

「自性清淨 万事随缘」

有缘即住无缘去，一任清风送白云。

苦乐随缘，得失随缘，以入世的态度去耕耘，

以出世的态度去收获，这是随缘人生的最高境界。

在我们内心深处，生来就有和佛别无二样的纯粹人性，

那就是佛性。发现它使之成为自己的东西，这就是禅的修行。



云水禅心

王宇
编著

禅者云：『云在青天，随风舒卷；水在瓶中，清澈如镜。云动水静，一任自然。』云在青天之上，千变万化，随风舒卷，没有高处不胜寒的寂寞；水在瓶中，清澈如镜，如如不动，也没有落入庸常世界束缚的无奈。云动水静，云水顺势自如转换，随遇而安，闲适自然，正是在诠释人应对命运的态度。

云水禅心



王宇
编著

—— 自性清静 万事随缘

图书在版编目 (CIP) 数据

云水禅心：自性清净 万事随缘/王宇编著. —北京：中国物资出版社，
2011. 11
ISBN 978-7-5047-3981-0

I. ①云… II. ①王… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物
IV. ①B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 186237 号

策划编辑 王秋萍
责任编辑 李慧智

责任印制 方朋远
责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)
010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-3981-0/B·0295

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 18

版 次 2011 年 11 月第 1 版

字 数 286 千字

印 次 2011 年 11 月第 1 次印刷

印 数 0001-8000 册

定 价 32.80 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前言



佛说，生命只存在于呼吸之间；生活只存在于平淡之中；未断我爱，不入洁净。

茫茫人海，芸芸众生。每个人，每个生命，在任何时候，其心所想与佛是离不开的。正如佛家所言，即是佛，便是果。没有优与劣，只有佛。那些真正大彻大悟、真正懂得生命意义的人，都会以一种平静的心态去面对外面的世界，其主要原因在于他们时常能够以佛的真理约束自己，以佛对生命的阐释警示自己摆脱烦恼，走出痛苦。

许多人之所以心中存有很多贪念，主要在于内心的执著，执著于错误的东西。佛则会告诉人们要除去心灵上的执著，这样你就可看淡人生的富贵荣华，看淡人生的喜怒哀乐，看淡人生的种种境遇，这样就不会为尘世中的事物所累，就可以让自己的身心达到轻松、自由的状态。

生命的本质在于心性，一切烦恼和痛苦皆由心生。不管面对怎样的人生际遇，如果你能够时刻保持一颗平静的心，就可以体会到自由与快乐，只要你的心灵不再受世俗尘事的牵绊，心灵就可以自由穿行宇宙了。

“佛是对生命完整意蕴的领悟”，而生命的完整意蕴则是超越于知性思量之外的。佛家认为万物是统一、连续的。而觉悟就是了悟万物一体，是实现自我，也是领悟到无物独存，领悟到一即一切。让我们阅读佛的智慧故事，进入一种超然物外的境界。静心就是一次心灵的开花，它为你洞开一扇禅的智慧大门，带你进入一个清凉的世界，亲近一方灵魂的净土。

要知道，一个心如明镜的人，才能将万物看得清清楚楚；而其一旦用心去思量如何实现内心的愿望，如何去攀缘尘世的外物时，那这面明镜就自然会蒙上尘土，看不到万物的形象。所以，学佛的主要目的就是擦掉我们心灵上的灰尘，扭转我们现代人生活意志萎靡的趋势，改善我们当前的



生活。

在传说中，曾经有一种每隔五百年就要自焚一次的火凤凰，自焚化为灰烬之后又会重生，重生之后将会变得更加美丽，更加灿烂夺目。而参透人生的佛法就像火凤凰浴火重生一样，在彻底摧毁原来的自我以后，就会如同脱胎换骨一样，重新站起来，并且能够以一种更正确的人生态度注视尘世的一切。

佛学是一种使人生解脱的智慧，一种追求快乐、适意生活的心境。它以非凡的智慧，帮人点破世间的迷惑，以智慧的机锋给人以启迪，为世人指明方向。

有这样一个故事：

一日，小和尚与佛祖一同在寺中诵经。

小和尚问道：佛祖，您所说的极乐世界，我根本看不到，如何去相信它呢？

佛祖就将小和尚带进一间屋子中，屋子里黑漆漆的一片，没有一丝光亮。

佛祖转身对小和尚说：“墙角有一把斧头。”

小和尚将眼睛睁得很大，但是还是看不到佛祖说的那把斧头。

最终，佛祖就点燃了一盏灯，小和尚看到墙角果然有一把斧头。

这则小故事就是告诉人们，你看不到的东西并不代表它不存在。佛祖正是因为悟透了佛性，这种悟性就像一束光亮，照亮你的眼睛，帮助你“看到”生命中隐性的东西。

佛学是一种使人在日常生活中摆脱痛苦的大智慧，它让我们懂得什么样的人生才是惬意、自由的人生，教我们如何在日常生活中，在行住坐卧、柴米油盐中，获得一种任运自由的心境。佛说，“境由心生”，幸福与不幸、快乐与不快、欢喜与忧愁都是一种主观心态。一颗乐观的心、一颗坚毅的心、一颗健康的心是不会轻易被生活中的风风雨雨所折服的，自己的心才是人生的快乐之源。

然而，现代人“舍却自家无尽藏，沿门托钵效贫儿”，很多人只会像乞丐一样挨家挨户地讨饭，殊不知，自己的家里却藏有无穷无尽的宝藏。其含义是，现代人在精神生活上只会四处追寻快乐，却不知道去关注自己的内心，听从内心的声音。

作者编写本书就是为了给众生提供一些佛学大师们的生存智慧，使读者对人生有新的了悟，在待人接物、为人处世等方面有所启发，让那些被无聊、压力、忧愁和困惑所俘获的灵魂重获一股“新鲜空气”。

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。

最后，作者希望本书能够带给读者更多的快乐和人生启迪。

编者

2011年5月

前

言



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 / 3
2. 闲适恬淡，静享此刻 / 7
3. 得失常在，开心难求 / 11
4. 世上没有值得你忧虑的事情 / 15
5. 时刻更新自我，才能走出迷茫 / 18
6. 要拿得起，更要放得下 / 21
7. 学会欣赏自己，找到自己的长处 / 24
8. 常常惜福，时时感恩 / 27
9. 切莫让碌碌无为的心态毁了自己 / 32



云水
禅心

自性清淨
万事随缘

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 / 39
2. 真正能够解脱你的，只能是你自己 / 44
3. 清静之心，得坦然人生 / 47
4. 生活的真理，只是藏在平淡无味之中 / 52
5. 八风不动，宠辱不惊 / 56
6. 珍惜平淡的当下 / 60
7. 淡泊名利是人生的一种佳境 / 65

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，我们要想活得快乐、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 / 71
2. 心多贪念，必成羁绊 / 75

3. 欲望越多，心灵负担越重 / 78
4. 人之所以痛苦是在于追求错误的东西 / 81
5. 无欲无求+顺其自然=幸福 / 85
6. 适时放弃，远离喧嚣 / 89
7. 知足才能长久快乐 / 93
8. 降低一分欲望，得到一分幸福 / 97
9. 若能一切随他去，便是世间自在人 / 101
10. 勇于舍弃才能获得更多 / 105

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 / 111
2. 切忌卖弄自我 / 115
3. 得势时，你要保持低调 / 119
4. 做人最忌到处炫耀自己 / 124
5. 保持谦虚，尊重他人 / 128
6. 感谢生命中的不幸 / 131

目

录





云水
禅心

自性清淨
万事随缘

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 / 137
2. 烦恼和快乐都由心生 / 140
3. 随遇而安，充分享受人生 / 143
4. 简单的生活最精彩 / 147
5. 随性生活，无须苛求 / 151
6. 心平气和地面对不平事 / 154
7. 嫉妒是心灵的一剂毒药 / 157
8. 切勿将生命浪费在别人的标准中 / 160
9. 生死由他去，一切随缘 / 163
10. 追求完美本身就是一种不完美 / 166

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 / 173
2. 用佛法化解内心的烦恼 / 177
3. 让他一“墙”又何妨 / 181
4. 忍一时就能风平浪静 / 185
5. 心有多宽，世界就有多广 / 189
6. 路留一步，味让三分 / 192
7. 放下仇恨，才能重获快乐 / 195
8. 学会宽容，给彼此幸福 / 198
9. 冤家宜解不宜结 / 202

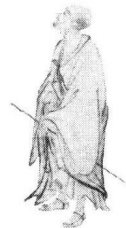
第七章 佛说永恒之道：把握眼前，活在当下

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 / 209
2. 每一个刹那都是唯一 / 213
3. 活着，就要享受过程 / 216
4. 把握当下的幸福 / 219
5. 活在当下，感恩生活 / 222
6. 美妙的在于过程，而非结果 / 226

目

录





7. 不悲过去，感恩曾经 / 230
8. 执著于空想是一种负担 / 233

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。苦难可以使我们变得更加坚强，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 / 239
2. 苛求环境不如改变自己 / 243
3. 逆境是成功的必经过程 / 247
4. 勇于接受厄运，生命才会日渐茁壮 / 251
5. 精诚所至，金石为开 / 255
6. 坦然地面对生活中的挫折 / 258
7. 只有不断地磨炼，生命才能饱满 / 262
8. 告别颓废，一切皆由己决定 / 265
9. 将绝望看成下一次希望的开始 / 269
10. 人生漫漫，随时可以重新开始 / 272



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，我们领悟了这点，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



对于每一个人来说，生命都不是永恒的，出生的同时也伴随着死亡的来临，每一刻，生命都在朝着死亡的方向移动。人无法延长生命的长度，更不能阻止死亡的来临。所以在这短短的百年间，我们要抓住生命的每一个瞬间，珍惜短暂的生命。

且行且珍惜

佛说：“每一个人都拥有生命，但并非每个人都懂得生命，乃至于是珍惜生命。不了解生命的人，生命对他来说，是一种惩罚。”古罗马诗人、批评家贺拉斯说：“每天都想象这是你最后一天，你不盼望的明天将越显得可欢恋。”人生短暂，在人生的旅途中不知道会发生什么样的意外，但即便是这样，人们也依然没有意识到生命的宝贵。世间有多少人是为自己而活？又有多少人找到了真正的自我？有多少人在为名为利而煞费苦心？等到自己的生命走到尽头，才会发现为了那些无谓的事情而浪费了自己的青春、时间、精力以及生命。一生只有一次生命就这样被挥霍而尽，无所保留。

日本禅师铃木大拙曾说：“佛教有‘四恩’：国恩、亲恩、师恩和众生恩。”前三者都是道德伦理方面的，而后一种却不是能用道德伦理解释清楚的。所谓众生恩，通俗来讲就是要珍惜一切，对一切都要持有感恩的态度，这是生活的根本，也是对生命的尊重。

雪峰禅师和钦山和尚结伴前往江西洞山。走到半路停下来休息的时候，雪峰禅师脱下自己的鞋，发现又磨破了两处衬底，不禁惋惜地说道：



“您挺着点，咱们还要走三个多月才能到江西洞山哪！”

钦山和尚见雪峰禅师一个人对着鞋子在自言自语，便忍不住笑出了声，然后说：“你对一双鞋子也这样礼拜，真是有佛心啊！”

雪峰禅师说道：“懂得珍惜的人，才能领悟生命的奥秘！”

两人正说着，钦山和尚忽然叫了起来，指着脚下的河流说：“看，河里漂下来一片菜叶！河流上游肯定有人家，我们到那里去度人吧？”

雪峰禅师说：“这么好的菜叶居然丢掉，实在是太可惜了，这样不知道珍惜的人太不值得我们去度了，我们还是到别的地方去吧！”

说完之后就把漂在河流上的菜叶捞了起来，正当两人要转身离去的时候，忽然看见有一个人顺着河流飞跑下来，大声喊道：“喂！喂！大师，你们有没有看见一片菜叶从上游漂了下来？那是我刚才洗菜的时候不小心被水冲走的，要是找不回来就太可惜了，那是多好的一片菜叶啊！”

雪峰禅师将菜叶拿了出来，那个人高兴地说：“终于找回来了！”

雪峰禅师和钦山和尚互望了一眼，不约而同地向上游走去……

人的生命就像是这一片小小的菜叶，不知道会发生什么意外就随着人生的河流而飘散了，假如没有意识到生命的脆弱，就只能任其漂流，最后消失不见。脆弱的生命有时候经不起人生这条大河的折腾，每一次想要翻山越海跨入海洋的时候，总是会遇到这样那样的挫折。生命能够承受多大的重量，又有着怎样的韧性，没有经过考验谁也不得而知。但是我们却更清楚生命是如此脆弱，如考试失败、家庭矛盾、晋升无望、邻里不和等，都有可能轻易地让生命消逝。有的人甚至会为了一些鸡毛蒜皮的小事而毫无理性，心智大乱，以致走上了不归路。

“船板下面是地狱。”这是古代行船之人常说的一句话。的确，仅一板之隔，便生死两境。人行于世，不知道会发生什么样的意外，我们要珍惜只有一次的生命。在人生的大道上，行走的同时别忘了生命的珍贵。

珍惜生命是最基本的责任

神说：“地要长出青草和结种子的蔬菜，各从其类，以及结果子的树，

也各从其类，果子都包着核，事情就这样成了。”

于是，神让地上长出了青草和结出种子的蔬菜，它们各从其类；还长出了结果子的树，依然各从其类，而且果实都包着核。神看到这些之后，觉得很好。

神说：“水要多多滋润有生命之物；要有雀鸟在地面上栖息，在天空中飞翔。”

于是神又造就了鱼以及被水所滋生的各种有生命的动物，它们各从其类；接着又造就了各种飞鸟，也是各从其类。神的感受依然良好。

接下来，神又用地上的尘土造就了人，将生气吹到他的鼻孔里，他就成了有灵的活人。

与一切有生之物相连的那人还有指望，因为活着的狗比死了的狮子更强。

这是《旧约全书·创世纪·传道书》中描述关于生命起源的一段话，不管这是真是假，我们都可以看见生命的美好。对于生命来说，无论是人类的十月怀胎，还是其他一切生物的长久孕育，其产生的过程都是艰难而美好，且充满希望的。从出生的那一刻起，生命就被赋予了某种意义，被寄予了父母的希望，一旦生命结束，不但是对自己的不负责，更是辜负了那些为自己的生命存活而付出心血的人。生命是无价之宝，任何东西都不能替代，生命也容易一去不复返，所以珍惜这仅有一次的生命，担负起“照顾”生命的责任。

佛说：“命在呼吸间。”虽说生老病死是常事，在某种程度上，人们无法管住自己的生命，更无法抵挡死期的来临，但是在有生之年，却可以让自己过得充实而有意义，这样才不会辜负生命。《涅槃经》说：“人命之不息，过于山水。今日虽存，而明日难知。”人生命流逝的速度要过于滔滔而下的山溪的速度，转眼之间就消失不见了。生命是一个过程，在这个过程中，每个人不可避免都要承受一定的挫折和痛苦，但是也不要因为这些就放弃来之不易的生命，而要把这些当成生命中的调料，也因为有了它们，生活才充满了各种滋味。

