

推荐序：迎接下一站幸福（岳晓东）（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

迎接下一站幸福

◎岳晓东

又一本救世的新书要出版了。许医师又给我们带来了新的福音，为我们迎接下一站的幸福指引明灯。认识与实践的统一，没有理论指导的实践是盲目的实践，没有实践的理论是空洞的理论。许医师的这本书正是他在多年的临床经验和对患者的亲身体会中总结融合而得。

健康是一位人人喜欢的美丽天使，疾病则是一个人人讨厌的幽灵。要远离疾病，首先要懂得健康之道、养生之道；要获得健康，又必须要全面探讨病因病根，掌握正确的祛病之法。疾病是人生最主要的烦恼之一，反过来，很多疾病又根源于人们内心的烦恼情绪。因此，消除疾病的根本方法即在于断除人生的烦恼，过一种真正快乐的生活。人是身心灵三方面的结合，缺一不可，健康也是如此。正如许医师书中所言：所有的情绪都是我们最好的朋友，也绝对值得我们信任——不管是愤怒的、悲伤的或忧郁的情绪。

有的人将“人”理解为不同个体之间的相互支撑。但是，我们也可以将其理解为身体与灵魂之间的共同依存。一个善于控制自己情绪的人，会时刻注意调节自己身心的需求，让自己处于最佳的精神状态。潮起潮落、冬去春来、月圆月缺、花飞花谢，自然界万物都在循环往复的变化之中，我也不例外，情绪也会时好时坏。每天清晨醒来时，我可能不再有旧日的情怀。昨日的欢乐变成今日的哀愁，今日的悲伤

又转为明日的喜悦。对于自己千变万化的个性，我不再听之任之，我知道，只有积极主动地控制情绪，才能掌握自己的命运。我成为自己情绪的主人，我由此而变得伟大。

人的思想是由无数个“起心动念”组成的。人体如同一个大化工厂，你有什么样的心理，身体就会按照你的心理定位进行什么样的化学合成，心情就如同化工厂的调节密码。多年来，许医师一直在研究人的心理、生理和病理之间的变化规律，探索“病由心解”的理论和方法。而他所出版的一本本新书都是他真知灼见的明证，都渗透着他对世人点点滴滴的无私奉献。

在很大程度上，疾病并不是气候等自然因素造成的，而是文化因素造成的，是人类自找的。不健康的生活方式，不健康的心理因素，不健康的思想道德观念都有可能造成疾病。也就是说，身体的病态根源于生活的病态、人生的病态，身体的健康有赖于心灵的健康、文化环境和生态环境的健康。因此，许添盛医师经过多年的医学实践和辛勤探索，终于提出了“身心灵整体健康”这一完整的健康新概念。这一观念的提出和建立，标志着人类对疾病、对自身生命奥秘的认识达到了一个新的高度。健康是幸福之本，乐观是健康之源。但愿我们都能静下来读读这本书，重新审视一下我们日常生活的方方面面，从身、心、灵整体上关注一下自己的健康，以不辜负许医师的一片良苦用心。

推荐序：迎接下一站幸福（岳晓东）（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

人生不怕难，就怕愁莫展，能求苦中乐，笑笑眉头展。?本书就

是本着让情绪为健康服务的原则，从实用的角度出发，让人们看清情绪的本质，了解情绪与健康的关系，学会掌控情绪，杜绝情绪中坏的一面，发扬好的一面，让情绪成为人们的帮手，为人们的健康和生活服务。我们好好聆听一下许医师对我们的真情告白，善待自己、善待生命，迎接下一站幸福。每个人的内心都有一个花园，感动之余，让我们更好地培植我们的心灵花园，让其也成为蒙福之地！最深刻的甘甜，最纯美的芬芳，从最丰盛而隐秘的心灵花园飘逸而出……

是为序。

2009年12月1日

<http://personal.cityu.edu.hk/~ssxdyue>

推荐人简介

岳晓东博士, 1993年毕业于美国哈佛大学, 获人类发展与心理学博士学位, 现任香港城市大学心理学副教授; 国际华人医学家心理学家联合会副理事长; 香港心理学会辅导心理学会首任会长; 国内 18 所大学的客座、兼职教授; 国内多家报刊的专栏作家。

出版心理学畅销读物《登天的感觉》(全国优秀读书二等奖, 由中华人民共和国新闻出版总署颁发)、《少年我心》(1998年, 优秀读书三等奖, 由上海人民出版社颁发)、《哈佛热线》(第七届全国优秀青年读物三等奖, 由中华人民共和国新闻出版总署颁发)、《与真理为友》等。

推荐序: 人生最大的财富——身心健康(鲜于凉)

作者: [台]许添盛

出版社: 华文出版社

人生最大的财富——身心健康

“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，莫使有尘埃。”神秀的这首偈告诉人们身体和心灵的关系。通过身体症状，觉知观照自己心灵上的阴影，面对拂拭尘埃才能达到身心灵合一的健康光明人生。

整体观是这个时代真正有效的信息和观念。从国外到国内，越来越多的人从事物现象的完整性、统一性和联系性出发着眼于全局，发现问题，处理解决问题，从而获得愉悦快乐的生活和有意义的生命。但是医生只去医治人的身体症状，心理工作者只从人的心理行为方面去除问题，人为地把“身体”和“心理”分开的现象也非常的普遍。

几乎所有的疾病症状都是要强迫人们去改变自己的思维模式和行为方式。症状其实是我们自身的镜子，它照出我们的阴影——那些不想成为、不想在自己身上看到、不想经历、不想使之成为特点的所有被排斥的东西。症状只是阴影的表达模式，它告诉人们信息，是人们的老师和指路人。在我十几年的心理学习咨询教学禅修中，特别是近些年的体悟实践的过程里，我让患者学会与症状和平共处，面对它，绝对不要抗争和战胜它，就如佛家所说“感谢伤害过我的人”，也有癌症患者绝处逢生，走到了柳暗花明的新世界。

我深深的看到病人既是肇事者，又是受害者，使他受苦的是他的认识的模糊。无论是细菌、病毒或毒物还是地球的射线都没有引起疾病，是人们把它们作为辅助手段来实现自己的病。就如水泥、砖和木头等物质都不能形成房子，是人们利用这些物质手段来表达设计师的思想和观念。所有能见的东西，所有具体和功能性的东西也仅仅是一

种思想的表达方式，因而也是通往不可见事物的桥梁。许医生的书里也会有许多的案例说明这个问题。

非常高兴能看到同行许医生的《绝处逢生》、《我心医我病》、《做自己的情绪调节师》系列丛书的出版。相信这套丛书能帮助那些在心灵成长的道路上行进的朋友们。让爱，智慧，创造力的菩提之花在每个人的心灵深处绽放。

鲜于凉

2009年9月15日于北京蜀三和

原版推荐序：丰收（王季庆）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

丰收

王季庆

好像才一转眼，又要为许添盛医师写序了。

真的，这是他生命力和创造力又一次的惊人展现。除了看诊、带领好几个读书会、演讲、上媒体、带团体、训练赛斯学派心灵辅导员及做个别身心灵辅导之外，他居然一承诺下来就持续每周替大成报写专栏，至今已超过两年，而这就是那专栏的第二次结集。他到底如何“挤”出时间来写出这些精彩的篇章？恐怕连周围的同事、朋友和学生也都百思不解。

添盛曾开玩笑说我是他的“培养皿”。也许吧，不过，连我都开始怀疑，被培养出来的搞不好是个“异形”咧！还是说“超人”好听

一些？反正，在理念上，我提供了他“赛斯资料”；在情感上，我给了他护持和赞赏，但他能有今天的成就，还是凭着他先天的禀赋和后天不懈的努力啊！

我想，添盛之所以能周复一周地有这么多好东西与读者分享，其实与他平日的活动有很大的关系，他整个的思想、信念以“赛斯”教我们的宇宙观和人生观为基础，然后不断地在咨商、演讲和读书会中一再地得到印证，使得他活化、活用了赛斯的理念，并且持续由病友和听众之中得到回馈，所以心中的感想和感触唾手可得，像我开玩笑说他的：一泻千里。以前，他一开口就可以说个不停，现在，他更是一下手就可以写个不停。而我虽然常听他讲，他的文章更是每篇都先读过，可是仍然每次都赞叹他说得好，说得有道理。当然，也不是只有我这样感觉，来自各地听众和读者的回应更证实了我所言不虚。

这本书大致可以说是涵盖了身心灵整体健康的情、理、法三面。在情绪和身心健康这部分，比较浅显易懂，因为它是揉和了许医师多年临床经验的结果，让他深深体会到人性的复杂幽微处。到了谈信念的篇章，许医师便尽力用一般人可以了解的方式反复讲解赛斯的中心思想。及至谈自性的部分，更是已超越了身和心的范围，直接接触了哲学与宗教所关怀的层次，并且不受任何传统框架的局限，明白表达了赛斯独特而震撼人心的真理。

我认为，本书的内容就是它自己最好的“见证”，也不须我再多说什么。何况，添盛曾说，别人的赞美都不算什么，因为都不及他对自己作品的赞叹！哈哈，“自恋狂”能有这样的效果，也真是普遍缺

乏自信、觉得自己不够好的人的好榜样吧？

原版推荐序：身心灵的完美交融（陈曜卿）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

身心灵的完美交融

陈曜卿

许医师又出书了！这《做自己的情绪调节师》，是他以“身心灵健康生活处方”为中心理念的又一部著作。许医师从人生基本面的问题着手，辅以实际的咨商个案，用深入浅出的灵活笔触，阐述了许多颇值得我们去体会及实践的意念。

人可以透过心理情境的改变，经由心灵的积极冥想，使自己充满威力地活在当下，让人生过得有尊严、有价值。我们也能借由心想事成的信念，以强烈的企图心完成自己的心愿，甚至能面对所有的疾病，使它们消失于无形，进而拥有快乐逍遥的生活。如此一来，纵然存在着身体的苦痛、心灵的创伤，亦将因心念的转换而开启新的希望、新的方向，再付诸外在的实际行动，内外相辅相成，身心灵应能逐步走入健康完美的交融境界。

从许医师在身心灵领域的研究与体会来看，称他是个天才当之无愧。在医院里，担任临床身心科医师所能服务的病人实在有限，而出版这本好书，除了可以将个人的学识及自身的领悟公之于世外，更可以借文字流传使许多无缘与其相见的民众受益。期盼得识此书的有缘人，能告诉所有关心身心灵健康或有所需求的亲朋好友们：许医师一系列身心灵的著作，绝对值得大众善加琢磨、用心感受。

目录

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

推荐序

?迎接下一站幸福岳晓东/1

?人生最大的财富——身心健康鲜于凉/4

?打开疗愈之门，做生命的掌控者宫火良/6

原版推荐序

?丰收 王季庆/8

?身心灵的完美交融 陈曜卿/10

自序

许添盛/12

情绪篇

这一刻就是“威力之点”

3/情绪的真面目?

9/愤怒有正面力量?

13/失败的好处?

17/恐惧是最好的朋友?

21/被迫害妄想世界?

25/平衡自己的不平衡?

30/梦是伟大的治疗师?

34/以理性跟随内在冲动?

38/化解生命的无力感?

42/打开身心能量的通道？

46/天天创造好心情？

50/真心真意的人际关系？

54/全新的“前世因缘”？

58/爱一个人比爱所有人更难？

62/爱与不爱，爱永远在？

信念篇

心想事成不是梦

69/得失心是沉重的担子？

73/渴望不一定代表真正相信？

?你其实是自由自在的/77

?你多久没有关心内在小孩了/81

?突破男女界限/85

?回归心灵的时机/89

?“疾病”带给我们健康/93

?你每分每秒都在治疗自己/98

?改变睡眠习惯治百病/102

?调整醒睡模式，身心更和谐/106

?分段睡眠好处多多/110

?观念没有错与对/114

?死亡新概念/118

?轮回转世就是这么回事/122

?六道轮回的效应/126

自性篇

行动是最有力量的冥想

?偶尔“心血来潮”过日子/131

?每一天都是生命的第一天/135

?寻找真正的自我价值/139

?善用自我，决定你的未来/145

?神识超拔的我/149

?内心的那朵千瓣莲花/155

158/与“威力人格”交流?

161/忘了我是谁?

165/以心转境，信不信由你?

173/成为心境的主人?

177/开发内在感官?

181/人生四大阶段?

187/“分别心”造成对立的苦难?

191/让心中的藩篱倒下?

195/自然界的情感联系?

199/后记?

情绪的真面目（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

情绪篇 这一刻就是“威力之点”

睁开你的双眼，环顾你的四周，在心中了悟这一刻就是“威力点”。深切地明白，自己不但不受过去、现在及未来的掌控，而且在当下，就可以改变过去、现在及未来的事件。

深深地吸一口气，感觉力量由四面八方涌入你的身体，感觉力量由内心深处缓缓升起。让你的双眼大开，感觉你的周遭——现在的你，就是一个创造者；现在的你，充满了无穷的威力。

你可以在当下扫除所有的疾病、扫除所有的无力感——威力点就在当下。

情绪的真面目

我是喜怒形于色的人，情绪起伏不定困扰着我，真是修养不到家？

以前我老是弄不懂，到底人为什么会有情绪？情绪的来源、意义及本质为何？或这样说好了，情绪存在的真正目的是什么？

这实在是一个非常大的题目，绝对有必要从新时代身心灵的观点来好好探讨一番。就宗教的修行观而言，情绪似乎是个不受欢迎的东西，宗教多是期待人们必须表现出平静、祥和，且仿佛永远不动怒的样子。一旦你轻易地动怒，一个原因是你的修养不够，修行没到家；另一个原因则是你前世不修、业障太重。因此，愤怒、嫉妒、悲伤这类的情绪，是一个人的灵魂提升不够才会出现，也是属于世俗众生、凡夫俗子的特有产物。一个修行人被期待脸上必须永远挂着笑容，必须永远不能动怒，一动怒就破功了。（唉！真是太累了！）

在社会的世俗面，对传统的男性而言，有些情绪也是不受欢迎的，比如当一个男人感觉自身有脆弱、害怕、恐惧、想哭或想依靠的情绪

时，那实在是个十分令人难堪的画面。哈哈！一个脆弱害怕的男人如何成为女人可依靠的坚强臂膀？如何成为一个能干、果决、发号施令的一家之主或上司？一个恐惧害怕的男人不但会被同事及街坊邻居讥笑，在社会上根本就没有一席之地，随时会被淘汰。因此男性的圈子里，恐惧、脆弱、无助、想哭的情绪是绝不受欢迎的。

而科学界及精神医学界是如何看待情绪呢？首先，情绪的起源是大脑神经传导物质及荷尔蒙化学变化的结果，而情绪障碍乃是脑中化学不平衡所导致的。因此，一个精神病或精神官能症患者，要么情绪产生过多且控制不良，如躁症病人所呈现的暴怒；要么是情绪产生不足，如槁木死灰、表情平淡的忧郁症患者。情绪过多让一个人不断地与人冲突，起脚动手，泼妇骂街；情绪过少则让一个人失去动力，不吃不喝，整日消极，仿佛泄了气的皮球。

情绪的真面目（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

情绪是生命不可或缺的元素，过多过少都会出问题；色彩太少当然索然无味，色彩过多却也眼花缭乱、漫无章法。情绪来自生命底层，为生活增加色彩，但它却又如此地不可预测，令人又爱又怕。情绪和我们的真正关系为何？我们能信任它吗？还是——它是一个来自潜意识的危险东西，犹如核能发电或核子弹和世界和平的关系，一不小心“砰”地一声，你多年苦心营造的形象及人际关系立刻完蛋。

在每天的日常生活中，你又是如何看待情绪的？你也许很气小孩不念书、不专心、爱玩、一天到晚打游戏，但是听了教育专家的话，

“生气是无济于事的”，于是你改为“柔性劝导”。结果一天下来，也许工作不顺，回到家又是同样的画面；你终于抓狂了，发完一顿脾气之后，你可能反过来开始责怪自己——你看，又是情绪惹的祸。你也许很爱父母，但看着他们不良的生活习惯（比如爱乱吃药），你真是又气愤，又痛心，（只是有一天，）你终于忍不住和父母吵了起来，明明知道自己是为他们好，却总是没办法好好说，一说就吵架，又不能不说。一方面你觉得自己没错，一方面又觉得自己不该用那种口气，惹得所有人不开心。此时你也会想：都是我的情绪、我的急性子和坏脾气惹的祸。

以上的诸多观点或诸多现象，都反映出现代人对情绪的又爱又恨。许多的励志书籍都告诉大家，要有正面的思想才能产生正面的情绪，才会有光明的人生。又有许许多多的身心医学、身心灵的专家告诉大家，大多数的疾病都是负面情绪的结果，脾气大的人容易导致心脏病、高血压，压抑情绪的人容易得癌症；于是很多生重病的人开始“修身养性”，开始学佛、上教堂，调整自己的情绪，希望不发脾气。到底这样的做法对不对？是病会好，还是更早死？

到底负面情绪会不会让人生病？

关于情绪，赛斯说过一句有趣的话：“仿佛只有打扮得漂漂亮亮的情绪才会被接纳为亲生子女似的。”老实告诉大家，就我对目前所有理论的了解，没有人真的知道情绪的目的及真面目，究竟而言，“情绪永远都不是问题，也绝非障碍本身。”

情绪，或负面情绪，永远不会导致疾病。所有的情绪，都是我们

的老师，是我们最亲密、最值得信任的朋友。任何情绪的出现，不管是正面或负面，都是为了帮助我们而存在。

以上这几句话各位读者一定要牢牢地记在脑海里。

情绪本身永远不是、不能也不该成为问题。如果情绪出了问题，有问题的不是情绪，而是情绪帮你指出内在问题的所在。

情绪的真面目（3）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

许多宗教、修行派别、各式各样的修身养性之道，及乱七八糟的身心灵理论，都告诉你“问题出在情绪上”，尤其“负面情绪”不但会破坏你的人际关系、夫妻关系、亲子关系，甚至会影响你的生理功能，造成种种疾病。因此，我们利用冥想打坐、修行转念，及合理的方法如打枕头、撕报纸、到山上大叫来调理情绪，或干脆直接压抑情绪，告诉自己要平静、要正面、要积极乐观。

但是，我问各位一句话，万一问题不在情绪上，又该如何？

你一向将主要焦点放在“处理负面情绪上”，而非“跟着负面情绪，透过负面情绪的指引，协助你找到真正内在的问题”。那么你之前所知道的理论、所用的方法，只不过错把冯京当马凉，不但无法帮助你解决真正内心的问题、达到身心灵和谐的境界，反而遮掩了内在的问题，创造出一种和平的假象，或人变祥和了、少发脾气了，却病得愈来愈重。一旦有了这种知识上的误解，你就会将自己的情绪视为陌生的、可怕的、危险的、找你麻烦的、不可预测的洪水猛兽；你会觉得情绪老是莫名其妙地骚扰你，或带给你麻烦。因此，你不会有一

种天生受恩宠的感觉，你不会深深地感受到一种信任、幸福、安全及温暖的感受。

所有的情绪都是我们最好的朋友，也绝对值得我们的信任——不管是愤怒的、悲伤的或忧郁的情绪。且让我细说分明：

第一，情绪是一切生命背后的推动力，它带给我们行动的力量及能量。没有情绪，我们每个人根本就懒得去做任何事。

第二，情绪协助我们去达成与人沟通的目的。情绪可以促使我们说出内心真正的感受，去冲破人际沟通的障碍，或化解人际沟通的误会，进一步避免更大的冲突及暴力的发生。

第三，请将情绪视为自己最值得信任的朋友，不要把情绪当成问题。忠实地跟随自己的情绪，我们会因此找到真正内在的问题，也许是内心的不平衡，也许是一个童年伤痛的记忆，也许是一个偏差扭曲的人生观，或早已过时的限制性信念。比如说，跟随你的儿子不念书的愤怒，或许你可以找到自己幼年失学的伤痛，自卑，或帮助你找到“低学历是导致自己这一生最大失败的唯一关键因素”这个自我逃避及自我欺骗的信念。也唯有这个方法，你才能找到导致情绪障碍的真正原因。当真正的原因被面对、被解决了，负面的情绪自然会转成正面的力量。再举一个例子，跟随你忧郁沮丧的情绪，信任你忧郁沮丧的情绪，体验你忧郁沮丧的情绪，不要恐惧它，急着逃离它、转化它，或用药压制它，它将会带你走完全程，且带你看到它的背后可能还有一个更深的愤怒，或“觉得自己没有价值”这个根深蒂固的信念及随之而来深深的无力感，如此，也唯有如此，你才能彻底改变那带

来忧郁沮丧情绪的负面信念。若非如此，你根本解决不了任何问题，而忧郁沮丧的发作也会一次又一次地，永无休止。

第四，透过与情绪的亲密互动，不再害怕情绪、恐惧情绪，将情绪分成正面或负面；不再与情绪为敌，试图去管理、控制或压抑情绪，我们才能真正体验到意识心（指“内我”在物质实相里的自己）、信念及情绪三者相互扶持成长的正面关系，也才能真正地联接内在的心灵，拥有内心真实的平静及力量，不再感到恐惧及孤单。

希望这样究竟的理论及实务的操作能够帮助各位脱离情绪的困扰，祝福你！

愤怒有正面力量（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我常觉得愤怒，发了脾气后，又会觉得这样很不应该？

一般人通常对情绪充满了误解，尤其对“愤怒”这类负面情绪更是充满了负面的看法。但是根据新时代大师赛斯的观念，“情绪本身是没有问题的”，其实你真的不该怪罪情绪本身，要就怪那带来负面情绪的信念及思想。

我们今天就来看看愤怒吧！愤怒是内在灵魂带给“有很深无力感人格”的礼物。我们来看看愤怒的画面：也许心跳加强、血压上升、血流加速、血糖增加、肌肉充满张力，也许双拳紧握、对空挥拳，也许想大声咒骂、音量加大、音调拔升，似乎充满了蓄势待发的行动力。愤怒在生理学上的意义是加快代谢速度，额外增加体能及精力；愤怒对心理上的意义，是为人格灌注了力量感，一种行动上的强烈驱力。

因此，不论在生理或心理上，愤怒都是力量感的展现。

意识心、情绪及思想是三个互相联接且不断自我演化及平衡的要素。当意识心拥有很多自我说服及相信自己无能为力的信念时，外在环境便成了触发的因子。一旦外界发生了令意识心不满、不符合意识心期待的事时，意识心内在的情绪便逐渐转成强大的愤怒能量，这便是一个相当关键的时刻。愤怒的本意是要带给意识心力量，让意识心扫除无力、沮丧及忧郁的情绪，让意识心重新感到自己是有力的，而且是可以采取有力的行动去改善人际沟通或改善自己所处的环境。

每个意识心都必须感觉自身是有力的，有力量创造自己的实相，有力量改善自身及周遭的人事物。但因为时下有许多谬误的信念系统，比如科学强调精神乃由物质演化而来，不承认灵魂的伟大及死后生命犹存的事实；心理学过度强调人受早年成长环境或弗洛伊德式潜意识压抑及混乱的影响；医学强调身体的脆弱及老化的不可避免；性别主义强调两性本质上的差异，甚至在遗传基因及心灵能力上都被性别的狭窄观念所切割。各位读者一定要深切明白，这几类的主流思想都已成为我们教育体系的一部分，弥漫在我们的文化、家庭、社会及政治里，弥漫在我们的骨头、肌肉及血液中，也埋藏在这数代人类根深蒂固的潜意识思想里。

这些主流思想体系都深深地剥夺了意识心应有的力量与能力，只有真的回归到“你创造你自己的实相”，意识心才可能重新拥有强大的力量——既强大又和平，对自己及全世界都带来好处的创造力量。

那么愤怒呢？现代人充满了如山高、如海深的愤怒：对另一半外

遇的愤怒；对经济不景气、找不到工作的愤怒；对小孩的愤怒；对腐败现象的愤怒；归结到底，所有的愤怒其实都是对自身的无力感、对自身感到没有用的愤怒。

愤怒有正面力量（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

很多人说，愤怒又有何用？更多的大声抗议、更多的吵架，或干脆自己打自己、用手锤墙壁，有用吗？错了！如果你真的明白意识心、情绪及信念三者相互补偿、相互协助的运作关系，你会晋升到一个相当棒的境界。

你一定要明白愤怒具有的三个伟大功能，才不会成为一个一天到晚愤怒、令别人讨厌、最后连自己都憎恶的人。第一，愤怒是要为意识心带来渴望已久的力量。在生理及心理上，愤怒都可以变成强大的行动驱力，帮助你解除无力的阴霾及压抑，面对自己心中真正地感受及冲破人际沟通的障碍，以便进入下一个和谐的境界。第二，愤怒能帮助你清除体内累积已久的代谢毒素，改变身体的新陈代谢，及发动荷尔蒙重新的平衡，有助于治疗许许多多的疾病。第三，你必须全心地跟随及接纳愤怒的情绪，千万不要恐惧被愤怒席卷，或基于形象、道德或修行上的种种理由压抑愤怒的能量。全心地跟随愤怒，看看愤怒带你到哪里去，你一定要找到愤怒背后有没有另一个情绪，也许是恐惧，然后你要继续跟随你的恐惧，看看恐惧的真面目为何；一旦完成这个程序，你才会解除愤怒及恐惧，找到内心真正的力量及平静。你同时必须去觉悟到：“到底是我的哪种信念带来愤怒及恐惧？”在

觉察的光照下，找到那带来愤怒的信念，你必须瓦解那令你充满无力感的信念。

因为你有限制性的信念，你才感到无力，因为你感到无力，所以你才会愤怒。愤怒是要带给你力量，瓦解你“相信自己是无能为力”及“你是疾病不可避免的受害者”的信念。如果你持续地对家人、朋友、社会愤怒，就表示你持续相信自己是无力的，而且也将这样的力量投射出去。因此，你必须顺着愤怒收回自己的投射、找到自己的力量，当你觉得有力量令自己的生活及整体大环境更好，那么你不会再浪费能量去愤怒，而成了由当下开始、由你目前所在之处开始的脚踏实地的理想主义者。

只有当你真正明白愤怒的这三个伟大功能，你才不会再滥用愤怒或压抑愤怒，才能进一步地顺应情绪，与内心灵魂的伟大力量结合在一起，达到身心灵整合的境界。

失败的好处（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我讨厌失败，我见不得失败，而我老是失败，怎么办？

看到这个题目，各位读者一定觉得我的头脑坏掉，精神科医生当久了果然秀逗，“医患关系”愈来愈好，连自己都愈来愈像病人了。就像我妈常说的，“唉！我儿子精神科再做下去，早晚大家会分不出谁是医生、谁是病人？”

不过我自己倒觉得这样蛮快乐的，当一个正常人太久其实压力非常大，老会担心害怕自己不正常，所以我认为，偶尔让自己不正常一

下反而会看起来比较正常哦。

好了！我们就来说说“失败的好处”。平时大家都讨厌失败，所谓“成功人人羡，失败连狗嫌”。失败带来的是屈辱、没面子、自责、痛苦，自己会嫌自己，还会被人看不起；于是所有人都努力追求成功，全力避免失败。但是，往往天不从人愿，每天每分每秒都有人失败。有人生意失败、婚姻失败、考试失败、约会失败、做一道失败的菜、比赛失败、手术失败、自杀失败……真的耶！失败仿佛在每个人的人生当中无所不在。

我的另一句名言是：“凡没有存在价值的，必不会存在。”换句话说，凡所有已经存在的，必然有其存在价值，否则根本一开始就不会存在。这个理论基本上赌的是上帝的智慧，因为我是这样想的：既然他是上帝，一定比较聪明，比较有爱心，因此，在他眼中，凡一切存在的事物及现象，必然有它的价值及意义，只是我们一时还看得出来罢了。

顺着这样的思考方向，我开始启动自己的“疯子式思考”（因为有时我觉得正常人比较不明白上帝在想什么，比较可能知道的是天才或疯子，但我不好意思说自己是天才，所以只好说自己是疯子）。但请各位读者千万不要侮辱我的智商，以为我又要开始讲“失败为成功之母”的八股——因为上帝要把“成功”生出来，所以也要同时把成功的妈妈“失败”创造出来才生得出这个儿子，所谓“歹竹出好笋”——虽然我确实觉得这是一个不错的想法。

我真正要讲的是，就灵魂的成长或上帝的观点（或小弟我疯子的

观点)，失败的好处在于：一个能接纳自己可以失败的人，在灵性层面上才是一个真正成功的人。因此，为了成就灵魂的智慧及爱，失败的价值和成功的价值还真的是不相上下呢！

就赛斯的宏观而言，在地球孕育的文明中，人们由他自己的成功处学习，也由他自己的失败处学习，成功或失败在灵魂的观点上，只是一个假象，只是一个游戏。重要的是在这个假象的游戏当中学习爱、自由及创造力，学习爱自己、尊重自己，爱别人、尊重大地。

失败的好处（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

当你很成功的时候，要接纳自己似乎一点儿也不困难；但当你失败的时候，你还能接纳自己，看到自己的价值，那才是真英雄、真好汉。因此，失败的好处在于催生灵魂真正的智慧。不是汲取失败的教训、下一次非成功不可的这类想法，而是一种更宽阔的智慧及更包容的爱。请大声地告诉自己，我天生就有一种来自宇宙、来自大地、来自上帝不可摧毁的价值，因此，我可以失败，也能真正接纳自己的失败。因为你能接纳自己、接纳自己的失败，所以“你”比“失败”更大，且永远不会被失败击倒。

一旦你能接纳自己的失败，就是真正地成功了。关键在于“接纳”这两个字。以赛斯的说法，你创造了失败，以便能“成功”的自我接纳！多棒啊！多么伟大的灵魂上的成就及智慧。还不止于此呢！一旦你能充满爱心地接纳自己的失败、错误及愚昧，你也将发自内心地接纳周遭的人，你的爱会愈来愈大、愈来愈真实有力量，而不是看起来

假假的。看起来，失败的好处还不少呢！再告诉你一个天大的秘密好了，一旦你接纳了失败，且彻底明白它带给你的好处，也许有朝一日你会更有智慧，不必透过失败，就能直接得到失败带给你的好处；不过，到了那一天，失败也已经早就不是失败了。阿弥陀佛，烦恼即菩提。

恐惧是最好的朋友（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我担心会有不好的事发生，老怕这个怕那个？

恐惧是一个人一生当中所能面对最大的负面情绪，也是一个人日常生活中最容易遭遇到的情绪。比如说，从第一次发现自己不如其他小朋友的表现，恐惧老师及父母不喜欢自己；恐惧当自己与别人起冲突时，可能会遭受到身体及心理的报复；恐惧自己爱的人不爱自己；恐惧生病，恐惧失业，恐惧死亡，恐惧孤单，恐惧迷路，恐惧被别人抛弃，恐惧与亲人及朋友的生离死别，恐惧黑暗……总之是恐惧再加上一大堆的恐惧。

有些人除了恐惧生前，更会恐惧死后；恐惧死后是否成了孤魂野鬼、无人祭拜；恐惧死后是否会因为生前做了坏事而下地狱。赛斯说过一句话，“根深蒂固的恐惧只被面对一次往往是不够的。”每个人面对恐惧的方式更是截然不同，有的人可以感觉到内心巨大的恐惧，可是表面上绝对要镇定如昔，一分一毫也不能为别人所觉察。我记得曾有一个个案，当他入学时恐惧被别人欺负，于是加入帮派，为的是克服懦弱，每次火并时他最害怕，却也逼迫自己冲第一个，为的就是

克服内心的恐惧，后来却不幸罹患了帕金森氏症，手脚不听使唤地颤抖。这个个案以及随后不久我所治疗的几个帕金森氏症患者的例子，不免令我大大的怀疑，这个疾病的起源是否与累积在神经系统内巨大被压抑的恐惧能量有关。

另一个与恐惧最相关的是恐慌症，有些恐慌症的患者很明白自己从小就胆小、怕黑、不敢看恐怖片，长大后也常因为一些外在的压力而胆小害怕不已；另一些恐慌症的患者则是“死鸭子嘴硬”，明明内心是脆弱无助，可是却爱面子爱得要死，深怕比不上别人，又怕被人嘲笑胆小懦弱，于是也累积了巨大的恐惧能量，借每次恐慌的发作由心理的出口释放恐惧的能量。患有强迫症的人则更令人同情了，因为他可能每分每秒都在担心不好的事会发生。

而一般的社会大众也每日生活在各式各类大大小小不同的恐惧当中。人人都喜欢安心自在，不愿恐惧不安，可是时至今日，现代人似乎恐惧大于心安，害怕多于自在，身为身心灵整体健康医师的我，常常在思索，这可怎么办呢？

生理上疼痛的原始目的是为了保护自己免于危险，以确保肉体的安全及存活；心理上恐惧的最原始目的也是为了保障心灵的安心及自在，让心灵不至于伤害自己或伤害别人。

因此，当我们想真正地克服恐惧时，在观念上不能把恐惧当成敌人。一旦把恐惧当敌人，想努力征服它时，可能两败俱伤，也许最后被征服的人是自己呢。

恐惧是最好的朋友（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

首先，我们要将恐惧视为一个善意的朋友，这个朋友充满善意地提醒我们，以防止我们踏入更大的危险而不自知。如果我们不敢面对恐惧，只被恐惧的情绪吓到了，我们就完全不知道恐惧的背后到底是何含义，也就无从去面对。其次，必须深入了解，这个善意提醒我们的朋友（即恐惧），是否过于小题大做、神经兮兮地将一切都想成最负面，且仿佛随时会粉身碎骨、万劫不复似的，会不会事情根本没那么糟，所谓“天无绝人之路”或“生命会找到自己的出路”，而只是自己拼命地钻牛角尖、死命地将自己逼入死胡同？

当我们先肯定恐惧情绪最初的目的是为了令我们免除更大的灾难，再去细细详查，勇敢地面对到底在恐惧什么？这些恐惧是否来自头脑当中一直想象推断出来的危险不安？这些头脑想象出来的危险不但一直削弱我们的精神、体力及免疫系统的健全性，更剥夺了我们面对问题的力量感，因此，我们不但要用健全的意志力一再驱散那些栩栩如生、却莫须有的恐惧，更要进一步加强内在的信心、自我解决困境的能力，那么，恐惧就会是个最好的朋友，而非最大的敌人。

被迫害妄想世界（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

我觉得很没安全感，好像总有人要害我？

精神科及其相关的症状一直是大家感到相当好奇地部分，在报章杂志上也常出现某精神病患因出现“被迫害妄想症”而做出某些异常的行为，比如劫持公车或用刀砍路人等。

到底什么是“被迫害妄想”？在临床上常发现的，都是个案开始出现怪异行为，表情也不对劲，在家属询问下，个案才说出“有人要害我”，有时个案说要害他的人可能是邻居或亲戚，有时根本是不认识的路人，有时个案根本说不清楚，只知道“有人”或“有东西”要害他，有些个案则会说有一堆“冤家债主”要来找他。

这些人开始惶惶终日，也不能工作，一下子发呆，一下子可能又露出恐惧的表情。有的人开始不敢吃家人为他准备的食物，怕被家人下毒；有的人开始把所有窗户关上，纵使大白天也不愿意打开，甚至将门窗都钉上；有的人开始不敢出门，因为一出门就觉得有人在跟踪他，开始要对他不利，因此几乎整天都窝在家中，呈现社交退缩的状态。

大部分这类的个案一开始都被视为“中邪”或“着魔”，因此会被带往各大神坛“收惊”或“驱魔”，花了数十万甚至上百万元却未见效。慢慢久了，有人会告知家属这可能是精神疾病，刚开始家属都不太愿意承认且面对，毕竟如果是精神病的话，不是都很害怕被别人知道吗？后来也许个案的病情愈来愈严重，有些甚至出现暴力或自杀的行为，家属才愿意带往医院就医。

有些个案会被医院告知乃是得到“精神分裂症”，而开始给予抗精神病药物的治疗。虽然现在许多新一代的药物愈来愈进步，副作用也大大降低，但仍有许多家属及病人会为许多的药物副作用所困扰。如果你问精神科医师：“为什么他会得到精神分裂症？为什么会出现被害妄想？”大概精神科医师会回答，应该是大脑的化学平衡出了问

题，所以才生病，要靠药物改变大脑的化学平衡。纵使有如此“科学的解释”，很多家属及个案仍然相当抗拒药物的治疗，常常因此被医护人员强力地“柔性劝导”。

就新时代赛斯学派的观点而言，脑中的化学不平衡，“不会”引起任何的疾病，但是这类疾病“的确”有脑中化学不平衡的现象，这到底怎么一回事呢？我们来一步一步地解释。

被迫害妄想世界（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

形成被迫害妄想主要有两大因素，首先是“不安全感”。在许多人的认知当中，这个社会充满了许许多多的不安，尤其很多报道强调的都是强奸、凶杀、绑架、抢劫，记得曾有位个案就是和邻居爆发停车纠纷后发生“被害妄想”的。因为社会的不安、工作的不安、家庭婚姻的不安，随时担心别人会对自己不满，或对自己不利，而人是具有伟大想象力的生物，不但会把看到、听到所有人性的负面及社会的不安完全吸收进来，把对生命的信任及平安一点一滴地摧毁，且透过想象力不断地放大及投射到未来，令自己的心智逐渐脱离现实，进一步进入被想象力放大及幻想出来的“妄想世界”。

其次的因素是“无价值感”，由于自己的无能力、挫败及自卑，在生命中逐渐感觉不到喜悦及色彩，许多人觉得自己“没有用”、“没价值”、“可有可无”、“是个彻底的失败者”。但是，对所有人类而言，每个人都天生“必须”感觉自己的生命是“重要的”，这样生命的现象及生理的运作才能持续下去，一个感觉不到存在重要性

的生命将不会持续。

综合以上两大原因，个案一方面觉得生命有不安全感，一方面潜意识知道生命需要产生重要性才活得下去，于是，人格在脱离现实的封闭情形下开始感觉到“有人要害他”，如此一来，起码他的生命“是”重要的。人格借此一方面凸显生命的不安全感，一方面借被害妄想让自己的人生“有价值且重要”，他由这样的心境创造出符合此意识状态的“大脑化学不平衡”，以便令自己停留在仿佛醒时做梦的“被迫害妄想状态”。

因此，治疗被迫害妄想症光用药是不够的，一方面必须努力帮助个案建立内心及外在的安全感，另一方面，还要一步步协助个案建立自信心及自我价值，这种身心合一的治疗才能引导个案脱离妄想状态，而非一味霸道地用药将个案逼出那个化学不平衡的生活及妄想状态。

平衡自己的不平衡（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我常心理不平衡，指责别人，自责自己，怎么办？

如果你觉得很不平衡，因为先生一天到晚在外忙事业，偶尔上酒家逢场作戏，或在大陆创业，顺便包二奶，也许拿钱回家，也许不拿钱回家，总之所有家事，包括小孩子的照顾、学业、生大小病，统统你一手包办。你是如此的守本分，为家庭奋斗，先生却在外面玩女人，你平衡不平衡？

你是一个好人，凡事都为别人考虑、着想，一辈子从未做过伤天害理的事，与人相处总是以忍耐、退一步海阔天空的心态处理；你从

不发脾气，也不喜欢与别人争，避免弄得场面冲突难看、大伙儿都不高兴，总是压抑自己的情绪，以和为贵，却有一天发现自己得癌症，要面临死亡的威胁及种种治疗的痛苦。你觉得自己心这么好，命运却如此对待你，你平衡不平衡？

你是家中最乖、最听话的小孩，你为这个家付出最多，父母却只会偏袒那个不负责任、游手好闲的弟弟或哥哥，不但无止境地溺爱，还纵容他拖累家中的经济，害你还得拼命工作，努力还债，你心中平衡不平衡？

我每天都在观察这个世界，每天都在观察活在这个世界里的人们。身为医疗系统里的精神科医师及新时代中心的身心灵咨商义工，每天都有无数人向我求助，我发现所有身心出问题的人都有一共通特质：心中不平衡。

有的抱怨太太不做家事，不照顾小孩；有的怨恨父母一天到晚吵架，家中气氛永远不得安宁；有的怪罪先生赚不到钱，而且性生活永远无法令自己满足；有的觉得自己能力强，学历也不差，偏偏工作不顺利；有的觉得自己卖力工作、负责尽职，却经常被同事排挤、上司责骂；有的努力念书，却考不上好学校。所有所有的一切，都造成自己内心的不平衡。

然而，每个人面对不平衡的方式也全然不同，有的人受不得一点小委屈，一有不平衡马上大吵大闹，把所有的过错推给对方，不断地指责及谩骂；有的人则默默忍耐，压抑自己所有不平衡的情绪，内心充满了悲哀及沮丧，直到有一天生了重病才后悔不已；有的人则一下

子想通了，想原谅对方或不想管了、不在意了，然后一下子却又因为心中的不平衡而爆发出来，每天都在痛苦、矛盾、冲突及挣扎中度过；有些人则永远期待对方的回头、改变、认错、弥补，软硬兼施，指责对方，自责自己，希望由对方来平衡自己的不平衡，但是，你静下心来想一想，可能吗？

平衡自己的不平衡（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

新时代的思想是，你不可能由外界或别人的改变来平衡你的不平衡，你的不平衡是“你的”，而你必须在当下直下承担了，开始学习让自己平衡的能力，这才是在寻求真正地解脱。

首先你必须面对及接纳自己的不平衡，对自己负责任，对自己的快乐或不快乐负责任。如果你心中不平衡，你不能假装它不存在，假装一切都没有发生，然后若无其事地继续过日子。这样子的话，最后你将累积巨大的不平衡，要不陷入绝望的深渊，要不爆发重大的疾病，要不如行尸走肉般地麻木生活。你不能用表面的假象或理性的思考来自己骗自己，或不断地找理由合理化下去，你一定要面对且看到自己的真实感受，看到你的不平衡及委屈，这样才有解决之道。

当你心中不平衡的时候，一定要彻底的明白，让你自己由不平衡变成平衡，绝对是你身为人类责无旁贷的工作。如果你让自己持续不平衡而坐视不理，便是对不起全人类。因为你没有负起你应负的责任，而拖累了整体人类的生命品质。你一定要记住，你不可能要任何人、老天或社会为你的不平衡负责。如果是那样的话，那你生下来要干什

么？你的灵魂来到地球上的目的，身为人类整体的一部分，就是要来学习成长，就是要学习到让自己平衡的能力及智慧，一旦你能了解自己的痛苦，才有能力去协助别人增强平衡自己的能力，才能为整体人类做出你的贡献。

但是，很多人误会了这一点。比如说，先生外遇让你很不平衡，你一辈子为他辛苦、照顾家人、养育小孩、坚守妇道，他却到外面玩女人。于是，你产生了心境上的不平衡，报复先生带给你的痛苦，也到外面随便交男朋友，结果也许破财失身，该享受的没享受到，婚姻也毁了，却又悔不当初。请注意，我说的让自己平衡并不是出于报复对方的心态，对方让你痛苦，于是你也让他痛苦，让他尝尝被背叛的滋味，以彼之道还施彼身，大家走着瞧。

因为，借由报复对方，也许你拥有短暂报复的快感，暂时因对方痛苦而让自己平衡了一下，爽快了一下，但基本上这是一种互相折磨、共同沉沦的做法，并没为你的不平衡及痛苦带来任何正面的帮助，你依旧沉沦在痛苦的不平衡中。

而你绝对有责任及义务让对方明白你的不平衡，你必须很真诚地说出你的受伤、你的痛苦、你的委屈，是用“说出你真实感受”的方式，而非用指责批判的态度，怪罪一切都是对方的错，要对方必须为所有你的不快乐及不平衡负责。你知道，当人被指责的时候是很难认错的（相信我，这种事连我自己都有很多经验），只会自我防卫的相应不理或“不然你要怎样”，那时你反而会更火大！因此，重点在于“真诚地告诉对方你的不平衡，而非要对方平衡你的不平衡”。

平衡自己的不平衡（3）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

再来，你必须要用智慧思考及理性判断“让自己平衡”，如果你只是和朋友谈一谈，看一些心灵成长的书籍，自己好好思索一下，就想开了，放下了，平衡过来了，那倒没问题。如果你心中仍有巨大的不平衡，那么就必须寻求改变，否则只会不断地深陷在痛苦当中。

你可以和对方讨论，对方要如何改变你才会平衡，对方如果不愿意改变或不能改变的时候，你必须和对方讨论其他让自己平衡的方法。你一定要记住，不论你的不平衡是否是对方造成的，你的不平衡永远是“你的”，而解决你的不平衡是你的终极任务，对方只不过是协助者及配合者的角色。当对方完全不理睬或爱莫能助时，你必须自力更生，开始自谋生路，向上提升，自己带给自己快乐。

当你采取行动让自己平衡，也许你周遭的既得利益者会开始不平衡。但是，你要记得你的出发点是要让自己平衡，而非让别人不平衡，而让你自己平衡的方法是既考虑你个人的利益，亦不损及共同的利益，如此做时，在一种宇宙巧妙的平衡中，反而会带来整体的成长。因此当别人表达他的不平衡时，因为你已经平衡了，自在了，反而能以一种爱及接纳的态度来协助他人平衡自己的不平衡。

梦是伟大的治疗师（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

我常做噩梦，觉得很害怕，怎么办？

许多人只知道透过梦的解析可以了解一个人的潜意识，却不明白

梦具有最伟大的治疗功能。人类的心智若不具有做梦的能力，身体根本不会健康，心理也绝对不会健全。

现代人大多只会用外求的方式治疗疾病，比如医药（不管是中医还是西医）、健康食品、运动、民俗治疗，却不懂得开发人天生具有的宝藏。人本身具有许多伟大的“自愈能力”，不管意识上知道与否，你的身心两者每天均透过不断的自我疗愈，帮助你远离疾病、恢复健康。其中“梦”具有最伟大的自我疗愈功能。

举个例子好了，有一次我帮香港的一个华人做治疗，她提到自己有失眠做噩梦的情形，所以来求助。后来我仔细探询她的生活史及人际关系，发现她的失眠紧张起源于先生开始创业不久，因为近几年生意不好做，因此先生承受很大的压力。但是先生却不会向太太吐露自己的难过及委屈，只会莫名其妙地发脾气。（不要觉得奇怪，其实很多男人都是这样。）

每次太太回家看到先生，完全不晓得先生何时会“鬼上身”；太太描述先生在过去一直是个很好的人，负责任、努力工作，也知道先生是因为工作压力而“失控”，担心先生如果不发泄出来会生病，因此她默默忍受了许久。但这位太太却开始失眠，并经常做噩梦。她描述自己的梦境：有人用枪指着她，连开两枪，又担心她没死，结果回过头再补一枪；太太经常因这类的噩梦惊醒，吓出一身冷汗，有时再也睡不着。

后来我在帮太太分析梦境时，她想到先生发飙时，经常用手指着她骂，她的感觉是“仿佛要置我于死地似的”，完全不明白婚前那么

温和爱她的男人为何变成野兽。这个梦分析起来非常简单，虽然先生用手指着太太骂，太太却感觉自己的心仿佛被子弹打碎了，而且感觉先生仿佛要置她于死地才罢休。

然而，太太这样的恐惧、这样的压抑却又无处宣泄，她并不想向别人诉苦，以免破坏先生的形象。对任何一个正常人而言，这种负面能量的压抑都会造成身体化学物质的不平衡，如果不懂得平衡，早晚身心一定要生病。

纵使很多人还是没学会处理压力、宣泄情绪，但是，人类是有福的，因为人类会做梦，你那会做梦的自己可远比你聪明多了，“梦境”在心境的平衡、能量的释放及愿望的达成上都具有伟大的功能。这位太太在白天累积的恐惧能量若持续不断，将开始攻击她体内的器官及细胞，造成荷尔蒙的失调，产生身体的疾病。透过“梦境”的形成，白天累积的化学物质到了梦境开始转化成“恐怖的噩梦”，在梦中个人可能将恐惧大量释放，或将白天累积的攻击性愤怒尽情发挥，当被追得吓出一身冷汗，或在梦中淋漓尽致地发怒之后，身体的负面能量也一扫而空，又能在次日再度充满活力地健全运作。这便是那位太太在这么多年之后仍未生病的最大原因。

梦是伟大的治疗师（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

就心灵健康观而言，有些安眠药会妨碍梦境的形成，也阻碍了梦作为大治疗师的功能；因此，长期依赖安眠药对身心都是不健康的。另外有一些走错路的修行人，不但用僵化的教条及戒律压抑自己白天

的所言所思，恐惧邪念、邪见、邪行，对人性及自己的本性全然不信任，甚至到后来，这样的人连自己的梦境都想“检查、掌控、制约”，进一步压抑梦的内容及心灵自由自在的表达，因此愈修看似愈精进，身体反而愈糟糕。

此外，梦境及潜意识是非常幽默有趣的，比如说，有些人在小时候睡觉时尿很急，可是又不想起床上厕所，于是潜意识便制造出上厕所的梦，不幸的是身体却尿床了，这个人长大后潜意识也变聪明了，虽然同样膀胱满了，也仍不想起床，但这时若在梦中找到厕所必定会“心安理得”的尿床，于是潜意识便会制造出一直找不到厕所，或厕所很脏、根本没法去上，或排队上厕所的人很多的梦境，于是，主人便可以一边满足睡眠的需求，同时不用担心尿床。

因此，作为身心伟大的治疗师，在阻止尿床方面，梦境实在是具有伟大的功能。

以理性跟随内在冲动（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

千万不要一时冲动，否则就会很惨？

内心的冲动大致可以区分为两类，一类是来自潜意识的压抑，另一类是来自“神圣内我”，即无意识的智慧及知识。

现代人及心理学对“冲动”存在着许多的误解，他们大多从“人不为己，天诛地灭”及“人有邪恶的天性”等观点出发，因此，来自内心的冲动被认为是违反理性、造成动乱或破坏人际和谐及社会秩序的根源。我们也常在社会新闻看到这类消息：某人一时冲动，犯下大

错，等恢复理智时为时已晚。因此学校教育及师长常一再地告诫我们：

“千万不要一时冲动。”

这类会令我们后悔的冲动通常由两个原因形成，一是我们经常压抑真实情感的表达但又想与别人沟通的冲动。一般而言，理性思考是很好的东西，能帮助我们评估现实情况，采取有组织、有效率的方法来解决问题；但是当理性运用过度，变得顾虑太多，充斥害怕失败的恐惧，及失去自信举棋不定时，理性会反过头来压抑我们内心情感的表达，令我们觉得不好意思，害怕被嘲笑、被拒绝、表错情或不恰当。这时，你的理性应对表达情感的冲动让步，大声说出你内心的感受，只要你是出于善意、真诚及真实，就算被拒绝、被嘲笑又如何？至少你勇敢地表达过。做你自己——你一定得建立这样的人生观，否则等七老八十再回顾一生，肯定会留下许多遗憾及懊悔。

理性还时常会压抑你内心想与人沟通的冲动。当我们感觉自身和别人存在着一种误解，或别人不顾自己的感受，一再侵犯你的个人界限，令你感觉不舒服的时候，此时你的内心升起一股想和对方沟通的冲劲，你会希望“说清楚，讲明白”，想去澄清误会，告诉对方事实不是如此；你也会想告诉对方，他这样做你并不高兴，希望他不要再犯。

但此时，你那犹豫不决的理性又说话了，干吗！他要误会就让他误会，我可不想再解释什么，何况解释真的有用吗？另外，你或许也是个怕破坏表面和谐、怕引起冲突、不愿表达自身真实感受、怕得罪别人的滥好人。表面上都和和气气，什么事当面都不讲，其实自己心

中气得要死，恨得牙痒痒。再次的，你的理性强压下想与人沟通的冲动，于是你们之间的误解及鸿沟愈形扩大，不断累积的结果，最后遭遇的是“沟通已成绝望”的无力深渊，可是问题却又愈来愈大，愈令人不可忍受。此时，“想沟通的冲动”终于透过层层压抑，转成想打人、想骂人、想开车撞人、想拿刀砍人、想掀老板桌子甩头走人的冲动。

以理性跟随内在冲动（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

另一个令大家不信任内心冲动的的原因是，太多的理论基础，如宗教家、哲学家、动物学家、遗传学家、心理师及精神分析师告诉我们：

“人性本恶。”或人性各有善恶，但为善则必须由后天的教育、道德及宗教的教化而来；人若随顺自己的天性，跟随内心的本能冲动，则为恶的倾向恐怕较大。君不见，人若没了道德、宗教及法律的“束缚”及“惩戒”，不是“一不小心”就受到本能及魔鬼的引诱，自私自利、为恶起来了么？

在这些谬误理论的助长下，人们也的确普遍相信，自己内在的确有自私邪恶的部分，一定得用理性约束才行。因此，自己本身是如此的不受信赖，以致任何一种来自内心的自然冲动都变成了“嫌疑犯”。就如赛斯在《个人与群体事件的本质》这本书提到的，人们预期自己的动机会是自私的，因为大家都这么说，而当逮到自己有不友善的动机时，甚至会深以为慰，至少自己还是正常的，多可悲的扭曲现象啊！

以上两种原因都是造成我们潜意识出错及混乱的原因。然而，问

题并非出在潜意识本身，而是“意识心”自己的错误观念及理性过度压抑所造成的。因此，由这类潜意识传来的冲动不是要来让我们盲目跟随的，而是要做进一步的省思及自我觉察：我是否经常压抑想与人沟通及表达真实感受的冲动？我是否不信任自己天生就是善良的、天生就渴望去做有益人类的利他行动？就如赛斯所说：“人不但必须要行动，还必须建设性地行动，而且他还要为觉得自己是为善的目标而行动。”多棒啊！

化解生命的无力感（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我不快乐，觉得迷失，有很深的无力感？

新时代大师赛斯理论可爱之处在于，他会提出许多科学的新理论来解释宇宙的起源，为未来科学研究的方向提出令人兴奋的前瞻思想，还不止这些呢！赛斯所提出科学的新思维，对于我们理解自身的生命及如何克服无力感更有无上的助力。

举例而言，赛斯一再强调：“每个原子与分子，或任何科学家所能假设及证验的基本粒子，都拥有一个意识。”整个宇宙基本上是一个心灵的、精神的或心理的具体显现。如果将来整个科学的研究方向不是以这样的思考作为理论基础的话，那么科学家就永远是“客观的”在研究宇宙的表面，而非真正了解这个宇宙。此外，将来任何的科学新理论，若希望能透过解开物质及宇宙的奥秘，获得了不起的伟大知识及技术，造福全人类，也一定得以赛斯的这个声明为基础，否则科学愈研究下去，只会愈背离人性及生命，最后成了威胁地球及摧毁生

命的可怕冷血怪物，各位读者难道不觉得现今的科技已开始违背生命了吗？

没有一个原子或分子是完全相同的，它们都有其独特意识，就如人类也是一样。一粒分子及一个人之间其实存在着许多相似性，人与分子都拥有独特意识，两者都住在“可能性”的领域里，因此，人与分子的命运都没有被决定。

原子分子住在广阔的现在，保持它们独特的癖性，倾向合作；在一场合作性的冒险里，它们形成各式各样的化合物及更复杂的结构物，依此展现出这整个多姿多彩的物质世界。原子分子的命运并没被界定，一颗氧原子并不“命定”一定得和两颗氢原子形成水，但它“倾向”、“喜欢”和两颗氢原子结合，而欣喜地见到因这样的结合而呈现出截然不同于它原来特性的水分子。这就好比你没注定一定得吃蚵仔煎，只是你每次到夜市都“倾向”吃蚵仔煎一样。

原子与分子住在可能性的世界里，它们依其自身的个性（就是物理学家所称的物理及化学性质），欢喜地与自己及其他各式各类不同的原子分子“跳舞”，充分探索自身所有的可能性。就像氧气可以呼吸，氢气可以做气球飘来飘去，两者结合起来却变成可以解渴的水，多奇妙呀！

既然原子与分子是如此欢喜地做它们自己，又与彼此进行一场合作性的冒险，它们的命运不但没有被注定，更展现出生命的灿烂与美丽，那你呢？各位亲爱的朋友，难道你的命运是注定要悲惨、不快乐且充满无力感吗？不会吧！

化解生命的无力感（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

不知道你有没有发现到，我们住在一个具体的时空当中，生命却被所有的可能性所围绕。一早起床你感觉想做这或做那，想到这家公司、那家公司，或根本不想上班；想买这本书、那本书，或只想买有声书。每天的你都充满了机会，选择了不同的机会就会展现不同的命运；每天的你都充满了选择，有许多的可能行动为你所觉察，围绕你的生活，却都等着你去选择。一旦你在无数可能的行动中选择了一条路，那条路立刻成为时空中具体的行动路线，成为你的血肉之躯、思想及情感所具体体验的人生道路，成了你的命运。

你是有福的，命运如原子分子一般，并没有被注定。因此你是被所有的可能行动环绕着，每个都在轻声细语地呼唤你，走这条吧！走这条吧！让这条成为你的命运吧！然而，迷惑的你，面临人生的诸多选择，在命运的十字路口，你该向左转、向右转，还是根本就该回头？

你是有福的，除了外在世界有无数的选择外，我们的内心还会感觉想做这个或那个的冲动。冲动是来自内在神圣内我的提示，是我们在如迷宫般的人生与茫茫人海中的明灯，有些冲动可以有意识地知觉，有些则否。透过这些内在冲动，弥补了我们理性、逻辑思维及经验上的不足。通常，只靠我们有限的资讯及经验，或理性上的抉择，在人生当中是找不到方向的，尤其当遭遇生命困境或一份痛苦的关系时，我们不仅全然迷失、犹豫不决，有时甚至感到深沉的无力感，陷入绝望的深渊。

此时唯一的拯救之道就是：来自内心的冲动。但这并非来自潜意识扭曲的冲动，而是内在神圣内我的智慧之音，唯有以理性的心智倾听、了解、评估及跟随内心的冲动，才能彻底化解生命的无力感，在重重的困难中打开一条有效的行动路线，开启整个生命的希望。

打开身心能量的通道（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我仿佛对生活中各项事物已失去热情，怎么办？

来自内心的冲动，如果源自“神圣内我”，应该具有几个重要特质，且听我道来：

一、冲动来自无意识的知识，由细胞的预知能力升起。在那个层面上，身体能觉察我们意识上不知道的心电感应讯息，及所有过去、现在、未来的可能性。因此，冲动是来自内在的智慧，打开我们连想都没想过的新契机。

二、冲动并非简单的只是生物上求生存的本能反应，或来自潜意识的自私邪恶动机，这些都是人们自我认识不清及错误诠释的结果。反之，你私人的冲动是建立在你内在与众生一体、与万物一体的共识上。因此，你的冲动总是顺应你最大的利益，也必定顺应这世界的最大利益，更伟大的是，它也会把地球上所有的动植物及自然生态的最大利益纳入考虑、创造双赢、多赢、大家一起赢、全宇宙通通赢、生活更有品质、生命更快乐的未来。

三、每个人内心都燃烧着去行动的强烈欲望，去做有益的、利他的行动，真的为这世界贡献一己的力量。但现今有太多人不但怀疑自

己生命的意义，更深深的为无力感所笼罩。赛斯讲得非常斩钉截铁，我们一定得学会信任自己内在自然的冲动，它会带给我们个人的力量感，粉碎那些自认无用及无能为力的错误信念。我们会真的领悟到，采取行动的确“是有意义的”，进而采取有意义的行动，我们真的可以影响这个世界、改变这个世界，而立刻看到一个好的结果正在发生。透过信任内心的冲动，我们每个人在自己所在之处，在日常生活中全力去实现心中理想的善；因为你有冲动，采取行动，个人不再无力，改变不再无望，理想不再遥远。重要的是，你开始过一个有热情、有意义的生活。

四、来自内在的冲动是维持我们心理健康及平衡不可或缺的要素。大家不知道的是，如果没有冲动，我们具体的器官也不可能正常运作。因此，冲动提供身心两者源源不绝的动力及生命力，这一阵阵的爆发，让器官机能平顺运作，促使身心向外采取行动——不只是存活，而是采取有力的、让自己及这个世界更好的行动。许多的身心疾病，精神上的精神官能症及精神病，身体上所有一切的病痛（包括癌症），都是来自我们一方面承受外界压力、一方面感到自身无能为力所造成的，此时，我们内在的“神圣内我”，以其无边的智慧及无尽的爱心想要帮助我们，透过一阵阵的冲动，意欲帮助我们“行使力量”，采取解决困境的有效行动。

无奈的是，我们从小就不认识冲动，也被教导不去信任这份冲动能量，因此，在心理上被阻塞的冲动能量显现出忧郁症状，或累积过多爆发为焦虑及躁症，而生理上阻塞的能量则形成了所有肉体的疾病，

如果我们能与内心冲动重新取得联络及信任关系，打开身心能量的通道，重建行动的有力感，许多身心疾病当会不药而愈。

打开身心能量的通道（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

五、平常的自己大多是借由理性思维建构起来的狭隘自我。你想想看，自己有多久没像个孩子般的自由自在、随心所欲、大声叫、用力跳、为生命的喜悦及活力所充盈？当我们成人之后，多半被困在“理性的框架”，被迫与自己更大的生命孤立，因此我们可能有钱，有好工作、好家庭，可是不快乐。理想地说，若我们开始学习跟随内心的冲动，就会打破狭隘的理性自我，找到自己更大的身份感及重新发现生命的意义，感觉到内在生命的“冲动形状”。慢慢的，冲劲不再是无厘头且不可信任的，我们学会透过冲动开启人生的方向，与内在源头的自己亲密了起来，再也不必费心追寻人生的目的及生命的意义，因为我们会自动开始过一种满足的、行使身心力量的快乐人生。

亲爱的朋友，让我们不再迷失，不再盲目跟随外界的声音，让我们回归内心，跟随神圣内我的冲动共创美好的生命。以下这四句话我常用来勉励自己、学生及病友：“人性本善、信任自己、跟随冲动、共创大同”。在此愿与各位分享。

天天创造好心情（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

遇到挫折，心情郁闷，怎么办？

你希望每天都有好心情吗？较容易有好心情的人仿佛冬日里温

暖的太阳，人人都喜欢亲近，据说好事也比较容易降临在有好心情的人身上！

但如何才能有好心情呢？好心情是可以创造的吗？如果好心情是可以创造的，那么当我们觉察自己情绪不好时，就可以透过有意识的努力，将自己带离坏情绪的风暴，驶向风和日丽的一天。

赛斯书的传讯者“鲁柏”——当然，这并非她俗世肉身的名字，她这一世的名字是珍·罗伯兹，而“鲁柏”这个名字指的是她“全我”的一个恰当称呼。按照赛斯的理论，我们现在都只认识自己这一世的人格，事实上，我们真正的身份，我们全部的本体远比此生的自己更为宽广。身为人的目的之一便是认识自己、超越自己，了解到我的这个自己只不过是全部本体在此世当中的一个显现。因此之故，赛斯称呼珍·罗伯兹为“鲁柏”的目的在于：请不要划地为限，也不要把你认识的这个自己当成全部的自己，请“不要小看你自己”，你真正的自己，你的全我，绝对是一个有着极大能力、爱心及智慧的自己。

你的内心充满着强烈的渴望，渴望成为“全我”，而“全我”也充满爱心及智慧滋养着你，渴望透过你有意识地觉察到他，来令你更成为你自己。每当我自己浸淫在这样的觉知状态时，不论现况有多么恶劣，心情有多么沮丧，我的内心会立刻升起活力、快乐及充满希望的心情——真是令人期待的一生及明天啊！

当然，鲁柏有时也会陷入沮丧的心情，因为他常常不容许自己浪费时间，期待自己的每一分、每一秒都能从事创造性、具生产价值的工作，且产生有益世界的作品。因此，当他搜索枯肠、灵感耗竭的时

候，便会感到挫折，对自己发脾气，此时赛斯给了他非常实用的建议：

首先，赛斯要鲁柏记得，“放松是创造力最伟大的斗士之一”。当你遭遇困境、无法解决困难、又要面对艰难且辛苦的一天时，会陷入恶劣的情绪，觉得世界为何不消失，或自己干脆死掉算了！你会更着急、更紧张，吃不下、睡不着，竭尽心思解决问题。可是，往往你愈想解决事情，就会把结打得愈紧。我不知道大家有没有碰过毛线球打结或钓鱼线缠绕的情况，我的经验是愈急愈解不开，愈解愈结。此时你该做的是“放松”，心中怀着“宇宙是神奇的，我是受到祝福的，而事情一定会圆满解决”的心情，深吸几口气，甚至去从事放松身心的愉快活动。这不代表你在偷懒或事情必定愈来愈糟，反之，你内在神奇的自己正在作用，正在为你找出最佳的解决之道。你若不放松，拼命紧张、焦虑、像只无头苍蝇乱窜，他不但帮不了你，而且他所传给你的“天外飞来一笔”或“灵光乍现”，你也根本收不到。因此，怀着信心及信任，愈不费力，事情愈容易完成。

天天创造好心情（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

其次，你必须从事一种自我调查及自我觉察，在任何既定一天当中，到底哪些时段是你心情较佳的时刻；清晨一起床、临下班、做完晚饭，还是上床的那一刻？你必须深刻地去感受，去集中注意力在“好心情的时刻”，而非“烂心情的时刻”，然后一再地扩大及延长。

此外，你还必须开始觉察到，“为何那个时刻我会有好心情？”举个例子，过去，傍晚总带给我温馨愉快的心情，因为结束了一天的

繁重课业，趁天未黑，牵着小狗去追逐夕阳，与家人朋友嬉闹、打球，总之，很快乐就对了。你也能以同样方式记起你的好心情，去刻意安排它、复制它、延长它。相信不久你的好心情就会增加，你想想，一天才二十四小时，好心情增加，坏情绪自然就减少喽！

在这里，“每日假设”也很重要，所谓的“周一症候群”，指的就是假日的好时光结束了，又是一周讨厌、繁重工作的开始，怀着这样的观点，周一早上当然你会心情恶劣。此时，调整一下自己的假设，“我终于又有时间来计划及酝酿下次出游喽！”认真工作，拼命游戏。只要你能觉察及更改自己的每日假设，整整一周的好心情就是你的哦！

喜欢我的观点吗？祝福你天天好心情。

真心真意的人际关系（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我想和别人亲近，但怎样也做不好？

许多人都希望可以改善自己的人际关系，在人际和谐的状态下，我们会感受到幸福及愉悦，而非孤单、痛苦及遗憾。但到底如何才能真正地改善人际关系呢？市面上已有太多关于技巧及方法的书籍，但我今天想由更深入的身心灵角度来探讨。

首先是基本人生观的建立，即“每个人的存在皆有其意义与价值”，“宇宙万物及人类皆具有善良的动机及意图”。这样的心态会将我们导向信任及接纳，而非恐惧及排斥，我们会愿意敞开自己的心胸，与人进行真实情感的交流，也愿意表达内心真实的感受。那是一种建立在对人生、人性的信任，一种真情流露，这与一味的重视沟通

技巧，建立仿佛很好的人际关系，但内心其实孤独得要死是全然不同的。

这样的存在状态，我们会认知及体会自己存在的独特性，感觉自己在宇宙及人生中有不可磨灭的重要性，我们不只是我们自己，也是宇宙及大自然广大生命独特的部分，我们的存在“是”有意义的，而存在即意义。

其次是一个认知的问题，我们要尽量看到别人善良的那一面，尽量将我们注意力的焦点放在别人表现好的地方，而非专门看到别人愚蠢、无知及人性低劣的那部分。如果你是那种很聪明的人，常常一眼就看到别人的缺点，看到别人自私自利、自我防卫的部分，那么，你仿佛就是人类恶行劣迹的收集者，而且按照“你创造自己的实相”这个观点，你会在自己四周创造出更多的负面事实，举目所见周遭之人，不是笨蛋、白痴，就是邪恶。

可怕的还不止这些呢！你会因此而进入提防、多疑、负面的人生态度，你不能真正地信任及接纳自己，也无法信任及接纳别人，表面上也许你想改善人际关系，想和别人亲近，却发现怎么做都做不好，那是由于你真正地内在，仍充满了恐惧及不安全感。在情绪层面上，你会因为这样负面及悲观的思考而产生莫名的沮丧、焦虑及易怒情绪，却怎么也不明白为何自己总是那么不快乐！

再来最重要的就是行为层面，请大家谨记下面这段话：

“第一，积极回应他人的善意；第二，若别人的不友善言行乃出自误会，则发乎真诚地努力澄清；第三，对别人投射性的不满及仿佛

的不友善，以一笑置之的方式予以忽略。”

在心理治疗临床上，我常看到这样的例子，人们常会对别人攻击性及批评性的言语耿耿于怀，心中的芥蒂愈来愈大，内心的伤痕、防卫性的不满及愤怒也无限上纲，以致对他人曾有过的善意，或其后所有善意的释出完全视而不见，久而久之，你内心剩下的就全是所有对人的不满及愤怒。

真心真意的人际关系（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

这时候，如果我们真正去内观，会发现其实一直不原谅对方，只因为我们从来没有真正地接纳及宽恕自己，此时一味强求要原谅及宽恕对方根本就不可能，我们必须看到的是，也许在内心一直指责及控诉自己的人根本就是自己啊！认清这一点，我们才可能真正地解脱。

“积极回应别人的善意，刻意忽略别人的不友善”表示我们将自己的行为及情绪掌握在自己手里，并不随别人如何对待我们而被牵着鼻子走，而且会因此在自己的人际关系中创造出良性的互动。我们是针对别人人性中的友善及温暖而起反应，予以正面的加强，也会因而创造出人性更多的真、善、美。同理可证，若我们只看到别人的不友善，要么会退缩逃避，要么会消极与之对抗，要么就直接杠上了，这样在暗地里或表面上的针锋相对，只会让你的人际关系更恶劣罢了。

全新的“前世因缘”（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我和对方爱得深，恨得也深，是累世的宿缘吗？

现代人类的意识只能记起这一生的过去，而转世的记忆尚埋藏于个人潜意识的底层，虽然目前的人格在意识上并不直接知道自己过去转世的记忆，但确实每个人每一生的每一天都深深受到转世记忆的影响。

也许你有那种初识一个人、便有似曾相识的奇怪感觉，那种感觉完全没有办法用理性及经验来解释，那正是因为你根本是在前世认识那个人的。老实说，你现在的家庭关系、同事关系、同学关系和朋友关系大部分都是“前世关系”的续集。所有人的前世记忆都在潜意识层面牵动着你。

但有个观念一定要很清楚，“人并不受前世经验、前世因果或业障所局限”，这是新时代赛斯思想一直强调的。你会受过去经验的影响，但你依旧是自己人生的创造者，过去的转世经验是你的资产、你的学习成果，而非你的包袱或负担。

在这一世你仍然可以全然自由地创造你的命运及健康，大幅改变你的人生。除非你逃避负起自己的责任，自认是某个前世不幸经验的受害者，这样你才是真的受害。这是新时代思想最积极正面的地方：了解你的过去，只是为了超越你的过去，以便创造新的未来。

但我到底要如何才能看到在此生所有的人际关系网中暗藏的转世关系？到底这一世的父母只是这一世出生之前决定的，还是转世剧当中的第三集或第四集，在过去几集一直没搞好彼此的关系，这世才又聚在一起？

到底这世伤我这么深的初恋情人与我有没有其他累世的宿缘，以

致彼此如此地难分难解，爱得深，恨得也深？很多人在这世遭逢重大的刺激或打击，都会问一句话，到底前世种了什么因，以致今天有这个果？

在此我可以提供一些简单的思索材料：如果你与对方有一种先天性的关系，比如双胞胎，或智障的小孩，或是你与对方有一种牵扯很深的互动关系，在情感的层面上又爱又恨，想离开偏偏又摆脱不掉，困在那份彼此束缚的关系中，那么你面对的大概是一份与转世关系密切的此生功课。

你可以问问自己的内心，如果把此世的关系及角色拿掉，你感觉自己是对方的什么人？而对方又像你的谁？有些人虽然名为夫妻，但事实上先生有时比你的小孩更像小孩呢！有些人此生的关系是兄弟姊妹，但你也许有过奇怪的感觉，仿佛你们以前当过夫妻似的。这类奇怪的、不合逻辑的感觉也许常浮现在你的脑海，但均被你忽略掉了。下次当这样的感觉再出现时，也许那就暗示了你们过去的转世关系呢！

但如果只是知道某人前世和你的关系，这是没有意义的，甚至会妨碍了你此生和他之间的功课。因为你也许连这一世和对方的关系都搞不定了，何况是那许许多多的前世因缘。

全新的“前世因缘”（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

在我自己的临床心理治疗历程中，从事相当多的夫妻治疗及家族治疗，我发现，只从简单的精神分析理论及心理治疗理论，并没有办法帮助我看清这对夫妻或这个家庭为何变成这个样子。许多人会去从

事所谓的前世追溯催眠治疗，但我发现其实催眠出来的“前世因缘”大部分是潜意识受引导暗示想象出来的情节，并不是真正的转世经验。

在我的治疗中，会先厘清这段因缘的来龙去脉，深入地倾听及了解；和其他治疗最不同的是，我会看到这样的互动，不论多痛苦、多悲惨，它一定有个正面成长的力量蕴涵其中，也一定指出一个希望，我会对所有的一切，不论正面或负面，都抱持肯定的态度。

如果在我的直觉里，感觉到这份因缘和转世有关，也会努力深入自己的心灵，了解现在这份复杂折磨的关系到底和前世的关联为何？希望透过这样的治疗，在这一世同时解决累世的仇恨，及预防将仇恨带往来

爱一个人比爱所有人更难（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我没办法和身边的人相处，但和外面的朋友就没问题？

新时代大师赛斯说：“如果你没办法真正地爱一个人，你也不可能爱所有人。”很多人和自己身边的人关系非常不好，无法彼此了解及接纳，甚至一沟通就开始吵架，这样的人也许会宣称，“我就是没办法和身边的人相处，但是和外边的朋友则完全没有问题。”也有另一些人，和身边的人无法进行真正情感的交流，却宣称：“我爱我的同胞，我爱我的国家，我爱世界上的每一个人。”听到这种话我都会觉得有点好笑，难道你身边最亲近的人都不是人？

宣称自己对全人类有很深的爱、却无法真正地去爱一个身边的人，这是很容易也蛮可笑的，若你无法全心全意、无条件地去爱一个人，

你根本体会不到爱，也无法明白什么叫做真正的爱，可是你却自认为可以去爱很多人，可以展现你对全人类的爱——那是一种如糨糊稀释般的爱，是没什么意义的，但你可能还会沾沾自喜，自认为能“化小爱为大爱”。

我们来到人间真正地功课，都是来自和身边最亲近的家人及朋友的相处，若非如此，你又怎会在如此庞大的因缘网当中和对方紧紧相系，并牵扯出如此多的愤怒、伤心、不满及爱恨纠葛。

在我很多的心理治疗经验中，发现每个人周遭的人际关系其实就像是一面镜子，反映出这个人内心的状态。一个心中有和平及爱的人，他周遭的人际关系就会充满了爱及和平的能量；一个心中经常愤恨不平的人，他的周遭也常常会发生不好的事情。

赛斯的另一句名言是：“如果你无法真正地自我接纳及爱自己，你也不可能去爱任何一个人。”这句话我花了很多时间去体会，后来才觉察到，原来很多周遭的人其实也就是我们自己，尤其是最亲近的人；往往我们对待周围最亲近的人的方式，其实就是我们对待自己的方式。

我常听很多个案在抱怨，为何爸爸总是对外人很客气，总是笑容可掬及来者不拒，可是对自己的小孩则异常严厉，连一句赞美或简单的谢谢也从来不说；或是很多人在外面做人很成功，可是一回到家马上批判起自己的父母。后来我终于发现，人毕竟是藏不住自己的，我们在外面的世界，在社交及生意场上可以伪装，可是当和最亲近的人相处时，“龟尾”常常就跑了出来。

爱一个人比爱所有人更难（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

并不是“龟尾”不对，或是应该再缩回去藏起来，而是那正是我们自我认识及自我觉察的最佳时机。常常我们对最亲近的人，因为太亲近了，而且太熟悉了，所以时常忘记掩饰，来不及掩饰，或根本不想掩饰，于是我们真实的面貌几乎只显现给生活在一起的周遭亲近的人。

我们应体会认识到，自己其实就是自己最认识、最熟悉、最亲近的一个地球人，倘若你连自己这个地球人都不能真心接纳，或对自己产生一种疼惜的爱意，那你怎么可能去爱或接纳你之外的任何一个人类？你对周遭再如何亲近的人的了解绝对比不上你对自己的了解，而他们与你之间的不同，更是对你自身的爱、包容及接纳的一个挑战。

我们周遭的“近人”，其实就是我们内在“人性”的投射，有时我们能对别人有爱及鼓励，但是对自己却过于严厉及要求完美，所以有时必须“把自己当别人”，记得善待自己及疼惜自己。但是，当我们忽视其他人的感受，且无视自己加诸他人的痛苦时，又必须学会“把别人当自己”，这样才能培养出人饥己饥、人溺己溺的同情心。

如果你无法真心地自我接纳，真心地爱自己，你也没有办法真正地去爱一个人；如果你无法真正地、好好地去爱一个人，你根本不可能去爱很多人。因此，建议大家，爱要由自己及亲近的人做起。

爱与不爱，爱永远在（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

他爱我，他不爱我，好烦，真的好烦？

以前总以为父母爱子女是天经地义，而子女不孝父母则时有耳闻。直到接触心理治疗这个领域才发现，原来那么多儿童的行为问题、青少年的情绪障碍，或成年人的精神官能症，都是由于“缺爱”造成的。

缺爱症可分为三类，第一类是根本没有人给予足够的爱；第二类是得到的一直都是扭曲的爱，以爱之名，但行的却是过度关心、过度保护、过度控制及批判；第三类是你一直有得到爱，却一直在抗拒，且不承认那就是爱。

男女之间的情爱或婚姻中的外遇也是如此，人生最大的痛苦均来自于没有人爱你，或你希望爱你的人却不爱你。因此，爱与不爱之间，今天爱，也许明天就不爱了；今天是你的先生，也许明天成了别人的情人；或你觉得自己的父母从来没有爱过你。

爱或不爱有那么大的分别吗？当你感觉被爱时，仿佛生命充满了阳光，打从心坎里甜蜜；当你觉得不被爱时，有一股极大的痛苦及悲伤，宛如人世间再也不值得留恋似的。

不管你出生在哪个家庭，成年之后的人间旅程如何，爱与不爱都牵动了你最深的灵魂，决定了你的笑容及生命中的苦痛指数，不断地轮回且一而再、再而三地上演。

有爱，没有爱；他爱我，他不爱我；我爱他，我不爱他。好烦，真的好烦，到底爱是什么？情爱又是什么？为什么爱与不爱的差别那么大，而牵动的情绪又是那么的令人难以忍受？爱的时候喜悦、自信，不爱的时候痛苦、失落，难道人与人的关系就在两者之间交替，而整

个人生的过程就在爱与不爱之间摆荡？

身为茫茫众生的我也有同样的疑惑，当与某人关系好的时候会觉得开心、正面、有活力；当与某人关系恶劣时，会觉得难过、悲伤、心情恶劣。可是，与周遭人关系的好坏似乎又不是我能一手决定掌握的。到底该如何看待这一切呢？

十余年来以不断钻研赛斯书作为修行法门，我不停地拆解、消化吸收所有赛斯书中的智慧，并不断地实现在日常生活中及作为心理治疗临床的依据，成为自己持续进步的动力。最近以来，我有一个相当重大的体会及领悟，那就是，不管人世间有多少的爱或不爱，这都只是一个表面的现象及游戏规则。意思是说，不论是爱或不爱，它们的根源都是爱。

爱与不爱，爱永远在（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

当你不爱一个人了，心中再对他没有牵挂，也不想对他好及与他有所关联，究其实际你只是转向一个不爱他的自己罢了，意思是说，你只是不再集中焦点于那个爱他的自己，你的“不爱他”是排除了“你爱他”。于是，当你不爱他时，你内心的某个深处，不但曾经爱过他，现在仍爱他，将来还是会继续爱他，只是你已选择不再认同那个爱他的自己。你爱他与不爱他虽然对你或他来说，有着天差地远的不同，心情更是南辕北辙，但是，究竟而言，在你爱他或不爱他之前或之后，你都是爱他的，只是有没有具体显现在你的心情及两人的人生际遇上而已。

因此，任何一个人类与人类、人类与宇宙万物之间的关系都是爱，也都深深地存在着一个爱与被爱的实质关系。不管你的父母爱你或不爱你，或你有没有一个父母来爱，你都是被爱的。纵使你的父母真的不爱你，你也感受不到他们对你的爱，他们也承认对你并没有付出爱，或是你听他们的话，他们才爱你，你不听他们的话，他们就不爱你。请你绝对要相信我，不管他们爱不爱你，他们都是爱你的，而且不管你爱不爱他们，你都是爱他们的。表面上的爱或不爱，表面上的被爱或不被爱、在一起或不在一起，都只是一个表象罢了。

不论爱或不爱，关系良好或破裂，你真的爱对方或不爱对方，对方真的爱你或不爱你；还是你与对方根本还未相识，空间相隔万里或时间相隔千年，爱与被爱都是个永恒的事实——不管表面上看来如何，或是否已经发生。

请你一定要相信我。不管他爱不爱你，他都是爱你的；不管你爱不爱他，你都是爱他的；不管爱或不爱，爱都在，也不管爱看起来在或不在，爱永远在。

得失心是沉重的担子（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

信念篇 心想事成不是梦

当下就是你的肉体、物质与心灵的交会点，当下就是所有过去、现在及未来的转变点，当下就是扭转过去、现在及未来的威力点。

每天一次，每次五分钟，将你全副的精力及注意力导向“你的愿望”。你所有的情感及心灵能力，透过肉体集中焦点，强烈地感觉自

己“住在当下”。

全力地观想，集中心力告诉自己，用最正面、最建设性的心专注在愿望上，感觉全宇宙的力量都前来帮助你、支持你。

然后，再彻底地忘掉

得失心是沉重的担子

我日子过得苦闷没有乐趣，压力大，不得解脱？

记得在《聊斋志异》曾读过这样的一个故事，很久很久以前有一只蠹鱼（即俗称的书蛀虫），自小就“饱吃诗书”，把所有的四书五经、《论语》、《孟子》、老庄思想，一一地吃到肚子里，大约过了两三千年来它终于修炼成人形，也将吃下去的书转变成满腹经纶，每天过着悠然自在、与世无争的快乐生活。

有一天他在庭园中散步，结识了一位真正的读书人，暂且称之为李公子。李公子与幻化成人形的蠹鱼（书中称为鱼公子）相谈甚欢，真有相见恨晚的感觉，两人经常切磋各式各样的学问。李公子相当佩服鱼公子的学识，不但精通诸子百家，且对诗词歌赋无不娴熟，于是便鼓励鱼公子参加科举考试。

在好朋友的鼓励下，本来踌躇不决的鱼公子终于抱着姑且一试的心态参加乡试，结果一试就中了秀才，于是鱼公子开始洋洋得意起来。接着参加举人考试，又是金榜题名，这下子他更是信心满满。可是参加全国的考试却名落孙山，鱼公子终于明白什么是失败，可是从来没失败过的他却禁不起这样的打击，终致一命呜呼。

当李公子去祭拜鱼公子时，却赫然发现棺木中躺的是一只巨型的

蠹鱼，且相当懊悔自己当初为何要鼓励鱼公子求取功名。

这是我大约在十五年前读过的故事，可是不知道为什么，我常常想起这个故事。在临床心理治疗中，我看到许许多多的人陷入生命的苦难，在痛苦当中不得解脱，于是我开始想，当我们是个小孩的时候，活得十分悠然自在，做很多事都不是为了成功，也无需担心失败，每天活在生命的乐趣当中。

得失心是沉重的担子（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

可是当我们成人之后，开始有了羞耻心、成败心、得失心及分别心，一旦有了得失心便有了成败心，有了成败心便有了恐惧及担心。当你成功的时候，你会担心下一次是否会再成功，倘若失败怎么办？当你失败的时候，你又会觉得自己不如别人，陷入失败的痛苦。所以不论成功或失败，你都会有恐惧及焦虑，而纵使成功的喜悦也是短暂的，并不长久。

就好比那只蠹鱼，当他“无所为而为”时，每天是为了乐趣而沉浸于书中的智慧，可以尽情与古人神交，不求名也不求利，无得失心亦无成败心，那时候的他是最快乐的了。可是当他开始想求取功名时，已经忘记自己最初读书的目的了，而开始把所有的重心、所有的成败交由考试的成绩来决定，仿佛考得好就证明他真是一个学富五车的人、一个有价值的人，而考不好则表示他根本是虚有其表且一无是处。换言之，当他忘记读书的“初衷”时，也开始陷入了痛苦的轮回。

反观我们所有人，当我们第一次创业时，可能怀抱一种挑战生

命的乐趣，为了创造而创造，乐在其中，而并没真的那么在乎成败，只想知道自己能做到多少，感受过程的乐趣。可是，曾几何时，我们忘记了自己的“初衷”，开始有了得失心，慢慢的，工作本身的乐趣日渐减少，责任及压力日渐增加，这个月担心下个月，过完今年担心明年，本来是乐趣及成就感的来源，现在却成了沉重的担子及不得解脱的痛苦。

我们的婚姻又未尝不是如此，追求婚姻的初衷是为了营造一个安全接纳的环境，彼此相亲相爱，相互成长及支持。曾几何时，先生开始抱怨太太不做家事，太太开始对先生赚钱不够而不满，大家老早忘记谈恋爱的甜蜜及婚姻初期的相濡以沫。

相同的，大多数的人已忘记他来到人间的初衷：人生是要来创造生命的丰足及喜悦，不是要活在痛苦心及得失心当中！

渴望不一定代表真正相信（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我常渴望实现梦想，但总是事与愿违？

很多人渴望健康，却不相信身体天生就会健康，天生就有抵抗疾病、自我治愈的智慧。

很多人渴望幸福，却不相信幸福是人生本来应有的状态，而认为幸福是一种人生的奢侈品，可遇不可求。

很多人渴望快乐，骨子里却相信人生下来本来就是来受苦的。

很多人渴望世界和平、社会安详，可是脑子里的观念却理所当然地认为人性是丑陋的，人性是自私的，这是个弱肉强食、齿爪相搏的

社会。

很多人喜欢年轻及美丽，可是潜意识早已种下人随着年纪变大，一定会变老变丑，且身体会退化并疾病不断的认知。

很多人渴望爱情，可是如果你问他，理性较可信赖，还是感性？现实较残酷，还是爱情较坚贞？我想大多数的人最后相信的是爱情不敌现实及理性，而觉得人还是头脑清醒一些较不会天真地受伤。

很多人渴求实现自己的梦想，却相信自己只是一个平凡的人，为了求生存，还是得向社会的现实低头。

常常很多人疑惑地问我，新时代的赛斯思想不是说“你创造你自己的实相”吗？那我到底要用什么技巧才能创造我想要的实相？我可不可以要男友和他太太离婚，与我双宿双栖？或是，你骗人，我每天都努力做功课，想创造美好的人生及健康的身体，却一再地失败。

这些问题我思考了很久，后来才想到答案，原来大多数人意识上的“渴望”和内心真正地“相信”根本是不一致的，甚至是冲突的。人内心真正相信的其实就是他的“人生观”，这当中包含了父母从小灌输给他的想法，还有他成长过程吸收的观念，及整体社会的共同认知，即赛斯所谓的“官方信念”，甚至有些是前世遗留下来根深蒂固的顽固信念。

我们意识上的渴望及内心真正相信的是冲突，所以表面上看起来你每天都在运动，吃健康及营养的食物，特别注重身体的保养及健康，定期做健康检查，吸收医学及保健常识，可是你内心真正相信的是：我一定要努力预防自己生病，否则年纪愈大，身体一定愈来愈不行。

于是，真正驱动你追求健康的原因是你恐惧生病，你之所以恐惧生病，是因为你对身体天生安适地与环境合一的幸福及合作没有信心。你追求健康是因为你相信“疾病”的力量是强大的，相信年纪愈大抵抗力愈下降，细菌及病毒随时会入侵，因此你每天都战战兢兢，随时提高警戒。

渴望不一定代表真正相信（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

那我问你，你到底是信仰健康，还是信仰疾病？根据我从事多年身心灵的研究及治疗，大多数的医学专家、甚至医学本身是信仰疾病的，他们对身体容易生病这件事深信不疑，因为这几乎是个随处可见的事实，且所有的实验室及临床经验也都证明此点。于是，医学专家及集体社会大众“认为”：身体基本上对疾病没有有效的抵抗力，随时会被迷路的病毒及细菌攻击，而随着年龄的退化，更导致身体机能全部下降，免疫系统日益脆弱。

对医学及大众而言，这是个铁的事实，所有研究及统计数字也都如此有力地支持此一论调。但是，人们都忽略了最重要的“人最伟大的创造力”。当医学专家及社会大众都“坚信”“人是容易生病的”，且当它是个不变的事实，而非一个信念时，人们会继续以这个“坚信”为蓝图创造出符合“人容易生病”的所有个别生理及病理现象。换言之，你相信人容易生病，你就会不断在每个层面，包括实验室的研究及统计数字，及你个人的亲身体会上，找到符合你所相信的证据，然后开始一个恶性循环。

这就是为何目前社会大众都渴望健康，可是生病的人却愈来愈多，因为人们真正信仰的是疾病。我问各位一句话，也希望各位常问自己，你真的相信吗？你心中渴望的和你内心真正相信的一样吗？

你其实是自由自在的（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我常感觉受到束缚，不能随心所欲？

赛斯说：“在你们的实相，唯有概念上的自由，才是真正的自由；也唯有概念上的束缚，才是真正的束缚。”

你渴望自由自在吗？你常感觉受到束缚吗？譬如时间空间的束缚、职业身份的束缚、学历能力的束缚、家庭婚姻子女的束缚、年龄体力性别的束缚、道德压力的束缚等等。

是的！过去我也认为自己受到许许多多的束缚，仿佛一只被层层捆绑的粽子，只能躺在那里无力地滴水；或像是一尊看起来很霹雳、却受到一根根无形丝线操纵的傀儡；身上似有一层无形的包裹，将自己紧紧地罩住，或仿佛有一个无形的重担，压得自己喘不过气来。

先来教大家一个简单的减压冥想。首先，你先挑一种最喜欢吃的水果，然后闭上双眼，在你的想象世界中，尽可能栩栩如生地想象出那个水果，感受它的色香味，直到你能将自己与水果产生一种情感上的联接。

接着，想象在你眼前的那个水果愈变愈大，愈长愈大，直到它塞满了一整个房间，且将你逼到了墙角。然后，相当生动地感觉那巨大的水果不断地挤压你，抵住你的胸口，你成了墙壁和水果之间的夹心

饼干。此时，生动地感受你的压力、喘不过气及动弹不得。也许你流露痛苦的表情，或发出痛苦的呻吟，没关系，大声叫出来吧！

正当你难过不堪，且再也受不了的时候，此时的你突然灵光乍现，一个神奇的你突然发生神奇的事，你竟然穿透粗糙的果皮，一下子进到了水果鲜嫩多汁的内里，你不但如释重负，而且正大口大口地享受甜美多汁的果肉。

这个减压冥想的精要在于你必须全心地投入、生动地想象，尤其是当受到水果压迫时，那种生理及心理上的具体感受必须出现，然后对比于进入水果之后的轻松，那种脱去束缚、自由自在甜美滋味必须浮现你的心头。当你感受到生命的束缚及压力时，可以一再地做此练习。

此外，要达到真正的自由，我们还必须“顿悟”，顿悟到什么呢？你一定得了解到，任何一个人都没有受到外界人事物和任何人际关系有形或无形的束缚。如果真正束缚我们的是外界具体的事物，或一份具体的关系，或所谓铁的事实，那世界上不可能有真正的自由，其实真正捆绑我们的，是我们自己心中的观念。

我们自己心中无形的假设、所抱持的身份感或道德律，以及对一份关系的“认知”，才是真正自我束缚的钢条。常常，我们在自己心中及身旁四周筑起一道道的墙——所谓无形的牢笼及心墙，我们不但层层束缚自己，建立起一道道困难的障碍，也将所有来自内心深处的智慧指引及外界的爱和援助阻隔掉了。

你其实是自由自在的（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

你一定要相信这句话，除了你自己，全世界没有人有能力捆绑、束缚及控制你，而你用来束缚自己的工具，就是你那限制性的信念。过去你或许知道那是限制性的信念，可是你当它是理所当然且不可动摇的铁墙；如今你得了悟，任何的观点、看法及认知都不是无法改变，都是人造的，且都是相对的。

你得在心中清楚明白地看到，常常你对自己的观点，你对一份关系所抱持的认知，你对这个世界的看法，都是你为自己的心灵、行动及情感所树立起来的无形墙壁，你真的看到了，你才能突破，才能改变。

你从来都不是无能为力的，尽快抛弃这个既有信念吧！你从来都没有受到任何的束缚，也从来都是自由自在的，你也从来不受世人眼光所捆绑。事实上，你“只”受自己心中无形的执著所困，一旦你能顿悟原来天下本无事，只是自己困自己、自己绑自己，你就会立刻得到身心的解脱。记住！只有概念的自由才是真正的自由，否则你走到天涯海角，依然找不到自由及快乐。

你多久没有关心内在小孩了（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

有些人年纪都这么大了，还幼稚得像个小孩？

许多精神官能症及忧郁症患者发病时，或在心理治疗的某个阶段，医护人员常会观察到个案的“退化现象”。此时个案仿佛退回到七八岁，四五岁，或甚至更小的年龄，有依赖心重、心智退化、言行幼稚、

情绪失控且不肯为自己的行为负责的现象出现，不要说是家人了，有时连专业医护人员都大感吃不消。但为什么人会出现这种心智及年龄退化的现象呢？

根据赛斯的理论，时间并非如我们头脑以为的线性存在，由消失的过去、正在浮现的现在及尚未来临的未来所组成的，这只是自我的一个游戏规则（也有人称之基本假设或幻象），在我们更深的心灵实相里，其实所有的时间，不论过去、现在或未来，都是同时存在的。对任何一个成年人而言，你内在的小孩不只存在于过去，它根本与你同样地存在于“现在”，只是你没有去觉察罢了。

对一个罹患精神官能症或忧郁症的患者而言，他现在成人的自己遭逢很大的压力及挫败，自觉无力应付、面对或改变那令人痛苦的现状。于是，成人的自己会开始退回潜意识，而过去那个“因为家中有大人在，小孩只得乖乖闭嘴”的自己，终于有机会出头了，因此，过去与那成人的自己同时存在的内在小孩开始显露出来。不明就里的家人及朋友可能会吓一大跳，觉得平时讲理、坚强、有礼貌、情绪平稳的那个人，怎么一下子变成一个行为退化、无理取闹的小孩，甚至连日常生活都无法自理。

以上当然是针对已经生病的人而言，可是，就我个人多年心理治疗的经验，发现大多数的成人内心都有一个被忽略、被压抑、被责备或受虐的内在小孩。但当你已成为大人的时候，你不再是个被父母、外界环境忽略、压抑或虐待的小孩，反之，你内心的小孩可能是一个被“成人的自己”忽略、压抑、责骂的“受虐的内在小孩”。

首先，我想就两者的不同做一比较。

内在小孩：爱玩、有想象力、自发性强、情感需求高、不需要对现实世界负责及担心、注重感受、想哭就哭、想笑就笑、哭笑一下子就没事。对人和世界总有一份信任，相信人及万物都有意义且有一个神奇存在的源头。

大人：逐渐用理性思考取代内心的感受，有更多的自由意志及自主权，可以满足自己的需求，不必如小孩般的依赖父母及外界。现实感强，必须自我负责，承担责任及义务，独自坚强，不能说不管就不管、同时装成天真无辜样。

你多久没有关心内在小孩了（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

每一个大人都是由小孩子变来的，但多数人是借由压抑、忽略、控制或否认自己内在的小孩而变成大人的。他们认为大人及小孩是两个不同的生物，既然是大人就不能再保留小孩子的特质，否则就是一个奇怪且幼稚的人，与其他社会上的大人格格不入。

但借由排除自己内在小孩特质而成长的大人都是有问题的，且绝对不快乐。人一旦长成为大人，就自以为掌权当家，不但不承认自己内在的小孩，反而一再地忽略、压抑及否定内在小孩的感受及需求。然而从心灵层面来看，时间是同时存在的，你的内在小孩和你成人的自己也必然同时存在，但你却只承认成人的自己，不承认内在的小孩；这样的你一定是表象的坚强、重理性，内心却空虚，而且抗压力特弱。等你大人的自己因承受不了巨大压力而崩溃时，内在小孩还不是一样

出来“当家”，只不过这是一个没受外在大人照顾的、混乱的、情绪不稳的内在小孩。

但是这种混乱的、退化的、幼稚的内在小孩之所以出现，根本就是当年大人的你只顾现实层面，不断地自我委屈、牺牲，拼命地谄媚外在价值标准及权威的结果。你摸摸自己的良心，当你长成一个大人之后，可曾真心拥抱自己的内在小孩，了解他的感受，满足他的需求，带他去好玩的地方，做快乐的事；还是你只顾大人的自己，谄媚外界。你到底为自己的内在小孩做过些什么？有时连自己的真心感受都说不出口，难道小时候的你期盼长大后成为像你这样的一个大人的自己吗？你到底如何对待自己？

只有当你容许大人的自己及内在小孩同时存在且彼此尊重、相互合作，你才可能有一个快乐圆满的人生。

突破男女界限（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

男人非得坚强而独立？女人非得娇弱而温柔？

现代的社会学家及人类学家有许多对穴居人的研究，但这些研究及所得到的见解，常常与这些早期人类真正的家庭生活及性别分工有着很大的落差。这些专家受到基因学上的偏见影响，认为男女无论在生理及心理上都受其天生遗传倾向所左右，跟随着两条截然不同的发展路线，而在这过程中，似乎遗传力量永远高过个人的自由意志。而新时代大师赛斯始终认为，遗传基因是个体与生俱有的重要参考路线，是身心发展的跳板，却永远不能被当成一个限制及规范。

因此，随着人类心灵力量的自我觉察及开发，人对于如何以自由意志来指挥心灵力量将有更多的体会。届时，基因学的理论将有革命性的突破。我所说的突破指的并非在精密的实验室里用人类自以为是的自我，透过尖端技术，肆意地操弄遗传基因，还沾沾自喜地认为基因遗传工程已有重大的突破，自认窃取了造物主的智慧及能力，以为终于能摆脱遗传疾病，或任意调整遗传的方向，这样的做法只会加深人与自然及本能的对抗，更深地背离人类身心灵一体的和谐及互助合作。我确切的意思是，人类开始真正地了悟物质乃是心灵具体化的显现，透过自身信念的改变及心灵的成长，人类将有史以来第一次体会到，他终于可以透过对身心运作机制进一步地了解，以自己的心灵力量改变及调整基因，利用意识心的思想及信念的力量，直接与肉体的基因合作，同时在心理及生理层面整合创造，以合作及创造来取代对抗及操纵。

此外，那些专家还受到野生动物的观察及研究报告影响，他们常常把许多的动物观察报告，比如黑猩猩的家庭生活、雌雄分工及雄性领导的角色投射到穴居人的家庭生活。但是，老实说，现今这个世界上根本没有客观的野生动物自然生活，那些野生动物早已被人类的文明团团包围住了，无论是迁移、狩猎、繁殖均已受到文明的影响及人为的干预；其次，动物的观察报告又岂能强加在穴居人的生活现状上？人类学家以为，人类是由直立人猿演化过来，因此从灵长类的黑猩猩身上应最能推衍出早期人类的家庭生活。可是，在赛斯的理论中已彻底推翻了达尔文的演化论，人类是所有生物中唯一具有高度自由

意志的，人就是要以其自由意志及选择超越本能的局限，与本能合作而非对抗，以丰富大自然。而某些生物学家以所研究的非洲黑猩猩“雄性暴力”，来断定人类本能中也有雄性暴力的倾向，导致大规模的战争、社会犯罪、谋杀及家庭暴力，这根本是无稽之谈。赛斯一再强调，人的本质是善的，纵使 he 可能因为扭曲及无知而行邪恶暴力之事，但人的心灵本质是绝对没有暴力及犯罪基因的。

突破男女界限（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

穴居人的家庭是个充满合作气氛的单位，通常由一些家庭集聚而成。整个早期社会文明的发展力量是合作，而非竞争。男女分工远比我们所以为的要有弹性且有效率多了，当女人没有怀孕时，会和男人一同外出打猎及采集食物，而且做得和男人一样好，甚至更好。怀孕的女人也并不闲着，当面临生产时，她会帮忙照顾其他家庭的幼童、做一些洞穴附近的工作及洞穴内的“家务事”。和大家认知不同的是，女人往往在生产过后立刻加入狩猎队，因为求生存的不易，更不容许有人力的浪费。此时的父亲于长期的狩猎后，也必须在洞穴休息以恢复体力，他们会在家用动物的皮毛制成衣服，以供自己、太太和小婴儿穿着保暖。

对穴居人而言，男女的界限更不严明，不但可分工，而且可互换。这对人类的生存及发展有重大意义，倘若男女的工作及能力截然不同且不能互换，这必定会对人类的生存造成威胁。因此，如果一个母亲因病或意外过世，父亲可以立刻接替母亲的角色，那时的男人一点也

不大男人，在他内心充满了爱及亲切的特质，穴居男人爱他的小孩，耐心和情感之丰富比起女人来不遑多让。

穴居人的家庭教育也远比我们以为的民主且具弹性。孩子——男孩女孩都一样，由较大有经验的孩子带领，逐渐地加大他们狩猎的范围及技术。男孩及女孩的发明能力、好奇心、智慧及技巧一样强，和我们现今所投射以为的男孩刚强、竞争忌妒心强、占有欲强且具保护性，女孩娇弱、只能生儿育女、需人保护的画面完全不同。且说，如果穴居人是那样的话，人类早就无法幸存。

从对穴居人的家庭生活、男女分工及儿童发展过程的了解，将有助于现代家庭间的合作。尤其在高离婚率的现今社会，父亲内在的爱及温柔特质是一定要开发的啦！否则失去母爱的儿童将受到进一步的忽略及伤害；而离开男人呵护及支柱的女人，也可发展出独立自主及坚强谋生的本能，否则也许只能再找一个男人来依赖，继续悲惨的禁脔生涯。

回归心灵的时机（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

我觉得社会环境败坏，世风日下，人心不古？

大地因为有春、夏、秋、冬四季的变化而显得多彩多姿，而日复一日的天空也因为晴时多云偶阵雨彰显出丰富及多变。

人们体验各式各样的情感及情绪，就仿佛大地及天空呈现缤纷的气象一般。根据赛斯书的描述，太古之初的人类对于情感及气候与现代人有着全然不同的体会，那时的人类并未将情感及情绪完全“个人

化”，也尚未将每年春、夏、秋、冬的变化、每日晴朗或阴雨的天气完全“自然现象化”，意思是说，当时的人类尚未将“人类的情感”及“大地的情感”（即所谓的气候）完全地分离。

当时的人类在情感的层面上完全明白自己是大自然活生生的一部分，也觉察到自然世界的万事万物和人类这种生物都是“同源的”。意思是说，大自然是内在不可思议的心灵宇宙以“意念”建构而成的，而这整个地球上人类种族的存在也是来自“内在宇宙”（即赛斯所谓的“架构二”；而“架构一”指的是物质宇宙），即所有人类集体的“内我”将自己逐渐显像化在物质世界当中。其过程是先以“梦体”的形式出现在尚未实质化的地球上，逐渐的，原子与分子的结构稳定了下来，重力加速度（地心引力）也慢慢地加重到目前的九点八，人类的“梦体”进而具体化、肉体化，开始受到地心引力的束缚，渐渐呈现出现代人身体的外貌。

这一段过程和佛经上描述的“创世纪”相当类似。佛经上提及最早所有的人类都是由天人来的，天人由佛土来到地球，开始在地球上生活，食用地球上的食物，而后逐渐适应地球上的生活，身体慢慢地变重，于是便再也回不去了。他们开始在地球上“轮回转世”，只有在两世之间、离开肉体的束缚时，才能再回到内在宇宙。

早期人类的意识心尚未完全定型，他们大部分有意识的生活及重心仍然是在“梦的宇宙”，而醒过来的具体物质生活对他们而言，反而更像是一个“在物质世界里生活的梦”，他们知道自己真正的身体是“梦体”，是在内在宇宙活动的身体，而当他们必须在地球上生活

时，才需要“肉体”。

他们即是所谓的“梦游者”（DreamWalker），也是所有人类的祖先。各位读者一定觉得很奇怪，根据达尔文演化论的说法，所有的人类不都是由“猿猴”演化而来的吗？虽然我自己的生肖属猴，但我还是要告诉各位，人类“绝对不是”由单细胞生物演化成灵长类，再由直立猿人演化成的。宇宙也“绝对不是”因为一个偶然、随机的大爆炸意外形成的。

回归心灵的时机（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

各位简单用你的膝盖想一想，如果你要盖一幢房子，是不是脑海当中必须有个房子的概念存在？还得把你想要的样子画成蓝图？根据蓝图施工，一幢真正的房子才会出现。但如果你竟然告诉我，这美丽的地球、不可思议的大自然变化，一切都是“粒子的随机碰撞”，是一个大自然无心的“自己演化”、生存竞争的意外产物，你打死我我也不相信，甚至我自己是个医生，我可以告诉你，连目前的医学界对人体的诸多奥秘也都只能叹为观止。

大自然是有灵魂的，宇宙万事万物也一样，人类的身心更是内在宇宙的造物者以无穷的想象力、极大慈悲及智慧创造出来的。很抱歉，许多科学家看不到这一点，因为他们已“迷信于”宇宙意外诞生论及物种演化论；许多医生也看不到这一点，因为他们已把人体当机械，定期保养，随时换零件；但是身体不是车子，身体有伟大的灵性和不可思议的智慧，身体更有自我疗愈的神奇能力，医学界却看不见，再

靠近一点甚至打开来看，还是看不见。

人类的情感本应像大地的气候一般，春夏秋冬各有其时，但当人类集体情绪焦躁不安，大自然的气候也会逐渐失调，要么干涸，要么骤雨水患；我想这时候，应该是大家开始回归心灵的时机吧！

疾病”带给我们健康（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

生病真是件麻烦事，要彻底消灭疾病，人生才是彩色的？

很多人以为疾病是危害健康的杀手，两者是势不两立的，因此我们对疾病通常抱着负面的观念。我们讨厌疾病、恐惧疾病，不但不欢迎它，还希望透过种种方式——改变生活习惯、健康有机饮食、运动、药物、手术——来帮我们击退病魔，消灭病痛，达到身心的健康。

老实说，从事身心灵治疗十数年，过去我也抱持着这类的看法，觉得疾病是给健康快乐人生找麻烦的东西，也唯有彻底消灭所有的疾病，我们的亲人、爱人、朋友才不会再受病痛的折磨，人生才会圆满。

可是，透过赛斯书深不可测的智慧及我自己临床经验不断的累积，我对人生哲理、生病、健康有了更深的体会，直到有一天，我突然“开悟了”。

我终于豁然开朗，有种想哈哈大笑的感觉，我了悟到：原来疾病和健康从来都不是对立的，原来身体的疾病不是要来危害、破坏我们健康美满的人生，刚好相反，疾病存在的真正目的是要“带给我们健康”。

疾病是通往健康的道路，疾病是要帮助我们“自我治愈”；我了

悟到，原来疾病是个幻象，也是一个讯息，它是征兆，是线索，引导我们看到且面对内在真正的问题，如此才有办法解决问题。

我悟到，原来疾病不是我们的敌人，我们一直竭尽心力要对付疾病、消灭疾病，其实都是误解疾病的本质，疾病的真面目其实是朋友、是天使，是来自上帝的恩宠及礼物。

疾病具有两大意义，第一是“教育意义”，疾病本身不是病，而是内在心灵的讯息。疾病是一个伟大的老师，它的现身，说明了我们的心境、生活方式、情绪累积早已出了问题。疾病本身不是为了危害健康，而是要指出我们内在不健康的地方，可以说，疾病是讯息，是指标，是引路人。举个例子，比如现在大家很流行抽血检验肿瘤指数，你明白，肿瘤指数本身不是病，它是指标，它告诉我们到底身体里面有没有一个肿瘤正在发生、正在长大。

而我悟到，原来肉体的疾病是灵魂健康的指标，大家明白吗？现今世界几乎所有人都被误导了，大家都在治疗肉体上的病痛，以为肉体治好了就没事，结果一大堆病根本治不好，病愈治愈多，愈医病愈重。

因为大家都被误导了，没有具备以下的知识：物质是心灵能量的显现，身体是灵魂具体化的结果。因此，如果身体有病，那不是身体的错，问题或根源也不在身体上，身体的病痛是告诉你，你的病是来自内在心灵，所以，“你只医身体一点用也没有”。

疾病”带给我们健康（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

疾病的教育意义在于，通常我们是没有能力觉察内在心灵的，当内在心灵出了问题，有时我们会视而不见，否认它的存在，或告诉自己，现实是无法改变的，所以我的心境、情绪及生活方式也根本无可奈何；但是，当内在心灵的扭曲及痛苦不断累积时，所造成的苦痛及对心灵的残害更为可怕，而且根本无法唤起人格，逼迫人格去行动、去改变、去开始解决及面对内在的问题。因此，人类是有福的，身体会反映出心灵状态，而让你生病、疼痛、全身不舒服、行动不便或面临死亡，此时你以为疾病是你的敌人，必须除之而后快，错了，你错了，所有人都大错特错，疾病是老师、是天使、是上帝设计给人的巧妙礼物。透过疾病提醒：主人，你一定得休息了，或主人，你再也不能逃避了(是的，因为你不舒服了嘛!)。你被引导去面对内在的问题，而当内在问题被彻底面对且解决时，你一点也不用担心，疾病不用治，它自己会好。

第二大意义是“自我治愈性”。开玩笑，明明疾病危害健康，你还说疾病具有“自我治愈性”？没错，一点也没错，疾病本来就是身心灵自我治愈功能发动的一个过程、一个现象、一个产物。比如发烧，发烧不但有助于人格采取行动，找出感染源，同时，发烧本身提高身体的温度，不利细菌及病毒的繁殖，而且加快身体的代谢，增强免疫系统的功能，以助你恢复健康。再举个简单的例子——流汗，流汗是一个常见的生理现象，一方面协助你降低体温，维持正常身体的机能，一方面代谢废物，同时还促使你口渴，以便完成液体的补充。

因此，身体的疾病是内在心灵自我治愈的“物质化展现”，透过

身体的病痛，不但指出内在心灵的问题所在，而且释放出心灵扭曲的巨大能量。如果没有透过身体某部位病痛的成形，整个身体的机能会受到进一步巨大的损害，甚至根本无法运作下去。身体的病痛不但是心灵自我修复的过程，也是身体试图自我治愈的现象。跟随疾病的指引，内在问题最终必然被面对、解决；就其本质而言，疾病会治疗它自己，因为它本身就是来自治疗，最终也必然回归治愈。每次想到这里，我的心中会生出一个巨大的温暖和幸福，我住在伟大的身体及心灵当中，而它们永远支持我、保护我、导引我、教育我，当我出了问题时，它们会帮我指出问题所在，而且还全力地自我治疗及自我修复，你说，我能不幸福吗？

我多么希望我的这些了悟、这些幸福能分享给每一个人，帮助大家达到真正身心灵的健康及喜悦。

你每分每秒都在治疗自己（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我一不舒服必看医生，更要吃健康食品、运动、学气功来保护自己？

一般而言，大家如何看待“治疗”呢？你觉得“治疗”是怎么回事？在人的身体方面有所谓的身体治疗，心理方面也有所谓的心理治疗。但到底治疗由何而来？且是如何发生的？

也许当你去看医生的时候，你觉得自己得到了治疗；也许当你将药吞到肚子里，或药物透过喷剂或点滴的方式，进入你的鼻腔、气管或血管的时候，你觉得自己正在接受治疗；也许你被推进了手术室，

把不该长的东西切除掉，或将阻塞的地方再打通，你觉得外科手术正在治疗你；也许你正在进行有机饮食计划，每天吃有机蔬果及健康食品，你觉得自己正在得到治疗、迈向健康；也许你每天上教堂祈祷，到佛寺上香拜佛，或每天诵念经文，希望得到佛菩萨的加持，你认为自己正在得到治愈；也许你找到一个很好的中医或气功师，吃中药或练气功，你觉得身体正在一天比一天进步；也许你每天上健身房，爬山、游泳，相信运动可以治疗你的慢性病；也许你每天都在吃各式各样的维生素、营养补给品，相信身体可以因此不生病；也许你正在看精神科医师，从事心理治疗或吃抗忧郁、焦虑的药及安眠药，而认为你正在接受一个疗程。

以上所提到的种种，都是一般大众认定的治疗及所从事的治疗方式。那么，我以下所说的话可能会吓大家一跳，听好哦！

其实“真正的治疗”、人类之所以得保健康，都和以上的治疗没有直接关系。在新时代的思想中，真正的治疗观念是下面这句话：

身体是它自己最伟大的治疗师。

每一天，身体的自然治疗过程都让人们摆脱疾病，修复情绪或身体上的病，不管你有没有生病，有没有从事所谓的治疗，你的身体最了解它自己，且每分每秒都“正在”治疗它自己。这句话再强调也不为过。

过去大家对于治疗的观念可说是相当大的谬误。我们生病的时候，身体或心理会马上全力总动员，用最快的速度及最不可思议的方式修复它自己。举个例子，当你的手臂不小心被利器割破一个伤口，

它马上动员所有的治愈过程，止血、结疤、杀菌、抗发炎，当你不小心在伤口未完全复原前揭掉疮疤时，它马上又流血，却也再度地进行自我修复过程。身体拥有全宇宙最棒的智慧和最不可思议的神奇能力，它的自我修复、自我校正功能是无所不在的，且无时无刻不在进行中。

那你一定会问我，既然身体的能力那么棒，是全世界最伟大的医生，那么为何人类还会生病？如果人类不会生病，那根本也就不会有医生及医院了！

你分分秒秒都在治疗自己（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

是的！身体虽然是它自己最伟大的医生，也有能力完全治愈自己，不管是艾滋病、末期癌症、糖尿病、高血压及许许多多你叫得出名字的疾病，身体都远比你以为的要更轻易地治好它自己，也就是说，依照身体的能力，所谓奇迹式的治愈根本就是家常便饭，“随时都会发生”，也“随时都可以发生”。但是，为何现代人所经验到的现状却不是如此呢？这必须从两个角度来解释：

第一，身体虽然拥有奇迹式自我治愈的能力，但身体其实是“心智的具体化”，意思是身体扮演我们的精神导师，它必须时时刻刻显现出我们的思想、情绪及内心的冲突，以便让我们得以面对“具体化的自己”，以供自己参考，修正先前的思想、情绪及不良生活方式。举个例子，许多人习惯逃避内心的冲突，也不愿面对内心的无奈及痛苦，但身体则诚实多了，你可以不去自我面对、不去解决生命的困境，但当身体如镜子般地反映出你内心的冲突，而具体化成为肉体的病痛

时，这下你可逃不掉了，并且被迫去面对内心的问题。因此，身体的病痛不是要你去治疗身体的，而只是善意地指出你的心境已出了问题，身体迫使你采取行动，再次的，不是去治疗身体，这点根本不劳你费心，当你面对且解决了“你自己”思想的冲突、情绪的压抑，身体会自己治好它自己。

第二，大多数人从来没去相信“身体会自我治愈”这个观念，反而都“认定”身体是脆弱的、易生病的，且一生病就必须从事“外在的医疗”才会复原，尤其是生过重病的人更加深“身体随时会得病或复发”这个想法。因此，整个社会（尤其是医疗界）多在扯身体自我治愈能力的后腿；再次的，身体会反映出我们对它的观念，在此全面催眠及集体潜意识的运作下，身体的表现当然不佳。

若我们能彻悟以上提及的两点，且全力逆转对身体不信任的观念，处处去强调身体神奇自我复原的力量，以及发掘许多医学界也啧啧称奇的自我治愈个案，整个人类的医疗史绝对会迈向崭新的一页。

改变睡眠习惯治百病（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

人老了，睡得少，退化了，错乱了，怎么办？

过去的睡眠专家说每晚要睡足八个小时到底对不对？现代人大多每天只睡一次（即白天工作上课，夜晚睡觉）到底符不符合生理需求？如果我们想要预防老化、身心健康、充满创造力，到底应该怎么睡？

不管你是男人还是女人，学生还是上班族，健康或疾病缠身，是

否经常心中充满恐惧、失眠、焦虑、沮丧，或甚至更严重的精神病？

我给你的处方是：

“立刻改变你的睡眠习惯。”

你还是要将最长的睡眠时间放在夜晚，但不要超过八个小时，一个超过十小时的睡眠反而无助你恢复精力，并且对身心健康有害。晚上的睡眠约四到六个小时就已充足，可“完全恢复身心的精力”。事实上，身体在比八小时少得多的睡眠时间就可以得到休息与更新，睡了五小时之后，肌肉及关节本身会开始渴望活动，这个讯息是要告诉你“该醒过来了”。过长时间的睡眠令肌肉失去弹性、关节退化及僵化，身体衰老的速度也会加快，因此许多老年人一早起来做运动是很棒的习惯。

许多老年人发现自己睡了四小时后，在清晨四五点自动醒过来，他们通常有两个反应，一是我真的老了，不再如年轻时的一觉到天亮；二是我失眠了，想到身心科拿安眠药。这两种观点基本上都是错误的，因为你并没得失眠症，也不需要吃安眠药。一晚四小时的睡眠“是够的”，然而你必须在白天补上一至两次的小睡；这样的现象代表你正回归人类正常的生理时钟，你并没有错，而是年轻的你每天只睡一次、一次睡八到十小时才是错的，现在的你不过是恢复正常罢了。

此外，有些老年人发现自己在看电视时打起瞌睡，注意力不如年轻时集中、敏锐，再次的，心中又浮现“我真的老了，退化了”的想法。很抱歉，依照赛斯的观念，你又错了。这些现象的发生代表你正在回归一个自然人的作息，白天一到两次的小睡有助减缓老化，调节

肾上腺素的分泌，可以预防新陈代谢的疾病。这类现象也代表你的心智正在扩展，变得“更是它自己”。年轻的心智太偏重物质的操纵，逻辑的清晰敏锐，分别、好辩及批判性强，有时真的不可爱；当一个人年纪大了，看起来意识似乎没那么容易立刻集中注意力，相反的，意识正在恢复它更多的自由，它正在学习使用更大的能力及创造力。这时候心智的那种融会贯通、欣赏人事和万物之美，及来自深层的智慧和创造力才正要启动呢！

改变睡眠习惯治百病（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

这是一种心智的扩展、冒险及创造，但很多人相信了错误的观念，以为这种意识的不够集中敏锐、反应力不够快，代表了精神的衰退，因此感到沮丧、灰暗，自觉人生走到尽头，该是老废物向人间说拜拜的时候了。我再强调一次，这完全是“错误的观念”。你应该要立刻重建自我价值，老年是灵魂在人间无价的岁月，其重要性和童年及青壮年一模一样，不但可以保有快乐赤子心和青壮年的活力，且老年独特的智慧练达、意识扩展及神通能力，更是其他年龄层欠缺的。

在老年人精神扩展的过程中，“幻觉经验”也时常会出现。这类的幻觉经验代表精神能力的提升，是内在伟大创造力的释放，对老年人的意识扩展、精神心灵成长及整个家族都有莫大的助益。此时代表人格将自己由狭窄的时空焦点释放出来，他常常会以全新的观点看到过去、看到可能的未来，或感知到可能的现在，心电感应及预知能力也会特别强。这时也会发生身体的化学及荷尔蒙变化，一方面协助老

人心灵成长，带来身心喜悦的肯定，一方面也开始为下一次转世全新的人格和成长做准备。

相当可惜的是，因为集体信念的扭曲及大家对此现象的不了解，老年人以为自己老了、错乱了、疯了，家属及精神科医师以为老人得了精神病、妄想症，便用药物来抑制这生命中最具创造力的可贵现象。因此，我们急需建立全新的老人病学，以一个崭新的观念来看待这些“老化现象”，帮助老人的身心灵得以喜悦成长。

调整醒睡模式，身心更和谐（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我好像太过理性，感性回不来？

“立刻改变你的醒睡模式”——不论你是谁，住在哪里，或从事何种工作。

把一天二十四小时的时间用醒睡交替的模式来切割，不要八到十小时在晚上睡，十四到十六小时在白天醒着，请立刻调整此类作息表。这种旧的醒睡模式其来有自，是发生在人类将自己的心理实相与自己源头分开的时候。那时人类的意识心开始了一场伟大的冒险之旅，他假装不知道自己内在有个神圣源头、有个“神圣内我”，他假装不知道自己的源头就是神、就是佛。他开始自我催眠的相信，并发明了科学来加深这场自我催眠下的冒险之旅，他以科学来说服自己，自己是突然且莫名其妙地出现在这星球上，睁开眼睛环顾四周，“哦，这可爱美丽的星球”。假装不知道自己是哪来的，这星球又是哪来的，仿佛像个新生儿般地以全新观点探索自己及这星球。

在如此做的同时，他也试图将自己的意识心与无意识分开，内心却怀着一种最深的明白，“无意识其实是真正地有意识”，身心的平顺运作，身体、心智及物质世界都是由这无意识的伟大及智慧所延伸。人类必须如此深深地控制无意识的威力，以免初诞生的意识心跌回这孕育的源头。仿佛一个离家的青少年，试图脱离父母的庇荫而寻求自我独立的新生命。

意识在日光的照耀下看清楚这个世界，开始将它所有的注意力及能力花在一方面求生存、求繁衍，一方面探索这对新生的意识心而言“新奇陌生”的物质世界。它将意识的所有能力、思考推理、逻辑分析，使用来操纵物质世界，以便由物质的角度“认识自己的心灵”。重申一次，物质本就来自心灵能量的具体化。意识是属于白天的，属于醒时生活的；无意识则在夜间，在睡眠中神奇地运作。

本来意识就是来自无意识的子宫，意识应与无意识一同合作，彼此熟悉，共同面对地球的物质生活及转世生涯。可是现在意识假装否认自己的来源，将自己视为一个无父无母的孤儿，而过去的宗教在某种程度上，又将这个源头自己投射扭曲成上帝的形象，诉说着人类起源的故事，然而，旧神话已渐成童话，不再说服及吸引人们的兴趣。在这意识心不断地壮大自己、否认自己来源的同时，它限制了自己与无意识接触的频率及方式。

意思是说，意识心采用了一天只睡一次、一次睡八小时的生活习惯。这样的醒睡模式一方面加深了意识心与无意识的距离，一方面专门化了意识心操纵物质的能力。在否认了无意识的直觉感、万物一体

感及直接知晓的能力之后，意识心以其推理、分析、实验的精神及能力，开创了现今大家所见的、所生活的这个工业化及科技化的社会。
调整醒睡模式，身心更和谐（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

然而，意识心并没有错，它开始的是一段既大胆又具冒险精神的旅程。可是，以优美而怀乡的话语来说，“意识心想家了”，它开始想家了，不想再惊恐不安地独自在外在的物质世界奋斗。物质世界这个整个玩具它也玩够了，再玩下去也玩不出新把戏，而且还有毁掉这个世界的可能性。所以，它想要以心灵的角度来探索物质世界的精神面，当然，这又会是意识心下一场全新的冒险，真是令人期待。

因此，立刻改变你的醒睡模式，不要让意识在白天全然醒着，留在清醒的状态太久。建议你在午后及傍晚过后小睡约三十分钟至一小时左右，让意识在很短的时间内回到无意识的怀抱，不但可以快速清除体内的毒素，防止疾病及老化，更可以大大地降低意识心的疲倦感，有效恢复精力及体力。此外，最大的好处是，意识与无意识会达到某程度的交会及融合，意识可以带出无意识的洞见及智慧，帮助你看清困境，自觉有勇气及信心克服任何的困难，并真的可以得到内在的指引。意识某种程度也会被带入梦境及无意识，在那儿得到最大的温暖、滋养及祝福，大大地加强自己的能力及创造力。

当你开始真的采用这新的作息表及醒睡模式，你会更容易克服恐惧、沮丧及去除偏见，身心会更和谐、健康、精力充沛，同时，你也会自动调整饮食习惯，少量多餐，在晚上入睡前及清晨醒来时，少量

进食，不要让身体在白天撑太饱，夜间又饿得半死，这样的身体容易衰老及生病。总之，一天只吃三正餐、其他时间不吃东西的饮食习惯一定得打破，请记住这八字真诀：“少量多餐，分段睡眠”。

分段睡眠好处多多（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

莫名的沮丧、恐惧、烦恼或发脾气，怎么办？梦可以自己控制或解释吗？

在夜晚八个小时或更长时间的睡眠是没有好处的，而且对人类的正常生理而言，也是不自然的。古人谓“一日之计在于晨”及修行人做早课的习惯，其实自有道理。在清晨破晓时分，正是一个人心智最活跃的时刻，那时意识的创造力达到真正的高峰，是意识与无意识两者最完美集中且合而为一的时刻。此时的意识心刚刚离开梦境，梦境里清晰、洞察事件本质的智慧及明觉之光恰恰照进意识心，仿佛暗夜的一道曙光破空而入，此时意识心正由无意识那儿得到最大的益处，在物质世界里达到了最有意义的平衡，开启这美好的一天。然而，对大多数人而言，此时的意识心常还在赖床，被睡眠弄得昏昏沉沉。待到意识心真的醒过来时，由梦境而来的智慧及聪明早已一点一滴地消逝了。

有可能的话，在床头准备一本“梦的日记”，每天早上醒过来的第一件事就是“记梦”。这样的习惯会将你梦中的智慧直觉与醒时的逻辑理智进一步融合。先建立起这样的习惯，其中数不尽的好处自然会在日后一一显露出来。

当你真的采取分段睡眠方式，在夜晚睡足四至六个小时，其余则顺其自然，由不管什么样子的小睡来补足，你不会在意识及无意识这两种状态之间造出人工的分野，意识会比较容易地记忆及融合它的梦经验，而在梦境中，自己也会更有效地利用到醒时经验。

人类许许多多的身心问题都是来自潜意识的惯性模式及情感压抑。有时你会感觉到，自己为何做出这样的行为、莫名其妙地发脾气或突如其来地陷入沮丧？这些都是因为你的意识心对自己不够了解，自我觉察的光照不够，以致意识心的面目对自己而言变得模糊了。这种存在于自己和自己其他部分之间交流的缺乏及相互了解的不足现象，正是许多精神官能症及精神病的成因。

如果你能开始改变自己的醒睡模式，本来你的许多身不由己的情绪及行为，你所看不清楚自己内在真正的动机及想法，都会变得一清二楚。总之，你会清晰觉察自己的起心动念，那是因为有意意识及无意识之间的障碍被打破了，本来无意识的阴暗面会变得光彩夺目。也许你本来必须经过数年的心理治疗及精神分析才能得到的自我认识及自我觉察，可能透过这样一个简单醒睡模式的改变就能轻易地达到。

因此之故，你完全不用再害怕潜意识的混乱及压抑，也无需担心无意识的原欲及深层的创造力。很多人之所以失眠是因为意识心怕掉入无意识的深渊，在意识心的扭曲认知及恐惧下，它会将死亡及邪恶当成无意识的本质，在其中，“神圣内我”被害怕，梦境也完全不受信任；每晚入睡前，意识心除了要担心白天的烦恼及压力，还得面对它自身内象征死亡、邪恶、混乱失控的潜意识及无意识，它不断地卡

在两个层面当中挣扎，又如何能信任且心安地放手、让自己进入无意识的温暖怀抱及快乐又具活力启发的梦境呢？如此说来，不失眠才怪！

分段睡眠好处多多（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

再说一次，立刻改变你的醒睡模式。这种习惯的改变会带来四大好处：

一、你会更常地记起梦，你不会再去逃避或害怕梦中的情绪、象征及暗示。纵使做噩梦，你都会发现那有释放恐惧及促进新陈代谢的益处。同时，你也不再需要别人为你解梦，你自己就会愈来愈清晰，能够清楚地了解梦中象征和日常生活的关系，不必再按照弗洛伊德那套“泛性论”来乱解一通。因此，你会愈来愈能汲取梦的伟大智慧及创造力。

二、你会逐渐明了，无意识的确相当地“有意识”。你会直觉性地了悟到，自己是稳稳扎根在无意识的基础上，永远在恩宠之光的映照下。换言之，你真的回家了，带着全新地球经验的光荣回归源头自己的怀抱，够甜蜜吧！

三、你会更常发现自己在梦境里可以如醒时般的警醒、有反应，而且理性。意思是说，你能将自己的本体感延伸至梦境，这是意识的一个了不起的突破及进步，一旦能达到这样的境界，你就不会再是旧的自己、活在旧的架构。重要的是，你再也不会害怕死亡，因为你已跨越醒时及梦境的界限，跨越死亡的藩篱，而进入了悟灵魂永生的境界。

四、你内在的心灵能量会开始自发地流动，过去失衡的荷尔蒙会建立起新的平衡。你不再害怕自己的情感，也有勇气将之表达出来。藉此你会进入自我疗愈的过程，疏通造成神经病变及精神疾病的巨大阻塞能量。此外，你对周遭人负面情感的投射及爱恨纠葛的复杂关系也将自动澄清。

有这么多的好处，你还不想要立刻开始吗？

观念没有错与对（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我的经验形成我的人生观，我真的命该如此吗？

你过去所有人生的经验只代表你过去的观念。

别人生命的经验也只代表他自己的观念。

常常听老人家这样说：“我吃的盐比你吃的米还多，过的桥比你走的路还长。”很多人也都这么认为，人从小到大开始累积很多的经验，有成功的经验、失败的经验、快乐的经验及惨痛的经验，经验会引发感受及看法，于是人便随着这些具体经验形成自己特殊的人生观。这些透过经验而形成的观念深植在我们的脑海中，令我们深信不疑，因为这些观念及看法并非凭空幻想出来的，乃是根据实际经验而来。

但是，透过人生经验而形成的人生观是真的吗？真的就是事实吗？或许你常听人说“性格决定命运”，可是有些人会抗议，“乱说！我是因为遭遇了这样的命运才形成这样的性格。”我也常在想一个问题，一个人到底是因为有了这样的生命经验才形成这样的人生观，还是因为有了这样的人生观才过这样的一种人生？

“什么人玩什么鸟，还是他玩了什么鸟之后才变成那种人？”后来看了赛斯书，我才恍然大悟，原来两者都是对的。我们内在那伟大的灵魂，伟大不可思议的自性及神性，运用创造力将我们的“人生观”转变成具体的人生经验。我们的自我及肉体，在宇宙时空的物质世界当中，体验到了这样的经验，进一步加强了自己原先的观点及看法。然而，自我及灵魂（或自性）伟大的地方也在此，它们两者是最佳拍档，当自我对人生经验感到痛苦或不满时，它可以随时更改自己的人生观，改变自己对许多人、事、物的看法；自我做了这样的改变之后，由于内在灵魂或自性没有须臾离开过肉体及自我，便会马上地感应及接收到这个讯息，而且立即将自我新的人生观转变成新的生命经验；自我在这样的恩宠及护持之下，慢慢认识自己是谁，也懂得发挥自己的创造力。

比如说，你过去曾被很多人欺骗，失财失身，加上你又是荀子“性恶论”的死忠支持者，也相信达尔文说的：生存竞争无他，优胜劣汰而已矣。于是你根据自己实际的惨痛人生经验形成这样的人生观：人性本恶，周遭的人随时可能欺骗我或利用我。没错吧！这样的人生观的确合理，也的确有事实根据，又有实际人生经验可以佐证。但是，大家别忘了内我或自性伟大的创造力，它会将你这样的观念于内在宇宙加工，然后转变成实际的人生经验再降临在你身上，那么，你便会在人生当中有愈来愈多对“人性本恶”的亲身体验。一个恶性循环便开始了：你的自我愈相信人性本恶，内我便如实创造出你的人生经验，而有了亲身体验，更加深了你原来的人生观。

观念没有错与对（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

真正的智慧在于：观念没有错与对，透过亲身经验而形成的人生观也绝对不能代表什么，你过去所有的一切经验，不论是吃盐或过桥，都只代表你过去的人生观及想法。自我的智慧在于：当你不喜欢你自己或发生在你身上的事，当你不喜欢你的命运，你唯一要改变的是你所有的观念，包括对自己的看法及对周遭人事物的看法。

别人的人生经验也只能代表他的人生观，不必然得是世界的现状或你的经验。比如说，当你有一天头脑坏掉，突发奇想，咦！人性真的本恶吗？我来相信人性本善试试看。此时你的内在自性便会依据你新的观念为你创造新经验，你会开始遇到好人，好事也陆续发生在你身上，有段时间你会迷惑，那到底人性本善还是本恶？直到有一天你豁然开朗，明白人生真正的智慧，根本没有人性本善或本恶的问题，而是你采取何种人生观便会体验何种人生。

所谓，观念创造经验，经验加强观念。你想要有快乐、自在的人生吗？那你得先选择快乐、自在的人生

死亡新概念（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我怕死，死后的世界什么样子？死了以后到底有没有灵魂存在？

物质宇宙是以意念为蓝图建构而成的。我们所看到的宇宙乃是一个伟大的概念物质化的显现，而宇宙扩张的方式乃是依照一个概念延展的方式而来的。

地球上的一切，山川、大地、平原、大海，也都是“一切万有”具体化的显现，这伟大的概念有其自身的本体感及内在所有的丰富和多彩多姿。

“概念具体化成物质”正是我们这个物质宇宙的特色，可以说，“一切万有”将其不可思议的能量，示现为具体的血肉，成了宇宙万物。因此，这个物质宇宙的存在，本身就暗示了“一切万有”这个创造者的存在。

新时代大师赛斯一再强调，把这个世界当作物质来研究，我们什么也找不到，更别说探索物质宇宙的奥秘了。除非科学界打破其狭隘认知，引进新概念，否则科学及科技只会加速大自然的破坏，甚至危害到人类。

什么新概念呢？那就是每个原子及分子都是活的，都有意识。如果我们不是用这个概念来看宇宙，或作为探索基本粒子特质的基本假设，我们就会一直停留在“以仿佛客观的心态及研究方法，来研究这客观的世界”。这个新概念要求我们承认每个原子及分子都有一个意识，有其独特性及分别性，它们依其既独立又合作的倾向、既自由又有组织的行为，依其背后合作性的概念，形成所有的生物及无生物。

承认原子及分子有意识，并有独特的自由意志，对科学不但不是亵渎，且会成为科学史上非凡的里程碑，是一个人性与物质、科学与宗教相会的伟大进步。宇宙创造的意义及人类存在的意义也会得到不可限量的彰显，而宇宙背后的创造力量、组成原子和分子的伟大意识，及人类所由出的神圣创造来源，也会成为一般大众的常识。

基本上，意识是独立于物质之外而存在的，而物质是意识展现其特质的一种显现。意识能以物质的形式显示自身，也能不以物质的形式显现。了解到这一点，你便会明白，人类的意识可以透过肉体而呈现它在时空中具体的行动；意思是，透过身体，你可以行住坐卧、追赶跑跳，更重要的是，不透过肉体，你的意识依然是完整且独立的。

不管你的意识在身体内或身体外，它都是独立自主的，拥有完全的行动能力，就大部分的状况而言，当你的意识在肉体外时，它还拥有更高的觉察力及更大的自主性呢！当地球形成之初，早期的人类对这点可比现代人了解多了，打个比喻，当时的人类清楚明白意识与肉体的关系就仿佛鸟与鸟巢之间的关系：鸟是常常要飞出去探索、觅食及游戏的，意识也常常要离开肉体，为了同样的目的：探路、觅食及游戏；鸟会记得飞回自身的鸟巢，同样的，意识也不会忘记要回到肉体中。

死亡新概念（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

物质文明兴起后，人类意识的“可动性”降低了，因为在科学的认知里，并没有一个独立于肉体之外的人类意识存在，就如同科学不明白每个原子分子都有其物质面背后的意识一样。因此，科学传达了一个当物质毁坏、意识也就消失的画面，这样的认知导致许多临终之人都面临了肉体毁坏之际、意识也随之灭绝的可怖心理经验。

有些人发现在肉体毁坏之后，他的意识依然完整且充满活力时，他似乎获得了一种重生，感激之余更欣喜地迎接死后的生命，且感觉

到自己的意识少了肉体的局限还更活泼呢！另外一些人在肉体毁坏之际，一直还以为他必得透过肉体才能存在、才能活动，他不明白没了肉体之后还能去哪里，也不知道自己根本就被释放了，于是他会一直在尸体周遭徘徊、哭泣，不知如何是好，甚至还一而再地想回去发动肉体，可惜肉体只能冰冷地躺在那儿，这即是俗称的“守尸鬼”。

因此，在你身为人的时候明白“其实每天晚上意识都会离开肉体”是一件很重要的事，甚至经过练习，在清醒状态你也可以有这样的体会。请记住，不管在肉体内还是肉体外，不管有没有肉体，你的意识都是快乐且活泼的。

轮回转世就是这么回事（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

到底有没有轮回转世？如何才能解脱？

当今世界上的主要宗教（基督教、佛教、回教）中，只有佛教有“轮回转世”的观念。谈到轮回转世，我记得赛斯说过一句话：“不管你相不相信轮回，你就是会轮回！”多么斩钉截铁！为什么赛斯如此肯定？因为他自己轮回转世起码上百次，而且每一次都清清楚楚、明明白白。

赛斯描述他多次死亡经验时，大多是意识清醒地离开肉体，这和大多数人在睡眠中往生，及先进入一个幻境再脱离肉体的经验相当不同；而每次的死亡不但没有令他产生痛苦及灭绝的感受，反而升起一种生命的庄严及祥和的感觉，仿佛他若是没以那种特定方式死亡的话，那次肉体生命就无法画下美妙的休止符。

赛斯曾多次转世为僧侣，他记得当某一世身为僧侣时，正在誊写某一位开悟僧侣死后留下的手稿，霎时之间他突然明白了悟到，原来那手稿是他前世的自己所写下的。

据说耶稣在传道时，曾清楚明白地讲解灵魂的轮回转世，但后来的罗马教会担心耶稣的教义与所谓异教的邪说混淆，于是将圣经当中有关轮回转世的部分一律删除，以致后来天主教及基督教的观念有所偏差，认定人只有一世的生命，而死后不是上天堂即是下地狱。因此之故，整个西方的文化及宗教氛围，阻止了人们内在转世记忆的浮现。

也许有人会觉得疑惑，既然每个人都会转世，那为什么自己不知道？原因很简单，因为转世的记忆深藏于潜意识当中，也以电磁的方式储存在大脑细胞。当投胎转世的时候，人格及其附属的个人潜意识是一个全新的开始，而包含了“全我”过去所有轮回转世的记忆则深藏其下。

当赛斯在说法的时候，曾有位学生相当好奇地问赛斯，不知他眼中的人是什么样子？赛斯的回答相当有趣，他说他看到的人并非单一时空的个体，而是“多重次元的人”，意思是说，他看到的不只是这个人此世的形象，且包含了这个人所有过去转世的形象，甚至也含括了这个人将来转世的身份，于是他必须常常提醒自己，他眼前的这个人只认知自己所有身份的一小部分而已。

轮回转世就是这么回事（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

就灵魂学的角度而言，灵魂到地球来投胎，一定要经历过男性及

女性两种身份，也必须有身为父亲或母亲的经验。一旦进入轮回系统，并不能说走就走，必须要走完全程才能离开。那我们怎样才知道一个人是不是已经是最后一世了呢？大致而言，最后一世的人通常不会再生小孩，否则当他们离开轮回系统时，仍会有所牵挂。此外，最后一世的人其过去所有轮回转世的记忆会逐渐浮现到意识层面，多次元的人格会慢慢整合。比如历史上的亚里士多德就是他所有轮回转世的最后一世，并不是每个灵魂到地球上轮回第一世就有像亚里士多德那般的成就及智慧。

换言之，所有人也都不必太气馁，就如国内新时代之母王季庆常说的：“成佛是不可避免的。”不断在时空中累积经验及智慧的灵魂早晚会有开花结果的那一天。但是，无法体会“我创造我自己实相”的人，或尚无法有智慧认同“万法唯心”的人，则离开悟解脱还有一段距离呢！

伴随新时代思潮的到来，一个全民的新科学运动也即将展开。人开始成为思想及念头的主人，继而成为伴随思想而来的情绪的主人、成为随时随地反映出思想及情绪的身体的主人，也成为由你的思想、欲望及情感具体化的人生的主人。当所有人都还在辩论到底是不是“我创造我自己的实相”时，你却早已进入选择你想要的思想及信念，也体验随之而来的人生的创造阶段了！

六道轮回的效应（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

根据佛教六道轮回的理论，如果这一世作恶，下一世可能沦为畜

生或饿鬼？

据我所知，“六道轮回”是佛教特有的观念，指的是“天人、人、阿修罗、地狱众生、饿鬼、畜生”，六道的众生会因为自身的业报及因果，而在转生时相互地转换形体。

“六道轮回”是一个相当震撼人心的观念，在许多的层面上都有其意义。首先，它指出了万物本是一体，而众生（也许也包括了所谓的“有情”及“无情”）其实是同源的，因此“本是同根生，相煎何太急”。在目前环保意识高涨的年代，也许保护动物协会的人会很欢迎这样的观念。

但如果以这样的观念来看社会现状，恐怕会产生很可怕的现象。当你经过一家炸鸡店，或当电视上热腾腾、香喷喷的烤乳猪画面播出时，你也许心中会想：“唉！不知那是不是我那可怜的前世父母、兄弟姊妹或爱人？”就算那投胎当鸡的人前世坏事做尽、天良丧尽，当他成为你口中香脆的炸鸡排时，恐怕你也咬不下去吧！

因此，本来是一个色香味俱全的世界，如果你定睛一看，糟糕了，怎么全成了人吃人的世界，今世你吃我，下辈子我吃你，真是冤冤相报何时了。

更有甚者，到底哪些人下辈子不能再当人呢？根据机率的算法，大概你下辈子当人的机会只有六分之一，当然，另外六分之一比较好的是当“天人”，但是天人仍未离开六道轮回，如果不努力还是可能堕入地狱或投入畜生道。此外，你有六分之四的机会成为阿修罗、地狱众生、饿鬼及畜生。

六道轮回的思想在人心当中也起了很大的警惕作用，当初因为世人无知，以为作恶可以逍遥法外，以为只要我不说、你不说，就不会有人知道，谁知竟然有个“六道轮回”的存在，每个人死后按照他这世的功过得失，接受审判而入下一道的轮回。再说一次，当人的机率只有六分之一哦！这种内心的罪恶感及赏罚的观念于是深入人心，人们会开始怕堕入其他道的轮回而努力向善。但是，我不知道这种因为怕入地狱而不敢做坏事，或怕轮回为畜生而不敢吃肉是不是一种教化人心的良好方式。

根据新近的教育理论，利用害怕被处罚的恐惧而达到的学习效果不如正面鼓励及爱的教育所达到的教化效果好。

六道轮回的效应（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

因此，新时代要有新的教化人心方式，而且不是建立在恐惧及处罚的观念上。依照新时代大师赛斯的论点，六道轮回是过去一种教化人心的方便说法，却也是对一个更大事实的扭曲说法。更大的事实是，就能量及意识单位的观点而言，所有的生物（包括动植物、细菌、病毒）、所谓的无生物（如矿石、大气、水）、所有的能量及物质（包括原子及分子）都是有意识的。甚至就肉体而言，我腐败的肉体成为大地的一部分，也成为明日的花草、动物的一部分，所有生物的形体及无生物的元素不断地进行生灭及转换。就这个层面来看，一粒沙即一世界，宇宙就是你也是我，是云朵也是粪，何来分别，又何须六道轮回？

就实际形体而言，鱼类、两栖类、哺乳类、鸟类，有其各自的轮回，人类意识的形态也只适合人类的肉体，没有谁比谁高等、谁比谁低级的问题，并不是人做了坏事就要变成动物，这样动物岂不无辜？万物各有其美，各有其意识的独特性，并不可以用人类狭隘的“意识阶级论”来矮化其他生物。

因此，尊重一切，包括生物及大自然，体会万物本一体，才是正道。

偶尔“心血来潮”过日子（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

自性篇 行动是最有力量的冥想

“心想”必须配合“行动”才能“事成”。

一天至少一次，采取符合你信念及愿望的行动。如果你希望有钱，那么，从当下相信你是有钱的，并买一件比平时贵十元的东西，记得，怀着信任去做，那多花的十元总会再回到你身上，要做出好像你所拥有的比你现实拥有的要多。

如果你希望健康，那么，请跟我这样做：相信自己没病，且做出“好像没有病的样子”，随即贯彻你的信念，采取一个简单可行的行动，将你认为自己健康的信念带出具体的实现，例如爬个小山、游一次泳。

放下你的头脑及理性。相信我，你的病很快就会痊愈。

偶尔“心血来潮”过日子

每分每秒都要运用在有“生产价值”的事物上，否则就是虚度光阴？

从小我们就被教导“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，从小我们就被教导不能浪费时间，每一分、每一秒都是珍贵的，都必须充分利用，否则不进则退，比不上别人，或浪费生命。

进入社会之后，也许有些人成了家庭主妇，成了忙碌的上班族，要忙事业，又要忙家庭；如果你是一个企业的主管，会希望在生产线上的每一分每一秒都有“最大产值”，会希望你的员工做好“时间管理”，有效地在最短时间内完成最多的事情。

因此，市面上出现了许许多多时间管理理论及专家，教导小孩子如何善用时间，不分心地在最短时间内背最多的单词；教导家庭主妇，如何榨干每一分钟休息的时间，在下班之后将家事做得又快又好；教导上班族，不要左顾右盼、虚度光阴，如何在每一分钟都精神奕奕，全力冲刺，全力以赴；教导一间工厂的老板，“时间就是金钱”，每个产品的装配速度愈快，衔接空隙愈短，效益就愈高，产量就愈大，也就愈赚钱。

整个社会都在充分地利用时间、压榨时间，非把一天二十四小时满满地榨光为止，最后连坐公车的时间、发呆的时间、坐电梯的时间、上大号的时间，都必须贡献给理性及理性认为有生产价值的事物上。

可是，这真的就是生命吗？生命一定得这么过吗？那些所谓的时间管理大师及充分利用时间的人真的是时间的主人，还是生命的奴隶？

当一个勤快的人背后的信念常常是“我的每一分钟都必须有生产价值”，但新时代赛斯的思想全然不是如此，而是“每个片刻都非常有价值，不管那个片刻有没有在做‘有价值的事’”。很多人常常

因为没有把时间用在“生产价值”上，而觉得虚度光阴，具罪恶感，于是努力想把时间用来做“该做的事”，却又没去用，或做得不好，而充满了挫折及失落。

偶尔“心血来潮”过日子（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

但是，把时间用在该用的事物上，充分地利用每一分、每一秒，大部分都是理性头脑推理的结果；比如说，有人利用时间去运动，要在最短的时间内达到最大的运动效果，心跳必须达到每分钟一百二十下以上；有人利用时间去休闲，用最少的钱和最短的时间，玩最多的地方，看最多的景点；每个人都用最有效率的方式“利用”时间，甚至连运动及休闲也不放过，但我怀疑，人这样真的会快乐吗？

这一切都是理性头脑运作的结果，都是讲求效率、讲求功利的工业社会现象。比如说，我最近在辅导一位肺癌的病友，他一辈子都在讲求效率，所有的一切都诉诸理性，唯有充分利用时间创造最大成就及利益的理性才是他所信赖的，等他到达了金字塔顶端的时候，才发现自己罹患了肺癌，我在想，肺癌可能在教这个人，生命可以有不同的过法。

“生产线时间”意味着你必须修剪掉许许多多的分心，一切都以理性来计算，你必须裁减掉一大堆的“心血来潮”或“来自内心的冲动”，那些心血来潮或内心一时的冲动，都可能破坏你的效率或理性计算下最快达到目标的时间。因此，每个人都成了一板一眼的机器人。

然而，内心的灵魂却不是这样想的，也不想过这样的日子，我们

必须开始由“利用时间”转成“享受时间”。偶尔，我们不该去计算这次约会是否能达到交一个男朋友或进入婚姻的“产值”，我们该真正放下理性的头脑，吃一顿饭就全然地享受吃一顿饭，而非吃这顿饭能交几个朋友或谈成几笔生意，人生“精算”到这个地步，还有乐趣吗？还有意义吗？还值得活吗？纵使自我觉得功成名就，还想活下去，灵魂却早已不想活下去了。灵魂要的是，偶尔跟着“心血来潮”过日子，每一个片刻的时间不是用来“利用”的，而是用来“享受”的。每一天都是生命的第一天（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我觉得自己在退化，日复一日的生活，没有新鲜感？

人生的每一点都是生命的终点，也是起点。

生命的每一天都是人生的最后一天，也是第一天。

每一个清晨都是宇宙的第一天，也是最后一天。

各位还记得你第一天上学的兴奋及好奇吗？你还记得第一次约会的那种又期待、又怕受伤害的心情吗？还记得领到这辈子第一份打工所赚到的薪水吗？

记得以前听过这样的一件事，有个老师相当骄傲地告诉他的新进同事，他拥有三十年的教学经验，但他的新同事却告诉他，“不对，你只有一年的教学经验，因为其后的二十九年只不过是在重复那第一年罢了。”这个故事令我印象深刻，我常常觉得很多人得了“生命的慢性病”，这指的是已经失去生命的新鲜及活力，每天只是无意义、机械式地重复前一天罢了。

因此，当脑海中浮现“每一天都可以是生命的第一天”这句话时，我内心的震撼相当大。比如说，一个四十岁生意失败的人，他可以回顾自己惨痛的过去、一无所有的懊悔及愧对家人的心情。他或许会将“那一天”当成生命的终点，选择走上绝路或从此自暴自弃；但是，他也可以将“那一天”当成生命一个全新的开始，进入一个没有过去、没有现在、没有未来的“当下之心”，在当下将创造力全然地发挥，在当下重新开始，开创他想要的未来。

有些刚退休的人来到我的门诊，我会问他，从你六十五岁那天退休开始，假设你长命一点，可以活到九十岁，这二十五年你打算做什么？我知道有些人会把六十五岁当成生命某一类的终点，停止从事挑战性、冒险性的工作，停止参与社会有意义、有生产力的工作，停止自我学习及自我成长，每天仅从事一些无关紧要、无聊透顶的休闲活动，然后开始这边退化、那边衰老。拜托！二十五年哎！你要过将近一万个重复的一天吗？想想看，如果你是由零岁到二十五岁，你的生命会充满多少的乐趣、挑战及可能性？你将可以学习多少东西、完成多少成就？为何六十五岁到九十岁就不行？虽然你的体力会略微减退，可是累积了六十五年的经验及智慧难道都是白费的？

你到底是用六十五年的经验框架住自己、局限住自己，当作自己裹足不前的借口？还是用六十五年淬炼出来的智慧，当作生命另一个开始的燃料？

每一天都是生命的第一天（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

不管你是一个六十五岁即将退休的人，还是一个四十岁的家庭主妇，或者是一个三十岁仍待业的年轻人，我都希望你能够有一个全新的人生观：每一天都是一个新的开始，你可以将它当成所有过去的终点，却也是一个起点。人生永远不嫌迟，创造永远在当下。只要我们把握住当下创造的契机，未来永远有无限的可能性等着我们。但是我们常常执著在过去，没有告别过去的自己及过去的人生。

我常常会有这样的感觉，当每一天的清晨由床上醒来的时候，我是一个刚刚从宇宙深处重新创造出来的人，而我的身体也走过了仿佛一世纪的死亡，由宇宙的能量重新再集结出它的健康及活力。我是一个全新的自己，带着一个全新的眼光及好奇看这个世界，我是一个由灵魂睿智的深处所浮出的一个全新不同的“自己”，这个“自己”其实和昨天的自己、前天的自己、过去每一天的自己都不同。我说的是“真正完全不同”的一个人。我每天夜里由灵魂深处又升起了一个自己，既不受过去的束缚，也不受未来的局限。

我那多次元、无穷创造力的灵魂，在每个日升日落之间产生出无数个自己，每个自己都活在它的今天，活用它的当下，如是观之，“我”既无界限，也无分割，充满了无限的可能性及生机，“我”同时活在宇宙的第一天及最后一天。

寻找真正的自我价值（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我不知道自己活着要做什么，不快乐也没自信？

最近我一直在疑惑，为何大多数的现代人都不快乐，似乎都缺乏

真正的自信心，也不明白自己真正的价值，甚至有些人到后来根本不知道自己活着干什么，或接下来生活的目标在哪里？

对我这样的好奇宝宝而言，我怎能忍受不去弄明白这到底是怎么一回事，或到底该怎么解决？且身为赛斯学派的心灵治疗师，我一定要去了解为什么及怎么办，才能真正地帮助人们！也许是我这种强烈的呼求及渴求帮助别人的心形成了一种“求知场”，而得到了梦境及内在心灵的“回应”，于是有一天，我便如获启发似的知道这是怎么一回事了！

原来现代人建立自我及获得自信的方式是透过“与他人比较”而来的。各位想想看，当年你在受教育的时候，有没有人是因为“你是你”，肯定你独特的能力及个人性，肯定你与众不同的特色，让你以“身为自己”为傲的？还是你永远是“被比较的”，有没有比别人功课好、体育好或才艺能力棒？比别人考上更好的学校或长得更好看？

各位真的想看看，从小到大，有哪一样你不是被拿来比较的。我还记得以前的学校有选“模范生”的制度，似乎鼓励每个学生都必须向某一种典范学习，或符合某一类的标准，才叫做“好学生”！天啊！真是一种可怕的思考模式，本来每个人存在的价值就是天生的，每个人本来就该被鼓励探索他自己的个别性及独特性，每个小孩“本就该”与其他的小孩不同，而“根本不能”拿来作比较。这种选举模范生的制度，仿佛是要抹掉每个小孩的个人性及独特性，而令每个小孩成为大量制造下最没有瑕疵的产品，可是也最没有特色。

每个父母都期待：孩子，我要你“比”别人优秀；孩子，我要你

“比”别人强。天啊！又是比较，真是可怕。难道我们从小到大的自我价值及自信心，就是这样透过不断比较而建立起来的吗？逐渐长大后，我们的自我价值及自信又是如何建立的呢？我家小孩有没有比别家小孩功课好？我家先生赚的钱有没有比较多、地位有没有比较高、长得有没有比较帅？我家房子有没有比较大、比较漂亮？学历、能力有没有比别人高？车子有没有比别人名贵？家里吃的有没有比别人好？到后来没得比了，只好比年龄及健康与否。

整个世界及社会都活在这种“比较心”下，没错，对某些人而言，仿佛懂得比较才懂得知耻向上似的；没错，对某些人而言，透过与别人比较及竞争可以提供他奋发向上的动力。但是，大家别忘了，这种透过比较及输赢竞争的游戏刚开始玩很过瘾，如果你背景不错，能力强，运气佳，一路过关斩将，到达金字塔的顶端，累啊！孤单啊！而且你还得随时担心被追上或背后被捅一刀，你是虽胜犹败！每天恐惧焦虑，提心吊胆，不快乐啊！

寻找真正的自我价值（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

也许你比较不幸（或比较幸运？），努力有余，天分不足，自我期待愈深，要求愈高，落得挫败愈大，一路完全比不上别人，在人生的竞技场上只有落后吃灰的份，自觉是个彻底的失败者，每天活在低自尊、无力沮丧及痛苦的心境中，也许最后走上自暴自弃及自杀一途。

在这场人生输赢比较的竞技场上，不论你是赢还是输，最后都只有输家。我觉得最悲惨的还不是赢或输的问题，而是当你赢的时候，

你不知道赢的是什么？当你输的时候，也不知道输的是什么？你只是在玩一场人生输赢的赌局！你只是透过“比较”在过人生，你只是透过“比较”去认识你是谁或建立你的自我价值。

从头到尾，你完全不认识自己，完全没找到自己真正独特的个性及自我价值，纵使暂时赢了，快乐也是短暂的，你变得不自由、不快乐了。透过“比较”，你完全地迷失了自己，从不知为谁而战、为何而战？

看到这里，你一定会问：那么要如何才能找到自我价值呢？首先，你必须明白自己是全宇宙最独一无二的存在；其次，了解到你的价值是天生被赋予的，而非靠后天的努力才能证明。你天生就有价值，不是指你天生比别人优秀、比别人有天分，而是说，你是由天生就具有极大创造力、圆满智慧的“内我”生出来的，因此，就新时代赛斯观点而言，只要你做你自己、觉察你自己、成就你自己，你就会达到自己最大的“价值完成”。

但到底实质的步骤是什么呢？你必须静下心来，开始学会向内看，向内看你自己的独特性是什么？停止只会向外看的这个坏习惯。拼命向外看，一直想与别人比较，只会帮助你建立肤浅的价值及假象的自信心与快乐，搞到后来，你会身心俱疲而痛苦不堪！

你得学会放下理性的思考。理性思考只用来评估客观的环境及从事客观的测量，若要达成人生的目标及建立真正的自我价值，你一定得先放下理性及逻辑的思维。你要开始倾听自己内心的声音，开始感觉及运用直觉的力量，开始学会用聪明的理性来跟随“内心的冲动”。

在我辅导的几位罹患肺癌的个案当中，我发现他们只学会运用理性思考及逻辑推理的力量，用最理性的方式达到人生的目标及安排日常的活动，以理性及有效率的追求来实现自己生命的价值或与别人互动，在自我价值的实现上则常透过与别人竞争及比较而达成。有时我甚至会这样认为，透过肺癌的形成，他们仿佛在告诉对手或周遭的人，不要再比较了，不要再彼此较劲及争个你死我活了，我认输了，我臣服了，我们不要再斗下去了，和解吧！

寻找真正的自我价值（3）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

在这种内心的呼求下，渴望的不再是胜利或输赢，而是彼此真正地爱及关心。透过理性的比较而建立的自我价值常常是空的、是虚假的。我会教导这样的个案，你有“随兴”过日子吗？你会因“心血来潮”而立刻采取行动吗？你会不管理性，不管社会的规范，不管别人的眼光，只要不会伤害自己、实质地侵犯到别人，而一时兴起地跟随内心的冲动做人做事吗？

如果你没有的话，那么在将来的人生，你还有机会“重新做人”。不幸的是，在目前人类普遍不信任自己的情况下，来自内心的冲动常被视为来自第一，愚蠢的本能，只会令你犯更大的错，招来更多的讪笑及引致更大的失败。第二，自私的基因，是为了弱肉强食的目的，及求取生存的暴力手段，总之，是一种自私自利的表现。第三，压抑的潜意识，是从小到大所有压抑及与现实冲突的原欲，是混乱不理性的。因此，在这种种内心冲动扭曲的集体及个别认知下，来自内心的

冲动就“显得”愈来愈不可信赖，那么人就必须愈依赖理性来解决所有生命的困境及挑战，建立自我价值及追寻生命方向，而且理性还必须用来镇压来自内心一阵阵的骚动不安及伺机作乱的“冲动”。

真是太糟糕了，这样人怎么可能真的认识自己，及建立真正的自我价值呢？此时我会建议把过去所有科学、宗教、心理学及专家权威告诉过你的话统统放下，你必须开始相信，你所感受到的“内心冲动”是来自比你的头脑更聪明、更有理性（当然，这是一种高度进化的理性，而非头脑自以为是的推理理性）、更掌握所有资讯（甚至把所有过去、现在及未来都计算进去的资讯）、更有智慧及慈悲（因为不只带给你个人好处，也将全世界所有人的利益都考虑进去）的内我或内在自性。

当然，你还是必须透过自己的理性思考去判断或思索该如何进行，否则，要你这会思考的人干吗？然而，最大的原则仍是以新时代的戒律“不侵犯”为准。你必须将自我的理性及内心的冲动结合得很好，彼此合作无间，而非相互对抗。以新时代的术语而言，来自内心的冲动即是人性和内在神性及佛性之间的桥梁，也唯有透过这样的过程，你才能找到并建立真正的自我价值。

因此，朋友们，回到内心去追寻你存在真正的“价值完成”，停止一切的比较心，你的人生才会真正开始，你才可能真正自在。

善用自我，决定你的未来（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我对自己、别人及世界的看法，对我会产生什么影响？

人类是所有的生物当中“自我”最发达的，凭着自我意识的诞生，人类将整个地球意识上的探险向前跨了一大步。“反省的一刻”也于是出现，人类的记忆力可以在当下唤起我们对过去某件事栩栩如生的回忆，也可以凭借记忆及经验之助，推理出可能的未来，或在脑海中想象出未来的可能画面。

何谓“反省的一刻”？指的是当人类的自我意识诞生之后，自我第一次有机会脱离本能的限制，自我被释放了，被给予了“自我选择”的机会。人类第一次有机会“回过头来看自己”，对自己、别人及周遭的这个世界“品头论足”。自我终于有机会从现在的这个立足点来看它的过去及想象它的未来。自我终于有机会产生它自己的“看法”——对自己过去、现在及未来的“看法”，它也可以对别人、对这个世界有一个“看法”。

这样的自由意志是人类被给予最伟大的礼物，也是在万物的祝福下被给予的，所有地球上的意识——空气、岩石、水、植物、动物，都欣喜及期待人类这个伟大意识上的突破及冒险，这是一个全地球的意识都共同参与的伟大冒险性合作，看看人类这自我意识的诞生会为地球带来多么精彩的不同。

人类是大地会思考的那一部分——赛斯如是说。早期的人类花了很大的努力才学会把现在这一刻和栩栩如生的过去回忆及未来想象分开。人类意识最大挑战就是“心怀过去，着手现在，放眼未来”，人类的自我意识以一种奇怪的方式将过去、现在及未来组合成一个画面，因此，人类也成了唯一能对自己的过去感到骄傲或挫败的族类，

也是唯一会对未来充满信心或绝望的族类。其他的生物并非没有“看法”，只是它们的看法蕴涵在生物的本能上，是与生俱来的一种生物学上的知晓。

由此之故，人类的身体承受了极大的压力，因为身体除了在生物的本能上“活在广阔的现在”（那是指生理上，身体的每个细胞都活在对所有可能的过去、现在及未来的全部知晓上），尚必须对“自我意识”所产生的对过去的回忆、现在的评估及未来的想象画面起反应。其他生物却只需在“广阔的现在”针对当下起反应，这也是一般而言，动物的健康要比人类好得多的原因。

善用自我，决定你的未来（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

但人类的自我意识除了体会生老病死及必须为生存奋斗之外，到底伟大在哪里？诞生的目的为何？人类到底要如何才能发挥自我意识的功能，好好地过自己的人生，协助其他的同类，或帮助整个地球的生物，而不致让自己的同类走向灭亡，把地球搞得一塌糊涂，以致辜负造物主的一番美意。

“自我”是一个用来产生对自己、别人及世界看法的东西，“自我”有观念，可以思考、感受情感。自我因为有“看法”产生两个作用，一是指挥身体的行动，建构具体的日常生活，另一是指挥身体内部的生理现象，决定一个人是生病还是健康。

举例而言，人类的自我实在太伟大了，以至于人可以透过相信“我是笨蛋”而将自己真的变得愈来愈笨，也可以透过“相信自己是

个没有价值的人”这个想法逐渐摧毁自信心，在家庭生活、事业及人际关系上“真的”变得一无是处。

如果你真的明白自我意识的伟大力量，及明白如何发挥自我意识的功能，那么你就是个最了不起的人，因为你会懂得运用“你对自己的看法”当作最伟大的指挥及创造的力量，而将自己创造成“你眼中的自己”；你也懂得利用“你相信自己是个怎样的人”、“你对身体健康的信心”重塑身体的健康。你更懂得运用自我意识的伟大力量，以“你对别人及世界的看法”来创造与别人的互动关系，及整个文明与自然世界的种种面貌。

因此，如何善用“自我”，将决定你自己及世界的未来。

神识超拔的我（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

我曾经表现超棒，仿佛超越了自身的极限，不太像平常的自己？

我不知道各位曾有过这样的经验吗？在生命的某段时刻，在你从事某件事时，突然发现自己“很棒”，那时的你思路清晰，能力超强，做事特别顺，某些本来想不出来的事，一下子就想通了，克服不了的难关一下子就突破了。那时的你在心灵深处有一种奇异特殊感，仿佛你不是“平常的自己”，仿佛你与一个更深的力量联接了，你认识到一个更深的、更有能力的自己，一个超越了你所知的自己，所谓“神识超拔的我”。

描述一下我自己的经验吧！在初中一年级的時候，班上举办辩论比赛，我担任结辩的角色，因为是第一次参加，心中起初仍带着胆怯，

可是当我“渐入佳境时”，感觉自己突然“换了档”，以极大的勇气与无比的自信说出震撼人心的智慧话语，感觉那时的我似乎不只是平常认识的自己，那种感觉就好像：里面有个我，里面有个过去不认识却又仿佛很熟悉的自己，那个自己是那么的有自信，仿佛拥有超能力，能看清事物的本质、洞悉人心，甚至能预知未来。他有着那么大的爱心，其能量远远超过我所知的自己，任何的困境似乎都能迎刃而解，他就是我那“神识超拔的自己”，就是我内在的“神圣内我”，就是“我的神”。

我相信各位在生命当中也一定有过类似的经验，也许你记得，也许你忘记。在此我愿用最大的热情、最殷切的期盼，唤起你那既遥远又熟悉、既陌生又亲切的回忆。你那“神识超拔的我”一直蛰伏在你的心灵当中，他曾经在你生命的某个片刻“露出脸来”，他的出现令你在瞬间“充了电”，你甚至有一个奇特、魔幻且不符现实的感受及自信。因为他的出现，你的心理状态、情绪状态起了变化，你内心深处“突然明白”一切都没有问题，你是受到祝福且受到恩宠的，你突然有一种“什么都不怕”的勇气。但实情可能还没那么简单呢！

你有没有一瞬间觉得自己有洞悉人心的能力，仿佛你超越了对方表情语言的迷雾、伪装及防卫，你真的“知道了”他内心真正想表达的及真正感受的，也许你一辈子从没那么清晰地透视过人心，在对方尚未说出那句话之前，你已在心中听见，而大大地吓了自己一跳。

你有没有一瞬间看清楚整件事的来龙去脉，仿佛整件事的发生、过程及可能的结果都在你“觉知的光照”下看得一清二楚，而你这辈

子好像从没有那么头脑清楚过。更奇妙的是，在一种奇异的觉知下，你似乎可以“预见未来”。光是这样还没什么了不起，更可怕的是，你却又那么清清楚楚明明白白，现在的你采取了哪一个行动，将改变哪一个“可能的未来”，或带来哪一个“你想要的未来”，而过去、现在及未来以一种奇妙的方式联接了、流动了，却又彼此关联。“神识超拔的你”深深明白：自己是有力量可以决定及创造自己的实相的。

神识超拔的我（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

你有没有一瞬间觉得自己“根本就没有病”，纵使你之前曾被诊断出癌症，经历过开刀、化疗及放疗，纵使你之前曾被判定有慢性病且已服药多年。在那一瞬间你突然明白，这一切身体的病痛都只不过是一个“物质化了的幻象”。“神识超拔的你”深深明白：我根本就没有病。更神奇的是，这种突然的了悟“真的”改变了你身体的原子及分子，真的逆转了基因的表现及具体的生理现象。相信我，如果你容许它的话，你真的会立刻痊愈。

你有没有那一瞬间觉得自己有一种伟大的、不可思议的自我疗愈能力，可以让自己在很短的时间内自我复原？你有没有一瞬间觉得自己有一种神奇的能力，可以知道别人病痛所在，拥有治愈别人的力量？你有没有一瞬间觉得自己的生命有一个更大的使命，可以成为脚踏实地的理想主义者，发挥自己的能力造福人类？

亲爱的朋友们，你没有错，也没有疯，这一切也都不是幻觉或妄想，这就是你内在那“神识超拔的自己”，我要你全力去回忆，用力

去感受，你不只是你平时认识的自己，你就是他，他就是你。请全力去接纳你自己、认识你自己、实现你自己！

有没有那一瞬间，你觉得大地是“活的”，你仿佛可以和树说话，和鸟的意识沟通，与一条溪流的灵魂合而为一。在仿佛意识扩大的状态，在出神的那一刻，仰望天空飞翔的老鹰，刹那间，你发觉自己感受到扑打的双翅，在如幻似梦的那一瞥，你竟然由老鹰的双眼看到大地。那一刻的感受是如此的生动真实，如此的历历在目，在你理性的头脑尚未发现这一切是“不合理的”、“不科学的”、“精神错乱的”之前，你的心灵却早已不受约束地体会到万物一体的真谛。

有没有那一瞬间，你感觉自己及周遭的人都是神圣地球舞台上的伟大演员，在所有人表面的性别、表面的身份之下，每个人都是一个“更大身份”的一部分。你感受到那所有人的更大身份是如此的神圣、多次元且充满了创造性，以至于他能扮演各式各样的角色，分散到各个不同的时空，演出不同的性别，而不致弄混乱了。更奥妙的是，你觉察到自己“多次元的本质”，第一次真正明白，原来自己有一个超越时空的伟大本体，原来现在的自己、俗世的人生，只不过是那个“神识超拔的自己”，那“神圣内我”在地球这个时空的一个演出角色罢了。你惊讶地看着周遭的人，在他意识不知觉的另外一面，你知觉到他原来曾经在、一直在，也将继续在所有其他时空扮演其他的角色，有着其他的演出，在如此深刻的觉知下你也许感动地哭了，却说不出一个字。

神识超拔的我（3）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

有没有那一瞬间，你赫然发现自己所处的时空，你所处的房间、空间及物质环境，都是由活生生的心灵能量所形成的“心灵布景”。你惊讶地发现，你生活了一辈子、以为是唯一的物质环境，竟然是活的、有意识，且有反应，你以为自己疯了，但事实上你并没有疯，只不过发现“真相”而已。不但如此，你本以为肉眼所见、肉体所活的时空是唯一且绝对的物质环境，这下你真的吓坏了，原来这活生生的心灵布景只不过是无数的时空心灵舞台“之一”；在你“神识超拔的我”穿透的觉知之光下，你打开了自己的“内在感官”，看到在这个时空之内有“无数的时空”，所有过去的、未来的及可能的现在的时空环境，都具体而微、纤毫毕露地呈现在你的眼前。

我再强调一次，你并非精神错乱、以为只是穿透时空的幻象罢了。爱因斯坦只不过发现时空的相对性，这“神识超拔的你”真正体会到时空的多次元性。

有没有那一瞬间，在你心神澄明、意识扩大的状态，你打开了细胞的古老记忆，处在原子、分子不断旋转飞舞的意识中。你不只是在看一场侏罗纪公园的恐龙电影，或欣赏一只假惺惺的恐龙模型。你感受到自身意识状态的改变，感受到自身细胞身为恐龙的古老记忆，活生生的感知到身上的盔甲、厚皮，足下的利爪，庞大的身躯，粗重的怒吼，强大的活力，大地的震动。这一切都不是幻觉，都是你“神识超拔的自己”的自然体会及感受。

在你读这些文字的时候，有没有感受到自身内在某些古老的记忆

被触及了，体内的细胞意识、原子分子意识、心中那“神识超拔的我”，是否已经开始蠢蠢欲动？

是的，以上所有的描述都是真的，意在唤醒你心中“神识超拔的自己”。是的，朋友，你以为现在的自己是醒着的，但我告诉你，其实你还在半睡呢！离“真正的清醒”还有一段距离！因此，从你现在的清醒状态再醒来一次吧！你不只是你自己，你内在有个“神识超拔的自己”。

再次的，你我都是那古老的、神圣的、庞大的、庄严的、充满智慧慈悲的“说法者”之后代。我们每个人都有着心灵上的伟大禀赋，那“神识超拔的自己”，才是你我真正地身份啊！

内心的那朵千瓣莲花（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

表现得不好，我的自信就来了；表现不好，我的自信也没了？

要增加自己的自信心其实非常的简单，那就是多去看自己的优点及表现好的地方，而对自己的缺点及表现差劲的地方采取接纳的心态，不要去加强。

自信心为何对一个人如此重要？当一个人自信充足的时候，他会活得很积极、很有活力，对自己及周遭的人事物充满肯定及正面的心态，而且对未来充满信心及期待。在生理的层面上，这个人的自信心会大大提升他免疫能力，身体对能量的运用也会大大增强，不但不容易生病，也会散发出一种健康活力的光彩。

当你脸上充满自信的光彩时，仿佛有一种化妆也比不上的明亮，

周遭的人会喜欢靠近你，和你说话，每接近你一分，好像就可以在你身上感染到自信的喜悦似的。犹如一种光的流动，这样的光不但由你的内心深处散发出来，更仿佛照亮了你周遭的空间。

这样的一种自信并不是说你表现得很好，就觉得自己很棒、很优秀；表现得不好，就羞于见人，躲在山洞里偷偷练功，等待实力具备了，再好好表现一番。如果是这样的一种自信心，那根本就是假的、空的，且根本不会长久，因为世事无常，谁又能永远的成功。

现代人的自信心其实多半出了问题，大多数人的自信心是来自“doing”而非“being”，你因为自己做得好，就觉得自己好；因为自己做不好，就觉得自己差劲、没用，因此你会努力表现来证明自己存在的价值，刚开始可能还觉得自己蛮有成就感，可是到后来，怎么发现自己愈做愈累，愈做愈没力，身边的人好像也没那么肯定及感谢你。于是，你慢慢失去了对自己的信心，不快乐，身体也开始出现各种毛病。

新时代提倡的自信心是一种来自“being”的自信；不是来自“自我的表现”，而是来自“自性的呈现”。

所谓“自性的呈现”这样的自信，是来自体会到“意识宛如一朵千瓣莲花”的真谛。每个人的意识都仿佛是一朵千瓣莲花，通常我们只看到自己是其中的一片，孤独地活在物质的时空当中，没有看到我们的自性，我们的本体其实是超越时空的、是慈悲智慧与神通俱足的、是如如不动的；由这个不可思议、具无穷能量的本体，长出一个又一个的自己，每个自己都处身于不同的世界当中，有些在过去的时空，

有些在未来的时空，有些则在可能性的实相当中。

内心的那朵千瓣莲花（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

这样的一种体会，会霎时之间帮助我们打开自我狭隘的认同，会在刹那间看穿物质世界原来只是整个心灵世界所幻化出来的“伪装实相”，也会开始体察到自己那如如不动的本体。

经由这样的过程而建立起来的自信心才是真正的自信心，因为我们体会到自己的本质是如此的伟大及无所不能，我们的本质是如此的美好及有价值，这就是我们的“being”、我们存在的本来面目。

可是，在达到这个境界之前，我们还是得从自己的“自我层面”及“世俗层面”建立起自信心，而非那种啥事都做不出来，却一副以为自己很了不起的样子，那就不是自信，而是自以为是及自大。

你要肯定自己。当你表现好的时候，你要肯定自己；当你表现不好的时候，你也要肯定自己。借由这种自我肯定的心态，你会慢慢看见内心的那朵千瓣莲花，借由这样的肯定，你会逐渐与宇宙及大地同心

与“威力人格”交流

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我陷入人生低潮，有什么好法子能让我安然度过？

很多接触赛斯思想的人都知道这句话：“当下就是威力之点”，也知道意识的本质“宛如一朵千瓣莲花”，但是对“威力人格”恐怕就了解不多了，因此我在这里想做一个简单的介绍，并且教导大家如

何运用对“威力人格”的了解，度过生命的难关，改善沮丧的情绪，或恢复身体的健康。

何谓“威力人格”？大家都知道，你现在所认识的自己只是你的“存有”的诸多展现之一，在存有的每个不同的人格当中，有些发展得较好，有些则尚处于“同志仍须努力”的奋斗过程；在这些人格之中，有些能直接由存有汲取了不起的能量，他们可以将这些庞大的能量建设性地用在生活中，也对他们生存其中的世界做出伟大的贡献。这就是所谓的“威力人格”。

知道这些有什么用？是的！大大的有用，现在的你也许正处于生命的低潮，失业了，婚姻也触礁，或是你的创造性工作正处于瓶颈，对这些威力人格的认识及与他们的交流会带给你阵阵雄心的爆发，让你的生命力再度旺盛起来，一扫生命的低潮及沮丧，你会感受到一波又一波的创造力，而对未来再度充满信心及希望。

但是，我们到底要如何才能体会及感受这些“威力人格”呢？首先你必须知道他们的存在，然后在心中形成一个强烈的渴望，渴望得到他们的帮助，汲取他们的能力及创造力。

方法一：如果你是一个会画画的人，那么请拿起你的画笔，在你脑海中形成一个栩栩如生的影像，这个影像代表你理想中自己的版本，具足智慧、爱心及勇气，它象征你灵魂的活力，及对能量了不起的运用，将这样的一个形象专注地画出来，当你在画的过程中，你已在心灵与“威力人格”开始交流了。

方法二：这是一个梦中的练习，而梦是通往所有可能实相的门户，

在睡前稍有睡意时默念“意识宛如一朵千瓣莲花”，在心中诚挚地请求，希望借由与“威力人格”自己的接触，带给自己身心灵的成长。如果你身体有病，那么就想像你的“威力人格”拥有了不起的健康及活力，与他接触将彻底改善你的健康，恢复你的活力。当你醒来也许记得、也许不记得这个梦，可是你会有一种仿佛与亲密的老朋友会面后的温暖及喜悦。

方法三：在安静的环境中坐着或躺着，心中怀着强烈的渴望，渴望自己与这些血浓于水的“威力自己”达成接触，然后让自己进入意识改变的状态，将心灵完全的清澈，此时留意脑海中出现的影像或声音，但是，以平常心待之，而不起任何的分别心或批判心。

当你和这些“威力人格”接触时，不只带给自己生命的活力，或对自己的存在有更深入的了解，其实也帮助这些威力人格借由与你交流而扩展他们的经验，这是一种互利双赢（或多赢）的修行法。

忘了我是谁（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我的潜意识是压抑的、莫名其妙的、无法理清的吗？

一场两千多年前人与神圣的约会将在新的时代再续前缘。过去，基督之爱及佛陀的慈悲在人类的内心澎湃、驻足及酝酿，时至今日，其结果也将灿烂开花。

在赛斯书《灵魂永生》中，赛斯明白地指出，基督及佛陀都是所谓的“说法者”，而且还是众多说法者中屈指可数的佼佼者。“说法者”指的是历代以来为人们演出内在真理的悟道者，他们或口传，或

展现神迹，以其高超的智慧及无尽的爱，向人们揭示内在宇宙的实相，告诉千万民众“你创造你自己的实相”这个真理。

基督及佛陀是自愿来扮演这伟大神圣宗教剧的说法者，他们知道自己将到人世来进行一场神圣的演出，以俗世人格出发，为“神圣内我”做一场伟大的展示。如赛斯所言，“神圣伟大的内我”是每个人类俗世人格的来源，存在于内在宇宙，将其不可思议的爱、能量及无尽和智慧，转化为物质实相，成就了这个物质宇宙，包括地球及其上所有的动植物。

然而，选择成为人类的那一群灵魂开始了时空当中的轮回转世剧后，在忘情的演出中常常“忘了我是谁”，忘了这俗世人格的“我”，其实是由“神圣伟大的内我”无边无际的爱及智慧所支持及滋养。因此，俗世的人生戏剧便成了“人格”似乎拥有的一切，而人格也自以为，只要肉体死了，离开人间，便一无所有。

人世间所有的苦难及生离死别也于是展开，当然，这样的演出是有其背后意义的，是“意识心”为了体验它是谁，体验它如何由“神圣伟大的内我”汲取能量，再按照它自己的信念、思想、情感及意图，创造出人生的悲喜剧，然后再一边体验、一边修改，直到有一天彻底了悟到“我是如何创造出我所体验到的实相”及“我该如何才能创造出我所想要的实相”，它同时也会明白自己的角色、自己与这神圣宇宙（不管是外在物质宇宙或内在心灵宇宙）的关系，及自己与“神圣内我”不可分割的亲密。

人除了将自己的肉体感官全心全意地投入五光十色的物质世界，

还以其理性心及逻辑心“客观的”研究他早已先入为主界定为“客观”的物质世界，更辅以客观的实验方法及精密的科学仪器加深他的“偏见”。人更被自己的思想及情感搅得一塌糊涂，不是胡思乱想、连自己想干什么搞不清楚，就是情绪起伏不定、被自己莫名其妙的情绪驱动而做一些乱七八糟的事。

忘了我是谁（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

现代心理学的兴起，某种程度而言，令人在其自身心灵的体会上加速萎缩，“神圣内我”完全受到忽略，人的心理被矮化到只剩在大脑中运作的一堆思想及情感。弗洛伊德的“潜意识理论”及荣格的“集体潜意识理论”看似帮助人们了解所谓的潜意识，令人们对很多自身“潜意识或无意识的动机”有进一步的认识。然而，大家所不了解的是，现代心理学及精神分析理论，有的完全否认“神圣内我”的存在，有的告诉人们，人的意识根本是来自潜意识的压抑混乱及无意识的本能冲动，就如科学所说，物质宇宙及生命是来自粒子无意义且随机的碰撞，那么说来，生命的本质及来源又有何神圣伟大的意义？人的意识心底下尽是迷乱、压抑、冲突、本能、无意义的潜意识及无意识。

在这些谬误观念的助长下，人的意识心根本不敢向内看入自己意识的本质及来源。换言之，人的意识心被迫与自己的源头——“神圣的内我”切断了；人不再能活生生地感受到他的内在有另一个自己，一个活生生、有无尽的爱及智慧的“神圣内我”。这个“神圣内我”

是我们与生俱来的恩宠，永远无条件地支持及爱我们，是我们与至高无上的神——“一切万有”之间的连结。因此，凭着“神圣内我”，我们的生命永不迷失，永远受到恩宠及祝福，且随时可以得到我们所需的能力及智慧。

当年的基督及佛陀就是为了我们而演活了“神圣内我”这个角色。他们显现出来的智慧及神通，都是“神圣内我”的基本特色；他们显现出对世人无尽的爱及慈悲，其实正代表了每个人内在“神圣内我”无条件的爱、支持及接纳；他们与神的连结及亲密，是在告诉我们，透过每个人内在的神性、佛性，透过这“神圣内我”，我们与宇宙万物及创造宇宙万物的神，都是一体的。

因此，在这伟大新时代的来临时刻，我诚挚地邀请所有人共同参与这神圣伟大的冒险，抛弃所有宗教的教条及框架，所有科学、心理学的偏颇及谬误，真正地认识及体会你内在那另一个自己，一个神圣伟大的内我，一个永远支持你、爱你、与你同在的“神圣内我”。

以心转境，信不信由你（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我可以改变现状吗？有可能心想事成吗？

我称现代人类为“旧时代的人类”，而随着新时代思潮的蓬勃，将来的人类会成为“新时代的人类”——我是依照人类自我觉察的能力及意识能力的下一个精神进化来做区分的。

我想好好说明这一点，因为这关系到人类文明发展的下一个辉煌时代，也代表未来科技及心灵文明的整合，更意味着目前人类所面临

许多发展上的困境，比如贫穷、战乱、宗教、种族战争及疾病，都将产生新的突破。

举例而言，目前大多数人类都是在所谓“心随境转”的境界，我们的思想、情感及行为大多是针对外界环境的刺激而反应。首先，外界的天灾，比如台风、地震、干旱及水灾，似乎不管我们科技再怎么发达，防灾系统做得多完善，人力仍有时而穷。比如大地震动辄释放出仿佛一二百颗原子弹的破坏力，大自然的威力又岂是人力及科技所能掌控。

其次，人对命运的无常充满了恐惧及不安全感，没有人有能力掌握自己的未来，所有人都活在一个不确定的年代。你有很多的情绪：焦虑、愤怒、伤心、难过，似乎每一个情绪都是要等到“事情”先发生了，才随之反应。那件事也许令你深恶痛绝；也许夺走了你的爱妻、小孩；也许令你失业，从此流落街头；也许令你悲痛、伤心欲绝。你的“思想”也几乎完全跟着外界的刺激而改变，比如好心的同事在你最困难的时候雪中送炭，你心中会想：“原来这个世界真的还有好人。”而当你走在街上遭到机车强盗的抢劫时，你会大骂：“为什么坏人这么多？治安这么差？人情轻薄，竟没人见义勇为！”

仔细想想，现代人似乎并没有发展出他们的精神能力，意思是说，现代人仿佛是活在一个客观的大自然及客观环境下的生物，我们大多是“心随境转”，我们的想像力、思考及情感是个人内在主观的精神活动，它似乎只是个外界客观环境刺激下的产物，是完全被动的，没有主宰性及创造力。当风调雨顺、事业顺利、婚姻美满时，我们的心

境也随之充满了喜乐、平安及正面的感受；当灾害连连、事业失败、婚姻中出现第三者时，我们的心境不也马上转成焦虑、痛苦、失败及负面的感受吗？

再其次，我们身体的病痛更是“心随境转”的绝佳例子。当年轻貌美、身强体壮时，我们的心境对自己及健康充满了信心，洋溢着快乐、青春及欢笑；当年老色衰、体弱多病时，我们的心境马上又转成愁云惨雾、无奈及苦痛，不但身体受折磨，心境更是一落千丈。

以心转境，信不信由你（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

以上所描述的全是旧时代人类的实况报道。旧时代人类的“心”是无能为力的，纵使在科技、医学及星座命盘的帮助下，仍然是被大自然的灾害、不可测的人生命运，以及随时会发生意外、疾病、老化所追捕。“心”只能也只会随外境而转，而他的思考、情感及行为，都只是针对所不能掌控的外在环境（包括身体）而起的反应罢了。

如果人能学会觉察自己内在的思想及情绪，明白内在主观的思想及情感才是主，而外界发生的人、事、物及大自然的气候变化真的是如梦似幻随心而转，这样的人会逐渐蜕变成新时代的人类。他会开始掌握到意识进化的方向及精神能力的开展，他的心及情绪不再只随外境而转，他开始掌握到内在的力量，在主观的实相当中，明白他内在思想及情感的威力。他开始唤醒自身内在的灵性，也帮忙其他人类唤醒内在的精神力量，大家开始学会“以心转境”，共同创造一个新时代的美丽实相。

有没有具体的实行方法呢？首先，让自己的心沉淀下来，再三地向自己保证，外界的人、事、物，顺利与不顺利，都是自己内在心境（包括思想、念头、情绪）向外具体化的结果。

如果你发现自己的生活当中有很多喜悦的事物，在你人生的某些层面，你感觉到相当的满意，比如你有一个不怎么样的工作，却有一个美满的家庭；那么，那件令你满意的事情显然是你心灵的一个伟迹，在那个面向，你将自己的心灵能量运用得相当好，以至于它实现之后的样子令你觉得还真的很不错，也对自己具有某一程度的信心。

但是，在工作及人际关系领域上，可能你的轮回经验还不够，或累积的经验及智慧还不足，因此在那部分心灵能量的使用上，你还是一个“新手”及“菜鸟”，就仿佛一个新手在试射飞弹一般，打来打去都打到自己的军队或误射民宅，真是令人惨不忍睹。

也正因为你在那些领域败得如此的一塌糊涂，你才会在此时此刻出现在地球上，来学习智慧及长养慈悲。生而为人，我们学习如何使用心灵能量来创造健康，创造我们想要的实相，创造出我们想成为的那个人。简而言之，便是如何“以心转境”。

以心转境的第一步是“信”，信任内在宇宙有个无所不知、无所不能、神通、智慧及慈悲具足的“内我”。信任内我是如此活生生的在你里面，也在万事万物里面，内我具有如此庞大的能量，它具有立即将能量转化成物质的能力，也具有在一夕之间改变你的心境、改变你的命运（包括过去、现在及未来）的能力。

以心转境，信不信由你（3）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

“内我”能在一瞬间释放出你所需一切的协助，它与你的关系比呼吸跟你的关系还要亲密，因为没有内我的存在，你也不可能呼吸。内我充满着对你无尽的爱，它了解你的每一个快乐与悲伤、每一声心灵的哀嚎及喜悦，它随时随地都在“看护”着你。但是，内我必须随着你对自己存在本质的了解而释放出它的能力，当你愈了解自己的时候，你愈能汲取内我的能力及智慧，但当你否定自我时，内我却怎么样也都帮不上忙。

我为何要一再强调内我的观念？其实在过去两三千年来，所有的宗教精神都是要强调内我的存在，及每个人如何于自己内在找到那活生生的“神”（即内我）。当年基督的本意是如此，佛陀的本意也是如此；但也许当年的人类意识还不够成熟，也许因缘尚未俱足，所以本来心灵的组织变成了宗教的组织，而一旦一个具体组织形成了，便会有意识形态的出现。宗教组织本应帮助每一个个体达到自我开悟，能与自己内在的神达成活生生的接触，可是不知怎的，内在的神却投射出去成了外在的神，甚至是巨大、昂贵的神像及佛像，本应向内追寻自己内在的神性，却成了无知的众生去崇拜偶像及迷信外界的神佛。

宗教本应传达人性的真善美、人如何信靠自己的人性而联接上内在的神性，以及人如何存在于一个安适的身心灵当中。可是后来的主要宗教则似乎更热衷去传达原罪及业障的观念，因为当人回过头看到满身罪孽的自己，甚至自己八代的祖宗都活在业障当中，于是便有更多的祈福消业法会，有更多的冤魂、亡魂等着超度，有更多的功德等

着被做以便解灾厄、消业障，于是中世纪的天主教会干脆卖起了赎罪券。当宗教组织散布更多的原罪、业障观念，更加强人天生的罪恶感，及累世的业障，那么它就能更广招信徒，更崇拜师父及神佛，当然，也有了更丰富的“收入”。

于是，人对自身存在的信任、“内我”的观念便完全被忽略了，只想更忏悔自身的罪孽及做更多的功德、捐更多的钱、朝更多的山，来减低对存在的恐惧。

“每个人天生性善，并且是神性个人化的一部分”是赛斯主要传达的讯息，但过去的文明，不论是社会、宗教或法律层面，多是建立在“罪与罚”的观念上，广大的基督教文明更是建立在人的“罪恶”本质上——但是那些组织及结构并不能让人变好，或得到基督十分清楚看到的人类本已俱足的善良。

以心转境，信不信由你（4）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

随着新时代运动的兴起，过去谬误的观念统统要打破，我们要开始建立一个新的文明，这个文明的基本假设如下：宇宙具有极大智慧及慈悲的善，具有无穷的创造力及能量；大自然也处处涌现善的意图，永远在朝向本身及所有居住其上的生物之最佳利益前进；人天生具有善的意图，所有的恶都是扭曲及误解的结果，信任存在的本来面目，我们自然会做出利己利他的行为。

这个新文明的第二大要素是“望”，是伟大的“希望”及充满信心的“想望”。不要被外在的环境及体弱多病的身体现状所迷惑，认

为那就是唯一的事实、不可改变的客观实相。反之要这样去想，现在我所看到、听到、触到、嗅到、尝到的一切人事物，都是我过去的思想及情感具体化的结果，如果想改变现状，我所要做的一切便是开始改变自己的“心境”。

第一，我相信所有一切发生在我身上的事都有它的道理，也都是来自宇宙的礼物。因此我愿意敞开自己的心胸接纳，不再愤怒、恐惧、抗拒及否认。

第二，从今天开始，我愿意相信自己是善的、人类是善的，天地万物也都具有善良的意图。我的生命是有意义的，所有一切的发生与不发生也都是有意义的。

第三，我相信外在客观的实相只不过是来自我过去思想及情感的具体化。只要我愿意改变自己的心境，改变自己的人生观、思想及负面情绪，这个新的“心境”在不久之后也将具体地出现在我的生活当中，成为新的“客观实相”。

第四，我开始有意识地扭转想象力的方向。过去我常将想象力用在悲惨的画面：一定会病得愈来愈重；如果找不到工作，没有钱怎么办？一定家人会失望，朋友会嘲笑及瞧不起我。但是，如今我开始怀着极大的信心及希望，不再将恐惧作为推动想象力的燃料，而是将庞大的希望能量灌注在想象力的画面中。

第五，当我发出新的心念、产生新的心境时，再佐以无穷的希望作为想像力的动力，我唤醒了内心早已俱足的一切万有的力量，我内在无所不能的神性及佛性将会聚集所有内外的因缘，我的生命将开始

走向不同的方向。

此时，各位仍必须切记，过去的思考惯性及情感模式仍会作用一段时间，此刻，一个不退转的心境相当重要，因为宇宙的法则永远是“境由心造”，绝无例外。

成为心境的主人（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

我的心情总是随着周遭事物起起落落、七上八下？

要学习以心境转外境，首先你得先明白有三种东西，一个是“你”，一个是“你的心境”，一个是“外在的环境”（包括你人生的境遇、周遭的人际关系及你身体的健康与否）。这三者形成一个彼此相关且密不可分的互动关系。

我发现大多数现代人的痛苦，来自试图直接用他的“我”来操纵或改变“外界的人事物”，当外界的人事物按照他的期待发生，他的“心境”就会觉得很快乐、很满足。比如当一个男人创业成功、得到他要的权势及名利时，就会觉得自己很成功、很有成就感；当一个女人找到爱她、呵护她的男人，或小孩听她的话，这个女人就会有一种幸福及自我肯定的“心境”。

若是外界的人事物不符合自己的期待，或身体有了病痛，那么这人的“心境”便会随着“外境”起起落落。受病痛折磨时，“心境”便充满了愁苦、无力及悲哀；当病痛远离时，“心境”便又立刻恢复轻松、自在及喜悦。

因为现代人一直让自己的心境随外境而起舞，仿佛自己心境好坏

与否都是由外境决定似的，而且为了让自己的心境朝舒服、满意的方向走，我们唯一要做的似乎就是去创造一个会令自己心境良好的外界环境。因此，我们让自己的“我”直接面对了外在的物质环境、外在的人际关系、外在的身体状况，我们的“我”直接与“外境”打交道，而希望自己拥有好的心境、好的情绪。

但是，许多人都被骗了，真正影响我们的并不是“外境”，而是我们的“心境”，任何的“外境”都无法直接影响“我”，任何的“外境”都必须转成我的“心境”才能真正地影响我及与“我”发生关联。这个道理非常简单，可是各位也许想了一辈子，想破了头也参不透。各位想想看，真正让“你”痛苦的是那个外在发生的事件吗？还是你“痛苦的情绪”及“痛苦的心境”？答对了，真正令我们痛苦的从来都不是那外在发生的人事物，而是我们那因这个外在事件而起的“心境”，一旦产生了“痛苦的心境”，我们的“我”便开始掉入令人不舒服的痛苦情绪及悲哀当中。

但是，各位一定要再想想看，既然真正地关键点在于“你的心境”，当你的心境愉快时，“你”就会开心，当你的心境恶劣时，“你”就会难过；那么，唯一决定“你的心境”的因素，真的只是“外境”吗？如果“你的心境”直接等于“外境”，那么看起来唯一的解决之道，就是一定要用“你”直接与“外境”打交道，而打交道成败的结果才能决定你的心境，那就非常的矛盾了。既然直接影响我的是我的心境，但我的心境却又直接被外境影响，那除非我能直接掌控及决定所有外在一切发生的人事物，包括命运，否则我永远无法拥有一个让

“我”愉快的“心境”。各位想想看，可能吗？“外境”可能完全听你的吗？你的事业、小孩、婚姻、健康、人际关系，都是你能一手决定、一手掌控、按你的期待发生吗？如果不能的话，那么“你”永远受“你的心境”影响，而“你的心境”永远受“外境”影响，但你却又不能直接掌控“外境”。

成为心境的主人（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

于是，“你”根本就不可能成为“你的心境”的主人，注定要痛苦，你无法左右外境，却得受自己心境所左右，而心境却又决定于外境。那我实在不知道人活着有什么意义，也实在不晓得人生怎能不痛苦、怎能不悲哀？

后来我想了很久，终于想出解决之道。我发现能影响“我的心境”的不只是“外境”，还有“我”，当我发现自己有一个“我”可以用来影响及改变自己的心境时，仿佛一整个开阔及解脱的天地打开了。我有一个能觉察、能转念、能自我调适的“我”，这个“我”开始觉察自己的存在及力量，这个我不只是被动地受“我的心境”的影响，而且能主动地调整及改变“我的心境”，不致令“心境”成为“外境”的奴隶。

更有甚者，这个“我”慢慢成为“我的心境”的主人，能够有能力调整、转换及创造自己的心境，而更进一步明白，“心境”其实也不是只能被动地受“外境”影响，而是“心境”根本就具有伟大的创造力，能透过庞大的心电感应网及不可思议的能量，逐渐创造出符合

这个“心境”的“外境”。到了这个境界，“我”才能真正成为“心境”及“外境”的主人，也才能真正体会到“以心转境”的伟大创造力量。

开发内在感官（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

心电感应存在吗？人可以和自然界沟通吗？

大家都以为我们只有一个肉眼所见的具体世界：树木、街道、房屋、蓝天及白云。过去，在这个具体的世界当中，人们可以透过言语、表情、书信和他人沟通；现代人的沟通方式则更无远弗届，我们可以用电话、E-mail、传真、广播及电视，和远方的人沟通及传递讯息。然而，以上所谈的沟通方式，不管是面对面、书信或透过电磁波的形式，都还属于物质界内的沟通方式。

大家所不知道的是，在整个物质界内尚存在着一个以肉眼看不到的声、光及电磁组成的世界，而在人与人的言语沟通层面下，其实心灵沟通的真正方式是“心电感应”。意思是说，有一个即刻的、比光速还快的心灵沟通网络，将全世界所有的动物、植物、矿物、人类、小水滴及山河联接在一起，那是一个连接所有生物及无生物的能量网。所有一切的意识，在那个庞大的心灵网络当中都知道自己的位置及角色，也知觉到所有其他意识的存在，更了解到自身在宇宙当中“是有意义的”，也是宇宙中最神圣、最不可或缺的一部分。

正因为那个内在心灵网络的存在，人与人的语言沟通才诞生，而现代所有高科技的通讯方法也因心灵沟通网的存在而诞生。但是，过

去人类的创造力大多集中在外在通讯方式的发明，而人类真正伟大的心灵力量根本尚未被探索及释放。

此话怎讲？人类的精神及心灵力量其实可以透过“内在感官”而大大的启发。“内在感官”，顾名思义，与“外在感官”是有别的，外在感官指的是眼、耳、鼻、舌、身，是用来感知物质世界的外在特色，比如说，你的眼睛可以看到一棵树，观察它的外貌、生长情况、树叶及枝干的形状，你也可以用手触摸质感、用鼻子嗅气味，甚至放到口中嚼味道，但是你无法感知树的内在，无法知觉到树的意识，也知觉不到树根和大地意识的互动，而树的意识又是如何和周遭的花草及其他的树木产生互动，你也无法知觉树内在是如何传送水分及营养。

所有这一切都不是不能知觉的，只不过你无法用“外在感官”知觉，人类的精神进化必须进展到所谓“内在感官”的开发及利用，利用“内在感官”，我们不只能看到及感知大自然，还能感受大自然活生生的意识，也会感受到人类的意识一直和大自然所有的意识有着持续、相互合作的关系。透过内在感官，我们不只看到大自然，而是感受到大自然活生生的灵魂。

目前人类对大自然的研究都是透过观察、分析、分类及解剖等所谓的科学方法。但新时代大师赛斯曾说过：当人类解剖大自然时，你研究的是一个死掉的大自然；就像你不会解剖自己心爱的宠物，用解剖的方式所获得关于“生命”的知识，不但无助于人类更了解生命，反而是对生命一个更大的误解及扭曲。

开发内在感官（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

但是若不透过动物实验、解剖及分类，人类又如何了解动植物及大自然，又如何撷取珍贵的知识用来治疗人类的疾病呢？研究新时代身心灵理论十数年，我终于了解到，透过仪器解剖、动物及人体实验，我们将永远不可能了解生命，更遑论治疗疾病及解救生命了。因为我们的研究手段本身就是在“轻视”生命，也根本就误解了生命，当然，人类生命的福祉及尊严最后也会落得不幸的下场。

那么，新时代科学家及医生要如何研究生命、疾病及了解大自然呢？是的，你答对了！透过的不是解剖刀、仪器及数不清的实验，而是透过“内在感官”的开发，我们可以去了解“活着的大自然”及一个活生生的心灵和疾病的关系。用我们的意识及精神力量，来感受物质及生物体内在的变化，感受意识及精神是如何透过物质的原子分子来显现它自己，而其后的过程又出了什么问题。这才是新时代真正的慈悲及生命观。

人生四大阶段（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

在灵性层面上，我的“修行”到达什么程度？

以新时代的修行观点而言，我会将人生区分为四个阶段，其中前三个阶段可能会在每次的轮回转世反复出现或同时出现，而当进入第四阶段之后，可能就快要结束在物质实相的轮回转世了。

第一阶段称之为莫名其妙期，在此期当中，个人的人生过得非常

不顺利，他会质问自己为何来到人间，为何要出世为人，会视人生为一连串苦难的过程。

他会对于自己出生的家庭，投胎时所选择的性别、国家及种族，都觉得相当的莫名其妙，不能接受，也完全不认为有任何的道理可言。

对自己的人生及人生中所发生的每件事，他会觉得不管自己同不同意，命运之神就是把他不要的、不能接受的人生命运硬塞给他，而且仿佛还不能不接受似的。因此，在这第一阶段的人大半的情绪是处于愤怒、不满及无奈，他们大多是采取负面思考的模式，大多的时间都在怨天尤人。他们逃避自我觉察及自我省思，只喜欢把一切的责任及过错推给外界的人、事、物。

在这个阶段的人，将“自己”及“自己人生发生的每件事”截然分开，且完全看不出、也不认为二者之间有任何的关联。由于逃避自我面对的结果，这类人可能拥有极佳的健康，也可能常常病得莫名其妙。总之，这一期可称之为“不知不觉期”。

第二阶段称为努力奋斗期，在此阶段的人开始相信他们的人生“是”有意义的，他也许不明白命运及人生的本质及奥秘，但他的内心深信——纵使还不明白，但生而为人、出生在这个国家及地方必有其含义。

他开始有点明白，当他想过那一类的人生、想拥有什么的时候，必须自己努力去争取，争取更高的学历、更好的工作机会、更多的幸福及良好的人际关系。他相信有些东西是他可以努力创造出来的，但是人生某些无可逆转的事件，有些非人力所能掌握的因素，诸如生老

病死、疾病与健康等，似乎又是他不能掌控的。因此，看起来仿佛能掌握人生，却又有些空洞。

这个阶段也是人生当中最精彩及最痛苦的一个阶段，因为这类人会有“人算不如天算”的感叹，有时努力运动、不抽烟、吃健康饮食、生活规律，却落得疾病缠身的下场；相信一分耕耘一分收获，有时真的可以获致满满的自信及成功，有时却又如海涛般的起起落落，输得一塌糊涂。他们的情绪状态也如人生一般变化万千，有时志得意满，有时又泄气得很。总之，这类的人隐约知道“自己”与“自己的人生事件”似乎有某种微妙的互动关系，可是却又不很明白，可谓之“后知后觉期”。

人生四大阶段（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

第三阶段称之为成功顺利期，这类人可说是人类中的幸运儿，也许由佛教的观念可解释为前世福泽深厚。他们似乎拥有比别人更多的幸运及福气。

在人生的际遇方面，他们时常拥有比别人更多的善缘及贵人，做什么事似乎都能事半功倍，有如神助。这类人经常保有正向的情绪及灿烂如阳光的笑容。他们似乎相当的热爱生命，也经常对周遭的人提供协助及正向的鼓励。

但他们只知道自己的人生很顺利，也常常可以“心想事成”，却不明白到底为了什么。在他们的“自己”和“在自己身上发生的事”有一个正向的加强，他们似有似无地明白一些人生的真谛，知道当他

自己是个正向的人、拥有正向的人生观及情绪状态时，他的人生也过得特别地顺心如意。

这样的人似乎已触到真理边缘，他们懂得趋吉避凶、化险为夷，可是如果没有持续向第四阶段迈进，还是可能回到第二或第一阶段。此阶段可谓“半知半觉期”。

第四个阶段称之为开悟智慧期，所有在轮回当中最后一世的人都会经过这个阶段。这部分可能要多花点功夫来解释，否则各位读者会弄不明白。

首先，在这个阶段的人明白“我”及“我所过的人生”或“我生命中发生的每一件事”基本上是同义字，他会明白降临在他身上的每件事都是“他”及“他内在更大的心灵”共同创作的结果。

对他而言，人生的每一件事都不是用好、坏来区别，也完全没有所谓的趋吉避凶这一回事，因为人生中的每一件事都是灵魂伟大创造力的结果。他活在命运当中就仿佛鱼儿快乐地活在水中一样。

他是一个和伟大灵魂创造力接触的人，他愉快地用他所选择的思想、感受及情绪彩绘他的人生，仿佛一个娴熟的画家可以尽情地画出自己想画的每一幅景致。

他欢喜的发现发生在他身上的所有事情都不是意外，都是他检验心灵创造力的素材，他了悟到：发生在他身上的每一件事，从失业、跌倒、离婚到生病，都是他内在自性的外在显现，他借之以认识自己灵魂真正的本质及本来面目。

人生四大阶段（3）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

然而，那些发生在他身上所有一切鸡毛蒜皮的事，也都不是他——说不是他的原因在于，比如一个画家一生不断的作画来建立个人风格及认识自己的创造力，每一幅画都代表了那个画家的独特性，可是，再怎么讲，一个画家仍然比他一生所画出的所有作品更大，硬要把一个画家和他所有的作品划上等号，等于扼杀了画家内在所有伟大的可能性及创造性。

因此，各位亲爱的读者，你必须深入自己内在的世界，彻底了悟到，灵魂是更伟大、更无远弗届的创造力，你以为自己只有一个肉体，其实不对，没错，你是有一个实际有血有肉的身体——当然，那是灵魂伟大创造力，将概念化的能量转换成物质的结果。但是，你有一个更大的身体，那个身体是由大大小小的“事件”所组成的。简言之，你这一生发生在你身上所有的大小事情，都可视为你灵魂的身体，一个由事件组成的身体。

这个由事件所组成的灵魂的身体，有些事件落在你的过去，被你的头脑诠释为记忆中过去的事件，比如十年前毕业、五年前换工作等等；有些事件落在你的现在，由你现今的肉体透过眼耳鼻舌身体验当中，比如你正在求学中或办离婚；有些可能事件对灵魂而言已经发生，在内在宇宙中体验过了，但对你而言，那些未来的可能性尚未发生，而且只有一小部分会具体落实在你的时空当中，为你的身体所体验到。

但是，灵魂真正伟大的活力很少为人所了解，你的过去对你而言，是个已经发生了、且不会再改变的事实，但是对你那由大小事件

组成的灵魂的身体而言，你的过去对它而言仍是现在，除了那个你已体验过的过去事件外，它仍在创造及体验许多新的可能性呢！

对这个阶段的人来说，他除了知觉自己实质的肉体之外，尚能知觉到更大的灵性——由许多过去的可能事件、现在的可能事件及未来的可能事件所组成灵魂的“可能性身体”。

到这个阶段，他可谓真正进入灵魂的丰富期，他不只聚焦在肉体狭隘的时空焦点，也更知觉到所谓的当下心——活在广阔的现在的灵性。他还能按自己意识心的选择及自由意志，在心灵的世界创造出后来他想在实际人生当中体验到的事件，这个阶段便是“先知先觉期”了。

“分别心”造成对立的苦难（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

这世界为什么会有这么多的苦难和乱象呢？

现代人类的意识心正在迈向个体化的独立过程，因此，所关注的焦点及强调的面向都是在于个体与个体之间的差异，每个个体似乎都在证明自己的独特，扩大自己的疆界及自由；而个体与个体之间的关系，要不充满了竞争及嫉妒，要不充满了冷漠及疏离，更有甚者，任何一个个体似乎也随时会遭受到另一个个体的侵犯，比如被暴力对待、抢劫、强暴等等。

国家意识其实也是个体意识扩大集结的结果，在新近的世界高峰会议上，充斥着穷国与富国之间的对立，环境污染与工业发展的对立。每个国家似乎也都只为自己国家及人民的利益为唯一考量，以极大的

分别心对待其他国家，仿佛其他国家的人民都不是人、都不用活似的。国家与国家之间仍然是壁垒分明，政治力的介入及国家界限的建立阻碍了每个个别人类（不论国籍、种族、性别及语言）之间真挚情感的交流。

许多个人将其他的个人视为潜在的威胁，比如说，我曾辅导过一个个案，这位个案每次都考第一名，以致遭受第二名同学的妈妈来电指责：“都是你害我女儿拿不到第一名。”一个英俊的帅哥，如果事业又相当成功，可能成为你生意上的敌人或太太外遇的对象；一个漂亮的美眉，可能成为你先生情感及肉体出轨的对象，破坏你的婚姻，摧毁你的幸福。

每个国家也都为自己设立许多的“假想敌”，在假设可能发生战争的前提下，拼命的制造弹药及发展更先进的武器，以便可以去杀死更多敌对国家的人民，因此，部分与部分之间的对立、区域与区域之间的冲突便层出不穷。

人与环境大地之间的关系也是如此，人与其生存其上的环境由相互依存、相互滋养的关系，成了截然分别、且相互对立的关系，一次的地震、水灾及早灾就会夺去无数的生命及财产。人开始觉得自己和环境是分别存在且各自为政的，而环境及气候似乎也成了威胁人类生存的潜在因子。

这是一个人类集体苦难时代的来临，个体面临来自其他个体（不同国家、种族、性别的个体）和大自然环境的威胁。还不只如此呢！人不但遭受所有外来的威胁，也遭受到各式各样的病原体及身体疾病

的威胁，因此，对愈来愈多的人而言，安身立命成了遥不可及的梦想，有时，“活着”本身就是一种沉重的负担，而科学强调死后灵魂的灭绝，更是对生命最终尊严的一种无情践踏。

分别心”造成对立的苦难（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

就新时代的观点而言，危机即转机，现今人类所面临的严苛挑战也将逼迫人类向心灵探讨，以找出智慧的解决之道。就以上所有的对立而言，历经数年苦思，我似乎可以见到一丝的光明。

那就是，现在所有的困境，包括婚姻及家庭的危机、社会的乱象、国家之间的战争、人与自然环境及气候之间的不和谐、疾病与健康的对立，都无法透过现今所有的方法被解决，比如制度的建立、法律的执行、战备的加强、科技与医学的进步，都不能解决现代人类遇到的困境。

唯一的解决之道在于，个体不再以“分别”的角度及心态来看另一个个体，而要觉察到：自己虽是一个独立的个体，却也是整体的一部分，你与其他个体之间的关系便不应只是部分与部分之间的关系，否则，你们关系的本质会是分别、对立及冲突的；你应视其他个体为整体的一部分，因此，你与其他个体的关系，便都同属于一个整体的不同部分。你与破坏你婚姻的第三者其实也是同一个整体；国家与国家之间的分别无需存在，因为都是地球整体的一部分，环境、气候与人之间的对立也将消失，因为它们都属于同一个心灵整体。

当个体看到自己的独特性，也了解所有的个体（包括自己）都是

整体的一部分时，一个人类真正伟大的心灵时代便诞生了。

让心中的藩篱倒下（1）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

人类面临的危机和困境在哪里？

男性是女性的一部分，女性也是男性的一部分；善是恶的一部分，恶也是善的一部分；台湾是大陆的一部分，大陆也是台湾的一部分；中国是美国的一部分，美国也是中国的一部分；亚洲是非洲的一部分，非洲也是亚洲的一部分；人是宇宙的一部分，宇宙也是人的一部分；物质是精神的一部分，精神也是物质的一部分；健康是疾病的一部分，疾病也是健康的一部分。

各位亲爱的读者，我是你的一部分，你也是我的一部分；你我都是空气、桌子、椅子的一部分，空气、桌子、椅子也都是你我的一部分；穷人是富人的一部分，富人也是穷人的一部分；人性是佛性、神性的一部分，佛性、神性也是人性的一部分。

你是你的人生、你的命运的一部分，你的人生、你的命运也是你的一部分；你是你的一个动作、一个说话的一部分，你的一个动作、一个说话也是你的一部分。

以上这些文字真正地透露了宇宙及人生的奥秘及真理，“我”不再只是一个分别心运作下的独立部分，“我”也是所有一切现象、一切整体的一部分，“我”仍然能知觉到自己存在的灿烂独特性及个别性，却也知觉我为其一部分的整个整体。

现代人的“我”都是分别心运作下的我，以至于无法体会到自己

存在的多重次元本性，也无法体会到自己与周遭所有一切的人事物及大自然环境都是不可分割整体现象的一部分，因此，所有目前人类面临的困境及危机均来自于此。

身为新时代身心灵健康的推动者，我逐渐地打破“我执”，打破存在于我与万事万物之间的界限，看到所有的部分之间的藩篱其实都是幻象的一部分。小偷抢的不是别人的钱，而是自己也身为其中一部分的“整体”的钱；抢劫、杀人者所抢所杀的也不是“别人”，而是自己身为一部分的人类整体的另一个部分，你所抢所杀所强暴的也正是你的亲人、父母，也正是你自己啊！

你以为在战争中杀死的是敌国的人民及士兵，你以为杀死的是与你不同种族、不同肤色的外国人，你错了，你以为为了保挺自己的同胞、保护自己国家的老弱妇孺，而去杀死敌对的人们，其实你杀的也是你自己的骨肉、手足，你杀死的也是你的同胞，也是你自己啊！

你以为贫穷的、饿死的是那些落后国家的小孩，但是，就如你是他们的一部分，他们也是你生命的一部分啊！穷死的，饿死的，病死的，也都是你自己。

让心中的藩篱倒下（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

随着新时代的来临，一个人类集体觉醒的时代即将来临，这个觉醒若没有发生，人类的历史将不可能延续，人类的文明也将告终结。因此，我呼吁所有的个体，停止再以分别心去看待所有的一切，停止再以部分和另一个部分对抗，放下所有一切心中的藩篱及障碍。

有史以来，人类狭窄的“自我”将获得最大的解放及自在。每个个体内在深深的情感能量将被唤醒，现今人类感觉到的孤单、恐惧、焦虑、痛苦及迷失，将完全被人与人之间无可言喻的爱，人与大地之间的血脉相连、气息相通，人与内在宇宙不可分割的情感联系所取代。

不要以为这个伟大的时代还很遥远，随着将来整体社会持续的动荡不安；天灾人祸陆续的降临；家庭、婚姻、社会价值观的崩溃及瓦解；人心逐渐的慌乱不安；宗教组织逐渐的自我崩解，人类内在伟大的心灵将缓缓地露出头来，人性中充满慈悲及智慧的自性也将逐渐显现，而我们也正为伟大人类的未来打先锋啊！

自然界的情感联系（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

自然界弱肉强食的现象，血淋淋、现实又残酷？

人是地球上唯一具有发达思考能力的生物，也是唯一会问“这世界到底有没有意义？人生到底有没有意义？”的生物。一只老鹰不会去问，“到底我的一生有没有意义？”也不会担心山林愈开发愈多，食物愈来愈难找，栖息地愈来愈少，到底哪一天才会绝种呢？

一朵玫瑰花也不会问，到底它在宇宙内的角色为何？在它短短十几天的生命当中，生命有没有意义？若有人欣赏它，它的生命会更有意义吗？如果没有人欣赏，是不是就更没意义？

根据新时代的思想，一朵云、一滴水、一只蝴蝶、一棵树、一头骆驼，根本不用问生命的意义，因为在它们的意识当中，天生就“知道”生命的意义，也天生都知道宇宙就是丰富活泼有意识，万物各安

其位，也知道虽然自己是最独特的，却也与全宇宙相连。

大自然的每一分子，宇宙的每一颗纵使最遥远陌生的星球，彼此之间都充满了最深情感的联系。很多生物学家或生态学家以为大自然的所有生物一切以生存及繁衍后代为最高指导原则，彼此之间是猎者与被捕猎者的关系，当你看老鹰在追捕麻雀、狮子在猎杀羚羊时，你会觉得那是多么血淋淋、现实及残酷的大自然，这样的大自然又有何意义？也许只是弱肉强食罢了。

但是，在新时代的思想下，一般人所看到的大自然其实只是最表层、最肤浅的大自然。这怎么解释呢？其实生物及其生存其上的土地、横扫过大地的风雨之间真正地关系是“爱”，大地并不严苛地对待生存其上的每种生物，逼得它要不断地演化来逃避被淘汰的命运，反之，大地、季节和各式各样的生物合奏出一首生态系的“爱的交响乐”，大自然提供舞台及背景，季节及风雨则提供了舞台上的声光效果，而所有的物种有些尚在后台等着演出，有些正在台上尽情地娇娆、卖力地舞动风姿，有些则在淋漓尽致地演出后，到后台稍事休息。

你明白吗？从来没有一个物种真正地灭绝了，纵使恐龙也是一样，在新时代超越生死的生态观点下，那些看似绝种的生物，只因外在的条件不再合适，而退回意识界的层面罢了，等哪一天环境合适了，它们便会再以肉体的形式回到地球的生态系来。

你看到狮子吃羚羊，好一幅残忍的因果业报图，于是心怀慈悲地看着残酷的大自然，其实你根本在用自以为是的假慈悲，而完全感受不到大自然那超越你的智慧的真正慈悲及爱。首先，大自然的每种生

物都是超越生死的，它们会无意识地求生，却也天生地知道意识并不依赖肉体的存活。因此，你看到的是狮子残忍地猎杀无辜的羚羊，我看到的却是在一种深层的生物性的爱及了解下，狮子和羚羊在物质层面上完成能量的交换，羚羊的灵魂则在山麓愉快地跳跃。万物本是一体，数不尽的灵魂在肉体的交换当中扩展了彼此存在的经验，它们在爱的互助合作当中尊重及珍爱对方的存在。因此，我看到的只是爱。

自然界的情感联系（2）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

动物并不猎杀比自身所需更多的食物，这是爱；动物并不过度繁殖，将其他的生物赶下舞台，这是爱。人是所有生物当中唯一会否认生命意义的，也是所有生物当中最喜欢谈爱、慈悲及尊重的，但人类却是所有生物当中最缺乏对自己、对他人及对所有生物付出爱、慈悲和尊重的！

人类的意识心往前跨了一步，拥有意识更大的自由及创造力，但是，更大的能力也带来更大的责任。在新时代的思想当中，并不认为“杀生”是一种过错，但是“你不应杀害比你所需维生更多的动物”则是新时代的戒律之一，当你违反此戒律时，你侵犯了其他的生物，也失去了身为地球的一员自然优雅的天生恩宠感。

此外，人口过剩导致其他物种的灭绝，更引发人类的自我补偿——利用战争及疾病来减低人口数量，但是，谁又该死呢？因此，新一代的人类，请三思。

后记（1）

作者：[台]许添盛

出版社：华文出版社

据说我的前一本书《许医师安心处方》之所以卖得好，跟正文内容没多大关系，完全是〈后记〉写得好的结果。因此，我的主编佳颖希望这本书也能有一篇精彩的〈后记〉，令每位读者动容。

可是，门儿都没有，我许添盛是那种你叫我写什么就写什么的人吗？我只想写出自己真正的心声，用最真实的情感与各位互动。我想各位也喜欢这样的我，不是吗？

好！我就来说一说我是如何看待自己的生活、我如何看待“哥哥出家”这件事。但这次我想以赛斯的观念“你创造你自己的实相”，来剖析自己的内心世界。

接下来读者会问，那你倒说说看，为什么要创造出“自己的哥哥和女友在结婚前夕选择双双出家”的这个实相，甚至这个实相会如此发生，竟然是经过你内在心灵同意的！

好！咽下这口气，咽下我多年的痛苦和孤单，我扪心自问，如果这真是我创造出来的实相，我“为什么”要创造这样的实相？如所有人会问的：“难道这是你要的？难道你真的头脑坏掉？”难道我希望的不是一个继续在人生道路上引领我的哥哥？难道我不希望哥哥嫂嫂一家和乐，生个胖娃娃，让父母含饴弄孙，不致每天在那里逼我结婚？难道我不希望有个在世俗生活的大哥，可以部分承担起长子的责任，也可分担照料日渐年老双亲的工作？

哦！我想到了，难道正如父母有时说的：“你怨什么！他出家了，以后财产不就都是你一个人的！”哦！太小看我许添盛了吧！那么一

点点财产（我常会用这种话刺激父母，因为我希望他们快乐，最好自己花光光，当儿子的总要有那么一点志气！）我会放在眼里吗？也不至于因此创造出哥哥出家的实相，以致没人跟我分财产吧！

后来，我再深入自己内在的心灵，开始有了那么一点点感觉——也许这一切真的是我创造的，而且对我的人生有一个正面的意义，只是我过去从未发现罢了。也许哥哥的出家，是投胎前的我（或这世的我）内在心灵同意的，或共同创造的。

也许我俩根本是在演一场心灵的对手戏，只是我一直没看出这出人生戏的深层含义，只在表面生气、愤怒、伤心或难过。换个角度，如果哥哥是“为了我”而出家呢？搞不好真是我和他共同演出这场戏，只不过我的内心一直拒绝承认及面对？

后记（2）

作者：[台]许添盛 出版社：华文出版社

顺着这样的了悟，我开始觉察到，我本来就希望有个哥哥在人生的道路上引领我，与我一同奋斗，可是，如果我的哥哥选择留在俗世，当一名顶尖的工程师，或一家公司的老板，他能引领我吗？拜托，我是许添盛哎！早年哥哥又不是没领教过我的强悍及聪明绝顶。

就某个程度而言，他是为了我而出家的，在他的修行道路上，他对自身理想的坚持及为众生无怨无悔的付出（也不知道有没有言过其实，还是我根本就被糊弄了），也真的令我在自身理想的追求、为新时代赛斯思想的精进及推广上，起了最佳的示范及引导作用。

哥哥对他佛学领域的坚持，无形中也令我在赛斯的领域中热情如

火。可是，我俩可能拼得太过头了，以致痛风纷纷发作，但在身心灵的修为上，我却技高一筹，可以用赛斯心法令自己不必吃任何一颗药来止痛，也完全无需饮食的控制，而能借由心灵的力量转化具体的病痛。

并非要他回到我身边或回归家庭才是我的亲兄弟，而是，他在自己生命道路上的坚持，以及对理想实现的执著，已为我做了最佳示范，也才真的是我的好兄弟。

知道在遥远的地方有人与你一同为真理、为理想奋斗的感觉真好——虽然看来是两个截然不同的方向。可是，人心的真诚和热情却是一致的，这才是最重要的，不是吗？

于是，我开始真的相信，“我创造我自己的实相！”