

<<云水禅心>>

图书基本信息

书名：<<云水禅心>>

13位ISBN编号：9787504739810

10位ISBN编号：7504739812

出版时间：2011-11

出版时间：中国物资

作者：王宇

页数：274

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>

<<云水禅心>>

内容概要

用佛学的视角为你揭示生命的真相，让你坦然面对生死，珍视生命，积极把握今生；以佛的智慧透悟人生真谛，解答当下的种种困惑，为你指引人生的出路。

佛，是祛除我们心中焦虑、疑惧的力量，是安定我们身心的一剂清凉散。

本书中佛学大师们以佛教的视角，用现代人的观点，对人生所作出的新的解释，帮助您随时汲取禅师们灵活、幽默的智慧，让那些无谓的烦恼止于无形，在无常的岁月之中，活出充实自在的人生。

本书给尘世中的人们讲述了生命、生活的真正意义，包括为人、处世、交往、事业等方面，无不透露出富有禅意的人生哲理。

也正是这种哲理的存在，才能让人更加理性地去面对现实世界，面对繁世的纷杂与喧嚣。

本书更重要的是向读者讲述了如何去感悟人生，如何去面对现实，如何让自己的生命更自在，更有意义、有价值。

<<云水禅心>>

书籍目录

第一章佛说生命真谛：只存在于呼吸之间

佛陀说：“人之一生，就在于一呼一吸之间；生与死，也只是瞬间的转化。

”人生是极为短暂无常的，我们了悟了这点，方能珍惜生命的每一刻、每一秒。

要知道，生命本身就是一个不断变化的过程。

“人生只在呼吸之间”，这就要求我们要时时更新自我，不眷恋旧我，这样才能让生命之树常青。

- 1?生命短暂，应好好珍惜/
- 2?闲适恬淡，静享此刻/
- 3?得失常在，开心难求/
- 4?世上没有值得你忧虑的事情/
- 5?时刻更新自我，才能走出迷茫/
- 6?要拿得起，更要放得下/
- 7?学会欣赏自己，找到自己的长处/
- 8?常常惜福，时时感恩/
- 9?切莫让碌碌无为的心态毁了自己/

第二章佛说生活真理：只存在于平淡之中

佛家认为：“绚烂之极归于平淡。

”平淡是一个极高的人生境界，也是最为真切的生活。

过平淡的生活不是懦夫的自暴自弃，而是智者的胸有成竹；不是看破红尘后的心如死灰，而是经历风雨后的大彻大悟；不是碌碌无为地得过且过，而是从容处世的潇洒自信。

平淡生活是一种极为安逸、幸福的生活，它没有喧嚣的嘈杂，没有世俗的烦恼，更没有填不满的欲望，有的只是一份从容，一份淡定，在平淡之中静享生活的快乐。

- 1?禅意的生活姿态：保持平常心/
- 2?真正能够解脱你的，只能是你自己/
- 3?清净之心，得坦然人生/
- 4?生活的真理，只是藏在平淡无味之中/
- 5?八风不动，宠辱不惊/
- 6?珍惜平淡的当下/
- 7?淡泊名利是人生的一种佳境/

目录

第三章佛说心灵之道：未断我爱，不入洁净

佛说：“未断我爱，不入洁净。

”在生活中，我们之所以不能心平气和地体会到生活的快乐与幸福，就在于心中存有太多的爱恨情仇，太多烦琐的欲望，没有制止内心对错误的观念、外在物质的追求。

为此，我们想要活得快乐、幸福，过得心安理得，就要及时驱除内心的欲望，这也是获得自由人生的根本！

- 1?欲望是一切烦恼的根源/
- 2?心多贪念，必成羁绊/
- 3?欲望越多，心灵负担越重/
- 4?人之所以痛苦是在于追求错误的东西/
- 5?无欲无求+顺其自然 = 幸福/
- 6?适时放弃，远离喧嚣/
- 7?知足才能长久快乐/

<<云水禅心>>

- 8?降低一分欲望，得到一分幸福/
- 9?若能一切随他去，便是世间自在人/
- 10?勇于舍弃才能获得更多/

第四章佛说为人之道：常怀谦虚、感恩之心

佛说：“谦卑比慈悲更难，慈悲是把众生当成自己的子女，从心底生起自然的慈爱与关怀；谦卑则是把众生当成自己的父母，从心底生起自然的尊崇与敬爱。

”佛又说：“感恩，一切都将释怀。

”很多时候，我们之所以会沉浸于不幸、挫折和磨难的悲伤中，就在于不能谦虚地低下头，看到事物积极的一面，不懂得感恩。

只有心怀谦虚、感恩之心，才能看到苦难和折磨背后所隐藏的机遇与感动，才能珍视挫折、磨难，才能将之转化为前进的动力，才能使自己在坚强之中收获成功的果实，才能让自己的人生更为洒脱、快乐！

- 1?谦虚是一种美德/
- 2?切忌卖弄自我/
- 3?得势时，你要保持低调/
- 4?做人最忌到处炫耀自己/
- 5?保持谦虚，尊重他人/
- 6?感谢生命中的不幸/

第五章佛说处世之道：随心，随缘，随性

佛说：“心性乃生命之常态。

”只有心灵获得自由、快乐，你才能感受到真正的快乐和满足。

随心、随缘、随性，是指自己的每一个处世行动都听从于心灵的声音，不去计较一时的得失，不必去在意那些身外之物，这样才能坦然地面对世间的一切，才能获得真正的自由和快乐；这样才能使我们放宽心思，才能欣赏到生命的真正精彩的部分，才能活出真色彩，才能体现出自我的真正的价值。

- 1?与其抱怨，不如随缘/
- 2?烦恼和快乐都由心生/
- 3?随遇而安，充分享受人生/
- 4?简单的生活最精彩/
- 5?随性生活，无须苛求/
- 6?心平气和地面对不平事/
- 7?嫉妒是心灵的一剂毒药/
- 8?切勿将生命浪费在别人的标准中/
- 9?生死由他去，一切随缘/
- 10?追求完美本身就是一种不完美/

第六章佛说交往之道：宽容他人，学会放下

佛说：“我们之所以心存怨恨，是因为我们不懂得宽恕，不懂得放下仇恨。

”在现实生活中，人与人之间难免有碰撞，即便是心地最和善的人，也难免会伤害到他人。

如果过于计较，不仅会使自己陷入无尽的烦恼之中，也会置旁人于痛苦之中。

所以，我们要以宽容之心多去谅解别人，理解别人。

宽容是一种博大的情怀，它能包容人世间的喜怒哀乐；宽容是一种至高的境界，它能使人跃上大方磊落的台阶。

只有宽容，才能治愈不愉快的创伤；只有宽容，才能消除人为的紧张与痛苦。

- 1?不宽恕众生，就是苦了自己/
- 2?用佛法化解内心的烦恼/

<<云水禅心>>

- 3?让他一“墙”又何妨/
- 4?忍一时就能风平浪静/
- 5?心有多宽，世界就有多广/
- 6?路留一步，味让三分/
- 7?放下仇恨，才能重获快乐/
- 8?学会宽容，给彼此幸福/
- 9?冤家宜解不宜结/

第七章佛说永恒之道：把握眼前，活在当下

佛说：“纵观漫漫人生路，无非只有三天：昨天、今天、明天。

”昨天已经成为过眼云烟，今天正风驰电掣般飞过，明天还姗姗来迟。

又何必为明天还未到来的忧虑而惶惶不可终日？

又何必为已经过去的痛苦而毁掉当下的快乐？

过去的已经一去不复返了，再如何悔恨也无济于事，未来可望而不可即，再如何忧虑也只是你的空念，而今天的心、当下的事与当前的人，却是真正实在的，只有认真地过好当下的时光，抓住当下的快乐，才能抓住永恒，获得快乐的人生。

- 1?活在当下，才能抓住永恒/
- 2?每一个刹那都是唯一/
- 3?活着，就要享受过程/
- 4?把握当下的幸福/
- 5?活在当下，感恩生活/
- 6?美妙的在于过程，而非结果/
- 7?不悲过去，感恩曾经/
- 8?执著于空想是一种负担/

第八章佛说成功之道：接受逆境，迎接困厄

佛说：“逆境是成长必经的过程，能勇于接受逆境的人，生命就会日渐茁壮。

”每个人都会遇到逆境、困厄，当周遭环境骤然变得晦暗阴沉起来，人难免会畏缩，迟疑着不敢向前踏进一步。

这时候，我们只需敞开心扉，接受逆境，乐观与自信可以再度鞭策我们一路向前。

苦难可以使我们的生命更加坚强，使我们的生命不断走向卓越，拥有卓越的生命，你离成功也就不远了。

- 1?与其抱怨，不如接受事实/
- 2?苛求环境不如改变自己/
- 3?逆境是成功的必经过程/
- 4?勇于接受厄运，生命才会日渐茁壮/
- 5?精诚所至，金石为开/
- 6?坦然地面对生活中的挫折/
- 7?只有不断地磨炼，生命才能饱满/
- 8?告别颓废，一切皆由己决定/
- 9?将绝望看成下一次希望的开始/

10?人生漫漫，随时可以重新开始/ 第一章佛说生命真谛：只存在于呼吸之间第一章佛说生命真谛：只存在于呼吸之间

<<云水禅心>>

章节摘录

佛陀听了，凝视老人的七位儿子和七位媳妇，语重心长地说：“人生最重要的就是要有感恩心。世间有很多人不知孝敬父母，连一根拐杖都不如，这样的人就是欠缺感恩心！

若能孝养父母的人，才是真正有大福之人。

”七位儿子、媳妇看到自己的父亲，又听到佛陀的训诲，惭愧得无地自容。

他们的良知被启发了，于是同时站起来走到佛陀面前恭敬顶礼，感恩佛陀教导，然后转身到老人身边扶着他说：“我们错了，请您原谅我们吧！

从今天开始，我们一定要好好奉养您！

”七个儿子都争着要迎请父亲回家。

俗谚云：“受人滴水之恩，必当涌泉以报。

”我们总是常常在受到朋友的帮助时，会感动得不知要如何报答；但我们却在父母的点滴照顾下，觉得理所当然，予取予求。

佛说：“求福不如造福。

”一个懂得孝养父母的人，才是真正有大福之人。

父母生我、养我、育我，对我恩重如山。

这恩情一辈子也报不完，所以，凡是一个懂得感恩父母、懂得孝顺父母的人，幸福自然会跟着他。

因为知道感恩，懂得珍惜，才有福气。

正所谓常常感恩，时时惜福，不必求福，已在造福。

人生就应“心怀感恩，知足惜福”。

也许我们没有办法让所有的人都保持有一颗感恩的心，但我们可以时刻提醒自己，在人生的旅途当中，一定要心存感恩。

懂得惜福才能幸福 人生只有懂得惜福的人，才会真正得到幸福。

也只有惜福之人，才会懂得尊重每件事，尊重每一个生命的独立与自由。

只有惜福，才能知道人与物、人与人之间都会在一个特定的时空里相遇，一切皆是缘，惜缘就是惜福。

。

.....

<<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>