

谭思想

著

我们可以在追梦的路上，活得更加精彩！

遇见觉醒的自己

——唤醒真我，与心灵近距离交谈



亲爱的朋友们，在我们人生成长的日子
里，我们会很多快乐与痛苦、烦躁与不安、伤心与泪水，
想想我们所经历的烈日当头，想想我们所经历的寒风凛冽，
尽管一路波澜曲折，但我们依然怀有一个梦想！



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

遇见觉醒的自己

唤醒真我，与心灵近距离交谈

谭思想 著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

遇见觉醒的自己：唤醒真我，与心灵近距离交谈 / 谭思想著. —北京：
中国财富出版社，2014.9

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978-7-5047-5341-0

I. ①遇… II. ①谭… 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 (2014) 第 198197 号

策划编辑 姜莉君

责任印制 方朋远

责任编辑 苏佳斌 姜莉君

责任校对 杨小静

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.cfpres.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5341-0/B·0404

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 张 13 印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

字 数 161 千字 定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

自序

我有一个梦想

001

一群有梦想的人，带着希望，带着感恩，带着伟大的使命——在最短的时间内帮助更多人快速成功，毅然一步步艰辛走来……从开始的一个小团队，几经波澜，坎坷曲折，一直发展到如今影响全国众多城市、拥有数十家分公司的一个集团化教育培训公司，很不容易。我很感恩我的伙伴们，你们都很棒！你们全力以赴，无怨无悔，只因我们坚定的信念一直没有变，我们还将牢记我们伟大的梦想和10年目标——指导100名优秀青年成功创业，培养1000名“超级演说家”，帮助10000家企业打造精英团队，推荐10万名求职者成功就业，扶助100万名有志青年上大学，激励1000万名青年自立成才，教会1亿名青少年学会感恩、健康成长。

其实我一直明白一个道理，团队小的时候，可以做到让每个员工把公司当作自己的家，可以会聚志同道合的朋友一起去实现梦想，但是真正等到公司发展起来了，会有很多不稳定因素，我不敢对未来妄下定论，但是我可以对我的伙伴们说：不管是贫是富，是喜是悲，是狂风暴雨还是阳光灿烂，我永远和你们在一起，因为我知道，我们从四面八方

会聚在一起，为了爱、责任、使命和人生价值而努力奋斗，只为实现我们伟大的梦想并助力祖国早日实现——中国梦！

中国梦！我的梦！谭思想的梦！每一个人的梦！我们可以在追梦的路上，活得更加精彩!!!

我有一个梦想

亲爱的朋友们，

在我们人生成长的日子，

会有很多快乐、痛苦、烦躁和不安、伤心和泪水。

想想我们所经历的烈日当头，

想想我们所经历的寒风凛冽，

尽管一路波澜曲折，

但我们依然怀有一个梦想！

这个梦想深深根植于我们每个人的内心深处。

我梦想有一天，

谭思想将帮助更多青少年提升思维、启迪智慧，让他们懂得感恩，懂得理解父母，懂得把好的事情与他人分享，做一个人见人爱、花见花开的人。

我梦想有一天，

所有的年轻人都能够靠自己的力量成才，不再让自己的父母为自己操心奔波，因为谭思想将带给他们全新的成长法则，真正地授之以渔。

我梦想有一天，

所有人都不再为找不到工作而彷徨，因为谭思想将帮助他们掌握更好的学习方法和快速改变的方法，不再为生计而苦苦奔波，可以用更多的时间来享受自己的人生！

我梦想有一天，

所有人都不再为赚钱而烦恼，因为谭思想将帮助他们开启思维，引爆利润，复制成功者的思维模式，让自己更快获得成功！

我梦想有一天，

所有人都不再为成功而担忧，因为谭思想将帮助他们设定明确的人生目标，做好时间管理，修正错误的行为，找到更好的方法来达成目标！

我梦想有一天，

所有人都不再为追求幸福而痛苦，因为谭思想将帮助他们在不知不觉中获得灵魂的觉醒，修身、齐家、治国、平天下，获得幸福、快乐和成功！

我梦想有一天，

谭思想成为学校育人的榜样，给中国现行教育增添一条新的思路，让更多的学子真正地挖掘出自己内心的无限潜能，充分地看清自己，找到一条适合自己的成才路。

我梦想有一天，

在谭思想的指导下，有更多的企业员工更加忠诚于自己所处的企业，争做优秀员工，融入精英团队，更好地服务企业，做最优秀的骨干。

我梦想有一天，

当大家提到谭思想时，不是想到哪一个人，而是一个品牌，一个可以为所有需要帮助的个人或者企业分担发展瓶颈、共享成功硕果的品牌。

我梦想有一天，

谭思想已成为行业典范，我们充满激情、坚守诚信的伙伴们，都满怀自信、全力以赴，用敬业和不断追求创新的精神，实现我们和客户共同理想。

我梦想有一天，

待我们渐渐老去，回顾我们的人生，我们都无怨无悔。

我有一个梦想，一个终生奋斗的梦想！

有了这个梦想，我们就能一同收获胜利的果实，一同抵抗低谷的阴霾！

有了这个梦想，我们就能一同争吵，一同分享，一同坚持，一同创造！

有了这个梦想，我们就能彼此信任，相互扶持，共同成长！

我有一个梦想，一个终将实现的梦想。

谭思想

2014年6月



第一章 我是谁——你真的认识自己吗

为何烦恼，为何矛盾·····	003
谁能告诉我，“我”究竟是谁·····	007
人人心中都有一个“不确定的我”·····	012
矛盾，烦恼——两个“我”的战争·····	017
你一定要找到内心深处的那个“真我”·····	021

第二章 表象与本相

有趣的禅宗故事——风动幡动还是心在动·····	027
为什么说聪明反被聪明误·····	030
什么是表象，什么是本相·····	035
大多数人都在我执的表象中折腾·····	038
发现本原的我，就能走出表象的自我·····	041

第三章 真正想要的是什么

从理想抱负说起·····	047
--------------	-----

拥有后的失落感·····	051
问问自己，那些真的重要吗·····	055
安心草的故事——平凡亦是伟大·····	058
记住，真正的快乐在于内心的愉悦·····	063

第四章 为什么有那么多的看不惯

不满意，其实是对“我”的不满·····	069
究竟什么是对、什么是错·····	072
执着真的有意义吗·····	076
找到“操控”你的“小恶魔”——我执·····	079
放下那个自我创造出来的“我”·····	083

第五章 遇到职场中真实的自己

你究竟为什么而工作·····	089
薪水、职位真的是唯一的追求目标吗·····	093
小聪明与大智慧·····	097
抱怨，只因贪而不得·····	099
不失望的活法——尽其在我，听其在天·····	104

第六章 爱情真的很复杂吗

爱情没有任何的附属品·····	111
读懂爱与占有之间的区别·····	115
有一种爱叫作放手·····	118
接受并不怎么完美的另一半·····	122

记住，你的爱人不是你的复制品..... 126

第七章 看不懂人际关系只因看不懂自己

说别人的时候看看自己..... 133

你的朋友，其实就是现实中你的另一个影子..... 137

人心叵测，实际上叵测的是你自己..... 141

没有人骗你，骗你的是你自己..... 145

真纯而坦率地面对生命中的每一个人..... 148

第八章 生命比什么都重要

乐观地面对生死..... 155

财富，不是生命的全部..... 159

放下贪心，知足才能常乐..... 165

身心健康是幸福的唯一基石..... 169

人生没有成败，只有真我的存在..... 173

第九章 我们可以为自己活着

人生不是一场戏，别把自己当成戏子..... 181

找回真我，就能真正地找回“灵性”..... 184

活在最真实的真我状态中..... 189

记住，人人都有自己的精彩..... 193



第一章

我是谁——你真的认识自己吗

为何烦恼，为何矛盾

谁能告诉我，「我」究竟是谁

人人心中都有一个「不确定的我」

矛盾，烦恼——两个「我」的战争

你一定要找到内心深处的那个「真我」

为何烦恼，为何矛盾

我们经常被各种矛盾所困扰。观念中的矛盾是生活中矛盾的反映。其实，现实生活与理想观念本身就是一对矛盾，我们每天一睁开眼，就会坠入矛盾的旋涡里，身不由己。你想到和你看到的总是存在着巨大的差距，这就迫使你在两难中作出选择：要么屈从现实，放弃追求；要么不顾现实，执意孤行。结果不是错失了良机，就是伤害了自己，熊掌与鱼难能兼得。

烦恼容易污染、扰乱我们身心所蕴涵的情感。对很多人来说，烦闷不过是一种短暂、几乎微不足道的情绪，很容易消散，比如某项工作任务一完成，或某个讲座刚结束，这种情绪很快就烟消云散了。但是对于有些人来说，烦恼是挥之不去的，这类人很容易出现烦闷情绪。不擅长处理烦恼的人可能会出现下列症状或行为：抑郁、焦虑、药物成瘾、酗酒、沉湎赌博、饮食失控、敌意、爱发脾气、社交能力弱、学习成绩

差、工作能力低等。

毋庸置疑，每个人都希望自己活得快乐和幸福。然而，各种内心的矛盾冲突、烦恼却像阴影一样始终伴随着我们。有的时候，这些感觉会让我们觉得生活无味。那么，人为什么会心烦？又为什么会内心充满矛盾纠结？

1. 烦闷的根源在于我们对事物的理解力出现了结构性缺失，即对自己所要做的事情的意义认识得不够全面

容易烦躁的人，自我意识水平的得分往往比较低，这些人一般难以精确地监视自己的心情和情感，因而也难以判断自己真正需要什么。也就是说，有这种心理模式的人会压制自己真正的需求和愿望，从而无法判断什么样的活动才能满足自己的需求。所以，在平时的生活中，我们就要时时反思自己的言行，不断修正自己的目标，并向着人生的意义做一些展望。

2. 从能力的角度看，注意力是否能够集中，或能否专心致志地从事某项工作，对是否容易产生烦躁情绪也有很大影响

和注意力能够集中的人相比，那些患有“注意力缺失多动症”的人，或者在注意力持久性测试中得分较低的人，更容易产生烦躁情绪。实际上，对注意力的直接操纵容易让人产生烦躁情绪，这就表明，我们之所以觉得事物很烦人，可能是因为这些事物需要我们集中精力、全神贯注的缘故。有个术语叫作“流心理学”，即一个人若能全神、锲而不舍地投入到工作中，并且享受工作的乐趣，那是因为他的能力正好能够应对所面对的挑战。

3. 烦恼产自欲望，欲望产自心

每个人活在这个世界上，都要消耗相应的资源，而且，每个人都希望自己能占有更多的资源，这就产生了欲望。适当的、能够达成的欲望，可以给人带来满足感；一旦欲望得不到满足，心中就会生出烦恼。无尽的欲望会产生无尽的烦恼。如果放不下欲望，那就把它宣泄出来，烦恼自然会离去。但这只是临时之法，治标不治本。治本之法是修清净身、修清静心，静心可以助你断除妄念，根除烦恼，还人清净自性。引用六祖慧能大师言“心是菩提树，身是明镜台。时时常拂拭，勿使染尘埃”共勉。

4. 因果循环会带来烦恼

有的时候，现在的烦恼要从过去寻找“因”。众生因为迷惑事理而造作恶因，所种下的业因种子，再经过烦恼恶水的滋润，就会产生巨大的负面力量，招感苦涩的恶果，逼恼众生的身心。如此一来，惑（烦恼）、业（行为）、苦（苦果）辗转相因，循环不息，就形成了有情无量劫以来的生死轮回。因此，烦恼能招感业力，引发未来的生死果报。

5. 从佛教的角度讲，烦恼出自“贪、瞋、痴、慢、疑、恶见”六种原因

烦恼是迷惑自性的魔障，佛法用“八万四千”来形容烦恼之多。依凡夫的习性，对于自己所喜爱的人、事、物，自然想要执为己有，这就是“贪心”；相反地，对于不顺己意的人、事、物，产生排斥，甚至厌恶，这就是“瞋恚”；由于凡事全凭自己的好恶，顺己则喜，违逆则怒，完全不明事理，这就是“愚痴”。由“贪、瞋、痴”作祟，又产生了吝啬、嫉妒、自私、怨恨、执着、恼怒、散乱、烦闷等情绪，这就是

烦恼。因此，能让人产生烦恼的“贪欲、瞋恚、愚痴”又称“三毒”，系毒害众生出世善心中之最甚者，能令有情长劫受苦而不得出离。此三毒又为身、口、意等恶行之根源，故亦称“三不善根”，为“根本烦恼”之首。

6. 人之所以会产生烦闷的情绪，和个体差异、社会因素也有一定关系

科学分析，容易烦躁实质上是一种类似于脑损伤引起的后遗症的行为或情绪，对人类的身心健康极为不利。从一些有脑外伤的病人身上，可以得到有关烦闷成因的一些线索：脑外伤的人，最初的表现就是容易沉湎于危险程度较高的活动。

从社会角度讲，现代人类的文化几乎离不开外界的娱乐方式，如电视、电影、互联网、视频游戏等，这种文化对烦躁现象的日益严重也起着一定的作用。

矛盾、烦恼和我们的生活如影随形，是一个永恒的主题。对待矛盾的态度只有一个迎难而上——活！当然也还有一种选择，畏难而下——死。

每个人都有自己应对烦恼的方式，有的方式合适，而有的方式会适得其反。极容易烦躁的人，在努力让自己开心方面的能力往往较差，因此，多半只好通过滥用药物之类的行为来麻醉自己。当一个人极度无聊、心生烦闷的时候，往往会有滥用药物的行为；如果不用药物，他们也会想办法放纵自己。在青春期，这种情形尤其容易发生，因为这个时期青少年往往会把成年人应对烦躁的各种办法混为一谈。因此，烦躁情绪会变成人类寻找感情寄托的终身根源。可是，如果那些药物瘾君子能够学会如何应对自己的烦躁情绪，他们烦躁情绪复发的可能性就会降低。

其实从辩证的观点来看，矛盾的生与死、痛苦与快乐是可以相互转化的。所以，没有必要陷入矛盾的一个极端中无法自拔。矛盾本来就是事物存在的两种属性，因为任何事物的存在都是一个过程，这个过程是不断运动和不断变化的，什么情况都可能发生，虽然成功是你期待的，但失败也是一种结果，并不因为你不愿意看到它，它就不会出现。对己对人对事，我们都应该从两个角度、两个方面、两种可能和两种结果来对待。矛盾是逃避不了的，唯有去面对它，并想办法去解决它，才是智慧的。

谁能告诉我，“我”究竟是谁

美国心理学家威廉·詹姆士把自我认知分为三个要素：物质的自我，即自我的身体、生理、仪表等要素组成的血肉之躯；社会的自我，即自己在社会生活中的名誉、地位、人际关系、处境等，也是自我在群体中的价值和作用，别人对自我的大致评价等；精神的自我，即对自己智慧、道德标准、心理素质、个性的认识。

有的时候我们可能会觉得，“我”似乎成了完全不认识的自己，做了自己或外人没办法理解的事；或者，明知道某些事不太正确，可偏偏控制不了自己，这是怎么回事呢？关键是，这样的“自己”经常会带给自己困惑。想要解决这些事情，首先要从认识自己开始。