

弘一大师:惜食惜花见高格



核心提示

自古以来,文人墨客多有雅趣与偏好,正所谓“花开千朵,各表一枝”,亦有名士组织雅集,或撰成书册。譬如在饮食方面,宋代泉州人林洪撰《山家清供》,清代杭州人袁枚著《随园食单》;在审美方面,宋代文人总结的焚香、点茶、挂画、插花四大雅事,至今仍被奉为风雅之举。

李叔同出身天津名门,生活上上流富商之家,自幼受东西文艺熏陶,雅趣盎然。深谙传统文化又浸润西方文艺的他,在出儒入佛之间,形成了别有情致的审美意趣,这在其书法造诣上已经体现得淋漓尽致。出家后,弘一大师除了书法几乎断绝诸艺,再加上他修持南山律宗,严守戒律,精进苦修,生活极为朴素,但仍然在细节中流露出高尚的品格与独到的品位。

弘一大师青少年时期居天津,成年以后生活上海、杭州,期间留学日本东京,出家后中晚年主要驻锡浙南、闽南地区。综合来讲,在生活上对弘一大师影响较大的地方莫过于杭州与泉州。这两个地方均属亚热带,不过杭州偏北,四季分明;泉州临海,有海洋性季风气候的特征,四季常青,温暖湿润,日照充足,暑长寒少,也因此得名“温陵”。杭州是弘一大师出家地,也是他开始食素的地方;泉州是弘一大师圆寂地,也是他晚年久居之处。不过无论在哪,在物资相对匮乏的年代,出家人饮食愈发简单,“两餐度日,不逾两味”是常态。而养花、赏花不分名贱,均可自得其乐。弘一大师在俗时就喜爱花草,出家后在“四序有花长见雨,一冬无雪却闻雷”的闽南,条件允许时都会在驻锡的地方开辟小花园或培植盆栽。

惜食惜衣 实为惜福

1916年,李叔同为了调理神经衰弱等疾病,决定施行断食。最终选定在杭州虎跑寺,于当年12月25日至次年1月10日在寺中方丈楼下进行断食,并在《断食日志》中详细记录这十七天的饮食情况。总体分为前五日轻断食,逐渐减少饮食,中间七日完全断食,仅饮水或果汁,后五日逐渐恢复饮食。

其中前三日饮食相似,包括粥、冷水、豆腐、紫苏、梅子、梅茶、橘、梨等;第四至五日,没有粥,仅食米粒、米汤、香蕉、橘、梨;中间七日,每日饮冷水、盐水、橘汁、梨汁、梅茶等;之后又在此基础上依次恢复米汤、稀粥,又加梅干、薄藕粉、炒米糕、咸蛋、青菜、芋、苹果、橘,最后一天已经可以食用浓粥、米饭、油炸豆腐等日常食物。

断食结束前一日,李叔同在日记中写道:“午后到山中散步,足力极健……餐后胸中极感愉快。”这次断食体验让他感觉“身心灵化,欢乐康健”,从而也对素食的佛教生活产生了浓厚的兴趣,他曾说:“这回到虎跑寺去住,看到他们那种生活,却很喜欢而且羡慕起来了。”经过一年的考量,他决定在虎跑寺皈依,半年后正式在虎跑寺出家。可以说,这次断食让李叔同觉得自己更适合素食的饮食习惯,也是他出家的因缘之一。

弘一大师1918年8月19日(戊午七月十三日)于杭州虎跑寺出家,早在一年前他已发心吃素。出家后他修持南山律宗,对戒律的遵守尤为严苛。他在《律学要略》中介绍“非时食戒”,即“过午不食”,中午以后不得食用任何食物。据学僧寄尘法师记录:“弘师每日过十二钟即不食,除口燥饮杯开水外。甘蔗、香蕉、梨子,一切的水果是不沾唇的,就是牛奶、豆汁也都不饮,真是佛教中近代过午不食者绝无仅有也。”

据学僧觉星法师《我所知道的弘一律师》一文记载,有一次弘一大师在厦门南普陀寺短居,某位信徒上午十点送来零食供养给大师,弘一大师表示婉拒:“我不吃零食,你的敬意我就领纳你的人情就是,请你将这些食品供养寺中同住大德吧。”这位信徒跪在地上恳求弘一大师接受他的供养,最终大师勉强答应吃了少许,剩下的全部转送给寺里的常住。等到午饭时间,弘一大师就不再用餐,只因已经吃过少许零食,足见其惜福与持戒之心。

1936年,弘一大师在厦门南普陀寺佛教养正院为青年学僧讲演《青年佛徒应注意的四项》,其中第一条便是“惜福”。大师说:“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。”又说:“我记得从前小孩子的时候,我父亲请人写了一副大对联,是清朝刘文定公的句子,高高地挂在大厅的抱柱上,上联是‘惜食惜衣,非为惜财,缘惜福’。我的哥哥时常教

我念这句话,我念熟了,以后凡是临到穿衣或是饮食的当儿,我都十分注意,就是一粒米饭,也不敢随意糟掉。”

弘一大师多次在《青年佛徒应注意的四项》《改习惯》《略述印光大师之盛德》等演讲中提及惜粮事例。他与印光大师同住的时候,看到印光大师每天早晨仅吃一碗粥,如此坚持三十余年,吃完饭还要将碗底舔舐得极为干净,再加入开水涮干净,然后全部喝下。老法师见到他人吃饭时碗里还有一两粒米饭,就会大声呵斥:“你有多大福气,可以这样随便糟蹋饭粒!你得把它吃光!”弘一大师深受印光大师影响,自然也奉行惜粮习惯,这一点与弘一大师早年受到的“惜福”教育是相契合的。

另据学僧慧田法师《我虔念着弘一大师》记载,1941年初,慧田法师在南安水云洞照顾弘一大师起居,有一天在厨房做饭,将几棵环掉的小白萝卜丢到屋外,正巧大师散步回来,看到泥巴里的坏萝卜,居然全部捡起来,还很高兴地说:“生萝卜最是补气。”慧田法师很是羞愧,但还是劝大师不要吃坏萝卜。大师坚持蘸盐食用,足见其惜食之心。

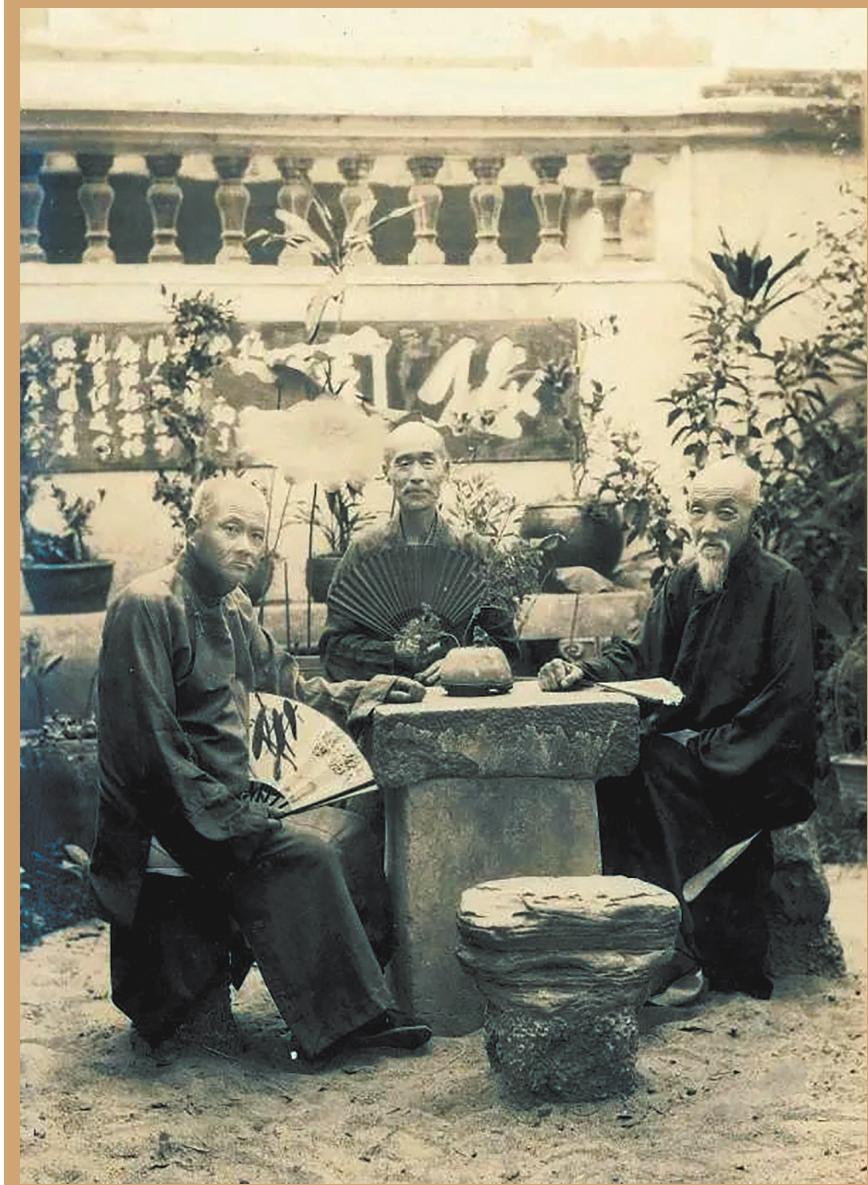
弘一大师在南北方都长期居住过,米面皆能较为适应,只是条件愈苦,好的粮食也自然是稀罕物。据梦参老和尚回忆,弘一大师吃饭,稀饭一碗,干饭也一碗,有时候给他一个馒头,他就吃一个馒头。大师不会挑食,但从他的一些文字中还是可以读到大师对饮食的见解。

1938年,弘一大师在漳州弘法时,多次在信中称赞漳州为闽中产米最多的地方,即便久困居于此,也不会有绝粮之忧。1941年,他在写给友人的书信中说:“闽中产米缺乏,代以杂粮。以小麦大麦磨作粗粒,加入干番薯少许,做成麦羹,其味极佳,且适于卫生。又鲜番薯及干者,为南闽自昔以来常食之品,其价较米为廉也。”

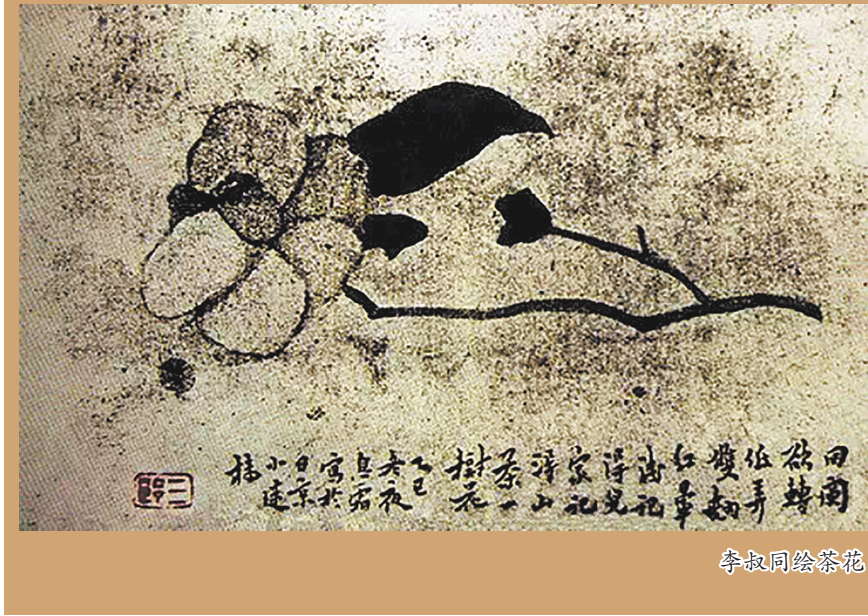
弘一大师曾有一段关于饮食的议论。他认为从戒律上讲,食物是“药”,其主要作用是调和而不应当变成暴食、挑食的食欲。又说,廉价而卫生的食物是最好的,并详细列举如下:“豆类,含有蛋白质,为最重要之滋养品。但亦不能多食,多食则不消化……蔬菜之类,且就本寺(按:永春普济寺)现有者言之,菠薐菜,为菜中之王,含有铁质及四种维他命,为滋补最良之品。白萝卜(俗称菜头),亦甚能滋补。红萝卜亦然。白菜,亦甚佳(或白色或绿色皆佳)。若芥菜、雪里红,则性稍燥,不可常食。花生,含有油质,食之有益(但不可多食)。且以拙见言之,菜食一盂之中,约以蔬菜占五分之四,豆类及花生等占五分之一,乃为适宜也……煮豆类,花生及蔬菜之汤,亦不可弃,其中含有多份之滋养料。”



李叔同十九岁照



弘一大师(中)与友人于漳州梅园



李叔同绘茶花



李叔同断食后手书“灵化”

温陵种花 生机弥满

1935年,弘一大师驻锡净峰寺时开辟过一处花园,并手植菊花。1941年,弘一大师驻锡晋江福林寺,在寺院南侧辟一处花圃,种了不少花木,题名“清凉园”,并书联曰:“福德因缘一殊胜,林园花木欣欣向荣。”

1937年,文心法师与弘一大师同住厦门中岩寺,弘一大师曾赠其亲植花卉数盆:“他老人亲手栽三四小瓷盆名花,对我很慈爱的样子,躬自搬到我的书桌沿上,并一一说明花的名字,其花名我都忘了,会记有一盆开的很香艳,放在桌上,说了花名,他老人就和悦的转身回寮了……”

叶青眼居士在《纪弘一大师于温陵养老院胜缘》中记载:“弘一法师移锡闽南,到温陵养老院凡三次……如汲水、破柴、烹茶、烧汤、扫地、洗衣、拂拭几案、浇水种花等操作,皆躬自为之……”

山茶花 1905年冬,李叔同在日本留学时曾创作水彩画《山茶花》,款识为:“回澜欲转,低弄双翘红晕浅。记得几家,记得山茶一树花。乙巳冬夜,息霜写于日京小迷楼。”可见,李叔同小时候的家中曾种山茶花。

菊花 根据李叔同次子李端在《家世锁记》中的记载,李叔同从小居住的地方有一个小花园名“意园”:“‘意园’和后院的游廊相通,和前跨院的书房、客房并两边的庑厦组成一个小巧的园林。园内修竹盆花,后院有金鱼缸、荷花缸、山石盆景、石榴树……他(李叔同)很喜欢养花,特别是菊花……每年秋天,东马路玉芳园花店总要给我家送来菊花观赏,春节时也送花。”

1935年,弘一大师驻锡惠安净峰寺时,曾为传贯法师开示:“古诗云‘莫嫌老圃秋容淡,犹有黄花晚节香。’吾人一生之中,晚节最为要紧,愿与仁等共勉之也。”又作《将离净峰咏菊志别》:“乙亥首夏来净峰,植菊盈畦,秋晚将归,犹含蕾未吐,口占一绝以志别。我到为植种,我行花未开。岂无佳色在,留待后人来。”

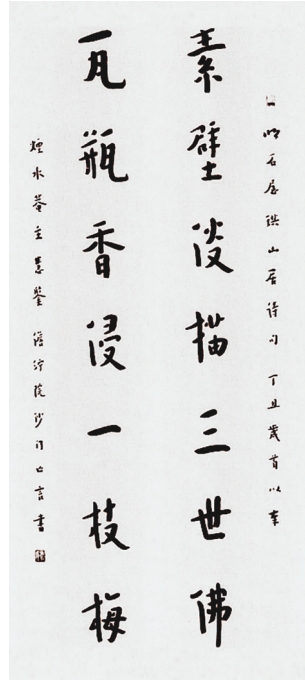
1941年5月15日,弘一大师接受福林寺住持传贯法师的再三礼请,移锡晋江福林寺。同年冬,传贯法师奉上

一株红色的菊花,弘一大师题《红菊花偈》:“亭亭菊一支,高标矗晚节。云何色殷红?殉教应流血!”同年旧历十月二十五日,弘一大师在永春普济寺致信郑健魂:“对付敌难,舍身殉教,朽人于四年前已有决心,曾与传贯师等言及。古诗云‘莫嫌老圃秋容淡,犹有黄花晚节香。’吾人一生之中,晚节最为要紧,愿与仁等共勉之也。”

梅花 弘一大师喜爱梅花的品质。大师出家前,友人夏丐尊布置“小梅花屋”,陈师曾作画,众人题诗,师作《玉连环影》:“屋老,一树梅花小。住个诗人,添个新诗料。爱清闲,爱天然。城外西湖,湖上有青山。”大师出家后时常为人题写“不是一番寒彻骨,那得梅花扑鼻香”。还曾为慧云法师(林子青居士)题写:“素壁淡描三世佛,瓦瓶香浸一枝梅。”

荷花 1916年,李叔同同赴虎跑寺断食前,为友人陈师曾画的“荷花小幅”题签:“师曾画荷花,昔藏余家。癸丑之秋,以聆听泉先生同学。今再展玩,为缀小词。时余将入山坐禅,慧业云云,以美荷花,亦以是自励也。丙辰寒露。‘一花一叶,孤芳致洁。昏波不染,成就慧业。’”蔡丐同居士也曾说,弘一大师经常吟诵题写宋代诗人赵彦端《翠微山居八首》之一:“一池荷叶叶无尽,数树梅花食有余,却被世人知住处,更移茅舍作深居。”

水仙花 1936年,弘一大师驻锡厦门南普陀寺,童子李芳远送给大师一盆水仙花,他后来回忆:“芳远所赠水仙花,犹含蕊未吐,晋公去时乃将水仙花头起出带去……”



弘一书联“素壁淡描三世佛,瓦瓶香浸一枝梅”

健康向上 积极生活

弘一大师在饮食上并不讲究,以爱惜食物、遵守戒律为第一要务,若是能够在廉价卫生的基础上尽量营养调和则是好的。养花则是弘一大师除书法以外少有的爱好。恰恰是这一点流露,彰显出弘一大师健康向上、积极生活的趣味,以及朴素中潜藏高贵品格的气质。如同他对自己书法的评价:“平淡、恬静、冲逸之致也。”

本文所述大师的饮食习惯与花卉喜好,是就其日常生活状态而言,非强调喜恶,仅据各方记述,呈现大师生活化的一面。大师一生行止总体上也应了他的那首遗偈:“君子之交,其淡如水。执象而求,咫尺千里。问余何适,廓尔亡言。华枝春满,天心月圆。”

(李明/文 本版图片均为资料图)