

李叔同

教你读心悟道

洗尽铅华，他从容处世
扫尽心尘，他淡然做人

赵凡◎编著

LISHUTONG
JIAONIDUXINWUDAO

弘一法师不一样的人生感悟



心不妄念，身不妄动，口不妄言，君子所以存诚；
内不欺己，外不欺人，上不欺天，君子所以慎独。

——弘一法师

 中国言实出版社

李叔同

教你读心悟道：

赵凡◎编著



LISHUTONG
JIAONIDUXINWUDAO

弘一法师不一样的人生感悟

 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

李叔同教你读心悟道：弘一法师不一样的人生感悟/赵凡编著. —
北京：中国言实出版社，2013.8

ISBN 978-7-5171-0191-8

I. ①李… II. ①赵… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物
IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第199577号

责任编辑：郭江妮

出版发行 中国言实出版社

地 址：北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编：100101

电 话：64966714（发行部） 51147960（邮 购）

64924853（总编室） 64963107（三编部）

网 址：www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

规 格 710毫米×1000毫米 1/16 17印张

字 数 200千字

定 价 34.00元 ISBN 978-7-5171-0191-8

前言

PREFACE

他是中国近代史上的一位奇人，不但有奇才，他的人生也一样被传奇所包围。

他，就是李叔同。

李叔同，祖籍浙江平湖，生于天津，后出家为僧，法号弘一。他的一生就像一部书，从第一页开始，读者就被他的经历深深吸引，引发他们极大的兴趣。

从风流倜傥的公子哥到满怀热情的留日学生，到彬彬有礼的老师，再到渗透人生的弘一法师，在这一番传奇的经历中，每个时期的角色都被他淋漓尽致地表现了出来，自然和谐。

作为弘一法师，他以慈悲之心教化世人，他以一种豁达的智慧启迪众生。当我们每天穿梭于灯红酒绿、车水马龙中间，心中的那份安静和从容已经在匆匆的脚步中离我们越来越远。那么，我们不妨从这本书开始，在弘一法师的教诲中，找寻那个安静、从容的自己。

也许我们的人生很平凡，但是，我们并不平庸。拥有弘一法师



这样一位良师，我们不论在为人，在处世，还是在学习方面，都会慢慢改变，最终让自己的生命之火再次点燃，使自己慢慢收获曾经属于我们的那份淡定和从容。

这本书让你修炼一颗淡定之心，让你在充满诱惑的现实中仍能坚持自己内心的想法，不会让自己辨错了方向，不会让自己在各种利诱中迷失自我，让自己的生活在理想与现实中间找到一个平衡点，从容之中，淡定之下，找到属于自己的那份大自在。

本书结合弘一法师的亲身经历，用他的智慧帮你远离浮华，让自己拥有一颗从容淡定的心。

阅读本书，让内心归于平静，归于自然！

目 录

CONTENTS



目 录

弘一法师说：有尊严，有个性

在这个世界上，想要与众不同，一是要有自己的尊严，凡事都有自己的原则；二是要有自己的个性，有属于自己的立场和想法，不随波逐流，被他人左右。这样的人生才是属于自己的人生，这样的自己才是真正的自己。

尊严要捍卫，骨气要拥有 / 1

不求尽如人意，只要活出自己 / 4

走自己的路，别被他人左右 / 7

追赶潮流，但不随波逐流 / 10

原则要坚守，人格要真实 / 12

把自己看得明明白白 / 15

鹤立鸡群的处世方式 / 19

做凡人中的“异类” / 22



弘一法师说：严律己，安思危

有一首禅诗这样写道：身似菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，勿使惹尘埃。这首诗告诫我们要时常对自己的行为进行反省，只有这样，我们才能不断完善自己，让自己的心灵得到升华，让自己的修养得到提高。自省，不是一时，而是一世！

本来无一物，何处惹尘埃 / 27

人心如莲 / 31

忏悔自己的过往 / 33

让自己成为情绪的主人 / 36

对自己要高标准、严要求 / 39

每日三省吾身 / 41

想净化心灵，需要忏悔 / 44

只有反省，才会进步 / 47

让自己成为一个高尚的人 / 53

祸从口出，管好自己的舌头 / 55

弘一法师说：有志向，能闯荡

人生需要志向，拥有志向你才会有奋斗的方向。当坚定了志向，你才会心无旁骛地朝着它努力，忍受来自各个方面的

压力，直面来自各个方向的挫折，风雨无阻。当历经磨难、努力拼搏之后，上天还给你的一定是一个大大的成功。

成功的人生需要志向 / 61

对于自我要勇于挑战 / 64

变压力为动力 / 67

强者敢于直面挫折 / 70

人生的冷遇要面对，不要抱怨 / 72

一切磨难都是历练 / 75

坚定心志，就能冲破障碍 / 78

拼一拼，没有什么不可能 / 82

弘一法师说：惜时间，常学习

有一句话说得好：活到老，学到老。人的一生是一个不断学习的过程，不管在任何时候，不论在任何地方，你都能找到你所需要学习的东西。光阴似白驹过隙，不要总想着“明日复明日”，我们所能做的，就是利用一切可以利用的时间学习，做一个珍惜时间的人。

学识好，气质才能好 / 87

学习，要持之以恒 / 90

读书，但不能读死书 / 93





活到老，学到老 / 95

学习贵专，一心一意 / 97

光阴似箭，惜时如金 / 100

时间要管理，使用要有效 / 103

弘一法师说：怀善念，做善事

《了凡四训》里面有这样一句话：积善之家，必有余庆。做人应当心怀善念，有一颗慈悲之心。与人为善，你不仅能收获快乐，而且，有一天你需要别人帮助的时候，别人也会来帮助你。

有善心，做善事 / 107

施比受有福 / 110

如果可以，为别人照亮前程 / 113

行善行要无所求 / 116

赠人玫瑰，手留余香 / 119

心怀慈悲，做事才能慈悲 / 121

世间万物，用爱包容 / 124

滴水之恩，涌泉相报 / 126

弘一法师说：懂低调，善处世

弘一法师说过这样一句话：藏起来的才是货，露出来的未必是宝。这句话的意思就是为人处世要保持低调。低调做人，低调处世，往往会收到意想不到的效果。最终的境界就是：山不言自高，地不言自厚，人不言自明，水不言自流！

清静寡欲，修身养德 / 131

人的本性往往会在欲望中迷失 / 134

沿途的风景才是你要关注的 / 138

处世，不能“为所欲为” / 141

低调处世，切忌浮躁 / 144

一个“矜”字，功亏一篑 / 146

保全自身，你需要谦虚退让 / 149



弘一法师说：修清净，抛浮云

很多人说自己不快乐，因为工作有压力，家庭有负担，自己活得太累，总是羡慕别人的生活丰富多彩。那么，不妨静下心来，先沉淀一下自己的内心，放下外界的浮华，让自己的心灵放松下来，想想自己到底想要什么，那么，豁然开朗之后，你收获的就是幸福！



心如莲花处处开 / 153

养生精髓，在于养心 / 156

一念嗔心，能开百万障门 / 159

人心空明，明心见性 / 162

花开半妍，人生如花 / 164

命里有时终须有，命里无时莫强求 / 167

弘一法师说：想得开，看得透

有一副对联是这样说的：世事如棋，让一着不必为我；心田似海，纳百川方见容人。它告诉我们的意思就是，做人要有雅量。人生一世，会遇到许许多多形形色色的人，用一颗宽容之心去对待别人，那么，别人也会这样对待你，何乐而不为呢？

有容，德乃大 / 171

以宽容之心待人处事 / 174

淡定、不争、不辩 / 176

做人坦荡，为人宽厚 / 181

“藏” “忍” “宽容” / 183

弘一法师说：淡名利，明己志

有人问：“长江漂着几条船？”对曰：“数不清。”那人说：“哪里呀，只有两条，一条是名，一条是利。”掌船的人为了得利，风雨无阻地在江里拼命地划着船；渡船的人为了争名，不惜挤在小船里，远渡万里去赶考谋取功名……要是大智慧的“隐士”早就下船了，根本就不会“漂在长江里”了。所以还是应了诸葛亮的那句老话：非淡泊无以明志，非宁静无以致远。人生中，不破名利之关，无以明志，无以致远。

上善若水，做人当如此 / 188

简朴不一定坏，奢华不见得好 / 191

超脱名利，方可自在 / 194

得意低调，失意振作 / 196

淡然与否，在于如何取舍名利 / 200

清除欲念，做“自重”之人 / 202

视诱惑为过隙，终会成过往 / 204

知足者常乐 / 207





弘一法师说：忍一时，退一步

俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空。人生如海，潮涨潮落总难免。人不论是在大海搏击，还是在蓝天翱翔，总会遇到不如意的事，也总会和他人发生利益或者情感上的冲突，真正能化解它们的，并不是争吵或大打出手，而是忍让。百味人生，须知“吃亏是福”的道理。

吃亏总是暂时的 / 211

万事留余地 / 214

忍一时风平浪静 / 217

做一个能让人，有器量的人 / 220

终身让路，不失尺寸 / 223

钱，不是万能的 / 226

吃得苦中苦，便不觉苦 / 228

弘一法师说：要谨慎，敢进取

伟人说过，谦虚使人进步，骄傲使人落后。自古骄兵必败，所以，成功离不开谦虚谨慎。越是成功的人，越懂得谦虚。除此之外，成功的人生还需要认真和进取。唯有认真，才能战无不克；唯有进取，才能不断创新。

不做“墙上的芦苇” / 233

别人的意见要虚心接受 / 236

人无完人，在学习中成长 / 238

“轻浮”不要，“踏实”欢迎 / 241

弘一法师说：懂情意，趣无穷

人生最难割舍的不是金钱、地位、名利，而是“情”。亲情的温馨、友情的美好、爱情的甜蜜始终贯穿着我们的生活。若是没有“情”的支撑，人就失去了活着的意义。但是，情有深浅，爱有大小。大智大勇的弘一法师将私人的小情小爱升华成对世间苍生的博爱深情，入佛后的弘一法师不仅渡了自己，更渡了芸芸众生。

百善孝为先，亲情不可或缺 / 246

君子之交，其淡如水 / 249

多情之至为无情 / 254

诗情画意中，生活真谛自然显现 / 256





弘一法师说：有尊严，有个性

在这个世界上，想要与众不同，一是要有自己的尊严，凡事都有自己的原则；二是要有自己的个性，有属于自己的立场和想法，不随波逐流，被他人左右。这样的人生才是属于自己的人生，这样的自己才是真正的自己。

尊严要捍卫，骨气要拥有

每个人都有两种尊严：一种是个人尊严，一种是国家尊严。几乎在任何时代，这两种尊严是最普遍和最基本的存在形式。诚如大家所知道的，这二者并不是平等的关系。对于任何一个有爱国心的



人来说，当国家尊严遭到侮辱的时候，即便是要自己付出生命的代价，也是在所不辞的。但这并不是说，个人尊严就无关紧要了，相反，它也是至关重要的。对于个人来说，活着若是没有尊严，那么他的一生必然是可悲的，一辈子只能低着头，受人欺辱。就连正常的人生可能都没有，何况是本色人生呢？

因此，在人生中要坚守自己的本色，活出真我来，就必须坚决地捍卫尊严，显然，既要捍卫国家的尊严，也要捍卫自己的尊严。要知道，只有保证了国家的尊严，才能让个人拥有尊严，特别是在当今这个国家交往日益频繁的时代，要是国家失掉了尊严，那么走到哪里都只会被嘲笑、讥讽、侮辱。当然，也要捍卫自己的尊严，做一个有骨气的人。

当年鲁迅先生留学日本的时候，在仙台和一群日本学生看幻灯片，看到镜头里播放着日本人杀掉给俄国当间谍的中国同胞的场面，在场的日本学生都鼓起掌来。对此，中国学生不但没有愤怒，反而也跟着起哄，这一幕让鲁迅的心凉透了。正是这一幕，让他最终“弃医从文”，走上了拯救国人、捍卫中国尊严的道路。

众所周知，近代以来，中国人屡遭欺凌，国难重重，其原因多是自生的，怨不得他人。陈独秀和胡适曾为这个问题大吵一顿，两个人为此翻了脸。陈独秀认为反对帝国主义就应该用武力对抗武力，胡适与他针锋相对，认为中国的贫弱都是由于“五鬼闹中”，“五鬼”指的是：贫穷、疾病、愚昧、贪污、扰乱。他的理由的立足点是：为什么列强不相互欺凌而专来欺负中国？一句话，是中国人自己不争气！也就是说，是中国人自己不要尊严，不争气，没骨气。



和鲁迅、胡适一样，弘一法师也为中国人的不争气而感到很无奈，他的艺术，无论是绘画、音乐，还是文学、戏剧，之所以无一不领时代风气，一个重要的原因就是 he 不想让外国人嘲笑中国人无能，他要坚决捍卫祖国的尊严，为祖国争口气。所以弘一法师精研国粹，兼学西学，一举一动都是在提醒世人，虽然暂时落后，但不要自卑，要争气。

1915年，在日本留学的中国留学生常常受到嘲弄和侮辱，弘一法师对此深有体会。但是，弘一法师没有因此而和那些看客一样麻木不仁，而是忍辱负重，刻苦学习，时刻准备为祖国争口气。

人生中，我们应当以他们为榜样，坚决捍卫祖国的尊严，捍卫自己的尊严，当然，这不是凭着一股热血就能实现的事。要知道，真正能捍卫自己尊严和国家尊严的是争气。也就是说，要有骨气。人若要服众，光耍嘴皮子是不行的，还需要有切实的行动，最主要的是要拿成绩说话。能人所不能，知人所不知，才能走在别人的前面，比别人出色。

本色人生中，不论是捍卫祖国的尊严，还是捍卫自己的尊严，都是这样的。可见，这并不是孤立的，而是相辅相成的。在很多情况下，若想树立自己的尊严，先得维护祖国的尊严。有强大的祖国做后盾，走到哪里都风光。但是，也不能只强调国家的尊严而完全不顾个人的尊严，只有个人有尊严了，他才会是一个有爱国心、有爱国行动的人，否则，他的骨子里永远都只有奴性和屈服。对一个民族或国家来说，若是国民都如此，那么离灭亡也就不远了，而对个人来说，显然这样的人生是毫无本色和自我可言的。

因此，人生在世，要坚守本色，活出自我，就应当誓死捍卫国