

大成者——本能智慧宝典

本能

李军华 / 著

定位与改变的力量

当你得到“本能 定位与改变的力量”智能宝库时，你已经拿到了开启智慧、健康、财富宝藏的金钥匙……



九州出版社
JIUZHOU PRESS

大成者——本能智慧宝典

B84-44
021.51

本能

李军华 / 著

定位与改变的力量

当你翻开这本书时，你已经拿到了开启智慧、健康、
财富宝藏的金钥匙……



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

本能：定位与改变的力量 / 李军华著. ——北京：
九州出版社，2011.1

ISBN 978-7-5108-0825-8

I. ①本… II. ①李… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 002198 号

本能：定位与改变的力量

作 者 李军华 著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)

发行电话 (010)68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com

印 刷 北京市通州富达印刷厂

开 本 710 毫米×1000 毫米 16 开

印 张 22

字 数 192 千字

版 次 2011 年 1 月第 1 版

印 次 2011 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0825-8

定 价 56.00 元

★版权所有 侵权必究 ★

序

我们的思想是能力和力量的源泉，它能够开启人类的智慧之门，从深层面指导我们打破陈规，更新思维方式，达到激发我们的创造性的目的。古今中外无数杰出人士，用人生的丰功伟业印证着相同不变的智慧。

一个国家，一个企业，一个组织，一个家庭的命脉在于文化，文化的核心在于思想，思想的命脉在于人心，所有当事者的心。我们心中永远有着一份追求，带我们朝理想前进。用尽一切的努力，期望有到达的一天。

你可以创造一切“你的存在”，你的世界完全是自己造就的。

我们所看到的、听到的、感觉到的，经历的、想象的、认为的、造成的一切，都源于自己的思想，都是想出来的。看见思想、超越思想、创造思想，到达生命存在的源头与归处，如同水珠流入大海、时空回归宇宙、自我融入存在。生命只是当下，在每一个发生里，放下一切，达成永恒的圆融自在，让生命存在于价值与荣耀之中。

人的内求与修炼：惜精养气全神合大道；

人的外求与修炼：齐家兴企治国平天下。

而不管是内修还是外修归根结底是在追求什么呢？财富，健康，爱和喜乐。

我们如何感知中与西、古与今、经济与文化、做人与做事、企业与人生的通融？耸立在纷杂多变的天地之间，应如何安身立命？

这是一部生命高质量的航海图。

这部航海图集古圣先贤的智慧结晶，浓缩东西方文化的精髓。望你当下观想的航海图能够协助你探究人类本能的奥秘。

引子

让我们一起探索人体本能与宇宙本能的最大价值，进入身、心、灵深处和谐的家园！

任何能够将你引导至喜乐的就是静心，静心即是生活，在行住坐卧里。观照就是看见自己的存在状态，觉知身体、思想、情绪的每一个变化。越深入静心，越觉得喜悦与宁静。越融入它，越能以智慧观照人生，进入身、心、灵合一的境界。这不是外来的知识或观念，而是你自己的发现与体会。

通过静心、内观、觉察、训练和探索宇宙能量，实现对身心的深刻了解，放下所有的执著与烦恼，随时调动灵性力量，调整梳理生命的能量，区分内心世界的潜在意识，全面开掘本能的力量，解纷去扰、提升底蕴、引爆激情、顿开智慧，领悟做人做事的用心之道，使身体和精神获得更有价值的成果和大智慧。

请进入本能开发的世界，在感悟与收获中提升自己内在的本能智慧吧！这是一次身、心、灵的洗礼与成长，让我们获得智慧、财富、健康、和谐、幸福……

目 录

序	1
引子	1

天 地 人

第一章 认识你自己——开启本能智慧	1
-------------------------	---

通过思考人类的进化史,结合人与宇宙的关系,认知本能中巨大的能量,心灵得到真正的滋养,发现内在本我与宇宙的和谐,进入静心状态,给自己一个真正成长的空间,从而修养智慧,开发无穷的本能。

一、本能进化的力量	5
-----------------	---

纵观日常生活,你会发现本能随时待命。拥抱它,与它一同工作,将它带到身边,你会发现自己变得无所不能。当你需要它,急切召唤它的时候,它将会发挥它本有的作用。

二、本能——人类潜在的巨大能量	14
-----------------------	----

你的本能中拥有无限的能量,这种能量可以让你实现所有的愿望。按照它的指示,抓住它,便可以带你逃离平庸的圈子。只要你坚信你拥有这种能量,你就可以成为想象中的自己,可以变得健康、富有、成功。这能量属于你,没有它做不到的事情。

三、本能中拥有的宝藏 22

你不必了解更多的生理功能,只要你坚信你拥有本能中的博大的能量与智慧,这些功能会主动配合你的一切思想行为活动。

四、本我、自我和超我是生命的状态 28

人生的道路是从本我到自我,然后再到超我的过程。当意识到有形的存在(即躯体上的你)与“永恒精神意识”(即超我)存在的联系时,你便知晓了自己来到这个物质世界的缘由。

五、生命个体同内在世界相联结 36

每个人的内心世界都拥有惊人的能量,无所不在,我们无法窥得它的全貌。它是能源,是智慧,它被视为是永恒、无限、全能以及全知。我们一旦掌握了这个内在世界的巨大能量,并加以运用和释放这种能量,结果就会如实反映于外在的世界。

六、灵性和生命体的本质 42

灵性是道之能量流动后面的稳定结构与力量,我们这个世界和生命再创造时的结构蓝图,是丰满而整体的原创品质。因为有这些绵延又繁复、简单又有力的本能的能量,我们的心灵才能够得到真正的滋养,才有安息的宁静,才有无穷的生产性与创造力,彰显生命的本质。

七、本能——静心开智 51

在静心中,你会被照亮、被启发,人生的道路上不再是个无助者,不再是个彷徨者,不再是个迷茫者;在静心中,你获得的所有信息综合起来,它关乎你的发展、人生的走向,有的人会捕捉到丰富的思想和计划,有的人会有一种感觉或冲动,使得他们去做或不做他们考虑已久的事情,从而获得有效的成果或避免损失。

八、本我与宇宙的和谐 55

本我与宇宙同为一体,它本有的能量与喜悦,是取之不尽用之不竭,只要能够对此有所体悟,就能身心彻底解放。

静 定 慧

第二章 分析自己——深度觉察 63

觉察本我,放下烦恼,重塑观念。获得清净,感知生命的喜悦。探索更高能力、信念、价值观的层级,为人生重新定位,获得更大价值的人生成果。

一、本能——觉察本我 放下烦恼 65

智慧是和觉察、觉醒紧密相连的,唯有开始觉察,才能开始具备生命的智慧。去勇敢面对生命里的每一个发生,即使在这个过程中会有痛苦、混乱和挣扎,然而最终会放下所有的烦恼,探索属于生命的喜悦,那也是生命的价值。

二、本能——感知生命的喜悦 78

人生在世所有可能遭遇的奇妙经验,无有胜过爱者。爱为生命注入意义,它犹如魔术,犹如奇迹。爱的力量超乎一切,它是看不到、摸不着的,却有能力在瞬间将你改变,带给你任何其他有形财物所不能及的喜悦。

三、一切来源于你的思想 83

你具有伟大的能量,就像为你聚集了你拥有的物质财富的能量一样。唯一的区别在于你,它仍是一座天然的金矿——未被开发,未被占领。你可以把它变成任何你期望的——黄金或是渣滓,健康或是疾病,强势或是弱势,成功或是失败。

四、信念是一切力量的源泉 89

不管是什么,只要目标唯一确定,就能够得到。但是,首先最重要、最基本的就是要知道这唯一确定的目标是什么。在满足内心的愿望之前,必须将思想集中到这一愿望上。

五、信念、价值观的升级 98

信念和价值观是每一个人都有的,并且与其他人不同的思想发动机:一个人凭这套系统去处理人生里的每一件事,因此,信念和价值观决定了这个人的成功快乐、情绪感觉和人生成就。

六、视觉化你的蓝图 110

世界上每个人都渴望得到财富、权力、健康、富足,却很少有人领悟因果相循的道理。有成功之因才有成功之果,天下没有免费的午餐。许多人耗费毕生的心力去追逐各种外部条件,却几乎没有人能成功,原因就在于他们只知道和“外部”打交道。事实上,只有那些将目光专注于精神深处的人,才会发现智慧和力量。

七、天生我材必有用 117

不管以前这世界能给你的最好的东西有多么精美,带给你多大的愉悦,使你获得了多大的满足,但是,如果有一天,你的人生超越了现在的阶段,而进入更高的境界时,你以前所留恋的都应当更新换代,且不可流连忘返,止步不前。

八、定位——我是谁？取决于什么？ 122

一个人的定位，决定对自己内在巨大本能的挖掘和运用，继而决定一个人的一生。

九、本能——改变的力量 127

这个世界上什么都不需要改变，唯一需要改变的是我们自己；没有人能够伤害到我们，只有我们的想法会伤害到我们。

第三章 改变自己——化识成智，拓展行动和认知的领域

..... 133

突破生命能量疆域，调动生命能量的本源，彻底释放负面情绪，达到内心的平静，贯通生命系统的“气场”，增强个人磁场，提升个人影响力，为人生创造更多的价值打下基础。

一、突破生命能量疆域 135

我们每个人都有聪慧的头脑，都有爱、助人、积极进取、革新创造的心，如果没有足够的生命能量支持，就常常只能蜻蜓点水、心有余而力不足，又在自责自怨中精疲力竭……

二、本能——洞察力的智慧 143

自然有意安排我们所有的境遇和经历，这对于我们是有利的。无论运气和优势，还是困难和障碍，它们都能让我们从中受益。

三、渴望的力量 148

渴望是一种最为强大的行为模式。一切伟大的发现和成就都是热切的渴望加上意念的集中所致，渴望越是热切持久，得到的发现就越是明白无误。

四、本能——专注的力量 152

很多人终日奔波，一生都在忙碌中。他们手忙脚乱，身心疲惫，却没有任何成就。这是因为他们的努力漫无方向，浪费了大量的生命、想法、精力，所做的都是些无用功。可是如果他们朝着愿景中的某些特定的目标努力的话，结果就会截然不同，可能会创造出奇迹。这就是专注的作用。

五、有益的精神促成梦想实现 156

从某种意义上说，人不是活在物质里，而是活在自己的精神里。最伟大的创造者、一切事物的起源——宇宙精神。我们的潜意识也是宇宙精神的栖息之所，因此我们被赋予了天地间最好的一切，只要我们有愿望，有渴求，就能实现所有的梦想。

六、彻底释放负面情绪 169

逃避不是解决方案，要面对它。每当心中生起任何的负面情绪时，我们就应该勇敢地观察和面对它。当我们开始观察它时，这些心的不净烦恼便随即失去力量，日益枯萎，最后被连根拔起。

七、本能中伟大的正念 179

正念如实觉知变化，它看着事物的变化，看着一切现象的发生，成长与成熟，衰败与消亡，它观察一切现象，不论物理、心理或是情绪，以及任何呈现在心理的现象。这种观察针对现象的本质的觉知，看着事物让我产生什么样的感受，以及我们对这种感受做出的反应，观察这件事如何对周围产生影响、产生什么样的影响。它持续追踪内在世界的变化。

八、神秘的个人磁场 184

某些力量确实潜藏在我们的身体里,而且始终对我们的生活发挥着微妙的作用,虽然它已经得到某种程度的发展,却仍然不能被广泛地开发应用,我们称之为“个人磁场”。

觉 悟

第四章 使用自己——成功智能,突破制约自身心智的模式 191

静心思考,灵性修炼。感知和内观,面对当下的自己,探寻内心深处的真正需求,拾回遗失已久的生命状态,充分引导发挥我们与生俱来的巨大本能,创造自己的新生命!

一、思考的真谛 193

平静才能思考。“平静”对人有极大的益处,心灵的平静是世间的珍贵,它是自我控制的杰出体现。要想心情安宁,就需要灵魂纯洁,这就意味历尽世事后的淡泊以及对事物看法向成熟改变。

二、静心观照 200

观照的过程中,你只是带着内在的宁静坐着、听着、感觉着、观看着所发生的一切,这种宁静就像广阔而空明的天空,但却是带着生命的震颤。

三、本能——活在当下 208

活在当下意味着无忧无虑。对未来会发生什么不去做无谓的想象与担心,所以无忧;对过去已发生的事也不做无谓的思维与计较得失,所以无悔。人能无忧无虑地活在当下,喜悦而不为一切由心所生的东西束缚,就是一种很高的境界。

四、心灵永恒的追求 215

幸福和我们的精神、智慧与毅力紧密相连,而这种精神、智慧和毅力只有在内心宁静的时候才能油然而生,才能真正属于你。

五、你无所不能 221

万物的精华,不在于它拥有什么,也不在于它如何有力,而在于它生生不息的精神,精神是真实的存在,因为它就是我们生命的全部。当精神离去时,生命也就随之消逝了,熄灭了,不复存在了。因此说,精神就是生命的灵魂。

六、生命无限放大 226

生命放大指的是将生命的本能放大,将生命的本我放大,将个人自私的情感放大到无我的情感,即无私的情感。

七、大设想——大思考——大成就 233

成功的秘诀之一,通往胜利的途径之一,也是大智大勇者的造化之一,就是敢于提出大设想、做出大思考。有大智慧的人,总是从大处着想。而只有从大处着眼的人,才能取得大成就。

八、态度 思想 行动 结果 239

思想的能量就是如此:如果思维闲散、神游太虚,能量无法集中,就不会有任何成就。但通过全神贯注、把意念集中于一个目标,假以时日,任何事情都是有可能的。

第五章 成就自己——正心正身 247

达至身、心、灵统一,感悟生命全相,自我融入存在,知行合一。正心正身——生命只是当下,存在于每一个发生里,坦然面对当下,寻到生命之持续动力。

一、激发自身本能 开启内在智慧 249

世间一切都离不开爱的法则。爱是一种赋予思想以活力的情感。只有思想在爱中孕育而生时,生长规律才能把“善”注入外部显现中,因为只有“善”才能赋予永恒的力量,才会所向披靡、战无不胜。爱创造了整个世界、整个宇宙,以及想象力能够赋予形态和观念的万事万物,它是一切现象背后的创造性力量。

二、心智巨大的能量 255

能量和不可战胜的决心——这二者结合起来所产生的威力是无可比拟的。但是有一点要注意:这二者必须同时拥有,缺一不可。只有能量,没有决心,那么能量也就被荒废了;只有决心,没有能量,就无法实施一切行动。

三、身心脑合一 意言行合一 259

“心乃万灵之载体”,为了将你的思想明确,你需要“心”的支配,静心是最好的方法,它能让你的心像一块大圆满镜,上下左右前后都是镜子,你看到了内心世界的全部或是你的全部,观看到了你的思想,及将要做出的言行,从而区分什么是自己真正想要外显的——身心脑合一,意言行合一。

四、以小博大,让生命释放出无尽的光芒和力量 264

你拥有“我已经拥有无限的力量”这一信念。也许你现在无法找到一个真正释放无限力量的途径,现在只是希望你相信四两拨千斤的深层意义——以小博大。

五、心能 268

一切力量,正如一切软弱一样,皆源于内心。一切成功,正如一切失败一样,其秘密也同样来自我们的内心。一切成长都是内心的展开,万物皆然,显而易见。每一株植物,每一只动物,每一个人,都是这一伟大法则的活生生的见证。往昔的所有错误,就在于人们总是从外在世界中寻找力量和能量,其实一切皆在我们的心中。

六、什么是你此生的使命 272

人生的使命是一种吸引你走向未来目标的力量,它可以将你的信念、价值观、行为以及你的自我认知提炼成为一个相互支撑的有机整体。正是这个有机整体在人生使命的感召下,激发出了生命的热情、活力和梦想,让人们坚定地前行。

七、“想要”还是“一定要” 275

作为物质的存在,人类并非注定要不断寻找灵魂,因为物质与灵魂并非截然两分。人类是精神能量的延展,亦是天地灵气所聚。人类的使命并非是回归于精神,而是不断挑战现实生活。在挑战之中,一切不断完善。

八、你能够成就一切 280

“我能够成就一切”,去发现这种思想、感觉和力量,这是你的权利。内在巨大的本能虽然无法看见,但是它的力量却极为强大。在你潜意识里,你会找到每一种问题的解决方案,以及每一结果的原因。由于你可以去挖掘这些隐藏在你内心深处的力量,因此你可以完全在丰富、愉悦和自主之中向前进行。

道德

第六章 智慧成果——永远持续不断地进步 287

觉察自己的身体、呼吸,感受身体内部的能量,实现自我小宇宙与大宇宙的连接,面对人生的风浪、生活的无常,均可以圆满自持,完成愿景,得到和平、财富与爱。

一、惠泽四海 289

大自然总是寻求着平衡的实现。有往必有来,否则就会出现真空。遵循这一法则,你一定能够按着这条路线充分调整自己,从而大大受益。

二、生命健康密码 295

身、心、灵三方面的健康成长和发展,不但对自己的健康起到保障作用,还可以促进人际关系的和谐、家庭的和睦、人与自然的和谐;对促进社会的安定、人类社会的发展和进步也是必不可少的。全民健康的体魄对国家发展有十分重要的意义。

三、小宇宙与大宇宙的连接 302

中国人两千多年前就开始了宇宙的研究。《黄帝内经》就是众多关于探索这个混沌宇宙构成的巨著中的一部。内经认为人体本身就是个小宇宙,而人体这一小宇宙又离不开我们生存在其中的这个大宇宙,两者是相通相应的,因为只有人与天地相应才能构成宇宙的本原形态。

四、我是一切根源 312