

佛光

菜根谭

给世人的16堂灵修课

严修◎编著



全球千万人都在阅读的心灵滋养经典

出世心 入世事
每日一偈 终生享用



中国社会科学出版社

国家一级出版社★全国百佳图书出版单位

佛光

菜根谭

给世人的
16堂灵修课

严修
◎ 编著



中国社会出版社
国家一级出版社 ★ 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

佛光菜根谭：给世人的 16 堂灵修课 / 严修编著. —北京：
中国社会出版社，2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5087 - 3764 - 5

I. ①佛… II. ①严…②刘… 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 (2011) 第 238882 号

书 名：佛光菜根谭：给世人的 16 堂灵修课

编 著：严 修

责任编辑：侯 钰

出版发行：中国社会出版社 邮政编码：100032

通联方法：北京市西城区二龙路甲 33 号

编辑部电话：(010) 66080360

邮购部：(010) 66060275

销售部：(010) 66080360 传真：(010) 66080880

(010) 66051698 传真：(010) 66051713

网 址：www.shcbs.com.cn

经 销：各地新华书店

印刷装订：中国电影出版社印刷厂

开 本：170 * 240mm 1/16

印 张：17

字 数：200 千字

版 次：2012 年 4 月第 1 版

印 次：2012 年 4 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

前言

笔者研究佛学多年，认为学佛之人不光要诵读佛学经书，还要熟读各种国学经典书籍。《菜根谭》就是这样一本家喻户晓的国学经典著作，自明代洪应明编成，已流传民间有四百余年。此书文字优美，论述简练，可谓雅俗共赏。书中谈到了人生的修养、处世的智慧，富含人生的哲理，影响了一代又一代中国人的为人处事。

笔者与《菜根谭》结缘已久，从孩提时代就开始阅读，对其中的文字语句都十分熟悉，几十年来细细品味，有了自己的不少心得体会。

佛教有“灵修”一说，有缘者自能窥探门径。本书能够直达人的内心深处，从某种程度上来说是一种灵修课程。它之所以能够打动人心，是因为说到了世人的心灵深处，并且涉及到了生活中的点点滴滴。灵修课程看似神秘，其实原理并不复杂。通过灵修，可以到达人的潜意识深处，发掘内心深处的潜能。灵修是一个人与自身精神世界的交流。在这方面，佛教的修行者与普通人道理相通。众生本来是平等的，我们都是凡夫俗子，没有高下之分。修行者整日闭目冥思，忍受寂寞穷苦，目的是为了领会佛法的奥妙，探索内心的神秘世界；普通人历经艰难，遇到困难从不退缩，靠着理想激发出来的潜能，终于能成就伟大的事业。

笔者对《菜根谭》研究已久，并对其思想进行了更深入的解读，从中集中提炼了16堂灵修课，希望给读者最大的启示。这些课程皆随缘为之，既有佛教的深厚底蕴，又有生活中的有趣小故事，语言朴实无华，娓娓道

来。常读之，对读者有潜移默化的作用。书中返璞归真的语言和鲜活生动的事例，保持《菜根谭》中的言论精华，又进行了适当的拓展，希冀让更多的人受益。

本书每一节的开头部分，精选了星云大师的经典名言警句，在文中以此为引子，希望能和有缘的读者共同分享佛学大师感化世人的精神。灵修是一条智慧之路，是通向神秘知识的通道。世人目标不尽相同，有人希望成贤，有人希望修佛，有人希望得到幸福，有人希望成就非凡。通过灵修课程，我们乐观相信，必能拥有一个清透的自我世界。与读者共勉。

目录

第一堂课 | 谈人生

不要执著于快乐，也不要计较于苦痛。该来的总是会来，与其推托，不如面对现实承担下来。

一个人为人做事要有不变的原则和随缘的方式。所谓不变，指的是在面对与道德、信仰、慈悲有关的事时，有不可变更的原则。而一些事务性的事情，则可随缘随心；不但要随缘随心，还要随喜，要随遇而安，随心自在。

为什么生命称之为生命？是因为生命有力量。生命有力量在于能留下历史，能为社会留下慈悲，为人间留下贡献。人生的意义不在于生命的久长，而在于对人间能有所贡献、有所利益。

人生要有理想 / 2

勤奋与懒惰 / 4

人有无限的潜能 / 6

人生也可以慢一点 / 8

过有道德的生活 / 11

人生要有使命感 / 13

慈眼识众生 / 15

要想好，老做小 / 17

第二堂课 | 谈处世

当我们面带笑容，看在对方眼中，那个微笑是发光的；当我们口出赞叹，听在对方心底，那句赞美是发光的；当我们伸手扶持，受在对方身上，那温暖的一握是发光的；当我们静心倾听，在对方的感觉里，那对耳朵是发光的。因为发心，凡夫众生也可以有一个发光的人生。

说话是一种艺术 / 20

如何与人沟通 / 22

将心比心是一种人生智慧 / 25

放弃成见，去除我执 / 27

放下身段路更宽 / 30

各种各样的朋友 / 32

没有绝对的公平 / 35

两难之间 / 37

第三堂课 | 谈事业

人自身成功到什么程度，事业就能成功到什么程度。

因为成功不是成功自己找上门来，而是历尽艰辛，用智慧和踏实的劳动，克服困难，逐渐创造出来的。创造的过程，同时也是成就一个人自身的过程。

你会成功吗 / 40

成功者找方法，失败者找借口 / 42

要成为一个打不倒的人 / 45

确定你的人生目标 / 48

领导人的几个层次 / 50

第四堂课 | 谈智慧

智慧，“智”者从“知”，汲取知识是智慧的开始。知识是学出来的，智慧是悟出来的。能“日进新知”，并将知识活用于生活，融入于生命，这才是真智慧。智慧是人们生活实际的基础。特别是在现代社会中，没有现代人智慧，就无法在现代社会中生存。

反躬自省 / 54

吃亏是福 / 56

求人不如求己 / 58

举重若轻 / 60

以人为镜 / 62

骄气与傲骨 / 64

大智若愚 / 66

第五堂课 | 谈幸福

幸福并非事事顺遂。真正幸福的时刻，也许在追求幸福的途中。

聪明的人，凡事都往好处想，以欢喜的心想欢喜的事，自然成就欢喜的人生；愚痴的人，凡事都朝坏处想，愈想愈苦，终成烦恼的人生。世间所有事都在自己的一念之间，往好处去想，我们可以想出天堂；往坏处想，我们可以想出地狱。

因为，在愚者看来，幸福在遥远的彼岸，遥不可及；而在聪明者看来，周遭的任何事物都可以培育成幸福，幸福就在眼前。

幸福是心的感觉 / 70
不要禁锢自己的幸福 / 72
心开路就开 / 74
心甘情愿,一定快乐 / 77
积极乐观让人幸福 / 79
欣赏缺陷美 / 81
如何处富居贫 / 83

第六堂课 | 谈修行

真正的修行是修心，不一定要刻意清心寡欲，而是要用心去体悟我们所在的世界，以自然万物为师，以天下人为师。

隐居山野和大隐于市都是小道，你要做到不在乎这些，在哪里，做什么，心态都是修行的心态，就可以了。心到位了，修行自然到了。

用爱心泛爱众生 / 86
如何做功德 / 88
捉心中之贼难 / 91
恕道的作用 / 93
尊重每个生命 / 95
人间修行苦 / 97

第七堂课 | 谈勇气

勇气既非鲁莽的匹夫之勇，亦非高蹈的英雄精神，它是我们自身成长的内在力量，也是我们在成长中所能给予自身的最坚强的守护。

勇于认错是一种美德 / 102

勇敢活下去 / 104

第八堂课 | 谈宽容

“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”人人多一份宽容，人类就会多一份理解，多一份真善，多一份珍重与美好。

学会宽容，乐于赏识和称誉他人，这一切便产生了幸福、和谐、美满和事业有成。这就是一个人丰富多彩的生活应有的特征。

宽容的力量 / 108

宽容能收获吉祥 / 111

慈悲心肠 / 113

真正的慈悲 / 115

留些余地给别人 / 118

宽厚待人 / 121

尊重异己 / 123

第九堂课 | 谈付出

只有付出，才有收获：没有付出，何谈收获！

只要真心地付出了，明天的前途定是辉煌的；只要全力地付出了，未来的梦想就会实现；只要无悔地付出了，必会收获无限的快乐。

给予的境界 / 126

奉献让人快乐 /	128
不计较，不比较 /	131
功成不居 /	134
学习关心 /	136
任劳任怨 /	139
随喜是一种美德 /	141
付出是最高管理学 /	143

第十堂课 | 谈财富

佛教不反对人拥有财富、赚取财富，世间的财富对现世的生活当然也非常重要。

但是，发觉内心的宝藏、开发心理的能源，更为重要。

因此，认识自己、相信自己，能够在生活中赚取欢喜的人，才是真正地拥有财富。

不义之财不可取 /	146
发财的方法 /	149
如何看待财富 /	152
钱，用了才是自己的 /	155
贫与富，自有因果 /	158
赚到欢喜 /	161

第十一堂课 | 谈善缘

佛说：福到财至，福消财散。

一个人富有高贵时，不必得意，一个人贫穷卑贱时，也不

必悲哀。因为福到财至，福消财也散；福报多了，财富会跟着而来。不珍惜福报，福报没了，财富会烟消云散。

这一切都要看个人曾经播下多少善的种子而定。所以我们应珍惜福报，广结善缘，随时随地发挥大爱的精神，造福人群。

福报从哪里来 / 164

善缘可以带来好运 / 167

惜福就是珍惜现在，丰富未来 / 169

和以处众 / 172

积德行善 / 174

真正的行善 / 177

第十二堂课 | 谈感恩

在这个世界上，不是所有的人都衣食无忧，不是所有的人都拥有健康的身体，不是所有的人都有房子可以遮风挡雨……因此，我们应该拥有一颗“感恩”的心，应该把感恩作为自己的一种生活态度，用心去发现生活中的美好，去感受平凡中的美丽。

感恩是一种生活态度 / 182

拥有感恩的心 / 184

点亮感恩的心灯 / 187

知恩报恩 / 190

施恩不图报 / 193

别伤害对你好的人 / 196

第十三堂课 | 谈忍耐

学会忍耐，并不是表示自己软弱，而是一种坚强意志的体现，是处世成熟的标志。能否忍耐，是一个人理智、修养、气质、人格的外现。

对于命运中的一些痛苦、危难或是一些不幸的遭遇，你能不能忍受？你有多大的忍耐力？对他人的一些粗俗无礼之举，你有没有忍让的雅量？

学会忍耐 / 200

平凡的坚忍 / 202

忍一时之气 / 205

自制的功夫 / 207

远离嗔怒心，以退为进 / 209

第十四堂课 | 谈烦恼

人生在世，很多烦恼和忧愁都是自己给自己绑的绳索，是对自己心力的无端耗费，无异于自己设置虚拟的精神陷阱。

快乐还是烦恼，要靠我们内心去制造。假如能将内心的产品改良，给别人一些利益，多为别人着想，烦恼就会自动远离，快乐就会源源不断。

排除烦恼 / 212

远离是非 / 215

懂得取舍 / 217

不要自卑 / 219

快乐的来源 / 222

第十五堂课 | 谈教育

教育是开发能量与增进知识的渠道。一个合格的父母，一个好的教育者，能够开发孩子的心智，能够启发孩子的潜能，正所谓“教养有道，则天无妄生之才”。如果方法得当，每一个孩子都是可造之材。

教育的条件 / 226

教育孩子的真谛 / 229

给孩子什么样的教育 / 232

让孩子自己学会担当 / 235

什么人前途 / 237

溺爱的恶果 / 239

青年人的毛病 / 242

第十六堂课 | 谈家庭

一个碗不会有声音，两个碗才会叮当响。人与人之间的相处，必定会有各种磕磕碰碰的问题。在家庭生活中，要学会跳探戈，你进我退。如果脚步同时前进，就会踩到对方，同时脚步后退，这支舞就跳不下去了。

夫妻幸福的秘诀 / 246

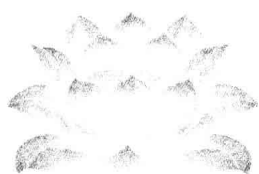
目录

婆媳与母女 / 249

感情要如何存放 / 251

要什么样的伴侣 / 253

如何孝敬父母 / 256



第一堂课 | 谈人生

不要执著于快乐，也不要计较于苦痛。该来的总是会来，与其推托，不如面对现实承担下来。

一个人为人做事要有不变的原则和随缘的方式。所谓不变，指的是在面对与道德、信仰、慈悲有关的事时，有不可变更的原则。而一些事务性的事情，则可随缘随心；不但要随缘随心，还要随喜，要随遇而安，随心所欲。

为什么生命称之为生命？是因为生命有力量。生命有力量在于能留下历史，能为社会留下慈悲，为人间留下贡献。人生的意义不在于生命的久长，而在于对人间能有所贡献、有所利益。

人生要有理想

心中要有根，才能开花结果；
心中要有愿，才能成就事业；
心中要有理，才能走遍天下；
心中要有主，才能立处皆真；
心中要有德，才能涵容万物；
心中要有道，才能拥有一切。



有一个人死后，在去见阎王的路上路过一座金碧辉煌的宫殿，宫殿的主人请求他留下来居住。这个人说：“我在人间辛辛苦苦地忙碌了一辈子，我死后不愿意再这么辛苦了。我现在只想吃了睡，睡了吃，永远不要工作，只要享受。”

宫殿主人笑呵呵地答道：“那你真是找对地方了。若你真的这样想，那我这里再合适不过了。我这里有山珍海味，你想吃什么就吃什么，不会有人来阻止你；我这里有舒适的床铺，你想睡多久就睡多久，不会有人来打扰你；而且，我可以保证什么都不需要你做，你只需要享受你想享受的就行了。”

这个人听到这些，很高兴，毫不犹豫地就住了下来。

开始的一段日子，日子过得是很惬意的。这个人果真如愿，没有任何压力，想吃就吃，想睡就睡，感到非常快乐。渐渐地，他觉得有点寂寞和空虚，觉得天天这样睡了吃，吃了睡，日子过得太单调。于是他就去见宫殿的主人，抱怨道：“这种每天吃吃睡睡的日子过久了，一点意思都没有。我现在是脑满肠肥了，对这种生活已经提不起一点兴趣了。你能否给我一份工作？”