

简单就好

启迪人生智慧的菜根谭

于仲达著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

简单就好

启迪人生智慧的菜根谭

于仲达◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

简单就好：启迪人生智慧的菜根谭 / 于仲达著. --

北京：中央编译出版社，2015.1

ISBN 978-7-5117-2526-4

I. ①简…

II. ①于…

III. ①个人—修养—中国—明代—通俗读物

IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第012412号

简单就好：启迪人生智慧的菜根谭

出版人：刘明清

出版统筹：董巍

责任编辑：邓永标 王可

责任印制：尹珺

出版发行：中央编译出版社

地址：北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话：(010) 52612345 (总编室) (010) 52612371 (编辑室)

(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)

(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传真：(010) 66515838

经销：全国新华书店

印刷：北京中兴印刷有限公司

开本：145毫米×210毫米 1/32

字数：288千字

印张：9

版次：2015年2月第1版第1次印刷

定价：30.00元

网址：www.cctphome.com 邮箱：cctp@cctphome.com

新浪微博：@中央编译出版社 微信：中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺：中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>)

本社常年法律顾问：北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题，本社负责调换。电话：010-66509618

推荐语

我们这个民族曾有无数的跌倒，每一次都是通过“重释经典”而爬起来。起来的那条腿是“经济”，跪着的那条腿叫“文化”。

戴震在我们民族的经典里，只读出了“杀人”二字；胡适在我们民族的经典里，只读出小脚、麻将；鲁迅从我们民族的经典里只读出“吃人”二字……他们是故意“误读”了，如果仅仅只有这些，我们民族会是怎样结果？令人赞叹的，直到现在，



中国文化依然还是西方文化无法征服的“他者”。假如这个民族都从基督教文明里找到“心灵归依”，也就罢了。问题是我们不能。她也许是一位好母亲，但她是别人的母亲；我们不是吃着她的奶水长大的，我们跌倒了，她也不会滋养我们。

人类如今所面临的危机是物化世界观的泛滥。对营营役役的当代人来说，当遭遇生命困境、面对心灵牢笼时，往往习惯于选用西方的精神舶来品来化解，却生生忘记了它自有一种中国式的解决方式。我们习惯于看着西方，心灵却在旷日持久的荒地上抛荒。想如何安顿困顿的心灵，成为当代人的一种宿命、一种纠结。

身为中国人，骨子里流的是中国人的血液，不是哪个人想全盘西化就能全盘西化的。对于这一点，激进派自己也承认。对他们来说，所谓的激进，与其说是一种姿态，还不如说是一种策略。因为中国文化的惰性太大了，不如此地批判就无法让它有丝毫的改变。汲取这种智慧，就能很好地平衡你的生活。

我是谁？我从哪里来，将要到哪里去？天地日月是什么？它们从哪里来，将要到哪里去？千百年来，人们一直在深深地探究着一个命题：人类生活的核心或者说生命的支点在哪里？我们读经典，不需要别的理由，只这一个理由就够了：那里面有一种安身立命的“中国式生命智慧”，可以抚慰我们疲惫的心灵。

《菜根谭》的生命智慧，是建立在对世界的通透的认识之上。

之所以现代人会如此喜欢它们，有它的原因。很多人回到中国古代的智慧中寻找思考的方式，生活的方式。这是为什么呢？因为，一个是人们能从书中看到一些东西，能够让人修养身心，这种与世无争的态度能让人产生一种平和之气，甚至会觉得有一种精神的逍遥，或者是内心的平静。

一部《菜根谭》给人的教益，非同一般。宋儒汪民曾说：“得常咬菜根，即做百事成。”政治家可以从其中找到经邦治国的谋略，商人可以找到处世的机智，僧侣则会发现慈悲和宽柔，哲学家发现思辨……而我喜欢《菜根谭》，更多的是喜欢作者流露出来的淡然的生命态度。所谓“风恬浪静中，见人生之真境；味淡声稀处，识心体之本然。”不由得暗自揣度，作者洪应明是否是一位禅僧大师？《菜根谭》透着禅锋，读后使人心灵豁然开朗。

书的作者于仲达，曾在北大哲学系、宗教学系澡雪心灵深造学习，尤其对佛教禅宗颇有体悟。他启发人们，在面对人生藩篱束缚时，传统经典依然能够引领我们去发现从容淡定的生命境界，为自己的生命找寻到真正的解脱。《简单就好——启迪人生智慧的菜根谭》一书的独特之处在于，作者从禅宗的视角来解读，书中不仅有至真至纯的说理性文字，更选取了许多富有哲理的佛禅小故事，给人带来不一样的人生感悟，相信读过之后会对自己的人生也有独到的见解。本书从中国传统文化根源出发，探究人文精神、生存体悟与生活睿智，诠释人生主题，

在轻松的禅境中，以思辨的方式体悟人生的大智大慧。

《菜根谭》不囿于一家之见，作者糅合了儒家中庸之道、释家出世思想和道教无为思想，结合自身体验，形成一套出世入世的法则。实在是一部容纳中国式心灵智慧的奇书。此书言简意深，词约旨远，以禅意观世态，发人深省。之所以从禅宗的角度切入理解《菜根谭》，也就在此。从禅宗的角度来看，禅，就在我们眼前，就在我们身边，就在我们的心底。然而，要想把这个活活泼泼的禅机参透，却非易事。禅强调自悟，强调一念之悟，强调一体之悟，强调直证之悟。这是人生的一种大智慧，是一种境界，而这种大境界是与自然合二为一的，这正是禅的魅力之所在。“孤云出岫，去留一无所系；朗镜悬空，静躁两不相干。”消融执著，可得身心自由。作者深得“明心见性”之妙，若太执著，反受其累。

咀嚼菜根，用一颗平和、淡欲之心去发现生活的美和真，能做到宽容、豁达、宠辱不惊，方能真正地享受生活的快乐。咀嚼菜根，让我们汲取智慧的营养，品味百味人生，发现生活的真谛。正如《菜根谭》中那句名言：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”皆人间圣境，但唯有内心平和的人才能发现它，欣赏它。“云白山青，川行石立，花迎鸟笑，谷答樵讴。”境由心生，用平和的心去审视万物，那么你将收获一份超值快乐。

细嚼“心无物欲，即是秋空霁海；坐有琴书，便成石室丹

丘”。你可以感觉到作者于纷繁时事以外始终保持一颗冷静的心。

《菜根谭》如一溪清泉，透视人生禅机，潜心探究，心地澡雪，定能悟出人生真谛，涤去我们焦躁的尘灰，化解我们心中的积烦。



目 录

推荐语

第一章 开启本心的微妙法门

放下，是一种坦然，不是无奈，更不是放弃。由于心境的对立而造成了人我的斗争、世界的分隔。禅宗主张“任运随缘”，与现实生活“打成一片”，融大千世界为一体，认为一切都是自性的活泼泼的体现。禅宗通过超然于时空的“顿悟”，去解脱心灵的桎梏，出离生死的牢笼，积极向上，自由自在。精神专注于一境，不被物欲所引诱，能做独立自主的人。彰显本心的清净至善，体验崇高的心性本体，开启自由心智的微妙法门。





《莱根谭》告诉我们，看破，放下，自在。看破红尘，就是看透尘世的虚妄污浊，不与之同流合污，而做到达观、洒脱。

1、美与丑都是相对的	2
2、不妨让追逐的心静一静	6
3、专注于生命本身的升华	9
4、放下世俗的评判	15
5、茶去饭来皆真心	19
6、让拥挤的心灵空一空	25
7、障碍就从自己的本性中产生	30
8、坦然面对世态炎凉的人生	34
9、心安便是吾乡	38
10、放下坚硬的“自我”	44
11、淡泊的心态使人身心自在	51
12、心静如水，体悟生命的真实	55
13、一撮生命的清茶	58
14、人人都有佛性	62
15、省视自己，走出心灵的篱笆	64
16、常怀觉醒慈悲之心	69
17、世间没有永恒的烦恼	72
18、用包容的心态处世	75

第二章 宠辱不惊，闲看庭前花开花落

《菜根谭》告诉我们，“彻见心性，即心即佛。”审视内心，恢复内心本有的清明与智慧。其实，人出生以来即有至性、真情，只因后来被错误的心态和观念污染了、荼毒了。如同血溅净水，这时便失去了干净纯洁，失去了和睦雍容，以至于最后变得迷生忘死……

六祖慧能禅师曾说：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”心为菩提，只是生活为心蒙上尘埃，只要我们用佛心智慧去清扫便自现宁静天地。

19、随缘是一种达观	80
20、智慧不起烦恼	84
21、眼盯住自己，你就是智者了	89
22、人生最大的敌人是自己	91
23、第一道关卡就是认识自己	94
24、执著痛苦才是真正痛苦的根源	97
25、宠辱不惊去留无意	100
26、需要的不多，想要的太多	103
27、欲望往往闭锁了本该具有的智慧	107
28、弓满则折，月满则缺	111
29、缘起缘灭的无常世间	116
30、不要在利欲的诱惑中迷失了自己	123





31、方圆无碍，圆融为人	126
32、现代的人，需要心中的“安静”	131
33、放下，岸就在这里	135
34、内心的痛苦由心生	138
35、心不得安，是人生苦恼的根源	143
36、佛就在每个人的内心	146

第三章 “执相”为苦

“平常心”是一种超越凡俗、超越功名利禄的大悲悯、大情怀，是貌似不动声色，实则声色尽在眼底的超凡和脱俗。能否以平和的心态生活，对待他人，对待荣辱升沉，对待种种意外的遭际，是人生境界人生气象的重要表现。

《菜根谭》告诉我们，“执相”为苦——苦为乐，乐为苦，苦与乐的感受全在于一心。

37、时时省察处处忏悔	152
38、保持一颗清净纯洁的心	155
39、每一个人都是自己的枷锁	159
40、放下，心境就是一片阳光	162
41、做人不要太偏执	165

42、境随心转，就得自在	168
43、认识自己，才能改变自己	172
44、觉悟人生靠的是心，是悟性	174
45、时刻想着别人，你才会快乐	179
46、放下自己，不要拼命追逐	182
47、做人不可显得太聪明	186
48、保持内心的洁净	188
49、“清静”是一种修行	191
50、从小事中消融自我	193
51、执心是苦	197
52、心安是归处	202
53、珍惜已有的幸福	204
54、不要执迷于外相	209

第四章 活在美国的当下

人生在世，只不过数十个寒暑而已。一切是非成败、功名利禄，在历史的长河中不过是浪花上的泡沫，转眼成空。在一个智者看来，功名不过是一堆粪土。

《菜根谭》告诉我们，世事无常，人生无常。知足常乐，淡泊名利。无造作，无是非，无取舍，无凡圣。以一颗平常心，直面这个惨淡的世界。



- | | |
|------------------|-----|
| 55、于繁杂人事中超然物外 | 214 |
| 56、坦然不滞锋芒 | 217 |
| 57、恪守中道，不失人生的节度 | 220 |
| 58、能拯救自己的只能是自己 | 223 |
| 59、静心谛听花开的声音 | 226 |
| 60、没有什么可以留住 | 229 |
| 61、屏蔽妄念进入自在 | 231 |
| 62、回归自然找回灵性 | 233 |
| 63、看清事物的本质 | 235 |
| 64、都在为名利而奔波 | 238 |
| 65、把握当下的幸福 | 241 |
| 66、是否快乐，由心决定 | 245 |
| 67、“慈心”和“悲心” | 249 |
| 68、吃苦了苦，苦尽甘来 | 251 |
| 69、用修行破除迷失的障碍 | 254 |
| 70、去除分别心、是非心、得失心 | 256 |
| 71、人死之后，如水归水 | 260 |
| 72、嫉恨是心灵的毒药 | 265 |
| 73、感谢曾经伤害你的人 | 268 |

第一章



开启本心的微妙法门



人之所以有痛苦和烦恼，是因为放不下执著心。放下不是放弃，放下是放下不该有的恶念和贪欲，放下让自己感到沉重的东西，放下不该属于自己的东西。放下，是一种生活的智慧。放下，是一种坦然，不是无奈，更不是放弃。由于心境的对立而造成了人我的斗争、世界的分隔。禅宗主张“任运随缘”，与现实生活“打成一片”，融大千世界为一体，认为一切都是自性的活泼泼的体现。禅宗通过超然于时空的“顿悟”，去解脱心灵的桎梏，出离生死的牢笼，积极向上，自由自在。精神专注于一境，不被物欲所引诱，能做独立自主的人。彰显本心的清净至善，体验崇高的心性本体，开启自由心智的微妙法门。

《菜根谭》告诉我们，看破，放下，自在。看破红尘，就是看透尘世的虚妄污浊，不与之同流合污，而做到达观、洒脱。所谓“放下”，就是把烦恼放下。烦恼来自杂念和妄执能达到解脱自在，了无牵挂的境界，便是“放下”。所谓“自在”，是指空寂无碍。春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。心外无物，宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云舒。这才是真正的超脱。

1、美与丑都是相对的

【原文】有妍必有丑为之时，我不夸妍，谁能丑我？有浩必有污为之仇，我不好洁，谁能污我？

【译文】事物有美好就有丑陋来对比，假如我不自夸美好，又有谁会讽刺我丑陋呢？世上的东西有洁净就有肮脏，假如我不自好洁净，有谁能脏污我呢？

道家认为：美与丑是相对的。因此采取“超越”的观点，

要从人与万物平等的角度来思考有关美丑的问题。庄子在《齐物论》中说：

“獾狽与雌猿交配，麋与鹿作伴，泥鳅与鱼共游。毛嫱与丽姬是众人欣赏的美女，但是鱼见了她们就潜入水底，鸟见了她们就飞向高空，麋鹿见了她们就迅速逃跑；这四者，谁知道天下真正悦目的美色是什么？”

我们看到，人类所欣赏的美，只能局限于人类世界，对别的生物是不起作用的。问题在于：人类会以自己的审美眼光来判断万物。

其实，人的评价是相对的。美丑的判断显然受制于种族、时代与环境。亦即，即使在人类之中也没有共同的标准。美丑也受社会风气与个人习惯的影响。你看什么人习惯了，就会欣赏他的特色。庄子《德充符》中说：

“有一个人叫作闾跂的人，支离无脣（跛脚、驼背、兔唇），前去游说卫灵公；卫灵公很喜欢他，而看到正常人，反而觉得他们的脖子太瘦长了。另有一个叫作瓮盎的人，大癭（脖子上长了大瘤），前去游说齐桓公；齐桓公很喜欢他，而看到正常人，反而觉得他们的脖子太瘦长了。”

学习道家，就很容易消解人类中心的价值观，觉得心胸也随着天地、四时、万物而变得无比开阔了。至于人间的美丑，又怎么看待的呢？

人们习惯于用高低贵贱来看待，只有把自己放在与众人平等的地位，才可能保持平和的心态。看待人，都想做人上人，这就难免经常心态失衡。佛教强调圆融之境，也就是不要分别。

圆是相对于缺而出现的，因此，佛教中强调的圆融，即为