

毕淑敏 著

一念三千里



苦乐升沉，光明黑暗都
从一念而起，要在一念
深处净化自心。

漓江出版社



毕淑敏 著
一念三千 里



漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

一念三千里 / 毕淑敏著. — 桂林: 漓江出版社,

2016.7

ISBN 978-7-5407-7812-5

I. ①—… II. ①毕… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第084808号

一念三千里

作者: 毕淑敏

策划组稿: 文龙玉

责任编辑: 章勤璐

内文设计: 石绍康

封面设计: 北京吴勇设计工作室

封面绘图: 罗孜孜

责任监印: 周 萍

漓江出版社有限公司出版发行

广西桂林市南环路22号 邮政编码: 541002

网址: <http://www.lijiangbook.com>

全国新华书店经销

销售热线: 010-85893190

印制: 北京大运河印刷责任有限公司

开本: 710×980 1/16

印张: 17

字数: 220千字

版次: 2016年7月第1版

印次: 2016年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5407-7812-5

定价: 39.80元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

序

一念三千里

写下个“念”字，盯着细细看一会儿。

念，由“心”和“今”组成。顾名思义是“心中当下的想法”。

我们常说“生出一个念头”，可见这个“念”是个活物，像个婴儿，有头有脑。既然有首，接下来就会有身子和腿。而且这一切既然诞生，想来要有个母体。有生就有死，念头便可以发芽也可以消遁。

那么人的一天，会有多少个念头生出呢？要回答这个问题，先要搞清念头的周期长短。换句话说，就是大致算出一个念头存活多长时间。

“念”，在佛教典籍中，身世不凡大名鼎鼎。

“念”来自法显和尚从印度带回国的《摩诃僧祇律》。第17卷中说：“一刹那者为一念，二十念为一瞬，二十瞬为一弹指，二十弹指为一罗预，二十罗预为一须臾，一日一夜有三十须臾。”

恕我把话头拉开，先说说《摩诃僧祇律》。

佛陀说了一辈子的法，到了入灭时分。众弟子推阿难向佛陀请教四个问题。其中之一是“佛灭度后，以何为师？”翻成大白话就是——“您死了以后，我们听谁的呢？”佛的弟子真够直言不讳。

佛陀答：“以戒为师。”意思就是“那就按戒律说的办”。

这说明戒律非常重要。导师人不在，戒律就是师傅。戒律是什么？是佛在世时，针对弟子所犯的过失，逐渐定出来的规矩。“随犯

随制”，刚开始有点边设计边施工的意思，最后不断完善，终成包罗万象的庞大体系。

佛教戒律传入中国，始于三国时期。之前的汉地僧人，虽剃除须发，身着缁衣，并不曾受大戒。到了东晋时期，戒本残缺不全或干脆佚失，僧人们便无法度可依。法显老和尚看在眼里急在心里，不顾快60岁的身躯，跋山涉水前往印度求取梵本律典。

公元399年，老人家从长安经河西走廊翻越葱岭，终于到达印度，参学8年，记录下包括《摩诃僧祇律》的四部典籍。他再接再厉，又到斯里兰卡继续寻典，历经15年，途经31国。回国后，与人合译出宝卷。

《摩诃僧祇律》中说一念等同于一刹那。但它到底是多长时间？要倒推。一日一夜有30个须臾。一天24小时，合1440分钟，折算1“须臾”为48分钟。

一直以为“须臾”非常短暂，但它比小学生一课时还多3分钟，令人意外。

为开脱自己的孤陋寡闻，我问周围的人，烦请您说说，一“须臾”是多长时间？

人们看出我的不怀好意，拒不回答。在我一再恳请下，才说——1秒？10秒？好像眼睛眨一下，好多个须臾就过去了。

我说，再往长里猜猜。

他们敷衍道，最多也不过一两分钟吧。

佛会把这答案，判作不及格。

刚说的是舶来的“须臾”论，咱也有土产的解释。

成书于西汉的《礼记·中庸》中说：“道也者，不可须臾离者也，可离非道也。”它在年代上比法显和尚古老，不过似乎不甚严谨精确。

每个须臾合20个罗预，48分钟除以20，1个罗预就是2.4分钟。20个弹指为一个罗预，1个弹指就是7.2秒。这7.2秒又可再细分为

20个瞬间，1个瞬间就是0.36秒。这0.36秒又可再细分为20个刹那，每一个刹那就是0.018秒……

有点乱是不是？直接记住这个结论吧——1个念头的具体时间长度为0.018秒。

念头比闪电还快！起于精微，源自无明。产生之后见风就长，跨越天地时空，纵横驰骋风驰电掣。念头可分好坏。它一动，就有倾向发生。要么是善，要么是恶，要么是善恶夹杂。你纵有万千念头，也逃不脱这窠臼。

既然念头一动，只用0.018秒。一天之内，除去睡觉的8小时（白领们看到这里估计要苦笑抗议，因为每日难以保证8小时睡眠。姑且按照好吃懒做的我来计算吧），还有16个小时，合960分钟。换算为57600秒。除以0.018，得出的念头数……吓死人！是3200000。也就是说，我的脑海中每天有300多万个念头闪过，泡沫般无常。

念头组成了我们的命运。所有人的生活，无不源自这经纬复杂繁多变幻的念头。念头生生不息，我们奔波不已。念头衍生出五光十色的世界，一旦念头止息，生命也就终结。从这个意义上说，念头是组成我们生命质量的金色颗粒。

念头交织，故“一念三千”。

此典出于佛教的天台宗。隋朝智者大师号称“东土小释迦”，他认为人的当前一念心，就具有三千种法的内容，从而也就显现出宇宙的全体。苦乐升沉，光明黑暗都从一念而起，要从一念深处净化自心。

因喜欢这说法，有时会向友人结结巴巴学说一番。某朋友听后若有所思道，哦哦，一念三千里。

我说，没有“里”，一念三千。

他说，佛理深奥，我也不大搞得明白。加上一个“里”字，便成了俗语。念头和念头之间的差异，三千里之遥怕也是打不住的。

他自攒出来的话，离开了庄严佛经，潜入了诡譎江湖。

念头如果有颜色，可不得了。有吉祥的红色，有土豪的金色；有杀戮的猩黑，有春意的绿蓝……内心如同最斑斓的调色盘。念头如果有重量，有重达千钧的，有轻如鸿毛的。有不轻不重但黏腻难缠的，有随生随灭云淡风轻的……内心如同沸腾的一锅关东煮。

念头如果有年龄，有从一而终贯穿几十年甚至整整一生的，有速生速灭秋水无痕的。有历久弥坚的，有余音袅袅的，有稍纵即逝永无再现的，有忠贞不渝化成本乃伊也坚守初衷的。

念头如光！0.018秒之间，纵横3000里，这是什么速度？一秒钟可跑165000里，合8万多公里，可绕地球2圈多。如果以北京为圆心，3000里到哪儿了？按照直线距离，南可至广州，北可抵哈尔滨。西达兰州，向东就出国游到了太平洋。

心的容量如此之大，运转如此迅捷，名目如此繁多，善恶如此纷杂，令人惊悚。

我热衷于看电视中的法制节目，尤其爱看抓住罪犯后对他们的审讯过程。先生纳闷，说你是在研究他们的长相吗？

我说，虽说相由心生，但罪犯常常十分年轻，年轮之刀尚未完成对他们面貌的雕琢。有些颜面，未脱天真混沌之相。

先生说，那你看的是什么？

我说，我在听他们供述犯罪时的想法。

那些供述，有让人难以置信的简单戾气。提到为什么要杀人，会说，并没有想把他打死，只想教训一下，谁知，人就死了。

谈到投毒，会说，只想开个玩笑。

肇事逃逸，致使原本可以救助的伤者命丧黄泉，司机说，因为害怕。

将相识多年的恋人杀死，凶手说，太爱……

凡此种种，我们多半以为那是罪犯避重就轻，借故推脱，搪塞说谎……这情形当然是有的，不过，以我懂得些的心理学知识，加之种

种观察，也会发现很多人竟是真话。更有人说，脑海中一片空白，完全不知自己怎么想的。

人们通常认为这是无耻的抵赖，殊不知，他们果真一脸错愕，处于惘然之中。

一念三千里。

一个念头所导致的结果，并不是在那个念头萌生之时就可以完整地预估预判的。念头只负责“头”，却不顾及尾。念头太快了，而这世界上的事情，本不应那么快的。太快了，就有灾难结伴尾随的嫌疑。

念头是如何产生的，并不十分清楚，它具有我们所不知晓的某些黑暗性质。陌生的力量所产生的念头在指挥我们的行动，的确是不可掉以轻心的重大问题。

念头也有很多充满良性和善意。有人会说，善念涌起，我是不是应该马上按照好念头去行事呢？晚了会不会后悔？

这世界上有些好事情，可能需要 0.018 秒的时间去决定和完成。但绝大多数的好事情，不会毫无征兆。冷不防现身，之后泥牛入海永不复见，像妖术飘忽。尽管如此，也不能铁口断言好事就不会在 0.018 秒中埋藏。只是，这概率有多少呢？作为普通人，遇到这般机遇的可能性又有多少呢？我觉得极小概率的事情，和普通人相距遥远。总爱极端化的人，骨子里多是高度自恋叠加目空一切。

一个念头和一个念头之间，可能一在天堂一在地狱，好骑手应能驾驭选择。让念头刹车转弯，让念头褪色重染，让念头从容消遁，让念头春风又生。好的念头，如一个浮力优等的筏，在脑海中辗转腾挪无惧风浪。它的生命力当千万亿倍于 0.018 秒，直到我们按照它的指引，做出后续美好的行动。好念头变成好行动，乃人生要务。

目录 Contents



序 一念三千里

第一辑 心灵的家园 精神的三间小屋

002 // 造心

优等的心，不必华丽，但必须坚固。

005 // 精神的三间小屋

一间盛着爱和恨，一间盛放事业，一间安放自身。

009 // 我的五样

清醒地选择之后，就能明白自己意志的支点。

014 // 九芒星的钥匙

找到钥匙，开启快乐和力量的源泉。

016 // 第 6000 次回答

天生素质当然最好，如果不具备，就培养出来。

019 // 蝴蝶盾

不要总想用某种东西考验别人，不要把幸福寄托在死物件上。

024 // 斜视

重要的不是别人看你的眼光，而在于你用什么样的眼光看别人。

028 // 人生有三件事不可俭省

学习、旅游、锻炼身体。

030 // 断肋之钱

不要为了钱而毁了自己的人生目标。

036 // 风的青睐

坚定地确立了自己的目标，努力下去，天地万物都会来帮你。

038 // 拍卖你的生涯

如期改变我们的命运，请首先改变心的轨迹。

045 // 芒果女人

身边的琐事标志着文明的水准。

051 // 我很重要

只要时刻努力着奋斗着，我们就是无比重要地生活着。

055 // 我眉飞扬

心悦诚服地接受自己的外形，包括身体的所有细节。

第二辑 心灵的养护 你是否需要预知今生的苦难

060 // 分泌幸福的“内啡肽”

幸福不是与生俱来的，它需要你去感知。

065 // 提醒幸福

享受幸福是需要学习的，当幸福即将来临的时刻需要提醒。

069 // 寻觅危险

生命本能的召唤和人生价值的实现。

072 // 你是否需要预知今生的苦难

生命充满了种种可能，能够把握的只是我们自己。

075 // 你站在金字塔的第几层

创造性的劳动是自我价值的最高体现。

080 // 无形容颜

珍惜每个人的无形脸，它是品德签发的通行证。

083 // 欣喜是自酿的

你能创造出属于自己的幸福。

089 // 莺鸟与铁星

0.5 毫米之差，也许就决定了生死存亡。

091 // 你我的记忆

我们的记忆是软的，又是钢铁般坚硬的。

096 // 心境防割

心不能活泼地游弋，那才是心最大的哀伤。

099 // 幸福的镜片

放大欢乐，缩小痛苦。

101 // 佑护灾难中的孩子

要最大限度地保护孩子稚嫩的心灵。

105 // 人可以最大限度地逼近真实

人的努力，可以将千古之谜猜透。

109 // 苦难之后

苦难不可避免，我们要具备直面它的勇气。

113 // 假如我能活下去

最重要的是活下去，活着才什么都可能发生。

115 // 冻顶百合

努力，也许就会有奇迹出现。

120 // 蓝宝石刀

容貌是自己的内政，别人无权干涉。

126 // 翡翠菩提

陪伴是最长情的告白。

130 // 绿手指

人的每一步行动都在书写自己的历史。

132 // 格布上的花

好日子坏日子交叉着来，如同一块花格子布。

134 // 幸福盲

生活中不缺少幸福，只是缺少发现幸福的眼光。

136 // 盲人看

用心看世界。

第三辑 心灵的力量 风不能把阳光打败

140 // 风不能把阳光打败

把注意力凝固在美好的事物上，把“但是”变为“同时”。

142 // 轰毁你心中的魔床

时时检点自己的心灵宝库，储藏勇气和智慧。

147 // 蚕是被自己的丝裹住的

改掉坏习惯，突破心理舒适区。

151 // 忍受快乐

忍受快乐，是一种怯懦。要享受快乐。

155 // 大部分人都想过自杀

你要想达到某种目的，只有靠自己的奋斗。

157 // 示弱的力量

世界本来就是不完美的，我们不过是顺势而为。

159 // 行使拒绝权

不必害怕拒绝，我们只需更周密的决断。

163 // 疲倦

疲倦是可以战胜的，法宝就是珍爱我们自己。

167 // 柔和

只有成长了自己的心，才会在不经意之间，收获了柔和。

170 // 保持惊奇

消灭惊奇的过程，也就是学习的过程。

175 // 一毫秒的长度

珍惜生命，珍惜每一毫秒。

177 // 每天都冒一点险

突破是一个过程。

180 // 孝心无价

趁你父母健在的光阴，赶快尽一份孝心。

182 // 延长中年

中年阶段，是人最勇敢的时刻。

185 // 没有一棵小草自惭形秽

卑微并非指向羞惭，我们无须自惭形秽。

188 // 研究真诚

真诚是一种勇敢坦诚的生活态度。

191 // 看着别人的眼睛

眼睛比嘴巴更真实地反映着一个人隐秘的内心世界。

195 // 流露你的真表情

痛则大悲，喜则大笑。

第四辑 身心的协调 生命的借记卡

200 // 生命的借记卡

余额只会越来越少，每一天都要努力生活。

205 // 幸福的颜料是平静

把平静融入生命的颜料中，为自己的生命作画。

215 // 人生的九大关系

我们所有的人，终其一生，都是在各种各样的关系中搏杀。

218 // 谎言三叶草

人生的第一要素不是善，而是真。

223 // 天使和魔鬼的数量

没有理由悲观，要永远相信天使的力量。

228 // 情感按钮

情感的力度如果恰到好处，那么每一种情感都是动力。

232 // 你是百分之三吗

要力争把你的工作变成你的兴趣所在。

235 // 爱最怕什么

真诚是爱的风向标。

237 // 藏獒与虎皮鹦鹉

人最好的宠物，其实就是自己。

243 // 银与福

银子永远不能骑在福上头。

246 // 保安是谁变的？

沉下心来，细分短长，以自身的努力来补上命运的差异。

251 // 心理拒绝创可贴

每个人都要为自己的人生确立一个目标。

第一辑

心灵的家园 精神的三间小屋



心灵的家园，
安放一颗人心，
才盛得下喜怒，
输得出力量。





造 心

优秀的心，不必华丽，但必须坚固。

蜜 蜂会造蜂巢。蚂蚁会造蚁穴。人会造房屋，机器，造美丽的艺术品和动听的歌。但是，对于我们最重要最宝贵的东西——自己的心，谁是它的建造者？

孔雀绚丽的羽毛，是大自然物竞天择造出。白杨笔直刺向碧宇，是密集的群体和高远的阳光造出。清香的花草和缤纷的落英，是植物吸引异性繁衍后代的本能造出。卓尔不群坚忍顽强的性格，是禀赋的优异和生活的历练造出。

我们的心，是长久地不知不觉地以自己的双手，塑造而成。

造心先得有材料。有的心是用钢铁造的，沉黑无比。有的心是用冰雪造的，高洁酷寒。有的心是用丝绸造的，柔滑飘逸。有的心是用玻璃造的，晶莹脆薄。有的心是用竹子造的，锋利多刺。有的心是用木头造的，安稳麻木。有的心是用红土造的，粗糙朴素。有的心是用黄连造的，苦楚不堪。有的心是用垃圾造的，面目可憎。有的心是用谎言造的，百孔千疮。有的心是用尸骸造的，腐恶熏天。有的心是用眼镜蛇唾液造的，剧毒凶残。

造心要有手艺。一只灵巧的心，缝制得如同金丝荷包。一罐古朴的心，醇厚得好似百年老酒。一枚机敏的心，感应快捷电光石火。一颗潦草的心，门可罗雀疏可走马。一摊胡乱堆就的心，乏善可陈杂乱无章。一片编织荆棘的心，暗设机关处处陷阱。一道半是细腻半是马虎的心，好似白蚁蛀咬的断堤。一个绣花枕头内里虚空的心，是假冒伪劣心界的水货。

造心需要时间。少则一分一秒，多则一世一生。片刻而成的大智大勇之心，未必就不玲珑。久拖不决的谨小慎微之心，未必就很精致。有的人，小小年纪，就竣工一颗完整坚实之心。有的人，须发皆白，还在心的地基挖土打桩。有的人，半途而废不了了之，把半成品的心扔在荒野。有的人，成百里半九十，丢下不曾结尾的工程。有的人，精雕细刻一辈子，临终还在打磨心的剔透。有的人，粗制滥造一辈子，人未远行，心已灶冷坑灰。

心的边疆，可以造得很大很大。像延展性最好的金箔，铺设整个宇宙，把日月包涵。没有一片乌云，可以覆盖心灵辽阔的疆域。没有哪次地震火山，可以彻底颠覆心灵的宏伟建筑。没有任何风暴，可以冻结心灵深处喷涌的温泉。没有某种天灾人祸，可以在秋天，让心的田野颗粒无收。

心的规模，也可能缩得很小很小，只能容纳一个家，一个人，一粒芝麻，一滴病毒。一丝雨，就把它淹没了。一缕风，就把它粉碎了。一句流言，就让它痛不欲生。一个阴谋，就置它万劫不复。

心可以很硬，超过人世间已知的任何一款金属。心可以很软，如泣如诉如绢如帛。心可以很韧，千百次的折损委屈，依旧平整如初。心可以很脆，一个不小心，顿时香消玉碎。

造心的时候，可以有很多讲究和设计。

比如预埋下一处心灵的生长点，像一株植物，具有自动修复、自我养护的神奇功能。心受了创伤，它会挺身而出，引导心的休养生息，