

顿悟禅修大智大慧
历练人生起起伏伏
给你祛除内心焦虑疑惧的力量

李叔同



李叔同的 禅修智慧



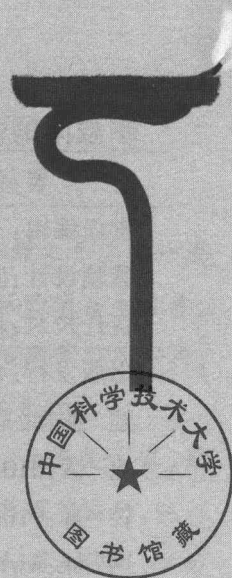
张笑恒◎著

一代文化巨匠李叔同毕生体悟和学佛的心得之集大成
一位孤独至灵魂丰满的禅者，一位让
林语堂、张爱玲、梁实秋、丰子恺、朱光潜、赵朴初
都感动、推崇的旷世高僧！

台海出版社

李叔同的智慧 禅修

张笑恒◎著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

李叔同的禅修智慧 / 张笑恒著. —北京: 台海出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5168-1029-3

I. ①李… II. ①张… III. ①李叔同(1880-1942)-人生哲学
IV. ①B949.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 118476 号

李叔同的禅修智慧

著 者: 张笑恒

责任编辑: 王 萍

装帧设计: 虞 佳

版式设计: 通联图文

责任校对: 晁 凡

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 200 千字 印 张: 17

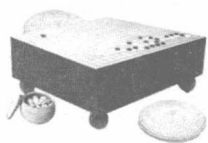
版 次: 2016 年 9 月第 1 版 印 次: 2016 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1029-3

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究





前言

Preface

长亭外，古道边，芳草碧连天。

晚风拂柳笛声残，夕阳山外山。

天之涯，地之角，知交半零落。

一壶浊酒尽余欢，今宵别梦寒。

这首《送别》，被誉为20世纪最优美的歌词，出自弘一法师之手。弘一法师是中国近百年文化发展史中的传奇人物，也是学术界公认的通才和奇才。作为中国新文化运动的先驱者，他最早将西方油画、钢琴、话剧等引入国内，且以擅书法、工诗词、通丹青、达音律、精金石、善演艺而驰名于世。

弘一法师的前半生是富家公子，过着锦衣玉食的生活；后半生出家，面对古佛黄卷，过着苦行僧生活。然而无论是在红尘俗世，还是遁入空门，弘一法师都取得了别人无法企及的成就。他的高尚情怀更是令人高山仰止，心向往之。

在皈依佛门之后，弘一法师笃志苦行，成为世人景仰的一代佛教宗师。他被佛教弟子奉为律宗第十一代世祖。在佛学思想研究方面，弘一法师自然也做出了自己的成绩。对此，林子青概括说：“弘一法师的佛学思想体系，是以华严为镜，四分律为行，导归净土为果的。也就是说，他研究的是华严，修持弘扬的是律行，崇信的是净土法门。他对晋唐诸译的《华严经》都有精深的研究。曾著有《华严集联三百》，可以窥见其用心之一斑。”

入佛初期，弘一法师除阅读僧人必读的经典之外，其进修博览而广纳。弘一法师说：“我平时对于佛教是不愿意去分别哪一宗、哪一派的，因为我觉



得各宗各派，都各有各的长处。”他主张要博采众家之长。

弘一法师对佛学的贡献，主要体现在他对律宗的研究与弘扬上。弘一法师为振兴律学，不畏艰难，深入研修，潜心戒律，著书说法，实践躬行。中国佛教律学，故译有四大律，即《十诵律》、《四分律》、《摩诃僧祇律》、《五分律》。为弘扬律学，弘一大师穷研《四分律》，花了4年时间，著成《四分律比丘戒相表记》。此书和他晚年所撰的《南山律在家备览略编》，合为精心撰述的两大名著。

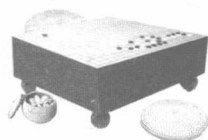
出家之后，弘一法师了断尘缘，超然物外，把全部的精力都用在了对律宗的研修和弘扬上。出家之前的热闹繁华和出家之后的冷清孤独，使弘一法师对人生有了更深的感悟，他曾经感叹：“人如花，不久时；人如萍，无定处；人如烟花，现一时；人总归于一己，踏五大；人至山巅无他路；自古圣贤皆寂寞，悲欣交集谁了然？”

弘一法师还是一个以出世之心做入世之事的人，他把自己的人生感悟告诉世人，以期对大家的人生有指导作用。

弘一法师为世人留下了咀嚼不尽的精神财富，他的一生充满了传奇色彩，他是中国绚丽至极归于平淡的典型人物。太虚大师曾为赠偈：“以教印心，以律严身，内外清静，菩提之因。”赵朴初先生评价大师的一生为：“无尽奇珍供世眼，一轮圆月耀天心。”

编著本书的目的，就像弘一法师在《改过实验谈》中所说的：“谈玄说妙，修证次第，自以佛书最为详尽。而我等初学之人，持躬敦品、处世接物等法，虽佛书中亦有说者，但儒书所说，尤为明白详尽，适于初学。故今多引之，以为吾等学佛法者之一助焉。”





目录

Contents

第一课	消弭:先要除去对佛的误解	1
1.	人生为何是苦?	1
2.	出世并非抛开一切	4
3.	“空”非空,即空即有	7
4.	莫要误解佛法	9
5.	空门生活很悠闲	12
6.	信仰佛教,国家就会衰弱?	13
7.	佛教对社会没有益处?	15
8.	佛法是哲学	18
第二课	戒贪:清心寡欲养身心	20
1.	欲望太多会让人迷失本性	20
2.	克制贪欲,内心才会纯净	23
3.	走出心中的乾闥婆城	27
4.	别因虚妄的东西而错过路上的风景	29
5.	富贵人间梦,功名水上鸥	32
6.	学会知足,在世无恼也无忧	35



第三课	戒嗔:学会控制自己的脾气	39
1.	嗔怒是一剂毒药	39
2.	学会忍耐,心自宽	42
3.	将人间毁誉当做耳畔清风	45
4.	灭一点嗔心,关百万障门	48
5.	努力克服自己的情绪	51
6.	学会修炼“定火功夫”	54
第四课	戒痴:世事多纷扰,看淡心自安	57
1.	不为空无的事情担忧	57
2.	人生的意义不在于占有,而在于体验	60
3.	世事无常,何必执著	62
4.	在人生路上,轻装前行	65
5.	不求完美,有缺憾才真实	68
第五课	放下:活在当下,顺其自然	72
1.	放下的越多,拥有的就越多	72
2.	命里有时终须有,命里无时莫强求	76
3.	不要把执著变成固执	78
4.	高处的苹果够不着,就去摘够得着的	80
5.	任何多余的都是负担	83



第六课 静心:生活中自有菩提 87

1.像佛一样静心习劳 87

2.平和由心而生 90

3.让人劳累的是心头的重负? 92

4.不是生活太艰难,是你的脚步不从容 95

5.静心思考才能得智慧 97

6.心有挂碍不如定心明志 99

第七课 慈悲:寄悲悯心于人于物 102

1.仁爱应摒却私心 102

2.善待一只蚂蚁 105

3.为他人提一盏灯笼 108

4.悯物之心长存 110

5.怜悯之心怎可图利 113

6.救苦救难,远胜过个人声名 115

7.吃素是为了长慈悲心 117

8.以无所求之心培养善心善行 120

9.菩萨慈悲,也有怒目金刚 122

第八课 自省:忏悔是净化心灵的力量 126

1.时常自省,才能扫却心中的尘埃 126

2.忏悔,唤醒沉睡中的良知 129

3.改过自新方为善 131

4.常常失败常常悟 133

5.以品德去感召他人 136



第九课	喜悦:找到心中盛开的莲花	138
1.	快乐不在于环境,在于心境	138
2.	以欢喜心想欢喜事	141
3.	恬静的心态才会开出莲花	144
4.	笑容总在杂念顿起时消失	146
5.	永远保有天真之心	149
6.	心中有佛,处处是佛	151
第十课	惜福:十分福气,享受三分	155
1.	纵有福气,也要加以爱惜	155
2.	一衣一食,当思来之不易	158
3.	厚植善因,必收福报	160
4.	僧侣为什么只穿布做的鞋?	163
5.	人生的美好不只在于有物质享受	165
6.	无论顺境逆境,都懂得感恩	167
第十一课	修行:在家里也可以	171
1.	扫地亦是修行	171
2.	不可因早晚诵经影响家庭生活	175
3.	在家修行更要自律	177
4.	多学静坐,以收敛浮气	179
5.	做红尘中的真菩萨	181
6.	佛教的简易修持法	183



第十二课	持戒:提高自我修养	185
	1.学佛者如何改过?	185
	2.十条最应注意的改过迁善之事	187
	3.用自尊增进自己的德业	191
	4.改掉不好的生活习惯	193
	5.切切实实持戒	195
	6.随时随地做一个道德高尚的人	198
第十三课	随缘:咸有咸的好处,淡有淡的味道	201
	1.随遇而安是一种境界	201
	2.万事需积累,不能急于求成	204
	3.一切顺其自然,结果反而会更好	206
	4.天然无饰,便是本性	209
	5.淡看世间风光,枯荣皆有惊喜	211
	6.得不到的就放手	214
第十四课	宽心:不要让烦人的琐事纠缠身心	217
	1.不受诱惑,心境更开阔	217
	2.珍惜生,却不畏惧死	220
	3.面对挑衅不生气	222
	4.停止为鸡毛蒜皮的事烦恼	224
	5.学会欣赏别人的长处	227
	6.要有从善如流的胸襟	230



第十五课	从容:气显于外,不如内敛于胸	233
1.	心浮气躁百事不成	233
2.	事到临头,要避免惊慌失措	236
3.	逆境知胸襟,顺境晓涵养	239
4.	紧急的事,和缓地办	241
5.	唾面自干,视为高人	243
6.	受到不公正待遇时,不可气急败坏	245
第十六课	谦卑:学一分退让,讨一分便宜	248
1.	世人谤我,只需微微一笑	248
2.	炫耀是做人的最大障碍	250
3.	多一分恭敬,就多一分福慧	253
4.	暂时的忍让并不会让你失去什么	255
5.	委婉含蓄地指出别人的过错	257



第一课

消弭：先要除去对佛的误解



1.人生为何是苦？

在大多数人的印象中，佛教的底色是悲苦，认为“人生是苦”。有的人嘴里整天挂着“人生真苦啊，真不容易啊”，有的人把“苦”字联想成了人的脸，眉毛和眼睛是草字头，鼻子是中间的十字，嘴巴就是下面的口。人们也因此认为，佛教倡导的人生态度是消极悲观的，这是对佛教最常见的一种误解。

佛陀说“人生是苦”，但其所说的“苦”有专门的意义。佛教中的“人生是苦”，不是我们常人所认为的生活艰苦，而是指“无常之苦”。社会上不了解佛教的人也都多半会以此为根据，把“消极”、“悲观”安放到佛教的头上。

弘一法师在《切莫误解佛教》中，对“人生是苦”作了解释：“佛指示我们，这个人生是苦的，不明白其中真义的人，就生起错误的观念，觉得我们的人



生毫无意思,因而引起消极悲观,对于人生应该怎样努力向上,就缺乏力量,这是一种最为普遍的误解。社会经常拿这个消极悲观的名词,来批评佛教,而信仰佛教的人,也每陷于消极悲观的错误。其实‘人生是苦’这句话,绝不是那样的意思。”

佛指示我们“人生是苦”,然而这个所谓的苦,不是指生活的艰苦、艰难。那么,佛说“人生是苦”究竟是什么呢?这个苦是指“无常之苦”。一切皆无常,一切皆会变化,佛就以无常变化来代表人生的苦。譬如再健康的身体,也会有慢慢衰老病死的一天;再有钱的人,也会有身无分文的一天;再有权位势力的人,也会有无权无势的时候。以变化无常的情形看来,虽有喜乐,但不永久,不彻底,当变化时,苦痛就来了。所以佛说“人生是苦”,苦是有缺陷,不永久,不彻底的意思。

有的人,如不了解真义,以为人生既不圆满又不彻底,就会产生消极悲观的态度,这是不对的。真正懂得佛法的人,看法就一定不同,佛家倡导“人生是苦”,是要我们知道现在这人生是不彻底、不永久的,是要我们以后去造就一个永久圆满的人生。好比病人,只有先知道自己身体不适,才会请医问药,这样病才能除去,身体才会恢复健康。

凡是一种境界,我们接触的时候,生起一种不合自己意趣的感受,引起苦痛忧虑,如以这个意思来说苦,说人都是苦的,是不够的,为什么呢?因为人生也有很多快乐的事情,听到不悦耳的声音固然讨厌,可是听了美妙的音调,不就是欢喜吗?身体有病,家境困苦,亲人别离,当然是痛苦,然而身体健康,经济富裕,阖家团圆,不是很快乐吗?无论什么事,苦乐都是相对的,假如一遇到不如意的事,就说人生是苦,岂非偏见了。

弘一法师说:“为什么人生会有不彻底、不永久的苦痛呢?苦痛一定有其原因所在,而知道了苦的原因,就会尽力把苦因消除,就会得到彻底圆满的安乐。所以佛不仅说人生是苦,还说苦有苦因,把苦因除了就可得到究竟安乐。把这不彻底不圆满的人生改变过来,就能有一个究竟圆满的人生。这个境界,佛法叫做‘常乐我净’。”



“常”是永久，“乐”是安乐，“我”是自由自在，“净”是纯洁清静，这四个字合起来，就是永久的安乐，永久的自由，永久的纯洁。佛教最大的目标，不在于说破人生是苦，而在于将这苦的人生改变过来，造就一个永久安乐、自由自在、纯洁清静的人生。

佛祖想要悟出人生的真谛拯救众生，他就坐在菩提树下冥思静想。经过七七四十九天的苦思冥想后，佛祖终于觉悟，并总结出人生观的四大真谛。

苦谛：人生是苦，是佛教对人生的认识。

集谛：人痛苦的根源来自于贪欲，是佛教对人生痛苦的分析。

灭谛：人只有摆脱贪欲，才能摆脱痛苦，是佛教教导人们怎样才能摆脱痛苦。

道谛：是佛教教导人们摆脱痛苦获得解脱的方法。

“四谛”概括了两重因果关系：集是因，苦是果，是迷界的因果；道是因，灭是果，是悟界的因果。“四谛”是人生的一把钥匙，能解开生命的烦恼。佛教认为宇宙是虚幻的、暂时的、空性的，世界上没有永恒不变的事物。一件再珍贵的东西，一旦损坏了，就失去了它原来的价值，若执著于它的过去，不能认识到它本来的空性，就会伤心、痛苦。人们应该在拥有它的时候珍惜它、爱护它，一旦失去了，也要看得开，这样就会没有烦恼。

“人生是苦”有着积极的意义。只不过这种积极意义产生在我们对于现实处境的正确认知之后。单从表面上看，人生怎么会是苦的呢？人生中也会有很多快乐的事情。美妙的音乐，美好的食品，香醇的葡萄酒，假日里浪漫的旅游，一篇优美的诗歌，花前月下的誓言……美好的事物有太多，我们都数不过来了，这些怎么会是痛苦的、悲苦的、哀苦的事物呢？人生的确是苦，但佛教的目的是教人化苦为乐，是教人们如何迈向积极的、向上的、健康的、快乐的人生道路。

弘一法师说：“虽然学佛的人不一定能够做到每个人都到得了这顶点的境界，但知道了这个道理，真是好处无边。如一般人在困苦的时候，还知努力



为善，等到富有起来，一切都忘记，只顾自己享福，最终糊里糊涂地走向错路。学佛的人，不只是在困苦时知道努力向上，就是享乐时也会随时留心，因为快乐不是永久可靠的，不好好向善努力，很快会堕落失败。‘人生是苦’，可以警觉我们不至于因专门研究享受而走向错误的道路，这也是佛说‘人生是苦’的一项重要意义。”

有人说“人生一世，草木一秋”，人的生命如草木一样有枯有荣，重要的是学会享受生命的过程。改变能改变的，接受不能改变的，承受生命中的喜怒哀乐，过淡定、平静的生活，这样才能摆脱烦恼、痛苦，生活在快乐中。

2. 出世并非抛开一切

弘一法师说：“佛法说有世间，出世间，可是很多人误会了，以为世间就是我们住的那个世界，出世间就是到另外什么地方去，这是错的。我们每个人都在这个世界上，就算出了家也还在这个世界上。”不了解佛法出世的意义的人，会误以为佛教徒出家就是“出世”，即抛开一切，躲开人世的烦恼。

佛教所谓的出世并不是号召大家去逃避，而是要积极地面对问题、解决问题，用真理打开生活烦恼之锁、彻底化解那些无尽的忧愁。无论我们是否修行得道，面对的都是这个世界。没有开悟的人妄想逃避这个世界，而大彻大悟的人知道如何面对世界。

在太平寺中，弘一法师再次见到了前来拜访的老友穆藕初。叙旧之后，两人自然而然地谈到了佛法。穆藕初对于佛教知之甚少，不过他在某些哲学、文化类的书籍中见过一些批评佛教的观点，因此总觉得佛教是一种导致人出离世间、逃避家国社会责任的宗教。当此国家衰微，正需要国民奋发图





强之际，佛教于世又有何益呢？

弘一法师解释说，佛法并不离于世间，佛教的本旨只是要洞悉宇宙人生的本来面目，教人求真求智，以断除生命中的愚痴与烦恼，修学佛法也并不一定就要离尘出家，在家之人同样可以用佛法来指导人生，利益世间。

就大乘佛教来说，其菩萨道精神，更是充分体现了济物利人的人世悲怀。凡有志于修学佛法者，皆需发大菩提心，立四宏愿，所谓“众生无边誓欲度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”。以此自励精进，无量世中，怀此宏大心愿，永不退失，只要是济世利人之事，都可摄入佛道之中，佛教哪里又会是消极避世的宗教呢？

在生活中，弘一法师也是一位真正做到了用“出世”的心做“入世”的事的人。在出家之后，他一方面静心研究佛法律部，著书立说；另一方面则通过不断游历来进行佛法的交流和弘扬。尤其是在抗战期间，他毅然决然地站在了抗日这一边。

很多人认为，佛教中的出家就是从这个世界进入了另一个世界，寻找寂静清幽之所修行。这种理解是片面的，不正确的。

弘一法师对“世间”与“出世间”做过解释，他说：“佛教所说的世间与出世间是什么意思呢？依中国向来所说，‘世’有时间性的意思，如三十年为一世，西洋也有这个意思，叫一百年为一世纪。所以世的意思就是有时间性的，从过去到现在，现在到未来，在这一时间之内，的叫‘世间’。”

无相禅师在行脚时感觉口渴，路遇一名青年在池塘里踩水车，于是上前向青年要了一杯水喝。青年以羡慕的口吻说道：“禅师，如果有一天我看破红尘，我一定会跟您一样出家学道。不过我出家后，不想跟您一样居无定所到处行脚，我会找一个地方隐居，好好参禅打坐，不再抛头露面。”

禅师含笑道：“哦！那你什么时候会看破红尘呢？”



青年答道：“我们这一带就数我最了解水车的性质了，全村人都以此为
主要水源，若能找到一个接替我照顾水车的人，届时没有责任的牵绊，我就
可以做自己想做的事情，可以看破红尘出家了。”

无相禅师道：“你最了解水车，请告诉我，如果水车全部浸在水里，或完
全离开水面会怎么样呢？”

青年说道：“水车全部浸在水里，不但无法转动，甚至会被急流冲走；完
全离开水面又不能把水运上来。”

无相禅师道：“水车与水流的关系其实就已经说明了个人与世间的关
系。如果一个人完全入世，纵身江湖，难免会被物欲红尘的潮流冲走；假如纯
然出世，自命清高，则人生必是漂浮无根，空转不前的。”

青年听后，欢喜不已地说：“禅师您这一席话，真使我长知识了。”

佛法也如此，可变化的叫世，在时间之中，从过去到现在，从现在到未
来，从有到没有，从好到坏，都是一直变化，而这变化中的一切，都叫世。世还
有蒙蔽的意思，一般人不明过去、现在、未来三世的因果；不知道从什么地方
来，要怎样做人，死了要到哪里去；不知道人生的意义，宇宙的本性，糊糊涂
涂在这三世因果当中，这就叫做“世间”。

怎样才叫出世呢？出是超过或胜过的意思。能修行佛法，有智慧，通过
宇宙人生的真理，心里清净，没有烦恼，体验永恒真理就叫“出世”。佛菩萨
都是在这个世界，但他们都是以无比智慧通达真理，心里清净，不像普通人
一样。

所以“出世间”这个名词，是要我们修学佛法，进一步做到人上之人，从
凡夫做到圣人，并不是叫我们跑到另外一个世界去。不了解佛法出世的意义
的人，误会佛教是逃避现实。

所以，认为出家就是抛开一切，就是不在这个世界上的看法是错误的。
得道的阿罗汉、菩萨、佛，都是出世间的圣人，但也都是在这个世界救渡我
们，可见出世间的意义，并不是跑到另外一个地方去。

