

# 拯救你自己

吴九箴 / 著

醉心于功利，  
便会被“名缰利索”束缚；  
心上的绳索都是自己捆绑的……

 华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

吴九箴 著

# 拯救你自己



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 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, 2015. 7  
ISBN 978-7-5080-8400-8

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(2015)第 054731 号

本书经作者吴九箴与台湾松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

---

作 者 吴九箴  
责任编辑 梅 子

出版发行 华夏出版社  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市少明印务有限公司  
装 订 三河市少明印务有限公司  
版 次 2015 年 7 月北京第 1 版  
2015 年 7 月北京第 1 次印刷  
开 本 880×1230 1/32 开  
印 张 7.25  
字 数 89 千字  
定 价 32.00 元

---

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028  
网址: [www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话: (010)64663331(转)  
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

## 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。

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，

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，从幻觉幻境中觉醒。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觉，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，都能安然自在地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

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

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