

<<云水禅心>>

图书基本信息

书名：<<云水禅心>>

13位ISBN编号：9787802283695

10位ISBN编号：7802283698

出版时间：2007-6

出版时间：新世界出版社

作者：泓逸

页数：304

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>

## &lt;&lt;云水禅心&gt;&gt;

## 前言

云、水都是漂流不定，柔情万种的。  
中国文人对它的偏爱，到了痴狂的地步。  
国画离不开山水，云水是创造意境的灵魂。  
诗歌离不开云水，有了云水，平添几分逸趣。  
寺院丛林也以“云水僧”来雅称云游四方居无定所的道人。  
对云水的偏爱，反映了人们对自由自在的渴望。  
于是云水之间，遂成了暂避尘琐的桃源，在这里，压力被释放，生命被解套，在云水间呼吸到自由的空气，舒展出开阔的空间，重新找到生命的能量与光芒。  
“禅”是梵语音译“禅那”的简称。  
禅那即禅定，就是不受外界的干扰，指心灵安顿、无思无虑的清净状态，是心地澄明、纤尘不染的至高境界。  
当然，随着时代的变迁，禅的内涵也在与时俱进，不断被丰富，被发展。  
“禅”已经由原来的“掺不得，悟不得，说不得，道不得，学不得，摸不得，捏不得，提不得，看不得，见不得，听不得”的超凡脱俗的大彻大悟，变成了一种智慧的人生哲学；禅已不再是出家人的专利，而是日益走进了普通的人生活。  
在这个物欲横流、信息爆炸的时代里，人们内心充满了忧悲苦恼，却不知如何排遣，心无所依靠，便转而追逐五欲之乐，利用外在的刺激来填补心灵的空虚，因而导致伦理道德的沦丧，社会乱象更是层出不穷。  
人生不如意事十之八九。  
如何才能在红尘浊浪里，找到一个安身立命之处？如何在幻海浮沉中，守住一颗不变的真心？如何在尔虞我诈的现实下，重新拾回人性的尊严？如何在压力重重的各种竞争中，找到片刻的闲适与安宁……这是每个人都必须面对和思考的问题。  
将“禅”的道理落实在日常生活当中，透过参禅的方式，净化心灵，消除烦恼，不失为一个好的办法。  
《云水禅心》一书，正是我们暂避尘琐的桃源、消除烦恼的胜境。  
在阅读一篇篇直指心性的美文的过程中，你将会体悟到：生活中处处是禅，行住坐卧皆道场，鸟啼花落尽禅机，对此不能刻意追求，而应顺其自然；你感受到了大自然的无限生机，生命力的律动，你便感悟到了禅，领悟到了禅的机趣。  
如果，我们能学会用一颗禅意的心来生活，那么红尘中，我们就会慢慢地修炼成一朵莲花，我们的人生会变得丰富，自然，愉悦；多彩多姿，生机无限，情趣盎然。

## <<云水禅心>>

### 内容概要

“禅”已经由原来的“参不得，悟不得，说不得，道不得，学不得，摸不得，捏不得，提不得，看不得，见不得，听不得”的超凡脱俗的大彻大悟。

变成了一种智慧的人生哲学；禅已不再是出家人的专利。

而是日益走进了普通人的生活。

本书将会告诉你：生命的意义寓于过程之中 生活到处充满着禅意与禅境 智慧是一切幸福快乐的源泉 希望的热情是生命之焰 没有天生的弥勒、自然的释迦 莫“放纵”，真“自在” 点亮自己的那盏生命之灯 心清净了即是最大的自在 不要向外寻求欲望的满足 用欣赏的眼光去看待世界 有了“禅”的心境。

就有了“禅”的意境。

如果，我们能用一颗禅意的心来生活，那么红尘中，我们会慢慢地修炼成一朵小花，愉快地接纳自己，坦然地面对生活。

## &lt;&lt;云水禅心&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 生命的意义寓于过程之中生命的意义在于绽放出光芒生命的目的是为了行善的本分生命长度和价值的量尺生命是活着的生命因美丽而永恒人生就是一场戏人生应如白莲让世界恢复本来的面目 珍惜难得而已得的机遇给自己的心灵放假 人生五味在平常的日子中找到生活的意义生命的意义寓于过程之中一切事在人为爱便是生的奥秘凡事都为“因缘和合”而成一世情缘生活到底是什么滋味悄然地送走时光的星移斗转无常是时空中一种必然之路只有现在才是我们生命的真正所在第二章 生活到处充满着禅意与禅境不要轻易拒绝自然赐予我们的一切以明媚的心情去对待生活寂寞是一种美丽看云的妙处选择一个舒适的姿势坐看云起白云深处老僧多保有登高望远的开阔心境珍惜独对夕阳的机会生活到处充满着禅意与禅境月亮总是圆的仁者乐山，智者乐水幽娴如处子凝思的山繁花落尽之后的清寂一花一世界飘出郁郁的清香“出淤泥而不染”的精神万花丛中独树一帜的梅与白花为友飘落的丁香叶落叶的随想人生自然的节奏水至清则无鱼在顺境中感恩，在逆境中心存喜乐每一次仰首都是新感觉一手一脚的泾佛一幅赵州禅师画像第三章 智慧是一切幸福快乐的源泉人生最宝贵的是灵性或真理按禅的方式解决问题一念清净的人见什么都是清净护卫正道需要流畅的表达能力 智慧出自清净心 真正的慈悲懂得运用善巧方便来利益众生 平常心是道人生的追求 求人不如求己你就是你走过的那一条条道路禅的目标就是引导我们认识自我认识自我是我们人生的一个高峰你得自己走这条路为什么会畏惧面对大众一味模仿必将永远落伍智慧是一切幸福快乐的源泉真正地实现超越 不可一味钟情于“灿烂” 诸佛妙理，非关文字学会以成熟的眼光看待事情第四章 希望的热情是生命之焰精诚所至，金石为开要有正确的知见和深切的信心不系于物，任心自在守望千年的大佛无心的状态佛法如大海，唯信能入唯有信心能开启智慧之门 佛法从恭敬中求只要不停地修行希望的热情是生命之焰置心一处，无事不办等待可以丰富人的心灵坦然地面对不如意的事情第五章 没有天生的弥勒、自然的释迦我愿意去改变人生是稍纵即逝的如把握此刻可以做的事修行必须不断地改过迁善设定能达成的志愿必须要劳心劳力和忍耐没有天生的弥勒、自然的释迦心境当时刻波浪不起，无是无非要能经受住境界的考验平平淡淡不是真不要轻易向现实低头只要我们清楚自己在做什么就够了 永远怀着期待感找到引燃自己的火种战胜自己的胜利才是真正的胜利“百尺竿头”上再进一步第六章 莫“放纵”，真“自在”德使人真正幸福快乐心口一如、言行一致为自己的道德行为负责心处于黑暗中就无法看清真理一颗受过控制与训练的心认真地反省自我坦承自己的错误是一种勇气莫“放纵”，真“自在”进行完善的自我管理在忍辱中培养人格道德审慎地面对自己开发生命中善的力量勿以善小而不为忏悔可以改变我们的命运拓开心量，包容别人心圆则烦恼消豁达赋予我们一种完美的色彩人生当有承受力得忍且忍，得耐且耐自私是一种强劲的负面力量第七章 点亮自己的那盏生命之灯认真做事，坦诚待人人人能遵守的基本道理首先要学会做人做任何事首先要为他人着想对人当恭敬有礼洗甘薯的景象理想的处世态度点亮自己的那盏生命之灯“怒”是心奴，“怒”是心如宽恕别人就是宽恕自己不能不理睬别人的看法心中的镜子不可逞口舌之能我的心在乎摆正义与利的关系“爱与被爱”及“付出”的能力付出切实的照顾和关怀“助人”是因，“为乐”是果一个人可以不信神，但不可以不相信神圣平视世界，平视自己百善孝为先第八章 心清净了即是最大的自在最重要的是心念清净一动不如一静淡泊明志，宁静致远学会简单地生活安心即住十味奇药营造音乐心情不假外求，做个真正的主人和谐世界，从心开始在清净心水里解脱后的心境独立于自己的天地之间用宽容的态度来对待人生不受第二支箭的苦该放下就放下一念的平静心就是道心不要伤害自己停止抱怨是一种人生的境界心清净了即是最大的自在净秽由心，非关外境不被虚妄的外境所转，不被内心的妄想所惑不要被无形的盔甲所束缚境界实无好坏，有的是心的分别一路听鸟语闻花香世界的转动是不可抗拒的 去除妄念，不被世间迷惑 人生本来没有烦恼 心中有事世间小，心中无事一床宽第九章 不要向外寻求欲望的满足保持着“知足常乐”的态度它就是一块石头控制非分的欲望以赤子般的目光去看这个世界太多的欲望是心理疾病的主要诱因对物质财富保持着恰当的态度看破得与失以智能来代替金钱心灵的财富 不要为金钱所迷不要向外寻求欲望的满足防止永无止境的利欲之心勇于舍弃却是一种境界人生路途上的障碍 告别过去，走向彼岸第十章 用欣赏的眼光去看待世界人生的意义就在于获得幸福幸福就在我们心中 幸福的柴门和谐的幸福 用你的真心爱过去健康人生的守则生命展现的快乐笑对人生常怀欢喜心真正的“避苦求乐”要有安详愉快的心境快乐哪里来追求“真快乐”一只狼狗歇下狂心就是菩提用欣赏的眼光去看待世界笑着流泪是一种佛性生存就是烦恼学空必须学到

<<云水禅心>>

家控制情绪而不压抑情绪把觉照之火把点燃禅就是禅活在当下

## &lt;&lt;云水禅心&gt;&gt;

## 章节摘录

生命的意义在于绽放出光芒“生命不在长短，只要活得有意义。”十年、二十年……五十年，乃至一生庸庸碌碌、畏畏缩缩而活的人，不如一年、一月乃至日而活得有意义的人，只要生命曾经绽放过光芒，这一生就已值得，生、死已无关紧要了。

活到一百岁，和只活到三十岁、二十岁的人，根本上并没有什么差别。虽然，前者多活几十年，后者则少活了几十年；但，这只是人们观念上的感觉与执著；对于明了生命意义、清楚宇宙真谛的人，存在的长短已不觉得遗憾。

时间就是永恒，活到一百岁，和只活到二十岁，是一样的；一年就是万年，万年存在一年中。人们以为离开了瞬息万变的时间，别有永恒的存在，这是不对的，永恒是存在时间中，离开了无常的时间，就没有永恒的存在。

所以，只要你创造了永恒，将人生提升到永恒的境界，那么，生命的长短，又有什么关系呢？只要活得有意义，生命就会接近永恒，不再只是短短的几十年。

如何才能活得有意义呢？从浅近方面来说，生活离不开工作，所以，要活得有意义，必须从事有意义的工作。

什么才是有意义的工作呢？就是属于付出与合乎灵性要求的工作。

属于付出方面的，就是做有益于人类、国家社会和一切生灵的工作。

世界各地正有许多这些工作，在等着我们去做合乎灵性要求方面的，就是追求完美，和生活在真实中。

看！艺术家为了追求艺术的完美，可以牺牲物质上的享受，甘愿与贫困为伍；作家为了一篇文章的完美，不惜再三地修改，一再地誊写；歌唱家为了一首歌能完美地唱出，私底下不知已经练习了多少遍。

还有各行各业中，许许多多的人，也都是这样，不辞辛苦地做着所从事的工作。他们不但毫无怨尤，还做得满心欢喜；因为他们觉得，自己所做的工作，是有意义的。当他们全心一意地，为他人、或自己灵性而工作时，不再感觉时间的存在——时间已经停止；不知老之将至——生命哪有长短？这，不就是永恒吗？至于生活在真实中，这是人生的最高境界，也是永恒的境界。

什么是真实？真就是不假、不虚伪；实就是实在、不做非分之想。

换句话说：这是一种不撒谎、不做作、不违背良心，纯乎心性而行的境界。

由于不作假，本身的优点、缺点，一目了然，所以能不自负也不自卑；由于不作非分之想，所以能安贫于道，而知足常乐；由于不违背良心，所以心无挂碍，日日是好日。

最重要的是：依心性而行，该作则作，不该作则止；所以，没有妄想、烦恼。

这种生活，已经超越了意义，而意义自在其中。

总之，能够完全活在真实中的人，将不再是普通的人，而是超凡人圣的圣者了。

生命的目的是为了行善的本分事实上，一个人只要同自然相协调，能对自然的呼唤做出正确的反应，他就能生存。

也就是说一个人活着并不是因为他自身具有生命，而是因为在他的周围存在着生命力，这就好像空气中氧分太少人们就会终止生命；饮用水和食物的缺乏也会产生同样的结果。

没有一个人可以向生活要求什么。

因为，从广义上说，人离开了自然和环境就不能生存。

所谓独立存在，其实就意味着束缚。

然而，没有人希望被束缚，所以人们应明智地放弃所有个人的要求。

我们知道个人是社会的一员。

人们所称道的美德通过同其他人的交往中体现出来，而且一个人最大的快乐来源于同他人的交流中。

地球上所有的一切都有其存在的目的：绿色的草木装点着地球母亲，并把自己奉献出来，以给其他；参天大树给大自然增添美色，又把其果实和花朵献给人类。

燃烧的火，流动的水，漂流的空气都证实，它们的存在不仅是为了自己，而且是为了他人。

## &lt;&lt;云水禅心&gt;&gt;

人们可以通过观察自然来学做善事。

这正是一个人所需要，因为善是至高无上的。

社会总是受到个人的影响。

为自己或替别人行善，这两者之间没有多大的区别。

好人和恶人同样地影响着社会，恶人不但伤害自己，也损害别人。

行善有利于自己，也有益于其同伴。

一个人在社会中不可能为自己独留一席之地，离开了社会，个人就不可能生存。

一个人的所作所为能影响别人，一个人的生存则依赖于别人，社会就像由许多个体组成的链条，无论哪一节掉了都会给其他带来影响。

“观其友而知其人”，说的就是这个道理，个人是社会必然的一部分。

事实证明：独立存在的个体是不存在的。

如果独立是独自一人，那么独立只能是孤立，但是一个身处孤立的人又怎能避免空虚？这是一个相互依存的世界。

人与人之间的关系是世界的生命，这也就是生活意义的所在。

人们知道了这一秘密就会有目的而行事，这就意味着做好事，或者做一个好人。

一个勤奋好学积极向上的人，努力追求其目的，他就不会再被“怎样才能做一好人”这一问题所困扰。

勤奋永生之路，懒惰是死亡之路；勤奋之人能获得永生，而懒惰之人则等于已经死了。

一个消极的人如再忽视本分，就会被懒惰所吞噬，正如工具不用就会生锈。

人的思想就是工具，不用则会被伺机而动的懒惰所侵蚀。

从事任何一项事业都是在为社会作贡献，也可以说是服务或是奉献。

社会最需要的就是奉献。

奉献可以带来幸福，社会也会因此而和平繁荣。

追求无上觉悟的菩萨需要培养和保持十善，而布施是第一，也是最重要的。

布施并不是出于同情而对乞者的施舍，也不是因为虔敬而对圣人的贡献，布施是自我的摒弃，这就是奉献的目的。

布施就是自我权利的放弃。

我们不能狭隘地使用奉献。

没有自私的行为可以说是奉献，而对一个极其正直、诚实的人来说，奉献可能成为他的信仰。

一个责任心强的人把事业当成某种享受，无论再苦再累也毫无怨言，这样他就具备了奉献精神。

勤奋、忠诚、积极也是奉献。

而那些虚伪、懒惰之人则无奉献可言。

懒惰使人堕落，使人消极。

当今社会缺乏幸福，就是因为那些懒惰之人忽视了他们的本分。

他们休息的时间远远超过他们的所需。

只有劳动的人才需要休息，也才应该休息；不劳动的人就不应该休息，因为生存是有目的的。

每一事物都有其特殊的作用，这是自然规律，所以，懒惰之人就是犯罪。

违背了这一规律，邪恶就会滋生。

像其他的自然生物一样，人类也必须运动，必须有所作为来满足大自然的需要。

一个无所事事的人将自食其果而痛苦终生，他会因为疾病缠身而最终走向毁灭。

工具越用越不易生锈，其生命力也就越长；积极之人很少有病，因而长寿。

P3-6

## <<云水禅心>>

### 编辑推荐

“禅”已经由原来的“参不得，悟不得，说不得，道不得，学不得，摸不得，捏不得，提不得，看不得，见不得，听不得”的超凡脱俗的大彻大悟。

变成了一种智慧的人生哲学；禅已不再是出家人的专利。

而是日益走进了普通人的生活。

读懂《云水禅心》，用欣赏的眼光去看待世界有了“掸”的心境。

就有了“禅”的意境。

如果，我们能用一颗禅意的心来生活，那么红尘中，我们会慢慢地修炼成一朵小花，愉快地接纳自己，坦然地面对生活。



<<云水禅心>>

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>