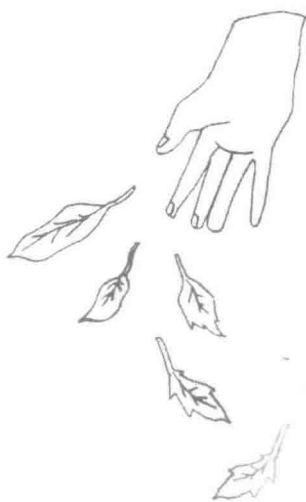


壹

还内心一份自由，
给生活一份快乐

漫长的岁月中，伸出手来只想抓住外物，
却很难摆脱内心的束缚，
用一份快乐的心情去点缀快乐的生活，
心便自由起来。



让选择顺从内心

世俗规矩有时候会成为一个人做出选择的障碍，不循规蹈矩，顺从自己的内心选择，心就不会被束缚，就保持了一颗自由之心。



我们生活在这个世界上，总是做着各种选择。有时候，这选择是自己内心愿意的，有的时候事与愿违，如果有些时候我们不能顺从自己的内心，我们应该怎么办呢？“时光长短，唯心所造。一切苦乐，随境所迁。”想做到这种境界是很难的，因为这种自由是自然流露出来的慈悲，它是像活泉一样涌现的喜舍，像云卷云舒一样自在。

人们会失望痛苦，是因为有时候很多人并不能真正理解如何让自己的选择顺从内心。世人总是以为自由就是没有束缚，想干什么就去干什么，想说什么就说什么，然而实际上这样的生活并不是真正的自由。心灵上的自由与生活条件的自由相隔甚远。

也有很多人为了博得他人的开心，宁可违背自己的真心，以期得到他人的认可，于是压抑了自己内心的想法，压抑了那些原本清纯

的本性和智慧，误入歧途。

虚云大师曾讲过这样一个故事。从前有一批商人，要到远方去做生意，由于路途不熟，大家商量办法，最终请来了一位向导，于是浩浩荡荡出发了。有一天，他们来到一个旷野，那儿有一座供奉天神的庙。依照他们的习惯，必须杀掉一个人来祭祀才能通过这个地方。

商人们集中在一起商量，都认为大家是亲戚族人，只有那个向导是外人，便决定杀他作祭祀。等到祭祀完毕，便开始动身前行，可是由于没有向导，却迷失了方向，走来走去，一直都在旷野里打转，终于大家都困死在旷野里。

这些商人最心底的想法是找到路，但在做决定时他们忽略了这一想法。只有顺从自己内心最真实的想法才能引导我们走向自由的本性，做出正确的思考和判断，否则我们就很容易迷失方向，失去辨别的能力，陷入泥潭之中。

要想活得自由和快乐，就只能顺应自己的内心。顺从内心的前提是必须真正清楚自己想要什么，这需要具备一定的智慧。所以要顺从自己的内心就要奠定自己的智慧之心、坚固之心和清净之心。

虚云大师为了实现真正的智慧之心、坚固之心、清净之心，要求自己做一个活死人，什么叫作活死人呢？就是当自己已经死了，世间的一切事物都不再与我相关了。肉体不管在做什么事，心都不动，这叫活死人。要是心动了，跟着念头跑，就不是活死人了。不管做什么，肉身虽在动，心不动。要管住自己的心，不要老跑出去。

这样做到心无杂念，才能洞见自己的本性和真心所在。才能更清

楚如何做出顺应内心的选择。

在虚云大师的指导下，我们得到了心灵的洗涤，更清楚了自己想要什么，应该如何选择，这让我们在面对生活，面对工作的时候不再随意地做出选择，而是做一个坚定的人，一个有思想的人，一个进步的人。

静心小语

人们会失望痛苦，是因为有时候很多人并不能真正理解如何让自己的选择顺从内心。世人总是以为自由就是没有束缚，想干什么就去干什么，想说什么就说什么，然而实际上这样的生活并不是真正的自由。心灵上的自由与生活条件的自由相去甚远。

别被名缰利锁绑去了自由

在名利面前，人们常常被奴役，因此疲惫不堪，只有割断绳索，打开心锁，不为名利所累，才能让内心得到舒缓。



在名利面前，人们常常被奴役，言必谈名利，为了名利弄得身心俱疲、烦恼不断、生趣全无，甚至见利忘义、六亲不认，因此疲惫不堪。人命无常，朝存夕亡，如石火电光。名利乃身外之物，生不带来，死不带去。

然而人往往贪图名和利，以至于陷入争斗的旋涡中。一旦陷入争斗的旋涡，就会行为反常，是非不分，善恶不辨。名与利，对一些人而言，可谓如魔如障，为了得到这些虚幻的东西，什么阴谋都想得出，什么手段都使得出，得之则沾沾自喜，喜而忘形，失之则郁郁怀恨，恨而生邪。陷入这种旋涡，殚精竭虑，争斗不休，久无所得，且闹得与竞争者视若仇寇，不共戴天。

出现这种难堪的场面，均由人的贪念所生。现代人的生活，无非

就是财啊、名啊、利啊，我们每天忙碌就是为了这些虚头名利，难道这就是人生的目标吗？当然不是。虚云大师曾说过：“现代人确实正是谚语里头所说的‘利令智昏’，真可怜！钻到名利里面去了，智能完全没有了，他们追求财富、享乐、权力、地位，以为这个东西就是人生最高的追求，其实错了。天天追求这些物质上的享受、名闻利养的享受，以为这个东西是乐。实在讲这个乐是什么？这个乐是吸毒！世间最毒的是什么东西？佛说是贪、嗔、痴三毒。……这个多么严重！几个人觉悟，几个人明白？唯有佛明白，唯有佛觉悟。”

我们要学习这些佛家的精神。我们要尽快从名利之中退出来，所谓“退一步海阔天空”。即便跳出这些争夺，仔细一想，仍有许多领域可以供我们施展才华，干出成就。何况这些名利不过是一时之荣，若名利一摘，什么都不是，若能在某一领域有所成就，说不定可以饮誉于当代，传名于后世，要比那一时之荣有价值得多。要真正有所作为，就要摆脱金钱的诱惑与困扰，在自己的岗位上兢兢业业，不图名利，把自己的追求变为现实。

但是很多人仍然在为名利烦恼，甚至为之丢掉性命。对于生不带来死不带去的东西，引来杀身之祸的例子又岂止少数。

春秋时期，齐国有公孙捷、田开疆、古冶子三名勇士，他们曾为齐国立下许多功劳，但是这三人傲慢无礼，不仅对大臣们无礼，也不把国君放在眼里，而且时常顶撞国君。当时晏婴在齐国做宰相，他看着这三人的行为很担心。因为他们勇武过人，但是却没有什麼头脑，对国君也不够忠诚，万一有一天受人唆使，就会成为齐国大患。晏婴

便与齐景公商议除掉这三个人。一日，鲁昭公来访，齐景公设宴招待，晏婴献上一盘鲜美的大桃子，宴会结束，只剩下两个桃子。齐景公决定赏给功劳最大的两位大臣，当然这是晏婴的计谋。论功劳大，当然是三位勇士了，可是只有两个桃子，三人各摆功劳，互不相让，各争荣誉，后来有两个人吃掉了桃子，没吃到的自觉无脸面，自杀而死。吃了桃子的两个人也自觉惭愧，觉得对不起朋友，也自杀而死。就这样，齐景公除掉了心腹大患。

三位勇士本已成名，到最后却为虚无的名利丢掉了性命，他们各自退一步又何妨呢？

总而言之，当我们被缚于名缰利锁，醉心于权力的追逐，受到欲望的羁绊时，要跳得出。能跳得出，方可摆脱忧烦愁惧的困扰，成为心灵自由、超然物外的自在之人。

静心小语

要真正有所作为，就要摆脱金钱的诱惑与困扰，在自己的岗位上兢兢业业，不图名利，把自己的追求变为现实。

不计琐事常开怀

对琐碎的小事斤斤计较，就会把大部分心思放在这些烦人的小事中，搞得自己被这些小事牵绊，多是发愁和陷于其中，很少笑口常开。如果多一份包容和谦让，少一些计较，心就能从这些小事中解脱出来。



生活中有不少这样的情况，街里街坊、邻里邻居不能和睦相处：王宏和李清是邻居，但总是因为一丁点公摊面积谁付钱而争吵，记仇记恨，在过道面对面时都要骂上几句，这在王宏眼中是个难题，他既不想吃亏也不想争吵，两家就这么僵着，这逐渐成了王宏的心病，天天为此事愁眉不展，于是他在日积月累的郁闷和不爽中渐渐病倒了。

像这样的情况并非罕见。人们在日常生活中总会遇到一些琐碎的事情，经常为这些小事斤斤计较且烦恼不已。人们把大部分的心思用在了这些烦心的小事中，整天被琐碎的小事弄得愁眉不展，很难笑口常开。

虚云大师 1955 年 4 月份开示时曾讲过这样一件事：“有些日子

总组长为了些小事闹口角，与僧值不和，再三劝他，他才放下。现在，又翻腔，又和生产组长闹起来，我也劝不了。昨天说要医病，向我告假。我说：‘你的病不用医，放下就好了。’人不能总在烦恼中过日子，切不可执着，应当放下。”

几十年中所作所为，人我是非，今日回想过去的事，尽觉全非。为人为法，不是结冤仇，就是闹是非，脱不了烦恼，因此要放下烦恼，不要深陷其中不能自拔。想放下就要多一些包容和谦让，少计较一些，心就能从这些小事中解脱出来。

在遇到矛盾时适时地放下，往往比过激的报复更有效。放下能渐渐地抹去彼此一时的敌视，使人们冷静下来，从而看清事情的本来面貌。放下意味着不仅不计较个人的得失，更能用自己的爱与真诚来温暖别人的心灵。

虚云大师为了大众不在烦恼中过日子曾说过：“人要有三样好，第一要有一对好眼睛，好眼睛就是金刚正眼，凡见一切事物，能分是非；第二要有一双好耳朵，好耳朵就是顺风耳，什么话一听到，都知道说的什么。辨邪正，识好歹，别圣凡；第三要有一副好肚皮，好肚皮就是和弥勒菩萨的布袋一样，大肚能容撑不破，遇缘应机，化生办事，把所见所闻作比较研究，择其善者而从之，其不善者而改之。”

对于琐碎小事应放下，什么名利、毁誉、得失乃至一切财物都要放下，这些都不要挂心里，对于人和事都要宽容对待。身心世界都要放下，因为这些都是如梦如幻，如电如泡，无可留恋。补人之过，容人之短，让心不再为琐事计较，使心得到升华。

静心小语

在遇到矛盾时适时地放下，往往比过激的报复更有效。放下能渐渐地抹去彼此一时的敌视，使人们冷静下来，从而看清事情的本来面貌。放下意味着不仅不计较个人的得失，更能用自己的爱与真诚来温暖别人的心灵。

重情，但不为情所累

重感情、但不要把感情看得过重，过犹不及，如果重情到放不下，就会被拖累、被伤害，让心变得不自由，所以想让内心自由就不要为情所累。



人们之间的交往有热情似火的友情，有海枯石烂的爱情，有温暖如春的亲情……感情无时无刻不渗进我们的生活中，在感情的桥梁下人们的关系日益升温。重感情，但不要把感情看得过重，否则就会为情所累。

虚云大师说：“你我有史以来，被七情六欲所迷，所以沉沦苦海。”大师十四岁时，便有了出尘之心。十七岁偷偷出家却被中道截回。为了断除其出家的念想，父亲给他迎娶了两房妻子，一为田氏，一为谭氏，虚云虽心中百般不愿，无奈父命难违，只好假装答应。据《虚云法师年谱》记载：“婚后三人同居却无染，每日间，虚云都为

田、谭两人讲说佛法，谈经论道。由于长期熏染，两人渐渐接受了佛法，开始信仰佛教。”

两年以后，虚云决志离俗，作《皮袋歌》留别田、谭两人，歌曰：

皮袋歌，歌皮袋，空劫之前难名状，威音过后成挂碍。

三百六十筋连体，八万四千毛孔在。

分三才，合四大，撑天拄地何气概。

知因果，辨时代，鉴古通今犹蒙昧，只因迷著幻形态。

累父母，恋妻子，空逞无明留孽债。

从《皮袋歌》来看，虚云表达的意思就是佛教的“无常无我”“诸行皆苦”等观念，这些观念无疑对冲淡和化解妻子对虚云的情感依赖，减轻离别的痛苦起到巨大的作用，从而为后来虚云成功出家奠定了基础。

其实，真正能做到像虚云大师一样不为情所累的人又有几个？答案是少之又少。情感是我们生活的一部分，它对我们很重要，没有感情我们的生活将缺乏色彩，变得乏味，但是又不能把情感看得高于生活的一切，所以我们在生活中一定要掌握好感情的程度，不要让它失衡。

静心小语

情感是我们生活的一部分，它对我们很重要，没有感情我们的生活将缺乏色彩，变得乏味，但是又不能把情感看得高于生活的一切，所以我们在生活中一定要掌握好感情的程度，不要让它失衡。

生活原本无常，抱怨不如接纳

抱怨自己的人，应该学着接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来祈求你的愿望。接纳无常，心就会快乐自在。



人们总以为生活应该像自己希望的那样，当事实与希望不一致，人们就习惯于抱怨，在这种情绪下，心就会被抱怨奴役，变得不再自由自在。所以应该对生活的无常有清醒正确的认识，接纳无常，这样抱怨的情绪没有了，心就会自在快乐。

总是听见周围的人在抱怨：“本来不应该我值班的，上级来检查安排上我了，真倒霉；我明明都说不让他来了，他非得来，结果我错过了时间，真是郁闷；我已经很用心地做这个案子了，领导还是觉得不满意，批评我……”生活就如大杂烩，什么事情都会发生，人们总是以为生活中的一切都应该顺着自己，当现实与想象中的不一样时，人们就会抱怨，就会感到不公，无法接受这无常的变化。

抱怨自己的人，应该学着接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来祈求你的愿望。虚云大师说：“世界变幻无常，说一切皆空，理甚明白，世人不悟，迷惑颠倒，真可怜悯。无知就是福。”当成为不抱怨的人时，你会在无知的福气中开始穿越转化，获得真正的福乐。很多人都习惯在意伤害而喊痛，你如果在意痛，在意伤害，伤害就会出现；如果抱怨，就会遇到更多要抱怨的事情。

抱怨不是让你事事如愿的万能钥匙，有一则古老的寓言或许可以给我们一些启示。有一个年轻的农夫划着船，给另一个村子送自家产的农产品，那天，天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言，很着急地想把农产品送到然后赶快回家，突然，农夫发现对面有条船向自己的船迎面驶来，农夫大喊：“快让开，快点让开，不然你的船会撞到我的船的。”不管怎么喊，对面的船都没有反应，农夫慌手慌脚地摆自己的船想让开水道，可是已经晚了，两只船重重地撞在了一起，农夫不住地埋怨着，却发现撞上自己的船居然是空的。

在这个故事当中，农夫在碰上另外一条船的时候就不停地抱怨着，可是他也没有想到那条船是空的，如果他知道那条船是空的，就会主动避免相撞了。所以当我们遇到事情的时候不应该抱怨，而是学着接受和改变。

有一位女医生的做法恰恰与上文中农夫的做法相反。她的丈夫在回家的公路上出了车祸，送到医院时已无呼吸。女医生没有实施抢救，反而是让急救室停止进行胸压，女医生说：“我要带他回家。”院

长看着她冷静的样子，问她不急救了吗，她说：“这种情况大家都知道没有希望的。”在回家的路上她不断地对老公说话，“现在要拐弯喽”，“我们过去这个桥就到家了”。她不停地喊他，和他说话。回来的路上，她老公原来冰凉的身体慢慢变软变暖，脉搏曾经恢复到80次/分钟，回到家后才完全停止呼吸。

她一面安排着各种事宜，一面接待着祭拜的人，甚至对于来安慰的人说她很好，不用担心。后来提起这事问她为什么如此坚强，她说事已至此，悲伤抱怨也于事无补，不如面对它、接纳它。

所以我们应该学习女医生的这种精神，学着不抱怨，并且用积极的心态去接受。这样才能越来越多地体会到世间的善良与美好。

人们要明白，世间万事如幻，在面对变化无常的生活时要积极，让自己去适应社会。让心开阔些，接纳现实中的无常。只有积极地接纳才能得到自由。

静心小语

世界变幻无常，说一切皆空，理甚明白，世人不悟，迷惑颠倒，真可怜悯。无知就是福。当成为不抱怨的人时，你会在无知的福气中开始穿越转化，获得真正的福乐。

你可以不祝福，但最好别嫉妒

你是否祝福对方不重要，重要的是别给自己带来麻烦，失去了自己的好心境。



真心祝福自己的竞争对手是种高境界，接近于理论上的东西，大多数人都做不到，但没关系，只要不生嫉妒心就可以。嫉妒常让人心生恨意，事端也由此而起，所以谁若有嫉妒心就会把自己卷入麻烦之中，麻烦一来人就变得不开心，也就失去了自由的心境。你是否祝福对方不重要，重要的是别给自己带来麻烦，失去了自己的好心境。

有的人看到别人在学习上有了进步，家庭生活有了好的变化，自己心里就开始不舒服了，这是嫉妒。嫉妒心谁都有，只是不同的人嫉妒的轻重程度不同而已。有的人嫉恨心特别强，容不得别人比自己有优势，不管在工作中还是生活中都不断地比较，不断地争斗，对优于自己的人忌恨在心；有的人也有嫉妒心，但不是特别强，不会对优于自己的人产生过激的反应。

不管别人取得了什么好成绩，我们都不要受到嫉妒心的支配，他得到了好处，所以他就高兴了，你应该为他的高兴而高兴，为他的满意而随喜，调整好自己的心态。而有的人造恶业了，我们不应该不高兴，应该可怜他，然后替他忏悔，愿他以后不要再这样地造恶业，更不要感受这些因果报应。

其实一切念头都来自内心，把心放正，发个好心，如果不把心放平就会失去好心境。虚云大师曾说过：“心佛众生，三无差别。吾人本来是佛，何以佛有^①无量智慧、无量神通、无量光明，而吾人无之？是由吾人自己不信自己，把自己作贱，无明烦恼、贪嗔痴爱、贡高我慢、欺狂嫉妒，种种迷愚，将自佛覆盖，不得现成。”可见嫉妒心终归是害人害己，你不妨试着去祝福他人。

这里有个小故事：很久以前，佛在舍卫国有个弟子叫拘提。拘提一心精进修道，终于得到罗汉果时，心中非常高兴。谁知一高兴，便失去罗汉功德而前功尽弃。但是拘提并不灰心，继续修行。并在心中暗自提醒自己，再得到罗汉果时，决不能得意忘形。没多久拘提又得到罗汉果。但是，由于他太过担心而终日闷闷不乐，几天后，功德又消失了，他还是什么也没得到。拘提毫不气馁，三度修行。渐渐地，他心中的障碍全除，正果终于又回来了。这一次，拘提既不敢高兴，也不敢发愁，正担心着，又在一转眼间丧失了罗汉果位。就这样拘提在反反复复修炼到第七次后，结束了自己的生命。

一个名叫波旬的魔王听说之后，是又高兴又遗憾。高兴的是拘提无法轻易得到正果，遗憾的是自己没有看到拘提结束生命的那一刻。

于是，魔王去向比丘神打听拘提转生何处，想寻他开心。比丘神找了半天后却不知道拘提转生何处，魔王听说拘提还没有死，心生歹意，就去问佛，佛知道他的歹意，没有告诉他，魔王软磨硬泡，终于从佛的嘴里得知拘提修成了正果。魔王本是拿拘提取乐，却不想拘提已经修成了正果。魔王心中妒火翻腾，只好大叫着跑出了佛所。波旬魔跑到一个池子边，猛地跳了下去，绝命身亡。这就是过分嫉妒招致的结果。

后来波旬魔王转世成为比丘，刻苦修炼，不再自扰扰人、害人害己了。

嫉妒心非常严重，害人害己使得内心得不到自由，假如做不到祝福，也不要嫉妒。如何远离嫉妒？第一是把自己的嫉妒心压制住，但这是石头压草，根没有断，只是因为想到嫉妒障碍的果报之可怕，才把嫉妒心稍微压住。第二是调整自己的内心。以佛的开阔心想我与别人是一体，别人的长处就是我的长处，别人的德能就是我的德能，我不但不能嫉妒，而且要成人之美。为什么？他人的事业成就，社会大众得福，自己也得福。所以，我障碍别人，实际上就是障碍自己，是障碍社会许多众生的福利。如果此人的作为，功德利益非常大，能影响社会及历史，我们用嫉妒心破坏、障碍他，这罪过多重！想到这个道理，嫉妒心自然就淡化了。这是最高明的。嫉妒不是善良的心态，嫉妒他人，只能使自己的心被困扰而得不到自由。

也许人们面对优于自己的人还做不到祝福，那么就不去祝福，但也不要嫉妒，远离它，还自己一颗清静自由的心。

静心小语

不管别人取得了什么好成绩，我们都不要受到嫉妒心的支配，他得到了好处，所以他就高兴了，你应该为他的高兴而高兴，为他的满意而随喜，调整好自己的心态。而有的人造恶业了，我们不应该不高兴，应该可怜他，然后替他忏悔，愿他以后不要再这样地造恶业，更不要感受这些因果报应。

放下贪心得自在

贪心是不知满足的心。贪念一起心就被奴役，从而被贪心牵着鼻子走，哪里还有自由可谈。想要内心自在必须心无贪念。



生活中有人不断在争斗，为名誉，为钱财，为美色，贪念的增多使得人们欲望膨胀。

古人说：“人寿不满百，常怀千岁忧。”大师曾说：“贪名贪利，终身忙碌，为己、为子孙，一到腊月三十天限到来，总是一场空。”人生在世数十年的光阴，不知不觉地过了。在这当中，有钱的人，或贪酒色财气；无钱的人，为了衣食住行而劳碌奔波，很少有清闲自在的时刻，真是苦不堪言。何不放下贪念，留一方净土在心中，视名利钱财美女于不见，忘记纷争，看淡一切人间事态，还内心自由。

人们的心中有了贪，好比是人的眼睛中落入了一粒沙子，无论睁眼、闭眼总是不舒服，而且不把它取出来，就会身心不得安宁。人一旦有了贪心，则看世事的眼光就有了变化，本来是清净的，因为贪，

就成了污秽的；本来能够看清楚的，因为贪却成了睁眼瞎；明知道是火坑，还要往里跳……虚云法师开示云：“妄念人人皆有，然妄念起时，我自知之。知而不随，是谓不相续，不相续则我不为妄转。纵有妄念起灭，亦不过如浮云之点太虚，而太虚固不变也。”

贪心就如黏糖，吃第一口时香甜可口，再吃第二口更是留恋美味，第三口再也离不开。越吃就越好吃，越好吃就越离不开，于是贪念如洪水般泛滥，再也挡不住。有个笑话是这么说的：一个人去游山，看见寺庙里有一口大钟，问多少钱一撞？答：两元。于是该游客掏六元，撞三下，老和尚每一下都给予美好的祝福，最后该游人又多撞了一下，老和尚说：“这是四大皆空，你不应该多撞一下。”

在现实生活中，可以说贪是一种顽疾，人们极易成为它的奴隶，变得越来越贪婪。人的欲念无止境，当得到很多时，仍指望得到更多。一个贪求厚利、永不知足的人，是在愚弄自己。贪婪是一切罪恶之源；贪婪能令人忘却一切；贪婪令人丧失理智，产生愚昧不堪的行为。我们应当采取的态度是：远离贪婪，适可而止，知足常乐。

虚云大师讲佛时曾说：“平时人们眼中见到的风花雪月，耳中听到的歌舞欢声，口里贪着的珍馐美味等会引起感染思想。因此在人们有了贪念时，妄想来了就让它来，总不理睬它，妄想自然会息。”

民间有一个故事：一天一个农夫上山砍柴，看见一条蛇冻得发僵，非常可怜，就把它揣在怀里，把蛇暖热，带回家中喂养，蛇很感激农夫，后来蛇能自己找吃的，农夫就把它放在后山的山洞里。过了些日子，蛇的洞口长了棵灵芝，人们都想得到它，但是有蛇的守护，

人们都不敢向山洞走动。这事被皇上知道了，就下旨谁要是采到灵芝就有赏，农夫想领赏，就央求蛇给他，蛇答应了。农夫把灵芝献给了皇上，皇上奖给他很多的金银珠宝。又过了些日子，皇后的眼睛瞎了，说是用蛇的眼珠才能治，农夫为了领赏，央求蛇挖眼珠子给他，蛇又答应了。农夫把眼珠子献上后被封为了宰相。随着官越做越大，农夫也越来越不满足，他想：“要是自己长生不老多好，听说长生不老需要吃蛇心。”农夫又去求蛇，蛇见他如此贪心不足就让他去自己嘴里挖，农夫一靠近，蛇就吞了他。

农夫的欲望不停地增长，那条蛇不停地满足他，直到最后，农夫的欲望膨胀到一个极限时，蛇只有吃掉农夫，才能灭了他的贪念。

所以，人不能有贪念，否则很可能会有农夫那样的下场。不如放下贪念，得到真正的自在。

静心小语

贪婪是一切罪恶之源；贪婪能令人忘却一切；贪婪令人丧失理智，产生愚昧不堪的行为。我们应当采取的态度是：远离贪婪，适可而止，知足常乐。

学会怎样担当

每个人都扮演着各种各样的角色，在面对责任时，我们要勇于担当，但更要学会怎样担当。



每个人都扮演着各种各样的角色，这些角色的不同使得自己承担的责任也不同，有些责任是与生俱来的。人们总是面临很多不同种类的责任，比如：社会责任、家庭责任和学习责任。在面对责任时，我们要勇于担当，但更要学会怎样担当。

有这样一则小故事：萧棼明是南齐人，字景济，担任员外殿中将军。他特别孝顺，他的母亲因为害风湿关节病，多年卧床不起，棼明找医生诊治，但总是没有起色。他日夜忧虑，于是亲自设坛，每天都焚香，对天祈祷，有一次下雪天寒，棼明脸上的两行泪水，当即结成了冰，有如两条白筋，叩头哀祷，头破血流，也都结成了冰块，他的一片孝心感动了天地神灵，忽然出现一人，授给他一个小石盒，并告诉他说：“这是治疗老夫人疾病的药。”棼明很感激，跪下拜受，起来

后那个人忽然不见了，他打开小石盒，里面有三寸绢布，用红丹书写“日月”两个字及服用法，焚明依照指示，呈奉给母亲服下，母亲多年的病痛果然痊愈。人们都认为是孝感所致，他对母亲尽孝，使得母亲的病好了起来。

奉养母亲的责任，不但在于孝心，还在于履行责任时的行动和结果，如果焚明没有上香祈祷，而是日夜担心，直到忧愁无奈致死，那焚明就是空有一片孝心了。

对待责任，应该用正确的方式来担负。虚云大师在正确担负责任这方面就给我们做了榜样。云南协统李根源因讨厌有些地方的僧徒不守戒律，亲自带着队伍上各个寺庙逐僧拆寺，而且指名要逮捕虚云。虚云不顾自身的性命，独自一个人步入李根源的军营中，对李根源提出的问题做了积极的回应。李根源当时提出了四个问题，第一个问题是佛教的用处和益处。虚云的回答是：“圣人设教，总以济世利民，语其初基，则为善去恶。从古政教并行，政以齐民，教以化民。佛教教人治心。心为万物之本，本得其正，万物得以宁，而天下太平。”第二个问题是泥塑木雕空费钱财，能否可用。虚云的回答是：“佛言法相，相以表法，不以相表，于法不张，令人起敬畏之心耳。人心若无敬畏，将无恶不作；无恶不作，祸乱以成。即以世俗言，泥山塑圣，丁兰刻木，中国各宗族祠堂，以及东西各国之铜像等，亦不过令人心有所归，及起其敬信之忱，功效不可思议。语其极则，若见诸相非相，即见如来。”第三个问题是和尚是否为国家的废物。虚云大师用类比的方法做出回答：“和尚是通称，有凡圣之别，不能见一二不肖

僧，而弃全僧。岂因一二不肖秀才，而骂孔子？即令先生统领众兵，虽军纪严明，其亦一一皆如先生之聪明正直乎？海不弃鱼虾，所以为大。佛法以性为海，无所不容。僧秉佛化，护持三宝，潜移默化，其用弥彰，非全废物也。”第四个问题是护法的意义。虚云大师把李根源比作观音菩萨来说明护法的意义。他说：“所谓护法者，护乃保护、护持之意，法即世法也，岂独佛法为然哉！如先生今日亦以观音菩萨现将军身，不辞劳瘁，护国护民，旌麾所指，闾里又安，名山增色，岂不名大护法乎？”李根源听后，态度由怒转喜，并且认识到逐僧毁寺是不对的。

上文中虚云大师的例子就告诉了我们，责任是种利他的行为，是勇者的担当。我们每个人都是人群中的一分子，因此青年们要发心，更要尽义务来担当责任。但是我们也不要吧担当责任仅仅停留在口头和思想上，还要有具体的行动和正确担当责任的方式方法，只有这样才能无愧于家庭，无愧于社会，真正实现自己的价值。

静心小语

佛教教人治心。心为万物之本，本得其正，万物得以宁，而天下太平。

做一只快乐的蝴蝶

只要你有一颗快乐的心，你也可以像蝴蝶一样在花丛中快乐地飞来飞去，与花儿嬉戏，以湖水为镜欣赏自己美丽的舞姿。



对待眼前的事情诚心诚意去处理，不推脱不怠慢就是良好心态的体现。做事情就像修佛一样，有一分恭敬，得一分利益；有十分恭敬，得十分利益。

有一个小和尚整天闷闷不乐，于是去找师父开示，禅师给他讲了一个故事。

一个黄昏，庄子信步来到城外的草地上，他觉得自己很久都没有这样自在了。之前，他一直为无法被别人理解而压抑痛苦，为了摒除心中的杂念，他想了很多办法，希望只沉静在自己的生活中。

他躺在草地上，微风中泥土和青草混杂的香味不时扑来，这时的庄子觉得放松极了，于是不知不觉地进入了梦乡。他做了一个奇怪的梦，在梦中他竟然变成了一只自由自在的蝴蝶。他在花丛中快乐地飞

来飞去，与花儿嬉戏，以湖水为镜欣赏自己美丽的舞姿。

突然，他醒了过来，但是好长一段时间无法分清现实与梦境，良久之后，他不禁哀叹道：“梦境无论多么美好总归是梦，梦醒之后庄子依旧是庄子。”于是他快快不快地回到了城里。

可是有一天，他终于想明白了，自己又何尝不是那只自由自在的蝴蝶呢？自己如此苦闷完全是因为自己心态的缘故，于是从此之后庄子变得快乐起来。

禅师对小和尚说：“你的快乐别人是不能主宰的，关键要看自己。”

小和尚顿悟。

心态能左右你的一切，包括成败。不要忽视自己的心态，更不要因为心态而使你成为失败者。

同一件事情，抱有不同心态的人取得的结果可能截然相反。改变自己的最好方法是拥有积极健康的心态，抛弃那些消极危险的心态，将自己的弱势变为优势，或将自己的优势充分发挥。

静心小语

心态能左右你的一切，包括成败。不要忽视自己的心态，更不要因为心态而使你成为失败者。

自卑是自设的牢笼

自卑是自己给自己设的套，套住了自己的自由与快乐。请解开内心的心结，打开自设的牢笼，使内心走出自卑、走向自由。



自卑是指人们对自己的能力、品质评价过低，从而让人失望、忧郁、不安或者自闭等。人们极易被自卑心理所控制，从而让内心处于一种被压抑的、失望的状态，这会对人们向往自由快乐之心形成障碍甚至是伤害。其实自卑是自己给自己设的套，套住了自己的自由与快乐。自卑的心理和成长过程中的一些心结有关，解开内心的心结，打开自设的牢笼，内心便会走出自卑走向自由。

自卑，每一个人都会有，引起他们自卑的因素可能是丑陋的外貌，可能是贫穷的家庭，也可能是没有取得过巨大的成就……如果总是在想，我真的不如别人，真的挺差的，那你就没救了。但如果你勇敢地走出去，你会发现原来让自己在乎的自卑的事情其实什么也不是。

在虚云大师身边就发生过一个关于自卑的小故事。清光绪三十三年时，一个其貌不扬的年轻人走投无路来投奔虚云大师，大师收留他，让他在柴房住下了。年轻人很勤快，天未亮就去开垦种菜，从早忙到晚，干活的时候也不理会周围的人，一心一意地忙活菜地。后来他对佛学产生了兴趣，想跟着大师学念佛。一次，年轻人趁虚云大师巡视的时候不断叩头请大师教他念佛，但又自信心不足。虚云大师开导：“不要自卑而生退心，也不要学人家聪明人。”后来年轻人抛弃自卑，一心向佛，终于成就了自己。

这就是个很好的例子。自卑其实是套住了自己，没有信心去做事。虚云大师开示：“无论修何种法门，都要信心坚固。把握住，行得深，方能得圆满的利益。信心坚固，持咒可成，参禅可成，念佛可成，都是一样。若信根不深，只凭自己的微小善根，薄学智慧，或记得几个名相、几则公案，便胡说乱道，谈是论非，只是增长业习，到生死关头，依旧循业流转，岂不可悲。”

是啊，心不坚，万事不能成。给自己一些信心，不用那么自卑，因为有些事强求不来，那就顺其自然吧！

当你活在自我的小世界里，将自己封闭起来的时候，你就失去了全世界，因为你只看到了自己的不足，却不知道，周围的人根本就不像你想的那样看待你。与其哀怨，不如打起精神来，好好为自己的明天努力，相信自己，你也可以让自己的人生变得更美好。虚云大师曾说：“想用功办道，先要一个坚固信心。信为道源功德母。无论做什么事，没有信心是做不好的。我们要了脱生死，尤其要一个坚固信

心。只有坚固了信心，自卑感才会越来越小。”

还有一则小故事也说明了这样的道理。舍卫城的北面，有一条河流，沿岸有一个村庄。佛陀特地跑到对岸去弘法。佛陀的威仪，令村民肃然起敬，但他们却不信佛法。后来佛陀离开舍卫城，舍利弗想亲近他，就远远地跑来，但是佛陀已经过河去了。河水湍急地流着。舍利弗看着佛陀的背影，充满信心，涉水而行。在中流，河水很深，波流动荡，但是舍利弗专心一意，提起精神，一步一步地走着。波浪吓不倒他，最后，他竟走到对岸。舍利弗来到佛陀面前，佛陀慈祥地望着他，眼里充满赞美、鼓舞的神色。佛陀对他说：“你是一个智慧者，有信心，肯精进，可以学佛、成佛，普度众生。”舍利弗瞻仰佛陀，欢喜极了。村民听了佛陀的话，看见舍利弗的异迹，都对佛法生起信心。由此可见，信心才是开创一切的第一步。

你的自卑只是在浪费你自己的时间，对别人来说不会有任何损失。所以不要被自卑所牵绊，应该还自己一颗自由心，一颗坚固之心。

静心小语

当你活在自我的小世界里，将自己封闭起来的时候，你就失去了全世界，因为你只看到了自己的不足，却不知道，周围的人根本就没像你想的那样看待你。与其哀怨，不如打起精神来，好好为自己的明天努力，相信自己，你也可以让自己的人生变得更美好。



静心笔记



貳

以待己心待人，
以爱己心爱人

以待己之心待人，会有如沐春风的感觉。
这种感觉是一份难以言传的惬意和舒坦。
这份惬意和舒坦是发自内心的对他人的
尊重、接纳和理解。



以貌取人不如诚心待人

对待别人的态度不同，自己受到的影响也不同。看重外貌的人只看到表面现象，能托起你一生的，除了你的智慧，还有你的诚恳。



以貌取人是一种流于肤浅的、表面的判断，这样的判断偏离了尊重与平等的衡量标准，而诚心待人是一种真诚的待人心态，是基于尊重和平等的标准来对待他人。

无论是在工作中还是在生活中，很多人喜欢接触衣着光鲜相貌俊俏的人，对于那些衣衫褴褛相貌丑陋的人，很多人都会远离，这是一种以貌取人的做法。

仅仅依靠外貌判断一个人是不对的，佛说：众生皆平等，你我都是一个心，只因迷误而不同，所以对待别人的态度也就不同了。

对待别人的态度不同，自己受到的影响也不同。看重外貌的人只看到表面现象，怎么能平等待人呢。

有这么个故事：迦罗越很想拥有像文殊菩萨一样的大智慧，所

以，只要一到佛寺，就在身戴璎珞，骑着狮子，拿着智慧宝剑的文殊菩萨像前至诚顶礼，一心祈求文殊菩萨现身，为他加持。

有一天，迦罗越准备了丰盛的斋宴来供养僧众，并在宴席的最前方放置了一张高大精致的座椅，希望庄严的文殊菩萨慈悲应供。没多久，在前来应供的僧众中，出现一位其貌不扬的跛脚老人，身上披挂着破破烂烂、长短不齐的衣服，他的衣着如此地邋遢不堪，脸看起来也很脏。这位跛脚老人正一拐一拐地走向前方的华贵座椅，准备就座。迦罗越看到这个情形，觉得这个座位应该是文殊菩萨坐的，一个邋遢的乞丐不能坐上去，他就把老人从座椅上拉下来，要他到旁边的座位去吃饭。

不一会儿，老人又一拐一拐地上去坐。迦罗越再次上前把老人拉下来。可是不到一会儿，老人还是拐回到大座椅上去坐。就这样拉拉扯扯了七次，老人不再走向高座，找了一处角落席地而坐，迦罗越终于松了一口气。斋僧之后，迦罗越就到佛寺中恭恭敬敬地礼拜，并用今天供僧的功德，虔诚祈愿：愿以斋僧功德回向今世即能得见文殊菩萨现身加持，令自己得大智慧。

整整忙碌了一天，疲惫的迦罗越从佛寺回家后，就倒头呼呼大睡了。在睡梦中，他见到了他早也祈求、晚也祈求的文殊菩萨。文殊菩萨对他说：“你不是从早到晚念着，希望亲眼见到我，希望我去应供吗？为了满你的愿，今天我亲自现身应供，可是你却每次都把我从椅子上拉下来，一共拉了七次，为了不让你起烦恼，我只好到角落去用斋了。”

此刻，迦罗越猛然从梦中惊醒，坐了起来，想到斋僧时一直要坐上高座的跛脚老人。原来那就是文殊菩萨！文殊菩萨慈悲地示现，自己不但没上前礼拜，还有眼不识泰山，将菩萨一次又一次地请下座来！迦罗越愈想愈懊恼，愈想愈后悔：“唉！都是因为我习惯从外表去分别，才会当面错过大善知识。今天文殊菩萨以这样的外貌示现，不正是在教化我不能以貌取人吗？教化自己心性才是真实可贵的。能够面对种种外境不起任何分别、执着，便是真正的大智慧。”

迦罗越想求得文殊菩萨的大智慧，对文殊菩萨顶礼膜拜，一心祈求菩萨现身为自己加持，后来却因为以貌取人错过了见文殊菩萨的机会，因此我们任何时候都要切忌以貌取人，应该以诚心待人。

虚云大师说过：“天堂地狱息，心皎月圆孤。了兹平等性，凡圣本无殊。”只不过圣人们平等、诚心实意地待人，以真心换来了真情，从而得到了众生的尊重。虚云大师还曾说：“真心为无价之宝，贤愚凡圣，天堂地狱，秽土净土皆由他造作。佛祖教人显了真心，证自性佛，人能将种种习气断尽，则真心自显，自佛即证。”

诚心待人就像植一棵树能给世界一片绿荫，给人心一片清凉。在我们诚心待人的时候，我们的心灵才不会为虚假的感情所激动，而是实实在在地用心去体会内在，我们因此才能避免许多不必要的烦恼。

虚云大师的弟子具行大师是个其貌不扬的人，时常受到其他佛僧的欺负，虚云大师并没有因此而瞧不起他，反而教他佛法，具行大师在师父的鼓励 and 帮助下，依靠自己的悟性成了众人景仰的僧人。就是因为虚云大师不以貌取人，使得具行更进一步接近佛祖，诚心念佛成

就了自己。

虚云大师曾云：“众生因迷住真心，故起惑作业，纷纷扰扰，此纷扰中有无量痛苦在。”

只有诚心地、平等地对待每一个人，才会得到别人的尊重，才会免去纷扰的痛苦。

静心小语

诚心待人就像植一棵树能给世界一片绿荫，给人心一片清凉。在我们诚心待人的时候，我们的心灵才不会为虚假的感情所激动，而是实实在在地用心去体会内在，我们因此才能避免许多不必要的烦恼。

切莫仗势欺人

得势时得人心，失势时得人助；得势时仗势欺人，失势时遭人唾。
做人要懂得给自己留后路。



得势时得人心，失势时得人助；得势时仗势欺人，失势时遭人唾。这是得势之时两种不同的待人态度造成的不同影响与后果。所以即便人此时有势力也不要欺压别人，要以平等心待人。

仗势欺人给人的印象极不好。比如，力气大的人依仗自己的力气，对别人进行欺辱；权势大的人摆官架子，利用职权去欺辱人；有金钱的为富不仁，利用钱财欺辱人；有名声的借助自己的名气制造声势，利用自己的声望去欺压人等等。

人们就是因为有了权势荣誉，才出现了高人一等的心态。有的人在得势后，称王称霸仗势欺人。但是，他们也会有失势的时候，在得势时欺辱别人，失势后就会遭人唾弃。

仗势欺人是因为没有平等心，得势时不平等地看待每一个人，失

了势也就相应地受到了不平等的待遇。其实一切荣誉权势都会如云烟般随风消散，所以请不要去计较那些荣誉权势，要平等地对待每一个人。虚云大师曾开示：“除人我，无彼此。冤亲平等忘誉毁。”

人生来都是平等的，不要因为有了荣誉、地位、钱财和权势就觉得自己了不起，并且依仗着这些生不带来死不带去的东西去欺辱别人。平等不变，离差别相，无圣无凡，非善非恶，真实如常，不变真如也。即使很有势力也不要欺压别人。

虚云大师也曾说：“妄分人我不平等，害物害生如草芥。每日思量贪嗔痴，沉沦邪僻归淘汰。杀盗淫妄肆意行，傲亲慢友分憎爱。呵风咒雨蔑神明，不知生死无聊赖。出牛胎，入马腹，改头换面谁歌哭。多造恶，不修福，浪死虚生徒碌碌。入三途，堕地狱，受苦遭辛为鬼畜。古圣贤，频饶舌，晨钟暮鼓动心曲。善恶业报最分明，唤醒世人离五浊。不要依势随意地去伤害、欺辱别人，否则会遭到因果的报应。”

有这么个小例子：浙江省的中部有一位书生，靠着申商和韩非的刑名之学在江西非常吃香。他经常接受太守的聘请，去做法律顾问。他跟太守处得非常好。遇到县里的诉讼案，就提到府郡亲自审讯。当时有一位寡妇，被匪徒调戏。寡妇屡次拒绝，匪徒屡次来，寡妇忍受不了这些污辱，告到县衙。没想到匪徒反而说寡妇和他通奸，以此来侮辱寡妇。县衙不能判决，就又控告到府衙，太守发现寡妇被冤枉，重重地惩罚了匪徒，这件案子才结。

太守坐堂审案时，那位书生站在屏风背后，看见寡妇的姿色对其

动了心，他想要娶那位寡妇为侧室，寡妇不肯，于是书生强行行聘。寡妇因为那位书生是府衙的幕僚，势力很大，无法抵抗，她害怕自己被强暴，所以自缢而死。

寡妇死了三天后的早晨，那位书生不开门，大家撞开门进到室内，发现他手里拿着利刃，砍断自己的脖子，血流满地，倒在地面上死去。

书生依仗着自己是府衙的幕僚，想强行娶那位寡妇为侧室，最后竟然导致恶果的产生，使自己也失去了生命。大师曾对众人说过：“……日常生活逢顺逢逆，苦乐悲欢一切境界都有前因，不在境上妄生憎爱，自然能放得下。一心在道，什么无明贡高习气毛病，都无障碍，自易入道了。”

依仗权势对别人进行欺压，最终导致了恶果，平常任意胡为，以图一时快乐，不知乐是苦因。

一切都有因果，有势时的作为直接决定了失势后的生存状况。得势时得人心，失势时得人助，所以即使有了势力也不要欺压别人。

静心小语

人生来都是平等的，不要因为有了荣誉、地位、钱财和权势就觉得自己了不起，并且依仗着这些生不带来死不带去的东西去欺辱别人。平等不变，离差别相，无圣无凡，非善非恶，真实如常，不变真如也。即使很有势力也不要欺压别人。

先度自己，再度他人

人的智慧不在别处，就在自己心里，只有把自己的事做得事事明了，才能明白什么是智慧。



佛门有句老话，“学佛一年，佛在跟前；学佛二年，佛在西天；学佛三年，佛化云烟。”

智者修行不是走个形式，而是挖掘自身内在的潜力。一天，希运禅师刚刚踏入禅堂，云游的僧众就围了过来，希望可以得到开示。

希运禅师问：“你们想得到什么啊？还是赶紧离开吧！”说着，他用手中的禅杖往外轰众人。

但是慕名而来的众僧却不肯离开。

希运禅师只好坐下来，说：“你们这些人根本就不配让人开示。表面上看来，你们在行脚修行，看到有千人的禅院就蜂拥而至，听说某人已经开悟就赶过去希望得到开示。但是这种行为只能被人讥笑，你们根本就没有明白到底什么是参禅悟道。当初我行脚时，如果在荒

野里能够遇到人，也会跟他攀谈，看我是否有所领悟。你们如果真心向佛的话就要振作精神。”

看僧众们一脸茫然，禅师继续说道：“如果你们连自己的事情都没有搞明白，只知道一味学习别人的言语，然后将听到的东西大肆宣扬，说自己已经悟道。难道这是真的悟道了吗？”

“你们不应该在我这里浪费时间，更不要轻率从事，空过了一生，要不然只会让人讥笑。如果你们明白我说的话，那就赶紧离开这里。”

智者之所以为智者，并不是因为他们能从外界获得更多的智慧和经验，而在于他们能够挖掘出自己的心智。

很多时候，我们通常看到的是他人的成果，盲目地去崇拜一些不切实际的东西，不能保持清醒的头脑和理智，无法看清自己。盲目地追寻不会让你前进，只有肤浅的人才会如此。人要看到别人的优点，正视自己的缺点，挖掘自身的潜力，这才是诚信笃行。

静心小语

智者之所以为智者，并不是因为他们能从外界获得更多的智慧和经验，而在于他们能够挖掘出自己的心智。

辱人者是自取其辱

一个人对他人说多少侮辱性的话，就映射出自己内心有多少污浊。这世间最美的，永远都是善待。



以侮辱性的语言说别人，是对别人的不尊重，是种我高彼低的心态，这种不平等的心态恰恰体现了辱人者自己的修养不够，对被辱者说多少侮辱性的话，就映射出自己内心有多少污浊。

世间每一个人的修养都是不一样的，有的人是有才能有学问而不显耀，有的人空腹高心，有一点点才干就显耀夸大，并且口出狂言，以侮辱性的语言攻击低于自己的人。

这种我高彼低的心态，引发了侮辱者对别人的不尊重，忽略了人与人之间的平等性，虚云大师曾说：“若了知一理平等，透彻诸法空相，云散天空月朗，雨过山溪水涨。照体独立，一道真常。”只有认识到众生平等才会顾及别人的感受。

大家生来都是平等的，只不过是后来各方面的原因使得人们以地

位高低来区分一个人，地位高的人瞧不起地位低的人，他们甚至会用言语来侮辱他人，这种不尊重别人的行为，最后会导致自己也得不到尊重。

有这样一个故事：一位德高望重的老禅师年轻的时候收过几个徒弟，因为修行很苦，到最后只剩下一个徒弟，这个徒弟跟他虔心学佛，老禅师很爱惜这个弟子。后来，一个青年听了几次老禅师讲的佛法，便对佛法如痴如醉，央求老禅师收他为徒，起初，老禅师没有答应他，但是一天天过去了，青年依旧坚持拜老禅师为师，终于，老禅师被青年的虔诚之心所打动，收他为闭门弟子。老禅师先前的徒弟仗着自己在师父心中的地位，对青年吆五喝六的，时常用一些侮辱性的语言来攻击青年，青年每次都不理睬，一心念佛学佛。先前的徒弟见青年无动于衷，更加跋扈，老禅师看在眼里却什么也没说。老禅师圆寂前把自己一生的精华传给了青年，先前的徒弟不服，问师父为什么这么处理。老禅师告诉他不尊重别人的人没有资格继承自己的衣钵，先前的徒弟后悔不已。

不管是谁都不要因为自己的优势而不尊重别人，应该用正确的心态对待他人。

虚云大师曾说过：“在交往中应自尊而不骄傲；尊重别人而不谄媚；批评别人且以精诚相待，忠言诱导；受人批评应虚心诚恳，即使对方有失偏颇也不要耿耿于怀。”虚云大师以自己的言行给后人做了好的榜样，体现了大师深厚的修养。

就是因为大师对人没有偏见，才受到众弟子的尊重，也成为受世人尊重的一代禅师。

但不是人人都具有大师这样的修养，没有这种修养的人总是侮辱别人，但这真的是自取其辱。一起来看看下面这个故事吧。

从前，舍卫城中有一位老妇人，她像照顾自己儿子一样地照顾卡拉比库。有一天，她听邻居说了佛陀的德行之后，希望能去祇树给孤独园听听佛陀的说法，于是就向卡拉比库提出了她的愿望，但卡拉比库前后三次都试图打消她的念头。有一天，老妇人不理睬卡拉比库的反对，直接前往佛教圣地。当卡拉比库发现老妇人已经前往精舍时，自私地想：“如果她确实喜欢听佛陀讲经说法，就不会再照顾我了。”于是，他也急忙赶到祇树给孤独园。当他抵达时，发现老妇人正在听佛陀说法。于是他恭敬地靠近佛陀，并且告诉佛陀说：“世尊！这位老妇人非常愚笨，请您只教她有关布施和持戒的佛法吧。”

佛陀知道卡拉比库怀有恶意，而且知道他是为了使老妇人离开精舍才这么说，就告诫他：“你的愚痴和邪见污辱了佛法，你不过是自取其辱罢了。”

卡拉比库以自己的邪见侮辱了佛法，最后被佛陀揭穿，反而自取其辱。

辱人者是因为没有好修为才会羞辱别人，他以这种不平等的心去对待别人，到头来也会被别人侮辱。我们要以此为戒，成为有修养的人。

静心小语 

在交往中应自尊而不骄傲；尊重别人而不谄媚；批评别人且以精诚相待，忠言诱导；受人批评应虚心诚恳，即使对方有失偏颇也不要耿耿于怀。

内心的镇静才是淡定

无论何时何地我们都要诚实地面对内心的矛盾和污点，不要欺骗自己。



淡定和镇静不仅是佛门修炼的一门心法，而且也为世人所追求。但要做到淡定不能只流于形式，应追求一种内心真正的镇静。

有一年的年景特别不好，有良知的人都在想方设法筹集资金救济穷苦之人，佛教界的人士也想做些善事，以感谢平日里乡亲们的相助，于是请了戏班，希望募捐一些钱。演出当日，他们还请了附近寺院里的僧人。

在这些僧众中，有一个学僧刚入道没有多久，他觉得僧人是不该看这些东西的，本不想去，但是住持要求所有人都得出席，他只能勉强跟着去了。在节目表演时，他紧闭着眼睛，正襟危坐，似乎周围的一切都根本不存在。

表演中途，佛教界的代表出来招呼观众募捐，这位学僧站出来反

对说：“我进来后就一直闭着眼睛，根本不知道在演些什么，所以没有必要捐助。”

代表一听，乐呵呵地说：“如果是这样的话，你应该比别人多捐一倍才行。”

学僧不解地问：“这是为什么呢？”

代表解释说：“别以为你不看不闻就无事了，主要的是心动没有。你没有看表演，但是听到人们的嬉笑，你一定会猜测，所以你在心里看了，想了。”

能够骗人的不只是眼睛、耳朵、嘴巴，还有心，而且，眼睛、嘴巴、耳朵只能骗你一时，但是心却会骗你一辈子。所以无论何时我们都要诚实地面对自己内心的矛盾和污点，不欺骗自己。无论何时何地，内心的镇静才是真正的淡定，一件事情是否流于形式，只有自己的心知道。

静心小语

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。一切随时、随性、随悲喜，才能让内心清澈如初，拥有平静与单纯的快乐。

正确看待他人的选择

理解是对他人，也是对自己的宽和。以待己心待人就能接受他人的正确选择。



以给自己造成的利益得失为标准看待他人的选择，是一种将自己置于别人之上的不平等心态，如果他人的选择是无私的，是维护集体利益的一种选择，即便对个人造成一些不利的影晌，起码也要从道理上认同对方，调理自己的心态并肯定对方的做法。想想如果自己站在对方的位置将做怎样的选择，以待己心待人就能接受他人的正确选择。

对人们来讲，从出生到人生过程中一步步的成长，总会面临不同的选择。如果他人的选择与自己在利益方面起了冲突，人们就不能认同对方的想法，并且不能接受对方给自己造成的那些不利影晌，有时内心甚至产生仇恨。其实只要识得平常心，则一切都是道；不识这平常心，就颠颠倒倒了。

人之所以颠倒，是因为他们放不下自己的利益得失，不能以待己

心待人。最终使自己原本清纯的本性变得污浊。

曾有这样一个故事：古时候，有位将军骁勇善战，为国家立下了很多大功劳，很得国王的赏识。每次征战后国王都赐给他许多的金银珠宝。在一次征战中，一个年轻的下属给将军提出了另一种战略方案，将军不想采纳，但是为了给下属一个教训，他把一小部分兵交给这个下属带，自己带着大部分的兵马按照自己原来的想法进行了这次征战，但他却没有想到，最后他竟然败下阵来，而下属这边按照与将军不同的战略方案进行征战，不仅以少胜多，而且还救了逃亡中的将军一命。这一仗下属立下了头等功，得到了国王的赏赐。这让将军的心里很不是滋味。他认为就算下属的战略正确，但是一个小小的部下怎么能胜于自己。后来下属在征战中一次次取得胜利，将军才认同了这位年轻下属的作战方案。

只有以己心待人，站在对方的位置上想，才能接受他人的正确选择。

虚云大师教化世人放下一切，大师说的放下一切是一种大智慧。他以一种平和的心态劝告人们放下尘世的烦恼和愁苦，以平等的心态去对待与自己想法不同的人，只要对方的选择是无私的，是正确的，我们就要以正确的心态去看待。

正确地看待别人的选择说得很容易，其实做起来却有些难度。那么应该怎样做到正确看待别人的选择呢？第一，要有一颗平常心。只有有了平常心，在利益荣誉面前才会稳而不乱。第二，要有一颗平等心。人们的个性不同，所做的选择不同，不要因为对方的地位比自己

低，就不去认同，不去尊重他。每个人都有选择的智慧。第三，要学会换位思考。人思考的角度不同，做出的选择就不同，在与对方有利益冲突时，从对方的角度想一想，只要是有道理的，能维护集体利益的选择，我们就去认同它。

我们应该以虚云大师为榜样，不管在工作还是在学习中，要学会理解他人，正确看待别人的选择，这会使我们的心胸变得更宽广。

静心小语

放下尘世的烦恼和愁苦，以平等的心态去对待与自己想法不同的人，只要对方的选择是无私的是正确的，我们就要以正确的心态去看待。

关爱每一个生命

众生平等，每一个微小的生命都值得我们用心关爱。做到对每一个生命和每一种生灵的爱护和尊重，自然也会得到他人的尊重和敬仰。



众生平等，不要将生命分贵贱，每一个人的生命都值得被关爱，每一种生灵的生命都值得被尊重，我们要以这样的平等之心去认同生命、关爱生命。

生活中有许多形形色色的人，有的家世显赫，有的家庭贫寒；有的锦衣玉食，有的粗布粝食；有工作在高层的管理者，也有工作在底层的小职员……虽然家庭背景、生活水平、职位高低的不同造成了人们的不同，但是生命是不分贵贱的。

无论我们担任什么职务，从事何种工作，取得何种成就，都是社会的分工，都不应该以此去歧视别人，谁不是沧海一粟呢？

我们都是平凡人，但是能够正视自己这种平凡的人又有几个呢？只有正视自己的人才不会虚怀若谷，谦虚谨慎。也只有这样的人才会认

为每种生命都有被关爱、被尊重的权利。不要因为身份地位的不同而不去尊重他。生命是短暂的，人们都要敬畏生命，认同活在世界上的一切生物。

不管人还是动物都有被尊重的权利，人与人或是与动物之间都没有高低贵贱之分，一视同仁才使生命变得昂贵。

虚云大师在这方面给我们做了很好的榜样，他不仅以自己的思想开示众生，还始终以佛陀的平等心、平常心，对待众生，对待世事。

这里有个关于虚云大师关爱生灵的小故事。

1936年春，南华寺开春期戒坛，在戒期即将结束时，曹溪驻防军第十六团团团长林国庚来南华寺拜望虚云老和尚，他带来了一只狐狸，其毛色银白光滑，嘴突出，尾巴细长蓬松，十分惹人喜爱。团长告诉了虚云大师这只狐狸奇特的来历后，虚云大师便收下了这只白狐。并为它说三皈五戒法，然后把它放回后山树林中。

但每当白狐饥饿时，就会回到寺中找食物，僧人就给它喂食物。奇怪的是自从云公给它说过三皈五戒后，它就不再吃肉了，而是喜欢吃水果。有时当寺院的工匠用肉掺杂果类食物给它吃，它觉出后，随即吐出来，还用前爪反复擦几遍，尔后怒视工匠良久。

当虚云老和尚坐禅时，白狐就趴在云公的禅床上，见云公坐禅时间过长，它就不时地捋云公的胡须嬉戏，示意云公休息。虚云老和尚睁开眼看看它，让它不要胡闹撒野，它就安静地趴了下来，不再胡闹了。最后这只有灵性的白狐因受伤结束了生命，虚云大师厚葬了它。

大师对动物如此关爱，对待人更加呵护有加。从大师这里我们懂

得要善待每一个生命。世间万事皆有因果报应，所以要戒杀放生，善待众生。

做到对每一个生命和每一种生灵的关爱和尊重，自然也会得到他人的尊重和敬仰。

静心小语

只有正视自己的人才会虚怀若谷，谦虚谨慎。也只有这样的人才会认为每种生命都有被关爱、被尊重的权利。不要因为身份地位的不同而不去尊重他。生命是短暂的，人们都要敬畏生命，认同活在这个世界上的一切生物。

众生皆有佛性，佛在人间

你对生命微笑，生命就是微笑的；你对生命敬畏，生命也会敬畏你；你以善念美德对待他人，你就是真善美的传播者。



众生皆有佛性，这是对众生佛性的平等看待。佛性是平等的，不是遥不可及、高不可攀的，每个人的心里都有佛性的种子。

大多数人认为只有得道高僧或是有修为的人才有佛性，普通人是没有的。其实佛就在我们的身边，你行善时你就是佛，别人行善时，别人也是佛。只要心中有佛，人人都是佛，处处都有佛，所以人人皆可自度。

虚云大师曾开示云：“旷观古往今来之人物，至高至上，无如佛者。佛为大觉王，圣中圣。首倡平等无我之旨，以解救一切众生痛苦为务，万德圆满，九界尊仰。然则立志，舍学佛，其谁与归？况众生皆有佛性，本与佛同，立志学佛，终当成佛。倘若不负己灵，必以佛为趋向。”

虚云大师曾讲过这样一个故事：“这年，在关中，有一天，迎祥寺一僧人来找我，说寺里有一只放生的雄鸡，有好几斤重，极其凶恶好斗，所有的鸡都被它啄伤了冠子。我马上为它说‘归戒’，又教它念佛，时间不长，就发现它不再斗了，它独自栖在树上，也不吃虫子，你不喂它它不吃。时间长了，一听见钟磬之声，它就随着僧众去上殿，早课、晚课完毕后就又栖在树上。教它念佛，即作‘佛佛佛’声音。两年过去后，一天晚课结束时，它站在那里仰着头，举翅三扇作念佛状，立刻化去，几天都不变。大众为它做了一个笼子埋葬了它，我为其作铭云：‘好斗成性此鸡雄，伤冠拔羽血流红。知畏奉戒狂心歇，素食孤栖不害虫。两目瞻仰黄金相，念佛喔喔何从容。旋绕三扑奄然化，众生与佛将毋同。’连动物都有佛性，所以可见每个人心里都有佛性的种子。”

大师曾点化发心学佛的人：“立志学佛，故必奉法奉僧。不要以贪心来学佛，不要以争心来学佛，不要以自私自利的心来学佛，必须要躬行实践。若口念弥陀，身行恶行，或心中散乱者，亦属徒然。故初步学佛，当受持五戒。五戒者：戒杀、戒盗、戒邪淫、戒妄语、戒饮酒。”

凡学佛者贵真实不虚，尽除浮奢，志愿坚固，莫贪神通巧妙。大众总要信得及，心佛众生，三无差别，实无奇特，要先持戒修行，立稳脚跟，自然入妙。

佛在人间，只要人们诚心向佛，必定会使佛性的种子长成参天大树。人们也能在佛性的洗礼中更懂得真善美的意义。

以待己心待人，以爱己心爱人

静心小语

自觉即自己觉悟，自己了解善、恶、苦、乐，概由因果演化而来。如果能够自己明明白白，彻悟这些道理，便能了却四相，即成觉者。



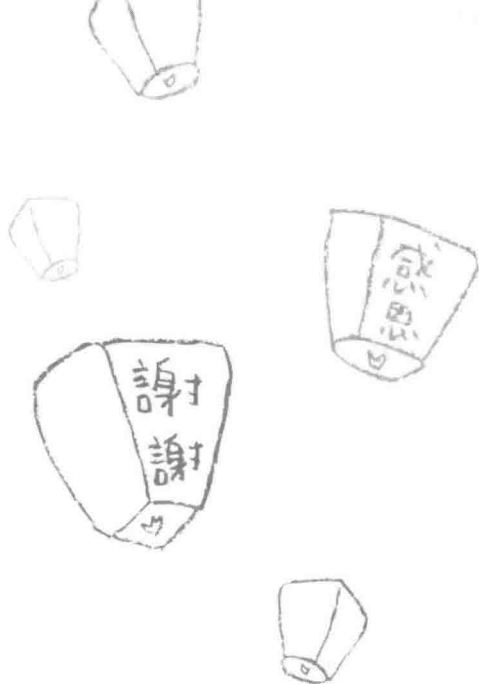
静心笔记



叁

感恩是
生命的灵魂

感恩应是全人类的行为，
也是爱的一种表现。
感恩是生命绽放的绚烂之美，
是静默心灵深处的安宁，
是生命升华的灵魂之美。
拥有感恩之心才能不断荡涤灵魂。



感谢生活的磨难

有经历才有成长，才会对生活 and 生命价值有更深入的认识。对于过往的一切经历，请心怀感激。



磨难是对人的打磨，能让人成长、成熟，从而带来变化和发展。要看到磨难之后的收获，并以感激的心态看待磨难。

一年四季，有风和日丽，有阴雨绵绵，有夏日炎炎也有寒风刺骨。人生之事，十之八九不如意，逃避不是办法，迎难而上才是解决问题的出路。其实人活着就是遇到各种问题、解决各种问题的过程，这过程也体现出生命的意义。

人生旅途中有顺境也有逆境。在走向成功的路上，每一次折磨都会让你成长。要想成功，就必须懂得如何将生活的磨难转化成自己坚韧奋发的动力。

文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，兵法修列；不韦迁蜀，世传《吕览》……古今达人，

哪一位不是饱经磨难志愈坚，终成正果，名垂千古，他们让短暂的生命绽放了无限的光彩。用虚云大师的修佛精神来说，就是：“知君健翮独翱翔，大隐城隍乐未央。非是三关俱透过，何能火里种莲香。”

我们每个人即使平凡，哪怕卑微都有追求幸福的能力，勇敢地面对磨难，你不难发现祸福仿佛就是旋转的罗盘，交替往复。有所失时亦有所得；上天关上一扇门，就会为你打开一扇窗；战胜磨难，你就能拥有你所梦寐以求的幸福。

虚云大师在求佛的路上一路艰辛，可他仍旧一心向佛。

大师十六岁出家未果后，十九岁再度离家出走，到了福州鼓山的涌泉寺，礼拜常开老人为师，终于实现了他剃度出家的愿望。出家的第二年，涌泉寺的妙莲和尚受具足戒。这时虚云大师的父亲仍在泉州，曾派人四处寻访。大师怕被家人找到，便隐居在山后的岩洞中不敢露面。他在洞中礼万佛忏，修行不辍。这样在后山一住就是三年，后来听说自己的父亲已告老返回湘乡，他才回到寺内，担任职事。他在涌泉寺任过水头、园头、行堂、典座一类职事，过了四年之久，然后辞去职事，又回到后山岩洞中修苦行。在后山，居则岩穴，食则松果，渴饮涧水，髡发覆肩，衣不蔽体，这样又过了数年。后来受到一位行脚禅人的指点，便到天台山的华顶龙泉庵参谒融镜老法师。融镜见他蓬首垢面、衣不蔽体，问其所以，他简略地说了在岩洞中修行的经过。

八十多岁的老法师责备他说：你的这种作为，近于外道，而非正路，枉费了十年工夫，就算你修行有成，证到初果，也不过是个自了

汉。发菩提心，上求下化，自度度人，才是修行的正途。这时老法师赠他衫裤衣履，令他剃发沐浴，留他在庵中住下来。他从老法师学天台教观，过了两年，老法师又命他到国清寺参学“禅制”，到方广寺习《法华》，他也常回茅庵与老法师做伴。

到光绪元年，他已36岁。他到高明寺听敏曦法师讲《法华经》完毕，辞别融镜老法师下山，行脚天涯，参访学道。他一路上礼拜求真学，在路上差点遇到生命危险，但他仍然在各地参拜求学，五十岁后，不顾个人的身体安危，出国礼拜，经不丹，翻越崇山峻岭到了印度。朝礼圣迹后，又渡海到锡兰，然后又到了缅甸。这样兜了个大圈子最后回国继续礼拜求佛。

虚云大师经过了各地的参拜，求得许多真理，研习经教。这些并不是很容易做到的，大师没有因山路的不平和路途遥远而心生退意，反而感谢这些在求佛路上的磨难。

生活的磨难是一块试金石。但面对它你必须做出积极的选择，或奋发向上，或坦然真诚。

只要能平淡看待生活的磨难，还有什么是不可逾越的呢？放下了，跃过了，你就发现你已经抵达另一个高度，再回首生活的磨难，它只不过是成就你的一块垫脚石而已。

面对生活的磨难，要保持足够的自尊与自信，即便跌进人生的低谷，即便失意孤独，也要不失人格。在迷惘悲痛中，纵使贫苦也不放纵。因为每一次放纵自己的肉体 and 灵魂都是无以复加的罪恶。保持理智和清醒，无畏地对抗生活的磨难，当柳暗花明时，你会发现，你有

多么勇敢和可敬。

一个人在成长过程中吃点苦，受点累，经历些风雨坎坷，是好事，是很正常的事。就像小孩学走路，离开大人的搀扶怎会不摔跤？如果永远依靠大人的搀扶，又怎会独立行走？只有被摔过，才能学着不再被摔，才能学会独立行走，学会奔跑。生活中，遇到困难，解决困难的过程会练就你平和的心态、成熟的心智，提高你淡然处事的能力，而这些能力是你日后存立于世的根本。于是遇到这样的磨难也是一种福气，此时的磨难变成了你通向成功的宝贵财富。

生活的磨难让人学会坚持。因为很多时候，成功都是在最后一刻才姗姗到来。最后的胜利一定属于坚持到最后的人。因此，做任何事情，都不应该半途而废，哪怕前行的道路再苦再难，也要坚持下去，这样才不会在自己的人生里留下太多遗憾。

任何人的成功都不是偶然的，他是踩着无数的失败和痛苦走过来的，他人只是看到成功者今天的光辉和荣耀。但只有成功者自己知道，在他通往成功的路上，留有被荆棘扎破双脚后淌下的斑斑血迹。然而成功者感激这一路走来的荆棘，正是这些磨难和痛苦，让他在经历过风雨后感受到彩虹的美丽。不因痛苦而放弃你的选择，你才会一步一个脚印地走向成功。

生活的磨难是人生不可避免的经历，它让我们难过，让我们身心倍受煎熬，同时也让我们认识到了生活的无奈。

感谢生活的磨难，因为它激发了我们内心深处的真善美，也激发出我们的潜能，让我们学会忍耐，学会坚持，学会在苦难面前不退

缩，不逃避，勇敢地生活，让我们化痛苦为甜蜜，使我们的人生更加完整和完美。

静心小语 

面对生活的磨难，要保持足够的自尊与自信，即便跌进人生的低谷，即便失意孤独，也要不失人格。在迷惘悲痛中，纵使贫苦也不放纵。

对一切帮助心存感激

人人都可助人，给人真心的赞美、鼓励、安慰，给人勉励、疏导，就是给予帮助。他人的帮助是种人性之美，是最值得珍惜和感谢的。



人生道路多有崎岖坎坷，有太多已知和未知的艰难险阻，经常遭遇挫折和失败。在困境中，有人向你伸出援助之手，解除你生活的困顿；有人为你指点迷津，让你明确前进道路的方向；甚至有人倾其所有，让你攀上人生的高峰……当你战胜了苦难，摆脱了困境，驶向光明幸福的彼岸时，你是否想过对他人给予的援助、关心、照顾、支持心存感激或者表示必要的感谢呢？

是的，人人都可助人，给人真心的赞美、鼓励、安慰，给人勉励、疏导，都是给予帮助。向困境中的人伸出援助之手是一种人性之美，这体现的是一个人心灵的善良。生活中的每个人都可以帮助他人。见义勇为、拾金不昧、雪中送炭等等。对于这些帮助，我们应该心存感激。

虚云大师曾说：“凡事心存感恩，努力于当下，把自己当成是承先启后的‘输血管’，一方面接受先人的养分，也把自己的养分往下传，这其实是善尽生命之责。”每个人乃至世间万物都在接受和给予，接受他人给予的帮助之后对其心存感激不仅是成功人士应当具备的修养，也是人生在世为人处事的基本素质。

古语有言，衔环结草，以报恩德。尽管很多人在帮助他人后并不指望得到回报，但对于受帮助的人来说，一定要及时而主动地表示真诚的感谢。及时而主动才能说明对他人的帮助非常重视，说明你十分尊重也十分珍惜他人给你的帮助，也说明你是一个性格真诚有情有义的人，这样做有助于进一步加深彼此的感情。

投之以桃，报之以李，洋溢着感恩的气息。在和谐生存的环境下，一批命运的感恩人，把爱心带到人间，将人世间的凄楚抛向云边。学会感恩，努力感恩，以精进心善待生命，以感恩心体验生活。随时随地心存感激，以财力、体力、智慧回报给予过我们帮助的人。是他们让我们懂得人间的温暖和世界的美好，使我们的生活更加充实。

每个人都有太多需要感谢的人和事。一个高尚的人总是怀有一颗感恩的心，懂得滴水之恩当涌泉相报。

虚云大师在这方面给我们做了很好的榜样：1951年春，云门拟于春期传戒，各地闻讯前来求戒者颇众。其时适全国“镇反”运动开始，有湖南某县不良分子某等混入其中，湖南公安局人员追至云门，将其捉拿归案。由是，遂引起乳源地方政府对云门寺新老僧众的怀疑，甚至误传云门藏有军械、电台。地方政府乃于当年夏历二月

二十四派出百余人，将寺院团团包围。为搜寻军械电台，所有殿堂房舍均经详细搜查，一无所获。此即海内外一时盛传的“辛卯云门事变”的开始。直至夏历五月二十三日，京穗调查组至寺，一场“镇反”扩大事件始告平息。这场历时3个月的“云门事变”，前后拘禁僧人26人。

在“事变”中，由于地方政府对云门寺做出了完全错误的估计，因而认为云老及全寺大多数僧人都是他们眼中的“反革命”，以至对在当时最受尊敬的虚云老和尚也施以无礼的手段，使他的身体受到严重的摧残。在这期间，全寺僧众百余人集中禁闭于禅堂者十八日，饮食睡眠均在其中，大小便有军警看守，使清净佛地变成了恐怖的监狱。（出自净慧法师著《虚云和尚行业记——纪念虚云和尚圆寂三十周年》。净慧法师于1951年夏历二月初由武昌三佛寺赴云门受戒，至末旬日，即遭此“事变”，3个月中亦备历艰辛。）

“云门事变”发生后得到各界的关注，海外同门联合各力量进行营救，北京方面严查后对破坏云门寺的人进行严处，各界人士都在帮助云门寺。虚云大师对此深表感谢。

感恩是一种高尚的修养品德，有了感恩的心，人与人，人与社会，人与自然都会变得亲近、和谐，生命也因得到滋润而绽放更美丽的花朵。

怀恩报恩恩相续，饮水思源源不绝。需要感谢的人太多太多，感恩生养你的父母，感恩自己的祖国，感恩佑护自己的社会，感恩让自己茁壮成长的阳光、空气以及食物，感恩扶持过自己的朋友，感恩教

海过自己的老师，感恩曾经给予自己帮助的所有人……对一个人的帮助萌生感激之心，就会在心田里生发出香气，然后弥散到举手投足之间，进而浸润到人生每一个进程之中。

静心小语

学会感恩，努力感恩，以精进心善待生命，以感恩心体验生活。
随时随地心存感激，以财力、体力、智慧回报给予过我们帮助的人。

感激生活带给我们的智慧

看似有智慧为何都是苦恼呢？原来是行动没跟上去。所以凡事不能只去说，只有沉下心来去做才是真智慧。



提到开悟和智慧，有一个佛家归西的故事。早年恢虚法师在香港讲开示，由弟子们记录。有一本叫《念佛论》的书，书里最后谈了几桩公案：第一，哈尔滨极乐寺传戒时，有一位修无师，出家人，不识字，在俗做泥水匠。他发心来戒坛帮忙。有一天他向老和尚恢虚法师告假，说要走了。老和尚有修养，不怪他。当家师定西法师沉不住气，责备他说：你既发心来护持道场，没几天就要走，说得过去吗？说我是要到极乐世界去。大家一听很惊讶，问他何时去，他说不超过十天，并请求老和尚为他准备一个房间同两百斤柴。第二天他又来了，说今天就走。于是大家急忙为他准备，并请同参道友来助念。有人请他说个临终诗偈，他说：“我是苦恼人，不识字，不会作诗作偈，

但我有一句要紧的话，就是‘能说不行，不是真智慧’。”说完不到一刻钟就往生了。帝闲法师见到极为赞叹。

悟性在瞬息之间，有时候求而不得，只有拥有一颗澄澈之心，才能真正善悟。一天，一个学僧到法堂请示禅师说：“大师！我常常打坐，时时念经，早起早睡，心无杂念，我觉得在您的座下没有一个人比我更用功，可是为什么我却始终无法开悟呢？”

禅师听后，转身拿了一个葫芦、一把粗盐交给学僧：“你去将葫芦装满水，再把盐倒进去，使它立刻溶化，到时候你就会开悟了！”

学僧马上按照禅师的指点照办，可是过了不久，他再一次找到禅师：“大师，葫芦口太小了，我没法将盐块全部装进去，即便是装进去的也不化。我将筷子伸进去，却又搅不动，所以我还是无法开悟。”

禅师拿起葫芦倒掉了一些水，摇了几下，盐块很快就溶化了。禅师语重心长地说：“一天到晚用功，不给自己留一点空闲，就如同装满水的葫芦，摇不动也搅不得，怎么能化盐，又如何开悟？”

学僧不服气地说：“大师，弟子不明白，既然用功不开悟，难道不用功就可以开悟吗？”

禅师缓缓地说：“修行如同弹琴，弦绷得太紧就会断，弦太松了又弹不出声音来，平常心才是悟道之本。”

学僧终于顿悟。

能说不能做到，或者做事情的时候不知思考，都是愚钝，只有静下心来思考，沉下心来做事，才是最大的生活智慧。

静心小语

悟性在瞬息之间，有时候求而不得，只有拥有一颗澄澈之心，才能真正善悟。顺心而做，顺势而行，以一平常心看待寻常事，才能在静心中感悟人间事。

感恩生活的安排

某一段时间你走得很顺利，不要忘了对这种顺利表示感激，这种顺利是生活的垂爱，当怀感恩心。



虚云大师曾说：“顺逆两种境遇都是增上因缘，要以平常心与感恩心相待。”生活的顺境是一种良好的境遇。顺境逆境都是人成长过程中必然面对的境遇，但比较而言，逆境中的人被强迫、被压制，身心都倍受煎熬。而顺境中人的成长变得轻松，这更有利于人心智的成长，当然也包括认知能力的提升，性情的陶冶，品格的养成。

顺境为人们的进步提供平顺的好氛围，更有利于人的全面发展。在顺境中我们可以感受到家庭的温暖，社会的关爱，友情的珍贵，从而得以培养和拥有宽容开放、健康沉稳的心态。顺境对人们培养沉稳的品格都是潜移默化的，而不是压制强迫的。顺境是上天赐予人类某一段生命历程的礼物，更应以一颗感恩的心面对。

从人类社会化进程的角度来看，顺境更有利于满足人生各阶段的

成长需求，顺境中家庭的关爱让那些幼小的生命和心灵具有了自信心和自主意识，而在破碎家庭中长大的孩子，容易自卑多疑。青少年时期，顺境中良好的教育，可以使他们学业有成，谋生有道，因为他们不缺乏教育，拥有这个时期成长所需要的依托。生活的方向、学习的目标也更加明确，不会迷失自我而误入迷途。当到了成年乃至老年的时候，顺境使人在大家以及自我的肯定中，获得终生发展和成长的动力，会对生活有积极而平和的心态。再者，顺境更有利于人确定自己的社会地位和社会角色，因为每个人的成长，都是要以他独立担当恰当的社会角色为标志。而顺境中持续有利的发展环境，健全的制度以及和谐的日常生活，为人的社会角色的成熟奠定了良好的基础。

逆境中面对的各种各样不确定性的困难，使人们迷茫，但是顺境却为克服这些困难提供了很多条件和有力的保障。比如说我们有良师益友的帮助，有老师和父母的谆谆教导，有周围人的善言善语来提醒我们处理好做事的疏漏；还有良好的物质条件、良好的生活环境和工作环境等等，所有的这些，都为我们克服困难提供了有利的条件。在逆境当中，人们要付出更多的努力，顺境中，也许只付出三分努力就可以化解困难，逆境中却需要付出八分，请为付出三分努力赢得的成功而高兴，为上天赐予的顺境而心存感恩。

在感恩上天安排的顺境的同时，我们应同样感恩上天对于我们的其他安排。

有这样一则小故事：在一座寺庙里，有一尊佛每天都坐得端正，接受人们的膜拜。因为有求必应，因此专程前来这里祈祷、膜拜的人

特别多。

寺庙里有位看门的人，看见坐得端正的佛每天要应付这么多人的要求，觉得于心不忍，他希望能分担佛的辛苦。有一天他祈祷时，向佛表明了这份心愿。意外地，他听到一个声音，说：“好啊！我下来为你看门，你上来坐着吧。但是，不论你看到什么、听到什么，都不可以说一句话。”

看门人觉得，这个要求很简单。于是佛下来，看门的先生上去端正地坐着。本来佛像就雕刻得和真人差不多，所以来膜拜的信众不疑有他，这位看门人也依照先前的约定，静默不语，聆听信友的心声。来往的人潮络绎不绝，他们的祈求，有合理的，有不合理的，千奇百怪，不一而足。但无论如何，他都强忍下来没有说话，因为他必须信守先前的承诺。

有一天来了一位富商，当富商祈祷完后，竟然忘记拿手边的钱袋便离去了。他看在眼里，真想叫这位富商回来，但是，他憋着不能说。接着来了一位三餐不饱的穷人，他祈祷佛能帮助它渡过生活的难关。当要离去时，发现先前那位富商留下的袋子，打开看，发现里面全是钱。穷人高兴得不得了，认为佛真好，有求必应，万分感谢地离去。装成佛的看门人看在眼里，想告诉他，这不是你的。但是约定在先，他仍然憋着不能说。

接着有一位要出海远行的年轻人来到，他是来祈求佛降福给他平安的。正当要离去时，富商冲进来，抓住年轻人的衣襟，要年轻人还钱，年轻人不明白怎么回事，于是两人吵了起来。这个时候，端坐着

伪装的佛终于忍不住了，遂开口说话了，他告诉富人钱是先前的穷人拿走的。既然事情清楚了，富商便去找那个穷人，而年轻人则匆匆离去，生怕搭不上船。

化装成看门人的佛出现了，指着伪装成自己的人说：“你下来吧！那个位置你没有资格坐了。”看门人说：“我把真相说出来，主持公道，难道不对吗？”佛说：“你懂什么？那位富商并不缺钱，他那袋钱不过用来嫖妓，可是对那穷人来说，却可以维持一家大小的生计；最可怜的是那位年轻人，如果富商一直缠下去，延误了他出海的时间，他还能保住一条命，而现在，他所搭乘的船正沉入海中。”

我们必须相信：目前我们所拥有的，不论顺境、逆境，都是对我们最好的安排。人生的事，没有十全十美。我们只有感恩且从容地接纳命运的各种安排，才有可能得到命运的各种垂青。

静心小语

在顺境中我们可以感受到家庭的温暖，社会的关爱，友情的珍贵，从而得以培养和拥有宽容开放、健康沉稳的心态。顺境对人们培养沉稳的品格都是潜移默化的，而不是压制强迫的。顺境是上天赐予人类某一段生命历程的礼物，更应以一颗感恩的心面对。

感谢心底的虔诚

只要无欲望、无争执，一切都可以放下或牺牲，这样才能活出自我、感悟人生。



高傲地昂着头，认为自己这也行那也行，就永远不会看到真相，只有低下头，以一颗虔诚的心去看待万事万物，才能看到自己的短，看到世界的长，然后你才能感受到内心的安静和坦然，才会享受内心的自在和宁静。

无为禅师说：“汝虽于净土法门，颇生信心；然犹有好高骛胜之念头，未能放下，而未肯以愚夫愚妇自命。”

一个学僧问惟宽禅师：“狗有佛性吗？”

惟宽禅师答道：“有。”

“马有佛性吗？”

惟宽禅师依旧答道：“有。”

学僧不解地问：“为什么这些动物都有佛性呢？”

惟宽禅师答道：“众生皆有佛性，它们都是众生，当然会有佛性了。”

“既然如此，那么你有佛性吗？”学僧问道。

“没有。”

“你不是说众生皆有佛性吗，为什么你没有？”

“因为我不是你所说的众生。”

“你不是众生，那么你是佛喽！”

“我也不是佛。”

“那你究竟是什么？”

“我不是‘什么’。”

“我有点糊涂了，那么佛性到底是什么呢？”

“什么也不是，既看不到也摸不着，只能靠悟。”

之后，惟宽禅师反问学僧：“你觉得如果荒田没有水，瘠土没有肥，能耕吗？”

学僧答道：“不能。”

“那么，如果我们往荒田里注水，往瘠土上施肥，然后再种，你觉得能行吗？”

“恐怕还是不能吧！”

惟宽禅师接着又问：“你觉得香里有佛吗？油里有佛吗？”

“没有。”

“那么，买香买油能烧出佛吗？”

“当然不能！”

惟宽禅师最后说：“其实真正的佛，就是一种智慧，一种光明磊落的行为。”

佛不存在，存在的是人们的虔诚，所以到底有没有佛，人们并不会去争执。其实我们对待生活也应该如此，只要无欲望、无争执，一切都可以放下，这样才能活出自我、感悟人生。

静心小语

以一颗虔诚的心去看待万事万物，才能看到自己的短，看到世界的长，然后你才能感受到内心的安静和坦然，才会享受内心的自在和宁静。

感恩心底的平和

平和是一种心态，拥有这种心态是一种幸运，更是一种气度。修一份平和之心，内心才能多一份淡然之情。



人之悲欢在于心念之间，参透生死，则面对悲欢亦能平淡安然，执着于生死之间，则饱受折磨之苦。

有一位饱经风霜的老人，年轻时由于战乱失去了一条腿；中年时，妻子因病而撒手人寰；没过多久，和他相依为命的儿子又在一次意外的车祸中丧生。他觉得世界对他太不公平了，于是到寺院请求佛陀开示，希望能够得到解脱。

佛陀默默地盯着老人看了很久，然后，捡起地上的一片树叶举到他的眼前，若有所思地说道：“你仔细看看，它像什么？”

这时恰是深秋，叶子早已枯萎。老人知道这是一片白杨树的叶子，可是，它到底像什么呢？

老人默默思考着，佛陀说：“难道你不觉得它像一颗心吗，或者

说它就是一颗心呢？”

佛陀的话提醒了老人，的确这片树叶看起来太像一颗心了，老人的内心为之轻轻一颤。

“再看看它上面都有些什么？”佛陀将树叶拿到老人的眼前。老人清楚地看到，树叶上有很多大大小小的洞。

佛陀把叶子放到了手掌中，缓缓地说道：“它在春风中生芽，在阳光中长大，到寒冷的秋末，走过了自己的一生。在此期间，它默默地承受蚊虫的叮咬，以至于千疮百孔，经受了狂风的肆虐，可是它并没有凋零。叶子之所以完整地走完了它的生命历程，完全是因为它对阳光、泥土、雨露充满了无限的热爱，相比之下，那些挫折和打击又算得了什么呢？”

当每天的太阳照常升起，我们并不感觉到这是一种多么大的赏赐，而只有当我们失去光明，失去温暖的时候，才会真正了解此刻是多么幸福。

静心小语

世事无常，人生难料，有时候你觉得黯淡无光时，却峰回路转，重见光明。无论是得意还是失意，只有把心放宽，人生之路才会通达无阻。

感谢相遇的缘分

每一次相遇都是缘分，我们应该持感激之心对待生活中的每个缘分。



佛说：“万发缘生，皆系缘分。”偶然的相遇，蓦然回首，却注定了彼此的一生。诗写婵娟，词谱秋莲。花前携手，秋波相牵。道眼中情，情中语，语中缘。

有人说：“缘是山中高士晶莹雪，世外仙姝寂寞林。”也有人说：“缘是众里寻她千百度，那人却在灯火阑珊处。”“缘是无可奈何花落去，似曾相识燕归来。”“缘是悲欢离合总无情，一任窗前点滴到天明。”“缘是无尽的思念。”

佛说：“每个人所见所遇都早有安排，一切都是缘。缘起缘灭，缘聚缘散，一切都是天意。不变随缘，随缘不变，灵明妙用，随处自在，能含一切万物的才是真空真如，觉性既立了真妄，于是有不变和随缘的分别。平等不变，离差别相，无圣无凡，非善非恶，真实如

常，是不变真如，也是空如来藏。随缘生灭，起差别相，有圣有凡，有善有恶。情与无情总是缘，随缘一宿觉当年。”

因缘至时，触着碰着，忽然大悟。两个人的相遇，是生命中注定的缘分，沦陷了彼此，就那么守候，不求回报，被温暖的心因此而感动着，歉疚着，才明白，应该好好珍惜相遇的缘。

生命是一场漂泊的长旅，相遇对于每个人都是一场美丽的意外与惊喜，而一个人的出现可以让另一个人漂泊的心找到停靠的地方，这种际遇就是缘分。生命的短暂让我们对缘分倍加珍惜。

请把握好相遇的缘分！茫茫人海，芸芸众生。缘分飘然而至，悄然消失于擦肩。缘分让人与人的相识、相知、相许变得更加美好，感谢相遇的缘分。

曾经有位记者在南华寺访问过虚云大师，这位记者于1947年4月随军驻防韶关，曾带朋友前往参观，并访问了寺主虚云和尚。寺院规模宏伟，庙产丰富。前广东主席李汉魂等送有很多匾额，均自称弟子。寺内有六祖泥塑真身，并藏有唐武则天颁赐的亲笔诏书等镇山宝物。虚云在他的住室接待了记者一行数人。

大师住室约10平方米，有一张条桌，两个方凳，板床上一床折叠整齐的灰布棉被，很是简朴清苦。虚云身材颇长，穿一身灰布僧服。当时的他已113岁，说话操湖南乡音，声音洪亮，如六七十岁人。记者问大师，共产党快来了，你们作何打算？虚云说，共产党主张信仰自由，对出家人不会有什么过不去。后来大师跟记者聊得很好，记者走时虚云大师亲自相送。

虚云大师当时已有 113 岁的高龄，仍旧跟来参观访问的人用心交流，并且亲自送走来人。问大师如此热情的原因，得到的答案是，“每一个相遇都是缘分，都应该持感激之心来对待。”

在晨钟暮鼓中初雪飘落，然后初雪消融，世间万物大约都是这样从无到有，从有到无。相遇是一种经历，可遇而不可求，一旦拥有了就难以忘记。佛说：“忘记并不等于从未存在，一切自在来源于选择，而不是刻意。”经云：“众生无我，苦乐随缘，宿因所构，缘尽还无，何喜之有？得失随缘，一切悲喜都由心生。”

当你心中有爱恨，你眼中必定是一个翻腾颠倒的世界，平静过后也并非一无所有，其实何为有，何为无？只不过是看问题的角度不同罢了。道理虽对，却很难做到，再破碎的心，再陈旧的伤口，人们还是坚持不停地缝缝补补，不肯丢弃。当人们开始试着将所有相遇的怀疑与怨恨，这一切蒙蔽了美好本质的东西丢弃，才会渐渐地发现原来只有将这段缘分放下，慢慢置身事外，才能从中剥离出回忆中最开始的美好，而不是用所有的不好来抹杀曾有的欢乐，就算有千般万般的苦痛，毕竟这段缘分曾带来了最美丽的心情。

于是人们才终于明白，佛说的缘，至少包括曾经相遇的美好。当你心中有爱，就有笑容，当你心中有感激，就有美丽的风景。

人生如梦，是因为人生在世对明日对未来的不可知性；梦如人生，是因为有梦才存在生活的欲望和对未来美好的期盼。感谢相遇的缘分，让人们可以拥有物质以外的精神满足，增强了人们的幸福感。

静心小语 

生命是一场漂泊的长旅，相遇对于每个人都是一场美丽的意外与惊喜，而一个人的出现可以让另一个人漂泊的心找到停靠的地方，这种际遇就是缘分。茫茫人海，芸芸众生，缘分飘然而至，悄然消失于擦肩。缘分让人与人的相识、相知、相许变得更加美好，感谢相遇的缘分。

感谢生命的存在

来到世间，无论经历了怎样的磨难与考验，回首来路，我们当对生命存一份感激。



生命的存在让人体验人生，佛说应该对万物生灵常怀感恩心，这一切的存在构建了这个世界，都是值得去感激的；人本身存在于自然当中，靠万物滋养，同时人又对万物的存在形式进行转化和创新，所以要对人类和整个自然界的生命的存在充满感激。

凋零的花瓣昭示的是生命的终结，落叶宣告的是生命的停息；翱翔的雄鹰体现的是生命的自由，流淌的小溪渲染的是生命的奔放；雍容的牡丹流溢的是生命的尊贵，繁盛的大树凸显的是生命的力量……自然给予人们众多奇美的体验，人们也在生活劳作过程中改变着大自然，人与自然的这种相互影响无不体现着人与自然的一体性。虚云大师死前曾留有遗言：“吾死后，化身毕，请各位将吾骨灰碾成细末，以油、面粉共骨灰和好，做成丸果，请送放河中以供水族结缘，满吾

所愿感谢不尽。还债人：虚云顶礼。”

虚云大师以自己的身体来还债，表现出了他的无私和对生命的感恩。

大师 58 岁的时候，因念及自己刚出生母亲就病故了，所以非常痛心。于是前往宁波阿育王寺，拜佛舍利，燃指供佛，超度慈母。他每天拜佛舍利三千拜，拜到冬天时，突发大病，服药也无济于事，寺众都认为他世缘将尽，但他却因燃指不成，母恩难报，内心非常焦急。待到燃指的日子，大师坚持要参加，寺里大众考虑到他身患重病，如果此时燃指，恐怕会有危险，所以极力阻拦。

大师流着眼泪告诉众人，为了报答母恩他一心想燃指，假如因为自己生病而不参加，生不如死。第二天一大早，大师在弟子的搀扶下上了佛殿，数人帮燃。大师先礼拜佛，当众念忏悔文，开始燃指后，大师一心念佛，将此功德回向慈母，起初念时觉得痛苦，渐渐地心变得清定。燃指结束，大师不用人扶就已经能行走。又过了一天，病便痊愈。

大师不顾病体，坚持给母亲燃指，感激母亲赐予自己生命，这不但是对慈母的孝心，也是对生命的敬畏和感激。

让我们感恩生命的存在，感恩父母的养育，感恩师友的帮助，感恩他人的帮助，感恩正在拥有的一切吧。

有一个这样的小故事：一天，一位法师正要开门出去时，突然闯进一位身材魁梧的大汉，他狠狠地撞在法师身上，把法师的眼镜撞碎了，镜框还戳青了他的眼皮。那位撞人的大汉，毫无羞愧之色，理

直气壮地质问法师为什么要戴眼镜。法师笑了笑没有说话。大汉颇觉惊讶地问法师为什么不生气。法师借机开示说：“为什么一定要生气呢？生气既不能使眼镜复原，又不能让脸上的瘀青消失，苦痛解除。再说，生气只会扩大事端，若对你破口大骂或打斗动粗，必定会造成更多的业障及恶缘，也不能把事情化解。如果我早一分钟或迟一分钟开门，都会避免相撞，但却不知又会发生什么，或许这一撞也化解了一段恶缘，我还要感谢你帮我消除业障呢！”大汉听后十分感动，他问了许多佛的问题及法师的称号，然后若有所思地离开了。事情过了很久之后，一天法师接到一封挂号信，信内附有5000元钱，正是那位大汉寄的。原来大汉年轻时不知勤奋努力，毕业之后，在事业上高不成低不就，十分苦恼，婚后也不知善待妻子。一天他上班时忘了拿公事包，中途又返回家去取，却发现妻子与一名男子在家中谈笑，他冲动地跑进厨房，拿了把菜刀，想先杀了他们，然后自杀，以求了断。不料，那男子惊慌地回头时，脸上的眼镜掉了下来，瞬间，他想起了法师的教诲，于是冷静了下来，反思了自己的过错。现在他的生活很幸福，工作也得心应手，特寄来5000元钱，一方面为了感谢师父的恩情，另一方面也请求师父为他们祈福消业。感谢生命的存在，应当有感激的方式，法师以对生命的感激之心和宽容之心点化大汉，大汉以理智的平和的心态处理生活中的麻烦。对生命的感激之心，最终会成为生活的智慧。

生命如此美妙如此珍贵却又如此脆弱，汶川地震中，多少同胞瞬间长眠；日本地震中，多少生灵瞬间失去生命；印度海啸中，多少生

物永远消失在世界上；而在战争中，又有多少民众丧生。昔日的灾难都已退去，然而，我们活着，我们还有生命，我们有什么理由不珍惜生命中的每一天呢？每一天，我们都能看到这个美好的世界，见到那么多可爱的人，做那么多有意义的事。为了这生命的庄严与美丽，我们应当以感激的心，真诚地感谢每一个普通的日子，一丝不苟地过好每一天。生命给予我们的，我们无法回报，只有合十双手，默念：“感谢生命！”

静心小语

感恩生命的存在，感恩父母的养育，感恩师友的帮助，感恩他人的帮助，感恩正在拥有的一切。

肆

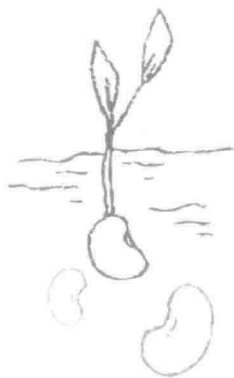
内心清净处，
自有莲花开

一念心清净，处处莲花开；

一花一净土，一土一如来。

当你的心一念之间真正清净了，

在那一刹那间，你的周围如同莲花处处开，
处处都是佛国。



清净心是内在的定力

只有找到内在的自性，才会有真正的定力，才是真正的富有。用一颗清净的心无相地布施，才会获得真正的功德、福报和善缘。



人在日常生活中能做到清静心并不容易，因为我们在生活中总会遇到各种各样的事情，所以也会产生各种各样的烦恼。

人之所以会产生各种各样的烦恼，最根本的原因就是你有各种各样的欲望和需求。当欲望和需求无法满足的时候，烦恼自然会来。现实中，人生不如意的事十有八九，因此烦恼也就无穷无尽。大师曾说，“要得一颗清净心，先要断掉妄想。我们人人都知道妄想不好，想断妄想，但又明知故犯，仍然打妄想，跟习气流转，遇着顺境，还是打无明，甚至好吃懒做，求名贪利，思淫欲等等妄想都被打起来了，也就很难内心清净。”

人只有有了内在的定力做支撑，才能有真正的内心清净。当无尽的欲望和需求无法满足而烦恼时，你需要静下心来，用清醒的头脑去

思考，用强大的定力安定内心。什么是定力？“定力”在佛语中指的是禅定。佛学之三藏十二部经典的核心或曰总纲，乃“戒、定、慧”三学，戒即戒律，定即禅定，慧即智慧，修行佛法者须“依戒资定，依定发慧，依慧断惑”，方可“显发真理，成正等觉”。而“三学”中，“定”又为佛法中枢。大师曾说：“有定力的人，正念坚固，如净水无波，不随物流，不为境转，光明磊落，坦荡无私；有定力的人心地清净，如如不动，不被假象所迷惑，不为名利而动心，定学修持到一定程度自然开慧。”

虚云大师的父亲萧玉堂公宦游福建，在永春州衙任幕僚，后来受聘入泉州府幕。虚云大师诞生在泉州府署中。13岁时见佛法之物十分欣喜，16岁潜离家打算出家，在途中被家人给追回来，家人给他娶了两房妻子，他都没有动情，并说服妻子一起学佛。后来终于再次潜离出家。中途历尽艰险，都没有放弃自己的佛学之路，坚持苦行长达百余年，历坐15个道场，重兴六大祖庭，以一身兼承禅门五宗，法嗣信徒达数百万众的高僧，成为一代禅师。

虚云大师以自己内在的定力冲破了世俗欲望的枷锁，最终被誉为佛教泰斗，为佛教事业和民族团结做出了杰出的贡献。

如何才能有一颗清净心呢？第一，有克制力和自控力。这样在欲望和需求面前才能看清楚自己，才能使自己的心趋向平静，才能平和地拒绝诱惑，从而不被外界干扰。第二，要专心，要心无旁念。做每一件事情都要专注，一心一意去做，远离干扰。这些方法容易说，但不容易做到。虚云大师在发起佛七时曾经遇到过没有定力的人，他以

身作则感化了众人。

民国二十二年春季，在闽省福建功德林发起佛七时至第三日，虚云老和尚离开鼓山涌泉寺，顺途到功德林慰问大众。刚好佛七止静默念，大众一闻虚云老和尚驾到，大半离座迎接，叩头礼足。当时虚云老和尚大喝一声说：“你们学佛好多年，今天对这样严肃的佛七道场，给你倒插法幢了。佛法的门中，无论是禅是净，贵在六根门头用事，掉举与昏沉，都是失念的病源，你们记得吗？弥陀经中说过，假如一天、二天、三天，甚至于七天，都一心不乱，那个人在临终的时候，阿弥陀佛和诸圣众，会现在他的面前，接引往生。现在你们诸位不能一心不乱，如果一心不乱，怎会听到老僧到来。如果一心不定，念到阿弥陀佛现身到来，你也不认识。他是佛是魔，你还不认识。是定是乱，也弄不清楚。那前途危险，真是可怜，可怜。”

大众被他教训一番，都不知道怎样是好。到佛七场中开静了，虚云老和尚就同大家入殿礼佛，向大家开示说：“你们大师说打佛七。贵在一心，如果心不一，东看西听，这样的念佛，就是念到弥勒下生，还是业障缠身。佛法世法，都是一样。世法无心，尚且不可以，何况佛法呢。念佛的人，从头到尾，要绵绵密密，一字一字，一句一句不乱地念去。佛来也这样念，魔来也这样念，念到风吹不入，雨打不湿，这样才有成功的日子。为什么呢，佛者是觉也，既然能觉悟，自然知道用力专心念去，魔者是恼也，恼害众生慧命。知道他恼害慧命，当然更加用力专心去降伏他，所以当能够觉时，就是见佛。如果遇害，就是着魔。现在佛七场中，如果坐在本位不动，继续念下去的

各位居士，算是见佛了。你们叩头接我的有几位，你们说接到什么，既说不出好处，岂不是虚耗时光，空无所得。岂不是我来恼害你们一心大事，扰乱你们一心净业，这样就是你们置我于魔罗边处了。”

虚云大师自己定力超人，做到了真正的内心清净，点化众人也恰到好处。

我们也要学习虚云大师的这种强大定力，在欲望和需求面前学会拒绝，并且远离一切烦琐杂事，使内心得到清净。

静心小语

人只有有了内在的定力做支撑，才能有真正的内心清净。当无尽的欲望和需求无法满足而烦恼时，你需要静下心来，用清醒的头脑去思考，用强大的定力安定内心。

常为心灵除尘

众生的身体就是一棵觉悟的智慧树，要时时不断地将它掸拂擦拭，不让它被尘垢污染障蔽了光明的本性。



神秀说：“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”

众生的身体是一棵觉悟的智慧树，众生的心灵就像一座明亮的台镜，要时时不断地将它掸拂擦拭，不让它被尘垢污染障蔽了光明的本性。

人们在生活中总是会为一些欲望和需求所烦恼，为了使烦恼减少，人们在不断地追寻一种平和的心态，以此使自己的心灵变得纯粹。

人们常常嚷着要去寻找内心的平和，有些人甚至不惜远走他方以寻觅内心的平和。其实它一直都在，从不需要你去寻觅。当你从为欲望而劳役终日的忙碌中静下来时，自然会感到它的存在。但如果你心中没有平和，纵然跑到天涯海角也不会寻得到它；假如你心中有了平和，内心也就清净了，那些尘杂自然也就消失了。

虚云大师就此讲过一位老修行的故事。古时候有一位老修行，在大众会下住了多时，度量很宽，待人厚道，常能劝人放下。有人问他：“你这样劝人教人，你自己做到没有？”他说：“我在30年前就断无明了，还有什么放不下呢？”后来老修行觉得在大众会下，还是有些不自在，所以就跑到深山住茅庵去。这回独宿孤峰，无人来往，自由自在，以为就真无烦恼了。谁知有一天在庵中打坐，听到门外有一群牧童，吵吵闹闹地说到庵里去看看。有人说不要动修行人的念头，又有人说既是修行人，念头是不会动的。后来牧童们都进去了，老修行坐在蒲团上没有理他们，他们找喝的找吃的闹得不休，老修行不动不声，牧童以为他死了，摇他也不动，但摸他身上还有暖气。有人说：“他人定了。”有人说：“我不相信！”于是有人拿根草挑他的腿，老修行还是不动；又有人挑他的鼻孔，老修行忍不住，打了一个喷嚏，于是大骂道：“打死你这班小杂种！”那时观世音菩萨在空中出现说：“你30年前断了无明的，今天还放不下吗？”可见说得一丈不如行得一尺，说得一尺不如行得一寸，不被境转真不容易。

这位老修行30年前就断了无明，本已具有了清净心，却在牧童挑他的鼻子时大骂牧童，可见使内心清净心无杂念不是那么容易的。

我们的心影响着 we 看世界的角度。拥有一颗纯洁心的人，见到的是一个值得欢欣的世界；而内心不纯粹的人，见到的是一个令人愤怒的世界。虚云大师曾说：“凡自性不明的，都在五欲中滚来滚去。五欲是财、色、名、食、睡。由此五欲生出喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七情。七情又捆五欲，因此生死不了。所以，第一点就是清扫

内心的污垢，去除一切情欲妄想的杂念。色即是空，心如虚空。人的妄想情欲都会使心灵变得不纯粹。只有去除这些杂念，才能保持一颗清净心。”

世尊所说三藏十二部经典，也是针对你我的贪嗔痴三毒。三藏十二部的主要内容就是戒定慧，就是因果。所以，第二点就是懂因果明智慧。世界上的良药，每一种只能治一种疾病；心灵的良药——智慧与因果，却可以治愈一切病苦。在你的心开始懂得因果时，生命的真谛便会在每一刻、每个地方、每一事物中向你展现。而有智慧的人，在独处时会管好自己的心，不独处时则会管好自己的口。

曾经有个禅师为了教育人们怎样保持清净心说了这么个例子：一位信佛的虔诚居士，在自家屋后开辟了一片花园，种了四季的花草。他每天都勤于修剪，整理花圃，所以枝叶茂盛，花香袭人。这位居士常将这些清雅的花送到寺院去供佛。

有一天，这位居士遇见寺院的住持禅师，也将花供养禅师。禅师很欢喜地说：“你每天都来插花、换水，确实是功德无量！”居士告诉禅师：“我很喜欢摆弄花草，每天整理花草送到寺院供佛，内心就会清净，安宁。但是一回到家就会有烦恼，心不得安宁，怎样才能使心变得清净、安宁？”禅师问他：“怎么样才能使鲜花保鲜？”居士说：“每天勤换水，并且剪掉烂掉的茎，这样就能保持花的新鲜。”禅师说：“我们的心和鲜花同样的道理，花需要每天换水剪茎才能保持新鲜，人也需要时常地自我净化，调整心念，才能适应环境。”

禅师的意思就是说人要适时地抛弃世间的浮华，不断地为自己的

心灵除尘，从而净化自己的心灵。为心灵除尘，保持不以物喜，不以己悲的乐观心态，让心灵的天空常常放晴，你会发现，哪里都是晴空朗月的怀抱。为心灵除尘，怀着不管风吹浪打，胜似闲庭信步的豁达之心，让快乐自由地翱翔，你会发现，原来快乐就是这么简单。

让我们时刻清扫内心的污垢，抛弃世间的一切浮华，还自己内心的纯净。

静心小语

世界上的良药，每一种只能治一种疾病；心灵的良药——智慧与因果，却可以治愈一切痛苦。在你的心开始懂得因果时，生命的真谛便会在每一刻、每个地方、每一事物中向你展现。

心清如水即是佛

内心清澈到如水一样无色、无味、透明，这是佛心的清透。能给人安静与祥和，也能给人一份宁静与智慧。



佛性，佛指觉悟，性，意为不变。大乘佛教的一些经典认为一切众生皆有佛性，即众生都有觉悟成佛的可能性。而清净心指的是人的心境洁净，不受外界的干扰。从字面上看，二者好像没有联系，其实二者有着很大的联系。

念佛最重要的是用清净心、真诚心去念，如果有很多的问题放在你的心上，就已经把你的佛性破坏了。佛性能给人带来安静和祥和，无论你的心多么散乱，你的杂念有多少，你都要把它们统统收起来，收起来就能做到静心，而这心态能让人智慧如佛。

有个青年热恋四年的女友跟着一个商人跑了，感情遭到洗劫的他痛不欲生，最后选择在深山一座寺院削发为僧，成了一名小沙弥。他所在的是一座香客盈门的寺院。为了更好地接受香客们的布施，寺院

的住持除了接受施主们的香火钱，还专门在寺院的园子里开了一块花圃，供施主们在佛前种些花草。这片园子原来是一片荒芜的土地，开垦之后，很快生机盎然起来。来自全国各地的香客手捧花草，像是擎着一炷炷佛香，虔诚地铲土、施肥、浇水……没过多久，园子里一派姹紫嫣红，蜂蝶翩跹其间，煞是可爱。

然而小沙弥却面对这些美景终日愁眉紧锁，对着园子唉声叹气。住持看到这样的情景，就问他为什么不敢接近花草。小沙弥苦着脸告诉住持说怕自己接近了花草后乱了自己的心性，不能再一心念佛，使心变得不再清净。

住持听后告诉他，佛门虽是圣地，但也有许多女众来此，本身修佛修的就是心性，没有一颗清净的心怎么可以成佛，不能心清如水便没有了佛心，并且告诉他六根清净，处处皆见莲花开。

他瞬间醍醐灌顶，明白了六根不净不在于花的鲜艳，而是在于自己的心是否清净。后来他一生事佛，一生做善事，圆寂后，人们发现了他留下的舍利子。

小沙弥从烦恼到欢喜，周围世界没有变，改变的是他的心境。心宽了，心净了，自然就容下万物，也成就了自己。

虚云大师在求佛路上经历了千辛万苦，一直保持着清澈的内心，不为外界所干扰，才在佛学上有了成就。

光绪元年的时候，虚云大师已经36岁。他到高明寺听敏曦法师讲《法华经》完毕后，辞别了融镜老法师下山，行脚天涯，参访学道。他先是渡海到普陀山，走遍并且参拜了各个寺刹。到过宁波阿育

王寺拜佛舍利，到杭州礼拜天朗和尚，到天宁寺礼拜清光和尚，到焦山礼拜大水和尚，到金山亲近观心、新林、大定等和尚……一路上专心，没有任何杂念地求佛，拜访。到了光绪八年，他再次礼拜普陀，为报亲恩，再次登上五台山。当年的七月一日，从普陀法华庵起香，三步一拜，一直拜到五台山。开始时，有偏真、秋凝等四僧一同礼拜，渡海由宁波登陆，向北前进，过了苏州、常州，天气渐冷，四位附香者先后退出。他一个人礼拜前进，经南京渡江到浦口，在狮子山寺一个人过年。过了春节，再由狮子山寺起香，经苏北进入河南，经过嵩山少林寺、洛阳白马寺，到了腊月，拜到黄河边的铁谢渡。渡过黄河后，错过宿店，在路边一个茅棚中过夜。后半夜大雪纷飞，黎明后积雪很深，过往无人，他在茅棚中枯坐念佛，饥寒交迫，日复一日，到了第六日终于陷入昏迷状态。后来得一丐者相救，才得以继续前进，拜到豫北怀庆府，在洪福寺再次一个人过年。正月初二再起香前进，拜到五月底终于拜到五台山的显通寺。

虚云大师这种毅力，实在不是常人所能及的！其间，偏真、秋凝等四僧先后退出，大师不畏风雪，仍然继续前行。就是因为大师心无杂念，一心向佛，他的内心清澈到如水一样无色、无味、透明，所以才有了清透的佛心，最后完成了礼拜。

我们平时也要保持自己内心的清澈。学会真诚，流真诚的泪水，露真诚的微笑，让心思澄明，使言行磊落；学会坚强，不怕磨难，不怕残缺和丑陋，不怕恶言和冷眼；学会放弃，学会松手；学会知难而退，在恰当的时机转身；学会用纯净的双眼观察社会，平静做人，平

静处事。如此，便能心静如水，心清如水！

静心小语

从烦恼到欢喜，周围世界没有变，改变的是他的心境。心宽了，心净了，自然就容下万物，也成就了自己。

心头的纷扰都是杂草

只有除去心头的杂草，播种美德和智慧，你才能获得一份宁静。



佛法之中，是以戒为根本的。所以佛经说：“若无净戒，诸善功德不生。”但是受戒容易，得戒为难，持戒不犯更为难。今若能依照药师法门去修持力行，就可以得到上品圆满的戒。假使于所受之戒有毁犯时，但能至心诚恳持念药师佛号并礼敬供养者，即可消除犯戒的罪，还得清净，不致再堕落在三恶道中。

人们想要培植美德成就自身，就不要让外界环境成为你的绊脚石。慧能禅师有一个弟子，只知每日打坐。

于是禅师问道：“能否告诉我，你为什么终日打坐啊？”

弟子回答道：“师父，我在用心参禅。”

“可是参禅和打坐是两码事啊！”禅师不解地说。

弟子解释道：“你不是经常教导我们说，要控制住容易迷失的本心，清净地观察一切，终日坐禅不可躺卧吗？”

禅师微笑着说：“你会错意了，打坐不是参禅，而是在虐待你的身体。”

弟子听后迷茫了。

禅师继续解释道：“禅定不是打坐，而是一种状态。这种状态宁静、清明，可以让你的身心都离开尘世。如果你无法摆脱外界的干扰，内心不安而散乱，即使是终日打坐也于事无补。”

弟子问：“那么要怎样才能保持内心的清净安宁呢？”

“不被外界物相迷惑困扰，心里总是思量人间的善事，心念中就会只有善念，相反，你就会活得愚昧迷失。切记，心生智慧，处处都是乐土；心生愚痴，则处处都是苦海。”

清明和痴迷本就是形影相随的孪生兄弟，都受人类意志的支配。其实人的本性都是清明的，很多时候人之所以会迷失自我，是因为受到了外界的干扰，让心灵蒙上了灰尘。

生命的本源就是生命的终点，结局也就是开始，何必为了于己不利的外因而给自己添堵。心体澄澈，常在明镜止水之中，则天下自无可厌之事；意气和平，常在丽日光风之内，则天下自无可恶之人。

想让心灵不荒芜，就要修养美德；除去内心杂草，就要耕种美德。

来看这样一个故事：

弟子们围坐在禅师的周围，等待师父告诉他们人生和宇宙的奥秘。可是禅师却一直紧闭双目，良久之后他问弟子：“你们有办法将旷野上的杂草都除掉吗？”

一个弟子不假思索地回答道：“用铲子就可以了！”

禅师微微笑了笑，没有说话。

另一个弟子说：“可以用火。”

禅师依旧是微笑不语。

第三个弟子说：“用石灰也许更好！”

禅师的脸上仍旧保持那副微笑的表情。

第四个弟子说：“你们的方法根本不行，斩草要除根，只有把根挖出来才是最好的办法。”

禅师示意弟子们不用再争论了，等他们安静下来之后，说：“你们讲得都有道理。从明天开始，你们把寺院后面的草地划分成块，然后按照自己的方法试着除去杂草，明年的这个时候我们再讨论。”

转眼一年过去了，弟子们再次聚在一起，寺院后面原来的杂草丛早已变成了金灿灿的庄稼。原来，他们用尽了各种办法都没有把杂草除掉，于是只好种上了庄稼。可是让他们吃惊的是，杂草不再生长了。

原来除掉杂草的最好办法就是种上庄稼。做人又何尝不是这样，想让心灵不荒芜，唯一的方法就是修养美德。

静心小语

生命的本源就是生命的终点，结局也就是开始，何必为了于己不利的外因而给自己添堵。心体澄澈，常在明镜止水之中，则天下自无可厌之事；意气和平，常在丽日光风之内，则天下自无可恶之人。

有内涵方能泯然一笑

泯然一笑，以一颗轻松自在心从容面对一切，这需要涵养与智慧，常觉得心中有从容闲暇时，才见涵养。



应事接物，常觉得心中有从容闲暇时，才见涵养。

刘念台云：“易喜易怒，轻言轻动，只是一种浮气用事，此病根并不小。”

吕新吾云：“心平气和四字，非有涵养者不能做，工夫只在个定火。”

有涵养的人都能自尊自爱，有句话说得好：“自爱才能爱人，自度才能度人。”

有一位不论是财富、地位、能力、权力，还是外表都无人能及的女士，觉得自己非常孤独，连个谈心的人都找不到。

有一天，郁郁寡欢的她来向无德禅师请教：“禅师，如何才能具有魅力，赢得别人的喜欢？”

无德禅师说：“如果施主能随时随地和各种人通力合作，并具有和佛一样的慈悲胸怀，多讲一些禅话，多听一些禅音，多吃一些禅事，多用一些禅心，那么慢慢就能成为魅力四射的人。”

“大师，禅话怎么讲呢？”她疑惑地问。

无德禅师答道：“所谓的禅话，也就是说真实的话，说谦虚的话，说有利于别人的话。”

女施主又问道：“那么禅音又是怎么听的呢？”

无德禅师回答说：“禅音就是把一切的声音当作美妙的声音，把辱骂的声音转为慈悲的祝福，把毁谤的声音转为帮助的祈祷。”

女施主继续问道：“那么禅事该怎么去做呢？”

无德禅师慢慢地说：“禅事就是指布施的事，用慈善的心去做的事情，为别人服务的事，合乎佛法的事。”

女施主更进一步问道：“那么你所说的禅心又该怎么用呢？”

无德禅师答道：“我所说的禅心就是你我一如的心，圣凡一致的心，包容一切的心，普利一切的心。”

女施主听后，如获至宝。

从那以后，她不再炫耀自己的财富和美丽，对人谦恭有礼，对亲戚朋友体恤关怀。渐渐地，她身边的朋友多了起来，生活逐渐快乐了起来。

由此看来，人的魅力，来自于真诚与善良。在珍爱自己的时候，同时也会获得别人的尊敬；爱别人的时候，也会获得别人的爱。所以能不能快乐，能不能被别人爱戴完全取决于你自己。生活就是一面镜

子，你怎么待它，它就会怎么回报你。赢得他人的喜欢，靠的是自己的内涵。

做人谦虚躬行是有内涵的一种体现。有一天，盘珪禅师让一个侍者去买一批上等的纸料，这位侍者非常聪明，而且擅长辩论，但他有个毛病，那就是自负。也正是因为这个原因，盘珪禅师才把买纸料的任务交给了他，想借机会开悟他。

侍者仗着自己聪明，也没有问盘珪禅师对纸料的要求就买了回来。

盘珪禅师看了后，冷冷地说：“这种纸料不行，你必须去重买。”

侍者非常不乐意，但是师父吩咐了，也只好服从。

等侍者第二次回来的时候，他想无论如何这次师父应该满意了。谁知当他把重新买回来的纸料拿给师父看时，盘珪禅师冷冷地瞥了一眼，挥挥手说：“不行，不行，拿去重买。”

当时的交通非常不方便，路途又遥远，侍者觉得师父太不通情理了，但是他又不得不去。等他再一次把买来的纸料给师父看的时候，盘珪禅师依然摇着头说：“不行，不行，重买。”

于是侍者问道：“师父想要什么样的纸料，请告诉我，我重新去买，希望这次能够让师父满意。”

盘珪禅师冷冷地说：“不行。”

侍者这才意识到自己的自以为是，赶忙向师父道歉。

盘珪禅师见状，说：“其实你第一次买回来的纸料已经非常好了，我就是想让你看到自己的缺点。”

自负容易让人迷失自我，做人应该保持谦虚躬行，不要太过自

负。自负的人锋芒太露，容易遭到别人的攻击和排挤，带来不必要的麻烦，所以，一定要破除心中的迷思，找回真正的自我，找准自己的位置。谦恭是一种真正的涵养，谦恭的人更坚定，更自信，更有自我，更能体现他的内涵。

静心小语

人的魅力，来自于真诚与善良。在珍爱自己的时候，同时也会获得别人的尊敬；爱别人的时候，也会获得别人的爱。所以能不能快乐，能不能被别人爱戴完全取决于你自己。生活就是一面镜子，你怎么待它，它就会怎么回报你。赢得他人的喜欢，靠的是自己的内涵。

内心清净俯视一切繁杂

心地清净到极处，远离一切妄想、分别、执着，心性跟万象没有障碍，心性永远是清净的，事情再繁杂也不会破坏心性的清净。



这五光十色的缤纷世界，总是变来变去，像繁花般迷人眼。有人觉得精彩，有人觉得无奈。有人追逐着起起伏伏的潮头，心也随之高高低低地颠簸，体味着其中的酸甜苦辣，感受着患得患失的一惊一乍。

在这样的世界里人们总是为一些琐碎的繁杂事情分心，无法保持清醒和冷静。

如虚云大师说：“大地一切众生，从无量劫来，迷沦生死苦海，头出头没，轮转不已。迷惑颠倒，背觉合沉，犹如精金投入粪坑，不惟不得受用，而且染污不堪。佛以大慈悲，不得已说出八万四千法门，用来对治贪、嗔、痴、爱等八万四千习气毛病。犹如金染上了各种污垢，乃教你用铲、用刷、用水、用布等来洗涮琢磨一样。”

就是因为人们总是有各种欲望，使得自己不能跳出繁杂琐事，在欲望里翻滚来翻滚去，久久不能自拔，人们才会沦陷在烦恼里。比如说钱财，“世人总以有财为乐，无财为苦，无财想有财，少财想多财，有了白银，又想黄金，不会知足的。既为自己打算，也为子孙打算，一生辛苦都为钱忙，不知有钱难买子孙贤，无常一到，分文都带不去，极少能把钱财看穿的。”

“三界轮回淫为本，六道往返爱为基。可见有淫就有生死，断淫就断生死了。要在四威仪中，以戒定慧三学，除贪嗔痴三毒，收摄六根如牧牛一样，不许它犯人苗稼。”

我们每天的忙碌，都是为了这些需求和欲望，从而使自己的内心得不到清净，在事情面前心生杂念，不能理智地思考。我们必须要把六根清净，内心清澈透明，才能俯视一切繁杂琐事。

虚云大师曾经讲过这样一个故事：“鼓山为霖道需禅师，精究《华严》，以《清凉疏钞》和《李长者论》，文字浩繁，不便初学，乃从疏论中纂其要者，另辑成书。由于专心致志，不起分别念故，有一次侍者送点心来，置砚侧，师把墨做点心吃了也不知，侍者再至，见师唇黑，而点心犹在案上，这就是心无分别，食而不知其味。能不起分别心，无心任运，就不生烦恼。心若分别，即成见尘，就有烦恼，就被苦乐境界转了。”

这种内心清净、心无外物的专一，真是人生一大乐事。吃了墨汁比吃了烦恼要好上百倍。

面对繁杂的琐事，我们应该怎样保持内心的清净？虚云大师指

点：“自性本是佛，不要妄求，只把贪嗔痴习气除掉，自见本性清净。随缘自在，犹如麦子一样，把它磨成粉后，就千变万化，可以做酱、做面、做包、做饺、做麻花、做油条，种种样式，由你造作。若知是麦，就不被包、饺、油条等现象所转。馍馍、馒头，二名一实，不要到北方认不得馒头，到南方认不得馍馍。说来说去还是把习气扫清，就能降伏其心。行住坐卧，动静闲忙，不生心动念，就是降伏其心。认得是麦面，一切处无非面麦，就离道不远了。

“不要怕妄想，亦不要费力去降伏他。你只要认得妄想，不执着他，不随逐他，也不要派遣他，只不相续，则妄想自离。所谓‘妄起即觉，觉即妄离’若能利用妄想做功夫，看此妄想从何处起？妄想无性，当体力空，即复我本无的心性。

“古来祖师作为，如何直截了当，无非都是教人断除妄想。现在你我出家，行脚参学，都是因为生死未了，就要生大惭愧，发大勇猛心，不随妄想习气境界转。‘假使热铁轮，于我顶上旋，终不以此苦，退失菩提心。’菩提即觉，觉即是道，道即妙心，当知此心本来具足圆满，无稍欠缺，今须向自性中求，要自己肯发心。如自己不发心，就是释迦如来再出世，恐怕也不奈你何。在二六时中，莫分行、住、坐、卧、动静，一相本自如如，妄想不生，何患生死不了？若不如此，总是忙忙碌碌，从朝至暮，从生到死，空过光阴，虽说修行一世，终是劳而无功，腊月三十日到来，临渴掘井，措手不及，悔之晚矣。我说的虽是陈言，但望大家各自用心体会这陈言吧！”

只有把欲望踩在脚底下，跳出一切繁杂琐事，不会因为这些带不

来也带不走的東西而失去理智，才能把握住自己。

静心小語 

人們總是有各種欲望，使得自己不能跳出繁雜瑣事，在欲望里翻滾來翻滾去，久久不能自拔，才會淪陷在煩惱里。內心清淨，心無外物，才是人生一大樂事。

万念起于内心，无欲方得清净

万念起于内心，又消除于内心，一念生而烦恼自来。想要消除烦恼，必须任何时候都保持理智清醒。



佛经中说：“业识未消，三昧未成，纵谈理性，终成画饼。”人的许多烦恼愁绪都源自内心的不清醒。

有一个愚笨之人，一直过着贫穷的日子。一天，大雨淋塌了他家的院墙，在整理废墟时，他从墙里挖出了一罐金子，从此告别了贫苦的日子。生活境遇虽然改变了，可是他的愚笨却并没因此而得到改善，这使得他非常的苦闷，于是决定找当地的高僧帮忙。

愚笨之人来到寺院，问禅师：“我怎样做才能变得聪明呢？”

禅师回答道：“方法其实很简单，用你的钱去买别人的智慧就可以了。”

听了禅师的话后，愚笨之人来到了城里，希望可以碰到一个有智

慧的人。恰巧有一个僧人从他身边经过，于是他叫住僧人说：“大师，你能把你的智慧卖给我吗？”

僧人答道：“当然可以，不过我的智慧很贵，一句话一千两银子。”

愚笨之人回答道：“只要能买到智慧，我愿意。”

于是僧人对他说：“其实得到智慧的方法很简单，只要你在遇到困难后，能够静下心来，向前走三步，然后再向后退三步，如此反复三次就可以了。”

愚笨之人用怀疑的口吻问：“智慧难道真的就这么简单吗？”

僧人微笑着说：“施主还是先回去吧，等到你觉得我的话不假时，再来找我付钱吧！”

愚笨之人回到家已经是深夜了。进门之后，他发现自己的妻子居然和另一个人睡在一起，于是怒从心生，到厨房拿起菜刀想将她们都杀死。

可是到了房间门口，他突然想起了僧人的话，于是向前走了三步，然后再向后退三步，如此反复了三次。他的走动惊醒了屋中沉睡的人，于是屋里有人问：“儿啊，你在干什么呢？深更半夜的！”

愚笨之人一听，原来是自己的母亲，他倒吸了一口凉气，暗自庆幸道：“若不是我白天听了僧人的话，今天就错杀母亲了！”

第二天，他早早地就将银子给僧人送去了。

人在遇事时要懂得遏制自己的情绪，心平气和地去处理，做事不三思，听凭失衡、失去对情绪的操控，只能让事情变得越来越糟糕。

静心小语

智慧来自不断地思考，不断地自省。只有懂得思考，才能有更快的提升。

心境澄澈智慧自生

内心自然清静，水到渠成，不是刻意追求来的，本心本来就是清净无染的，本心原来就是不生不灭的，一颗智慧之心，能让人澄清妄念，澈见本来。



心境清澈透明，不染尘杂，杂事占得空间少了，内心的智慧就比别人多。智慧是一个人取得成就的先决条件，是一个人认清事物本质的标准，也能让人神定心安。

累与不累，取决于自己的心态，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。我们无法改变这一切，但却永远有能力让自己的心变得澄澈而富有智慧，以智慧明鉴自心，以禅定安乐自心，以精进坚固自心，以忍辱涤荡自心，以持戒清净自心，以布施解脱自心，内心便会得到自由。

时光飞逝，世事无常，人们应当知道，所有的疲乏和压力，皆由因果所致。虚云大师曾对世人说过：时光长短，唯心所造。一切苦乐，

随境所迁。时间是刹那刹那地过，刹那刹那地催人老。人心不古，置因果于罔闻，哪知因果理彻，如影随形，如响斯应，若深信之者，人心则不改而善。纵遇顺逆之境，必无忧喜。当知现生所受，或遇兵刀水火劫贼等事，皆由自造。人若不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。

凡事都是因为你自己看不透，内心空间被许多杂事占满，所以才有诸多焦虑和烦恼。中下根人，常被境风所转。境风有八：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。行人遇着利风，便生贪着；遇着衰风，便生愁懊；遇着毁风，便生嗔恚；遇着誉风，便生欢喜；遇着称风，居之不疑；遇着讥风，因羞成怒；遇着苦风，丧其所守；遇着乐风，流连忘返。如是八风飘鼓，心逐境迁，生死到来，如何抵敌？人只有定心、安心，不为外物杂事扰乱心境才能保持一颗澄澈之心，以一颗澄澈之心处事、做事，一切就会自然而然地顺应内心所求。

心境清明澄澈，心神安定，才有大智慧。有时候不以外物为攀比的对象，才能做到安心，也恰恰是这份安心，才能带给你生机勃勃的生命气息。曾听过这样一则寓言：一位国王到花园里散步，让他万分诧异的是，花园里几乎所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。后来国王了解到，橡树由于自己没有花树那么高大挺拔，因此轻生厌世了；松树又因自己不能像葡萄那样结许多果子，因而也死了；葡萄哀叹自己终日匍匐在架上，不能直立，不能像桃树那样开出美丽可爱的花朵，于是也死了；牵牛花也病倒了，因为它叹息自己没有紫丁香那样芬芳。其余的植物也垂头丧气，没精打采，只有棵细小的心安草

在茂盛地生长。国王问道：“小小的心安草啊，别的植物全都枯萎了，为什么你这小草那么勇敢乐观，毫不沮丧呢？”小草回答说：“国王啊，我一点也不灰心失望，我不和其他植物攀比，只想要自己安心生长，生气勃勃就够了。”可见小草之所以成为园中唯一富有生命力的植物，是因为它那份简单明了、神定心安的智慧。

虚云大师在讲佛法的根本要义时，曾提到戒、定、慧三字，这三个字如鼎之三足，缺一不可。何谓戒、定、慧？防非止恶曰戒。六根涉境，心不随缘曰定。心境俱空，照览无惑曰慧。防止三业之邪非，则心水自澄明，即由戒生定。心水澄明，则自照万象，即由定生慧。世人总是贪染财、色、名、利，便被财、色、名、利所扰，因为人们总是被七情六欲所迷，从朝至暮，总是在声色之中过日子，所以沉沦苦海。其实声色名利，七情六欲都是妄想，其实对于想做的事情，你只要一心去做就可以了，不必妄加于心，朝思暮盼，饱受其苦。妄想来了，就让它来，你总不理睬它，妄想自然会息。你我都是一个心，只因迷误而不同。人身造化和天地一般，身心动静，行住坐卧，要顺时调护。

那些我们一直念念不忘、带给我们诸多烦恼的事，终归会在我们念念不忘的过程里被我们忘记。想一想有什么不能忘记、不能放下呢？只有忘记那些不愉快的，放下那些不该背负的，你才有一颗澄澈清静的智慧之心，以这样的智慧之心为人处事，才会结出丰硕的果实。

静心小语

累与不累，取决于自己的心态，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。我们无法改变这一切，但却永远有能力让自己的心变得澄澈而富有智慧，以智慧明鉴自心，以禅定安乐自心，以精进坚固自心，以忍辱涤荡自心，以持戒清净自心，以布施解脱自心，内心便会得到自由。

清净心原来是本心

心清净的话，纵然是地狱，也能看成清净刹土，这世上最美最纯的，是人们没有被世俗沾染的天性。



本心指天生的心性。人的内心若清净，不被凡尘杂事困扰，那他的心境就回到了他原本的天性的状态，关于人的天性有三种观点：性本善；性本恶；性本空。佛家讲空、善，即后天随善即善，随恶即恶。善恶都是后天形成，因此人们要从善如流。

《三字经》中有句话是：“人之初，性本善。”人在刚出生时，本性都是善良的，性情也很相近。其中“初”的意思是人生命的开端，善的字面意思是指品质好，心质良好，指人性的光辉点，人心的美好。

但随着各自生存环境的不同变化和影响，每个人的习性就会产生差异。

佛家曾说：一心迷是真身，一心觉则是佛。正是因为人性本善，所以人们随时随地都可以放下过往立地成佛。人的内心若清净，不被

凡尘杂事困扰，那他的心境就回到了他原本的天性的状态，虽然这个世界上也有恶行存在，但是却否定不了人们本性的善良。

虚云大师曾说：“自性清净法身佛，即此现前。究实言之，真妄一体，生佛不二。生死涅槃，菩提烦恼，都是本心本性，不必分别，不必心厌，不必取舍。此心清净，本来是佛，不需一法。所以清净心就是本心。”

古人云：“学道犹如守禁城，紧把城头战一场。不受一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”

虚云大师对后面两句做了个解释：“不受一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香的比喻，即是我们三界众生沉沦于生死海中，被五欲所缠，被尘劳所惑，不得解脱，故拿梅花来做比喻。因为梅花是在雪天开放的。大凡世间万物都是春生夏长，秋收冬藏的。冬天的气候寒冷，一切昆虫草木都已冻死或收藏，尘土在雪中也冷静清凉，不能起飞了。这些昆虫草木尘土灰浊的东西，好比我们心头上的妄想、分别、无明、嫉妒等烦恼，我们把这些东西去掉了，则心自由自在，也就是如梅花在雪天里开花吐香了，但是你要知道，这梅花是在冰天雪地里能开放，是纯洁之花。心若一糊涂，就成无记性，若一造恶，就成恶性；若一造善，就成善性。所以，有些恶是后天形成的，其实这一切都是心在作怪，内心杂念多，不平静，随恶即恶。”

为了恢复我们的本心，使心灵能变得纯粹，我们在平时做事时要懂得自保，懂得应变。那么如何自保怎样应变就成了我们需要知道的问题。自保的意思就是人将要受到外来伤害的时候，在不能够取得其

他人帮助的情况下，果断采取自我防卫措施。这种情况下要学会察言观色，以不变应万变，使自己能从万恶中冲出来，使自己的本心不被外来的事务所干扰，保持清静的内心。这样善就会留在心中。

这里有个故事：有一个卖布的商人，人们都叫他韩老板。韩老板被一个年轻美貌的女子迷住了，这女子是个狐狸精，变成了人形，韩老板不知道，继续与她亲昵。日子久了，韩老板渐渐羸弱起来。

后来，韩老板的一位朋友替他求得了符篆，贴在房屋的暗处，用来劾禁狐女。那狐女暂时离开，几天后，又回来了，她并不怕那符篆。

但是有一天夜晚，她与韩老板共寝时，忽然披衣坐起来问：“你有什么特异的念头吗？为什么我觉得有阳刚之气，咄咄逼人，刺得我不能安宁呢？你给我老实交代！”韩老板说：“我并没有什么念头。我刚才只是在想，邻居的吴先生，迫于负债，把他的儿子卖为歌童，会受到坏人污秽、凌辱。我不忍心见到读书人的后代沦落至此，便想筹措四十两银子，将他赎回来，因此才辗转未眠。”

那个狐女听完韩老板的话后，急忙推开枕头说：“你有这样的念头，就是善人，害善人会受大处罚。怪不得我刚才觉得有一股刚正的堂堂正气，刺得我惴惴不安呢！我不敢害你，就此别过。”于是，她与韩某接了一个长吻，在长吻的过程中，她向韩老板的口中嘘了好一会儿气，就挥手别去。韩老板从此感觉自己的元气得到恢复，又像先前那样健壮了。

只有使内心回归到纯粹，透明，善良如初，心才不会受到牵绊。这世上最纯最美的就是你那颗真善美的心。

静心小语

人的内心若清净，不被凡尘杂事困扰，那他的心境就回到了他原本的天性的状态。虽然这个世界上也有恶行存在，但是却否定不了人们本性的善良。

用清净心看世界

用一颗平常心品味人生，你会发现自己的内心更柔软，更懂得生活的真谛。



人们一直在寻找一方净土，以求净化自己的心灵，快乐地生活。用平常心的心情品人生的味道，才会让自己的内心更加柔软，才能培养良好的世界观。

人活在世上不一定总是一帆风顺的，会遇到很多意外的麻烦事情，有时候会因为在一件事情上过不去，生出许多烦恼，继而也会因为这件事情而埋怨自己或别人，人们会抱怨上天的不公，觉得自己是世界上最不幸福的人。其实事情发生了，我们改变不了结果，但是我们能改变自己的心态。当不好的事情发生在自己身边时，理应冷静下来，好好想想，以一颗宁静的心对世界微笑。

佛陀常教导众生：“诸恶莫做，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”的确佛家教导我们的思想是不做恶事，多行善事，就会得到好

的结果。人生难免有意外，这个意外如果带来的是不好的结局，就可导致人的意志消沉，甚至从此一蹶不振。面对这种情况，佛家开解人们要有一颗清净之心，从容地面对生活中临时出现的各种磨难，快乐地生活。

面对失败和挫折时一笑而过，然后重整旗鼓；面对误解和仇恨时一笑而过，然后保持本色；面对赞扬和激励时一笑而过，然后不断进取；面对烦恼和忧愁时一笑而过，然后努力化解。

虚云大师 62 岁的时候，快到年底时，万山积雪，严寒彻骨，大师独自居住在茅棚，身心轻快，有一天，大师坐在炉边煮芋头，打坐等待着芋头煮熟，不知不觉却入定境。新春时，复成和尚来贺新年，见大师屋外虎迹遍满，没有人的足迹，觉得特别奇异，走进屋子看了看，发现大师已经入定，复成和尚用引磬替大师开静，大师一睁开禅眼，看是同卿复成和尚，就问：“你来做什么？”复成和尚回答：“我来贺年。”大师笑着说：“我们不是外人，有什么可贺的。”复成和尚问：“你吃饭了吗？”大师回答：“尚未。”

大师说着，打算举手拿芋头，但手一时麻痹无力，想举起来却又不能，复成和尚看了看锅里的芋头，芋头已经发了霉，他就问大师入定多长时间了，大师屈指一算，已经 18 天了，复成和尚对大师十分佩服。

虚云大师就是具有了清净心，所以他看世界的眼睛才是清清爽爽的，才会没有烦恼挂碍地入定，就如佛经中说：“清净心植众德本。”一切功德从清净心中来。世间法也靠清净心，心一定要清净，才能活

得洒脱，没有烦恼。心清净的一个含义就是“不可测，无障碍”。能够做到这一点并不容易，因为人们的心境太容易受到外界的干扰，恶人受丑陋之心的牵引而做坏事，普通人也可能因为执着心、愧疚心等而使自己陷入痛苦，无法自拔。

如果人对于外界的事情心有挂碍，并由此生出了懊恼心，那这颗心就失去了它的本来面目。如能清除妄心，回归真心，则学佛之人必修成正果；世俗之人，也能除去烦恼，自在逍遥。

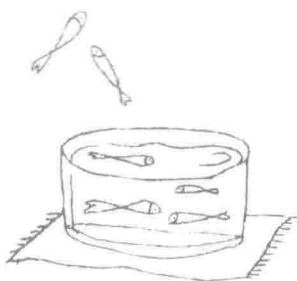
静心小语

面对失败和挫折时一笑而过，然后重整旗鼓；面对误解和仇恨时一笑而过，然后保持本色；面对赞扬和激励时一笑而过，然后不断进取；面对烦恼和忧愁时一笑而过，然后努力化解。

伍

明心者
智慧无穷

念头就像种子，深埋心田，
有人要在春天开花后，
方知种的是什么植物，
自心的清明，是开在淤泥中的莲花。



永远知道自己要什么

人生有不同的阶段，每个阶段的心智和需要都有所不同，在岁月的长河中，只有永远知道自己要什么，才不会迷失方向。



不要被别人或者外物牵着鼻子走，要知道自己要什么，明了自己的目的才会有主动的决定和正确的选择与做法。不知道自己要什么，就像羊群里跟着走却不会识别方向的羊。

只有那些有明确目标的人才能在人生道路上少走些弯路。只不过，这种人少之又少，因为大多数人，都是生活在一个未知的变数里，今天想要得到的，明天却未必再想要；现在梦寐以求的，将来又可能弃之不顾。这里面所有的角色在不停地变换。在这个过程中，还不是简单地想要就能得到，想不要就不要，而是很可能在想要的和不要之间，发生许多矛盾和纠纷，于是难免又要发生断裂。到最后，自己也不明白自己到底想要什么了。

我们要知道如何去实现自己的人生价值，如何让自己在奉献中享

受到生命本身所应该得到的幸福和快乐。如果不明白自己想要的是什么，那么我们这一生就是在疲于奔波，因为没有实现自己的梦想，也就体会不到属于自己的快乐。

人们必须知道自己想要的是什么，并且能给自己一个合理的定位，才不会被外物牵着鼻子走。

虚云大师在这方面给我们树立了很好的榜样，他早年修建寺庙传播佛法时遇到的种种困难都没有压倒他，使得他为佛学的传播做出了贡献。

1912年，虚云大师应僧众的邀请，抵达上海联络僧界，并作为代表赶赴南宁拜谒孙中山先生。第二年，参加筹组中华佛教总会并出席成立大会，后来返回滇省，主持该省分会会务。1918年主持昆明云栖寺修复，同时参与或主持兴福寺、节竹寺、胜因寺、松隐寺、太华寺、普贤寺等的修复。为此艰辛操劳，长达十余年。到1934年，应闽省主席扬幼京等的邀请出任福州鼓山涌泉寺方丈。从此，又积18年心血，全心护持祖庭。兴规矩，肃寺风，颁规约，创办佛学院，培育僧才。同时，应结外缘，多方募化，修葺寺宇，重建楼阁，添买田亩，兴办林场，弘扬农禅。数年之后，寺庙都焕然一新，名闻遐迩。大师在建寺宣扬佛法期间受到很多的刁难，但是他一如既往地坚持自己的想法，得到了世人的称赞。

可是人们不会都像虚云大师一样，有的人不知道自己的目标，不能给自己一个合理的定位。从某一个阶段来讲，他们的目的似乎是明确的，但终抵不过时间的磨砺。

比如，一个女孩子，好多人都在追求她，那么第一个手捧玫瑰的表白者成功率最低，为什么呢？因为这个时候女孩子只要答应，这件事就算成功了，与其他几个追求者就不再有关系了，选择的时候她就不再那么关注表白者的优点了，甚者换而用他的缺点跟其他几个的优点相对比，所以她会犹豫，无法抉择。最终的结果是放弃，因为她突然觉得这不是她想要的，那么她究竟想要什么，有时候她自己也不清楚。作为智者，要知道自己想要什么。

无数事实都告诉我们，给自己一个定位，明白自己的目的才会主动地做更正确的选择。

我们的时间有限，所以不要浪费时间活在别人的生活里；不要被信条所迷惑，不要因为盲从某些信条而活在这些信条里；不要让任何人的意见淹没了你内在的心声。最重要的是要有跟随内心直觉的勇气，你的心与直觉知道你想要什么，顺从自己的内心，不被外界所干扰，你就不会成为一只没有主见、在羊群中迷失自己的羊。

当我们徘徊在十字街头，迷失了行动的方向，或者寻寻觅觅找不到生活方向的时候，我们就要静下心来，给自己一个定位，明确一下自己想要什么，把握住现在，才能达成自己的目标。

静心小语

我们要知道如何去实现自己的人生价值，如何让自己在奉献中享受到生命本身所应该得到的幸福和快乐。如果不明白自己想要的是什么，那么我们这一生就是在疲于奔波，因为没有实现自己的梦想，也就体会不到属于自己的快乐。

丝毫不争不如通达相让

抬手相让是一种气度，心境通达是一种通透的智慧。这气度和智慧能让你摆脱心灵上的束缚。



丝毫不争，己对人错，是很多人对某些事情的第一反应。但有时候吃亏是福，这福说的就是智慧，是一种大气。人只有大气才能达到心境通达，心境通达是一种通透的智慧，这种智慧能让你摆脱心灵上的束缚。何必在乎别人怎么看，何必去跟别人解释你为何代人受过，修炼心境就是修炼人生。

事实上生活中有些人是本着这个原则去做的，但往往有时候人们缺乏修为，无法坚持到最后。

有一位绅士，急着去处理一些事情，但是在途经一座独木桥时遇到了麻烦。

到了独木桥之后，绅士刚上桥走了几步，就看到桥的对面来了一个孕妇，于是绅士很礼貌地退了回来。

孕妇过了桥后，绅士再次上桥，急忙向对岸赶去，但是走到桥中央时，一个挑着两大担柴火的樵夫匆忙地迎面走来，绅士什么也没说，又退了回来，让樵夫过了桥。

有了这两次的经历，绅士在上桥之前，等了几分钟，桥对面确实没有人时，他才又上了桥。上桥之后，绅士迅速地向桥对面赶去，眼看着马上就要过桥了，谁知这时候，桥对面赶来了一位推着独轮车的农夫。

绅士觉得自己马上就要过桥了，而且已经让过两个人了，不应该再让了，于是摘下帽子，非常有礼貌地向农夫说道：“尊敬的先生，你看我马上就要下桥了，能不能先让我过去呢？”

农夫生气地说：“难道你没有看到吗，我正急着去集市呢！”两人协商不妥，于是争吵起来。

这时候，河上驶来了一叶小舟，舟上坐着一个胖和尚，于是二人同时叫住和尚，让和尚来评评理。

和尚两手一合，看了看农夫问道：“你真的那么着急过桥吗？”

农夫说：“我真的很着急，晚了怕赶不上集了。”

和尚说道：“既然你那么着急赶时间，为什么不给绅士让一下路呢？只要你稍微让一下，绅士过去了，你不就可以早点到集市了吗？”

农夫无话可说，但还是不愿意让路。这时，和尚对绅士说：“你为什么要让农夫给你让路呢，仅仅是因为你快到桥头了吗？”

绅士感觉非常委屈，辩解道：“在此之前，我已经给两个人让过路了，如果这样一直让下去的话，我可能永远也过不了桥。”

和尚反问道：“那你现在过去了吗？你既然给那么多人让了路，给农夫再让一次又何妨呢？既然过不了桥，至少应该保持绅士风度啊，你何乐而不为呢？”绅士听了，惭愧地低下了头。

其实在生活中，我们让一让别人又有何妨呢？做人不能太自私，如果总是从自己的观点出发，不去考虑别人的感受，人与人之间永远都不可能和解。所以，我们在为人处事的时候，不要看别人的罪恶和过错，要多审视自己的言行，努力学会通达相让。

静心小语

人只有大气才能达到心境通达，心境通达是一种通透的智慧，这种智慧能让你摆脱心灵上的束缚。何必在乎别人怎么看，何必去跟别人解释你为何代人受过，修炼心境就是修炼人生。

有反思自己的勇气

虚怀若谷的心胸能让我们更勇敢地正视自己，解剖自己，反思自己。懂了自己，也就读懂了这世界。



挑别人的错，一挑一箩筐，但大多数人都觉得自己没错，错全在别人，但一件事情发生了，对你产生了不利的影响，那你就要反思。也许就是自己错了，那就改，也许真的错不在你，但这反思仍然有价值，你可以反思一下在整件事情的过程中有没有其他的处理方法，能让自己避免不利影响的处理方法。

很多时候，我们会为自己的无知寻找无数的借口，例如：大家都很浮躁；那人自己有病；就是喜欢这样做又怎样……说来说去都是自己没错，但究其根源，我们却从来都不去寻找自己的错误并进行反思。

其实反思自己对于任何年龄的人都是必要的，年轻人更要善于反思自己。走过的路容易出现失误和差错，后面的路更长，反思自

己就更有必要、更有价值。法国牧师纳德·兰塞姆去世后，安葬在圣保罗大教堂，墓碑上工工整整地刻着他的手迹：“假如时光可以倒流，世界上将有一半的人可以成为伟人。”一位智者在解读兰塞姆手迹时说：“如果每个人都能把反省提前几十年，便有50%的人可能让自己成为一名了不起的人。”他的话，道出了反思对于人生的意义。

反思首先是对自身所作所为进行的思索和总结。反思不理智之情、不和谐之音、不练达之举、不完美之事，往往能够得到真切、深入而细致的收获。曾子曰：“吾日三省吾身。”反思自己不但要勇于面对自己，正视自己，并且要及时进行，反复进行。疏忽了，怠惰了，就有可能放过一些本该及时反省的事情，进而导致自己犯错。反思也是对别人的经验教训的思考和总结。个人的经验教训虽然来得更直接更真切，但其广度和深度毕竟是有限的。要获得更加广博而深刻的经验，还要在反思自身的基础上，善于从别人的经验教训中学习。成本最低的财富是把别人的教训当作自己的教训。倘若青年人不但能反省自己，还能反思别人，善于从他人的经验教训中得到启示，就可能取得成功，避免失误。反思，主要是对挫折和失败的思考和总结。邓小平同志指出：“过去的成功是我们的财富，过去的错误也是我们的财富。”正确的东西会使你变得更加聪慧，错误的东西会使你变得更加清醒。成功的经验大多相似，失败的原因却千差万别，从失败的教训中学到的东西，往往要比从成功的经验中学到的多，而且更为深刻，然而人往往不容易做到反思自己。

有这样一个故事：从前，有个妇人，遇到不顺心的事时就生气，

和邻居、朋友的关系都搞得很僵。她非常恼火，想改吧，一时又改不了，于是终日闷闷不乐。

有一天，她和一个好友聊天时，说出了心中的苦闷。朋友听完后就告诉她，听说南山庙里的老和尚是个得道高僧，他也许可以帮你解决这个问题！于是，她去找那个和尚，问老和尚自己为什么总是生气。和尚笑而不答，把妇人带到了一个小柴房的门口让妇人进去，妇人很奇怪，又不明白老和尚的意思，但她还是硬着头皮走进了柴房。这时老和尚迅速把门关上并上了锁，继而转身走了。妇人一看，气就不打一处来，就骂起和尚来。

骂了很久，高僧也不理会。妇人又开始了哀求，高僧仍置若罔闻，最后妇人总算是沉默了。高僧来到门外，问她，现在还生气吗？妇人回答说只是在生自己的气，气自己为什么会到这鬼地方来受罪。高僧说，连自己都不能原谅的人怎么能够原谅别人呢？之后离去。过了许久高僧问妇人还生气吗，妇人说生气也没法子啊，没法出去，高僧再次离去。当高僧第三次来到门前时，妇人立即上前说自己现在不生气了，原因是不值得气了。高僧笑着说妇人心中还是有气根的。高僧走后，妇人在屋子里反思自己，终于有一天当高僧迎着夕阳站在门外时，妇人问高僧：“大师，何为气呢？”高僧把手中的茶水倾洒在地上。妇人看了很久以后，顿悟，叩谢后回去了。

妇人反思了自己的所作所为，之后恢复了平和，认清了自己，从而达到了“不知气为何物”的境界。

如何反思自己？第一，要认真思考，挖掘根本的原因，看看问题

究竟出现在哪里，更要懂得反省自己，不要总是数落别人的不对。第二，是要正确地衡量自己。错误是不是全部出现在别人身上，自己到底有没有错误？假如事情的方向发生了转变，要反思自己是不是哪些方面没有顾及，导致了事情的改变。

要取得反思自己的成效，关键在于善于将反思后的认识付诸实践。要使自己“碧绿的青春”得到“金黄的收获”，很重要的一点就是辛勤耕耘、善于反思，这样才有可能使过去的失误变成今后的成功，使过去的成功变为今后更大的成功，真正品尝到金秋的琼浆玉液，享受到大地赐予的丰收喜悦。

虚云大师在这一方面做得很好。有书记载：清光绪十年，正月初二大师由洪福寺起拜香，抵怀庆府，城内小南海不许挂单留宿，不得已出城外宿路边。是夜腹痛极剧烈，初四早继续拜行，晚发冷病；初五起痢疾，每日仍勉强拜行；到十三日抵黄沙岭，山顶只一破庙，没有遮蔽，至此已不能行，歇下，不进饮食，日夜泻数十次，起动力，又无过往行人，只有瞑目待毙而已。十五深夜见西边墙下有人燃火，初疑心是匪徒，仔细一看，原来是文吉，心中大喜，呼文先生，文吉执火来照，问大师怎么还在这里，大师将经过情形一一告诉文吉。当晚文吉坐在大师身边，又拿来一杯水给他吃，十六日文吉又将大师身上污秽衣服予以换洗，并给一杯药。十七日病退，食黄米粥两碗，大汗，内外轻快，十八日病势减轻不少。大师对文吉表达了自己的感激之情。文吉说这是小事，不必挂齿！并且又说看你从去年腊月到今，拜路不多，不知哪一年才能拜到；你的身体又不好，绝难

进行，不必定拜，朝礼也是一样。大师谢过文吉的美意，告诉文吉自己出世就没有见过母亲，母亲为生自己而死，父仅得自子，自己却背父而逃，父又因自己而辞官，而短命，昊天罔极，耿耿此心，已经数十年了。自己昼夜反思，特此发愿朝山，求菩萨加被，希望父母能脱苦，早生净土；任凭百难当前，如果到不了圣境，死都不会退。文吉见他已经决定，就帮他担着行李一起上山，在文吉照料下，大师的病痊愈，最终使得大师如愿为父母拜愿。

大师为父母拜愿，一是因为他从小未见过生母，为了报答母亲生育之恩才这样做，另一方面是由于大师反思自己16岁离家，让父亲伤心欲绝，后来父亲又因为无法寻到儿子而辞官，忧思短命。功德加深后，他反思自己为人子的过失，所以才发心拜愿。

正是由于大师的反思才成全了自己的孝心。

反思很有价值，鼓起勇气反思一下自己，就会少走很多弯路。

静心小语

正确的东西会使你变得更加聪慧，错误的东西会使你变得更加清醒。成功的经验大多相似，失败的原因却千差万别，从失败的教训中学到的东西，往往要比从成功的经验中学到的多，而且更为深刻。

与人为善，要留一颗清净心

人在善恶之间做选择的时候，要留一份善心给他人，留一份质朴的人性之美、一颗清净之心给自己。



依佛经所载，布施有两种，一曰财施，二曰法施。出家之佛徒，以法施为主，故应多致力于弘扬佛法，而以余力提倡他种慈善事业。若在家之佛徒，则财施与法施并重，故在家居士多努力做种种慈善事业。

梁武帝是一代国君，但却一向笃信佛教，早已皈依佛门。他在全中国修建大小佛寺两千八百多座，亲手剃度的僧尼就有八万二千多人，组织文人学士翻译佛经三百多卷。

公元520年—527年，达摩大师来到中国传播印度佛教禅学，梁武帝召见了她。

梁武帝问他：“我在江南建了那么多座寺庙，度出家人数万，我的功德大不大？”

达摩摇头说：“并无功德。”

梁武帝不解地问：“那么怎么才算有功德呢？”

达摩说：“持戒是功夫，得定、得清净心是德，清净心是功夫，开智慧是德，功德是戒定慧啊！你出一点钱，你的戒就得到了吗？出一点钱你就得到定了吗？出一点钱就开智慧了吗？功德不是福德，出钱出力修的是福德，不是功德。如果出钱能够帮助一个人得到戒定慧，那么他的行为也是功德。如果不能，就只能算是福德。”

如果我们所做的善事中包含着执着、妄想，那就不是真正的行善，我们必须无私地关爱那些需要帮助的人，无欲无求，有一颗清净心，这种善才是人性中最光辉的善，才是人们在灵魂深处做出的最质朴最真实的选择。

静心小语

我们必须无私地关爱那些需要帮助的人，无欲无求，有一颗清净心，这种善才是人性中最光辉的善。

抚平内心的躁动

躁动总是让人做出错误的决定，所以遇事情要控制一下自己的情绪，只有不急躁，保持冷静才能应万变。



人的躁动不安有时候是因为心中有鬼。心中无鬼，世则无鬼，人就会保持淡定。

在一座深山之中隐藏着一座寺庙，在这座古刹中，有一处偏僻的小屋，寺众和香客都对这个小屋敬而远之，原来这个小屋不但阴冷潮湿，而且时常闹鬼，使来往挂单的客僧不能安心修行，所以只好将其搁置不住。

一天，有一位客僧前来挂单时，所有的客房都已住满了，带路的小和尚只好将他安排在了那座传说中的屋子里，并对他说：“传说这个屋子里有鬼，经常出来吓人，你一定要当心啊！”

这位客僧觉得自己经常四处云游，什么鬼狐仙怪没有见过，就对他：“这里的小鬼没有什么可怕的，要是它真的出来了，看我怎么

收拾它！”说完就进房休息去了。

晚些时候，又有一位客僧前来挂单，小和尚只好也把他带到了这间小屋里，也同样嘱咐他说：“这屋子闹鬼，住的时候一定小心！”这位后来的僧人也是见多识广之人，他对小和尚说：“好了，我知道了，要是鬼出来我一定能降伏它。”

先进去的那位僧客正在打坐，等着鬼怪出来，听见有人轻轻地敲门，以为是鬼怪出来了，所以就坐着没动，没想到那后来的僧人见门总是不开，便越发用力。一个使劲地敲，一个就是不开，两个人就这样僵持着。最后还是外面的僧人力气大，把门撞开了。

里面的僧人抄起门杠就打，二人一直扭打到天亮才认出了对方。原来他们还是曾经在一起学佛法的旧相识呢，二人把自己疑神疑鬼的事情说了一遍，彼此又是道歉又是愧疚。

只要我们心中无鬼，世界也不会有鬼。人的思想和观念对人的行为有很大的影响，只要心中淡定当然不会躁动不安。

淡定自若的人从来都不会感到孤立无援。因为静下心来我们会发现援助就在身边。

有一天晚上，一个人做了一个奇怪的梦：在梦中，他和菩萨并肩在一个沙滩上行走着，天空中忽然闪现了他一生中的点点滴滴，他发现在每一个镜头里，都有两对脚印，一对是他的，另一对是菩萨的。

当最后一个镜头划过之后，他回头看的时候，发现沙滩上只有一对脚印了，而且镜头里好多时候都是这样！而且他还发现那些日子刚好是他生命中最谷底、最难过的时候。

他很困惑，于是前去问菩萨：“您不是曾经答应过我吗，您说您会寻声救苦的，如果我发誓一生一世地追随您，您就会一直在我身边护佑我。但是为什么我发现，在我生命中最难受、最痛苦的时候，却只有我的脚印而已啊？那时候您去了哪里啊？”

之后，他继续痛苦地说：“我不明白，您那么慈悲，为什么在我最需要您安慰和帮助的时候，偏偏舍我而去呢？”

菩萨默默地听完了他的抱怨后，温和地回答说：“我当然惦记着你、护佑着你，而且始终都不曾离开过你！在那些你最困难、最痛苦的时候，你所看到的、仅有的那一对脚印，是我抱着你走时所留下的……”

当我们经历人生磨难的时候，我们不要以为自己一直在孤军奋战，事实上当我们静下心来回头看时，就会发现，其实有很多人一直都在旁边陪着我们，所以，我们一定要学会坚强。如果你败了，不是败给困难，不是未曾获得帮助，而是败给了你心中的浮躁。

静心小语

淡定自若的人从来都不会感到孤立无援。因为静下心来我们会发现援助就在身边。只要我们心中无鬼，世界也不会有鬼。人的思想和观念对人的行为有很大的影响，只要心中淡定当然不会躁动不安。

坚定信心开发自己

一个人对自己有信心，才能更深层地发现自己的优点。佛说：向自己寻宝，你就找到了世界上最珍贵的宝藏。



每个人都是一个宝藏，有着无穷的能量，认同自己的能力，开发自己的能量，发现自己的优点，人便能做到自己想做的事情。

人们总是很难认清自我。他们认为自己没本事，所以不思进取，一辈子发挥不出自己的优势，也因此会被动地走过一生。这种人会为自己的不成功感到郁闷愤怒，怀疑自己没有天赋，走向绝望。

其实每个人都有能力，每个人都是一个宝藏，人们只是没有发现自己身上的优点，失败后就失去了信心，难以再前行。英国的萧伯纳说：“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”这句话道出了信心的重要性。人们没有了信心就不会认同自己的能力，不能发现自己的优点。许多人成为伟人并不是天生就有着超人的智慧，而是他们有着超越常人的自信心，对自己有一个正确的认定。信心坚固了才

能把握住机遇成就自己。

一个人对自己有信心，才能更深层地发现自己的优点，更好地开发自己。

虚云大师在指点人们修行的时候曾说过这么一段话：“无论修何种法门，都要信心坚固。把得住，行得深，方能得圆满的利益。信心坚固，持咒可成，参禅可成，念佛可成。若信根不深，只凭自己的微小善根，浅薄智慧；或记得几个名相，几则公案，便胡说乱道，谈是论非，只是增长业习，到生死关头，依旧循业流转，岂不可悲。想用功办道，先要一个坚固信心。信为道源功德母，无论做什么事，没有信心，是做不好的。我们要了生脱死，尤其要一个坚固信心。佛说大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执着，不能证得。又说了种种法门，来对治众生的心病。我们就当信佛语不虚，信众生皆可成佛。”

虚云大师教导修行的人要坚固信心，才能得圆满，而我们平时也要坚定信心，对自己有一个正确的、自信的认定才能做成自己想做的事情。

坚固信心才能更好地开发自己，想要更好地开发自己，我们就还要有自我鉴定的能力。譬如说，如果你认定自己是一个有能力、有才华的人，那么就会发挥出符合你认定的一切天赋；同理，你认定自己为窝囊废、疯子，那么你就会丧失信心和希望。无论别人怎么看待我们，我们必须在内心中明白自己的能力所在，才能做到正确的自我认定。

人生实在是奇妙，我们如何认定自己，最终我们的人生必然会跟

着那种认定走。所以我们都要给自己一个正确的、自信的认定，再跟着自己的认定走，就会少走弯路。

说起给自己一个正确的认定，大家会想，怎样做才能给自己一个正确的认定？首先，要知道自己是个什么样的人，这时人们需要思考自己的脾气性格等，带着好奇心深深地探究自己。其次，认清自己，对自己有各方面的了解，你才会发现自己的优势和劣势，根据自己的优劣对自己能力就会有一个基本的判断。在认定自己的情况下更要坚定信心。

每个人都有无穷的能量，我们只有正确认识了自己，才会达到自己的目标，完成自己想做的事情。

静心小语

修行的人要坚定信心，才能得圆满，而我们平时也要坚定信心，对自己有一个正确的、自信的认定才能做成自己想做的事情。

自尊自爱才能得到尊重

每个人都有一颗自尊自爱的心，都有自己的尊严，这一点要时刻谨记并在行动上做到自尊自爱，一个懂得自尊自爱的人才能博得他人的尊重。



自尊自爱是一种对自我的关注与肯定，是一个人的快乐之源，更是成功之始。

如果不能成为山顶上的高松，那就做棵山谷里的小树，但要做最好的小树；如果不能是一只麝香鹿，那就做尾小鲈鱼，但要做湖里最活跃的小鲈鱼。

自尊自爱就是要肯定自己，认同自己。就是要告诉自己“我能行”，就是要表现出自信。

很久以前，一位挪威的青年男子漂洋过海到了法国，他要报考著名的巴黎音乐学院。考试的时候，尽管他竭力将自己的水平发挥到最佳状态，但主考官还是没能录取他。身无分文的青年男子来到学院外

不远处一条繁华的街道旁，勒紧裤带在一棵树下拉响了手中的琴。他拉了一曲又一曲，吸引了无数人停下脚步听曲。饥饿的青年男子最终捧起了自己的琴盒，围观的人们，纷纷掏出钱来，放在了琴盒里。一个无赖鄙夷地将钱扔在青年男子的脚下。青年男子看了看无赖，弯下腰拾起地上的钱，递给无赖，对他说，先生，您的钱掉在了地上。无赖接过钱，重新扔在青年男子的脚下，傲慢地说，这钱已经是你的了，你必须收下！青年男子再次看了看无赖，深深地对他鞠了个躬说，先生，谢谢您的资助！刚才您掉了钱，我弯腰为您捡起。现在我的钱掉在了地上，麻烦您也为我捡起！无赖被青年出乎意料的举动震撼了，最终捡起地上的钱放入青年男子的琴盒，然后灰溜溜地走了。

围观的人群中有双眼睛一直默默关注着青年男子，他就是刚才的那位主考官。他将青年男子带回学院，最终录取了他。这位青年男子叫比尔撒丁，后来成为挪威小有名气的音乐家。

当我们陷入生活最低谷的时候，有时会招致一些无端的蔑视；当我们处在为生存苦苦挣扎的关头，有时会遭遇某个肆意践踏你尊严的人。针锋相对的反抗是我们的本能，但往往会让那些人变本加厉。我们不如以理智去应对，以一种宽容的心态去展示并维护我们的尊严。那时你会发现，任何邪恶在正义面前都将无法站稳脚跟。这位青年做到了，他虽然弯下了腰，拾起来的却是无价的尊严。

自尊自爱就是要成为一个精神的富翁，从现在开始，像一个富翁一样行动，以一个成功者的姿态出现在生活的每一个层面。人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就会有怎样的

人生。只要你坚信自己拥有“无限的能力”与“无限的可能性”，你就可以创造出和谐的内心世界，建立起自己理想的“自我形象”，体现自己人格行为应具有的魅力。不为周围艳色所诱惑，不在虚荣里面流连忘返。

对自己的自信程度决定对自己尊重、爱护的程度。只有先尊重、爱护自己，才能尊重、爱护别人，别人也才尊重、爱护你。

静心小语

当我们处在为生存苦苦挣扎的关头，有时会遭遇某个肆意践踏你尊严的人。针锋相对的反抗是我们的本能，但往往会让那些人变本加厉。我们不如以理智去应对，以一种宽容的心态去展示并维护我们的尊严。那时你会发现，任何邪恶在正义面前都将无法站稳脚跟。

人贵有自知之明

诚实地向自己展开自己，这是人生一道优美的风景线。这世上最无价的不是黄金白银，而是我们心里盛开的莲花。



要明白自己在一件事情或一个团体中的价值。只有知道自己在这个团体中起到什么作用，才能找好自己的位置，明确该做的事情，提出自己的条件，或者找到自己的方向。

常言道，人贵有自知之明。把人的自知称之为“贵”，可见人是怎么的不自知；把自知称之为“明”，又可见自知是一个人智慧的体现。

人要想在一个团队中做得出色做得合格，必须要有自知之明，对自己的优点和缺点、成绩和不足，要有客观正确的认识。在浩如烟海的知识宝库中，我们自己所懂得的东西实在是微乎其微，即便是对于我们所熟悉的业务，自己不懂的东西也有很多。有些东西我们学到的是理论，并没有在实践中实施过，需要学习团队中其他人的优点以达到能出色完成自己任务的目的。“人非圣贤，孰能无过”，一个人存在

着某些缺点和过错并不可怕，可怕的是对自己的缺点和过错不能正确认知。

有一位哲人说过：“诚实地向自己展开自己，这是人生一道优美的风景线。”在一个团队中，人们都喜欢听好话、奉承话，不自知的人听到这些话便会信以为真，飘飘然，觉得自己好伟大，他没有考虑在这些话背后的意思，也没有考虑说这些话的人的目的是什么。

在团队中，自高自危，自满必溢。古时候的哲人们都深知这个道理，曾有“三人行，必有我师焉”或是“知人者智，自知者明”的话语。孔子就曾问过子贡，你和颜回哪一个强？子贡回答说，自己不能和颜回相比，颜回能够以一知十，我听到一件事情，只能知道两件事情。子贡是明智的，但子贡胸怀博大。他虽然不及颜回以一知十，却以其独特的人格魅力传之千古。

人贵有自知之明，真正了解自己是人的明智。只有真正了解自己的长处和短处，避己所短，扬己所长，才能使自己在团队中生存下去，才能对自己的人生坐标进行准确定位，当你认识到自己的不足时，也就是进步的开始。

有一个小故事：从前，有一位愚蠢的人，他所持的观点总是与常人不一样，并以此显示自己的与众不同。有一次，他与团队中其他的几个人在一起争论日出的问题。周说，太阳是在东边升起来的。吴说，太阳是在西边沉下去的。郑说，太阳是在早晨升起来的。这个愚蠢的人听了说，不对，太阳是夜里从西边升起来的。众人都笑他，并约定晚上看看太阳会不会出来。于是，众人一起等到次日早晨，太阳

才在东边出来。实践已经证明了这个愚蠢的人是错的，可是，他仍不认错，说这只是巧合，太阳平时在夜里是在西边升起来的。

不自知并不可怕，可怕的是不能或不敢正视。就像一个人得了病，先要承认病情，看清病根，才能对症下药。倘若讳疾忌医，一个劲儿拖着，躲着，掖着，藏着，很可能导致从病人肌肤到病入骨髓，最后病入膏肓，呜呼哀哉了事。京剧《法门寺》中的贾桂说了句“老爷的大褂儿脏了”的话，就被老爷塞了一嘴马粪。这固然是奴才的悲哀，更是主子的不幸。因为他不敢正视自己的大褂儿脏了。其后果很可能是，哪怕他衣衫褴褛甚至一丝不挂也不会有人说他了。

遗憾的是，很多人并没有从贾桂的故事里吸取教训，总是千方百计地回避缺点，掩饰错误，甚至把一切功劳归于自己，把一切错误推给别人，他们自己却不敢照镜子。对领导的批评，或百般辩解或满腹牢骚；对下级的意见，或充耳不闻或横眉冷对。久而久之，满耳朵听到的全是恭维的话、奉承的话、顺从的话，在一片肉麻的吹捧声中分不清南北，看不出是非，以至于长了疥疮，听到的也是“脓肿时美若乳酪，溃烂处艳如桃花”的奉承之词。

要想真正了解自我，就必须换一个角度看自己。首先要察己，客观地审视自己。跳出自我观自身，不但要看到自身的亮点，更要觉察自身的瑕疵。包括对自己的学识能力、人格品质等进行自我评判，不要孤芳自赏、妄自尊大。其次，要不断完善自我，有则改之，无则加勉，要知道天外有天，人外有人。

只有认识了你自已，你才能变得睿智，你才能胜不骄、败不馁，

才能“不以物喜，不以己悲”，踏踏实实过自己的人生。

静心小语

只有真正了解自己的长处和短处，避己所短，扬己所长，才能使自己在团队中生存下去，才能对自己的人生坐标进行准确定位，当你认识到自己的不足时，也就是进步的开始。

荣誉是别人送的

荣誉如过眼云烟，我们要留住的是这颗清澈如水、不染烟尘的心。



荣誉能托起一个人，也能毁了一个人。所以要客观地看待，要知道这荣誉只是来自外界的光环，是生活对自己的垂爱。荣誉、称赞就像礼物，是别人送的，千万要自知之明，不自知者很容易害了自己，将再无成就可言。

荣誉可以给我们带来满足、自信，甚至金钱。它可以鼓励我们上进，但也可能让我们坠入深渊。有些人为了获得荣誉不择手段。他们不惜去偷、去骗。当然，最终的结果就是身败名裂。因此荣誉不仅能给我们带来幸福，也能给我们带来不幸。

这里说的所谓的不幸是说在荣誉面前，人们会变得盲目而失去自我。人往往喜欢在荣誉面前自傲，甚至飘飘然起来，开始自我膨胀，从而逐渐失去了自我。假如自己升职了，就会变得自以为是，认为自己就是最耀眼的星星，从而脱离自己的团队，倾听群众的声音少了，

自己发表的高谈阔论多了；与同事、下属协商的少了，要下边按自己的指示办的多了；开会时请大家畅所欲言发表意见的民主少了，任由自己拍板决定的事情多了。认为自己工作能力强并因此扬扬得意，其实已经走上了独断专行的道路，只不过自己没有意识到，照此下去会给自己带来不幸。自知者明，当人在工作中取得一定成绩时，不要把功劳都记在自己头上，不要一个人躺在功劳簿上陷入自我陶醉之中，而应该时刻保持清醒的头脑，对自己有个正确的认知。请抛开荣誉的光环，做回自我。

在结束了长征后，彭德怀切断了国民党对陕北根据地的进攻，为此毛泽东写了“山高路远坑深，大军纵横驰奔。谁敢横刀立马，唯我彭大将军”的诗句以赞扬彭德怀，彭德怀看了就把最后一句改成了“唯我英雄红军”，他把胜利的功劳归给红军战士，而不是独自享有，他用宽广的胸怀、高尚的人格，为怎样正确对待荣誉做出了表率。

虚云大师 1953 年 5 月在中国佛教协会成立的大会上，被礼请为名誉会长。他获得殊荣，但并没有因这些荣誉而放弃对佛法的研究和为众生做贡献的决心。

他曾发表感想，盛赞中国佛教协会的成立。会议结束后，大师专程赶往山西云冈石窟礼拜，后来从武汉经过，在 6 月份来到了江西庐山，在大林寺养病。此时，大师有意在江西住下，却感到大林寺人来人往很难清静，于是在当年 10 月 2 日带着侍者冒雨登上了云居山，住进茅棚。当天夜晚他与僧众商议，想当职事。数日之后，他率领众人开垦荒地，并且主持成立了真如禅寺僧伽农场，将僧众分为农

林与建筑两队。农林队开春就从事开垦，开垦出水田数十亩，旱地十余亩，当时就种下稻种，秋天收了稻谷数百担，旱地种的红薯也获得了丰收。建筑队挖土烧砖，用火炉铸铁瓦，重修了很多的楼。众人在大师的带领下白天忙农活，晚上修行。就这样年复一年，日继一日，真如禅寺重建修复工程大体完成。同时，大师主持整顿寺规，严肃道风，每年夏天讲经，冬天禅七，创办了佛学研究院，培育僧才。后来他应众戒子之请，开示受戒方便法门，为数百戒子授受三坛大戒。与此同时，以百余岁高龄，亲率僧众实践“农禅并重”，经营数千亩山林，水旱田地百余亩。到1957年，寺内实现粮食自给有余，每年产竹木和茶叶也获可观收入。

大师没有留恋自己所得的荣耀，却避开来往人数众多的寺院，冒雨到达云居山，不提荣誉，一生为佛法的弘扬做出了巨大的贡献。

荣誉只是外界的光环，只是生活对自己的垂青，当我们戴上这个光环时，就要想想自己现在所处的立场，认清自己现在的位置，不能无知地一味去追求虚无的荣誉。

静心小语

荣誉可以给我们带来满足、自信，甚至金钱。它可以鼓励我们上进，但也可能让我们坠入深渊。

给内心一份自由

自由是太多人一直的追求，但有多少人能一辈子追寻着自己心中的梦想，让心自由飞翔呢？给心一份自由，坚持你最初自由的理想。



人们的物质条件虽然越来越好，但是压力也越来越大，既要承受种种外部的压力，也要面对自己内心的困惑。人们之所以有这些困惑是因为内心被束缚了，不自由。

为了缓解这种压力，排除内心的困惑，人们需要修行自己的内心，给内心一片自由的天空。

心宽世界就宽，心有多大，舞台就有多大。有这样一个故事：一位前来拜师学道的修行之人问禅师，要怎样才能丈量出心的大小。师父缓缓地对他说道：“现在你把眼睛闭起来，在心里面用你的意识去铸造一根毫毛，记得要用一分钟的时间造好。”于是，修行人闭起了眼睛。一分钟后，师父问道：“你心里面的毫毛造好了没有？”修行人回答说：“造好了，我在心里造的这根毫毛又尖又细，而且完全将它

的形状想清楚了。”

师父对他进行了一番表扬之后，又对修行人说：“现在你重新在心里面造一座宝塔，也要在一分钟之内完全造好。”修行人又遵照师父的指示，闭上眼睛重新在心里造了一座巍峨的宝塔，而且他将塔的形状、大小、颜色，甚至哪个地方用琉璃瓦搭盖，塔内的装潢设计、摆设等，都想得清清楚楚、明明白白。

师父微笑着对他说：“现在，你该知道心到底有多大了吧！在同样的时间内，既能塑造一根毫毛，也能造一座高楼大厦，所以心的大小，是完全可以掌控的。如果我们把心收缩得很小，那么只能塑造毫毛；如果把心无限大地扩张，跟虚空、宇宙一样浩瀚，我们的心就会变得无穷无尽，就能承载下任何的事物。”内心的自由，在于心胸的开阔。

我们要在平日里开阔自己的心胸，包容天地，给内心一片自由。

静心小语

为了缓解压力，排除内心的困惑，人们需要修行自己的内心，给内心一片自由的天空。心宽世界就宽，心有多大，舞台就有多大。

陆

自助
让生活鲜活多姿



生活中有一种境界，
能鲜活和丰富彼此的生命。
直到让人们生活得更加幸福、
更有尊严。

凡事先问自己，结论在你心中

凡事都要先问问自己的内心，只有自己心底那个最响的声音才是你想要的结论。



大师启迪众生：“应发回向心，反诸求己。”有些人总爱发问，却不爱思考，所以总是问题缠身又不知迁怒于谁。其实可以自己回答这些问题，或者自己去思考，通过各种方式探求答案，这样的话，你自己就能得出很有见解的答案。

凡事都要先问问自己的内心，只有自己心底那个最响的声音才是我们想要的结论。然而很多时候，我们总是会依赖别人。事事听从他人的指导，要想走向成功，就必须抛弃思维的依赖，坚持独立自主地思考，凡事先问问自己。

我们习惯于依靠别人的大脑思考并不是因为我们懒，而是因为我们不相信自己，却太相信他人了，不自信与太相信发展到极端，就是盲从。

盲从别人，必定失去自我。它可能给我们的生活、事业套上无形的枷锁。因为在这种情形下，我们早已失去了自信心，失去了用自己的头脑思索问题并做出人生抉择的能力。可能有的人会说，我不过是在日常小事上随大流罢了，到了大事的紧要关头，我会发动自己的大脑的。但是，真到了那个时候，大脑还能发动起来吗？有个成语是“不假思索”，它的意思是不经过思考做出反应。这个词出现的前提是思维习惯，有什么样的思维习惯，遇事的时候就会“不假思索”地依习惯行事。

有这么一种人，总是人云亦云，跟着别人的思维走，没有自己的想法。沈括在山上看桃花，读到“人间四月芳菲尽，山寺桃花始盛开”这句诗时，眉头凝成了一个结，他在考虑，为什么家里的花都开败了，山上的桃花才开始盛开呢？为了解开这个谜团，沈括约了几个小伙伴上山实地考察了一番。四月的山上，乍暖还寒，凉风袭来，冻得人瑟瑟发抖，沈括茅塞顿开，原来山上的温度比山下要低很多，因此花季才来得比山下来得晚呀。凭借着这种独特的思维习惯，长大以后的沈括写出了《梦溪笔谈》。我们遇到问题，都要先向自己求助，只有自己才是用之不竭的智慧之源。

静心小语

盲从别人，必定失去自我。它可能给我们的生活、事业套上无形的枷锁。因为在这种情形下，我们早已失去了自信心，失去了用自己的头脑思索问题并做出人生抉择的能力。

与其等待援兵，不如着手解决问题

等待，只能让光阴蹉跎。爱自己，便应学会自己做决定，处理好身边的每一件事。



外援是一个条件，也许还是一个很重要的条件，但做事一定要以自己为主，认清自己的主体位置，不能让外援成为解决问题的主体，希望有外援帮助，但绝不依赖于外援。所以面对问题时，我们要多想一些办法，着手解决总比坐困愁城要好得多。

人生在世总是会遇上各种各样的问题，假如有了外援，人们很可能会偏向于外援甚至依赖于外援，等待着援兵的帮助。韶光易逝，岁月荏苒，光阴如轻烟，如白云，当你稍不留意时，它已消逝得无影无踪。人生要及时努力解决问题，而不能单单依赖于外援。因为生命不能等待，等待只是蹉跎岁月。

人要有自主性，要学会自立，自己着手解决问题。就如陶行知先生说的：“滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干，靠人靠

天靠祖宗，不算是好汉。”人生的道路总是曲曲折折的，不会一帆风顺。一个人有了自主自立的精神，就会有勇气克服困难，使自己的生命之火熊熊燃烧，这样才可以迎接生活的挑战！

易卜生先生曾经说过，“世界上最坚强的人就是独立的人”。是的，因为自助自立的个人才会有所作为，自助自立才会实现自己的抱负。人们要学会自助自立，因为许多事情都要自己解决、自己面对。不懂得自助自立的人会被社会淘汰。

“虎父有犬子”的现象，说明了不求自立自强，一味想依靠祖上的荫庇，是绝不会有有什么作为的。三国时的刘备，可以算是一代英豪，一生东征西讨，纵横驰骋，从贩鞋织席为生到成为蜀汉帝王。可是他的儿子刘禅，却是一个昏庸荒淫的无能之辈，连诸葛亮这样大智大勇的人都扶不起他，被称为“扶不起的阿斗”，世人曾有此长叹：“虎父何以有此犬子！”

北宋名相寇准，他的子孙依靠祖上的功德，不能自立，不过三十年，家道衰落，沦为庶民。

能自助自立不依赖外援的人总会做出一番大事业。韩愈出生于官宦世家，然而他的生活和仕途的道路却相当坎坷。他是在逆境中求学、成才、立业的。他3岁的时候，父亲就去世了，随后母亲也离开人世。从此便由长兄韩会和长嫂郑氏抚养，随着韩会职务的变动他时常跟随长兄奔波各地。然而祸不单行，韩愈11岁时，长兄韩会贬任韶州刺史，不久之后，便客死在异乡。郑氏毅然带着众家小，护送韩会灵柩回河南老家，又赶上地方政局混乱，无法安居，迫不得已，郑


氏又带他们到了宣州，仅靠韩会生前置下的一些田产的微薄收入度日。韩愈随嫂子定居宣州之后，勤奋苦读，从不懈怠。然而跟随而来的是科举的失意，仕途的坎坷。

19岁那年，这位满腹经纶的才子，满怀信心，进京参加科举考试，但他怎知单凭学识而没有高官名流的举荐是难以考中的。接连三次，他都名落孙山。他在苦闷彷徨中打发了6年的岁月，后来偶得梁肃的赏识和举荐，第四次才中了进士。按唐朝的制度，在礼部考中之后，还得通过吏部的考试才能做官，韩愈又是3年连遭失败。此时韩愈经济困窘，已经无法在京城待下去了，只能怀着沉痛的心情离京返乡。他在没有外援的情况下依然自立自强，没有自暴自弃，返乡后继续读书，终于成为一个大文豪。

只有经历过磨炼，才能收获美好；只有流过血的手指，才能弹出世间的绝唱；只有顽强地自立自主地生活，才能体验生活的美好。在我们人生的道路上，虽然总是“荆棘丛生”，但是正是因为这些“荆棘”，才使我们学会了自主解决问题，从而成就了更好的自己。

虚云大师出家前出生在一个幕僚家庭，他没有继承父业，而是选择了出家这条道路，他依靠自己的这颗向佛之心和自立自主，最后成为一代宗师。

天下无难事，只要我们去，没有不成功的。凡事不能等待着援兵的救助，必须着手去做，只要大家将等待的时间变成创造的时间，那么腐朽也可以转成神奇。

静心小语 

韶光易逝，岁月荏苒，光阴如轻烟，如白云，当你稍不注意时，它已消逝得无影无踪。人生要及时努力解决问题，而不能单单依赖于外援。因为生命不能等待，等待只是蹉跎岁月。

像水一样至柔克刚

水绕山而行，遇海而入，遇到分水岭就分流开来，遇到汇合口就汇聚一处，它的不固执，它的筋骨柔顺，让它川流不息，永远充满生机。



佛经上说：“报缘虚幻，不可强为。浮世几何，随家丰俭。苦乐逆顺，道在其中。动静寒温，自愧自悔。”报指身体，缘指这一生遭遇的环境，我们这一生的境遇，全是虚幻不实的。觉悟的人生活随缘就自在了；不觉悟的人造作强为，以自己的心意为所欲为，就是造业。虚幻的世间无常，人生苦短，祖师们嘱咐我们随家庭之丰俭，安分度日，无论苦乐顺逆均属三世因果。

觉悟之人心中清楚，在日常生活中，心清净不动。佛弟子大迦叶尊者修苦行，心地清净，智慧圆满。善财童子生于富贵家庭，心中亦如如不动，不为环境所转，此之谓道在其中，道是觉悟的心。

在生活与环境变化之中，被环境所转而不能觉悟就应当忏悔，自

己努力悔过。一切随时、随性、随悲喜才是心性通达的最高境界。

寺院的地面到处盖满了枯黄的小草，小和尚觉得很难看，于是对师父说：“我们重新种些草吧！”

师父回答道：“不急，随时。”

终于到了播种的季节，老和尚和小和尚开始忙碌着种草。

“不好了！师父，好多种子都被吹飞走了。”小和尚惊恐地喊道。

老和尚笑了笑说：“没关系，吹走的大部分都是空的，就算是洒在泥土中也不会发芽的，一切随性！”

这时候，飞过几只小鸟啄食草粒。

“真要命！师父，草籽都被鸟吃了！”小和尚急得直跺脚。

老和尚依然笑呵呵地说：“没关系的，草粒多着呢，吃不完的。一切随遇！”

半夜时分，一阵暴雨铺天盖地倾泻而下。

第二天一早，小和尚惊叫道：“师父，这下可全完了，草籽基本上都被大雨冲走了！”

老和尚走过来，缓缓地说道：“冲到哪儿，就在哪儿发芽。一切随缘！”

一个星期之后，原本光秃秃的地面上居然长出了许多青翠的草苗。一些原来没播种的角落，也泛出了点点绿意。

小和尚高兴地拍手欢呼。

师父看到后说：“随喜！”

为人处世之道就是不要刻意地去强求，去改变任何人或者物，正

所谓“遇事强求，徒伤感情”。当然，这并不意味着就要当一天和尚撞一天钟，而是要顺其自然，不抱怨、不躁进、不强求、不悲观、不慌乱、不忘形。这是一种大觉悟，只有心性旷达才能以柔克刚，以智胜勇，人生才能顺畅圆满。

静心小语

觉悟的人生活随缘就自在了；不觉悟的人造作强为，以自己的心意为所欲为，就是造业。虚幻的世间无常，人命苦短，祖师们嘱咐我们随家庭之丰俭，安分度日，无论苦乐顺逆均属三世因果。

给内心一份温暖

生活原本是个多面体，不只是你看到的那一面，只是你太在乎苦恼而忽略了美好，想想暖人心的那些小事，心暖暖的，生活就鲜活起来。



人情冷暖、世事变迁常让人们感到生活的苦涩和无奈，有些人因此变得冷漠，有些人变得暴躁……很多人失去了原本单纯的个性，陷于苦恼和感慨之中。其实放在心里的这些苦恼还是要自己来承受，承受得多了，人就累了倦了，心会觉得苍老而失去活力，所以常常记得给自己一份温暖。生活原本是个多面体，不只是你看到的那一面，只是你太在乎苦恼而忽略了美好，想想暖人心的那些小事，心暖暖的，生活就鲜活起来。

很多人会因为追逐金钱、权势失去了原本的单纯和天真，变得冷漠或是暴躁，由此平添了很多苦恼。

金无足赤，人无完人，每个人做事、说话不可能十全十美，别人如此，自己也一样；要宽以待人，别人说错了话，做错了事，你再

发脾气也无法挽回，可能你原谅了他，不计较、不追究，也许他更愧疚，更容易改正，何必抓住别人的错误不放呢！好鼓不用重槌，别人如果有不是，我们需要的是善意地提醒他一下，点明了，他知错了，下次注意改正，就行了。这个人知错不改，一而再、再而三，那他就不会做事，也不会做人，总有一天他会吃亏甚至受到惩罚的，我们又何必动怒而不开心。无论是非对错，先给自己一点温暖，让心暖起来不是更好吗？

有句话是：“善人善己，恶人恶己。”其意思是：你有善待别人的心态，必然产生善待的言行；你善待别人，别人就会善待你；反之，你恶待别人，就是恶待自己；你今天恶待别人一寸，别人定会在明天恶待你一尺，甚至一丈。与人为善，宽以待人，多了许多和气，少了许多怨恨，多了很多朋友，少了许多仇敌，环境宽松，心情舒畅，工作、生活就会好生痛快、惬意！

生活中有很多温暖的小事感动着我们。从前，在一个小村庄里有位邮差，他从刚满 20 岁起便每天往返 50 公里的路程，日复一日将忧欢悲喜的消息送到居民的家中。就这样 20 年一晃而过，人事几番变迁，唯独从邮局到村庄的这条道路，从过去到现在，始终没有变，触目所及，唯有飞扬的尘土罢了。

他一想到必须在这无花无树满是尘土的路上，踩着脚踏车度过他的人生时，心中总是有些遗憾。

有一天当他送完信，心事重重准备回去时，刚好经过了一家花店。于是他走进花店，买了一把野花的种子，并且从第二天开始，带

着这些种子撒在往来的路上。就这样，经过一天，两天，一个月，两个月……他始终持续撒播着野花种子。

没多久，那条已经来回走了20年的荒凉道路，竟开起了许多红、黄各色的小花；夏天开夏天的花，秋天开秋天的花，四季盛开，永不停歇。

花香对村庄里的人来说，比邮差一辈子送达的任何一封邮件，更令他们开心。

踩脚踏车的邮差，不再是孤独的邮差，也不再是愁苦的邮差了。那些能够侵入人们心底的东西才能给人以温暖。

虚云大师求佛修行的数十年，遭遇到很多人情冷暖的事情，但是他没有为这些事情所影响，而是一次次战胜了自己，用自己的行动温暖了很多人的心。

内心承受的苦恼多了，人就容易累，心就会苍老而失去活力。人们只有调节好自己才能不使自己因为人情世故而苦恼，给自己一些温暖，生活就会变得鲜活多姿。

静心小语

与人为善，宽以待人，多了许多和气，少了许多怨恨；多了很多朋友，少了许多仇敌。环境宽松，心情舒畅，工作、生活就会好生痛快、惬意！

塑造自身才是最重要的

佛说修行，修的是自身。相信自己是最好的，你就会成为最好的。



很多人都喜欢从别人那里得到肯定的目光，以炫耀自己的成就有多高，其实我们自己才是衡量成就的标尺，人生在世不一定有多么辉煌的事业，关键是问问自己的内心是否快乐。

人生中的成就并不是成功就可以衡量的，无论谁走在你前面，或者你走在谁前面，这都不重要。重要的是静下来问问自己，这是自己想要的吗？这样能使自己内心得到快乐吗？

佛说修行，修的是自身。

有这样一个故事：在新的寺院落成后，老和尚告诫小和尚，要自己动手塑造佛像。小和尚问老和尚：“师父，咱们是不是应该找一个佛像照着塑。”老和尚回答说：“不，照着自己的模样塑就行。”小和尚不解地说：“照着师父的样子塑可以，我可不行！”老和尚笑道：“这样吧！我照你塑，你照我塑！”小和尚不明白，老和尚又说道：

“心表如一，言行一致地把自己当成佛，塑成佛，自己就成了名正言顺、心安理得的佛。你我的德行和模样都可以塑成佛，世界上还不平添许多向往成佛，可以成佛之人吗？”

的确，无论什么样的佛，当初也都是平平常常的普通人而已，他们是因为用心修行才一步步把自己塑成佛的。自己在自己心中的画像，往往就是自己的外在形象，所以我们在心里将自己塑造成什么样，往往就能成为什么样的人。

塑造自身很重要，虚云大师一生中都在不断塑造自己。虚云大师一生爱国爱教，新中国成立以后，他和圆瑛、赵朴初等 20 人共同发起成立中国佛教协会，倡导全国佛教徒组织起来，参加爱护祖国和保卫世界和平的运动。虚云大师一生正信正行。他从 19 岁出家之后，历经三朝五代，不论时局如何变化，从未放弃过佛教信仰。他坚持搞好道风建设和佛教自身建设，特别是提出了“农禅并重”的思想，重振禅门宗风。虚云大师一生处事不惊。他的一生虽然经历坎坷，备受磨难，他都能从容面对、泰然处之，体现了一位德行高尚、修行有素的出家人的宽阔胸怀。

虚云大师一生艰苦朴素，在他的百年佛教生涯中，修建了近百所寺院。每开辟一处都是结茅而居，僧装束身，粗茶淡饭，他总是亲力亲为，和大家共同建造寺院，推动当地佛教事业的发展。虚云大师一生淡泊名利，早在中国佛教协会酝酿成立之初，就有不少人推荐他担任会长，但他以身体不适为由，坚辞不受，最后盛情难却，接受了名誉会长一职。他建好的寺院总是交由他人管理，从不以功自居。

大师一生致力于弘扬佛法，从点点滴滴的小事中塑造自己的形象，堪称典范。我们也要从自身抓起，塑造自身，以求内心真正的快乐。

静心小语

自己在自己心中的画像，往往就是自己的外在形象，所以我们在心里将自己塑造成什么样，往往就能成为什么样的人。

消除内心的嗔恚

如果人人都能够处处忍耐克制，消除自己嗔恚的劣根，善待他人，与人和睦相处，我们生活的世界就是极乐世界。



性情是一种修养和内涵，人的修养越高，就越安静从容，也就不会轻易发作。发脾气是情绪的发泄，发泄情绪并不能真正解决问题，反而阻碍了真正的智慧，所以，想要不失智慧，就要提高境界，保持理性。

一念嗔心起，百万障门开。火为嗔恚之火，一发脾气，虽有好名闻，也会被嗔恚所破坏，因为人不喜见也。

佛家教化世人不要有嗔恚之心的故事也颇为多见。白隐禅师是日本江户时代有名的禅僧，从不追逐名利，终生住在乡下的小庙里，以著作和说法来度化众生，培养出了很多名僧，如东岭圆慈、峨山慈棹。

一次，一个武士慕名前去拜访白隐禅师，见了面后，武士恭敬地问白隐：“禅师，您所描述的地狱和极乐之说到底是真的呢，还是

凭空虚构的呢？如果是真实存在的，能否带我参观一下呢？”

白隐禅师听后，沉默了几分钟，突然破口大骂，而且用语极其恶毒。

对于这种突发状况，武士非常震惊，没想到一向德高望重的白隐禅师会如此粗俗，但他还是以武士应有的修养克制着自己内心的怒火。

但是，白隐禅师似乎没有停下来的意思，而且越来越过分，甚至嘲弄武士的剑连只老鼠都砍不死。

武士终于忍无可忍，拔出腰里的佩剑刺向白隐禅师，并骂道：“你真是岂有此理，我诚恳地来求教，你怎么可以出口伤人，如此羞辱我呢？”

杀气腾腾的武士用剑尖指着禅师的鼻子，一步步把禅师逼到了角落里。白隐禅师退到柱子后面，面不改色地说：“你不是要我带你参观地狱吗？现在你不是已经看到了吗？这就是地狱。”

听了白隐禅师的话后，武士一愣，察觉到自己的失态，明白了禅师的良苦用心，连忙扔掉剑，跪在地上道歉：“对不起，禅师！刚才我是我鲁莽失态了！请您原谅。”

白隐禅师微微一笑，说道：“这就是极乐！感觉到了吧！”

事实上极乐世界和地狱就在每个人的心里，一念之间，你可以身处极乐世界也可以身处地狱，关键是看你怎么对待人生。

如果人人都能够处处忍耐克制，消除自己嗔恚的劣根，善待他人，与人和睦相处，我们生活的世界就是极乐；如果斤斤计较，事事

与人为难，尔虞我诈，相互攻击陷害，我们的世界就只能是地狱。所以，我们一定要以一颗善良的心来面对世界。

静心小语

事实上极乐世界和地狱就在每个人的心里，一念之间，你可以身处极乐世界，也可以身处地狱，关键是看你怎么对待人生。

拥有坚强的心

生活中有很多挫折，只要拥有一颗坚强的百折不挠的心，生活就会多姿多彩。



生活不会一帆风顺，在难以预期的挫折中，我们许多人只会感到无所适从，随之而来的便是泪水朦胧了双眼，看不清前行的道路。一位哲人曾说过：“虽然屡受打击和磨难，失去了很多的东西，但你始终都要有一颗坚强不屈的心，这样才会有美梦成真的希望。想要承受住风雨的侵袭就必须使心变得坚强。”

雄鹰傲击长空，必须千万次地从悬崖绝壁中坠落再腾飞；春蚕破茧，化而为蝶，要先体味作茧自缚的日日夜夜。如若没有这些常人难以想象的隐忍和痛苦，生活不过是一幅浅显易懂的工笔画，很难有震撼人心的艺术感染力。

有这样一个故事：从前，有一位年轻人去见一位得道高僧，年轻人恭敬地问高僧：“请问，怎样才能成功呢？”高僧笑笑，递给年

年轻人一颗花生：“它有什么特点？”年轻人愕然。高僧让他用力捏捏，年轻人用力一捏，花生壳被捏碎了，却留下了花生仁。高僧又说：“再搓搓它。”年轻人照着他的话做，毫无疑问，它的红色的种皮被搓掉了，只留下白白的果实。高僧再让他捏，年轻人用力捏着，但是他的手无法再将它毁坏。高僧又让他搓搓，当然，什么也搓不下来。

高僧告诉他：“花生虽屡遭挫折，却有一颗坚强的百折不挠的心，这就是成功的秘密。”

每一个成功人士成功的过程都不会是一帆风顺的，只有历经磨难人才能变得更加坚强。所以说不幸和挫折如同一块磨刀石，它可以磨掉人不够成熟、不够坚强的部分，去掉人的骄气与娇气，打造人的韧度，促使人更踏实、更坚定地前进。

静心小语

虽屡遭挫折，却有一颗坚强的百折不挠的心，这就是成功的秘密。



静心笔记



柒

一颗圆满心，
事事皆圆满

莫求事事皆圆满，生活就像一块美玉，晶莹的身躯带着暖暖的光泽，但追求圆满的人们总会盯着美玉上那不易察觉的瑕疵。

真正的圆满，在于你有一颗知足之心。



不必苛求完美

能给对方赞美，就能给自己肯定，自然就能创造双赢，就事事亨通了。一颗不求全的心，反而会让生活变得圆满。



以万事皆顺、事事都好的心态去要求生活是一种理想状态。十件事有九件事能实现就很难得，所以要看懂生活中的不圆满，这样你才有一颗不求全的心。内心觉得没有缺陷就是圆满。不要求全，不要追求理想状态的完美。

一切都由因果所造，不必渴求完美。虚云大师曾经说起过这样一段经历：“就以我自己而言，一生感果苦得很，常生惭愧，怕错因果。还落因果，少年就想住茅棚，放下万缘，偷安度日，结果还是放不下，逃不掉因果。

“庚子年随光绪皇帝到陕西，嫌市朝太烦，故第二次又上终南，到嘉五台结庐，改名隐迹，把茅庐弄好，以为可以安居不动了。但因果不由你，还是隐不住，只得如充军一样，远远地跑，跑到云南鸡足

山，那里是万里无云的境界，以为躲脱世事了；岂知又出头兴丛林，事情弄好了，还是站不住脚。又跑到大理府还宿债，地方弄好了，又到昆明；昆明弄好了，又跑到福建鼓山，革除弊习，结大冤仇，遭昧良者，弄出杀人放火来反对，才把事情平息。以为从此可以放下，能无事得安静了，谁料又跑到广东南华寺，千辛万苦把房子修好了，又撞到云门，恢复祖庭，还是还债。哪里想到会祸从天降，逼得我不跑也要跑，可见世上做人，业障是有定数的。进北京装乌龟就好了，又伸出头来辅助和平会，发起中国佛教协会，把大领衣旧规矩保存下来，可以了愿。其时多次夜梦，举手拉木头竖柱子，由于失觉照，妄想纷飞，在京留不住，又到上海、杭州、苏州办和平会，后来到庐山避暑，还梦上梁修造，因听议将云居划为林场，不忍祖庭废灭，又来还宿债。才知屡梦上梁竖柱，受报有定，直纯的私信，我是不管的。”

凡事不必过分苛求完美，要改变自己的心境，看懂生活的不完美，用一颗不求全的心去看待世事。

静心小语

内心觉得没有缺陷就是圆满。不要求全，不要追求理想状态的完美。

世事洞明的圆满

禅心智慧本无字，一切在于人的悟性，要想世事洞明，就要培养悟性、开悟心智。



释迦牟尼的弟子般特，因天生愚钝，一直没有开悟，所以佛祖让五百罗汉轮流给他讲解禅理。可是几年下来，般特仍然是不开悟。

佛祖知道后心生怜悯，只好把他叫到面前，一字一句地教导他：“守口摄意身莫犯，如是行者得度世。”

佛祖说：“禅，本身不立文字，全靠人去心领神会。你要认真诵读这首偈子，天长日久一定会有所得！”

于是，般特反复思索这首偈子，终于有一天悟出了其中的禅理。

有一次，佛祖让般特去给僧尼说法。那些僧尼早就对般特的愚笨有所耳闻，所以想成心刁难他。

般特对他们的举止充耳不闻，很有礼貌地合掌说：“我天生就很愚钝，所以只在佛祖身边学到了一首偈子而已，现在讲给大家听。”

刚说完，僧尼们就开始哄笑，般特并没有理会他们，而是不动声色地继续往下讲。他说得头头是道，而且讲出了很多的新意，从一首普通的偈子中悟出了无限深邃的禅理。

僧尼们听得如痴如醉，连连赞叹，对他肃然起敬。

成道的因缘，不在所学的多少，而在于受用行持。般特虽然天资愚笨，但是一心向佛，自然能够心领神会。

禅其实就是人的一种深层体会。虽然无形的门不容易跨越，但是跨越后的禅道却是真实不虚的动人世界。所以，学不在多，贵在力行。

静心小语

成道的因缘，不在所学的多少，而在于受用行持。所以，学不在多，贵在力行。

圆满在于思路的转换

很多时候，你的痛不在于你的伤，而是因为你的死执。圆满在于思路的转换，不在于你抓住不放。



以一种方法死执于一件事情，如果达不到又不肯放手，那就把自己逼到了死胡同，哪里还有圆满，还有想要的结果呢？圆满在灵活变通之中，思路和方法只是工具。换一种思路，换一条路来走，只要结果能实现就是圆满。

人们总是在感慨生活的不圆满，在一件事情里沉浸太久却不肯放手，做不到淡定从容，反而把自己逼入了死胡同里。其实若干年之后我们回头看看，曾经在乎的都是些小事。

有时候，换个角度去思考，你会觉得心情舒坦很多！

有一位老婆婆有两个女儿，一个卖草鞋，一个卖雨伞，于是老婆婆就在晴天为卖雨伞的女儿发愁，在雨天为卖草鞋的女儿发愁，老婆婆天天发愁。当时就有好心人建议婆婆换个角度思考，让老婆婆何不

在晴天为卖草鞋的女儿高兴，在雨天为卖雨伞的女儿高兴呢，老婆婆照办了，于是老婆婆天天高兴。换个角度思考，就能从乐观、豁达的角度看人生，感悟人生，让快乐常相伴。

换个角度思考，不仅能带来平和的心态和有乐趣的人生，有时还会在不经意间给人们带来一片新天地。

同样一件事，思维角度不同，可能会有不同的结果，换个角度思考，会让坏事变好事。换个角度思考，会让人产生不同的心态，不同的心态又会决定不同的人生态度、世界观。同样是剩了半个面包，悲观者会说：“唉，只剩半个了！”而乐观者会说：“哈，还有半个啊！”一块面包两种心境。换个角度思考，学会找寻积极的一面，让自己快乐起来；与人相处，学会换位思考，你会发现别人的更多优点，会包容别人的更多缺点，你也会拥有一片更广阔的天空。

常言道：知足常乐。人生是否快乐，关键看你是否能转换思路。俗话说，欲壑难填，人的欲望是无止境的，若欲望太多，则永远得不到满足和快乐。在各种欲望面前，我们要始终保持一颗平常心，看淡他人升迁，耐得住寂寞，抗得住清贫。换个角度看问题，能使我们的的心情大变，能使我们的生活过得更有色彩！

静心小语

换个角度思考，学会找寻积极的一面，让自己快乐起来；与人相处，学会换位思考，你会发现别人的更多优点，会包容别人的更多缺点，你也会拥有一片更广阔的天空。

从容走过生命的磨砺

佛说：“倘能于现在环境的苦乐顺逆一切放下，无所挂碍，则固至善。”



内心一旦失衡，心底的宁静就会在瞬间失去，人们就再也找不到心灵的归宿了。面对生活中的种种劫难，我们也许觉得自己太过渺小而无法改变现实，既然无法改变，那就从容些吧，从容至少还能让人保留内心的安宁与简单，不至于让心随劫难而流浪。

万物皆为我所用，但非我所属，这是生命的一种磨砺。种田正一是日本大正、昭和时代的自由律俳句诗人，年幼时目睹了母亲自杀的情景后，心灵埋下了阴影。但不幸的是，长大之后他的弟弟和挚友又先后自杀，所以他的精神极其苦闷，加之后来生活困顿，于是他也产生了轻生的念头。

之后，他想尽各种办法自杀，服毒、卧轨、跳海，但是都没有成功，在一次卧轨不成之后，他灰心丧气地来到报恩寺。见到住持之

后，他讲述了自己的经历，并抱怨道：“生活对我太不公平了，我想死都不成，可是活着又实在没有意义，不如你收留我吧！”

住持说：“既然你死不了，就证明我佛慈悲在拯救你。”

“既然这样，你有办法帮我吗？要不你教我坐禅吧！或许我可以得到解脱。”种田正一说。

住持回答道：“即使坐禅也没有用。”

种田正一说：“那你们为什么还要坐？”

住持回答说：“就是因为没有用才要坐。”

种田正一听了住持的话后陷入了沉思，之后再也不曾产生轻生的念头，并创作了下面的自由律：“躺在也许就此死掉的土上。蝉声，是否在找死所。在生死之间的雪下个不停。一直走，走到倒下去为止的路边草。老是不死，所以剪指甲。能安静地死的样子，草也枯了。愈鸣愈短的虫之命。”

人活着不是为了有用处，而是为了活着本身。每个人的价值，都是绝对的。只要坚持自己崇高的价值，接纳自己，磨砺自己，给自己成长的空间，我们每个人都能成为“无价之宝”。

万物皆为我所用，但非我所属。生活就是个五味瓶，生命中的每个挫折、伤痛，打击，都有它的意义，我们应该坦然接受。

有时候我们只有亲身经历才知答案，磨砺会让人们对生活有所感悟。

一个年轻的僧人问行思禅师：“大师，生命的真谛是什么啊？”

行思禅师微微笑了笑，没有回答，只是问他：“市场里的菜价涨

了吗？”

僧人开始没有明白禅师的话，于是说：“大师，你答非所问，我不大明白。”

行思禅师说：“回去好好想想吧！”

年轻僧人冥思苦想了几天之后终于顿悟：“生命的真谛其实就在日常生活之中。”

又有一个僧人来向行思禅师问道。

禅师问他：“你从哪里来啊？”

僧人答：“从曹溪六祖师父那里来！”

行思禅师接着问道：“你来时带了什么东西没有？”

僧人摇摇头，然后又抖了抖身子，意思是说我已经毫无身外之物，已经看破了。

行思禅师叹了一口气，说道：“唉！你其实根本没有看破，只是流于形式罢了，你不是还带来了许多泥土吗？”

僧人反问道：“众人都说你知道人生的真谛，你可以告诉我吗？”

行思禅师回答道：“即使告诉了你又有什么用处呢？你连自己的本性都把握不住，追求人生真谛又有什么用处呢？”

几天之后，又来了一个僧人，行思禅师照例问道：“你从哪里来？”

僧人回答道：“从曹溪六祖那里来！”

于是禅师继续问道：“你来时带来什么东西没有？”

“我在去曹溪求法之前，没有失掉什么东西，所以也就不曾带走！”

“既然如此，那你去曹溪干什么呢？”

“我去印证，如果不是去曹溪，我就不会知道人生的一切奥秘都在我自己心中，也就不会知道自己根本不缺少任何东西。”

这个和尚就是后来的石头禅师。

只有从容走过生命的磨砺，眼前才会是一片新的天地。

静心小语

人活着不是为了有用处，而是为了活着本身。每个人的价值，都是绝对的。只要坚持自己崇高的价值，接纳自己，磨砺自己，给自己成长的空间，我们每个人都能成为“无价之宝”。

功成身退保持功业圆满

单凭一己之力很难超越之前的成就。想要给自己一个不落的光环，保持自己功德的圆满，就要懂得适时而退。



建功立业，功德颇高，但功高是成绩也是障碍。要是不懂得功成身退，之后就得做得比之前更好才能得到同样的认同，才能保持在众人心中的位置。然而功业的取得有些是时机所造，天时、地利、人和，单凭一己之力很难超越之前的成就。想要给自己一个不落的光环，保持自己功德的圆满，就要懂得适时而退。

端着装得过满的茶杯，再怎么平稳小心也容易荡漾出来，倒水时应在盈满以前就停止；锥子捶打得过于尖锐，再怎么小心也容易折断；聚敛的财富超过了一定的限度，一方面会招来妒忌和覬覦的目光，一方面也易于腐蚀财富的拥有者，再怎么谨慎也不可能永远保有满堂金玉；因大富大贵而炫耀骄人，那简直是在自寻灾难，无论如何也躲不过飞来的横祸。当事业已达到顶点，最好是隐藏锋芒急流勇退。

天上月圆月缺，地上花开花谢，海中潮涨潮落，四季暑往寒来，不管是自然还是社会，没有任何东西能够永远固定不变。就像天上找不到一轮凝固不变的满月，世间也不可能有永远处在生命巅峰的人。

功成身退符合自然之道，更是一种政治智慧，它是一种明智的人生抉择。中国历朝历代那些功高盖世的英雄豪杰，在政治舞台上遵循这一自然之道就能全身而退，反之，招来的就不是别人的喝彩而是自己的灾难。自古以来，虽然名臣良将善始者众多，但是善终者却非常少。

功成身退说容易，真的要“退”可就难了。大多数人有点像升空的气球——能上不能下，也有点像过河的卒子——能进不能退。自己亲手打下的天下不好好享受一番就溜，有谁放着一幢豪华住宅不用，却偏偏跑到荒山僻野去睡茅草屋？有谁放着一桌美味佳肴不吃，却跑到乡下去啃馒头红薯？

选择功成身退要目光深远，在轰轰烈烈之际要预知潜在的危险，还要能克制自己的私欲。如果贪婪心重，即使无功也希望受禄，有功又如何会身退呢？看来，功成身退不仅是一种政治智慧，也是一种精神境界。虚云大师在这一方面给我们做出了好的榜样。

光绪二十六年，外敌侵略北京，京城大乱，皇帝、太后、大臣、太监、宫女逃难长安。庆亲王听说虚云大师是得道高僧，请虚云大师伴驾西行，以保平安。此时的长安，饿殍遍地。虚云大师立即奏请皇上，请求圣谕禁止活人吃死人，并发动所有富户捐出存粮开办

施粥厂救济灾民。当时正值伏天8月，腐烂的尸体臭气熏天，瘟疫流行。

虚云大师怜悯众生，在卧龙禅寺组织了一场长达7天的祈雪大法会，望龙天垂护，降雪降雨消除瘟疫。虚云大师在卧龙禅寺方丈东霞和尚的相助下，与寺中全体僧人一起动手，搭台的搭台，准备法器的准备法器……虚云大师的德望感召来了西安各寺的僧人近千人，终南山终年隐修的师父也出山相助，佛教信徒闻之也从四面八方赶来……

虚云大师带领9名法师身披红色袈裟跏趺禅坐在台上结印施法7昼夜。台下108位僧人昼夜不停持诵《祈雪陀罗尼神咒》，360位僧人带领信众拜《大悲忏》，其余僧尼带领信众念弥陀圣号，六昼六夜，佛号不断。第7日上午，果然乌云密布，下午飘起了鹅毛大雪。大雪降后，僧尼们各自回寺。虚云大师仍然坐在四周无遮拦的法台持咒施法，又7日，长安内外千里冰封。慈禧太后在宫女、卫队的陪同下冒雪来到了卧龙禅寺，看到坐在风雪中持咒施法的虚云老和尚，感动地落下了热泪，并跪在了雪地里，给这位“呼风唤雨的活菩萨”叩头。肃亲王、庆亲王请他日后同回北京住在宫内，以便请教佛法。但第二天他们发现虚云大师已经悄悄离开长安，后来隐居在终南山。

世间懂得进退的人不多，争名夺利的人却很多，其实，只有懂得功成身退，才能真正成就一个人。

静心小语

天上月圆月缺，地上花开花谢，海中潮涨潮落，四季暑往寒来，不管是自然还是社会，没有任何东西能够永远固定不变。就像天上找不到一轮凝固不变的满月，世间也不可能有永远处在生命巅峰的人。

心量放宽人生通达

面对外在的世界，应该通达和顺应，无论是得意还是失意，只有把心态放宽，人生之路才会通达无阻。



“人心自通达，将身心世界全体放下，作一超方特达之观。”佛家有言：“此观是人生观、宇宙观。我们心量太小，只想到自己或家庭以及亲戚朋友。心量小绝不能超越六道，也绝不能往生净土。《无量寿经》上说：‘三辈九品往生均要发菩提心，四十八愿中的第十八愿是一向专念，第十九愿是发菩提心，这两愿非常重要，菩提心是真正觉悟之心。觉悟世间无常，生死事大，人生真苦，极乐真实不虚，依佛教诲，老实念佛决定得生。除一句阿弥陀佛外，把身心世界全体放下，作一超越十方、通达无碍的宇宙观。’”

出家人直说念佛，世间之人虽不求佛，但这种豁达心境和执着精神还是必须具备的。在我国历史上，佛法也曾一度遭遇劫难。唐武宗毁灭佛法时，岩头禅师偷偷缝制了一套俗装，准备到万不得已时应对

突发事件。后来，朝廷强令僧尼还俗，有名的高僧纷纷被逮捕判刑。

为了躲避苛政，岩头禅师穿了俗装，戴着帽子，悄悄地躲到了一个在家修行的尼姑佛堂里。当时尼姑正在斋堂吃饭，岩头禅师大摇大摆地走进厨房，拿起碗筷也开始盛饭。

一个小尼看到了他，立刻告诉了尼姑。尼姑拿着棒子来驱赶，却发现是岩头禅师，于是便说：“原来竟是岩头禅师，你怎么变成这样了？”

岩头禅师不慌不忙地说：“形可变，性不可变。”

后来，大彦禅师见到岩头禅师时，见他正在门前拔草。大彦禅师戴着斗笠走了过来，站在岩头禅师的面前，用手敲敲斗笠说：“禅师还记得我吗？”

岩头禅师抓起一把草，朝着大彦禅师扔了过去，不快地说：“世事变化无常，想不起来了。”

大彦禅师不肯让步，说道：“世事无常，但是法性永恒，你怎么可以不认账呢？”

岩头禅师一听，有些不悦，起身打了大彦禅师三拳。

大彦禅师整好行装后准备进僧堂，岩头禅师缓缓地说道：“不是已经寒暄完了吗？根本没有再进僧堂的必要性了。”

大彦禅师听了之后，立刻转身走了。第二天一大早，大彦禅师又走进了僧堂，刚进门，岩头禅师立刻从法座上跳下来，一把抓住他的衣襟道：“你快说，哪里才有不变？”

大彦禅师也一把抓住岩头禅师，说道：“形可变，性不可变！”

说罢，两人捧腹大笑起来。

不管经历多少变故，只要把心量放宽，只要心念不变，不管多少沧桑，你还是你。

一个人的信念和理想是绝对不能丢弃的东西，只要自己的梦想不破灭，生活就会有激情、有希望。任何时候，尤其是危难之时，一定要将心放宽，内心的豁达将帮助你走出困境，改变人生。

静心小语

不管经历多少变故，只要把心量放宽，只要心念不变，不管经历多少沧桑，你还是你。

让生命纯净圆满

生命无常，人生几十年看似很长，其实只在瞬息之间。面对生命，我们只在乎是否活出了生命的真谛。



生命如此短暂，所以生命中的选择也更加重要。一天，佛陀在弟子们乞食归来后，问他们：“弟子们！你们每天忙忙碌碌托钵乞食，究竟为了什么？”

弟子们双手合十，恭声答道：“佛陀！我们是为了身体的滋养，以便长养色身，求得生命的清净解脱啊！”

佛陀用清澈的眼光环视了弟子们之后，又问道：“那么，你们且说说肉体的生命究竟有多长久？”

“佛陀，众生的生命平均起来有几十年的长度。”一位弟子充满信心地答道。

佛陀摇摇头道：“你不了解生命的真相！”

另一位弟子见状，充满肃穆地说道：“人类的生命跟花草差不多，春天萌芽出枝；冬天枯萎凋零，化为尘土。”

佛陀露出了笑容，说道：“嗯，你体察到了生命就像花草的生命一样短暂，但是对佛法的了解，还仅限于表面。”

“佛陀！我觉得生命就像是蜉蝣一样，早晨刚出生，到了晚上就会死亡，充其量不过一个昼夜的时间。”一位弟子无限悲怆地说道。

“哦！你虽对生命朝生暮死的现象能够观察入微，但对佛法的参悟还是不够深入。”

在佛陀不断地否定和启发下，弟子们的灵性被激发出来了。有一个弟子说道：“佛陀！其实我们的生命和朝露没有不同，看起来很美，但是被阳光一照射，一眨眼的工夫，就会干涸枯竭了。”


佛陀含笑不语。

弟子们开始窃窃私语。

这时，一位弟子站起身来说：“佛陀！依弟子看，生命只不过在一呼一吸之间。”

佛陀听罢，满意地点点头说：“人生的长度，就是一呼一吸，只有这样认识生命，才是真正地体会到了生命的精髓。弟子们，你们千万不可懈怠放逸。”

我们不要把事物看得过于复杂，真理往往是简单而朴素的。我们应该用一颗平常心去面对生活，把握生命的每一分、每一秒，勇猛精进，好好珍惜自己的生命，活出生命的真谛。

静心小语 

人生的长度，就是一呼一吸，只有这样认识生命，才是真正地体会到了生命的精髓。

珍惜你拥有的幸福

珍惜早晨拉开窗帘的第一缕阳光，珍惜你失望沮丧时别人一个鼓励的眼神，珍惜你拥有的一切。如果迷醉于别人的拥有，却忽略了自己本身的生存和驾驭能力，终将是一败涂地。



有两只老虎，一只被关在笼子里供人们观赏，另一只自由自在地在森林里奔跑。

一天，一只老虎对另一只老虎说：“我们换一换吧！”另一只老虎欣然答应了。于是，笼子里的老虎走进了鸟语花香的大自然，森林里的老虎则走进了狭窄的铁笼子。

从笼子里出来的老虎在森林感受到了无比的自由，尽情地奔跑着；走进笼子里的老虎也很快乐，因为它从此不再为食物而发愁。

出人意料的是，两只快乐的老虎很快就都死了。一只被活活饿死，另一只则是忧郁而死。很显然，从笼子里走出来的老虎得到了自由，却没有同时得到捕食的本领；走进笼子的老虎获得了安逸，却没

有获得在狭小空间生活的祥和心境。

塞翁失马，焉知非福。很多时候，表面上虽然有所损失，但这并不意味着就是坏事。当你成功时，不要得意忘形，因为说不定挫折就在下一刻等着你；当你失败时，不要怨天尤人，因为这或许就是成功前的黑暗。只要你坚定地朝前走，就一定能看到明媚的春光，“船到桥头自然直”说的就是这个道理。

静心小语

当你成功时，不要得意忘形，因为说不定挫折就在下一刻等着你；当你失败时，不要怨天尤人，因为这或许就是成功前的黑暗。



静心笔记



附 虚云大师经历摘要及嘉言录

降生

虚云大师，俗名姓萧，又名演彻，字德清，别号幻游，是梁武帝之后，世代居住在湖南湘乡市。父亲玉堂，母亲颜氏。清道光初年，父亲公宦游福建，在永春州衙任幕僚，后来受聘入泉州府幕。

虚云大师于道光二十年庚子一岁、七月二十九日寅时在泉州府署降生，母亡，由庶母王氏抚育。

虚云大师 11 岁时，父亲重回泉州，给他定下二室：一个是田氏，一个是谭氏。两家都是湘籍，相互为世交。

虚云大师 13 岁的时候，随父亲送祖母和生母灵柩回湘乡安葬，请僧人到家中做佛事。他第一次看见三件法物，心生欢喜。因为家中藏有佛经，时常看看香山传、观音菩萨成道的事情，熏染于心。8 月，随叔父蒲堂去南岳进香，游遍了诸佛刹，留恋而不愿回家，但是害怕叔叔，没敢说。

在他 14 岁的时候，父亲看出他有出家的意向，把他留在家中。请一位先天大道王先生教他在家修行道法，他不敢反对。后来父亲让叔父管教他，自己前往福建辅佐厦门关事。

虚云在家读道书，三年以后已经 17 岁，此时他已如坐针毡，后来帮叔父处理家事得到叔父的欢心，叔父对他的管教放松了。有一次趁叔父外出，他离家出走，后被追回。回来后叔父把田、谭二氏接来与其举行婚礼，婚后无染，成为净侣。

虚云大师 19 岁的时候，偷偷离开家，并作《皮袋歌》一首留别田、谭二氏，他逃到福州鼓山涌泉寺，礼常开老人为其披剃。

在他 20 岁的时候，依鼓山的妙莲和尚受具足戒。这时玉堂公仍在泉州，曾派人四处寻访。虚云和尚怕被家人找到，便隐居在山后的岩洞中不敢露面。他在洞中礼万佛忏，修行不辍。这样在后山一住三年，后来听说玉堂公已告老返回湘乡，他才回到寺内，担任职事。

虚云大师 25 岁的时候，还是在鼓山任职。12 月，听说父亲在湘乡病倒并且去世，从此不再探问家事，跟家里断了联络。

他在鼓山任职满四年的时候，什么苦差事都做了，后来辞去职事，又回到后山岩洞中修苦行。在后山，居住的是岩穴，吃的是松果，渴饮涧水，髡发覆肩，衣不蔽体，如此又过了数年。

虚云大师在岩穴时偶尔能看见美好的景色，但是他并不认为是异常，一心念佛。他自己一人在深山大泽中，虎狼不侵不损，不受人怜，不食人间烟火，体力日强，耳目聪明，步履如飞。有山可住，有

草可食，就这样在不自觉中又过了很多年。

虚云大师 31 岁的时候，曾经受到一位行脚禅人的指点，便到天台山的华顶龙泉庵，参谒融镜老法师。融镜见他蓬头垢面、衣不蔽体，问其为什么这样，他简略地叙述了自己在岩洞中修行的经过。80 多岁的老法师责怪他：“你的这种作为，近于外道，而非正路，枉费了 10 年功夫，就算你修行有成，证到初果，亦不过是个自了汉。发菩提心，上求下化，自度度人，才是修行的正途。”老法师赠给他衣衫，让他剃发沐浴，留他在庵中住下来。他从老法师学天台教观，过了两年，老法师又命他到国清寺参学“禅制”，到方广寺学习《法华经》，他也常常回到茅庵与老法师做伴。

在虚云大师 36 岁的时候，他到高明寺听敏曦法师讲《法华经》后，辞别融镜老法师，两人相互留恋谈了无数个夜晚，互道珍重而别。下山时经过雪窦。到岳林寺听完《阿弥陀经》后，渡海至普陀山。住普陀时，走遍各寺刹。

参悟

虚云大师在 37 岁的时候才第一次来到了普陀山，后由普陀回宁波，到达阿育王寺，拜舍利二藏，以报答父母的养育之恩。后来到达

天童寺，听《楞严宗通》。

光绪三年时，他从宁波到杭州，三拜天竺及各处圣境。在半山中礼拜天朗和尚及长松西堂，在西天目过冬。他从宁波到杭州的途中，正赶上三伏，船小人多，无奈与一青年妇女的卧铺相连。夜深熟睡时，他感到有人抚摩他的身体，他惊醒。看见邻铺的青年妇女脱下衣服，他不敢出声，连忙坐了起来，静坐念咒。女子也不敢动了。假若他只顾女色忘记修行，就不会有现在的虚云大师。

光绪四年虚云大师到达天宁寺，礼拜清光和尚并且在寺里过冬。

40岁的时候，他到达焦山礼拜大水和尚。正赶上彭玉麟保督水师住在此处。数次邀请大师谈论佛法及修行途径，水师对他深生敬信。

在41岁的时候，他到达金山寺礼拜观心和尚和新林大定等和尚。

虚云大师年满42岁的时候，到达扬州高寺，礼拜朗辉和尚，这一年高寺过冬，禅功取得了进步。

虚云大师43岁的时候，他二度朝礼普陀，为报父母的恩情，再次去五台山礼拜。当年的7月1日，自普陀法华庵起香，三步一拜，一直拜到了五台山。

虚云大师50岁的时候因不愿在西藏久留，开春南行，经不丹国，翻越崇山峻岭（事实上就是喜马拉雅山），到了印度。朝礼圣迹后，又渡海到锡兰，然后又到了缅甸。这样兜了个大圈子，是年7月启程回国，由腊戍过汉龙关。入云南境，到了大理。他回国的初愿是朝鸡足山，礼迦叶尊者道场。7月底，他到了鸡足山，进香礼拜。又

登山顶天柱峰，礼楞严塔。鸡足山全盛时，有360庵、72大寺。而虚云和尚到时，全山不足10寺，都是子孙庙，不许外地僧侣挂单。他叹息不已，下山而去。

又过了两年，他仍在各地参访。到衡阳岐山寺礼恒志和尚，到武昌宝通寺礼志摩和尚，学“大悲忏”法，到庐山海会寺礼志善和尚，到九华山礼宝悟和尚，到宝华山礼体性和尚；以及到宜兴礼仁智和尚，到句容礼法忍和尚。

光绪十七年时，虚云大师住在南京净成寺，与杨仁山居士往来，讨论《因明论》《般若灯论》。后来又回到九华山结茅修行。到了光绪二十一年（1895年），扬州高寺住持月朗约他到扬州做法事，他渡江时失足坠水，为渔者所救，把他送到宝积寺，醒过来时，七孔流血不止。后来到了高寺，月朗分派他职事，他不接受，只求在堂中打七，月朗以为他“慢众”，当堂打香板，他顺受不语。后来宝积寺僧到了，说出他坠水获救那一段事，才免去禅堂职事，从此以后才能够专心修行。

入定

虚云大师在高寺禅堂修行那段时间，心无杂念，一心修行。他晚

上看东西跟白天一样，行动也敏捷。到了腊月的第八个禅七中，第三天的夜晚，六枝香开静时，护七照例冲开水，热水溅到手上，茶杯堕地，一声破碎，顿时断了自己的疑惑，就如同从梦中醒来一般，他顿时开悟了。他说：“杯子扑落地，响声明沥沥，虚空粉碎也，狂心当下息。”这一年在镇江金山寺过戒期，在扬州重宁寺做道明和尚的助理。智通法师在焦山讲《楞严经》时，请虚云大师讲偏座。第二年他又重到宁波阿育王寺礼舍利，燃指供佛，超度自己的亲人。

宁波七塔寺请默庵法师讲《法华经》，请他去任附讲。讲完经，他又到了丹阳，帮助结森、宝林二位大师重修仙台观，以后又到赤山与法忍和尚结伴共修。到了光绪二十六年（1900年），他已经61岁，将近十年在江浙一带参访，使他又动了远游的念头，想再次朝拜五台山，然后到终南山潜心修行。他辞别了法忍和尚，先到扬州朝拜云台山，后来又到了山东朝拜东岳泰山，再到崂山礼拜憨山老人的海印寺，再以后又到了曲阜礼拜孔庙、孔陵，西行北上到达五台山。在五台山拜完，原想回终南山，但是这时候再有义和团的地方行旅不便，就近回到了北京，住在了锡城南龙泉寺。这时他已颇具声誉，肃亲王善耆的太福晋对他行弟子礼，一些王公大臣也来参叩。到了五六月间，京中义和团之乱愈来愈烈，义和团民杀了德国公使，围攻使馆区，清廷下诏与各国宣战。

6月天津失守，7月北京沦陷。西太后带着光绪帝匆匆西逃。这时朝中有参拜过虚云和尚的王公大臣，关心他的安危，劝他同众人随

驾出京，他就在兵荒马乱中随扈蹕西行，到了西安。这时护驾大臣岑春煊请他在卧龙寺开息灾法会。佛事完毕后，虚云大师以西安太嚣烦为理由，10月间悄悄地离开了西安，到终南山结茅修行。

山中一同修行的道侣不少，第二年赤山法忍老人也到了山中。这一年年底，大雪封山，严寒彻骨，他独自居住在茅棚，身心清净。一日他在釜中煮芋头，结跏趺坐待熟，不觉入定。到了新岁，邻棚的复成师等去给他贺岁，见棚外虎迹遍满，走进棚中见他在入定，以禅法帮他从定中出来，问他吃饭了没有，他回答说没有，然后觉得釜中的芋头大约已熟了。开釜一看，釜中坚冰如石，原来他入定不觉已半月之久。他自此改名“虚云”。在此以前，人都称他为德清师。此年下半年，他再礼拜四川峨眉、云南鸡足，年终前到了昆明，在福兴寺闭关，年余后出关，在归化寺讲《圆觉经》《四十二章经》，有三千多皈依者。

秋季他在筇竹寺传戒。当时大理的提督张松林，亲自率领官绅迎他到大理府，住进三塔崇圣寺，讲《法华经》。皈依者也是多不胜数。这时张提督和一位李军门想留他在崇圣寺做住持，但他希望在鸡足山能够有一个地方，开单接众，以恢复迦叶道场。众人称他这是善举，于是张松林命令宾川县知县办理。知县在山中寻得一破院，名叫钵孟庵，给虚云大师居住，这个时候大师才达成自己的愿望，在鸡足山有了立足之所。

他在钵孟庵开始接待众人，给众人弘法开示，周围的众人听到他

开示的消息都蜂拥而至，这时他急于重修寺宇，必须募捐，但是这不是周边人民的力量所能达到的，所以他留下一位戒尘师料理内务，他自己独身前往南洋。途中在南甸太平寺讲《阿弥陀经》，在仰光、槟榔屿都曾停留讲法，在马六甲青云亭讲《药师经》，在吉隆坡灵山寺讲《楞伽经》。各地都有弟子皈依，前后都有上万余人。就在大师在南洋进行募捐的时候，接到了云南全体僧众的来电，内容是政府要征提寺产，宁波天童寺的寄禅和尚有电来约，催促他尽早回国处理此事。于是他在光绪三十二年（1906年）春季回到了上海。在上海与佛教会代表等修行禅法的人会合，一同进京请愿，抵达京中住在了贤良寺，朝中的僧录司法安、龙泉寺住持道兴、观音寺住持觉光等接待了他们。肃亲王善耆也请他到府中为太福晋说法。庚子年在京中相识的一些王公大臣也都来探视，研究如何给皇帝上奏章。由于诸多王公大臣的相助，光绪帝下了一道上谕，谕上告知地方官不得勒捐寺产，征提寺产风波告一段落。

自清朝开国以来，云南一地没有颁发过《大藏经》，虚云决定请诸位王公大臣奏请朝廷，给云南颁发一部《龙藏》。这件事情由肃亲王发起上奏，光绪三十二年（1906年）7月，大师拿到上谕，把鸡足山的钵盂寺改名为护国祝圣禅寺，钦赐《龙藏》一部，銮驾全副护送《龙藏》到山，赐给虚云和尚紫衣、玉印，并赐封号为“佛慈弘法大师”，这在当时是一份难得的殊荣。光绪末年那一段时间，虚云到南洋弘化，并为祝圣寺募款。他在暹罗龙泉寺讲经时，一日跏趺坐

入定，一定九日，这一来轰动了暹京，自国王大臣至善男信女咸来罗拜，国王请他到宫中讲经，百般供养，官民皈依者数千人。这一次南洋弘化两年余，直到宣统元年（1909年）始由仰光回云南。

宣统三年（1911年），虚云和尚在鸡足山祝圣寺传戒，继之又结禅七七四十九日。九月武汉革命的消息传到滇中，地方大乱。

统兵官李根源排斥佛教，率兵入鸡足山，欲拆寺逐僧，经虚云大师出面解释，李根源皈依三宝，引兵而去。以后李氏维护佛教甚力。民国元年（1912年），虚云和尚已73岁，在云南成立了佛教分会，该会初创，许多事情要和官厅接头，而民政长罗容轩对佛教有成见，事多阻碍难行。滇督蔡松坡时为调解，亦不得圆满。

民国二年（1913年），虚云大师到北京请内阁总理熊希龄帮忙，熊把罗容轩调到北京，以任可澄为云南巡按使，虚云大师亦回到云南，推动佛教会事务。翌年他把会务委他人办理，回到鸡足山。民国七年（1918年），滇督唐继尧派人迎他到昆明，年底到达，住圆通寺。适欧阳竟无带着弟子吕秋逸，为筹募支那内学院经费之事亦到昆明，同住圆通寺，虚云大师请竟无为他讲《摄大乘论》。民国八年（1919年）春，虚云大师在昆明忠烈祠建水陆道场。是岁留在昆明。民国九年（1920年）春又建水陆道场，法会结束继之讲经。这时唐督请他复兴昆明西山已荒废了的华亭寺，就是后来的云栖寺。他接受了唐督的聘帖，担下了重建云栖的重任。民国十年（1921年），顾品珍督滇，2月以后，天雨不止，城内可以行舟；7月以后，干旱不雨，

到了冬天，河内可以扬尘。秋天时疫流行，死人数千。在这种情形下，重建云栖寺的事就搁置下来了。

建寺

1912年，应僧众电请，抵沪联络僧界，并为代表赴宁谒孙中山先生。

第二年，参加筹组中华佛教总会并出席成立大会。返回滇省，主持省分会会务。1918年主持昆明云栖寺修复，同时参与或主持兴福寺、节竹寺、胜因寺、松隐寺、太华寺、普贤寺等的修复。为此艰辛操劳，长达十余年之久。

1934年，虚云大师应闽省主席杨幼京等之请出任福州鼓山涌泉寺方丈。从此，又花费了18年心血，全心护持祖庭。兴规矩，肃寺风，颁规约，创办佛学院，培育僧才。同时，应结外缘，多方募化，修葺寺宇，重建楼阁，添买田亩，兴办林场，弘扬农禅。

几年以后，寺貌焕然一新，名闻遐迩。在此期间，虚云大师亲自主持并且整理佛籍，重新整理了秘本修纂山志。

民国十一年寺庙才开始动工，虚云和尚逐日亲督工作，惨淡经营，为时三年，规模初具，以后即每年在寺中开单接众，传戒讲经。

到了民国十七年（1928年），他为筹募云栖寺圣像款，与王九龄居士同到香港。

这时陈铭枢主粤政，接老和尚到广州，想请他主持曹溪南华寺，他谢绝，经厦门转福州，回到他70年前出家的鼓山寺探视，并在寺中讲经。讲毕，再到宁波阿育王寺拜舍利，朝普陀山，回上海度岁。翌年回到福州鼓山寺，闽省主席杨树庄，及前主席方声涛，率官绅恳切劝请，留他主持鼓山寺。他认为鼓山是他剃染初地，缅怀祖德，义不可辞，遂就任。

以后数年，在鼓山讲经传戒，修缮寺院，并整顿鼓山佛学院，请慈舟法师主持院务。这样到了民国二十三年（1934年），鼓山寺方理出头绪来。而此时驻兵粤北的绥靖王李汉魂坚持请他到粤住持南华寺。他觉得六祖道场有重修的必要，这样又到了南华寺。

南华寺是唐代大鉴禅师六祖惠能的道场，寺中有六祖的真身在。但已荒废多年，无人过问。老和尚初到南华时，殿宇已倾，房屋破坏。只得搭盖葵蓬竹屋，暂以住众。然后筹募款项，购材募工，开始了南华寺重建的工作。经他惨淡经营，历时10年，直到民国三十三年（1944年）始竣工。他写了一篇《重兴曹溪南华寺记》用来记录真人真事。

在这十年之中，民国二十六年（1937年）开始八年抗战，民国二十七年广州沦陷，各地僧人都投奔南华寺。南华寺容纳不下，他重修了韶州曲江的大鉴寺和月华寺作为南华下院，以容纳各地来投的僧

侣。民国三十一年（1942年）他应国府主席林子超的邀请，到重庆启建了一场息灾法会。

民国三十三年（1944年）南华寺重建告一段落，虚云大师又担起了中兴云门的重任。

云门寺是云门宗始创者文偃禅师的道场。数年前老和尚途经该地，见荆棘丛中残存破寺及祖师肉身一尊，老和尚见祖庭沦落至此，凄然泪下，便言之于广东绥靖王李济深、省主席李汉魂。到南华工程结束，二李又请老和尚重兴祖庭，并亲送老和尚至云门驻锡，老和尚又开始了重建云门的生涯，而是年他已高龄105岁。

由民国三十三（1944年）年到民国三十八年（1949年），云门的殿宇完成了十之八九，殿中圣像八十余尊，也铺金设座告竣。接着国民政府自大陆“撤退”到台湾，中华人民共和国建立。

遇劫

1951年的春戒期间，发生了震惊全国的“云门事变”。3月，寺中在开戒期间，一日，地方干部及民兵百余人包围了云门寺，将老和尚拘禁于方丈室，将百余僧侣分别囚于禅堂及法堂，干部大事搜索，上自瓦盖，下及地砖，搜了两日，未搜到金银财物，乃殴打众僧，亦

无所获，最后数大汉以木棒铁棍殴打老和尚，逼其交出金银财物，打得老和尚五窍流血，肋骨断折。老和尚深入禅定，苦乐俱捐，多次殴打始终不死，干部们不敢再打。直到5月间“云门事变”消息传到韶州，大鉴寺僧人通知海内外同门，联合营救。后来北京方面电令地方政府严查，云门之围始解。

1952年春，北京政府电粤，派员护送老和尚入京。7月抵京，李济深、陈铭枢、叶遐庵、赵朴初等迎老和尚于火车站，驻锡于广化寺。中国佛教协会成立，要推举老和尚任会长，老和尚坚辞，挂了个名誉会长的名。10月到上海主持了一场祝愿世界和平法会，1953年回到云门。

在云门最后几年，他仍开堂传戒，日有开示。

“云门事变”的次年，老和尚赴北京之前，曾自书一联，记述其生平，联曰：

坐阅五帝四朝不觉沧桑几度，
受尽九磨十难了知世事无常。

圓寂

1959年初，虚云大师自感身体日渐衰弱，安排有关事务，主持

岑学吕宽贤重新编辑的《云居山志》刊印流通，并亲自为之撰序。虚云大师对真如禅寺诸职事做了交代。留下将自己的骨灰撒入水中，与水族结缘的遗嘱后，于农历九月十三日在云居茅棚内圆寂，世寿 120 岁，僧腊 101 年。

主张的思想

在百余年的弘法生涯中，虚云大师于潜心禅修之中，对佛法理论，尤其是禅宗修持多有创发，先后完成《楞砵经玄要》《法华经略疏》《遗教经注释》《图觉经玄义》《心经解》等近十种著述。一生为四众弟子讲经说法开示次数难以统计。综观这些论述以及虚云大师近百年的修持实践，可以看到他对中国佛教特别是禅宗宗门的弘传所做出的巨大贡献，以及从中所体现的禅学思想特色。

（一）佛教不是迷信，佛教能促进国际大同。虚云大师认为宗教的实质是引导人心趋于至善，因此可以产生移风易俗、辅政安民的效果。虚云大师曾指出：“世界无论何教，总是导人为善，为治心之法，如佛则济度众生，使众生脱苦。儒则重伦常，使人各尽本分，本无异致。所不同者，儒则重世间法，佛则于世间法外，更有出世间法，深浅不同耳。”虚云大师赞同孙中山先生所强调的，“佛教乃救世之仁，

佛学是哲学之母。宗教是造成民族和维持民族一种最雄大之自然力。人民不可无宗教之思想。研究佛学，可补科学之偏”的观点。针对社会上有些人将佛教视为消极的、迷信的错误观点，虚云大师予以驳斥，指出这是“未明佛教者之言”。他认为从实际看“佛法不坏世间相”。怎么是消极？而且佛法“步步引人背迷合觉”。更进一步说，佛法要求广大弟子“一面自修，一面化他”。因此“其积极与正信”在诸多宗教中“恐无有出其上”。所以，片面地将佛教指斥为消极的、迷信的是没有道理的。虚云大师认为，正如孙中山先生所指出的，佛教在中国的传播“有裨益于中国之学术思想”，“佛教为今日之周旋国际，趋进大同之唯一大教”。

（二）戒律是佛法之根本。虚云大师在其一生中，戒行精严，定慧圆相，他中兴祖庭，屡次整肃僧纪，都是从严守戒律入手的。在鼓山创办佛学院，于南华创办戒律学院，设佛学研究苑于云居山，以培育僧材，庄严戒德。虚云大师一生于讲经说法之中，反复强调戒律是佛法的根本。“戒为德本，能生慧行，成就万行。”因此，“修学者，必须依佛戒，戒为无上菩提本。”“学佛不论修何等法门，总以持戒为本。”对于修行者说来，“持戒律如行路有资粮。”这是因为“因戒才可以生定，因定才可以发慧”。若不持戒而修行，则“无有则处”而且“纵有多智，皆为魔事”。虚云大师是这样说的，也是这样严格要求自己及学人门徒的。他主持的寺院，坚持半月诵戒制度，即使是到了生命的最后时刻，虚云大师仍嘱咐身边侍者，要使佛教保持兴

旺，保守这一领大衣，“只有一个字，曰‘戒’”。虚云大师不仅严持戒律，而且十分重视如法传戒。

（三）提倡“楞严”思想。《楞严经》是唐以后中国佛教各宗依之立说的一部重要经典。虚云大师在此经方面造诣很深。早在清光绪二十年（1897年）就曾应道明和尚之请在焦山助讲《楞严经》，此后多次登坛宣讲此经，而且在平常讲开示和答问中都以“楞严”思想为核心，勉励学佛者深入《楞严经》，“从闻思修，入三摩地。”

（四）禅学思想很有特点。虚云大师在其一生中，百余年如一日，潜心于禅，行亦禅坐亦禅，自行化世，至老不移。虚云大师恒以《楞严经》为圭旨，在自己禅修的实践基础上，对参禅的目的、方法、禅病对治等方面形成了独具特色的观点。虚云大师认为，参禅目的在于明心见性，也就是要去掉自己的污染，显现自性的光明，彻见自己的本来面目。同时参禅是修学佛法的一种法门，也是办道的一种方法。诚如古德所教海的，“佛法大海，信为能入”，“信为道源功德母”。虚云大师强调“无论什么人，尤其是用功办道的人，先要深信因果”。如果不信因果，就会“妄作胡为”，这样不要说办道不成功，“三途少他不了”。有鉴于此，虚云大师教诲学人弟子，参禅办道就应该发长远心、坚固心、勇猛心、惭愧心。只有这样方能恒久如一，做到“万缘放下，一念不生”。也只有这样，才能断除妄想，坚定信心，“不随妄想习气境界转，‘假使热铁轮于我头上旋，终不以此苦，退失菩提心’”。这样才能悟道了生死。他认为，只有“放下一切，专

心向道，这才算是本色禅和”。

（五）主张禅净合一。虚云大师是当代禅宗泰斗，以一身而承嗣五家宗派，深入禅境，久有体悟，但对其他宗派法门不分彼此，同样尊重，尤其是对净土宗，虚云大师更是主张禅净合一，“参禅念佛等法门，本来都是释迦老子亲口所说。道本无二，不过以众生夙因和根器各不同，为应病与药计，便方便说了许多法门来摄化群机。”他认为中国佛教到后来诸宗派的出现，乃是诸位祖师“不过按当世所趋来对机说法而已”。尽管各宗派修持方式或有不同，但“哪一门都是入道妙门”。而且法法本来可以互通，圆融无碍的。

虚云和尚指出从修行实践看，念佛念到一心不乱，何尝不是参禅；参禅参到能所双忘，何尝不是念实相伸缩。他一再强调禅乃净中之禅，净乃禅中之净。禅与净，可以相辅而行，并非水火不相容，对那些怀有门户之见，将禅净妄分高下的人感到深恶痛绝，并一针见血地指出，这“是佛门最堪悲叹的现象”。他严肃指出这些人实际上“违背了佛祖分宗别的深意，且无意中犯了毁谤佛法，危害佛门的重罪”，“是一件极可悲的事”。

虚云大师虽是坚守禅门，造诣精深，但对于念佛法门不但毫无偏见，而且倍加赞扬，经常劝人老实念佛。当年在广东韶关南华寺重建禅堂之后，他又别立念佛堂，以方便学人习修净土。由此可见虚云大师的“禅净合一”观点得到了广泛实践，也产生了深远影响。

嘉言录

1. 人命无常，朝存夕亡，如石火电光。
2. 善用心者，心田不长无明草，处处常开智慧花。
3. 时光长短，唯心所造。一切苦乐，随境所迁。
4. 时间是刹那刹那地过，刹那刹那地催人老。
5. 有智不在年高，无智空长百岁。
6. 古人说：“勿待老来方学道，孤坟多是少年人。”
7. 禅是静虑，要在静中思虑好歹，择善而从。
8. 精进勇猛，有大愿力，难的会变为易。疏散放逸，悠悠忽忽，易的也变为难。
9. 有憎爱心，就有烦恼；憎心一起，道心就退。
10. 生命可置之度外，因果不可昧于毫厘。
11. 以智慧明鉴自心，以禅定安乐自心。以精进坚固自心，以忍辱涤荡自心。以持戒清净自心，以布施解脱自心。
12. 坐禅要晓得调养身心。若不善调养，小则害病，大则着魔。
13. 用功的人要善于调和身心，务使心平气和，无挂无碍，无我无人，行住坐卧，妙合玄机。
14. 中下根人，常被境风所转。境风有八：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。行人遇着利风，便生贪着；遇着衰风，便生愁懊；遇着

毁风，便生嗔恚；遇着誉风，便生欢喜；遇着称风，居之不疑；遇着讥风，因着成怒；遇着苦风，丧其所守；遇着乐风，流连忘返。如是八风飘鼓，心逐境迁，生死到来，如何抵敌？

15. 凡当参学，要有三样好；第一要有一对好眼睛，第二要有一双好耳朵，第三要有一副好肚皮。

好眼睛就是金刚正眼，凡见一切事物，能分是非，辨邪正，识好歹，别圣凡。

好耳朵就是顺风耳，什么话一听到，就知道说的什么。

好肚皮就是和弥勒菩萨的布袋一样，大肚能容撑不破，遇缘应机，化生办事，把所见所闻作比较研究，择其善者而从之，其不善者而改之。

16. 修行用功，贵在一心。

17. 因为你我有史以来，被七情六欲所迷，从朝至暮，总是在声色之中过日子，所以沉沦苦海。

18. 年轻不知好歹，把宝贵的光阴混过了，老病到来，死不得，活不得，放不下，变为死也苦，活也苦。这就是“早不预修，晚年多诸过咎”。

19. 年老的人死在眉睫，固要猛进；年轻的人亦不可悠忽度日。须知“黄泉路上无老少，孤坟多是少年人”。总要及早努力，方为上计。

20. 佛法的根本要义，乃是戒、定、慧三字，如鼎之三足，缺一

不可。

21. 学佛当以明心见性为本，断恶修善为行。

22. 现在你我生死未了，就要生大惭愧心，发大勇猛心，不随妄想习气境界转。

23. 做功夫不一定在静中，能在动中不动，才是真实功夫。能不起分别心，无心任运，就不生烦恼；心若分别，即成见尘，就有烦恼，就被苦乐境界转了。

24. 众生习气毛病有八万四千烦恼，所以佛就有八万四千法门来对治，这是佛的善巧方便。你有什么病，就给你什么药。佛说一切法，为度一切心，若无一切心，何用一切法？

25. 凡自性不明的，都在五欲中滚来滚去。五欲是财、色、名、食、睡。由此五欲生出喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七情。七情又捆五欲，因此生死不了。

26. 食也有利有害。君子食无求饱，居无求安。古人一心在道，野菜充饥，必定菜根香。如潭州龙山和尚那样：“一池荷叶衣无数，满地松花食有余；刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”

27. 世间七珍，虽称为宝，享乐一时，毕竟成空，只能养生，不能脱死。若佛三宝，则能息无边生死，远离一切大怖畏故，永享常乐。

28. 不论念佛也好，持咒也好，参禅也好，总要认定一门，葛直干去，永不退悔。今天不成功，明天一样干；今年不成功，明年一样

干；今世不成功，来世一样干。沩山老人所谓：“生生若能不退，佛阶决定可期。”

29. 念佛到一心不乱，何尝不是参禅？参禅参到能所双忘，又何尝不是念实相佛？禅者，净中之禅，禅与净，本相辅而行，奈何世人偏执，起门户之见，自赞毁他，很像水火不相容。

30. 凡关世道人心者，莫不疾首痛心，力求和平挽救人心，使归正轨，重仁慈不重武力。勿贪口腹，见利忘义，则杀心不起。杀机若息，劫运潜消矣。

31. 人身造化和天地一般，身心动静、行住坐卧，要顺时调护。

32. 出家有四种：

- ①身出家，心不出家——身参法侣，心犹顾恋。
- ②身在家，心出家——虽受用妻子，而不生耽染。
- ③身心俱出家——于诸欲境，心不生顾恋。
- ④身心俱不出家——受用妻子，心生耽染。

33. 跏趺坐时，宜顺着自然正坐，不可将腰着意挺起。否则火气上升。过后会眼屎多，口臭气顶，不思饮食，甚或吐血。又不要缩腰垂头，否则容易昏沉。如觉昏沉来时，睁大眼睛，挺一挺腰，轻略移动臀部，昏沉自然消灭。

34. 用功太过急迫，觉心中烦躁时，宜万缘放下，功夫也放下来，休息约半寸香，渐会舒服，然后再提起用功。否则，日积月累，便会变成性躁易怒，甚或发狂着魔。

35. 吾人须是从平实处见得亲切，从平实处行得亲切，才有少分相应，才不至徒托空言。平实之法，莫如十善，十善者：戒贪、戒嗔、戒痴、戒杀、戒盗、戒淫、戒绮语、戒妄语、戒两舌、戒恶口。如是十善，老僧常谈，可是果能真实践履，却是成佛作祖的础石，亦为世界太平建立人间净土之枢机。

36. 教化人不在于多谈，行为好，可以感动人心。如《怡山文》所说“若有见我相，乃至闻我名，皆发菩提心，永出轮回苦”。你行为好，就是教化他，不要令人看到你的行为不好，而生退悔心，这会招堕无益。

37. 修道如栽田，谷子变秧，插秧成稻，割稻得米，煮米成饭。佛性如种子，众生本性与佛无异，自心是佛，故曰佛性，这种子和秧稻米饭相隔很远。不要以为很远，就不相信这种子会成饭。成佛所以要先有信心，即把种子放在田里，等它发芽变秧，这时间又怕焦芽败种，错过时光，就是说修行要学大乘，勿误入小乘耽误前途。插了秧以后要锄草，等于修道要除习气毛病，把七情六欲，十缠十使，三毒十恶，一切无明烦恼都除净，智种灵苗，就顺利长成，以至结果。

38. 孔子《论语》二十篇，第一句说：“子曰学而时习之。”子者，孔夫子；曰者，说也。孔子教人将学过的东西，时常温习，语默动静，念念不忘；若所学仿佛大意，功夫就不相应，不究竟了。世法佛法都是一样，要学而时习之。

39.更须自己勤奋，不可依赖他人。阿难尊者以王子佛弟，舍其富贵，出家从佛，希望佛一援手。即得超登果位，但仍须自己悟修，不能假借。

40.葱蒜五辛，不可进食，为免助长欲念，所谓除其助因，修其正性，更加精勤增进，自能渐次成就。

41.世俗人每每不知恭敬三宝，实在可怜。他们有的用什么烧猪、鸡鱼供养观音菩萨。既犯了杀戒，又不恭敬。有一次，我在上海时，正遇梅兰芳在上海演戏。有某居士包一个厢位，花数百元请我看戏。我告诉他说：“八关斋戒弟子，尚且不可看戏，何况我出家的僧人！你请我看戏，无异烧猪供菩萨！”那个人叩头悔过说：“我今天花了几百元得到开示，知道敬僧的道理了。佛法无上，贵在用心！”

42.圣之与凡，唯心之垢净而现。六凡心垢故，则现六道善恶罪福等相；四圣心净故，则现威德自在光明赫奕慈容德相。故经云：“菩萨清凉月，常游毕竟空。众生心垢净，菩提影现中。”是故苦乐由心，炎凉自我，自心作业，自身受报，唯圣与凡，但问自心可矣。

43.若欲不犯此五戒，重在摄心。妄心若摄，分别不起，爱憎自无，种种恶业，由何而生！故楞严经云：“摄心为戒，因戒生定，从定发慧。”

44.当知摄心二字具足戒、定、慧，三无漏学。断除贪嗔痴，则诸恶不起，自能众善奉行。故摄心二字岂独挽救人心，维持世道，果

能摄心一处，无事不办，日久功深，菩提可冀。

45. 修行要在动中修，不一定要坐下来闭起眼才算修行，要在四威仪中，以戒定慧三学，除贪嗔痴三毒，收摄六根如牧牛一样，不许它犯入苗稼。