



静下心来，细细体味多彩多姿、生机无限、情趣盎然的人生风景，以一种超常的明哲睿智，参透人生的意义，于平凡中阐释智慧，寓智慧于平凡中。

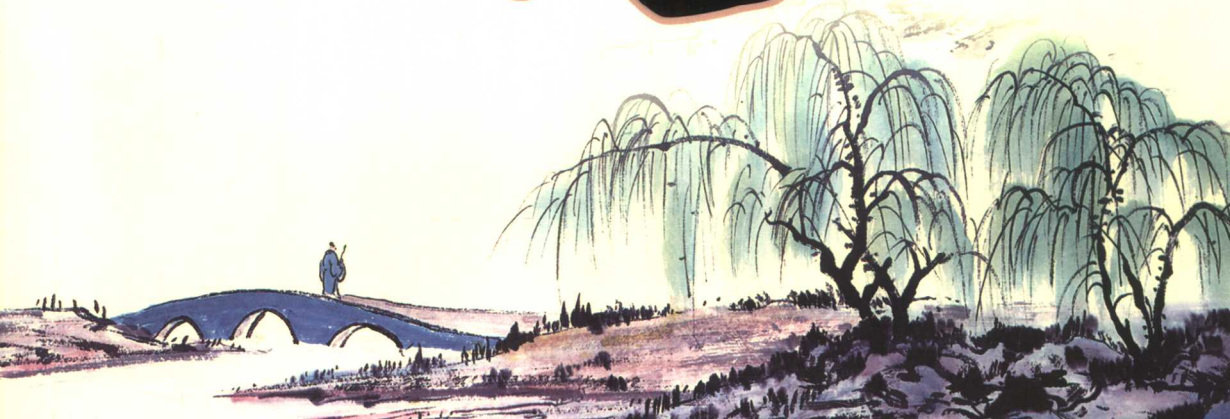
云水禅心

云是水的梦，水是云的情；一颗禅心，是水云间最美的风景。

其实，云水间本是没有「禅」字的，只因人们寄予它，就有了「禅」的心境，因思了，就有了「禅」的意境。于是，云水间就有了禅心。有心就可参悟，继而顿悟。



泓逸◎编著 新世界出版社





泓逸◎编著

新世界出版社



云水禅心

云是水的梦，水是云的情；一颗
禅心，是水云间最美的风景。



图书在版编目(CIP)数据

云水禅心/泓逸编著. —北京:新世界出版社,2007.6

ISBN 978-7-80228-369-5

I. 云... II. 泓... III. 禅宗-通俗读物 IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076725 号

云水禅心

策划:梁小玲

作者:泓逸

责任编辑:梁小玲

封面设计:创品牌

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街24号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:九州财鑫印刷有限公司

经销:新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 350千字 印张: 20

版次: 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-369-5

定价: 39.00元

|| 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、无思无虑的清静状态，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



前言

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；多姿多彩，生机无限，情趣盎然。



“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，我们能有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。





责任编辑：梁小玲

封面设计：
袁剑锋(北京)品牌设计机构
Mc:13381106363



第一章 生命的意义寓于过程之中

旅游者常常会陷入这样一种误区，以为美丽的风景只在某个遥远的地方或目的地。于是一路奔波，急匆匆地向那里赶，却把沿途的风景一一疏忽、冷落了。人生亦然。人生的风景往往遍布于奋斗的过程中，而不只是在最后的结果。

如果我们的眼睛无法发现春花、秋月、凉风、冬雪本身自然的美，也就无法真正认识到生活的意义。让身心得到舒展，拥有一片心灵的天空，才是幸福的

.....

生命的意义在于绽放出光芒	3
生命的目的是为了行善的本分	4
生命长度和价值的量尺	6
生命是活着的	8
生命因美丽而永恒	9
人生就是一场戏	10
人生应如白莲	10
让世界恢复本来的面目	12
珍惜难得而已得的机遇	13
给自己的心灵放假	14
人生五味	15
在平常的日子中找到生活的意义	16
生命的意义寓于过程之中	18
一切事在人为	20
爱便是生的奥秘	21
凡事都为“因缘和合”而成	22
一世情缘	24
生活到底是什么滋味	26
悄然地送走时光的星移斗转	26
无常是时空中一种必然之路	28
只有现在才是我们生命的真正所在	29



第二章 生活到处充满着禅意与禅境

满天星斗是禅，潺潺流水是禅，郁郁黄花也是禅……大自然到处都呈现着禅的空灵与恬静、悠远与超越、真实与现成。天公造物，缘灭缘生，无处不呈现着禅的生命。

人的一生有如一次旅行。无须抱怨，无须懊恼，生命的旅行，原本可以如此从容，如此平淡。当繁花开遍、飞絮散尽，真理的寂光抹去所有的泪水和色彩，心的历程就会连成一片净土，还我们一个纯净透明的极乐家园。

不要轻易拒绝自然赐予我们的一切	35
以明媚的心情去对待生活	36
寂寞是一种美丽	36
看云的妙处	38
选择一个舒适的姿势坐看云起	39
白云深处老僧多	40
保有登高望远的开阔心境	42
珍惜独对夕阳的机会	43
生活到处充满着禅意与禅境	44
月亮总是圆的	45
仁者乐山，智者乐水	47
幽娴如处子凝思的山	48
繁花落尽之后的清寂	49
一花一世界	50
飘出郁郁的清香	51
“出淤泥而不染”的精神	52
万花丛中独树一帜的梅	54
与白花为友	56
飘落的丁香叶	57
落叶的随想	59
人生自然的节奏	60

水至清则无鱼	61
在顺境中感恩，在逆境中心存喜乐	61
每一次仰首都是新感觉	62
一手一脚的泾佛	64
一幅赵州禅师画像	65



第三章 智慧是一切幸福快乐的源泉

人生一切的苦难，大都是行为的错误而来的业报；反过来说，一切的幸福快乐，也是智慧的行为而来……

我们平常的自我，都是在模仿，都是在执著，并不是真正自我的体现。只有丢掉一切模仿，排除一切条条框框，打破一切障碍，自我才能真正呈现出来。

人生最宝贵的是灵性或真理	69
按禅的方式解决问题	72
一念清净的人见什么都是清净	74
护卫正道需要流畅的表达能力	76
智慧出自清净心	78
真正的慈悲懂得运用善巧方便来利益众生	79
平常心是道	80
人生的追求	83
求人不如求己	85
你就是你走过的那一条条道路	86
禅的目标就是引导我们认识自我	87
认识自我是我们人生的一个高峰	89
你得自己走这条路	92
为什么会畏惧面对大众	94
一味模仿必将永远落伍	95
智慧是一切幸福快乐的源泉	97
真正地实现超越	98



目录

不可一味钟情于“灿烂”	99
诸佛妙理，非关文字	101
学会以成熟的眼光看待事情	102



第四章 希望的热情是生命之焰

生活的丰富感，是从欲和希望中创造出来的。没有期待和希望，生活就会落空。对生活而言，与生命所企求的只有希望。同时要坚定信心，寻求乐趣，在痛苦中表现刚毅，在逆境中表现勇敢……

生活中的种种外境，常使我们随境生心，如水被风激起的波浪动荡不定。我们应将遇到的每个挫折当成是学习的因缘，勇敢地面对挑战……

精诚所至，金石为开	107
要有正确的知见和深切的信心	107
不系于物，任心自在	108
守望千年的大佛	110
无心的状态	112
佛法如大海，唯信能入	113
唯有信心能开启智慧之门	114
佛法从恭敬中求	115
只要不停地修行	116
希望的热情是生命之焰	117
置心一处，无事不办	120
等待可以丰富人的心灵	121
坦然地面对不如意的事情	123



第五章 没有天生的弥勒、自然的释迦

心死不振作的人什么事也做不成功；无志气而不向上的人，哪怕小小的事情也做不成。另一方面，世间事只要我们肯努力，就没有困难的事。

纵观古今高僧大德，几乎各个都是具足钢骨的硬汉，有着斩钉截铁的性格。他们的洒脱、自在，是经历了千锤百炼的艰苦磨砺之后展现出来的智能，绝非轻轻飘飘、浮浮泛泛所能得到的……

我愿意去改变	127
人生是稍纵即逝的	129
如把握此刻可以做的事	130
修行必须不断地改过迁善	131
设定能达成的志愿	132
必须要劳心劳力和忍耐	132
没有天生的弥勒、自然的释迦	134
心境当时刻波浪不起，无是无非	135
要能经受住境界的考验	136
平平淡淡不是真	137
不要轻易向现实低头	138
只要我们清楚自己在做什么就够了	140
永远怀着期待感	140
找到引燃自己的火种	141
战胜自己的胜利才是真正的胜利	142
“百尺竿头”上再进一步	144



第六章 莫“放纵”，真“自在”

世上有些人认为行为不受拘束就是“自在”，于是没有节制地吃喝玩乐，一旦遇到压力无法疏解，就更加放纵自己的行为，甚至去做违法的事。这不是“自在”，而是“放纵”……

一个真正能够迎接和承受各种人生际遇和挑战的人，绝不是气量狭小的平庸之徒，他可能会忧郁，但灵魂的天空不会黑云压城；他也许会兴奋，但热泪盈盈中他不会因此迷失方向。因为他能承受住自己。

德使人真正幸福快乐	149
心口一如、言行一致	149



目 录

为自己的道德行为负责	151
心处于黑暗中就无法看清真理	152
一颗受过控制与训练的心	153
认真地反省自我	154
坦承自己的错误是一种勇气	156
莫“放纵”，真“自在”	157
进行完善的自我管理	159
在忍辱中培养人格道德	160
审慎地面对自己	161
开发生命中善的力量	162
勿以善小而不为	163
忏悔可以改变我们的命运	165
拓开心量，包容别人	166
心圆则烦恼消	169
豁达赋予我们一种完美的色彩	171
人生当有承受力	172
得忍且忍，得耐且耐	173
自私是一种强劲的负面力量	174

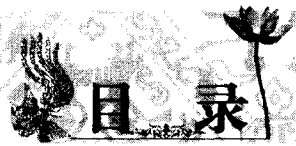


第七章 点亮自己的那盏生命之灯

点亮属于自己的那一盏生命之灯，既照亮了别人，更照亮了你自己。只有先照亮别人，才能够照亮我们自己……

我们只有学会了宽恕，才能够成功地生活。最重要的是，你对自己也一定要退一步设身处地地想，不要因为一个错误而苛责自己，也不要因为一个错误而苛责朋友。

认真做事，坦诚待人	179
人人能遵守的基本道理	180
首先要学会做人	180
做任何事首先要为他人着想	181



对人当恭敬有礼 183

洗甘薯的景象 185

理想的处世态度 186

点亮自己的那盏生命之灯 188

“怒”是心奴，“恕”是心如 189

宽恕别人就是宽恕自己 191

不能不理睬别人的看法 193

心中的镜子 194

不可逞口舌之能 196

我的心在乎 197

摆正义与利的关系 198

“爱与被爱”及“付出”的能力 199

付出切实的照顾和关怀 201

“助人”是因，“为乐”是果 202

一个人可以不信神，但不可以不相信神圣 203

平视世界，平视自己 204

百善孝为先 205



第八章 心清净了即是最大的自在

人生中扮演的角色随着时间、进程而改变，人就成了演员，误把剧中的角色当作自己，然而生命中真实的你在哪里？

只要愿意，就能承担自己；只要愿意，就能改变自己；只要愿意，我们就会发现：自己原来早已处于最幸福、最合适的环境里……

最重要的是心念清净 211

一动不如一静 212

淡泊明志，宁静致远 213

学会简单地生活 214


安心即住 215





目录

十味奇药	218
营造音乐心情	218
不假外求，做个真正的主人	219
和谐世界，从心开始	221
在清净心水里	223
解脱后的心境	225
独立于自己的天地之间	226
用宽容的态度来对待人生	227
不受第二支箭的苦	228
该放下就放下	229
一念的平静心就是道心	232
不要伤害自己	233
停止抱怨是一种人生的境界	234
心清净了即是最大的自在	235
净秽由心，非关外境	237
不被虚妄的外境所转，不被内心的妄想所惑	239
不要被无形的盔甲所束缚	240
境界实无好坏，有的是心的分别	242
一路听鸟语闻花香	243
世界的转动是不可抗拒的	244
去除妄念，不被世间迷惑	246
人生本来没有烦恼	247
心中有事世间小，心中无事一床宽	248



第九章 不要向外寻求欲望的满足

我们每个人都拥有很大的财富，这财富就是内心世界所给予的，内心领域的丰富与富足才是解决问题的根本。你富为本来。何期外求？

诱惑我们的种种欲望，往往都是人生路途上的障碍。如果处理不当，过于贪恋，必将妨碍人们真实、真正、富有诗意的生活……

保持着“知足常乐”的态度	253
它就是一块石头	254
控制非分的欲望	255
以赤子般的目光去看这个世界	256
太多的欲望是心理疾病的主要诱因	258
对物质财富保持着恰当的态度	259
看破得与失	261
以智能来代替金钱	263
心灵的财富	264
不要为金钱所迷	266
不要向外寻求欲望的满足	267
防止永无止境的利欲之心	268
勇于舍弃却是一种境界	269
人生路途上的障碍	270
告别过去，走向彼岸	271



第十章 用欣赏的眼光去看诗世界

这世上树叶有千万片，这世上人有千万种，不一定都要相爱，不一定都要相守，只要学会欣赏……

幸福以各种各样的形式呈现在我们的生活中，他只是一种生命的感受，一种人生的体验。在很多时候，幸福不是去盼望我们没有的东西，而是尽情享受自己现在的“拥有”。

人生的意义就在于获得幸福	275
幸福就在我们心中	276
幸福的柴门	278
和谐的幸福	278
用你的真心爱过去	280



目录

健康人生的守则	281
生命展现的快乐	283
笑对人生	284
常怀欢喜心	285
真正的“避苦求乐”	286
要有安详愉快的心境	288
快乐哪里来	290
追求“真快乐”	291
一只狼狗	292
歇下狂心就是菩提	293
用欣赏的眼光去看待世界	294
笑着流泪是一种佛性	295
生存就是烦恼	296
学空必须学到家	297
控制情绪而不压抑情绪	298
把觉照之火把点燃	300
禅就是禅	300
活在当下	301