

借着读书读自己

活出自己

让生命拥有一切可能

许宜铭 著

活出自己

——让生命拥有一切可能

许宜铭 著

中国广播电视出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

活出自己：让生命拥有一切可能 / 许宜铭著. —北京：
中国广播电视出版社，2006.9
ISBN 7-5043-5074-5

I . 活 ... II . 许 ... III . 成功心理学 - 通俗读物
IV . B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 099848 号

活出自己——让生命拥有一切可能

作 者	许宜铭
策 划	赵 猛
责任编辑	刘 媛
封面设计	关越设计室
责任校对	张莲芳
监 印	赵 宁
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	86093580 86093583
社 址	北京市西城区真武庙二条9号 (邮政编码：100045)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
字 数	110 (千) 字
印 张	13
版 次	2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5043-5074-5/B · 112
定 价	25.00 元

(版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换)

借着读书读自己

用四色（荧光）笔划下自己读书时的想法、念头、感觉、情绪等状态，来探索自己的生命经验，从而更加了解自己。

四色笔读书法的应用

用红色，代表这些语言打动我心，我很认同；

用黄色，代表我对这些语言不以为然，有抗拒；

用蓝色，代表我对此有困惑，想进一步了解；

用绿色，代表我的意识在此无法专注，想跳过去，头脑恍惚了。

借着读书读自己读书会

我们将在全国二十个以上的城市开办系列心灵成长读书会，你可以凭《活出自己》免费参加，大家可以共同分享“借着读书读自己”的种种感受。例如，你认同书中的某部分文字，你可以在读书会的“分享”中协助他人对无法专注的这部分产生阅读的兴趣；也许你抗拒的部分，正是他人想进一步了解的，可能会因此继而引起你的兴趣……总之，这里是思想碰撞的盛宴，是经验分享的平台。

详情请浏览www.goutongke.com



活出自己

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

本书已经酝酿了好几年。许多学员上完课，在感动之余，不停地问我，为什么不将这些资料整理成文字？

这几年来，一直觉得生命的经验是属于个人的，而我无法用语言文字将之传达出来的原因是：一方面，总觉得语言文字没办法真切地表达出智慧的领域和对生命的经验与体会；另一方面，也担心如果大家只通过阅读文字而让自己对这方面的理解停留在头脑、知识层面，反而会形成自我成长、心灵成长、开发潜能的障碍，这会使得许多人自以为已经懂了、明白了，但事实上却无法真正进入自己的生命，反而耽误了和自己更真实的接触；再者也因过去常觉自己不是专业出身，因此总不敢提笔。但这八年来我为自己的成长投入了难以言喻的专注：我曾与一万多名学员共同修习生命潜能的课程，几乎每周都参与二至四天的工作坊，所带的工作坊已超过五六百场，更带领过数千场三小时的迷你型工作坊。再加上自己每个月都赴日本

参加为期三年的完形（Gestalt）心理治疗师的培训，每年也到美国进修数次，所以渐渐摆脱了自己“非专业”的桎梏。这八年来自身渐进的成长，使我看到了“本质”，而不是表象的“专业”，因而，确信自己已可超越许多“专业”人士所看重的“知识”与“学术”。再加上直到最近，我重新对人性、对人本质的智慧有了更深的信任，自己也能越来越随缘，生命的领域也更加宽广，这才逐渐消除了这种担心。

另外，许多人对“潜能开发”存有误解，单方面地发展自我催眠、自我暗示，认为这些就是开发潜能，从而对人造成莫大的伤害。近几年来，也有许多在传销公司、企业组织里负责培训的主管来学习，但他们的目的只是要学会这些技巧，将它们用在组织的发展上，而不是抱着真正敬重人心、热爱生命的心理。我非常担心这种被带出去的“模仿”会对人造成伤害，因此，更觉得有责任要把“生命潜能”概念清楚地介绍给大家，让更多人了解在发展潜能的路上，该如何保护自己。同时，这本书也是为早期的学员们提供一套更完整的支持系统，让我们重新一起再向前迈进。



也盼望此书的问世，能协助更多人在心灵成长、潜能开发的道路上，在成就自己生命、发展自己人生的过程中，能得到更多的自在，真正得到自由、快乐与智慧。

这本书并不是我个人的创作，而是在描写生命中本来就存在的真相。我只是通过生命的体验，把这八年来自己习得的和教学过程中的一些经历如实写出来，它是宇宙间本来就存在的，只不过是通過我的生命，将其呈现在读者眼前罢了！而事实上，它也是属于你生命的一部分。

如果你曾经对自己的生命投注了许多心血，但却仍有些关卡无法穿越，或许本书能帮你有所顿悟，生命因此而豁然开朗、突破障碍；或许有人在无意间翻到这本书，从而成为他想探索智慧殿堂和更真实认识自己的契机。纵然对某些人而言，这本书或许只会停留在头脑层面，变成他们的知识，但如因他们的散播而使更多人下定决心要朝学习、成长的路子走去，这也很好；也或许有人看了这本书会不以为然，心里有抗拒，但我相信：凡走过的必留下脚印，这些抗拒与冲突对他们未来的生命和智慧必然也会带来影响。

盼望这本书能协助你窥探生命潜能的奥秘。不过我只能在头脑知识的层面上给你文字的介绍，如果你想真正与自己生命中无限的潜能接触，只停留在知识的层面是不够的，盼望你不只是了解它，而是向更深、更内在的方向去探索，从而成就你生命的大智慧。

祝福你，开始迈向生命的旅程。



目录 Contents

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 1

第一章 生命潜能 1

——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 13

——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 27

——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 43

——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 57

——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） 73

——执着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 81

——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 97

——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 115

——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 125

——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 137

谈心灵成长、自我成长和潜能开发

后序 159

见证与分享 163



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迸出了鲜血，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，声音也暗哑了，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

