

“纵浪大化中，不喜亦不惧。
应尽便须尽，无复独多虑。”

——陶渊明

佛语禅心

随遇而安，自在洒脱

有一颗随缘心，你会更快乐

罗金一编著



星云大师、圣严法师……
当今佛学界九大宗师群贤毕集，
阐释人生真义。

富贵前程、悲欢梦觉，总要一颗随缘心！

台海出版社

“纵浪大化中，不喜亦不惧。
应尽便须尽，无复独多虑。”

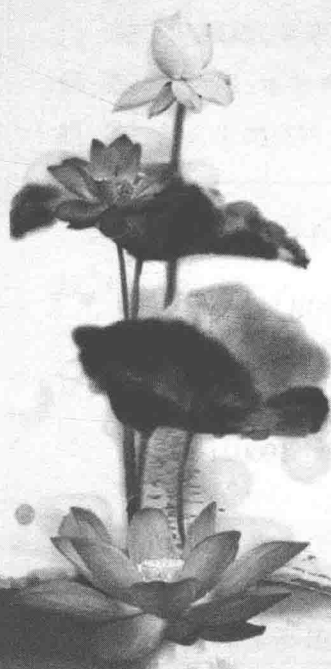
——陶渊明

佛语禅心

而安，自在洒脱

有一颗随缘心，你会更快乐

罗金一编著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

随遇而安,自在洒脱 / 罗金编著. --北京:台海出版社,2015.11

ISBN 978-7-5168-0764-4

I. ①随… II. ①罗… 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(2015)第 253530号

随遇而安,自在洒脱

编 著:罗 金

责任编辑:王 萍

装帧设计:虞 佳

版式设计:通联图文

责任校对:徐冬峰

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码:100021

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710mm×1000 mm 1/16

字 数:270千字 印 张:16.5

版 次:2016年1月第1版 印 次:2016年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-0764-4

定 价:38.00元

版权所有 翻印必究



前言

何为随？

随不是跟随，是顺其自然，不怨恨，不躁进，不过度，不强求；随不是随便，是把握机缘，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形；随是一种达观，是一种洒脱，是一份人生的成熟，一份人情的练达。

何为缘？

世间万事万物皆有相遇、相随、相乐的可能性。有可能即有缘，无可能即无缘。缘，无处不有，无时不在。你、我、他都在缘的网络之中。常言说，“有缘千里来相会，无缘对面不相识”。万里之外，异国他乡，陌生人对你哪怕是相视一笑，这便是缘；也有的虽心仪已久，却相会无期。缘，有聚有散，有始有终。有人悲叹：“天下没有不散的筵席。既然要散，又何必聚？”缘是一种存在，是一个过程。

何为随缘？

“随缘”，常常被一些人理解为不需要有所作为，听天由命，由此也成为逃避问题和困难的理由。

殊不知，随缘不是放弃追求，而是让人以豁达的心态去面对生活；随缘是一种智慧，可以让人在狂热的环境中，依然拥有恬静的心态，冷静的头脑；随缘是一种修养，是饱经人世的沧桑，是阅尽人情的经验，是透支人生的顿悟。随缘不是没有原则、没有立场，更不是随便马虎。“缘”需要很多条件才能成立，若能随顺因缘而不违背真理，这才叫“随缘”。

人们获得缘不是靠奋斗和创造，而是用本能的智慧去领悟和判断。

生活中，常常有人会有这样的感慨和迷惑：“为什么有的人不喜欢我？”“为什么有的人不理解我？”“为什么会是这样？”若从随缘的角度看，喜欢不

需要任何理由,不喜欢也不需要任何理由;理解不需要任何理由,不理解也不需要任何理由。缘分就是缘分,不需要任何理由。

随缘不变,则是不违背真理。庄子妻死,他知道生死如春夏秋冬四季的变化运行,既不能改变,也不可抗拒,所以他能“顺天安命,鼓盆而歌”;陆贾《新语》云:“不违天时,不夺物性。”明白了人生都是因缘和合,缘聚则成,缘灭则散,才能在迁流变化的无常中,安身立命,随遇而安。生活中,如果能在原则下恪守不变,在细节处随缘行道,自然能随心所欲而不失正道。

大千世界芸芸众生,可谓是有事必有缘,如喜缘,福缘,人缘,财缘,机缘,善缘……万事随缘,随顺自然,这不仅是禅者的态度,更是我们快乐人生所需要的一种精神。

随缘是一种平和的生存态度,也是一种生存的禅境。“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒”。放得下宠辱,那便是安详自在。吃饭时吃饭,睡觉时睡觉。凡事不妄求于前,不追念于后,从容平淡,自然达观,随心,随情,随理,便识得有事随缘皆有禅味。

佛家多讲随缘,有“随缘不变,不变随缘”、“随缘,莫攀缘”等说法。“随缘”不是随便行事、因循苟且,而是随顺当前环境因缘,从善如流;“不变”不是墨守成规、冥顽不化,而是要择善固守。随缘不变,则是不模糊立场,不丧失原则。在世间做人,要通情达理、圆融做事,这样才能够达到事理相融。

随缘,是一种胸怀,是一种成熟,是对自我内心的一种自信和把握。

读懂随缘的人,总能在风云变幻、艰难坎坷的生活中,收放自如、游刃有余;总能在逆境中,找寻到前行的方向,保持坦然愉快的心情。静心体悟,日久功深,你便会识得自己放下诸缘后的本来面目——活泼泼的,清静无染的菩提觉性。

“有缘即住无缘去,一任清风送白云。”人生有所求,求而得之,我之所喜;求而不得,我亦无忧。若如此,人生哪里还会有什么烦恼可言?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,这就是随缘人生的最高境界。

目录

第一章

有缘即住无缘去，一任清风送白云	1
1. 随遇而安，是一种境界	1
2. 急功近利，反而适得其反	3
3. 心灵当似高山不动，不能如流水不安	6
4. 随缘不是无所事事，而是心灵的充足	8
5. 淡看世间风光，枯荣皆有惊喜	10
6. 无挂碍故，无有恐怖	12
7. 保持物我两忘的平常心	14
8. 不“贪”为宝	16

第二章

人缘——未成佛时，要先结人缘	29
1. 布施得福并不难	29
2. 与人为善，才能广结人缘	31
3. 谁都有无限的财富做布施	34
4. 不要滥用朋友的缘分	37
5. 每一个因缘，都会使你结识一位陌生人	38
6. 真诚心是菩提心的体	42
7. 请不要吝惜你的赞美	45
8. 留三分余地于人，留些肚量于己	48

第三章

机缘——迷中不执著，悟中有受用	54
1. 只要不执著，就有办法化解	54
2. 苦乐全凭自己的判断	57
3. 参透得失的本质	60
4. 成为最好的“你自己”	63
5. 做事要高调，做人要低调	66
6. 不断调整自己的人生航向	68
7. 不要忧虑超过我们能力的事	71
8. 感恩一切福佑	73
9. 放弃无谓的固执	75

第四章

善缘——心地清净方为道，退步原来是向前	79
1. 得饶人处且饶人	79
2. 佛说原来怨是亲	82
3. 人无私心便成佛	84
4. 临事须为别人想，论人先将自己想	86
5. 乐道人善，学会欣赏别人的长处	89
6. 众生都是我们的榜样	91
7. 有罪当忏悔，忏悔则安乐	94
8. 不知道怎么做时，就以善良的发心去做	98
9. 修好自己的口业	99

第五章

喜缘——以欢喜的心想欢喜的事	103
1. 厌恶苦，并无法驱走苦	103
2. 破碎的心，最能体会到丰盛的喜悦	106
3. 不被流言蜚语影响	109
4. 点亮心灯，黑暗自然就会逃走	111
5. 将职场看做是一个快乐的天堂	115

6.阅读是最快乐的消遣	118
7.掌握好心情的法则	121
8.自己娱乐自己	124

第六章

财缘——贫穷和富裕,是在心上安立的缘	130
1.不清净的财富根本不值得羡慕	130
2.“我欲”是贫穷的标志	133
3.名利荣誉都不是你的东西	135
4.骑在虎背上追求权势的人,必然会被老虎吞到肚子里	139
5.无常的钱财是一种拖累	142
6.树立正确的财富观	144
7.财富不属于拥有者,而属于享有者	147
8.善于合作的人,才能收获最大的财缘	150

第七章

福缘——最大的福气是清福	153
1.心底清静,不受外界环境干扰	153
2.身边的幸福最容易被忽略	155
3.在智者的眼里,痛苦是福	157
4.忍耐是人生的增上缘	160
5.上界的福报——清福	163
6.厚植善因,必能福慧圆满	166
7.大胸襟者,方有大福慧	169
8.适当的独处,是莫大的清福	172

第八章

情缘——看破情关,聚散总是缘	179
1.成功的婚姻需要两个人的付出	179
2.鼓励和赞美最重要	182
3.结婚之后,要闭一只眼	184

4.不要试图去改变你的爱人	186
5.相爱不是用来生气的	189
6.珍惜眼前人	192
7.既然失恋,就必须死心	194
8.随缘而不攀缘	196
9.破除内心的成见	199

第九章

自转因缘,离苦得乐	204
1.放下抱怨,才能远离烦恼	204
2.世上本无完美,又怎么能追求得到	207
3.“心美”就是禅	210
4.把美的形象与美的德行结合起来	213
5.缺憾往往也能成就“完满”的人生	215
6.拥有豁达的心境	218
7.随遇而安,随喜而作	220
8.懂得加减法,人生永不绝望	223
9.自己度自己	226

第十章

因缘际会,顿悟生命	228
1.呼吸在,所以你一切都在	228
2.生固欣然,死亦无憾	231
3.在修行中生活,在生活中修行	234
4.大好光阴,切莫空过	236
5.爱自己,和另一个自我做朋友	239
6.莫将身病为心病	242
7.一念放下,万般自在	244
8.学习如何原谅自己	247
9.生命短促,莫为小事烦心	250

第一章

有缘即住无缘去，一任清风送白云

1. 随遇而安，是一种境界

荣辱纷纷满眼前，不如安分且随缘，身贫少虑为清福，名重山丘长业冤，淡饭尽堪充一饱，锦衣哪得几千年？世间最大唯生死，白玉黄金尽枉然。

——传喜法师

人生中种种差别其实都是正常的，而面对同样的境遇，有的人愤愤不平，有的人却能随遇而安，皆源于境由心生。人间的冷暖，世态的炎凉，都是由我们的心态造成的。

弘一法师出生在富贵之家，在青年时代有过歌舞升平的奢华日子。出家之后，日子过得极其清苦。

有一天，夏丏尊和弘一法师在一起吃饭时，有一道菜太咸了。弘一法师没有表现出任何异样，而夏先生却忍不住地说：“难道你不嫌这菜太咸吗？”弘一法师回答说：“咸有咸的味道！”

吃完饭后，弘一法师手里端着一杯开水，夏先生问：“没有茶叶吗？怎么每天都喝这无味的白水？”

弘一法师又笑了笑说：“白水虽淡，但淡也有淡的味道！”

《菜根谭》里有一句话：“我贵而人奉之，奉此峨冠大带也；我贱而人侮之，侮此布衣草履也。然则原非奉我，我胡为喜；原非侮我，我何为怒？”

可见，一个人贫也好，富也好，高也罢，低也罢，都不会是一成不变的，重要的是要有一颗随遇而安的心。

东汉末年，社会动荡，步骘因避难逃到江东。那时他父母双亡，穷困潦倒，后来遇到和他同年的卫旌，两人结成朋友，并一起以种瓜为生。他俩白天在瓜田里忙碌，夜间则研读经传典籍，他们把眼下的情形当作暂时的境遇而已。

会稽郡有个姓焦的豪门大族，为人放纵，欺压乡里，由于他曾经做过征羌县县令，所以人称焦征羌。步骘与好友卫旌避乱于此，怕受其害，不得不到他那里去拜访一下。

当时焦征羌正在屋里睡觉，等了好长时间，也不见他出来，卫旌有些生气，就打算离去。步骘劝他说：“我们来的目的就是因为害怕他势力强大，现在如果舍弃而去，恐怕只会结下冤仇，岂不与我们的目的背道而驰。”

又过了好长时间，焦征羌才打开窗户接见他们，身子斜靠着茶几，在地上摆了两个坐席，让他们两个坐在窗外。卫旌觉得更加耻辱，而步骘却神态自若毫不在乎。焦征羌吃饭时，在桌上摆满了山珍海味，而给他们两

个吃的却只是一小盘饭和蔬菜而已，卫旌吃不下去，步鹭却大口大口地吃饭，直到吃饱了才辞别出来。

出了焦府大门，卫旌对步鹭生气地说：“你怎么能忍受这样的怠慢？”步鹭笑着说：“贫贱与富贵的时候，都应该随遇而安。我们现在如此贫贱，他以贫贱对待咱们，这有什么羞耻可说呢？”

后来步鹭得到孙权的赏识，做官一直做到丞相。富贵之后的步鹭依然保持一颗平常心，丝毫没有改变自己俭朴的生活方式，教诲子弟手不释卷，他的穿衣打扮就和一个普通的儒生一样，做人处世从未有盛气凌人的姿态。

随遇而安并不是消极地等待，也并非是从命运的摆布，更正确地说，随遇而安是寻求生命的平衡。谁能达到这种境界，谁的生活就能美好，谁的生命就有质量，就能活得自在。

俗语说：“不如意事常八九。”我们的一生很少有几次真正感到自己的生活一帆风顺、海阔天空，就应该承认人生际遇不是个人力量所能左右的！而在诡谲多变、世事无常的环境中，唯一能使我们不觉其拂逆的办法，就是使自己“随遇而安”——改变能改变的，接受不能改变的。

2. 急功近利，反而适得其反

意粗，性躁，一事无成；心平，气和，千祥骈集。

——弘一法师

渴望成功的心态谁都能理解，但是你要明白，成就一番事业并不容

易，不要一开始就盯着成功不放，做事若急于求成，就会像饥饿的人一看到食物，便狼吞虎咽地吞食，反而会引起消化不良。

虚尘禅师以佛法度众，为人谦厚，深得民众拥戴，他每每开坛讲法，都有许多听者。

有一天，一位小商人向虚尘禅师发火：“我听了你的弘法后，诚信经营，薄利多销，顾客虽然在逐渐增多，但为什么我的收入还是不能增加呢？”

禅师不急不躁，他微笑地对这位商人说：“有一棵苹果树，它接受了阳光、雨露、养料，春天花开，夏天结果，秋天成熟。成熟的时候，并非所有的苹果都会同时成熟。有些苹果早已熟透了，而有些苹果依旧青青待熟，并非它不会成熟，只是时间还没有到而已。”

商人醒悟过来，他明白要想有大成就要慢慢积累。向禅师道歉后，他离开了寺院。

一年后，虚尘禅师收到这位商人的一个大红包。他在信中说自己的生意红红火火，以致没有时间亲自到寺院致谢，只好托人送礼以表谢意。

太想赢的人，最后往往很难赢；太想成功的人，往往很难成功；太想达到目标的人，往往不容易达到目标。过于注意就是盲，欲速则不达，凡事切不可急于求成。

相反，以淡定的心态对之，处之，行之，以坚持恒久的姿态努力攀登，努力进取，成功的机率就会大大增加。

在山中的庙里，有一个小和尚被派去买菜油。出发之前，庙里的厨师交给他一个大碗，并严厉地警告他：“你一定要小心，最近我们都揭不开锅了，你绝对不可以把油洒出来。”

小和尚下山买完油，在回寺庙的路上，他想到了厨师凶恶的表情及郑重的告诫，越想越紧张，于是他更加小心翼翼地端着装满油的大碗，一步一步地走在山路上，丝毫不敢左顾右盼。然而天不遂人愿，因为他没有向

前看路，结果快到庙门口的时候，踩到了一个洞。虽然没有摔跤，碗里的油却洒掉了三分之一。小和尚懊恼至极，紧张得手都开始发抖，以至于无法把碗端稳。等到回到庙里时，碗中的油就只剩下了一半。

厨师非常生气，指着小和尚骂道：“你这个笨蛋！我不是说过要小心吗？为什么还是浪费了这么多油？真是气死我了！”小和尚听了很难过，开始掉眼泪。这时，一位老和尚走过来对他说：“我再派你去买一次油。这次我要你在回来的途中，多看看沿途的风景，回来后把你看到的美景描述给我听。”小和尚很是不安，因为自己非常小心碗都还端不好，要是边看风景边走的话，就更不可能完成任务了。不过在老和尚的坚持下，他勉强上路了。

在这次回来的途中，小和尚听从了老和尚的意见，观察起沿途的风景，这时，他惊奇地发现山路上的风景如此美丽：远处是雄伟的山峰，山腰间有农夫在梯田上耕种，一群小孩子在路边快乐地玩耍，鸟儿轻唱，轻风拂面……

在美景的陪伴中，小和尚不知不觉地回到了庙里。当小和尚把油交给厨师时，他发现碗里的油还装得满满的，一点都没有洒出来。

《拔苗助长》的故事中，农夫急功近利，反而适得其反，使他的苗全部死了，落得一个拔苗助长的笑话。许多事业都必须有一个痛苦挣扎、努力奋斗的过程，正是这个过程将你锻炼得无比坚强并成熟。朱熹说：“宁详毋略，宁近毋远，宁下毋高，宁拙毋巧。”对“欲速则不达”作了最好的诠释。

3. 心灵当似高山不动，不能如流水不安

生命中的河流虽曾被污染，但涤尽流沙便可以见到清澈的本性。良好性格的明镜虽然蒙上尘土，但拭去灰尘终将闪光。

——德山禅师

大千世界，灰尘微不足道，它既不会遮挡视线，也不会遮盖心灵，但当无数灰尘慢慢累积时，物体本相将会被掩盖直至变质，镜子不再明亮，金子不再闪光，人的呼吸不再顺畅。

现实如此，精神世界同样如此。就人类的心灵而言，它不是我们的头脑，也不是我们的心脏，总之它不是我们的肉体，但它就在我们的头脑里，在我们的心脏里，在我们的每一寸肌肤里。精神世界的灰尘就好比每个人内心里的自私、贪欲等。与现实的灰尘相比，精神世界的灰尘无影无形，更具隐蔽性，更容易在精神世界里堆积，让生命失常，让心灵失色。

因此，必须学会扫除心灵上的灰尘。心灵的房间，需要经常打扫，才能永葆青春、活力长存。我们每天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人萎靡不振。所以，扫地除尘，能够使黯淡的心变得明亮；把一些无谓的争端扔掉，生存就有了更多更大的空间。

一个皇帝想要整修京城里的一座寺庙，他派人去找技艺高超的设计师，希望能够将寺庙整修得美丽而又庄严。

后来有两组人员被找来了，其中一组是京城里很有名的工匠与画师，另外一组是几个和尚。

由于皇帝不知道到底哪一组人员的技艺更好，于是就决定给他们机

会做一个比较。

皇帝要求这两组人员各自去整修一个寺庙，而且这两个寺庙面对面靠在一起。三天之后，皇帝要来验收成果。

工匠们向皇帝要了一百多种颜色的颜料(漆)，又要了很多工具；而让皇帝很奇怪的是，和尚们居然只要了一些抹布与水桶等简单的清洁用具。

三天后，皇帝来验收了。

他首先看了工匠们所装饰的寺庙，工匠们敲锣打鼓地庆祝工程的完成，他们用了非常多的颜料，以非常精巧的手艺把寺庙装饰得五颜六色。

皇帝满意地点点头，接着回过头来看看和尚们负责整修的寺庙。他看了一眼就愣住了，和尚们所整修的寺庙没有涂任何颜料，他们只是把所有的墙壁、桌椅、窗户等都擦拭得非常干净，寺庙中所有的物品都显出了它们原来的颜色，而它们光亮的表面就像镜子一般，无瑕地反射出外面的色彩：那天边多变的云彩、随风摇曳的树影，甚至是对面五颜六色的寺庙，都变成了这个寺庙美丽色彩的一部分，而这座寺庙只是宁静地接受着这一切。

皇帝被这庄严的寺庙深深地感动了，当然我们也知道最后的胜负了。

我们的心就像是一座寺庙，我们不需要用各种精巧的装饰来美化我们的心灵，我们需要的只是让内在原有的美，无瑕地显现出来。

如果你珍爱生命，请你修养自己的心灵。人总有一天会走到生命的终点，金钱散尽，一切都如过眼云烟，只有精神长存世间，所以人生的追求应该是一种境界。

在纷纷扰扰的世界上，心灵当似高山不动，不能如流水不安。居住在闹市，在嘈杂的环境之中，不必关闭门窗，只任它潮起潮落，风来浪涌，我自悠然如局外之人，没有什么能破坏心中的凝重。身在红尘中，而心早已出世，在白云之上，又何必“入山唯恐不深”呢？关键是你的心。

心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。胸中贮书万卷，不必人前卖弄。“人不知而不愠，不亦君子乎？”让知识真正成为心灵的一部分，成为内在的涵养，成为包藏宇宙、吞吐天地的大气魄。只有这样，才能运筹帷幄之中，决胜千里之外，才能指挥若定、挥洒自如。

修养心灵，不是一件容易的事，要用一生去琢磨。心灵的宁静，是一种超然的境界！高朋满座，不会昏眩；曲终人散，不会孤独；成功，不会欣喜若狂；失败，不会心灰意冷。坦然迎接生活的鲜花美酒，洒脱面对生活的刀风剑雨，还心灵以本色。

4. 随缘不是无所事事，而是心灵的充足

凡事心存法喜，而不贪恋物欲。生活失去了安详，生命就失去了源头活水。

——延参法师

佛经上记载一则故事说：有一天，“心”向主人提出抗议，表示你每天清晨起床，我这颗心就得为你睁开眼睛，观看浮生百态；你想穿衣，我就得为你穿衣避寒；你想漱洗沐浴，我就得为你净身……无论任何事我都毫无怨言地帮助你，而你却要四处寻找繁华的生活，累得苦不堪言。其实你要追寻的生活并不在别的地方，而是在自己的心中！

宋代雪窦禅师，当时和一位叫曾会的著名学士交情很深厚。

曾会知道雪窦禅师四海为家，没有固定的住处，生活非常艰苦，于是就推荐他到灵隐寺去，并写了一封给灵隐寺方丈珊禅禅师的介绍信，