

放下

圣印法师品读《菜根谭》

时时卧云弄月，处处绿水青山。
只因万事皆缘，随遇而安。

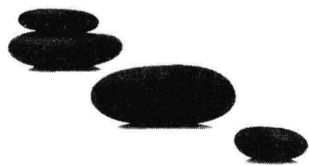


圣印法师◎著

放下

圣印法师品读《菜根谭》

圣印法师◎著



 中国和平出版社

图书在版编目(CIP)数据

放下/ 圣印法师著. - 北京: 中国和平出版社, 2011. 11

(圣印法师品读《菜根谭》)

ISBN 978 - 7 - 5137 - 0216 - 4

I. ①放… II. ①圣… III. ①个人 - 修养 - 中国 - 明代②菜根谭 - 研究
IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 214192 号

著作权合同登记号:图字 01 - 2011 - 3129 号

本书中文简体版专有出版权由简澄镛独家授权中国和平出版社,未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书任何部分。

《放下——圣印法师品读〈菜根谭〉》

圣印法师 著

出 版 人:肖 斌

选题策划:张京涛 陈 蔚 何巧云

责任编辑:张京涛 陈 蔚

装帧设计:柏拉图

责任印务:宋小仓 曲利华

出版发行:中国和平出版社

社 址:北京市海淀区花园路甲 13 号院 7 号楼 10 层(100088)

发 行 部:(010)82093738 82093735(传真)

网 址:www. hpbook. com

E - mail:hpbook@ hpbook. com

经 销:新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

开 本:690 毫米×960 毫米 1/16

印 张:12.25

字 数:170 千

印 数:1—10000 册

版 次:2011 年 11 月北京第 1 版 2011 年 11 月北京第 1 次印刷

(版 权 所 有 侵 权 必 究)

ISBN 978 - 7 - 5137 - 0216 - 4

定价:19.80 元

(本书如有印装质量问题,请与我社发行部联系退换)

自序

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。

CONTENTS

自序

庸德庸行，和平之基 001

忍得住耐得过，则得自在之境 002

心体莹然，不失本真 004

忙里偷闲，闹中取静 005

为天地立心，为生民立命，为子孙造福 006

为官公廉，居家恕俭 007

处富知贫，居安思危 008

清浊并包，善恶兼容 009

勿仇小人，勿媚君子 010

疾病易医，魔障难除 011

金须百炼，矢不轻发 012

宁为小人所毁，毋为君子所容 013

好利者害显而浅，好名者害隐而深 014

忘恩报怨，刻薄之尤 015

谗言如云蔽日，甘言如风侵肌 016

戒高绝之行，忌褊急之衷 017

虚圆立业，愤事失机 018

处世要道，不即不离 019

老当益壮，大器晚成 020

藏才隐智，任重致远 021

过俭者吝啬，过让者卑曲 022

喜忧安危，勿介于心 023

宴乐、声色、名位，三者不可过贪 024

乐极生悲，苦尽甘来 025

过满则溢，过刚则折 026

冷静观人，理智处世 027

量宽福厚，器小禄薄 028

恶不可即就，善不可急亲 029

躁性愤事，和平微福 030

酷则失善人，滥则招恶友 031

放下

圣印法师品读《菜根谭》



-
- 急处站得稳，高处看得准，危险境地早回头 032
- 和衷以济节义，谦德以承功名 033
- 居官有节度，乡居敦旧交 034
- 事上敬谨，待下宽仁 035
- 处逆境时比于下，心怠荒时思于上 036
- 不轻诺、不生嗔、不多事、不倦怠 037
- 读书读到乐处，观物观入化境 038
- 勿逞所长以形人短，勿恃所有以凌人贫 039
- 上智下愚可与论学，中才之人难与下手 040
- 守口须密，防意须严 041
- 责人宜宽，责己宜苛 042
- 幼不学，不成器 043
- 不忧患难，不畏权豪 044
- 浓夭淡久，大器晚成 045
- 静中见真境，淡中识本然 046
- 言者多不顾行，谈者未必真知 047
- 无为无作，优游清逸 048
- 春色为人间之妆饰，秋气见天地之真吾 049
- 世间之广狭，皆由于自造 050
- 乐贵自然真趣，景物不在多远 051
- 心静而本体现，水清而月影明 052
- 天地万物，皆是实相 053
- 观形不如观心，神用胜过迹用 054
- 心无物欲乾坤静，坐有琴书便是仙 055
- 欢乐极兮哀情多，兴味浓后感索然 056
- 知机其神乎，会趣明道矣 057
- 万象皆空幻，达人须达观 058
- 泡沫人生，何争名利 059
- 极端空寂，过犹不及 060
- 得好休时便好休，如不休时终无休 061
-

目录

CONTENTS

冷静观世事，忙中去偷闲 062

不亲富贵，不溺酒食 063

恬淡适己，身心自在 064

广狭长短，由于心念 065

栽花种竹，心境无我 066

知足则仙凡路异，善用则生杀自殊 067

守正安分，远祸之道 068

与闲云为友，以风月为家 069

存道心，消幻业 070

退步宽平，清淡悠久 071

修养定静功夫，临变方不动乱 072

隐者无荣辱，道义无炎凉 073

去思苦亦乐，随心热亦凉 074

居安思危，处进思退 075

贪得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富 076

隐者高明，省事平安 077

超越喧嚣，悠然自适 078

得道无牵系，静躁两无关 079

浓处味短，淡中趣长 080

理寓于易，道不在远 081

动静合宜，出入无心 082

执著是苦海，解脱是乐乡 083

躁极则昏，静极则明 084

卧云弄月，绝俗超尘 085

鄙俗不及风雅，淡泊反胜浓厚 086

出世在涉世，了心在尽心 087

身放闲处，心在静中 088

云中世界，静里乾坤 089

不希荣达，不畏权势 090

圣境之下，调心养神 091

春之繁华，不若秋之清爽 092

放下

圣印法师品读《菜根谭》



得诗家真趣，悟禅教玄机 093

像由心生，像随心灭 094

来去自如，融通自在 096

忧喜取舍之情，皆是形气用事 097

梦幻空华，真如之月 098

欲心生邪念，虚心生正念 099

富者多忧，贵者多险 100

读易松间，谈经竹下 101

人为乏生趣，天机在自然 102

烦恼由我起，嗜好自心生 103

以失意之思，制得意之念 104

事态变化无极，万事必须达观 105

闹中取静，冷处热心 106

世间原无绝对，安乐只是寻常 107

接近自然风光，物我归于一如 108

生死成败，一任自然 109

处世流水落花，身心皆得自在 110

勘破乾坤妙趣，识见天地文章 111

猛兽易伏，人心难制 112

心地能平稳安静，触处皆青山绿水 114

生活自适其性，贵人不若平民 115

处世忘世，超物乐天 116

人生本无常，盛衰何可恃 117

宠辱不惊，去留无意 118

苦海茫茫，回头是岸 119

以冷情当事，如汤之消雪 120

彻见真性，自达圣境 121

心月开朗，水月无碍 122

野趣丰处，诗兴自涌 123

见微知著，守正待时 124

目录

CONTENTS

森罗万象，梦幻泡影 125

在世出世，真空不空 126

欲望虽有尊卑，贪争并无二致 127

毁誉褒贬，一任世情 128

不为念想囚系，凡事皆要随缘 129

自然得真机，造作减趣味 130

彻见自性，不必谈禅 131

心境恬淡，绝虑忘忧 132

真不离幻，雅不离俗 133

凡俗差别观，道心一体观 134

布茅蔬淡，颐养天和 135

了心悟性，俗即是僧 136

断绝思虑，光风霁月 137

机神触事，应物而发 138

操持身心，收放自如 139

自然人心，融和一体 140

不弄技巧，以拙为进 141

以我转物，逍遥自在 142

形影皆去，心境皆空 143

任其自然，万事安乐 144

思及生死，万念灰冷 145

卓智之人，洞烛机先 146

雌雄妍丑，一时假相 147

风月木石之真趣，唯静与闲者得之 148

天全欲淡，虽凡亦仙 149

本真即佛，何待观心 150

勿待兴尽，适可而止 151

修行宜绝迹于尘寰，悟道当涉足于世俗 152

人我一视，动静两忘 153

山居清洒，入都俗气 154

人我合一之时，则云留而鸟伴 155

放下

圣印法师品读《菜根谭》



祸福苦乐，一念之差 156

若要工夫深，铁杵磨成针 157

机息心情，月到风来 158

落叶蕴育萌芽，生机藏于肃杀 159

雨后山色鲜，静夜钟声清 160

雪夜读书神清，登山眺望心旷 161

万钟一发，存乎一心 162

要以我转物，勿以物役我 163

就身了身，以物付物 164

不可徒劳身心，当乐风月之趣 165

何处无妙境，何处无净土 166

顺逆一视，欣戚两忘 167

风迹月影，过而不留 168

世间皆乐，苦自心生 169

月盈则亏，履满者戒 170

体任自然，不染世法 171

观物须有自得，勿徒留连光景 172

陷于不义，生不若死 173

非分之收获，陷溺之根源 174

把握要点，卷舒自在 175

利害乃世之常，不若无事为福 176

身在局中，心在局外 177

减繁增静，安乐之基 178

满腔和气，随地春风 179

超越口耳之嗜欲，得见人生之真趣 180

万事皆缘，随遇而安 181



庸德庸行，和平之基

阴谋怪习，异行奇能，俱是涉世的祸胎。只一个庸德庸行，便可以完混沌而召和平。

阴谋是做人所不知的事情，所谓怪习是和一般人不同的怪异习惯，异行是奇特的行为，奇能是奇异的伎俩。这四种行为，引人注意，使人惊惧，都不是处世之常道，结果必定招怨恨而生出祸患。还不如守着自己平庸的德行，对事混沌包容，那样则可以得到长久的和平。

庄子说，混沌初开的时候有一个名字叫混沌的人，他没有耳目口鼻，所以他不闻不见不食也不嗅。他感觉很不自由。后来他把耳目口鼻开了七个窍，然后人就死了。这个比喻是说人最好是无为无事，把才智过度地运用了，反而加速人身的死亡。

在世间，有奇言异行的人不知做了多少惊世骇俗的事。他们为了使人家知道他们的不平凡而想扬名于世，这当然很好。可是，从古至今又有几人可以安全处世，能够保全性命呢？所以，言行怪异是涉世的祸根所在，只有道德才是合身保家的最好方法。庄子的混沌比喻，不过是一种警世的寓言，人在混沌时期无为无事，当然就无伤人之本性了。

太古时期的人人都很长命，到了后来，人的智慧日渐进步，与外界接触更多了，于是变化多端，反而有损于寿命。因此，只有与世无争，免招妒忌、不讨人厌，才是明哲保身之道。



忍得住耐得过，则得自在之境

语云：“登山耐侧路，踏雪耐危桥。”——“耐”字极有意味。如倾险之人情，坎坎坷之世道，若不得一“耐”字撑持过去，几何不堕入榛莽坑堑哉？

古语说得好，攀登高山必定要经过险侧难行的道路。如果没有极大的耐性，遇着困难就退却，那不但达不到高山的山顶，反而一不小心就可能坠落到深谷的涧底，送掉了性命。所以说登山不但要有耐性，还要特别地小心。

踏雪经过危险的桥头，这时候如果要是恐惧危险而不敢过去，则永远也不能走到平坦的路上。或者你认为是和平地一样的平坦，向前举步，一个不小心走失了脚，那就会跌到深渊。

因此，在这时候必定要以极其谨慎的态度，耐心地渡过危桥，才能到达平坦的大道。所以说这个“耐”字的意味极为深长，不但是在山里的险路和雪里的危桥这些环境下如此，就是在处世人情中也应如此。

古人说：“登高涉险，临深履薄。”在登山踏雪的时候就要用上“耐”这一个字。不仅登山踏雪需要这一个“耐”字，同样，你接触复杂的社会，有高低障碍横亘在眼前，如果你不能坚持住这一个“耐”字，很少有成功的机会。如果你忘了这个“耐”字，就会立刻跌到深山幽谷的棘丛中，遭遇丧身的危险。

从前有一农人，他家的后面有一座山崩塌了。他每天把后面山上的土运一些到他家前面的水塘。有一个有知识的人看见了，就问他说：“你每天运这些土的目的是什么？”农人一面擦着脸上的汗，一面说：“我用山上的土填满前面这个池塘，将来山变成平地可以种田，池塘也变成菜圃可以种菜。再撒上一些麦种，一年的食粮也就不匮乏了。”

这个有知识的人笑了起来，说：“这是不可能的事，你这是在说梦话。恐怕你日以继夜不停地工作，这一生恐怕也不会填满，我看你还是早早停止这个工作吧。”

这个农人摇摇头，说：“也许你说得很对，但是无论多么困难的事情，只要能够忍耐，就没有做不到的。在我这一代即使不能成功，可以由我的儿子继续工作。儿子不能完成，再由孙子那一代来继续工作。”

有知识的人听了这话不禁愕然：“你说的话简直是荒唐，和你这样的人说话，是白白地浪费时间。”说完就气愤地走了，而农人仍然头也不抬，照旧做他移山填池的工作。

看了这一段故事之后，我们应当效法这农人的作风，还是听从有知识的人的说法呢？

我想还是应当效法农人，不是吗？

 心体莹然，不失本真

夸逞功业，炫耀文章，皆是靠外物做人。不知心体莹然，本来不失，即无寸功只字，亦自有堂堂正正做人处。

夸逞自己建立的伟大功业，和向别人炫耀文章的佳妙，虽然是使人羡慕和足以自豪的事情，但是这些功业和文章都是些身外之物，我们做人与其依靠身外之物，则不如不失自己的本体。人能不失本体，也就是不失其赤子本真之心。

心的本体本来是像玉石一样洁净晶莹。即使不建功立业也不作文章，也算是堂堂正正地做人。世人不明白，心体是人的根本，往往被外物夺了他的心。这就是舍本而逐末，可怜复可悲了。

凭一人的事业功名与天齐，或者是诗歌文章光海内，到头来都不过是身外之物，游戏人生。所以，这些由外物而建立的人生，都是止于人间一个短的时间段而已。我们最可尊敬的东西不在身外，而在于本心。如果人心的本体不受污秽，像玉石一般清莹光辉，就是不建功立业、不作文章，也是堂堂正正地做人。然而，世间许多的人不明白这个道理，往往被外物夺了他的心，这真是可怜至极。



忙里偷闲，闹中取静

忙里要偷闲，须先向闲时讨个把柄；闹中要取静，须先从静处立个主宰。不然，未有不因境而迁，随事而靡者。

人在繁忙的时候，都想找机会休息一下，但是临急抱佛脚是没有用的，在闲暇的时候必须先把心安置在一个固定的场所，也就是闲时讨个把柄，然后心中才有余裕。无论事情是怎样紧迫，心中也要悠闲镇静，不慌不忙地处理事务。

当事务非常混乱杂闹的时候，心中总想得到一个静寂的境遇。但是这必须要求在此以前，在静寂的境遇当中，心中有一个主宰，心中自然沉着地放下，再处于混乱杂闹的时候，才得以防止心中的动摇。不然的话，心则随着境遇而见异思迁，随着事情的起伏而困惑颓靡。于是忙里也不得偷闲，而闹中也不得取静了。

当你在事务繁忙的时候，要想忙里偷闲，就得先在闲暇的时候找一个机会。也就是说，在平常无事的时候，要把心安置好，使之有寄托的地方，然后，在忙里才能不乱方寸，而有悠闲的时间。当你在喧哗闹乱中，想要取得一个寂静的境界，就必须先要在寂静当中立住一个中心主宰，也就是把自己的心紧紧地放在主宰万物上，使心不受外界的影响，否则心随物动，心就要见异思迁，随事而变了。

英雄豪杰在战乱中，每能当风高歌、对月吟诗，其心显然犹有充裕的境地。伟大的人物临生死之变的时候，心不稍动，反而悠然地像平时料理事务一样。这都是掌握住良机，建立一个主宰，才能达到的境界。



为天地立心，为生民立命，为子孙造福

不昧己心，不尽人情，不竭物力；三者可以为天地立心，为生民立命，为子孙造福。

我们切莫受外物所惑而昧了本心，在用人时，不可过于苛酷，使人受尽困苦，更不要为了自己的私欲而竭尽物力。比方说使用牛马不要用到筋疲力尽，到了倒毙的程度，对于金钱物品不要用到一钱不留、一物不剩。

如能谨守这三个条件，那就可以使自己的本心为天地而存在，为多数人的生命而存在，为后世子孙的幸福而存在。

如果不能谨守这三个条件，则对内是欺骗自己，对外是使人痛苦，对物则使物消散。这虽然可以逞一时的权势，夸一时的荣耀，但决不能保持长久，不是在中途遭遇到意外的惨变，就是死后给子孙留下无穷的祸患。

不昧己心的人，心地一定是光明正大的；不近人情的人，热情一定是充沛有力的；不消耗物力的人，则一定爱惜物力。心地光明的人，则公正无私；热情充沛的人，则人情厚重；爱惜物力的人，则不怕缺乏。此三者可使天地立心、民命安稳和万物生息。这不但可以使现在的生活美满，也可以为将来的子孙造福。