

延参法师 著

浮公

开示最智慧活法

最具正能量的心灵法师
史上最萌的网络人气作家



延参法师 著

浮云

开示最智慧活法

最具正能量的心灵法师
史上最萌的网络人气作家

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

浮云 / 延参法师著. — 武汉: 长江文艺出版社,

2013.3

ISBN 978-7-5354-6328-9

I. ①浮… II. ①延… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 305795 号

选题策划: 马志明

图书监制: 吴 双 王 平 马培培

特约编辑: 陶栌宇

责任编辑: 武春玲

特别企宣: 宋涛涛

封面插画: 米姗姗

封面设计: 嘉诺设计 QQ: 10846787 vivivi
L'engrainede

出版: 长江出版传媒

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

长江文艺出版社

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社(电话: 027-87679362 87679361 传真: 027-87679300)

北京时代华语图书股份有限公司(电话: 010-83670231)

http: //www.cjlap.com

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 690 毫米 × 980 毫米 1/16

印张: 18.5

版次: 2013 年 3 月第 1 版

2013 年 3 月第 1 次印刷

字数: 160 千字

定价: 32.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

序言

不过浮云

春来秋往，寒暑交替，岁月枯荣，年年重复。多少追逐在岁月的流转里早已化作云烟，而心头却依然紧紧握住痴痴的守望，还有那些红尘的爱恨悲欢。在自己的回忆里，烦恼总成云烟；在别人的回忆里，我们成云烟；在云烟的记忆里，原本都是云烟。茫茫人海看人间，恨在哪里，怨寄何方，到后来自己寻来的惆怅，折磨不了任何人，酸苦都是自己的作品。

静静地遥望，天边的流云，洁白而逍遥，散在那湛蓝的去处，曾经深深地祝福，那多么像轻松的生命。多少思索在岁月里飘落，没有任何争议，就化作了回忆。古今一句老话，浮生若梦，却有多少人梦想攀上人生最高峰。

哪里是梦想的边缘？哪里是期望的归宿？谁能告诉我？我又向谁说？古今哲人的探索，随意趟进历史的长河，才发觉不管历史的云烟如何漫卷，留下的不外就是思索，云来去，云散处，能握得紧的恰恰不是执著，只是心头和眉头，那如烟的等候。

我们都来自缘分，最终还要回归忘记，既然世事空幻，为何还要执著在无名产生的烦恼里。用烦恼的心看世界，你会无路可逃；用轻松的眼看世界，你会发现这个世界处处都是突然的美好。

往事悠然一笑间，不必空忧。我们一路走来，只是为了告别往事，走

入下一段风景。倘若让忧伤填补了生命的空白，就真的是亵渎了生命。我们每个人来到这个世界，有一个共同的任务就是生活，好好的生活，快乐的生活，温暖的生活，不是烦恼，不是冷漠，更不是仇恨或伤害。

云开空自阔，叶落即归根。回首烟波里，渔歌过远村。抬眼望，云烟散去，天际空空，这没有任何障碍的天空，浩荡苍茫，没有凝滞，多么羡慕那没有来处的流云，悠闲散去的归宿。生命原本都有着落，就如同花香，生在枝头，散在无处。多少云烟，不过是心头的迷雾，把追逐的目光收回来，让浮云还它浮云，我们终将发现，最宽的天空来自心底的辽阔。

你是谁，他是谁，我是谁，故事里的，故事外的，书里写的，书里忘的，入眼的，错过的，都是风景。

止学

2012年12月25日

目 录

第一章

看得破才有得过

1. 烦恼即菩提

003

2. 顺其自然是最好的活法

009

3. 人生是条河，深浅都要过

014

4. 无忧便是心中净土

019

5. 一笑坐对云来时

025

6. 时间总有主张

030

法师教你智慧活法

034

第二章

你若放不下，终究得不到

1. 心头无事一床宽

039

2. 天宽阔，海悠远，量大福广

043

第四章

宽怀安忍，世界敞亮

6. 做一枚人间磁石

099

法师教你智慧活法

105

1. 醋溜白菜，清炒豆芽

111

2. 人生不妨进入省电模式

116

3. 活一次，千万别太累

121

4. 生活需要不争的温和

126

5. 量大命就好

131

6. 孤独也是一种修炼

137

法师教你智慧活法

142

第三章

像觉者一样守住

3. 你好你好，你要真的很好

048

4. 般若莲花刹那开

053

5. 往事随风，岁月静好

059

6. 让未来的你得到更多

064

法师教你智慧活法

068

1. 生活，就是生下来活下去

073

2. 心窄了，路就窄了

078

3. 祝福别人，你就是菩萨

083

4. 珍惜是在积攒福气

089

5. 多说一句谢谢

094

第七章

佛陀这样看待财富

- | | | | |
|------------------|-----|---------------|-----|
| 1. 一切名利，皆是虚幻 | 221 | 法师教你智慧活法 | 215 |
| 2. 钱陪你一会，朋友随你一生 | 225 | 6. 若无烦恼，保持微笑 | 210 |
| 3. 想开了是天堂，想不开是地狱 | 229 | 5. 浮生若茶，无事一身轻 | 205 |
| 4. 人老人少，健康就好 | 234 | 4. 在世間浮沉中找自在 | 200 |
| 5. 与人为善，与心和善 | 238 | 3. 人人都是观世音 | 194 |

第五章

用勇敢加持你的人生

1. 活着就是极大的幸福

149

2. 你的坚强，世界的方向

153

3. 不怕路远，就怕志短

158

4. 感谢一路的不完美

163

5. 命运的拐弯处，总有希望埋伏

169

6. 心往哪里放，哪里就有力量

174

法师教你智慧活法

179

第六章

修炼一颗欢喜的心

1. 不生气，也是修行

185

2. 你若心好，世界安好

189

第八章

我们怎样才能活得更好

6. 知足是慧，沉默是金

243

法师教你智慧活法

248

1. 清空一切，追随己心

253

2. 和生活下盘棋

258

3. 慈悲，用佛的双眼看世界

264

4. 安自己的心，走自己的路

269

5. 知足天天足，心安一生安

274

6. 守住快乐就是成功

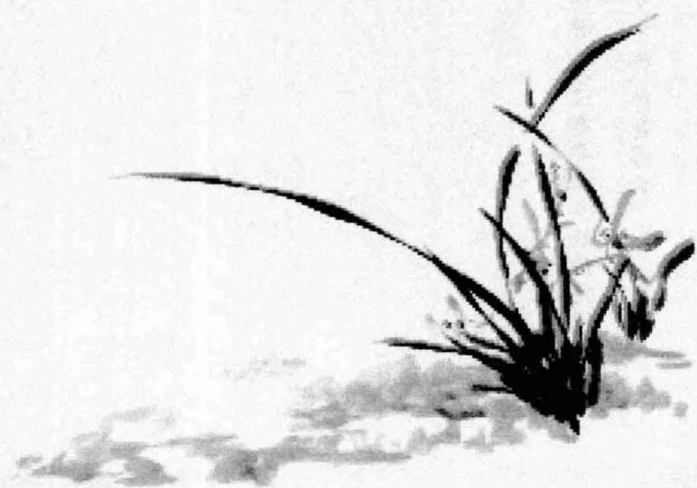
278

法师教你智慧活法

283

第一章

看得破才有得过



小徒弟问我，师父啊，为什么《西游记》里有那么多妖精呢？我回复他，妖精害怕寂寞，所以一群又一群，终是浮云。

1. 烦恼即菩提

生活的禅法，不是离开生活谈玄妙，不是寺院里的僧人专利，禅法是我们面对烦恼的一种从容、温和、接纳、祥和、突破，是认识崭新的自我，崭新的世界。不是僧人高高在上，百姓低低在尘埃。我们不妨理解为，僧人就是你的方外好友，如同佛印与苏东坡，多么智慧的一段生命佳话。等你，在无我的世界。

心要宽，胸怀要阔，内心世界像天空一样晴朗，像海洋一样宽广。嫉妒、狭隘、自私……这些人性的弱点，其实是对自己生命的一种虐待，一种侮辱。看不开，想不透，对他人抱有成见，其实这一切都是自己的错觉，这些本身就像浮云一样来去无踪，一种虚幻。

生活里学会基本简单地看待烦恼，学会没看懂，或者学会忘得快，年年都会花开花落，稀奇什么呢？都是流水。

假使烦恼来势汹涌，可用豁达的心胸轻描淡写地让它像浮云一样来去匆匆。

生活是一门艺术，我们把攀比、较量看得那么重，只是把自己的压力放大，把自己的烦恼加倍，把自己的开心缩水。生活里有很多的快乐和美好等着我们去发现、去体验，摆脱在生活误导下走进的误区，无论如何都

要活出生命的味道。“一花一世界，一树一菩提。”他是那个他，你是那个你。

学一学大度，适时的豁达，把“计较”两字从大脑中抹去。凡事别计较得失太多，不要把成败看得太重，人生需要洒脱。我们何必纠缠在已经过去的往事，何必考虑难以预知的未来？那么在人生的旅途中我们会经历多少的得失，那又会因此而引起内心多少的悲喜？人生处处是佛堂，心若沉静即菩提。

生活里要学会作个用秒计算的人，不管多少烦恼，学会在三秒之内化解、消散。别人去作名人，我们就作秒人。

智慧是对生活的一种沉着、默然、思索、淡然。如果你碰到的是烦恼的五味瓶，那么尝到辣一些，苦一些，酸一些的滋味，就很难免了。咽下去，别作声，一笑而过，潇洒点，人生谁还不摔几个跟头呢？权作和自己较劲了。看，夕阳。

真正的痛苦并不像想象的那么复杂，痛苦的人才知道生命的珍贵，我们的胸怀是用来对付烦恼的，并不是用来做烦恼的温床，多么苦难的日子，也记得给自己几分信念，人生难免有酸甜苦辣，淡了加点盐，苦了放点糖。

不分辩，不争执，不挑刺，不冷漠，静静地面对生活，如果哪一天感觉受到伤害，不妨让眼泪在眼眶里打个转，就当是冬天的天空下雨了。把烦恼能抛多远就抛多远吧！

只要是平凡人，谁都摆脱不了烦恼，命运给了我们沉思的机会。不思

考就做出的任何判断都不会太客观，调整好心态，就会对命运产生独到的见解。

一段人生，一段对话，放弃那些华丽的奢望，面对生活的平坦。我们不能决定烦恼什么时候到来，学会随缘，让所有的烦恼白白路过，让所有的烦恼一场空过。不伤感，不纠缠，你就是你，给微笑做代言，让快乐做屏保，好缘分，就算淘宝也只淘宽恕。

生活在每天平常的日子里，也许有些剩菜些许剩饭，吃掉总比扔掉好，如同生活里的小小烦恼，忍让总比烦恼好。笑一笑，看天空，每一只鸟都那么美好。

没有理由拒绝别人的好意。但是可以回避。就如同面对烦恼，可以选择泪落如雨，但必须努力面对命运，等待春风化雨。

不要再轻易把你的烦恼揭给别人看，也不必再对你看不惯的人和事而喋喋不休了，因为别人看的是热闹，而痛的却是自己。而在陌生人的眼里，那些让你撕心裂肺、痛苦不堪的故事，不过是给他们免费的一场戏。

既然太阳都落下山了，何必把烦恼还挂在心头呢？安然去睡，有什么事情去梦里交涉吧！明天早晨，洗把脸，什么都从头的吧！

人生的遭遇可以说是苦辣酸甜，本来没有什么大惊小怪，当你陷入某一种烦恼不能自拔时，后果很难设想。

曾经努力向前走，后来才知道是那么盲目。曾经努力去寻找，却怎么

也走不出岁月的雾区。烦恼纠缠在心底，离心一寸即是曲折，即非正觉。

烦恼的时候不妨给自己画张漫画，画一双对称的耳朵，不要听偏见；画一对像太阳一样的眼睛，接受光明；画一张四四方方的大口，包容四方。其他部位，随便画，怎么顺心怎么画，美丽又大方。

让烦恼从心中走过，欣赏它的来和去，认清它的踪迹，把它拉进黑名单。

学会恰当地否定自己，对待自己，审视自己，了解自己……不要让自己成了烦恼的温床。

不要追寻烦恼的来处，我们的任务是静静地把它送走。去吧，去往云散去的遥远。如果你纠缠，那么会走进沼泽。如果你放手，还你一个心胸亮堂。

那些执念烦恼，那些旧时光，终将一晃而过，我们在年轮的轨道上渐行渐远渐知。如烟的往事，已经说不清楚对错。使人乏力的往往也并不是事情的本身，而是我们那颗患得患失的心。走过四季的更迭轮回，经历世间的人情冷暖，还有什么烦恼值得我们萦绕心头？品味人生得失，就权作是欣赏花开花谢。

人们烦恼时，只看到了是谁惹了自己，是谁让自己生了气，总是怨天尤人，怨这怨那，从不抱怨自己看不破，想不通，看不透，从不从自身找原因，只知道，烦恼天天有，拣来自己恼；却忘了，本是平常事，不拣自然无。