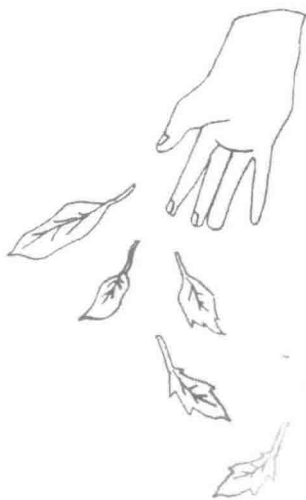


壹

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，但是这三人的傲慢无礼，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。