的創始人——彼得．卡迪、艾琳．卡迪和桃樂絲．麥克琳——各自的人生。三人都是受到命運不可思議的牽引而與神相遇，並接收到來自神的信息，他們在相遇之後，決定共同生活，並建立起芬霍恩這個地方。



傾聽精靈的聲音



芬霍恩社區

請將死亡視作感恩的祝福

除了這三位創始人之外，書中也詳加描述了其他將芬霍恩帶向成功的推手。

例如：洛克（ROC，Robert Ogilvie Crombie）能與大自然中的精靈溝通，促成芬霍恩的建立開花結果；大衛・史賓勒（David Spangler）則是為芬霍恩建立起教育系統。關於這兩位成員的故事也都是十分珍貴的資料。正因為有他們兩人的協助，才有今天的芬霍恩。此外，書中也提及芬霍恩逐漸為世人所知的整個過程。

這本書於一九七五年在美國出版。因為這本書而使芬霍恩蜚聲國際，讓世界各地的人紛紛造訪於此。

一九八一年，日本教文社以書名《芬霍恩的奇蹟》在日本出版了這本書。然而當時，大部分的日本民眾對於新時代或來自神的信息等事情，仍

是興趣缺缺。

一九九四年，我們翻譯了創始人之一的艾琳。卡迪的自傳——《飛向自由》（中文暫譯，*Flight into Freedom*）。因為這本書的出版，讓對芬霍恩感到興趣的民眾逐漸增加。這時，完整介紹芬霍恩成立經緯的書，就又變得有其必要性，因此，隔年又以新書名《芬霍恩的魔法》重新出版了這本書，並採用我們山川夫妻共譯的版本。

一直以來，艾琳身為芬霍恩的精神指標，過著每天祈禱和冥想的寧靜生活，而她已在二〇〇六年撒手西歸，享壽八十九歲。現在，桃樂絲。麥克琳仍健健康康地生活在芬霍恩那塊土地上。

為人生帶來奇蹟的魔法書

{圖解}25個靈性智慧精華

Magic Book of the Profile

☆這本書是一九七一年，作者保羅・霍肯以小說的形式，描寫關於蘇格蘭北部一個名為「芬霍恩」的靈性社區。原本被說是無法種植農作物的枯槁旱地，靠著能與各種「精靈」（Deva）溝通的三個創始人的開墾，而讓這塊土地展現豐收的成果。這本書會讓你看到，「透過大自然的精靈與人類的互助合作所建立的農業」，如何將許多人聚集至此，一同建立社區，你也會了解到，住在芬霍恩的他們究竟過著什麼樣的生活。

請找到你的內在、

那個寧靜而幽微的

聲音。

敞開心靈之門
Opening Doors Within
艾琳・卡迪（Eileen Caddy）著

北蘇格蘭著名的芬霍恩社區（現為基金會）的其中一名創始人艾琳。

卡迪，就是這本書的作者。

迪以及艾琳。卡迪接收到內在的神的指引，順從神的指引，與丈夫彼得。卡

以及桃樂絲。麥克琳，一同展開了在芬霍恩的生活。

據說，艾琳每個晚上都持續地接收來自神的指引。而這些指引，就是

芬霍恩創立的來由。

The Message of the Book

你要捨棄利己的想法，為神、為他人、

為實現人類和平的崇高目的而行動。

了解了艾琳的生活之道，我們就會發現：「真正重要的事情是『每個人都能信任神，並依從自己內心的聲音而活。』」

這本書是艾琳以一天一篇共分成三百六十六天的形式，將自己每天從神那裡接收到的信息、指引集結成冊。每天翻到當天那一頁，閱讀寫在上面的指引，如此會讓你的心靈平靜，並且確認自己與大我或是神的連結。

靈性的真理與願景

這本書要在日本出版之際，艾琳為日本讀者寫了下面這段訊息：

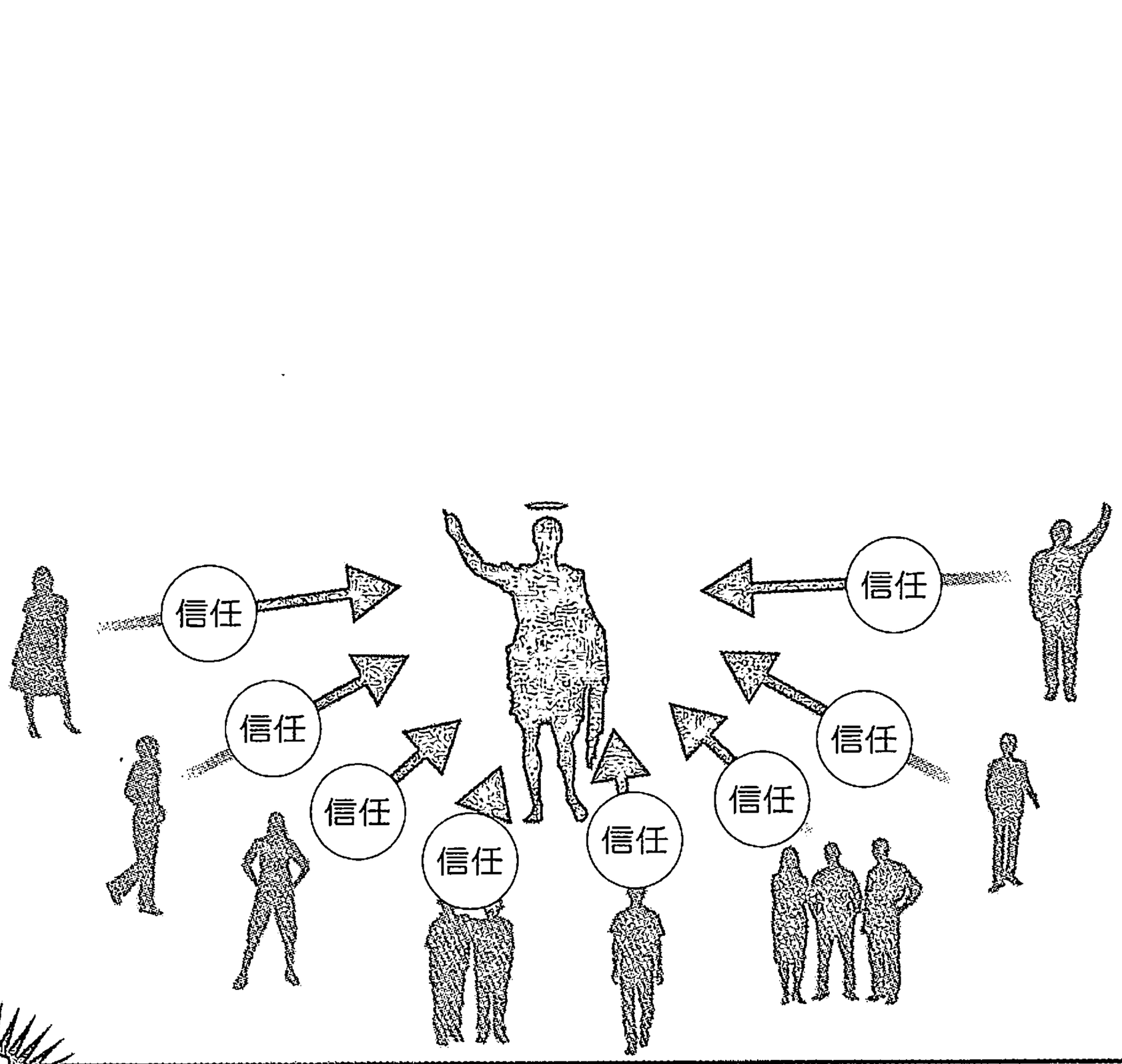
「請沉靜下來，進入自己的內在深處。然後，請找到自己內在的那個寧靜、微小的聲音。請你碰觸存在於你的內在、有著你的本質的那個部分。請將你的愛發送給全世界。我能做到的事，你也能做到。讓我們一起打造一個更美好、充滿愛的世界。」

收錄在這本書中的指引，能帶給我們靈性的真理、願景與覺察。其中的中心思想是「把神視為第一優先。確實實踐神的信息。」換言之，你要捨棄所有利己的想法，為了神、為了其他人、為了實現人類和平的崇高目的而行動。

尤其，神不斷反覆告訴她，要將神視為第一優先，信任神，並遵循其指引。所謂的神，既是指自己內在的神，也是指一切萬物根源的神。

《敞開心靈之門》是一本能讓讀者可以一天一篇閱讀一整年的書。你可以選擇一口氣看完整本，也可以配合書中的日期，一天一篇地閱讀下去。

也可以在每天起床後，立即翻閱當日的信息，幫助自己取得當天有用的處世方針。再不然，也可以在想到的時候隨手翻開一頁來閱讀。如此一來，相信你一定會在那一天、那一個當下，接收到你最需要的訊息。

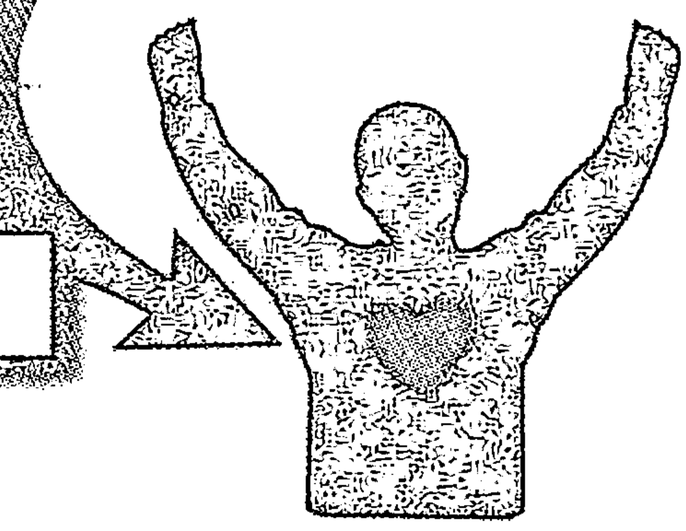


每個人都信任神，並依從自己內心的聲音而活。

心靈的訊息

團結　愛　喜悅　感謝　和平

在自己的內在甦醒過來



反覆提醒真正重要的事

每日指引中，除了將神視為第一之外，也告訴大家關於愛、喜悅、和平、感恩、團結等等的重要性。這些主題在這本書裡也反覆出現著。正如其中一篇訊息寫道：「我（神）一次又一次、溫柔而充滿愛地反覆提醒你什麼才是人生中真正重要的事。慢慢地，這些事物就會成為你的一部分，活在你的內在，在你的內在活動，並成為你的存在本身。」每天閱讀、冥想這些神聖的訊息，自然而然地，這些訊息就會逐漸深植在我們心中。

在芬霍恩有個習慣，每天早上大家都會在小小的教堂裡，圍著艾琳靜坐冥想一個小時的時間；之後，再從閱讀《敞開心靈之門》中符合當天日期的那篇文章。芬霍恩的教堂誠如其名，總是充滿神聖的氣息。這本書並沒有強迫大家要接受某種價值觀、宗教、教義或個人崇拜，

而是指出一個根本的方向，要讓我們將注意力放在自己的內在，並從自己的內在找到神的存在。

換言之，一切皆已存在於自己的內在中，只要能找出那股力量，我們的生存之道就會因此改變。

The Angle of the Book

☆作者艾琳．卡迪在她三十六歲時，第一次接收到來自自己的內在傳來的指引，她將其稱為「內在神之聲」。這本書是她集結了數年來她所收到的「內在神之聲」。三百六十六天、一天一頁，簡潔而充滿愛地告訴我們，有關於「如何思考、如何行動，才能過著更幸福、有意義、有價值的人生」的訊息。

你本是一個美好的存在，大可懷抱更宏大的心願！

自宇宙捎來的信

Notes From the Universe

麥克．杜利（Mike Dooley）著

作者麥克・杜利（Mike Dooley）從個人經營的網站「人生冒險俱樂部」（TUT's Adventurer's Club）向會員所發布的免費電子報，之後才集結成這本書。

員當作朋友般地傳送信息。聽到宇宙這個詞，有些人可能會沒什麼概念，在電子報中，麥克搖身一變成了「宇宙」（The Universe），而把會

Message of the Books

正因為你是一個美好的存在，所以你可以懷抱更大的心願。為了這個心願，一步步向前邁進吧！

其實，只要把它想作是神就可以了。

讀著這些信息，會感受到自己與神的距離縮短了，神彷彿身邊，為自己加油打氣。而且這些信息都饒富幽默感，令人讀心一笑。大家不妨順著直覺任意翻一頁來閱讀。在那裡，你一定會讀到令你綻放笑容的訊息。

行動的重要性

麥克・杜利傳達的「宇宙」是既愉快又溫柔的，幾乎不會說出「這不能做、那不能做」的硬性要求。

書中反覆對我們說道：「你是個美好的光的存在。你現在來到時間與空間的世界冒險，是個充滿勇氣的靈魂。你是永恆不滅的存在。請不要被肉眼所見的事物給蒙蔽。」「幸福是由自己創造出來的。你一定做得到。

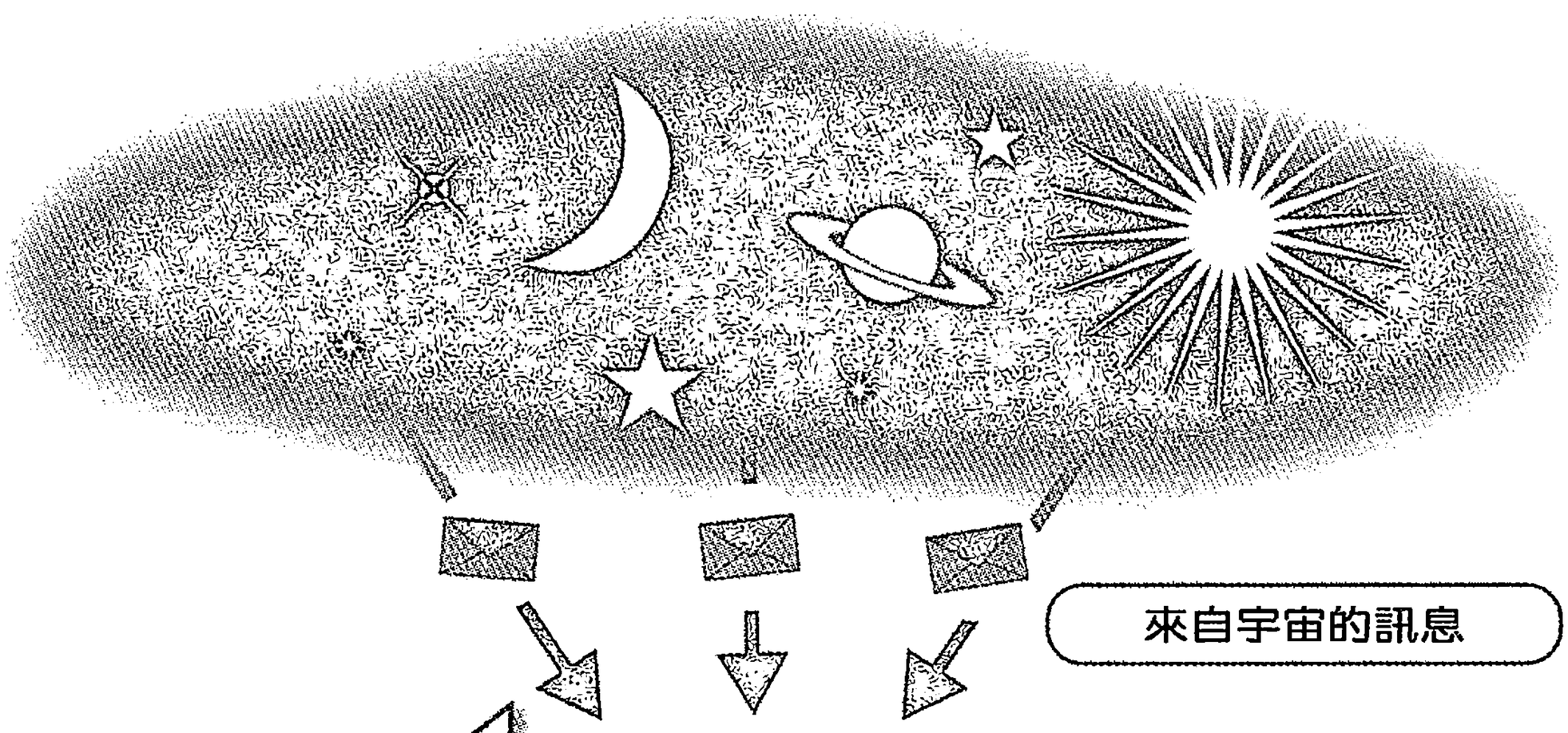
天使們一直都在守護著你，為你加油。」

還說：「你是個極具價值的美好存在。你可以懷抱更大的心願。而你的請求終將化為現實。但不能只是去想望。你要順從直覺，朝著那個方向，無論做什麼都好，跨出第一步！」

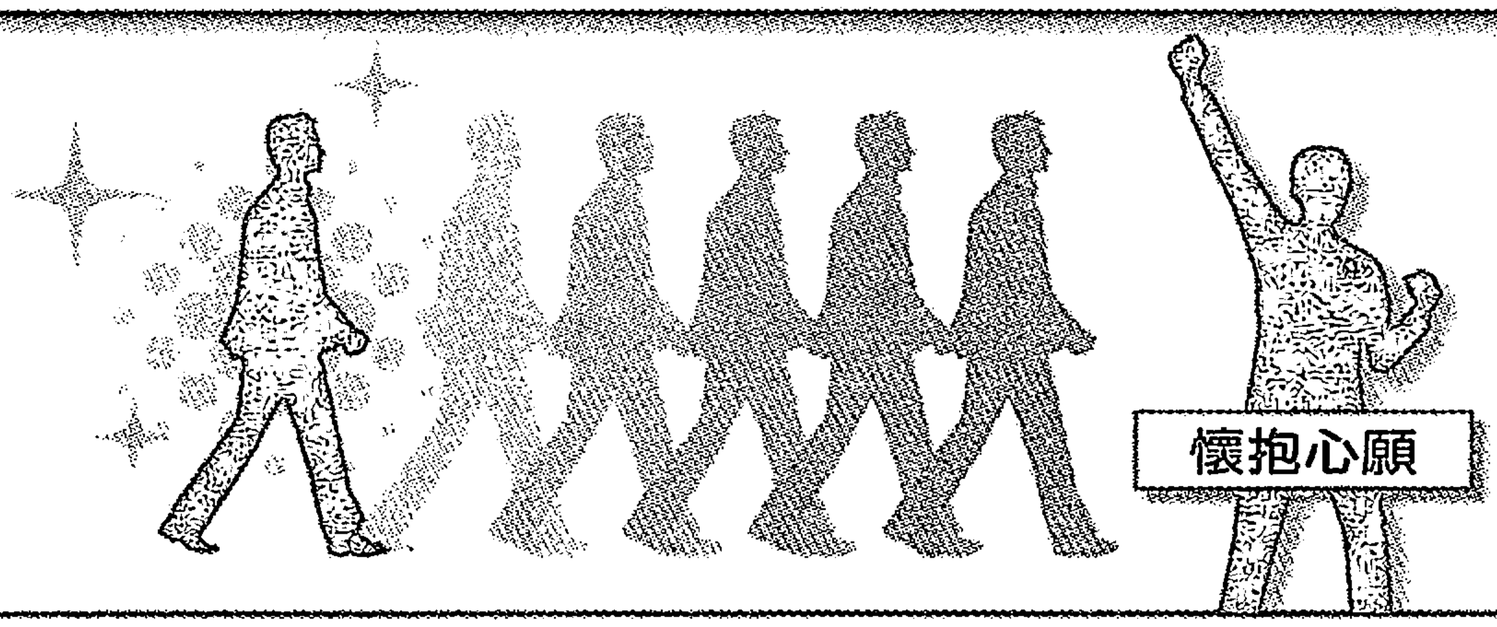
重要的是，不能只是光想而什麼都不做，要為了你的心願付諸行動，從做得到的事開始。書中也強調了行動的重要性。

我們是因為自己的決定而來到這地球上的。而且，每個人都有屬於自己的存在理由與目的。其中最重要的存在理由，就是為了在這裡體驗冒險犯難的樂趣。換言之，就是要過著幸福的人生，並獲得屬於自己的成功。

此外，這本書的內容具有喚醒讀者自己的內在旅程的效果。它能點燃我們的記憶之火，為我們將類似的想法吸引而來，喚醒沉睡在潛意識中的內在神性。每一則訊息都是在刺激我們想起：「我們是誰？」「我們為什麼在這裡？」



「你是個美好的光的存在。你現在來到時間與空間的世界冒險，是個充滿勇氣的靈魂。你是永恆不滅的存在。請不要被肉眼所見的事物給蒙蔽。一切都會沒事的。你一定會成功」



相信自己是個極具價值的美好存在，並朝著心願開始往前邁進

這本書裡也有提及任何人都能自由使用的魔法。文章中蘊含著真理。

愈是讀下去，一定愈能發現比字面上更深層的含義。

「要懷抱遠大的夢想」、「夢想一定會實現」、「相信宇宙」、「我們就是神，就是造物主」等等，這本書充滿了像這樣的真理。而這些真理一定能為你帶來幫助。

求知的欲望

話說回來，麥克。杜利又是怎麼開始做這樣的事的？其實他從年輕起，就一直抱持著「我想知道『人生究竟為何』」的想法。於是，答案與智慧就不斷地透過直覺出現在他眼前。他逐漸了解到，神不是為了審判而存在的，神是無時不刻都在對我們展現慈愛的存在。

同時，他還了解到一件事，對於自己想做的事、想成就的模樣，要去

思考「怎麼做才能達到」的不是自己，而是宇宙。換言之，他明白到，我們的任務只是將焦點放在希望實現的「那個結果」上，放下過往，全力以赴，樂觀地生活著。宇宙會為了讓我們實現而去處理那些細微末節的事。

而他順著這個直覺，開始將信息發送給全世界的人。一開始會員只有數千名，現在已經增加到超過四十五萬人。至今仍是一星期會有五天向大家寄送信息。

他的電子報只有英文一種語言，同時也可以當作是在學習英文。

有興趣的人還是可以試著加入會員，

為人生帶來奇蹟の魔法書

〈圖解〉25個靈性智慧精華

The Magic Book

☆這本書是集結自作者麥克・杜利從二〇〇〇年起所發布的電子報內容，他在電子報中化作「宇宙本身」，向大家傳達訊息。《祕密》的作者朗達・拜恩在《祕密》一書中也以「導師」的身分介紹到他，並公開表示「這是一本讓我的人生有了極大改變的書」。此外，這本書裡還有寫到，該書的閱讀方式不是從頭開始，而是「隨便翻開一頁後，就去讀那一頁的訊息」，是一本可隨意翻閱、妙趣橫生的書。

相信你的感覺。

相信你內在之音。

爲心靈點燈
A Guide for the Advanced Soul
蘇珊・海渥（Susan Hayward）編選

我們是在紐西蘭發現這本書的，這是一本網羅了古今中外聖賢偉人的智慧語錄。因此，日文版的書名又叫《神聖的智慧之語》。

希那穆提、泰戈爾、海倫。凱勒、這本書中蒐羅了艾琳。卡迪、老子、蘇格拉底、歌德、愛倫坡、克里中外的智者箴言。達文西、愛因斯坦、畢達哥拉斯等古今

理解這些聖賢的智慧之語，並找到最適合的譯文來表現，對身為譯者

Message of the Book

客觀地解釋眼前的話語，而不要添加任何自己期待的解釋，這將會使你得到解答。

的我們而言，是一件快樂無比的工作。因為這本書充滿了新時代所需的種種智慧。我們覺得，書裡選錄的語句，全都是字字珠璣的至理名言。

你可以從第一頁開始一頁一頁地閱讀這本書，不過編選者蘇珊．海渥（Susan Hayward）則是說道：「這是一本當你遭遇問題時，或者需要別人的建言時，可以用來幫助你拿定主意的書。首先，在心中清清楚楚地描繪出你的問題，再透過冥想讓心靈沉澱下來。當你來到這個狀態時，你將變得能夠運用你的潛意識與直覺。然後，一邊在心中祈求得到建言，一邊隨手翻開這本書。最先映入眼簾的話語，就是你現在最需要的。」

其實，這本書最核心的想法就是，這世上沒有偶然，宇宙時時刻刻都準備好要來出手相助。

給以靈魂成長為目標的人

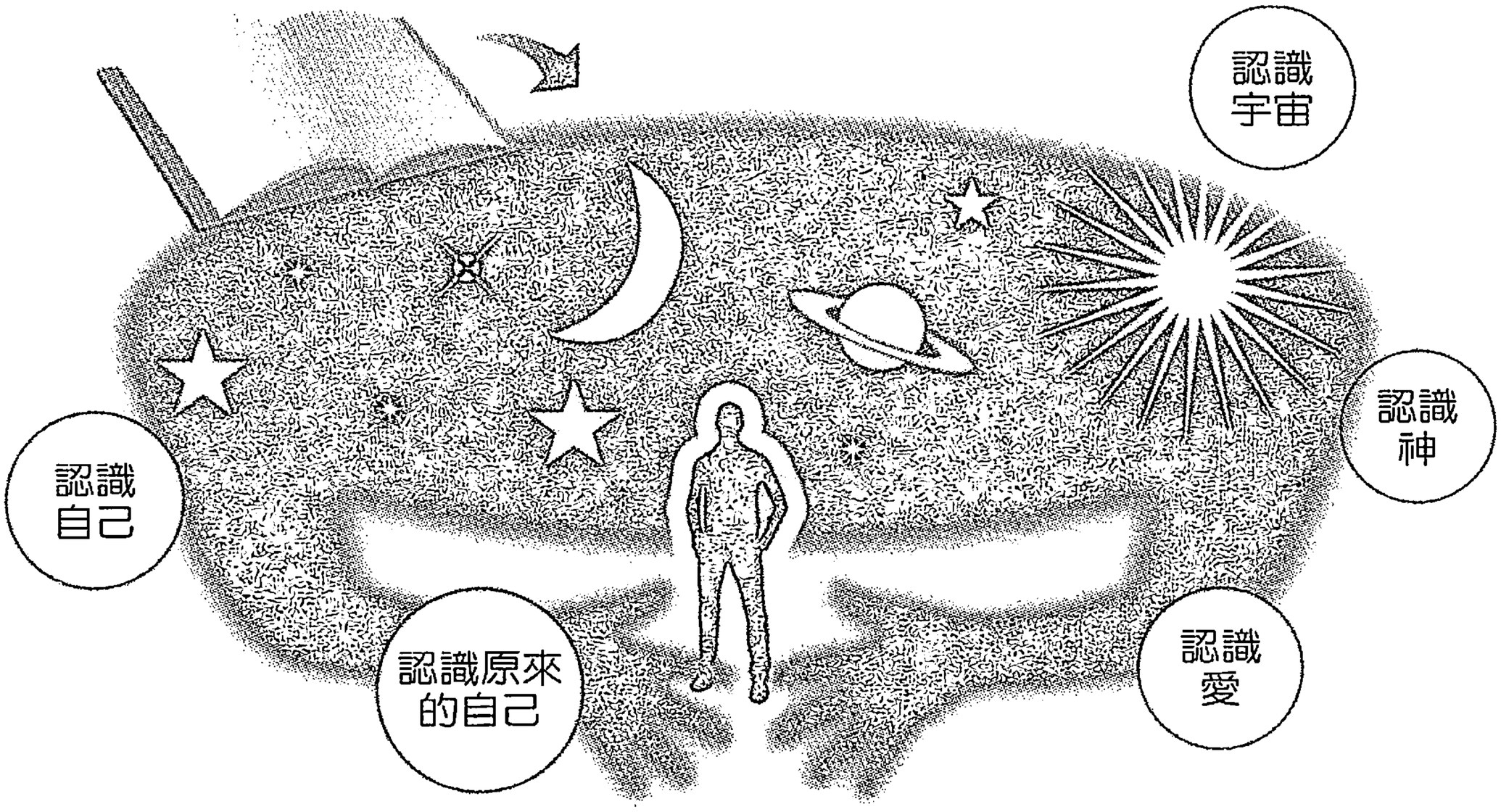
這本書出版後，類似的好評四處流傳著，「實際運用以後，真的得到了當下最需要的答案！這真是一本不可思議的書！」

至今仍然有非常多人持續使用這本書。各位不妨在哪天想起時，也順手翻翻看吧！

然後，請敞開你的心，客觀地進行解釋哦！不能摻雜自己期待的解釋。直率地解讀眼前的句子，將會引領你找到答案。

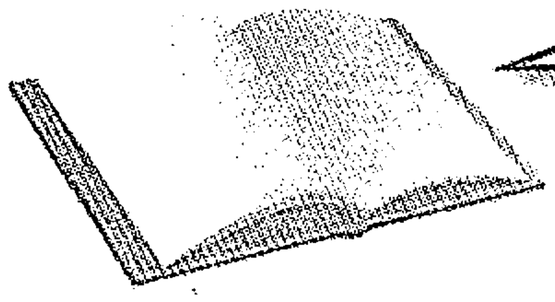
無法馬上理解的話，請暫時將那句話放在心裡。說不定你會意外地在某個當下，突然間明白句中含義。

蘇珊還寫道：「這是一本指南書，教你如何靠著自己去改變自己的實相」。據蘇珊所言，我們所處的現實，實際上完全是由自己的思想所反映而來。因此，利用這本書改變自己的想法，就等於改變自己所處的實相。



一本書的雋語可以成為你的人生助力，
這是因為宇宙時時刻刻都準備好要來出手相助

比方說……



「有時候放下工作，離開人群，獨自到一個地方，然後就只是『待在那裡』，這很重要」

為人生帶來奇蹟の魔法書

(圖解)25個靈性智慧箴言

推一下，時神哲至，來魂

薦大家一定要親身體驗看看。

一句話就能撼動靈魂

編選者蘇珊研究過藥草學、按摩、占星學、營養學、靜坐冥想、東洋學、西洋哲學等各領域的學問，尤其令她感興趣的是，關於人類在精、靈性上的成長。因此，她博覽群書；當她看到書中充滿智慧的話語，每次都會立刻記錄下來，而最後整理出來的，就是這本書。

書中所選錄的饒富智慧的雋語，具有一股可推動人心的強大力量，甚有可能為閱讀的人帶來人生奇蹟。有時，短短的一句話就能撼動你的靈。相信如果能依內心直覺與這些雋語進行心靈交流，便能為你的靈魂帶不可思議的奇蹟了。

這本書中最重要的一句話，我們認為是蘇格拉底所說的「認識你自

己」（know yourself）。認識自己是誰，甚至可以擴及到「認識宇宙」、「認識神」、「認識愛」。我們花了三十年的時間才有了真正的理解，但這段漫漫長路，一定是理解前的必經歷程。

現今，每個人需要的就是去發現「自己是誰」。希望這本書中的雋語能在這條道路上，助各位一臂之力！

People of the Book

☆這本書是編選者蘇珊。海渥所挑選的語錄，目的是要讓「讀者在遇到問題時，透過這些饒富智慧的雋語而得到幫助」。書中蒐羅了蘇格拉底等哲學家的名言、聖經的金句、老子與佛教等東洋思想之雋語、印度的宗教哲學家克里希那穆提的話等等，集合了跨越時代與宗教的金玉良言。亦收錄《敞開心靈之門》的作者艾琳。卡迪的話。這是一本適合在遇到煩惱或困難時，隨手翻閱的好書。

人生是淬煉靈魂的場所。一切都具有意義，不可或缺。

Part 3 輪迴轉生的五段旅程

相信靈魂轉生，改變人生

輪廻転生を信じると人生が変わる

山川紘矢　著

這二十七年來，我們主要的工作就是不斷將英文的心靈成長圖書譯介至日本。

選擇要翻譯的書籍時，我們主要挑選的基準是，讀了之後能夠打動我們的心、幫助我們的靈魂成長的書籍。

在這過程中，我們也從每一本書裡獲得許多學習。

有時候，我們也會感到「翻譯心靈成長圖書的工作，其實可說是為自

Message of the Book

輪迴轉世是真的。靈魂不滅。

讓我們了解萬物為愛、萬物齊一的真諦吧！

己的成長所做的事」呢！

幾年前開始，我們將自己的體驗、想法，以及至今學到的事，撰寫成書。

本書將介紹其中的兩本，一本為紘矢所著，一本則為亞希子（229頁）。兩本都獲得許多迴響，閱讀過的人將他們的各種感想回饋給我們，諸如：

「讓我有了深刻的覺察！」

「讓我得到不少解脫！」

「讓我對人生開始有了更深一層的想法！」等等……

覺察神的訊息

這本書是紘矢的第二本著作。第一本《歡迎來到天使俱樂部》（天使

クラブへようこそ），原本是紘矢在MAGAZINE HOUSE的雜誌〈*Relax*〉中、長達兩年之久的連載散文，最後集結成冊。

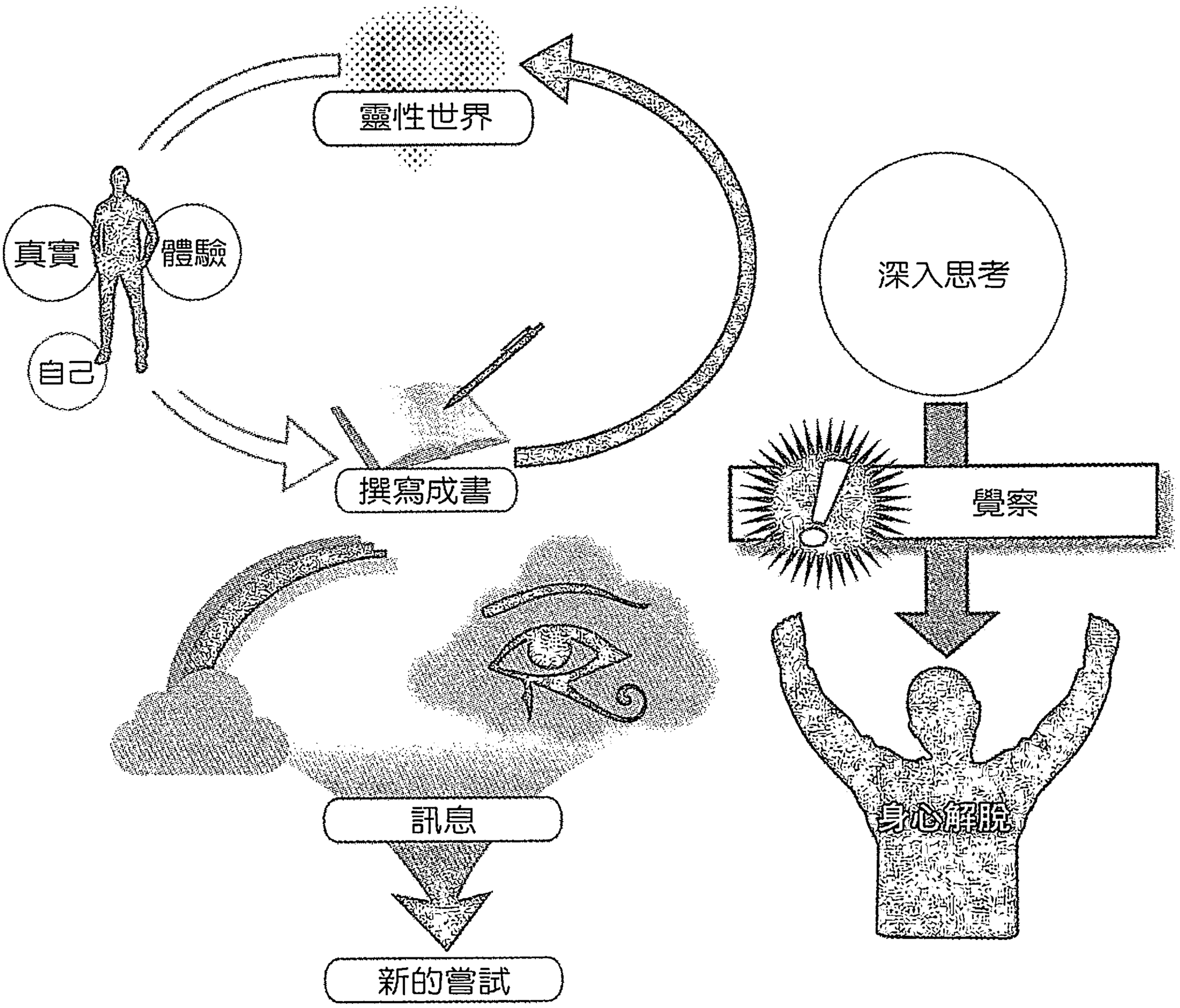
這些散文以平易近人的筆調，饒富趣味地寫出了自身的神祕體驗、靈性世界的祕密、了解自我真實的重要性、靈性世界的關鍵句等等。但後來的數年間，紘矢忘了寫書的事，一方面也是因為翻譯的工作愈來愈忙碌。

二〇〇九年三月，我們搭乘日本和平組織的「和平號」（Peace Boat）前往南極。

越過德雷克海峽，到達南極的北端，在嚴寒的南極，乘船繞行皚皚白雪所覆蓋的島嶼及茫茫大海，進行了為期三天的旅程。

南極之旅結束後，和平號將橫越南太平洋，停靠復活節島、大溪地等地，之後朝日本返航。回程的某天早晨，天空上出現一道大大的彩虹。

而且，彩虹的一端浮著一片暈染成粉紅色的雲彩，狀如一隻眼睛，這



靈性世界中的一切都是環環相扣的

般景象我們從未見過。那是天空之神為我們所展現出的神奇造形。

你要把你所體驗過的一切，原原本本地撰寫成書！」

看到那雲彩與彩虹時，紘矢感受到上天傳來的訊息：「你要寫下來！

改變人生的際遇

回到日本後，紘矢立刻開始著手撰寫原稿，即使當時還未找到合作的出版社。

就在原稿完成之際，就收到一位自稱是編輯的女性讀者傳來的電子郵件，說道：「希望能請山川紘矢先生為我們寫一本書。」

接著，馬上就透過那位女士，由Diamond出版社將那份原稿出版成書，就是這本《相信靈魂轉生，改變人生》（輪廻転生を信じると人生が変わる）。

從一九八六年我們翻譯了第一本書《心靈之舞》到後來的出版經緯，以及因此而徹底改變我們人生的不可思議的遭遇，都詳實地記錄在這本書中。

同時，書裡也淺顯易懂地訴說當今的我們非知不可的事，比方說：「輪迴轉世」、「人是不死的」、「認識自己十分重要」、「一切都是愛」、以及「萬物齊一」等等的概念。

這是一本既平易近人又激勵人心、十分易讀易懂的書。我們相信，當你閱讀完畢之時，將會變得心靈平和，並能感受到人生的不可思議以及宇宙的愛。

這可以是一本靈性成長的入門之書，也可以是一本讓你更深入了解靈性世界的書，我們誠心推薦給大家。

為人生帶來奇蹟の魔法書

（圖解）25個靈性智慧精華

People of the Book

☆這本書是山川紘矢的自傳，真誠且幽默地敘述了自己「為什麼捨棄日本大藏省（現為財務省，相當於台灣的財政部）的官員職位，而成為一名心靈成長圖書的譯者」，以及「自己是否在實踐靈性的生活方式」。從他在日本參加「靈性覺察講座」，爾後赴美任職，乃至與他的命中注定之書《心靈之舞》相遇，這一連串的邂逅是如何環環相扣地把他引領到一個全新的世界，全都記錄在這本書中。

靈魂會議現在的我
從過去的記憶之中
得到覺察。

前世今生

Many Lives, Many Masters

布萊恩・魏斯（Brian L. Weiss）著

為人生帶來奇蹟的魔法書

（圖解）25個靈性智慧精華

這本書是根據作者布萊恩。魏斯（Brian L. Weiss）博士實際進行過的治療所撰寫而成的。

和憂鬱症，使她的人生陷入一籌莫展的困境。魏斯博士花了一年半的時間，對她進行各種心理療法，但症狀都毫無起色。

於是，他在凱瑟琳的同意之下，嘗試改以催眠療法治療。所謂催眠療到他這裡來尋求治療的是一名叫作凱瑟琳的女士，她長期苦於恐慌症

Message of the Book

人不會死、會在另一個世界安全地活下去。

而且有一天，還會再一同轉世來到這世上。

法，就是引導患者進入放鬆的狀態，並將注意力集中於某一點，藉以想起被遺忘的過去。在心理治療上，常會使用這種方法讓病患想起童年時候的事。

許多人可藉由憶起童年時代的痛苦回憶，而讓憂鬱或恐慌的症狀得以改善。

但以凱瑟琳來說，第一次的催眠療法，雖然讓她想起了孩童時期的痛苦回憶，但她的症狀卻毫無改善。

第二次的催眠療法時，魏斯博士向凱瑟琳下了一個指示：「請妳回到引發妳症狀的那個時間。」於是，她回到了西元前一八六三年的中東、近東地區。當時博士對於眼前所發生的事，完全沒有心理準備。

當天，凱瑟琳想起了許多關於中東、近東時期發生的事；一週後，當她再次出現在博士面前時，變得亮麗而有光采。

一直以來的痛苦症狀得到了減緩，凱瑟琳整個人變得神采奕奕。她迫

不及待地做好準備，再次接受催眠療法。這一天，她又想起了許多的前世記憶。

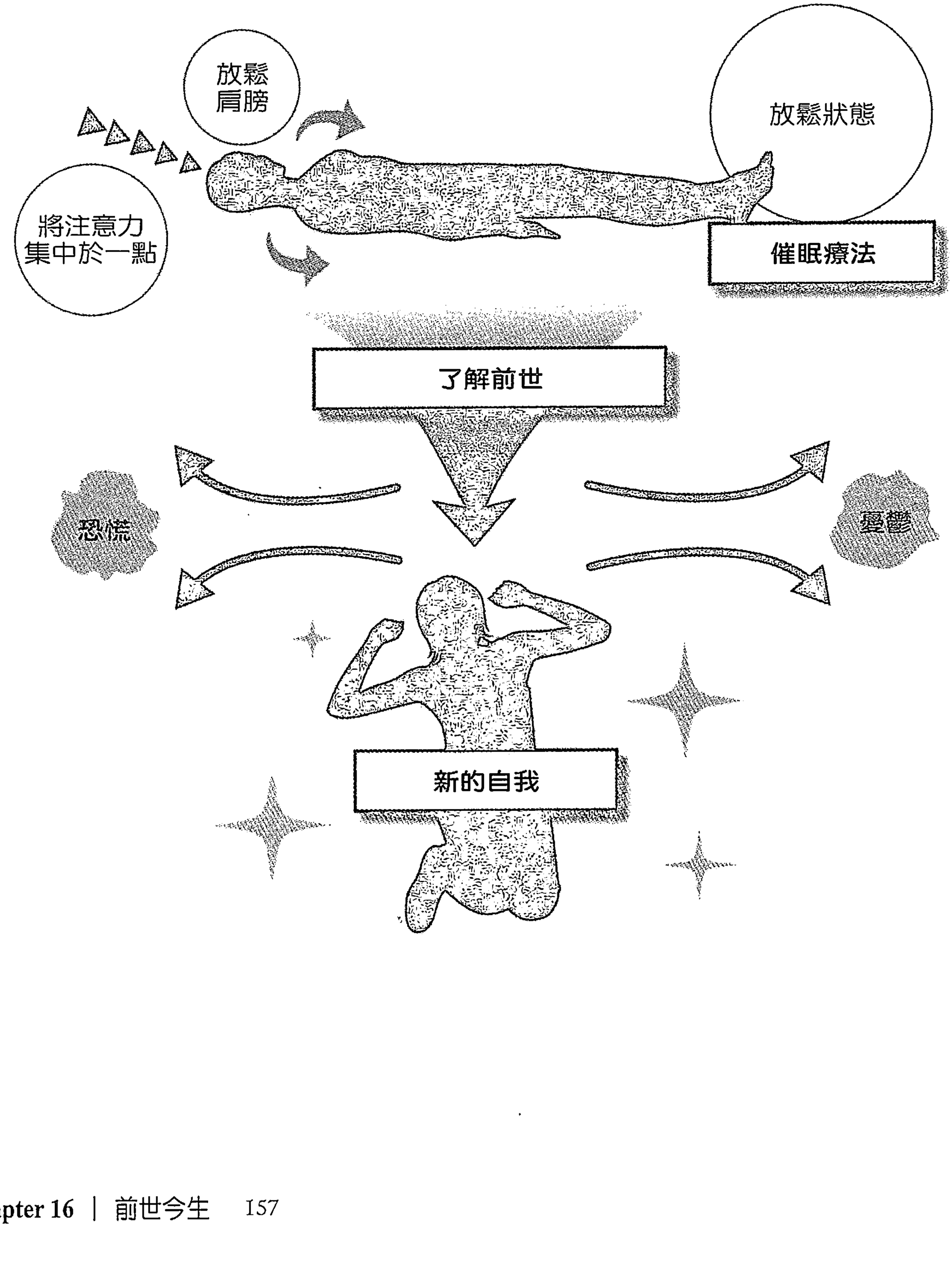
想起前世記憶的意義

魏斯博士大為驚訝，於是查閱了圖書館裡的書，結果發現，已有許多學者針對生死輪迴、轉世投胎、前世等等的議題，進行嚴謹而認真的研究。

凱瑟琳接連想起一段又一段的前世記憶，每次催眠治療結束後，她憂鬱和恐慌的症狀都逐漸減輕，人生也變得愈來愈明朗起來。

而且，她還在催眠狀態下，開始向博士傳達高靈們的訊息。這個體驗為博士帶來了巨大的改變。

而當凱瑟琳完全從疾病中康復時，魏斯博士也接受了輪迴轉世與前世


放鬆
肩膀
將注意力
集中於一點
放鬆狀態
催眠療法
了解前世
恐慌
憂鬱
新的自我

的存在，從而覺察到超出科學思考範圍的靈魂世界。

於是，他同時生活在醫學的領域、又在靈魂探索的世界中。

他不但在為患者診療時，直覺變得更加敏銳，也開始在夢中獲得智者的開示。不僅如此，他更因活著的幸福與美好而感動，對成功與財富的欲求也減少了。他的人生可說有了一百八十度的轉變。

這本書一出版，立刻受到大眾的喜愛，躋身暢銷排行榜。這也讓大家注意到，事實上已有許多醫師都採用前世療法進行治療。愈來愈多人對前世療法感興趣，於是也開始出現許多稱為「催眠治療師」（Hypnotherapist）的工作者。

推廣前世療法的心願

在日本，《前世今生》（*Many Lives, Many Masters*）十分受歡迎。

尤其是經歷過與摯愛天人永隔的人，特別能從書中得到力量，因為這本書傳達了一個訊息：「人不會死。我們將會在另一個世界安全地活下去。而且有一天，還會再一同轉世來到這世上。」

自從這本書出版之後，在日本也是出現許多催眠治療師，但在醫學的領域似乎仍將前世療法視為一種異端。希望日本的醫學界也能夠敞開心胸，慢慢改變固有的立場，廣泛採用各種有效的治療手法，而不要拘泥於這個手法是否能以目前的科學思維說明。

然後，希望能因此帶領更多人體驗那個肉眼看不見的世界。

這本書出版後，博士又寫下了《生命輪迴》（*Through Time Into Healing*）、《返璞歸真》（*Only Love Is Real*），以及最新的《奇蹟，正在發生》（*Miracles Happen*）等多部耐人尋味的作品。至今，他仍持續向大眾傳遞輪迴轉世以及活著的意義。

為人生帶來奇蹟の魔法書

{圖解}25個靈性智慧精華

Profile of Life Book

☆一九八八年，精神科醫師布萊恩・魏斯博士將他為一名女性患者治療強烈的焦慮症、強迫症時，所使用的催眠療法的體驗，撰寫成這本書。書中描述出，女性個案在催眠治療中敘述的「前世」以及「大師的聲音」，是如何療癒了患者自身的傷痛，甚至改變作者的人生觀。魏斯博士至今仍以一名醫師的身分，一面用科學的角度研究他在催眠療法中所看到的前世，一面不遺餘力地推廣他對靈性、靈魂存在的深刻體悟。

請不要一味地恐懼
肉體的死亡。死亡
只是一種畢業。唯
有愛是永恆的。

天使走過人間

The Wheel of Life

伊莉莎白・庫伯勒・羅斯（Elisabeth Kübler-Ross）著

為人生帶來奇蹟の魔法書

（圖解）25個靈性智慧精華

作者伊莉莎白・庫伯勒・羅斯（Elisabeth Kübler-Ross）是一名精神科醫師，也是安寧照護（臨終醫療）、死亡科學的先驅者。而這本書是作者本人的自傳。

另一部作品《生死邊緣》（*On Death and Dying*），是根據她過去與許多面對死亡的末期病患心靈相通的體驗，所描述出的人在接受死亡時的長銷書。這本書也成了風靡全球的長銷書。

Message of the Book

當前方的高牆聳立時，若能一邊跨越層層苦難，一邊因喜悅而顫動，這樣的人生是何等美妙！

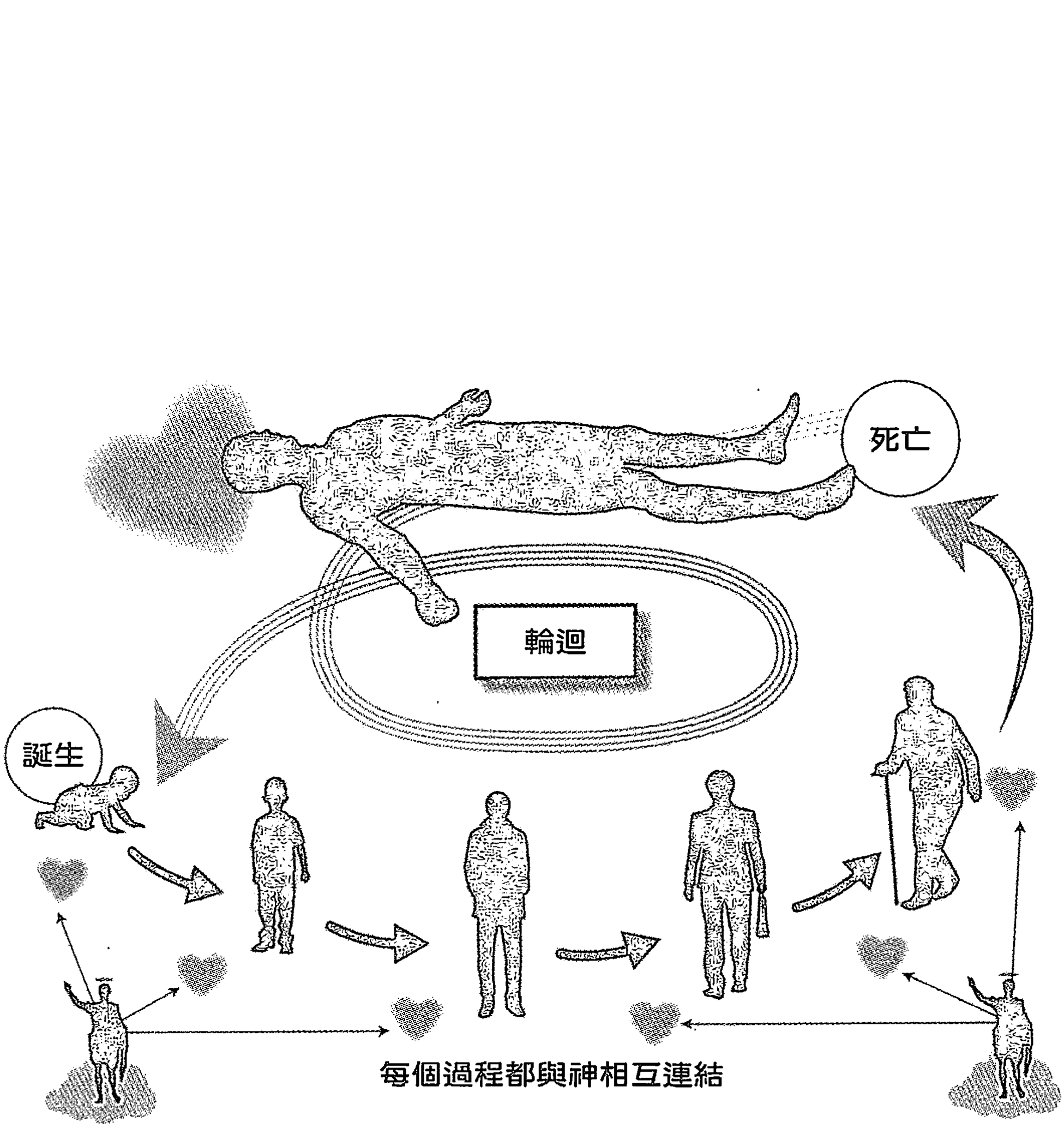
倘若我們來到這世上以後，能因阻擋在前方的牆愈高聳、愈堅實，愈能燃起鬥志，讓自己一面跨越層層苦難，一面在喜悅中顫動的話，這一定會是個非常美妙的人生。伊莉莎白正是這樣的人，這樣的她也才是真正的夢想實現高手啊！

還沒讀過這本書的朋友，我們大力地推薦，千萬別錯過了。作者在書中接二連三地了解到自己的使命，並展開冒險，開拓出嶄新的領域。這是一本十分有趣，且讓人欲罷不能的書。

藥物難及愛與關懷

伊莉莎白出生時是三胞胎裡的其中一胎。三姊妹長得極為相似，幾乎到無法分辨出誰是誰。因此，童年時期的她用盡自己所有的時間，只想了解「自己究竟是誰」。

而她也一直覺得，自己必須要
所擁有的十倍生存價值。
從小她就決定長大後，要成為
一名醫生。但擁有絕對權威的
允許她有這種想法。
儘管如此，她還是讓自己一點
心願。在醫院裡的研究工作，以及
等地擔任志工的經驗中，她了解到
才是最真實的療癒。
最後，她終於進入醫學院，取
愛的人曼尼，並與他結為連理、赴
種種體驗，讓她寫下《生死邊緣》
她在與病人的交流中，不斷得
實是與醫生的心靈產生連結；比起
藥物，愛與關懷更能治癒他們
想要的其
；無論是



每個過程都與神相互連結

「人類來自同一根源，回到同一根源。我們都必須學習如何平等地、無條件地愛人與被愛。一生中，你經歷過無數苦難，作過無數噩夢。你把這些苦難看成神的懲罰，但，事實上這些都是神賜予你的機遇。這些機遇讓你成長，而成長是人生的唯一目的。療癒這個世界之前，你得先療癒自己。只要你準備好，毫不抗拒，這種靈性的經驗自然就會降臨在你身上」

什麼樣的病患，他們的內在都蘊藏著繼續活下去的力量……等等。

她的愛從不止歇。她全心全意地投注自己的心力，在為病人謀取福祉的工作上，尤其是那些被其他人放棄的患者。只要讓他們能夠過得稍微幸福一點，她就會盡自己最大的努力去做。

時時刻刻與神連結

看到她成就了如此偉大志業的故事，令人不禁讚嘆於人類所擁有的力量。神是否給了她超乎常人的勇氣、果斷力與體力呢？

或許是因為她一直與神連結，才能從神那裡源源不絕地接收到所賜予的能量、堅強意志、果斷力和體力吧！

而她也是一個——在每個當下都清楚知道自己想做什麼、以及該做什麼——的人吧！

她在這本書的最後一頁寫道：

「死亡只是一個過渡——從這一世過渡到一個沒有病痛、沒有煩惱的世界。只要有愛，人生的一切都變得可以忍受。……世間唯一永恆的就是『愛』。」

「人類來自同一根源，回到同一根源。我們都必須學習如何平等地、無條件地愛人與被愛。一生中，你經歷過無數苦難，作過無數噩夢。你把這些苦難看成神的懲罰，但，事實上這些都是神賜予你的機遇。這些機遇讓你成長，而成長是人生的唯一目的。療癒這個世界之前，你得先療癒自己。只要你準備好，毫不抗拒，這種靈性的經驗自然就會降臨在你身上。」

她在一九九五年發生腦血管栓塞後，仍繼續寫下多部著作，包括這本書。每本書裡都蘊藏著她不屈不撓的愛與熱忱。

在迎接新的靈性時代的這個當下，我們希望能讓更多人看到她為世人

The Magic of the Book

留下的啟示。

☆伊莉莎白。庫伯勒。羅斯是一名精神科醫師，她曾以「人在死亡的瞬間，心靈會發生什麼變化？」為主題，寫下超級暢銷書《生死邊緣》；而這本書是她的唯一一本自傳。作者四歲時在兒童醫院遇到一名正面臨死亡的少女，自此後她就不斷研究死亡究竟為何物。她致力於推展臨終醫療，以及為感染愛滋病的患者設立福利機構等的工作，但卻一路遭受強烈的反對。最後她超越重重艱難，並肯定了「無論生與死都同樣美好」。透過這本書閱讀到她這樣的人生態度，你一定也能從中得到力量。

人生即是一場探索
自我內在的旅程。

心靈之舞

Out on a Limb

莎莉・麥克琳（Shirley MacLaine）著

河，這場戀愛經驗導引她走向未知、肉眼不可見的世界。她在這本書裡，好萊塢影星莎莉．麥克琳（Shirley MacLaine）與歐洲政治家墜入愛大方地自剖自白關於這些體驗。

為什麼和這個人相遇，從第一眼與他四目相接，就無由來地彼此相互吸引，最後發展成戀愛關係呢？莎莉對這件事開始感到不可思議，於是不斷去探索「為什麼」，這反而挖掘出一些最根本的問題：「我究竟

Message of the Book

人即是靈魂的存在。讓我們慢慢了解與宇宙意識合而為一的重要性。

是誰？」「人來自何方，又將回到何處？」「肉眼看不到的世界是否存在？」「我們看不見的世界是否一直在引導著我們？」「輪迴轉世是真的嗎？」

內容描述，此後她歷經了一次又一次不可思議的遭遇，並受到冥冥之中的力量引導，而來到祕魯高山上的一處礦泉。在這裡，她體驗到了靈魂出竅，並聽見來自宇宙的女性所說的話，最後她終於接受了自己的命運。

肉眼看不見的世界

這本書於一九八三年出版後，受到電視報章的大篇幅報導而躋身暢銷排行榜，成為一本家喻戶曉的書。莎莉在書中描述的靈魂之旅，讓許多人深深著迷。

「啊！原來我們都是靈體的存在，我們都是神的一部分。」「每個人

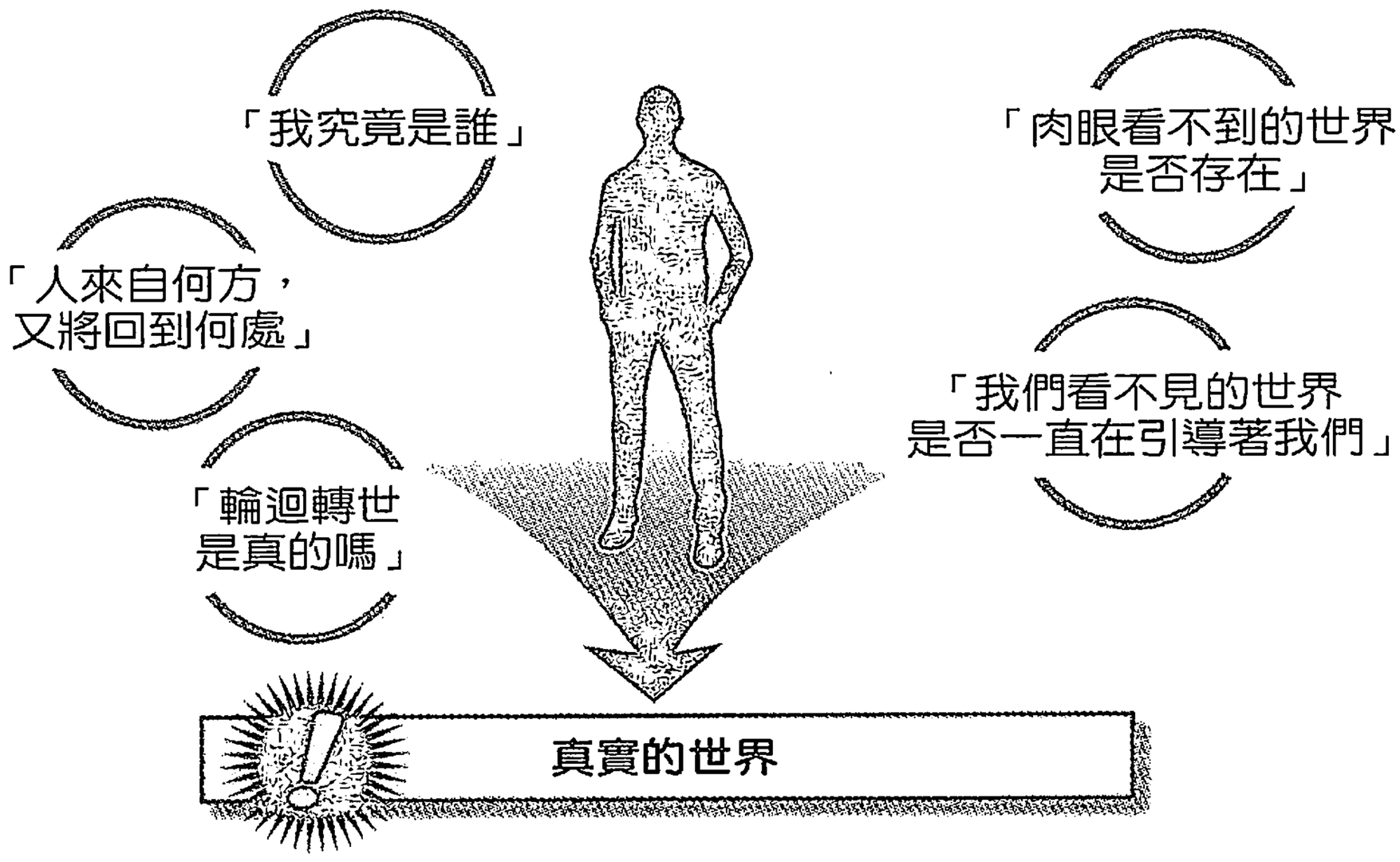
「法蘭西斯會不斷重複著輪迴轉世呢！」

「我們可以從肉眼看不見的高靈身上，學習各種事物。」諸如此類關於肉眼看不見的世界的真相，在這本書中都淋漓盡致地描繪了出來，而這些內容在當時十分罕見。

這類肉眼看不見的世界，也就是關乎靈性世界還有靈性的事物，傾向看成一種異端想法。只有科學性思考才是正常、真實的，科學無法證明的事物就是不切實際的妄想，根本不值得認真看待——像這樣的價值觀，在現代的文明社會中依舊根深蒂固。

三十年前，更是充滿了這樣的偏見。在那樣的時空下，莎莉卻願意寫本書，將自己攤在世人面前，她十足的勇氣令人欽佩。她甚至有可能因危及事業。事實上，她也確實遭到了許多非難。

「人就是靈魂的存在」、「與宇宙意識合而為一是很重要的」這類想法，在過去完全不為多數人所知；就算偶有所聞，大部分的人也只會認為和我無關」、「他們真是一群怪咖」。



靈性世界才是真實的世界
那是一個等同於神的世界

靈性世界才是真實的世界

然而，《心靈之舞》這本書卻是出自女星莎莉之手，出自一名眾人仰慕的對象之手。而且就一本關於靈性世界方面的書籍來說，這大概是有史以來第一本受到媒體廣為宣傳的書，它成功吸引了眾人的目光。

這本書如實地記載了她自己的靈性追求之旅，實在是一本相當有趣的讀物。包括了她的戀愛史、環遊世界的旅程、追尋自我的經歷、通靈經驗、外星人體驗、靈魂出竅、輪迴轉世等等，她與未知世界的種種接觸，會讓人讀得欲罷不能。而最後，也將引領著我們進入那自然與靈魂的世界。閱讀這本書，會讓我們覺察到自己究竟是誰，宇宙又是什麼。

過去，靈性世界一直被認為是專屬於少數特殊族群的領域，但這本書卻告訴世人：「靈性世界才是真實的世界哦！肉眼所見的世界，只不過是

真實世界的一部分。當我們的意識擴張後，會發現那裡存在的是一個超乎想像的美好世界。而且這個世界的大門為每個人而敞開，未來也將有愈來愈多人踏上通往這個世界的旅程。」透過這本書的介紹，你將會知道靈性世界絕非只為少數特殊之人而敞開的世界。

莎莉透過這本書讓大家知道，有許多不可思議的事物，過去這些被視為超自然現象並敬而遠之，但其實那才是我們必須極力去了解的事。

從這個角度來看，《心靈之舞》一書可說完成了它的重大使命，將靈性的世界介紹給一般社會大眾，並讓許許多多的人開始注意到這個世界的存在。

為人生帶來奇蹟の魔法書

（圖解）25個靈性智慧精華

The Magic Book

★因電影「親密關係」（Terms of Endearment）榮獲奧斯卡影后之譽的莎莉．麥克琳，是演出過無數電影作品的知名女星。她在一九八三年寫下了這本自傳式小說，詳實地記錄她不被允許的戀愛，和同時期所歷經的回溯催眠、通靈等神祕經驗，以及這些經驗如何成為一條探索自我內在世界的漫長旅程。這本書也締造了巨大成就，讓美國乃至全球有愈來愈多的人開始對「輪迴轉世」、靈性思想等議題感興趣。

宇宙中發生的一切

進化、所有科技的

進步，那些可是我

們全體的人生哪！

時光白洞
The White Hole in Time
彼得・羅素（Peter Russell）著

二〇一二年是對靈性世界感興趣的人們議論紛紛的「揚昇」之年，也是傳說中馬雅曆刻文最終結束的一年。如今，二〇一二已過，新的時代正要展開。我們正迎向一個巨大改變的時刻。

我們最初是在翻譯這本《時光白洞》（中文暫譯，*The Time White Hole in Book*）時，接觸到「二〇一二年是地球急遽變化的一年」的說法，當時是一九九二年。這本書以物理學、生物學等科學的觀點為基礎，解說我們人

Message of the Book

真正的幸福不是財富也不是名聲。

當我們願意並回歸真實的自我，

才會是真正的幸福。

類目前的靈性發展。

書中寫道，地球的歷史是一個加速化的歷史，現在，加速化已經逐漸抵達極限，變化的循環週期不斷壓縮，從以年為單位變成以月為單位，再變成以週為單位、日為單位，「到二〇一二年十二月時，加速將到達極限」。對當時的我們來說，書中所說的是二十年以後的遙遠未來，因此沒有太深刻的感受。

我們一直以為，「雖說是揚昇之年，但實際上也不會真的發生什麼事吧！只不過人們的意識會比現在更為擴張。」

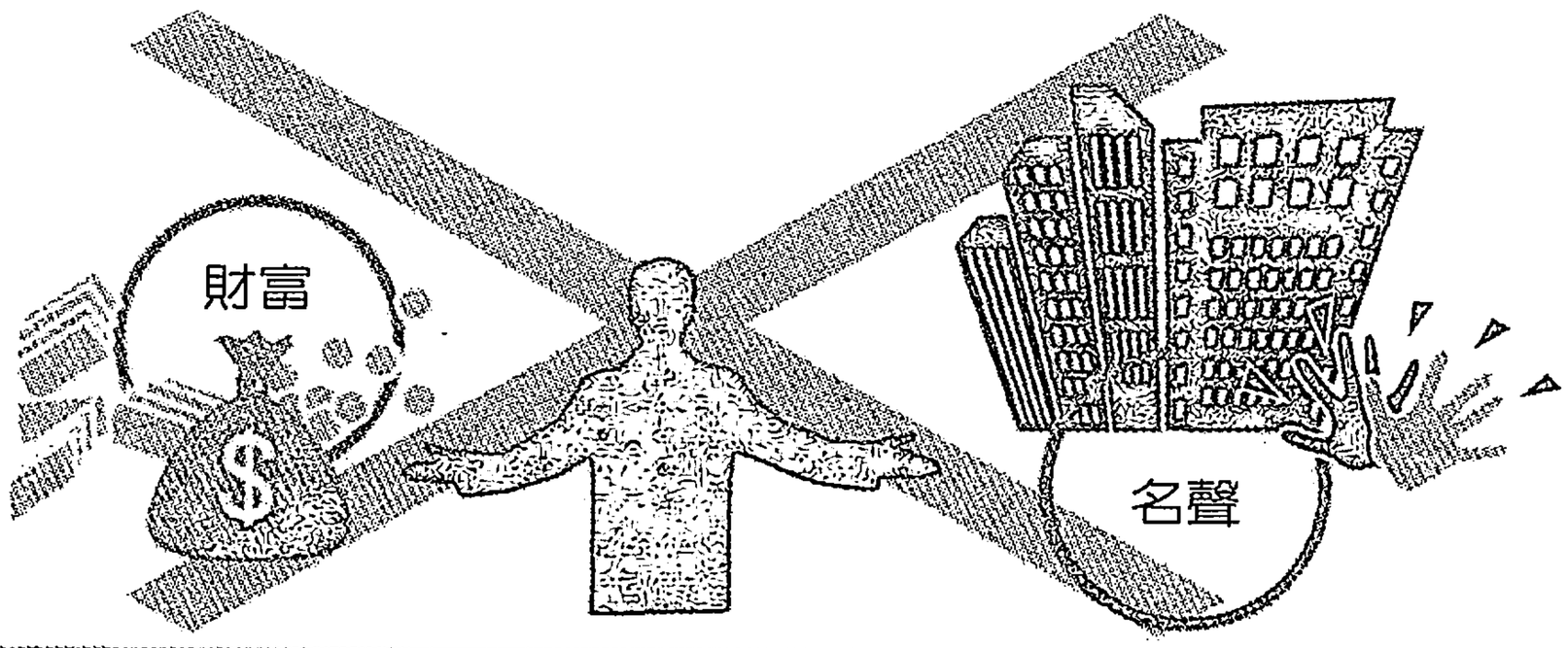
但就在二〇一一年三月十一日，發生了三一一大地震和福島第一核電廠核災。這是否也和揚昇有關呢？現在這個時候，似乎更應該再次閱讀《時光白洞》這本書。

獲得真正幸福的方法

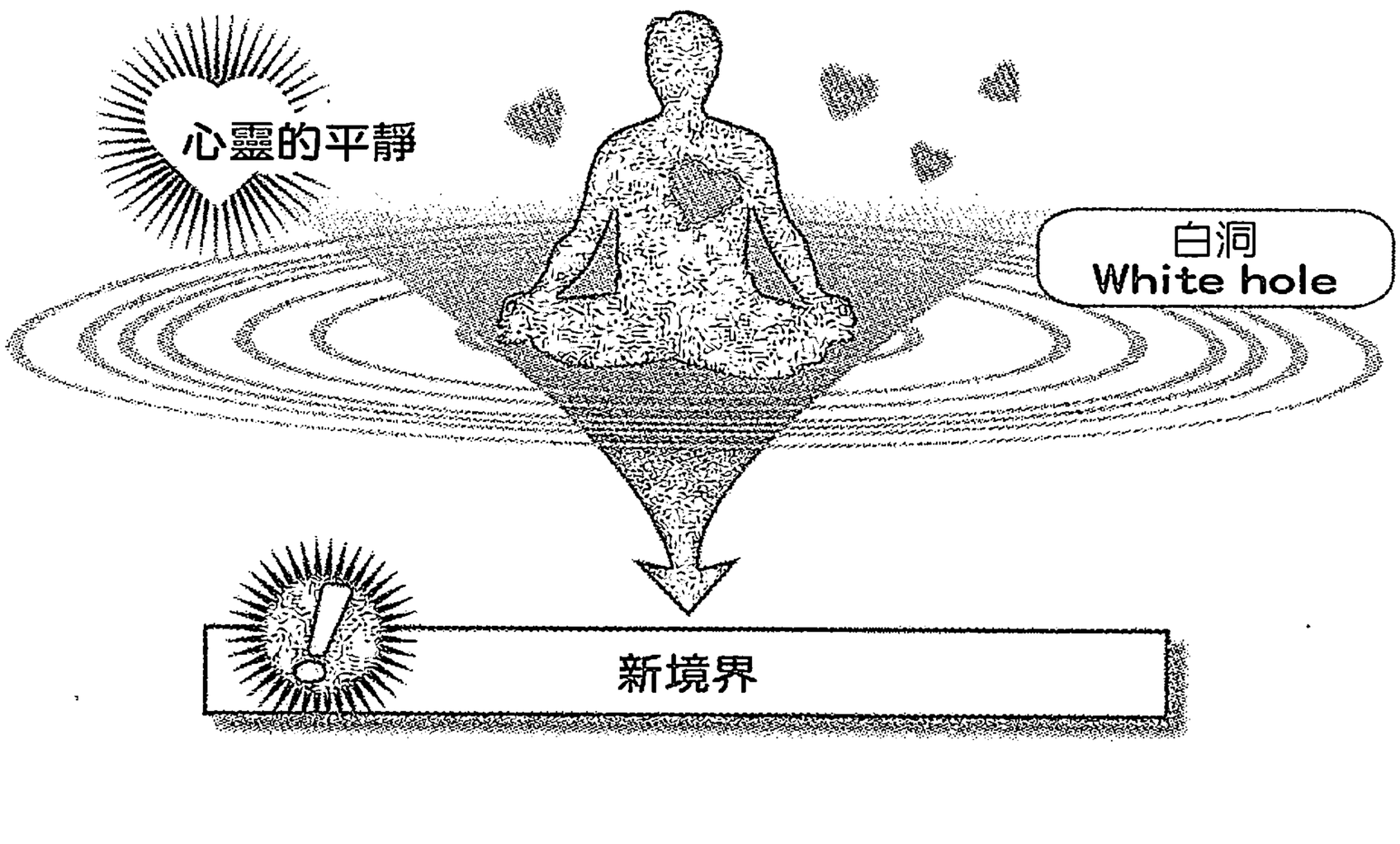
作者彼得・羅素（Peter Russell）長年來持續靜坐冥想的先驅者之一，但他同時也是在劍橋大學鑽研物理學、數學理學等學問的科學家。他充分發揮這兩方面的知識與體驗，書。書中深刻地探究我們人類的現狀。

他說道，「我們總是在尋求幸福，這是很理所當然的，我們一直用錯誤的方法追求幸福。換言之，我們一直誤以為等外在條件上變好，就是獲得幸福的必要條件。其結果是造破壞，引發人與人之間的紛爭，形成自然生態的是自我本身內在的問題，只要找回心靈的平靜就能得願。而始要朝那個方向回家，那就是現今正興起的變革，找回真實所謂的意識復興。」

真正的幸福是……？



提升財富、名聲等自我外在的條件，並非真正的幸福



他在這本書中，將這樣的現象淺顯易懂地依序做了說明。簡單地說，這本書結合了科學與靈性的觀點，說明了現在我們正處在地球歷史、人類歷史的哪個時期，而我們又將去往何方。

另外他還提到，未來我們會使用心電感應，瞬間彼此就能交換訊息，而電腦的急速發展，就是在為這樣的未來做準備。

進化的終點與自由

二〇一一年的六月，我們終於在美國再次與他相會，睽違十八年。

當時他舉辦了一場靜坐冥想的工作坊。一開始他分享自己的經驗，學生時代，他因為非常想了解印度得道者的心理狀態是什麼，因而前往印度學習超覺靜坐（Transcendental Meditation），之後，他又學習了內觀禪修（Vipassana Meditation）。目前他從內觀禪修中發展出自己獨創的靜坐冥

想方式，並教授這套靜坐法。

關於這個世界未來會變成什麼樣子，彼得又是怎麼說的呢？正如《時光白洞》這本書的書名所示，我們會被捲入一個加速化的漩渦中，被一個與黑洞相反的白洞所吸入，然後朝另一彼端的光的世界前去。

他寫道，「那將是這段進化過程的終點，同時也會終結掉我們成效不彰的態度與對事物的看法。屆時，我們將能自由自在地享受自己的真實世界，猶如徜徉大海中的鯨魚和海豚一般。」

在今後的新時代中，我們真能像鯨魚和海豚那樣活得自由自在嗎？這絕對會是本讓你讀來興味盎然的書。

☆這本書於一九九二年由彼得・羅素所撰寫，內容是探討關於整個地球與地球上的生命所持有的「意識」和「演化」。生命的進化與繁衍、科技的發展，在在改變著我們的意識，而這些改變又會對地球產生什麼樣的影響，本書以融合科學與靈性意識的觀點，對這些問題進行了解說。文中出現對現今所做的預測，雖然是早在二十年前寫下的，但是例如「網際網路的發達使整個地球的意識產生變化」等內容，卻依舊禁得起時間的考驗。

當你做好準備時，
你自會與你的人生
導師相遇。

和平戰士的神聖旅程

Sacred Journey of the Peaceful Warrior

丹．米爾曼（Dan Millman）著

走入聖境的六個方法 IP8177 41

這本書是作者丹・米爾曼（Dan Millman）的第二部著作。一九八〇年，他推出了第一本處女作《深夜加油站遇見蘇格拉底》（*Way of the Peaceful Warrior*）。該書主要描述作者在加油站遇到一位在那裡工作、名為蘇格拉底的老人，而接下來發生在兩人之間的種種談話。他在蘇格拉底的引導下展開了真實自我的探索之旅，目標是成為一名「和平戰士」（Peaceful Warrior）。

Message of the Book

人之所以遭逢困難，是為了提醒我們找出存在於自己內在的負面之物。

然而，當丹與蘇格拉底道別，大學也畢業後，紛至沓來的俗事讓他逐漸遺忘了對真實自我的探索。他失去了人生的目標，總是苦於「自己的生活中好像還缺少什麼」。就在這樣的煩惱之下，他的家庭生活亮起了紅燈，最後甚至與妻子分居。

到這個時候，他才又想起了身為一名「和平戰士」該走的道路，以及蘇格拉底曾帶給他的啟示。於是，他再一次恢復「和平戰士」的身分，踏上尋找自我的旅程。而《和平戰士的神聖旅程》（中文暫譯，*Sacred Journey of the Peaceful Warrior*）所描寫的，就是後來這段旅程的故事。

當你準備好了自會出現

相對於《深夜加油站遇見蘇格拉底》一書所寫，是近似丹的真實體驗，《和平戰士的神聖旅程》則是他將種種學習過程統合成一個單一體

驗的虛構小說。書中，一步步引導他的馬馬齊亞，一名夏威夷的卡夫那（Kahuna）（卡夫那是夏威夷語，指的就是通靈者），這個女性其實是他將當時帶給他指引的眾多人生導師，融合成一位人物所塑造出的角色。

在這本書中，馬馬齊亞不斷重複強調一句話：「**當你做好準備時，你就會與你的人生導師相遇。**」這在心靈成長界中是很常用的一句話。

回顧我們至今這三十年來的種種經歷，不禁也覺得，當我們自己做好準備時，就會很湊巧地從某處得到需要的資訊，或者碰上當時能夠指引我們的老師、演講、工作坊或冥想等等。

現今，世人的意識正經歷一項巨大的變革，改變的速度也不斷在加快。這是因為，如果不能從舊有的社會體制、經濟制度，轉變成一個重視愛與關懷的社會，我們自身的存續將會出現危機。

為此，今日出現了許許多多肩負人生導師之職責的人物、演講以及方法等。這些人事物一定會在你最需要的時候，在你做好準備的時候，出現

知識
人
資訊
朝你迎面而來
準備就緒
當人的心靈準備就緒時，需要的資訊就會逕自出現
再痛苦也要正視你自己
這麼一來就能發現自己需要的事物

在你面前。

將深入自我內在的旅程持續下去

丹與馬馬齊亞相遇之前，曾經到過印度等世界各地的聖地，與各色各樣的靈性導師一同修行。但即便那樣，他還是無法探得「自我的真實」。百般煩惱的丹，忽然感受到直覺告訴他「去夏威夷吧」！他抑制不了這股強烈的直覺而遠赴夏威夷，在那裡，他終於想起了蘇格拉底曾提到過的「馬馬齊亞」。

丹費盡千辛萬苦找到馬馬齊亞後，馬馬齊亞便賭上自己的性命，教導他如何與「偉大的自我」（大我）合而為一。

於是丹終於知道了一件事：所謂的靈性之旅，其實就是深入自我內在的旅程，並非要環遊世界訪遍各地的靈性

導師，或前往特別的能量點尋求力量。

讀了這本書，你將能深刻地了悟直覺的正確性。因為，所謂的直覺，也就是自我的內在，總是非常了解當下的自己真正在尋求的是什麼。事實上，自我向內的旅程是每個人都能獨自進行的。尤其，當我們遭逢人生困境時，它其實是一個警訊，告訴我們：「你必須正視自己的內在，找出自己內在的負面之物，找出阻礙自己成長的障礙物。」

這時不管再怎麼痛苦，也請你一定要好好正視自己，誠實地面對自己。承認自己的人生是自己的責任，並學著去愛那個原原本本的自己。

為人生帶來奇蹟の魔法書

（圖解）25個靈性智慧精華

Magic Book of the Profile

192

☆作者丹・米爾曼於一九七三年進行了一段重新發現自我靈性目的之旅，並依此經歷為藍本寫下這本書。五年前，丹・米爾曼在加油站遇到一位名為蘇格拉底的老人，並從老人身上學習到許多靈性方面的洞見，但之後，他卻逐漸遺忘所學。有一天，他想起蘇格拉底帶給他的啟示，便展開一場靈性之旅，找回這五年間所失去的東西。作者以一個求道者的姿態，將自己的不圓滿如實地攤在陽光下，供閱讀的人們自我覺察。

宇宙會幫助你實現

最深的渴望！信任

並委身於宇宙吧！

牧羊少年奇幻之旅

O Aluquimista

保羅・科爾賀（Paulo Coelho）著

為人生帶來奇蹟の魔法書

（圖解）25個靈性智慧精華

這本書是描述西班牙的牧羊少年聖狄雅各，循著自己夢中反覆出現的情節，前往埃及金字塔尋找寶物的寓言式小說。

少年踏上旅程，遇到了形形色色的人，包括自稱撒冷王的老人、吉普賽的占卜師、小偷、水晶商人、學習煉金術的英國人、駱駝伕、還有真正的煉金術士等等。少年在旅途中與形形色色的人交談，從中學習，得到驚奇的體驗，並逐漸成長。

Message of the Book

「我在這世間的使命是什麼？」

「我的夢想是什麼？」「何謂生命？」

別忘了這些最根本的問題。

我們能夠遇見這本書並成為它的譯者，真的非常幸運。日本是在一九九四年由地湧社出版，現在則為角川書店出版的文庫本，不斷有新的讀者加入。我們尤其希望能有更多年輕人閱讀到這本書，並從中獲得啟發，進而紛紛至世界各處踏上冒險的旅程。

在流浪中找到自己的使命

《牧羊少年奇幻之旅》（*O Alquimista*）中自稱撒冷王的老人對少年這麼說：

「不管你是誰，也不論那是什麼，只要你是真心渴望一樣事物，那份渴望就是發自於天地之心。那就是你真心渴望著某樣事物時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。」

這段話就是《牧羊少年奇幻之旅》的中心主旨。

為人生帶來奇蹟の魔法書

〈圖解〉25個靈性智慧精華

這本書中找到自己喜歡的句子。

《牧羊少年奇幻之旅》中不斷出現珠璣般的美文美句。你一定

這本書的作者保羅。科爾賀（Paulo Coelho），一九四七年出生於巴西的里約熱內盧。大學雖進入法學院就讀，但他中途休學，踏上旅途，到世界各地流浪。先踏遍墨西哥、祕魯、玻利維亞、智利等中南美國家，之後又遠行至歐洲與北非等地流浪。

經過兩年之久的浪跡天涯後，保羅重新回到了巴西，從事流行歌曲的製作。

他曾因為涉嫌反政府運動而被捕入獄，出獄之後，他再度從事唱片的歌詞創作。

然而一九七九年，他突然拋下一切，再度踏上雲遊世界的旅程。這次的旅途中，他遇到了各式各樣的人事物，歷經了各種體驗，也為他的作家之路奠定了基礎。一九八七年，他推出了第一本處女作《朝聖》（*The*

撒冷之王
不管你是誰，也不論那是什麼，只要你是真心渴望一樣事物，那渴望就是發自於天地之心；那就是你來到地球上的任務。而當你真心渴望著某樣事物，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成。
聖狄雅各
吉普賽占卜師
小偷
駱駝伕
煉金術士

為人生帶來奇蹟の魔法書

（圖解）25個發性智慧精華

Pilgrimage），這讓他朝作家之路踏出了第一步。

而他的第二部作品《牧羊少年奇幻之旅》，是與聖。德修伯里的《小王子》（*Le Petit Prince*），以及李察。巴哈的《天地一沙鷗》（*Livingston Seagull*）齊名的經典寓言式小說。

莫忘夢想，持續追尋

保羅。科爾賀是全世界擁有最多讀者群的作家之一。而他的作品中最廣為流傳的，就是這本《牧羊少年奇幻之旅》。

這本書不但在母國巴西，甚至在法國、義大利等國家，都多次躋身暢銷排行榜榜首，更榮獲了世界各國的文學獎。

這本書還被譽為十年難得一見的名著。相信未來也會不斷遠流傳下去，並提醒更多人——「莫忘夢想，持續追尋」吧！

當你閱讀這本書時，將會跟著聖狄雅各少年一起開始思考潛藏在每個人心中最純粹、最根本的疑問：

「人生究竟是什麼？」

「我們在這個世上的使命是什麼？」

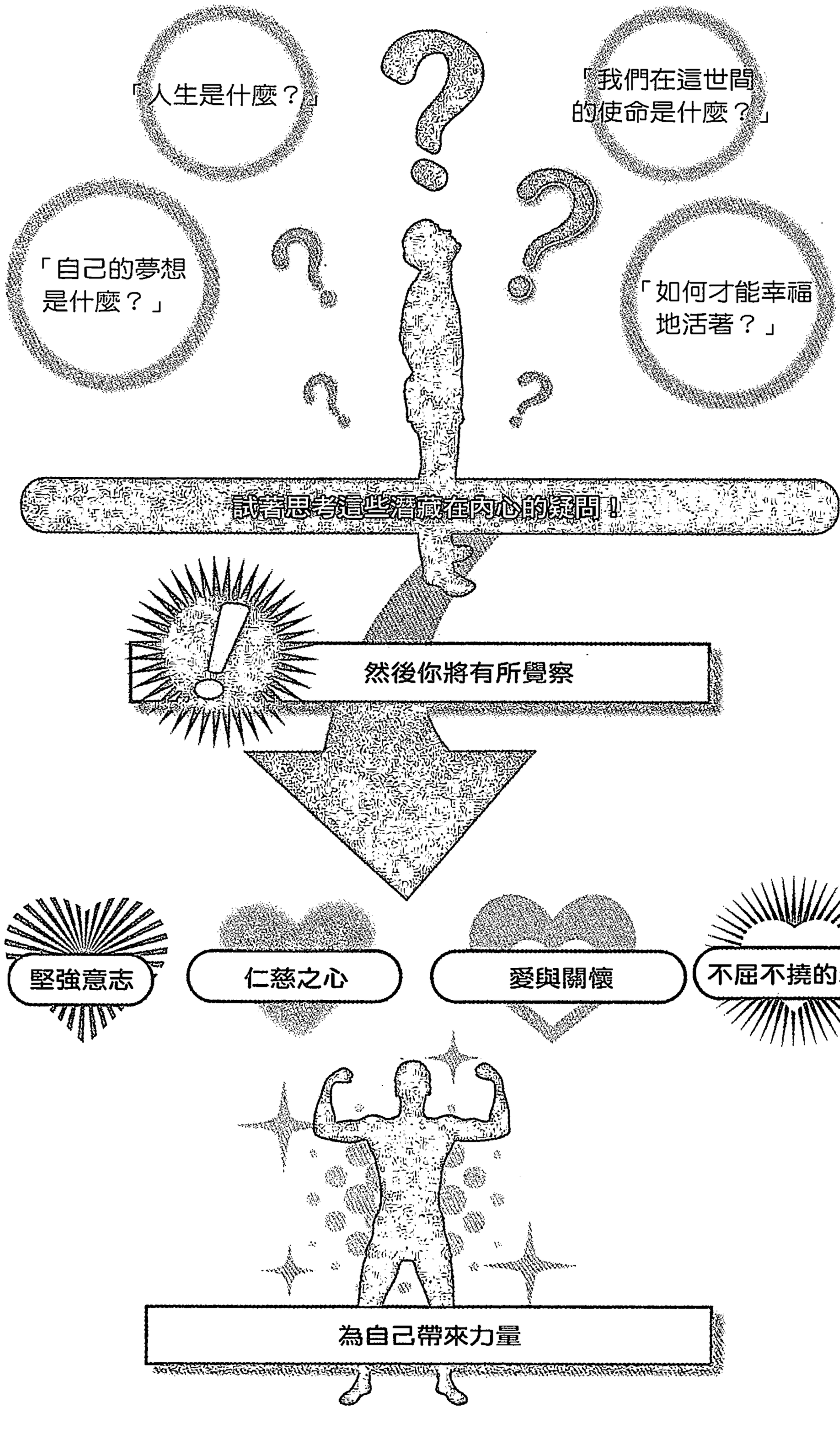
「自己的夢想是什麼？」

「如何才能擁有一個幸福的人生？」

或許這就是這本書之所以能贏得全世界超高人氣的祕密吧！

聖狄雅各少年純真而率直的無畏精神、宅心仁厚的心地、深厚的愛與關懷，以及他的友情、信賴、不屈不撓的精神，在在溫暖讀者們的心，帶給讀者力量。

在日本，《牧羊少年奇幻之旅》出版後，保羅．科爾賀也曾多次訪日。他為擔任譯者的我們乃至其他許多人，帶來了莫大的影響。他的第一次訪日是在《牧羊少年奇幻之旅》日譯本付梓出版的一九九四年，他來此


「人生是什麼？」
「我們在這世間的使命是什麼？」
「自己的夢想是什麼？」
「如何才能幸福地活著？」
試著思考這些潛藏在內心的疑問！
然後你將有所覺察
堅強意志
仁慈之心
愛與關懷
不屈不撓的精神
為自己帶來力量

出席一場東京地湧社所舉辦的讀者見面會。儘管當時保羅在日氣，但還是吸引了八百多人前來會場參與。

保羅演講完，場內充滿一股暖流般的熱烈氛圍。見面會結束後，與會者還沉浸在那股餘韻中，遲遲不肯離去。那種不可思議的氛圍，至今仍為我們留下深刻的印象。

後來有好一段時間，保羅每年都會造訪日本，享受日本的風土人情。

一九九五年的阪神大地震後，日本的劇團在神戶演出了《牧羊少年奇幻之旅》的音樂劇。那個時候他也來到日本，和我們一起觀賞了那齣音樂劇。當他看到從大地震中逐漸復興的神戶市街，在他的神情裡流露出對於日本人不屈不撓精神的深深感動。而對於這次的三一一東日本大地震，不知他的心情又會是怎麼想的呢！

找尋與天使相遇的地方

我們與保羅之間擁有許多共同的回憶，其中影響我們最深的，就是他出給我們一項「解謎」指示，要我們前往位於南加州莫哈維沙漠的波瑞戈泉鎮（Borrego Springs），在那裡找出他當初與天使相遇的地方，而我們也遵循了指示踏上旅途。這段旅程完全按照了他的早期作品《女武神瓦爾基麗》（中文暫譯，*The Valkyries*）書中，主角在旅途中的所經路線。

我們就在什麼都還搞不清楚的情況下，展開了波瑞戈泉鎮之旅，並循著各種預兆，最後終於找到天使出現的地方，過程就彷彿體驗了一趟「牧羊少年的奇幻之旅」。

二〇一三年三月，我們終於可以翻譯並出版這本以我們這場旅途為藍本的《女武神瓦爾基麗》。這是依照作者的親身經驗所寫成的故事，十分引人入勝。

了他相當多的作品，而今後，他仍是我們十分期待的作家之一。

現在，保羅以兩年一本書的速度發表他的創作，日本也已經翻譯出版

The Profile of the 3rd Book

☆這本書是以一名目標前往埃及的牧羊少年為主角的寓言故事。本書也成為母國巴西乃至全球膾炙人口的暢銷書，並受頒世界各國的文學獎。書中蘊含了許許多多靈性啟示，像是「當你真心渴望某樣事物時，整個宇宙都會聯合起來幫助你完成」、「留心並遵從徵兆」、「永遠懷抱夢想」等等。作者保羅．科爾賀因這本書而成為知名作家，目前仍投身於文字創作的工作。

一切教導都有它的時機，是最完美的安排絕非偶然。

女武神瓦爾基麗

The Valkyries

保羅・科爾賀（Paulo Coelho）著

Message of the Book

我們每個人身上都蘊藏著不可思議的力量。

了解這點，並摧毀那道自己築起的屏障吧！

一二十年來我們一直想將這本書翻譯介紹給日本讀者，而這個願望終於在今年春天（譯註：二〇一三年春天）實現了。保羅。科爾賀繼《朝聖》、《牧羊少年奇幻之旅》之後，所寫下的就是這本《女武神瓦爾基麗》（中文暫譯，*The Valkyries*）。早在一九九四年《牧羊少年奇幻之旅》在日本出版以前，《女武神瓦爾基麗》一書就已在美國上市。

當時我們透過郵寄的方式取得這本書的英文版，立刻就讀了起來。故

事是描述保羅在一次美國的旅途中，靠著覺察第二心靈、放下過去等過程，逐一克服內心阻礙自己成功的問題。這個故事的內容也是我們以往所經歷過的，雖說形式不相同，但很類似。我們也是在潛意識裡覺察到了自我設限的想法，靠著自己從過去的經驗當中，將自我設下的限制加以打破，並療癒過去的傷痛，這個過程我們都不斷在重複。

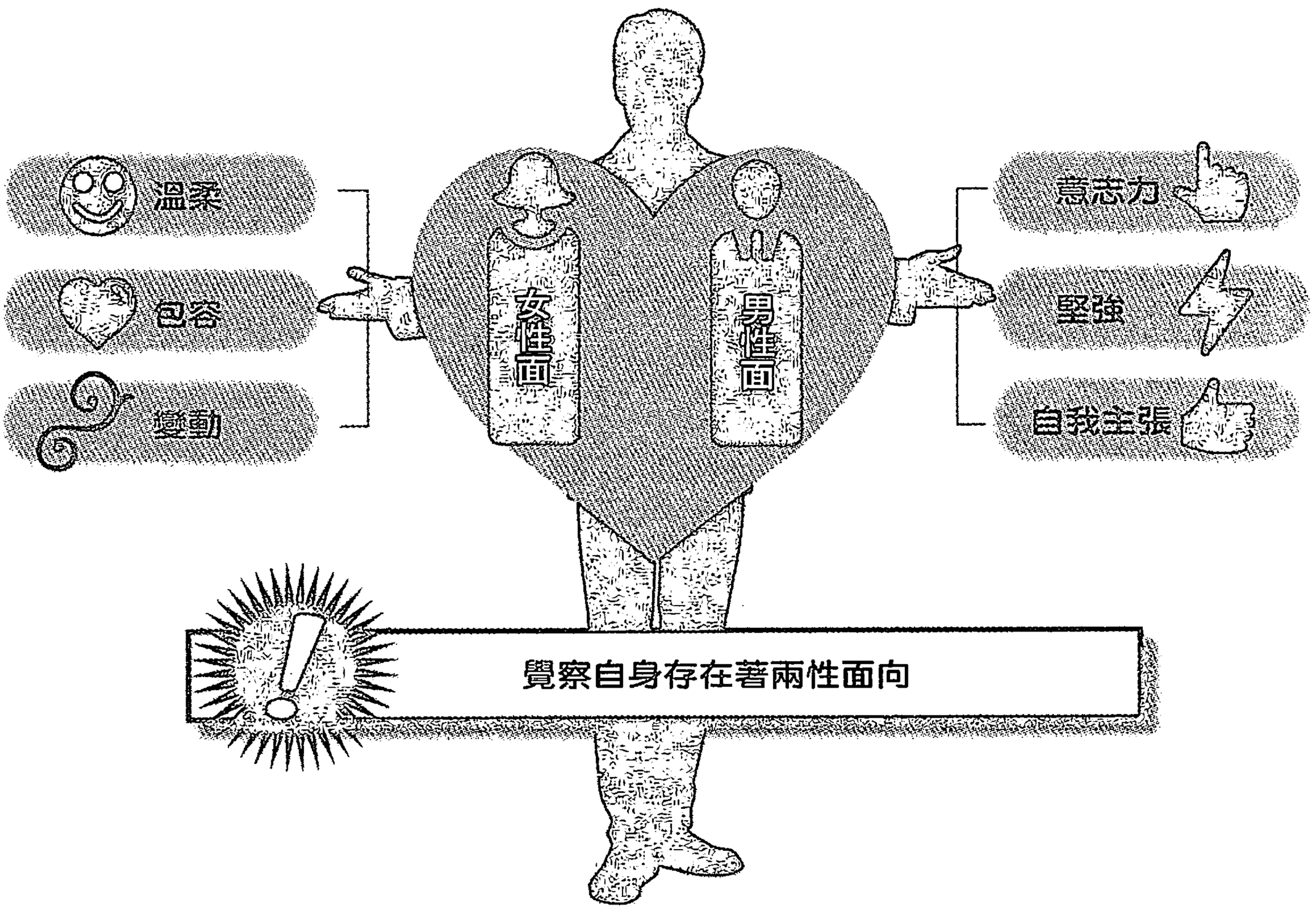
我們突然很想去一趟保羅在《女武神瓦爾基麗》中旅遊所到之處。保羅聽我們提起，便立刻出了一份功課給我們，他畫了一張地圖，吩咐我們前往位於沙漠中心的市街、波瑞戈泉鎮、亞利桑那州的圖森市，以及加州的死亡谷。六個月後，我們去了美國，租車開往他指示的那些地點。雖然這趟旅程只有為期短短的兩週，卻是相當的不可思議，足以寫成一部小說。那之後，我們就一直很想翻譯這本書，也拜託過保羅，他卻遲遲未首肯。

直到兩年前，他才對我們說：「你們可以翻譯了！」終於得到許可的

我們，興高采烈地開始著手翻譯，但這麼一翻，這才發現書中有很多地方，是我們當初在閱讀時所忽略或沒完全參透的部分。或許必須要等到我們有更深一層的理解，靈性成長到了一定高度之後，才能翻譯這本書吧！也或許這是在告訴我們，凡事都有定期，一切都會發生在最完美的時刻。

故事的一開頭，為了學會使用魔法而進行修行的保羅，才剛完成他的第一部小說，他將小說的原稿交給了正巧因公務來到巴西的魔法老師。大師讀過他的小說後，便交付他一項任務就是要他前往美國的沙漠。於是他在妻子克莉絲的陪伴下，展開了前往沙漠的旅程。在沙漠中，他們接受了各式各樣的考驗。

他們受囑咐去尋找一群騎著馬周遊沙漠市街、人稱「瓦爾基麗」的女人族。在「瓦爾基麗」的尋找過程中、乃至尋獲之後，他們都不斷在克服自己的過去，從中變得自由，並發現蘊藏於自我內在的力量。



每個人都同時具有男性面與女性面

進入不可思議的世界

每個人都需要的故事

這個故事是關於找出自我內在的真實力量，那是一個將一切化為可能的能力，也是每個人都亟需尋獲的力量。我們每個人身上都蘊藏著一股偉大的力量，但一直以來，大多數的人都沒有發現自己身上的這股力量。然而，今時今日的我們有必要覺察那股力量，並盡情地發揮力量，活出燦爛的人生。

自己加諸在自己身上的限制性想法、自己築起的屏障、固執的成見等，為我們的人生設下界限，讓我們看不見自己的力量。因此，即便人生的成功好不容易來到了眼前，我們也無法抓住機會。要想找回自己的力量，活出燦爛人生，就必須覺察到這些限制、刻板的想法，並加以揚棄。

這個故事還有另一項重大的啟示，它告訴我們：每個人身上都同時存在著女性與男性的特質。男性也有溫柔、包容、變動等女性特質。女性也

有堅強、自我主張等男性的一面。發覺自己的內在所擁有的這兩性面向，並取得之間的平衡，也是我們人生中必須學習的功課。

以美國沙漠地帶為背景的《女武神瓦爾基麗》，故事中看到的盡是遼闊的天空、褐色的沙漠、寸草不生的荒野……這些無邊無際的大地風情，是在日本島國上所無法見識到的，將能開拓我們的想像，並引領我們進入一個奇幻的魔法世界。

為人生帶來奇蹟の魔法書

〈圖解〉25個靈性智慧精華

Profile of the Book

☆這本書是作者繼《朝聖》、《牧羊少年奇幻之旅》後所寫下的作品，但在日本直至二〇一三年才首度被翻譯出版。本書的日文譯者——山川紘矢與亞希子伉儷，於一九九四年就已拜讀過英文版的作品，向保羅提出翻譯成日文版的請求，但直到二〇一〇年才得到對方首肯。這是一部作者的自傳式小說，描述他在一場美國之旅中，克服過去，發現自我內在力量的過程。

當你接受了教誨，

你將從自以為是的

成見中得到自由。

一切從這裡開始。

最後的障壁

The Last Barrier

瑞夏・菲爾（Reshad Feild）著

中，故事性堪稱是一本媲美《心靈之舞》的好書。

《最後的障壁》（中文暫譯，*The Last Barrier*）在追求靈性的書籍

傳要素。閱讀時，你會不知不覺地和他一同經歷這場不可思議的靈性之

英國作家瑞夏．菲爾（Reshad Feild）在這部作品中放入了大量的自

旅。

故事從瑞夏走進一家倫敦的古董店開始說起。

Message of the Book

沒有必要畏懼死亡。

最本質的靈魂將會維持原貌繼續存在，

並不斷變換形態回到這個世界。

「古董店老闆散發出一種不可思議的神祕氛圍，我立刻就被他給深深吸引。我一邊覺得自己這樣很奇怪，一邊卻還是向他請教了關於蘇菲行者（Sufi，伊斯蘭教神祕主義者）的事。男子笑著問我要不要喝杯茶。與這名男子哈米德的奇妙邂逅，把我帶到了伊斯坦堡、安那托利亞高原，以及聖地科尼亞等地。」

爾後哈米德成為一位嚴厲的導師，引領作者一步步前進。這趟充滿神祕的靈魂之旅，將使讀者隨著高潮迭起的情節身歷其境，體驗一場緊張刺激的冒險。

追尋一個人內在的自由

這本書最初是一九七六年於英國出版。在英國，已成為新時代相關書籍中的經典。內容描述人類如何覺醒於自己的靈魂，並逐漸回歸到最原始

存在的過程。作為這樣一部作品，卻深處的心弦。

瑞夏一九三四年出生於英國，從始終能歷久彌新，總是扣動我們內心

職。最後，他開始對蘇菲派產生興趣，隨後漸漸發現靈性的世界。

那之後，他周遊世界各國，讓自己得到更多學習，經歷更多體驗；現在已回到故鄉英國，引領更多人踏上靈性之路。

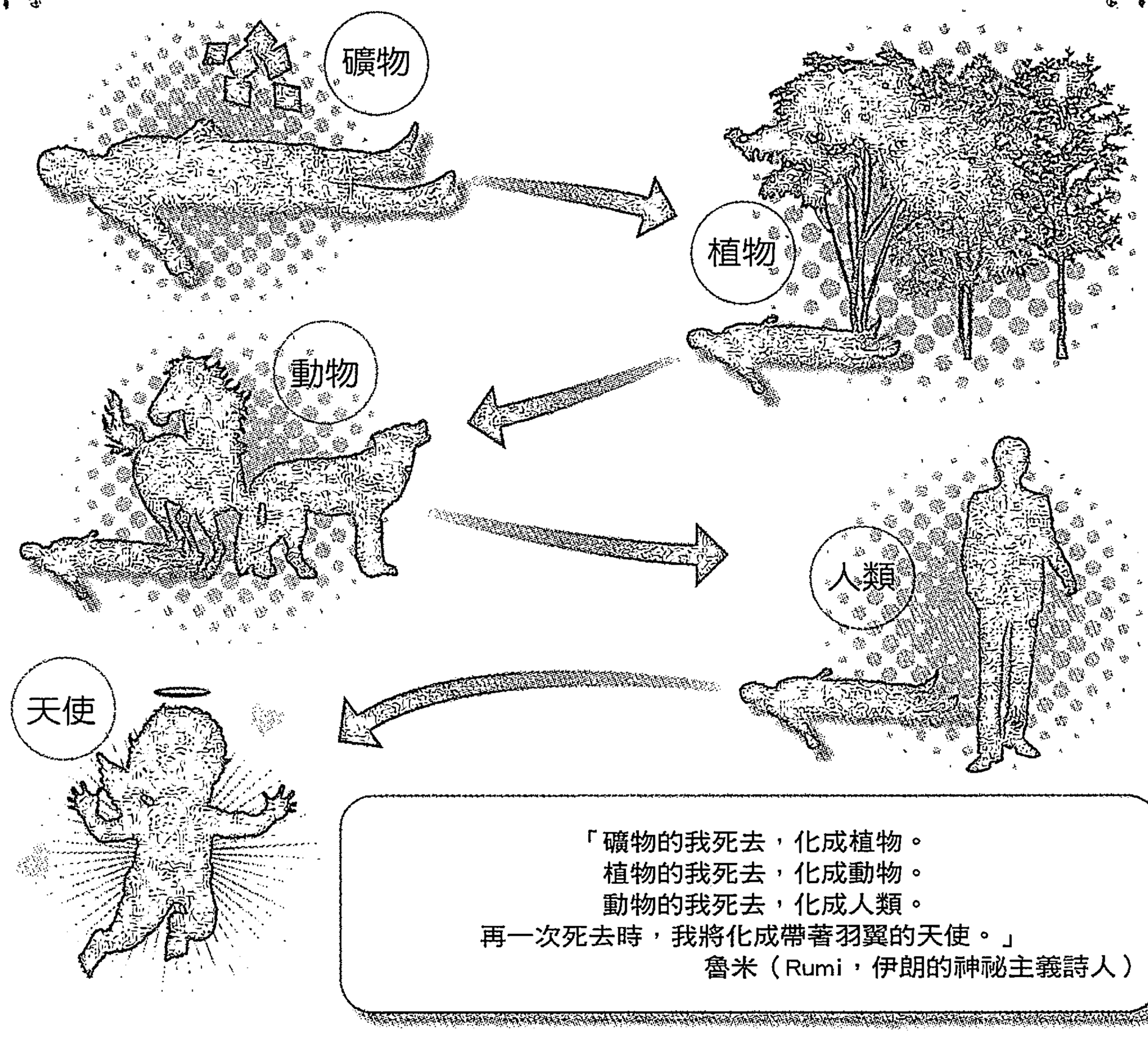
這本書的故事就是在講述透過伊斯蘭教神祕主義蘇菲派，主角審視自己，從束縛、限制自己的固執想法中獲得自由，到最後開始了解到神與自身的關係。

此外這本書也不斷告訴我們，不必害怕死亡。肉體雖然難逃一死，但最本質的靈魂將會保持原貌、繼續存在，且會不斷改變姿態，重回世間。

在書中還會介紹到一篇闡述這個道理的詩歌。

蘇菲派是伊斯蘭教中的一支密教，是指與其追求形式與規範，更在於

肉身的死發生後，最本質的靈魂依然會維持原貌繼續存在，且不斷改換種種形態，重新回到這個世界。



「礦物的我死去，化成植物。
植物的我死去，化成動物。
動物的我死去，化成人類。
再一次死去時，我將化成帶著羽翼的天使。」
魯米（Rumi，伊朗的神祕主義詩人）

全心全意探究神與人之間關係的個人或教團。他們不受宗教教條約束，獲得每個人內在的自由是他們的終極目標。

我們彷彿是在冥冥中那股力量的引領下，與《最後的障壁》一書相遇。一九九四年，我們走訪了一趟位於北蘇格蘭的芬霍恩靈性社區。當我們在逛那兒的書店時，店內有一架書櫃擺放著蘇菲的相關書籍。那時候不知為何，我們深受「蘇菲」一詞所吸引，而緊盯著書架上的那些書不放。最後，我們選了一本看起來比較容易入門的書，結果就是瑞夏。菲爾的這本書。

其實對於作者是何許人物，以及蘇菲這個伊斯蘭神祕主義又是什麼樣的教派，當時我們一概不知。

在芬霍恩停留一週後，紘矢繼續留在那裡參加為期一週的座談會。在會中經歷著各種體驗的同時，他也得知了這本書是在講述一名男性的靈魂再生的故事。

書名《最後的障壁》指的究竟是什麼？相信只要看過了這本書，你一定就會明白了，而我們認為，它所指的就是對於萬物齊一、神我不分的初體驗。

誠摯邀請大家跟著作者一同踏上這個令人雀躍的靈魂冒險。最後，介紹一篇本書中所節錄的美麗詩句。這首詩出現在第九章，我們覺得對於歷經二〇一一年三月十一日的日本人來說，詩文傳達出了非常重要的訊息——

「災難降臨之時，
莫道他人之惡言。
戒逞慾，戒野心。
莫倚賴其他方法。
也別張皇失措。

忍耐與調和，
以及與神同在之喜樂，
切莫失去了。」

The Profile of the Book

★這本書是英國籍作者瑞夏・菲爾所記錄下關於蘇菲派（伊斯蘭教神祕主義）的體驗之旅。他在英國原本是一名古董商與治療師，有一天偶然走進一間古董店，邂逅了土耳其籍的哈米德，哈米德也在後來成為他的靈性導師。在那之後，作者拋下他在英國擁有的一切，踏遍足跡至伊斯坦堡、安那托利亞高原、聖地科尼亞等地，開始他的靈性之旅。他努力跨越重重考驗的身形，一定能對同在尋求靈性成長的我們別具鼓舞的深意。

感覺「有問題」，
實際上就是來自於
「記憶」要你淨化
的徵兆！

荷歐波諾波諾的幸福奇蹟

みんなが幸せになるホ・オポノポノ

伊賀列阿卡拉・修・藍博士（Dr. Ihaleakala Hew Len）著

近幾年，在日本、台灣和韓國，「荷歐波諾波諾」（Ho'oponopono）愈來愈受到歡迎。荷歐波諾波諾就是，透過說四句話來淨化積存在自己潛意識中的記憶，讓我們恢復到原本透明的狀態。而這四句話分別是「謝謝你」、「對不起」、「請原諒我」和「我愛你」。

據說，甚至沒有很用心地說，只要機械式地說出來也可以，而且真的有效。恐怕很難再找到這麼棒的祕傳之法了，幾乎可說是魔法！

The Message of the Book

「謝謝你」、「對不起」、「原諒我」、「我愛你」——

這四句話能為我們清理記憶。

法」（Self I-dentity Through Ho'oponopono）的心靈療法。荷歐波諾波諾原是夏威夷傳統的解決問題方法，也就是當問題發生時，大家聚集起來討論，找出最好的解決之道。已故的莫兒娜。納拉馬庫。西蒙那（Morrnah Nalamaku Simeona）曾是修。藍（Ihaleakala Hew Len）博士的老師，她以荷歐波諾波諾為基礎，所發展出的全新心靈療法，就是「荷歐波諾波諾回歸自性法」；而現在這種療法正由修。藍博士推廣至全球各地。

這本書裡所介紹的荷歐波諾波諾回歸自性

清理潛意識

在荷歐波諾波諾的問題解決法中，人之所以過得不幸福、有煩惱，之所以得不到經濟上的富足，是因為過去的記憶存在於潛意識中，支配著當事者的人生。

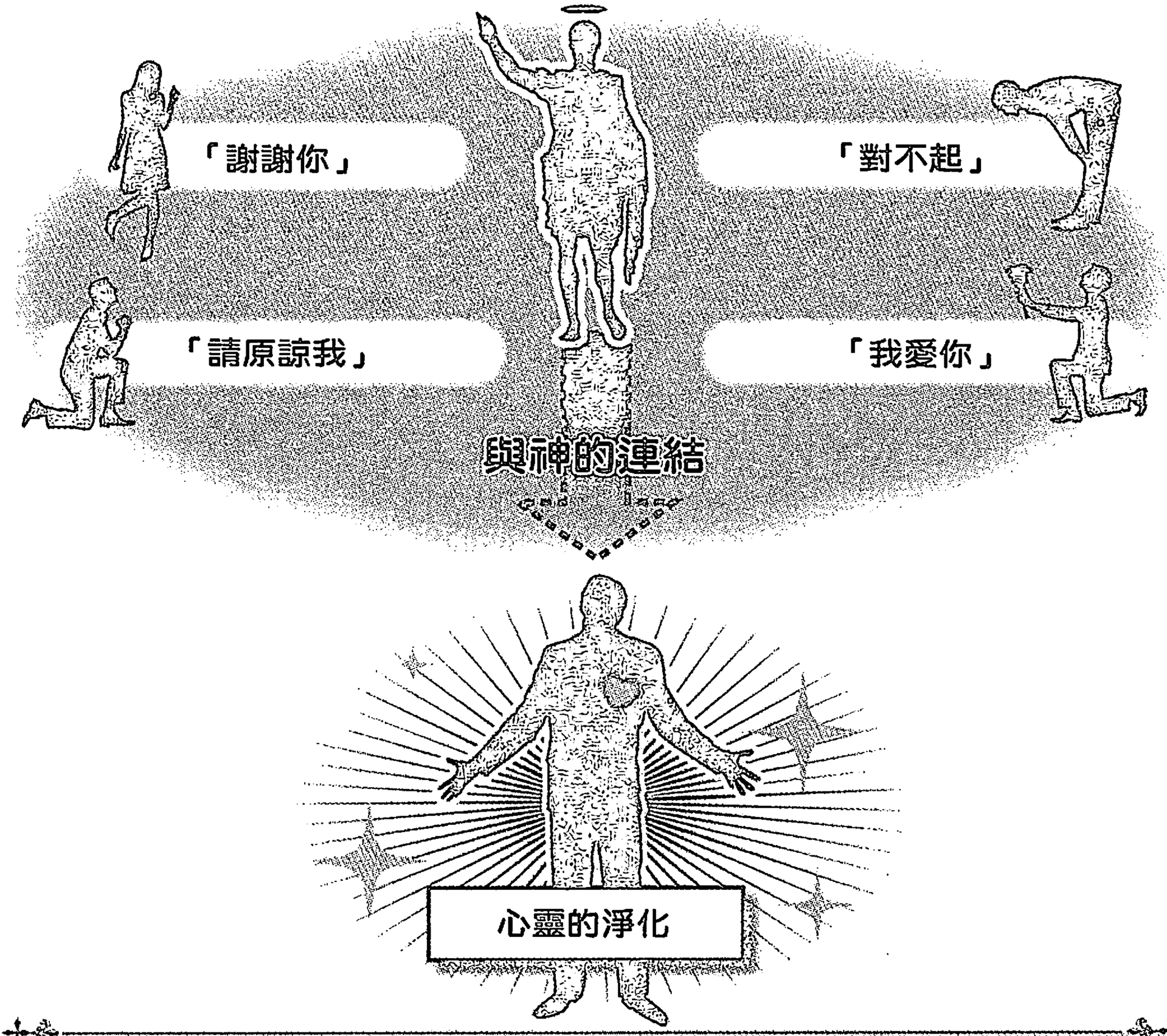
只要去除那些潛意識中的過去記憶，讓潛意識得到淨化，變得清澈透明，我們就能不再受到過去記憶的擺布，進而與神性智慧（神）連結。

於是，我們就會開始接收來自神性智慧的靈感，並能活出最原初的自我所該有的樣貌。而且，無論是發生在自己內在或發生在自身以外的事，一切的成因，百分百是來自於自己潛意識中的記憶。

對著這些記憶，透過說出「謝謝你」、「對不起」、「原諒我」、「我愛你」，就能將這些記憶消除。根據修．藍博士所言，說這四句話不僅能清理自己的潛意識，還能淨化他人的意識或場所等等。

博士說他無論何時都默唸著這四句話，持續不斷地為他遇見的人、為他經過的場所，甚至為動物進行淨化。

當初，當修．藍博士的老師莫兒娜對他說「所有事情的起因都在於你」時，他只感到莫名其妙。然而，經過他一路向莫兒娜學習下來，他明白到要讓人回歸自己最原初的樣貌，荷歐波諾波諾是最基礎也是最根本的



用這四句話淨化人心

方法。

要改變的是自己而非世界

只要將自己的記憶淨化了，世界就會跟著改變。若你想要改變世界，只要改變自己便是。對靈性成長感興趣的人，應該常在不同的地方聽到類似這種說法。荷歐波諾波諾也是其中之一。但它最了不起的地方就在於，它告訴了我們一個十分簡單的方法來改變自己。我們目前也正在嘗試、實踐著荷歐波諾波諾，並廣為宣傳這四句話，任何人都辦得到。

因為只要重複說這四句話就可以呢？其背後的目的是什麼？若要追根究柢，其實這四句話的背後確實蘊含著許多的真理，但我們現在還無法理解背後的真理，只要相信，就算不停重複這四句話，你也能逐漸得到心

靈上的平靜，並增強你與自然和神之間的連結，人生中的問題也會逐漸迎刃而解。

一直以來，我們參加過許多的講座，為了挖掘出自己的過去，為了清理自己的潛意識，不知費盡多少心力，現在，卻有這麼一個簡單的方法在全世界推廣開來，真是令人讚嘆不已！一定是因為今時今日的我們迫切需要這樣的方法吧！希望大家也能藉著這本書學習荷歐波諾波諾的方法，並實踐這四句話以及書中其他的各種方法。

☆這本書彙整了關於作者伊賀列阿卡拉・修・藍博士與「荷歐波諾波諾」相遇的始末、「荷歐波諾波諾」的精神與觀念，以及許多人進行「荷歐波諾波諾」原為夏威夷傳統的問題解決法，而後由莫兒娜・納拉馬庫・西蒙那改良成一個人也能進行的「荷歐波諾波諾回歸自性法」。從作者與她的相遇，到他領受了「荷歐波諾波諾」神奇力量的整個過程，書中都有巨細靡遺的描述。

最重要的一件事，

就是愛獨一無二的

自己既有的原貌。

珍愛宇宙中獨一無二的自己

宇宙で唯一の自分を大切にする方法

山川亞希子　著

PART 1 走入聖境的六個方法

從我們剛投入翻譯工作後不久，算是非常早期的階段，就同時開始四處進行演講。我們希望能在做得到的範圍內，儘量推廣靈性成長的觀念，因此至今也在日本各地舉辦座談會與工作坊。

這二十年來，我們在主題上做過許多改變。一開始，對亞希子來說最重要的主題就是——「愛自己」。這是因為過去有很長的一段時間，亞希子都一直無法愛她自己。

The Message of the Book

接受一直以來被你否定的自己吧！

畢竟，你在這宇宙中是獨一無二的。

當時，亞希子在演講中提到愛自己的重要性時，現場的女眾眼泛淚光。由此可知，愛自己絕對不只是亞希子個人的議題。

這顯示出了女性因為無法愛自己而苦惱的情形，有多麼普遍。是否能夠愛你自己，其實是一項非常重大的議題。

了解愛自己的重要性

亞希子出生於戰爭期間，從她還在牙牙學語的孩提時代開始，她的母親就不斷對她說：

「你剛生下來的時候，因為又是個女娃兒，大家都在說：『不需要這孩子！』」

亞希子當時把母親的話信以為真。

所以她一直覺得「自己是一個不該被生下來、不該活著的人」。而這

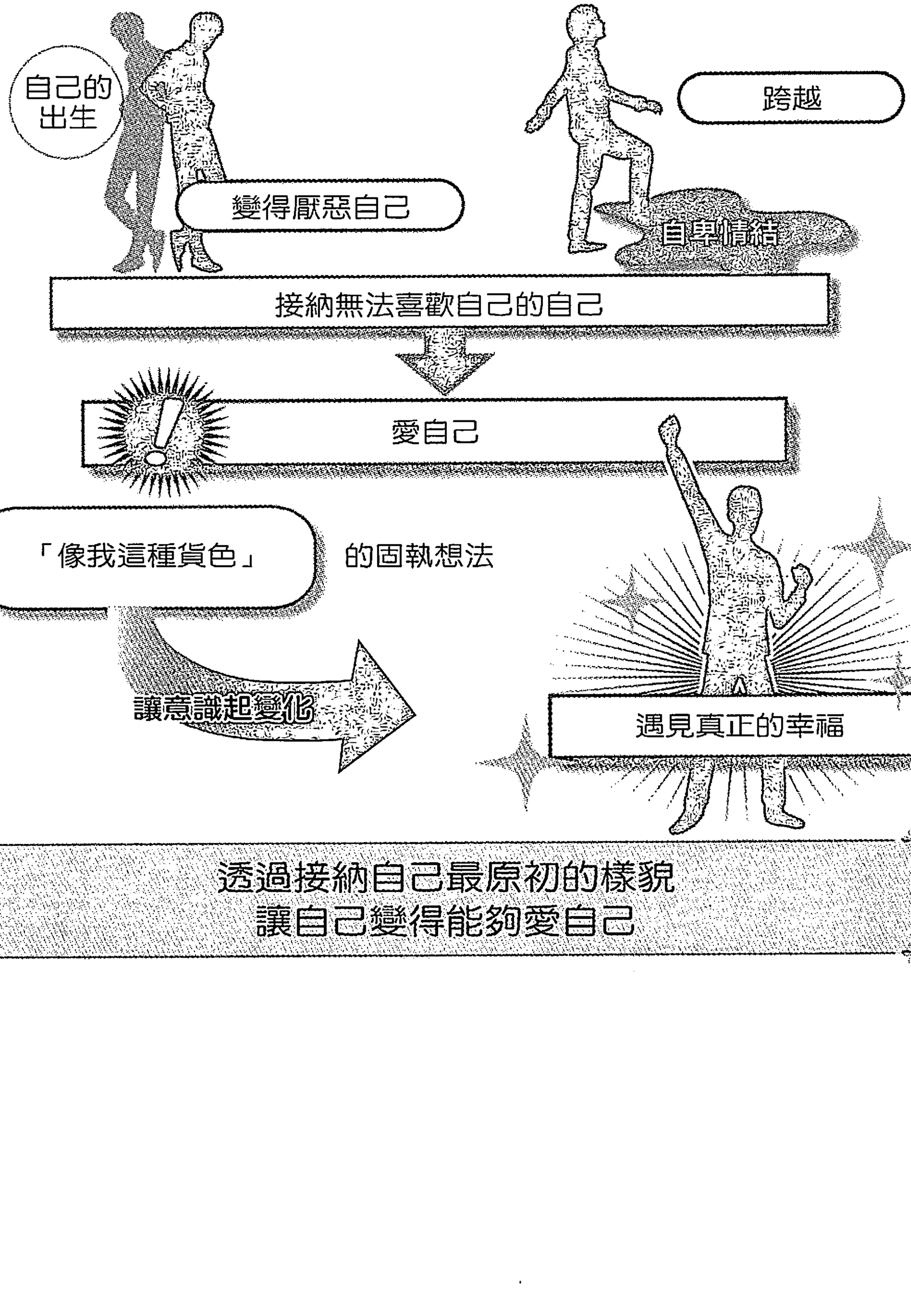
樣的想法，其實也是許多女性同胞共有的刻板想法。

在這本薄薄的小書中，描述了亞希子是如何了解到愛自己從如何覺察到自己不但不愛自己，甚至對自己厭惡至極，而又時候開始慢慢地愛自己。這是一本輕輕鬆鬆就能讀完的書。

讀了這本書後，有些人也許會說：「還好，我很愛我自己。」也有些人會覺察到「我也是這樣，我也很討厭自己。可是，從今以後我要更愛自己。」無論前者或後者，都是十分重要的覺察。

深入挖掘自我，達到自我覺醒

如今，我們正面臨一個大規模的意識轉換期。明確地了解「我自己究竟是誰？」「什麼才是真正的幸福？」等問題，並深入挖掘自我，達到自我的覺醒，這些已經成為我們刻不容緩的議題。



透過接納自己最原初的樣貌
讓自己變得能夠愛自己

而這時候，其中一項十分重要的事，就是「要更愛自己，更肯定自己」。這本書淺顯易懂地說明了其中最根本之道，也一定能在需要的人的心中牽動出深刻的轉變。

「像我這種貨色……」

會不自覺脫口說出這些話的人、不允許自己活得自由自在的人、不知為何人生就是不順遂的人，請有機會務必翻閱此書。相信你們一定能在當中找出一些要點。

接著，這本書將會為你開啟一扇開悟、覺醒，通往原初自我的真相。

正是現在，靈性覺察十分重要大門，通往靈性世界，通往

近來，日本也出現愈來愈多靈性成長界的作家。或許這也證明了我們

所正遭逢的意識轉換有多麼的急遽。

這三十年來，我們傾身近距離地觀察著人們的意識變化。但對於心靈的重要性、原初自我的重要性，以及所覺察的人或許還是為數甚少。

但這些都是當下的我們需要知道的事。本書所介紹的書籍，如果你喜歡其中某一本，或剛好翻到了任何一本，相信那本書會為你敲開通向未知世界的大門。這是因為我們正處於一個巨大變動、非常有意思的時代。

在這之前，我們身處的是一個首重物質與金錢的時代，不過接下來，我們的注意力將會轉向肉眼看不見的事物，而我們的意識也將會愈來愈放在愛與光、思想與神靈等事物之上。

這麼一來，人類與宇宙合而為一的共生時代，就終將到來了！

為人生帶來奇蹟☆の魔法書

〔圖解〕25個靈性智慧精華

People of the Book

☆這本書是由翻譯家山川亞希子所撰寫，她在書中回顧自己人生的前半段，同時以「珍愛自己最原本的樣貌」為主題，對時下的女性喊話。作者像是對讀者說話般，在書中娓娓描述，自己從孩提時代到長大成人，一直在無意識中抱持著偏執的想法，以為「自己必須是一個完美無缺的人」；後來自己又是如何放下這種想法，並從中獲得什麼樣的啟示。這是一部能夠溫暖和撫慰人心的作品。

Note

Note

心靈成長系列175

為人生帶來奇蹟の魔法書：圖解25個靈性智慧精華

[图解]人生に奇跡を起こす魔法の本—スピリチュアルベストセラーのメッセージ25

作　　者｜山川紘矢（Yamakawa Kouya）& 山川亞希子（Yamakawa Akiko）
譯　　者｜李瑷祺
特約編輯｜黃品瑗
編　　輯｜黃春華
主　　編｜郎秀慧
經　　理｜陳伯文
發 行 人｜許宜銘

出版發行｜生命潛能文化事業有限公司
聯絡地址｜110台北市信義區和平東路3段509巷7弄3號B1
聯絡電話｜(02) 2378-3399・訂購傳真｜(02) 2378-0011
郵政劃撥｜17073315 戶名：生命潛能文化事業有限公司
E-MAIL｜tgblife@ms 27.hinet.net
網　　址｜www.tgblife.com.tw

郵購單本九折，五本以上八五折，未滿1000元郵資60元，購書滿1000元以上免郵資

總 經 銷｜吳氏圖書有限公司・聯絡電話｜(02) 3234-0036
內文排版｜樺霧 Hua Wu Studio・E-MAIL｜huawustudio@gmail.com
印　　刷｜承峰美術印刷・聯絡電話｜(02) 2225-7055
初版一刷｜2015年1月1日
定　　價｜新台幣300元

ISBN : 978-986-5739-27-0

[圖解]人生に奇跡を起こす魔法の本
by Kouya Yamakawa and Akiko Yamakawa
Copyright © 2013 by Kouya Yamakawa and Akiko Yamakawa
First Published in Japan in 2013 by EASTPRESS Inc., Tokyo
Complex Chinese Translation Copyright © 2015 by Life Potential Publications.
Through AMANN CO., LTD.

All Rights Reserved.
行政院新聞局局版台業字第 5435 號
如有缺頁、破損，請寄回更換
版權所有・翻印必究

國家圖書館出版品預行編目資料

為人生帶來奇蹟の魔法書：圖解25個靈性智慧精華／山川紘矢, 山川亞希子著；黃瑗祺譯. -- 初版. -- 臺北市：生命潛能文化, 2015.01
面；　公分（心靈成長系列：175）
譯自：<图解>人生に奇跡を起こす魔法の本：スピリチュアルベストセラーのメッセージ25

ISBN 978-986-5739-27-0 （平裝）

1.超心理學　2.心靈學　3.靈修

175.9　　103022323

一九八六年，旅居美國的曲加滿先與妻子晴香，遍遊了沙漠、麥克瑪的《心靈之舞》一書，並將之翻譯帶回日本，從此生命踏上精采豐盛的靈修道路。翻譯過無數暢銷勵志經典，並投入身心靈課程教學之後，曲加滿成為日本靈修界最具影響力的導師。現在他們要將這寶貴而真實的收穫，分享給每一位生活在新時代變動中的你我。

本書收錄《秘密》、《魔法》、《做半夢半醒之旅》、《聖境預言書》、《天堂頻率》、《與神對話》、《創造波諾波諾的幸福奇蹟》……等二十五本風靡全球改變人生的絕妙好書，首度以圖解方式重現書中教導與精髓，每篇並佐以最簡單智慧的簡語，讓你我的意識心智在閱讀之中潛移默化提升全面啟開。

透過本書傳授的吸引幸福七大奧秘、啟蒙心靈力量的七個魔法、看見靈魂永生的五段旅程、邁向奇蹟的六個方法，你將感能與內在的自己緊密連結，發掘最真實的自我，明瞭自己這一生所為何來，一切美好與轉變將開始發生……

建議書區：新時代・靈性成長

ISBN 978-986-5739-27-0

定價300元

9 789865 739270 00300