



云水禅心  
主编

因上努力，  
果上随缘

让人身心自在的禅修美文

北京工业大学出版社



朋友圈  
博客热传美文

让人身心自在的禅修美文

因上努力，  
果上随缘

云水禅心 主编

北京工业大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

因上努力, 果上随缘 / 云水禅心主编. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5639-3817-9

I. ①因… 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(2014)第 033907 号

## 因上努力, 果上随缘

---

主 编: 云水禅心

责任编辑: 王轶杰 王 倩

封面设计: 王晓庆

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 9

字 数: 144 千字

版 次: 2014 年 4 月第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3817-9

定 价: 26.00 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前言

心静了，才能听见自己的心声；心清了，才能照见万物的本性。不甘放下的，往往不是值得珍惜的；苦苦追寻的，往往不是生命需要的。

所以我们要学会，停下来笑看风云，定下来静观自在。心境平静无澜，万物自然得映；心灵静极而定，刹那便是永恒。

别让人生输给了心情，心情不是人生的全部，却能左右人生的全部。心情好了，什么都好；心情不好，一切都乱了。我们常常不是输给了别人，而是坏心情贬低了我们的形象，降低了我们的能力，扰乱了我们的思维，从而输给了自己。

你若直面自己身体里与生俱来的笨拙与孤独，便能够彻底谅解过去的自己。大多数人都像我们这样活着，虽然不聪明，但诚恳；虽会犯错，但坦然。

从容坦然，是一种境界，它来自于心境的豁达与品质的笃定。

不浮躁，不张狂，不急功近利，不哗众取宠。天顺其然，地顺其性，人随其变。

凡事顺其自然，就像春华之后，瓜熟蒂落；就像功到之后，水到渠成；就像三十而立，名就功成。当然，这一切并不意味着放弃，相反，却映射出更多理性的光辉：勤勉当中，张弛有度，坚韧不拔，凡事更看重过程，更看重心灵的感受。

从容坦然，是一种态度。从容还是一种能在舍与得之间自由变通的能力，一种得失之间坦然以待的豁达，以及在拿起和放下时无动于心的释然。

失也好，得也罢，不以物喜，不以己悲。天地混沌，得失之间，原本无道。何必为一失一得而耿耿于怀，彻夜难眠？患得患失，徒然耗精劳神，百害而无一益。

圣人说：以从容的心看生活，天地自宽；以感恩的心待世界，左右逢源。

名誉、财富、权势这般俗物，原本也就身外之物，生不带来，死不带去，何必怜惜。

佛家说：你生于尘土，必然归于尘土，世间诸多事物莫不如是。

在现实生活中，有的为一职称，同事之间，明争暗斗，尔虞我诈；有的为一荣誉，朋友之间，钩心斗角，唇舌相讥；有的为一蝇头微利，兄弟刀枪相争，亲人反目相斗。敢问从容之心何处在，幸福的日子何处来？

欲望是罪恶之源。而从容，是来自于看透和放下名利之外的一种简单的心境，是自信的具体表现，也是内在的气质和风度。

从容还是一种智慧，它是深藏在我们灵魂深处的另一种美德，叫宽容。

无论何时何地，对他人的过失，心怀宽容；对他人的苦难，心怀怜悯。从容的心境，能让我们在同事进步的时候心术端正，不挑剔嫉妒。

人生漫漫，何必每天都风尘仆仆，行色匆匆？遇到好看的风景，不妨驻足欣赏。一旦错过，也许我们错过的不只是一个春天，而是我们整整一生。

唯有从容不迫，我们方能处变不惊、镇定自若。无疑，从容咀嚼，也是摄取营养、享受生活的美妙处方。于你，于我，于事，于物，我们不妨从容。

人生，因为在乎，所以痛苦；因为怀疑，所以伤害；因为看轻，所以快乐；因为看淡，所以幸福。

一切随缘吧，缘来时，努力而为；缘去时，泰然处之。静静地过随缘的生活，心若不动，风又奈何？你若不伤，岁月无恙。

# 目录

- 低调 /001
- 拿起与放下 /004
- 恬淡，禅里开出的花 /008
- 沉默是一种境界 /012
- 你风声鹤唳，生活就四面楚歌 /015
- 浓与淡 /018
- 最美的风景，一直在路上 /021
- 静享清幽 /027
- 尘缘尽时，无须悲伤 /031
- 请，活得从容些 /034
- 一种存在 /037
- 低头走人生的上坡路，抬头走人生的下坡路 /039
- 一辈子两件事：饿了吃饭，困了睡觉 /045
- 阴天，不一定会下雨 /048
- 事难人杂，不要强求 /054



- 平凡或者平庸 /059
- 平淡，也是一种美 /061
- 大气 /064
- 治愈一切病的良药——慈悲与智慧 /066
- 大心境的人，一路高歌 /080
- 自煎 /084
- 起笔落墨是人生 /086
- 信仰 /093
- 你好，岁月就好 /096
- 容纳是一种超然的境界 /101
- 逆境时切记忍耐，顺境时切记收敛 /103
- 放下不争，人生至境 /108
- 红尘是道场，烟雨洗楼台 /110
- 淡定是处世人生的最高境界 /113
- 守住乐观的心境 /117
- 珍爱一生的心灵法则是好好活着 /120
- 放弃也是一种智慧 /122
- 生活，就是体谅和理解 /126
- 宽容和谦卑成就了一个人的质量 /129
- 忘记是一种风度，舍得是一种智慧 /133
- 抵达 /136

- 做人像楹联，做事像随笔 /139
- 人生九章 /142
- 岁月是种轮回，人生是种历练 /148
- 平和 /153
- 懂水能懂人生 /156
- 舍与得 /158
- 简单最精彩 /162
- 人到中年，静守淡然 /165
- 一天的心情靠随和，一生的幸福靠知足 /169
- 想开了就是天堂，想不开是地狱 /174
- 做人如水，做事如山 /180
- 随缘、随性、随心 /183
- 清爽做人，知足常乐 /187
- 人生苦乐，在得失间 /190
- 看穿 /195
- 大智慧是看淡、看平 /200
- 微笑，生命最美的诗章 /204
- 吉人寡语，贵人言慢 /210
- 路难不难，脚知道；事顺不顺，心知道 /215
- 在修行中慢慢成长 /219
- 聪明人和智者 /222

因上努力，果上随缘

为人生寻找喻体 /225

人生的两个方向：出门和回家 /228

如果生活不够慷慨 /234

因缘而聚，因情而暖 /238

不要试图无所不知，否则你将一无所知 /243

知足少欲，学会独立 /246

静心淡然，潇洒行走 /250

像孩子一样生活 /255

心宽一寸，路宽一丈 /258

读人 /264

生命的真谛是懂得舍弃 /267

每一片落叶，都有自己的心路历程 /270

美好生活，源自内心风景 /274

“算”之乾坤 /277

低调的人，一辈子像喝茶，水是沸的，心是静的。一几，一壶，一人，一幽谷，浅斟慢品。任尘世浮华，似眼前不绝升腾的水雾，氤氲，缭绕，飘散。

## 低 调

在万千的人群中，遇到低调的人，恍若在幽静的巷子里，听到一段静心的天籁，在苍凉的荒漠绝地，欣遇一脉淙淙的泉流。

那是一种言说不尽的愉悦和舒爽。

赏心只有三两枝。低调的人虽寥寥，却是这个世界一帧难得的风景，养眼，怡耳，悦心。也只有在低调者的身上，你才能在喧嚣的尘世里，寻觅到一丝清雅的内敛，一点高贵的平和，一份优美的沉静。

低调的人，举千钧若扛一羽，拥万物若携微毫，怀天下若捧一芥，思无邪，意无狂，行无躁，眉波不

涌，吐纳恒常。

故意做出来的，不是低调，是低姿态；矫情装出来的，也不是低调，是假低首下心。真正的低调，是内在心性的真实呈现。无论处间巷还是居庙堂，绝不改变；无论逍遥于腾达抑或困顿于落魄，绝不动摇。

低调的底色是谦逊，而谦逊源于通透。在低调的人看来，人生没有什么值得炫耀，也没有什么可以一辈子仗恃，唯有平和、平淡、平静，才能抵达生命的至美之境。于是，他们放低自己，与这个世界恬淡地交流。

张扬，张狂，张牙舞爪，到头来，不过是一场浮华的热闹。当绚丽散去，当喧嚣沉寂，生命要迎接的，是落落寡合，是形影相吊，是门前冷落，是登高必跌重的惨淡，是树倒猢狲散的冷清，是说不尽的凄婉和苍凉。

真正有大智慧和大才华的人，必定是低调的人。才华和智慧像悬在精神深处的皎洁明月，早已照彻了他们的心性。他们行走在尘世间，眼神是慈祥的，脸色是和藹的，腰身是谦恭的，心底是平和的，灵魂是

宁静的。正所谓，大智慧大智若愚，大才华朴实无华。

高声叫嚷的，是内心虚弱的人；招摇显摆的，是骄矜浅薄的人；上蹿下跳的，是奸邪阴险的人。他们急切地想掩饰什么，急迫地想夸耀什么，急躁地想篡取什么，于是，这个世界因他们而纷纷扰扰、迷乱动荡。这些虚荣狂傲之辈，浅陋无知之徒，像风中止不住的幡，像水里摠不下的葫芦，是不容易沉静下来的。

低调，不浓，不烈，不急，不躁，不悲，不喜，不争，不浮，是低到尘埃里的素颜，是高擎灵魂飞翔的风骨。

低调的人，一辈子像喝茶，水是沸的，心是静的。一几，一壶，一人，一幽谷，浅斟慢品。尘世浮华，似眼前不绝升腾的水雾，氤氲，缭绕，飘散。

茶罢，一敛裾，绝尘而去。

只留下，大地上让人欣赏不尽的优雅背影。

(文 / 马德)

“贪”字近乎“贫”，“婪”字近乎“焚”。

## 拿起与放下

我常常想：人，为什么烦恼？因所处境况不同，对于这个问题，每个人都有自己的因由和答案。

从生到死，光阴荏苒。韶华虽美，滋味各异。

尽管赏尽了春华秋实，感受了世间温暖，但回首走过的曲曲折折的路，便会发现还有些许烦恼和忧愁，正在不舍不弃地陪伴在左右，丰富着人生原本多姿多彩的意象。

人的一生，不可能一帆风顺，也不可能尽是泥泞坎坷。只要有一份付出，就会有一份收获。不管这收获有多大，无论这收获有多小，都是辛勤之树结出的

丰韵果实。

懂得知足，学会感恩，是每一个人都面临的人生课题。它需要我们认真地思考，默默地体味，深深地感怀。

只是，在努力奋争的过程中，总会有一些预料不到的事情发生，特别是那些影响心绪和黯然眼眸的情节，给我们原本晴朗的天空，铺上一层或厚或薄的阴云，抑或让伤心的泪水，淋灭曾经的热情。

有时候快乐，有时候烦恼；有时候欣喜，有时候黯然；有时候宁静，有时候狂躁；有时候憧憬，有时候失落。这，也许就是人生之中经常遭遇的境况。

人的烦恼，与生俱来。脱离母体的第一声啼哭，就在冥冥之中注定，生活不可能总是欢声笑语、歌舞升平，也会有滂沱泪水、迷离楚痛，还会有百般纠结、伤痕累累。

顺境的时候，我们常常忘怀曾经的苦难。

逆境的时候，我们常常遗忘曾经的幸福。

许多人都有过相同或者相近的经历，只是在外人面前总是露出笑脸，而内心的苦楚却不愿意表达出来，



唯有自己默默无语地品味。

其实，烦恼也是人生的一笔财富，让我们在经受各种不快和打击的时候，也培育了坚忍的性情和不屈的品格！

但是，人追求幸福快乐的内在需求告诉我们，烦恼还是越少越好，太多定会压得我们抬不起头来。

如果总是背着烦恼的石头过河，生活无论如何也不会变得轻松，只会越来越沉重，越来越神伤！

很多人并不晓得，生活中的许多烦恼，是完全可以避免的。

有些东西，我们应该拿起，比如善良、大度、宽厚、容忍、诚信、友爱、关怀、感恩、珍惜等。

有些东西，我们必须放下，比如自私、奸诈、贪婪、讥讽、恶欲、愚昧、无知、猜疑、忌妒等。

如果把应该拿起的东西丢弃了，如果把应该放下的东西攥紧了，人就有可能变成“魔鬼”抑或“禽兽”，做出一些令人唾弃的事情，甚至留下千载骂名。

拿起与放下，既是人生的哲学，更是人生的智慧。

但拿起与放下之间，也有一个度的把握。有人说：过失，过失，一过就失；过错，过错，一过就错。为