



佛养心 道养性

用佛的境界道的胸怀点释人生

清音◎编著

以佛为师，用佛的智慧滋养心田
以道为友，用道的精神涵养性情

修己以清心为要，涉世以慎言为先。

——弘一法师

养生之道，在于吃得淡，吃得粗，吃得少；处
世之道，在于吃得苦，吃得亏，吃得重。

——星云法师



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

佛养心 道养性

用佛的境界道的胸怀点释人生

清音
◎
编著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

佛养心道养性：用佛的境界道的胸怀点释人生 / 清音编著. —上海：立信会计出版社，2013.3

(时光文库)

ISBN 978-7-5429-3774-2

I. ①佛… II. ①清… III. ①佛教-人生哲学-通俗读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第009877号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 张 寻

封面设计 久品轩

佛养心道养性：用佛的境界道的胸怀点释人生

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号 邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389 传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com 电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net 电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 720毫米×920毫米 1/32

印 张 11

字 数 170千字

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-3774-2/B

定 价 18.80元

如有印订差错，请与本社联系调换



身处红尘世界中的人们，心中总是充满了梦想和欲望，前程、功名、财富、地位、爱情、辉煌等，它们如远在彼岸的时隐时现的朦胧乐园，寄托着我们人生的美好愿望，吸引着我们作舟扬帆，奋力向前划行。

然而现实常常与我们想象中的相差甚远，生活中并不总是艳阳高照，人生中也不总是风光旖旎，阴影不时飘过，荆棘时有出现，人生之路布满了泥泞坎坷，生活中不如意之处十有八九。在梦想的幻灭中和挫折的打击下，我们中的大多数人对人生产生了许多疑问，在灯红酒绿的世界中放逐浮沉，渐渐迷失了自我，迷失了心智，迷失了本性，对自己越来越不自信，对生活越来越感到难以掌控，对幸福和成功越来越感到迷茫。于是，在人生的十字路口徘徊观望，找不到人生的前行方向，体会不出生



命的真正意义。

什么才是真实的自我？什么才是真实的生活？什么才是真实的幸福？什么才是真实的成功？如何才能发现真实的自我，走向真实的生活，拥有真实的幸福，获得真实的成功？这一方面，佛家和道家给我们做出了清晰的解答和有益的启迪。

一位作家出名后，总是忙得昏天黑地。他感到生活很累，便去请教一位年长的禅师。

作家向禅师言道：“师父，我为何自从出名以后就觉得工作越来越忙，生活越来越累呢？”

禅师问：“你每天都在忙什么呢？”

作家如实地回答道：“我一天到晚要交际应酬，要演讲演说，要接受各种媒体的采访，同时还要写作。唉！师父，我活得太苦太累了。”

禅师突然打开衣柜，对作家说道：“我这一辈子买了不少漂亮的衣服，你将这些漂亮的衣服都穿在身上，自然就能找到答案。”

作家说道：“师父，我穿着自己身上的这身衣服就足够了。现在你要我将这些漂亮的衣服都穿在身上，我会感觉很沉重的，我肯定会极不舒服。”

禅师说道：“既然你懂这个道理，为何还要来问我。”

作家问道：“师父，我还是不明白您的意思，敬

请您说明白一点儿，好吗？”

禅师说道：“你不是已经知道你穿着自己身上的衣服已足够了，再给你穿上更多的漂亮的衣服，你会感到很沉重，也会觉得很不舒服。你难道还不明白你是作家，不是外交家，也不是演说家，更不是政治家，为何要去扮演交际家、演说家、政治家的角色呢？为何要去做交际家、演说家、政治家应该做的事呢？这不是自找苦吃，自找罪受吗？”

作家恍然大悟道：“每个人都只能追求属于自己的东西，做自己力所能及的事，才能得到幸福和快乐，人生才会轻松愉快啊！”

很多人每天都在忙忙碌碌，把自己搞得身心疲惫。究竟为什么这么累呢？因为在追求一些本不属于自己的东西，因为在做一些不是自己力所能及的事情。身外之物不可强求，身外之事不可强为，只追求属于自己的东西，只做自己该做的事，如此，人生才会自在洒脱。

佛与道，在对于人的内在欲望和外在追求的剖析，在对人生的幸福标准、处世哲学、为人准则、生活信条、功名追求等方面，都有着相似的见解，在许多方面有着相通的地方。佛家重在养心，教导人们要从内心出发，修炼无我超脱的宽大心境，解除心中的无明我执，放下心中的万般烦恼，看开外



佛养心道养性：用佛的境界道的胸怀点释人生

界的名利诱惑、成败得失；道家重在养性，启发世人从本性出发，修炼与世无争、遗世独立的自然本性，参透人生梦境，参透世俗功名利禄，游心于物之初，逍遥于白云之上。两者都注重以出世的心做入世的事业，如寥廓世界中两座高耸的山峰，向世人展示其巍峨的雄姿和浑厚的思想，又如茫茫暗夜里两道耀眼的光束，直射人们迷惑悲苦的内心，照亮人们前行的漫漫人生之路。

本书从淡泊、立身、烦恼、随缘、平常、包容、谦逊、信念、精进、学问、交友、生活等方面，以清新的语言和生动的故事，多角度、多层次地阐述了佛家和道家博大精深的思想，揭示生活妙理，点破世俗迷障，以睿智的机锋给世人以深刻的启示，为世人指明人生的方向，是滋润心田的一泓清泉，是治疗苦病的一剂良方。

佛陀也有烦恼痛苦，那是在自己成道之前，心中欲念丛生，思迷智障；开悟之后，心性澄清明净，内心光明普照，欲望全无，烦恼痛苦自然烟消云散。生活在红尘中，若不想被世俗的诱惑所迷惑，不想让自己的心灵被污染，不想让自己的身心疲惫劳顿，就要修炼佛家的“心中无一物，何处惹尘埃”的超脱心境和道家的“游心于红尘之中，逍遥于白云之上”的淡泊性情，给自己的心灵找个干净的地方休

憩，放空妄念，放下烦恼，妄念不生，烦恼不来，人生时时都是菩提，人间处处都是道场。

读佛，与伟大的佛陀交心，涵养我们荒芜干涸的心田。

悟道，和智慧的高士对话，滋养我们浮躁瘦削的本性。

佛养心，安顿内心，在纷繁的世界中寻觅真实的幸福。

道养性，回归本性，在迷茫的世界中找到真实的自我。



目 录

第一章 淡泊，旷达，超脱

——恬淡是养心第一法，独与天地精神往来	1
圣人般虚淡的心境	2
侧耳倾听蝉鸣声	4
本来无一物，何处惹尘埃	6
无我是佛界，忘我是道场	8
功成自然退，扁舟泛五湖	10
心地如淤泥中盛开的白莲花	12
滋养自然之心，保持纯真本性	14
游心于物之初，逍遥于白云之上	15
真正的人生之路是回归自然	18
外在声色如梦似幻，内在心灵湛然寂静	20



佛养心道养性：用佛的境界道的胸怀点释人生

第二章 立言，立行，立身

——锤炼功德，臻于人生圆满最高境界	23
先学做人，再学做佛	24
上善若水，厚德载物	26
多行少言，言多必失	28
伤人以言，甚于剑戟	30
与人善言，暖于布帛	33
坦荡胸怀对日月	35
居高声自远，非是藉秋风	37
仰不愧于天，俯不忤于人	38
一言九鼎，一诺千金	40
才高八斗不如德重千斤	43
清水出芙蓉，天然去雕饰	45
诸恶莫做，众善奉行	47

第三章 看开，看淡，放下

——万般烦恼皆因心动，放下是解脱的开始	49
不识庐山真面目，只缘身在此山中	50
看名利直如看清风白云	52
抹平“名心”，任人牛马	53
欲望如海水，越喝越渴	55
何必执著于“我”	57
斩断三千烦恼丝	59

背负太重，只因不会放弃	61
无法舍弃，就会被困住	62
执著处撒手，觉醒在刹那	64
直心是道场，心纯证佛性	65
不为虚妄动，烦恼不重生	66
不如意是因为拥有太多	68
生命的最高境界是不争	69
心是自缚的茧，欲望越重缚茧越厚	71
名是缰利是锁，尘世的诱惑如绳索	73
不入名利牢笼，不被世俗蒙蔽心境	74

第四章 随缘，随遇，随性

——随缘而行，随遇而安，随性而活	79
随时随地，随遇而安	80
云水随缘，安闲自在	82
不怨怼，不忘形，不强求	83
顺其自然，不刻意强求	86
随缘而行，随遇而安	87
死生契阔，往事如烟	89
有一种爱叫放弃	91
爱与被爱，都是一种幸福	94
飞鸟和鱼相爱，应在哪里筑巢	97
夫妻是前世的缘，要懂得珍惜	99



似水流年，珍惜眼前人·····	101
-----------------	-----

第五章 平常，平淡，平静

——平常心是佛，无为得天道自然·····	105
不以物喜，不以己悲·····	106
心不装事，寸丝不挂·····	108
做平常事，悟大禅机·····	110
心净来自于简约·····	111
怡然自得，泰然自乐·····	112
平淡是生活最咸的味·····	114
少欲知足才是真正的富人·····	116
知足常乐，一文钱填满心房·····	119
安贫乐道，穷困而不改其志·····	120
大悟是在心静中·····	123
沙漠里拾起心斋·····	125
沉浮动静皆人生·····	127
两耳就是菩提，到处菩提梵唱·····	129
不必事事圆满，心中有圆满即可·····	131

第六章 包容，大度，豁达

——涵容是待人第一法，有包乃大有包乃成·····	135
宽恕是一种美德·····	136
大海不拒水滴，故而浩瀚无边·····	138

人生当如水，无常形常式·····	139
生气不如消气·····	141
不如不辩不言，公道自在人心·····	143
为人所不为，成人所不成·····	145
为他人着想，不怨不恨·····	146
宽容别人，度化了自己·····	148
多一点宽恕，少一点怨恨·····	149
赠人明月，手留佛光·····	151
将心灵炼成海·····	152
守宽恕之道，则心中无魔·····	154

第七章 谦逊，谦恭，谦让 虚怀，低调

——满招损谦受益，低调做人高标做事·····	157
枪打出头鸟，霜打露头草·····	158
放低姿态，博采众家之长·····	161
放低自己，得到一股流水·····	163
兰生幽谷里，低处有苍天·····	165
“满招损，谦受益”是千古良训·····	167
大音希声，大象无形·····	168
以平凡之态示人·····	170
端正心态，谦卑处世·····	173
不骄傲自满，才能日趋圆满·····	175
良贾深藏若虚，君子盛德若愚·····	176



佛养心道养性：用佛的境界道的胸怀点释人生

第八章 正念，正思，正道

——大鹏水击三千丈，扶摇直上九万里	181
人生并不如梦	182
点亮心中的信仰之灯	183
泥里匍匐怎及一飞冲天	185
找到适合你心中盘子的鱼	186
修佛要用心专一，人生要有目标	188
一心垂钓，怎能没有大鱼	189
用志不纷，乃凝于神	191
穷和尚反倒成了富和尚	193
跳脱浅薄，创新思考	195
不要让自己的心绊住自己	197
没路可走，只因心路太窄	199
戴晋人的长远之计	201
执著而有远见，将无所不窥	203

第九章 精进，成败，定力

——天降大任于斯人，能忍受苦难才能修成正果	207
天行健，君子以自强不息	208
一分耕耘一分收获，付出才有回报	210
竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞	212
佛祖不会赐你一双奋飞的翅膀	214

世间的路都是走出来的·····	215
沏开自己心中的那壶茶·····	217
只有自己才能拯救自己·····	219
上帝为你关上一扇窗时，打开另一扇门·····	221
荆棘丛中下脚易，人生要耐得住磨炼·····	222
历经磨难，自然金刚不坏·····	223
一切可以从头再来·····	225
耐心等待，任何事都不会白做·····	227
不在一时快慢，在于矢志不渝·····	228
积极迈进，人生就没有败局·····	230

第十章 问学，解惑，顿悟

——人生若白驹过隙，吾生有涯而知也无涯·····	233
锲而不舍做学问·····	234
苟日新，日日新·····	235
心境没有界，求学无止境·····	237
业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随·····	238
夜以继日，精修自然可成·····	240
水滴石穿绳锯木断，学贵有恒·····	242
庖丁解牛，求学须由浅入深·····	245
不求一鸣惊人，只求循序渐进·····	247
举一反三地“悟”才是真“悟”·····	248
大道至简，刹那间顿悟成佛·····	250



佛养心道养性：用佛的境界道的胸怀点释人生

身在俗世，心已出离·····	252
朝闻道，夕死可矣·····	254

第十一章 处世，交友，择友

——君子之交淡若水，小人之交甘若醴·····	257
君子坦荡荡，小人长戚戚·····	258
棋品如人品，交友需审慎·····	260
交友之道：益者三友损者三友·····	261
人生唯求一知音·····	262
朋友重义不重利·····	264
掺杂利益的友情很脆弱·····	266
交友无门户，五指皆有其长处·····	268
机心待人，劳神伤心·····	270
绝圣弃智，安然度日·····	271
摒弃聪明心，朋友间以诚相待·····	273
评价朋友，不可人云亦云·····	274
不以荣辱观人，不以贫富择友·····	276
不因容貌对人盖棺定论·····	278

第十二章 慈悲，善念，感恩

——送人一轮明月，修得慈悲心福报自然来·····	281
慈云扬甘露，化雨度众生·····	282
为自己点灯，为别人照亮·····	284

佛性平等，普度众生·····	285
施比受更为有福·····	287
佛不舍弃任何人·····	288
慈悲可以成佛·····	290
要有扑火的爱和勇气·····	292
付出爱心，证得善果·····	293
至善无痕，为善不为名·····	295
给予别人恩惠，不要指望回报·····	298
以善为本，为大众谋幸福·····	299
给人欢喜，培植自我大慈悲心·····	301
生活要有一颗感恩的心·····	302
活在感恩的世界里·····	304

第十三章 生活，现实，当下

——佛度有心人，当下即是佛境，菩提就在眼前·····	307
大梦谁先觉，平生我自知·····	308
喜悦，来自禅悟的瞬间·····	310
圆满生活在于顺应自己的习性·····	312
世事无常，活在当下就是幸福·····	314
认认真真把今天过好·····	315
不能珍惜今生，也就无法向往未来·····	317
将心灵的琴弦调控适宜·····	318