

做 人 之 道

余小华 著



做

人

習
思



不
道

道

RW/3079 / 08

新
知
學
堂

PDG

道不可不學

不可不讀善

不可不行
佛

甲子年十一月
佛

樂空本不二

定慧宜等待

妙光



中国通

小篆



目 录

智慧养生论（代序）.....	1
前 言	3
我读《做人之道》..... 石昌杰	13
做人之道	17
引 言	17
做人的道理	22
做人的目标	29
做人的方法	39
做人的境界	86
结 语	88
道德经典选粹	91
弟子规	91
一、总 叙	91
二、入则孝 出则悌	91
三、谨而信	92
四、泛爱众而亲仁	93
五、行有余力则以学文	94
孝 经	95
开宗明谊章第一	95

天子章第二.....	95
诸侯章第三.....	96
卿、大夫章第四.....	96
士章第五.....	96
庶人章第六.....	97
孝平章第七.....	97
三才章第八.....	97
孝治章第九.....	98
圣治章第十.....	98
父母生绩章第十一.....	99
孝优劣章第十二.....	99
纪孝行章第十三.....	99
五刑章第十四.....	100
广要道章第十五.....	100
广至德章第十六.....	100
感应章第十七.....	101
广扬名章第十八.....	101
闺门章第十九.....	101
谏争章第二十.....	102
事君章第二十一.....	102
丧亲章第二十二.....	102
太上感应篇.....	104
文昌帝君阴骘文.....	108
关圣帝君觉世真经.....	110
十善业道经.....	112
四种清净明海.....	117

了凡四训	121
立命之学	121
改过之法	127
积善之方	130
谦德之效	140
俞净意公遇灶神记	143
大学生中国经典文化学习体会选	147
平静的湖	147
翻译课心得漫谈	149
将死而不死于恶死之时	152
教书育人	155
翻译课心得	158
心灵关怀	160
自家文明	162
笔译课心得杂谈	163
艺术人生	166
笔译感悟	168
再回唐朝	171
心静与平衡	173
笔译课杂感	175
译者源于心	178
佛, 我和古文课	180
感恩的心声	183
狱中来信选	191
来信一	191
来信二	194

来信三	196
来信四	197
附录	201
静坐要诀	201
序	201
辨志篇	202
豫行篇	203
修证篇	205
调息篇	213
遣欲篇	219
广爱篇	222
太和、中和与世和（代跋）.....	225
世和经典教育	230

智慧养生论

（代序）

天有好生之德，人有善生之心，故养生乃天地间最自然的事情。

人禀天地之气、日月之精而生，乃自然之产物，故受制于自然。人须明白自然之理，随顺自然之道，方能全其性命。

而欲明自然之理，合自然之道，非具智慧不可。

人有四肢五官，具备六欲七情。后天情欲炽盛，则先天慧性障蔽。道眼未开，常为世间色相所迷；慧心常闭，难知万物本源之相。故不得修持之法，则情欲难以降伏；情欲难以降伏，则智慧不得开启；智慧不得开启，则自然之理不明；自然之理不明，则性命不得其正而养生难以有成矣。故修性乃养生之本。

身为神之舍。无身则神无所依，性无从显，故欲养生，必重修身。身者，命也，赖饮食以生存，藉运动而强健，故修命乃养生之用。

常人不可一日无食。谚云：“病从口入。”饮食既能养身，亦能害身，如何取利避害，全在智慧把握。一旦陷入迷信，无论宗教，还是科学，皆足以置人死地，而倘若失去自制，一味放纵于口腹之欲，则又无异于自求速死。

饮食之事，可不慎乎！

运动乃生命之本然。流水不腐，户枢不蠹，懈怠乃健康之大敌，故运动尚焉。然运动不当则易伤，伤则害，害则痛；运动不足则易滞，滞则塞，塞则瘀；运动过量则易耗，耗则亏，亏则虚。故欲得运动之益，亦须仰赖智慧。

智慧来自道德修养与人生经验。欲提高道德修养，须依儒道释等传统经典文化所揭示的人生与宇宙之理修正自身；欲具丰富的人生经验，还需重视传承，即吸取他人的经验以充实丰富自身的经验。故正确之传承，实乃成功之捷径。欲养其生，可不尊师重道乎！

概而论之，养生有三事：曰饮食，曰运动，曰修养。饮食是基础，运动是关键，修养是根本。而三者无不统率于智慧，又反作用于智慧。故有智慧才能养好生，养好生才能有智慧。智慧与养生二者互为因果，相辅相成，入世之道在此，出世之路亦在此，智慧养生之义大矣！是为论。

抱一

2005年7月30日

做人之道即是身心健康之道。影响身心健康的主要有三大因素：饮食、运动与修养。饮食是基础，运动是关键，修养是根本。身体是精神的载体，需靠饮食滋养。合理的饮食——素食为主、自然为本、均衡不偏，会给身心健康奠定物质基础。生命在于运动。合理的运动——动静结合、形意合一、适时适度，会增进人的身心健康。精神是人体的主人，如不知修养精神，饮食与运动方面所作的努力便会没有归宿，而且也容易走向健康的反面。擒贼先须擒王，抓住精神修养这一根本就会纲举目张，一顺百顺。本书的重点即放在精神修养上。

做人之道也是天下太平之道。战争来自斗争，斗争来自竞争，竞争来自不和，不和来自身心的失衡。世界的和平实际上是建立在个人平和的基础上。天下的太平来自国家的安定，国家的安定来自家庭的和睦，家庭的和睦来自家人的平和，家人的平和来自身心的平衡。战争给人类带来的是毁灭，和平给人类带来的是安乐。中华文明历经五千年而不绝，就是因为这是一种以做人核心并讲求天地人合一的文化。这是一种道德的文化、智慧的文化。道德是做人的核心，也是文化的灵魂。一个人不讲道德，他的身心会越来越不健康；一个民族不讲道德，整个民族会走向灭亡。道德是体，科学是用。科学只有在道德的驾驭下，才能有益于人类。不讲道德，便没有智慧，没有智慧，人会变得鼠目寸光、急功近利，而利令智昏的盲目行为必然会给自身带来危害。因此，科学越发达，人类越需要道德。否则，脱离道德的缰绳，科学这匹失了控的狂马迟早会将骑在它身上的人类送到葬身之地的。

生活在科学强盛而人文萎缩的今天，人类的身心痛苦加剧是必然的。我们得寻求脱苦的道理与方法。我们不用到别处

去找，其实，这些道理与方法早记录在传统的儒道释经典之中，只是因为缺乏教育或错误教育的结果，我们对之视若无睹，或目为迷信，不屑一顾；或不通语言，无法深入；或缺乏读本，欲学无书。编著此书的目的，就是想正本清源，还道德以其本来的面目，扫除设置在通往身心健康之道上的种种障碍，并给欲学经典道德以增进身心健康的人们提供一个方便。

本书分三大部分。第一部分的“做人之道”为笔者学习儒道释道德文化经典的一些认识与体会。里面所讲的道理基本上都是经典里所讲的道理，我所做的只不过是以做人为主线，将三家的理论串起来而已，这样初步搭起一个做人的框架。当然，由于本人所学极浅，里面肯定有对经典道理认识不深，甚至错解的地方。另外，也有一些完全是属于个人的见解，这些见解同样存在着浅薄甚至荒谬的问题。真诚希望读者诸君能批评指正。

第二部分为“道德经典选粹”，从历代儒道释文化典籍中选取了九篇对身心健康极有好处、对道德完善极有帮助的经典作品。这是全书的精华所在。

《弟子规》侧重讲行为规矩。没有规矩，不成方圆。这是儒家的戒律，做人的基础，既是修身的下手处，又是教育的着手处，学者万不可将之视为小儿科而轻忽之。

《孝经》主要讲做人的根本——培养爱敬之心。爱敬是处理好人际关系的法宝，也是身心健康的保证。孝为百行之首，万德之本。只有好好践行《孝经》，我们对古人的这种认识才会有所体会。读本选用的不是汉初河间王所献、经刘向整理后于后代流传的十八章通行本今文《孝经》，而是武帝时鲁恭王得之于孔子讲堂墙壁中的二十二章古文《孝经》。古文《孝经》词古

义畅，内容更为完整，自孔安国作传后，曾与早出的今文《孝经》一道传世。后曾失传而又失而复得。所幸邻国日本一直完好存有多种古抄本，使我们得以窥见古经原貌。今文《孝经》中有些不大好懂的地方，一看古文《孝经》意义豁然。如今文《孝经》“圣治章第九”中有如下句子：“故亲生之膝下，以养父母日严。”日本古文本多种本子“日严”作“曰严”，全句为：“是故亲生毓之，以养父母曰严。”隋刘炫《孝经述义》残卷对此句作了如下解释：“是故人以己身是亲所生之育之，得至成长，以此尊养父母，名之曰严。言天下之人，自然有严亲之意。”所以古文中“严亲”的“严”字是将尊敬的心态落实到行为上的意思。这样跟下文的“圣人因严以教敬，因亲以教爱”，连接得也很自然。如作“日严”解，不但意思牵强，文句也不通。类似的地方还有多处。所以，自古一直有人强烈主张行用古文《孝经》。本书选用的古文《孝经》以日本足利学校所藏的古抄本为根据，并参照他本校订而成。

《太上感应篇》侧重讲断恶，是道家修持的基础。里面罗列了人们日常易犯的种种恶行。不读此文会认为自己是好人，一读才知多有触犯，再也不敢以好人自居。虚静先生对此文写下了以下赞颂：“人之一性，湛然圆寂。涉境对动，种种皆妄。一念失正，即是地狱。敬诵斯文，发立汗下。煨煨心火，驯服气马。既以自镜，且告迷者。”

《文昌帝君阴骘文》侧重讲行善，里面罗列了种种该做的善行，是儒家做好人的外在体现。“一阴一阳之谓道。继之者，善也。”善是通往道的阶梯。行善，道在其中，品德的提高也在不知不觉中完成。舍善而求道，犹如缘木而求鱼。高谈心性而不践行，是永远无法证见真理的。

《关圣帝君觉世真经》着重讲“忠孝节义”这一人伦之本，以通俗易懂而又富有节奏的语言将《太上感应篇》、《文昌帝君阴骘文》中所讲的道理融为一体，读后令人警醒。过去读书人除了读诵四书五经外，有的每天早上还要焚香虔诵“三圣经”（即《太上感应篇》、《文昌帝君阴骘文》与《关圣帝君觉世真经》），这样将文化修养与道德修养有机地结合起来，既能促进自身的身心健康，又能更好地以所学报效社会。这是一种理想的读书法，值得我们效仿。

《十善业道经》主要讲十善、明因果，是佛家修持的根本。人的道德堕落还是升华，离不开身、口、意三门的造作。十善堵住了身口意造恶之门，使我们的道德永不堕落。具备了十善的人才称得上是一个真正的善人。我们读佛经，总觉得里面讲的东西不可信，也常常没什么感应，原因是我们并不是佛经中所称的“善男子、善女人”，佛经不是说给我们听的。我们觉得是迷信，那是最自然不过的事。十善犹如大地，具备了它，一切的功德之苗才会在其上生长，实现人生的最高境界才能成为可能。

《四种清净明海》摘自《楞严经》卷六，里面讲到要从根本上离苦得乐，就必须断除淫、杀、盗、妄四根本业。佛语是何等的直捷、深刻！实际上，一个人的道德怎样，看看自己在淫、杀、盗、妄四方面的控制力如何就可知晓。所谓苦，就是自己控制不住自己，犯了这四方面的罪造成的。如果一个人能不在这四种根本业所控制，自己真正能做自己的主人，那他便获得了“乐”，身心也就达到了离苦的自在状态。所谓恶人，就是自己在这四方面不想控制自己，也控制不住自己的人；所谓善人，就是自己在这四方面想控制自己，也在相当程度上能

控制住自己的人。如果身心在这四方面丝毫无犯，人便成了佛。

《了凡四训》是实践经典道德的体验性教诫。明代的了凡先生以半生的实践验证了命自我立、因果不虚的道理，几百年来成为人们为人处世、安身立命的样板。道德的完善离不开实践。如果只将经典学在口头上，或只记在大脑里，而不去身体力行，那么经典的境界只是经典的，不能转化为我们自身的境界。榜样的力量是无穷的，了凡先生的伟大在于向我们提供了经典境界转化为自身境界的可能性与现实性，从而激励千千万万的后人走上改变自己命运的道路。

《俞净意公遇灶神记》则生动地向我们展示了修行路上的一个陷阱，即行善不能图虚名，而应以修心净意作旨归。现代人受科学思维的影响，有些人已开始不信鬼神，一看到文题马上会跟迷信联系起来而怀疑其真实性。其实，只要我们承认精神存在，就等于承认鬼神的存在。一个人死了，我们会说他“永垂不朽”，这“永垂不朽”显然是指他的精神，而这个精神总不能认为永远在尸体里面。站在精神发展的立场上，鬼神必须存在，也必然存在。所谓鬼，就是比人境界低的精神；或者说，是人自身卑劣的精神。所谓神，就是比人境界高的精神；或者说，是人自身高尚的精神。如果不存在比人境界更高的精神，人的道德就谈不上升华；如果不存在比人境界更低的精神，人的道德也谈不上堕落。一个人如想提升自己的精神，即使没有神，也得相信有，因为他需要更高精神的引领。一个人如不想让自己的道德堕落，即使没有鬼，也得相信有，这样才能使自己有所警惧。我们读了《了凡四训》与《俞净意公遇灶神记》后，发现这两人的命运改变有一共同特点，即深信因果，敬畏鬼神。这两条可

以说是讲道德的前提与根本。理与事是相应的，明白因果这个理，必定有敬畏鬼神这个事。只有敬畏鬼神，人才能自觉自愿发自内心地断恶行善，从而使自身的道德不断得到升华。因此，明因果、敬鬼神也是一个人道德升华到一定境界的自然表现。我们不信鬼神恰恰说明我们不重道德，或道德低浅，智慧之眼为物欲所障，看待事物只能凭肉眼局限在物质的层面上。因此，读到俞净意公遇见灶神点化，我们应感到惭愧才对。他的善行境界足以让智慧境界更高的精神现身来指点他，而我们呢？连信都不信，谁还愿来光顾我们！《关圣帝君觉世真经》上说，“凡人心即神，神即心。无愧心，无愧神。若是欺心，便是欺神。”心外无物，心外无神。幸福即是天堂，痛苦即是地狱。一念纯善即升为神，一念邪恶即沦为鬼。一切境界皆是自心的化现。要灭除痛苦，根本的出路在于修好这颗心。我们身心有苦，却不知苦从何来，也不知如何脱苦，这才是最大的苦。俞净意公经灶神指点，将修行的重点放在修心上，也就是放到根本上，因而他的命运的改变便更快、更大，也更加不可思议。

以上九篇道德宝典主要作为读诵本而编写，故而未作注释或翻译。为方便读诵，我重点做了三方面工作。一是确保原文准确无误。每篇我都要参照古今好几种版本。看的版本越多，越感到要做到这一条很难。因为每本各有短长，有时很难作出满意的选择，只能站在我目前的水平择善而从了。二是给原文标点。这一条做起来也很难。尤其是引文，不查考原文，往往不知引到哪里。我看过不少《了凡四训》的版本，里面的标点出入很大。我虽在不少地方细心作了查考，作了一些改正，但尚有无法查考或查考不到的地方。不当之处，只好留待博识者改正了。三是给难读或容易读错的字注音。这一条做起来也不易。