



印祖文库

主编

北京大方广华严书局

印光法師



话养性修身



印祖文库 主编 北京大方广华严书局

印光法師



话养性修身

印光法師 著

北京大方广华严书局

王龙 余池明 注释

选编



上海市
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

印光法师话养性修身 / 印光法师著 ; 北京大方广华严书局选编 ; 王龙, 余池明注释. -- 上海 : 华东师范大学出版社, 2012. 6
(印祖文库. 印光法师文钞选注)
ISBN 978-7-5617-9602-3

I. ①印… II. ①印… ②北… ③王… ④余… III. ①人生哲学 IV. ①B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第121548号

华严印祖文库

印光法师话养性修身

著 者 印光法师
选 编 北京大方广华严书局
注 释 王龙 余池明
项目编辑 储德天
审读编辑 申浩
特约编辑 苑文越 田清子
装帧设计 苑文越

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京楠萍印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 17.5
字 数 149千字
版 次 2012年6月第1版
印 次 2012年6月第1次
书 号 978-7-5617-9602-3/B. 716
定 价 39.8元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)

总序

佛教的宗旨是引导人们自觉觉他、圆满自己的佛性。人皆可以为尧舜，人人可以作佛。历代祖师善知识莫不秉承诸佛菩萨大悲利人的本怀，弘扬法化，普利人间。印光大师（1861—1940，佛教净土宗第十三代祖师），就是近世佛门中这样一位杰出的、伟大的代表性人物。他一生说法育人，弘法利生，所提倡的各方面的道理，无论从儒教到佛教，从做人到学佛，从家庭到社会，从伦理到教育，从药方到保健，从国民到国家，从世间法到出世间法，从方便到究竟，于一切方面，无不是永远的真理。特别是他提出的“敦伦尽分，闲邪存诚。诸恶莫作，众善奉行。真为生死，发菩提心。以深信愿，持佛名号”八句话，更是契理契机，不仅是佛教四众弟子修行的法宝，而且也是当今国人处世做人的指南。

一、 印光法师的人间佛教思想

人间佛教是太虚法师提出的关于佛法要关注人间社会现实问题，注重人乘佛法修行的概念。以后教界、学界不断探讨，并公认人间佛教并非新创，而是佛法本身的性质就是人间佛教。在这个概念的前提下，五乘佛法都是人间佛教，净土法门是人间佛教，印光大师的净土教义也是人间佛教。若以现代赵朴初居士提出的人间佛教的基本内容，即“五戒、十善、四摄、六度等自利利他的广大行愿”衡量之，则印光大师文钞即是弘扬人间佛教的巨著，印光大师是近代教化人间最卓有成效的大师。弘一大师赞扬为三百年来，一人而已。提倡人间佛教是为了纠正偏重出世，脱离社会的偏失。但是

同时也不能流于迎合世俗而忘记究竟解脱成佛的实证。印光大师的思想教义圆融世间和出世间法，毫无上述两种偏失。他秉承佛陀本怀，按照契理契机，符合时节因缘的原则，妥善教导弟子处理世间与出世的关系。特别是大师为各地居士林、莲社撰写的缘起，无不体现了圆融世间与出世间的人间佛教思想，应该作为指导当代佛子处世修行，与当代社会相适应，为当代社会做贡献的指南针。

（一）提倡因果和家庭教育，作为治国平天下的根本

1、明倡因果，潜挽世风。佛教因果报应理论并非佛家固有，也是儒家固有的思想。大师在揭示国家兴衰治乱之源和治国平天下之道的同时，系统阐述了因果规律的普遍性、因果作为律中纲骨、深信因果的标准等，并指出了因果对于天下太平的作用和防治执理废事的作用。具体体现在大力提倡戒杀吃素和戒除邪淫，教化弟子防治最大的两项恶业。尤其强调吃素，以吃素为不放之大放生。如撰写戒杀吃素的论文十多篇，广泛流通《安士全书》、《了凡四训》、《寿康宝鉴》、《放生杀生现报录》、《历史感应统纪》、《感应篇汇编》等一大批善书，作为化解军阀混战、天灾人祸的基础。

2、提倡家庭教育，尤其是女子教育，夯实国家太平的基础。大师认为家庭教育是人才蔚起、国家太平的基础。因此，在各种场合，对所有的在家弟子，不厌其烦，阐明家庭教育的意义和要求。家庭教育的内容是圣贤教育，家庭教育的目标是培养合格的儿女。大师反对传统的重男轻女陋习，主张要比重视男子教育更加重视女子教育。大师说：“光尝谓治国平天下之权，女人家操得一大半。以其克尽妇道，相

夫教子，于家于国，利在不知不觉中。”又说：“教子为治国平天下之根本，而教女尤为重要也。以有贤女，方有贤妇贤母。贤母所生之儿女，皆为贤人，此三太之所以兴周，而后世称女人为太太之来源也。故又曰，治国平天下之权，女人家操得一大半，盖以母教为本也。”如何协调圣贤教育与新式学堂教育的关系，大师并非只站在传统教育的立场上，而是主张二者兼顾。具体办法是在入新学堂之前，合几家请一位学行俱优的先生对孩子们进行一些儒佛智慧的教育，如教四书五经等，待打下一定圣贤教育基础后，再入新学堂学习应世的知识与技能。

3、提倡敦伦尽分，打好人伦基础。他人教人，多在玄妙处着力。大师教人，多在尽分上指挥。对一切人，皆以信愿念佛，求生西方为劝。无论出家在家，均以各尽各人职分为事。遇父言慈，遇子言孝，兄友弟恭，夫和妇顺，主仁仆忠。人无贵贱，均以此告。令一切人先做世间贤人善人，庶可仗佛慈力，超凡入圣，往生西方也。并不与人说做不到之大话。

（二）敦伦念佛为人间佛教的宗要

大师观察时节因缘，提出弘扬敦伦念佛为契合末法时代时节因缘的佛法宗要。他指出：“当今之世，纵是已成正觉之古佛示现，决不另于敦伦尽分，及注重净土法门外，别有所提倡也。使达磨大师现于此时，亦当以仗佛力法门而为训导。时节因缘，实为根本。违悖时节因缘，亦如冬葛夏裘，饥饮渴食，非唯无益，而又害之。”（《新编全本印光法师文钞》卷八 复云南王德周居士书二）。又说：“须知佛法，法门无量，若欲以通身业力之凡夫，现生即得了生脱死，离此信愿念佛

求生西方一法，佛也说不出第二个法门了。其余一切法门，皆须修到业尽情空，方有了生死分。倘有丝毫未尽，则生死依旧不了。若论业尽情空，现今恐举世亦难得其一二。若以信愿念佛求生，则万不漏一。”（《新编全本印光法师文钞》卷八 复许熙唐居士书）

敦伦念佛展开来讲就是大师开示的三十二字纲宗：“敦伦尽分，闲邪存诚。诸恶莫作，众善奉行。真为生死，发菩提心。以深信愿，持佛名号。”（《新编全本印光法师文钞》卷十三 复李尔清居士书）“敦伦尽分，闲邪存诚”，主要是世善，为人天乘法；“诸恶莫作，众善奉行”为三世诸佛所说略戒经，主要为声闻乘法；真为生死，发菩提心为学道通途，是菩萨乘法；“以深信愿，持佛名号”为净土特别法门，为佛乘法。净土法门含摄和统率前三乘法，为前三乘法之归宿。于是大师在短短三十二字之中包罗了世间善法和出世间善法，通途与特别，统归于净土，形成了一个完整的思想体系。依之而行，其力用效果就是生入圣贤之域，没登极乐之邦。试以皋东佛学莲社缘起（《新编全本印光法师文钞》卷二十一）为例讨论。

文中首先说明净土法门统摄一切世间善法和出世间善法：“净土法门，其大无外。为佛法之归宿，亦世法之源本。约俗谛论，举凡孝悌忠信礼义廉耻之八德，格致诚正修齐治平之八事，离此则不能究竟圆满。约真谛论，举凡断惑证真，超凡入圣之妙道，一尘不立万德圆具之真心，离此则不能直下亲得。”这就从理论上拨正了对念佛为等死的歪曲和误解。

其次说明因果轮回和信愿念佛为挽救世道人心和实证

解脱的契机法门：“况乎时值末法，人根陋劣。世道沦溺，大破纲纪。废经废伦，将成禽兽之区域。杀父杀母，共逞梟獍之行为。若不以三世因果，六道轮回之事理。与信愿念佛，求生西方之法门，为之挽救。则人道几乎息矣。”

最后正说莲社宗旨是厉行世善和念佛，自行化他，祥和社，同证解脱：“于是有心世道者，群起而维持之。如皋东双墩诸善士，立一佛学莲社，于已废之火星殿。提倡敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行之世间法，以深立希圣希贤之基址。及真为生死，发菩提心，信愿念佛，求生西方之出世间法，以冀获了生死之实证。使世人同知本具佛性，同敦罔念作狂。共喻出苦要道，共思克念作圣。孝弟之道，修于家庭。念佛之道，盈于道路。士农工商，均不废其本业，而人心渐变作佛心。老幼男女，亦各尽其天职，而乱世何难成治世。根本培植既深，枝末畅茂自著。君子务本，本立而道生。欲家声丕振，子孙贤善，国运昌隆，人材蔚起者，宜于此各尽其心焉。其研究修持各方法，自有古今著述在。此特表其所以然之大略而已。”

二、印光大师人间佛教思想的实践

（一）、身体力行，推动慈善事业，弥补山林佛教之不足

大师身体力行，推动慈善事业，弥补山林佛教之不足。主要包括捐款救灾赈灾，举办资助孤儿院、残疾院，并亲赴孤儿院、残疾院看望儿童和残疾人，为他们说法。鼓励提倡为监狱犯人说法并亲自到监狱为犯人说法。经常将印书款挪作紧急的救灾款。

民国六年（1917年）秋，京、津大水为灾，大师十分忧虑，

与谛闲大师一起函促高鹤年居士下终南山展开救济。高居士回上海与狄楚青、王一亭等发起佛教慈悲会，然后第一站就到普陀山与印光大师商议，成立佛教慈悲会普陀分会。印光法师说：“北方来函，京津水灾奇重，各善团中外人士及各教，皆往救济。惟我佛教无人，为人轻视，将来如何立足？近来天灾人祸，纷至沓来，是众生业力所造，但佛教慈悲不可不援手也。”

民国十一年（1922年），大师到南京与魏梅荪居士等发起成立三汊河法云寺放生道场，冬天到上海与冯梦花居士发起成立南京佛教慈幼院，担任名誉会长。经过几年筹备，佛教慈幼院于民国十五年元旦正式授课，收留孤儿60名。阴历四月举行开幕礼，大师担任大会主席，报告筹建经过。江苏省省长及县长出席，对大师的做法给予高度赞誉。

民国十一年（1922年），定海知县陶在东居士发起向监狱囚犯说法教化，找到普陀山。开始诸寺不太愿意，在大师的斡旋下，公推戒学俱优的智德法师应聘赴监狱说法。1925年，江苏成立监狱感化会，大师担任名誉会长，监狱教诲师多为大师的在家弟子。农历十月初一，大师亲自到江苏第二监狱为囚犯演讲说法，开监狱说法的风气。

（二）、念佛不忘爱国，护国不遗余力

佛法没有国界，但佛教徒有祖国。在国难当头，两国交兵的特定历史时刻，印光大师破关说法，护国息灾，普劝称念观音圣号，至诚祈祷消灾、免难，身体力行，捐款抗敌，拒收日军赠送经典，表现了一代高僧的高风亮节。

民国二十五年（1936）夏历十月初九至十五日 因国家

多难，水旱频发，佛教团体在上海佛教净业社启建护国息灾法会七永日，圆瑛法师主七，请大师莅沪说法，公推圆瑛法师同四位代表，赴苏启请。大师慈诺，嘱以不必迎送、不坐汽车、不请吃斋、不多会客。临期，大师带一侍者，自行来沪。大师每日开示两个小时，闻者有如甘露灌顶，莫不欢喜信受。圆满日皈依者一千余人，所收香仪，全数为善举。无锡二、三居士将大师每日的开示录音整理。

大师第一日说吃素念佛为护国息灾根本；第二日说因果报应及家庭教育；第三日申述因果原理并以事实证明；第四日说成佛大因果并略释四料简要义；第五日略释天台六即义兼说吃素放生；第六日以真俗二谛破诸执见及说近时灵感；第七日论大妄语罪及佛大孝与致知格物老实念佛等。十月十六日，第八日法会既圆为说三皈五戒十善及做人念佛各要义。法会期间，大师闻绥远灾情严重，即对众发表，以当时一千余人皈依求戒等香敬，计洋二千九百余圆，尽数捐去，再自发原存印书之款一千圆为倡。大师在法会中开示道：“现在绥远战事甚急，灾祸极惨，我忠勇之战士，及亲爱之同胞，或血肉横飞、丧身殒命，或屋毁家破、流离失所。无食无衣，饥寒交迫。言念及此，心胆俱碎。今晨圆瑛法师，向余说此事，令劝大家发心救济。集腋成裘，原不在多寡，有衣助衣，有钱助钱，功德无量，定得善果。要知助人即助己，救人即救己，因果昭彰，丝毫不爽。若已有灾难，无人为助，能称念圣号，佛菩萨于冥冥中，亦必加以佑护焉。余乃一贫僧，绝无积蓄，有在家弟子布施者，皆作印刷经书用。今挪出一千圆，以为援绥倡。能赈人灾，方能息己灾。”

大师还普劝称念观音圣号以祈战事速息，人各安生。

民国二十六年（1937年）夏历六月廿八日，大师以所作普劝全球同胞，同念观音圣号之广告，寄上海新闻报申报馆，令各登十天。七月初八开仗，报虽出而发送难周，又令漕河泾习勤所印七寸见方单张五十万，邮寄各省佛教机关。

（三）、摄受在家弟子，普教敦伦念佛

大师自民国八年开始为在家弟子授证皈依戒，二十多年间，慕大师道化者络绎不绝。或航海梯山，而请求开示。或鸿来雁去，而乞赐南针。仅文钞三大编收录对弟子和朋友的书信就达1100余封，未能收集的书信更是无法统计。皈依弟子多达二十余万人，遍及海内外。大师还热心指导各地居士林、莲社、净业社、助念团等念佛团体的修行活动。如担任佛光社社长，上海世界佛教居士林和佛教净业社导师。常赴上海说法，为各地居士林、莲社、净业社撰写缘起，阐明在家居士世间和出世间的修行方针。如大师在为南通金沙区佛教居士林成立宣言中论述居士的名义和事业时说：“所言居士之名者，居家修道之士也。实者即敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶莫作，众善奉行，修行世善，以立其基。真为生死，发菩提心，信愿念佛，求生西方，普愿自他，同了生死。能如是者，方可不负居士之名。事业者，即以身率物，宏扬佛化，唯以自利利他，己立立人为志事。于虚名浮利，略不萦心。于伦理清规，决不违犯。俾凡见者闻者，悉生景仰之心。”（《新编全本印光法师文钞》卷二十二 南通金沙区佛教居士林成立宣言）

三、 印光大师人间佛教思想的指导意义

印光大师教义的特点是：敦伦尽分，闲邪存诚，诸恶

莫作，众善奉行之世间法与真为生死，发菩提心，信愿念佛，求生西方之出世间法并行不悖，既作到现世陶冶圣贤，又实现了生死的实证。由一人普及于世人，由家庭而普及于社会，使乱世成为治世。一般人间佛教的提倡几乎未涉及即生了生死的实证问题，而印光大师牢牢把握了这个要点。“士农工商，均不废其本业，而人心渐变作佛心。”（《新编全本印光法师文钞》卷二十一 皋东佛学莲社缘起）即俗修真十分鲜明地体现印光大师人间佛教思想的特色。按照印光大师指示的路径，当代佛子力行世善，以身作则，所作所为，超过常人，则必然在道德思想建设和促进社会和谐方面作出更大的贡献。同时所行世善回向往生西方净土，成为成佛广度众生的榜样。

印光大师敦伦念佛的思想为中国佛教向何处去指明了方向。为什么这么说呢？因为能够兼容人天乘、菩萨乘而直达佛乘，并为人们倡明，当今欲了生死大事，惟有净土法门最为切实可行。大师在南京素食同缘社开示法语中开示：“窃维佛法有五乘。（一）人天乘。人乘持五戒，得生人道。天乘行十善，得生欲界天。加四禅四定，则生色无色界天。（二）声闻乘。修四谛，得四沙门果。（三）缘觉乘。观十二因缘，得辟支佛果。（四）菩萨乘。修六度万行，证菩萨果。（五）佛乘。行大慈大悲，成正等觉。人天乘，而兼菩萨乘佛乘者，其唯净土法门乎。盖人天乘，只修五戒十善，俱是有漏功德。惟此净土法门，乃能出三界，了生死。修净土者，必须敦笃伦常，恪尽己分，父慈子孝，兄友弟恭，夫和妇顺。加以四弘誓愿，广大其心，自行化他。普令内而父母妻子，外而邻里乡党，皆修五戒十善，并修净土法门。以深信愿，念佛求

生西方。是人虽系凡夫，实即菩萨。何以故，以心广大故。”有的人间佛教提倡者只重人间净土建设而忘掉了西方净土，失掉了佛乘的性质。大师指出：“盖人天乘，只修五戒十善，俱是有漏功德。惟此净土法门，乃能出三界，了生死。”（《新编全本印光法师文钞》卷二十一南京素食同缘社开示法语）

“修净土者，必须敦笃伦常，恪尽己分，父慈子孝，兄友弟恭，夫和妇顺。”这就是讲的净土法门兼容统率人天乘，实现佛教的人间关怀。“加以四弘誓愿，广大其心，自行化他。普令内而父母妻子，外而邻里乡党，皆修五戒十善，并修净土法门。以深信愿，念佛求生西方。是人虽系凡夫，实即菩萨。”这一段讲的就是净土法门兼容和统率菩萨乘，进一步使社会和谐，利益人群。最后，信愿念佛将人天乘、菩萨乘导归净土，圆成佛果，成就佛教对人间的圆满教化。

北京大方广华严书局从创立起，就在一批知名寺院、佛教团体和传印长老等教内外大德们的关心支持下，把研究整理、开发和弘扬印光法师盛德、思想和著述，重新编辑、注释、出版流通《印光法师文钞》及印光法师当年亲自写序写跋、亲自鉴定和流通过的数百种佛学经典和因果善书，作为自己的历史使命，并为此建立了《华严印祖文库》。这项工作无论是对当今佛教事业发展，还是对促进今天社会和谐及文明建设，都具有广大而深远的历史意义和现实意义。因此也被传印长老称赞为“是一件历史性的工作，惊天动地，功德无量！”

为了让广大读者了解印光法师人间佛教的主要思想和实践并方便学习阅读，华严书局从2008年开始，就组织对

印光法师文钞进行了系统选编，并分别请专家进行了详尽的注释和导读，特别作为书系陆续推出。其中关于涉身处世等侧重世间法的六个专题：即《印光法师话家庭教育》、《印光法师话慈善公益》、《印光法师话素食护生》、《印光法师话处世为人》、《印光法师话修身养性》、《印光法师话禅与净土》，先行由华东师范大学出版社公开出版。相信佛教四众弟子和广大读者，一定会在阅读和学习中获取不可思议之巨大利益。

北京大方广华严书局

2012年2月6日

序言

我国宋明理学的创始人周敦颐说：“文以载道。”

“道”是什么呢？在儒家《中庸》讲“率性之谓道”，是指符合宇宙客观规律的一切言行和法规；在道家讲“道可道，非常道”，是指无法用语言文字、思想概念来阐明的绝对真理；在佛家讲“至妙虚通，目之为道”（《三论玄义》），是指引导众生归入宇宙本体的根本道理和修持方法。“道”就是大宇宙的本源，是天、地、人、万物生生不息的动力源泉，是宇宙万物可分可合的结构模式和运行规律。“道”的本体虽不可言说，但为了引导人们的一切社会活动，使得社会向前发展，又不得不用“可道”的语言文字来层层递进说明，这就是“文以载道”。

儒学构成了中国传统文化的主体，历经两千多年的发展，形成了以道德伦理为核心的完整理论体系，对中国社会的影响极其深远，渗透到社会的各个层面。儒家的伦理思想是“以人为本”的伦理思想的典型，它认定，人在生活世界里，始终与天地万物共存；为求得人与自然的最佳契合，一切人事作为，必须调整到与环境、与自然万物形成为完整的整体，这就是儒家的“天人合一”的理念。儒家重视因时因事以制其宜，重视整体意识，强调“穷则变，变则通，通则久”、因时因事、变通求宜的整体思维，采取“乐天知命，安土敦仁”、不忧能爱的乐观态

度，当然有其积极的意义。

为了真正能够做到“天人合一”，人类首先应当调整自身。儒家伦理思想认为，伦理道德规范的目的在于教人如何“做人”，如何待人接物、交人处事；而能够实践道德行为的前提是人类具有自觉的良知、良能。道德行为的起点始于人与生俱有的天性能力，同时又具有充分自觉反省的能力。但是，这种能力因世俗习惯和物欲的影响而被深深地覆蔽了，必须经过后天有意识的学习、修持才能逐渐恢复。为此，在《大学》里，儒家殚精竭虑地规划了“三纲八目”，作为普世人人可学的标准与阶位，指出“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本”。在《大学》中开宗明义就标举出：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”的“三纲”，以及“格物、致知，诚意、正心，修身、齐家，治国、平天下”等“八目”，作为人们学习“做人”，亦即道德修习的完整次第。在“八目”中，“格致诚正”是属于个人修养。其中，“格致”是“诚正”的前提，不能格除物欲，是不可能做到“诚正”的；而“诚正”则是“格致”的检验标准，没有格致的决心和实践，诚正是决不可能达到的。又，在“诚正”二字中，“诚”之一字又是“格致诚正”的核心与关键所在。在儒家讲，“诚”是儒家的哲学和伦理学的范畴。“诚”的本义是诚实无欺或真实无妄。《礼记·中庸》把它升华到“天人一体”之道和人身修养的最高境界，说：“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。诚者，不勉而中，不

思而得，从容中道，圣人也。诚之者，择善而固执之者也。”“诚”是包括人在内的天地万物之所以存在的根据，所以《礼记·中庸》又说：“诚者，物之终始，不诚无物。”人只有通过“择善而固执之”的诚身之道，才能实现天人一体之性，达到“不勉而中，不思而得，从容中道”的天人合一的圣人境界。“养性修身”，正是“三纲八目”中的“格致诚正”；包括后面的“修身”，是属于个人修养的内容，也是恢复人类天性、回归自然，达到“天人合一”的至高境界的必然历程。

严格讲来，中华文化的发展过程，是一个在历史进程中，不断创立、不断斗争、不断融会、不断创新的发展过程。这个过程，正好说明我们中华文化、中华文明，既有自身坚强的生命力和发展力，又有祥和、博大的融合力和凝聚力。简单讲，有过四次大的融会发展过程。第一次是先秦诸子百家的百花齐放、百家争鸣的过程。这一时期，先秦诸子之首的老子与孔子的出世，既开启了诸子百家的先河，又创造了百家争鸣、百家融会的契机。此后，儒、道、墨、法、名、兵、阴阳等各家思想和学问相继而起，其中以庄子继承老子之学、孟子继承孔子之学为当时百家之主流。第二次是两汉后期与魏晋南北朝时期。汉代经学的繁琐导致了魏晋南北朝玄学的产生，并与西来的印度佛学相碰撞。魏晋南北朝时期，儒、释、道三家鼎立而纷争不已，并由此得到了新的融合和发展，终而汇成隋唐佛学体系，为唐代文化、文明等的辉煌发展打下了坚实的