

轉一轉念
創造明天



陳家寶

轉一轉念 創造明天

什麼是轉念？

轉念的力量

五項轉念

轉念的訓練

轉一轉念，創造明天



轉念 不怕念起 只怕覺遲

轉念就是在念頭生起後，不要被念頭綁架，停一停，想一想，依據「正向」的念頭轉。

要成就轉念，最重要的是有情緒和念頭自覺的能力和擁有正確的認知。

轉念，是從多個角度去看待一個事情。很多人會覺得自己很受傷，例如因為他只從某一個的角度去看事情。但如果可以轉從另一個方向去考慮，或從其他人的角度出發，就會明白原來有另一種想法，進而有同理心去接受它。例如一個年輕女生長了一個痘痘，就覺得全世界都在看她的痘痘。但事實上，大部分的人可能都不會注意到，真正在乎的是她自己。



轉念的困難

- 因為不知道有其他「念」可以轉
- 因為太習慣回到舊的思考模式裡
- 因為放不下執著
- 自我改變的第一步，是練習自我覺察 (self awareness)，轉念，也是需要大量練習，有時候未必能一蹴可幾。祝福我們都能自由行走於意念之間，不再輕易被想法操控，善用思想的力量，為自己創造想要的人生。

轉念的力量

改變心態，
改變念頭，
就改變生命。



轉念更自在

一位朋友的開朗心態，在逆境中保全了自己。他說，遇到挫折、困頓時，先將心情沈澱下來，拋開氣惱、煩憂，只要轉個念頭，去想失落後的獲得。

將失意轉化為動力，就是增強對不良刺激的免疫功能。

目前社會經濟不景氣，失業率創新高，朋友驚見自己在公司裁員名單中，他是小主管，工作努力，經常早到遲退，結果卻不被重視。滿心無奈，回家面對妻兒只有露出苦笑。

妻子了解真相後，一手懷抱幼子，一手緊擁丈夫，微笑說：「苦日子我不怕，只希望你健康快樂，我就滿足。」

「好，我不再煩心，我們攜手共度難關，期待未來。」

他轉念之間情緒立刻平靜了，想到待覓得新職的這段期間，休養身體，學習新知，可以多陪陪最親愛的妻兒。

因為想通了，身心得到紓解，臉上露出自信的微笑。

五個多月後他覓得了新工作，得意地告訴老朋友，休息的這段日子有了意外收穫，就是趁失業充電練身體，去上課和勤讀書學習新知，還當義工為人服務，早晚都散步、慢跑和做運動。他笑說賺到了健康和知識。

在他工作改換跑道重新出發之前，只因轉念之間把失業的緊張、無助、煩惱都遠遠拋開了。

如此看來，克服失業恐懼，必須務實面對生活，多學習技能，跟上時代知識潮流，充實心靈修養，學會知足常樂，明天永遠是值得期待的。

朋友讓我也學習到，只要轉個念拋開失落的煩擾，以愉悅的心境創造明天。

將失意轉化為動力



幸福，
就在轉念之間！
做自己情緒的主人

做自己情緒的主人，不要被環境左右。

幸福是種美滿，是快樂的生活表徵，追求幸福的道路也許看似艱辛，但往往都在不同的轉念與心境間達到平衡。我們應該在生活的經驗實踐幸福，從中發現美好。

景況未能轉，
心境轉。
現實不可改，
態度改。

五項轉念

求同存異，互利雙贏

正向語言、逆向思維、轉貪嗔癡

微笑放下

讓慈心變成習慣

轉化世間

求同存異
互利雙贏

零和遊戲
求同存異，互利雙贏

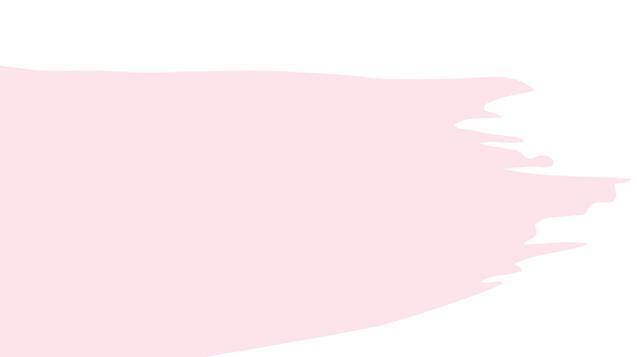


零和遊戲

- 零和(zero-sum)的意思是贏家和輸家兩者得到的總和是零。
- 例如兩人打牌，其中一人贏得100元，另一人輸去100元，兩者加總 $\$100-\$100=0$ ，總數即零。換句話說，在這樣的牌局中，一人贏了，另一人輸了。
- 例如兩個小孩都喜歡一本書，或是想玩一個球或玩具，因而開始爭奪，其中一人拿到了就很開心，另一個落空而哭號，或是失望之餘發怒動手打人，結果兩人都不開心。

求同存異，互利雙贏

- 要打破零和遊戲的方法是一齊思考去轉變這場遊戲，求同存異，創造雙贏(win-win)的局面，
- 例如二個小孩爭奪一個球，改為兩人一齊玩一個球；或是兩人輪流讀幾頁書，另一人聽，兩人皆有所獲。
- 求同存異，互利雙贏，是學佛的終止，對佛教徒融入社會修行有指導的作用，表現出佛教的宗教特質、對社會的積極性和入世精神。

- 
- 我們有煩惱，佛菩薩則清淨自在，這是我們的分別，求同存異，眾生皆有佛性，人人終可成佛，就是佛教的智慧。
 - 諸佛世尊，皆出人間，佛教徒要在人世間修行，如果沒有眾生，就不需要菩薩，就是互利雙贏的意義。
 - 在家修持，以維摩居士做榜樣，出家修行，以釋迦牟尼佛為典範。求同存異，分別在形相上，共同目標，則是協助眾生走出生死苦海。

- 自利是於自己有利益，利他是於他人有利益，兩者好像互不相干，事實上，兩者是不能夠分開的；能夠幫助他人、教化他人，其實是為自己修福，在助人中成就力量是自利，有力量度眾生是利他，兩者是一體的兩面。
- 菩薩發心，自未得道，先度他人，自利利他原則是以「圓滿」為其目標，不要落入「手段——目的」的模式。大乘菩薩的發心是一方面要自度，一方面要度人，兩者是同步進行的，其間，就算自己有損失都在所不惜。所謂損失，其實可以視為是修行，所謂**逆境菩薩**，就是這個意思。

正向語言
逆向思維
轉貪嗔癡

正向語言

危機就是轉機

只要活著就有希望

批評也是學習的機會

逆境自強

轉貪嗔癡



正向語言



- 專家分析人與人溝通時，雙方表達正向語言與負向語言的比例如果小於3:1，溝通衝突將會較容易出現，假設不良比例發生在夫妻關係上，夫妻將會朝著離婚的方向走，因此，如果你希望擁有一段幸福而長久的關係，平日溝通時需要5:1的比例。
- 正向的語言，能把你帶向美好的人生。我們在考慮問題的時候，語言其實已經在腦海裡浮現了，因此，要把腦海裡的語言變成現實，最重要的是該如何把自己正考慮的事情，用語言更好地表達出來，因為你嘴上所說的人生，就是你的人生。
- **【正向語言範例】**：很好、謝謝一定會有辦法沒問題明天會更好、托你的福、好厲害、沒關係、最喜歡、對不起、可以呀、運氣好、這樣就會轉好了、還會再更好..... 將埋怨化為祝福語，很重要！

- 請你務必在每天早、晚有空時，開口說說這些正向語言。不管你心裏認不認同，只要開口說說，言不由衷也無妨。習慣說這些正向語言或正面言論，你的意識自然就會開始轉變，你的眼前，將看見那些過去被你忽略的成長種子。
- 習慣使用正向語言，能讓我們在負面現象即將發生之際，轉動「語言」這個方向盤，讓現實轉往好的方向發展。當我們由衷地說出「我想要變成這樣」，讓大腦接收這個訊息之後，潛意識就會展開搜尋，進而開始察覺自己周遭充滿各種達成目標的機會。「心存正念、說好話，就能吸引善念成真」，就是這個道理。
- 佛教的持咒、念佛與唱誦，就是利用這種方式來修行的。
- 《普賢行願品》懺悔業障願中的四句偈：『我昔所作諸惡業，皆由無始貪嗔癡，從身語意所生，我今一切皆懺悔。』，是說身語意可生業障，但若懂得善用語言，是可以除障的。
- 普賢十大願王中的「稱讚如來」，就是闡明如何利用語言（舌根）來修行。

養成開口說正面言論、正向語言的習慣

正向語言範例

- ◎ 很好
- ◎ 謝謝
- ◎ 托您的福
- ◎ 好厲害
- ◎ 沒關係
- ◎ 最喜歡
- ◎ 對不起
- ◎ 可以呀
- ◎ 運氣好
- ◎ 這樣就會轉好了
- ◎ 還會再更好

負向語言範例

- × 不可能
- × 不安
- × 好麻煩
- × 不行了
- × 火大
- × 不容許
- × 糟了
- × 辦不到
- × 真倒楣
- × 笨蛋
- × 傻瓜
- × 少根筋
- × 糟透了



即使不認同也無妨，總之就是開口說

POINT

每天早、晚有空時，開口唸唸這些正向語言就好

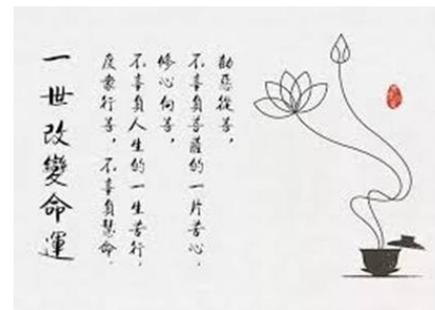
無鼻孔的牛



- 鏡虛遣散徒弟的事眾所週知，一天，一位已經開悟的李居士來訪鏡虛，問沙彌：「聽聞你的師父近日發生了一些事，究竟如何？」沙彌答：「師父非常用功，每天行禪坐禪，睡得很少。」居士聽後便說：「那你師父死後，必定投胎變成一隻無鼻孔的牛。」沙彌大怒：「胡說！師父往生之後，必成佛菩薩！」居士從容地對沙彌說：「你不會明白，告訴你的師父吧！他會明白的！」沙彌馬上往告鏡虛，鏡虛聽到『投胎做無鼻子的牛』時，『蓬！』開悟了！還打開房門，寫了一首開悟詩，從此，鏡虛禪師別號，就是『醒牛鏡虛』。」
- 「什麼是『無鼻孔的牛』？古代的牛，鼻孔有環，被主人綁上繩子牽引扯著走。其實，人亦如是，心靈有牛，被驚怕、貪瞋癡、慢疑見、情緒扯著走。人遇到逆境時，心靈受到外境影響，如鼻孔被扣上了『怨』和『驚』的環，被綁了繩牽著走，扯我們做『驚』和『怨』的行為，扯去那裡便去那裡，不得自由，內心不安。問題發生，除了做好的防範措施之外，應該善用外境外緣，幫助我們修行，成為自由人，把逆境轉成修行的增上緣。『無鼻孔的牛』，就是沒有鼻環的牛，不會被主人扯著走的自由牛。不要被怨氣、洩氣扯著走，找回你心靈的無鼻孔牛。」

逆境菩薩

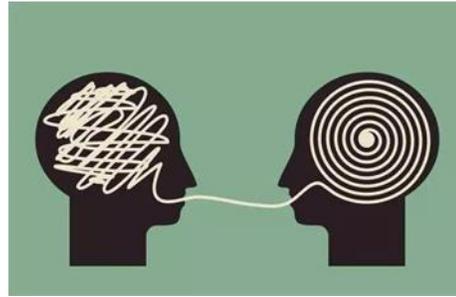
在痛苦中尋找覺醒 在生死中尋找涅槃



- 一位集中營生還者的積極態度學習：當其他被困在集中營的士兵同僚都過著非人生活，因而產生了自殺念頭的時候，他卻勉勵他們說：「只要我還有一口氣，敵軍就必須以一定數目的士兵來看守我們，即是說他們在前線作戰的人數也就少了。」你看，他雖然身處這樣的逆境，仍能以堅毅的精神和積極的意念求存，正是逆境菩薩的典範。
- 面對各種境界時的心態，是衡量一個人境界的溫度計。如果只要順境不要逆境，將精力集中於逆境給他的傷害與痛苦上，那麼這種人那怕是受到一點痛苦都要承受較大的傷害，微小的傷害也會變得無法忍受。反之，若能正確對待逆境，借助逆境為增上緣，轉為正向的行為、語言，逆境就是他的「菩薩」。每個人的一生，都要自己去走，自覺才能覺他，自度才能度人，誰也不能代替誰過完這一生。一切外因都必須通過內因才能起作用起變化，你才是唯一能成就你自己的人；不要看扁自己，你也有佛性，這是佛說眾生皆有佛性，眾生皆可成佛的道理。
- 逆境自強：把壓力當做責任感，讓壓力變成學習的機會，感謝壓力讓我們成長，**轉壓力為動力**，是舒解壓力最好的方法。生活的體驗和反省，就是修慧，所以順境和逆境都是修行的好機會。

逆向思維

啟動逆向思維 創造美好明天



- 負面情緒的正面訊息：悲哀 → 應珍惜現在所擁有的，憤怒 → 不公平，要作出改變，恐懼 → 有危險，要保護自己，憂慮 → 要集中精神，周詳計劃，討厭 → 需要擺脫或改變。
- 逆向思維的訓練，是從相反的角度思考問題，轉一轉「念」。可以幫你得到解決問題的方法。記著時間可以解決困難，所有問題都會成為過去式的。勇敢面對困苦，可以令自己達到「痛而不苦」的境界。
- 「用智化苦，轉危為機」，即是逆境智商的修習；不要想著自己失去什麼，多想自己擁有什麼，了知自己失去甚麼，反面的思量是得到甚麼，因為有失必有得，這是自然的定律。
- 遇到難題時，不要抱怨，不應跟著情緒走；要利用資源，請教別人協助解決問題；掌握問題的重點，將大問題化為一個個小問題，分別處理，不要考慮不定因素；通過合理的訓練方式來提升自己的正能量。
- 有困擾的事情發生時，可以用四個層次來處理：**面對它，了解它，轉化它，放下它。**

轉貪嗔癡



- 讓貪變勤，知足常樂：將貪欲這負面情緒，轉化成追求正法的力量。
- 化瞋為慈，隨喜微笑：憤怒，這負面情緒的正面信息是代表你發現不公平，需要作出改變。微笑，是化解憎恨的良藥，慈悲能轉化憤怒和暴力，面對憤怒，用微笑的能量擁抱它，而不是壓抑它，就能減輕痛苦，像陽光擁抱蓮花，蓮花得到了溫暖。
- 轉痴成智，正見正知：舉例來說：鳳梨、柿子沒有成熟就摘下來，吃起來是酸的，但經過和風的吹拂、太陽的照射之後，味道就會轉變為甜，這甜度是從酸而來。因此，甜和酸並不是兩個東西，而是同一個。「不怕妄想起，只怕覺照遲」，煩惱可以長養智慧，正如汙泥裡可以生長蓮花一樣，人們從煩惱的磨鍊、觀照中，才能產生解決煩惱的方法，這就是煩惱即菩提的意思。

哭婆變笑婆



有一個老婆婆常常哭泣，因為太好哭，大家都不稱呼她的名字，而改叫她為「哭婆」。有人問：「老婆婆！你為什麼喜歡哭呢？」

老婆婆說：「你們有所不知，我有兩個女兒，大女兒嫁給了雨傘店的人做媳婦，每當太陽出來，就想到大女兒的雨傘賣給誰呢？沒有人買雨傘，就沒有生意了，她的生活怎麼辦？我不禁要為大女兒哭。」

老婆婆又說：「我的二女兒嫁給賣米粉的人做媳婦，每當下雨，就想到二女兒的米粉沒有太陽曬；沒有米粉賣，就沒有生意，那生活怎麼辦？你們說，出太陽我要為大女兒哭，下雨天則要為二女兒哭，我怎麼能不哭呢？」

這一天，剛好來了一個出家法師，聽完了老婆婆的話，就對老婆婆說：「老婆婆！你可以把你的觀念改變一下嘛！以後當你看到太陽出來，就想二女兒的米粉一定曬乾了，生意一定很好，一定賺了很多錢。遇到下雨天，你可以想雨傘店裡的大女兒，雨傘生意一定很好，這樣你就不用哭了。」老婆婆一聽：「嗯！觀念可以改變嗎？」

「當然可以！」

老婆婆觀念一轉，從此每當看到太陽出來，就為二女兒歡喜；下雨了，則為大女兒高興，從此變成一個會笑的老婆婆，大家也因此改稱她為「笑婆」了。

微笑放下



不要把很多事情放在心上
不用跟人比 不用不甘心

現在不好不代表以後不好、現在的好也不代表以後永遠都好
不用追求完美、放過自己也放過他人

只有放下，才有得著

微笑並不難學習，難的是如何讓微笑成為習慣

讓微笑成為習慣



- 「微笑行動」就是「每日一笑」。方法很簡單，就是每天起身梳洗時，向著鏡子對自己微笑，然後你外出，可對著看更笑，對著巴士司機笑...如此類推。微笑是一種無國界的語言，只要輕輕一笑，就能鬆弛臉上數千條肌肉，掃除內心無限煩惱，同時可以讓別人分享自己的喜悅。微笑可以化解別人的敵意和煩惱，即使做錯了事，用微笑來請求原諒，能重新打造和諧融洽的氣氛和關係。
- 「微笑」，就是用身體語言來培育正面情緒的好例子。微笑並不難學習，難的是如何讓微笑成為習慣。

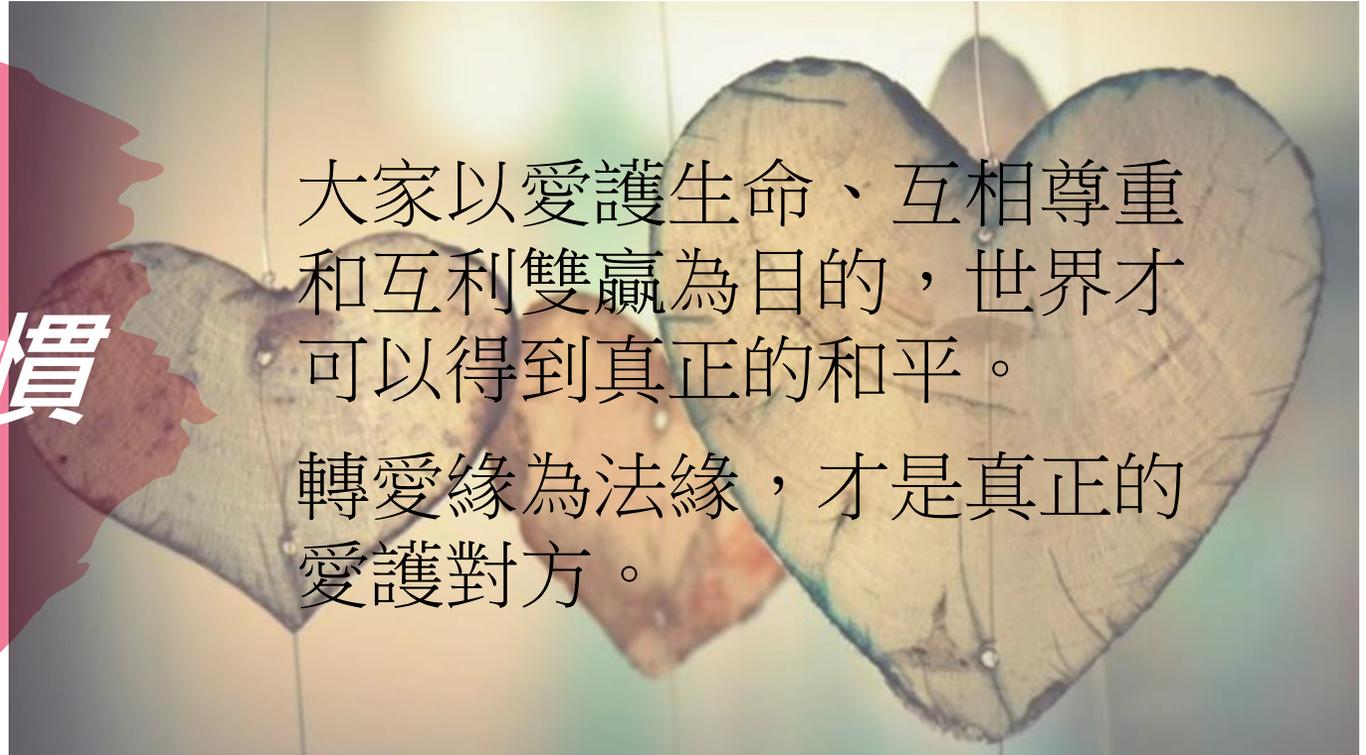
只有放下，才有得著

- 該放下就放下，「**放下自在**」，就是放下改不掉的執著、批判和比較，以及強迫性壞習慣，從而得到自在。不要比較，就會感受到放下的喜悅；不要抱怨，記著負面情緒會傷害自己，要學習接受和包容；懂得放下，才有發展空間；把負面情緒放下，一念放下，萬般自在，只有放下，才有得著。
- 手酸了，可將手裏的東西放下；心累了，請把你的心事放下。

讓慈心變成習慣

大家以愛護生命、互相尊重和互利雙贏為目的，世界才可以得到真正的和平。

轉愛緣為法緣，才是真正的愛護對方。



讓慈心變成習慣、轉愛緣為法緣

- 世人說愛，佛說慈悲，慈心超越一般人所說的“愛”的範疇，「慈」的意思是將自己感受到的快樂送給別人，令大家快樂，也就是令大眾都能夠從我們的服務、工作和施予中得到快樂。用現代概念來說，就是「施福、施惠」。
- 慈心的利益在於令自己每一刻都充滿正能量，而另一項好處是健康的人際關係。
- 讓我們用慈心禪的四願來祝福自己，自己的親朋戚友，與自己沒有關係的人，和自己討厭和憎恨的人：『願我和眾生平安，沒有危難；願我和眾生平靜，沒有心苦；願我和眾生健康，沒有身苦；願我和眾生善自珍重，保持快樂。』

轉化世間

轉化世間
建立人間淨土



轉化世間，建立人間淨土

- 《增一阿含經》卷十，佛陀說道：「園果施清涼，橋樑渡人民，近道作園廁，人民得休息。」這就是佛教的環保思想。
- 佛教的環保意識，不但注重內在的心靈環保，同時也兼顧外在的生態平衡。佛教環保觀始於“依正不二”的宇宙心，“眾生一如”的平等心，“因果報應”的善惡心和“共生共榮”的慈悲心。因為佛法明示情與無情都是「此有故彼有，此無故彼無」的同體共生關係。
- 佛教徒的綠色生活，建基於惜福、惜物、惜緣和惜生的生活環保；這就是修行，用行動來轉化世間，成就人間淨土

惜福、惜物、惜緣、惜生

- 惜福、惜物：「一粥一飯，當思來處不易。」你今天所擁有的一切，你全部都要珍惜，這就是惜福。印光大師每天早晨只喝一大碗粥，喝完粥，用舌頭將碗舔一遍，直到把碗舔的極干淨為止，然后再往碗里倒上開水蕩一蕩，以碗里的水漱一下口，隨后又咽下去，這就是惜福惜物的行為。
- 惜緣：小貓小狗，我和牠有緣，惜我們相處的情誼；院樹盆栽，每日有相處的因緣，我也不忍它受到傷害。別人給我的一些因緣，我珍惜它的難能可貴，讓緣分發展得更美好。天地間，就如一朵小花，也要感謝和風、露珠、陽光和空氣，因為有這些緣，它才能開得更加的鮮艷奪目，所以惜緣是最重要的功德。
- 惜生：世間萬物都有生命，我們不能只是愛惜自己的生命，也要愛惜眾生的生命。這個世界沒有其它眾生的存在，就沒有各種成就我們的因緣，「我」也就難以生存了，所以為了讓自己能生存，我們要多多愛惜成就我們生命的各種因緣關係。佛教五戒中的不殺生戒，就是要我們惜生，進一步護生和救生。

不怕念起，只怕覺遲
情緒覺察能力訓練

正念修習

靜觀呼吸訓練

靜觀聆聽訓練

二轉妙果

迴因轉果

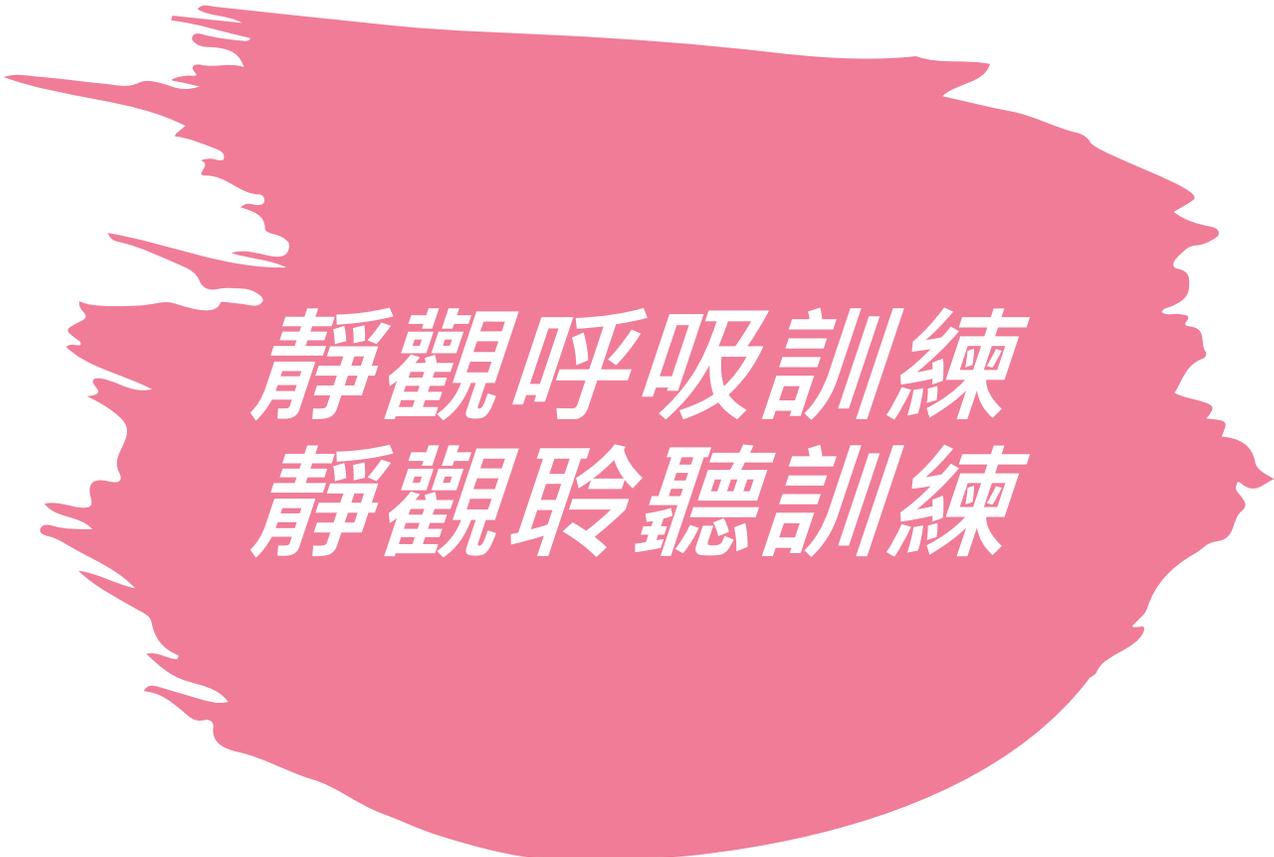
境隨心轉



正念修習



正念修習者尋根究底後，發現痛苦的根源來自你不瞭解現象的真實模樣，意思是你被其外相欺騙了。假如你看清楚一切現象的本質，你會知道凡是和合而成的，都必然是無常、無自性、相即互依。當你看不到時，我們稱之謂無明。最大最深的無明，就是看不清楚自己。把現象一層層看深，就明白到痛苦是由眾多層次所組成，例如你的動機、需要、價值觀、偏見、業力、習氣、我執、無明等等，數之不盡。這就是為何轉化痛苦有著數之不盡的方法，不同的方法是在不同的層次下功夫。有人選擇轉換工作來解決問題，有人選擇解決壓力的感覺，有人選擇轉變觀念來解決問題，有人選擇回到內在創傷來解決問題，有人選擇從心識種子角度……最重要的是你能把痛苦看得有多深刻，就能有多大的自由和方法，正念修習是讓我們從根本轉化煩惱。



靜觀呼吸訓練 靜觀聆聽訓練

專注呼吸與聆聽訓練，能夠培養三種能量，第一種是「念」，「念」由「今」、「心」組成，把心安住當下就是「念」。只要專注呼吸或聆聽，就能達致安住狀態。從「念」而生的第二種能量是「定」，經過覺察呼吸或聆聽後，繼而專注呼吸或聆聽，愈能專注呼吸或聆聽，愈能感到愉悅；由「定」而生的第三種力量是「慧」，是一種洞察的智慧，讓人從痛苦與煩惱中解脫；「慧」，是一種開悟，一種覺醒的力量。

靜觀呼吸訓練

入息



出息



健康2.0

吸氣，我知道我在吸氣；呼氣，我知道我在呼氣。

靜觀呼吸訓練

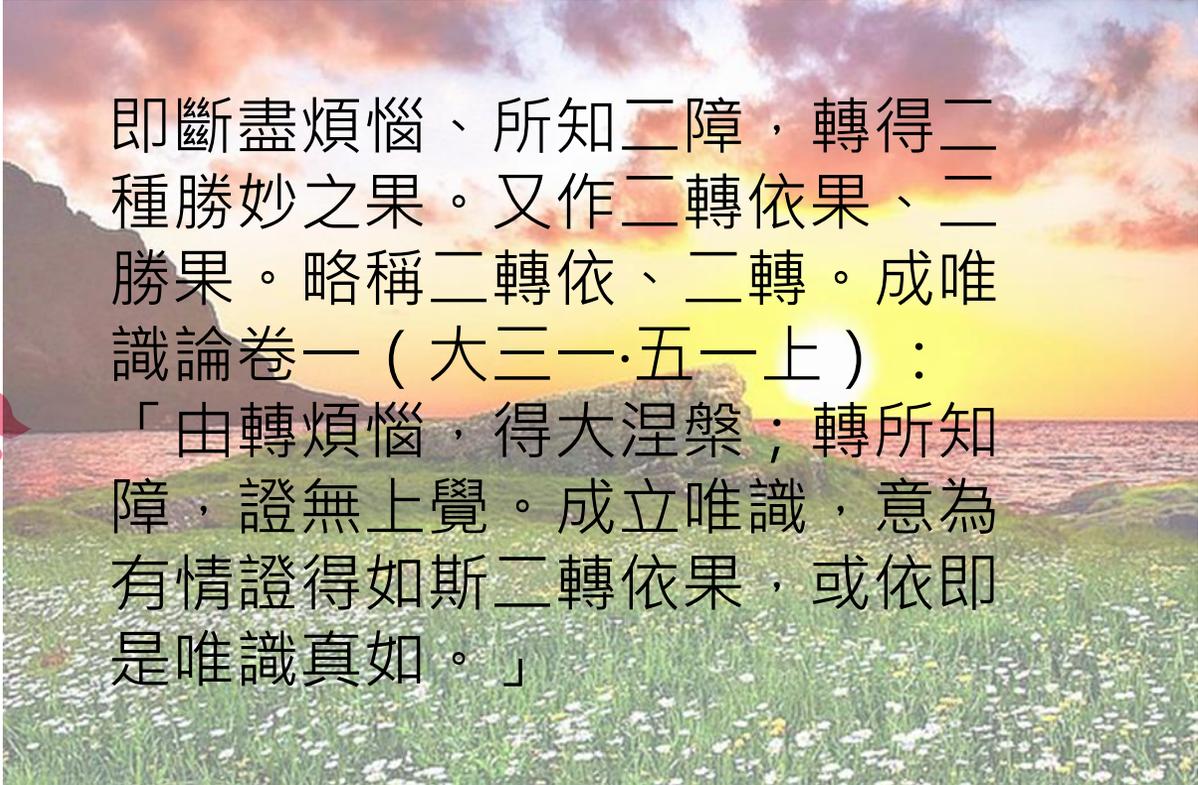
- 靜觀呼吸訓練可以有不同的方法；你可以專注覺察你的呼吸，也可以選擇覺察腹部呼吸，另一個方法是數你的呼氣或吸氣，由一到十，再由一到十，但不可出入息同時並數，若因妄想而致數字間斷，則重頭再數。
- 坐在直背的椅子上（不要坐在梳化椅上），只坐椅子三分之一面積；採取一個舒適的固定姿勢；頭、頸、背部保持垂直，將兩肩肌肉放鬆，自覺如無肩無臂無手的狀態；以挺直莊嚴的姿勢，反映內在自主，耐心和覺察的態度；閉目、閉口、微收下顎，舌頭輕輕碰著上顎即可，有時口中分泌很多唾液時，可以緩緩吞下；雙手平放在大腿上，雙腳平放在地，背自然垂直；將心念安放在呼吸上，切記不要用任何方法控制呼吸。

靜觀聆聽訓練

觀世音菩薩的修行法門
耳根圓通



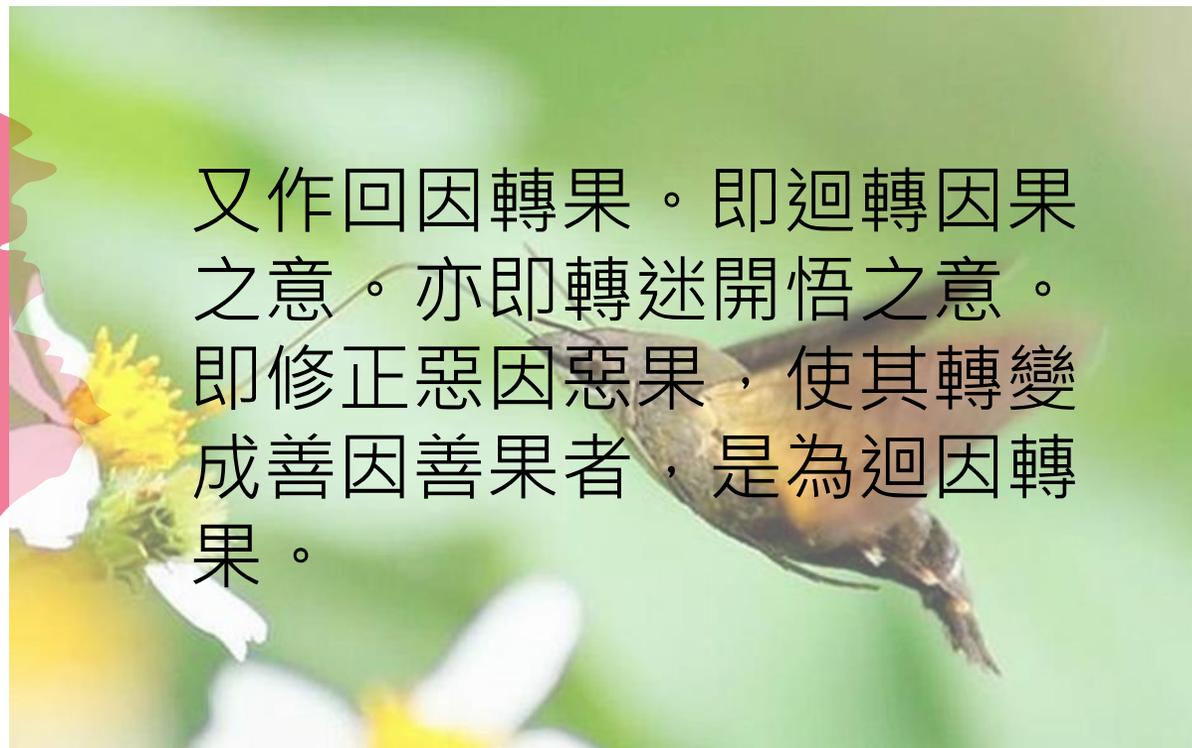
二轉妙果



即斷盡煩惱、所知二障，轉得二種勝妙之果。又作二轉依果、二勝果。略稱二轉依、二轉。成唯識論卷一（大三一·五一上）：「由轉煩惱，得大涅槃；轉所知障，證無上覺。成立唯識，意為有情證得如斯二轉依果，或依即是唯識真如。」

迴因轉果

又作回因轉果。即迴轉因果之意。亦即轉迷開悟之意。即修正惡因惡果，使其轉變成善因善果者，是為迴因轉果。



境隨心轉



心隨境轉，煩惱無盡，
境隨心轉，等同如來。

境隨心轉

- 心隨境遷、煩惱無邊，相由心生，臉上自然留下歲月洗禮的痕跡。
- 佛陀莊嚴的德相並不是生來如此的，《金光明經文句記》說：「每修一百福，才莊嚴一相。」佛陀在因地時，由於精進不懈，經過九十一劫才圓滿「三十二相」「八十種好」的業報。如舌廣而長相，舌頭廣長薄軟，伸展則可覆至髮際。是發弘誓心，以大悲行迴向法界感得的相。現此相，可滅除百億八萬四千劫生死罪，值遇八十億的諸佛菩薩授記。《心地觀經》說：「金光百福莊嚴相，發起眾生愛樂心。」因為佛陀的相好光明而得度的眾生，不知有多少！

釋迦牟尼佛說：「淨土之淨，在於心。若心淨，則土淨。若心不淨，則土不淨。此見生見以者，丘陵下業時，莊嚴淨土，罪者何？坑，不深千。」

維摩詰經：「佛對爾？坑，不深千。」

摩訶般若波羅蜜經：「佛告目犍連：『見螺見，依心大。』」

佛淨念：「如髻釋荊佛清千。」

國者，即也。國王牟沙，世界。

品曰：「我告！土，尼礫，故依。」

曰：「世尊！淨舍土，此智千。」

「爾本：是非，清諸為則千。」

時，菩薩意者來勿如，淨山不能珍寶。

舍利弗：「何？非舍念天充舍土，譬。」

佛承意：「日日利，宮滿利清，譬如。」

威不月，謂。佛淨如。」

神淨，豈咎！此舍螺！寶。」

作，不。我佛利髻，於莊。」

是而淨。此土弗梵，是嚴。」

停一停，想一想，
轉一轉念，創造明天

夕陽無限好，只是近黃昏。
夕陽無限好。旭日又東昇。



五項轉念 創造明天



轉一轉念
創造明天

