



慢时光系列

平静，是觉醒的起点，也是大彻大悟的终点。
当你能宽受一分的苦，你就能悟到十分的平静。
当你能观照到一分的因果，你就能包容且超越十分的无常。

当一切 静下来的时候

吴九箴
／ 著

石油工业出版社



慢时光系列

平静，是觉醒的起点，也是大彻大悟的终点。

当你能觉受一分的苦，你就能悟到十分的平静。

当你能观照到一分的因果，你就能包容且超越十分的无常。

当一切 静下来的时候

吴九箴 / 著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当一切静下来的时候 / 吴九箴著 .

北京 : 石油工业出版社, 2016.4

(慢时光系列)

ISBN 978-7-5183-1035-7

I . 当…

II . 吴…

III . 人生哲学 - 通俗读物

IV . B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 301709 号

著作权合同登记号 图字 : 01-2014-3863

本著作物经厦门墨客知识产权代理有限公司代理, 由松果体智慧整合行销有限公司授权石油工业出版社在中国大陆出版、发行中文简体字版本

当一切静下来的时候

出版发行 : 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址 : www.petropub.com

编辑部 : (010) 64250921 图书营销中心 : (010) 64523633

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 北京中石油彩色印刷有限责任公司

2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

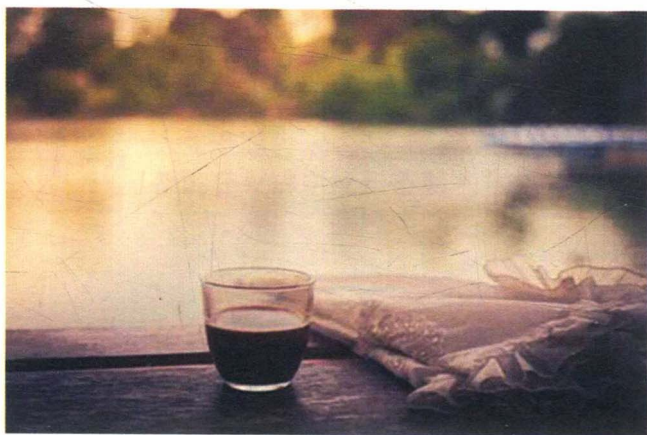
880 × 1230 毫米 开本 : 1/32 印张 : 6.5

字数 : 100 千字

定价 : 32.80 元

(如发现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)

版权所有, 翻印必究



当你能觉受一分的苦，
你就能悟到十分的平静。

【自序】



人生难题， 都能在平静中找到答案

从前有个村夫误杀了人，逃到山中禅寺，请禅师救他一命。

禅师说：“杀人偿命，自有国律王法，我无法救你一命，我只能教你一个心法，让你救自己一命。”

村夫听了再三磕头求教，禅师则要他打坐，尽可能把他所记得的从小到大的记忆，一天一天地回想起来，吃过什么饭，做过什么事，说过什么话，以及生气和快乐的点点滴滴，都一一回想起来。

就这样，村夫在地上静坐了三天，他回想起自己二十几年来所经历过的点点滴滴，尤其这几年娶了老婆，生了孩子，一家幸福快乐的回忆全涌上心头。

就这样，村夫在不停的回想中，得到了平静，也明白了禅师的用意。

三天后，村夫下山到官府自首。

因为，他过去曾经历了如此漫长和绵密深刻的人生，未来他还有更长的人生可以去经历和体验，如今他误杀人只是人生过程中的一个点，他不能为了逃避这个点而放弃和妻儿的因缘，以及往后的人生。

禅师想教他的不外乎是：人生，没有什么事是无法解决的，只要懂得平静，就能在平静中找到解决问题的答案。

有一次我晚上开车，变换车道时，不小心擦撞到一辆车子，对方停下车，我也下车向他致歉。

我看他一脸焦急，直说他这辆车是新车，他回去一定会被老板骂死。

原来，他是某企业大老板的司机，正准备开车去接董事长夫人外出购物。

我请他不要激动，平静地来谈出一个最佳解决方案。

这时，他仍一直高分贝埋怨，说我就算请保险公司理赔，他也会被处罚。

我弯下腰来看他的车，发现钢板都完好，没有变形下陷，只是外层的蜡膜轻轻地刮出了一条白线。

他这才发现损伤没有他想象的严重，于是，我把名片及一张汽车美容的会员卡递给他，请他向董事长夫人报备此事，并找空档免费去美容，他边听边看手表，勉强答应，说会再和我联络，就开车离去。

第二天一早他就来了电话，相约某百货商场的汽车美容中心，我依约到场，请师傅替他的公务车做最昂贵的美容打蜡，然后再包个一千元红包，请他去百货商场逛逛，以免等车美容时太无聊。

当他看到我塞到他手里的红包时，眼神露出诚恳的谢意，他的焦躁不安也消失了，神情愉快地和我道别。

白居易《对酒》诗中说道：蜗牛角上争何事，石火光中寄此身。

如果我们遇事时能静心，就会发现，全世界也跟着我们停下脚步，过去种种一一浮现，在漫长的人生轨迹中，我们当下面临的困境和难题，只是个人历程中的一个点，更是整个人类历史中渺如蝼蚁的一粒尘沙。

当一切静下来的时候

平静，本身不能解决问题，但是它能让你看见答案，渡过难关。

这样的东西，该值多少钱，就看你心中那把尺是用什么标准来计价了。

吴九箴

2016年3月

目录

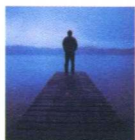
contents



Part 1

世界越喧嚣， 我们越需要内心平静

1. 平静的价格 / 3
2. 踩油门的人生 / 11
3. 当你走投无路，你才能领悟什么是人生 / 17
4. 忧郁，是大脑加工后的产物 / 25
5. 仇人红线 / 32
6. 关系愈是无法切割，伤害就愈大 / 38
7. 找麻烦的贵人 / 45
8. 人的优缺点，都是我们“看”出来的 / 51



Part 2

平静， 能够帮我们看清世界的底牌

9. 每个人都有自己的上帝 / 59
10. 看过涨潮退潮，才能认清一座岛 / 65
11. 江湖险恶不在人心，而在因缘 / 71
12. 背叛就像台风，都是自然现象 / 77
13. 觉受一分的苦，就能悟到十分的平静 / 83
14. 年过四十，我们都是能量的一级贫户 / 91
15. 无法下跪的佛祖最可怜 / 98
16. 三法界经济学 / 105
17. 用心煮一碗面 / 113



Part 3

平静是觉醒的起点， 也是大彻大悟的终点

- 18. 三十岁后没有觉，注定一生是“落叶” / 121
- 19. “觉”像是便利商店架上的维他命 / 129
- 20. 只要一个觉，就能省去一千〇六次的吵架 / 138
- 21. 戴着魔戒的女强人 / 147
- 22. 看清生命的实相 / 154
- 23. 秘密背后的“黑暗秘密” / 160
- 24. 青菜豆腐也能做出佛跳墙 / 168
- 25. 娑婆世界是个摩天轮 / 175
- 26. 用“四次元”的高度来看人生 / 181

【吴九箴语录】 / 189



世界越喧嚣，
我们越需要内心平静

平静，本身不能解决问题，但它能让你看见答案，渡过难关。



1. 平静的价格

当你陷入四面楚歌的困境，当你失业，遇到全球经济萧条时，不论你多么不顺，多么穷，你都不是一无所有，至少你还有“平静”的本钱。

周末时几个老友聚会，每个人都在抱怨收入减少，油价、物价和电价却不停上涨，如此下去，他们真的会成为一无所有的“剩人”。

老实说，这阵子我自己的收入不但减少，而且前阵子生病又花了一大笔钱，加上又因一念之差，把钱借给朋友，结果白花花的钞票也就像肉包子打狗，一去不回。

真要比穷，我这几个朋友都不是我的对手。

当朋友用安慰的口吻问我，虽然这阵子破财不少，但我应该还存有一些私房钱吧！

我笑着说，这段时间因为生病也没工作，哪来的收入存私房钱。只是，不论大环境再如何不景气，个人运势再怎么不济，我一直拥有一个很值钱的传家宝，它的

价值胜过钻石珠宝，而且不需要保险箱来存放，也不怕人家偷走。

朋友们笑了，知道我又要说教，开玩笑地说要借我这个传家宝，去当铺借一点现金出来周转周转。

我说，这个宝物就是内心的“平静”，人人都有，你们也不用向我借。

友人说：不解：经济萧条时，大家苦的就是赚不到钱，“平静”又不能当饭吃，对我们又有什么帮助？



我举自己为例，这阵子病痛来袭，同一种病情，不同医师却有不同诊断和见解，加上亲朋好友的经验分享和推荐，我本来排定要去看十几处中西医以及自然疗法的诊所，还要买一堆成药和偏方。老实说，太多信息一下子涌进来，我的大脑确实是混乱了半天。

然而，即使病痛缠身加上信息杂乱，我还是要做出决策，亲朋好友和家人才知下一步要如何走。这时，我的一刻平静，让我看清病情走势，最后选择了最初为我做急诊处理的医生，用最简单直接的方法诊治。

如果你问我那时平静值多少？我算了一下，少说它的价格有二十万元以上。

过了几个星期，随着能吃能睡的自然规律，身体渐渐康复，也长胖了许多，更印证了当初在平静下做出的正确决策。

只是，才出院不到一个月，许久不见的朋友就带着老婆来求救，说他的客户因景况不好，临时取消订单，他的工厂周转不过来，现在只差几万元就能过关，否则他和老婆孩子都要成为游民。

这时，他的老婆突然间啜泣了起来，加上他不停地诉苦，我内心做了个决策：宁可相信他的谎言，用几万元买他的诚信，也不要见死不救，而害他们一家大小流落街头，因此，当下答应借他五万元。

隔天去汇钱时，仍觉得哪里怪怪的，等钱汇出打电话要告知他时，他的手机却成为空号。

其实，当他来家里借钱时，他的眼神和肢体语言多多少少都泄露了一些破绽，然而，我“宁可被骗，不愿害人流落街头”的逻辑，却让我看不清实相。