



最通俗易懂，最透彻实用的修身读本
谦退是保身第一法，安详是处世第一法
涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法



弘一法师

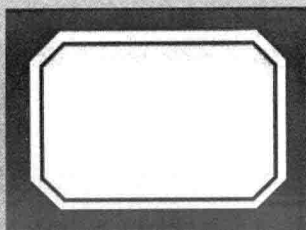
罗金◎著

学做人



中华工商联合出版社





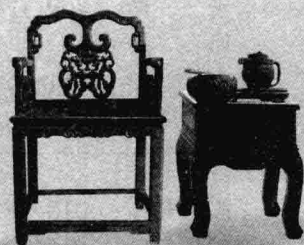
弘



一法師

罗金◎著

学做人



中华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟弘一法师学做人 / 罗金著. —北京: 中华工商
联合出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5158-0887-1

I. ①跟… II. ①罗… III. ①李叔同(1880~1942)
—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 050556 号

跟弘一法师学做人

作 者: 罗 金

责任编辑: 吕 莺 郑承运

装帧设计: 吴小敏

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: 北京高岭印刷有限公司

版 次: 2014 年 9 月第 1 版

印 次: 2014 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 710mm×1000 mm 1/16

字 数: 260 千字

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0887-1

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 PREFACE

他皈依自心,超然尘外,为佛学而献身,是一名纯粹的佛学大家。

他是第一个向中国传播西方音乐的先驱者,所创作的《送别歌》,历经几十年传唱经久不衰,成为经典名曲。

同时,他也是中国第一个开创裸体写生的教师。他有着卓越的艺术造诣,先后培养出了名画家丰子恺、音乐家刘质平等文化名人。

他苦心向佛,过午不食,精研律学,弘扬佛法,普渡众生出苦海,被佛门弟子奉为律宗第十一代祖师。

他的一生充满传奇色彩。

.....

他,就是李叔同,又称弘一法师。

1

说起弘一法师,大家可能有点陌生,不过要是有人唱起“长亭外,古道边,芳草碧连天”的歌,恐怕就没人不熟悉了。

李叔同祖籍浙江平湖,1880年(清光绪六年)10月23日生于天津河东地藏庵(今河北区粮店街陆家胡同)一富贵之家。1942年10月13日圆寂于福建泉州。

李叔同是我国新文化运动的前驱,作为中国新文化运动的早期启蒙者,他一生在音乐、戏剧、美术、诗词、篆刻、金石、书法、教育、哲学、法学等诸多文化领域中都有较高的建树,并先后培养出一大批优秀的艺术人才。

1905年(光绪三十一年),为求救国之道,李叔同东渡日本留学。到日本后,考入东京美术学校,主修油画,兼攻钢琴。在日期间,李叔同在留日学生出版的《醒狮》杂志上发表文章。课余热心于话剧艺术活动,联合留日同学组织“春柳剧社”。



1911年(宣统三年),李叔同学成归国,先执教于天津高等工业学堂,任图案教员。翌年转到上海城东女学,讲授国文和音乐,并加入“南社”诗社,与南社同人组织文美会,主编《文美杂志》,兼任《太平洋报》文艺副刊编辑。不久,到杭州执教于浙江省立两级师范学校(即第一师范学校),并到南京高等师范学堂兼课。1914年在中国的美术教育中首次使用人体。他从事艺术教育工作七年之久,培育出许多艺术人才。

李叔同于1918年(民国七年)8月19日遁入杭州虎跑寺削发为僧,皈依佛门,法名演音,号弘一,后又采用一音、一相、圆音、入玄等几十个法号。

2

弘一法师积极弘法,他先后在厦门、漳州、安海、泉州、惠安、永春等地城乡开展讲经活动,就律宗、华严宗、净土宗学说及药师经、弥陀经、地藏本愿经、心经等经义作了详细的阐明。他还关心佛教教育,在泉州开元寺尊胜院倡办南山佛学苑。他的佛学思想体系,以华严为境,四分律为行,导归净土为果。十年度修未有间断,佛教界尊他为近代重兴南山律宗的第十一代祖师。

3

弘一法师是中国近现代文化史上一位不可多得的艺术全才,在书画、诗文、戏剧、音乐、艺术、金石、教育各个领域都有极深的造诣。太虚大师曾为赠偈:“以教印心,以律严身,内外清静,菩提之因。”

赵朴初先生评价弘一法师的一生:“无尽奇珍供世眼,一轮圆月耀天心。”

弘一法师在讲佛学时,并非枯燥地照搬佛家的经典,而是结合实际,并适时运用幽默诙谐的语言,让佛家的思想变得生动形象、简单易懂。他讲佛学,不仅是教我们如何学佛,也教我们如何做人。愿更多的人,从书中进一步认识弘一法师,在景仰中或有心如澡雪之感,于惕厉自省之余获得一份清明。



目 录 CONTENTS

第一章	把修炼“口德”放在第一位	1
	1. 心不“妄念”,口不“妄言”	2
	2. 大辩若讷,多些思量少些争辩	5
	3. 多颂扬别人的美德,少议论他人的是非	7
	4. 不受别人言语挑拨	10
	5. 不但要大度,还要懂得如何大度	13
	6. “冷处理”是避免人际冲突的“良方”	16
第二章	谦虚是保身第一方法	18
	1. 才华不可肤浅外露	19
	2. 不懂装懂是最大的愚蠢	22
	3. 留一步,让三分	26
	4. 争名夺利,本身就是一种痛苦	29
	5. 越有能力,越是要谨慎	31
	6. 众生都是我们的榜样	33



第三章	变故来时,只宜静守,不宜躁动	35
	1.“静”是心灵的自我治疗师	36
	2.静心的裨益	39
	3.世上没有一蹴而就的事业	41
	4.冲动的时候,不要做任何决定	44
	5.静心的“法门”	46
	6.远离一切和目标无关的东西	49
 第四章	 悟性、灵感和才华	 51
	1.学习没有年龄的限制	52
	2.要明确读书的目的	55
	3.只要有心,人生处处皆是学问	57
	4.善于倾听别人的意见	60
	5.尽信书,则不如无书	63
	6.善于利用他人的智慧	67
 第五章	 怀着敬畏之心,和自己相处	 70
	1.学会适当地独处一阵儿	71
	2.独处时,行为更应当谨慎	74
	3.自净其心,才能驱除灵魂的孤独	76
	4.积攒特立独行的本钱	79
	5.培养自我反省的习惯	82
	6.禁止执著心	85



第六章 待人的第一要素是涵养 88

1. 为什么佛家说“吃亏是福” 89
2. 从做人的高度来看待吃亏 91
3. 常涌慈悲心,视万物与我一体 94
4. 以宽容之心,度他人之过 96
5. 要先利人,才能利己 99
6. 万事随缘,顺其自然 103

第七章 感谢带给你逆境的人 105

1. 以苦为“良师” 106
2. 最糟的事,也不过是从头再来 109
3. 痛苦是幸福的“试金石” 111
4. 从“我”中跳出来,你不是最倒霉的 114
5. 以德报怨,唯有修心方是福 116
6. 感谢一切苦难 119

第八章 朋友相处,久而敬之为正道 122

1. 君子之交淡如水 123
2. 交友,要秉持“宁缺毋滥”的原则 126
3. 不念旧恶,不计前嫌 129
4. 要留余地,看破不一定点破 132
5. 以同道为朋 135



第九章 清心寡欲,美德名誉自然成 138

- 1.谨防欲望“出头” 139
- 2.敬守本心,别让虚荣害了你 141
- 3.素位而行,安分守己 144
- 4.饥则食,渴则饮,困则眠 147
- 5.正本清源,魄力与慈悲并存 150

第十章 低调处世,少一些贪心贪欲 153

- 1.花要半开,人要“半醉” 154
- 2.不过分贪恋名利 156
- 3.小事愚,大事明 158
- 4.匹夫之勇要不得 160
- 5.改过宜勇,迁善宜速 164

第十一章 待人如沐春风,律己需带秋气 166

- 1.责任是心的“强壮剂” 167
- 2.邮差可按两次铃,机会只敲一次门 169
- 3.职场即“道场”,工作即“修行” 172
- 4.做事要抓住问题的核心 174
- 5.学会适应 177
- 6.兴趣为师,锁定目标全力以赴 180



第十二章 管理自我的能力——情绪控制 182

1. 愠气与解气 183
2. “戒、定、慧”三宝 185
3. 小心看待自己的认知 190
4. 保持一颗感恩的心 193
5. 掌握自己的正念 196

第十三章 你的当下,你的时间,你的生命 199

1. 我生待明日,万事成蹉跎 200
2. 怎样分配时间 203
3. 参透生死,把握当下 206
4. 不要悲叹生不逢时 209
5. 身体力行,处处修行 212
6. 破除一切成见 214

第十四章 修持精粹心 216

1. 有所为,有所不为 217
2. 现在很寂寞,未来很美好 219
3. 自古雄才多磨难 221
4. 说“难”前,先问问自己是否竭尽全力 223



第十五章 人间的乐趣，一个“情”字足矣 225

1. 亲情、孝道成就完美人生 226
2. 爱情，是朵永不凋谢的花 229
3. 朋友，是一生修行的“伴侣” 232

第十六章 人生如月，笑看阴晴圆缺 235

1. 月圆是画，月缺是诗 236
2. 人生苦乐参半 238
3. 在每一个姿势里保持“正念” 240
4. 只要是我们感悟到的，就是美 242



第一章

把修炼“口德”放在第一位



1.心不“妄念”，口不“妄言”

安莫安于知足，危莫危于多言。

——弘一法师

说话刻薄的人，常常被别人讨厌，有时言语给别人的伤害，比捅别人一刀还痛苦。所以“御人以口给”，用嘴巴和人对抗的人，常被人讨厌。

弘一法师说：“心不妄念，口不妄言，一个人为什么管不住嘴巴，是因为心里有妄念，由着妄念说话罢了。有人在事业上取得了一定的成绩，或者有了一些特殊的优势，说话就傲气十足，牛气冲天，自以为高人一等，处处唱高调，时时摆身份，想怎么说就怎么说，只图自己痛快而不顾别人的感受，迟早会因失语于人而殃及己身。”

刘文静是李世民起兵反隋时的主要谋臣，在后来的数次战役中屡立大功，说他是唐朝的开国元勋也不为过。与他相比，裴寂的资历要浅一些。

裴寂是经刘文静的介绍才加入李家反隋大军的，但他善于结交李渊，甚至将隋炀帝的宫女私自送给李渊，与李渊在酒桌上称兄道弟，可谓是李渊的“酒肉朋友”。

李渊称帝后，对裴寂的宠爱异乎寻常，授予他右丞相之职，每次上朝与他同登御座，退朝后相携入宫，对他言听计从，赏赐无度。而刘文静却并不受宠，官职也只是一个小小的尚书。因此刘文静感到很不公平，每次



上朝都故意与裴寂唱反调,渐渐地两个人成了死对头。

有一次,刘文静在上朝时,受到裴寂的一番奚落,回到家中仍余气未消。他以刀击柱,发誓说:“我一定要杀掉裴寂这个王八蛋。”岂料刘文静这番话被他的一个失宠的小妾听到,并且传了出去。

在朝廷审问时,刘文静将自己的想法和盘托出:“当初起兵时,我的地位在裴寂之上,如今裴寂被授予高官,而我的官职比他小了许多,所以心怀不满,酒醉之后说些过头的话也是人之常情。”

李渊知道了刘文静的申辩很生气,认为他有谋反之心,决定将他处死。而裴寂看出了李渊的心思,火上浇油地说:“刘文静的确立过大功,无奈他已经有了反心,如今天下还不太平,若是赦免了他,肯定会成为后患。”

这话正中李渊的下怀,于是李渊立即宣布将刘文静处死。

“言者,风波也”,一个人说话要特别注意,有时一句话是两面刀,伤害自己也伤害别人。在日常工作和生活中,有许多言辞并不是我们非说不可的,因而没有必要唇枪舌剑或信口开河。有些话,说得漂亮不见得就能获得好处,弄不好还会招来许多是是非非。

正所谓“字为文章之衣冠,言语为个人学问品格的衣冠”。有许多人衣貌堂堂,看上去高贵华丽,但一开口却是满口污言秽语,使人听了非常不愉快,仅存的一点敬慕之心,也立马全部消失,让人实属不敢恭维。

可惜的是有些人并非学问品格不好,往往是一时大意,却也并不自知,更说不上有心改过。俏皮而不高雅的粗俗言语,人们初听时觉得新鲜有趣,偶尔学着说说,然而积久便成习惯,最终是随口而出。试想那些话在社交场合给人听见了,会产生怎样的反感呢?不习惯说这种话的人,听到时会觉得难堪不已。

弘一法师认为,人身上最难管住的要算是嘴巴。因为这嘴巴天生有两



大功能：一是吃喝，二是说话。嘴巴最坏事的地方不是吃喝，而是说话；最难管的，也不是吃喝，而是说话。虽说有“撑死”的说法，但除了喝酒醉得一塌糊涂而最终一命归西之外，很少听说有谁因为大吃大喝撑破肚子而丢了性命的。

不过，无论如何，真话有人说，假话也有人说；好话有人说，坏话也有人说，嘴巴还是难于管住的。但不管嘴巴多么难管，都需要我们下一番功夫去管理。

凡事三思而后行。说话也不例外，在开口说话之前也要思考，确定所说的话不会伤害他人再出口，才能起到一言九鼎的作用，你也才能受到别人的尊重和认可。“言多必失”“祸从口出”的万世警训，在今天依然见证着它的价值。



2.大辩若讷,多些思量少些争辩

穷天下之辩者,不在辩而在讷。

——弘一法师

“大辩若讷”出自《老子》第四十五章:“大成若缺,其用不弊。大盈若冲,其用不穷。大直若屈,大巧若拙,大辩若讷。静胜躁,寒胜热。清静为天下正。”

弘一法师说:“老子的意思是:有极大成就者或最圆满的东西,往往看似有些欠缺,但其作用永远不会衰竭。最充盈的东西好像空虚一样,但其作用是不会穷尽的。最正直的东西好像弯曲一样,最灵巧的人好像笨拙一样,最善辩的人好像不善言辞一样。疾动可以战胜寒冷,安静可以克服炎热。清静无为才能使天下太平。在老子看来,大辩若讷。辩不可为道,道在无言,知者不言,言者不知。善辩者,只能胜人于口,而不能服人之心。大辩不辩。”

弘一法师在没出家之前,名叫李叔同。有一次他参加朋友的婚礼,席间有一位年轻人念了句诗:“郎骑竹马来,绕床弄青梅。”不过,这位年轻人却将作者搞错了,他所念的这句诗是唐代的诗人李白所写的,而他却误以为是宋代女词人李清照所写的。

李叔同当时年纪尚小,又自认为中国文学是他的特长,于是就说:“这是李白写的。可能因为这首诗蕴含的感情深厚,害得你误以为是出自女词人李清照之手……”

李叔同不说还好,如此一说,那年轻人反倒更加坚持自己的意见了。



就在彼此争论不休时,一位老先生态度庄重地说:“这位先生说的对。”

李叔同心中不服气,却也并未再多言。不久后,那位老先生遇到了李叔同,老先生对他说:“那句诗出自李白的《长干行》,一点也没错。”

李叔同更加纳闷了,他不解地看着老先生。老先生温和地说:“你说的一切都对,但我们都是客人,何必在那种场合给人难堪。他并未征求你的意见,只是发表自己的看法,对错根本与你无关,你与他争有何益处呢?”

李叔同恍然大悟,心内对老先生感激不已。

的确,什么人能用辩论换来胜利呢?在辩论结束之时,辩论的双方十有八九比原来更坚持自己的论调。我们能在辩论中获胜吗?答案自然是否定的。如果我们辩论输了,那便是无话可说。即使赢了,一样也是“输”。为什么呢?因为即便我们赢了对方,把对方的观点攻击得体无完肤,那又能怎样呢?我们得到的只是一时的胜利,那种快感也维持不了多久。然而,相同的结果,对方可能认为这种输法会让自尊心受损,日后找到机会,必然又会报复。因为一个人若非自愿,而是被迫屈服,其内心仍然会坚持己见。

19世纪时,美国有一位青年军官,因为个性好强,总爱与人争辩,所以经常和战友发生激烈争执。林肯总统因此处分了这位军官,并说了一段深具哲理的话:“凡能成功之人,必不偏执于人成见,更无法承受其后果,这包括了个性的缺憾与自制力的缺乏。”

20世纪初的美国总统威尔逊有一名得力助手,就是财政部长威廉·麦克阿杜。他也曾以多年的从政经验,告诉我们一个重要的道理:“你不可能用辩论击败无知的人。”

常言说:道在平常日用中。一心一意把自己的本分事做好,内心清静安定,坦然面对一切,就是顺应天道。

