

你可以喊暫停

許醫師教你如何運用心理時間，療癒身心病痛，活化人際關係



Psychological Time

許添盛◎口述 張雅真◎文字整理

中華新時代
協會創辦人 王季慶◎專文推薦

隨書附贈許醫師「進入心理時間」冥想練習CD

許醫師教你運用心理時間
療癒身心病痛，活化人際關係

你可以 喊暫停

許添盛◎口述 張雅真◎文字整理



你可以喊暫停

口述——許添盛

文字整理——張雅真

總編輯——李佳穎

責任編輯——管心

美術設計——唐壽南

發行人——許添盛

出版發行——賽斯文化事業有限公司

地址——新北市新店區中央七街 26 號 4 樓

電話——22196629

傳真——22193778

郵撥——50044421

版權部——陳秋萍

數位出版部——李志峯

行銷業務部——李家瑩

網路行銷部——高心怡

法律顧問——北辰著作權事務所

印刷——鴻柏印刷事業股份有限公司

總經銷——吳氏圖書股份有限公司

地址——新北市中和區中正路 788-1 號 5 樓

電話——32340036 傳真——32340037

2015 年 6 月 1 日 二版一刷

售價新台幣 350 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵害必究（Printed in Taiwan）

ISBN 978-986-6436-65-9

 賽斯文化網站 <http://www.sethtaiwan.com>



每 天 的 生 活 ， 都 是 靈 魂 的 精 心 創 造

關於賽斯文化

發行人

許添盛 醫師

我是個腳踏實地的理想主義者。賽斯文化，是為了推廣身心靈健康理念而成立具公益性質的文化事業，希望透過理性與感性層面，召喚出人類心靈的「愛、智慧、內在感官及創造力」，讓每位接觸我們的讀者，具體感受「每天的生活，都是靈魂的精心創造——You create your own reality.」我們計畫出版符合新時代賽斯精神之書籍、有聲書、影音商品及生活用品，並將經營利潤致力於賽斯思想及身心靈健康觀念的推廣，期待與大家攜手共創身心靈健康新文明。



〈推薦人的話〉 午後的賽斯課

王季慶

猶記添盛在內湖新時代中心週日午後「賽斯學院」開講的盛況，空氣中瀰漫著懸疑、興奮——深奧神秘的賽斯十語不驚人死不休的許添盛……而這本《你可以喊暫停》就是其中的十二回，由雅真精心整理後的內容。

此時，我已看完賽斯全部九大本的「早期課」，正在看他給珍和羅的私人課（刪除課），發現正如我一向感覺的，賽斯課其實是充滿了他對世人的透澈瞭解和關懷，尤其私人課等於是給他給珍和羅兩人的心理諮商，充滿了溫暖和支持。對人類的情感面和生活面中的喜怒哀樂都更貼近地同理，令人感動。

賽斯說，他的資料主要在告訴人們「實相的本質」。而由於實相並非我們這些囚禁於肉體內及尋常意識狀態內的人們那麼容易理解（真的是「二維」世界的人想了解「三

維」或「多維」世界），所以很多人會有不得其門而入的挫折。正如佛「經」，本身亦常令人有莫測高深之憾，唯有藉一些「論」來進入。

添盛對「賽斯」，近二十年的鑽研，加上他自身的生活體驗和諮商經驗，將賽斯的主要旨慢慢地化為演講和書本，也可以說是賽斯資料的「論」吧，相信對賽斯身心靈健康思想的普及和傳播有重要的影響。

正好讀到賽斯在一九七五年十一月五日的「刪除課」，其中所言，正巧切合。他說，珍自己的「面向心理學」（即《意識的探險》），正是給那些試圖了解「自己」的人的「源頭書籍」。賽斯說：

『我書中某些『自悟（self-enlightenment）』的方法，將作為相當適當的技巧，用來使已知的自己認識心靈的其他部分，許多實際的問題，比如糟糕的家庭關係，或健康問題，或任何領域的困難，都因而得以被更完整地瞭解與解決……』

「我們正將一種不同的意識引介為正常、自然而且好的，擴大了心理、宗教甚至科學的疆域……我們並不要變成某種極強而有力的運動或組織。反而是，所有讀這些書的人，改變他們自己——。老的意識路線已崩解，人類的意識正當改變之際。我們（在其中）有貢獻，有重要的貢獻，但這並不表示我們是唯一有貢獻的人。我們正在做



一種別人無法做的工作，正如別人也正在做我們無法做的工作……但你們可以安心確信，你們正將你們的聲音加到那些歷史的聲音上，做出你們的貢獻。就像寫《心智的力量》(Power of Mind) 的亞當·史密斯，以他唯一能做的方式詮釋給別人聽，然後他們會被引導去讀其他的書——就是說，他有助於喚醒人們的飢餓感。」

當這本《你可以喊暫停》準備面世之際，新時代中心也正面臨被迫遷移的命運。接下來有眾多的可能性（見第九章〈不一樣的過去〉和發展，究竟會如何呢？正如第五章〈與內在的自性相遇〉裡說的，不管怎麼樣，我們都要回到那個相信：不管我的人生正面臨多大的苦難，我真正存在的核心是那麼地安全、那麼地有創造力、那麼地自在和圓滿。就讓我們稟承賽斯教我們的神奇之道去過活吧！

〔推薦人簡介〕

王季慶，成大建築系畢業，留學加拿大，並旅美十餘年。經歷半年的心靈追尋，遍覽各類心理、宗教、哲學、神秘學等書籍。於一九七六年首度接觸啟悟性的「賽斯資料」後，心弦震動，遂開始譯介賽斯書系列及新時代經典作品共十餘種，為國內新時代思潮的發起人，並於全省各地組織新時代讀書會，成立「新時代中心」，致力將新時代的訊息介紹給國人。引介「賽斯系列」、「伊曼紐系列」及「與神對話」系列等書，著有《心內革命——邁入愛與光的新時代》、《賽斯讓你成為命運的創造者》。



〈自序〉 啟動內在的自我療癒力

許添盛

多年前，我將自己研讀賽斯書的心得寫成《我不只是我：邁向內在朝聖之旅》，出版後，得到廣大讀者的熱烈回響，也幫助許多人更深入的體會生命。

這些年來，我持續地在中華新時代協會開課，也產生了另一個念頭，希望將賽斯的身心靈整體健康理論化為淺顯易懂的觀念，再配合具體可行的冥想練習，引導忙碌的現代人，透過切身的「心理時間」體驗，來加深對這些思想的認識。

思想為主，練習為輔。記得在課中實際帶領團體進行冥想時，曾有同學分享他自己靈魂出體的過程：隨著聲音的導引，他進入一個很放鬆的狀態，接著卻發現自己的靈體逐漸向上飄浮，看著正在前方帶課的我，以及那躺在下方的肉身——他說，這是他人生中所發生最奇妙的事情之一。



重點不在於靈魂出體有多麼奧妙，或是多麼地令人驚嘆，而是，這位同學向來是唯物論者，不相信人有靈魂，對人「死後猶存」嗤之以鼻，更別提人們與那些已往生的個體是存在著多麼頻繁的交流及溝通了。經過了這樣的課及冥想練習後，他終於明白賽斯所說，靈魂有其獨立於肉體之外的存在，一旦一個人清醒且清楚地經驗靈魂出體的過程，他對生命和死亡就會抱持全然不同的觀點。

我在帶領這類冥想練習時，自己也有主觀的體會和覺受。有時我會感受到自己的心口與後背漸漸熱了起來，以一種我不明白的方式，散發出我稱之為「療癒能量」的光和熱，以致在我周遭及整個上課空間建構起一個「療癒場」——也許吧，對所有上課的同學和具有身心疾病的人，能夠啟動他們內在的「自我療癒能量」，以促進自身健康和加速復原，活化人際關係，擁有更美好的生命品質。

「信念創造經驗」，此話所言不虛，這也就是我寫這本《你可以喊暫停》的目的了。書裡的文字及練習都具有極大的心靈能量，再次的，我誠心祈願，能協助啟動每位讀者本自俱足的「自我療癒力」，以及建立那加速療癒的座標。

暫停一下——請記得，宇宙無盡的愛與智慧與你同在。

致謝

本書的順利出版，要感謝下列人士熱心贊助：

科通股份有限公司董事長蔡百祐、吳惠芬夫婦與總經理吳惠容
圓達實業股份有限公司董事長林錫琦夫婦暨全體同仁

在此誠心祝福他們福壽綿延、幸福快樂

你可以喊暫停

Psychological Time

目錄

關於賽斯文化

〈推薦人的話〉午後的賽斯課

王季慶

〈自序〉啟動內在的自我療癒力

許添盛

第1章

進入心理時間——以清明的立足點看事情

1

心理時間：一種朝向內在專心的狀態／「心理時間」的功用／擴展內在感官，治療身心病痛／進入「心理時間」的方法

〔心理時間：冥想練習1〕關閉肉體感官，進入內在

〔許醫師聊天空〕關於「心理時間」的冥想練習／打坐時遇到靈魂出體現象／看到的前世，是真的還是假的？

第2章

內在感官看世界——感同身受的心靈藝術

23

外在世界是「偽裝實相」／內在感官是用來感知內在的世界／運用內在感官，改善人際關係／愛的存在，讓所有一切成為一體

〔心理時間：冥想練習2〕內在振動性觸覺

〔許醫師聊天空〕如果我變成我先生……／體驗，不只是觀點

第3章

疾病，你想提醒我什麼？——解讀來自身體的語言

45

身體是一個交響樂團／內在的聲音就是你的心聲／不要幫身體的症狀定調／
病毒是生命體之間友愛的連結線／做自己身體的調音師

〔心理時間：冥想練習10〕調整身體裡的樂器

〔許醫師聊天堂〕關於傳染病、慢性病和遺傳性疾病／可以用意念達到減肥效果嗎？／
內在的聲音治療自己和別人的效果

第11章

三個主要的意識系統——身體意識、意識心和內我

221

意識的起源／第一個意識系統：身體意識／第二個意識系統：意識心／

第三個意識系統：內我／你就坐在宇宙的中心

〔心理時間：冥想練習11〕讓意識進入過去

〔許醫師聊天堂〕動物的意識系統／誰誕生出一切萬有？／
身體意識與意識心是最佳拍檔

第12章

神奇之道——簡單而深厚的信心

245

欲望即行動／輕鬆不費力地創造／你是實習的神明

〔心理時間：冥想練習12〕輕鬆不費力的生活之道

〔許醫師聊天堂〕教育孩子，如何能輕鬆不費力？／為何不一開始就選擇幸福人生？／
運用神奇之道的生活實例

《後記》我到底是誰？ 許添盛

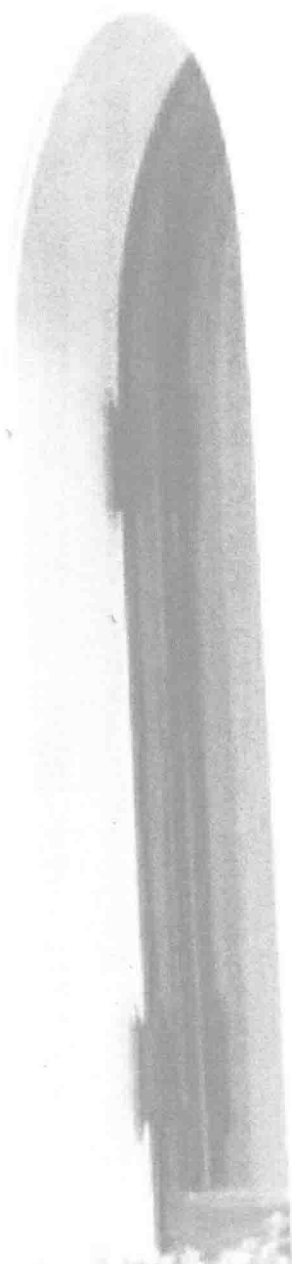
愛的推廣辦法

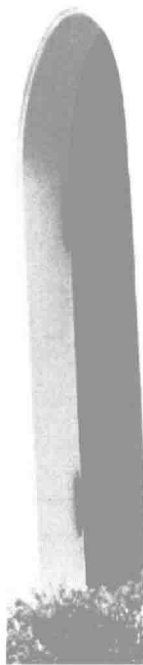
7

進入心理時間

——以清明的立足點看事情

在「心理時間」當中，意識開始向內觀照，可以讓我們以清明的立足點來看實際的事件。在這樣的意識狀態下，能解決我們所遇到的問題，包括內在很深的情緒，身體疾病也能在那個狀態下被處理，新陳代謝會改變，衰老會減緩。





我們生活在物質宇宙，藉由眼、耳、鼻、舌、身等外在感官來體會外在的世界，也許你正拿起杯子喝水，或想著等一下該何時出發、趕幾點幾分的電影，這是我們的外在活動。事實上，在我們的心靈裡，還有另外一套感官系統稱為「內在感官」，它所遵循的可不是時鐘的時間。進入「內在感官」時，你對時間的感覺會不一樣，它是一種內在的感受，稱為「心理時間」(Psychological Time)。

心理時間：一種朝向內在專心的狀態

有天下午在小憩的片刻中，我不經意地進入了「心理時間」，等我回復正常意識後，發現桌上的手錶約停在二十分鐘之前，剛開始以為手錶正好沒電，後來發生過兩三次同樣的情況，我才明白那不太可能是個巧合。我不知道為什麼進入「心理時間」



的那一瞬間，手錶就暫時停止了，待我回到正常意識狀態再將它搖一搖，它又突然走了起來，直到一年後才真正需要換電池，而且這種情況平時從未發生。我至今還是找不到原因，也許是潛意識的某部分想為自己留個記號吧！

我的經驗不能取代大家的經驗，因為每個人都不一樣。當我開始進入「心理時間」時，會覺得整個人往下沉，還是聽得到外面的聲音，可是那些聲音跟我有距離，有種輕飄飄的感受，好像進入了內在的寧靜；幾乎感覺不到我的手和腳，它們不像平常那麼具體，整個靈魂和內在處於一種比較輕鬆的狀態，和外面世界的聯繫較為疏遠。有些人包括我在內，在這樣的狀態下，思想會停住，不再讓一些日常瑣事的念頭輪番浮現，開始慢慢進入了內在的世界。

「心理時間」就是一種朝向內在專心的狀態，它常常發生在我們完全放鬆、意識焦點導向內在，或受到強烈的情緒影響時。比如很多音樂家在演奏時，渾然忘我，整個人進入一種如痴如醉的狀態，等到聽見台下響起如雷的掌聲，才發現演奏已不知不覺地結束了。甚至當一個人失戀了，失魂落魄，從白天到晚上不吃不喝地盯著天花板，也不曉得過了幾個小時，這同樣是一種「心理時間」的狀態，只不過那時候的