

心理学
改变生活
书系

WODEDIYIBEN
XINLINGNENGLIANGSHU

陈诗雪◎著

我的第一本 心灵 能量书

引爆惊人心灵能量
改变命运的力量之书

每个人的内心深处都隐藏着一股神秘而巨大的力量，
它虽无形，却能让你感觉到。

不仅能改变你的心灵，
更会让你的人生发生蜕变。


从而，为你开启一条通往爱与喜悦的道路……

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

我的第一本 心灵能量书

Wo De Di Yi Ben Xin Ling Neng Liang Shu

陈诗雪◎著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本心灵能量书 / 陈诗雪著. —北京:
新世界出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5104-2400-7

I. ①我… II. ①陈… III. ①心灵学—通俗读物
IV. ①B846-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第234675号

我的第一本心灵能量书

作 者: 陈诗雪

责任编辑: 于海英 杨艳丽

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 230千字 印张: 16

版次: 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2400-7

定价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



点燃内在的小宇宙

宇宙的力量是无穷无尽的，正如瑞士数学家莱昂哈德·欧拉所说：“宇宙的结构是最完善的，而且是最明智的上帝的创造，因此，如果在宇宙里没有某种极大的或极小的法则，那就根本不会发生任何事情。”

世间的一切都在宇宙的法则下运转和变化，包括我们珍贵的生命。不仅如此，我们每个人的内在还存在着一个小宇宙，它是宇宙力量的浓缩，虽然无形，却给我们带来巨大的力量和无穷的财富。使这个小宇宙释放出无限威力的密钥，就是我们的心灵。我们的心灵拥有着强大的力量，它开启了我们体内的小宇宙，并引导我们获得任何有形与无形的财富。心灵能量是人类最有价值的体现，也是创造一切的动力之源。我们此时拥有的一切都是由自己的心灵能量创造的。

心灵能量让每一个生命展现出不同的色彩。也许你此时的境况并不理想，那只是因为你没有很好地运用这股强大的力量。你可以把心灵能量想象成一匹野马，最开始的时候，它不会乖乖听话，可能会躲在你内心深处的某个角落，让你寻不到它的踪影；它也有可能在你身体里乱跑，让你处于焦躁不安之中。因此，你需要细心地寻找它，并且耐心地启发它、引导它、训练它，让它慢慢地从你的内心显露出来，成为你获得成功的得力伙伴。这个寻找与发现心灵能量的过程，就是我们开启内在世界的过程。

当你找到了心灵能量，就可以利用它为自己创造无限的财富与价值。

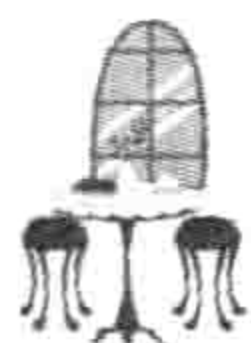
实际上，心灵能量是从无限的宇宙中来的，当它在你的身上流动的时候，如果你不在意它、不去开启它，那么它在你生命消逝之后就会重新返回宇宙之中。请珍惜这份来之不易的能量，让它在你的身体中充分发挥自身的价值，帮助你获得想要的人生。

不要怀疑心灵能量的威力，只要你善于运用心灵的能量，你就可以拥有自己想要的人生。

你的内在与四周时刻围绕着一种能量场，它的流动方式反映了你的一切态度与思想。如果你的内心是消极的、负向的，那整个能量场必然也是消极的与负向的。根据宇宙间的吸引力法则，这个能量场会为你吸引来同样消极与负向的事情。相反，如果你的内心是积极的、正向的，那整个能量场又会是怎样的呢？答案可想而知，这个能量场将为你吸引来一切美好的事物，成为你获得美好人生的重要保证。

无论你此时是贫穷还是富足，是处于人生低谷还是处于人生巅峰，这些都不是你得不到心灵能量的借口。宇宙对每个人都是平等的，任何人都可以拥有心灵的能量。

本书将为你提供一条通往成功与梦想的路，希望你能够在本书中与心灵的能量亲密结合，发现它、认识它、使用它，并与它和谐地生活在一起。





目 录

第一章 觉醒与开悟

- 邂逅觉醒的契机 / 2
- 全然地聆听与观察 / 4
- 让意识住进你的身体 / 6
- 找出自己的本来面目 / 8
- 内在直觉的绽放 / 10
- 唤醒所有美好的感觉 / 12
- 在每个当下真实地觉知 / 14
- 为心灵注入正向能量 / 16

第二章 内在的喜悦

- 向内心最深的地方探索 / 22
- 遵从欢愉的本性 / 23
- 愉快地接受不可控制的事物 / 25
- 解除对痛苦之身的认同 / 27
- 用喜悦与积极指引行动 / 29
- 活出真性情的人生 / 30

第三章 静谧之心

- 感知源自思想的沉静 / 36
- 从无声中观察万物 / 37
- 进入彻底无为的冥想 / 39
- 放松，获得静谧与平和 / 41
- 保持内在世界的宁静 / 42
- 重新获得敏感的心 / 44

第四章 思想与品格

- 人活在思想的甘苦果实里 / 50
- 保持那些高贵的品格 / 52
- 意图心也是一种思想能量场 / 54
- 用目标统一思想与理智 / 55
- 将智慧用于正直的行动 / 57
- 时刻检查内在的意念与思想 / 58
- 做一棵有思想的芦苇 / 60





第五章 为信仰而活

信仰是灵魂给予心灵的馈赠 / 66

即使祈求上天也要保持尊严 / 68

把自己置于美好的心愿中 / 70

勿使人生的价值标准颠倒 / 72

借助意志的力量实现梦想 / 73

信仰，但不要过于执拗 / 75

放下“不配得”的情结 / 76

第六章 勇气不竭

直面内心的恐惧 / 82

消除心中的尴尬与疑虑 / 83

学会拥抱自己的阴影 / 85

持续而积极地进行自我肯定 / 87

告诉自己“我无所不能” / 89

镇定而谨慎地面对一切 / 91

第七章 当下的创造力

万事万物都在此刻被创造出来 / 96

找到当下的激情 / 98

在危机中创造转机 / 99

想象力让生命拥有灵动感 / 101

不曾注意到的“盲点力” / 103

抓住一闪而过的灵感 / 105

保持一颗孩童般的好奇心 / 107

第八章 专注精神

专注力，展现人生最美的风景 / 112

把精力集中在有价值的事情上 / 113

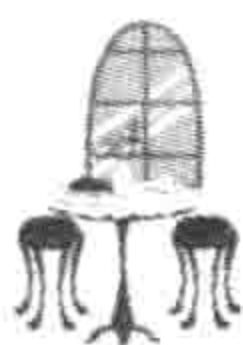
赋予自己专心致志的力量 / 115

用心智全心全意地投入 / 117

专注可以将“平凡”变为“非凡” / 119

使能量集中于当下的美好 / 120

做一个全力以赴的人 / 122





第九章 从习惯中升华

习惯本身就是一种力量 / 128

踏上自我转化的旅程 / 129

从习惯回忆的羁绊中解放出来 / 131

放弃对因果是非的执著 / 133

从抱怨的纠缠中撤离出来 / 134

不要对抗自己的习性 / 136

第十章 回归简单

生命的价值在于质而非量 / 142

寻求内在的简单 / 143

在寂寞中享受简单的智慧 / 145

让心灵回归最初的模样 / 147

停止一切批判与自责 / 148

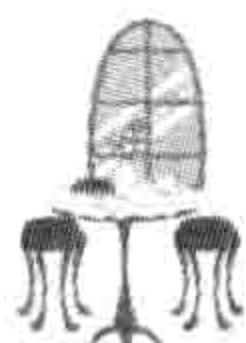
主动营造属于灵魂的快乐 / 150

第十一章 淡定的力量

- 了解潜藏在内心的敌人 / 156
- 感知并掌握淡定的力量 / 157
- 保持平缓而有规律的呼吸 / 159
- 用内在生态对抗“精神污染” / 161
- 给自己留一段独处的时间 / 162
- 从容地活出自己的精彩 / 164

第十二章 唤醒心中的巨人

- 发掘隐藏在内心深处的种子 / 170
- 与自己的潜意识沟通 / 171
- 强化对成功的“饥渴精神” / 173
- 打破沉闷的生活模式 / 175
- 他人助你寻回潜藏的力量 / 177
- 让希望住进内心 / 178
- 珍惜那些伟大的禀赋 / 180





第十三章 与宇宙相通

你是宇宙中的一个精神能量体 / 186

吸纳属于灵魂的幸福力量 / 188

在休憩中攫取宇宙的能量 / 189

把自己当成地球的过客 / 191

维系好与大自然的能量联结 / 193

将宇宙能量转化为财富 / 194

第十四章 在爱中修行

爱是一切的源起 / 200

启动生命中的感谢之泉 / 201

平等精神生出仁爱 / 203

像爱自己一样爱世人 / 205

正确的爱情观能传递福音 / 207

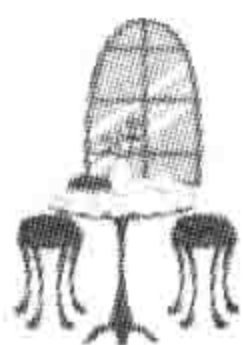
爱若不再，就请给对方自由 / 208

第十五章 自由与解脱

- 世间最难突破的关口 / 214
- 何谓根本的自由 / 215
- 现实与理想的矛盾 / 217
- 抛却心中的妄念 / 219
- 遗忘那些不友好的人和事 / 220
- 让人性的光芒照亮内在 / 222
- 取舍间蕴藏着生命的智慧 / 224
- 健全地活在不健全的世界 / 225

第十六章 活在和谐中

- 世界就是我们本身 / 230
- 抛弃阻碍和谐的“分别心” / 231
- 以谦卑之心对待一切 / 233
- 倾尽全力为世界和谐而努力 / 235
- 获得平衡、稳定与安全感 / 236
- 开展无我意识的探险 / 238
- 累积最高形式的能量 / 240

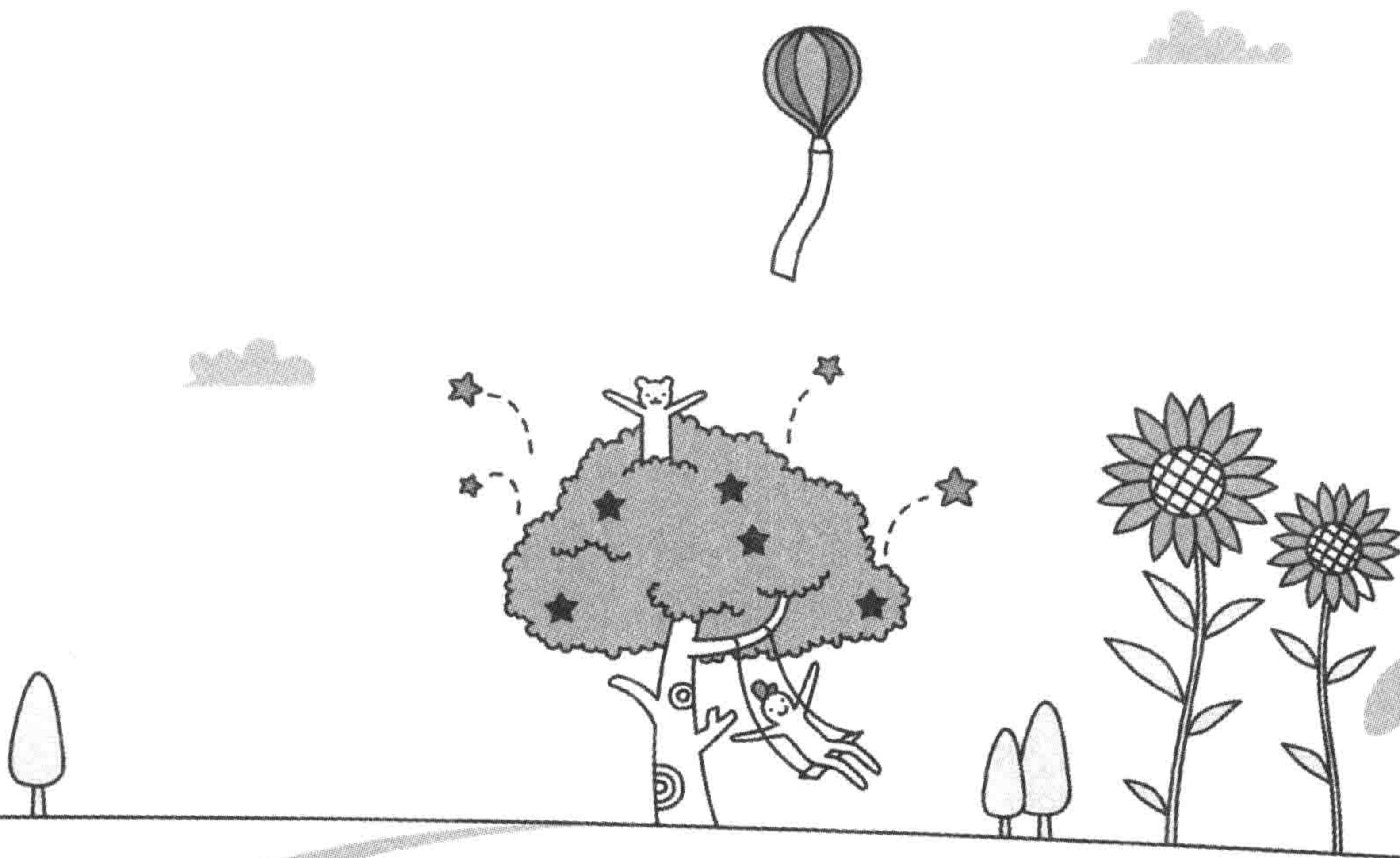


第一章

觉醒与开悟

能获得快乐、美好事物及生命中所需的一切之力量，就在我们每个人之内。力量——无限的力量——就在那里。

——【美国】罗伯特·柯里尔



邂逅觉醒的契机

在宇宙中，有这样一种永恒的、一直存在的能量，它超越了世间所有的生命形式，却又存在于每一种生命之中。它就是灵性导师们常常提到的本体（Being）。

本体是一种无形的存在，简单地说，就是你本来的样子。你虽然无法在脑海中勾勒出它的形态，却可以碰触到它。在刚刚出生时，你与本体是紧密联系在一起。那段时间里，你就是本体，本体就是你自己。随着时间的推移，外界的思想与言论逐渐开始影响你，这些不同的意见造成了你认识的偏差，因而你开始离自己的本体越来越远。

在本体逐渐远离你的过程中，你被设定在外界画好的框架里。你在那里生存——按照一定的规矩与限制生存。那些灌输在你头脑中的思想使你的情感受到抑制，你无意识地改变了认知，认为外界的一切都是对的，而你自己产生的任何认识都是错误的。这时，你的一言一行、一举一动都与本体相背离。你只是单纯受到外界固定思想的支配，而忽略了自己内心的“感觉”。

当你与本体的距离越来越远时，各种痛苦与不安就会疯狂地袭来。接着，恐惧油然而生并逐渐席卷你的心灵，内在与外在的冲突和矛盾已然成了生活的常态。这时，你会发现，自己的意识里充满了各种限定的观念而非本愿，而你此时从事的一切事情都是肉体的向往而不能称之为生命能量的流动。

也许有人会问：“既然如此，那我的本体是不是已经消失殆尽了？”其实不然，本体永恒地存在于生命形式的最深处，它不会被毁灭。当你全



神贯注地临在时，本体就会在沉静的思想中慢慢向你靠近，直到被你感觉与触碰。当你感觉到自己的临在时，也就是在感受本体。但在感觉本体的过程中，千万不要尝试了解它，你能做的，唯有感觉。这个感觉的过程也许并不顺利，因为阻碍着你与本体邂逅的障碍就是头脑中固定的框架。你总是被各种框架束缚着，但自己毫不知情。它们控制着你的思想以及一切言行，让你在不知不觉中“心甘情愿”地成了它们的“奴隶”。

正因如此，想要寻回心灵的能量，你首先要做的就是了解自己是被控制的这个事实。许多人只是觉得生活完全没有按照本愿来发展，觉得命运偏离了正常的轨道，并且朝着错误的方向前进，但对如何改变这种状况毫无头绪。这都是受到各种框架束缚的结果。许多人都为这种控制而感到痛苦，但他们并未意识到这种控制的存在，就仿佛是一个个被限制了躯干与四肢的木偶，极力地“表演”却并不是出于自己的本愿。各种限定的观念造成了我们与外界的分离，像一道无形的墙壁，割裂了世间所有的存在。那些限定的观念不断干扰我们的内在世界，让我们无法安定内心与本体接触，自然无法寻回生命最初的使命。而一旦摆脱了这种束缚，以一个旁观者的角度去观察自己的时候，你就会达到一个全新的意识层次。在这种高层次的意识中，你会发现许多过去不曾感受到的，如真爱、喜悦、和平以及其他一切美好的事物，这些都不同于你旧有的思维，也就是超越了固有的思维框架。一个人懂得了如何感受内在的爱与喜悦时，也就离他的本体越来越近。而当他有意识地以快乐和享受的心态去开创人生时，就预示着他开始觉醒了。

觉醒意味着人体内能量的复苏。而感受本体则是对内在能量的碰触，自然成为觉醒的契机。每个人都拥有自己独特的灵性资本、情绪智力以及各种各样的才能，这些都是心灵能量的体现。这些心灵能量一直伴随着你，只是你不曾去感受与体会，往往让这股能量的脉流与你擦肩而过。要想成为善用心灵能量的高手，你应该尝试着去重新感知你的本体，并且找到你的真实本性。

本体是你最深的本性，也是带给你所有能量的根源，而重新觉知到本体的过程就意味着开悟。开悟连接了你与本体，让你在名字与形象之外重新找到自己的真实本性，从而达到一种与本体合一的状态。每个人生来都会有各自不同的愿望与使命，但这些都我们在与外界的接触中被逐渐剥离，使我们生活得茫然而又无措。当再次感受到本体时，你也将寻回生命最初的使命，并将一切的能量都聚焦在一点，从而实现非凡的人生。

全然地聆听与观察

我们与本体之间存在着一定的距离，但又被一种无形的力量连接着。很多时候，我们无法感知这份连接，原因就在于受到心智的阻碍。心智这一股无形的能量，作为人们对已知事物的认识，总是在背后操纵着我们的思想和行动，它能使我们与本体分裂，也与整个世界分裂。我们在心智的幻象下将自己视为一个孤立的小岛屿，歪曲了对外界的认知。

美国某大学的研究人员曾做过这样一个实验：他们请好莱坞著名的化妆师在实验者的脸上画了一条伤痕，画好之后，工作人员拿来小镜子让每个实验者看一看自己的脸。随后他们收起镜子，告诉实验者需要在这条伤痕上搽一些粉，这样这条伤痕才不会被轻易抹去。而实际上，化妆师在这个过程中擦去了实验者脸上的那条伤痕，由于屋里没有镜子，这些实验者看不到自己脸上的伤痕已经消失不见了。接下来，研究人员把这些实验者分派到各大医院的候诊室中，让他们观察身边人对待自己这条“伤痕”的态度。结果，这些实验者在返回后全部表示：人们总是盯着自己的脸看，而且对待自己的态度很不友好，甚至有些粗鲁！

这个实验被称为“伤痕实验”，也是解释心智力量的一个形象例子。虽然脸上的伤痕已经被擦掉，但那触目惊心的样子留在人们的心智中。因

