

济群法师 著

There's a saying in Buddhism: Work hard on Causes, accept Effects as they come. That's to say, we do our best in parts we can control, and as for results we let them be their own thing instead of meddling on good or bad times. If we follow this way, there would not be much pressure.

Drifting Clouds and  
Flowingwater;  
the Zen Mind

济群法师的人生智慧书



善一提一书一院

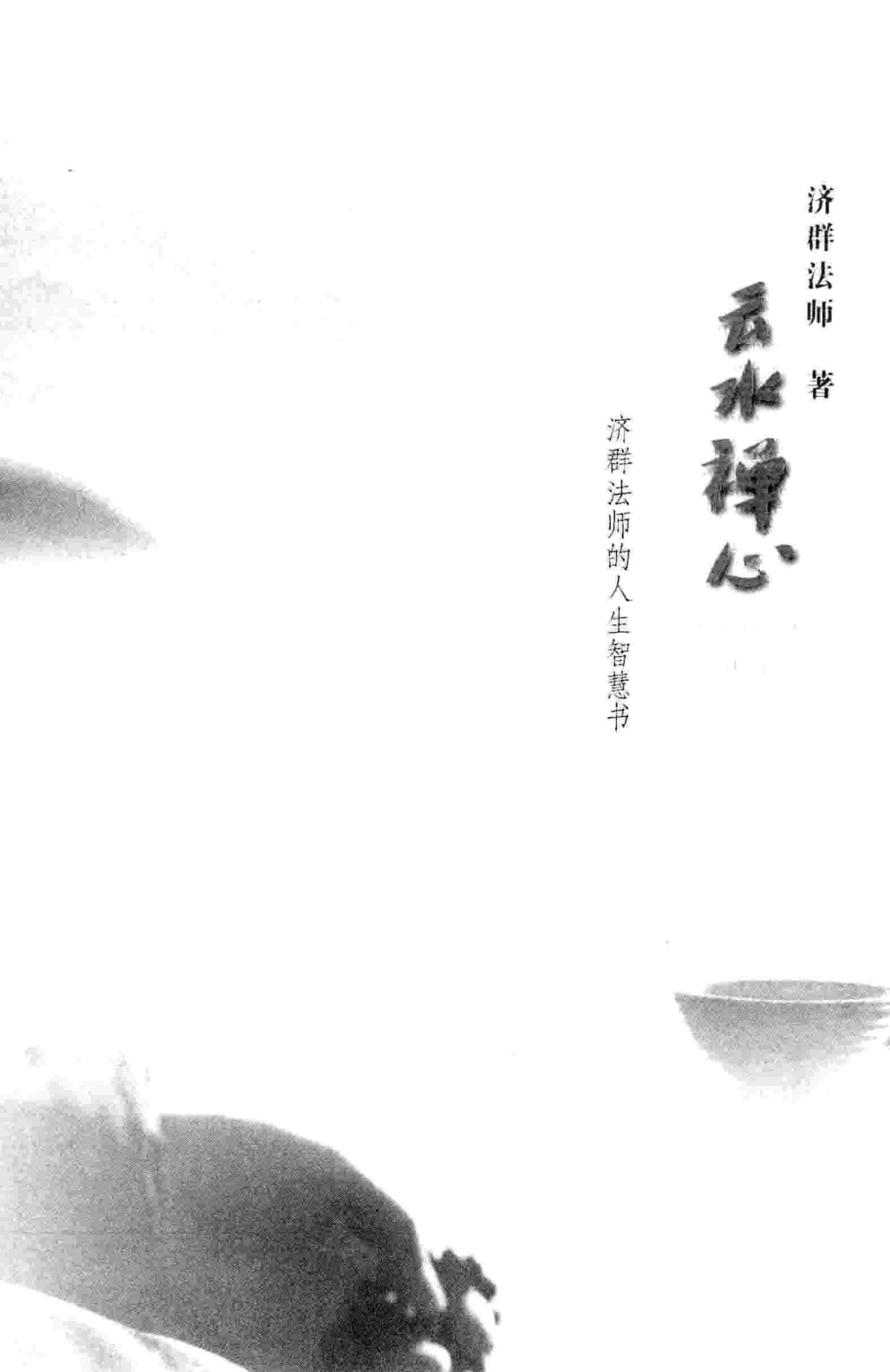


华东师范大学出版社  
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

济群法师 著

# 云水禅心

济群法师的人生智慧书



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

云水禅心——济群法师的人生智慧书：汉英对照 /  
济群法师著. —上海：华东师范大学出版社，2013.11  
ISBN 978-7-5675-0430-1

I. ①云… II. ①济… III. ①佛教—人生哲学—通俗  
读物—汉、英 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第283696号

## 云水禅心——济群法师的人生智慧书

著 者 济群法师  
译 者 佛 子  
策划编辑 许 静 储德天 贺群星  
审读编辑 王红菠  
责任校对 时东明  
装帧设计 邵宏庚  
排 版 郁晓岐

出版发行 华东师范大学出版社  
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市 ( 邮购 ) 电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbbs.tmall.com>

印 刷 者 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司  
开 本 890×1240 32开  
印 张 6.25  
字 数 35千字  
版 次 2014年4月第一版  
印 次 2014年4月第一次  
书 号 ISBN 978-7-5675-0430-1/B·765  
定 价 32.00元

出 版 人 朱杰人

( 如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系 )



## 自序

在许多人心目中，佛教只是烧香、拜佛、求平安、求保佑，除此之外，不知道佛法跟生活有什么关系；也有人觉得佛法是高深的哲理，距离现实人生很遥远，不知道对当下的生活有什么帮助。

我觉得佛法这么好，了解的人却这么少，实在很遗憾！这种想法不光是佛法能不能得到广泛传播的问题，而是这个社会太需要佛法了。我一向比较讲究实用，倘若佛法缺少实用的价值，我想我应该不会选择佛教作为我的信仰，更不会献身于佛法的弘扬。

佛法的智慧，对中国人来说有两个重大意义：一是继承传统文化的意义。说到中国传统文化，人们比较容易想到儒家、道家思想，认为佛教是外来的。其实佛教传到中国两千多年了，自汉魏以来儒释道三家思想已经成为中国文化的主流。佛教思想也渗透到中国文化的各个领域，如文学、哲学、艺术、民俗等，和中国文化水乳交融，成为中国文化的重要组成部分。不了解佛学，就不能很好的继承中国传统文化。

另外，佛法是人生的大智慧，对于了解心性，了悟生命真相，

具有重要的意义。当今社会，许多人都活在浮躁、混乱中，内心总有许多困惑、许多烦恼，虽然拥有丰富的物质条件，但活得并不幸福、并不自在。原因在哪里呢？

这个世界由两大因素组成的，一是物质，一是心灵。当物质极大丰富却不能给人们带来快乐时，那原因一定是出在心灵上，于是人们开始关心心理问题。这几年，心理学逐渐受到重视，涌现出一大批心理学的从业者。本人也经常应邀参加心理学界高层论坛的对话，以及一些心理学高端培训的讲座，这些活动让我对心理学有了更多的了解，同时也和心理学界结下很深的因缘。

其实，佛法就是东方的心理学。中国传统文化儒释道三家，儒家是做人、治理国家的哲学；道家是养身，追求长生不老的学问；佛家是心性之学。佛教传到中国以来，一直承担着中国人心理辅导的角色，帮助中国人了解自己的心性，乃至明心见性，解除生死轮回。从实现心灵的安宁，到解决生命永恒的困惑。

西方心理学虽然源于古希腊哲学，但主要还是立足于唯物科学的基础上，在佛教看来，对其心理问题的解决是不究竟的。在东西文化交流的过程中，许多西方心理学家，纷纷把目光转向东方的佛教。学习南传的禅修，汉传的禅宗，以及藏传佛教，把佛



法的智慧运用到心理学的理论建设和心理治疗，这方面的成果也频繁被翻译到国内，在许多书店中都能看到。国内也有不少心理学的从业者开始学佛，参加禅修。

在这个充满浮躁、混乱的时代，佛法的觉醒之光，是这个时代的希望。佛陀对我们这个世界众生的最大贡献，是他在菩提树下明心见性，发现了一切众生都有佛性，都有觉悟的潜质。也就是众生都有自我拯救的能力，这无疑是我们人类生命带来光明和希望。

人类因为无明，看不清自己，也不认识世界，产生对自我的错误设定，对世界的错误认识，由此发展出贪嗔痴烦恼，形成了凡夫心的迷惑系统。人类深陷在这样的生命系统中，长久地轮回着，看不到方向，找不到出路。在烦恼中挣扎，在痛苦中煎熬。

佛陀的教法，便是帮助我们开发觉悟潜质的智慧和方法，它可以帮助我们认清生命的真相，走出迷惘，走向觉醒。佛教所说的解脱，似乎离我们很遥远，其实跟我们关系非常密切，因为我们的内心有许多困惑、许多焦虑、许多烦恼，通过戒定慧的修行，这些都是可以究竟解除的。佛教所说的涅槃，便是代表着烦恼彻底的平息和寂静。

佛法既能够帮助我们解决生命的永恒困惑，也能给我们的现实人生以智慧的指导。学佛并非要放弃一切，也可以帮助我们更有智慧的过红尘生活。从上个世纪九十年代以来，我一直立足于对人生问题的关注，从佛法的角度，对现实人生存在的各种问题，提供思考和解决方法，先后在高校、企业界、佛教界、心理学界等，参加各种专题演讲或讨论交流，这些内容也都陆续整理成书，收集在这套丛中。

我希望这套丛书的出版，能够帮助更多的人正确认识佛法，走进佛法。让生命的觉醒之光在这个时代发扬光大。

济群

2012年秋写于阿兰若

我们总是不愿被别人欺骗，我们宁愿自己欺骗自己。

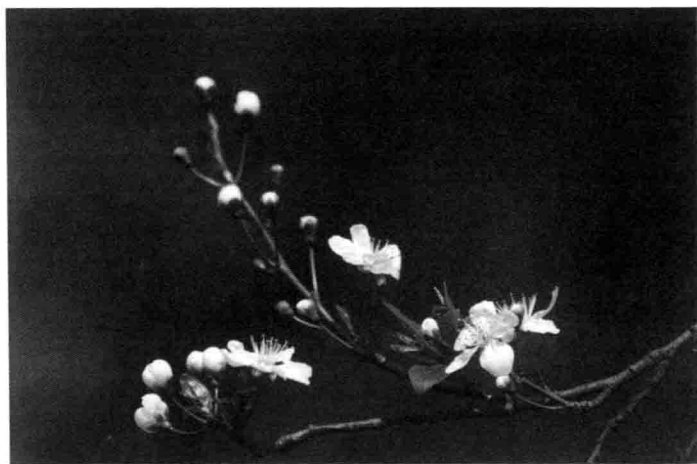
*We never want to be deceived,*

*but instead we would rather deceive ourselves.*



有人拼命催着自己成功,结果把自己摧残了;有人拼命催着自己享乐,结果把自己摧毁了。

Some people push themselves for success, but end up in self-harm; some people push themselves for dissipation, and end up in self-destruction.





云  
水  
禅  
心



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or reflection.

佛教有句话，叫作“因上努力，果上随缘”。就是说，在我们可以把握的部分尽力而为，至于最终结果如何，就顺其自然而不是一味强求。倘能做到这一点，就不会构成什么压力了。

There's a saying in Buddhism: Work hard on Causes, accept Effects as they come. That's to say, we try our best in parts we can control, and as for results, we let them run their own courses instead of insisting on good outcomes. If we follow this way, there would not be much pressure.



生财有生财之道，快乐有快乐之道。富甲天下未必就能快乐，唯有了解痛苦产生的原因和究竟解除痛苦的方法，才会获得真正的快乐。

There are right ways to get rich and right ways to be happy. Being the richest in the world does not necessarily mean happiness. Only by understanding the cause of pain and the way to end pain, can we obtain true happiness.

占有的满足，是产生失落的根源。

The complacency of acquisition is the root of disappointment.





鐘樓



惜福能让福报持久使用，培福能让福报可持续发展。

Cherishing boon can make it last longer; cultivating boon can develop it sustainably.

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines.



有时你有烦恼，有时你没有烦恼，那只说明你有烦恼，并不等于你就是烦恼。认识到烦恼不是你，和烦恼保持距离，对烦恼保持觉察，是解除烦恼的必要手段。

Sometimes you worry and sometimes you don't, which only means you have afflictions. It isn't equal to that you are afflictions. Realizing that affliction is not you, keeping distance with them and being aware of them are the requisite means to uproot them.





云  
水  
禅  
心



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.



谁最给力？三宝最给力。真切地对三宝生起信心，修学佛法，开启生命内在的觉悟潜质，必能摆脱迷惑烦恼，成就解脱自在的人生。

Who's the most awesome? The Triratna. By fostering true belief in the Triratna, studying and practicing Dharma, and discovering within life the potential to enlightenment, are we sure to get rid of confusions and afflictions, thus achieving a life of relief and liberation.