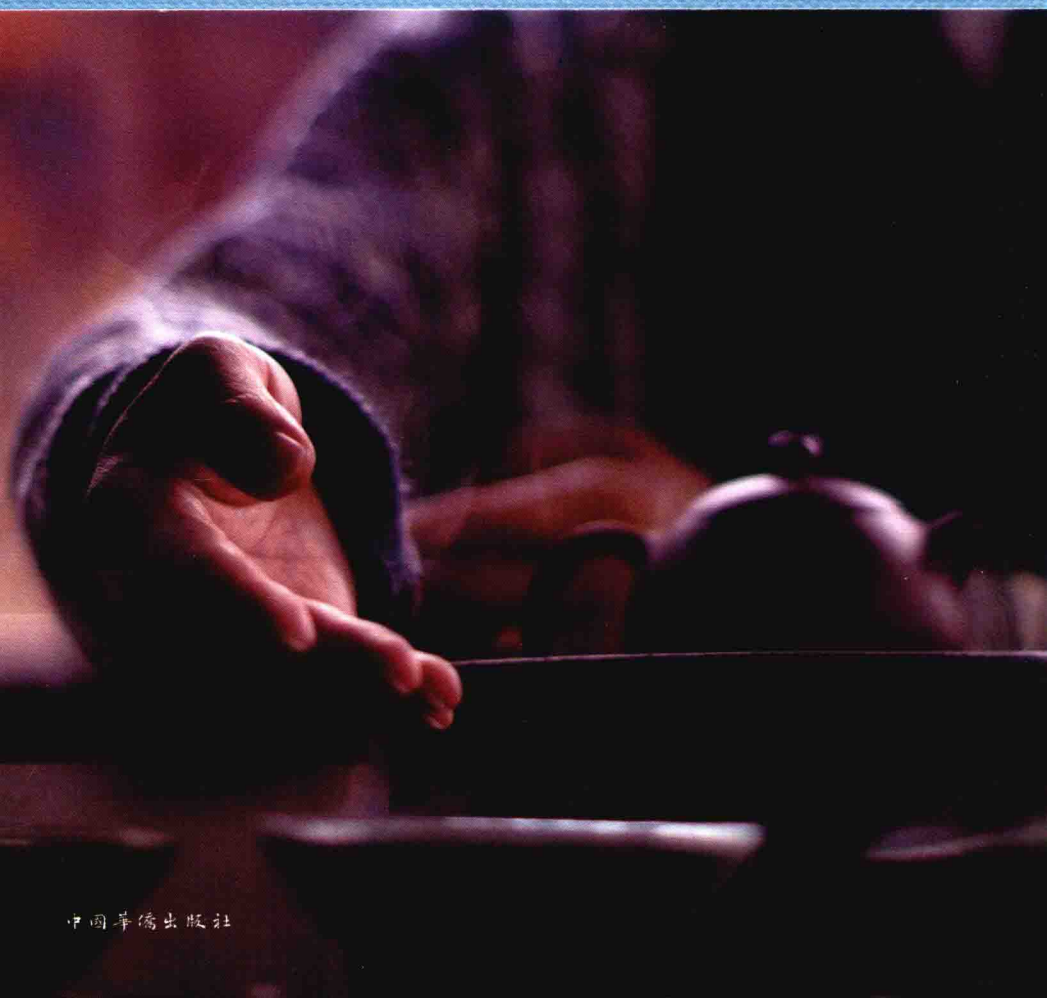


沉得住气
低得下头
立得住身

吉家乐等十编著

人
生
三
修

修心 修性 修行



中国华侨出版社

人
生
三
修

修
心
修
性
修
行

吉家乐等 | 编著

中國華僑出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

人生三修：修心 修性 修行 / 吉家乐等编著. — 北京：中国华侨出版社，
2017.12

ISBN 978-7-5113-7292-5

I. ①人… II. ①吉… 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309006号

人生三修：修心 修性 修行

编 著：吉家乐等

出 版 人：刘凤珍

责任编辑：墨 林

封面设计：李艾红

文字编辑：李 波

美术编辑：张 娟

经 销：新华书店

开 本：880mm × 1230mm 1/32 印张：8.5 字数：191千字

印 刷：三河市中晟雅豪印务有限公司

版 次：2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-7292-5

定 价：32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 88893001

传 真：(010) 62707370

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

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，在喧嚣的世界里找到静心之地。

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。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、强有力的行动和钢铁般坚强的意志。于简单中活出丰富，于苍白处增添斑斓的色彩。

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

踏踏实实，保持真实的自己 2

主动孤独，沉淀一切烦恼 5

自省的力量 7

有约束，才不会走错路 10

心不动，荣辱皆安定 12

第二章 安心：真正的贫穷是心无安处

明浮躁源，戒浮躁心 15

心常在静处 18

修一颗不为身体境遇所动的心 20

做第三类人：提起，放下 23

在喧嚣处，修得暇满身 26

第三章 专心：一心走路，心无旁骛

出发的理由：让心里的渴望给你方向 30

一心走路，方能步步莲花 33

跌倒别急站起，看看低处风景 35

当下全心全意，将来才不会只有追忆 38

莫总遥望，脚下即是幸福原乡 40

第四章 舒心：找回内心的纯粹和充盈

不快乐是因为活得不单纯 43

快乐在于找到内在的纯粹和自由 45

静心抬头，发觉生活的千般美丽 48

微笑的力量 51

第五章 养心：接受遗憾，静享寂寞

人生有遗憾才真实 54

所有的过去都是安详的历史 57

有缺憾的人生，依然美丽 59

为心灵找一个更好的出口 61

第六章 平等心：摒弃偏见，众生皆平等

关爱每一个卑微的生命 63

怀一颗平等爱人之心 64

待人以诚，不以衣取人 65

正确对待他人选择 67

差异都是人所定 68

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 71

想得少点，活得简单 74

做人不掺杂念 76

除去心中累赘，回归自然天性 78

做人要有一颗直心 81

不伪饰，不失本色 83

做自己最幸福 86

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 88

用行动为抱怨画上休止符 90

应对生活，用微笑驱散阴霾 92

将不幸变为机遇 94

别让悲观挡住了生命的阳光 95

被需要也是一种幸福 97

第三章 宽忍：把倾斜的世界在心头放平

忍是心的雕刻刀 100

心不嫉，身无疾 102

和你的愤怒缔一个约 105

有辱能忍， 方能随意屈伸 106

弯腰不是卑微， 而是成熟 108

宽容无法改变过去， 却能改变未来 110

第四章 博爱：我为人人，爱是恒久的富源

爱是什么：百分之百的忠诚，百分之百的容忍 113

接纳爱的本来面目 116

不要害怕去爱：斩断你的犹豫与怯懦 118

爱之难不在绚烂，而在平淡 121

守护好自己爱的天性 124

让别人受益，让自己开心 129

第五章 知足：不贪不求，简单就好

舍去贪婪，过不负累的人生 134

懂得放弃，往往拾起更多 136

舍一分利心，得一份简约 140

布衣桑饭，知足就能开心 142

舍了就是得了 144

修行

第一章 以礼立身，雕琢人性的美玉

不学礼，无以立 148

 摆正自己的位置 152

 厚礼非礼 154

 来而不往非礼也 156

 唤醒心中的“圣人” 158

 每天进步一点点 161

 修身，先把心放正 163

 克己为仁 165

第二章 以无声的觉悟，求有声的事业

身做入世事，心在尘缘外 168

 以出世之精神，做入世之事业 171

 智者一切求自己，愚者一切求别人 174

 性格也是一场修行，修内必能安外 178

 “有心”是一切成功的因 181

 生于忧患，死于安乐 183

 人生先有方向，后能稳定立世 186

 身轻失天下，自重方存身 189

第三章 习新，习精，习业

有新意，危机就能变良机 192

- 向优秀者学习，使自己变得更加优秀 194
- 善于总结失败，在错误中不断学习 197
- 只需精一事，不必通万物 199
- 精益求精，方可持续专精 201
- 用心而不散乱，聚精而不分心 203
- 以 100% 的努力做 1% 的事 207
- 将专业进行到底，临危受命仍游刃有余 210
- 专心一意，必能补拙 213

第四章 先有大格局，再有大事业

- 融化内心的框限，铺就广阔的生命格局 216
- 拉高生命视点，扩大人生格局 219
- 不顾大局，就会“出局” 222
- 格局一撑开，好运自然来 225

第五章 精进有终，必有所成

- 积极进取，创造卓越人生 228
- 心诚最是可贵 232
- 持之以恒，登峰造极 233
- 勤能补拙，笨鸟先飞早入林 235
- 一勤天下无难事 238
- 比他人多坚持一分钟 242
- 用勤奋战胜懒惰 244

修心



第一章
观心：
修好心才能转好运

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，纷纷开自落。”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。

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，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，但如果明白了自己的本心，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。

主动孤独，沉淀一切烦恼

有的人生性好静，懒于在灯红酒绿、尔虞我诈的社交场合敷衍应酬，闲暇时更愿意结伴于青灯古卷，品茗读书，抑或独自远行，涉足山川沃野。但是，更多的人害怕孤独，无论是独自垂钓的宁静和淡泊，还是众人皆醉我独醒的超然，于他们而言，都是不堪忍受的折磨。

孤独的形式分为四种：

第一种是“主动的孤独”，就是为了修行而主动创造一个与他人隔绝的环境，无论打坐诵经，还是读书写作，都完全不受外界的干扰，只留下一颗求知之心。

第二种是“被动的孤独”，可以理解为情感上的孤独，是一个从内心深处感受到的寂寞，或被团体成员所排斥时，即使身在团体之中依然能感觉到的孤独。

第三种是“思想的孤独”，当一个人的观点不为他人所接受，思想得不到他人认可时，就会感受到精神上的孤立无援。

第四种是“权势的孤独”，高处不胜寒的感受是大多数身居高位的人所共有的。

孤独的形式有所不同，但孤独的味道每个人都品尝过。下面这个故事中的修行者，就是一个切身体会到孤独并为此痛苦的人。

在一次禅七（禅宗的参禅方法，以七日为期坐禅修行）中，一位修行者突然哭了起来。圣严法师问他为何哭泣，他回答：“生活在世界上的孤独感让我害怕。”

圣严法师说：“难道你不知道每个人都是独自来到这个世界，最后也独自离开吗？”

修行者说知道，但是仍然害怕。

圣严法师问：“那么在禅七修行中你还害怕吗？”

他说不怕，但是一回到日常生活中，由孤独而生恐惧与不安就会再度袭来。

这个修行者所体验到的更多是情感上的孤独，情感无所寄托让他感到茫然和痛苦。在现实生活中，孤独是不可避免的，但是我们可以改变面对孤独的态度。事实上，孤独是修行与生活中都必不可少的状态，尤其对于真正有心修行的人来说，热闹的场所固然可以参与，但更应该适应孤独的情境，并且要能够出于自愿随时置身于孤独之中，追求“主动的孤独”。

一位禅宗大师曾闭关修行多年，在闭关之前，一位年老的居士前来拜访，并问他：“你想成为什么样的和尚？”禅师并未做出明确的回答，这就像无法预计陶器经过炉火的烧烤会变成什么样子。孤独的修行与学习就像陶器烧制的过程一样，痛苦在所难免，但能使人得到提升。

一个人独处时，最好的知音是自己，最大的敌人也是自己。对于修佛之人而言，倘若一个人的修行功夫不够深，就很容易被自己