

修身进德嘉言集

慧玉居士 选编

福建莆田广化寺印

《修身进德嘉言集》序

人们生活在这个世界上，除了孜孜矻矻谋求物质生活外，由于社会的错综复杂，事物的变迁无常，穷通得失，悲欢离合，常使人陷入彷徨苦闷的境地；特别由于与生俱来的妄想执著和烦恼习气，深深污染了人们的心灵，也干扰了社会的安宁，所以从来贤哲之士，除了加强自身修养，提高道德水准外，还积极地言传身教，留下了大量的嘉言懿行，教育和鼓舞着人们改过从善，奋发向上，从痛苦转为安乐，由迷茫走向光明。

佛教是我国三大宗教之一。佛法把世出世间分为“五乘”；即世间的人天二乘，出世间的声闻、缘觉和菩萨三乘；也即以人天乘为基础，逐步升进，达到最高层次——无上菩提。按佛法的教义：凡能坚持“五戒”的得人身；修“十善”和不动业的生天道；悟“我空”偏真之理而修的证声闻、缘觉圣果；悟“我法两空”之理而修的证妙觉佛果。可见登高自卑，彻证宇宙真理，达到朗然大觉，必须从“诸恶

E622/27

莫作，众善奉行”做起。而坚持“五戒十善”以断恶修善，净化自己；广修“六度、四摄”以庄严国土，利乐有情，也正是人间佛教的主要内容。

慧玉居士鉴于一般人往往生活在烦恼痛苦的深渊中，其根本原因常不出因果规律之外。为了正本清源，扶正去邪，特发愿选编了这本《嘉言集》，内容包括古今中外志士仁人有关修心进德，慎因改过、感恩惜福、得定开慧的实践体验和嘉言名句，也包括许多为人处世，应事接物等基本道理。搜罗宏富、通俗易懂，有事有理，即浅即深，有很好的参考、借鉴和实用价值。小之可以劝世俗、振奋精神；大之可以彻悟真理，明心见性。不但有助于促进人们的道德修养和精神文明，改善人际关系，也是进于圣贤堂奥、成佛作祖的入门阶梯，功德不可思议！因缘殊胜，不胜赞叹、欢喜！谨写此文以为序。

徐恒志

一九九四年七月十六日

选编者的话

慧玉

格言、箴言、民俗宝谏；名人语言录、佛语祖言，文言白话且同篇，千圣开口百贤劝。粒粒珍珠，圆融融圆，连成一串，成个大圆。摩尼宝珠您曳着，在世出世圆圆圆。

目 录

第一部分

忍.....	1
慎言与自省.....	10
为人与处世.....	14
涵养与识见.....	20
改过与自强.....	24
积德、惜福与感恩.....	27
看破、放下、随缘、自在.....	31
因果果报.....	45

第二部分

佛与佛性.....	56
人人皆有佛性，人人皆可成佛.....	61
即生可以成佛.....	64

第三部分

学佛不可不知.....	68
修行集.....	77
修行者的心得.....	90
当下即是解脱，生活即是禅修.....	101
为世人奉献慈悲心.....	104

第一部分

有些行为我们很难辨别其是非对错，有时看似凶恶的行为，细细推究却是救人的善心。有时看似济世的利行，却反而害了对方。古今圣贤都重视忍辱，但也有奋身卫护，或舍生取义的。“忍”，乃成圣作贤第一切要功夫，但关乎大局群众利益，当争不争者，转入消极，却是过恶。

忍

经云：“若以诤止诤，至竟不见止；唯忍能止诤，是法可尊贵！”除了维护教誉，一切争执，均宜以“忍”来平息！

△莫大之祸，皆起于须臾之不能忍。

△缓字，可以免悔；退字，可以免祸。

△忍得一时之气，免得百日之忧。

△事不三思终有败，人能百忍自无忧。

△忍人所不能忍，行人所不能行，容人所不能容，处人所不能处。

△真正勇敢的人，应当能够智慧地忍受最难堪的侮辱。

△忍辱，不同于奴颜婢膝的谄媚、屈辱和丧失人

格,而是高尚难能的功夫,唯大智慧、大度量的人才能做到。

△大智大福之人,均能忍人所不能忍之辱。

△百战百胜,不如一忍。

△忍一时风平浪静,退一步海阔天空。

△世事如棋,让一着不为亏我。心田似海,纳百川方见容人。

△忍一言,息一怒;饶一着,退一步。

△有退步时须退步,得饶人处且饶人。

△得忍且忍,得耐且耐,不忍不耐,小事变大。

△学一分退让,讨一分便宜。

△忍,是修行者的功夫,宽容的涵养,仁者的心量,故“仁者无敌”。为什么无敌?何以无敌?乃是仁者不与小人计较,他们为千秋万代而争,不为一时之气而争。他们为救苦救难而做,不是为个人私利而做。

△忍百忍者,百福之源。

△忍,是一种牺牲,是一种定力,忍是阴德。

△“忍为世间最,忍是安乐道,忍为离孤独,贤圣的欣乐”。

△气是无明火,忍是敌灾星。但留方寸地,把与子孙耕。

△没有忍辱的功夫,无论是修持,无论是作事都达不到理想,一句闲话就要计较,一点小小的折磨就受不了,这种没有力量应付环境的人,是不能担当任

务和成就什么的。

△你能把忍功夫做到多大;你将来的事业就能成就多大。

△忍是身之宝,不忍祸之殃。思量这忍字,好个快活方。

△人有拂郁,先用一忍字,后用一忘字,便是调神和氣汤。

△欺人是祸饶人福,忍字可以走天下。

△忍是一种阴德,可以增加福报。所以,如果有人欺侮你、冤枉你,你不但不必担心,而且要感谢人家,因为他们为你送来了福报。

△忍耐好,忍耐是奇宝。一朝之忿不能忍,斗胜争强祸不小,忍气不下心病生,终日将你苦缠绕。让人一步有何妨,量大福大无烦恼。

△不能忍辱的人,人家说你两句好,你就笑;说你不好,就拉长脸不高兴。这样人家叫你哭,你就哭;叫你笑,你就笑,你这不是被人玩的傀儡是什么?你若真的是强汉,就不会被人家牵着鼻子跑!

△布袋和尚说:有人骂老拙,老拙只说好;有人打老拙,老拙自睡倒。唾到我脸上,任它自干了,我也省力气,你也无烦恼。

△忍辱,不但要忍受别人给予的辱,同时更要忍自己遭遇的境,要于穷困痛苦的逆境中,忍颓丧卑贱之念不生;于富贵顺利的佳境中,忍骄矜沉迷之念不

生；于不顺不逆、万法生灭的常境中，忍随俗浮沉之念不生。

△忍得淡薄可养神，忍得饥寒可立品，忍得语言免是非，忍得争斗消仇恨。事来之时最要忍，事过之后又要忍。人生不怕百个忍，人生只怕一不忍。不忍百福皆云消，一忍万祸皆灰烬。

△语曰“小不忍则乱大谋”。盖世出世间事，莫不成于忍而败于不忍。彼果是而我非，则过在我矣，焉得不忍？彼果非而我是，则我心无愧矣，安用计较为？故学道之人当达物我两空，安心如地，一任牛马犬羊践踏，不生一念瞋恨之心，是名忍辱。

△学道历千魔而不退，遇辱坚百忍以自持。

△贵在忍，记住百忍便成金。凡事应以忍为贵，大事化小小无踪。能有修养谓之勇，处世温柔最有用。表现自己量宏大，才是真正有威风，能忍令人百事通，能忍方是真英雄。

△苏格拉底说：“没有人想犯下错误，之所以会犯下错误，乃是他的无知。”故而，如果有人犯下错误，我们要学会去关怀他、宽恕他，以及以身作则地去感化他，而不是去发怒、生气、讨厌和打击他，否则，我们就与他一样，同样是无知的人，因为我们也犯下了无知的错误。

△法国有句谚语：一旦知道一切，就会宽恕一切。

△生气，是拿对方的错误来打击自己；怀恨，是拿对方的错误来折磨自己。

△“恨”就象牢狱，被囚禁在里面的的是我们自己，而非我们所恨的人。

△愤怒一旦主宰了人，他的理智就无所作为了。

△何事纷争一角墙，让他几尺也无妨，长城万里今犹在，不见当年秦始皇。愚痴生瞋怒，皆因理不通。休添心上火，只作耳边风。长短家家有，炎凉处处同。是非无实相，转眼即成空。

△饶人不是痴汉，痴汉不会饶人。

△怒不变容，喜不失节。

△制怒者当涵养于未怒之先。

△激之而不怒者，非有大量，必有深机。

△涵养怒中气，提防口中言，谦恭原益己，轻薄易招愆。

△“瞋火能烧功德林”，愈是愤怒的时候，愈要克制自己，不轻易口出恶言，伤人伤己。一时的怒气，无心的语言，往往会毁掉多年辛苦培养的友谊和功德。

△忧则天地皆窄，怨则到处为仇，哀则自己束缚，怒则大敌当头。

△何以息谤？曰“无辩。”何以止怨？曰“不争。”

△善者不辩，辩者不善。

△赞谤由人，不必计较。谤可消业，何须烦恼？

△设有人谤我、毁我，自惭无道，概不计较。

△是非以不辩为解脱，烦恼以忍辱为菩提，办事以尽心为有功。

△试观世界上伟大的圣贤，哪一个不是从讥讽毁谤中成就出来的？讥讽毁谤打不倒一个有理想、有抱负、有热情的人，恰恰是讥讽毁谤，方显出伟大的人格和圣贤的节操。

△所有成就伟大事业的人，他们常常把一些委屈置之脑后，他们吃了亏也不懊丧后悔，因为吃亏的人能够得到海阔天空，得到更多的自由，更多的时间，更多的空间以及更多的精力去面对其他的大问题。

△人欺不是辱，人怕不是福。

△含容终有益，任意易生灾。

△屈己者，能处众；好胜者，必遇敌。

△能下人者，其志必高，其所致必远。

△世事让三分，天宽地阔；心地培一点，子种孙收。

△忍片时，风恬浪静；退一步，海阔天空。

△凡事付之一笑，于人无所不容。

△宽性宽怀过几年，人生人死在眼前，随高随下随缘过，或长或短莫埋怨，自有自无休叹息，家贫家富因果显。万事忍字放在首，一日清闲一日仙。

△笑口相逢，至此都忘恩怨；肚皮偌大，个中吸尽乾坤。

△大肚能容，断却许多烦恼障，笑容可掬，结成无

量欢喜缘。

△君子居安，宜操一心以虑患；处变，当坚百忍以图成。

△忍者众妙之门，小忍小益、大忍大益、暂忍暂益，久忍久益，化有事为无事，化大事为小事；忍之忍之，人无奈我何也。

△寒山问拾得：世间有谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、骗我，如何处置？拾得曰：只要忍他、让他、避他、由他、耐他、不要理他，再过几年你且看他。

△辱我、骂我、毁我、负我，本来无我。让他，容他，忍他，恕他，不要理他。

△我心与一切众生之心，无二无别；一切众生受诸苦恼时，与我受苦恼时之苦，亦无二无别，每一念此，不觉欲泪，一腔怨心、怒心、恨心、毒心皆油然而化悲心矣。

△满腔欢喜，笑开古今天下愁。大肚能容，了却人间多少事。

△受得小气，才不至于受大气；吃得小亏，才不至于吃大亏。

△吃亏就是占便宜，占便宜就是吃亏，这是老庄退一步进三步的道理。

△我不识何等为君子，但看每事肯吃亏者便是。我不知何等为小人，但看每事好便宜者便是。

△某君临终时对其子立遗言：“无他言，汝等只要

学吃亏。”

△吃亏人，常在世。

△周兴安说：我在数十年的实践体验中，深深感觉到；

人与人间的一切纠纷与灾祸，很多从好占便宜与不肯吃亏中来。处世能吃亏，是大便宜，大安乐。

守住自己的本份，绝不妄想占别人丝毫的便宜，从大处远处着想，遇到和发生利害冲突关头，常作退一步想，不与计较，省却不少烦恼。

遇到别人无礼相加或言语相侵，不加报复，不与争执。他占了便宜，欣然自得；我吃了亏，不予挂心，心安理得，更免却不少是非。

△凡情最难忍受的，莫如侮辱。辱既可忍，则一切诸忍都易做到。其实侮辱之来，如合理的，正是为我痛下鍼砭，有甚可怒？如不合理的，由果推因，怨债应偿，有甚可恨？

△“要爱你的仇敌”，要憎恨的只是他的恶行，而不是他本身。他的不好行为必然基于身不由己，因为他有一个幕后指挥者——魔鬼、（坏心理，坏习惯……），他是无知的，他是善良的，或许，他会因你的宽恕而觉醒过来，明白了自己的不对。

△原谅别人已经认识到的过失，是一种美德。

△宽恕是不是懦弱的表现呢？不是的，为什么？因为凡是能够宽恕他人过错的人，都是明理、开朗的

人。他们不会与人斤斤计较过去，或争是非斗意气，反会原谅别人。他们说：犯错误大都是不明真理者所为，他们已经染下了恶习难以自拔，他们的心是枯燥的、乏味的，心灵是贫穷痛苦的。如果我们看见一个非常贫穷痛苦的人，是可怜他还是痛恨他呢？正因为我们看见了他心灵的贫穷，所以我们宽恕他。

△一个不肯原谅别人的人，就是不给自己留有余地。须知每个人都会有犯过错而需要别人原谅的时候。

△骂人骂不得的吗？如果骂你一回就断你一分我执，骂你一回就断你一分习气，骂你说你就是接引你，只要用得恰当，一切烦恼都成妙用，何必断呢？

气怎么不能生呢？在关键时刻，往往生一下，人对己对国家民族都有好处，为什么不可生一下气？强凌弱，众暴寡，你不生气；民族国家受到侵略，你不生气，你还能叫做人么？反之，如果出发点不干净，出于自私自利，什么善事完全都可以成为坏事。古今圣贤都特别重视忍辱，但，若不为自身谋禄位争地盘，如文王一怒而天下安，身心挺安然自在，这正是大机用啊！

有些行为我们很难辨别其是非对错。我们应该慎言，但不该说而说固然不对，该说的不说

也不对。比如历代祖师大作狮吼，他们如果缄口默言岂不是大损失？又如发现一个间谍或坏人不去检举，因而危害到国家与人民的利益和安全，这样的慎言和持重是不可取的。保持对事物的正知正见是重要的。

慎言与自省

△慎言语。虽有奔骥，难追片言之失。

△“驷不及舌”，可不畏哉！

△言行，立身之基也。

△一言兴邦，一言丧邦，言语不可不慎也。

△万言万当，不如一默。

△口才是银子，沉默是金子。

△十语九中，未必称奇；一语不中，则愆尤蜩集。十谋九成，未必归功；一谋不成，则訾议共兴。君子所以宁默勿躁，宁拙勿巧。

△不管一个人说得多好，你要记住，当他说得太多的时候，终究会说出蠢话来。

△夸夸其谈是软弱的标志，而那些能够做出大事的人，往往都是守口如瓶的。

△三缄其口为宜！世上对于有才干的人，通常是妒羨交加的，唯有收敛锋芒才是上策！当然，过份沉默也不是好事，在适当的时候发表中肯的言论，才能获得他人的尊敬。

△开口动舌无益于人，戒之莫言；举心动念无益于人，戒之莫起；举足动步无益于人，戒之莫行。

△谨言为修行之要。

△高行，慎言，可以防身。

△处世戒多言，言多必失。

△多门之室生风，多言之人生祸。

△开口讥诮人，是轻薄第一件，不惟丧德，亦足丧身。

△人说一句谎言，每视为无关轻重，殊不知尚须另造二十句谎言，以维持其先发之一句也。

△修己，以清心为要；涉世，以慎言为先。

△悠悠之谈，宜绝智者之口。

△群居，守口；独坐，防心。

△寡言语以养气，寡思虑以养神，寡嗜欲以养精。

△不可乘兴而轻诺，不可因醉而生瞋，不可乘快而多事，不可因倦而鲜终。

△口开神气散，舌动是非生。

△是非只因多开口，烦恼只因强出头。

△君子不唱流言，流言止于智者。

△要讲别人之前，先和这个（指心）商量一下。

△寡言择交，可以免忧患，可以无悔尤。

△好说，好张罗，好结交，好游，实为修行人一大障碍，应沉默杜潜，则其益无量。

△事到快意时须转，言到快意时须住。

△修行之人大忌说人长短是非，乃至一切世事非干己事者，口不可说，心不可思，若口说心思，便是昧了自己。

△上士闭心，中士闭口，下士闭门。

△人家是说了再做，我却是做了再说。人家是说了也不一定做，我却是做了也不一定说。

△呐呐寡言者未必愚，喋喋不休者未必智。

△大辩若讷，大巧若拙，大勇若怯，大智若愚，吾师乎。

△口是伤人斧，舌是割心刀，闭口深藏舌，安身处处牢。

△“祸从口出！夫口舌者，凿身之斧，灭身之祸。”

△良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。

△刀疮易好，恶语难消。

△伤人之语，深于矛戟，万不可出言刺伤人心。

△反省是禅。

△见贤思齐，见不贤而内自省。

△圣贤而可百世为师，功干“吾日三省吾身”。

△迷而知返，得道不远。

△见己不是，万善之门；见人不是，诸恶之根。

△静坐常思己过，闲谈莫论人非。

△常见自己过，与道即相当。