



一念心清净 莲花处处开

修行即修心

弘一法师：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；五蕴悉从生，一切唯心造！

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。

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！

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。

中国华侨出版社

修行即修心

罗俊英◎著



一念心清净 莲花处处开

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！

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

修行即修心 / 罗俊英著. — 北京: 中国华侨出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5113-2822-9

I. ①修… II. ①罗… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第198458号

• 修行即修心

著 者 / 罗俊英

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 1/16 印张 / 14 字数 / 150千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2822-9

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前言

P r e f a c e

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。

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②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③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⑥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



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；也许你会说你没有钱，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

世间万物都有其规律所在，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。

2

坐观世间变幻，坦然面对人生

有一个青年老觉得自己的生活不是很如意，他听说有一个寺院里住着一位得道高僧，于是，他慕名前来拜访。

青年沮丧地对老僧说：“人生总不如意，苟且活着，有什么意思？”

老僧静静听着青年的叹息，末了吩咐小和尚说：“施主远道而来，烧一壶温水送过来。”

一会儿，小和尚送来了温水，老僧抓了茶叶放进杯子，然后用温水沏了，微笑着请青年喝茶，杯子冒出微微的水汽，茶叶静静地浮着。

“宝刹怎么用温水泡茶？”青年疑惑不解地问，老僧笑而不语。

青年喝一口细品，不由摇摇头：“一点茶香都没有。”

老僧说：“这可是名茶铁观音啊。”

青年又端起杯子品尝，然后肯定地说：“真的没有一点茶香。”

老僧又吩咐小和尚：“再去烧一壶沸水送过来。”

不一会儿，小和尚便提着一壶沸水进来。老僧起身，又取过一个杯子，放茶叶，倒沸水，再放在茶几上。青年俯首看去，茶叶在杯子里上下沉浮，清香不绝，望而生津。青年人欲去端杯，老僧挡开，又提起水壶注入一线沸水，茶叶翻腾得更厉害了，一缕更醇厚更醉人的茶香袅袅升腾，老僧如是注了五次水，杯子终于满了，那绿绿的一杯茶水，端在手上清香扑鼻，入口沁人心脾。

“施主可知道，同是铁观音，为什么茶味迥异？”老僧笑着问。

青年思忖着说：“一杯用温水，一杯用沸水，冲沏的水不同。”

老僧点头：“用水不同，则茶叶的沉浮就不一样。温水沏茶，茶叶轻



浮水上，怎会散发清香？沸水沏茶，反复几次，茶叶沉沉浮浮，最终释放出四季的风韵，既有春的幽静、夏的炽热，又有秋的丰盈和冬的清冽。世间芸芸众生，又何尝不是沉浮的茶叶？那些不经风雨的人，就像温水沏的茶叶，只在生活表面漂浮，根本浸泡不出生命的芳香；而那些栉风沐雨的人，如被沸水冲沏的酃茶，在沧桑岁月里几度沉浮，才有那沁人的清香啊。”

青年听完老僧的话若有所思，拜别老僧而去。

浮生若茶，我们每个人都是一撮生命的清茶，命运就是那一壶沸水。茶叶因为沉浮才释放了本身的清香，而生命也只有在不断的成功和失败中沉浮，才激发出人生那一脉脉幽香！所以，面对生活给我们的难题，我们只要学会合理调整心境，那么这份不如意就会慢慢地转移。

其实，哪里有一帆风顺的生活？不管你帝王将相，还是平民百姓，都有各自的不如意。面对生活中的大起大伏，我们必须学会坦然。只有坦然，我们才能放松心情，才能发现和欣赏生活中的美。当你的心态逐渐平静后，你就会感到所有的烦恼正在慢慢地消失，压力也会离你而去。

刚到4月，沿海的天气就已经很炎热了。住在这儿的方若擦着头上的汗，开始为如何过夏天担忧起来。

有一天，她要见一位朋友，实在渴得不行，就去路边的小店买了一瓶冰镇矿泉水，顺便休息一下。在这段时间，她和小店老板聊了起来。她说：“马上夏天了，这该怎么活啊？”

老板大笑着说：“姑娘，你怎么对夏天感到忧愁？你越是害怕炎热，就只会使夏天来得更早，结束得更晚。”

“夏天真是该死，又将是3个月的热浪肆虐！”方若没有认同老板的说法，她只顾自己说道。

“你这样可不好。你应该像迎接一个惊人的喜讯那样对待酷暑的来临，并且告诉自己‘千万别错过夏天送给我们的各种最美好的礼物’。”老板一边将找的零钱递给方若，一边说。

方若打断了他的话，说：“什么？难道你认为，讨厌的夏天还能给我

们带来最美好的礼物？这不可能！”说完她还用力地摇了摇头。

老板说：“别急，你听我说。你想想，如果6月的时候，你每天都在清晨5点到6点起床，你会发现，整个天空挂着漂亮的玫瑰红，就像少女羞红的脸；7月的夜晚，满天繁星就像深蓝色的海水；一个人只有在常人无法承受的高温里跳进水里，他才能真正体会到游泳的乐趣！这些不正是夏天赐给我们的礼物吗？”

老板的话让方若愣住了。的确，这些美丽的风景、那舒适的海水确实只在夏天才有！一下子，她感到了小店老板是个很有智慧的人。

一转眼，夏天真的到来了。方若想起了小店老板的话，于是就每天早早起床，在凉爽的空气中修剪院子里的草坪与花木；中午，她和家人舒舒服服地在家睡觉；晚上，她和家人在院子里乘凉，吃冰激凌，喝冷饮，真是痛快极了。方若这才感觉到，原来夏天一点也不痛苦，反而给自己带来了许多欢乐！

人生正是如此，所有美好的风景，正在我们身边，关键就在于我们能否坦然面对那些不如意。懂得坦然面对，快乐就不请自来；不懂得坦然，快乐也会离你而去，让你永远生活不幸之中。

然而在现实生活中，很多人不懂这个道理。他们总是抱怨：“怎么我眼前的都是不幸，幸福到底在哪里？”其实，不是幸福与你无缘，而是你的贪欲太大。明明幸福就握在手心里，偏偏却不着边际地遐想，心里盘算着可能还会有更好的，去追寻那些虚无缥缈的美好。如此发展下去，我们总是不能坦然地接受生活中的一切，我们也只能收获苦涩的果实。

所以说，想要过得自在，那么你就必须有一个好心境，敢于坦然面对生活。只要我们能做到这一点，我们将会得到意想不到的收获！

感悟人生

花开花落，世间万物都有自己的道理，得与失也是自然规律。人生无常，我们无须为失去的而耿耿于怀，忧伤落泪。



3

世间最大的悲伤之源是“看不开”

有一天，寺院里来了一个新和尚，住持与他对坐。

大师问：“听说你从前的师父在大悟时说了一首偈语，你还记得吗？”

“当然记得，”徒弟很自信地说，“我有明珠一颗，久被尘劳关锁；一朝尘尽光生，照破山河万朵。”徒弟流畅地背出，不免有些得意。

没有想到的是，住持听了，大笑数声，一言不发地走了。

和尚不明白住持为什么大笑，心里非常愁闷，一连几天都思索着住持的笑：“难道是自己在哪儿出错了？可是我并没有出错啊。”他自问自答，但怎么也想不出令住持大笑的原因。

终于有一天，他忍不住了，去请教住持那天听后为何发笑。

住持笑得更厉害了，对着一脸愁容的和尚说：“唉，看来你的心中依然有执念，因为别人的笑而愁苦，一切源自你看不开。其实，笑骂随它去，你就不会如此痛苦。”

和尚听了，豁然开悟。

在日常生活中，这种事情也很常见，在很多时候，我们自己并不觉得自己有错误；却因为别人的一言一行而苦恼。别人的一个眼神、一句笑谈、一个动作都会让我们心不自安，许多莫名的压力毫不客气地向我们袭来，使得我们茶饭不思，睡不安枕，扰乱了我们的正常生活。一切皆因为我们看不开，我们想要自己在别人心中有一个完美的形象。其实，放下这些虚无的东西，我们才会活得自在。

一个人如果死缠住一个问题不放，他的心中就会产生一种执念，这种