



云水禅心 著



一念慈，
抵得上日光倾城

／ 惟愿现世安稳 ／
／ 岁月静好 ／



 
现代出版社 中国出版集团





云水禅心 / 著

一念慈，

抵得上日光倾城

用 / 禅 / 的 / 甘 / 露
洗 / 去 / 心 / 的 / 蒙 / 尘

 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

一念慈，抵得上日光倾城 / 云水禅心著. —北京：现代出版社，2015.8

ISBN 978-7-5143-3672-6

I. ①一… II. ①云… III. ①散文集-中国-当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 117694 号

一念慈，抵得上日光倾城

著 者 云水禅心

责任编辑 赵海燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@vip.sina.com

印 刷 辽宁美程在线印刷有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 7

版 次 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-3672-6

定 价 32.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言

念佛参禅只是一种境界，如何改变人的一生命运，不仅是靠烧香、拜佛、等运气，更是要通过自己的慈悲言行和善心，来调整自己的心态，配合自身的努力奋斗。

慈悲的人，往往可以逢凶化吉；觉慧的人，常常可以化险为夷。一个社会，慈悲的人越多就越和谐；每个人生，慈悲的心念越多就越美好。

慈悲是每个人天生的秉性，无须矫揉造作、故弄玄虚。慈悲就应该有自己做人处事的原则，不能总是在坐井观天的摆出一副“事不关己，高高挂起”的姿态。

而是自己应当有所心甘情愿的行动，也就是“日行一善”，收获功德的“丰硕果实”。慈悲，是一种自觉地真心付出，是一

种自然的真情流露，是一种真挚、无私地给予。

人有了慈悲之心，就会变得宽容。人一宽容，气就不会郁滞，气不郁滞，血就通畅，所以，心宽一寸，病退一丈。宽恕是一味良药，你在宽恕别人的同时，也就敞开了自己的心灵，此时，愤怒、怨恨和恐惧就会悄悄溜走，你的内心没有了郁滞，气血也就通畅了。

人有了慈悲之心，就会变得善良。人一善良，心就宁静。宁静之心能让我们的身体远离喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。善心犹如春雨，默默地滋润身体，它能让气变得柔顺，让血变得通畅。

人有了慈悲之心，内心就会充满爱。爱就像春风，能吹散七情的乌云。

人有了慈悲之心，也就懂得了感恩。人生如寄，我们的生命是借来的，迟早要还回去。感恩是人的本性。

我们感谢天，感谢地，感谢父母，感谢食物，是他们给了我们生命，并使生命得以维持。人一旦懂得感恩，心就会平和下来，因为感恩者知道人只不过是自然的一部分，我们应该谦卑地面对自然。

有位哲学家说过，世界上最大的悲剧或不幸，就是一个人大言不惭地说，没有人给我任何东西。心存感恩的人，才能收获更多的人生幸福和生活快乐，才能摒弃没有意义的怨天尤人。

心存感恩的人，才会朝气蓬勃，豁达睿智，好运常在，远离烦恼。

顺风顺水的人，想着逆境奋斗的人；无忧无愁的人，想着拮据艰窘的人。只有充满博爱心、仁慈心、善良心、同情心，才能达到“人人爱我，我爱人人”的美好境界。

人常说：“施恩于人共享。”“送人玫瑰，手留余香。”人生在世，要学会分享给予，养成互爱互助行为。给予越多，人生就越丰富；奉献越多，生命才更有意义。

不说他人长短，不念他人恩怨，是慈悲；时刻诚心待人，日夜专心做事，是慈悲。心怀慈悲的人，必定受人尊敬；心存慈悲的人，生活一定快乐。

人的威望不可能一天树立起来，人的声望更要用毕生的德行来养护。

点火者明，近火者暖，玩火者焚。恶性，往往认贼作父；慈悲，则可以化敌为友。

目录

| 第一辑 |

慈悲的力量：心怀慈悲，强大自己

- 慈悲中得心量，无往不胜 002
- 慈悲中得智慧，不生烦恼 007
- 慈悲让生活有禅味，福在其中 012
- 慈悲中得静心，是一种超然心态 017
- 慈悲中得胸怀，无可恨之人 021
- 慈悲使人有温度，让人有暖意 025
- 慈悲中结善缘，化解恶缘 029
- 慈悲中除私心，做人不难 033
- 慈悲中得安稳，让心和宁 037

| 第二辑 |

慈悲的外延：宽容待人，升华自己

- 原谅别人，就是善待自己 042
- 逢人不计人间事，便是世间无事人 047
- 苦而不言，喜而不语 052
- 心宽一寸，路宽一丈 056
- 你容得下世界，世界才会接纳你 061
- 最难的修行，在亲密关系里 065
- 温婉于人，纯善于心 069
- 无悔便是道，无怨便是德 073
- 欣赏他人，即是庄严自己 077
- 人生贵在自制，重在包容 081

| 第三辑 |

慈悲的内涵：悦纳生活，善待自己

- 真正的修行，就是爱上你自己 086
- 想开了是天堂，想不开是地狱 097
- 看淡一切，善待自己 096
- 看轻别人，就是没认清自己 100
- 心若累了，就别把自己看太重 105
- 最大的消耗，是对自己的战争 109
- 最好的补给，是对自己的悦纳 113
- 用心生活，乐观以待 117
- 路难不难脚知道，事顺不顺心知道 121

| 第四辑 |

慈悲的功德：布施助人，造福自己

你所给予的，终会回到自己身上 126

智慧的引导，能放大善良的力量 130

行善贵在诚意，布施贵在尽力 134

让人非我弱，退步自然宽 138

布施的功德，就是为心灵找家 142

最暖心的善，是懂得感恩 146

| 第五辑 |

慈悲的方式：一心向善，修炼自己

心善，比风水更厉害 150

心善，是一种天性的大气 155

人的善良，来自干净的心底 159

心善则美，心纯则真 163

慈悲不仅是行善，更是接受自己的阴影 167

生活就是心怀善意，在荆棘中穿行 171

真正的笑脸，源自一颗慈悲的心 175

世界需要慈悲，也需要安静的人 179

| 第六辑 |

慈悲的结果：平和宁静，成全自己

刻意求纯，烦恼之源 184

青山原不动，浮云任去来 188

看淡人间烦恼事，只向心中觅清凉 192

世间的很多美丽，需要远远地欣赏 196

静心淡然，潇洒行走 200

心若不了，必生尘劳 204

不以物喜，不以己悲 208

第一辑

慈悲的力量：

心怀慈悲，强大自己



慈悲远比怜悯还要伟大和高贵，因为慈悲的力量没有边界。如果我们的动机是慈悲，那么所有的行动都是为他人的利益。在对抗最强大的敌人（烦恼和困惑）的战争中，再没有比慈悲更好的盟友了。

慈悲中得心量， 无往不胜

拥有无尽的财富，不如拥有创造财富的能力，这样不愁没有财富；拥有高深的智慧，不如拥有纯洁的善心，这样不愁解决不了问题。



学者问禅师：“你常教人慈悲为怀，慈悲有什么用呢？”

禅师答道：“慈悲能给你无边的力量。”

学者又问：“我怎么才能感受到这种无边的力量呢？”

禅师道：“慈悲能助人，福报围绕着你；慈悲能润心，嗔怒的火气就灭了；慈悲能护卫，贪欲杂念进不来；慈悲能宽慰，痴心的执念能放下。”

慈悲远比怜悯还要伟大和高贵，因为慈悲的力量没有边界。如果我们的动机是慈悲，那么所有的行动都是为他人的利益。在对抗最强大的敌人（烦恼和困惑）的战争中，再没有比慈悲更好的盟友了。

一个人的心量有多大，他能获得的能量就有多大。

禅师曾说：“慈悲是一种高尚的心态，是一种智慧的表现。”然而，在人世间对物质利益与名誉的追求之中，根本无法去理解和体会慈悲的真正内涵。

在现实生活中，如果不能改变自私自利的后天形成的观念，就无法做到慈悲待人。

慈悲的心可以沟通无限的能量；慈悲的行为可以引发无限的能量；慈悲本身就是一个巨大的能量场。

一个人如果慈悲心常在，那他的心量也能像宇宙一样博大，他就会拥有无坚不摧的巨大能量；一个人修炼到真正放下生死的时候，心中怀着的是永恒的慈悲。

人世间的以恶治恶，无法起到根除邪恶的效果；当一个人能用他的慈悲心去感化敌人的时候，那种能量是比刀剑更强有力的武器。

以宽容与忍让接纳对方的攻击，以微笑回应俗人们的讽刺与挖苦，以包容对待他人的误解与过失，不急不躁，忍辱不辩，对众生之苦充满恻隐与怜悯之念，淡然而无畏，慈悲而祥和，

那就是觉者永恒的心态。

慈悲待人并不需要过多的话语，微微一笑就能把慈悲的善念传达给他人。慈悲是一种真实的能量，它能融化人们内心的冰雪。

对于人与人之间的矛盾或隔阂，无论人们如何用人的办法努力去消除，都不会得到彻底的解决，这是因为人的办法缺乏能量。

但是慈悲的力量却能化解一切冤结，使人世间的一切因果回到善解。慈悲之光胜过千言万语，它能使心灵之间的怨恨与间隔顿时消失于无形。

所谓对人慈悲，并非允许别人对我们或其他人使用暴力，而是要我们做出有智慧的决定。激起慈悲心的有效方法，就是把别人想成完全跟你一样。把心完全打开，去感受无常强大的威力，就能生起无所不包和不惧的慈悲心。

慈悲是最好的护卫，它也是一切治疗的源头。若我们能好好把握，日常生活就有许多开放我们心胸的机会。看看世界上无穷的苦难，不要浪费它所引起的爱与悲伤。

爱有两种：迷恋与慈悲。迷恋的对立面是憎恨，多数人就陷在这个循环里。慈悲的背面是宽容，一个佛是慈悲的，但他更是宽容的。遵循自然起伏变化规律，合拍自然生存节奏，顺遂缘分而安乐，你才能寻求到属于自己生活的真正幸福快乐。

人生不如意十有八九，看破不如看开。红尘繁复，看破世间种种的七窍玲珑心又有多少呢？一颗慈悲的心，才可以让生命如虎添翼，抽干一切浮躁在心中的恶水，注入一股清新的泉流，还一个清静的灵魂，容江海之天下。

当慈悲心涌现的那一刹那，不要将它扫到一边。不要耸耸肩，然后当作什么都没有看到，而是要有作为，因为慈悲让你有能力去展现慈悲的力量。要保持敏感，运用那一闪而过的慈悲，集中注意力，进入内心深处，观想它、发展它、强化它、深化它。

当有人正在受苦，而却不知如何帮助他时，要勇敢地把自己放在他的位置去想，想象我们正遭受同样的痛苦，而要怎么度过。

当我们以慈悲心与智慧装备自己时，所要对抗的不是别人，正是内心想要侵略、掌控与剥削别人的倾向。一旦戒行清净，对他人就会有一种诚实和慈悲的感觉。