

解开你
人生困惑的
36张图文

SELF

自我

张坚强 著



钟书国际文化出版社

自我

张坚强
著

自然而成

钟书国际文化出版社

Published in the United States of America by Metro
Fifth Avenue Press, LLC, P.O. Box 745, New York,
NY 10163-0745

All rights reserved. No part of this publication may be
reproduced or transmitted in any form or by any means
without the prior written permission of the publisher
(Metro Fifth Avenue Press, LLC, P.O. Box 745, New
York, NY 10163-0745, USA) except for brief excerpts
in connection with reviews or scholarly analysis.

SELF

ISBN 978-1-936273-34-8

Printed in the United States of America



张坚强又名张天成，1983年出生，浙江天台人，自由职业者，目前兼任自我人生顾问一职。哲学易经研究者，自我人生的探索者。

助理汪平。1987年出生，浙江临海人，毕业于沈阳大学自动化专业。在佛学方面有一定的研究，主张自然而然成。

要想得到你想要的，
就先得到想要的你自己。

本书由 36 张图文组成，阐述了我们应该如何去认识自己，认识这个世界，从而找到人生困惑的根源，解开身上的困惑之结，自然从容地面对自己、面对这个世界。人生就是那么简单，只要看清楚了自己，看清楚了这个世界，生命过程中的困扰就会自然而然的解开，最后自然就会获得我们想要的。（注：里面的名词只是为了帮助读者去理解周边事物的本相。）

目 录

1. 自我的认识	
自我全析	/ 1
2. 内在自我（内我）——人生的起始和承载者	
内在自我（内我）	/ 3
真我——人生的导航仪	/ 10
执我——人生的执行者	/ 14
表我——人生的显示器	/ 16
内在时空——时空曲解	/ 18
内我的运行方式	/ 21
3. 外在自我和自然法则	
外在自我（外我）——人生四大因素	/ 22
自然法则——人生四大规律	/ 28
命运轨迹	/ 33
自我参数	/ 35
4. 自我总结	

1. 自我的认识

自我全析

☆ 自我的认识 ☆



此图解析了当下时空的全景。自我可分为外在自我和内在自我。外在自我由人、事、物和时空组成。

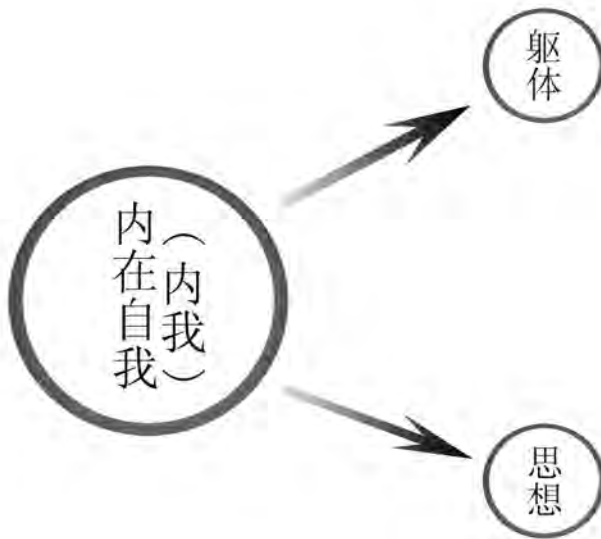
 **练习**

联系生活中的事例，结合每一张图去认识世界、认识自我、认识自然。看完每幅图以后试着去画它，每一幅图确保花 2—7 天时间去认识它，你自然就会从中得到想要的答案。

2. 内在自我（内我）——人生的起始和承载者

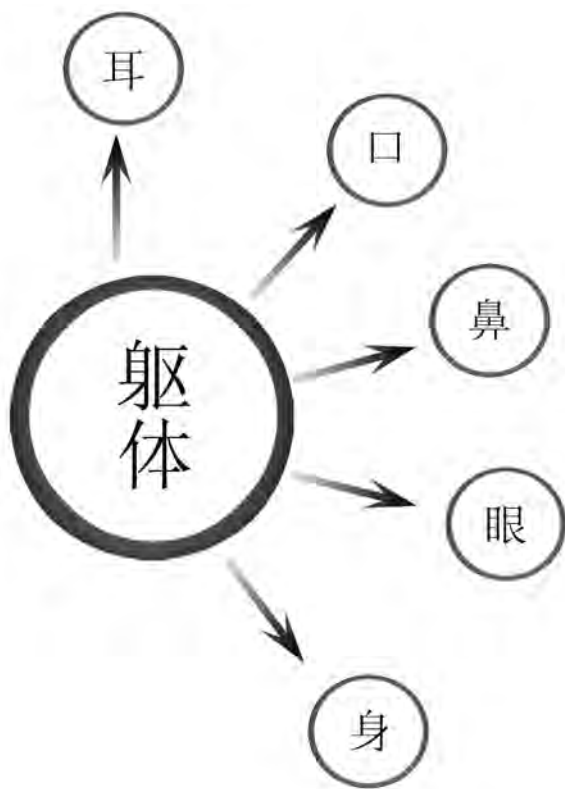
内在自我（内我）

☆ 身心解析图 ☆



内在自我由有形躯体和无形思想组成。

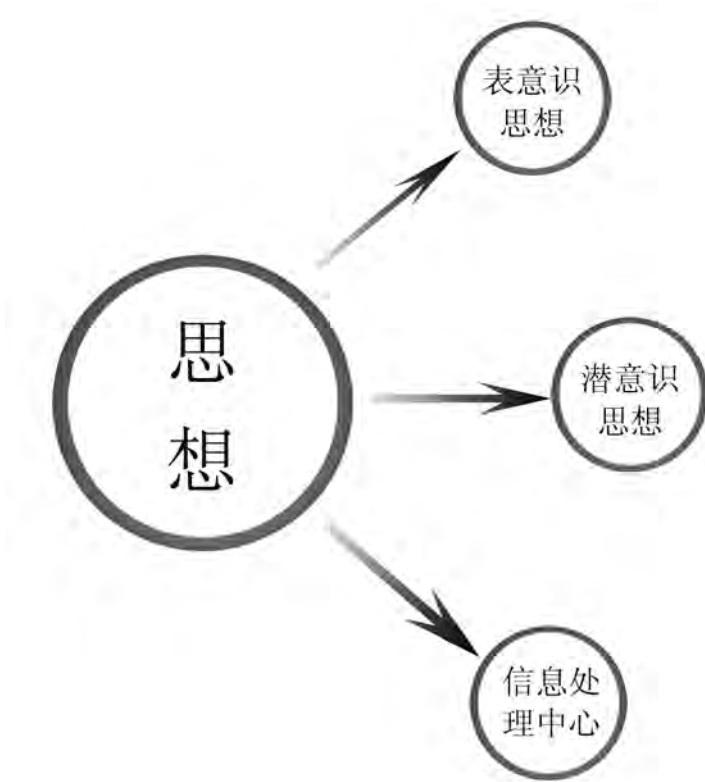
★ 躯 体 ★



身体是通过耳（听觉）、口（味觉）、鼻（嗅觉）、眼（视觉）和身（触觉）来跟外在自我进行信息的交流。

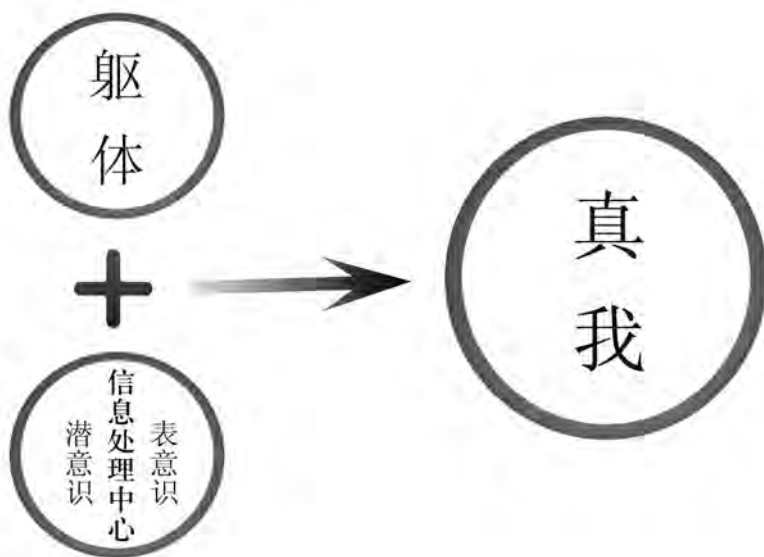
我们跟外在信息的交流是由外五感来达成。

★ 思 想 ★



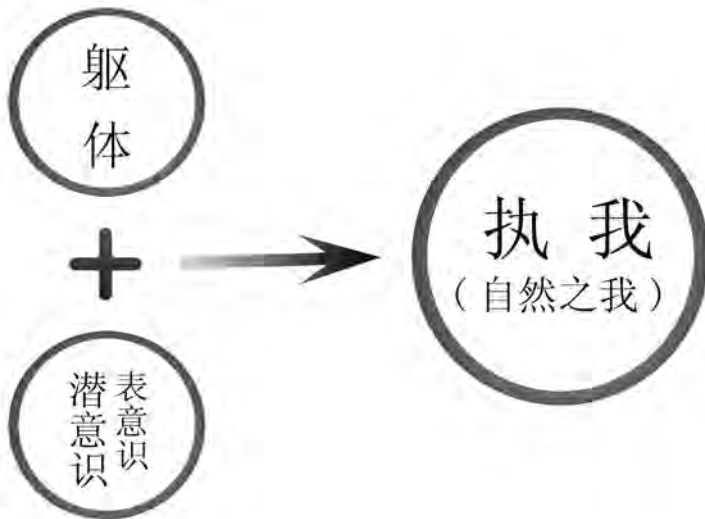
“想”是由两目（在五行中，木也指目）一心组成，意在把看到的、听到的等一系列信息通过信息处理中心再次加工。思想又被称为内五感。

★ 内我之真我 ★



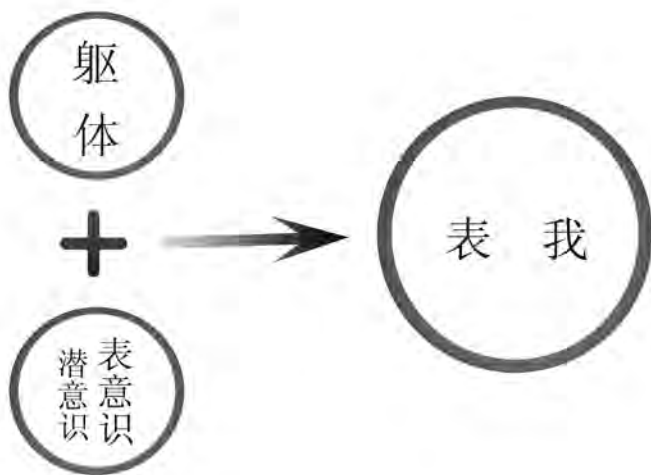
真我：以信息处理中心为主，表、潜意识为辅的无形部分和有形躯体组合而成一个叫真我的内我。我们每一个想法或者念头与躯体的组合都是一个真我。如：想赚取一百万财富的自己。

★ 内我之执我（自然之我）★



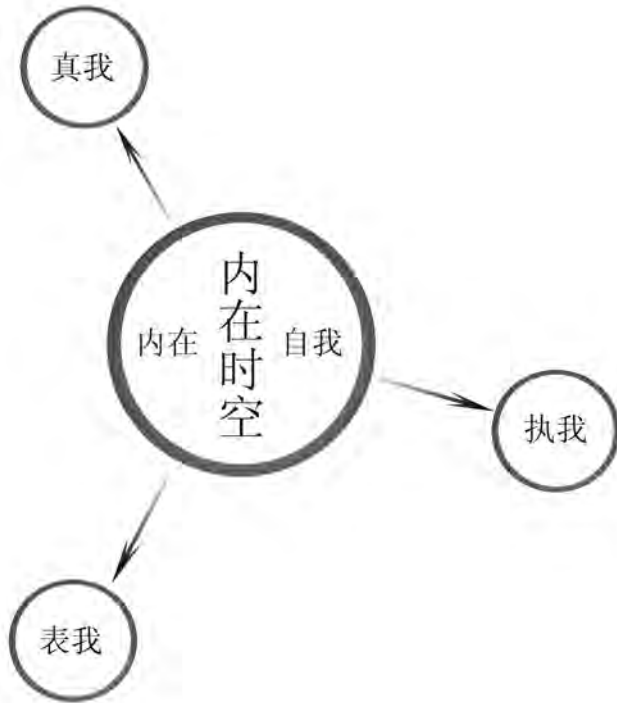
执我（自然之我）：执行之我，自然能量与躯体组合成的一个内我，负责把真我传递出来的想法或念头通过行动和行为兑换成一个现实的内我。执我可分为暂性执我和惯性执我。所有的行动、行为、思考和思维的执行过程都是由执我负责的。

★ 内我之表我 ★



表我：把执我执行的过程展现给这个世界的一个内我。
内我所储存的能量和信息都是通过表我来展现的。

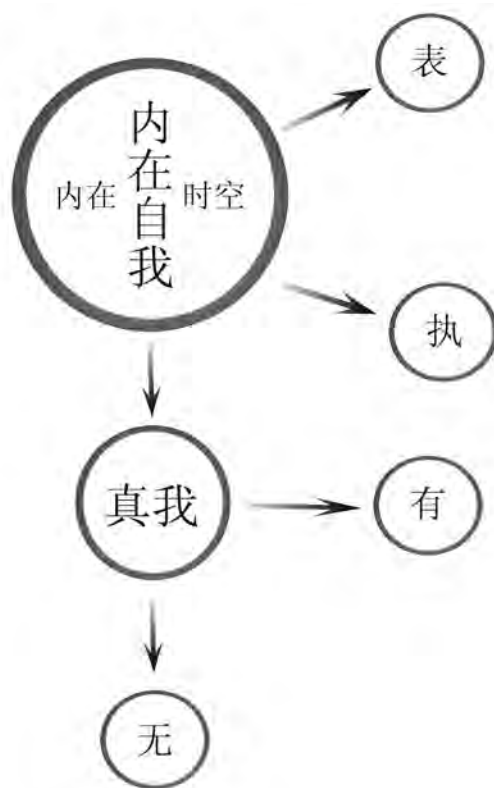
★ 内我之内在时空（内时空）★



内时空：内我的身心里还充斥着与现实时空不同步的时空。想想看有没有类似这样的事发生在你身上：当你等待一个重要人物的时候，发现时间怎么过得这么慢？当你高兴的时候，时间好像一下子就过去了。这些都是因为有内时空的原因。

真我——人生的导航仪

★ 真 我 ★



真我：我们生活过程中每一个设想或自动出现的念头与躯体的结合体。有：有意识真我——生活过程中的设想与躯体的结合体。无：无意识真我——生活过程中自动出现的念头与躯体的结合体。