

纳佛学悠然超脱心境 持儒学慎独修身立世

人生最美是淡然 莫为虚名误浮生

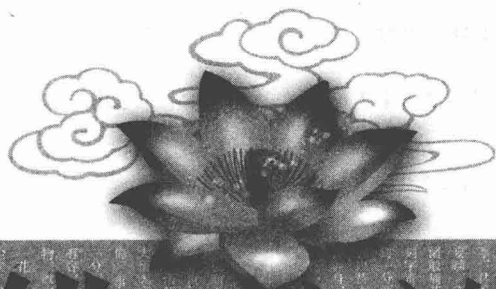
墨墨/编著



品佛学养心 读儒学修身

以无为之心做有为之人；
以出世之心做入世之事。





品佛学养心
读儒学修身

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

品佛学养心 读儒学修身 / 墨墨编著. —北京:北京理工大学出版社,
2011.4
ISBN 978-7-5640-4346-9

I. ①品… II. ①墨… III. ①佛教-人生哲学 ②儒家-人生哲学
IV. ①B948②B222

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 039409 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 240 千字

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言



古人说：“天下根本，人心而已。”养生，重在养心，养心可以说是养生之道的“道中之道”。然而说起养心，现代社会中怕已经很有人真正知晓了。现代社会生活日趋复杂，竞争日益激烈，生活节奏越来越快，于是心理失衡、精神出现偏差的人越来越多。与此相对应，便出现了各种各样的心理门诊、心理咨询、心理医生等。但是，解决心理问题的最根本途径还在于养心。

究竟何谓养心？《黄帝内经》认为养心是“恬虚无”，即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。心理平衡是健康的基石。对现代人来说，谁拥有了心理平衡，谁就拥有了健康。所以说，养心就是拥有心理平衡的重要方法。

人的肉身需要五谷杂粮、瓜果蔬菜等营养物质，还需要经常运动和适度休息，才能身强体健；同样的道理，人的心灵也需要有精神食粮来滋补，也要不断修炼和修养，才能心安理得、快乐安详。养身是物质性的，比较容易把握；而养心却是精神性的，看不见也摸不着，如果不懂得调摄、疏导和修养，在错综复杂的现代社会中，人很容易把委屈、无奈、失落、惆怅、焦躁等消极情绪聚积在心里，越积越多，直到心灵再也承受不了时，心理就会崩溃。于是，各种各样的心理疾病就接踵而来。

那么，如何才能养心呢？恐怕世间万法都莫过于佛理养心。从佛教至理中，我们可以领悟到人生的真谛。从这个层面来说，佛教养心，佛教亦育心；佛教养心，佛教亦养生，养的是生命，是生活，是人生。

修身，是指修养身心，努力提高自身的思想道德修养水平。儒家讲究修身、齐家、治国、平天下，其中，修身是一切的根本。自古以来，中华民族就恪守着一条古训：“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”修身是做人的基本追求，这是儒学的根本精神。儒家自孔子开始，就非常重视修身。因为儒学是教人如何为人处世，如何修身、如何安身立命的学问。儒学是人学，是生命的学问，它探讨的是为人处世的原则、准绳等。儒家的修身标准，主要是忠恕之道和三纲五常，他们认为修身的过程是：格物、致知、诚意、正心，由此通过“反省内求”的方法，使个人的行为同封建道德相吻合。

儒家学说中的“仁、义、礼、智、信”，都与修身有着密切的关系。修身，一是修德，二是修智，德才兼备，才是修身的理想结果。而修德又是修身的首要任务。“仁、义、礼、智、信”被称为中华伦理的“五常”，儒家倡导“仁、义、礼、信”旨在修德。走进儒家思想，我们会发现，修身之道几乎无处不在。如“己所不欲，勿施于人”、“君子喻于义，小人喻于利”、“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”、“与朋友交，言而有信”等。

儒家思想认为，要做一个君子，首先就要不断地修养自己。修养自己是为了齐家、治国、平天下。同样的道理，要想达到齐家、治国、平天下的目的，最根本的途径是人的提高。用现代话来说，社会要想进步或者健全稳定地发展，最根本的还在于人的提高。儒学把希望寄予人的提升上，而人的提升要靠自己的修养，即修身来达成，而不是用一套制度来束缚。

本书分为上下两篇，上篇通过佛理的阐释，教给大家一些养心之道；下篇通过儒学的阐释，教给大家一些修身之法。希望大家能从佛学和儒学中汲取营养，收获人生的快乐和幸福！

· 目 录 ·

●● 佛学养心智慧

第一章 明心：开悟心智，开启人生

- 快乐和痛苦不是永恒的 / 004
- 不自寻烦恼，别人也不会给你烦恼 / 006
- 与其说别人让你痛苦，不如说你的修养不够 / 009
- 狂妄的人有救，自卑的人没救 / 012
- 随缘是尽人事听天命 / 015
- 与其排斥已成的事实，不如去接受它 / 018
- 佛菩萨只保佑肯帮助自己的人 / 021
- 良心是每个人最公正的审判官 / 024

第二章 宽心：顺其自然，心宽体胖

- 这个世界没有十全十美 / 027
- 你要感谢指出你缺点的人 / 030
- 沉默是对毁谤最好的答复 / 033
- 每天呐喊 21 遍“我用不着为这点小事烦恼” / 036
- 随缘不变，不变随缘 / 038
- 不懂得自爱的人，便没有能力爱别人 / 041
- 不宽恕众生，是苦了你自己 / 044
- 你永远要感谢给你逆境的众生 / 047
- 不要注意别人，要多反省自己 / 050

第三章 放心：放下包袱，赢得轻松

- 肯放手，才能拥有更多 / 054
- 在提起和放下之间学会完美地转身 / 057
- 今日的执著会造成明日的后悔 / 060
- 人的痛苦在于追求错误的东西 / 063
- 得不到的不一定美好，珍惜眼前拥有的 / 065
- 自以为拥有财富的人，其实是被财富所拥有 / 068
- 嫉妒别人，没有任何好处 / 071
- 放下情执，才能得到自在 / 073
- 放低状态，才是真正的尊贵 / 076
- 只有慈悲才能化解仇恨 / 078
- 万物皆为我所用，但非我所属 / 082

第四章 忍心：忍耐是福，忍者无敌

- 在顺境中修行，永远不能成佛 / 086
- 灭却心头火，剔起佛前灯 / 090
- 与人相处之道，在于无限的容忍 / 093
- 欲为诸佛龙象，先做众生马牛 / 095
- 修行要甘于淡泊，乐于寂寞 / 098
- 活在别人的掌声中，是禁不起考验的人 / 101
- 即使有优点，也要隐藏几分 / 103
- 不能改变周遭的世界，但可以改变自己 / 106

第五章 善心：布施善因，终得善果

- 慈悲是你最好的武器 / 111
- 管好自己的嘴，口下留情 / 114

- 布施不一定要用钱，有心就行 / 117
欲得善果，先种善因 / 120
拥有一颗无私的爱心，便是拥有了幸福 / 124
凡事多为他人着想，就是慈悲 / 127

第六章 开心：快乐做人，无悔无憾

- 人生的真理，只藏于平淡无味之中 / 131
不争，人生幸福的真谛 / 133
若能一切随他去，便是世间自在人 / 136
不要觉得自己很不幸 / 139
节制欲望，才能享受幸福 / 142
你希望掌握永恒，那你必须控制现在 / 146
并非每个人都懂得生命 / 148
常怀一颗感恩的心 / 151

儒学修身智慧

第七章 立身：德行天下，做人之本

- 善为至宝生生用，心作良田世世耕 / 158
勿以恶小而为之，勿以善小而不为 / 161
一言既出，驷马难追 / 163
君子喻于义，小人喻于利 / 166
羊有跪乳恩，鸦有反哺义 / 168
没有规矩，不成方圆 / 170
正人先正己 / 173

第八章 处世：厚德载物，慧眼识珠

君子之交淡如水，小人之交甘若醴 / 177

与人方便，自己方便 / 180

己所不欲，勿施于人 / 183

以责人之心责己，以恕己之心恕人 / 185

滴水之恩，当涌泉相报 / 188

但行好事，莫问前程 / 190

水至清则无鱼，人至察则无徒 / 192

害人之心不可有，防人之心不可无 / 195

第九章 自省：有则改之，无则加勉

知人者智，自知者明 / 199

三人同行，必有我师 / 201

一日三省吾身 / 204

知之为知之，不知为不知 / 206

不患人之不己知 / 208

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行 / 211

闻过则喜，知过必改 / 214

第十章 治业：成败之路，玉汝于成

三军可夺帅也，匹夫不可夺志 / 218

小不忍则乱大谋 / 220

动心忍性，增益其所不能 / 223

工欲善其事，必先利其器 / 225

临渊羡鱼，不如退而结网 / 228

欲速则不达，见小利则大事不成 / 230

业精于勤，荒于嬉 / 232

锲而不舍，金石可镂 / 235

人无远虑，必有近忧 / 237

穷则独善其身，达则兼济天下 / 240

第十一章 治心：拂拭心尘，心镜长明

满招损，谦受益 / 244

适可而止，过犹不及 / 246

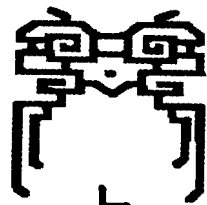
但能守本分，终身无烦恼 / 249

君子爱财，取之有道 / 251

不汲汲于富贵，不戚戚于贫贱 / 254

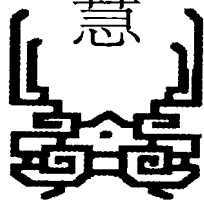
君子修其道德，不为穷困而改节 / 257

不以物喜，不以己悲 / 260



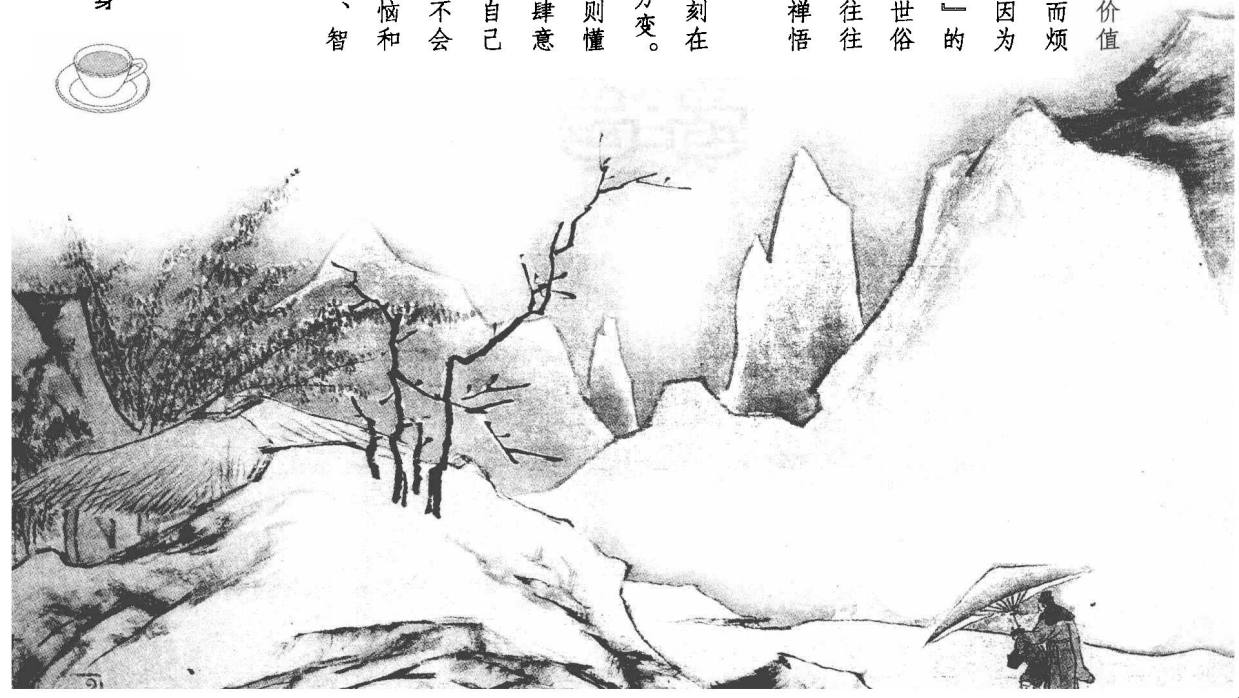
上篇

佛学养心智慧



佛学，即佛法之学。佛学对我们现代人的最大价值在于修心与养心。现代人多为各种欲望所牵绊，因而烦恼和痛苦不断。其实，人的很多烦恼和痛苦往往是因为「想不开」和「放不下」。大凡「想得开」、「放得下」的人，往往都对禅宗佛学颇有研究。在这些人看来，世俗纷争的一切都是镜花水月、虚无缥缈的，所以他们往往退隐自适，逍遥度日，在清寂简静中谈玄冥思、参禅悟道，对人的心灵作全方位、深层次的探索。

人的心灵是由无数个欲念组成的。这些欲念时刻在心中翻腾着、咆哮着，此起彼伏，有生有灭，瞬息万变。一般人总是被心中的欲念牵着走，而善于养心者，则懂得化被动为主动，逐步控制心中的欲念，不让它们肆意妄为、泛滥成灾，进而驯服它们，让它们乖乖听从自己的调遣。一个人一旦修炼到这种境界，他的心灵就不会再被一些琐事俗务所牵绊。久而久之，他心里的烦恼和痛苦就会越来越少，他也会随之成为一个心胸开阔、智慧超卓、见识不凡、情趣不俗、修养颇深的人。



很多人都在谈开悟，究竟什么是开悟？怎样才算开悟？开悟是以禅修的方式开启心智的一种手段，使人的心灵真正成为自己的主宰，让人的力量与智慧发生根本性升级。开悟以呈现真我、身心合一、自我驱动、树立人格、忘我境界为目的，以求使当事人达到开心智、增心能、平心气的效果。开悟之后，人生会更加丰富多彩、自由快乐。

明心·开悟心智，开启人生

第

一

章





快乐和痛苦不是永恒的

佛语有云：“当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的。当你痛苦时，你要想，这痛苦也不是永恒的。”

的确如此，人生就像茶几一样，上面摆满了洗具（喜剧）和杯具（悲剧）。每个人都不可避免地徘徊在痛苦和快乐的边缘，小心地挪动着自己的脚步。原本以为悲喜之间存在着遥远的距离，然而事实却是，二者相依为邻，仅有咫尺之遥。于是，拥有快乐、远离痛苦成了我们一生追求的目标。

然而，花无百日红，人无千日好，好花不会常开，好景不会常在，快乐总是那样的短暂，而痛苦往往不请自到。快乐不是永恒，痛苦只是过程！世间没有永恒的快乐，就像这世间没有永恒的白天一样；世间也没有永恒的痛苦，就像这世间没有永恒的黑夜一样。

快乐不长久，悲伤有尽头。得意时莫贪恋，失意时莫气馁。又有谁能说得到就一定是福，失去就一定是祸呢？乐极生悲、因祸得福的事是常常发生的。

有这样一则漫画：第一幅，一个小女孩坐在河边悲伤地哭泣；第二幅，这个小女孩坐在同一处地方，眼泪只是红了眼眶，却没有流下来；第三幅，小女孩独自坐在河边，表情中只剩下深深的叹息；第四幅，女

孩把一艘小船轻轻放在水面上，眼神中充满平静而坚定的目光。画面的右下角是这样一段文字：“还好，没有什么是永远的，快乐不能永远，痛苦当然也不能，时间流逝很残酷，但还好它会流逝。”

人生在世，时常会有快乐甜甜，但也不乏痛苦连连。快乐时无需大喜大乐，因为快乐的长度并不长；痛苦时也无需大悲大痛，因为痛苦的长度也不长。生活的内容形形色色、多种多样，我们不可能全部拥有。能让我们快乐的事情，同样可以让我们痛苦，所以我们不要因为得到而欣喜不已，也不必因为失去而痛苦不堪。

很久以前有个年轻人，与情人约定在一棵大树下会面。年轻人来得很早，所以就在树下转来转去。正在这时候，一位白发苍苍的老禅师走到年轻人身边，拿出一枚纽扣对他说：“年轻人，你要是不想等待，只需要把这枚纽扣向右一转，你就能跳过时间，要多远有多远。”

年轻人想：“我该不会是遇到大罗神仙了吧？”于是，他将信将疑地将纽扣一转，果然，情人出现了，站在对面默默地向他递送秋波。年轻人不禁欣喜若狂，心想：“如果现在能举行婚礼，那就更好了！”于是，他又把纽扣转了一下，一场隆重的婚礼立即呈现在眼前：丰盛的酒席，他与情人并肩而坐，四周管乐齐鸣，宛转悠扬，沁人心脾……年轻人抬起头，盯着妻子迷人的双眸，情不自禁地想：“现在要是只有我们俩该有多好，就可以享受温柔甜蜜的二人世界了！”于是，他又悄悄地转动了一下纽扣，立刻夜阑人静，他与妻子缠绵在一起……

年轻人飞速地转动着纽扣，他有了儿子，后来又有了孙子，转眼间已是儿孙满堂。然后，他又四处为官，到处受人奉承，年轻人真可谓“春风得意马蹄疾”！纽扣飞快地转动着，很快，纽扣转到了终点，他苍老衰弱，卧病在床，几个不肖子孙把偌大的家产挥霍一空，不久还狠心地将他扔到荒郊野外。他又饿又累，“扑通”一声跌倒在地，再也没有爬起来，尸体也被乌鸦、老鼠撕咬烂了。

年轻人看到这里，不由得头皮发麻，心底直冒冷汗，活活像个泄了气的皮球。正当他万念俱灰的时候，老禅师收回了纽扣，于是年轻人又重新回到了那棵生机勃勃的大树下，继续等待着他温柔可人的情人。

世俗的快乐找不到永恒的幸福，因为时光的流逝使任何东西都变成了无常的。看过特洛伊战争“木马屠城记”故事的人，都会清楚地记得特洛伊是怎样被毁灭的。

特洛伊人与入侵的希腊联军交战，双方势均力敌，互有胜负。后来希腊联军中有人献出一计，假装全军撤退，留下一匹大木马，并将勇士们藏在马腹内，其他的主力部队躲在附近。特洛伊人看到敌军的舰队远去了，误以为敌人真的撤退了，于是在毫无防备的情况下将木马拖入城内，饮酒作乐，歌舞狂欢。就在他们酒足饭饱、酣睡之时，木马中的敌人纷纷跳出，打开城门，里应外合，特洛伊就这样灭亡了。

读完这两则故事，我们可以得到两个宝贵的人生哲理：一是得意莫忘形，否则失意转瞬即到；二是失意莫灰心，危机就是转机，成功的快乐往往就隐藏在失意的面纱后面。因此，遇到挫折时要咬紧牙关，逆境终将过去，前程将是一片光明。

世上没有永远的快乐，也没有永远的痛苦。在快乐中我们要感谢生活，在痛苦中我们同样也要感谢生活，因为生活原本是美丽的！要学会怎样去拥有这份快乐和幸福，这是生活中最重要的事。境由心造。顺和逆在心中都可以是短暂的，永恒的只有自己的好心境。唯有超脱，我们才能成为生活的真正主人！



不自寻烦恼，别人也不会给你烦恼

佛语有云：“如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。”

有一首歌叫《最近比较烦》，深得人们的喜爱，原因就在于这首歌表达了现代人的真实感受，唱出了很多人的心声。随着物质生活水平的不断提高，我们不但没有感觉到快乐与日俱增，反而平添了很多烦恼，笑声越来越少，叹息声越来越多，这究竟是因为什么呢？

生活在凡尘俗世中，为了满足各种欲望，我们不得不整日劳苦奔波，身心难得有片刻清闲，我们的心灵被各种不断膨胀的欲念纠缠，整天患得患失，烦恼便由此而生。所以说，心是烦恼的关键，烦恼皆由心生，烦恼都是自找的。错误的思想方法源自于错误的心态，如果能找到那些病态的心理因素，然后反其道而行之，一切烦恼自然就会烟消云散。

其实，在这个纷繁复杂、物欲横流、满是诱惑的社会，不羡慕别人，不轻贱自己，过自己喜欢过的日子，就是最好的生活；活自己喜欢的活法，就是最好的活法；按自己的天性度过每一天，就是天堂般的日子。然而，很多时候人们往往喜欢自寻烦恼。想得到的太多，而能抓住的却太少，在这种巨大的反差中，我们就会变得越来越不快乐。

很久以前有个商人，由于经济非常不景气，他的生意受到了极大的影响，所以他整天闷闷不乐，吃不下饭也睡不好觉。

妻子见他整日紧锁愁眉，心中十分不忍，就建议他去找附近的禅师解解心宽，于是他去了一家附近的寺院。

寺院的一位禅师见他双眼布满血丝，便问他：“怎么了？是不是受失眠所苦？”商人说：“可不是吗！”禅师开导他说：“哦，这没什么大了的！你回去后如果还是睡不着就数绵羊吧！”商人道完谢后就回去了。

过了一个星期，商人又来找禅师。他双眼又红又肿，精神更加萎靡不振了。禅师吃惊地问道：“你照我的话去做了吗？”商人委屈地回答说：“是呀！还数到三万多头呢！”禅师又问：“数了这么多，难道没有一点睡意吗？”商人回答说：“本来是困极了，但一想到三万多头绵羊有多少毛呀，不剪岂不可惜！”禅师反问道：“那剪完不就可以睡了吗？”商人叹了口气说：“但令人头疼的问题是，这三万头羊毛所织成的毛衣，现在要去哪儿找买家呢？一想到这儿，我就睡不着了。”

做人做事，想得长远一点不失为一件好事。但有些事如果想得太多太远，就会变成无休止的压力，烦恼自然也就接踵而至了。因此，不要挂念太多不该挂念的事，不要把有些事想得太多，不要自寻烦恼，让生