

佛修心

FOXIUXIN

DAOXIUSHEN

当代世界出版社

道修身

用有限的时间体悟无限的佛道哲理，将珠玑语化为增进品德、净化身心的指南针。

三石◎编著

洒脱自在·率性逍遥
修心修身·安祥健康



当代世界出版社

佛修心

FOXIUXIN

DAOXIUSHEN

道修身

用有限的时间体悟无限的佛道哲理，将珠玑语化为增进品德、净化身心的指南针。

三石◎编著

洒脱自在·率性逍遥
修心修身·安祥健康



图书在版编目(CIP)数据

佛修心 道修身 / 三石编著. —北京: 当代世界出版社,
2008.5

ISBN 978-7-5090-0324-4

I. 佛… II. 三… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物 ②道教—人生哲学—通俗读物 IV. B948-49 B958-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023648 号

佛修心 道修身

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010)83908403

发行电话: (010)83908410(传真)

(010)83908408

(010)83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本: 760×1000 毫米 1/16

印 张: 14.375

字 数: 200 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印 次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-0324-4/B·063

定 价: 25.00 元

如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。



前言

禅宗六祖慧能有段时间住在法性寺，一天晚上他偶然听见两位僧人正为到底是风动还是幡动争论不休，于是他朗声插了句话。此言一出，非但两位僧人若有所悟，连住持印空都颇感惊愕，乃亲自为他剃度，并拜其为师。

目不识丁的慧能究竟说了些什么能令老和尚也大为折服的话呢？原来他说的是：“不是风动，也不是幡动，而是你们的心在动。”风和幡是外在的、虚幻的，人心才是超越时空，永恒寂寥的，它的本体是清静的。人应该领悟自性的空寂，向内心求佛，不被外物迷惑。那两位僧人执著于风、幡之类的具体形象，殊不知“本来无一物”，却令人心旌动摇，把清静的本性给覆盖住了。

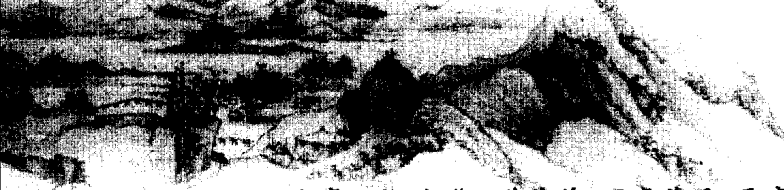
从这个著名的禅宗公案可以看出学佛修行的根本旨意所在。完全是返求自心，而不是停留在事物的表象上面，现象的存在是片面的，而它们存在的分别，却完全是因为我们自己的内心起了动念。禅宗主张人要认识自己的本来面目，“不以物喜，不以己悲”，梁武帝曾问达摩：“朕即位以来，造寺写经，度僧不可胜计，有何功德？”达摩的答复是：“并无功德。”表面上看，梁武帝为造寺院大兴土木，劳神费力，可谓虔诚，自然是功德无量。可是“南朝四百八十寺”如今安在哉？这种拘泥于形式，不肯自省的所谓“求佛”，全求错了！达摩说他“并无功德”还算是客气的。

心静则万物莫不自得，心动则事象差别现前，因此要达到动静如一的境界，其关键在于我们的心是否已经去除差别妄想，是否能够心无所动。

道

修身





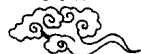
达摩祖师说：“不谋其前，不虑其后，无恋当今。”行也安然，坐也安然；穷也安然，富也安然。宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。这才是真正的超脱。如果内心淡定，就会俯仰无愧，从一天到一年，从一年到一生，都能够俯仰无愧，心安理得，活得很踏实，时时感受安详，活在至真、至善、至美当中，这才是人生的最大幸福。

佛与道的智慧向来包罗万象，博大精深，不只是一些禅语禅话，更是寓含了许多人生哲理。当我们遇到现实生活中的物质痛苦与精神痛苦而苦于没有办法可以解决时，我们可以从佛道的精神中找到减轻烦恼、解脱苦难的方法。同时它的哲学思辨能够相对辩证地帮助我们理解人生。

《佛修心 道修身》一书就是以佛家感悟人世的高妙智慧为核心，吸收了佛道思想精华，对我们的人生进行思考与反省。通过一个个经典故事，来悟出关于人生的一些哲理；同时以贴近现实生活的方式，引导读者在复杂的矛盾性中认识人生的真正本质。

佛

修心





目录

前言

忘怀得失的人最富有

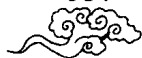
1. 有得就有失,有失就有得/2
2. 心中没有负担,你才能走得更快/3
3. 做人不可能面面俱到,人生不可能尽如人意/4
4. 丢弃一点东西,世界马上就变得明朗开阔/6
5. 眼光放长远些,凡事不要斤斤计较/8
6. 适可而止,控制自己的欲望/9
7. 不懂得割舍的人,往往什么都得不到/10
8. 在生活中,要拿得起,放得下/11
9. 有形的枷锁不可怕,可怕的是心灵的枷锁/13
10. 坐禅的目的,是为了获得身心的清净/14
11. 过去的就让它过去,好好把握住今天/15

顺应自然,回归本然

1. 不要预支明天的烦恼,努力过好现在的每一天/18
2. 道不在于知与不知,道是平常心/19

道

修身





3. 凡事尽力而为, 量力而行/20
4. 学会放下, 生命不能承受过重的东西/22
5. 随时、随性、随遇、随缘、随喜/23
6. 快乐不妨说出来, 痛苦也不妨说出来/25
7. 金钱不是万能的, 什么时候都要做金钱的主人/26
8. 在风雨中历练自己, 在困难中磨炼自己/27
9. 天下没有不劳而获的事, 不播种就没有果实/28
10. 天堂还是地狱, 只在于你的一念之间/30
11. 是有还是无, 关键在于你怎么看/31
12. 最简单的生活, 是最自然的生活/33

佛

修

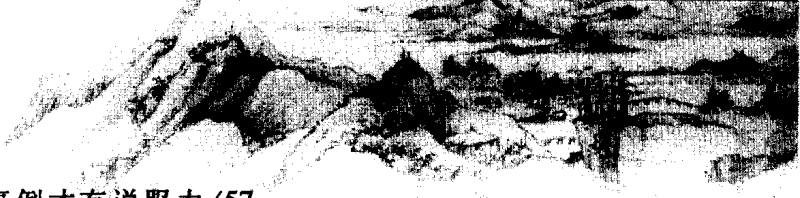
心



冷静观人, 理智处世

1. 该忍让时就忍让, 但不要过分忍让/36
2. 宽容是一种博大的胸怀, 更是一种智慧/37
3. 能为别人设想的人, 永远不寂寞/38
4. 换种心态看问题, 改变心态改变命运/40
5. 团结是把金钥匙, 只有团结才能成大事/41
6. 学会控制, 不要让外面的事物影响自己/43
7. 保持冷静, 不要盲目轻信/44
8. 给别人机会, 也是给自己机会/46
9. 惟有低头, 才能出头/47
10. 真正懂得祝福的人, 没有一己私情/49
11. 众生平等, 自私的人不会有幸福/50
12. 很多时候, 要把小人当君子养/51
13. 大肚容天下难容之事, 开口笑世间可笑之人/52
14. 天外有天, 做人应该谦虚、低调/53
15. 谦虚一点, 不要妄自尊大/55





- 16.摆事实讲道理,有事例才有说服力/57
- 17.在处理问题之前,要让自己先冷静下来/58
- 18.说到就一定要做到,无论出现什么情况/59
- 19.为人处世不要只顾自己,给人方便也是给己方便/61

人生短暂,名利皆空

- 1.剪断欲望之绳,让心灵减负/64
- 2.最简单的生活,恰恰是最真实的生活/65
- 3.选择错误,结果就会错误/66
- 4.各种诱惑及折磨,都是人性的试金石/67
- 5.功名为粪土,富贵如浮云/69
- 6.无须为自己的优势得意忘形,也无须为自己的不足耿耿于怀/70
- 7.人生有许多东西无法用金钱衡量,也无法打折/71
- 8.人生有许多值得追求的东西,金钱不是唯一/73
- 9.理想、信念和责任,体现在每时每刻的生活中/74
- 10.有我在,有太阳存在/76
- 11.坚持正直的行为,不必在意别人的毁誉/77
- 12.真正的禅者,负荷大地上的一切众生/78
- 13.你选择什么,生活都会给你相同的回报/79
- 14.磨炼自己的意志,制止贪欲之心/81

道

修身



祸福无常,观念中来

- 1.人生的苦与乐都是由自己来控制的/84
- 2.无论是巅峰还是低谷,都要保持清醒/85
- 3.有的事情不能只看表面,不能只听一面之词/86





- 4.修福、种福、惜福，福慧双修/88
- 5.人不是活在物质里，而是活在自己的精神里/89
- 6.善待他人，就是善待自己/91
- 7.寂寞与孤独、挫折与失败，是生命的点缀/92
- 8.快乐是一种心态，人生处处都有快乐/93
- 9.生活就是修行，做好应该做的事/94
- 10.把心思转移一下，忘记负担的存在/96
- 11.少些抱怨，多些快乐/97
- 12.一个人私心太重，友谊和快乐都将丧失/98

佛

修心



知足者乐，自胜者强

- 1.给生命留些空白，有所求有所不求/102
- 2.贪得无厌的人，将失去许多的乐趣/103
- 3.净化自己的身心，改正陋习和缺点/104
- 4.认识自己、反省自己，才能成就自己/106
- 5.要坚持到底，坚持就是成功/107
- 6.人的欲望永无止境，必须懂得适可而止/109
- 7.劣势不是绝对的，有时候劣势就是优势/110
- 8.天生我才必有用，你有权利自信/112
- 9.只有勇于竞争，才能谋求自身发展/113
- 10.人生如水，要学会适应不同的环境/115
- 11.知足常乐，不知足常怨/117
- 12.不要乞求别人，求人不如求己/118
- 13.说一尺不如行一寸，有好的想法就要去行动/119
- 14.欲望无边，凡事有度/121
- 15.比别人多想一步，就会拥有更多的机会/122





随遇而安，随缘摄化

1. 安心享受自己的生活，不和别人比较/126
2. 生活需要变通，不能一味固执己见/127
3. 凡事过分苛求，只会苦了自己/129
4. 生命是一连串的选择，每种情况都是一种选择/130
5. 钱只是价值的标志，钱只有使用时才叫钱/133
6. 一动不如一静，既来之则安之/134
7. 有追求，有目标，这样的人生才活得精彩/135
8. 作为人生旅客，应该珍惜现在/137
9. 放弃执著心不是不思进取，而是要心态平和/138
10. 有些人的失败不在于技术和能力，而是不知变通/140
11. 坚强中随遇而安，平凡中感悟快乐/141

道

修身



人生短暂，生命可贵

1. 眼光有多远，成就就有多大/144
2. 在困境中保持信念，才会活得乐观/145
3. 自己的心情自己做主/146
4. 死亡很容易做到，而活着则意味着希望/148
5. 自己动手，丰衣足食/150
6. 世上有四种马：良马、好马、庸马、弩马/151
7. 人活着不是为了求有用与无用，而是为了生存/153
8. 任何时候都不要浪费时间与生命/154
9. 生老病死谁都无法抗拒/156
10. 无需挑战死亡，而要积极认识死亡/157





一切皆以平常心待之

1. 以配角的姿态处世,能屈能伸/160
2. 尺有所短,寸有所长/161
3. 平常心是做人的境界/162
4. 有心栽花花不发,无心插柳柳成荫/164
5. 能进能退的人是真正的智者/165
6. 凡事顺其自然,不要刻意强求/166
7. 只要肯动脑,方法总比问题多/168
8. 静下心来,给自己一个微笑/169
9. 心无所牵挂,敢于消除一切苦恼/171
10. 换个角度看,困难就是一块垫脚石/172
11. 永不失望,更不绝望/174
12. 将心灵融入世界,用心去感受生命/175
13. 在困难挫折面前心慌意乱,只能更加烦恼/176

佛

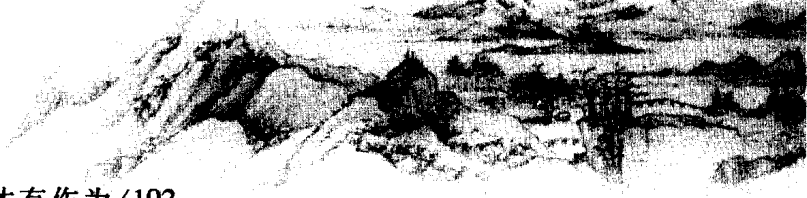
修
心



学不在多,贵在力行

1. 学不在多,贵在力行/180
2. 事无巨细,都应该全力以赴/181
3. 做事须要专心致志,一丝不苟/182
4. 重视积累,注重细节/184
5. 发愤忘食,乐以忘忧/185
6. 走出书本的局限,养成经常动手的习惯/186
7. 看清自己的缺点,明白自己的短处/188
8. 学我者生,似我者死/189
9. 不只是学习别人的经验,更要吸取教训/191





10.从小立大志,将来才有作为/192

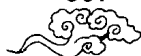
11.眼前的即是真实的/193

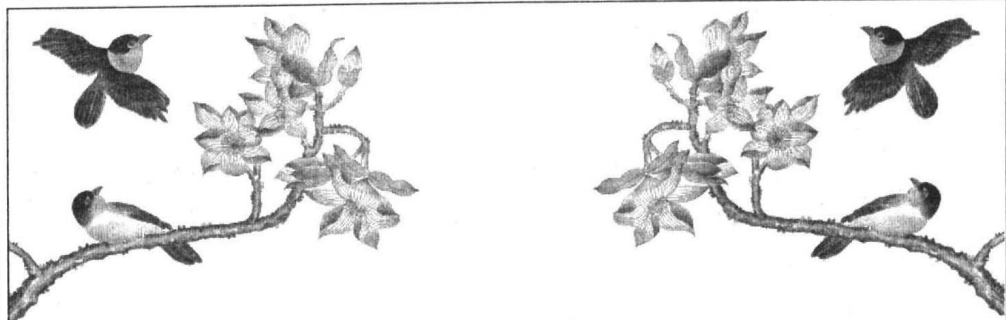
永保一颗慈悲的心

- 1.慈悲是你最好的武器/196
- 2.替别人着想,就是替自己着想/197
- 3.真诚对待生活,生活也真诚地回报于你/198
- 4.最好的报复,是宽恕的美德/199
- 5.好与者,必多取/201
- 6.你怎样对人,别人就怎样对你/202
- 7.在能力许可的前提下多帮助别人/205
- 8.真正的爱发自内心/207
- 9.害人之心不可有/208
- 10.世上没有十全十美的人,对人不要太苛求/210
- 11.莫以善小而不为,要从一点一滴做起/211
- 12.善良是一种精神,它能让世界更美好/212
- 13.世上没有不可救的生命,没有不可教的人才/213
- 14.善有善报,恶有恶报/215
- 15.爱出者爱返,福往者福来/216

道

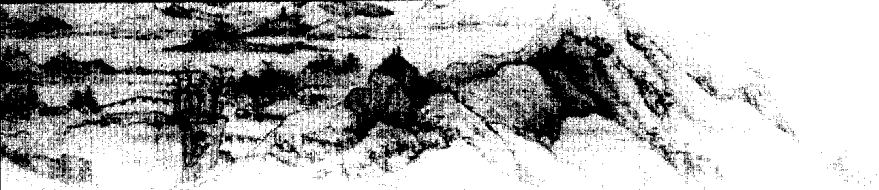
修身





忘怀得失的人
最富有





1. 有得就有失, 有失就有得

人的一生, 不是得, 就是失; 有得有失的人生是非常自然的。

佛

修
心



古时候, 有个粗壮而个性鲁莽的侠士和一位温文儒雅的读书人打赌。

读书人说, 只要这位侠士能一个人在一间暗房里呆上五年, 他愿意把自己所有家产全都赠送给他。侠士爽快地答应了。

第一年因为寂寞难耐孤独异常, 侠士不断地吼叫、摔东西, 脾气坏得吓人, 但是他仍坚持着不愿放弃。

第二年, 为了打发无聊的时间, 侠士向这位读书人借了一些书, 从此他便以阅读消磨时间。

没想到侠士从此沉醉于经书的研读, 自己感觉经书的博大精深。到了第五年, 他开始静坐, 思考人生的哲理。

到了第五年的最后一晚, 已经大彻大悟的侠士决定放弃唾手可得的万贯家产, 只留了一张字条在屋子里, 上面写着“进去出来”, 旋即不辞而别, 开始了全新的人生旅程。

“进去出来”这四个看似简单却又无限深奥的字, 是经由这个原本行事鲁莽的侠士, 历经了五年的时间体悟出来的, 是心灵的滋长及对生命的全新感悟。在他舍得放下的同时, 生命于是也有了新的开始。

人生菩提

在我们的现实生活中, 需要这种放弃的智慧。当你与人发生矛盾





或冲突时，只要不是什么原则问题，你完全可以放弃争强好胜的心理，甚至甘拜下风，就可能化干戈为玉帛，避免两败俱伤。比如，当你和家人发生摩擦时，如果放弃争执，保持沉默，就可以唤起对方的惻隐之心，能让家庭保持和睦温馨。

得失其实是一样的，有得就有失，得就是失，失就是得，所以一个人最高的境界应该是无得无失，忘怀得失。

2. 心中没有负担，你才能走得更快

放下再放下，放下心中的一切贪
欲、愤恨和妄想，就会自由自在。

很久以前，有一个农夫第一次到另一村庄办事，可是当时交通极其不便，他只能徒步行走。

走啊走，这位农夫穿过一大片森林后发现，要到达那个村子，还必须经过“一条河流”，不然的话，就得“爬过一座高山”。

怎么办呢？是要渡过这条“湍急的河流”呢，还是要辛苦地“爬过高山”？正当这位农夫左右为难时，突然看到前边有“一棵大树”，于是就用随身携带的“斧头”，把大树砍下，而将树干慢慢地砍凿成一个简单的“独木舟”。这个农夫很高兴，同时也很佩服自己的聪明，因为他十分轻松地坐着“自造的独木舟”，就到了对岸。

上岸后，农夫还得继续往前走。可是他觉得，这个独木舟用处很大，如果丢掉不要了，实在很可惜！而且，万一前面再遇到河流的话，他又得再砍树，再辛苦地把树凿成独木舟，极其累人。所以，农夫下定决心，把独木舟背在身上走以备不时之需。

走啊走，这农夫背着独木舟，累得满头大汗，步伐也越走越慢，同

道

修身



时发觉这独木舟实在是太重了，压得他喘不过气来！

这农夫没走多远就得休息一下，有时真是好想把独木舟丢弃，可是，他却又舍不得，心想，既然已经背了好一阵子，就坚持下去吧！万一真的遇到河流，就很管用了，就可以派上用场！

然而，这农夫一直汗流浹背地走，从白天走到天黑，发现一路都很平坦；直到到达另一个村庄前，都没有再遇到河流！

佛

修
心



人生菩提

你之所以举步维艰，是因为你背负得太重，你之所以背负得太重，是你还不会放弃。你放弃了烦恼，你便与快乐结缘；你放弃了利益，你便步入超然的境地；如果你能连放弃都放弃了，那便是悟道了。

古人说：“无欲则刚。”这其实是一种境界，一种修养。没有太多的欲望，就会活得更加简单，更加洒脱，更加自由。

3.做人不可能面面俱到， 人生不可能尽如人意

你硬要把单纯的事情看得很严重，
那样子你会很痛苦。

铁匠打了两把宝刀。

刚刚出炉时两把宝刀一模一样，又笨又钝。





铁匠想把它们磨快一些。其中一把宝刀想，这些钢铁都是十分珍贵的，磨掉太可惜，还是不磨为妙。

它把这一想法告诉了铁匠。

铁匠想了想答应了它。

铁匠去磨另一把宝刀，另一把没有拒绝。

经过长时间的磨砺，一把银光闪闪的宝刀磨成了。

铁匠把这两把宝刀都挂在店铺里。

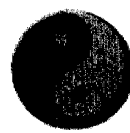
没过多久就有一位顾客上门，一眼就看上了磨好的那一把宝刀，因为它锋利、轻巧、合用。而钝的那一把，虽然钢铁多一些、重量大一些，但是没法把它当宝刀使用，它充其量只是一块具有刀形状的钢铁罢了。

同样出自一个铁匠之手，花同样的功夫打造，两把宝刀的命运却是这样天壤之别！锋利的那把又薄又轻，而另一把则又厚又重，前者是砌铁如泥的宝刀，后者则只是一个中看不中用的摆设、一个包袱。

人生的道理，也与此类似。人生的目的不是面面俱到、不是多多益善，而是把已经知晓的东西灵活地去运用，它跟宝刀一样，刀刃越薄越好，重量越轻越好。

道

修身



人生菩提

做人，做事都不可能面面俱到，人生不可能尽如人意，你即使做得再好，也无法达到每个人的要求。我们应该按照自己的意愿去做人做事，我们不必勉强改变自己，不必费心掩饰自己，这样就不会委屈自己。这样，就能少一些精神的束缚，多几分心灵的舒展；就能少一点不必要的烦恼，多几分人生的轻松。

因此，我们应该庆幸自己是世上独一无二的，应该把自己的禀赋发挥出来。

