

<<自在>>

图书基本信息

书名：<<自在>>

13位ISBN编号：9787513702157

10位ISBN编号：7513702152

出版时间：2011-11

出版时间：圣印法师 中国和平出版社 (2011-11出版)

作者：圣印法师

页数：197

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>

前言

一般人皆会把《菜根谭》视为圣典，一提到“圣典”，大家就以为是孔子、老子或庄子等人的经典著作。

其实《菜根谭》并不是一本那样古老的书，而是成于大约三百年前。

作者也并非一宗一派的祖师，而是一个涉猎过道教、儒教，尤其是特别通晓佛教的人，所以他能引用各教的教义词句，《菜根谭》可以说是一部彻研三教真理的结晶。

作者不但把三教的思想化为己有，更能把三教的道理平易地阐述出来，使人读了能够咀嚼玩味，体会其中困苦艰辛的经验和清冷淡泊的趣味，对人的正心、修身、养性、育德，有不可思议的力量。一言一语都含义深远，很能警世感人，是一本真正有益于世道人心的书。

《菜根谭》分前、后两集，体裁是随笔，也有人视作语录，集儒、释、道精华于一炉，诚为旷古稀世之奇箴宝训。

作者洪自诚，明代人，号还初道人。

关于他，正史不可考，所以很难断定他是一个怎样的人。

当时社会局势十分混乱，他将功名富贵看得很淡，专心著述，都是当时的警世教言。

这本《菜根谭》散发着不朽的光芒，喜欢读它的人不少。

从《菜根谭》中可看出作者的思想、文辞、性格等，绝不是胶柱鼓瑟的学者或侈言清谈者可比拟的。

书名为何叫《菜根谭》？宋儒汪民曾说：“得常咬菜根，即做百事成。”

胡康侯听了这话，击节叹赏。

菜根者，即青菜的根，如萝卜、蕃薯、芋头等粗食，咬得菜根，即表示能够承受艰难困苦，才会做成伟大的事业。

洪先生取此语为书名，其寓意是在淡淡乏味的菜根中，有着无限的真味存在，故本书是修身处世不可缺少的精神食粮。

《鹤林玉露》一书中说：“士大夫不可一日离菜根，百姓不可一日无色水。”

这是当时贴在寺庙的门框上、教人去咬菜根的警句，其意义是老百姓如无菜可吃，徒嗅菜根以疗饥渴，那么就是政治家的不是了。

故看一般老百姓的面色，即知当时执政者的成绩如何。

因此：“菜根”二字，当时十分流行。

用此二字警告世人，以坚忍、清苦磨炼身心，栽培灌溉，充实自我。

这是作者洪自诚的亲身体验。

故本书颇通人情世态，里面包蕴甜、酸、苦、涩等人间味道。

《菜根谭》也有同名异类者，如洪应明之著作便是，这与本讲话所用的底本截然不同，虽然有人说是同人异名，但其内容、编纂方式都有悬殊差异。

洪应明的《菜根谭》分为修省、应酬、评议、闲适、概论五项，里面散见清朝石惺齐之《续菜根谭》的语句，故可断定洪应明的《菜根谭》是后人合纂，唯洪自诚的著作才是正宗。

本书问世后，博得许多人的赞赏，学者争先恐后写了很多续篇，或类似的书籍，其中只有石惺齐的《续菜根谭》二卷、刘子载的《吾家菜根谭》二卷比较出色，而这更突显了原典的可贵价值。

<<自在>>

内容概要

本书是一部论述修养、人生、处世、出世的语录集，是三教真理的结晶和万古不易的教人传世之道，是旷古稀世的奇珍宝典。

对于人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。

一部本书，不教你做穷凶极恶的“狼”，也不教你做任人宰割的“羊”，而是教你做一个率真自在的“人”。

在《自在(圣印法师品读菜根谭)》中，圣印法师为你亲讲本书，使你得见人生之真意。

阅读《自在(圣印法师品读菜根谭)》，就像与一位智者、一位畏友交谈，你必然心有所悟且有所得。

<<自在>>

书籍目录

弄权一时，凄凉万古
 抱朴守拙，涉世之道
 心事宜明，才华须韫
 出污泥而不染，明机巧而不用
 良药苦口，忠言逆耳
 和气致祥，喜神多瑞
 淡中知真味，常里识英奇
 闲时吃紧，忙里悠闲
 静中观心，真妄毕见
 得意须早回头，拂心莫便放手
 淡泊明志，肥甘丧节
 眼前放得宽大，死后恩泽悠久
 路要让一步，味须减三分
 脱俗成名，超凡入圣
 义侠交友，纯心做人
 德在人先，利居人后
 退即是进，与即是得
 骄矜无功，忏悔灭罪
 完名让人全身远害，归咎于己韬光养德
 天道忌盈，卦终未济
 人能诚心和气，胜于调息观心
 动静合宜，道之真体
 攻人毋太严，教人毋过高
 净从秽生，明从暗出
 客气伏而正气伸，妄心杀而真心现
 事悟而痴除，性定而动正
 轩冕客志在林泉，山林士胸怀廊庙
 无过便是功，无怨便是德
 做事勿太苦，待人勿太枯
 原谅失败者之初心，注意成功者之末路
 富者应多施舍，智者宜不炫耀
 居安思危，处乱思治
 人能放得心下，即可入圣超凡
 我见害于心，聪明障于道
 知退一步之法，加让三分之功
 对小人不恶，待君子有礼
 留正气给天地，遗清名于乾坤
 伏魔先伏自心，驭横先平此气
 种田地须除草艾，教弟子严谨交游
 欲路上勿染指，理路上勿退步
 不流于浓艳，不陷于枯寂
 超越天地之外，不入名利之中
 立身要高一步，处世须退一步
 修德须忘功名，读书定要深心
 真伪之道，只在一念

<<自在>>

道者应有木石心，名相须具云水趣
 善人和气一团，恶人杀气腾腾
 欲无祸于昭昭，勿得罪于冥冥
 多心招祸，少事为福
 处世要方圆自在，待人要宽严得宜
 忘功不忘过，忘怨不忘恩
 无求之施一粒万钟，有求之施万金无功
 推己及人，方便法门
 恶人读书，适以济恶
 崇俭养廉，守拙全真
 读书见圣讲学躬行，居官爱民立业种德
 读心中之名文，听本真之妙曲
 苦中有乐，乐中有苦
 胜于有德行之行为，劣于有权力之名誉
 人死留名，豹死留皮
 宽严得宜，勿偏一方
 大智若愚，大巧似拙
 谦受益，满招损
 名利总堕庸俗，意气终归剩技074。
 心地须要光明，念头不可暗昧
 勿羨贵显，勿忧饥饿
 阴恶之恶大，显善之善小
 君子居安思危，天亦无用其伎
 中和为福，偏激为灾
 多喜养福，去杀远祸
 谨言慎行，君子之道
 杀气寒薄，和气福厚
 正义路广，欲情道狭
 磨练之福久，参勘之知真
 虚心明义理，实心却物欲
 厚德载物，雅量容人
 忧劳兴国，逸豫亡身
 一念贪私，万劫不复
 心公不昧，六贼无踪
 勉励现前之业，图谋未来之功
 养天地正气，法古今完人
 不著色相，不留声影
 君子德行，其道中庸
 君子穷当益工，勿失风雅气度
 未雨绸缪，有备无患
 临崖勒马，起死回生
 宁静淡泊，观心之道
 动中静是真静，苦中乐见真乐
 舍己毋处疑，施恩毋望报
 厚德以积福，逸心以补劳，修道以解厄
 天福无欲之贞士，而祸避祸之险人
 人生重结果，种田看收成

<<自在>>

多种功德，勿贪权位
 当念积累之难，常思倾覆之易
 只畏伪君子，不怕真小人
 春风解冻，和气消冰
 能彻见心性，则天下平稳
 操履不可少变，锋芒不可太露
 顺境不足喜，逆境不足忧
 富贵而恣势弄权，乃自取灭亡之道
 精诚所至，金石为开
 文章极处无奇巧，人品极处只本然
 明世相之本体，负天下之重任
 凡事当留余地，五分便无殃悔
 忠恕待人，养德远害
 持身不可轻，用心不可重
 人生无常，不可虚度
 德怨两忘，恩仇俱泯
 持盈履满，君子兢兢
 却私扶公，修身种德
 勿犯公论，勿谄权门
 直躬不畏人忌，无恶不惧人毁
 从容处家族之变，剀切规朋友之失
 大处着眼，小处下手
 爱重反为仇，薄极反成喜
 藏巧于拙，寓清于浊
 盛极必衰，剥极必复
 奇异无远识，独行无恒操
 放下屠刀，立地成佛
 毋偏信自任，毋自满嫉人
 毋以短攻短，毋以顽济顽
 对阴险者勿推心，遇高傲者勿多口
 震聩启聩，临深履薄
 君子之心，雨过天晴
 有识有力，魔鬼无踪
 大量能容，不动声色
 困苦穷乏，锻炼身心
 人乃天地之缩图，天地乃人之父母
 戒疏于虑，警伤于察
 辨别是非，认识大体
 亲善人须知机杜谗，除恶人应保密防祸
 节义来自暗室不欺，经纶纛出临深履薄
 伦常本乎天性，不可任德怀恩
 不夸妍好洁，无丑污之辱
 富贵多炎凉，骨肉多妒忌
 功过不容少混，恩仇不可过明
 位盛危至，德高谤兴
 阴恶祸深，阳善功小
 应以德御才，勿恃才败德

<<自在>>

穷寇勿追，投鼠忌器
 过归己任，功让他人
 警世救人，功德无量
 趋炎附势，人情之常
 须冷眼观物，勿轻动刚肠
 量弘识高，功德日进
 人心惟危，道心惟微
 诸恶莫作，众善奉行
 功名一时，气节千载
 自然造化之妙，智巧所不能及
 真诚为人，圆转涉世
 云去而本觉之月现，尘拂而真如之镜明
 一念能动鬼神，一行克动天地
 情急招损，严厉生恨
 不能养德，终归末节
 急流勇退，与世无争
 慎德于小事，施恩于无缘
 文华不如简素，谈今不如述古
 修身种德，事业之基
 心善而子孙盛，根固而枝叶荣
 勿妄自菲薄，勿自夸自傲
 道乃公正无私，学当随事警惕
 信人示己之诚，疑人显己之诈
 春风育物，朔雪杀生
 善根暗长，恶损潜消
 厚待故交，礼遇衰朽
 君子以勤俭立德，小人以勤俭图利
 学贵有恒，道在悟真
 律己宜严，待人宜宽
 为奇不为异，求清不求激
 恩宜自薄而厚，威须先严后宽
 心虚意净，明心见性
 人情冷暖，世态炎凉
 慈悲之心，生生之机
 勿为欲情所系，便与本体相合
 无事寂寂以照惺惺，有事惺惺以主寂寂
 明利害之情，忘利害之虑
 操持严明，守正不阿
 浑然和气，处世珍宝
 诚心和气陶冶暴恶，名义气节激砺邪曲
 和气致祥瑞，洁白留清名

<<自在>>

章节摘录

出污泥而不染，明机巧而不用 势利纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者尤高。

权力与名利，富贵与荣华，任何人都想去接近，可是一经接触就会遭受染污，人格变得庸俗，心理变得卑劣，所以不去接近它的人才算高洁。

接近它，而不被它感染的人，则尤为高洁。

又有些人利用权谋术数那些小才小智，暗中作祟，以求满足他们的贪欲和利益，这种小人的行为当然不如不懂那种欺骗手段的正人君子的行为正大；但是更高尚的是，知道小人的不正行径和一切坏的打算，而绝对不去做。

总之，我们的心要放得直、放得诚，正心而诚意，超然于物外，任它环境恶劣，诱惑种种，决不为之所动，好像出污泥而不染的莲花，而这是最值得尊重欣赏的。

人间非分利益之事，人人都像蚂蚁一样想贪一点甜头，原因就在有权势的人家，天天挤满了趋炎附势的人，好像市场一样热闹，大家都怀着贪心而来，不是求名，就是求利。

等到这些人权势丧失、生活贫苦的时候，大家一哄而散，这就是所谓的“人隋冷暖”。

过去有一个瞿公在做官时，宾客盈门；休官失势时，门前只剩很多麻雀跳跃，可以用网去网它们，所谓“门可罗雀”的惨淡情况，就是这样。

人都好权势，有了权势而能不受它束缚，自然人格高尚。

至于对势利荣华的诱惑不去接近，或是接近了它而能不为其所染污的人，就更加纯洁高尚了。

我们处于权势荣华的环境里，为了自己正心修身，最好是不与它接近。

比如农村的青年，一向品行方正，等到了都市中，耳濡目染都令人动心乱性，嗅到的是白粉香气，听到的是淫荡歌声，这种声色货利的引诱，使原本品行端正、志向高洁的青年，也会矢志堕落。

又比方说，石头都有棱角，但在流水的冲击之下，石头的棱角久而久之就变成圆的了。

人又何尝不是这样？

原本棱角方正的人，经浮世的折磨，也就完全失掉了他的棱角，成为处事圆滑的轻薄之人。

所以说，不接近势利纷华的人，心志是高尚纯洁的。

然而更进一步，如果接近了而不被它染污的人，就更是高尚纯洁、无与伦比了。

从前有一位修道者经过花街柳巷，有人指着他说：“此非修道人应来之所在。”

修道者回，答得很妙，他说：“太阳不是也照到尘芥吗？”

倘若持太阳的清心来修行，则绝不会被势利纷华所诱惑。

即使处于纷华的诱惑场合，也能够不被这种环境所污染。

因此说，接近了以后不为所染的人，才是真正的超尘脱俗。

“智械机巧”是从智慧或才能锻炼而来，但如果为了自私自利而使用智械机巧，还不如那些不知道智械机巧的人气节高尚。

然而，过分地正直与清高，又容易变成顽固，反而容易误事。

如今世上的人，玩弄智械机巧、密算奸谋的太多了。

我们不反对以正直行事，然而，陷入过度的傻瓜般的正直也是不好的。

做人不应该愚昧无知，而应正大光明；不应恶，而应善；不应不知道智械机巧，而是应该知道却不去使用。

我们该做的，就是一点也不用智械机巧地去做，不必顾虑个人的利害得失。

古人称为仁人志士的人，只要他认为对人们有益的事便舍身去做，而不会顾虑个人。

他是以真诚的心，表现他高洁的行为。

良药苦口，忠言逆耳 耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。

若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣！

忠言往往是逆耳的，故此常常听到使人不顺耳的话，或者心里头常有不平或不满的事，都是精进道德、磨砺身心的砥石。

相反，他人讲的话都使我听了愉快，心里欢喜，那无疑等于自沉于鸩毒，实在是万分可怕的事！

<<自在>>

“良药苦口，忠言逆耳”的格言，确实是真实不虚的。

我们听到忠告谏言，往往心怀不平，殊不知听了人家的劝告，我们如能反省自己的所思所为是否有过失，因而能注意改进，那样就可在无形中修养一己的道德，走到正路上去了。

因此，听逆耳的话不要不平，处逆境也不必埋怨，因为逆境可以鼓励我们的精神向上。

俗言道：“天无绝人之路。

”我们自以为已走到末路，但上天有好生之德，一切靠我们去创造，就没有行不通的事。

“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”，是前人经验之谈，我们应深信不疑。

相反，假如人家拼命奉承我，一味夸奖我，耳里听的是爽快的话，生活也过得放纵恣逸，自己以为满足，认为一切享受我都有了，于是洋洋得意，不可一世。

在君子的眼中看来，这样的人已经沉沦于深渊之中了。

这等于自己投入了毒药，要毁掉自己的生命，就算活着，也失去了生存的价值。

和气致祥，喜神多瑞 疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣欣。

可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

狂风暴雨的时候，不仅人的心情不痛快，就是无情的禽鸟，也显现出痛苦和忧伤的样子。

当天气晴朗，和风吹来时，不仅人心清气爽，就是无心的草木也不胜欢喜。

从这里我们知道，天地间不可以一日缺乏和平的气氛，像那草的青翠、花的芳香、鸟的歌唱，等等，而表现在人间社会里，则不能一日没有欢喜快乐。

狂风暴雨的日子，天气阴霾，鸟类都显得可怜而悲伤。

但天气平和而澄清的日子，和风习习，草木也欣欣向荣。

故天地间的确不能一日无和蔼的气氛，犹如人间社会，不能一日缺少欢喜快乐。

人世间的喜、怒、哀、乐，全是反映自己心绪的一面镜子，以不平的心观看事物，一切呈现出忧怒懊恼之状；反之，以喜欢的心情对待事物，不讲不平之语，不发脾气，那就不会被社会中的其他人嫌弃排斥，一切就呈现出快乐欢喜之态。

俗语说：“知足常乐，和气得福。

”这话实在不假，我们不可以整天愁眉苦脸地混日子，要满怀欢喜心，生活才有意义。

P6-9

<<自在>>

编辑推荐

《菜根谭》是以论述处世思想为主的格言式小品文集，它揉合儒家的中庸思想，道家的无为思想，释家的出世思想的人生处世哲学于一书，文辞优美，对仗工整，含义深邃，耐人寻味。

圣印法师的这本《自在(圣印法师品读菜根谭)》将《菜根谭》中的经典智慧与现实生活相结合，深入浅出地阐释《菜根谭》的精华和应用技巧，使你获得更多的人生感悟，帮助你寻找到属于自己的那把人生金钥匙。

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>