

身心
*
修行

参悟生命的真谛
透视人生的意义

牧原·著

顿悟



人生不可能事事顺心，唯有顿悟者自适。

人生原本就不圆满，唯有在苦中顿悟大道，才能找到通往快乐的阶梯。

顿悟是一种从容，是一份人生的成熟，是人生至境。

人生就是修行  生活就是道场

顿悟是顺其自然，不抱怨，不焦躁，不自弃，不强求；

顿悟是把握机缘，不悲观，不自欺，不忘形。



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

身心
修行

牧原◎著

参悟生命的真谛
透视人生的意义



顿悟



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

顿悟 / 牧原著. — 成都 : 成都时代出版社,
2016.6

ISBN 978-7-5464-1668-7

I. ①顿… II. ①牧… III. ①故事—作品集—中国—
当代 IV. ①I247.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 134271 号

顿悟

DUNWU

牧原 著

出品人 石碧川
责任编辑 张旭
责任校对 周慧
装帧设计 天下书装
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86621237 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 北京建泰印刷有限公司
规 格 710mm×1000mm 1/16
印 张 16.5
字 数 242 千
版 次 2016 年 8 月第 1 版
印 次 2016 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1668-7
定 价 39.80 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(010) 89580799



序言

佛前开悟，悟出一片宁静心湖

不顿悟，人生难免处处苦楚；悟到了，则是一片宁静之湖。如今这个社会实在太浮躁，每个人终日都在忙忙碌碌中蹉跎岁月，被心魔纠缠却毫不自知。夜深人静的时候迷茫，其实我们早已在尘世中迷路。

一件小事也没耐心做完，即使是对喜欢的人和事居然也会烦躁不安，忍不得一点委屈，受不得半丝寂寞，无论是忙还是闲，都是终日坐立不安，这是每一个现代都市人的缩影。生死之间不过是一趟旅行，重要的不是目的地，而是沿途的风景，不要再匆忙赶路了，因为前边除了坟墓什么也没有。

停下来，看看周围，仔细瞧瞧形形色色的人们，每个人的脸上都写满了疲惫，本是充满激情的年纪，一颗心却早已千疮百孔，本是一生中最美的绽放，如今却在仓促中早早失了颜色。面对早衰的身体，面对疲惫的精神，我们又该如何自我救赎？唯有停下匆忙的脚步，静静聆听生命的天籁。

佛说，一念一天堂，一念一地狱，不愿放下对金钱和权力的执着，又如何能得自在，登极乐？在这繁华都市的背后，两步三步就是天堂，

却仍有那么多人，因心事过重而不愿意选择回头。悟不透就注定成不了佛，想不开自然好日子难来。

没钱的时候，因欲望而烦恼；有钱的时候，因拥有而空虚……

没权的时候，因贪念而郁闷；有权的时候，因殚精竭虑而惴惴不安……

没爱的时候，因孤独而满心凄凉；有爱的时候，却忘记珍惜已拥有的……

没梦的时候，像行尸走肉般机械；有梦的时候，却因实现不了而日日苦恼……

没房的时候，恨不得不吃不喝也要买；有房的时候，却又被自我膨胀压弯了腰……

没车的时候，悲喜交加中抱怨交通；有车的时候，却在一次次攀比中败下阵来……

没家的时候，做梦都幻想着结婚；有家的时候，却在责任与诱惑中不断游离……

没工作的时候，整日在惶恐中度日；有工作的时候，却在心里暗暗咒骂着老板的黑心……

人有时候很奇怪，我们急于成长，又哀叹失去的童年；以健康换取金钱，不久后又用金钱恢复健康；活着时认为死离自己很远，临死前又仿佛未活够；明明对未来焦虑不已，却又无视眼下的幸福。人生在世，谁能不苦？唯有顿悟人生之苦，才能化苦为甜，活一世洒脱幸福。

人生虽苦，但苦有苦的味道，悟开了，苦也是甜；生活虽平淡，但淡也有淡的风采，平淡也是幸福。带着精神的枷锁，注定走不出心灵的囚室，背着过于沉重的包袱，注定游不过命运的大江大河。既然如此，为何还要苦苦执着，为何不肯坐下顿悟，立地欢喜？

光怪陆离的社会好比一个大酱缸，要想洁身自乐，唯有于喧闹中悟出一片宁静心湖，心若安好，生活便是灿烂阳光。世界如此之大，钱赚不完，书也读不尽，与其让这些身外之物把内心搅得天翻地覆，痛苦不

堪，反倒不如学会顿悟，学会在喧嚣的尘世中修一颗平常心。

佛家常讲，心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。要想远离浮躁的生活，唯有悟出一片宁静心湖。如今的你，苦也罢，乐也罢，烦也好，痴也好，都不必再执着了，因为执念越深，苦痛也就越重。在佛祖面前，没有穷富，没有好坏，唯有一颗是否愿意解脱的心。只要我们愿意放下心魔，迎接我们的便是菩提赐予的快乐。

一天的忙碌过后，不妨停一停匆忙的脚步，坐下来，看看云卷云舒。生命是有灵性的，别让金钱禁锢了原本的快乐，欲海从来都是无边无际的，唯有开悟，才能及早回头上岸。人生虽苦，但苦才是人生，遭遇苦楚之时，不妨静静坐在佛前顿悟，悟出一片宁静心湖。心中了然无物，自然也就没了种种烦扰。



第一章 人最大的心魔是自己

每个人心中都住着一个魔鬼，它来无影，去无踪，却在不知不觉中腐蚀着人们的善心，诱惑着人们的贪心，制造着各种痛苦与烦恼。别再抱怨现状，也别再埋怨他人，人最大的心魔是自己，唯有降服心魔，战胜自己，才能活出自我。

1. 诸般烦恼，皆因“想不开” / 003
2. 铁索易断，心结难解 / 006
3. 无事莫把闲话聊，是非往往闲话生 / 008
4. 与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够 / 011
5. 心被外物所牵，所以你才会煎熬 / 014
6. 报复，等于往怨恨的烈火上浇油 / 016
7. 说一句谎话，要编造十句谎话来弥补，何苦呢！ / 019
8. 想得开是天堂，想不开是地狱 / 022


第二章 灭却心头火，胜点佛前灯



生而为人，难免会在与人交往的过程中产生不快，生气也就自然而然。但殊不知，点燃心火无异于激活痴嗔，这种仇视、愤怒以及怨恨的心理，则会带来烦恼和不安。所以人们常说“灭却心头火，胜点佛前灯”，唯有熄灭愤怒之火，才能点燃温暖与智慧的明灯。

1. 事事无大碍，何须论长短 / 027
2. “我执”为根，生诸烦恼 / 029
3. 抓得越紧，失去的越多 / 032
4. 人生最大的悲剧不是失去，而是没有好好把握当下 / 035
5. 群处时守住嘴，独处时守住心 / 038
6. 不要依赖任何人，他会成为你的习惯 / 041
7. 万物自有定数，故遇事不可强求而行 / 043
8. 人生无常，心安即是归处 / 046

第三章 苦才是人生



哲学家爱默生曾经说过：“生活的乐趣，取决于生活者本身，而不是取决于工作或地点。”其实人生本来就是苦，活是苦，死也是苦，有钱是苦，没钱也是苦，然而又有多少人能够看透这一点呢？

1. 苦不是人生的全部，但没有苦就不是人生 / 051
2. 人生不如意，十有八九 / 053

3. 一切苦乐，都是心在作怪 / 056
4. 没有命中注定的不幸，只有死不放手执着 / 059
5. 生命只是一场体验，没有谁是谁的永远 / 062
6. 水至清则无鱼，苦恼皆因“一根筋” / 064
7. 战胜苦难，它就是你一生的财富 / 067
8. 舒服的日子辛苦着过，辛苦的日子舒服着过 / 070

第四章 一念放下，万般自在



人生就是因为有太多放不下的事，生命才会如此沉重。背着沉重的心灵包袱，即使三步两步就是天堂，我们也会因为心事过重而走不动。所以，不妨把心中的杂念抛在脑后，一念放下，便可澄清空明，自由自在。

1. 心灵解脱须靠己，因为己是因心人 / 075
2. 放弃挑剔与苛求，人生才能喜悦自在 / 077
3. 选择一份放弃，固守一份超脱 / 080
4. 人生不仅要学会承受，也要学会释怀 / 083
5. 吃亏决不亏，惜福才有福 / 086
6. 长短家家有，炎凉处处同，莫执于一念 / 088
7. 世界如此浮躁，静心才能幸福 / 091
8. 转个念就是希望，回个头就是来生 / 094


第五章 满足之乐乐无疆，多欲之苦苦难了



人为什么会痛苦？都是欲望太多了，又实现不了，所以会痛苦。五浊恶世，人们相续之中的烦恼和分别念一波未平，一波又起，片刻也未曾停息过。所有的痛苦、疾病及障碍都源于你的贪念、嗔恨、执着、愚昧与妒忌。最有效的治疗是先医好你的心，否则你的痛苦将永无休止。

1. 贪念不止，痛苦无边 / 099
2. 所谓快乐，不是财富多而是欲望少 / 102
3. 心若有尘天地窄，眼中无物众生亲 / 105
4. 弱水三千，只取一瓢，知足就是幸福 / 108
5. 最宝贵的不是你所拥有的物质，而是陪你在身边的人 / 110
6. 放下名利的缰锁，找回迷失的自我 / 113
7. 放纵是人生最大的悲哀 / 116
8. 活得富贵不等于活得幸福 / 119

第六章 记住，你只能活一辈子



你只能活一辈子，没有来世，没有来生。快乐与否，幸福与否，悲伤与否。仅此一辈子。所以，同样一个瓶子，为什么要去装满毒酒，而不去装满琼浆玉液？同样一颗心，为什么要满载忧伤和苦恼，而不去试着容纳欢声笑语？同样一段回忆，为什么要只铭记痛苦而忽略快乐？

1. 多一天抱怨，就少一天幸福 / 125

2. 人生不能靠心情而活，而要靠心态而活 / 128
3. 幸福无绝对，心幸福一切都幸福 / 130
4. 不要异想天开，也不要得过且过 / 133
5. 做好当下的事，珍惜身边的人 / 136
6. 无需留恋，该走的终会走；无需苛求，该来的迟早会来 / 138
7. 生不带来死不带去，何苦妄求 / 141
8. 无嗔就是戒，心净即出家 / 144

第七章 这个世界没有圆满



这个世间只有圆滑，没有圆满的。你随时要认命，因为你是人，随缘，不是得过且过，因循苟且，而是尽人事听天命。不要太肯定自己的看法，这样子比较少后悔。当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的。当你痛苦时你要想这痛苦也不是永恒的。认识自己，降伏自己，改变自己，才能改变别人。

1. 人生总是“一半一半” / 149
2. 修行，不是追求完美，而是坦然地接受残缺 / 151
3. 永远要感谢给你逆境的众生 / 154
4. 无病，是大财利 / 157
5. 生活在别人的眼睛里，必将迷失自己脚下的路 / 159
6. 人生的缺憾，往往就是成功的入口 / 162
7. 缺陷固然不幸，但并非绝境 / 164
8. 这个世界只有圆滑，没有圆满 / 167

第八章 尽人事，听天命



人生在世，总会遇到诸多挑战。面对困境时，我们应当保持积极的心态，不胆怯，不退缩，鼓足勇气寻求解决的方法。当做好充分的应对措施之时，就要顺其自然。功到自然成，思虑太多只会徒增烦恼。

1. 饥来吃饭，困来即眠 / 173
2. 以出世心态做人，以入世心态做事 / 176
3. 心随境转是凡夫，境随心转是圣贤 / 179
4. 人生没有绝望，只有想不通 / 182
5. 日久不一定生情，但必定见人心 / 185
6. 不是生活太艰难，是你脚步不从容 / 187
7. 不随波逐流，不妄自菲薄 / 190
8. 每一天，每一刻，都是结束，也都是开始 / 192

第九章 打开心灵的枷锁，烦恼化菩提



烦恼是一座监狱，锁住了我们的灵魂。要想拥有如是、自在的人生，就必须把内心世界里那些肮脏的、污染的、不平等的、妄想的东西统统都放下，让整颗心宁静下来，获得一片澄澈清明。

1. 忏悔如舟，送我们到解脱的彼岸 / 197
2. 放弃贪婪，方能无羁无绊 / 200
3. 身心清净方为道，退步原来是向前 / 203

4. 断去千般妄想，只看现在 / 205
5. 佛心待人，自己即是佛，佛性悟人，人即是佛 / 208
6. 父母即是家中佛，与其求佛问道不如及时行孝 / 211
7. 心中无事一床宽，糊涂之态最难得 / 214
8. 忍一时之气，成一世之功 / 217

第十章 心闲，就是最好的福气



心闲之人不为物役，不为名累，知足常乐，一切随缘，能时刻保持心海的舒畅与宁静。心闲之人或读书养性，或绘画怡情，或闲中举杯邀月，或闲中吟诗作对，或闲赏花开花落，或闲观云卷云舒，在闲中乐，在乐中闲。

1. 众生之苦，苦于繁忙 / 223
2. 真正的忙，不是身忙而是心忙 / 226
3. 不争，自然从容 / 229
4. 不计较，所以常快乐 / 231
5. 心晴的时候，雨天也是晴 / 234
6. 心有莲花，方能心如莲花 / 237
7. 生活不要安排得太满，人生不要设计得太挤 / 240
8. 把心腾空，就能接纳万物 / 243



第(一)章

人最大的心魔是自己

每个人心中都住着一个魔鬼，它来无影，去无踪，却在不知不觉中腐蚀着人们的善心，诱惑着人们的贪心，制造着各种痛苦与烦恼。别再抱怨现状，也别再埋怨他人，人最大的心魔是自己，唯有降服心魔，战胜自己，才能活出自我。

1. 诸般烦恼，皆因“想不开”

生活中，我们总有太多的烦恼，太多的抱怨，太多的不满足。我们能掌握的事情其实非常少，但是我们可以灵活地掌握自己的心情和方向，换来柳暗花明。无论何时何地，我们都不要记住某个东西，同时也不要执着于这个东西，想不开的人只会在人生的路上受阻，我们为什么不试着放松心情，抱着“车到山前必有路”的心情，自然整个身心就通达了。

在禅家看来，世间的事物，对就是对，错就是错，没有必要非得钻牛角尖，自寻烦恼。心宽是福，想不开就是苦。作家林清玄曾经说过：“想要开始不平凡的自性，唯有从平常的禅心入手。”真正懂得修行的人，无处不是禅，无处不是佛，无处不是宁静祥和。把心放宽一点，人生应该少一点顾虑，多一点希望；少一句牢骚，多一点勇气；少一点憎恶，多一分热爱。

想开的人，处处是生机；想不开的人，处处是烦恼。一个心如明镜的人，镜前的万物都能看得清清楚楚；而一旦用心去思量、祈愿、攀缘，那么这面明镜就会蒙上尘土，就会看不见万物的形象。事实上，让你走出烦恼远离痛苦的方法只有一个：给心情放假，为自己寻一块供心灵休憩的驿站。

其实，身心不得安在，是人生烦恼的根源。真正的净土不在外界，而在我们心间。人的内心就像一颗明珠。如果能天天反观自照，天天能释放、清扫，我们的心灵就会绽放光明。对那些幸福、美好、快乐的往事要常常回忆，以便在心中泛起层层涟漪，激发人们去开拓未来；而对那些不愉快的事情、诸多的烦恼则尽量要从头脑中抹掉，

切不可想不开，让阴影笼罩心头，而失去前进的动力。

王丽是上海的一位女孩，硕士学位，和男朋友已经谈了3年恋爱，如不发生意外的话，他们即将走进结婚的殿堂。可就在这时候，男朋友居然和她提出分手，王丽一时想不通，她非常伤心。

此时此刻，王丽根本想不到她男朋友居然爱上了她最好的朋友李凤，可她们是怎么开始，感情又是怎么发展起来的？几天后在得知这一消息后，她怎么也想不通自己要好的朋友居然夺走她的心上人，她决定要去找她的朋友要问个清楚。

这天，正好周末，王丽一大早就来到李凤家。李凤也很热情地招待了她，寒暄了几句后，王丽终于抑制不住心中的怒火：“你为什么要抢我男朋友？你太小人呢！”

“哈哈……”李凤笑道：“你以为你是谁？他早就不爱你了，难道你不知道爱情是自私的吗？”这时，李凤越说声音越大：“现在我和他好是我们的缘分，你和他已经成为过去，请你马上放弃吧，如你再纠缠他，我就对你不客气了。”

听完李凤的话后，王丽更加生气了：“本来是你的错误，怎么现在我成了第三者呢？”于是她控制不住自己的情绪，大声骂起来了，甚至还打了李凤一巴掌，甩门而去。

面对此种情况，王丽还是不肯放弃3年来的感情，她坚信她男朋友是爱她的，只是一时糊涂而已。于是她去苦苦哀求男朋友和李凤分手，回到她身边，而且也找了男朋友的家人。然而王丽所做的这一切都无济于事，朋友们都劝她放弃吧，不要为了男朋友让自己失去尊严。

可王丽这时什么都听不进去。她每天躲在男友家楼下，等着看男友一面，最后一幕使她彻底地崩溃了：她男友温柔地搂着李凤，为她遮雨，而男友从来没有这么温柔地对待过自己。回家后她割脉自杀，幸好，她妈妈及时发现了她，并把她送到了医院。她醒来以后，还是哭着闹着要自杀。

“小姑娘，有什么想不开呢？”当时住隔壁床的一个老奶奶说道：

