



人生三修



修心
修性
修行

吉家乐等 编著

修心

在繁杂的世事

中体会心灵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。

修性

动心忍性，沉着

冷静，能屈能伸，不骄不躁，在平静中蓄势，在最恰当的时机爆发。

修行

努力看清世界

的守则，掌握心底的指南针，提升自己的修为，不断进化，将人生的弯路走直。

人生三修： 修心 修性 修行

吉家乐等 编著



中国华侨出版社

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，
2013.8

ISBN 978-7-5113-3932-4

I. ①人… II. ①吉… 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 (2013) 第 195169 号

人生三修：修心 修性 修行

编 著：吉家乐等

出 版 人：方 鸣

责任编辑：雨 墨

封面设计：李 倩

文字编辑：李翠香

美术编辑：游棣渲

经 销：新华书店

开 本：1020mm × 1200mm 1/10 印张：44 字数：750 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3932-4

定 价：29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 58815875 传 真：(010) 58815857

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，而是放下妄想与执著；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 2

- 先学做人，再学做佛 2
- 踏踏实实，保持真实的自己 3
- 主动孤独，沉淀一切烦恼 4
- 自省的力量 5
- 有约束，才不会走错路 6
- 以勇气忏悔，用真诚改过 7
- 心不动，荣辱皆安定 8
- 每个人都有无可取代的优点 9
- 以自谦的态度提升自己 10

第二章 安心：真正的贫穷是心无安处 13

- 明浮躁源，戒浮躁心 13
- 心常在静处 14
- 细沙含一方世界，野花藏一座天堂 15
- 越亲近自然，焦虑越易消失 16
- 修一颗不为身体境遇所动的心 17
- 做第三类人：提起，放下 18
- 在喧嚣处，修得暇满身 20

第三章 静心：在喧嚣中安顿身心 22

- 世事无常，不必挂怀 22
- 不自扰，烦恼都在身外 23
- 当提起时提起，当放下时放下 24
- 不拘于外物，便是轻松 26
- 释怀是看不见的幸福 26
- 执着是茧，缚住自己也隔绝幸福 27

破除“我执”，生活处处动人	28
有所舍弃，才能活得洒脱	29
卸掉重负，轻装上路	30

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	33
简单的真谛：驱除多余的执念与欲望	34
退回拥有之前的心态	35
熄灭欲望之火	36
富足的境界	37
心不为外物所拘	38
初心何在：没有主观，没有成见	40
情、财、名，没什么不能放	41
当舍则舍，卸下包袱再赶路	42

第五章 专心：一心走路，用安稳的步伐丈量红尘

出发的理由：让心里的渴望给你方向	44
一心走路，才能步步莲花	45
跌倒别急站起，看看低处风景	46
不必远眺，彼岸此刻在脚下	47
依止自己：每个人都是自己的岛屿	48
当下全心全意，将来才不会只有追忆	49
莫总遥望，脚下即是幸福原乡	50

第六章 舒心：无心而求，找回内心的纯粹和充盈

谁在给我们设置障碍	52
不快乐是因为活得不单纯	53
快乐在于找到内在的纯粹和自由	54
静心抬头，发觉生活的千般美丽	56
微笑的力量	57
不与外界争执，少和自己较量	58
吃饭睡觉也是修行	59
处处退一步，步步饶一着	60

第七章 暖心：悄然开启内心的柔软

忙得像一阵风，快乐也像一阵风	62
幸福，源自内心的简约	63
心宽了，整个世界也就广了	64
快乐在于你所朝的方向	65
幸福就在我们身边	66

爱心没有等级，没有早晚之分	67
在行动中找到爱的方式	68
悄悄地为他人做点好事	69
爱可以燃起生命的希望	70

第八章 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
所有的过去都是安详的历史	72
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	75
生命要耐得住寂寞	75
静心，让人生的美景为你停留	77
与自己对话，让外在的东西慢慢沉淀	78
生命就在一呼一吸间	79
为心灵找一个更好的出口	80

第九章 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	82
风过疏竹，来去自如	83
一切皆空实为样样都有	84
纵身大化，不喜不惧	85

第十章 平等心：摒弃偏见，众生皆有佛性

87

死亡不过一场游戏	87
一日不作，一日不食	88
关爱每一个卑微的生命	89
怀一颗平等爱人之心	89
尊重能换来情感	90
待人以诚，不以衣取人	90
善于欣赏，喜结人缘	91
待客有分别	93
正确对待他人选择	94
待人皆以礼	94
辱人者必自辱	95
摒弃门户之见	95
公道自在人间	96
神仙本是凡人做	97
差异都是人所定	97
心、佛、众生无差别	98

修性

第一章 随性：回归本性，做真正的自己 100

- 人生随时要保持单纯的本性 100
- 想得少点，活得简单 101
- 做人不掺杂念 102
- 除去心中累赘，回归自然天性 103
- 聪明累，过无机心的人生 104
- 做人要有一颗直心 105
- 不伪饰，不失本色 106
- 做自己最幸福 107

第二章 积极：转换情绪，拓展生命的张力 109

- 生命的张力首先在于正视脆弱 109
- 接受不幸，把挫折当作成长的营养 110
- 用行动为抱怨画上休止符 111
- 应对生活，用微笑驱散阴霾 112
- 将不幸变为机遇 113
- 别让悲观挡住了生命的阳光 113
- 被需要也是一种幸福 114

第三章 淡泊：放下负累，别把贪嗔痴装进行囊 116

- 欲望的海水越喝越渴 116
- 想抓住的太多，能抓住的太少 117
- 除去闲名，禅师本是和尚 118
- 幸福的本质是实现，而不是占有 119
- 取舍都是为了心的快乐 120
- 轻囊致远，静心久行 121
- 别为了流泪，而错过满天繁星 122

第四章 珍惜：低下头来，就能看到满地阳光 124

- 放下过去未来，领悟此刻的珍贵 124
- 别让自己沉迷于过去 125
- 积极的后悔 125
- 将全部的能量集中于当下 126
- 观照时间的本质：时间即财富 127
- 每一个现在都会引导未来 128
- 日日是好日，每一天都过得富足 129

爱就在眼前，不错过一次擦肩 130

第五章 宽忍：能让能忍，把倾斜的世界在心头放平 132

忍是心的雕刻刀 132
 心不嫉，身无疾 133
 和你的愤怒缔一个约 134
 先做牛马，再做龙象 134
 有辱能忍，才能随意屈伸 135
 弯腰不是卑微，而是成熟 136
 宽容无法改变过去，却能改变未来 137

第六章 慈悲：心种菩提，学会疼惜大地 139

留几分菩萨心肠，滴水成海 139
 每一种选择，都会有回声 140
 与人为善，就是予己立足 141
 人暖被子，还是被子暖人 143
 善到极处，嗔痴也是慈悲 144
 因理解而宽容，因懂得而慈悲 145
 真心的慈悲，是一种清澈的美丽 146

第七章 博爱：我为人人，爱是恒久的富源 148

爱是什么：百分之百的忠诚，百分之百的容忍 148
 接纳爱的本来面目 149
 不要害怕去爱：斩断你的犹豫与怯懦 150
 有情不是罪过，痴爱才生烦恼 151
 向前走的爱，向后退的爱 153
 爱之难不在绚烂，而在平淡 154
 守护好自己爱的天性 156
 让别人受益，让自己开心 158

第八章 知足：不贪不求，简单就是一份厚礼 160

沉迷于欲望便是画地为牢 160
 舍去贪婪，过不负累的人生 161
 不贪不执的清净心 162
 以舍治贪 163
 懂得放弃，往往拾起更多 164
 舍一分利心，得一份简约 166
 布衣桑饭，知足就能开心 167
 舍了就是得了 168

第九章 勇敢：不绝望，满心勇气的能量 169

是什么让我们踌躇不前	169
如何面对不幸	170
希望的源头不是梦想，而是现实	171
执着的只是想法，而非活法	172
直面困厄的勇气：从绝路中走出路来	173
远离不良情绪：世间没有永久不幸	174
不惧无常，随处安心自在	174

第十章 分享：爱出者爱返，福往者福来 177

爱出者爱返，福往者福来	177
一无所有，还有名字	178
爱可以循环	178
孤独与人分享	179
苦难与人分享	180
不能分享的快乐是一种惩罚	181
爱与人分享	181
分享，让生命清静而从容	182
欣赏生命的价值	183
幸福魔方，越分越多	183
分享必有所获	183
把自己当成别人	184
分享是舍更是得	185
满足藏在付出的怀抱里	187

第十一章 自省：明镜在心，时时拂拭 188

金无足赤，人无完人	188
不要让自己成为“破窗”	189
浪子回头金不换	189
无忏悔者，不为人	190
给人以改过的机会	191
不要迷失内心的方向	192
良知有时需要人唤醒	192
改过迁善十劝诫	193
常忏悔，常进步	194
适时宽恕自己	195
书写功过格	196
给人忏悔的机会	197
不要纠缠过失不放	197

修行

第一章 一撇一捺，一个“人”字能写多大 200

人生有所“止”	200
人生的重与远	202
夫子有病不得医	203
一颗小小的螺钉	204
清高的人是可耻的	205
有才无德不足观	206
要鱼还是要熊掌	208
那“仁”却在灯火阑珊处	209
千古一辩义与利	210
今天你诚信了吗	211
挺直脊梁骨	212
圣人之德，凡人之德	213

第二章 一个人应该怎样活，一生应当怎样过 215

生命需要自己把握	215
心不动，方识自身	216
有自我评判标准	216
坚持自己的主张	217
凡事不可先入为主	218
让自己成为珍珠	218
富贵不在天	219
问自己竭尽全力了吗	220
每个生命都有自己的光彩	220
选准适合自己的角色	221
永远不要贬低自己	222
天生我材必有用	222
做真实的自己	223
虚荣吞噬一切	224
活着只为充实自己	225

第三章 以礼立身，雕琢人性的美玉 226

不学礼，无以立	226
摆正自己的位置	227
不敬，如礼何	229
厚礼非礼	230
来而不往非礼也	231

唤醒心中的“圣人”	232
每天进步一点点	233
修身，先把心放正	234
举头三尺有神明	234
人啊，认识你自己	235
克己为仁	237

第四章 知人者智，自知者明

238

唯有自知，方能不失	238
认识诸世间，更要认识自己	239
由识心而找心，由找心而明心，由明心而安心	240
向内观照自己，自省洞明人生	241
好说己长便是短，自知己短便是长	242
见贤思齐，见不贤而内自省	243
认识自己，才有圆满人生	244
认识自己，接受自己	245
自傲是顾影自喜，自卑是顾影自惭	247
观人重在言与行，识人重在德与能	248
识人观其友，亦可观其敌	249
其言不可信，唯行方是真	251
临之以利以观其心	252
莫以相貌论英雄，不以成见定良莠	252
以偏概全识人难，一时荣辱不可取	254
反馈试探需主动，透视人心要迂回	255
识人不容易，识人禁忌要牢记	256

第五章 以无声的觉悟，求有声的事业

257

身做入世事，心在尘缘外	257
以出世之精神，做入世之事业	258
以出世之心插柳，柳更容易成荫	259
点滴成江河，行远必自迩	260
智者一切求自己，愚者一切求别人	261
性格也是一场修行，修内必能安外	263
“有心”是一切成功的因	264
生于忧患，死于安乐	265
人生先有方向，后能稳定立世	266
入世时心怀天下，出世时不留一念	267
身轻失天下，自重方存身	268

第六章 习新，习精，习业

270

有新意，危机就能变良机	270
-------------------	-----

盲从乃是死，创造才是生	271
拆掉思维里的墙，解除思维“病灶”迎新生	272
用“新”寻求突破，让特殊化成为招牌	274
改变生活状态，唤醒麻木的思维	275
磨刀不误砍柴工，自我更新要先行	276
在工作中学习，一步步靠近成功	277
善于总结失败，在错误中不断学习	278
向优秀者学习，使自己变得更加优秀	279
只需精一事，不必通万物	280
精益求精，方可持续专精	281
专则精，精则无所不能	282
用心而不散乱，聚精而不分心	284
以 100% 的努力做 1% 的事	285
将专业进行到底，临危受命仍游刃有余	286
舍博弃杂，心无旁骛	287
持志如心痛，一心在痛上	289
专心一意，必能补拙	290
专注于一件事，更要专注于细节	291
过简朴生活，全心专注于自己的事业	293

第七章 中庸之道，方与圆艺术

295

画蛇添足，过犹不及	295
哀而不伤致中和	296
以德报怨还是以直报怨	298
人和之道，和而不同	299
中庸，是一种变通	300
知人者智	301
君子慎言	302
人脉是利器	304
一上一下，一仁一智	305
看懂世态炎凉，熟谙人情冷暖	306
能屈能伸，乃智者人生	307
圆中预，方中立，古人处世之真理	308
对外圆融以安身，对内秉持而立命	309
与世推移不合污，周旋尘境不流俗	311
大智若愚，学精明不如学糊涂	312
以低求高，外抑内扬	313

第八章 自爱爱人，自利利他

315

临事须替别人想，论人先行自揣度	315
己欲立而立人，己欲达而达人	316
路径窄处，留一步与人行	317
欺人者人欺之，敬人者人敬之	318

济人须济急时无	320
求大同存小异，薄责于人生和气	321
想人之所想，急人之所急	322
送轮明月与人，月光也会照耀你心	323
适时投其所好，方能皆大欢喜	324
理解是座舒心桥，拉近距离增情谊	325

第九章 先有大格局，再有大事业

解除紧抓不放的人生，重新设定人生格局	327
融化内心的框限，铺就广阔的生命格局	328
且咽一口气，内心的格局便开朗了	330
把积极心态放到最大，照亮我们的人生格局	331
扩大内心格局，摆出人生棋局的大阵势	333
用新眼光替换旧生命，把保守格局更新为大格局	333
以开放的胸襟打开未知的格局	335
拉高生命视点，扩大人生格局	336
人无远虑，格局有限	337
不顾大局，就会“出局”	338
没有跨越不了的事情，只有无法逾越的心	339
突破旧的局势，赢在新的格局	341
拼出生命巨图，把自己拉到最高点	342
格局一撑开，好运自然来	344
人格的宽度决定生命格局的广度	345
人生如局，爱拼才会赢	346
设计你的人生格局，别让理性继续沉睡	347
拥有更大的格局，就拥有更多的成功	348
人生并非由上帝定局，你也能改写	349

第十章 戒除贪欲，无欲则刚

少欲知足是真富，人到无求品自高	351
久贪生灾厄，寡欲心自清	352
有求皆苦，无欲则刚	353
祸莫大于不知足，养心莫善于寡欲	354
繁华过后总是空，洗尽铅华方为真	355
见小利则大事不成	357
欲望只可浅尝，不可沉溺	358
坐拥己有，不必占有	359
以舍医贪，舍利而养心	360
钱用出去了，才是属于你的	362
君子爱财，取之有道	363
今日讨巧，明日奉还	364
不义而富且贵，于我如浮云	365
身无分文，不碍快乐	367

舍一身皮囊，财富不压身 368

第十一章 摆脱困境，破茧成蝶 369

命里有时终须有，命里无时莫强求 369

随缘即是惜缘，强求会导致缘灭 371

爱若成为固执，就摧毁了自由 372

两情相悦诚可贵，相敬如宾不可缺 373

爱情要有激情，更要有理性 374

自处之道，断婚姻病根 375

半睁眼半闭眼，情感才能走得远 376

爱无不忠，忠亦需爱维护 377

爱情维系如往昔，天长地久会有时 378

家不是讲理的地方，不要较真要宽容 379

上岸何须回头，苦海无边处处岸 380

流泪以放悲声，宣泄以解旧愁 381

把伤害刻在沙滩上，潮起潮落无痕迹 383

走出仇恨的阴影，治愈心灵的创伤 384

与其抱残守缺，不如断然放弃 385

身处泥泞时，看山花烂漫处 386

第十二章 忍苦忍辱是一生的修行 388

有容德乃大，有忍事乃济 388

忍一时风平浪静，退一步海阔天空 389

忍苦谛才能成大器 390

忍小忿以成大事，小不忍则乱大谋 391

以“忍”保全人生，用“耐”成就事业 392

暂时退却弯腰，换取大踏步的前进 394

耐住寂寞，在寂寞中守望成功 395

蛰伏时养精蓄锐，争取更好地飞翔 395

忍耐以适应变化，获得真的成功 397

沉住大气，厚积薄发 398

默默不语，耐心等待成长 399

在忍耐中坚强，在坚强中成长 400

学会自制，化险为夷 401

遇谤不辩，用沉默来做最好的反抗 402

既要会隐忍，又要能奋发 404

第十三章 耕耘不息，精进有终，必有所成 406

集腋成裘，聚沙成塔 406

积极进取，创造卓越人生 407

过去的功劳簿是今日的坟墓 409

琢磨人生，打造顽石中的美玉	410
伟大需要孤寂的沉淀	411
大胆“出丑”	412
凤凰涅槃，羽化成蝶	413
心诚最是可贵	413
持之以恒，登峰造极	414
从不可能中寻找可能	414
勤能补拙，笨鸟先飞早入林	415
一勤天下无难事	416
勤奋是事业成功的助推剂	418
用勤奋战胜懒惰	419
比他人多坚持一分钟	421