

事从从容有余味，人从从容有余年

从容

弘一法师的人生智慧课

弘一法师·著

以从容的心看生活，天地自宽；以感恩的心待世界，左右逢源。

生命从容，如春的萌动，感受漂泊如欧；步履从容，如夏的轩昂，感受向前如舟；

心境从容，如秋的缤纷，感受情厚如酒；人生从容，如冬的积淀，感受岁月如流。

从容

弘一法师的人生智慧课

事从容有余味，人从容有余年

弘一法师·著

图书在版编目(CIP)数据

从容 / 弘一法师著. —北京: 新世界出版社,
2012.8
ISBN 978-7-5104-3251-4

I. ①从... II. ①弘... 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202298号

从容

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
版权部电子邮箱: 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: 680×980 1/16
字 数: 210千字 印 张: 13.75
版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
书 号: 978-7-5104-3251-4
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



看净水托起一株莲花，心瞬间也如莲花般旺盛而洁净，在圣洁的莲花池畔，你我沐浴清凉，享受安康。放下所有纷争，用一颗豁达虔诚之心，修得此生幸福、吉祥、安乐百岁。

莲花宝座后的光环、祥云与远山，一切都那么祥和宁静，请不必执著于患得患失的苦境，斩断捆绑内心的绳索，这还不仅仅是为了求得当下的福报与现世的安乐。心与那光环、祥云和远山一样宁静，此生将幸福满满。

李叔同初来世间，带了一颗澄澈的心，他在滚滚红尘中行走，世事的浮躁迭起，让人疲乏，他厌倦了浮华声色，内心渴望一份安宁和平静。于是一声长叹，风华旋裹的氛围随着心境而转变，他终于做了一个再合适不过的选择：断了尘缘，皈依佛门，法名演音，号弘一。

这一次回眸转身，世间少了一个李叔同，佛门多了一个弘一法师，他的灵魂重回清澈的大光明境界，从此莲花静开心从容！

修佛，不只为今生福乐安康，内心安宁，更为遥远的来生。

人生苦短，生命无常，疲惫劳乏的心需要一片可依托的精神胜地。当我们遇见精神的出生地，就终于可以卸下重负，感受内心的宁静与安然。

放下红尘浮躁之后，总有一种更强大坚定的力量，让人有屹然不动的淡定从容，才明白是非无需理清，只要知道如何出离就可以。其实心找到家的那一瞬间，所有是非都会如烟散去。世间的一切，均可以使自己感到快乐，只要心清如水，你就不必背负世俗的重负，也不用世俗的享受来愉悦自己，那清澈的感觉是你人生最大的慰藉。

那禅房古寺，那晨钟暮鼓、青灯黄卷的禅院生活，有着透彻心扉的清凉幽静之感。暮色里，在香火袅袅中听空灵的佛经，心也纯净了许多，感觉走在心灵皈依的路上。放下了尘世沧桑，进入皈依戒的祥光，接受慈祥的指引，让心更加宁静清爽。原来世间挫折都是心魔，请在菩提树下涅槃成佛，纷扰繁杂都在一念之间化作尘埃飘落，从此一心向佛。

本书以弘一法师的原创为指引，给我们一片侵入骨髓的清凉，让那些浮华躁气化为云烟，让我们找到心灵的家园。



① 遇见精神的出生地

遇见精神的出生地 / 002

初到世间的慨叹 / 004

艺海畅游的乐趣 / 007

遁入空门的修行 / 012

追求律学的真谛 / 015

从容弘法的感悟 / 018

② 静心听佛语

佛说（一） / 024

佛说（二） / 027

佛说（三） / 030

佛说（四） / 033

③ 修一片净土

诚心处有净土 / 038

一问一答一清净 / 041

迎接福乐安康 / 046

叩响心门的钟声 / 050

④ 求得现世的安乐

珍惜机遇求福报 / 054

捧一束莲花享安康 / 057

修得福祿多长寿 / 061

求得现世的安乐 / 064

⑤ 回归灵魂的清澈

跟随内心的直觉 / 070

让生命坚强起来的定力 / 073

戒贪爱内心圆满 / 075

一颗清心得福报 / 080

⑥ 走在心灵皈依的路上

接受慈祥的指引 / 086

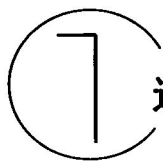
珍惜手边的幸福 / 091

不生恶念，只结善缘 / 095

只为孕育幸福 / 099
推开佛门结佛缘 / 103
生活在结缘的世界 / 107
南闽十年之梦影 / 111
万事都从缺陷好 / 120
自律才有自由 / 124
对佛国净土的礼赞 / 128
弘一演音记 / 131

⑧ 附弘一法师说经悟佛及格言别录

弘一法师说经悟佛 / 136
格言别录 / 190



遇见精神的出生地

我从滚滚红尘中走来，厌倦了浮华声色，内心渴望一份安宁和平静，于是风华旋裹的氛围随着心境而转变，我终于做了一个再合适不过的选择：断了尘缘，皈依佛门，法名演音，号弘一。



遇见精神的出生地

人生苦短，生命无常，疲惫劳乏的心需要一片可依托的精神胜地，当我们遇见精神的出生地，就终于可以卸了重负，感受内心的宁静与安然。

我一生中的大部分岁月都是在南方度过的，这其中，杭州是我人生道路发生重大转变的地方。作为一名高校的艺术教师，我在浙一师的六年执教生涯中业绩斐然；作为一个诸艺略通的人，那段时间也该算我艺术创作的一个鼎盛期吧。然而更重要的是，在杭州，我找到了自己精神上的归宿，最终步入了佛门。

1912年3月，我接受浙江两级师范学堂（次年更名为浙江第一师范学校）教务长经亨颐的邀请，来该校任教。我之所以决定辞去此前在上海《大学洋报》极为出色的主编工作，除了经亨颐的热情邀请之外，西湖的美景也是一个重要的原因。经亨颐就曾说我本性淡泊，辞去他处厚聘，乐居于杭，一半勾留是西湖。

我那时已人到中年，而且渐渐厌倦了浮华声色，内心渴望着一份安宁和平静，生活方式也渐渐变得内敛起来。我早在《太平洋



报》任职期间，平日里便喜欢离群索居，几乎是足不出户。而在这之前，无论是在我的出生和成长之地天津，还是在我“二十文章惊海内”的上海，抑或是在我渡洋留学以专攻艺术的日本东京，我一直都生活在风华旋裹的氛围之中，随着这种心境的转变，到杭州来工作和生活，便成了一个再合适不过的选择。

1918年8月19日，农历7月13，相传是大势至菩萨的圣诞，我便于这一天在虎跑寺正式剃发出家了，法名演音，号弘一。

到了9月下旬，我移锡灵隐受戒。正是在受戒期间，我辗转披读了马一孚送我的两本佛门律学典籍，分别是明清之际的两位高僧藕益智旭与见月宝华所著的《灵峰毗尼事义集要》和《宝华传戒正范》，不禁悲欣交集，发愿要让其时弛废已久的佛门律学重光于世。可以说，我后来的一切事物就是从事对佛教律学的研究，如果说因此取得了一点成绩，也正是由此开始起步的。

对于我的出家，历来即众说纷纭，莫衷一是。其实，我为此写过一篇《我在西湖出家的经过》，对于自己出家的原由与经过作了详细的介绍，无论如何，这在我看来，佛教为世人提供了一条对医治生命无常这一人生根本苦痛的道路，这使我觉得，没有比依佛法修行更为积极和更有意义的人生之路。当人们试图寻找各种各样的原因来解释我走向佛教的原因之时，不要忘记，最重要的原因其实是来自于佛教本身。就我皈依佛教而言，杭州可以说是我精神上的出生地。

初到世间的慨叹

最初来到世间，我带了一颗澄澈的心，世事的浮躁迭起，让我疲惫，于是一声长叹之后，我终于让灵魂重回清澈的大光明境界，从此莲花静开心从容！

在清朝光绪年间天津河东有一个地藏庵，庵前有一户人家。这是一座四进四出的进士宅邸，它的主人是一位官商，名字叫李世珍。曾是同治年间的进士，官任吏部主事，也因此使李家在当地的声名更加显赫了。但是，他为官不久，便辞官返乡了，开始经商。他在晚年的时候，虔诚拜佛，为人宽厚，乐善好施，被人称为“李善人”，这就是我的父亲。

我是光绪六年（1880年）在这个平和良善的家庭中出生的。生我时，我的母亲只有20岁，而我父亲已近68岁了。这是因为我是父亲的小妾生的，也正是如此，虽然父亲很疼爱我，但是在那时的官宦人家，妾的地位很卑微，我作为庶子，身份也就无法与我的同父异母的哥哥相比。从小就感受到这种不公平待遇给我带来的压抑感，然而只能是忍受着，也许这就为我今后出家埋下了伏笔。



在我5岁那年，父亲因病去世了。没有了父亲的庇护和依靠，我与母亲的处境很是困难，看着母亲一天到晚低眉顺眼、谨小慎微的度日，我的内心感到很难受，也使我产生了自卑的倾向。我养成了沉默寡言的内向性格，终日里与书作伴，与画为伍。只有在书画的世界里，我才能找到快乐和自由！

听我母亲后来跟我讲：在我降生的时候，有一只喜鹊叼着一根橄榄枝放在了产房的窗上，所有人都认为这是佛赐祥瑞。而我后来也一直将这根橄榄枝带在身边，并时常对着它祈祷。由于我的父亲对佛教的诚信，使我在很小的时候，就有机会接触到佛教经典，受到佛法的熏陶。我小时候刚开始识字，就是跟着我的大娘，也就是我父亲的妻子，学习念诵《大悲咒》和《往生咒》。而我的嫂子也经常教我背诵《心经》和《金刚经》。虽然那时我根本就不明白这些佛经的含义，也无从知晓它们的教理，但是我很喜欢念经时那种空灵的感受。也只有在这时我能感受到平等和安详！而我想这也许成为我今后出家的引路标。

我小时候，大约是六七岁的样子，就跟着我的哥哥文熙开始读书识字，并学习各种待人接物的礼仪，那时我哥哥已经20岁了。由于我们家是书香门第，又是当地数一数二的官商世家，所以一直就沿袭着严格的教育理念。因此，我哥哥对我方方面面的功课都督教得异常严格，稍有错误必加以严惩。我自小就在这样严厉的环境中长大，使我从小就没有了小孩子应有的天真活泼，也疑我的天性也遭到了压抑而导致有些扭曲。但是有一点不得不承认，那就是这种



严格施教，对于我后来所养成的严谨认真的学习习惯和生活作风是起了决定作用的，而我后来的一切成就几乎都是得益于此，也由此我真心地感激我的哥哥。

当我长到八九岁时，就拜在常云政先生门下，成为他的入室弟子，开始攻读各种经史子集，并开始学习书法、金石等技艺。在我13岁那年，天津的名士赵幼梅先生和唐静岩先生开始教我填词和书法，使我在诗词书画方面得到了很大的提高，功力也较以前深厚了。为了考取功名，我对八股文下了很大的功夫，也因此得以在天津县学加以训练。在我16岁的时候，我有了自己的思想，过去所受的压抑而造成的“反叛”倾向也开始抬头了。我开始对过去刻苦学习是为了报国济世的思想不那么热衷了，却对文艺产生了浓厚的兴趣，尤其是戏曲，也因此成了一个不折不扣的票友。在此期间，我结识过一个叫杨翠喜的艺人，我经常去听她唱戏，并送她回家，只可惜后来她被官家包养，后来又嫁给一个商人作了妾。

由此后我也有些惆怅，而那时我哥哥已经是天津一位有名的中医大师了，但是有一点我很不喜欢，就是他为人比较势利，攀权倚贵，嫌贫爱富。我曾经把我的看法向他说起，他不接受，并指责我有辱祖训，不务正业。无法，我只有与其背道而驰了，从行动上表示我的不满，对贫贱低微的人我礼敬有加，对富贵高傲的人我不理不睬；对小动物我关怀备至，对人我却不冷不热。在别人眼里我成为了一个怪人，不可理喻，不过对此我倒是无所谓的。这可能是我日后看破红尘出家为僧的决定因素！



艺海畅游的乐趣

人类的情欲像一座煤矿，在不同的时期有不同的方式，将自己的欲望转变为巨大的能量。我畅游艺海，就像我后来皈依佛门，只是一心清净的不是吟诗作画，而是修一颗无为淡薄心。

有人说我在出家前是书法家、画家、音乐家、诗人、戏剧家等，出家后这些造诣更深。其实不是这样的，所有这一切都是我的人生兴趣而已。我认为一个人在他有生之年应多学一些东西，不见得样样精通，如果能做到博学多闻就很好了，也不枉屈自己这一生一世。而我在出家后，拜印光大师为师，所有的精力都致力于佛法的探究上，全身心去了解禅的含义，在这些兴趣上反倒不如以前痴迷了，也就荒疏了不少。然而，每当回忆起那段艺海生涯，总是有说不尽的乐趣！

记得在我18岁那年，我与茶商之女俞氏结为夫妻。当时哥哥给了我30万元作贺礼，于是我就买了一架钢琴，开始学习音乐方面的知识，并尝试着作曲。后来我与母亲和妻子搬到了上海法租界，由

于上海有我家的产业，我可以以少东家的身份支取相当高的生活费用，也因此得以与上海的名流们交往。当时，上海城南有一个组织叫“城南文社”，每月都有文学比试，我投了三次稿，有幸的是每次都获得第一名。从而与文社的主事许涣元先生成为朋友，他为我们全家在南城草堂打扫了房屋，并让我们移居了去，在那里我和他及另外三位文友结为金兰之好，还号称是“天涯五友”。后来我们共同成立了“上海书画公会”，每个星期都出版书画报纸，与那些志同道合的同仁们一起探讨研究书画及诗词歌赋。但是这个公社成立不久就解散了。

由于公社解散，而我的长子在出生后不久就夭折了，不久后我的母亲又过世了，多重不幸给我带来了不小的打击。于是我将母亲的遗体运回天津安葬，并把妻子和孩子一起带回天津，我独自一人前往日本求学。在日本我就读于日本当时美术界的最高学府——上野美术学校，而我当时的老师亦是日本最有名的画家之一——黑田清辉。当时我除了学习绘画外，还努力学习音乐和作曲。那时我确实是沉浸在艺术的海洋中，那是一种真正的快乐享受。

我从日本回来后，政府的腐败统治导致国衰民困，金融市场更是惨淡，很多钱庄、票号都相继倒闭，我家的大部分财产也因此化为乌有了。我的生活也就不再像以前那样无忧无虑了，为此我到上海城东女校当老师去了，并且同时任《太平洋报》文艺版的主编。但是没多久报社被查封，我也为此丢掉了工作。大概几个月后我应聘到浙江师范学校担任绘画和音乐教员，那段时间是我在艺术领域



里驰骋最潇洒自如的日子，也是我一生最忙碌、最充实的日子。

如果说人类的情欲像一座煤矿，在不同的时期有不同的方式，将自己的欲望转变为巨大的能量。而这种转变会因人而异，有大有小、有快有慢、有早有迟。我可能就属于后者，来得比较缓慢了。