



雲
水
禪
心

余惕君
著

雲 水 禪 心

印順題



书名题字：印顺大和尚

中国佛教协会副会长、深圳市佛教协会会长、

深圳弘法寺方丈、海南省佛教协会会长、

海南南山寺方丈

图书在版编目(CIP)数据

云水禅心/余惕君著. —上海:格致出版社:上海人民出版社,2013

ISBN 978-7-5432-2245-8

I. ①云… II. ①余… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第061615号

责任编辑 钱敏

封面设计 陈楠

云水禅心

余惕君 著

出版 世纪出版集团 格致出版社
www.ewen.cc www.hibooks.cn
上海人民出版社

(200001 上海福建中路193号24层)



编辑部热线 021-63914988

市场部热线 021-63914081

格致出版

发行 世纪出版集团发行中心

印刷 上海印刷十厂有限公司

开本 635×965毫米 1/16

印张 14.5

插页 3

字数 177,000

版次 2013年7月第1版

印次 2013年8月第2次印刷

ISBN 978-7-5432-2245-8/G·678

定价 35.00元

云清水现月 意定天无云（自序）

人们常把游方僧人称为“云水僧”，那是因为游方行脚的僧人及他们的生活，就像行云流水，自在无碍，如云在天，如水在地，自然而然，随喜随缘。

云水也很好地反映了禅宗的风格——直指人心、不拘一格、不落窠臼、单纯朴素、流动无碍。因此，禅也被人们称为“云水禅”。

云在天，水在地，但云也在地，水也在天，因为云也是水，水也是云。云成雨落地就是水，水化气升空即成云，世上万物皆为互即互入。这个世界是无常的因缘的集合，此生故彼生，此灭故彼灭。一切可见、可闻、可触的事物皆为虚幻，并无永久的实体。“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，当作如是观。”

云在走，水在流，如如不动的是人的自性，见性需要明心，明心方能见性。人生是一种选择，我们的心念也是一种选择，每个人都有心，心与我们最密切。心外无物，心便是世界万物的本原。修佛就是修心，达摩初祖云：“除此心外，见佛终不得也。佛是自心作得，因何离此心外觅佛？前佛后佛只言其心，心即是佛，佛即是心。心外无佛，佛外无心。若言心外有佛，佛在何处？心外既无佛，何起佛见？……若知自心是佛，不应心外觅佛。佛不度佛，将心觅佛不识佛。”这也正是六祖慧能所说：“于一切行

住坐卧，常行一直心。”“但行一直心，于一切法，勿有执著。”一个修行人，若不能修心、明心，而想成佛道，终不可得，一如取砖磨镜。

世间因果，真实不虚。无穷的过去都以现在为归宿，无尽的未来都以现在为开端。重要的是活在当下，把握自己的心，与其要别人对自己“多多关照”，不如让自己对自己“多多观照”，这是改善生命的关键。“世上无难事，只怕有心人”，有“心”便能有自觉、自由、自在、自主、自信、自尊；便能如云水一般，“随缘任运过生活”。剔除身外浮华，返回内心，便得清净。

“云在青天水在地”的意境在于“无牵无挂”、“当下即是”。高高山上学，自卷自舒，何亲何疏？深深涧底水，遇曲遇直，无彼无此。人生活里的事物也就像云水一样，只是人不能自卷自舒，遇曲遇直，都保持幸福之心。卢梭曾经说过：“人天生是自由的，但无往不在枷锁之中。”这同佛法关于自由的理念有相似之处。佛法以为，命运是由每个人自己修造的，我们可以根据自己的意志和行为改造人生。从这点来说，我们本来就是自由的，而真正的自由并非人人可以享受，生活中有太多的人带着无形的、难以挣脱的枷锁，在感官欲望中浮沉而不能超越，被外在事物扰乱而不能单纯，无明使我们不自由，对名利地位的贪心使我们不自由。这是一个充满焦虑的时代，每个人都行色匆匆，满心疲倦却无法停息……为何团团转？只因绳未断。

但从我家三岁小外孙天天的身上，我却看到了云水的意境。他能忽然忘了过去之一切，纯粹沉浸在现在；他能忽然对于极简单的事发生浓厚的兴趣；他从未有过对明天乃至未来的任何忧虑；他从未有过对已过去了的事的任何挂牵。对他来说，一元钱的玩具与一百元钱的玩具，都能感受到一样的幸福。孩童是天真的，最接近于天，最真。什么是“禅”？这就是“禅”。无得意，无失意，得失无意。“心似白云常自在，意如流水任东西”，

看透、放下，摆脱缠绕，直观面对人生，人生也因此以幸福来面对。

学佛、修行究竟是为了什么？按我的回答：是在开发人生最根本的幸福。其实，对这一点，禅宗四祖道信早就说过了，他说：“快乐无忧，是名为佛！”

行到水穷处，坐看云起时。云，让我们感知世界无常；水，让我们领悟天地恒久。生活就像天空，人的一辈子只是天空中一朵云彩；生命就像大海，人的一辈子只是大海中的一朵浪花。禅，就是自由，禅修就是让我们找回自由。只有在这种不倦的探索中，才能丰富自己的人生，得到生命的欢愉，感受到生命内在的充实。道不远人，红尘中修行，生活中悟道，永恒是一种从容的心境。

想起了香港大屿山宝莲禅寺大雄宝殿中的一幅对联：佛心本不二佛是心心是佛唯圣能知；空色即归一空即色色即空有谁见之。

云清水现月，意定天无云。

目 录

“修行”先“修心” ……1
觉知……2
人不为己，天诛地灭……3
“真不是个东西” ……4
修身——人生的关键环节……5
静安……7
为学日增 为道日损……9
天真……10
由鸡蛋而想到…… ……12
精神内守，病安从来……13
“快乐”还是“慢乐” ……14
“中”还是“不中” ……16
是需要，而不是想要……18
“人活一口气” ……19
目空一切……20
常为所有而喜……21
学会弯腰……22

取舍之道……	23
“人无信而不立”……	24
有求必应……	25
转识成智……	26
打造生命……	27
德润身……	28
没有规矩，不成方圆……	29
思者：心田……	30
平常心是道……	31
随缘……	32
以心洗心……	33
回归自性……	34
烦恼即菩提……	35
欲速不达……	37
人，是要有点精神的……	39
聪明和智慧……	41
“当心”……	42

自我觉悟……	44
世事无常……	46
佛是谁？……	47
会说话……	48
人生之圆……	50
人生三昧……	51
自性的力量……	53
忏悔……	55
悟空，救我……	56
仁者寿……	57
知信愿 行恒证……	58
明心……	60
爬山与人生……	62
无分别心……	64
正……	66
佛法是积极而非消极……	68
民以“食”为天……	69

撒播良种……71
观呼吸……72
悟空生妙有……74
难能可贵……76
慈悲……77
以正念拥抱烦恼……78
如来……80
“小心”……82
本性难移……83
修行……85
放下便得解脱……87
生活禅……88
皈依自性三宝……89
转变习惯……91
轻松学佛……93
纸的前世、今生和来生……95
大雄……97

“六合”	98
同气相求	99
随喜	100
爱语	101
开心	102
求人不如求己	103
从自性中觉醒	104
“知止”	106
老僧与《红楼梦》	107
和尚，尚和	108
留余	110
以心转境	112
心地	114
不可思议	115
悟“空”	117
预防“心灵硬化”	119
正念	121

“事业” ……	122
佛与道 ……	123
以水为师 ……	125
向死而生 ……	127
护生 ……	129
给自己以爱心 ……	131
近“道” ……	133
人生价值的“自我实现” ……	134
日行一善 ……	136
净心与静心 ……	138
放下与提起 ……	139
五十知天命 ……	140
心念的作用 ……	141
不争 不抢 不比 ……	143
附录 ……	145
悟道心语 ……	147
法生慧命 生生不息 ……	156

身心灵健康与“一分钟禅”	165
让你的生活充满阳光——在北京科技大学的 演讲.....	173
重塑中国人的精神世界——在上海社科院的 演讲.....	202
慧眼观世的快乐哲学——访余惕君（代后记）	212

“修行”先“修心”

“修行”者，修正行为。而每一个人的行为都是由思想指挥，“行成与思”。故而，若“修行”，必先“修心”。

对此，《佛经》中有许多记述。《楞伽经》云：“心生，则种种法生；心灭，则种种法灭。”《佛遗教经》云：“制心一处，无事不办。”《维摩经》云：“欲得净土，当净其心；随其心净，则国土净。”《六祖坛经》云：“佛说一切法，为治一切心；若无一切心，何用一切法。”

外部世界只是每个人内心的映现，一切都根源于我们的心。如果我们的“心正”、“心净”，则一切皆“正”，一切皆“净”。就如你戴上什么颜色镜片的眼镜，就会看到什么颜色的世界。

佛法是安心之法，而这心并非肉团心，看不见、摸不着，就如当年二祖慧可求达摩为其“安心”，达摩要其“将心来”，而慧可“遍寻不见”一样。我们的心虽无色无形，不垢不净、不增不减、不生不灭，但时时影响我们的情绪，我们的生活，可谓“心中有事虚空小，心中无事一床宽”。“心迷法华转，心悟转法华”，心里一悟，宇宙、世界自然会有另一番不同的风光。心好，一切都好。

同为修行人，但有智愚、凡圣的不同。不同之处就在：圣人求心不求佛，凡人求佛不求心；智人调心不调身，愚人调身不调心。

佛与众生之间，距离并不遥远。《六祖坛经》中说，“前念迷即凡夫，后念悟即佛”。迷与佛，只在一念之间。佛法修行说到底就是解决转迷成悟，转染成净，转识成智。知识向外觅，智慧向内寻，求佛即求己，“修行”先“修心”。

觉知

常人都有知觉，但并非人人都能“觉知”。

知而能觉，是凡人；觉而能知，是智者。都说“人贵有自知之明”，而这“知”便是“觉知”。

“修行”，是为了认识自己。“觉知”，就是随时感知自己正在做什么。举手投足、起心动念要时时以圣人的标准要求自己，处处事事都努力“仿佛”（“仿佛”者，模仿佛，向佛学习）。

观音菩萨又名观自在菩萨。所谓“观自在”，就是观自己的心在不在，若在，便得大自在，反之，就会因不安心而处处不自在。

所谓“明心见性”，就是努力寻求人人本已具足，但被浮云遮蔽的清净明性。“我有明珠一颗，久被尘牢关锁”，而“一朝尘尽光生”，便能“照破山河万朵”。

平时，有些人身体不适时，常会说，“我腰酸”、“我头疼”……其实，这并不确切。我是我，腰是腰，头是头，并不是一回事。确切的说法应是“我的腰酸”、“我的头疼”，这个“我”就是我们要时时感知的“本我”。

不怕妄想起，只怕觉知迟。感知本我，不随境迁，不被念转，一念即知，即是觉知。当你有了觉知，便能透视世间现有的一切，而不被假相所迷惑。这样，你就能活出自己的生命。

人不为己，天诛地灭

多少年来，大家都习惯把“人不为己，天诛地灭”作为贬义词，认为是极端自私自利的价值观。

其实不然，就如树都要向上长，水都要往低处流一样，“人不为己，天诛地灭”只是道出了一个简单而又符合客观的道理：人的本性都是自私的，人的自私是天经地义。

如果人人都不为己，则每个个体都不能生存，个体不能生存，群体也就不存在，生命也就难以延续，其罪则莫大焉！

“毫不利己，专门利人”这句话从道理上说是可商榷的。凡事一体两面，人在专门利人的同时一定是极大地成就了自己。

何为“善”？无非是一个人在满足自己的利益的同时又顾及了他人的利益，而在顾及他人利益的同时，又满足了自己的利益。这个道理同“君子爱财，取之有道”是一样的。

何为“恶”？无非是一个人的自私妨碍了他人的自私，以不尊重乃至破坏、掠夺他人利益的行为来满足自己的利益。

有句成语叫“自作自受”。什么是“自作自受”，那就是因果报应，丝毫不爽，行喜得乐，为恶得苦。人应该也必须为自己着想，但与此同时一定是“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。这，既为别人，更为自己。

“真不是个东西”

日常生活中，人们吵架过激时，往往会冒出一句“真不是个东西！”

为什么不是个东西？若按通常理解，东西就是物品，那人本身就不是个东西，并没有好奇怪的，为什么还要特别强调呢？

看来其中还有道理。

按中国五行五方说，东为木，木有生发之意，在五德为仁；西为金，有制化之功，在五德为义。因此，“东西”也就有“仁义”之意。说人“不是个东西”，也就是骂人没有“仁义”。

地有四方，东南西北，不是东西，自然也就是南北了。南为水、北为火，说起“水火”，人们自然就会联想起“水火无情”。因此，“不是个东西”，不仅没仁义，还无情。

再想开去，平时人们逛街购物，也说是“买东西”，那又是为何呢？

那是因为东为木、西为金，木和金是商品，都值钱，而水火则是自然资源，不是商品。因此，说人“不是个东西”，似也有“不值钱”、“没价值”之意。

一得之见，姑妄言之。