

[台湾] 吴九箴 著

# 抛开妄想， 告别任性

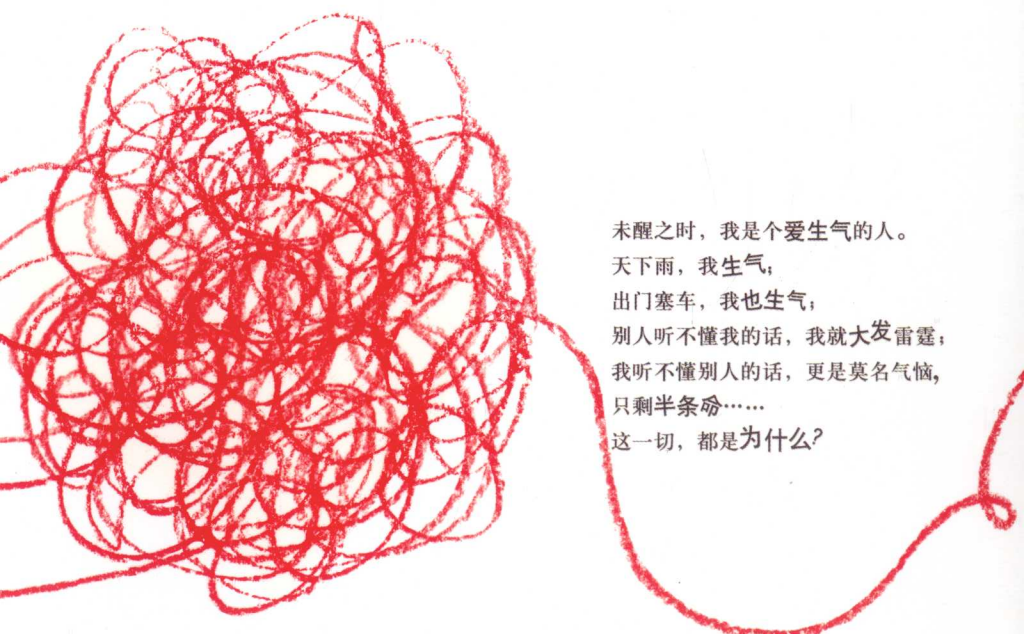
让你看清实相，

也让你改变命运的21个觉

自力觉醒推广者 吴九箴

最新力作《烦恼城中，尽是任性小孩》

中国大陆 独家 授权简体版



未醒之时，我是个爱生气的人。

天下雨，我生气；

出门塞车，我也生气；

别人听不懂我的话，我就大发雷霆；

我听不懂别人的话，更是莫名气恼，

只剩半条命……

这一切，都是为什么？



中国发展出版社

[台湾] 吴九箴 著

# 抛开妄想， 告别任性

让你看清实相，

也让你改变命运的21个觉



中国发展出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

抛开妄想, 告别任性/吴九箴著. —北京: 中国发展出版社, 2010. 6  
ISBN 978 - 7 - 80234 - 538 - 6

I. 抛… II. 吴… III. 禅宗—人生哲学—通俗读物 IV. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 061048 号

本书中文繁体字版本由人本自然文化事业有限公司在台湾地区出版, 今委托松果体智慧整合行销有限公司授权中国发展出版社在中国大陆地区独家出版其中文简体版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

版权贸易合同登记号 图字: 01 - 2010 - 2307

书 名: 抛开妄想, 告别任性

著作责任者: 吴九箴

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号: ISBN 978 - 7 - 80234 - 538 - 6

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 中国纺织印刷厂

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 100 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

咨询电话: (010) 68990646 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网 址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮箱: [cheerfulreading@sina.com](mailto:cheerfulreading@sina.com)

---

## 版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换



只要有丝毫的自觉和反省能力，  
你的命运都将从此改变。

# 自序： 你可以逃避全世界， 却永远无法逃避“自己”

人生，是一场诡异的游戏。

有人拥有很多，却觉得痛苦；有人一无所有，却活得快乐。

在长期的静心观照中，我清楚地看见，自己未觉醒时的过去，每个片刻，都活在一个由假象架构起来的牢城里，境遇不顺时觉得很苦，时来运转觉得更苦。

当我的人生陷入低潮，便觉得老天在折磨我。

当我熬过困顿期，重新拥有很多东西时，更会觉得是老天，加上全世界的人，都在折磨我。

因为，当我拥有很多，我便开始想要更多，或要求更高级的东西和因缘，而且变得愈来愈挑剔，总觉得我所碰到的人都无法符合我的要求，都是故意来和我作对的。

同时，我很害怕失去当时拥有的。为了掩盖这种不安，我不自觉地不顾他人感受，只为自己着想，无形中伤害了很多人。

觉醒后，我也清楚地看见，身边很多人也和我过去一样，有着同样的妄见和执著，丝毫不知道长久以来，自己一直住在用妄念砌起来的苦牢。

例如，有人和我初见面，就一直强调他有多少财产开什么车，到哪里旅游都住五星级饭店，而且都坐高级礼车到机场；或者，他的人脉很多，认识什么大官或名人；不然，就是他某方面的经验和技術很厉害……就这样，不管人家听得懂还是听不懂，劈头就连说几十分钟，搞得自己气喘吁吁，听者也觉得很累。

有一次，儿子邀请同学来家里玩电动游戏，其中一位同学，小小年纪，说话口吻却像大人，也是说他懂很多什么东西，他亲戚开什么名车，他也参加什么俱乐部，他见过超音速的车子……愈说愈夸张。

等同学们都离开了，儿子才跟我说，那位喋喋不休的同学在班上人缘很不好。他不仅爱说大话，而且自作聪明，又很自私，常做一些损人利己的事。班上几乎没有人愿意和他做朋友。

另外还有一种人，和你初次见面，就对你大呼小叫、处处挑剔，好像你是他几辈子的仇人。不然，就是对你评头论足，对你的兴趣、穿着、婚姻或生活习惯统统加以评判，还固执地认为你就是他所说的那种人，让你百口莫辩。

这些人，让我感觉，都有一个共通点，那就是，似乎他们的



心里都有一口热锅在烧，满肚子的怨气、不满或偏见，只要有人和他们相遇，他们就迫不及待地把闷了许久的热气全都发泄出来。

此外，有些人表面上看起来没有上述怪异行为，然而和他们相处一段时间，我又看见，他们内心深处也埋着一堆烦恼，只是火焰和热气闷得更严重，时间一久，恐怕会像火山一样一发不可收拾。

当人没有觉醒，没有修行，就会不自觉地内在造一座苦牢。

我认识的一位中医师说，很多人表面上没有病痛，并不表示你没有病，而是你的气太虚，连生病的能量都没有而已。

同样的，不要信口说你内心没有烦烧城，那也许只是你没有觉知，没有察觉能力，并非你内心深处没有苦恼烦忧。

然而，大多数的人即使意识到自己的苦恼烦忧，也多半选择不承认，或不愿面对。因此，这烦烧城中，没有铁栅门，没有脚镣头套，但人们仍然自愿困在里面，自己放一把火，在热气交杂的哀嚎中，才感觉到自己的存在。

城里的无名火，来自每个人都有的源头：一直认为老天和全世界都在折磨自己的“自我”。

因为这个“自我”无法接受实相世界里的种种，从自己的出身、长相、际遇，到感情、人际关系及整个社会的认同，都让

“自我”觉得不满意，甚至差了十万八千里。因此，“自我”下令，在内心砌筑起很多道墙，最后形成一座城，用来阻挡他人进入自己的内心，同时，也放火烧城，好让无穷无尽的冤屈及怒气可以因此发泄。

有一位大学男同学，主动向外表亮丽的女同学示爱，结果遭到女同学冷嘲热讽。男同学自尊受损，气到想杀她报复。所幸，经过同学和家人安抚，他的怒气渐渐消失，但只是转为怨气，伤口仍在心中。

我有几个朋友，有的离婚，有的丧偶丧亲十几年，表面上时过境迁，他们的创伤已经平复了，然而，他们却常在某些时刻突然陷入情绪失控的风暴，导致忧郁症或恐慌症发作。

他们外表看来都很正常，然而，尽管经过了一段时间，他们内心并没有真正走出那个伤痛或苦忧，更没有超越那个阴影，把烦烧城的墙拆掉，反而是慢慢地再把毁坏的城墙重新砌好，把自己关进某个妄见和执著中。就像是任性小孩在玩的过家家游戏，等待下一个因缘，再来给自己创伤，再让城墙被毁坏倾倒。

就这样，有人在自己的烦烧城里住了几十年，有人甚至住了一辈子，临死前仍未看过城外那个天宽地阔的美景，也未曾享受过城外那种凉爽沁心的清风。

人生，是一场诡异的游戏。





有人拥有很多，却活得痛苦；有人一无所有，却活得快乐。

人生的幸福快乐，很多时候，不是因为你拥有很多，而是执着很少。

当你有了贪念妄见，你拥有愈多，这些拥有就愈仿佛一层又一层把你团团困住的炽热牢城。

相对的，有人可以粗茶淡饭，两袖清风，仍乐在其中。

这两者的差别，就在于你的心仍停留在小孩的状态，你的脑、你的妄想和我执，又让你成为任性的小孩，不停地要求老天，不停地批判别人，不停地砌筑高墙，不停地放火自焚，惩罚自己也惩罚别人。

人生，说透了，就是不停面对挑战的修行。

每个人透过肉身这个接口来到世上，注定就是要面临很多关卡的考验。你的不安、恐惧、空虚、孤寂、欲望、贪执和嗔怨皆是牢关，当你选择逃避，你就会像任性小孩，在关卡前面筑起一道墙，眼不见为净，宁可活在自己的幽暗牢城里。

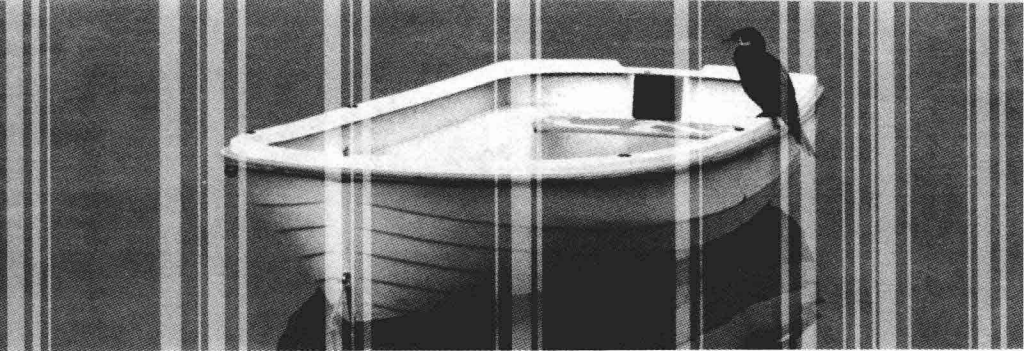
如果你从小到大每次遇到艰难困苦的考验，就后退筑起一道墙，那么，你活得愈久，你的烦烧城就愈幽深，你的内心就愈看不见阳光。

只要你想通了，再苦再痛的考验也都勇于面对，那么每过一关你都会发现，人生路如柳暗花明，顿时海阔天空，人生的视野

和格局又比之前更开阔、更迷人。这种风景，是你自闭在烦烧城时，永远无法想象的。

烦烧城中，有八万四千种苦，却只有一条解脱路。

我要说的，还是那些老话：当你有决心和勇气，敢往内心的万丈深渊跳下去，透过觉知、静心和观照，去看清“自我”的真面目，你就有能力，一砖一瓦地拆掉烦烧城；让你的“自性”，那个从你出娘胎就存在、不生不灭的“自性”，重见阳光，从此离苦得乐，自在无碍。



## 目录

### 第一篇 老天不欠你什么，因为“你”只是个幻象

- 01. “自我”，才是人生最大的牢房.....002
- 02. 你的“存在”才是房东，“你”只是个房客.....008
- 03. 苦是“你”创造的，天堂和救赎也是.....014
- 04. 只有“实相力”，才能改变命运.....018

### 第二篇 人生只有一次，前世来生都是妄想

- 05. 这辈子你所种的因，离世前都会回报你.....024
- 06. 你的前世，只是被“封印”的基因记忆.....028
- 07. 你无法拥有人生，只能不停地体验它.....036
- 08. 土匪强盗，永远都是土匪强盗.....044

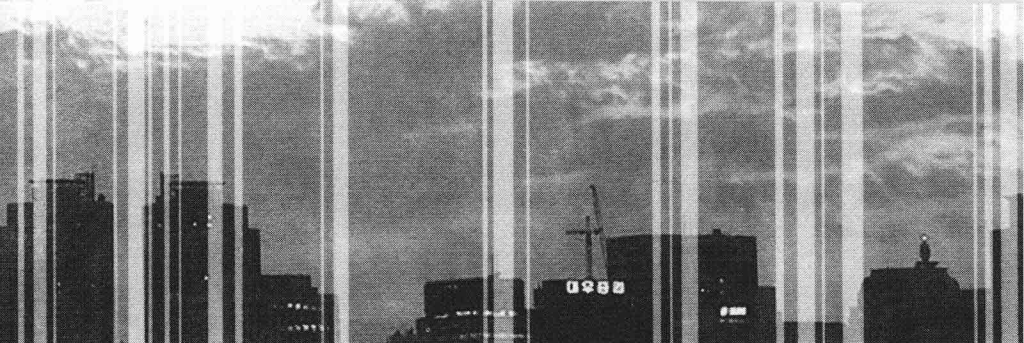


### 第三篇 信念只是一件衣服，生不带来，死不带去

- 09. 当你的意识不存在，何来神佛菩萨.....050
- 10. 你的头脑里，被植入了多少木马程序.....056
- 11. 在佛像前，不敢露出内裤的修行者.....062
- 12. 佛经和《哈利·波特》，有什么差别.....066

### 第四篇 烦烧城中，尽是任性小孩

- 13. 你的“想拥有”，往往让你失去一切.....072
- 14. 太执著“善”，也是一种任性.....078
- 15. 周星驰的《喜剧之王》，你看懂了吗.....084
- 16. 你会走投无路，是你精心布局的结果.....090
- 17. 心想事成，只是任性小孩的妄想剧本.....096



**第五篇 如果创伤是罪，“觉醒”就是唯一的救赎**

- 18. 永远停留在八岁的老妇人.....104
- 19. 人是会动的树，都有看不见的根.....112
- 20. 你不需要到夜店恳求认同.....118
- 21. 你的创伤，永远只能靠自己疗愈.....126

**后 记 人啊人！是红尘中最难的功课.....134**

**附录一 如何活用“实相力”，超越困境，改变命运.....142**

**附录二 读者来信 Q & A .....146**

**附录三 吴九箴语录.....158**

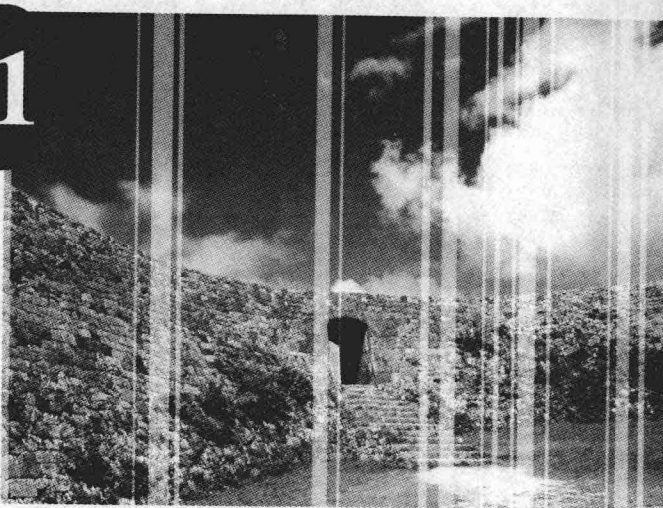
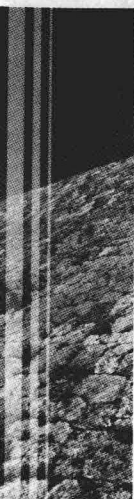
**编辑手记**

第一篇

老天不欠你什么，  
因为『你』只是个幻象

01

『自我』，  
才是人生最大的牢房





觉醒以前，我是个很容易生气的人。

天下雨，我生气。塞车，我也生气。别人听不懂我的话，我就大发雷霆，或者，我听不懂别人的话，我也会莫名气得要死，只剩半条命。

当然了，更不用说有人犯错或得罪我。例如，去餐厅吃饭，邻桌小孩把汤洒到我身上；例如，同事工作上犯了错，却把责任都推给我；例如，我开车时，总有摩托车逆向行驶或从旁边切入，让我差点就撞到他……

然而，长期生气的结果，是我不自觉地会以嗔怨的姿态来看自己和这个世界。我的身心都困在炽热苦闷的烦烧城中，失眠，自律神经失调，人际关系失衡，甚至会想挖个洞把自己埋起来，掉入人类似焦虑症和忧郁症的深渊，苦不堪言。

当我苦到了极点，我发现这样走下去，必是死路一条，而且还会拖累我的家人和朋友。于是，我开始勇敢地静下心来向内看，去看那个一直让我生气的源头是什么。



就这样，白天时，我保持觉知，察觉我什么时候生气、在气什么以及生气时我脑子里在想什么，还有我的眼耳鼻舌身意的状态，我生气时，我到底有什么感受。

晚上睡觉前，我静心观照，白天时我所经历的一切，尤其是生气的时候，试着找出从未生气到生气时的关键点，到底是什么机制或东西，会让我掉进一个我无法控制的生气模式，甚至回溯到一个月前、一年前或十年前，回忆我勃然大怒的几次经验，去找寻线索。

我也曾对朋友说，我很讨厌自己爱乱发脾气的毛病。

有的朋友说，这是前世的关系，我上辈子就是个脾气暴躁的人，而这种性格是会延续下来的，所以应该去做前世催眠，才能找出问题。

有的朋友说，这是业障的关系，有很多冤亲债主在干扰我的大脑，让我情绪失控，让我的人际关系失衡，身心备受煎熬，这一切都是我前世或累世做了坏事的结果，最好去消业障。

也有朋友说，这是我家风水不好的关系。

然而，这些说法都只是主观意识的信念系统。

当我慢慢觉醒，慢慢看清实相，看清自己内在情绪及意识的运作模式，我终于发现，那个让我爱发脾气，甚至气到失控的源头。