

<<给大忙人读的禅书>>

图书基本信息

书名：<<给大忙人读的禅书>>

13位ISBN编号：9787802229693

10位ISBN编号：7802229693

出版时间：2009-6

出版时间：中国华侨

作者：孙郡错

页数：275

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>

<<给大忙人读的禅书>>

前言

这婆娑世界便是一片苦海，无论如何都难逃尘世的重压，却又一切尽如镜花水月，繁华过后终成空。

无论悲喜，哭过笑过之后，亦为罔然。

所以，看惯这尘世浮华之人，苦求解脱，却终是心有余而力不足。

于是，依附于禅。

那么禅为何物？

事实上，禅的本质极其简单，只要放下知见分别、远离价值判断取舍贪著，透彻地直指事物本身，就可以明心见性。

然而，这世间有几人可以放下、远离、不贪？

所以虽经苦修，却依然难成正果。

所以，我们不必强求真实的解脱，只需将一颗狂躁、贪恋、执著的心放平和一点，再平和一点，不要太过狂躁、贪恋、执著，就会活得比原来真实、快乐。

我们不要老得太快，却聪明得太迟。

人生算起来也不过是3万天左右的时间。

倘若总是在匆忙的追逐中不得闲暇，不得安恬和快乐，岂不太痛苦？

放下执著的贪恋、一切随缘、一切随性。

<<给大忙人读的禅书>>

内容概要

大忙人，是那些汲汲于名利，为生存和发展奔波不止的人，其中多有事业成功、前途光明的人。但你在忙忙碌碌中是否曾意识到自己丢失了些什么，远在天边的孜孜以求，近在身边的却视而不见，这是很多大忙人的通病。

<<给大忙人读的禅书>>

书籍目录

第一章 悟心悟性：找到认识自己的最佳途径 1.人应有自知之明 2.尊重自己的本性 3.持一颗平常心 4.任心清净 5.心定则事定 6.从小事中磨炼心性 7.从心开始

第二章 悟苦悟乐：做苦海中一个快乐的人 1.快乐之道 2.无苦何来乐 3.简单才能快乐 4.比较得来的苦恼 5.何不放下 6.知足常乐 7.与幽默结缘

第三章 悟富悟贫：不要让自己做一个心理的穷人 1.你眼里的财富 2.不要落入财富的陷阱 3.安贫乐道 4.守义而富且贵 5.钱因人而有罪 6.君子爱财，取之有道 7.金钱与自由你选择什么

第四章 悟生悟死：正确面对生死 1.生命无常 2.自杀是罪 3.参透生死心自宽 4.珍惜活着的时间 5.生死皆是禅 6.由死而悟 7.停一停生命的脚步

第五章 悟进悟退：自由进退、智者长存 1.以退为进 2.人生要随缘而定 3.向目标直行 4.立即行动 5.以勤作桨 6.向同一个方向前进 7.做人要留退路 8.欲速则不达

第六章 悟守悟立：变通当随时随势 1.因时而守，因地而变 2.让不可能成为可能 3.坚持与变通 4.坚守自我 5.找不同的方法 6.唤醒你的天分

第七章 悟爱悟恨：爱恨因缘而起 1.最伟大的母爱 2.朋友之爱贵乎知己 3.爱恨皆源于情 4.聚散随缘 5.不要错过了才知道后悔 6.平淡是真 7.不要期待完美的爱情 8.别让感情错位

第八章 悟宽悟严：宽严有度则可自在安乐 1.宽容是一种美 2.请你选择宽恕 3.有容乃大 4.懂得分享 5.不要在小事上计较 6.严于律己，宽以待人

第九章 悟善悟恶：永为善事，永为善人 1.勿以恶小而为之 2.爱这世间一切生命 3.常行忏悔 4.放下善恶 5.盲人点灯 6.一视同仁度世人 7.有颗慈悲心

第十章 悟得悟失：怀一颗平常心对待得失利害 1.舍与得 2.生活的两面 3.忍小舍谋大得 4.不要太固执 5.只选适合自己的 6.何必盯着成功不放 7.舍去无益之物

第十一章 悟清悟浊：糊涂的活着比清醒时更快乐 1.难得糊涂 2.糊涂才是大学问 3.糊涂人最高明 4.心清而形浊 5.智识点亮人生 6.于细处看清世人 7.一半清醒一半醉

第十二章 悟礼悟道：礼遇他人于己无害 1.待人莫失谦恭 2.以暖语对人 3.放下你的优越感 4.先礼后行 5.道乃平常心 6.有道之人更谦卑 7.道在信与不信间

第十三章 悟高悟低：不要将自己凌驾于他人之上 1.得意时当知抽身而退 2.圣人无名 3.言语低调一点 4.做人还需谦虚一点 5.真正的高贵 6.先低才能后高 7.别把自己看得太高

<<给大忙人读的禅书>>

章节摘录

1.人应有生知之明 你我皆凡人，却总妄想做一个非凡人，知物之好坏，而希望得其精而弃其糟，恨不能网天下之精华尽收己囊。

正如佛陀所说：“不应取法，不应取非法。”

明白自己的自身条件才是取诸于外的资本。

如果你只知道要取物之精华而不知自己有没有与之相对等的能力，那就该是你一生中最大的憾事了。

所以，人贵有自知之明。

南岳怀让禅师有一弟子名叫马祖，马祖在般若寺时整天盘腿静坐，苦思冥想。

怀让禅师便问他：“你这样盘腿而坐是为了什么？”

马祖答道：“我想成佛。”

怀让禅师听后，拿了一块砖，在马祖旁边的地上用力地磨。

马祖问：“师父，你磨砖做什么？”

怀让禅师答道：“我想把砖磨成镜子。”

马祖又问：“砖怎么能磨成镜子呢？”

怀让说：“砖既不能磨成镜，那么你盘腿静坐又岂能成佛？”

马祖问道：“要怎么才能成佛呢？”

怀让答道：“就像牛拉车子，如果车子不动，你是打车还是打牛呢？”

马祖恍然大悟。

当砖不具有成镜的特性时，你永远都无法把它磨成镜子。

相对于人而言，这种道理同样适用。

你永远是你，我永远是我。

即使再加以雕饰，刻意模仿都无法彼此替代。

因为这是由各自的特性决定的。

而这种特性又决定了各自的生存方式和生存状态。

所以，你不必羡慕别人的优越之处，也不用诋毁别人的缺点。

说不定你有比别人更优越的地方，只是你不认识自己那光明的一面。

也说不定你在诋毁别人缺点的时候，自己正犯着同样的错误，做着相同的傻事。

只是你不认识自己那黑暗的一面。

人贵有自知之明，只有自知才能正确地评价自己，才不会犯蚍蜉撼大树的错误，也不会畏首畏尾错失良机。

仔细地观照自己的内心世界。

在喧嚣的尘世留一片可以静憩身心的领地，倦时燃一炷兰香，悠然独坐，也许你可以突然顿悟、参透人生的玄机——知己察己，方能取外物之精华而弃外物之糟粕。

尤如伯乐识马，韩愈在《马说》里慨叹：“世有伯乐，然后有千里马，千里马常有而伯乐不常有。”

韩愈意在慨叹人生际遇之不平。

然而，你若无千里之才，安能稳享千里马之遇？

你若无伯乐之智，安能识世间良驹？

所以，要求诸于外必应先求诸于内。

悟语 我们最想改变外物，最难改变自己。

然而，却不知想要改变外物必须先要改变自己。

而要改变自己，必须先要认清自己。

2.尊重自己的本性 凡法俗事的纷繁芜杂使我们渐染失于心性的杂色。

每一次的呈现都多了一点修饰，每一次的语言都少了一分真实。

习惯于疲惫的伪装，总以为这样就可以赢得更多，过得更好。

蓦然回首，那些希冀着的，仍需希冀，那些渴盼着的，仍需渴盼。

惟独改变了的是自己的本性。

<<给大忙人读的禅书>>

扪心自问：“我是否在意过自己最真实的内心世界？

尊重过自己的本性？

”心会告诉你那个最真实的答案。

有多少人曾想过改变自己，以追逐想要的一切，到头来才发现，自己做了一个邯郸学步的寿陵少年，不仅没有得到自己想要的，还丢了自己最初拥有的。

那么，当初为什么就不能尊重自己的本性，做那个最真的自己？

也许正是因为没有彻悟。

文喜禅师去五台山朝拜。

到达前，晚上在一茅屋里住宿，茅屋里住着一位老翁。

文喜就问老翁：“此间道场内容如何？”

”老翁回答道：“龙蛇混杂，凡圣交参。

”文喜接着问：“住众多少？”

”老翁回答：“前三三、后三三。

”文喜第二天起来，茅屋不见了，只见文殊骑着狮子步入云中，文喜自悔有眼不识菩萨，空白错过。

文喜后来参访仰山禅师时开悟，安心住下来担任煮饭的工作。

一天他从饭锅蒸汽上又见文殊现身，便举铲打去，还说：“文殊自文殊，文喜自文喜，今日惑乱我不得了。

”文殊说偈云：“苦瓜连根苦，甜瓜彻蒂甜，修行三大劫，却被这僧嫌。

”有时我们因总把眼光放在外界，追逐于自己所想的美好事物，常常忽视了自己的本性，在利欲的诱惑中迷失了自己。

所以才终日心外求法，因此而患得患失。

如果能明白自己的本性，坚守自己的心灵领地，又何必自悔自恼呢？

诗人卞之琳写道：“你站在桥上看风景，看风景的人在楼上看你。

”带着妻儿到乡间散步，这当然是一道风景；带着情人在歌厅摇曳，也是一种情调；大权在握的要员静下心来，有时会羡慕那些路灯下对弈的老百姓，可是平民百姓没有一个不期盼来日能出人头地的；拖家带口的人羡慕独身的自在洒脱，独身者却又对儿女绕膝的那种天伦之乐心向往之……皇帝的烦恼，乞儿有乞儿的欢乐。

乞儿的朱元璋变成了皇帝，皇帝的溥仪变成了平民，四季交错，风云不定。

一幅曾获世界大赛金奖的漫画画出了深意：第一幅是两个鱼缸里对望的鱼，第二幅是两个鱼缸里的鱼相互跃进对方的鱼缸，第三幅和第一幅一模一样，换了鱼的鱼又在对望着。

我们常常会羡慕和追求别人的美丽，却忘了尊重自己的本性，稍一受外界的诱惑就可能随波逐流，事实上，每一个人都有自己独有的优点和潜力，只要你能认识到自己的这些优点，并使之充分发挥，你也必能成为某一领域的领军人物。

王羲之的伯父王导的朋友太尉郗鉴想给女儿择婿。

当他知道丞相王导家的子弟个个相貌堂堂，于是请门客到王家选婿。

王家子弟知道之后，一个个精心修饰，规规矩矩地坐在学堂，看似在读书，心却不知飞到哪儿去了。

惟有东边书案上，有一个人与众不同，他还像平常一样很随便，聚精会神地写字，天虽不热，他却热得解开上衣，露出了肚皮，并一边写字一边无拘无束地吃馒头。

当门客回去把这些情形如实告知太尉时，太尉一下子就选中了那个不拘小节的王羲之。

太尉认为王羲之是一个敢露真性情的人。

他尊重自己的本性，不会因外物的诱惑而屈从盲动，这样的人可成大器。

所以，做人没有必要总是做一个跟从者，一个旁观者，只需知道自己的本性就足可以成为一道风景。

不从外物取物，而从内心取心，先树自己，再造一切，这才是你首先要做的。

悟语 知道尊重自己本性的人才不至于迷失了自己，也才能清晰地看清自己要走的路。

然而，这世间有几人尊重了自己的本性？

<<给大忙人读的禅书>>

3.持一颗平常心 《小窗幽记》中有这样一副对联：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天上云卷云舒。”

寥寥几字便足可看出作者的心境：无论何时何地，以平常心泰然处之，任世间起伏变化、我独守一寸心灵的净土，幽然独坐，外物的一切皆不能打扰我的内心。

这就是人生人世时的境界，惟有如此方能从入世中的有我之境达到出世时的无我之境。

持一颗平常心，不为虚荣所诱，不为权势所惑，不为金钱所动，不为美色所迷，不为一切的浮华沉沦。

有一个人曾经问慧海禅师：“禅师，你可有什么与众不同的地方呀？”

慧海禅师答道：“有！”

“那是什么？”

这个人问道。

慧海禅师回答：“我感觉饿的时候就吃饭，感觉疲倦的时候就睡觉。”

“这算什么与众不同的地方，每个人都是这样的呀，有什么区别呢？”

这个人不屑地说。

慧海禅师答道：“当然是不一样的了！”

“这有什么不一样的？”

那人问道。

慧海禅师说：“他们吃饭的时候总是想着别的事情，不专心吃饭；他们睡觉的时候也总是做梦，睡不安稳。

而我吃饭就是吃饭，什么也不想；我睡觉的时候从来不做梦，所以睡得安稳。

这就是我与众不同的地方。

慧海禅师继续说道：“世人很难做到一心一用，他们总是在利害得失中穿梭，囿于浮华的宠辱，产生了‘种种思量’和‘千般妄想’。

他们在生命的表层停留不前，这成为他们最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了‘平常心’。要知道，生命的意义并不是这样，只有将心融入世界，用平常心去感受生命，才能找到生命的真谛。

所以在禅宗看来，一个人能明心见性，抛开杂念，将功名利禄看穿，将胜负成败看透，将毁誉得失看破，就能达到时时无碍、处处自在的境界。

拥有一颗平常心，就拥有了一种豁达，一种超然。

失败了，转过身揩干痛苦的泪水；成功了，向所有支持者和反对者致以满足的微笑。

其实，无论是比赛还是生活都如同弹琴，弦太紧会断，弦太松弹不出声音；保持平常心才是了悟之本。

现在的人们为了追求所谓幸福的日子，不惜透支健康、支付尊严、出卖人格，到垂暮之时，你会发觉年轻时孜孜以求的东西是那么虚无与缥缈，这时你会对生命产生新的感悟，明白平常心是真谛，是福气。

拥有一颗平常心，才不会浮躁，不会焦灼，不会被欲望填满心灵，更不会对灵魂搁浅在无氧的空间里。

拥有一颗平常心就拥有了一种正确的处世原则，一分自我解脱、自我肯定的信心与勇气，不会高估自己，也不会自甘堕落。

拥有一颗平常心就不会只追求物质的奢华，而把自己的灵魂淹没在如潮的尘海中。

因为更多的时候，生活不是让我们追求外在的繁华，而是求得内心的平静与安宁。

.....

<<给大忙人读的禅书>>

编辑推荐

佛说，世俗之人多死于贪欲。

过度的贪欲是一种罪过，因为它是万能的魔鬼，可以毁灭一切。

如果你不想与贪欲为伍，就让“无欲则刚”四字常驻心中。

佛说，众生万物，自有定数。

凡事不可强求，许多东西，注定该是你的，想推也推不掉，注定不该是你的，你争也争不来。

佛说，此世既能做人，便是前世修来的福。

每个人来到这世上都不容易，应该尝人间百味，观世间万象，享人间之乐，经世间之苦，才不枉来此世上一遭。

禅告诉你的是，随时、随性、随遇、随缘、随喜。

随不是跟随，是顺其自然，是不怨愤，不躁进，不过度，不强求：随不是随便，是把握机遇，不悲观，不刻板，不慌乱，不忘形。

与禅结缘，是大忙人最大的福分。

<<给大忙人读的禅书>>

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>