

拾平常心参糊涂禅

糊涂

禅

浩田◎编著

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。

中国商业出版社

拾平常心参糊涂禅

糊
涂

禅

浩田◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

糊涂禅/浩田编著. —北京: 中国商业出版社,
2008. 10
ISBN 978 - 7 - 5044 - 6270 - 1

I. 糊… II. 浩… III. 禅宗—通俗读物 IV. B946.5 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 138208 号

责任编辑: 刘洪涛

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

★

710 × 1000 毫米 16 开 15 印张 250 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

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。

禅是探究人生意义的最高智慧，跟许许多多的其他哲学文化一样，其宗旨都是达到于真、善、美的统一，让生命在透明清澈的智慧中冷静下来，让人



糊涂禅



拾
平
常
心
参
糊
涂
禅

类在永恒中找到精神的家园。

当你一旦进入这即心即佛的境界，那么即便坐也是禅，立也是禅，行也是禅，睡也是禅，时时处处都是禅啊。古代许多的文人雅士都修禅，像李白自称青莲居士，苏东坡号东坡居士，李清照号易安居士，欧阳修号六一居士等等。

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！

目录



一、拾平常心，参糊涂禅

修禅先修心，有一颗平常之心才能参透何为禅；人生亦是如此，有一颗不迷茫的心，人生才会不迷茫，不糊涂。

平等待众生	2
凡事寻常看，天高风自清	5
“不争”是个好心态	8
无欲而恬然	11
安贫乐道，快哉人生	14
随缘，让烦恼随风而逝	17
“放下”就是快乐	21
若能一切随他去，便是世间自在人	24
减少一份欲望，得到一份幸福	30
幸福与贫富无关	33
淡漠以清心，日日是好日	36



二、持有一颗宽容之心

宽容是一种豁达的风范,对于人生,也许只有拥有一颗宽容的心,才能面对自己的人生。

宽容也是一种幸福,我们饶恕别人,不但给了别人机会,也取得了别人的信任和尊敬,我们也能够与他人和睦相处。宽容,是一种看不见的幸福。

宽容更是一种财富,拥有宽容,是拥有一颗善良、真诚的心。这是易于拥有的一笔财富,它在时间推移中升值,它会把精神转化为物质,它是一盏绿灯,帮助我们在工作中通行。选择了宽容,其实便赢得了财富。

正所谓:退一步,海阔天空,忍一时,风平浪静。对待别人的过失,必要的指责无可厚非,但能以博大的胸怀去宽容别人,就会让世界变得更精彩,以宽容之心度他人之过,才可做世上精彩之人。

人生在世,贵在糊涂.....	44
得失常挂心,宠辱皆心惊.....	47
妄言自损,守中多做.....	49
放低姿态,虚心进取.....	51
不居功,功自言.....	56
包容者兴万事	59
做人要“厚道”	63
人生当三戒	66
自律首推慎言慎行	70
正确看待贫富贵贱	73

憎恨别人对自己是一种很大的损失	76
要做到时时宽容别人	79

三、该糊涂时糊涂,不该糊涂时决不糊涂

该糊涂时糊涂,该清醒时清醒。这句话里面可有大学问。有句话叫“吕端大事不糊涂”,说的是无关紧要的事就不必计较,不卖弄学问,不要小聪明,只是在关键时刻,才表现出大智大谋。中国古代这样的大智若愚者是很多的。

一些情况下,需要我们糊涂,就不要在意别人的看法、自己的地位、自己的利益,一定要糊涂;而该聪明、清醒的时候,就一定要客观冷静地展现自己,同时也不要计较那么多。左右逢源,必能游刃有余于人与人之间。不为烦恼所扰,不为人事所累,这样你也必会有一个幸福、快乐、成功的人生。

揣着明白装糊涂	84
聪明反被聪明误	89
静坐常思自己过,闲谈莫论他人非	91
今日的执著,会造成明日的后悔	94
对自己不知道的事情,坦率地说不知道	97
人生不可患得患失	101
懂得屈伸之道	106
戒狂戒骄	110
后退有时亦是进步	113



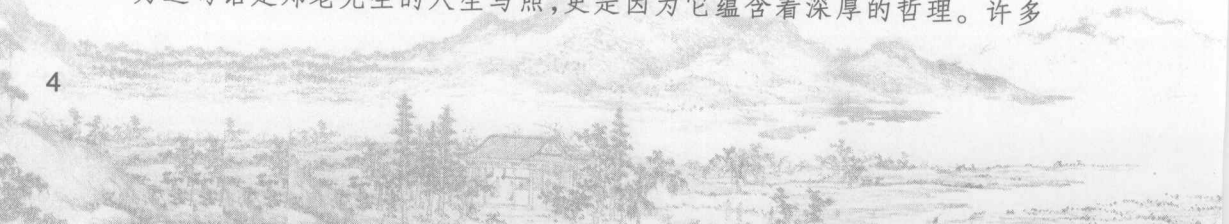
四、达观权变, 安守于糊涂之中

能忍自安, 不争为上, 一般最简单的解释就是用强去争, 可能对方比你还强, 你用强人亦用强, 结果就不那么妙了。这样的解释并非没有道理, 但却有庸俗化之嫌。不如说, 忍不单是缓和矛盾, 也能化解矛盾, 而争只有在极端的情况下才能解决矛盾, 而在多数情况下只能是激化矛盾。在很多事情上, 隐忍一些, 退让一步, 不但自己过得去, 别人也过得去了, 产生矛盾的基础不复存在, 矛盾自然就化解了。彼此能够相安, 离祸端就远了。

凡事不可钻牛角	118
执著未必是好事	121
懂得变通, 不通亦通	124
如果你不给自己烦恼, 别人永远不可能给你烦恼	127
不必苛求回报	130
不可骄纵狂妄	134
切忌自以为是	137
不存妄念享太平	140
能屈者即能伸者	143
管住舌头, 做个智者	146
不念旧恶	151

五、大智若愚, 大巧若拙

郑板桥先生有一句名言: “难得糊涂”。之所以流传至今, 不仅是因为这句话是郑老先生的人生写照, 更是因为它蕴含着深厚的哲理。许多



杰出人物都有无意或者有意“糊涂”的时候,正所谓“大智若愚”。

聪明难,糊涂更难。难得糊涂是大智若愚的处世智慧。

人生处世,需要难得糊涂,对他人要擅见其长,不拘于其短;对事情能总揽全局,不舍本逐末;在大事上能够坚持原则,分清是非,顾全大局,头脑清醒,遵守道义,避恶从善;在小事上则不过多计较,不小题大做,宽容大度,顺其自然。这,既是一种策略,也是一种智慧。

戒嗔戒狂,不嚣张	156
话说两头,自圆其说	159
记住该记住的,忘记该忘记的	162
居上不骄	165
见好就收	168
低调做人万事顺	172
祸从口出	175
“功成”不可等“名就”	177
藏身暗处以观“明”	180
宰相肚里好撑船	183

六、“忍”是一种大智慧

在中国传统的观念里,忍耐也是一种美德。这一观点尽管与现代这种竞争社会不合拍,但是,很多学者已经发现,中国传统文化里有些东西并没有过时,相反,其中的学问博大精深,如果运用于现代人的生活,必将使人们受益匪浅。其中,忍耐就大有学问。当与人发生矛盾的时候,忍耐可以化干戈为玉帛,这种忍耐无疑是一种大智慧。



当你不知道迷惑时,才是最可怜的	188
能够忍辱的人有大势力	190
太过于欣赏自己的人,永远看不清自己	193
忍耐是一笔宝贵财富	196
凡事都不要斤斤计较	199
善用“和”字处理关系	202
处事不惊,谨慎思维	205
不显山不露水,真君子也	208
面对失落要洒脱	211

七、外圆内方,守住人生的底线

外圆内方,并非老于世故、老谋深算者的处世哲学。圆,是为了减少阻力,是方法;方,是立世之本,是实质。

外圆内方是一微妙的、高超的处世艺术,它是近代独立人格在东方专制国度里可喜又可悲的变形。它既维护了人格的独立,又保全了人才的精华。

输得起才能赢得了	216
能够把自己压得低低的,那才是真正的尊贵	219
伤害别人,其实是在伤害自己	221
内敛方能成名士	224
知足才能常乐	227





拾平常心，参糊涂禅

修禅先修心，有一颗平常之心才能参透何为禅；人生亦是如此，有一颗不迷茫的心，人生才会不迷茫，不糊涂。



平等待众生

原典

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。

——《坛经》

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，自己修心性有功，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，一辆“宝马”正准备靠边买报纸。车主见三轮在前边挡路，不耐烦地



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！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“现实的双眼”，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

原典

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》——

清明路出山初暖，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。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、高位截瘫。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得要人伺候。医药费三天一万块钱，今后一辈子怎么