第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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】【水品】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

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。

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。

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。

第一图书网, tushu007.com

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