

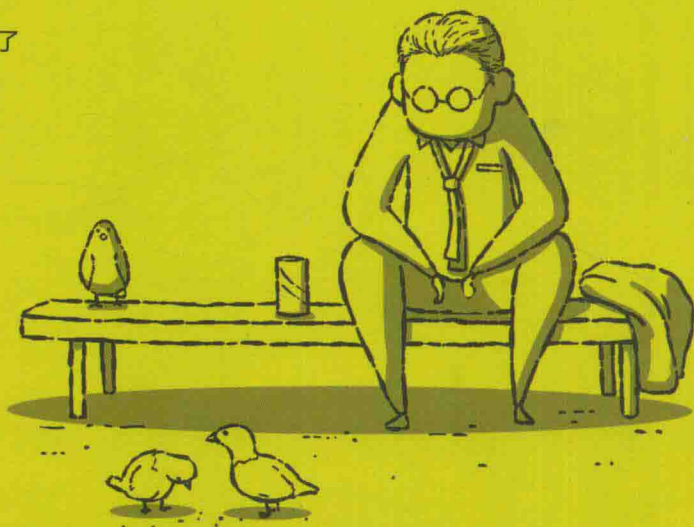
顿悟的你

才能成就 更好的自己

1
呆坐，岂能开窍？
勤思，而后顿悟！

张兵
著

苦想冥思方顿悟，十之八九在积累
开掘潜藏在你精神深处的顿悟力
成功正在等你
再不开窍就晚了



天津出版传媒集团

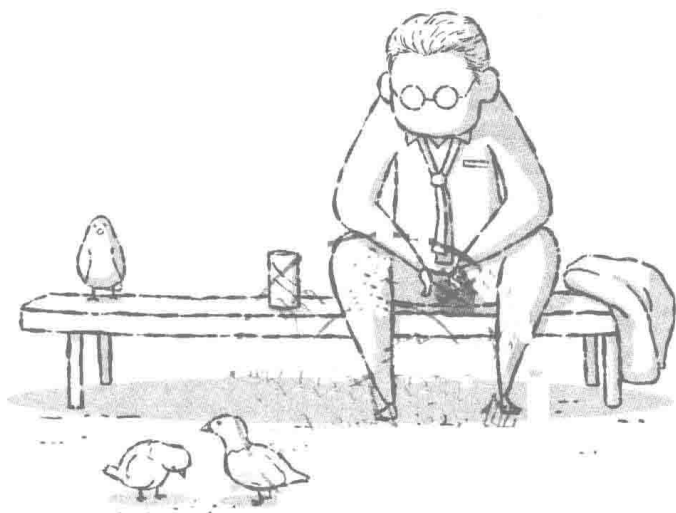
天津人民出版社

顿悟的你



张兵
著

才能成就
更好的自己



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

顿悟的你,才能成就更好的自己 / 张兵著. -- 天津:
天津人民出版社, 2016.4

ISBN 978-7-201-10194-1

I. ①顿… II. ①张… 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(2016)第 048124 号

顿悟的你,才能成就更好的自己

DUNWUDENI, CAINENGCHENGJIUGENGHAODEZIJ

张兵 著

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022)23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子信箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 刘子伯

制版印刷 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司
经 销 新华书店
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 9.25
字 数 192 千字
版次印次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷
定 价 36.80 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题,请致电联系调换(022-23332469)

Contents 目录

第一章 安好你的心

四大皆空的境界	3
做一个真正的自由人	4
消除烦恼的最好办法是“无念”	6
心外无物,郁闷自除	9
一念放下,万般自在	11
不要在意别人的嘲笑	14
平视自我,以平常心态与人接触	17
闲心勿操,做自己应该做的事	19
安好你的心	22

第二章 人生如何不纠结

别让小事占据你的内心	26
拥有平常心才快乐	29
千万不要预支明天的烦恼	31
拥有的越多,烦恼也就越多	34
保持自我本来的心性	36

饿了就吃,困了就睡	39
平常心就是劳逸结合	42
幸福与安乐的源泉	45
真情流露本身就是一种顿悟	48
中庸——既不矫枉过正,也不斤斤计较	51
有时候,小人也要当君子养	53
舍去浮躁虚华	56

第三章 净土其实在你心中

心净则世间一切皆净	60
总以为自己聪明的,反而往往被套进去	62
捡净心里的妄想烦恼	65
净土在心,不必按世俗眼光行事	67
干净与肮脏皆因分别心而起	69
不以一时一事来衡量人的品行	72
如何在世俗中保持一颗清净之心	75
真正的静,是心静而非形静	78
凡事不要只想自己	81
拥有湖一样宽广的胸怀	84

第四章 不愤怒的人生哲学

愤怒是地狱	88
智慧与愚痴的区别	90

控制你的无名业火	94
被人讥讽,更需要保持镇定	96
不生气是走向幸福的第一步	99
像远离毒蛇猛兽一样远离嗔心	102
不逞一时之勇,不为小事耿耿于怀	104
能忍的人,走到哪儿都是海阔天空	107
做事不迁怒于别人	110
暴躁脾气不是天生的	113
宽恕别人的错误	116

第五章 放下忧愁,一切都是浮云

身外之物,不算自己的	120
当你松开双手,世界都在你手中	122
人生无非是笑笑别人,被别人笑笑	124
正视自己的欲望,既不压制,也不任由	126
欲多则心散,心散则志衰	129
如何才能不烦恼不忧愁	132
如何看待金钱	135
人为财死,鸟为食亡	139
少一分名利之欲,就多一分清静之心	142
贪念是一杯咸水	145
美女也好,俊男也罢,都是一副臭皮囊	148

第六章 留只眼睛看自己

跳出来的力量	152
想得到回报,必须先付出	154
不要找任何借口	157
不辛勤播种,怎能得到果实	160
从容面对花花世界的种种诱惑	163
吃人的嘴软,拿人的手短	166
帮助别人,终究会有回报	169
时常为自己敲敲警钟	172
以宽容和理解取代彼此的对抗	175
恶言伤人,反伤自己	178

第七章 天堂和地狱就在一念间

地狱与天堂只是人的想象	182
顺应事物的变化无常	185
一次小恶,也会毁掉人生的希望	188
不断祛除身上的瑕疵	191
射死心中的兽性	194
福从口出	197
不要一味地做老好先生	199
停下才有起点,放下意味新生	203
勇于承担错误,方显英雄本色	206
个人的荣辱得失算不了什么	210

迷途知返的智慧	212
---------------	-----

第八章 慈悲之心成就别人,更能成就自己

只顾自己的人不足以成大器	216
真正觉悟的人不在乎名利	219
帮助所有能够帮助的人	222
做一个忍辱负重的人	224
时刻怀有慈悲之心	227
救苦救难	229
以善良的心去体谅一切	232
对自己负责,才是对别人负责	236
不要对别人的过错耿耿于怀	239
助人一次,胜似诵经十年	241

第九章 用穿越时空的眼光看生死

力量和命运的对话	244
有时候人力不可为,只可等天命	248
生命与死亡来自命运,贫苦与富有来自时势	252
用穿越时空的眼光看生死	256
其实你从来没有失去什么	260



第十章 全心全意做自己

以心传心,一切尽在不言中	264
懂得惜福的人才会幸福	266
笑不出来的人才是真正的傻瓜	268
做一个有魅力的人	270
做一个善于发现的人	273
事物的所大所小都生于心	275
只是知道什么还是不够的	277
不拖拉,此时就是做事的最好时刻	280
不是所有的坏人都无可救药	282
不要过于顾念别人	285



第一章 安好你的心





四大皆空的境界

唐代的玄机尼师是六祖惠能法传三大弟子之一的永嘉大师的胞妹，她先是与兄、母同住温州开元寺，互参佛法，后到大日山的石窟里修习禅定。

有一天，她忽然感叹：佛性本来澄明，无去无住，而我为了逃避喧闹躲到石窟山洞里面，怎么能得到真正的觉悟？于是便走出山洞到山下去参访雪峰禅师。两人一见面就是电光火石般的一次交锋。

雪峰：“你从哪儿来？”

玄机：“从大日山来。”

雪峰：“太阳出来了没有？”

玄机：“如果太阳出来了，雪峰就会融化。”

雪峰：“你叫什么？”

玄机：“玄机。”

雪峰：“既然是玄妙的织机，每天能织多少布？”

玄机：“寸丝不挂。”

说完，玄机行礼告退，还没走到门口，雪峰在身后突然叫道：“你的袈裟拖在地上了。”

玄机听了急忙回头察看，只听雪峰笑道：“好一个寸丝不挂！”



每一种人生都会遭遇不同的烦恼和困惑，在成长的道路中，我们如果不能把这些杂念丢掉，那么这辈子注定会被它们所困扰。比如我们在恋爱时，经历过甜蜜的幸福后突然遭遇分手，这样就会使人悲伤，你会整日的茶不思饭不想，在颓废中浑浑噩噩地度日。其实，感情是靠缘分的，如果我们一味地强求反而不会幸福，如果我们能放下，不管是幸福也好悲伤也好，只要我们怀着一颗大爱之心，爱过之后就不后悔，那么结果也就无所谓了。不要去想过去的美好，或是强制自己忘掉那些记忆，只要我们能够坦然，一切照着自己的感觉走，你就会发现原来烦恼都是自找的。

每一个人都希望自己有一个完美的人生，也想有一个快乐的心境。烦恼每个人都不想拥有，但是人只要生活就注定免不了烦恼，大千世界给了我们这么多东西，总有一些是不合心意的。只要我们能够有一颗平常心，一切顺其自然，把万物当空，也就没有了舍和得，每一样东西都是上帝的，也许就不会烦恼了，孑然一身的人，怎么可能会被烦恼困住呢？

把万物做空，四大皆空，你的心境也就达到一个很高的境界了。当然万物皆空并不是一个消极的态度，并不代表没有追求，只是让我们能够从容地面对生活。对每一件事都看开，你的世界也就没有烦恼了。





做一个真正的自由人

禅宗四祖道信大师，俗姓司马，七岁出家，自幼对大乘空宗诸解脱法门非常感兴趣。

隋开皇十二年（公元 592 年），当时还是个小沙弥的道信，前去礼谒三祖僧璨大师。

施礼完毕，道信便向僧璨求教：“望大师慈悲，传授我解脱的法门。”

三祖反问：“解脱？谁绑住了你？”

道信一愣，转而言：“没有人绑住我。”

三祖又问：“既然没有人绑住你，又何来解脱？”

道信闻言大悟。



自由的人需要一颗自由的心，只有自己的心做到自由，抛开烦恼，那么你的身才可以获得自由。如果内心被太多的杂念所束缚，那么就永远不会快乐，想自由，也是妄谈。我们正因为内心有很大的分别心才导致什么事情都去评判一番，什么是好的，什么是不好的，什么是快乐，什么是烦恼，一旦有这样的评判，那么烦恼和束缚也就来了。

很多人在生活中总是抱怨自己有太多的烦恼，有太多的不如意，其实，这些不如意都是因为自己的心境造成的。比如，我们去做一件事情，别人说了一些不中听的话，我们也许会被这

样的话所困扰,认为自己是不是错了,是不是没有能力做这件事情。这样的评判就会误导自己的心思,会产生烦恼。如果我们能够放下这些杂念,什么都不去想,也许会把这件事情做得很成功。大多数人的束缚都是因自己的意念而起的,如果没有这些束缚,那么你可以是一个自由的人,不会受制于他人!

我们在生活中要以一颗平常心去生活,凡事不急不躁,按照事态的发展规律去做,不强制自己做不喜欢的事情,那么我们才有可能获得快乐。要想自由,就应该让自己的心自由,如果心里藏着很多东西,桎梏着它的跳动,那么身体也会受到桎梏。

如果我们遇到不顺心的事情,就要勇敢地面对,现实有时候是很残酷,但是不去面对就只能受制于它,也许坚强是最好的解决方式。唯有心强大了,整个人也就显得很有精神,开开心心地我随我愿,这便是一个自由的人生! 锻炼好自己的内心,便是成熟的标志!





消除烦恼的最好办法是“无念”

南北朝时，佛教禅宗传到五祖弘忍大师手上，弘忍门下弟子五百余人，翹楚当属大弟子神秀。

弘忍逐渐老迈，转眼到了选择接班人的年纪。这天，他对众弟子说，大家都做一首偈子（有禅意的诗），谁做得好，就传衣钵给谁。

神秀很想继承衣钵，但他又怕别人说他是出于继承衣钵的目的去做偈子，于是他就半夜起床，在院墙上写了一首匿名偈子：

身是菩提树，
心为明镜台。
时时勤拂拭，
勿使惹尘埃。

大意是说，要通过不断地修行抗拒外界的诱惑和种种邪魔，才能最终成佛。这是一种入世的心态，走的是北派僧人“渐悟”的路子，与禅宗的“顿悟”有本质的区别。但是，能识得个中三味者也非得是已经顿悟的人不可。因此，第二天早晨，众弟子看到这个偈子后纷纷说好，大部分人都猜到了这个偈子出自神秀之手，但弘忍却没做任何评价，因为他知道神秀还没有顿悟。

与此同时，寺院厨房里的一个火头僧——慧能也听到了这个偈子。为什么说是听到而不是看到呢？因为慧能

是个文盲，大字不识一个。但是刚听别人读完这首偈子，慧能就说：“这个人还没有领悟到真谛啊。”然后慧能也做了一个偈子，央求一位师兄帮他写在神秀所做偈子的旁边：

菩提本无树，
明镜亦非台。
本来无一物，
何处惹尘埃？

由这首偈子可以看出，慧能虽然是个文盲，但他是个有大智慧的文盲，至少他的偈子非常契合禅宗“顿悟”的理念。这个偈子是一种出世的心态，大意是说世上本来就是空的，世间万物都逃不脱一个空字，如果心本来就是空的话，又何必需要刻意地去抗拒外界的诱惑？让它们从心而过，不留痕迹多好！这是禅宗的一种很高的境界，领略到这层境界的人，就是所谓的开悟了。

弘忍看到这个偈子后，忙问身边的人是谁写的，有弟子说是慧能写的，于是他把慧能叫来，故意当着其他僧人的面说慧能的偈子写得乱七八糟，胡言乱语，并命人擦掉这个偈子，但他却意味地深长地在慧能头上打了三下，然后转身就走。慧能理解了弘忍的意思，当天夜里三更时分他去了弘忍的禅房，弘忍当即为他讲解了《金刚经》这部禅宗最重要的经典，并传了衣钵给他。为防止神秀等人嫉妒、伤害慧能，弘忍还授意慧能立即逃走，等待有利时机再光大禅门。于是慧能连夜远走南方，隐居10年后在莆田少林寺创立了禅宗的南宗。而神秀在第二天得知此事后，果然嫉妒慧能，也曾派人去追击慧能，试图武力抢夺衣钵，但没有追到慧能。后来，





神秀做了梁朝的护国法师,创立了禅宗的北宗。



生活在这个社会的每一个人,都或多或少存在着欲望,有的想升官发财,有的贪恋美色,不同的欲望就构成了人们贪婪的心,也就有了所谓的杂念。一旦杂念产生,烦恼也就有了。贪念是我们成长过程中遇到的最大敌人,有的人甚至为了自己的贪念谋财害命,贪念决定着一个人人格的高低,如果我们能够去除贪念,那么你的人生起码得到了尊严!

大多数人不愉快的原因就是自己的贪念太重,这个想要,那个也想要,追来追去才知道没有一样东西是自己的想要的,而真正适合自己的东西摆在面前都没有珍惜。假如我们可以放下一切,把所有的东西都当成空,也许就没有烦恼了。烦恼都是自己造成的,我们不要经常拿烦恼来惩罚自己的内心!

所有成功者的内心都是很成熟的,他们不会因为自己的得失而时而欢喜时而忧愁,我们生活在这五光十色的社会,贪婪和欲望总会时不时地去找你,我们的心随时遭遇着挑战,如果不能控制自己的内心,那么一定会被它们束缚,害其一生。而人生最大的痛苦就是被欲望缠身,失去自我。

很多人都因自己的贪心太重而误了终生,有的身陷牢笼,有的郁郁而终。所以,我们一定要压制自己的欲望和贪念,凡事平和对待,该是自己的它一定会去找你,不该是你的即使你付出千倍的努力也不会得到。我们要把贪念抛弃,把万物做空,唯有这样才会有一个快乐的人生!