

人的可贵，在于对功名利禄的看淡。

# 看淡

『立德立言立行』的人生课

范宸◎著



中华工商联合出版社

人的可贵，在于对功名利禄的看淡。

# 看淡

『立德立言立行』的人生课

范宸◎著



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

看淡 / 范宸著. -- 北京 : 中华工商联合出版社,  
2016.5

ISBN 978-7-5158-1619-7

I. ①看… II. ①范… III. ①历史人物-生平事迹-  
中国②道德修养-中国 IV. ①K82②B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 043818 号

看 淡

作 者: 范 宸

责任编辑: 吕 莺 张淑娟

封面设计: 信宏博

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市宏盛印务有限公司

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 167 千字

印 张: 11.75

书 号: ISBN 978-7-5158-1619-7

定 价: 35.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

http: //www. chgslcbs. cn

E-mail: cicap1202@sina. com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina. com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,  
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

## 前 言

备受世人推崇的弘一法师（1880～1942年），是中国新文化运动的先驱，也是近代史上著名的高僧、艺术家、音乐家、书画家、教育家、思想家和革新家。弘一法师在出家前就蜚声海内外，是集绘画、书法、音乐、金石、篆刻以至诗、戏剧等多种才华于一身的全才艺术家和教育家，也是近代中国文化艺术史和艺术教育史上一位不可多得的卓越人物。

弘一法师俗姓李，幼名文涛，又名广侯，后改名叔同，别号息霜，法名演音，亦

称晚晴老人。原籍浙江平湖，生于天津。早年  
在上海就读于南洋公学，受业于蔡元培  
(1868~1940年)。后留学日本，学习美术，  
旁及音乐、戏剧。1907年在东京参与组织  
春柳社，演《黑奴吁天录》、《茶花女》的  
女主角，成为中国话剧运动的创始人之一。  
1910年回国后，任编辑及音乐、美术教员。

1918年弘一法师入空门，以华严为境，  
四分律为行，导归净土为果。他对弘扬南山  
律宗尤其不遗余力，被佛教界人士尊为“重  
兴南山律宗第十一代祖师”。抗战开始后，他  
提出“念佛不忘救国”的主张，在佛教界深  
入人心。1942年秋，逝世于泉州温陵养老院。

弘一法师出家后把主要精力投入到对  
佛学的研究上，主要佛学著作有《四分律  
比丘戒相表记》、《南山律在家备览略篇》、  
《律学要略》、《地藏法门》、《弘一法师晚晴  
集》等。

弘一法师的伟大成就，不仅仅在于他对文化艺术、佛学及其他学术领域的开拓与贡献，他还以其高尚的人格和品性，为世人树立了为人处世的楷模与典范，为后人留下了受益无穷的精神财富。对于他这样一位文化名人、高僧，人们敬佩他、景仰他，各有各的视角、各有各的理由。但是，敬重大师的高尚人格却是共识。换言之，弘一法师凭其为人的高尚品德、处世的严于律己，以及行事的特立独行，至今仍然活在人们心中；他的各种遗著，至今仍然为人们所珍视；他所走过的地方，至今仍然为人们所瞻仰；他的人格魅力，至今为人们所乐道。

弘一法师主张以虚养心，以德养身，严律自己。他专注地精勤用功，做到“非礼勿视、非礼勿行、非礼勿动、非礼勿言、非礼勿想”。他注重内心的开发和自身潜力

的挖掘，强调回归本色，正确审视自我。在做  
人方面他豁达忍让，不计较得失，常反省  
自我，不抱怨别人，心地清净平和，不烦  
恼，不生气，通过反思，修正自己所走的  
“道路”，化解抱怨和不满。弘一法师是处身  
立世的典范和榜样。

让我们来学习和借鉴一下弘一法师的人  
生智慧吧，如果能从本书中得到一些启迪，  
我们的生活会越来越愉快，人生之路也会越  
走越广阔。

# 目 录

## 以虚养心，以德养身

---

智慧和美德最重要 / 3

注重身心的健康和灵魂的净化 / 6

从我做起，倡导持戒自律之风 / 9

善意待人，争取他人的谅解与合作 / 12

真正的美丽，就在自己的心里 / 15

惜福和培福才能营造美好的生活 / 19

爱国，爱众生，爱一切生命 / 23

## 回归本色，审视自我

---

淡泊名利，舍弃名闻利养 / 31

人们最容易忽视改过迁善 / 34

抛弃世俗名利，提升人生境界 / 39

崇尚简单的生活，力行勤俭节约的美德 / 47

了无牵挂，把身心世界全部放下 / 51

拥有“随缘”之心，让心平静恬淡 / 54

## 以“入世”的态度做事，以“出世”的态度做人

---

世事万物皆有变化，人要学会享受生命 / 61

精神上“营养”自己，生活上简单、清净 / 65

放宽眼界，校准人生的方向 / 68

事当快意处“需转”，言到快意时“须住” / 72

看脚下！看今生！看现在！ / 76

以坦然的态度面对生活中的得与失 / 79

## 豁达忍让，不计较得失

---

原谅别人的过失是善良和智慧 / 87

拓宽心胸，包容他人 / 94

以德报德，以恩报怨 / 99

学会“忍辱”，培养人格道德 / 103

闻谤不辩，宠辱不惊 / 106

要“少言”、“寡言”、慎言，甚至“无言” / 110

勿抢先争胜，少造一点“口过” / 114

## 常反省自我，不抱怨别人

---

不务虚名，谦虚为人 / 119

嘉言懿行，注重人格的自我完善 / 124

“悟到这念心”，时刻让内心光明 / 129

主动承认错误能减少很多纷争 / 131

以静观动，守拙若愚，适当糊涂一点 / 135

要学会以慈爱代替愤怒 / 138

淡忘是一种豁达的胸怀，是一种明智的选择 / 140

## 心地清净平和，不烦恼，不生气

---

停止抱怨才是聪明的做法 / 147

把胸怀放宽，保持平和的心态 / 150

保持感恩心，去除计较心 / 156

心不迷失才能活得自在 / 160

要时时净化自己的心灵 / 162

清扫不洁之心，追求真实的自我 / 166

“一切唯心造” / 172

学佛也要爱国 / 175

# 以虚养心，以德养身



古人云：“德者，事业之基，未有基不固而栋宇坚久者；心者，修斋之根，未有根不植而枝叶荣茂者。”

人“不妄求则心安，不妄作则身安”。人生在世“修行”，贵在“正当”二字。言正当言，思正当思，行正当行。人谨小慎微地恪守正直之道，不做投机取巧之事。

弘一法师指出，善于约束自己，专注地精勤用功，做到“非礼勿视、非礼勿行、非礼勿动、非礼勿言、非礼勿想”，才能顺利实现自己的目标。



## 智慧和美德最重要

弘一法师认为，修行是一种积极的“活法”，修行是要人们活得更健康、更理智、更聪明。普通人与天才之间本没有不能逾越的鸿沟，“下下人也有上上智”。人要懂得智慧和美德才是自身最重要的，并在日常生活中积极地去修炼，去追求。

弘一法师认为出家人一定要有高尚的僧格。僧格是僧人特有的品格，是在世间优秀德行的基础上，特具出世精神的人格特质。拥有高尚僧格的僧人，一定具有强大的道德感染力、宗教感召力，对净化人心、祥和社會、兴隆佛教有着积极的作用。所以，我们要从弘一法师的言传身教中，了解圆满僧格首要的内涵就是人品端良。

优秀的人格是僧格的基础。试想，如果连做人都做不好，做僧人怎能成为合格的僧人，又怎能堪称师表？弘一法师在南普陀寺佛教养正院的开示中说：“要晓得我们出家人，就所谓‘僧宝’，在俗家人之上，地位是很高的。所以品行道德，也要在俗家人之

上才行。倘品行道德仅能和俗家人相等，那已经难为情了，何况不如？又何况十分的不如呢？……咳！……这样他们看出家人就要十分的轻慢，十分的鄙视，种种讥笑的话，也接连的来了。”

一个人应有很多的优良品德，诸如正直、善良、孝顺、勤俭、谦虚等，而做僧人除了这些外，还应有胸襟开阔等更多好的品质。

弘一法师对母亲的感情甚笃，感人至深。亦幻法师曾回忆：1930年10月15日，天台静权法师来金仙寺宣讲《地藏经》、《弥陀要解》。弘一法师参加听法，两个月没有缺过一次。静权法师从经义演绎到孝思在中国伦理学上重要性的时候，弘一法师当着众人的面哽咽不止，涕泣如雨，全体听众无不愕然，座上讲师也被弄得目瞪口呆。后来亦幻法师才知道，弘一法师滚热的泪水是追念母爱的天性流露。

弘一法师的勤俭深为人所称道。他常说，出家人的衣食住行等各方面财物通常来自信众的供养，应该分外珍惜，要常怀惜福心、惭愧心、报恩心而受用。

弘一法师认为，谦虚是为人的美德，出家人必须谦恭才能真正学有所成，所谓“我慢高山，法水不入”。弘一法师为人十分谦恭，他虽有很高的身份、地位和成就，却从不以师长自居。“平常

学生去见，谁去谁见，你给他磕一个头，他照样也给你磕一个头。”

弘一法师曾手书《行事钞》警训赠圆拙法师：“应自卑下，如拭尘巾。推直于他，引曲向己。常省己过，不讼彼短。”即人应有谦虚的心，应有律己宽人之心。

所以说，虽然人的身份有不同，思想层次有高低，但人不能忽视做人的基本品德。因为，高贵的人格必定建立在端良的人品基础之上，而具有这样品德的人值得我们敬重。



## 注重身心的健康和灵魂的净化

弘一法师生于风雨飘摇的清朝末年，生活于战祸动乱频发的民国时期。在那个战火纷飞的年代，他犹如一轮皎洁的明月，为饱经风霜的中华大地洒下片片光辉。至今弘一法师仍受到社会各界人士与佛门僧俗弟子广泛的敬仰与怀念、尊重与崇仰。

弘一法师受人景仰，不仅在于他超世绝伦的精湛才艺，更在于其巍峨皎洁的精神品格。著名画家丰子恺说：“我崇仰弘一法师，为了他是‘十分像人的一个人’。凡做人，在当初，其本心未始不想做一个十分像‘人’的人；但到后来，为环境、习惯、物欲、妄念等所阻碍，往往不能做得十分像‘人’。其中九分像‘人’，八分像‘人’的，在这世间已很伟大；七分像‘人’，六分像‘人’的，也已值得赞誉；就是五分像‘人’的，在最近的社会也已经是难得的‘上流人’了。像弘一法师那样十分像‘人’的人，古往今来，实在少有，所以使我十分崇仰。”

弘一法师非常注重品德修养。他曾抄录过这样一段格言：“以