

生活要从容
人生要淡定

雪漪◎编著

弘一法师： 淡定

的智慧

不为外物所动之谓静，不为外物所实之谓虚。



淡定的人是最平和、最美丽、最幸福的人！

不纠结、不郁闷，能想开、能放下，不折腾、不躁动，弘一法师教你摆脱所有的压力和烦恼，拥有淡定而强大的内心！

中国纺织出版社

弘一法师： 淡定

的智慧

不为外物所动，心静，四时万物所实之谓虚。

雪藏◎编著



淡定的人是最平和、最美丽、最幸福的人！

不纠结、不郁闷，能想开、能放下，不折腾、不躁动，弘一法师教你摆脱所有的压力和烦恼，拥有淡定而强大的内心！

中国纺织出版社

内 容 提 要

在这个浮躁的年代，唯有做一个内心淡定的人，懂得选择，学会放弃，禁得住诱惑，耐得住寂寞，才能获得心灵的笃定和超然，幸福才会在淡定中悄然降临。淡定是一种境界，是生活的一种状态，是内在心态修炼到一定程度后所呈现出来的那种从容、优雅的感觉。

弘一法师李叔同的一生为后人留下了享用不尽的精神财富。本书遴选了弘一法师的部分语录，并以此展开论述，系统、全面地向读者阐释淡定的智慧。通过阅读本书，你将抹去内心的浮躁，修炼一颗淡定的心，找回生命本真的美丽！

图书在版编目(CIP)数据

弘一法师：淡定的智慧/雪漪编著. —北京：中国纺织出版社，2012.10

ISBN 978-7-5064-8759-7

I. ①弘… II. ①雪… 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133684号

策划编辑：曲小月 李伟楠 责任编辑：李伟楠
特约编辑：李广顺 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号

邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110

传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中印联印务有限公司印刷

各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：121千字

定价：27.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

FOREWORD

弘一法师俗名李叔同。他精通诗、词、书、画、篆刻、音乐、戏剧、文学，在多个领域都有建树。但人生总是充满着变数，谁能想到，这样一位通古博今的风流才子，会在他的事业如日中天的时候突然遁入空门。从此才华横溢的风流才子李叔同“已死”，佛门多了一位大德大智的一代高僧——弘一法师。

法师修行，不仅修得出家人的慈悲，更修炼了一份淡定的人生智慧。他以慈悲之心度化世人，他以淡定的智慧开导众生。行色匆匆的现代人，每天穿梭在灯红酒绿、车水马龙之间，在匆匆的脚步中曾经的那份从容渐行渐远；在争分夺秒的快节奏的脚步下，思考的时间所剩无几。于是我们开始彷徨、失望、恐惧、不安，内心似乎再也找不到儿时的纯净和自然。此时此刻，我们最应该做的就是停下来，品味一份心灵鸡汤。

在“春风得意马蹄急”的大好前途中，你的内心是否因为那种得意之情而沾沾自喜？在“山穷水尽疑无路”的彷徨寻找中，你的身心是否因为找不到出路而痛苦挣扎？在人声鼎沸、热闹非凡的聚会上，你是否会感觉到嘈杂意外的寂寞和孤独？此时此刻，你是多么期待能够有一个人能够给你鼓励、支持或者一个温暖的怀抱；你是多么需要一份祥和和安静，理解和包容。然而现实并非如你所愿，

能够给你那些的只有你自己，只有你自己的内心淡定了，才不会被这纷扰的世界所困扰。

修炼一颗淡定的心，不要让自己在诱惑中辨错了方向，在名利相争中迷失了自己。修炼一颗淡定的心，让生命回归平衡，这才是一种解脱生活桎梏的大智慧。

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。本书选取弘一法师的经典语录，并结合大师的亲身经历加以剖析，以弘一法师的大智慧帮你褪去浮华，修炼一颗淡定的心。

阅读本书能够让你在大师的人格魅力中放下浮躁，学会淡定从容。让一切回归内心，回归于自然。

编著者

2012年5月

目录

CONTENTS

第一篇

弘一法师智慧之淡然篇：抛却浮云，人生方才最快活

- 得意淡然，失意泰然 / 3
- 不多奢求，身心自在 / 6
- 富贵如霜，不必看得太重 / 11
- 花繁柳密处拔得开，风狂雨骤时立得定 / 15
- 学会惜福，俭朴的生活也自有其乐 / 19

第二篇

弘一法师智慧之宽容篇：“想得开，看得透”，自己才会更快乐

- 放开心胸，收获一段亮丽的人生 / 25
- 以宽处事，以厚处人 / 29
- 请记住：吃亏是福 / 33
- 以宽宏坦荡之心对人 / 37
- 不争不辩方显丈夫心胸 / 41

第三篇

弘一法师智慧之知足篇：知足寡欲，在世方能无恼也无忧

- 做一个清心寡欲之人 / 47
- 欲望太多会让人迷失本性 / 51
- 别因虚妄的东西错过路上的风景 / 56
- 克制贪欲，内心才会纯净 / 61
- 摆脱人生中的虚浮之事 / 66
- 人要学会知足 / 71

第四篇

弘一法师智慧之感情篇：人间的乐趣一个“情”字足矣

- 亲情、孝道可以使你成就完美人生 / 77
- 爱情，一朵永不凋谢的花朵 / 81
- 朋友，一生修行的伴侣 / 86
- 谁说英雄不可恋家 / 91
- 多情之极是无情 / 94
- 于诗情画意中领悟生活的真谛 / 97

第五篇

弘一法师智慧之处世篇：为人低调一些，便少一些业障祸端

- 能若不能，智若无留 / 103
- 不能都由着性子处世 / 108

- 炫耀是做人的最大障碍 / 112
- 勿让“矜”字坏了事 / 115
- 谦虚退让是保全自身的最好方法 / 120
- 多一分恭敬，就多一分福慧 / 123

◎第六篇

弘一法师智慧之自省篇：慎独律己，方能自在一生

- 时常自省才能扫却心中的尘埃 / 129
- 忏悔是净化心灵的力量 / 133
- 唤醒沉睡中的良知 / 137
- 随时随地要求自己做一个高尚的人 / 141
- 管好自己的舌头 / 145
- 努力控制自己的情绪 / 150

◎第七篇

弘一法师智慧之与人为善篇：有了善心，所有的烦恼都随风而去

- 用慈悲的心做慈悲的事 / 157
- 以无所求之心培养善心善行 / 161
- 善良是人性最美丽的光辉 / 165
- 爱这世间一切生命 / 169
- 寄悲悯心于人于物 / 172
- 为他人提一盏灯笼 / 176
- 投以木桃，报以琼瑶 / 180

◎ 第八篇

弘一法师智慧之苦中作乐篇：吃尽人间苦，方为人上人

- 磨难激发人的潜能 / 187
- 能吃苦才能做成事 / 192
- 坚持不懈就能成功 / 197
- 心志不为外物所移 / 201
- 做事必须用心 / 206
- 要有放手一搏的勇气 / 210

◎ 第九篇

弘一法师智慧之活出自我篇：不随黄叶舞秋风，活出人生大自在

- 明明白白看自己 / 217
- 做一只立在鸡群中的仙鹤 / 222
- 以“出格”的思想书写盖世文章 / 227
- “异类”也有自己的一片天 / 231

参考文献 / 235



HongYiFaShi DanDingDeZhiHui

第 一 篇

弘一法师智慧之淡然篇：
抛却浮云，人生方才最快活



李叔同先生生逢乱世，在他历尽百劫之后皈依佛门，从风流才子到一代大师，李叔同经历了灿烂如花的人生。他在事业最为轰轰烈烈的时候却突然离家出走，遁入空门，辉煌的一生终究归于平淡。他用自己传奇的一生向人们阐释了“淡然的生活最快活”。



得意淡然，失意泰然

弘一法师语录：

自处超然，处人蔼然。无事澄然，有事斩然。

得意淡然，失意泰然。

.....

人的一生要面对的事很多，面对大喜之事，有的人得意忘形，结果乐极生悲；有的人以平常心处之，或再接再厉，或悠然自得。面对大难之灾，有的人悲痛欲绝，结果不蹶一振，潦倒终生；有的人以平常心处之，或迎难而上，或从头再来。人生无论喜与悲，都应该以平常心对待地，真正做到“得意淡然，失意泰然。”



弘一法师俗名李叔同，号息霜。是我国近代史上著名的音乐家、教育家、书法家、画家、僧人。作为中国新文化运动的早期启蒙者，他一生从事各种艺术活动，在音乐、戏剧、绘画、书法、诗词等艺术文化领域中都有较高的建树。同时还培养了一大批优秀艺术人才。39岁之前他在艺术上取得了卓越的成就，也正是这一年，他放下了世俗的一切，削发为僧，开始了长达24年的在佛修行。

晚年的弘一法师变得更加谦逊，经常静下心来省察自己，希望自己的品德一天高尚于一天，希望做一个好人。

弘一法师认为自己所做的事虽然不完满，但是也不去求他完满。他解释说：“我只希望我的事情失败，因为事情失败、不完满，才常常使我发大惭愧，能够晓得自己的德行欠缺，自己的修养不足，那我才会更加努力用功，努力改过迁善！一个人如果事情做完满了，那么这个人就会心满意足，洋洋得意，增长他傲慢的念头，生出种种的过失来。”

在弘一法师看来，不要因为自己做的事情好而得意忘形，也不因为自己失去什么而放声痛哭，这也就是我们所说的“不以物喜，不以己悲。”它是一种思想境界，是古代修身的要求，既无论外界或自我有何种起伏喜悲，都要保持一种豁达淡然的心态。

“塞翁失马，焉知非福”的故事想必谁都了解。在纷繁的生活中，我们就是要具备塞翁这种“得意淡然，失意泰然”的平常心，才会给我们带来生活中的和谐。人们总把太多的生活



琐事放在心上，升职、赚钱等，人们总是想这想那，担心自己担心别人。其实这些成为心理负担的东西都是你自己放上去的，是你一点一点地给自己加上的心理压力，让自己活得累，心理生理都疲劳。

曾经有一部名叫《阿甘正传》的电影红遍了我国的大江南北。在电影里，主人公阿甘是一个智商只有75分的智能稍有不足者。在别人的眼中，阿甘无疑是十分不幸的。但是，就是一个看似不幸的人，最终却能够事事幸运，事事成功，这难道真的是幸运女神的眷顾吗？当然不是。其实真正的原因在于他能够拥有一颗平常心，懂得顺势，得意时能够淡然，失意时能够泰然，凡事都顺其自然。虽然不知道未来等待他的是灾难还是幸运，是痛苦还是快乐，但当这些事物来临时，他总能够从容地面对，让一切事情顺其自然地发展。正如阿甘母亲所说的：“时间到了，死亡也是生命的一部分，这是命中注定的。”

人的一生其实很短暂，有如烟花般瞬间炫目，一闪而逝，人生的际遇就像浮云般聚散不定。得意与失意并不是一成不变的，关键是看得意时你该用什么样的心态去享受，失意的时候，你又是用什么样的心态去面对。所以说，任何时候，心态都非常重要。打造一颗“平常心”，抱定“得意淡然，失意泰然”这种生活信念的人，最终都会实现人生的突围和超越。



◎ 不多奢求，身心自在

弘一法师语录：

金钱、声色、名利这些世人追求的东西，即使拥有再多也不会感到满足。它们是使人们堕入地狱苦海的工具，我们要厌恶它们，抛弃它们，只有这样才能摆脱这些东西的束缚，自己的身心才能自在。

.....

弘一法师经常对弟子说“对于声色这些东西，我们要把它们看做地狱、苦海、火宅，金银财宝看做受苦的工具，饮食衣服看做脓血、铁皮。”其意是：欲望太多就会堕入苦海的泥沼不能自拔，只有摆脱了物欲的束缚，才能修炼一颗淡然平静的心，



才能达到更高的人生境界。

弘一法师不仅这样要求弟子们，同时也严于律己。他的衣食住行极其简单，从不过多的奢求，因而他不被外界所束缚，身心很自由。

有一次，李叔同到宁波，住在七塔寺，夏丐尊居士听说了，前去探望他。

七塔寺云水堂里住了不少的云游僧人，有四五十个。住的地方很简陋，床铺分上下两层，他住在下层。

他对夏居士说，到宁波已经三天了，前两天住在一个小旅馆里。夏居士问：“那家旅馆条件很简陋吧？”

“很好！臭虫也不多，只有两三只。主人待我很客气呢！”

夏居士邀他前往上虞白马湖小住几日。大师的行李太简陋了，铺盖是用破旧的草席包的。到了白马湖，打开铺盖，把破草席铺在床上，摊开了被子，用衣服当做枕头，然后拿出一条又黑又破的毛巾走到湖边洗脸。

夏居士说：“这毛巾太破了，帮你换一条新的好吗？”

“哪里！还能够用的，和新的也差不多。”说着，他就把那条毛巾打开来给夏居士看。

这或许就是大师的本色吧，对于吃穿的要求很少，也很容易知足，所以他出家之后的生活，也过得很自在。

古往今来，有很多不看重名利、不追求富贵的人，因为他们对名利、富贵毫不在意，甘于清贫，所以，他们的生活始终悠闲安逸。



严子陵是汉光武帝刘秀的好朋友，刘秀称帝后，严子陵知道定会封他做官，可他生来厌恶官场，不愿意享受朝廷俸禄。于是，他隐姓埋名，在齐县境内富春山中过起了隐士的生活。一天到晚，垂钓于溪水之中，怡然自得。刘秀取得天下后，便派人到处寻找他，希望能得到他的辅助。刘秀派人画了他的画像，派各级官吏四处寻访。

有一天，一个农夫上山砍柴，发现了正在富春江边垂钓的严子陵，觉得他就是画像上的人，便上报官府。刘秀立即命官吏备好车马，装上金银财宝，想把严子陵请出富春山，然而官车去了又回，均无多大收获。

这天，官吏又一次来到富春山，严子陵说：“你们认错人了，我只是普通打鱼人。”使者不管他怎么解释，硬是把他推进了官车，快马加鞭，送他到了京城。严子陵住进了刘秀特意为他安排的房子，每日饭菜相当可口，数十名仆人为他效劳，然而对于这些他不屑一顾。

侯霸与严子陵也是旧时好友。此时的侯霸已今非昔比，他接替伏湛做了汉朝的大司徒。侯霸听说严子陵已到京城，就让手下侯子道给严子陵送去一封书信，表示对严子陵的问候。

一见严子陵，侯子道恭恭敬敬地把信递了过去。此刻，严子陵正斜倚在床上，听到是大司徒侯霸派人送信，仍然面无喜色。接过信，大概一看，便放在了桌子上。侯子道以为严子陵因为侯霸没有亲自看望而不愉快，忙又说：“大司徒本想亲自迎接您，因为公事繁忙，一刻也脱不开身，晚上，他一定抽空登