

在浮躁中寻得宁静，在心安处感受幸福

勿忘心安

虚云大师的人生幸福课

虚云大师·原典

沈海然·编注

快乐，不在繁华热闹中，而在内心宁静处；烦恼，不在谨言慎行中，而在人我是非里；胸襟，不在奇山异水中，而在平和的智慧里。宁静心安是内在的定力，能保持内心宁静的人，才是最有力量的。

勿忘心安

虚云大师的人生幸福课

在浮躁中寻得宁静，在心安处感受幸福

虚云大师·原典

沈海然·编注



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

勿忘心安 / 虚云大师原典; 沈海然编注. —北京:
新世界出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5104-2902-6

I. ①勿… II. ①虚… ②沈… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第106589号

勿忘心安

作 者: 虚云大师

责任编辑: 余守斌 邓东文

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中振源印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 680×960 1/16

字 数: 230千字 印 张: 15.25

版 次: 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2902-6

定 价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

序



一念心清净，处处莲花开；一花一净土，一土一如来。当人们的内心在一念之间真正清净了，在那一刹那，周围就如同莲花处处开，处处都是佛国。

白鹿衔花，青猿献果。春听莺啼鸟语，妙乐天机。夏闻蝉噪高林，岂知炎热。秋睹清风明月，星灿光耀。冬观雪岭山川，蒲团暖坐。任他波涛浪起，振锡杖以腾空。

漫长的岁月中，烦恼束缚不断，人们伸出手来却只能抓住外物，很难摆脱内心的束缚，每个人都渴望有心清如水、莲花盛开的心境，每个人都渴望拥有白鹿衔花，青猿献果，四方归附的感召力。但是很少有人能有一切随缘去，任心性自在的坦率和定力。与其在诱惑中辨错了方向，在名利相争中离内心越来越远，我们倒不如驻足片刻，调整好呼吸，聆听自己真实的内心，只有这样，我们才会更淡定，才能让内心清澈如初，生命才能重新调整平衡。让生命回归平衡，是一种解脱生活桎梏的大智慧。

生活没有上下限，只有回归内心，感受到人性的纯净和简单，才能感受到路的平坦；才能有宠辱不惊的定力；有一切顺其自然

然、我当宁静致远的超然。

以一份悠然之情，随心，随性，随缘，自在安心。生活就是如此，不管好的坏的，都要承受，只要做好自己，你对生命微笑，生命就是微笑的；只有找到内在的自性，你才会有真正的定力。

剪断牵绊追随内心，卸掉伪装一身轻松，摆脱束缚方显本性。其实，人生在世，要修的不是得到，而是一种安然自在的心境。虚云大师少年出家，潜心修行一生，他上求下化，自度度人，修得满心开阔境，一颗自在心。

本书的文字让你在感受虚云大师大彻大悟、超凡脱俗的心境中，重新解读自己，找回原本属于你的那份宁静，让你觉得生活中原来也可以有自己的真性情，原来生活竟可以如此的宁静安然。

目 录



1 还内心一份自由，给生活一份快乐

让选择顺从内心 / 002

别被名缰利锁绑去了自由 / 005

不计琐事常开怀 / 008

重情，但不为情所累 / 010

生活原本无常，抱怨不如接纳 / 012

你可以不祝福，但最好别嫉妒 / 015

放下贪心得自在 / 019

学会怎样担当 / 023

做一只快乐的蝴蝶 / 026

自卑是自设的牢笼 / 028

2 以待己心待人，以爱己心爱人

以貌取人不如诚心待人 / 032

切莫仗势欺人 / 036

先度自己，再度他人 / 039

辱人者是自取其辱 / 041

内心的镇静才是淡定 / 045

正确看待他人的选择 / 047

关爱每一个生命 / 050

众生皆有佛性，佛在人间 / 053

3 感恩是生命的灵魂

感谢生活的磨难 / 058

对一切帮助心存感激 / 062

感激生活带给我们的智慧 / 065

感恩生活的安排 / 068

感谢心底的虔诚 / 072

感恩心底的平和 / 074

感谢相遇的缘分 / 076

感谢生命的存在 / 079

4 内心清净处，自有莲花开

清净心是内在的定力 / 084

常为心灵除尘 / 088

心清如水即是佛 / 092

心头的纷扰都是杂草 / 095

有内涵方能泯然一笑 / 098

内心清净俯视一切繁杂 / 101

万念起于内心，无欲方得清净 / 105

心境澄澈智慧自生 / 107

清净心原来是本心 / 110

用清净心看世界 / 115

5 明自心者智慧无穷

- 永远知道自己要什么 / 120
- 丝毫必争不如通达相让 / 123
- 有反思自己的勇气 / 126
- 与人为善，要留一颗清净心 / 131
- 抚平内心的躁动 / 133
- 坚固信心开发自己 / 136
- 自尊自爱才能得到尊重 / 139
- 人贵有自知之明 / 142
- 平地起波澜，只因为心不静 / 145
- 荣誉是别人送的 / 149
- 超越是非才能看清自己 / 152
- 给内心一份自由 / 155

6 自助让生活鲜活多姿

- 凡事先问自己，结论在你心中 / 158
- 与其等待援兵，不如着手解决问题 / 160
- 做自己的守护神 / 163
- 像水一样至柔克刚 / 166
- 给内心一份温暖 / 169
- 顺从自己才能禅定心安 / 172
- 塑造自身才是最重要的 / 174

消除内心的嗔恚 / 176

拥有坚强的心 / 178

7 一颗圆满心，事事皆圆满

不必苛求完美 / 182

世事洞明的圆满 / 184

圆满在于思路的转换 / 186

从容走过生命的磨砺 / 188

功成身退保持功业圆满 / 192

既要待人真诚、也要八面玲珑 / 195

心量放宽人生通达 / 198

让生命纯净圆满 / 201

拒绝诱惑修得圆满 / 203

珍惜你拥有的幸福 / 205

附 虚云大师经历摘要及嘉言录

降生 / 208

参悟 / 211

入定 / 213

建寺 / 218

遇劫 / 220

圆寂 / 222

主张的思想 / 222

嘉言录 / 227



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？佛家有语：“时光长短，唯心所造。一切苦乐，随境所迁。”能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悦，像云卷云舒一样的自在。

人们会失望痛苦，是因为有时候很多人并不能真正的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，想去干什么就去干什么，想说什么就说什么，然而实际上这样的生活选择并不是真正的自由。心灵上的自由与生活条件的自由只是一线之隔。

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，大家商量结果，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，作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，他的做法就是做一个活死人，什么叫做活死人呢？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。想不生念，就是要不断地念佛。不断地念佛，能打掉一切妄想。念佛，也可以入定。念而不着，自性即空。念佛的人是谁？自性既空，那么谁在念？念佛，念到一心不乱，念到不知道自己在念佛，名为真念佛。要是知道自己在念佛，就是有着，还没空。不管做什么，肉身能动，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。才能更清楚如何作出顺应内心的选择。

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作出选择，而是做一个坚定的人，一个有思想的人，一个进步的人。



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，以至于陷入争斗的漩涡中。一旦陷入争斗的漩涡，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。陷入这种漩涡，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，无非就是这些财啊、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？当然不是的。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、享受、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！佛告诉我们，世间最毒的是什么东西？佛说是贪、嗔、痴三毒。财色名食睡等也都是细菌病毒。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東西，引来杀生之祸的例子又岂止少数。

春秋时期，齐国有公孙无忌、田开疆、古冶之三名勇士，他们曾为齐国立下许多功劳，但是这三位傲慢无礼，不仅对大臣们无礼，而且时常顶撞国君，也不把国君放在眼里。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而丢掉了性命，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。



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，多是发怒和陷于其中，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，既不想吃亏也不想退让，两家就这么僵着，这逐渐成为了王宏的心病，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，