

# 《快乐的密码：心安才能随遇而安》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年03月01日

开本：16开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787805888538

## 编辑推荐

1.作者生根活佛以特别的善根智慧和慈悲肩负着弘扬佛法，普渡众生的重任。在本书中，解读烦恼之源、快乐之本，告诉人们处世之法、养生之道，乃至命运、家庭、爱情等诸多方面。

2.第十三代生根活佛真诚开示，告诉你快乐的真谛：生活并不缺少快乐，缺少的是一颗感悟快乐的心。

## 内容简介

心安，才能随遇而安。修心养性就是使自己的本性不受损害，使心灵得到净化、纯洁。通过自我反省体察，使身心达到完美的境界。这不仅包含为人处世的智慧，还包含一颗平常心，去应对日常的烦恼和不幸。

## 作者简介

仁孜尼马，第十三代生根活佛。1967年，出生于四川新龙县。38岁到北京大学宗教哲学系学习。经过两年的学习，他对生命哲学有了深切的感悟。他是一位引导人们走出人生困境、领悟生命之美的导师。近年来，他不停地奔走各地，讲演弘法，解答当下人们面临的困惑和谜题。为了让更多人领悟佛法精髓，在弘法之余，他用通俗易懂的语言撰写了大量具有深刻人生哲理的美文。著有《幸福在何处》等。

## 目录

### 第一章 烦恼之源

人为什么痛苦

自作聪明的人是个失败者

聪明的神仙师

不要看别人的缺点

别人作善不要嫉妒

化敌为友

自杀的悲剧

真的有地狱吗

人生最大的敌人

### 第二章 快乐之本

学会四种知识，才能快乐

成全别人就是成全自己

无求的奥秘

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

### 真正养生来自心灵平静

有个叫谢子衡的老中医，93岁了，精神矍铄，思维敏捷。记者问他有什么养生的诀窍，他回答说，人生如同大雁过河，大雁经过这个河上的时候，河水里面有影子；等到大雁飞过去，河水里就什么都没有了。事来则心始见，事去则心遂空，不要小心眼。

现代人普遍重视养生、保健，而且到处都是宣传健身养心的方法，世界各地都有养生讲座中心。而许多人认为养生就是简单的锻炼身体，这实在是一种浅薄之见。心理学认为养生有四种性质：物质性、动物性、人性和灵性。健身只能作用于人的物质及动物层面，对人性及灵性影响不是很大。因此心理学家认为健康可分为三种：身体健康、心理健康、灵性健康，他们提出“全人心理学”概念，认为人就是具有身、心、灵整合的“大

健康”的人。并且这三个方面互相影响、互相促进，只注重某一方面，往往效果不佳。并且有时其他两方面不发展，光锻炼身体甚至会引起肌肉拉伤，或者伤害到他人。另一方面，心情好了，生活过得有意义，人有时不锻炼身体也无妨，人逢喜事精神爽嘛。长期压抑紧张本身会引发各种身心疾病。藏医也提出养生必须三层兼顾：健身、养心、培灵。从大乘佛法象雄耳传法门使人健康可分为三种，即身体健康、语言健康、心灵健康。这是很好的健身养心方法。

身体健康顾名思义，指的是健身方面，在耳传里讲七支坐、扎龙与拙火定等，讲修持健身方面，特别是扎龙与拙火叫做幻轮，就是扎龙拳法，是风脉瑜伽之修法，是健身养心的根基，也是获得金刚不坏之身的基础，《菩提心九密篇之认证束缚法简介》云：“调整身体姿势，以毗卢七法为修行法，获金刚不坏之身。”耳传书将人身比喻成机器，机器不运用的话，自然会生锈，人身也一样，不运动的话，容易得疾病，身体运动才能健康长寿。修炼扎龙乃至风脉瑜伽的难度很大，里面有四十多种扎龙拳法。那些拳法都是密乘的手印和动作，都是针对我们的身体健康。比如“迈开你的腿，伸出你的手”这可谓打手印和扎龙拳法的基层，也是健身的基础。对于佛法误解的人说：“佛家养心，道家养身。”实际上佛教也讲养身，《耳传经》云：“身体便是一切的基础。”另外世尊在传教佛法时候，说了这样的一句话：“人身难得，佛法难闻。”而且佛法戒律里身体的戒，譬如，走路如同天鹅行动一般稳步行走等，是健身乃至保护身体的方法。健康身体必须要保护好身体，身体力行要正常，体魄要清洁，才能身强力壮。不爱运动本身就是生病，有时我们只需身体行动，对应之病便可以不治而愈。长期患慢性疾病的人，心理必然不好。从某种道理来讲是，健康的心理应该寓于健康的身体之中，有时身体变好了，疾病治愈了，一个人的心理性格也会大为改观。这就是身体对养生的巨大基础作用。真正养生来自心灵平静有个叫谢子衡的老中医，93岁了，精神矍铄，思维敏捷。记者问他有什么养生的诀窍，他回答说，人生如同大雁过河，大雁经过这个河上的时候，河水里面有影子；等到大雁飞过去，河水里就什么都没有了。事来则心始见，事去则心遂空，不要小心眼。现代人普遍重视养生、保健，而且到处都是宣传健身养心的方法，世界各地都有养生讲座中心。而许多人认为养生就是简单的锻炼身体，这实在是一种浅薄之见。心理学认为养生有四种性质：物质性、动物性、人性和灵性。健身只能作用于人的物质及动物层面，对人性及灵性影响不是很大。因此心理学家认为健康可分为三种：身体健康、心理健康、灵性健康，他们提出“全人心理学”概念，认为人就是具有身、心、灵整合的“大健康”的人。并且这三个方面互相影响、互相促进，只注重某一方面，往往效果不佳。并且有时其他两方面不发展，光锻炼身体甚至会引起肌肉拉伤，或者伤害到他人。另一方面，心情好了，生活过得有意义，人有时不锻炼身体也无妨，人逢喜事精神爽嘛。长期压抑紧张本身会引发各种身心疾病。藏医也提出养生必须三层兼顾：健身、养心、培灵。从大乘佛法象雄耳传法门使人健康可分为三种，即身体健康、语言健康、心灵健康。这是很好的健身养心方法。身体健康顾名思义，指的是健身方面，在耳传里讲七支坐、扎龙与拙火定等，讲修持健身方面，特别是扎龙与拙火叫做幻轮，就是扎龙拳法，是风脉瑜伽之修法，是健身养心的根基，也是获得金刚不坏之身的基础，《菩提心九密篇之认证束缚法简介》云：“调整身体姿势，以毗卢七法为修行法，获金刚不坏之身。”耳传书将人身比喻成机器，机器不运用的话，自然会生锈，人身也一样，不运动的话，容易得疾病，身体运动才能健康长寿。修炼扎龙乃至风脉瑜伽的难度很大，里面有四十多种扎龙拳法。那些拳法都是密乘的手印和动作，都是针对我们的身体健康。比如“迈开你的腿，伸出你的手”这可谓打手印和扎龙拳法的基层，也是健

身的基础。对于佛法误解的人说：“佛家养心，道家养身。”实际上佛教也讲养身，《耳传经》云：“身体便是一切的基础。”另外世尊在传教佛法时候，说了这样的一句话：“人身难得，佛法难闻。”而且佛法戒律里身体的戒，譬如，走路如同天鹅行动一般稳步行走等，是健身乃至保护身体的方法。健康身体必须要保护好身体，身体力行要正常，体魄要清洁，才能身强力壮。不爱运动本身就是在生病，有时我们只需身体行动，对应之病便可以不治而愈。长期患慢性疾病的人，心理必然不好。从某种道理来讲是，健康的心理应该寓于健康的身体之中，有时身体变好了，疾病治愈了，一个人的心理性格也会大为改观。这就是身体对养生的巨大基础作用。语言健康指的是言谈话语方面，《耳传经》云：“管好自己的嘴。”说明两个基本点，其一，在佛教的戒律里讲的是不要造口业，管好自己的嘴。因此，语言的戒律定了四条，都是针对身体健康和消除口业的；其二，俗语：“管好自己的嘴，不要乱吃食物。”这句话不是没有道理，很多疾病和我们吃的食物有密切关系，正所谓“病从口入，祸从口出”。不爱说话或话语过多本身就是在生病，在耳传里气脉的修法都是健身和净语的特殊法门。另外，多说废话还不如诵经持咒，对于语言有帮助，而且能获得金刚不坏语，《菩提心九密篇之认证束缚法简介》云：“若念诵如长河般的心咒，则得金刚语之成就。”健康心灵指的是养心，佛学认为许多疾病是心理引起的。比如，生气本身就是在生病，一种不良心理会对应一种疾病。有时我们只需改变心态，对应之病便可以不治而愈。在佛经里贪心等五毒叫做五大病魔，因为五毒引起五脏六腑的病。真正的良医就是我们的心，因为人的身体本身是身心合为一体的，这方面上述已讲过。实际上，有时休息能够保健，自然性能够治疗疾病。在治病方面，药补不如食补，而食补又不如静心也。养生的最高境界就是养心，养心的最高境界就是静心。静心超越心理学所讲美好、高尚、圣洁、完善、永恒和极乐等体验。静心是人类的一种“高度”心理健康，更崇尚高峰的体验。静心才能达到高度的禅定，禅就是养心证悟的特殊法门，通过禅能达到无惑乱乃至无分别的境界，意识成为金刚心，《菩提心九密篇之认证束缚法简介》云：“若实修大地禅定，必得非惑乱、非无明的，则得金刚意之成就。”心理学最多是“通心”交往而治病的，佛学是“悟心”而治病的。目前西方人热衷于东方的冥想、瑜伽和太极；东方人热衷于西方的西药和心理学。实际上，佛法就是好的心理学，也是好的健身养心方法。密乘里讲三健康之中，底层牢固则身体健康，中层平和则语言健康，上层高深则心灵健康。三者整合谓之“全人”，三者和谐谓之有“大健康”之人。三大健康的根源就是身语心三门清净乃至平静，身语心平静就是身心安康。很多人认为，心灵的困窘，是人生中最可怕的贫穷。你若能不用依靠外在的刺激，心灵平静下来，也可以活得快乐与幸福，就能保持内心宁静和安详。有很多人需要靠外在的麻醉和热闹，来感受自己的存在，这是短暂的寄托，从根本上解决不了任何问题。如果内心平静不下来的话，心灵根本找不到目标，就会迷失，治疗身躯的疾病也没有大的作用。因为，拯救不了自心，就犹如身强力壮的疯子。如果能够拯救自己的心灵，比得到全世界更有价值。心灵的平静就像如意宝，有求必应。

《菩提心性自明杜鹃广释》云：“一切如意佛是布施究竟之佛，获得一尊如意宝，那宝无所不能，无处不显，能拯救众生。若看见或听到大众欢乐，他也与大众同喜，琪美祖普大士的众弟子证悟如意宝般的心性，听闻或意识到他能让众生生起快乐、随意和如意，自己也心生不可思议的欢喜、恭敬与信任。其次，证悟真理和似如意宝般的菩提本性，让大众获得来去自如，随意成就，诸事顺利，身心得安康、快乐与幸福，自由与舒畅。”上师的话：在治病方面，药补不如食补，而食补又不如静心也。养生的最高境界就是养心，养心的最高境界就是静心。静心超越心理学所讲美好、高尚、圣洁、完善、永

恒和极乐等体验。静心是人类的一种“高度”心理健康，更崇尚高峰的体验。 .....

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)