

大家
6

弘一法師



清凉世界

弘一法師◎著



地震出版社
Seismological Press



清凉世界

弘一法师◎著

師



地震出版社
Seismological Press

图书在版编目 (CIP) 数据

清凉世界/弘一法师著. —北京: 地震出版社, 2014. 7
(大家/钟桂松, 郭亦飞编)

ISBN 978-7-5028-4413-4

I. ①清… II. ①弘… III. ①散文集—中国—现代
IV. ①I266

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 057974 号

地震版 XM3178

清凉世界

弘一法师 著

钟桂松 郭亦飞 编

责任编辑: 赵月华

责任校对: 孔景宽 凌 樱

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部: 68423031 68467993

门市部: 68467991

总编室: 68462709 68721982

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

邮编: 100081

传真: 88421706

传真: 68467991

传真: 68455221

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京艺堂印刷有限公司

版(印)次: 2014 年 7 月第一版 2014 年 7 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 242 千字

印张: 16.5

书号: ISBN 978-7-5028-4413-4/I (5103)

定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

编者语

李叔同（1880—1942）是中国现代史上的一位学贯中西而又德高望重的高僧。李叔同祖籍浙江平湖，1880年出生在天津，他自幼聪颖，5岁丧父，7岁启蒙，13岁攻各朝书法，终身不辍，19岁开始文学活动，26岁留学日本。32岁学成回国时，李叔同已经在话剧、西洋画、西洋音乐教育等不少方面开我国之先河。回国后，李叔同参加“南社”活动，进《太平洋报》当艺术编辑，跻身于上海名流。1912年，李叔同受聘于浙江两级师范学堂。该校改为浙江第一师范后，李叔同继续在学校担任图画和音乐教师，期间与夏丐尊等成为莫逆之交，而丰子恺、刘质平、吴梦非等成为他的入室弟子。正当李叔同取得的成就遍及各个艺术门类而誉满天下之时，他又华丽转身：39岁的李叔同在杭州出家当了和尚，法名演音，号弘一。从此，才华横溢的李叔同成为弘一法师，他精研和修持律学，终成一代大师。对弘一法师出家后的高功盛德，他的学生丰子恺曾经说过，弘一法师“当初修净土宗，后来又修律宗。律宗是讲究戒律的，一举一动都有规律，严肃认真之极。这是佛门中最难修的一宗。数百年来，传统断绝，直到弘一法师方才复兴。所以佛门中称他为‘重兴南山律宗第十一代祖师’。”仔细想想，这是多么了不起的功德！

《清凉世界》收集了弘一法师（李叔同）在弘扬佛法过程中的精彩篇章，这些精彩篇章彰显了弘一法师以华严为境，四分律

为行，导归净土为果的佛学思想体系。同时，从这些精彩篇章里，我们可以体会到弘一法师的勇猛精进的修持思想，还可以体悟到弘一法师慈悲为怀和启迪世人的精彩。书中那些时而精彩深奥、时而浅白晓畅的文章，那些篇幅或长或短，文字或多或少，或一言或万言的经典，皆为珠玑。梁实秋、林语堂等人认为弘一法师的文字是“一字千金，值得所有人慢慢阅读，慢慢体味，用一生的时间静静领悟。”真是说得太好了。所以，《清凉世界》中的精彩篇章，值得我们慢慢欣赏，细细领悟，相信这样静静的慢慢的阅读，对世人的精神修炼善莫大焉。

目 录

一

我在西湖出家的经过	3
断食日记	7
改习惯	14
青年佛徒应注意的四项	16
改过实验谈	21
佛法十疑略释	24
泉州开元慈儿院讲录	29
南闽十年之梦影	32
最后之□□	38

二

佛教之简易修持法	43
佛法宗派大概	46
佛法大意	50
佛法学习初步	52
敬三宝	56
授三归依大意	58
常随佛学	60
初发心者在家律要	62
劝人听钟念佛文	63
劝念佛菩萨求生西方	64

三

律学要略	69
净土法门大意	78
净宗问辨	80
万寿岩念佛堂开堂演词	83
普劝发心印造经像文	85
普劝净宗道侣兼持诵地藏经	96
药师如来法门略录	98
药师法门修持课仪略录	100
药师如来法门一斑	103
放生与杀生之果报	106
受十善戒法	108
新集受三皈五戒八戒法式凡例	110
受戒法略例	113
说戒法略例	119
自恣法略例	124
征辨学律义八则	129

四

《佛学丛刊》序	135
佛说《阿弥陀经》义疏撷录序	136
《华严经普贤行愿自在菩萨章》序	137
《华严集联三百》序	138
《本妙法师般若心经论解》序	139
《鼓山度藏经版目录》序	140
《四分律比丘戒相表记》序	141
《为杨白民书座右铭》跋	142
《随机羯磨疏》跋	143

五

略述印光大师之盛德	147
了识律师传	150
法空禅师传	151
本妙法师传	152
记陈敬贤居士轶事	153
心灿禅师传	154
厦门万寿岩瑞山禅师传	155

六

题永嘉庆福寺缘册	159
清故渊泉居士墓碣	160
玉泉居士墓志铭	161
重兴草庵碑	162

七

《南山律在家备览》略编（别行篇）	165
《南山律在家备览》略编（忏悔篇）	206
《华严经》读诵研习入门次第	213
地藏菩萨圣德大观	215

1

我在西湖出家的经过

杭州这个地方实堪称为佛地，因为寺庙之多约有两千余所，可见杭州佛法之盛了！

最近《越风》社要出关于《西湖》的增刊，由黄居士来函，要我做一篇《西湖与佛教之因缘》。我觉得这个题目的范围太广泛了，而且又无参考书在手，于短期间内是不能做成的；所以，现在就将我从前在西湖居住时，把那些值得追味的几件事情来说一说，也算是纪念我出家的经过。

我第一次到杭州是光绪二十八年（1902）七月（按：本篇所记的年月皆依旧历）。在杭州住了约一个月光景，但是并没有到寺院里去。只记得有一次到涌金门外去吃过一回茶，同时也就把西湖的风景稍微看了一下。

第二次到杭州是民国元年的七月。这回到杭州倒住得很久，一直住了近十年，可以说是很久了。我的住处在钱塘门内，离西湖很近，只两里路光景。在钱塘门外，靠西湖边有一所小茶馆名景春园。我常常一个人出门，独自到景春园的楼上去吃茶。

民国初年，西湖的情形完全与现在两样——那时候还有城墙及很多柳树，都是很好看的。除了春秋两季的香会之外，西湖边的人总是很少；而钱塘门外更是冷静了。

在景春园楼下，有许多茶客，都是那些摇船抬轿的劳动者居多；而在楼上吃茶的就只有我一个人了。所以，我常常一个人在上面吃茶，同时还凭栏看着西湖的风景。

在茶馆的附近，就是那有名的大寺院——昭庆寺了。我吃茶之后，也常常顺便到那里去看一看。

民国二年夏天，我曾在西湖的广化寺里住了好几天。但是住的地

方却不在出家人的范围之内，是在该寺的旁边，有一所叫做“痘神祠”的楼上。

痘神祠是广化寺专门为着要给那些在家的客人住的。我住在里面的时候，有时也曾到出家人所住的地方去看看，心里却感觉很有意思呢！

记得那时我亦常常坐船到湖心亭去吃茶。

曾有一次，学校里有一位名人来演讲，我和夏丐尊居士却出门躲避，到湖心亭上去吃茶呢！当时夏丐尊对我说：“像我们这种人，出家做和尚倒是很好的。”我听到这句话，就觉得很有意思。这可以说是我后来出家的一个远因了。

到了民国五年的夏天，我因为看到日本杂志中有说及关于断食可以治疗各种疾病，当时我就起了一种好奇心，想来断食一下。因为我那时患有神经衰弱症，若实行断食后，或者可以痊愈亦未可知。要行断食时，须于寒冷的季候方宜。所以，我便预定十一月来作断食的时间。

至于断食的地点须先考虑一下，似觉总要有个很幽静的地方才好。当时我就和西泠印社的叶品三君来商量，结果他说在西湖附近的虎跑寺可作为断食的地点。我就问他：“既要到虎跑寺去，总要有人来介绍才对。究竟要请谁呢？”他说：“有一位丁辅之是虎跑的大护法，可以请他去说一说。”于是他便写信请丁辅之代为介绍了。

因为从前的虎跑不像现在这样热闹，而是游客很少，且十分冷静的地方啊。若用来作为我断食的地点，可以说是最相宜的了。

到了十一月，我还不曾亲自到过。于是我便托人到虎跑寺那边去走一趟，看看在哪一间房里住好。回来后，他说在方丈楼下的地方倒很幽静的。因为那边的房子很多，且平常时候都是关着，客人是不能走进去的；而在方丈楼上，则只有一位出家人住着，此外并没有什么人居住。

等到十一月底，我到了虎跑寺，就住在方丈楼下的那间屋子里。我住进去以后，常看见一位出家人在我的窗前经过（即是住在楼上的那一位）。我看到他却十分的欢喜呢！因此，就时常和他谈话；同时，

他也拿佛经来给我看。

我以前从五岁时，即时常和出家人见面，时常看见出家人到我的家里念经及拜忏。于十二三岁时，也曾学了放焰口。可是并没有和有道德的出家人住在一起，同时，也不知道寺院中的内容是怎样的，以及出家人的生活又是如何。

这回到虎跑去住，看到他们那种生活，却很高兴而且羡慕起来了。

我虽然只住了半个多月，但心里却十分地愉快，而且对于他们所吃的菜蔬，更是欢喜吃。及回到学校以后，我就请用人依照他们那样的菜煮来吃。

这一次我到虎跑寺去断食，可以说是我出家的近因了。到了民国六年的下半年，我就发心吃素了。

在冬天的时候，即请了许多的经，如《普贤行愿品》《楞严经》及《大乘起信论》等很多的佛经。自己的房里，也供起佛像来，如地藏菩萨、观世音菩萨等的像。于是亦天天烧香了。

到了这一年放年假的时候，我并没有回家去，而到虎跑寺里面去过年。我仍住在方丈楼下。那个时候，则更觉得有兴味了，于是就发心出家。同时就想拜那位住在方丈楼上的出家人做师父。

他的名字是弘详师。可是他不肯我去拜他。而介绍我拜他的师父。他的师父是在松木场护国寺里居住。于是他就请他的师父回到虎跑寺来，而我也就于民国七年正月十五日受三皈依了。

我打算于此年的暑假入山。预先在寺里住了一年后再实行出家的。当这个时候，我就做了一件海青，及学习两堂功课。

二月初五日那天，是我母亲的忌日，于是我就先于两天前到虎跑去，诵了三天的《地藏经》，为我的母亲回向。

到了五月底，我就提前先考试。考试之后，即到虎跑寺入山了。到了寺中一日以后，即穿出家人的衣裳，而预备转年再剃度。

及至七月初，夏丐尊居士来。他看到我穿出家人的衣裳但还未出家，他就对我说：“既住在寺里面，并且穿了出家人的衣裳，而不出家，那是没有什么意思的。所以还是赶紧剃度好！”

我本来是想转年再出家的，但是承他的劝，于是就赶紧出家了。

七月十三日那一天，相传是大势至菩萨的圣诞，所以就在那天落发。

落发以后仍须受戒的，于是由林同庄君介绍，到灵隐寺去受戒了。

灵隐寺是杭州规模最大的寺院，我一向是很欢喜的。我出家以后，曾到各处的大寺院看过，但是总没有像灵隐寺那么好！

八月底，我就到灵隐寺去，寺中的方丈和尚很客气，叫我住在客堂后面芸香阁的楼上。当时是由慧明法师做大师父的。有一天，我在客堂里遇到这位法师了。他看到我时就说：“既系来受戒的，为什么不进戒堂呢？虽然你在家的时候是读书人，但是读书人就能这样地随便吗？就是在家时是一个皇帝，我也是一样看待的！”那时方丈和尚仍是要我住在客堂楼上，而于戒堂里有了紧要的佛事时，方去参加一两回的。

那时候，我虽然不能和慧明法师时常见面，但是看到他那样的忠厚笃实，却是令我佩服不已的！

受戒以后，我就住在虎跑寺内。到了十二月，即搬到玉泉寺去住。此后即常常到别处去，没有久住在西湖了。

断食日记

丙辰，新嘉平一日始。断食后，易名欣，字叔同，黄昏老人，李息。

十一月廿二日，决定断食，祷诸大神之前，神诏断食，故决定之。

择录村井氏说：妻之经验，最初四日，预备半断食。六月五日、六日，粥、梅干。七日、八日，重汤、梅干。九日始本断食，安静。饮用水一日五合，一回一合，分五六回服用。第二日，饥饿胸烧，舌生白苔。第三、四日，肩腕痛。第四日，腹部全体凝固，体倦就床，晨轻晚重。第五日，同，稍轻减，坐起一度散步。第六日，轻减，气分爽快，白苔消失，胸烧愈。第七日，最平稳，断食期至此至。

后一日，摄重汤，轻二碗三回，梅干无味。后二日，同。后三日，粥、梅干、胡瓜，实入吸物。后四日，粥，吸物，少量刺身。后五日，粥、野菜、轻鱼。后六日，普通食，起床。此两三日，手足浮肿。

断食期内，或体痛不能眠，或下痢，或嚏。便时以不下床为宜。

预备断食或一周间，粥三日，重汤四日。断食后或须一周间，重汤三日，粥四日，个半月体量恢复。半断食时服リチネ^①。

到虎跑携带品：被褥帐枕、米、梅干、杨子、齿磨、手巾、手帕、便器、衣、漉水布、リチネ、日记纸笔书、番茶、镜。

预备期间：一日下午赴虎跑。上午闻玉去预备。中食饭，晚食粥、梅干。二日、三日、四日，粥、梅干。五日、六日、七日，重汤、梅干。八日至十七日断食。十八日、十九日、二十日，重汤、梅干。廿一日、廿二日、廿三日、廿四日，粥、梅干、轻菜食。廿五日返校，常食。廿八日返沪。

三十日晨，命闻玉携蚊帐、米、纸、糊、用具到虎跑。室宜清闲，无人迹、无人声，面南，日光遮北，以楼为宜。是晚食饭，拂拭大小

便器桌椅。

午后四时半入山，晚餐素菜六簋〔音读癸，是盛食物的圆形器具〕，极鲜美。食饭二孟，尚未饜。因明日始即预备断食，强止之，榻于客堂楼下，室面南，设榻于西隅，可以迎朝阳。闻玉设榻于后一小室，仅隔一板壁，故呼应便捷。晚燃菜油灯，作楷〔字〕八十四字。自数日前病感冒，伤风微嗽，今日仍未愈。口干鼻塞，喉紧声哑，但精神如常。八时眠，夜间因楼上僧人足声时作，未能安眠。（据《觉有情》杂志编者按：“据前节所记预定期间十二月一日下午赴虎跑。而此节所记，三十日午后四时半即已入山，当系临时改定。”）

十二月一日，晴，微风，五十度。断食前期第一日。疾稍愈，七时半起床。是日午十一时食粥二孟，紫苏叶二片，豆腐三小方。晚五时食粥二孟，紫苏叶二片，梅干一枚。饮冷水三杯，有时混杏仁露，食小橘五枚。午后到寺外运动。

余平日之常课，为晨起冷水擦身，日光浴。眠前热水洗足。自今日起冷水擦身暂停，日光浴时间减短，洗足之热水改为温水，因欲使精神聚定，力避冷热极端之刺激也。对于后人断食者，应注意如下：一、未断食时练习多饮冷开水。断食初期改饮冷生水，渐次加多。因断食时日饮五杯冷水殊不易，且恐腹泻也。二、断食初期时之粥或米汤，于微温时食之，不可太热，因与冷水混合，恐致腹痛。

余每晨起后，必通大便一次。今晨如常，但十时后屡放屁不止。二时后又打嗝儿甚多，此为平日所无。是日书楷字百六十八，篆字百零八。夜观焰口，至九时始眠。夜嗽，多恶梦，未能入眠。

二日，晴和，五十度。断食前期第二日。七时半起床，晨起无大便，是日午前十一时食粥一孟、梅一枚、紫苏叶二片。午后五时同。饮冷水三杯，食橘子三枚，因运动归来体倦故。是日舌苔白，口内粘滞，上牙里皮脱。精神如常，但过则疲□□，运动微觉疲倦，头目眩晕。自明日始即不运动。

晚侍和尚念佛，静坐一小时。写字百三十二，是日鼻塞。摹“大同造像”一幅。原拓本自和尚假来，尚有三幅，明后续□□〔似为“摹写”〕。八时半眠，夜梦为升高跳越运动。其处为器具拍卖场，陈设

箱柜几椅并玩具装饰品等。余跳越于上，或腾空飞行于其间，足不履地，灵捷异常，获优胜之名誉。旁观有德国工程师二人，皆能操北京语。一人谓有如此之技能，可以任远东大运动会之某种运动，必获优胜。余逊谢之。一人谓练习身体。断食最有效，吾二人已二日不食。余即告余现在虎跑断食，亦已预备二日矣。其旁又有一中国人，持一表，旁写题目，中并列长短之直红线数十条，知计算增减高低之表式，是记余跳越高低之顺序者。是人持以示余，谓某处由低而高而低之处，最不易跳越，赞余有超人之绝技。后余出门下土坡，屡遇西洋妇人，皆与余为礼，贺余运动之成功，余笑谢之。梦至此遂醒。余生平未尝为一次运动，亦未尝梦中运动，头脑中久无此思想，忽得此梦，至为可异，殆因胃内虚空，有以致之欤？

三日，晴和，五十二度。断食前第三日。七时半起床。是晨觉微饿，胸中扰乱，苦闷异常，口干，饮冷水。勉坐起披衣，头昏心乱，发虚汗作呕，力不能支，仍和衣卧少时。饮梅茶二杯，乃起床，精神疲倦，四肢无力。九时后精神稍复元，食橘子二枚。是晨无大便，饮药油一剂，十时半软便一次，甚畅快。十一时水泻一次，精神颇佳，与平常无大异。十一时二十分食粥半盂，梅一个，紫苏一枚。摹“普泰造像”“天监造像”二页。饮水、食物，喉痛，或因泉水性太烈，使喉内脱皮之故。午后四时，饮水后打格笃，食小梨一个，五时食粥半盂。是日感冒伤风已愈，但有时微嗽。是日午后及晚，侍和尚念佛，静坐一小时。八时半眠。入山预断以来，即不能为长时之安眠，旋睡旋醒，辗转反侧。

四日，晴和，五十三度。断食前第四日。七时半起床。是晨气闷，心跳、口渴，但较昨晨到轻减多矣，饮冷水稍愈。起床后头微晕，四肢乏力。食小橘一枚，香蕉半个。八时半精神如常，上楼访弘声上人，借佛经三部。午后散步至山门，归来已觉微疲。是日打嗝儿甚多，口时作渴，共饮冷水四大杯。摹“大明造像”一页。写楷字八十四，篆字五十四。无大便。四时后头昏，精神稍减。食小橘二枚。是日十一时饮米汤二盂，食米粒二十馀。八时就床，就床前食香蕉半个。自预备断食，每夜三时后腿痛，手足麻木（余前每逢严冬有此旧疾，但不