

(心灵导师、畅销书作家)

吴九箴 著

拯救你自己

一个人要是没有痛苦，就不会想解脱，觉悟和智慧来自于痛苦，痛苦来自于快乐，没有快乐就没有痛苦。因为，让你觉醒的智慧，就藏在这些美好和痛苦背后。



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

拯救你自己

(心灵导师、畅销书作家)
吴九箴 著


华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

8018728

图书在版编目(CIP)数据

拯救你自己/吴九箴著. -北京:华夏出版社,2011.9

ISBN 978-7-5080-6495-6

I. ①拯… II. ①吴… 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(2011)第184279号

本书经作者吴九箴与台湾松林果体智慧整合行销有限公司授权,同意在北京麦士达版权代理有限公司代理下,由华夏出版社出版发行中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2011-0758

拯救你自己

吴九箴 著

责任编辑:梅子 晓燕

封面设计:海星

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销:新华书店

印 刷:北京市人民文学印刷厂

装 订:三河市杨庄双欣装订厂

版 次:2011年9月北京第1版

2012年1月北京第1次印刷

开 本:880×1230 1/32开

印 张:7.25

字 数:89千字

插 页:1

定 价:27.00元

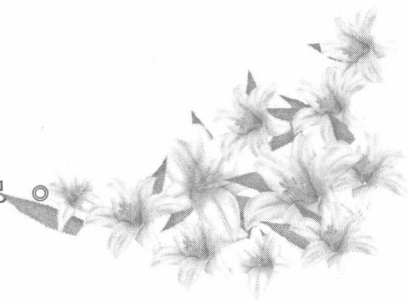
本版图书凡有印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

自序

佛陀该说，却没有 说透的人生真相

几千年以来，我们都误解了佛陀，这多多少少是因为佛陀在世时，有很多事该说却没有说透，才会让很多人学佛像是在雾里摸象，整个人如槁木死灰般，愈学愈忧郁，甚至走火入魔，差点毁掉自己。我就是其中一个。

直到四十岁，我才彻底领悟，佛法应该以人性及自然为基础，佛法应该是柔软的，而不是压抑或僵硬的，佛法应该是与天地万物合一、无所不在的，而不是只在寺庙道场或深山里。



2 | 自序

佛陀说要去我执和照见五蕴皆空，但佛陀没有说清楚：这些话是对那些已有相当多人生经验，并已觉醒及领悟到无常现象的修行者而说的，而并非一般人或任何人都可以奉行的。

人世间的体验是一把火，没有火光如何照亮？进而让人看见，原来我们身处在一个无常的幻觉游乐场之中。很多人不懂这个道理，佛陀生前也没有说清楚，佛陀应该说透，每个人都应该去亲身体验爱恨情仇和苦乐悲喜，尝过了人生的种种滋味，才有智慧去觉醒，并领悟佛陀所说的无上真理。

很不幸地，很多不明就里的人一遇到困境或苦楚，就急着往佛家里钻，以为钻进这个信念系统，把我执去掉，用压抑的方式扼杀七情六欲和人性本能，就能一生无苦，永远活在西天极乐净土中。

这种不求觉醒只求解脱的行为，说穿了，只是在逃避现实。苦仍存在，只是被压到潜意识里；乐却不实，



拯救你自己

因为那是自己用头脑制造出来的幻觉。

佛陀所说的最伟大的法，是要让人看清实相，从妄觉幻境中觉醒。然而，很讽刺的是，这世上很多人都把佛法当成一种信念系统，为的只是得到心灵上的寄托和慰藉。他们只要有一个偶像可以膜拜、能够安心睡觉就好了，并没有想过要觉醒，要运用大智慧来离苦解脱。

事实上，佛陀所说的离苦，并非把苦排开或消灭掉，而是要你用觉醒的心，去全然接受你所谓苦的任何东西，慢慢地，你就会发现世间没有苦这个东西，相对的，也没有什么绝对是乐的，一切苦乐悲喜，都只是我们头脑创造出来的。

因此，佛法令人赞赏的无上智慧，不是要我们去消灭某个东西，而是让我们觉醒、清醒，去看清所有东西的本来面目，包括我们自己，也就是看清所有的实相，把原来我们贴在世间万物，包括自己身上的标签全部撕掉。这世间本业是没有什么苦乐、好坏之分的，一切都



是我们头脑制造出来的标签在作祟。

佛陀最大的慈悲，不是救苦救难，而是帮助人觉醒。

作为一个人，只有觉醒并看清所有实相，才能有真正的自在无碍，远离不安恐惧、焦虑恐慌，每分每秒都可以全然放松，全然自在地去面对所有困境和挑战，好好地在这个地球道场——幻觉游戏场，玩人世间的游戏，做完自己该做的人生功课。

很多人走路时，是用一种紧张不安的姿态在走，但本人却不自知，长期下来自然会腰酸背痛；很多人吃饭时，也是带着焦虑恐惧在吃饭，因此会有消化不良或胃溃疡等症状；很多人每天早晨醒来时，会用充满不安、迷惘的表情，来面对自己和别人。很多很多人活着都无法放松自己，不仅身体僵硬，心也无法柔软，只要有一点风吹草动，就紧张兮兮地拿起“机关枪”胡乱扫射一番，直到子弹打尽了手还一直紧扣扳机……这样的人

生，就是地狱，是最苦、最悲的。

佛陀要说的，就是要大家觉醒，看清所有的苦，都是我们自己制造出来的假象，并不是要大家都去理光头、吃素、不问人间俗事，或是抛家弃子、不要工作、断绝七情六欲去遁入空门，我认为这不是佛法的本意。当然，出家可以是许多人选择的一种生活方式，但这种方式并不适合所有人。

大家想想，佛陀本身也是亲身体验了人间的苦与乐，包括婚姻生活，及后来的苦修，才能发现“中道”这伟大的智慧。为什么佛法传到现代，反而变成了不要人生体验，只需要背经文、诵经、做法事、放生，就可以成佛了呢？

“中道”思想里所谓的“中”，就是不偏不倚，“道”就是可以依循的法则。真正的悟道者，应该是可以活在这世间，勇敢面对现实的一切，但又不执著于这世间的一切，虽然有时偏左，有时偏右，但始终不离中



道，佛陀要说的就是这个意思。剩下的，必须由你自己去亲身体验人生中的各种滋味，才能真正看透一切，印证中道的真实不虚。佛法其实没有什么深奥神秘的，就是这么简单。

我们之所以会觉得佛陀离我们很远，他是神而我们是凡夫，是因为我们的无知脑袋在佛陀和自己之间画了一条线，一条永远无法跨越的、无形的线。佛陀一直强调人人皆有佛性，只是有人未觉醒，还活在梦中没有发现而已。

佛陀不是神、不是仙，他与我们一模一样，也是凡人，起点都一样，一样的肉身、神经系统和脑袋，一样都有七情六欲和种种幻觉；不一样的是，佛陀慢慢走向觉醒之路，最后全然领悟，不再有任何幻觉和妄见，而凡夫则可能一辈子都活在自己的妄觉中。

佛陀就是你，你就是佛陀，我们都拥有相同的人类基因，同样在内心存有不完美的程序，习惯用头脑来制

造一堆不存在的恐惧不安和妄想，然后每天醒来后折磨自己。佛陀可以在痛苦中发现智慧，进而觉醒，其实你也可以，不要用无知为自己画一条线，把自己打入地狱，限制自己的潜能和可能性。

要学佛，想解脱，就要先看清这个实相，否则你拜再多的佛或神，烧再多的香，参加再多的法会，或者花再多的钱去放生，你的苦依然存在，你永远无法活得自在平静。

总之，佛法是一个需要用生命去体验的智慧系统，并不是用头脑死记硬背或想象就能成道的学科或学问。因此，没有相当人生体验的人，充其量只能把佛法当成抚慰心灵的信念系统，或当成学术研究的知识系统。

我认为，一个人活到四十岁，在经历了人生中的风风雨雨和苦乐悲喜各种滋味后，才是最适合学佛且觉醒的时刻；相对的，一个人过了四十岁，也应该要慢慢地从幻梦中醒来，看清人生中的各种实相，不论遭遇到什



么处境——顺境或逆境，都能安然自在面对人生的每一个当下。

古时候有位弟子没看过月亮，他问师父什么是月亮？师父把手指向夜空的月，告诉弟子那就是月亮。弟子恍然大悟，竟然开心地摸着自己的手指说，原来这就是月亮……

这是禅学经典《指月录》中的笑话，但也是现实世界中，很多人执著于佛法、把佛法当成安慰剂的写照。

我不是佛教徒，也不是什么得道高僧，我只是一个也想从无边苦海中解脱出来的平凡人，对于实相和宇宙真义，我和佛陀一样都绕了一大圈才搞清楚。当初如果佛陀把话说清楚，或许我就不会走火入魔，差点误入歧途了。

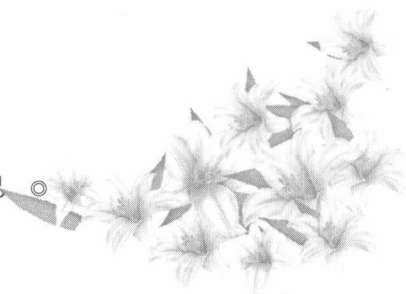
据我所知，很多人，包括我认识的很多朋友或身心灵工作者，都被佛陀没有说清楚的佛法，搞到不知如何是好，严重的走火入魔后自杀，或者被送去精神病院一



○ 拯救你自己 ○

辈子出不来；轻微的，则开始去找其他各种教派的义理来当解药。

因此，我希望佛陀没有说透的事，我能通过写作来告诉大家，能帮一个算一个，如果有人看懂了我要说的，也希望他可以把事实真相继续传播出去，让更多的人知道，让佛法真正可以成为救人的无上法，而不再是诈骗团伙用来讹诈苦海里无知众生的剧本。



目 录

自 序

佛陀该说,却没有说透的人生真相 / 1

第一篇 你和佛之间,只隔着一线

我那段走火入魔的日子 / 3

人生,其实是“头脑”的旅程 / 9

佛,对我们来讲只是个虚主词 / 19

薪水、房贷和业绩,才是修行的基础 / 30

皈依佛,不如皈依自然 / 40

第二篇 佛陀无法说透的人生真相

无情无爱的人,又何必成佛? / 49

开悟没有标准作业程序 / 62

2 | 目 录

- 爱情也能让人开悟成佛 / 68
- 我们的很多需求,都是“头脑牌”的 / 81
- 我们都因误解而找到生命意义 / 91
- 简单佛——全然接受当下的一切 / 103
- 业力是存在的,但障碍是自己给的 / 110

第三篇 人生中最大的慈悲,是让自己觉醒

- 人会成为恶魔,是因为他活在地狱里 / 121
- 人生中最大的慈悲,是让自己觉醒 / 134
- 学习整合很多的“我” / 142
- 热衷掘井的人,往往不是为了喝水 / 156
- 每个人都是独一无二的杯子 / 164
- 你也可以成为第四型人——离苦自在 / 172

附 录

- 吴九箴香港读书会实录 / 180

后 记

- 你的第八十个烦恼 / 214



第一篇

你和佛之间，
只隔着一线

我那段走火入魔的日子

我不是佛教徒。当然了，更不是什么大师或高僧，
拜托，请大家不要再给我贴标签。

我只是一个平凡人，如佛陀所说是在苦海里翻滚，
找不到地方上岸的凡夫俗子。

当然了，我也想拥有佛陀的智慧，可以离苦自在，
无恐惧罣碍。因此，我也学佛，钻研佛经、佛理；然
而，我愈用功愈虔诚，就愈发现，很多佛经里的一些神
话或宗教性的催眠，不但不能让我自在、让我拥有智
慧，反而让我迷惑不安。

我认识许多法师，他们只是叫我念经、持戒、拜

◎ 拯救你自己 ◎