

觉悟，是对自我公平而客观的认识。
觉悟，是对繁复世间规律的体会与把握。
觉悟，是寻回自我激发潜能的过程。
觉悟，是追求真正人生价值的自我完善。
觉悟，是追求生命意义的自我协调智慧。
觉悟，是生活在生活中的最真实态度。

.....

觉悟生命的真实意义，获得更成功、更幸福的人生！

觉悟

杨 安◎著

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

觉悟

杨安◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

觉悟 / 杨安著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5231 - 4

I. ①觉… II. ①杨… 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 115518 号

策划编辑 刘淑娟

责任印制 方朋远

责任编辑 刘淑娟

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.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 - 5231 - 4/B · 0394

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2014 年 8 月第 1 版

印 张 14.75

印 次 2014 年 8 月第 1 次印刷

字 数 178 千字

定 价 32.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

人生是一场觉悟

今天，人们为了实现自己的目标，孜孜以求地努力着；为了占得有利地位，为自己辩护着；为了获得更大的利益，甚至不择手段……结果呢？努力奋斗了七八年，却没有得到自己想要的结果，甚至还将自己弄得遍体鳞伤；极力为自己争利益的人，依然没有得到自己想要的，只能自怨自艾道：“命里有他终归有，命里无他莫强求！”

朋友们，在你们也发出类似的感慨的时候，在你们得到最终体会的时候，为什么不提早觉悟？为什么非要通过“我就要争一争”的行动来为自己的命运开脱？觉悟吧！当我们探索人生的时候，少一些烦恼、痛苦的缠扰，就会免受命运陷阱的愚弄，就会减少很多的烦恼和痛苦。

觉悟是对事物及其产生和发展规律的认识和理解。一个人觉悟的高低决定了其社会活动效率和成果。从这个意义上来说，觉悟就是态度，就是世界观和方法论。当我们明白了生命意义的时候，就会少一些烦恼和忧愁，就会心存快乐之感，就会对自己做出正确而客观的评价，就会感悟到人生的真正意义，就会获取心中的宁静……



改变自己的心，让心觉悟，是最有效的改变命运的方法。当我们对生命多了一些感悟，对生命的意义有了正确认识的时候，就会少一些烦躁，少一些争斗……安然于一生！

《觉悟》是一部足以改写你生命的书！当被众多问题缠绕的时候，当你依然在抱怨连连的时候，快来读读本书吧！这是一本开启你智慧的书。当你心有不甘的时候，翻翻它；当你心有委屈的时候，翻翻它……一切的一切都会在翻阅之后得到解答，获得心灵的宁静和轻松！

觉悟，是对自我公平而客观的认识。

觉悟，是对繁复世间规律的体会与把握。

觉悟，是寻回自我激发潜能的过程。

觉悟，是追求真正人生价值的自我完善。

觉悟，是追求生命意义的自我协调智慧。

觉悟，是生活在生活中的最真实态度。

.....

觉悟生命的真实意义，获得更成功、更幸福的人生！

作 者

2014 年 4 月

目 录

第一章 同在一个世界，你为什么快乐	001
-------------------------	-----

快乐有很多种，有的快乐延续的时间长，有的快乐延续的时间短；有的快乐过后是空虚，有的快乐过后是烦恼。相对于那些已经死去的人，活着本身就是快乐的；相对于那些疾病缠身的人，健康就是快乐的。有失落感的快乐，不是真正的快乐，真正的快乐源于心的觉悟。

努力得到后为什么没有快感	003
直击烦恼与忧愁的最根本原因	008
没人不想快乐，只是自我丢弃了快乐	013
看看那些快乐而幸福的人	017
没有迷茫的快乐者，只有幸福的觉悟人	021
记住——觉悟的越早，人生越精美	025
小测试——你快乐吗	029

第二章 人生快乐幸福的根源——觉悟	033
-------------------------	-----

物的享受、权的力量、名的荣誉虽然能够使人产生一定的满足感，让人们获得“幸福”，但这种幸福只是一种短暂的感受。让我们



感到不幸福的原因有很多，要想获得幸福，就要找到幸福的根源——
觉悟！真正的幸福来自内心，幸福是心的感受！

觉悟，是对自我公平而客观的认识	035
觉悟，是寻回自我的过程	041
觉悟，是追求真正人生价值的自我完善	045
觉悟，是追求生命意义的自我协调智慧	049
觉悟，是生活在生活中的最真实态度	053
小测试——你幸福吗	056

第三章 禅修、入定，打开通往觉悟智慧的大门 059

任何一个专心修习的人，都能从平实的修习中逐渐体会到富有意义的觉悟真理。当你入定时，呼吸会由粗变细、心念会由粗变细，整个人也会体会到人生的乐趣。要想打开通往觉悟智慧的大门，就要不断禅修、不断入定！

不要沉溺于表象——破无常，见本体	061
忘掉自我——在入定中摆脱烦恼	066
宁静守一——用坐禅来获取心中的宁静	070
我为众生，众生为我——打破小我的局限	074
淡定——生活中应常常保持“三不”的状态	078
自律——用规则引导生活	082
小测试——你的心态积极吗	086

第四章 觉悟，从寻找内心的自我开始 089

有什么样的内心世界，就有什么样的外界眼光。如果长期抱怨自己的处境冷漠、不公、缺少阳光，就说明自己的内心世界对自我的认知出了偏差。这个时候，要改变自己的内心，让自己的处境随之好转。因为在这个世界上，只有你自己才能决定别人看你的眼光。

人的外在活动都是内在心理活动的体现	091
学会理性分析，拆解情绪	096
如实看住内心的想法，找到真实的自我	100
专注，不要过分地控制一些细微念头	105
反省自己存在的意义	109
真正地找到真实的自我	114
小测试——你了解自己吗	118

第五章 宁静安住，突破思维与认知的墙 123

只有在定中才能生出智慧，才能看到我们的本来面目。要想突破已有的思维模式和认知水平，就要让自己安下心来、静下心来。在来来去去匆匆的人生旅途中，停住脚步，整理一下自己的心情，选择好方向，从容起程，或许你就能发现一个崭新的自我。因为心能安住，才会看到事物的真相！

世界原无对与错，只有存在是非心	125
倒空自我，少一点自我就少一点烦恼	129
别人建议属友情提示，你才是人生的真正导演	133

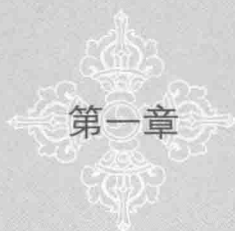


你的烦躁，只因被不适宜的思维与认知困扰	137
每一次挫折，都是觉悟的最好良机	141
拒绝急躁，宁静是通往智慧的桥梁	145
改变思维模式，就能变失败为成功	149
小测试——抗挫能力自测	153
 第六章 心中常有善念，是觉悟的种子	157
 人有善念，天必佑之，福禄随之，众神卫之，众邪远之，众人成之！你是世界的因，世界只是你的果。种子不良，基因不好，自然不会开出好花、结出好果！你的每个念头都是种子，你的世界只是它开的花。善念，开出花朵；恶念，变成肿瘤。唯有种下善良的种子，才能长出善良之树，才可能体会到生命的真谛。	
心正则身正，身正则行正	159
善，是心中最纯洁、最纯真的种子	164
心有善念才会真正地反思	168
越是注重小我，烦恼忧愁就越多	172
善心，责任心的另一个名字	176
走出狭隘的自我，做一个真正的大我	180
大爱才是真爱，懂得真爱的人最幸福	184
小测试——测试你内心的善良度	188
 第七章 活在当下，在生活中修行	191

生命只有一次，时间才是最大的财富。我们拥有的时间只有当

下，拥有了现在，也就拥有了过去和未来。人生，就是一个钟，每个人都是在预先定好的圈里轮回。过去，不属于我们；未来，我们不知道。如果在这一秒，你选择了快乐，那么无数的快乐连起来就会流成一条快乐的河。

控制住自我的情绪，莫为小事抓狂	193
有时候不妨听听内心所发出的真实声音	198
自己想要的，真的就能得到吗	203
即便得到了世界的一切，是否真正地快乐	208
倘若迷茫，更要停下来好好想想	213
让内心最真实的自我做决定	218
小测试——看看你的情绪控制指数有多高	223



第一章

同在一个世界，你为什么不快乐

快乐有很多种，有的快乐延续的时间长，有的快乐延续的时间短；有的快乐过后是空虚，有的快乐过后是烦恼。相对于那些已经死去的人，活着本身就是快乐的；相对于那些疾病缠身的人，健康就是快乐的。有失落感的快乐，不是真正的快乐，真正的快乐源于心的觉悟。

努力得到后为什么没有快感

留人间多少爱，迎浮世千重变，和有情人，做快乐事，别问是劫是缘。

——仓央嘉措

在我们身边，很多人错误地把快乐建立在得到的基础之上，将成功与快乐画上等号，这是一种错误的、肤浅的认识，有的人所谓的快乐其实是自己的一己私欲，他们得到的未必是真正的快乐。

一个农夫在山里挖到了一尊价值连城的金罗汉，消息不胫而走，人们都跑来向他道喜。

可是，农夫却感到很烦恼。过去，他的工作就是下地干活，只要吃得饱穿得暖就可以了，生活无忧无虑。可是自从挖到了这尊金罗汉后，不是担心被人偷了这尊金罗汉，就是一天到晚都在绞尽脑汁地想：“十八罗汉，按理说应该有18尊，这次我只挖到了一尊，其他的17尊到底在什么地方呢？要是我挖到了其他的，不就发大财了吗？”

于是，他饭也吃不香，觉也睡不安稳。一个月后，他瘦得只剩皮包骨头。

古语说得好：“人心不足蛇吞象！”有了这样的贪婪，哪里还有



什么快乐可言呢？即使努力得到了，结果依然不会快乐，反而还会忧心忡忡。

这些人为了满足自己的欲求，达到人生的成功，不惜动用一切手段，付出一切努力，得到了自己曾经梦寐以求的东西，原以为可以让自己曾经渴求的欲望得到满足。然而事与愿违，在自己得到了曾经孜孜以求的东西后，却发现得到的东西没有带来原本期望的快乐。

世界上有一种人就是这样，为了快乐往往盯着结果不放，一心只顾结果，眼被“心”蒙蔽，看不到外面的精彩，忽视了享受获得成功的过程。比如，你饥饿的时候别人给了你一个苹果填饱肚子你会感觉更幸福，还是你自己辛苦一天摘了很多苹果，然后自己填饱了肚子你会感觉更幸福？大部分人多选择后面这种情况，就是因为有自己的付出在里面。

真正的快乐到底是什么呢？

著名作家梭罗，在其代表作《瓦尔登湖》中讲述了一个生动的例子，充分说明了享受过程与感受结果的差别：

梭罗和一个朋友打赌，看谁能先到 30 千米外的地方。

比赛开始后，梭罗选择了步行到达另外一个地方，一路上他悠然自得地享受着沿途的美景，美丽的树木，悦耳的鸟鸣，好不惬意，终于在欣赏了一路的美景后，他晚上到达了目的地。

他的朋友选择了坐车去，坐车去要先买一张车票。于是朋友找了一份一天的工作，挣够了 90 美分的车票，坐上车后他终于在晚上之前到达了目的地。

一天的工作换来一张车票，一张车票只是为了让自己能够通过简单的途径到达目的地。这种纯粹为到达而到达的行为，让他的朋友失去了享受一天户外美好景色的机会，却让自己被一天的工作劳累了自己的身心。

正是如此，梭罗在28岁那一年，停止了俗世活动，退隐山林之中，在瓦尔登湖边自己建造了一座房子，过起了两年多的自耕自足的生活。这并非逃避，而是换了一种生活方式来感悟和体味真真切切的大自然，充满了睿智和哲学的韵味。

当一个人明白了人生的真谛之后，就不会将人生的结果作为快乐的必选项，而是将奋斗的过程、拼搏的过程看作是自己快乐的源泉。正如仓央嘉措的诗中写的那样，和有情人，做快乐事，别问是劫是缘。

人生获取成功的方式有很多种，但是哪一种成功让你更感受到人生的价值，哪种方式令你更享受成功的喜悦呢？

曾经看到过这样一则题目：世界上有什么动物可以到达金字塔的塔顶？给出的答案，可谓五花八门。其中，有两种动物能到达金字塔的塔顶，一种是雄鹰，另一种是蜗牛。这两种动物最终都能到达塔尖，不同之处就在于，雄鹰是依靠着自己的天赋与优势平步青云到了塔顶，而蜗牛则是依靠自己的双脚，一步一个脚印地爬到了塔顶。

如果将塔顶比喻为成功的目标，雄鹰的成功方式是先天的，无须个人过多的付出便可得到自己想要的一切。或是依靠自己父母的庇护，或者是依靠自己超强的能力，没有遇到任何困难，甚至没有



遇到一点阻力，可是这样的人生，除了得到成功，还有什么值得回忆的吗？

反观蜗牛的成功，却是看似艰辛实则光彩亮丽夺目的过程！在这一过程中，蜗牛遭遇了狂风暴雨的击打，一次又一次从塔上摔下来，把自己弄得遍体鳞伤，一次次地跌倒，一次次地爬起，终于有一天，它们到达了金字塔的顶端，取得了最后的成功。

比较两种成功的方式，虽然雄鹰成功路上走了捷径，但是却没有多少喜悦。因为它除了得到成功，几乎一无所有，然而蜗牛则不同，它们在一次次的失败中学会坚强，在登塔的过程中还收获了每爬上一步的快乐与喜悦，也拥有了面对种种挫折与失败时的勇气和信念，过程或许艰辛，但是在成功登顶之后，这些都将成为其最宝贵的财富，最珍贵、最美好的回忆。

成功固然会带给人喜悦，没有过程的成功如同建在柱子上的楼阁，缺乏牢固的基础，获得的快乐也像没有地基的楼阁，缺乏让人长久喜悦的土壤。

享受快乐的过程其实就是在享受人生的过程。人生就是这样，若没有太多的过程，便没有回忆的价值，太容易得到的东西，反倒不容易让我们珍惜。只有在经历了人生的喜怒哀乐、体验了人生的悲欢离合之后获得的那种成熟，才是人生最宝贵的财富！

蜗牛的成功之路虽然饱经风霜，但是这样的人生才更充实，才更会凸显自我价值。快乐也是如此。

当我们明白了过程的重要性之后，我们的人生会发生极大的改观，我们或许不再那么急功近利，不会再为一时的得失丢掉了欣赏风景的心情。

冰心有一首小诗：“成功的花，人们只惊慕她现时的明艳，然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血泪。”这或许便是过程之所以美丽的真谛吧！



杨安觉醒秘籍

- ☆ 结果有结果的快乐，过程有过程的精彩。
- ☆ 旅程的终点没有风景，能享受过程中的喜悦才算成功。
- ☆ 山顶风景虽好，山腰的风景未必不迷人。
- ☆ 享受快乐每一刻都可以，没必要享受迟到的欲望。