

<<糊涂禅>>

图书基本信息

书名：<<糊涂禅>>

13位ISBN编号：9787504462701

10位ISBN编号：7504462705

出版时间：2008-10

出版时间：中国商业出版社

作者：浩田

页数：230

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>

## <<糊涂禅>>

### 前言

赵州八十犹行脚，只为心头未悄然。

及至归来无一事，始知空费草鞋钱。

这是唐朝赵州从谗禅师的一则公案诗。

过去的禅师们，毕生精力心血都用在深思上。

父母未生我之前，什么是我的本来面目？

什么是祖师西来意？

念佛者是谁？

我在吃饭，吃饭者是谁？

我在睡觉，睡觉者是谁？

这些生命意义都要明白，果真明白了，才算是找到自己的本来面目，才能够安心。

所以赵州禅师出外行脚多年，“及至归来无一事，始知空费草鞋钱”，才知道生命的自觉只在方寸之间，不劳营营外求。

要找到自己，一切不明白的要自己弄明白，凡事都要自己一肩承担，才能迈进生命灿烂的菩提境界！

提到禅，人们很容易想到深山古庙，蒲团之上禅师坐禅入定的形象。

然而，禅既在于坐，又不在于坐。

这是因为禅在于由入定到开悟，以智慧的、特殊的视角观察世界，透视人间，从而获得心灵上解放、精神上的畅快、生活上的指导。

## <<糊涂禅>>

### 内容概要

糊涂也是一种禅，这种禅给予人们最宝贵的东西就是智慧。

如果我们参糊涂禅，那我们的生活就能像云水一样逍遥自在，没有名枷利锁的束缚，不自我设限封闭，能随遇而安，随缘生活，随心所欲，随喜而作。

禅是智慧的结晶，它结合了儒、道、佛的精神。

禅不是出家人的专利，也不是只有深山古刹里的老和尚才可以参禅入定，因为禅就是一种智慧的人生哲学，所以人人都可以参禅。

糊涂也是一种禅，这种禅给予人们最宝贵的东西就是智慧。

如果我们也能参糊涂禅，那我们的生活就能像云水一样逍遥自在，没有名枷利锁的束缚，不自我设限封闭，能随遇而安，随缘生活，随心所欲，随喜而作。

所以热爱人生的人，要找寻快乐的人生，自在的人生，自性的人生，包容的人生，把自己放大包容、慈悲待人，心中就富有了。

那时候“铁树开花遍界春”，自有非凡气象，真个是大地回春，既稀有又难能可贵了！

## &lt;&lt;糊涂禅&gt;&gt;

## 书籍目录

一、 拾平常心，参糊涂禅平等待众生凡事寻常看，天高风自清“不争”是个好心态无欲而恬然安贫乐道，快哉人生随缘，让烦恼随风而逝“放下”就是快乐若能一切随他去，便是世间自在人减少一份欲望，得到一份幸福幸福与贫富无关淡漠以清心，日日是好日守住平常心二、 持有一颗宽容之心人生在世，贵在糊涂得失常挂心，宠辱皆心惊妄言自损，守中多做放低姿态，虚心进取不居功，功自言包容者兴万事做人要“厚道”人生当三戒自律首推慎言慎行正确看待贫富贵贱憎恨别人对自己是一种很大的损失要做到时时宽容别人三、 该糊涂时糊涂，不该糊涂时决不糊涂揣着明白装糊涂聪明反被聪明误静坐常思自己过，闲谈莫论他人非今日的执著，会造成明日的后悔对自己不知道的事情，坦率地说不知道人生不可患得患失懂得屈伸之道戒狂戒骄后退有时亦是进步四、 达观权变，安守于糊涂之中凡事不可钻牛角执著未必是好事懂得变通，不通亦通如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼不必苛求回报不可骄纵狂妄切忌自以为是不存妄念享太平能屈者即能伸者管住舌头，做个智者不念旧恶五、 大智若愚，大巧若拙戒嗔戒狂，不嚣张话说两头，自圆其说记住该记住的，忘记该忘记的居上不骄见好就收低调做人万事顺祸从口出“功成”不可等“名就”藏身暗处以观“明”宰相肚里好撑船六、“忍”是一种大智慧当你不知道迷惑时，才是最可怜的能够忍辱的人有大势力太过于欣赏自己的人，永远看不清自己忍耐是一笔宝贵财富凡事都不要斤斤计较善用“和”字处理关系处事不惊，谨慎思维不显山不露水，真君子也面对失落要洒脱七、 外圆内方，守住人生的底线输得起才能赢得了能够把自己压得低低的，那才是真正的尊贵伤害别人，其实是在伤害自己内敛方能成名士知足才能常乐

## &lt;&lt;糊涂禅&gt;&gt;

## 章节摘录

一、拾平常心，参糊涂禅 若修功德之人，心即不轻，常行普敬。

心常轻人，吾我不断，即自无功。

自性虚妄不实，即自无德。

为吾我自大，常轻一切故。

善知识，念念无间是功，心行平直是德；自修性是功，自修身是德。

释义 那些真正修功德的人，十分谦虚，普遍尊敬一切人。

如果轻蔑他人，遇事先考虑自己，便没有功。

如果自己的本性虚妄不真实，便没有德。

这是因为唯我独尊、蔑视一切的缘故。

善知识，时时保持正确的心念是功，公平正直的心态是德，自己修心性是功，自己修身行是德。

关于平等待人，《坛经》是这样认为的——“若修功德之人，心即不轻，常行普敬。

心常轻人，吾我不断，即自无功。

自性虚妄不实，即自无德。

为吾我自大，常轻一切故。

”倘若一个人在待人方面，将别人分为三六九等加以区别地对待，是不会产生“功德”、受人尊重的

宋代著名的白云守端禅师曾作过一首关于平等待众生的偈，我们不妨参悟一下——若能转物即如来，春至山花处处开。自有一双慈悲手，摸得人心一样平。

这首偈中“自有一双慈悲手，摸得人心一样平”是最经典的论述，它很直接地指出，人人都应该以一种平常心去看待和对待世间的众生。

释迦牟尼就是这样做的，故而他才得到了众人的尊敬——有一天，提婆达多生病。

很多医生来治病，但不能把他医好。

身为他的堂兄弟，释迦牟尼亲自来探望他。

释迦牟尼的一个弟子问他：“您为什么要帮助提婆达多？”

他屡次害你。

甚至要将你杀死！

”释迦牟尼回答说：“对某些人友善，却把其他人当作敌人，这不合乎道理。

众生平等，每个人都想幸福快乐，没有人喜欢生病和悲惨。

因此我们必须对每一个人都慈悲。

”于是释迦牟尼靠近提婆达多的病床，说：“我如果真正爱始终要害我的堂兄弟提婆达多，像爱我的独生子罗侯罗的话，就让我堂兄弟的病立刻治好。

”提婆达多的病立刻消失，恢复健康。

释迦牟尼转头对他的弟子们说：“记住，佛待众生是平等的。

”平等待人，是一种人生之美。

德国有句谚语：“高贵的血和普通的血都是一样颜色的。

”意思是说，人不应有贵贱之分。

不可否认的是，只要有经济的地方自然就有贫富差距，但是贫富差距只能说明金钱的多少，并不能代表人格的高低。

倘若有钱人总是以一种蔑视的眼光去看待那些比不上自己的人，那么这个人的人格也不会高尚。

因此，无论有钱也好、无钱也罢，从内心里平等地看待每一个人，这个人才能得到别人的尊敬和大家的肯定。

否则这人即便拥有上亿身价，也同样是受人鄙视的。

曾经在某处看到了这么一种现象——一位老人骑着一辆装满破烂儿的三轮车缓缓地经过报刊亭，此时，按了几下喇叭，老人给突如其来的怪叫吓慌了神，急从车上跳了下来，差点摔了一跤。

车主继而不耐烦地又大吼：“快点走开！”

## &lt;&lt;糊涂禅&gt;&gt;

刮坏我的车，你赔得起吗！

“宝马”车主那口气，很显然是一种居高临下的斥责，是贵族对平民的蔑视和吼叫，是强者对弱者的讥讽和吆喝。

然而，大家心中却对这辆“宝马”存在着许多的猜想，怀疑这辆“宝马”是否真正地属于他——没准是家族产业、更没准是某企业的公有财产。

即便这辆“宝马”是他靠劳动所得挣的，也不能说明他就比别人高人一等，他又有什么资格去怒吼一个自力更生的老人呢？

很显然“宝马”车主不但没有同情心，更没有一颗君子之心。

对待这种人，用一句不好听的话来评论“狗眼看人低”也不为过。

要知道，不懂得尊重别人的人就不会得到别人的尊重。

人际交往，“平等原则”是前提条件。

没有平等待人的观念意识，就不可能与他人建立良好的交往关系。

那些不懂得尊重对方的做法，都不会产生良性的交往效果。

平等待人，尊重他人，是获得他人信任的起点。

在1940年“百团大战”后的一天，当时担任八路军一二九师师长的刘伯承元帅，听到师机关有的人带着轻蔑的语气将勤杂人员叫做“伙夫”、“马夫”、“卫兵”、“号兵”等，非常生气，就此事专门做出了批示：“我们革命的军队官兵平等，都是革命大家庭的一员。

今后，伙夫就叫炊事员，马夫就叫饲养员，挑夫就叫运输员，卫兵就叫警卫员，号兵就叫司号员，卫生兵就叫卫生员，勤务兵就叫公务员，理发师就叫理发员。

”从此，八路军中的称谓就照此统一下来了，官兵关系从此也变得更密切了。

或许，我们有时也想“一碗水端平”却常常“端不平”。

原因很多——身份、地位、贫富……都会影响到我们待人的态度。

若想真正做到“一视同仁”，就需要我们闭上“现实的眼睛”，去掉罩在别人身上的“光环”。

“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之”。

这是一个千古不变的道理，也是平等待人、获得友谊最基本的出发点。

凡事寻常看，天高风自清 师示众云：“善知识，一行三昧者，于一切处，行、坐、住、卧，常行一直心是也。

——《坛经》 释义 惠能大师指示大家：“善知识，所谓一行三昧，是讲在任何地方，无论或行或住，或坐或卧，都保持一种没有是非、对一切事物和现象都不作区别的心理状态。

” 六祖惠能在《坛经》中曾经提到“常行一直心”，禅宗运用此语意为指导人们学会常用一种没有是非、区别的心去对待诸事诸物，那样便不会因“大事”的到来而提心吊胆、惴惴不安了。

皎然禅师对此深有感悟，这点感悟来自于他所作的诗偈《山居示灵澈上人》—— 睛明路出山初暖，行踏春芜看茗归。

乍削柳枝聊代札，时窥云影学裁衣。

身闲始觉隳名是，新寮方知苦行非。

外物寂中谁似我，松声草色共无机。

偈中的“芜”，意为丛生的草；“茗”，是茶的通称；“隳名”，指隐姓埋名；“苦行”，则为宗教徒修行的一种方法；“外物”，谓超脱于物欲之外；“无机”，无机巧之心。

此偈实写作者对春天的感受，但文中却处处流露着清静寂定的禅机。

这种清静寂定的心态，完全来源于惠能禅师所提到的“一直心”。

生活中，人们总是不能摆脱这样或那样事情的束缚，因此面对众多的突如其来的“大事”、“烦心事”，大多数人不但不知该如何应对，有时还会背上沉重的心理负担，这样对身体和心理健康都是不利的。

适时地放松心态，从容地看待那些“大事”，用一颗做“小事”的心态去面对、去处理，不但我们的身心会得到放松，“大事”同样会变为“小菜一碟儿”。

我国著名保健专家洪昭光教授是一位掌握了多门学科理论的医学家。他对健康人生有着深刻的见解。

## &lt;&lt;糊涂禅&gt;&gt;

他认为：人表面看起来，高矮差不多，胖瘦也差不多，其实人和人有天壤之别。比如说人生吧，风风雨雨，每个人都会遇到生气着急不痛快的事儿，但是结果各异，原因也在于能否做到“一直心”。

洪昭光教授的病人中有这么一个六十多岁的老头儿，大半辈子身体硬朗、没病没灾的。但是有一天他家遇到事儿了：他大儿子骑自行车从胡同里出去一拐弯，正好与对面来的一辆大卡车撞上了，脖子撞断了、向位截瘫。

他到医院时儿子正抢救：身上插着七八根管子：从鼻子一直到尿管，还有胳膊上、腿上到处都是。

老人这下犯了愁：他儿子才25岁，正准备结婚，医生告诉他儿子将高位截瘫，今后大便小便都成问题，别说结婚、工作不成了。

就连生活以后一辈子都要人伺候。

医药费三天一万块钱，今后一辈子怎么办呢？

老头儿从医院回去之后就挺不住了，没过几天就吃不下饭，水都喝不下了。

后来到医院拍了个片，查出是食道癌，喉管都堵死了。

结果在开刀后发现胃里还有两个癌瘤。

三个月前还很健康，压力一来就忧虑，三个月内两个部位三个癌，手术以后还是忧虑重重，结果比儿子死得还早。

对他来说压力造成了癌症。

事实上，大部分人的身体机能都是大同小异的，有很多情况下人们得病关键还在于“心”——有的人遇到点事儿就受不了、生闷气、干着急，那病准找上他；有的人遇到“大事”依然乐观处之，这样的人即便有病也不会病到哪去，甚至还会有医学奇迹发生。

人的经历不同，承受能力不同，面对压力的处置方式也不同。

倘若能够深刻领悟六祖惠能得“一直心”，就会排解许多的心理压力，活得比别人轻快开心很多。

“一直心”的智慧，不仅仅表现在人们面对重大压力时，在更多的时候表现在得失观上，如果我们能够保持一种冷眼观得失的心境，那便真正做到了“常行一直心”。

《孔子家语》里记载：有一天楚王出游，遗失了他的弓，下面的人、要找，楚王说：“不必了，我掉的弓，我的人民会捡到，反正都是楚国人得到，又何必去找呢？”

孔子听到这件事，感慨地，说：“可惜楚王的心还是不够大啊！”

为什么不讲人掉了弓，自然有人捡得，又何必计较是不是楚国人呢？”

“人遗弓，人得之”应该是对得失最豁达的看法了。

就常情而言，人们在得到一些利益的时候，大都喜不自胜，得意之色溢于言表；而在失去一些利益的时候，自然会沮丧懊恼，心中愤愤不平，失意之色流露于外。

但是对于那些志趣高雅的人来说，他们在生活中能“不以物喜，不能己悲”，并不把个人的得失记在心上。

他们面对得失能心平气和、冷静以待。

当我们在得与失之间徘徊的时候，只要还有抉择的权利，那么，我们就应当“常行一直心”，以一种平常心的心境去思考得失、去衡量利弊，心里便不会再产生那么多的苦恼与惆怅了。

“一直心”的智慧告诫我们，对待万事万物应该抱有一颗“不以物喜，不以己悲”的平常心。

运用这颗平常心去观察、去做事，便能缓解心中的压力、抚平患得患失的大喜与大悲。

“不争”是个好心态 无无明，亦无无明尽。

乃至无老死，亦无老死尽。

——《金刚经》 释义 没有无明，也没有无明的消失；没有老死，也没有老死的消失。

有句话叫做“知足常乐”。

意思是：知足的人，经常会有幸福感和快乐感。

孟子有一句话：“养心莫善于寡欲”，意思是说，心灵的培养和升华，是因为欲望越少，才会越好。

他还说：“其为人也寡欲，虽不存焉者寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者寡矣。”

“欲少则仁心存，欲多则仁心亡，说明了欲与仁之间的关系。

## &lt;&lt;糊涂禅&gt;&gt;

仕途升迁，变化无常，所以古人认为，身在名利场之中，要有淡欲寡利的良好心态。

人人都有私利之心，这当然是无可厚非的。

问题是，在后天的学习中，我们要多学习的是如何控制自己的欲望，不把一切看得太重，差不多了就不要再勉为其难了，要能把握得准，跳得出这个圈子，不为利欲之争而舍弃了一切。

可是如何才能让自己无妄寡欲呢？

“仕途虽纷华，要常思泉下的况景，则利欲之心自淡”。

就是说，看世间万事万物，以大自然的清新和雅致来洗涤自己污秽的思想。

比如，看到天际的彩云绚丽多彩，可是一旦阳光收起余晖，漫天的风韵绚烂，瞬时成了几抹惨淡暮云，因此，有人就会得出结论：“常疑好事皆虚事”；看到深山老林中苍天挺拔的树木，葱郁茂密，究其原因它们不为世事所扰所动，遍历沧桑，自是悠闲岁月，福泽年长，“方信人是福人”。

中国的古代，自汉魏以来，高官名宦，无不以通禅味解禅心为风雅，可以在失势时自我平衡，自我解脱。

人生在世，充满了各种各样的欲望，辩证地看待欲望，它在一定程度上是有好处的。

欲望促进人们的进步，是促进社会发展的动力。

可是，欲望本身是一个黑洞，无休无止。

欲望太强烈，就会造成痛苦和不幸，这种例子数不胜数。

因此，人应该尽力克制自己过高的欲望，培养清心寡欲，知足常乐的生活态度。

《菜根谭》中主张：“爵位不宜太盛，太盛则危；能事不宜尽华，尽华则衰；行宜不宜过高，过高则谤兴而毁来。”

”意思是说，做的官位，不一定要做到一人之下，万人之上，否则就容易陷入万夫所仰，千夫所指的境地；自己的高兴之事，也不可过度，要牢记乐极生悲的道理；言行不要过于高洁，否则就会与人疏远。

是的，在享受快乐的时候，也不要忘记“乐极生悲”的古语，适可而止，才能掌握真正的快乐。

好像大凡珍馐佳肴吃多了，会产生恶心腻味的感觉一样，令人愉快的事追求太过，或者表现得忘乎所以，则会成为败身丧德的祸端。

所谓“花看半开，酒饮微醉，此中大有佳趣。

若至烂漫醺醺，便成恶境矣。

履盈满者，宜思之。

”意思是说，什么时候的花朵是最美丽的时刻呢？

是在花瓣微张，含苞待放的朦胧时刻；而喝酒感觉最佳的时候，是在半醉微醉之间时候。

什么事只达七八分处才有佳趣产生。

把握好这个时刻很重要，靠前乐，则无半分境界，好无生趣可言；靠后则意味索然，沉浸在极端的悲烈之中。

又如：“宾朋云集，剧饮淋漓乐矣，俄而漏尽烛残，香销茗冷，不觉反而呕咽，令人索然无味。

天下事率类此，奈何不早回头也。

”亲朋好友，欢聚一堂，饮酒高歌，快意几何！

可是等到人走茶凉，曲终人散，夜深烛残的时候，面对满眼杂落狼藉，必然会兴尽愁来，感到刚才的盛况也不过如此，天下事大多如此，为什么不及早醒悟呢？

为名为利，煞费苦心，跑前走后，请客送礼，机关用尽，有时结果还往往得不到预期的效果；还有些人因为郁郁不得志，就满腹牢骚，借酒浇愁，甚至做些对自己不负责任的事情。

以上种种，皆不是我们提倡的。

他们这样做都是因为太看重名利，甚至把自己的身家性命都押在了上面。

其实生命的乐趣很多，阳光那么好，何必整天把自己关在阴暗之中呢？

少点欲望，多点情趣，人生会更有意义，何况该是你的跑不掉，不该是你的争也白搭。

因此，倡导中庸之道，在上进的同时保持淡泊的心态，抛开物欲，乐趣知足，才能使自己体会出无尽的乐趣，达到人生的理想境界。



<<糊涂禅>>

古人云：求名之心过盛必作伪，利欲之心过剩则偏执。  
面对物欲流溢的商业社会，面对脑子和社会一起飞转的环境，能够视物质为赘物，视钱财如无物，确实不易。

人们只要在简单、朴素中体验心灵的丰盈、充实，并将自己始终置身于一种平和、自由的境界，就是人们的目的了。

.....

<<糊涂禅>>

编辑推荐

明白的明白，糊涂的糊涂，有时候糊涂的也明白，有时候明白的也糊涂，到最后糊涂的那么明白，也明白的那么糊涂，这就是禅。

凡事寻常看，天高风自清，放下就是快乐。

若能一切随他去，便是世间自在人，如果你不给自己烦恼，别人永远不可能给你烦恼，当你不知道迷惑时，才是最可怜的。

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>