

电影《阿凡达》导演詹姆斯·卡梅隆都会惊叹不已的人生启蒙读物

I SEE YOU

我看见你了

都市身心灵觉知课

灵性价值视觉知学第一人 杨新明◎著

彩图版

CAITUBAN



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我看见你了：都市身心灵觉知课 / 杨新明著. —北京：中国财富出版社，2015.1

（智读汇·名师书苑）

ISBN 978-7-5047-5445-5

I. ①我… II. ①杨… III. ①成功心理 IV. ①B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 249287 号

策划编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任编辑 丰虹 吴艳红

责任校对 梁凡

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 北京亿成盛源彩色印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-5047-5445-5/B·0413

开本 850mm×1168mm 1/32

版次 2015 年 1 月第 1 版

印张 6

印次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字数 128 千字

定价 38.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

自序

在 15 万年以前，第一批站立起来的原始人中，有些部落人与人之间互相致意的语言是：“我看见你了。”若是我们真能看到对方（仅仅是愿景而已），这个世界会变得多么美好。

其实，我看见你了，这是问候自己灵魂的语句。我看见你了，即：我看见真实的自己了。

* * *

你是谁？千万别告诉我“你”是你的名字，因为，谁都可以叫和你一样的名字，所以，大多数人在一生中的大多数时间是看不见自己的，不知道自己到底是谁。

我是谁？对这个饱受困扰的人生终极命题，人们从来没有停止过探索。因为我知道我自己是谁，所以我能看见真实的自己，看见极乐，看见喜悦。因为，我看见了自已，所以，我看见你了。

愿意探索你自己、发现你自己、认识你自己、改变你自己、超越你自己，请成为生命存在的觉知者，觉知生命的存在感，觉

知 “I See You” ，觉知 “我看见你了” 。

* * *

十几年前，我确实不认识自己，也不知道自己是谁，不知道我要去哪里。今天，我非常非常相信“冥冥之中”的安排，完全不是迷信，说是“命运”有些不以为然，说是“天意”还有些靠谱。区别在于前者没有信仰，后者有信仰，反正一切都与我们大脑里的小宇宙有关。生命里没有偶然，一切都是必然，这个“必然”就是冥冥之中的天意。当下一切的发生，都是刚刚好，在正确的时间和正确的空间里，发生一切正确的事。过去不知道，现在，我完全深刻理解古人创造“冥冥之中”这个成语的内涵——自然规律的宇宙系统。

就是这个宇宙系统安排着人类一切的行为与思维，平衡世间一切能量。这个世界层层叠叠地向我们展开，这一刻迷离的面目，下一刻就会清晰；这一刻不能宽恕的人，下一刻就会得到原谅；这一刻不能接受的事实，下一刻就会变得容易理解。世界之所以是这个样子，是因为我们眼里看见的世界本来就是这样，你看见什么取决于我们的认知价值观。假如你的世界有问题，一定是你自己制造出来的，你看见的世界，就是你信念的投射。

人生最真切的，莫过于每一个人自己内心的知觉。我们要不断消除自以为是狭隘、偏激和片面的价值观。其实，宇宙系统中，时间

并不会真的帮我们解决什么问题，它只是把原来怎么也想不通的问题，变得不再重要而已。我深刻地觉知到，一切都是自己内心思想与信念的投射。因为，我自己就是这个宇宙系统中“宇宙人生”的体验者和受益者，所以，我非常有必要分享我生命中“冥冥之中”的生命轨迹。

记得读五年级时，学校组织观看日本电影《华丽的家族》后，我被主人翁铁平君不畏艰难、挑战世俗的创业精神所感动，当天晚上挥笔写下第一首影响我一生的诗句：

青霄有路终须上，
宇宙无闻誓不休；
出门便作焚舟计，
生不得志死不归。

正是这个“焚舟计”，冥冥之中创造了我注定不平凡的人生。从学生时代到走向社会，再到成家立业，这个“焚舟计”成为我年轻气盛的心锚。正所谓“成也萧何，败也萧何”，它冥冥之中让我走过一段坎坎坷坷、起起落落的人生轨迹：困惑、迷茫，拿得起、放不下，赢得起、输不起，根本就不知道自己要哪里、生命中最想得到什么，事业与生活没有起色、没有方向。

但我很幸运，十几岁的我冥冥之中有了与“宇宙”的特殊缘分，并且这种缘分冥冥之中一直影响着我的生命轨迹，以致后来我给女儿

取名时拈出一个“宇”字。在那个年代，我根本就不知道宇宙、小宇宙、潜意识、灵性、灵性价值观等跟我有什么关系。

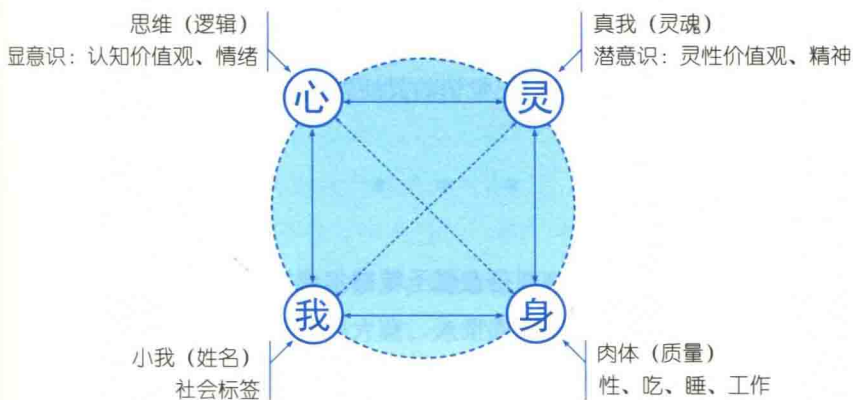
然而，更幸运的是，冥冥之中我找到了“觉知”的法门，“觉知”让我觉知到“冥冥之中”那股神秘而又神奇的力量，这股力量是可以触摸和感知到的——能触摸到宇宙系统与生命系统的能量，触摸到不可思议的人性与灵性的能量，触摸到认知价值观与灵性价值观博弈的能量。总之，我统称为“觉知的力量”。

我发现，“觉知”中的我，能觉知到宇宙系统对我的生命意味着什么；觉知到小宇宙潜意识的力量对生命轨迹是如何产生作用的；觉知到此时此刻“我、身、心、灵”的存在和存在感；觉知到自己鲜活生命律动的灵性。当觉知一切幸福与快乐、金钱、名誉、地位无关时，我惊讶地触摸到自己的灵魂并看到了真实的自己。生命啊，觉知的力量神奇到令人叹为观止，令我情不自禁地对自己说：我看见你了。

* * *

我一直想把自己从觉知到觉醒再到觉悟的心路历程写出来分享给有缘人。但是，这种灵性思想写出来就变质了，这种“道法自然”说出来就不叫“道”了，所以我一直在酝酿。也许是冥冥之中的安排，让我遇到了世界电影之王詹姆斯·卡梅隆，他酝酿了13年而拍摄的巨作《阿凡达》3D电影让我欣喜若狂。我觉知到《阿凡达》就是一

段探索“我、身、心、灵”的心路历程。如下图：



觉知课“我、身、心、灵”结构图

说明：

1. 四个小圆圈，代表“我、身、心、灵”的结构分布；
2. 小圆圈之间的双箭头连线，代表生命成长的路径；
3. 双箭头虚线和蓝色的大圆圈，代表灵性生命能量的流动。

《阿凡达》就是一个寻找生命轨迹的励志故事。很遗憾大多数人没有看懂，没有觉知到电影的内涵和所表达的灵性思想。我可以说这部电影就是为我拍的；我可以说詹姆斯·卡梅隆他自己就是灵性思想的觉悟者，否则他不需要准备13年。他太伟大了，《阿凡达》太伟大了。

大多数人看电影都会掉到电影的故事里，要么大哭，要么大笑，

或者只看到了电影表面的意思和浅层的价值，不会去觉知导演想通过电影故事向观众传达什么信息。看过《阿凡达》的许多人对电影最深的理解就是我们要追求和平、要保护生态环境，等等，殊不知詹姆斯·卡梅隆正在将他自己觉悟的灵性思想告诉全世界。

* * *

认识你自己！这是铭刻在希腊圣城德尔斐神殿上的著名箴言，后来的哲学家喜欢引用来规劝世人。有人问泰勒斯，什么是最困难之事？回答是：“认识你自己。”接着问，什么是最容易之事？回答是：“给别人提建议。”这位智者显然是在讽刺世人。所以，世上有自知之明者寥寥无几，好为人师者却比比皆是。

知人者智，自知者明。了解他人的人是聪明人，能了解自己的人才是真正有智慧的人。最难能可贵的是人在精神层面的觉知修养。

确实如智者所言，发现自己、认识自己并看见真实的自己是一种修养、一种生活方式。

I see you，我看见你了，有三种理解。

第一种理解：我看见你了，就是字面上的“我”，代表“小我”的自己，即姓名。看见，表示向内看见（或叫内观、观自在等），即觉知到。“你”代表自己内心的“真我”（或是灵魂、灵性、上帝、佛祖、精神、永恒、潜意识、小宇宙等）。

所以，“我看见你了”的第一种理解就是看见真实的自己(灵魂)，看见生命的实相。接下来需要读者诸君自己去觉知本书的精彩探索之旅，在仍然迷茫的内在时空里找回真实的自己。我不会教你什么，如果有共鸣，那都是你自己的心声，一切都是你自己的投射。

* * *

第二种理解：我看见你了，就是看见自己当下生命所显现的状态和未来生命实修的正确方向。每个人身上都藏着宇宙的秘密，因此，每个人都可以通过“觉知”的训练来认识世界。通过向自己的障碍挑战，学习放下面具、认知恐惧，学习从觉知情绪到驾驭情绪的高情商必备要素，学习从人性到灵性的升华，提高自己的心性 with 生命的品质。

* * *

第三种理解：我看见你了，就是看见自己的天性和潜能并建立信念系统之后成功的自己。看见与众不同、独一无二的自己，应该通过觉知的力量认识自己独特的价值。反复阅读本书，你会发现自己许多有待开发的才情与潜质，发现自己需要找寻和梳理的人生路径。这个过程中，你可以看见自己生命的限度并最大化生命的价值，

看见一切可能性。这种理解最流行，也最实用。

* * *

如何觉知阅读？

觉知，是一种当下的力量，是过去和未来无可企及的。

唯有觉心知性，方可明心见性。

觉知，是“觉心知性”的简称，在许多研究领域会经常出现。没有“觉心”不可“明心”，没有“知性”何来“见性”？这些都被人们忽略了。在时下什么都求“快”的节奏下，人们往往在不知不觉中领受痛苦、焦虑、困惑、迷茫，这难道就是我们想要创造的世界吗？

觉知是一种法门、一种习惯、一种状态、一种生活方式。所以，觉知可以让我们觉醒、如是、全然，在觉知中收获当下的力量，收获和谐的人际关系，收获喜悦的财富，收获幸福和快乐，收获圆满与永恒。

* * *

觉知最重要的是清空。

清空头脑里积累的逻辑和惯性。统统清空，认知价值观是灵性

成长的唯一障碍；清空，暂时的清空，没有过去和未来，只有当下。

有了觉知，清空会自然地发生。觉知的力量从这里开始：从进入自己的潜意识中，逐步觉知到“灵性成长相较于物质满足可以更稳定地改变我们的生活，更深刻地改变我们的生命”。

或许，你还停留在理论上，要实际行动起来，开始“觉清空，知呼吸”的训练。此时此刻就开始觉知“我、身、心、灵”，转变才能自然地发生。

觉知是我们追求幸福的另一条路——灵性成长之路，它简单易行，体现在日常生活的点点滴滴里，而不仅仅是理念。此时此刻，你觉知到屏蔽外在的干扰，觉知到清空逻辑思维，只剩下呼吸，就可以继续往下阅读本书，让我们一起传播爱在内心转变、升华的种子。

一点一点地觉知；

一点一点地觉醒；

一点一点地觉悟。

杨新明

2014年9月5日于上海

电影《阿凡达》中人与物寓意表

人

 杰克·萨利 现实社会迷失的生命个体，自我探索和自我救赎的觉知者

 库里奇 无明。代表贪嗔痴

 诺姆 同类。杰克·萨利潜意识投射

 格蕾丝 同类。杰克·萨利潜意识投射

 楚蒂 同类。杰克·萨利潜意识投射

 纳美人 代表精神世界。潜意识向外投射的任何信息

 帕克 代表认知价值观。人或组织的社会认知和行为模式

 阿凡达 代表“人”精神世界的一种状态，即显现的“真我”

 奈蒂莉 代表灵性价值观。杰克·萨利潜意识投射

 苏泰 代表潜意识里的负面能量

 莫娅 奈蒂莉的母亲，杰克·萨利潜意识阴性能量之源

 伊图肯 奈蒂莉的父亲，杰克·萨利潜意识阳性能量之源



觉知者

代表本书作者杨新明

物

 面具 代表面子



链接房 代表潜意识链接器



潘多拉 阿尔法星系，也叫大脑小宇宙



氧气罩 面子重要与否的一种心灵感觉



超导矿石 潜意识能量



辫子 觉知心与灵的链接器



潘狐猴 潜意识平衡系统



螺旋叶 敏感性隐私



锤头兽 安全感。人性自我保护的本能



闪雷兽 代表恐惧



毒狼兽 闪雷兽近亲。由恐惧而生的负能量



圣树种子 最纯净的“真我”精灵——人性本善



家园树 潜意识里“家”的景象



六脚马 潜意识“人”必要的生存技能



悬浮山 想象力。由潜能激发的创造力



伊卡兰 代表情绪



灵魂树 生命、精神（终极信仰）。由身心灵汇聚而成的精神力量



魅影（托鲁克） 代表情商

探索起航

身心灵探索之旅起航.....	1
----------------	---

觉知面子

“面子”——价值观的第一道枷锁.....	9
社会教化让我们被“面子”捆绑.....	12
面具背后的神奇大脑.....	15



觉知隐私

隐私——隔断心灵连接的第二道“开关”.....	25
隐私是如何堆积起来的.....	30
隐私越多越不快乐.....	32

觉知安全

何为安全感.....	37
所需要的安全感太多.....	41
安全感与“假象安全”.....	43



觉知恐惧

恐惧是一种力量.....	47
现实的恐惧与想象的恐惧.....	51

接受恐惧的存在	52
---------------	----

觉知无畏

你的内心藏着一个无畏的真我	57
直面恐惧，无所畏惧	59
找回内心无畏的真我	62



觉知家园

一切归宿 —— 心灵的家园	67
家是创造爱、学习爱、成为爱的源泉的地方	71
守望家园	75

觉知潜能

潜能，人类唯一的宝藏	79
发现你的天性	83
潜意识最恐怖的力量是重复	88
潜意识之光	90

觉知情绪

学会驾驭情绪是一生的财富	95
从情绪泛滥到觉知情绪	98
从觉知情绪到控制情绪	100
从控制情绪到管理情绪	102
从管理情绪到驾驭情绪	103
从驾驭情绪到利用情绪	105

