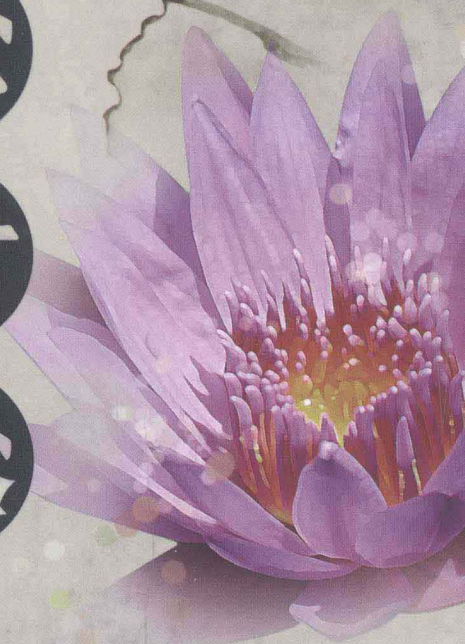


(心灵导师、畅销书作家)

吴九箴 著

从心开始

佛法的悟，是很个人的，是针对每个人细胞里的DNA而有所不同的。每个人都有自己的开悟途径和方法，这也是佛法为什么应该是自由而且自然的，是柔软宁静而不是偏执刻板的。



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

（心灵导师／畅销书作家）
吴九箴 著

从心开始



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

从心开始/吴九箴著. - 北京:华夏出版社,2011.6

ISBN 978-7-5080-6515-1

I. ①从… 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125073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01-2011-0760

从心开始

吴九箴 著

责任编辑:陈默 罗庆

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6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

作者的话

每个人身上，都藏有 独一无二的开悟密码

佛法的悟，是很个人的，是针对每个人细胞里的DNA而有所不同的。每个人都有自己的开悟途径和方法，这也是佛法为什么应该是自由而且自然的，是柔软宁静而不是偏执刻板的……

世上有多少人，就有多少种开悟方式。有人从没听过佛法，不懂佛理，在经历了人生各种苦乐滋味后，依然开悟了；有些人不吃素、不念经也可以开悟；有些人不识字，还是可以活在当下。有人喜欢念经，借着念

◎ 从心开始 ◎



2 | 作者的话

经、诵经来让自己平静；有人喜欢布施，在付出的当下，得到无碍、喜悦……

在前往智慧彼岸的路途上，每个人都可以有自己的交通工具，没有对错的问题。即使大多数的人都习惯坐佛陀的佛筏来渡苦海，但如果你想游泳或坐直升机过去，也都可以。

只要能到彼岸，没有人规定你只能坐佛的筏，这也是佛所说的，有万千人就有万千法门。先不要否定自己，看贱自己，放弃自己。我们的肉身和五种感官，本来就都有局限性，都不完美，但这些不完美的器官和血肉、筋骨，却是我们用来让自己觉醒的唯一工具和途径。

没有这个肉身，就没有人，没有人，就不知道什么是烦恼和苦痛，我们就不会发现，原来，我们都只是来地球玩一种借着我们称为人类的生物的肉身，来找回自己本来的面目的游戏，让自己醒来，看清这个宇宙、这

○ 从心开始 ○



个游戏的实相；我们也不会发现，真实不虚的事实，并不会受这个肉身，以及体内的神经系统和内分泌等种种暂时存在的机制所控制……

我从没有诋毁佛陀和否定佛法的意思，相反，我打从内心万分感谢佛陀传给我们这个让人觉醒的法。

佛陀的智慧无人能及，甚至不可思议，但就是因为我了悟佛法应该是教人自救的，所以才发愿写书，来告诉大家，应该还给佛法一个本来的面目，而不是把佛法当成安慰剂或逃避苦痛的麻醉剂……

然而，我收到很多研究佛法多年的大德来信，字里行间都要我跟他们一起回到那个只有拜佛吃素才是佛法的系统里，甚至有读者认为，我是在反传统佛教，是想革命……

在这里我再次强调，我无意自创山头，或是挡其他信徒的信仰系统或财路，我之所以会写这系列的书，完全是看到有太多朋友，因为看不清佛法的真实面目，反



而执著于抄经、诵经、回向，甚至做法会，到最后不是得忧郁症，就是出现了精神问题而远离社会，不和人群互动，愈来愈孤僻，愈来愈不快乐……因此，我才会写这套三部曲的励志书，目的只为了让更多的人觉醒，不要再陷入死胡同里。

因为，我相信，每个人身上都藏有独一无二的开悟密码，佛陀既然说众生都有佛性，即使连虫子、草木都有佛性，为何我们不尊重身为万物之灵的每个人，选择属于自己的开悟方式呢？

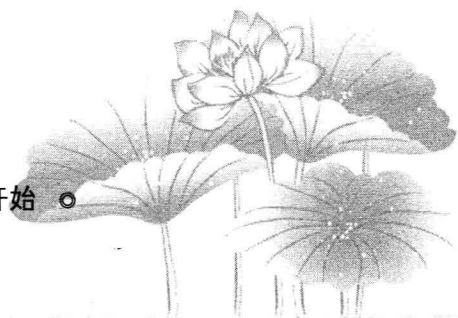
老实说，书写完了，我不在意有多少人看，或有多少人同意我的想法，至少我完成了我该做的任务。如果有读者大德不同意我的看法，我也虚心受教，但我将不再做任何回应。

因为，修行是为了明心自在，是为了觉醒，让自己活得无碍，而不是和别人辩论谁的看法才是对的，那是无意义的没有尽头也没有答案的地狱。因为，你的药很



可能是我的毒，对我适合的，可能对你是种折磨。即使千夫所指，我还是一字一字写完该写的书，哪怕这些书只对极少数人有帮助，我也心满意足了……

◎ 从心开始 ◎



自序

佛，只是教你

自己救自己的觉悟者

活在世间的人们，最苦的，莫过于自己陷自己于地狱中而不自知。

佛或菩萨的最大慈悲，不是给你金银财宝或让你长寿升官，更不是在你陷于苦难时，从天而降，全身闪着金光来救你升天，而是让你觉醒，从各种执著和妄想中醒来，认清世间实相，让你自己救自己，不再陷自己于苦海中。

◎ 从心开始 ◎



说穿了，佛陀只是个早已认清世间实相的觉悟者，他不是神，也不是上帝，他苦口婆心的述说和留下来的许多经典，想告诉我们的，无非就是我们要如何自己救自己的道理。

可悲且讽刺的是，世间众生有很多人并不了解这个道理，反而以为只有佛和菩萨才能救自己，宁可花很多时间来念经或烧香、拜佛，却不愿勇敢地去面对自己的苦难，正视自己心中那些不切实际的欲望和妄想，更不愿从自己的梦中醒来。

佛陀早在两千多年前就告诉我们，要觉醒、要开悟只能靠自己，也就是所谓的自性自度，才是真正的解脱。

当你陷入困境，当你跌进人生低潮中，当你被烦恼和恐惧不安折磨时，切记，在这宇宙当中，唯一能救你的，不是神也不是佛，而是你自己。

或许有人会问，我信佛就是在求救，求救的人该如



何自救？

我要说，佛经里提供了很多“方法”，这些方法是要你在现实生活中实践，进而去改变自己，进而让你从痛苦和烦恼中爬出来，如果你只是把佛经拿来当挡箭牌，让自己麻痹，暂时忘掉烦恼和痛苦，或者让自己产生移情作用，把所有的苦和烦恼都丢给佛或菩萨，那么，即使你念了十万八千遍所有的佛经或佛号，这些苦和烦恼，还是会永远跟着你。

我曾说过，我身边很多朋友，学了多年的佛法，最后还是得了忧郁症或精神方面的疾病，就是这种“误把冯京当马凉”的下场。

他们都不了解，自己才是最珍贵、最神圣的，没有人，没有我们，没有我们的身心神志，如何知道什么是苦？什么是解脱？什么是佛？

佛，不是神，也不是万能的上帝，佛，只是教你要自己救自己的觉悟者，没错，只是觉悟者，伟大的



◎ 从心开始 ◎

觉悟者。

两千五百多年来，多少人感于他的伟大和不可思议的智慧，奉献一生，雕出了令人咋舌的巨大佛像，或者制造各式各样的佛画或相关工艺品。全世界的佛寺不计其数，佛经的总数量不会比圣经还少，然而，就算有这么多人用各种方式来表达自己对他的尊重，他也只是个觉悟者，一个彻底觉悟、不再有任何烦恼的觉悟者而已。

大家千万别忘了，佛也是个人，也曾是个和我们一样，被烦恼和不安所苦的人，他能发展出不可思议的究竟智慧，彻底让自己从妄觉和痛苦中解脱，这样的成就，虽然是很多人倾一生之力，也无法到达的境界；但另一方面也说明，人，可以是佛的前身，可以看透生命的无常和幻象……而佛陀就是我们的生命导师，他可以带领我们增长智慧，远离颠倒梦想，让我们从自己的痛苦中解脱。

但无论有何神圣的理由，他依然不是神，不是上



帝，他想告诉我们的，不是呼唤什么口号，他就会像超人般降临，而是要我们知道如何自救的真理。

他知道，每个人都能像他一样成佛悟道，但每个人成佛的那把钥匙，不在他身上或手里，而在我们自己的手上。

可惜很多人不愿接受这个事实，宁可否定自己，一心想和自己的肉身分离，成为那个成佛的悉达多。结果，佛愈学愈不自在，愈学愈找不到法门，毕竟，悉达多不是你，你也不是悉达多。

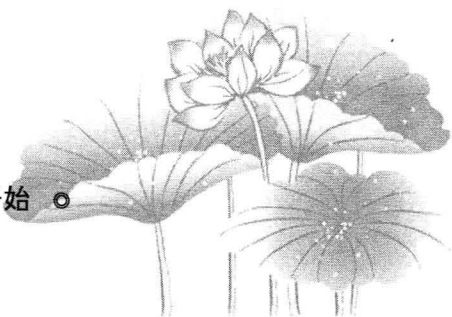
人生是我们自己的，所有的苦、乐、酸、甜，也只有我们自己去体验后，那个滋味你才能真正尝到。悉达多是已品尝到他自己的人生滋味，才能超越这个状态，真正从苦中解脱。现在轮到你了，如果你也想解脱开悟，在这宇宙中你唯一可以依靠的，就是你自己。你可以用佛陀的道来找到自己，再领悟自己应该走的道路，但是，你却不可能把自己变成悉达多，亦或要求佛陀帮

你得道。

我们知道，没有人，就没有佛，就没有和佛有关的佛法和经典。

佛，这个教我们自救的觉悟者，只是要我们觉醒，先从自己的梦幻泡影中醒过来。如果没有自我的觉醒，所有的修行和学佛，都只是颠倒梦想中的幻影罢了！没有你的自我，连解脱开悟的可能性，都不存在。因此，从现在开始，把自己当成像佛一样的人吧！当你回归到自己的内在，肯定自己的一切时，你将真正了解，佛要告诉我们的真理是什么。

○ 从心开始 ○



目 录

作者的话

每个人身上,都藏有独一无二的开悟密码 / 1

自 序

佛,只是教你自己救自己的觉悟者 / 6

第一篇 人是佛的种子

没有“人”,就没有佛法 / 3

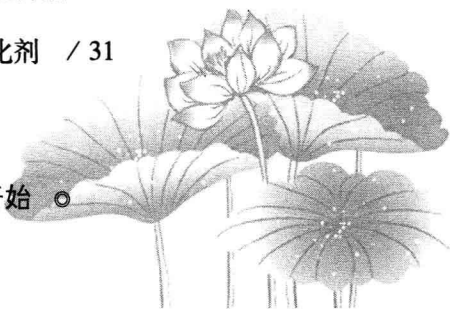
感谢上天,让我们有七情六欲 / 10

佛经的“空”害了一堆人 / 17

开悟,要像植物生长一样地自然 / 24

烦恼,是最珍贵的成佛催化剂 / 31

◎ 从心开始 ◎



佛是超越人,但又包含人的存在 / 38

不想当人,就无法成佛 / 45

藏在人体内的惊人秘密 / 52

真实不虚的天堂地狱 / 59

不要去管天界神界的事 / 67

人,只是未觉醒的佛种子 / 74

第二篇 你是独一无二的“待成佛者”

原地踏步的玩具兵 / 83

如果你还没找到自己,请不要学佛 / 90

地图不是实境,佛经也永远只是佛经 / 98

看时钟吃饭的傻子 / 106

围着路灯膜拜的人们 / 113

尽信佛法,不如从没学过佛 / 120

不要否定自己的一切 / 127

相信自己的身体和直觉 / 134



幻觉,人生最甜美的陷阱 / 141

没有迷失过,就不知什么是觉醒 / 148

经历一切吧! 所有好的坏的,都是宝藏 / 154

你是独一无二的“待成佛者” / 161

第三篇 学佛陀,但不要想成为悉达多

感谢悉达多帮我们缴了学费 / 171

悉达多的药,不见得适合所有人 / 178

没有感冒,为何要吃感冒药? / 185

悉达多也曾犯过错 / 192

佛,只是个无法定义的名词 / 199

学佛陀,但不要想成为悉达多 / 206

◎ 从心开始 ◎

