

<<当你接受自己，人生才真正开始>>

图书基本信息

书名：<<当你接受自己，人生才真正开始>>

13位ISBN编号：9787508831947

10位ISBN编号：7508831942

出版时间：2011-9

出版时间：龙门书局

作者：吴九箴

页数：212

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>

## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

### 前言

我认识一个，在陆地上学游泳的人我认识一个自称是游泳教练的工人，他满脸严肃地说，自己差点在世界游泳比赛中得了金牌，要不是他的腿抽筋，他现在不会沦为打零工的穷光蛋。

当我正为他的不幸感到唏嘘，他的朋友却在旁大笑了起来，我想问他有没有同情心时，那位大笑的朋友却说，他每天在工作服里面都穿着泳裤，好像真的是游泳高手。

事实上，他因为小时候溺水过一次，从此不敢碰水，他的泳技都是在陆地上学的……然而他却丝毫不受影响地诉说他如何在泳池里过关斩将，最后拼入世界杯的决赛。

不认识他的人，想必会被他专注的神情所感动，但我却从他的骄傲眼神中，看见了他内心的无奈和悲凄。

我常说，人生本是一场大梦。

但我说的梦并不是指我们在睡觉时做的梦，而是指当我们醒着，当我们每天起床去上班、工作、吃饭、玩乐，或看电视时，我们睁着眼而做的那场梦。

基本上，只要我们细心观察一个人的穿着谈吐和行为，就可以猜出他正在做什么梦。

然而我们却很难察觉自己正在做什么梦。

即使身边的人不停提醒我们；即使我们每天照镜子、每天看书、看电视连续剧、听别人说故事，我们仍无法察觉自己在做什么梦。

人活着如果没有睁眼做梦的能力，那麽即使活得再久也没意义。

老实说，我每天都睁着眼做梦和演戏，而且不只做一个梦、演一出戏。

我甚至比一般人扮演更多角色，而且在众多角色间转换自如，就像电视遥控器一样，可以随时切换不同频道的电视节目。

然而我没有自我认同或定位的困扰，也不会分不清现实和梦境，迷失在其中，因为我知道我是什么人，我知道自己在做梦，在做什么梦，演什么戏，而且知道每天从中学到了什么功课。

在写这本书时，我刚好看了一部电影 INCEPTION。

电影里的情节，说的刚好就是关于信念植入和认清实相的故事。

男主角很懂得操控他人的潜意识，并尝试把某些信念植入他人的心灵深处，但他没有想到，他太太竟然因为他所植入的信念，而分不清现实和梦境，或者不愿分清楚现实和梦境，最后竟然选择了自杀。

他也发现，尽管他能操纵别人的梦，却无法面对自己内心深处最害怕的创伤。

虽然他知道自己在做梦，他能保持觉知，察觉自己是否在梦中或现实里，但他一直在逃避自己，无法接受自己，他只能在自己的潜意识中架构一个保险箱，来锁住自己一直不敢面对的秘密。

如果我们可以把人的意识形象化，你就会发现，其实每个人的意识只是一个小小的桌面，在桌面底下却有无数个向下延伸的抽屉。

每个抽屉里都藏着一个或数个梦，或个人主观认知的东西。

有些梦可以放到桌面来演一场戏；有些梦则是永远被埋到最深层的保险箱，一辈子都不敢去碰，甚至你会强迫自己遗忘这些保险箱的密码，或遗忘了这些保险箱的存在。

然而这些潜意识里的抽屉和保险箱，是我们存在的实相基础。

没有这些东西，我们的意识就无法存在甚至运作。

尽管我们的意识不让这些东西浮到桌面来，但我们活着的每分每秒，都一直受这些东西的影响，只是我们不自知而已。

我一直强调的人必须觉醒，就是指我们必须认清，我们之所以能存在，除了我们看得见、摸得到的生理系统，还有很多我们看不见的东西，包括潜意识里的认知和情绪，来自祖先的原厂设定，以及后天环境的影响参数，拥有了这么多的因缘聚合，才有我们的存在。

只要你能看清这个实相，你就会从那个占据你一生或很长时间的梦中醒来，退出那个梦、那场戏，不再受那个梦、那个戏控制，而开始去照顾支撑你存在于这世间的基础实相，也就是你的认知、情绪等心理系统和生理系统，进而去依据实相界的逻辑和法则，去改善自己健康、感情、人际关系和事业、财务等等实相因缘。

然而，不幸的是，很多人包括电影中那个自杀的女主角，即使结束了生命仍看不清实相，他们不知道

## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

自己之所以能做梦，能在这世间演很多很多的戏，都是因为有心身因缘的实相当基础。

没有了实相基础，根本就不可能做梦。

人活着如果只会睁眼做梦，却没有任何察觉实相的能力，那麽即使活得精彩，也只能在无明中消耗掉生命，不知道自己曾经来过这世间。

更糟糕的是，你只会记住痛苦和恐惧，想不起曾有过的快乐或欢愉，最后在无明的妄想恐慌中，随着实相因缘的离散，而受尽煎熬到最后一口气。

就像前面我说的那位游泳教练，每次他和朋友们聊天，都能把如何游泳，如何游得更快的专业知识，说得让在场人士为之动容。

但当有人问他平常都去哪个地方练习时，他却说自己是不会游泳的，是在陆地上的游泳高手，还说只有平凡人才需要去泳池里练习。

其实，只要他勇敢面对实相，面对真正的自己，他可以选择勇敢地跳下水，成为真正的游泳选手；或者放弃这个梦，开发其他的潜能，去实现另一个梦。

但他却选择了跳进一个妄想，选择了自欺欺人来度过一生。

人生，本来就是来做梦的。

然而我们是人，不是牲畜，应该懂得管理自己的梦，管理自己的欲望、愿景和期待，而不是被脑中的妄想奴役，被错误的认知或欲望驱使，去消耗或伤害自己的生命，甚至危害他人和社会。

相对的，对于你的欲望、梦想和快感，也不需要去禁绝和否定，因为这些东西是你的生命动力来源。

当你为健康、财务、事业或感情所苦时，你大可在脑中架构一个偏离实相的睁眼梦，每天活在自己的世界里，再也不会受挫或失落。

然而当你愈远离实相，你就会陷入自己的梦中，无法自拔。

我写这本书，只想传达一个简单的讯息，那就是用觉知去接受自己，接受实相，哪怕是只有半点觉知，也能让你脱离妄梦的枷锁，改变自己的人生轨迹，成为一个自在的人。

其实，人生有了一定的历练，多少都懂这个道理，都知道有些梦境，再往前走也是死胡同。

只是很多人太执着眷恋那些已逝去的一切，不愿从梦中醒来，就算整个舞台布景已经破烂不堪，观众都早已散去一空，但是很多人宁可死守在舞台上，能撑一天算一天。

勇敢面对现实，接受不完美的自己，是人生真正开始的第一步。

毕竟，从不跳入水里的人，就永远别想学会游泳。

## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

### 内容概要

幸福的人是相似的，自以为不幸的却各有各的痛苦。

有的人以贫寒的家庭为耻，有的人因为肥胖而自卑，有的人怕水却希望会游泳，有的人痛恨自己意志薄弱……吴九箴说，当你一直讨厌自己，你就会想尽办法去当别人。

但是每个人都是不一样的，人如果无法接受自己的独特性，那么再好的灵丹也会变成毒药，内心必然充满冲突和负面能量。

这样，你的人生如何能和谐、平静和幸福？

“接受自己，接受真相。

”《当你接受自己人生才真正开始》在台湾上市后即跃居各大排行榜，半年内狂销5万册。

愿《当你接受自己人生才真正开始》也能影响你的选择，带给你平安和幸福！

## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

### 作者简介

吴九箴，自力觉醒推广者。

台湾嘉义人，最怕习性和业力，因此，每日三省吾身外，还要九箴吾心。

从不认为物质只是物质，相信万物有灵，深感人生是苦，却发现很多人在苦海中甘之如饴。

最喜欢与释迦牟尼和老子聊天，偶尔也和科学家及禅师谈论《金刚经》。

曾任记者及专栏作者，目前致力推广自力觉醒运动，以及人本自然式的以人性和自然为本的修行。

著有《你的寂寞，是没有钥匙的锁》《其实，你和你的烦恼都不存在》《其实，我们都只是宇宙中的泡沫》等。

读者众多，遍及台湾、香港、新加坡、马来西亚等地区。

## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

### 书籍目录

#### 作者序

第一篇 人生没有吞不下的苦，除非你掐住自己的喉咙  
首先，接受老天给我们的这个身体吧！

学着接受你的一切，不管你喜不喜欢  
你不是看不见自己的实相，而是不愿看见  
当你被背叛，这个背叛也是你的一部分  
人生没有吞不下的苦，除非你掐住自己的喉咙  
带着孩子在路边乞讨的母亲  
我们不曾拥有生命，我们只拥有生命体验权

第二篇 你想穿或必须穿什么戏服，不是由上帝决定  
你的认知框架，是装潢好的固定家具  
你要穿什么戏服，不是由上帝决定  
支撑你的，往往也是害你崩溃的  
真正的缘分来自实相，不是妄想  
你会迷失自己，不是因为诱惑太多  
夏日夜市里的红发男和风衣女

第三篇 当你的欲望变成复利循环时，你已经在地狱  
所有的瘾头，都有更年期  
满街尽是未变身的僵尸  
钱不会让你迷失，只有妄想才会  
当你的吃，不再是为了止饿  
只有觉知才能让驱力回路踩煞车  
和美酒一样，欲望也需要品味  
你愈爱的，愈要有勇气往外推

第四篇 只要半点觉知，你就能转动命运的方向盘  
无知，永远是痛苦的母亲  
其实，每个人都有一把枪  
心灵受伤时，苦的总是身体  
有情能让“磨”推“鬼”  
潜意识是你的第二个肝脏  
除了趋乐和避苦，你可以有第三种人生  
最可怕的不是无常，而是你以为无常没上班  
人要活得自在，就必须超越三个自己

后记 我们来这世间，都有二个任务

附录 吴九箴语录

## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

### 章节摘录

版权页：小时候，看到同学有关心他们的父母，有温暖的家，我就非常讨厌自己的身世。当同学或邻居在大吃大喝，或在公园里嬉戏玩耍时，我却只能躺在床上忍着病痛，熬过每一分钟，我也很痛恨我的身体。

从小，我就从痛恨自己开始了人生。

然而，我的一切，包括我的肤色、体态、五官、血统、基因和家庭，这些因缘，却是我存在的基础，成为我和这世间的互动接口。

没有了这个身体，没有了这个界面，我就根本不存在。

我如果一直以厌恶的心态来对待自己，每天从早到晚都在跟自己的因缘怄气，那我来到这世上，根本就没有任何意义。

因为，我只是忙着痛恨自己，根本就没有时间和精力去体验这世间的一切，展开自己的人生旅程。

我们来到这世间，终究是要迈开步伐，去体验这趟旅程的，而不是要我们一直蹲在原地，咒骂老天爷让我们拿到一手烂牌，拿到一台烂二手车。

如果我们手上的烂牌，是我们仅有的牌；我们开的烂车，是唯一可以载我们展开旅程的工具，那么，就全然地接受它们吧！

我们该伤脑筋的，应该是怎么把烂牌、烂车可能会遇到的风险和问题降到最低，再想办法把烂车维修，让它发挥最大的功能。

或许它跑起来不比名贵跑车快，但它能让你躲过各种死亡陷阱，而名贵跑车也可能因为速度太快而冲下悬崖。

学着接受你的一切，不管你喜不喜欢，你才能真正踏上人生旅程。

我如果没有学会接受自己的一切，或许我早就不在人世间了。

当我学会接受自己，我才知道自己的特质和极限，知道自己的优缺点，因此，我不会无知地逼自己超出极限。

就像我这台烂车，车子的骨架和引擎，最快只能跑到时速100公里，我就不会逼自己去高速飙车，把自己送上时速150公里的断头台。

否则，下场不是刹车无法发挥作用，就是车身结构开始解体。

不幸的是，我看过太多人骑着脚踏车，惊见别人开法拉利呼啸而过，就沉不住气，忘了自己的极限也跟了上去。

人，如果会迷失，往往不是因为世间诱惑太多，而是因为不了解自己或无法接受自己。

人生就像打牌或打麻将，没有人会永远满意自己手上拿的牌。

如果因为不喜欢自己的牌，就放弃比赛，那么你根本不懂什么叫比赛。

如果你可以决定自己要拿什么牌，那么，你根本不懂什么叫人生。

人生如果真是佛陀所说的，全都是苦，那么，你的苦有一半以上是来自无法接受自己，另一半则是无法接受无常。

当你内心深处一直不喜欢自己，不能接受自己，你的内心必然充满冲突和负面能量。

这样，你的人生如何能和谐、平静和幸福？

当你一直讨厌自己，你就会想尽办法去当别人。

当你想尽办法去当别人，你就会像我一样，用错误的认知和方式，用不适合自己的妄想，无情地折磨自己的身心，直到超出它的极限，崩溃为止。

我认识一位老先生，他已经六十几岁了，仍不能接受自己是穷人家孩子的这个事实。

他到处告诉人家，其实他的真正身世是某个巨富的后代，只是一出生就被家人丢给穷人领养。

他本来应该过着贵族般的生活，被人前呼后拥，享尽人间荣华富贵。

因为他不能接受自己的一切，于是他和父母断绝关系，也和兄弟姐妹不相往来，原因是，他不希望自己一直和穷人打交道。

然而，他一生好吃懒做，当他的兄弟姐妹踏踏实实地工作，一个个都结婚买了房子，步入小康之列时，他仍一无所有，孑然一身。

## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

我有个朋友，原本只是个工人，却突然间成为大老板。

出入都是高级名车，女朋友也是模特出身的美女，每天进出星级饭店，吃遍山珍海味。

当大家正在谈论他的转变时，才从新闻得知，原来他被诈骗集团吸收，成为了核心干部。

短短几个月内，就诈骗得手上千万，如今被逮捕入狱，要吃好几年的牢饭，还要附带民事赔偿。

有个朋友曾去监狱探望过他，他仍愤愤不平地表示，他不甘心一辈子当工人，当穷人，他没有学历和家世背景，唯一能发达的，就是险中求富贵。

其实，当工人有什么不好？

如果他真不想当工人，也应先认清自己，全然接受自己。

然后，用心去学一技之长，或是再进修充实自己，拥有知识和学历，学习做生意。

毕竟，靠自己努力和才气赚来的钱，才是真正的富贵。

我要大家全然地接受自己，并非要大家消极地守住自己，蹲在原地，而是要告诉大家，唯有全然地接受自己，看见真相，你才能改写自己的人生蓝图，调整自己的命运轨迹。

除此之外，任何没有以真相为基础的梦想，都只是妄想。



## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

### 后记

如果我们的意识像一座城堡，那么，未觉醒前的我，一直只敢在大厅过日子，其他的房间，包括地窖和阁楼，我从来都不敢进去探个究竟。

未觉醒前，对于人生，对于自己，有太多的恐惧和不安。

我怕进了其他房间，会遇见我不想面对的东西，或是我害怕的东西。

例如，有个叫死亡的房间，有个叫地狱的房间，有生离死别的幽暗地窖，也有展示无常真面目的恐怖仓库。

从前的我，为了活得安心，只好自欺欺人。

用妄想来告诉自己，那些房间根本不存在，好让自己的不安及恐惧少一点。

然而，现在的我无惧无碍。

因为我用觉知点起烛火，勇敢地去探索每一个房间，勇敢地去看清真相的世界。

当我看清了真相，接受了它们，现在的我，可以游走在这个城堡里的每一个角落，无所畏惧，无所挂碍，再也不用妄想来自欺了。

尤其当我走进一个名叫人生的房间，我看见一个钟在墙上，那是我的存在因缘之钟。

钟上没有指针，但我可以看出，自己还有多少因缘可以让这个肉身继续地运作。

重点是，我接受了生命有限、人生无常的这个真相，这个过去几十年来，我一直害怕触及和抗拒的事实。

知道自己总有一天要离开这人世，然而，这个接受反而可以让我更珍惜现有的因缘，更有觉知地，有效率、有意义地运用自己拥有的有限因缘，去完成一些人生任务。

谈到任务，我觉得人生在世，有两个重要任务：一是体验，它是自然发生的，不用人教，天生的，我们会去追求自己想要的，去满足自己的需求，体会喜怒哀乐，感受爱恨悲喜，感受人生的顺逆穷通。

另一个任务，是在这些体验中产生觉知，并开始去意识到，这一切都可以通过学习来管理、进化和超越，不会过度悲喜，也不会迷失在身心需求或顺逆境的妄想恐惧中。

最后，进一步觉醒，再进一步觉悟，真正进入无惧、无碍、无惑的自在境界。

如果人生只剩一天的生命，那么，这一天也要有质量，活得自在。

如果人生还有很长的路要走，那么，希望大家可以和我一样，时时保持觉知和观照的功夫，因为人生没有太多机会，让你犯太多的错。

在这个现实残酷的世界中，有时候，稍一失足，就万劫不复，一切都难以挽回。

因此，当你遇到困境时，不妨去观照生命原厂设定的参数，是否已不合时宜，要再更新；或者，试着去修正你对他人或世间的认知参数，你才不会把自己陷在一个死胡同里，逼死自己。

此外，人要活得自在，就必须超越三个自己，一是过去的错误框架和创伤，二是当下的逃避和自欺，三是对未来的妄见和恐惧。

其实，这三种执魔本质上是同一个东西，叫无明。

觉知、观照和醒悟，最终的目的，就是要除去自己心中的无明，让你可以把自己看清楚，把别人看清楚，同时也把世界看清楚。

不要让心中的妄想和错误认知在无形中误导自己，让你不想接受自己、否定自己。

如果你没有看清这层真相，你注定一辈子和这个世界为敌。

人人都有追求快乐的本能。

却少有面对痛苦的勇气。

当你不敢面对真相，你就会架构一个偏离真相的幻境；当你不能接受自己，你就会钻入一个否定自己的死胡同。

人生在世，最怕的不是做梦，而是分不清现实和幻境。

希望这本书，可以给你启示和勇气，让你更看清自己，进而接受真正的自己，从此展开新的人生，改变自己的命运。

## <<当你接受自己，人生才真正开始>>

### 编辑推荐

《当你接受自己人生才真正开始》人生就像打牌或打麻将，没有人会永远满意自己手上保拿的牌，所谓的缘分不过就是：你所需要的，刚好对方可以满足你，而对方缺少或渴求的，刚好你也可以充分提供。

欲望不是罪，没有管理好欲望，让欲望变成妄想或偏离现实的幻想，才是万恶之源。

该来的会来，该走的会走，这就是人生，不管你喜欢不喜欢，愿不愿意，每个都是不一样的。

你是学会接受不一样的。

接受自己，接受真相，这是另一段人生的完美开始。

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>