



觉醒的 灵魂

张一山(著)

人类灵性的觉醒

解读真实自我的秘密！请拥有！
诠释灵魂深处的答案！请珍惜！
揭秘真善美的宇宙能量！请收藏！

拜读此书！活出无遗憾！

觉醒的 灵魂

人类灵性的觉醒

张一山 著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉醒的灵魂：人类灵性的觉醒 / 张一山著. —北京：中国财富出版社，
2016. 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 6186 - 6

I. ①觉… II. ①张… 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 (2016) 第 142969 号

策划编辑 单元花

责任编辑 单元花

责任印制 方朋远

责任校对 杨小静

责任发行 邢有涛

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 - 6186 - 6/B · 0498

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2016 年 7 月第 1 版

印 张 13.5 印 次 2016 年 7 月第 1 次印刷
字 数 187 千字 定 价 39.80 元

前　　言

就在当下，让我们开始吧

人生，活什么？从古至今，不知有多少人都在寻找这个问题的答案，可是却没有一个完整而详尽的答案适用于每个人。

我们都是普通人，生活在人世间，都会为生活所苦，只有很少一部分人能够超然物外、潇潇洒洒地过完一生。为了心中的理想和责任，多数人都在辛辛苦苦、勤勤恳恳地向着目标追逐，可是很多人都会深陷其中无法自拔，很多人都会在追求中迷失自我。

人，作为生物，求生是其自然本能；活着，是生命的唯一要求。活着是美丽的，尽管活着的时候常有许多痛苦，但和死亡相比，却是一种幸福！

知识就是力量。这是培根曾经说过的一句至理名言，曾经激励了无数个像我这样为知识痴、为知识狂的凡夫俗子。可是，在现实生活中，我们经常会发现，很多所谓的知识集聚人群却往往不是人生赛场、社会赛场的主力，而且还浸染着些许无奈，甚至怨天尤人的郁闷。

事物总是具有两面性，有的人因为美好的追求而让自己的一生过得丰富而充实，有的人则会在盲目追求中迷失了自己，不知道自己生命的终极意义何在。其实，对我们来说，最重要的是，要知道自己到底在追求什么。

每个人都会老，也会在别人的思维世界成长。

我们可以读懂自己的经历，却不能驾驭自己的过错。

人生总有许多不可避免的缺憾，关键看我们怎样去面对。

懂得放下的人会找到轻松，懂得遗忘的人会找到自由，懂得爱的人会找到朋友。

人的成长伴随着一些失落，人的成熟附带着一些伤痕，有希望，就可以去等。

我们永远有路可以走，有梦可以做；能找到理由难过，也一定能找到快乐的理由！别以为世上只有对与错，许多事情的答案都不止一个。只有让思维沟通去贯彻敏捷，用判断的定理去完成逻辑的言辞，才能关闭内心的冷漠，堵住沉默的时间，保护自己的成长。

人不觉醒，何谈幸福？

就在当下，让我们开始吧！

作者

2016年2月

目 录

Contents

第一部分 智慧的觉醒

第一章 人类痛苦的根源	3
人生，活什么	3
人生，有什么	5
人生，求什么	7
第二章 人类幸福的密码	9
幸福是什么	9
幸福从何而来	11
幸福与性格何缘	14
迷失自我有多可怕	18
敢于否定自己意味着什么	21
有必要跟自己过意不去吗	24
第三章 理解有罪	28
冲突的真相	28
人生若只如初见	30
“同而不和”和“和而不同”	33
活在善意里	35

第二部分 生死的觉醒

第四章 生死的困惑	41
人为什么而活	41
死亡意味着什么	42
好生恶死是人的本能	43
第五章 人活在呼吸间	46
思想是什么	46
死，无法超越的鸿沟	48
生命本无常	50
向死而生	53
第六章 结束孤独	56
找到你人生意义的主题	56
痛苦之身人人有之，只是轻重不同	58
简单，就是人生最大的智慧	59
心安是人生艳阳天	61

第三部分 财富的觉醒

第七章 钱是个什么东西	67
财富是把“双刃剑”	67
当“理想”遇到“现实”	69
第八章 对错，皆因一念间	72
财富是如何分配的	72
中道的财富观	74

第九章 人生重在生活	77
放下所有外在的支持	77
让自己处在安详的状态里	78

第四部分 成长的觉醒

第十章 成长的代价	83
人为什么会恐惧	83
什么是好，什么是坏	86
理想很丰满，现实很骨感	88

第十一章 让知识成为力量	90
知识是力量吗	90
领悟知识背后的智慧	93

第十二章 要有长远愿景	96
人什么可以不改	96
别说什么命中注定	98
你承担什么，就能获得什么	100
专注是一种力	102

第五部分 健康的觉醒

第十三章 快乐的秘密	109
你真的快乐吗	109
为什么你总与快乐无缘	110
困惑、苦恼，只因忘记了你是谁	112

第十四章 我们完全可以更快乐	116
人生的目的是什么	116
人生苦恼困惑的根源在于迷失自我	117
要敢于否定自己，但不盲目否定	119
认识自己，关心自己，爱自己	120
第十五章 生活，而不是生存	125
人是矛盾体	125
别把真正的自己抛弃了	128

第六部分 爱情的觉醒

第十六章 爱的意义	133
我们到底在追求什么	133
爱与被爱哪个更幸福	136
第十七章 成功就在失败之后	139
因为疼痛，所以深刻	139
嫉妒的级别	140
让爱成为一种习惯	145

第七部分 培育的觉醒

第十八章 灵性的力量	151
孩子的天赋在哪里	151
每一个孩子都无可替代	154
第十九章 培育的偏见	157
重视理由	157

追根溯源	159
第二十章 引导孩子成长	163
孩子，只是个孩子	163
撇开教育的迷雾叠嶂	165
第八部分 自由的觉醒	
第二十一章 这辈子，只能这样了吗	173
觉醒是意识的转化	173
不可衡量的自由能量	175
改变自我意象，改变人生	176
创意让平凡生活闪光	178
第二十二章 轻装上阵	182
鸟儿为什么会飞	182
人智力的局限性	184
人生源自对生活的参悟	186
打破虚幻“自我”的塑像	188
时时保持警觉	190
第二十三章 通往自我觉醒之路	195
别把自己当人看	195
意识就是你的智性	197
从善如流，找到平衡	199
领悟内在的生命活动	201
自我—真我—无我	203

第一部分 智慧的觉醒

身强力壮的，固然是幸福；然而聪明智慧的，还要幸福数倍！

——克雷洛夫

第一章 人类痛苦的根源

人生，活什么

人生，活什么？从古至今，不知有多少人都在寻找这个问题的答案，可是却没有一个完整而详尽的答案适用于每个人。

我们都是不同的个体，成长道路、生存环境、命运际遇等各不相同，因此对人生的理解、对事物的看法、生活的目标也都不一样，自然对于“人生，为什么活着”这一问题有不同的答案。

作家余华在其小说《活着》的前言中曾经说过：“人是为活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事物所活着。”人类也是一种生物，求生是一种自然本能；活着，是生命的唯一要求！

我有一个朋友，叫李辉。前段时间，他在追求他的同事刘丽。

“刘丽长得很漂亮，眼睛大大的，很迷人，就是我喜欢的那种类型。我千方百计，用尽了一切能用的办法，终于和她做了男女朋友。可是，随着我们的进一步交往，我却发现，我们之间的关系很难再进一步，因为对我来说，刘丽永远都有一种优越感。每天都是我围绕她在不停转悠，而她纯粹就是为了应付。我觉得很累，就像是做一件非常辛苦的差事一样，弄得心力交瘁！”李辉来找我，将自己的苦闷讲述给我听，“我将自己想做的事放在一边，把时间都用在了她的身上，

结果错过了很多东西，可是我对她的感觉却大不如从前。有时我真想就此结束，但我无法把她突然从我心里抹去。”

我一边听李辉的讲述，一边思考着，最后当他讲完自己和那女孩的故事后，我说：“我给你讲个我亲身经历的故事吧！”李辉点点头，我接着说，“一次，大雨过后，我外甥从外边抓回了一只很漂亮的小鸟。外甥很喜欢，为了防止它逃跑，便用绳子将其拴了起来。我对他说，小鸟失去了自由会死的，还是放了好。可是我外甥却说，这么漂亮，放了太可惜，我给它好吃的就不会死。当时，我也没有在意。几天后的一个清晨，睡梦中的我被外甥的哭声吵醒。原来，那只漂亮的鸟儿死了。外甥问我，鸟儿为什么会死？我告诉他，因为它的生活习惯被人为改变，它喜欢自由自在地飞翔。现在的你，就如同那只可怜的鸟，这样下去，迟早有一天也会像那只小鸟一样被困死在自己的牢笼里！”

李辉听了我的讲述，如有所悟。后来，他重新选择了自己的生活方式，生活又重新步入正轨，虽然和刘丽分了手，但他感觉自己快乐多了！

生命是自己的，生活是自己的，我们活着并不是为了给别人看，更没有必要为了活给别人看而改变自己的生活方式！一个连自己的生活都不懂的人，又怎能尊重他人的生活！

人活着是不需要任何理由的！我们虽然不知道自己是怎样来到这个世界的，可是当肉体和精神合二为一的时候，我们就成了一个独一无二的人。之后，我们长大、学习、成长、工作、结婚、生子，再继续繁衍下一代，然后离开人世。

人活着不需要什么理由，也没有理由，就如同世间的花鸟鱼虫、芸芸众生一样，活着只是一种生活形态！虽然有人活得多彩、有人活得如

一缕轻烟，有人轻如鸿毛、有人重如泰山，有人名垂千古、有人遗臭万年，但大多数人都是默默无闻的。

在生命的进程中，我们所做的一切都是生命的点缀，虚荣、名利、功名、称号、爱情、友情、热诚、冷酷、自私、宽宏……也仅仅是一个早已有了结果的过程，我们所能做的也只是享受生命的赐予，平静地接受这伟大的结果！

人生，有什么

何为拥有？

吃进嘴里的食物，穿在身上的衣服，配在身上的饰物，抓在手中的钞票，放在家里的家具，停在车库的汽车，存在银行的钱财，躺在保险箱的珠宝；看过一场电影，听过一曲音乐，参观过一次展览，看过一本书，经历过一次旅行；担任过某个职位，成为某地方的知名人士，拥有某项名声头衔……所有的这一切都是拥有，只不过有些是具体的物质，有些是象征的代替品；有些是印象记忆，有些是抽象虚无。

这些都是我们所拥有的，可是一旦死亡，上面这些会统统消失，只有小部分会留在他人的记忆中，比如，名誉、地位等；还有本来就客观存在的，比如，影音、艺术、文化、知识等。要想让自己的心灵觉醒，就要知道自己有什么。

有个人花了一大笔钱，买了一颗钻石。他很得意，可是买了之后，又担心被别人偷走，于是就把钻石存在了银行的保险箱里，也不敢拿出来看。

买了钻石，又不敢拿出来观赏，这又何苦呢？其实，我们在电视上都

可以看到钻石，根本就没必要购买。故事中这个人虽然购得了钻石，可是却把钻石收藏了起来，这和没有又有什么区别呢？

一个人之所以快乐，不是因为他拥有的多，而是他计较的少。想想看，其实何必要拥有呢？更不用花钱去买，只要逛一下珠宝店，就会看到更多、更美的珠宝、钻石，如此不买但你已得到！

“拥有越多，烦恼越多”是宇宙对称平衡机制的反映。矛盾是对立统一，任何事物都有其对立面。

有个富翁出海观光的时候遇难，被一个渔夫救起。为了报答渔夫的救命之恩，富翁决定送给渔夫一大笔钱。他提出两个方案：一个是现在就将目前资产的5%送给渔夫；另一个是十年后，将自己那时资产的20%送给对方。

渔夫很高兴，可是又感到很为难：选第一个方案，如果十年后富翁的资产剧增，自己不就亏了；选第二个方案，如果十年后富翁的资产严重缩水甚至破产，自己岂不亏大了？

渔夫被这两个挠心的选择弄得焦头烂额、神思恍惚，结果第二天出海时被海浪吞噬，最终什么也没有得到。

现实中，每时每刻都需要我们作出选择，比如，打开冰箱，如果有多种蔬菜，你就得选择究竟要做什么，要拿哪种；打开衣橱，如果有成排的衣服，你就得费番心思想想自己究竟要穿什么；要是你够帅或够靓，“丘比特之箭”向你频频射来，你就得选择和哪个人交往；如果你的经济基础不错，你一定会为清闲“吃老本”还是创业干大事而两难……

设想一下，如果冰箱里只剩下一种菜，衣柜里只有一两件衣服；如果你的“硬件”一般，出身一般……怎么还会有那么多选择的烦恼？由此看来，选择太多，未必就是好事！

很多时候，拥有的越多，烦恼就越多。万事万物都是随着因缘变化的，如果我们不肯放下，一厢情愿地想牢牢把握住它、不让它改变，只会徒增烦恼。

不懂满足，不断追逐，有时候会让自己失去很多。只有学会放下，才能腾出手来把握自己真正想要的东西，才能拥有得更多！

人生，求什么

每个人都想过上好日子，都想让自己活得有钱、有尊严。可是，所谓的好日子不仅仅是物质的，更是精神的。幸福是一种感觉，只能来自自己内心的感觉，并不在于物质的多寡，很多时候，物质的锈蚀反而会让人失去体检幸福的触觉。

日本作家池田大作说：“在我们的周围可以看到这样的情况——物质上的富裕反而招致精神上的贫困。”生活中的诱惑太多，很多人都容易在眼花缭乱中迷失自己。

一群富有的年轻人外出郊游，为了解闷，他们还带了一个能歌善舞的歌女。

玩了一天，酒足饭饱之后，他们都睡着了。因为喝了太多的酒，他们睡得都像死猪一样，对身边发生的事情一无所知。当他们醒来的时候，歌女已经不见了，随身财物也没了踪影。于是，他们开始四处寻找那个歌女。

找着找着，他们遇到了一个静坐的僧人，他们问僧人：“请问，您有没有看到一个女人经过？”僧人没有回答，却反问他们说：“年轻人，你们是应该寻找自己，还是寻找那个女人呢？”

听了僧人的话，这些年轻人都感到很惊讶，有人甚至还以为自己