

你的力量 如浩瀚星空

赫文 / 著

唤醒内心力量的
智慧之书

了解自己

等于了解整个宇宙

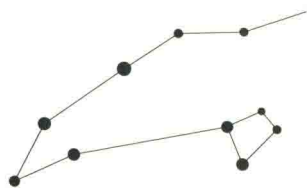
你的力量 如浩瀚星空

——致所有追梦人——

陈鹤皋

你的力量 如浩瀚星空

赫文 / 著



SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

你的力量如浩瀚星空 / 赫文著. —广州 : 广东人民出版社, 2017. 11
ISBN 978-7-218-12129-1

I. ①你… II. ①赫… III. ①故事—作品集—中国—当代 IV. ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 249761 号

Ni De Liliang Ru Haohan Xingkong

你的力量如浩瀚星空

赫文 著

 版权所有 翻印必究

出 版 人: 肖风华

责任编辑: 严耀峰 马妮璐

装帧设计: 伍 霄

责任技编: 周 杰 易志华

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 19 字 数: 224 千

版 次: 2017 年 11 月第 1 版 2017 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240

Contents

目 录

Preface 前言 / 这是什么 / 1

Chapter 1 第一章 / 星空 / 5

我不想改变这个世界，也不想被这个世界改变。
唯愿此生，简单而又精准。



Starry

- 1 / 月亮还是那个月亮……………7
- 2 / 美，是一种生活的能力……………11
- 3 / 勇敢点，去适合自己的地方生长……………15
- 4 / 此生，总得投入一回……………21
- 5 / 这是生命该觉醒的时候了……………25



Sky

- 6 / 去灯红酒绿的地方……………32
- 7 / 唯愿此生，简单而又精准……………39
- 8 / “用心”说话……………46
- 9 / 抬头，看见美好……………51
- 10 / 与其纠结，不如上路……………57



- 11 / 人生无攻略……………61
- 12 / 知识改变命运……………65
- 13 / 望穿你的颠倒梦想……………74

Contents

目 录

Chapter 2 第二章 / 流星 / 79

脑海中的记忆，只是我们能够看到的角度。
遗憾的是，有些人却把它当成了整个世界……



Shooting

- 1 / “老好人” = 隐性恶人……………81
- 2 / “老好人”没好报……………84
- 3 / 谢谢你，拖延症……………88
- 4 / 没有对立，才是做自己……………95
- 5 / 感谢你的身体……………99



Star

- 6 / 梦中的自己……………103
- 7 / 镜子里的世界……………109
- 8 / 学会做一个孩子……………116
- 9 / 抑郁，只为遇见更好的自己……………122
- 10 / 找到你的方向感……………127



- 11 / 情是本性，爱却需要习得……………131
- 12 / 它会绽放成最美的玫瑰……………136

Contents

目 录

Chapter 3 第三章 / 极光 / 141

不畏困难勇敢前进的时候，内心总会灵光乍现，指引我们走出困境，这就是你内在的力量。



Polar

- 1 / 身心断舍离……………143
- 2 / 最帅的是，持之以恒的坚持……………147
- 3 / 霸气就在那里等着你……………150
- 4 / 当一个斩杀心魔的勇士……………153
- 5 / 时间，是你触手可及的力量……………158



Light

- 6 / 少吹牛多做事……………161
- 7 / 你对自己不够真诚……………164
- 8 / 让梦想照进现实……………167
- 9 / 跑步遇见更好的自己……………171
- 10 / 我是怎样变成吃货的……………177



- 11 / 此生在热爱的事情上“过瘾”……………181
- 12 / 清洁的力量……………186
- 13 / 有份痛快，是你曾走过……………191
- 14 / 我想应该静下来……………195
- 15 / 去远方，只为拥抱自己……………199
- 16 / 不珍爱身体的人，不足以谈人生……………203
- 17 / 节制是一个人的修养……………210

Contents

目 录

Chapter 4 第四章 / 曙光 / 215

每个黑夜都蕴藏着万物复苏的希望，
我们终究要继续上路，带着心中的那份爱。



Dawn

- 1 / 我们所追寻的美好……217
- 2 / 回望是心的而立……220
- 3 / 见天见地，只为遇见自己……224
- 4 / 心是你灵魂的家……229
- 5 / 了解自己，才是成长的起航……233
- 6 / 修心，就是学习如何滋养自己的生命……237
- 7 / 你的选择，就是你的人生……244
- 8 / 只有懂得，爱才能被看见……248
- 9 / 至情至性的富足……253
- 10 / 做一个有趣的人……257
- 11 / 一切都会消逝，爱会留下来……261
- 12 / 人生很短，你可以过得很长……267
- 13 / 你习惯，而不是你喜欢……271
- 14 / 所谓修养，无外乎心怀他人……276
- 15 / “信仰”意味着什么……280
- 16 / 瞬间拥有“幸福感”的秘诀……287

这前 是言 什／ 么

嗯，这是一本有趣的书。

不吹牛，也不卖鸡汤。

谁也没有数不尽的惊天奇谈，即便是夸夸其谈，又能对你的生活起什么作用呢？

心灵鸡汤只是麻药，但是绝不治病。

比如我曾看到一篇文章，言辞鲜明地阔谈“情商低没问题，只要有能力就好”。可是前几天，在同样的公众号，我看到又发了一篇关于“情商高很重要”的。

我们面对各种各样的状况，在迷茫痛苦的时候，都能找到相应的鸡汤，聊以自慰，只是让自己好受一点，不过如此。

你手中的这本书，只是一些娓娓道来的文字，是大家都曾经历过的故事，却用另一种思维和角度去审视。为你的生活打开另一扇窗。

就像来自心灵深处的老朋友，告诉你，相信自己，做你自己，抬头瞻望这浩瀚星空，那是你心灵深处的力量，你始终拥有着这份力量。

回望生活中，有太多的教条、太多的操控、太多的广告洗脑，然而，无数的鼓吹励志的言语也会让人虚胖……

在众说纷纭的信息时代，真的能清醒地自处，又能取之所需要的，这真是少数人。

生活中充斥的信息，也总让你觉得自己与更好的自己之间，总

还需要消费一个什么，就连卖靴子的广告也会来一句“你与型男之间，只差一双军靴”。

卖裤子的会说“迷彩穿得好，女神不会跑”。生活中充斥着各种消费，各种商家打着爱你疼你的旗号，来让你乖乖掏钱，拼命工作。

喂，不要忘了，你活着究竟是为了什么？暂别说什么初心，你是否考虑过你的真实所需？不了解自己，还苛求谁会了解你呢？

我们的身体从来不会撒谎，内心的情绪会引发身体的不适，身体的不适如果不被觉察，就会让我们的身心渐行渐远。

生活中那种匮乏感和孤独感，并不是你需要赶紧去消费个什么，也不是你真的孤独，而是身心的分离感。

我想说的是，你活着，貌似什么都不缺，因为这种“匮乏感”是一种负面的心理感觉，而并非真正地缺少外在的物质。

你得真正地去了解自己的所需，这事儿还是挺当紧的。你懂得如何做你自己，才能充分地拥抱生活。你带着这份内心的富足感，才能享用生命中的美好。

爱你的工作，呵护你自己的身体，愉快地和家人朋友相处，去工作，去购物，去旅行，去享受美味，甚至去寻找心灵信仰，这都是你为了丰富你的生命，让此生能够更加尽兴，而做的一切，即便当你什么都没有时，你依然是你。

无论是N多种身心灵体系，还是禅修，都提到了所谓的“无我”，我想对于大多数人来说，你根本就不了解自己，从来没有真正地看

见过自己的担心、恐惧、快乐、渴望，这些东西背后的真相，又何谈“无我”呢？

你得去拥有，再谈去放下。

放下的正是担心和妄想，你才能真正拥有对生命的热情！

我们要做的不是看别人怎么样，也不要试图让某大师、某过来人，去告诉你该如何适从，因为那是别人的人生、别人的经验。我始终相信，只有快乐能给你带来无限的动力。你得去寻找，让自己能够身心愉悦的那件事儿。

压力带来的动力，总有一天会让你不堪重负，回过头来，还得去重新寻找你的健康和快乐。

一日三餐，日出月落，呼吸之间，正是生活中的点点滴滴，这些让人习惯的可能被忽略的地方，这才是生活的本来。你是否曾真正拥有过生活呢？

所谓的幸福，所谓的远方，所谓的天长地久，就在你的一念之间。这一念就是你的心，如一花中的世界，身体是那微观的宇宙，倾听自己的身体，才能绽放你的心灵。

那么此刻，请深呼吸，关掉你的杂念和担心，找回那属于你的浩瀚之力量。

Action（行动），开始这场星空之旅，那是你的心……

A vertical photograph of a starry night sky. The Milky Way galaxy is visible, stretching diagonally from the upper left towards the lower right. It features a dense band of stars and interstellar dust, with a prominent reddish-pink nebula (the Great Rift) running through it. The foreground is dominated by the dark, jagged silhouette of a mountain range. The text "Starry Sky" is overlaid on the left side of the image.

Starry
Sky

Chapter 1

第一章

星

空

...

我不想改变这个世界，
也不想被这个世界改变。

唯愿此生，
简单而又精准。





今的时代，无论从事何种职业，无论身在何方，几乎每个人都在扒拉着手中的电话，十有八九都在看朋友圈。就好像是，一分钟不看朋友圈，就错过了整个世界。

无论服与不服，接受与不接受，这都已然成了这个时代的特征。

我曾从北京飞到海南，从海南飞往上海，又回到北京，周游了一个月，都没有取钱。无论乘飞机、住酒店、吃喝拉撒，几乎都用手机。

记得在亚龙湾，整个市场的小贩都在低着头玩儿手机，虽然天各一方，这休闲度假的场所和北京拥挤的地铁却一模一样。

想想也挺让人匪夷所思的，地铁再挤，人都可以站定了，低着头拿着手机，宛若人类是移动的手机支架。

亚龙湾的市场里，小商小贩也在微信上做微商，售卖自己家的海螺。我一张钞票没带，拿了部手机，扫了一大包贝壳和海螺。

买卖交易结束，小商贩继续低着头扒拉手机。

所以说，不是人们爱玩儿手机，因为在这个时代，这已经不是一部电话，不是一个电子产品，而是他们的衣食父母，是他们的感情寄托，无论事业，无论感情，都得通过这个手机去传达。

- 1 -

< 月亮还是那个月亮 >

明确自己的所需，
勇于选择，善于拒绝。
让自己的环境保持清洁、
心灵保持清静，
这才是对自己的人生，
最起码的尊重。



⊕

十年前，对于我来说，大半年就会用完好几本随身记事本，因为总需要随时记录自己的创作素材。

这几年，虽然还有随身带本的习惯，但大概一年也不见得能用完一本。反而，用手机记录素材成了习惯。

智能的手机，发达的网络，不但改变了我们的生活方式，更重要的是，貌似每个人都具备了发言权，每个人都是一个现场记者，朋友圈就是每个人的专属平台。

你可以在网络上面叫卖商品，也可以兜售思想。你不喜欢什么，也可以瞬间屏蔽谁。无论发，无论看，你都可以在这个手中的世界里享受特权。

⊕

这就是快节奏的时代，除非你有特立独行的坚持，比如看书看报、保持冷静思考。大多数时候，就是因为得到信息太容易，甚至信息量太杂太大，很多人停止了主动学习，停止了主动了解和反思自己的真实所需。

本来打算睡觉，临睡前看一眼朋友圈，却被月亮刷屏了，今天的月亮可真是分外受人待见，万众瞩目。

为什么呢？就因为今天是中秋节！

可想想看，人家月亮天天晚上都在咱们头顶照着呢，兢兢业业从不请假。怎么就今天这么受人待见呢？

所以说，在这人世间，连月亮一年也才在今天被关注这一次。那么作为人，渴求一世如意，天天走到哪里都得备受关注，你再牛掰，能牛炸天啊？

所以说，人自感不得志不如意，想必纯属是一种不作就不会死的咎由自取。

⊕

再说这中秋节，说真的，在我记忆里的画面，小时候过中秋节，我爸驮着我坐他肩膀上，我看到的月亮是半边



天啊。

我家真不是在山上，只是在中国中原地区的一个城市。那时候没啥高楼大厦，一九九〇年左右，老城的人都住平房，真正所谓的胡同串子老街坊。而且我和家人赏那么大那么肥美的超级月亮，不在什么风水宝地圣境仙界啊，只是站在我们街道的制高点——公厕旁边的大土坡上，而且我爸也就一米七八的身高，我无非在两米开外的高度，为啥看到的月亮那么大？是我小衬得月亮大？还是我记错了，那是在做梦？我只能解释，可能是坐在我爸的肩头，我整个人就感觉上天了吧。

当我把这个故事讲给一个朋友，她说，小时候妈妈给她一个鹅蛋，她竟然双手捧着喂了一天！一天呐！现在她再看看鹅蛋，她的记忆也缩水了，只能看看博物馆里的恐龙蛋，才能找回来一点点感觉。

是啊，这姐姐嘴是大了，心也大了。

我们见的越多，就越容易眼花缭乱。

我们的欲望越多，就越难以幸福。



⊕

在这信息爆棚的时代，不是仅凭着你的拼命、你的强迫，你自己就搞得定的啊！

怕就怕太多的理论、太多的书籍、太多的鸡血、太多的广告，是一些人靠想象构造出来的空中楼阁，或是贪婪欲望构造出来的沼泽。

没有火眼金睛，又怎得在这信息爆棚的时代，安静自处。

即便是火眼金睛，你也真的犯不着非得修炼到泰山崩于前而面不改色、黄河决于口而心不惊慌的程度。仅仅是，明确自己的所需，勇于选择，善于拒绝。让自己的环境保持清洁、心灵保持清静，这才是对自己的人生，最起码的尊重。

即便是学习，所有的道理和老师都是指月的手，都是爬山时用的不同工具。不是听他说自己多好，听别人把他捧得多高，而是你的心，真的有所体会吗？对于太多的理论，不是你听得非常过瘾，而是你真正受益了多少呢？