

儒家修行 道家修性 佛家修心



吉家乐
编著

人生就是一场修行，
修行即修性，
人生时时可悟道，
修性即是修心。

一个人要想取得成功、获得幸福，首先要拥有正确的行为、健康的心态、良好的性格。日常生活中，很多人也在为修炼行为、心态、性格努力，但是却找不到正确的方法。本书为你解析儒家、道家、佛家关于修行、修性、修心方面的独到见解及相关案例，帮你提升修为、平和心态，成就良好的性格。

中国华侨出版社



为人处世的传统智慧 修身立德的成事之道

儒家修行 道家修性 佛家修心



吉家乐 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

儒家修行 道家修性 佛家修心/吉家乐编著.—北京:中国华侨出版社,2013.8

ISBN 978-7-5113-3902-7

I. ①儒… II. ①吉… III. ①儒家—通俗读物②道家—通俗读物
③佛教—通俗读物 IV. ①B22-49②B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 191985 号

儒家修行 道家修性 佛家修心

编 著: 吉家乐

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 英 琦

封面设计: 王明贵

文字编辑: 李翠香

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 25 字数: 600 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3902-7

定 价: 24.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815875 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

A series of horizontal white lines spanning the width of the page, with a short vertical white line intersecting them on the right side.

索引

- 实时数据库 70
- 列式数据库 70
- CAP 理论(分布式数据库一致性、可用性、分区容错性特性理论) 71
- 居民主索引 80
- 数据质量控制 82
- 患者身份交叉索引 88
- 离线批处理计算方式 91
- 在线实时分析计算框架 91
- 流式计算框架 91
- 临床医学 96
- DICOM 标准 97
- 患者主索引 98
- 大样本随机对照试验方法 98
- 药学数据资源 104
- 药学综合信息数据源 105
- 药物临床前研究阶段常用数据源 105
- 疟疾全细胞筛选数据库 105
- 药物临床试验阶段常用数据源 106
- 临床试验信息网 106
- 药物临床治疗常用数据源 106
- Cochrane 协作网 107
- 医联工程 107
- 药学数据特征 107
- 数据的多义性 108
- 药学数据常用分析方法和应用方向 108
- 药学大数据应用实例 110
- 药学文献挖掘 110
- ABC 关联分析模型 111
- 文献传递关联分析 112
- 药品不良反应监测 113
- 临床药事大数据分析 114
- 中医数字化诊断技术 120

前言



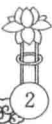
中国的传统文化源远流长，其中，儒、释、道三家各自发展，各有传承，衍生出众多支派，开枝散叶，并成为华夏显学，统贯着学术与文化的命脉。作为中国传统文化的精髓，三家思想始终是在矛盾斗争与融合渗透中发展，犹如三枝奇葩，各彰异彩，相互辉映。历代也多认为三者之间有着彼此补充的作用，故有所谓“以佛治心，以道治身，以儒治世”的说法。

儒家、道家与佛家的智慧经过长时间的融合、互补，已经构成了传统中华文化不可分割的一部分，是我们生活的精神基础。我们有必要了解这些智慧，通过这些智慧让我们能够更迅速、灵活、准确地处理我们在生活中遇到的事情。儒家提倡的“仁礼安邦”的修行思想，道家提倡的“无为而治”的修性思想，以及佛家提倡的“万法皆空”的修心思想，为我们在为人处世和修身立德方面提供了最经典、实用的人生哲学，我们可以从儒家修行中修炼正确的行为，道家修性中修炼良好的性格，佛家修心中修炼健康的心态。

人生在世，谁都想取得成功，获得幸福。有的人虽然想方设法，费尽心机，甚至不择手段，但是结果却常常适得其反，成功、幸福总是与他们擦身而过。究其原因，是他们不知道如何取得成功、获得幸福，不知道要想成功需要具备什么样的条件。要想取得成功、获得幸福，就首先要拥有正确的行为、健康的心态、良好的性格。行为反映了我们的修养和道德水平；性格是我们特性的标志，决定了我们的行为取向；心态是人生的基本态度，它影响着我们的日常判断。它们相辅相成，在人成功的路途上，它们缺一不可。

本书分为三部分，其中儒家修行部分，介绍求善省察的修行心法，让读者轻易地学会正确的修行，包括克己为仁、自我反省、君子自强、俯仰无愧、和而不同、以礼立身、取人以德等内容。道家修性部分，简单深刻地介绍率性求真的修性法则，让读





者把修性做得更好，包括得失不挂心、大智若愚、不厌不倦处世、以出世之心入世、安贫乐道等内容。佛家修心部分让读者更好地理解佛家修心的思想，让读者更好地做到修心，包括静心、戒贪戒嗔、忍辱、放下、慈悲、超脱等内容。

如果你一味老实耿直，不懂应变之道，那么你也只能处处碰壁，逃脱不了平庸的魔掌；如果你总是心直口快，不加掩饰，不知用晦于明、藏巧于拙，那么你也只能聪明反被聪明误，搬石头砸自己的脚；如果你素来争强好胜，没有正确的心态，那么你也只能吃亏在后，赔了夫人又折兵。而掌握了儒家修行、道家修性、佛家修心的方法，必能帮助你拥有良好的行为、性格和心态，让你在人际关系中如鱼得水，在人生道路上左右逢源，大大提高自己的影响力，处处受欢迎，事事皆顺利，从而成就卓越人生。

希望通过阅读本书，帮你不断完善自己的行为、心态、性格，让你在人生道路上，不断地取得成功，获得幸福。如果你将本书讲述的理论付诸实践，充分运用自身的力量应对人生的一切险阻，开发出自己的潜能，改变生存的现状，创造崭新的生活，你就会真正成为自己命运的主人，并迎来成功，成就梦想。



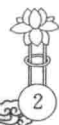
目 录



上篇 儒家修行

一撇一捺，一个“人”字能写多大	2
有才无德不足观	2
要鱼还是要熊掌	3
那“仁”却在灯火阑珊处	4
千古一辩义与利	5
今天你诚信了吗	7
挺直脊梁骨	8
圣人之德，凡人之德	9
修行之道，雕琢人性的美玉	11
唤醒心中的“圣人”	11
每天进步一点点	12
修身，先把心放正	13
举头三尺有神明	14
人啊，认识你自己	15
克己为仁	16
强心健智，弹一曲心灵的“将军令”	18
找到“勇”的准星	18
勇者有惧	20
孔子的“金钟罩”	21
孟子的“铁布衫”	22
君子的自强之道	23

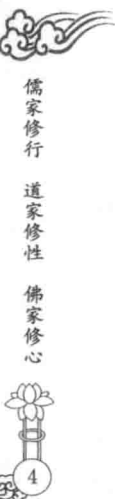




与人与己乐，活出幸福的人生境界	25
幸福是一种心态	25
放弃生活中的“第四块面包”	26
活出旷达的人生	28
俯仰无愧，君子之乐	29
家是幸福的船	30
淡泊明志，浮躁时代的静心课	32
给心灵找个安静的角落	32
知止而后定，淡泊成就人生	33
看淡名利	34
无欲速，无见小利	35
耐得住寂寞	37
中庸之道，方与圆的人生艺术	39
画蛇添足，过犹不及	39
衰而不伤致中和	40
以德报怨还是以直报怨	42
人和之道，和而不同	43
中庸，是一种变通	44
处世之道，人情练达即是文章	46
知人者智	46
君子慎言	47
儒家的人际相对论	48
人脉是利器	50
进退有方，水是无言的智慧	52
智者乐水	52
沉默的君子	53
大智若愚最难得	54
“忍”者无敌	55
德之贼	57
雾里看花，借一双慧眼看世界	59
孔子断案的诀窍	59
洗脸洗脚皆有学问	60
猴子可以为师矣	61
别被耳朵蒙住了眼	63

小原则，大原则	64
我欲君子，斯君子矣	66
君子之心与小人之腹	66
知错能改方显君子风度	68
文质彬彬真君子	69
君子之争	70
君子善养生	71
以礼立身，有礼行遍天下	73
不学礼，无以立	73
摆正自己的位置	74
不敬，如礼何	76
厚礼非礼	77
来而不往非礼也	78
驭人以德的领导艺术	80
干部就是先干一步	80
端坐北辰星	81
把人才放对位置	83
唯情可以动人	84
民无信不立	85
职来职往，儒家的“职道”	87
假性怀才不遇	87
别给自己找借口	88
功成不自居	89
直言犯上，更要巧言犯上	91
事无大小，全力以赴	92
学而不厌，学习是最明智的投资	94
为什么要学习	94
学习是一辈子的事	96
滴水可以穿石	97
学海无涯乐作舟	98
学，不可不问	99
学与思相辅相成	100
学一身屠龙技，空悲切	102





人生得一知己，不亦乐乎	104
知己难求	104
“不如己者”友还是不友	105
朋友也分损与益	106
道不同，不相为谋	108
不挟的交友之道	109
君子之交，清淡如水	110
诤友难当	112
友谊，让利益走开	113

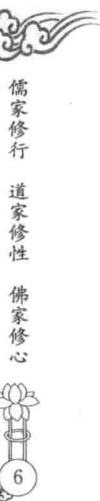


中篇 道家修性

见素抱朴，本分做人	116
质朴做人，本分做事	116
务求平实胜过标榜仁义	117
简单如一张白纸	119
保持天然本色，做真正的自己	120
贤孝世界未必清明	122
老实做人，规矩做事	123
收好一颗机心，放好一颗初心	125
机心如流毒	125
小心误入伪诈人的雷区	126
聪明才智也有负面效应	128
势利心愈重烦恼愈多	129
名心褪尽时，悠然见南山	131
外曲还须内直	132
彼此敞开，坦诚相待	133
收好一颗机心，放好一颗初心	134
人生如水，游刃有余	136
水中感悟做人道	136
守柔如雁过无痕	137
欲认识世界先认识自己	139
定住本心，不为外物侵扰	140
先忘我，才能技通乎神	141

淡看人生浮沉	142
曲到好处方为上	143
灵活应变，游刃有余	145
先无为，再作为	147
无用之中有大用	147
善争者以不争取胜	148
无言的教育更胜耳提面命	150
无为而为才是最高明的管理	151
无为不等于没主见	152
与其费力不讨好，不如晓之以利害	154
谨言慎行方无尤	155
老子有三宝，慈俭不为先	156
心界要比视界宽	158
心界决定境界	158
不以鱼缸的心看大海	159
慧眼一双不如明心一颗	160
强者无域，弱者自闭	162
另辟心径，别有天地	163
开放思维，发现世界	165
不做杀鸡取卵的事	166
“耐”与“恒”的境界	168
沉潜是腾飞前的准备	168
把眼光放长远	169
笑到最后才是大赢家	171
人生要耐得寂寞	172
成功在于点滴的积淀	174
执着于一点，成事在天缘	175
凝神于心，事半功倍	176
妄动易坏事，百忍能成金	177
做适合的事，耐恒久的烦	179
虚怀若谷，得失不挂心	181
月盈自有亏，心满须归零	181
心中无我，才能超越自我	182
虚怀若谷，谦恭自守	184
人在圈内，心在圈外	185
不要落入自命不凡的陷阱	187





适时放弃，得失无碍	189
放下，才能看到溪头风景	190
大巧若拙，大智若愚	192
守拙护己，无可就是大用	192
耍小聪明是一种无知	193
莫让才气反伤己身	195
与众不同未必是好事	196
上善若水，其用不穷	197
“呆气”往往是灵气	198
“自污”乃保身妙方	199
退步原来是向前	201
守住已有的便是富足	201
后退是为了向前	202
头要低，腰须挺	204
守住自我，不在凡尘琐事里忘形	205
最低处恰是最高处	207
有纲有常对人，不厌不倦处世	209
生命只有一次，善待便是珍惜	209
行路难，仍要行	210
按住心兵，持一分镇定	212
谨慎面对人生的各种脸谱	213
轻率易失根本，负重才能致远	214
身处苦难，不为苦难所累	216
热爱生活，才能过好生活	217
好命都是修养出来的	219
以出世心入世行走	221
不让外在世界成为心的桎梏	221
简简单单，跳脱纷繁	222
公而忘私故能成其私	223
咸有咸的滋味，淡有淡的意境	224
红尘过往客，何必斤斤计较	225
清心寡欲，适可而止	227
素描人生最美	228
相亲相厚，不如相忘江湖	229
出世入世间，做个半路人	231
关注内心，参悟人生	232

功成身退，如鱼得水	234
抱一为天下式	234
参透名利退全身	235
不争功劳，不矜成就	237
腾则为龙，潜则为蛇	238
进有尺，退有度	240
大隐隐于市的闲适生活	241
安贫乐道，身无分文也是“贵族”	244
平民的生活，贵族的风度	244
不知足，便是祸	245
物来而应，物去不留	246
什么是最大的快乐	247
一枚金币的幸福博弈	248
坦然无求一身轻	250
与其期待虚有，不如安守当下	251
人穷心不穷	252
幸与不幸在于自己的心态	253
平凡心是智，逍遥心是福	256
身心的自由最可贵	256
悲哀与幸运，不过是心念的选择	257
看破因由，发现生活的美	258
福祸一如，平常以待	259
无待的境界	261
幸福没有特权	262
扮演好自己的角色	264
智慧就在最平常的事物中	265
把生活当作一门艺术	266
达生需无为，养身先养心	268
生命自由流转，达生只需无为	268
如何达到心斋的境界	269
停下疲于奔命的脚步	270
何处来，何处去	272
达生先养心	273
摈却浮躁，心如止水	274
撇开小我，放大眼界	276
找到自己的心灵	277





下篇 佛家修心

人生匆匆，我们不过是借一段生命	280
生命，不过一段借来的光阴	280
生活：生下来，活下去	281
光阴荏苒，怎有时间老去	282
人在灯光里数钱，灯光数着人的流年	283
莫把前路当绝路，不让往事成心事	284
只有一生，才能解答一切	285
静心安心，真正的贫穷是心无安处	287
明浮躁源，戒浮躁心	287
心常在静处	288
细沙含一方世界，野花藏一座天堂	289
越亲近自然，焦虑越易消失	290
修一颗不为身体境遇所动的心	291
在喧嚣处，修得暇满身	292
放下负累，别把贪嗔痴装进行囊	295
欲望的海水越喝越渴	295
想抓住的太多，能抓住的太少	296
除去闲名，禅师本是和尚	297
幸福的本质是实现，而不是占有	298
取舍都是为了心的快乐	299
轻囊致远，静心久行	300
一心走路，用安稳的步伐丈量红尘	302
出发的理由：让心里的渴望给你方向	302
一心走路，才能步步莲花	303
跌倒别急站起，看看低处风景	304
不必远眺，彼岸此刻在脚下	305
依止自己：每个人都是自己的岛屿	306
忍辱之心，把倾斜的世界在心头放平	308
心不嫉，身无疾	308
和你的愤怒缔一个约	309
先做牛马，再做龙象	310
有辱能忍，才能随意屈伸	311



弯腰不是卑微，而是成熟	312
宽容无法改变过去，却能改变未来	313
逆境试炼，苦难是最好的刻碑石	315
平静湖面，练不出精干水手	315
尊严非席，不可卷起	316
装一杯满满的愿心	317
置身风雨，自知冷暖	318
为人不肯为，成人不能成	319
面朝苦海，也有春暖花开	320
拿得起放得下，经营名利场的大智慧	322
名利的本质是什么	322
名声真正的用处在哪里	323
小心金钱的陷阱	324
名利有代价，看得淡才得解脱	325
名利如井，易进难出	327
能爱人，有人爱，爱是恒久的富源	329
爱是什么：百分之百的忠诚，百分之百的容忍	329
接纳爱的本来面目	330
不要害怕去爱：斩断你的犹豫与怯懦	331
有情不是罪过，痴爱才生烦恼	332
向前走的爱，向后退的爱	334
一份清净无染的爱：爱过，就是慈悲	335
爱之难不在绚烂，而在平淡	336
心种菩提，学会疼惜大地	338
留几分菩萨心肠，滴水成海	338
每一种选择，都会有回声	339
与人为善，就是予己立足	340
人暖被子，还是被子暖人	342
善到极处，嗔痴也是慈悲	343
因理解而宽容，因懂得而慈悲	344
真心的慈悲，是一种清澈的美丽	346
日行慈悲，只言片语皆可布施	348
片语金箔，皆可布施	348
宽心给予，放心接受	349
送人玫瑰，手有余香	350





让善恶的天平每天左倾	351
智慧是慈悲的拐杖	352
你重要，他重要，我不重要	353
如春风般吹开他人冬眠的良心	354
圆通自在，通融万物自无碍	356
自心自悟，人人心中有菩提	356
万般带不去，随顺不随俗	357
自知之明是条完美的底线	358
分别是阻挡视线的大门	359
琴弦有短长，音才有高低	360
如水智慧，随物赋形	361
现在，就是最好的时机	363
从现在开始，和自己在一起	363
别为了流泪，而错过满天繁星	364
今日迷雾，怎待明日剃度	365
爱就在眼前，不错过一次擦肩	367
当下全心全意，将来才不会只有追忆	368
翻然顿悟，智慧总在刹那回眸	370
成不了佛，因为不承认自己是佛	370
义玄禅师的棒喝	371
信佛从疑佛开始	372
一炷清香不如一瓣心香	373
空悟超脱，看破生死始成佛	375
生命仿若不系舟	375
唯一能抓住的只有空无	376
空悟禅音红尘听	377
风过疏竹，来去自如	378
一切皆空实为样样都有	379
纵身大化，不喜不惧	380
死亡不过一场游戏	381