

参透心性和真相，修心 引爆内心强大的秘密

行之◎著

献给那些
对生活感到困惑，
被苦恼折磨
的人们

一本好读、好用也好学的“现代修心书”

直言隐秘的心性真相，**稳、准、狠**地道破

马云、莫言、范冰冰、希拉里等各界顶级人士内心强大的根源

中国妇女出版社

参透心性和真相，**修心**
引爆**内心强大**的秘密

行之◎著

中国妇女出版社

图书在版编目（CIP）数据

修心：参透心性和真相，引爆内心强大的秘密/ 行之著. — 北京：中国妇女出版社，2013.1

ISBN 978-7-5127-0073-4

I. ①修… II. ①行… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第276945号

修心：参透心性和真相，引爆内心强大的秘密

作 者：行之著

责任编辑：陈 元

封面设计：吕彦秋

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮编：100010

电 话：（010）65133160（发行部）65133161（邮购）

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：16

字 数：225千字

版 次：2013年4月第1版

印 次：2013年4月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0073-4

定 价：29.80元

版权所有·侵权必究（如有印装错误，请与发行部联系）

前 言

物欲横流，人心躁动，心灵在名利、自私、贪婪等精神枷锁的束缚下饱受煎熬，很多人活得很累、很辛苦、很疲惫，让心灵时刻游走在烦恼和痛苦的边缘。但是我们也可以发现，有的人还是活得很自在、很从容、很幸福。这究竟是什么原因造成的呢？最根本的原因就在于你是否拥有成熟的心智、你的内心是否足够强大。

王阳明说：“身之主宰便是心。”佛经中说：“一切唯心造，心外无法。”虽然不能断言王阳明是在倡扬佛家之理，但二者确有相通之处，即二者皆主张万法皆唯心所造，宇宙间一切万象，人生中一切际遇，莫不是由这颗心所变现、所幻化。

《晋书·乐广传》中记载了这样一则故事：

乐广曾宴请一位好友到家中饮酒，分别后那位朋友却久久不再和他来往，这让乐广很是纳闷。

一天，乐广向这位朋友问起缘故。朋友说：“上回承蒙你请我喝酒，但那天就在我举杯要喝的时候，我看到杯中有一条小蛇来回晃动，当时虽然厌恶得心里起疙瘩，但碍于情面，我还是吞饮下去了。回家后我就病了，请了医生也不见好。唉！我现在整天浑身难受、茶饭不思！”

乐广听后大惊失色，心想：酒杯中怎么会有一条小蛇呢？回家后他左思右想，也想不出个所以然来。直到有一天吃饭时，他坐到朋友上次所坐的位子上，

拿起酒杯，无意间往杯中看了一眼，顿时吓了一跳：杯中果真有一条小蛇！他急忙晃了晃杯子、移了移位子，再仔细一看：咳！原来是墙上的弓箭折射到杯中的影子，真是虚惊一场！

乐广急忙又把那位朋友请来，让他坐在那个位子上，然后斟了一杯酒奉上：

“你瞧，是不是又来了一条小蛇啊？不过不要慌！”乐广接着起身拿走了墙上的弓箭：“你再仔细瞧瞧，小蛇跑到哪里去了呢？……哈哈，造成蛇影的罪魁祸首其实就是这张弓啊！”

朋友听罢恍然大悟。

疑心成病，久而久之，常会从无中生有来，即佛家常说的“心生则种种法生”。“三界唯心，万法唯识”，一切万象皆可随心所现、随心所变，但大部分情况下，我们的心是做不了主的，不但无法静定、无法转物，反而会随着外界的变动团团转：面前摆着金钱、物质，金钱、物质可以买动你的心；面前摆着美貌、爱情，美貌、爱情可以买动你的心；面前摆着名位、权势，名位、权势可以买动你的心……世人之心常会被金钱、爱情、名位、权势等牵着鼻子走。有的人只要区区几百元几千元，心就开始动摇了；而有的人纵使面临几百万几千万黄金美钞的“银弹攻势”，依然有泰山崩于前而面不改色的修养和定力。造成这种差别的根源就在于心的修养。倘若我们心的修养不够，就会难以把持，所产生的力量也将是薄弱不堪的。

弘一法师说：“修己以清心为要。”修行，其实就是修我们的心。学佛要进步，就必须从心上下工夫。心，是个模糊、不确定的名词。加一个善就是善心；加一个恶就是恶心；加上菩提就是菩提心；加上烦恼，就成了烦恼心。心，加上不同的名词，就成为不同的心。我们常听到人们说：“善恶只在一念间。”依佛法的究竟意义来说，万法唯心所造。因此，修行只有开发自己本性内在的般若智慧，远离分别执著，才谈得上是真正的修行。

现实生活中，很多不了解佛法真谛的人，听到佛法很好，可以使人死后往生西方极乐世界，于是每天念佛拜佛、持八关斋戒，然后到处向人炫耀一天拜

了多少佛，但是脾气却依然很坏，贪心依然很重，待人处世依然故我。这样就是因为不了解修行必须要有心之觉悟的缘故。

一位在家修行的居士去拜访一位高僧。高僧问道：“你有没有在修行啊？”

居士回答说：“有啊！我每天早上拜佛一个小时，晚上也拜一个小时，每天要拜佛好几百拜、念佛好几百声。”

高僧笑道：“你在跟佛祖算账啊！”

修行贵在修心，凡圣之间的唯一差别，就在于是否有意识、有毅力、有目标地来修炼这颗心。而我们来到这个世间的最终目的、唯一目的就是修炼这颗心，以达到心的觉悟。这颗觉悟的心，你若能把它归入正道里，它就能发挥出巨大的力量。

那么，光说“修心修心”，我们究竟要修哪一个心呢？一般人可能会觉得这个心根本无法控制，有打坐经验的人，更可以体会到这个心妄想纷飞、杂乱无章。佛经中提到心有八万四千个，归纳起来有善、恶、无记三种。

佛经中常提到“心是恶源，形为罪藪”，这是从执著、分别、无明的角度来说的，所以心是罪恶的来源。没有修行的凡夫，心是恶的，看到名、利、财、色等就不断追求，这是没有受过训练的缘故。但是另一方面，祖师大德也有“心是佛”“是心作佛”的说法，意思是成佛的也是这个心。我们的心，亦即我们的本性，本来就是光明、圆满、具足大智慧的，所以佛教认为心、佛、众生三无差别，人人皆可成佛。

所以，心又可分为佛心、罪恶心两种，简言之就是善与恶、真与妄。人的本性是真实的永恒的，是慈悲喜舍的；而凡夫的心却永远在变化，是虚妄不实在的，因此，我们要从不断的观照中来修正我们的心，力争回复到我们生命本来的面目。

本书集合了弘一法师、圣严法师、证严法师、天宏法师、王阳明等众多心灵大师的心学智慧，可谓修养心灵的最佳读本，它将帮你激发心灵的潜力，让你学会爱、学会宽容、学会放下、学会忍耐、学会感恩、学会珍惜、学会认识

修心：参透心性和真相，引爆内心强大的秘密。

自我和人生，让你的内心变得越来越强大，引导你回归生命的本真，过上宁静、自在、快乐、幸福的生活！

普 洱

2012 年 12 月

第一章 我的人生我做主，内心强大从做回自我开始

在这个世界上，我们每个人都是独一无二的，各有各的价值，这种价值是其他任何人都无法替代的。只有充分认识到自己独一无二的地位和价值，活出一个真真实实的自我，我们才能活出一个辉煌灿烂、无怨无悔的人生。

认清你自己，给自己定个价 / 002

以自然之心去生活，做回自我 / 004

认识本心本性，就能踏上幸福之路 / 007

追随自己的本心，按照自己的真实意愿生活 / 009

为内在的自己而活，而不是活在别人的眼光里 / 012

自助者天助之，求人不如求己 / 015

第二章 唯宽可以容人，唯厚可以载物

石涛大师云：“生命的完整，在于宽恕、容忍、等待和爱，如果没有这一切，即使你拥有了一切，也是虚无。”“唯宽可以容人，唯厚可以载物”，宽容是一种美德、一种修养、一种境界。宽容别人，其实也是给自己的心灵让路。只有在宽容的世界里，人，才能奏出和谐的生命之歌！

行包容他人之举，是一种大智慧 / 018

扩大自己的心量，烦恼便会越来越小 / 020



只要真诚悔改，真心迷途知返，就没有什么不能原谅 / 022

宽恕别人就是解脱自己，让自己重获轻松与快乐 / 025

不圆满的人生才是真正的人生 / 027

和而不同，合不弃争，尊重多样性 / 030

第三章 淡定平和，培养心灵的定力

王阳明说：“君子之学，务求在己而已，毁誉荣辱之来，非独不以动其心，且资之以为切磋砥砺之地。”意思是说，君子要不断提升自己，外来的各种毁誉荣辱，不但不要让其触动影响到自己内心的安定，而且还要借用它们来修身养性。淡定是一种品质、一种处世哲学、一种生活态度、一种超然世外的境界。拥有了淡定，就拥有了走向精彩人生的钥匙。

淡定，一种超脱的人生境界 / 034

顺其自然是最好的生存处世法则 / 036

放下得失心，得之不喜，失亦无忧 / 039

得意须淡然，失意宜泰然 / 042

遇谤不辩不争，从容应对他人非议 / 045

第四章 让心灵有空坐下来，生活需要删繁就简

弘一法师云：“于生活，应戒绝奢华，一切从简。”生活需要删繁就简，我们的心只有跟小孩一样，单纯、简单，才能活得快乐、轻松、幸福。

修剪心灵的杂枝，给心灵减负 / 050

为心灵开辟一片后花园 / 053

压力之下，让心灵这样“突围” / 055



人生是一次旅行，重要的是沿途的风景 / 058

修心旅行，带上你的心去行走自然 / 061

快乐不需要理由，它本身就是理由 / 064

第五章 勤拭“心尘”，让快乐永驻心间

生活于婆婆世界，烦恼、抱怨、忌妒、痛苦等“俗世尘埃”时常污染着我们的灵魂。因此，我们应随时给自己的灵魂“除除尘”，让它得到净化与放松。

以烦恼为菩提，除却心中的烦恼，才能解脱自在 / 068

不生气，不为外物扰乱心情 / 071

停止抱怨，你才能看到更美的风景 / 074

粉碎你的忌妒心：忌妒，害人害己 / 076

用微笑埋葬痛苦，让快乐成为一种习惯 / 079

扫除灵魂污秽，做个内心纯净的人 / 082

第六章 放下灵魂的重负，让生命轻松前行

懂得放下，是一味开心果、一味解烦丹、一道欢喜禅。只要我们能够适时地放下，何愁没有快乐的春莺在啼鸣，何愁没有快乐的溪泉在歌唱，何愁没有快乐的鲜花在绽放！

放下，你的心才能不为外物所转 / 086

当你学会了放下的智慧，你就找到了快乐的钥匙 / 088

放弃，不失为一种明智的选择 / 091

以智慧观照，让生命回归 / 094



放下过去，让今天和明天绚丽绽放 / 097

把仇恨放下，只重恩情不记恨 / 100

第七章 敢于舍弃，你的心灵才能修得“正果”

圣严法师云：“舍与得互为因果，往与复本来是自如的，如果领略其中奥义，自然可以打破分别之心。”在佛家看来，舍即是得，得即是舍。舍得是一种大智慧，孰舍孰得，是大智慧者在洞悉了大势所趋后的智慧抉择。

百年的人生，不过是一舍一得的重复 / 104

懂得取舍是一种智慧 / 106

舍弃无关，一生只做一件事 / 109

别让已知的东西成为你的阻碍 / 111

福祸皆有因缘，悲喜何须妄生 / 114

第八章 养成大拙方为巧，学到愚时才是贤

人生难得糊涂，贵在糊涂，成在糊涂，乐在糊涂。人生一旦掌握了“糊涂”这两个字的真谛，就能获得一种前所未有的达观、从容和自在。因此，在人生道路上，我们不妨“难得糊涂”一下。

计较是烦恼和痛苦的来源 / 118

不争之心：不与人争，不与世争，乃人生至境 / 120

遇到不讲理的人，让他三分又何妨 / 123

处世无谓亏赢就是福 / 126

众生彼此关联，帮助他人，就是帮助自己 / 129

生活中需要一些傻气，学会不在意的智慧 / 131



第九章 精进不止、努力向上是心灵最美的姿态

弘一法师云：“有才而性缓，定属大才。有智而气和，斯为大智。”意思是说，拥有才华，但性格稍显愚木，一定属于大才；拥有智慧，并能保持一种和气的心境，一定属于大智。在人生道路上，我们应该努力精进不止，因为向上是心灵最美的姿态。

信念决定人生高度，信念让人走向巅峰 / 136

做一个敢于担当的人，勇敢承担起人生风雨 / 139

美好生活不在将来，就在积极行动的现在 / 142

生命短暂，珍惜和把握好每一呼一吸之间 / 145

遇事多反求诸己，成功需要不断自省内求 / 148

突破自我限制，战胜自我，才能获得成功 / 152

第十章 忍辱负重，让你的心灵磨砺出魅力

证严法师云：“人若能面对现实，欢喜接受过去人生中的善恶业缘，谓之‘忍辱’。忍，是帮助你做好事、修好行的最大力量。能持忍者，没有什么事办不到。”

欲做诸佛龙象，先做众生马牛 / 156

心灵强大的人，面对苦难和不幸，能甘之如饴 / 159

修行要有耐性，要甘于淡泊，乐于寂寞 / 162

学会忍辱，培植福报 / 164

成功需要克己慎独，自觉抵制诱惑 / 167

成功的人生需要昂首向前，还需要谦虚低头 / 169

好高骛远，急功近利，则大事不成 / 172



第十一章 感恩是福，带着一颗感激之心生活

圣严法师云：“人生有四感：感化，感动，感恩，感谢。”感恩是一种善行，是一种生活态度，是一种品德，更是一种大智慧，一个人只有心怀感恩，才会懂得珍惜，懂得尊重，懂得付出，才会感受到人生的美好。常怀感恩之心，必得善念之恩泽，心境自然安宁。

感恩是一种善于发现美、欣赏美的生活态度 / 176

感恩是幸福的源泉，长久的快乐蕴于一颗感恩的心灵 / 178

感恩逆境，它让你变得心志更坚 / 181

感恩对手，他让你的心灵变得更强大 / 184

感恩批评你的人，他们是你生命中的贵人 / 186

感谢遗憾，它让你的人生变得精彩美丽 / 189

第十二章 戒除贪欲，让心灵重归清静

证严法师云：“凡夫心常常贪无厌足，财产多，还要更多；权势大，还要更大……无止境的追求中——多欲多求，以致苦不堪言！”贪欲是痛苦之源、万恶之本，人生要想过得平安幸福，就必须戒除贪欲，让心灵重归清静。

贪欲是痛苦的根源 / 194

控制好内心的欲望，你才能真正快乐和幸福 / 196

面对欲望，学会做减法 / 199

看淡名利，一生轻松 / 201

每个人都是大财主，无限财富皆在心灵 / 204



第十三章 知福惜福，福缘自然常在

弘一法师云：“‘惜’是爱惜，‘福’是福气。就是我们纵有福气，也要加以爱惜，切不可把它浪费。”人生常怀一颗知足之心、惜福之心，无非分之念，无奢求之意，便会时时处处欢乐不断、幸福不断。

不要总觉得自己不幸，你还没有到最惨的地步 / 208

幸福不在高处，而在伸手可及处 / 210

世间最珍贵的是把握当下的幸福 / 213

幸福与他人无关，并非源自比较 / 216

幸福与完美无关 / 220

所谓的幸福，就是珍惜生活中的点点滴滴 / 222

第十四章 善心即是道，布施让心灵变得无比强大

证严法师云：“布施就是修福。钱财，若舍不得用而存在金库做守财奴，就与穷人没有两样；但是如果用得不当也会有害身心，甚至祸国殃民。”每个人心中都有一块净土——良善本性，若能保持心田明净无染的本性，则心灵一定能常开智慧之花，永结菩提善果。

善恶一念间：一念善，存喜乐；一念恶，化悲苦 / 226

慈悲做人，大善的人有大福 / 229

百善孝为先，孝敬父母是天下最不能等的事 / 231

为别人点燃一盏灯，同时也能照亮自己 / 234

心正不抱偏私，心善不存恶念 / 237

有施必有得 行善不求果报 / 239



第一章

我的人生我做主，内心强大从做回自我开始

在这个世界上，我们每个人都是独一无二的，各有各的价值，这种价值是其他任何人都无法替代的。只有充分认识到自己独一无二的地位和价值，活出一个真真实实的自我，我们才能活出一个辉煌灿烂、无怨无悔的人生。



认清你自己，给自己定个价

圣严法师云：“人要有自知之明，量力而为，才不会力不从心。那些扑火的飞蛾，就像是世间的痴人，不能正确地判断并评价自己，以至于把那烈火当成了光明的乐园。”正确认识自己是获得成功的第一步。人只有认清自己，才能变得睿智和理性，才能胜不骄、败不馁，踏实地走好自己的人生之路。

你究竟有几斤几两？对于这个问题，你心中一定要有个数。如果你自认为才高八斗，是人中龙凤，就可以装模作样，非枝头不站。如果你对自己没这么高的把握，那么就由树根爬起，说不定有一天你就能站上枝头，成为龙凤了。

一位美术教授曾说过这样一番话：“作为一名画家，画价可以由你自己定。你可以自视很高，才毕业，一张画就卖十几万。你也可以很保守，由1万块钱标起。但是你也得知道，前者可能几年卖不掉一张，有一天又突然大红，成了名家。至于后者，你可能卖得好极了，但从起初，就被定位成‘市场画家’，一辈子也翻不了身。记住！从一开始就认清自己的能力，再为自己定个适当的价码。如果定错，可能影响你一生！”

小马最近很郁闷，连续找了好几天的工作，依然一无所获。小马觉得社会太不公平了，自己堂堂研究生毕业却没有被一家公司聘用。于是，小马整天把自己关在屋子里，不想面对外面的世界。

几天后，小马的父亲出差回来，看到颓废的儿子后不禁吓了一跳：“你这是怎么了？把自己搞得这么狼狈不堪？”小马沮丧地说：“我

觉得我是一个全才型的人，可为什么一直找不到工作呢？我得不到别人和社会的承认，没人欣赏和重用我，我觉得很难过，不想面对这个世界了。”父亲听完他的话，摇摇头没说什么，而是径自走向厨房去弄午饭。

“孩子啊，过来帮我把米淘一下。”小马有气无力地走进厨房。只见父亲手里拿着一粒小黄米问小马：“这是什么？”“黄米啊！小孩都知道。”

父亲随即把手中的黄米扔进小马手中盛有大米的容器里，并用手搅拌了一下，说：“你把刚才给你看的黄米找出来。”小马觉得很荒唐：“那么小的黄米，让我怎么找？”“孩子，你自己不就是这粒黄米吗？你让企业怎么去把你挑出来呢？你认为自己与别人不同，你也相当于一粒黄米，颜色可能是你认为比他人的高明之处，可是你始终很‘小’，‘小’到让别人发现不了你。”小马听罢，惭愧地低下了头，无言以对。

正确认识自己的价值，准确地给自己定个价，是一个社会人必须思考的问题。很多人尤其是年轻人自认为能闯出一片天，但那只是自认为，没有真正去领教社会竞争之前的自我认识往往是不够成熟的。只有把自己充分地向社会大背景中去靠拢、去比较，才能对自我做出一个客观的评价，才不至于盲目。

“寸有所长，尺有所短。”只有清楚地认识到自己的优势，认识自己的不足，才能为自己在社会上找到合适的定位。发现自己的优势尽量将其最大化，发现自己的劣势尽量去弥补。如此，才能慢慢脱离平庸，进入成功者的行列，打造出一片属于自己的天地！