

人生
成长
·
修炼课

一本让你终身受益的魔法书

看得透、想得开、拿得起、放得下
立得正、行得稳

人生三修

修心 修性 修行

思履
编著

学习为人处世的传统智慧

修炼修身立德的成事之道

人生是一场修行，修行即是修性；人生时时可悟道，修性即是修心。

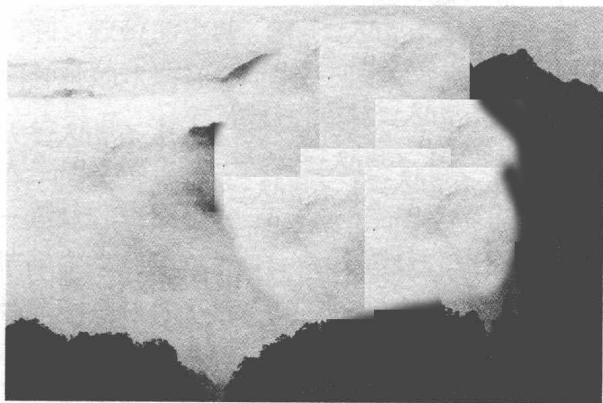
学习为人处世的传统智慧，修炼修身立德的成事之道。



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

人生三修： 修心 · 修性 · 修行

文娟 编著



吉林文史出版社
JILIN WENSHI CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三修：修心·修性·修行 / 思履编著. -- 长春：吉林文史出版社，

2017.10

ISBN 978-7-5472-4544-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第225148号

人生三修：修心·修性·修行

REN SHEN GSAN XIU: XIUXIN · XIUXING · XIUXING

出版人 孙建军

编 著 思 履

责任编辑 于 涉 董 芳

责任校对 薛 雨

封面设计 韩立强

出版发行 吉林文史出版社有限责任公司（长春市人民大街4646号）

www.jlws.com.cn

印 刷 北京海德伟业印务有限公司

版 次 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

开 本 640mm×920mm 16开

字 数 201千

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5472-4544-6

定 价 49.00元

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。唯有靠自我修炼才能拂那些看不见、摸不着、感觉不到的心尘，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承受和面对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，强大自己的内心，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、修性，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强大起来，在人生的赛场上成为笑到最后的人。



修心

第一章 观心：修好心才能转好运

先学做人，再学做佛·····	3
踏踏实实，保持真实的自己·····	5
主动孤独，沉淀一切烦恼·····	7
自省的力量·····	9
有约束，才不会走错路·····	11
以勇气忏悔，用真诚改过·····	13
心不动，荣辱皆安定·····	15
每个人都有无可取代的优点·····	17

第二章 安心：真正的贫穷是心无安处

明浮躁源，戒浮躁心·····	19
心常在静处·····	21
细沙含一方世界，野花藏一座天堂·····	23
越亲近自然，焦虑越易消失·····	25
修一颗不为身体境遇所动的心·····	27
做第三类人：提起，放下·····	29
在喧嚣处，修得暇满身·····	32

第三章 静心：在喧嚣中安顿身心

世事无常，不必挂怀·····	35
不自扰，烦恼都在身外·····	37
当提起时提起，当放下时放下·····	39
不拘于外物，便是轻松·····	42
释怀是看不见的幸福·····	43
执着是茧，缚住自己也隔绝幸福·····	45
破除“我执”，生活楚楚动人·····	47

第四章 净心：越是简单，越是真正的富足

真正值得追求的是内在的充实·····	49
简单的真谛：驱除多余的执念与欲望·····	51
退回拥有之前的心态·····	53
熄灭欲望之火·····	55
富足的境界·····	57
心不为外物所拘·····	58
初心何在：没有主观，没有成见·····	61
情、财、名，没什么不能放·····	64

修 性

第一章 随性：回归本性，做真正的自己

人生随时要保持单纯的本性·····	69
想得少点儿，活得简单·····	71
做人不掺杂念·····	73
除去心中累赘，回归自然天性·····	74
聪明累，过无机心的人生·····	77

做人要有一颗直心·····	79
---------------	----

第二章 积极：转换情绪，拓展生命的张力

生命的张力首先在于正视脆弱·····	82
接受不幸，把挫折当作成长的营养·····	83
用行动为抱怨画上休止符·····	86
应对生活，用微笑驱散阴霾·····	87
将不幸变为机遇·····	88
别让悲观挡住了生命的阳光·····	90
被需要也是一种幸福·····	91

第三章 淡泊：放下负累，别把贪、嗔、痴装进行囊

欲望的海水越喝越渴·····	94
想抓住的太多，能抓住的太少·····	96
除去闲名，禅师本是和尚·····	97
幸福的本质是实现，而不是占有·····	99
取舍都是为了心的快乐·····	101
轻囊致远，静心久行·····	104
别为了流泪，而错过满天繁星·····	105

第四章 珍惜：低下头来，就能看到满地阳光

放下过去未来，领悟此刻的珍贵·····	108
别让自己沉迷于过去·····	109
积极的后悔·····	110
将全部的能量集中于当下·····	111
观照时间的本质：时间即财富·····	113
每一个现在都会引导未来·····	115

日日是好日，每一天都过得富足·····	117
爱就在眼前，不错过一次擦肩·····	119

第五章 宽忍：能让能忍，把倾斜的世界在心头放平

忍是心的雕刻刀·····	122
心不嫉，身无疾·····	123
和你的愤怒缔一个约·····	126
先做牛马，再做龙象·····	127
有辱能忍，才能随意屈伸·····	128
弯腰不是卑微，而是成熟·····	130

第六章 慈悲：心种菩提，学会疼惜大地

留几分菩萨心肠，滴水成海·····	132
每一种选择，都会有回声·····	134
与人为善，就是予己立足·····	136
人暖被子，还是被子暖人·····	139
善到极处，嗔痴也是慈悲·····	141
因理解而宽容，因懂得而慈悲·····	143
真心的慈悲，是一种清澈的美丽·····	146

修行

第一章 一撇一捺，一个“人”字能写多大

人生有所“止”·····	151
人生的重与远·····	154
夫子有病不得医·····	157
一颗小小的螺钉·····	159

清高的人是可耻的·····	161
有才无德不足观·····	163
要鱼还是要熊掌·····	165
那“仁”却在灯火阑珊处·····	167
千古一辩义与利·····	169
今天你诚信了吗·····	172
挺直脊梁骨·····	174

第二章 一个人应该怎样活，一生应当怎样过

生命需要自己把握·····	177
心不动，方识自身·····	178
有自我评判标准·····	179
坚持自己的主张·····	180
凡事不可先入为主·····	181
让自己成为珍珠·····	183
富贵不在天·····	184
问自己竭尽全力了吗·····	186
每个生命都有自己的光彩·····	187
选准适合自己的角色·····	188
永远不要贬低自己·····	189
天生我材必有用·····	190
做真实的自己·····	191
虚荣吞噬一切·····	193
活着只为充实自己·····	195

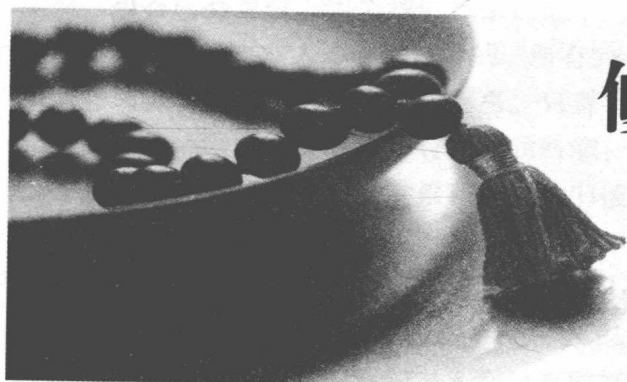
第三章 以礼立身，雕琢人性的美玉

不学礼，无以立·····	197
摆正自己的位置·····	200

不敬，如礼何·····	202
厚礼非礼·····	204
来而不往非礼也·····	206
唤醒心中的“圣人”·····	208
每天进步一点点·····	210
修身，先把心放正·····	211
举头三尺有神明·····	213
人啊，认识你自己·····	215
克己为仁·····	217

第四章 知人者智，自知者明

唯有自知，方能不失·····	220
认识诸世间，更要认识自己·····	222
由识心而找心，由找心而明心，由明心而安心·····	225
向内观照自己，自省洞明人生·····	226
好说己长便是短，自知己短便是长·····	228
见贤思齐，见不贤而内自省·····	231
认识自己，才有圆满人生·····	232
认识自己，接受自己·····	234
自傲是顾影自喜，自卑是顾影自惭·····	237
观人重在言与行，识人重在德与能·····	239
识人观其友，亦可观其敌·····	242



修 心

第一章

观心：修好心才能转好运

先学做人，再学做佛

佛学思想中有这样一个观念：人来到这个世界，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，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，更不要说陪你赴死！”

第三个妻子说：“虽然我很爱你，但是我已经习惯了安逸稳定的生活，不愿意陪你去过餐风饮露、衣食无着的日子。”

富人非常伤心，他近乎绝望地看着第四个妻子。

第四个妻子说：“既然我是你的妻子，无论你到哪里我都会陪在你身边。”

富人心中一惊，既感动又愧疚地看着第四个妻子，含笑去世。

佛祖解释说：“其实这位富人就是芸芸众生中的一位，四位妻子则代表每个人活着的时候所拥有的东西。第一位妻子指的是你们的肉体，生来不可剥离，死时却注定要分开；第二位妻子指的是你们的金钱，生不带来，死不带去；第三位妻子指的是你们的妻子，活着的时候相敬如宾、举案齐眉，死的时候仍然要分道扬镳；第四位妻子指的是你们的自性，人们常常忘记了她的存在，而她却永远陪伴着你。”

每个人都有自性，也就是自己的本心，生而相随，死而相伴，不能抛却。然而，并不是所有人都能体察自性，于是很多人随波逐流，丧失自我。我们常常需要他人的赞美才能前行，一旦受打击就会停滞不前。要做到像辛夷花一样平淡地自开自落并不容易，但如果明了自己的本心，并坚信执守，就不会被他人的态度左右。

我们无法改变别人的看法，但可以保持一个真实的自己。想要讨好每个人是愚蠢的，也没有必要，与其把精力花在别人身上，还不如用尽全力踏踏实实做人、兢兢业业做事。改变别人的看法是很难的，做好自己却是容易的，如果一个人能保持自我生命的圆满，修一颗笃定的本心，就能把生命的精彩发挥到极致。