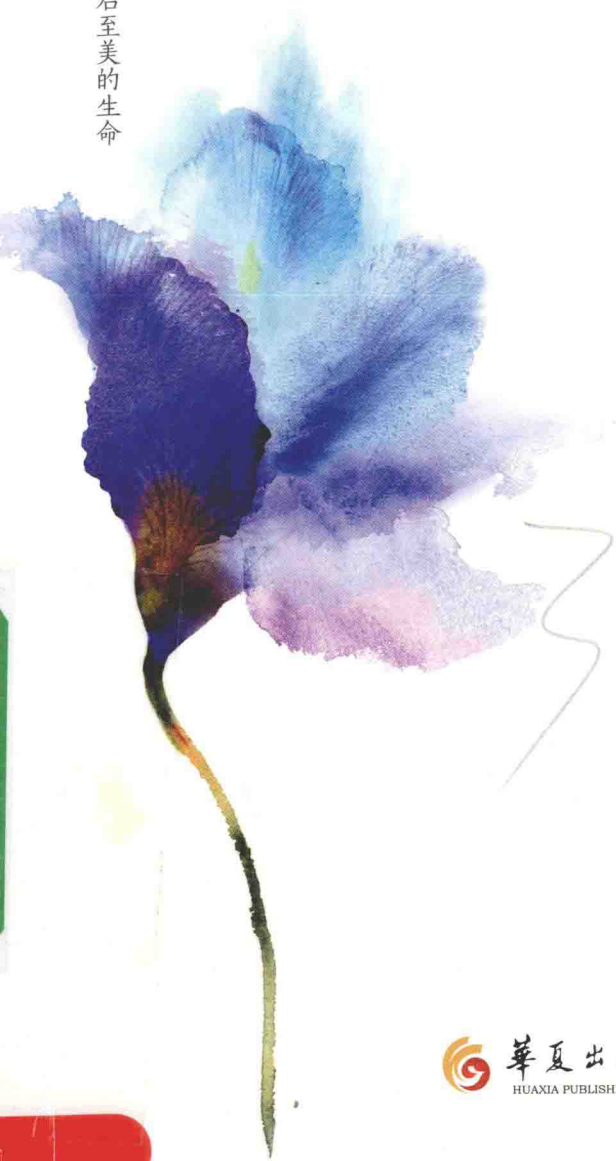


生命本来至美

告别焦虑、困惑、紧张、压抑的终极智慧

至道 著

步入神奇的旅程
开启至美的生命



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



本来至美

忘、困惑、紧张、压抑的终极智慧

至道 著

图书在版编目 (CIP) 数据

生命本来至美：告别焦虑、困惑、紧张、压抑的终极智慧
/至道著. —北京：华夏出版社，2015.1

ISBN 978 - 7 - 5080 - 8332 - 2

I. ①生… II. ①至… III. ①心理学—通俗读物
IV. ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 293070 号

生命本来至美：

告别焦虑、困惑、紧张、压抑的终极智慧

作 者 至 道
责任编辑 刘淑兰

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市兴达印务有限公司
装 订 三河市兴达印务有限公司
版 次 2015 年 1 月北京第 1 版
2015 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32 开
印 张 6.625
字 数 130 千字
定 价 32.00 元

华夏出版社 地址：北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028

网址：www.hxph.com.cn 电话：(010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

序

1

本作品的产生，缘自一个梦。我梦见了老子，他坐在我面前，为我讲解《道德经》。近些年来，我一直很喜欢老子五千言，始终用认真而又恭敬的心态来对待之。同时，我也非常喜欢原始佛法和中国禅宗。通过对它们的学习，我个人收益之大，难以言表。后来，时常回想起那个梦，也便产生了写作此三部曲的想法。

2

这是一套有关生命科学和生命真相的作品。但是，似乎本书是在谈开悟。其实，当我对开悟体悟越深的时候，我也就更加不愿意多说“开悟”一事了。几千年来，由于各种原因导致人们对开悟的误解，以及各路人马对真理盲人摸象式的表达，是我不太愿意谈论开悟的主要原因。可是，为了把生命科学和生命真相表达清楚，还得要借助于开悟这一说法。

3

可能很多读者都会很自然的问作者一个问题：你开悟了吗？



在此我提前回答一下：如果你已经开悟了，你就会知道作者到底有没有开悟；如果你还没有开悟，当你有一天开悟的时候，你自然就清楚了。我期待有一天，我们彼此肉身相遇的时候，无需言语，相视一笑，这便足够了。

4

开悟的状态很美好吗？的确很美好！实现生命的觉悟很重要的吗？绝对很重要！追求开悟是人生的头等大事吗？我认为是！但是，不要太过执着于追求开悟，顺随自己的机缘就好。过好眼前的生活很重要。照顾好身边的人很重要。把工作事业做好很重要。健康和快乐很重要。把现实生活中的所有事情处理好吧，生活即修行，生活即是道。

5

修行悟道这条路，布满了重重的陷阱，稍有不慎但会走入误区。幸运的人，或许不会走太多弯路。不幸运的，一但走入误区，少则浪费十年八年，多则白费生生世世。所以，正确的心态很重要，正确的方法很重要，找一位好的老师很重要。我的建议是，在一开始，打好牢固的基本功，建立起正确的正知正见，绝对是一件很重要的事情。

6

能不能找到一个标准，来检验自己是不是走在修行的正道之上呢？答案是可以的。这个标准就是你内心真实的感受。通过修



序

行或学习，你真的越来越安静祥和吗？你真的越来越轻松自在吗？你真的越来越幸福快乐吗？你的困惑、束缚、茫然、压抑、沉重、紧张、焦虑、孤独、自卑、嫉妒、担忧、恐惧、悲伤、冷漠、愤怒等负面情绪，真的变得越来越少吗？如果是，证明你没有走偏。自己的感受比权威的认可更有价值。记得，诚实、真实的面对自己的内心很重要。

7

说真的，虽然我岁数不大，但在我的内心深处，很自然的把每一个读者都当作我的小孩一样对待，我很希望，在这条生命成长和追求真理的道路上，我能够更好的保护好每一个“孩子”，以免走入误区，以免受到伤害。这本书是我们缘分的开始。在此希望三部作品的后两部，能够进一步的帮到您！

8

我有一个愿望：我们的星球会更绿，水会更清，天会更蓝；我们的世界不再有冲突和战争，人与人之间不再唯利是图；我们的生命越来越美好，子孙后代越来越幸福；我们人类能够远离贪嗔痴慢，绽放真善美慧；所有众生都能够实现生命的觉悟，实现绝对的圆满解脱！为了尽早能够实现这一愿望，我将在我生命的剩余时光里，尽到我自己的一份力量。



目录

生命本来至美

1	神奇的遇见	//	1
2	聪明人的愚蠢游戏	//	10
3	迈向觉醒的第一步	//	20
4	最安全的觉悟之路	//	28
5	没有想象的那么困难	//	37
6	什么不是开悟（一）	//	45
7	什么不是开悟（二）	//	54
8	什么不是开悟（三）	//	63
9	无法理解的矛盾	//	70
10	第一个真相	//	77
11	第二个真相	//	89
12	第三个真相	//	100
13	人类痛苦的根源	//	110



- | | | | |
|----|-----------|----|-----|
| 14 | 唯一的假相 | // | 122 |
| 15 | 真相背后的真相 | // | 129 |
| 16 | 一个终极问题 | // | 139 |
| 17 | 掀开虚幻的面纱 | // | 146 |
| 18 | 无法想象的世界 | // | 156 |
| 19 | 挣脱命运的牢笼 | // | 165 |
| 20 | 全宇宙最伟大的秘密 | // | 178 |
| 21 | 当下觉醒 | // | 185 |
| 22 | 契入真相 | // | 194 |

1 神奇的遇见

清晨，天色刚刚发白，妻儿还在睡梦中，李哲就起床了。他一边穿衣服，一边看着两岁的儿子，心想：如果一个人永远只有两岁，是一件多么美好的事情啊！

简单吃了点东西，带上最近比较喜欢的两本书——《道德经》和《心经》，启动奥迪 Q5，李哲上路了。

在离城三十公里左右远的地方，有一个净泉禅寺，这是李哲今天要去的目的地。禅寺在大山深处，是一个非常清静的地方。李哲在很久之前就听朋友说过这里，一直很想去，但总是没有机会。

李哲 31 岁，是一名较知名的企业管理培训师。对于这样的年龄来说，一般人都还在职场上苦苦挣扎着，而李哲却显得特别幸运——他年收入超三百万，过着财务自由的生活，有妻有儿，有房有车，有鲜花有掌声，有出版的书籍有大批粉丝，在行业内享有较高的知名度和影响力，培训事业正如日中天。

按理说，李哲现在应该很享受所有这一切。

但事实恰恰相反。近年来，李哲总是感觉烦躁不安，焦虑感如影随形，工作生活毫无乐趣可言，似乎压根儿就不知道幸福和



快乐是什么味道，特别是近些日子，他都有些无法忍受自己了。

他很想找地方安静一下，所以选择这天去禅寺看看。

车子离城越远，空气就越新鲜。差不多开了半个多小时，进到了半山腰，前方就没路了，只有一块不算宽敞的平地。在平地的边缘，有一个很破旧的木牌，上面写着“净泉禅寺”几个字，并画有一个指路的箭头。

李哲把车停在路边，带上随身物品，开始徒步进入山路。一路虫鸣鸟叫、莺歌燕舞、溪水欢腾、草绿花香，李哲内心不禁感慨：这么美好的地方，怎么少有人来呢？

大约走了二十分钟，翻过一个山头，净泉禅寺跃入眼帘。禅寺规模不大，坐落在大山里面的山谷中，依山而建，前方是一片开阔地，中间一条小河缓缓流过。禅寺周围古树参天，背后有相连的三座山峰俊美挺拔，就像三个英勇的武士守卫着寺院。这时正值早上八点多，禅寺还被晨雾半笼罩着，太阳刚刚翻过山头，金色的阳光挥洒而下，整个山谷沐浴在温柔的晨光中。清澈的河水在阳光的反照下，银光闪闪。从李哲所在的位置看过去，整个山谷就像一幅大师的山水画，空灵、含蓄、宛若仙境。

往往在这样的时候，一个人很容易萌生归隐之心，备感烦恼的李哲当然更是如此。

不一会儿，李哲来到了禅寺。禅寺看上去非常古老，经历过悠悠岁月的雕刻，沧桑之意尤为明显，活像一个过百的老人。他后来才知道，净泉禅寺已有四百多年的历史了。

没有香客，没有僧人，没有钟鼓响，没有诵经声，要不是看到大殿里有一柱正在燃烧的香，李哲还以为这里是个废庙。



1 神奇的遇见

有香，就一定有人。但人在哪里？是什么人呢？李哲好奇着。

穿过侧门，后面是一个很宽敞的院子。院里绿树丛阴，鸟儿自在地欢唱着，树下有几个石桌和一些石凳，围墙边长满了野草。

这么好的地方，在这里看看书、喝喝茶，多好啊！李哲心想。

还是先看看有没有人在，这样比较礼貌吧。于是李哲向院子里面走去，因为那边有间屋子。

门半开着，门头隐约可见“禅堂”二字。李哲轻轻推开门，走了进去。屋内依然没有人。但有人刚才进来过，因为小香炉里正燃着一炷檀香。边上还有一个小火炉，正煮着一壶水。水已开，水气直往外喷。地上摆了几个打坐用的蒲团。屋内很干净、温暖，散发着一股很舒服的能量。

李哲估计，主人可能摘菜或是担水去了，等一会儿就会回来的，那就先坐下来看看书吧。他坐了下来，翻开那本非常喜欢的《道德经》，静静地读着。没读几页，就进入了昏昏欲睡的状态。

“睡醒了吧！”

李哲感觉有人说话，突然惊醒过来。天啦，刚才竟然睡着了！

只见一老者坐在自己对面的蒲团上，六七十岁的样子，体形微胖，个子不高，头发灰白，皮肤粗糙，脸色红润，银须飘然，神色严肃但又让人感觉亲切，穿着一件灰色的布褂，正慢悠悠地泡着茶。



李哲急忙站起来，向老者鞠了一躬，有些慌张地说道：“呃……师父您好！真不好意思，我冒昧地闯来这里，打扰您了！”

老者看了看李哲，微微一笑，高兴地说：“不打扰，不打扰，我正在等你啊！”

“师父，您说在等我？可是……”李哲有些惊诧，“可是，我们并不认识啊！”

“你不认识我，但我认识你啊！”老者一边递给李哲一杯茶，一边微笑着说，“坐吧，坐吧，这杯茶是你的！”

“您真的认识我？师父您就别卖关子了吧！”李哲盘腿坐在老者对面的蒲团上，好奇的眼神看着对方。

老者也看着李哲，脸上是平静而又和善的表情，就像看着自己的孩子，这让李哲感到非常放松而又自然。李哲发现这位老者与一般人有着明显的不同：他的眼神中充满着无尽的祥和与慈爱，在这种祥和而又慈爱的眼神当中，流露着一种超然而又智慧的光芒。虽然年逾七旬，但眼瞳依然清澈如孩童。那红润的皮肤，与满头的灰白头发形成了鲜明的对比。该不会遇到活神仙了吧？李哲心想。

“没错，我认识你，因为在你的内心深处，我在那里啊！”

老者回答，带着神秘的笑容。

李哲笑了笑，他不懂老者的意思，以为他在开玩笑。

“最近，你的内心，都有些什么感受呢？”

老者的声音和话语，就像来自大山深处的清泉，甘甜可口，清澈透明，仿佛瞬间融化了李哲内心所有的陌生感。

“一言难尽啊！”李哲说完叹了一口气。老者一句简单的提



1 神奇的遇见

问，让李哲想起了最近这些年的种种经历，想到了无数次问自己的那些问题。

“如果用一句话说出来，那会是什么呢？”老者追问。

非常奇妙，在老者面前，李哲很自然地感受到一种充分的信任感和放松感，虽然完全不熟悉，但内心最深处的秘密也愿意交给对方。李哲想了想，说：

“虽然我有成功的事业和温暖的家庭，有让人羡慕的收入和良好的物质条件，但是我不够幸福，不够快乐，并且近来我过得非常痛苦，我的内心就像一个无底的黑洞，里面充满了无止境的焦虑和不安！”

“然后呢？”老者带着淡淡的笑容问道。

“在以前生活条件很艰苦的时候，我以为等到有一天成功了、有钱了，我就可以很幸福。但是，当我有钱了之后，我依然无法感到满足。”

李哲说完，陷入了深深的迷惘之中，那无助而又茫然的样子，就像一个无家可归的孩子。

看着李哲的样子，老者哈哈大笑了起来。原本表情严肃的他，笑起来显得非常的可爱而又有亲和力。笑完之后，他说道：

“你现在不快乐，不幸福，对吧？那么，我们来探究一下，你的内心都是什么状态呢？”

李哲想到了有一天晚上，心情特别糟糕的时候，在纸上梳理过自己的心情，当时他写下了各种各样的内在感受。这时，他一边回忆一边说：

“有很多，包括焦虑、烦躁、担心、紧张、不满足，还有失



落、孤单、沮丧、颓废等等，以我目前的经济条件和生活环境，我不应该变成这样子，毕竟我的事业和家庭都算很不错的，可是……”

很明显，李哲越是描述，心情越是沉重。

“所有这些负面情绪，佛家用‘苦’或是‘烦恼’来概括了。现在人们把它们称之为：不快乐，不幸福。你想过没有，产生这些负面情绪背后的原因是什么呢？”老者用很轻松的语气问。

李哲陷入了沉思。许久之后，他轻声地说：“我对生活失去了以往的热情和动力，我不知道人生有什么意义。”他在说这话的时候，头并没有抬起来。

“为什么会没有热情和动力呢？以你目前的条件，应该很享受才对吧！”

“我原以为当目标实现的时候，我就可以很快乐，就可以很满足，可是当我实现了一个又一个目标之后，我内心的烦恼和不安并没有因此而减少一丝一毫。所以，我现在感到非常迷茫。”

“是不是说，”老者看着无助的李哲，就像一个洞察世间一切的智者，“当你拥有了更多的财富，建立了更大的事业，你才会感觉幸福和满足呢？”

“就算这一天实现了，我认为也不可能满足！”李哲回答得很果断，“这个问题我深入思考过多次，我也研究过很多非常富有、非常有地位的成功人士，我并没有看到他们因为拥有了更多的财富、建立了更大的事业，就从烦恼和不安中彻底解脱出来。”

“如果你成为亿万富翁，变得声名显赫呢？”老者盯着李哲。

“我想，就算我成了亿万富翁，变得声名显赫，结果也会是



1 神奇的遇见

一样的。我认为，人类追求幸福的方式搞错了，金钱和幸福并不能划等号！”

李哲的语气显得很坚定。他是一个爱思考的人，也是一个有思想见解的人，他看问题不会只停留在表面，总是喜欢深入核心、探其究竟，或是说透过现象看其本质。对于金钱和幸福的关系，李哲曾思考过很长时间，所以他对此有着自己的观点。

“就凭你有这样的洞见，你已经比无数人更有智慧了嘛！”老者一幅无比欣赏的样子，“那么，以你这样的情况，接下来你应该怎么做呢？”

“我不知道该如何做。”李哲很颓废地看着老者，“我现在对事业和赚钱失去了激情，对生活失去了热情，对未来失去了希望，我不知道人生一辈子意义到底在哪里……我都怀疑自己是否患上了抑郁症！”

“我们基本上可以把人分为三类。”老者喝了一口茶。

“哪三类？”李哲问。

“第一类，”老者放下茶杯，“是把所有快乐和幸福都寄望于未来目标实现的人。这类人视现在为达成目标的工具，他们对现在的态度是忍受而不是享受，他们永远活在未来而不是当下。在他们的头脑中，只有目标实现的未来，才能带给他们热情和力量，才能激发他们的兴奋和激情，而当下环境所带给他们的，永远都是焦虑不安和不满足。”

老者捋了捋胡子，接着又说：“最具讽刺意味的是，当目标实现之后，他们并没有因此而变得更加快乐和满足，这时候能够让他们兴奋的，是下一个更大更高的目标。总之，他们永远活在



未来，活在一个虚幻的未来。”

“你说得太对了，”李哲不停地点着头，“过去多年以来，我一直都是这样的感觉啊！虽然目标实现了一个又一个，但内心的空虚和缺失感永远无法得到填补。”

“第二类人，”老者接着说，“他们看穿了把快乐和满足寄望于未来的虚幻性，换句话说，他们已经确信未来某一个目标的达成，并不能够带给他们真正的满足和救赎。这时候，他们可能会怀疑人生、怀疑一切，他们会追问人生的意义，他们会对生活、事业、未来失去以往的热情，他们会感觉到内心深处就像一个深不可测的黑洞，里面充满着大量的负面情绪，有人甚至会面临抑郁症或以自杀告终的命运，当然，也有一部分人会从此走上灵性的道路，实现生命的圆满。”

“天啦！”李哲大声惊呼，“这不正是我现在的状态吗？”

“是的，你目前正处于这种状态。”老者点头，“身处这种状态的人，就像走到了一个三岔路口，前方有两条路，一条路通往毁灭，另一条通往灵性的觉醒。具体走向哪里，得依各自的因缘和选择而定。无论走哪一条路，身处这个阶段的人，在灵性上都是一种升华和自我超越。”

“那么第三类呢？”李哲心急的问。

“第三类人，”老者回答，“他们无论是对过去、对现在、对未来，都充满着极大的满足、感恩、喜悦和爱，在他们的世界里，一切都是完美无缺的，一切都是恰到好处的，对他们来说，这个世界就是一个游乐场，是一个为爱而存在的游乐场。他们超越了所有的痛苦烦恼，他们也超越了自己的命运，他们已是自己



1 神奇的遇见

生命的主人，他们明白了人生的终极意义，他们已实现了生命的觉醒！”

“这类人不再有烦恼和痛苦吗？”李哲问。

“准确说，”老者解释道，“烦恼和痛苦已经无法左右他们了，因为他们实现了自我的超越！你想要从痛苦和烦恼中彻底地解脱出来吗？”老者重新把目光投向认真聆听的李哲。

“当然想！”李哲语气很肯定，“只是，我怎样才能做到？”

“达成生命的觉醒或开悟，你就可以做到。”老者回答。