

<<告别自欺欺人的生活>>

图书基本信息

书名：<<告别自欺欺人的生活>>

13位ISBN编号：9787807093152

10位ISBN编号：7807093153

出版时间：2010年4月

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：一念行者

页数：135

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>

## <<告别自欺欺人的生活>>

### 内容概要

《告别自欺欺人的生活》从身心灵的不同层面解析生命的真相，并详尽探讨了身体与疾病、治疗与修行、谋生与生存三大议题。

作者敏锐地洞察到当前人们在追求灵性生活的潮流中所进入的误区，在对待身体、修行和谋生方面出现的种种问题，以犀利的笔锋进行剖析和解悟，提醒人们回归正知正见，过如实觉知的智慧生活。

## <<告别自欺欺人的生活>>

### 作者简介

一念行者，一个走在路上、站在街上或坐在椅子上的人。  
喜欢写作，以心为田，以字为种，以写为春耕夏锄。  
自喻为一个心灵的农民，春种秋收，披星戴月，笔耕不辍。  
没有过去，也没有未来，仅有当下一个不停变幻着的念头。  
身份：一念。  
名字：一念。  
全部的所有：一念。  
一念行者，一念觉行。

## <<告别自欺欺人的生活>>

### 书籍目录

身体与疾病 一、身体的“故事” 二、疾病与修行 三、别在“病”上纠缠了 四、色身之道治疗与修行 五、现代治疗家的故事 六、“原生家庭”问题 七、术数和觉者的治疗本质 八、小心对能量上瘾 九、灵媒的真相 十、幻象的动力谋生与生存 十一、没有外在的工作 十二、金钱即道 十三、别把自己当做谋生的工具 十四、从压力中解脱 十五、回到“生存”

## <<告别自欺欺人的生活>>

### 章节摘录

身体与疾病一、身体的『故事』“身体”对于你到底是什么？

如果中午你睡了一觉，没有任何梦的一觉。

醒来时你问自己，在那过去的一小时里我去了哪里？

世界在何方？

它就像死一样地发生在上一小时里。

没有觉知，没有梦，我们完全死了。

而当你从那完全无梦的状态中醒来时，你觉得你重新“出生”了。

每一个片刻、每一天，你都出生在你那不变的身体里——直到你再也不知道你出现在哪里。

你的“活着”和身体有什么关系？

唯有当和身体相关的“疾病”、你才意识到你的“身“死亡”等概念进入你的意识时，体”存在。

是不是这样？

绝大多数时候，你都忘了你的身体。

当你想不起你的身体的时候，你的“身体”在哪里？

它存在吗？

身体对于你到底是什么？

身体与疾病3无论死去还是活着，身体都是我们的“尸体”。

所不同的是，活着时它是一条河流在流动的尸体；死了后它是一具河流静止的尸体。

在没有死去之前，我们只是“活”在这一具尸体里——无论活着还是死去，身体对我们完全没有不同

。

从没有身体存在过，只有意识存在过。

“身体”只不过是意识里的一个概念——它实质等同于“凳子”、。

“床”和“大地”唯一的不同是，心不那样认为。

人们常常追问我们有没有灵魂。

当你问我有没有“灵魂”时，我问你有没有对自己活着或不愿消失的执著？

..我们究竟活多久才会满意？

生命存在一百年和存在五十年的区别在哪里？

为了不肯让自己死去，你做过多少努力？

而你终生的苦都来源于那里。

身体从来都不是问题，心的健康才是问题身体从来都不是问题。

它不可能是你苦恼的根源，你苦恼的根源只能是你对身体判断或执著。

没有你投给身体的故事，身体完全健康。

在身体上用功，试图让自己活得很久；或试图通过身体达到不生不灭的空境；或企图让身体“听”你的而使自己无烦恼..这都是徒劳的努力！

因为身体从来不是你问题的根源，它不会思想，不会说话，不会自作主张。

告别自欺欺人的生活4你的身体是你的问题吗？

你能活一百年会怎样？

不死吗？

你不生病会怎样？

不烦恼吗？

在五十岁的时候死去和一百岁时死去一样，身体不是你的烦恼，其他的问题还会是你的烦恼，结果都一样。

仅仅身体好，并不是我们“心”的意义所在，而且身体只能是“心”的结果。

如果有一颗完全健康的心，不可能有一具不健康的身体。

当修行把努力的重点放在身体上时，那就本末倒置了。

如果祈祷身体永生，那就是颠倒梦想。

## <<告别自欺欺人的生活>>

身体是空无之海上的最后一根枕木，试图紧紧抱着它不让自己坠入空无之中的努力没有任何效果。

觉者从不执著于自己的身体好，也不执著于它的不好。

觉者的心一刻也不停地向前走，它不在任何一处停留。

身体好或不好，怎能留住觉者欢畅如水的心的流动？

觉者如果身体好，他会觉得很好；觉者如果身体不好，他也会觉得很好。

当我们的心的心不准备向它投射任何问题时，它不再是我们的问题——它永远是好的。

当然觉者并不会虐待他的身体，因为虐待自己的身体就是虐待自己的心，上善若水的心怎能对任何一样事物施以虐待呢？

它投给身体的，和投给任何一种存在的一样，是完全的善。

觉者不是一个虐待身体的人，当然也不会把身体视为他的国王，而让自己成为身体自欺的奴隶。

身体与疾病5如果你的心没觉悟，整个世界都是一口棺材身体是“心”踏进这个空无世界的第一块垫脚石，也是它离开这个世界时，脚从上面抽走的最后一块垫脚石。

身体只是“心”踩着的石头——在这个世界中你所看到的每一样事物，都是心踩着涉河的垫脚石。

如果要涉过河，你想赖在河中的一块石头上不走吗？

你想在每一块垫脚石上永远驻留吗？

如果你停下来不走，你会痛苦。

因为心的本性是流动，而你试图不流动——你在违背心的本性，所以你痛苦，即使你不知道是什么原因。

没有觉悟的心是你活着时的唯一问题，而身体的存在和你看到的万有存在完全一样。

一切你所看到的存在，都是心投射的“荧幕”。

心是唯一的投射者。

如果你在某一存在上痛苦，肯定不是那个荧幕的缘故，你的心是唯一的原因。

当心没问题，整个存在就完全没问题。

如果你的心没觉悟，整个世界都是一口棺材。

你只是被活封在那口棺材里还没死去的人，所以才那样痛苦或窒息般地活着，所以有时你会看到这个世界存在的某种“黑暗”。

没觉悟的心是它自己的棺材，它自己躺在自己里面求生。

心把它自己的痛苦强加在它所见的每一存在上，并指控是那存在让它痛苦的。

心欺骗自己，让自己忘记自己创造痛苦的告别自欺欺人的生活6过程，并让自己相信自己的谎言是真的！

痛苦中的心指着金钱、指着婚姻、指着性、指着身体、指着工作、指着孩子发火，它说：“这都是你造成的，这都是你造成的！”

而真是这样吗？

身体完全没有责任，“心”才是一切苦的根源身体被心指控为让它持续痛苦的原因。

心愤怒时指着身体说：“你这个坏蛋，你出生时我才出生，你死了时我也不能活，你生病时我受苦，你这个坏蛋！”

身体是心受苦的因吗？

心创造了它自己苦的因，也在接受它自己的果。

在那个从它自己到自己的过程中，身体只是一座桥、一块垫脚石，身体完全没有责任。

在整个一生的病痛旅程之中，身体是你的受害者，而不是你是身体的受害者。

但心的狡猾确实了得，它硬生生地把这一切倒置过来，并让你信以为真——让你千生万世千真万确地信它为真！

什么才是这世界的发源？

什么才是你苦的根源？

心！

去了解心吧。

不要在其他细枝末节上用功，不要本末倒置地用功。

## <<告别自欺欺人的生活>>

对身体用功，和对工作、金钱、婚姻、科技等用功一样，那仍是本末倒置。

为什么本末倒置的用功对你是“正常”的？

身体与疾病<sup>7</sup>因为你在颠倒梦想之中。

在颠倒梦想里，颠倒是它的正常。

自欺的心被自己催眠，它看不见它所未见的。

身体是一座庙，但神不在那里身体是一座庙，你可以把你的庙修缮得很好，但是别忘了把你的神请回来。

如果庙里没有神，庙修得再好有什么用呢？

如果在庙上用工夫超过对神像用工夫，如果对神像用工夫而超过对神用工夫，这努力最终有什么意义呢？

那些修缮自己身体庙宇的人，那些修缮自己身体神像的人，你可以去努力，但别忘了那庙宇里、那神像中的“神”！

你的心永远都是你的重点，你的心是你世界的起源。

在你的世界中，你的心就是你的造物主。

回到你世界的源头，去了解你的造物主吧。

试图通过改变外部存在——包括身体——而让“心”感觉愉悦、舒服或安全，是幻象般的、短暂的、不可靠的、最终无效的；在那外在努力是本末倒置的；认为外在实而驱驰于外在，是颠倒梦想的。

所谓觉悟，就是从这一切幻象中醒来，然后活在心本来样子的世界。

没有苦，苦根本就是幻象，也根本不存在一个“去苦”的实际努力。

轮回、因果、前世，那都是梦中人的说法。

只告别自欺欺人的生活<sup>8</sup>要你还有一天执著于这些概念，认同这些概念，研究这些概念，你的解脱就是无望的。

那说明你还在梦中，你根本不可能觉醒。

如果梦醒来了，什么还存在呢？

当你醒在完全的无梦中，一切概念消失了，一切法消失了，一切故事消失了..哪有神？

哪有庙？

哪里还有佛或者教？

有的只是完全的如实存在。

存在就是佛，处处是佛。

无言就是教，它自身的存在就是教。

你得越过身体，越过一切迷惑于语言和迷惑于身体是一样的，因此要真正进入实质，你得越过身体，你也得越过语言。

不要相信任何人的说法，哪怕它是佛陀所说，也不论你认为它有多正确！

你必须舍弃它，心必须越过一切。

认同就是心在那儿扎根，相信就是进入迷惑，心停在哪儿就死在哪儿..所以，从这一切一切里解脱吧。

这“一切”是绝对的，它不遗漏任何。

概念是心的第一个枷锁，心的第一个笼子，心的第一口棺材，所以要想出离或解脱，第一步先从概念中出离或解脱。

相信让你迷在丛林，执著让你被丛林里某一根树枝挂住。

所以，解脱意味着对任何概念名相的不再相信、不再执著、不再痴迷，意味着“心”身体与疾病<sup>9</sup>从一切中完全脱离。

没有一个念头被头脑留下，所有的出现都回归它的本来。

认识到“什么也没有”的时刻，你看到了佛眼中所看到的世界；认识到你“什么也不是”的时刻，你就是佛！

修修补补你的船，敲敲打打你的船——心还要为船而烦恼吗？

身体是佛修行的出发点，也是佛很早就丢弃的一艘船。

## <<告别自欺欺人的生活>>

修修补补你的船，敲敲打打你的船——心还要为船而烦恼吗？

弃船的时刻即是登岸的时刻，只要你一日还带着船，就一日不能到达彼岸。

弃你的船并不意味着你要有意砸碎你的船，而意味着船不再是你的问题。

还在对船用工夫的人，到达彼岸是无望的，除非他认识到船就是岸——而不再依赖船。

世人发明了很多修船的方法，但是他们却不能发明弃船的方法；因为弃不需要方法，只需要心的觉悟

。当人们深入修船或欣赏船时，弃船就被忘记了。

而当弃船被忘记了时，彼岸在何方？

那些想找寻解脱或无苦的人，去觉察这一切吧。

成道只能借着觉悟，而不可能借着任何实际的方法。

方法只是手指指向月亮，但最后看见月亮还得靠告别自欺欺人的生活10“眼睛”——那心。

在任何手指上用功没用，那挥动手指留下的看不见的痕迹才是重点。

你见过飞鸟留下的路吗？

沿着那走，你才能见到佛陀的家。

从“身体”出发，去见佛吧。

但不要留在你认为的那里——佛总是在你的认为之外。

出离了自己的认为，佛才与你相会。

身体与疾病



<<告别自欺欺人的生活>>

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>