

大思想 · 大智慧 · 大境界

有思想的生活才是理性和智慧的生活。

真正的成熟表现在正确地认识自己。

实实在在地面对问题。

并且具有聪明地处理这些问题的能力。

简而言之，真正的成熟是人人都在努力达成的造化。

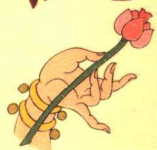
只有善于对生活思考的人才敢于改变自己。

只有自己改变了才能去改变你的世界。



佛养心 道养性

[中国人的哲学、修养与智慧]



没有什么会比心灵的安宁与心态的健康更重要
宽容、忍耐、自信、博爱、坚强、诚信

杜大宁/编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

人生岁月，坎坷不平。欲养心怡性，需返朴归真。
风尘世界，歧路纵横。欲世事洞明，惟佛道心智。



大理想·大智慧·大境界



杜大宁/编著

佛道养性 养心

[中国人的哲学、修养与智慧]

佛家与道家的思想之所以能服众，一是它的精神。

当人们遇到现实生活的物质痛苦和精神痛苦没有方法可以解决的时候，佛学与道义的精神可以起到这种减轻烦恼、解脱苦难的作用。二是它的哲学思辨。

佛家与道家的思想里面有大量的辩证思辨内容，这种方式的思维哲学、思辨哲学，帮助我们能够相对辩证地理解人生，能够让我们从精神的属性方面去理解人生。

一切有损身心健康的因素，都将被击退。从而提升精神生活的品质，让我们浮躁的心得到宁静，使空虚的日子变得富足。

世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛养心·道养性/杜大宁编著. —北京:新世界出版社, 2006.11
ISBN 7-80228-121-0

I.佛... II.杜... III.佛教—人生哲学—通俗读物

IV. B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 124977 号

佛养心·道养性

策划: 杜菊 作者: 杜大宁 编著

责任编辑: 慧钰 董晶晶

封面设计: 纸衣裳书装

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市九州财鑫印刷有限公司 经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16 字数: 150 千 印张: 21.75

版次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80228-121-0/G·087

定价: 39 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换



前言

悟 静 思

人生在世，总有许多烦恼，日常生活中的个人、家庭、婚姻、事业、工作及至政治宗教以及人际关系等所面临的问题，天天烦扰我们的心灵，阻碍我们发展，妨碍我们幸福，使我们在工作、学习、恋爱、友谊等广泛的生活领域盲然不定，使我们在欢乐与悲伤、幸福与痛苦、光明与黑暗、顺利与曲折、友善与敌意、美好与丑恶中难辨是非、难以取舍。

在生活中，每个人都有各自不同的人生经历：有的人歌颂人生的美好；有的人感叹人生的渺茫；有的人庸庸碌碌，一生无为；有的人不断进取，功成名就……我们每一个人都需要智慧的力量来排解困惑，安顿浮荡不定的身心。“生活本身就是一条河流，它需要激流，但更多的时候，它得平静向前。”人也是历经或目睹了坎坷之后才知其可贵的，平淡更能体验人生真味。以出世之心，做入世之事；以平常心态，做不平常的事业。

人往高处走，水往低处流。人应不甘平庸，但要安于平淡。理想激励人们永不满足，奋力抗争，以达到预想的目标。若理想一时不能实现，我们仍要做出积极的选择，依靠韧性与耐心继续完善自我。忍耐可以改变不利条件，在情况恶劣时不消极，情绪不低落，要冷静，耐住性子，耐得寂寞，耐心地寻觅时机，积蓄力量。只有真正有觉悟的人，才会运用正确的立场、观点和方法，在社会实践的基础上，科学地揭示出人生的本质。尽管这个过程是痛苦的，但经过艰辛的努力，当理想变成现实时，你的人生之路才走得稳健扎实，人生便得以升华。才能怡养自己的心性。

古语云：“命由己造，福祸自求。”但“易为君子谋，趋吉避凶”。

道
养性

佛 养 心

热爱人生,充实人生,开拓人生,才是客观的人生选择。

《佛养心,道养性》一书以中国文化的精髓为基础,以佛家感悟人世的高超智慧为核心,融合了儒家和道家思想的精华,对人生进行了思考与反省,通过富有含意的深刻事例,及东方传统智慧精华,有条理、有系统、全方位展示了佛的智慧和道的真谛,并与时俱进地引发了相关的人生哲理,以更贴近生活的方法,引领读者在鲜明的客观性、内在的规律性、复杂的矛盾性中认识人生的本质。

愿你能静下心来,反复品味书中的故事和哲理,逐渐将禅的精神、佛的智慧、道的精髓融入生活、工作当中,主动进取地把握时代脉搏,升华人生。仔细阅读本书,会使你的精神生活更充实,物质生活更高雅,道德生活更圆满,感情生活更纯洁,人际关系更和谐,让你的心更加善良、慈悲,胸怀更加宽广,能微笑着体会人生的酸甜苦辣。





目 录

一、自在篇：随缘而行，随遇而安

当学做幽谷之兰，不为无人佩戴而不芬芳。认真地活在当下，随缘而行，随遇而安，才是大道。

- ◇学道的人总是很多，得道的人总是很少 /3
- ◇所有的果实都曾经是鲜花 /4
- ◇不要盲目忙碌，忽视了什么是你生命中的“鹅卵石” /5
- ◇生活就是修行，首先要把本职工作做好 /6
- ◇无论什么时候，都不要迷失了自己 /7
- ◇过去的已经过去，将来的还未来临 /8
- ◇每天都抱持只争朝夕的精神，生命才会流光溢彩 /9
- ◇每天都要完成特定的任务，这样的人生才无怨无悔 /10
- ◇今日能为之事，就不要拖到明天 /11
- ◇处理事务时，要保持敲钟的禅心 /12
- ◇为了习艺正道，不可轻视平凡的小事 /13
- ◇认真地活在当下，才是最真实的人生态度 /14
- ◇一心一意去做，这种心意是最重要的 /15
- ◇随缘而行，随遇而安 /16
- ◇正直和自信的心是我们毕生受用不尽的宝藏 /17
- ◇只有投入生活，才能实现自我的价值 /18
- ◇兰生幽谷，不为无人佩戴而不芬芳 /19
- ◇乐以忘忧，不知老之将至 /20
- ◇有我存在，有太阳存在 /21
- ◇时有春夏秋冬，音有抑扬顿挫 /22
- ◇学识越丰富的人，越能感到自身的不足 /23

道
养性





- ◇视功名为粪土，看富贵如浮云 /24
- ◇遇魔杀魔，遇佛杀佛 /25

佛 养 心

二、操行篇：耐烦做事好商量

谨慎应酬无懊恼，耐烦做事好商量。

- ◇道如果说出来，那就不是道了 /29
- ◇随时随地讲些禅话，做些禅事 /30
- ◇远离尘嚣，才能不为俗事所扰 /31
- ◇凡夫转境不转心，圣人转心不转境 /32
- ◇一颗仁慈的心，铺平人生的路 /33
- ◇你付出什么，就得到什么 /34
- ◇人生也是一道题，时时处处你都必须舍得 /36
- ◇不怕人家笑，来自对生命更大的信心 /37
- ◇做人不骄傲自满，才能日趋圆满 /38
- ◇人可能被环境所左右，也可以改变环境 /39
- ◇多听别人的忠告，凡事三思而后行 /41
- ◇水滴融入大海，才会永不干涸 /42
- ◇事事有功，须防一事不终 /43

2



三、结缘篇：肯吃亏不是痴人

能受苦方为志士，肯吃亏不是痴人。

- ◇爱出者爱返，福往者福来 /47
- ◇让内心的阳光照亮别人，自己只会变得更明澈 /48
- ◇为人就是为己，惠人就是惠己 /49



- ◇施恩惠给他人，不要指望得到回报 /50
- ◇大丈夫行事论是非，不论利害 /51
- ◇布施者应该细水长流，不可急功近利 /52
- ◇用一生的时间和经历，摆正自己和别人的关系 /53
- ◇怕则会事事艰难，不怕就会时时无碍 /55
- ◇不能善恶不分，怜惜狼一样的恶人 /56
- ◇御事而留有余，以提防不测之事变 /58
- ◇王者不却众庶，故能明其德 /59
- ◇为人须诚挚，待人宜公平 /60
- ◇有些事并不像它看上去那样 /61
- ◇横看成岭侧成峰，观点有差异是正常的 /62
- ◇一切皆法，一切皆禅 /63
- ◇别让形式上的差异掩盖本质的相同 /65
- ◇世间的许多事情难于分辨出对或错 /66
- ◇不知变通，辩而无益 /67
- ◇忠言不必逆耳，良药不必苦口 /68
- ◇好察非明，能察能不察之谓明 /70
- ◇互相敬爱，共享幸福的人生 /71

四、立身篇：水只注五分，器便稳

涧谷把自己放低，才能得到一脉流水。

- ◇一时熊熊的烈火，仅能遗留下一把灰烬 /75
- ◇放弃悠闲安逸，奔流不息才有生命力 /76
- ◇人外有人，不可自高自大 /77
- ◇见识愈短浅的人，反而愈盲目自大 /78
- ◇教学问者，终身无所为满足时 /79
- ◇凡骄傲自满的人没有不失败的 /80
- ◇涧谷把自己放低，才能得到一脉流水 /81
- ◇江海之所以能为百谷王者，以其善下之 /82
- ◇找正自己的位置，以谦卑的态度处世 /84
- ◇对人恭敬，就是在庄严自己 /85
- ◇虚心地接受别人的意见，才能避免许多懊悔 /86
- ◇要尊重实践经验，重视别人的建议 /87

道

养性





佛 养 心

五、旷达篇：意气和平，天下自无可恶之人

是非不必争人我，彼此何须论短长？

- ◇心胸宽阔的人是不可战胜的 /91
- ◇寻觅别人身上的闪光点，感受世界的美好 /92
- ◇不肯定不怀疑的事物，不怀疑不肯定的事物 /93
- ◇既曰一切，何有除外 /94
- ◇出门在外，难免心情不好 /95
- ◇恢宏大度，送人一轮明月 /97
- ◇以菩萨的心肠，来看待周遭的人与事 /98
- ◇佛珠也能长蘑菇，世间没有什么不能谅解 /99
- ◇希千百事之荣，不如免一事之丑 /100
- ◇心底无私，胸怀才能宽厚 /101
- ◇君子事来而心始现，事去而心随空 /102
- ◇豁达洒脱，不为洒在地上的牛奶而哭泣 /103
- ◇退一步海阔天空，让一让风平浪静 /104
- ◇人弱心不弱，人贫道不贫 /105
- ◇避免无益的争论，豁达地面对得失 /106
- ◇不是他们多管闲事，是你自己多管闲事 /107
- ◇是非不必争人我，彼此何须论短长 /108
- ◇饶恕可容之事，包涵可容之人 /109

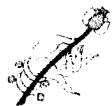
4



六、修养篇：不妄求则心安

人品之不高，总为一利字看不破；学业之不进，总为一懒字昏不开。

- ◇寻求珠宝，不如追求人们自身的美德 /113



- ◇要想除掉旷野里的杂草，就在上面种上庄稼 /114
- ◇有机会报仇却放弃，才是最高尚的事情 /115
- ◇自己的心里有主，不占非己之物 /116
- ◇人生在世修行，贵在“正当”二字 /118
- ◇加强修养，以弥补品德上的“破绽” /119
- ◇己之情欲不可纵，当用逆之之法以制之 /120
- ◇必须时刻克制自己的欲望，才能有所收益 /121
- ◇善于约束自己，专注地精勤用功 /123
- ◇心静自然凉，心远地自偏 /124
- ◇为人处世要有反省意识，做到一日三省 /125

七、自识篇：众生都是佛祖

知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。

- ◇知人者智，自知者明 /129
- ◇我的东西并不是你的东西 /130
- ◇王者之业，惟倚自信 /131
- ◇一切现成，不必外求 /133
- ◇众生都是佛祖，人人都能成功 /134
- ◇忘记自己，才能发现心灵深处的真我 /135
- ◇你就是自己的救世主，要相信自己的力量 /136
- ◇只要自己真有实力，就要耐得住寂寞 /137
- ◇自信自立是修行者的思想基础 /138
- ◇修行的要旨在于内心的开发和自身潜力的挖掘 /139
- ◇长短相形，高下相盈 /140
- ◇不管干什么，都不必企图使人人都满意 /142
- ◇做自己该做的事，走自己该走的路 /143
- ◇让自己“停下来”，不要被欲望所控制 /144
- ◇心太大，则舍近图远难有成 /146
- ◇凡事要尽力而为，也要量力而行 /147
- ◇世上没有无用的功夫，只怕没有任何特长 /148
- ◇只要你具有足够的定力，就没有什么可以阻挡你的 /149
- ◇在你最困难的时候，并不是孤立无援的 /150
- ◇世上无难事，只怕有心人 /151

道
养性





佛 养 心

八、智虑篇：魔高一尺，道高一丈

老子曰：“道常无为而无不为。”悟透道之真谛，则世间无难事矣。

- ◇ 要用“心眼”分析世界，无须求借别人的慧眼 /155
- ◇ 顺应自然，做事就会得心应手 /156
- ◇ 生资虽少智慧，虑事精详即是能人 /157
- ◇ 善用智者制人，而不制于人 /159
- ◇ 墙壁瓦砾都昭示着很精妙的佛法 /160
- ◇ 用不好的法宝，就会成为包袱 /161
- ◇ 魔高一尺，道高一丈 /162
- ◇ 颂念佛经的态度是次要的，关键是要看他的修养 /163
- ◇ 掌握了道的真谛，就能够应对各种复杂的情况 /164
- ◇ 要敢于打破常规 /165
- ◇ 超越了一切声音，才能进入真正的禅定 /166
- ◇ 客观世界是复杂的，思路要开阔 /167
- ◇ 保持冷静的头脑，不要盲从轻信 /168
- ◇ 聪明也有受局限的地方，智慧也有照应不到的事情 /169
- ◇ 要从实际出发，不要凭主观愿望去行事 /171

6

九、锤炼篇：横逆困穷是锻炼豪杰的一副炉锤

人生境遇无常，须自谋一吃饭本领；人生光阴易逝，要早定一成器日期。

- ◇ 不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香 /175
- ◇ 在风雨中历练自己，才能留下坚实的脚印 /176
- ◇ 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来 /178



- ◇ 欲成就大事，须吃苦耐劳 /179
- ◇ 树根扎得越深，向上长得就越高 /180
- ◇ 求道不能只在蒲团上，还要身体力行 /181
- ◇ 缺乏现实基础的美好梦境是永远无法实现的 /182
- ◇ 人生没有真正的障碍，只有心理上的怯懦 /183
- ◇ 事无关大小，都应全力以赴 /185
- ◇ 有可凭借的优势，也须保持冷静和警惕 /186
- ◇ 每次遇险，都要抬起头来 /187
- ◇ 达观豁达些，人生中就少了许多障碍 /188
- ◇ 只要尽心尽力地行善，就是功德无量 /189
- ◇ 勿以善小而不为，尽了力的人生才无悔 /190
- ◇ 不积小流，无以成江河 /191
- ◇ 要依靠自己的力量，不要依赖别人的提携 /192
- ◇ 不懈地去争取，就能够控制命运 /193
- ◇ 遇到困难，首先要自己解决 /194
- ◇ 奋力向上生长，方可成为栋梁 /195

十、守恒篇：学不在多，贵在力行

滴水虽微不足道，但聚沙可以成塔，集腋可以成裘。

- ◇ 精诚所至，金石为开 /199
- ◇ 要射得准，就必须有专一的目标 /200
- ◇ 全神贯注，才能以轻取重 /201
- ◇ 先制定明确的目标，再朝着确立的目标行动 /202
- ◇ 避开薄弱的一面，在自己擅长的方向上发展 /203
- ◇ 竭尽全力的做，用辛勤和汗水换来成果 /204
- ◇ 无论做什么，都应该有虔诚的心 /205
- ◇ 聚沙可以成塔，集腋可以成裘 /206
- ◇ 绳锯木断，水滴石穿 /207
- ◇ 事无难易，惟心坚忍可成 /208
- ◇ 功到将成之候，若放松便不能成 /209
- ◇ 学不在多，贵在力行 /210

道

养性





佛 养心

- ◇能够坚持不懈的人，才能修得正果 /211
- ◇执着地坚持自己的理想，投身自己所喜爱的事业 /212
- ◇行百里路九十半，有耐心才有成果 /214
- ◇站起来比倒下去多一次，就是成功 /215

十一、机缘篇：藏器于身，待时而动

当木雨绸缪，勿临渴掘井。

- ◇不要在匆忙赶路中错过机遇之神 /219
- ◇一个水瓶、一个饭钵就足够了 /220
- ◇放下屠刀，立地成佛 /221
- ◇机不可失，时不再来 /222
- ◇要采取行动，不要相信“命里有时终须有” /223
- ◇充分认识自己，才能更好地把握机会 /225
- ◇只要你善于发现，机会会经常光顾 /226
- ◇时刻做好准备，不错失任何有益的机缘 /227
- ◇要注重自身能力的积累，厚积薄发 /228
- ◇不能因为眼下的处境而丧志，急功近利不足成大事 /228
- ◇在遇到难题的时候，要能静下心来 /229

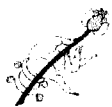
8

十二、精进篇：百尺竿头，更进一步

恒以惭愧水，洗濯懈怠心。

- ◇精究其理，才有可能达到炉火纯青的境界 /233
- ◇博取百家长，始得龙凤飞 /234
- ◇学字不只是动笔，还要动心 /236
- ◇纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 /237





- ◇ 蜡烛的光亮虽然小，总比在黑暗中摸索好 /239
- ◇ 勤学似春起之苗，辍学如磨刀之石 /240
- ◇ 要想掌握真正的本领，必须脚踏实地 /241
- ◇ 学习要掌握精髓，不能满足于一知半解 /242
- ◇ 禅不是靠熟读一两本经书就能悟得到的 /244
- ◇ 学习要博观而约取，厚积而薄发 /245
- ◇ “只知诵经，不明佛理”，得不到真道 /246
- ◇ 学习当领会精髓，切忌不求甚解 /247
- ◇ 要追求“我是谁”，而非“我像谁” /248
- ◇ 学习要专心致志，切忌心不在焉 /249
- ◇ 道不远人，人自远道 /250
- ◇ 竹密岂妨流水过，山高怎阻野云飞 /251
- ◇ 要冲破门户的局限，广泛地向别人学习 /252
- ◇ 要不断参究，积极向别人请教和给别人讲解 /253

十三、忘我篇：无为得天地自然

知足是人生一乐，无为得天地自然。

- ◇ 本来无一物，何处惹尘埃 /257
- ◇ 失就是得，舍得放弃才能有所收获 /258
- ◇ 欲望就像是一条环形锁链，永远都没有尽头 /259
- ◇ 无求便是安心法，不饱真为却病方 /260
- ◇ 剑刃越薄越好，重量越轻越好 /261
- ◇ 不是世界很容易混乱，而是你对“乱”的定义太多 /262
- ◇ 事能知足心常乐，人到无求品自高 /263
- ◇ 过分贪婪往往会导致一无所有 /264
- ◇ 不贪得无厌，心境也就自然平静 /266
- ◇ 凡事有度，一切适可而止 /267
- ◇ 知足是人生一乐，无为得天地自然 /268
- ◇ 随遇而安，尽情享受你所拥有的一切 /269
- ◇ 超越成淡的分别，才能体会人性的真实面目 /270
- ◇ 果断地放弃一切包袱，让自己轻松起来 /271
- ◇ 从静中观物动，遇忙处会偷闲 /272
- ◇ 一张一弛，文武之道 /273

道
养性





- ◇在繁杂的社会中，努力保持心灵的宁静 /274
- ◇从生活经历中找乐趣，享受每一次过程 /275
- ◇在帮助别人的同时，享受生活的馈赠 /276

佛 养 心

十四、澄明篇：是真佛只说家常

咸的也有咸的滋味，淡的也有淡的味道。

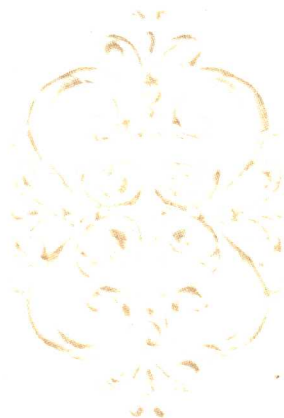
- ◇天下万物生于有，有生于无 /281
- ◇幸福只是一种感觉，与外界环境无关 /282
- ◇世上一切牵绊，都是忧和烦恼 /283
- ◇关注美好的东西，忘却不如意之事 /284
- ◇痛苦是有限的，而我们的心胸可以无限扩大 /285
- ◇思路开阔，则能以最小的代价保持心明 /286
- ◇江山易改，禀性难移 /287
- ◇心如止水，让气消于无形 /288
- ◇感到烦恼的时候，努力转移自己的注意力 /289
- ◇你需要改变的只是心态 /290
- ◇打开心灵之门，把无端烦恼都抛却到九霄云外 /292
- ◇心中的烦恼是自找的 /293
- ◇随时随地享受快乐 /294
- ◇事实已经造成，留恋又有何益 /295
- ◇冷静地看待自己的境遇，不盲目怨天尤人 /296
- ◇不和别人比较，就会减少许多烦恼 /297
- ◇任何一个障碍，都会成为超越自我的契机 /299
- ◇鲜花存在是缘，杂草存在也是缘 /300
- ◇得失成败不由人，苦乐全在于自己的感觉 /301
- ◇以闲适的心情来面对每一天 /302
- ◇生活中并不缺少乐趣，缺少的是发现的眼光 /303
- ◇荣辱不惊，得失坦然 /304
- ◇一切皆随缘 /305



自在篇

随缘而行，随遇而安

当学做幽谷之兰，不为无人佩戴而不芬芳。认真地活在当下，随缘而行，随遇而安，才是大道。



古人云：“为伦类中所当行之事，作天地间不可少之人。”“常思某人境界不及我，某人命运不及我，则可以自足矣；常思某人德业胜于我，某人学问胜于我，则可以自惭矣。”这就是告诉我们：要澄清人生的价值观，明确人生的意义，抱持正确的人生态度，采取正确的行动。



悟

要想完成金玉般纯洁的品德
一定要到艰苦的环境中
去经受锻炼
要想建立惊天动地的功绩
必须从那危险境地中过

