

佛法即活法，
淡定即幸福

淡定的智慧

弘一法师的人生幸福课

弘一法师·原典
庆裕·整理

一份淡定，抚平你心中深深浅浅的波澜，给你走向人生更高处的襟怀
一份智慧，带你回归灵魂的清澈，找到真实的自己

佛 法 即 活 法 迷 字 即 幸 福

淡定的智慧

弘一法师的人生幸福课

弘一法师·原典
庆 裕·整理

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

淡定的智慧 / 弘一法师原典; 庆裕整理. —北京:
新世界出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5104-1944-7

I. ①淡… II. ①弘… ②庆… 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(2011)第 131448 号

淡定的智慧

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: 220 千字 印 张: 16

版次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1944-7

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

佛法即活法，淡定即幸福

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。弘一法师修行，修得了一份淡定与超然。我们羡慕这份淡定，我们追求这种超然。淡定的智慧就像佛的修行，这种修行让一切回归内心，让人宠辱不惊。本书的文字中渗透着弘一法师的风骨和智慧，让浮躁的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然便能宁静致远。它让人们在淡定中滋养心灵，在智慧中升华人生；它让人们的内心清澈如水；让生命重新回归平衡；让人们领悟到什么是真正的大彻大悟、超凡脱俗。

投稿邮箱：zwbook@foxmail.com

QQ：1419634374

弘一法师



(1880—1942)，俗名李叔同，是“二十文章惊海内”的大师，在中国近百年文化发展史中，他是学术界公认的通才和奇才，他最早将西方油画、钢琴、话剧等引入国内，而且集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学于一身，在多个领域，开中华灿烂文化艺术之先河。

他是近世佛教界倍受尊敬的律宗大师，也是国内外佛教界著名的高僧。其心灵修养与智慧方面的诸多作品都经久流传，深入人心。

北发图书网
belfabook.com

选题策划：卓文天语
责任编辑：余守斌 邓东文
封面设计：垠子



佛祖拈花的手指，打动了无数人的心，迦叶使者那会心的一笑，笑得那么自然、那么恰到好处，让人领悟到什么是真正的大彻大悟、超凡脱俗。

弘一法师出家前名叫李叔同。皈依佛门之前，他在文学、律学等各方面都颇有造诣。人生总是充满“但是”，一个转折让悟性极高的李叔同出家归隐。从此李叔同已死，佛门多了一位修为甚高的弘一法师。法师修行，修得了一份淡定与超然。我们羡慕这份淡定，我们追求这种超然。

我们每天都在车流人海中奔忙，匆匆的脚步中，谁又知道谁的心事；默然的表情中，谁又理解谁的境遇。每个人都感觉自己过得辛苦，每个人都有一份不如意放在心头挥之不去。我们被担心、恐惧、失望、思念等无数种情感纠缠着，没有一刻能享受内心的那份纯净和质朴。其实，人生也是一场修行，修得一颗清净心，人生便多了一份从容。

春风得意马蹄急的大好前途中，你的内心是否被那种得意之情迷醉？苦苦挣扎力求上进的过程中，你是否疲乏到需要休息？平静如水的外表下，你是否正陷于一份无法摆脱的情感纠结中？美酒鲜花的环绕中，你是否正被孤独寂寞所困？

在这纷纷扰扰的人生路上，每个人都需要一个温暖的怀抱，需要那种祥和安静的理解与包容。然而生活没有那么理想化，能带给你这种祥和安静的只有你自己。修一颗淡定心，内心便多了



一份平和。

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，你才会更淡定，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。

淡定是心灵的修炼，是人生的境界和智慧。勇者从容，智者淡定，越是真正有内涵和能力的人，越是低调、沉着、淡定从容。

淡定的智慧就像禅的修行，这种修行让一切回归内心，让人宠辱不惊。本书的文字中渗透着弘一法师的风骨和智慧，让浮躁中的人们学会放下，告诉人们一切顺其自然，便能宁静致远。让人们从淡定中滋养心灵，从智慧中升华人生。



1 回归灵魂的清澈

- 做真实的自己 · 2
- 跟随内心的感觉 · 4
- 让心灵不迷失 · 6
- 心开阔你才从容 · 8
- 最通透的智慧 · 10
- 获得真正的价值 · 13
- 修一颗清净心 · 15
- 心灵的皈依 · 17
- 保持通灵的心境 · 20

2 更坚定才能更从容

- 心地坦然才能恰到好处 · 24
- 付出必能硕果累累 · 26
- 不受诱惑心境更开阔 · 28
- 贪爱容易迷惑心智 · 30
- 最精进的智慧 · 32
- 不炫耀是大智慧 · 34
- 定力才是真功夫 · 36
- 认清事情的根本 · 38
- 心永远是定的 · 41
- 不固执心性更通达 · 45
- 心安就是圆满 · 47



3 放下就是拥有

- 给自己一份淡定心情 · 50
- 留一份善心与他人 · 54
- 摒弃重负抓住现在 · 56
- 修一颗通灵之心 · 58
- 超越是非才能还原自己 · 60
- 好心态是一种定力 · 62
- 调一颗怡然心 · 64
- 心量放宽人生通达 · 66
- 放下梦幻走向真实 · 69

4 培育一颗清透心

- 心无外物自有慧眼 · 72
- 七分理性三分情感 · 74
- 自作聪明是劣智 · 77
- 不慕他佛，塑造自身 · 79
- 不畏现象遮望眼 · 81
- 不要被烦恼迷惑心智 · 83
- 活出生命的真谛 · 85
- 远离内心的煎熬 · 87
- 善悟才是真智慧 · 89



5 心不动更淡定

- 不要违背自己 · 92
- 如何突破困境 · 94
- 低调处事保留余地 · 96
- 修一份平和之心 · 98
- 开悟心智世事洞明 · 100
- 行为随心而动 · 102
- 让世情淡一分 · 104
- 不为情绪所动 · 106
- 放下心中的“怕” · 108

6 勇者从容，智者淡定

- 从容是一种修炼 · 112
- 心念不乱烦恼自断 · 115
- 让自信变得优雅 · 118
- 勇者回头自省 · 120
- 境界滋养智慧 · 122
- 淡定让你平心静气 · 124
- 长存一颗吃苦心 · 127
- 真智慧巧生活 · 129
- 有内涵更淡定 · 131
- 留一份镇静在心中 · 134



7 让精神更丰盈

- 常发一颗慈悲心 · 138
- 抓住当下的幸福 · 140
- 好心态是大智慧 · 143
- 财富是无形的 · 145
- 保持天性中的智慧 · 147
- 学会选择，学会放弃 · 149
- 不强求才有收获 · 151
- 以一颗禅心做事 · 153
- 爱是成长，美是心境 · 155
- 培养善根福德 · 157

8 淡定地向前走

- 无须刻意追求 · 160
- 放下虚妄修自身 · 163
- 让烦恼不攻自破 · 165
- 以修佛之心修身 · 167
- 人生没有如果 · 170
- 给内心一片自由 · 173
- 内心宁静才能致远 · 175
- 让心与事业融合 · 177
- 简朴滋养智慧 · 180
- 放低身价声誉长存 · 182



9 淡定在舍得之间

- 劳筋骨铭心志 · 186
- 自省让人更淡定 · 188
- 从容面对生死 · 191
- 舍一份虚荣，得一份真相 · 193
- 菩提之心是一种领悟 · 196
- 天然无饰，便是本性 · 199
- 璞玉无暇靠打磨 · 202
- 舍弃繁杂见真谛 · 205
- 没有恐惧更淡定 · 207
- 思考才能得智慧 · 209
- 智慧由心生 · 213

10 智慧在高处，淡定在内心

- 坚持自己的路 · 218
- 修养美德是智慧 · 221
- 从容面对生活的磨砺 · 224
- 佛心就是开悟心 · 227
- 保持淡定清醒 · 230
- 放低心态，才能吸纳智慧 · 233
- 心定气平淡定自如 · 235
- 不躁动才能应万变 · 238
- 有内涵才能更淡定 · 241




1 回归灵魂的清澈

生活中的我们常常在浮躁中丢失了自己，在诱惑中辨错了方向，在名利相争中离内心越来越远……与其茫然四顾，不如在纷扰的人生路上驻足片刻，调整好呼吸，聆听自己真实的内心，只有这样，你才会更淡定，才能让内心清澈如初，生命才能重新调整平衡。

做真实的自己

敢于顺从内心的人是真实的，敢于承认错误的人是勇敢的，有一颗真实而勇敢的心，你才是真正的自己。

弘一法师曾指点听他讲佛的人说，“若失本心，即当忏悔。忏悔之法，是为清凉。”



忏悔不是叫你天天想已做的事，这个错了，那个错了，如再这样想就是再造罪，每想一次即再造一次。已做的过失知道了，以后不再做叫忏悔，至于究竟圆满彻底的忏悔就是念一句阿弥陀佛，不怀疑，不夹杂，不间断，五逆十恶的罪业都能彻底铲除，怎能不清凉呢？

如果要获得内心的清凉，回归真实的本性，做真实的自己，除了忏悔外，还要懂得原谅，不懂得原谅的人总是纠缠于一些小事儿，从而错失了自己的本性。

朱友峰是一位虔诚的居士，为了赶到大佛寺参加早课，天刚破晓，他就捧着鲜花及供果赶到了寺院，可是刚踏进院门就与迎面而来的香客撞了个满怀，鲜花和水果散了一地。

朱友峰看着散落在地的东西，心疼地说：“是谁这么冒失，撞翻了我的贡品，一定要给我一个交代。”

香客看着盛怒的朱友峰说：“我又不是故意的，干嘛那么凶巴巴的！”

朱友峰见对方丝毫没有道歉的意思，于是提高了嗓门说：“你的态度太气人了，今天没有个说法别想离开。”

于是，他们争吵起来，后来甚至相互谩骂。

争吵之声惊动了广圉禅师。于是禅师循声找到了他们，并问起争吵的缘故。

听完他们的叙述后，广圉禅师解劝道：“莽撞自然不应该，但是不接受道歉同样不对，能够相互包容对方的过失，寻找自己的缺点并诚心接受别人的道歉，才是智者的举止。”

原谅是善的本心，这位居士与香客的争吵就错失了两人的本心。弘一法师在讲述本心时就说，本心即禅宗讲的真如本性，教下讲的菩提心，《大乘起信论》讲的直心、深心、大悲心，《观经》讲的至诚心、深心、回向发愿心，儒家讲的诚意、正心。大乘佛法通常讲的四弘誓愿、六度——布施心、持戒心、忍辱心、精进心、禅定心、般若心，这都是大乘菩萨的本心。净宗所讲的清净心、平等心、觉心是本心。就净宗总括来说就是一句阿弥陀佛心。这个心要是失掉，立刻就要忏悔。真心悔改，心地即清凉。

居士与香客的争执没有任何意义，只是让他们的心境更加繁杂，离真实的自己越来越远。所以，如失本心当即刻忏悔，内心没有繁杂才会清凉，清凉之心才能保持坚定，我们才找到真实的自己。

跟随内心的感觉

当我们面临多重选择时，总是左右衡量，反复对比。其实当你权衡不下时，必定是在为取舍而烦恼，然而真正剔除烦恼的根本就是跟着自己内心的感觉走，只有这样，你才选择了心灵的宁静，这就是你真正想要的东西。



弘一法师在讲经时说，“泥塑木雕的佛菩萨像只是一个象征，能启发我们的本性，所以见到佛要尊重。”《华严经》说：“一切众生本来是佛。”《无量寿经》说：“一切众生皆成佛。”所以随顺供养尊重承事一切众生就是随顺供养尊重承事诸佛。

现在问题来了，假如这个众生无恶不作，思想行为都是违逆本性的，也要随顺吗？佛在世时弟子们已经代我们请示，佛说不可以随顺，善行善事应随顺，恶行恶事不随顺。见其作恶，以真诚慈悲心劝导之，如其不听即随他去，不再说，佛法称之为“默摈”。

曾经有一个小沙弥问无名禅师：“大师，您曾经教导我们要慈爱，普度众生，如果是大恶之人，那么还要超度他吗？”

禅师什么也没有说，只是拿起笔在纸上写了一个“我”字，并故意将字写的正反颠倒。他指着字问小沙弥：“你看看，这是什么？”

小沙弥看了看说：“这是个字，只是字写反了。”

无名禅师问道：“这是一个什么字？”

小沙弥说：“这是一个‘我’字。”

无名禅师继续问道：“那么这个写反的‘我’字到底算不算字呢？”

小沙弥想了想说：“不算字。”

无名禅师继续追问说：“那既然不算字，又为什么说是个‘我’字呢？”

小沙弥愣在那里，不知该如何作答。

无名禅师说：“正写是字，反写也是字，你认得它是反写的‘我’字，是因你心里认得那是反写的‘我’字，相反，如果是你原本不认识的字，就算是我写反了，你也无法辨认出来，只怕别人告诉你反写的‘我’，遇到正写的，你倒要说是反写的了。”

小沙弥若有所思地点了点头。

无名禅师接着说道：“同样的道理，好人是人，坏人也是人，最重要的是你要认得人的本性。当你认得恶人的时候，依然会立刻将他的善恶分辨出来，并唤出他的‘本性’，本性明了，就不难普度了。”

禅的艺术是表达平等的精神，宇宙平等，一切事理平等。善人要度，恶人也要度，我们要平等地对待他们，越是恶人，更要拿出慈爱来感化他们醒悟，让他们弃恶从善，得到解脱。

当然，如恶人恶事一时难度，随他而去，有一天他将行至边缘，那个时候，你的度化将从他心中闪现。佛度人，是度人心，心念转则行为转，只有跟随内心的感觉，人们才能找到真正的自己。

