



告别自欺欺人的生活

一念行者 著

当我们离群索居、热衷于追求所谓灵性成长时，
或许又走进了一场自编自导的新梦



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

告别自欺欺人的生活

一念行者 著



深圳报业集团出版社
SHENZHEN PRESS GROUP PUBLISHING HOUSE

责任编辑：陈 曦

装帧设计：高 雪

图书在版编目（CIP）数据

告别自欺欺人的生活 / 一念行者著. —深圳：深圳报业集团出版社，
2010.4

ISBN 978-7-80709-315-2

I. ①告… II. ①一… 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 (2010) 第 061687 号

告别自欺欺人的生活

一念行者 著

深圳报业集团出版社出版发行

(518009 深圳市深南大道 6008 号)

三河市华晨印务有限公司印制 新华书店经销

2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：9 字数：82 千字

ISBN 978-7-80709-315-2 定价：25.00 元

深报版图书版权所有，侵权必究。

深报版图书凡是有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

前

言

当一个人在梦中被蛇缠绕，感觉痛苦，梦呓中呼喊求助时，有什么办法可以帮助他从这种痛苦中解脱？如果有神通，我们可以潜入他的梦境，告诉他，这条蛇是前世与他有因缘，如今再次相遇，是为了让他忆起过去，完成功课。只要臣服、接纳，痛苦就会离去。

我们也可以说，修炼吧，增加你身心的能量，与宇宙相接，当你有足够能量，就会战胜这条蛇。我们还可以建议他去拜访大师，接受加持，给他信心和勇气去摆脱这条蛇。要不就打坐禅定，不挣扎，不反抗，蛇的缠绕会自动脱落。最后还有一个选择：看星座，看手相，知道这蛇什么时候会自动离去，然后耐心地等待它的离去。

但最彻底的办法，莫过于直接唤醒这个梦中人，告诉他：

“朋友，醒来吧，你在做梦。”

当你了解你的心如何创造了你的世界，了解每一个念头如何构成了当下的每一刻生命，你就会真正醒来。这时，所有的痛苦已不存在。

这里的文字只有一个动作，那就是“摇”。这本小书，就是行者那温柔而坚定的手，在不停地摇醒梦中人。

目

录

身体与疾病

- 一、身体的“故事” 3
- 二、疾病与修行 12
- 三、别在“病”上纠缠了 21
- 四、色身之道 31

治疗与修行

- 五、现代治疗家的故事 41
- 六、“原生家庭”问题 53
- 七、术数和觉者的治疗本质 60
- 八、小心对能量上瘾 68
- 九、灵媒的真相 84
- 十、幻象的动力 92

谋生与生存

十一、没有外在的工作 103

十二、金钱即道 109

十三、别把自己当做谋生的工具 117

十四、从压力中解脱 122

十五、回到“生存” 129

身体与疾病

“身体”对于你到底是什么？

如果中午你睡了一觉，没有任何梦的一觉。醒来时你问自己，在那过去的一小时里我去了哪里？世界在何方？它就像死一样地发生在上一小时里。没有觉知，没有梦，我们完全死了。而当你从那完全无梦的状态中醒来时，你觉得你重新“出生”了。每一个片刻、每一天，你都出生在你那不变的身体里——直到你再也不知道你出现在哪里。

你的“活着”和身体有什么关系？唯有当和身体相关的“疾病”、“死亡”等概念进入你的意识时，你才意识到你的“身体”存在。是不是这样？绝大多数时候，你都忘了你的身体。当你想不起你的身体的时候，你的“身体”在哪里？它存在吗？身体对于你到底是什么？

无论死去还是活着，身体都是我们的“尸体”。所不同的是，活着时它是一条河流在流动的尸体；死了后它是一具河流静止的尸体。在没有死去之前，我们只是“活”在这一具尸体里——无论活着还是死去，身体对我们完全没有不同。从没有身体存在过，只有意识存在过。“身体”只不过是意识里的一个概念——它实质等同于“凳子”、“床”和“大地”。唯一的不同是，心不那样认为。

人们常常追问我们有没有灵魂。当你问我有没有“灵魂”时，我问你有没有对自己活着或不愿消失的执著？……我们究竟活多久才会满意？生命存在一百年和存在五十年的区别在哪里？为了不肯让自己死去，你做过多少努力？而你终生的苦都来源于那里。

身体从来都不是问题，心的健康才是问题

身体从来都不是问题。它不可能是你苦恼的根源，你苦恼的根源只能是你身体的判断或执著。没有你投给身体的故事，身体完全健康。在身体上用功，试图让自己活得很久；或试图通过身体达到不生不灭的空境；或企图让身体“听”你的而使自己无烦恼……这都是徒劳的努力！因为身体从来不是你问题的根源，它不会思想，不会说话，不会自作主张。

你的身体是你的问题吗？你能活一百年会怎样？不死吗？你不生病会怎样？不烦恼吗？在五十岁的时候死去和一百岁时死去一样，身体不是你的烦恼，其他的问题还会是你的烦恼，结果都一样。

仅仅身体好，并不是我们“心”的意义所在，而且身体只能是“心”的结果。如果有一颗完全健康的心，不可能有一具不健康的身体。当修行把努力的重点放在身体上时，那就本末倒置了。如果祈祷身体永生，那就是颠倒梦想。身体是空无之海上的最后一根枕木，试图紧紧抱着它不让自己坠入空无之中的努力没有任何效果。

觉者从不执著于自己的身体好，也不执著于它的不好。觉者的心一刻也不停地向前走，它不在任何一处停留。身体好或不好，怎能留住觉者欢畅如水的心的流动？觉者如果身体好，他会觉得很好；觉者如果身体不好，他也会觉得很好。当我们的心的心不准备向它投射任何问题时，它不再是我们的问题——它永远是好的。

当然觉者并不会虐待他的身体，因为虐待自己的身体就是虐待自己的心，上善若水的心怎能对任何一样事物施以虐待呢？它投给身体的，和投给任何一种存在的一样，是完全的善。觉者不是一个虐待身体的人，当然也不会把身体视为他的国王，而让自己成为身体自欺的奴隶。

如果你的心没觉悟，整个世界都是一口棺材

身体是“心”踏进这个空无世界的第一块垫脚石，也是它离开这个世界时，脚从上面抽走的最后一块垫脚石。身体只是“心”踩着的石头——在这个世界中你所看到的每一样事物，都是心踩着涉河的垫脚石。

如果要涉过河，你想赖在河中的一块石头上不走吗？你想在每一块垫脚石上永远驻留吗？如果你停下来不走，你会痛苦。因为心的本性是流动，而你试图不流动——你在违背心的本性，所以你痛苦，即使你不知道是什么原因。

没有觉悟的心是你活着时的唯一问题，而身体的存在和你看到的万有存在完全一样。一切你所看到的存在，都是心投射的“荧幕”。心是唯一的投射者。如果你在某一存在上痛苦，肯定不是那个荧幕的缘故，你的心是唯一的原因。当心没问题，整个存在就完全没问题。

如果你的心没觉悟，整个世界都是一口棺材。你只是被活封在那口棺材里还没死去的人，所以才那样痛苦或窒息般地活着，所以有时你会看到这个世界存在的某种“黑暗”。没觉悟的心是它自己的棺材，它自己躺在自己里面求生。心把它自己的痛苦强加在它所见的每一存在上，并指控是那存在让它痛苦的。心欺骗自己，让自己忘记自己创造痛苦的

过程，并让自己相信自己的谎言是真的！

痛苦中的心指着金钱、指着婚姻、指着性、指着身体、指着工作、指着孩子发火，它说：“这都是你造成的，这都是你造成的！”而真是这样吗？

身体完全没有责任，“心”才是一切苦的根源

身体被心指控为让它持续痛苦的原因。心愤怒时指着身体说：“你这个坏蛋，你出生时我才出生，你死了时我也不能活，你生病时我受苦，你这个坏蛋！”身体是心受苦的因吗？心创造了它自己苦的因，也在接受它自己的果。在那个从它自己到自己的过程中，身体只是一座桥、一块垫脚石，身体完全没有责任。

在整个一生的病痛旅程之中，身体是你的受害者，而不是你是身体的受害者。但心的狡猾确实了得，它硬生生地把这一切倒置过来，并让你信以为真——让你千生万世千真万确地信它为真！

什么才是这世界的发源？什么才是你苦的根源？心！去了解心吧。不要在其他细枝末节上用功，不要本末倒置地用功。对身体用功，和对工作、金钱、婚姻、科技等用功一样，那仍是本末倒置。为什么本末倒置的用功对你“正常”的？

因为你在颠倒梦想之中。在颠倒梦想里，颠倒是它的正常。自欺的心被自己催眠，它看不见它所未见的。

身体是一座庙，但神不在那里

身体是一座庙，你可以把你的庙修缮得很好，但是别忘了把你的神请回来。如果庙里没有神，庙修得再好有什么用呢？如果在庙上用工夫超过对神像用工夫，如果对神像用工夫而超过对神用工夫，这努力最终有什么意义呢？那些修缮自己身体庙宇的人，那些修缮自己身体神像的人，你可以去努力，但别忘了那庙宇里、那神像中的“神”！你的心永远都是你的重点，你的心是你世界的起源。在你的世界中，你的心就是你的造物主。

回到你世界的源头，去了解你的造物主吧。试图通过改变外部存在——包括身体——而让“心”感觉愉悦、舒服或安全，是幻象般的、短暂的、不可靠的、最终无效的；在那外在努力是本末倒置的；认为外在实而驱驰于外在，是颠倒梦想的。所谓觉悟，就是从这一切幻象中醒来，然后活在心本来样子的世界。

没有苦，苦根本就是幻象，也根本不存在一个“去苦”的实际努力。轮回、因果、前世，那都是梦中人的说法。只

要你还有天执著于这些概念，认同这些概念，研究这些概念，你的解脱就是无望的。那说明你还在梦中，你根本不可能觉醒。如果梦醒来了，什么还存在呢？

当你醒在完全的无梦中，一切概念消失了，一切法消失了，一切故事消失了……哪有神？哪有庙？哪里还有佛或者教？有的只是完全的如实存在。存在就是佛，处处是佛。无言就是教，它自身的存在就是教。

你得越过身体，越过一切

迷惑于语言和迷惑于身体是一样的，因此要真正进入实质，你得越过身体，你也得越过语言。不要相信任何人的说法，哪怕它是佛陀所说，也不论你认为它有多正确！你必须舍弃它，心必须越过一切。认同就是心在那儿扎根，相信就是进入迷惑，心停在哪儿就死在哪儿……所以，从这一切一切里解脱吧。

这“一切”是绝对的，它不遗漏任何。概念是心的第一个枷锁，心的第一个笼子，心的第一口棺材，所以要想出离或解脱，第一步先从概念中出离或解脱。相信让你迷在丛林，执著让你被丛林里某一根树枝挂住。所以，解脱意味着对任何概念名相的不再相信、不再执著、不再痴迷，意味着“心”

从一切中完全脱离。没有一个念头被头脑留下，所有的出现都回归它的本来。

认识到“什么也没有”的时刻，你看到了佛眼中所看到的世界；认识到你“什么也不是”的时刻，你就是佛！

修修补补你的船，敲敲打打你的船——心还要为船而烦恼吗？

身体是佛修行的出发点，也是佛很早就丢弃的一艘船。修修补补你的船，敲敲打打你的船——心还要为船而烦恼吗？弃船的时刻即是登岸的时刻，只要你一日还带着船，就一日不能到达彼岸。

弃你的船并不意味着你要有意砸碎你的船，而意味着船不再是你的问题。还在对船用工夫的人，到达彼岸是无望的，除非他认识到船就是岸——而不再依赖船。世人发明了很多修船的方法，但是他们却不能发明弃船的方法；因为弃不需要方法，只需要心的觉悟。

当人们深入修船或欣赏船时，弃船就被忘记了。而当弃船被忘记了时，彼岸在何方？那些想找寻解脱或无苦的人，去觉察这一切吧。成道只能借着觉悟，而不可能借着任何实际的方法。方法只是手指指向月亮，但最后看见月亮还得靠