

# 道家做人 儒家做事 佛家修心



秦楚 主编

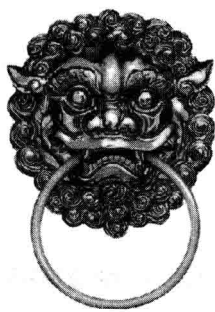
当儒、释、道三家智慧融入到做人、做事与修养身性的过程中时，交汇迸发出的智慧火花，更让人赞叹不已。道家智慧教你机敏做人，儒家道理教你中正处事，佛家箴言教你平淡修心。读懂此书，将对你的人生大有帮助。



外文出版社  
FOREIGN LANGUAGES PRESS



# 道家做人 儒家做事 佛家修心



秦楚 主编

当儒、释、道三家智慧融入到做人、做事与修养身性的过程中时，交汇迸发出的智慧火花，更让人赞叹不已。道家智慧教你机敏做人，儒家道理教你中正处事，佛家箴言教你平淡修心。读懂此书，将对你的人生大有帮助。



外文出版社  
FOREIGN LANGUAGES PRESS

## 图书在版编目(CIP)数据

道家做人 儒家做事 佛家修心 / 秦楚主编. —北京: 外文出版社, 2013  
ISBN 978-7-119-08474-9

I. ①道… II. ①秦… III. ①道家—人生哲学—通俗读物 ②儒家—人生哲学—通俗读物 ③佛教—人生哲学—通俗读物 IV. ① B223-49  
② B222-49 ③ B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 185338 号

总策划: 杨建峰  
责任编辑: 王蕊  
装帧设计: 松雪图文  
印刷监制: 高峰 苏画眉

### 敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010-84853028 联系人: 松雪

## 道家做人 儒家做事 佛家修心

主 编: 秦楚  
出版发行: 外文出版社有限责任公司  
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037  
网 址: <http://www.flp.com.cn>  
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)  
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)  
印 刷: 北京德富泰印务有限公司  
经 销: 新华书店 / 外文书店  
开 本: 889mm × 1194mm 1/16  
印 张: 27.5  
字 数: 700 千  
版 次: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978-7-119-08474-9  
定 价: 59.00 元

# 前言



几千年前,东西方就将各自的视线投射到不同的地方,文明走向也开始产生分歧。如果说运用科学去认识客观世界是西方人选择的方向,那么东方的中国就选择了认识人类自身,而在这个伟大的过程中就形成了一种任何文化都不可比拟的中国传统文化。

中国传统文化源远流长,若以华夏大宗论,则粲然绵延有五千年之久。若只以儒、释、道三家论,则一般认为老庄为道家之始,孔孟为儒家之宗,佛学则在两汉时期经西域传入汉地。中国传统文化的精髓——儒、释、道三家各自发展,各有传承,在不同的时期呈现各异的风貌,犹如三朵奇葩,各彰异彩,相互辉映。

道家觉察到人类过于智巧所带来的危机,于是尽力鼓吹“无知”可以为人类带来最大的福音。后来,道家又觉察到人类劳役的徒然,于是教人以“无为”之道,以节省精力来延寿养生。这些在过去看来有积极影响也会带来消极影响的思想,在当今社会又被涂抹上更加鲜艳的色彩,而以道家思想做人,可能会给人们带来更大的好处,你会从本书中得到答案。

儒家的思想构造出一个理性的社会秩序,它以伦理为法,以个人修养为本,以道德纲常为施政之根基。在过去看来,这样的儒家思想对树立一个理性化的封建社会有很大帮助。但在今天,在处事的过程中,恰当运用儒家思想,可能会带来不同的效果,本书将为你详细讲述儒家思想的处事智慧。

佛家看待事物、观察人生、了解人性不只着重于一点、一线、一面,而是以立体的眼光,全方位透视整个世界,空灵而圆融。正是这种超脱的世界观、人生观和价值观,对人的养性修心产生了非常积极的影响。本书会教你如何将佛家的智慧融入到整个人生当中。

道家、儒家、佛家作为我国传统文化中三种重要的思想资源与思想传统,体现着中国的人文精神,三家都给我们提供了可贵的人生智慧。道家老子、庄子的人生智慧是空灵的智慧、逍遥的

智慧,超越物欲,超越自我,强调得其自在,歌颂生命自我的超拔飞越,肯定物我之间的同体融和。儒家孔子、孟子、荀子的人生智慧是德行的智慧、礼乐教化的智慧,通过儒家修身实践的功夫,尽心知性而知天。佛教的人生智慧是解脱的智慧、无执的智慧,启迪人们放弃外在的追逐,消解心灵上的偏执,打破自己的囚笼,直悟生命的本真。儒、释、道三教的哲学,充满了普遍和谐、圆融无碍的智慧,在今天仍有其价值与意义。

《道家做人、儒家做事、佛家修心》包含道、儒、佛三家最经典的人生智慧,分为道家做人、儒家做事、佛家修心三部分,涉及现代人最关注的做人、做事、养性修心的基本方法,在对儒、释、道经典解读的基础上,系统地梳理了我国的传统思想,辅以大量历史典故与人文故事,生动形象地阐述道理,内容实用又兼顾可读性。

时间在流逝,时针在转动,时代在不停地变化,思想的潮流将我们不断向前推进,做人、做事、养性修心的方法也有待我们与时俱进地更新。希望通过阅读本书,你能有所收获和思考。

# 目录



## 上篇 道家做人

### 第一章 质朴做人,本分做事

质朴做人,本分做事 .....	2
简单如一张白纸 .....	3
务求平实胜过标榜仁义 .....	4
保持天然本色,做真正的自己 .....	6
老实做人,规矩做事 .....	7
贤孝世界未必清明 .....	9
少一些欲望 .....	10
低调做人,高调处世 .....	11
脚踏实地,不务虚名看实质 .....	13
伟大源于平凡 .....	14

### 第二章 灵活应变,游刃有余

早作打算,未雨绸缪 .....	16
顺时而动,把握时机 .....	17
善于用人,慧眼识物 .....	19
善借他力,成就自己 .....	20
量力而行,不做螳臂当车之事 .....	21

逆向思维,灵活应变 ..... 23

### 第三章 虚怀若谷,得失无碍

知足常乐 ..... 25  
名利乃身外之物 ..... 26  
少则得,多则惑 ..... 28  
虚名嚼破无滋味 ..... 29  
月盈自有亏,心满须归零 ..... 31  
心中无我,才能超越自我 ..... 32  
放下,才能看到溪头风景 ..... 33  
虚怀若谷,谦恭自守 ..... 33

### 第四章 大巧若拙,大智若愚

每天进步一点点 ..... 36  
抱愚守拙,看似无用实有大用 ..... 37  
以其一无所知,故能无所不知 ..... 38  
大巧若拙,大智若愚 ..... 39

### 第五章 功成身退,安贫乐道

听“至人”说名利 ..... 41  
上天暗笑我辈痴 ..... 42  
功成身退实为进 ..... 43  
因由看破自逍遥 ..... 44  
与其期待虚有,不如安守当下 ..... 45

### 第六章 凝神于心,百忍成金

容所不容,忍所不忍,及他人所不及 ..... 47  
放长线,钓大鱼,慢慢图之 ..... 48  
忍辱负重,埋头谋划,方堪大任 ..... 49  
持之以恒,善始善终 ..... 51  
守住性子,学会等待 ..... 52  
拥有坚定的内心 ..... 53  
专注于心的人生原则 ..... 54

### 第七章 无为在先,作为在后

无用之中有大用 ..... 56  
无为而为才是最高明的管理 ..... 57

无为不等于没主见 .....	58
老子有三宝,慈俭不为先 .....	59

## 第八章 出世之心,人世行走

莫掉进虚荣之窟 .....	61
乐观自在,旷达随行,生命没有负担 .....	62
不让外在世界成为心的桎梏 .....	64
清心寡欲,适可而止 .....	65
至公便是至私 .....	66

## 第九章 纲常对人,镇定处世

人外有人,天外有天 .....	67
谦和低调,礼贤下士 .....	68
腹有丘壑,有容乃大 .....	70
不欺于是安身立命之本 .....	71
生命只有一次,善待便是珍惜 .....	72

## 第十章 心界多宽,世界多广

人生总有路可走 .....	74
大鹏和晏鸟的不同“心界” .....	75
“蓬心”骂尽天下人 .....	75
不执于心,不执于物 .....	76
高瞻远瞩,心纳百川 .....	77
不以鱼缸的心看大海 .....	79
另辟心径,别有天地 .....	80
拥有怀疑的心 .....	81

## 第十一章 无为达生,修身养性

达生需要养心 .....	83
老子的长生秘诀 .....	84
养自然之心 .....	85
乐在我心,万物悠然 .....	85
生命自由流转,达生只需无为 .....	86
如何达到心斋的境界 .....	87
停下疲于奔命的脚步 .....	88
摈却浮躁,心如止水 .....	90



## 第十二章 平凡之心,逍遥之性

悲哀与幸运,不过是心念的选择 .....	92
福祸一如,平常以待 .....	93
把生活当作一门艺术 .....	94

## 第十三章 内直外曲,坦诚相待

人生有多少张脸谱 .....	96
机心的恶性蔓延 .....	97
“我被聪明误一生” .....	97
以真示人其心亦真 .....	98
势利心愈重烦恼愈多 .....	99
外曲还须内直 .....	100
绝学无忧 .....	101

## 第十四章 如鱼得水,以退为进

退即是进,不争而争,以守为攻 .....	102
将欲取之,必先予之,退一步进两步 .....	103
后退是为了向前 .....	105
头要低,腰须挺 .....	106
最低处恰是最高处 .....	107

# 中篇 儒家做事

## 第一章 中庸为道,和而不流

中庸之道,万古之慧 .....	110
和而不流,中庸为妙 .....	112
做到一半刚刚好 .....	113
正直做人,聪明讲话 .....	114
危行言逊,不落祸患 .....	115

## 第二章 有所为有所不为,少言多行

一言兴邦,一言丧邦 .....	117
小不忍则乱大谋 .....	118
言多必失,不如沉默 .....	119

言必信,行必果 .....	120
---------------	-----

### 第三章 养浩然气,做人上人

不靠天,不靠地,不靠人 .....	122
自立自强,敬业敬人 .....	123
品格是最大的资本 .....	124
养一腔浩然正气 .....	125
生与义的博弈 .....	126

### 第四章 圆融对人,和气行事

不在其位,不谋其政 .....	128
大度宽容得人心 .....	129
低眉顺目比金刚怒目更具威严 .....	130
一味耿介未必是件好事 .....	130

### 第五章 以礼待人,以德服众

重情重义,德之大哉 .....	132
人才也要会用 .....	133
唯仁德能服众 .....	134
做官一阵子,做人一辈子 .....	134
能推功揽过,才是领袖风范 .....	135
德行比才能更重要 .....	136

### 第六章 严于律己,事业得成

好德好色,水火两难 .....	138
多琢磨事,少琢磨人 .....	139
要做就做最好 .....	140
竞争要讲君子风范 .....	140
要有独当一面的才干 .....	141

### 第七章 人孝出悌,有敬有爱

父母之念,血浓于水 .....	143
父亲楷模,一生模影 .....	144
养责为小,敬意为大 .....	145
孝悌是做人的根本 .....	146
能听三分唠叨,可做一等孝子 .....	147
无论走到哪里,都要带着孝心 .....	148

全心全意照顾父母 .....	149
孝敬父母也是教育儿女 .....	150

## 第八章 交友有道,达心适意

重视内在,不重外貌 .....	152
真正的朋友轻财好义 .....	153
行为比言语更可靠 .....	154
君子之交淡如水 .....	155
交益友,避免损友 .....	157
道不同不相为谋 .....	158

## 第九章 活到老学到老

向对手学习 .....	160
狂妄自负就是画地为牢 .....	161
三人行,必有我师 .....	162
天生我材必有用 .....	163
学问思,为学的三驾马车 .....	164
不做学问的两脚书橱 .....	165
学无止境,不进则退 .....	166
举一反三,方是学问 .....	167

## 第十章 韬光养晦,厚积薄发

欲速则不达 .....	169
工欲善其事,必先利其器 .....	170
屈伸自如,进退得宜 .....	172
君子不器,左右逢源 .....	173
君子求善贾,有张有弛 .....	174
预留退路,后事无忧 .....	175

## 第十一章 清楚做人,明白做事

己所不欲,勿施于人 .....	177
面对毁谤,坚持自己 .....	178
为自己而活 .....	179
推己及人,换位思考 .....	180
做人坦荡,远离忧惧 .....	181

## 第十二章 时不我待,保持清醒

学会选择,懂得放弃 .....	183
-----------------	-----

有时不妨一笑而过 .....	184
有机会抓住机会,没有机会等待机会 .....	185
谣言来袭,保持清醒的心 .....	186
有时也要装糊涂 .....	187
该出手时要出手 .....	188

## 第十三章 名利得失,道义当先

君子爱财,取之有道 .....	190
金钱不是最终目的 .....	191
富人穷人都要讲格调 .....	192
争千秋事业,不争一时成败 .....	193

## 下篇 佛家修心

### 第一章 以舍医贪,放下尘心

利益是人性的杀手锏 .....	196
去贪念 .....	197
摊开手掌,才不致财富压身 .....	198
莫让贪毒入膏肓 .....	199
在名利旋涡中寻回自己 .....	200
欲望是毒,放下是唯一的解药 .....	201
解渴只需一杯水 .....	202
健康是人生最大的财富 .....	203

### 第二章 苦难修心,功德圆满

不要炫耀出身 .....	205
烦恼也是一种生活真味 .....	206
忍耐是人生必修课 .....	206
面对起伏要能屈能伸 .....	208
最难是浪子回头 .....	208
要有自省的力量 .....	209

### 第三章 修清净心,神通万应

性本清静 .....	211
修炼一颗清净心 .....	212
心里放下,才是真放下 .....	213



纷繁世界,心静如水 .....	214
善待欲望,保持一颗清凉心 .....	215
轻如尘埃也能翩然起舞 .....	215

## 第四章 感恩之心,珍惜当下

对一切心存感激 .....	217
心情的颜色影响世界的颜色 .....	218
相爱是缘分,用心去经营 .....	219
心境是无界的 .....	220
把精力投入到有意义的生活 .....	221
超脱生死 .....	221

## 第五章 忙中有序,自由洒脱

松紧有度 .....	223
做事忙中有序,分清轻重缓急 .....	224
忙得快乐,乐得欢喜 .....	225
撞钟时只想着撞钟 .....	225
路不通时,换一条走 .....	226
心无二念,脚踏实地 .....	227

## 第六章 持平常心,做快活人

众生平等 .....	229
人人平等 .....	230
普度众生 .....	231
随缘不随便 .....	232
老拙穿破袄,淡饭腹中饱 .....	232

## 第七章 活在当下,心系远方

真和尚不可欺 .....	234
活在当下,过去事不追究 .....	235
不要预支明天的烦恼 .....	236
烦恼即菩提,解脱在当下 .....	237
平实之间,处处都是净土 .....	238
学会经营自己 .....	239
一念放下,即登彼岸 .....	240
心中明亮,何须点灯 .....	241

## 第八章 安心精进,永不停息

人佛同心 .....	243
心性专一,有始有终 .....	244
安心精进,永不停息 .....	245
学佛在自心,成佛在净心 .....	246
修行先修一颗韧心 .....	247

## 第九章 身在尘世,心在禅中

心态平和,笑看人生 .....	249
门上写“门”字,窗上写“窗”字 .....	250
万花丛中过,片叶不沾身 .....	251

## 第十章 满怀好心,多行善事

善行和善心 .....	253
慈悲是最大的爱 .....	254
本是仙佛种,随处可开花 .....	256
慈悲没有形式之分 .....	257
慈悲无处不在 .....	258
爱出者爱返,福往者福来 .....	259

## 第十一章 心存厚道,与人为善

善是幸福的根源 .....	261
三分薄面留予人,脚下余地有七分 .....	262
心存厚道,宽容他人 .....	263
静察已过,不论人非 .....	264
与人为善,与己为善 .....	264
水至清则无鱼,人至察则无徒 .....	265
给别人悔过的机会 .....	266

## 第十二章 心有多宽,路有多广

一切在己 .....	268
把心腾空,才能包纳万物 .....	269
悦纳自己,善待残缺 .....	269
不要被迁怒的病毒感染 .....	270
被遗忘与被铭记的 .....	271
孤芳自赏时,天地便小了 .....	272

求同存异,不必强求一致 .....	273
闲言碎语随风去 .....	273

## 附录 道家、儒家、佛家经典选读

### 附录一 道家与道教经典选读

一、《老子》选读 .....	276
二、《庄子》选读 .....	284
三、《淮南子》选读 .....	295
四、《太平经》选读 .....	305
五、《抱朴子内篇》选读 .....	308

### 附录二 儒家经典选读

一、《尚书》选读 .....	315
二、《左传》选读 .....	323
三、《诗经》选读 .....	332
四、《论语》选读 .....	342
五、《礼记》选读 .....	349
六、《孟子》选读 .....	355
七、《荀子》选读 .....	364

### 附录三 佛家与佛教经典选读

一、《长阿含经》选读 .....	371
二、《中阿含经》选读 .....	381
三、《六度集经》选读 .....	383
四、《佛说太子瑞应本起经》选读 .....	388
五、《百喻经》选读 .....	395
六、《妙法莲华经》选读 .....	399
七、《金刚般若波罗蜜经》 .....	409
八、《大佛顶如来密因修证了义诸菩萨万行首楞严经》选读 .....	414
九、《大方广佛华严经》选读 .....	419
十、《佛说阿弥陀经》 .....	424

上  
篇

# 道家做人

---





# 第一章

## 质朴做人，本分做事

### 质朴做人，本分做事

“是以十九年而刀刃若新发于硎”，《庄子·养生主》中有这样一句发人深省的话，说的故事是关于庖丁解牛的。庖丁到底是解牛的行家，一把已经用了十九年的解牛刀与刚打磨出的新刀没有丝毫差别，这也从另一个角度反映了人生道理。当我们初入社会时，希望和理想萦绕在胸，随着时间的推移，很多遭受了痛苦的人都不再坚持，质朴的心也随之逝去。闪烁其词替代了坦诚爽朗，理想抱负消失不见，安分守己的做人原则在不知不觉中也丢失了，取而代之的是窝囊憋屈的人生。

假如你在实际生活工作中修养独立，不因物喜，永远持有一份坦荡光明、纯真朴实的情怀，其实你也可以内修于身、外达于人。下面的例子或许是最好的证明。

虽然没有较高学历，但这丝毫不影响沈从文成为一名学富五车的著名作家和知名学者。他当初只身一人来到北京追逐自己的梦想，在忙于旁听北京大学课程的同时还阅读钻研不少书籍，拜访大家，向他们学习，不断提升自己的文学修养。之后，土里土气的他去现代化的大都市上海闯荡，没过多久，便凭借清新且富有灵气的散文在文坛上谋得一席之地。

1928年，时任中国公学校长的胡适聘请时年二十六岁的沈从文担任该校讲师。

这以前，沈从文用来刻画真情实感的文字如行云流水般顺畅自然，有很多读者喜欢他的文章，在文坛享有盛誉，却从来没有给学生讲课的经历。他非常认真地准备了人生的第一堂课，精心编写讲义。即便是这样，当他迈上讲台，教室里黑压压的学生映入眼帘时，他的情绪很激动，心里仍不免担心。

看着下面坐着的满怀热情的同学，沈从文紧张得一个字都说不出，足足沉默了十分钟。之后他讲起了课，但是却非常紧张，只是低下头自己讲自己的，丝毫不敢看台下的学生，也彻底忘记了事先设计好应该在中间插讲的内容。最后，准备充足的一堂课他只用了十五分钟就匆匆了事。怎么度过剩下的几十分钟呢？

沈从文并没有为了硬撑面子而天南地北地旁征博引，他非常坦白地写下了这样一句话：“希望大家能原谅，我是第一次讲课，我非常紧张！”“紧张”二字说出了沈从文诚实坦率的心思，