

许添盛
著

我喜欢自己 本来 的样子

课外借



中国致公出版社
China Zhigong Press

许添盛 著

[许添盛 作品 02]

我喜欢自己本来的样子



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

我喜欢自己本来的样子 / 许添盛著. -- 北京 : 中国致公出版社, 2017

ISBN 978-7-5145-1122-2

I. ①我… II. ①许… III. ①随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第269421号

我喜欢自己本来的样子

许添盛 著

责任编辑: 何江鸿 周炜

责任印制: 岳 珍

出版发行:  中国致公出版社
China Zhigong Press

地 址: 北京市海淀区翠微路2号院科贸楼

邮 编: 100036

电 话: 010-85869872 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 300千字

版 次: 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

定 价: 49.80元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

目 录

第一章 全身心爱自己

- 你真的爱自己吗? · 002
- 爱永远没有错,但方法可能会出错 · 005
- 找回爱自己与做自己的感觉 · 008
- 请对自己慈悲一些 · 010
- 你如何看别人,就如何看自己 · 015
- 欲望是你内在爱的动力 · 018
- 快乐生活的关键信念 · 020
- 自信的真谛:发现自己存在的价值 · 023

第二章 寻回生活的正常节奏

- 休息才能走更长的路 · 028
- 脑袋停不了,身体好不了 · 031
- 不问表现,只求表达 · 034
- 活在对的人生里就一定对吗? · 039
- 现代人为什么越活越累? · 042
- 放松的艺术 · 044
- 越是忙碌,越需要一颗宁静的心 · 046

第三章 情绪的修炼

情绪的真面目 · 050

开始看见自己的思想 · 055

拒绝担忧，人生自有安排 · 057

不再控制，人生不设限 · 064

放掉恐惧，信任生命 · 073

停止后悔，一切只在当下 · 079

释放愤怒，才有改变的动力 · 086

面对自卑，没什么大不了 · 093

第四章 好心情怎样创造

每一天都是生命的第一天 · 104

以心转境的创造性力量 · 107

偶尔“心血来潮”过日子 · 110

天天创造好心情 · 115

事情过去了，你的心情过去了没有？ · 118

做错事就该接受惩罚吗？ · 120

告别过去，才有更好的未来等着你 · 123

以爱照顾你当下的每一刻 · 126

第五章 财富的正面能量

为什么你想要有钱? · 130

从心所欲支配财富能量 · 133

哪里有钱哪里去 · 138

投资自己, 才能获得最好的回报 · 149

创造而不拥有 · 155

破除对金钱压力的恐惧 · 157

金钱是“爱的代币” · 159

你的价值决定你的价格 · 161

第六章 在工作中修行

工作 · 权力 · 欲望 · 166

为快乐而工作 · 171

在压力中快乐玩耍 · 178

你值得拥有轻而易举的成功 · 183

有一种快乐, 叫享受过程 · 185

成功或失败, 都必须自我认可 · 188

第七章 遇见更有力量的自己

每个人都是“微英雄” · 192

你其实是自由自在的 · 195

观念没有对与错 · 198

面对，承认，然后行动 · 203

渴望不一定代表真正相信 · 207

内心的那朵千瓣莲花 · 210

不要把生命耗费在纠结中 · 213

如何正确使用我们的理性？ · 215

第八章 亲爱的，外面没有别人

你就是自己今生最爱的人 · 218

自我觉察，不再自欺欺人 · 220

我的未来在哪里 · 222

打破应该做的思想，找回你想要的人生 · 226

你不必为别人负责 · 230

不解释 · 233

感恩自己，感恩一切 · 235

第九章 一切都是最好的安排

一切都是最好的安排 · 240

珍惜，令一切成为永恒 · 243

完美中的不完美 · 246

人生好玩最重要 · 250

你真的有被讨厌的勇气吗？ · 255

记得照顾不够好的自己 · 257

在信望爱中一直冲动吧！ · 260

致谢 · 262

无论你现在的成就如何，无论你曾经犯了多少错，就算你什么都不会，根本是个没出息的家伙，你也永远都要以自己为荣，包容自己，接纳自己，全身心地爱自己，对自己 Say Yes！

第一章 全身心爱自己

你真的爱自己吗？

在我的经验中，每个人周遭的人际关系其实就像一面镜子，反映出这个人内心的状态。一个心中有爱的人，他周遭的人际关系就会充满了爱的能量；一个心中经常愤恨不平的人，他的周遭也常常会发生不好的事情。

我的老师赛斯有一句名言：“如果你无法真正地自我接纳及爱自己，你也不可能去爱任何一个人。”这句话我花了很多时间去体会，后来才觉察到，原来很多周遭的人其实也就是我们自己，尤其是最亲近的人；往往我们对待周围最亲近的人的方式，其实就是我们对待自己的方式。

我常听到很多人抱怨，为何爸爸总是对外人很客气，总是笑容可掬、来者不拒，可是对自己的小孩则异常严厉，连一句赞美或简单的谢谢也从来不说；很多人在外面做人很成功，可是一回到家马上批判起自己的父母。后来我终于发现，人毕竟是藏不住自己的，我们在外面的世界可以伪装，可是和最亲近的人相处时，“龟尾”常常就跑了出来。

其实，这正是我们自我认识及自我觉察的最佳时机。常常我们对最亲近的人，因为太亲近、太熟悉了，所以时常忘记掩饰，来不及掩饰，或根本不想掩饰，于是，我们真实的面貌几乎只显现给生活在一起的亲人。

我们应该认识到，自己其实就是自己最认识、最熟悉、最亲近的一个地球人，倘若你连自己这个地球人都不能真心接纳，或对自己产生一种疼惜的爱意，那你怎么可能去爱或接纳你之外的任何一个人？你对周遭再如何亲近的人的了解，也绝对比不上对自己的了解，而他们与你之间的不同，更是对你自身的爱、包容、接纳的挑战。

我们周遭的“近人”，其实就是我们内在人性的投射，有时我们能对别人有爱及鼓励，但对自己却过于严厉、要求完美，所以有时必须“把自己当别人”，记得善待自己、疼惜自己、爱自己。你无法真正地爱别人，除非你开始爱自己。

很多人感到迷惑：什么叫作爱自己？怎样才算爱自己？我过去不是一直都很爱自己吗？

也有一些人的迷惑在于：我们不是要对别人好吗？不是要利益众生吗？现代社会的问题不正是因为人人都太爱自己、人人都太自私了吗？因此，我们又要如何分辨爱自己与自私自利、自我膨胀呢？

一般人以为爱自己就是享美食、穿名牌、住豪宅、开名车，或是努力奋斗、名利双收，或是终日旅游、轻松度日。但所有这些跟爱自己一点儿关系都没有，更可能是来自自我的匮乏、空虚及缺少安全感，或自我的夸大、膨胀以填补内心的空虚。

真正的爱自己是来自这样的认知——借着接受你自己而欢喜地做你自己。

首先你得先具备一个观念：你是全宇宙最独一无二的存在，以前不曾有过你这号人物，以后也不会再有和你一模一样的人。这个意思不是

说你是全世界最好、最棒、最完美的那个人，而是说，你的确是最独特且不可取代的那一个。你虽然不是完美的，但失去了你，宇宙就肯定不完美了。

你要去认识你自己，全然地成为你自己，彰显你是最神圣、最骄傲的那个自己。因此，在你心中，你要真正诚实地自我面对，列出你心中看待自己的真实想法。你对自己有哪些看法？你认为自己到底是个怎样的人？这不是交友时的自我介绍，也不是星座测试中的自我剖析，那些都太肤浅了；而是真正的自我面对，不再逃避，没有借口，硬生生地自我面对——你到底是个怎样的人？喜欢自己还是讨厌自己？从小到大，你到底有没有真正地肯定过自己？迄今为止，你对自己的人生满意吗？不要管众人的眼光及评价，告诉我，你对自己满意吗？

如果你不狠狠地面对真实的自己，再怎么爱自己都是自欺欺人。爱自己是纵使知道自己有诸般的缺点，却依然接受自己为“我自己”，肯定自我存在的价值及意义。

因为这样的认识，所以你欢喜地做你自己，而非去胜过任何人或模仿任何人。

因为你对自己的认识，所以你能更肯定自己的能力——不管是已显现的，还是尚未发挥的。

因为你对自己的肯定，所以光是你的存在，光是你的在场，就可以使别人快乐。

因为喜悦地做自己，所以你能鼓励别人，让别人更欢喜地做他们自己。

你爱你“所是”的那个人，也成就了你所过的那个人生。

爱永远没有错，但方法可能会出错

爱自己是否代表自私呢？没有标准答案。

什么叫“自己”？当我们在说爱自己或爱别人的时候，你觉得满足了哪个“自己”？很多人说，我对自己很好，每年都出国旅游，给自己买名牌包，学唱歌跳舞，难道还不爱自己吗？每天偷懒、睡觉、看小说，哪里没有爱自己？

其实，赛斯哲学体系里提及的所谓“自己”，和你认为的“自己”不一样。我的老师赛斯说：“你必定会认为自己只在你的皮肤与空间相会的地方，你只在你的皮囊之内……你的环境也是你自己的延伸，它们仍是你经验的实体，凝聚而成实质形式。”你以为肉体之外的杯子、天花板不是你，其实它们通通都是你，肉体是直接的你，外界环境是间接的你，是你心灵能量的投射。肉体里面的你，是你熟悉的自己；外界环境是你未知的自己。

如果你不是一个快乐的人，你就没有办法真的爱自己，你就没有办法持续地、有耐心地、长久地爱别人。如果你不是一个快乐的人，你会用不快乐的方法爱自己、爱别人，这叫扭曲的爱。这种爱会生出恨，爱

与恨会纠葛不断。假如没有探索自己的黑暗面，你说爱自己是没有用的，你对别人的爱也可能会变成恨。爱永远没有错，但爱的方法可能会出错。

我的老师赛斯说：“我恐怕你们所谓的自我觉察，是找出自己的缺点而加以改进；我恐怕你们所谓的修行，是发现自己犯了多少业障原罪或触犯了多少戒律，然后努力想把自己变好。”

你努力想把自己变好，这永远没有错，错在哪里？方法！你的方法是找出你犯了什么错，然后否定自己，判自己的罪。在身心灵学习中，最常出现的错误认知是：你以为自我觉察是克服人性糟糕的地方，克服自己的懒惰、自私，是消灭人性的黑暗面、阴影面；而你所谓的自我认识，是把自己塑造成自认为很好的版本，然后永远隐藏自己的缺点。

我们通常所谓的爱自己、爱别人，其实带着很多框架式的条件与思考。甚至我们所谓的自我接纳，通常只接纳我们认为好的部分。例如有些父母对孩子的爱，如果孩子表现得很好就爱他，表现得不好就不那么爱他，等到孩子把缺点改了才会爱他。这种爱的方式，如果换作你是那个小孩，是否也会被爱得很不爽？

请记住，唯有当我们不够好的方面真正被自己接纳了，勇敢地承认、面对、接纳自己的黑暗面，那才是真正的爱自己。

如果我们没有面对自己的内在，就算知道内在有自私、小心眼儿、爱生气、爱计较、爱钱等不好的一面，通过外在努力表现得再好，这也不是真正的面对。我知道自己的恐惧，所以告诉自己不要恐惧了；我知道自己小心眼儿，所以告诉自己不要再小心眼儿了。这叫作自我批评、改正缺点、有条件地自我接纳，不是真正的爱自己。



接纳自己的黑暗面是一种包容、整合、理解，是重新拿回自己的力量，而不是把它赶出门或藏在柜子里，当作不存在。所以，爱自己包含了对自己的不断理解、觉察与认识，是你真正能面对它，接受它如同接受你的手是身体的一部分。

有人担心接纳自己的黑暗面，会变得越来越黑暗。试问，你接纳手是你身体的一部分，你会被手控制吗？当你没有接纳自己的黑暗面，你的黑暗面产生的扭曲能量，却恰恰会吸引一些你所恐惧的事情发生，即头脑层面无法理解的“无常”。

自我觉察是没有批评性的，当你带着爱去接纳自己的黑暗面，承认它是你自己的一部分，才会做回真实的自己，才能真正爱上自己。

找回爱自己与做自己的感觉

爱自己、做自己很重要，可是到底怎么操作？怎么落实在日常生活当中？这是需要修行与学习的。

爱自己与做自己，并不是要你去霸道地压迫别人，让别人对你唯命是从，也不是去忽略别人。一个真正肯定自己的人，必定也会肯定别人，因为你知道自己的痛，所以“己所不欲，勿施于人”，会有种悲天悯人的胸怀。

首先，每天问自己，我有没有在乎自己的感觉？如果一个人从来不在乎自己的感觉，却口口声声说要爱自己、做自己，门儿都没有！我们常常会出卖自己的灵魂，做不想做的工作，被外界环境改变成另一种人，却没有去自我觉察到这一点。

所谓自己的感觉，不只是愤怒、生气等负面感觉，还包括爱、感恩等正面的感觉。我们常常用“不要计较”“算了”等种种理由，来合理化地漠视自己的感觉、情绪。可是如果不在乎自己，出卖自己的感觉，最后不是麻木得如行尸走肉，就是会生病。因为否定掉自己的感觉，身心被分离了，你怎么可能快乐？我们这一辈子在面对生活、面对权威者

时，否定、压抑了多少自己的感觉，以致无法做自己、爱自己？

当你在乎、意识到自己的感觉之后，还要采取行动，去接纳、沟通、表达，而不是只知道开口骂人。例如，你觉得自己是一个差劲的母亲，你觉得自己是一个失败者，你要接受这种感觉，但不要把它当成事实。感觉不一定是事实，借着认识这个区别，并诚实地从头到尾跟着你的感觉走，会引领你发现其背后的信念，促进你对自我有更深入的了解。

除了在乎感觉外，你还可以借由觉察、分析、探索、静坐、阅读、写日记、记梦等方法，从自我意识、意识心到潜意识、无意识，全面地认识内我。当你认识了自己，你就会去观照自己的起心动念，觉察自己的信念。

接着，要开始发掘、接纳、肯定、喜欢你自已。如果你觉得自己很糟糕，你很糟糕这件事本身不是问题，你觉得自己很糟糕的这个想法才是问题所在。如果没有清除这些负面思想，没有清除这些阻碍性的信念，说爱自己、做自己就是骗人的。

请学习重视你自己，在乎自己的感受，肯定自己的价值，并告诉自己——我要看到万事万物的美好，我要看到自己的美好。