

# 《修行即修心：一念心清净莲花处处开》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：150000

印刷时间：2013年03月01日

开本：12k

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787511328229

## 编辑推荐

一本集合了弘一法师、星云大师、净空老法师等高僧无上智慧的修行必读书。

这本书以入世的姿态出世，以超然的心态生活，将迷失的心灵完好如初地找寻回来。在这里，人生就是一场修行，修行即是修心；人生时时可悟道，生活处处可修行。动若不止，止水皆化波涛；静而不扰，波涛悉为止水。水相如此，心境亦然。不变随缘，真如当体成生灭；随缘不变，生灭当体即真如。

一迷即梦想颠倒，触处障碍；一悟则究竟涅槃，当下清凉。

来吧，传奇高僧弘一法师帮你开启智慧之门，修心静心提升灵性，让你的世界不浮躁，内心更强大。

## 内容简介

任何一个人升沉、苦乐、正邪……都是由心决定的。人受思想支配，受认识指导。为什么要修行？因我们从出生以后，由于自我意识的伸张，主观意念把一切问题、现象、事实都扭曲了，如果不修行，便一直扭曲下去，活的环境是个变化的环境，心是个走了样子的心，不修心，会活得很苦。

真正的修行是修心，是修正自己，而不是修正别人，放下我执我爱，慈悲一切众生，才是修行的真谛。面对任何人、任何事、任何境，不起烦恼，这叫看破。你要知道，没有恒常，没有长久。顺境，要安心，逆境还是要安心。要放下，但不是放弃。不舍弃一个众生，这叫慈悲；放下一切众生，这叫智慧。当你把自己放在\*低处时，实际上你是在\*高处。当把自己放在\*高处时，实际上你是在\*

低处。真正的慈悲在于爱别人，不是爱自己。修行的圆满不在于表象的改变，不在于形式，主要是心的改变。愚者为自己，因此烦恼、痛苦。智者为别人，因此幸福、快乐。修行就要把修心放在前面，没有什么事情比心更重要了，除非你不想解脱。看别人不顺眼，是自己的修行不够，心境达不到标准，别人的毛病都是你挑出来的，你不挑哪有那

么多毛病。看人是好人，看事是好事，看境是好境，一切都是自己的心。什么是善恶？一切为自己就是恶，处处为别人就是善。心的转变是重要的。每个人都想解脱，希望活得快乐，死得安心。一切工夫都要下在心上，随时调整自己的心态，念时念心，观时观心，这就是修行。

## 作者简介

罗俊英，一直致力于心态修炼、人际交往的研究与咨询工作。简单自持，文字淡雅，笔墨之间深邃灵动，只愿岁月静好。曾编著出版多部图书，皆获得读者的好评。

## 目录

### 第一章

随缘：达观自在，烦恼即去

1. 宇宙万物皆有“法”可循
2. 坐观世间变幻，坦然面对人生
3. 世间最大的悲伤之源是“看不开”
4. 不问过去，不问将来
5. 活在当下，便是最美好的人生
6. 完美是心灵的重负
7. 得失常在，要学会随遇为安
8. 艳羡别人，会看不见自己的幸福
9. 命里无时莫强求
10. 忌妒是心灵的毒药
11. 人生无常，浮生若梦

12. 拈花微笑的快乐，把握自己的人生 第一章随缘：达观自在，烦恼即去

1. 宇宙万物皆有“法”可循
2. 坐观世间变幻，坦然面对人生
3. 世间最大的悲伤之源是“看不开”
4. 不问过去，不问将来
5. 活在当下，便是最美好的人生
6. 完美是心灵的重负
7. 得失常在，要学会随遇为安
8. 艳羡别人，会看不见自己的幸福
9. 命里无时莫强求
10. 忌妒是心灵的毒药
11. 人生无常，浮生若梦
12. 拈花微笑的快乐，把握自己的人生

13. 用达观的心态面对生死 14. 活着未尝可喜，离开未尝可悲 第二章

感恩：知恩惜福，广结善缘 1. 常怀一颗感恩的心，才是真正的修行

2. 让感恩成为一种习惯
3. 你给予了爱才会得到爱
4. 付出，会让我们得到更多

5. 慈悲之心即是布施
  6. 赠人玫瑰，手有余香
  7. 取之于人要回报于人
  8. 苦水只会越吐越苦
  9. 活着，便是一种莫大的幸福
  10. 珍惜身边的每一份真情
  11. 心存感恩，你就能时时触摸幸福
  12. 感谢批评你的人，是他帮助你除尘
  13. 感谢挫折，它是超越自我的契机
  14. 感谢父母，是他们给予我们生命
- 第三章  
谦卑：不轻不慢，低调做人
1. 虚怀若谷方成大气
  2. 谦恭，是一种态度
  3. 莫在人前炫耀
  4. 一叶遮目，不见泰山
  5. 学会放低自己的姿态
  6. 越是饱满的麦穗，头垂得越低
  7. 大千世界，你我均是沧海一粟
  8. 千万不可自以为是
  9. 自满容易“翻船”
- 第四章  
淡定：心安若水，八风不动
1. 淡泊以明志，宁静以致远
  2. 保持一颗平常心
  3. 拭去心灵的灰尘
  4. 心才是快乐的根
  5. 心无所住，闲看白云
  6. 万物皆是空，明心见智
  7. 保持本色，养自然之心
  8. 被名利蛊惑，只会让心灵蒙尘
  9. 别被欲望所俘虏
  10. 烦恼和羁绊都是因为不懂舍弃
  11. 放下才会有收获
- 第五章  
精进：坚定执着，自强不息
1. 路要自己走，修行靠自己
  2. 自强自立，求人不如求己
  3. 坚定信念，让自己走得更远
  4. 呼吸转瞬即是生死，请珍惜光阴
  5. 不要为自己的懒惰找借口
  6. 别让碌碌无为的心态毁了自己
  7. 锲而不舍，金石可镂
  8. 信念，是成功的引线
- 第六章  
宽忍：宽恕众生，怨欲如尘
1. 做人要有平和忍让之心
  2. 不为小事发脾气
  3. 别让冲动蒙蔽了你的心
  4. 你若能容世界，世界就能容你
  5. 做有涵养的人，避免无谓的争论
  6. 是非止于智者，不被流言所左右
  7. 宽容是洗涤烦恼的灵丹妙药
  8. 平静对待生活中的不平事
  9. 不必争一时之气
  10. 忘记该忘记的，记住该记住的
  11. 有胸怀才会有气量

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

心平何劳持戒，行直何用参禅；菩提只向心觅，何劳向外求玄！心如工画师，能画诸世间；五蕴悉丛生，一切唯心造。——弘一法师

人可以穷，心不能穷，心里的能源，取之不尽，身可以残，心不能残，心里的健康，用之不竭。——星云大师

心外无物，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。——安意如

## 在线试读部分章节

### 第一章

随缘：达观自在，烦恼即去

生命正是那朵从未开到怒放，再到凋零的花。生命的意义就在自己手中，是自己掌握着自己，并应对它报以欢喜的微笑。只有在对自己的生命报以微笑、对自己的生活报以赞赏的正确观念下，我们才能接纳自己，面对自己的环境和遭遇，实实在在地过现实的生

活。

1宇宙万物皆有“法”可循

禅院里，扫地的小和尚发现后院的草地枯黄了一大片，于是有点难过地对师父说：“师父，赶紧撒些草籽上去吧，这样的草地真难看。”

师父听了小和尚的话，挥挥手说：“不着急，草籽什么时候都能撒，有空撒上一些便是，随时。”

冬天过去后，师父买来草籽，让小和尚去播种。起风了，那些草籽被风吹得满地都是，小和尚很是着急：“不好，好多种子被吹跑了！”

“没关系，风吹走的草籽多半是空壳，即使撒下去也不会发芽，有什么好担心的呢？随性。”师父回答道。

种子刚刚撒完，就有几只小鸟来觅食。小和尚惊慌地喊道：“不好了，种子都被小鸟吃掉了。”

看到小和尚着急的样子，师父仍旧温和地回答道：“没关系，种子多，是吃不完的，你就放心吧。过不了多久，这里一定有小草。随遇！”

半夜，一阵骤雨袭来，小和尚担心极了，冲进禅房对自己的师父说：“师父，这下可真完了，剩下为数不多的草籽又被雨水冲走了。”

师父微闭着双眼回答道：“冲到哪儿，就在哪儿发芽。随缘。”

一个星期过后，原本光秃的地面居然变得郁郁葱葱起来，一些原本没有播种的角落也泛起了绿意。小和尚高兴得直拍手，欢喜地喊道：“师父，你看到了吗？寺院里到处都是青青的小草呢！”

师父的声音平静如昔：“应该如此吧。随喜。”

师父的一个“随”字参透人生众多的玄机。为了生活中一些琐事烦恼伤心，回头想想，实在大可不必，拗不过的事情要随它而去。人生需要这样的一种随性。小草有小草的生命规则，只要有水有泥的地方就能发芽，只要你撒下了草籽就不必担心小草不能发芽。

我们的生活也要随性而为，不必刻意强求。如果你过于担心，只会影响你的生活与工作。

第一章 随缘：达观自在，烦恼即去 生命正是那朵从未开到怒放，再到凋零的花。生命的意义就在自己手中，是自己掌握着自己，并应对它报以欢喜的微笑。只有在对自己的生命报以微笑、对自己的生活报以赞赏的正确观念下，我们才能接纳自己，面对自己的环境和遭遇，实实在在地过现实的生活。

1宇宙万物皆有“法”可循 禅院里，扫地的小和尚发现后院的草地枯黄了一大片，于是有点难过地对师父说：“师父，赶紧撒些草籽上去吧，这样的草地真难看。”

师父听了小和尚的话，挥挥手说：“不着急，草籽什么时候都能撒，有空撒上一些便是，随时。”冬天过去后，师父买来草籽，让小和尚去播种。起风了，那些草籽被风吹得满地都是，小和尚很是着急：“不好，好多种子被吹跑了！”

“没关系，风吹走的草籽多半是空壳，即使撒下去也不会发芽，有什么好担心的呢？随性。”师父回答道。种子刚刚撒完，就有几只小鸟来觅食。小和尚惊慌地喊道：“不好了，种子都被小鸟吃掉了。”

看到小和尚着急的样子，师父仍旧温和地回答道：“没关系，种子多，是吃不完的，你就放心吧。过不了多久，这里一定有小草。随遇！”

半夜，一阵骤雨袭来，小和尚担心极了，冲进禅房对自己的师父说：“师父，这下可真完了，剩下为数不多的草籽又被雨水冲走了。”

师父微闭着双眼回答道：“冲到哪儿，就在哪儿发芽。随缘。”一个星期过后，原本光秃的地面居然变得郁郁葱葱起来，一些原本没有播种的角落也泛起了绿意。小和尚高兴得直拍手，欢喜地喊道：“师父，你看到了吗？寺院里到处都是青青的小草呢！”

师父的声音平静如昔：“应该如此吧。随喜。”师父的一个“随”字参透人生众多的玄机。为了生活中一些琐事烦恼伤心，回头想想，实在大可不必，拗不过的事情要随它而去。人生需要这样的一种随性。小草有小草的生命规则，只要有水有泥的地方就能发芽，只要你撒下了草籽就不必担心小草不能发芽。我们的生活也要随性而为，不必刻意强求。如果你过于担心，只会影响你的生活与工作。宇宙万物皆有“法”可循。世间万物都有其自身的客观规律，只有善于遵循规律，学会顺其自然，才会收获成功的硕果。刻意追求，急功近利，只能导致失败，让人徒生烦恼。播下希望的种子，就有收获的可能。然而，在现实生活中，很多人往往为求一份完美，总是绞尽脑汁，殚精竭虑，到头来却是落得一场空。而每当遇到一些关系重大、情形复杂的状况，更是寝食难安、百般思量，却不见天日。为什么会这样呢？正解就在于他没有参透“顺其自然”这四个字。夜很深了，阿发依旧不停地在床上翻来覆去，他的妻子就劝慰道：“睡吧，别胡思乱想了。”“噢，老婆啊，”阿发说，“你不知道我有多焦急啊，在几个月之前，我向邻居借了一笔钱，明天就是还钱的日子了。你是知道的，现在的我是无论如何也拿不出来那笔钱的！我那些债主可是出了名的狠角色，我真不知道如果明天我还不上钱，他们会怎样对我，想到这里我就睡不着！”“睡吧，你这样忧虑，明天就能够把钱还上吗？不会！你这样不是在折磨你自己吗？”看到阿发焦虑的样子，妻子就试图想让他放宽心，于是这样劝道。“不行呀，从哪里弄来钱呢？真是没有一点办法啦！”阿发听完老婆的劝告，很不以为然，大声地喊叫着。见到阿发还是不听劝，老婆终于忍耐不住了，她起身爬上房顶，对着邻居家高声地喊叫道：“你们知道，我丈夫欠你们的债务明天就到期了。现在我告诉你们，我丈夫现在没有钱还债！”然后就跑到卧室，对丈夫说：“这回睡不着觉的应该是他们了。”其实，当一些事实在理不出头绪的时候，放下心中的包袱，让自己抽身出来，一切顺其自然，随它而去也未尝不是一种办法。当然，这种随它而去绝非一种绝望后的沉沦，而是让自己暂时地沉下心来，理出思绪，遵循事物的发展规则，从而找到解决的办法。所以，请记住，世间万物皆有法可循，一切顺其自然，世界也就天朗风清。失去了工作，不要烦恼，昂昂头再找一条出路，也许会找到人生的另一种风景；生病了，不要伤心，如果乐观相对，心情好了，病痛自然也就减轻，或许还可以借这个机会给自己一个假期；也许你会说你没钱，买不起房和车，但是你还有双手，有大脑，有这两样东西，你还怕什么？烦恼只会让你更添情愁，伤心只会让你更加劳累，害怕只会让你走入地狱。上天既然给了我们生命，我们就应该活出它的价值。而随性生活就是顺着自己的心意去探寻生命的轨迹，不必去计较一时的得失，不必去在意那些身外之物，这样才能让自己切实地活出真正的自我，才能体现出自我的真正的价值。感悟人生 世间万物皆有其规律所在，水在流淌的时候是不会选择道路的；树木随风而舞的时候也是自由自在的，它们都懂得顺其自然的道理。……

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)