



信你自己丛书

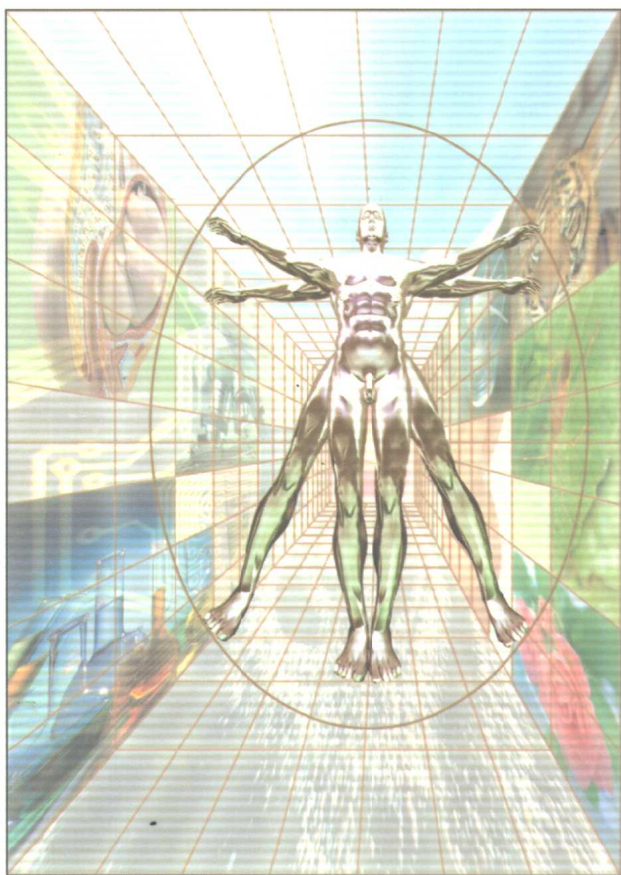
BELIEVE YOURSELF

活力无限的我

活力无限的我

王季庆 ● 著

恨永远涉及了一个很
痛苦的与爱
分离的感觉
而这个爱可能被
理想化了
一个你对他没有
任何期望的人
你永远不会恨他
这个恨的意思是要把
你的爱再得回来
使你发出一个讯息
声明你的感觉
澄清误会
而把你与你所爱的
对象带得更近



团结出版社



信你自己丛书

BELIEVE YOURSELF



活力无限的我

HUOLIWUXIANDEWO

恨永远涉及了一个很痛苦的与爱分离的感觉，而这个爱可能被理想化了。一个你对他没有任何期望的人，你永远不会恨他。这个恨的意思是要把你的爱再得回来，使你发出一个讯息，声明你的感觉，澄清误会而把你与你所爱的对象带得更近。

王季庆 ● 著

团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

活力无限的我/王季庆著. —北京:团结出版社, 2002. 7
(只信你自己丛书)

ISBN 7-80130-597-3

I. 活... II. 王... III. 个性心理学—通俗读物
IV. K848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 031086 号

出版:团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号)

[电话(010)6513.3603(发行部)6524.4792(编辑部)]

<http://www.tuanjiechs.com>

E-mail:unitypub@263.net.

经销:全国新华书店

印刷:东方印刷厂

开本:880×1230 毫米 1/32

印张:7.75

字数:100 千字

印数:5000

版次:2002 年 7 月 第一版

印次:2002 年 7 月(北京)第一次印刷

书号:ISBN 7-80130-597-3/B·27

定价:15.00 元(平)

(如有印装差错,请与本社联系)

王季庆



王季庆，台湾成大建筑系毕业
留学加拿大，并旅美十年。

经历半生的心灵追寻，遍览各
类心理、宗教、哲学、神学等
书籍。翻译了大量新时代思想
的各类名著，本书是她研究新
时代思想的精华，深入浅出地
描述了“神的概念人性化”，
教我们如何找到自身的神性，
创造灿烂的人生。



NB9754/10



爱并非一种感觉
而是行动。每天照顾
好你的身、心、灵，
做一些让他们舒畅欢
喜的事，不久，你就
会发现自己越来越可
爱。

爱一个人，你必须欣
赏这个人和你及和其
它人是如何的不同，
你必须把那人容纳在
你的心中。因此以某
种程度来看，爱是一
种冥想——是对另一个
人爱的关注。

目 录

自序：找到真我 001

奇妙的生命

你并非宇宙里的一袋骨与肉 009

从个人的角度来看，则我们自以为的“我”，只是真正的我的表层——自我。“我”的组成可以想像为一个金字塔。尖端是自我，下面是有意识的心智 (Consciousmnd)，简称意识心。意识心一半朝外，一半朝内，等于是“坐在意识的门槛上”。

生命是一份珍重的礼物 017

你忘了你是谁，所以你不断的自问：“我来做什么？我的人生有什么意义？”

人生本是你的全我（即你自己）给你的礼物——数十寒暑的一趟旅游。这趟旅游的内容，是你和周遭的同行者，自行选择并且一路创造出来的。

命运创造者 025

我终于走出“自闭的小女人”命运，成了众人可以亲近的“王姐”。我选择了我喜爱的“身分”——照顾、抚慰、点醒尚未找到自己人的人。

开解信念的有色眼镜 033

甚至“义怒”也仍是不好的电磁波哦！例如，他说“痛恨战争并不会带来和平，惟有热爱和平才有和平”。

成功与失败者之别在信念上 043

当你感觉有一种不愉快的情绪时，花一点时间去弄清楚它们的来源。你要接受这种情绪是你自己的，不要把它们扫到看不见的角落。不要马上试着以积极正面的念头去取代你认为是负面的念头。

要向内心看 051

人世间一出出悲欢离合的好戏，你都参加了一份。你同时是编剧、导演、演员和“观众”。只不过，我们往往全神贯注于这些“肥皂剧”的演出，而忘记了我们“创造者”的角色。

树皮与树干 059

自我在肉身生活中不能被毁灭，杀掉一个，则另一个会由内我中露出。内我是它们的来源。

潜意识并非感受的地牢 067

但当意识心接受了太多的错误信念，尤其是当它一口咬定内我是个危险的东西时，这种提醒服务便被它关掉了。在这种情形下，意识心便会觉得渺小的自己无力应付大环境，而它原应安身立命于其上的深深安全感，也丧失殆尽。

疾病只是一个“提醒服务” 075

赛斯说：情绪像雨云那样流过你，你应对它们开放和反应。情绪流过你，你感觉它们，然后它们就消失了。当你试着隐忍不发时，你的情绪便累积如山。但“自发”却知道它自己的纪律。

活在当下——刻 085

“当下”（即现在）的重要性。不像一些禅师们那样，只“住”在当下，而排除掉其他任何杂念。所谓的当下，是说所有你身体、精神与心灵的能力，是集中在“现在的”经验的灿烂焦点里，也就是说“当下”这一点，涵括了你所有可能的过去与可

能的未来，你可以选择及改变它们。

直接地感受自己 093

如果你想了解自己，想要知道自己是什么，你可以超越自己对自己所把持的信念，而直接地感受自己。

攻击性与冲动是天生动力 101

你也许非常害怕攻击性的情绪，因为别人好像强得令你不敢有报复的念头，或如果你相信所有的这种想法都是错的，你就会去压抑它们，而更加深了你的罪恶感，同时那将引起你内在更多的攻击性。

艺术，性，冥想等自然疗法 109

声音、音乐疗法：先得解释一下赛斯所谓的“内在声音”。他说：内在的声音极为重要。组成你身体的每一个原子和分子，都具有你听不到的“音值”。你身体的每个器官，也有它自己独特的音值。当什么地方出了岔儿的时候，内在声音就不调和了。

解析爱情 119

亲密关系是最大的这场，不成熟和不爱自己的人，只想找到一个他可依赖的对象，一个可以不断向对方索取爱和关怀的对象。也许，他也会付出，但这付出只是手段，透过付出，他渴望甚至期待更多的回报。

美妙的双人舞 127

一个人，你必须欣赏这个人和你及其他人是如何的不同，你必须把那人容纳在你的心中。因此以某种程度来看，爱是一种冥想——是对另一个个人爱的关注。

爱与恨——完美的不完美 135

恨永远涉及了一个很痛苦的与爱分离的感觉，而这个爱可能被理想化了。

一个你对他没有任何期望的人，你永远不会恨他。

这个恨的意思是要把你的爱再得回来，使你发出一个讯息，声明你的感觉，澄清误会，而把你与你所爱的对象带得更近。

群体生活

相信善是有实际好处的事 145

一个相信善，而不信有恶的信念，事实上是极实际的。在现实生活中，它会保持身体更健康，保持你心理上免于许多恐惧和精神难题的干扰，带给你自在和自发的感觉，而你能力的发展在那种心境下也较易完成。

被困于高低两个自我之间 155

他们通常是极端的理想主义者，但为种种不同的理由，不觉得“理想自己”的能力能被实现。一般而言，这种人内心有一个“自己”的夸张版本，如此的理想化，以致他们害怕采取行动。害怕做错而出卖了那个优越的自己。

天生就有完成你的价值的冲动 163

你生下来就在追求理想的实现，你生下来就在追求能增加生命品质的价值，把特性、能量与能力加在生命上，那是只有你能个人地贡献给世界的。你生下来就在追求达到一种你独特的存在状态，同时也丰富了这世界的价值完成。

天灾与人类情感 171

那些住在地震带的人，被吸引到这样子的一个地点，是因为他们对外在环境与他们自己的情绪及情感模式之间惊人的关系，有个天生的了解。那些人通常精力旺盛、不稳定，并且“过分”急躁，有极强的创造发明能力。他们往往对社会现况有极大的

不耐。这种人过着一种高张力的生活，集体的排出直接影响大气的多余化学物和能量。那是由他们的情感状态产生的。

流行病是集体声明 179

流行病是那些卷入的人的一个集体自杀现象。可能会牵涉到生物的、社会的，甚或经济的因素。为了各种不同的理由，整群的个人想在某一个时候死去——但却是以这样的一种方式死去，使得他们个人的死亡等于是个“集体声明”。

理想主义者与狂热分子 187

如果你想把这个世界改变得更好，那么你是一个理想主义者。……如果你想把这个世界改得更好，并且你决定这么去做，……并且相信那些目的可以合理化你所能用的任何手段，你就是个狂热分子。

不要迷信权威 195

你们无法借由遍访名师或博览群书来找到自己。借由追随任何特定的、专门化的冥想方法，你们也不会见到你们自己，只有由安静地内观你所知的自己，你才能体验到自己的实相，以及那存在于这当下切身的自己，和那多次元的“内在本体”之间的关联。



自序

找到真我

每一位初加入“赛斯读书会”的朋友，在叙述他的心路历程时，几乎都会带着相同的兴奋、喜悦和激动说：“我找到了！”

这句话非常像多年前广泛张贴在电线杆上宣扬基督教的用语，但却确切的形容了赛斯书读者的共同心声！不过，请别误会，赛斯并没创立某一种宗教。喜爱研究赛斯理论的人，多半是“异议分子”，不轻信任何学说，不附从任何教派，对于外在权威的体制，抱着不苟同的态度，硬要对一切“打破砂锅问到底”。最重要的是，赛斯令我们明白，所有对于爱和真理的外在追求，最终还是要回过头来，回到内在，皈依自性。

赛斯说过，他引起的问题会比他带来的解答还要多。可是，他又说，一切的答案都在我们每

自序

HUOLIWUXIANDUWO



个人内。

这是不是有点像佛陀说他说法49年，而无一法可说？是不是所有的真理和真相，都存在于我们意识的深处，所有古往今来的圣哲，包括无形界的教师如赛斯，都只是来点化、点醒我们？他们能给我们的，最多只是知识和方法（即“道”与“术”）。如何去理解、内化，以至于扩展自己的意识，亲身体证他们所说，还是得靠自己的修为。

“说法”的困难就在于，说出来的东西往往变成了线性和平面的描述，但“法”却是多重时空的玩意儿。当我们必须透过“大脑”这个物质的硬体，来了解非物质的理念时，搞不好便张口结舌——“当机”了！

大家都听过“盲人摸象”的寓言，有人摸到它长又圆的大鼻子，有人摸到它薄又大的耳朵，有人摸到它粗壮的腿，有人摸到它细长的尾巴，却都各自认为“那”就是所谓“象”这个东西的全貌了。

各宗教对于“神”〔新时代称之为“一切万有”（All That Is）〕、“真理”的理解，是否也不比那些盲人高明多少呢？老子说：“道可道，非常



道。”这才比较贴近事实吧！可是人的好奇心又挡不住，只好“强为之道”。

赛斯试图扩大我们的认知，苦口婆心的由物理学、心理学、超心理学、医学……各个角度提供一个全面的解释，但若我们不自己睁开心眼看到“全象”（全像），可能仍只是执着于争辩，而无法想像“真相”。



1976年，陷入人生低潮的我，做出心灵上的垂死挣扎，为了不去一分钟一分钟的“捱”过生命，我借着两周一次带孩子们去公立图书馆借书的时候，自己也投入了神秘学和超心理学（Parapsychology）中。

图书馆是“开架式”的，也就是说，我们可以在标明类别的书架上取阅图书，再决定借哪一本。对当时情绪严重失调的我，神秘学的作品就如中国武侠小说似的迷人，你可以活在另一个世界中，暂时忘怀身心的痛楚。



于是，在日复一日的阅读中，我接触到光怪陆离的现象：招魂术、通灵、催眠、巫术、灵魂出窍……等，不一而足。从英国最初成立心灵研究协会（The Society for Psychical Research）的故事，到美国杜克大学由莱因博士（Dr.Rhine）成立超心理学实验室的始末，我都抱着好奇心读过。

当然，我会拿这类读物作为疗伤止痛的药膏，也是有个人渊源的。从小，我好像有两个“我”并存，一个是外向、活泼、理性，并且服从权威的我，一个是内向、孤独、不安、退缩且叛逆的我。游走于这两个我之间的我，表面上调适得不错，至今记得小学老师给我的评语是“动静合宜”。从小到大，得过无数的奖状和奖牌。但蜷缩在心灵黑暗角落里的“我”，往往会不自禁地揣想：人生有什么意义？死了便一片黑暗或是永远消失？我从何处来？要往何处去？人有灵魂吗？

到了初中，我信了天主教，抱着求全癖的性情，努力研习教义，但简单而教条式的解释无法满足我。而圣人圣女的事迹，令我升起“有为者亦若是”的仰慕之情，却也增加了更多的自责和内疚。

PART ONE

奇妙的生命

你并非宇宙里的一袋骨与肉

从个人的角度来看，则我们自以为的“我”，只是真正的我的表层——自我。“我”的组成可以想像为一个金字塔。尖端是自我，下面是有意识的心智 (Consciousmnd)，简称意识心。意识心一半朝外，一半朝内，等于是“坐在意识的门槛上”。