



我不只是我

楊黛華

這次回台，爲了替讀書會找書，接觸到現今國內新時代思潮的發起人王季慶所成立的全省各地新時代讀書會，他們致力於將「賽思資料」譯介成一系列書籍，將新時代訊息介紹給國人。其中這本「我不只是我(邁向內在的朝聖之旅)」，是精神科許添盛醫師，鑽研賽思資料十數年之本土入門書；因爲他當時看完後，心靈受到無比的震撼，而原文又精深難懂，一般人不得其門而入，所以當他得其要領之後，不但深入應用在他的專業，並且在內湖成立新心靈中心。

□ 認識真正自我 □

在內容基本上，它超越宗教、物質、時空與科學典範的規限，提到大多數人只認知到自己的人性，認爲在日常生活的人就是我了，以致於被他的性別、學歷、職業、家世所侷限，陷入一種盲點或無奈，覺得這一生可能就這樣了，因而產生了一種無力感，很多人生苦難的來源，都在於陷入僵化的角色。其實都沒有認識到他們的背後的本體，一個更大的我，才是真正的我。如果能看穿人生是我們內在的本體來到人間，用肉體的形式，以一生的時間，來演出某一些角色，藉由不同的角色轉換，來體驗人生舞台的喜怒哀樂；也藉由那些不同角色的體驗，來學習角色與角色轉換之間，如何出入自在的人生智慧，從而認識真正的自我。

□ 只是一個演員 □

但是「我是誰」和「我的角色」絕對沒有畫上等號，你有一個內在的本體，就像一個偉大的演員，雖然演活了某個角色，可是你不會認爲他就是那個角色。每個演員背後都有一個身份，他以那個身份來演出那個角色，但我們很少想到，原來自己是一個演出某個角色的演員，內在有一個你，是無形無相，超越時間和空間的本體，他藉由時空當中的角色扮演，來認知他自己是誰。

□ 我們可以活得更瀟灑自在 □

每個人的本質都是神，都是佛，我們的本體不是那個肉身，雖然有人演強盜乞丐，也有人演名流仕紳，但是並不妨礙他們原本的自性，因此基督說「神愛世人」，佛陀說「眾生平等」，所以不能以演出的角色，來判別一個人的成敗和優劣。就本體來講，每一個人的本體都是一樣圓滿而俱足的，並且充滿了創造力。人並不被角色所侷限，任何角色的背後都蘊含了本體無窮的智慧和原創力。但是如果你在這齣戲裡，自始至終都迷失了你的本性，忘了自己是誰，把角色當作是本體，把我們的本體濃縮、狹隘在那個角色裡，無法覺知自己是內在本體所扮演的一個角色時，就會卡在那個角色裡出不來，而深陷在人生的某些矛盾和痛苦當中，無以自拔。而相反的，如能認知到你不只是你，現在生活中的人只是內在本體所採取的一個扮相，你就不再受限於人生的生老病死，因爲那只是戲碼的一個安排而已；你不僅會用內在的心，來全力扮演好那個被賦予意義的人間角色，並且還可以從中解脫出來，活得灑脫而自在。

□ 信念可以創造人生 □

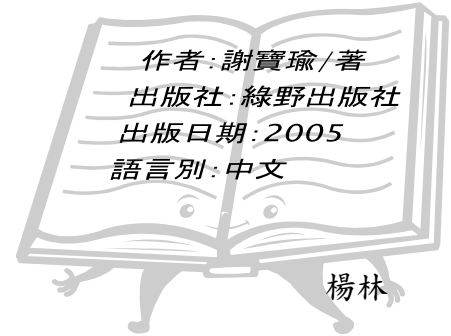
並且我們不但是演員，也是一個編劇，還是自己人生的導演，更是一個觀眾。其中創造這一切實相的工具，就是自己的信念；這個信念，它是有生命的，它本身會聚集能量，而且會進入所謂內在的過程。你的信念和思想，基本上是和周圍所有生命息息相關的，比如我們對一個人的好惡，不須用隻字片語，所發出的訊息就已讓彼此感受得到。因此「信念」是具有無比的力量，我們如能明白信念是可以選擇的，因而命運也是可以創造和掌控的；自己想要的信念，會成爲人生故事裡的建材。

□ 一個新的精神世界 □

此外尚有許多真知灼見和人生哲理都是用全然開闊和究竟的觀點，讓人耳目一新，使讀者能親自參與思考和體悟，甚至有暫時存疑

的自由；也不灌輸任何信仰和教習，形成另一重心靈桎梏。使人有卸下沉重包袱，積極面對自我的一種嶄新感受。誠如新心靈所提倡的，我們需要一個全新的精神世界，而這個世界只能靠自己來創造。

長篇小說《玫瑰壩》介紹



長篇小說《玫瑰壩》以中國的西南農村為背景，以一對從小青梅竹馬而久別重逢的男女為主線，再現了中國農村五六十年代的社會變遷。作者花了大量的筆墨來描寫各種人物在不同時期的內心世界，真實地記錄了那個時代的理想和現實以及人性的沖突，顯示了個人在運動洪流中的渺小和無助。

《玫瑰壩》將與《戰爭與和平》等世界名著一起被載入史冊。

以下是《玫瑰壩》梗概。

中國西南的崇山峻嶺中散佈著無數個大大小小的山谷，當地人把它們稱為“壩子”，玫瑰壩便是其中之一。這裡的交通不便，壩子裡的人很少走出去，壩子外的人很少走進來。

長篇小說《玫瑰壩》所講的，就是在那些歲月裡發生在這麼一個壩子上的一些故事。其中最主要的是一個愛情故事。這部愛情故事的獨特之處是，男女主人公分屬於敵對的陣營男主人公是鄉社幹部；女主人公是地主分子。而他們相戀的背景，則是一系列重大的歷史事件：土改，鎮反，三反五反，合作化，反右，大躍進，糧食過關，社教，文化大革命。在這樣的歷史背景下，他們的戀愛就變得非常複雜了。他們中一個是革命者；一個是革命的對象。一個是理想主義者，想要建造一個人間的天堂；一個是現實主義者，只祈求平平安安地過日子。一個信仰西方的革命理論；一個恪守

中國的古老傳統。一個迷信理念和邏輯，行動狂熱；一個依賴直覺和常識，辦事冷靜。這對戀人之間的沖突，使他們的愛變得非常曲折，非常困難。當政治運動到來的時候，他們又身不由己地被捲入狂濤，成為其中的“運動員”。此時，他們渺小無力，既不能掌握自己的命運，也無法幫助對方度過難關。他們像兩條破舊的小舟，在階級鬥爭的狂風暴雨和驚濤駭浪中掙紮漂流，時聚時散，隨時都可能傾覆沉沒，葬身水底。

除了這條愛情主線之外，《玫瑰壩》還有幾條次要的線索。這些長長短短的線索交織在一起，全景式地描繪了玫瑰壩這麼一個很小的山鄉，並折射出了那個年代裡的整個中國。

《玫瑰壩》共六十一萬多字。如果你的年齡較大，又在中國大陸生活過，你對這本書中出現的政治詞匯、術語、和表達法一定會非常熟悉，你一定經歷過書中所描寫的很多場面。你一定會回憶起過去的那個年代，從而更加珍視你現在的平靜的生活。如果你的年齡稍小，你一定會非常驚訝那個年代和現在竟然會如此不同。你可以從這本書中學到一些歷史知識，了解父母輩過去究竟是怎樣生活的。也許你來自於大陸以外的地方，但有興趣了解那裡發生的一切，這本書將給你提供非常豐富的素材；或者你很想探討中國的現代史，這本書會給你提供寶貴的資料。