

佛陀教你最简单易学、最快速有效的焦虑消除法

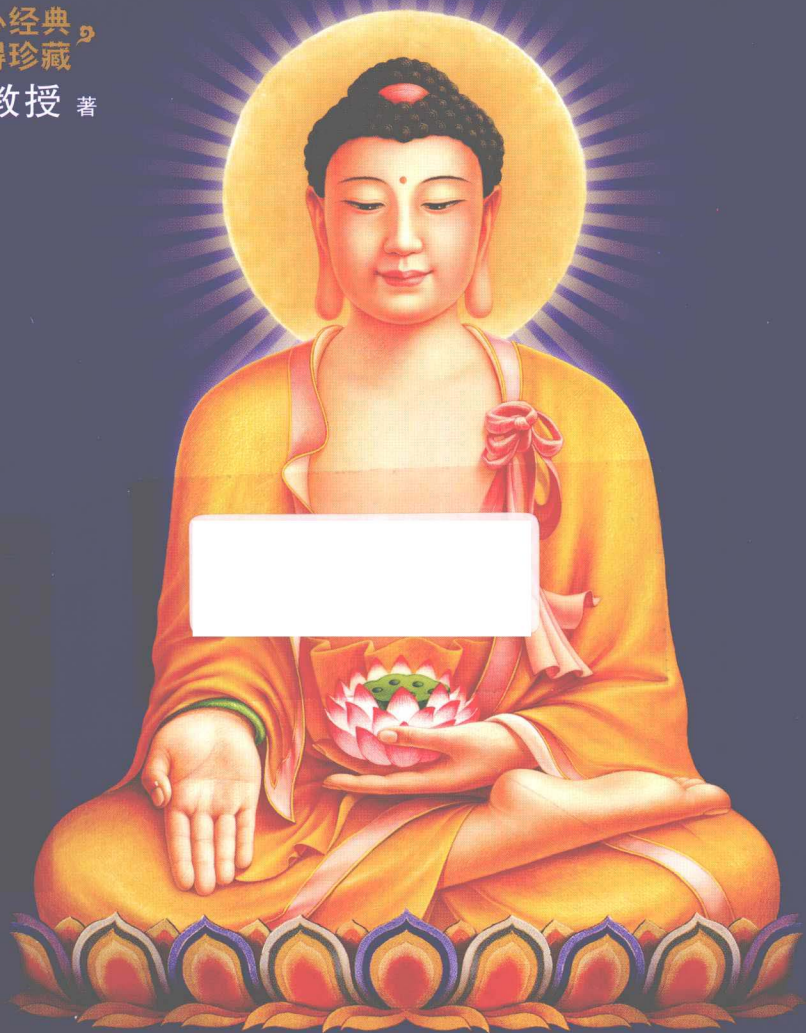
不焦虑的活法

实践版

翻开本书，马上掌握最简单易学、最快速有效的焦虑消除法！
从此生死无惧，内心强大平静，完美活出您想要的人生！

修心经典
值得珍藏

费勇教授 著



陕西出版传媒集团
三秦出版社

佛陀教你最简单易学、最快速有效的焦虑消除法

不焦虑的活法

实践版

修心经典
值得珍藏

费勇教授 著



陕西出版传媒集团
三秦出版社

图书在版编目（CIP）数据

不焦虑的活法：实践版 / 费勇著. — 西安：三秦出版社，2015.1
ISBN 978-7-5518-0166-9

I. ①不… II. ①费… III. ①焦虑—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第292856号

不焦虑的活法：实践版

费勇 著

出版发行 陕西出版传媒集团 三秦出版社
陕西新华发行集团有限责任公司
社 址 西安市北大街147号
电 话 (029) 87205121
邮政编码 710003
印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
开 本 890×1280 1/32
印 张 6.75
插 页 2
字 数 154千字
版 次 2015年1月第1版
2015年1月第1次印刷
印 数 1-15000本
标准书号 ISBN 978-7-5518-0166-9
定 价 32.00元

网 址 <http://www.sqcbs.cn>

如发现印装质量问题，影响阅读，请联系021-64386496调换。

目 录

自 序 为什么默念“阿弥陀佛”就能离苦得乐 / 001

- 你为什么会焦虑？如何才能不焦虑？ / 002
- 你有过不确定感和无助感吗？ / 004
- 迅速消除焦虑的最好方法 / 006

学前课 16分钟读懂“阿弥陀佛”的来历和故事 / 008

- 人人都能学以致用的修心方法 / 008
- 迷茫彷徨时，不如安心做好手头的事 / 010
- 阿弥陀佛原本是一个国王 / 013
- 实现这四十八个愿望中的任何一个，
你的人生会从此不同 / 018
- 从根本上离苦得乐并不难 / 028
- 普通人如何念佛福报大 / 030
- 怎样才能生死无惧 / 032

第一部分 不焦虑的活法（实践篇）：阿弥陀佛修心课

第1课 当你开始“相信”，改变就会降临 / 039

- 没有信，一切佛法的功德不生 / 040
- 莲池大师：千信则千生，万信则万生 / 043
- 希望总在你最绝望时降临 / 045

- 直面痛苦才能治愈痛苦 / 048
- 极乐世界的真实面目 / 051
- 般若 (bō rě) 莲花处处开 / 054
- 恐惧是因为害怕失去，焦虑是因为无法得到 / 057
- 八条通向正道的路 / 059
- 刹那即永恒，当下即全部 / 064
- 信自己、信佛、信因、信果、信事、信理 / 066

第2课 如果你的梦想没有实现， 说明你的愿望还不够强烈 / 068

- 愿望决定人生方向 / 069
- 阿弥陀佛知道你的愿望 / 071
- 发愿能激发你的潜能量 / 073
- 适合现代人的发愿文 / 076
- 一句话解决工作瓶颈 / 081
- 拿破仑临终前的小愿望 / 084
- 净土宗祖师如何面对死亡 / 086
- 普通人应该如何面对死亡 089

第3课 千佛万佛，为什么要念“阿弥陀佛”？ / 091

- 你念阿弥陀佛，就是在修行修心 / 092
- 最日常、最简单的念佛方法 / 095

· 不可思议的“阿弥陀” / 097

第4课 佛陀教你一学就会的13种观想方法 / 099

- 活得累，学观想 / 100
- 一学就会的13种观想方法 / 102

第5课 阿弥陀佛是一条船，载渡我们到生死彼岸 / 122

- 罪业深重者的忏悔良方 / 123
- 相信、发愿、念佛、行善，一个都不能少 / 126
- 怎么才能保持专注？ / 129
- 人人都有一颗菩萨的心 / 136
- 世间的美好生活 / 139
- 离苦得乐，生死无惧 / 143

第二部分 《佛说阿弥陀经》注音版全文及白话译文 / 147

特别附录 《佛说阿弥陀经要解》 / 170

讲解者：净土宗第九代祖师藕益大师

翻译者：姚秦三藏法师鸠摩罗什

自序

为什么默念“阿弥陀佛”就能离苦得乐

关于阿弥陀佛，你又真正了解多少？为什么古往今来，无论男女老少，不经意间就会脱口而出“阿弥陀佛”？在这句流传最广的佛号背后，究竟隐藏着怎样的秘密？为什么有千千万万的人因为默念阿弥陀佛彻底改变了自己的人生命运？

现在，请你先看一个故事，一个铁匠修心的故事——

他是一个铁匠，一家四口人。日子过得很艰难。但是，除了打铁，他什么都不会做。于是，很焦虑、很痛苦地，每天在打铁，在日子里煎熬。

有一天，一个行脚僧走过他的门口，他立即迎了出去，为的是问一个问题，一个积压在他心头很多年的问题。

他问行脚僧：你看我的情况，过得很苦，活着是很重的负担。但是，我又没有别的本领，不能去读书考科举，也不会去做生意发大财，也不忍心抛下妻子儿女独自去流浪，只能在这里打铁讨生活，你有没有办法可以让我觉得不觉得痛苦呢？

行脚僧说这很容易，就教了他一种方法，让他一边打铁一

边念诵某个名号。铁匠就从那天开始，什么也不想，只是一边打铁一边念诵那个名号。

他的妻子觉得打铁已经很累了，还要口中念念有词，不是更加累吗？铁匠回答：奇怪的是本来打铁的时候，总觉得腰酸背痛，总觉得非常辛苦，现在念了这个名号，却再也不觉得腰酸背痛，也不觉得有什么辛苦，夜里睡得很香。

他每天打铁，每天在心里或口里念诵那个名号，没有什么想的，也想不出什么。日子在火焰和声音里悠悠地流去，在阳光和风雨里缓缓消失。那个铁匠还是那个铁匠，还是平静地流着汗，平静地吃着粗茶淡饭，平静地看着孩子们倏忽长大。

然后，很久以后，有一天，他对妻子说：我要回家了。妻子说：这不是你的家吗？他说：我要到极乐世界去。说完，念了一首偈：叮叮当当，久炼成钢，太平将近，我往西方。当天夜间，他就安详地闭上了眼睛，离开了这个尘世。

铁匠生前念诵的名号，就是“南无阿弥陀佛”。

你为什么焦虑？如何才能不焦虑？

如果没有那位行脚僧的指点，这个普通的铁匠，所要经历的，一定是抱怨的一生。觉得生活很苦，却又没有办法改变自己的生活。怎么办呢？怨天尤人。

一种恶性循环：每天做着自己不愿意做的事情，却又改变

不了。每天在忍受，在抱怨，一生，将是一场苦役；最终，在抱怨里郁郁地死去。也许是许多人的人生写照吧。

从古到今，到处是这样的人生。无力改变又不愿意面对、承担。生活就像一场没完没了的充满着怨恨、愤怒的肥皂剧。

当你无法改变环境的时候，你只能改变你自己，只能去接受它，面对它，然后放下它。许多人接受健康，却拒绝疾病；接受成功，却拒绝失败；接受幸福，却拒绝不幸；接受生命，却拒绝死亡……却不知道，这一切，都是一个钱币的两面，你不可能只接受一面，而把另一面，自欺欺人地忽略不计，当作不存在。这不过是一个简单的真相。

许多人不肯接受这个真相，成天在寻找着什么养生诀窍，以为可以永远不生病；成天在寻找着什么算命、风水大师，以为有什么良方可以让自己的事业一直一帆风顺。一旦生病，一旦遇到挫折，就靠幻觉或抱怨来逃避。然而，人生的很多事情，你没有办法改变，比如塞车了，堵在那里，你不可能凌空而去，你只能在那里等待……你只能接受，而且面对。

无论多么痛苦或多么愉悦的事情，都是自己生命的一部分。不要有任何的抱怨，抱怨上天的不公。你所遭遇的一切，不论好，还是坏，都是你自己的生命生发出来的花和果。好，或者，坏，都是你生命的某个契机，意味着新的开始，新的积累。以你的勇气和智慧，去面对它们，去改变这不可改变的。是的，一切不可改变的，其实，都可以改变。一切的苦厄，都可以转化成一种深深的平静。

然后，你会彻底放下。好，或者，坏，都不能成为生命的负担。你不是说渴望着飞翔吗？渴望着自在吗？那么，好，或者，坏；成功，或者，失败；快乐，或者，痛苦，都请放下，放下，生命的质地原本是轻盈，是透明，是洁净。所以，一定要放下。那么，如何面对，如何接受，如何放下？那位打铁匠如何面对他的宿命，如何接受他的宿命，如何放下他的宿命而让生活充满喜乐？

那位行脚僧说：你一心一意地念阿弥陀佛就可以了。然后，那位铁匠就从他的宿命里解放了出来。这是真的吗？我没有见过那个铁匠，无法告诉你真假。但是，你自己可以去试一试，试一试，静下来，什么也不想，只是念想着阿弥陀佛。看看过了一段时间，会发生什么？

这是我们可以从《阿弥陀经》里学到的：当我们没有办法改变环境，没有办法改变现状的时候，我们可以改变自己的心态。当我们不知道如何改变自己心态的时候，不如安静下来，用5分钟或几十分钟或更长时间，一心一意念南无阿弥陀佛。

你有过不确定感和无助感吗？

在今天崇尚成功的经济社会，在充满竞争的一生里，焦虑作为一种情绪，一种心理状态，弥漫在每一个人的内心：不确定感和无助感。再强大的人，都会在人生的某些阶段某些时

刻，饱受焦虑的煎熬。

小到求职前的不安、考试前的焦躁，大到做一项重大投资时的担忧，都是每天我们要面对的焦虑体验。我们每天过得好不好，很大程度上取决于我们对付焦虑和掌握自己情绪的能力。即使一个学生，在今天的社会，从小学时代开始，就要面对不断的考试，不断的淘汰。我们如何告诉孩子摆脱考试的焦虑呢？成人之后，我们就在所谓的职场打拼，不断地在成败之间起伏不定。我们自己如何摆脱竞争带来的焦虑呢？

当一个孩子在考试前饱受焦虑的苦恼，当一个成年人在做一项重大投资的过程里饱受焦虑的苦恼，怎么办呢？常见的有所谓成功学的方法，就是打鸡血的方法，不断地用“我要考第一，我能考第一，我一定要考第一，我一定会成功，我一定要成功”的强烈念头给自己打气，让自己在这种强烈渴求成功的意志下产生超常的力量，不顾一切地拼命努力。不过，在我看来，这并非是一个好的办法，因为这是一种透支的办法，就好像通过吸毒来提神，暂时的兴奋带来的是长久的痛苦。以追求成功为最高目标的成功学带来的，是更多更深的焦虑。

那么，有没有一种简单具体的办法，可以让人借助外力，就能够在最短的时间内克服焦虑呢？

当然有。

迅速消除焦虑的最好方法

这个办法来自释迦牟尼，记录在全文不到三千字的《阿弥陀经》之中。

每一本佛经都是释迦牟尼佛在不同的场合针对不同的人传授永离生死烦恼的方法，而《阿弥陀经》是其中最简单易学的，哪怕是最愚笨的人，只要他愿意，都能够很快学会这个方法，并透过这个方法获得益处。

释迦牟尼佛在《阿弥陀经》里讲了一个什么方法呢？他说如果你想大彻大悟、永离生死烦恼，很简单，第一，你要坚定地相信在西方有一个极乐世界；第二，你要强烈地发愿一定要去那个极乐世界；第三，你要一心不乱地念诵阿弥陀佛的名号，并且毫无保留地相信阿弥陀佛会把你接引到西方极乐世界。简单地说，这种方法就是念佛，念什么佛呢？就是念“南无阿弥陀佛”。这种方法不论什么人，都可以一下子学会，从而帮助你调整情绪，改善心态。

这本书和你分享的，就是让你轻松读懂《阿弥陀经》的精髓，快速掌握这种最简单的焦虑消除法。也许，你会发现，这可能是在最短的时间内让你化解焦虑情绪的最佳方法。不妨试试看，至少，你不会有任何的损失。

也许，你对于佛教没有什么特别的亲近感，那么，不妨把阿弥陀佛转换成一个你内心最喜欢的对象，或者说，把你一生最终的愿望变成一个很美的意象，当你焦虑的时候，坐下来，

毫无杂念地观想那个很美的意象。

然后深呼吸，手脚放松，一心专注于“南无阿弥陀佛”这个名号，试试看，或许你真的能够接收到阿弥陀佛从遥远西方带给你的祝福。记住，在佛教里，这是一个最简单也是最深奥的心咒。这个世界处处是绝望，处处是无能为力，但不论在什么状态，不论愚笨或聪明，不论闲暇或忙碌，都一定能够念诵这样一个简单的神奇佛号：南无阿弥陀佛。

所以，这个方法可以简单到只是：一心念诵“南无阿弥陀佛”。正如法师释大安在《净土宗教程》里所说：“当您面临一件棘手的难题，心中慌乱时，抢念几句佛号，即可稳定情绪，理智处理（智慧光佛）；当您欲心炽盛热恼时，至心称念佛号，便可透体清凉（清净光佛）；当您遇到逆缘，嗔心将起时，抢念几句佛号，即可嗔毒平息，慈眼相向（欢喜光佛）；或临命终时，闻信念佛法门，至心称念阿弥陀佛名号，十声乃至一声，即可蒙阿弥陀佛悲愿接引，往生彼土，疾速成佛。”

学前课

16分钟读懂“阿弥陀佛”的来历和故事

人人都能学以致用的修心方法

佛陀针对弟子的各种提问，讲述了各种永离生死烦恼的方法，所谓八万四千法门，说的是方法很多。

方法很多，但几乎所有的佛经强调的都是靠自己去觉悟，你是自己的老师，你自己就是佛。

只有《阿弥陀经》，教给你仅仅依靠念诵阿弥陀佛的名号，就能得到阿弥陀佛的祝福，从而得到解脱。

《阿弥陀经》里，并没有弟子提问，而是佛陀自己主动对在场的弟子说，有西方极乐净土，阿弥陀佛在那里说法，你们只要发愿前往那里，并一心不乱地念诵阿弥陀佛的名号，你们在临终的时候就能够往生到极乐世界。

这是释迦牟尼宣说的佛法里，最为简单的一种，只要是一个正常的人，都可以很快学会。佛陀讲了那么多深奥的佛法，

为什么还要讲一种如此简单的方法？一般认为这是佛陀的慈悲，因为人类的根性并不一样，有聪明的也有愚笨的，有理解力快的，也有理解力慢的。

佛陀特别为理解力不是那么快的人，天性不是很聪明的人，讲了这么一种简单的方法，让他们专注于阿弥陀佛的西方净土，不至于堕落到三恶道（地狱道、饿鬼道、畜生道）。

佛教里把成佛作为一个最终的目标，只有达到这个目标，你才能得到终究的解脱，不再烦恼，不再轮回。佛教的看法是，只要你还没有成佛，没有得到终究的解脱，那么，你就还在世间轮回，死后你还是要来到这个世间，好一点的是做了神仙，坏一点的是做了畜生。只有解脱了，才会出离这个世间，死后再也不回来了，而是去了空无里：不生不灭、不增不减。

如何让一般人在不怎么明白佛性、空性这些终究道理的情况下，也能始终保持在成佛的道路上，也能够不受世间烦恼的干扰？佛陀在《阿弥陀经》里想出了一个很简单的方法，那就是你不用去琢磨什么深奥的道理，也不用去理会那些复杂的修行，只管老老实实念佛，一心一意念“南无阿弥陀佛”。

具体到焦虑的克服，也是如此。从根本上说，克服焦虑最有效的方法有两种，一是现代自我心理学之父阿德勒所说的做到彻底的无私，如果一个人完全没有个人的私欲，完全把自己投身于人类的公益事业，那么，这个人完全不可能焦虑。二是分析心理学创始人荣格所说的对于自我的认识，如果一个人非常清楚地知道自己是个什么样的人，知道自己这一辈子要做什么

么，那么，这个人也不怎么会焦虑。

但事实上，我们大多数人做不到完全的无私，我们中的许多人并不能认识自己到底是个什么样的人，也不知道自己想要做什么。对于我们这些做不到无私又不能自我认知的人来说，佛陀在《阿弥陀经》里所说的方法，是最有效的克服焦虑的方法，可以让我们很快就受焦虑的折磨，内心变得平静放松。

迷茫彷徨时，不如安心做好手头的事

我自己亲身经历的一件事，让我明白并不是每个人都知道自己想要什么。有一次学期最后一次上课，学生问：老师，过半年就毕业了，做什么好呢？可以给点意见吗？

我说，先安静下来，好好想清楚，自己这一生到底想要什么？再想清楚，自己到底能够做什么？想清楚了，一切变得简单，你只要去做你想做的而且是你的能力能够做的事情就可以了。至于找工作之类，只是一个技术问题。如果你不明白自己想要什么，自己能够做什么，那么，无论在技术上做多大的功夫，还是没有用。

有些学生好像豁然开朗，有些，还是很茫然。一个学生接着我的话说：问题是，老师，我不知道自己想要什么，也不知道自己能够做什么？这个问题让我有点疑惑，因为，我从未想到过，有人会不知道自己想要什么。于是，我只好敷衍地回

答：如果不知道，那就好好去想，到想明白为止。

过了几个星期，再见到那个学生，他一脸痛苦地说：老师，我按你的方法，很安静地想了很久，但是，我还是不明白，真的不明白。

我所说的很清晰的方法，我认为是很简单的道理，给他带来的好像是无尽的焦虑和烦恼。想要的是什么呢？能够做什么呢？这个？还是那个？往东，还是往西？……也许，对于一些人来说，这种思考并不是一个通向澄明的方向，反而成为负担。一直想要弄清楚自己想要什么，反而连自己当下正拥有的也看不见了；一直想要明白自己能够做什么，反而连自己正在做什么都不知道了。生活变成了一种折磨，一种犹豫不决的焦虑状态。

并非只有我那个学生在茫然，而是，许多人在茫然，在焦虑。不知道自己想要什么，不知道自己能够做什么；不满意现状，又不知道要去哪里。中年人的苦恼：要不要改变？已经过去了半辈子，难道这就是我要的生活吗？年轻人的面前有太多的道路，眼花缭乱，却只能选择一条道路。哲学家早就说了：你不能同时在两条河流里。所以，年轻人，总在歧路徘徊。

于是，中年人，年轻人，常常，在犹豫，在彷徨，在挣扎。一生，常常，在犹犹豫豫中过去了，在彷徨挣扎里过去了。而生命，应该是彻底的，不应该是犹豫不决的。以前总认为，彻底的生命，取决于是否想明白了自己真正想要什么。而现在，当我看着那个学生的表情，看着与他同样茫然的身影，