

李叔同 大师

的人生历练课

张笑恒/编著



LISHUTONG
DASHI DE
RENSHENG LILIAN KE

顿悟佛的大智大慧
历练人生起伏起伏

生命中，每个人都经历着各自不同的悲欢离合。人生本身就是一条河流，在奔流到广阔的海洋的路途中，难免遭遇暗礁险滩，因此需要一份坦然的心境去笑对一切的坎坷。也许在顿悟大师人生智慧的基础上，你的生命之舟会更加一帆风顺。

北京工业大学出版社



李叔同^{大师} 的人生历练课

张笑恒/编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

李叔同大师的人生历练课 / 张笑恒编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 12
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2313 - 7

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 (2010) 第 212046 号

李叔同大师的人生历练课

编 著: 张笑恒

责任编辑: 王曙 李兰丁

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391722 (传真) bgdcbs@sina. com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 242 千字

版 次: 2010 年 12 月第 1 版

印 次: 2010 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2313 - 7

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前言

PREFACE

每个人都有属于自己的人生，每个人的人生都经历过不同程度的历练，因此都有说不完的故事，每一个故事都包含着深刻的人生经验。人的一生就像是一本书，其中有着深邃的人生哲理，因此，研究前人的生成了我们获取人生经验的重要途径。然而世上的人有千千万万，不是每一个人的人生都是值得研究的，都是可以给我们以启迪的。那些成就非凡的大师们，他们的人生历练才是我们取之不尽、用之不竭的智慧源泉。这就像读书一样，不是每一本书都对自己有用，我们必须慎重地选择。在许许多多成就的人里，有一位叫李叔同的前辈，也就是著名的弘一法师，他一生所取得的成就令世人瞩目。他精彩绝伦的一生蕴涵的人生智慧，是我们一辈子也学习不完的。

李叔同的人生可以分为两个阶段，一个是出家之前，一个是出家之后。但是无论在哪个阶段，他都取得了旁人所望尘莫及的成就。李叔同是“二十文章惊海内”的大师，集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学修养于一身，在多个领域都颇有建树。

他把中国古代的书法艺术推向了极致，“朴拙圆满，浑若天成”。就连近代著名的文学家鲁迅、郭沫若等人，都以得到他的一幅字为无上荣耀。

他也是向中国传播西方音乐的先驱，他所创作的《送别歌》，可以说是家喻户晓，历经几十年的传唱，依然经久不衰，成为中国音乐史上的一个奇迹。

他还是中国话剧运动的先驱、中国话剧的奠基人。在光绪年间，他就出演《茶花女》，是国人上演的第一部话剧。

同时，他也是中国第一个开创裸体写生的教师。他同教育家、作家夏丏尊共同编辑了《木刻版画集》。他是中国现代版画艺术的最早创作者和倡导者。

作为艺术教育家，他在浙江一师授课采用现代教育法，培养出丰子恺、潘天寿、刘质平、吴梦非等一批负有盛名的画家、音乐家。

出家之后，他苦心修行，精研律学，弘扬佛法，普度众生。终于成为一代高僧，被佛门弟子奉为律宗第十一代世祖。他编著了佛学著作《四分律比丘戒相表记》和《南山律在家备览略篇》等佛学著作。

李叔同大师生前作出了卓越的贡献，逝世后也为世人留下了宝贵的精神财富。他绚丽而充满传奇色彩的人生被世人给予了极高的评价。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。”

这就是李叔同，他所取得的成就中的任何一种都是常人穷尽一生也难以达到的。李叔同的这出精彩绝伦的人生大戏虽然已经落幕，但是对他人生的探索与思考永远也不会结束。他所历练的一生包含的人生智慧，对我们每一个人来说都是一笔宝贵的财富。通过对他的人生进行探索，挖掘出他的人生智慧也是我们很多人想要做的事。

我们每个人都想拥有成功的人生，借助前人人生经验和智慧的指引，对于我们走好人生路有重要的帮助。李叔同大师的人生经验与智慧，包含在他的一言一行中，尤其是他历经人世沧桑之后所总结的至理名言，是对他一生的总结。本书就是遴选了李叔同大师的部分语录，按照一定的逻辑关系进行加工整理，并以此为主线展开论述，有条理、有系统、全方位地解剖李叔同大师的人生智慧。在论述的过程中，我们引用了大量的典型案例来阐释李叔同的语录精髓，使读者能够更加清晰明了地领悟和运用大师的智慧。

我们希望，读过本书的有缘之人，能从书中感受佛学的心灵关怀，将李叔同的智慧运用到我们的日常生活之中，使我们拥有一颗更加宁静平和的心，去收获幸福美好的人生！

第一章 历练平和之心

——闻谤不辩，宠辱不惊

李叔同大师的人生经验告诉我们：人生总是有高低起伏，面对人生中的得与失、输与赢、顺与逆，我们要保持平和的心态，只有这样，我们才能拥有幸福快乐的生活。“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒”就是平和心态的真实写照。一个人只有保持平和的心态，才不会受到外在事物的影响，始终能够享受宁静的生活。

1. 逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养/2
2. 知足常足，知止常止/4
3. 放下即是收获/7
4. 得意淡然，失意泰然/10
5. 人一忍成圣，不忍成魔/12
6. 控制自己的情绪，修炼“定火功夫”/15
7. 好花看到半开时/18
8. 终身让路，不失尺寸/20
9. 花繁柳密处拨得开，风狂雨骤时立得定/23
10. 富贵终如草上霜/26

第二章 历练说话之法

——无辩息谤，不争止怨

说话是一门重要的学问，如何以巧妙的语言恰如其分地表达自己的观



点，如何能够让人乐于接受自己的观点，如何能够营造良好的讲话氛围，是我们每个人都应掌握的能力。同时，说话又是一门艺术，做好人、做好事，首先就要学会说好话。懂得什么时候该说、什么时候不该说；什么话该说、什么话不该说。这既能为我们营造良好的人际关系，又能使我们做事半功倍。

1. 言多必失/30
2. 闲谈莫论人非/32
3. “讷于言”是最好的武器/35
4. 闲谈戏谑莫伤人/38
5. 凡事有度，过犹不及/41
6. 轻言轻信，是非的传播者/44
7. 劝善之言当慎说/47
8. 觉人之诈勿直言/49
9. 就事说话，顺势开导/52

第三章 历练做人之智

——宁肯抱香枝上老，不随黄叶舞秋风

现实的社会就是一条湍急的河流，是选择随波逐流，还是逆流而上，决定了我们的一生。李叔同大师从自身的角度告诉我们：现实的社会牵绊不住自由者的心灵，社会的压力压不弯勇敢者的脊梁，只要我们拥有独立的人格精神，我们就会有属于自己的一片天空。就像但丁所说的那样：“走自己的路，让别人说去吧。”

1. 明明白白看自己/58
2. 做“独一无二”的自己/61
3. 尊严非席，不可卷起/64
4. 宁得罪也不应酬/66
5. 不随波逐流者，堪立千古品格/69
6. 大丈夫的信条：以不变应万变/71
7. “异类”也有自己的一片天/74

8. 以“出格”的思想书写盖世文章/76

9. 做人要有自己的立场/78

第四章 历练养身之道

——以虚养心，以德养身

修身养性是在万丈红尘中来回穿梭的我们在忙碌之余，必须要做的功课，它有助于我们更好地理解生命的本质、体悟生活的真谛。世俗的生活往往会遮蔽我们的眼睛，让我们沉沦其中，只有不断地修养身心，我们才能看透世情。古人讲“修身、齐家、治国、平天下”，只有做好修身，我们才能更好地生活，才能更好地实现我们的目标。

1. 德行是一个坚持的过程/82

2. 心中无嗔便是净土/84

3. 做一个清心寡欲之人/87

4. 做一个有涵养的人/90

5. 人不可心浮气躁/92

6. 做足“慎独”功夫/95

7. 时常反省自己/98

8. 嫉妒之心不可有/101

9. 恬淡是养心的第一法/104

10. 养吾浩然之气/106

第五章 历练处世之态

——以入世之态度做事，以出世之态度做人

李叔同大师总结自己一生的经验告诉我们：以入世之态度做事，以出世之态度做人。入世就要掌握入世的能力，就必须积极进取；出世就要宽容大度，与人为善。入世之态让我们具有绝对的竞争力，出世之态让我们拥有好的人缘。拥有这两点的人必然能够成功。

1. 心志坚定，天日可贯/110

2. 自己的路自己走/112
3. 学习无止境，艺多不压身/116
4. 专注成就大业/119
5. 小心“矜”字毁你一世英名/121
6. 有容人之量/124
7. 以宽厚处世/127
8. 吃亏是福/130
9. 懂得居安思危/133
10. 人至察则无徒/136
11. 莫让时间随流水/139
12. 与其能辩，不如能容/142

第六章 历练做事之巧

——明见万里，事半功倍

同样的一件事情，不同的人来做，就会产生不同的结果，原因就在于他们采用了不同的方法。我们在做事的时候不能一味莽撞地向前冲，必须要考虑到它的前因后果，毕竟很多事情都是和其他事情有着千丝万缕的联系。只有掌握做事的方法，我们才能事半功倍，才能更好地达到预期的效果。

1. 做事留余地/148
2. 做人做事，善始善终/151
3. 别事事都想抢占先机/154
4. 三思而后行/156
5. 遇事要沉着冷静/159
6. 培养高明的见识/162
7. 不可锋芒毕露/165
8. 认真做好每一件事/167
9. 道德比能力更重要/170
10. 勤为成事之本/173

第七章 历练生活之苦

——恶莫大于纵己之欲，祸莫大于言人之非

我们总是希望自己的生活永远甜甜美美，但是生活总是会充满酸甜苦辣各种滋味，我们必须学会承受。没有经历过苦难的生活，我们永远也不能真正地感受到生活的甘甜。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”当我们细细品味苦难的生活时，也能从中体会到淡淡的幸福。

1. 不以为苦便不苦/178
2. 富裕也应过俭朴生活/180
3. 要学会惜福/183
4. 在劳动中品味幸福/186
5. 活在当下/189
6. 生活因缺憾而美丽/192
7. 挫折完善人生/195
8. 走出名利的藩篱/197
9. 珍惜生，却不畏惧死/200

第八章 历练真情之痛

——还君一钵无情泪，恨不相逢未剃时

名利都不是我们活在这个世上最大的理由，唯有“情”字是我们始终割舍不断的。亲情、友情和爱情贯穿了我们的整个生活。没有“情”字做支撑，人就失去了活在世上的意义。然而，大智大勇的李叔同将这些私人的感情转化为对世人的感情，为仁爱之心以大智慧斩断了私人的情感，从此达到了一个崭新的人生境界。

1. 亲情最重，孝道为先/206
2. 其淡如水的友情最醇厚/209
3. 最诚挚的朋友总有真的感情/212
4. 爱情，一朵永不凋谢的花朵/215



5. 谁说英雄不可恋家/218

6. 多情之极是无情/221

第九章 历练成佛之路

——酒肉穿肠过，佛祖心中留

佛祖以慧眼观世界，以无上法力普度众生，这是我们每一个人都应该追求的境界。但是凡夫俗子的我们始终难以割舍人世间的一切。李叔同大师却进行了大胆的尝试，他出家之后，所作所为和以往有了很大的不同，精研佛法的他教化众人，导人向善。学习李叔同大师的禅理对于我们人生境界的提高有莫大的帮助。

1. 慈悲心生，蚍蜉颜开/226

2. 悲悯之心济苍生/228

3. 存善念，行善行/230

4. 菩萨慈悲，也有怒目金刚/233

5. 悲悯之心怎可图利/236

6. 关心国家命运/238

7. 为他人提一盏灯/240

8. 投以木桃，报以琼瑶/243

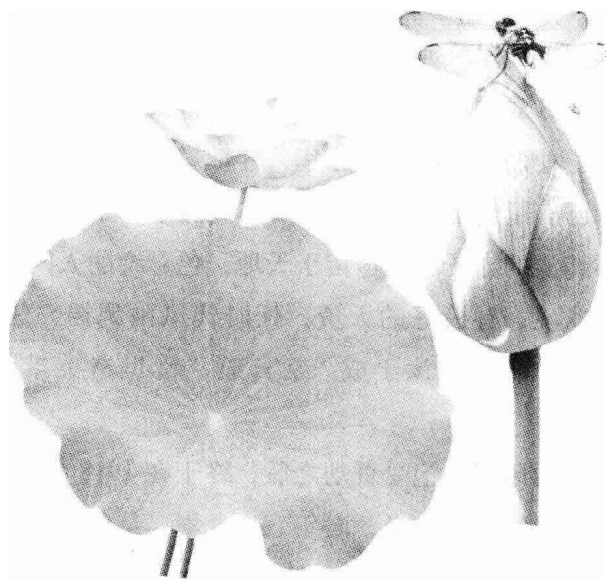
9. 融化心灵的坚冰/246

附录：李叔同大事年表/249

第一章 历练平和之心

——闻谤不辩，宠辱不惊

李叔同大师的人生经验告诉我们：人生总是有高低起伏，面对人生中的得与失、输与赢、顺与逆，我们要保持平和的心态，只有这样，我们才能拥有幸福快乐的生活。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒。就是平和心态的真实写照。一个人只有保持平和的心态，才不会受到外在事物的影响，始终能够享受宁静的生活。





1. 逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养

大事难事看担当，逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养，群行群止看识见。

——李叔同

他是清末天津一位进士的幼子，一个津门富翁的公子，一个戊戌变法的响应者，一个同盟会战士。他也是名重一代的才子，“二十文章惊海内”，有诗词书画辉映河山的动人心曲。他又是一个艺倾当时的巨匠，第一个把西方戏剧、绘画、音乐介绍给中华民族，正如春柳萌芽，终成参天大树。他是一个性情如才华一样灿烂的情种，走马章台，醉卧平康；在天津已有了原配妻子，留学日本又有了一个爱人。他是一个心地如艺术一样纯洁的赤子，诗情留于天地，色彩绚丽人间，旋律委婉柔肠。有上好的家境，有极好的天资，任时代风雨飘摇，任家道江河日下，然而，艰难困苦，玉汝于成。常言道“乱世造英雄”，这就是李叔同。

在历经俗世的风雨，饱受百劫之后，终于在1918年8月19日，在杭州虎跑定慧寺出家当了和尚，时年三十九岁。从此那个风流倜傥的李叔同走了，他抛弃了一切，以平和的心态遁入空门。迎来的是苦心向佛，过午不食，精研律学，弘扬佛法，普度众生出苦海，被佛门弟子奉为律宗第十一代世祖的弘一大师。

正如他的学生丰子恺先生所说，他的出家让他进入了自己人生的第

三阶段，就是所说的“爬上三层楼”的阶段。出家后他即告别尘世的一切繁文缛节，并发誓：“非佛经不书，非佛事不做，非佛语不说。”受戒后持律极严，完全按照南山律宗的戒规：不做主持，不开大座，谢绝一切名闻利养，以戒为师，粗茶淡饭，过午不食，过起了闲云野鹤般的云水生涯。正如好友夏丏尊所形容的，从“翩翩浊世佳公子”，一变而为“戒律精严之头陀”。这种变化，在常人看来觉得不可思议，甚至在心理上难以承受。而李叔同却以平常心淡定自然地完成转化，他从留学生、到艺术教育家、最后成为律宗高僧的弘一大师，其为人可谓“绚烂之极，归于平淡”的典型。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。”

从艺术家到禅师，这中间的跨度并不是所有人都能够跨越，但是李叔同做到了，而李叔同本人也发生了巨大的变化。他以平和的心态断绝尘缘，超然物外，不以物喜不以己悲，正如他所说：逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养。我们可以从他的一言一行中领悟到那种超凡脱俗的心境。

在1925年秋天，由于发生战事，此时的李叔同也就是弘一法师被迫滞留在宁波，在好友夏丏尊先生住所留了数日。夏先生发现，弘一法师所用的餐只有一碗白米饭、一道素菜和一杯白开水而已。对于如此清苦的生活，夏丏尊实在于心不忍，便说道：“一碟腌萝卜，你就不觉得太咸吗？”弘一法师答道：“咸有咸的滋味。”夏先生又问道：“水中不添茶叶，不会觉得太淡吗？”弘一禅师又答道：“淡有淡的味道。”

“咸有咸的滋味，淡有淡的味道。”如此简单到极致的回答，在弘一禅师的话中却也深刻到极致。在他的眼中，世间的万物都是自然而然的。百衲衣、破卷席和旧毛巾是一样的，青菜、萝卜和白开水是一样的，无论咸也好、淡也好，都能够在琐碎的日常生活中咀嚼出它的全部滋味。保持一颗平和心，才是我们最应该体会到的。



人只有在遇到大事和困难的时候，才能看出他担负责任的勇气；只有在遇到逆境的时候，才能看出他的胸襟和气度；而逢到喜怒的事时，则可看出一个人的涵养；在与众人同行同止时，也可看出一个人对事物的见解和认识。一个拥有平和心态的人，在面临逆境时不会怨天尤人，既能接受顺境，也能接受逆境；无论是顺境或逆境，都有博大的胸怀和气度，显示出“任凭风吹浪打，胜似闲庭信步”的气度。这样的人，是值得十分信赖的人。

宋朝的云门慧开禅师曾留下一首传诵千古的关于四季的诗偈《日日是好日》：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪；若无闲事挂心头，便是人间好时节。人生一样，无论是顺境还是逆境，都有利有弊，没有哪一个阶段堪称完美。是喜是怒，决定于我们的心境，喜怒最易使人心动而失去正确的判断力，喜要能不得意忘形，怒要能明白事理，所以有涵养的人往往不易为喜怒所动。对于生活中的万般变化，真正有识见的人心中自有取舍，而不会盲目地追随。

佛家讲：万事自有因果。与其负担，不如放下。



2. 知足常足，知止常止

知足常足，终身不辱。知止常止，终身不耻。

安莫安于知足，危莫危于多言。

——李叔同

中国曾有这样一句俗语：“知足常乐。”孟子也曾说过：“养心莫善

于寡欲；其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。”与此同时，他的话语“欲少则仁心存，欲多则仁心亡”也恰如其分地说明了欲与仁之间的关系。老子的《道德经》中也曾说到：“祸莫大于不知足。”因此，要保持一种淡化利欲之心的境界，我们就要懂得“知足”，明确“知止”。

“布衣桑饭，可乐终生”可以说是弘一大师一生的意愿。在《李叔同说佛》一书中他曾经告诫青年佛教徒要注意“惜福”。“惜”是爱惜，“福”是福气。就是我们纵有福气，也要加以爱惜，切不可把它浪费。

“诸位可晓得，我五岁的时候，父亲就不在世了！七岁时我练习写字，拿整张的纸瞎写，一点不知爱惜，我母亲看到，就正颜厉色地说：‘孩子，你要知道呀！你父亲在世时，莫说这样大的整张纸不会糟蹋，就连寸把长的纸条，也不肯随便丢掉哩！’母亲这话，也是惜福的意思啊！”

我因为有这样的家庭教育，深深地印在脑里，后来年纪大了，也没有一时不爱惜衣食；就是出家以后，一直到现在，也保守着这样的习惯。诸位请看我脚上穿的一双黄鞋子，还是一九二零年在杭州时候，一位出家人送给我的。又诸位有空，可以到我房间里来看看，我的棉被面子，还是出家以前所用的；又有一把洋伞，也是一九一一年买的。这些东西，即便有破烂的地方，请人用针线缝缝，仍旧同新的一样了。简直可尽我受用着哩！不过，我所穿的小衫裤和罗汉草鞋一类的东西，却须五六年一换。除此以外，一切衣物、大都是在家时候或是初出家时候置的。”

正如老子所说：“金玉满堂，莫之能守。”生活是否安逸，并不在于物质方面是否奢华，而是在于我们的一种心境。如果我们也能像李叔同那样以一颗淡泊的心看待拥有的一切，时时刻刻都懂得“知足”，懂得“惜福”，那么幸福也会处处陪伴着我们。

但现实中总是有很多人无法摆脱心理的那个魔咒，他们不知道，贪

婪就是一个驻扎在我们心里的恶魔，如果我们不能够安贫乐道，那么我们就会被贪婪所吞噬。在《诗经·大雅》中有一条古训：“贪人败类。”借伊索的话来解释就是：“有些人因为贪婪，总是想得到更多的东西，结果到最后却把现在所有的也失去了。”

利欲之心人皆有之，生亦我所欲，义亦我所欲。所欲有甚于生或义者，也是一件无可厚非的事情，但必须适时自控，不可把一切看得太重。古人曰：“求名之心过盛必作伪，利欲之心过盛则偏执。”在某种程度上，虽然欲望能够促进个人发展，但过于强烈的欲望却会酿成痛苦与不幸。因此，我们应该克制自己过高的欲望，只有保持知足常乐的心态，不为利欲之争而舍弃一切，才能避免坠入自挖的坟墓之中。要知道这个世界上最可怕的，就是人的欲望。

曾经，有一位商人想要购买一块土地来养老。他听说一位财主想要卖地，便决定去了解一下。他找到财主问道：“这块土地如何卖呢？”财主和他说：“只要交上10两银子，然后给你一天时间，从太阳升起的时候算起，直到夕阳落山，你能用步子圈出多大的地块，这地块就归你所有。但若回不到起点，你就得不到一寸土地。”

商人听后，自言自语地嘀咕道：“如果我在这天辛苦一下，多走一些路，岂不是能够圈出很大一块土地？这种生意实在太划算了！”于是便不假思索地与财主签订了合约。

到了第二天，当太阳刚刚露出地平线的时候，他便开始了一天的“圈地运动”。到了中午，他回头望去，已经看不到出发的地方。这时候，他才不甘心地转弯，一刻不停地向前奔跑着，心里暗想：不就是辛苦这一天吗，这不算什么，以后就能享受到无限的欢悦了。

当贪心的商人再次回头看时，发现太阳已经快要下山了，刹那间他的心里十分着急，因为如果他赶不到起点的话，就意味着他将得不到一寸土地，并且还会损失十两银子，于是他使尽全力朝向起点狂奔，结果，在离起点只有两步之遥时，他因为过度劳累而倒在地上，当他倒下