

儒家修行 佛家修心 道家修性

一部引领现代人修身养性的

智慧励志之书

李志强◎编著

儒家修行

帮助我们找到最好的行为准则

佛家修心

帮助我们建立完善的内心状态

道家修性

帮助我们养成良好的性格特征



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

儒家修行 佛家修心 道家修性

李志强◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

儒家修行·佛家修心·道家修性 / 李志强编著. —
北京: 新世界出版社, 2012. 8
ISBN 978 - 7 - 5104 - 3130 - 2

I. ①儒… II. ①李… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 147433 号

儒家修行·佛家修心·道家修性

作 者: 李志强
责任编辑: 梁小玲 张铁成
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
[http: //www. nwp. cn](http://www.nwp.cn)
[http: //www. newworld - press. com](http://www.newworld - press. com)
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: [frank@nwp. com. cn](mailto:frank@nwp.com.cn)
印 刷: 九洲财鑫印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 787 × 1092 1/16
字 数: 121 千字 印张: 16
版 次: 2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5104 - 3130 - 2
定 价: 32.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言

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。

事实上，我们要想取得成功、获得幸福，首先要解决好三个方面的问题，即拥有正确的行为、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，但是由于他们找不到正确的修炼方法，所以在三者的修炼上没取得好的进展。

实际上，中国的传统文化博大精深，如提倡“仁礼安邦”的儒家修行思想，提倡“万法皆空”的佛家修心思想，以及提倡“无为而治”的道家修性思想。因此，我们可以从儒家修行中修炼正确的行为，佛家修心中修炼健康的心态，道家修性中修炼良好的性格。只有这样，我们的行为、心态、性格才能达到一定高度，我们才能取得成功，获得幸福。

为了帮助读者进行行为、心态、性格上的修炼，本书分为儒家修行、佛家修心、道家修性三个方面。

修行部分先介绍儒家修行旨要，让读者对儒家修行思想有一个大概了解，其中包括“仁”是儒家最高的道德标准，“义”是道德



修养的主要内容和标准等内容。然后，深入浅出地介绍求善省察的修行心法，让读者轻易地学会正确的修行，包括保存本心、培养善性，自行省察、自我反省等内容。

对于修心，先介绍佛家修心旨要，让读者更好地理解佛家修心的思想，其中包括为什么要修心，真心被埋没、失落的原因，如何拾回自己失落的心等内容。然后，用通俗的语言介绍悲天悯人的修心门径，让读者更好地做到修心，包括顺其自然，归零心态、以退为进，心静则自净等内容。

对于修性，先介绍道家修性旨要，让读者对道家修性思想有一个基本认识，其中包括老子主张“虚心实腹，不与人争”，庄子主张“清静无为，忘我无欲”等等。然后，简单深刻地介绍率性求真的修性导引，让读者把修性做得更好，包括坦然面对挫折、凡事三思而后行、认识你自己、不强求改变别人等内容。

总之，阅读本书，能够帮助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。





第一部分 儒家修行



第一章 儒家修行旨要

“仁”是儒家最高的道德标准 / 3

“义”是道德修养的主要内容和标准 / 6

“礼”是儒家的政治与伦理 / 11

“智”是理想人格必备的品质 / 15

“信”是诚实不欺，言行一致 / 19

“恕”是诚实和宽容 / 23

“忠”是与人交往忠诚老实 / 26

“孝”“悌”为立身之本 / 30

格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下 / 34





第二章 求善省察的修行心法

儒家静坐的六个层次：止、定、静、安、虑、得 / 38

儒家思考的人生准则 / 40

保存本心，培养善性 / 46

自行省察，自我反省 / 54

性有善有不善 / 62

治心与治身相结合 / 69

自觉自律，端正心性 / 75

第二部分 佛家修“心”



第三章 佛家修心旨要

什么是修“心” / 89

真心被埋没、失落的原因 / 89

如何拾回自己失落的心 / 92

保持着慈悲之心去倾听他人 / 95

不执著于任何事、理之心 / 98

学会宽容之心 / 99



第四章 悲天悯人的修心门径

- 不受环境影响 / 106
- 顺其自然 / 108
- 归零心态 / 113
- 以退为进 / 115
- 心静则自净 / 118
- 同心协力，众志成城 / 120
- 用心事成 / 122
- 要给心灵“放假” / 124
- 学会淡然 / 127
- 学会忍耐 / 129
- 保持虔诚的心 / 133
- 心无外物 / 135
- 安心 / 137
- 日行一善 / 139
- 放得下，拿得起 / 141
- 拥有一颗平静的心 / 145
- 宽恕别人，善待自己 / 148
- 积少成多 / 152
- 心静自然凉 / 157
- 清心寡欲，快乐人生 / 159





第三部分 道家修性



第五章 道家修性旨要

老子主张“虚心实腹，不与人争” / 165

庄子主张“清静无为，忘我无欲” / 168

列子主张“顺其自然” / 171

杨朱主张“以自我为中心” / 173

第六章 率性求真的修性导引

追寻生活，发现生活 / 178

简单、平凡就是幸福 / 180

平淡是福 / 184

坦然面对挫折 / 187

凡事三思而后行 / 190

认识你自己 / 194

改变别人，不如先改变自己 / 198

拥有积极的心态 / 200

不怨天尤人，做好自己 / 202

放下遗憾，明白人生 / 208

人要有自知之明 / 211





走自己的路 / 214
正确评价自我 / 216
从善如流 / 219
清心制欲 / 221
成功需要持久心 / 223
桃李不言，下自成蹊 / 226
虚怀若谷 / 228
保持空杯 / 231
学会控制情绪 / 234
凡事平常心 / 236
勿以善小而不为 / 239
学会从容 / 241
成败由心 / 243



A black and white photograph of a lotus seed pod on a stem, positioned in the lower-left corner of the page. The stem is dark and slender, with three seed pods attached. The topmost pod is dark and pointed, while the two below it are lighter and more rounded, showing the characteristic pitted texture of lotus seed pods. The background is a light, textured gray.

第一部分 | 儒家修行



第一章 儒家修行旨要



“仁”是儒家最高的道德标准

儒家学说自从孔子创立以来，通过历代知识分子的不断完善以及发展，自汉朝开始，始终是中国历代封建王朝所采纳的正统思想。由于两千多年的潜移默化，儒家的“仁”的部分内容俨然成为我们潜在的道德意识、精神生活以及传统风俗习惯的基本准则。国家的发展，民族的团结，都和儒家的“仁”有着密切的联系。由于儒家思想一直占统治地位，不断影响着中国人民，慢慢地就成为我们中华民族的共同的民族思想和民族精神，是加强民族凝聚力的核心思想。

1. “仁”是人的内在要求

孔子说过，“仁者，人也”。

唯物主义认为人的属性，有着人的自然属性和社会属性两个方面，并且社会属性是人的本质属性，也就是人区别于动物的本质特征。虽然，孔子因为时代以及阶级的局限，不能够看到人的阶级属性，可是，他从伦理道德的角度分析，将人和动物的不同区分开来。“仁者，人也”反过来能够理解成“人者，仁也”，必须有“仁”才能称之为仁。这里的“仁”是代表高尚的道德品质、丰富的内心修养、杰出的社会贡献。

2. “仁”是人应遵循的道德准则

孟子说过，“仁者，爱人”。





儒家的“仁”把家庭内部的和睦有序，家庭内部的父子兄弟的有序关系，放在第一位，虽然这有其封建的等级思想在里面，但也包含尊老爱幼的含义，有利于保持家庭的稳定。而家庭是社会的基本组成部分，家庭的稳定才能有利于社会的稳定。儒家的“仁”还把家庭内部的感情交流进一步扩展到整个社会的人际交往之中，倡导人与人之间的彼此尊重与爱护。在社会交往之中，儒家的“仁”强调的是换位思考，亦即从别人的立场出发，为他人考虑。正所谓“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人”，“己所不欲，勿施于人”。这是我们在人际交往中的理想境界，是我们养成良好社会道德风尚的要求，也是“仁”的本义。

3. “仁”是人的行为准则

孔子说过，“克己复礼为仁”。

因此，儒家的“仁”和“礼”是密切相关的。“礼”是指统治制度，包括各种社会制度和社会规范。“克己复礼”就是要求人们控制好自己的私心欲念，遵守和维护社会制度、秩序，要求人们做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。儒家的“礼”虽然带有维护奴隶统治的目的，而后来的统治阶级也体现了儒家思想的这一消极影响，因此一直以来人们对孔子的“礼”说进行批评，但是人们却往往忽视这个思想的积极意义。一个思想的形成有它的特定的历史背景，也会包含一些社会的因素。虽然，历史是不断发展的，社会也是不断进步的，但是不管社会如何发展，有的东西在人的内心是永恒不变的，这就好比说基本的善恶观念、对美的追求、高尚的情感等等，即使随着时代的进步，各自标准有点细小差异，但是基本内涵是不变的。儒家的“仁”的思想，我们也能够按照当今的社会背景，重新加以润色，它也可以折射时代的光芒。儒家的“仁”我们现在可以理解成行为和道德规范，在这一含义下，我们再





来审视上文出现的四个“勿”，将它们当成我们的行为规范是非常具有实际的指导意义的。

4. “仁”是人的内心修养目标

孟子说“君子所性，仁义礼智根于心”。

“仁”是儒家思想对个人在修养方面必须达到的基本目标。根据“仁”的最高要求“博施于民而能济众”的标准，一般人是很难超越君子，达到君子以上的人的。因此，孔子把君子当成人的道德修养的基本目标。衡量君子的最重要的标准是是否有“仁”，君子首先必须具有相当高的道德修养。与此同时，君子还必须具有丰富的知识，君子必须能够“志于学”，“好仁不好学，其弊也患”。君子还要为社会作出自己力所能及的贡献，君子还应该“穷则独善其身，达则兼济天下”。而这些都是儒家的“仁”所要求的。

5. “仁”是人的价值取向

论语中说“志士仁人，无求生以害仁，有杀生以成仁”。

孔子充分肯定人的个人的利益，“富与贵，人之所欲也”，“富而可求，虽执鞭之士，吾亦为之”。但是，与此同时，他强调必须借助正当的手段来达到个人利益的满足，反对借助不正当的途径而得到的不义之财，“不义而富且贵，于我如浮云”。在日常生活中，每个人都常常面临着个人利益与集体利益、个人利益与国家利益、眼前利益与长远利益的取舍。在处理这些利益关系时，孔子强调所有个人利益都一定服从集体利益、国家利益，当个人私利与集体、国家利益产生矛盾冲突时，有志之士应十分果断地舍利取义，“杀身”以“成仁”。而眼前利益与长远利益矛盾时，当然要选择长远利益，我们才能走得更远。





“义”是道德修养的主要内容和标准

儒家的“义”是建立在人的内在德性之上，所以称“义”为德性伦理。即使这样，它一样包含客观普遍性，在社会实践中可以起规范作用，就该意义上而言，它同样是广义的规范伦理。

儒家有“四德”（即仁、义、礼、智）或“五常”（即仁、义、礼、智、信）的说法，体现儒学的核心价值。而儒家的“义”，便是儒家的正义观。“义”本来指人的内在德性，来自“羞恶之心”，也就是羞耻感，这是每个人都有的，“义”的人性则称为义理之性；从“义”在社会行为中的作用来说，则为伦理关系中的一项重要原则，即正义原则，是道德修养的主要内容和标准。

“义者宜也。”（《中庸》）“宜”是适宜、适当的意思，其价值意义就是“应当”。这句话的意思是，人的行为、做事应当合乎“义”。义的本义，即是人所应该遵循的行为准则，也就是正义原则。孟子把“义”比作“人路”，即行走时所应当遵循的道路。而“义”，也是唯一正确的路。因为孟子说过，“义，人之正路也”。“义”既然是正确的路，所以正义的路，就是人人都必须遵行的。反之，社会就会混乱，陷入无序状态。

然而，“义”绝非一个空洞的道德律令以及伦理法则，“义”是有具体内容的。其中最重要的内容，即是处理社会的利益关系，所以“义”与“利”是密切相关的。“义利之辩”正是来源于此。“义





利之辩”是要协调好“义”和“利”的关系，而绝非将二者分开，所谓的“义”，正是从这个意义上说的。《周易·乾卦文言》说：“利者，义之和也。”这里所讲的“利”是“利用厚生”（《尚书·大禹谟》）中所说的“利”，也就是实际利益。所谓“利者，义之和”，是讲“义”的实质内容是利益关系，而利益关系同时又是建立在“义”之上的，这就是说，“义”是处理利益关系的基本原则。“和”是和顺的意思，这就是说利益只有在“义”的调节下，让它和顺，才是正当利益。这才是“义”的实质所在。

所以，“义”和“利”绝非完全对立的，不能共存的，并非有“利”则无“义”，有“义”则无“利”。事实上，恰恰相反，没有“利”则不存在所谓的“义”，没有“义”则“利”就会无所适从。有人说，儒家只强调“义”而不强调“利”，提倡“义”而反对“利”，这种看法是片面而且错误的。儒家所主张的“利”，就是要维护社会秩序的正当利益，而绝非反对“利”。也有人将“义”与“利”对立起来，非此即彼，这是错误的。问题不在于我们要不要“利”，而在于我们要的是怎样的“利”，怎样去获得“利”。这也正是“义”的意义之所在。儒家向来主张，“义”是解决利益冲突问题的根本原则，所以离不开“利”，不是在“利”之外。当然，另有一个与之“对立”的“义”，就是孟子的“何必曰利？亦有仁义而已”（《孟子·梁惠王上》）。这里的“义”就是这个意思，只是在强调正义原则的重要性，绝非是反对“利”。

正由于如此，儒家在谈到利益冲突问题时，总是把“义”作为首要原则，强调必须在“义”的原则之下处理利益冲突，而不是仅仅谋利却不顾义，这就是“见利忘义”只有见到“利”，相反地，我们要坚持孔子所说的“见利思义”。表面看来，儒家有时只谈“义”而不谈“利”，但是其中必然包含着“利”，这是毋庸置疑的。

