

# 觉醒的力量

戴冠宏◎著



**觉醒，一场生命的旅程！**

心灵觉醒之旅，就是回归心灵故乡之旅！  
觉醒，是心灵深处的渴望，是心灵永恒的呼唤！

 **中国财富出版社**  
CHINA FORTUNE PRESS

# 觉醒的力量

戴冠宏◎著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒的力量 / 戴冠宏著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 6

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978-7-5047-5199-7

I. ①觉… II. ①戴… III. ①成功心理—通俗读物  
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 086762 号

策划编辑 刘淑娟

责任印制 方朋远

责任编辑 刘淑娟

责任校对 杨小静

---

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 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5199-7/B·0391

开 本 710mm×1000mm 1/16 版 次 2014 年 6 月第 1 版

印 张 13.5 印 次 2014 年 6 月第 1 次印刷

字 数 163 千字 定 价 32.00 元

---

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

# 前 言

## 觉醒，一场生命的旅程

每个人在生命的旅程中，都难免会遇到很多不顺心、不如意，为了得到更多自己想拥有的东西，总会付出很多辛苦和努力，结果却往往无功而返。为什么？因为很多人还没有从混沌状态中觉醒！

要提高觉悟，切实修行，就要赶快觉醒！

很多人在精神上都得不到满足，由于欲望过于强烈，使得自己的人生都不顺利。当自己的愿望不能实现的时候，就会心生嫉妒、傲慢；欲望达成时，就会心生快乐之感。

须知，负面情绪，如嫉妒、愤怒等会遏阻心灵的成长，所以，要尽快让自己从中解脱出来。每当心存不善时，必须将其转换为善良的思想。借着循序渐进的自我觉醒，让自己摆脱恶劣思想，而不被它奴役。

人世间的纷纷扰扰都是“人心”作用的结果，要想改变自己，首先要从心灵上、从内在开始，将生活重心拉回到自己的心灵，让自己的心灵不断觉醒！

佛告诉我们，觉醒的人越多，地球的免疫力就越强，人们的生活才会更快乐。只有心灵觉醒了，才能走上心灵复健之路。随着心





灵的觉醒，人们的心才会变得年轻、纯真。

本书是生命修行指南，可以让我们找到生命中的终极答案。读完这本书，你就能了解“我是谁”，当你能够真正做到觉醒、入定、修身、删减、体验、坚守的时候，你的心灵也会随之而变得强大！佛家有言：“心灵乃宇宙之母亲。”当我们的心灵获得释放的时候，还有什么问题不能解决？

如果你的内心是混乱的，体会到的必然是迷茫；如果你的内心是清净不染的，体悟到的就是清净祥和……觉醒吧！要想让自己活得轻松、自在，就要学会用佛教的观点来看待生命的方式、观照内心世界！

心灵觉醒之旅，就是回归心灵故乡之旅！

觉醒，是心灵深处的渴望，是心灵永恒的呼唤！

作者

2014年4月



# 目 录

## 第一章 我是谁

人生苦恼困惑的根源在于迷失自我 ..... 1

世上本无忧，庸人自扰之。追寻快乐与幸福的人们，缘何总是难以感受到快乐与幸福呢？这一切的一切，皆在于身处在纷纷扰扰的现实生活中，各种各样的东西在影响和诱惑着我们，让我们迷失了自我，失去了自我，成了人生大丛林中的迷路者。试想一下，这样又怎么能快乐起来呢？

你真的很快乐吗 ..... 3

告诉我，你是谁 ..... 7

我们到底在追求什么 ..... 11

为什么得到与得不到，同样与快乐无缘 ..... 15

困惑、苦恼，只因忘记我是谁 ..... 18

我们都是迷失在努力奋斗中的小丑 ..... 21

## 第二章 觉 醒

寻回真实的自我，获取幸福的源代码 ..... 25

觉醒，是面对现实人们对于人生的一种深思，是寻找自我的灵性与悟性的一个过程，同样，是树立正确的人生态度以及激活自我潜能





的过程。当我们寻回到真实的自我之后，不仅仅寻找到了人生的真正意义，更是找到了人生幸福与快乐的源代码。

当现实遇到理想 .....	27
因为疼痛，所以深思 .....	33
让理想照进现实 .....	40
觉醒，就是人生最大的核动力 .....	46

### 第三章 入 定

打破虚幻“自我”的塑像 .....	53
-------------------	----

觉醒，是从外到内的一种内心自求的修炼，是一种挖掘自我本源的方式。我们只有真正地静下心来，宛如古代僧人参禅一般，放下自我，跟自我的心灵来一次亲密的接触，才能真正地发掘到自我，认识到自我，还原一个真实的“真我”。

暂且远离喧嚣的背景乐 .....	55
对错，皆因一念间 .....	64
无欲则刚，心安就是人生的艳阳天 .....	70
自我一无我一真我 .....	79

### 第四章 修 身

激活被繁复世俗封印的灵性 .....	89
--------------------	----

修身，不仅是对自我品德与性情的一种修炼，更是人之所以为人的一种最起码的道德与品质要求。它不仅能够让我们对自我有一个更好的认知，会抑制人性的弱点，优化人性的优点；还对人与他人如何相处，怎样融入社会有一种更为客观的认知……修身，是人的灵性得

到更好的体现的一个完善过程，是我们生活在现实的社会中拥有快乐与幸福的基础。

正气内存，邪不相干 .....	91
不自伐，故有功 .....	97
有所为有所不为 .....	104
海纳百川，有容乃大 .....	111
上善若水，善行天下 .....	118

## 第五章 删 减

焕发出最自然的人性之灵光 .....	125
--------------------	-----

面对着现实的生活，我们总是被这样或者那样的一些事物所影响，而这一切恰恰就是磨灭我们身边的灵性以及潜能的最为主要的原因为。觉醒，就是要求我们删减掉那些因素所带来的影响，从而恢复到人之初的最简单状态，激活人本来所拥有的灵性，进而更好地把握住自我，活出最为有意义与有价值的人生。

找到你人生意义的主题 .....	127
简单，就是人生最大的智慧 .....	133
唤醒你内心深处的人性灵光 .....	140

## 第六章 体 验

人生是源自生活的一种参悟 .....	147
--------------------	-----

在古代，有些僧人为了参悟人生的真正智慧，会采取一种苦修行的方式，那就是我们所熟知的行脚僧。事实上，对于我们每一个人来说，要想真正地唤醒沉睡在心灵深处的自我，除去要让心灵回归之







外，还需要融入到实际的生活之中，去真心地体会和感悟生活。唯有如此，觉醒才能真正焕发出伟大的力量，将我们的人生价值体现出来。

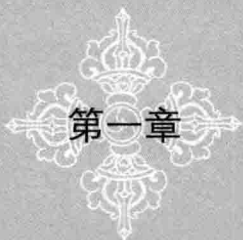
活在现实的生活中 .....	149
用心生活，在现实中寻找人生的真谛 .....	156
笑看人生风雨，真心英雄才能看见人生彩虹 .....	162
边生活，边成长 .....	169
感受人生，撷取快乐人生的智慧 .....	176

## 第七章 坚守

让灵性与顿悟彰显生命的意义光环 .....	185
-----------------------	-----

觉醒，不是随机的想象，而是在寻找到内心中最真实的自我后的一种实践。当我们找到内心中最为真实的自我之后，就必须学会坚守，这样我们觉醒后所焕发出来的灵性与顿悟之光，才能够产生出积极的作用，会让我们真正地活出自我的风采，拥有自我人生的真正快乐。

人生，不是左右摇摆的钟摆 .....	187
守住自我，才能拒绝诱惑 .....	194
不抛弃、不放弃，绽放自我生命的色彩 .....	201



## 我是谁

人生苦恼困惑的根源在于迷失自我

.....

世上本无忧，庸人自扰之。追寻快乐与幸福的人们，缘何总是难以感受到快乐与幸福呢？这一切的一切，皆在于身处在纷纷扰扰的现实生活中，各种各样的东西在影响和诱惑着我们，让我们迷失了自我，失去了自我，成了人生大丛林中的迷路者。试想一下，这样又怎么能快乐起来呢？

.....



## 你真的很快乐吗

觉得自己不快活的人是不会快活的。

——古罗马哲学家塞内加

你快乐吗？这是一个简单的问题，也是一个复杂的问题。

我曾就这个问题问过许多朋友，大家的反应出奇地相似：先一愣，然后神色茫然。“快乐？偶尔有，但很短暂。”一位朋友沉思良久后回答，“平时有那么多的事情让你烦心，周围的人有的买了房，有的升了职，有的出了国……世界变化太快啦，你能不急吗？你得拼命地往前赶，哪儿有时间快乐呢？快乐？将来吧！”

“等我赚够了钱，就没什么揪心的事儿了。”另一位朋友说，“到时候我会很快乐。”

看看自己身边的许多人是不是每天都在不停地奔忙着？是不是许多人都把“忙着呢”“烦着呢”“真让人着急”等语言挂在嘴边？我们总是有太多的愿望，为自己定下太多的目标；我们总是把快乐放到未来，把快乐供奉在内心深处，而逼迫自己付出当下全部的精力去为未来的快乐不停地努力，从而忽视了眼下的快乐。其实，我们不快乐源于快乐被我们收藏了起来。

据说，在终南山一带长着一种特殊的植物——快乐藤，任



何人得到这种藤后，都会喜形于色，笑逐颜开，烦恼尽失。

为了获得快乐，有一位年轻人跋山涉水来到终南山。在历尽千辛万苦的搜寻后，他终于得到了这根藤，但结果并非像传说中的那样——他仍然不快乐。

这天晚上，年轻人在山下的一位老人家里借宿，面对皎洁的月光，不由得长吁短叹起来。他问老人：“我已经得到了快乐藤，为什么仍然不快乐呢？”

老人一听乐了，说：“其实快乐藤并非终南山才有，而是人人心中都有。只要你有快乐根，无论走到哪里都能得到快乐。”

老人的话让年轻人耳目一新，他又问：“什么是快乐的根？”

老人说：“心。”

年轻人恍然大悟，最后笑了。

是啊！任何一个人都希望自己能够快快乐乐、开开心心地过一生，但是要如何才能求得快乐呢？答案是：“心是快乐之根！”

人心浩瀚，可以容纳许多东西，但如果我们的心灵总是被自私、贪婪、卑鄙、懒惰所笼罩，无论你是富甲天下还是位及至尊，也不可能求得快乐。相反，如果我们的的心灵能不断得到坚忍、顽强、刻苦、淳朴之泉的灌溉，自然可以求得快乐。

在短短的人生之旅中，人人都有所求。有的人求子孙满堂，即得满足；有的人求福如东海，深感幸福；有的人求无上智慧，最是得意；有的人求万事如意，甚为欢喜。就表面来看，他们所求各不相同，但归根结底，他们所求的是一份快乐的心境。

城市中，每天早上，上班族都会从城市的各个角落匆忙地赶往

自己的工作地点。有人是乘坐地铁或公交，有人是开自己的私家车，有的是让司机开车而自己坐车……坐公交的羡慕开车的，开夏利的羡慕开奥迪的，开奥迪的羡慕开宝马的……每时每刻我们都在享受并追求着快乐。可是，你真的快乐吗？

在外人看来，开车是一件令人愉快的事情。但实际上为了保证车子能够行驶，你不仅要每天去加油、保养、清洗、缴纳一定的保险费、花学费和时间去学习驾照，还要不间断地进行安检、年检；开车上路的时候，为了保证车内他人的生命安全，你要保持注意力的高度集中；一不小心违规了，还要去银行排队等待缴纳罚款，如果遇上人多有时候甚至还要等很长时间……看到这些，你还觉得开车是一件很惬意的事情吗？

其实，苦是无时不在、无处不在的。苦是人的一种感受，而人的感受从来都是时刻变化的。你在 50℃ 的屋子待了 10 分钟之后，来到 40℃ 的屋子，会立即感到很舒服；可是过不了多久，你便会觉得很难受，因为太热了；随着温度的一次次降低，痛苦和快乐会实现一次次的转化……

由此可见，很多人所追求的快乐其实是痛苦的，这种认识和追求是颠倒的。可是，很多人都是这样颠倒地生活，不能认识到生命的本质，更没有想到要去改变这种生命状态，虽然他们无时无刻都想着要快乐，但却得不到快乐。这是为什么呢？因为他们从来不曾真正地认识苦是什么。

心若改变，你的态度跟着改变。

态度改变，你的习惯跟着改变。

习惯改变，你的性格跟着改变。





性格改变，你的人生跟着改变。

一切都在平平常常之间，不去刻意追求什么。这样，我们就可以理解人无烦恼，只有快乐的生活状态了。快乐是一种习惯，你养成了吗？



### 觉醒秘籍

---

- ☆ 懂得快乐、善于快乐是一种智慧、一种气度、一种气魄。
- ☆ 拥有了一颗快乐的心，你就知道，快乐是无处不在的。
- ☆ 快乐是只要你快乐我也快乐。

## 告诉我，你是谁

知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。

——中国古代哲学家《老子》

人生最大的不幸，就是一辈子不认识自己。

山上的寺院里有一头驴，每天都在磨房里辛苦拉磨。时间长了，驴渐渐厌倦了这种平淡的生活。它每天都在寻思，要是能出去见见外面的世界，不用拉磨，那该有多好啊。

不久，机会终于来了。这天，僧人带着驴下山去驮东西，驴子兴奋不已。来到山下，僧人把东西放在驴背上，然后返回寺院。没想到，路上行人看到驴时，都虔诚地跪在两旁，对它顶礼膜拜。

一开始，驴大惑不解，不知道人们为何要对自己叩头跪拜，慌忙躲闪。可一路上都是如此，驴不禁飘飘然起来，心想：原来人们如此崇拜我。当它再看见有人路过时，就会趾高气扬地停在道路中间，心安理得地接受人们的跪拜。

回到寺院里，驴认为自己身份高贵，死活也不肯拉磨了。僧人无奈，只好放它下山。

刚下山，驴就远远看见一伙人敲锣打鼓地迎面而来，心想，





一定是人们前来欢迎我，于是大摇大摆地站在路中间。那是一队迎亲的队伍，看到驴拦住了去路，人们愤怒不已，对它是棍棒相加……

驴仓皇逃回到寺里，已经奄奄一息，临死前，它愤愤地告诉僧人：“原来人心险恶啊，第一次下山时，人们对我顶礼膜拜，可是今天他们竟对我狠下毒手。”

僧人叹息一声：“果真是一头蠢驴！那天，人们跪拜的是你背上驮的佛像啊。”

一生中，人最难做到的就是认识自己！

自知，就是要知道自己、了解自己。常言道：“人贵有自知之明。”把人的自知称之为“贵”，可见人是多么不容易自知；把自知称之为“明”，又可见自知是一个人智慧的体现。人若不自知，正如“目不见睫”——人的眼睛可以看见百步以外的东西，却看不见自己的睫毛。

禅院新来了一个小和尚，他积极主动地去见智闲禅师，诚恳地说：“我刚来，先干些什么呢？请前辈支使和指教！”

智闲禅师微微一笑，对小和尚说：“你先认识、熟悉一下寺里的众僧吧！”

第二天，小和尚又来见智闲禅师，诚恳地说：“众僧我都认识了，下边该做什么呢？”

智闲禅师微微一笑说：“肯定还有遗漏，接着去了解、去认识吧！”

