

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

·独至灵魂丰满的禅者，一位让

·张爱玲、梁实秋、丰子恺、朱光潜、赵朴初

·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

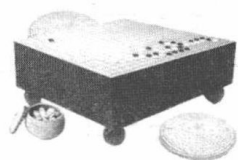
版 次:2016 年 9 月第 1 版 印 次:2016 年 9 月第 1 次印刷

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。

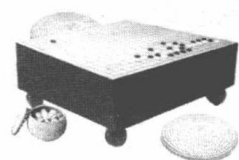
出家之后,弘一法师了断尘缘,超然物外,把全部的精力都用在了对律宗的研修和弘扬上。出家之前的热闹繁华和出家之后的冷清孤独,使弘一法师对人生有了更深的感悟,他曾经感叹:“人如花,不久时;人如萍,无定处;人如烟花,现一时;人总归于一己,踏五大;人至山巅无他路;自古圣贤皆寂寞,悲欣交集谁了然?”

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、纯洁清净的人生。

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，是佛教导人们怎样才能摆脱痛苦。

道谛：是佛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，可见出世间的意思，并不是跑到另外一个地方去。

