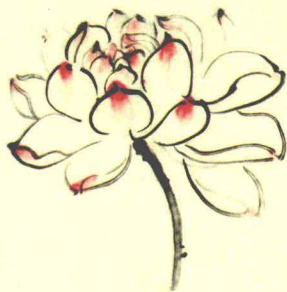


顿悟

章岩/著

人生是一种修炼，
开悟了，每天都是好日子



頓悟

章岩/著



上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

顿悟 / 章岩著. —上海: 上海文化出版社,
2011.12

ISBN 978-7-80740-827-7

I. ①顿… II. ①章… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第276435号

出版人

王刚

责任编辑

周雯君

装帧设计

柏拉图

书名

顿悟

出版、发行

上海文化出版社

地址: 上海市绍兴路74号

网址: www.shwenyi.com

印刷

三河市文通印刷包装有限公司

开本

700mm × 980mm 1/16

印张

15

版次

2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-827-7/B.75

定价

29.80元

告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

T: 0316-61594486

| 目 录 |
顿悟

- 第一章 | 做你自己
- 天上天下，唯我独尊 / 003
 - 你的命运谁主宰 / 006
 - 定位决定地位 / 008
 - 过于依赖别人，会迷失自己 / 010
 - 悟出自己的禅 / 012
 - 不随波逐流，不妄自菲薄 / 014
 - 做你自己——你不是刘德华，不是犀利哥 / 016
 - 你自己身上有宝贝 / 018
 - 做自己的大师 / 020
- 第二章 | 耕好你的心田
- 看破人生的无常 / 025
 - 人生不可替代的五件事 / 027
 - 耕好自己的心田 / 028
 - 无论做任何事，都保持一颗禅心 / 031

清、敬、和、寂的人生态度 / 033
尊重那些埋头苦干做实事的人 / 035
别为自己的懒惰找借口 / 038
发自内心地热爱你的工作，投入其中 / 041
怀着天下第一的“虔诚”心 / 043
不要过度迷恋“成功”的招牌 / 045
忘我的境界 / 047
人生无处不修行 / 048

第三章 操纵你自己的心意

控制你自己 / 053
如何克服学习路上的各种障碍 / 055
最简单的法门 / 057
去除浮躁，踏踏实实地做事做人 / 059
世上根本就没有一蹴而就的事业 / 061
确立明确的目标 / 063
远离一切和目标无关的东西 / 064
找到适合自己的生活方式 / 066
山高怎阻野云飞 / 069
找自己的脚印 / 071

第四章

把握生命中活泼的实在

破除执著的方法 / 077

过于执著也是一种病 / 079

痴人说梦，不如做点实事 / 081

形式主义和表面功夫要不得 / 082

不要追求虚华的外在 / 085

客观地看待祖师父母 / 087

不要囿于书本知识 / 088

真实的智慧源自自身的体悟 / 090

把握生命中活泼的实在 / 092

宽容别人无心的过错 / 094

第五章

拨开生活的迷雾

世俗的应酬乃人生必学常识 / 099

学习世俗人的待客之道 / 101

拨开生活的迷雾 / 103

不做因循守旧的“老实人” / 105

劝架的艺术 / 107

说教的艺术 / 109

灵活处事达到目的 / 112

给别人台阶下 / 114

不可为极端而极端 / 115

凡事不要以暴制暴 / 117

第六章 世无常事，法无定法

荣辱随心不挂碍 / 123

同样的问题可以有不同的答案 / 125

恰到好处地把握其中的度 / 127

不要一叶障目 / 128

做一个有思考能力的人 / 131

我的就是你的，你的就是我的 / 132

不要太在意形式 / 135

宠辱不惊，方能游刃有余 / 136

信者为俗谛，不信者为真谛 / 139

许多事根本没有对错之分 / 140

第七章 过日子是人生最大的学问

淡定是一种生活态度 / 145

做人如水，盛进什么容器就是什么形状 / 147

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏 / 149

过日子是人生最大的学问 / 152

人生如茶，茶如人生 / 153

学会耐心等待，总能得到自己想要的东西 / 156

人生要经得起考验 / 158
压力大都是自己给的 / 160
把恐惧彻底抛弃，困难就会投降 / 162
做人要懂得“见好就收” / 165
退步原来是向前 / 167

第八章

点亮心中的明灯

开辟自己的智慧路 / 171
乞丐与富翁只有一步之遥 / 173
点亮自己心中的明灯 / 176
真正的慧眼在哪里 / 179
悟性深藏在每个人的心中 / 181
我们所有的追求，外人都帮不上忙 / 183
生活的本来滋味 / 185
自己拯救自己 / 187
人生就是吃茶去 / 189

第九章

找回迷失的自己

放下名缰利锁 / 193
不要太注重成功或失败的结果 / 195
放下不是一件容易的事情 / 197
先甜后苦和先苦后甜 / 199

生命不能太负重 / 201
找回迷失的本性 / 202
忍受缺憾的世界 / 204
人为什么一定要死 / 206
修身养性，求得无憾的人生 / 208

第十章

彻悟靠自己

人往往是自己吓自己 / 213
人生最忌刻板不开窍 / 215
当你可以逃命时，是什么让你“束手就擒” / 217
为什么你辛苦寻觅却一无所有 / 219
做理性的自己，切忌想当然 / 222
破除分别心 / 224
拥有一份随缘之心 / 226
换个角度看痛苦 / 229

頓悟



第一章 做你自己

天上天下，唯我独尊

距今二千五百多年前，古印度有个小国叫做迦毗罗卫国，国王叫乔达摩·首图驮那，他的名字的意思是“纯净的稻米”，因此人们称他为“净饭王”。净饭王娶了邻国天臂城善觉王的长女摩诃摩耶为妻，两人感情很好，但结婚多年，王后却一直没有生育。直到净饭王五十岁、摩耶王后四十五岁时，王后才“偶然”怀孕。

据说，摩耶王后是因在睡眠中梦见一头白色六牙大象腾空而来，从右肋进入了王后的腹中才怀孕的。自从怀孕后，王后心情非常愉快，再也没有忧虑与烦恼，更没有发过脾气，断绝了一切贪欲和虚伪之心，每天只是喜欢到幽静的树林和小溪旁散步。

按照古印度的风俗，妻子头胎分娩必须回娘家，而且丈夫不可同行。结果，摩耶王后在回娘家天臂城分娩的途中，经过迦毗罗卫国和天臂城交界处的兰毗尼花园时，感到有点旅途疲乏，就下轿到花园中休息。当摩耶王后走到一棵葱茏茂盛的无忧树下，伸手去抚树枝时，惊动了胎气，就在树下生下了太子。

据说太子降生的时候，天空仙乐奏鸣、花雨缤纷，诸天神拱卫。一时间宇宙大放光明，万物欣欣向荣。天空中直泻下两条银链似的净



水，一条温暖的，一条清凉的，来为太子沐浴（这也是佛教浴佛节典故的由来）。太子刚生下来就能自己行走七步。太子每走一步，他的脚下就涌现出一朵纯洁的莲花。之后太子右手指天，左手指地，大声宣称，“天上天下，唯我独尊。”

紧接着，迦毗罗卫全国不断出现吉兆：混浊的河水立刻变得清澈了，五谷丰登，花木繁茂，人与人之间也变得和睦了。不仅与太子同日出生的孩子，母子都十分健康，就连同日降生的牛、马，也都十分健壮，连一根杂色鬃毛都没有。

净饭王听到摩耶王后在兰毗尼花园生下了太子，高兴万分，立即带领众多的宫女、侍臣，带着车马和特制的华丽的大轿，赶到兰毗尼花园，将王后和太子接回皇宫。太子诞生后的第五天，净饭王请了全国许多有名望的学者来为太子取名。经过讨论，大家一致同意太子应取名叫乔达摩·悉达多——也就是我们熟知的佛教创始人释迦牟尼。

和许多传说一样，释迦牟尼的降生也带有强烈的神话色彩。但这并不妨碍我们从中领悟做人的思想和精神。比如佛祖刚刚降生之际便说“天上天下，唯我独尊”——乍听起来倒像是出自武侠小说中的魔教教主之口，而实际上是我们的理解太过于表面化了。“唯我独尊”中的“我”，并不是指个人的“小我”，而是指广大众生的“大我”，是指大千世界中的每一个人。佛祖是在开释我们：人人皆有佛性，人人皆可成佛。

在这个世界上，“我”是最重要的，是独一无二的存在，一切的一切都要以“我”为根本，为主导，而不必听命于任何人或任何所谓超乎人的神。在这个因果相循的世界里，你的行为决定了你的命运。每个人都应该不受任何影响、任何牵制、任何牵绊地活着，并追求更好的生活，既不伤害他人，也不压制自我。想一想，当你摆脱了各种

物欲、迷惑和假象的束缚，还有什么能够控制住你？那不就是唯“我”独尊吗？当你觉悟到了这一点，你也可以对着天地大喊一声：“天上天下，唯我独尊！”

“我”是一个境界中的自我，而不是我们平常所说的自我、自私。这个世界能左右自己的人就是“我”，而非受命于别人，凡事以别人为中心的人，永远不会有大的成就。舍弃那些世人眼中所谓的欲望和诱惑，你就能掌控自己的命运，就能让自己成为独一无二的人。

这个社会上有太多没有主见的人，他们总是爱听从于别人的意见或是想法，然后去执行。这样的人往往被束缚着，牵绊着，所以不会有太多的追求，这就造就了很多无能的人。他们被各种欲望、诱惑和假象蛊惑着，失去了生命应有的价值。而那些能以自我为中心，凡事有自己的主见，有自己的想法和追求，不受制于人的人，他们大都能有所成就，这就是因为他们看得远，知道自己想的是什么。

“唯我独尊”是一种自信，并不是我们心中所认为的“以自我为中心”的私欲。这是一种境界，一种生活的智慧。敢以这种姿态生活的人注定是一个不平凡的人，这些人目光远大，自信心十足，不受别人思想的左右，所以，他们一般都能成就大事。

所以，在我们的生命旅程中，不要让别人左右自己，一切要以“自我”为中心，相信自己才是最棒的。在这个世界上，每一个生命都有它存在的意义和价值，不要总是怀疑自己，要活出真正的自我。不要被那些世俗所束缚，要让自己的心声真正地展示出来，这样，你才会有一个不一样的人生，因为我们每个人都可以“唯我独尊”！



你的命运谁主宰

一位游方僧人前往一位施主家化缘，发现施主正在进行当地特有的祈神仪式：前额上涂满了牛黄，头顶戴着贝壳，手上拿着毗勒果，态度非常恭敬。

游方僧见了很不解，便询问：“你在干什么？”

施主说：“我在祈神。”

“祈神能得到什么好处吗？”游方僧追问。

“当然了，我听人说只要心诚，将死的可以存活，被绑的可以解脱，挨打的能被宽恕……”

游方僧笑道：“倘若只是祈祷一下神灵就能得到这么多好处，那真不错。可是这牛黄是从哪里来的？”

“牛黄是从牛的胸腔中取出的。”施主说。

“如果涂上这牛黄，就可以得到好报，那么牛为什么反而被人用绳子、链子穿透鼻孔，被迫去拉车犁田，被人骑乘，还要忍受鞭笞、饥渴和疲劳？”

“是啊，我为什么没有想到这一点呢？”

“牛的胸中有牛黄，尚且不能解救自己的苦痛，你只是在额上擦些牛黄，又怎能解救自身的困境呢？”施主觉得似乎有些道理，请游方僧继续说下去。

游方僧又问：“这种雪白的、能吹出声音的东西是什么？”

“这是海里的贝壳。”施主回答。

游方僧说：“它显然是被海浪冲到了沙滩上，又被烈日炙烤，而后窒息而死。想想吧，它活着的时候连自己都救不了，你戴上一个死去的贝壳又能如何呢？”施主微微点头，默默不语。

游方僧接着问：“你手里拿的那两个果子是什么果子？”

“这是毗勒果啊！”施主说。

“哦，不管它是什么果，它终究是树上的果实。人要得到果子，一般会用石头投掷，果子就会和树枝一块坠地。”

“的确如此。”

“想想吧，果实长在树上，自身都无法守护这棵树，又怎么能保护得了人类呢？”

施主最终解开了心头的迷惑。

世上根本没有哪样东西能够主宰命运的凶吉——这我们早就知道，但我们就是不愿意相信。尤其是国人，对于命运，大多是“宁可信其有，不可信其无”的。生活中，为了命运更“好”一些，劳心劳力的大有人在。好在游方僧已经开释我们：靠外物来主宰命运是荒谬可笑的，命运只与努力、机遇和智慧有关。

掌控命运不能借助于外力，唯一的途径就是靠自己的努力。现实生活中有很多人把自己的命运寄托在别人的身上，或是想着让上苍帮着改变命运。他们烧香拜佛，祭天设宴，最后能得到什么？不还是一无所有吗？很多人思想迂腐，一直受投机取巧、听天由命这种思想左右。他们不会想着如何去解决问题，而是等着别人或是上苍来拯救自己，其实，这些做法都是不明智的。要想改变自己的命运，只能靠自己的双手，让自己拯救自己，自己改变命运。

有时候，我们常常想，命运是不是天注定的？为什么有些人一出生就含着金汤匙，而有些人就只能靠乞讨卖艺求生？其实不然，有些出身富裕的贵公子最后却落得街头乞讨，而有些出身贫贱的人靠自己的努力也能飞黄腾达，这是因为掌控命运的思想有异同。出身富裕，他们就想着反正家里的钱花不完，也不用努力去赚钱，所以就把心思



全放在吃喝玩乐上，一旦家族遭遇危机，这些人往往一点生存的技能都没有，反而是富裕害了他们一生；而那些出身贫贱的孩子总想着去赚钱养活自己、养活家庭，从小就养成了吃苦耐劳的品质，即使再大的困难也压不垮他们，他们通过自己的努力，金榜题名或是经商有道，也能功成名就。

让自己主宰自己的命运，是每一个智者都懂的道理。想想那些成功人士，哪一个不是靠自己的努力获得成功的？他们善于把握机遇，善于思考问题，把困难当做磨炼，把失败当做考验，经历一次次的失败后，他们才获得成功。这些人没有哪一个是靠求天拜佛获得成功的，所以，在现实生活中，命运是要靠自己把握的，而不是去依赖别人，靠自己是最可靠的。

定位决定地位

唐代南阳的慧忠禅师少年时连话都不会讲，也从未踏出过家门前的横桥一步。十六岁那年，家中来了一位禅师，他离得老远就向禅师礼拜，家人见了都大感惊诧。慧忠从此出家，先在六祖慧能大师门下学禅十一年，又入南阳白崖山堂子谷修行四十载，期间从未出山一步。唐玄宗在位时，钦其道誉，将慧忠迎往京城，敕住龙兴寺。安史之乱爆发后，慧忠离开京师，隐遁山林。安史之乱后，唐肃宗派使者再次将慧忠迎至京城，待以国师之礼。唐代宗即位后，更是对慧忠优礼有加。

慧忠身边有一个侍者，随侍他三十多年，慧忠很想对他有所报答，助他开悟。

这天，慧忠出其不意地对身旁的侍者高声叫道：“侍者！”