

王杰 著

如何修身？法有万千。

返本归源，方为正途。

经典如是说

【修身卷】



王
杰
著

经典如是说

修身卷



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

· 郑州 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

经典如是说·修身卷 / 王杰 著. — 郑州: 河南大学出版社, 2017. 3

ISBN 978-7-5649-2783-7

I. ①经… II. ①王… III. ①国学—通俗读物 ②个人—修养—通俗读物 IV. ① Z126-49② B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第068604号

责任编辑 范 昕

责任校对 朱彦会

封面设计 翟淼淼

出版发行 河南大学出版社

地址: 郑州市郑东新区商务外环中华大厦 2401 号

邮编: 450046

电话: 0371-86059750 (高等教育与职业教育出版分社)

0371-86059701 (营销部)

网址: www.hupress.com

排 版 郑州市郑东新区大艺图文设计商行

印 刷 河南瑞之光印刷股份有限公司

版 次 2018 年 4 月第 1 版

印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 9.375

字 数 244 千字

定 价 35.00 元

(本书如有印装质量问题, 请与河南大学出版社营销部联系调换)

导言：人生即是修身之旅

来到这个世间的人，有的很幸运，生而知自己此生要走的道路。有的不是很幸运，来到这个世间几十年依然迷茫、困惑、痛苦，不知自己为何而生，自己的道路究竟在哪里。迷茫、困惑、痛苦或许也是人生的另一种味道。但是，我们来到这个世间，绝对不是来承受痛苦的，而是来创造幸福的。尽管关于幸福的定义因为个人的要求而有所不同，不过，有一点是明确的，只有内心平和、宁静，没有痛苦，才可以体会到幸福，仅仅物质的丰盛无法带来内心的真正安宁。特别是在这个资讯极端发达而又躁动不安的时代，似乎有一股洪流在席卷着每一个人，如果持守不住，就会随波逐流，迷失自己，失去人生的方向，不知心该朝向哪里。因而，有的人沉迷于消费，以宣泄自己不知如何释放的压力；有的人沉迷于赌博，以消磨自己不知如何打发的时间；有的人沉迷于酗酒、嗑药，以逃避自己不想面对的人生；有的人沉迷于赚钱，用数字填补自己无法满足的心灵；有的人无所事事，每天混日子……这些是所谓成年人的人生。那些还没有成年的孩子，可能有一少部分有自己明确的目标和人生方向，而大部分人仅是按照父母的安排与人生惯性，读书、考学……尽管心中迷茫、痛苦，却不知该如何自救，只好稀里糊涂地背着书包去上学，跌跌撞撞地闯人生，痛苦地生活。

我们沉浸在痛苦中，身边所有的一切都让人难以忍受。尽管如此，只要我们活着，就不得不面对这个世界和他人，思考在各种关系中求生存。有些人生来擅长交际，在各种人际关系中如鱼得水，没有任何痛苦。有些人却并非如此，他们生来就对人际关系感到困顿，不知怎样与人相处。因此，总是处在烦恼中，工作无法顺利进行。工作是成人人生的基盘，是基本的谋生手段。工作不顺利，容易让人感觉整个人生都不如意。而一旦感到人生不如意，生活就会变得一团糟，像剪不断、理还乱的乱麻。处在这样的境地中，如果你手中没有力斩乱麻的智慧之剑，就会很长一段时间、甚至一生困在乱麻中。然后在其间挣扎、痛苦，葬送掉宝贵的人生，丢掉曾经美丽的面容。

在这样的人生中，也许你会怨天尤人，对社会不满，对一切失去信心。并且，你会认为这样做也没什么不对，这是你个人的自由。如果你这样想，也并非不可。不过，事实上并非如此。当你被负面情绪包围的时候，受苦的不仅仅是你自己，你的负面情绪会像波浪一样打湿靠近它的人的双脚、衣衫，甚至还有心灵，染污你所处的环境，甚至天地万物。也许你认为我这是夸大其词，其实只是你自身被负面情绪所控制，无法察觉而已。你不仅察觉不到这些，你也看不到何处还有欢乐。虽然有蓝天、太阳、月亮，还有花草树木等在身边陪伴、守护着你，你却看不到，因而，你也无法感受到阳光的温暖、月亮的宁静、花儿的芬芳、树木所展现的无穷生命力。它们的存在对你来说似乎都无关紧要，没有太大意义。如果说有意义、有价值，那就是它可以满足你的私欲。你可以在不高兴的时候，心怀愤恨地折断一枝柳枝，把它扔在路边；你可以在你需要它们的时候，锯断一棵树，甚至整片森林的树木，为你换来足够的金钱……总之，即使整片森林消失了也和你无关，整条河水被污染了也和你无关，太阳不再露出它的笑脸也和你无关。你唯一可能感觉到与你

有关的就是你的痛苦，你的抱怨——这个社会为何这么不公平。

也许社会是不公平的，为何让你生来贫而贱，没有一个可以遮风挡雨的靠山；为何让他生来富而贵，日日养尊处优、挥金如土。不过，太阳是公平的，月亮是公平的，花儿等天地万物是公平的。太阳、月亮不会因你生而贫贱不给予你光明，花儿不会因你生而贫贱拒绝在你面前绽放。况且，即使有人富贵一生，最终他也会与你一样离开这个世间，他与你洒落骨灰的地方也是同一个地球。因此，在终极意义上，没有所谓的公平和不公平，所有的人在天地万物面前都是平等的，它们对待所有的人也是平等的。这是最大的公平，最大的平等，也是最大、最深广的爱。这种爱无偏无私，唯天地独有，它平等地覆载、滋养着我们每一个人。但是，无论是贫贱者还是富贵者，都似乎忘记了对此心存感恩。不止如此，我们甚至还恩将仇报，因自己的私欲破坏自然，捕杀动物，等等。

为何会变成这样？原本我们的内心可以很安宁，原本我们的容颜可以很美丽，原本天空可以很蔚蓝。但是，这一切都不知从何时发生了变化，我们的心生了病，无法安宁；我们的地球生了病，天空迷茫不清，大地贫瘠荒芜。我们自己出了问题，与他人及其他天地万物的关系也出了问题。出了问题，你有理由选择逃避，但问题终究会困扰着你。毕竟人生宝贵，在困扰中结束自己的一生，让人不甘心。因此，聪明的做法是面对它，解决它。如果可能，再忘掉它。这么多问题，让人如何面对？也许有人会问。其实不难，只要找到问题的根源，一切都会迎刃而解。根源在哪里？如果你认真扪心自问，你或许会发现造成这一切问题的根源非在他处，就在你的内心。也就是说，问题的根源在于我们丢失了自己的心。可能有人会说：“我们的心不就在那儿吗？”是的，它是在那儿，它还在那儿跳动。但是，那并不是我们真正意义上的本心。我们的本心已经被欲望、怨恨等负面情绪所绑架，失去了自主与自由。尽管如此，它还会发

出它的声音，你内心的痛苦，你的不安宁，就是它发出的求救之音。它渴望你注意到它，找到它，然后把它带回它真正的家。所以，我们要做的事情就是发现它，帮助它回家。

如何发现它并把它带回家呢？最好的办法就是修身。这不仅是我的经验之谈，更是自古至今的圣贤们的一致看法。儒家较早的经典《大学》有言：“欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。”想要治理好自己的国家，就须先规范自己的家庭。想要规范自己的家庭，就要先修身。想要修身，就要先端正自己的心。这就告诉我们正心是修身的主要内容，修身是处理好所有关系的根本。接着，《大学》还言：“欲正其心者，先诚其意。”^[1]告诉我们要端正自己的心念，就要先真诚面对自己的意念。真诚面对自己的意念，就是倾听各种意念的声音，从而倾听到我们本心的呼唤。只有听到了我们本心的呼唤后，我们才会知道该如何端正心念。既然如此，那么修身的含义到底是什么呢？是否就仅指要“正心”呢？

“修”本义是修饰、整理、加工，“身”指性格、品德、行为、语言等。因此，“修身”即是修饰、整理人的性格、言谈举止，使之合乎礼仪、礼节与礼貌，进一步说是使之合乎我们的本心。修饰、整理这样的词语听起来好像过于表面化，过于生硬。因而，我们没有必要拘泥于字、词的表面意义，简易直接地把修身理解为一项打磨、雕琢玉石的工作即可。也就是说，修身是通过反复对自己进行打磨、雕琢，使本心逐渐显露，把自己变为一件晶莹剔透的玉器的过程。这样的过程从外在看来是对自己言行的打磨、雕琢。但是，言行是内心的外在表现，内心是言行的基础。所以，修身即谓修心，亦谓对言行的修炼，两者互为表里。如果我们心正，则身必

[1] 傅佩荣：《傅佩荣译解大学中庸》，东方出版社，2012年版，第6页。

行。同理，如果我们的言行端正，必然会起到规范内心的作用。当然，当我们通过长期修身的努力，使本心犹如一颗明珠般熠熠生辉时，就会做到随心所欲而不逾矩。我们的言行自然会体现本心，曾经被视为外在规范的礼仪、礼节也会自然内化于心。不仅这些礼仪、规范不再是心外之物，他人、其他的天地万物也不再是心外之物。你会发现原本你就与它们是一体，你的心来源于天地，它们在你之中，你亦在它们之中，你、我及其他天地万物的根相同。这个万物共同的根就是心的家，当它回到家，它自然会谦恭、诚敬待人待物，无须再用礼仪、礼节等外在规范来约束。

不仅如此，当心回到它真正的家，它的光辉会驱散我们的痛苦，让我们获得至上的安宁。曾经视为重要的荣辱、富贵、贫贱、成败、是非会无法再左右你，你会宠辱不惊、安之若素、贫而无谄、富而无骄、败而无卑。之所以会如此，是因为如周敦颐所言：“见其大则心泰，心泰则无不足，无不足则富贵贫贱处之一也。”^[1]见其大无非是见到自己的本心，也可以理解为道，所以心才会安然而无有不足。即使如颜回那样，一簞食，一瓢饮，在陋巷，也会不改其乐。这不是说我们要安于贫困，不再有任何人生追求，而是说即使你有所追求，你也会知道自己真正需要的不是功名利禄、富贵荣华。因而，即使你事业失败，从曾经的富比王侯到如今的一无所有，也会不改其乐，泰然处之。那么，你的本心真正需要的是什么呢？答案是爱。它的本质就是爱。它原本爱自己，爱他人，爱天地宇宙万物。当你重新找回这样的爱，你就会在这样的爱中获得真正意义的重生。当你获得重生时，就意味着你的心已经回到了它真正的家——天地宇宙。所以，持续的修身之旅既是回家之旅，也是发现爱，学会爱，最终成为爱之旅。

[1] 周敦颐：《周敦颐集》，梁绍辉等点校，岳麓书社，2007年版，第77页。

你看，这多好。成为爱，真正生活在爱的包围中，你还会不快乐吗？你的生活还会不祥和吗？不会的，你会无比喜悦，你的生活温暖如春，晴空万里。这是坚持修身之旅的圣礼。它使你能够在人间如意地行走，不为任何现象所迷惑，它会让你了解生命的意义，使你的生命充满喜乐。当然，这不是一蹴而就的。修身是一个不断积累的过程，它需要我们日复一日、年复一年的不懈地努力，不能间断。有时还会进进退退；一旦间断，更会进一步退十步，甚至前功尽弃。毕竟，当你还不能控制心意的时候，它会带着你四处兜风，让你重新沉迷在热闹的街市中。但是，相比于它的圣礼，我们有努力尝试的价值。况且，毋须求助他人，我们就能做到。如果我们能通过自己的努力活得更好，为何不马上行动起来，开启我们的修身之旅？

如何开启？根据不同的人，方法可能会有不同。但是，首先有一点是必要的。那就是立志，要有坚定的决心去做这件事。没有坚定的决心作为支撑，很容易三天打鱼两天晒网。因而，朱子言：“凡事须当立志，不可谓今日做些子，明日便休。”^[1]何谓志？“心有所谓之志。志学，则其心专一向这个道理上去。”^[2]心里有个目标、方向就是志，如果你想修身，就专心修身。朱子还言：“学者立志，须教勇猛，自当有进。”^[3]为学之人的志气勇猛刚劲，就自然会有进步。我们也许不是真正意义上的为学之人，但说到底修

[1] 钱穆：《朱子新学案》，第二册《朱子论立志》，九州出版社，2011年版，第474页。

[2] 钱穆：《朱子新学案》，第二册《朱子论立志》，九州出版社，2011年版，第475页。

[3] 黎靖德：《朱子语类》卷八《学二·总论为学之方》，中华书局，2011版，第133页。

身也是为学。如果没有进步，就是不够勇猛。^[1]因而，我们要以势不可挡的锐气去修身，不能懈怠。懈怠，就是自暴自弃。活着虽然不容易，但是我们没有理由自暴自弃。我们要珍惜时间，立志修身，改变自己，改变自己的人生，放飞自己的生命，让它活得更圆满。要不然，我们也许会在散漫、痛苦中，稀里糊涂地度过来之不易的一生。为此，我们要坚定自己的志向，做下去。

尽管志需坚、勇，心却要柔软。也就是说，我们可以以坚定的意志去修身，却不可强力而行。强力而行会使心动气，伤害你的身心，让你的身心变得僵硬。因而，修身要自然而然地进行。不是说你今天发现自己有爱生气的毛病，以后再生气的时候就使劲用死力压制它；而是说你发现了也就发现了，不要用死力压制，逐渐学会转化、消解它的方法就好。也不是说你发现自己欲望太多，就想要像消灭敌人一样，一举把它奋力除掉；而是说只要你先接受它就好，然后再慢慢学会把它化解掉。关于此点，在后面的章节中有详细论述，在此不再赘述。同理，修身尽管很重要，但你也不要太把它当回事。如果你太把它当回事就是为了目的而目的，这样会使你变得狭隘、功利、激进。并且，欲有所为而不达，往往你越想做好某件事的时候，越做不好。所以，你无须注重结果，亦无须设立什么具体目标，要求自己在十天之内或一个月之内达到什么程度，只是一心去做就好。对结果的期待，对目标的向往，只会制约你，让你变得僵硬。说了这么多，就是想告诉大家“修身”的“修”作为一个动词，虽然让人容易联想到用刀、凿子等工具削、凿的动作，并且我在前面也使用了与此动作有关的打磨、雕琢等词语来解释“修身”，但是，其实“修身”的“修”理解为“化”更为恰当。因为“化”

[1] 黎靖德：《朱子语类》卷八《学二·总论为学之方》，中华书局，2011年版，第135页。

更能体现出修身是一个自化过程，而非强力之行。这就是说所谓的打磨、雕琢都是自然行为，而非刻意、死力之为。同时也意味着“修身”是用适当的方法来使蒙蔽在心上的欲望等心垢化解掉的过程。因而，前面提到的“正心”功夫也不是像把放歪了的东西，叭地一下把它正过来，而是让它慢慢由不正自动归于正。

以上的论述无非告诉我们修身就在吃喝拉撒、洒扫应对等日常生活中。你的端茶倒水、刷牙洗脸、洗菜做饭、行住坐卧、与人交谈等都是修身。这就是说不是在日常生活之外又有一个修身，而是日常生活即是修身，它们是一体的。因而，修身即是生活，生活亦是修身。从这一点来看，我们的人生就是一个修身之旅，我们即是人生的过客。既然是过客，就表示这个世间没有什么东西是我们的，包括我们的身体。但是，事实上我们不仅把身体当成是自己的，还把欲望以及欲望的体现——财产、名利等都当成自己的。把很多不是自己的当成是自己的，并紧紧抓住不放，当然会很累、很痛苦，会不堪重负。所以，修身作为回家之旅，就是学会一点点化解掉这些东西，让自己及他人变得轻松、自由一点儿，把心带回家。再做得彻底一点就是放下这些原本不属于自己的东西，进而把自己的身心也放下，达到真正的自在无碍。那么，该如何放下呢？作为禅的改革者而知名的日本京都大学教授久松真一博士，曾写过这样一首有趣的诗：

嗨嗨

跳吧，跳吧

赤裸裸地跳吧

不跳就太吃亏了

现在的年轻人不够赤裸

假若脱得不够呀

被挂住了会碍事
白色的内衣，黑色的长裤，红色的内裤
都脱掉，脱掉，脱掉
身也脱掉
心也脱掉
跳吧
一丝不挂地跳吧
嗨嗨^[1]

这首诗不是说让你当街跳裸舞，而是说我们的本来面目就是这样赤裸无一物。更进一步说，我们的身体、心也非本家自有之物，所以要全部脱掉。不脱掉，就会产生系缚。因而，博士劝我们全部脱掉，恢复独脱无依的本来面目。不用说，这是修身的终极目的。当然，你可能会说这对我太难了，我又不是出家人，况且也不想超越世俗。如果你这样想也没有关系，本来我们修身就不是为了目的而目的，不是为了成佛成圣。因此，只要做好一个普通人，把心带回家就好。只是，你心里要明白一个道理，无所有才会无所不有，舍弃、付出的越多得到的就越多。所以，你把心带回家，对自己的生命负责，对他人及其他天地万物付出你的一份爱，你不仅不会有什么损失，还会有意想不到的回报。关于此点，后面的章节也有述及。下面，就让我们简单地来看一下修身的具体方法。

方法因人而异，不能统一。因而，在此只是根据我自身有限的修身经验与学识提出一些建议，供大家参考，希望大家藉此找到适合自己的方法。我个人无论遇到任何问题都不喜欢寻师访友，喜欢

[1] 转引自[日]原田丰实：《心の法则》，三笠书房，1984年版，第108～109页。

一个人解决。这样的做法尽管有时很耽误时间，但是它可以练习你的承受能力，让你可以真正面对、了解自己，逐渐找到解决问题的方法。遇到问题有人及时指点固然重要，这样的做法也节省时间，但是并不是你的身边总会有这样的人。即使有这样的人，最了解自己、真正能改变自己的也只有自己。因此，归根结底你最终能依靠的只有你自己。所以，我建议大家遇到问题时不要忙着抱怨或者找朋友、家人倾诉，而是要先冷静下来，学会独处，面对自己，慢慢找到解决问题的方法。我解决问题的方法最常用的就是读书，此外还有静坐、练习书法、插花、融入自然等。静坐、练字、插花、融入自然，如果你喜欢都可以起到收摄身心，使身心归于一处，培养、转化气质的作用。但其中最重要的还是读书，当然主要是有关修养身心方面的典籍，例如儒释道三家的经典以及你感兴趣的一些与修身有关的书籍。例如儒家的四书五经，或者是《老子》《庄子》以及一些你喜欢的佛学典籍，还有一些近现代著名心灵导师的著作。关于读书顺序，可以根据你自己的喜好自行决定。如果你读不懂古典著作，可以先从一些著名心灵导师的著作下手，理解了其中的道理，再去读古典的，可能会一读就通。因为，万变不离其宗，近现代心灵导师提出的有关身心修养的方法、见解几乎都来源于中国或印度的古典哲学。我个人虽然学的主要是儒家思想，但其实是吸收了佛家的一些东西之后，才开始真正理解儒家思想以及一些相关心灵导师的著作的。因为儒家的一些道理往往让人感觉生硬（例如非礼勿言，非礼勿视等），容易产生抗拒，而佛家的一些东西相对比较柔软，让人很容易接受。所以当你接受、体悟到了软的，硬的就会自然被化解。况且，儒释道原本就是一家。所以，你可以根据你个人的情况来选择如何读这些书。

人的一生中有很多老师，但我认为最重要的老师是书，书可以在你需要的时候告诉你想要的答案。不仅如此，根据宋代理学大家

朱子的说法，读书还有如下好处：

人常读书，庶几可以管摄此心，使之常存。横渠有言：“书所以维持此心。一时放下，则一时德性有懈。其何可废！”

本心陷溺之久，义理浸灌未透，且宜读书穷理。常不间断，则物欲之心，自不能胜，而本心之义理自安且固矣。^[1]

读书可以收摄心，消解物欲之心，使德性之心常存，因而要常读书。当然，读书的好处不止这些。对此，你可以在读书的过程中慢慢体会。那么，该如何读呢？朱子又言：

读书须将心贴在书册上，逐句逐字，各有着落，方始好商量。

读书，须是要身心都入在这一段里面，更不问外面有何事，方见得一段道理出。

读六经时，只如未有六经，只就自家身上讨道理，其理便易晓。

许多道理，孔子恁地说一番，孟子恁地说一番，子思又恁地说一番，都恁地悬空挂在那里。自家须自去体认，始得。^[2]

读书首先要专心，然后在此基础上去体认。尽管也许我们不是专业学者，但是读书时还是要专注、用全身心投入。如果你觉得你

[1] 黎靖德：《朱子语类》卷十一《学五·读书法下》，中华书局，2011年版，第176页。

[2] 黎靖德：《朱子语类》卷十一《学五·读书法下》，中华书局，2011年版，第176、188页。

无法全身心投入，或者是这本书不适合你，在这种情况下最好先放弃不读，或者尝试读其他的书。如果你读得痛苦，你就无法体认到其中的道理，并融会到你的内心。无法体认，即使你找对了药方，药方上的药物也无法治愈你的身心。所以，我们先要一个人静下心来，然后再用心去读我们感兴趣的书。如果，你对读书不是很感兴趣，可以先从简短、有趣、易读的书开始，慢慢培养你的读书兴趣，同时配合其他你认为可行的修身方法。

读书是一个人静下心来，与著者的灵魂对话的过程。在这样的反复对话中，我们习得对付身心各种问题的智慧。智慧，就意味着不是要你把你喜欢的圣贤的一些话语背诵下来，变成教条或知识，进而形成你的某种固定观点。如果你视书中的一些东西为不可变更的真理，那么只会让你变得更加固执和偏狭。所以，要把书中的知识转化成内在的智慧，让它可以灵活地为你所用。我想，这也就是所谓的体认。同时，无论是读书，还是练习书法、插花、静坐，都是你一个人要做的事情。这就告诉我们首先要学会面对自己，能够独处，从中学会与自己相处的方法。

当你独处时，因没有外界因素的干扰，很容易不断进步。但是，当你走入人群中，与同事、家人以及其他的一些人相处时，很容易又让你退步。对此，我有过深刻的体验。在独处中，可以对自己的起心动念做到了了分明，可一旦与人说起话来，尤其是自己感兴趣的话题时，还是会心念俱失。而且经常会这样。所以在修身的过程中，我们还需要知行合一。前面我提到读书很重要，不是说要光读书，读死书，还要去实践，在与人的相处中磨炼、提升自己，进而与其他万物中的关系中磨炼、提升自己。基于此，本书在章节设置中，分为与自己的关系、与他人的关系、与自然的关系三个部分，以此来分别论述我们该如何与自己、他人及自然万物相处。这三个部分实际是一体，说的都是同样的道理，只是需要我们把同样的道

理、智慧应用到生活的各个层面而已。当这三个层面的关系都和谐了，我们与社会的关系自然也就和谐了。因而本书没有专门论及该如何处理好人与社会的关系问题。

另外，所谓的经典不仅仅是古代的一些重要典籍，凡是对我们的身心、生命有益的著述皆是经典。因此，本书中还引用了古今中外的一些与修身有关的著作，例如下面提到的当代法顶禅师的著作。这样做的目的有二：一是希望大家明白真理古今同，修身无须拘泥于古代典籍或现代典籍，我们可以从真理的海洋中自取所需；二是因为古典往往令现代人望而生畏，所以希望大家能通过近现代的一些容易让人理解的相关典籍加深对古典的体认，进而返本归源，从古代典籍中汲取到自己所需的养分。同时，通过这种方法，使古典真正“活”在现在的生活中。此外，在本书各章中，没有设置小的标题。这样做的目的亦有二：一是出于内容一体性的考虑；二是不想让那些小标题形成某种局限，限制了创造力与思维。文章也许很长，你可以随意从某一段开始，同时不需要有任何目的。如果有了目的，或许会达不到你的目的。如果你只是不做他想，随性而读，不被我的文字与所设置的框架所限制，或许你会有所收益。当然，以我的学识以及对修身的浅显体验，本无资格写下关于这方面的文字。但是，因某种因缘际遇，需要我把这些关于修身的智慧传递给大家。所以，尽管我不胜惭愧，也只好尽力把自古至今的圣贤们的修身智慧以及我的一些个人体验传递、分享给大家。我希望自己能做好这个传递工具，可以让读到此书的每一个人通过文字，然后超越文字与圣贤们的灵魂契合而有所收益。如果你没有收益，就说明我没有做好这个传递工具。在此，我不敢像韩国的法顶禅师那样，可以大声地对大家说出如下话语：“我希望我的文字包含着生活的真实，无论何时、无论何地、无论被谁读到，我都不会感到羞愧。”（《活的时间之外》封皮语）我的文字尽管也包含着我心里

及生活的真实，可还是会感到羞愧，羞愧自己没有禅师那样高的修行与德性，却在这里借助自古至今圣贤们的话语高谈修身。尽管羞愧、惭愧，因衷心希望大家能够真正幸福、快乐、圆满、自在，故在如此祈愿的推动下，做了如下的传递。