

青青翠竹尽是法身 郁郁黄花无非般若

云在青天，卷舒自如；水在瓶中，随器显形。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，没有落入庸常世界束缚的无奈。云动水静，云水随势，自如转换，随遇而安，闲适自然，淡定从容，达观自适，正是人应对命运的态度。

云在青天，就在空中逍遥，淡然中彰显潇洒；水在净瓶，就在瓶中自在，恬静中彰显坚守。你懂生活，就能在阴暗中感受阳光，在雪野上读出暖意，在燥热中体悟清凉。

云水禅心，在保持自性清净中活出生命的光芒！

周广宇 著

云在青天 水在瓶



明月穿云自性清净，如来智慧无上菩提

以最美的生命姿态活着

周广宇
著

云在天
水在瓶

以最美的生命姿态活着

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

云在青天水在瓶：以最美的生命姿态活着/周广宇著．—北京：
中国物资出版社，2011.9

ISBN 978—7—5047—3874—5

I. ①云… II. ①周… 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 103076 号

策划编辑 王秋萍

责任印制 方朋远

责任编辑 王秋萍

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](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—3874—5/B·0285

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 19

版 次 2011 年 9 月第 1 版

字 数 321 千字

印 次 2011 年 9 月第 1 次印刷

印 数 0001—9000 册

定 价 36.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



周广宇 笔名徐敏、荷塘小隐，生于河南，定居北京，已届不惑之年，谋职于文化传媒业，寄情于天地山水间。平时致虚守静，读书思考，体悟儒释道生命智慧；得闲结伴出游，观花看云，感受大自然的本真。勤思有得，笔耕不辍，文笔自然流畅，质朴隽永，富含哲理，出版作品十余部，多部作品畅销海内外。

已出版的代表作品：

- 《论语品读》（朝华出版社）
- 《道德经品读》（朝华出版社）
- 《菜根谭品读》（朝华出版社）
- 《佛度有心人》（中国物资出版社）

个人博客：荷塘小隐

<http://blog.sina.com.cn/321king>

<http://321king.blog.sohu.com>

前言

唐朝会昌年间，山南东道节度使李翱数次派人请药山惟俨禅师进城供养，均被禅师拒绝。

一日，李翱亲自登门造访。药山坐在蒲团上，手拿经卷，故意不睬。

李翱愤然：“见面不如闻名！”说完拂袖而出。

药山冷冷说道：“太守安能贵耳贱目。”

一句话让李翱心有所悟，遂转身礼拜，并问：“什么是道？”

禅师伸出手指，指上指下，然后问：“懂吗？”

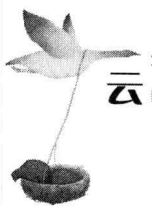
李翱回答：“不懂。”

药山解释：“云在青天，水在瓶！”

李翱欣然有得。回去后，他做了一首偈诗记述此事：“证得身形是鹤形，千株松下两函经。我来问道无余话，云在青天水在瓶。”

云在青天水在瓶，简单的文字中蕴藏无限禅机。云在青天，卷舒自如；水在瓶中，随器显形，显现了佛家认定的生命状态。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，云水随势自如转换，随遇而安，闲适自然，淡定从容，达观自适，正是人应对命运的态度。

常听人抱怨：活得很累，总有无尽的烦恼。那是因为一颗心不能宁静，总是被私心杂念、生活锁事、人情世事困扰，原本澄澈明净的心变得浮躁不安起来。人之所以痛苦，大抵是因一些欲念根深蒂固，心灵不能明澈纯净，不能笑看人生。尘世的喧嚣掩盖了真理的本色，迷茫的世界让人看不清真相。谁来指引我们的人生之路？



二 在青天水在瓶

云以最美的生命姿态活着

在生命的旅程中，每个人只顾迈着急匆匆的脚步，去争得一方可供自己赖以生存的天地，很少有人停下来欣赏生命沿途的景致，思考生命更深层的意义。生命中，我们究竟在追寻着什么？如何在大千世界中求得心灵的宁静，做到安之若素、坦荡从容？

佛语云：“唯心净土，自性弥陀。”每个人都有自己的净土，自己的弥陀，只要不被尘世的喧嚣沾染了心灵，心中的净土会一直存在。多欲为穷，知足眼前皆净土；人生有定，通达身外有浮云。我们需要用一种心澄意静的心境去面对事物，无论在何种喧嚣的环境中都保持心中一片最明澈的净土，不受外物所动，这才是真正的深山。

在工作和生活中，不妨多一些思考。走一程蓦然回首，你会发现原来被挡住的风光，那里有自己最适宜的人生。安详、从容、达观、自在、自然、福慧、喜乐，这是最美的生命姿态，也是人生的真味。

周广宇

2011年5月

目 录

安详篇 淡泊平怀

淡泊是人生真味 / 3	安身立命的功夫 / 24
内心充盈即是福 / 6	独处让生命富足 / 27
我们在追寻什么 / 9	享受简单的生活 / 30
看淡看轻更看开 / 12	工作与生活平衡 / 33
知足眼前皆净土 / 15	何处青山不道场 / 36
求心歇处即无事 / 18	每个日子都起舞 / 38
身常在清凉台上 / 21	找到生活的重心 / 41

从容篇 水流云在

云本无心水自闲 / 47	活在平和简静中 / 68
世事沧桑心事定 / 50	放慢人生的脚步 / 71
云在青天水在瓶 / 53	笑眼看世态炎凉 / 74
身意的轻重把握 / 56	花落虽频意自闲 / 76
要懂得欣赏自己 / 59	做一个快乐的佛 / 79
微笑着拥抱生活 / 62	活得踏实最幸福 / 82
享受生活的悠闲 / 65	



达观篇 坐看云起

- | | |
|---------------|---------------|
| 行到水穷看云起 / 87 | 吾心自有光明月 / 113 |
| 此心安处是吾乡 / 89 | 包容虚空一滴水 / 116 |
| 大肚能容天下事 / 92 | 一夜挽回天下春 / 119 |
| 修养不够才痛苦 / 95 | 风吹不动天边月 / 122 |
| 拥有一颗柔韧心 / 98 | 青山不动云去来 / 125 |
| 不可一日无喜神 / 101 | 赵州八十犹行脚 / 128 |
| 万象空幻我达观 / 104 | 无人赏自家拍掌 / 131 |
| 以我转物尽逍遥 / 107 | 心中有佛万物佛 / 134 |
| 看天上云卷云舒 / 110 | |

自在篇 随缘自适

- | | |
|---------------|---------------|
| 一任清风送白云 / 139 | 浮生若茶有清香 / 163 |
| 看穿眼前的浮云 / 142 | 认命要比抱怨好 / 166 |
| 与人不可太分明 / 145 | 大行绝俗忘荣辱 / 169 |
| 退步原来是向前 / 148 | 事如春梦了无痕 / 172 |
| 物我两忘空不著 / 151 | 佛有魔随好度人 / 174 |
| 钓罢归来不系船 / 154 | 不受束缚的心灵 / 177 |
| 随缘而来随缘去 / 157 | 光亮明朗有担当 / 180 |
| 外境随心心不住 / 160 | 不要囚禁了今天 / 183 |



无我篇 身轻心安

- | | |
|---------------|---------------|
| 深潭之鱼亡于饵 / 189 | 放下后身轻心安 / 207 |
| 利欲熏心行路难 / 192 | 妄心无处即菩提 / 210 |
| 风摩水面了无痕 / 195 | 用志不分凝于神 / 213 |
| 无心无迹亦无猜 / 198 | 为自己开一朵花 / 216 |
| 大道若愚患有身 / 201 | 让生命自由飞舞 / 219 |
| 重人轻己菩提心 / 204 | |

归真篇 道法自然

- | | |
|---------------|---------------|
| 大自然中觅禅机 / 225 | 学会低头与转弯 / 243 |
| 万物兴歇皆自然 / 228 | 蚌病成珠孕晶莹 / 246 |
| 尘劳灭尽真如在 / 231 | 芝兰室里久自芳 / 249 |
| 机心抛却是真朴 / 234 | 白马入于芦花丛 / 252 |
| 天道忌盈不求满 / 237 | 庐山烟雨浙江潮 / 255 |
| 道法自然知行止 / 240 | 非鱼安知鱼之乐 / 258 |

福慧篇 法喜充满

- | | |
|---------------|---------------|
| 心中有佛欢喜多 / 263 | 结缘总比结怨好 / 281 |
| 目中有人助缘多 / 266 | 随喜功德妙法门 / 284 |
| 口中有德福报多 / 269 | 安乐悉从利他生 / 287 |
| 耳中清净和谐多 / 272 | 和气热心福禄长 / 289 |
| 一毫之善成无尽 / 275 | 春风解冻坚冰消 / 292 |
| 一念嗔火烧善根 / 278 | |



安
详
篇

淡
泊
平
怀

淡泊是人生真味



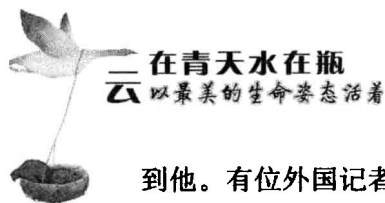
长久的快乐，绝不在喧嚣中，绝不在浮华里，它源于淡泊宁静。唯有淡泊，才可以把我们带入那些宁静高远的境界，入澈体验人生的快乐，细致感受生命的美丽。

自从读了《围城》，我便被钱钟书式的深刻和幽默征服，因喜欢作品而喜欢上作者。钱先生的文字粒粒都是珍珠美玉，先生人格更是“高山仰之，景行行之”。受先生学养的感召，读先生书如坐春风中，又似醍醐灌顶。

钱钟书博学多识，有“文化昆仑”之美誉，《谈艺录》和《管锥编》备受赞赏，奠定了他的学者地位。唯一的长篇小说《围城》更是让无数人倾倒，奠定了他的作家地位。学者、作家、大师，钱钟书的杰出成就与他的淡泊有密切关系。

20 世纪 80 年代，美国普林斯顿大学邀请钱钟书讲学，开价 16 万美元，交通、住宿、餐饮全部免费，还可携带夫人前往。条件如此优厚，钱钟书不为所动，拒绝了。1991 年，国内 18 家省级电视台联合拍摄《当代中华文化名人录》，钱钟书被列入第一批 36 人中，他婉言谢绝。有人告诉他，被拍摄者会有一笔数目不小的酬金，他淡然一笑：“我都姓了一辈子钱，难道还迷信钱？”

电视剧《围城》播出后，钱钟书的大名更是家喻户晓。拜见、求教、采访、索字的人络绎不绝。钱钟书闭门谢客，专心读书写作，很少有人见



到他。有位外国记者说，他来中国有两个愿望，一是看万里长城，二是看钱钟书，他把钱钟书看成了中国文化的象征。还有一位英国女士，来到中国给钱钟书打电话，要求拜见他，钱钟书在电话里说：“假如你吃了个鸡蛋觉得不错，何必认识那下蛋的母鸡呢？”

淡泊是一种豁达的人生态度。能够淡泊的人会视身外之物为草芥，并在物质世界和精神世界之间保持一种平衡。淡泊不是无所作为，不是不思进取，而是以纯净的心灵面对人生，以从容的心境品尝荣誉。

我们对生活的态度决定了我们的生活方式和生活质量。人生的目的并不只在于名利和地位，而在于享受生命的快乐，体验生活的美好。长久的快乐，绝不在喧嚣中，绝不在浮华里，它源于淡泊宁静。唯有淡泊，才可以把我们带入那些宁静高远的境界，入微体验人生的快乐，细致感受生命的美丽。人世间的快乐，实际上就蕴藏在平凡而又平常的生活里。

人生贵在淡泊，古往今来多少名士终其一生心中都在向往或是坚守着淡泊的心境。“采菊东篱下，悠然见南山”，陶渊明算得上是个淡泊者；“一箪食，一瓢饮，不改其乐”，凭着淡泊，颜回成了千古安贫乐道的典范；齐白石晚年谋求画风变革，闭门十载，破壁腾飞，终成国画巨擘。淡泊是人生的一种坦然，坦然面对生命中的得失；淡泊是人生的一种豁然，豁然对待人生中的进退；淡泊是对生命的一种珍惜，珍惜眼前从不好高骛远。淡泊可以使你真正地享受人生，在努力中体验欢乐，在淡泊中充实自己。淡泊是一种境界，要做到真正的淡泊，需要极大的勇气、决心和毅力。

拥有淡泊的人是幸福的，淡泊使人心更加宁静，更加自由，没有羁绊。淡泊是一种修养，一种气质。淡泊是远离喧嚣和纠缠，走向超越；淡泊是在遭受挫折时仍有与花相悦的从容，淡泊是别人都忙于追逐名利时仍然保持恬静。

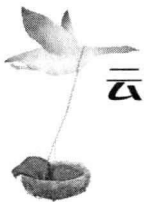
唐朝著名高僧慧宗禅师喜欢兰花，带着一群弟子辛勤栽培。第二年春天，寺院里开满了兰花，弟子们都高兴得合不拢嘴。不料一场暴风雨后，满院的兰花被乱七八糟地打倒在稀泥里，花朵撒了一地。弟子们看到后都忐忑不安，等待师父数落，禅师却平心静气地说：“我栽花是爱好和乐趣，而不是得到愤怒和埋怨。”弟子们顿时醍醐灌顶，对师父充满钦佩。

是啊，只要我们将那些快乐的兰花栽种于心田，拥有了兰心蕙质，我们的心境一定会盈满幸福与快乐、安详与宁静。我们的心境离尘嚣远一点，



离自然近一点，淡泊就在其中。身外物何其多，颇有诱惑力。我若得之，淡然处置，不忘乎所以；我若失之，不大悲大痛，身心不伤。如此这般，才会不被身外物所苦，不被身外物所累。

许多人忙于追求人生的精彩、生命的绚烂和生活的奢华，但往往被这些追求压得透不过气来。我们不断向外追求快乐，但却疏忽了淡泊平怀才是人生的真味。在工作和生活中，不妨多一些思考，走一程蓦然回首，你会发现，其实幸福离你只有一个转身的距离。



二 在青天水在瓶
云 以最美的生命姿态活着

内心充盈即是福



一个人退回到任何一个地方，都不如退
回自己的心灵更为宁静和更少苦恼。心灵的
宁静正是人类幸福的根基。

一位修道颇深的法师，每逢天降大雨，就要坐在山崖上，栉风沐雨、闭目沉思。越是狂风暴雨，他越是坐得端挺，气定神闲，悠然自得。

一个新来的弟子感到好奇，便问他：“师父，你在风雨中想到了什么，得到了什么？”

“什么也没想，只是得到一份心灵的宁静。”法师淡淡地说。

滚滚红尘，繁杂人世，能够保持一份心灵的宁静，随时回到自己的内心深处，细细品味生命的奥妙，这是一种修养。一个人退回到任何一个地方，都不如退回自己的心灵更为宁静和更少苦恼。心灵的宁静正是幸福的根基。

中国人喜欢把心灵的宁静看成一种很高的追求，不仅佛家和道家讲究这些，历史上不少文化人毕生也都在追求这种境界。现代人身居闹市，不要说心如止水，即使心灵深处能够获得片刻的宁静也是很难的事。在这个世界里，困扰和诱惑实在是太多了！

传说中世界的最初存在形式就是宁静，后来盘古板斧开天地，咔嚓一声，从此天地诞生，随之各种声音便响了起来，宁静从此就“没有”了。风声、雨声、雷声、虎啸、猿啼、鸟叫、虫鸣、人声鼎沸、机器轰鸣、枪



声、炮声……这是一个充满了嘈杂的时空，声波交叉重叠，在空气中无序地传播。宁静就像沙漠中一潭清泉，越来越珍贵。我们总是被私心杂念、生活锁事、人情世事困扰，我们原本澄澈明净的心变得浮躁不安起来。宁静到底在哪里？我们如何在大千世界中求得心灵的宁静，做到安之若素，坦荡从容？

一位国王提供了一份奖金，希望有画家能画出最平静的画。许多画家都来尝试。国王看完所有的画，只有两幅画让他满意。一幅画是一个平静的湖，湖面如镜，倒映出周围的群山，上面点缀着如絮的白云。另一幅画也有山，是崎岖和光秃的山，上面是愤怒的天空，下着大雨，雷电交加，山边翻腾着一道涌起泡沫的瀑布，看来一点都不平静。当国王靠近观看，瀑布后面有一细小的树丛，其中有一鸟巢，在怒奔的水流中间，母鸟平静地坐在巢里。

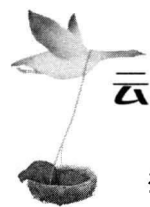
国王选择了后者。国王说：“平静并不等于一个完全没有困难和辛苦的地方，而是在那一切的纷乱中间心中仍然平静，这才是平静的真正意义。”

心灵的宁静是你心中一片优美的风景，一种超然的境界。春风得意，不会欣喜若狂；命途多舛，不会自暴自弃；高朋满座，不会昏眩失态；曲终人散，不会寂寞孤独……其实，我们每个人都有个内心的声音，只是非常微弱，生活太忙碌，嘈杂时就听不到了，唯有外界的声音安静下来，才能听到内心的声音。我们的直觉始终存在，只是很少去注意罢了。

一日，路经某建筑工地，见一位青年农民工，约二十岁出头，瘦削而英俊，头戴安全帽，坐在阴凉地方歇晌。看样子很累了，耳际边还有依稀的汗痕，手中捧了一份杂志，专注地读。他的神情十分安闲，使我感到惊讶。周围匆匆的行人、车辆以及卷扬机的轰鸣声，这一切喧闹，对他来讲仿佛充耳不闻，视而不见。

我猜想，那青年能那么安闲和宁静，他大概除了应得的工钱以外便没有更多的奢望。或许他也为自己勾画了蓝图，待工钱到手之后，寄给父母一些，用于养家糊口；或为明年的旧屋翻修添一些砖瓦；还可以挤出一些，给乡下的那个她买一件过夏的布裙。至于城里所经见的花花世界，鸳鸯蝴蝶，都不属于他，他挣了钱还是要回乡下的。

那画面很久挥之不去，于是就想，客观世界的一切原本就是那个样子，心灵的宁静完全取决于自己的态度。若像那青年一样，摒弃不切实际的幻



想与杂念，按照实实在在的目标，心安理得地去做自己的事，要求不高，一步步都能实现，心灵自然也就安静起来了。

其实，宁静一直没有远离我们。慢慢想来，在逝去的岁月里，不是有那么多宁静的时刻吗？雪后霁夜、秋日晨辉，深冬的田野和初春的河畔，嘈杂的集市，繁忙的公路以及轰鸣的工厂。宁静本是无处不在，关键是要让宁静走进你的心灵。

心灵平静，你的生活也是宁静的；心浮气躁，你的生活亦是嘈杂的。我们想要的那份宁静与安宁，就在不远的某个地方张望，我们首先要涤荡内心的浮躁与沮丧，让内心充盈。一个人没有内心的充盈和饱满就不会平静，幸福就是充盈的平淡。