

<<快乐密码>>

图书基本信息

书名：<<快乐密码>>

13位ISBN编号：9787101064247

10位ISBN编号：7101064248

出版时间：2009-1

出版时间：中华书局

作者：吴言生

页数：236

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>

<<快乐密码>>

前言

这本书的内容是说禅，因为禅是坐出来的，是行出来的，是悟出来的，也是说出来的。

禅是坐出来的。

什么是禅？

“独坐大雄峰”。

在大雄峰顶，在妙高峰顶，在人生觉悟的峰顶，与真实的自我对话，身心脱落，脱落身心。

树凋叶落，体露金风。

这样的坐禅，透露着悟的消息。

禅是行出来的。

古代的高僧大德，一钵千家饭，孤身几度秋。

芒鞋踏破岭头云，穿越千山万水。

掬水月在手，弄花香满衣。

在春花秋月、夏云冬雪中，体悟一花一世界，一叶一菩提的永恒。

禅是悟出来的。

世尊拈花，迦叶微笑，禅，在诗意氤氲中，在心心相印中，灯灯相照，代代相传。

禅师们或扬眉瞬目，竖指擎拳，或蒲团冷坐，摒绝万缘。

一朝桶底脱落，心花顿发，顿悟眼横鼻直，柳绿花红。

禅也是说出来的。

佛学思想，禅的三昧，一经语言说破，往往容易流于口头禅，堕入野狐趣。

所以禅门大师从来不肯轻易说禅，只是让学人自己去体会，这叫做“鸳鸯绣取从君看，莫把金针度与人”。

但是，为了让大家妙悟禅机，领悟禅髓，又不妨以有言显无言，以有形显无迹，以手指示月亮。

从文字般若，进入实相般若。

<<快乐密码>>

内容概要

人们都在追寻着幸福与快乐，为了获得幸福的生活，整天忙忙碌碌，努力去挣更多的钱、去买更大的房子，去买更好的车……然而当真正拥有了这些的时候，却发现自己仍然不快乐。

我们为什么会不快乐？

怎样才能得到真正的快乐？

也许禅的智慧能给我们提供快乐的钥匙。

禅学名家吴言生教授，提取禅宗智慧精华，用轻松明快的文字，富含哲理的故事，对禅的智慧在生活中的运用，进行深入浅出的讲解，使滚滚红尘中忙碌的人们在禅的智慧中提升心灵修养、缓解生存压力、培养禅悦心态、享受智慧人生。

作者简介

吴言生教授，中国当代最具影响力的禅学名家之一。

安徽庐江人。

文学博士，哲学博士后。

现为陕西师范大学佛教研究所所长，博士生导师，《中国禅学》主编。

吴言生教授遍参佛门高僧大德，得禅学三昧正法眼藏无上涅槃妙心。

近年来，应邀担任北京大学、清华大学、中山大学、上海交通大学、华商书院等高校和机构的禅宗智慧课程特聘教授，在全国各地开坛说禅，深受广大听众的喜爱。

曾作客凤凰卫视“世纪大讲堂”，主讲《禅宗哲学象征》；作客中央电视台“名家讲谈”，主讲《禅宗智慧与现代管理》；作客东方卫视艺术人文频道“世说新语”，主讲《禅的智慧》等。

撰写有“禅学三书”（《禅宗思想渊源》、《禅宗哲学象征》、《禅宗诗歌境界》）（中华书局，2001年）、《赵州录校注集评》（中国社会科学出版社，2007）等专著十余种；主编有《佛教与基督教对话》（中华书局，2005年）等；创办有“佛学研究网”（www.wuys.com）；开办有“慈辉佛教文化论坛”。

<<快乐密码>>

书籍目录

自序 一杯水中的智慧1. 明心见本性【拈花微笑】【十六字真言】【商人的四个朋友】2. 冷暖自家知【禅河深处探到底】【成有成味, 淡有淡味】3. 禅定止乱心【坐禅的奇效】4. 放下与端起【杯子的死期到了】【放下你的杯子】二 每个人都很有富有1. 珍宝人皆有【贫女宝藏】【自家的金矿】2. 衣珠人难识【衣中的宝珠】【一桩大买卖】3. 打开无尽藏【大珠慧海】【钻石的眼光】【崇祯测字】4. 受用无穷极【真正的淘金者】【当下的快乐】三 你为什么不快乐1. 欲望滚雪球【数羊不成眠】【欲望滚雪球】2. 作茧而自缚【猴子与狐狸】【中国式奔命】3. 执幻以为真【渴鹿追阳焰】【水中捞月】4. 他乡流浪苦【和尚与差人】【舍父逃走】【反认他乡作故乡】四 做自己的主人1. 迷己而逐物【寻找逃跑的女孩】2. 逐物而迷己【人生如木偶】【人生如陀螺】3. 以我转外物【满屋的月光】【归去来兮·鲈鱼脍】4. 自在作主人【主人公】【老僧使得十二时】五 超越一切的不二法门1. 自他本无异【苏东坡琴诗】【荠花与牵牛花】2. 毁誉一时休【苏东坡与佛印】【张九成与妙喜禅师】【白隐禅师与邻女】3. 顺逆不干怀【定风波】【此心安处是吾乡】4. 生死得自由【父死, 子死, 孙死】【我们都是过客】六 色即是空, 空即是色1. 观色即是空【金刚六如】【繁华如沙】2. 看破时放下【当体即空】【梵志的放下】3. 观空即是色【前赤壁赋】【古冢不为家】【捉虚空】4. 认真时担起【晒躯壳】【担当乃丈夫】七 无住生心1. 禅心无所住【看管好六个徒弟】【一尘不染】2. 无住而生心【转处实能幽】【风来疏竹, 雁度寒潭】3. 身剑两相忘【学箭悟禅】【置心于无处】4. 片叶不沾身【天女散花】【抱女过河】八 把握最珍贵的东西1. 把握现前境【双面神】【看脚下】2. 莫错过今朝【今天最重要】【懈怠比丘, 不期明日】3. 过程应惜取【剡溪雪·无弦琴】【爱因斯坦与小提琴】4. 安住在当下【渔夫的快乐】九 是谁束缚了你1. 缚脱皆由心【谁束缚了你】【大象与小木桩】【什么团团转】2. 心生万法生【聪明的女鬼】【新罗元晓禅师】3. 一心开二门【地狱与天堂】【黑风吹其船舫】4. 成凡与成圣【一首小诗】【佛魔皆自作】十 看管好自己的心1. 自残因恐惧【被恐惧的硬币烫伤】2. 绝命由阴影【小白鼠之死】【囚徒之死】3. 以心转外境【“自愿被强暴”的女孩子】【用4/4节拍锄草】4. 快意赴前程【秀才的三个梦】【命若琴弦】十一 用禅悦心态看世界1. 心态是根本【世纪初的征文】2. 心态是黄金【一尊佛与牛粪】【双胞胎的礼物】3. 乐观多自信【哈佛教授的实验】【把“不”字擦掉】4. 处处放光明【每一个地方都是好地方】【每一件事都是好事】【每一个人都是好人】十二 走出人生枯井1. 成人不自在【水温与茶香】2. 自在不成人【跳蚤的高度】【青蛙与温水】3. 压力变动力【羚羊与狼群】【鲶鱼效应】4. 绝处可逢生【鲨鱼生存术】【米老鼠的诞生】十三 禅限观情感1. 问情为何物【逼婚·猜忌·分手】【金庸小说新版煽情】2. 随缘而惜缘【前世, 究竟是谁埋了你】【高尾染坊】3. 禅眼观美色【关于女色的问答】【木堂和尚】【佛印、道潜的禅诗】【枯木禅】4. 大爱铸深情【镜虚禅师】【仓央嘉措的情诗】十四 禅眼看财富1. 金钱多弊端【金钱是毒蛇】【巨奖的祸害】2. 财富有意义【佛教与财富】3. 佛眼看钻石【赚、花、值】【禅者的布施】4. 智慧无穷尽【豆腐坊的笑声】十五 一杯茶中的禅意人生1. 茶禅结胜缘【茶道】【吃茶去】2. 清茗即佳会【柳绿花红】3. 内外一如时【露地】【水晶】4. 和敬清寂味【和：杯茶蕴和谐】【敬：常不轻菩萨】【清：六根清净】【寂：一期一会】附录一：禅语百则附录二：般若波罗蜜多心经

<<快乐密码>>

章节摘录

中国社会正处在一个急剧变化的时代，在住房、教育、医疗等的重压下，很多人心力交瘁，疲惫不堪，心理处于亚健康状态，“郁闷”这个词，成了这个时代的口头禅。烦躁、无聊、绝望、孤独，成了当代人的普遍心理。

由此而引发的抑郁症、精神病，以及自杀事件，正有逐年攀升的势头。

由于心理的绝望，很多人浪费了宝贵的生命，走上了一条不归路。

那么，在这个方面，禅学的智慧，到底可以给当代人提供哪些有益的借鉴呢？

在心与境的关系上，智慧的人和愚痴的人有不同的方式，所谓“智者转心不转境，愚者转境不转心”。

智慧的人，通过“转心”，转化心态，来改变对环境的看法。

不论外在的环境如何，都影响不了他的情绪，他根本不需要去“转境”。

如果他在生活中感到不适应，他不会抱怨或强行改变无法改变的世界，而是会首先调整好自己的心态，通过改变自己的心态，把恶劣的环境，转变成对自己有利的环境。

而愚痴的人呢，只知道“转境”，心思跟着境界跑，很容易受外界的影响。

他从来不知道“转心”，不知道通过改变自己的心态，来改变对事物的看法。

这样一来，他就会被外境所控制：“迷却常住真心，随境而转。

境顺则爱，境逆则憎。

由爱起贪，由憎起嗔。

” 迷失了本心本性，随着外境转圈子。

一个好的外境来了，就生起欢喜，进一步发展为贪心；一个不好的外境来了，就生起憎恨，由憎恨发展为嗔恨。

当他们面对痛苦的外境时，只是想着去逃避，而不知道怎样去面对压力，解除压力。

所以，智慧的人与愚痴的人的区别就是：愚痴的人，心态被外在的状况所影响，这就是“境摄心”——被外境控制了内心；智慧的人，用心态来影响外在的状况，这就是“心摄境”——用内心改变了外境。

“境摄心”，就是迷妄时的状态；“心摄境”，就是觉悟时的状态。

“智者转心”、以“心摄境”，就是“以心转境”的禅的精髓。

所谓“以心转境”，就是通过改变心态，来转变对外部环境的看法。

1. 自残因恐惧 愚者“转境”，以“境摄心”。

愚痴的人，处于迷妄中的人，被外部的环境所控制，从而产生负面的心理情绪，这种负面的情绪，会对自己造成巨大的伤害。

恐惧绝望就是一种极其负面的情绪，它可以使我们在很大的程度上自我摧残。

问空房间里。

这时候，从隔壁的房间里传来了阵阵惨叫。

医生告诉这位接受试验的人：这个试验的目的，是测试人类忍受疼痛的能力极限。

说着拉开窗帘，让这名受试者观看试验的全过程。

只见有一个人被牢牢捆绑在一把椅子上，旁边炉里炭火熊熊燃烧，一个医生用火钳从炉中夹出一块烧得通红的硬币，然后把这枚硬币烙到那个人的手臂上。

只听“刺啦”一声响，那个人的手臂上冒出了一股轻烟，随后传来一阵惨叫。

试验结束后，坐在椅子上的人踉踉跄跄走下来，用手摁着被烧伤的手臂，他的手臂上有一个硬币大小的烧焦了的疤痕。

医生让这名接受试验的人连看了几次相同的试验，然后把他带到试验室中，把他捆在椅子上，从炉中夹出一个烧得通红的硬币说：“现在，我要把这枚硬币放到你的手臂上了！”

” 接受试验的人，突然感觉到有一个很热的东西落到手臂上，随后感到一阵钻心的疼痛，他大声地惨叫起来。

医生们发现，他的手臂上出现了一个硬币大小的3度烧伤疤痕。

<<快乐密码>>

实际上，这以前所有的试验都是假的，烧伤、惨叫统统是假装出来的，真正的试验对象只有一个，就是最后的那名受试的人。真正落在受试的人手臂上的那枚硬币，只不过是稍微加了一下温，略略高于体温而已，根本不可能造成烧伤。

那么，这个3度烧伤的伤疤到底是从什么地方来的？

因为没有任何外在的因素，所以，它只能是意识使肉体“烧伤”。

因为这个接受试验的人认为他的胳膊在那样的情况下，绝对会被烧伤，这是一个铁定的事实，他绝对无法避免，于是他就真地被烧伤了。

由此可见，当我们被外界现象蒙蔽了眼睛，陷入了绝望之中的时候，就会产生巨大的心理压力。这种心理压力，会给肉体带来巨大的创伤。

<<快乐密码>>

编辑推荐

本书看点： 1、直指人心，启示我们如何面对各种压力，获得心灵快乐。
本书直指当代人的内心世界，直面现实的社会问题，如压力、情感、财富、生死等等，运用禅的智慧，探求获取心灵平静与快乐的钥匙。

2、通篇都是故事，可读性、启示性强。
除了大量的禅宗故事外，更有很多富含哲理的寓言故事、励志故事等。

3、禅学名家说禅学，是对禅学智慧精华原汁原味地传达。
作者吴言生教授，是当代最著名的禅学名家之一。
本书所说是禅学精华中的精华，智慧中的智慧，般若中的般若。

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>