



班級： 普二甲

姓名： 賴易秀

書名—回到「零」

我的觀點

讀完零極限這本書後，讓我更珍惜生活中發生的一切事物，更改變了以前許多不甘於現狀的想法，更能接納以及包容不順心的事。而以前那些耿耿於懷的過去「事」，也隨思維的改變一掃而空。現在的我，珍愛當下、活在當下！

作者修·藍博士認為「生命的目的在於每個當下都回歸到愛。要完成這個目的，必須承認自己創造了目前的生活並對其負百分之百的責任」。因此我們必須清理內在有害的思想，並用愛取代。同時，凡事反求諸己，常常內省，讓心歸零，歸於平靜，就能更自在、更優雅地面對自己的人生，並對生命產生溫柔及更堅定的愛。修·藍博士也說：「發生在生活中的一切只是記憶的重播。」清除不好的記憶就會獲得「靈感」，而不是一直重播記憶。書中修·藍博士的研究指出吃草莓和藍莓這類的水果可以清空不好的記憶，此外修·藍博士運用「我愛你、對不起、請原諒我、謝謝你」這四句話，居然讓重病的精神病患全部出院，這真是個神奇的方式，書中其他例子也都是透過這僅僅四句簡單且平易的話，讓所有的事情趨於平順。

「我愛你」、「對不起」、「請原諒我」、「謝謝你」是夏威夷的「荷歐波諾波諾」(Ho'oponopono) 傳統療法，藉由這四句話清理內在的記憶和負面思想，進而讓個人與內在神性（善良的本性）發展出一種有效的連結關係。在宗教中的「懺悔」、「感恩」與「祈禱」也是重要的工具，耶穌曾說：「要愛你們的仇敵，好好對待仇視你的人。」佛家也說過：「原諒別人就是善待自己。」真誠和由衷的懺悔，可以化解許多恩怨情仇，淡化一切負面能量，更可以將心比心的寬恕他人。常存「感恩」的心，感激眾人利益自己。有了這些正面力量的潛移默化，愛就會自然流露在我們的思想、言語和日常行為中。「我愛你」這個清理方式的本質是自由，全然從過去解脫的自由，它能清空有毒的情緒思想，讓內心平靜，回到零的狀態。在愛堅定的基礎下，我們會憶起來自神性的自己，藉著神性的連結，就會有無限可能的奇蹟發生。

這本書帶給我許多正面的力量，雖然有時難免會遇到生活上的困境，但只要想到書中特別的夏威夷療法——「我愛你」、「對不起」、「請原諒我」、「謝謝你」，彷彿一切困境都能隨之消失。藉由愛的力量，進而清理自己內心的負面能量；經由愛人和感謝人，讓愛的心念光芒萬丈。而去除不好的內在思想後，讓自己的心智和記憶轉化成「空」（就是零），最後只有神性（善良的本性）才可以引領我們找到自己心中真正的香格里拉。