XINNENGLIANG XINSHENGHUO

心能量，新生活

拨开生命迷雾，找回内心平和

照临◎著

一个人要想活好自己，就必须学会从多个层面、多个角度看人和事物，看每一个发生。事实上，外界的每一个动向，都是我们自己的映照，每一个人和事物的出现，每一个发生，都反应着我们自己的能量状态——内心状态、情绪状态和智慧水平，及自己在过去言行念方面的修行水平。

纵观宇宙和自然，生命的存在，就是为了让世界更加美好，而我们每个人，活着，就是要在自己变得更加美好的同时，使这个世界因我们的存在而更加美好一些。这是自然规律，也是生命之大势……

你的烦恼是如何产生的？
你的生命能量是如何损耗的？

经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

XINNENGLIANG XINSHENGHUO

心能量，新生活

拨开生命迷雾，找回内心平和

照临◎著

经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

心能量，新生活/照临著．—北京：经济管理出版社，2015.9
ISBN 978-7-5096-3885-9

Ⅰ.①心… Ⅱ.①照… Ⅲ.①人生哲学—通俗读物 Ⅳ.①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 169118 号

组稿编辑：张　艳
责任编辑：张　艳　丁慧敏
责任印制：司东翔
责任校对：雨　千

出版发行：经济管理出版社
（北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层　100038）
网　　址：www.E-mp.com.cn
电　　话：（010）51915602
印　　刷：北京晨旭印刷厂
经　　销：新华书店
开　　本：720mm×1000mm/16
印　　张：12.5
字　　数：191 千字
版　　次：2015 年 9 月第 1 版　2015 年 9 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5096-3885-9
定　　价：38.00 元

·版权所有　翻印必究·
凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部负责调换。
联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号
电话：（010）68022974　邮编：100836

序　言

一束阳光穿过凸透镜照射在火柴头上，几秒钟后，火柴“嗤”地一声点着了。很多人小时候都玩过这个。那时候，我们惊叹于一点点阳光，竟然能把火柴点着，而不用费力地在火柴盒上划。

我们还玩过水管，正常情况下，水管中的水流并不会太有力，然而，当我们把塑料水管出口用力捏起来，只留一个小小的出口，管中喷出的水流会特别有力，可以射到很远的地方。

这些都是能量聚焦的体现。当能量分散时，自然每一个承受能量影响的“单位面积”效能更低；当能量聚集时，在特定着力点上，其影响力就会更强大。

我们的生命也是如此。每个人的生命能量是有限的，没有人拥有永远用不完的体力、精力、时间及各种生命资源。很多时候，我们之所以焦虑不安，生活在烦恼、病痛、疲惫的边缘，是因为我们开了太多消耗生命能量的通路，而没有把有限的生命能量用到最需要的地方。

当你仔细打扮后，信心满满地去上班，感觉自己很美丽，喜欢自己。当你与一位同事一起跨进公司，另一位同事用惊讶的语言说：“哇，你今天看起来美极了！”不过，当你正准备心花怒放时，却发现他是在赞美你身边的那位同事，你顿时会感觉很受挫，接下来的一整天你都有些郁闷。你费了一些劲，才最终说服自己，重新恢复好心情。

我们的很多生命能量就浪费在这样的事情上，不是用在创造上，也不是用在让自己的生命更加美好上，而是用在不断跟他人生气、计较、应付、较劲、争斗以及自我疗伤上。更可惜的是，这些所谓的伤大多是自找的，或者

自己制造的。

比如，你听说某个朋友高升了，内心会不畅快，你不畅快，是因为他人的好让你觉得自己不够好。更重要的是，不好的心情是最消耗生命正能量的。当你情绪不够好的时候，生活、工作的效率会受很大影响。一个没有喜悦之情的人，很难创造出真正喜悦而美好的东西。由于不好的内心感受及种种烦恼，我们不得不花很多精力去调整自己，恢复到好的状态，而这会消耗大量生命能量。这些生命能量本应该用来为你的生命创造更多美好。这就好比我们有一支墨水有限的笔，由于种种原因，不时写错，于是不得不修正、重写，这些都在不断地浪费有限的墨水，而这些墨水本可以帮助我们书写更多美好的文字。

事实上，从生命伊始，我们每个人都拥有让自己成为卓越者的能量，然而，最终却只有极少数人实现，绝大多数人都成为平凡之辈。这并不是说平凡就不好，而是说我们每个人的生命本可以更加美好。只是我们在此过程中，浪费了太多能量，以至于自我迷失。

我们的生命中有很多存在，这些存在都为了一个目的，那就是提升我们的幸福感。而幸福感是一种生命各方面能量均衡的体验及感受。那么，如何才能减少生命能量的浪费呢？答案是，尽可能使自己的身心保持在良好状态。也就是说，尽可能让自己胸怀宽广、积极勇敢、乐观知足、慈悲奉献、智慧从容，并且身体康健。因为只有尽量保持这种生命状态，我们才不必花费很多精力去与自己、与外界、与他人做不必要的抗争，也不必经常花费精力疗伤。

想想看，我们一生中花了多少精力去调节各种莫名其妙的烦恼、负面情绪？又花了多少时间和精力与健康问题抗争？

其实，这就是本书的目的——知幻即离，离幻即觉。我们一生中之所以要耗费太多生命能量，不断自我调整那些莫名其妙的烦恼、问题、困惑、错误，是因为我们活在迷失之中却不自知，于是，一遍遍地制造问题，然后又花很多精力去解决问题。我们很难摆脱这一困扰，最重要的根源在于，我们没有“知幻”，也就是没有看见真相，没有看清生命中那些真正有意义的东西。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

通过本书，我们可以从生命的各个角度、维度看待生命中的一切。盲人之所以搞不清大象的真实样子，是因为他们有局限；假若他们能从各个角度、多个维度去摸，自然能摸出最接近大象的真实模样。

希望本书可以起到抛砖引玉的作用，它或许不是最好的指引，但却是另一个指向月亮的手指。每个人心中都有自己的月亮，但通过这本书，我们或许能看见不一样的月亮。

在本书的成书过程之中，得到很多朋友的帮助，在此感谢他们！如果没有他们的帮助和支持，这个过程将会异常困难，甚至无果而终。同时，也由衷地感恩我生命中的每一个人！无论他们以正面或者负面的形象出现在我的生命里，现在回想，那都是助我成长的力量和台阶。正是这种不断成长及对生命的觉察，让我深深地洞悉，他们都是上天派来帮助我成长、帮助我修炼生命功课、帮助我变得更好的天使，没有他们的出现，就没有今天的我。

从另一个层面来看，更要感恩上苍！所谓天生万物，上天给予我们每个人生命，给予每个人不同的特点、禀赋、处境和经历，也正因如此，我才有可能成长为一个这样的我，有这样一个机会分享自己的心得。在本书成稿的过程中，很多时候都有灵感出现。当一个章节主题灵感出现，我就动笔，仿佛有一种强大的力量不断帮助和指引我写下去。我始终相信，我们对生命本身、对这个世界乃至整个宇宙都知之甚少，所以我对大自然、对上天永远保持敬畏和感恩。

感恩一切发生，感恩一切存在，感恩过去，感恩当下，愿我们每个人都在感恩中获得力量和智慧！感恩是一种极强的心灵能量，它将帮助我们走向更美好的新生活！

最后，愿本书能给读者一些启发。若读者在阅读本书的过程之中，或多或少获得一些对自己、对生活、对世界的全新认识和感悟，那便是我莫大的荣幸。我想，那将是我与你的缘分！由此机缘，或许我们彼此的生命都将变得不同。

照临

2015 年 5 月 21 日

目　录

01. 好坏之分，源于片面 …… 1
02. 天道往复，盛衰皆常 …… 3
03. 生命盛衰，螺旋之舞 …… 5
04. 盛衰勿惧，顺势而为 …… 7
05. 天性使然，光明正途 …… 10
06. 找回本心，活好自己 …… 17
07. 让自己好，让他人好 …… 20
08. 阴阳互生，婚姻幸福 …… 22
09. 阴阳平衡，成事顺随 …… 25
10. 付出收获，没有幸运 …… 30
11. 生命能量，人生成败 …… 35
12. 多维观照，因果玄机 …… 39
13. 素位而行，安之乐之 …… 41
14. 开阔心量，跳出情绪 …… 44
15. 改变能量，转换命运 …… 47
16. 心之能量，你的样子 …… 50
17. 家庭环境，核心能量 …… 54
18. 积极面对，蜕变新生 …… 58
19. 宽容慈悲，行深至善 …… 60
20. 起心动念，能量使然 …… 65
21. 坚持精进，渊博能量 …… 69

22. 做好自己，过程之美 …… 72
23. 生灭之间，意义所在 …… 75
24. 因缘矛盾，能量转换 …… 76
25. 做人之道，不求完美 …… 78
26. 国学智慧，净洁身心 …… 79
27. 放下分别，当下活好 …… 82
28. 负面情绪，源于能量 …… 85
29. 改善身心，调整情绪 …… 88
30. 生命之圆，修身为本 …… 93
31. 苦乐之间，各自修行 …… 95
32. 中庸修身，好好生活 …… 97
33. 勿自束缚，其则不远 …… 102
34. 世界与你，完整不二 …… 104
35. 你的感受，你的世界 …… 106
36. 爱不强求，追随本心 …… 109
37. 你的境遇，你的能量 …… 112
38. 是益是损，你来呈现 …… 115
39. 外面问题，全在于你 …… 118
40. 苦海有岸，调理身心 …… 121
41. 父母遗传，核心能量 …… 125
42. 你的能量，你的遇见 …… 135
43. 能量交流，产生关系 …… 137
44. 能量优育，子女大福 …… 140
45. 投入世界，找到自己 …… 144
46. 生命出路，做好自己 …… 150
47. 跨越无知，方见坦途 …… 154
48. 生命电脑，效能之惑 …… 158
49. 能量容器，创造生命 …… 161
50. 生命本质，努力向上 …… 163

51. 生命常态，苦乐之间 …… 166
52. 提升境界，超越局限 …… 169
53. 放下“我执”，当下自在 …… 173
54. 标准限定，生命之笼 …… 175
55. 规矩中和，幸福大道 …… 177
56. 心灵指引，美好之径 …… 181
参考文献 …… 185
后 记 …… 187

01. 好坏之分，源于片面

我们生命中的很多困惑、烦恼、痛苦，源于我们总站在一个特定的角度看人和物，总从单一维度看事物。事实上，任何人、事物，都不是单一的存在，而是整个时空之中的多维存在。只有我们学会从多角度、多维度看待人、事物，才能真正的了解和认识。

例如，我们都知道睡美人的故事，公主被一个邪恶的女巫诅咒，沉睡不醒。若我们只从这个角度和层面来看，就只能看到公主是无辜的，国王是可怜的，女巫是邪恶的。然而，当我们站在更高的层面去看，就能看得更全面。把这个故事扩展开来，女巫为何会邪恶？女巫为何要诅咒公主？于是，我们看到了另一个故事——《沉睡魔咒》。

在这个故事中，即睡美人中的邪恶女巫，原来是一个善良、美丽的天使，她有一双美丽而强大的翅膀。她与一位少年相爱了。然而，当少年变成青年后，他内心对权力、财富的野心和欲望，使他离开天使，去追求自己的梦想。年轻人为了帮助国王打败天使，回到森林，对天使诉说曾经的爱慕，使天使疏于防备，趁机割下了天使的翅膀，献给国王。因此，年轻人成为了新的国王。当天使醒来，知道自己被所爱的人欺骗并伤害，悲伤痛苦至极，从此她不再相信世上有真爱。当她听说新国王有了一个女儿的时候，更是气愤之极。于是，仇恨的力量趁机控制了她，她变得空前邪恶。新国王女儿庆典的那天，她当着新国王的面，对他的女儿施下了魔咒，并说，除非遇到真爱之吻，否则永不醒来。

看了这个故事，你还能说一切全是女巫的错吗？那女巫还是邪恶的吗？到底谁是邪恶的？

由此可见，我们唯有从更高的层面才能看得更全面。否则，我们看到的仅仅是片面，而结果的好与坏，往往都是我们以自己的片面认识得出的判断。

当秋天果实甚少时，我们不能只是哀叹上天薄待，而应该看到，这个结果是因为我们春天播种、夏天耕耘甚至冬天所藏的种子出了问题。这样，从冬天开始，至来年春夏，都应重新调整改善，以期好的收获。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

02. 天道往复，盛衰皆常

看看周围的世界，再看看我们自己的世界，就会发现，一切都依着某种规律运行着。那规律是什么？是自然之道！是生、长、收、藏的自然之道。一个人的一生，一个人的身体状况，一个人的家庭，一个人的婚姻，一个人的事业，皆是如此。做一个人如此，做一件事也是如此。

人生天地间，必受自然规律的影响。所谓“天人合一”，天地之间的事物是如何存在的，作为一个人，在自己的一生之中，在社会、家庭之中，也是同样存在的。大多时候，我们活得困惑、迷茫，正是应了那句：“道不远人，人自远之。”

一年有春夏秋冬，一个人一生不也是如此吗？世间之人，有谁能脱离这个规律呢？“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”纵你一朝辉煌鼎盛，没落也终是必然。纵使那夏天繁花似锦，也未能常驻。这就是自然规律，没有人能置身于外。

对此，你看到的若仅仅是无奈，那说明你看得尚浅。当你看到盛夏之后，秋风乍起，正是收获果实之季；而秋季之衰落，正是冬季收藏，休养生息之时；冬天寒冰闭藏，正为孕育来年春之生发。若看到这一层，你就会发现，原来一切都恰到好处，一切都如云行雨施，奥妙无穷。

想想这样的情景，园中有几株植物，当春天来临，争先发芽、生长，然而，总有个体遇着某种机缘，长势压过其他几株，于是，它越长越好，当夏天来临，往往一家独大，其他几株只能苟且生于其下。若一直是夏天，没有季节轮回，这种局面将成定局，独大的越发吸收更多营养，越来越强大，弱者的竞争力越来越小。然而，当秋天来临，无论曾经如何繁茂，秋风到处，

尽成枯亡。当冬天来临，一片寂静。然而，新的春天到来，大家又在同一起点上，那些曾经的弱者有机会占得先机，争取到自己的繁华。

所以，有了这自然的盛衰轮回规律，才给每一个生命不同的机会。有了这盛衰轮回，也才有了变革、新生、发展。

若你的生命正处于停滞不前的阶段，不要灰心，固然，停滞不前的结果是开始衰败，但只要你正视这个规律，看清这个事实，重新调整自己、变革自己，新生的机会便会来到，由着这个新生，你的生命也将进入新的更好的阶段。

若你的生命正处于繁盛阶段，你也不要太过得意，繁盛的背后就是衰落，你当早做准备。同时也不必为繁华将尽而烦恼，你也可以通过衰落更好地休养生息，从而为新的机会、新的发展做好准备，以期生命进入全新的层面。

生命的过程就是螺旋向上，只要你在每一个繁盛、停滞阶段，懂得及时调整、改善、变革、进化，无论四季如何变换，生命盛衰如何起落，你的生命都永远处于越来越好的状态。

我们变革也好、进化也罢，这一切都是以自然规律为大方向。虽然我们有些时候的变革看似违背当时的规律，但从大局来看，这个违背是暂时的，因为它将更符合大势。当然，由于所有变革都是暂时违背当时规律而进行的，所以，一时遇到阻力是必然的。只要我们坚定信念，坚持不懈，全新的生机必然展现。

03. 生命盛衰，螺旋之舞

2014 年春天，买了一些花草种子，准备在阳台上种植。但考虑到六七月一家人要远赴外地，家中无人看管，就把这事暂时放下了。待 8 月回家，便抽时间把它们种下去。原想着一周后便能看到新芽破土，阳台将充满新的生机，可是那些天一直阴雨，不见阳光，10 天过去了，依然没什么动静。最终，15 天之后，其中一个花盆陆续长出一些弱小的芽苗。其他地方，什么也没长出来。而那唯一发芽的一盆生命，也长得极其缓慢，到 10 月也才不过 15 厘米高。

事实上，同样的种子，2013 年种过，四五月种子入土，7 ~ 10 天就能发芽，而且每天一个样，有时一个晚上就能长高几厘米。

这就是自然规律的力量！顺者轻松昌盛，逆者费力难荣。春天本就是播种的季节，一旦错过了这个季节，无论如何努力，都难以实现好的发展，至于秋季的好收获，自然也是极难的。自然之种种，时时提醒我们，凡事皆应学会看清规律，把握大势，顺势而为，方能春种夏耘，秋收冬藏，悦享其成。

想想看，你目前的人生处于什么阶段，春天？夏天？秋天？冬天？而你又在这个阶段做什么？是顺其自然还是背道而驰？

我们的生命历程并非是单一的盛衰过程，而往往是一个大的盛衰历程，而每一个盛衰阶段中又包含着另一个阶段的盛衰过程，环环相扣。我们每天的生活、工作都处在这个盛衰过程当中。

例如，你目前已经结婚，与丈夫或妻子的关系处于平淡期，这就表明你的婚姻关系已经处于盛极转衰的状态。当你看到这个事实，不必烦恼。因为你知道，这一切不过是自然规律而已。任何事物都会经历盛衰。当你与爱人

经历热恋，共结连理，再经过婚姻初期的甜蜜生活，必然会进入平淡期。因为任何事物经历了最好的状态，必然要进入衰退阶段。同时，你也明白，现在是要进行改善、变革、进化的时候了，否则，衰朽是必然的结果。你要使你们的婚姻幸福美满，就得如此。把现在繁盛将衰的阶段作为新的起点，在此基础上，改善那些已经发现的、阻碍你们婚姻幸福的东西，变革以前固有的影响夫妻美好关系的东西，根据几年来夫妻相处的经验及对彼此的了解，做一些必要的自我进化，以更适应对方，更利于夫妻携手共进。

当你如此做之后，你会发现，你们的婚姻又进入了新的春天，幸福美好。而在这同时，你们也会发现，恰恰是因为这些改变，你们的婚姻进入了全新的幸福高度，这使得你们彼此的灵魂都更加美好。你们又为自己的婚姻开创了新一轮的局面。

当然，这样的状态也不可能是永久的。过几年，你会发现你们的婚姻又进入了疲惫期。于是，你必须再一次去努力变革、改善、进化，以便你们的婚姻幸福进入新的层面，开创新的春天。

这个过程如此往复，将持续地存在于你们一生的婚姻之中。你们的婚姻不断经历盛衰的轮回。然而，因为你们不断进行改善、变革、进化，每经过一个往复轮回，你们的婚姻都更上一层，你们彼此的灵魂都提升至更高境界。而纵观你们整个生命历程，那将是一场多么美好的生命螺旋上升之舞。

04. 盛衰勿惧，顺势而为

有一个人跟我诉说他的烦恼：他能力很强，总能把自己的工作做好，在过去5年里，他换了3份工作，事实上，每份工作都做得不错。但问题是，由于他聪明能干，每份工作做1年后，就能驾轻就熟，也就是在这个时候，他往往对工作失去热情和兴趣，因为无论自己怎么努力，都无法再有提升和突破。他感觉自己似乎中了一个魔咒，不断重复一种模式。例如，现在这份工作其实做得不错，经过1年，他已经能把各方面都做得很好，但是想再提升却不可能，感觉力不从心。在这种情况之下，热情开始减退，同时开始懈怠。

回看过往，似乎他每次都得重新开始，在某个圈子里打转。我问他这几年都换了什么工作，发现他换工作毫无规律，有时甚至跨越行业，这就是最大的问题。由于他每次都选择重新开始，所以，每次都从头再来，自然无论换了多少工作，也无论每次能把工作做得多好，依然在人生、事业层面没什么实质提升。

对于每个人来说，工作、事业上遇到“瓶颈”，寻找新的开始并不是问题，真正的问题是，你在人生阶段由盛转衰，再进入的新开始，是在原来的基础之上，还是全新的地方。

看看大自然，每一年都是由春生、夏长，到秋收，再到冬藏，似乎每一年对生命来说就是重复轮回，但深入探究就会发现，那不单单是从头再来，其实每一年的从头再来，都应该是建立在上一年的基础之上。而且很多生命都是在经历上一年的盛衰后，在新一年春天来临之时有所突破、成长、进化。正因为有了这盛衰轮转，才有了突破、成长和进化的机会。这才是生命活力

的秘密所在。

一粒种子，春天发芽，夏天繁盛，接着必然迎来秋天的凋零，但这也正是它们经历春生、夏长之后，收获果实的时候。接着进入衰亡的冬天，然而，正是因为冬天的来临，才使得它们把能量精华都收藏集聚于种子或者根系之中。这些种子或者根系之中所收藏的，除了生命能量的精华，还包括一整年的生命成长经验，及应对某些危险、灾难、问题的修正信息。这就是变革、突破、进化。于是，当新一年的春天来临，这个生命聚化的种子或者根系将以更好的生命状态在新一年里昂首立于天地之间，再一次经历生命盛衰。

自然之中，每一个生命都是在这样盛衰进化的轮回之中越来越好。

没有哪一株植物是在经历一年的盛衰后，来年春天生长成其他植物，它们都是以每一个季节轮回为基础，不断螺旋向上，进化成长。

我们每个人的工作也是如此，无论你做什么工作，都会经历盛衰，无论你做得多好，多有能力，都将在经历上升、精彩的阶段之后进入衰退期。这个时候，你不应该为之烦恼，更不应该灰心，应看到，这是自然规律。目前的衰退并非意味着你不够好，也不意味着你不够努力，而是意味着，这一阶段的工作事业已经进入了一个轮回的衰退期，接着可能就是衰亡了。

对此，我们应采取应对措施：一方面，不花过多的精力去抓将逝之夕阳，而是接纳这个衰退的事实，总结这一轮回的经验；另一方面，在原有的基础之上，进行必要的变革、改善、进化，从而开创新一轮发展，开创新的春天，当然也必然是新一轮的阶段轮回。经过这些变革、改善、进化及新一轮发展，你的事业也将进入全新的高度，而不是纠结于过去。

很多时候，我们面对困境迷茫、害怕，是因为我们没有看清这一自然盛衰的规律，或者抗拒，或者不接纳，或者试图背行逆施。要知道，当夏天已尽，秋天来临是必然的，是不可避免的。无论你如何努力挽留夏天的繁盛，最多也不过多拖几日繁华罢了。更何况，你付出十倍的努力挽留，也改变不了多少。如果把这样的努力，用在新一轮春种夏耘之上，你的收获将不止十倍。

天地自然以现象展示给我们，并告诉我们“天人合一”的智慧，而这一

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com