

北大教授

叶舟 编著

谈修心



中国国际广播出版社
电子书

序：心不修，万事不成

1、为什么要修心

心，是纠缠你一生的痛；心，也是成就你一切的根！

世界上，改变命运最大的力量就是心的力量。每个人的心力有三大块，一是心魂的力量，二是心态的力量，三是心智的力量。

在心的三种力量之中，最关键的是心魂，即人的精神。一个人有没有种，能不能干成大事，能不能治理国平天下，最关键的不是能力，不是知识，不是环境，而是看他有没有野心，有没有战无不胜的斗志，有没有坚持到底的意志力，有没有谁都拦不住的牛劲，有没有威武不屈的气概，这就是人的魂。别以为多读几本书就有心力啦！我告诉你——人生最大的力量只可能来自你的内心，而不是外部。一个人若没有这种强者之魂，那么，是不可能干出大成就的。一个人是如此，一个团队如此，一个国家亦是如此。

《亮剑》许多人都看过，亮剑精神就是中国军人的军魂。你只要回头看看历史，孔子、秦始皇、成吉思汗、毛泽东、马克思，只要看看今天商场上的风云人物张瑞敏、牛根生、史玉柱等等，就能看出什么是人一生中最重要的东西——当然是魂。北大的“兼收并蓄”，清华的“厚德载物”是什么？当然是魂，是校魂。

如果你正在个人奋斗，若想成功，第一件要做的事就是重建你的心魂；你若是领导，要想渡人，作为一个船长，最重要的是要铸就你的船魂。许多人聚集到了你的船上，他们几乎都是群盲，他们如盲流一般就流到了你的船上，他们内心并不一定想上你的船，只是偶然或无奈地一如“孤魂野鬼”般，又如空心的稻草人般不由自主地上了你的船，其中绝大多数人都是无魂的人。这一点，你作为船长最大的责任就是要给他

们造魂，你不能对上了船的人重造魂魄，那么，你的船是不可能到达彼岸的。

人的心力第二块是心态，这种力量也是不可小视的。

他依然比信息知识和智慧更重要，依然比学历、经历、技能更重要。你只要到书店里看看，就知道有多少人在购买“心态”方面的书。

所谓心态，它是一个人内心对世界各种问题的看法的外化。一个人内心拒绝你，那么，他外在就不会对你好，就不会对你积极。整个二十世纪的心理学会简单地用一句话概括：改变心态，就能改变命运。

这句话可以说明，心态对一个人，对一个人来说是多么的重要。可以这么说，有好心态，就会有好的工作作风、工作技能、工作职业道德等。若没有好态度，就不可能指望他能给他人带来什么。相反，还会成为环境的情绪污染者，成为别人的负担，只会拖人后腿。

人的第三种心力就是心智。

所谓心智，是指一个人的知识信息程度，并运用知识信息来解决问题的能力。当然包括专业的技能和专业的知识了。一个人心智能力的强弱，虽与他的积累有关，但也与自己或老总在他身上付出的努力有关。一个十分重视学习的人，他的心智能力自然会高，一个提倡不断学习，不断进取的团队，其心智水平自然会上升得很快。

如今许多人之所以心力憔悴，是因为，黑白颠倒、是非混淆、心为物役的人类社会是个大染缸，它极大地污染了人的心灵，使人变得自私、懒散、愚昧、烦恼，严重削弱了心的智慧力、觉悟力、慈悲力、意志力……等精神的伟力，使肉体失去了英明的统帅。

总之，天地万物，唯心是灵。心如种树之根，根坏树必枯，根好树必茂；心如万果之蒂，蒂坏瓜必萎，蒂好果必荣。心为主宰，一身之君。此心既失，此身亦倾。欲善其身，先治其心。庸俗人心，不治不纯。人心得治，天地清宁！

心为身主，身为心用。一切善恶祸福，皆由自心造作。自心修善，令身安乐；自心作恶，令身危苦。心正成佛，心邪成魔。仙由心成，道由心学；德由心积，功由心建；福由心作，罪由心招。可见转移造化，只在人之一心也！

人的心是引爆力量的源泉，是成就一切的根本。牛根生说：我真正经营的是什么？是人心而已。其实，又何只是牛根生如此，凡是能成大事者都无一不是经营人心的大师，做的无不是“圈心运动”。刘备的成功在于经营人心，日本的武士道在于经营人心，中国的诸子百家都是经营人心的。作为一个老总，最大的能力莫过于经营人心了。当然，经营人心之前，同时也得经营一下自己的心。

一切从心开始，是所有学说的根本所在，是所有成气候者的必修课。

将相本无种，男儿当自强。自强，人人都想，但究竟自强从哪个方面开始呢？当然是从心开始。这个世界不属于有权人的，也不是属于有钱人的，从根上讲，而是属于有心人的。因为有心，才能创造财富、积聚权力。

成功的要素太多太多，而要把这一系列的要素聚在一起，则只有一种东西能做到，它就是神奇的心。心，这个看不见摸不着的存在，几千年来不知有多少智者对其进行了探讨，而且都得出了一套行之有效的修心方法。

儒家的“古之欲明明德于天下者；先治其国；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；……心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”修身、齐家、治国、平天下这一系列步步逼进的人生境界，都始于一个点，这个点就是“心”。一个人若不能先正其心，自然一切努力都将成枉然，都不可能修成正果。大意是说：古代那些要使美德彰明于天下的人，要先治理好他的国家；要治理好国家的人，要先整顿好自己的家；要整顿好家的

人，要先进行自我修养；要进行自我修养的人，要先端正他的思想……思想端正了，然后自我修养完善；自我修养完善了，然后家庭整顿有序；家庭整顿好了，然后国家安定繁荣；国家安定繁荣了，然后天下平定。

佛家的《心经》更是直指修心的重要与必要及方法，它更是慰藉心灵的良药，指点人生迷津的明灯。可谓字字珠玑，涵盖广博，简直是人类修心的无上妙法。

道家更讲修心，其言凡心不止，道心不升。道家为天地立心，这个心就是道与德，道生万物，德养万物。《道德心经》5000言，却是字字金光，句句义要，堪称人类史上的稀世珍宝。

庄家（庄子）的修心又是别有一番景致，它似乎更直接，更明了。他倡导的神与物游，心游万仞。御风而行的修心境界，更是彻悟人生真谛的表现，更令后生小辈神往。人生如斯，岂不快哉！

世界上无数学派，都无不是以修心为要。所谓“一切法皆是心法，一切名皆是心名，万法皆从心生，心为万法之根本。”“物随心转，境由心造，烦恼皆心生。”人生的境界由心境来决定，心悦则觉物美，心悲则感事哀。世间万物皆虚幻，所谓烦恼，所谓痛苦，一切皆由心起。

由此可见，修心对于一个人或一个老总成就卓越是至关重要的。

其实，正如一位佛学大师说：人生中任何一个人升沉、苦乐、正邪……都是由心决定的。人，是受思想支配，受认识指导。为什么要修心？因我们从出生以后，由于自我意识的伸张，主观意念把一切问题、现象、事实都扭曲了，如果不修心，便一直扭曲下去，活的环境是个变态的环境，心，是个走了样子的心。不修心，会活得很苦。

谈到修心，先搞清楚修的是哪一颗心？自己有几个心？用分类法，起码有两种。儒家说：有人心，有道心。佛说：心为恶源。又说：是心是佛，是心作佛。由此可知，心有两种。

这两种心并不是用解剖学解剖出来的，而是我们自出娘胎这二种心就开始形成；十多岁时，雏形大体完成，受完教育以后，进入社会工作，人心不断地增强，道心不断地被埋没，如果说我们一生下来便是道心，那也不是事实。佛说：心为恶源。又说：是心是佛，是心作佛，是不是矛盾？不是，心为恶源的心是妄心、是人心。能够作佛的心是真心，是本心。

人心是怎么形成的？

它是由根、尘相对，第七识的自我意识，第六识的分别意识，透过五官的采集、见取、纳入……久而久之便形成了“表层意识”；在本心的表层上覆盖了一层尘垢，这尘垢便是我们经常认为的“自我”。

佛说无我，是针对着我们的表层意识，说这不是你，根本没有你。如果你认为这就是自己，或自己的心，是绝对不正确的。

是心是佛，是心作佛的心，是原本的心，是摩诃般若，是心的原态，也是生命的共相。这个心本自具足，本自光明，本自圆满，是不须要修的。

需要修的是什么心呢？是我们的“表层意识”。表层意识掩盖、埋藏了我们真实原本光明、圆满、一切具足的本心，要修的就是这个虚假妄心——表层意识。古人说：“借假修真”，不是借肉体修法身，而是借我们虚伪的意识来修正、恢复、发掘出自己原本的真心。

如果问：你有心没有？你一定会说：我有心，我知道，我清楚，我不会把口袋里钱送给不相干的人。我吃饭也不会吃进鼻孔里。我清明在躬，很有理智……

这并不正确，你是有一颗心；但是你现在没有心。你原本的真心被六尘覆盖住了、埋没了，而你那个表层意识虚假的心，又支离破碎，四分五裂，欲振乏力，不起作用了。为什么？因为你缺乏一个完整、统一的心——昨天决定的事，今天你会否定；上午决定要做的事，下午又不做

了。你的理智时常和情感交战，欲望和德性交战，你的心是矛盾的，不是统一完整的。

所以，修心，首先要把这个支离破碎、四分五裂的表层意层意识修好。真心不用修。如果表层意识原本是好的，佛不会讲“心为恶源”；《尚书》亦不会说“人心惟危”。所以表层意识是我们要修的对象；不但要修，而且大部分要扬弃。“借假修真”的前提必须先具备一个完整统一的“表层意识”；而且要给它开个孔道，让原本的真心出头来主宰这个统一的表层意识。如此，才有修心(行)的可能；否则，便是流于空谈。

总之，这世间所有的问题，都可以还原成心的问题。因为人的心千头万绪，每一个学科都在解决心的某一个侧面的问题，如经济学解决心的欲望最大化，哲学解决人的心智问题，宗教解决心的自由度问题，创造学解决心的能量满足问题，医学解决心的健康运作问题……人心的问题虽多，但最基本的问题却只有四个：

- 一是心的物质欲望；
- 二是心的情感欲望；
- 三是心的健康欲望；
- 四是心的自由欲望。

四个问题，从古至今都没有同时解决好过，中国古代的农业文明安贫乐道，贫穷并不是好的，安贫显然是有违人性的，但乐道是对的。西方文明的物质极为丰富，这是好的，但精神却极为空虚，这是不好的；还有健康问题，情感问题等，几千年来也是时好时坏，都没有从根本上得到解决。在人类心灵历史上，这四个问题，一至都没有相对平衡过，都是只片面地解决其中某个问题。

要想同时解决好这四个问题，那就得抓住问题的根——心，就得一切从心开始，否则，本末倒置，劳而无功！一个人修没修心是一眼就能看出来的。因为相由心生！

脸色苍白者，他内心一定贫血；

脸色紧张者，他内心一定忧乱；

脸色枯萎者，他内心一定死寂；

脸色红韵者，他内心一定欢畅；

脸色慈祥者，他内心一定善良；

脸色平和者，他内心一定安静；

脸色庄严者，他内心一定高尚！

2、本心迷失的原因

真心被埋没，真心被失落，真心被迷失，真心被六尘所覆盖，主要由于我们没有认知它、肯定它、珍惜它，按一位佛学大师的说法，本心被迷失的原因如下：

(1)为形所役。人的一生，忙忙碌碌，就是为这个肉体服务，我们所有的念头动机，都是根据肉体产生，古人说这叫“躯壳起念”，明明它是不永恒，不可贵，死了不多久就发臭，是具臭皮囊，但是我们却一生都在为它服务，做了它的奴隶。绝大多数人，以大部分时间来侍奉这个肉体；给它吃，给它穿，它不美，要它更好看。所有患得患失，功利追求，都是为了这具肉体。你的心既然做了肉体的奴隶，你的心就会因为被忽视而渐渐地遗忘、迷失、沉没在虚幻里了。

(2)与世浮沉。人，大多没有当家作主的意志。有些人写自己的传记，说他曾经做了些什么，那是大言不惭，那并不是他做的，是周遭的环境为他安排、逼他做的，一如赵匡胤，黄袍加身当皇帝；又如黎元洪，从床底下被拉出来做督都。大多数人都是如此，百分之九十九点九的人都没有当家作主，都没有自己人生的方向，都只是被环境所驱使，要他怎

样，他就得怎样。这就是与世浮沉——时间过去了，他的生命也腐蚀、消失了。因此，看相算命者大行其道，大多数人都被算定了，一生都摆不脱命运的支配。其实，是大多数人都不肯自己当家作主而与世浮沉，原本的自己真心才被淹没，不起作用的。我们看了《了凡四训》以后，就知道人是可以当家作主，可以改变并主宰自己的命运的。佛经上说：“种子变，则命根变。”只要你发心，你的本质变了，素质提升了，顽铁忽然变成黄金，价值自然就不同了。我们修心，最重要的就是纠正、改变这一点；如不改变这一点，人就不可能成佛，就不可能在茫茫业海中脱颖而出。

(3) 积业成障。业，是思想行为的总合，一如公司的业绩。为什么叫各位反省？因为真正反省的人是可以认知自己的。为什么要各位注意六岁以前？你能反省到六岁以前，进一步就能反省到出生以前，就可以自己证明生命是永恒的，是不朽的，不是这一世才有的。在座的有好几位可以证实这一点。如果你不肯去反省，业障就障碍你最真实的本心，使你不得成佛，不得自在。

我们既然在习气污染中，迷失了自己，只有靠反省、回顾才能明白自己这个人格是如何形成的！“人心惟危”，是什么原因使我们具备了一种毁灭的倾向？我们如果肯反省、肯忏悔，我们就能够不再把错误重复下去，也才能不让烦恼、痛苦再延续下去。

如果我们能按照以前所说的要领去反省，静静地发露出我们内在的过错，不求功利，不求速效，也不要赶时间，能够反省到六岁以前；反省不下去时就等，静静地等，等它一年、二年，一定要把六岁以前的都反省出来，到那时，你就知道你原来是谁？再往前反省，你就知道你前世是谁？再反省下去，就是宿命通了，宿命通是真实的神通，不会退失（天眼、天耳都容易退失）。到那时，自己会清清楚楚地认知自己，不论

你是中国人、外国人，你可以说那个时代和那个地区的话，那是万万假不了的。同时你也便肯定了生命的永恒，而珍惜自己的生命了。

所以，打破业障，除了反省、忏悔，没有第二条路。真能由衷反省的人，都得到了法的利益，没有认真反省、忏悔的人，便停止(滞)在那里无法前进了。反省、忏悔，并不是我发明的，我也是这样做，而且很确实认真地做过的。我曾告诉过各位，当我反省到妈妈生我，反省到妈妈没有生我之前，我便认知了真实永恒的自己。

反省，不要急躁，不要求速效，要诚、要敬、要由衷，才会成功。路，是人走出来的，你不去做，只求知，那就上了当。装一脑子名相，不停地拿它作分别妄想的素材，想来想去，最后便会落入“想阴”。

(4)逐相而迷(沉)。我们一睁开眼，只见五彩缤纷，如果没有堵塞耳朵，又加上百音杂陈，对于这些，我们习惯地执着它是真实的，而忘记了这个地球并非永恒。其实，这些都不真实，都如幻如梦。我们如果不肯从梦中警醒过来，就不免要迷失在现(幻)象当中了。有时照照镜子，自己都怀疑自己：这是我吗？我是这个德性吗？我怎么会是这种样子呀？不但把自己的心迷失了，对自己的相貌都会打问号，而失去亲切感。何以如此？因为我们最善于对外在的幻相认同。既然认同了虚幻不实，我们的心自然也就变成了虚假。所谓虚假的心，就是生灭心，随着环境在改变，后念出、前念没，不停的生灭。如果你改变不了对外在幻相的执着，那就甭修心了，修亦不会成功。

(5)随想入阴。很多人以幻想为享受，想入非非。一个人坐在那里想，越想越有味道；想到高兴的事，情不自禁地会自己发笑。有时候，为自己勾画一幅未来的远景，会兴奋到整夜不睡觉；越想越有意思，干脆，喝杯茶，抽支香烟，继续想下去！可是到了明天，一出门，所想的不是忘了，便是一点儿也派不上用场。习惯多想的人，多半面不华色；气色都不好，阴气太盛。所谓五阴，想的太多，便堕入了“想”阴。

禅宗典籍上说：“寂子莫入阴界！”意思是说，不要去想，问你问题，能答便答，脑筋一打转，答案就不对了。要直截反应，就像一按钮，灯就亮才行。

修心的主要目的，就是要让那些阴暗、见不得人的、心的阴暗面“曝光”。现代人多患时代病。最普遍的是神经衰弱和精神分裂。精神分裂就是意志不统一，想的很多，心力无法集中，所想的事情往往和他的工作脱节，与做人做事都不相干，久而久之，就会由神经衰弱而精神分裂了。

所以，人不能妄想；要想，一定要有个单一的、光明的主题，集中心力精覃不杂地去想，没有结论绝不放手。这样庄敬、严肃的去运用思维，才是“正思维”。如果轻率地乱想一通，只会伤害自己。

人一进入想阴，他的心灵便开始暗淡，不再有光明的感受，人生也显得不开朗。当然，他的心是乱的、不统一的、四分五裂的。精神就是心，一个分裂不统一的心，是不能借假修真的，因为它没有力量。

(6)作茧自缚。人要修心，无须放弃工作，不须躲入深山；但是，要修心就得摆脱七情六欲，所有恩爱缠绵、怨恨交织、刻骨铭心、梦魂萦绕……都是自缚于七情六欲之茧，而把自己绑在里面。所有放不下，不自在，百分之九十是情感的因素。有些人一生事业不能平衡发展，是因为家庭不调和。

顺治皇帝江山都不要，是感情在作祟。吴三桂冲冠一怒为红颜。豫让漆身吞炭……这些，都是仇恨的驱使，使爱恨交织纠缠，使一个人丧失理性，走上毁灭沉沦之途。

情，有正有负，正的情，是一种万物一体的情操，没有我，只有宇宙和众生，把私我融入宇宙与众生而遍在，这是佛、菩萨的心怀。如果把自己跟众生、宇宙相对立，用选择的方式决定自己的爱与恨、好与恶，那是凡夫，是作茧自缚的基因。我们如果摆不脱那些恩爱的缠绵，仇恨

的蚀骨，乃至于许多低级兴趣，那我们就没有办法修心了，修亦不会成功。这一关很难突破。

(7)瞞心昧己。自己从来不认识自己，不知道自己吃几碗饭，不知道自己挑多重的担子，乃至于滔滔不绝地讲了半天话，都不是自己所体验的，也不是自己能够做得到的，却去要求别人。如果我们分析每个人讲的话，十句当中起码有六句是不真实的，不管你是作老师的、为人父母的、作人丈夫的，所讲的往往都是虚伪的，而自己却以幻为真，活在幻想当中，自我陶醉。

自我保存欲太强的人，就会产生不必要的恐惧，觉得自己不安全，这些都反映出了虚伪。

法，是绝对的真实，活在虚假当中的人，和法是绝缘的，是不相应的。禅学会一成立，我们便提出诚敬信行；诚就是不虚假。敬就是不轻慢、不懈怠、不随便、不放逸、很认真……。

(8)言多必失。口德胜于口才。喜欢讲话，滔滔不绝，讲得很起劲，越讲越有意思；讲完了，再看，再找安祥，安祥没有了、溜走了。所谓：“言多必失”，说错话失言事小，失掉了离执的安祥心态，多糟！各位一定有种经验吧？不妨试试看，话讲多了，回头反观自心，安祥就会降低，乃至于消失了。所以，一个以说话为兴趣的人，不能修心。讲话，是一种责任、义务、而不是一种权利，也不是一种享受；如果把说话当作权利或享受，那非常荒谬。有的修心人，胸口挂个牌子“不语”，持不语戒。乡下人有句土话：“你一辈子不讲话，没有人把你当猪卖掉。”古德也说：“你一辈子不讲话，阎王对你也没办法。”所以，话说多了，会破坏心的原态，使你失去安祥。

以上所讲的这些因素，严重障碍了我们明心见性，障碍了我们的自在、解脱。所以我们必须知道，然后把它丢掉，对于修心才有着手处。

去掉了以上八种因素，才能真正地“借假修真”；把假的整顿好了，真心不用修，本自圆成。

3、如何重建我们的心

成功者，有一颗进取拼搏的“雄心”；

失败者，有一颗悲观失望的“灰心”；

追名者，有一颗不甘平淡的“虚荣心”；

逐利者，有一颗永不满足的“贪心”；

弄权者，有一颗唯我独尊的“野心”；

乱情者，有一颗乐此不疲的“花心”；

害人者，有一颗损人利己的“歹心”。

世间形形色色的人，只要有所求都逃不开一颗自我追逐的“心”。所以人生在世，无论高低贵贱，每个人都在修一颗自我的“心”。

修“心”本没有门第贫富之说，但不同的人出生于不同的地方，生活于不同的家庭环境，接受不同的教育，他们的“心态”就有所不同，他们修“心”的起点就有所差别。“雄心”、“野心”很有可能在修的过程中，转换成“灰心”，而“虚荣心”、“花心”，则很有可能转换成“歹心”、“贪心”。由此，人与人之间的关系就滋生出“私心”、“提防之心”。

修心的总方向是向善。心之向善的修心，逐渐演变成“玩心眼儿”的修心。朋友与朋友之间玩心眼儿，同事与同事之间玩心眼儿，甚至于亲人与亲人之间玩心眼儿。大家这样玩下去，朋友与朋友之间就不“真心”，同事与同事之间就不“实心”，亲人与亲人之间就不“贴心”。最终，搞的大家都“伤心”、“堵心”、“恼心”、“烦心”，一个个都想去“净心”。

可见，人的一生就在和心较劲，和别人的心较劲，更多的是和自己的心较劲。社会上也因此多了许多“力不从心”、“心力交瘁”、“忧心忡忡”的人。

虽然人的一生都是在修“心”，但为什么却修出了争夺、侵占、厮杀和不平等的恶心了，其主要原因就是修心没标准，没人指导。因此，为了解决这一问题，我们对修心进行了系统研究，最后简单地归纳为本书中的18大修心要诀。现略说如下：

一是心术要正。凡心术不正者，是绝不可能修成正果的。也许他一时凭伎俩获得得了小名小利，但很快就会陷入新的危机之中。

二是心要宽。海纳百川，有容乃大。一个人的成就决不会超过他的心里宽度，你心有多宽，就能容纳多少朋友，多少智慧，多少资源，你的思路财路就有多宽，人生就能走多远。也就是说，心有多大，舞台就有多大。

三是心要深。深度决定高度。无论你从事什么样的职业，你钻研得多深，你站得就会有多高，看得就会有多远。

四是心要密。心细如发，细节决定成败。我们这里所说的“密”，不仅仅是指细密，它还包括系统的思考、着眼全局的思考。你若没有从小处着手、缜密的思维意识，就不能安全驾驶人生之舟，就有可能随时触礁翻船。

五是心要野。人生岂能没有野心。一个没有野心的人必然是失败的人，至少是平凡平庸的人。人类一切有大成就的人，都无一不是“野心勃勃”的人。

六是心要狂。要敢于为天下先，要敢于打破传统，要敢于挑战，敢于挑战一切权威，挑战一切强大的竞争对手，否则，你就难以超越，难以卓越。

七是心要善。天地之大德曰善。一个人若失去了同情心、慈悲心和感恩心，那么他必将在炼狱中生存，一切都是苦的，而且永劫不复，永无开心之日。

八是心要止。大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。不止不得，这是千百智者的告诫。所谓止就是心要专于一处，即“制心一处，事无不成”。如果一个人拿出了自己的全部情感、精力、人力、物力、财力投放到某一件事上，还不能成功，那天理都不容。若果真如此还没成功，那么，分散了一切后，自然成功的希望会更加渺茫。

九是心要在。人生在世，所求各有不同。有的沉迷于追名逐利，有的热衷于情欲欢场，有的则醉心于清幽山林。无论是什么样的人，在自己的内心深处都会有不同的梦想和追求。而不同的追求又会，呈现出不同的心态。人之所以有不同的生活准则，有不同的兴趣与爱好，归根结底都有一颗“自在”的心，就是他对人生的看法、追求与思考。当一个人的心总往渴望的方向与目标靠近的时候，他的这颗“心”，也就开始不那么“自在”了。

.....

修心 18 要，现在你知道了其中一点点，书中正文有详细介绍。但知道不等于做到，“知易行难。”这个社会，成功者与失败者，大人物与小人物之间最大的区别就在于对修心的执行程度。

总之，心不修，万事不成。心不修，一生无功。生命是一系列修心的过程，一个人能否成佛，不是看他身体有多强壮，口袋里有多少钱财，而是看他的心是否成熟。人生的过程就是不断修炼我们心灵、灵魂的过程。所有的过程只有一个目的，能修成正果，能修炼成佛。

另外，我之所以强调心的建设，还有另外一个原因。随着科技越来越发达，生产的产品日益饱和，人们对身体的需求已越来越弱化了。也

就是说，市场经济已由身经济转向心经济。人们现在都迫切需要体验经济、感受经济。麦当劳卖快乐，可口可乐卖刺激，而挂卖超越，超女卖娱乐……

就目前来说，全球的主体经济已由以前的实体经济进入虚拟经济时代了，所有的老总家都应在战略上转向，都应将经营产品转到经营人心上来。当下流行的品牌营销，就是最时尚的心经济形式之一。心，这个字将是困扰全球老总家的最关键的一个字。谁能经营好这个字，谁就能做大做强；谁若失去了人心，谁就必将没有市场。老总的市场就是员工的心。

总之，人心向善，就会把万事万物看得很美好，事物入眼皆美，那内心的真善美就不会失衡保持一颗永远真善美的心，也就能保持一个安康和谐的群体和社会。那时，每个人都能“心意相通”，为人处事自然会“心花怒放”、“心想事成”。当一个人真正明白了生命的真谛，修成了玲珑剔透的“唯美之心”，那他就不会再发出“我本将心向明月，奈何明月照沟渠”的人生感叹了！

4、如何理解身与心的关系

身与心的关系，请领会以下三层意思：

第一，人生包括了“身”和“心”两个方面。这是人与动物的本质区别。动物有“身”而没有“心”。屠宰场一天杀一万只猪，也没有一只可以留下自己的思想、理念、观点。而人是一人一世界，“正如一沙一世界，一叶一菩提”，每个人都有自己的思想、理念、观点。有精神，有灵魂，有追求，这就是“万理皆备而其心常实”。

第二，“身”与“心”孰轻孰重：“心”重于“身”。一个有“心”的人，把“身”只视为“躯壳的我”。这种“心重于身”的观念体现在静态和动态两种状态中。在静态中，身心关系是肉与灵，身体的一切器官、部位与精神的关系，灵魂支配肉体，精神支配身体的一切器官和各

个部位。在动态中，身心关系是行动与思想、行为与动机，果与因的关系，思想支配着行动，动机决定着行为，心之因决定着身之果。

第三，“心”是需要培植，需要充实，需要呵护的。历代人生导师都视心为“性命”——视“性”为命，“性”就是命。这个“性”不能狭义理解为男女两性之性，那还没有超出动物的范畴。“性”应当广义理解为人性，人的本性、真性。这就是格言中讲的“义理”。什么样的义理才代表人的本性、真性？冰心老人说：“一个人应该像一朵花，花有色、香、味，人有才、情、趣，三者不可缺一。”丰子恺说：“圆满的人格象一个鼎：真、善、美好比鼎之三足。对一个人而言，美是皮肉，善是经脉，真是骨骼，三者支撑起一个大写的人。”这两段话对我们理解人的本性、真性十分重要。

《菜根谭》作者给“心”下了一个定义：“心”是保持了纯洁，隐藏在人类内心深处的真、善、美本性。心虚则义理来居。义理来居，这种真、善、美本性才能发掘出来。因此“生理上的我”要给“心理上的我”让位置，留空间，大虚其室，使义理来居，万理皆备，充实内心世界。这样“性命的我”才能够领导、支配、督导“躯壳的我”。

另外，近年来，北大、清华等一流大学在各种研修班上都安排了与修心相关的课程，从我广泛听课的结果来看，他们都是在照本宣科引用孔子、老子、佛陀等先智的说法，继承当然需要，但我更欣赏创新。目前还没有哪位教授系统地对今天修心进行过自己思考，如修心究竟要修什么心？怎么修？有没有侧重点？……本书正是为了解决这些问题而推出的，它是北大、清华一流学者的集体智慧结晶，它当之无愧是中国第一本向中高层人士谈修心的通俗读物。

本书未尽之意，还须读者自悟，所谓大道无须多言，全在于心领神会，明者一点即通，昧者懵懵懂懂，仁者见仁，智者见智，一家之言，仅供参考！