

人生三修

修心
修性
修行

宿文渊 编著

人生是一次修行

在繁杂的世事中让心灵体验全然的喜悦
和极致的安然，在嘈杂中寻一份
心灵的宁静和安详。



修行即修性
人生时时可悟道
修行即修心



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

人生三修： 修心 修性 修行

宿文渊 编著



浙江工商大学出版社
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三修：修心 修性 修行 / 宿文渊编著. —

杭州：浙江工商大学出版社，2018.6

ISBN 978-7-5178-2221-9

I . ①人… II . ①宿… III . ①个人—修养—通俗读物
IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 140885 号

人生三修：修心 修性 修行

宿文渊 编著

责任编辑 张春琴

封面设计 思梵星尚

责任印制 包建辉

出版发行 浙江工商大学出版社

(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)

(E-mail: zjgsupress@163.com)

(网址: <http://www.zjgsupress.com>)

电话: 0571-88904980, 88831806 (传真)

排 版 北京东方视点数据技术有限公司

印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 20

字 数 277 千

版 次 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5178-2221-9

定 价 59.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88904970



前言

生活中，我们常常为境遇所苦，为得失所累，为名利所惑，为喧嚣所扰；在顺境中迷失，在困境里彷徨；失去了就抱怨，得到了却不知足；穷困时不知如何自处，富有时被烦恼缠身，总是不得解脱。要解决这些问题，我们需要学会修心、修性、修行。

房间需要经常打扫，不然就会很快落满灰尘，人的心灵也是如此。那些看不见、摸不着、感觉不到的心尘，唯有靠自我修炼才能使心灵时时保持洁净、澄澈。修心就是净化内心的过程：消除烦恼，留下欢乐；赶走悲伤，留下坚强。脱离金钱、名利、权位的束缚，让自己的心灵更有力量去面对、承受这世间种种的坎坷和磨难。静下心来，时时自省，让从容和淡然在体内散开，让我们的心灵永远向善、向美、澄澈安宁。如此，人生的幸福也将依次在我们眼前展现。修心，让每个人都能执一盏灯，驱散心内的黑暗与迷茫，在疲惫中找到安心之所，在忙碌中找到定心之处，在喧嚣里找到静心之地。

修性，不是让你不屑一切，只是使你少了份热烈，多了份稳重；不是无所求，庸碌一生，而是放下妄想与执着；不是看破红尘、不思进取，而是经过岁月磨砺后看淡世俗名利。学会修性的人，拥有超人的自信和勇于担当的奋斗豪情，拥有不怕寂寞、脚踏实地、百折不回的执着，常怀宽容之心，豁达而坚强，凡事不妄求于前，不追念于后，从容平淡，自然达观，随心、随情、随性。保持坦然愉快的心情，让自己的内心变得强大，在每

天结束的时候看到一个新我，拥有一个超然的人生。

人生就是一次修行，在经历了挫折和磨难的考验之后，总能在逆境中找寻到前行的方向，不断地提升修为，增强自控能力，拥有智慧的头脑、积极的心态、准确的眼光、强有力的行动和钢铁般坚强的意志。做到从容应对，在各种诱惑面前耐得住性子，不为之所动；保持清醒的头脑，“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”；远离虚伪和诱惑，明白什么是爱、什么不是爱，什么属于自己、什么不属于自己；不以物喜，不以己悲；有足够的时间和心情去品评人生的况味，享受人生的乐趣；在世事的牵累、终日的忙碌中偷出空闲，滋养自己，表现出端庄的气度、深厚的内涵；知道爱恨情仇、恩怨得失虽无法忘记，但可以宽宥，从而让一切慢慢沉淀在记忆里。于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。

《人生三修：修心 修性 修行》从现实生活的实际出发，以睿智的富有哲理的观点和看法，教人看透人生真谛，教你正确面对生活中的种种不如意，能选择，懂放弃。教你懂得尽人事，听天命，不贪婪，不妄求，懂宽容，知进退，宠辱不惊，成功了不扬扬自得，失败了不悲观失意，在忙碌之中体会内心的宁静和生活的乐趣。本书逻辑缜密、符合实际，富有现实的指导意义，将道理与故事相结合，文字灵动而深刻，句句触动人心，帮助读者找到自身问题的所在，调整心态，调整看问题的角度，最终摆脱烦恼和痛苦的困惑，活出属于自己的幸福和快乐。

行走在喧嚣人世，修心、修性、修行，给自己修一条宽广的人生大道，在风雨得失中昂起头颅，在悲喜的大潮中挺直脊背，接受人生的各种挑战，忍受住各种突如其来的磨难和苦厄，在一点一滴的积累中逐渐让自己变得强大，在人生的赛场上成为笑到最后的人。



目录

修心

第一章 观心：修好心才能转好运 / 2

做人先从观心开始 / 2

踏踏实实，保持真实的自己 / 4

主动孤独，沉淀一切烦恼 / 6

自省的力量 / 8

有约束，才不会走错路 / 10

以勇气忏悔，用真诚改过 / 11

心不动，荣辱皆安定 / 13

每个人都有无可取代的优点 / 15

以自谦的态度提升自己 / 17

第二章 安心：真正的贫穷是心无安处 / 20

明浮躁源，戒浮躁心 / 20

心常在静处 / 22

细沙含一方世界，野花藏一座天堂 / 24

越亲近自然，焦虑越易消失 / 26

修一颗不为身体境遇所动的心 / 28

做第三类人：提起，放下 / 30

在喧嚣处，修得暇满身 / 32

第三章 静心：在喧嚣中安顿身心 / 36

世事无常，不必挂怀 / 36

不自扰，烦恼都在身外 / 38

当提起时提起，当放下时放下 / 40

不拘于外物，便是轻松 / 42

释怀是看不见的幸福 / 44

执着是茧，缚住自己也隔绝幸福 / 45

破除“我执”，生活处处动人 / 47

有所舍弃，才能活得洒脱 / 49

卸掉重负，轻装上路 / 51

第四章 舒心：无心而求，找回内心的纯粹和充盈 / 54

谁在给我们设置障碍 / 54

不快乐是因为活得不单纯 / 56

快乐在于找到内在的纯粹和自由 / 58

静心抬头，发觉生活的千般美丽 / 60

微笑的力量 / 62

不与外界争执，少和自己较量 / 64

吃饭睡觉也是修行 / 66

处处退一步，步步饶一着 / 68

第五章 养心：接受遗憾，在寂寞中开出美丽的花朵 / 71

人生有遗憾才真实 / 71

完美不是心中虚幻的宝塔 / 73

有缺憾的人生，依然美丽 / 74

- 孤独是生命圆满的开始 / 76
- 生命要耐得住寂寞 / 77
- 与自己对话，让外在的东西慢慢沉淀 / 79

第六章 随心：空悟超脱，看破生死始成佛 / 81

- 生命仿若不系舟 / 81
- 空悟禅音红尘听 / 83
- 风过疏竹，来去自如 / 85
- 一切皆空实为样样都有 / 87
- 纵身大化，不喜不惧 / 88

修 性

第一章 随性：回归本性，做真正的自己 / 92

- 人生随时要保持单纯的本性 / 92
- 想得少点，活得简单 / 94
- 做人不掺杂念 / 96
- 除去心中累赘，回归自然天性 / 97
- 聪明累，过无机心的人生 / 99
- 做人要有一颗直心 / 101
- 不伪饰，不失本色 / 103
- 做自己最幸福 / 105

第二章 淡泊：放下负累，别把贪嗔痴装进行囊 / 107

- 欲望的海水越喝越渴 / 107
- 想抓住的太多，能抓住的太少 / 109
- 除去闲名，禅师本是和尚 / 110

幸福的本质是实现，而不是占有 / 112

取舍都是为了心的快乐 / 114

轻囊致远，静心久行 / 116

别为了流泪，而错过满天繁星 / 117

第三章 宽忍：能让能忍，把倾斜的世界在心头放平 / 120

忍是心的雕刻刀 / 120

心不嫉，身无疾 / 122

和你的愤怒缔一个约 / 124

先做牛马，再做龙象 / 125

有辱能忍，才能随意屈伸 / 126

弯腰不是卑微，而是成熟 / 128

宽容无法改变过去，却能改变未来 / 130

第四章 博爱：我为人人，爱是恒久的富源 / 132

爱是什么：百分之百的忠诚，百分之百的容忍 / 132

接纳爱的本来面目 / 134

不要害怕去爱：斩断你的犹豫与怯懦 / 136

有情不是罪过，痴爱才生烦恼 / 138

向前走的爱，向后退的爱 / 140

爱之难不在绚烂，而在平淡 / 144

守护好自己爱的天性 / 146

让别人受益，让自己开心 / 150

第五章 知足：不贪不求，简单就是一份厚礼 / 154

沉迷于欲望便是画地为牢 / 154

舍去贪婪，过不负累的人生 / 156

- 不贪不执的清净心 / 158
- 以舍治贪 / 160
- 懂得放弃，往往拾起更多 / 162
- 舍一分利心，得一份简约 / 165
- 布衣桑饭，知足就能开心 / 166
- 舍了就是得了 / 168

第六章 自省：明镜在心，时时拂拭 / 171

- 金无足赤，人无完人 / 171
- 浪子回头金不换 / 172
- 无忏悔者，不为人 / 173
- 给人以改过的机会 / 175
- 不要迷失内心的方向 / 177
- 良知有时需要人唤醒 / 178
- 常忏悔，常进步 / 179
- 适时宽恕自己 / 181

修 行

第一章 一撇一捺，一个“人”字能写多大 / 184

- 人生有所“止” / 184
- 人生的重与远 / 187
- 夫子有病不得医 / 190
- 有才无德不足观 / 192
- 那“仁”却在灯火阑珊处 / 194
- 千古一辩义与利 / 196

今天你诚信了吗 / 198

圣人之德，凡人之德 / 200

第二章 知人者智，自知者明 / 203

唯有自知，方能不失 / 203

向内观照自己，自省洞明人生 / 206

好说己长便是短，自知己短便是长 / 207

见贤思齐，见不贤而内自省 / 210

认识自己，接受自己 / 211

观人重在言与行，识人重在德与能 / 214

临之以利以观其心 / 217

莫以相貌论英雄，不以成见定良莠 / 218

第三章 中庸之道，方与圆的艺术 / 221

画蛇添足，过犹不及 / 221

哀而不伤致中和 / 223

以德报怨还是以直报怨 / 226

中庸，是一种变通 / 228

一上一下，一仁一智 / 230

看懂世态炎凉，熟谙人情冷暖 / 233

能屈能伸，乃智者人生 / 234

圆中预，方中立，古人处世之真理 / 236

对外圆融以安身，对内秉持而立命 / 239

第四章 戒除贪欲，无欲则刚 / 242

少欲知足是真富，人到无求品自高 / 242

久贪生灾厄，寡欲心自清 / 245

- 有求皆苦，无欲则刚 / 246
- 见小利则大事不成 / 248
- 欲望只可浅尝，不可沉溺 / 251
- 坐拥己有，不必占有 / 252
- 以舍医贪，舍利而养心 / 254
- 钱用出去了，才是属于你的 / 257
- 君子爱财，取之有道 / 259
- 今日讨巧，明日奉还 / 261
- 不义而富且贵，于我如浮云 / 263
- 身无分文，不碍快乐 / 266
- 舍一身皮囊，财富不压身 / 267

第五章 摆脱困境，破茧成蝶 / 270

- 命里有时终须有，命里无时莫强求 / 270
- 爱若成为固执，就摧毁了自由 / 273
- 爱情要有激情，更要有理性 / 275
- 自处之道，断婚姻病根 / 276
- 爱情维系如往昔，天长地久会有时 / 278
- 上岸何须回头，苦海无边处处岸 / 280
- 把伤害刻在沙滩上，潮起潮落无痕迹 / 282
- 与其抱残守缺，不如断然放弃 / 284

第六章 忍苦忍辱是一生的修行 / 286

- 有容德乃大，有忍事乃济 / 286
- 忍一时风平浪静，退一步海阔天空 / 288
- 忍苦谛才能成大器 / 291

忍小忿以成大事，小不忍则乱大谋 / 292

暂时退却弯腰，换取大踏步地前进 / 294

耐住寂寞，在寂寞中守望成功 / 296

蛰伏时养精蓄锐，争取更好地飞翔 / 297

忍耐以适应变化，获得真的成功 / 299

沉住气，厚积薄发 / 301

在忍耐中坚强，在坚强中成长 / 304

既要会隐忍，又要能奋发 / 306



修心



第一章

观心：修好心才能转好运

做人先从观心开始

佛学思想中有这样一个观念：人来到这个世界，比是为偿还欠债，报答所有恩缘。因为我们赤条条地来到这个世界上，本来一无所有。长大成人，吃的、穿的、所有的一切，都是众生、国家、父母、师友们给予我们的恩惠。只有我负别人，别人并无负我之处，因此，要尽我所有，尽我所能，贡献给世人，以报答其恩惠，还清我生生世世累积起来的旧债，甚至不惜牺牲自己而为人、济世、利物。

国学大师南怀瑾在讲解《金刚经》时说：“先学做人，能把儒家四书五经等做人之理通达了、成功了，学佛一定成功。像盖房子一样，先把基础打好。人都没有做好，就要学佛，你成了佛，我成什么？要注意啊！要先学做人，人成了，就是成佛，佛法告诉你的就是这个道理。”

很多人苦苦寻觅幸福，但佛陀告诉世人，做好自己，做好眼前的事，即得幸福，得道。其实，学佛也好，找到幸福也好，首先最应该做的不是念“阿弥陀佛”或空想，而是做好当下的事情，完成一个人在这世上应该做的事。只有把该做的事情做圆满了，才能体悟生活的道理，领悟人生的真谛，获得对尘世的正确见解。老老实实做人，踏踏实实做事，那么，人人都可成佛。

有一位年轻和尚，一心求道，多年苦修参禅，但一直没有开悟。

有一天，他打听到深山中有一古寺，住持和尚修炼圆通，是得道高僧。于是，年轻和尚打点行装，跋山涉水，千辛万苦来到住持和尚面前，两人打起了机锋。

年轻和尚：“请问高僧，您得道之前，做什么？”

住持和尚：“砍柴担水做饭。”

年轻和尚：“得道之后又做什么？”

住持和尚：“砍柴担水做饭。”

年轻和尚哂笑：“何谓得道？”

住持和尚：“我得道之前，砍柴时惦念着挑水，挑水时惦念着做饭，做饭时又想着砍柴；得道之后，砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭，这就是得道。”

住持和尚说，得道就是“砍柴即砍柴，担水即担水，做饭即做饭”，这真是一语道破禅机，认认真真地干好手中的每件事情便是得道。不要把佛法想得过于高深和遥不可及，其实佛法很平凡，它存在于我们生活的每个细节之中。做佛就是做人，一个真正成佛的人，往往在人间最平常的地方。正如佛所说的，真正的智慧成就，即非般若波罗蜜。“般若波罗蜜”是梵语，是“智慧”的意思，智慧到了极点，到了没有智慧的境界，那才是真智慧。真理就存在于平凡中，能到达人间最平凡处，才能接近佛法之道，也就是做人之道。

在佛家看来，世法与佛法是同样的道理，因此，出家的人要懂世法，世法懂了，佛法就通了。真正的佛法，并不是以梅花明月、洁身自好便能彻悟的，后世学佛的人，只重理悟而不重行持，大错而特错矣。

先学做人，再学做佛，这是佛法的本义。一个人如果真的能够照此修行，不但可以使自己获得幸福，还能够造福社会，成为社会的有用之材。

踏踏实实，保持真实的自己

“木末芙蓉花，山中发红萼，涧户寂无人，纷纷开且落。”这是王维的一首诗，名叫《辛夷坞》。这首诗写的是在辛夷坞这个幽深的山谷里，辛夷花自开自落，平淡得很，既没有生的喜悦，也没有死的悲哀。无情有性，辛夷花得之于自然，又回归自然。它不需要赞美，也不需要人们对它的凋谢洒同情之泪，它把自己生命的美丽发挥到了极致。

在佛家眼中，众生平等，没有高低贵贱，每个个体都自在自足，自性自然圆满。《占察善恶业报经》有云：“如来法身自性不空，有真实体，具足无量清净功业，从无始世来自然圆满，非修非作，乃至一切众生身中亦皆具足，不变不异，无增无减。”一个人如果能体察到自身不增不减的天赋，就能在世间拥有精彩和圆满。

我们常常会有这样的感觉，远处的风景都被笼罩在薄雾或尘埃之下，越是走近就越是朦胧；心里的念头被围困在重峦叠嶂之中，越是急于走出迷阵就越是辨不清方向。这是因为我们过多地执着于思维，而忽视了自性。佛祖曾经讲过一个故事，教导我们认识自性。

一位富人有四位妻子：第一个妻子活泼可爱，在富人身边寸步不离；第二个妻子是富人抢来的，倾国倾城却不苟言笑；第三个妻子整天忙于打理富人的琐碎生活，把家中大小事务管理得井然有序；第四个妻子终日东奔西跑，富人甚至忘记了她的存在。

富人生病即将去世，他把四位妻子叫到床前，问她们：“平日里你们都说爱我，如今我就要死了，谁愿意陪我一起去阴间呢？”

第一个妻子说：“你自己去吧，以前一直都是我陪在你身边，现在该换她们了。”

第二个妻子说：“我是迫于无奈才嫁你为妻的，活着的时候都不情愿，