

陈非子

著

遇见 觉知的自己

YUJIAN
JUEZHIDE ZIJI



○中国大陆首部心灵修为实操书○

繁华中的净土 · 喧嚣中的静音

它是你心灵的**导师**，你潜能的**钥匙**

你信念的航标，你**正能量**的发源

中国华侨出版社

陈非子 著



遇见

觉知的自己

YUJIAN
JUEZHIDE ZIJI



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

遇见觉知的自己/陈非子著. —北京:中国华侨出版社,
2013. 2

ISBN 978-7-5113-3245-5

I. ①遇… II. ①陈… 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(2013)第 020821 号

●遇见觉知的自己

著 者/陈非子

策 划/周耿茜

责任编辑/棠 静

责任校对/孙 丽

装帧设计/玩瞳装帧

经 销/全国新华书店

开 本/710×1000 1/16 印张 17 字数 230 千字

印 刷/北京中印联印务有限公司

版 次/2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-3245-5

定 价/29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



自序

放下比较，觉知自醒

有读者告知，她迷上了灵魂的修为，还认为，如果说 20 世纪是情感世纪，21 世纪就将成为意念力世纪。就是说，未来人——只要他愿意——他就能凭借意念力的修为超越各种极限，成为一个自我实现的人。

比如，一个女人感觉自己是 20 岁，她就能永远保持在 20 岁；一个人感觉自己是成功者，他就一定能成功。为此她问非子，果真那样，那意念力不就成了炼丹术了吗？真有那么神吗？

下面是非子的答复：

毫不夸张地说，还真有那么神，但意念力的生成也要有条件。下面这件事是真事，几年前，此事被当作经典案例刊登在伦敦一个叫 Lancet 的国际顶级权威医学杂志上，引起了轰动。

有位女士被爱人抛弃后精神受到极大刺激，她丧失了对时间的感知能力。就是说，她永远停留在被抛弃的那一刻，再也感受不到时间的流逝。

她每天都站在窗前，等待爱人的身影，她相信爱人一定会回来，几十年如一日。70 年过后，一群人（包括医生）发现了她的情况，认为她也就 20 岁。因为从表面看，她脸上没有皱纹，皮肤和少女一样白皙光滑，头上没有一丝白发，身体也看不到年老的迹象。

这是怎么回事？人们感到奇怪。原来，这位女士的精神信念控制了她的身体变化，她坚信自己生活在爱人离开的时候，她相信爱人会回



来。就是这个信念让她的身体出现了“我想，我有”的奇迹。

然而这里有一点值得注意，即这个女人“相信自己永远在 20 岁”的信念不是她有意识的结果，而是她无意识的结果。她在等爱人时并没有说：“好吧，让我来等你吧，那样我就会永远年轻，永远不老了。”她并没有那样想。如果她那样想，一切就都不会发生了。她既不会每天站在窗前等爱人，她的脸部和皮肤也不可能不发生一个自然生命所发生的变化。

为什么？

因为一种受用的信念是空的结果，是自然的结果，不是刻意的行为。如果你刻意那样做，就不叫信念了，刻意的行为叫欲望。舍此不会有奇迹。这就是意念力的奥秘，也即非子前面讲的，为什么说意念力的生成也要有条件。

什么是自然？

自然来自于人的潜能，来自于人的无意识。不管是潜能还是无意识，其实都受到世界整体（奥修将宇宙、造物主等称为整体，本文引用奥修的说法，以此为据）的支配。

以上述的女人为例，她在等爱人的时候，完全是无意识的：没有欲望，没有计划，没有设计，没有患得患失，或者可以用那个词，她有股子“走火入魔”的劲。

就是说，她在做那件事的时候，并没有想到事情的后果，她没有想：“如果我这样等他，他不来了我怎么办，他来了不爱我我怎么办，他来了再带来一个女人我怎么办，那个女人跟我争风吃醋我怎么办……”这些患得患失的问题，她一个也没有想，连往那方面想的念头也没有过。

半个多世纪，她想的只有一件事，就是她的爱人，她爱他，这个爱从未改变，她相信他一定会回来，她坚信她与他的爱永世长存，因此她才愿意永远生活在她与爱人有过的场景。

这就是意念力的奥秘，意念力的生成就这么简单，它需要一个简单



的人，自然的人，没有算计的人，不计得失、不计利害的人。这样一个人，他爱的时候就一门心思地去爱，不管他爱的是什么，人也好，物也好，或者事业和兴趣，他总有股一意孤行、勇往直前的劲。他想的永远是“我要……”，从来不想“如果……”。

你要是这样一个人或者你身边有这样的人，可以说，这个人就处在了空的境界。他空了，就没有多余的欲望，没有刻意的欲望，有的只是渴望。那个渴望不是目的，他没有目的，对这样一个人来说只有过程。

如果你生活在过程中，你一直在过程里自得其乐，可以说，你就是一个活在当下的人，一个简单的人、自然的人，也因此你就是一个幸福的人了。

怎样活在当下？怎样丢掉欲望？怎样才能做一个简单的、自然的人？

只有一个办法——空掉目的，空掉欲望。

怎么空掉目的，空掉欲望？

——开阔你的视野，改变你看待生活的方式。

怎么开阔视野，改变看待生活的方式？

——改变你的比较系统。

再讲一个故事，也是真事。

他曾是一名中国留学生，在瑞典留学。正是留学的经历改变了他的比较系统，开阔了他的视野，也改变了他看待生活的方式。

他的小学是在山村里上的，他的比较对象仅限于他的同学，能在学校里考第一，就和世界第一差不多了。他最羡慕某个同学在县城里有亲戚，有一支六棱好铅笔（当时山村小学里用的都是两分钱一支的劣质圆铅笔）。那时他想，自己对这个世界唯一的需求就是有一支六棱的好铅笔，写起字来又黑又快。

由于成绩优秀，他考上了县城中学。这里都是各村的好学生，自己再不能稳拿第一了，于是就产生了嫉妒：比自己好的同学原来都有六棱



铅笔，自己虽然也有，可太晚了，天道不公啊！嫉妒也会产生动力，经过几年的苦读，他又成为县中第一了。那时，他唯一的不满足就是没有一支好钢笔：“人与人之间还是不平等的，为什么我就没有好钢笔呢？”

中学毕业后他又考上了大学，而且是在北京，在这个世界上还有什么希求的呢？没想到，好景不长，没过一年，他的学习成绩在班上不但没有名列前茅，就连中等也保不住了。

为什么呢？

原来城里的同学都是好铅笔成堆，好钢笔成把，早上鸡蛋、牛奶，晚上香花、水果学出来的；他们的父母在办公室里一坐，往机床边上一站，每月几十块钱就到手了。而自己呢，早上一个窝头还舍不得吃完，给晚上留一半；父母如牛似马地在地里爬来爬去，一年也挣不到几十块钱。后来，他出了国……

他说：“现在我到了国外，亲眼见到五光十色的世界，嫉妒、自卑、怨恨突然一扫而光了。这使我百思不得其解，为什么？为什么这些像毒蛇一样缠绕我几十年的幽灵，会在一个早上不翼而飞了呢？”

“原来，自己的比较系统发生了改变，看到的不再是自己的同学、同事和邻居，而是看到了整个世界。这浩瀚无垠、气象万千的世界使我认识到，坐井观天的个体争斗只是一个苦果，好比自相残杀，而追悔过去的比较方式只能使自己步步后退。从小学到大学，自己的比较方式没有扩大一步，自己的比较方法没有一点提高。

“而世界就不同了，世界才能让人看到民族、国家和未来。你看，我现在一点都不嫉妒这里的瑞典同学了，而是更多地想到了自己的责任。”

文中，这位中国留学生用了一个词：比较系统。改变自己的比较系统，这就是问题的关键，这就是看待生活的方式。你用窄的方式看生活，你的心胸就永远狭隘；你用宽的方式看生活，你就开放了心胸，也放开了眼界，而当你心里装下更多的人、事时，以往的嫉妒、怨恨、自



卑就不在了，取而代之的是宽厚与包容、仁爱与理解。

这就是改变，一个人的改变就这么简单，只要你改变了你的比较系统，不再跟别人比，不再在别人的拥有里找痛苦，痛苦就没有了，不在了，消失了。痛苦原本就不存在，是你看待生活的方式让你痛苦，是你偏执的比较系统让你纠结。

反过来，不去比较，不跟别人比，只跟自己比，再看看，痛苦就没有了，缠绕自己多年的毒蛇就跑掉了，原来那个毒蛇不是别人，就是你自己。你用窄的比较系统禁锢自己，你越想挣脱，禁锢就越紧，以至于你因嫉妒而盲目，被怨恨毒化，被自卑烦心；你改掉那个窄的比较系统，把它换成一个宽的，你的世界马上就变成了一个宽广的世界，在这里你的眼界开阔了，你的心情也开朗了起来。

而当你不再去比较的时候，你就享受过程了。就像这位中国留学生，一直以来他都没有享受过程。尽管他很努力，他努力完全是为了超过别人，跟别人比较，结果他发现，比较永远没有尽头，烦恼处处跟你作对。只要你不改变你的比较系统，在任何一个地方和任何人在一起，比较带来的失衡与烦恼，总会让你不痛快。

然而一旦改变了旧有的比较系统，放弃了跟别人的比较，突然发现，一切都是那样地新鲜，一切都是那么地美好，生活美好，过程美好，努力美好。这就是顾拜旦那句话的深意了：“一生中重要的不是成功，而是努力。”

什么意思？

意思就是：人应该明白，努力的意义就在努力本身，成功的价值也在努力本身。你努力了，竭尽全力，那本身就是一件有意义的事，在那件有意义的事情里你成长了，进步了；经历了这个有意义的过程，别人是否赞你成功已经不重要了，重要的是你经历了意义，享受了过程。

这就是觉知，这就叫作觉知，只有觉知能让一个人从本质上明白生命的意义和价值；只有站在整体的高度，人才能丢掉偏见，获得觉知。

进一步，在清凉的觉知里，公正的信念悠然升起。

由此可见，信念的生成有两种，一种是绝对的偏执，一种就是觉知。绝对的偏执当属非常态，像前面那个女人。但有的人很少有觉知，由此生出的烦恼和焦虑，让人的快乐大大地流失。殊不知，走出烦恼和焦虑，只有觉知：丢掉小我，走出局部；回归大我，走进整体。到那时，即使生活还有烦恼，烦恼也难不倒你，因为觉知就意味着接受整体：拥抱快乐，也拥抱烦恼；拥抱无虑，也拥抱焦虑。这样一来，你还有烦恼吗？

没有了。

为什么？

因为你相信生活，一如你信任整体。

有了这样的终极信念，你就有了一份灵性的生命，而一旦灵性的生命根植于心，它就能带领你的意念超越身体极限，帮你梦想一切，让你的梦想成真。

只有信念没有觉知，信念恐怕会有偏执；让觉知启动信念、带领信念，这样的人生才够精彩、够意思。





目 录

第一章 觉知的意念：信念 / 001

- 一、种下的是想法，收获的是命运 / 001
- 二、倾听自己，开启潜能 / 004
- 三、先对自己负责，才能对别人负责 / 007
- 四、我想，我梦，我吸引 / 010
- 五、我想，我坚持，我梦想成真 / 014
- 六、你是自己的救主，也能成为自己的杀手 / 018
- 七、潜意识也需要有组织 / 024
- 八、以史为鉴：童年的认同，魔鬼的噩梦 / 028
- 九、空的力量：潜能的发源，无我的纯粹 / 035
- 十、空的神奇：灵感的发源，无为的奇迹 / 045

第二章 人生觉知：正确的思想 / 050

- 一、你的降世是偶然的 / 051
- 二、你每天都有可能在天堂，也有可能在地狱 / 053
- 三、这个世界上，没有人是孤岛 / 055
- 四、人在最艰难的时刻，要靠自己过关 / 056
- 五、你要对自己负责，更要对你的生命负责 / 059
- 六、每个人都有两个生命：身的生命和灵的生命 / 061
- 七、真正的付出不是给你有的，是给别人要的 / 063

八、杜绝潜意识里的“应该症” / 067

九、快乐是由你看待生活的想法决定的 / 070

十、跟你过不去的不是别人，是你自己 / 075

第三章 臣服觉知：接受对生命的敬意 / 079

一、人是要死的，死与生有同样的庄重 / 084

二、你爱的人、亲人和朋友随时都有可能离开你 / 086

三、人是会变的，连同你自己 / 088

四、不可能所有的人都喜欢你 / 090

五、不可能每个人都和你步调一致 / 091

六、没有永久的幸福，也没有永远的不幸 / 093

七、你是一个正常人，也有不正常之处 / 095

八、天灾是自然的谴责，也是自然的惩处 / 097

第四章 人际觉知：观念的融合与误解 / 100

一、接受每一个与你不同的人 / 103

二、不要埋怨别人不理解你 / 104

三、体谅别人的苦衷 / 105

四、对别人的承诺：宏观有信念，微观不惦记 / 108

五、别把别人的坏话太当真 / 109

六、说过的做，做过的不说 / 110

七、永远怀有一颗不忍心 / 113

八、永远想别人的好 / 115

九、勇于认错，是对别人的尊重，也是对自己的交代 / 116

十、绝不背后说人 / 118

十一、勇于做一个“一文不值”的人 / 120

十二、学会观照 / 122





第五章 自省觉知：寂寞出伟大，简单出智慧 / 125

- 一、别把嗔恨当快乐 / 128
- 二、别把傲慢当自尊 / 130
- 三、别把我见当主见 / 132
- 四、别把占有当成爱 / 133
- 五、别用自己的错误惩罚自己 / 135
- 六、别用自己的错误惩罚别人 / 136
- 七、别用别人的错误惩罚自己 / 137
- 八、有自省，才有自信 / 139
- 九、好好活就是不回头，永远向前看 / 141
- 十、少用脑，多用心 / 144
- 十一、寂寞出伟大，简单出智慧 / 149

第六章 本性觉知：寻找比答案更重要 / 154

- 一、淳朴比才艺更重要 / 155
- 二、平等比听话更重要 / 158
- 三、兴趣比分数更重要 / 161
- 四、实践比想象更重要 / 163
- 五、寻找比答案更重要 / 167

第七章 成功觉知：思想领先，想法取胜 / 170

- 一、做你自己，听从直觉 / 172
- 二、用艺术激情去拥抱科学 / 176
- 三、先声夺人，捷足先登 / 180
- 四、意念管理出奇迹 / 182
- 五、思想领先，想法取胜 / 186

- 六、人性领先，人性取胜 / 190
- 七、简约主义：未来的美学坐标 / 192
- 八、以问题为中心 / 196
- 九、抓住偶然，创造机会 / 198
- 十、大目标，小努力 / 201
- 十一、成功要素：做你自己 / 203

第八章 觉知问答：觉知的信念——中国精神 / 207

- 一、站在晴空下，希望就在那里 / 207
- 二、你选择希望时，就开启了你内在的信任机制 / 213
- 三、理想不能改变现实，但理想能让现实不生根、不麻木 / 220
- 四、给孩子精神富有，才有国家未来的富有 / 226
- 五、心里的手：永恒的价值 / 233
- 六、觉知的信念：中国精神 / 240

后记 / 258





第一章 觉知的意念：信念

一、种下的是想法，收获的是命运

世界就是你的外化，世界就是你的镜子，你是什么样的人，你的世界就是什么样子。

你是谁？

你就是你自己想法的总和。

奥修如是说。

你每天想什么，你就是什么样的人，你就是你每天想着的那个人。

你每天想人际是非，你就是一个是非的人。

你每天想如何取巧，你就是一个钻营的人。

你每天想少干一点活，多拿一点钱，你就是一个爱占便宜的人。

你每天想做白日梦，期望天上掉馅儿饼，你就是一个没有目标的空想人。

你每天想踏实工作，做好自己分内的事，除此以外别无他求，你就是一个螺丝钉一样的人。

你每天想充实兴趣，让自己的兴趣服务公众，服务社会，并为此努力，你就是一个有务实精神的理想人。

你每天想如何攻克项目，每天都希望自己能有所突破，并为此努力，你就是一个开拓进取的人。



你每天想怎么帮助别人，给予别人，并把给予他人的想法落实于行动，你就是一个有境界的人。

你每天被梦想叫醒，希望每天的太阳是新的，同时又把你的热情注入你热爱的事情，并持之以恒，不抛弃，不放弃，你就是一个有创造性思维又充满创造性活力的人。

你每天想什么，你就会说什么；你每天想什么和说什么，你就会做什么；你每天想什么、说什么和做什么，你想的、说的和做的就会成为你的习惯，进而习惯变成你的性格，性格造就了你的命运。因为思想是种子，你撒下什么样的种子，你就收获什么样的人生。

所以不要怪别人没有看中你，不要怪你生不逢时，不要怪你命中没有伯乐，不要怪你的命运太背气。要怪只有怪你自己，是你先有了背气的想法，才有了背气的行动，又有了背气的习惯，就有了背气的命运。

也因此，对于那些成功者而言，因为他想的是成功，说的是成功，做的也是成功，所以他的命运他掌握，就成了他顺理成章的幸运；而你呢，因为你想的是投机，说的是大话，做的是虚伪，所以你的命运你糟践，就成了你该有的觉悟和反省。

当然，严格说来，一个人不可能每天只想一件事。这里说的所想，是指你习惯的想法和念头，不管你此刻在做什么，工作也好，消遣也好，总有一个习惯性的想法在支配你、引领你。这里说的所想，就是支配你和引领你的想法和念头。也正是引领你的想法把你带到了你该去的地方。

总之，你现在得到的，就是你在过去的某时某刻所想的，是你一直以来的想法成就了你的命运：你是你自己的救主，也可能是你自己的祸害，好坏全在你自己，没有别人。

就是那句话：“外面没有别人，只有你自己。”

世界是你的外化，世界是你的镜子，你是什么样的人，你的世界就是什么样子。你乐观，你的世界就乐观；你悲观，你的世界就悲观；你



混浊，你的世界也混浊；你干净，你的世界也干净。仔细想想你周围的事物，包括你认识的人，你对他们的看法，是否就是你想法的外化和反应呢？

就像那个觉悟了的女人：

一个女人住在一个四合院，一直以来就与她对面的邻居搞不好关系，原因是，她总嫌弃对面人家的窗子不干净。有一回她在庙里跟师父讲了她心里的不痛快，并邀请师父来她家看看，为她见证她指责对方的正确。师父来到她家后就跟随她的指引来到她的窗前，定睛一看，二话没说，就告诉她说：“你先拿抹布来，先把你的玻璃擦干净。”

很快，当女人透过擦净后的玻璃再去看看对面邻居的窗户时，她不说活了。这时她才醒悟，原来，别人的不净起始于自己的不净，自己先干净了，别人也就没有不净了。明白了这个道理，女人惭愧地低下头来。

这个故事不复杂，但它阐述的道理却不简单。试想，如果这世界上的人都像这个女人一样地去看问题，都不去检讨自己，而是一味地指责别人，这个世界将会成为什么样子呢？

实际上，今日世界之不尽如人意，正是我们每个人指责他人又粉饰自己的结果。你觉得别人不好，你就用他的不好来对付他；你觉得世界脏，你也学会用脏的手段去对付别人。好好想想开篇提到的前五种人，投机取巧也好，不思进取也好，其想法，怕都是来自于他本人看待世界的方法和观念，由此生成的人生态度，最终决定了人的不同和命运的好坏。

可见统称为“想法”的思想，其质量有着天壤之别：有人活在实质，有人活在表面；有人活在质量，有人活在外观。活在质量的人，他们不为表象的观念所困扰，坚持聆听自己的声音，跟随自己的感觉。活在外观的人，他们总是纠缠于表象的观念，以为别人的话就是圣旨，以为随大流就是安全，他们习惯了人云亦云，随波逐流，又在看别人好过自己时，他不平的心态登时发作，他嗔恨的埋怨也一同发泄。

既然人的态度来自于人的思想，人的命运也来自于人的思想，可见，一个人的思想，就成了毁灭一个人也成就一个人的种子。由此也可以说，正确的思想导致正确的命运，错误的思想导致错误的命运。也因此，从一开始就培养正确的思想，就成了每一位心灵修为者的大命题、大缘分。

二、倾听自己，开启潜能

人没有呼吸，就没有生命；人没有感觉，就没有灵性。

你有听到过自己的声音吗？

那个遥远的、如天籁般的呐喊，又一次次地在夜阑人静时附在你的耳边对你说：“我要——我要——我要！”“我行——我行——我行！”“我来了——我来了——我来了！”

这个令人惊喜又振奋的声音，你有听到过吗？

告诉你，世界上所有的伟人和成功人士都听到过这个声音：拿破仑听到过这个声音，贝多芬听到过这个声音，康德拉·希尔顿听到过这个声音，居里、爱因斯坦听到过这个声音，比尔·盖茨和乔布斯听到过这个声音，就连每一个走过死亡的癌症病患者也听到过这个声音。

这是什么声音？

这就是你自己的声音，来自于你心灵底部的声音。心灵底部的声音就是整体的声音。只有你简单到与整体合一，你才能听到自己的声音，也听到整体给你的使命。

整体在造人时给每个人使命，你只有推倒所有的戒律，你才能聆听到整体的使命。生活中有太多的戒律，这些戒律都是人为的，它们在一开始只是一种经验，一旦太多的人在还未经历经验时就接受了经验，经验的经验性就会弱化，反变成了制约人的思想和观念。

