



轉念的力量

◎黃駿基

賴佩霞女士在其著作《轉念的力量》書中提及：「念頭」是大腦裡的故事，不代表事實；「不被念頭綁架，選擇你的人生，讓心靈自由」，是此書首頁裡開宗明義強調的人生價值觀。接著提及：「我真希望每個人手中都握有一把足以讓自己走出困頓的鑰匙，一把握在手上就能感知力量的鑰匙，一把時時提醒自己擁有強大自由意識的鑰匙。」

很多時候，生活中的點點滴滴造就了我們彼此各自的人生，生活裡的喜怒哀樂、生命中的悲歡離合，這一

切，每件事情反射回到自己的情緒與心境時，你覺得它好，它就是好，反之亦然！猶如每個人對「幸福」的定義截然不同。所以彼此，在不同的年紀與生活背景之下，對幸福的感受也是絕對地迥異！

書中介紹細胞生物學家布魯斯·利普頓（Bruce Lipton）曾在史丹佛大學進行史無前例的幹細胞研究，他深信，只有當靈性與科學結合，人們才會知道如何創造更美好的世界。利普頓投入細胞與基因研究 30 多年，得到的結論是：「信念操控生命。」

〈遠見〉專欄作者魯皓平先生提及：幸福是種美滿，也是最快樂的生活表徵，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。他表達佛家的幸福思維：「沒有通往幸福的路徑，而是幸福本身就是一條路。」佛學的幸福感重點，許多人誤解那是在於追求人生最後的極樂之路，其實真正的佛義在美麗的轉念功夫，就好比旅行最快樂的往往不在抵達目的地之時，而是旅途的過程；如我們讀經最後的目的，應該在生活的經驗實踐經典精神，去體驗幸福，從中發現美好。

魯皓平先生也解說：「老子是道家經典人物，主張無為而治、順應自然，樂天知命是基本，平安喜樂就是幸福。」他闡述道家的幸福思維：「如果你鬱悶，你是活在過去；如果你心急，你是活在未來；如果你祥和，那你是活在現代。」其實幸福的泉源來自於生活當下，享受每一段過程；一旦我們停止思考、停止向前邁進，快樂可能會就此消逝。

換句話說，幸福要靠自我創造，而且由自己來保護。幸不幸福取決於我們自己心念。

俗云：「山不轉路轉、路不轉人轉、人不轉心轉！」當一個人念頭糾結、一顆心如陀螺般旋轉不止的時候，又該怎麼辦呢？《與哲學家談快樂》的作者給你系統化的人生快樂建議，他分享了他的十大快樂原則如下：「專注」、「參與」、「冥想」、「自信與敞開心胸」、「善意」、「無償」、「感恩」、「堅持」、「放手與接受」、「身體享受」，這十種原則，您學會了幾項呢？

道場，是凝聚道心、學習轉念的最佳環境，讓我們一起快樂地學習吧！共勉之。

