

跟李叔同学修身养性 向南怀瑾学为人处世

一杯淡泊悠远的心灵之茶 一部处世安身的尘世经书

品李叔同 看透世间繁华 直达精神家园

悟南怀瑾 智享人间百态 收获尘世幸福

于海英·编著



如果一个人想学习适应社会的手段，那么，守护精神的家园才是最好的出发点。为了活得好一些、更好一些，为了在尘世获得幸福，让我们仔细聆听两位大师的叮咛……

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

跟李叔同学修身养性 向南怀瑾学为人处世

一杯淡泊悠远的心灵之茶，一部处世安身的尘世经书

于海英·编著



图书在版编目 (CIP) 数据

跟李叔同学修身养性, 向南怀瑾学为人处世 / 于海英编著.
—北京: 新世界出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5104-0662-1

I. 跟… II. 于… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第195419号

跟李叔同学修身养性, 向南怀瑾学为人处世

作 者: 于海英

责任编辑: 杨艳丽 许长荣

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 280千字 **印张:** 15.75

版次: 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0662-1

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

和大师去修行：活得好一点，更好一点

中国台湾著名主持人蔡康永在《有一天啊，宝宝》一书中说：“读书自由、私密、自说自话、自苦自乐……人生最令我们留恋的，都是一些我们也说不清楚的事吧。但是书啊，是我们塞给自己的希望，就算只是些妄想，割舍也不免惆怅。”“书是我们塞给自己的希望”，好通透的说法！

书是希望，因为它有思想。而古往今来，历史上的每一位大师都是思想的合集，每一位大师都是一本厚重的书，一如我们要介绍的这两位：李叔同和南怀瑾。为何将这两人放在一起呢？记得佛家有句话说：“能休，尘境为真境；未了，僧家是俗家。”能摆脱尘世的困扰，就等于到达真实境界；否则，即使身穿袈裟住在僧院，也和俗人没有区别。两位大师虽然一个在尘世之外，一个在尘世之内，却都经历过尘世的历练，最终摆脱了尘世的纠结，达到了身心自由的境界。

所谓看破红尘，对有些人来说只不过是入红尘而已。我们大多数人对红尘都是很留恋的，即使会有很多伤痛、酸楚、不尽如人意，然而，我们热爱着俗世的生活。不爱人生的人是没有资格讲解人生的。李叔同和南怀瑾两位大师尽管经历不同、人生看法不同，但他们都对人世充满了爱。

爱是最大的智慧。因为有爱，我们可以从他们丰富渊博的人生阅历和清新平实的话语中捕捉到智慧之光，探求到人生真谛。李叔同和南怀瑾都是佛学大师，但他们是不同的。禅学将他们联系到了一起。而因为不同的人生选择，他们又被区别开来。

李叔同是关注世事，却又远离世事的人，他在繁华之外看繁华。所以，他多关注人自我的精神世界。精神富足的人才是真正的富足。读他，我们的内心会获得一种空灵的美感，那是一种久远的自然力量。在人世厮混许久的我们，或许已经很久不曾感觉到那种纯粹的、



不含任何杂质的灵魂的色彩。他使我们低下头，开始审视自身，重新关注已被遗忘很久的自我的真实性。

南怀瑾是身在繁华而又笑看繁华的人，他是繁华世间的智者，得享繁华却又不被繁华所累。如果说李叔同是隐居的禅师，那南怀瑾便是入世的布道者。他更关注自身与外界的关系，在他看来，幸福的人生不是生存在自己的一片小天地中，而是融入外界，在集体中体会融洽。于是，他讲述人生种种人情世故，讲处世哲学、生存策略，这一切，都是为了使我们的更好地生活在人与人的世界里。

在李叔同的精神家园中，我们不会嬉笑怒骂，更不会茫然徘徊。我们只会静静地思索，思索爱、思索人生，也思索自我。灵魂在这里起飞，它隔绝了外界窥探的眼睛，使我们得享无人的自由和静谧。

“王孙游兮不归，春草生兮萋萋。”精神的家园是美好的，自由的精神世界对一个人而言往往有着举足轻重的地位，只不过很多人意识不到罢了。大多数人都在茫然中失去、错过，就仿佛冻僵的人，对自己受损的机体毫无感觉，只留有些微的刺痛或麻痒。人们在外部世界的诱惑下从精神家园出走，只留下灵魂深处寂寞的春草独自生长。远游啊，忘记归期！一入社会，社会便成了永久停留的第二故乡。这第二故乡留下了我们奋斗的热情、人生的朝花夕拾。我们在此安家立业，看遍了形形色色、光怪陆离，也尝尽了冷暖交替、高低起伏。想活得好一点、更好一点，无论我们生来或者后来积极还是消极，这都是人类永恒的愿望。想活得好一点，就要懂得多一点，于是我们按照南怀瑾的指引，重新了解身处的社会，努力练就高手的眼光和手段，或许，这样就会多几分机智，少几许脆弱和柔软，逐渐坚强。

如果一个人想学习征服社会的手段，那么，守护精神的家园才是最好的出发点。为了活得好一些、更好一些，为了在尘世获得幸福，让我们仔细聆听两位大师的叮嘱……

如果用一句话来给此书做个总结，那便是：

这是一杯淡泊悠远的心灵之茶，也是一本处世安身的尘世经书。

如果你喜欢，请倾听它灵魂的絮语；如果不喜欢，搁置一旁，任它在岁月里深深埋藏。



目 录

李叔同：一轮圆月耀天心的修佛者

索性做了和尚——李叔同小传/2

◎ 大慈大悲菩提心 /5

慈悲心生，蚍蜉颜开 /5

荣枯一样好 /7

寄悲悯心于物 /9

融化心灵的坚冰 /11

菩萨慈悲，也有金刚怒目 /12

存善念，行善行 /14

◎ 清澈似水，利世而不争 /17

最难得浪子回头 /17

以德服人的人格魅力 /19

千教万教，言传身教 /21

因为多情而出家 /23

◎ 居高声自远，非是借秋风 /25

不以为苦便不苦 /25

只道名利是平常 /27

清空心灵，争似白云自在 /29

空喊不如行动 /31

更多谦卑大人物 /33

◎ 宁肯抱香枝上老，不随黄叶舞秋风 /35

另类出家人 /35

走自己的路 /37

尊严非席，不可卷起 /39

不做偶像的影子 /42

宁得罪也不应酬 /43

◎ 明镜在心，时时拂拭 /46

忏悔是一种福分 /46

唤醒沉睡的良知 /48

时常自省，扫却心中尘埃 /50

如莲般做人 /51

◎ 足过处，金石花开 /54

疑问是成长的标志 /54

真知从实践中来 /56

有一种禅心叫认真 /59

细节成就完美 /61

◎ 耕耘不息，蓝田生玉 /64

朝闻道，夕死可矣 /64

千里之行，始于足下 /66

心诚可贵写华年 /68

不必人人当将军 /69

◎ 清水芙蓉，性灵圆满 /72

“讷于言”是最好的武器 /72

晚节最为要紧 /74

道听途说，是非的传播者 /76

管好自己的舌头 /78

◎ 悠游世间，以慧心惠己惠人 /81

为他人提一盏灯笼 /81

投以木桃，报以琼瑶 /83

今昔一切如新 /85

酒肉穿肠过，佛祖心中留 /87

◎ 幸福之神的真容 /90

惜食惜衣，非为惜财缘惜福 /90

若要常乐需知足 /92

在劳动中品味幸福 /94

一念心清净，处处莲花开 /96

◎ 最好的养生是养心 /99

素食中的身心修养 /99

心中无嗔便是净土 /101

取舍之间，唯心而已 /103

浮躁，灵魂的暗疾 /105

◎ 华枝春满，天心月圆 /107

人生因缺憾而美 /107

缘起缘灭还自在 /109

珍惜生，却不畏惧死 /112

别有滋味是挫折 /114

李叔同大事记 /117



南怀瑾：慈云化雨作春风的布道人

愿解众生倒悬若——南怀瑾小传/120

◎ 问我心，我心如赤子 /122

每天微笑，抹掉感伤的眼泪 /122

幽默，给生活涂上一抹亮色 /125

赤子情怀，纯洁与天然的内心 /127

世间烦恼本是庸人自找 /129

◎ 名利是金色的苹果 /132

灭却心头火，看透世间颠倒 /132

得到了财富，却飞走了幸福 /134

欲望只可浅尝，不可沉溺 /137

勘破名利的陷阱 /139

◎ 义气如虹大丈夫 /143

救助苍生是最好的自我救赎 /143

做上品人，养浩然气 /145

用理智的缰绳驾驭情感 /148

清白良知，无愧人生的底色 /150

◎ 为黎明承受黑暗 /153

生命的雨天，为自己撑起一把自立自强伞 /153

用忍耐成就未来 /155

像松鼠一样专一 /157

能力在，希望在 /159

◎ 生存格斗术 /162

做个“扮猪吃老虎”的人 /162

找出藏在羊群里的狼 /164

好风凭借力，送我上青云 /166

投其所好是一种必要 /169

◎ 没有什么能阻挡你出人头地 /171

琢磨人生，打造顽石中的美玉 /171

过去的功劳簿是埋葬今日的坟墓 /173

专注于心，必有所成 /176

人生如局，爱拼才会赢 /178

◎ 拂面清风好为人 /181

曲，化腐朽为神奇 /181

尊重他人，才能保护自己 /183

换位思考，推己及人 /185

适当的距离才是美 /188

锦上添花不如雪中送炭 /190

◎ 千里马不再寂寞 /192

原谅某些冒犯 /192

用人唯长，将人放在正确的位置 /194

不拘一格的取才之道 /196

知人善任，人人皆为我所用 /198

◎ 手握权力的指挥棒 /201

有调查，才有发言权 /201

上梁正，下梁则不歪 /203

领导者的人情味 /205

领导的推功揽过说 /206

◎ 孝是回报的爱 /209

孝是回报的爱 /209

孝在形式是一种悲哀 /211

子欲养而亲不待的悔痛 /213

态度决定爱的深度 /215

为子女，也会好心办错事 /217

◎ 君子之交淡如水 /220

“比而不周”的错误交友观 /220

朋友在精不在多，来者不拒闯大祸 /222

友谊过甜，会有咸涩的味道 /224

拒绝，要说得出口 /226

◎ 生命只在一呼一吸间 /229

一呼一吸间，看透生死 /229

酒不醉人人自醉 /231

繁华过后总是空 /233

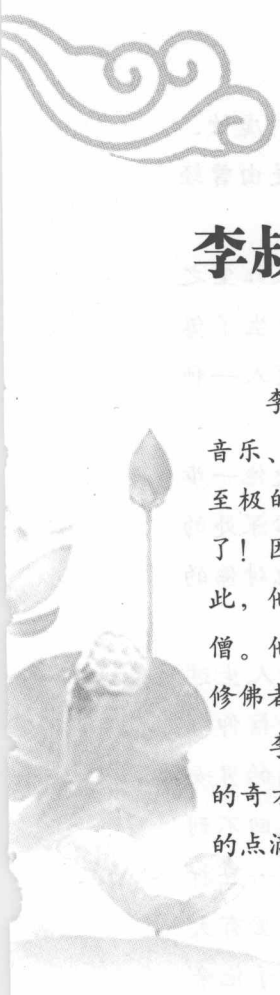
给人生一个鲜明的意义 /235

南怀瑾大事记 /238

尚味下坊封索

新小同陈老——

李叔同：一轮圆月耀天心的修佛者



李叔同这位“二十文章惊海内”，集诗、词、书、画、篆刻、音乐、戏剧、文学于一身的艺术大师，在自己事业如日中天、绚烂至极的时刻，悄然遁入空门，自此芒鞋破钵、青灯孤伴。他出家了！因为世人眼中的绚烂是他的孤寂，尘世的繁华是他的烦恼。自此，他变成了“弘一法师”，世间少了一个才子，佛门多了一位圣僧。他不再是知识界一枚盛放的奇葩，而成为了圆月耀天心的一名修佛者。

李叔同遗忘了红尘，红尘却记住了他。他传奇的一生，他天纵的奇才，他遗世独立的人格，成为我们心中的挂念，于是，他生活的点滴，他岁月里留下的只言片语，成为我们怀念他的方式。

索性做了和尚

——李叔同小传

提起李叔同，就不由得想起了金庸小说《天龙八部》中的虚竹，李叔同从昔日的繁华公子变成了后来的佛门圣徒，而虚竹却是由曾经的佛家弟子变成了红尘眷客。

他们是不同的，一个从红尘中走到红尘外，一个却是从红尘之外走入红尘之中。他们又是相同的，都是对曾经的过往产生了倦怠，对接触到的世界产生了向往，于是舍弃现在的拥有，投入一种全新的生活。

虚竹，原本是一个虔诚的佛教圣徒，然而命运的驱使，使他一步步走入凡尘，沾染了万丈红尘的味道。这味道使潜伏在他内心深处的人性、欲望开始苏醒，最终，俗世间甜美的爱情终于打破了他对佛的信仰，他还俗了。

虚竹由一名佛门弟子到一国驸马，是红尘外到红尘内的人生过渡。他不可抗拒的内心指引了他的命运。即使持戒甚严，即使信仰弥笃，当慷慨悲壮的兄弟情义、刀光剑影的武林纷争、缠绵悱恻的男女情怀席卷而来的时候，一颗心只能不由自主地随之跳动，再也回不到曾经的古井不波。心的选择，便是最真实的选择！紧闭的心门一旦打开，俗世的阳光便倾泻而来。他看到了迥异于佛门的世界，那里有太多爱恨情仇，也有太多黑暗与光明的交错碰撞，但这个世界对于他来说无疑是充满诱惑的、多情的、美好的，于是他从佛门迈出，走到凡尘的大千世界中来。

虚竹的曾经是李叔同的未来，而虚竹的未来却是李叔同的曾经！李叔同，这位世人眼中翩翩浊世的公子，最终跳到了红尘之外。他的出家，出乎所有人的意料。

人们理解他的倚红偎翠、奢华无度，羡慕他的诗酒风流、逍遥快乐，赞扬他的才艺无双、德艺双馨，佩服他的置身革命、济世爱人，而他的远离红尘、遁入空门是人们永远也想不明白、无法接受的。

无法接受，只是因为他给世人留下了太多与众不同的色彩。他的出家，使所有的色彩归于一种，即使再美、再绚烂，也少了曾经的璀璨，况且，世人只觉得那色彩过于凄凉、令人肠断！

李叔同为什么要出家呢？

他曾有一个压抑的童年。母亲是官宦人家的小妾，生他时，母亲正当二十年华，而父亲却已经是68岁的白发老者。他5岁的时候父亲去世，在封建家庭森严的礼法制度中、嫡兄的严格教导下，他养成了压抑、沉默寡言的性格特点。然而，青春的勃勃生机是无法阻止的。渐渐长大的他，开始挣脱那束缚自己的壳，以自己的方式来表达他的反抗：他不顾兄长的不满，对那些封建社会所谓“经国济世”的正经学问不再热衷，反而恣肆任意，结交戏子歌姬、迷恋诗词酬唱。他对贫贱者礼遇有加，对富贵者不屑一顾，爱养猫，敬猫甚于敬人，即使别人觉得他“疯癫”他也不以为意。他像一个任性的孩子，固执地按照自己的心情行事，固执地反抗这世上他认为不合理的地方，即使这反抗如此的势单力薄、不堪一击。

古人讲究“天地君亲师”，对他而言，母亲便是天。他敬她、爱她，唯她之命是从。母亲阻止他与名妓交往，他便毅然斩断情丝。母亲让他娶一个自己不爱的女子，他便从命而娶。母亲逝世，给他的感情造成难以磨灭的创伤，他的天便彻底塌了。他尘世中最大的羁绊没有了，于是，他的目光穿越到宇宙星辰之外，他开始怀疑人生的生老病死等一切无常。无爱的婚姻是使心灵荒芜的沙漠，母亲已逝，东渡日本的他娶了一个自己心仪的女子为妻；他组织话剧团体，成为第一个演话剧的中国人；他受聘《太平洋报》，任文艺版主编；他与柳亚子、陈兀我等组织“文美会”；他到大学任教，成为中国最早提倡人体美术教学的人；他自己作词作曲，写下了流传久远的《送别》……这位“二十文章惊海内”，集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文

学于一身的艺术大师，在自己事业如日中天、绚烂至极的时刻，悄然遁入空门，自此芒鞋破钵、青灯孤伴。

他出家了！因为世人眼中的绚烂是他的孤寂，尘世的繁华是他的烦恼。小和尚虚竹心里诱惑的、美好的、多情的红尘，对李叔同而言是痛苦的、迷茫的、不可解脱的。世人印象里乏味、辛苦、枯燥的佛门生活，成为他排遣内心苦痛的净土。事业的成功、多情的伴侣、可爱的稚子，都阻挡不了他迈向佛门的脚步。他挥一挥衣袖，毫不留恋地跳到红尘之外，从佛法中寻求生死的终极问题。

李叔同自此变成了“弘一法师”，世间少了一个才子，佛门多了一位圣僧。他不再是知识界盛放的奇葩，而成了圆月耀天心的一名修佛者。

李叔同遗忘了红尘，红尘却没有忘记他。他那传奇的一生，他天纵的奇才，他遗世独立的人格，成为我们心中的挂念。

大慈大悲菩提心

张爱玲写给胡兰成的信中说：“因为懂得，所以慈悲。”细细品味这句话，竟有一种凝重深远的意义。

因为懂得，天地便无择拣，让万物自由生长；因为懂得，江海便不拒百川，不因孱弱而不屑，不因混浊而不纳；因为懂得，佛陀便无私无畏地付出，无怨无悔地承担……因为懂得，所以包容；因为懂得，所以宽广；因为懂得，所以无怨。

因为懂得，所以选择了慈悲。“存同等心，行便利事，则天下无事。怀菩提心，做慈悲事，则心中太平”，懂得了菩提心，慈悲便成就了你我心中的一种佛性。

慈悲心生，蚍蜉颜开

某地山清水秀，道路两旁长满了一棵棵高大挺拔的杨树。每当清风吹过，总会发出簌簌声，听起来深远而悠长，似乎树木间藏着某种共同的秘密，彼此在商量着什么。倾听风留下的痕迹，是一件很快乐的事，是只有和自然心心相惜的人才能感受到的欣喜。然而，我们要倾听的却不是这杨树间风的秘密，而是杨树上白色的蝶的命运。

每逢雨过，地面都会铺上一层白色的蝶。这是一种特殊的蝶，它不会飞，更像是蛾子。这种蝶平时栖息在杨树的枝叶间，因为色泽和树叶反面的银光相似，所以不易被人察觉。然而，每当风雨降临，它们便会

遭受一场灭顶之灾。因天地的威力而战栗的枝叶将它们狠狠地抖落到地面。暴雨过后，爬行缓慢的蝶，尚来不及躲避，便被疾驰而行的自行车、悠闲踏过的脚步碾过，成为一片片壮观的白色尸体。

蝶是可怜的，也是无辜的，但人类的眼光又怎会带上怜悯呢？

它们的生命在你我看来太渺小了，不值得一丝丝的关注，更何况同情呢？

然而，我们应该关注、应该同情，就像弘一大师一样。

一次，弘一大师到丰子恺家。丰子恺请他到藤椅上坐。他走了过去，先轻轻摇动了一会儿藤椅，然后才慢慢地坐下。起先丰子恺不敢问，后来看他每次都如此，终于忍不住说出了心中的疑惑。弘一大师回答说：“这椅子里头，两根藤之间，也许有小虫伏着，突然坐下去，会把它们压死，所以先摇动一下，慢慢地坐下去，好让它们走避。”

佛曰：“一滴水中有四万八千虫。”无论生命多么卑微，在这个世界上都应该有自己的一席之地。我们在举脚之时避一避，在坐下之时摇一摇，那些生命便会继续散发迷人的气息。关怀生命，关怀的不仅仅是我们人类自身的生命，而是世间万物的生命，哪怕是一只小小的蚂蚁、一株还没有发芽的小草。

滴水和尚19岁时就上了曹源寺，拜仪山和尚为师，刚开始时，只被派去替和尚们烧水洗澡。有一次，师父洗澡时嫌水太热，便让他去提一桶冷水来。他便去提了凉水来，把热水调凉了。他先把部分热水泼在地上，又把多余的冷水也泼在地上。

师父便骂他：“你这么冒冒失失的，地下有多少蝼蚁、草根等生命啊！这么烫的水泼下去，会毁掉多少性命。而剩下的凉水，浇树多好，可活草树。你若无慈悲之心，出家又为了什么呀？”