

让 生 命 回 到 它 本 来 的 样 子

找回生命 的能量

天河一著

Find the Power of Life

找回内在能量，提升生命品质

本书全方位地揭示了人类已经遗忘了几千年的**生命奥秘**，这个奥秘只有在一些古老的典籍中才能找到，比如《道德经》《金刚经》《羊皮卷》等，但是却一直被历史上和现代的伟大人物、杰出人士所运用。

通过本书，你将发现自己曾经对人的生存有多么大的误解，你将能找回那原本就属于你的伟大力量，并学会运用于生活的方方面面，由此走向心灵的觉醒和人生的飞跃。

中国商业出版社

找回生命的能量

天河 / 著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

找回生命的能量 / 天河 著. — 北京 : 中国商业出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5044-8947-0

I. ①找… II. ①天… 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070570号

责任编辑: 王彦

中国商业出版社出版发行
010-63033100 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

* * * * *

710毫米×1000 毫米 1/16开 12印张 144千字
2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定价: 29.80元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

生命的真相在哪里

生命，从来都是一个深奥的话题。在我们一生中，不管是闲暇的时候，还是忙碌的时候；不管是快乐的时候，还是悲伤的时候；不管是春风得意的时候，还是身处逆境的时候，在每个人的心里，都不止一次地问过自己各种关于生命的问题，比如：

我们的生命究竟是从哪里来，要到哪里去？

我们生存的意义何在、价值何在？

我们的生命真的是在受命运的掌控吗？

为什么在这个经济发达、物质丰富的社会，许多人却生活得越来越不开心？

到底什么是我们应该追求的？

.....

对于这些问题，每个人朦朦胧胧地在心中都有自己的答案。你可能认为人生就是一场游戏一场梦，那么你就会继续你的游戏；你可能认为生命的意义在于探索未知世界，那么你可能会去环球旅行；你或许认为人活着就是为了体验情感，那么你可以好好地去爱你的家人、朋友，等等。

但并不是任何时候，你都能给自己一个满意的答案。相反的是，许多时候在生活中，许多人对自己人生的答案并不满意。比如，明明你是想去用心经营一段感情，

几乎付出了你的所有，有时候却得到让人崩溃的结果；有些人平时很注意自己的身体健康，时常锻炼，却突然得了重病；也许你追求事业的成功，看了很多励志的书籍，并付诸于行动，但结果跟自己的理想总是有很大差距。

诸如此类的事情，在每个人的生活中都会或多或少遇到，于是许多时候，人们只好自我安慰：人生不如意十之八九，人生就是受苦，等等。可是，这显然不是我们心中真正想要的答案，特别是对于那些心中对美和善有追求的人。

佛说：世间一切痛苦皆来自于执着，放下，你就得到了自由。可是，现实生活中，我们又能够放下什么呢？我们不能够放下父母的养育之恩；我们不会放弃追求事业的成功，以让自己的生活更有品质、让自己的家庭更幸福；我们会时常检查一下自己的身体，以确保它还能好好地为我们工作。甚至，对于感情，许多人的心里还是怀有一丝美好的渴望，尽管这种渴望已经被严酷的现实不断打击。

儒家说要仁义，可现实中却往往是你对人仁，别人对你不仁，最后你也只好顺而从之。所以厚黑学反而流行开来。大到国家之间，也是一样，世界各国之间的斗争，往往是别人越危难的时候，周边国家越是为了自己的利益而趁机捣乱，何来仁义可言？

道家主张清静无为，无为而无所不为。这是一个至高的境界，在现实生活中，想找个清静的时间都比较困难，就更不要说无为了。现代社会追求的是执行力，你没看到很多成功人士的时间表，都是排得密密麻麻的吗？

可见，要想从儒释道的传统智慧中，真正找到适合当代生活的哲学，也是很困难的。这也是造成我们这个时代，表面上一片繁华，事实上很多人内心却找不到方向的原因。

这些迷惘也是作者本人曾经的切身经历。但是，只要我们心中存在着对人生价值的追求，存在着对美好生活的向往，我们总会找到答案。为了探索生命的智慧，作者十多年来广泛涉猎东西方历史文化、宗教、哲学、科学等领域，曾到山中拜师悟道，曾向中医名家学习中医，也曾闭关修行。

曾经有一段时间，我的生活特别是感情上遇到了严重的挫折，身心都受到了极大的摧残，经常处于一种情绪低落、对人生充满绝望的状态，身体也长期发烧不断。这种状态持续了好几年，给自己的事业和健康都造成了很大伤害。那个时候甚至觉得，自己能多活一天就是胜利。后来，学习了心理学后我才明白，这叫持续性心境障碍(Persistent mood disorder)。我试过很多方法，想从这种状态中走出来，但收效甚微。

正是这种状态，促使我下决心去体悟人生中更深层次的东西，我相信只有这样才能让自己好起来。终于有一天，脑海里仿佛有个声音当头棒喝，我突然顿悟到自己痛苦的根源，是在于自己只想从外在、从客观世界去寻找答案，去寻找解决问题的办法（这也是由于自己理工背景出身的缘故），而不是从自己的内心。然后，我慢慢地开始改变自己看世界的角度，改变自己对世界的看法，心境和身体才逐渐好了起来。现在我明白，我们人生中遇到的许多看似无解的问题，皆是由于我们把自己和自己的本源隔离的缘故，这个本源就是我们的内在。

我们每个人的内在本身都拥有伟大的潜力和智慧，我们人生所有的喜怒哀乐、成功与失败都从之而来，但我们自己却把它和自我割裂开来，以至于我们仿佛孤零零地活在一个没有支撑、缺少爱的世界里。我们想解决各种人生的问题，但由于这种割裂使我们的视角停留于外在，使得许多看似简单的问题，无法从根本上解决掉。于是，我们不得不告诉自己人生是由命运来安排的，或者是被上帝操纵着。

本书试图用最通俗的语言引领你进入一个看似玄秘，实际上却蕴藏着巨大潜能

的内在世界。实际上，这个内在世界和外在世界是密不可分的，我们的外在世界就是由内在世界浮现出来的。在我们平时的生活中，多多少少都和内我有些接触，比如在我们发呆的时候、联想的时候、冲动的时候、做梦的时候，只是我们并没有留意。本书会让你对内在世界的构成有一个清楚的了解，并通过一些方法去接触并认识自己的内在世界。

实际上，我们的存在涉及了一个比我们认识到的远为广大和深厚的面向（可以称之为本我），只是因为我们平时过度把意识集中于客观世界，而把自我和本我隔离开来。这一方面是由于我们的整体社会文化所致，另一方面也是科学对物质灵性的否定所致。但是，我们的本我，无时无刻不在和我们沟通，支撑着我们生活的每一个细节。比如，从自身的角度，我们不需要知道我们的身体是怎么消化食物、新陈代谢的，不需要知道我们的思想是怎么流过我们的脑细胞的，不需要知道我们自发的呼吸是怎么形成的。但所有这些都是在本我的支持下完美无缺地为我们工作着。而本我和我们通常认识到的自己打交道的方式，就是通过内在世界。所以，本书强调认识内在世界的重要性，因为我们生活的世界就是由内在世界主导的。

我们的观点、想法在我们的内在世界中扮演着一个重要角色，因为你的每一个想法都是有能量的，这就是佛教所说的心的作用。所以，也可以把本书中的内在世界理解为佛教中的心。佛教说相由心生，境随心转，但一般人并不是很明白这里的“心”到底指什么，所以也很难境随心转。本书将会通过对内在世界的分析，让你了解到你的内在世界是怎么构成的，对你的身体和日常生活是怎么起作用的，从而了解相是怎么由心生，境是怎么由心转。

在对自己内在世界了解的基础上，本书会介绍一些和内在沟通的方法。通过这些方法，我们可以向我们的内在世界注入我们想要的更加积极的人生观，从而通过内在的努力改变你外在的人生。这种改变是全方位的，包括身体健康、人际关系、事业追求、家庭情感等等，从而达到一个全新的自我实现。这些方法是极其有用的，

无论是作者本人，还是学员的实际实践中，都有很好的效果。通过认识内在、改变内在，每个人都可以努力追求自己理想的生活，达到个人价值的实现，这无论对于个人，还是对于社会，都是非常有益的。

本书将引领你进入一个发现之旅，在这个旅程中，你会发现你对自己、对世界的认识越来越清晰，对人生你会有越来越深入的体会、越来越明朗的感觉。你会从迷失中找回自我本有的力量，感受自我本有的智慧。关于内在，本书涉及了很多话题，这些话题从整体上是层层推进的，从内容上是相互联系的。读者在学习和实践中，也要经历这样一个“一层一层揭开面纱，一步一步接近真相”的过程。每个人在这个过程中都会有自己的奇妙发现和至深感悟，一定不会让你失望的。

本书从创意到实现的过程，也恰当地反映了从内在到外在奇妙的创造过程。通过自己的经历，我感觉自己有很多领悟想要表达出来，我想它会对很多人都有帮助。开始我只是在博客、论坛上写写文章，但这样是明显不够的。后来通过一些巧妙的机缘，我认识了编辑汪磊老师和策划陈正侠老师，恰好他们也对内在的东西很感兴趣，我们一见如故，然后就有了这本书的出版。感谢筱玥为本书所绘插图，感谢所有对本书有过帮助、提过很好建议的人。

书中很多地方用了“他”或者“他们”，需要说明的是这里既包括男性也包括女性，只是为了表达的方便才简略了。

生命的真相在哪里 · 5

第一篇 **01** 我一直在这里，你却看不见我

第一章 我为什么会这样

问题出在了哪里？ · 003

直面问题，不逃避和追随 · 006

从内在寻找答案 · 008

第二章 走近内在，认识内我

理性，往往把我们自己和内我分开 · 013

冲动和念头是内在最直接的信息 · 016

内在是我们存在的根 · 018

第三章 找回对内我的信任

人性本善还是恶？ · 021

每个人原本都是天使 · 023

为什么你会对内在充满恐惧 · 025

爱是内在的本源 · 028

第二篇 02 你眼中的世界只是冰山一角

第四章 超出我们想象的内我

巨大的知识库 · 033

充分的活力和自发性 · 036

趋向价值完成 · 038

完美、精密的协同 · 040

第五章 信念是内在的核心

意识、观点与信念 · 043

信念支撑着我们的存在 · 045

信念的来源和生成 · 047

第六章 了解你的信念，看清真正的自己

全息：每一个局部都包含着整体的信息 · 053

自由联想追踪法：让内在告诉你答案 · 056

自问自答法：在当下认清你自己 · 059

旁观法：看到内在信念和生活的关联 · 062

第三篇 **03** 唤醒你本有的伟力，启动创造之旅

第七章 从内在浮现的生命

内在时刻都处于变化之中 · 068

和内在交互的窗口：意识即能量 · 070

内在与外在的蝴蝶效应 · 072

内在能量的聚集：吸引力法则 · 074

第八章 从梦游到觉醒

我们的痛苦来自于对外在的执着 · 080

揭开外在的面纱：你形成你的世界 · 083

从梦游中醒来：三种人生模式 · 085

从被动到创造：确定你要什么 · 089

与内在沟通的两大工具之一：语言的力量 · 092

与内在沟通的两大工具之二：想象与冥想 · 095

第九章 开启新旅程，新观念的植入

创造流程：你就是生命的原创者 · 100

正式上路：植入新观念 · 102

学会活在响应模式 · 107

轻松的态度：顺其自然 · 110

第十章 清除负能量，更新你的人生

新意识的培养，依新观念而行 · 116

面对负面情绪，从内在进行转变 · 119

新旧观念的更新 · 123

当暴风雨到来时，不要试图躲避 · 125

焦虑和不安：清除负能量的契机 · 128

第十一章 臣服于生命，你就得到了一切

放下，就是对生命的彻底臣服 · 134

外在的偶然与内在的必然 · 136

你并不受限于过去 · 139

当下是通往内在之门 · 142

内在有其自发的秩序 · 145

梦境和内在是紧密相连的 · 148

第十二章 生命在于创造

一切都是能量的显现 · 152

内在与健康：身体就是你最贴身的作品 · 156

内在与财富：你本具富足 · 160

内在与关系：关系的目的是为了体验爱 · 163

爱是起点和终点 · 167

邀请：从这里开始启程 · 170

附录 · 173

我一直在这里

你却看不见我



第一章 我为什么会这样

许多时候，我们痛苦的根源并不是失去了什么，而是不明白为什么会这样，或者更进一步说，是不明白我们内心真正想要的是什么。当你心态很好的时候，你会发现整个世界都充满了光彩，周围的人都是和善的；当你心态不好的时候，你会感觉到眼前一片灰暗，哪怕是给你一个万里晴空，你也无法享受。每个人都希望自己能够生活得快乐、充实和成功，那么究竟是什么决定了我们现在的生活状态？我们的各种好或不好的心态到底是怎样从我们的内心深处浮现出来的？当我们对周围的世界不满意时，我们应该改变自己，还是改变世界？

本书将一步一步引领你走向问题的核心，这包括了在你生命的旅程中遇到的各种问题，比如健康、事业、感情、财富等等。同时，本书更将引领你发现在人生中起着决定性作用，却常常被我们忽视的存在，从而帮助你揭开生命的真正奥秘。

问题出在了哪里？

我们这个时代是科技、物质极度发达的时代，同时也是文化、精神极度匮乏的

时代。这种不均衡造成了很多困惑，并导致了人生的各种问题、烦恼。许多人整天忙忙碌碌地生活，却不知道自己在为什么而活。当然，如果一生都不去想这个问题，做个乐天派，那这样的生活也是蛮不错的，但现实中遇到的各种事情，让人很难不去做进一步的思考。

每个人都有自己的人生追求，有的人一直梦想获得事业上的成功，而有的人可能向往轻松自在的生活；有的人希望自己某个方面的才能得到充分发挥，有的人则想要更多地帮助别人。可以说，本质上每个人都是有理想的人，但有时候往往自己做了很大的努力，付出了很多的时间、心血，却没有达到自己想要的结果，从而导致各种灰心丧气，开始失去信心。

比如人世间最伟大的爱，就是父母对孩子的爱，但现实情况往往是许多父母为孩子操碎了心，但孩子却反过来让父母伤透了心。这时候，父母可能怎么也想不明白，自己这么用心地去培养孩子，怎么换来的却是这种结果？

比如恋人之间，往往一方觉得自己为对方付出了很多，却没有得到自己想要的结果，有时候得到的反而是伤害；或者是你觉得我伤害了你，我也觉得你伤害了我；更进一步甚至导致仇恨。那么这个时候，觉得自己受伤害的人也一定会问自己：为什么自己为爱付出了这么多，却没有得到应有的回报。

这些都是现实生活中比较常见的情况。事实上，许多时候问题往往更加复杂，让人觉得更加难办。比如朋友之间、同事之间、合作伙伴之间等等。由此导致的各种冲突，严重影响到个人的身心健康和家庭幸福。有一个身边刚刚发生的例子：两个相处多年的同事，都是已过不惑之龄的领导，同在一个部门共事多年，平时会有一些小冲突，但没大矛盾。有一天，其中一个觉得两个人误会太多，就邀请另一个吃饭喝酒好好谈谈，谁知，酒过三巡，话不投机，竟然发展到由争吵到动手，结果，其中一人心脏病突发，没有抢救过来，另一人也去了看守所。我想那个进看守所的

人一定在不断自问：为什么我的人生会走到这个地步？

对人生有了疑惑，就会做进一步的思考。子曰：“吾日三省吾身”。自我反省也是一种思考的过程。既然是反省，那肯定得有个参考，通过这个参考，可以知道什么是对的、什么是错的。但对于这个时代来说，这个是最困难的。传统的社会道德文化，不断受到新思潮的冲击，而这些新思潮，一方面是以异彩纷呈的方式不断涌现，每个人都有每个人的想法，每个团体都有每个团体的文化；另一方面，它并不符合很多人内心深处真正的渴望，因为从整体上，现代人的文化中有许多是快餐式的、利己性的、物质导向的，而其实每个人内心深处追求的都是一种善意的、富有人情味儿的文化。

于是，许多人开始选择回归，试图从传统文化中得到解脱。所以，最近几年兴起了一股国学热，人们试图开始从诸子百家中找到自己人生的答案。有研习《论语》的，有实践《弟子规》的，许多幼儿园、小学甚至都给孩子开设了这样的课程。这是一种积极的探索。但在科技发展日新月异的今天，特别是网络的发展，人们的生活节奏、所接受到的信息量，都是古人所没有见到过的。而且，传统文化中的一些东西，是早已经被历史遗弃的。鲁迅先生就曾深入批判过封建礼教对人性的迫害。因此，要想在现代社会中，践行传统智慧，也是不易的。

可见，对于人生问题的思考，很难得到一个让人满意的答案，这是许多人感到迷惑和痛苦的根源。由于没有清晰的答案，所以要么浑浑噩噩地继续生活，甚至许多时候借酒消愁，但到清醒的时候才发现，借酒消愁愁更愁。要么就继续孤单而痛苦地思索，并时而告诫自己：人生就是这样，痛并快乐着；或者干脆说：人生就是为了受苦而来。但实际上，从内心深处，没有谁愿意真正受苦。