

<<信任·当下>>

图书基本信息

书名：<<信任·当下>>

13位ISBN编号：9787807093015

10位ISBN编号：7807093013

出版时间：2010-4

出版时间：深圳报业

作者：许添盛

页数：147

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：<http://www.tushu007.com>

## 前言

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：“这就是我一辈子要找的东西！”

”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，甚至认为一天下智慧，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



## <<信任·当下>>

### 内容概要

掌握当下的力量，信任内在的感觉，每一刻都不留遗憾 人人皆可自主选择想要的人生，而不必受制于所谓的命运，关键就在于信任自我，学会掌握当下的力量。  
这本书通过对无常、同理心、人与自然、患得失等11个面向的探讨，省思人性、诠释命运，以真诚客观的言语揭示人生成长的奥秘，引领你走向认识自我的道路，由此终结所有的苦难人生。  
跟随中肯、细密的文字，会发现这是一部检视心灵世界、展现丰富人性的身心灵“健康之书”，充满了对人类本体生存的洞察与反思，观点坦荡而精彩，带给人思维上的无尽启迪。

#### 作者简介

许添盛医师，毕业于台北医学院，现专职从事精神科领域的身心灵健康研究，对于癌症的治疗及预防复发有独到心得，多年来应邀至中国台湾、深圳、香港等地区及马来西亚、美国、加拿大等国家举办数百人大型讲座，场场爆满、佳评如潮。  
平素喜爱写作及禅修，著作有《你可以不生病》

书籍目录

自序1.体会无常2.发现自性之美3.爱护自然4.当下最重要5.你不只是你6.为快乐工作7.相信自己8.用信念架构人生9.了解生命的实相10.由内而外改变自我11.活在当下

## 章节摘录

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。





<<信任·当下>>

编辑推荐

《信任·当下:快乐人生的11种智慧》：心病心药医台湾最受欢迎的身心灵疗愈专家许添盛医师融合中、西医学理，发展出专门的身心灵整体医学，针对慢性病及心理情感问题，让人茅塞顿开、宛若重生。

掌握当下的力量信任内在的感觉无常世界更精彩用爱守护大地在当下创造自己的命运找出人生中最想唱的那首歌纠正过于偏颇的理性信念创造实相回归你的本来面目信任当下的你命运并非天定，而在于当下一念问我们可以自主选择，创造自己想要的生活，而不是被禁锢在命运的格局里。

人的每一段过往，都会因为当下心境的改变，被赋予不同的意涵；而此时此刻只有好心情，才能创造出好的未来。

人生如梦。

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。

#### 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:<http://www.tushu007.com>