

<<转念的力量>>

图书基本信息

书名：<<转念的力量>>

13位ISBN编号：9787561760727

10位ISBN编号：7561760728

出版时间：2012-10

出版时间：华东师范大学出版社

作者：费勇

页数：259

字数：140000

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>

<<转念的力量>>

前言

## <<转念的力量>>

### 内容概要

《华严经》的《十地品》里，佛陀开示了菩萨依次修行的十种境界。而在这本书里，作者尝试用通俗易懂的说法，把这十种境界描述为十种心态，十种念头，并将其运用在实际生活中，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。讨论的是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。

## <<转念的力量>>

### 作者简介

费勇浙江人，游于文字、影像、山水、城市、乡村、媒体、高校之间；读读、走走、看看、写写。  
主要作品有《空了——金刚经心读》《有门——法华经心读》《没事——坛经心读》《随心——阿弥陀经心读》等佛经心读系列。

<<转念的力量>>

书籍目录

序一 有心江上住，不怕浪淘沙

序二 次第圆满心

第一章 欢天喜地

第二章 心平气和

第三章 悲天悯人

第四章 从从容容

第五章 合而为一

第六章 前因后果

第七章 落到实处

第八章 八风吹不动

第九章 一心无挂碍

第十章 此时此刻

## &lt;&lt;转念的力量&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章欢天喜地 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。

## &lt;&lt;转念的力量&gt;&gt;

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境界上，一切都变得如此确定，如此清晰，此刻，我的心思终于摆脱不确定性带来的不安。

无论此刻怎么样，总有一个最终的目标，最终的结果，等待在那里。

在茫然、失去方向的时候，关于佛的念头带给我们确切的方向，提醒我们无论怎么样，都有一个本源在那里敞开着，我们最终能够回到那里。

所以，不用怕。

在我担心的时候，想到佛，想到释迦牟尼佛，还有其他所有的佛，都走了一条全然放弃的道路，我会因此摆脱对于生计的担忧。

所有的佛，曾经都是王子，拥有无数的财富权力，但为了找到解脱的道路，他们全然地放弃了。

释迦牟尼的旅程，其实是所有佛的旅程：从应有尽有到一无所有，是一个不断舍弃的过程。

而我们普通人的道路是积聚的过程，从无到有的过程。

因此，我们常常害怕失去，害怕失去了职位，失去了名声，就没有办法生活。

因此，非常卑怯地活着，不敢请假去自己喜欢的地方，不敢对于厌恶的上司说不，不敢对于违背自己良心的事情说不，不敢……但是，当我们想到佛，想到他们舍弃了一切之后觉悟成道，想到他们舍弃了一切之后随缘而活得自在，让我明白活着不过是一件非常自然非常简单的事情，不一定非要去叠加很多东西，不一定非要达到什么标准。

在一无所有的状态下，佛陀不仅活出了最光辉的人性，也活出了最深邃的神性。

生活，或者说，维持生理的健康，真的是一件很简单的事情，无须花费我们很多时间，也无须很多金钱。

因着这样的念头，我们不再把生活当成一个负担，背在身上。

因着这样的念头，我们明白活在这个世界上，不一定非要去做什么成功人士，不一定非要去发财，非要去出名。

有很多种活法。

如果我们按照自己内心的期待和直觉去生活，真正地做一个人，做回自己，那么，我们还害怕失去什么呢？

念头里有真相，心生欢喜见到如来，并非见到什么神灵，而是见到真相，就会欢喜。

因此，念头里有真相就会欢喜。

为什么念头里有真相就会欢喜？

我的领会是，念头里有真相，意味着我们敢于面对事物本来的样子，敢于面对各种无法改变的状况，意味着对于各种无法避免的结局的认知。

当我恐惧时，如果我去念想事情的真相，意味着我已经明白事情的最终结果，因而，不再恐惧。

很多时候，我们自欺欺人地生活着，犹如生活在泡沫里，无论气泡多么美丽，总有破灭的那一刻。

因为生活在泡沫里，我们内心非常不安，时时恐惧。

真正的乐观，根植于悲观；真正的欢喜，来源于绝望。

只有对于各种可能性，最坏的或最好的，有一个客观的展望之后，你才可能有一种欢喜的心态。

许多人的觉悟，始于对死亡的觉知，意识到一种幻觉：以为我们自己不会死亡，死亡是别人的事。

## &lt;&lt;转念的力量&gt;&gt;

恰恰是这种幻觉，让我们生活在繁华的假象里，不敢面对疾病，不敢面对死亡。

然后，某一天，由于身边熟悉的人突然去世，有些人会突然明白，有一天他自己也会如此离开。

然后，他会面对这个无法改变的事情，去思考死后人到底去了哪里，会重新整理自己的生活。

因为既然人会死，那么，在死之前如何活，就成为一个迫切的问题。

很多人觉知到死亡之后，有了勇气去做自己内心想做的事，再也不害怕别人怎么看自己，再也不恐惧会有什么后果。

会有什么后果呢？

最终我们都将死亡。

生如昙花，你应当欢喜盛开。

去喜欢你人那里，去你喜欢的人那里，做你喜欢的事情，走你喜欢的路。

如果那个人不喜欢你，远远地离开他/她；如果你不喜欢那个人，远远地离开他/她。

我们终将死亡，所以，此刻多么美好。

生命的成长有绚丽的华美，也有暗淡的阴郁，有盛开的奔放，也有凋谢的苍凉。

我们只愿意华美，却不愿意阴郁，我们只愿意奔放，却不愿意苍凉。

我们总是在追求幸福，追求成功，却不明白一个简单的真相：幸福与不幸相依随，成功与失败相依随。

在世间，你不可能只获得幸福，而没有不幸；不可能只有成功，而没有失败。

所以，你可以追求幸福，追求成功，但是，不要活在幸福和成功的假象之中，你必须接受不幸和失败，你的生活才是完整的。

我们总是在追求天长地久的爱，追求完美的婚姻，却不知道，爱是会变化的，会消失的，婚姻是有限的，是一种权宜的制度。

因为我们不愿意面对这个简单的真相，所以，当爱消失了，我们还在苦苦留恋，当婚姻变得琐碎了，我们还在痴痴梦想。

带着激情，带着梦想，我们去爱，去进入婚姻，这没有问题。

但是，当爱渐渐平淡的时候，我们需要看到另外一面，需要认识到爱的真相，婚姻的真相。

然后，面对这个真相。

罗素曾经剖析婚姻这种制度，一再提醒我们，一夫一妻制并非理所当然的，更不是完美的，一夫一妻制在人类历史上实行的时间非常短暂，二则即使实行一夫一妻制以来，也从没有完全做到过真正的一夫一妻。

他归纳了三种一夫一妻婚姻的模式：第一种是美国式的，婚姻必须和爱高度一致，因此，离婚率特别高，而男子较少婚外恋和嫖娼；第二种是法国式的，婚姻和爱分开，有普遍的婚外恋，而男子很少嫖娼；第三种是日本中国式的，婚姻与爱可以分开，社会排斥离婚和婚外恋，而男子爱嫖娼和蓄妾。

非常简单，如果你认为爱必须和婚姻一致，那么，你就必须接受离婚。

如果你认为爱不一定和婚姻一致，那么，你就得接受其他一些东西。

这是一个非常简单的真相，但很多人从未真正面对。

因此，我们看到这个世界上那么多痴男怨女，纠缠在已经消失的爱里，纠缠在权宜的婚姻里。

有些人一看到一老头与一老太在一起就感动啊感叹：相爱容易，难的是白头到老。

是这样吗？

绝大部分的男女都厮混到了白头到老，无论多千疮百孔，都假装幸福地混到了白头到老。

我们周围到处都是白头到老，白头到老很容易，难的是相爱，难的是不假装。

是的，难的是不假装，难的是能够面对真相。

比如炒股票，很多人只愿意看到涨，却不愿意看到跌。

如果你能够在涨的时候意识到会跌，在跌的时候意识到会涨，那么，也算是领会了世间的真相，就不会活在涨的虚幻愿望里，总是恐惧着跌。

真正的问题在于，你只想着涨，却不知道会跌；你只想着成功，却不知道也会失败；你只想着健康，却不知道也会生病；你只想着爱，却不知道也会恨；你只想着幸福，却不知道也会不幸；你只想着前进，却不知道也会后退……因为不知道，因为不愿意面对，所以，就会恐惧，恐惧生病，恐惧失恋，



## &lt;&lt;转念的力量&gt;&gt;

恐惧死亡……所以，我们恐惧，常常是因为我们不愿意面对真相。

如果我们的念头里有真相，那么，无论健康还是疾病，无论相爱还是分手，我们都会平静地对待，平静地接受无常这个真相。

只有对于真相的觉知，只有对于世界的整体性觉知，我们才可能真正地活在欢喜心里。

如果我们的念头里有真相，那么，我们就会不再恐惧，我们就有勇气去改变可以改变的，也有决心去接受无法改变的。

《十地经》里佛陀用了一个比喻，说是做大生意的人，派人运货往城里去，去之前会弄清楚沿途的各种状况，哪里是安全的，哪里是危险的，要用什么工具，等等，然后上路。

佛陀说住在欢喜地的菩萨也是如此，深知最终要去什么地方，深知经过什么路段，有什么危险，深知可为与不可为，深知什么时候用什么交通工具。

所以，菩萨每天行走，没有畏惧，只有欢喜。

如果人生像一场旅程，那么，我们确实应该明白到底要去什么地方，会遇到什么样的状况，然后，一路走去，满心欢喜。

如果我们的念头能够时时直达真相，那么，时时刻刻，我们在欢喜里，再也没有恐惧，再也没有担心，因为我们已经看到一切的真相，因为我们在一念之间就已经看到了未来、现在、过去三世的真相。

因为我们已经看到，所以，我们没有什么害怕的。

因为我们已经看到，所以，我们只是在欢喜走路。

不起分别心 但是，为什么我们经常看不到呢？

为什么我们经常在真相面前迷失呢？

为什么我们常常在真相面前仍然顾虑重重呢？

佛陀说，那是因为分别心。

什么是分别心？

面对事物，我们总是去归类去判断好与坏、美与丑，等等。

事物本来只是事物，但是我们在成长过程中慢慢接受了社会赋予我们的很多观念、意识，这些观念、意识会引导我们去作出价值判断。

一个女人只是一个女人，但是，当她从我们身边走过，我们往往会有一个念头：这是一个什么样的女人。

依据什么产生如此的念头呢？

根据她的衣服品牌、她的容貌等，我们很快就能判断，她是富的还是穷的，是美的还是丑的。

如果她是富的，我们可能会嫉妒她，如果她是美的，我们可能会产生情欲；反之，我们可能会轻视她。

每天都活在这种细小而无处不在的分别的世界里，我们期待着在这个分别的世界里拥有幸福。

但是，恰恰是这个分别心，阻碍了我们对于幸福的感受。

为什么呢？

因为一旦有分别心就会有比较，有比较就会有攀比，有攀比就会有焦虑。

所以，当我焦虑的时候，我会让自己安静下来，平等地看待我正在经历的事情。

当我平等地看待一切，看待我自己，我就会感受到泰戈尔说的：无论我是什么，我都是有福的，这个可爱的尘土的大地是有福的。

当我平等地看待一切，不起分别心地看待一切，当我能够像经书上说的：平等看待法界缘起的、事事无碍的六相--总相、别相、同相、异相、成相、坏相，我就可以领略到苏东坡的生活境界：“吾上可陪玉皇大帝，下可以陪卑田院乞儿。

眼前见天下无一个不好人。

”因为没有分别心，所以就没有尊卑贫富的区别；因为没有尊贵贫富的区别，所以就不害怕自己会贫穷、不害怕自己社会地位低下。

因为没有分别心，所以对于外在的人事就没有什么要求，要求的只是自己；所以眼里没有一个不是好人，也就是惠能说的：不见一切人过患，只见自己的不是。

不见一切人过患，非常重要，意思是对于外界的判断完全没有自己的私心。

## &lt;&lt;转念的力量&gt;&gt;

根本上而言，所谓不起分别心，指的是摆脱了一己私见的判断。

如果简单地说对于任何事情不起分别，很容易被人以为没有是非心。

而实际上，佛教并非没有是非心。

佛教讲究不争，但不争的是个人的私欲。

如果我们期待一个更好的自己，那么，我们应当作一个与世无争的人；如果我们期待活在更好的国家，那么，我们应当作一个事事计较的人。

不争，是不去争一己的私利；计较，是和一切的不义较劲。

佛教的不起分别心，有两个重要的基点：一是不带自己的私心或社会成见去判断人、事、物，二是对于一切的人、事、物心怀慈悲。

所以，一个具有佛教精神的人见到一个乞丐，会立即尽自己的能力去施舍，绝不会担心自己是否受骗了；一个具有佛教精神的人遇到社会不义，一定会奋力抗争，但绝不会使用暴力，即使对于恶者也心怀怜悯。

印度的圣雄甘地是非常典型的例子。

如果我们的念头里有平等，有不起分别的心，那么，哪怕我们在为着良善的事业而抗争的时候，也会非常从容柔和而坚忍不拔，对于邪恶或暴力没有任何畏惧；如果我们的念头里有平等，有不起分别的心，那么，我们就不会有任何的攀比而产生高下、贫富、成败等区分，我们不再只喜欢成功而不喜欢失败，只喜欢富裕而不喜欢贫穷……我们将超越各种分别的界域，全然地活在一个整体里。

佛陀曾经教导他的儿子罗睺罗：“一切色，无论过去、现在、未来，还是内在或外在，粗或细，优或劣，远或近，都应该运用智慧，如实看待：这不是我的，这不是我，这不是我的自我。

要学会像地那样，即使人们泼给它各种污秽之物，诸如垃圾、粪便、唾沫，它也不表示反感，不以为屈辱。

要学会像水那样，即使人们用它冲洗这些污秽之物，它也不表示反感，不以为屈辱。

要学会像火那样，即使让它焚烧这些污秽之物，它也不表示反感，不以为屈辱。

要学会像风那样，即使让它吹走这些污秽之物，它也不表示反感，不以为屈辱。

要学会像空那样，它没有自己的立足之地。

”这是修习不起分别心的最好方法，如果我们时时处处如此修习，那么，“无论愉快或不愉快的接触，都不会进入我们的心，盘踞我们的心”。

我们的心，没有分别的念头，只有真相，只有慈悲，只有欢喜。

清净的信仰 菩萨的念头里全部是成佛的方法，全部是成佛的道路，所以，心生欢喜。

何以念头里有成佛的道路，就会心生欢喜？

我的领会是：念头里有成佛的方法或道路，意味着心中有清净的信仰，相信自己一定能够到达终极的目的地。

因为这种坚定的相信，菩萨就不再有畏惧。

就像经书上说，菩萨是清净的信仰者，坚信释迦牟尼佛指引的各种到达彼岸的方法，坚信能够进入种种觉悟的美妙境界，坚信一切的菩萨道行，坚信如来的智慧、说法、境地、神力。

不去怀疑别人，不去指责别人，只是一心，朝着自己的方向前行，这就是清净的信仰。

不管环境如何，不管别人如何，只管自己走到哪里，都把走过的地方清洁干净，这就是清净的信仰。

如果你的念头里有清净的信仰，那么，你在世间就无所畏惧，说走就走，想做就做。

日常生活里，当我们明白一个解脱的道理，或者，只是想去做一件自己喜欢做的事，常常还没有去开始，就会冒出“很难”、“太难了”的念头。

然后，这些道理，还有那些美妙的事情，就在“很难”的念头里夭折了。

还没有开始就已经结束，然后，你就永远在现实的泥潭里跋涉、打转。

莲池大师曾说：“世间一技一艺，其始学不胜其难，似万不可成者，因置不学，则终无成矣；故最初贵有决定不疑之心。

虽复决定，而优游迟缓，则亦不成；故其次贵有精进勇猛之心。

虽复精进，或得少而足，或时久而疲，或遇顺境而迷，或逢逆境而堕，则亦不成；故其次贵有常永贞固誓不退转之心。

## &lt;&lt;转念的力量&gt;&gt;

高峰‘拼一生做个痴呆汉，定要见这一著子明白’，是之谓真有心丈夫也。

又古云：‘三昧不成，假令筋断骨枯，终不休歇。

’又云：‘道不过雪窦，不复登此山。

’又云：‘不破疑团誓不休。

’如是有心，何事不办？

”大意是，世间无论什么技艺，开始学的时候都会觉得很难，好像不可能学会，因而就放弃了，所以，需要有毫不怀疑的信心。

有坚定的信心，就可以有清晰的决定。

决定了以后，有可能三天打鱼，两天晒网，所以，需要有精进勇猛之心。

有精进勇猛的心，就可以把事情真正做起来。

做起来以后，有可能很快觉得满足了就不再学了，或者拖得时间很久而心生疲倦，或者遇到顺利时得意忘形，或者遇到逆境时心灰意冷，最终也无法达成。

所以，需要有坚定的不退转之心。

有坚定的不退转之心，才能达成最终的目标。

而人的一生，需要有清净的信仰，生命才能找到最终的归宿。

生命的展开，不应该是患得患失的，不应该是犹豫不决的，不应该是诚惶诚恐的，而应该是说走就走的，说做就做的。

真的走了，真的去做了，天不会塌下来，这扇门关上了，另外很多的门打开了。

所以，不用怕。

但是，我们在生活里，确实时时害怕。

佛陀在还没有成佛之前，经历过很长时间的修行。

有一段时间，为了修习克服恐惧，他都在十五或初八的夜晚，一个人住在荒凉的庙宇或旷野。

总有沙沙的声音隐隐而来，好像恐惧在逼近。

佛陀自问：“为什么我要等待恐惧来临？

为什么我不降伏恐惧？

”于是，他行走的时候，如果恐惧逼来，他照旧行走，不站、不坐、不躺，直到恐惧降伏；他站着的时候，恐惧逼来，他照旧站着，不走、不坐、不躺，直到恐惧降伏。

佛陀的方法其实是面对恐惧，越害怕越要面对它，不要逃避，逃避的结果是积聚更多更大的恐惧，最终弥漫你的生命，活着，成为一种苦役。

面对就是一种清理，一种转化。

用欢喜的念头去清理，去转化。

用你最终的目标，用你的信念，用你对于事物如实的观察，用你的慈悲，用你的平等，去培植你欢喜的念头，融入你的生活，你的生活将会变得很轻盈，不再害怕。

有一个叫跋提的王子，随着佛陀出了家。

出家之后，他向佛陀感叹：“从前我在王宫的时候，到处都有士兵守卫，我却时时感到害怕，忧虑，怀疑，担心。

而现在，无论在树林，还是在空屋，没有一个守卫，我却一点都不害怕，不忧虑，不担心。

我生活自由，安详，接受别人的施舍。

”想一想，这是为什么呢？

## <<转念的力量>>

### 编辑推荐

《转念的力量》编辑推荐：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为一个又一个澄澈的念头？

费勇老师在《转念的力量》里，讲述了十个念头：欢喜、平和、悲悯、从容、合一、因果、落实、不动、无碍、此刻。

十个念头的每一个，都能够通向最终的境地，改变我们自身的命运。

我们可以单独修行某一个念头，也可以次第修行这十个念头，用这些念头观照现实，看看我们会发生何种神奇的变化。

<<转念的力量>>

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>