

(心灵导师、畅销书作家)
吴九箴 著

其实，我们都只是

宇宙中的泡沫

觉醒，
并非要你不再做梦，
不食人间烟火，
而是要带着觉知活在梦中……



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

其实，我们都只是

宇宙中的泡沫

（心灵导师、畅销书作家）
吴九箴 著



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

其实,我们都只是宇宙中的泡沫/吴九箴著. - 北京:华夏出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5080 - 6452 - 9

I. ①其… 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 056310 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 - 0757

其实,我们都只是宇宙中的泡沫

吴九箴 著

责任编辑:梅子

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 5 月北京第 1 版

2011 年 7 月北京第 1 次印刷

开 本:880 × 1230 1/32 开

印 张:6.5

字 数:75 千字

插 页:1

定 价:25.00 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】

当泡沫觉醒， 就不只是泡沫

第一次从红尘幻梦中被惊醒，是自己遭逢大难时。
第 从那时候起，我深感无明的恐怖是如此不可思议，它竟可以让我在梦中那么久，把假的幻象当成真的，就像聊斋里把骷髅当成美女的书生，等大梦一醒，才觉知到自己过去是多么的愚蠢及可悲。

第二次强烈感受到无明的恐怖，是遇见一位自称是黑道兄弟的朋友，他的无明驱使他，只要有人看他不顺

其实，我们都只是宇宙中的泡沫

眼，他不惜赔上性命也要讨回尊严。尽管他也有父母妻小，尽管对方也有亲人和大好人生，他仍会想尽办法去找对方拼命，否则不会善罢甘休。

你可以说他是疯子，因为，没有任何人能劝得了他，他的无明就在你的眼前，向你示威。你可以透过他血红的眼和狰狞的表情，看见他内在的无明，是如何地操弄着他，让他没有意识，也没有觉知，活像一个傀儡，全身所有细胞都被无明掌控住了，你想帮他又无从帮起。

是啊！没有人帮得了他，除了他自己。

这世间最恐怖的，不是什么妖魔鬼怪或核弹，而是无明。从那时候起，我发愿要让更多的人都懂得觉醒，让他们自己拯救自己。

如果一个人在有生之年没有觉醒，就等于是宇宙里一个没意义的泡沫因缘聚合形成的一个泡沫，不管他曾

经多凶狠或多有钱或地位多高，很快都会消逝在这宇宙里。

人的一生，真的只像泡沫般出现，又像泡沫一样消失无踪，真的如此没意义吗？

曾经有人向我诉说，人生的这种虚无缥缈，让他找不到生活的任何意义和价值，我们都只是一个个泡沫，被上帝吹出来了，很快地又在暗黑的虚空中消逝，没有人记得你，没有人知道你曾经来过。

但我跟他说：如果一个泡沫能觉醒，它就不只是泡沫。

就像一颗小小的种子，当它觉醒，它就能成为一棵大树或成为一朵花，否则，就只能以种子的姿态死亡，泡沫里也蕴藏着无限可能。

或许，觉醒的泡沫，可以聚集更多的泡沫，形成一朵云，形成一滴雨，形成一片大地……山川花鸟、森罗

其实，我们都只是宇宙中的泡沫

万象皆能从泡沫的觉醒，而展现在这虚空宇宙。

或许，觉醒的泡沫，不会变成任何东西，但它能觉知自己的存在只是因缘的假合，能自在无惧地以泡沫的姿态消失于宇宙，还原成水分子，又回到上帝的吹泡泡瓶子里。

即使一切都只是错觉，四大皆空，泡沫仍要亲身体验这场梦幻的旅程。

表面看来，我们都只是宇宙中的小小泡沫，在很短的时间内出现，然后很快地老死，好像我们的存在，只是地球上或宇宙里的一种错觉。

事实上，每个泡沫的核心，都有看不见的灵性，否则，无法聚合成水分子和各种因缘，形成一个个泡沫。

泡沫存在的意义，就在它里面的灵性，是否能从泡沫短暂的一生中觉醒，真正的觉醒，回忆起它不只是个泡沫，它可以幻化成万物，也可以不成为任何东西，还

原到空性这个本来面目，从此不再只局限在泡沫的形态里，玩着无聊的被吹出来又瞬间破灭的游戏。

因此，觉醒是我们这些泡沫来到这个世间的最重要的课题。

只有觉醒，人生才会不再迷惘空虚，也无须为了人家一句话或一个眼神，就要和人家拼命，更不用为了逃避孤寂、无聊和恐惧，而作践自己或伤害自己，来乞求人家的关心和肯定。

但这个课题很容易被遗忘或忽视，包括我自己，也必须每天和无明对话。毕竟，我的习性和业力也不比任何人少。因此，我为自己写下了这本“觉醒笔记”，时时提醒自己，不要忘了：当泡沫觉醒，就不只是泡沫。

如果你对这本笔记也有共鸣，那么不妨用来提醒你自己吧！

目 录

【自序】当泡沫觉醒，就不只是泡沫 / 001

1. 我们来这世间，不是为了点数或赠品 / 001
2. 其实，我们都只是宇宙的泡沫 / 008
3. 当你没有觉醒，就等于没有真正“活”过 / 012
4. 其实，我们都活在逼真的“错觉”中 / 017
5. 意识底片有缺陷的人，永远看不见实相 / 021
6. 有钱没钱，都要修的人生功课 / 025

其实，我们都只是宇宙中的泡沫

7. 留白和挥洒的人生法则 / 031
8. 大脑的“加减法”自欺模式 / 034
9. 菩萨不穿戏服，如何救无量众生？ / 038
10. 美女禅师的迷人乳房 / 043
11. 如何增加能量银行的存款？ / 050
12. 38.5℃的无敌铁金刚 / 055
13. 牙膏、泡泡和炼金术 / 060
14. “苦”是我们的自创品牌 / 067
15. 若你有觉知，万物都是你的老师 / 072
16. 真正的慈悲不是行善，而是接受自己的阴影 / 075
17. 孤寂也有抗药性 / 079
18. 拜神拜佛，不如去拜“无常” / 087
19. “爱和人比较”是一种强迫症？ / 091
20. “寒食帖”的沧桑美 / 094

- 21. 分别心，是闻不到的臭味 / 099
- 22. 同样的人生，你不可能经历第二次 / 105
- 23. 你不曾心碎，就不懂什么是幸福 / 109
- 24. 如何拔掉你内心深处的钉子？ / 114
- 25. 沈殿霞、梅艳芳与张国荣的死结 / 117
- 26. 任何时刻，我们永远都有三个选择 / 124
- 27. 满街都是拖累者和吸血僵尸 / 129
- 28. 写给未来自己的一封信 / 135
- 29. 当恐惧变成石头砸向你，你就变成大海吧！ / 139
- 30. 痛苦是我们最好的诤友 / 142
- 31. 我们的头脑是标签产生器 / 145
- 32. 第八识的能量印记 / 149
- 33. 幸福像菜价，价格和努力不成正比 / 154
- 34. 没有锁的枷锁，最难挣脱 / 159

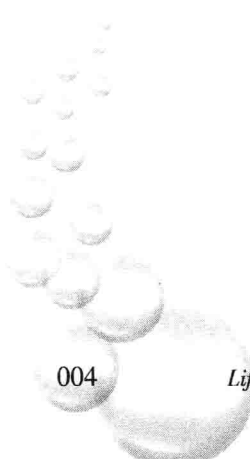
其实，我们都只是宇宙中的泡沫

35. 涮涮锅的美味只有几秒钟 / 164

36. 你不能永远停留在一楼的快乐 / 172

37. XBOX和PS2都不是真的 / 180

38. 你无法用头脑去分析爱或一首诗 / 188



1

我们来这世间，
不是为了点数或赠品

其实，我们都只是宇宙中的泡沫

当你生病的时候，握着你的手、为你煮汤的，不是你的金钱、汽车、房子或身份地位，而是那些关心你的人。

即使他们不像宝石或金钱那样，闪耀着炫目的光芒，或天天取悦你、顺你的心。

让你所爱的人们知道，你爱他们。因为，爱才是我们来这世间的理由。我们的肉身和意识的存在，我们高兴、悲伤或生病，都是为了体会什么是爱。

对于爱人的爱，切莫迟疑，也不要吝于说出口，因你无法确定，明天是否还有机会见到他们。

人和人的相聚、相知，绝不是随机拼凑的结果，绝不是像乐透那样，几号球和几号球一起被摇出来，只是机率问题。人与人之间、人与万物之间，都有看不见的东西联结着，我们会在这里，遇到什么人，并不是上帝的指示，而是我们内在的灵魂自己所选择的。当我静下

来时，脑子里总浮现出我身边这些有缘人的脸，那种和他们之间的熟悉感，让我深深感觉得到。这些人就是上辈子和我很有缘的同一批人，不，应该说是同一批灵魂。

那种熟悉感，是超越感官的觉知的。

我感受到的不是他们现在的面孔和打扮，而是一种存在，我知道他们在那里，虽然有面孔，但不是很清晰，不过，那种和他们相处的自在和熟悉感，好像彼此结识了好几百年，甚至好几千年，彼此可以在人海中认出对方，见面时完全没有压力和做作的亲切感，让人感觉像仲夏夜的清风拂面，忘了自己是谁，也不想追求涅槃或天堂。

虽然，很清楚大家彼此的存在，以人类形式来互相感应是不可能长久的，相聚时的欢乐，也不知还有几次的额度可以使用，彼此的时空轨迹也不一样，大限来

其实，我们都只是宇宙中的泡沫

时，不是你先走，就是我先闪人。

然而，我心中没有任何悲伤和不舍。我清楚地知道，我们的这个肉身和意识，只是让我们的灵魂，可以在这个地球游乐场，借以互相感应和沟通的界面。

我们由四大聚合而成的这个肉身，只是一个界面，透过眼耳鼻舌身意，我们可以感受到这个时空的所有讯息，包括这个花花世界的万象和有缘人的一切。

当我们彼此的时空轨迹到期，也就是细胞、分子里的粒子，和整个宇宙的星空相对应而产生的振荡周期，已到了在这时空可以聚合成细胞运作的极限时，我们就会结束透过这个界面来感应互动的游戏，我们的肉身会分解，我们又回到灵魂和灵魂相互感应的状态，只是没有了人身这个界面，灵魂以超时空的方式沟通和感应，没有那么多的障碍和因缘条件，相对的比较没那么好玩而已。

当我们认出对方的灵魂，看穿他们的肉身界面，认出他们内在那个和我们认识了几百年、几千年的灵魂，就不会在意彼此在人世间的利益得失和种种因为界面障碍而引起的不快和误会。

那种感觉，就像在风雨中遇见故友，高兴得不会去计较家里的鸡杀了几只，端出多少酒来宴请故友。什么是核心，什么是不重要的细节，看得很清楚。

尤其，当我们和这些有缘人彼此认出对方的灵魂，那么，这些有缘人我们就称他们为知己，或灵魂伴侣。

不论对方是否认出我们的灵魂，如果我们能觉醒地看清彼此肉身界面背后的存在，才是聚合四大的本体，那么就应该能时时保持觉知，和他们玩着这个幻象世界的游戏。

尽管游戏中有快乐、欢笑，偶尔也会赌气或坚持己见，甚至有时彼此游戏玩得太认真、太投入，彼此嬉笑