


世界如此浮躁，
静心才能幸福

静心

弘一法师的人生幸福课

弘一法师·原典
庆 裕·编注

人需要从浮躁的生活中觉醒，从疯狂的相互耗损的竞争中觉醒，
静下心来，给自己疲惫的生活、受伤的心灵放假，让自己的心休养生息。

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

静心

弘一法师的人生幸福课

世界如此浮躁，静心才能幸福

弘一法师·原典
庆 裕·编注

图书在版编目(CIP)数据

静心 / 弘一法师原典, 庆裕编注. — 北京: 新世界出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5104-2712-1

I. ①静… II. ①弘… ②庆… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第057841号

静心

作者: 弘一法师

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: 210千字 印张: 14.5

版次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-2712-1

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



当你累到无力，内心深处总是渴望一份安宁与平静，随着这份渴望走下去，我们真的找到了自己想要的那个精神之家，这个家不在别处，也不是一间屋一座院，它是一种自在静心的感觉，是一种抛开浮华和纷争，回归内心的简单和宁静。

生命起始之时，最初的那颗心除了清净透明什么都没有，可是在红尘俗世中混得久了，这颗心好像什么都沾染上了。其实只要你静下心来就能发现，这颗心原来还是什么都没有。但是我们却误以为塞满了很多东西。于是心念被打扰，就像石块落入水中，引起了内心的层层波澜，当人被繁杂迷了心窍，一切纷扰就会纷至沓来。

在不断地求索与挣扎中，有时候心会越锁越紧，越来越浮躁迷乱找不到方向。于是不自觉中我们已经失去了自主能力，跟着情绪走了，或者跟着诱惑走了。一路走来却发现烦恼越来越多。其实很多萦绕心头的烦恼，不是因为本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里。

回头的瞬间，你会发现，原来追求外在的浮华只是一种诱惑，人在诱惑之下会离自己的内心越来越远。

红尘纷扰的人生路上，人们很容易在诱惑中辨错了方向；在名利相争中远离真实的自己，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，我们才会更宁静，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，只有心静下来，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、我当宁静致远的超然。

弘一法师出家修行，修得一颗宁静之心，一份自在安闲，就让我们跟随大师的指引，一路找到灵魂的栖息之地，找到自己的精神家园吧。

目录



1 卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静

- 没有欲念心才安宁 / 002
- 只需轻轻拂去灰尘 / 004
- 还内心一份宁静 / 006
- 舍弃繁杂见真谛 / 009
- 平和由心而生 / 011
- 不是生活太艰难，是你脚步不从容 / 013
- 死执不如放手 / 016
- 让人劳累的是心头的重负 / 019
- 心开阔你才宁静 / 022

2 看淡红尘纷扰，内心自在安闲

- 心头的纷扰都是杂草 / 026
- 与人为善，要留一颗清净心 / 029
- 打败你的是内心的浮躁 / 031
- 有内涵方能泯然一笑 / 034
- 心静才能突破困境 / 037
- 心灵的皈依 / 039
- 让世情淡一分 / 042
- 不为情绪所动 / 044
- 放下心中的“怕” / 046
- 做真实的自己最安心 / 048

3 生活中自有菩提，能静心才是智慧

找到柴米油盐中的那份安详 / 052

拒绝诱惑常惜福 / 054

像佛一样静心习劳 / 056

在持戒与自尊中修一份定慧 / 058

菩提之心是一种灵悟 / 060

静心思考才能得智慧 / 063

懂得反省自己才能沉淀心性 / 066

心有挂碍不如定心明志 / 069

选择心灵的宁静 / 071

心被外物所牵你才会煎熬 / 073

贪爱容易迷惑心智 / 075

越炫耀离你想要的越远 / 077

沉静才能认清事情的根本 / 079

能说不能行，不是真智慧 / 081

4 万念起于内心，断念才得清净

心有定慧才得安宁 / 084

万念起于内心，断念才得清净 / 086

低下头才能看到真相 / 088

顺从自己才能禅定心安 / 090

抬手相让只为求一份简单 / 092

迷途知返内心才安静 / 094

保持通灵的心境 / 096

追求没有的不如珍惜拥有的 / 098

丝毫必争不如通达相让 / 100

回头自省才见清静处 / 103

5 人之所以痛苦，在于追求错误的东西

- 先度自己，再度他人 / 106
- 逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养 / 108
- 留一份镇静在心中 / 111
- 放下虚妄修自身 / 113
- 人之所以痛苦，在于追求错误的东西 / 115
- 化解内心的痛 / 117
- 平地起波澜，只因为心不静 / 120
- 像水一样至柔克刚 / 123
- 心如止水才能抵抗诱惑 / 125
- 修一颗通灵之心 / 127
- 好心态是一种定力 / 129
- 比珠宝更珍贵的是智慧 / 131
- 心量放宽人生通达 / 133

6 心动了，行进的方向就变了

- 先区分善恶，再决定进退 / 136
- 七分理性三分情感 / 138
- 不慕他佛，塑造自身 / 140
- 流于场面和形式，心就会累 / 142
- 看清通往幸福的路 / 144
- 低调处事保留余地 / 147
- 开悟心智世事洞明 / 149
- 行为随心而动 / 151
- 你的不安由心而生 / 153

7 请把心调到微笑的频道

- 你也能在微笑中举重若轻 / 156
- 笑容总在杂念顿起时消失 / 158
- 哗众取宠让人仪态尽失 / 160
- 找到心中盛开的莲花 / 162
- 做一只快乐的蝴蝶 / 164
- 财富是无形的 / 166
- 别忽视纯真自然之心 / 168
- 用心去爱，才能用心微笑 / 170
- 最打动人的，是那份质朴 / 172
- 培养善根积福德 / 174
- 你的心可以自由伸缩 / 175
- 泥出莲花只因有颗宁静淡雅心 / 177
- 对虚幻的光环说不 / 179
- 天然无饰，便是本性 / 181

8 抓住当下的幸福

- 活出生命的真谛 / 184
- 摒弃重负抓住现在 / 186
- 放下梦幻走向真实 / 188
- 寻找人生本来的样子 / 190
- 舍一份虚荣，得一份真相 / 193
- 做真实的自己 / 196
- 从容面对生死 / 198
- 获得真正的价值 / 200
- 抓住当下的幸福 / 202

9 弘一法师经历概要

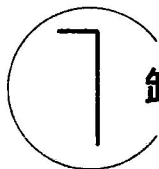
初到世间的慨叹 / 206

艺海畅游的乐趣 / 209

遇见精神的出生地 / 211

南闽十年之梦影 / 213

最后之□□ / 220



卸掉心头繁杂事，还内心一份宁静

喧嚣中的一份宁静，繁杂中的一份简单，
绚烂中的一份素雅，都给了自己的灵魂一份超
脱，无论世事多么繁杂，独守一份宁静的美真
的很重要！





没有欲念心才安宁

你生活的每一天都有很多琐碎的事情发生，如果你一直得这些琐碎的小事放在心头，那这一天的烦恼就会延绵不断，你的心很难与宁静相伴，只有放下烦恼心才能得以宁静。

弘一法师在讲解佛经的时候曾说：“行少欲者，心则坦然，无所忧畏，触事有余，常无不足。”

他也曾劝诫世人：“人生在世都希望有幸福快乐的生活，然而幸福快乐由哪里来呢？绝不是由修福而来，今天的富贵人或高官厚禄者，他们日日营求，一天到晚愁眉苦脸，并不快乐。修福只能说财用不匮乏；修道才能得到真幸福。少欲知足是道，欲是五欲六尘。无忧无虑，没有牵挂，所谓心安理得，道理明白，事实真相清楚，心就安了。六根接触，六尘境界不迷，处世待人接物恰到好处，自然快乐。”

一般来说，做事情和看待一件事情的不同想法和观点，决定了人与人内心想法的不同。来看看这师徒二人的迥异想法吧。

一天，坦山和尚与徒弟在去某地说法的途中遇到了一条小河，河水虽不大，也不湍急，但因为刚下过大雨，河沟泥泞不堪。

师徒二人正准备渡河时，后面来了一位穿着得体、体貌端庄的年轻姑娘。姑娘行色匆匆，好像有急事要办，但是到了河岸边后却面露犹豫之色。



看到这一情景，坦山和尚便上前对姑娘说：“施主，贫僧背你过去吧！”

紧跟在他后面的小沙弥听到坦山和尚的话，心里不解，嘀咕到：“平日里师父教导我们，不能接近女色，为什么今天自己却犯清规呢？”

小沙弥本想当场问师父，但是又怕惹怒师父，只得忍受九转回肠的折磨，闷闷不乐地跟在师父后面。

很多天过去了，小沙弥还在为当日师父背姑娘过河的事情冥思苦想。一天，他终于憋不住了，于是问坦山和尚：“师父，您经常教导我们，出家人不可以亲近女色，可为什么前些日子，您却背漂亮的女施主过河呢？”

坦山和尚听了小沙弥的问话，讶异地回答道：“我背那位女施主过河后，就把她放下了，没想到你却一直紧紧背着她，到现在都还没放下来！”

很多萦绕心头的烦恼，不是因为它本身有多麻烦，而是因为我们总把它放在心里，弘一法师为世人指点迷途：“世间烦恼都是由念而生，放下欲念是一种内心境界。若放不下便饱受烦恼折磨，放得下内心才能坦然宁静。”



只需轻轻拂去灰尘

我们本无需那些华美的装饰，擦去墙壁上的尘土，墙壁就是新新的，卸掉内心的伪装和掩饰，心灵就是纯净的、安守的。所以，你只需要擦去尘土、卸掉伪装便能找到一直渴望的精神家园。

弘一法师在讲经说法时曾提到智者大师的一句话：“世间色、声、香、味常能诳惑一切凡夫，令生爱著。”

他解释说：“‘色、声、香、味、触’是五尘，属于物质，再加上一个‘法’，名为六尘，法属于知识。眼所见者为色，耳所闻者为声，鼻所嗅者为香，舌所尝者为味，身所接触者为触。这都是外面的环境，容易迷惑人，令人生起贪嗔痴慢。为了追求物欲享受，使人生起爱著，一爱一执著，毛病就来了。心被境界所转，即是凡夫。”

佛在一切经论中，常常提醒我们要修行，行是生活行为，在生活行为中难免发生很多错误，修正错误的行为谓之修行。五尘都是虚假的，可以受用，不可以爱著。佛菩萨对五欲六尘亦享受，但不执著，没有爱、取、有，没有分别执著，永远在定。

佛祖给弟子解释禅理的时候特别擅长通过故事的形式将晦涩的道理变得浅显易懂，徒弟们也是百听不厌。一天，佛祖就给徒弟们讲了这样一个故事。

有一个皇帝想在皇宫内修建一座寺庙，于是派人去找技艺高超的设计师和工匠，希望能够把寺庙修建得华美。



被找来的有两组人，其中一组由京城里有名的设计师和工匠组成，另一组则是附近寺院里的几个和尚。皇帝有点犯难了，一组是建筑的行家，一组是最熟悉庙宇的行家，到底谁建的寺庙会更好呢？于是，皇帝决定让他们公平竞争。

皇帝要求这两组人在三天之内，各自去整修一座小寺庙，到时候他会亲自验收。

工匠们向皇帝要了很多颜色的颜料，又要了很多的整修工具；而和尚一组只要了一些抹布和水桶等清洁的工具。

三天之后，皇帝来验收两组人员所整修的寺庙。他发现工匠们所装修的寺庙，以非常精美的图案和巧夺天工的手艺将小寺庙装饰得非常华美，皇帝很满意地点点头。

接着，皇帝去看和尚们整修的寺庙。当他看到眼前的景象后整个人都呆了，和尚将寺庙内所有的东西擦拭得干干净净，使其展示出了它们原来的色彩。那天边多变的云彩、随风摇曳的树影，甚至是被工匠们装饰的五颜六色的寺庙，都变成了这座寺庙的一部分，而这座寺庙只是宁静地接受着这一切。

皇帝在这座寺庙面前站立了许久。当然，胜负也就不言而喻了。

追求外在的浮华是一种诱惑，人在诱惑之下会离自己的内心越来越远，所以，我们只需要将内心的灰尘擦拭干净，才能感受到真实的自己，才能在真实的自我面前更勇敢、更坚定，用真实和坚定筑起的心灵之屋才是内心疲惫时的栖息之地。



还内心一份宁静

留得一份坚定，不盲从和迷信权威，便有几许淡然；
心有一份喜念，多怀几分慈悲，是内心的开阔境界，有
这份淡然和开阔，人生就有了难得的淡定和宁静。

修佛之人若真正开悟，一定有他的定慧和禅心。弘一法师讲修佛应该先修一颗坚定之心，定能生慧。

来看这样一位坚持内心禅法的故事：大梅禅师研习了很多年的禅理，尽管他学习非常努力，但是收效甚微，一直没能真正领悟佛法。有一天，大梅禅师前去请教他的师父马祖禅师：“师父，请教诲我，什么才是真正的佛？”

马祖禅师想了想，回答说：“即心即佛。”

大梅禅师如醍醐灌顶，顿时恍然大悟。之后，大梅禅师离开师父，去弘扬佛法。马祖禅师听说大梅领悟佛法，不太相信，他觉得大梅学了那么多年佛法，也没能悟出佛法的内涵，怎么一下子说开悟就开悟了呢？于是马祖禅师派自己的弟子前去试探大梅。

弟子下山后，见到大梅禅师，问道：“师兄，师父到底教诲了你什么话，让你顿悟了呢？”

大梅回答道：“即心即佛。”

弟子说：“师父已经不再说‘即心即佛’了！”

大梅非常惊奇地问：“那他现在是如何教诲别人的？”

弟子说：“师父现在教诲我们要‘非心非佛’。”



大梅听了以后，笑着说：“师父真是能折腾人，不是存心给我找麻烦吗？我才不管什么‘非心非佛’，我依然坚持我的‘即心即佛’。”

弟子回去把和大梅禅师交谈的话告诉了禅师，马祖禅师激动地说：“看来大梅真的是领悟佛法了。”

很多人总是会受他人的影响，把握不住自己，所以最终一事无成。人应该要有自己的想法，做一个自信、自主、自尊的人，不要人云亦云，被别人牵着鼻子走。

人不仅仅要学会坚持自己的内心，还要分得清善恶是非，一旦被金钱利益等迷惑了心智，人生就会面临失败或者终结。来看看佛是如何点化他们的弟子要懂得善恶、心怀慈悲的吧。

一天，佛陀与弟子们在外行化后，准备返回精舍。途中，有弟子问起什么是善，什么是恶。佛陀没有回答，只是突然离开大道，转而带领众僧避入草丛。

对于佛陀这样的行径，弟子们心里非常纳闷，于是有弟子问道：“世尊，我们为何舍去正路不走，反而行人草丛呢？”

佛陀回答：“前方有贼！走在我们后面的那三个人将会被贼制伏。”

众生一看，后方果然有三个人。而在前方不远处，有堆黄金遗落于路边，发着金光，十分耀眼。

后方那三个人本是兄弟，其中，老大和老三看起来比较老实，而老二看起来比较狡猾。

结果，三人行经此处，一见到闪闪发亮的黄金，不禁眉开眼笑，乐不可支。他们左顾右盼、东张西望，确定没人看见后，便弯下腰捡拾这些黄金。

为了庆贺这个意外收获，他们决定要好好庆祝一番。于是，大哥说：“老二，你跑得快些，去买一些酒菜回来，我们先吃饱喝足，再来分这些金子。你去买酒菜，应该多分一些金子的。”