

快乐密码

禅的智慧与心灵修炼

吴言生 著



中華書局

快乐密码

禅的智慧与心灵修炼

吴言生 著



中华书局
ZHONGHUA BOOK COMPANY

图书在版编目(CIP)数据

快乐密码:禅的智慧与心灵修炼/吴言生著. —北京:中华书局, 2009. 1

ISBN 978-7-101-06424-7

I. 快… II. 吴… III. 禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206812 号

书 名 快乐密码——禅的智慧与心灵修炼

著 者 吴言生

责任编辑 姜建勇

出版发行 中华书局

(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)

<http://www.zhbc.com.cn>

E-mail: zhbc@zhbc.com.cn

印 刷 北京未来科学技术研究有限责任公司印刷厂

版 次 2009 年 1 月北京第 1 版

2009 年 1 月北京第 1 次印刷

规 格 开本/700×1000 毫米 1/16

印张 15¼ 插页 2 字数 120 千字

印 数 1—10000 册

国际书号 ISBN 978-7-101-06424-7

定 价 28.00 元

自序

1

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。

2

人人皆有佛性，人人皆有本心。

只因分别执著，致使流浪红尘。

断除世俗烦恼，放下执著之心。



彻悟本心本性，即见自家光明！

本心、执著、放下、回家，这是佛学的总纲领，也是本书一以贯之的禅思想。

不惑之年，我拜谒了佛门泰斗净慧长老，长老为我取法名“明心”，可谓用心良苦。

佛陀为了一大事因缘出现于世，禅宗的最终目标，就是为了让芸芸众生，顿明本心，顿悟本心。坐禅、行禅、悟禅、说禅，都是为了明白这个本心。

人类在童年时代与他们所栖居的这个世界浑然一体，扬眉瞬目，一颦一笑，纯乎天籁。随着分别智的生起，人们从与世界的本真合一状态中分离出来，追名逐利，趋乐避苦，忙忙碌碌地度过了短暂的一生。于是，在生命的旅途上，到处是疲惫倦怠的旅人。我们常常无望地叩问苍穹：

“我是谁？”

对本心的追寻，是禅的终极关怀。重现本来面目，回到相对认识产生之前的绝对境界，是禅的主要目标。本来面目就是清净的自性，就是我们的本心本性。

佛因觉悟本心而为佛，众生因不明本心而为众生。

3

很多年前，一位前辈为我题过一首诗：“才华八斗堪珍重，且作江山万里行。若有诗情莫轻写，无言自有妙言生。”得到了这样的勉励后，我就很少率然写诗，开始注重行万里路，参山水禅，在无言独照心月孤圆中体会禅境。

就这样，名山名寺、荒山野寺，十方丛林、茅蓬精舍，都留下了我竹杖芒鞋、一蓑烟雨、参禅悟道、趺坐静坐的身影。

在禅坐中，在行走中，在参悟中，我的身体与心灵，一层一层地脱落，到最后，“无眼耳口鼻身意”，没有了躯体，如同一滴

水融入了大海。

我成了春花秋月，夏风冬雪，成了檐前的雨滴，成了松间的微风……

虚空粉碎，大地平沉。

山中无甲子，寒尽不知年。

在静默中，觉悟的莲花璨然绽放。

4

渡过了漫漫的劫波，我将自己定中的悟禅体验，写成了《禅宗思想渊源》、《禅宗哲学象征》、《禅宗诗歌境界》三本书，合称“禅学三书”，在中华书局出版。禅学三书出版后，受到了各界读者的欢迎，一时间供不应求，反响颇为热烈。有一些进入终南山禅修的人，随身携带的就是这套书。

禅学三书受到读者的厚爱，使我受到莫大的欣慰与鼓励。由于禅学三书篇幅较大，我决定把自己的悟禅体验，用更容易为大家所喜爱的方式，撰写出来，与大家共同分享。

近年以来，我的说禅足迹遍及大半个中国，说禅的对象有佛门大德、专家学者、政府官员、企业家、海归人员、企业白领、硕博研究生、大学生、外国学生、佛学院学僧、佛教居士，等等，不胜枚举。几乎是每个周末，我都要飞赴全国各地，为北京大学、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各种国学班、商界领袖博学班、禅宗智慧研修班，讲说禅宗智慧。教学相长，通过和大家的交流互动，从心灵与心灵的碰撞，思想与思想的激发中，我越来越深地体会到，我们的时代、我们的社会、我们的众生，对禅的智慧的需要是如饥似渴。而数百场禅学讲座的历练，使我清清楚楚地明白了要说好禅的两个最重要的问题：

一是，说什么；二是，怎样说。

说什么？禅的智慧博大精深，是一座取之不尽、用之不竭的无穷无尽的宝藏。因此，我要“说”的，必须是精华中的精华，智慧中的智慧，般若中的般若。

怎样说？我的“说”禅，直指人心，透入修证的层面，以当代人最契合的方法，以当代人最易解的形式，以当代人最喜爱的风格，将禅的精髓要义原汁原味地悉数传达给读者。丁亥年春，柏林禅寺方丈明海大和尚为我题写了八个字：“言满天下，生趣盎然。”对我的说禅给予了莫大的勉励。

事实上，通过禅修体验，小我升华为大我，大我提升为无我的时候，这本书实际上不是“我”在说禅，而是禅的自身在叙述它自己。

我未尝在说禅，读者诸君又何尝在听？

这就是无说之说，不闻之闻，这就是拈花微笑式的心心相印。

无说之说，是真正的言说；不闻之闻，是真正的听闻。

在会心一笑中，我们与禅的智慧，邂逅相逢；沐菩提甘露，结智慧胜缘，用禅的智慧来点化我们的人生。

5

凝聚着东方智慧的禅，以其对个人生命和心灵的关注，对真实人生的追求，在全世界引起了强烈的震动。

在中国历史上，一千多年来，禅学吸引了不少文人士大夫，从而成为他们精神生活的一部分，使他们生活得潇洒超脱。禅是中国文化的杰作，通过历代的文人士大夫，对中国文化的各个领域产生了深刻而久远的影响。

十二世纪之后，中国禅传入日本，在日本得到了巨大的发展，深深渗入了日本人的生活以及社会文化的各个层面，成为日本文化的支柱。

二十世纪初，禅宗传到欧美，使东西方文化在更深层的精神

领域中交融，禅宗成为挽救西方人心理危机、填补心灵空虚的灵丹妙药，西方世界的各种禅定中心如雨后春笋般地兴起，禅宗已经渗透到西方文化的各个领域。

在当今的欧美、日本、韩国，以及中国大陆和台湾、香港地区，也兴起了如火如荼的参禅风气，从文化精英、政界要员、商界领袖、白领丽人，到普通员工、青年学生，无不利用节假日到佛寺禅舍、山间水曲，寻师访道，向禅师们请教如何去除人生烦恼，如何活得洒脱自在。

禅的智慧为处在利欲纷争的世欲人生注入了一股除去烦恼的清泉，是当代最能福佑世人的无尽宝藏之一。禅的精髓是当代人士提升智慧的非常有效、直截的途径。

通过感悟禅宗智慧，我们可由事业的成功走向人生的成功、觉悟的受用。

石蕴玉而山辉，水怀珠而川媚。石山上蕴藏着美玉，山自然会光辉；水流里孕育着珍珠，水自然会秀美。有了这颗悟道明珠的出现，这世界就会熠熠生辉。

有思路就有出路，有禅法就有办法，有智慧就有一切。有了禅的智慧，我们会转凡成圣，点铁成金，使生命别具一番风采和神韵。

当今，萍飘梗泛、无家可归已成了时代的痼疾，在这个功利的、浮躁的、喧嚣的、短视的时代，希望藉由这本书，通过我的不说之说，能够使大家体会禅学要义，掌握禅学精髓；激发生命潜能，涵养智慧人生；让生命多一份雍容，多一份淡定，多一份幸福，多一份宁静。从而回归于赤子，回归于乐园，回归于本心，回到我们的明月之性，白云之性，高山流水之性，从而诗意地栖居于这个大地之上，将电光石火般的短暂，化作万古千秋的永恒。

禅门结胜缘。我和禅的结缘，正好应了一句话，叫做“诗禅



合一”。

唐代的王维就是生活在一个有浓郁佛教信仰的家庭。王维字摩诘，维摩诘是佛教里面最著名的大居士。宋代的苏轼、王安石，以及此后各朝各代的很多一流的文学大师，在他们的作品里面都表现了对禅宗哲学的深切体悟。

我本身的兴趣点和学术背景，在博士阶段还是文学。当我在阅读古代大师的作品时，发现在他们作品的底层的很多意象、情趣，都流漾着禅宗的情韵。久而久之，我慢慢地就感受到了它的品位、格调，对它产生了兴趣，以至于我后来做博士后研究，就不再做纯文学的研究，而是去了哲学系，以诗证禅，由诗入禅。

万法由缘起，佛缘本殊胜。

一朵花的美丽，需要整个宇宙的生命来成就。

衷心地感恩并祝福多年来关心我、支持我、勉励我、成就我的所有的有缘人。

感谢我的佛学老师净慧长老、方立天教授、楼宇烈教授、杨曾文教授；感谢北京大学、清华大学、中山大学、上海交通大学、华商书院等高校和机构以及各大佛门胜地的相关朋友；感谢凤凰卫视·世纪大讲堂、中央电视台·名家讲坛、东方卫视艺术人文频道·世说新语给了我一个广阔的说禅平台，使更多的有缘人能够接触到纯正的禅学思想和智慧。同时也感谢聆听过我各种形式的禅学讲座的朋友们，你们的肯定与鼓励，是我不断前进的动力。我希望大家经常爬一爬山，爬爬自然的山，爬爬人生的山，爬爬禅宗智慧的山，我永远与你们同行！

吴言生

2008年11月18日 于长安山水禅居

目 录

自序	1
----------	---

一 一杯水中的智慧

1. 明心见本性	3
【拈花微笑】	
【十六字真言】	
【商人的四个朋友】	
2. 冷暖自家知	7
【禅河深处探到底】	
【咸有咸味,淡有淡味】	
3. 禅定止乱心	10
【坐禅的奇效】	
4. 放下与端起	12
【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	18
【贫女宝藏】	
【自家的金矿】	
2. 衣珠人难识	21

【衣中的宝珠】

【一桩大买卖】

3. 打开无尽藏	24
【大珠慧海】	
【钻石的眼光】	
【崇禎测字】	
4. 受用无穷极	29
【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	36
【数羊不成眠】	
【欲望滚雪球】	
2. 作茧而自缚	39
【猴子与狐狸】	
【中国式奔命】	
3. 执幻以为真	43
【渴鹿追阳焰】	
【水中捞月】	
4. 他乡流浪苦	46
【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 53

【寻找逃跑的女孩】

2. 逐物而迷己 55

【人生如木偶】

【人生如陀螺】

3. 以我转外物 57

【满屋的月光】

【归去来兮·鲈鱼脍】

4. 自在作主人 64

【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 68

【苏东坡琴诗】

【荠花与牵牛花】

2. 毁誉一时休 71

【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 75

【定风波】

【此心安处是吾乡】

4. 生死得自由 78

【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 84

【金刚六如】

【繁华如沙】

2. 看破时放下 87

【当体即空】

【梵志的放下】

3. 观空即是色 90

【前赤壁赋】

【古冢不为家】

【捉虚空】

4. 认真时担起 94

【晒躯壳】

【担当乃丈夫】

七 无住生心

1. 禅心无所住 102

【看管好六个徒弟】

【一尘不染】

2. 无住而生心 105

【转处实能幽】

【风来疏竹，雁度寒潭】

3. 身剑两相忘 108

【学箭悟禅】

【置心于无处】

4. 片叶不沾身 111

【天女散花】

【抱女过河】

八 把握最珍贵的东西

1. 把握现前境 115

【双面神】

【看脚下】

2. 莫错过今朝 117

【今天最重要】

【懈怠比丘，不期明日】

3. 过程应惜取 120

【剡溪雪·无弦琴】

【爱因斯坦与小提琴】

4. 安住在当下 124

【渔夫的快乐】

九 是谁束缚了你

1. 缚脱皆由心 128

【谁束缚了你】

【大象与小木桩】

【什么团团转】

2. 心生万法生 131

【聪明的女鬼】

【新罗元晓禅师】

3. 一心开二门 135

【地狱与天堂】

【黑风吹其船舫】

4. 成凡与成圣 137

【一首小诗】

【佛魔皆自作】

十 看管好自己心

1. 自残因恐惧 142

【被恐惧的硬币烫伤】

2. 绝命由阴影 144

【小白鼠之死】

【囚徒之死】

3. 以心转外境 146

【“自愿被强暴”的女孩子】

【用 4/4 节拍锄草】

4. 快意赴前程 150

【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 156

【世纪初的征文】

2. 心态是黄金 158

【一尊佛与牛粪】

【双胞胎的礼物】

3. 乐观多自信 161

【哈佛教授的实验】

【把“不”字擦掉】

4. 处处放光明 163

【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 170

【水温与茶香】

2. 自在不成人 173

【跳蚤的高度】

【青蛙与温水】

3. 压力变动力 176

【羚羊与狼群】

【鲶鱼效应】

4. 绝处可逢生 178

【鲨鱼生存术】

【米老鼠的诞生】

十三 禅眼观情感

1. 问情为何物 186

【逼婚·猜忌·分手】

【金庸小说新版煽情】

2. 随缘而惜缘 188

【前世,究竟是谁埋了你】

【高尾染坊】

3. 禅眼观美色 191

【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 197

【镜虚禅师】

【仓央嘉措的情诗】

十四 禅眼看财富

1. 金钱多弊端 204

【金钱是毒蛇】

【巨奖的祸害】

2. 财富有意义 208

【佛教与财富】

3. 佛眼看钻石 210

【赚、花、值】

【禅者的布施】

4. 智慧无穷尽 214

【豆腐坊的笑声】

十五 一杯茶中的禅意人生

1. 茶禅结胜缘 217

【茶道】

【吃茶去】

2. 清茗即佳会 219

【柳绿花红】

3. 内外一如时 221

【露地】

【水品】

4. 和敬清寂味 224

【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 232

附录二：般若波罗蜜多

心经 237

一 一杯水中的智慧

南隐是日本明治时代著名的禅师，有一次，有一个人向南隐禅师请教什么是禅，却喋喋不休地自个儿说个不停。

南隐禅师将茶水倒到杯子里。杯子里的水满了，禅师还是继续倒。

来访的人叫了起来：“师父，杯子已经满了！”

大师微微一笑说：“哦？你也知道杯子满了啊？如果你不把杯子里面的水倒掉，我怎么可能往里面再注入水呢？”

来人听了，当下豁然大悟。

我们的思想，就如这一只杯子。如果里面已经装满了水，智慧之水就不能再注到它的里面了。这个杯子中已经装满了的水，就是我们根深蒂固的思维定势。而要感悟禅的智慧，必须从这种思维定势中走出来，清空归零，打开自己，这样才能得到最大的收获。

所以，从现在起，就让我们倒空杯子里的水，一起来体会禅的无上智慧吧！

目前，在国内和国际上，禅学很热，很多人都在学禅，都成了禅的狂热的粉丝。那么，到底什么是禅？这是很多朋友都非常关心的问题。

禅，是印度梵语“禅那”的音译，意译就是“静虑”、“思维

修”、“摄念”，也就是冥想的意思，是指通过禅坐训练，将意念集中在一处，思考人生真理，从而使大脑里的杂质沉淀下来，使思维如水一样清澈、透明。

用现代话简要地说，禅是一种境界，一种方法，一个家园。

首先，禅是一种境界。禅是一种觉悟的境界。禅的境界远离分别，去除了一切二元对立。在禅学看来，世上万事万物，形相上虽然有差别，本性上却是平等的。

其次，禅是一种方法。禅是开发智慧的方法。禅运用“不二法门”，让我们摆脱分别的枷锁，充分显现出一切众生原本具有的“如来智慧德相”。

其三，禅是一个家园。他乡虽然好，不如早还家。禅的开悟，就是游子归乡。禅给了漂泊无依的现代人一个温馨的精神归宿，禅使我们回到了“主客未分之前”的精神本源。禅师们使用各种语言、机锋，都是为了使我们的流浪结束，回到精神的故乡。

中国禅宗六祖慧能大师说：“外离相曰禅，内不乱曰定。”（《坛经》）——外面的世界五光十色，我们能超越形相，不为所动，这就是“禅”；超越外部的形相时，我们的心灵就保持了自由，这就是“定”。有了“禅定”的功夫，我们的生命境界就会大为改观。

禅是当代人缓解压力、增强定力、开启智慧的最有效的方法之一。

减压：现在的人成天到晚都在说自己很“忙”，很“累”，很“郁闷”。禅可以将这些东西一扫而光，可以减缓工作压力，把压力转变成动力；

增定：现代人受到的诱惑太多，这个也想要那个也想要，面对五光十色的花花世界时，把握不住自己，心神杂乱，恍恍惚惚。禅可以把我们的心理调节到最好的状态，让我们集中注意力，增加禅定的力量，获得宁静、安详、舒适、快乐的心理体验，从而

让我们滚滚红尘得自在，大风大浪不翻船。

开智慧：为了各种利益，尔虞我诈、勾心斗角，明枪暗箭，那不叫智慧，小聪明而已。禅可以使我们从生命的最深层次，打开最根本的智慧，这种智慧对宇宙人生看得透透彻彻，明明白白。打开了这个最根本的智慧，就是打开了慧眼，打开了天目。

1. 明心见本性

佛教的创立者释迦牟尼在悟道时说：“奇哉奇哉，一切众生，皆有如来智慧德相，只因妄想执著不能证得。”由于有了妄想执著，而不能让这原本就具有的佛性充分地显示出来。

禅的宗旨，也正是要唤醒隐藏在我们每个人身上的沉睡的佛性，使我们获得一种觉悟的生命，充实的生命，自在的生命。

【拈花微笑】

禅的出现，有一个美丽的传说。

相传，释迦牟尼在灵山法会上正准备说法时，大梵天王来到座前。这个大梵天王，是佛教的护法神，他献上一朵金色波罗花，行礼之后，退坐在一旁。释迦牟尼拈起了这朵花，意态安详，却一句话也没说。据说当时前来聆听释迦牟尼说法的人有很多很多，可大家都不明白这是什么意思，面面相觑，唯有大弟子摩诃迦叶破颜微笑。

于是释迦牟尼对大家说：“我有纯正的禅法，清净的禅心，现在，我把它传授给大迦叶！”（《大梵天王问佛决疑经》）

安详的拈花，会心的一笑，就这样，禅，在拈花微笑的诗意氛围中诞生了；禅，从师父的心上传到了弟子的心上。它的传承，没有机械的形式，没有语言的唠叨，有的只是心与心的相印。因为禅是活泼的，它超越了形式；禅是微妙的，它超越了语言。

禅的宗旨，也正是要唤醒隐藏在我们每个人身上的沉睡的佛性，使我们获得一种觉悟的生命，充实的生命，自在的生命。