

忙到只剩下 恐懼

盲目生活的現代人依靠成就感、優越感的累積，
來滿足內在的惶恐與自卑。

難道生命就只能依賴這樣的情結而了然一生嗎？

計畫永遠跟不上變化，你真能掌控自然界一切的變數而安然自在嗎？

為什麼你總是發現自己處在得失、競爭和不安與不滿的狀態中？

這樣的人生你追求到了什麼？真的是你想要的嗎？

事實上，你的人生真正缺少的是好奇和感恩，失去的是連結和融入！

藉由作者與神的對話，我們了解生命的真相應是

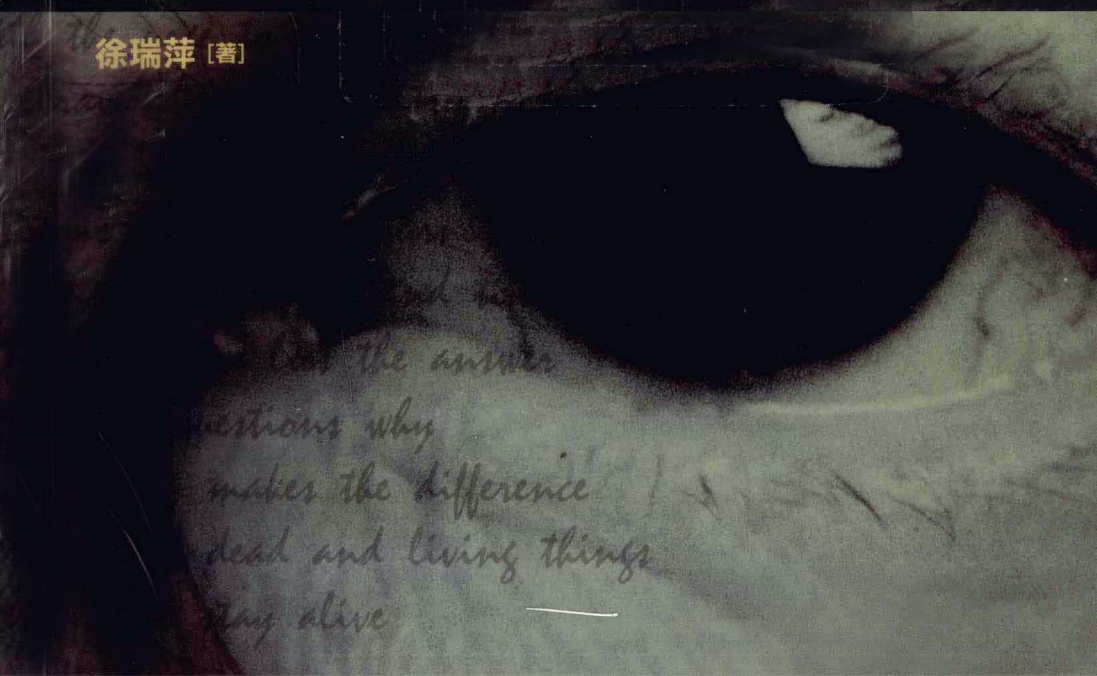
一個存在於喜樂、自由和不會生滅的恆久狀態。

任何你所處的地方就是喜樂與美麗的天

任何你到達的地方都是神性的國度

時刻都能感到歡喜自在、快樂圓融

徐瑞萍 [著]



忙到只剩下恐懼／徐瑞萍著.

-- 第一版. -- 臺北市：商訊文化 2009.01
面； 公分. --（商訊文化叢書）

ISBN 978-986-6998-89-8（平裝）

1. 修身 2.

192.1

98000757

商訊文化叢書

忙到只剩下恐懼

作 者	徐瑞萍
出版總監	張慧玲
製作統籌	王玉路
責任主編	翁雅慧
校 對	翁雅慧

封面版型設計	孫詠雅
內文排版	王麗鈴

出 版 者	商訊文化事業股份有限公司
總 經 理	魯惠國
經 理	謝振寶
客服專員	黃心儀、洪美麗
地 址	台北市大理街132號
電 話	02-2338-0861（代表號）
傳 真	02-2308-4608
劃撥帳號	19044738
劃撥帳戶	商訊文化事業股份有限公司
印 製 廠	鴻霖國際事業股份有限公司
總 經 銷	時報文化出版企業股份有限公司
地 址	台北縣中和市連城路134巷16號
電 話	02-2306-6842
版權所有・翻印必究	

2009年1月 第一版第一次印行

ISBN 978-986-6998-89-8

定價 250元

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

忙到只剩下 恐懼

徐瑞萍 [著]

| Fear |

忙到只剩下恐懼

{ 目錄 }

作者序 克服恐懼，喜樂滿足 005

第一章 奧秘的根源 009

- 一、頭腦與自然 010
- 二、空虛與期望 018
- 三、空無 029
- 四、存在與整體 036
- 五、單獨與孤獨 050
- 六、回歸 065

第二章 恐懼的假相 077

- 一、恐懼 078
 - 二、逃避 086
 - 三、依賴 091
-

第三章 真相與假相 103

- 一、真相與假相 104
- 二、因果 116
- 三、思想 125
- 四、衝突 137
- 五、悲傷 144
- 六、時間和金錢 159

第四章 真實人生 165

- 一、情緒與疾病 166
 - 二、人心與人性 176
 - 三、情緒 185
 - 四、情與愛 190
 - 五、奉獻 199
-



【作者序】

克服恐懼，喜樂滿足

我出生於農村，成長在窮苦的鄉下生活；就學時期趕上工業蓬勃發展，出了社會，有了子女，時序又進入了高科技年代。

一波波時代變遷的浪潮，不斷衝擊著我的生活模式與思想的變異，尚未適應，整個社會又欣起一股無名的氣息，彷彿是一種魔力的黑潮，把我整個自以為是的人生規劃都打散也打亂了。我還來不及喘息，世界政局又變了，環球經濟鬆垮了、社會結構也更動了，而舉世的人心也跟著浮躁恐慌。

跨越二十世紀與二十一世紀的變異，年近半百的我，真的可以說是活得一頭霧水，而歲月就隨著時代浪潮的冲刷，漸漸流失與消耗殆盡。認真回首思量，如今只剩兩袖清風與對自己人生滿懷的質疑與不甘。

多年前，因為不堪疲憊的商業生活，厭倦了追逐錢財名利，加上對未來期望的幻滅，我決心避開時代浪潮莫名的衝擊，停下追逐的腳步，開始思量生命為何物？生活為何所？

以及生從何來？死往何處？……等等人生議題，這樣我才能清楚明白的繼續生活下去。畢竟生命有限，不容輕易浪費與糟蹋。而最重要的是，我得對自己的一生有所交代——絕對滿意的交代。

經過一段時日，在不斷的思索與探討當中，我與上蒼有了突破性的對話連結。漸漸的，我了解到生命的真相和種種人心的假相，上蒼協助我從人心、人性的角度剖析生命的真實狀態，著實令我訝異和詫愕。不過，這些對話卻也讓我所質疑的許多人生議題獲得相當多意外的解答，從中我參透了自己與他人，以及環境整體間的關係是何等奇妙有趣。使我終於明白所謂「思想」帶來的生活障礙，也找到了扼殺我們生命的元兇——「恐懼」。於是，我終於跳脫了時代黑潮的捲襲與侵蝕，從此過著真正自在滿足的真實生活。

二〇〇八年的全球金融海嘯，將經濟掛帥的二十世紀資本主義人群，正式帶入恐慌與無助的狀態；中東戰爭又開始延燒，而貧窮國家依然匱乏，世界各地仍舊天災不斷，處在如此雜亂混濁與不堪的社會裡，是否你也有心跳離時代黑潮的襲捲與侵蝕？如果有心跳脫對經濟的恐慌、對生命無常的恐懼，想解脫生活中種種人際問題的障礙與干擾，讓自己在



現實生活中輕鬆自然、歡喜滿足的過日子，我想本書的對答將可給予你相當多的助益。這是一本令我相當滿意的書，出書前的心路歷程協助我找到生命的真相，也努力在生活中實現自己的人生態度。

我特別將它呈現出來，與各位有心尋找生命真相的手足們分享，願你們也能與我同享生命真相的喜樂、實現真實人生的滿足與光彩！

祝福大家歡喜自在、快樂圓滿！

| 第一章 |

奥秘的根源

一、頭腦與自然

萍：親愛的上蒼，誠如您所說的，每個人都是神佛的化身，為什麼我總想要滿足某種來自內心深處的渴望呢？感情、事業、財富，如此實際又踏實的生活不也是人們一直都在努力想要達成的願望嗎？為什麼人們總在追求某種的成就感呢？錢財名利還是自我滿足的安全感？人到底為什麼而活？活著要做什麼呢？有時還真覺得活得莫名其妙，不知所以然。我到底在尋找什麼？

神：生命的真相。

萍：什麼是生命的真相？

神：一個存在於喜樂、自由和不會生滅的恆久狀態。

萍：你所謂的天堂嗎？

神：也可以稱作是神性的國度。

萍：除了大自然的創造之外，難道人自我本身無法創造屬於自己的新生命嗎？是否每個人都有能力開創自己的新天地呢？生活裡總有一些值得自己去追求的自由、快樂與真愛的人生吧？活著應該還有更多、更多的創意，透過



自身的潛能去開創一個真正屬於自己能滿足的期許人生，這樣人生不是更美嗎？

神：自然就是神奇，融入當下的情境中與整體一起存在，那麼你就是處在神性的國度裡，任何你所處的「這裡」就是喜樂與美麗的天堂。不管你走到哪裡，廚房浴室也好、馬路大樓也好、海邊山林也好、教室法院也好……，任何你到達的地方都是神性的國度。你不需要給予自己的生命一種特定的意義、目標或是目的，沒有任何一個目標或目的需要你去達成，因為當下整體的存在就已經足夠令你讚嘆和歡喜了。這個世界所在之處，無處不是神性自然的創造，除了你個人之外，沒有自然環境給予你生活中一切的條件，沒有他人創造文明物質給你生活中的便利，你要如何存活呢？人們都太忙碌於自己的利益追求，除了錢財富貴、健康名利外，難道你不會用心體會一下生活環境裡一切神奇創造的偉大嗎？生活是一連串不斷改造的過程，而神奇就隱藏在當下任何的時刻裡，生命的喜悅與自由的歡暢就隱藏在每一個時刻中。

放下你頭腦的思考和對未來的期許，生命的真相只在眼

前，不是過去和未來，神奇永遠只在剎那的片刻，如果你不用心，那麼你就錯過了。

你能品味生命神奇奧妙唯一的途徑就是放下你的思考、放下你的計畫和目標、放下你的頭腦、放下你的情緒、放下你的記憶和慾望的追求。

頭腦不是處在過去片段的記憶裡，要不就是處在幻想未來的虛妄裡。頭腦是障礙我們真實生活和斷除我們心靈與自然神奇連結的屏障。頭腦的生活總是目標取向的，總是目的取向的。你人生的目標是什麼？生活的目的又是什麼？你所謂的生涯規劃真能滿足你的生命真相嗎？計畫永遠跟不上變化，你真能掌控自然界一切的變數而安然自在嗎？計畫是屬於頭腦性的，頭腦因為對未知的惶恐而希望透過規劃來安定自己、肯定自己存在的價值。頭腦因為不滿足而企圖透過計畫和假定性的預設以達到自己欲求的目的。然而，你會發現你總是處在得失、競爭和不安與不滿的狀態。這就是人們為什麼生活在忙碌、緊張和長期處在壓力的焦躁與鬱悶之中的原因。這就是使用頭腦過生活所產生的狀態，請問這樣的人生你追求到了什麼？這真的就是你想要的人生期許



嗎？

萍：怎麼可能否定頭腦呢？你無法否定那些思想家、哲學家、科學家和醫師、律師，以及高深學識的人的成就吧？就光是我們凡夫俗子都也得用腦呀！沒有頭腦的人不就變白痴啦？！

神：人們總是依賴頭腦而生活，然而頭腦也不過是一台記憶體而已，它無法有任何的創意，頭腦儲存的，只是過去의影像、聲響或是一些殘留的陰影、投射性的假想和許許多多已然發生過的記憶。頭腦不屬於任何當下新鮮的、活動的、奧秘的和神奇的創造，充其量也不過是一部生活記憶體的碎紙機，不論你如何的翻攪和拼湊、理論化或是邏輯化，頭腦本身也無法發展出任何可能的神奇之美，因為頭腦取向的思考是死亡狀態的、是固化的、是刻板而且僵硬的；不論頭腦儲存多少的記憶或是收藏多少的知識，它依舊是過時的垃圾桶、吸塵器。

唯有放下你的頭腦、放下你的自我，你才能看見真實生命的呈現。因為「你」本身就是來自自然神奇的創造。生活除了「這裡」，沒有其他地方可以比「這裡」更實際，生命除了「此刻」，沒有任何其他時刻比「此刻」

更真實。生命的真相永遠都只有在此時此刻、此地此景中產生，它不會發生在過去，因為過去已經不存在；它也不會發生在未來，因為未來永遠也不會到來。所以，除了「這裡」你還能往哪兒找呢？

人是自然的產物，而不是思想的產物；你見過任何思想家、哲學家創造出人類嗎？人是奧秘的，而不是科學的；你見過任何一種科學或是醫學產生出人類或是任何動物嗎？人是自由歡喜的，而不是焦慮恐懼的。你見過任何一個律師甚或是道德家因為了悟生命的真相，而沒有七情六慾的煩惱嗎？你以為任何你自認為的成就感的滿足，就能讓你了透生命的真相而超越生死嗎？人們追求的是什麼？不管你是道德家還是囚犯，思想家還是文盲，不管你是醫生還是貧民，也不管你是皇帝還是上帝，每個人在地球上都呼吸著相同的空氣，每個人都只有二十四小時，每個人都出生自父母的精子與卵子的結合，也必將走向壽命的終點；每個人出生的起點與壽命的終點都是一樣的，這有什麼好比較與稀奇的？你以為你的學識與財富或是你的邏輯思考，比他人前衛或特異，就能滿足你對生命真相的了解嗎？這些人為定義



的名位與功利以及成就感的滿足，充其量也不過是因為「恐懼」所衍生出來的垃圾而已。因為對生命現象的不了解，所以才會有恐懼的產生，而恐懼卻是來自頭腦的假設和反射，以及幻想所產生出來的一連串思想、科學、哲理或是醫學與教律或法規等等人造的東西。可惜的是人造的東西都是假的，人為定義的東西都是虛幻的。

萍：你無法否定創造的偉大呀！

神：創造來自於自然。自然生成的才是真實的，永不會生滅的。你要真能了解創造的偉大，那麼你需要一個沒有思想判斷的頭腦和分別比較的眼睛。唯有透過無思想、無心、無物的透徹，才能看見偉大的創造。

思想、科學、哲理或是醫學與教律或法規依舊是一種頭腦性的，頭腦性的產物是無法解決你對死亡的恐懼、害怕失去的恐懼及害怕孤苦無依的憂傷和道德責任的負擔。而頭腦永遠也不知道宇宙存在的奧秘，頭腦只知道過去已然發生的，卻無法看到現在正在衍生中的。

我並不否定創造的偉大，而創造是宇宙奧秘的智慧結晶，但是，我卻反對頭腦性的思想和判斷，因為思想判