

<<自在的幸福>>

图书基本信息

书名：<<自在的幸福>>

13位ISBN编号：9787543865143

10位ISBN编号：7543865149

出版时间：2010

出版时间：湖南人民出版社

作者：吴九箴

页数：215

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<自在的幸福>>

前言

给执迷于“梦幻泡影”众生的一封信奥修曾说过一个笑话：从前，有一位对天神很虔诚的人，他每天都要向天神祷告两次。

然而，他的弟弟却是不信这一套。

这位信仰虔诚的人，并没有因为几十年来不间断的祷告，而拥有幸福人生。

他的房子被烧了，生意失败破产，老婆离家出走，小孩子变成不良少年，最后他身无分文，死得很凄惨。

可是，他那位从不祷告的弟弟，却是名利双收、家庭和乐、身体健康。

信仰虔诚的人死后，来到天神面前，不解的问，为何他如此虔诚祷告，几十年来从不间断，下场却是如此惨？

“因为……”，天神呕气的说：“你实在是太吵了！”

“如果你的祷告和烧香拜神，求的也只是一个人生幸福，那么，你为何不直接去享受人生？”

却要花那么多精神和时间去折磨天神、自欺欺人呢？

我想，有人会反驳说，他们的祷告诵经、求神烧香，为的是求一个心安，一个平静的心。

因为，人生在世，有太多太多烦恼不安，不找个寄托，不知如何活下去？

好吧！

如果你求的是内心的平静，那么，你更不应该把精力花在这求神祷告，你应该做的是，直接的、全然的，进入你的烦恼和不安。

其实，我们一直都活在“梦幻泡影”中。

当你看不清这个“实相”，找不到“自性”，就会去找一些“天神”，借着不停祷告或烧香拜拜，来减轻自己的茫然和不安。

当然，也有人不吃这一套，直接用名利权位的快感，来麻醉自己，像吸毒一样，活着的目的就是去找更多的毒，来满足瘾头愈来愈大的“无底洞”。

很不幸的是，你们都错了，都找错方向，走错路了。

我们来地球这一趟，真正的目的和宝藏，不是那些钞票股票或豪宅，也不是每天祷告诵经，只为了上天堂，这些都是梦幻泡影，当我们大限来临，一切都会像泡沫一样的消逝无踪。

我们来这世间，最大的意义和恩典，是每个片刻都能拥有“平静的心”。

当我们因缘到期，肉身就要崩解，离开这个游乐场时，我们带不走豪宅、名车、股票，带不走名气、权位和学历，我们唯一可以带走的，是一颗平静的心；或者是，仍充满茫然不安或恐惧焦虑的心。

当愈来愈多的读者来信问我，要如何成佛、成仙、入定、入涅槃、进天堂、心想事成，或者帮他们加持时，我不禁要打一个寒颤，因为，他们都不想走人间路，而是选择往悬崖或万丈深渊冲。

我很清楚的“看见”，他们都是想离苦，远离烦恼和不安的迷失者，只是，他们却“看不见”真正的“路”在哪里。

其实，真正能让你离苦无罣，远离烦恼不安的，不是那些天神仙佛或名利权位，而是你自己的“觉醒”和“全然的看见”。

当你“全然的看见”，自己原来在梦中，像梦游一样，把牙膏当美乃滋，把马桶当脸盆，甚至把浴厕清洁剂当可乐时，你会恍然大悟，放下一切荒谬的行为，开始拥有平静的心。

当你“全然的看见”，你就不需要去“相信”或“信仰”。

这就好像，你每天都看见太阳，就不需要去“相信”有个太阳存在；你每天都感受到亲人的爱，就不用去“信仰”，真的有爱这东西存在。

当你看不见，你才会需要“相信”；当你有疑惑不安，你才需要“信仰”。

平静的心，其实都一直在我们的“自性”里，只是你看不见。

你不用去加入什么会员或缴什么费用，你可以一直拥有这个平静的心。

那么，如何找到平静的心？

回归平静的心？

答案是，从你的烦恼和焦虑中去找，入口就在那里，答案也在里面。

<<自在的幸福>>

人生在世，谁无烦恼？

不论你是有钱人或是位高权重的大人物，还是外貌迷人、才华洋溢的明星或偶像，你们的烦恼也绝不会比三级贫户或路人甲或乙，来得少。

除非你觉醒。

这本书，想告诉你的是，每个人都能从自己的烦恼和焦虑中解脱，拥有平静的心，开关在“觉醒”，方法是“观照”。

我会以我自己经历过，还有我曾看过、辅导过的例子，来告诉大家，现实生活里的各式各样烦恼，都有相同的本质，只是会因个人因缘不同，幻化成八万四千种形式，只要你能掌握烦恼的“实相”，你就能自己变化出八万四千种“观照”，来度一切苦厄，远离颠倒梦想。

当你学会观照，任何扰乱我们内心平静的，都要保持觉知，全然排除。

不管你看到什么神迹，不管有多少人向你见证，一律魔来杀魔，佛来杀佛，任何天神来，也都要看清，只是你头脑里的信念系统在作怪，不要当真。

今天，我们拥有了不可思议的因缘，数不清的因缘，聚合成这个身心合一的“存在”，何不全然的运用眼耳鼻舌身意，去体验这个不可思议的人间？

出世弃世，一走了之，何其容易。

能保持觉知的进入红尘的八万四千种烦恼，才是真修行。

毕竟，我们来这世间，都有独特的因缘，我们都有功课要做，都有许多责任要承担，也有很多使命要完成，不能一走了之，只求自我解脱。

相对的，我们要全然进入这个现实世界，去学习，当我们挫败受辱或失意时，如何自处？

面对困境和挑战时，如何让自己的心得到平静？

不论苦乐顺逆，都有平静的心，都能让自己身心安顿，无惧无碍的活在这世界，这才是我们该做的人生功课，而不是用信仰或宗教来逃避它。

如果你觉得人生的烦恼无所不在，那么，你的静心也应该无所不在。

快乐来了，就享受快乐，痛苦和不如意来了，也接受它们，万物万象如走马灯，来来去去，尽管苦乐顺逆如何刻骨铭心，我还是原来的我，不受任何牵绊和影响，这就是觉者应有的生活姿态。

人生是用来体验的，而不是让你去占有或掠夺的。

因为，你无法占有任何东西，你也从来没有掠夺到什么东西。

最后，对于那些执迷于“梦幻泡影”的众生，我想给你们的忠告是：醒来吧！

醒来吧！

勇敢的面对自己的人生和烦恼吧！

唯有透过“觉醒”和“观照”，你才能从烦恼中“看见”那个 让你真正身心安顿，平静无碍的心

。

<<自在的幸福>>

内容概要

人生在世，谁无烦恼？

烦恼的实相是：当你不愿意去接受或面对某件事实时，这件事，就会变成你的烦恼。相对的，如果你能勇敢面对事实，接受它，进而超越它，它就不会成为一件烦恼，即使它会为你带来损失或伤害。

如果快乐来了，你就享受快乐，痛苦和不如意来了，你也接受它们，万物万象如走马灯，来来去去，尽管苦乐顺逆如何刻骨铭心，你还是原来的你，不受任何牵绊和影响，这就是自在的生活，这就是真正幸福的生活。

作者以自己经历过，曾看过、辅导过的例子，告诉大家，现实生活里的各式各样烦恼，都有相同的本质，只是会因个人因缘不同，幻化成八万四千种形式，只要我们能掌握烦恼的“实相”，就能自己变化出八万四千种“观照”的方法，让自己看清苦海真相，从烦恼和焦虑中解脱，拥有平静的心。

——既然苦是海，没有人可以逃脱，你只能选择如何游泳，或如何溺毙。

一本关于人生、幸福与烦恼的心灵觉醒之书，华语世界第一本用佛学和心理学解读幸福与烦恼的书

<<自在的幸福>>

作者简介

吴九箴，心灵导师，畅销书作家，其作品在台湾、香港及马来西亚等地区屡次登上畅销书排行榜，其文章及“吴九箴语录”被中国网友在博客、论坛中广为转载。

吴九箴是台湾嘉义人，幼年时家里贫困，要打工又要上学，觉得生活很苦。长大以后又为感情事烦恼，觉得人生很苦，于是开始努力钻研佛学与心理学，希望能从此离苦得乐。在体悟了许多灵性及个人成长方面的心得之后，他创造出的一套“自力觉醒”的方法，重塑心灵的平静和安乐。

吴九箴曾任记者和专栏作者，目前致力于推广“自力觉醒”运动，以及“人本自然”式的以人性和自然为本的修行。

著作：《让寂寞来，让寂寞走》、《自在的幸福——享受生活给你的每一张牌》、《你和佛陀之间，只隔着一条线》、《不想当人，就别想成佛》、《当佛陀也要缴信用卡债》及《世界末日来不来，由你的信念决定》等。

<<自在的幸福>>

书籍目录

【自序】 给执迷于“梦幻泡影”众生的一封信 201 每个人的烦恼，都是独一无二的“程序” 502. 其实，你和你的烦恼都不存在 903. 心想事成，反而是灾祸的开始 1304. 释迦牟尼也曾是忧郁症患者 1705. 当你说话时，往往听不见自己的耳鸣 2106. 觉者不需上帝，禅师不求涅槃 2407. 所有的“背叛”，27都来自我们对“承诺”的错觉 2708. 当吸尘器妄想变成法拉利 3009. 执迷的人，看不见超人背上的拉链 3310. 爱与恨，都有相同的“源代码” 3711. 涅槃和地狱的距离，只有1.4毫米 4012. 人与人的缘分，由无明的一方决定 4513. 烦恼像洋葱，最里面是空 4814. 你的阴影，才是你的无上师 5115. 如何运用观照，从忧郁苦恼中走出来？

5416. 你能占有的，只有尸体和洋娃娃 5617. 我们都是被“头脑”绑架的“飞蛾” 5918. 你无法把白云和清风，装在罐子里 6219. 世界上唯一该死的人 6520. 忧郁症患者的救世主 6821. 满脸都是夹子的苦行僧 7122. 贪婪的人，往往最吃亏 7323. 婚姻是两人版的虚拟现实（Virtual Reality）游戏 76后记 观照烦恼，我们的肚子才能长出脚 78吴九箴 语录 80

<<自在的幸福>>

章节摘录

迦牟尼也曾是忧郁症患者——吴九箴《自在的幸福：享受生活给你的每一张牌》据说，释迦牟尼未成佛前，也曾得了忧郁症，也有好几次想自杀。

奥修曾在书中说过这个故事。

当佛陀来到瓦拉那西，刚好遇见瓦拉那西的国王，乘着马车要到山里自杀，但这个国王看见佛陀的平静，于是问佛陀如何离苦得乐。

佛陀说，国王现在的心境，他也曾经历过，虽然他当时是太子，享尽荣华富贵，却活得很空虚不安，也曾经很多次想自杀……据说，释迦牟尼年幼丧母，在后母虐待下成长，还被同父异母的兄弟姐妹排挤，他从小就多愁善感、悲观厌世。

此外，释迦牟尼的王族统治的迦毘罗城，是个弱小的国家，当时强敌环伺，身为太子的他，因压力太大无法承担而出走。

后来，他的一个生性傲慢的弟弟，继承了王位，他惹火了几个强国，导致释迦牟尼的族人全部灭亡。其实，我说这个故事，是想告诉许许多多也想自杀的忧郁症患者，或有焦虑不安的朋友，佛陀和我们一样都是人，并非什么天神下凡，你有的苦恼和迷惘不安，他也都有，即使经过了二千五百多年，人类的苦依然没变。

甚至，他也和你们一样，都曾经历过这种生不如死的焦虑，想自我了断。

但是他走出来了，他自己找到解药。

同样的，你也可以自我治疗，透过觉知和观照，来看清忧郁和焦虑的“源代码”，解开自己的“封印”。

谈到忧郁和焦虑，大部分的人都会有睡不好、食欲减低和恐慌的现象。

事实上，只要透过观照，你会发现，我们的忧郁和焦虑，原来，只是头脑的“诡计”程序（根本没有解答的问题或没有出口的迷宫）在作祟。

或者，我们也可以说这是头脑的“当机”现象，才会让头脑失控的驱动“诡计程序”的回路，像走马灯般，不停的折磨你，没有终点也没有断点，直到你身心崩溃为止。

然而，只观照到这一层，仍无法解除“诡计”这个“回路程序”，你必须再往更深的层次去观照，去“看见”：为何我们的头脑，会失控当机？

原来，我们的头脑经过几千万年的演化下来，仍停留在老祖宗对抗大自然的机制。

过去，当我们面临危机或敌人，我们的眼耳鼻舌身意，接收了外来的讯息后，汇整到头脑做出决策，启动肾上腺素，让瞳孔放大，心跳加速，全身肌肉紧绷，胃酸停止分泌等，随时准备作战或逃命，这个状态就是我们本能性的“高度警戒的备战模式”。

如果敌人太强我们就逃，避开危险，逃到安全的地方；如果敌人和我们势均力敌，或者真的完全没有退路，我们也会选择和对方决一死战。

然而，不论是和对方决战或逃命，所有的“备战模式”，包括肌肉紧绷和心跳加速、瞳孔放大、胃酸停止分泌等，都会在危机解除时，透过我们内建的“自动平衡系统”，又回到“原厂设定”，肌肉放松、心跳减缓、胃酸开始分泌，于是我们可以休息、进食和睡觉，补充体力。

不幸的是，这套看似很完美的“求生程序”，并没有跟着我们的文明突飞猛进和生活模式的改变，而做必要的“程序修正”或“升级”。

现今我们面临的危机，不再是过去大自然的火山爆发、洪水或猛兽，或者是敌人的来袭等等这些看得见摸得到的“威胁物”，而是看不见的“业绩”、“利润”、“批判”、“敌意”、“斗争”、“背叛”……大脑制造出来的“危机”。

例如，面对上司的严厉或同事的冷漠，或客户的刁难，我们就会在头脑制造出一个不存在的“假想敌”，除非这个“假想敌”被你斗争掉或打败，否则你会睡不安稳，因为你已启动“备战模式”。

例如，你的业绩被逼着“必须”达到一个额度，你担心“无法”达成，这也会在头脑里形成一个看不见的“危机”，这个危机如不被解除，也会让身心一直处于“高度警戒的备战模式”。

当我们的头脑，面临这些不存在的“假想敌”或看不见“危机”的威胁时，很自然就会启动“求生程序”。

<<自在的幸福>>

问题是，我们的“求生程序”的“版本”，只能对付那些看得见、摸得到的威胁物，一旦遇到这些头脑制造出来的“幻影敌人”时，我们只能一直要求身心处于“高度警戒的备战模式”，只是，我们的手不知要防御谁？

我们的拳头也不知要打谁？

我们的脚更不知要往哪里逃？

于是，“备战模式”一直无法解除，我们的焦虑、紧张和压力，就像失控的回路程序，不停的驱使我们备战，直到超过身心极限，崩溃错乱为止。

很多人的焦虑症和忧郁症，都是这样造成的。

当你保持觉知，看清焦虑和忧郁的真面目，看清自己的恐惧和逃避，勇于面对事实，静心观照你内在的不安和坑洞，如何和头脑合演这场戏时，你就会恍然大悟，破除诡计程序对你的驱使和折磨，当下整个人醒过来。

这时，你自然会放松，“备战模式”解除，可以好好的休息、进食和睡觉，全然的从焦虑的地狱中解脱。

即使你没达到业绩，就要被开除；你没讨好上司，就要被打入冷宫；你没扮演好完美情人，就要失恋；你没赚到几千万，买豪宅、名车，就要被看不起……那就勇敢面对你的恐惧，接受事实吧！

因为，这些强逼人们去做超出极限的游戏，本来就是整个社会的集体“精神分裂”的陷阱。

如果你的老板或上司，根本不管市场的状况和景气，硬要逼你把人家不要的东西卖出去，那么，你也不用奢望在这家公司，可以学习成长和安身立命。

当一个疯子自称是老板或长官，要你去移山填海或让地球倒转，会把他的话当真，而且烦恼得睡不着的人，除了也是疯子之外，还是个傻子。

当你的情人或另一半，或是长辈亲戚，老是把你和郭台铭、王永庆相比较，也要你去赚亿万家产时，你最好保持觉知，把他们当做是吃了安非他命，在胡言乱语就好，不要当真。

任何有成就的人，任何住豪宅、开名车的人，其背后必然有他的独特因缘，或许是祖上有遗产，或许是经年累月的脚踏实地和用心灌溉，或许是昧着良心拿了不该拿的钱，表面上你看他开名车住豪宅，或许每天晚上他都恶梦连连，担心受怕的……许多不为人知的因缘，并非是你想象的。

因此，当你看清，你必须要做的事，必须要克服的难关和困境，也只是一件或几件事而已，你就不需要去烦恼了。

因为，事情如可以解决，那么就勇敢去面对；如果事情超出你能力或极限的，就别痴心妄想逼死自己，那些你得不到的，本来就不是属于你的，除非你愿意牺牲自己的安心自在，否则，就不用焦虑。

生活在现代文明的我们，生活在压力和痛苦指数都高到快破表的我们，都应该要这样觉醒，和我一样的观照，替自己的意识升级，修改或更新头脑里“求生程序”的版本，毕竟，我们现在面临的威胁，不再是洪水猛兽或拿刀拿矛的敌人了。

九箴九思有一天晚上和母亲聊天。

她说某个远房亲戚，前一阵子上吊自杀了，是一个五十多岁的中年男子，健康没有什么大问题，生活也过得去。

我对这个远房亲戚不了解，他为什么自杀，我也不予置评。

母亲说，过去她那个战火动乱、生活困苦的时代，很多人死于战火、死于恶疾，或是没饭吃饿死的也有一堆，但很少听到有人自杀，却看见很多人想尽办法活下来。

现在的这个时代，每个人的生命都受到保障，物质供应不虞匮乏，医疗和科技发达，有各种保险和福利，以及各式各样的娱乐和消遣，反倒是有不少人不想活。

从实相的角度来看，现今很有多人想自杀，也是一种时代的因果。

因为，忧郁和痛苦是虚假的，是人创造出来的。

当人看见实相，看见“真实”的自己，不论日子多苦、多委屈，只要能活下来，都是一种喜悦。

问题在于人没有觉知，看不见真实，也看不透假象的诡计。

过去的时代，人们为了生存，只求三餐一宿，透过眼耳鼻舌身意，真实的活在这个世界上，为了挣得一餐去打零工，为了多存点钱，同时兼好几份差，没有头脑的干涉，全然的活在“生命”中。

现代的人不愁吃、不愁穿，想尽办法捞钱或追逐名利地位，为的不是三餐一宿，而是满足头脑的“快

<<自在的幸福>>

感”，透过占有、贪婪、抢夺、欺瞒、权谋……让自己活在头脑制造出来的假象中，当头脑的要求愈来愈多，超过我们的身心极限，下场就是“生命的破产”。

这是一种时代的因果。

当民众所得提高，生活普遍富裕，整个社会的诱惑和冲突愈来愈多，却没有人教导大家要保持觉知，不要让头脑反客为主的奴役我们。

大家拼命扩张头脑的“妄想额度”，一起玩集体的“精神分裂”游戏。

当雪球滚到尽头时，精神崩溃、忧郁、自杀、杀人等现象，也变成一连串的集体效应。

据说，我们的社会里的精神疾病患者，远超过官方统计的几百倍。

当车速过快翻车时，是时候了，是时候该觉醒了！

当大家一起体验过头脑的幻象游戏，此时，应该是大家集体觉醒的时刻了。

爱与恨，都有相同的“源代码”——吴九箴《自在的幸福：享受生活给你的每一张牌》我常听到这样的荒谬故事。

某个女人，爱上了一个暴力男，等她被打到快没命时，才怨恨地离开他。

她会带着这个恨意过日子，直到，她又找到同类型的另一个暴力男，深深地爱上他，然后，开始被打……当你看不清自己的妄想，你就会因为对方的缺点，而爱上他。

这种荒谬故事，其实到处都在发生，只要你仔细反省，每个人的感情路上，多少都有这样的“妄想成分”存在，只是程度不同而已。

同样的道理，很多男人也总是因为某个女孩的缺点，而爱上了她，或许是娇纵、冷酷、虚荣，也可能是花心、自私或心机深沉，等到他受了重伤，恨死女人一段时间后，又开始找同样特质的女人。

有些人，宁可恨情人一辈子，也不愿放过自己。

但深究原因，可能只是两人个性不合分手之类的，并没有什么深仇大恨。

相对的，我看过很多坚强的妇女，被老公拳脚相向，或者被老公拿去当人头借钱，让她莫名其妙背一身债，搞得家庭破碎，但她能勇敢面对事实，独力抚养小孩长大，后来，对他的恨意也慢慢消减，甚至完全原谅他。

当你刻骨铭心地爱过，就必然会有刻骨铭心的恨？

其实，只有不正常的爱，才有不正常的恨。

我的一位女性朋友，十几年前老公外遇，她选择离婚，直到现在，每次大家见面聊天，她又会把十几年前的恨拿出来骂一遍，同样的故事，同样的恨，和同样的台词，我们都听了至少一百多次。

有一次，我忍不住劝她，说她这样像跳针的唱片，一直在重复恨一件事情，就算她老公是圣人，也迟早要逃走。

她听了之后，突然哭了起来，直说她不甘心，不甘心一个美梦，就这样被他毁掉了。

说得没错。

所有的恨，都来自美梦的破碎。

但是，这个梦到底在哪里？

在你住的公寓里？

在你和恋人相遇的咖啡厅？

在办公室里？

或在电影院、KTV？

或是两人立下山盟海誓的星夜里？

当你醒过来，你会发现，这些地方都找不到这个梦，在这个现实世界里，根本找不到你的梦，因为，你的梦只是你头脑里的一个幻象。

除了你自己以外，别人看不见也感受不到这个梦，包括你深爱的人，或是深爱你的人。

没有了梦，爱在哪里？

恨又在哪里？

当你把一个梦，或是头脑里的妄想，当成爱，事实上，这个爱迟早会变成一个恨，而且，这个爱和恨，必然来自同样的一个梦，一个妄想。

如果，你透过自己的妄想，所看见的世界，是一张网页，那么，网页背后的“源代码”，就是你内在

<<自在的幸福>>

妄想的源头。

同样的，爱和恨，也是来自同一个源代码。

如果你爱上一个人，是因为恐惧，那么，你的恨，也将来自同一个恐惧。

同样的源代码，只因为你看的角度不同，心情不同或感受不同，就会呈现完全不同的网页。

每一个人的爱和恨，都有个源头。

当初你爱上他或她的源头，有可能只是你的一个小小的妄想，妄想你可以拥有一个美满家庭，有个安稳的人生，有个甜蜜的感情生活。

当你带着这个妄想，去和人接触，和人谈恋爱，甚至结婚，才发现事实与你想的不一样，甚至差很多时，你的失落和不安就会开始反扑，让你跌入地狱的深渊。

这个时候，你开始怨天尤人，开始找替死鬼，你恨自己的男人辜负了你的期待，你恨死他，因为是他把你的希望和幸福，通通烧成灰。

根据很多案例来看，如果你是女人，一旦陷入这个自己设下的深渊，多半会一哭二闹三上吊。

如果你是男人，则是会酗酒、逃避工作，或沉迷赌博、女色，甚至对家人暴力相向，或者成为街头的流浪汉。

为什么人们的爱，总是以恨收场的居多？

你可以从源头的妄想，更深地往里面看，往里面去观照，你会发现，妄想的核心或种子，可能是寂寞、恐惧、自卑或各种不安……当这个种子开始发芽，就会变成妄想，再往上开枝散叶，就变成爱，最后结成果实，就变成恨。

人们的爱，往往就是种子出了问题，才会让意识的根，陷入因果的深土里，无法自拔。

如果你不想让自己的爱，变成像唱片跳针般的噪音来折磨自己，那么，当你起心动念爱上一个人时，最好保持觉知，往内观照，看清自己为什么要爱这个人？

是因为寂寞难耐？

打从心底只想找个人陪，不想把真心交付给对方？

或者是，对方的江湖味，可以满足你你从小就想当黑帮夫人的妄想？

是因为很没有安全感？

妄想有个爸爸或兄长来照顾你你？

或因为对方很有钱，长得也不错，可以满足你你的虚荣？

还是因为她笑起来很好看，很像某个女明星？

或是她的身材很好，像模特儿？

或是腿很长、很漂亮？

或者是她很会照顾你，像你的第二个妈妈？

当你带着妄想去爱人，你眼中所认为的对方的优点，往往是旁观者看得一清二楚的缺点或致命伤。

或许，当初你爱上的，是他的帅气大方，可是，当他的帅气大方勾引了其他女人时，你恨的，也会是他的帅气大方。

当看清自己的爱的源头，你就可以察觉，自己是否正埋下“苦”的种子。

当你的爱，不再是妄想的因果游戏，而是看清“实相”的真爱，你的爱就不会有苦，你的恨也会如风消逝。

九箴九思听说，很多年轻女孩不爱宅男，反而爱通缉犯或帮派分子。

或许，对她们来说，男人有前科或是混黑帮，不是缺点，反而是一种魅力。

很不幸的，我也看过很多报导，说许多年轻女孩，因为爱上罪犯或帮派分子，最后也被男友推入火坑，或者加入帮派，从事不法的行为。

更遗憾的是，许多年纪不小的熟女，一样因无法察觉自己内在的童年妄想，也选择和帮派分子或不法之徒同居，下场也是令人唏嘘不已。

或许，女人是一种特别爱做梦的生物。

当她们沉迷在自己的“爱情连续剧”时，可以说是盲目，没有觉知的。

相对的，很多男孩子也会陷入自己的妄想里，去追求风月场所的女子，用钱买虚假的爱，或经过商业包装的爱，即使花光了积蓄，负债累累，仍不想醒过来。

<<自在的幸福>>

这些遇人不淑的女孩，和被骗钱骗感情的男孩，当他们的爱变成恨，他们就更看不清自己爱恨的源头，都只是自己的妄想。

于是，很多活在恨意中的人，即使知道在感情上已惨赔，仍选择继续加码，继续带着妄想的恨，再去爱另一个人，如此循环，直到身心俱疲。

如果你的几次爱情，都是因为妄想而惨赔，那么，你应该勇敢地从恨和苦中觉醒过来，认赔杀出，才有重新做人的机会。

如果你仍执着于那个自己妄想出来的爱和恨，你就永远无法看清，你的爱和恨，只是头脑里的某个“妄想源代码”在作怪的这个事实，你就会像被诅咒一样，永远折磨着你自己，没有人可以解开这个封印，除了你自己。

人与人的缘分，由无明的一方决定——吴九箴《自在的幸福：享受生活给你的每一张牌》当我觉醒后，我才发现，世间最可怕的人，不是小人，也不是坏人，而是无明的人。

我有位女性朋友，才结婚几个月就离婚，原因是她不想看别人的脸色过生活。

她说，婚后先生就去上班，算是高收入的主管阶级，她在家闲着无聊，偶尔去逛街购物刷卡，也不过十几万元，她先生看了刷卡单，说要限制她的额度，她一气之下，就把卡丢到先生脸上，说自己要去上班赚钱，然后自己去办卡，去购物，去过自己的生活，再也不要看人家脸色。

我问她先生一个月的薪水多少？

她很得意的说不多，大约只有十万元。

我听了她的回答，内心开始为她的人生感到遗憾。

因为，从客观的角度来看，她的先生不是个小气的坏蛋，而且也应该是个能包容的人。

相对的，她的冲动，反而是结束两人缘分的关键。

尤其，当一个男人当到了主管级，虽然赚的钱不算少，但工作的压力想必也是很大的，相信他也是怕老婆担心，才没有让她知道工作上的辛苦，结果，她反而不知惜福，还觉得他的薪水太少。

像她这种活在“无明”中的人，老实说，我们身边就一大堆。

我的邻居是一位老实人，但自从被公司裁员失业后，就一直意志消沉，赋闲在家。

他们家的每月开销，包括房贷和小孩子的学费，都由他老婆在餐厅当会计，一肩扛起来。

虽然大家都很热心，帮这位邻居介绍工作，但他总是做没几天，就不想上班。

后来，他开始去和人家赌博，一开始小赚一点钱，后来一输再输，连孩子的学费和生活费，也都拿去赌。

因此，我经常可以在半夜，听到他们夫妻在吵架。

后来，两人吵到门外，惊动里长，这位失业的邻居还请里长和我们这些住户来评理。

他的意思是，他也是为这个家好，才会想去翻本，并不是他爱赌，而且他已经摸到赌钱的秘诀，只要再给他一点赌本，他会赢很多钱回来养家。

然而，他老婆却哭着说，家里的钱早就被拿光了，现在身上的一点钱，也是去娘家借来的，再拿走，小孩子要吃什么？

里长和住户们听了，就说是邻居不对，邻居一气之下离家出走。

后来，听说他欠了地下钱庄很多钱，从此就没有再回到这个家。

无知，人皆有之，只要你承认自己的无知，并不会危害他人。

然而，无明就是很恐怖的东西。

老子说，知人者智，自知者明。

所谓的无明，是你没有觉察自己是无知的，甚至相信自己是对的，听不进去别人的苦劝，而且还把自己的妄想付诸行动，害人害己。

因此，无明的人，是最可怕的，尤其这个人，是你的亲人或有共同利害关系的人。

据说，我老家乡下有一位大地主，生了三个女儿，这三个姐妹感情非常好，即使上学或回家读书和睡觉，都在一起，不愿分开，在乡里间成为佳话。

然而，三姐妹长大各自嫁人后，大姐和二姐两家人仍是住在一起，感情和以前一样好，只是小妹嫁到远地，嫁给了一个生意人。

过没几年，小妹的先生似乎生意不顺，负债累累。

<<自在的幸福>>

有一天，小妹回家来，要求父母提前把家产分一分，父母听了差点昏倒，大姐二姐也骂小妹不孝，但小妹又哭又闹说自己本来就应该拿家产，现在她缺钱，提前拿有什么不对？

父母拗不过她，最后答应把家里的田产和不动产，分了三份。

小妹又哭闹起来，说应该分成四份，她拿两份，因为大姐二姐都没有负债，先生又都有赚钱和积蓄，她的老公负债累累，难道全家人都对她的见死不救？

不怕她老来没有依靠？

大姐二姐听了很难过，她们并非在意那些家产，而是心寒小妹何时变得如此现实自私，又不讲道理。

然而，小妹仗着父母宠爱她，哭闹之外又绝食抗议，大家只好依了她。

小妹拿走了家产后，大姐二姐也开始疏远她，渐渐的和她形同陌路，可以说，她为了家产，斩断了和家人的缘分。

人与人之间的缘分，是深或浅，长或短，是否会变成善缘或恶缘，全由无明的一方决定。

我的一位高中同学，是经营健康食品的。

有一天，他来找我借钱，说周转上有急用。

我为了减轻他的心理负担，就说干脆买他的健康食品来吃，让他有收入。

然而，他似乎以为我很有钱，每隔几天，又抱一堆新的产品，来向我说明，说吃了对身体哪里很好，很有帮助。

我心想他可能又缺钱，于是又向他买了一堆。

同时，向他暗示，我自己的收入也不高，而且家里的健康食品，也已经堆成一座山了，几年也吃不完，可以暂时不要进货了。

他笑着说他懂这道理，我心想他应有自知之明，不会再来了。

想不到，才隔了一个礼拜，他又抱一堆什么国外最新进口的产品，硬要我买下，而且为了感谢我的支持，除了再打折外，钱可以先欠着，等我日后手头方便，再来向我收。

我听了，心里为他感到遗憾。

我很清楚，这一次，我跟他的缘分真的尽了。

我开门见山的告诉他，不应该把我当呆子，把我的真心帮忙，看成是冤大头。

他听了气得涨红着脸，胡言乱语把我数落一顿就走了。

从此，两人没有再联络。

人跟人，是否能做朋友，或是成为仇家，不是靠缘分，往往是由无明的一方决定的。

如果你在人际关系上，也有和我同样的感慨和无奈，就先让自己保持觉知吧！

或许，在某些人眼里，我们就是那个“无明的人”。

九箴九思孔子说，唯女子与小人难养，近之则不逊，远之则怨。

我想，他说的小人，就是“无明的人”。

这种人从没有觉知，不知道自己正在做什么傻事，如果你对他亲近，他就爬到你头上来，没有分寸和尊重，如果和他保持距离，他又会有怨气，怪你摆架子。

这类的人，除了很难和他沟通，还有一个麻烦，就是他们很容易听信谗言，很容易是非不分，只要别人挑拨或故意误导，他就会被人牵着鼻子走。

这样的人如果只是朋友或外人，顶多敬而远之。

然而这种人很多是我们的亲人或身边的人，我们无法远离他们，更无法逼他们清醒。

面对他们的自欺欺人，不管我们如何退让和苦劝，他们也体会不到我们的用心良苦时，我们唯一能做的，就是让他们自己去承担因果业力，然后，守在他们身边，找机会让他们觉醒。

这是个苦差事，但也是我们来这世间，最有挑战性，也无法逃避的功课之一。

运用观照，从忧郁苦恼中走出来？

——吴九箴《自在的幸福：享受生活给你的每一张牌》除非你是一个觉者，否则，每个人多多少少都有精神病或忧郁症。

在所有的读者来信中，几乎都会问：要如何运用觉知和观照，才能让他们真正的从“忧郁苦恼或创伤”中走出来？

有些人的烦恼来自于爱人的劈腿、外遇、分手或失恋。

<<自在的幸福>>

有些人则是来自于同侪的排挤，让他觉得孤单。

也有很多人的苦恼，来自婆媳或家人间的相处问题。

当然，也有人同时拥有这些烦恼。

从实相来看，每个人的每个起心动念，都可以幻化成烦恼或焦虑。

如果你可以觉醒，会发现这八万四千种烦恼，其实，都是来自同样的一个源头。

这个源头，就是你脑中对“自我”的执着。

自我，是一个假象，是一个我们头脑里的虚假程序。

它是一个界面，一个我们的意识和这个现实世界的界面，没有了这个界面，我们无法活在这个由很多人的“自我”架构起来的“集体幻象”世界。

我们有“自我”这个接口程序，不是什么坏事，反而是一个必要的“假象”，我们无需去否定或批判它。

问题是，当我们看不清“自我”只是个接口或工具时，当我们把“自我”这个虚假的程序当真，当我们太执着于它，这个“自我意识平台”，就会产生八万四千种的烦恼或焦虑，来折磨我们，让我们“走不出”这个幻象的苦牢。

市面上有很多教人减压或消除烦恼的课程或商品，但这些方法都只是用“水”，来救“自我”这栋已经被“烦恼之火”烧得炽烈的房子，当一开始水量大时，大家会觉得有效，但长期下来水量不足了，火又开始窜出来。

这类减轻烦恼忧郁的方法，都无法“根治”你的烦恼，只能像消炎药或镇痛剂一样，暂时让你觉得舒服而已。

如果你想“根治”烦恼忧郁，只有一个办法，就是透过觉知和观照，从“源头”去正本清源。

釜底抽薪，从“房子”内部去把火源消除，你才能真正清凉自在，无忧无虑。

那么，如何运用觉知和观照，让你从烦恼中解脱呢？

首先，要有觉知，知道自己目前遭受到的苦痛和烦恼，都只是烦恼的产物，而且这些烦恼苦痛之所以会折磨你，让你痛不欲生，是因为它们是你内在长期累积或孕育出来的强大程序。

这些烦恼程序，就像是在你大脑内一棵大树，当初是你埋下的一个妄念种子，经过长期的妄想来滋养灌溉，它才能长成这么大，才能把根伸入到你的内心，毫不留情的折磨你。

当你察觉到烦恼苦痛的折磨，接着，你必须学着去观照，过去你到底是种什么因，才会结成现在的果实？

如果你现在因为爱人离你而去，痛不欲生，你应该不要逃避痛苦，而是全然地进入你的烦恼和痛苦，全然地去感受那种心碎的苦，然后你才能往内看见，你的苦，是来自于爱人无法满足你的期待，来自于爱人如果离开你，你就陷入一种强烈的不安和恐惧中，这个恐惧或不安，就是你当初会选择要去爱一个人，甚至要去爱一个这样的人的根本原因。

或许你的爱人本来就不适合你，或许你早知道他的心性不成熟、个性不稳定，无法长久给你安全的保障，但你因为内在的不安，仍决定埋下这个种子，让它发芽茁壮，等树长大结了果实，你摘了果实咬一口，才发现又苦又涩的，你想丢掉果实又舍不得，但硬要吃又很痛苦。

于是，你陷入自己设下的烦恼圈套中，无法自拔。

如果你能再静下心往内观照，或许又能发现，你内在的烦恼源头，也就是最初的不安和恐惧，其实是来自从小害怕孤单的反应，而你的害怕孤单，来自父母的离异或家庭的不温暖。

或者，你曾经有过内心的创伤，在内心形成很多坑洞，为了掩盖这些坑洞的痛，你只好在脑中制造很多妄想，一来麻痹自己的不安，二来可以得到快感。

只是，当这些妄想脱离了现实，超出了你的身心极限，你的苦痛和烦恼，就会加倍的要求你付利息，让你无法从苦恼中走出来。

此外，如果你的内在没有什么不安和妄想，你是真的爱上一个你值得爱的人，两人也互相感应和共鸣，这时候，你就要观照外在世界的因缘实相。

什么叫做因缘实相？

我们身处的这个世界，是由各种因缘聚合离散的作用来运作的；也就是说，你会碰到什么人，你会拥有什么，失去什么，会有怎么样的人生际遇和旅程，都是各种因缘的作用在决定的。

<<自在的幸福>>

例如，你遇见真命天子，但双方家长不见得看好你们，不同意你们结婚。

例如，你和真命天子可以成为眷属，但几年后，因工作问题或财务问题，两人开始无法沟通而闹翻。

或者，两人非常恩爱，但因健康问题或意外，有人要先离开人世。

这些因缘聚散的现象，一直在我们的现实生活中上演，可以尽人事而挽救或维持的，就表示因缘仍未完全到期，等到人事已尽仍无法回天时，这就叫缘尽离散，强求也无济于事。

有些情侣，彼此已无爱意，仍强求维持情侣关系；有些夫妻已同床异梦，无夫妻之实，但有一方却执着这段婚姻，不愿离婚，宁可互相折磨。

这些强求、执着，都是违反外在因缘实相的痛苦来源。

总之，觉知和观照，运用在“解离”烦恼时，只需去看见两个实相。

一个是向内看清苦和烦恼的实相，是头脑的妄想程序，是假的，是空的。

一个是向外看透世间万象都是因缘作用的实相，是无常的，短暂的。

当你看清内在的苦是头脑的假象，不论你怎么苦怎么痛，你慢慢会从这个“假的苦恼”中走出来。

当你看透因缘无常的实相，你就不会执着于因缘现象的流转幻变。

如果你能时时保持觉知，观照这两种实相，你仍可以享受这世间的一切情爱苦乐，但你不会再有精神病或忧郁症，也不会再被烦恼苦痛无情的纠缠折磨。

因为，你已经是个觉者。

九箴九思每个人的烦恼和痛苦，都有个源头，这个源头人人各有不同，我在书中举的例子，是来自我的体悟或我辅导过的案例，大家不要照单全收，应该勇敢、诚实的面对自己的内在，去观照那个让你产生妄想和苦恼的种子。

因为，你内心的那个种子，是你个人独有的，是独一无二的。

所谓解铃还须系铃人，你自己种的因，只有靠你自己的觉醒和观照，才能把源头的火熄掉，你是自己的医生，除此之外，别无他法。

当你痛苦、烦恼时，勇敢的进入它们吧！

唯有全然的进入，你才能全然的离开。

你能占有的，只有尸体和洋娃娃——吴九箴《自在的幸福：享受生活给你的每一张牌》某天吃早餐时，看到一则骇人的新闻，担任建筑工人的单亲爸爸，得知和他交往的女大学生要和他分手，竟然将其诱骗他住处，将年仅十七岁的女学生勒死。

接着，他竟然伴尸而睡，期间怕尸臭被家人发现，还准备木炭除臭，三天后才被人发现这件惨案。

其实，类似的案例，还有很多很多，有些加害者即使不杀人，也会把爱人或受害者，囚禁在地下室或偏远地方，任意蹂躏泄欲，长达好几年。

在美国，甚至还有变态杀人犯，在奸杀少女后，还把她们的尸体制成标本或玩具娃娃，供自己玩赏。

我记得，这些变态凶手落网后，谈起他们的犯案动机，都是为了爱与占有，他们都以为这么做，就可以真正占有一个人。

当一个人没有觉察自己的爱是来自恐惧，来自脱离现实的妄想，这种没有觉知的爱，比什么都恐怖。

我说过，很多人渴望爱，却爱得心惊胆跳、寝食难安。

那是因为他们看不见自己的爱，不是真的去爱一个人，不是去爱一个完整和自然的人，而是借着爱，借着占有一个“东西”，来填补心中的坑洞，掩盖心中的恐惧。

你无需怀疑，也没有必要否认。

你我也都曾有这样的“妄想”和“恐惧”，害怕爱人劈腿，害怕爱人出门或单独去参加舞会，害怕爱人不再理你，连电话都不回。

因此，我们下意识要抓住什么“东西”，抓住爱人的嗜好，抓住爱人的胃，甚至用钱或用任何东西，来绑住爱人的心。

然而，我们可以占有手机，占有车子或房子，占有名牌包或股票，但是，就是无法占有一个活生生的人。

弗洛伊德说，人性中那种想独占霸占的焦虑，是来自婴儿的“口腔期”。

我想，大部分人的爱情，都还停留在婴儿“口腔期”的焦虑阶段，不管你已经谈过多少恋爱，不管你是否拥有硕士或博士学位，也不管你是否已经过了青春期，过了那个爱幻想做梦的年纪，即使你活到七

<<自在的幸福>>

十岁，你都有可能还在用“口腔期”的独占程序，来爱一个人。

“口腔期”的独占程序，是一种为了求生，为了免除恐惧，要把母乳或食物独吞，完全的吞下肚，才有安全感的一种本能，这种独吞和占有，是不能让人分享的。

当你没有这样的觉知，当你的爱，又让你陷入那种被抛弃或被孤立的恐惧中，你下意识会冒出许许多多妄想，来完全占有一个活生生的人，就像你占有一支手机，占有一辆车或一台电视机，你不再有被抛弃的恐惧。

问题是，你的爱人是个人，他或她即使也愿意配合你，也无法完全变成你的玩具，他有自己的需求和想法，他有自己的日子要过。

当你要他全天陪你，而他做不到时，你的恐惧升起。

当你要他不要走，而他硬是要走时，你的不安升起。

当你要他不和别人互动时，他却瞒着你和朋友外出，你的独占欲升起。

如果你没有办法，从自己的恐惧和不安走出来，你就会渴望爱人变成一个尸体，因为尸体不会走路，不会打电话找朋友，不会欺骗你，更不会背叛你。

刚开始，你因为恐惧而想占有什么东西；渐渐的，你因为无法真正占有什么东西，而又加倍的恐惧。

当一个女孩子有这种倾向，她会选择养宠物或收藏洋娃娃。

当一个男孩子有这种焦虑，他会选择寄情于影音小说或在线游戏的幻想，或把感情投入在美少女公仔身上，而不敢去碰活生生的女人。

不可否认的，我们内心多多少少都还残留“口腔期”的焦虑，当我们没有保持觉知，就会下意识又想去占有一个人。

因此，众多来信的读者中，有感情困扰的就占三分之二以上。

我们脑中的“爱情程序”，都需要更新，都需要从“口腔期”升级到“觉醒期”的层次。

当你觉醒，你会发现一朵花的美，是因为它开在山坡上花丛绿地中。

一只鸟的迷人之处，是因为它可以自由的飞翔，而不是关在鸟笼里死气沉沉。

同样的，一个人的魅力或可爱，就在于他或她，可以成为完全的自己，拥有自己的个性和特质，在于他或她有脚可以趴趴走，有嘴巴可以打手机给别人，在于他或她是活的，自由的。

你如果真爱对方，应该要爱上他或她的全部，爱上他或她的本来面目。

当你不会想占有，当你看清“爱”是一种因缘聚散的“礼物”，你的恐惧自然就会消失。

如果你能再向内观照，你会看见，当你不用再逼自己一定要有人陪，不再逼自己一定要成为什么样的人，或不用在意别人的眼光时，你才真正的脱离“口腔期”的焦虑，你才真正拥有“爱”一个活生生的人的能力。

如果你仍执迷不悟，想活在“口腔期”的妄想里，不愿觉醒，不想看见实相，那么，你将永远无法体验什么是“爱”，你能占有的，也只有尸体和洋娃娃。

九箴九思我问过很多因为失恋而想自杀或杀人的青少年，为何这么怕分手？

他们说，没有了爱人，没有人陪，他们连家门都不敢走出一步，因为，当他们孤单一人走在街上时，都很害怕人家的眼光，很害怕人家看见他们是孤单的，没人要的。

最糟糕的是，没有了爱人，他们再也没有办法去看电影或逛街，或去旅游、参加派对，即使有朋友陪伴，那种空虚感还是无法弥补的。

我想，我们在青少年时，多少也都会有这样的恐惧。

只是，在人格发展的过程中，我们受到现实世界的洗礼，会慢慢觉醒，觉知到“恐惧”不是人生的全部，我们不应该被“恐惧”绑架，更不应该为了逃避恐惧，而去占有一个人。

当你也有淡淡的觉知，却又被内在的“口腔期”焦虑威胁时，与其卡在中间被东扯西拉，不如让自己勇敢醒来，正式向自己的口腔期说拜拜，毕竟，你真的无法占有任何人。

忧郁症患者的救世主——吴九箴《自在的幸福：享受生活给你的每一张牌》从前有个猎人，到某个深山里打猎迷了路，遇到当地部落的一个巫师，猎人说口渴，巫师于是就带他到河边，猎人立刻冲到河边，喝了几口清凉沁心的河水，全身顿时觉得舒畅。

这时，巫师很生气地说，你不能这样喝水，这样会亵渎山神。

巫师拿出了一根管子，他把管子注满水，再拿给猎人喝，同时说，只有这样喝，才能真正喝到神明保

<<自在的幸福>>

佑的水，才能解渴，山神才不会降祸给他。

猎人无奈地把管子里的水喝光，只觉得水又臭又腥。

接着，两人又一起上路，途中，巫师的管子掉了却不知。

当两人又来到另一条河的河边时，巫师找不到管子，坚持不喝水，但猎人渴到受不了，不顾巫师咒骂，捧起水又喝了个够。

巫师骂完，两人又上路。

但第二天，巫师已经渴死在山中。

当你已经找到内心的平静，何苦还要到处去求神佛上帝赐你平静呢？

人所有忧郁和焦虑的源头，都来自妄想“控制”什么东西。

听说，只要一下雨，就有人忧郁症发作，很显然，他妄想控制天气。

还有，某些人只要失恋，就会不想活，可想而知，他妄想控制爱情。

同样的症状，到处可见，例如，有人只要一看股市下跌，就拼命吞安眠药，因为他认知的股市，只能涨不能跌，多霸道的妄想啊！

然而，我们根本无法控制所有东西，甚至连自己的心跳和妄念，都无法控制。

如果有人认为他必须控制所有东西，他才能安心活下来，那么，他一定会成为忧郁症患者。

他的忧郁，就来自他想控制万物，却一直挫败失意。

渐渐的，他深深地认为他是个残缺的人。

忧郁症患者，都有一个普遍的共同盲点，那就是：他们是需要被救赎的残缺生命，他们是残缺的，他们是不完美的，所以，他们无法“走”出忧郁。

我常告诉有忧郁倾向的朋友们，你们的忧郁无法被治疗，因为，是你们自己“走”进去的，你只能靠自己再“走”出来。

当一个人走进他深信自己是缺残无能的幻象里时，他就需要救赎，需要被治疗。

我的一位高中同学，据说他得了忧郁症，我到 he 家里去看他，他说已经吃了半年的抗忧郁的药，现在只要一天不吃，就无法活下去。

我告诉他，你的心跳没有罢工，你的呼吸也在运作，你全身细胞都还在努力的活下去，为何你会活不下去？

他说，因为，他找不到救世主。

他以前是佛教徒，后来又改信天主教，但都找不到救世主，找不到上帝，他只好靠药物活下去。

我说，我看见他的救世主了。

他半信半疑的问，在哪里？

刹时间，我拿起身旁的棍子，朝他头上狠狠打过去，当然只是做势，并没有真的打下去。

可喜可贺的是，他本能地举起手来阻挡棍子。

这时，他双眼直愣愣地瞪着我，似乎在问，我是不是疯了？

我告诉他，当他本能地举起手来挡棍子，这个力量，就是他的救世主。

他不相信，我要他用心去观照，他这个求生的本能，因为，这个本能，是所有生物都有的一种伟大力量。

如果他想回归到一个自然且正常的人，就要去肯定这个力量。

因为，当他陷入忧郁，他的意识操作系统，已经被大脑的一堆妄想搞得错乱当机。

然而，还好他内在更深层的本命力还没有放弃他。

我要他带着神圣的敬意，去观照这个举手护己的动作，从现在开始，遵从这个内在的上帝，去展现自然的生命力，满足自然的需求，尽情去享受一顿大餐，心中没有任何挂碍和罪恶感，尽情去体验，然后尽情去睡一觉，接下来，他才有能量去扫除大脑中的妄想程序，和思想信仰造成的毒素。

因为，这个来自自然的伟大力量，就是他的救世主。

那一天，他好像突然间清醒许多，一直低头沉思。

后来，他有没有照我的话去观照，不得而知，一切由他决定。

如果，他能体悟到，人的存在，是要靠太多不可思议的因缘聚合，人的自在，是要看清这些因缘作用的实相，同时去顺应它，臣服于它，而不是控制它，他的主，会让他活得无惧无碍，喜乐自在。

<<自在的幸福>>

停止头脑里的那个想控制一切的妄想吧！

所有能看到此篇文章的忧郁症朋友们。

九箴九思如果你把一辆车的油门加足，却又同时紧踩着煞车，相信，这辆车也会得忧郁症，严重的话，车子会烧起来或整个爆炸。

忧郁症患者，也是如此，他们内心都有这种非常严重的矛盾。

我们的头脑会做梦，会有妄想和欲望，是自然的现象。

如果太放任头脑做梦，让自己变成妄想和欲望的奴隶，而没有觉知，那么，我们就等于没有煞车的爆走车，迟早要撞墙或冲下悬崖。

然而，当我们太压抑或禁绝头脑做梦，或否定欲望和妄想，我们就等于是熄火的车子，等到电瓶里的电都耗光，人生就变成一辆报废的车。

我所谓的“觉醒”，并非要大家去打压头脑里的妄想和快感，也不是要大家放任这些妄想来奴役我们，而是要大家回到“自然”和“中道”的路上，成为一个自然和正常的人，而不是成为一个禁欲者、苦行僧或觉悟者。

当然，也不是要你去成为一个神或佛。

忧郁症不是什么可怕的东西，只要你能醒过来，回到中道，你就能从中走出来，不需要上帝，也不需要救世主。

婚姻是两人版的虚拟现实（Virtual Reality）游戏——吴九箴《自在的幸福：享受生活给你的每一张牌》我高中时，有位女老师上课到一半，突然间痛哭了起来。

她平时严厉冷酷，但她当时伤心欲绝的面容，至今仍让我印象深刻。

女老师哭了几分钟，就放下粉笔，走向教师办公室继续哭。

后来，我听别的老师说，她之所以这么伤心，是因为那天早上，她老公说要出去买报纸和早餐，结果出去了一个多小时都没有回来。

她到老公书房找他朋友的电话号码，这才看见书桌上放着一封信，信里面说，他不想再玩婚姻这个无聊的游戏，他已经厌倦了每天一成不变的日子，他想去流浪……直到我高中毕业时，女老师的老公，仍然没有任何音讯。

婚姻，确实是个幻象的游戏，而且是两人版的虚拟现实（Virtual Reality）游戏。

很多人结婚时，以为就此可以安身立命，因为，她或他已经找到一个依靠和寄托。

可惜的是，没有几个人看得透，这个让他或她以为是依靠或寄托的“婚姻”，其实，只是一个梦，一个来自头脑的妄想或概念。

婚姻，本质上是两人的妄想交织在一起，一起在同一个平台上玩的虚拟现实游戏，所有的一切都很逼真，看不出破绽，直到有人想退出为止。

我高中时，那位在课堂上放声大哭的女老师，就是不甘心被逼着退出游戏。

我收到很多伤心欲绝的女性读者来信，她们的痛心和恐惧，就和那位女老师一样，她们都深信，这个游戏，应该要玩到天荒地老才是。

有位女性读者，说她感觉到先生已经变了一个人，她感觉到他的爱已经不见了，她试着和先生沟通，但先生的冷漠和疏离，让她痛不欲生。

另一位女性读者来信，说她手上已有先生外遇的照片，她很痛苦，也很犹豫，问我到底是要再给先生一次机会？

还是跟他摊牌，勇敢签下离婚协议书？

她先生过去早有外遇的纪录，只是她一直等他回头，他却做得很明目张胆，摆明就是不在乎她的感受。

她问我，这样的日子已经折磨她好几年，难道她要继续被他折磨？

她不能过自己的平静日子吗？

婚姻，既然是两人版的游戏，不是两人都清醒，知道自己为什么要玩这个游戏，就是两人都在梦中，继续在梦中互相喂彼此“安慰剂”或“麻醉剂”，否则就玩不下去，更无法玩到最后。

然而，我所看见的现象是，在这个两人版游戏中，有人一直在成长或觉醒，另一个人却仍沉迷在梦中，因此，觉醒的一方选择退出。

<<自在的幸福>>

此外，也有人没有成长，反而是更沉迷于游戏中的另一个游戏，执迷更深，最后连原来这个游戏也不想玩了，那些外遇的人，就是这种状况。

因此，并不是你先生或男朋友变了一个人，或者是他的爱已经变质，而是他突然醒过来，或觉得这个游戏太无聊，想转换舞台而已。

你所认知的婚姻或夫妻间的爱，根本就不存在，一切都只是头脑的妄想和期待。

除非，你真的醒过来，否则，你永远不知道什么是“爱”。

我所认识的朋友中，只有几对是真的醒着，保持觉知的，在婚姻这个游戏中，彼此帮助对方成长，在成长中一直延续这个游戏，同时让这个游戏的版本升级。

因此，所有想进入婚姻游戏，或是已经长期在里面受苦的朋友们，一旦你选择去玩这个游戏，你应该和另一半，勇敢的去看见这个游戏的“实相”，否则，你就要在里面受苦受折磨，直到游戏被终止。

婚姻本来就是一场游戏，一场逼真的虚拟现实（Virtual Reality）游戏。

除非你们两个人都很清醒，有觉知，否则很难玩到最后。

如果你已经看清了这个实相，仍想继续玩这个游戏，那么，你和另一半都要觉醒，才能心甘情愿的玩下去。

如果你真的在这个游戏里玩够了，受够了，不妨也考虑从这游戏中醒来，至少，从这一刻开始，你可以不再为另一半的无明而苦，为另一半的愚蠢而受折磨，你才能拥有真正的自在，以及一颗平静的心。

九箴九思婚姻，大部分的人都有足够因缘去玩这个游戏，然而，只有小部分的人可以从这个游戏中，和另一半有始有终的毕业。

据我所知，很多夫妻的结合，并不是很登对的，往往是有觉知的人，会被分配到去照顾无明业力很重的另一半。

或者，也有觉知度高的人，不停的被另一半无情的考验和折磨，等到了某一个点，觉知的人悟了，看透了，就此离开另一半。

当然，也有不少夫妻，是无明的一方，受不了觉知一方的管教，而拒绝再玩这个游戏。

不可否认，也有很多夫妻，表面上是继续玩婚姻游戏，但内心早就注销游戏平台，彼此过着貌合神离的生活。

总之，人跟人都有很深的因缘，才会有共同的妄想，来一起玩这个游戏。

只是，很少有人能看清游戏的本质是让彼此醒来，让这个游戏，成为两人成长和学习的平台，而不是执着要白头偕老，子孙满堂。

虽然目的不是白头偕老，子孙满堂，但只要两人能从婚姻游戏中，做完了彼此该做的功课，往往游戏的最后，就是白头偕老，子孙满堂。

当你觉醒，你可以玩任何游戏，只是，当你尽了力，仍找不对人时，你也可以豁达无碍的注销游戏，不会为了那个虚假的游戏，而走不出苦痛和执着。

如果，你觉知到自己和另一半的因缘未了，就试着以这样的觉知高度去看婚姻！

<<自在的幸福>>

后记

后记 观照烦恼，我们的肚子才能长出脚我发现，我所写的书，带给许多人觉醒，却也带给很多人更多的烦恼。

当我一再表明，我不是佛教徒，有人写信来劝我皈依佛教，也有人不欢迎我成为佛教徒。

其实，我是谁，贴什么标签不重要，重要的是，大家不应为这些事伤脑筋，扰乱内心的平静。

我和许多经过严格训练的法师或喇嘛不一样，我的觉醒和体悟，全都是来自这个红尘的种种体验。

只是，我经历过的，几乎都是那些神圣高贵的师父所不屑的，例如，贪婪、痴迷、妄想、执着、无明和颠倒梦想。

我曾为了生存，卑躬屈膝的向客户苦求给我业绩。

我曾为了缴房租，要亲手掐死自尊，向朋友低声下气地借钱。

我也经历过，为了让上司对我有好印象，而主动加班到半夜，解决了上司的危机，却又被其他没有加班的同事排挤的委屈。

我也曾身不由己地，卷入公司派系斗争中，被某个主管嫁祸，当场被老板开除，薪水还被扣减，我哑口无言、百口莫辩。

当然，我也被羞辱过、勒索过、恐吓过和攻击过。

当我陷入苦恼而失去自我时，我也曾对人咆哮过，甚至和人打了起来。

当然我也懦弱过、逃避过，也曾反常地不惜一战，和人在法院决生死。

以上的种种，再加上从小家庭破碎、贫病交迫，以及后来的感情、婚姻、亲情和友情上的各种折磨，我深信，我所经历过的苦恼，早已超过八万四千种。

现在的我，不再受烦恼所苦。

因为我不再受烦恼所苦，我才能拥有内心的平静。

如果要我标价，我觉得能拥有内心的平静，无价。

很多人问我，要如何脱离烦恼的苦海？

我说，既然苦是海，你就无法脱离，你只能选择如何游泳，或如何溺毙。

如果烦恼是海，我们就是海中的小鱼，不论我们如何游、如何跳或如何躲，我们还是要活在苦海里，甚至要靠苦海来生存，来当依靠。

当然，如果你是因缘俱足的修行者，你可以让自己的肚子长出脚，鱼鳃变成肺，你就可以脱离苦海，开始成为陆地的生物，永远离苦得乐（这就是我说的，透过觉醒来让意识进化和升级的修行）。

只是，这种高人不多，这种高难度的离苦法，对我们这些凡夫俗子来说，一点意义也没有。

对大部分都是鱼的我们来说，与其妄想如何快速进化成爬虫类，倒不如专心修练如何游泳，比较实际。

烦恼是海，像空气一样，无所不在。

不管你是上班族或学生，不管你赚了多少钱或地位有多高，每个人每天，都活在苦恼当中，只是有人不自觉，有人觉察得到而已。

不幸的是，不管有没有觉知，大部分的人，都选择用逃避或麻醉自己的方式，来否定自己身处苦海的事实。

逃避产生妄想，妄想可以让人视而不见，听而不闻，活在自己的世界里。

麻醉产生幻觉，幻觉可以让人以假为真，以为自己是活在扭曲晕眩的快感里，那个清醒的现实世界，才是梦，才是不真实的。

这两种方式经过商业包装和营销，很容易让人接受和上瘾，效果也是立即的，只是副作用一堆，不但无法离苦，反而离现实愈来愈远。

其实，活无垠的苦海中，除了妄想和幻觉，我们还可以有第三种选择——那就是“觉醒”。

只有觉醒，是唯一可以让你看清苦海真相，让你离苦无碍的究竟法。

当你觉醒，透过像X光机的观照，来看清各种烦恼的“源代码”，你就可以把烦恼变成“游戏”，在苦海中自在优游。

如果苦海中有八万四千种烦恼，你就可以透过观照，开发出八万四千种游泳的招式，烦恼愈多，你的

<<自在的幸福>>

免疫力就愈强，就像那些吃过老鼠药而没被毒死的猫一样，这才是真正的修行大师。

这本书，将不谈如何成佛成仙之类高层次的修行，而是针对在苦海中载浮载沉的众生，所遭遇的俗世烦恼，提供如何觉知和观照的心法。

希望大家可以透过这本书，和我一样，发现，原来，我们所谓的烦恼，一旦觉醒看清了，只不过是头脑的“回路程序”在作用。

原来，我们根本不需要离苦，因为，苦恼和我们的“自我”一样，根本不存在，一切只是我们的梦幻泡影。

这就是人生，这就是觉醒。

因此，当苦恼来临时，我们应该感谢上天，给我们肚子长脚的机会，毕竟，人的觉醒和进化，都来自这些变幻万千的苦恼，而不是来自念经、烧香或放生、捐款，想成为苦海中的觉者，应作如是观。

<<自在的幸福>>

媒体关注与评论

翻过火燎的那一页 ——心灵安全岛首席咨询师四四 从没有人告诉我，烦恼是可以穿行的。

它来的时候，就像火苗窜向书页，随便一燎就是一个窟窿，我们的精神就是那不禁烧的一页纸。

“火”加“页”就是一个“烦”，它如此容易就穿越我们心灵的防线，烧透我们的底线，让人瞬间如坠洞中。

我从来没有反过来想，烦恼那么容易穿越我们，为何我们就不能轻易穿越烦恼？

本书的作者，就是用这个迷思，带领我们进入与“烦恼”非诚勿扰的世界，原来，这纠结心情的残页，本身就是一场空洞，越往里面探越被动。

作者的观察力着眼于身边事，他收集了各种各样的烦恼，各种各样的被动，然后像魔术师巧手一挥，密封的玻璃杯中的硬币，竟不翼而飞——空空的杯膛见证着真理：烦恼本身并不存在。

作者并不着急揭秘自己的论断，仅仅是重复着魔术，一次又一次变空，一次又一次见证真相。

他只想告诉我们：在人类存续的过程中，心灵的烦恼不存在，我们也不存在，对于那火烧火燎的一页，翻过去就好了。

烦恼是透明的负担，你认为它重，它比恐龙还重；你认为它轻，它比蜂鸟还轻。

它需要你的淡然相处，需要你的举重若轻。

不必绕着走，也不必躲起来，在规则与自由之间，默默地“冷处理”。

就让作者陪着你，穿行于你的烦恼，开悟你的人生。

试着翻过这火燎的一页，获得平静幸福的自我。

<<自在的幸福>>

编辑推荐

《自在的幸福:享受生活给你的每一张牌》华语世界第一本用佛学和心理学解读烦恼的书。一本关于人生与烦恼的心灵觉醒之书。

求道网（中国著名身心灵网站） 心灵安全岛（中国第一家80后心理咨询机构）感动推荐

<<自在的幸福>>

名人推荐

翻过火燎的那一页——心灵安全岛首席咨询师 四四从没有人告诉我，烦恼是可以穿行的。

它来的时候，就像火苗窜向书页，随便一燎就是一个窟窿，我们的精神就是那不禁烧的一页纸。

“火”加“页”就是一个“烦”，它如此容易就穿越我们心灵的防线，烧透我们的底线，让人瞬间如坠洞中。

我从来没有反过来想，烦恼那么容易穿越我们，为何我们就不能轻易穿越烦恼？

本书的作者，就是用这个迷思，带领我们进入与“烦恼”非诚勿扰的世界，原来，这纠结心情的残页，本身就是一场空洞，越往里面探越被动。

作者的观察力着眼于身边事，他收集了各种各样的烦恼，各种各样的被动，然后像魔术师巧手一挥，密封的玻璃杯中的硬币，竟不翼而飞——空空的杯膛见证着真理：烦恼本身并不存在。

作者并不着急揭秘自己的论断，仅仅是重复着魔术，一次又一次变空，一次又一次见证真相。

他只想告诉我们：在人类存续的过程中，心灵的烦恼不存在，我们也不存在，对于那火烧火燎的一页，翻过去就好了。

烦恼是透明的负担，你认为它重，它比恐龙还重；你认为它轻，它比蜂鸟还轻。

它需要你的淡然相处，需要你的举重若轻。

不必绕着走，也不必躲起来，在规则与自由之间，默默地“冷处理”。

就让作者陪着你，穿行于你的烦恼，开悟你的人生。

试着翻过这火燎的一页，获得平静幸福的自我。

<<自在的幸福>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>