

《活出自己》

图书基本信息

书名：《活出自己》

13位ISBN编号：9787504350749

10位ISBN编号：7504350745

出版时间：2006-9

出版社：中国广播电视出版社

作者：许宜铭

页数：172

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《活出自己》

内容概要

《活出自己:让生命拥有一切可能》这部华人心灵成长、潜能开发的奠基之作里，字字充满生命的智慧，会引领你揭开“潜意识”的神秘面纱，协助你快速认知自己、接纳自己，清楚地“觉察”到蕴藏在内心的无限潜能，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的瓶颈。拥舞生命潜能，还可以让你的生命拥有一切可能，可以调整并平衡人与人、人与自然的关系，并给自己的心灵带来温暖的阳光，也可以用来疗伤止痛，让自己的心灵更和谐、平静、自由、快乐、健康和幸福，最重要的是让心灵找到家的感觉。

20年前，是什么让他放弃了100万月薪的工作？倾注生命中所有的诚恳与专注，潜心于“心灵潜能”的开发研究。

今日归来，他带来了人类心灵史上最深邃的文字之一，将东方传统的哲学智慧与西方心理学精华融于一炉，发展出一套适用于中国人的简单有效的心灵成长之道。

现代生活容易产生种种变化、动荡、竞争、攀比、不连续、自由化、多元化、忙碌、压力、疏离和分裂，使内心更感孤寂、抑郁、焦虑和自我迷失，一些大城市的离婚率节节升高、身心疾病迅速增加...人们普遍需要协助、支持和疗伤、解惑，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个时常无所适从、无所归依、无能为力的自己。

《活出自己》

作者简介

许宜铭先生简介：

在台湾推动生命潜能开发的先驱，经历最丰富的训练师，带领二至四天的工作坊，累积超过3000场的经验，个人咨商治疗及三小时之迷你工作坊有20‚000小时以上的经验，协助超过100‚000人迈向自我成长及潜能开发的道路。

许宜铭先生往来美国、日本各专业机构，倾注生命中所有的诚恳与专注，潜心于“心灵潜能”研究十余年，将中国的传统哲学智慧及西方的Human Potential Movement 菁华熔于一炉，发展一套适用于中国人的成长之道。

生命潜能文化事业公司现已出版了心理咨商经典系列、心灵成长系列、两性系列、亲子系列、生活心理系列、效能训练系列等，共150多本专业译著著作。

现任：

真善美生命潜能研修中心创办人及负责人；

台北完形心理学中心筹备创办人及负责人；

中华潜能开发协会发起人及创会会长；

美国父母效能训练（P.E.T）台湾授权人；

美国领导效能训练（L.E.T）台湾授权人；

生命潜能文化事业公司发行人；

新竹新台诚正中学矫治学校协助辅导室辅导非行少年；

高雄燕巢明阳中学矫治学校协助辅导室辅导非行少年；

台湾《心理咨询法》立法成员之一。

《活出自己》

书籍目录

借着读书读自己 四色笔读书法 借着读书读自己 读书会前言

第一章 生命潜能——在仅有一次的生命里，活出自己最大的可能本单元让你触动自己无限的可能性，从而激发“我能更好，我要更好”的信念第二章 我是一切的根源——在自己的世界里，一切现状都源于自己本单元通过阐述因果律，让你了解：内因与外在环境（他人的刺激）这个外缘结合后所创造出的种种“果”——婚姻、事业、人际、亲子关系等第三章 觉察与觉醒——一个觉醒的人，他的名字就叫佛一尊迷失的佛，他的名字就叫人作者将为你阐释发挥无限潜能的唯一途径——“觉察”的真貌，如何做到不偏不颇，既能享受生命，又能在与身边人的互动与生活中，让自己成长和开发无限潜能第四章 智慧的殿堂——用勇气去接触生命中的每一个真实的发生知识是资讯的堆积，智慧是生命中心的经验，知识常是对立冲突的，智慧则是和谐的。在此你将看见智慧的殿堂，并为跨入智慧的殿堂做好充分的准备第五章 烦恼即菩提——生命所经历的每一次痛苦，都将引领你走进智慧的殿堂当你开始生命潜能之旅时，你将发现自己的无限潜能竟然是蕴藏在成长过程中的制约、烦恼与痛苦中，是卡在自己过去避开的、压抑的、否认的自我当中第六章 原罪（意识、存在和我）——执著于自己世界里的是非对错，你将沉沦于人生的苦海社会上确立的许多标准、制约会成为我们心中的鞭子，它们会不停地鞭打真实的自己。当我们达不到那些外在的标准时，就会让我们无法真正的爱自己、欣赏自己第七章 真爱——爱他，如他所是，并非如自己所想你就是最美的，除非你能真正的爱自己，否则不会有人真的爱你第八章 成长与转变——随着对自己的行为、思想、感觉、情绪等模式的觉察，自己变了，你的世界也就随之改变了如果你将自己的不足当作敌人，那你只会想击毁它或逃开它，然而生命的能量是永远不会被摧毁或被压抑的，它会转到其他更深的层面影响着你第九章 拥舞自然——接纳和欣赏生命中每一个春夏秋冬无论我们如何努力，都无法比自然做的更好。当欢笑要走时，想要留住它，那就是痛苦；当悲伤、挫败来临时，想要赶走它，那也是痛苦。作者将和你走入自然，进行头脑和内心的统合，拥舞自然第十章 如来——我健康，是因为累了我睡、渴了我喝、饿了我吃当你心中已有信念，即使周围有人反对，也无法动摇你的抉择；当你眼前有片美景，你能刹那间抛开自己完全被折服，无我的融入，你就进入了如来的境界附：许宜铭先生演讲录谈心灵成长、自我成长和潜能开发后序见证与分享

第一章 生命潜能 ——在仅有一次的生命里，活出自己最大的可能 我生长在一个美丽的乡村。小时候，每当在一片宽广的空地上，搭起一座帆布做的彩色房子时，就是所有小孩子最兴奋的时刻。当许许多多天上飞的、地上跑的生物聚集到我们这个小地方时，全家大大小小都会赶到这个彩色、巨大的帆布房子里，看它们表演。这个表演团里，一定有一种身体巨大的动物，它们有两片大大的耳朵、粗壮的身体、四条腿和长长的鼻子，还有一对极长的牙齿。它们有着巨大的力量，可以做许多不同的表演。然而在它们没有表演的时间里，我们可以看到它们被一根麻绳绑在木桩上，很温驯、很乖巧地被限制在有限的范围内活动。回头想想：这种动物原本应该在它生长的地方——非洲的一片大草原里自由地活动。可是在它大概只有一岁的时候，人类为了捕捉它、把它卖给马戏团，而设下了重重陷阱追捕它。终于，它掉进了陷阱。虽然那时候它的身体比现在要小几十倍，力量也比现在要小几百倍，可是现在在它脚上的那根麻绳，在当时无论如何是绑不住它的。即使在它幼小的时候，人们也必须要用粗大的铁链、借着深埋在地下的木桩才能绑住它。虽然如此，只有一岁的它，因为拥有本质上的自由动力，所以纵然知道脚上的铁链无法挣脱，它会一次又一次不停地向前冲，怒吼着、哀号着、挣扎着，一天、两天、三天，它腿上最坚韧的皮肤迸出了鲜血，但是向往自由的天性使它依然要挣脱那巨大的铁链。一天又一天，鲜血不停地流，声音也暗哑了，它放弃了挣扎，用它整个身体和头脑记住了脚上的疼痛及挣扎的无奈，然后它放弃了！从此在每一个日子里，为了要得到食物、得到赞赏、得到人类的一些抚慰，它学会了许多表演动作，最后它加入了这个表演团，做出许多让我们开心、欣赏的动作。现在只要一根细细的绳子就能绑住它，让它在麻绳所限制的有限范围内活动。它忘了自己的身体已经是从前的几十倍大，力量也比以前强了好几百倍，它也丝毫没有觉察那根麻绳根本就绑不住它。此时，绑住它的究竟是脚上那条有形的绳子，还是它小时候用身体、头脑、整个生命所记住的那条无奈、无助与痛苦的无形绳索呢？心理学里有一个非常有名的实验：把一只饿了将近一个礼拜的老鼠放入迷宫，在迷宫的出口处放一块它最喜欢吃的饵。因为饥饿的驱使，它会循着迷宫的道路找到出口。当它看到那块饵时，会迅速向前冲。实验者在出口处布置了一个电击区，因为电是无形、看不到的，这只老鼠向前冲时，受到电击，老鼠痛得大叫，迅速地后退。可是因为电是无形的，它看不到任何使它痛苦的东西，再加上饥饿的驱使，这只老鼠再一次向前冲，它又受到电击，再次吱吱大叫地向后退。然后它开始犹豫，可是饥饿使它依旧向前冲。经过这样数次电击后，这只老鼠终于放弃了，它张着嘴巴，呆呆地望着那块饵，它不敢再往前冲，因为痛苦的感觉已经超过了饥饿的需求。生命的本能，存在的本能，害怕死亡、害怕不存在的本能，已经迫使它放弃自己的饥饿。几个月后，再一次让这只老鼠饿一个礼拜，然后再让它跑同样的迷宫，在相同的出口处，放着同样的饵。这只老鼠受到饥饿的驱使，它仍会继续寻找出路，找到那块饵。跑在相同的道路上，它心里渐渐升起一种熟悉的感觉，当它走到出口的地方时，这一次在电击区里并没有通电，也没有任何障碍，可是聪明的读者，你知道老鼠能吃到那块饵吗？这个实验的答案是否定的。因为老鼠到达出口时，即使电击区里并没有任何东西，然而过去的经验、痛苦与恐惧在它到达出口时，从它生命最深处升起，和上次一样，它停下来，只呆呆地望着那块饵，什么东西都吃不到。这是心理学上一个很有名的“制约”实验。人类有一种“敏感递减法”，是用来保护我们自己免于接受太多痛苦，而使自己生存下来的保护系统。所谓“敏感递减法”是指同样的经验，当我们经历过第二次、第三次、第四次的时候，我们的敏感会逐渐降低。在生理上，我们可以用五杯同样分量的水来做实验：第一杯水加入一勺糖，第二杯内加入两勺，第三杯内加入三勺，第四杯内加入四勺，第五杯内加入五勺。将它们搅拌均匀之后，从第一杯开始喝，在嘴内含两分钟左右将它咽下，再喝第二杯，同样也含两分钟后再咽下……这样喝完这五杯糖水，你会发现第一杯虽然只加了一勺糖，但是喝起来却是最甜的。同样的，在生命里如果有很多次失恋的经验，我相信第一次和第五次、第十次的经验会有很大的不同。你对第一次的失恋感到非常痛苦，慢慢地，随着每一次失恋，你不再感到那么难过，甚至到了第十次，你可能不需几分钟就能避开那些痛苦。因为在这个过程中，我们学会了摆脱痛苦的方法。佛家谈到佛陀能在第一次看到一朵鲜花和在第五百次看到时有同样的惊喜，我们称这个能力为能够“活在当下”，它是能够抛开过去经验的一种能力。可是大多数人仍然活在“敏感递减法”里，因为它是与生俱来保护我们的一种本能。所以我们六岁以前的记忆，大部分都已经忘了。可是如果读者有兴趣，不妨做个实验：去买一块纸尿布，今天晚上就包着那块纸尿布睡觉。临睡前，先在纸尿布里尿尿，如果你能睡得着，我会很佩服你。能坚持十分钟，我都觉得非常了不起！我们长大成人

，并在经过无数次的“敏感递减法”之后，对这种情况仍然感觉如此的难受，更何况我们可曾想到，在成长经验里，我们已经经历过多少次这样的情况！生命中第一次的痛苦感觉，通常都是非常巨大的，所以我们选择不要记着它，将它深深地埋在潜意识的深处，但是那种不舒服的感觉却会在我们的生命里一再重现。比如小时候当你有所需求，或是你觉得孤单、害怕、难过，或需要有人陪伴的时候，你试着去找父亲或母亲，可是那时候他们正在谈话，当你试着去请求他们，却受到了责备或是惩罚，或者他们曾经大声地向你吼叫。这样一个经验，可能就成为你生命的一个制约——虽然我们忘记了当时自己是如何害怕、如何恐惧，但是这样的制约却跟着自己的生命，所以当你长大成人后，虽然有急事要找朋友，刚好他在和别人谈话，你就会不知该如何介入才比较妥当，也不知该如何处理自己当时的焦虑和烦躁，然后总觉得有一股莫名的、坐立不安的感觉卡在你的心里，使你无法介入别人的谈话中。

心理学者也曾经做过这样的实验：让一个小孩子去接近一只小白兔。刚开始他接近小白兔时，是很愉快的，可是当他刚要碰那只小白兔时，实验者在旁边很用力地敲了一声锣，小孩子被吓得大哭起来。一两个礼拜后，再让他接近那只小白兔，这次他没像上次那么迅速地过去，他有一些犹豫，可还是鼓起勇气去接近那只小白兔，当他快接近时，一声锣响，又把他吓得哭了起来。再过几个礼拜，再让这个小孩子和小白兔在一起，这次他不敢接近。当小白兔接近他时，他会吓得哭起来。再过几个礼拜，让白胡子的老爷爷来接近他，或者有一些白绒绒的东西靠近他的时候，他都会害怕。生命中的制约，可能是因为一些很单纯的事件而起，而在当时，我们却因为那些事件受到伤害而痛苦，这样的制约还会转移到生命中更多相似的地方。大多数人都忘了自己十岁以前的事情，尤其我们几乎都不记得六岁以前所发生的事。我认为每一个生命都是经过精挑细选，都是具备成为生命所有的可能性而来到这个世界，数千年来许多伟大的思想家、宗教家，都提出了这样的看法。

佛教里有这样的说法：佛陀来到这个世界的时候，右手指天，左手指地，一生下来就能够走路，走了七步以后，脚下浮起一朵莲花，然后说出：“天上天下唯我独尊。”这告诉我们，每一个人来到这个世界，都是如同佛陀一般，我们是带着佛的本质来到这个世界，我们都拥有佛性。《圣经》中《创世记》也告诉我们，人是照着神的形象所创造的。换句话说，在我们的生命里早已有了神性。

一个正常男人在一次性行为射出的精液里，蕴含着约三亿到七亿五千万个精子，请你试着去想象：三亿多个精子，这是什么样的场面，而我们是在这三亿多个精子里，最有毅力、最迅速、最强壮、最有力量，也是最有智慧的，我们都曾经是冠军、第一名，才有机会来到这个世界。今天能够来到这个世界上的每一个人，都是经过精选的，都是最棒的。我们都曾经带着无限的可能性，无限的潜能和神性，我们都曾是一个佛。但是如同马戏团里的大象、那个实验室里的老鼠，在我们的成长过程中，在我们所忘掉的十岁以前，甚至六岁以前的许多成长经验里，我们的生命受到许多制约。为了生存下来，我们在许多痛苦、无助、挣扎的状态里，在心灵最深处，记住了这许许多多的制约。许多人总觉得生命中有一种无力感，觉得自己被环境、被现实限制住。事实上，环境与现实就如同大象脚上那条外在、有形的绳索，绑住我们的并不是那些外在、有形的现实与环境，而是烙印于内心深处、在成长过程中形成的许多无形的制约。

美国第一任总统华盛顿小的时候，有一天在园子里砍倒了一棵父亲辛辛苦苦种了数十年的樱桃树。父亲回来时，看到大树倒在地上，非常生气地大叫：“是谁砍倒了我的樱桃树？”华盛顿告诉父亲：“爸爸，是我砍倒的！”结果华盛顿没有受到惩罚，他的父亲反而赞美他是一个勇敢又诚实的孩子。我依稀记得小学念到这篇课文时，老师说：“华盛顿总统就是因为这么诚实、这么勇敢，所以后来才成为美国第一任总统。”那时候真的好羡慕他能具备这种诚实又勇敢的品质。然而随着年事渐长，我终于发现，并非华盛顿是一个伟人，而是他很幸运地有一位愿意欣赏他的诚实、正直与勇敢的父亲。我想各位读者可能和我一样，在我们小时候，不要说砍断了爸爸心爱的樱桃树，或许不小心打破了父亲心爱的茶杯，或折断了母亲栽培已久的花草，都有可能受到惩罚，而不是得到赞美。

人是世界上所有生物中对父母依赖时间最长的动物，长达十几、二十多年，而很多动物刚一出生就会走路了。但人是最接近灵性的动物。当一个幼小的生命来到这个世界时，必须要依靠他人才能生存下来。对我们来说，父母和其他大人们就好像是神一般，他们满足我们所有的需要。当我们与他们有了冲突，他们的情绪、愤怒，甚至他们的责打、惩罚、责备，对我们来说，都是一种巨大的恐惧。为了让自己快乐生存下来，我们学会了说谎，我们学会了不再那么勇敢、不再那么诚实。

在生命潜能的领域里，经过这么多年的成长，我渐渐懂得感谢在过去生命中所曾经自认的所有缺点。我也渐渐地能够了解那些缺点是我为了要存在于这个世界上、为了要生存下来而学会的，谢谢它们曾经陪伴我走过了数十年的岁月。同时也渐渐发现自己不再像小时候那么无助，知道身体已经是以前的数十倍大，由各方面学习所得来的一些成就，所综合起来的力量，也超过了小

时候的数百倍。也慢慢懂得：当我在外界的环境与现实中碰到限制与捆绑时，要向自己的内在去看。到底绑住我的是外界的现实环境，还是我自己内在的一些成长经验？如果可能的话，试着在当时拿出一些勇气、冒一些险，去突破自己生命的制约。如果那个内在的恐惧太过于巨大，也会懂得暂时允许自己目前还不具备突破生命里各种制约的能力。是的，今天你所有的一切，无论是有意识的、无意识的，都是生命最高的智慧为你做的选择；此时你所呈现的一切面貌，都是生命的潜能为了生存下来所做的抉择，这不是你不好，而是在这环境、在你成长的过程中，你已经做了你能做到的最佳选择。

如果你觉得自己是个退缩、没有自信的人，那么回想一下在生命的某一段过程中，退缩曾经是你最好的选择；如果你觉得自己是一个很难与别人接近的人，那么也可以回头看看自己的成长过程，或许不与别人接近，是你曾经所能做到的最佳选择；如果你觉得自己是一个很容易放弃、很难去坚持的人，你也可以回头看看，你曾经有过因为坚持而换得更痛苦结果的经验，为了不让自己受到更大的挫败，你学会了留在安全的地方，你选择了放弃。但是，现在你的身体已经是以前的几十倍，你的力量已经是以前的几百、几千倍了，你有了更多生存的能力，你可以在自己的生命里重新再做不同的选择。而这本书，就是为了要协助更多的人能够在生命里开创他自己更多的选择，在自己仅仅只有一次的人生里，活出一个最大可能性的自己。

第二章 我是一切的根源

——在自己的世界里，一切现状都源于自己

了解了生命过去的经验对我们的影响和制约，对我们的捆绑与限制后，接着要继续看一看这个章节——我是一切的根源。

在喧闹的街头，我们经常看到，两辆汽车相互碰撞时，或许从车内出来的司机一下车就破口大骂对方：“你是怎么搞的，会不会开车！有没有长眼睛！怎么把车开成这样子！”他不会去想事情是怎么发生的，对他来说，最直接的反应就是先发制人、破口大骂；当然也有些司机一下车就先检查自己的车子有什么损伤，然后心里盘算着大概又要花多少修理费，这个月的薪水大概又要花掉多少，或者该怎么样向保险公司报这笔账；我们也可以看到有些人一下车，二话不说先找附近的交通警察，或去报案请警察来处理；也有些人一下车，会先打量一下对方，以对方身材的大小、长相来决定要用什么态度与对方应对；也会有一些人下车后，会先问对方有没有受伤。面对同样的车祸，不同的人表现出了各种不同的反应。

曾经听过一个发人深省的故事：有一位老鞋匠，四十多年来一直在进入城镇必经的道路上修补鞋子。有一天，一位年轻人经过，正要进入这个城镇，看到老鞋匠正低着头修鞋，他问老鞋匠：“老先生，请问你是不是住在这个城里？”老鞋匠缓缓抬起头，看了年轻人一眼，回答说：“是的，我在这里已经住了四十多年了。”年轻人又问：“那么你对这个地方一定很了解。因为工作的关系，我要搬到这里，这是一个怎样的城镇？”老鞋匠看着这个年轻人，反问他：“你从哪里来，你们那儿的民情风俗如何？”年轻人回答：“我从某个地方来，我们那里的人哪，别提了！那些人都只会做表面文章，表面上好像对你很好，私底下却无所不用其极、勾心斗角，没有一个人会真正的对你好。在我们那里，你必须很小心才能活得很好，所以我不愿住在那里，想搬到你们这儿来。”老鞋匠默默地看着这个年轻人，然后回答他说：“我们这里的人比你们那里的更坏！”这个年轻人哑然离开。

过了一阵，又有一个年轻人来到老鞋匠面前，也问他：“老先生，请问你是不是住在这个城镇？”老鞋匠缓缓抬起头，望了这个年轻人一眼，回答他：“是的，我在这里已经住了四十多年了。”这个年轻人又问：“请问这里的人都怎么样呢？”老鞋匠默默地望着他，反问：“你从哪里来？你们那儿的民情风俗如何？”年轻人回答：“我是从某个地方来，那里的人真的都很好，每个人都彼此关心，每个人都急公好义，不管你有什么困难，只要邻居、周围的人知道，都会很热心地来帮助你，我实在舍不得离开，可是因为工作的关系，不得不搬到这里。”老鞋匠注视着这个年轻人，绽开温暖的笑容，告诉他：“你放心，我们这里每一个人都像你那个城镇的人一样，他们心里都充满了温暖，也都很热心地想要帮助别人。”

同样的一个城镇、同样的一群人，这位老鞋匠却对两位年轻人做了不同的形容和描述。聪明的读者一定已经知道：第一位年轻人无论到世界的哪个地方，都可能碰到虚伪、冰冷的面孔；而第二位年轻人，无论到天涯海角，我想到处都会有温暖的手、温馨的笑容在等待他。

在生命潜能里，第一个哲学就是：我是一切的根源。两千多年前，佛陀就说过，“万法唯心造。”整个世界是我们自己所创造出来的。佛家很喜欢谈因果关系，现在我们也借着因果来看一看“我是一切的根源”，看看我们生命里过去的经验、我们的潜能、我们许许多多的制约为我们创造出什么样的世界。在潜能开发的领域里，我们又该如何协助自己创造生命里更大的可能性。

在因果关系里，有“因”、有“缘”，还有“果”。在生命潜能里同样也有“因”、“缘”、“果”。当我们接收到外界的一个刺激时，所做的一些反应，都会记录在潜意识里。所做出的这些反应并没有经过意识层面的思索，而是有一些依循的模式，它们是在成长过程中为了适应外界而产生的。这些模式有许多种类，有属于行为的模式，有属

于头脑的思考模式，有属于情感的感觉模式、情绪模式，还有左右着我们价值观的一些体系。换句话说，这些记录在我们生命里的东西就是所谓“因”。而“缘”就是在我们皮肤以外的世界上所发生的每一件事情，我们称之为“外缘”。当这个“因”与“缘”结合之后，就产生了“果”，正如那个老鞋匠的故事所说。由于生命中的许多经验——那些“因”，是在我们的皮肤之内，存在于我们的潜意识中，它和我们对事件的反应模式共同形成我们今天生命里总的“果”，所以，有些人会觉得在自己生命里到处都碰到一些和自己对立或者利用自己的人；也有一些人无论到哪里，都能结交到一些知心朋友；而有一些人总觉得自己可怜；有些人总觉得自己不被人所爱；有些人总觉得自己的命苦。这一切的外在结果，包括人际关系、事业成败、亲子关系、夫妇情感、情侣恋爱，所有我们肉眼所见、自己生命里所看到的结果，根本原因都在自己身上，这就是“我是一切的根源”。佛家谈到“万法唯心造”，每一个人的心，都为自己创造出自己的世界，每一个人眼中所看到的世界都是不同的。在佛学里谈到第八意识——阿赖耶识。“阿”在梵文里指的是“心”，“赖耶”（Laya）在梵文里是“积”。喜马拉雅山的“拉雅”（Laya）与阿赖耶的“赖耶”在梵文里是相同的。“喜马”则是“雪”之意，所以喜马拉雅山的意思是“积雪之山”。阿赖耶识就是心所积存的一种意识，也就是心理学所谓的“潜意识”或“无意识”。我们从母亲的子宫里，一直到刚才那一刹那、那一秒钟为止，所有生命中所记录的经验全部都进入我们的潜意识层面，进入我们的第八意识——阿赖耶识，也就是所谓的“因”。

“凡人怕果，菩萨惧因。”大多数人都担心在生命里会碰到一些不好的现象，碰到一些不顺畅的人际关系，担心呈现出来的结果是不好的；但是菩萨却害怕“因”，他会看到自己的起心动念，然后会去省悟这些发生，这些属于自己生命的一部分与外缘接触后，为自己的生命创造出什么样的结果。我想你一定有这样的经验：当你正在恋爱时，所看到的世界是多么美好，到处都是光明的，人生充满希望，你看到的每一个人都是如此可爱，身边人所做的许多原来你不能接受的事情，你也都能够一笑置之。可是当你遇到挫败时，同样的人、同样的事、同样的物却变得如此无法忍受！其实世界可能仍是相同的，只是因为你内在感觉的不同，因此所看到的将是不同的世界。“我是一切的根源”，你现在所有的一切都是你为自己所创造出来的，而那一切的根源就是你自己，也就是你潜意识里从小到大所有的经验。如果你愿意，不妨让你匆忙的人生脚步停下来，好好觉察在你生命里有哪些模式，为你创造出什么样的结果？下一章里我们将详细地谈“觉察”，因为这是生命潜能开发最基本也是最重要的一种能力。没有觉察，就不会有改变，也不会有自我的成长，更不会有潜能的开发。

生命潜能的一切研修也是根源于“觉察”。当我们迷失在人生匆忙的脚步里，迷失在外面世界的潮流中，就失去了觉察的能力；生命的脚步越匆忙，你将越没有能力去觉察。我想假如你曾经有在高速公路开车的经验，会发现当车速越快，视野将会变得越狭窄，时速超过一百二、一百三时，你只能看着眼前的一个定点，完全无法看见两边的风景；可是车速渐慢时，你会发现视野逐渐宽广；当车子完全停下来时，眼前的一切完全浮现在视野里，你可以尽情浏览视野里所有的风景。所以参加自我成长、潜能开发课程，或者训练工作坊的人，最重要的就是给自己两三天的时间，停下来看一看在你眼前、身边的风景到底如何？停下来看一看这些结果与你生命里的经验、与现在、与你经验中的自己到底有怎样的关系？

有一对年轻夫妇，先生的父亲是比较传统的大男人，他童年的经验是父亲每天下班回到家里，第一件事就是坐在沙发上看电视，让自己好好休息一下。而他的母亲，正好也是一个很传统的女性，当父亲回家后，母亲会先把父亲侍候好，不让孩子们吵他。父亲休息了一会儿，可能才开始注意家里有没有他可以帮忙的事情。而这位先生的太太却是生长在另外一个不同的家庭环境里，她的爸爸是一个非常体贴、会照顾家里的人，每天下班回家，放下公文包，就先帮着太太把家里的事料理好，把孩子照料好，甚至会帮忙做晚餐，然后和妻子、孩子一起用餐。

这对年轻夫妇在恋爱时，因为被对方吸引，所以看不到对方的缺点，结婚之后，热情逐渐消退，你可知道一天里，他们最容易发生争吵的时间是在什么时候吗？——当然是每天先生下班回家的第一个小时。这对夫妻彼此带着自己生命的经验相互结合。在他们的潜意识里，对“先生”、“爸爸”各有不同的观念、不同的看法。只有他们俩结婚吗？我想不是的，他们两人的父亲都跟了过来。也许这对夫妻一辈子都不了解真正引发争吵的症结在哪里？他们总是在外在行为上认为一个人应该这样、应该那样。有时候先生用许多理由、借口不做家务，很可能当他做家务时，在潜意识更深的地方就觉得自己不像个男人，不像一家之主。在这种情况下，太太不会很愉快，她可能压抑了许多不满、委曲和愤怒。有时候太太不停唠叨着自己所处的境况，而她唯一的目的，就是希望先生帮忙做家务。可能她一直都不知道她也在期待着先生成为她父亲的样子，因为她觉得必须要这样才是一个男人！当然，当先生因屈服而帮忙时，他一定也会压抑许多不满、委曲，甚至愤怒。

不知道有多少夫妻可能都不自觉地这样相

处了一辈子，所以，很多夫妻刚开始时是相拥而眠，渐渐的两人开始平躺，当那些不满与委曲开始累积时，他们就背靠背，慢慢累积得更多了，他们就分床睡，然后分房间，最后很可能就分房子了。所有外在的距离都是开始于我们内在先有了距离！ 每一个人在现在的生命里，所有结果都是自己创造出来的。现在所有的读者在看这本书，但是每一个人所看到的都是一本不同的书，虽然书中的每一个字都是一样的，可是因为你是不同的，所以接受的结果也不同。 禅学里有个苏东坡与佛印的公案。有一天苏东坡和佛印辩论，他问佛印：“你看我像什么？”佛印看了看东坡，回答说：“像个佛。”苏东坡又问佛印：“你知道在我眼中，你看起来像什么？”佛印笑着问他：“你看我像什么？”苏东坡说：“你看起来像堆牛粪！”佛印笑而不答。苏东坡很得意地以为他赢了，回家告诉苏小妹：“今天我终于辩赢佛印了。”苏东坡把事情的经过告诉了妹妹。聪慧的小妹听完后对哥哥说：“你还是输了。佛印因为心中有佛，所以他看你像个佛。”当然下面的话她就不用再说了。 每当我演讲时，常会对一些父母们谈到“我是一切的根源”。一些父母问我：“孩子偷钱的时候，该怎么办？”当你看到一个孩子偷钱，或许你看到的是一个行为、一个事件，可是我所看到的却是一个渴望得到某样东西的孩子。我看到他想要某样物品的欲望是如此强烈，我也看到很可能因为他没有一些东西所伴随而来的挫败感、失落感，或者觉得自己不如别人，孩子害怕这样的感觉。或许我也会看到这个孩子曾经向父母表达过他的需求，可是却被拒绝的那些伤痛经验，因为那个经验已超过了他的欲望，所以为了要避免再一次被拒绝的痛苦，也为了要满足他的需求，他选择了偷钱的方式。也许这个孩子在偷钱时，心中有无奈、冲突、害怕，甚至很深的自责、罪恶感，也许那个时候他也瞧不起自己。 我常告诉父母亲们，如果自己内在的世界变了，如果你了解“我是一切的根源”，假如你和我能同样看到这个孩子内在的世界，可能与这个孩子相处的方式就会不同。你的反应不同，当然你所面对的孩子、孩子与你之间的关系也将会不同，这也是为什么我一直强调，了解“我是一切的根源”，开始看自己的内在世界的重要性。 许多父母看到孩子回家晚了，会直接责问：“你怎么这么晚才回家？我告诉过你多少次，放了学要马上回来，你怎么老是不听话！”同样地，如果了解“我是一切的根源”，如果你也开始走上“觉察”这条路，你会先看看自己内在的世界到底有些什么发生，有了觉察之后，或许你就会对孩子说：“你比以前回来晚了，我一直很着急地等你，放心不下。那是因为我关心你、爱你，我很担心你在外面会发生什么事情。因为我对你的关心，才让我变得那么着急、烦躁。” 所以，我们常常以为玻璃是透明的，以为自己看到的是真相。事实上，我们每一个人看到的都是自己，整个世界都是你自己创造出来的，你所处的四周都是镜子，那不是透明的玻璃。如果你讨厌一个人，就会看到他许多缺点，然而那个人在一百个不同的人眼中，他就会是一百个不同的样子。 外面的世界都只是一个外缘，都只是一面镜子，反射出我们内在的因——生命里的许多经验。如果我们想要成就自己的生命，想有一个更高可能性的自己，首先要接受“我是一切的根源”这样的观念，停止要求外在世界来符合我们的需要，把所有曾经浪费过的那些精力，用回到自己身上。 停下脚步，去觉察一下自己生命里所有的模式、潜意识和在成长过程中所学会的一些方式。那些都是幼小时候所学的，都是内心里无形的绳索，当我们重新觉察后，也可以重新再做选择，这是改变的开始，也是潜能开发的第一步，而重点就是“我是一切的根源”。 我想当我们的内在发生改变时，我们也将看到不同的世界，因而我们将会用不同的方式来反应，从而创造出不同的结果，同时生命也将因此而改变。 当然，“觉察”并不是理论，它必须要下许多工夫，去和更宽广的世界接触。我们将会在下一章里更详细地讨论这个主题。 第三章 觉察与觉醒 ——一个觉醒的人，他的名字就叫佛 一尊迷失的佛，他的名字就叫人 了解“我是一切的根源”以后，接着就要踏入生命潜能之旅最重要的课题——觉察。觉察有两种形态：一是Insight，我译为“洞察”；另一种是Awareness，我译为“觉醒”。 洞察是一种顿悟、一种很客观的觉察，是一种“啊哈！”的经验。人类本质存在一种想要从所有资讯里，理解并整理出一个自己能够了解、也能积极参与的世界，然后再去说明、解释这个世界所有的现象。这样的本能、这种了解与洞彻，我们称为洞察，它是属于理性的、头脑的、思想的。 另一种是“觉醒”，它是一种复苏。换句话说，它是我们内在、皮肤以内的世界，也是情感的、感官的、情绪的世界。例如当身体感觉有一点疲倦，你就停下来开始“洞察”，寻找可能的原因，也许是三天前感冒还没有复原，也许是这几天的工作太累了，也许是昨夜没睡好，所以现在感觉有点累。这是属于头脑层面的理解，我们就称为“洞察”。而“觉醒”则是，当你觉得累的时候，在那一刹那，就全然去感受那个“累”，与自己的“累”在一起，然后让这个“累”布满全身的每块肌肉、每个细胞，整个人或许会垮下来，甚至连一声“我好累”都懒得说，整个人都被疲倦所席卷。这个时候你的“累”苏醒了，这就是“觉醒”，换句话说，它是伴随着情感和感觉的一种觉察。

《活出自己》

为了让读者更明白这两者的差别，我们列举两位在自我成长和修行这条道路上知名的人物，就会更清楚知道它们有什么不同。我认为释迦牟尼与济公是这两个领域最具代表性的人物。释迦牟尼是全然的洞察，他很客观地观照这个世界。洞察本身就是一个观照，让自己从事件中完全跳开，自己就是一个全然的观照，客观地看这个世界发生的所有事件，甚至包括发生在自己身上的事件。它是一种成熟的智慧，不带任何判断、不去分别是非、只是“如其所是”地看这个世界，看所有发生的一切。自己本身不存在，跳开来看是洞察最明显的一个特征。而觉醒则刚好相反，例如济公，他活在自己身上的每一个发生里，和自己的情感、感觉全然在一起：想哭就哭、想笑就笑，大喜大悲、大起大落，无论自己内在有什么发生，都让自己成为那样的状态。所以，在一般世俗的眼光看来，济公就是“疯癫”的代名词。他紧随着自己身上的每一个变化，他能全然的与变化在一起。他属于孩子的世界，属于自然的、情感的、情绪的世界，他充满着生命力、活力和能量。如果将“佛”的梵文意译成中文，就是“觉醒”或“觉察”。换句话说，当一个人觉醒之后就是佛。无论是“洞察”或“觉醒”，这两条道路都可以让我们走向生命里最高的智慧。不管我们选择哪一条道路，重要的是要做到“全然”——全然地洞察或是全然地觉醒。以我个人的经验，如果在这两个领域里无法做到全然，那么无论走哪一个方向，都会很危险。因此，在开发生命潜能这个领域里，我们将洞察与觉醒都视为觉察的主要途径，同样地重视它们。一个人如果只有觉醒，不停地复苏于自己内在的世界、不停地与自己的情绪在一起，而且将它不停地呈现出来，必然会干扰到许多人，因为只要我们活在这个世界上，就会有许多关系——与父母、伴侣、子女、同事、朋友等种种关系。如果我们只重视觉醒而忽略了洞察，就有可能成为一个非常情绪化、歇斯底里的人，而这也可能使自己陷入一个更不利的成长环境中，招来更多的阻碍，在自我成长的路上遇到更多伤害和更大的挫败。同样地，如果只重视洞察，很可能就像某些人学禅，到最后却成为“枯禅”。因为最终他只剩下理性和头脑，变成一个只会与人辩论而忽略人类许多本能、否定生命里所有情感与情绪的部分，变成枯木一般，没有生机，没有感情。事实上，禅是充满生机的、能随时和每一刹那的变化、发生及每一个当下在一起的。可是有些人，只重视洞察，而忽略了自己内在的情感世界、自己的生命力与情绪，很可能他就逐渐丧失了自己的生命力和对生命的热情。他不再怨恨，不再愤怒，可是也同时失去了爱与温暖的能力，这也是危险的。我们并不是要离开这个世界去独自修行生命潜能这条路，而是要一面享受当一个人，活在自己的生命里，另外也在所谓的“关系”里，不停地觉察自己，以“我是一切的根源”这个观念，去探索所有的结果、所有外缘的刺激，去探索在我的生命里，我自己的反应模式到底是什么。觉醒与洞察在生命潜能的旅途中，是同等的重要。觉察并不是一个点，也不是一个平面，它是存在于三度空间之内的。第一度空间是它的宽广度，第二度空间是它的深度，第三度空间则是它的时间。学习觉察首先要看我们是不是觉察到所有的宽广面？有没有将自己的觉察扩散到生活的每一个领域？我们在这个单元里谈到的每一个觉察，都包括洞察与觉醒。觉察像是一个探照灯，你照到哪里，它就会在哪个地方觉察到更多的东西。譬如：你现在正在看这本书，你很可能会忽略身边许多声音，所以现在请你合上书，用一分钟时间仔细去听听周围的声音……当你再次打开这本书的时候，我相信在刚才那一分钟里，你已经听到当你在看书时未曾觉察到的许多声音，它们或许是外面的车声，或许是小鸟的叫声，或许是一些人声，或者是嘈杂的声音，甚至于天花板上老鼠在走动的声音。同样地，现在再请你合上这本书一分钟，去觉察你的身体……当你再一次打开书本时，我相信在那一分钟你开始感觉到自己的身体、两只手里有许多力量，也有许多感觉，它一直都在那里，只是未曾觉察到它，就如同我们现在要你在四周找六样黄色的东西，我相信当你离开这本书三分钟，就可找到六样黄色的东西。它们一直都在那里，只是我们没有觉察到而已。同样地，在我们生命里也有许多东西是一直都在那里、一直都存在于我们生活的每一个领域里，我们是不是将自己觉察的焦点移到每一个地方了呢？因此觉察是有选择的，我们经常选择去觉察自己想要觉察的东西，这样的方式我们称之为“强化”。听说过这样的故事吗？有一个女人怀疑先生有外遇，于是每天都在先生的衣服里找证据，有时候找到一根长头发，就开始哭，认为先生已有了外遇；有时候找到一根短头发，也开始哭，她也认为是其他女人的头发。有一天，她找遍了先生每一件衣服，一根头发也没找到，这时候，她又放声大哭，丈夫问她：“你到底怎么了，连一根头发都没有，你也哭。”太太哭泣着回答：“我没想到你连秃头的女人都会喜欢。”这虽然是一个笑话，但它却很明显地告诉我们：觉察是有选择的，当你的内在执著于某一件事情时，你会拼命去钻那个牛角尖，你会搜集这个世界上所有的讯息，然后从这些讯息中挑出某些东西来证明自己内在的那个根源、那个想法是正确的。因此，在觉察中非常重要的，就是要觉察那些我们平常避开的、逃避的、不愿意看的、不愿意面对的、不愿承认的。当然在这种觉察的过程

《活出自己》

中可能会有许多痛苦，然而美丽的鲜花往往是开在劣境中，因此觉察需要极大的勇气。春秋战国时，一个郑国人丢了一把斧头，他怀疑是邻居偷的，可是并没有把怀疑说出来。然后他开始仔细观察邻居的行动，他看到邻居鬼鬼祟祟，看人的时候眼睛眨来眨去，无论怎么看，都像个小偷。就这样观察了一个月，每天都觉得他的邻居就是一个小偷。直到有一天，他无意中在自己的柴房里发现了遗失的那把斧头，从第二天开始，再看到邻居时，怎么看他都不像小偷。我们生命里，常常会有这样选择性的觉察，当我们自觉是个温和的人时，就可能避开自己的不满、委屈与愤怒；当我觉得自己是一个善良的人时，就可能避开自私、我的需要和欲望。也许在生命里，我们觉察的宽广度一直都被自己锁定在自己想觉察的地方，所以，觉察的第一度空间就是觉察自己平常所避开的，这是一项非常重要的功课。

觉察的第二度空间是深度。潜意识就像一座冰山，无限宽广而且无限的深。冰山所露出来的一角，仅仅是表面上我们看得到的一个行为——当然也有很多人连自己的行为模式都没有觉察到。所以觉察要向深处去探索：首先你要觉察到自己的行为，然后再看看自己的行为之下还有些什么样的思想模式，造成你这样的行为；在思想的下面还有所谓的感觉，比感觉更深的地方有情绪，比情绪更深的地方有所谓的伤害，比伤害更深的地方有害怕、恐惧。而在比恐惧更深的地方有渴望、欲求的失落与满足，而再往下还有我们的价值体系。举例来说，每当有人误会你的时候，你就离开那个人，你觉察到自己这种行为模式，就可以向更深的地方去看，当你离开的那一刹那，你头脑中浮现什么念头？或许在那一刹那间，你头脑里浮现的是：“唉，再讲下去也没有用，算了吧！”这句话在你生命里是否也是一个思想模式，它是否经常在操纵着你的许多行为，总是浮现在许多重要的关头，然后影响着你的行为、你的抉择呢？

当你觉察到这样的思想模式时，或许可以更深入地去看，伴随这个声音出现的是什么感觉。也许当你身体离开这个人，头脑浮现“算了，再讲下去也没有用”的时候，可以觉察到自己有无奈、不满、委屈、无可奈何、挫败，等等的感觉糅合在一起，同样你也可以再去检查自己的生活里是不是常出现这些感觉？你对它们是不是很熟悉，它们是不是在你成长过程中，一直紧紧伴随着你？当然你也可以到更深的地方，可能会发现其实你有愤怒、有一些生气、有一些难过、有一些悲伤，你也可以更进一步去感受一下这些是不是在你平常生活里都很难表达出来，你总是让它们留在生命里，甚至扩散到许多其他的领域和人际关系中。这时候，你已经进入了情绪的深度，也许不只是觉察到你离开误会自己的人，你也听到自己内在的声音：“算了，有什么好说的，说了也没用！”同时也感觉到自己的无奈、无力、无助，想要放弃的感觉，你也感觉到自己悲伤、难过、愤怒的情绪。其实这也是一种伤害，一种不被了解、不被接纳、不被认同的伤害。如果是别人误解你，也许你不会有这么深的痛，但是如果你曾经为这个人付出许多，你这么关心他，这么在乎他，所以当他误解你时，你的伤害就特别深。或许你可以进入更深的地方去看看自己的害怕，你害怕：“他会以为我是这样的一个人。”你害怕被误解，害怕当他误解你时，可能会失去这个朋友，自己可能会变得孤单，也可能你害怕的是孤单。

当你再更深地觉察时，当看到自己的渴望落空时，这会使你担心将要失去别人对你的关心，会失去很多很多你生命里深深渴望的需求。当然你也可以更进一步去觉察，自己生命里是不是一直在用各种方法去找寻这些被认同、被需要、被赞赏、被尊重的需求。当然，你也可以向更深的地方去觉察，你的价值观告诉自己：必须要让别人觉得你是一个好人，你才是一个好人，才有存在的价值。然而，你生命中的这些价值体系又是如何形成的呢？

因此，我们便可看出觉察的第二度空间有多么深。有些人只有觉察到某一范围的深度，譬如当他觉察到愤怒时，就把自己的怒气表达出来：“哼，我现在很生气，我就是不想和你说话！”这种深度不够的觉察，很可能会破坏一些人际关系，所以训练自己觉察的深度非常重要。在刚才的例子里，如果你能向对方说：“刚才你误会我了，我很难过、很生气，也觉得很委屈，那是因为我太在乎你。对我而言，你是一个重要的人，我很珍惜我们的关系，所以我觉得受到伤害。我也害怕你真的就以为我是这样的人，我害怕会失去你这个朋友、失去你对我的认同，我也害怕变得孤单。我想在我的生命里，被别人认为是好人，对我的存在来讲很重要。以前我不了解自己，脑子里总是想‘算了，再讲下去也没有用！’然后就让自己离开，可是现在我想试着向你表达这些感受，希望你能知道这些。”如果你的觉察能够做到这样，而且也试着去做完整的表达，我想你整个生命会有很大的不同，这就是所谓觉察的第二度空间——觉察的深度。

觉察第三度空间是时间，也就是说，当你和外缘接触时，是否留一只眼睛看自己生命里的发生？我们称这种觉察为无间的觉察。看到一个让你不舒服的人，你是否在当下就能停下来看一看“我这个不舒服到底是什么感觉？他的哪个部分、什么特质让我不舒服？那个不舒服的感觉想要我做些什么？我对这种感觉是不是一直都很熟悉？”就像这样，在平常的生活里，碰到每一个发生、每一个外缘的刺激时，都能保留一份能力和一份觉察来看看自己，而不是立刻武断地认定对方是

《活出自己》

一个讨厌的人，以为自己看到的是一个事实。而真正的事实是，它只是自己生命里的一个投射，它可能与你生命里的某一段经历有关系。不论在吃饭、走路、工作甚至是吵架时，无论在任何时候都能随时与自己的内在发生在一起，就是无间的觉察。所以，觉察不是平面的，而是立体的；觉察有宽广度、深度和无间性。如果你开始向生命潜能觉察的领域里走，请试着不停地拓展自己的宽广度，勇敢地接触过去所避开、所没有觉察到的部分，经历更深的地方，去觉察更深层、更深处的内在，从行为进入自己的思想、感觉、情绪、伤害、害怕与渴望需求的失落，直到更深的价值体系，把握住生命的每一时刻、每一个机会，去做无间的觉察。觉察是无法速成的，只有下更多工夫，才能觉察得更广、更深、更加的无间。觉察的目的就是要深入自己的潜意识，去看清楚自己更多的模式。当你了解自己的模式以后，你也可以更进一步去看看到目前为止，它们在你的人生里，在哪些时候、哪些场合，为你带来创造性的、好的、是你所要的结果；或者哪些模式、在哪些时候为你带来破坏性的，让你不满意、不舒服、限制你生命的结果，然后重新看一看，会发现这些只是你在成长过程中学会的生存方式当中的一种反应模式，然而现在你可以开始做不同的选择了。[作者在近年的讲学中已将觉察发展为五度空间，请详见本书附录演讲中“觉察力的五项修炼”。]我们不会再像过去那样，被自动化的反应所控制。换句话说，我们将逐渐成为自己的主人。没有觉察的人，生命就好像机器人一样，这个机器人里面的程序，就是他的潜意识，从小到大所累积的经验，就是他的软件设计师。他身上有许多按钮，如果碰到了解这个程序的人或是所谓的“专家”，只要按一下红色钮，这个机器人就开始生气；按下黑色钮，就开始悲伤难过；按下灰色钮，就开始沮丧。有太多没有觉察的人，他们的生命就像这个机器人，被过去的经验控制着，当外界的某一个刺激，触碰到他的某一个点，就会起自动化的某一种反应。生命潜能之旅从觉察开始，将逐渐深入自己的潜意识，重新做选择——带着意识、带着觉察来做选择，我们将逐渐感觉到身为一个人的尊严，而不是像个机器人，总觉得生命里有许多无奈，不得不做些什么，因此，当你走上觉察之路，踏上生命潜能之旅，开始锻炼觉察能力后，你会发现自己的生命有越来越多的选择，越来越多的可能性，而更多的选择将为你带来更多的自由与自在。而一个拥有真正自由的人，了解自己生命里的每一个结果都是经过他自由意识的选择，这样的人，将不再怨天尤人，不再将责任推给环境和别人，他会为自己的思想、情绪、人际关系、生命里的每一个结果负起责任，这样一个负责的人，也不会让身边的人感到压力，这样不但他自由了，身边的人也自由了，与这样的人在一起是轻松的，所以“觉察”是生命潜能这条道路的一个起点。……

《活出自己》

媒体关注与评论

评论 每个人在世上都只有活一次的机会，没有任何人能够代替他重新活一次，人世间各种其他的责任都是可以分担或转让的，惟有对自己人生的责任，每个人都只能完全由自己来承担，一丝一毫依靠不了别人。——著名作家、哲学家周国平 许宜铭先生有着丰富的人生历练，坦诚的勇气和非凡的智慧，他用充沛的热情、精力和慈悲心，以及对心灵的敏锐觉察来协助学员开发潜能、自我成长，释放生命中的种种能量。——台湾著名演员及作家胡因梦 人生智慧分三个层次，一是能点燃和激发别人的火种，二是能被点着的燃料，三是不能被点燃的石头。许先生在工作坊和书中放射出的智慧无疑是第一个层次的。——《中国图书商报》暨《书评周刊》创办人程三国

编辑推荐

作者说：今天能够来到这个世界上的每一个人，都是从数亿个精子中精选的第一名，都是最棒的。我们都带着无限的可能性，无限的潜能。当我在外界的环境与现实中碰到限制与捆绑时，要向自己的内在去看，到底绑住我的是外界的现实环境，还是我自己内在的一些成长经验？从很小的时候开始，我们就一直活在“别人怎么说”的世界里，很少回头看看自己的感觉是什么？自己的需要是什么？自己的想法是什么？生命潜能不是要你无视于自己的软弱、害怕、苦恼，一味向积极、正面的方向去走，而忽略自己内心深处的那些无奈、无助、孤单的自己。那将只会造成自我的疏离、分裂，让自己离真实的自我越来越远。如果孩子六岁以前缺乏无条件的爱，那么就会缺乏自我存在的价值感，长大以后就会不断地在外在世界寻求认同和肯定，用做些什么、拥有什么、成为什么来弥补价值感的缺失。人的一生都在追寻回到子宫里的感觉，因为在那个地方，我们不需要呼吸、不需要做任何努力就能从母亲那里得到生命的资源而存在，并且获得满足。生命里所有的伤害和烦恼如同黑夜，生命潜能里的真善美、菩提和智慧犹如天上的星辰。星辰在白天仍旧存在于天空，只是白天我们看不到它。要看到它就得等到黑夜来临。夜越深、越黑，天上的星辰就越加闪亮。

当当网上书店联合总裁 俞渝：如果您像今天的我，有能力支付几千元钱，我建议您参加许宜铭老师的工作坊；如果您像二十年前的我，口袋里没有几个钱，我建议您来买这本书，这些都对我有很大的帮助。在这里，您将有机会体察到自身拥有的强大潜能并释放出来，可以创造财富，实现理想！让自己生活得更从容，更愉快！著名作家、哲学家 周国平：每个人在世上都只有活一次的机会，没有任何人能够代替自己重新活一次，人世间各种其他的责任都是可以分担或转让的，惟有对自己人生的负责，每个人都只能完全由自己来承担，一丝一毫领先不了别人。台湾新时代运动领导人 胡因梦：许宜铭先生有着丰富的人生历练，坦诚的勇气和非凡的智慧，他用充沛的热情、精力和慈悲心，以及对心灵的敏锐觉察来协助学员开发潜能、自我成长，释放生命中的种种能量。《中国图书商报》暨《书评周刊》创办人 程三国：人生智慧分三个层次，一是能点燃和激发别人的火种，二是能被点着的燃料，三是不能被点燃的石头。许先生在工作坊和本书中放射出的智慧无疑是第一个层次的。

精彩短评

1、 《活出自己》

看过很多关于心灵的书，都不错，但是却有一种雷同的感觉。只是列举的例子和自己的经历不同，从最根本上看，却都没有什么创新。

在发达国家，这种心理辅导，心理讲座，已经成为一个产业，因为门槛不高，所以竞争非常激烈，台湾有好多专门做培训的老师，来到大陆淘金，一个是台湾的招牌在大陆还很吃得开，在一个大陆才刚开始接受培训这个产业，需求还是挺大的。以前是传销，请这些人去做培训，现在传销基本不那么火爆了，他们又去开发保险这个市场。不过这样的培训还是不错的，对人有一定的帮助。不过也必须承认，帮助很有限。

2、 有的时候，我们会糊涂。不知道真正的问题是什么。

就象我。

其实我的核心问题是我自己。一直是我自己。

不是这个人或那个人。

我以为通过这个人或那个人可以解决我的问题。我以为解决了这个人或那个人的问题也就解决了我的问题。其实不是的。

也许有的人是这样，可是我不是的。

我的问题，只有我自己能解决。

我就是这样的一个人吧。

每一步，都是自己走的。

找不到人来扶。

从别人处嫁接来的价值观，不是自己的。勉强学了来，即便没有水土不服，也是南橘北枳。

别人的价值观，给不了自己幸福。

我只好直面自己。直面我生命中最根本的问题。

剥开行为。剥开行为背后的思维模式。剥开思维模式背后的感觉。剥开感觉背后的情绪。剥开情绪背后的伤害。剥开伤害背后的害怕和恐惧。剥开害怕和恐惧背后的欲求和渴望。剥开欲求和渴望背

后的价值体系。

寻找我的价值观。

艰难的剥离。艰难的直视。

努力去觉察生命中一直避开、忘记、否定、质疑的自己。

常常做不下去。

怎么可以这样不给自己空间逃避。

可是，逃了此时，逃不了一世。

我真的够勇敢吗？

我真的自信吗？

我究竟在怕什么？

什么能够填满我的荒凉？

究竟是什么那么荒凉？

人生是一个人的事。

人生是自己的事。

我不快乐。你告诉我，这样不好。我该努力让自己快乐。看到事物美好的一面。用积极的心态去想问题。

可是，我不快乐。这不快乐如此深刻地发生在我的生命里，我了解这不快乐正如此真实地存在。这是任何人无法否认的事实。

几乎所有的人都会这样来劝：“改变心态，积极一些”！或者，“不要介意，时间会淡忘一切”。

可是，这只是将那不快乐隐藏了起来。它只是被隐藏，却没有消失。它无时无刻不在寻找发挥作用的机会。它进入我们生命最深层的地方，驱使我们焦虑，紧张，郁结；疯狂工作，不断购物；暴饮

《活出自己》

暴食；酗酒，吸烟，纵欲，生病；精神过敏；追求亲密的关系，逃避亲密的关系；寻求宗教的支持，沉迷某项爱好...

生命变得杂草丛生。可是，问题还是没有得到解决。

我不要这样。

每一个人都是一面镜子，他们反射出来的，都是一个我。

和所有人之间的关系，反射出来的，都是一个我。

我尽了很大的努力，试图通过某个人、某件事，改变某些东西。事情不断地在发生，我的问题，却从来没有改变。

现在，是到了不再回避的时候了。

我知道自己，已经够勇敢。够自信。

让我慢慢地回到自己。回到十七岁。十三岁。十岁。六岁。三岁。

让我温柔地接纳早春四月料峭的寒。大雪纷飞的公共汽车站。灰色的操场。秋风中倾斜的黄色花海。初夏和仲夏。隆冬。每一时，每一刻。能够回想起来的片刻。和更多的湮没在记忆中永远无法搜寻的瞬间。那全部都是我。慢慢长大的我。慢慢学会隐藏，忍耐，坚持，放弃的我。

感谢《活出自己》(又名《拥舞生命潜能》)。

- 3、还是有一定启发的。
 - 4、如实地接受生活中的一切
 - 5、2012-311很棒，爱如其所是，而非如你所想
 - 6、读过了这本书 所有不明来历的情绪都找到了答案 做更好的自己。
 - 7、说实话，一般
 - 8、平平的叙述，老掉牙的加长版故事~！木有神马可读性~！
 - 9、：
- B848/3738

10、借着读书读自己

11、我是一切的根源

12、書中文字內容淺顯，附有不少例子。令我印象較深是一對夫妻的關係展釋和書中提及的覺醒，就是內在對自己的認識。書中提及在智力和內心的體會，而加上在教會內耳聞的，還多了一個靈的

《活出自己》

修練。但都是半懂不懂。

因看完喬布斯自傳，很佩服他的堅毅個性，而書中提及一本可能對他影響較大書，所以便續看，打算看一下那書中到底是用了那些方式訓練出這一令人既愛又討厭卻受人敬重的強人。但那書文字比較難消化，出現很多人名，地名，方法名稱，有些翻譯的不到位，看完整句，前文後理也推不出想說的結果。

所以看到中途，想了一下既是修練內心的，便找個比較輕鬆的書來看一看，籍此書抒緩一下，書中喜歡的是聆聽自己內心的行為，感覺，靜聽一下內心的變化原因。進一步了解自己，也要通過別人眼中的自己反察一下自己。但不該因別人說對便對，是要經過自己的深察而得出的結果。

13、励志书不大爱看，但这本还算是能接受的。比那些空喊口号的似乎是有些用。作者的另一本书，原来可以这样爱，也可以。只是当我知道作者是花心人之后，就不想看了。吼吼

14、对爱情那段很有感触· · 什么才是真爱· · 许大哥说的是有一定的道理· 但谁又是真正的做到！

15、象这种所谓灵修类的书籍，除了参考书友的们的评价，我一般是要下个电子版来尝尝的，当然，这个被抄得沸沸扬扬的《活出自己》（之前的名字叫《拥舞生命》，据说是2004年前就出版了的，现在这个它的冷饭2006年重新炒过的）也不例外。

说白了本书就是个大杂烩，什么菩提，老子，耶稣，程朱，能想到的都拿过来，像极了东北的特色菜“乱炖”，只不过，这个厨师的技艺并不高明，于是，出来的东西混乱而无味。

坦白说，本书我没有看完，但至少作者在广告宣传他的初级班、中级班和高级班之前我是认真读过的，一方面希望能够从中有所收获，另一方面是出于在发现有所得的愿望变得越来越飘渺时的一种探究的心态。可即便如此，到了广告时间我仍然无法继续坚持下去，于是我离场嘘嘘去了，再也没回来。

对于本书，要说一点收获没有也不客观，至少作者提出来的“深入自己开发潜能”还是能够给人一些启示的，不过这跟老祖宗传下来的“日三省吾身”的道理相比没什么新鲜的，只不过用来了些时髦的名词，什么“洞察”“觉醒”，混论不堪。如果说作者本人也在修道的話，那么他也是刚刚开始正在途中，远远没有得道，所以，所做之书更多的是心得体会之类。这从其所述“理论”的不断更新可以窥其一斑——其一，作者在谈到觉察与觉醒的时候提到了一个三度空间，并有附注：作者在近年的讲学中已将觉察发展为五度空间，请详见本书附录演讲中“觉察力的五项修炼”；其二，在真爱部分讲到doing和having的时候又有题注：作者近年讲学中又加上了第三种becoming。当然，最重要的不是这个，而是通篇你是找不到“觉察”自己的方法的，并在文中反复暗示明示：要想获取方法，你得参加我的培训班。

理论上，对于这样做广告的书籍，我不应该浪费这么多时间，不过已经浪费了，就把感想写出来，权当一家之言，供书友们参考，希望能够减少书友在本书上面浪费时间。谢谢。

16、带我走出来，给我希望和力量，谢谢

17、象这种所谓灵修类的书籍，除了参考书友的们的评价，我一般是要下个电子版来尝尝的，当然，这个被抄得沸沸扬扬的《活出自己》（之前的名字叫《拥舞生命》，据说是2004年前就出版了的，现在这个它的冷饭2006年重新炒过的）也不例外。

说白了本书就是个大杂烩，什么菩提，老子，耶稣，程朱，能想到的都拿过来，像极了东北的特色菜“乱炖”，只不过，这个厨师的技艺并不高明，于是，出来的东西混乱而无味。

坦白说，本书我没有看完，但至少作者在广告宣传他的初级班、中级班和高级班之前我是认真读过的，一方面希望能够从中有所收获，另一方面是出于在发现有所得的愿望变得越来越飘渺时的

一种探究的心态。可即便如此，到了广告时间我仍然无法继续坚持下去，于是我离场嘘嘘去了，再也没回来。

对于本书，要说一点收获没有也不客观，至少作者提出来的“深入自己开发潜能”还是能够给人一些启示的，不过这跟老祖宗传下来的“日三省吾身”的道理相比没什么新鲜的，只不过用来了些时髦的名词，什么“洞察”“觉醒”，混论不堪。如果说作者本人也在修道的話，那么他也是刚刚开始正在途中，远远没有得道，所以，所做之书更多的是心得体会之类。这从其所述“理论”的不断更新可以窥其一斑——其一，作者在谈到觉察与觉醒的时候提到了一个三度空间，并有附注：作者在近年的讲学中已将觉察发展为五度空间，请详见本书附录演讲中“觉察力的五项修炼”；其二，在真爱部分讲到doing和having的时候又有题注：作者近年讲学中又加上了第三种becoming。当然，最重要的不是这个，而是通篇你是找不到“觉察”自己的方法的，并在文中反复暗示明示：要想获取方法，你得参加我的培训班。

理论上，对于这样做广告的书，我不应该浪费这么多时间，不过已经浪费了，就把感想写出来，权当一家之言，供书友们参考，希望能够减少书友在本书上面浪费时间。谢谢。

18、廉价的心灵鸡汤罢了.....

19、@叶嘉, 谢谢提出这么好的问题。

20、我健康，是因为累了，我睡，渴了我喝，饿了我吃。

21、非常非常非常好的书

22、有时候也是需要看些正能量的书可以改善心理 调节情绪

23、曾经在公交车上，无意看到邻座的女孩在读一本书。一瞥之下看到这样的句子：

.....我们每一个人看到的都是自己，整个世界都是你自己创造出来的，你所在的四周都是镜子。你讨厌一个人，就会看到他许多缺点，然而那人在一百个不同的人眼中，他就会是一百个不同的样子，每一个人都看到他自己想看到的那一个人，到底那是一个什么样的人呢？.....

看到这么朴实的话，开始觉得有点好笑，静想了一想，可不是吗！我们所能看到的世界，都是带着自己的主观意见，那么，我们所能感受的焦灼、痛苦、厌倦，并非只是外界事件的影响，更多是心造的。生存在忙碌的都市里，匆忙地工作生活，做着那些必须的事，脑袋里想的都是等一下要做什么

或者今天有什么事，总是会忽略了真正重要的事。还记得少年时期大篇大篇地写日记，用稚拙的经验和自己的心灵对话，认真体味每一种感受。现在呢？了解的世界越来越广，外界的知识来源越来越多，却并没有感觉到智慧的增加，反而常感缺失，是为什么呢？

我注意到那本书是《活出自己——让生命拥有一切可能》，作者是许宜铭先生。据说，这本书被译成25种文字。这位推动华人生命潜能开发的先驱，是经历最丰富的训练师，已经协助超过一万人迈向自我成长及潜能开发的道路。

真正开始读这部语言平实却充满了生命智慧的书，我忍不住会按图索骥，

照书中一个又一个步骤去寻找那个“内在的自己”。

事实上，阅读和实践的过程更像是一场心灵瑜伽。书中既有意深长的哲理小故事，又有作者娓娓道来的生命智慧，也有作者二十多年来对人性的深刻探索。尽管文字轻松，

却因为有你和我紧密相关的主题，令人有时顿悟，有时惊讶，有时感动，也有时害怕。谁不曾像书中那只美丽的雉鸡一样，以为牺牲一片羽毛换来一顿美餐很划算，最终失去了太多呢？谁没有努力迎合他人，拼命使自己成为他人期望中形象的经历呢？随着作者的层层展开，我自然回忆起曾经忘却的往事，并去释放长期被自己忽略的情感，渐渐内心感觉开始舒展起来。我也用心去领会：未曾经历过追寻的人，不懂得什么叫“放下”；未曾经历过生命里大悲伤的人，不懂得生命叫慈悲；未曾经历过害怕、软弱的人，不知道什么叫勇敢。

阅读《活出自己》仿佛是一次智慧之旅，为生命寻找独一无二的意义和方向感。其实，寻找自我如此简单，只需暂时停下匆忙的脚步，感受生命本来的面目。

24、花了2天时间，间断读完。看这本书时，我也在看克里希那穆提的《人生中不可不想的事情》，所以内容有时觉得串联。不过《活出自己》整本书用浅显的话语道出生命的真谛。用很易懂的例子阐述

《活出自己》

观点，道出真谛。许宜铭先生这本书确实值得一读。可能我看过较多类似书籍了，虽然看完了，有些觉得哦，这个之前看过，咦，这个还不错，《觉察与觉醒》《原罪》《拥舞自然》还是要再细读。“我是一切根源”包括“觉察与觉醒”，等等很多章节很多书中都提到了。不过讲得挺好，适合多读几遍。爱他，如他所示，并非如自己所想。爱自己一样。很多东西，唯有经历过每一个层面，才能朝统合的方向走去。

25、 《活出自己——让生命拥有一切可能》（作者：许宜铭）

新浪上有这本书的电子稿版，http://vip.book.sina.com.cn/book/index_41446.html

阅读心得与读书摘要：

该书每一章用最浅显的文字，表达出了一个个体成长中需要了解和认识的一些本源性的问题。以下是我目前存在阶段，对每一章的阅读心得以及所做的阅读摘要。注：以下每一章名字并非原书章节名称，而是我自己的一种当前认识。原书章节目录，请参阅
http://vip.book.sina.com.cn/book/chapter_41446_28052.html

第1章.认识个体经验中束缚的存在。

这一章内容我是这样理解的，点出道理和观点是，每个个体可能都生活在种种束缚中，这种束缚可能个体自己并没有感知和意识到。这些束缚源于个体成长过程中种种大大小小的负面挫伤。

第2章.当下的问题只是表象。

这一章内容我是这样理解的，点出个体当下所碰到的问题，都是问题的表象，其根源在于个体几乎没有觉察到的过于成长经历中所留下的束缚。如果有能力觉察到束缚的存在，那么当下的问题就能够化解了。因此，第二章内容也是第一章成长经验中束缚与第三章觉察与觉醒的过渡。

第3章. 觉察，insight洞察,Awareness觉醒

这一章内容写得非常好。对我提升这方面的认识有很帮助。如果说第一、二章内容实际为指出问题，第三、四章内容实际是给出解决问题的行动方法。

这一章内容我也有体验，感觉作者表述得特别地深入浅出，把难以用文字表达的东西，清晰地表达出来了。所以，就直接摘录一些文字，来表达我对这章内容的理解。

P28：洞察本身就是一个观照，让自己从事件中完全跳开，自己就是一个全然的观照，客观地看这个世界发生的所有事件，甚至包括发生在自己身上的事件。它是一种成熟的智慧，不带任何判断、不去分别是非、只是“如其所是”地看这个世界，看所有发生的一切。

P35：觉察的第一度空间就是觉察自己平常避开的（宽广度），觉察第二度空间是深度。第三度是它的时间。在觉察中非常重要的，就是要觉察那些我们平常避开的、逃避的、不愿意看的、不愿意面对的、不愿承认的，觉察需要极大的勇气。觉察要向深处去探索，首先你要觉察到自己的行为，然后再看看自己的行为之下还有些什么样的思想模式，造成你这样的行为；在思想的下面还有所谓的感受，比感觉更深的地方有情绪，比情绪更深的地方有所谓的伤害，比伤害更深的地方有害怕、恐惧。而比恐惧更深的地方有渴望、欲求的失落与满足，而再往下还有我们的价值体系。

P39：如果你开始向生命潜能觉察的领域里走，请试着不停地拓展自己的宽广度，勇敢地接触过去所避开、所没有觉察到的部分，经历更深的地方，去觉察更深层、更深层的内在，从行为进入自己的思想、感觉、情绪、伤害、害怕与渴望需求的失落，直到更深的价值体系，把握住生命的每一时刻、每一个机会，去做无间的觉察。

P50：有勇气去经验自己生命里的每一个发生、去看每一个存在的事实，才能在生命里开始拥有

《活出自己》

智慧。你将看到许多事物存在的本质，你看到的是一个跳脱分别心、差异心、“如其所是”的世界。

P154：觉察力的五项修炼：深度、广度、速度、敏锐度、清晰度。所谓的自我成长，必须要经历自我探索，然后具备越来越深刻的和自己接触的能力，逐步培养探索和接触能力，从而培育觉察的力量。

第4章.觉察中行动的关键，用勇气去接触生命中的每个真实的发生。回到自己本身存在的经验。

这章内容写得也十分的好。有几段文字我印象最深刻，摘录如下：

P45：现代的教育制度下，一个孩子的成长过程：我们现在的教育偏向知识的收集、资讯的积累与技巧的学习，主要教孩子学会怎样在外面的世界去寻找，怎样去看外面的世界，而很少教孩子向内自省，和自己的存在在一起。

P56：这是比喻的手法。有些人一辈子没有看过海、没有看过花、没看过这个世界，因为他一直活在文字和知识的领域里。他看到花的时候，就只觉得那是一朵花，没有什么值得再看下去的，他没有办法经验到这朵花的存在，与这朵花在一起。

P50：生命的智慧是要用自己的每一个过程，每一个经验，带着觉察，而逐渐成为生命的一部分。

第5章.这一章内容是第四章内容的继续。即勇敢地面对烦恼（各种内在的冲突）、真实地接触真像，唯有通过觉察（觉醒），穿越烦恼和伤害之后，才能到达生命更高一个层面，即不为烦恼和伤害所困扰，并能够清晰地看清和理解。

第6章.这一章内容我感觉写得有点把简单道理复杂化了。应该有更通俗易懂的表达途径。即举例，当有与自己观点相冲突的观点和行为时，要做的，首先是了解对方观点和行为的依据、出发点。这是我对这章内容表达要点的理解。

第7章.真正的爱是没有操纵的，这世上没有一样东西的价值超过你的存在，无条件的爱。（我们传统文化中，父母对子女的爱，通常都是建立在有条件的制约的爱的文化上。这些观念都需要进行修正。）

摘录原文中的字句：

在真爱中只有敬重和真正的接纳，就是去接受你本来的样子。不是符合社会的价值观，而是回到你的中心，回到你的存在。当有一天你能真正回到自我的中心，呈现自己的存在，和每一个刹那存在的自己在一起的时候，你就会像一颗珍珠一样放射出光芒，会有人看到你，会有人来爱你，而这个爱你的人，是因为爱你本身而来爱你。同时你也会真正地去爱别人，爱他们如他们所是，而不是爱他们如你所想。

最后是附录中一些内容摘录原文中的字句：

自我的四大领域：自我的第一大领域是身体，自我的第二大领域是情绪，自我的第三个领域就是我们的思维、头脑。思维的领域包括记忆、分析、归类、逻辑、推理、计算、观念、想法、价值观、

《活出自己》

信念；自我的第四个领域是精神和心灵，也可以称为意识或者那个知觉、觉察（awareness），这就是我们存在的中心点，让一切发挥功能的那个能。

总的来说，我觉得这本书把很多难以用文字表达的东西，表达出来了。每个章节之间，有内在联系，从点出问题的存在，到如何解决问题，“觉察”章节写得特别好。我们的学校教育中，缺少对个体去感知自己心灵的教育内容与实践。

<http://sociallearnlab.org/xiuli/?p=839>

26、20年前，是什么让他放弃了100万月薪的工作？倾注生命中所有的诚恳与专注，潜心于“心灵潜能”的开发研究。

今日归来，他带来了人类心灵史上最深邃的文字之一，将东方传统的哲学智慧与西方心理学精华融于一炉，发展出一套适用于中国人的简单有效的心灵成长之道。

现代生活容易产生种种变化、动荡、竞争、攀比、不连续、自由化、多元化、忙碌、压力、疏离和分裂，使内心更感孤寂、抑郁、焦虑和自我迷失，一些大城市的离婚率节节升高、身心疾病迅速增加……人们普遍需要协助、支持和疗伤、解惑，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个时常无所适从、无所归依、无能为力的自己。

在这部华人心灵成长、潜能开发的奠基之作里，字字充满生命的智慧，会引领你揭开“潜意识”的神秘面纱，协助你快速认知自己、接纳自己，清楚地“觉察”到蕴藏在内心的无限潜能，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的瓶颈。

拥舞生命潜能，还可以让你的生命拥有一切可能，可以调整并平衡人与人、人与自然的关系，并给自己的心灵带来温暖的阳光，也可以用来疗伤止痛，让自己的心灵更和谐、平静、自由、快乐、健康和幸福，最重要的是让心灵找到家的感觉。

27、非常好，对自己的心理成长很有帮助。

以前我可能意识到类似的问题，但是这本书比较系统、条例。

他告诉我们如何认识、接纳自己，如何面对生活。

很值得一读，强烈推荐。

28、豆瓣的评分似乎有水分~~~“我是一切的根源。”书里的几个例子很不错，深入浅出，通俗易懂。尤其对于蹦极的那个例子，我深有体会，面临极深的恐惧时，抱着一种豁出去的想法，克服恐惧之后，是一种莫大的喜悦。电子书还是有缺陷啊，版本都不全面，再者读书的时间拉得过长，读完以后都没有及时消化，触动还不够深刻。

29、08'

30、Z老师借给我看的，谢谢，她是想让我走出悲伤，其实我没有那么悲伤吧

31、这个自我的意识是从哪里来的。

32、 觉悟的深度.

你觉悟到你很有力量.

你感受到力量没有

你现在有没有感受到双手充满力量.

你洞析你有决断力

你感受到你的果断的处事没有.

你洞析了热

你的身体有没有感受到热.

是天气热

还是你觉得热

你事情烦,

还是你觉得烦

你感受到烦没有.

人是一个沉睡的巨人.

唤醒心中的巨人.

什么决定一个人的现状?

行为.

什么决定一个人的行为?

思想

什么决定一个人的思想?

感受

什么决定一个人的感受?

情绪

什么决定一个人的情绪?

伤害

什么决定一个人的伤害?

内心的渴望

什么决定内心的渴望?

我们的价值体系

.....

在生命的更深处,还有什么

感受是灵魂的语言.

你人生的每次经历,都会在潜意识中留下感受.

《活出自己》

这个潜意识为你在瞬间做出判断.

觉悟你生命最深处的本质.行为背后动机的动机.

33、除了前10章节，lz有没有看到下半部分？

34、用浅显易懂的语言讲述了几个心灵成长的要点，但是举例说明的方式用得太过牵强，夸张，可作为入门读物吧。

35、初拿到这册书时，立时被副题所吸引“借着读书读自己，让生命拥有一切可能”。

爱书之人，可能每天都在读书，读别人那本书，读别人的故事，为别人的生活和经历唏嘘不已，然而，自己这本书呢，有没有人真正读懂过？

在纷扰烦杂的社会中，我们天天都在为生计奔波，为生存、为工，为薪水、为升职、为爱情、为亲情。。。日日算计，日渐浮躁。有没有人把步子慢下来，仔细地思考过，我们是为谁而活？自己有感觉是什么？自己需要是什么？我现在的状况是内因还是外因造成的？如何能克服自己内心深处的软弱、苦恼？如何让自己的潜能最大限度地发挥出来？如何让自己的生命能活得灿烂？

我想，如何你看了这本书，就能找到答案，据说，这本书被译成25种文字。许宜铭先生，这位推动华人生命潜能开发的先驱，是经历最丰富的训练师，已经协助超过一万人迈向自我成长及潜能开发的道路。无数的人照着书中的步骤去寻找那个“内在的自己”。

阅读这本书，就象为自己的心灵做一次SPA，书中意味深长的哲理小故事与娓娓道来的生命智慧，让人有种醍醐灌顶的感觉，不由得让人击掌大笑，生命原来是这样的！

亲爱的书友们，暂时停一停匆匆的脚步，一起来感受生命的本来面目吧

36、有这么好的书，也没当面推荐一下的？

37、内容很切实。看每一章副标题即可。

38、一个人处于一种无力感.

环境不行,资本不够,经验不够,实力不足.....

谁最先给你无力感?

你的父母

你年少的时候,

当你是一头小象的时候,

在你潜意识中,你不能做这样,不能做那样,那样做,你是错的.你失去了自己的判断.

你不相信自己也可以伟大.

在大学的时候,

老师在潜意识中告诉你,你们要考虑哪个专业比较好找工作.定位只是打工者.

你有没有觉悟,你现在已经是一头大象,是一个有能力的人.

觉悟到自己通过训练也可以成为冠军.

觉悟到应当改变自己的眼中的世界,自己对于世界的行为.

觉悟到自己每天的成长.

觉悟人生是一个又一个比赛.在比赛中用尽全力.争胜.你是一个常胜将军,从一个胜利到另一个胜利.

39、心灵的成长是一个漫长的历程，在这个过程中，需要一次次的和自己接触、沟通，一次次的发现自己身体里的能量，并每天进步一点点。

40、读的电子版 马克下还要购一本

41、阅读的第一本身心灵书籍，从此便开始了……

42、我是一切的根源，所以。。。就好。

生命中第一次伤痛的制约。老鼠吃食物遭受点击，以后呢？同一个地方和回忆他便不去吃。超越，人生的自由。

43、《活出自己》读书会2月26日（周四）晚7点，海淀区成府路五道口华清嘉园6号楼406室。姜玉带领。读《活出自己》第九章。读者均可参加。每周一章，每人场地费10元。北京心灵坊www.xinlingfang.com，联系电话：010-63240128

顶尖课程心灵成长初级班“觉察与觉醒工作坊”3月28-29日，从身心灵让你去探索去拥有人性中的一切可能性。提供一套“觉察”与“觉醒”的方法，帮助深度了解自我，打开困在生命中的能量，扩展内在自由与自我支持，最终释放被束缚的活力与创造力。许宜铭老师的弟子赵猛老师主讲。北京心灵坊010-63240128，www.xinlingfang.com <http://blog.sina.com.cn/blogzhaomeng>

44、文/危娜

许宜铭的《活出自己》这本书让我看到了一个精微的内心世界。这个内心世界里有着喜乐哀惧，爱恨情愁。而在此之前的我从来没有探索过这些，虽然我知道人是有七情六欲的，但是就如同我知道“大海”这个词，却从没有把脚伸进海水中一样，所以我无法体验海水此起彼伏地浸过我的脚背，带着磁力与清凉的感觉不断地扑打着我的感觉。我一直活在一个观念和知识的中间地带，从来没有深入的体验过人类丰富而真实的情感。

这本书如洞烛般照亮了我的生命旅程，让我一步一痛但是又坚定不移的走上了心灵成长的道路。书中一遍又一遍的提到“觉察”这两个字，数年后才发现这便是书中的核心，同时也是心灵成长的核心。《活出自己》这本书从“我是一切的根源”开始，这句话如同晨钟暮鼓一般，将警觉的光束投向了我们的内在世界，而不再是一味地去外界寻找答案。我是一切的根源，是对自己的、觉察观照，同时也与自己时刻保持接触。

与自己的感受接触，与自己的情绪接触，与自己的心灵接触，与自己的身体接触。这几句话写下来如此简单，可是做起来却是超乎想像的艰难。因为我们已经太久太久习惯回避自己的感受、情绪、心灵与身体了。

许宜铭的《活出自己》这本书用最简单有趣的文字探索了深刻的心灵主题，让读过的人不仅仅是得到了知识，还有了承担的勇气，正是这份承担的勇气，让一个人想要为自己的生命负起责任，也许在刚开始的时候，只是负起一点点责任，但是这一点点责任却带了辽阔的心灵视野，让我们发现了在全然负起责任的背后，正是我们梦寐以求的自由。

我相信每一位觉醒者，每一位追求心灵成长者，都是从觉察开始的。从一点点的觉察到全然的觉察，让我们从书中的文字开始，最终我们将越过文字，越过书籍，越过文字的传递者，亲自站在真理的面前。

45、意外读的好书。解释了“第一口蛋糕的滋味”。也契合了我旅途中一些模糊地感受。今晚是个不同寻常的夜晚。

46、不过尔尔.不过还是有一些道理的.

47、世间没有对错，每一个存在都有其必要性，认真的感受每一个“存在”，喜、怒、哀、惧

48、觉得过于粗糙，可能自己看到的同类的书太多，本书就不再具有那么多的吸引力了。

49、多看已阅。。。

50、是的。这些心灵上的学习本来就是学校里应该教而没有教的东西。如何去认识自己？如何去认识自己和这个世界的关系？

51、已经度过五六遍了，一边看会一边想到自己，许多句话都深入我心。没有指导，没有分别，没有判断，只是如实的看到了我自己。

第六章：“伤害我的人只是个外缘，借着他们的伤害才让我本质内的东西浮现出来，让我去察觉，让我知道它的存在，让我懂得为自己疗伤，发现自己的需求，并更进一步地善待自己。”

第五章：“大多数时候，要我们抛开“我执”，我们宁可去改变别人，试图去扭转他人的“我执”来符合自己的观念，于是，生命的痛苦也就这样开始了。”

《活出自己》

“一个未曾经历过生命大悲伤的人，他是无法具有慈悲心的，因为他无法了解别人的悲伤。”

第四章：“从很小的时候开始，我们就一直活在“别人怎么说”的世界里，却很少回头看看自己的感觉是什么？自己的需要是什么？自己的想法是什么？”

“我是一切的根源”，你现在所有的一切都是你为自己所创造出来的，而那一切的根源就是你自己。

“所有外在的距离都是开始于我们内在先有了距离！”

“如果你讨厌一个人，就会看到他许多缺点，然而那个人在一百个不同的人眼中，他就会是一百个不同的样子。”

52、看得时候觉得很不错，后来发现这人有点捣糨糊的味道

53、比起之前看的基本相关EQ的书，这本的言语能让我看的更加流畅舒服些。这是一本有关怎么让自己在有限的的时间里活出最大的可能。同样是一个培训机构的老师写的。让我们能看到自己的积极的那一面。如何让心智在环境中变的成熟。其中用了很多的事例和寓言故事。如美国第一任总统华盛顿在年幼的时候砍倒了樱桃树，父亲回来大怒，问他是谁干的，他说是自己，父亲没有大骂他，还表扬了他，我们经常用这个例子来教育孩子。以此来告诫他们做错事情要敢于、勇于承认。但我们没有从用另一个角度深入想想。如果他没有这样的一个父亲，而是把他痛打了一顿，那后果又应该是什么样子呢？！这让我想起了《死亡诗社》中那个在父亲的重压下死去的男孩。他在告诫这个社会千万不要把自己认识世界的任何尺寸强加于别的人身上。那不公平。甚至会莫名的让自己成为了变相的凶手。

貌似写走题了 -_-|| 这本书还有些到一些宗教的方式，佛。有关释迦牟尼寻找放下的真谛！何为放下？还有中国古代的思想，儒家等。都能让人更好的看清自己。

54、正如佛陀所说 万法唯心造

我是一切的根源

55、看到书的结尾

你是谁？

我是我

这个问答，让我想起了08年的一部日剧《太阳与海的教室》。

在故事的尾端织田裕二和学生们的对话，说到，成人会忘记自己曾是一个小孩，常会用一些魔法般的话语“没办法啦”“社会就是这样子的”“每个人心里都清楚地”“在成长的路上会有很多障碍，但那些障碍都是你自己的镜子”想不到。。。小小岛国的月九剧有这样的思想。。真想说一句“NND”

“按照你们自己的希望去改变，让心中描绘的逐步壮大，无论何时何地，对着镜子问一句，你还像你自己么？你是活着的么？是活在当下的么？”这是裕二提出的最后希望，然后他给学校提出一个用十年时间来回答的问题：“不问姓名、学历、职业、性别、国籍，你是谁？”

看似老套的校园剧，现在回想起来，还是很有哲理的.....

56、 Re: 活出自己-----读书会

我准备以一天看一章的速度,来领悟这本书内容,也是领悟我自己.

第三章,觉悟.

人与机器人有什么不同?

机器人,只要有指令,就会本能地做一些事.对于外在的指令,不能分辨.

人有思考.有觉察.

《活出自己》

有自己的看法,对于外界的刺激,有自己的看法.有自己的见的.有自己的方法.

然后去执行自己的方法.

生命活出自我,有自我的看法,有自我的主见.

这就是觉察.

最近看到自己邻居的一个员工,一个四十来岁的人,好人.每天做一些简单的工作,没有太多的提升,也没有太多的收入.

我是一切的根源.

我看到他,我想体会他的想法.

他安于现状.他安于过现在的生活.平凡的生活,简单的生活,没有太高收入的生活.

他的人生在什么时候会有变化?

当他觉悟到,他要养活更多的人,

觉悟到,他有能力赚更多的钱

觉悟到,他应当更加努力地工作,更加努力地提升自己的技能.

改变会发生.

对于自己,我觉悟到了什么.

我不安于现状,我要赚更多的钱,我不是这个层次的.

我的更进一步是什么

我要提升自己的销售,

我觉悟到要留住老客户,就是超出他们的价值

觉悟到,要让更多的人了解你,就要不断地与人在一起.给出你自己,你的看法,你的眼光,你的见识

觉悟到,要成长,每天要改变

觉悟,就是回归真我.回归天道.

57、爱他，如他所是，并非如自己所想。

58、 书中以一个由于内心受到限制而无法发挥全部能力获得生存需要的大象开头，提到了我们自身其实也同大象相同，由于童年时期在左脑尚没充分开发的情况下（此时对于发生过事情的记忆比较弱，左脑主要负责逻辑和过去未来的记忆）受到了周边环境，主要是父母的影响，留下了一些带有明显价值倾向的记忆，导致在成年的过程中面临各种各样的困扰。

《活出自己》

借用佛家的观点，将人的价值观、人生观世界观看作因，把外面环境中发生的事情作为缘，然后就有了所谓的果，利用这么简单形象的比喻让我们看到其实很多让我们痛苦的事情都只是为了提醒我们，那些小时候经历过的创伤或者痛苦的回忆该好好的腾出时间抚平它了，如果继续放置不理则会在我们的生活中一次又一次地出现，同时我们不应将这些原本保护我们的潜意识模式看作是一种敌人，它们只是在我们年幼尚不具备保护自己能力时起到了保护我们的作用，而现在的自己已经具备了自我保护意识，所以可以放下这些因了。

文中可贵的是不光提到了我们面临困扰的原因，也根据佛家的观点，利用佛家中的觉知概念，讲述了如何克服这些因给我们带来的痛苦和折磨，具体的操作层面讲的很细化，将原本佛家中比较艰涩难懂的概念用通俗的语言表达出来，读来相当顺手。

而当介绍完了如何操作以克服这些个我们希望避开的因时，作者同时强调了，只是掌握知识架构的话永远不能解决我们生活中的麻烦，知识最多代表了一个人的聪明程度，而更高层次的智慧的获得需要将所学的放到生活中去慢慢体会和运用，在不断的体验中检验自己的观点，也同时把学到的内容在身上体会到，这也就是中国传统文化中强调的：修之于身，其德乃真。

59、把自己当人看吧~呵呵呵~~~

60、感受每一种存在，接受自己的喜、怒、哀、惧，不要和心里深处的那个自己分裂，放下感情，好好的察觉这个世界

61、写得很好，只是观点对于现在来说有些陈旧了。再一次印证活出自己，喜欢自己，接纳自己的重要性。

62、2011电子版和2012纸版

63、大三？

64、以为这会是一本教导的哲学书，翻开后，却是如此的贴合我的心境。对于我这个不善于思考的人来说，是一本不错的启迪书籍，让我学会停下来，照镜子。

一个被唯物主义滋养的人，开始敞开心扉接纳别的意识形态，真不是一件容易的事情呢。

65、好 顶了！

66、在这部华人心灵成长、潜能开发的奠基之作里，字字充满生命的智慧，会引领你揭开“潜意识”的神秘面纱，协助你快速认知自己、接纳自己，清楚地“觉察”到蕴藏在内心的无限潜能，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的...

67、好的书籍就是心灵的明灯。

68、 觉悟的广度

你生命中有很多的东西,为什么你只选择那么几件,你关心的几件?

停下来.

倾听一分钟

有没有听到你原来不曾听到的声音

停下来,去找周围五个准客户

你可以找到

为什么你以前找不到?

因为你的意识焦点不在些处

如何提升自己生命的广度?

《活出自己》

去完成一个又一个的项目

如何设计一个广告,以取得振奋的效果?

如何采购一种产品,并且销售出去?

如何在一天时间,销售出一件产品?

要提升智慧,就要不断面对难题

要提升生命的广度,也要不断地提出好的问题,找出自己的目标,提升自己的目标

静坐修行

觉悟人生的意义.

69、战胜自己的恐惧。这是我最早读到的心里学书籍之一。

70、很好的哲学，很难实践的理论，人需要的其实是对自我最先的宽容和谅解吧

71、道可道，非常道。强烈推荐！！

72、想再看一遍。

73、佛陀，菩提，禅

74、事实上，人性的每一个部分，都是我们存在所必须的，恐惧有什么不好呢？人如果不知道害怕，人类早就灭亡，恐惧让我们避开危险。愤怒有什么不好呢？如果一个人无法愤怒，在他的生命里，他将无法保护自己的界限，无法表达自己的意见。悲伤与什么不好呢？悲伤是如此地有深度、如此地能够与内心深处起共鸣、振动心弦，悲伤里蕴涵了多么深的慈悲！

75、心情乱了，我会选择读它；心里迷茫了，我也会选择读这本书；在心情不好时，仍然会选择这本书。

开始是读的电子版的，据说是拥舞生命版本的，后来读的是此版本的，后来买了一本书，从封面上看和这本也不一样。

封面不一样，版本也不同，而其实，我一直在读一本新书。这本书每次读，都会受到感触。我觉得作者在平凡的语义中，透露了很多很多的缘由，读着你不会觉得在说教，也不会觉得在读深奥的哲学，而是觉得像在听故事一样，但是又觉得这些故事是那么的熟悉，不得不让你思考自己，思考人生。

或许你有什么事情难以下决定，或许你有些事情很郁闷，或许你在担心自己是否有能力完成某件事情，看看这本书吧，你会得到答案。

我喜欢这本书，以至于读了已经不知道多少遍了。

76、在生命潜能之旅中，你将渐渐开放自己的感受，你会渐渐察觉自己内在的生命、外在的世界，是多么丰富与多姿多彩，你能够接纳、允许，也能存在于每一个当下。这本书可以多读几遍

77、书评真好 让我想看这本书

78、活出自己

79、真爱是接纳。

80、心灵的导师~ 活出自己找到自己

1、書中文字內容淺顯，附有不少例子。令我印象較深是一對夫妻的關係展釋和書中提及的覺醒，就是內在對自己的認識。書中提及在智力和內心的體會，而加上在教會內耳聞的，還多了一個靈的修練。但都是半懂不懂。因看完喬布斯自傳，很佩服他的堅毅個性，而書中提及一本可能對他影響較大書，所以便續看，打算看一下那書中到底是用了那些方式訓練出這一令人既愛又討厭卻受人敬重的強人。但那書文字比較難消化，出現很多人名，地名，方法名稱，有些翻譯的不到位，看完整句，前文後理也推不出想說的結果。所以看到中途，想了一下既是修練內心的，便找個比較輕鬆的書來看一看，籍此書抒緩一下，書中喜歡的是聆聽自己內心的行為，感覺，靜聽一下內心的變化原因。進一步了解自己，也要通過別人眼中的自己反察一下自己。但不該因別人說對便對，是要經過自己的深察而得出的結果。

2、曾经在公交车上，无意看到邻座的女孩在读一本书。一瞥之下看到这样的句子：……我们每一个人看到的都是自己，整个世界都是你自己创造出来的，你所处的四周都是镜子。你讨厌一个人，就会看到他许多缺点，然而那个人在一百个不同的人眼中，他就会是一百个不同的样子，每一个人都看到他自己想看到的那一个人，到底那是一个什么样的人呢？……看到这么朴实的话，开始觉得有点好笑，静想了一想，可不是吗！我们所能看到的世界，都是带着自己的主观意见，那么，我们所能感受的焦灼、痛苦、厌倦，并非只是外界事件的影响，更多是心造的。生存在忙碌的都市里，匆忙地工作生活，做着那些必须的事，脑袋里想的都是等一下要做什么，或者今天有什么事，总是会忽略了真正重要的事。还记得少年时期大篇大篇地写日记，用稚拙的经验和自己的心灵对话，认真体味每一种感受。现在呢？了解的世界越来越广，外界的知识来源越来越多，却并没有感觉到智慧的增加，反而常感缺失，是为什么呢？我注意到那本书是《活出自己——让生命拥有一切可能》，作者是许宜铭先生。据说，这本书被译成25种文字。这位推动华人生命潜能开发的先驱，是经历最丰富的训练师，已经协助超过一万人迈向自我成长及潜能开发的道路。真正开始读这部语言平实却充满了生命智慧的书，我忍不住会按图索骥，照书中一个又一个步骤去寻找那个“内在的自己”。事实上，阅读和实践的过程更像是一场心灵瑜伽。书中既有意深长的哲理小故事，又有作者娓娓道来的生命智慧，也有作者二十多年来对人性的深刻探索。尽管文字轻松，却因为有你和我紧密相关的主题，令人有时顿悟，有时惊讶，有时感动，也有时害怕。谁不曾像书中那只美丽的雉鸡一样，以为牺牲一片羽毛换来一顿美餐很划算，最终失去了太多呢？谁没有努力迎合他人，拼命使自己成为他人期望中形象的经历呢？随着作者的层层展开，我自然回忆起曾经忘却的往事，并去释放长期被自己忽略的情感，渐渐内心感觉开始舒展起来。我也用心去领会：未曾经历过追寻的人，不懂得什么叫“放下”；未曾经历过生命里大悲伤的人，不懂得生命叫慈悲；未曾经历过害怕、软弱的人，不知道什么叫勇敢。阅读《活出自己》仿佛是一次智慧之旅，为生命寻找独一无二的意义和方向感。其实，寻找自我如此简单，只需暂时停下匆忙的脚步，感受生命本来的面目。

3、有的时候，我们会糊涂。不知道真正的问题是什么。就象我。其实我的核心问题是我自己。一直是我自己。不是这个人或那个人。我以为通过这个人或那个人可以解决我的问题。我以为解决了这个人或那个人的问题也就解决了我的问题。其实不是的。也许有的人是这样，可是我不是的。我的问题，只有我自己能解决。我就是这样的一个人吧。每一步，都是自己走的。找不到人来扶。从别人处嫁接来的价值观，不是自己的。勉强学了来，即便没有水土不服，也是南橘北枳。别人的价值观，给不了自己幸福。我只好直面自己。直面我生命中最根本的问题。剥开行为。剥开行为背后的思维模式。剥开思维模式背后的感觉。剥开感觉背后的情绪。剥开情绪背后的伤害。剥开伤害背后的害怕和恐惧。剥开害怕和恐惧背后的欲求和渴望。剥开欲求和渴望背后的价值体系。寻找我的价值观。艰难的剥离。艰难的直视。努力去觉察生命中一直避开、忘记、否定、质疑的自己。常常做不下去。怎么可以这样不给自己空间逃避。可是，逃了此时，逃不了一世。我真的够勇敢吗？我真的自信吗？我究竟在怕什么？什么能够填满我的荒凉？究竟是什么那么荒凉？人生是一个人的事。人生是自己的事。我不快乐。你告诉我，这样不好。我该努力让自己快乐。看到事物美好的一面。用积极的心态去想问题。可是，我不快乐。这不快乐如此深刻地发生在我的生命里，我了解这不快乐正如此真实地存在。这是任何人无法否认的事实。几乎所有的人都会这样来劝：“改变心态，积极一些”！或者，“不要介意，时间会淡忘一切”。可是，这只是将那不快乐隐藏了起来。它只是被隐藏，却没有消失。它无时不刻不在寻找发挥作用的机会。它进入我们生命最深层的地方，驱使我们焦虑，紧张，

《活出自己》

郁结；疯狂工作，不断购物；暴饮暴食；酗酒，吸烟，纵欲，生病；精神过敏；追求亲密的关系，逃避亲密的关系；寻求宗教的支持，沉迷某项爱好...生命变得杂草丛生。可是，问题还是没有得到解决。我不要这样。每一个人都是一面镜子，他们反射出来的，都是一个我。和所有人之间的关系，反射出来的，都是一个我。我尽了很大的努力，试图通过某个人、某件事，改变某些东西。事情不断地在发生，我的问题，却从来没有改变。现在，是到了不再回避的时候了。我知道自己，已经够勇敢。够自信。让我慢慢地回到自己。回到十七岁。十三岁。十岁。六岁。三岁。让我温柔地接纳早春四月料峭的寒。大雪纷飞的公共汽车站。灰色的操场。秋风中倾斜的黄色花海。初夏和仲夏。隆冬。每一时，每一刻。能够回想起来的片刻。和更多的湮没在记忆中永远无法搜寻的瞬间。那全部都是我。慢慢长大的我。慢慢学会隐藏，忍耐，坚持，放弃的我。感谢《活出自己》(又名《拥舞生命潜能》)。

4、看到书的结尾你是谁？我是我这个回答，让我想起了08年的一部日剧《太阳与海的教室》。在故事的尾端织田裕二和学生们的对话，说到，成人会忘记自己曾是一个小孩，常会用一些魔法般的话语“没办法啦”“社会就是这样子的”“每个人心里都清楚地”“在成长的路上会有很多障碍，但那些障碍都是你自己的镜子”想不到。。。小小岛国的月九剧有这样的思想。。真想说一句“NND”“按照你们自己的希望去改变，让心中描绘的逐步壮大，无论何时何地，对着镜子问一句，你还像你自己么？你是活着的么？是活在当下的么？”这是裕二提出的最后希望，然后他给学校提出一个用十年时间来回答的问题：“不问姓名、学历、职业、性别、国籍，你是谁？”看似老套的校园剧，现在回想起来，还是很有哲理的.....

5、觉悟的广度你生命中有很多的东西,为什么你只选择那么几件,你关心的几件?停下来.倾听一分钟有没有听到你原来不曾听到的声音停下来,去找周围五个准客户你可以找到为什么你以前找不到?因为你的意识焦点不在些处如何提升自己生命的广度?去完成一个又一个的项目如何设计一个广告,以取得振奋的效果?如何采购一种产品,并且销售出去?如何在一天时间,销售出一件产品?要提升智慧,就要不断地对难题要提升生命的广度,也要不断地提出好的问题,找出自己的目标,提升自己的目标静坐修行觉悟人生的意义.

6、心情乱了，我会选择读它；心里迷茫了，我也会选择读这本书；在心情不好时，仍然会选择这本书。开始是读的电子版的，据说是拥舞生命版本的，后来读的是此版本的，后来买了一本书，从封面上看和这本也不一样。封面不一样，版本也不同，而其实，我一直在读一本新书。这本书每次读，都会受到感触。我觉得作者在平凡的语义中，透露了很多很多的缘由，读着你不会觉得在说教，也不会觉得在读深奥的哲学，而是觉得像在听故事一样，但是又觉得这些故事是那么的熟悉，不得不让你思考自己，思考人生。或许你有什么事情难以下决定，或许你有些事情很郁闷，或许你在担心自己是否有能力完成某件事情，看看这本书吧，你会得到答案。我喜欢这本书，以至于读了已经不知道多少遍了。

7、比起之前看的基本相关EQ的书，这本的言语能让我看的更加流畅舒服些。这是一本有关怎么让自己在有限的的时间里活出最大的可能。同样是一个培训机构的老师写的。让我们能看到自己的积极的那一面。如何让心智在环境中变的成熟。其中用了很多的事例和寓言故事。如美国第一任总统华盛顿在年幼的时候砍倒了樱桃树，父亲回来大怒，问他是谁干的，他说是自己，父亲没有大骂他，还表扬了他，我们经常用这个例子来教育孩子。以此来告诫他们做错事情要敢于、勇于承认。但我们没有从用另一个角度深入想想。如果他没有这样的一个父亲，而是把他痛打了一顿，那后果又应该是什么样子呢？！这让我想起了《死亡诗社》中那个在父亲的重压下死去的男孩。他在告诫这个社会千万不要把自己认识世界的任何尺寸强加于别的人身上。那不公平。甚至会莫名的让自己成为了变相的凶手。貌似写走题了——||这本书还有些到一些宗教的方式，佛。有关释迦牟尼寻找放下的真谛！何为放下？还有中国古代的思想，儒家等。都能让人更好的看清自己。

8、文/危娜许宜铭的《活出自己》这本书让我看到了一个精微的内心世界。这个内心世界里有着喜乐哀惧，爱恨情愁。而在此之前的我从来没有探索过这些，虽然我知道人是有七情六欲的，但是就如同我知道“大海”这个词，却从没有把脚伸进海水中一样，所以我无法体验海水此起彼伏地浸过我的脚背，带着磁力与清凉的感觉不断地扑打着我的感觉。我一直活在一个观念和知识的中间地带，从来没有深入的体验过人类丰富而真实的情感。这本书如洞烛般照亮了我的生命旅程，让我一步一痛但是又坚定不移的走上了心灵成长的道路。书中一遍又一遍的提到“觉察”这两个字，数年后才发现这便是书中的核心，同时也是心灵成长的核心。《活出自己》这本书从“我是一切的根源”开始，这句话如

同晨钟暮鼓一般，将警觉的光束投向了我们的内在世界，而不再是一味地去外界寻找答案。我是一切的根源，是对自己的、觉察观照，同时也与自己时刻保持接触。与自己的感受接触，与自己的情绪接触，与自己的心灵接触，与自己的身体接触。这几句话写下来如此简单，可是做起来却是超乎想像的艰难。因为我们已经太久太久习惯回避自己的感受、情绪、心灵与身体了。许宜铭的《活出自己》这本书用最简单有趣的文字探索了深刻的心灵主题，让读过的人不仅仅是得到了知识，还有了承担的勇气，正是这份承担的勇气，让一个人想要为自己的生命负起责任，也许在刚开始的时候，只是负起一点点责任，但是这一点点责任却带了辽阔的心灵视野，让我们发现了在全然负起责任的背后，正是我们梦寐以求的自由。我相信每一位觉醒者，每一位追求心灵成长者，都是从觉察开始的。从一点点的觉察到全然的觉察，让我们从书中的文字开始，最终我们将越过文字，越过书籍，越过文字的传递者，亲自站在真理的面前。

9、觉悟的深度.你觉悟到你很有力量.你感受到力量没有.你现在有没有感受到双手充满力量.你洞析你有决断力.你感受到你的果断的处事没有.你洞析了热你的身体有没有感受到热.是天气热还是你觉得热.你事情烦,还是你觉得烦.你感受到烦没有.人是一个沉睡的巨人.唤醒心中的巨人.什么决定一个人的现状?行为.什么决定一个人的行为?思想什么决定一个人的思想?感受什么决定一个人的感受?情绪什么决定一个人的情绪?伤害什么决定一个人的伤害?内心的渴望什么决定内心的渴望?我们的价值体系.....在生命的更深处,还有什么感受是灵魂的语言.你人生的每次经历,都会在潜意识中留下感受.这个潜意识为你在瞬间做出判断.觉悟你生命最深处的本质.行为背后动机的动机.

10、《活出自己——让生命拥有一切可能》（作者：许宜铭）新浪上有这本书的电子稿版

，http://vip.book.sina.com.cn/book/index_41446.html 阅读心得与读书摘要：该书每一章用最浅显的文字，表达出了一个个体成长中需要了解和认识的一些本源性的问题。以下是我目前存在阶段，对每一章的阅读心得以及所做的阅读摘要。注：以下每一章名字并非原书章节名称，而是我自己的一种当前认识。原书章节目录，请参阅，http://vip.book.sina.com.cn/book/chapter_41446_28052.html 第1章.认识个体经验中束缚的存在。这一章内容我是这样理解的，点出道理和观点是，每个个体可能都生活在种种束缚中，这种束缚可能个体自己并没有感知和意识到。这些束缚源于个体成长过程中种种大大小小的负面挫伤。第2章.当下的问题只是表象。这一章内容我是这样理解的，点出个体当下所碰到的问题，都是问题的表象，其根源在于个体几乎没有觉察到的过于成长经历中所留下的束缚。如果有能力觉察到束缚的存在，那么当下的问题就能够化解了。因此，第二章内容也是第一章成长经验中束缚与第三章觉察与觉醒的过渡。第3章.觉察，insight洞察,Awareness觉醒这一章内容写得非常好。对我提升这方面的认识有很帮助。如果说第一、二章内容实际为指出问题，第三、四章内容实际是给出解决问题的行动方法。这一章内容我也有体验，感觉作者表述得特别地深入浅出，把难以用文字表达的东西，清晰地表达出来了。所以，就直接摘录一些文字，来表达我对这章内容的理解。P28：洞察本身就是一个观照，让自己从事件中完全跳开，自己就是一个全然的观照，客观地看这个世界发生的所有事件，甚至包括发生在自己身上的事件。它是一种成熟的智慧，不带任何判断、不去分别是非、只是“如其所是”地看这个世界，看所有发生的一切。P35：觉察的第一度空间就是觉察自己平常避开的（宽度），觉察第二度空间是深度。第三度是它的时间。在觉察中非常重要的，就是要觉察那些我们平常避开的、逃避的、不愿意看的、不愿意面对的、不愿承认的，觉察需要极大的勇气。觉察要向深处去探索，首先你要觉察到自己的行为，然后再看看自己的行为之下还有些什么样的思想模式，造成你这样的行为；在思想的下面还有所谓的感觉，比感觉更深的地方有情绪，比情绪更深的地方有所谓的伤害，比伤害更深的地方有害怕、恐惧。而比恐惧更深的地方有渴望、欲求的失落与满足，而再往下还有我们的价值体系。P39：如果你开始向生命潜能觉察的领域里走，请试着不停地拓展自己的宽度，勇敢地接触过去所避开、所没有觉察到的部分，经历更深的地方，去觉察更深层、更深处的内在，从行为进入自己的思想、感觉、情绪、伤害、害怕与渴望需求的失落，直到更深的价值体系，把握住生命的每一时刻、每一个机会，去做无间的觉察。P50：有勇气去经验自己生命里的每一个发生、去看每一个存在的事实，才能在生命里开始拥有智慧。你将看到许多事物存在的本质，你看到的是一个跳脱分别心、差异心、“如其所是”的世界。P154：觉察力的五项修炼：深度、广度、速度、敏锐度、清晰度。所谓的自我成长，必须要经历自我探索，然后具备越来越深刻的和自己接触的能力，逐步培养探索和接触能力，从而培育觉察的力量。第4章.觉察中行动的关键，用勇气去接触生命中的每个真实的发生。回到自己本身存在的经验。这章内容写得也十分的好。有几段文字我印象最深刻，摘录如下：P45：现代的教育制度下，一个孩子的成长过程：我们现在的教育偏向知识的收集、资讯的积累

《活出自己》

与技巧的学习，主要教孩子学会怎样在外面的世界去寻找，怎样去看外面的世界，而很少教孩子向内自省，和自己的存在在一起。P56：这是比喻的手法。有些人一辈子没有看过海、没有看过花、没有看过这个世界，因为他一直活在文字和知识的领域里。他看到花的时候，就只觉得那是一朵花，没有什么值得再看下去的，他没有办法经验到这朵花的存在，与这朵花在一起。P50：生命的智慧是要用自己的每一个过程，每一个经验，带着觉察，而逐渐成为生命的一部分。第5章.这一章内容是第四章内容的继续。即勇敢地面对烦恼（各种内在的冲突）、真实地接触真像，唯有通过觉察（觉醒），穿越烦恼和伤害之后，才能到达生命更高一个层面，即不为烦恼和伤害所困扰，并能够清晰地看清和理解。第6章.这一章内容我感觉写得有点把简单道理复杂化了。应该有更通俗易懂的表达途径。即举例，当有与自己观点相冲突的观点和行为时，要做的，首先是了解对方观点和行为的依据、出发点。这是我对这章内容表达要点的理解。第7章.真正的爱是没有操纵的，这世上没有一样东西的价值超过你的存在，无条件的爱。（我们传统文化中，父母对子女的爱，通常都是建立在有条件的制约的爱的文化上。这些观念都需要进行修正。）摘录原文中的字句：在真爱中只有敬重和真正的接纳，就是去接受你本来的样子。不是符合社会的价值观，而是回到你的中心，回到你的存在。当有一天你能真正回到自我的中心，呈现自己的存在，和每一个刹那存在的自己在一起的时候，你就会像一颗珍珠一样放射出光芒，会有人看到你，会有人来爱你，而这个爱你的人，是因为爱你本身而来爱你。同时你也会真正地去爱别人，爱他们如他们所是，而不是爱他们如你所想。最后是附录中一些内容摘录原文中的字句：自我的四大领域：自我的第一大领域是身体，自我的第二大领域是情绪，自我的第三个领域就是我们的思维、头脑。思维的领域包括记忆、分析、归类、逻辑、推理、计算、观念、想法、价值观、信念；自我的第四个领域是精神和心灵，也可以称为意识或者那个知觉、觉察（awareness），这就是我们存在的中心点，让一切发挥功能的那个能。总的来说，我觉得这本书把很多难以用文字表达的东西，表达出来了。每个章节之间，有内在联系，从点出问题的存在，到如何解决问题，“觉察”章节写得特别好。我们的学校教育中，缺少对让个体去感知自己心灵的教育内容与实践

。 <http://sociallearnlab.org/xiuli/?p=839>

11、初拿到这册书时，立时被副题所吸引“借着读书读自己，让生命拥有一切可能”。爱书之人，可能每天都在读书，读别人那本书，读别人的故事，为别人的生活和经历唏嘘不已，然而，自己这本书呢，有没有人真正读懂过？在纷扰烦杂的社会中，我们天天都在为生计奔波，为生存、为工，为薪水、为升职、为爱情、为亲情。。。日日算计，日渐浮躁。有没有人把步子慢下来，仔细地思考过，我们是为谁而活？自己有感觉是什么？自己需要是什么？我现在的状况是内因还是外因造成的？如何能克服自己内心深处的软弱、苦恼？如何让自己的潜能最大限度地发挥出来？如何让自己的生命能活得灿烂？我想，如何你看了这本书，就能找到答案，据说，这本书被译成25种文字。许宜铭先生，这位推动华人生命潜能开发的先驱，是经历最丰富的训练师，已经协助超过一万人迈向自我成长及潜能开发的道路。无数的人照着书中的步骤去寻找那个“内在的自己”。阅读这本书，就象为自己的心灵做一次SPA，书中意味深长的哲理小故事与娓娓道来的生命智慧，让人有种醍醐灌顶的感觉，不由得让人击掌大笑，生命原来是这样的！亲爱的书友们，暂时停一停匆匆的脚步，一起来感受生命的本来面目吧

12、《活出自己》读书会2月26日（周四）晚7点，海淀区成府路五道口华清嘉园6号楼406室。姜玉带领。读《活出自己》第九章。读者均可参加。每周一章，每人场地费10元。北京心灵坊 www.xinlingfang.com，联系电话：010-63240128 顶尖课程心灵成长初级班“觉察与觉醒工作坊”3月28-29日，从身心灵让你去探索去拥有人性中的一切可能性。提供一套“觉察”与“觉醒”的方法，帮助深度了解自我，打开困在生命中的能量，扩展内在自由与自我支持，最终释放被束缚的活力与创造力。许宜铭老师的弟子赵猛老师主讲。北京心灵坊 010-63240128， www.xinlingfang.com

<http://blog.sina.com.cn/blogzhaomeng>

13、以为这会是一本教导的哲学书，翻开后，却是如此的贴合我的心境。对于我这个不善于思考的人来说，是一本不错的启迪书籍，让我学会停下来，照镜子。一个被唯物主义滋养的人，开始敞开心扉接纳别的意识形态，真不是一件容易的事情呢。

14、20年前，是什么让他放弃了100万月薪的工作？倾注生命中所有的诚恳与专注，潜心于“心灵潜能”的开发研究。今日归来，他带来了人类心灵史上最深髓的文字之一，将东方传统的哲学智慧与西方心理学精华融于一炉，发展出一套适用于中国人的简单有效的心灵成长之道。现代生活容易产生种种变化、动荡、竞争、攀比、不连续、自由化、多元化、忙碌、压力、疏离和分裂，使内心更

感孤寂、抑郁、焦虑和自我迷失，一些大城市的离婚率节节升高、身心疾病迅速增加……人们普遍需要协助、支持和疗伤、解惑，强烈地需要一个精神体系、信仰来支撑那个时常无所适从、无所归依、无能为力的自己。在这部华人心灵成长、潜能开发的奠基之作里，字字充满生命的智慧，会引领你揭开“潜意识”的神秘面纱，协助你快速认知自己、接纳自己，清楚地“觉察”到蕴藏在内心的无限潜能，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的瓶颈。拥舞生命潜能，还可以让你的生命拥有一切可能，可以调整并平衡人与人、人与自然的关系，并给自己的心灵带来温暖的阳光，也可以用来疗伤止痛，让自己的心灵更和谐、平静、自由、快乐、健康和幸福，最重要的是让心灵找到家的感觉。

15、事实上，人性的每一个部分，都是我们存在所必须的，恐惧有什么不好呢？人如果不知道害怕，人类早就灭亡，恐惧让我们避开危险。愤怒有什么不好呢？如果一个人无法愤怒，在他的生命里，他将无法保护自己的界限，无法表达自己的意见。悲伤与什么不好呢？悲伤是如此地有深度、如此地能够与内心深处起共鸣、振动心弦，悲伤里蕴涵了多么深的慈悲！

16、已经度过五六遍了，一边看会一边想到自己，许多句话都深入我心。没有指导，没有分别，没有判断，只是如实地看到了我自己。第六章：“伤害我的人只是个外缘，借着他们的伤害才让我本质内的东西浮现出来，让我去察觉，让我知道它的存在，让我懂得为自己疗伤，发现自己的需求，并更进一步地善待自己。”第五章：“大多数时候，要我们抛开“我执”，我们宁可去改变别人，试图去扭转他人的“我执”来符合自己的观念，于是，生命的痛苦也就这样开始了。”“一个未曾经历过生命大悲伤的人，他是无法具有慈悲心的，因为他无法了解别人的悲伤。”第四章：“从很小的时候开始，我们就一直活在“别人怎么说”的世界里，却很少回头看看自己的感觉是什么？自己的需要是什么？自己的想法是什么？”“我是一切的根源”，你现在所有的一切都是你为自己所创造出来的，而那一切的根源就是你自己。“所有外在的距离都是开始于我们内在先有了距离！”“如果你讨厌一个人，就会看到他许多缺点，然而那个人在一百个不同的人眼中，他就会是一百个不同的样子。”

17、象这种所谓灵修类的书籍，除了参考书友们的的评价，我一般是要下个电子版来尝尝的，当然，这个被抄得沸沸扬扬的《活出自己》（之前的名字叫《拥舞生命》，据说是2004年前就出版了的，现在这个它是它的冷饭2006年重新炒过的）也不例外。说白了本书就是个大杂烩，什么菩提，老子，耶稣，程朱，能想到的都拿过来，像极了东北的特色菜“乱炖”，只不过，这个厨师的技艺并不高明，于是，出来的东西混乱而无味。坦白说，本书我没有看完，但至少作者在广告宣传他的初级班、中级班和高级班之前我是认真读过的，一方面希望能够从中有所收获，另一方面是出于在发现有所得的愿望变得越来越飘渺时的一种探究的心态。可即便如此，到了广告时间我仍然无法继续坚持下去，于是我离场嘘嘘去了，再也没回来。对于本书，要说一点收获没有也不客观，至少作者提出来的“深入自己开发潜能”还是能够给人一些启示的，不过这跟老祖宗传下来的“日三省吾身”的道理相比没什么新鲜的，只不过用来了些时髦的名词，什么“洞察”“觉醒”，混论不堪。如果说作者本人也在修道的話，那么他也是刚刚开始正在途中，远远没有得道，所以，所做之书更多的是心得体会之类。这从其所述“理论”的不断更新可以窥其一斑——其一，作者在谈到觉察与觉醒的时候提到了一个三度空间，并有附注：作者在近年的讲学中已将觉察发展为五度空间，请详见本书附录演讲中“觉察力的五项修炼”；其二，在真爱部分讲到doing和having的时候又有题注：作者近年讲学中又加上了第三种becoming。当然，最重要的不是这个，而是通篇你是找不到“觉察”自己的方法的，并在文中反复暗示明示：要想获取方法，你得参加我的培训班。理论上，对于这样做广告的书籍，我不应该浪费这么多时间，不过已经浪费了，就把感想写出来，权当一家之言，供书友参考，希望能够减少书友在本书上面浪费时间。谢谢。

18、《活出自己》看过很多关于心灵的书，都不错，但是却有一种雷同的感觉。只是列举的例子和自己的经历不同，从最根本上看，却都没有什么创新。在发达国家，这种心理辅导，心理讲座，已经成为一个产业，因为门槛不高，所以竞争非常激烈，台湾有好多专门做培训的老师，来到大陆淘金，一个是台湾的招牌在大陆还很吃得开，在一个大陆才刚开始接受培训这个产业，需求还是挺大的。以前是传销，请这些人去做培训，现在传销基本不那么火爆了，他们又去开发保险这个市场。不过这样的培训还是不错的，对人有一定的帮助。不过也必须承认，帮助很有限。

19、Re: 活出自己-----读书会我准备以一天看一章的速度,来领悟这本书内容,也是领悟我自己.第三章,觉悟.人与机器人有什么不同?机器人,只要有指令,就会本能地做一些事.对于外在的指令,不能分辨.人有思考.有觉察.有自己的看法,对于外界的刺激,有自己的看法.有自己的见的.有自己的方法.然后去执行自己

《活出自己》

的方法.生命活出自我,有自我的看法,有自我的主见.这就是觉察.最近看到自己邻居的一个员工,一个四十来岁的人,好人.每天做一些简单的工作,没有太多的提升,也没有太多的收入.我是一切的根源.我看到他,我想体会他的想法.他安于现状.他安于过现在的生活.平凡的生活,简单的生活,没有太高收入的生活.他的人生在什么时候会有变化?当他觉悟到,他要养活更多的人,觉悟到,他有能力赚更多的钱觉悟到,他应当更加努力地工作,更加努力地提升自己的技能.改变会发生.对于自己,我觉悟到了什么.我不安于现状,我要赚更多的钱,我不是这个层次的.我的更进一步是什么我要提升自己的销售,我觉悟到要留住老客户,就是超出他们的价值觉悟到,要让更多的人了解你,就要不断地与人在一起.给出你自己,你的看法,你的眼光,你的见识觉悟到,要成长,每天要改变觉悟,就是回归真我.回归天道.

20、在这部华人心灵成长、潜能开发的奠基之作里，字字充满生命的智慧，会引领你揭开“潜意识”的神秘面纱，协助你快速认知自己、接纳自己，清楚地“觉察”到蕴藏在内心的无限潜能，转烦恼为智慧，有效突破家庭、生活和事业的...

章节试读

1、《活出自己》的笔记-第31页

有些人，只重视洞察，而忽略了自己内在的情感世界、自己的生命与情绪，很可能他就逐渐丧失了自己的生命力及对生命的热情。他不再怨恨，不再愤怒，可能也同时失去了爱与温暖的能力，这也是危险的。

2、《活出自己》的笔记-目录之前

06年第一版

书是一位仍拥有青春活力的老师推荐的
买来多时，还没拆封便已经落灰了

有些东西，只有你真正的需要它，你才回去读她，去读懂她。

3、《活出自己》的笔记-第59页

烦恼即菩提，生命所经历的每一次痛苦，都将引领你走进智慧的殿堂。当生命里出现无助、孤单、恐惧时，不要抗拒，去正视，听听这个情绪的来源。觉察并选择处于最舒服的状态中。

4、《活出自己》的笔记-第154页

如果有一个人非常爱你，对方可以做到理解你，但方式只能是用他自己生命经历过的经验来理解你。

所以我们的情绪，我们的感觉，我们的那个世界只有我们自己才能感知得到的。其他的人，外围的人，他可以来了解你，或者试着来了解你，用他生命过去的经验来了解你。如果他生命里面不曾有过这个经验，他就没有办法了解你。

总之，有时候你欢喜，有时候你痛苦，有时候你害怕，有时候你愤怒，有时候你怨恨，这个世界上没有任何人可以代替你的经验。

5、《活出自己》的笔记-第89页

真爱中没有牺牲与负担，真爱中没有应该。所有的应该、负担、牺牲都会在生命中的某一天、某一时刻、某一层面要求代价与补偿。
-----这或许是真正的伟大与无私的爱，可是谁能做到？人因为相互需要而满足而温暖，有谁能只为自己的内心就快乐满足？我们去爱，除了对爱人的喜欢能给自己带来快乐，可是爱人的回应更是快乐的来源。

6、《活出自己》的笔记-第101页

真正地去爱别人，爱他们如他所是，而不是爱他们如你所想。爱你的人，是因为爱你的人而来爱你。

7、《活出自己》的笔记-第41页

觉察是生命潜能这条道路的一个起点。是改变自己固有思维模式的起点。

8、《活出自己》的笔记-第24页

P24：停下脚步，去觉察一下自己生命所有的模式、潜意识和在成长过程中所学会的一些方式。那些都是幼小时候所学的，都是内心里无形的绳索，当我们重新觉察后，也可以重新再做选择，这是改变的开始，也是潜能开发的第一步。

P28：洞察本身就是一个观照，让自己从事件中完全跳开，自己就是一个全然的观照，客观地看这个世界发生的所有事件，甚至包括发生在自己身上的事件。它是一种成熟的智慧，不带任何判断、不去分别是非、只是“如其所是”地看这个世界，看所有发生的一切。

P35：觉察的第一度空间就是觉察自己平常避开的，觉察第二度空间是深度。觉察要向深处去探索，首先你要觉察到自己的行为，然后再看看自己的行为之下还有些什么样的思想模式，造成你这样的行为；在思想的下面还有所谓的感觉，比感觉更深的地方有情绪，比情绪更深的地方有所谓的伤害，比伤害更深的地方有害怕、恐惧。而比恐惧更深的地方有渴望、欲求的失落与满足，而再往下还有我们的价值体系。

P39：如果你开始向生命潜能觉察的领域里走，请试着不停地拓展自己的宽广度，勇敢地接触过去所避开、所没有觉察到的部分，经历更深的地方，去觉察更深层、更深处内在，从行为进入自己的思想、感觉、情绪、伤害、害怕与渴望需求的失落，直到更深的价值体系，把握住生命的每一时刻、每一个机会，去做无间的觉察。

P50：有勇气去经验自己生命里的每一个发生、去看每一个存在的事实，才能在生命里开始拥有智慧。你将看到许多事物存在的本质，你看到的是一个跳脱分别心、差异心、“如其所是”的世界。

9、《活出自己》的笔记-男人和女人的四类互动关系

a 共性关系：病态互恋

让夫妻两人手心相抵，掌心贴着掌心，然后双脚尽量向后退。退到他们所能退得尽头，靠彼此的重量来撑住对方的重量，互相依赖。双方的重量让两个人的身体成一个拱桥型。接下来用同样的姿势两个人开始想螃蟹一样走路。两个人往同一个方向一起前进。

b 寄生关系:你是我的一切

让男女双方彼此交替背着对方，要被背的人紧紧抓住，牢牢地缠住背着自己的人，把自己当成只要一掉下来就会摔死一样。也要求背人的一方要好好地背着背上的人。要当成只要一让对方滑到地上就会摔死。就这样背着散步，直到两个人受不了为止。

c 各自独立的关系

让情侣相隔约3步远，站在右边的人请他看右边的风景。让左边的人看左边的风景。然后一起散步。我会规定他们的目光不要有任何交集，让伴侣去感受这种各自独立的关系。在心灵的深层到底有什么感觉。

d 相互依存的关系

在工作坊里，我会让他们一起散步，偶尔回头看看伴侣，当他们发现另一半也在注意他的时候，互相深深的注视彼此，然后牵着手走一段路。

10、《活出自己》的笔记-第105页

11、《活出自己》的笔记-第5页

“描写生命中本来就存在的真相 通过生命体验 . . . 他是宇宙之间本来就有的东西”
在前言埋下伏笔，潜意识中接受后面文章内容

什么是自己想要的，自己想要什么？不管怎样可能本书还是对心里上的一种辅导，通过故事与距离，作者亲身经历，将身边看似很接近却又没有注意的东西讲述出来，通过这些进行潜移默化的教导，提高自己的自信心，应对前一页与作者的相关行业“潜能开发”

12、《活出自己》的笔记-第6页

凡走过的必留下足迹，这些抗拒与冲突，对他们未来的生命与智慧必然也会留下影响凡是经历过的，不管好的坏的，伤心与否，还是有过开怀的大笑又被遗忘，那些事，那些人，都潜移默化的留在心里、记忆中，某一天，似曾想起又成了一盏明灯或其他的什么

13、《活出自己》的笔记-第1页

一 生命潜能：在仅有一次的生命里，活出自己最大的可能

被绑的小象变成了大象却无力挣脱

许多人总觉得生命中有一种无力感，觉得自己被环境被现实限制住。事实上，环境和现实就如同大象脚上那条外在，有形的绳索，绑住我们的并不是那些外在，有形的现实与环境，而是烙印于内心深处，在成长过程中形成的许多无形的制约。

心理学上有一个很有名的“制约”实验

当我在外界的环境与现实中碰到限制和捆绑时，要向自己的内在去看。到底绑住我们的是外界的现实环境还是我们自己内在的一些成长经验

如果你觉得自己是个退缩，没有自信的人，那么回想一下在生命的某一段过程中，退缩曾经也许是你最好的选择

如果你觉得自己是一个很容易放弃，很难去坚持的人，你也可以回头看看，你曾经有过因为坚持而换得更痛苦结果的经验。为了不让自己受到更大的挫败，你学会了留在安全的地方，你选择了放弃。

14、《活出自己》的笔记-第34页

觉察的宽广度,觉察自己平常所避开的。觉察深度，行为下面的思想模式，感觉，情绪，伤害，恐惧，渴求，价值体系。觉察时间，跳出自己看当下。

15、《活出自己》的笔记-我是一切的根源

二，我是一切的根源：在自己的世界里，一切现状都源于自己

《活出自己》

凡人怕果，菩萨惧因

如果你愿意，不妨让匆忙的人生脚步停下来。好好察觉你生命里有哪些模式，为你创造出什么样的结果？

三，觉察于觉醒

觉察是有选择的，当你的内在执着于一件事情时。你会拼命去转那个牛角尖。你会搜集这个世界所有的讯息，然后从这些讯息中挑出某些东西来证明自己内在的那个根源，那个想法是正确的。

在觉察中非常重要的，就是要察觉哪些我们平时避开的，逃避的，不愿意看的，不愿意面对的，不愿意承认的，

四，智慧的殿堂

从很小的时候开始，我们就一直活在“别人怎么说”的世界里面。却很少回头看看自己的感觉是什么？自己的需要是什么？自己的想法是什么？

你要学会用极大的勇气去面对所有生命力存在的真相。

当孤独是无法面对自己的孤独，反用其他方式不断逃避，。这样你永远不知道自己真正的需求是什么，也没办法满足内在真正需求。

《活出自己》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com