

其實， 你和你的煩惱都不存在

ADVICE FOR THE PEOPLE WHO LIVE IN THE BUBBLE
面對煩惱，你必懂的八萬四千種觀照

吳九箴 — 著

【自力覺醒】推廣者 / 心靈導師

煩惱來時，你不應對抗它，而是要全然地進入它，然後超越它。



人生在世，最可怕的，不是煩惱，
而是你看不清，是「誰」在煩惱？
如果你的「自我」不存在，
那麼，煩惱又來自哪裡呢？
只要是人，必有煩惱。
你不該去打壓或否定它，
因為，你就是煩惱的本尊，
煩惱是你整個人的「複印本」。
你如何看待自己，期待世界有什麼回應，
就會決定你有什麼煩惱。
當你覺醒，看見這個真相。
看見過去的你，把牙齒當金力齒。
把馬桶當臉盆，甚至把清潔劑當可樂時，
你就會停止煩惱，
開始擁有真實不虛的，平靜的心。

吳九箴作品集 001

其實，你和你的煩惱都不存在
面對煩惱，你必懂的八萬四千種觀照

作 者／吳九箴

出 版 者／人本自然文化事業有限公司

出版總監／吳柏毅

視覺美術顧問／李建國

主 編／劉又甄

責任編輯／李淑芳

封面設計／井十二設計研究室

美術編輯／曹寶玉

電 話／(02)22182708

傳 真／(02)22183006

製 版／崧展企業有限公司

總 經 銷／ 彙通文流社有限公司

231台北縣新店市復興路45號4樓

電話／(02)22182912 傳真／(02)86676045

劃撥帳號／19650094 彙通文流社有限公司

讀者意見信箱／service@touchbooks.com.tw

訂書信箱／sdn@touchbooks.com.tw

香港經銷商／〔時代文化有限公司〕九龍旺角塘尾道64號龍駒企業大廈3樓C1室

〔一代匯集〕九龍旺角塘尾道64號龍駒企業大廈10樓B&D室

〔香港聯合零售有限公司〕新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈

版權聲明／本書著作權交由松果体智慧整合行銷有限公司全權代理，如有意洽詢，

請寫信到版權洽詢信箱enquiry@3-eye.com.tw聯繫。

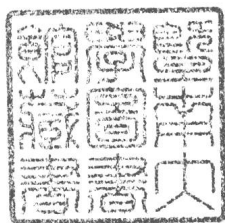
2008年11月 初版一刷 〔版權所有，翻印必究〕

◎本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

Bart
2010/11

其實, 你和你的煩惱都不存在

ADVICE FOR THE PEOPLE WHO LIVE IN THE BUBBLE



覺醒的目的，
不是要你成仙成佛，
或成為一個神，
而是要你回歸為一個自然的人。

目錄

【自序】給執迷於「夢幻泡影」眾生的一封信 008

1 每個人的煩惱，都是獨一無二的「程式」 016

2 其實，你和你的煩惱都不存在 028

3 心想事成，反而是災禍的開始 040

4 悉達多也曾是憂鬱症患者 052

5 當你說話時，往往聽不見自己的耳鳴 064

6 覺者不需上帝，禪師不求涅槃 074

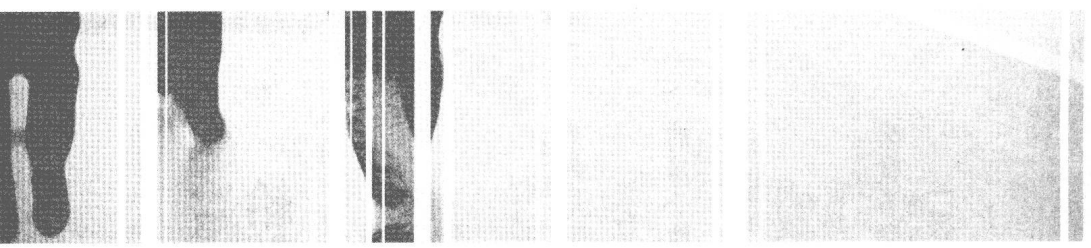
7 所有的「背叛」，都來自我們對「承諾」的錯覺 082

8 當吸塵器妄想變成法拉利 092

9 執迷的人，看不見超人背上的拉鏈 102

其實，
你和你的煩惱都不存在

- 10 愛與恨，都有相同的「原始碼」 112
- 11 涅槃和地獄的距離，只有1·4毫米 122
- 12 人與人的緣分，由無明的一方決定 138
- 13 煩惱像洋蔥，最裡面是空 146
- 14 你的陰影，才是你的無上師 156
- 15 如何運用觀照，從憂鬱苦惱中走出來？ 164
- 16 你能佔有的，只有屍體和洋娃娃 172
- 17 我們都是被「頭腦」綁架的「飛蛾」 180
- 18 你無法把白雲和清風，裝在罐子裡 190
- 19 世界上唯一該死的人 200
- 20 憂鬱症患者的救世主 208
- 21 滿臉都是夾子的苦行僧 216



22 貪婪的人，往往最吃虧 224

23 婚姻是兩人版的虛擬實境（Virtual Reality）遊戲 232

【後記】觀照煩惱，我們的肚子才能長出腳 240

【吳九箴語錄】 246

【自序】

給執迷於「夢幻泡影」眾生的一封信

奧修曾說過一個笑話：

從前，有一位對天神很虔誠的人，他每天都要向天神禱告兩次。然而，他的弟弟卻是不信這一套。

這位信仰虔誠的人，並沒有因為幾十年來不間斷的禱告，而擁有幸福人生。他的房子被燒了，生意失敗破產，老婆離家出走，小孩子變成不良少年，最後他身無分文，死得很淒慘。

可是，他那位從不禱告的弟弟，卻是名利雙收、家庭和樂、身體健康。

信仰虔誠的人死後，來到天神面前，不解的問，為何他如此虔誠禱告，幾十年來從不間斷，下場卻是如此慘？

「因為……」，天神嘔氣的說：「你實在是太吵了！」

自序

給執迷於「夢幻泡影」眾生的一封信

如果你的禱告和燒香拜神，求的也只是一個人生幸福，那麼，你為何不直接去享受人生？卻要花那麼多精神和時間去折磨天神、自欺欺人呢？

我想，有人會反駁說，他們的禱告誦經、求神燒香，為的是求一個心安，一個平靜的心。因為，人生在世，有太多太多煩惱不安，不找個寄託，不知如何活下去？

好吧！如果你求的是內心的平靜，那麼，你更應該把精力花在這求神禱告，你應該做的是，直接的、全然的，進入你的煩惱和不安。

其實，我們一直都活在「夢幻泡影」中。

當你看不清這個「實相」，找不到「自性」，就會去找一些「天神」，藉著不停禱告或燒香拜拜，來減輕自己的茫然和不安。

當然，也有人不吃這一套，直接用名利權位的快感，來麻醉自己，像吸毒一樣，活著的目的就是去找更多的毒，來滿足癮頭愈來愈大的「無底洞」。

你和你的煩惱都不存在

面對煩惱，你必懂的八萬四千種觀照

很不幸的是，你們都錯了，都找錯方向，走錯路了。

我們來地球這一趟，真正的目的和寶藏，不是那些鈔票股票或豪宅，也不是每天禱告誦經，只為了上天堂，這些都是夢幻泡影，當我們大限來臨，一切都會像泡沫一樣的消逝無蹤。

我們來這世間，最大的意義和恩典，是每個片刻都能擁有「平靜的心」。

當我們因緣到期，肉身就要崩解，離開這個遊樂場時，我們帶不走豪宅、名車、股票，帶不走名氣、權位和學歷，我們唯一可以帶走的，是一顆平靜的心；或者是，仍充滿茫然不安或恐懼焦慮的心。

當愈來愈多的讀者來信問我，要如何成佛、成仙、入定、入涅槃、進天堂、心想事成，或者幫他們加持時，我不禁要打一個寒顫，因為，他們都不想走人間路，而是選擇往懸崖或萬丈深淵衝。



自序

給執迷於「夢幻泡影」眾生的一封信

我很清楚的「看見」，他們都是想離苦，遠離煩惱和不安的迷失者，只是，他們卻「看不見」真正的「路」在哪裡。

其實，真正能讓你離苦無罣，遠離煩惱不安的，不是那些天神仙佛或名利權位，而是你自己的「覺醒」和「全然的看見」。

當你「全然的看見」，自己原來在夢中，像夢遊一樣，把牙膏當美乃滋，把馬桶當臉盆，甚至把浴廁清潔劑當可樂時，你會恍然大悟，放下一切荒謬的行為，開始擁有平靜的心。

當你「全然的看見」，你就不需要去「相信」或「信仰」。這就好像，你每天都看見太陽，就不需要去「相信」有個太陽存在；你每天都感受到親人的愛，也就不需要去「信仰」，真的有愛這東西存在。

當你看不見，你才會需要「相信」；當你有疑惑不安，你才需要「信仰」。

平靜的心，其實都一直在我們的「自性」裡，只是你看不見。你不用去加入什

麼會員或繳什麼費用，你可以一直擁有這個平靜的心。

那麼，如何找到平靜的心？回歸平靜的心？

答案是，從你的煩惱和焦慮中去找，入口就在那裡，答案也在裡面。

人生在世，誰無煩惱？

不論你是有錢人或是位高權重的大人物，還是外貌迷人、才華洋溢的明星或偶像，你們的煩惱也絕不會比三級貧戶或路人甲或乙，來得少。

除非你覺醒。

這本書，想告訴你的是，每個人都能從自己的煩惱和焦慮中解脫，擁有平靜的心，開關在「覺醒」，方法是「觀照」。

我會以我自己已經歷過，還有我曾看過、輔導過的例子，來告訴大家，現實生活中的各式各樣煩惱，都有相同的本質，只是會因個人因緣不同，幻化成八萬四千種

自序

給執迷於「夢幻泡影」眾生的一封信

形式，只要你能掌握煩惱的「實相」，你就能自己變化出八萬四千種「觀照」，來度一切苦厄，遠離顛倒夢想。

當你學會觀照，任何擾亂我們內心平靜的，都要保持覺知，全然排除。不管你看到什麼神蹟，不管有多少人向你見證，一律魔來殺魔，佛來殺佛，任何天神來，也都要看清，只是你頭腦裡的信念系統在作怪，不要當真。

今天，我們擁有了不可思議的因緣，數不清的因緣，聚合成這個身心合一的「存在」，何不全然的運用眼耳鼻舌身意，去體驗這個不可思議的人間？

出世棄世，一走了之，何其容易。能保持覺知的進入紅塵的八萬四千種煩惱，才是真修行。

畢竟，我們來這世間，都有獨特的因緣，我們都有功課要做，都有許多責任要承擔，也有很多使命要完成，不能一走了之，只求自我解脫。

相對的，我們要全然進入這個現實世界，去學習，當我們挫敗受辱或失意時，

你和你的煩惱都不存在

面對煩惱，你必懂的八萬四千種觀照

如何自處？面對困境和挑戰時，如何讓自己的心得到平靜？

不論苦樂順逆，都有平靜的心，都能讓自己身心安頓，無懼無礙的活在這世界，這才是我們該做的人生功課，而不是用信仰或宗教來逃避它。

如果你覺得人生的煩惱無所不在，那麼，你的靜心也應該無所不在。

快樂來了，就享受快樂，痛苦和不如意來了，也接受它們，萬物萬象如走馬燈，來來去去，儘管苦樂順逆如何刻骨銘心，我還是原來的我，不受任何牽絆和影響，這就是覺者應有的生活姿態。

人生是用來體驗的，而不是讓你去佔有或掠奪的。

因為，你無法佔有任何東西，你也從來沒有掠奪到什麼東西。

最後，對於那些執迷於「夢幻泡影」的眾生，我想給你們的忠告是：

醒來吧！醒來吧！

勇敢的面對自己的人生和煩惱吧！



自序

給執迷於「夢幻泡影」眾生的一封信

唯有透過「覺醒」和「觀照」，
你才能從煩惱中「看見」那個——讓你真正身
心安頓，平靜無礙的心。