



# 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

ARCTIME  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

活出自己 / 许宜铭著. -- 北京 : 北京时代华文书局, 2014.6

ISBN 978-7-80769-640-7

I. ①活… II. ①许… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 100373 号

## 活出自己

著 者 | 许宜铭

出 版 人 | 田海明 朱智润

选题策划 | 北京心灵坊

责任编辑 | 林少波

特约编辑 | 刘豫徽

装帧设计 | 李 辉 许建华

责任印制 | 訾 敬

营销策划 | 朱玉梅

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 北京图文天地制版印刷有限公司

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230mm 1/32

印 张 | 7

字 数 | 120 千字

版 次 | 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-640-7

定 价 | 35.00 元

版权所有, 侵权必究

## 借着读书读自己

用四色（荧光）笔画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。



活出自己

## 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，是讲演分享的平台。

推荐序

## 认识自我之道

潜能开发是意识演化金字塔的中层，它是自卑恐惧的个人领悟圆满空性的必经过程。把潜能开发归纳于中层，是因为它属于积极思考的范畴；积极的意识形态中仍存在着强烈的自我感，只要还有自我感，内心的恐惧和不足就必然存在，要想攀升到金字塔的顶端，必须认识消极无为之道，亦即老庄思想和佛法的精髓，并且将其实践于个人修为中。对大部分人而言，潜能开发的积极之道确实能建立自尊、自重和自信，小我必须转化成大我，才有能量承担无我的境界。

作为一名治疗者和精神导师，他必须有充沛的热情、精力、同理心和敏锐度；他不但对自己要有深入的认识，还要给自己和别人犯错的自由；他要有能力扩展学生的自我意象，



## 活出自己

把权威还给学生，让自己也有机会教学相长，同时还要能觉察内心最微细的想要操纵别人的权力欲。

许宜铭先生是一位潜力无穷的治疗者、热情的老师，他以个人丰富的人生历练、坦诚的勇气和智慧，与无数有心成长的学员互相扶持。笔者虽未参与他的研习会，仍可想见生命交会时的悸动和火花。

这样不否定世俗、不否定欲望、不否定烦恼的认识自我之道，是较倚赖外力和欠缺创造自由的人所正需要的。

**胡因梦**

身心灵疗愈课程讲师

## 前 言

其实这本书的形成已经酝酿了好几年。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认识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，反而耽误了与自己更真实的接触。另外，也担心自己在走过这条路时所碰到的经验中，有些过程与现今传统文化、宗教人士、卫道人士所抱持的态度





## 活出自己

有很大的冲突与对立，使得曾经在这条路上学习过的人，受到冲击、压力甚至责备。再者也因过去常觉自己不是专业出身，因此总不敢提笔。但这些年来我为自己的成长投下难以言喻的专注；我曾与一万多位学员共同修习生命的课程，几乎每周都参与两至四天的工作坊，所带的工作坊也已超过三百场，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三年完形治疗师的培训，每年也到美国进修，所以渐渐摆脱自己“非专业”的桎梏。这些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，生命的领域更加宽广，才逐渐消除了这种担心。这些年来，生命潜能文化事业有限公司渐渐成熟，接触过课程的学员人数也越来越多，大家逐渐凝固成一股足以接受冲击的力量；也因着研修中心的课程段落分明，对人的协助与中心思想逐渐确立，所以现在才有足够的勇气出版这本书。

另外，大陆的潜能发展运动正在萌芽，我们即将可看到

它的蓬勃发展。但许多人对“潜能开发”存有误解，单方面地去发展自我催眠、自我暗示，认为这些就是开发潜能，因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到中心学习，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。同时这本书也是为中心早期的学员们提供一套更完整的支持系统，并且借此再一次确定什么是自己要走的路，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与教学过程中的一些经历如实写出，它是宇宙之间本来就



## 活出自己

存在的，只不过是**通过我的生命**，将其呈现在读者眼前罢了！

然而事实上，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，因而引发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向学习、成长的路子走去，这也很好。也或许有人看了本书会不以为然，心里有抗拒，但我相信：凡走过的必留下足迹，这些抗拒与冲突对他们未来的生命与智慧必然也会留下影响。

盼望这本书能协助你一窥生命潜能的奥秘。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、更内在去探索，让你成就生命的大智慧。

祝福你，开始迈向生命的旅程。

## 目录

借着读书读自己 / 1

四色笔读书法的应用 / 1

借着读书读自己读书会 / 2

推荐序 / 3

前言 / 5

## 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 | 17

——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 | 35

——一个觉醒的人，他的名字就叫佛  
一尊迷失的神，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 | 53**

——用勇气去接触生命中每一个真实的发生

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 | 71**

——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。



活出自己

## 第六章 原罪（意识、存在和我） | 93

——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地爱自己、欣赏自己。

## 第七章 真爱 | 103

——爱他，如他所是，并非如自己所想

你就是最美的，除非你能真正地爱自己，否则不会有人真的爱你。

## 第八章 成长与转变 | 125

——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 | 147

——接纳和欣赏生命中每一个春夏秋冬

无论我们如何努力，都无法比自然做得更好。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。





活出自己

## 第十章 如来 | 161

——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，无我地融入，你就进入了如来的境界。

## 附 许宜铭先生演讲录 | 177

谈心灵成长、自我成长和潜能开发

后记 / 200