

<<修行即修心>>

图书基本信息

书名：<<修行即修心>>

13位ISBN编号：9787511328229

10位ISBN编号：7511328229

出版时间：2013-3

出版时间：罗俊英 中国华侨出版社 (2013-03出版)

作者：罗俊英

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<修行即修心>>

### 前言

心是一个模糊、不确定的名词，加一个善就是善心；加一个恶就是恶心；加上菩提就是菩提心；加上烦恼又成了烦恼心。

觉悟必须从心下手，修心才能悟。

因为“悟”是一个心部再加上一个吾字，这代表是用我们的心去悟，而非用身体去悟。

与其说人生像舞台，还不如说像角力。

生命的主宰是来自内心深处的智慧，而内心深处的智慧是由放下开始做起。

我们虽拥有肉体但并不是拥有生命，真正的生命是来自那永恒的智慧。

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。

当你把自己放在最低处时，实际上你是在最高处。

当把自己放在最高处时，实际上你是在最低处。

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。

如果问：“你有心没有？”

”你一定会说：“我有心，我知道，我清楚，我不会把口袋里的钱送给不相干的人。

我吃饭也不会吃进鼻孔里。

我清明在躬，很有理智……”这并不正确，你是有一颗心，但是你现在没有心。

你原本的真心被六尘覆盖住了、埋没了，而你那个表层意识虚假的心，又支离破碎、四分五裂、欲振乏力，不起作用了。

为什么？

因为你缺乏一个完整、统一的心。

昨天决定的事，今天你会否定；上午决定要做的事，下午又不做了。

你的理智时常和情感交战，欲望和德性交战，你的心是矛盾的，不是统一完整的。

所以，修行，首先要把这个支离破碎、四分五裂的表层意识修好。

修行就要把修心放在第一位，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。

心的转变是最重要的。

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。

<<修行即修心>>

## <<修行即修心>>

### 内容概要

《修行即修心(畅销珍藏版)》引领都市禅修风潮，慰藉心灵的灵修之旅。

人生在世如身处荆棘林中，心不动则人不妄动，不动则不伤；如心动则人妄动，则伤其身痛其骨，于是体会到世间诸般痛苦。

《修行即修心(畅销珍藏版)》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的寻回来。

带领我们走进禅意境界。

修行就要把修心放在第一位，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。

心的转变是最重要的。

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。

海报：

## &lt;&lt;修行即修心&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章随缘：达观自在，烦恼即去 1.宇宙万物皆有“法”可循002 2.坐观世间变幻，坦然面对人生005 3.世间最大的悲伤之源是“看不开”008 4.不问过去，不问将来011 5.活在当下，便是最美好的人生014 6.完美是心灵的重负018 7.得失常在，要学会随遇为安021 8.艳羡别人，会看不见自己的幸福025 9.命里无时莫强求028 10.忌妒是心灵的毒药032 11.人生无常，浮生若梦035 12.拈花微笑的快乐，把握自己的人生038 13.用达观的心态面对生死042 14.活着未尝可喜，离开未尝可悲045

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048 2.让感恩成为一种习惯050 3.你给予了爱才会得到爱053 4.付出，会让我们得到更多056 5.慈悲之心即是布施059 6.赠人玫瑰，手有余香062 7.取之于人要回报于人065 8.苦水只会越吐越苦067 9.活着，便是一种莫大的幸福070 10.珍惜身边的每一份真情073 11.心存感恩，你就能时时触摸幸福077 12.感谢批评你的人，是他帮助你除尘080 13.感谢挫折，它是超越自我的契机083 14.感谢父母，是他们给予我们生命086

第三章谦卑：不轻不慢，低调做人 1.虚怀若谷方成大气090 2.谦恭，是一种态度094 3.莫在人前炫耀097 4.一叶遮目，不见泰山100 5.学会放低自己的姿态104 6.越是饱满的麦穗，头垂得越低107 7.大千世界，你我均是沧海一粟111 8.千万不可自以为是113 9.自满容易“翻船”116

第四章淡定：心安若水，八风不动 1.淡泊以明志，宁静以致远120 2.保持一颗平常心123 3.拭去心灵的灰尘126 4.心才是快乐的根129 5.心无所住，闲看白云132 6.万物皆是空，明心见智135 7.保持本色，养自然之心139 8.被名利蛊惑，只会让心灵蒙尘142 9.别被欲望所俘虏145 10.烦恼和羁绊都是因为不懂舍弃149 11.放下才会有收获152

第五章精进：坚定执着，自强不息 1.路要自己走，修行靠自己156 2.自强自立，求人不如求己160 3.坚定信念，让自己走得更远163 4.呼吸转瞬即是生死，请珍惜光阴166 5.不要为自己的懒惰找借口169 6.别让碌碌无为的心态毁了自己171 7.锲而不舍，金石可镂173 8.信念，是成功的引线176

第六章宽忍：宽恕众生，怨欲如尘 1.做人要有平和忍让之心180 2.不为小事发脾气183 3.别让冲动蒙蔽了你的心186 4.你若能容世界，世界就能容你189 5.做有涵养的人，避免无谓的争论192 6.是非止于智者，不被流言所左右195 7.宽容是洗涤烦恼的灵丹妙药199 8.平静对待生活中的不平事202 9.不必争一时之气205 10.忘记该忘记的，记住该记住的208 11.有胸怀才会有气量211

## &lt;&lt;修行即修心&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：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。

<<修行即修心>>

媒体关注与评论

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

## <<修行即修心>>

### 编辑推荐

《修行即修心(畅销珍藏版)》是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。

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。

以入世的姿态出世，以超然的心态生活！

<<修行即修心>>

名人推荐

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。

——弘一法师人可穷，心不可穷，心里的能源，取之不尽，身可残，心不可残，心里的健康，用之不竭。

——星云大师

<<修行即修心>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>