

<<活出自己>>

图书基本信息

书名：<<活出自己>>

13位ISBN编号：9787504350749

10位ISBN编号：7504350745

出版时间：2006-9

出版时间：中国广播电视出版社

作者：许宜铭

页数：172

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<活出自己>>

内容概要

20年前，是什么让他放弃了100万月薪的工作？

倾注生命中所有的诚恳与专注，潜心于“心灵潜能”的开发研究。

今日归来，他带来了人类心灵史上最深邃的文字之一，将东方传统的哲学智慧与西方心理学精华融于一炉，发展出一套适用于中国人的简单有效的心灵成长之道。

现代生活容易产生种种变化、动荡、竞争、攀比、不连续、自由化、多元化、忙碌、压力、疏离和分裂，使内心更感孤寂、抑郁、焦虑和自我迷失，一些大城市的离婚率节节升高、身心疾病迅速增加……人们普遍需要协助、支持和疗伤、解惑，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个时常无所适从、无所归依、无能为力的自己。

在这部华人心灵成长、潜能开发的奠基之作里，字字充满生命的智慧，会引领你揭开“潜意识”的神秘面纱，协助你快速认知自己、接纳自己，清楚地“觉察”到蕴藏在内心的无限潜能，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的瓶颈。

拥舞生命潜能，还可以让你的生命拥有一切可能，可以调整并平衡人与人、人与自然的关系，并给自己的心灵带来温暖的阳光，也可以用来疗伤止痛，让自己的心灵更和谐、平静、自由、快乐、健康和幸福，最重要的是让心灵找到家的感觉。

<<活出自己>>

作者简介

许宜铭先生简介： 在台湾推动生命潜能开发的先驱，经历最丰富的训练师，带领二至四天的工作坊，累积超过3000场的经验，个人咨商治疗及三小时之迷你工作坊有20000小时以上的经验，协助超过100000人迈向自我成长及潜能开发的道路。

许宜铭先生往来美国、日本各专业机构，倾注生命中所有的诚恳与专注，潜心于“心灵潜能”研究十余年，将中国的传统哲学智慧及西方的Human Potential Movement 菁华熔于一炉，发展一套适用于中国人的成长之道。

生命潜能文化事业公司现已出版了心理咨商经典系列、心灵成长系列、两性系列、亲子系列、生活心理系列、效能训练系列等，共150多本专业译著著作。

现任： 真善美生命潜能研修中心创办人及负责人； 台北完形心理学中心筹备创办人及负责人； 中华潜能开发协会发起人及创会会长； 美国父母效能训练（P.E.T）台湾授权人； 美国领导效能训练（L.E.T）台湾授权人； 生命潜能文化事业公司发行人； 新竹新台诚正中学矫治学校协助辅导室辅导非行少年； 高雄燕巢明阳中学矫治学校协助辅导室辅导非行少年； 台湾《心理咨询法》立法成员之一。

<<活出自己>>

书籍目录

借着读书读自己四色笔读书法借着读书读自己读书会前言 第一章 生命潜能——在仅有一次的生命里，活出自己最大的可能本单元让你触动自己无限的可能性，从而激发“我能更好，我要更好”的信念第二章 我是一切的根源——在自己的世界里，一切现状都源于自己本单元通过阐述因果律，让你了解：内因与外在环境（他人的刺激）这个外缘结合后所创造出的种种“果”——婚姻、事业、人际、亲子关系等第三章 觉察与觉醒——一个觉醒的人，他的名字就叫佛一尊迷失的佛，他的名字就叫人作者将为你阐释发挥无限潜能的唯一途径——“觉察”的真貌，如何做到不偏不颇，既能享受生命，又能在与身边人的互动与生活中，让自己成长和开发无限潜能第四章 智慧的殿堂——用勇气去接触生命中的每一个真实的发生知识是资讯的堆积，智慧是生命中心的经验，知识常是对立冲突的，智慧则是和谐的。

在此你将看见智慧的殿堂，并为跨入智慧的殿堂做好充分的准备第五章 烦恼即菩提——生命所经历的每一次痛苦，都将引领你走进智慧的殿堂当你开始生命潜能之旅时，你将发现自己的无限潜能竟然是蕴藏在成长过程中的制约、烦恼与痛苦中，是卡在自己过去避开的、压抑的、否认的自我当中第六章 原罪（意识、存在和我）——执著于自己世界里的是非对错，你将沉沦于人生的苦海社会上确立的许多标准、制约会成为我们心中的鞭子，它们会不停地鞭打真实的自己。

当我们达不到那些外在的标准时，就会让我们无法真正的爱自己、欣赏自己第七章 真爱——爱他，如他所是，并非如自己所想你就是最美的，除非你能真正的爱自己，否则不会有人真的爱你第八章 成长与转变——随着对自己的行为、思想、感觉、情绪等模式的觉察，自己变了，你的世界也就随之改变了如果你将自己的不足当作敌人，那你只会想击毁它或逃开它，然而生命的能量是永远不会被摧毁或被压抑的，它会转到其他更深的层面影响着你第九章 拥舞自然——接纳和欣赏生命中每一个春夏秋冬无论我们如何努力，都无法比自然做的更好。

当欢笑要走时，想要留住它，那就是痛苦；当悲伤、挫败来临时，想要赶走它，那也是痛苦。

作者将和你走入自然，进行头脑和内心的统合，拥舞自然第十章 如来——我健康，是因为累了我睡、渴了我喝、饿了我吃当你心中已有信念，即使周围有人反对，也无法动摇你的抉择；当你眼前有片美景，你能刹那间抛开自己完全被折服，无我的融入，你就进入了如来的境界附：许宜铭先生演讲录谈心灵成长、自我成长和潜能开发后序见证与分享

<<活出自己>>

章节摘录

第一章 生命潜能 ——在仅有一次的生命里，活出自己最大的可能 我生长在一个美丽的乡村。

小时候，每当在一片宽广的空地上，搭起一座帆布做的彩色房子时，就是所有小孩子最兴奋的时刻。

当许许多多天上飞的、地上跑的生物聚集到我们这个小地方时，全家大大小小都会赶到这个彩色、巨大的帆布房子里，看它们表演。

这个表演团里，一定有一种身体巨大的动物，它们有两片大大的耳朵、粗壮的身体、四条腿和长长的鼻子，还有一对极长的牙齿。

它们有着巨大的力量，可以做许多不同的表演。

然而在它们没有表演的时间里，我们可以看到它们被一根麻绳绑在木桩上，很温驯、很乖巧地被限制在有限的范围内活动。

回头想想：这种动物原本应该在它生长的地方——非洲的一片大草原里自由地活动。

可是在它大概只有一岁的时候，人类为了捕捉它、把它卖给马戏团，而设下了重重陷阱追捕它。

终于，它掉进了陷阱。

虽然那时候它的身体比现在要小几十倍，力量也比现在要小几百倍，可是现在在它脚上的那根麻绳，在当时无论如何是绑不住它的。

即使在它幼小的时候，人们也必须要用粗大的铁链、借着深埋在地下的木桩才能绑住它。

虽然如此，只有一岁的它，因为拥有本质上的自由动力，所以纵然知道脚上的铁链无法挣脱，它会一次又一次不停地向前冲，怒吼着、哀号着、挣扎着，一天、两天、三天，它腿上最坚韧的皮肤进出了鲜血，但是向往自由的天性使它依然要挣脱那巨大的铁链。

一天又一天，鲜血不停地流，声音也喑哑了，它放弃了挣扎，用它整个身体和头脑记住了脚上的疼痛及挣扎的无奈，然后它放弃了！

从此在每一个日子里，为了要得到食物、得到赞赏、得到人类的一些抚慰，它学会了许多表演动作，最后它加入了这个表演团，做出许多让我们开心、欣赏的动作。

现在只要一根细细的绳子就能绑住它，让它在麻绳所限制的有限范围内活动。

它忘了自己的身体已经是从前的几十倍大，力量也比以前强了好几百倍，它也丝毫没有觉察那根麻绳根本就绑不住它。

此时，绑住它的究竟是脚上那条有形的绳子，还是它小时候用身体、头脑、整个生命所记住的那条无奈、无助与痛苦的无形绳索呢？

心理学里有一个非常有名的实验：把一只饿了将近一个礼拜的老鼠放入迷宫，在迷宫的出口处放一块它最喜欢吃的饵。

因为饥饿的驱使，它会循着迷宫的道路找到出口。

当它看到那块饵时，会迅速向前冲。

实验者在出口处布置了一个电击区，因为电是无形、看不到的，这只老鼠向前冲时，受到电击，老鼠痛得大叫，迅速地后退。

可是因为电是无形的，它看不到任何使它痛苦的东西，再加上饥饿的驱使，这只老鼠再一次向前冲，它又受到电击，再次吱吱大叫地向后退。

然后它开始犹豫，可是饥饿使它依旧向前冲。

经过这样数次电击后，这只老鼠终于放弃了，它张着嘴巴，呆呆地望着那块饵，它不敢再往前冲，因为痛苦的感觉已经超过了饥饿的需求。

生命的本能，存在的本能，害怕死亡、害怕不存在的本能，已经迫使它放弃自己的饥饿。

几个月后，再一次让这只老鼠饿一个礼拜，然后再让它跑同样的迷宫，在相同的出口处，放着同样的饵。

这只老鼠受到饥饿的驱使，它仍会继续寻找出路，找到那块饵。

跑在相同的道路上，它心里渐渐升起一种熟悉的感觉，当它走到出口的地方时，这一次在电击区里并

<<活出自己>>

没有通电，也没有任何障碍，可是聪明的读者，你知道老鼠能吃到那块饵吗？

这个实验的答案是否定的。

因为老鼠到达出口时，即使电击区里并没有任何东西，然而过去的经验、痛苦与恐惧在它到达出口时，从它生命最深处升起，和上次一样，它停下来，只呆呆地望着那块饵，什么东西都吃不到。

这是心理学上一个很有名的“制约”实验。

人类有一种“敏感递减法”，是用来保护我们自己免于接受太多痛苦，而使自己生存下来的保护系统。

所谓“敏感递减法”是指同样的经验，当我们经历过第二次、第三次、第四次的时候，我们的敏感会逐渐降低。

在生理上，我们可以用五杯同样分量的水来做实验：第一杯水里加入一勺糖，第二杯内加入两勺，第三杯内加入三勺，第四杯内加入四勺，第五杯内加入五勺。

将它们搅拌均匀之后，从第一杯开始喝，在嘴内含两分钟左右将它咽下，再喝第二杯，同样也含两分钟后再咽下……这样喝完这五杯糖水，你会发现第一杯虽然只加了一勺糖，但是喝起来却是最甜的。

同样的，在生命里如果有很多次失恋的经验，我相信第一次和第五次、第十次的经验会有很大的不同。

你对第一次的失恋感到非常痛苦，慢慢地，随着每一次失恋，你不再感到那么难过，甚至到了第十次，你可能不需几分钟就能避开那些痛苦。

因为在这个过程中，我们学会了摆脱痛苦的方法。

佛家谈到佛陀能在第一次看到一朵鲜花和在第五百次看到时有同样的惊喜，我们称这个能力为能够“活在当下”，它是能够抛开过去经验的一种能力。

可是大多数人仍然活在“敏感递减法”里，因为它是与生俱来保护我们的一种本能。

所以我们六岁以前的记忆，大部分都已经忘了。

可是如果读者有兴趣，不妨做个实验：去买一块纸尿布，今天晚上就包着那块纸尿布睡觉。

临睡前，先在纸尿布里尿尿，如果你能睡得着，我会很佩服你。

能坚持十分钟，我都觉得非常了不起！

我们长大成人，并在经过无数次的“敏感递减法”之后，对这种情况仍然感觉如此的难受，更何况我们可曾想到，在成长经验里，我们已经经历过多少次这样的情况！

生命中第一次的痛苦感觉，通常都是非常巨大的，所以我们选择不要记着它，将它深深地埋在潜意识的深处，但是那种不舒服的感觉却会在我们的生命里一再重现。

比如小时候当你有所需求，或是你觉得孤单、害怕、难过，或需要有人陪伴的时候，你试着去找父亲或母亲，可是那时候他们正在谈话，当你试着去请求他们，却受到了责备或是惩罚，或者他们曾经大声地向你吼叫。

这样一个经验，可能就成为你生命的一个制约——虽然我们已经忘记了当时自己是如何害怕、如何恐惧，但是这样的制约却跟着自己的生命，所以当你长大成人后，虽然有急事要找朋友，刚好他在和别人谈话，你就会不知该如何介入才比较妥当，也不知该如何处理自己当时的焦虑和烦躁，然后总觉得有一股莫名的、坐立不安的感觉卡在你的心里，使你无法介入别人的谈话中。

心理学者也曾经做过这样的实验：让一个小孩子去接近一只小白兔。

刚开始他接近小白兔时，是很愉快的，可是当他刚要碰那只小白兔时，实验者在旁边很用力地敲了一声锣，小孩子被吓得大哭起来。

一两个礼拜后，再让他接近那只小白兔，这次他没像上次那么迅速地过去，他有一些犹豫，可还是鼓起勇气去接近那只小白兔，当他快接近时，一声锣响，又把他吓得哭了起来。

再过几个礼拜，再让这个小孩子和小白兔在一起，这次他不敢接近。

当小白兔接近他时，他会吓得哭起来。

再过几个礼拜，让白胡子的老爷爷来接近他，或者有一些白绒绒的东西靠近他的时候，他都会害怕。

生命中的制约，可能是因为一些很单纯的事件而起，而在当时，我们却因为那些事件受到伤害而痛苦，这样的制约还会转移到生命中更多相似的地方。

大多数人都忘了自己十岁以前的事情，尤其我们几乎都不记得六岁以前所发生的事。

<<活出自己>>

我认为每一个生命都是经过精挑细选，都是具备成为生命所有的可能性而来到这个世界，数千年来许多伟大的思想家、宗教家，都提出了这样的看法。

佛教里有这样的说法：佛陀来到这个世界的时候，右手指天，左手指地，一生下来就能够走路，走了七步以后，脚下浮起一朵莲花，然后说出：“天上天下唯我独尊。”

这告诉我们，每一个人来到这个世界，都是如同佛陀一般，我们是带着佛的本质来到这个世界，我们都拥有佛性。

《圣经》中《创世记》也告诉我们，人是照着神的形象所创造的。

换句话说，在我们的生命里早已有了神性。

一个正常男人在一次性行为射出的精液里，蕴含着约三亿到七亿五千万个精子，请你试着去想象：三亿多个精子，这是什么样的场面，而我们是这三亿多个精子里，最有毅力、最迅速、最强壮、最有力量，也是最有智慧的，我们都曾经是冠军、第一名，才有机会来到这个世界。

今天能够来到这个世界上的每一个人，都是经过精选的，都是最棒的。

我们都曾经带着无限的可能性，无限的潜能和神性，我们都曾是一个佛。

但是如同马戏团里的大象、那个实验室里的老鼠，在我们的成长过程中，在我们所忘掉的十岁以前，甚至六岁以前的许多成长经验里，我们的生命受到许多制约。

为了生存下来，我们在许多痛苦、无助、挣扎的状态里，在心灵最深处的地方，记住了这许许多多的制约。

许多人总觉得生命中有一种无力感，觉得自己被环境、被现实限制住。

事实上，环境与现实就如同大象脚上那条外在、有形的绳索，绑住我们的并不是那些外在、有形的现实与环境，而是烙印于内心深处、在成长过程中形成的许多无形的制约。

美国第一任总统华盛顿小的时候，有一天在园子里砍倒了一棵父亲辛辛苦苦种了数十年的樱桃树。父亲回来时，看到大树倒在地上，非常生气地大叫：“是谁砍倒了我的樱桃树？”

华盛顿告诉父亲：“爸爸，是我砍倒的！”

结果华盛顿没有受到惩罚，他的父亲反而赞美他是一个勇敢又诚实的孩子。

我依稀记得小学念到这篇课文时，老师说：“华盛顿总统就是因为这么诚实、这么勇敢，所以后来才成为美国第一任总统。”

那时候真的好羡慕他能具备这种诚实又勇敢的品质。

然而随着年事渐长，我终于发现，并非华盛顿是一个伟人，而是他很幸运地有一位愿意欣赏他的诚实、正直与勇敢的父亲。

我想各位读者可能和我一样，在我们小时候，不要说砍断了爸爸心爱的樱桃树，或许不小心打破了父亲心爱的茶杯，或折断了母亲栽培已久的花草，都有可能受到惩罚，而不是得到赞美。

人是世界上所有生物中对父母依赖时间最长的动物，长达十几、二十多年，而很多动物刚一出生就会走路了。

但人是最接近灵性的动物。

当一个幼小的生命来到这个世界时，必须要依靠他人才能生存下来。

对我们来说，父母和其他大人们就好像是神一般，他们满足我们所有的需要。

当我们与他们有了冲突，他们的情绪、愤怒，甚至他们的责打、惩罚、责备，对我们来说，都是一种巨大的恐惧。

为了让自己快乐生存下来，我们学会了说谎，我们学会了不再那么勇敢、不再那么诚实。

在生命潜能的领域里，经过这么多年的成长，我渐渐懂得感谢在过去生命中所曾经自认的所有缺点。

我也渐渐地能够了解那些缺点是我为了要存在于这个世界上、为了要生存下来而学会的，谢谢它们曾经陪伴我走过了数十年的岁月。

同时也渐渐发现自己不再像小时候那么无助，知道身体已经是以前的数十倍大，由各方面学习所得来的一些成就，所综合起来的力量，也超过了小时候的数百倍。

也慢慢懂得：当我在外界的环境与现实中碰到限制与捆绑时，要向自己的内在去看。

<<活出自己>>

到底绑住我的是外界的现实环境，还是我自己内在的一些成长经验？

如果可能的话，试着在当时拿出一些勇气、冒一些险，去突破自己生命的制约。

如果那个内在的恐惧太过于巨大，也会懂得暂时允许自己目前还不具备突破生命里各种制约的能力。

是的，今天你所有的一切，无论是有意识的、无意识的，都是生命最高的智慧为你做的选择；此时你所呈现的一切面貌，都是生命的潜能为了生存下来所做的抉择，这不是你不好，而是在这环境、在你成长的过程中，你已经做了你所能做到的最佳选择。

如果你觉得自己是个退缩、没有自信的人，那么回想一下在生命的某一段过程中，退缩曾经是你最好的选择；如果你觉得自己是一个很难与别人接近的人，那么也可以回头看看自己的成长过程，或许不与别人接近，是你曾经所能做到的最佳选择；如果你觉得自己是一个很容易放弃、很难去坚持的人，你也可以回头看看，你曾经有过因为坚持而换得更痛苦结果的经验，为了不让自己受到更大的挫败，你学会了留在安全的地方，你选择了放弃。

但是，现在你的身体已经是以前的几十倍，你的力量已经是以前的几百、几千倍了，你有了更多生存的能力，你可以在自己的生命里重新再做不同的选择。

而这本书，就是为了要协助更多的人能够在生命里开创他自己更多的选择，在自己仅仅只有一次的人生里，活出一个最大可能性的自己。

第二章 我是一切的根源 ——在自己的世界里，一切现状都源于自己 了解了生命过去的经验对我们的影响和制约，对我们的捆绑与限制后，接着要继续看一看这个章节——我是一切的根源。

在喧闹的街头，我们经常看到，两辆汽车相互碰撞时，或许从车内出来的司机一下车就破口大骂对方：“你是怎么搞的，会不会开车！

有没有长眼睛！

怎么把车开成这样子！

他不会去想事情是怎么发生的，对他来说，最直接的反应就是先发制人、破口大骂；当然也有些司机一下车就先检查自己的车子有什么损伤，然后心里盘算着大概又要花多少修理费，这个月的薪水大概又要花掉多少，或者该怎么样向保险公司报这笔账；我们也可以看到有些人一下车，二话不说先找附近的交通警察，或去报案请警察来处理；也有些人一下车，会先打量一下对方，以对方身材的大小、长相来决定要用什么态度与对方应对；也会有一些人下车后，会先问对方有没有受伤。面对同样的车祸，不同的人表现出了各种不同的反应。

曾经听过一个发人深省的故事：有一位老鞋匠，四十多年来一直在进入城镇必经的道路上修补鞋子。

有一天，一位年轻人经过，正要进入这个城镇，看到老鞋匠正低着头修鞋，他问老鞋匠：“老先生，请问你是不是住在这个城里？”

老鞋匠缓缓抬起头，看了年轻人一眼，回答说：“是的，我在这里已经住了四十多年了。”

年轻人又问：“那么你对这个地方一定很了解。”

因为工作的关系，我要搬到这里，这是一个怎样的城镇？

老鞋匠看着这个年轻人，反问他：“你从哪里来，你们那儿的民情风俗如何？”

年轻人回答：“我从某个地方来，我们那里的人哪，别提了！

那些人都只会做表面文章，表面上好像对你很好，私底下却无所不用其极、勾心斗角，没有一个人会真正的对你好。

在我们那里，你必须很小心才能活得很好，所以我不想像住在那里，想搬到你们这儿来。

老鞋匠默默地看着这个年轻人，然后回答他说：“我们这里的人比你们那里的更坏！”

这个年轻人哑然离开。

过了一阵，又有一个年轻人来到老鞋匠面前，也问他：“老先生，请问你是不是住在这个城镇？”

老鞋匠缓缓抬起头，望了这个年轻人一眼，回答他：“是的，我在这里已经住了四十多年了。”

这个年轻人又问：“请问这里的人都怎么样呢？”

老鞋匠默默地望着他，反问：“你从哪里来？”

你们那儿的民情风俗如何？

<<活出自己>>

”年轻人回答：“我是从某个地方来，那里的人真的都很好，每个人都彼此关心，每个人都急公好义，不管你有什么困难，只要邻居、周围的人知道，都会很热心地来帮助你，我实在舍不得离开，可是因为工作的关系，不得不搬到这里。

”老鞋匠注视着这个年轻人，绽开温暖的笑容，告诉他：“你放心，我们这里每一个人都像你那个城镇的人一样，他们心里都充满了温暖，也都很热心地想要帮助别人。

”同样的一个城镇、同样的一群人，这位老鞋匠却对两位年轻人做了不同的形容和描述。

聪明的读者一定已经知道：第一位年轻人无论到世界的哪个地方，都可能碰到虚伪、冰冷的面孔；而第二位年轻人，无论到天涯海角，我想到处都会有温暖的手、温馨的笑容在等待他。

在生命潜能里，第一个哲学就是：我是一切的根源。

两千多年前，佛陀就说过，“万法唯心造。

”整个世界是我们自己所创造出来的。

佛家很喜欢谈因果关系，现在我们也借着因果来看一看“我是一切的根源”，看看我们生命里过去的经验、我们的潜能、我们许许多多的制约为我们创造出什么样的世界。

在潜能开发的领域里，我们又该如何协助自己创造生命里更大的可能性。

在因果关系里，有“因”、有“缘”，还有“果”。

在生命潜能里同样也有“因”、“缘”、“果”。

当我们接收到外界的一个刺激时，所做的一些反应，都会记录在潜意识里。

所做出的这些反应并没有经过意识层面的思索，而是有一些依循的模式，它们是在成长过程中为了适应外界而产生的。

这些模式有许多种类，有属于行为的模式，有属于头脑的思考模式，有属于情感的感觉模式、情绪模式，还有左右着我们价值观的一些体系。

换句话说，这些记录在我们生命里的东西就是所谓“因”。

而“缘”就是在我们皮肤以外的世界上所发生的每一件事情，我们称之为“外缘”。

当这个“因”与“缘”结合之后，就产生了“果”，正如那个老鞋匠的故事所说。

由于生命中的许多经验——那些“因”，是在我们的皮肤之内，存在于我们的潜意识中，它和我们对事件的反应模式共同形成我们今天生命里总的“果”，所以，有些人会觉得在自己生命里到处都碰到一些和自己对立或者利用自己的人；也有一些人无论到哪里，都能结交到一些知心朋友；而有些人总觉得自己可怜；有些人总觉得自己不被人所爱；有些人总觉得自己的命苦。

这一切的外在结果，包括人际关系、事业成败、亲子关系、夫妇情感、情侣恋爱，所有我们肉眼所见、自己生命里所看到的结果，根本原因都在自己身上，这就是“我是一切的根源”。

佛家谈到“万法唯心造”，每一个人的心，都为自己创造出自己的世界，每一个人眼中所看到的世界都是不同的。

在佛学里谈到第八意识——阿赖耶识。

“阿”在梵文里指的是“心”，“赖耶”（Laya）在梵文里是“积”。

喜马拉雅山的“拉雅”（Laya）与阿赖耶的“赖耶”在梵文里是相同的。

“喜马”则是“雪”之意，所以喜马拉雅山的意思是“积雪之山”。

阿赖耶识就是心所积存的一种意识，也就是心理学所谓的“潜意识”或“无意识”。

我们从母亲的子宫里，一直到刚才那一刹那、那一秒钟为止，所有生命中所记录的经验全部都已进入我们的潜意识层面，进入我们的第八意识——阿赖耶识，也就是所谓的“因”。

“凡人怕果，菩萨惧因。

”大多数人都担心在生命里会碰到一些不好的现象，碰到一些不顺畅的人际关系，担心呈现出来的结果是不好的；但是菩萨却害怕“因”，他会看到自己的起心动念，然后会去省悟这些发生，这些属于自己生命的部分与外缘接触后，为自己的生命创造出什么样的结果。

我想你一定有这样的经验：当你正在恋爱时，所看到的世界是多么美好，到处都是光明的，人生充满希望，你看到的每一个人都是如此可爱，身边人所做的许多原来你不能接受的事情，你也都能够一笑置之。

可是当你遇到挫败时，同样的人、同样的事、同样的物却变得如此无法忍受！

<<活出自己>>

其实世界可能仍是相同的，只是因为你内在感觉的不同，因此所看到的将是不同的世界。

“我是一切的根源”，你现在所有的一切都是你为自己所创造出来的，而那一切的根源就是你自己，也就是你潜意识里从小到大所有的经验。

如果你愿意，不妨让你匆忙的人生脚步停下来，好好觉察在你生命里有哪些模式，为你创造出什么样的结果？

下一章里我们将详细地谈“觉察”，因为这是生命潜能开发最基本也是最重要的一种能力。

没有觉察，就不会有改变，也不会有自我的成长，更不会有潜能的开发。

生命潜能的一切研修也是根源于“觉察”。

当我们迷失在人生匆忙的脚步里，迷失在外面世界的潮流中，就失去了觉察的能力；生命的脚步越匆忙，你将越没有能力去觉察。

我想假如你曾经有在高速公路开车的经验，会发现当车速越快，视野将会变得越狭窄，时速超过一百二、一百三时，你只能看着眼前的一个定点，完全无法看见两边的风景；可是车速渐慢时，你会发现视野逐渐宽广；当车子完全停下来时，眼前的一切完全浮现在视野里，你可以尽情浏览视野里所有的风景。

所以参加自我成长、潜能开发课程，或者训练工作坊的人，最重要的就是给自己两三天的时间，停下来看一看在你眼前、身边的风景到底如何？

停下来看一看这些结果与你生命里的经验、与现在、与你经验中的自己到底有怎样的关系？

有一对年轻夫妇，先生的父亲是比较传统的大男人，他童年的经验是父亲每天下班回到家里，第一件事就是坐在沙发上看电视，让自己好好休息一下。

而他的母亲，正好也是一个很传统的女性，当父亲回家后，母亲会先把父亲侍候好，不让孩子们吵他。

父亲休息了一会儿，可能才开始注意家里有没有他可以帮忙的事情。

而这位先生的太太却是生长在另外一个不同的家庭环境里，她的爸爸是一个非常体贴、会照顾家里的人，每天下班回家，放下公文包，就先帮着太太把家里的事料理好，把孩子照料好，甚至会帮忙做晚餐，然后和妻子、孩子一起用餐。

这对年轻夫妇在恋爱时，因为被对方吸引，所以看不到对方的缺点，结婚之后，热情逐渐消退，你可知道一天里，他们最容易发生争吵的时间是在什么时候吗？

——当然是每天先生下班回家的第一个小时。

这对夫妻彼此带着自己生命的经验相互结合。

在他们的潜意识里，对“先生”、“爸爸”各有不同的观念、不同的看法。

只有他们俩结婚吗？

我想不是的，他们两人的父亲都跟了过来。

也许这对夫妻一辈子都不了解真正引发争吵的症结在哪里？

他们总是在外在行为上认为一个人应该这样、应该那样。

有时候先生用许多理由、借口不做家务，很可能当他做家务时，在潜意识更深的地方就觉得自己不像个男人，不像一家之主。

在这种情况下，太太不会很愉快，她可能压抑了许多不满、委屈和愤怒。

有时候太太不停唠叨着自己所处的境况，而她唯一的目的，就是希望先生帮忙做家务。

可能她一直都不知道她也在期待着先生成为她父亲的样子，因为她觉得必须要这样才是一个男人！

当然，当先生因屈服而帮忙时，他一定也会压抑许多不满、委屈，甚至愤怒。

不知道有多少夫妻可能都不自觉地这样相处了一辈子，所以，很多夫妻刚开始时是相拥而眠，渐渐的两人开始平躺，当那些不满与委屈开始累积时，他们就背靠背，慢慢累积得更多了，他们就分床睡，然后分房间，最后很可能就分房子了。

所有外在的距离都是开始于我们内在先有了距离！

每一个人在现在的生命里，所有结果都是自己创造出来的。

现在所有的读者在看这本书，但是每一个人所看到的都是一本不同的书，虽然书中的每一个字都是一样的，可是因为你是不同的，所以接受的结果也不同。

<<活出自己>>

禅学里有个苏东坡与佛印的公案。

有一天苏东坡和佛印辩论，他问佛印：“你看我像什么？”

佛印看了看东坡，回答说：“像个佛。”

苏东坡又问佛印：“你知道在我眼中，你看起来像什么？”

佛印笑着问他：“你看我像什么？”

苏东坡说：“你看起来像堆牛粪！”

佛印笑而不答。

苏东坡很得意地以为他赢了，回家告诉苏小妹：“今天我终于辩赢佛印了。”

苏东坡把事情的经过告诉了妹妹。

聪慧的小妹听完后对哥哥说：“你还是输了。”

佛印因为心中有佛，所以他看你像个佛。

当然下面的话她就不用再说了。

每当我演讲时，常会对一些父母们谈到“我是一切的根源”。

一些父母问我：“孩子偷钱的时候，该怎么办？”

当你看到一个孩子偷钱，或许你看到的是一个行为、一个事件，可是我所看到的却是一个渴望得到某样东西的孩子。

我看到他想要某样物品的欲望是如此强烈，我也看到很可能因为他没有一些东西所伴随而来的挫败感、失落感，或者觉得自己不如别人，孩子害怕这样的感觉。

或许我也会看到这个孩子曾经向父母表达过他的需求，可是却被拒绝的那些伤痛经验，因为那个经验已超过了他的欲望，所以为了要避开再一次被拒绝的痛苦，也为了要满足他的需求，他选择了偷钱的方式。

也许这个孩子在偷钱时，心中有无奈、冲突、害怕，甚至很深的自责、罪恶感，也许那个时候他也瞧不起自己。

我常告诉父母亲们，如果自己内在的世界变了，如果你了解“我是一切的根源”，假如你和我能同样看到这个孩子内在的世界，可能与这个孩子相处的方式就会不同。

你的反应不同，当然你所面对的孩子、孩子与你之间的关系也将会不同，这也是为什么我一直强调，了解“我是一切的根源”，开始看自己的内在世界的重要性。

许多父母看到孩子回家晚了，会直接责问：“你怎么这么晚才回家？”

我告诉过你多少次，放了学要马上回来，你怎么老是不听话！

同样地，如果了解“我是一切的根源”，如果你也开始走上“觉察”这条路，你会先看看自己内在的世界到底有些什么发生，有了觉察之后，或许你就会对孩子说：“你比以前回来晚了，我一直很着急地等你，放心不下。”

那是因为我关心你、爱你，我很担心你在外面会发生什么事情。

因为我对你的关心，才让我变得那么着急、烦躁。

所以，我们常常以为玻璃是透明的，以为自己看到的是真相。

事实上，我们每一个人看到的都是自己，整个世界都是你自己创造出来的，你所处的四周都是镜子，那不是透明的玻璃。

如果你讨厌一个人，就会看到他许多缺点，然而那个人在一百个不同的人眼中，他就会是一百个不同的样子。

外面的世界都只是一个外缘，都只是一面镜子，反射出我们内在的因——生命里的许多经验。

如果我们想要成就自己的生命，想有一个更高可能性的自己，首先要接受“我是一切的根源”这样的观念，停止要求外在世界来符合我们的需要，把所有曾经浪费过的那些精力，用回到自己身上。

停下脚步，去觉察一下自己生命里所有的模式、潜意识和在成长过程中所学会的一些方式。

那些都是幼小时候所学的，都是内心里无形的绳索，当我们重新觉察后，也可以重新再做选择，这是改变的开始，也是潜能开发的第一步，而重点就是“我是一切的根源”。

我想当我们的内在发生改变时，我们也将看到不同的世界，因而我们将会用不同的方式来反应，从而创造出不同的结果，同时生命也将因此而改变。

<<活出自己>>

当然，“觉察”并不是理论，它必须要下许多工夫，去和更宽广的世界接触。我们将会在下章里更详细地讨论这个主题。

第三章 觉察与觉醒 ——一个觉醒的人，他的名字就叫佛 一尊迷失的佛，他的名字就叫人 了解“我是一切的根源”以后，接着就要踏入生命潜能之旅最重要的课题——觉察。觉察有两种形态：一是Insight，我译为“洞察”；另一种是Awareness，我译为“觉醒”。

洞察是一种顿悟、一种很客观的觉察，是一种“啊哈！”的经验。

人类本质存在一种想要从所有资讯里，理解并整理出一个自己能够了解、也能积极参与的世界，然后再去说明、解释这个世界所有的现象。

这样的本能、这种了解与洞彻，我们称为洞察，它是属于理性的、头脑的、思想的。

另一种是“觉醒”，它是一种复苏。

换句话说，它是我们内在、皮肤以内的世界，也是情感的、感官的、情绪的世界。

例如当身体感觉有一点疲倦，你就停下来开始“洞察”，寻找可能的原因，也许是三天前感冒还没有复原，也许是这几天的工作太累了，也许是昨夜没睡好，所以现在感觉有点累。

这是属于头脑层面的理解，我们就称为“洞察”。

而“觉醒”则是，当你觉得累的时候，在那一刹那，就全然去感受那个“累”，与自己的“累”在一起，然后让这个“累”布满全身的每块肌肉、每个细胞，整个人或许会垮下来，甚至连一声“我好累”都懒得说，整个人都被疲倦所席卷。

这个时候你的“累”苏醒了，这就是“觉醒”，换句话说，它是伴随着情感和感觉的一种觉察。

为了让读者更明白这两者的差别，我们列举两位在自我成长和修行这条道路上知名的人物，就会更清楚知道它们有什么不同。

我认为释迦牟尼与济公是这两个领域最具代表性的人物。

释迦牟尼是全然的洞察，他很客观地观照这个世界。

洞察本身就是一个观照，让自己从事件中完全跳开，自己就是一个全然的观照，客观地看这个世界发生的所有事件，甚至包括发生在自己身上的事件。

它是一种成熟的智慧，不带任何判断、不去分别是非、只是“如其所是”地看这个世界，看所有发生的一切。

自己本身不存在，跳开来看是洞察最明显的一个特征。

而觉醒则刚好相反，例如济公，他活在自己身上的每一个发生里，和自己的情感、感觉全然在一起：想哭就哭、想笑就笑，大喜大悲、大起大落，无论自己内在有什么发生，都让自己成为那样的状态。

所以，在一般世俗的眼光看来，济公就是“疯癫”的代名词。

他紧随着自己身上的每一个变化，他能全然的与变化在一起。

他属于孩子的世界，属于自然的、情感的、情绪的世界，他充满着生命力、活力和能量。

如果将“佛”的梵文意译成中文，就是“觉醒”或“觉察”。

换句话说，当一个人觉醒之后就是佛。

无论是“洞察”或“觉醒”，这两条道路都可以让我们走向生命里最高的智慧。

不管我们选择哪一条道路，重要的是要做到“全然”——全然地洞察或是全然地觉醒。

以我个人的经验，如果在这两个领域里无法做到全然，那么无论走哪一个方向，都会很危险。

因此，在开发生命潜能这个领域里，我们将洞察与觉醒都视为觉察的主要途径，同样地重视它们。

一个人如果只有觉醒，不停地复苏于自己内在的世界、不停地与自己的情绪在一起，而且将它不停地呈现出来，必然会干扰到许多人，因为只要我们活在这个世界上，就会有許多关系——与父母、伴侣、子女、同事、朋友等种种关系。

如果我们只重视觉醒而忽略了洞察，就有可能成为一个非常情绪化、歇斯底里的人，而这也可能使自己陷入一个更不利的成长环境中，招来更多的阻碍，在自我成长的路上遇到更多伤害和更大的挫败。

同样地，如果只重视洞察，很可能就像某些人学禅，到最后却成为“枯禅”。

因为最终他只剩下理性和头脑，变成一个只会与人辩论而忽略人类许多本能、否定生命里所有情感与情绪的部分，变成枯木一般，没有生机，没有感情。

<<活出自己>>

事实上，禅是充满生机的、能随时和每一刹那的变化、发生及每一个当下在一起的。可是有些人，只重视洞察，而忽略了自己内在的情感世界、自己的生命力和情绪，很可能他就逐渐丧失了自己的生命力和对生命的热情。

他不再怨恨，不再愤怒，可是也同时失去了爱与温暖的能力，这也是危险的。

我们并不是要离开这个世界去独自修行生命潜能这条路，而是要一面享受当一个人，活在自己的生命里，另外也在所谓的“关系”里，不停地觉察自己，以“我是一切的根源”这个观念，去探索所有的结果、所有外缘的刺激，去探索在我的生命里，我自己的反应模式到底是什么。

觉醒与洞察在生命潜能的旅途中，是同等的重要。

觉察并不是一个点，也不是一个平面，它是存在于三度空间之内的。

第一度空间是它的宽广度，第二度空间是它的深度，第三度空间则是它的时间。

学习觉察首先要看我们是不是觉察到所有的宽广面？

有没有将自己的觉察扩散到生活的每一个领域？

我们在这个单元里谈到的每一个觉察，都包括洞察与觉醒。

觉察像是一个探照灯，你照到哪里，它就会在哪个地方觉察到更多的东西。

譬如：你现在正在看这本书，你很可能会忽略身边许多声音，所以现在请你合上书，用一分钟时间仔细去听听周围的声音……当你再次打开这本书的时候，我相信在刚才那一分钟里，你已经听到当你在看书时未曾觉察到的许多声音，它们或许是外面的车声，或许是小鸟的叫声，或许是一些人声，或者是嘈杂的声音，甚至于天花板上老鼠在走动的声音。

同样地，现在再请你合上这本书一分钟，去觉察你的身体……当你再一次打开书本时，我相信在那一分钟你开始感觉到自己的身体、两只手里有许多力量，也有许多感觉，它一直都在那里，只是未曾觉察到它，就如同我们现在要你在四周找六样黄色的东西，我相信当你离开这本书三分钟，就可找到六样黄色的东西。

它们一直都在那里，只是我们没有觉察到而已。

同样地，在我们生命里也有许多东西是一直都在那里、一直都存在于我们生活的每一个领域里，我们是不是将自己觉察的焦点移到每一个地方了呢？

因此觉察是有选择的，我们经常选择去觉察自己想要觉察的东西，这样的方式我们称之为“强化”。

听说过这样的故事吗？

有一个女人怀疑先生有外遇，于是每天都在先生的衣服里找证据，有时候找到一根长头发，就开始哭，认为先生已有了外遇；有时候找到一根短头发，也开始哭，她也认为是其他女人的头发。

有一天，她找遍了先生每一件衣服，一根头发也没找到，这时候，她又放声大哭，丈夫问她：“你到底怎么了，连一根头发都没有，你也哭。”

太太哭泣着回答：“我没想到你连秃头的女人都会喜欢。”

这虽然是一个笑话，但它却很明显地告诉我们：觉察是有选择的，当你的内在执著于某一件事情时，你会拼命去钻那个牛角尖，你会搜集这个世界上所有的讯息，然后从这些讯息中挑出某些东西来证明自己内在的那个根源、那个想法是正确的。

因此，在觉察中非常重要的，就是要觉察那些我们平常避开的、逃避的、不愿意看的、不愿意面对的、不愿承认的。

当然在这种觉察的过程中可能会有许多痛苦，然而美丽的鲜花往往是开在劣境中，因此觉察需要极大的勇气。

春秋战国时，一个郑国人丢了一把斧头，他怀疑是邻居偷的，可是并没有把怀疑说出来。

然后他开始仔细观察邻居的行动，他看到邻居鬼鬼祟祟，看人的时候眼睛眨来眨去，无论怎么看，都像个小偷。

就这样观察了一个月，每天都觉得他的邻居就是一个小偷。

直到有一天，他无意中在自己的柴房里发现了遗失的那把斧头，从第二天开始，再看到邻居时，怎么看他都不像小偷。

我们生命里，常常会有这样选择性的觉察，当我们自觉是个温和的人时，就可能避开自己的不满、委屈与愤怒；当我觉得自己是一个善良的人时，就可能会避开自私、我的需要和欲望。

<<活出自己>>

也许在生命里，我们觉察的宽广度一直都被自己锁定在自己想觉察的地方，所以，觉察的第一度空间就是觉察自己平常所避开的，这是一项非常重要的功课。

觉察的第二度空间是深度。

潜意识就像一座冰山，无限宽广而且无限的深。

冰山所露出来的一角，仅仅是表面上我们看得到的一个行为——当然也有很多人连自己的行为模式都没有觉察到。

所以觉察要向深处去探索：首先你要觉察到自己的行为，然后再看看自己的行为之下还有些什么样的思想模式，造成你这样的行为；在思想的下面还有所谓的感觉，比感觉更深的地方有情绪，比情绪更深的地方有所谓的伤害，比伤害更深的地方有害怕、恐惧。

而在比恐惧更深的地方有渴望、欲求的失落与满足，而再往下还有我们的价值体系。

举例来说，每当有人误会你的时候，你就离开那个人，你觉察到自己这种行为模式，就可以向更深的地方去看，当你离开的那一刹那，你头脑中浮现什么念头？

或许在那一刹那间，你头脑里浮现的是：“唉，再讲下去也没有用，算了吧！”

这句话在你生命里是否也是一个思想模式，它是否经常在操纵着你的许多行为，总是浮现在许多重要的关头，然后影响着你的行为、你的抉择呢？

当你觉察到这样的思想模式时，或许可以更深入地去看，伴随这个声音出现的是什麼感觉。

也许当你身体离开这个人，头脑浮现“算了，再讲下去也没有用”的时候，可以觉察到自己有无奈、不满、委屈、无可奈何、挫败，等等的感觉糅合在一起，同样你也可以再去检查自己的生活里是不是常出现这些感觉？

你对它们是不是很熟悉，它们是不是在你成长过程中，一直紧紧伴随着你？

当然你也可以到更深的地方，可能会发现其实你有愤怒、有一些生气、有一些难过、有一些悲伤，你也可以更进一步去感受一下这些是不是在你平常生活里都很难表达出来，你总是让它们留在生命里，甚至扩散到许多其他的领域和人际关系中。

这时候，你已经进入了情绪的深度，也许不只是觉察到你会离开误会自己的人，你也听到自己内在的声音：“算了，有什么好说的，说了也没用！”

同时也感觉到自己的无奈、无力、无助，想要放弃的感觉，你也感觉到自己悲伤、难过、愤怒的情绪。

其实这也是一种伤害，一种不被了解、不被接纳、不被认同的伤害。

如果是别人误解你，也许你不会有这么深的痛，但是如果你曾经为这个人付出许多，你这么关心他，这么在乎他，所以当他人误解你时，你的伤害就特别深。

或许你可以进入更深的地方去看看自己的害怕，你害怕：“他会以为我是这样的一个人。”

你害怕被误解，害怕当他人误解你时，可能会失去这个朋友，自己可能会变得孤单，也可能你害怕的是孤单。

当你再更深地觉察时，当看到自己的渴望落空时，这会使得你担心将要失去别人对你的关心，会失去很多很多你生命里深深渴望的需求。

当然你也可以更进一步去觉察，自己生命里是不是一直在用各种方法去找寻这些被认同、被需要、被赞赏、被尊重的需求。

当然，你也可以向更深的地方去觉察，你的价值观告诉自己：必须要让别人觉得你是一个好人，你才是一个好人，才有存在的价值。

然而，你生命中的这些价值体系又是如何形成的呢？

因此，我们便可看出觉察的第二度空间有多么深。

有些人只有觉察到某一范围的深度，譬如当他觉察到愤怒时，就把自己的怒气表达出来：“哼，我现在很生气，我就是不想和你说话！”

这种深度不够的觉察，很可能会破坏一些人际关系，所以训练自己觉察的深度非常重要。

在刚才的例子里，如果你能向对方说：“刚才你误会我了，我很难过、很生气，也觉得很委屈，那是因为我很在乎你。”

对我而言，你是一个重要的人，我很珍惜我们的关系，所以我觉得受到伤害。

<<活出自己>>

我也害怕你真的就以为我是这样的人，我害怕会失去你这个朋友、失去你对我的认同，我也害怕变得孤单。

我想在我的生命里，被别人认为是好人，对我的存在来讲很重要。

以前我不了解自己，脑子里总是想‘算了，再讲下去也没有用！’

然后就让自己离开，可是现在我想试着向你表达这些感受，希望你能知道这些。

”如果你的觉察能够做到这样，而且也试着去做完整的表达，我想你整个生命会有很大的不同，这就是所谓觉察的第二度空间——觉察的深度。

觉察第三度空间是时间，也就是说，当你和外缘接触时，是否留一只眼睛看自己生命里的发生？我们称这种觉察为无间的觉察。

看到一个让你不舒服的人，你是否在当下就能停下来看一看“我这个不舒服到底是什么感觉？他的哪个部分、什么特质让我不舒服？

那个不舒服的感觉想要我做些什么？

我对这种感觉是不是一直都很熟悉？

”就像这样，在平常的生活里，碰到每一个发生、每一个外缘的刺激时，都能保留一份能力和一份觉察来看看自己，而不是立刻武断地认定对方是一个讨厌的人，以为自己看到的是一个事实。

而真正的事实是，它只是自己生命里的一个投射，它可能与你生命里的某一段经历有关系。

不论在吃饭、走路、工作甚至是吵架时，无论在任何时候都能随时与自己的内在发生在一起，就是无间的觉察。

所以，觉察不是平面的，而是立体的？；觉察有宽广度、深度和无间性。

如果你开始向生命潜能觉察的领域里走，请试着不停地拓展自己的宽广度，勇敢地接触过去所避开、所没有觉察到的部分，经历更深的地方，去觉察更深层、更深处内在，从行为进入自己的思想、感觉、情绪、伤害、害怕与渴望需求的失落，直到更深的价值体系，把握住生命的每一时刻、每一个机会，去做无间的觉察。

觉察是无法速成的，只有下更多工夫，才能觉察得更广、更深、更加的无间。

觉察的目的就是要深入自己的潜意识，去看清楚自己更多的模式。

当你了解自己的模式以后，你也可以更进一步去看看到目前为止，它们在你的人生里，在哪些时候、哪些场合，为你带来创造性的、好的、是你所要的结果；或者哪些模式、在哪些时候为你带来破坏性的，让你不满意、不舒服、限制你生命的结果，然后重新看一看，会发现这些只是你在成长过程中学会的生存方式当中的一种反应模式，然而现在你可以开始做不同的选择了。

[作者在近年的讲学中已将觉察发展为五度空间，请详见本书附录演讲中“觉察力的五项修炼”。

]我们不会再像过去那样，被自动化的反应所控制。

换句话说，我们将逐渐成为自己的主人。

没有觉察的人，生命就好像机器人一样，这个机器人里面的程序，就是他的潜意识，从小到大所累积的经验，就是他的软件设计师。

他身上有许多按钮，如果碰到了解这个程序的人或是所谓的“专家”，只要按一下红色钮，这个机器人就开始生气；按下黑色钮，就开始悲伤难过；按下灰色钮，就开始沮丧。

有太多没有觉察的人，他们的生命就像这个机器人，被过去的经验控制着，当外界的某一个刺激，触碰到他的某一个点，就会起自动化的某一种反应。

生命潜能之旅从觉察开始，将逐渐深入自己的潜意识，重新做选择——带着意识、带着觉察来做选择，我们将逐渐感觉到身为一个人的尊严，而不是像个机器人，总觉得生命里有许多无奈，不得不做些什么，因此，当你走上觉察之路，踏上生命潜能之旅，开始锻炼觉察能力后，你会发现自己的生命有越来越多的选择，越来越多的可能性，而更多的选择将为你带来更多的自由与自在。

而一个拥有真正自由的人，了解自己生命里的每一个结果都是经过他自由意识的选择，这样的人，将不再怨天尤人，不再将责任推给环境和别人，他会为自己的思想、情绪、人际关系、生命里的每一个结果负起责任，这样一个负责的人，也不会让身边的人感到压力，这样不但他自由了，身边的人也自由了，与这样的人在一起是轻松的，所以“觉察”是生命潜能这条道路的一个起点。

.....

<<活出自己>>

<<活出自己>>

媒体关注与评论

评论 每个人在世上都只有活一次的机会，没有任何人能够代替他重新活一次，人世间各种其他的责任都是可以分担或转让的，惟有对自己人生的责任，每个人都只能完全由自己来承担，一丝一毫依靠不了别人。

——著名作家、哲学家周国平 许宜铭先生有着丰富的人生历练，坦诚的勇气和非凡的智慧，他用充沛的热情、精力和慈悲心，以及对心灵的敏锐觉察来协助学员开发潜能、自我成长，释放生命中的种种能量。

——台湾著名演员及作家胡因梦 人生智慧分三个层次，一是能点燃和激发别人的火种，二是能被点着的燃料，三是不能被点燃的石头。

许先生在工作坊和书中放射出的智慧无疑是第一个层次的。

——《中国图书商报》暨《书评周刊》创办人程三国

<<活出自己>>

编辑推荐

作者说：今天能够来到这个世界上的每一个人，都是从数亿个精子中精选的第一名，都是最棒的。

我们都带着无限的可能性，无限的潜能。

当我在外界的环境与现实中碰到限制与捆绑时，要向自己的内在去看，到底绑住我的是外界的现实环境，还是我自己内在的一些成长经验？

从很小的时候开始，我们就一直活在“别人怎么说”的世界里，很少回头看看自己的感觉是什么？

自己的需要是什么？

自己的想法是什么？

生命潜能不是要你无视于自己的软弱、害怕、苦恼，一味向积极、正面的方向去走，而忽略自己内心深处的那些无奈、无助、孤单的自己。

那将只会造成自我的疏离、分裂，让自己离真实的自我越来越远。

如果孩子六岁以前缺乏无条件的爱，那么就会缺乏自我存在的价值感，长大以后就会不断地在外在世界寻求认同和肯定，用做些什么、拥有什么、成为什么来弥补价值感的缺失。

人的一生都在追寻回到子宫里的感觉，因为在那个地方，我们不需要呼吸、不需要做任何努力就能从母亲那里得到生命的资源而存在，并且获得满足。

生命里所有的伤害和烦恼如同黑夜，生命潜能里的真善美、菩提和智慧犹如天上的星辰。

星辰在白天仍旧存在于天空，只是白天我们看不到它。

要看到它就得等到黑夜来临。

夜越深、越黑，天上的星辰就越加闪亮。

当当网上书店联合总裁 俞渝：如果您像今天的我，有能力支付几千元钱，我建议您参加许宜铭老师的工作坊；如果您像二十年前的我，口袋里没有几个钱，我建议您来买这本书，这些都对我有很大的帮助。

在这里，您将有机会体察到自身拥有的强大潜能并释放出来，可以创造财富，实现理想！

让自己生活得更从容，更愉快！

著名作家、哲学家 周国平：每个人在世上都只有活一次的机会，没有任何人能够代替自己重新活一次，人世间各种其他的责任都是可以分担或转让的，惟有对自己人生的负责，每个人都只能完全由自己来承担，一丝一毫领先不了别人。

台湾新时代运动领导人 胡因梦：许宜铭先生有着丰富的人生历练，坦诚的勇气和非凡的智慧，他用充沛的热情、精力和慈悲心，以及对心灵的敏锐觉察来协助学员开发潜能、自我成长，释放生命中的种种能量。

《中国图书商报》暨《书评周刊》创办人 程三国：人生智慧分三个层次，一是能点燃和激发别人的火种，二是能被点着的燃料，三是不能被点燃的石头。

许先生在工作坊和本书中放射出的智慧无疑是第一个层次的。

<<活出自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>