

信任 ◎ 当下

快乐人生的
11种智慧

人生如戏梦，我们既是导演，又是编剧，还是演员，
活着就是为了尝试各式各样的角色，
从中体验生命的智慧，学习创造自己的实相。

身心灵疗愈专家
许添盛医师◎著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

信任 ● 当下

快乐人生的11种智慧

许添盛医师◎著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

信任·当下：快乐人生的11种智慧/许添盛著.

—深圳：深圳报业集团出版社，2010.4

（心灵·探索系列）

ISBN 978-7-80709-301-5

I. 信… II. 许… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第007335号

信任·当下：快乐人生的11种智慧 许添盛医师/著

丛书策划：明名文化

责任编辑：郭良原

出版者：深圳报业集团出版社（518009 深圳市深南大道6008号）

经 销：新华书店

印 刷：广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：9.75

字 数：70千

版 次：2010年4月第1版

印 次：2010年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80709-301-5

定 价：25.00元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

| 自序 |

接触“赛斯*资料”大约是在十多年前，当时我面临着人生的第一个重大危机：一段恋情的纠葛，令自己遭遇前途危机，深感辜负家人的期待，一度萌发轻生的念头。

正好一位国中好友介绍了《先知》及“赛斯书籍”，刚开始我只想知道：“我是谁？”“为何活在世界上？”“我的生命有何意义？”虽然赛斯书艰深难懂，但心中就是有个直觉：“这就是我一生要找的东西！”

刚开始根本看不太懂，每天花七八个小时只读懂一两页，整整三个月才看完第一本《灵魂永生》。但其后心灵受到的震撼简直无与伦比，直至今日我都很难忘怀那种喜悦、震撼与感动，甚至认为——天下智慧，尽在此书。

当时我有个很大的疑惑：为何这样可以启发心灵、甚至撼动文明的伟大作品，大家竟然都不知道？于是，我开始积极地向亲朋好友推荐；可是这样的热情如石沉大海，不过我没有因此灰心，心想：如此的好东西，我应该自个儿先揣摩学习，甚至达到“究竟解脱”的境界，那时再介绍给别人也不迟。

一个简单的想法改变了我的一生。在应付医学院繁重课

* 赛斯，是西方新时代文化与运动的代表思想之一，其内涵博大精深，涉及心理学、物理学、生物学、哲学、宗教及史前文明等领域。

业的同时，我持续不懈地进入赛斯的世界里，也将过去所受的科学人文训练融会贯通，自此，赛斯成了我的“易筋经”、“洗髓经”，犹如大海汇百川，不但将我一生所吸收的知识，包括物理、化学、天文学、社会、法律逐步汇入，也将我受的医学教育，包括生理学、病理学、心理学、家庭医学及精神医学一一融入。

我也曾尝试接触新时代其他派别，包括奥修、欧林、伊曼纽，以及后来的《与神对话》，全都被我以赛斯为基础而吸纳进来。直至今日，我仍有那种“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”的感觉。

想来有些好笑，别人上大学时是努力兼职家教，而我则成为翻译助理，日以继夜地练功，做这一生最梦想的工作，一方面可以让自己更深刻地体会、学习新时代赛斯理论，一方面又可以将赛斯作品介绍给社会大众。

于是，我一生的故事就此展开！从内湖新时代读书会 and 台湾各地读书会的成立，到后来内湖新时代中心的启用，这些都伴随着我个人的成长。一开始我担任义工，不断将自己十几年融会贯通的心得，辅以所学到的家庭医学科及精神科专业知识及技能，用在身、心、灵治疗的领域。虽然我立足于新时代最深奥、精辟的理论基础，花了十几年的功夫去研究，同时着手从事最实际的身心灵临床治疗，但是涉猎太广会分散我的精力，所以近几年来，我选择以世纪绝症——癌症，作为融会新时代理论及现代医学理论的第一个挑战目标。时至今日，台湾

北、中、南部的癌症团体陆续成立。

我是个很实在的人，对于无成效之事，不会耗费太多的时间及精力，所以在癌症身心灵治疗上略有小成。但是我也知道，仅做这些是不够的，因此我要将更深的身、心、灵基础知识介绍给大家。如今台湾省各地已陆续开立“赛斯心法”的课程，亦获得广大朋友的支持及鼓励。将来我的目标已很清楚：一方面要依据新时代赛斯理论引导人们追求自性，开发内在的智慧；一方面要整合身、心、灵的临床治疗实践。癌症只是第一步，将来对于慢性病（包括糖尿病、高血压）、精神疾病、精神官能症、免疫系统疾病的身心灵治疗研究都会陆续“出土”。

在此，特别感谢张雅真小姐将我的口述整理成文章，使本书得以顺利完成，也谢谢陈嘉珍小姐、詹虑宾小姐、黄久芳小姐大力推动“赛斯心法”的讲座，以及吴贞规小姐的居中协调、施品如小姐的全力支持。希望将来能和大家一起走向新时代的大道。

许添盛

目 录

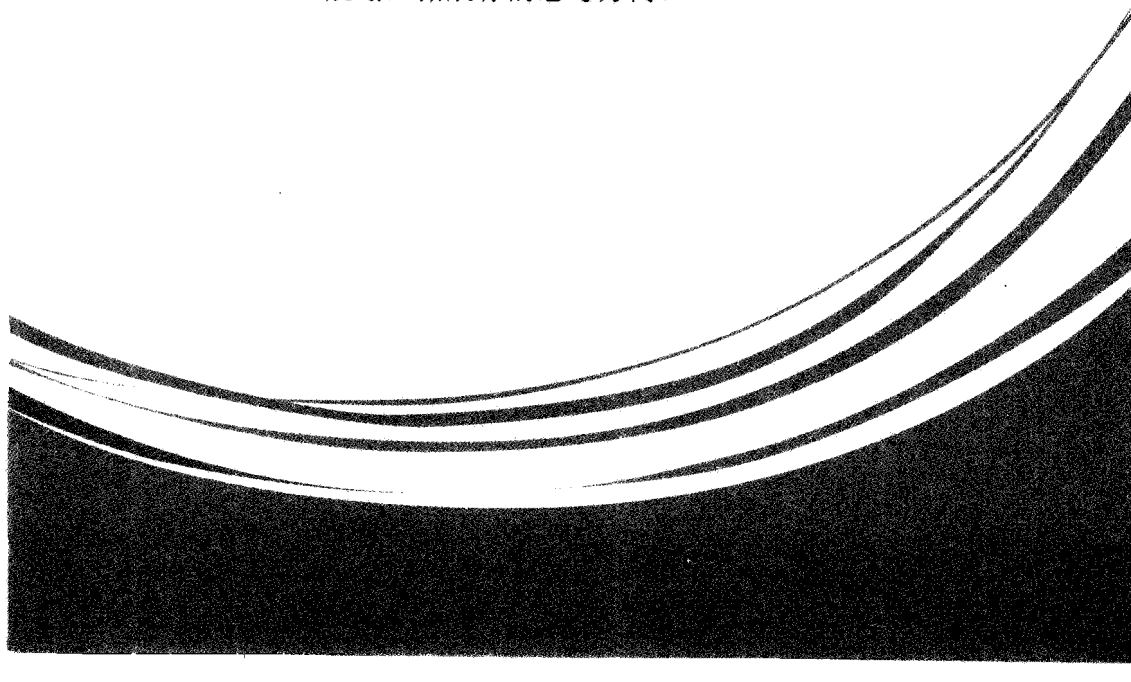
CONTENTS

自 序

1. 体会无常 1
2. 发现自性之美 13
3. 爱护自然 25
4. 当下最重要 35
5. 你不只是你 47
6. 为快乐工作 59
7. 信任自己 69
8. 用信念架构人生 81
9. 了解生命的实相 97
10. 由内而外改变自我 111
11. 活在当下 135

1. 体会无常

真正的创造精神，不是有所预期地创造，而是要享受创造的过程，但求尽力，却不控制或预期结果一定要怎么样，可是当我们尽力之后，得到的结果往往远比预期中要好。如果对人生有一个僵化、理性的“我应该要怎么做、怎么做……”的逻辑规划，就会遇到所谓的“无常”。它会彻底打破你脑中僵化的思维及规划，拓展你的思考方向。



无常，是人在错愕当中，感到不知人生究竟为何的一种感觉。当人生遭遇重大事件打击，例如地震，或是得知自己罹患了癌症这样的噩耗，人们的感触往往就是“人生无常”，觉得生命非自己所能掌握，无法用理性、逻辑或生涯规划来营造自己的人生。有的人甚至感到困惑：既然世事无常，我为什么要那么辛苦、那么努力？那么辛苦地付出，一次地震就倾家荡产，我到底为谁辛苦、为谁忙？从而陷入沮丧或怅然若失的心境，更有些人因此遁入空门，不再对世事抱持热忱。

无常事件的发生，总让我们的期待落空，扰乱现有的生活或预定的人生规划，带来重大的打击。所以一般人提到“无常”，随之而来的心情就是“无奈”。因为世事无常，所以无奈；因为无奈，所以无力；因为无力，所以沮丧、颓废，甚而丧失了重新出发的勇气。

■ 在无常世界里创造自己的实相

在新时代思想里，“无常”是一个很重要的观点，而且对其有截然不同的看法：“无常”是生命的本质，生命本就充满不可预测性，不是人的头脑、理性所能规划，所以我们的人生才会更加精彩。

无常事件发生的时机，常常是人生需要转变的时刻，它

将引导我们越过生命的某个阶段。“无常”是提升智慧的契机，让我们认知到理性思考的不足，带领我们回归更深沉的内在。“山穷水尽疑无路”，通常是达到了自我的极限，当放下执着后，往往“柳暗花明又一村”。

因为世事无常，所以你可以创造你自己的实相，而不是活在上帝的棋盘里，也不在物理定律及紫薇命盘的通则里，更不是被出生时的八字、星座所制约。

真正的创造精神，不是有所预期地创造，而是要享受创造的过程，但求尽力，却不控制或预期结果一定要怎么样，可是当我们尽力之后，得到的结果往往远比预期中要好。如果对人生有一个僵化、理性的“我应该要怎么做、怎么做……”的逻辑规划，就会遇到所谓的“无常”。它会彻底打破你脑中僵化的思维及规划，拓展你的思考方向。

现今整个人类的文明正面临着极大的集体性恐慌。自我在焦虑中载浮载沉，没办法倾听内心的声音，也找不到一个可供依循的准则，总是担心自己哪里做不好，或是害怕犯错，因而徘徊在既定轨道上，直到终老。而这和我们所受的科学训练有关。

宇宙的本质是一种建立在“无常”之上的秩序，可是科学却不容许无常，它要求精确掌握每个变因，企图将宇宙规律化，这让我们脱离了宇宙真正的本质。宇宙的基本粒子，在新时代的观念里，称为“意识单位”。意识单位的基本特性之一就是不可预测性。因为宇宙的本质是不可预测的，所以世事难

料，我们可以突破命运或创造我们想要的实相，但却不能控制或预期最终的结果。

■ 无常的物理世界

德国科学家沃纳·海森堡于二十世纪初提出了著名的“测不准原理”：观察者无法同时决定粒子的动量（momentum）和位置。测量所需的光子，必然干扰所测量的粒子，因而改变了粒子的动量。因此粒子的位置测量得越准确，粒子的动量也就相对的越不准确。既然我们不能准确地测量当下的每一事件，自然也就无法预测未来。

这个原理后来发展出新的哲学思考：每个现象会随着观察者的不同，而呈现出不同的样子；每个观察现象的观察者都是创造者。将这个原理推衍到“无常”的本质，则我们可以说：你会随着所站的角度不同而看到事物不同的面貌。世事并非命定，它决定于你所采取的观点。

■ 大自然的自发性定律

四季的运行充满无限可能的变奏，看似“无常”，但也因此才有足够的弹性以产生四季的规律；只有在不可预测的基础上，才能产生所有的秩序；只有一个没有被规划好的宇宙，才可能产生各式各样的法则。

任何的“常”，一定要诞生在“无常”里，否则这个字

宙就会陷入停滞甚至自我毁灭。人类的道德规范、行为准则，都是诞生于自发性。唯有真正的自发性，才能构建一个有秩序的社会，一个四季运行、万物不悖的世界。只有当个体对宇宙及自己有了深度的信任，他才可能放松自己，在“无常”的基础上，充分展现生命的热忱与创造力。

任何的规律都是诞生于“自由”，其本质便是不可预测性和自发性。我们活在宇宙的大游戏场里，也是活在人生的大游戏场里，可是后来我们变得太严肃了，一心追求完美，深怕犯错，无法信任自己存在的本质，于是开始产生焦虑、恐惧和紧张，不再有信任、觉察和喜悦的情感。

但其实，每一株植物、每一只动物、每一种生物，都是自发、自然地生长着，形成一幅和谐、规律而完美的大自然画面。不过倘若你刻意想追求完美，那就错了！为完美而追求完美是“有所住而生其心”，难以令人体验到纯然的快乐。但若是在自发性的基础上做自己，则是合乎天道、顺应自然，你会自在喜悦地活在充满不可预测的“无常”里。

正因为“无常”，你可以自主选择，创造自己想要的人生，而不是被禁锢在命运的格局里，这有点类似孔子说的：“从心所欲，而不逾矩。”当你依内在的自发性去工作、生活、作息，便是隐隐合于大自然之“道”，那个道是指“道心”，这样的境界和现代人为了一己之私欲，不惜用控制、命令的手段来获取一切，实有天壤之别。



当你慢慢体会到“无常”真正的境界，体会到宇宙真正的本心，学会自发地相信自己，并且开始依心而行时，你的生命会因此提升到另外一种境界。

■ 你有自发性吗？

喜悦是衡量你是否有自发性的的重要因素。如果你越活越不喜悦，越活越不快乐，那必定是失去自发性了。你无法自发地欣赏每道晨曦或晚霞，并发出会心的微笑；你每天被尽不完的责任、义务及人生的规划卡死，无法得到真正的自由与解脱。

何谓解脱？解脱就是不再受限于一般的、头脑的定律，你能体会到内在的活水，可以过自己想要的生活。如果每天只是按照规则、义务过活，你就绝对不会快乐；这时候，生命就会发生真正无常的事件，来引导你回到自发性。可是你常常会错误地解读所遇到的无常事件，以为生命皆苦。恰恰相反，遭遇无常之事，是我们的内在正在教导最深的智慧。

所有的规律、所有的“常”，只有以“无常”为基础，这样的宇宙才是有活力的。纯粹的科学训练，会让我们离自己的内心越来越远。孩子们最接近自己的内心，是因为他们不必思考太多的逻辑、对与错、是与非，所以能与内心相契合。

自发性是来自内在的一股自然而然的动力，它是你内心和意识连结的管道。当你自发性地生活着，就不会只用头脑规划人生，不会只活在理性的思维里。小孩子常常是活在自发性

的喜悦中，他们每天早上醒来，都充满着无限的喜悦及新鲜感，以丰沛的创造力迎接这多彩多姿的世界。

有专家研究过，小孩子的创造力在进小学之前是最高的。进了小学之后，他开始接受外在的制约，接受一些思考模式以及是非观念的训练，从此慢慢失去了自发性。通常在这样的情况下，生命中的“无常”往往迫使我们打破僵化的思维，它是为了引领我们回归内在自发性的喜悦，去接近大自然。

我们的脑海中常常有一个声音：“如果不了解情况，如果不能控制，我如何相信自己的决定正确？”可是，内心却会有直觉性的声音告诉我们：“你这样做就对了！”理性的头脑认为：“这样做没道理，会被人笑话。”可是你的心会明白真正的道理！

现代人对内在充满了恐惧，对自我的认识非常不足；他们唯恐听从内心的声音、顺着自发性而行之，人生将支离破碎，生活不再规律。可是，大家有没有发现，当过着所谓“常态性”的生活时，生命往往会遇到一些预期外的挑战，这是为了让你更深入地思考现状。

有些人原本规划好了人生目标，却被某种疾病或事业上的失败击溃，待重新回归生命的本质后，他发现其实最重要的不是未来，而是当下的觉受。他了解到生命的目标不是理性上所追求的目标，于是回到了存在的本质——就在当下自发性的喜悦及无常里。一旦了悟这个道理，他便能进入生命的核心，视人生的福祸如海浪，哈哈大笑地沉浸在生命的起伏与律动里。

■ 相信自己就是相信宇宙

相信自己就是相信宇宙，因为你已经活在宇宙里，是属于它的一部分了。宇宙的本质就是不可预测性、自发性，因此我们的人生当然也是自发性的。

理学家说：“唯有源头活水来。”那个活水指的就是自发性。很多人活到后来变得没有自发性，活在日复一日的“常”里，卡在一成不变的生活以及定型的思考里，陷进人工僵化的模拟世界，无法体会“唯有源头活水来”的生命乐趣，这是现代文明普遍遭遇的痛苦。

大多数人听到“世事无常”时，多半觉得恐慌或不能接受，可是我感受到的，却是一种被释放的自由：因为人生无常，所以我解脱了，可以开启内在的智慧，不被宇宙所命定；因为生命无常，所以我自由了，可以在“无常”的基础上，运用所有的资源享受生活。我信任这个宇宙，信任我的内心，信任发生在身上的每一件事必然有它更深的意义——不管表面上看起来是福还是祸、是善还是恶。

我接纳生命当中的每一事、每一物，就像欣赏大自然的每一花、每一草，不会因为体会到“无常”而颓然丧志。相反的，正因为体会到“无常”，我更能掌握自己的力量，去享受创造的过程，也更能无所为而为。

也许你会质疑：“既然宇宙无常，又如何能相信宇宙间有着恒常的善意？古代的老子不也说‘天地不仁，以万物为刍

狗’？”基本上，这跟我之前提到的“道心”，是不一样的境界。当你进入“道心”的境界，就会知道，不可预测性是建立在信任的基础上。反之，当你越焦虑、越恐慌，越会按部就班，严格按照既定步骤去做，深恐出错。

现代人有一种很普遍的病症，称为“强迫症”。患有强迫症的人做每一件事都得按部就班。强迫症又分为强迫思考及强迫行为两种表现。患有强迫思考的人，他会反复思量“有没有说得不对”；有时与人进行一番对话之后，回去就要思考四五个小时，以便重新反思刚才有没有哪里说错了。强迫行为就是做事一定要照步骤，出门也许要旋转门把达三十次才能出门，三十一次不行，二十九次也不可以。他从椅子上站起来时，也一定要检查有没有落下东西。他是如此焦虑不安，如此无法信任自己和别人，以至于每一件事情都必须按照步骤去做，任何错失都会令他惶惑不已。

提及这样的病症，是因为现代人越来越不敢信任内在的自发性。他们和大自然之道、宇宙之道相悖离了，也害怕听从自己的内心，唯恐因此犯错。

当人信任大自然和宇宙万物，开始与大地之母和谐相处时，他才能真正体会到“无常”，才能真正了解自发性与不可预测性的本质。当信任宇宙、信任自己时，才会有无穷尽的创造力。创造力并不遵循什么是对、什么是错的标准，它建立在对自我深深的信任上。

在佛教的名词中，“无常”的知名度名列前茅。“无常”

让很多人看破执着，但是看破执着，不是对生命的失望，它不过是生命的起点，是对生命更有力的觉察，更能教人掌握世事变化的核心，在变中看到不变，在不变中看到变。

很多人误解了“无常”的涵意，一听到“无常”，便觉得万念俱灰，心中油然生起沮丧和失落感。其实，当你体会到世事无常时，那意味着你必须放下执着，必须改变生命中的“常”及僵化的思想。“无常”的意义，不是让人变得无奈、无力，或是所谓的“看破”，这是一般人的误解。真正的“无常”能让人放下执着，得到解脱的喜悦，进入到无所住而生其心的境界。

本篇文章的目的，是为了帮助你从“常”中了解到生命的“无常”以及“无常”的真谛，进而在自发性的创造中得到自在与解脱。

■ 无中能生有

“无常”是宇宙的根本粒子——“意识单位”——的本质，是人存在的本质，也是物理世界粒子的物理定律存在的本质。如果一个人没有认识到生命的本质是“无常”，那么他将不得解脱、不得自在。一旦他认识到了，便会怀着信任去创造、倾听以及接纳，会和大自然合作而不是控制，也会进入宇宙更深的核心。无论是物理世界、大自然的世界，或是我们的日常生活，其真正的本质就是“无常”。“无常”就是自发性，代表