王阳明的致良知与知行合一

2019-5-15

王阳明的良知说与《大学》《孟子》一脉相承。

良知是什么？就是知善知恶知有知无的知。这个知是一种能力，而不是内容。

我们说糖是甜的盐是咸的水是无味的，这些都是知的内容。这些内容自己是不能知的，糖不知道自己甜，盐不知道自己咸。

而知的能力本身又是没有内容的，没有甜与咸的载体，知也不会突然自动地觉甜觉咸。

这个没有内容的纯粹的能力就是良知。它什么内容也不是，但什么内容都要依它而呈现。有或者无，是或者不是，对或者错，迷或者悟，都要依这个能力而建立。

这个良知每个人都有。但不是每个人都会用。为啥？

因为普通人喜欢跟着内容走，忘了良知的存在与属性。比如多数人喜欢明白或者拥有真理，“不明白”，”不懂”会让我们觉得沮丧，以为我们得不到，或者欠缺了什么。但是对良知来说，明白是内容，不明白也是内容，良知根本没有被掩盖，也没有丢失。

大学的致知，孟子的尽心，阳明的良知，都是告诉人那个最根本的能力一直在那里。

在这一点上，儒学与各种正能量宗教没有什么不同。

但接下来就有差别了。

体现在什么地方？就是对良知的态度。比如佛教里的禅宗向高处走了：没有不是真心的，只要你明白了，-就一切相没有差别。但这确实是对上根之人所说，因为能一闻即悟的，一定是苦心求索寄命于斯的大器。对于普通人，这样说的结果往往是“太好了，那我就爱咋地都行喽”——不但没有向上打开，反而成了向下的借口。再比如其他宗教里对良知的神化，一切行为要向神或者神的代言人负责。

但儒家不这样。儒家把良知与人的日常行为结合在一起：能克服自己的小我，利他而行，就是良知的体现。行不出来，良知就不是实际受用。行得出来，良知就是实际。你明白或者不明白，拜神或者不拜神都没有关系。这就是知行合一。

有些不明所以的学者说中国人没有宗教是因为中国人太世俗。其实根本不是，中国人没有宗教的形式，但是宗教得最彻底，完全跟生活融为为一体了，而且推广得最好，全社会尊崇，所以不需要外在形式，不增加生活之外的负担。

做到没做到，扪心自问就行。

在这一点上，儒学确实没有禅宗那么高妙，但是实实在在，也避免了高谈阔论的负面影响，因此更适合多数人。

王言之

2019-05-10

传统祭祖的文化意义

2019-3-31

在中国漫长的五千年历史中，祭祖的重要性仅次于祭天。《史记.礼书》中说，“ 天地者，生之本也；先祖者，类之本也。 ”意思是祭祀天地，是报答天地覆载之德，而祭祀祖先，则是在尽孝道，感谢赐予生命之恩。祭祀这个社会习俗，具有深刻的文化意义。

祭祖的孝道文化
中国人不像西方人，相信天地万物和人类是由某种神灵创造的，只是实实在在的相信“ 身体发肤，受之父母，而人来源于物，物来源于天地。由于自然界给了我们衣食，祖先给了我们生命，所以要报本答恩，报答的方式便是敬天祭祖。祭祀祖先是为了发扬孝道，“ 家祭勿忘告乃翁 ”说的就是这个道理。《礼记.坊记》说：“ 修宗庙、敬祀事，教民追孝也。“

生命来源于父母，祖上，以及自然，这是一种非常朴实的自然观和社会历史观，把社会归结为家庭，把家庭归结为自然，基本上合乎人类演化和早期社会发展的历史。以父子关系为轴心的家族关系是古代社会的基础，中世纪宗法等级社会各种关系都可以看作是家庭关系的延伸和扩大。祭祖是家族社会的宗教，也是它的哲学，是它的最高信仰，在很长时期内极大地影响着中国社会的民俗和精髓。

祭祖的教化文化
随着生产力的发展，祭祖的内涵逐渐演变为纪念祖先的崇高人格和丰功伟绩，成为圣贤崇拜的文化价值理想。荀子曰：“ 下以教诲子弟，上以事祖考。 ”《慈恩天下》认为，当你在虔诚祭祀祖先时，通过对祖先高贵品德的赞颂，则会潜移默化的恪守伦理道德；通过对先祖的人格与能力的赞扬，告诉自己以及子孙后代要见贤思齐；通过对先祖拼搏奋斗精神的弘扬，懂得稼墙之艰难，从而笑对坎坷，面对人生更加坚强、努力和从容。通过对先祖赐予生命的感激之情，领悟生命的珍贵，从而更加懂得感恩与珍惜生活中的一切。

祭祖这一社会习俗负载了十分丰厚的精神内涵，联系了中华民族文化传统的诸多范畴，经过千百年间无数代际的传承，已经作为一种精神和感情的遗传基因，作用于这个民族的精神发育过程。祖先是我们生命的根本，犹如河流有源头，而树木有根系，根深则叶茂，源远而流长，我们尽孝道，对祖先，对父母恭敬，我们的生命才能够更加壮大，人生才能更加幸福。希望祭祖，这一条穿越数千年时空流淌至今的文化血脉，永远不断流、不干涸。

教育孝道需要纪念先人
孝是德之本，也是仁之本。《论语》里面讲：“ 孝悌也者，其为仁之本与。 ”这个仁有两个说法，一是仁爱，二是仁孝。孝是仁之本，也是一个人做人之本。做人的根本就是孝悌，没有这个根本，就好像树木没了根，很快就枯萎了；水没有源头，很快就枯竭了，他的福报不可能绵长，所以祀祭是养我们仁厚之心。通过祭祀我们会念念追忆祖德、亲人的养育之恩，让我们一生能在圣贤的引领、教诲中坚持不懈地圆满孝道。

家庭幸福需要纪念先人
“ 生事之以礼，死葬之以礼，祭之以礼 ”。祭祖一个重要的作用在于能增强族系的血脉联系，保持家庭的和睦。祭祖仪式在相当程度上保证了中国家庭长幼有序、和谐的基石。父母上面有父母，代代往上追溯，过去无始，儿女底下又有儿女，一直往下推演，未来无终。无始无终都是一体，这个叫做孝，所以中国人讲求祭祀，为什么？他们明白，祖先跟我们是一体，即使是几千年的祖先，我们现在去祭祀他们，依然是一体的。这是中华民族生生不息的一个根源、动力。

积德培福需要先人
也许大家不知道，为什么在自己的人生旅途中会有那么多人帮助自己？为什么我们总会遇到贵人相助？为什么我们会逢凶化吉？为什么我们事业成功，家庭幸福？为什么我们会来到这里学习做人的道理？为什么中华民族绵延五千年，屹立不败？原因只有一个：那就是祖宗给我们积了德，父母辛劳一生为我们培了福，从而得到古圣先贤的庇荫。

饮水思源，知恩报恩，推功于人，揽过于已，是人生最高的智慧，最厚的品德，最大福报的渊源。这也是人间正路孝道的起源，天经地义，也是祭祖的意义，祭祀就是怀念、纪念的意思，即常常提醒自己的孝思，不忘祖先就是不忘本。

《老子》三寶柔勝剛

2018-8-15

道教教主太上老君，姓李名耳，字伯陽，號老聃。

春秋時代（年代不詳）農曆二月十五日，誕生於楚國苦縣（今河南鹿邑）。

據說與孔子同時，而長於孔子。
傳說李母懷胎八十一年，剖左腋而出，生而白髮，所以稱為「老子」。
由於修道善養壽，或說百有六十，或言兩百餘歲。

————《道德經》五千言————

老子任職於周朝的「守藏室之吏」，相當於現在的國家圖書館館長。

孔子曾經前往洛陽問禮於老子， 老子教誨道：「良賈深藏若虛；君子盛德，容貌若愚。」指出有真才實學的人，應該要深藏不露；誠如具有高尚品德的君子，他那謙虛的樣貌，好像是個愚鈍之人。

孔子讚歎這位長者的德行學問高深莫測，故言：「吾今日見，老子，其猶龍也。」

因此，宋朝道士賈善翔為老子立傳，名曰《猶龍傳》。

老子因見周朝日頹，於是託病辭官，打算西出函谷關(今河南靈寶)隱居起來。

周昭王時的大夫尹喜，善觀天象，有天看到紫氣東來，知必有大聖人將出函谷關，於是請求調任關令，留心守候。

不久，果然遇見老子騎著青牛緩緩西出。尹喜便請求著書傳世，乃留《**道德經**》五千言，後世稱《**老子**》。

———— 《老子》三寶柔勝剛 ————

《老子 · 第五十一章》：「生而不有，為而不恃，長而不宰，是謂玄德。。

——勸導世人當師法「道」創生萬物，但不占有、不倚勢、不主宰，廓然大公的玄妙德性。

《老子 · 第十九章》：「見素抱樸，少私寡欲。」

——主張保持如赤子般的素樸本性，回歸道體清靜無為的本然。

《老子 · 第六十七章》：「我有三寶，持而保之。一曰慈，二曰儉，三曰不敢為天下先。」

——慈愛而勇敢、儉約而博施、謙和而無爭，即儒家特別重視的仁、義、禮。

《老子 · 第十三章》：「吾所以有大患者，為吾有身。及吾無身，吾有何患？」

——人們的煩惱來自於欲望，為了滿足欲望，不惜強取豪奪、任意踐踏傷害。因此，鼓勵清靜寡欲而不造紛爭的修為。

《老子 · 第七十八章》：「天下莫柔弱於水，而攻堅強者莫之能勝，其無以易之。弱之勝強，柔之勝剛，天下莫不知、莫能行。」

——則點出了柔弱勝剛強的人生智慧。例如滴水穿石，即是柔德之所在。

（文章来源，行天宫网《清靜無為歸於道 · 太上老君》）

庄子 三个寓意深刻的故事

2018-8-15

在今天这样一个资讯爆咋时代，如果要真正能够打动人心做的好，必要达到木匠告诉我们一个朴素而又玄妙的道理，要穿越三个阶段：**忘利、忘名、忘我**。如果能做到这三点，你就会知道世间大道的规则，做到“ **以天合天**”。

在生活中，我们会发现，决定成败胜负的，不一定是一个人的技术水平，而是一个人的心态。当我们患得患失时，当我们心有所虑时，你所有的经验和技巧，都不可能得到最好的表。

庄子在《田子方》说了这样一个故事：

列御寇，就是那个御风而行的列子，为伯昏夫人表演射箭。他射箭的时候，志满意得，满是骄矜之卸，拉满了弓弦，然后在自己的胳膊肘上，放了满满一杯水，弯弓射箭。第一支箭刚射出去，第二支箭就紧跟着发射出去了，而第三支箭已经在弦上等着呢，手臂上那杯水纹丝不动，而列御寇这个人也正像个木头人一样站在那里，岿然不动。

像列御寇这样的射箭技巧，不可谓不高，但这样的人真正达到大境界了吗?伯昏夫人不以为然，说：你这种箭术，只能算是有心射箭的射术，而不是无心射箭的射术。“ 是射之射，非不射之射也。 ”伯昏夫人说：我现在要邀请你，我们一同去“ 登高山、履危石、临百仞之渊 ”，我看看你射得如何?

伯昏夫人就当先走上高高的山岗，脚上踏着风化的危石，身临百丈深渊，然后转过身来，倒退着向深渊退步，一直走到自己的脚掌有一部分已经悬在悬崖之外。站在这个地方，伯昏夫人请列御寇上来射箭。而此时此刻，列御寇只能趴在地上，“ 汗流至踵 ”，汗都流到脚后跟了。

这时，伯昏夫人说：“ 夫至人者，上窥青天，下潜黄泉，挥斥八极，神气不变。 ”人世间真正高明的人，向上可以看透苍天，向下可以看清黄泉，世界万象了然于心，在任何时刻都可以神色不变，气定神闲。他对列御寇说：你现在心惊目眩，再让你射箭，你能射中的可能性就太小太小了。

这个故事说明，在这个世界上，我们永远不要过分相信技巧。也就是说，没有人可以摆脱环境而生存。当我们都面对恶劣环境的时候，就要看我们内心所酝酿的心境如何。当一个人的心境可以抵消外在恐惧的时候，这个人才成为真正的勇者，这个人的技巧才有发挥的空间。如果你的心境已经被环境挫败的时候，你做任何事情都将一事无成。

一个人的心态，决定了他生活的状态。那么，一个人的内心要达到什么样的状态才最好呢?怎么样才能达到这样的状态呢?

庄子又讲了一个斗鸡的故事：

纪清子为大王培养斗鸡。大王显然很喜欢斗鸡，希望纪清子能养出一只友霸四方的斗鸡，能够尽快出战。十天过去了，大王就去问这个纪清子：我那只鸡能斗了吗?

纪清子回答说：还不行，因为这只鸡“ 方虚靡而恃气 ”，大公鸡盛气凌人，羽毛张开，目光炯炯，非常的骄傲，胸中有股气。我们一般人认为，这个时候斗鸡不是正好吗?但真正懂得训练鸡的人说，这个时候是根本不行的。

又过了十天，大王又问。纪清子回答说：还不行。尽管它的气开始收敛了，但别的鸡一有响动，它马上还

是有反应，还有去争斗，这还不行。又过了十天，大王第三次去问。纪清子说：还不行。他现在虽然对外在的反应已经淡了很多，但是它的目光中还有怒气，不行再等等。

又过了十天，大王来问。纪清子终于说：这回鸡差不多可以了。别的鸡一些响动鸣叫，它已经不应答了。现在它像个什么样子呢?这就引出我们生活中常用的一个成语，叫做“呆若木鸡”。纪清子说，这只鸡现在已经训练得像个木头鸡一样，“其德全矣”，就是精神内聚，它的德性已经内化了，内敛了。所以，这只鸡往那儿一站，任何鸡一看见它，马上就会落荒而逃。这个时候的鸡可以去参加斗鸡了。在《庄子》里面，有很多寓言是发人深省的，因为它提供了与我们常人大相径庭的判断系统。

我们认为,一只鸡如果去争斗的时候,就像一个将士了阵三通鼓一样,需要趾高气扬,需要踌躇满志,需要有必胜之心张扬显露。而庄子给我们的境界是,当它一层一层把外在锋芒全都消除了,把一切的锐气都纳于内心。这并不是说,它没有真正的斗志了，而是斗志内敛。这种时候，才可以叫全德。真正的争斗，取得胜利，不在于勇猛，不在于技巧，而在于德性。

庄子在《达生》篇里，讲了一个木匠的故事：

这是一个鲁国的木匠，名叫梓庆。他“削木为镶”。这镶，是悬挂钟鼓的架子两侧的柱子，上面会雕饰着猛兽。这镶还有一种解释，说它是一种乐器，上面雕成老虎的样子。

这木匠把镶做成了“见者惊为鬼神”，看见的人都惊讶无比，以为鬼斧神工啊，怎么会做得这么好?那上面的猛兽栩栩如生。梓庆的名声传了出去，传着传着就传到国君那儿去了，所以鲁侯召见这个木匠梓庆，要问一问他其中的奥秘。

梓庆很谦虚，说我一个木匠，我哪有什么诀窍?根本没有什么技巧啊!他对鲁侯说：我准备做这个镶的时候，我都不敢损耗自己丝毫的力气，而要用心去斋戒。斋戒的目的，是为了“静心”，让自己的内心真正安静下来。

在斋戒的过程中，斋戒到第三天的时候，我就可以忘记“庆赏爵禄”了，也就是说，我成功以后可以得到的封功啊、受赏啊、庆贺啊，等等，这些东西都可以扔掉了。也就是说，斋戒到三天，我可以忘利。斋戒到第五天的时候，我就可以忘记“非誉巧拙”了，也就是说，我已经不在乎别人对我是毁是誉、是是非非，大家说我做得好也罢，做得不好也罢，我都已经不在乎了，也就是说忘记名声了。

还要继续斋戒。到第七天的时候，我可以忘却我这个人的“四肢形体”，也就是说，到第七天，达到忘我之境。这个时候，我可以忘记我是在为朝廷做事了。大家知道，为朝廷做事心有惴惴，有了杂念，就做不好了。这个时候，我就进山了。进山以后，静下心来，寻找我要的木材，观察树木的质地，看到形态合适的，仿佛一个成型的镶就在眼前。然后我就把这个最合适的木材砍回来，顺手一加工，它就会成为现在的这个样子了。梓庆最后说，我做的事情无非叫做“以天合天”，这就是我的奥秘。

木匠的故事让我们认识到，有一个坦荡的好心态，就能达到最佳的状态，做到“以天合天”，才能把事情做到最好。

这就是‘道’用那些本身最合乎规律的事情去应对规律，永远不要和规律较劲儿，不要违背规律，不要做徒劳的努力，而应该用自己澄净清明的心，用智慧看到哪些事情可以“以天合天”。木匠斋戒七天，其实是穿越了三个阶段：第一阶段，忘记利益，不再想着用我的事情，去博取一个世间的大利；第二个阶段，忘记名誉，不再想着大家的是非毁誉对我们有多么重要；第三个境界，忘记自己，人其实只有达到忘我之境，才可以做到最好。

在今天这样一个资讯爆咋时代，如果要真正能够打动人心做的好，必要达到木匠告诉我们一个朴素而又玄妙的道理，要穿越三个阶段：忘利、忘名、忘我。如果能做到这三点，你就会知道世间大道的规则，做到“以天合天”。这个很难吗?并不难!

这只是需要我们在心中，把很多朴素的东西重新捡回来，这就是所谓的“见素而抱朴”。

（文章摘自百度微课堂）

修心，修的是什么？

2018-8-14

修心，

一年两年下来，

是越修脾气越大，越修越傲慢？

还是越修越没脾气，越修越谦逊？

如果修得时间很久了，脾气却不见小，傲慢也不见弱，

那么，显然是走偏路了，是在自寻烦恼。

同时，如果只是一时的脾气大，一时的傲慢，却有可能是在翻习气，如同打扫房间时中间的临时混乱。

因此，一时的脾气大，傲慢强，倒也不一定是走错路。

这种情况，很快就会过去，很快就好良性的变化。

但是，如果时间很久了，还是大脾气很傲慢，那么，一定是走偏路了。

偏在哪里？偏在修心不知道修什么，不知道朝着什么心来修。

方向偏了。

心，可以分为两种□有**万相一如的真心，**有**个人意识心。**

修心不出偏，必须是为真心而修。

确切地说，是为真心而修理个人意识心，为真心显露而修掉个人意识心的妄想执着。

真心，是智慧心。智慧真心，包含着个人意识心。

真心，通过化开个人意识心中的妄想执着而得以显露。

真心，没有自己与他人的区分，没有任何凝固的存在，没有中心与边界。

真心，纯然而然的是智慧，是生机。

个人意识心是真心的功能妙用在个体生命视野中的流露或体现。

个人意识心创造了个体生命视野中的所有现象，包括自身心与山川大地。

对个体生命来说，真心显露了，个人意识心也透着智慧，个人天地里万象无颠倒地幻化而呈现。

真心未显露，个人意识心是染污的烦恼心，充斥着妄想执着。

无论修不修，真心都在。真心无缺，本来圆满，不存在修与不修的是。

真心虽然都在，对有烦恼的人来说，不修不显露。

说修，是指修去意识心的妄想执着。

换句话说，不出偏的修心，是为真心显露，而修掉个人意识心的妄想执着。

同时，

个体生命的存在感，正是真心的智慧体现。

个体生命的视野，也是真心的智慧体现。

个体意识心的创造物，也无非是真心智慧的体现。

只是，

只有真切体会到这些的人才明白“就是这样”，

没有个坚固的“我”以及各种事相的坚固存在感，从而烦恼日渐消逝，乃至于彻底没有烦恼。

没有体会到的人，如果能够先相信，而后通过各种方法的践行，努力去体会，也会在时机成熟时真切体会到。

只要努力，必然会有结果。

为何？

这是自然而然的事，法尔如是。

如果不知道有真心，也不愿意相信有真心，不是朝着显露真心的方向去用功，

那么，修心就只能是在修个人意识心。修个体意识心，如果不知道修除其中的妄想执着，

那么，在绝大多数的情况下，是在不断地强化着“自我”，以“自我”为中心的倾向越来越强烈。

当然，脾气会见长，傲慢会增强。

就算，

把“小我”扩大为“大我”，那也只是扩大了自我的地盘，放大了脾气与傲慢的疆域，也放大了烦恼的天地。

修掉个人意识心中的妄想执着，这才是值得努力的修心内容。

为真心的显露而在努力修掉妄想执着，

如此，就比较块地能够“ 闻过则喜 ”。

否则，难以接受他人的打捞。

只知道在个人意识心上下功夫，

不知道要去除妄想执着的人，大多难以面对不同的意见，因为“ 自我 ”的妄想执着不愿意受到威胁或挑战。

那些有过“ 大我 ”的触证体会，却不愿去除所有的妄想执着（包括“ 自我 ”）的人，

经常会发现有好多的人和事并不在那个“ 大我 ”的天地里，

往往会被那些人和事逼着作“ 包容或不包容 ”的艰难选择。

殊不知，没有什么在包容什么，一切毕竟空无，只是生机的自在流淌。

生命是一分一秒构成的，每一分每一秒都是生命。

有缘者，不必将生命浪费在二流三流（甚至下流）的事相上。

修心的路，不必走偏。

正道的修心，一流的修心，是修去个人意识心中的妄想执着，为真心显露创造条件。

真心何时能显露？只须问耕耘，不必问收获。

收获该来之时，自然会来。

为何？自然而然，法尔如是。

什么是个人意识心中的妄想执着？

以为真的有不变的、凝固存在的“ 我 ”，

以为真有种种不变的、凝固存在的事相（山川大地，以及各种人物事）。

或者说，

不知道一切都是无常而空空如也，

不知道一切只是个体生命意识心中的了别幻化，

妄想有事相的实体、中心与边缘，

并且执着于这些妄想，暗中立足于此而观待一切。

这些，需要被修掉，被溶解，被化开。

修心

就是化开个人意识心中的妄想执着，为真心显露创造必要条件。

别无它事。如是见。

（文章来源百鸟朝凤百家之言）

王阳明：情绪不好是智慧不够

2018-8-15

王阳明先师一生历经坎坷，遭廷杖、下诏狱、贬龙场、功高被忌、被诬谋反，可谓受尽了命运的折磨，放在平常人那里，估计早就被郁闷死了，但是王阳明却在生活中一直保持着积极乐观的情绪，在龙场的时候，跟他去的随从都相继病倒，只有他自己安然无恙。

王阳明故居

王阳明自己说，我来龙场两年，也被瘴毒侵害，但是我却安然无恙，这是因为我始终保持了积极的情绪，乐观的心态，没有像其它人一样悲悲切切，抑郁哀愁。

现代科学也证明，积极的情绪有助于身体健康，一个人如果快乐，体内就会分泌出一种激素，提升身体状态。一个人如果抑郁、郁闷，那么身体状况就会随之下降。

在赣州的时候，陈九川病倒了，王阳明对陈九川说：“ 生病这件事，正确面对它确实很难，你感觉如何？ ”

陈九川说：“ 这方面的功夫，确实很难。 ”

王阳明回答说：“ 经常保持快乐的心情，就是功夫。 ”

在王阳明看来，保持快乐不是一种天赋，而是一种能力。

是一种通过智慧和修行就可以获得的能力。王阳明正是通过他自己的智慧，在逆境中保持了快乐的心境，在毒瘴之地生存了下来，而且还修身治学，德业兼进，最终在龙场悟道，创立心学。

1、活在当下才能快乐

王阳明曾说：“ 只存得此心常见在便是学。过去未来事，思之何益？徒放心耳。 ”

只要常存养此心，就能经常觉察到心的存在，这就是做学问。已经过去的事，和那些还没到来的事，想它有什么益处吗？这样胡思乱想，只能白白丢失清明的本心。

一个人要想获得快乐，就得有活在当下的智慧。

曾经有人向马祖禅师请教如何修行，马祖禅师答：饥来吃饭，困来眠。

这个人就很奇怪，说，其它人也是这样做的啊，难道他们和你一样用功？

马祖回答说，不是的，他们吃饭的时候想着睡觉，睡觉的时候想着吃饭，而我，吃饭就是吃饭，睡觉就是睡觉，所以不一样。

王阳明曾经以此典故写过一首诗，

饥来吃饭倦来眠，只此修行玄更玄。

说与世人浑不信，却从身外觅神仙。

简单来说，就是活在当下的时刻，专注眼前的事情，不要胡思乱想。

专注于当下的人，不对过去做无谓的得失计较，对于未来尚未发生的事情，也不做杞人忧天的担心，他们的心宁静而清明，所以他们是快乐的。

心理学家证明，如果一个人能够专注于某件事，身心就会处于一种十分和谐的安稳中，很容易引发一种超然舒缓的喜悦感。

在这个信息爆炸的时代里，人们的幸福感之所以降低，就是因为人们失去了专注于某件事的条件，一个人每天要受到无数信息的诱惑，又有层出不穷的娱乐方式，在很大程度上分散了人们的注意力。

因此，我们要努力摆脱“走神”，在工作和生活中保持一种把握现在，专注当下的能力，只有这样，我们才能拥有发自内心的喜悦。

2、破除我执，才能快乐

王阳明在龙场时，曾经打造过一个石棺。原因就是因为他在悟道的过程中，始终不能放下自我，放下生死。

他发下大愿，我就当自己已经死了，还有什么好怕的呢？

他在石棺中静坐修身，潜心悟道，终于有一天，了悟“格物致知”的道理。

人生最大的障碍是自己，如果不能破除我执，那人就很难获得真正的快乐。

我们之所以觉得痛苦，是因为我们的失败，所谓失败，就是事情没有像“我”想的那样发展运行，事情到最后，并没有获得“我”预期的结果，所以“我”就会痛苦。

所以王阳明说，所谓的寻找快乐，就是一个不断放下自我的过程。

苏轼在《前赤壁赋》里有这样一句话，“惟江上之清风，与山间之明月，耳得之而为声，目遇之而成色，取之无禁，用之不竭，是造物者之无尽藏也，而吾与子之所共适。”

面临生命中的重大变故，愁绪难解，苏轼选择忘掉自我，返归自然，把自己有限的生命融入自然，以此换来生命的洒脱和快乐。

所以，真正的快乐，是忘我的，是一种与万物融为一体，无拘无束，自由自在的境界。

减得一分人欲，便是复得一分天理。

3、少一点欲求才能快乐

王阳明曾说：“吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！”功夫在减不在增，所谓减即去物欲之昏蔽；减尽人欲，便回复良知之本体了。

古代的圣贤也都告诉我们，过多的欲望是一切痛苦的来源，我们如果把自己的快乐建立在欲望的满足上，那么一旦欲望得不到满足，快乐也就荡然无存，而人的欲望是无穷无尽的，满足了这个欲望，那个欲望就会冒出来，从此沉沦欲海，永远不能自拔。

《道德经》里也讲：“ 知足不辱，知止不殆 ”，人不能有太多的欲望，要懂得适可而止。

王阳明曾给学生举例，古代的张良、董仲舒、诸葛亮、韩愈等取得了卓越成就的人，无一不是淡泊名利之人，正是因为他们的欲望少，所以才能把精力专注在事业上，最终才取得了过人的成就。

只有通过节制自己的欲望，才能减少心中的杂念，才能让心灵真正意义上沉静下来，让自己在欲海中脱身，做些有价值的事情，如此，才能获得真正的快乐。

王阳明曾说：“ 吾辈用功，只求日减，不求日增。减得一分人欲，便是复得一分天理，何等轻快洒脱，何等简易！ ”功夫在减不在增，所谓减即去物欲之昏蔽；减尽人欲，便回复良知之本体了。

古代的圣贤也都告诉我们，过多的欲望是一切痛苦的来源，我们如果把自己的快乐建立在欲望的满足上，那么一旦欲望得不到满足，快乐也就荡然无存，而人的欲望是无穷无尽的，满足了这个欲望，那个欲望就会冒出来，从此沉沦欲海，永远不能自拔。

《道德经》里也讲：“ 知足不辱，知止不殆 ”，人不能有太多的欲望，要懂得适可而止。

王阳明曾给学生举例，古代的张良、董仲舒、诸葛亮、韩愈等取得了卓越成就的人，无一不是淡泊名利之人，正是因为他们的欲望少，所以才能把精力专注在事业上，最终才取得了过人的成就。

只有通过节制自己的欲望，才能减少心中的杂念，才能让心灵真正意义上沉静下来，让自己在欲海中脱身，做些有价值的事情，如此，才能获得真正的快乐。

（文章来源百度文库）

盲修十年志愈坚，双目复明谢神仙

2008-12-6

唐朝寿州刺史张士平夫妇，中年以后都患了眼疾，不久便看不见东西。到处求医问药，并且请术士施行法术，都毫无结果。张士平夫妇只好隐居到别墅，闭门思过，专心致志的继续修行，向上苍祷告，祈求神灵保佑。过了许多年，家业日渐凋敝，但他们的修行求道之心，精诚不减。

元和七年壬辰，八月十七日，有一位书生来到门前，请求谒见张刺史。家人说：「我家主公夫妇都有病，很久以来，就不接待宾客了。」书生说：「我虽然是个读书人，但同时也攻医术。我听说使君有病，因此才来到这里。」家人进去对张士平转达了书生的话，士平高兴地说：「我长期患病，久已不接待宾客。这位书生假如有办法医治我的病，我真希望他能救助我。」家人出来，又向书生转达了主人的话，书生说：「只要一见使君，自然有良药可施。」士平听了这话，立即抱病接见客 人。

书生对使君说：「您的疾病，不用吃什么药，明天请派十名仆人，带着锹和镐，新开一口井，您的眼疾一定会自然痊愈。」士平就照他的话，做了准备。

次日，书生出去选择了一块景色秀丽的地方，命仆人们就地凿井。从早晨开工，一直到晚上，井底才见到水。与此同时，士平眼疾的症状，也顿时觉得减轻。等到打上新水，让士平洗了洗双眼，士平的眼疾顿消。他们夫妇二人，两眼皆复明如初。

十年之疾，一旦豁然消除，张士平夫妇，那种感激之情，简直无法形容。士平赠送给书生一大宗银子。书生说，「我不是世间的凡人，乃是太白星官。只因你们夫妇患病多年，仍然不忘求道，愈苦愈坚，诚心祷告，这才感动了上苍。玉皇大帝派我下降到这里，来为你们消除重疾，回答你们的修奉之心。所赠银子，不是我所要的东西。」讲完话，便飘然升天而去。张士平在地上跪拜相送，感激不止。

正是：

愈苦愈坚真修行，
上苍见了自洞明。
有人修持才三月，
便想即刻得升腾。
白日作梦皆知妄，
无奈作妄却有人！
请看士平夫妇俩，
功夫到了自然成。

（文章来源《宣室记》）

真正的慷慨

2008-12-6

一场龙卷风袭击了我们家附近的一座小城，那里的许多家庭都损失惨重，报纸上一张特别的照片尤其触动了我的心。照片上，一个年轻的女人站在一座完全被毁坏的房屋前面，一个大约七八岁的小男孩低垂着眼站在她的身边。旁边，还有一个很小很小的小女孩用手抓着妈妈的裙裾，眼睛盯着镜头，目光里充满了慌乱和恐惧。在相关的文章中，作者给出了照片上每个人的衣服尺寸。我注意到他们衣服的尺寸与我和孩子衣服的尺寸很接近。这将是教育我的孩子帮助那些比他们不幸的人的好机会。

我将照片贴在冰箱上，把他们的困境向我的一对7岁的双胞胎儿子－布兰德和布雷特、以及3岁的小女儿梅格安做了解释，”我们有这么多东西，而这些可怜的人现在却什么也没有。我们将把我们的东西和他们分

享。”我从阁楼上拿下来3只大盒子放在地板上。当男孩子们和我一起把一些罐装食品和其他一些不易腐坏的食物、肥皂等装进其中一只大盒子的时候，梅格安怀里抱着鲁西——她爱极了的布娃娃——来到我们面前。她紧紧地将它搂在胸前，把她圆圆的小脸贴在鲁西扁平的、被涂上颜色的脸上，给了它最后一个亲吻，然后，将它轻轻地放在其他玩具的最上面。”噢，亲爱的，”我说，”你不必把鲁西捐出来，你是那么地喜欢它。”

梅格安严肃地点了点头，眼睛里闪烁着被她强忍着没有流出来的眼泪，”鲁西给我带来了快乐，妈妈。也许，它也会给那个小女孩带来快乐的。”

我突然意识到，任何一个人都可以把他们弃之不要的东西捐赠给别人，而真正的慷慨却是把你最珍爱的东西给予别人。诚挚的仁爱是一个3岁的孩子希望把一个虽然破旧、却是她最珍爱的布娃娃送给那个小女孩的行为。而我，本来是想教育孩子的，结果却从孩子那儿受到了教育。

男孩子们惊讶地张大了嘴巴。布兰德什么也没说，走进房间拿着他最喜欢的圣斗士出来了。他稍稍犹豫了一下，看了看梅格安，把它放在鲁西的旁边。布雷特的脸上露出了温和的微笑，眼睛里闪着光，跑回房间拿来了他的一些宝贝火柴盒汽车，郑重地放到盒子里。

我把我的那件袖口已经磨损得很厉害的褐色夹克衫从那个放着衣服的盒子里拿出来。然后，把上个星期刚买的一件绿色的夹克衫放了进去。我希望照片上那个年轻女人会像我一样喜欢它。

伊丽莎白·考伯

留有余地

2014-12-13

邵康节画像

处事须留余地，责善切戒尽言。——（清朝）金缨《格言联璧》

在宋朝，有这样一个故事：

邵康节是精通《易经》的宋朝大哲学家。他与当时的著名理学家程颢、程颐是表兄弟，同时和苏东坡有往来。但二程和苏东坡关系一般，一向不和睦。有一次，邵康节病得很重的时候，程颢、程颐二弟兄在病榻前照顾。这时外面有人来探病，程氏二兄问明来人是苏东坡，就吩咐不让苏东坡进来。躺在病床上的邵康节，此时已经不能再说话了，他就举起一双手，比划成一个缺口的样子。程氏二兄弟有点纳闷，不明白他做出的这个手势是什么意思。不久，邵康节喘过一口气来，说：“把眼前的路留宽一点，好让后来的人走走。”说完，他就咽气了。

给自己给他人留有余地：利不可赚尽，福不可享尽，势不可用尽。

邵康节的话是很有道理的。人生大舞台，风云变幻，何处没有矛盾？何时没有纷争？社会上的人，有坦荡君子，也有戚戚小人。如果你没有包容的心怀，就无法与他人和睦相处。与他人发生矛盾时，你若能够理解包容，留有几分余地，矛盾也许会迎刃而解，还会得到更多人的信任和尊敬。

留有余地，就是不把事情做绝，于情不偏激，于理不过头，这样才会处变不惊，从容不迫，游刃有余。

留有余地是人生智慧，也是生活经验。

雕刻人像时，鼻尖先留高一点，不像的话再慢慢削减，这是留有余地；做菜时先少放一点盐，不够再添，这是留有余地；新买的裤子，因为太长穿不了，去裁的时候叮嘱裁缝少剪点，以免剪短了不合穿，这也是留有余地。

留有余地，包含两方面的意思：

一、是给自己留余地
使自己行不至于绝处，言不至于极端，有进有退，措置裕如，日后便能机动灵活地处理事务，解决复杂多变的问题。

二、给别人留余地
实质上也是给自己留余地。断尽别人的路径，自己路径亦危；敲碎别人的饭碗，自己饭碗也脆。不让别人为难，也是不让自己为难，让别人活得轻松，自己也活得轻松。这就是让三分、留余地的妙处，是处世交往的良方。

俗话说：“ 利不可赚尽，福不可享尽，势不可用尽。 ”说的是做事的时候给自己留点余地，以备不时之需。21世纪是一个充满风险、充满挑战的社会，我们的生活、职业、娱乐、思维方式都将发生很大的变化，要在这样的环境里好好生存，就要学会深思远虑，防患于未然。包容别人就是包容自己，给别人留条后路就是给自己留条后路。

宋代的吕蒙正胸怀宽广，气量宏大，有大将风度。每当遇到与人意见相左时，他必定以委曲婉转的比喻来晓之以理，动之以情。皇帝对他很是信任。当吕蒙正初次进入朝廷的时候，有一个官员指着他说：“ 这个人也能当参政吗？ ”吕蒙正假装没听见，付之一笑。他的同伴为此愤愤不平，要质问那个官员叫什么名字。吕蒙正马上制止他们说：“ 一旦知道了他的名字，就一辈子也忘不了，不如不知道的好。 ”当时在朝的官员也佩服他的豁达大度。后来那个官员亲自到他家里去致歉，并结为好友，相互扶持。

吕蒙正这样做是对的，为人处世，留有余地，是一种君子风度，可以显示一个人博大的胸襟和深厚的修养。

智慧之光：做人做事，留有余地，不说过头话，不做心力用尽的事，则随时可以应付意外情况。因为于人本身，强中自有强中手，而于事态发展，也时有不测风云。因此，但凡做事就要留有余地，会让你在人际交往中进退自如。

（文章来源搜狐教育）

虚云和尚——养生修持要诀

2007-12-7

虚云和尚

前 言

人类的寿命随着时代的进步不断地延长，例如美国和日本人的平均寿命现已高达八十岁以上，但距离天寿一百二十岁尚远。所谓“ 天寿 ”，乃指天赋之自然寿命，亦称“ 天年 ”，即在正常情况下，人类的最大寿限。一百二十岁只是现阶段我们追求的目标，并非人寿的极限，实际上必定有人超过。

去年过世的法国人瑞桑恩 · 卡尔门（Calment）女士，生于公元一八七五年二月二十一日，卒于一九九七年八月四日，享年一百二十二岁零二百一十三日。她在世时身体健康，记忆良好，经历了二十一位总统，三个共和国。

我国近年以来，享寿最长而有年谱可查的是高僧虚云和尚，生于公元一八四O年（清道光二十年）八月二十七日（夏历七月二十九日寅时），殁于公元一九五九年（民国四十八年）十月十三日（夏历九月十二日丑时）。按照我国传统的计算年龄习惯（虚龄），世寿为一百二十岁。我国历史上曾活到一百二十岁的尚有唐代赵州从谂和尚（公元七七八～八九七年），但并无年谱可供查考，其养生方法亦难以探究，故不具论。

本人近年来研究倡导养生保健之道，认为在目前客观环境条件之下，追求天寿一百二十岁，并非梦想。在拙著《向一二O岁挑战》（元气斋出版社）一书中，曾举中外长寿者为例加以印证。惟该书限于体例，未能详论。本文特将我国近代高僧虚云和尚事迹及其养生修持要诀，详加论述，以供参考。

虚云和尚传略

虚云和尚俗姓萧，名古岩，字德清，世居湖南湘乡。父玉堂，母颜氏。清道光年间，父宦游福建泉州，道光二十年（公元一八四O年），虚云诞生后，生母病故，由庶母王氏抚育。

虚云十一岁，由祖母作主，以虚云兼祧叔嗣，为定田、谭二门亲事。十七岁时，父迫使完婚，但虚云早已立志从佛，虽不得已而与田、谭二氏成亲，然而同居无染，守身如一。

越二年，虚云十九岁，至福州鼓山涌泉寺，礼常开法师剃度。离家时写下“皮袋歌”三章与田、谭二氏，表明不贪名利，不恋妻妾，“从今不入红尘队，降伏六根绝思虑”的超凡志向。次年，依鼓山妙莲和尚圆受具戒。

虚云三十一岁，行脚至浙南温州雁荡山，学教于天台融镜老法师，三十六岁至高明寺听敏曦法师讲《法华经》，又至岳林寺听《弥陀经》，三十七岁至天童寺听《楞严宗通》。

公元一八八二年，虚云四十三岁，发心朝拜五台山，以报父母深恩。是年农历七月初一日，由浙江普陀法华庵起香，三步一拜，至公元一八八四年五月下旬始拜抵五台山显通寺，在拜香还愿三年间，曾经历饥寒雪掩、痢疾腹泻、口流鲜血、奄奄待毙、三次大病，幸能逢凶化吉，终达心愿。

嗣后数年，虚云参访名山大川，三衣一钵，踽踽独行，风霜雪雨，毫无倦容。体力日强，步履轻捷。五十三岁起与诸师同住九华，弘教三年。

虚云自十九岁出家至五十六岁开悟时止，为自度时期，在此三十七年出家岁月中，虽历尽艰辛，犹生欢喜，每每藉境验心，愈困苦处愈觉心安，所作所为，福慧双修。

公元一八九五年，虚云五十六岁以后为度他时期，所作所为，无私无我。到处开荒辟地，不住持现成寺院，不接受丰腆供养。四众弟子前后得戒度者万余人，乞戒皈依者百十万人。他亲手兴建大小梵刹数十，其宏伟者如云南鸡足山的祝圣寺、昆明的云栖寺、广东曲江的南华寺、乳源云门的大觉寺、江西永修县云居山的真如寺等。

综观虚云一生事迹，可说是：志大气刚，悲深行苦，云水生涯，历尽艰辛，愈挫愈奋，建树良多，举其荦荦大者，可概括为十项：

一、云水天涯，苦修证道;

二、提倡戒律，整肃道风;

三、中兴祖庭，建寺安僧;

四、续法禅门，并弘五家;

五、兼摄经教，重视文史;

六、兴学育僧，迎纳新进;

七、恢弘古风，农禅并重;

八、护国护教，为法忘躯;

九、启建法会，维护和平;

十、福利社会，普度众生。

虚云和尚的养生修持之道

虚云和尚生于改朝换代的乱世，凭其先天的禀赋及后天的修养，志大气刚，悲深行苦，振兴佛教，度生无数。住世一百二十年，历经“五帝四朝”和“九磨十难”，终能达成慈悲救世的心愿。我们研究他一生修持养生的要诀，归纳起来，不外下列各点：

一、坚定不移的宗教信仰

虚云自幼喜欢听祖母讲述佛教故事，喜素食，不喜荤腥。稍长，回到湘乡老家，初次接触僧人及佛法后，便对佛教产生浓厚兴趣。十九岁，未经父亲同意，私自出家。嗣后百年如一日，坚持宏法利生。他维护佛教的事功，最著者为民国三十二年受国民政府 林主席、蒋委员长及戴院长等人敦聘，至陪都重庆启建息灾法会，会后蒋公详细问法，虚云曾以书面解答，条列唯物、唯心及神与基督之理。（文长不录，原文详见《虚云和尚年谱》）

民国初年，各省逐僧毁寺，当时虚云和尚在云南鸡足山的祝圣寺，新军协统李根源督兵赴诸山逐僧拆寺，虚云乃面见李根源。根源怒形于色，厉声问：“佛教对社会有何益？”老和尚答：“圣人设教，总以济世利民为要。语其初机，则为去恶从善。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。”

根源面色稍改，又问：“要这泥塑木雕作什么？”答：“佛言法相，相以表法，不以相表，于法不张，法相表彰，则人易生敬畏之心，人心若无敬畏，则无恶不作，无作不恶，祸乱是以形成。即使以世俗言之，尼山塑圣，丁兰刻木，中国各宗族祠堂供奉之祖先牌位及天地神灵，以及东西各国之铜像等，亦不过是令人心有所皈依，及起其敬信之忱，其功效实不可思议。就佛教而言，语其极则，若见诸相非相，则见如来。”

根源略现笑容，又问：“但是和尚不做好事，反做许多怪事，实在是国家的废物。”答：“和尚是通称，有圣凡之别，不能因见少数不肖僧，而遂罪及全僧，岂因一、二不肖秀才而骂孔子？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，其用弥张，不一定全是废物。”

根源被老和尚说服，执弟子礼，乃引兵去。由此可知老和尚不但自己坚信佛教，而且能说服他人信仰佛教。

二、艰苦卓绝的修行生涯

虚云自十九岁在鼓山涌泉寺出家圆受具戒后，隐居山后岩洞中，礼万佛忏，生活艰苦，有时以野菜野果充饥，时遇虎狼，亦不畏惧，隐居古岩洞十二年以后，自觉修持精进，随心所欲，虽不食人间烟火，但耳聪目明，体力日强，健步如飞。

老和尚五十六岁时，过江堕水得救后，口鼻流血，容颜憔悴，乃在禅堂中打七，昼夜精勤，万念顿息，以死为待。经过 二十余日，奇迹出现，容光焕发，众病皆愈。从此参禅工夫进入纯熟境界。一天，夜放晚香时，开眼一看，忽见大光明好像白昼一样，内外洞彻。至八七第三晚，六 枝香开静时，护七禅师入堂冲开水，不慎将水溅在虚云手上，茶杯坠地，“拍”的一声破碎，顿断疑根，庆快平生，如从梦醒，悟透禅关，乃述二偈，以记悟境。第二偈云：

烫着手，打碎杯；家破人亡语难开。
春到花香处处秀，山河大地是如来。

公元一九O二年，虚云住终南山时，与戒尘法师比试坐禅工夫。戒尘趺坐不到一个时辰，妄念不息，不到半日便支持不下去，只得起坐。待看虚云法师，端坐于蒲团之上，双目微闭，面容安详，已然入定，而且一坐就是七天。待虚云起坐后，戒尘问：“汝在定中，为有知耶？为无知耶？若有知者，不名为定；若言无知，自是枯定，所谓’死水不藏龙’也，望明示。”

虚云道：“须知禅宗一法，原不以定为究竟，只求明悟心地。若是真疑现前， 其心自静。以疑情不断故，不是无知；以无妄想故，不是有知。又虽无妄想之知，乃至针抄堕地皆知之，但以疑情力故，不起分别；

虽不分别，以有疑情不断故，不是枯定，虽不是枯定，乃是功用路途中事，非为究竟。又此七日，只是觉得一弹指顷，一落分别，便起定也。须以此疑情，疑至极处，一日因缘时至，打破疑团，摩着自家鼻孔，方为道契无生。”一番弘论，至精至微，令戒尘心悦诚服，钦仰之至。二人因相与结为禅友。

虚云将禅净打成一片，其圆融无碍之处，尤为人所不及。他以禅定见称，戒行精严。往年上海某君在香港谒见虚云时，询及用功法门，于禅净二者何择，虚云云：“汝自审果能处烦恼而不乱，住禅定而不寂，则可以参禅。若未能做到，则当一心念佛。”有人问他：“老年人学参禅好，还是念佛好？”他说：“老年人参禅不宜，最好还是念佛。”

三、淡泊名利，一介不取

虚云一生，不为名闻，不图利养，功成身退，不名一文。当他兴建道场完成，必选一位大德为住持，将所有财物全部移交，仅带一铲一衲，两袖清风而去。在云南鸡足山时，曾蒙逊清光绪皇帝敕赐紫金衣钵及洪法大师金印，离开时全归祝圣寺，并未随身携带。

抗日时期，国府林主席请虚云往重庆，主持四十九日护国息灾法会，林主席曾赠与“法轮常转”赤金印玺一颗，及配有金质菩提叶十二片之缨络一串，离去时悉留寺中，不将此名贵无价之宝收藏为己物。

老和尚在重兴云栖寺时，一日由昆明回寺，在途中拾得名贵首饰钱钞等物一大包，约值黄金百余两，行至寺前湖边，见一少妇投水自杀，老人奋勇拯救，问其自杀原因，谓失钜款及首饰，老人全部归还，得救一命，由此感化其全家信佛。

云门事变之翌年，老人往上海建法会，情况热烈，每日往玉佛寺等候接见者数万人，所收弟子果金，时币值三亿余元，悉数拨与四大名山、八大名刹、大小寺院二百五十六处为供养资费。

虚云曾经开示：“世人总以有财为荣，无财为苦。无财想有财，少财想多财。有了白银，又想黄金，永不会知足的。既为自己打算，又为子孙打算，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。”

四、吃苦耐劳，始终如一

虚云一生劳动不停，以身作则。当兴建云门大觉寺时，他已年逾百岁高龄，仍然抬石挑泥，处处领前。

光绪三十年（公元一九O四年），虚云六十五岁，住云南鸡足山钵盂庵。该庵自嘉庆年后，已无人住，因为大门外右边 有一巨石白虎不祥，老和尚拟在白虎巨石处凿一放生池，雇工斫之不碎，挖开土方察看，并无石根。该石高九尺四寸，宽七尺六寸，石顶平坦，可供跏趺坐。招雇包工议定，向左移二十八丈，来工人百余名，拚力工作三天，无法移动，工人不顾散去。老和尚乃祈祷伽蓝，讽诵佛咒，率领僧人十余，不费吹灰之力，竟将此石移往 左方预定地点。当时轰动观众，惊为神助，乃称该石为“云移石”。士人题咏甚多，老和尚也有诗纪此事。

嵯峨怪石挺奇踪，苔藓犹存太古封; 天未补完留待我，云看变化欲从龙。
移山敢笑愚公拙，听法疑曾虎阜逢; 自此八风吹不动，凌霄长伴两三松。

虚云一生提倡劳动，分析其原因，约有下列数端：
（一）劳动是智慧的源泉，可以体验生死，证得菩提。
（二）劳动是衣食的来源。
（三）劳动操作时，可以身心供养三宝，作为培福的基础。
（四）劳动令人心不外驰，归于寂静，以为入不思议境界养成的先导。
（五）劳动可以健身，以便努力修持，护持三宝。
（六）劳动使人体验艰苦，以养成节约惜物的习惯。
（七）劳动深合“一日不作，一日不食”的祖训。
（八）劳动的人可以任重致远，荷担如来家业。
（九）劳动时可以看话头用功，以贯彻知行合一的工夫。

五、坚持步行，锻炼体魄

虚云一生以苦行著称，尤其坚持步行，非有必要，不乘舟车，坚持“凡一日步行可达之处，不许乘坐舟车。”

如前所述，虚云四十三岁时，为报亲恩，尽孝道，以三年时间，行程约二千里，三步一拜朝礼五台山，其中历经险阻，终了心愿。然后步行游历国内各大名山。

光绪十五年（公元一八八九年）虚云南行朝圣，先至西藏，再由西藏翻越崇山峻岭，穿过世界屋脊喜玛拉雅山（古称雪山），经不丹到印度、缅甸。结束南亚之行后，东到云南鸡足山，复经贵州、湖南、湖北、江西、安徽回到江苏。两年来行程约二万里，除渡海河须乘舟航行外，余皆步行，跋山涉水，不畏艰辛，而步履轻捷，体力日强，正应古人所言“行万里路胜读万卷书”。

虚云到了老年，态度略有改变，对于青年人并不坚持一定要步行访道。他说他年轻时到处游方参道，东南西北，四山五岳，乃至漂泊海外，有时一天要走几百里路。但现在形势变了，社会在发展，他不希望现在的僧人也去游方访道，这样会浪费宝贵的时光。他有一首《云游独归》绝句：

独去独归得自由,了无尘念挂心头;

从今真妄都抛却,敢谓寒山第一流。

六、饮食起居，一切从简

据其弟子岑学吕的一封公开信中云：“留心观察他的言语举动，大体上与平常人无殊，所异者：他个子颇高而瘦，他所穿的衣服不过几件，至少都穿了十年以上，有人送他袍衣甚多，他都拿去与人结缘。三伏暑天，但见他穿一件夹袍。我有一次跟他游山，不过一二里路，他行走如飞，累得我满头大汗，气喘力竭，而他则从容之至，额上无汗，内衣不湿。他洗澡不多，数日换衣服一次，而身上并无一点难闻气味。”

“虚云一切饮食起居一如常人，每日只洗脸一次，需半小时之久。举凡耳孔、鼻孔、发脚、颈项，都擦之甚久。吃饭时一向不说话，不答话，目不视人。有时宴客，一侍者坐身旁，替客人送菜，他只举箸招呼客人。食时有客大声谈笑，他只管吃饭，有人问他，他只把头一点，仍旧吃饭，罢席后始略作招呼。在平时他一样过堂吃饭，有时饭冷羹残，他一样吃两大碗，未曾拣饮择食，批评好坏。出家以后，持午百年（即过午不食），有病时亦然。历来有施主送他的好斋料，他都拿出来供众，向不设私食。”

云门遭蹂躏后，斋粮断绝，虚云嘱咐大众说：“老人业重，有累大众，你们不能跟我吃水斋，还是大家四散，各随缘分去罢。”水斋就是斋粮没有了，以水当饭。

七、情想爱憎，守身如玉

岑学吕老居士曾亲待老和尚多年，住云门大觉寺时，一夕问法：“情想爱憎是生死根本，如 何能除？”老人谓：“只一情字，已堕百劫千生，杂以爱憎，互为因果，皆妄心为之耳。如果妄心去尽，成佛已多时。我辈历劫多生，习气至重，在随时观照，以除习气，为第一要旨。”岑居士又问：“情可随时忏，爱憎亦可随时遣，但既有心念，如何能不想？”老人谓：“何不想向佛国去？观念成就，佛亦成就，此净土法也。”

虚云十七岁时，奉命与田、谭二氏成亲，然而同居而无染。光绪三年，虚云三十八岁，自宁波至杭州途中，正逢三伏天气，船小人多，无奈与青年妇女卧铺相连，夜阑人静，大家都睡得很熟，有一女子抚摩和尚的下体，惊醒后，见那女子脱衣裸体相就，和尚不敢作声，急起趺坐持咒，那女子便不敢动。假若当时和尚失去警觉，便败了身子，修行道果毁于一旦。他劝勉修行人不可不慎。

八、云门事变，死而复生

公元一九五一年（民国四十年）春，虚云和尚一百一十二岁，拟在云门山大觉寺开坛传戒，适值大陆展开“镇反”（镇压反革命）运动。全寺僧人一百二十余人，于四月八日被当地乳源县军警包围，将虚云和尚拘禁于方丈室内，门封窗闭，绝其饮食，大小便均不许外出，迫令交出黄金、白银、枪械。虚云答以“无有”，竟遭毒打，打得头面流血，肋骨折断，他干脆阖目不视，闭口不语，作趺坐入定状，连续四次遭毒打，军警将他从榻上推倒在地，以为已死，乃呼啸而去。入夜后，侍者入室探视，见老人倒于血泊中，乃扶其坐于榻上，并侍候汤药。次日，那伙人见其未死，又予毒打，至四月十五日，老人渐渐倒下，作吉祥卧。侍者以手试其鼻孔，气息全无，手脉亦停，以为老人已死，唯体温尚正常，面色亦平静。次日早晨，忽听老和尚微微呻吟，并睁开眼睛。侍者见师还活着，十分惊喜，立即扶师起坐，并告以入定已八日整。老和尚答道：“我觉才数分钟而已。”令侍者法云，“速执笔为我记录”，乃从容叙说神游兜率天事。

虚云老和尚以一百一十二岁高龄，受此等酷刑，死而复生，仍能入定神游兜率天，足见其禅悟境界之高深。云门事变后，虚云曾撰一联，以抒感想：

坐阅五帝四朝，不觉沧桑几度；
受尽九磨十难，了知世事无常。

九、吟诗抒怀，悟道度人

虚云不但是长寿和尚，而且是长寿诗人。每有所感或有所悟，虚云均以诗偈记之。《虚云和尚法汇》中共收诗歌偈赞凡三百九十首，其中以七言最多，五言次之，偈赞有三言或四言者。王世昭在《记虚云和尚及其诗》文中云：“尝论中国方外诗人，晋代慧远诗有一种清奥之气，宋代之汤惠休以禅寂人而作情语，宛转入微，为苏曼殊诗之所自出。其余如唐之皎然、齐己等，皆去古未远，卓然成家。虚云和尚诗上品甚多，颇难遍录。”

虚云和尚所作诗偈，除上引三首外，兹再选录数首，以供吟赏：

还鼓山访古月师

卅载他乡客，一笻故国春；寒烟笼细雨，疏竹伴幽人。
乍见疑为梦，深谈觉倍亲；可堪良夜月，絮絮话前因。

峨眉访真应老人

优哉贤故友，抱道乐林泉；坐到无疑地，参穷有象天。
胸中消块垒，笔底走云烟；更笑忘机鸟，常窥定后禅。

过崆峒山

凿破云根一径通，禅栖远在碧霞中；岩穿雪窍千峰冷，月到禅心五蕴空。
顽石封烟还太古，斜阳入雨洒崆峒；山僧不记人间事，闻说广成有道风。

隐居九华山狮子茅蓬之四

苦乐何须较眼前，芒鞋竹杖总茫然；无舟可渡情中断，有路堪扪梦里天。
花到夜深知寂寂，草经霜败尚芊芊；风尘若定荣枯事，习静人知世外禅。

如此不食人间烟火而又人情味极浓的诗作，即使置于唐、宋大家作品中，亦毫无逊色。王世昭认为：“以苦行为至乐，以一生拜佛为至荣，百年如一日，为高僧史中少有。其足迹遍及中国名山，朝礼五印，折而至南洋群岛。其生平行迹合晋之法显法师、唐之玄奘法师、明之徐霞客而为一人，此又为中国地理学史上

所无。”对其诗作及生平，作了恰当的评价。

虚云老和尚倾注其一生精力所撰的《楞严经玄要》、《圆觉经玄义》、《遗教经注释》、《法华经略疏》及《心经解》等著作，均在云门事变中遗失，殊属可惜。

十、无疾而终，遗爱世人

虚云和尚由于平日吃苦耐苦，身体强健，很少生病。偶尔生病，也能不药而愈。

公元一九五三年，虚云一百一十四岁，在上海主持法会，每日排队报名求皈依者以千计，赵朴初居士恐虚云过于疲劳致生疾病，特请上海名医为其诊断，诊断结果出人意料。医生说他从未曾诊过这样的脉，虚云不仅没有病，且其脉为纯阳脉，近来脱落之牙齿复生，足证体能良好，大有返老还童的迹象。二年前云门事变所受的创伤，业已全部复元。

公元一九五七～一九五八年间，中共推行大跃进路线，实施“整风”和“社会主义教育运动”，波及江西云居山的虚云和尚，被打成右派，逼迫他迁出所居住之牛棚，饱经风霜的老人并不感到意外。他一生度人无数，到了耄耋之年，却累遭不测，曾在《示众偈》中透露出“我不入地狱，谁入地狱”的悲愿。

公元一九五七年，虚云一百二十岁，各界捐资，请造地藏菩萨一尊，以资祝寿。虚云令克日兴工塑造，两月而成。三月，虚云患慢性消化不良，早午仅吃一小碗粥糜，省府奉北京命，屡遣医生来，虚云推辞说：“我的世缘将尽，不必医治。”

一日，云居山住持性福法师及三寮执事多人来茅篷探视，虚云说：“我们有缘相聚，复兴云居道场，辛苦可感。我的世缘将尽，倘我死后，全身要穿黄色衣袍，一日后入龛，在此牛棚之西山旁，掘窑化身，火化后，将吾骨灰辗成细末，和入油糖面粉，做成丸子，放入河中，以供水族结缘。”随即口述一偈：

虾恤蚁命不投水，吾慰水族身掷江;冀诸受我供养者，同证菩提度众生。

十月九日，老和尚作最后一次开示，告诫众弟子，勤修戒定慧，息灭贪嗔痴，并作辞世诗：

少小离尘别故乡，天涯云水路茫茫;百年岁月垂垂老，几度沧桑得得忘。
但教群迷登觉岸，敢辞微命入炉汤;众生无尽愿无尽，水月光中又一场！

十月十三日，农历九月十二日中午，虚云对众弟子言道：“你等侍我有年，辛劳可感。从前的事不必说了，我近十年来，含辛茹苦，日在危疑震撼中，受谤受屈，我都甘心。只想为国内保存佛祖道场，为寺院守祖德清规，为一般出家人保存此一领大衣，即此一领大衣，我是拚命争回的。你们都是我的入室弟子，是知道经过的。你们此后如有把茅盖头，或应住四方，须坚持保守此一领大衣。但如何能够永久保守呢？只有一个字，曰’戒’。”老和尚说毕，合掌，向各人道“珍重”。一时四十五分，虚云和尚右臂作吉祥卧示寂。世寿一百二十岁，僧腊一百零一岁。

综其一生，志大气刚，悲深行苦，度生无量，为法忘躯，九死一生。凭其深邃的修持工夫，世寿高达一百二十岁，堪为吾人养生保健的最佳典范。

最后，精选虚云和尚嘉言若干条，以供参考：

虚云和尚嘉言录

人命无常，朝存夕亡，如石火电光。

美女在前，则以为一枝花，其实，迷魂鬼子就是她。

善用心者，心田不长无明草，处处常开智慧花。

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。

时光长短，唯心所造。一切苦乐，随境所迁。

时间是刹那刹那的过，刹那刹那的催人老。

有智不在年高，无智空长百岁。

古人说：“ 勿待老来方学道，孤坟多是少年人。 ”

禅是静虑，要在静中思虑好歹，择善而从。

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。

有憎爱心，就有烦恼；憎心一起，道心就退。

生命可置之度外，因果不可昧于毫厘。

生日又云母难日，自哀未遑，切不可作寿庆贺。

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。

坐禅要晓得调养身心。若不善调养，小则害病，大则着魔。

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。

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。如是十善老生常谈，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机枢。

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; 遇著称风，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？

昔明代罗殿撰有醒世诗曰：

急急忙忙苦苦求，寒寒暖暖度春秋。
朝朝暮暮营家计，昧昧昏昏白了头。
是是非非何日了？烦烦恼恼几时休？
明明白白一条路，万万千千不肯修。

谁能脱离这诗的窠臼，谁就是大解脱人。

拾得大士传的弥勒菩萨偈曰：

老拙穿衲袄，淡饭腹中饱; 补破好遮寒，万事随缘了。
有人骂老拙，老拙自说好; 有人打老拙，老拙自睡倒。
涕唾在面上，随他自干了; 我也省气力，他也无烦恼。
这样波罗密，便是妙中宝; 若知这消息，何愁道不了。

又偈曰：

也不论是非，也不把家办; 也不争人我，也不做好汉。
跳出红火坑，做个清凉汉; 悟得长生理，日月为邻伴。

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，都知道说的什么。

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。

世尊所说三藏十二部经典，也是为了你我的贪嗔痴三毒。三藏十二部的主要内容就是戒定慧，就是因果。使我戒除贪欲，抱定慈悲喜舍，实行六度万行，打破愚迷邪痴，圆满智慧德相，庄严功德法身。若能依此处世为人，那真是处处总是华藏界了。

静坐之重要：妙法莲华经云：“ 若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔。 ”因为静坐这一法，可以使我们脱离尘劳，使身心安泰，使自性圆明，生死了脱。一须臾者，一刹那之间也。若人以清净心，返照回光，坐须臾之久，纵不能悟道，而其正因佛性 已种，自有成就之日。若是工夫得力，一须臾之间，是可以成佛的。

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。

修行用功，贵在一心。

凡夫的境界，总是贪染财、色、名、利。

因为你我无始以来，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。

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，年晚多诸过咎。 ”

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。

佛法的根本要义，乃是戒、定、慧三字，如鼎之三足，缺一不可。

学佛当以明心见性为本，断恶修善为行。

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。

做工夫不一定在静中，能在动中不动，才是真实工夫。

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。

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？

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。

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。”

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。

参禅念佛都是入道妙门，不分高下，可以互通，圆融无碍。譬如念佛到一心不乱，何尝不是参禅？参禅到能所双忘，又何尝不是念实相佛？禅与净本相辅而行。

不论念佛也好，持咒也好，参禅也好，总要认定一门，蓦直干去，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。”

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。

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。

五戒者，一杀戒，二盗戒，三淫戒，四妄语戒，五饮酒戒。此五戒名曰学处，又名学迹，是在家男女所应学故。又名路径，若有游此，便升大智慧殿，故一切律仪妙行善法，皆由此路。又名学本，诸所应学，此为本故。又名五大施，谓以摄取无量众生故，成就无量功德故。

人心不古，置因果于罔闻，那知因果理彻，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。

前清庚子年间，八国联军入京，我那时跟光绪帝、慈禧太后们一起走。中间有一段，徒步向陕西方向跑，每日跑几十里路，几天没有饭吃。路上有一个老百姓，进贡了一点番薯藤给光绪帝，他吃了还问那人是什么东西，这么好吃？

人的投生，起首由于淫欲，及至出生后，就以财为主。广慧和尚劝人疏于财利，谓：“一切罪业，皆由财宝所生。”所以五欲第一个字就是财。人有了钱财，才有衣食住，才想女色，娶妻妾。人若无财，什么事都办不成，可见财的厉害了。

妄想来了，就让它来，我总不理会它，妄想自然会息。

你我都是一个心，只因迷悟而不同。

人身造化和天地一般，身心动静、行住坐卧，要顺时调护。

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。

能动静忘怀，利水清月现。

出家有四种：
一、身出家，心不出家——身参法侣，心犹顾恋。
二、身在家，心出家——虽受用妻子，而不生耽染。
三、身心俱出家——于诸欲境，心不生顾恋。
四、身心俱不出家 ——受用妻子，心生耽染。

罪障之中，淫为首要。因淫损体，遂杀生补养，而盗妄等恶，亦随之而至。

男子见了女子，或可观想自己亦作女子；女子见了男子，或可观想自己亦作男子，以杜妄想。

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。

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。

六祖说：“ 心平何劳持戒？行直何用参禅？ ”我请问你的心已平直没有？有个月里嫦娥赤身露体抱着你，你能不动心吗？有人无理辱骂痛打你，你能不生嗔恨心吗？你能够不分别冤亲憎爱、人我是非吗？统统做到，才好开大口，否则不要说空话。

(文章来源，百度文库；作者，李焕明)