

拥舞 生命

如果你渴望自己的生命有所突破，本书能帮你有所顿悟，生命因此而豁然开朗、突破障碍；

但却仍有些关于生命的问题，更真实认识自己的契机。

作者/许宜铭



拥

舞

生命

许宜铭 著

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

拥舞生命/许宜铭著. —北京: 中国工人出版社, 2003.1

ISBN 7-5008-2973-6

I. 拥... 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 (2002) 第 105936 号

拥舞生命

许宜铭 著

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010) 62350006 (总编室) 62005038 (传真)

发行热线: (010) 62005049 62005042

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

版 次: 2003 年 2 月第 1 版 2003 年 2 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

字 数: 130 千字

印 张: 10.25

印 数: 001—5000 册

定 价: 20.00 元

书 号: ISBN 7-5008-2973-6/C·230

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

作者简介

许宜铭

是台湾推动生命潜能开发的先驱，经验最丰富的训练师，带领2-4天的工作坊，累积超过300场的经验，个人咨商治疗及3小时之迷你工作坊有3000小时以上经验，协助超过10000人迈向自我成长及潜能开发的道路。



现任

台湾真善美生命潜能研修中心创办人及负责人
台北完型心理学研究所创办人及负责人
中华潜能开发协会发起人及协会会长
美国父母效能训练 (P E T) 台湾授权人
美国领导效能训练 (P E T) 台湾授权人
生命潜能文化事业公司负责人

经历

1977年毕业于辅大中文系
1977-1984从事房地产买卖
1984-1985赴日进修
1985-1987担任日文即席翻译讲席
1987年8月创办生命潜能研修中心
1989年赴美国伊沙兰学院及加州统合学院进修
1992东京完型治疗师三年训练

1838/05

别相信快乐可以从天而降，它不是别人送给你的，而是自己创造的。我在这里说快乐，其实只是一个“引子”，目的是想引出“心灵力”这个概念；心灵力最简单的解释叫“境由心生”，意思是说，人生的丰富与否、亮丽与否、精彩与否，全由内在那颗“心”来决定，你是主角，拥有一把开启心灵的钥匙。



责任编辑：王小平

策 划：白士弘

装帧设计：大象设计工作室

龙传人64438395

目 录

1	推荐序——生华生命的成功引导	张吉连
5	推荐序——解构心灵地图	游乾桂
9	自 序	
15	前 言	
19	上 卷 生命的潜能	
21	第一章 生命潜能	
31	第二章 我是一切的根源	
43	第三章 察觉	
55	第四章 智慧的殿堂	
67	第五章 烦恼即菩提	
81	第六章 原罪(圣人不死·大盗不止)	
89	第七章 真爱	

103 第八章 成长与转变

119 第九章 拥舞自然

129 第十章 如来

139 下 卷 重塑心灵

141 第十一章 觉知心灵现象

155 第十二章 自我重塑历程

179 第十三章 孙悟空的紧箍咒(禁止令)

209 第十四章 马车夫之鞭(驱迫令)

229 第十五章 阳光下的阴影(负面人格特质)

245 第十六章 猎人与熊(心理游戏)

277 第十七章 人生剧本的导演

305 第十八章 心灵环保

推荐序——

升华生命的成功导引

我曾有幸参加过许宜铭先生的工作坊，听过他三天的讲演，也看过他《拥舞生命》的力作，皆使我受益匪浅，留下深刻印象。

许先生二十多年来致力于生命潜能开发运动，首先在台湾，几年前来大陆。他虽引用西方完形治疗的理论与技术，但能融我国传统的儒、道、佛等有益理念于其中，中西合璧，融汇贯通，深藏若虚，厚积薄发，娓娓道来，解人难得。令人受益的不仅是他理论上的透辟纯熟、训练程序的实用有效，更由于他人人格的修为和魅力。他多年身患顽疾，痛苦与不便自不待言，但他乐观、坚韧、进取的精神，积极主动的态度，直接就在人们面前展示了一个心理健康和潜能积放者的楷模。他的一句话，“病痛是上天的赐福”使我永不能忘怀。

我多年从事心理学的教学，也做心理咨询和心理治疗工作。我想，生命潜能开发与心理咨询和修佛的原理原则和基本

法门有许多一致的地方,关键在于使来访者自我认识、自我接纳,不再反对和排斥自己,对他人和自然也能有一个接受的态度。

人生的困惑、苦恼和打击,与其说来自于外界,毋宁说来源于自我。人们都在为有一个他们“是”的那个人或不是他“想要”的那个人而遭受折磨和痛苦。人不是被别人伤害和打败,而是被自己伤害,别人只能伤害人的身体。事实是人本身潜藏有足够的能量,自我是所有力量的无限源泉,也是惟一源泉。国际歌不是早就唱“从来就没有什么救世主,也不靠神仙皇帝,要创造人类幸福,只靠我们自己”嘛。

人类走进了二十一世纪,全新的时候会有全新的生活,也需要人的全面发展和新的状态,人的现代化是社会现代化的必然结果,更是必要前提。现代化的高生产(力)和高消费,使现代人的需求和愿望已很少发自人们的内心,而多是觉醒于外部,受制于商品的广告和推销商,人的需求和愿望也在被制造和培养,人也在被市场化。富裕使多数人拥有的东西已远远超出了他们该用的东西,可仍然会感到贫困(永远赶不上生产的脚步)。于是,人们滋生着贪婪、嫉妒,内心虚弱、自卑和无能力。占有和消费永不会使人感到充实和满足。

现今时代的快速发展变化、动荡、不连续、自由化、多元化，人际的疏离和分裂，使人们感到孤独、寂寞、抑郁和焦虑、自我迷失，人们普遍需要协助、支持和治疗，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个无所适从、无所归依、无能为力的主观自我，调整并平衡人与人、人与自然的关系，充分开发自我潜能，以便能找到伊甸园式的和谐、平静与美好。

国内的潜能开发和心理咨询事业尚处于起步阶段，许宜铭先生为我们带来了他的新模式、新实践，丰富与加速了此项事业的进展。他的这本《拥舞生命》的力作，将产生广泛的影响，使读者在修练中升华生命，快乐健康。

北京师范大学

心理系教授、心理咨询专家

张吉连

推荐序——

解读心灵地图

文学家史蒂文生曾说：“未得快乐的人，一无所有。”

快乐很抽象，也很具体，因为不快乐的人演什么都不像，演什么都很惊悚。医生不快乐，会在打点滴中加入氢酸钾；老师不快乐，会拿棍子抽打孩子的脸；化学家不快乐，会在失恋时想在饮水机中下毒；不快乐使人多了情绪，少了理智。

心理学家的研究发现，快乐的基础，不是富有，不是名位，也不是权势，与它们结合而生的“贪”与“欲”才是不快乐的主因；而快乐是由健康、豁达、自由、满足等心灵力组成的。

快乐的人，懂得：

- 活在当下。
- 生活悠闲。
- 保持童稚之心。
- 不要求完美，相信成功是一连串失败的累积。

- 幽默,能见招拆招。
- 喜欢亲自动手做。
- 喜欢大自然。

别相信快乐可以从天而降,它不是别人送给你的,而是自己创造的。

我在这里说快乐,其实只是一个“引子”,目的是想引出“心灵力”这个概念;心灵力最简单的解释叫“境由心生”,意思是说,人生的丰富与否、亮丽与否、精彩与否,全由内在那颗“心”来决定,你是主角,拥有一把开启心灵的锁钥。

心灵力的报告,在 20 世纪 70 年代初期发挥了巨大的影响力,1972 年两位美国医学研究员发现,在东方的冥想状态下,氧气的消耗量与新陈代谢明显减低;人在冥想下可改善侵略性、沮丧、激怒、紧张、焦虑等等行为。

癌症是世纪末的黑死病,截至目前为止仍无好处方,但心灵力量却是救赎的良药,有证据显示,心灵力的效力远胜于开刀、吃药,曾经只有一年生命好活的病患,用心灵力奇迹式地活了 15 年。《人体潜能》一书的作者柯里曼说,心灵力堪称人的“自愈系统”,可以有效释放生命能,超越压力、迷惑、混乱等等,它无须花钱,又无副作用,保健、治病、祥和又健康。

学会控制心灵，等于学会驾驭生命。

这些精神在宜铭的著作中全都见得着，他把它转成轻松易懂的文字，试图打通读者“心灵的任督二脉”。

宜铭说：“生命潜能不是理论，不是技巧，不是知识，而是一种智慧，一种经验——一种你想重新得到存在的自我的感觉。”我喜欢这种讲法，把心灵能力解构成“人人可寻”，只要你愿意放下忙碌，勇敢地面对自我，把藏在心中的孤寂、无奈、挫败释放开来，神采奕奕的灵魂等着你来召回。

我猜，在宜铭的心中，心灵力还是“觉察力”，觉察健康是宝，贪、癡、痴是业，名利是过眼云烟，权势是自卑者的镇静剂，快乐是一切的一切。

这本书，应该说是宜铭用心替读者所绘的“心灵地图”，我乐于为文作序。

作者游乾桂，著作丰富的知名作家，台湾政治大学心理系毕业，现任台湾全家联合诊所心理师、健康家庭协会执行长。

著有《心灵医师》、《用心疗心》等七十多本作品，其中《用心疗心》一书荣获金鼎奖最佳图书推荐奖。

自序

2001年元月1日我受邀到北京参加成功论坛演讲。在当初被邀请的时候,我心中就充满惊讶,因为我当时以为国内改革开放以后在追求物质上的成就,在财富上追求卓越、追求成功,我以为可能还没有人注意到自我成长或者是心灵的这块领域。我本来报着姑且一试的心情来北京作了一场2小时10分钟的演讲,但在那场演讲里,台下有三百多双发亮的眼睛,深刻地感染了我,那一双双渴望对心灵深处进行探索的眼睛、专注的神情至今仍在我脑海深处震撼着我。此外演讲后反应也很热烈,许多人继续向我提更多的问题,然后和我拍照、签名,甚至到我酒店的房间里跟我聊到深夜一两点钟。我在那时候感受到了那份需要以后,也陆陆续续受到邀请,甚至去年在北京成立了若纳生文化公司。两年中,在全国的十几个大城市里巡回做了五十多场工作坊和一些演讲,或者针

对一些心理治疗师、精神科医生、大学教授、心理咨询热线等人士开办心理专业工作坊。这两年一路走来,越来越感受到国内在心理领域的大量需求,可是资源却匮乏得可怜。

我国二十多年来的对外改革开放吸收了大量的外国资本和产品,成为了我国经济建设中一个很重要的助力,但随之带来了西方的文化和价值观,在这么短的时间内对中国传统文化和价值观造成了巨大的冲击。

而由于我们中国文化的根底经历了文化大革命很大的破坏,所以我们中国广大的老百姓在失去中国文化根基的同时,又因为西方强势资本的影响,在需要去追求物质财富的同时,我们不知不觉地接受一些西方文化的冲击。所以便产生了两种极端的现象,一种是只要西方的东西都是好的,那种崇洋媚外的心理;或者是中国固有的阿Q精神,死守着我们中国自己的东西不放,然后去抗拒、批评或者是和西方文化的侵略对抗,没有给自己带来任何好处。

我们古语说饱暖思淫欲,在这样的状况之下,虽然我们不一定饱暖思淫欲,可是根据马斯洛的需求层次,人在物质上得到满足后就会产生心理上的需求,而这个心理需求呈现的时候是受到了我们传统文化的制约,它表现为情感EQ的部分。这方面,我们中国