

听李叔同讲

禅

陈南◎编著



老百姓的**佛**学枕边书

正如梵歌

生命，就是一场游戏

若众生对佛每一件事，皆能悟却不执著者，

便可达到事半功倍的效果

听李叔同讲

禅

陈南◎编著



图书在版编目(CIP)数据

听李叔同讲禅 / 陈南编著. —北京: 华文出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5075-3431-3

I. ①听… II. ①陈… III. ①禅宗 - 通俗读物 IV. ①B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 017698 号

书 名: 听李叔同讲禅

标准书号: 978-7-5075-3431-3

作 者: 陈 南

责任编辑: 宋军占

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市西城区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwchs.com.cn>

电子信箱: hwchs@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 发行部 010-58336270 编辑部 010-58336278

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京市平谷县早立庄印刷厂

700mm × 1000mm 1/16 开本 16 印张 230 千字

2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

FOREWORD

在禅院里住着一位书生，他每每三更睡五更起，勤奋苦读，可每次都是名落孙山。院里的禅师看到他为读书已经是形容消瘦，精神萎靡，就决定点化他一番。

一日，一位禅师听到了一阵悦耳的琴声。走近一看，是一个年轻人正在弹奏。

“你的弦拉满了吗？”禅师问。

年轻人回答：“没有。”

“那么，你是把它放松了吗？”禅师又问。

年轻人回答：“没有。”

“那么你是怎么调它的？”禅师故作不解。

年轻人答道：“不松不紧，这样才能奏出美妙的音乐。”

禅师庆幸道：“生命，就是一场游戏，正如此琴般。若众生对待每一件事，皆轻松却不轻浮去面对，便可达到事半功倍的效果。只有在琴弦不松不紧的时候，才能弹奏出美妙的生命之歌来。”

年轻人听后，连忙谢过禅师。

第二年，书生金榜题名。

禅，就像一盏明灯，能点亮心灵，开启人生的锦

囊，时时刻刻可以从中获得新的指引，展露自性中的般若觉性。有了禅，我们的人生就可以少一些烦恼，多一些智慧。

我们不妨给自己找一位禅师，让他引领我们顿悟禅的精神，用禅的智慧来解决我们生活中的难题，开创美好的生活。

弘一法师，俗名李叔同，是中国近现代佛学史上一位杰出的高僧。大师集儒释道之大成，一身廉洁，一世勤勉，长年云游往来于江浙、闽皖、上海一带，讲经说法，写下大量声情并茂的宣扬净土的文章，为中国佛教文化的传承和光大建立了丰功伟绩。大师有情众生，是天下人的心灵导师。

《听李叔同讲禅》一书系弘一法师李叔同站在红尘之外，反观世俗，多角度认真探讨现实世界中人性、心灵、生存、处世、成功等诸多难题的精华之作，作者精心挑选出一个个耐心寻味、发人深思的精彩故事——每个故事都充满智慧与禅机，蕴涵灵气，是抚慰生活在喧嚣尘世中的人们心灵的一剂良药。

让我们在都市的喧嚣中沉下心来，去聆听大师的教诲，汲取人文给养，感受生命关怀。在禅的淡泊宁静中，进入一个空灵、美妙而又充满智慧的新境界。

目 录



第一章 心态平和，人生自在

一个人如果能经常保持平和安详的心态，就会体味到至真、至善、至美的人生境界。那么，生活将充满无限的喜悦与充实，生命才得以真正的快乐。所以李叔同大师说：“人生多艰，不如意事常八九，吾人于此当镇定精神，胸中必另有一番境界。”

- 一切顺其自然，结果就不会差 003
- 有超然的态度，才会有全新的人生 005
- 用心体会，人生总有真滋味 008
- 忘乎所以，常常没有好结果 010
- 多一分恭敬，就会多一分福慧 013
- 多一分平常心，多一分平安人生 015
- 乐观成就美好的人生 018
- 愤怒是制造恶果的罪魁祸首 020
- 心中空明，人自明 022

第二章 圆满自我,丰满人生

没有知识,就会看不清自己前进的道路;没有知识,就难以在人生的路上跨步向前。一个人要想取得成就,就必须不断地提升自己,在具备与之等同的能力之后,才能推开成功的大门。

- 成大器,一定要谦虚勤奋 027
- 不读书不行,死读书更不行 029
- 不断反省,才会不断进步 032
- 谦虚为人,方有大作为 034
- 认真去做,才有收益 036
- 听得进意见就能做得对事 038
- 时刻保持一颗积极进取的心 041
- 学习要专心致志,心无旁骛 043
- 虚度光阴就是荒废生命 045
- 向别人学习,才能让自己更完善 047
- 要把工夫用在平时 049
- 学无止境,终身学习 052

第三章 心胸宽阔,人生宽广

在有些人眼里,总觉得别人这也不是,那也不妥,他们似乎总为别人的过错或缺憾烦恼——他们喜欢斤斤计较,所以烦心不已。李叔同大师告诫我们:“必有容,德乃大。必有忍,事乃济。”宽容别人,就是宽容自己,给别人多一点的宽容,就是给自己多一点的快乐空间。

- 做人要有大的胸怀和度量 057
- 不再怨恨,才能救助他人 059

· 忍让并不会让你失去什么	062
· 懂得谦虚退让的人才可保全自身	064
· 宽容是人与人之间最温暖的交流	067
· 关键时刻的忍让，会让你受益无穷	069
· 与“褊急”之人相处要宽宏大量	072
· 知错就改，才能不断进步	074
· 虚怀若谷，自谦自有得	076
· 放下恩怨，解放自己	078
· 宽恕可以改变一个人	081

第四章 抓住当下，赢得未来

人们常常回忆过去，憧憬未来，偏偏不多看“当下”一眼，殊不知，决定命运的就是当下！抓住当下是一种全身心投入的生活方式，当你“抓住当下”时，你全部的能量都集中在此刻，它会让你走出失败，赢得未来。

· 不要与机遇失之交臂	087
· 提前谋划好，事到临头有胜算	089
· 把握当下，也就把握了人生	092
· 摒弃光想不做的习惯才能成功	094
· 做事要干净利落，切不可优柔寡断	096
· 生活可以享受，但不可以沉溺	099
· 思危当下，安度未来	101
· 适合自己的路，才是正确的路	103
· 做好眼前的小事，大事才能干好	106

第五章 拥抱苦难，摘取成功

生活常会遇到各种障碍或挫折，遭遇很多困难或失败。李叔同大师说：“处逆境心须用开拓法，处顺境心须用收敛法。”的确，只要你还能忍耐，还在坚持，你就有希望在最后一秒扭转乾坤。因此，我们无论在什么情况下，都应该做命运的主人，这样就能摆脱失败的困扰，走向成功。

- 危急时刻，更需要放手一搏的勇气 111
- 吃苦未尝不是一件好事 113
- 磨难更有利于激发一个人的潜能 115
- 顺境容易淘汰人，逆境注注真受益 118
- 凡事只要坚持不懈地去努力，就一定能办成 121
- 心志坚定，不为任何外物所移 123
- 在事情的关键时刻，一定要坚持下去 126
- 要想有所作为，做事必须用心 130

第六章 与人为善，为己积福

弘一法师说：“与人为善，为己积福。”在中华民族的数千年历史中，“行善积德”作为做人应遵循的传统美德一直延续至今。多做好事多积德，家道终归会昌盛起来；做违背良心的事，只会越来越穷困，这是千古不变的真理。

- 常把“善”字挂心头 135
- 用自己的慈悲之心去感化他人 138
- 珍惜佛缘，应该有一副菩萨心肠 140
- 待人处事要有一身正气 143
- 是恶是善，转变全在乎自己 146
- 诚敬是一个人超凡脱俗的秘诀 149

· 毋以新怨忘旧恩	152
· 平等地对待每一个人	154

第七章 心无妄求，知足常乐

在对欲望的追逐中，人们常感觉身心俱疲，却又无法停下走向这个无底洞的脚步。但忙来忙去，多的是更大的贪念和对心灵的负罪，少的是人生的真滋味。因此，消减欲望会让你的人生更加快乐。所以李叔同大师说：“事能常足，心常惬。人到无求，品自高。”

· 摆脱虚浮之事，人生方显厚重	159
· 抵住诱惑才是快乐的君子	161
· 不过多奢求，身心才能自在	163
· 克制贪欲，内心才会纯净	166
· 欲望太多会让人迷失本性	169
· 凡事要有度，无度必生害	171
· 战胜欲望才能保持内心的平静	174
· 增一分享用，减一分福泽	177

第八章 言语谨慎，多积口德

“修己以清心为要，涉世以慎言为先。”李叔同大师的这句话不无道理：语言是传达感情的工具，也是沟通思想的桥梁。“一句话能把人说跳，一句话也能把人说笑。”要想在生活中应对自如，就应该言语谨慎。

· “闲谈莫论人非”才是君子之道	183
· 使用过激的言辞要慎重	185
· 评论别人要带着几分厚道	187

· 为人处世把说话放在第一位	189
· 请管住自己的舌头	191
· 在议论别人之前先想想自己	193
· 听到别人的诽谤不必急于辩解	195
· 不理智的时候少说话	197
· 绝不轻易议论他人是非	199

第九章 不急不躁，人生成功

李叔同大师说：“人生之事，只宜静守，不宜躁动。”换句话说，就是对很多事都能冷静的思考，保持一颗淡定的心，这样，才能保持从容不迫的生活秩序，才能拥有处乱不惊的做事风格。

· 紧急的事，和缓地办	205
· 时机不成熟，行动就要缓一缓	207
· 韬光养晦，才能保全自我	209
· 事到临头要避免惊慌失措	212
· 处事接物要有一分从容	215
· 不能由着自己的性子做事	217
· 做事不能太急躁	219
· 人不可居功自傲	221

第十章 学会变通，万事亨通

李叔同大师说：“变通是天地间最大的智慧，是才能中的才能，智慧中的智慧。”因为客观情况总在不断变化，我们必须随着客观情况的变化而变化。任何人遇到任何困难，都必须变通，不变通，就无法克服困难，很难走向成功。

· 懂得变通，不通亦通	227
-------------------	-----

· 凡事不可偏执	229
· 思想决定出路	231
· 执著未尝不是好事	234
· 借他人的势成自己的事	236
· 做事不能拘泥于形式	239

第一章

心态平和，人生自在

一个人如果能经常保持平和安详的心态，就会体味到至真、至善、至美的人生境界。那么，生活将充满无限的喜悦与充实，生命才得以真正的快乐。所以李叔同大师说：“人生多艰，不如意事常八九，吾人于此当镇定精神，胸中必另有一番境界。”

一切顺其自然，结果就不会差

菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

——唐·慧能法师

弘一法师很喜欢这句话，在他看来，既然万物皆空，又何必去滋生无穷烦恼呢？顺其自然，保持一个平和的心态，这样，结果反而会更好。

潘天寿是弘一法师的弟子。一次，他特意到杭州烟霞寺拜见弘一法师，言谈之间流露出出家的意愿。弘一法师劝他说：“你以为佛门是个清静的地方，如果把握不住的话，同样也会有许多的烦恼。”潘天寿听了大师的话，思考许久，最终打消了遁入空门的念头。由此可见，对于尘缘未了之人，即便是亲近的好友、弟子，弘一法师也不会答应他们皈依佛门的。此后，经过自己的努力，潘天寿终于成为一位国画大师。

我们可以设想，假如弘一法师当初答应了潘天寿出家的请求，会出现怎样的结果呢？或许烟霞寺里多了一个不安分守己的和尚，而尘世里少了一位国画大师。我们之所以说弘一法师不愧是一代宗师，他对佛学的理解，劝人顺其自然的做法真是令人钦佩。

回过头来看看我们自己，在尘世间有太多的欲望，总是考虑太多自己的感受，总是按照自己的意志去做事，从来不考虑客观环境的限制，一意孤行，想去改变一些不可能完成的东西，而不是顺其自然，结果呢？常常得到事与愿违的结果，徒增无穷无尽的烦恼。

古时候，有一个宋国人靠种庄稼为生。他和妻子一起过着贫穷

的生活。他长年累月都在田地里辛勤地劳作，收获勉强能维持一家人的温饱。他天天都必须到地里去劳动。太阳当空的时候，没个遮拦，宋国人头上豆大的汗珠直往下掉，浑身的衣衫被汗浸得透湿，但他却不得不顶着烈日躬着身子插秧。下大雨的时候，也没有地方可躲避，宋国人只好冒着雨在田间犁地，雨打得他抬不起头来，和着汗水一起往下淌。

就这样日复一日，每当劳动了一天，宋国人回到家以后，便累得一动也不想动，连话也懒得说一句。宋国人觉得真是辛苦极了。更令他心烦的是，他天天扛着锄头去田里累死累活，但是不解人意的庄稼，似乎一点也没有长高，真让人着急。

这一天，宋国人耕了很久的地，坐在田埂上休息。他望着大得好像没有边的庄稼地，不禁一阵焦急又涌上心头。他自言自语地说：“庄稼呀，你们知道我每天种地有多辛苦吗？为什么你们一点都不体谅我，不快长高呢？快长高、快长……”他一边念叨，一边不经意地用手去拔身边的野草。他轻轻一扯，草就被扯出来了一节。但是还没有完全被拔出来。草一下子比原先显得高了不少。

宋国人望着长高的草出神，突然，他的脑子里蹦出一个主意：“对呀，我原来怎么没想到，就这么办！”宋国人顿时来劲了，挽起了裤脚，一跃而起下田开始干了起来，忙到太阳下山，他终于干完了。他艰难地直起腰，捶了捶酸疼的腰，美滋滋地回家了。

他一进门就兴奋地对妻子说：“今天可把我累坏了！我把每一根庄稼都拔出来了一些，它们一下子就长高了这么多……”他边说边比划着。“什么？你……”宋国人的妻子大吃一惊，非常着急地对宋人说：“禾苗怎么能去拔高呢？弄不好禾苗都会死掉的呀！”说完，她就赶紧提了盏灯笼深一脚浅一脚地跑到田里去。可是已经晚了，可怜的禾苗都已经枯死了。宋国人无视禾苗的生长规律，想人为地予以改变，结果自己吃了苦头。

在现实生活中，很多的事情都有自己的发展规律。遵守事物的发展规律，做起事情会得心应手，成功的机会就会多一些；违背事物的发展规律，做起事情就会处处受制，处处不顺。因此，有些人总想按照自己的意愿去改变一些不可能改变的事情，结果只会碰得头破血流，一事无成，平添无尽的烦恼。因而，为人做事要放开一些，洒脱一些，让一切顺其自然，成功就会离你越来越近，生活也会越来越轻松。

有超然的态度，才会有全新的人生

放开怀抱，看破世间，宛如一场戏剧，何有真实？

——明·莲池大师

弘一法师这样解释这句禅语：人世间就像是一个大舞台，我们生活在其中的每个人其实就是一个演员，都在演绎着自己的故事，演绎着自己的人生，悲欢离合、世事沉浮、功名利禄，等等，都在其中得到体现。无论你在其中扮演的是喜剧演员，还是悲剧演员，当人生的大幕落下的那一刻，作为演员的你都要退出这个舞台。无论你对这个舞台是留念，还是厌倦。总之，世上没有不落幕的舞台。正因为如此，才要我们“人生在世，要放开胸怀”。也就是劝诫我们，不要因为一些鸡毛蒜皮的小事而耿耿于怀，眼界要开阔一些，心胸要豁达一些，为人做事要大度、大气一些。

以人生如戏的态度去面对人生，不失为一种洒脱。把生活中悲欢离合等看作上苍对你的特意安排，你的人生就会轻松许多。就像下面这个故事中的宰相，从容地看待每一件事，都把事情朝好的方面去想，结果坏事变为好事。

从前，有一个国王，他最喜欢的事情是打猎。他的宰相最喜欢说的话就是“一切都是最好的安排”。