

# 觉悟

一部足以改写你生命的书

佛法智慧，好比金刚石，无坚不摧，能断一切烦恼与痛苦！



倪伟 著



江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE



# 觉悟

一部足以改写你生命的书

佛法智慧，好比金刚石，无坚不摧，能断一切烦恼与痛苦！



倪伟 著

江苏文艺出版社  
JIANGSU LITERATURE AND ART  
PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

觉悟 / 倪伟著 . -- 南京 : 江苏文艺出版社 ,

2012.5

ISBN 978-7-5399-5103-4

I . ①觉… II . ①倪… III . ①佛教—人生哲学—通俗  
读物 IV . ① B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2012 ) 第 093544 号

---

书 名 觉 悟

著 者 倪 伟

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 赵晨凤 王唯径

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编 : 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880mm x 1230mm 1/32

印 张 7

版 次 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 10 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5103-4

定 价 24.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 ( 免费更换, 邮寄到付 )

版权所有, 侵权必究

## CONTENTS [ 目录 ]

### 第一章 走出心灵的迷宫 /1

- 你的心中深埋着一颗烦恼的种子 /5
- 心，创造了你的命运 /12
- 改变惯性思维模式，失败变成功 /17

### 第二章 拥抱你的幸福处方 /33

- 无处不在的业力，让你幸福或不幸 /35
- 释放善的因缘，给自己一个机遇 /48
- 控制自我意识，拥抱幸福 /53

### 第三章 改变你的心，改变命运 /59

- 宿命可以改变，福祸能够自求 /60
- 用佛的修心术，扭转心态 /68
- 培养一颗慷慨布施的心 /106
- 面对厄运，三步走告别负面情绪 /109
- 超脱命运的束缚 /112

## **第四章 收获真正的爱，拥有正面的力量 /121**

- 爱，为你埋下了心灵疾病 /122
- 让佛带你走向真爱 /133
- 用真爱化解你的痛苦 /160
- 深入内心，在婚姻中获得自由 /169

## **第五章 亲临觉悟的大智慧 /179**

- 课前指导：求佛即是求己 /180
- 方法一：破无常，见本体，不要被表面迷惑 /182
- 方法二：消除你的偏见，在入定中摆脱烦恼 /191
- 方法三：与你的意识较量，打败它，你就成功了 /195
- 方法四：用全局观、大尺度，打破你的小我 /199
- 方法五：时时贯彻“三不”政策，你的功夫就到家了 /203
- 方法六：分解法，最好懂的佛学方法 /206
- 方法七：替换法，最实用的佛学方法 /210

## 第一章

# 走出心灵的迷宫

---

- 你的心中深埋着一颗烦恼的种子
- 心，创造了你的命运
- 改变惯性思维模式，失败变成功

某夜，暴风雨席卷了香港临山的一幢12层公寓。

公寓中的一名男孩，本已约了女友外出，出门时因风雨太大，就临时取消了约会而逗留家中。而公寓中另一位有孕在身、本已卧床休息的少妇，因想要吃点东西而独自驾车外出。当她冒着风雨驾车返回时，发现整幢公寓竟然在风雨中倒塌了……

包括那名男孩在内的公寓中的其他居民都丧身在倒塌的公寓与山泥之中，而孕妇却幸免于难。

这是香港作家倪匡笔下一个耐人寻味的命运故事。一念之间，生死两重天，这到底只是作家的一种艺术创作，还是生活的真实写照？

笔者一位朋友的真实经历同样很神奇。

九月的一天，时任某银行总行常务副行长的

他，需去下属的纽约分行开会，为此秘书提前订好了去美国的机票。不知为何，为处理一些小事，他反常地取消了原订的航班。

为准备搭乘次日的航班，他在家一边整理行李，一边收看电视新闻。电视画面令他目瞪口呆：纽约世界贸易中心正在烈火中轰然倒塌……

这就是2001年震惊世界的“9·11”事件。而原本此时此刻，他应该正在世贸中心的宾馆内，与纽约分行的高管们一起用早餐。

生活中，你一定也遇到过类似的事情。那么，这只是偶发事件，还是命运的必然？难道真有命运存在吗？如果有，它又是怎样形成的？可以改变吗？怎样才能改变？

生命是一次艰难的旅程，其间充满着太多的无常。生老病死、天灾人祸、痛苦不幸时常会成为我们生活的主角。每个人都会经历这一切，只是程度不同而已。我们很少有能力强预见、把握和应对它们，似乎只能别无选择地经历它们。

从出生之日起，我们就步入了一个只有唯一出口的巨大迷宫。一生中，必须找出正确的路才能在有限的时间内走出迷宫，否则我们只能无奈地迷失在这个巨大的迷宫中。不管在你的生命中发生了什么，要知道，现在你所遇到的每一个



障碍或绝境，都来自过去的无知和妄行埋下的种子。对于已经发生的结果，我们无力改变，但并不意味着我们必须停下探索的脚步。事实上，只要我们从无知中醒来，就一定能走出迷宫。

“前念迷，即凡；后念悟，即佛。”六祖慧能这位禅宗大师阐明的就是这个道理。只要能觉醒、觉悟，我们就是佛。

只要还在迷宫中，我们会处处受到限制，甚至遭遇绝境，一辈子迷失其中。因为迷宫中有很多诱惑，如金钱、名利、爱情等，稍不留意，这些东西就会迫使我们停下追求真理的脚步。必须先改变意识，才能改变行为。一颗宁静和智慧的心可以引领我们走出任何困境，甚至绝境，它能帮助我们找到那扇唯一的门。

一个正信的宗教，其真正的目的是指引我们追求真理、获得正确的处事之道，并从烦恼困惑中解脱。神秘的并不是宗教，神秘的是我们的心。因为无知，我们盲从；因为自我，我们误解。只要生起智慧、拥有正见，就能认清我们的心，从而认识并掌握一切。其实一切真相就是我们的心。

现在，就跟随佛的大智慧，走向自由与觉悟之路。

## 你的心中深埋着一颗烦恼的种子

加拿大有一种生命力特别旺盛的蒲公英，即便你将它连根拔起，不久它还会从地下长出新的来。后来，经过专家的深入研究发现，它的根须特别长，竟然顽强地扎入地下八米的深处，并且须根的尽头有一粒种子，就算须根断了，蒲公英也照样会因这粒种子而再次破土重生。

在我们内心深处，也深埋着一颗种子。不知不觉间，这颗潜伏着的种子在不断地发芽开花，并结满了各式各样苦涩的果子。

虽然我们讨厌那些苦涩的果子，但由于并不知道它们究竟来自何方，所以就算用尽了各种方法，却总是失望地发现无法根除它。

因为，我们总是治标而不治本。就像人们只是铲除地上的蒲公英，或者虽然拔出了蒲公英的根须，却将那粒种子留在了地下一样。

若不将深埋于心中的那颗种子拔除，又怎能消除苦果？  
那么，那颗种子在哪里？长什么样？怎样才能根除它？

## ► 心，是个越来越小的容器

深埋于我们内心深处的那颗种子叫“自我”，它是我们人生一切烦恼和痛苦的源头。

我们的心，本来应该像虚空一样，可以容纳一切。一切都和我们没有对立，一切就是我们，我们就是一切。我们和整体没有分割。

当心中有了自我，就开始分割和比较，“我”从整体中独立了出来。接着，因着我们的喜好、经验，心的大小容量就显露出来了，我们的心不再可以容纳一切了。随着分割的东西越来越多，心的容量也就随之变得越来越小，再也容不下自己不喜欢的事物——这就是所谓的“个性”。当有一天，我们把一切都分割得清清楚楚时，心量就变得非常狭窄，于是什么都装不进去，也出不来了。自我变成了一道过滤外界事物的屏障，它将一切不喜欢的，讨厌的人、事、物都挡在了外面。

不知不觉间，我们的心变成了一个密不透风的容器。

## ► 自我，在慢慢长大

蒲公英的那颗种子在初生的时候，只是扎根在土壤的浅层。这时它还无力扎入深土之中，无法自主地把握一切，只能被动地等待机会。当它从地表吸收了足够的养分，从土壤中崭露头角时，种子里那股潜在的力量就开始发挥作用。

经过阳光和雨露的滋润，它开始茁壮成长。它在地底下长出了须根，将当时那粒浅埋在土壤中的种子慢慢往更深层的土壤中推进——那里有更充足的养分，更安全，更宁静——不会因为一场突来的暴风雨而被夺走生命。须根日渐长大，在光合作用下，各种营养通过它输送到蒲公英的每一处，它的生命力变得越来越强。

自我也如同蒲公英的种子一样，在我们的“培育”下慢慢长大。

在两岁之前，我们还不能认出自己，这时还没有自我意识，只是靠本能的反应来维持新陈代谢和作出一些简单的身心反应。此时大脑还没有发育完全，将个体从整体中独立并分割出来的自我意识还没有形成，因而对外界事物作出的是本能反应——自然而没有分别，一如我们的眼神，天真而烂漫。一旦自我意识产生，那种漫无目的、天真烂漫的作用力也就结束了，取而代之的是有系统、有逻辑、有目的地与事

物发生种种关联的意识行为，自我逐渐形成了。

## ► 有了执著，就有了烦恼和痛苦

当我们对事物的片面认识积累到一定程度后，就会开始依照自己独有的方向行进。随着不断地与外界发物质性或精神性的交互作用（能量转换），一个新的、突显的、可被识别的自我就会变得越来越独立和强大。我们会变得越来越固执己见。此时，顽固不化的思维模式产生了——执著就开始了。这个执著会围绕“我”来做文章，一切事物都将跟这个“我”形成关联，一切好坏皆以“我”为中心来作出评判。接着，我们就慢慢执著于这个自我，经过一定阶段的熏习和积累，一个独立个体的自我意识成熟了——“我执（即自我执著）”形成了。

我们一系列内在的反应和外在的行为，形成了对内的感觉和对外的觉知，自我意识因此被唤醒，就这样人们慢慢地有了越来越清晰意识和觉知能力。这种经验会带领人们走向文明，但也带来了相应的痛苦和烦恼，它是一把双刃剑。

我们一系列的行为、语言、思想都会处处与这个自我产生相对作用，并开始以相对的是非、好恶等独特的方式来判断自己所经历的一切，因此就有了种种觉受，从而生起烦恼

和痛苦。

“我执”会给人带来无形的束缚，我们很难摆脱这些既成的惯性思维模式，这时烦恼和痛苦就会像影子一样跟着我们。人生因此就成了一次别无选择的艰辛旅程。

## ► 没有一个恒常不变的我存在

那么有没有办法把这把双刃剑用好，只使其发挥有益的作用而不产生负面作用呢？能够避免自我负面影响的唯一办法就是超越自我。

从根本上讲，自我的本质是“我执”，就是妄执人有一个实在的我的存在——有一个独立的身和心，于是便生起了与我的身心有关的一切觉受、生老病死等种种烦恼和痛苦。

在生命本体<sup>①</sup>未显露时，我们通过观察，逐渐认识到这个能观察、能知道一切、能觉知自心的“那个”就是“我”，并随着日常作用的长久熏习，凝固成了一个较为明显的、可以控制自心和作用的“我”的存在。有了“我”，“我执”就必然地产生了。但这个“我”并不是那个能作用一切的生命本体本身，而是由我们的妄想执著而暂时显现出的一种生命本体的附加产物，这个“我”并不能保持恒常不

---

① 生命本体：佛家称为自性、真如等。

变，而是会随着时间、经历、作用的变化而产生无常变化的动态“我”。

自我一直在无常变化着。无论是这个“身”还是“心”，都没有一个恒常不变的主体或主宰存在。身体和心念无时无刻不在变化着，细胞生生灭灭，所以不存在一个恒常不变的，可以主宰、控制身心及一切的主体——“我”，它只是个无常变化的假名。

### ④ 超越自我，显露智慧

身体在变，心（意识活动）也在变，那么不变的是什么？

当我们进入全然、自在、宁静的状态，一切只是应机、自如地作用着，没有一个起主宰作用的“我”的概念存在，这就超越了自我。此时，纯粹的创造力会以最大限度显现出大智慧和人性的光芒，我们将因此而摆脱过失、疾病和烦恼，如此才能达成美满的人生。

有“我执”的这个概念存在时，就有受者、承担者、肇事者，就有狭义地区分好坏的标准和概念存在，就会在作用时产生矛盾和障碍。并且这个概念的标准是相对的、片面的、有局限性的，是自我主张性的，在作用时会处处受到自我的束缚，错误、过失等一系列负面的产物会油然而生。

没有“我执”这个概念存在时，就只是全然地、应机地在做好当下的每件事情，没有将精力分散、浪费在其他无用的地方，没有受者、做者、自我对立和识别计较得失的作用存在，是忘我和超我的作用状态。没有包袱和束缚，没有得失心和欲念，这样反而能自在无碍、专心致志地超常发挥作用。最后，身心会逐渐做到以下五步：

第一步，清净：没有了杂心妄念，暂时脱离了欲望、嫉妒、愚昧。外在的行为没有过失，内在的心境也没有烦恼，这就是身心清净的状态。

第二步，自在：身心完全脱离了烦恼的束缚而通达无碍。

第三步，觉悟：远离一切迷妄，生命的本体——自性显现。过去我们内在的觉性被自我等各种无明<sup>①</sup>遮盖，就像天空被云层（白云或乌云）遮盖住一样。这时，我们误以为天空是白色的或灰色的，错认了天空的真实面目。我们的心也一样，有时受种种烦恼、妄想覆盖，有时受各种快乐、幸福情绪牵引，有时又能清净、无执著。但正像白云和乌云都不是天空的本来面目一样，烦恼和妄想也都不是心的本来面目。当我们站在云层的上端直视天空时，才能亲见天空的本色。

第四步，大智慧显现：此时，破除了“我执”（执著有

---

① 无明：佛教术语。即因对真理不了解而产生的无知，亦即愚痴的别名。



个恒常不变的自我存在)和“法执”(不但“我”没有一个恒常不变的主宰存在,万物没有一个恒常不变的主宰存在,而且心的一切作用力也是暂时的、变化的、虚幻不实的),自性自然显用,成为纯粹的创造力,如天空本色显现,没有任何白云或乌云的遮盖。

第五步,返本归源:达成无上的喜悦之道——大圆满、证悟。此时再也不会被欲望和妄心所迷,体证了真理,证悟了存在的真相和生命的真谛。

## 心,创造了你的命运

是我们的心创造了包括命运在内的一切事物和作用。在还未清晰地明白这个道理之前,我们只能在命运的漩涡中随波逐流。当了悟这一切,并能把握住心这个造作一切的源头时,就能走出心所创造的迷宫,从被动中脱离,成为一位真正自在无碍的智者——觉悟者。