

<<放下>>

图书基本信息

书名：<<放下>>

13位ISBN编号：9787513702164

10位ISBN编号：7513702160

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：181

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。

<<放下>>

内容概要

《菜根谭》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训。

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《菜根谭》，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《放下(圣印法师品读菜根谭)》中，圣印法师为你亲讲《菜根谭》，教你倾听心中之妙曲。

阅读《放下(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。

<<放下>>

书籍目录

自序
 庸德庸行，和平之基
 忍得住耐得过，则得自在之境
 心体莹然，不失本真
 忙里偷闲，闹中取静
 为天地立心，为生民立命，为子孙造福
 为官公廉，居家恕俭
 处富知贫，居安思危
 清浊并包，善恶兼容
 勿仇小人，勿媚君子
 疾病易医，魔障难除
 金须百炼，矢不轻发
 宁为小人所毁，毋为君子所容
 好利者害显而浅，好名者害隐而深
 忘恩报怨，刻薄之尤
 谗言如云蔽日，甘言如风侵肌
 戒高绝之行，忌褊急之衷
 虚圆立业，僨事失机
 处世要道，不即不离
 老当益壮，大器晚成
 藏才隐智，任重致远
 过俭者吝啬，过让者卑曲
 喜忧安危，勿介于心
 宴乐、声色、名位，三者不可过贪
 乐极生悲，苦尽甘来
 过满则溢，过刚则折
 冷静观人，理智处世
 量宽福厚，器小禄薄
 恶不可即就，善不可急亲
 躁性僨事，和平徼福
 酷则失善人，滥则招恶友
 急处站得稳，高处看得准，危险境地早回头
 和衷以济节义，谦德以承功名
 居官有节度，乡居敦旧交
 事上敬谨，待下宽仁
 处逆境时比予下，心怠荒时思于上
 不轻诺、不生嗔、不多事、不倦怠
 读书读到乐处，观物观入化境
 勿逞所长以形人短，勿恃所有以凌人贫
 上智下愚可与论学，中才之人难与下手
 守口须密，防意须严
 责人宜宽，责己宜苛
 幼不学，不成器
 不忧患难，不畏权豪
 浓夭淡久，大器晚成

<<放下>>

静中见真境，淡中识本然
 言者多不顾行，谈者未必真知
 无为无作，优游清逸
 春色为人间之妆饰，秋气见天地之真吾
 世间之广狭，皆由于自造
 乐贵自然真趣，景物不在多远
 心静而本体现，水清而月影明
 天地万物，皆是实相
 观形不如观心，神用胜过迹用
 心无物欲乾坤静，坐有琴书便是仙
 欢乐极兮哀情多，兴味浓后感索然
 知机其神乎，会趣明道矣
 万象皆空幻，达人须达观
 泡沫人生，何争名利
 极端空寂，过犹不及
 得好休时便好休，如不休时终无休
 冷静观世事，忙中去偷闲
 不亲富贵，不溺酒食
 恬淡适己，身心自在
 广狭长短，由于心念
 栽花种竹，心境无我
 知足则仙凡路异，善用则生杀自殊
 守正安分，远祸之道
 与闲云为友，以风月为家
 存道心，消幻业
 退步宽平，清淡悠久
 修养定静功夫，临变方不动乱
 隐者无荣辱，道义无炎凉
 去思苦亦乐，随心热亦凉
 居安思危，处进思退
 贪得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富
 隐者高明，省事平安
 超越喧嚣，悠然自适
 得道无牵系，静躁两无关
 浓处味短，淡中趣长
 理寓于易，道不在远
 动青合宜，出入无心
 执著是苦海，解脱是乐乡
 躁极则昏，静极则明
 卧云弄月，绝俗超尘
 鄙俗不及风雅，淡泊反胜浓厚
 出世在涉世，了心在尽心
 身放闲处，心在静中
 云中世界，静里乾坤
 不希荣达，不畏权势
 圣境之下，调心养神
 春之繁华，不若秋之清爽

<<放下>>

得诗家真趣，悟禅教玄机
 像由心生，像随心灭
 来去自如，融通自在
 忧喜取舍之情，皆是形气用事
 梦幻空华，真如之月
 欲心生邪念，虚心生正念
 富者多忧，贵者多险
 读易松间，谈经竹下
 人为乏生趣，天机在自然
 烦恼由我起，嗜好自心生
 以失意之思，制得意之念
 事态变化无极，万事必须达观
 闹中取静，冷处热心
 世问原无绝对，安乐只是寻常
 接近自然风光，物我归于一如
 生死成败，一任自然
 处世流水落花，身心皆得自在
 勘破乾坤妙趣，识见天地文章
 猛兽易伏，人心难制
 心地能平稳安静，触处皆青山绿水
 生活自适其性，贵人不若平民
 处世忘世，超物乐天
 人生本无常，盛衰何可恃
 宠辱不惊，去留无意
 苦海茫茫，回头是岸
 以冷情当事，如汤之消雪
 彻见真性，自达圣境
 心月开朗，水月无碍
 野趣丰处，诗兴自涌
 见微知著，守正待时
 森罗万象，梦幻泡影
 在世出世，真空不空
 欲望虽有尊卑，贪争并无二致
 毁誉褒贬，一任世情
 不为念想囚系，凡事皆要随缘
 自然得真机，造作减趣味
 彻见自性，不必谈禅
 心境恬淡，绝虑忘忧
 真不离幻，雅不离俗
 凡俗差别观，道心一体观134 .
 布茅蔬淡，颐养天和
 了心悟性，俗即是僧
 断绝思虑，光风霁月
 机神触事，应物而发
 操持身心，收放自如
 自然人心。
 融和一体

<<放下>>

不弄技巧，以拙为进
以我转物，逍遥自在
形影皆去，心境皆空
任其自然，万事安乐
思及生死，万念灰冷
卓智之人，洞烛机先
雌雄妍丑，一时假相
风月木石之真趣，唯静与闲者得之
天全欲淡，虽凡亦仙
本真即佛，何待观心
勿待兴尽，适可而止
修行宜绝迹于尘寰，悟道当涉足于世俗
人我一视，动静两忘
山居清洒，入都俗气
人我合一之时，则云留而鸟伴
祸福苦乐，一念之差
若要工失深，铁杵磨成针
机息心情，月到风来
落叶蕴育萌芽，生机藏于肃杀
雨后山色鲜，静夜钟声清
雪夜读书神清，登山眺望心旷
万钟一发，存乎一心
要以我转物，勿以物役我
就身了身，以物付物
不可徒劳身心，当乐风月之趣
何处无妙境，何处无净土
顺逆一视，欣戚两忘
风迹月影，过而不留
世间皆乐，苦自心生
月盈则亏，履满者戒
体任自然，不染世法
观物须有自得，勿徒留连光景
陷于不义，生不若死
非分之收获，陷溺之根源
把握要点，卷舒自在
利害乃世之常，不若无事为福
身在局中，心在局外
减繁增静，安乐之基
满腔和气，随地春风
超越口耳之嗜欲，得见人生之真趣
万事皆缘，随遇而安

<<放下>>

章节摘录

处富知贫，居安思危 人生有财富有权势的时候，本身既不感到不自由，更不知道苦痛是怎么一回事。

可是世间有富贵必有贫贱。

富贵之人如果不能善于保持地位，有时一旦环境转变，也就变成了贫贱之人。

所以人居富贵之位，应当知道贫贱的人的不自由与痛苦，替他们着想。

另外人在少壮时，血气方刚、身体强健，不知道风雨寒暑之苦，可是到了年老的时候，身体衰弱，行走坐卧都感觉辛酸痛苦，因此年轻时对自己的身体要切实地加以注意。

人富贵的时候，并没感觉到有任何的不足，所以对于贫穷人的苦痛，他们也感觉不到。

然而，世事变幻无常，人们被命运之神所愚弄，也会由高贵的地位落入贫贱的环境。

所以，我们应当在富贵的时候，不要忘记贫穷人的痛苦。

常言说：“常将有日思无日，莫待无时思有时。”

能够常常这样思想，就能够保持富贵长久了。

另外，人少壮时，血气旺盛，对于外界环境毫不惧怕，身体强壮、勇气百倍。

然而，岁月易逝，不知瞬间老之将至。

所以，在年轻的时代，要知道衰老时的辛酸痛苦，应当事先锻炼身体，保持健康。

古语说：“少年休笑白头翁，花开能有几日红。”

又说：“劝君莫惜金缕衣，劝君惜取少年时。”

都是教人爱惜青春的意思。

清浊并包，善恶兼容 人在处世时，行为不可太过于清高洁白。

能够容纳污秽、接受耻辱和包容不洁的东西，才算是明哲保身。

如果一听到了坏话就不能忍受，从而与人发生冲突，这都是招灾惹祸的根由。

与人交往不要把善恶与好坏分辨得太清楚，要对善人、恶人、贤者、愚者全都予以包容，这才是交际之道。

否则只交善人贤者，不与那些恶人愚者相接触，想成就事业是不可能的。

处世之道，首先要明哲保身。

如果一个人自己持身太过清白，必受他人的嫉妒。

人处世若能够清浊并包，容纳污秽，则豁达大度，众望所归，以之成各建功立业，都是无往而不利的。

古时楚汉相争，汉王能容人而项羽对人苛刻，故汉王获得垓下一战的成功。

与人交际，爱憎好恶之念不可过于分明，一切贤愚善恶总须包容于心，则未有不受尊敬的。

古语说：“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深。”

也就是这个道理。

做大人物处世，要诀亦在于此。

勿仇小人，勿媚君子 即使我心中有不愉快，也不要和小人结仇，因为小人自有和他敌对的人。

所谓：“草怕严霜霜怕日，恶人自有恶人磨。”

我如不与小人为敌，他也不会和我敌对，从而来加害我。

我心中虽有请求，也不要向君子去谄媚，因为君子不施私惠，不做暗昧的事。

如果被君子认为是卑劣的人物，那就要受他的轻蔑了。

而自己所请求的事反而不能达到目的。

黄雀食虫，猫来捕鼠，天地间万物是互相制服着的。

所以，小人也自有制服他的人存在，无须我来和他为敌，小人自有他的敌手。

我如果不与小人为敌，小人自然也不会和我作对，这样便可以避其祸害了。

对君子切莫逢迎谄媚，因为君子是公平无私的，我如果向他卑躬屈膝，反而引起他的鄙视，即使有所乞求，他也绝不会施以恩惠。

所谓“士以器识”，千万不要在君子面前失礼，致使他对我的器量过于低估了，疾病易医，魔

<<放下>>

障难除 放纵情欲的人，为情欲所左右而失去其本心，这不能不说是一种心病。

虽然这是心病，也不是不能医治的。

反之，一般执拗于谬理的人，却不容易改正他的毛病。

除去事物上的障碍是非常容易的，但是拘泥于道义的理由而不稍稍退让，此种义理一旦成了障碍，则终生难以除掉。

放纵情欲的人，口贪美味，耳贪妙音，心恋酒色，痴迷不悟。

这些病当然比身体所得的病要难治得多，但还不能说是到了不可救药的地步。

顽固地坚持偏颇的道理、执而不化的人，不接受他人的劝说，不可理喻，这样的病想要治好可就难了。

因为除去事物的障碍还不算是难事，但想除去拘泥于道义的障碍就难得多了。

这种人就是所谓的“食古不化”。

王阳明说：“除山中之盗易，除心中之贼难。

”除有形的病易，除无形的病难。

纵欲的病是俗人的病症，执理的病是学者的病症，和有病的学者去谈究竟，是谈不出什么好结果的。

P8-11

<<放下>>

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《放下(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。

<<放下>>

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>