

一本关于

人生与烦

恼的心灵

觉醒之书



# 自在的幸福

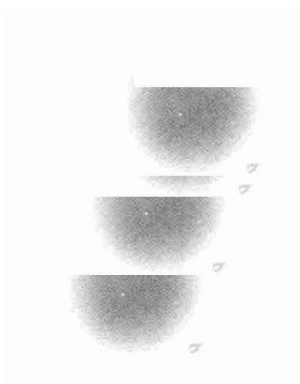
吴九箴（心灵导师、畅销书作家）著  
享受生活给你的每一张牌

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

湖南人民出版社

享受生活给你的每一

# 自在的幸福



中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

ISBN 7-5707-2821-1

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自在的幸福:享受生活给你的每一张牌/吴九箴著. — 长沙:湖南人民出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5438-6514-3

I. ①自… II. ①吴… III. ①情绪—自我控制—通俗读物  
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第062789号

## 湖南省版权局著作权合同登记

图字: 18-2010-100号

本书由人本自然文化事业有限公司授权在中国大陆地区出版简体字版

出版发行: 中南出版传媒集团·湖南人民出版社  
(地址: 长沙市营盘东路3号 410005)

经销者: 全国新华书店

印刷者: 北京中科印刷有限公司

幅面尺寸: 145mm × 210mm

字数: 100千字

印张: 7

出版时间: 2010年5月第1版

印次: 2010年5月第1次印刷

出版人: 李建国

责任编辑: 胡如虹

特约编辑: 吴庆

封面设计: 门乃婷工作室

ISBN 978-7-5438-6514-3

定价: 24.80元

联系电话: 010-64426679

邮购热线: 010-64424575

传真: 010-64427328

公司网址: [www.yongsibook.net](http://www.yongsibook.net)

投稿邮箱: [tougao\\_qc@yongsibook.net](mailto:tougao_qc@yongsibook.net)

# 目录

**【序】心灵安全岛首席咨询师 四四 序/ 001**

**【自序】给执迷于“梦幻泡影”众生的一封信/ 003**

**01 每个人的烦恼,都是独一无二的“程序”/ 009**

烦恼的实相是：当你不愿意去接受或面对某件事实时，这件事，就会变成你的烦恼。

**02 其实,你和你的烦恼都不存在/ 019**

烦恼的源头来自冲突，如果烦恼是煮沸的热水，让你烫到快受不了，最根本的解决之道，当然是从源头，把锅子下的火关掉。

**03 心想事成,反而是灾祸的开始/ 029**

当一个人有很多愿望，到处拜神求仙让自己心想事成，代表他无法接受现在的自己，他想有所转变，他想变成其他人或其他东西。



- 04 释迦牟尼也曾是忧郁症患者/ 039
- 05 当你说话时,往往听不见自己的耳鸣/ 049
- 06 觉者不需上帝,禅师不求涅槃/ 057
- 07 所有的“背叛”,都来自我们对“承诺”的错觉/ 063

当你看不清,你之所以会要求别人给自己“承诺”,是源自于内在恐惧投射出的妄想,你就会跳入自己挖好的“被背叛”坑洞里。从某个角度来看,那个背叛你的人,也是你妄想的受害者。

- 08 当吸尘器妄想变成法拉利/ 073
- 09 执迷的人,看不见超人背上的拉链/ 083
- 10 爱与恨,都有相同的“源代码”/ 091

为什么人们的爱,总是以恨收场的居多?你可以从源头的妄想,更深入地往里面看,往里面去观照,你会发现,妄想的核心或种子,可能是寂寞、恐惧、自卑或各种不安……

- 11 涅槃和地狱的距离,只有 1.4 毫米/ 099
- 12 人与人的缘分,由无明的一方决定/ 113

人与人之间的缘分,是深或浅,长或短,是否会变成善缘或恶缘,是否能做朋友,或是成为仇家,不是靠缘分,往往是由无明的一方决定的。

- 13 烦恼像洋葱，最里面是空/ 121
- 14 你的阴影，才是你的无上师/ 129
- 15 如何运用观照，从忧郁苦恼中走出来/ 137

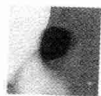
总之，觉知和观照，运用在“解离”烦恼时，只需去看见两个实相。一个是向内看清苦和烦恼的实相，是头脑的妄想程序，是假的，是空的。一个是向外看透世间万象都是因缘作用的实相，是无常的，短暂的。

- 16 你能占有的，只有尸体和洋娃娃/ 145

很多人渴望爱，却爱得心惊胆跳，寝食难安。那是因为他们看不见自己的爱，不是真的去爱一个人，不是去爱一个完整和自然的人，而是借着爱，借着占有一个“东西”，来填补心中的坑洞，掩盖心中的恐惧。

- 17 我们都是被“头脑”绑架的“飞蛾”/ 153
- 18 你无法把白云和清风装在罐子里/ 161

同样的雨天，失恋的人觉得天也为他掉泪，恋爱中的人却觉得很浪漫。我们从来没有真正地看过雨天，也从来没看见，雨天只是雨天，既不悲情也不浪漫，一切都只是头脑的幻觉。



- 19 世界上唯一该死的人/ 169
- 20 忧郁症患者的救世主/ 177
- 21 满脸都是夹子的苦行僧/ 185

觉者的快乐，不在于他必须自摸或和牌，而在于他可以享受每次起牌、摸牌、吃牌的每个片刻。

- 22 贪婪的人，往往最吃亏/ 193

当你全然投入你想做或该做的事，名气、钞票和许多善的因缘，自然会有磁吸效应。

- 23 婚姻是两人版的虚拟现实(Virtual Reality)游戏/ 201

婚姻，既然是两人版的游戏，不是两人都要清醒，知道自己为什么要玩这个游戏，就是两人都要在梦中，继续在梦中互相喂彼此“安慰剂”或“麻醉剂”，否则就玩不下去，更无法玩到最后。

【后记】观照烦恼，我们的肚子才能长出脚/ 209

吴九箴语录/ 215

## 【序】翻过火燎的那一页

——心灵安全岛首席咨询师 四四

从没有人告诉我，烦恼是可以穿行的。

它来的时候，就像火苗窜向书页，随便一燎就是一个窟窿，我们的精神就是那不禁烧的一页纸。“火”加“页”就是一个“烦”，它如此容易就穿越我们心灵的防线，烧透我们的底线，让人瞬间如坠洞中。

我从来没有反过来想，烦恼那么容易穿越我们，为何我们就不能轻易穿越烦恼？本书的作者，就是用这个迷思，带领我们进入与“烦恼”非诚勿扰的世界，原来，这纠结心情的残页，本身就是一场空洞，越往里面探越被动。

作者的观察力着眼于身边事，他收集了各种各样的烦恼，各种各样的被动，然后像魔术师巧手一挥，密封的玻璃杯中的硬币，竟不翼而飞——空空的杯膛见证着真理：





烦恼本身并不存在。作者并不着急揭秘自己的论断，仅仅是重复着魔术，一次又一次变空，一次又一次见证真相。

他只想告诉我们：在人类存续的过程中，心灵的烦恼不存在，我们也不存在，对于那火烧火燎的一页，翻过去就好了。

烦恼是透明的负担，你认为它重，它比恐龙还重；你认为它轻，它比蜂鸟还轻。它需要你的淡然相处，需要你的举重若轻。不必绕着走，也不必躲起来，在规则与自由之间，默默地“冷处理”。

就让作者陪着你，穿行于你的烦恼，开悟你的人生。试着翻过这火燎的一页，获得平静幸福的自我。

## 【自序】 给执迷于“梦幻泡影”众生的一封信

奥修曾说过一个笑话：

从前，有一位对天神很虔诚的人，他每天都要向天神祷告两次。然而，他的弟弟却是不信这一套。

这位信仰虔诚的人，并没有因为几十年来不间断的祷告而拥有幸福人生。他的房子被烧了，生意失败破产，老婆离家出走，小孩子变成不良少年，最后他身无分文，死得很凄惨。

可是，他那位从不祷告的弟弟，却是名利双收、家庭和乐、身体健康。

信仰虔诚的人死后，来到天神面前，不解地问，为何他如此虔诚祷告，几十年来从不间断，下场却是如此惨？

“因为……”天神呕气地说，“你实在是太吵了！”

如果你的祷告和烧香拜神，求的也只是一个人生幸福，那么，你为何不直接去享受人生，却要花那么多精神和时间去折磨天神、自欺欺人呢？



## 自序

给执迷于“梦幻泡影”众生的一封信

我想，有人会反驳说，他们的祷告诵经、求神烧香，为的是求一个心安，一个平静的心。因为，人生在世，有太多太多烦恼不安，不找个寄托，不知如何活下去！

好吧！如果你求的是内心的平静，那么，你更不应该把精力花在这求神祷告上，你应该做的是，直接的、全然的，进入你的烦恼和不安。

其实，我们一直都活在“梦幻泡影”中。

当你看不清这个“实相”，找不到“自性”，就会去找一些“天神”，借着不停祷告或烧香拜佛，来减轻自己的茫然和不安。

当然，也有人不吃这一套，直接用名利权位的快感，来麻醉自己，像吸毒一样，活着的目的就是去找更多的毒，来满足瘾头愈来愈大的“无底洞”。

很不幸的是，你们都错了，都找错方向，走错路了。

我们来地球这一趟，真正的目的和宝藏，不是那些钞票、股票或豪宅，也不是每天祷告诵经，为了上天堂，这些都是梦幻泡影。当我们大限来临，一切都会像泡沫一样地消逝无踪。

我们来这世间，最大的意义和恩典，是每个片刻都能拥有“平静的心”。

当我们因缘到期，肉身就要崩解，离开这个游乐场时，我们带不走豪宅、名车、股票，带不走名气、权位和学历。我们唯一可以带走的，是一颗平静的心，或者是，仍充满茫然不安或恐惧焦虑的心。

当愈来愈多的读者来信问我，要如何成佛、成仙、入定、入涅槃、进天堂、心想事成，或者帮他们加持时，我不禁要打一个寒战，因为，他们都不想走人间路，而是选择往悬崖或万丈深渊冲。

我很清楚地“看见”，他们都是想离苦，远离烦恼和不安的迷失者，只是，他们却“看不见”真正的“路”在哪里。

其实，真正能让你离苦无挂，远离烦恼不安的，不是那些天神仙佛或名利权位，而是你自己的“觉醒”和“全然的看见”。

当你“全然的看见”，自己原来在梦中，像梦游一样，把牙膏当美乃滋，把马桶当脸盆，甚至把浴厕清洁剂当可乐时，你会恍然大悟，放下一切荒谬的行为，开始拥有平静的心。

当你“全然的看见”，你就不需要去“相信”或“信仰”。这就好像，你每天都看见太阳，就不需要去“相信”



有个太阳存在；你每天都感受到亲人的爱，也就不用心去“信仰”，真的有爱这东西存在。

当你看不见，你才会需要“相信”；当你有疑惑不安，你才需要“信仰”。

平静的心，其实一直都在我们的“自性”里，只是你看不见。你不用去加入什么协会或缴什么费用，你可以一直拥有这颗平静的心。

那么，如何找到平静的心？回归平静的心？

答案是，从你的烦恼和焦虑中去找，入口就在那里，答案也在里面。

人生在世，谁无烦恼？

不论你是有钱人或是位高权重的大人物，还是外貌迷人、才华横溢的明星或偶像，你们的烦恼也绝不会比三级贫户或路人甲或乙来得少。

除非你觉醒。

这本书，想告诉你的是，每个人都能从自己的烦恼和焦虑中解脱，拥有平静的心，开关在“觉醒”，方法是“观照”。

我会以我自己经历过，还有我曾看过、辅导过的例子，来告诉大家，现实生活里的各式各样烦恼，都有相同的本质，只是会因个人因缘不同，幻化成八万四千种形式，只要你能掌握烦恼的“实相”，你就能自己变化出八万四千种“观照”，来度一切苦厄，远离颠倒梦想。

当你学会观照，对任何扰乱我们内心平静的，都要保持觉知，全然排除。不管你看到什么神迹，不管有多少人向你见证，一律魔来杀魔，佛来杀佛。任何天神来，也都要看清，只是你头脑里的信念系统在作怪，不要当真。

今天，我们拥有了不可思议的因缘，数不清的因缘，聚合成这个身心合一的“存在”，何不全然地运用眼耳鼻舌身意，去体验这个不可思议的人间？

出世弃世，一走了之，何其容易。能保持觉知地进入红尘的八万四千种烦恼，才是真修行。

毕竟，我们来这世间，都有独特的因缘，我们都有功课要做，都有许多责任要承担，也有很多使命要完成，不能一走了之，只求自我解脱。

相对的，我们要全然进入这个现实世界，去学习，当我们挫败受辱或失意时，如何自处？面对困境和挑战时，如何让自己的心得到平静？



## 自序

给执迷于“梦幻泡影”众生的一封信

不论苦乐顺逆，都有平静的心，都能让自己身心安顿，无惧无碍地活在这世界，这才是我们该做的人生功课，而不是用信仰或宗教来逃避它。

如果你觉得人生的烦恼无所不在，那么，你的静心也应该无所不在。

快乐来了，就享受快乐，痛苦和不如意来了，也接受它们，万物万象如走马灯，来来去去，尽管苦乐顺逆如何刻骨铭心，我还是原来的我，不受任何牵绊和影响，这就是觉者应有的生活姿态。

人生是用来体验的，而不是让你去占有或掠夺的。

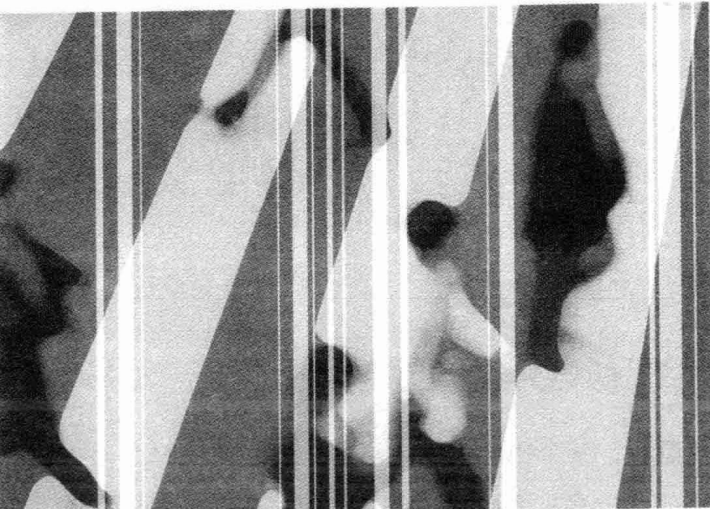
因为，你无法占有任何东西，你也从来没有掠夺到什么东西。

最后，对于那些执迷于“梦幻泡影”的众生，我想给你们的忠告是：

**醒来吧！醒来吧！**

**勇敢地面对自己的人生和烦恼吧！**

唯有通过“觉醒”和“观照”，你才能从烦恼中“看见”那个——让你真正身心安顿，平静无碍的心。



每个人的烦恼，  
都是独一无二的『程序』





或许你无法想象,某个历经大风大浪的企业主或领导人,会因为家里的水电费忘了缴,或用人请假、垃圾没有分类,就得了忧郁症。

对于那些害怕烦恼,而看不清烦恼本质的人来说,那些可以压垮他的东西,不见得是很严重的麻烦事,或是无法解决的重大危机。相反的,却是一些在外人看起来,很简单的琐事或芝麻小事。

这些琐事客观上并不严重,但在他心里,却是无法面对和超越的危机和关卡。

我刚当上爸爸时,最苦恼的就是帮小孩换尿布。

因为,我打从心底没想过要当爸爸,也不知如何当,