



《格言别录》

白话赏析

弘一大师◎辑录 无名氏◎白话赏析 弘化社◎编

☆弘一大师
☆警策身

言之菁华。
一生受用。

古吴轩出版社

中国·苏州

处世
待人
自化
行他

《格言别录》白话赏析

弘一大师◎辑录 无名氏◎白话赏析

弘化社◎编



中国·苏州

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《格言别录》白话赏析 / 弘一大师辑录 ; 弘化社编. —
苏州 : 古吴轩出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5546-0443-4

I. ①格… II. ①弘… ②弘… III. ①李叔同 (1880 ~ 1942) —
格言—汇编 IV. ①B949.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第086616号

责任编辑: 洪 芳

见习编辑: 蔡时真

装帧设计: 弘化社

责任照排: 弘化社

责任校对: 李爱华

封面题字: 雷 江

书 名: 《格言别录》白话赏析

作 者: 弘一大师 辑录; 弘化社 编

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 苏州市文艺印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 1/32

印 张: 5.125

版 次: 2015年4月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0443-4

定 价: 20.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0512-66063782

缘起

格言，又称箴言，是一种独特的文学形式，是古圣先贤智慧的结晶。简短、优美的文句，往往蕴藏着无尽的人生哲理。作为修养身心的行为准则，教导人进德修业，激励人奋发进取。它像烦恼火宅中的清凉风，又如春雨，润物无声。所以两千年来，格言在传统文化中有着不可替代的作用。

清朝咸丰年间，绍兴儒生金缨先生，字兰生，在读书中，选辑前代哲人警策身心、修养道德的名言，编辑成《格言联璧》一书，颇受读书人的喜爱。

李叔同先生，出生于诗礼世家，是中国近代文化界的大家，在文学、绘画、音乐、戏剧、书法、篆刻等方面都有杰出的成就。他写的《送别》、《清凉歌》、《梦》、《三宝歌》等至今脍炙人口；是他首先把话剧表演和西洋绘画引入中国；著名画家丰子恺和音乐家刘质平都是他的得意门生。中年的李叔同放下世间的名利，洗尽铅华，投入佛门，法名演音，字弘一。弘一大师致力于戒律的研究、学习、实行，又成为佛门律宗祖师，近代四大高僧之一。

这位在世间与佛门都有卓越成就、具备完美人格的高僧，一生都极重视《格言联璧》。他曾经自称：“余童年恒览是书。”一个“恒”字，说明他对这本书不是读一二遍就算，而是经常读、反复读。他成年以后，仍然不忘此书，说自己“三十以后，稍知修养，亦奉之为圭臬（圭臬，比喻典范、准则）”。大师在《改过实验谈》演讲中说：“余自儿时，即读此书，皈信佛法以来，亦常常翻阅。”他不仅自己常常阅读，也常摘录来教导学生，写成条幅和大众结缘，并且撷取其中菁华百余条，编成《格言别录》。大师把全书分为“学问类”，“存养类”，“持躬类”，“敦品类”，“处事类”，“接物类”，“齐家、从政、惠吉类”，“悖凶类”八个部分，简约明了，更方便阅读、受持。

那么，格言究竟有什么样的力量，令弘一大师一生如此重视呢？让我们跟着大师的引导，走进历代圣哲的智慧宝藏，每日采得昆山片玉，就足以让我们一生受用不尽了。

目 录

学问类·····	1
存养类·····	8
持躬类·····	29
敦品类·····	69
处事类·····	72
接物类·····	83
齐家、从政、惠吉类·····	144
悖凶类·····	153
后记·····	155

学问类

○凛闲居，以体独。卜动念，以知几。谨威仪，以定命。
敦大伦，以凝道。备百行，以考德。迁善改过以作圣。

——刘忠介公《人谱》六条

“凛闲居”，“凛”是敬畏的意思，“闲居”是没有事情的时候。“以体独”，“独”是慎独，独自一个人、没有与人共处的時候。这两句是说：一个人闲居独处的时候，应谨慎自己的思想行为（比如一个人看电脑网络，不要去看暴力、色情的节目），以敬畏之心，体会自己“慎独”的功夫有没有到家。

“卜动念”，“卜”是预测、观察的意思。“动念”，是内心起的想法、念头。“以知几”，“几”（jī）在这里读平声，是几微、事前征兆、微细的事情。这两句教我们观察自己现在起什么心，动什么念头，要清楚明了。观察这个心，就可以知道事情发生之前微细的预兆。

“谨威仪”，“威”则有威可畏，“仪”是有仪可敬。一个人的仪表端正庄严，给人感觉可敬可畏。“以定命”，“命”是命运、遭遇，命有吉凶祸福。这两句说：要谨慎检点自己行住坐卧的威仪，不敢随便放纵，要合乎常礼，就可以趋吉避凶，改造命运。命运操纵全在自己，命是自

己定的。

“敦大伦”，“敦”是亲厚，“伦”是五伦。父子、夫妇、兄弟、朋友、君臣，这五种关系是社会上人与人之间的伦常大道。“以凝道”，“凝”有固定的意思。这两句告诉我们：为人要尽自己在五伦中的本分，如父慈子孝，做儿子的对父母要孝顺，做父母的对儿女要慈爱；兄友弟恭，哥哥要爱护弟弟，弟弟要尊敬哥哥；夫妻要相敬如宾；朋友交往要讲信用、道义；君仁臣忠，领导对下属要仁爱、照顾，做下属的要忠于领导，做事认真负责，不能欺瞒。以此来凝聚伦常大道，维持人与人之间的正常关系，社会才不会动乱，家庭才会幸福，世界才有和平。

“备百行”，“备”是具备，“百行”是道德行为，用“百”来比喻，也就是指我们整个生活行为。“以考德”，“考”是考验，都必须合乎伦理道德。这两句是说以我们的各种行为，来考验我们的道德修养有没有欠缺。

“迁善改过”，见善则迁，知过必改。“以作圣”，以迁善改过的心行，作为成圣成贤的基础。只要能迁善改过，人人都是可以成圣成贤，《弟子规》这本书就是改过迁善的标准。

以上是出自明朝学者刘忠介公的著作《人谱》。这六条，是每一个人都要去修学落实的。

○观天地生物气象，学圣贤克己功夫。

“观”是观察、体会，观察天地之间万物生长的气象，从中体悟宇宙人生，可以开拓心胸眼界。“克”是克服，“克己”就是克制自己的烦恼习气，学习古圣先贤克己复礼修身的功夫，可以成就功业道德。

天地与我同根，万物与我一体，人生就是大宇宙的缩影。学习天的博大，地的厚重，山的高远，海的深广，云的飘逸，水的随缘，太阳的光明，月亮的清柔。回归自然，与万物融为一体，万事万物都可以给我们启示，灵性的提升才有根基。

学圣贤下手功夫就是克服自己的烦恼习气，拒绝五欲六尘的诱惑、污染，保持清净心；回归伦理道德，与一切人和睦相处，平等对待，才能成就真实的道德学问。有人说，最大的敌人是自己，其实正是因为不肯克服自己的烦恼习气，放纵自己，追逐外在的物质享受。不知道那些都是短暂、虚幻的，只会带给我们无尽的灾难，以致玩物丧志，一天天堕落，自己还不能察觉。圣贤和一般人不同的就在这里：勇于面对自己，克服自己的坏习惯，一天天提升，才是真正的大英雄，真正有智慧的人。

○为善最乐，读书便佳。

○茅鹿门云：“人生在世多行救济事，则彼之感我，中怀倾倒，浸入肝脾，何幸而得人心如此哉！”

行善修福、帮助别人，是人生最快乐的事，读圣贤书是最好的事。

茅鹿门，即茅坤，号鹿门，归安（现在浙江吴兴）人，是明朝著名散文家，“唐宋派”的代表作家之一，嘉靖年间进士。他曾经说：“人生在世，多做帮助救济他人的事情，那么对方对我的感激怀念，发于肺腑，温暖入心。能得人心到如此地步，是多么值得庆幸啊！”

助人为快乐之本。积极行善，乐于助人就是给自己积累福报，可以锻炼自己的能力，培养自己的爱心。对方得利益很小，真正得利益的还是自己。帮助人的方法有很多，人人都可以随时去做：在公交车上给老人让一个座位；在黑暗中点一盏灯；随手捡起脚下的垃圾，给自己和大家一个清洁的心情；及时为口渴的人送上一杯水，不仅滋润口唇，更滋润心田；甚至只是一句关怀的问候，一个善意的微笑，都会带给我们温暖，拉近人与人之间的距离。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之，创造和谐社会，每个人都可以做到。

古人讲：“读书即未成名，究竟人高品雅。”因为我们

读书的目标是长养智慧、成圣成贤。读一本好书，就是得到一个好老师、交到一个好朋友。读圣贤书就是亲近圣贤，所谓“近朱者赤，近墨者黑”，耳濡目染，变化气质，渐渐了解宇宙人生的真相，提升自己的灵性；不读圣贤书，不懂得做人处世的原则，就难免思想行为出现偏差，给自己以及家庭、社会带来灾难。所以又说：“三日不读圣贤书，言语无味，面目可憎。”

○诸君到此何为？岂徒学问文章，擅一艺微长，便算读书种子？

在我所求亦恕，不过子臣弟友，尽五伦本分，共成名教中人！

——广州香山书院楹联

这副楹联出自广州香山书院，从中可以看出书院创办人的教学宗旨。

“楹”，读作yíng，楹柱是建筑物大厅、正堂前面的柱子，楹联就是贴在楹柱上的对联。

“君”是对人的尊称，像现在讲“先生”，“诸君”就是各位先生。“擅”是据有、专长的意思，也有独特出众之义。上联是说，各位先生来到书院是为了什么事呢？难道只是徒然为求学问、写写文章，具有一种枝末技艺的微小

专长，就算是个能够读圣贤书、做学问的人吗？

“恕”是推己及人、仁爱待物的意思，恕道是中国传统文化的中心思想。所谓“己所不欲，勿施于人”，提倡人与人之间互相理解、包容，是达到仁德的基本功夫。“五伦”是人与人之间天然的关系与秩序，所谓夫妇、父子、兄弟、君臣、朋友应该如何相处。“名教”是指礼法教育、人伦教育，因为必须先端正名分，所以称为名教。孔子说：“名不正则言不顺，言不顺则事不成。”只有端正名分，各人认清楚自己的责任、义务，担当好不同的社会角色，这个社会才能和谐有序，繁荣健康。所以，恕道、伦理道德教育实在是家庭和睦、社会和谐、世界和平的保障。这句话的意思就是说：而我所希求也就是恕道而已，不过是通过学习，让做儿女、下属、兄弟、朋友的，都能够各自尽到五伦的本分，孝敬父母，忠于职守，友爱兄弟，朋友之间互相信任，共同用伦理道德完善人格，成为一个善人、贤人。

学问重在力行，如果没有伦理道德的基础，不知道礼义廉耻，学越多就越增长浮华傲慢，和学问背道而驰，不得利益。在广西凤山书院也有这副楹联，说明古代有道德、有学问的人创办书院，推行教育，都是把道德教育列在首位，学习做人的学问，尤其重在落实。

○何谓至行？曰：“庸行。”何谓大人？曰：“小心。”

“至”是达到真实、尽善尽美的意思，“至行”是指圆满的品德行为。“庸”是平常的，《中庸》说，“中不偏，庸不易”，“庸行”就是平常生活。什么才是尽善尽美的德行呢？就是平常生活，言语行为都能够安分守己，不浮夸，不炫耀，不放逸。

“大人”是指德行高尚、心量宽大的人。什么样才能算作大人？生活中，待人、处事、接物，谦卑恭敬，处处小心谨慎。

无论是凡夫还是圣人，都要穿衣吃饭，都要面对社会家庭，这些并没有什么不同，真正的圣贤绝不会标新立异。所不同的，只是在于存心、用心，时时保持真诚、清静、慈悲、平等，热爱生活，坦然面对。“道”就是宇宙人生的自然规律，它贯穿于每个人的日常生活，只要我们能够认识、顺应，就是圣贤，就能得到幸福美满的人生。

谦虚恭敬是福报的根基，不但能够避免不必要的麻烦和灾祸，还会得到大众的欢迎、尊敬；小心也代表一个人思虑周密，办事有条不紊，会得到别人的信任与重用。小心谦畏，成就自己的人际关系，成就自己的德行、事业。所以德行的建立，绝对离不开现实生活环境。

存养类

“存”是存心，“养”是涵养心性，这一篇是教我们在日常生活中应该如何存心、涵养德行、提高修养。

○宜静默，宜从容，宜谨严，宜俭约。

这四条可以算是存养功夫的总原则。涵养德行，首先心要宁静安定，言语寡少沉默，行为举动要从容安详，待人处事严谨恭敬，生活简单朴实，少欲知足。能够常常这样检点自己，自然容易止息妄念，心专意凝。古人对这一段也有不少精彩的解释。

○刘念台云：“涵养，全得一‘缓’字，凡言语动作皆是。”

明朝学问家刘宗周先生，号念台。他告诫学生说：“涵养品行，完全得自于一个‘缓’字，无论言语、动作都要徐缓安详，不可急躁莽撞。”

《无量寿经》说：“动作瞻视，安定徐为。做事仓促，败悔在后。为之不谛，亡其工夫。”举止安详，心就容易得定，这是从外在的身体行为影响内心。

○应事接物，常觉得心中有从容闲暇时，才见涵养。

无论处事、待人、接物，心中常常有优裕从容、游刃有余的感觉，忙而不乱，才表现出一个人的涵养功夫。这是指从内心修养表现于外部的谈吐举止自然就是镇定从容，而要达到这样的修养功夫，首先就要克服心浮气躁、感情冲动。

○刘念台云：“易喜易怒、轻言轻动，只是一种浮气用事，此病根最不小。”

所以，刘念台先生又说：“容易感情用事，喜怒无常，随便讲话、评论是非，放任自己妄念纷飞，都只是心浮气躁起作用，这是德行涵养不能成就的病根，不可以轻视。”要对付这个毛病，可以多学静坐，帮助收摄浮气；或者练习写毛笔字，读有益身心的书籍，都是很好的方法。

○谦退是保身第一法，安详是处事第一法，涵容是待人第一法，恬淡是养心第一法。

与人相处，谦虚退让是保全自身的首要方法；安详镇定是办事成功的关键；包容别人的过失是与人相处的第一妙法；恬淡少欲、知足常乐，是修养心神的关键。

华夏民族号称礼仪之邦，从小就教人谦让、礼让。

古圣先贤深知：只有互相包容、礼让，才能共存、共荣；竞争、斗争只会两败俱伤。

曾经有美国社会学家在世界各国做了一个游戏：三个带线的小球放在一个瓶子中，而瓶口只能容一个小球进出。交给三个小朋友每人一条线，象征三个人掉进井中，而一次只能救出一个人，看哪国小朋友能够以最快的速度获救。中国被随机选中的三个孩子，一个女孩10岁，两个男孩分别是7岁、5岁。5岁男孩首先牵出了自己的小球，随后是7岁男孩，最后，10岁女孩也安然脱险。他们说，作为哥哥姐姐应该照顾弟弟。美国调查者很感慨：作为一个生死游戏，其他国家的孩子都是争先恐后，互不相让，三条线往往纠缠一团，谁也无法出来。这个游戏充分证明：想要保全自己，最好的方法不是争，而是让。所以古人说，“退一步海阔天空”。谦虚退让不是怯懦，只有真正的聪明人才欢喜退让。

一个人能够谦虚退让，与人无争，所表现出的自然就是态度安详柔和，待人宽大包容，性情恬淡宁静。所以，无论处事、待人、接物、修养身心，都要以谦虚为根本。

○以和气迎人，则乖沴灭；以正气接物，则妖气消；以浩气临事，则疑畏释；以静气养身，则梦寐恬。

“乖”是违背的意思，“沴”(lì)是水流不畅的意思。“乖沴”指不和之气、邪气。与人交往时态度温和柔顺，一片慈悲，真诚关怀，就能化解一切的不和、误会、冲突、矛盾。面对天地万物，正气凛然，丝毫不存邪思杂念，妖风邪气也会退避。人弃常则妖兴，邪气都是我们自己的心念行为感应来的。心术不正、背弃伦理道德，就失去了做人的根本，鬼神都会瞧不起，才敢捉弄，以致出现各种反常的现象，其实是因为我们的心反常了。所以，想要消灾免难，首先要端正我们自己的心行。

处理事情时，心胸浩然开阔，正大刚直，没有成见，没有分别，公正平等，不被私欲蒙蔽诱惑，一切的疑虑、猜忌、畏惧自然就可以消除。因为存在利害冲突，各人为了保护自己的利益，处理事情就有所顾忌，互相猜疑。或者因为见解分歧，就会排斥和自己看法不同的人，于是造成互相猜忌。要想改变这种现象，就要对一切人一切事坦诚公开。

日有所思，夜有所梦。现代人因为工作压力沉重，家庭、感情等各方面问题烦杂，多数都有失眠的经验，其实这些问题无非是欲望太多造成的。学习放下，减少对