

中国科学院出版集团
CIPRA 新世纪书局



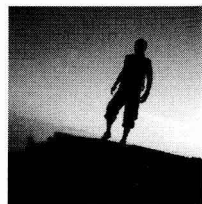
吴九箴 一著
台湾畅销书作家

当你接受自己， 人生才真正开始

THERE'S NO LIFE UNTIL YOU FIND YOUR TRUE SELF
有的人半生混沌，有的人梦中惊醒

请你用灵魂，而不是思维、头脑或物质来面对自己

该来的会来，该走的会走，这就是人生
不管你喜不喜欢，愿不愿意
每个人都是不一样的
你要学会接受并欣赏自己的独特性
接受自己，接受真相，这是另一段人生的完美开始



当你接受自己，
人生才真正开始

吴九箴 | 著

图书在版编目(CIP)数据

当你接受自己,人生才真正开始/吴九箴著. —北京:
龙门书局, 2011. 7
ISBN 978-7-5088-3194-7

I. ①当… II. ①吴… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第131210号

责任编辑: 陈赐贵 方瑛 杨莉华 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 彭 彭

本著作由人本自然文化事业有限公司授权出版简体
字版, 由科学出版社有限责任公司于大陆地区发行。非
经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

版权登记号: 01-2011-3859

龍 門 書 局 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

三河市李旗庄少明装订厂印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011年9月第一版 2011年9月第一次印刷

开本: 32开 印张: 7

字数: 89 000

定价: 22.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

自序

我认识一个在陆地上学游泳的人

我认识一个自称是游泳教练的人，他满脸严肃地说，自己差点在世界游泳比赛中得了金牌，要不是他的腿抽筋，他现在不会沦为打零工的穷光蛋。当我正为他的不幸感到唏嘘时，他的朋友却在旁大笑了起来。我想问他有没有同情心时，那位大笑的朋友却说，他每天都在工作服里面，穿着泳裤，好像真的是游泳高手。

事实上，他因为小时候溺过一次水，从此不敢碰水，他的泳技都是在陆地上学的……然而，他丝毫不受影响地诉说他如何在泳池里过关斩将，最后拼入世界杯的决赛。不认识他的人，想必都会被他的神情所感动，但我从他的骄傲眼神中，看见了他内心的无奈和悲凄。

我常说，人生本是一场大梦。但我说的梦，并不是指我们在睡觉时做的梦，而是指当我们醒着，当我们每天起床去上班、工作、吃

饭、玩乐或看电视时，我们睁着眼而做的那场梦。基本上，只要我们细心观察一个人的穿着、谈吐和行为，就可以猜出他正在做什么梦。然而，我们很难察觉自己正在做什么梦。即使身边的人不停提醒我们，即使我们每天照镜子、每天看书、看电视连续剧、听别人说故事，我们仍无法察觉自己在做什么梦。

人活着，如果没有睁眼做梦的能力，那么即使活得再久，也没意义。老实说，我每天都睁着眼做梦和演戏，而且不止做一个梦，演一出戏。我甚至比一般人扮演更多角色，而且在众多角色间转换自如，就像电视遥控器一样，可以随时切换不同频道的电视节目。然而，我没有自我认同或定位的困扰，也不会分不清现实和梦境，迷失在其中。因为我知道我是什么人，我知道自己在做梦，在做什么梦，演什么戏，而且知道每天从中学到了什么功课。

在写这本书时，我刚好看了一部电影《盗梦空间》（*Inception*）。电影说的刚好就是关于信念植入和认清真相的故事。男主角很懂得

操控他人的潜意识，并尝试把某些信念植入他人的心灵深处。但他没有想到，他太太竟然因为他所植入的信念，而分不清现实和梦境，或者不愿分清楚现实和梦境，最后竟然选择了自杀。他也发现，尽管他能操纵别人的梦，却无法面对自己内心深处最害怕的创伤。虽然他知道自己在做梦，他能保持觉知，察觉自己是否在梦中或现实里，但他一直在逃避自己，无法接受自己。他只能在自己的潜意识中架构一个保险箱，来锁住自己一直不敢面对的秘密。

如果我们可以把人的意识形象化，你就会发现，其实，每个人的意识都只是一个小小的桌面，在桌面下却有无数个向下延伸的抽屉。每个抽屉里都藏着一个或数个梦，或个人主观认知的东西。有些梦可以放到桌面来演一场戏；有些梦则是永远被埋到最深层的保险箱，一辈子都不敢去碰。甚至，你会强迫自己遗忘这些保险箱的密码，或遗忘了这些保险箱的存在。然而，这些潜意识里的抽屉和保险箱，是我们存在的真相基础。没有这些东西，我们的

意识就无法存在甚至运作。尽管我们的意识不让这些东西浮到桌面来，但我们活着的每分每秒，都一直受这些东西的影响，只是我们不自知而已。

我一直强调的——人必须觉醒，就是指我们必须认清：我们之所以能存在，除了我们看得见、摸得到的生理系统，还有很多我们看不见的东西，包括潜意识里的认知和情绪、来自祖先的出厂设定以及后天环境的影响参数，拥有了这么多的因缘聚合，才有我们的存在。只要你能看清这个真相，你就会从那个占据你一生或很长时间的梦中醒来，退出那个梦、那场戏，不再受那个梦、那场戏控制，而开始去照顾支撑你存在于这世间的基础真相。也就是你的认知、情绪等心理系统和生理系统，进而去依据真相的逻辑和法则，去改善自己的健康、感情、人际关系和事业、财务等真相因缘。

然而，不幸的是，很多人包括电影中那个自杀的女主角，即使结束了生命仍看不清真相。他们不知道，自己之所以能做梦，能在这

世间演很多很多的戏，都是因为有心身因缘的真相做基础。没有了真相基础，根本就不可能做梦。

人活着，如果只会睁眼做梦，却没有任何察觉真相的能力，那么，即使活得精彩，也只能在无明中消耗生命，不知道自己曾经来过这世间。更糟糕的是，你只会记住痛苦和恐惧，想不起曾有过的快乐或欢愉。最后，在无明^①的妄想、恐慌中，随着真相因缘的离散，而受尽煎熬到最后一口气。就像前面我说的那位游泳教练，每次他和朋友们聊天，都能把如何游泳，如何游得更快的专业知识，说得让在场人士为之动容。但当有人问他平常都去哪个地方练习时，他却说自己是不沾水的，是在陆地上的游泳高手，还说只有平凡人才需要去泳池里练习。其实，只要他勇敢面对真相，面对真正的自己，他就可以选择勇敢地跳下水，成为真正的游泳选手；或者放弃这个梦，开发其他的

^① 无明：梵语、巴利语。不能见到世间实相的根本力量，也是我们执取和贪嗔的根源。

潜能，去实现另一个梦。但他选择了跳进一个妄想，选择了自欺欺人来度过一生。

人生，本来就是来做梦的。然而，我们是人，不是牲畜，应该懂得管理自己的梦，管理自己的欲望、愿景和期待，而不是被脑中的妄想奴役，被错误的认知或欲望驱使，去消耗或伤害自己的生命，甚至危害他人和社会。相对的，对于你的欲望、梦想和快感，也不需要去禁绝和否定，因为这些东西是你的生命动力来源。当你为健康、财务、事业或感情所苦时，你大可在脑中架构一个偏离真相的睁眼梦，每天活在自己的世界里，再也不会受挫或失落。然而，当你越远离真相，你就会越陷入自己的梦中，无法自拔。

我写这本书，只想传达一个简单的信息，那就是用觉知去接受自己，接受真相，哪怕是只有半点觉知，也能让你脱离妄梦的枷锁，改变自己的人生轨迹，成为一个自在的人。其实，人生有了一定的历练，多少都懂这个道理，都知道有些梦境，再往前走也是死胡同。

只是，很多人太执著眷恋那些已逝去的一切，不愿从梦中醒来，就算整个舞台布景已经破烂不堪，观众都早已散去一空，他还是宁可死守在舞台上，能撑一天算一天。

勇敢面对现实，接受不完美的自己，是人生真正开始的第一步。毕竟，从不跳入水里的人，就永远别想学会游泳。

目 录

CONTENTS

自 序

ARTICLE 1 人生没有吞不下的苦,除非你掐住自己的喉咙 001

- 首先,接受老天给我们的这个身体吧 003
- 学着接受你的一切,不管你喜不喜欢 011
- 你不是看不见自己的真相,而是不愿看见 017
- 当你被背叛,这个背叛也是你的一部分 022
- 人生没有吞不下的苦,除非你掐住自己的喉咙 027
- 带着孩子在路边乞讨的母亲 035
- 我们不曾拥有生命,我们只拥有生命体验权 041

ARTICLE 2 你想穿或必须穿什么戏服,不是由上帝决定的 053

- 你的认知框架,是装潢好的固定家具 055
- 你要穿什么戏服,不是由上帝决定的 062
- 支撑你的,往往也是害你崩溃的 069
- 真正的缘分来自真相,不是妄想 077
- 你会迷失自己,不是因为诱惑太多 085
- 夏日夜市里的红发男和风衣女 091



目录 Contents

ARTICLE 3 当你的欲望变成复利循环时,你已经在地狱 097

- 所有的瘾头,都有更年期 099
- 太阳下山后,小心良人变僵尸 103
- 当你的吃,不再是为了止饿 112
- 只有觉知才能让驱力回路踩刹车 120
- 和美酒一样,欲望也需要品味 128
- 你越爱的,越要有勇气往外推 137

ARTICLE 4 只要半点觉知,你就能转动命运的方向盘 147

- 人无自知之明,神仙菩萨也救不了 149
- 性格和命运,都是可以改变的 157
- 心灵受伤时,苦的总是身体 163
- 潜意识是你的第二个肝脏 172
- 除了趋乐和避苦,你可以有第三种人生 178

后 记 我们来这世间,都有两个任务 187

附 录 吴九箴语录 193



ARTICLE

1

人生没有吞不下的苦

除非你掐住自己的喉咙

人，如果无法透彻地了解自己，接受自己的独特性，
那么再好的救命药，也可能变成致命毒药。

首先， 接受老天给我们的这个身体吧

人如果无法透彻地了解自己，接受自己的独特性，那么再好的救命药，也可能变成致命毒药。

记得年轻时，有一阵子我特别忙碌，整个人看起来很憔悴。有个朋友刚从韩国回来，听说我的近况，就带了顶级人参来看我，希望人参的大补元气可以帮我改善体质。那晚睡前，我依他嘱咐把人参切片，煮后喝了一大碗，结果一整晚睡不着，身体非常不舒服，心悸、恶心又头晕。

隔天我去找中医朋友，他说我的体质本来就是阴阳两虚，虚不受补，根本不适合吃

人参。就好像不学无术的流浪汉，忽然当了大官，承受不起排山倒海而来的压力；也像一生穷困的乞丐突然中了大乐透奖，不知如何用钱，反被钱逼到精神崩溃一样。我不仅白白浪费了这世间难得的灵药，也害惨了自己的身体。

那么，我要什么时候才能吃人参来补气呢？

他介绍说，或许要先调理体质几年，甚至十几年，把原本亏欠身体的先偿还完再说。等把阴气和阳气都调顺了，补得进去再说。

我听了恍然大悟，原来所谓的珍贵名药、补药，并不适合所有人；原来我的体质，有我自己的独特需求。按他所说，目前的我只能吃粗茶淡饭，那些所谓的高油脂或高营养，太补、太珍贵的食材，对我来说，反而是伤身毒药。

当你不了解自己的体质，吃错食材、吃错补药，身体会“通知”你不对劲。

然而，如果一个人吃的是错误认知或妄想，内心不会有“警报器”，往往要几年或十几年，才会让人尝到苦果，到时候再来悬崖勒

马，急踩刹车，也为时已晚。已结成果实的，全部都要亲自去尝，完全无法逃避。

以我自己为例，虽自知从小先天不良，后天失调，导致气虚体弱，但几十年来，仍不停地看医生找偏方，不但效果不好，甚至有一度吃了某些医生的药，恶化到死亡边缘。

后来，我静下心来找答案。我一一回想几个中医朋友对我说过的话，回想我曾看过的医书典籍，里面提到的养生观念，我再回想自己几十年来所做的傻事，以及身体状况的起伏轨迹，我终于找到了答案。

我终于明白，为何一直体弱多病，为何吃了那么多的药，身体状况却越来越差。

原来，我不是吃错了药，而是吃错了认知。我根本不了解我的体质，根本不知道我的先天“出厂设定值”是什么，也没考虑到自己的后天成长参数，包括原生家庭破碎带给我的后天环境影响。

这么多年来，我对自己的身心，一直有着错误的认知，所以才会一直用错误的方式来对