

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

图书基本信息

书名：<<當你接受自己，人生才真正開始>>

13位ISBN编号：9789574705535

10位ISBN编号：9574705536

出版时间：人本自然文化事業有限公司

作者：吳九箴 著

页数：224

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>

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

前言

【作者序】 我認識一個，在陸地上學游泳的人 我認識一個自稱是游泳教練的工人，他滿臉嚴肅地說，自己差點在世界游泳比賽中得了金牌，要不是他的腿抽筋，他現在不會淪落為打零工的窮光蛋。

當我正為他的不幸感到唏噓，他的朋友卻在旁大笑了起來，我想問他有沒有同情心時，那位大笑的朋友卻說，他每天在工作服裡面都穿著泳褲，好像真的是游泳高手。

事實上，他因為小時候溺水過一次，從此不敢碰水，他的泳技都是在陸地上學的……然而他卻絲毫不受影響地訴說他如何在泳池裡過關斬將，最後拼入世界杯的決賽。

不認識他的人，想必會被他專注的神情所感動，但我卻從他的驕傲眼神中，看見了他內心的無奈和悲悽。

我常說，人生本是一場大夢。

但我說的夢並不是指我們在睡覺時做的夢，而是指當我們醒著，當我們每天起床去上班、工作、吃飯、玩樂，或看電視時，我們睜著眼而做的那場夢。

基本上，只要我們細心觀察一個人的穿著談吐和行為，就可以猜出他正在做什麼夢。

然而我們卻很難察覺自己正在做什麼夢。

即使身邊的人不停提醒我們；即使我們每天照鏡子、每天看書、看電視連續劇、聽別人說故事，我們仍無法察覺自己在做什麼夢。

人活著如果沒有睜眼做夢的能力，那麼即使活得再久也沒意義。

老實說，我每天都睜著眼做夢和演戲，而且不只做一個夢、演一齣戲。

我甚至比一般人扮演更多角色，而且在眾多角色間轉換自如，就像電視遙控器一樣，可以隨時切換不同頻道的電視節目。

然而我沒有自我認同或定位的困擾，也不會分不清現實和夢境，迷失在其中，因為我知道我是什麼人，我知道自己在做夢，在做什麼夢，演什麼戲，而且知道每天從中學到了什麼功課。

在寫這本書時，我剛好看了一部電影 INCEPTION 。

電影裡的情節，說的剛好就是關於信念植入和認清真相的故事。

男主角很懂得操控他人的潛意識，並嘗試把某些信念植入他人的心靈深處，但他沒有想到，他太太竟然因為他所植入的信念，而分不清現實和夢境，或者不願分清楚現實和夢境，最後竟然選擇了自殺。

他也發現，儘管他能操縱別人的夢，卻無法面對自己內心深處最害怕的創傷。

雖然他知道自己在做夢，他能保持覺知，察覺自己是否在夢中或現實裡，但他一直在逃避自己，無法接受自己，他只能在自己的潛意識中架構一個保險箱，來鎖住自己一直不敢面對的祕密。

如果我們可以把人的意識形象化，你就會發現，其實每個人的意識只是一個小小的桌面，在桌面底下卻有無數個向下延伸的抽屜。

每個抽屜裡都藏著一個或數個夢，或個人主觀認知的東西。

有些夢可以放到桌面來演一場戲；有些夢則是永遠被埋到最深層的保險箱，一輩子都不敢去碰，甚至你會強迫自己遺忘這些保險箱的密碼，或遺忘了這些保險箱的存在。

然而這些潛意識裡的抽屜和保險箱，是我們存在的實相基礎。

沒有這些東西，我們的意識就無法存在甚至運作。

儘管我們的意識不讓這些東西浮到桌面來，但我們活著的每分每秒，都一直受這些東西的影響，只是我們不自知而已。

我一直強調的人必須覺醒，就是指我們必須要認清，我們之所以能存在，除了我們看得見、摸得到的生理系統，還有很多我們看不見的東西，包括潛意識裡的認知和情緒，來自祖先的原廠設定，以及後天環境的影響參數，擁有了這麼多的因緣聚合，才有我們的存在。

只要你能看清這個實相，你就會從那個佔據你一生或很長時間的夢中醒來，退出那個夢、那場戲，不再受那個夢、那個戲控制，而開始去照顧支撐你存在於這世間的基礎實相，也就是你的認知、情緒等心理系統和生理系統，進而去依據實相界的邏輯和法則，去改善自己健康、感情、人際關係和事業、財務等等實相因緣。

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

然而，不幸的是，很多人包括電影中那個自殺的女主角，即使結束了生命仍看不清實相，他們不知道自己之所以能做夢，能在這世間演很多很多的戲，都是因為有身心因緣的實相當基礎。沒有了實相基礎，根本就不可能做夢。

人活著如果只會睜眼做夢，卻沒有任何察覺實相的能力，那麼即使活得精彩，也只能在無明中消耗掉生命，不知道自己曾經來過這世間。

更糟糕的是，你只會記住痛苦和恐懼，想不起曾有過的快樂或歡愉，最後在無明的妄想恐慌中，隨著實相因緣的離散，而受盡煎熬到最後一口氣。

就像前面我說的那位游泳教練，每次他和朋友們聊天，都能把如何游泳，如何游得更快的專業知識，說得讓在場人士為之動容。

但當有人問他平常都去哪個地方練習時，他卻說自己是不沾水的，是在陸地上的游泳高手，還說只有平凡人才需要去泳池裡練習。

其實，只要他勇敢面對實相，面對真正的自己，他可以選擇勇敢地跳下水，成為真正的游泳選手；或者放棄這個夢，開發其他的潛能，去實現另一個夢。

但他卻選擇了跳進一個妄想，選擇了自欺欺人來度過一生。

人生，本來就是來做夢的。

然而我們是人，不是牲畜，應該懂得管理自己的夢，管理自己的慾望、願景和期待，而不是被腦中的妄夢奴役，被錯誤的認知或慾望驅使，去消耗或傷害自己的生命，甚至危害他人和社會。

相對的，對於你的慾望、夢想和快感，也不需要去禁?和否定，因為這些東西是你的生命動力來源。

當你為健康、財務、事業或感情所苦時，你大可在腦中架構一個偏離實相的睜眼夢，每天活在自己的世界裡，再也不會受挫或失落。

然而當你愈遠離實相，你就會陷入自己的夢中，無法自拔。

我寫這本書，只想傳達一個簡單的訊息，那就是用覺知去接受自己，接受實相，哪怕是只有半點覺知，也能讓你脫離妄夢的枷鎖，改變自己的人生軌跡，成為一個自在的人。

其實，人生有了一定的歷練，多少都懂這個道理，都知道有些夢境，再往前走也是死胡同。

只是很多人太執著眷戀那些已逝去的一切，不願從夢中醒來，就算整個舞台佈景已經破爛不堪，觀眾都早已散去一空，但是很多人寧可死守在舞台上，能撐一天算一天。

勇敢面對現實，接受不完美的自己，是人生真正開始的第一步。

畢竟，從不跳入水裡的人，就永遠別想學會游泳。

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

內容概要

人生就像一場牌局，幾乎沒有人會滿意自己手中拿到的牌。

有人不滿意自己的家世、長相，有人恨自己沒有才華，有人討厭自己的八字和機運，有人無法接受自己的遭遇。

其實，人生如果真是佛陀所說全然是苦，那麼有一半以上的苦，來自無法接受自己。

當我們來到這世間，我們的膚色、體態、五官、血統、基因和家庭，這些因緣，都是成為我們存在的基礎，成為我們和這世間的互動介面，沒有了這個身體，沒有了這個介面，我們就根本不存在。

當我們不能全然地接受真正的自己，而以厭惡的心態來對待，或跟自己的因緣嘔氣，那麼，我們將會用錯誤的認知和方式，無情地折磨自己的身心，直到超出極限崩潰為止；當你一直討厭自己，你就會想盡辦法去當別人，就好比有些人騎著腳踏車或機車，驚見別人開法拉利呼嘯而過，就沉不住氣，忘了自己的極限也跟了上去……

《當你接受自己，人生才真正開始：你也可以用半點覺知，來改變命運軌》作者在書中傳達一個很重要的訊息，那就是：「用覺知去接受自己，接受實相，哪怕是只有半點覺知，也能讓我們脫離妄夢的枷鎖，改變自己的人生軌跡，成為一個自在的人。」

當我們有了覺知才能從人生體驗中，看見自己過去的軌跡，以及未來的人生軌跡將如何走。

如此將可以擁有強大的力量，去度過各種低潮和困境，也才可以擁有自信，去迎接下一個高潮和平靜。

此外，作者也透過自身及週遭親友的故事，告訴讀者人生在世，最怕的不是做夢，而是分不清現實和幻境。

每個人都有做夢的權利，有時候是美麗的，有時候卻是可怕的。

然而不管是什麼樣的夢，真正會做夢的人，會準確地使用每一把鑰匙開啟夢的門把，然後用自己的力量去管理這些夢，開啟屬於他獨一無二的人生。

人人都有追求快樂的本能，卻都少有面對痛苦的勇氣。

學著接受你的一切，不管你喜不喜歡，你才能真正踏上人生旅程。

希望這本書，可以帶給你啟示和勇氣，讓你更看清自己，進而接受真正的自己，從此展開新的人生，改變自己的命運。

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

作者簡介

吳九箴 自力覺醒 推廣者 台灣嘉義人，最怕習性和業力，因此，每日三省吾身外，還要九箴吾心。

從不認為物質只是物質，相信「萬物有靈」，深感人生是苦，卻發現很多人在苦海中甘之如飴。

最喜歡與釋迦牟尼和老子聊天，偶爾也和科學家及禪師談論「金剛經」。

曾任記者及專欄作者，目前致力推廣「自力覺醒」運動，以及「人本自然」式的以人性和自然為本的修行。

著有《煩燒城中，盡是任性小孩》、《你的寂寞，是沒有鑰匙的鎖》、《其實，你和你的煩惱都不存在》、《其實，我們都只是宇宙中的泡沫》、《你可以成佛，卻不能成為悉達多》、《你和佛陀之間，只隔著一條線》、《不想當人，就別想成佛》、《其實，佛不是佛，你也不是你》、《當佛陀也要繳信用卡債》及《世界末日來不來，由你的信念決定》等，讀者眾多，遍及台灣、香港、新加坡、馬來西亞、中國大陸等地區。

讀者如有任何指教，想參加讀書會或講座，或在覺醒過程中，有需要協助的，都請寫信至下列筆者的電子信箱：samadhi@touchbooks.com.tw

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

書籍目錄

作者序我認識一個，在陸地上學游泳的人第一篇 人生沒有吞不下的苦，除非你掐住自己的喉嚨首先，接受老天給我們的這個身體吧！

學著接受你的一切，不管你喜不喜歡你不是看不見自己的實相，而是不願看見當你被背叛，這個背叛也是你的一部分人生沒有吞不下的苦，除非你掐住自己的喉嚨帶著孩子在路邊乞討的母親我們不曾擁有生命，我們只擁有生命體驗權第二篇 你想穿或必須穿什麼戲服，不是由上帝決定你的認知框架，是裝潢好的固定家具你要穿什麼戲服，不是由上帝決定支撐你的，往往也是害你崩潰的真正的緣分來自實相，不是妄想你會迷失自己，不是因為誘惑太多夏日夜市裡的紅髮男和風衣女第三篇 當你的慾望變成複利循環時，你已經在地獄所有的癮頭，都有更年期滿街盡是未變身的殭屍錢不會讓你迷失，只有妄想才會當你的吃，不再是為了止餓只有覺知才能讓驅力迴路踩煞車和美酒一樣，慾望也需要品味你愈愛的，愈要有勇氣往外推第四篇 只要半點覺知，你就能轉動命運的方向盤無知，永遠是痛苦的母親其實，每個人都有一把槍心靈受傷時，苦的總是身體有情能讓「磨」推「鬼」潛意識是你的第二個肝臟除了趨樂和避苦，你可以有第三種人生最可怕的不是無常，而是你以為無常沒上班人要活得自在，就必須超越三個自己 [後記] 我們來這世間，都有二個任務

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

章節摘錄

03.你不是看不見自己的實相，而是不願看見 有一對戀人，外表看來簡直像金童玉女。兩人都是出身好，學歷高，彼此深愛，從來沒有第三者介入，但兩人卻每天吵架，吵到女的想跳樓自殺，男的也多次想舉刀自殘。

就這樣，兩人分分合合好幾次，直到一把年紀了，兩人都還是單身，儘管彼此思念，卻又不能在一起生活。

有一天，男的中風被送進醫院急救，女的連夜趕來照顧他。

當男人醒過來，兩人相見不禁抱頭痛哭。

原本兩人可以共組一個令人稱羨的家庭，但為何會走到這種淒涼的下場呢？

男的開始回憶，都是女的太固執，不願聽從他的安排。

女的也開始回想起來，這一切都是男的錯，因為他總是自私的為她決定了一切，包括她的人生和幸福。

就這樣，兩人說著又吵了起來。

儘管一旁的護士警告男人，如再情緒激動會有生命危險，同時護士也警告女人，如再刺激他就等於蓄意殺人。

然而，男的卻說女的冤枉他，甚至惡意中傷他，他所做的一切都是為了她好，她不但不領情，反倒責怪他，他就算拼了命也要討個公道。

這時，女的也開始破口大罵，罵男的是自私鬼，永遠只想到用他自己的方式來愛人，她寧可犯下殺人罪，也要把話說清楚。

結果男的一聽這話，氣得腦血管大量破裂出血，一命嗚呼。

女的也因此被提起公訴，年紀一把還被判入監服刑。

從前，有個窮男人，無意中和一位富家女相戀。

富家女不顧家人反對，連夜和窮男私奔，到外地打零工共組家庭。

十年後，男的儘管努力工作，但仍是基層工人，女的卻已經受不了男的始終賺不到錢，加上最近她又和兒時的玩伴和同學搭上線，開始想回到千金小姐的身分，和同樣是有錢人家的玩伴平起平坐，於是開始吵著向男的要錢去買包包和衣服。

這時，剛好男的又和老闆吵架，索性辭去工作，從此失業在家，只能偶爾到處打零工。

妻子一看到他又失業，氣得要和他離婚，但他說就這樣離了，他不甘心，他要求妻子再給他一年的時間，他如果沒有變成富人，就簽字離婚。

妻子心軟答應了他。

但一年後，男的換了好幾份工作，不但事業沒有做成，反倒欠下一堆債，身體也累壞了。

有一天，他發現自己可能得了胃潰瘍，回到家胃痛得在地上打滾，但妻子竟然狠心地收拾好行李，連救護車也不幫他叫，就在他的哀嚎呻吟聲中，悻悻然地離去。

男人這時才發現，世上還有比胃酸穿胃還痛的事，那就是被最親的人拋棄，連頭也不回的心痛。

他的心痛得不得了，痛到連胃潰瘍的痛都沒有感覺。

他哭了一個晚上，他用掉整整一個晚上的痛，終於看清妻子的真面目，看清愛情的無常和殘酷。

隔天，他被發現上吊在自己家裡，牆壁上留下他用鮮血控訴妻子無情背叛的恨意。

有些實相，例如日升月落，四季遞嬗，這是眾人都能看見的。

然而，有些實相，只有你自己才能看見，例如，那些隱伏在你潛意識中的認知、妄想和偏見，還有你的愛恨情仇。

大部分的人，之所以看不見實相，並非智力不足或學歷不夠，而是情緒和性格的問題，才讓他們不敢或不願面對現實。

前面提到的那對金童玉女，可以因為情緒上的賭氣，而扼殺美好因緣，把人生，甚至連命都賠進去。

那位上吊自殺的窮男人，他可以用掉整整一個晚上的痛，看清妻子的真面目，看清愛情的無常和殘酷，但他，卻看不清自己的實相。

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

如果他能看清自己是什麼樣的人，全然地接受自己，不要為了妻子，為了面子而活，或許，他將來會過得比富人快樂。

人們總是看不見，那些他們潛意識不想看見的東西。

從前，有個高貴的美人，當她進到餐廳時，她永遠看不見一些醜婦客人或服務生。

從前，也有個權高位重的醜人，當他進到百貨公司，他可以看見美麗的人，醜陋的人，但他就是看不見鏡子。

因為，即使他看見鏡子，他也總以為只是看到另一個醜人，而不是自己。

10.支撐你的，往往也是害你崩潰的 幾天前，我的某位友人在辦公室裡情緒失控地亂摔東西，打破隔間玻璃，並對主管破口大罵，最後公司還請警察來把他帶回警局做筆錄。

乍聽這個消息，大家都以為他是精神疾病發作，等到細問原由，才知原來他是因為和老闆理念不合，被降職失去主管頭銜，而瞬間崩潰。

或許，外人看來他的崩潰似乎是小題大作，但這頭銜很可能一直是他長期以來，自我意識運作的支撐點，就像跨海大橋的主支撐點，就像是摩天樓的地基，一旦這個支撐點不見，再大的橋，再高的樓，也會在幾秒之內灰飛煙滅。

每個人活著，表面上是靠食物熱量和許多營養元素在支撐，事實上，除了生理上的實相基礎，每個人的內心深處，也必須有一個意識系統，毫無差錯地運作著，否則，內在意識和情緒失去平衡，即使擁有超人般的體魄，也只是行屍走肉。

或許，一份工作，一個主管的頭銜對某些人來說，根本不算什麼；或許，眼角的皺紋或身上的一公斤肥肉，對很多人來說也不是什麼威脅；或許，失去一個朋友或某個約會被取消，也只是人生中的芝麻小事。

但這些芝麻小事，對某些人來說，可能就是長期支撐他們的意識框架，是他們活下去所依靠的希望和上帝。

人活著，必然都有這樣的意識死穴，只是每個人的框架不同，每個人的崩潰點也不同。

當你在極端脆弱時，或在孤立無援的困境中，你的本能會找一個依靠或生命支撐點，這無可厚非，也是正常的。

這種狀況，就像你發生交通意外或食物中毒上吐下瀉，情況危急必須有非常的搶救動作，需要點滴或某些藥物的支撐，來幫你度過難關。

然而，這些支持你度過難關的，只是你腿斷時暫時的輪椅，而不能一輩子替代你的雙腳，你終究要站起來，靠自己的力量走完人生。

有個單親媽媽，被先生拋棄後，不僅要獨力撫養三個小孩，先生留給她的債務，也把她逼得喘不過氣來，當討債公司日夜騷擾，她報警也得不到改善時，她絕望地在家開瓦斯自殺。

幸好，三個孩子放學回來救了她一命，這三個孩子的愛和陪伴，讓她有了動力活下去，有了目標活下去，這三個孩子變成她生命動力的來源，也形成她意識架構的主要支撐點。

這個時候，如果她要為自己而活，她根本找不到理由和活下去的意義。

然而，如果她是為孩子而活，她卻可以產生不可思議的生命力。

就這樣，她憑藉著孩子給她的支持，在十年內，她不僅平安順利地把孩子都撫養成人，她也把債務都還清了。

然而，肩上的擔子減輕了，孩子有的出國，有的找到工作搬了出去，有的準備嫁人，她卻突然感到一種無止盡的恐慌和不安，她沒有覺知到，過去那個曾經支撐她的力量，現在都已獨立成熟，開始去過他們自己的人生，她仍陷在那個被三個孩子的愛溫暖地包圍和支撐的情境中，走不出來。

於是，她開始要求孩子們不能搬出去，要求孩子們要每天晚上陪她睡覺，當孩子們不從，她開始對他們破口大罵，對她們產生懷恨，接著，她開始生病，因為她潛意識地想生病，如此孩子們才會心甘情願地回來看她。

幾年後，她的假病變成真病，她被檢查出有癌症。

臨終前，當孩子守在床前和她道別，她才整個醒悟，原來，孩子們對她的愛一直都在；原來，過去那些支撐她勇敢活下去，給她無比力量度過難關的小天使一直都在，只是他們都成長了，雪白的翅膀都從背上長了出來，他們也必須去經歷自己的人生。

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

她一路從結婚回想到現在，她體悟到，她從來沒有失去這些小天使們，只是她的階段任務已經完成，就應該支持他們去走自己的人生路，而不是因為自己的空虛和恐慌，而把他們當成自己的洋娃娃。

原來，那個曾經讓你快樂或沈醉的，往往也是讓你絕望和走投無路的。

當你架構了某個框架或認知，來支撐生存的意義，來推動生命的引擎，你就有可能，會因這個架構崩潰或認知被否定，而失去一切，包括活下去的勇氣。

她整個醒了，原來，那個長期支撐她的，卻也是害她崩潰的同一個東西。

然而，她之所以會崩潰，原因不在那些孩子身上，而在她自己的錯誤認知和妄想。

她妄想孩子們就是她的人生，就是她的全部，她以為她的人生應該理所當然的，永遠抱著這三個小孩，一生幸福。

她沒有來得及看見人生的真相，她最後才發現，原來人生像是在演很多場的舞台劇。

每個人人生階段都是一個獨立的舞台，當這場戲結束，不論你願不願意，你都必須脫下戲服，換上另一套服裝，重新粉墨登場，接著演下一場人生的戲碼。

人生，就是這樣，不停地換角色和場景，演完一齣又一齣，不管你喜不喜歡，不論你願不願意，該放手時，灑脫地放手，是最美的演出；該下台時，豁然地鞠躬下台，是最成功的句點，也是另一個起點的完美開始。

原來，人生要真的活得自在，就是不去執著依戀內心深處那個支撐點，當人真的超越那個支撐點，崩潰點也就不存在，不安和恐慌點也就不存在。

當那些可能會讓你墮入地獄深淵的點不存在，你的自我，你的自性，才會存在，你才能觀心自在。

人活著，不可能內心沒有任何支撐點。

有人以戀愛為支撐，有人必須依靠親情而活，有人靠名利或臉蛋身材，來給予自己活下去的意義，有人則是把權勢當成生命。

你呢？

你內心的支撐點是什麼？

有幾個呢？

當你為愛人而活，一旦愛人離你遠去，你就崩潰。

當你為財富名氣而活，或者只是為一個主管頭銜而活，一旦失去它們，你也就跟著失去全世界。

同樣的，當你為自己的青春和外貌而活，一旦年華老去，你的世界末日就提早降臨。

我們是因緣聚合的存在，因緣的本質是無常，因此，不管你的支撐點有多麼堅固，還是趁無常來臨前，靜心觀照它們吧！

如果有一天，這些支撐點都不見了，你仍能活得自在嗎？

試著不依靠任何架構或認知框架活著吧！

如果你能在所有框架認知或信念都崩潰時，仍能勇敢活下去，你就探觸到生命的真正本質，看見你那不生不滅的自性了。

18.和美酒一樣，慾望也需要品味 只要是活人，就有慾求，差別只在於多或少而已。

然而，當人太飢渴，很容易就會產生幻覺或妄想，而讓自己陷於死絕之地或無法回頭的困境。

就像在沙漠斷水三天的旅者，全身的水份幾乎都快用光時，他會看見海市蜃樓，然後，傾出僅剩的所有力氣，奮力一躍，往前狂奔，結果走了半天，幻象消失，才知道一切只是錯覺，但為時已晚，當下氣絕人亡。

我們每天都會接觸到的網路，其實也是一個容易讓人產生妄想和幻覺的沙漠。

許多人被錢逼瘋了，卻在網路沙漠中找到金主或賺大錢的機會，結果忙了半天，不是又被詐騙一筆，就是帳號或個人資料被人利用，成為犯罪工具，自己也成為共犯。

也有人太渴望愛情，在網路沙漠中，發現可以滋潤枯萎心靈的真愛綠洲，傾全力縱身跳入妄相的結果，也是人財兩失，比較不幸的，連命都沒有了。

每當網路發生詐騙事件，人們都怪受害者太愚蠢，太好騙。

其實，在那些被騙的受害者當中，不乏教師、律師、檢察官或教授等學識豐富又聰明的人。

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

人，是否會被騙，是否會在沙漠絕地中看見海市蜃樓，基本上，和他們的學識和智商沒有關係，關鍵在於他們內在的慾求，以及覺知力的高低。

然而，當慾求的驅力像暴風雨，排山倒海而來，掩沒掉你的意識，整個腦袋都被慾求的訊息佔滿，甚至超載時，通常，是沒有任何空間給覺知的。

因此，當人們被腦中強大的慾望驅使去冒險，把自己當籌碼去賭博，而輸得一敗塗地，甚至是走投無路時，人們總是會把所有的罪過，都怪到慾望身上。

慾望，是萬惡之首。

老一輩的人，都這麼告誡我們。

事實上，慾望不是罪，沒有管理好慾望，讓慾望變成妄想或偏離現實的幻想時，才是萬惡之源。

慾望，是人之所以能活下去的動力基礎，你可以把慾求降到最低，但不可能完全沒有慾求，至少最基本的呼吸和體溫調節，是自律神經系統全自動在為你運作，除非你不想活，否則，就不要完全禁絕慾求，更不要否定它的重要性。

我有個朋友，可以把身心和腦子裡的慾求，降到最低，他經常到深山去修行，每天除了研究經典，就是以去除心中的各種慾望為樂，當然，在物質生活上，也是非常簡單，只有一個電鍋和一張床，沒有電視，更沒有電腦。

有一次，我去山上看他，順便帶一些罐頭給他，他很高興，因為白飯吃久了，偶爾配點罐頭也好。

看來，他是真的悟道的人，因為，他懂得順其因緣，只是，他一直告訴我他又進步了多少，又消除了什麼妄念和慾求，顯得很有成就感。

然而，我告訴他，太沉迷於降低慾望的成就感，也是一種慾求和快感。

他聽了怔了一下，才哈哈大笑說，人活著沒有成就感和樂趣，實在沒有動力。

相對的，我的另一個朋友，是個成功的生意人，他從大學時期就開始玩股票，三十幾歲時，就已經是千萬富翁。

他說，慾望對他來說，是讓他致富很重要的動力，如果沒有賺大錢的慾望，他就無法全神貫注，甚至幾天幾夜不睡覺地研究股勢。

他還說，剛開始成為富翁時，他盡情享受買豪宅、買車、買名牌衣服鞋子，還有結交漂亮有品味的女朋友，這一切都讓他擁有更強大的動力去賺更多的錢。

但漸漸上了年紀，他覺得他享受慾望的方式，慢慢的和他操作股票一樣，他比起年輕時，更懂得選擇，選對的慾求，選對的時機，去享受高品質和高內涵的慾望，就像他用盡心思去選對的股票一樣。

他說，年輕時是慾望選擇他，現在則是他選擇慾望，就像品嚐美酒一樣，細心用心地去享受萬中選一的慾求，而不是浪費子彈地狼吞虎嚥，看到黑影就亂射一通。

我還稱讚他，把享受慾望，當做是品嚐美酒，真是一個很好的比喻。

除非你很享受無慾或禁慾的生活模式，否則，如果你也是生活在都市的平凡人，有家人有責任，不得不為了生活留在紅塵打拼，那麼，你不妨讓自己有覺知，去看清慾望的本質，成為它的主人，而非像它的奴隸一樣，被它耍得團團轉。

我觀照到的是，慾望，不是罪惡和邪魔的使者，它就和我們體內的消化力一樣，你不能把胃潰瘍的責任都推給消化系統，當你重新認清慾望的本質，重新學習如何挑選對的食物，如何用對的方向進食，你才能真正體悟到美食的全然滋味，才能領悟，慾望也和美酒佳餚一樣，需要管理和品味，需要質感和深度，善用慾望，它會為你帶來驚人的能量，以及前所未有的美感和享受。

只是，管理慾望就像是要你去教一頭野獸聽話，需要技巧和意志力。

我以前有個同事，他很胖，雖然工作很拼，但他平衡壓力的方式，就是不停地吃東西。

儘管他已經得了胃潰瘍，按理說也不能吃太多東西，但他就是一天吃五餐，最後一餐的宵夜，還吃得更多。

他告訴我，他也想減肥，他也試過很多減肥藥和電子器材，但一點效果也沒有。

後來，有一次，他的胃潰瘍發作，他痛得在地上打滾，同事叫了救護車送他去急診，急救後轉住院，在醫院裡醫生嚴格控制他的飲食，想不到不到一個月，不但胃潰瘍好了，體重也減了近三公斤。

<<當你接受自己，人生才真正開始>>

原來，他過去會如此肥胖和胃潰瘍，問題不在他的食慾，而在於他的飲食方式。

當醫生控制他的飲食時，相對地也改變了他的飲食方式，例如，每餐吃的份量不能太多，不能油炸和刺激性，睡覺前四個小時不能吃東西，這才讓他的腸胃系統得到休息，以及擁有高品質的消化模式。

因此，一個人會體重過重，腸胃出問題，關鍵不在於食慾和食物，而在於你是否懂得如何去管理自己的食慾，去挑選對的食物，在對的時間，用對的模式去進食。

同樣的，慾望不會害人，而是讓慾望失控或奴役你的那個無明，才是萬惡的源頭和關鍵。

不論你有什麼慾求，只要不是太偏離現實的妄想，都可以透過覺知來管理，在足夠的因緣，在對的因緣下，去享受高品質的慾望，進而讓生命激發出更強的動力。

在管理慾望的技巧上，覺知和因緣，這兩個東西很重要。

例如，你想買一個屬於自己的房子，當你有覺知，當你認清自己所擁有的因緣，你才不會妄想去買高價豪宅，或想盡辦法去借錢來滿足自己粗糙的慾望，而讓買房子這件事，拖垮你的財務、信用、人際關係和生活品質。

上面所舉的，是一個很簡單的例子。

其實，人生在世，慾求是無止盡的，世上有多少人，就有多少慾求，而且很多慾求不是像買房子那麼簡單。

然而，不論你的慾求多複雜或多麼困難，只有覺知，才能讓你在滿足慾求的同時，不會迷失自己，甚至毀了自己。

我知道，很多人都強調，慾望唯有用戒律來禁絕，才不會替人們帶來禍害。

但是，我覺得，慾望是自然的一部分，慾望不能被縱容或濫用，慾望也不應該被禁絕。

其實，慾望之所以讓人害怕，只在於大家都沒有察覺到，和美酒一樣，慾望也需要品味。

只要有管理和品味，它的存在，會讓人生更豐美充沛，這才是我們擁有人生，來到這世間要學習的功課吧！

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>