

# 转念的力量

费 勇 著

每个人的内心活法都是他外在世界的预言

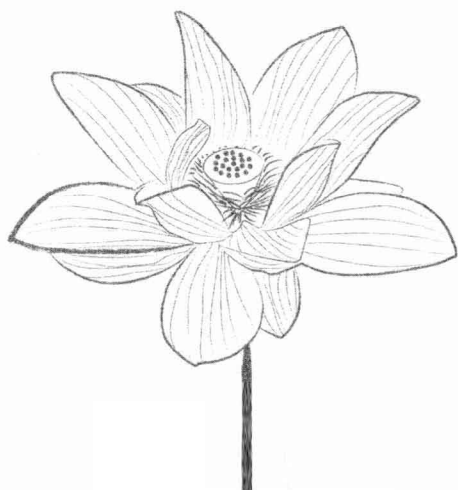
10个念头，改变命运



华东师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位

# 转念的力量

费勇 著



华东师范大学出版社  
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

转念的力量/费勇著. —上海: 华东师范大学出版社, 2012. 8  
ISBN 978-7-5617-6072-7

I. ①转… II. ①费… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 193647 号

转念的力量

著 者 费 勇

策划编辑 王 黎

特约编辑 高志红

项目编辑 储德天

审读编辑 林雨平

装帧设计 水玉银

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537(兼传真) 门市电话 021-62869887(邮购)

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京同文印刷有限责任公司

开 本 787×1092 32 开

印 张 8.5

字 数 140 千字

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5617-6072-7/I·928

定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

## 序一·有心江上住，不怕浪淘沙



有人问白鹿显端禅师：如何是无相佛？回答：滩头石狮子。  
又问：是什么意思呢？禅师进一步解释：有心江上住，不怕浪淘沙。

有心江上住，不怕浪淘沙。无论尘世有多少风浪，有多少泥沙，如果你有心，就能够飞越而过，就像莲花从污泥里盛开。但是，也许你会问：我怎么会没有心呢？我的心不是在跳动吗？我不是能够感觉到愤怒或快乐吗？是的，你的心在跳动，但那不是心，那是心脏这个器官在跳动；你确实感觉到了愤怒或快乐，但那不是“有心”的心在运作，而是欲望的心在动荡不安。

那么，“有心”的心在哪里呢？唐代诗人寒山有一首诗：“吾心似秋月，碧潭清皎洁。无物堪比伦，教我如何说。”大意是我有一颗心，皎洁得像秋天的明月，世上任何东西都无法和它比拟，但你要我说说它怎么样，我却说不出来。

说不出来并不等于不存在，恰恰相反，说不出的，恰恰是最深刻的存在、最有力量的源泉。尘世繁华，但又处处荒凉，因为很多人那颗秋月似的心灵荒芜了，或者说，丢失了自己的心。因为丢失了自己的心，就不明白自己内心真正想要什么，也不明白自己真正能够做什么，整天出于虚荣心在追求人云亦云的成功，追求人云亦云的幸福，却在追求的过程中越来越失败，越来越不幸。

一个人不断地受到挫败，于是，就以为一切都是命，以为现实很强大，以为理想必定与现实相矛盾，于是，就说着要向现实妥协。然而，一旦你向现实妥协，最终你将一无所有。当你想着要去妥协的时候，不妨先安静下来，慢慢回到自己的内心，去倾听自己内心的声音，去弄明白自己到底想要什么，自己到底想去哪里，然后再做是否妥协的决定。做任何决定都无关紧要，重要的是，这个决定不是别人或社会习惯要求你的，而是出自你自己的内心。

日本有一首和歌说：是非，年年岁岁；初心，不可忘。好好想一想，我们的烦恼，我们的郁闷，不是因为忘了我们最初的心愿吗？不是因为我们成了自己所不喜欢的人吗？所以，在这本书

里，我想告诉你的是：你认为很难实现的梦想，可能是最真实的，也最容易触摸；而你认为必须妥协的现实，可能是最虚幻的，也最难以拥有。

梦想，才是你真正拥有的东西，是别人以及时间无法夺走的东西。至于现实，那是你自己之外的东西，是你无法控制的东西。为什么要去迁就它呢？为什么不回到自己的梦想那里呢？只有回到梦想那里，你才会发现心灵的力量：当梦想照进现实，现实就会改变。所以，在这本书里，我想告诉你的是：如果你想改变世界，那么，先改变自己；如果你想改变自己，那么，先改变自己的心灵；如果你想改变自己的心灵，那么，先转化自己的念头。

有位禅师曾说：“佛者，心清净是；法者，心光明是；道者，处处无碍净光是……如真正学道人，念念心不间断。”所谓成佛，不过是修心的旅程，当心清净了，也就抵达了彼岸。而心如何才能清净呢？要从一个一个刹那的念头上下工夫。所谓思想，所谓清净心，都是从一个一个的念头而来。俗话说，一念之间，天堂地狱。所以，所谓修心，其实只是要看住自己的念头。我们无法决定台风的方向，也无法决定生命何时死亡，但是，透过修行，我们完全可以决定自己每个念头的方向。

## 序二·次第圆满心



大部分人渴望成功，渴望幸福，花了很多时间学习各种技巧，积累经验和财富。不过，如果忽视心灵的作用，那么，技巧和财富都不会变成正面的能量，反而是负累。通向幸福的道路，最终只是在心灵的深处。我们最应该学习的幸福课程也许是：如何转化我们的念头？如何把生活中一个又一个混乱的念头转化成一个又一个澄澈的念头？

如果我们的念头是澄澈的，那么，我们的心就会就像寒山的诗所说，“寒山顶上月轮孤，照见晴空一物无”，月轮那样澄澈的心，照见一切存在的究竟。而这个能照见一切究竟的心，在哪里呢？“可贵天然无价宝，埋在五阴溺身躯。”就在我们自己身上，只不过层层欲望把它掩埋了。所以，修心的过程，不过是一种净化的过程，让心回到本来洁净的状态。

回到本来洁净的状态，就终极层面而言，最高的境界是回到

了最深的本源，修成了菩提心。所以，人能够获得的终极幸福是发菩提心，而终极的成功是实践菩提心。就世俗层面而言，人能够获得的最大的幸福就是做自己想做的事，而最大的成功是做了自己内心想做而又能力所及的事。

幸福也罢，成功也罢，归根结底，是心灵的问题。或者说，对于心灵澄澈的人而言，成功或幸福，都不是问题：无论做什么，都会成功；无论怎么样，都会感到幸福。所以，人生的根本问题，乃是心灵的问题。修好了这颗心，就会拥有美好的生活。那么，如何修这颗心呢？佛教的方法首先强调发心，因为你有什么样的心，就会有什么样的行；有什么样的行，就有什么样的果。比如你想做菩萨，就要发菩提心，生发救度一切众生的心，具体有四种：广大心、至极心、最胜心、无颠倒心。然后去实践菩提行，按照你的发心去生活。最终，你会得到解脱。

佛陀觉悟成佛的过程，其实就是一个改变心理状态的过程；或者说，是借心理状态的改变来改变现实的过程。在佛陀看来，通向觉悟的路途上充满各种障碍，这些障碍统称为“摩罗”。在《精进经》里，佛陀自述如何降伏摩罗，并指出摩罗有这么几支军队：第一是爱欲，第二是忧恼，第三是饥渴，第四是贪欲，第

五是昏沉，第六是怯懦，第七是疑惑，第八是虚伪自私，第九是追求名利，第十是自赞毁他。这十支军队，基本上是人类心理上的各种障碍。佛陀所谓的成佛或觉悟，其实是对于各种心理障碍的克服。

《萨遮迦大经》里，佛陀自述成佛的过程，详细地讲述了从初禅到第四禅的心理变化。四种状态都用这句话开头：“这样，我的心已定，清静、纯洁、无污、无垢、柔韧、堪忍、稳固、不动。”

佛法的修炼，其实就是心理的自我调节，就是用“正念”去转化各种混乱的念头。在《华严经·十地品》里，佛陀开示了菩萨依次修行的十种境界：欢喜地、离垢地、发光地、焰慧地、难胜地、现前地、远行地、不动地、善慧地、法云地。一步一步地，用洁净的念头去清除混乱的念头，最后安住于空性或真如实相之中，修成一颗圆满的心。所谓十种境界，就是十种心态；而十种心态，在我看来，又可以变成十个念头。

在这本书里，我尝试着把这十个念头运用在日常生活里，看看十个念头的每一个会给我们的生活带来什么样的转变。当我们尝试着透过念头的转化来提升我们的生命质素，也许，我们最终

会发现，人生真正重要的乃是：任何时刻我们的心都清楚我们要去向何处，而无论遇到什么我们的心都能觉知当下的喜乐。

要说明的是，这本书并非《华严经·十地品》的解读，不过是一种借用。《十地品》讲的是菩萨如何透过渐次的修行，让自己的心一步一步走向彻底解脱的境界，讲的是成佛之道。而在本书里，我想从菩萨的修行中得到启示，讨论普通人如何透过念头的转化，化困厄为幸福，获得平静安宁的生活；针对的是普通人如何处理日常的烦恼，而非成佛。

# 目 录

1 序一 有心江上住，不怕浪淘沙

4 序二 次第圆满心

001 第一章 欢天喜地

023 第二章 心平气和

049 第三章 悲天悯人

073 第四章 从从容容

099 第五章 合而为一

125 第六章 前因后果

155 第七章 落到实处

179 第八章 八风吹不动

205 第九章 一心无挂碍

235 第十章 此时此刻

256 结 语

第一章

——欢天喜地——

把各种害怕的念头转化成欢喜的念头

活在欢喜的心里

活在欢喜的世界里

把“我担心”变成“我喜欢”

喜欢了，就会欢喜

欢喜了，无论做什么，都会喜欢

---

## ● 欢喜的境地

有一种死亡叫“巫毒死亡”。原始部落里，巫师拿着一根骨头指向一个人，说施了什么法术，然后，那个人真的死掉了。当然，不是巫师的骨头真有什么灵异，而是那个人自己吓死了自己。现代大都市里，满街是疲惫或焦虑的脸孔，暗里涌动的依然是原始时代的恐惧，人们莫名其妙地心生恐惧：不敢休息，不敢做自己想做的，不敢拒绝别人，不敢……

日常生活里，那些“不敢”、“害怕”、“担心”的念头，乃至“恐惧”的念头，阻碍了生命的展开和喜乐。并非有什么外在的东西能够压垮你，而是你内心的“恐惧”压垮了你。很多时候，你自己吓死了自己。我们害怕一些确定的东西，也害怕一些不确定的东西，莫名其妙地害怕。比如，害怕考试考不好，害怕股市下跌，等等，都是很具体的担心；害怕自己做得不够好，害怕未来的生活，害怕孤独，等等，并不是很具体



的东西，不过总觉得有一个什么东西让自己牵挂、害怕。

佛陀说，世间的众生有五种怖畏：不活畏、恶名畏、死畏、恶道畏、大众威德畏。不活畏，意思是总是害怕生活没有保障；恶名畏，意思是总是害怕别人说自己不好；死畏，意思是害怕死亡；恶道畏，意思是害怕死后堕入地狱，或变成畜生或变成恶鬼；大众威德畏，意思是在大众面前没有自信心，总觉得自己不够好。

概括起来，就是又怕活，又怕死。但是，活，活在天地之间；死，也是死在天地之间。有一个词，叫作欢天喜地。在天之前有欢，在地之前有喜，在天地之间就要欢喜。生，有欢喜，死，有欢喜，都在欢喜的境地。所以，佛陀说，一旦解脱了世间名利的束缚，你就成为菩萨。而菩萨首先就进入欢喜的境地，进入欢喜地，就没有了五种怖畏。所以，欢喜的念头，并非赚到一笔钱的那种快乐，也并非男欢女爱的那种快乐，而是不害怕，不焦虑，不恐惧，不担心。

《华严经》云：我转离世间一切境界故，生欢喜。何谓转离？转动你的心而出离。犹如莲花出自污泥而不染，又如鸟儿

飞过天空不留痕迹，又如戴着镣铐跳舞。所谓欢喜心，就是无论外界怎么样，我都不会怎么样；无论外界有多少束缚，我仍然自由飞翔。用两句话最能说明：宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。另有两句话也有同样的韵味：看花枝堆锦绣，听鸟语弄笙簧；一任他人情反复，世态炎凉，优游闲岁月，潇洒度时光。

一句话，所谓欢喜地，就是这样一种境界：这个世界再也不能把你怎么样。就算这个世界给你戴了一副无法脱掉的镣铐，你照样可以按你内心的旋律跳自己的舞；在跳动里，把镣铐这个负担转化成自己的一个手段或工具。这就是欢喜的境界，这就是欢喜心成就的境界。

那么，怎样成就欢喜心呢？怎样让自己的心时时刻刻生出欢喜的念头？

## ● 念头里有佛，心生欢喜

因为菩萨总是念想着佛，所以，总是欢喜。念头里有佛，



就会欢喜，就会有欢喜的心。为什么念头里有佛，就可以心生欢喜？我的领会是，佛这个名称意味着最终的目的地。当你念头里有佛，意味着你明白你自己最终要去到哪里，意味着你明白这个世界最终要去到哪里。

说说我自己的经验吧。我非常喜欢一个画面：释迦牟尼佛在河边的菩提树下成佛的那一幕。我一直把那一幕看作人类思想史上最动人的画面。释迦牟尼，这个从王宫里走出来的王子，一直追寻着解脱的道路，他走了很多地方，尝试了很多方法，筋疲力尽，好像失去了方向。然后，他走到了河边，坐了下来，就在菩提树下。然后，奇迹发生了，他进入了深度禅定，在禅定里，他领悟到了存在的究竟。据经书上说，释迦牟尼在领悟的那一刹那，东南西北都是耀眼的光芒，天空里飘满了鲜花，所有的树都开了花，所有的树都结了果，地上开满了莲花。

释迦牟尼安静地坐在树下，凝固了一般；而河水流淌，花朵盛开。每当焦躁时，我就想起这个画面。这对于我的确是一个有效的方法：用释迦牟尼成佛的那一刻，去清除心里那些芜杂的念头。为什么呢？在我焦虑的时候，想到释迦牟尼成佛的那一刻，是人类所能达到的终极的境界，我的心思集中在这个