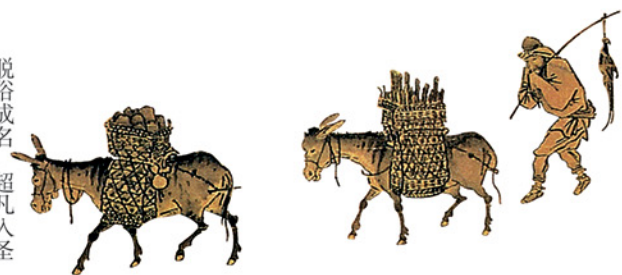


创世卓越



荣誉出品

脱俗成名 超凡入圣
做人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累便入圣境。人解读书字，不解读书字；知弹有弦琴，不知弹无弦琴。以迹用，不以神用，何以得琴书之趣？文章做到极处，无有他奇，只是恰好；人品做到极处，无有他异，只是本然。



苦中有乐 乐中有苦
苦心中，常得悦心之趣；得意时，便生失意之悲。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。处富贵之地，要知贫贱的痛痒，当少壮之时，须念衰老的辛酸。居卑而后知登高之为危，处晦而后知向明之太露；守静而后知好动之过劳，养默而后知多言之为躁。



上卷



中卷



下卷

菜根谭



北京电子出版物出版中心 出版
北京创世卓越图书有限公司 设计
ISBN 7-900375-16-3/G·08



菜根谭

一生必读的经典 ◎ 中国人的处世智慧

抱朴守拙 涉世之道
涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。藏巧于拙，用晦而明，寓清于浊，以屈为伸，真涉世之一途，藏身之三窟也。处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

立身要高 处世须让
立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？害人之心不可有，防人之心不可无，此戒疏于虑者；宁受人之欺，毋逆人之谤，此警惕于察者。二语并存，精明而浑厚矣。

学以致用 立业种德
读书不见圣贤，如铅槩；居官不爱子民，如衣冠盗；讲学不尚躬行，为口头禅；立业不思种德，为眼前花。心地干净，方可读书学古，不然，见一善行，必以济私，闻一善言，必以覆短，是又藉寇兵而资助盗矣。

咬得菜根，则百事可做。一部从菜根谈起的枕边智慧书
集儒家、道家、佛家等各派思想之大成，最终达到天人合一的最高境界

菜根谭

上

TALK OF THE VEGETABLE ROOT

北京出版集团
北京出版社

菜根谭

观赏

以优美精练、简明朴素的语言，糅合了儒家的中庸、道家的无为和佛家的出世思想，形成了一套集中国传统智慧之大成的处世法则，通过各类典籍、典故的相互佐证，表现了古人对人生、人际、人性的独到见解。



竹林清幽、山泉甘冽的隐逸胜地 • 茅舍低矮、鸡犬相闻的世外桃源 • 扶藜拄杖、仙风道骨的野叟高士
倚窗风流、放浪形骸的墨客骚人 • 国色天香、风华绝代的梅兰竹菊

学习

儒者以诚待人、积极入世的生活态度 • 老庄遵奉自然、俯仰天地的超尘智慧 • 佛家大彻大悟、无牵无挂的解脱状态 • 法家一丝不苟、兢兢业业的勤奋品格



发现

面对现实、勇于任事的超人勇气 • 斤斤计较、患得患失的人性弱点 • 人际间山重水复的微妙关系
传统伦理法则至今长盛不衰的内在原因 • 熔儒、道、释三家于一炉的高超力量与技巧



上



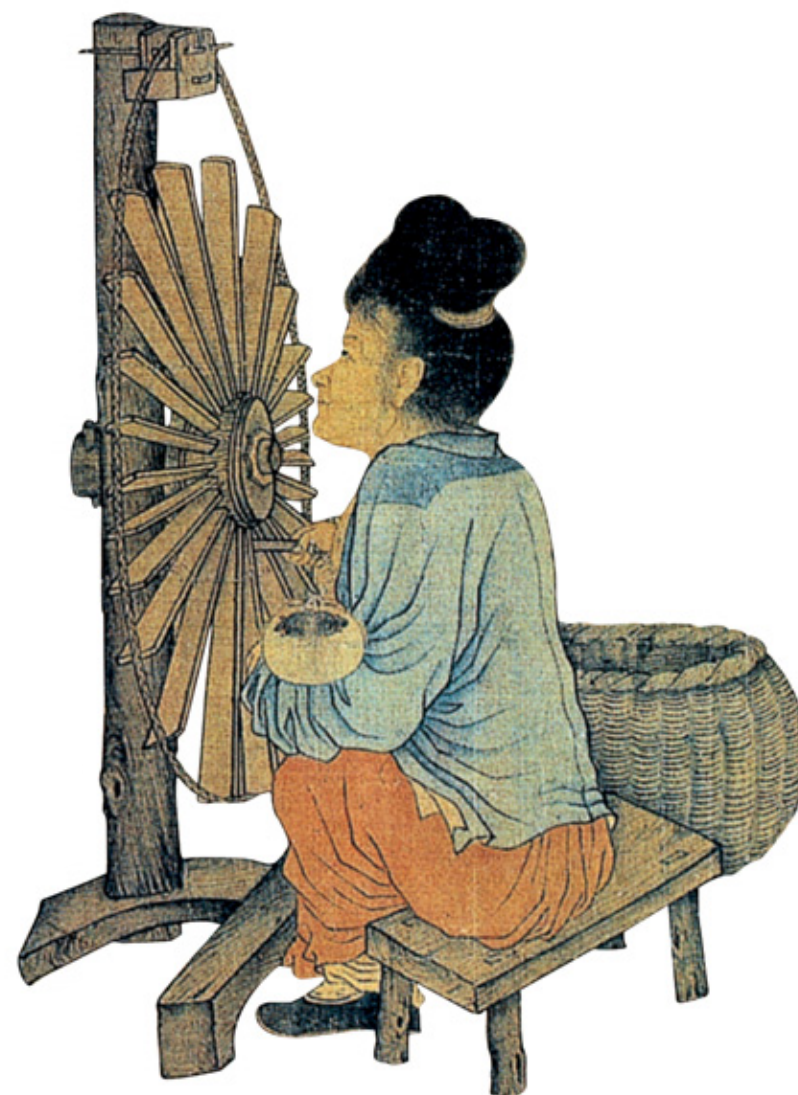
脱俗成名 超凡入圣
做人无甚高深事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累便入圣境。人解读书有字书，不解读书无字书；知弹有弦琴，不知弹无弦琴。以适用，不以神用；何以得琴书之趣？文章做到极处，无有他奇，只是恰好；人品做到极处，无有他异，只是本然。

北京出版集团
北京出版社

菜根谭

〈上〉

为人应世·淡泊从容



北京出版社出版集团
北京出版社



创世卓越 荣誉出品
Trust Joy Trust Quality

菜根谭

CAI GEN TAN



总策划 邢涛
主编 纪江红
编撰 童欣 丁春生 高瑜 贾宝花

终审监制 吕丁
责任编辑 师新星
装帧设计 韩欣宇
版面设计 王玲
图片制作 黄梅 任超 张淑芳
技术支持 任超

设计制作 北京创世卓越图书有限公司
出版单位 北京电子出版物出版中心
出版号 ISBN 7-900375-16-3/G·08
出版日期 2005年7月

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Tong Xin Ding Chunsheng Gao Yu Jia Baohua

Supervisor: Lü Ding
Executive Editor: Shi Xinxing
Design Director: Han Xinyu
Designer: Wang Ling
Assistant Designer: Huang Mei Ren Chao Zhang Shufang
Technical Support: Ren Chao

Development: Beijing Trust-Joy Books Co.,Ltd
Publisher: Beijing Electronic Publication Center
Serial Number: ISBN 7-900375-16-3/G·08
Date of Publication: July,2005



菜根谭

前言 FORWARDS

一部《菜根谭》似和风细雨涤荡心灵，它以菜喻味，由菜根引发为人处世、修身养性、出世悟道的人生哲理，作者明代“还初道人”洪应明以精练明隽、雅俗共赏的文字道出了旷古稀世的奇珍宝训。书中糅合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，形成了广受欢迎的处世方法体系，同时它亦有劝导人们建功立业、积极入世、乐观进取的一面。但古书以文言写就，给现代读者带来了诸多不便，为此，我们特意编写了这套图文版《菜根谭》，译文语言更符合现代读者的阅读习惯，使得这套哲理著作能成为更多读者的案头休闲之卷。

图文版《菜根谭》以原书为基础，从为人应世、淡泊从容、修身养性、怡情适性、功业成败、返璞归真六个不同的方面全方位地向读者尽展中国古代深邃的哲学思想，对精选出的三百二十余条宝训，加以注释、译文、评析、名家之言、历史典故等内容，多层次、多角度、全方位地诠释各条人生哲理。此外，全书还选配了一千多幅珍贵精美的历代名画、历史文物、帝王名臣画像等图片，使读者更直观、更全面、更轻松地咀嚼菜根，参透人生禅机，感悟人生之真谛。

“嚼得菜根，百事可为”，此书立足人生各种问题，汲取古今智慧之精华，对当代人生问题进行条分缕析。细品此书，可以让您重温那种已被淡忘了的真趣，寻找修身养性的途径、待人处事的准则，学会高瞻远瞩，达观人生。





菜根谭

目录



为人应世

WEI REN YING SHI

抱朴守拙	涉世之道	八
宜明心事	须韞才华	九
观物外物	思身后身	一〇
不恶小人	有礼君子	一一
心地放宽	身死恩垂	一二
路留一步	味让三分	一三
谦虚受益	满盈招损	一四
谨言慎行	君子之道	一五
方圆处世	宽严待人	一六
律己宜严	待人宜宽	一七
退即是进	与即是得	一八
阴者勿交	傲者少言	一九
操履不变	锋芒勿露	二〇
宁遭人忌	也要直躬	二一
立身要高	处世须让	二二
藏巧于拙	寓清于浊	二三
无过是功	无怨即德	二四
戒疏于虑	警惕于察	二五
忘怨忘过	念功念恩	二六
意气相期	肝胆相照	二七
谨慎至微	恩施不报	二八
一念一行	都宜慎重	二九
忧勤勿过	待人勿枯	三〇
宽而容人	不动声色	三一
畏恶犹善	显善善小	三二

富多炎凉	亲多妒忌	三三
杀气寒薄	和气福厚	三四
不怕小人	怕伪君子	三五
欲路勿染	理路勿退	三六
不夸妍洁	谁能丑辱	三七
趋炎附势	人之常情	三八
施而无求	求之无功	三九
节义济和	功名以德	四〇
彻见心性	天下平稳	四一
金须百炼	矢不轻发	四二
事留余地	便无殃悔	四三
污泥不染	知巧不用	四四
庸德庸行	和平之基	四五
让名远害	归咎养德	四六
勿逞己长	勿恃所有	四七
真廉无名	大巧无巧	四八
斥小人媚	愿君子责	四九
责毋太严	教毋过高	五〇
自适其性	宜若平民	五一
毋攻短处	化海顽固	五二
拔去名根	融去客气	五三
心地光明	念勿暗昧	五四
厚德载物	雅量容人	五五
厚待故交	礼遇衰朽	五六
量宽福厚	器小禄薄	五七
君子立德	小人图利	五八



警世救人	功德无量	五九
处世要道	不即不离	六〇
多种功德	勿贪权位	六一
善根暗长	恶损潜消	六二
虚圆立业	债事失机	六三
自薄而厚	先严后宽	六四
过俭则吝	过让则卑	六五



淡泊从容

DAN BO CONG RONG

学以致用	立业种德	六八
恶人读书	适以济恶	六九
书读至乐	物观化境	七〇
心虚明理	心实却欲	七一
修德忘名	读书深心	七二
脱俗成名	超凡入圣	七三
读心中文	听本真曲	七四
严于出入	谨于交游	七五
容处家变	直陈友失	七六
不以神用	何以得趣	七七
文章恰好	人品本然	七八
道德学问	随事警惕	七九
毋偏人言	不恃己长	八〇
人生无常	不可虚度	八一
以德御才	德才兼备	八二
操持严明	守正不阿	八三
藏才隐智	任重致远	八四
浓夭淡久	大器晚成	八五
猛气化冰	无事为福	八六
念头勿浓	勿陷枯寂	八七
淡中知味	常里识英	八八
诚心和气	胜于调息	八九
为官公廉	居家恕俭	九〇
心植善根	根固叶荣	九一
幼不陶铸	长不成器	九二
无名无位	无忧无虑	九三
心体之念	天体所现	九四



闲时吃紧	忙里悠闲	九五
大处着眼	小处着手	九六
宁静淡泊	观心之道	九七
降伏客气	消杀妄心	九八
疾病易医	魔障难除	九九
出世涉世	了心尽心	一〇〇
在世出世	真空不空	一〇一
居官有度	居乡易交	一〇二
勿待兴尽	适可而止	一〇三
以我转物	物勿役我	一〇四
盛极必衰	居安虑患	一〇五
就身了身	以物付物	一〇六
病未足羞	无病吾忧	一〇七
冷静观人	理智处世	一〇八
学贵有恒	道在悟真	一〇九
祸福苦乐	一念之差	一一〇
心体莹然	不失本真	一一一





菜根谭



为人应世

WEI REN YING SHI

从某种程度上讲,《菜根谭》可以说是“中庸”的具体表现。它以儒家的中庸思想为基础,融合了道家的无为,从而形成了一套独特的为人处世方式,表现出来的就是将一切个体的行为都自觉地纳入到群体的范围之内,也就是群体意志。在作者洪应明看来,真正的君子既要懂得抱朴守拙、韞藏才华,又要够圆滑、够世故、不恶小人、礼待君子;既要心胸宽广、路留一步、味让三分,又要严于律己、宽于待人;既要心体光明、不欺暗室,又要能够厚德载物,具有容人的雅量等等。

抱朴守拙 涉世之道

【原文】

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

【注释】

抱朴：保持纯真朴实的本性。点染：此处是指一个人沾上不良社会习气，有玷污之意。朴鲁：朴实、粗鲁，此处指憨厚、老实。曲谨：拘泥小节谨慎求全。疏狂：放荡不羁，不拘小节。

【译文】

一个刚踏入社会的人阅历可能比较浅，所以沾染社会不良习气的机会也较少；饱经世事的人经历的事情多了，城府也会加深。所以君子要保持朴实的个性；与其事事小心谨慎、委曲求全，不如豁达一些，这样才不会失去纯真。

【评析】

稚嫩与老练，常常是相对而言的，至于优劣更不可一概而论。见多识广、老成练达，在处理世事人情方面固然十分重要，但也常常令人圆于世故，掩盖了率直活泼的天性，不仅自己活得很累，也使他人缺乏信任。从这个意义上讲，“与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂”。这就是我们现在所说的，做一个大写的“人”。

【咀嚼菜根】

盖人之不可智用之，过则怨集而祸至，故宁俞之智，仲尼称美，智不如葵鲍庄断趾。

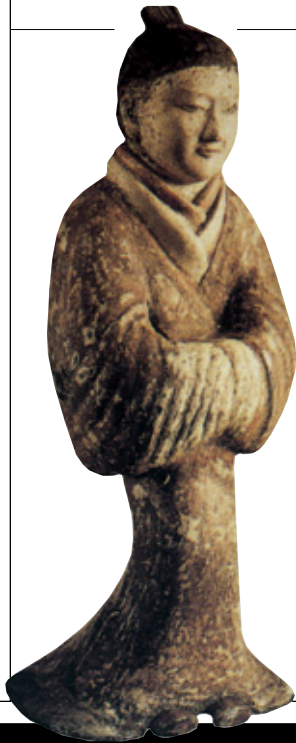
——许名奎《劝忍百箴》

打算精明，自谓得计，然败祖父之家声者，必此人也；朴实浑厚，初无甚奇，然培子孙之元气者，必此人也。

——王永彬《围炉夜话》

士会以三掩人于朝，而杖其子；闻一知十之颜回，隐于如愚而不试。噫，可不忍欤！

——许名奎《劝忍百箴》



【菜根典故】

汉文帝刘恒是中国历史上一位著名的节俭皇帝。他是汉高祖刘邦的第四个儿子，母亲为薄太后。

薄太后出身贫苦。母亲魏媼在秦末农民战争期间，将她送给自立为魏王的魏豹。魏豹被刘邦打败后，薄姬(薄太后)被掳至长安，在织室织布。一天，刘邦到织室视察，见薄姬美貌动人，便召入后宫。不久，薄姬生下刘恒。高祖十年(公元前197年)，代相陈豨勾结匈奴叛汉，自立为代王。刘邦亲率大军平定了叛乱，便立刘恒为代王。刘恒时仅八岁。

薄姬为人温和厚道，从不得罪人，也不大与人接触，更没有权力欲，只是一心照看孩子，过着与世无争的生活。因此，在汉高祖刘邦死后，擅权残酷的吕后并没有难为她，让她随儿子刘恒到代地，做了代太后。

宜明心事 须韞才华

【原文】

君子之心似天青日白，不可使人不知；君子之才华玉韞珠藏，不可使人易知。

【注释】

玉韞珠藏：韞，珍藏的意思。《论语·子罕》：“有美玉于斯，韞椟而藏诸，求善贾而沽诸。”

【译文】

君子的心地像青天白日一样光明，没有什么不可告人的秘密；君子的才华应像珍藏的珠宝一样，不应轻易炫耀让别人知道。



【评析】

“才华须藏”是处世的原则。恃才放旷之人往往容易招来他人非议和攻击。历史上权臣、小人运用权力杀死比自己才干高的人的例子不胜枚举，在这种情况下就要明哲保身、玉韞珠藏。这不是就此永远消极颓废，而是等待时机来临，所谓“邦无道则隐，邦有道则现”。



【咀嚼菜根】

动身章智，显光气于世；奋志敖党，立卓异于俗。固常通人所谗嫉也。

——王充《论衡·累害篇》

聪明勿使外散，古人有纆以塞耳，旒以蔽目者矣；耕读何妨兼营，古人有出而负责耒，入而横经者矣。

——王永彬《围炉夜话》

圣，不白之衷，托之明；天地不平之气，托之风雷。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

孔子的弟子子贡每次做错了事情，总是公开地承认自己的过错。有人不赞成他的做法，说：“你这样做不觉得太过分了吗？做错了一点事情自己改了就行了，为什么总要公开地认错呢？”子贡说：“君子的过错，就像日食和月食一样人人都可以看见。君子的过错，从整体上看，只是一小部分；从过程中看，只是很短的一个阶段。没有什么见不得人的，也没有什么可怕的。再说，把自己的错误讲出来，可以在老师和朋友们的帮助下改正得更快一些，更彻底一些。这些都是我心里所想的啊！”



观物外物 思身后身

【原文】

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【注释】

栖守：此为坚守不变的意思。栖，本指鸟停在树上，后泛指居住和停留。依阿：依附、奉承的意思，多为贬义。达人：通晓世理、豁达开朗之人。多指以佛家观点看破尘世的智者。

【译文】

如果一个人能坚守道德，可能会有寂寞的时候，但那些喜欢攀附权贵的人，却会得到永远的凄凉和孤独。豁达、开朗、明白事理的人，考虑死后的千古名誉，宁愿忍受一时的寂寞，也决不趋炎附势，以免落得万世的凄凉。

【评析】

苏轼、文天祥即可称为守道德者，其义胆忠心、高风亮节，日月可鉴，江河可表。而那些依附权势、阿谀奉承之徒，无不是昙花一现。对于现代人而言，也要做到贵人面前不言贱，富人面前不言贫。踏踏实实做事，老老实实做人，方可心地安稳，事顺人泰。

【咀嚼菜根】

势利人装腔做调，都只在体面上铺张，可知其百为皆假；虚浮人指东画西，全不向身心内打算，定卜其一事无成。

——王永彬《围炉夜话》

天下各有所欲乎，然而各有所恨。

——王充《论衡·死伪篇》



【菜根典故】



伯夷和叔齐，是殷商末期孤竹国国君的儿子。孤竹君想在死后立叔齐为君。他死后，叔齐让位给哥哥伯夷。伯夷不肯，说，“这是父亲的意思。”随后伯夷就出走了。叔齐不肯继位，也出走了。国人立了孤竹君的另一个儿子为国君。兄弟二人出走后，听说西伯昌(周文王)有德行，便决定到周去。他们到周后，西伯昌已死，武王即位。武王率师伐纣，伯夷和叔齐拉住武王的马进谏说：“父亲死了不埋葬，却带着队伍去打仗，能说是孝吗？周为商臣，以臣代君，能说是仁吗？”武王的手下想杀了他们，姜太公说：“这是讲义气的人。”叫人搀扶他们走了。武王灭商，建立了周王朝。伯夷、叔齐认为武王的做法可耻，决定不吃周粟。他们隐居于首阳山，采食野菜山果为食，后被饿死。他们的忠义行为受到后人的赞扬。

不恶小人 有礼君子

【原文】

待小人，不难于严，而难于不恶；待君子，不难于恭，而难于有礼。

【注释】

小人：泛指一般无知的人，此处含品行不端的坏人的意思。恶：憎恨。《论语·里仁》：“惟仁者能好人能恶人。”恭：恭敬、尊敬的意思。礼：指儒家先贤制定的道德规范和礼仪。其与“恭”的区别，就在于适度中庸、不亢不卑。

【译文】

对待品德不端的小人，抱严厉的态度并不困难，困难的是在内心不憎恨他们；对待品德高尚的君子，做到尊敬他们并不困难，困难的是在于对他们真正有礼。

【评析】

小人总是有很多过失被人发现，不以恶攻恶，人都是可以转化的，憎恨他们，不去教育，那么小人依然会是小人。反之对待君子，任何人都敬重他们，可是如果太谦虚就会流于谄媚，使自己由于过分自卑而处于卑微地位，这就不是应有的礼貌，应使礼貌合乎节度。

【咀嚼菜根】

教小儿宜严，严气足以平躁气；待小人宜敬，敬心可以化邪心。

——王永彬《围炉夜话》

附小人者，必小人；附君子者，未必君子。蝇之附骥，即千里犹蝇耳。

——张廷玉《明史·梅之焕传》

君子之于人也，乐成其美而不求其备。

——欧阳修《新五代史·死事传序》

不以众人待其身，而以圣人望于人，吾未见其尊己也！

——韩愈《原毁》



【菜根典故】

南北朝时梁武帝萧衍早年有一个属下叫郑绍叔，对萧衍可谓是忠心耿耿。有一天，郑绍叔的哥哥郑植突然不请自来，借看望弟弟为名，准备刺杀萧衍。郑绍叔左右为难，但出于对萧衍的忠诚，最终还是把哥哥来行刺的目的告诉了萧衍。萧衍也感到这件事很难处理：置之不理，可能会危及自己；加以诛戮，又对不起郑绍叔的一片忠心。于是他想了一个两全之策。他大摆宴席，专门招待郑绍叔兄弟。酒席间，萧衍半开玩笑半认真地对郑植说：“有人派您前来杀我。今天宴席之中，只有我和你们兄弟二人，正是你下手的好机会。”郑植听萧衍这样说，不敢轻易动手。饭后，萧衍又亲自领着郑植参观整个襄阳城的军备。郑植看到整个襄阳城城池坚固，兵精将广，舟舰如云，战马嘶鸣，军粮充足，便放弃了行刺的念头。郑植不仅没有动手刺杀萧衍，反被他正直坦荡的气度折服，从此做了萧衍的下属。



心地放宽 身死恩垂

【原文】

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之思。

【注释】

田地：指心田，心胸。不平之叹：对事情有不平之感时所发出的怨言。不匮之思：匮，缺乏。

【译文】

待人处事要心胸开阔，与人为善，使人不会有不平的怨恨；死后留下的福泽，要能够流传得长久，才会赢得后人无穷的怀念。



【评析】

身前事与身后名是相互联系的，前为因，后为果。如能做到身前使人无不平之叹，必能在身后受人不匮之思。每一个珍惜自己名誉的人，都应该有此觉悟。当今之时，人们对眼前的利益和享受看得越来越重，而对身后之名看得越来越淡，表面上显得很现代，很有个性，实则是一种短视和肤浅的行为。

【咀嚼菜根】

士君子要任天下国家事，先把本身除外，所以说“策名委质”，言自策名之后，身已非我有矣，况富贵乎？若营营于富贵身家，却是社稷苍生委质于我也，君之贼臣乎！

——吕坤《呻吟语》

圣贤之量空阔，事到胸中如一叶之泛沧海。

——吕坤《呻吟语》

方严是处人大病痛，圣贤处世离一温厚不得，故曰：“泛爱众”。

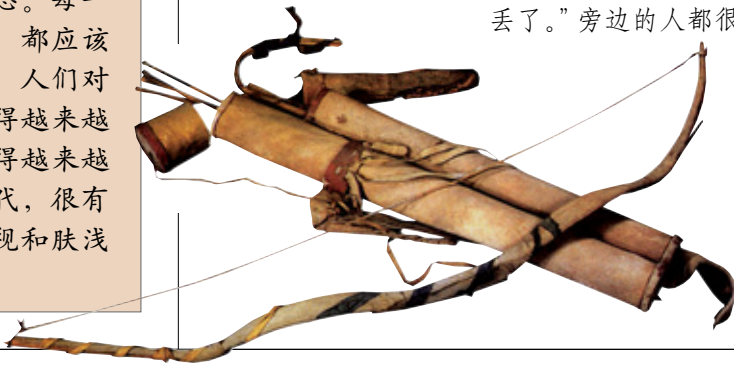
——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

春秋时楚王在云梦泽打猎时把弓弄丢了，他手下的人急着去找。楚王说：“别找了，这把弓丢在楚国境内，楚国的任何人捡到了，也就不算丢了。”旁边的人都很佩服楚王的心胸宽广。然而此事

传到孔子耳中，他却对楚王的做法提出了批评：“楚王的弓丢了，不仅楚国人捡到了不算丢，天下人捡到了都不算丢。”孔子虽然连百里的地方都没有，但论胸怀之宽广却远在楚王之上。



路留一步 味让三分

【原文】

路径窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人食。此是涉世一极安乐法。

【注释】

路径：小路，狭道。涉世：处世。极乐：安宁，快乐。

【译文】

在狭窄的路上行走，要留一点余地让别人走；遇到美味可口的食物，要留出三分让给别人吃。这就是一个人立身处世最快乐的方法。



【评析】

“留一步，让三分”是一种谨慎的处世方式。适当的谦让不仅不会招致危险，反而是寻求安宁的有效方法。事事替人着想，处处留有余地，不仅是一种美德，也是安身立命之本。因为一个极度自私自利的人，是不会获得他人帮助的。所以我们常说：“与人方便，自己方便。”

【咀嚼菜根】

终身让路，不枉百步；终身让畔，不失一段。

——朱仁轨《海子弟言》

以德分人谓之圣，以财分人谓之贤。以贤临人，未有得人者也；以贤下人，未有不得人者也。

——庄周《庄子·徐无鬼》

寻乐境乃学仙，避苦趣乃学佛。佛家所谓极乐世界者，盖谓众苦之所不到也。

——张潮《幽梦影》

为善之端无尽，只讲一让字，便人人可行；立身之道何穷，只得一敬字，便事事皆整。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

清代大学士、礼部尚书张英的家人在故乡桐城修建府第，与邻居方家因地界发生争执，告到官府。张英获悉后，立即写下一首诗寄回家中。诗云：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨？长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”他的家人收到诗后，立即主动让出三尺土地。方家一见，顿觉惭愧，马上也让地三尺。这样，两家之间便形成了一条六尺宽的走道。



谦虚受益 满盈招损

【原文】

欹器以满覆，扑满以空全；故君子宁居无不居有，宁处缺不处完。

【注释】

欹器：倾斜易覆的器皿，古代专指宥坐之器，放于君王坐位右侧，规劝公正治理国家的警戒器具。扑满：古时一种储钱用的陶土罐，有一小孔可注钱，可入不可出，满后则破扑而取出，故名。

【译文】

欹器因为装满了水才会倾覆，扑满因为空无一物才得以保全。所以正人君子宁可无所作为而不愿有所争夺，宁可有些欠缺而不愿十分完满。

【评析】

“满招损，谦受益”，是中国古代圣贤崇奉的一种处世哲学，这里既包含了儒家的中庸思想，又包含了道家的变易学说，的确有其深刻的哲理。今天，在人与人相处中，谦虚仍不失为是一种美德。一个人一旦处于骄狂心态之下，对事物的追求就如有一堵墙挡住了他的视线，使他在自我封闭的圈子里自满，还容易招致他人的忌恨。

【咀嚼菜根】

独与天地精神往来而不敖倪于万物，不谴是非，以与世俗处。

——庄周《庄子·天下》

我未见谦而有怨，亢而无辱，恶而不彰者也。

——王通《文中子中说·述史篇》

满招损，谦受益。

——《尚书·大禹》



【菜根典故】

秦朝灭亡后，西楚霸王项羽与汉王刘邦争夺天下。项羽为人刚愎自用，不能虚心地听取下属的建议；而刘邦为人谦虚，能礼贤下士，天下英才都纷纷离开项羽前去辅佐刘邦。后来刘邦统率大军讨伐项羽，将项羽围困于垓下。

项羽趁着夜色向南突围，刘邦赶紧命令骑兵将领灌婴率领五千骑兵火速追击。项羽渡过淮河，跟着他的骑兵一路上死的死，逃的逃，最后只剩下百余人。项羽逃到了乌江边。乌江亭长把船划靠到岸边，等候项羽，并且开导项羽说：“江东地方虽小，但毕竟还有千里土地，民众也有几十万，算得上是个王国了。希望大王能够马上渡江。”项羽大笑说道：“既然上天要灭我，我何必还要渡过去？”于是拔剑自刎了。



谨言慎行 君子之道

【原文】

十语九中未必称奇，一语不中则愆尤骈集；十谋九成未必归功，一谋不成则訾议丛兴。君子所以宁默毋躁，宁拙无巧。

【注释】

愆尤骈集：愆，愆尤，即罪过、过失，此指怨愤；骈集，聚集。

【译文】

十次有九次都说得很正确，人们未必会称赞你，但是如果有一句话说得不正确，那么就会受到众多的指责；十次谋略有九次成功，人们不一定会归功于你，但是如果有一次谋略失败，那么批评的话就纷至沓来。这就是君子宁可保持沉默也不浮躁多言，宁可显得笨拙也不自作聪明的缘故。

【评析】

这一条反映了道家明哲保身的处世思想，在当今的社会里不应提倡。但它可以从反面引起我们的警示。如从事领导工作的人，既然认识到人性的这种弱点，就应该防止同类情况的发生，旗帜鲜明地保护积极方，批评落后方。要知道，来自指手划脚的议论并不可怕，而领导者的暧昧往往会刺伤一颗积极进取的心。

【咀嚼菜根】

莫贪意外之财，莫饮过量之酒。

——朱柏庐《朱子治家格言》

与肩挑贸易，毋占便宜。

——朱柏庐《朱子治家格言》

处世戒多言，言多必失。

——朱柏庐《朱子治家格言》

余少时曾泄当密方语，先君责之，对曰：“已戒闻者，使勿泄矣。”先君曰：“子不能必子之口，而能必人之口乎？且戒人与戒己孰难？小子慎之。”

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

隋朝著名将领贺若弼的父亲贺敦，在北周担任金州总管。当时朝中有个大臣，叫宇文护，飞扬跋扈，目空一切。贺敦经常在众人面前指责他的不是，宇文护于是借机诬陷，将他判处了死刑。贺敦临刑前，招呼儿子贺若弼上前，告诉他说：“我惨遭横祸，都是因为祸从口出，你不可不牢记这个教训。”说完，拿起锥子就刺贺若弼的嘴，直到出血为止，借以告诫他以后说话要小心谨慎。

贺若弼最初还能牢记父亲血的教训，几次躲过杀身之祸。后来，他的功劳越来越大，而得到的封赏却不如别人多，他就牢骚不断，说长道短；最终，因私下与人议论隋炀帝奢侈，在六十四岁时惨遭杀害。



方圆处世 宽严待人

【原文】

处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众之人当宽严互存。

【注释】

叔季之世：衰乱、没落之世，即指治世已尽、乱世将至的时期。

【译文】

生活在太平盛世，为人处世应当严正刚直，生活在动荡不安的时代，为人处世应当圆滑老练，生活在衰乱将亡的时代，为人处世就要方圆并用；对待心地善良的人，应当更多一些宽容，对待凶恶的人应当更加严厉，对待那些庸碌平凡的众生则应当根据具体情况，宽容和严厉互用，恩威并施。

【评析】

在漫长的中国古代社会里，治世与乱世交替更迭，所以本书作者总结出了这一套明哲保身的处世之法。今天的情况与古代已大不相同，我们也不必照搬照学。但这种因时因地确立待人之道的精神，还是有一定现实意义的。

【咀嚼菜根】

因时而为，以爱利为本，以万民为义。譬之若钓鱼，鱼有大小，饵有宜适，羽有动静。

——吕不韦《吕氏春秋·离俗》

君子之度己则以绳，接人则用曳。度己以绳，故足以为天下法则矣；接人用曳，故能宽容因求，以成天下之大事矣。

——荀况《荀子·非相》



【菜根典故】



中国历史上的五代十国是个王朝频繁更迭的时期，出现了很多短命皇帝，掌握权势的大臣更是更换频繁。但在这不断的变换中却有一个人一直泰然自若从未倒下，他便是冯道。冯道先后事四姓十位皇帝，均能进退得当，位高权重。冯道并不是经天纬地之才，他既无政治建树，又缺乏民族气节，一旦国难临头，就另攀高枝一走了之。他从不以国家大业为己任，只一味追求高官厚禄，弃国背君对他来讲如同奴才易主一般容易。

相传未成名时，他就曾赋诗以表心志，在诗中他认为吉人自有天相，任凭乾坤转换，只要不乱方寸，便可以处处通津坦程。冯道的一生确确实实是按着这一座右铭去做的，后人把他称作是政治上的“不倒翁”。

律己宜严 待人宜宽

【原文】

人之过误宜恕，而在己则不可恕；己之困辱宜忍，而在人则不可忍。

【注释】

恕：宽恕、原谅。困辱：困穷、屈辱。

【译文】

别人的过失和错误应该多加宽恕，而自己有过的错误却不可原谅；自己受到屈辱应该尽量忍受，而别人受到屈辱就要设法替他消解。



【评析】

“严于律己，宽于待人”是古代圣贤的持身之道，本条所述的就是这一思想的反映。一个人要成就大事，必须有此博大的胸襟，对他人的困辱不可忍受，是富于同情心的一种表现，也是对“忍”字的一种矫正，所以“忍”是有原则的，不是无原则地做烂好人。



【咀嚼菜根】

君子之怀，蹈仁义而弘大德；小人之性，好谗佞以为身谋。

——魏征《十渐不克终书》

君子宽而不慢，廉而不刿，辩而不争，察而不激，直立而不胜，坚强而不暴，柔从而不流，恭敬谨慎而容。夫是之谓至文。

——荀况《荀子·不苟》

有小人于此，仁者怜之，义者恶之，礼者处之不失体，智者处之不取祸，信者推诚以御之。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

明朝人赵豫在任松江知府时，每逢有人来打官司，他总是慢条斯理地说：“各位先消消怨气，明日再来。”人们开始并不理解他的苦衷，给他起了个外号“明日再来”，有的人还特意为此编了一套“松江知府明日来”的顺口溜。后来，顺口溜传到了赵知府家人的耳朵里。家人埋怨他，赵豫说：“很多人打官司，只是因一时的愤激情绪，这时是难以把事情办好的。如果经过冷静思考，或是别人规劝，气也就消了，官司也不用打了。这就是明日再来的好处啊！”



退即是进 与即是得

【原文】

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

【注释】

让：退让。张本：基础、根本、起点的意思。宽：宽恕，厚待。

【译文】

为人处世能够做到忍让是很高明的方法，因为退让一步往往是更好的进步的阶梯；对待他人宽容大度就是有福之人，因为在便利别人的同时也为方便自己奠定了基础。



【评析】

为人处世宜宽厚，虽然有时退让和宽容是建立在自己忍让的基础上，也应把快乐让给别人。苦乐相循是自然法则，其理恰如日月星辰的更替。一个不能吃苦的人万事难以成功，苦尽甘来乃是不变的真理。名利地位固然能鼓励人奋发向上，但过分重视名利，有时也会给人带来无限苦恼。

【咀嚼菜根】

忍一时风平浪静，退一步海阔天空。
——慧玉《修身进德嘉言录》

有退步时须退步，得饶人处且饶人。
——慧玉《修身进德嘉言录》



【菜根典故】

东汉著名文学家孔融，小时候聪明好学，才思敏捷，巧言妙答，大家都夸他是奇童。四岁时，他已能背诵许多诗赋，并且懂得礼节，父母非常喜爱他。有一天，父亲买了一些梨，特地拣了一个最大的给孔融，孔融摇摇头，却另拣了一个最小的梨说：“我年纪最小，应该吃小的梨，那个梨就给哥哥吧。”父亲听后十分惊喜。孔融让梨的故事很快传遍了曲阜，并且一直流传下来，成为许多父母教育子女的好例子。



阴者勿交 傲者少言

【原文】

遇沉沉不语之士，且莫输心；见悻悻自好之人，应须防口。

【注释】

沉沉：阴险冷酷的表情。输心：推心置腹表示真情。悻悻：生气时忿恨不平的样子。此处比喻人的傲慢、固执己见。

【译文】

遇到表情阴沉不爱说话的人，暂时不要急着和他交友谈心；遇到高傲自大、愤愤不平的人，要谨慎自己的言谈。



【评析】

“沉沉不语”和“悻悻自好”都不是襟怀坦荡的表现，所以对这两种人都应该加以提防，以免遭到暗算。“逢人只说三分话，未可全抛一片心”，不经过一段时间的观察，是看不出一个人品性好坏的，因此适时的沉默，既是防身之策，又是试人之法。

【咀嚼菜根】

张家长，李家短，他家是非你莫管。
——《女儿经》

居家戒争讼，讼则终凶。处世戒多言，言多必失。

——朱熹《朱子家训》

少言语以当贵，多著述以当富，载清名以当车，咀英华以当肉。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

宋朝有个叫艾子的人，有一回他发高烧，恍忽间来到阴曹地府，正见阎罗王升堂问事。有几个鬼抬上一个人，说：“这人在阳世，干尽了缺德事。”阎王命令道：“用五百亿万斤柴火烧煮。”牛头鬼上来押解。那人私下里探头问牛头鬼：“你既然主管牢狱，为啥穿着这么破烂的豹皮裤子呀？”牛头鬼说：“阴间没有豹皮，如果阳间有人焚化才能得到。”那人立即说：“我舅家专门打猎，这种皮子多着呢。如果你肯怜悯，减少些柴，我能够活着回去，定为你焚化十张豹皮。”牛头鬼大喜，答应减去“亿万”两字。待那人将归时，牛头鬼叮嘱道：“可千万不要忘了豹皮呀！”那人回头对牛头鬼说：“我有一诗要赠送给你：牛头狱主要知闻，权在阎王不在君，减扣官柴犹自可，更求枉法豹子皮。”牛头鬼大怒，把他叉入滚沸的水锅里，并加添更多的柴煮了起来。艾子清醒后，对他的徒弟们说：“必须相信口是祸之门啊！”



操履不变 锋芒勿露

【原文】

澹泊之士，必为浓艳者所疑；检饰之人，多为放肆者所忌。君子处此，固不可稍变其操履，亦不可露其锋芒。

【注释】

浓艳：此为物欲强烈的意思。检饰：检点、谨慎的意思。稍变：稍稍改变的意思。操履：即操行。操，操守；履，行事。

【译文】

志向淡泊的人，必定会受到那些热衷于名利的人怀疑；生活俭朴谨慎的人，大多被行为放荡的人所忌恨。一个坚守正道的君子，固然不应该因此而稍稍改变自己的操守，但是也不能够过于锋芒毕露。

【评析】

古人云“道不同不相为谋”，所以“澹泊之士必为浓艳者所疑，检饰之人多为放肆者所忌”，这也是很自然的。一个人遇到这种情况，不应生疑，这是基本的原则；但也不能无视现实，锋芒毕露。为了保护自己，有时作适当的收敛，也是一种方便法门。这在当今社会仍不失为是一种明智的处世之道。

【咀嚼菜根】

以谦为基，以厚为城；宽为之居，坦为之行。

——彭士望《耻躬堂文集》

甘受人欺，定非懦弱；自谓予智，终是糊涂。

——王永彬《围炉夜话》

博闻强识而让，敦善行而不怠，谓之君子。

——《礼记·曲礼》

舌存，常见齿亡；刚强，终不胜柔弱。户朽，未闻枢蠹；岂及乎圆融。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

三国时，曹操手下有位谋士叫杨修。一次，杨修随曹操出征，攻城不下，曹操便就地安营扎寨。这时，杨修忽听曹操说道：“鸡肋，鸡肋！”他立刻明白曹操心生退兵之意，便和士兵说：“丞相打算退兵了。”这样，全营的人纷纷收拾行装，准备撤退。曹操巡营时，看到这种情况，非常吃惊，便向士兵询问原因，才知道是杨修点破了自己的心思，心里暗暗佩服杨修的聪慧，同时也很嫉妒杨修的才智。于是，借口杨修扰乱军心，把他杀了。杨修之死在于他恃才傲物，忘乎所以，在曹操面前卖弄才华，不懂得隐藏自己的锋芒，最终引来了杀身之祸。杨修死后，杨修的父亲杨彪非常伤心，曹操问他说：“杨公为什么会这般消瘦啊？”杨彪叹气说：“我自己觉得惭愧呀，我预先没有料到我儿子会有这样的结果。”曹操听后，十分内疚。



宁遭人忌 也要直躬

【原文】

曲意而使人喜，不若直躬而使人忌；无善而致人誉，不若无恶而致人毁。

【注释】

曲意：有意违背自己的意愿。曲，歪曲，违背。直躬：直起身子，意为理直气壮地做人。致：招致，招来。

【译文】

违背自己的意志去迎合别人，使人欢心，还不如保持刚直不阿的品德让那些小人去忌恨；没有什么值得称道的善行却接受别人的赞美，还不如没有恶行劣迹而遭到小人的诋毁。

【评析】

这一条是提示人们应按自己的本性去生活。曲意逢迎或无善致誉，都会扭曲人的本性，也会使自己的良心感到不安，最终过着虚伪的生活。直躬不畏人忌，无恶不惧人毁，保持一颗正直坦荡的心是十分宝贵的。



【咀嚼菜根】

子张问行。子曰：“言忠信，行笃敬，虽蛮貊之邦，行矣。言不忠信，行不笃敬，虽州里，行乎哉？立则见其参于前也，在舆则见倚于衡也，夫然后行。”子张书诸绅。

——《论语·卫灵公》

君子之自行也，动必缘义，行必诚义，俗虽谓之穷，通也。行不诚义，动不缘义，俗虽谓之通，穷也。……必宜内反于心不惭而后动。

——吕不韦《吕氏春秋·高义》



【菜根典故】

西汉元帝时著名的大臣诸葛丰，为人刚正不阿，不畏权贵，敢于侦查揭发有权有势的奸徒，因而当时的达官显贵们都很怕他。在诸葛丰任司隶校尉时，有一个大官叫许章，他依仗自己得宠于皇帝，常常横行不法。一次他的奴才犯了法，事情牵连到许章。诸葛丰竟亲自率人去逮捕许章，吓得他跑到官中去找皇帝求情。诸葛丰依旧据理力争，要求皇帝将许章交给他。虽然由于皇帝的偏袒，他没能将许章治罪，但他执法如山、不畏权贵的精神却受到后人的赞扬。



立身要高 处世须让

【原文】

立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？

【注释】

羝羊触藩：出自《易经》：“羝羊触藩，不能退，不能逐”，比喻进退两难。藩，藩篱，羝角插入篱中，无法抽出。

【译文】

在世立身如果不选一个崇高的境界，就如同在灰尘中抖衣服，在泥水中洗脚一样，怎么能够做到超凡脱俗呢？为人处世如果不退一步着想，就像飞蛾扑火，公羊用角去抵藩篱一样，怎么会有安乐的生活呢？

【评析】

所谓立身要高，就是立志要高，也就是要胸怀大志。一个人想成就一番大事业，首先得确立远大的理想。项羽年少时，得遇秦始皇车辇路过，就发出“吾将取而代之”的豪言壮语，他后来成为西楚霸王，显然与他少年时的雄心壮志有关。所谓处世须让，就是在行事时要小心谨慎，不可处处争先、意气用事。

【咀嚼菜根】

余行年五十，悟得“五不争”之味。人问之，曰：“不与居积人争富，不与进取人争贵，不与矜饰人争名，不与简傲人争礼节，不与盛气人争是非。”

——吕坤《呻吟语》

两君子无争，相让故也。一君子一小人无争，有容故也。争者，两小人也。有识者奈何自处于小人，即得之未必荣，而况无益于得？以博小人之名，又小人而愚者。

——吕坤《呻吟语》

区区与人较是非，其量与所较之人相去几何？

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

唐朝人苏颋自幼学习勤奋，文才出众，当时人称他是文坛上的“雄帅”。后来苏颋当上了宰相，与名相宋璟合作。宋璟为人刚直，遇事果敢裁决，往往不和苏颋商议。苏颋的家人埋怨他说：“宋璟为人刚愎自用，根本不把你放在眼里，你却对他事事忍让，你哪里还像个宰相？”苏颋笑着对家人解释说：“宋璟并不是看不起我，而是性情太过于耿直，容易让人误解。我事事对他忍让，并不是怕他，而是我要顾全大局，以国家利益为重，怎么能为了一己之私，使国家蒙受损失呢？”有时候，宋璟在唐玄宗面前奏事，被玄宗问得答不出来时，苏颋便从旁加以申述，宋璟感动地说他“尽公不顾私”。



藏巧于拙 寓清于浊

【原文】

藏巧于拙，用晦而明，寓清于浊，以屈为伸，真涉世之一壶，藏身之三窟也。

【注释】

一壶：壶是指瓠，体轻能浮于水。此处的一壶是指平时并不值钱的东西，到紧要关头能成为救命的法宝。三窟：通常都说成狡兔三窟，比喻安身救命之处很多。

【译文】

一个人再聪明也不宜锋芒毕露，不妨装得笨拙一点；即使非常清楚明白也不宜过于表现，宁可用谦虚来收敛自己；志节很高也不要孤芳自赏，宁可随和一点；在有能力时也不宜过于激进，宁可以退为进，这才是真正安身立命、高枕无忧的处世法宝。

【评析】

只有碌碌无为的人才会在世人面前夸耀自己的才华。一个人要想拥有足以藏身的三窟以求平安，第一宜藏巧于拙锋芒不露；第二要韬光养晦不使人轻易了解自己的才华。最关键的是在污浊的环境中保持自身的纯洁。不露锋芒、韬光养晦并不影响洁身自好，相反，洁身自好是前二者的基础。



【咀嚼菜根】

观周公之不骄不吝，有才何可自矜；观颜子之若无若虚，为学岂容自足。门户之衰，总由于子孙之骄惰；风俗之坏，多起于宝贵之奢淫。

——王永彬《围炉夜话》

聪明睿之，守之以愚。功被天下，守之以让。勇力振世，守之以怯。道德隆重，守之以谦。

——金兰生《格言联璧》

子曰：邦有道，危言危行；邦无道，危行言逊。——《论语·宪问》



【菜根典故】

清代大书画家郑板桥写过“难得糊涂”，并非倡导人们去做懵懵懂懂、浑浑噩噩的糊涂人，而是教导人们应该藏巧于拙，寓清于浊。他自己就很聪明，也够清醒。据说，乡人送他一碗狗肉，便得其画；但达官显贵纵以千金为酬，也休想得其一字一画。某天，郑板桥外出访友。途中忽然有狗肉香味扑鼻，循味望去，见一人正在煮狗肉，便趋前搭讪，一尝为快。食罢乘兴挥毫赠画。事后，郑板桥得知那煮肉者竟是个大富翁，为了得到他的画，特地设下“狗肉计”。对此，他悔恨不已，决心戒饯。郑板桥赢得生前身后的清名，戒饯这件事可为明证，从中我们也不难看出郑板桥并非糊涂人。人生在世，小事上糊涂，于人于己都无害，也就无所谓了。



无过是功 无怨即德

【原文】

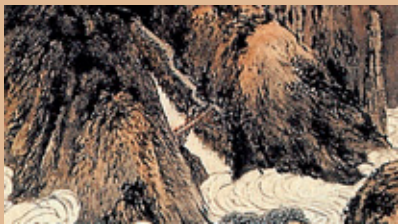
处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

【注释】

邀功：指刻意追求功名和功绩。邀，求取、谋求；功，功名、功绩。与人：指给人以恩惠、恩泽。与，给予。感德：感恩报德的意思。

【译文】

为人处世不能够刻意去追逐名利，能够做到不犯错误就是最大的功劳；对待他人多多施舍不一定要求回报，只要别人没有怨恨，就是最好的回报。



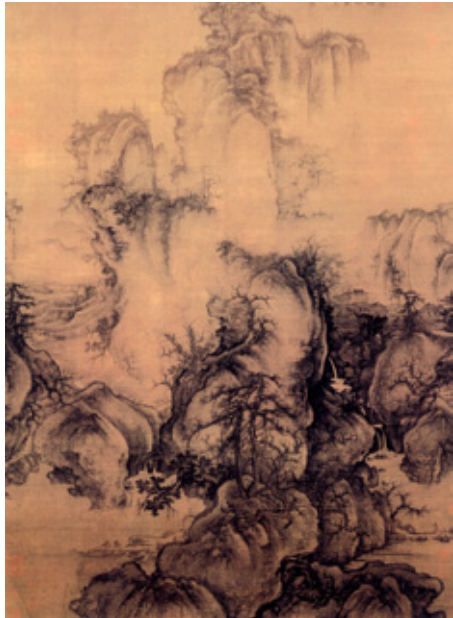
【评析】

“不求有功，但求无过”在今天已被视作保守主义而遭到普遍的批评。的确，历史的进步总是以某种牺牲为代价的。一个人要想取得成功，就要甘冒一定的风险，包括犯错误。问题的关键是要看动机，如果动机纯真，那么功过德怨人们自有公论，也会给予充分的理解；如果动机不纯，即有邀功感德之心，也就不足取了。

【咀嚼菜根】

君子之行，以静养身，以俭养德。
——诸葛亮《诫子书》

修恭逊、敬爱、辞让、除怨、无争，以相逆也，则不失于人。尝试多怨争利，相为不逊，则不得其身。
——管仲《管子·小称》



【菜根典故】

西汉时的曹参原来是汉高祖刘邦手下的一员大将，随刘邦南征北战，立功颇多。天下统一后，刘邦封他为齐地宰相。曹参战场上骁勇善战，勇猛异常，可以说所向披靡，攻无不克，战无不胜，是战场上叱咤风云的人物。但是，在从政为政的方面，曹参却是外行，不知该怎样才能将齐国治理好。正在他左右为难之际，忽有一人说：“大人，我齐国国中有一老者，深通黄老之术，处世理事十分高明，大人不妨将他请来，咨询一二。”曹参大喜，忙命人去请。很快，这位老者被请了来，老者对曹参说：“治道，贵清静而民自定。”意即为政的方法贵在清静。以清静为本，无为而治，做到“无过是功，无怨即德”，人民自然就能够过上安定的日子。曹参听完，按老者所言行事。此后，齐国在曹参治理下，果然是社会安定，百民乐业。



戒疏于虑 警伤于察

【原文】

害人之心不可有，防人之心不可无，此戒疏于虑者；宁受人之欺，毋逆人之诈，此警伤于察者。二语并存精明而浑厚矣。

【注释】

疏于虑：疏于戒虑、防备。逆：作动词用，是预测的意思。

【译文】

不可存有害人的念头，也不可没有防人的心思，这是用来告诫那些思虑不周的人；宁可受到别人的欺负，也别猜测别人的奸诈之心，这是用来警惕那些过分小心提防的人。能够做到这两点，便能够思虑精明且心地敦厚了。

【评析】

常人都以“害人之心不可有，防人之心不可无”为信条，本文却外加一句“宁受人之欺，毋逆人之诈”，的确是精明而浑厚。今天的人大都不乏精明，独缺的却是浑厚，而能做到两者兼备，并把握其中的度，无论是修养身心，还是与人相处，都十分有益。



【咀嚼菜根】

精明也要十分，只须藏在深厚里作用。古今得祸，精明人十居其九，未有浑厚而得祸者。今人惟恐精明不至，乃所以为愚。
——慧玉《修身进德嘉言录》

以直道教人，人即不从，而自反无愧，切勿曲以求容也；以诚心待人，人或不谅，而历久自明，不必急于求白也。
——王永彬《围炉夜话》

勿吐无益身心之语，勿为无益身心之事，勿近无益身心之人，勿入无益身心之境，勿展无益身心之书。
——金兰生《格言联璧》



【菜根典故】

唐初开国名臣许敬宗曾经辅佐唐太宗李世民。一天，唐太宗问许敬宗：“朕观群臣之中只有你最贤明，但是还是有许多人在朕面前说你的坏话，这是为什么呢？”许敬宗回答说：“皎皎明月，有人喜欢，有人厌恶；春雨绵绵，农民喜欢它，因为它能润泽万物，但是走路的人却嫌道路泥泞，上天尚且不能事事遂人心愿，何况我呢？陛下一定要提防奸佞小人搬弄是非，不要听信他们的谗言，稍有不慎就会埋下祸端。君王听了，正直的大臣遭诛，父母听了，子女遭灭，夫妇听了就会分离，兄弟听了就会不和，朋友听了变得疏远。陛下，害人之心不可有，防人之心不可无哇！”唐太宗说：“啊，原来是这样的。”



忘怨忘过 念功念恩

【原文】

我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

【注释】

功：功劳。此处泛指对他人的帮助和恩惠。念：念叨，挂念。此处有念念不忘的意思。过：过错。此处泛指对不起他人的事。怨：怨恨，仇恨。

【译文】

当我对别人有恩惠的时候不应该总是记挂在心中，而当我做了对不住别人的事则应当时时反省；别人对我有恩惠不能不牢记在心，而别人对我有过失则应当及时忘掉。

【评析】

对自己忘功不忘过，对他人忘怨不忘恩，这是中国的传统美德，历来被人称道。所以还有许多相类的成语广为流传，如“以德报怨”、“滴水之恩，当涌泉相报”等等。而与之相反的，如“忘恩负义”、“恩将仇报”等等，往往被视为最恶劣的品行。这些道德标准在今天仍然适用。

【咀嚼菜根】

但责己不责人，此远怨之道也。但信己不信人，此取败之由也。

——王永彬《围炉夜话》

施惠无念，受恩莫忘。

——朱柏庐《朱子治家格言》

善欲人见，不是真善。恶恐人知，便是大恶。

——朱柏庐《朱子治家格言》

处世只一“恕”字，可谓以己及人，视人犹己矣。

——吕坤《呻吟语》



意气相期 肝胆相照

【原文】

意气与天下相期，如春风之鼓畅庶类，不宜存半点隔阂之形；肝胆与天下相照，似秋月之洞彻群品，不可作一毫暧昧之状。

【注释】

相期：相契合，相投合。庶类：众多的物类，指万物。洞彻：照亮，照遍。

【译文】

意气与天下大众的意气相契合，就像春风激发万物，不应该保留半点隔绝不通的痕迹；肝胆与天下大众的肝胆相照应，就如秋月照亮众物，不可表现出一丝一毫模糊不清的状况。

【评析】

在物欲横流的现实社会中，真正能做到“意气相期，肝胆相照”的又有几人？但愿人与人之间能多些真诚，多些朴实，与人交往如春风激发万物，毫无半点隔膜；待人赤诚如秋月照亮众物，无丝毫模糊不清。当今社会中，有些人认为真诚待人的愚蠢，这种观点是非常错误的。

【咀嚼菜根】

世人相与，非面上则口中也。人之心固不能掩于面与口，而不可测者，则不尽于面与口也。故惟人心最可畏，人心最不可知，此天下之陷阱，而古今生死之衢也。予有一拙法，推之以至诚，施之以至厚，持之以至慎，远是非，让利名，处后下，则夷狄鸟兽可骨肉而腹心矣。将令深者且倾心，险者且化德，而何陷阱之予及哉？不然，必予道之未尽也。

——吕坤《呻吟语》

人情，天下古今所同。圣人防其肆，特为之立中以的之，故立法不可太极，制礼不可太严，责人不可太尽，然后可以同归于道。不然，是驱之使畔也。

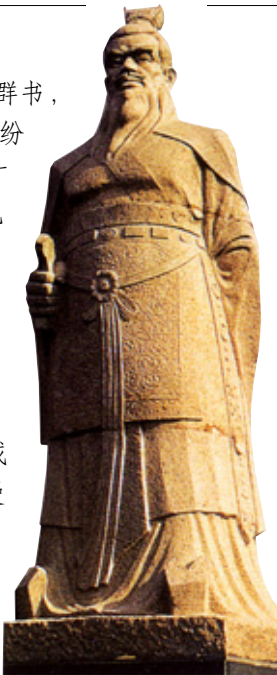
——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

张昭是三国时东吴的重臣，他从小就好学，博览群书，熟读《左氏春秋》，写得一手好隶书。后来徐州战乱纷起，张昭避难南下，遇上了孙策。孙策器重张昭的才干，他和张昭升堂拜母，把张昭倚为肱股。而张昭也欣赏孙策的英雄气概，他虽然没有雄图天下建功立业的野心，但他却想帮助这个年轻人平定江东的战乱，让江东的人民早些过上安宁的日子。张昭之于孙策是意气相期，肝胆相照，他报的是知遇之恩，图的是苍生安定。

孙策死的时候嘱托张昭：“我弟弟仲谋如果不成气候，你就代替他坐领江东，如果打不了胜仗，就慢慢归顺朝廷。”面对孙策临死的嘱托，张昭一丝不苟地执行了他的遗言，帮助孙权建立了吴国，成就了一番事业。



谨慎至微
恩施不报

【原文】

谨德须谨于至微之事，施恩务施于不报之人。

【注释】

谨德：慎于德行。谨，谨慎。不报之人：无力回报的人。

【译文】

谨慎修炼自己的德行，必须注意细小的事情；施予恩惠，一定要包括那些无力回报的人。



【评析】

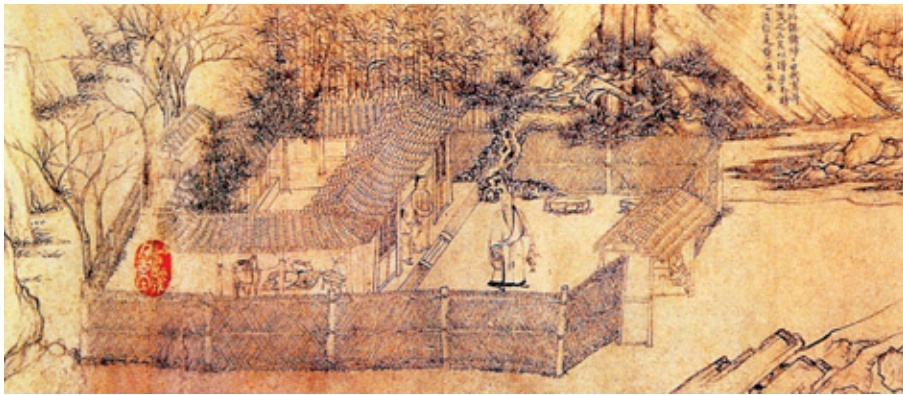
品德的修养恰恰要从至小至微处着手，惟其小，才能显其真；惟其微，才能显其诚。如为老人折枝作杖，本是举手之劳的事，却不做，说明“非不能也，乃不为也”。施恩图报不是真正的施恩，而是有功利目的的商品交易，所以看一个人是不是真有善心和爱心，主要看他是不是肯施恩于不报之人。

【咀嚼菜根】

勿以善小而不为，勿以恶小而为之。
——诸葛亮《出师表》

人称我善良，则喜。称我凶恶，则怒。此可见凶恶非美名也，即当立志为善良。我见人醇谨，则爱。见人浮躁，则恶。此可见浮躁非佳士也，何不反身为醇谨。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

东汉廉直太尉杨震，弘农华阴人，汉昭帝时为丞相，封安平侯。杨震才识渊博，是东汉著名学者，追随他向他学习的人达数千人，因此被称为“关西夫子”。杨震曾被委任东莱太守，赴任路过昌邑。昌邑县令王密是经他举荐才得以任职的，为了感谢他的知遇之恩，王密夜里拿着黄金十斤去送给杨震，但是杨震坚决不收，说：“君子施恩于不报之人，我之所以举荐你，是因为你有才华，能堪当此任，并不是求取报答的。”王密说：“晚上没人知道。”杨震慨然答道：“天知，神知，子知，我知，怎么说没人知道？”王密碰壁而去。

一念一行
都宜慎重

【原文】

有一念犯鬼神之禁，一言而伤天地之和，一事而酿子孙之祸者，最宜切戒。

【注释】

禁：禁忌，忌讳。和：祥和，协调。酿：本来当制酒解，此处是造成的意思。宜：应该。切戒：深深地引以为诫。

【译文】

如果有一个念头容易触犯鬼神的禁忌，说一句话会伤害人间的祥和之气，有一件事会造成子孙后代的祸患，那么这便是我们要切记并引以为诫的。



【评析】

人生在世，到处是暗礁险滩，稍不留神，便可能一失足成千古恨，姑且不说犯鬼神、伤天地、殃及子孙则是常见的事。所以立身处世，不能不慎思，不能谨行。今天的人们好像越来越注重实际，为了蝇头小利，常置道义人性于不顾，结果人心浮躁，争斗不断。殊不知“人无远虑，必有近忧”，长此以往，必会造成社会和家庭的不稳定。

【咀嚼菜根】

知道自家是何等身份，则不敢虚骄矣。想到他日是那样下场，则可以发愤矣。
——王永彬《围炉夜话》

一念之善，吉神随之。一念之恶，厉鬼随之。

——曾国藩《曾国藩语录》



【菜根典故】

清朝光绪年间，有一贫户姓邝。一天，家中没有粮食了，邝某将家里唯一值钱的水缸背到街上叫卖，但一直无人问津。这时好不容易走来一个买主要买水缸，正在买主交钱之际，街上林芝堂的老板走出来，看见缸底有一条缝，告诉买主说：“缸底有一条缝。”买主一听就不买了。邝某无法只好背着缸回家，却在路上将缸摔了个烂碎。他想起家里等着钱买饭吃的妻子和孩子，越想越难过，于是坐在路边哭了起来。有几个人路过，十分同情他，给了他一些值钱的东西，谁知却是赃物，官府于是认定邝某是抢劫犯，对他严刑拷问。邝某在无奈中想到遭此灾祸，全是林芝堂老板一句话造成的，心中怀恨，于是招出林芝堂老板是抢劫的主谋，官府判定两人定期处斩。林老板一言不慎害了别人，也害了自己，最终两人都被处死。



忧勤勿过 待人勿枯

【原文】

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；澹泊是高风，太枯则无以济人利物。

【注释】

忧勤：忧思和勤劳。适性怡情：此指调理心性，愉悦情趣。适，调适；怡，愉悦，这里作动词。高风：高尚的节操。枯：本指树木枯萎，这里指情趣过分淡泊。济人利物：济助世人，利益天下。

【译文】

尽自己的努力去做好事情本来是一种美德，但如果过于认真把自己弄得太苦，就无助于调适自己的性情而使生活失去乐趣；淡泊寡欲本来是一种高尚的情操，但如果过分逃避社会，就无法对他人有所帮助。

【评析】

凡事都有一个度，超过了一定的度，好事就会变成坏事。忧思勤勉也是这样，作为一种品德，原是令人称道的，但过分克己，就会太苦太累，不利于身心健康；淡泊名利是一种高风亮节，但过分清高，无异于逃避世事。所以儒家力主中庸之道，佛教则主张世出世间相统一，其意异曲同工。

【咀嚼菜根】

处事宜宽平，而不可有松散之弊；持身贵严厉，而不可有激切之形。

——陈继儒《小窗幽记》

处人、处己、处事，都要有余，无余便是无救性，此理甚难言。

——吕坤《呻吟语》

有余，当事之妙道也。故万无可虑之事备十一，难事备百一，大事备千一，不测之事备万一。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

养由基是楚国的神箭手，有一天，他向人们显示自己百发百中的射箭技术。养由基站在百步开外的地方，射柳树的叶子，箭箭射中，围观的人大都大声叫好。正在这时，有人说：“好功夫，现在看来，我可以教你射箭了。”养由基听到了，心里很不舒服，就停下手来，奇怪地问：“我已练到了百发百中的程度，你能教我什么呢？”那人说：“要想永远做到百发百中，就必须懂得休息。有劳有逸，劳逸结合才能处在不败之地。要不然，就会弓端不正，箭发不直，脱靶就难免了。这就是我要教给你的呀！”

宽而容人 不动声色

【原文】

觉人之诈，不形于言；受人之侮，不动于色。此中有无穷意味，亦有无穷受用。

【注释】

觉：发觉、察觉。诈：欺骗。形：表露。

【译文】

发觉别人的欺诈行为时，不以言语表现不满；受到别人的欺侮，不表现出愤怒的情绪。这种方法含有无穷的意蕴，并有一生受用不尽的奥妙。



【评析】

古人处世待人讲究喜怒不形于色。被人欺骗当然有受愚弄的感觉，假如你立刻揭穿他，有时会招来意外之祸，因为对方可能在得意之时转为恼羞成怒加害于你；而遭受他人的凌辱，是更让人难堪的事。所谓不动于声色，是指不违背社会公德的有原则的忍让，如为些许小事大动干戈是得不偿失的。



【咀嚼菜根】

不以外至者为荣辱，极有受用处，然须是里面分数足始得。今人见人敬慢辄有喜愠心，皆外重者也，此迷不破，胸中冰炭一生。

——吕坤《呻吟语》

诈人变幻百端不可测度，吾以至诚待之，其术自穷。

——金兰生《格言联璧》

有退步时须退步，得饶人处且饶人。

——延寿堂主《延寿药言》

所以圣人有忿思难之诫，靖节有徒自伤之劝。惟逆来而顺受，满天下而无怨。噫，可不忍欤！

——吴亮《劝忍百箴》



【菜根典故】

汉宣帝时，丙吉任丞相。他的车夫好喝酒，喝醉后行为就不检点了。有一次，丙吉外出，车夫趁机喝酒，喝醉后不小心呕吐到丙吉的车上，相府主管骂了他一顿，想把他辞掉。丙吉却说：“他如果因喝醉了被辞，这件事要是传出去，哪里还会收容他呢？好歹还是忍一下吧，不就是把车上的垫褥弄脏了吗？”这个车夫很感激，从此改过自新。这个车夫家在边疆，有天出门，恰好看见驿站骑手拿着红白两色的公文袋，送来了边疆的紧急文书。车夫很关心家乡的情况，就去打听消息，听说敌人已侵入云中、代郡等地。他马上赶回相府，将情况禀告了丙吉，使得丙吉及时掌握了情况，打退了敌人的进攻。



畏恶犹善 显善善小

【原文】

为恶而畏人知，恶中犹有善路；为善而急人知，善虚即是恶根。

【注释】

善路：向善之路。意为变好的可能。恶根：罪恶的根源。佛教术语，本指未闻佛法、心不向善的人的根基。

【译文】

一个人做了坏事而怕别人知道，这种人还保留了一些羞耻之心，也就是在恶性之中还保留一点改过向善的良知；一个人做了一点善事就急着让人知道，证明他行善只是为了贪图虚名和赞誉，这种有目的做善事的人，在他做善事时已经种下了恶根。

【评析】

善与恶是人类伦理中最基本的一对范畴，像其他的哲学范畴一样，它们既是对立的，又是统一的，在一定条件下又是可以转化的。“为恶而畏人知”说明良知未泯，还有羞耻感，而羞耻感可以促人改邪归正，所以说“恶中犹有善路”。“为善而急人知”，表明思报心切，思报不得，难免心生怨恨，所以说“善处即是恶根”。

【咀嚼菜根】

善不为名，而名随之；名不为禄，而禄随之。
——王定保《唐摭言》

积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。
——《易·坤》

结怨于人，谓之种祸；舍善不为，谓之自贼。
——林逋《省心录》



【菜根典故】

隋文帝在位时期，大将军、金城郡公赵煚出任冀州刺史。他发现当地商人奸诈刻薄，坑骗百姓，便命人制作标准的铜斗铁尺，将其放在市场上，方便百姓使用，从而遏制住了奸商们的欺诈行为。随后，他将此事报告给了隋文帝，文帝对这种做法大加赞许，并发布告示，命令全国各地推行，以此作为法律施行。

有一次，有人偷了赵煚家田地里的蒿子，窃贼被赵煚的手下差人捉获，送到赵煚那里。赵煚说：“这是我宣扬教化不够的缘故，他有什么罪过呢？”而且还好言好语安慰，之后就打发他回家了。最令人吃惊的是，赵煚又命人装了一车蒿子，送给窃贼。窃贼感到十分惭愧，便再也不干偷窃这种丑事了。赵煚载蒿赐盗的做法，也是因为他明白那位小偷“为恶而畏人知，恶中犹有善路”，有挽救的希望。所以教化他人不仅仅是简单的惩罚了事，而是要以自己的德行去感化人。

富多炎凉 亲多妒忌

【原文】

炎凉之态，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。此处若不当以冷肠，御以平气，鲜不日坐烦恼障中矣。

【注释】

冷肠：意为态度冷静。御以平气：用平和之气来处理。御，驾御的意思。

【译文】

人情冷暖之变化，富贵之家比贫苦人家更加明显；嫉妒的心理，在至亲骨肉之间比外人表现得更为严重。面对这种情况如果不能用冷静的态度予以处理，以平和的心态控制自己，那就很少有人不是天天处在烦恼的困境中了。

【评析】

“炎凉之态，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。”这是深谙世事人情的至理箴言。因为富贵之家的炎凉变化多因钱财多寡而生，家道中落时最见人心，所以说“富人人情薄如纸”。



【咀嚼菜根】

一箪食，一豆羹，得之则生，弗得则死。呼尔而与之，行道之人弗受；蹴尔而与之，乞人不屑也。
——孟轲《孟子·告子上》

贫居闹市无人问，富在深山有远亲。谁人背后无人说，哪个人前不说人。有钱道真语，无钱语不真。不信但看筵中酒，杯杯先敬有钱人。闹里有钱，静处安身。
——《增广贤文》



【菜根典故】

战国时期，著名的游说家苏秦初出茅庐，穷困不堪，出游数年，落魄而归。其兄弟嫂妹妻妾都嘲笑他，这大大刺伤了苏秦的自尊心。他闭门不出，苦读一年，再出茅庐游说列国，大获成功，被六国委任为“纵约长”，兼任六国宰相，一时风光无比。苏秦衣锦还乡，侍从如云，其兄弟、嫂子、妻子都跪在地上迎接他。苏秦对其嫂笑道：“何前倨而后恭也？”意思是：为什么前一次我回来你对我很傲慢，而这一次却很恭敬啊？其嫂子趴在地上回答：“你位高而多金。”原来，苏秦的兄弟嫂妹等人恭恭敬敬地接待苏秦是有所求的。因他“位高”，亲戚们可以通过他谋得一官半职；因他“多金”，亲戚们可以沾点光得些油水。于是苏秦喟然叹曰：“一个人富贵则亲戚畏惧他，贫贱时亲戚都轻视他，世态炎凉到这种地步呀。”



杀气寒薄 和气福厚

【原文】

天地之气，暖则生，寒则杀。故性气冷清者，受享亦凉薄；惟和气热心之人，其福亦厚，其泽亦长。

【注释】

性气冷清：性气，性格气质。冷清，清高冷漠的意思。凉薄：冷漠、淡薄的意思。泽：此指名声、影响。

【译文】

自然界的气候规律，气候温暖的时候就会催发万物生长，气候寒冷的时候就会使万物萧条沉寂。所以一个人如果心气孤傲冷漠，只会受到同样冷漠的回报；只有那些充满生命热情而又乐于助人的人，他所得到的回报也会深厚，福分也会绵长久远。

【评析】

中国儒道各家大都主张“和谐”、“和合”之说，常言说的“和为贵”、“和气生财”等等，都是这种思想的反映。撇开哲学上的纷争不说，“和”对社会稳定、家庭团结以及个人身心健康，都是十分有益的；而和气热心之人，其福亦厚，其泽亦长，也是实情。

【咀嚼菜根】

和为祥气，骄为衰气，相人者，不难以一望而知；善是吉星，恶是凶星，推命者，岂必因五行而定。
——王永彬《围炉夜话》

世风之狡诈多端，到底忠厚人颠扑不破。末俗以繁华相向，终觉冷淡处趣味弥长。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

公元前279年，秦王请赵王到渑池赴会，设下埋伏，想扣押赵王。赵国大夫蔺相如勇敢机智地应对秦王，保全了赵国不受屈辱。回朝后，赵王拜他为相国，地位在赵国大将军廉颇之上。廉颇很不服气，他对手下人说：“我是赵国大将，立下汗马功劳。蔺相如有什么了不起，倒爬到我上头去了。”这话传到了蔺相如的耳朵里。有一天，蔺相如出门，看到廉颇的车马迎面而来，他就叫自己的车退到小巷里，让廉颇的车马过去。蔺相如手下的人埋怨他太胆小怕事。蔺相如说：“秦王我都不怕，难道我会怕廉将军吗？我怕的是相国和将军不和，秦国知道了，对赵国不利啊！”有人把这件事告诉了廉颇，廉颇听了十分惭愧，他就裸着上身，背着荆条，跑到蔺相如家里请罪。蔺相如忙说：“您能体谅我，我万分感激，怎么还给我赔礼呢。我实在不敢当。”两人激动地流下眼泪。从此，一文一武同心协力为赵国出力。这就是中国历史上有名的“将相和”的故事。



不怕小人 怕伪君子

【原文】

君子而诈善，无异小人之肆恶；君子而改节，不及小人之自新。

【注释】

诈善：虚伪的善行。《汉书·张汤传》说：“臣固愚忠，若张汤乃诈忠。”此诈忠也就是诈善。肆恶：肆是放纵，即恣意作恶。改节：改变操守。节，节操，操守。自新：自己悔过，重新做人。

【译文】

伪装善良的正面君子，和恣意作恶的小人没什么区别；君子如果改变自己的操守志向还不如一个小人痛改前非重新做人。

【评析】

君子与小人的区别，就如孔子所言：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”所以君子诈善，便不是真君子，而是伪君子，这与小人作恶没有什么两样。君子改节，一世英名便毁于一旦，所以倒不如小人自新，令人心生“浪子回头金不换”之慨。这也告诫人们，要做一个真君子，就要不断加强自身的修养。



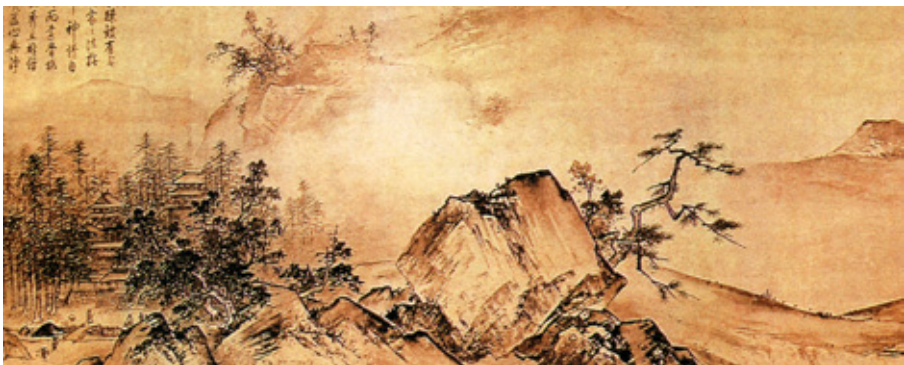
【咀嚼菜根】

朝三暮四，用术者诚诈矣。人情之极致，有以朝三暮四为便者，有以朝四暮三为便者，要在当其所急。猿非愚，其中必有所当也。

——吕坤《呻吟语》

居不必无恶邻，会不必无损友，惟在自恃者两得之。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

在明代无名氏小说《杨家将演义》中，北宋名将杨文广之子杨怀玉性格耿直，不肯阿谀权贵。宋神宗在位时，杨文广平西番、新罗有功，被封为“无敌大将军”，这招来了奸相张茂的忌恨。张茂外表看上去温文尔雅，一副谦谦君子的模样，实际上却是个自私自利、嫉贤妒能的小人。他在宋神宗面前陷害杨文广，杨家差点被满门抄斩。后来，杨怀玉打扮成强盗，杀死张茂，而后退隐。宋神宗知道真相后，觉得很对不起杨文广，于是派遣周王奉自己的旨意延请杨怀玉辅佐朝政。杨怀玉以死相拒，宁可在家耕种田地，自食其力，留下一世清白，也不愿再踏足官场。为人之难，处世之难，尤以伴君之难，确实令杨怀玉不堪忍受、心力交瘁，所以他决定隐居山林、与世无争。



欲路勿染 理路勿退

【原文】

欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

【注释】

欲路上事：意指私欲方面的事。染指：比喻谋取非份的利益。万仞：多指山崖非常的高深。仞，古时丈量单位，一仞约为八尺或七尺。惮：害怕、畏惧的意思。

【译文】

欲念方面的事，不要因为贪图眼前的方便而随意沾染，一旦放纵自己就会堕入万丈深渊；义理方面的事，不要因为害怕困难而退缩不前，一旦退缩就会与真理远隔万水千山。

【评析】

本条有较浓烈的理学色彩。宋代理学家主张“存天理，灭人欲”，是将天理与人欲对立起来，这种思想自然已不适合于现代社会。但人若一味放纵自己的私欲，而不重视思想品德的培养，无疑会走上邪路，这也是中外通例。合乎义理就当下社会而言即遵守一定的道德规范，站在真理这一面。

【咀嚼菜根】

从善如登，从恶如崩。
——《国语》

狎昵恶少，久必受其累。屈志老成，急则可相依。
——朱熹《朱子家训》

理路宜截，欲路多岐；理路光明，欲路微暖；理路爽快，欲路懊烦；理路逸乐，欲路忧劳。
——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

西晋名士山涛做官之前家境贫寒，因此他对妻子韩氏说：“我们现在忍饥受寒，艰难度日。有朝一日我当上三公，只不知你那时能不能过得三公夫人的日子呢！”后来山涛果然身居高位，虽然他爵禄相当于千乘之国的国君，但他仍然忠诚勤俭，保持清廉本色，不养美女侍妾，所得俸禄赐品，都分给了故友亲朋。有一回，陈郡有一个叫袁毅的人，在任鬲县县令时贪污腐化，还用财物贿赂众公卿。为求得美誉虚名，他也曾送给山涛蚕丝百斤。山涛为迎合当时风气，迫不得已收下，却将蚕丝藏在阁楼上。后来袁毅贪污案发，被官府用囚车押送到廷尉处审讯，凡是接受过他的贿赂的人都被他一一招供出来。山涛这时从阁楼上取出布满灰尘的蚕丝交还官府，从而逃过了一劫。



不夸妍洁 谁能丑辱

【原文】

有妍必有丑为之对，我不夸妍，谁能丑我？有洁必有污为之仇，我不好洁，谁能污我？

【注释】

妍：美丽。与下文之“丑”相对。丑我：使我丑。

【译文】

有美丽必然就有丑陋作为对比，我不自夸美丽，那谁又能指责我丑陋呢？有洁净必然就有污秽作为对比，我不宣扬自己如何洁净，那谁又能讥讽我脏呢？



【评析】

相对的事物在一定条件下可以发生变化。美与丑、洁与污以及善恶、邪正、阴阳、长短等等都是相互转化并相互制约的，有善就有恶，有美就有丑，美丑善恶是比较衬托才看出来的。明白这个道理，对一些事物要用超然的态度把它们看成是一个相联系的整体，对任何事情采取极端看法、做法都是有害的。

【咀嚼菜根】

以信待人，不信思信；不信待人，信思不信。

——傅玄《傅子·义信》

凡人君父，审观臣子之性，善则养育劝率，无令近恶；恶则辅保禁防，令渐于善。善渐于恶，恶化于善，成为性行。
——王充《论衡·率性篇》

臭腐化为神奇，酱也，腐乳也，金汁也；至神奇化为臭腐，则是物皆然。
——张潮《幽梦影》

悲乐者德之邪，喜怒者道之过，好恶者德之失。
——庄周《庄子·刻意》



【菜根典故】

唐代，女皇武则天把新任宰相狄仁杰召进官中，问他：“你觉得娄师德这个人怎么样？”狄仁杰说：“他是个将军，在军事上善于防守，使我国的边境如同一把大锁，多少年来，敌人一直难以进犯。在平时，他性情宽厚，受人敬重，但极不善言谈，这说明他的见识不足。”武则天说：“你不会想到，我任用你为宰相，完全是听从了娄师德的意见，由此可见，他是个很有见识的人啊。”狄仁杰惭愧地说：“我曾与娄将军共事多年，却不如他了解我那样深刻，是我的见识不足啊。娄将军不扬虚名，德高望重，我不如他啊！”



趋炎附势 人之常情

【原文】

饥则附，饱则飏；燠则趋，寒则弃。人情通患也。

【注释】

附：依附。燠：温暖，此形容富贵人家。

【译文】

穷困潦倒时就会依附他人，酒足饭饱时就远走高飞；看到富贵人家就去巴结，当其衰败贫穷时就掉头而去。这是一般人都会有通病。



【评析】

人既为动物，就难免有动物性的一面，这是所谓人的弱点，认识到这一点，即不必为世态炎凉而心寒。若有心去改变，也当首先战胜自己，如此，即便做不了圣人，也可做个真正的人。趋炎附势，见风使舵，实非君子之行为，应该尽量克服这一人性弱点。

【咀嚼菜根】

苍蝇附骥，捷则捷矣，难辞处后之羞；萝茑依松，高则高矣，未免仰攀之耻。所以君子宁以风霜自挟，毋为鱼鸟亲人。

——陈继儒《小窗幽记》

凡既附圣，亦易解脱。如苍蝇附于骥尾，不劳而得至千里也已。

——《增广文钞》

无论作何等人，总不可有势利气。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

“春秋五霸”之一的齐桓公自称霸后，志得意满，早年对霸业的追求和雄心壮志渐渐消退，身边的奸臣越来越多。桓公喜欢美食，一次，他与一个叫易牙的御厨聊天。桓公开玩笑地对易牙说：“我吃尽了天下的山珍海味，就是人肉没吃过！听人说人肉滋味十分鲜美，不知道是不是真的？”



易牙正为官阶上升缓慢感到犯愁，听到桓公想吃人肉，心想：这正是自己表现忠心的大好机会。他回到家中，看到自己三四岁的小儿子皮肤细嫩，就拿儿子开刀，将他杀死后，做成一盘蒸肉，送给齐桓公。齐桓公知道易牙为使自己高兴，杀子煮烹，非一般人所能做到，忠君之心超过了爱子之情，觉得他的忠心真实可靠，从此对他非常宠信。易牙为了官场前程，竟然丧尽天良杀子取宠，实在是卑鄙至极。

施而无求 求之无功

【原文】

施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟可当万钟之报；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒难成一文之功。

【注释】

斗粟：一斗谷子。形容粮食非常之少。万钟：钟是古代容量单位，一钟六斛四斗。此指粮食极多。

【译文】

一个布施恩惠于人的，不应总将此事记挂在内心，也不应对外宣扬，这样即使是一斗粟的恩惠也可以得到万斗的回报；以财物帮助别人的人，总在计较对他人的施舍，而要求别人予以报答，那么即使是付出万两黄金，也难有一文钱的功德。

【评析】

人应有助人为乐的精神，助人并以之为乐就上升为一种高尚的道德情操。施恩惠于人而不求回报，就是“为善不欲人知”，是一种发自内心的真诚。假如抱着沽名钓誉的心态来行善，即使已经行了善也不会得到任何回报。出于至诚的同情心付出的可能不多，受者却足可感到人间真情，所以，施之无所求，有所求反而会没有功效。



【咀嚼菜根】

君子赠人以轩，不若以言。
——晏婴《晏子春秋》

见穷苦亲邻，须加温恤。
——朱柏庐《朱子治家格言》

勿恃势力而凌逼孤寡，勿贪口腹而恣杀牲禽。
——朱柏庐《朱子治家格言》

救饿者以圆寸之珠，不如与之橡子；贻溺者以方尺之玉，不如与之短纆。
——刘昼《刘子·随时》



【菜根典故】

西汉初年的名将韩信当初为平民百姓时，经常跑到别人家吃闲饭，人们大多厌恶他。韩信曾经多次前往下乡南昌亭亭长处吃闲饭，接连数月，亭长的妻子厌恶他，就提前做好饭，端到内室床上去吃。开饭的时候，韩信去了，亭长却不给他准备饭食。韩信也明白他们的用意，生气地离开了。为了填饱肚子，韩信在城下钓鱼，有几位老大娘在漂洗涤丝棉，其中一位大娘看见韩信饿了，就拿出饭给韩信吃。几十天都如此，直到漂洗完毕。韩信很高兴，对那位大娘说：“我一定重重地报答老人家。”大娘生气地说：“我难道是为了以后你报答我才帮助你的吗？”后来，功成名就的韩信回到了旧地召见曾经给他饭吃的那位大娘，赐给她黄金千斤。对于当初的下乡南昌亭亭长，他只赐给了百钱，说：“您，是小人，做好事有始无终。”



节义济和 功名以德

【原文】

节义之人济以和衷，才不
启忿争之路；功名之士承以谦
德，方不开嫉妒之门。

【注释】

济：增补、调节。和衷：温和的心
境，此指温和的态度。《书经·皋陶谟》
中有“同寅协恭和衷哉”。忿争：此指
意气之争。承：奉持的意思。谦德：谦
虚的美德。

【译文】

崇尚节义的人要用谦和诚恳的态
度来加以适当调和，才不致于留下引
起激烈纷争的隐患；功成名就的人要
保持谦恭和蔼的美德，这样才不会给
人留下嫉妒的把柄。

【评析】

“争”不如“和”，“妒”不
如“谦”，这是古人积千百年处
世经验得来的。俗话说：“冤冤
相报何时了。”争来争去只是两
败俱伤，除此而外一无所获。所以
佛教视“嗔”为三毒之一，必欲
破除而后快。当然，这里需要掌
握的一个分寸是：不为私情、私
事而争。如遇败坏公义之事，还
是应该挺身而出的。

【咀嚼菜根】

敏于事而慎于言。

——《论语·学而》

从极迷处识迷，则到处醒；将难放怀一放，则万
境宽。

——陈继儒《小窗幽记》

善处世者要得人自然之情，得人自然之情则
何所不得？失人自然之情则何所不失？不惟帝王
为然，虽二人同行，亦离此道不得。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

十六国时期，后赵的开国皇帝石勒年少时，和邻居李阳很要好。可是有一次，两人为了了一件小事打了起来，两人少年气盛，各不相让，拳脚交加，双方都被打得头破血流，还不罢休。从此，两人成了仇敌，再也不相往来了。石勒称帝后，举办宴会，并派人去请李阳。几天以后，李阳终于赶到都城。石勒与李阳同桌共饮，他拍着李阳壮实的胳膊笑着说：“过去我挨了你不少拳头，你也几次三番遭我毒打，咱俩都够狠的啊！”李阳本来还心有余悸，害怕石勒报复自己，如今见他毫不计较，也哈哈大笑起来。



宴会结束后，石勒当众宣布，任命李阳
为参军都尉，还赏赐给他一幢漂亮的房子。
从此，李阳悉心辅佐石勒，南征北战，
屡立战功。

彻见心性 天下平稳

【原文】

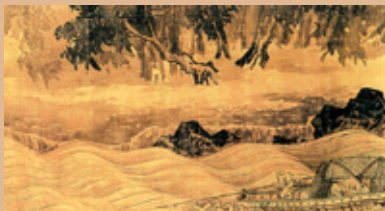
此心常看得圆满，天下自
无缺陷之世界；此心常放得
宽平，天下自无险侧之人情。

【注释】

险侧：险恶不正。侧，倾覆。

【译文】

如果自己内心认为这个世界是圆
满的，那么世界也会是一个没有缺陷
的世界；如果自己内心认为这个世界
是宽大公正的，那么世界也会是一个
没有阴险诡计的世界。



【评析】

这条强调的是“正心”之
道。自然本无善恶之分，一心
既起，便有了种种差别。一个人
如果不注意自身修养，又沉
溺于追名逐利之中，就不免心
胸狭隘，品行不端，邪恶由此
而生，争端由此而起。反之，如
果心胸坦荡，公而忘私，自然
不会以小人之心度君子之腹，
满眼所见也必定都是美好的人
和事。



【咀嚼菜根】

子张问仁于孔子。孔子曰：“能行五者于天
下为仁矣。”请问之。曰：“恭、宽、信、敏、惠。
恭则不侮，宽则得众，信则人任矣，敏则有功，
惠则足以使人。”

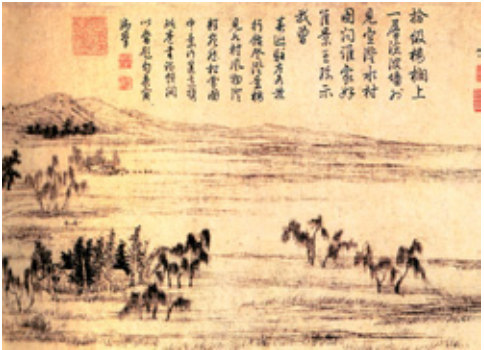
——《论语·阳货》

君子坦荡荡，小人长戚戚。

——《论语·述而》

烦恼之场一，何种不有，以法眼照之，奚
啻蝎蹈空花。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

北宋隐逸诗人林逋隐居在杭州西湖小孤
山，过着与世无争的生活。他在山上种了
三百六十五棵梅树，平日除草，施肥，辛
勤劳作。待到梅子熟时，就有成群小贩前
来买他的梅子。他卖梅子不是按斤两论而
是根据每树梅子的数量，估价公道，所以
商贩们都喜欢买他的梅子。他还准备了
三百六十五个竹筒，不管有无客人或是客
人多少，一天用一竹筒梅子的钱过生活，
绝不多用一文。他还养了两只白鹤，客人
来了，他就打个唿哨，白鹤立刻飞来，立
在他跟前。他把钱和纸条装在一只袋里，
挂到白鹤颈上，让白鹤飞往市里买鱼肉
酒菜。那些商贩见白鹤飞来，知道先生来
了客人，就按纸条所开的货物收钱付货，
交白鹤带回。生活尽管清贫，但是他却过
得其乐融融。传说他一生不仕不娶，以梅
为“妻”，以鹤为“子”，因而有“梅妻
鹤子”之说。



金须百炼 矢不轻发

【原文】

磨砺当如百炼之金，急就者非邃养；施为宜似千钧之弩，轻发者无宏功。

【注释】

邃养：高深的涵养。邃，深邃之意。施为：即所作所为。千钧：比喻极重。钧，古时计量单位，一钧合三十斤。宏功：宏伟的功绩与事业。

【译文】

磨砺自己的意志应当像炼金一样，反复锻炼才能成功，急于功成的人，没有高深的修养；做事就像使用千钧之力的弓弩一样，经过努力才能拉动，如果轻松地做事，就不会建立宏大的功业了。

【评析】

“只要工夫深，铁杵磨成针”，凡是走小路抄捷径投机取巧的，只能收一时之效绝不能成大功立大业，吃亏的只是自己。孔子说：“无欲速，无见小利，欲速则不达，见小利则大事不成。”这样，不论做人还是做事，言语行动才不会轻浮，才会做到“矢不轻发”。

【咀嚼菜根】

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟轲《孟子·告子下》

天下事有难易乎？为之，则难者亦易矣；不为，则易者亦难矣。

——彭端叔《为学一首示子侄》



【菜根典故】



唐朝大诗人李白小时候自恃聪慧，读书并不刻苦。一天，他逃学到小溪边，看见一位老婆婆手里拿着根铁杵（即铁棍），在一块大石头上磨。李白问：“老奶奶，您磨铁杵做什么呀？”老奶奶回答：“我给女儿磨一根绣花针。”李白更不明白了，又问：

“这么粗的铁杵，什么时候才能磨成绣花针呢？”老奶奶说：“只要功夫深，铁杵也能磨成针。”李白听后很受感动，回家后刻苦用功，终于成为名传千古的大诗人。

事留余地 便无殃悔

【原文】

爽口之味皆烂肠腐骨之药，五分便无殃；快心之事悉败身丧德之媒，五分便无悔。

【注释】

爽口：可口、快口。皆烂肠腐骨之药：这里强调山珍海味足以伤害肠胃。快心：使身心愉快。五分：半数之意。媒：媒介。

【译文】

那些可口的美味佳肴，都是容易伤害肠胃的毒药，如果只吃五分饱便不会受到伤害；令人赏心悦目的事情，都是导致身败名裂的媒介，只享受一半便不致于事后悔恨。

【评析】

“过犹不及”，是中国儒家“中庸”思想的一种反映，是基于对事物发展规律的认识而作出的。世间万物盛极而衰，这是自然规律，也是不可抗拒的。但人事可以通过人为的控制和平衡，来延长它的存在。如经常保持一颗平常心，不大喜大悲，就能延年益寿。凡事掌握一定的分寸，不独霸，就会相对稳定。



【咀嚼菜根】

人始于生而卒于死。始之谓出，卒之谓入，故曰“出生入死”。凡民之生生，而生者固动，动尽则损也。而动不止，是损而不止也，损而不止则生尽，生尽之谓死。

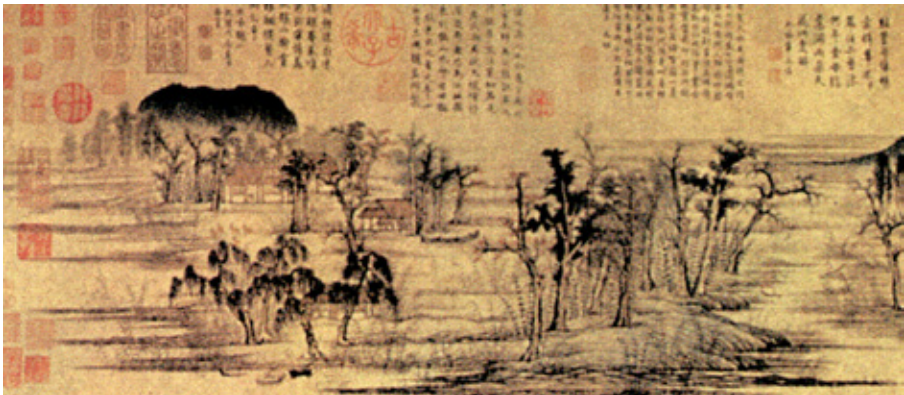
——韩非《韩非子·解老》

养备而动时，则天不能病；循道而不忒，则天不能祸。

——荀况《荀子·天论》

凡食，无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。食之以时，身必无灾。凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。

——吕不韦《吕氏春秋·季春纪》



【菜根典故】

战国时，墨子和杨朱要举行辩论大会，听众云聚，独有一个叫子莫的人无动于衷。学生们问子莫：“老师，你怎么不去辩论会上听一听啊？”子莫说：“辩论会的结果我已经知道了，为什么非要去听呢？”学生们问：“老师，墨杨两家，谁胜谁败？”子莫说：“没有胜者，也没有败者。杨朱以我为中心，哪怕从自己身上取一毛而利天下的事都不愿去做，这样的人活在世上有什么用呢？墨翟提倡兼爱，哪怕是撞伤头顶直至脚跟而利天下之事也要去做，这样的人活在世上又有什么意思呢？我主张适中原则，既不像杨朱那样偏右，也不像墨翟那样偏左。物守中道，不偏不倚，有利而作，无利而歇，所以子莫胜。”



污泥不染 知巧不用

【原文】

势利纷华，不近者为洁，
近之而不染者尤洁；智械机
巧，不知者为高，知之而不用
者为尤高。

【注释】

势利纷华：泛指一切世俗物质生
活的享受。势利，权势和名利；纷华，
繁华富丽。近：接近。此处作动词，意
为趋向。

【译文】

面对世上纷纷扰扰地追逐名利
的恶行，不去接近是志向高洁，然而
接近了却不受污染则品质更为高尚；
面对计谋权术这样的奸滑手段，不
知道它的人固然是高尚的，而知道
了却不使用这种手段的人则无疑更为
高尚可贵。

【评析】

在有钱有权有势的人周围，
有一些趋炎附势的人，他们都怀
着一个“贪”字而来，所以不可
能有人间真情。智械机巧是从智
慧和才干中锻炼而来，假如为了
自身利益就去施展权谋术数，反
而不如那些不懂得智械机巧而憨
厚忠实的人高尚。有机会把握权
力，掌握金钱，却依然保持高洁，
不因权力而贪污、不因金钱而堕
落的人，是非常可贵的。

【咀嚼菜根】

风俗日趋于奢淫，靡所底止，安得有敦古
朴之君子，力挽江河；人心日丧其廉耻，渐至消
亡，安得有讲名节之大人，光争日月。大丈夫处
事，论是非不论祸福。士君子立言，贵平正尤贵
精详。

——王永彬《围炉夜话》

君子存心但凭忠信，而妇孺皆敬之如神，所
以君子落得为君子；小人处世尽设机关，而乡党
皆避之若鬼，所以小人枉做了小人。

——王永彬《围炉夜话》

数虽有定，而君子但求其理，理既得，数亦
难违；变固宜防，而君子但守其常，常无失，变
亦能御。

——王永彬《围炉夜话》

出淤泥而不染，濯清涟而不妖。

——周敦颐《爱莲说》



【菜根典故】

西晋时，有个叫和峤的大臣，为人清高，性格直率。他在做中书令时，副
手中书监是荀勖。当时晋朝规定中书令与中书监必须同车入朝。荀勖这个人
不学无术，为人奸滑狡诈。和峤对荀勖的为人十分鄙视，觉得和他同车是自己的
耻辱。所以每当入朝之前，和峤都先上车，旁若无人地坐在车子中间，不给荀
勖留出位置，使荀勖十分难堪。后来皇帝知道了这个事，也拿和峤没办法。为了两
全其美，最后朝廷只得下令今后入朝，中
书令与中书监分车入宫。



庸德庸行 和平之基

【原文】

阴谋怪习，异行奇能，俱
是涉世祸胎。只一个庸德庸
行，便可以完混沌而召和平。

【注释】

怪习：怪异的习惯。祸胎：祸根。
混沌：此指敦厚。和平：温和，平常。

【译文】

阴险的诡计，古怪的陋习，奇异
的行为和能力，都是涉身处世时招致
祸害的根源。只要谨守平凡的品德和
言行，就可以养成敦厚的本性而带来
和平。



【评析】

俗话说“枪打出头鸟”，一
个人行事高洁尚会遭到非议，更
何况搞阴谋耍诡计。所以要想保
命全身，不如做一个平平常常的
人，这是中国古代哲人一贯倡导
的处世之法。需要注意的是，“庸
德庸行”不是“无德无行”，而
是老子所说的“知白守黑”、“知
雄守雌”，也就是做个心中明白
的人。



【咀嚼菜根】

庸德之行，庸言之谨，有所不足，不敢
不勉。有余不敢尽，言顾行，行顾言，君子
胡不慥慥尔。

——《礼记·中庸》

世间有了贤智，便看的中道寻常，无以
过人，不起名誉，遂薄中道而不为。道之坏
也，不独贤智者之罪而惟崇贤智，其罪亦不
小矣。中庸为贤智而作也。中足矣，又下个
庸字，旨深哉！

——吕坤《呻吟语》

仲尼曰：“君子中庸，小人反中庸。君子之
中庸也，君子而时中；小人之反中庸也，小人而
无忌惮也。”

——《礼记·中庸》



【菜根典故】

西晋羊祜，字叔子。羊祜在为西晋镇守边防重镇襄阳时，治军安民，深得
江淮地区的民心。他在军中，经常身着便服，很少披甲戴胄，身边警卫也不过
数十人。与羊祜对峙的是吴国大将陆抗。羊祜身为边防大将，吴又为敌国，但
他对陆抗却以诚相待，时常与陆抗互致问候，从未企图去偷袭吴国。对凡是想
向他建议搞阴谋诡计的人，羊祜都赏给美酒，使其大醉不醒，口不能言。一年，
晋军缺粮，不得已到吴国境内收割了一些粮食，羊祜也用价值相当的绢帛予以
抵偿。在打猎时，羊祜从不越境，对被吴军击伤
而被晋军猎获的飞禽走
兽，他都让人清点，全
部送还吴国。由于羊
祜以诚对吴，保持了
晋吴边境长时间的
和平安定。



让名远害 归咎养德

【原文】

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

【注释】

完名美节：完美的名誉，良好的节操。独任：独自承担、占有的意思。远害全身：远离祸害，保全身名。韬光养德：意谓敛藏才智、培养品性。韬，掩藏的意思。

【译文】

完美的名声和高尚的节操，不应该自己独自拥有，与大家共同分享这些名节，可以避免发生祸害之事而保全身名；令人耻辱的行为和毁谤，不应该全部推到别人身上，自己主动承担几分责任，才能够做到收敛光芒修养品德。

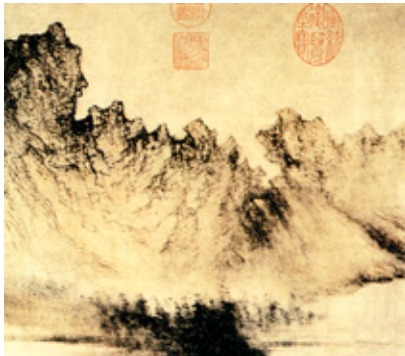
【评析】

本条反映了儒家的“中庸”思想，既不要“过”，也不能不“及”。孔子说：“中庸之为德也，其至矣乎！”这是把“中庸”作为立身行事的最合理标准。完名美节不独任，无疑是一种谦虚的美德，但同时也是一种趋利避害的保身之法。聪明人应当认识到这一点。

【咀嚼菜根】

圣人韬光，贤人遁世。
——萧统《陶靖节集序》

君子之行，静以养身，俭以养德。
——诸葛亮《诫子书》



【菜根典故】

西汉哀帝、平帝在位时，有个名叫王丹的人在州郡任职。他乐善好施，经常周济贫困困难的乡邻。在每年的春耕秋种的农忙季节，他总是载运着米酒和菜肴，往来于田头地尾，慰劳那些勤劳耕作的乡亲们，勉励他们精耕细作。于是，全乡百姓，和睦相处，互相帮助，大家的日子越过越美好。王丹对贫困危急之人如此周济无间，当国家有难时也踊跃捐献。



东汉王朝建立之初，前将军邓禹奉命西征关中，一时难于筹措军粮。王丹得知后，亲自带领宗族，送去二千斛粮米以充军资。当邓禹表奏朝廷封他为左冯翊的官职时，他上书说那都是别人的功劳，与自己无关而婉言谢绝了。

勿逞己长 勿恃所有

【原文】

天贤一人，以诲众人之愚，而世反逞所长，以形人之短；天富一人，以济众人之困，而世反挟所有，以凌人之贫，真天之戮民哉！

【注释】

贤：有德有才的意思。诲：教诲，教导。形：对照，比较。戮民：意为残害生灵。戮民，罪人。

【译文】

上天给予一个人聪明才智，是要让他来开导众人的愚昧，没想到世间的一些聪明人却卖弄自己的才华，以暴露别人的短处；上天给予一个人财富，就是让他救济众人的穷困，没想到世间的有钱人却依仗自己的财富欺凌贫穷的人，这两种人真是上天的罪民啊。

【评析】

才智有高有低，财富有多有少，但自然赋予人的权利和人格是平等的。所以一个人不能自视聪明或富贵，就看轻他人，而应该以自己的才智去教育他人，以自己的财富去救助他人，这才符合自然的本意。我们今天不信天命，但倡导人与人之间的平等相待、相互帮助，仍是十分必要的，它将是维系人类社会的基本道德。

【咀嚼菜根】

天降下民，作之君，作之师，惟曰：其助上帝宠之。
——孟轲《孟子·梁惠王下》

为学最要虚心。恃才傲物，动谓人不如己，只为不肯反求诸己，便都见得人家不是。傲气既长，终不进功，所以潦倒一生，而无寸进也。
——曾国藩《曾国藩家书》



【菜根典故】

齐国宰相晏子出使到楚国去。楚国的君臣想戏弄一下晏子，显显楚国的威风。他们知道晏子是个矮个子，就在大门旁边开了一个小洞，让晏子从这个小洞进城去。晏子走到小洞前边，看了看，说：“这是狗洞，不是城门。出使狗国的人，才从狗洞进。今天，我是出使楚国，不是出使狗国。请问我是来到了狗国呀，还是来到了楚国？”楚人无话可对，只好打开城门让他进去。晏子见了楚王后，楚王问他：“齐国是不是没有人了，才会派你来。”晏子不慌不忙地说：“出使大国用上等的人才，出使差国用下等的人才，我在国内是最不中用的人，所以齐王派我出使楚国。”楚王听后十分羞愧。晏子使楚的故事说明：许多自以为聪明的人，其实是愚蠢透顶；一心想欺侮他人的人，到头来只会使自己的尊严扫地。



真廉无名 大巧无巧

【原文】

真廉无廉名，立名者正所以为贪；大巧无巧术，用术者乃所以为拙。

【注释】

真廉：真正的廉洁。立名：树立名声。大巧：大的智巧，意为真正的聪明。用术：耍弄权术。

【译文】

真正清廉的人不会在乎清廉的名声，而想要得到清廉名声的人，正是企图以其来掩盖他们的贪心；身怀绝技的人不会随便卖弄显示他的技巧，而经常卖弄技巧的人，正是企图以此来掩饰他们的愚笨拙劣。

【评析】

真正廉洁的人不图廉洁之名，图名只是贪心的表现，因为人若图名，便有功利之心，而功利本质上是一种商业投资行为，是希望获得更大规模的回报；大巧之人无巧术，精于权术的人其实反显愚笨，因为权术的运用必露于形，也自然会遭致忌恨，所以老子提倡“大智若愚”，就是这个意思。

【咀嚼菜根】

无用之朴，君子不贵。虽不事机械变诈，至于德慧术知，亦不可无。
——吕坤《呻吟语》

正而过则迂，直而过则拙，故迂拙之人，犹不失为正直。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

从前有个叫阳子居的人问过老子一个问题：“先生，有一个人行动果敢敏捷，同时又具有深入透彻的洞察力，而且他又勤学于道，这样的一个人是不是就可以称为是理想的为职者了呢？”老子说：“这种人往往为才所困，终使自己身心俱乏，心力交瘁，恰似虎豹因其身上长有美丽的斑纹和光亮的皮毛反而招致猎人的捕杀；猴子因为身体灵敏活泼，机警灵巧，猎狗因其擅长猎取动物，善于追奔，所以才被人抓来，捆之以绳索。”阳子居又问：“那么，先生以为什么样的人才是理想的为职者呢？”老子回答说：“一个真正的理想的为职者功德应该普及天下，恩惠泽被后世，而在一般人眼中一切功德又都似乎和他没有什么关系；他治理天下时，根本不会留下任何施政的痕迹；他精于权术却显得很笨拙。只有做到这一点的为职者，才是真正理想的为职者。”



斥小人媚 愿君子责

【原文】

宁为小人所忌毁，毋为小人所媚悦；宁为君子所责备，毋为君子所包容。

【注释】

忌毁：忌嫉和诋毁。媚悦：本指女性以美色取悦于人，此处讽刺以不正当的手段博取他人的欢心。

【译文】

宁可被小人所忌恨诽谤，也不愿意被小人之取宠献媚所迷惑；宁可被君子责备，也不要被君子原谅和宽容。



【评析】

为小人所嫉妒毁谤，必有为小人所不容的嘉言懿德，其行为几乎与君子相近，所以说：“宁为小人所忌毁，毋为小人所媚悦。”君子胸怀坦荡，无私患无私怨，故被君子责备，反说明其爱之切，应当虚心接受。俗话说：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”只有诚心交流，真心指出你不足的才是君子。



【咀嚼菜根】

子贡问友。子曰：“忠告而善道之，不可则止，毋自辱焉。”
——《论语·颜渊》

朋友中君子多，虽欲不为君子，不可得也。所以要能亲君子远小人，与人为善，才能进德修业，日就有功。
——孟轲《孟子·滕文公下》

君子之交淡若水，小人之交甘若醴；君子淡以亲，小人甘以绝。
——庄周《庄子·山木》



【菜根典故】

从前有个叫管宁的人，他和朋友华歆很要好。有一次，他们两人坐在一张席子上读书。忽然外面热闹起来，传来一片鼓乐之声，中间夹杂着鸣锣开道的吆喝声和人们看热闹吵吵嚷嚷的声音。于是管宁和华歆就起身走到窗前，去看看究竟发生了什么事，原来是一位达官显贵乘车从这里经过。管宁对于这些很不以为然，又回到原处捧起书专心致志地读起来，华歆却连书也不读了，跟着人群尾随车队细看。华歆回来后，管宁拿出刀子当着他的面把席子从中间割成两半，说：“我们两人的志向和情趣太不一样了。从今以后，我们就像这被割开的草席一样，再也不是朋友了。”



责毋太严 教毋过高

【原文】

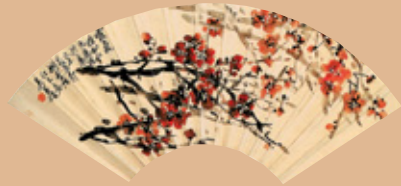
攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。

【注释】

攻：攻击。这里是指责、批评的意思。恶：过错、缺点及其他不光彩的东西。堪受：能够承受。

【译文】

批评别人的过错不要太严厉，要顾及到别人是否能够承受；教人家做善事，也不要要求过高，要考虑对方是否能够做到，不要使其感到太困难。



【评析】

儒家在人际关系上最讲究“恕”，“恕”就是宽恕、原谅。有的人抓住别人的缺点，便当作把柄，处理起来不讲方法、不讲效果而图一时之愤；而诲人者要么期望太高，要么把自己的意愿强加于人，不顾实际，填充别人装不进去的东西，不考虑实际效果。这是责人或教诲时应该注意的。

【咀嚼菜根】

仇莫深于不体人之私而又苦之，祸莫大于不讳人之短而又讦之。辱人以不堪，必反辱；伤人以已甚，必反伤。

——吕坤《呻吟语》

肯替别人想，是第一等学问。

——吕坤《呻吟语》

临事须替别人想，论人先将自己想。

——《茅蓬札记》



【菜根典故】

公元前 265 年，赵惠王病逝，年幼的孝成王即位，朝政国事由其母赵太后主管。秦国看到赵王年少，政局不稳，便派兵猛攻赵国。赵国向齐国求援，齐国提出必须以长安君为人质才能出兵。长安君是赵太后最宠爱的小儿子，太后不肯，大臣力谏。太后扬言：“如果再有人劝谏，我肯定会向他的脸上吐口水。”

触龙当时担任左师，请求谒见太后。他旁敲侧击地劝太后说：“历代各王的子孙们地位尊贵却没有军功，俸禄丰厚却从不劳作，拥有许多贵重的宝器，从而招来了祸事。如今您让长安君处于尊位，封以肥沃的土地，授予许多贵重宝器，而不让他为国家建功立业，一旦您逝去了，长安君凭什么在赵国立身？我认为您爱燕后更甚于爱长安君，就是因为您为长安君考虑得太短浅了。”太后领悟其意，同意送长安君去齐国当人质。齐国如约出兵攻秦，于是赵国转危为安了。



自适其性 宜若平民

【原文】

峨冠大带之士，一旦睹轻蓑小笠飘飘然逸也，未必不动其咨嗟；长筵广席之豪，一旦遇疏帘净几悠悠焉静也，未必不增其缱恋。人奈何驱以火牛，诱以风马，而不思自造其性哉？

【注释】

峨冠大带：代指高官显位。

【译文】

达官贵人看到平民飘飘然一派安逸的样子，难免会发出羡慕的感叹；豪门显贵一旦置身于朴素悠闲的环境中，心中会产生恬淡自适的感觉，难免会留恋不忍离去。既然如此，世人为什么还要费尽心机放纵欲望追逐富贵，而不去过符合本性的生活呢？

【评析】

人的弱点就在于“身在福中不知福”，所以身着峨冠博带，却慕轻蓑小笠；身处长筵广席，又恋疏帘净几。其实任何一种生活方式都有存在的理由，也有本身的情趣，关键是看适合不适合自己的。只要是符合自己天性的，就是合理的生活方式，也是最好的生活方式。相反，如果违背自己的性情，一味追逐名利，永远不可能得到真正的幸福。

【咀嚼菜根】

贫贱非辱，贫贱而谄求于人者为辱；富贵非荣，富贵而利济于世者为荣。

——王永彬《围炉夜话》

流水下滩非有意，白云出岫本无心。

——《增广贤文》

名利之不宜得者竟得之，福终为祸；困穷之最难耐者能耐之，苦定回甘。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

东晋大书法家王羲之富于才辩，以耿直著称，尤其擅长隶书，是古往今来的佼佼者。人们评论他的运笔气势，以“飘忽如浮云，矫健如惊龙”来形容。王羲之深受堂伯父王敦、王导的器重。当时太尉郗鉴派他的门客去王导家选女婿，王导让这位门客去东厢房挨个相看他的子侄。这位门客回去以后，对郗鉴说：“王家的小伙子们都很好，但是当他们得知我是选女婿的，一个个的都作出一本正经的样子，只有一个人在东床上敞

着肚子吃饭，好像不知道

有这回事。”郗鉴听了以

后，说道：“这个人就是

我要选的好女婿啊！”

一打听，原来他就是王

羲之，郗鉴于是就把

女儿嫁给了他。



毋攻短处 化海顽固

【原文】

人之短处，要曲为弥缝，如暴而扬之，是以短攻短；人有顽固，要善为化诲，如忿而疾之，是以顽济顽。

【注释】

曲为弥缝：婉转地加以指出，使其改正。暴而扬之：暴露宣扬。化诲：化解，教诲。忿而疾之：意为忿恨而痛斥的意思。济，助长之意。

【译文】

别人的短处，要婉转地帮助改正，要是揭发宣扬，那就是以自己的短处攻击别人的短处，正好暴露了自己的不足。别人有顽固行为，要好好开导，如果忿恨仇视，那就是以自己的顽固助长了别人的顽固。

【评析】

“以短攻短”、“以顽济顽”，是人常犯的错误，也可以说是人性的一大弱点。人在激烈的争辩中，常会针尖对麦芒，不肯相让，这是出于一种“防卫心理”，但也会造成很大的心理伤害，使本可能化小化了的事情反而扩大了。古人常说“制怒”，也就是克制情绪，保持冷静客观的态度，以免酿成追悔莫及的后果。

【咀嚼菜根】

赠人以言，重于金石珠玉；劝人以言，美于黼黻文章；听人以言，乐于钟鼓琴瑟。
——荀况《荀子·非相》

开口讥诮人，不惟丧德，亦足丧身。
——慧玉《修身进德嘉言录》

知过能改，便是圣人之徒。恶恶太严，终为君子之病。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】



宋朝名士张咏和北宋名臣寇准是朋友。当张咏在成都担任地方官时，听说寇准要入朝担任宰相，就对自己的同僚和属下说：“寇准这人是位奇才，可惜他学问不够啊！”后来寇准被罢相，正好张咏也被免职回家路过寇准处，寇准隆重地接待张咏。张咏离开的时候，寇准送他到郊外，问他：“您对我有什么教诲吗？”张咏慢吞吞地说：“《汉书·霍光传》不可以不读。”寇准不知道他说这话的用意，回去后取出《汉书·霍光传》阅读，读到“不学无术”这句话时，笑着说：“张公这是说我呀。”张咏想要指责寇准不学无术，却又不直接指出，而是让他自己去发觉，既保全了寇准的面子，又起到了教化的作用。

拔去名根 融去客气

【原文】

名根未拔者，纵轻千乘甘一瓢，总堕尘情；客气未融者，虽泽四海利万世，终为剩技。

【注释】

名根：名利的根基。指贪慕虚名的夙愿。千乘：千辆兵车，战国时期代指较小的诸侯国。此处喻指显达和富贵。尘情：尘世之情，即世俗之情。

【译文】

追逐名利的思想根基如果不从内心中彻底除掉，即使表面上轻视世间的高官厚禄荣华富贵，甘愿过着一瓢饮的清贫生活，最终也摆脱不了世俗的诱惑；外来的影响不能被自身的正气所化解的人，虽然他的恩惠能够泽及世上所有的人并为后世开创利益，最终也只会成为一种多余的伎俩。

【评析】

一个人不铲除名利观念，随时都会有追逐名利的念头产生，不论他如何标榜清高声称退隐林泉，都不过是以退为进的托词。唐代的卢藏用本来功名心很强，可是他却善于造作隐居在京师附近的终南山。当他由于清高之名而很快获得朝廷征用时，竟毫不隐讳地指着终南山说：“此中大有佳趣！”

【咀嚼菜根】

一箪食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回也不改其乐。
——《论语·雍也》

就数泽，处闲旷，此江海之士，避代之人，闲暇者之所好也。
——庄周《庄子·刻意》

非淡泊无以明志，非宁静无以致远。
——诸葛亮《诫子书》

知足虽贫可名富，有财多欲是名贫。
——《龙树菩萨为禅陀迦王说法要偈》



【菜根典故】

魏晋时期的名士阮籍傲礼简贵，很有清名。当时朝廷多次征召他当官，他都不去，但有一次他居然主动进宫找到晋文王，想补个步兵校尉的缺，弄得晋文王丈二和尚摸不着头脑，不过还是答应了他的要求。阮籍出官就对好友刘伶说：“快来恭喜我，我当了步兵校尉。”刘伶马上不高兴了，责备他贪图权贵。阮籍这才说了实话：“校尉府中藏有好酒三百石！”于是，当晚他就和刘伶结伴大喝特喝起来。过了一阵子，酒喝光了，他的官也就不想当了，又跑到晋文王那里去辞官。晋文王十分奇怪，便问他为什么要辞官，他说：“我觉得一个人还是穷一些好，穷比富好啊！”



心地光明
念勿暗昧

【原文】

心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

【注释】

心体：指智慧和良心。暗室：隐密不为他人所见的地方。暗昧：不光明叫昧，指阴险见不得人。

【译文】

心中光明磊落，即使是在黑暗的地方，也如同在晴朗的天空下一样；心中邪恶不正，即使在青天白日下，也像有恶鬼。



【评析】

俗话说：“未做亏心事，不怕鬼敲门。”一个人心胸坦荡，作风正派，无论身处什么样的恶劣环境，都会无所畏惧。相反，如果一个人心里阴暗，处处算计人，就会感到时时事事都有人跟他作对。所以古代圣贤提出“正心”两字，即端正自己的思想品德，加强人格修养。这是立身处世的基础。

【咀嚼菜根】

子曰：“出门如见大宾，使民如承大祭。己所不欲，勿施于人。在邦无怨，在家无怨。”——《论语·颜渊》

父兄有善行，子弟学之或无不肖。父兄有恶行，子弟学之则无不肖。——王永彬《围炉夜话》

善是吉星，恶是凶星，推命者，岂必因五行而定。——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

明武宗时，宁王朱宸濠叛乱，宦官张忠和朱泰引诱武宗御驾亲征，想趁机挟持武宗。然而不久，时任平叛首领的王守仁传来捷报，说已生擒了朱宸濠。张忠等人阴谋未成，自然将怨恨转嫁到王守仁身上。他们大肆造谣，说王守仁本来与宁王是同伙，又怂恿随驾军士肆意辱骂王守仁，甚至故意冲撞王守仁的出行仪仗，有意挑起事端。王守仁却丝毫不为所动，



一边以礼相待，一边预先派遣手下官吏通告市民，让他们暂时移居乡下，家中留下老弱看家，以免增加纠葛，最终张忠他们没有找到借口闹事。王守仁心体光明，毫无暗昧之心，忍辱负重，以诚待人，这实在是处世之大道。

厚德载物
雅量容人

【原文】

地之秽者多生物，水之清者常无鱼。故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。

【注释】

含垢纳污之量：容纳忍受肮脏和丑恶的气量。意为包容一切。操：操守，志向。

【译文】

堆满污物的地方，往往滋生许多生物，极为清澈的水中反而没有鱼儿生长。真正有德行的君子应该有容纳他人缺点和宽恕他人过失的气度，绝对不能自命清高孤芳自赏。

【评析】

人有高尚纯洁的情操是值得赞扬的，但过分清高就会使自己孤立。因为世人皆凡人，谁也不比谁高明多少。古人说：“水至清则无鱼，人至察则无友。”现代社会里，交往成为人们生活中重要的一部分，为人多怀谦逊之心、宽容之心，与他人和睦相处，可以学到很多自己没有的经验。

【咀嚼菜根】

人善我，我亦善之；人不善我，我亦善之。——韩婴《韩诗外传》

子曰：“躬自厚而薄责于人，则远怨矣。”——《论语·卫灵公》



【菜根典故】

中国历史上唯一的女皇帝武则天为人处世，有其独断专横的一面，也有宽宏大量、与人为善的一面，特别是她那大度明达、不计私愤的心怀，给后人留下了深刻的印象。据记载，武则天登基后不久，一个叛臣的女儿名叫上官婉儿，出于父亲被杀的仇恨之心，当着武则天的面写了一首《剪彩花》的诗文，最后两句是“借问桃将李，相乱欲何如？”意思是说：“你这个不检点的女人，夺了男人的权，乱了伦理道德，要走向何处去？”很显然，这个矛头是直接指向武则天的。但是，武则天却没有因此而嫉恨她，更没迫害她，反而把这种指责视作是对自己的一种警策，是一把难得的“匕首”。于是，武则天把上官婉儿请进了王宫，让她从事监督自己工作的事。武则天这一宽宏大度。不嫉恨反对者的行为，使得上官婉儿感激涕零，并成了一位衷心拥护武则天当政的人。正是因为武则天推行了一套宽以待人、与人为善的施政方略，她在任期间，国家一片繁荣。



厚待故交 礼遇衰朽

【原文】

遇故旧之交，意气要愈新；处隐微之事，心迹宜愈显；待衰朽之人，恩礼当愈隆。

【注释】

意气：精神，气度。隐微：隐私，机密。衰朽：年老力衰的人。

【译文】

遇到过去的老朋友，情意要如同对待新知一样特别热烈真诚；处理某些隐秘细微的事情，态度要更加光明磊落；对待年老体弱的人，礼节应当更加恭敬周到。



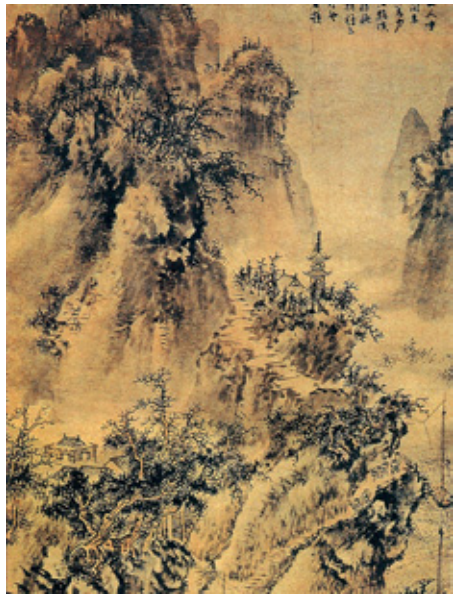
【评析】

一个人在社会上不懂尊老，不知道怎么待友是没有教养、没有知识的表现。人不要太势利，不能人走茶凉，尤其是对失了势没有实用价值的老友更应注意。同样，做事不能因为处于无人知晓的地方，就有营私舞弊的念头出现，在黑暗处要比在光明处更加磊落，才能显示出不平凡的人格。

【咀嚼菜根】

襟度旷达，乐施好义，当其意气所激，即挥置千金不顾。
——张四维《条麓堂集》

素骄奢者，欲其观古人之恭俭节用，卑以自牧，礼为教本，敬者身基，瞿然自失，敛容抑志也。
——颜之推《颜氏家训·尽心》



【菜根典故】

三国时期曹魏末年，曹氏集团与司马氏集团为了争夺天下而明争暗斗，使得官场异常腐败。许多有才学的人不想混入其中，于是寄情山水，逃避现实，其中有七个有名的文人，他们是阮籍、嵇康、山涛、向秀、刘伶、阮贤、王戎。这七个人经常在竹林里闲游，并且经常一边喝酒，一边作诗弹琴，试图寻找乱世中的一份清静，历史上把这七个人称作“竹林七贤”。当时的朝廷，表面上是曹操的后代当皇帝，实际上是丞相司马昭把持朝中的大权，他为了扩大势力，争取社会名流的支持，邀请“竹林七贤”出来做官。他首先请山涛出来做官，山涛不好拒绝，只好答应了。后来山涛又推荐嵇康到朝中做官。由于没有事先征求嵇康的意见，嵇康非常生气，就写了一封信给山涛。在这封信里嵇康不但责备了山涛，还猛烈地批评了当时的司马氏集团。山涛知道嵇康诚实正直、清高直爽，并没把这件事放在心上，还是和嵇康保持着真挚的友情。



量宽福厚 器小禄薄

【原文】

仁人心地宽舒，便福厚而庆长，事事成个宽舒气象；鄙夫念头迫切，便禄薄而泽短，事事得个迫切规模。

【注释】

庆：幸福吉祥的意思。鄙夫：思想卑下、心胸狭窄之人。迫切：急迫、局促的意思。规模：此处意为样子。

【译文】

仁慈博爱的人心胸宽阔舒畅，所以能够福禄丰厚而长久，事事都能表现出宽宏大度的气概；浅薄无知的人心胸狭窄，所以福禄微薄而短暂，事事都表现出目光短小狭隘局促的样子。

【评析】

聪明过头、用尽心机的人，烦恼会接踵而至。而那些污秽贪婪的小人，心地狡诈行为奸伪，凡事只讲利害不顾道义，只图成功不思后果，更是不可取。仁者待人之所以宽厚，在于诚善，在于忘我，所以私欲少而烦恼少。古人说：“仁者寿。”现代心理学也证明，心地善良的人要比心地险恶的人长寿。

【咀嚼菜根】

治术本乎儒术者，念念皆仁厚也。
——王永彬《围炉夜话》

公生明，诚生明，从容生明。公生明者，不蔽于私也。诚生明者，清虚所通也。从容生明者，不淆于惑也，舍是无明道矣。
——吕坤《呻吟语》

处世以忠厚人为法，传家得勤俭意便佳。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

东汉时期班超出使西域，在西域建立了威名。朝廷令其驻守西域，并派一个叫李邑的人护送西域各国使者回京。李邑大肆诋毁说班超守着胡妻，抱着爱子，在西域安乐舒适，没有归来的打算。皇帝知道班超的忠诚，便严厉地责备李邑说：“纵然像你说的班超守着爱妻，抱着爱子，但思归故土的汉兵有一千多人，怎么会和班超同心协力呢？”又诏命班超：“如果李邑在域外任职，就留下他在你手下做事。”班超随即派李邑护送人质返回京城。有人对班超说：“李邑不久前诋毁你，想要败坏我们在西域的事业。今天你为什么根据诏书的意思留下他，另派其他人送人质呢？”班超说：“你这主意怎么出得这样糟糕呢！正因为李邑诋毁我，我才让他走。我问心无愧，何必顾及别人怎么说呢！逞一时的快意把他留下，这不是君子的行为。”



君子立德 小人图利

【原文】

勤者敏于德义，而世人借勤以济其贫；俭者淡于货利，而世人假俭以饰其吝。君子持身之符，反为小人营私之具矣。惜哉！

【注释】

敏：敏锐。此处有奋勉之义。符：即“符节”，这里当法宝解。

【译文】

勤奋的人会十分注意加强道义和品德的修养，而世人却用勤奋作为解决贫困的办法；俭朴的人对财物和金钱都很淡泊，但是世人却以俭朴作为掩饰吝啬的借口。君子修身立德的法宝却成了小人营私谋利的工具，可惜啊！

【评析】

凡是拉大旗做虎皮的人，往往是为了欺瞒、蒙骗、吓唬善良的人。君子守身的法则，往往成为小人图利的工具。世事大抵如此，如核能，在人道主义者手中就会用于和平之途，用它来发电发热为人类谋福；落到侵略者手中，就会变成杀人的武器，给人类造成巨大的灾难。所以物无好坏，关键在于使用它的人。

【咀嚼菜根】

士君子立德行道，必先修于其身，先体验之以明其真伪也。

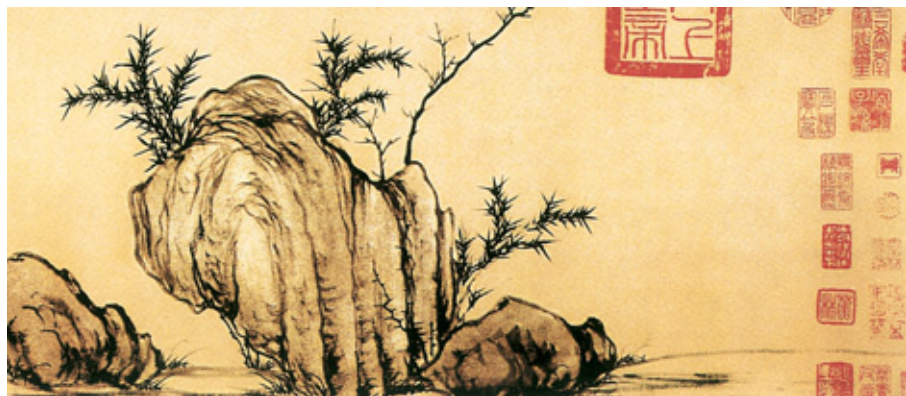
——徐梵澄《老子臆解·德经》

立言即未经起行，而於人有益，故与立功立德而并传。

——王永彬《围炉夜话》

先难后获，此是立德立功第一个张主。若认得先难是了，只一向持循去，任千毁万谤也莫动心，年如是，月如是，竟无效验也，只如是久则自无不获之理。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】



汉元帝时，皇后王政君有个侄子名叫王莽。这个人很会伪装自己，对母亲恪尽孝道，对寡嫂孤侄尽心照料。在地位尊显的叔伯父面前，他礼貌有加，这都为他赢得了很高的声望。元帝死后，王莽利用自己外戚的身份把持住了朝政，他又以小恩小惠收买人心！如增加官僚俸禄，优待元老故臣，照顾宗室贵戚，扩充太学，招揽天下通经之士。郡国受灾，献田出钱，救济灾民，自己则节衣缩食，不动荤腥。减轻刑罚，保护妇女。朝野人士都被他的行为感动，争相为他作宣传。天下的各色人等，同声为他歌功颂德，并上书朝廷，要求给他加官晋爵。眼见时机成熟了，王莽一把撕下伪装，于公元8年正式篡汉，当了新朝皇帝，西汉政权灭亡。

警世救人 功德无量

【原文】

士君子贫不能济物者，遇人痴迷处出一言提醒之，遇人急难处出一言解救之，亦是无量功德。

【注释】

济物：济施财物于他人。痴迷：迷惑不清。功德：佛家语，通常指功业和德行。

【译文】

读书明理的君子，在家境贫寒，不能用钱财衣物救助他人的时候，如果遇到愚痴迷惑的人，能够用一句话点醒他，遇到有急难的人，用一句话解救他，这也是无限的功德。

【评析】

要改变这种传统的习惯：救助别人要么做事，要么助钱，要么出力，很重视有形的东西；而对于指点迷津，用道理劝诫一番等无形的东西往往忽视。君子助人并非以物质优先，帮助人的方法多种多样。以崇高的品格感染人，以丰富的经验引导人，也是功德无量的事。



【咀嚼菜根】

功谓功能，能破生死，能得涅槃，能度众生，名之为功。此功是其善行家德，故云功德。

——《大乘义章·十功德义三门分别》

穷则独善其身，达则兼济天下。

——孟轲《孟子·尽心上》

肯救人坑坎中，便是活菩萨。能脱身牢笼外，便是大英雄。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

春秋时期的大思想家孔子曾经到周去学礼，他在周见到了老子。孔子向老子请教了周礼，老子向孔子一一作了解答，请教完，孔子告别离去时，老子为他送行，说：“听说富贵的人送别时赠送财物，仁德的人送别时赠送言辞。我不够富贵，就盗用仁德之人的名号，用言辞为你送行，这些言辞是说：‘聪明深察的人常常靠近死亡，这是因为他喜欢非议别人。博学善辩、见识广大的人常常危及自身，这是因为他喜欢揭发别人的罪恶。做子女的不应该只想到自己，应该一心想着父母，做臣子的不能够只顾及自己，而应该一心想着君主。’”孔子听完后，大受启益。老子在孔子迷茫之时，为他指点迷津，这也是一件无上的功德呀。



处世要道 不即不离

【原文】

处世不宜与俗同，亦不宜与俗异；作事不宜令人厌，亦不宜令人喜。

【注释】

俗，世俗。

【译文】

为人处事既不同流合污陷于庸俗，也不故作清高标新立异；做事情不应该使人产生厌恶，也不应该故意迎合讨人欢心。



【评析】

把握处世行事的尺度是很难的，因为这既需要良好的道德水准，还要有丰富的人生经验。不同流合污、不阿谀奉承是对的，但还要尽量避免小人的打击排挤；至于标新立异，故作清高，使人见而讨厌，令常人觉得是怪物，也不足取。君子不惧小人恶，但也应当保持自己的人格避免哗众取宠。

【咀嚼菜根】

危行不容于衰世，孤立聚尤于众人。
——沈约《宋书》

天下有道，则行有枝叶；天下无道，则辞有枝叶。
——《礼记·表记》

人有雅素之守，然后志不矜，行不污，此学者出门第一步。
——汤斌《汤潜庵集·语录》

有志气无学问，至欲用学问时，往往被穷，始知志气不可空抱。古今之兴亡成败，时事之坚瑕难易，眼明胆定，而辨才足以指画前筹，始成一佳士。
——傅山《杂论》



【菜根典故】

孔子特别讨厌好好先生，他把这种人称之为乡愿。孔子说：“乡愿，德之贼也。”他的意思是说：“好好先生，是败坏道德的人。”孔子的这个观点，影响深远，也有些难以理解。到了战国时期，孟子学生万章就对此感到困惑不解。有一次，万章问孟子：“什么样的人好好先生呢？”孟子解释了一通，最后概括说：“像宦官那样满面堆笑、四处讨好的人，就是好好先生。”

万章还不明白，又问道：“一个人，全乡的人都称赞他是老好人，他的所作所为都表现出是一个老好人，孔子却说他败坏了道德，这是为什么呢？”



孟子回答道：“这种人的特点是，想要指责他，又找不出什么大毛病；想要责骂他吧，也没有什么值得责骂的。他们只是顺时浮沉，随波逐流，做人似乎忠诚老实，行为好像方正廉洁。人们都喜欢他，他也自以为正确，可是实际上完全与尧舜之道相背离，所以孔子称这种人是‘败坏道德的人’。”

多种功德 勿贪权位

【原文】

平民肯种德施惠，便是无位的公相；士夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。

【注释】

种德：行善积德。公相：公卿将相。士夫：士大夫的简称，因为作者要在文字上和上一句的“平民”对称，才把士大夫写成“士夫”。贪权市宠：贪婪权势祈求获得宠信。市：买卖。

【译文】

一个平民老百姓如果愿意尽自己的能力广积恩德、广施恩惠，他虽然没有公卿相国的名位，却同样受到世人的敬仰；那些有高官厚禄的士大夫们如果只是一味地贪图权势、希求宠幸，虽然有着公卿爵位，却像一个讨饭的乞丐一样可悲。

【评析】

人与动物的区别，就在于“道德”两字。道德高尚者，哪怕是平民百姓，也是精神上的贵族。相反，内心阴暗、只知贪权邀宠者，即使地位再高，只是精神上的乞丐。这就警示那些身处领导地位的人，要想获得人民的拥护和爱戴，必须多做好事，造福一方；同时鼓励普通人，应努力追求精神上的高贵和尊严。

【咀嚼菜根】

士君子尽心利济，使海内少他不得，则天亦自然少他不得，即此便是立命。
——陈继儒《小窗幽记》

圣人上德而不功，尊道而贱物。道德当身，故不以物惑。
——管仲《管子·戒》



【菜根典故】

战国时著名的贤士陈仲，是齐国贵族田氏的后裔，其兄是齐国的卿大夫，封地在盖邑，年收入达万钟之多。陈仲从小生长在贵族家庭中，看到贵族阶级内部肮脏糜烂的腐朽生活，以及对广大下层人民的残酷剥削和压榨。他憎恨哥哥为了自己的荣华富贵不惜出卖灵魂，公开行贿、受贿，不讲道德。他深深感到个人无力改变社会，便在年轻时代就毅然与兄长决裂。他先在沂山附近隐居，但仍受到一些仕宰臣相的造访，不得安宁。之后来到风景秀丽的长白山中，陈仲打草鞋种粮食，自食其力，过着与世无争的世外桃源生活。



善根暗长 恶损潜消

【原文】

为善不见其益，如草里东瓜，自应暗长；为恶不见其损，如庭前春雪，当必潜消。

【注释】

东瓜：就是冬瓜。暗长：不知不觉地长大。损：损害。潜消：暗暗地消失。

【译文】

虽然做好事不一定能立即看到什么好处，但是好事的益处就像掩在草里面的冬瓜一样，于不知不觉中长大；做了坏事也许不会立即看出对自己的损害，但它就像春天庭院中的积雪一样，阳光一照就会悄悄地融化。

【评析】

为善不因一时看不到效果，就心生疑虑而懈怠；为恶不因一时看不见害处，就心存侥幸而继续做下去。因为善恶之报有多种，佛教称有现世报、来世报和隔世报。今人未必都信佛教的因果报应，但作为一种道德修养，人人都应自律。做一件善事算不得善人，做一件坏事也不是坏人，但量的积累到了一定的程度就会发生质的变化。

【咀嚼菜根】

子曰：“我未见好仁者，恶不仁者。好仁者，无以尚之；恶不仁者，其为仁矣，不使不仁者加乎其身。有能一日用其力于仁矣乎？我未见力不足者。盖有之矣，我未之见也。”

——《论语·里仁》

于善也，无小而不举；其于过也，无微而不改。

——刘安《淮南子·主术训》

善不积不足以成名，恶不积不足以灭身。小人以小善为无益而弗为也，以小恶为无伤而弗去也，故恶积而不可掩，罪大而不可解。

——《易经·系辞下》



【菜根典故】

东晋名将陶侃少时家境贫寒，父亲病后，全家只靠母亲一人纺线织布维持生活。为了培养他，母亲付出了全部的心血。在他十六岁时，为他在县里谋到一个小吏的职位。上任不久，他就给母亲送去一坛鱼制食品。陶母接到后，把鱼封起来，不但没有吃，反而责备陶侃：“你外面当官吏，利用职位上的方便，把公家的东西拿回来送给我，这不仅于我毫无益处，反而会增加我的忧虑。”这件事深深教育了陶侃。

母亲的正直、善良、勤劳、俭朴对陶侃产生了潜移默化的作用，使他一生都保持着正直、俭朴的美德。陶母教子的故事从此广为流传。



虚圆立业 债事失机

【原文】

建功立业者，多虚圆之士；债事失机者，必执拗之人。

【注释】

虚圆：谦虚而圆通。债事：败事。《礼记·大学》中有：“此谓一言债事。”

【译文】

能够建立宏大功业的人，大多是处世谦虚圆通的人；容易失败抓不住机会的人，一定是性情刚愎固执的人。



【评析】

良好的人际关系是事业成功的基础。这在现代商品经济时代里，显得尤为重要。建立良好的关系，首要的是培养谦虚随和的个性，不执拗，不偏激，这也是文中“虚圆”的意思。一个人个性的形成有先天的因素，但后天的培养更为重要，所以认识自己的个性缺陷，时刻总结并予修正，是十分重要的。

【咀嚼菜根】

性情执拗之人，不可与谋事也。机趣流通之士，始可与言文也。

——王永彬《围炉夜话》

立业建功，事事要从实地着脚，若少慕声闻，便成伪果；讲道修德，念念要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

隋炀帝杨广的父亲是隋文帝杨坚。杨广共兄弟五人，哥哥杨勇是长子，老二便是杨广，老三是杨俊，老四是杨秀，最后是杨谅。隋文帝称帝后，很快将杨勇立为太子。杨广因为自己的战功在哥哥之上，这使他渐渐有了取而代之的欲望。为了实现他的帝王之梦，杨广费尽心机地将自己伪装起来，而太子杨勇却缺少杨广那样的心机。明明知道父亲杨坚喜欢节俭，他偏偏要奢侈浪费；明明知道母亲独孤皇后痛恨男子宠幸众多姬妾，他还要很张扬地寻欢作乐，却冷落了母亲精心为他挑选的妻子元氏。这使得父母对他都有怨气，加上后来杨勇过分地接受百官的朝贺，使杨坚更为不满。最终隋文帝杨坚废掉了杨勇的太子之位，改立杨广为太子。



自薄而厚 先严后宽

【原文】

恩宜自淡而浓，先浓后淡者，人忘其惠；威宜自严而宽，先宽后严者，人怨其酷。

【注释】

酷：冷酷，苛刻。

【译文】

对人施予恩惠应该从淡到浓，如果开始浓厚而逐渐淡薄，那么人们就容易忘掉你的恩惠；树立威信要先严格而后宽容，如果先宽容而后严格，人们就会怨恨你的冷酷。



【评析】

有一种人，当他对人好时，恨不得掏心挖肺，一旦不称其心，则视如路人。这其实是一种愚蠢的做法，往往好心无好报。先吃美味佳肴，后吃粗茶淡饭，就难以下咽；反之就觉得这餐饭吃得很香甜。从事管理工作以及人际交往也应如此。常说“恩威并用”或“宽严兼施”，其实最理想的待人方法就是“先严而后宽”、“先淡而后浓”。

【咀嚼菜根】

法之为道，前苦而长利，仁之为道，偷乐而后穷。

——韩非《韩非子·六反》

政者，为治之具；刑者，辅治之法。

——朱熹《论语集注》

圣人之道，不能独以威势成政，必有教化。

——董仲舒《春秋繁露·为人者天》



【菜根典故】

我国早期的著名军事家、军事理论家司马穰苴在当将军前，只是一个地位低贱的人物。当上将军之后，他考虑到自己出身低微，可能会被下属轻视，担心士兵不尊敬他而不听从指挥。于是他请求齐景公，让名门出身、受人尊敬的庄贾担任督军的职务。穰苴让庄贾第二天中午到军部会面，但是庄贾却迟到了。穰苴毫不留情地依照军规，将庄贾斩首示众，并向全军公布。这样一来，穰苴威信大增，全军官兵见到他，无不惊惧顺从，军队的纪律也因之大为加强。确立自己的威信后，穰苴开始采用怀柔的手段，关心士兵的生活，体恤军情，从而使得士兵们更加钦佩他、爱戴他。



过俭则吝 过让则卑

【原文】

俭，美德也，过则为悭吝，为鄙啬，反伤雅道；让，懿行也，过则为足恭，为曲谨，多出机心。

【注释】

俭：节俭，节约。悭吝：吝啬。鄙啬：过分克俭而吝啬。雅道：即正道。足恭：过分恭维来取悦于人。曲谨：指把谨慎细心专用在微小的地方，有假装谦恭的意思。

【译文】

生活俭朴是一种美德，可是如果俭朴过分就是吝啬小器，斤斤计较，反而伤害了与人交往的雅趣；处事谦让是一种高尚的行为，可是如果谦让过分，就显卑躬屈膝谨小慎微，反而让人觉得是心计过多。

【评析】

勤俭是持家的良方，谦让是做人的妙策，这是中国古代圣贤们一贯提倡的传统美德。但凡事过犹不及，节俭过了头，常成为吝啬，让人感觉不到生活的乐趣；谦让过了头，不是让人感到迂腐，就是让人觉得居心不良，反而弄巧成拙。所以说，为人处事，都要讲一个“度”。

【咀嚼菜根】

情可顺而不可徇，法宣严而不宣猛。

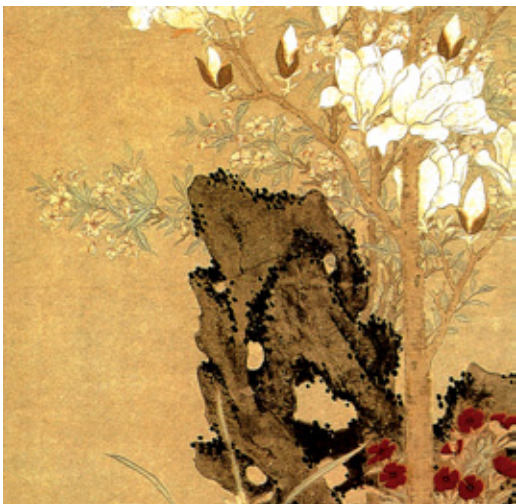
——张居正《陈六事疏》

圣人之制民，使之有欲，不得过节；使之敦朴，不得无欲；无欲有欲，各得以足，而君道得矣。

——董仲舒《春秋繁露·立元神》

取之有制，用之有节则裕；取之无制，用之不节则乏。

——张居正《论时政疏》



【菜根典故】

北宋时期，有位画家叫孙知微，专擅人物画。一次，他受人之托画一幅《九耀星君图》。他用心将图用笔勾好，人物栩栩如生，衣带飘飘，宛然仙姿，只剩下着色最后一道工序。恰好此时有朋友请去他饮酒，他对弟子们说：“这幅画的线条我已全部画好，只剩下着色，你们须小心些，不要着错了颜色。”孙知微走后，弟子们围住画，互相交流心得。其中有一个叫童仁益的弟子，平时爱卖弄小聪明，他故作高深地说：“老师每次画瓶子，总要在瓶中画一枝鲜花，可这次却没有。也许是急于出门，来不及画好，我们还是画好了再着色吧。”童仁益说着，在瓶口画了一枝艳丽的红莲花。孙知微从朋友家回来，发现童子手中的瓶子生出一朵莲花，又气又笑地说：“这是谁干的蠢事，若仅仅是画蛇添足倒还罢了，这简直是弄巧成拙嘛。童子手中的瓶子，是水曜星君用来降服水怪的镇妖瓶，你们给添上莲花，把宝瓶变成了普通的花瓶，岂不成了天大的笑话。”说着，把画撕个粉碎。



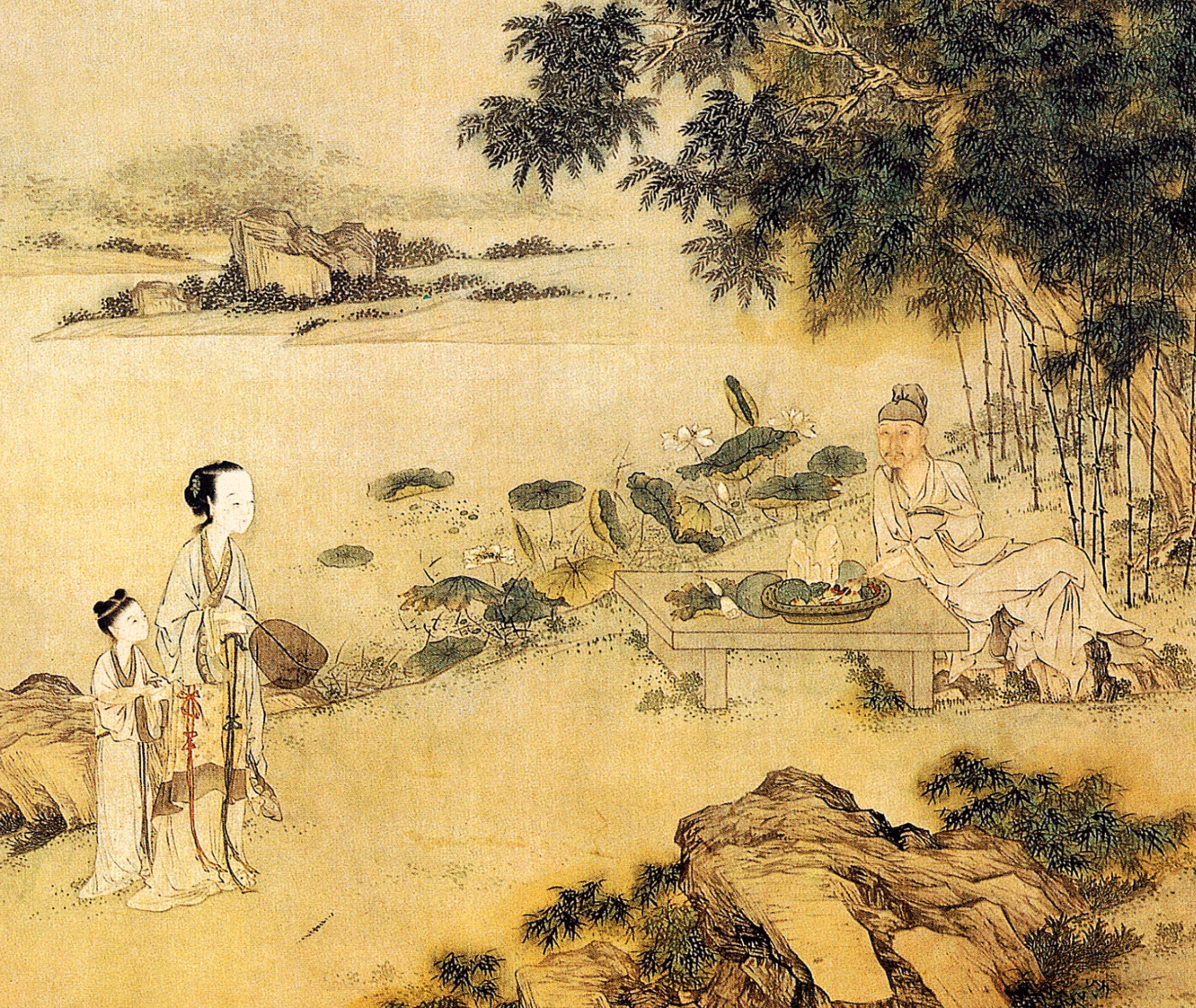
菜根谭



淡泊从容

DAN BO CONG RONG

古人云：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”在这一章中，洪应明循循善诱地教导我们：为人处世，当应淡泊寡欲，从容应对，进而“不以物喜，不以己悲”；为官爱民，立业种德，修德忘名，洁身自好。天地间，若为为一人之利，蝇营狗苟者，必定一叶遮目，不见天日。只有淡泊从容，严明守正，为天下利而利者，才能视远方为风景，最终任重致远，成就伟业。



学以致用 立业种德

【原文】

读书不见圣贤，如铅槧佣；居官不爱子民，如衣冠盗；讲学不尚躬行，为口头禅；立业不思种德，为眼前花。

【注释】

铅槧佣：写字的木板叫槧，此处指抄书匠。口头禅：原指有的禅宗和尚空谈禅理不实行，喻指经常挂在口头的词句。眼前花，即昙花。

【译文】

研读诗书却不洞察古代圣贤的思想精髓，只会成为一个抄写匠；当官却不爱护黎民百姓，就像一个穿着官服戴着官帽的强盗；讲习学问却不身体力行，就像一个只会口头念经却不通佛理的和尚；创立事业却不考虑积累功德，就像眼前昙花一样会马上凋谢。

【评析】

“尽信书，则不如无书”，读书只是获取知识的一种方式。读书的精髓应在于学习某种先进的思想理念或方法。人应该驾驭书，而不能成为为读书而读书的“书呆子”。而“为官一任”，当应“造福一方”。只取官俸，不爱护人民之官，白白浪费了施政的光阴和社会财力，可谓不折不扣的人民公敌。

【咀嚼菜根】

学者犹种树也，春玩其华，秋登其实。讲论文章，春华也；修身利行，秋实也。
——颜之推《颜氏家训·勉学》

若既不出户，又不读书，则是面墙之士。号子羔、原宪之贤，终无济于天下。
——顾炎武《与友人书》

古人学问无遗力，少壮工夫老始成。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。
——陆游《冬夜读书示子聿》



【菜根典故】

明朝官员海瑞在中国历史上是有名的清官，他为官清廉正直，爱民如子，因此老百姓都很爱戴他。他下属的官吏害怕他的威势，有劣迹的多数自行免职离开。有一户有权势的人家把门漆成红色，听说海瑞来，把门涂黑了。海瑞锐意改革，要求浚通吴淞江，疏导河流入海，百姓因此得到了好处。他一向憎恨大户兼并土地，极力打击豪强，安抚贫弱。贫民被富户并入的田地，都被他夺了回来还给贫民。他下命令迅速凌厉，地方官又愁又怕地执行着，豪强甚至跑到别的郡县去躲避。后来有人弹劾海瑞包庇奸民，鱼肉缙绅，扰乱政事，于是皇帝将他降职。当百姓听说他要调走后，在路上号哭流泪，在家里画了像来祭祀他。当时有个御史到他家里看望海瑞，海瑞准备鸡和黍招待他，御史看到他家里空荡荡的，除了一张床什么也没有，于是叹息着离开了。海瑞就是这么清廉呀！



恶人读书 适以济恶

【原文】

心地干净，方可读书学古，不然，见一善行窃以济私，闻一善言，假以覆短，是又藉寇兵而赍盗粮矣。

【注释】

学古：师法古代圣贤的意思。窃以济私：偷偷地拿来为一己之私所用。

【译文】

心中有一方净土，思想纯正的人，才能够研读诗书，学习圣贤的美德。不然，看见一个好的行为就偷偷地用来满足自己的私欲，听到一句好的话就借以来掩盖自己的缺点，这种行为等于向敌人资助武器，给盗贼运送粮食了。

【评析】

现在讲求的德才兼备和这个道理恐怕有相通的地方。一个心地纯洁、品德高尚的人有了学问，可以用来修身、齐家、治国、平天下，对人类社会的有所贡献；一个心术不正的人有了学问，则如虎添翼，他会利用学问去做各种危害人的事，例如现代人所说的“经济犯罪”和“智慧犯罪”等等。

【咀嚼菜根】

古之学者为己，以补不足也；今之学者为人，但能说之也。古之学者为人，行道以利世也；今之学者为己，修身以求进也。
——颜之推《颜氏家训·勉学》

以富贵骄人者，固不美矣；以学问骄人者，其害岂小哉？
——程颢、程颐《二程粹言》

人而不学，虽无忧，如禽何？学者，所以求为君子也。求而不得者有矣，夫未有不求而得之者也。
——扬雄《法言·学行》



【菜根典故】

严嵩是中国历史上臭名昭著的大奸臣，明世宗嘉靖年间当上首辅（相当于宰相）后，专横跋扈，卖官鬻爵，作恶多端达十五年之久。可就是这么一个卑鄙之徒，竟是一个饱读诗书，在诗文上造诣深厚的才子。嘉靖十八年，京城上空彩云满天，道士们说这是五彩祥云，是国家太平的吉兆。严嵩借此机会，用尽平生所学，写了一篇《庆云赋》，献给当时的皇帝明世宗。明世宗看后，觉得此赋语句典雅精工，辞藻华丽扬芬，较之前大臣们所献的颂词，此赋远远高出一筹。世宗越读越爱，连连击节叫好。严嵩听说后，大受鼓舞，不久，他又趁热打铁，呈献了《大礼告成颂》。世宗读了，觉得字字珠玉，句句风流，更加爱不释手。从此，世宗对严嵩另眼相看，宠眷日深。严嵩从此青云直上，最终权倾一时。



书读至乐 物观化境

【原文】

善读书者，要读到手舞足蹈处，方不落筌蹄；善观物者，要观到心融神洽时，方不泥迹象。

【注释】

筌蹄：筌，捕鱼的竹器；蹄，捕捉兔子的圈套。后引申为俗套、成规。心融神洽：指人的精神与物体融合为一体，即达到了无我的境界。泥：拘泥。

【译文】

善于读书的人，要读到心领神会而忘形地手舞足蹈时，才不会掉入文字的陷阱；善于观察事物的人，要观察到全神贯注与事物融为一体时，才是不拘泥于表面现象而了解事物的本质。

【评析】

读书察物都存在一个方法论的问题。读书只为装点门面或识文断字，只为吟风弄月或寻章摘句，就不可能得其精髓。经典之作固然是古圣先贤和学者专家的呕心沥血之作，但是书中言论未必适合每个人的情况。事物在发展，情况在变化，要辨明书中资料的真假，就要以求知求真而不是死搬教条的态度去读书。

【咀嚼菜根】

读书无论资性高低，但能勤学好问，凡事思一个所以然，自有义理贯通之日。
——王永彬《围炉夜话》

一个真正懂得读书的人，要能读到心领神会的境界，才不会陷入只背诵词章文句，而不明书中真理。

——《励志格言》

好读书，不求甚解；每有会意，便欣然忘食。
——陶渊明《五柳先生传》

文者，情之动也；情者，文之机也。文乃性情之华，情动中而发于外。是故情深而文精，气盛而化神，才挚而气盈，气取盛而才见奇。
——傅山《诗文杂论》



【菜根典故】

古代有一个五柳先生，他沉默寡言，不大喜欢说话，但是他对各种问题都喜欢思考，对各种社会现象都留心观察，并且有他独到深刻的见解。他不大喜欢说话，并非他的天性，只要遇到知己，他可以慷慨激昂地抒发胸中的郁闷，抨击官场的劣迹、社会的弊端。他“好读书”，但“不求甚解”，一心领会它的精要之处。一旦解除了一个疑团，懂得了一些新的道理，便乐得手舞足蹈，有时甚至连饭都忘记吃了。五柳先生尤其可贵之处是不羡慕名利，不愿低三下四奉迎拍马，对那些仗势欺人高高在上的官僚，他极为轻蔑鄙视，总是避而远之。由于他不愿与世俗相处，所以隐居故里。



心虚明理 心实却欲

【原文】

心不可不虚，虚则义理来居；心不可不实，实则物欲不入。

【注释】

虚：谦虚、虚心。此有留有余地之义，与下文“实”相对。义理：理学术语，指道义和天理。实：充实。意谓以正气充满。物欲：追求物质利益的欲望。与上文“义理”相对。

【译文】

人一定要有虚怀若谷的胸襟，只有谦虚谨慎才能获得真知灼见；人一定要坚强执着，意志坚定，那样才能不受名利的诱惑。

【评析】

一个人自以为是，听不进外来的一切意见，那他的生命就如一潭死水，永远享受不到智慧带来的益处。有作为的人，理应虚怀学习前人的经验、今人的知识，形成自己的智慧。只有依靠自己形成的正确认识，才能鉴别善恶，抵御私心杂念的侵袭。犹如毛泽东所说：“虚心使人进步，骄傲使人落后。”

【咀嚼菜根】

子曰：“三人行，必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之。”
——《论语·述而》

敏而好学，不耻下问。以能问于不能，以多问于寡；有若无，实若虚，犯而不校。

——《论语·公冶长》

对松柏得其本性，对芝兰得其幽芳，则游览处皆师友也。耕读固是良谋，必工课无荒，乃能成其业。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

春秋战国时齐国名相管仲病重，齐桓公亲往探视。君臣就管仲之后择相之事，有一段对话，发人深省。桓公：“群臣之中谁可为相？”管仲：“知臣莫如君。”桓公：“鲍叔牙如何？”管仲：“鲍叔牙为人清廉纯正，是个真正的君子。但他对于善恶过于分明，一旦知道别人的过失，终身不忘，这是他的短处，不可为相。”桓公：“隰朋如何？”管仲：“隰朋对自己要求很高，能做到不耻下问，对不如自己的人哀怜同情；对于国政，不要他管的他就不打听；对于事务，不需要他了解的，就不过问；别人有些小毛病，他能装作没看见。不得已的话，可择隰朋为相。”虽然齐桓公并没有听取管仲的意见，但隰朋谦而好问、不耻下问的美名却流传千古。



修德忘名 读书深心

【原文】

学者要收拾精神，并归一路。如修德而留意于事功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

【注释】

学者：向学之人，即读书人。实诣：真正的造诣。此指学业所应达到的程度。寄兴：寄托兴致和情怀。

【译文】

做学问就要集中精神，一心一意致力于研究。如果在修养道德的时候仍不忘记成败与名誉，必定不会有真正的造诣；如果读书的时候仍喜欢附庸风雅，吟咏风花雪月，那么他的学问必然不会有深厚的根基。

【评析】

历来做学问讲究个“勤”字，勤中苦，苦中乐，本来就沒捷径可寻，所谓“读书之乐无窍门，不在聪明只在勤”，有一分耕耘才能有一分收获。课堂上所学只是师傅领进了门，要想有高深造诣全靠自已下苦功。读书只知道吟风弄月讲求风雅、寻章摘句不务实学、不求甚解也不深思，这种人永远不可能求到真才实学。

【咀嚼菜根】

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。
——韩愈《进学解》

学而时习之，不亦说乎？
——《论语·学而》

业精于勤荒于嬉。
——韩愈《进学解》

人非生而知之者，孰能无惑？惑而不从师，其为惑也，终不解矣。生乎吾前，其闻道也固先乎吾，吾从而师之；生乎吾后，其闻道也亦先乎吾，吾从而师之。
——韩愈《师说》



【菜根典故】

唐代著名书法家、草书圣手怀素幼年时随从伯祖父出家。后来，他来到了潇湘之地，在此修行，拜“草圣”张旭为师，专心致志学习草书。怀素练字十分勤奋刻苦。每天天不亮就起床，研墨挥毫。但是由于贫穷没有钱买纸，于是他在住的地方种上芭蕉树，摘树上的蕉叶练字，终于成为有名的书法家。据说怀素十分喜欢喝酒，每回喝醉后写的字，运笔如疾风骤雨，飞动圆转，写得很是精妙。他的狂草名动当时，时人都称张旭为“张癫”，称怀素为“以狂继癫”，并称两人“癫张醉素”。



脱俗成名 超凡入圣

【原文】

做人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累便入圣境。

【注释】

俗情：世俗人情。常指势利、市侩的社会恶习。名流：知名闻达之人。这里特指超凡脱俗、节操高洁的人。增益：增进、提高、加深的意思。物累：泛指一切阻碍精神升华和超越世俗的物质利益。累，拖累，羁绊。

【译文】

做人并不一定需要成就什么了不起的事业，能够摆脱得世俗的功名利禄，就可跻身于名流；做学问没有什么特别的好办法，能够去掉名利的束缚，便进入了圣贤的境界。

【评析】

“俗情”与“物累”，是一个人做人与治学的最大障碍。人与人之间本来差别不是太大，关键在于能否摆脱俗念和功利之心。特别是在治学方面，如果处处为利所动，就不可能做到客观与深入的研究，更不可能留下藏诸名山、流诸后世的作品。纵观历史，但凡伟大的作品，都是与功利无缘的。

【咀嚼菜根】

孔子何以弃鄙夫，只因他患得患失，尽是俗心肠。
——王永彬《围炉夜话》

惟天下至诚，为能尽其性；能尽其性，则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育，可以赞天地之化育，则可以与天地参矣。

——《礼记·中庸》

诚于中，形于外，富润屋，德润身。
——《礼记·大学》



【菜根典故】

从前有个道学先生，脚登高底大鞋，甩着长袖，拖着宽带，头戴一顶三纲五常的帽子，身穿一件伦理道德的衣裳，从故纸堆里弄来一两句儒家经典，陈词滥调，念诵不已，自以为是货真价实的仲尼弟子。有一次，他正好碰到文士刘谐。刘谐是个聪明而有学问的人，看见他这副样子，嘲笑他说：“你这样实际是不了解我仲尼老兄。”道学先生气得变了脸色，站起来说：“天下生仲尼，万古长如夜。你算什么，竟敢直呼夫子的名字而称兄道弟！”刘谐说：“噢，怪不得羲皇以前的圣人不分昼夜，整天点着灯笼走路啊。”



读心中文 听本真曲

【原文】

人心有部真文章，都被残篇断简封锢了；有部真鼓吹，都被妖歌艳舞湮没了。学者须扫除外物，直觅本来，才有个真受用。

【注释】

真文章：此处暗喻纯真的本性。

【译文】

每一个人的心里都有真正的理性，但是被残缺不全的知识封闭了。每一个人的心里都有与生俱来的心声，但被那妖艳的歌舞淹没了。做学问的人一定要排除外界的诱惑，直接去寻求人心中最自然的本性，才能真正地享受到人生的乐趣。

【评语】

读书必须用智慧来分辨书中所讲道理的是非，要从书中找出一个自我。要直接向自己心灵深处寻找属于本然之性的良知。书读多了，想深了，见广了，便会逐步形成自己的思想和认识，成为自己精神世界的组成部分。人类要发展，继承前人的知识与文化是必要的，但只知继承不知求异，只知认同不知怀疑，最终会成为前人的俘虏。

【咀嚼菜根】

上学以神听，中学以心听，下学以耳听。以耳听者，学在皮肤；以心听者，学在肌肉；以神听者，学在骨髓。

——《文子·道德》

虽有嘉肴弗食不知其旨也；虽有至道弗学不知其善也。是故学然后知不足，教然后知困知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。故曰教学相长也

——《礼记·学记》

学莫贵乎自得，非在外也，故曰自得。不深思则不能造于道，不深思而行者，其得易失。

——全祖望《宋元学案·伊川学案》



【菜根典故】

向郎是三国时期蜀国的学者，曾随诸葛亮南征北战，战功显赫。后来马谡大意失掉了街亭，向郎知情却没有告发马谡，于是被革掉官职，回乡闲居。最初他情绪十分颓废，后来渐渐平静下来，开始读书生活，认真研

习《诗经》、《论语》、《尚书》等经典名著。到后来，向郎读书兴趣越来越高，常常废寝忘食。他在读书过程中，发现很多书因传抄之误而出现大量错别字，有的章节还有遗漏或增衍之处，个别注解也不准确。于是他下定决心，对这些书进行勘

误校对，他边抄边校，订补遗漏，纠正错误的注解，有时还加进新注释。在他去世前三十年间，从未间断校书工作。向郎花费三十年时间所抄写校

勘的书，都可以堆满一间房子了，他校勘整理经书古籍对

弘扬古代文化作出了重要贡献。向郎乐于校书，使他抛弃了荣

辱，忘却了炎凉，得到了人生的极乐。



严于出入 谨于交游

【原文】

教弟子，如养闺女，最要严出入，谨交游。若一接近匪人，是清净田种下一不净的种子，便终身难植嘉禾矣！

【注释】

弟子：即弟与子。此处泛指晚辈，亦可作学生解。匪人：指言行品德不端正的人。匪，同“非”。清净田：佛教术语，即清净的心田。

【译文】

教育弟子就好像抚养闺中的女儿一样，最重要的是严格管理其生活起居，注意他所结交的朋友。一旦让他结交了品行不端的朋友，就好像在肥沃的土地中播下了一颗不良的种子，最终长不出好苗子来。

【评语】

养不教，父之过。中国人历来重视子弟教育，除书本知识外，尤重视环境的选择。青少年血气方刚，由于社会经验不足，容易误入歧途，碰到良师益友足可帮助走向成功之路，而酒肉之交只会葬送自己的前途。所谓“近朱者赤，近墨者黑”，良好的环境是教育成功的基础因素。

【咀嚼菜根】

与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香；与恶人交，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。

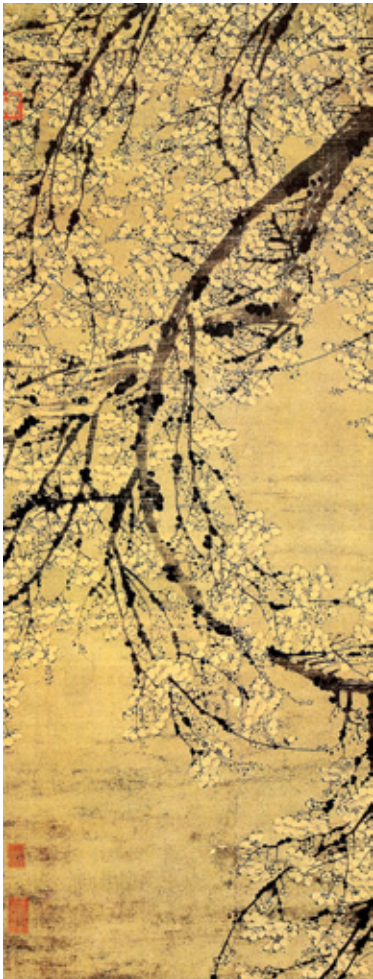
——程登吉《幼学琼林》

蓬生麻中，不扶自直！白沙在涅，与之俱黑。兰槐之根是为芷，其渐之，君子不近，庶人不服。其质非不美也，所渐者然也。君子居必择乡，游必就士，所以防邪辟而近中正也。

——荀况《荀子·劝学》

孔子曰：“益者三友，损者三友。友直，友谅，友多闻，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，损矣。”

——《论语·季氏》



【菜根典故】

战国时期，儒家学派代表人物孟子在很小的时候，父亲就死了，母亲带着他守寡。他们刚开始时住在兔村，此地靠近坟场，母亲以纺纺织布为生。孟子看见出殡、埋葬及祭拜的情形后，常跟小朋友一起玩这种游戏。孟母觉得居住在这地方实在很不妥当，于是就迁移到庙户营村。该村有屠宰场，孟子又学起屠夫宰猪做生意的样子。孟母见儿子如此模样，内心更加担忧，便再搬到邹城。由于新宅靠近学堂，孟子就每天以学人家读书的模样为乐，孟母这才安心定居下来。后来孟子经过努力学习，成为了一位博学的学者，被人称为“亚圣”，这都是孟母教子有方的功劳呀！



容处家变 直陈友失

【原文】

处父兄骨肉之变，宜从容不宜激烈；遇朋友交游之失，宜剖切不宜优游。

【注释】

父兄骨肉之变：指亲人之间发生矛盾和变故。剖切：与事理完全相合，即切中事理。优游：本意为悠闲。此处指漫不经心。

【译文】

面对父兄或骨肉至亲之间发生的变故，应该沉着处理，不宜感情用事采取激烈的态度；在与朋友的交往过程中，一旦朋友之间发生什么过失，应该态度诚恳地规劝，不宜置之不理任其错误。

【评析】

人生在世，亲朋好友不可或缺，所谓“在家靠父母，出门靠朋友”。但人与人在一起怎样相处，怎样处理不可避免的矛盾，却大有学问。每家都有一本难念的经，家庭里为一些很小的事就会产生这样或那样的矛盾，不可能视而不见。如果是以快刀斩乱麻的方式或者以压制一方的激烈方式来解决问题，是很难平衡的。

【咀嚼菜根】

为乡邻解纷争，使得和好如初，即化人之事也；为世俗谈因果，使知报应不爽，亦劝善之方也。

——王永彬《围炉夜话》

非得良友时时警发砥砺，则其平日所志向，鲜有不潜移默夺，弛然曰就于颓靡者。

——王守仁《年谱三》

辅仁者，友也，于是以友之高明开我之蒙蔽，以友人之宽厚化我之私狭。对端方之儒，怠惰不觉其潜消，得直谅之助，过端不觉其日寡。

——钟凌《颜习斋先生言行录·齐家第三》



【菜根典故】

三国时吴国大将吕蒙自少年时代就从军，半生戎马，没有怎么读过书。一次，吴主孙权对吕蒙和另一位将军蒋钦说：“你们现在都掌管地方事务，要办理事务就需要学习，增加智慧。”吕蒙回答说：“我们军队里事务繁忙，恐怕没有时间学习。”孙权开导他说：“你事务再多也不会超过我吧？我感觉到学习对我有不少好处。”经过这一番开导，吕蒙明白了道理，思想顾虑也解除了。他开了同学馆，招揽了一些有见识有作为的人共同读书，开展讨论，以提高对兵法、历史的理解，更重要的是自从立定志趣之后，他坚持学习，不知道什么是疲倦和困难。他除了精读孙权指定的书目外，自己又扩大阅读范围，以至于专门从事儒学研究的人都没有他读书多。



不以神用 何以得趣

【原文】

人解读有字书，不解读无字书；知弹有弦琴，不知弹无弦琴。以迹用，不以神用，何以得琴书之趣？

【注释】

无弦琴：此指宇宙万物的一切声响，也就是天籁。以迹用：拘泥于事物的表象。迹，形体，表象。以神用：以神思领悟其中的内涵。

【译文】

一般人只会读懂用文字写成的书，却无法读懂宇宙这本无字的书；只知道弹奏有弦的琴，却不知道弹奏大自然这架无弦之琴。一味执着事物的形体，却不能领悟其神韵，这样怎么能懂得弹琴和读书的真正妙趣呢？

【评析】

中国传统的书画、音乐、诗文很讲究神韵，这种神韵是人的体验而不是有形可读可视可听的。这一心路历程需要有一番参禅悟道的功夫。例如一些书法大师，不仅于有形之书有所得，看天上的万朵行云也能悟出书法的笔道神韵。艺术如此，读书的道理也是一样的。

【咀嚼菜根】

语之所贵者意也，意有所随。意之所随者，不可以言传也。

——庄周《庄子·天道》

山水是文章化境，烟云乃富贵幻形。

——王永彬《围炉夜话》

大抵禅道惟在妙语，诗道亦在妙语。

——严羽《沧浪诗话·诗辨》

诗者，吟咏情性也，盛唐诗人惟在兴趣，羚羊挂角，无迹可求。故其妙处莹彻玲珑，不可凑泊，如空中之音，相中之色，水中之月，镜中之象，言有尽而意无穷。

——严羽《沧浪诗话·诗辨》



【菜根典故】

唐代杰出书法家张旭，字伯高，苏州吴人。据说，他见到挑夫争先走路的步法姿态，又听音乐的节奏旋律，领悟了字体的意态；观赏歌舞艺人公孙大娘舞剑器时刚柔相济的剑艺，又悟得书法的神韵，所以，他的书法十分高妙。张旭一生喜好喝酒。每当喝得大醉时，就呼叫狂跑，然后下笔书写，有时用头顶蘸上墨汁书写，酒醒后看自己的字，认为玄妙神奇，但再不能写出这样的字了。人们给他起了个名，叫“张颠”。唐代大诗人杜甫在《饮中八仙歌》中写道：“张旭三杯草圣传，脱帽露顶王公前，挥毫落纸如云烟。”



文章恰好 人品本然

【原文】

文章做到极处，无有他奇，只是恰好；人品做到极处，无有他异，只是本然。

【注释】

极处：登峰造极的最高成就。恰好：恰到好处。

【译文】

文章写到最美妙的境界，没有什么特别之处，只是写得恰到好处；品德修炼到最高尚的境界，没有什么特别的地方，只是表现出人最善良的本性。



【评析】

这里的“恰好”和“本然”，说的都是一个“真”。文章是书面语言，它和口头语言一样都是用来表达思想的，所以能否正确客观地表达思想情感，是衡量文章优劣的唯一标准，而最好的文章便是这个“恰好”。人品也是一样，一个人只要依本然生活，不矫情，不虚伪，就是一个真人。

【咀嚼菜根】

通乎己之不足，则不与外物争矣。
——吕不韦《吕氏春秋·谨听》

不刻意而高，无仁义而修，无功名而治，无江海而闲，不道引而寿，无不忘也，无不有也，淡然无极而众美从之。此天地之道、圣人之德也。
——庄周《庄子·刻意》

尔早承吾与尔父之教，亦慧而能文。吾数有问尔，尔能记忆，议论亦有先后。切不可自弃。残编手泽，穷年探讨，益当精进自得。粗茶淡饭、布衣茅屋度日，尽可打遣。如求田问舍，非尔之才。即当安命安分，不可妄想。人无百年不死之人，所留在天地间可以增光岳之气，表五行之灵者，只此文章耳。念之，念之。
——傅山《甲子夏书示连苏》



【菜根典故】

唐朝画家韩幹长于画马，被誉为有唐以来画马的第一人。韩幹幼年时家境贫寒，在一家酒店里当酒童。一天，他到诗人王维家去要酒钱，因久等无聊，便在地上画着玩。王维出来见了很惊奇，认为这孩子很有点画画的天分，就每年送他钱供他学画。韩幹一连学了十余年的画，画得很出色，尤其是画马，堪称一绝。天宝初年，他被召入内廷为供奉，有人问他为什么能画得如此好，他说：“做人做到极处，只是出自本性，文章做到极处，只是由于恰如其分，既无过也无不及。画马也一样，我只是尽量将马的本态画出来而已。”人们听后都认为有道理。



道德学问 随事警惕

【原文】

道是一重公众物事，当随人而接引。学是一个寻常家饭，当随事而警惕。

【注释】

道：道理，含有通往真理之路的双重意义。公众物事：指社会大众的事，《隋书·张衡传》：“临死大言曰：‘我为人作何物事，而望久活。’”随人而接引：随着各人的本性加以引导。警惕：警戒、注意的意思。

【译文】

真理是一件大家都可以去追求和探索的事情，应该随着个人的性情来加以引导；做学问就像家常便饭，应当在每一事情中留心学习。

【评析】

这一条是谈求道和问学之法。在常人眼里，“道”往往是高不可攀的东西，只有道学家才可求得，却不知“道”其实就在日常事物之中，只要随着自己的本性去做，也就获得了“道”的真谛。学问也并非莫测高深，只要用心去做，就如家常便饭，人人可为。今天，我们在从事科学研究和理论研究之时，更不要妄自菲薄。

【咀嚼菜根】

读书无论资性高低，但能勤学好问，凡事思一个所以然，自有义理贯通之日；立身不嫌家世贫贱，但能忠厚老成，所行无一毫苟且处，便为乡党仰望之人。
——王永彬《围炉夜话》

为学务日益，此言当自程。为道贵日损，此理在既盈。
——苏轼《张寺丞盖斋》

学者志正而不息，则熟于天理，虽有未知，闻言即喻，不待广譬也。逊志而敏求，则言易相入，但微言告之而无不尽善。此言教者在养人以善，使之自得，而不在于详说。
——王夫之《张子正蒙注·中正篇》



【菜根典故】

春秋末年，郑国有一位叫子产的宰相，他治理国家的方法非常独特。他从来不对民众的言论加以压制，即使是对郑国的政治抱不满甚至是嘲讽态度的人。当时郑国各地普遍地设有被称为“乡校”的学校，在那里培养知识分子。但是同时，乡校也往往为那些对政治不满的人利用，当作政治活动场所，发泄自己的忧怨。一些大臣提出意见，要求关闭“乡校”。子产反驳说：“其实大可不必关闭乡校，民众聚集在那里评议政治实在无可厚非，我们正可以把他们的意见当作为政的参考。如果强行压制，正如堵塞河道一样，水势虽然能够被一时堵住，不久更大的洪水就会滚滚而来，冲溃堤岸，泛滥成灾。与其如此，倒不如平时慢慢疏通洪水，因势利导，顺其自然，对他们的性情加以引导，这样天下就会大治呀。”



毋偏人言 不恃己长

【原文】

毋偏信而为奸所欺，毋自任而为气所使；毋以己之长而形人之短，毋因己之拙而忌人之能。

【注释】

气：发扬于外的精神，此处指一时的意气。自任：放任自流的意思。形：对比。

【译文】

不要盲目相信某一方面的言辞而被那些奸邪的小人所欺骗，也不要自以为绝对正确而被一时的意气所驱使；不要用自己的长处来比较人家的短处，不要因自己的笨拙而嫉妒人家的才能。

【评析】

本文中四个“毋”字，是要人树立客观公正的观察问题和处理问题的方法。常言道：“兼听则明，偏听则暗。”注意倾听多方面的声音，就能更全面地了解情况，也更能公正地处理事情。另外，时刻牢记这四个“毋”字，还能使自己经常保持谦虚谨慎的态度，不断充实和更新自我。

【咀嚼菜根】

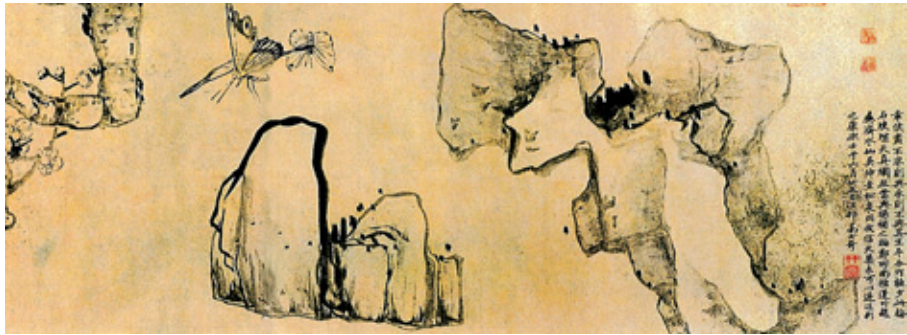
学者之病，最忌自高与自狭。
——方正学《赠俞子严溪喻》

毋为财货迷，毋为妻子蛊，毋令长者疑，毋使父母怒。

——吴麟《家训要言》

知有己不知有人，闻人过不闻己过，此祸本也。故自私之念萌，则铲之；谄谀之徒至，则却之。
——吴麟《家训要言》

戒矜夸忌毁：学者须虚心服善，文字果佳，亦本分内事，且学业无尽，进一步又有一步，工夫何用矜夸？若文字未到，便当克己自反，用功求进，忌毁他人，何与己事？至于课列前后，文有一日之短长，学有异时之消长，正当各自努力，前列者勿遽自夸张，后殿者亦无漫相诋毁。
——杨绳武《钟山书院规约》



【菜根典故】

春秋时期秦国的国君秦武王生病了，请名医扁鹊来看病，扁鹊望闻问切之后，说：“此病可以治好，请您放心地让我医治吧。”但是秦武王的近臣对秦武王说：“大王的病在耳朵和眼睛之间，即使治疗也未必能治好。如果处理不当，还可能把耳朵搞聋，把眼睛搞瞎。”秦武王把近臣的话告诉了扁鹊。扁鹊听了，大发脾气，把针石丢在地上，气愤地说：“君王跟懂得医理的人商量治病，却又听信小人胡言乱语，这怎么能治好您的病呢？如果用这种方式来管理秦国的政事，偏听偏信奸佞小人所言，秦国很快就会灭亡啊！”



人生无常 不可虚度

【原文】

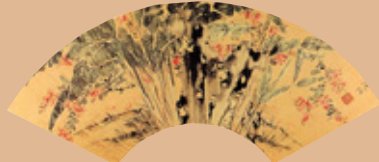
天地有万古，此身不再得；人生只百年，此日最易过。幸生其间者，不可不知有生之乐，亦不可不怀虚生之忧。

【注释】

万古：即千年万代。此身：指这一生。虚生：虚度一生。

【译文】

天地能够万古长存，可是人的生命却不可再次获得；人的一生只有百年光景，很容易度过。有幸生活在世界上，不能不知道拥有生命的乐趣，也不能够不时常担忧是否会虚度一生。



【评析】

生命是世间最可宝贵的东西，历代圣贤都提出要珍爱生命，佛教更是宣扬“人生难得，佛法难闻”。所以生而为人，应该充分享受生命的乐趣，但人生苦短，匆匆如白驹过隙，总让人有无奈之感。怎样过好一生，这是每个人都应该慎重思考的问题。

【咀嚼菜根】

前不见古人，后不见来者；念天地之悠悠，独怆然而涕下。
——陈子昂《登幽州台歌》

宽性宽怀过几年，人生人死在眼前。
——慧玉《修身进德嘉言录》

人生光阴易逝，要早定一成器日期。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

东汉名臣班超为人胸怀大志，不拘小节，富有口才，读的书也很多。后来他的哥哥班固被征召出任校书郎，班超和母亲一起跟着来到京都洛阳。由于家境贫困，班超常常为官府书写文书以供养老母。这种工作时间长而又很辛苦。有一次，班超停止书写文书，扔了手中的笔，慨叹道：“男子汉大丈夫没有其他宏伟的志向，至少应该像傅介子、张骞那样在异国建立功勋，以获封侯之赏，怎么能长期在笔砚之间消磨年华呢？”旁边的人都笑他。班超说：“庸人怎么会理解我的志向呢？”后来他去找相面的看相，相面人说：“先生，现在不过是平常百姓，但是有朝一日必定在万里之外受封侯之赏。”后来，班超果然为国家建立了一番事业。



以德御才 德才兼备

【原文】

德者，才之主；才者，德之奴。有才无德，如家无主而奴用事矣，几何不魍魉猖狂。

【注释】

几何：如何。魍魉：古代传说中的精怪，例如《孔子家语》中有“木石之怪”曰魍魉。猖狂：过分放纵。

【译文】

品德是一个人才的主人，而才能是品德的奴婢。如果一个人只有才能而缺乏品德，就好像一个家庭没有主人而由奴婢当家，这样哪有不胡作非为，放纵嚣张的呢？

【评析】

自古论及德、才者多矣，而有如此精妙之语则罕见，值得人们把玩深思。德、才两者，前为主，后为次。因为德决定一个人的思想和行为，具有最本质最深层的意义。有才无德，便是心无明主，才就有可能用在邪路上，倒不如无才为好，所以孔子屡赞颜回说：“回者，贤也。”并推为上首弟子，其意也是如此。

【咀嚼菜根】

生资之高在忠信，非关机巧。学业之美於德行，不仅文章。

——王永彬《围炉夜话》

古之有才者众矣，独称周公为美才，盖能本於德也。

——王永彬《围炉夜话》

子曰：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。”

——《论语·述而》

君子先慎乎德。有德，此有人；有人，此有土；有土，此有财；有财，此有用。

——《礼记·大学》



【菜根典故】

东汉时有个叫王恁的秀才，十分有才华，为人也很正直善良。有一次，他在京师的一座空房里发现一位奄奄一息的书生，书生拿出十斤金子给他，请他用这些金子为自己办理后事。王恁便尽心为书生办理了后事，并把剩下的金子

也埋在了书生的棺材中。时过不久，有一回他在路上行走，竟有一匹马和一床绣被飘落面前。王恁禀告了县官，县官就把马和绣被判给了

了他。后来王恁乘马来到了邻县，恰好遇到了马的主人，

王恁将马与绣被还给了它们的主人。后来他又得知

自己所葬下的那位书生正

是这匹马和那床绣被的主人的儿子。主人非常感激他，称赞他是一个真正的德才兼备的人。



操持严明 守正不阿

【原文】

士君子处权门要路，操履要严明，心气和易，毋少从而近腥膻之党，亦毋过激而犯蜂蚕之毒。

【注释】

权门要路：有权有势的政要。操履：操守和行事。平易：随和、平易。腥膻：鱼臭叫腥，羊臭叫膻，比喻操守不好的人。蜂蚕之毒：比喻人心阴险恶毒。

【译文】

有学识的人处于有权势的重要地位时，节操品德要刚正清明，心地气度要平易随和。不要放松自己的原则与结党营私的奸邪之人接近，也不要过于激烈触犯那些阴险之人而遭其谋害。

【评析】

这一条谈的是为官之道。官场险恶，人情难测，所以身处其中，必须如履薄冰，如临深渊；同时要心气平和，少与人争。除此之外，最主要的是要深藏自己的感情和好恶，如与奸党小人相处时，既不可自诩清高，也不可有过度激行为。历史上能做得不倒翁的，大都深谙此道。

【咀嚼菜根】

所谓修身在正其心者：身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。

——《礼记·大学》

博闻强识而让，敦善行而不怠，谓之君子。

——《礼记·曲礼》

君子易知而难狎，易惧而难胁，畏患而不避义死，欲利而不为所非，交亲而不比，言辩而不辞，荡荡乎其有以殊于世也。

——荀况《荀子·不苟》



【菜根典故】

魏末晋初人羊祜，官拜尚书左仆射，都督荆州诸军事，总揽本区军民政。他出镇襄阳，开屯田，储军粮，为消灭吴国作准备。他屡请出兵而未能实现消灭吴国的愿望，57岁临

终之际，举荐杜预替代自己，为晋武帝司马炎最终灭吴统一全国打下基础。因此，灭吴之日，武帝追念其勤政之功，为之流涕。羊祜是武帝伯父司马师的妻弟，且替武帝之父司马昭掌管过机密，但他为官十分清廉，从来没有徇私枉法。他曾说过这么一句话：“我虽在公门为官，但要拒私情于千里之外，我是不会做贪污之事的。”此一言，字字犹如金石，他是这样说的，也是这样做的，为后世立下了廉政的楷模。



藏才隐智 任重致远

【原文】

鹰立如睡，虎行似病，正是它攫人噬人手段处。故君子要聪明不露，才华不逞，才有肩鸿任钜的力量。

【注释】

攫：用爪子抓取。噬：用嘴撕咬。肩鸿任钜：肩负重任的意思。

【译文】

老鹰站立时双目半睁半闭仿佛处于睡态，老虎行走时慵懒无力仿佛处于病态，实际这些正是它们准备取食的高明手段。所以有德行的君子要做到不炫耀自己的聪明，不显示自己的才华，这样才能够有力量担任艰巨的任务。

【评析】

韬光养晦、藏而不露，是中国古代圣贤一贯倡导的处世之道。《老子》五千言中，多是这类思想，如“大智若愚”、“大巧若拙”等等。这种方法在古代专制社会里，不失为一种明智的守身之法。但在现代社会里，我们不应过多提倡。当今社会强调个性张扬，注重实现自我价值，但这一切都是以不伤害他人为前提的。

【咀嚼菜根】

和气迎人，平情应物。抗心希古，藏器待时。

——王永彬《围炉夜话》

有才必韬藏，如浑金璞玉，然而日章也。

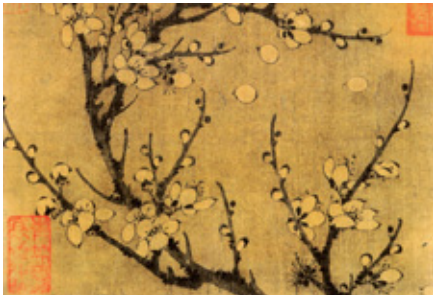
——王永彬《围炉夜话》

声名显著，守之以敛藏；利养丰饶，守之以俭朴；瞻仰人多，守之以谦下；朋侪嫉妒，守之以和忍。

——吕坤《呻吟语》

自己有好处，要掩藏几分，这是涵育以养深；别人有不好处，要掩藏几分，这是浑厚以养大。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

北周权臣（后为隋文帝）杨坚生就一副帝王之貌，目光外射，手中有一“王”字，为人深沉威严。齐王宇文宪对北周皇帝说：“杨坚相貌非凡，恐怕不会屈居人下，请求您尽早除掉他。”本来北周皇帝对杨坚早存疑心，听宇文宪说后，疑心更重。但是否立即剪除杨坚还犹豫不定，于是便问计于钱伯下大夫来和，来和也说杨坚不凡，但暗中想给自己留条后路，便谎称：“杨坚这人是可靠的，如果皇上让他做将军，带兵攻打陈国，那就没有攻不下的城防。”为杨坚避免了一场杀身之祸。杨坚听到这些消息后，知道周帝想要杀自己，因此非常恐惧。从此后他就深藏不露，韬晦隐迹，以免引起他人的猜疑。



浓夭淡久 大器晚成

【原文】

桃李虽艳，何如松苍柏翠之坚贞？梨杏虽甘，何如橙黄橘绿之馨冽？信乎！浓夭不及淡久，早秀不如晚成也。

【注释】

馨冽：馨，芳香。冽，本意为寒冷，此处作清香解。浓夭：夭是夭折，早逝。美色早逝，称浓夭。

【译文】

桃李的花朵虽然鲜艳，但怎么比得上苍松翠柏的坚忍不屈？梨杏果实虽然甘甜，但怎么能比得上黄橙绿橘蕴含的芬芳？确实如此，浓烈消逝得快还不如清淡维持得长久，少年得志还不如大器晚成。

【评析】

世人都好浓艳之物，却不知“浓夭不及淡久”，譬如桃李虽艳，一季便谢，松柏不艳却四季常青。至于“早秀不如晚成”的道理，现代心理学已做出了科学的解释。因为大多数少年才子不能正确对待早到的荣誉，易滋生骄傲自大的心理，这反而影响了他日后的发展。

【咀嚼菜根】

子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

——《论语·为政》

君子隘穷而不失，劳倦而不苟，临患难而不忘细席之言。岁不寒无以知松柏，事不难无以知君子，无日不在是。

——荀况《荀子·大略》

大器之人，若九鼎瑚琏，不可卒成也。

——河上公《老子道德经章句》



【菜根典故】

江淹，是我国南北朝时南朝的著名作家，少年时就以文采过人、才华横溢而闻名，早年也曾写过不少感人的诗赋。但是江淹到了晚年，先后依附萧道成、萧衍等，逐步做起了大官，过上安富尊荣的生活，文学才能显著减退，就很难再写出好文章了。据说江淹在任宣城太守时，夜里梦见一个自称叫张景阳的人，对江淹说：“以前我送给你一匹锦缎，现在是该还我的时候了。”江淹遂从怀中抽出几尺锦缎。那人很生气，怨他把锦缎剪裁得快完了，又说：“剩下这几尺，也做不成什么了，就送给你吧。”还有一次他梦见一个叫郭璞的人对他说：“我的笔在你那里多年，现在应该还给我了！”江淹随即向怀中一摸，竟真的有一支五彩笔，于是将笔归还郭璞。从此以后，江淹写起诗文来，再也没有名言佳句了，人们称为“江郎才尽”。



猛气化冰 无事为福

【原文】

一事起则一害生，故天下常以无事为福。读前人诗云：“劝君莫话封侯事，一将功成万骨枯。”虽有雄心猛气，不觉化为冰霰矣。

【注释】

冰霰：指冰雪。

【译文】

只要有一件事情发生就会有一种弊病跟着出现，所以天下的人都把不发生什么事情当作福分。每当读到前人所写：“奉劝大家不要再谈授官封爵的事，一个将军的功勋需要千万士兵的牺牲才能换来。”的诗句时，即使怀抱雄心壮志，也都不自觉地像冰雪消融一样化为乌有。

【评语】

人间事物存在着利害得失的相互循环，有昔日盛才有今日衰，要战场的功名就要牺牲太平的享受。事情总是利弊相随，明乎此理，知此利弊，壮志何在？争雄何为？无事为福，是因为事多生害，看到这一点，不失为是明智之人。求主观上不多事，并且事去心空，才是可行之法。

【咀嚼菜根】

治道贵清静而民自定。
——司马迁《史记·曹相国世家》

安人宁国，惟在于君，君无为则人乐，君多欲则人苦。
——吴兢《贞观政要·务农》

牧民之道，务在安之而已。天下虽有逆行之臣，必无响应之助矣。
——司马迁《史记·秦始皇本纪》



【菜根典故】

公元607年，隋炀帝杨广巡游东突厥时，见到了高丽使者，当时杨广想让高丽王高元到朝廷觐见，结果高丽王没有答应。于是杨广以此为借口出兵征伐高丽。公元612年，经过准备的第一次征伐高丽正式开始，但以失败而告终。第二年，隋炀帝又一次出兵，刚到达前线，后方杨素儿子杨玄感反叛，洛阳被重兵围攻。杨广听到消息，赶忙退兵救援洛阳。军事物资、营帐灯物都丢弃在了前线上。第二次讨伐又失败了。公元613年，又发动了第三次对高丽的战争。这次在平壤附近，隋朝的水军打败了高丽军队，高丽提出罢兵言和。杨广知道无法彻底击败高丽，就同意了。杨广三次出征高丽不仅没捞着什么好处，还激化了社会矛盾，最终导致了隋朝的灭亡。



念头勿浓 勿陷枯寂

【原文】

念头浓者，自待厚待人亦厚，处处皆浓；念头淡者，自待薄待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

【注释】

念头：此处意指生活情趣。厚：宽厚。薄：薄情、苛刻的意思。居常：日常起居的生活。

【译文】

一个对任何事情念头太多的人，往往能够善待自己，同时也能善待别人，他要求处处都丰富、气派、讲究；一个对任何事情念头很淡的人，不仅处处苛薄自己，同时也处处苛薄别人，于是事事便显得枯燥无味毫无生气。

【评语】

宽厚过度就流于奢侈，淡泊过度就流于吝啬。每个人都有七情六欲，浪费无度足以败身，刻薄寡恩必将失人。所以做人待物在自己的心里必须有一把合适的尺子，太过或不足都是不对的。这段文字突出了“中庸”之道。浓淡、厚薄，都要掌握一个度，方不会过分，也才能久长。

【咀嚼菜根】

钱能福人，亦能祸人，有钱者不可不知；药能生人，亦能杀人，用药者不可不慎。
——王永彬《围炉夜话》

故量有浅深，气有盈缩；易浅易盈，小人之腹。噫，可不忍欤！
——吴亮《劝忍百箴》

富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈，此之谓大丈夫。
——孟轲《孟子·滕文公下》

真真看破世间功名富贵、声名货利，都是虚华不实。
——德清《示马居士》



【菜根典故】

汉高祖刘邦得天下后，封赏功臣，让帮助自己夺得天下的功臣张良接受三万户封地。张良推辞了，他说：“我跟皇上最初是在留县相会，只把留县封给我就足够了。”那时的留县，经历战乱，户口大概不会超过一万户。张良随汉高祖刘邦入函谷关后，刘邦当皇帝，张良就静居在家，闭门不出，他说：“我蒙皇帝信任充当军师，不过出了点主意就封万户侯，这已经是最高的待遇了，我已经很满足了。我只想脱离人间俗事，追随仙人赤松子去神游。”所以老百姓都传说他成了神仙。张良是个明辨是非，通晓事理的人，他采取这种功成身退的方式正是他的智慧所在。



淡中知味 常里识英

【原文】

酖肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【注释】

酖，醇酒。肥，肉类食品。真味：天然的本味。神奇卓异：泛指一切超常的行为。至人：指在修养才能方面达到至高境界的人。

【译文】

烈酒、肥肉、辛辣、甘甜并不是真正的美味，真正的美味是清淡平和；行为举止奇特怪异的人不是真正德行完美的人，道德高尚的人，看起来就像普通人一样。

【评析】

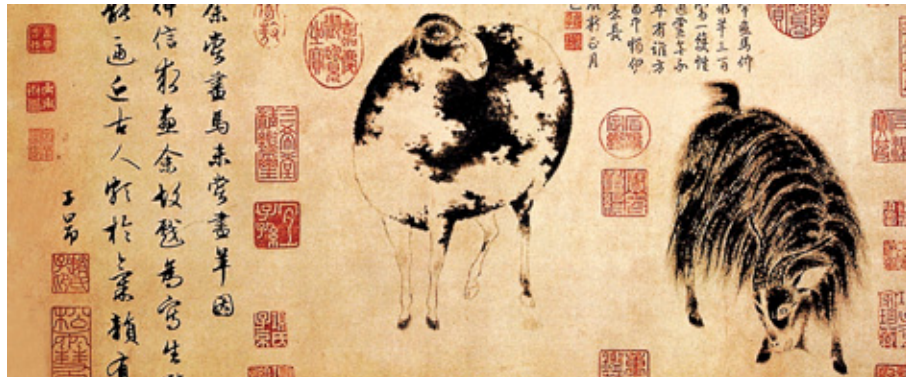
美味可口的佳肴吃多了也会觉得厌腻；粗茶淡饭，最益于身体，在一生之中最耐吃。有完美人格和高尚品德的人，都是在平凡中坚守自己的岗位，在平凡中来实践自己伟大的人生理想，在不骄不矜中修养自己品德的人，这种人总有一天会达到理想境界，垂范千古。

【咀嚼菜根】

得至美而游乎至乐，谓之至人。
——庄周《庄子·田子方》

不离于真，谓之至人。
——庄周《庄子·天下》

人言天不禁人富贵，而禁人清闲，人自不闲耳。若能随遇而安，不图将来，不追既往，不蔽目前，何不清闲之有？
——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

晋朝人文学家范汪，虽然出身显赫，但是不久其父早逝，家道渐渐衰落下去，与母亲相依为命，生活十分贫苦。他的母亲很有文化修养，经常亲自教他读书、写字。范汪本来就聪明过人，加上母亲细心指点，练出一手好书法。他为补贴家里日常花费，到处寻找抄书之事。他把书放在自己房中，成年累月抄写。没有灯油，就燃木柴当



灯，边抄边读，抄写的内容也就了然于心。在空闲的时候，他也不忘在心中默背所抄的经书。范汪就是靠这种抄书方法成为学识过人的学者。他晚年在江南居住，自己创办了一家学馆，传授学业，振兴了当地的文化教育事业。古书云，书有三味，看似清淡，但在细细的研习和回忆之中，它的韵味就显得悠远而绵长，读书做事也可以充满了无穷的乐趣。

诚心和气 胜于调息

【原文】

家庭有个真佛，日用有种真道，人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释，意气交流，胜于调息观心万倍矣！

【注释】

真佛，真正的信仰。真道：真正的原则。形骸两释：形骸指有形的肉体。观心是观察自己的种种行为，也就是反省自己。

【译文】

家庭里应该有一个真正的信仰，日常生活中应该遵循一个真正的原则，人与人之间就能心平气和，坦诚相见，彼此能以愉快的态度和温和的言辞相待。于是父母兄弟之间感情融洽，没有隔阂，意气相投，这比起坐禅调息、观心内省要强万倍。

【评析】

中国儒家历来提倡家国一体，所谓修身、齐家、治国、平天下，便是其最高的人生理想。恩格斯也说：“家庭是社会的细胞。”说明家庭对于整个社会和国家的重要性。如果一个家庭中，每个成员都能真诚相待，且有共同的理想和追求，这对于个人和社会都是有很大益处的。



【咀嚼菜根】

有和气者必有愉色，有愉色者必有婉言。

——《礼记·祭义》

家门和顺，虽饔飧不继，亦有余欢。国课早完，即囊橐无余，自得至乐。读书志在圣贤，为官心存君国。守分安命，顺时听天。

——朱柏庐《朱子治家格言》

爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。

——《孟子·离娄》



【菜根典故】

汉朝时有个叫姜诗的人，他的妻子是同郡人庞盛的女儿。姜诗侍奉母亲十分孝顺，他的妻子孝顺老人更加诚恳。母亲喜欢喝江水，而江水离住处有六七里路，他妻子常常去江边挑水。后来有一次遇上大风，没能及时回家，母亲口渴，姜诗责怪她并且休了她。他妻子于是寄住在邻居家，日夜纺织，买了好吃的东西让邻居家母亲用自己名义送给她的婆婆。这样过了很久，婆婆感到奇怪，问邻居的母亲，邻居的母亲讲了实情。婆婆感到惭愧把她叫回家里，她对婆婆的赡养从此更加恭谨。后人一直将姜诗和他妻子的诚恳孝顺传为佳话。



为官公廉 居家恕俭

【原文】

居官有二语，曰：“惟公则生明，惟廉则生威。”居家有二语，曰：“惟恕则情平，惟俭则用足。”

【注释】

廉：正直高洁。威：敬畏。

【译文】

作官有两句格言，即：只有公正无私才能明断是非，只有廉洁才能树立威信；治家也有两句格言：只有宽容才能心情平和，只有节俭家用才能物质充足。



【评析】

纵观历史，为官而能留得清名的，都不外乎公正、廉洁两条，如宋代的包拯、明代的海瑞等。因为公正，就不会偏听偏信，心中自有明镜一片；因为廉洁，就能不怒而威，而不必以势压人。所以说，真正的官名，往往不是刻意追求的，而是凭着公正与廉洁自然而至的。这两条为官从政之道，在今天仍不过时。

【咀嚼菜根】

一粥一饭，当思来者不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

——朱柏庐《朱子治家格言》

尽己之谓忠，推己及人之谓恕。

——朱熹《论语集注》

贫无可奈，惟求俭。拙亦何妨，只要勤。

——王永彬《围炉夜话》

衣禄原有定数，必节俭简省，乃可久延。

——王永彬《围炉夜话》

恐别无生活，总期克勤克俭，毋负先人。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

春秋时齐国的名相晏子在病重快要死去的时候，让人凿开楹柱把遗书放在里面，告诉他的妻子说：“等儿子长大后取给他看。”

儿子长大后，将楹柱中的遗书取出。

遗书上说：“不能没有布帛，没有就不能穿衣打扮。但是不要过多，多则不廉，为官就必然不公正。牛马不能缺少，缺少就不能够拉车干活。但也不能多，够用就行，多了就会造成浪费。为人不能不谦虚，不谦虚，则威信不生。士人不能居于困境末路，否则不能做官任职。国家不能灭亡，灭亡就不能借以寄身。”



心植善根 根固叶荣

【原文】

心者，后裔之根，未有根不植而枝叶荣茂者。

【注释】

心者：此指善良的本性。裔：子孙后代。未有：没有。

【译文】

善良的心地是子孙后代的根本，就像栽花种树一样，如果没有牢固的根基，就不可能有繁花似锦、枝叶茂盛的景象。



【评析】

我国有重视家族、家教、家风的传统，其中家风的好坏对个人的一生有至关重要的影响。生活在心地善良、讲究礼仪、重视学习的家庭，日常也必然以善行作为自己的言行规范，都能以求学上进作为生活的主要内容。长时间耳濡目染，儿孙辈自然也学得家传而自己去创下一番事业，便可达到人和家旺了。



【咀嚼菜根】

家无贫富，人无智愚，子孙皆不可不教。非欲使其便取功名，登科第，以光门户，且使粗知礼义廉耻，稍通晓世务，庶几免为小人不肖之归。能由是以处子孙，则虽不遗以金谷爵禄，彼必能自致之，如其不教，遗以金谷爵禄，彼也不能守之。不然古人何以谓遗子黄金满筐不如一经，信哉斯言也。

——杨万里《诚斋集》

贤母使子贤也。

——韩婴《韩诗外传》

父子之间，不可溺于小慈，自小律之以威，绳之以礼，则长无不肖之悔。

——刘清之《戒子通录》



【菜根典故】

唐代书法家欧阳询自小聪明，悟性过人，读书能一目十行，过目不忘，而且他还博通经史诸书。他的儿子欧阳通也是我国历史上有名的书法家。欧阳询英年早逝，那时欧阳通还非常小，由欧阳询的妻子，徐氏教他学习书法，徐氏怕儿子不能继承父业，就给他钱让他去购买父亲的手迹，让他来摹仿，于是欧阳通刻意摹仿，以求得功名。过了几年，他的书法水平仅仅次于父亲欧阳询，因此父子齐名，号称“大小欧阳”。



幼不陶铸 长不成器

【原文】

子弟者，大人之胚胎，秀才者，士夫之胚胎。此时若大力不到，陶铸不纯，他日涉世立朝，终难成个令器。

【注释】

子弟：此指年少而尚未入仕成才者。胚胎：此处为基础、肇始的意思。士夫：“士大夫”的简称。陶铸：此处为锻炼人物的意思。涉世立朝：处世作官的意思。令器：优秀之才。令，美好。

【译文】

小孩是大人の雏型，秀才是官吏的雏型，但如果锻炼得不够火候，陶冶得不够精纯，以后走向社会或者在朝作官，最终难以成为一个有用的人才。

【评析】

古人说：“人之初，性本善；性相近，习相远；苟不教，性乃迁。”说的是幼年教育的重要性。现代儿童心理学研究发现，幼年时候习惯的好坏，将影响孩子一生的成长。许多家长在对孩子智力教育方面，往往是不惜工本，而对孩子的人格教育则多有忽视。这其实是一种目光短浅的做法，正确的做法应是二者兼顾，均衡教育。

【咀嚼菜根】

玉不琢，不成器。人不学，不知义，为人子，方少时。亲师友，习礼仪。

——《三字经》

昔孟母，择邻处；子不学，断机杼。

——《三字经》

善歌者，使人继其声。善教者，使人继其志。其言也，约而达，微而臧，罕譬而喻，可谓继志矣。

——《礼记·学记》

玉石金铁犹可琢磨以为器用，而况于人！

——刘向《新序》



【菜根典故】

战国时的思想家孟子小的时候，母亲将他送到学堂去读书。刚开始孟子还懂得用功，后来渐渐就学会偷懒、贪玩，不肯用功读书了。有一天竟然还逃学回家。孟母此时正在机房织布，一看见他逃学回来，就拿起剪刀把织布机上只织了一半的线给剪断了。孟子很惶恐地跪下，问母亲为何要把线剪断。孟母责备他说：“求学跟织布的道理是一样的，必须一丝一丝地不断织上，才能累积成为有用的布料；假使中途把它给剪断了，那就会前功尽弃，成为一堆废料。你求学更是要不断地用功，最后才会有所成就，而现在你却偷懒逃学，不肯用功读书，这是自甘堕落，如何能成就你的学业呢？”



孟子听了母亲的训诲后，觉得非常惭愧，立刻向母亲认错，从此发奋向学。经过常年累月努力不懈的学习，终于成就了自己的道德学问。

无名无位 无忧无虑

【原文】

人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；人知饥寒为忧，不知不饥不寒之忧为更甚。

【注释】

名位：泛称名誉和官位，也就是功名利禄。最真：最真切、最真实。更甚：更厉害。

【译文】

人们只知道有了名声地位是一种快乐，殊不知那种没有名声地位牵累的快乐才是真正的快乐；人们只知道吃不饱穿不暖令人忧愁，殊不知那些没有饥寒之苦的人精神上的空虚忧愁更为痛苦。

【评析】

世人都以追求名誉地位为乐趣，却不知无名无位之乐最真切。因为有名有位者难免树大招风，而无名无位者与世无争，也就不会遭致非议和祸害。所谓“福莫福于少事”也是这个意思。饥寒是令人忧愁的事，但只要努力劳作，改变并不是难事，而精神上的困扰才是难以解决。所以历代圣贤都提倡加强道德修养，以戒“饱而淫，富而骄”。



【咀嚼菜根】

贫贱之人，一无所有，及临命终时，脱一厌字；富贵之人，无所不有，及临命终时，带一恋字。脱一厌字，如释重负，带一恋字，如担枷锁。

——陈继儒《小窗幽记》

惟彼愚人，招权人已，炙手可热，其门如市，生杀予夺，目指气使，万夫胁息，不敢仰视。

——吴亮《劝忍百箴》

透得名利关，方是小休歇；透得生死关，方是大休歇。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

战国时期，思想家庄子在濮水边以钓鱼为生。楚威王知道他有才德，便派人拿着金银财宝去聘请他为楚相。庄子问来使说：“听说楚王有一只神龟，活了三千多年了，楚王把它的尸骨藏在金筒里，供在庙堂之上，请问，这只龟究竟愿意死了留下骨头受人珍爱呢，还是愿意活着在烂泥里摇尾巴呢？”来使答道：“当然是愿意活在烂泥里摇尾巴了。”庄子笑道：“对呀，您走吧，我也想无忧无虑地活在烂泥里呀！”庄子早已悟出无名无位的快乐了。



心体之念 天体所现

【原文】

心体便是天体，一念之喜，景星庆云；一念之怒，震雷暴雨；一念之慈，和风甘露；一念之严，烈日秋霜。何者少得。只要随起随灭，廓然无碍，便与太虚同体。

【译文】

人的心体的变化与天体的变化相似，心体有了喜悦念头，就像天体出现吉星祥云；心体有了愤怒的念头，就像天体出现震雷暴雨；心体有慈悲的念头时，就像春风雨露滋润天地万物；心体有严厉的念头时，就像寒霜烈日冷热逼人。有哪些又能少得了呢？只要人类的喜怒哀乐可以在兴起之后立即消失，心体如同天体广袤无边毫无阻碍，便可以 and 天地同为一体了。

【评析】

这是禅宗心性思想的反映，儒家主张的“天人合一”和道家的“道法自然”具有异曲同工之妙。古人主张天人合一，认为大自然变化和人体内部变化是相对应的，人是自然万物中的一部分，人的生活离不开自然万物，同样，大自然也因有人的生活而更加谐和。

【咀嚼菜根】

月榭凭栏，飞凌缥缈；云房启户，坐看氤氲。

——陈继儒《小窗幽记》

清闲无事，坐卧随心，虽粗衣淡饭，但觉一尘不染。忧患缠身，烦扰奔忙，虽锦衣厚味，只觉万状苦愁。

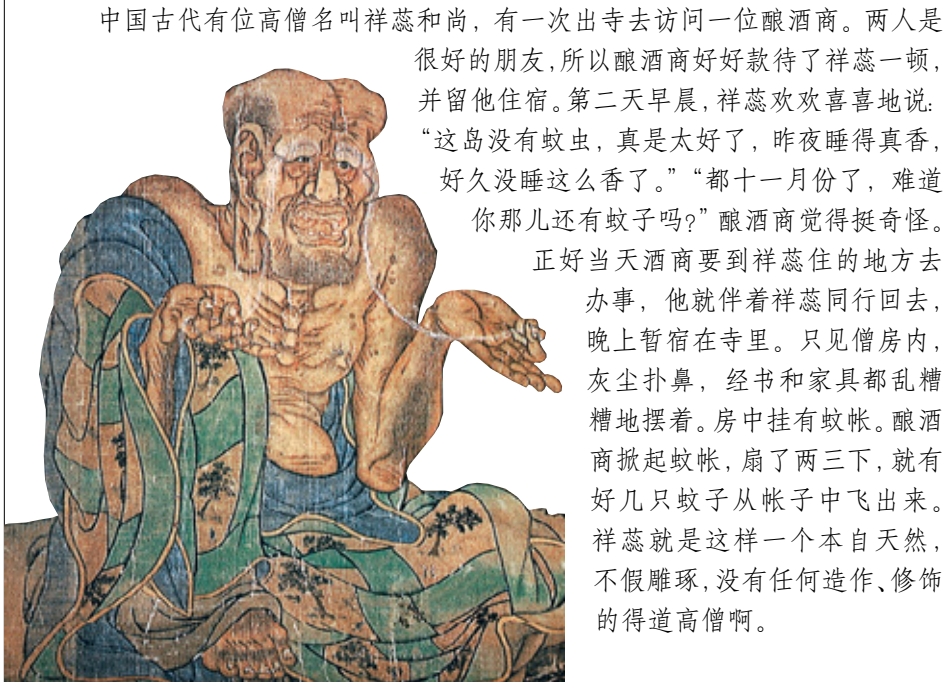
——陈继儒《小窗幽记》

舞蝶游蜂，忙中之闲，闲中之忙；落花飞絮，景中之情，情中之景。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】



中国古代有位高僧名叫祥蕊和尚，有一次出寺去访问一位酿酒商。两人是很好的朋友，所以酿酒商好好款待了祥蕊一顿，并留他住宿。第二天早晨，祥蕊欢欢喜喜地说：“这岛没有蚊虫，真是太好了，昨夜睡得真香，好久没睡这么香了。”“都十一月份了，难道你那儿还有蚊子吗？”酿酒商觉得挺奇怪。

正好当天酒商要到祥蕊住的地方去办事，他就伴着祥蕊同行回去，晚上暂宿在寺里。只见僧房内，灰尘扑鼻，经书和家具都乱糟糟地摆着。房中挂有蚊帐。酿酒商掀起蚊帐，扇了两三下，就有好几只蚊子从帐子中飞出来。祥蕊就是这样一个本自天然，不假雕琢，没有任何造作、修饰的得道高僧啊。

闲时吃紧 忙里悠闲

【原文】

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【注释】

气机：此处意谓自然界的活动状态。无息：无时无刻。

【译文】

天地看起来好像很安宁，没有什么变动，其实充盈在里面的阴阳之气时时在运动，没有一刻停歇；太阳和月亮昼夜不停地运转，但它的光明自古以来没有改变。所以君子在闲散时要有紧迫感，在忙碌时要有悠闲的情趣。

【评析】

运动与静止，是宇宙间一切事物相辅相成的两种存在状态。无论是自然界，还是人类社会，永远是静中有动，动中有静。所以，闲时吃紧、忙中得闲，无疑是一种顺应自然法则的生活方式。闲时吃紧，不致使人蹉跎岁月；忙中得闲，可以劳逸结合，有利于身心健康。

【咀嚼菜根】

热闹中，空老了多少豪杰；闲淡滋味，惟圣贤尝得，及当热闹时，也只以这闲淡心应之。天下万事万物之理都是闲淡中求来，热闹处使用，是故静者动之母。

——吕坤《呻吟语》

当大事要心神定，心气足。

——吕坤《呻吟语》

夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也，非学无以广才，非志无以成学。

——诸葛亮《诫子书》



【菜根典故】

公元383年，前秦国主苻坚率领百万大军进攻东晋。东晋军队统帅是当时的名臣谢安，谢安派其侄谢玄任前锋都督，带领军队抗击秦兵。出发之前，谢玄特地到谢安家去告别，请示一下这个仗怎么打法。哪儿知道谢安听了像没事一样，轻描淡写地回答说：“我已经有安排了。”这天晚上，他把谢石、谢玄等将领召集到自己家里，把每个人的任务一件件、一桩桩交代得很清楚。大家看到谢安这样镇定自若，也增强了信心，高高兴兴地回到军营去了。果然东晋军大获全胜，捷报送到的那天，谢安正跟一个客人在家里下棋。他看完谢石送来的捷报，不露声色，随手把捷报放在桌上，照样下棋。等客人走后，他的兴奋心情再也按捺不住，跨过门槛的时候，踉踉跄跄的，把脚上木屐的齿也碰断了。他就是这样镇定自若，忙里悠闲的。



大处着眼 小处着手

【原文】

小处不渗漏，暗处不欺隐，
末路不怠荒，才是个真正英雄。

【注释】

渗漏：意为疏漏。怠荒：懈怠，疏荒。此处指丧失勇气。怠，懒惰无进取心叫怠。荒，颓丧不上进的意思。

【译文】

细微末节的小事也要处理得一丝不苟，不能留下漏洞，在无人所见的暗处也要心地正直处事公正，在遇到窘迫的境地时也不放弃追求，这样才是个真正的英雄好汉。



【评析】

人人都渴望轰轰烈烈过一生，希望自己能成就一番伟大的事业，从而流芳千古。殊不知要成为一个英雄，必须在平时的日常生活中，从点点滴滴的小事做起。有道是：“神奇卓异非至人，至人只是平常人。”一个真正的英雄也是如此。“暗处不欺隐”，就是儒家倡导的“慎独”。

【咀嚼菜根】

千丈之堤，以蝼蚁之穴溃；百尺之室，以空隙之烟焚。
——韩非《韩非子·喻老》

善不可谓小而无益，不善不可谓小而无伤，非以小善为一足以利天下，小不善为一足以乱国家也。
——贾谊《贾谊新书·审微》



【菜根典故】

西汉名臣霍光是名将骠骑将军霍去病的同父异母兄弟。因为他为人端正，办事机灵严谨，深受汉武帝的喜爱，经常侍奉在皇帝左右。霍光在汉武帝身边二十多年，平日为人忠厚可靠，端正严谨，办事又一贯小心谨慎，从来没有什么闪失。他曾担任侍中，谨记自己的职责就是侍卫皇帝，所以他每次出官、下殿时，起止步都有固定的点。有人曾暗中跟随做出记号，事后再度量丝毫不差。他就是这么周密、审慎啊。



宁静淡泊 观心之道

【原文】

静中念虑澄彻，见心之真
体；闲中气象从容，识心之真
机；淡中意趣冲夷，得心之真
味。观心之证道，无如此三者。

【注释】

念虑：思虑，思想。气象：此指人的气度、相貌。心之真机：心性的真实机趣。冲夷：淡泊，平和。证道：证语道理。

【译文】

在平静中意念思虑清澈不染，可以看出心性的真正本源；在闲暇中气度舒畅悠闲，可以发觉心中真正的玄机；在淡泊中性情恬静平和，可以体会心中真正的趣味。省察内心以觉悟天地间的至理，没有比这三种方法更好的了。

【评析】

这一条谈的是禅宗修持之道，贯彻的是“静”、“闲”、“淡”三字。这里包含的方式和本篇讲的悟道是相通的，即在宁静、闲适、淡泊中悟出本性。一个人的心静如止水，就不会有一点邪念袭来，因为这时的心犹如一尘不染的明镜，最能反映出一个人的本然之性，也就是作者所说的“真体”和“真机”。

【咀嚼菜根】

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是曰复命，复命曰常，知常曰明。不知常，妄作，凶。知常容，容乃公，公乃王，王乃天，天乃道，道乃久，殁身不殆。
——李耳《老子》

本自天然，不假雕琢。
——释道元《传灯录》

采菊东篱下，悠然见南山。
——陶渊明《饮酒》



【菜根典故】

在中国古代，有位得道高僧名叫大舍，一天晚上，他一个人在读书。有一位强盗持刀闯入室内抢劫，和尚从怀中取出钱袋扔给强盗，说，“你把这些都拿去吧。”强盗握紧钱袋，正欲潜逃，和尚喊了一声：“等一等！”强盗说不出的惊慌，呆呆地立在原处。和尚对他说：“你别马虎，出去时把门关好！”强盗哪听得进去，吓得屁滚尿流地逃了。这位强盗后来对人说：“我多年打家劫舍，历过数不尽的风险，可没有哪一次叫我像上次那样害怕！”有人问他：“你害怕什么？”强盗说：“我是被和尚清澄空寂的心境，空灵自闲的神态吓住了呀。”



降伏客气 消杀妄心

【原文】

矜高倨傲，无非客气，降服得客气下，而后正气伸；情欲意识，尽属妄心，消杀得妄心尽，而后真心现。

【注释】

矜高倨傲：矜高，自高自大的意思；倨傲，傲慢不恭的意思。客气：浮夸骄矜之气。正气：刚正凛然之气。情欲：泛指对一切身外之物的欲望。

【译文】

一个人之所以心气高傲，无非是利用一些虚假的言行来装腔作势，如果能够制伏这种浮夸的不良习气，心中的浩然之气就可以伸张出来；心中的七情六欲都是意念活动的妄想，如果能够消除这些胡思乱想的念头，真正的本心就会出现。

【评析】

本文包含了浓烈的禅宗思想。禅宗以“心”为本，认为宇宙万物皆为心性所生，而心性本净，真实无染，所以又称“真心”。但心有念的功能，一念即起，便有妄执，即执宇宙万物为实有。所以禅宗主张“明心见性”，即去妄归真。撇开了宗教的形式，辩证地看“去妄归真”（即正心）还是有一定的现实意义的。

【咀嚼菜根】

夫佞与贤者同材，佞以情自败，偷盗与田商同知，偷盗以欲自劾也。

——王充《论衡·答佞》

无欲者无才，无求者所以成其俭也，不知足者则物莫能盈其欲矣。

——傅玄《傅子》

七情总是个欲，只得其正了都是天理；五性总是个仁，只不仁了都是人欲。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

佛经中流传着这么一个故事：三位信徒问无德禅师道：“人们都说佛教能够解除人生的痛苦，但我们信佛多年，却并不觉得快乐，这是怎么回事呢？”无德禅师说：“想快乐并不难，首先要弄明白为什么活着。”三位信徒都说不知道，无德禅师笑着说：“怪不得你们得不到快乐，没有理想、信念和责任的生活当然是很疲劳的了。”信徒们不以为然地说：“理想、信念和责任，说说倒是很容易，但总不能当饭吃吧！”

无德禅师说：“那你们说有了什么才能快乐呢？”甲说：“有了名誉，就有一切，就能快乐。”乙说：“有了爱情，才有快乐。”丙说：“有了金钱，就能快乐。”无德禅师说：“那我提个问题：为什么有人有了名誉却很烦恼，有了爱情却很痛苦，有了金钱却很忧虑呢？”信徒们无言以对。无德禅师说：“如果能够消除这些胡思乱想的念头，真正的本心就会出现，才能过上真正快乐的生活。”

疾病易医 魔障难除

【原文】

纵欲之病可医，而势理之病难医；事物之障可除，而义理之障难除。

【注释】

势理之病：固执己见，自以为是的毛病。势理，偏执一隅之理。义理之障：正义真理方面的障碍。

【译文】

放纵欲念的弊病可以得到医治，而固执谬理的弊病最难医治；人心中由外界事物所造成的障碍容易排除，而由拘泥于义理造成的障碍最难排除。

【评析】

身病可医，心病难除。因为身病一旦确诊，就可药到病除；而心病源于人的个性、思维方法和生活环境等，它远较身病来得复杂和顽固。鲁迅当年弃医从文，就是有感于中国积贫积弱，实源于国民的劣根性。释迦牟尼亦有一尊号叫“大药王”。今天我们仍可从佛教中吸取一些有益的思想，如破执、观想、禅定等，以为对治心病之法。

【咀嚼菜根】

去山中贼易，去心中贼难。

——王阳明

当直除灭，勿扰其心。

——《维摩诘经·弟子品》

此身虽有患，当使心无患。

——《增一阿含经》



【菜根典故】

春秋时，扁鹊觐见蔡桓公。扁鹊说：“在您的皮肤里有点小病，不医治的话，恐怕要厉害了。”蔡桓公说：“我没有病。”扁鹊走后，蔡桓公说：“医生总是这样喜欢给没病的人治病，以此作为自己的功劳！”过了十天，扁鹊又去觐见，对蔡桓公说：“您的病已到了肌肉里，不医治的话，会更加严重下去。”蔡桓公还是不理睬。扁鹊走后，蔡桓公很不高兴。过了十天，扁鹊对蔡桓公说：“您的病已到肠胃中，不医治的话，会更加深入下去。”蔡桓公又不理睬。过了十天，扁鹊远远望见蔡桓公转身就跑。蔡桓公特地派人去问他。扁鹊说：“蔡桓公已病得无法救了。”扁鹊说完后就离开蔡国逃到了秦国。蔡桓公因为固执荒谬的偏见最终害死了自己。



出世涉世 了心尽心

【原文】

出世之道，即在涉世中，不必绝人以逃世；了心之功，即在尽心内，不必绝欲以灰心。

【注释】

出世：佛教术语。本指超脱欲界，不堕生死轮回。后常喻指脱离世俗事务的隐逸生活。与下文“涉世”相对。绝人：与人隔绝，不相往来。了心：了悟心性之理。

【译文】

超凡脱俗的方法，就应该在尘世中寻找，不必刻意隔绝世人远遁山林；了悟本心的功夫，就在于尽心尽力中去体会，不一定要断绝欲念心如死灰。

【评析】

本条反映了典型的大乘佛教思想。大乘佛教主张“出世”与“入世”、“自利”与“利他”相结合，所以说“出世之道，即在涉世中”，“了心之功，即在尽心内”。这种思想应该说是十分博大而积极的，因此在近代民族危亡之际，率先被康有为、谭嗣同等引为革新现实的理论。

【咀嚼菜根】

君子之学，首在戒欺。学者有意欺人，则毕生所为尽皆伪妄。若无意欺人而相尚滑稽，以虚诞为高致，亦损德性，坏风俗，后此虽有正言，人将莫我信矣。好为欺罔，实行奸诈，不信不忠，相因之理，他日得志，必为欺君误国之小人。此过不悛者，逐之。

——蓝鼎元《棉阳学准》

无其实而喜其名得削，无德而望其福者约，无功而受其禄者辱。

——刘向《战国策·齐策》

信是出世和入世法的根本。要时时审查自己，是否信因果不二，信自己之本体是佛，信一切众生皆有佛性，信忆佛念佛必定见佛，自得心开，要如是信，才是真切。

——慧玉《修身进德嘉言录》



【菜根典故】

明朝兵部尚书王琼因遭人诬陷被贬官五年，这段时间里王琼看透了世态炎凉，产生了弃官归隐的念头。王琼让他的儿子在家乡建造了一座私家花园，园内遍植翠竹与水稻，还配有假山喷泉，有着山林的幽静。王琼回到家乡后，终日居住在花园里过着自由自在的田园生活。有人问他：“你为什么不效仿古代先贤，直接归隐山林，过着隐居的生活，却住在这花园里？”王琼回答说：“大隐隐于市，小隐隐于野，想要超凡脱俗并不一定要远遁山林，在尘世中也可以做到断欲断念，心如止水。”

在世出世 真空不空

【原文】

真空不空，执相非真，破相亦非真，问世尊如何发付？在世出世，徇欲是苦，绝欲亦是苦，听吾侪善自修持！

【注释】

世尊：佛教对其创始人释迦牟尼的敬称。徇：同“殉”。依从、曲从的意思。吾侪：我辈。

【译文】

能超出一切色相意识的真实境界，并不就能看空一切，执著于外在形象并不能看清事物的本质。同样地，破除外在形也不能看清事物的本质，请问佛陀如何解释这个道理？身处俗世要能超脱于俗事之外，追求私欲是一种痛苦，断绝一切私欲也是一种痛苦，这就要靠我们自己好好修持。

【评析】

这里包含了一个深刻的辩证道理——“色即是空，空即是色”，什么事都不是绝对如此而不存在变化。放纵人欲固然是一种大苦恼，不过灭绝人欲也未曾不是苦恼。置身火焰之中就会被烧死，但是如果完全跟火焰隔绝就会被冻死，所以对火最好是不即不离善加运用。



【咀嚼菜根】

凡人之性，莫不欲善其德，然而不能为善德者，利败之也。故君子羞言利名。

——刘向《说苑·贵德》

耳目之见，善用之足以广其心，不善用之适以狭其心。

——王廷相《慎言·见闻》

无事而忧，对景不乐，即自家亦不知是何缘故。这便是一座活地狱，更说什么铜床铁柱，剑树刀山也。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

唐代，有一个人叫张志和，字子同，他年少时就颇有才华，16岁时就被选拔为明经(通晓经义而进士及第的人被称为明经)。他给唐肃宗写了一篇策文，唐肃宗很赏识他，命他为待诏翰林，负责四方表疏批答，应对文章等事。后来，他因事获罪，被贬到南浦任尉。适逢大赦，他回到家乡，从此游居于江湖之上，垂钓水滨，做隐逸之士。当时，著名书法家颜真卿任湖州刺史，张志和前去拜访他。颜真卿看到张志和乘居的船又破又漏，要为他更换住处。张志和说：“我愿以船为家，东飘西荡，往来于江湖之中。”



居官有度 居乡易交

【原文】

士大夫居官不可竿牍无节，要使人难见，以杜巨端；居乡不可崖岸太高，要使人易见，以软旧好。

【注释】

竿牍无节：竿与简通，竿牌就是简牍，就是书信。杜巨端：杜是杜绝，巨端是非分幸进。崖岸太高：比喻性情高傲。

【译文】

读书人做了官以后不能无节制地接受各种书信的推荐，要让那些求职的人难以见面，以防止那些投机取巧的人乘机钻营；退隐居住到家乡后，不能过于清高自傲，要态度平和使人容易接近，以保持亲族邻里之间的友好感情。

【评析】

佛教上讲：“同体大悲，无缘大慈”，就是超越了尘世高低贵贱，名门寒家一切差别的极致之悟。不管为官再高，须知“鱼水”之论，不论声名如何显赫，须知“落叶归根”。古人云：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”，实为千古不易之论也。

【咀嚼菜根】

凡在官守，汨于词讼，究于财赋，困于朱墨，往往闺门之内，类不暇察，至有子弟受之人赂而不知者。盖子弟不能皆贤，或为吏辈诱以小利，至累及终身。昔王元规为河南县，军民歌咏，以民吏不识知县儿为第一奇。故子弟当绝见客，勿出中门，仍严戒吏辈不得与之交通，又时时密察之，庶几无弊。不然则祸起萧墙矣。

——陈襄《州县提纲》

子弟门客，勿令与外人吏辈交接，或恐有往来结托之嫌，则祸起萧墙。

——胡太初《昼帘绪论·尽己》



【菜根典故】

明朝开国名臣刘基(即刘伯温)博通经史，无书不读，尤其精于天文。他曾辅佐明太祖朱元璋平定天下，为明王朝的建立立下了汗马功劳。明朝建立后，他在朝中为官，性情刚烈，嫉恶如仇，经常与人发生冲突，凡犯有过错的人，他一概奏明皇太子，依法惩治，因此人人畏惧刘基。刘基后来辞官隐居山中，只是饮酒下棋，从不提起自己的功劳，与当地百姓融洽相处。县令求见，他也将其拒绝。后来县令穿着便服，装成乡野之人去拜见刘基。刘基当时正在洗脚，便让堂侄将他引入茅舍，以黄米饭招待。县令这时才告诉刘基：“我是青田知县啊。”刘基大惊，马上起身称民，然后谢罪离去，终不相见。



勿待兴尽 适可而止

【原文】

笙歌正浓处，便自拂衣长往，羨达人撒手悬崖；更漏已残时，犹然夜行不休，笑俗士沉身苦海。

【注释】

笙：古代的管乐器。拂衣长往：拂，振动；往，离去。振衣离去而不返，形容毫无留恋之意。撒手悬崖：撒手，放开手。

【译文】

歌舞娱乐兴味正浓的时候，便毫不留恋地拂衣离去，真羡慕这些心胸豁达的人能够临悬崖而放手；在夜深漏残时，还有人在不停地奔走忙碌，这些凡俗的人在苦海中挣扎真是可笑。

【评析】

做事勿待兴尽，用力勿至极限，适可而止，恰到好处最为理想。生活上也该如此。“花要半开，酒要半醉”，才能享受到其中的真正乐趣。反之假如酒喝到烂醉如泥，不但不是享乐反而是受罪。生活中不可整天忙于交际应酬使自己陷于庸俗，而是要学会控制自己的欲望，以免乐极生悲。

【咀嚼菜根】

敖不可长，欲不可从，志不可满，乐不可极。

——《礼记·典礼上》

日中则昃，日盈则食。

——《周易》

子曰：“恭而无礼则劳，慎而无礼则蒧，勇而无礼则乱，直而无礼则绞。”

——《论语·泰伯》



【菜根典故】

春秋战国时期，晋平王身患重病，遍请全国的名医也没有治愈。后来，把秦国的名医医和请来了。医和并不急于下药，他问晋平王：“您喜欢喝酒吗？”晋平王说：“喜欢，而且越是烈酒越爱喝。”医和又问：“大王都是什么时候喝酒啊？”晋平王说：“多是在晚上，有爱妻、娇妾、歌伎、舞女相伴，可以长饮不醉，长乐不累。”医和说：“大王的病因恰恰在这里。音乐有五声，每个声调都有限度，如果失度，就难以成为音乐了。人有五脏，各有功能，也各有限度，平时不可过度，过度则病。”



以我转物 物勿役我

【原文】

无风月花柳不成造化，无情欲嗜好不成心体。只以我转物，不以物役我，则嗜欲莫非天机，尘情即是理境矣。

【注释】

以我转物：以自我为中心，将一切外物自由自在地运用。以物役我：以物为中心，而人成了物的奴隶为物所驱使。天机：天然的妙机。尘情：意为世俗情欲。理境：天理的境界。

【译文】

没有清风明月鲜花树木，就不成其为完美的大自然，没有喜怒哀乐好恶爱憎，就不成其为人的本心。只由我掌握万物，而不让万物来束缚我，那么这些欲念无不是自然的机趣；尘世的俗情也成为理想的境界。

【评析】

自然的美妙就在于博大和丰富，人生的乐趣原发于情欲和嗜好。有了情欲和嗜好，才有千姿百态的行为，也才体现出人生的丰富。从这个角度看，“情欲”两字并不是贬义的。关键是能不能把握一个度，能不能做到“以我转物”，这是显出真功夫的地方。所谓圣人与常人的区别，某种意义上就在这一点。

【咀嚼菜根】

己情不可纵，当用逆之法制之，其道在一忍字。人情不可拂，当用顺之法制之，其道在一恕字。

——陈继儒《小窗幽记》

心静则明，水止乃能照物。品超斯远，云飞而不碍空。

——王永彬《围炉夜话》

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天上云卷云舒。

——王国维《人间词话》



【菜根典故】

相传在四年多年前的尧舜时代，我国黄河流域连续发生特大洪水。大水经年不退，灾民们扶老携幼，到处漂流。当时有个叫禹的人负责治水，他采用疏导的策略，以水为师，总结水流运动规律，利用水往低处流的自然流势，因势利导地治理洪水。为了掌握下游地区的地形情况，大禹带着测量工具，到各处勘察地形，测量水势。在此基础上，他带领群众“疏川导滞”，根据地形地势疏通河道，排除积水，洪水和积涝得以回归河槽，流入大海。经过十多年的艰苦努力，人们终于制服了洪水。于是，人民纷纷从高地下来，回到平原上。接着，禹又带领人民开凿沟渠，引水灌溉，发展农业，化水害为水利，在黄河两岸的平原上开出了许多良田和桑土，成为人民安居乐业的地方。



盛极必衰 居安虑患

【原文】

衰飒的景象就在盛满中，发生的机缄即在零落内。故君子居安宜操一心以虑患，处变当坚百忍以图成。

【注释】

衰飒：衰败，萧条。飒，本形容风雨之声。虑患：思虑忧患。坚百忍：坚定百分忍耐之心。

【译文】

凡是衰败的结局往往很早就在一片繁华的盛况之中隐藏着；凡是草木的蓬勃生机也早就孕育在换季的凋零时刻。所以一个聪明的人，当自己处在顺境中平安无事时，要有防患于未然的思想准备，而当自己处在动乱和灾祸中时，也要用坚忍不拔的意志来争取最后的成功。

【评析】

日月盈亏是自然规律，人生兴衰也是不断变化着的。《易经》说“日中则圆，月盈则亏”，就说明了天地间万事万物都会由盛而衰，在极盛时代就已经露出衰败凋谢的预兆。人的一生同样如此，盛的时候应保持清醒，防患于未然；衰的时候也不应自暴自弃，坚持到底自有一番新气象。

【咀嚼菜根】

子曰：“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子。”

——《论语·雍也》

如不知足，则失所欲。

——陈寿《三国志》

夫势，智者之所藉以成功，愚者之所逆以取败者也。夫势之盛也，天地圣人不能裁；势之衰也，天地圣人不能振，亦因之而已。因之中寓处之权，此善用势者也，乃所以裁之振之也。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

南北朝时北齐名将斛律光性情刚直，治军严谨，打起仗来总在前方指挥，因此他的部队战斗力很强。在北齐和北周的频繁战争中，他带兵几十年，多次立功，从没有打过败仗，因此被封为大将军，官拜左丞相。他有一个女儿作了皇后，两个女儿是太子妃，子弟还娶了三位公主，皆封侯作将，在当时显赫一时。但是他清醒地认识到“盛极必衰，物极必反”的道理。他对儿子们说：“自古以来，从来没有哪一家能靠女儿的权势来获得长期的显贵，你们要谨慎呀！”但是他的儿子们并没有听取他的意见。最后，由于小人诬告斛律光谋反，当时北齐的皇帝假赏给斛律光骏马一匹，约其第二天游观东山时诱到官中，将其杀害，随后诛杀了他全家。



就身了身 以物付物

【原文】

就一身了一身者，方能以万物付万物；还天下于天下者，方能出世间于世间。

【注释】

一身了一身：佛教用语。意为就一身了却一身。一身，即一生或一世。佛教认为，有情众生因烦恼所障，于过去、现在、未来三世六道中生死轮回，流转不息，如能按佛法在某一生中证悟解脱，即可摆脱轮回之苦。付：托付。

【译文】

能够通过自身了悟自身的人，才能使万物顺其自然各尽其用；能够将天下交还给天下的人，才能从世间俗境中超脱出来。

【评析】

佛家认为世事变幻无常，是一个由烦恼与劳苦交织的火窟，假如不及时跳出就得不到安乐，所以佛家才主张遁世修行。把这个道理引之于常人生活，即一个人不能总是在现实的尘世中忙忙碌碌，应该跳出自我的圈子去考虑问题，逃脱功名利禄的纠缠，以使精神自由自在。

【咀嚼菜根】

烦恼场空，身住清凉世界；营求念绝，心归自在乾坤。
——陈继儒《小窗幽记》

了心自了事，犹根拔而草不生；逃世不逃名，似臙存而蚋还集。
——陈继儒《小窗幽记》

胸中有灵丹一粒，方能点化俗情，摆脱世故。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

伊尹是商汤时期的一个贤人。起先他居住在莘国郊外的荒野中自耕自食，而以尧舜之道为乐，专心于修养身心。商汤曾几次派人带着礼物去聘请他，都被他平静地拒绝了。不久，他改变了自己的态度。他说：“上天生育了人民，就是要使先知先觉者来使后知先觉者有所觉悟，而我，正是百姓中的先知先觉者，我就得用尧舜之道去使现在的百姓有所觉悟。我不去使他们觉悟，还有谁能担此重任呢？”当时的伊尹看来，这普天之下的百姓中如果有一个人没有沾上尧舜之道的润泽，便有如是自己把他们推入深渊一样。于是，他

要把匡救天下的重任担挑在肩上。他主动来到汤的官中，辅佐汤讨伐夏桀，拯救百姓，成就了自己的功业。“我是天下百姓中的先知先觉者，我有责任以自己的努力去匡正天下。”伊尹的自省带来的终是心怀天下的释然。



病未足羞 无病吾忧

【原文】

泛驾之马可就驰驱，跃冶之金终归型范；只一优游不振，便终身无个进步。白沙云：“为人多病未足羞，一生无病是吾忧。”真确论也。

【注释】

跃冶之金：跃，踊跃；冶，冶炼。

【译文】

在原野上奔驰的野马经过人的驯养可以成为供人驾驭奔跑的好马，溅到熔炉外面的金属最终还是被人放在模具中熔化成可用之物。而人只要一落入游手好闲不思振作的地步，那么就永远不会有什么出息。所以白沙先生说：“一个人有很多毛病并不是可耻的事，而一生都看不到自己毛病的人才是最令人担忧的。”这真是至理名言啊。

【评析】

一个有大志向、有追求的人不要怕艰苦的磨练。孟子说“忧劳足以兴国，逸豫足以亡身。”“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”这就说明一个人要想创立大事业，必须先 in 艰难困苦的环境中磨练心性，然后才经得起巨浪的冲击。

【咀嚼菜根】

人谁无过，过而能改，善莫大焉。
——左丘明《左传·宣公八年》

人之所难者二：乐攻其恶者，难；以恶告人者，难。
——《中论·虚道》

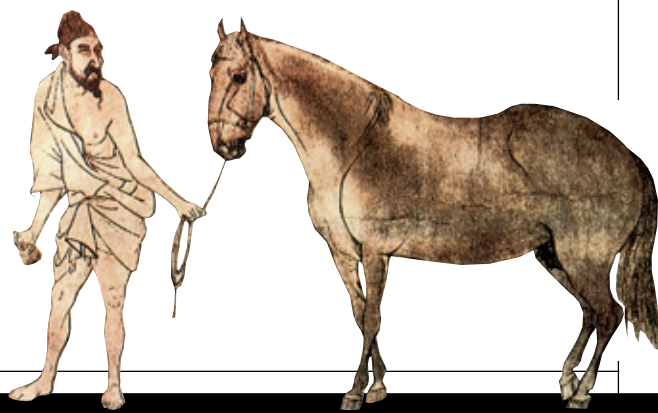
见善则迁，有过则改。
——《易经·益》

能补过者，君子也。
——左丘明《左传·昭公七年》



【菜根典故】

西晋名臣周处年轻时，为人蛮横强悍，是当地一大祸害。义兴的河中有条蛟龙，山上有只白额虎，一起祸害百姓。义兴的百姓称他们是三大祸害，三害当中周处最为厉害。有人劝说周处去杀死猛虎和蛟龙，周处立即杀死了老虎，又下河斩杀蛟龙。蛟龙在水里有时浮起有时沉没，漂游了几十里远，周处始终同蛟龙一起搏斗。经过了三天三夜，当地的百姓们都认为周处已经死了，奔走相告表示庆贺。结果周处杀死了蛟龙从水中出来了。他听说乡里人以为自己已死而对此庆贺的事情，才知道大家实际上也把自己当作一大祸害，于是有了悔改的心意。有人对他说：“人就怕立不下志向，只要能立志，又何必担忧好名声不能传扬呢？”周处听后改过自新，终于成为一代名臣。



冷静观人 理智处世

【原文】

冷眼观人，冷耳听语，冷情当感，冷心思理。

【注释】

冷：冷静的意思，以下几个“冷”字同义。当感：承当感受。当，处理。

【译文】

冷静地观察他人，冷静地听他人说话，冷静地感受事物，冷静地进行思考。



【评析】

世上好多的错误，都是因为一时冲动而酿成的，如吴三桂“冲天一怒为红颜”，结果落得千古骂名。如果他那时能以民族危亡为重，冷静处理，其结果可能完全两样。在日常生活中，我们也经常遇到一些人，为了一点小事，怒目相向，甚至拳脚相加，其实回头想想真不值得。

【咀嚼菜根】

定静安虑，圣人无一刻不如此。或曰：“喜怒哀乐到面前何如？”曰：“只恁喜怒哀乐，定静安虑，胸次无分毫加损。”——吕坤《呻吟语》

不以物喜，不以己悲。

——范仲淹《岳阳楼记》

若人无定心，即无清净智，不能断诸漏。

——《大宝积经》



【菜根典故】

春秋时期大教育家孔子有个学生叫曾参，在曾参的家乡有一个与他同名同姓的人。有一天家乡的那个曾参在外乡杀了人。顷刻间，“曾参杀人”的风闻传遍了他的家乡。有个邻人把“曾参杀人”的消息告诉曾参的母亲，曾母听了邻人的话，不相信。没隔多久，又有一个人跑到曾参的

母亲面前说：“曾参真的在外面杀了人。”曾参的母亲仍然不去理会。又过了一会儿，第三个报信的人跑来对曾母说：“现在外面议论纷纷，大家都说曾参的确杀了人。”曾母听到这里，心里害怕起来。她害怕这种人命关天的事情要株连亲眷，因此顾不得打听儿子的下落，急忙关紧院门，端起梯子，越墙从僻静的地方逃走了。这则寓言告诫人们，应该根据确切的事实材料，以冷静的头脑进行分析，理智地处理事情。



学贵有恒 道在悟真

【原文】

凭兴兴作为者，随作则随止，岂是不退之轮？从情识解悟者，有悟则有迷，终非常明之灯。

【注释】

意兴：意气，性情。不退之轮：佛教术语，即“不退转”。轮，班序。常明之灯：佛教术语，喻指佛智。佛教认为，佛智如永恒之光，能破一切执，能破一切邪，故以喻之。

【译文】

凭着自己一时的意气办事，情绪高涨的时候就去行动，冲动一过马上就停止，这样怎能成为不断前进永不倒退的车轮呢！从情感出发去领悟事理的人，有所领悟，也会有所迷惑，这样终究不是常保光亮的智慧明灯。

【评析】

意志与情感是精神活动中不可分割的两部分，不独人类具有，稍高级一点的动物都具有。它们的特点是易冲动易变化，时而高涨时而颓丧。所以凭意气和感情做一件事，可能轰轰烈烈，但不会长久。只有凭借理性认识，人才会有恒久的耐心，也才能彻底地做好一件事。

【咀嚼菜根】

今人为学，须持心牢固，如铁壁铜墙，一切毁誉是非，略不为其所动，乃可渐入。若有一毫为人的意思，未有不入于流俗者。——汤斌《汤潜庵集·语录》

学问之道，其得之不难者，失之不易，惟艰难以得之者，斯能兢业以守之。

——魏源《默觚·学篇》

读书不下苦功，妄想显荣，岂有此理？为人全无好处，欲邀福庆，从何得来？

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

唐代著名诗人李贺天赋极好，七岁时就能写出很精彩的诗歌、文章。尽管李贺聪颖过人，可他依然十分努力，从无丝毫的懈怠，作文、写诗都非常认真，从不马虎草率。李贺写诗作文，习惯于每天早上骑着家里那匹瘦马外出游览，每每有了什么见闻或心得体会，便当即记录下来，装进随身带着的绣花锦囊之中。李贺常常到了掌灯时分才回到家，将白天写的那些草稿从锦囊中取出来，及时修改整理，然后誊写清楚，集中放入另一绣花锦囊之中，这才吃饭休息。李贺就是如此坚持不懈、持之以恒地进行着诗词创作。



祸福苦乐 一念之差

【原文】

人生福境祸区，皆念想造成，故释氏云：“利欲炽然即是火坑，贪爱沉溺便为苦海；一念清静烈焰成池，一念惊觉船登彼岸。”念头稍异，境界顿殊，可不慎哉。

【注释】

火坑：佛家语，极苦的境界。

【译文】

人生幸福的境遇和祸患的局面，都是由于欲念所造成的，所以释迦牟尼说：“对名利的欲望太过炽热，就会踏入火坑，过度沉沦在贪嗔爱恋里面就会掉入苦海；而一个清静的念头可使火坑变成水池，一个觉醒的念头可以脱离苦海到达彼岸。”念头稍微不同，那么所得到的境界就大不一样，不能够不谨慎啊。

【评析】

佛教把人的欲望总括为贪、嗔、痴三类，并认为人的一切烦恼都是这三种欲望造成的，所以称之为“三毒”。这在一定意义上是有道理的。看古今中外多少人落得悲惨下场，原因就在于欲念膨胀，不能自己。人生一世，当应时时保持清醒的头脑，须知“月满则亏，水满则溢”，人之欲望也是如此。

【咀嚼菜根】

祸兮福所依，福兮祸所伏。
——李耳《老子》

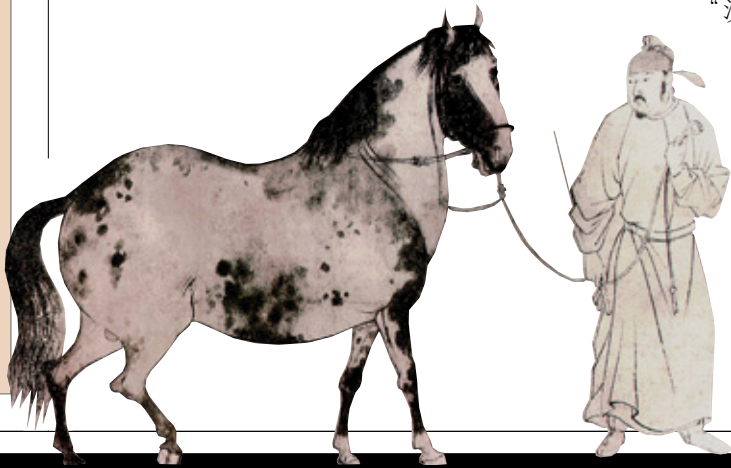
名利之不宜得者竟得之，福终为祸。
——王永彬《围炉夜话》

参苓归芪，本益人也，而与身无当，反以益病；亲厚恳切，本爱人也，而与人无当，反以速祸。故君子慎焉。
——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

战国时期，靠近北部边城住着一个老人，名叫塞翁。塞翁养了许多马，一天，他的马群中忽然有一匹马走失了，塞翁笑了笑说：“丢了一匹马损失不大，没准会带来什么福气呢。”过了几天，丢失的马不仅自动返回家，还带回一匹匈奴的骏马。邻居们向塞翁道贺说：“您的马不仅没有丢，还带回一匹好马，真是福气呀。”塞翁听了邻人的祝贺，反而一点高兴的样子都没有，忧虑地说：“白白得了一匹好马，不一定是什么福气，也许惹出什么麻烦来。”塞翁有个独生子，非常喜欢骑马，一天他从马背上跌下来，摔断了腿，塞翁说：



“没什么，腿摔断了却保住性命，或许是福气呢。”不久，匈奴兵大举入侵，青年人被应征入伍，塞翁的儿子因为摔断了腿，不能去当兵。入伍的青年都战死了，惟有塞翁的儿子保全了性命。

心体莹然 不失本真

【原文】

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

【注释】

夸逞：夸耀。莹然：本指玉石的光彩，比喻晶莹光亮。

【译文】

炫耀自己的功业，炫耀所写的文章，这些都是依靠外在之物来做人。殊不知只要保持心地的洁白纯净，不失自然的本性，即使没有半点功业，没有片纸文章，也可以堂堂正正地做人。

【评析】

在中外哲学史上，几乎每一个哲学家无一例外地提出过“人的本质”这一命题。人的本质，似乎若隐若现、平等无碍地显示着生命的意义。老子曾说：“为学日进，为道日损。”有回归生命本源，守其生命本真的含义。人与天地万物，本为一体，不可自大，不可骄矜。如是才能了悟生命真意，洞悉为人之本。

【咀嚼菜根】

不患无位，而患德之不修也；不忧其贱，而忧道之不笃也。

——姚士麟《两同书·贵贱第一》

贤者以公为公，以爱为心，不为利回，不为势屈。

——宋濂《元史·许衡列传》

道德不厚者，不可以使民。

——刘向《战国策·秦策》



【菜根典故】

清朝有位农民，他家很穷，但乐于为人做事，如修桥、补路、犁田、耙地等等。他一生做的好事，数也数不清。他在70岁那年的一天到镇上卖扫把，在路旁捡到了一根金条。找到失主后，他立即掏金条，交还给他。失主接过金条，泪水滚滚而出，双膝跪下，忙向老人叩头，千谢万谢，还掏出一串钱酬谢老人。他说：“这金条是张老板叫我转交给岳父的，因一时疏忽而丢掉了。如果找不到，我家十条人命就保不住了。”老人一文钱也不收，只说了一声：“青年人以后办事小心就是了。”说完，系紧裤带，扛起扫把，持着拐杖赶路回家去了。失主追上去问老人尊姓大名，老人笑了笑说：“我姓春台，名为老人。”从那以后，春台老人拾金不昧的事迹在当地代代相传。





以优美精练、简明朴素的语言，糅合了儒家的中庸、道家的无为和佛家的出世思想，形成了一套集中国传统智慧之大成的处世法则，通过各类典籍、典故的相互佐证，表现了古人对人生、人际、人性的独到见解。



观赏

竹林清幽、山泉甘冽的隐逸胜地 • 茅舍低矮、鸡犬相闻的世外桃源 • 扶藜拄杖、仙风道骨的野叟高士
倚窗风流、放浪形骸的墨客骚人 • 国色天香、风华绝代的梅兰竹菊



学习

儒者以诚待人、积极入世的生活态度 • 老庄遵奉自然、俯仰天地的超尘智慧 • 佛家大彻大悟、无牵无挂的解脱状态 • 法家一丝不苟、兢兢业业的勤奋品格



发现

面对现实、勇于任事的超人勇气 • 斤斤计较、患得患失的人性弱点 • 人际间山重水复的微妙关系
传统伦理法则至今长盛不衰的内在原因 • 熔儒、道、释三家于一炉的高超力量与技巧



菜根谭



菜根谭



TALK OF THE VEGETABLE ROOT

北京出版集团
北京出版社

咬得菜根，则百事可做。一部从菜根谈起的枕边智慧书
集儒家、道家、佛家等各派思想之大成，最终达到天人合一的最高境界



万事皆缘 随遇而安
释氏随缘，吾儒素位，四字是渡海的浮囊。盖世路茫茫，一念来全，则万绪纷起，随遇而安，则无个得失。都来眼前事，知足者仙境，不知足者凡境，总出世上面，善用者生机，不善用者杀机。



宠辱不惊 去留无意
宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。士君子持身不可轻，轻则物能扰我，而无穷闲适定之趣；用意不可重，重则我为物泥，而无潇洒活潑之机。不昧己心，不违人情，不竭物力，三者可以为天地立心，为生民立命，为子孙造福。



身在局中 心在局外
波浪兼天，舟中不知惧；而舟外者寒心；猖狂骂坐，席上不知警；而席外者咋舌。故君子虽在事中，心要超事外也。事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自消；心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋。热闹中着一冷眼，便省许多苦心思；冷落处存一热心，便得许多真趣味。



北京出版集团
北京出版社

一生必读的经典 ◎ 中国人的处世智慧

菜根谭



苦中有乐 乐中有苦
苦心中，常得悦心之趣；得意时，便生失意之悲。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。若言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。处富贵之地，要知贫贱的痛痒；当少壮之时，须念衰老的辛酸。居卑而后知登高之为危，处晦而后知向明之太迟；守静而后知好动之过劳，养默而后知多言之为躁。

菜根谭

中

修身养性·怡情适性



北京出版社出版集团
北京出版社



菜根谭

目录



修身养性

XIU SHEN YANG XING

良药苦口	忠言逆耳	一一八
却私扶公	修身种德	一一九
净从秽生	明从暗出	一二〇
事悟痴除	性定动正	一二一
原其初心	观其末路	一二二
人定胜天	不求名利	一二三
暗室磨练	临深履薄	一二四
位盛危至	德高谤兴	一二五
处富知贫	居安思危	一二六
苦中有乐	乐中有苦	一二七
居安思危	处乱思治	一二八
居安思危	处进思退	一二九
修行绝尘	悟道涉俗	一三〇
君子德行	其道中庸	一三一
宠辱不惊	去留无意	一三二
持身勿轻	用意勿重	一三三
人死留名	豹死留皮	一三四
一念贪私	万劫不复	一三五
修养自身	大业之始	一三六
坎坷世道	耐而撑持	一三七
天地缩图	人之父母	一三八
名位声乐	不可贪图	一三九
勿昧所有	勿自夸耀	一四〇
多心招祸	少事为福	一四一
震聋启聩	保持清醒	一四二
真诚为人	圆转涉世	一四三
信人已诚	疑人已诈	一四四

功夫若深	铁棒成针	一四五
分清功过	勿显恩仇	一四六
过由己任	功让他人	一四七
保已成业	防未来非	一四八
中和为福	偏激为灾	一四九
性躁无功	平和微福	一五〇
情急招损	严厉生恨	一五一
穷寇勿追	投鼠忌器	一五二
看破认真	可负重任	一五三
持盈履满	君子兢兢	一五四
崇俭养廉	守拙全真	一五五
恶不即就	善不即亲	一五六
吉人安祥	恶人杀气	一五七
奇异乏识	独行无恒	一五八
言而有信	恒心如一	一五九
守口须密	防意要严	一六〇
辨别是非	认识大体	一六一
功名一时	气节千载	一六二
不著色相	不留声影	一六三
万事皆缘	随遇而安	一六四
知足则仙	善用则生	一六五
安乐寻常	事无绝对	一六六
闹中取静	冷处热心	一六七
不弄技巧	以拙为进	一六八
逆境比下	怠荒思上	一六九
刻失人和	滥招恶友	一七〇
身在局中	心在局外	一七一



怡情适性

YI QING SHI XING

诗家真趣	禅教玄机	一七四
读易松间	谈经竹下	一七五
野趣丰处	诗兴自涌	一七六
雪夜读书	登高心旷	一七七
自然人心	融和一体	一七八
流水落花	身心常静	一七九
人我一视	动静两忘	一八〇



山居清洒	入都俗气	一八一
减繁增静	安乐之基	一八二
以我转物	逍遥自在	一八三
乾坤妙趣	天地文章	一八四
凡事随缘	渐渐入无	一八五
了心悟性	俗即是僧	一八六
乐贵真趣	景不在远	一八七
躁极则昏	静极则明	一八八
有木石心	具云水趣	一八九
放得心下	入圣超凡	一九〇
把握本质	卷舒自在	一九一
顺逆一视	欣戚两忘	一九二
风迹月影	过而不留	一九三
机息心清	月到风来	一九四
万钟一发	存乎一心	一九五
处处真境	物物真机	一九六
体任自然	不染世法	一九七
世间皆乐	苦自心生	一九八
形影皆去	心境皆空	一九九
像由心生	像随心灭	二〇〇
幻形凋谢	自性真如	二〇一
彻见自性	不必谈禅	二〇二

求心内佛	却心外法	二〇三
和气祥瑞	寸心洁白	二〇四
心虚意净	明心见性	二〇五
静现本体	水清影明	二〇六
栽花种竹	心境无我	二〇七
云中世界	静里乾坤	二〇八
静现真境	淡现本然	二〇九
彻见真性	自达圣境	二一〇
本真即佛	何待观心	二一一
动静合宜	道之真体	二一二
消减幻业	增长道心	二一三
回归自然	述古畅怀	二一四
圣境之下	调心养神	二一五
口耳嗜欲	但求真趣	二一六
无事昏冥	有事奔逸	二一七
凡俗差别	无须取舍	二一八
无为无作	优游清逸	二一九
心无物欲	坐有琴书	二二〇
浮云富贵	醉酒耽诗	二二一
恬淡适己	身心自在	二二二
春风育物	朔雪杀生	二二三



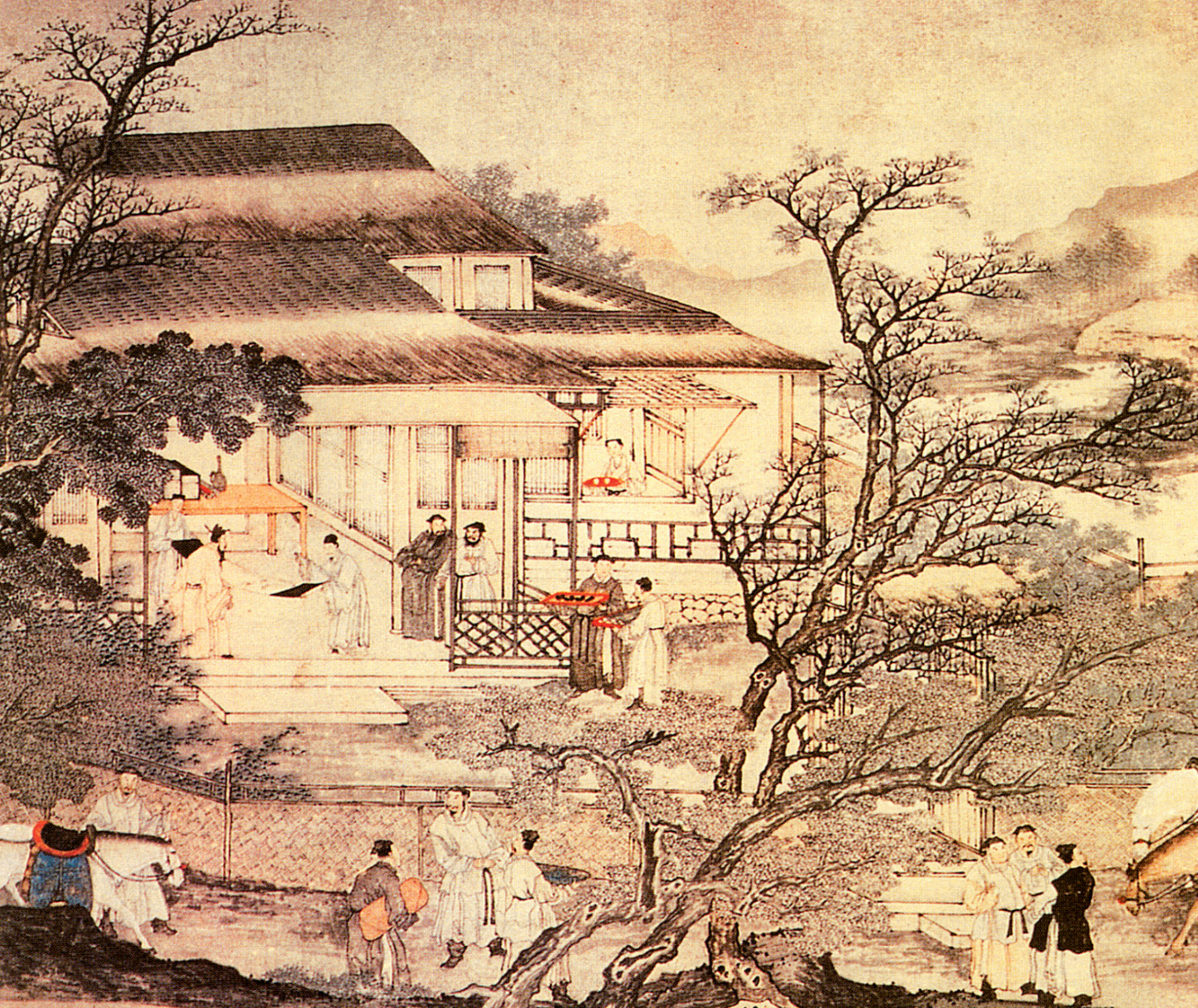
菜根谭



修身养性

XIU SHEN YANG XING

炎黄子孙自古就有“修身、齐家、治国、平天下”的士子理想，而“修身”乃诸事之首。古希腊哲人也曾说过“人是万物的尺度”。那么作为“万物尺度”的人，其个人的修为境界对世事的影响更是不言而喻。在这一章中，洪应明从几个方面论述了修身养性的问题，他劝诫人们：要修身养德，彰显正义，并且不为名缰利锁所困，更要居安思危，进退有度。



良药苦口 忠言逆耳

【原文】

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。

【注释】

逆耳：刺耳，使人听了不高兴的话。《孔子家语·六本》中有“良药苦口而利于病，忠言逆耳而利于行。”之句。拂心：不顺心。砥石：一种磨石，粗石叫砺，细石叫砥。此处当磨练、教训解。

【译文】

耳中能够经常听到一些不顺耳的话，心里常常遇到一些不顺心的事，这是修身养性的磨砺方法；如果听到的句句话都顺耳，遇到的件件事都顺心，那么这一生就如同浸在甜蜜的毒药中一样。

【评析】

所谓“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”，说的是表面上看似不好的东西，实则却是有益的。当然，逆耳的未必都是忠言，拂心的未必都是好事，但即使如此，也可以磨砺心志，使人保持清醒的头脑。正如孟子所言：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”

【咀嚼菜根】

闻谤而怒者，谗之隙；见誉而喜者，佞之媒。

——陈继儒《小窗幽记》

夫良药苦于口，而智者劝而饮之，知其入而已己疾也。

——韩非《韩非子·外储说左》

修身者，智之府也；爱施者，仁之端也；取予者，义之符也；耻辱者，勇之决也；立名者，行之极也。士有此五者，然后可以托于世，列于君子之林矣。

——司马迁《报任安书》



【菜根典故】

唐太宗李世民是历史上有道的明君，善于纳谏。他手下的谏议大夫魏征是个敢于犯颜直谏的耿介之士。有一次上朝的时候，唐太宗跟魏征为一个问题争得面红耳赤，退朝以后，他憋了一肚子气回到内宫，见了长孙皇后，气冲冲地说：“总有一天，朕要杀死魏征！他总是当着大家的面侮辱朕，叫朕实在忍受不了！”长孙皇后听了，一声不吭，回到自己的内室，换了一套朝见的礼服，向唐太宗下拜。唐太宗惊奇地问道：“你这是干什么？”长孙皇后说：“我听说英明的天子才有正直的大臣，现在魏征这样正直，正说明陛下的英明，我怎么能不向陛下祝贺呢！”这一番话就像一盆清凉的水，把唐太宗满腔怒火浇灭了。后来，他不但不记恨魏征，反而夸奖魏征说：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，敢直言逆耳的忠言正是魏征可爱的地方哩！”



却私扶公 修身种德

【原文】

市私恩，不如扶公议；结新知，不如敦旧好；立荣名，不如种隐德；尚奇节，不如谨庸行。

【注释】

市私恩：意为个人施以小恩小惠。市，贩卖，交易；私恩，个人、一己之恩。扶公议：匡扶公义。敦：敦睦、促进的意思。

【译文】

如果为了满足自己的私心而施予恩惠，还不如去帮助大众获得利益；结交很多新朋友，还不如加强与老朋友之间的关系；建立荣誉争取名声，还不如在暗中积累德行；一个人与其追求异想天开的功绩，还不如平时注意自己的一言一行，默默地做点好事。

【评析】

这一条的重点是“结新知，不如敦旧好”、“尚奇节，不如谨庸行”两句。喜新厌旧是人的一种天性，如果用在工作和学习上，会成为不断进取的动力，但如果用在人事上，就比较危险。追逐虚名薄利，看似荣光无限，实际不如默默谨行之人存之久远。

【咀嚼菜根】

“瞋火能烧功德林”，愈是愤怒的时候，愈要克制自己，不轻易口出恶言，伤人伤己。一时的怒气，无心的语言，往往会毁掉多年辛苦培养的友谊和功德。

——慧玉《修身进德嘉言录》

学者事事要自责，慎勿责人。人不可我意，自是我无量；我不可人意，自是我无能。时时自反，才德无不进之理。

——慧玉《修身进德嘉言录》

律己时需想着：“细行不矜，终累大德。”

——慧玉《修身进德嘉言录》



【菜根典故】

战国时，魏国的将领乐羊率兵攻打中山国。他的儿子正在中山国内，于是，中山国人便把他儿子绑起来悬在城上，用以威胁乐羊。乐羊看了，说：“我领兵打仗是为国家效力，为君主尽忠。中山国人抓了我儿子来威胁我，这只是私人恩怨，我怎么能为了己之私来损害国家利益呢？”他一点儿也没有减弱斗志，反而攻城更加勇敢了。中山国人便把他的儿子烹煮了，还将肉送来，乐羊拿起儿子的肉就把它吃光了。中山国人看到了他攻城的决心，不敢再和他争战。乐羊最终攻灭中山国，为魏文侯开拓了疆界。



净从秽生 明从暗出

【原文】

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀采于夏月。因知洁常自污出，明每从晦生也。

【注释】

秽：肮脏。饮露于秋风：蝉的饮食方式。用以比喻不慕富贵、高洁自守的情操。萤：即萤火虫。古人以为萤火虫为腐草所生。晦：暗的意思。

【译文】

在粪土中生活的幼虫是最为肮脏的东西，可是它一旦蜕变成蝉后，却在秋风中吸饮洁净的露水；腐败的草堆本身不会发出光彩，可是它孕育出的萤火虫却在夏夜里闪耀出点点光亮。因此可以推知：洁净的东西常出自于污浊的环境，光亮的东西常出自于阴暗的环境。

【评析】

对一个欲有作为的人来讲，应具备这样一种认识：出身微贱不是成功的绊脚石，不能因此自艾自怨，而要想方设法去改变命运的安排。生活在恶劣的环境里，如果是自然环境，需要自己勇于克服困难，战胜环境的艰险；如果是生活环境，不能因此同流合污而变得堕落。因为是金子即使身处暗地也终会散发出夺目光芒。

【咀嚼菜根】

帝王将相宁有种乎？
——司马迁《史记·陈涉世家》

意趣清高，利禄不能动也。志量远大，富贵不能淫也。
——王永彬《围炉夜话》

天地人号为三才，人须是顶天立地，不亏其分量方好。生要有益于世，为天地间不可少之人；死要有传于后，为千万世重有赖之士，方不负此七尺之躯，不至碌碌与草木同朽。
——张伯行《困学录集粹》



【菜根典故】

西汉时期，汉武帝命将领李陵攻打匈奴，结果打了个大败仗，几乎全军覆没，李陵被匈奴逮住，投降了。李陵投降匈奴的消息震动了朝廷。汉武帝把李陵的母亲和妻儿都投进了监狱，并且召集大臣，要他们议一议李陵的罪行。大臣们都谴责李陵不该贪生怕死，向匈奴投降。汉武帝问太史令司马迁，听听他的意见。司马迁说：“李陵投降是因为他想保住性命，以后想将功赎罪来报答皇上。”汉武帝听了，认为司马迁这样说是为李陵辩护，勃然大怒，将他处以官刑。司马迁认为受官刑是一件很丢脸的事，他将满心的愤恨，全部精力都投入到写书的工作中，终于完成了我国古代最伟大的历史著作——《史记》。



事悟痴除 性定动正

【原文】

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

【注释】

浓淡之境：此指享受各种美味佳肴的心境。浓淡，泛指各种美味。

【译文】

如果在吃饱喝足之后再来品尝美味佳肴，那么食物的所有甘美味道都体会不出；满足了色欲之后再来回想淫邪之事，一定无法激起欲念。所以，如果人们常常用事后的悔悟心情来解除眼前的痴狂迷妄，便可以保持自己纯真的本性，在行动上便会有一定原则，而不至于出轨。

【评析】

佛教中有“白骨观”之说，即以观死人之白骨，悟人生之无常和虚无。这是一种以果推因的思维方法，对于了解事物的发展过程和本质，有一定的帮助。所谓“饱后思味”、“色后思淫”，也是如此。一个人如能经常以这种方法来反思自己，就会少犯许多同类的错误。

【咀嚼菜根】

以智慧习心。
——《华严经》

修治清净，不从他教自觉悟。
——《华严经》

清净无欲，节色少事。
——《孝经》



【菜根典故】

战国时期，楚国有一个大臣，名叫庄辛。有一天他对楚襄王说：“你在官里面的时候，与周围的人奢侈淫乐，不管国家大事，郢一定会危险啦！”襄王听了很不高兴。庄辛又说：“如果你一直宠信这几个人，楚国一定要灭亡的。你既然不信我的话，请允许我到赵国躲一躲，看事情究竟会怎样。”庄辛到赵国才住了五个月，秦国果然派兵侵楚。襄王被迫流亡到阳城时，这才觉得庄辛的话不错，赶紧派人把庄辛找回来。庄辛说：“我听说过，看见兔子才想起猎犬，这还不晚，羊跑掉了才补羊圈，也还不迟。”楚襄王此时幡然醒悟，如果自己能早日反思，也不至于落到兵败流亡的境地。

人生也是如此，如果你能常常事悟而痴除，在事前就体会到事后可能的悔悟之心，并以此指导自己的行动，那么就比“亡羊补牢”更高一着，对人生世事的把握也就能更进一步。



原其初心 观其末路

【原文】

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【注释】

事穷势蹙：事穷，事业陷入困境；势蹙，处境窘迫。原：考察、追溯的意思。初心：本心，本意，即最初的动机。功成行满：功业建成，事情圆满。末路：这里指最后的结局。

【译文】

一个在事业上遭受失败、穷途末路的人，应当体谅他当初的本意是想努力有所作为；对于事业成功、万事圆满的人，要观察他在以后的道路上能否保住晚节。

【评析】

人生在世谁也无法预料成功与失败。生活中成功的人、失败的人都不少，可耀眼的花环总是戴在成功者的头上，失败者却面临穷途末路。不以成败论英雄，应当客观地看待失败者，要想想他创业之初的艰难。只要善于总结，失败可能就是成功的前奏。而一个功成名就的人，如果不珍惜已有的成绩，他的成功也很可能会落空。

【咀嚼菜根】

人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。

——苏轼《水调歌头·明月几时有》

祸与福同门，利与害为邻。

——刘安《淮南子·人间训》

不以一眚掩大德。

——左丘明《左传·僖公三十三年》



【菜根典故】

淳于髡是战国时期齐国有名的滑稽人物，好喝酒。有一天齐威王问他能喝多少酒，淳于髡说：“如果是大王赐我喝酒，旁边有执法的大臣，后面有弹劾的御史，喝的时候怀着恐惧的心理，一斗就醉了。如果碰到里巷间的宴会，男女杂坐，猜拳行令，说说笑笑，这时心情很放松，可以喝到八斗了。要是到了晚上，男女同席，杯盘狼藉，穿着短衣，女客们的香气四溢，这个时候最感到欢乐，那么就可以喝一石了。喝醉了之后，我不知自己会做出什么样的事情来。



有人说‘酒极则乱，乐极则悲’，功业圆满时，一定要考虑如何保住晚节”。齐威王听了淳于髡这番话，知道是在劝诫他不要通宵达旦地欢饮，以免贻误政事，于是就取消了晚上的宴会。

人定胜天 不求名利

【原文】

彼富我仁，彼爵我义，君子固不为君相所牢笼；人定胜天，志一动气，君子亦不受造化之陶铸。

【注释】

仁：先秦儒家的基本学说，有“仁爱”、“仁慈”、“仁义”等含义。

【译文】

别人拥有富贵我拥有仁德，别人拥有爵禄我拥有正义，如果是一个有高尚心性的正人君子就不会被统治者的高官厚禄所束缚；人的力量一定能够战胜自然力量，意志坚定可以发挥出无坚不摧的精气，所以君子当然也不会被造物者所局限。

【评析】

“仁义”是儒家倡导的最高的道德理想，也是中国知识分子的行为准则。一个人如能彻底摆脱权势物欲的束缚，就会显示出无所畏惧、顶天立地的英勇气概，就能在精神上成为一个真正自由的人，所以说“志一动气，君子亦不受造化之陶铸”。历史上有多少英雄豪杰，正是秉持这“仁义”两字，做出了一番宏伟事业。



【咀嚼菜根】

圣人有功于天地，只是“人事”二字。其尽人事也，不言天命，非不知回天无力，人事当然，成败不暇计也。

——吕坤《呻吟语》

居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。此之谓大丈夫。

——孟轲《孟子·滕文公下》

圣人学问只是人定胜天。

——吕坤《呻吟语》

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

——李耳《老子》



【菜根典故】

战国时期，滕国只是一个国，势单力薄，在诸侯国林立、七雄争霸的形势下，备受强国的欺凌。当滕国的国君滕文公即位后，决定振兴滕国。他认为滕国虽然弱小，但人定胜天，只要政治清明，人民安居乐业，国家就会强盛。于是他积极学习治国之道，曾两次到宋国向当时的儒学大师孟子请教治国之道。滕文公受到孟子的教诲以后，增强了将滕国治理成为强国的信心。在滕文公的英明治理下，滕国不但没有被大国吞并，反而政通人和，国富民安，成为泗水流域12个小国中最强盛的国家，写下了滕国历史上最光辉的一页。



暗室磨练 临深履薄

【原文】

青天白日的节义，自暗室漏屋中培来；旋乾转坤的经纶，自临深履薄处缲出。

【注释】

青天白日：比喻光明磊落。节义：名节义行，此处指人格。暗室漏屋：二词同义。漏屋，无人处。经纶：本指纺织丝绸，引申为经邦治国的政治韬略。缲：同缫，抽茧出丝，此处做整理领悟解。临深履薄：面临深渊脚踏薄冰，比喻人做事特别小心谨慎。

【译文】

像青天白日那样光明磊落的节操，是在艰苦和默默无闻的环境中培养出来的；可以扭转乾坤、担当重任的本领，是从谨慎严密的处事态度中磨练出来的。

【评析】

这条两个比喻都是从相对的角度，来阐明事物相即相生的义理。常言道“梅花香自苦寒来”，人的高尚情操和经韬纬略也是一样，不经过各种磨砺是无法得到的。正如一个伟大的战略家，不经过战争的考验，始终只是纸上谈兵。所以人不可自鄙自陋，而要胸怀大志，在逆境中努力成长。

【咀嚼菜根】

自古奇人伟士，不屈折于忧患，则不足以成其学。

——《答许廷慎书》

雪后始知松柏操，事难方见丈夫心。

——释普济《五灯会元》

学道深山空自老，留名千载不干身。

——晏几道《临江仙》

清无事澄，浊降则自清；礼无事复，己克则自复。去了病便好人，去了云便是晴天。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

韩非子和荀子都是战国时期的大思想家。有一次，韩非子问荀子：“现在人们都在议论这样一个话题，坚忍不拔，高尚品格。先生，您是怎么看的？”荀子说：“这话讲得很对啊，再好的马，一跃也不过数步远，再差的马，不停跑下去



也能跑很远的路。用刀子刻物，如果半途而废，就是朽木也难以刻断；如果一直不停地刻下去，就是金石也能刻出花来。见过蚯蚓吗？它并没有牙齿和利爪，也没有强壮的筋骨，却能够在土里钻来钻去。见过螃蟹吗？它虽有一身坚硬的外壳，还有八只硬爪和两只大螯。可是，如果没有现成的洞穴，它怕是连个安身的地方也没有啊。”

位盛危至 德高谤兴

【原文】

爵位不宜太盛，太盛则危；能事不宜尽毕，尽毕则衰；行谊不宜过高，过高则谤兴而毁来。

【注释】

爵位：君主时代把官位分为公、侯、伯、子、男五等爵位。能事不宜尽毕：意为才能不应一下子全部发挥出来。行谊：品行、道义的意思。谊，同“义”。谤：非议。毁：诋毁、诽谤的言语。

【译文】

爵禄官位不能够太高，太高就很危险了；才能和本事不能全部用尽，用尽之后就会走向衰落；言行论调不可太高，太高就容易遭来流言蜚语的毁谤。

【评析】

本条贯彻了中国传统思想中“物极必反”的观点，也是一种明哲保身的处世之道，某种程度上它已成为中国人特有的品格。就深刻性而言，这种思想无疑显示了对人生的敏锐洞察，但若处理不当，往往又能消蚀积极进取的精神。所以，我们在吸收这种思想的同时，要时刻注意把握一个“度”，才不至于成为古人的奴隶。



【咀嚼菜根】

做人要做个万全，至于名利地步休要十分占尽，常要分与大家，就带些缺綻不放。何者？天下无人己俱遂之事，我得人必失，我利人必害，我荣人必辱，我有美名人必有愧色。是以君子贪德而让名，辞完而处缺，使人我一般。

——吕坤《呻吟语》

福莫美于安常，祸莫危于盛满。天地间万物万事未有盛满而不衰者也。而盛满各有分量，惟智者能知之。是故卮以一勺为盛满，瓮以数石为盛满；有瓮之容而怀勺之惧，则庆有馀矣。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

春秋时，孟简子在梁、卫为相，因罪而逃往齐国。管仲出迎，问他：“你曾在梁、卫为相，位高权重，怎么一下子获罪了呢？”孟简子说：“唉，位盛则危重，德高而谤生呀！”管仲问：“今天同来的有多少人？”孟简子回答说：“三人。”管仲又问：“是些什么人？”孟简子答道：“其中一个人的父亲死了，无力安葬，我帮他安葬了；一个人的母亲死了，我也帮他安葬了；另一个人的哥哥不幸被捕入狱，我把他哥哥释放了。这三人与我同来。”管仲把孟简子迎上车，说：“我不能以春风温暖人，不能以夏雨滋润人，我也一定会有困窘的时候。”



处富知贫 居安思危

【原文】

处富贵之地，要知贫贱的痛痒；当少壮之时，须念衰老的辛酸。

【注释】

痛痒：意即痛苦和难过。

【译文】

生活在富贵的环境中时，要知道贫穷困苦人家的艰难；年轻力壮时，要顾及年老力衰后的悲哀。



【评析】

一个人处世，一定要思前想后，不能只图眼前利益。本文所说的也是这个意思。身处富贵，想想贫贱的苦处，就会格外珍惜现在的生活，也能居安思危，不至于得意忘形。时当少壮，想想衰老的辛酸，就不至于磋跎岁月，老大徒伤悲。人能有这样的忧患意识，就会活得很踏实，也能接受角色的转换。

【咀嚼菜根】

人无远虑，必有近忧。

——《论语·卫灵公》

君子居安，宜操一心以虑患；处变，当坚百忍以图成。

——慧玉《修身进德嘉言录》

君子安贫乐道，对顺境逆境满缺盛衰处之泰然，上天对于这种乐观的人，根本无从摆弄，这就是所谓的“安心立命”。

——慧玉《修身进德嘉言录》



【菜根典故】

西汉文帝时，匈奴进犯中原，诸将受命出征，名将周亚夫驻军细柳。有一天汉文帝到细柳军营阅兵，其前锋高呼：“天子驾到！”军门都尉却回答：“军营之中，只听将军命令，而不问天子诏书。”文帝无法进军营，只得让使者持皇帝的信符去见周亚夫，周亚夫才令开门迎驾。到了中军大帐，周亚夫全副武装来参见，并称：“身着军服的人，是不向皇帝行跪拜礼的。”文帝到此，不由自主地肃穆庄严起来。

以后，周亚夫官位几次升迁，官到丞相，很受汉景帝器重。每有重大国事景帝都先与周亚夫商议，而周亚夫也屡次提出异议，阻止景帝的行动。

但是居安思危的周亚夫意识到自己权倾一时，功高震主，很可能有性命之忧。于是他谢官称病，景帝便免去了他丞相的职务。



苦中有乐 乐中有苦

【原文】

苦心中，常得悦心之趣；得意时，便生失意之悲。

【注释】

苦心：困苦的感受。悦心之趣：使心中喜悦而有乐趣。失意之悲：由于失望而感到悲哀。

【译文】

人们在苦心追求时，因为感受到追求成功的喜悦而觉得乐趣无穷；人们在得意时，因为面临着顶峰过后的低谷，往往潜藏着失意的悲哀。



【评析】

这里是从辩证的角度谈“苦”与“乐”的关系。苦乐观是人生观的一个重要内容，正确理解和处理“苦”与“乐”的关系，对人一生的成长和发展，有十分重要的意义。趋乐避苦是人的本性，但人的一生不能一帆风顺，所以要学会在苦中求乐，甚而化苦为乐，即把克服困难当作一种人生的乐趣。

【咀嚼菜根】

古来贤者，进亦乐，退亦乐。

——辛弃疾《兰陵王·赋一丘一壑》

天道最公，人能苦心，断不负苦心。

——王永彬《围炉夜话》

吉凶祸福是天主张，毁誉予夺是人主张，立身行己是我主张。此三者不相夺也。

——吕坤《呻吟语》

万物安于知足，死于无厌。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

庄子是战国时期伟大的思想家、哲学家。有一次，庄子和一个叫惠施的人一起在濠水的桥上游玩。庄子看到桥下水中的鱼，对惠施说道：“鱼在水里自由自在地游来游去，无拘无束，这是鱼儿的乐趣。”惠施讥笑他说：“你又不是鱼，怎么知道鱼的乐趣？它们生活在这小小的鱼池中，能有什么乐趣？”庄子反唇相讥道：“你不是我，你怎么知道我不知道鱼的乐趣呢？”惠施哑口无言。在生活中，我们每一个人都会遇到这样或那样的苦恼，学会苦中作乐，这是十分重要的。



居安思危 处乱思治

【原文】

居卑而后知登高之为危，
处晦而后知向明之太霭；守静
而后知好动之过劳，养默而后
知多言之为躁。

【注释】

卑：位置低矮、低下，也常引申为
身份、地位的卑贱。这里就具有双重意
义，与下文之“高”相对。养默：指潜
心修养心志，缄口不谈世事。

【译文】

到了低矮的地方观察，才知道向
高处攀登充满着危险，到了黑暗的地
方才知道当初的光亮过于耀眼；持有
宁静的心情，才知道四处奔波的辛苦，
保持沉默，才知道过多的言语所带来的
烦恼不安。

【评析】

常言道：“当局者迷，旁观
者清。”身处高位者，因风光无
限，往往不知自己的危险；身处
光明者，因耀眼夺目，也自然不
知自己的直露。所以一个人常常
要以居卑、处晦之心提醒自己，
才能全身处世。静动、默躁的关
系也是如此。《老子》说：“致虚
极，守静笃，万物并作。”这是
以静为本的思想，也是中国文化
异于西方文化的一个特点。

【咀嚼菜根】

知其雄，守其雌，为天下溪。为天
下溪，常德不离，复归于婴儿。……知
其白，守其黑，为天下式。为天下式，常
德不忒，复归于无极。

——李耳《老子》

忠言谨慎，此德义之基也。虚无谲
诡，此乱德之根也。

——王符《潜夫论·务本》



【菜根典故】

春秋时有个叫司马牛的人，常常说些大话。有一次，他向孔子请教怎样算是“仁”。孔子说：“知道说话不容易的人才算是仁。”司马牛说：“知道说话不容易，就算是仁了吗？”孔子说：“仁者知道做起来不容易，因而不抢着说大话。举旗帜，喊口号，可自己又做不到，这是可耻的，到仁者境界的人不说自己无法躬行的话。”

孔子后来对自己的学生讲起这件事，说：“仁者说话、做事时一定会反躬自省，用自己的经验验证是否实在，知其难，留有余地，时时以居卑处晦之心提醒自己，这样才能全身处世。”



居安思危 处进思退

【原文】

进步处便思退步，庶免触
藩之祸；著手时先图放手，才
脱骑虎之危。

【注释】

庶免：庶几可免。触藩：进退两
难。骑虎之危：比喻做事不能停下的
危险。《隋书·独孤皇后传》有：“当
周之宣帝崩，高祖居入禁中，总百揆，
后使人谓高祖曰：‘大事已然，骑虎之
势不得下，勉之。’”

【译文】

在平步青云、通达高升时，就要
做好隐退的准备，这样也许可以避
免进退两难的灾祸；在得手时，要考
虑怎么罢手，这样才能避免骑虎难
下的危险。

【评析】

这一条反映的是道家的人生
观。老子说：“祸兮福之所倚，
福兮祸之所伏。”既然如此，为人
处世，就不可太投入，不可太莽
撞，否则很可能造成“羝羊触
藩”、“骑虎难下”的局面。但在
有些方面，还是应该有执着的精神，
如对待事业和工作，假如没有一腔
热忱和钻劲，就不会有大的成就，
所以我们在读这一条时，应该辩证
地理解。



【咀嚼菜根】

应忍他人之恼，心不怀报，亦当忍
于利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐等
法故。

——《起信论》

君人者，诚能见可欲，则思知足以
自戒；将有作，则思知止以安人；念高
危，则思谦冲而自牧；惧满盈，则思江
海而下百川；乐盘游，则思三驱以为度；
忧懈怠，则思慎始而敬终；虑壅蔽，则
思虚心以纳下；惧谗邪，则思正身以黜
恶；恩所加，则思无因喜以谬赏；罚所
及，则思无以怒而滥刑。

——魏征《谏太宗十思疏》



【菜根典故】

春秋战国时期，吴王阖闾灭徐破楚，势头强盛。阖闾派使者到齐国，要娶齐景公之女为妻。齐景公无奈，只好答应，哭着将女儿送到吴国去。他手下的一个臣子高梦子劝他说：“我们齐国背靠大海，又有山川之险，纵然不能全收天下，谁又能把我们怎么样呢？您既然舍不得自己的女儿，那就别嫁了吧！”齐景公说：“古人说：居安思危，处进思退。如果现在不听从吴王的要求，必然会生出祸患，那只能走上绝路啊。我听说，既然不能号令别人，那就不如听从了吧。”不能施以号令，那是因为未得其时势；既然未得其时势，也就只好退而听令，这正是一种聪明的选择。



修行绝尘 悟道涉俗

【原文】

把握未定，宜绝迹尘嚣，使此心不见可欲而不乱，以澄悟吾静体；操持即坚，又当混迹风尘，使此心见可欲而亦不乱，以养吾圆机。

【注释】

可欲：合适诱人的物欲。可，合适。
静体：沉静的心体。

【译文】

当一个人对自己的内心不能把握控制时，应该远离尘世的喧嚣，使这颗心不受欲望的诱惑，这样就不会迷乱，然后能够清醒地体悟纯净的本性；如果内心的操守已经足够坚定时，又应该混居滚滚红尘中，使这颗心接受欲望的诱惑也不会迷乱，这样便能修养自己圆通的灵机。

【评析】

思想没有定型，品性还不成熟的青少年，最容易误入歧途而堕落，所以这时肩负教导责任的师长，必须对他们加强教育，为他们创造一个利于品性自我修养的好环境，制造一个道德自律的氛围；而对一个品性已定思想成熟的人来讲，必须学会适应各种环境，以磨练自己。

【咀嚼菜根】

为人子，方少时，亲师友，习礼仪。香九龄，能温席，孝于亲，所当执。融四岁，能让梨，弟于长，宜先知。首孝悌，次见闻。

——《三字经》

父母于赤子，无一件不是养志。

——孙奇逢《孙夏峰全集·孝友堂家规》



【菜根典故】

南宋抗金名将岳飞，自小就很讲气节，性格朴实敦厚，很少说话。岳飞没有成年时就能拉三百斤的硬弓，八石的强弩。岳飞的父母让他跟随周侗学习射箭，岳飞十分聪颖，很快就将周侗射箭的技术全部掌握，能左右开弓。周侗去世后，岳飞便每月初一、十五到坟上祭奠。父亲认为这样做很对，说：“假使你他日能为当今社会所用，必能为国殉身，为正义而死。”为了让他树立为国尽忠、收复宋室的目标，岳飞的母亲亲自在他的背上用针刺上了“精忠报国”四个字。岳飞成年后满怀精忠报国的热忱，参加了南宋抗金的大军，最终成长为一名骁勇善战、足智多谋的抗金将领。



君子德行 其道中庸

【原文】

清能有容，仁能善断，明不伤察，直不过矫，是谓蜜饯不甜，海味不咸，才是懿德。

【注释】

伤察：失之于苛求。蜜饯不甜：蜜饯不过分甜。懿德：美德，例如《诗经》中有“民之秉彝，好施懿德”。

【译文】

清廉纯洁而有包容一切的雅量，仁义而又有敏锐的判断力，洞察一切而又不苛求于人，正直而又不过于矫饰，如果做到恰如其分，就像蜜饯虽由蜜糖泡制却不太甜，海水虽然含盐但不太咸一样，那就是一种高尚的美德。

【评析】

人的优点可能同时又是缺点，如情趣高洁则易看不起人，心地善良则易优柔寡断，聪明精干则易苛求于人，刚强耿直则易过分倔强。所以儒家历来主张“中庸之道”，使人的道德行为不偏不倚，以齐于圣贤。本文即是这种思想的反映。应该说，能做到“中庸之道”确非易事，但它可以作为一种目标，让人们在追求中不断完善自身。

【咀嚼菜根】

行者常行慈心，虽有恼乱逼身，必能忍受。

——《大智度论》

若修功德之人，心即不轻，常行普敬。心常轻人，吾我不断，即自无功；自性虚妄不实，即自无德。为吾我自大，常轻一切故。

——《坛经·疑问品》

远离一切谄心、曲心、浊心、乱心，昼夜常行清静慈心。

——《奋迅王问经》



【菜根典故】

儒家历来主张中庸之道，而对中庸的诠释和理解又各有千秋。战国时期有一个研究神农氏学问的人，主张市场上的物价都应该一样，他以为这样便可以使社会公平，可以消除欺诈。孟子反驳他说：“按照这一主张行事，是率领大家走向虚伪。因为市场上的各种货物，品种质量都不一样，这样价格自然就有几倍、十几倍，甚至几十倍的差别，这是事物自然形成的秩序。漫天要价，价不称物，那是过度，也叫过分，不顾秩序，不同货物都一个价，也是失度，假如一定要使它们一致，必然扰乱天下。同样的，人事之中，行动取舍都不可失度，失度便会乱套，便会坏事，便会受到惩罚。饮食无度，便会伤身，荒淫无度，必致误国；贪婪无度，可能招来杀身之祸；玩笑无度，会伤感情，有时甚至在无意中与人结怨。”



宠辱不惊 去留无意

【原文】

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

【注释】

宠辱不惊：意为对恩宠和屈辱毫不动心。宠，恩宠；辱，屈辱。去留无意：意为对退隐和做官都不执著。去，指退隐；留，指居官。

【译文】

无论是光荣或者屈辱都不会在意，只是悠闲地欣赏庭院中花草的盛开和衰落；无论是晋升还是贬职，都不在意，只是随意地观看天上浮云自如地舒卷。

【评析】

这是对人生参透彻悟的一种心迹表露。人生百年，终将离去，盛衰何常？强弱安在？想到这一点，一切功名利禄又都算得了什么。不过，作为一个生活在现实中的人，真正要做到“宠辱不惊”、“去留无意”，并不是一件容易的事。这不仅需要大智，还需要大勇，今人如能得之一二，也不枉了古圣一番心血！

【咀嚼菜根】

若欲无境，当忘其心，心忘即境空，境空即心灭。若不忘心，而但除境，境不可除，祇益纷扰。

——《传心法要》

若然者，其心志，其容寂，其颀颀，凄然似秋，暖然似春。喜怒通四时，与物有宜，而莫知其极。

——庄周《庄子·大宗师》

心为形役，尘世马牛；身被名牵，樊笼鸡鹜。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

有一次，孟子本来准备去见齐王，恰好这时齐王派人捎话来，说是自己感冒了不能吹风，因此请孟子到王官里去见他。孟子觉得这是对他的一种轻慢，于是便对来说：“不幸得很，我也病了，不能去见他。”第二天，孟子要到东郭大夫家去吊丧，孟子刚走，齐王便打发人来问病。孟子弟弟孟仲子应付说：“昨天齐王有命令让他上朝，他有病没去，今天刚好一点，就上朝去了，但不晓得他到了没有。”齐王的人一走，孟仲子便派人在孟子回家的路上拦截他，让他不要回家，快去看齐王。孟子仍然不去，而是到朋友景丑家避了一夜。景丑问孟子：“齐王要你去见他，你不去见，这是不是对他太不恭敬了呢？这也不合礼法啊。”孟子说：“哎，你这是什么话？我既不想从他那里获得荣华富贵，又不想谋取一官半职，既然我对恩宠和屈辱毫不动心，对退隐和做官都不执着，那我为什么一定要委屈自己去见他呢？”



持身勿轻 用意勿重

【原文】

士君子持身不可轻，轻则物能扰我，而无悠闲镇定之趣；用意不可重，重则我为物泥，而无潇洒活泼之机。

【注释】

持身：立身处世。扰：阻碍，困扰，迷惑。用意：着意、用心的意思。泥：拘泥，陷入。机：机趣。

【译文】

一个有修养的正人君子要善于把握自己，修身育行不可轻率躁进，轻率躁进就容易受到外物困扰，而失去了悠闲宁静的情趣；用心不能够太执着，执着就会使自己受到外物的约束，而失去了活泼洒脱的生机。

【评析】

生活中，我们很钦佩那种在危急关头不慌不忙、镇定自若的大将风度，这种风度绝不是与生俱来，而是后天修成的。持身不可轻，用意不可重，可以看作人的性格磨练。持身要轻重结合，这是充满辩证的生活之道。因为人若持身太轻，就容易失去自己的本性，而成为物欲的奴隶；反之，若持身太重，则会过于拘泥，掩盖了潇洒活泼的情趣。



【咀嚼菜根】

事理因人言而悟者，有悟还有迷，总不如自悟之了了。意兴从外境而得者，有得还有失，总不如自得之休休。

——陈继儒《小窗幽记》

极则反，满则损，故君子弗满弗极也。

——刘向《说苑·说丛》

子夏曰：“君子敬而无失，与人恭而有礼。四海之内，皆兄弟也。”

——《论语·颜渊》



【菜根典故】

明朝的大旅行家徐霞客有一天把母亲请到一只小船上，说：“母亲常问孩儿的志向在哪里，今天就请母亲去看看。”说话间，船儿驶入了荆江，一幅幅秀丽的山水风光映入了母亲的眼帘。见母亲心情格外高兴，徐霞客便说：“这才仅是一个开始，更美更动人的还在后边呢。”不一会儿，小船驶进了曲渠，山色更隽美，水色更秀丽了，母亲看得入了迷。徐霞客这才对母亲说：“孩儿志在祖国的名山大川，而不在仕途官路。如果一定要我步入仕途，我就会被困扰其中，失去活泼洒脱的生机，因此不能按照母亲的意愿去做官，请母亲谅解。”母亲说：“古人说：有修养的君子善于把握自己，你既然无意仕途，而是志在山水，你就按照自己的理想去做吧。”



人死留名 豹死留皮

【原文】

春至时和，花尚铺一段好色，鸟且啖几句好音。士君子幸列头角，复遇温饱，不思立好言，行好事，虽是在世百年，恰似未生一日。

【注释】

时和：气候温和。好色：美好的景色。

【译文】

春天到来时，风和日丽，花草树木都会争奇斗艳，为大自然增添一道美丽的风景，林间的鸟儿也会婉转啼鸣。读书人如果能通过努力有幸出人头地，又能够过上丰衣足食的生活，如果不思考写下不朽的篇章，为世间多做几件善事，那么他即使能活到百岁，也犹如没有在上活过一天。

【评析】

从古到今，身前重名，身后重誉是一个传统。尤其是对当权者，一定要为天下苍生和后世子孙多做一些好事，假如不能这样，也应退而求其次完成几部不朽名著。因此才有“为天下立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的呼声，既“幸列头角”，就应当有所作为。

【咀嚼菜根】

老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。

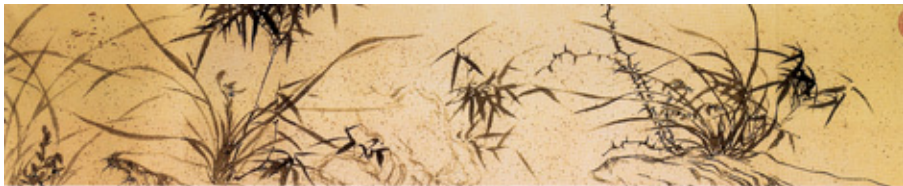
——曹操《龟虽寿》

仁者志士所植立，横绝地维屹天柱。

——文天祥《言志》

夫志当存高远，慕先贤，绝情欲，弃疑滞，使庶几之志，揭然有所存，惻然有所感。忍屈伸，去细碎，广咨问，除嫌吝，虽有淹留，何损于美趣，何患于不济。若志不强毅，意不慷慨，徒碌碌滞于俗，默默束于情，永窜伏于凡庸，不免于下流也。

——诸葛亮《诫甥书》



【菜根典故】

五代时，梁太祖手下有一名大将名叫王彦章。他年轻的时候跟随梁太祖打仗，立下不少的战绩，太祖死后又为末帝巩固了后梁的江山，功劳不能说不大。可是当王彦章攻打后唐连续两次失败后，向来对他有反感的人趁机向末帝说王彦章的坏话，最后王彦章被罢免了兵权。不到半年，后梁江山不保，只好再度请出王彦章。

一次，王彦章被唐兵活捉了，后唐庄宗很赏识他，想让他做将领。王彦章说：“哪有当将领的人，早上替这个国家效力，晚上又为另一个国家做事的？所以请大王给我一刀，我没有怨言，只会感到很荣幸。”最后他还是死了，但是却留下了很好的名声。

一念贪私 万劫不复

【原文】

人只一念贪私，便销刚为柔，塞智为昏，变恩为惨，染洁为污，坏了一生人品。故古人以不贪为宝，所以度越一世。

【注释】

一念：佛教术语，即一动念。此处喻指极短的时间。销刚为柔：即把刚直化为柔弱。销，通“消”，化的意思。

【译文】

人只要有一丝贪图私利的念头，那么就会由刚直变为柔弱，由聪明变为昏庸，由慈善变为残忍，由高洁变为污浊，这样就损坏了他一生的品格。所以古人将没有贪念作为修身的宝贵品质，能够在凡世度过超然的一生。

【评析】

古训有言：“无欲则刚，有容乃大。”一个人如果心起贪念、利欲熏心，必然不能保持操守，严守正道；继而徇私枉法，穷奢极欲；最终必会声名扫地，为世人唾弃。贪欲为人性弱点，如果是位高权重者，别人也会因此投其所好，拉其下水，从而为其所用。俗话说，吃人家的嘴软，拿人家的手短。到那时，回头也不可得。

【咀嚼菜根】

利人土地，谓之贪兵，兵贪者败。

——王永彬《围炉夜话》

日月欲明，浮云盖之；河水欲清，沙石秽之；人性欲平，嗜欲害之。

——刘安《淮南子·齐俗训》

嗜欲无穷，则必有贪鄙悖乱之心，淫佚奸诈之事矣。

——吕不韦《吕氏春秋·侈乐》



【菜根典故】

宋元之交，世道纷乱。一天，学者许衡外出，天气炎热，口渴难忍，路边正好有棵梨树，行人都去摘梨，唯独许衡不为所动。有人便问：“你何不摘梨解渴？”他回答：“不是自己的梨，岂能乱摘？”那人笑其迂腐：“世道这样乱，管它是谁的梨！”许衡正色道：“梨虽无主，我心有主。”“我心有主”与“一念贪私”是两种截然相反的态度，其结果也正是一个“浩气长存”，一个“万劫不复”。人生一世，有的人能够坚持自己的主见，恪守自己的操行，排除外界的干扰和诱惑，不为外物所役，不被名利所困；有的人或追名逐利，或贪赃枉法，或晚节不保，最后落得身陷囹圄，悔恨终生。



修养自身 大业之始

【原文】

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。

【注释】

尽：用完作绝的意思。此处作动词。竭：穷尽。此处指极度浪费。为天地立心，为生民立命：立，建立；心，本性。语出宋代理学家张载：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为后世开太平。”

【译文】

不违背自己的良心，不违背人之常情，不浪费物资财力，做到这三点就可以在天地之间树立善良的心性，为生生不息的民众创造命脉，为子子孙孙造福。

【评析】

古圣先贤有“内圣外王”之说，这也就是“先成己而后才能成物”的人生哲学。假如连“不昧己心，不尽人情，不竭物力”的起码修养都不具备，就谈不上“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。以古人此论推而广之，要在事业上有所作为，必须从点滴日常小事的修行做起。

【咀嚼菜根】

古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身，欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。

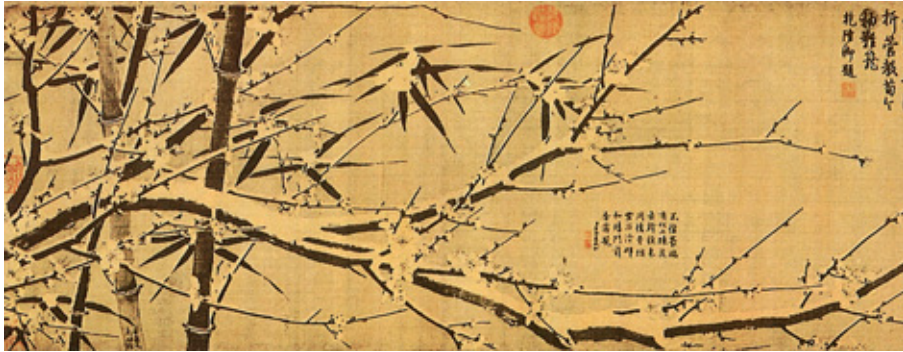
——《礼记·大学》

临财毋苟得，临难毋苟免，很毋求胜，分毋求多。

——《礼记·曲礼》

故为政在人，取人以身，修身以道，修道以仁。仁者，人也，亲亲为大。义者，宜也，尊贤为大。亲亲之杀，尊贤之等，礼所生也。

——《礼记·中庸》



【菜根典故】

西周武王灭亡商朝后第二年就于镐京驾崩了，即位的周成王是个小孩子，于是武王在临终前请兄弟周公辅政。周公辅佐周成王，建设了新的国家，日理万机。他制定了战俘奴隶化的政策，签署禁酒条例，讨伐周边的小国，镇压民间反周复商势力，还得安置商朝贵族和遗老遗少，这些措施都保证了社会的安定，国家的繁荣与发展。周公以为民立命为己任，在洗澡的时候有人来访，于是他捂着湿头发从浴室跑出来，接见完了，又进去接着洗，反复三次，洗一次澡中间得接见三拨客人。有时，刚吃一口小米干饭，因为有人来求见了，不等嚼完又得把米吐出来，所以史书有载“周公吐哺，天下归心”，后人称他为圣人。



坎坷世道 耐而撑持

【原文】

语云：“登山耐侧路，踏雪耐危桥。”一耐字极有意味。如倾险之人情，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？

【注释】

耐：受得了，禁得住。倾险：倾覆险恶。榛莽坑堑：形容杂草丛生的深沟。榛莽，丛生的草木。

【译文】

俗话说：“爬山要能耐得住险峻难行的路，踏雪要能耐得住危险的桥梁。”这一个“耐”字意味深长，就像阴邪险恶的人情，坎坷难行的世道，如果不能用一个“耐”字撑过去，几乎没有不落入荆棘遍布的深涧中的。

【评析】

人生在世，如海面泛舟，不仅要经历风浪，还要躲避暗礁。所以要想完整地度过一生，必须保持一份耐心和韧性。有位哲人说：“活着需要耐心。”一个“耐”字，的确包含了人生的无穷意味。常言说：“胜利往往产生于再坚持一下中。”人能深解这个“耐”字，必能更懂得生命的意义，也必能更好的驾驭命运，在人生的路上走得更好。

【咀嚼菜根】

立身以行检为主，居家以勤俭为主，处人以谦下为主，涉世以忍让为主。

——《关中书院学程》

子贡问：“有一言而可以终身行之者乎？”子曰：“其恕乎？己所不欲，勿施于人。”

——《论语·卫灵公》

无责人以如己，无誉己以如人。

——黄晞《犂隅子·生学篇》



【菜根典故】

西汉初期著名军事家韩信在成名前生活十分贫困，在他的家乡淮阴，有个当地年轻人侮辱韩信说：“你虽然长的高大，喜欢带刀佩剑，其实是个胆小鬼罢了。”又当众侮辱他说：“你要不怕死，就拿剑刺我；如果怕死，就从我胯下爬过去。”韩信仔细地打量了他一番，低下身去，趴在地上，从他的胯下爬了过去。满街的人都笑话韩信，认为他胆小。多年以后，已经被封为齐王的韩信想起了这事，让人找来这位曾经侮辱过自己、让自己从他胯下爬过去的年轻人，让他做了中尉，并告诉将相们说：“这是位壮士。当他侮辱我的时候，我难道不想杀死他吗？可是杀掉他没有意义，所以我忍受了一时的侮辱而成就了今天的功业。”



天地缩图 人之父母

【原文】

吾身一小天地也，使喜怒不愆，好恶有则，便是燮理的功夫；天地一大父母也，使民无怨咨，物无氛疹，亦是敦睦的气象。

【注释】

愆：过失、错误。燮理：调和、调理。怨咨：怨恨、叹息。氛疹：恶病。氛，凶气。

【译文】

我们的身体就是一个小世界，如果能做到使高兴和快乐都不逾越规矩，使自己的好恶遵守一定的准则，这就是做人的一种调理谐和的功夫；大自然就像是人类的父母，如果能让百姓没有怨恨和叹息，万事万物没有灾害，便能够呈现一片祥和太平的景象。

【评析】

中国古代思想中有一个著名的观点，就是“天人合一”，认为天道与人道是相互贯通、相互影响的。这个观点是否具有形而上学的意义，姑且不论。但就强调自然与人的和谐这一点，已越来越受到今天人们的重视。自然的正常发展，在于它的和谐，如果失去了这种和谐，就会引发变故和灾祸。

【咀嚼菜根】

身要严重，意要安定，色要温雅，气要和平，语要简切，心要慈祥，志要果毅，机要缜密。

——吕坤《呻吟语》

天行有常，不为尧存，不为桀亡。应之以治则吉，应之以乱则凶。

——荀况《荀子·天论》

天下有道，则庶人不议。

——《论语·季氏》



【菜根典故】

孟子去见梁惠王，梁惠王说：“先生不远千里而来，大概是有什么对我梁国有利的好法子吧！”孟子说：“大王为什么要利呢？只要有仁义两个字就够了。”在孟子那里，仁义和利益是相矛盾的，不能并存。但同为儒家代表人物的荀子不以为然，他主张把义和利统一起来。可见，荀子比孟子更了解人，因而他的思想更现实，更合理，也更易于为人们所实行。荀子说：“义与利，是每个人都需要的东西，提倡义的人，不一定讳言利，追求利的人，不一定违背义。义应该讲，钱也应该赚，这样的人生才完满。君子爱财，取之有道。见利忘义，则必然为人所不齿。所以，聪明的人只是根据正道来行事。”



名位声乐 不可贪图

【原文】

饮宴之乐多，不是个好人家；声华之习胜，不是个好士子；名位之念重，不是个好臣士。

【注释】

声华：名声荣誉。名位：名望官位。

【译文】

经常举行宴会饮酒作乐的，不会是个正派的人家；喜欢声色奢华的人，不是个正人君子；对于名声地位非常看重的，不是个好臣子。



【评析】

这一条是告诫世人，不要过分追求世俗的物质享受和功名利禄。现代社会创造的物质财富远比古代的多，如果要人们仍按照以前的方式生活，既不现实也不合理，但适当把握物质享受和精神追求这两者的关系，对于提高整个民族的素质，有着十分重要的意义。

【咀嚼菜根】

夫耳目鼻口，生之役也。耳虽欲声，目虽欲色，鼻虽欲芬香，口虽欲滋味，害于生则止。在四官者不欲，利于生则为。由是观之，耳目鼻口不得擅行，必有所制。此贵生之术也。

——吕不韦《吕氏春秋·贵生》

去忿欲以养体，存倔强以励志。

——曾国藩《致源弟》

只一个贪爱心，第一可贱可耻。羊马之于水草，蝇蚁之于腥膻，蜣螂之于积粪，都是这个念头。是以君子制欲。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

唐朝时，有一天，唐太宗李世民和大臣们谈古论今，聊天说地。唐太宗讲了一个小笑话，他说：“过去，有个生意人，得到一颗稀世宝珠。为了防止丢失，他剖开自己的肚子将宝珠藏了起来，结果没有多久这个人就死了。有人做了大官就不惜犯法而收受贿赂，还有的人做了帝王就不惜亡国而花天酒地。他们都像剖腹藏珠的商人一样愚蠢啊，我们一定要引以为诫，不要走他们的老路呀。”大臣们听了，连连点头称是。



勿昧所有 勿自夸耀

【原文】

前人云：“抛却自家无尽藏，沿门持钵效贫儿。”又云：“暴富贫儿休说梦，谁家灶里火无烟？”一箴自昧所有，一箴自夸所有，可为学问切戒。

【注释】

无尽藏：佛家语，是“无尽藏海”的简称，比喻无穷道德，此处有道德和财富的双重含意。

【译文】

古人说过：“有人把自家无尽的财富放在一边不用，却仿效一无所有的穷人拿着钵子挨家挨户去讨饭。”又说：“突然暴富的穷人不要信口开河，哪家的炉灶烟囱不冒烟呢？”前一句话告诫人们不要妄自菲薄，后一句话是告诫人们不要自我夸耀，所说的这两种情况都应该作为做学问的鉴戒。

【评析】

“自昧所有”和“自夸所有”，都是不能正确认识自我的一种表现。前者是这山望着那山高，结果如狗熊掰棒子，反落得一场空；后者是自以为是，如井底之蛙，结果遭人耻笑。做学问当切戒，应求诸内心而勿求诸外物。做人也是这样，人人都有自己的良知。可惜很多人不自知、不自修，抛却自家无尽藏。

【咀嚼菜根】

佛在灵山莫远求，灵山只在汝心头，人人有座灵山塔，好在灵山塔下修。
——《佛学入门》

学问以知人。知学先须知人，知人先须自知。自知所长易，自知所短难；自知所短易，自知所长之中犹有的短难。知长中之短，则进学不容已矣。自知既明，则不患不知人矣。人各有长有短，与人相形见短而不以为患者，特别有所长也。知长中犹有所短，而丧然失所恃矣。然不学亦不知也，学而能知长中之短，则几矣。
——《杂说》



【菜根典故】

齐国的大将田忌很喜欢赛马。有一回，他和齐威王约定，要进行一场比赛。往年决赛，往往也是在这两位君臣之间进行，田忌每次都会输给威王。然而，在这次对抗性的比赛中，当时著名的军事家孙臆也前去观看，他发现田忌家的马与威王家的相比，就脚力而论相差无几，但马可分上、中、下三等。于是他对田忌说：“现在可拿您的下等马对付他的上等马，拿您的上等马对付他的中等马，拿您的中等马对付他的下等马。”比赛完毕，田忌输一场胜两场，终于赢得威王的千金赌注。



多心招祸 少事为福

【原文】

福莫祸于少事，祸莫祸于多心。惟苦事者，方知少事之为福；惟平心者，始知多心之为祸。

【注释】

少事：少起事端的意思。苦事：为事务所困扰。苦，此为烦恼、困扰的意思。平心：心境平和。

【译文】

人生最大的幸福莫过于没有无谓的牵挂，而最大的灾祸莫过于多心猜忌。只有每天辛苦忙碌的人，才知道无事清闲的幸福；只有心平气静的人，才知道疑神疑鬼的祸害。

【评析】

多事是辛劳之源，多心是祸害之本，所以古人常以恬静淡泊为人生一大幸福。现代人工作和生活都十分繁忙，少有闲情雅致。尤其是中年人，上有老、下有小，万般重担一齐压到肩上，大有喘不过气来的感觉。身当此时，务必注意调节身心，该放的放一放，该玩的玩一玩。



【咀嚼菜根】

明白简易，此四字可行之终身。役心机，扰事端，是自投剧网也。
——吕坤《呻吟语》

君子敬始而慎终，始终如一。是君子之道，礼义之文也。
——荀况《荀子·礼论》

君子尚让，故涉万里而途清；小人好争，足未动而路塞。
——冯时可《雨航杂录》



【菜根典故】

东汉时期，有一个名叫应郴的人请朋友杜宣饮酒。酒席设在厅堂里，北墙上悬挂着一张红色的弓。由于光线折射，酒杯中映入了弓的影子。杜宣看了，以为是一条蛇在酒杯中蠕动，顿时冷汗涔涔，但是主人好意难却，于是勉强喝了一口。回到家里，杜宣越来越疑心自己饮下的是有蛇的酒，于是病倒了。家里人赶紧请大夫来诊治。但他服了许多药，病情还是不见好转。过了几天，应郴有事到杜宣家中，问他怎么会闹病的，杜宣便讲了那天饮酒时酒杯中有蛇的事。应郴回家发现是由于墙上的弓映在酒杯中让人误以为是蛇，于是命人接来杜宣，让他坐在原位上，叫他仔细观看酒杯里的影子，并说：“你说的杯中的蛇，不过是墙上那张弓的倒影罢了，是你多心了！”杜宣弄清原委后，疑虑立即消失，病也很快痊愈了。



震聩启聩 保持清醒

【原文】

念头昏散处要知提醒，念头吃紧时要知放下；不然恐去昏昏之病，又来憧憧之扰矣。

【注释】

昏散：昏昧散乱的意思。吃紧：紧张的意思。憧憧：摇曳不定。此指心神不定。

【译文】

当感到头脑昏沉纷乱，精神无法集中时，要注意使自己平静下来清醒一下头脑，当心理紧张时，可以暂时使自己放松一下；如果不这样注意调节情绪，就容易出现多种毛病，一会儿头昏脑胀，一会儿又神情恍惚。

【评析】

这一条谈的是修身养性之法。努力工作创造事业固然很重要，但不可过分劳累过度紧张，否则把弦绷得太紧，就会有突然断裂的危险。必须随时做适当的安排与调剂，既不可饱食终日无所事事过分疏懒，也不可日夜不停。不会休息就不会工作，那种处于昏昏然工作状态的人，辛苦固然可叹，却没有成效，有时还会适得其反。

【咀嚼菜根】

人之耳目曷能久熏劳而不息乎？精神何能久驰骋而不既乎？

——刘安《淮南子·精神训》

圣人休，休焉则平易矣，平易则恬淡矣；平易恬淡则忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏。

——庄周《庄子·刻意》

一张一弛，文武之道。

——《礼记·杂记》



【菜根典故】

孔子做过鲁国的司寇(司法部长)，周游列国虽很辛苦，但打交道的都是国君及一流人物，后来专门教书，也极受尊重。学生把他比作日月，但孔子自己并不自以为为了不得，说：“有十户人家的小村镇，就有像我孔丘这样的人，只是他们不像我这样好学罢了。”又说：“有人说我是圣人和仁者，孔丘岂敢当，我不过是一个为人不厌、诲人不倦的教书的。”正因为这样，他和学生在一起，也开点玩笑。



有一次，刚到了他学生子游做县长的武城，就听到一片弹琴唱诗之声。孔子微微一笑，说：“哈，宰鸡，用得着牛刀吗？”言下之意，治理这个小地方，用不着进行礼乐教育。子游说：“您以前不是讲过，做官的受了教育，就有了仁爱之心；老百姓受了教育，就比较容易领导吗？”孔子说：“是啊，我刚才只是同你们开开玩笑呢！”

真诚为人 圆转涉世

【原文】

作人无点真恳念头，便成个花子，事事皆虚；涉世无段圆活机趣，便是个木人，处处有碍。

【注释】

真恳：真诚，恳切。花子：乞丐的俗称。圆活：灵活的意思。

【译文】

做人如果没有一点真诚恳切的心意，那就成了一个华而不实的人，做什么事情都不实在；处世如果没有一些灵活的技巧，那么就成了一个木头人，时时处处都会受到阻碍。

【评析】

为人处世，好比铜钱，当内方外圆，所以古人有所谓“铜钱哲学”。内方，就是本文所说的“真恳念头”，这是做人的基本准则，不可马虎；外圆，就是与人相处时，要有随和幽默的情趣，这是生活的润滑剂。人活在世，不能太虚浮，也不能太刻板。太虚浮，则会感到无所适从；太刻板，则生活情趣荡然无存。



【咀嚼菜根】

或问仁、义、礼、智、信之用。曰：仁，宅也；义，路也；礼，服也；智，烛也；信，符也。处宅，由路，正服，明烛，执符，君子不动，动斯得矣。

——扬雄《法言·修身》

曾子曰：“吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”

——《论语·学而》



【菜根典故】

清朝大臣纪昀体肥畏暑，夏日汗流浹背，衣服经常湿透。入南书房值班，总是脱衣纳凉。乾隆帝获悉此情，亲临南书房戏弄他。当时纪昀与同僚正赤身谈笑，别人忽见乾隆都仓皇披衣。纪昀近视，乾隆至其前才看到，已不及披衣，急伏于御座之下，喘息不敢动。乾隆故意迟迟不肯离去。纪昀酷热难耐，探头而问：“老头子走了吗？”乾隆与众人皆笑。乾隆说道：“纪昀无礼！何出此轻薄之语？‘老头子’三字何解？说得通则可，否则杀之。”纪昀顿首谢罪说：“万寿无疆之为老，顶天立地之为头，父天母地之为子。”乾隆大悦。



信人已诚 疑人已诈

【原文】

信人者，人未必尽诚，己则独诚矣；疑人者，人未必皆诈，己则先诈矣。

【注释】

信人：信任他人。诚：真诚。疑人：怀疑别人。

【译文】

一个能信任别人的人，也许别人并不十分诚实，但他自己却是诚实的；一个怀疑别人的人，别人也许并不都狡诈，但他自己却已经是狡诈的人了。



【评析】

生活中有两种人，一种是“以君子之心度小人之腹”，一种是“以小人之心度君子之腹”。在前一种人眼里，人人可信；在后一种人眼里，人人可疑。可见人心一变，世事即变。宋明理学家强调“正心”，其意即在于此。为人当以诚为本，“宁天下人负我，我不负天下人”。这样不仅自己活得踏实，也可诚感他人，让世界变得美好。

【咀嚼菜根】

以信接人，天下信之；不以信接人，妻子疑之。

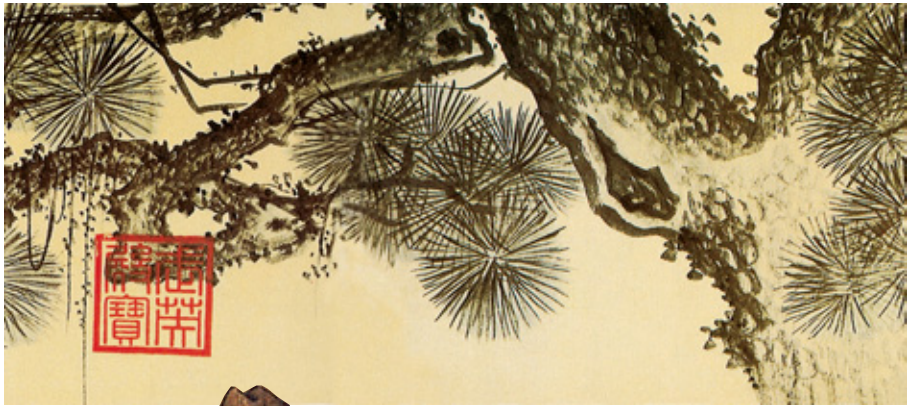
——杨泉《物理论》

自信者人亦信之，吴越皆兄弟，自疑者人亦疑之，身外皆敌国。

——林逋《省心录》

言不可轻说，若说话更改，不如不说；言不可轻诺，若应诺更改，不如不诺。

——《励志格言》



【菜根典故】

西汉时期，河东太守季布十分重信用，只要他答应的事情，都会设法办到。他有个同乡名叫曹丘生，这个人品行不端，喜欢说谎话骗人，曾多次受到季布的批评指责。后来，曹丘生找到季布，对他说：“我想改过自新，可又担心人们不会信任我。听人说‘得黄金千斤，不如得季布一诺’，才来找你的。请你今后观察我的行动，为我正个名吧。”季布见他态度诚恳，就答应了，从此，无论曹丘生说什么，做什么，季布都不怀疑他。曹丘生自此以后也不再说谎骗人了，最终改过自新，并成为一代名士。



功夫若深 铁棒成针

【原文】

绳锯木断，水滴石穿，学道者须加力索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。

【注释】

水滴：汉·枝乘《谏吴王书》：“水非钻石，索非锯木，渐摩之使然。”水到渠成：渠，人工挖掘的水道。水到渠成是比喻做事听其自然。一任天机：完全听凭天赋的悟性。一任，全凭。

【译文】

用绳子锯木，锯久了也能将木头锯断，水滴石头，滴长了石头也会贯穿，学习真理的人必须孜孜不倦，努力勤奋；水流到沟渠自然会形成，瓜成熟蒂自然会脱落，获得真理的人全凭天赋的本性，功到自然成。

【评析】

“绳锯木断”、“水滴石穿”，都是耳熟能详的成语，古人造出这样的成语，无非是告诫人们，成功的秘诀是贵在坚持。要成就一番事业，天分固然重要，但最重要的还是勤奋。我们熟知的那个“龟兔赛跑”的故事，就说明了这一点。但有了勤奋，还要有顺其自然的耐心，要有只求过程不求结果的决心。



【咀嚼菜根】

道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。

——荀况《荀子·修身》

跬步不休，跛鳖千里；累积不辍，可成丘阜。

——刘安《淮南子·说林》

不积跬步，无以致千里；不积小流，无以成江海。

——荀况《荀子·劝学》

精卫有冤填瀚海，包胥无泪哭秦庭。

——元好问《壬辰十二月车驾东狩后即事》



【菜根典故】

宋朝时，张乘崖在崇阳当县令。当时，常有军卒侮辱将帅、小吏侵犯长官的事。张乘崖认为这是一种反常的事，下决心要整治这种现象。一天，他在衙门周围巡行。突然，他看见一个小吏从府库中慌慌张张地走出来。张乘崖喝住小吏，发现他头巾下藏着一文钱。那个小吏支吾了半天，才承认是从府军中偷来的。张乘崖把那个小吏带回大堂，下令拷打。那小吏不服气：“一文钱算得了什么！你也只能打我，不能杀我！”张乘崖大怒，判道：“一日一钱，千日千钱，天长日久，绳锯木断，水滴石穿。”为了惩罚这种行为，张乘崖当堂斩了这个小吏。



分清功过 勿显恩仇

【原文】

功过不容少混，混则人怀
惰隳之心；恩仇不可太明，明
则人起携贰之志。

【注释】

惰隳：即“隋堕”。疏懒堕落的意思。携贰：怀有二心，亦即有叛逆之心。

【译文】

功绩和过失一点都不容混淆，混淆了人们就会变得懈怠而没有上进之心；恩惠和仇恨不能表现得太明显，太明显了人们就容易产生怀疑背叛之心。



【评析】

功过不分，容易挫伤人的积极性，使人丧失进取心。恩仇不分是不可能的，但不要分得太明，分得太明易使自己起二心，尤其是对原本亲近的人。譬如在婚姻生活中，由于两人有过磨擦，就记恨于心，最终小事变成大事。所以说恩仇不可太明，应该多怀一分宽容之心。

【咀嚼菜根】

尽忠益时者虽仇必赏，犯法怠慢者虽亲必罚。

——陈寿《三国志·诸葛亮传》

赏不劝谓之止善，罚不惩谓之纵恶。

——魏征《群书治要·申鉴》

世之治也，行善者获福，为恶者得祸；及其乱也，行善者不获福，为恶者不得祸。

——徐干《中论·修本》



【菜根典故】

宋代时，有个官员立了功，按照朝廷的规定应升迁重用。可是，宋太祖赵匡胤平时对那个官员的印象不好，提升的事就被搁置起来。宰相赵普对宋太祖说：“功绩为凭，好恶无据。如果只凭个人的好恶去办事，往往会犯错误的。”宋太祖很生气，说：“我是皇帝，偏不提升他，你能怎么样？”赵普耐心地说：“自古以来，刑用于惩罚，赏用于奖酬，是公理所在。刑和赏是国家的刑赏，并不是你皇帝个人的呀，陛下怎么能以个人的好恶而废了国家的制度呢？”宋太祖见他说得有理，只好照章办事。

过由己任 功让他人

【原文】

当与人同过，不当与人同
功，同功则相忌；可与人共患
难，不可与人共安乐，安乐则
相仇。

【注释】

同：共同分担之意。此处作动词。
患难：患是忧愁，患难就是艰难困苦。

【译文】

应该有和别人共同承担过失的雅量，不可有和别人共同享受功劳的念头，共享功劳就会引起彼此的猜疑；应该有和别人共同度过难关的胸怀，不可有和别人共同享受安乐的心思，共享安乐就会造成互相仇恨。

【评析】

在封建专制社会里，同过不能同功，最能反映在帝王和开国元勋之间。纵观历史，凡是能够得享天年的，都是及早抽身、激流勇退之人，如春秋时越国的范蠡。而功高震主又不懂得避嫌的，基本没有好下场，如汉初的韩信。明白此道理，纵然功高盖世，亦不可贪功，不可恋位。



【咀嚼菜根】

善罪身者，民不得罪也；不能罪身者，民罪之。故称身之过者，强也；治身之节者，惠也；不以不善归人者，仁也。故明王有过则反之于身，有善则归之于民。有过而反之身则身惧，有善而归之民则民喜。往喜民，来惧身，此明王之所以治民也。

——管仲《管子·小称》

古之人，得志，泽加于民；不得志，修身见于世。穷则独善其身，达则兼善天下。

——孟轲《孟子·尽心上》

无德而官，则官不足以劝有德，无功而赏，则赏不足以劝有功。

——李觏《强兵策》



【菜根典故】

战国时期越王勾践在两位得力助手范蠡与文种的辅助下消灭了吴国，又带着大军渡过淮河，在徐州约会各国诸侯。打这以后，越国的兵马横行在江淮一带，诸侯都承认他是霸主。勾践得胜回国，开了个庆功大会，大赏功臣，可就少了个范蠡。传说他隐姓埋名跑到别国去了。范蠡走前，留给文种一封信，说，“飞鸟打光了，好的弓箭该收藏起来；兔子打完了，就轮到把猎狗烧来吃了。越王这个人，可以跟他共患难，不可以共安乐，您还是赶快走吧。”文种不听，最终导致了杀身之祸。



保已成业 防未来非

【原文】

图未就之功，不如保已成之业；悔既往之失，不如防将来之非。

【注释】

图：图谋，谋划。未就之功：尚未成就的功业。失：失误，过错。

【译文】

与其去谋划不能完成的事业，不如将精力用来保持已经完成的事业；与其去追悔过去的失误，不如将精力用来防止再犯错误。



【评析】

这里表达了一种比较积极现实的人生态度，同时也暗示了人性的普遍弱点。人性的弱点之一是奢望，如常言所说的“这山望着那山高”，对已经拥有的反而不加珍惜。人性的弱点之二是后悔，总觉得失去的是好的，并为曾犯的错误而沮丧。这两种弱点，时常会让人产生失落和无奈的情绪。

【咀嚼菜根】

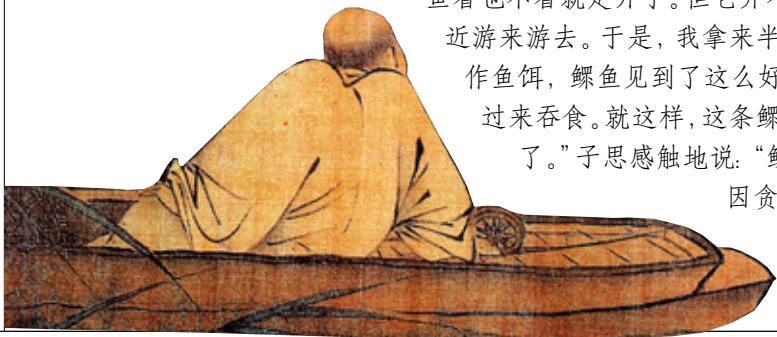
或曰：龙何如可以贞利而亨？曰：时未可而潜，不亦贞乎？时可而升，不亦利乎？潜升在己，用之以时，不亦亨乎？
——扬雄《扬子法言·问明》

大厦即焚，不可洒之以泪，长河一决，不可障之以手。
——庾信《拟连珠》



【菜根典故】

春秋战国时，子思在卫国做官的途中，偶见卫人在河边钓鱼，不一会儿就钓上来一条上百斤重的鰕鱼。子思惊讶地问：“鰕鱼是最难钓的，它极不爱咬钩。你用什么办法把它钓到了？”卫人说：“我下钩时，放的是钓鲂鱼的饵，鰕鱼看也不看就走开了。但它并不走远，总在附近游来游去。于是，我拿来半条上等的猪肉作鱼饵，鰕鱼见到了这么好的猪肉，马上过来吞食。就这样，这条鰕鱼被我钓上来了。”子思感触地说：“鰕鱼虽难钓，却因贪大而亡，做官的道理也有点类似啊。”



中和为福 偏激为灾

【原文】

躁性者火炽，遇物则焚；寡恩者冰清，逢物必杀；凝滞固执者，如死水腐木，生机已绝：俱难建功业而延福祉。

【注释】

躁性：即性躁。火炽：如火般炽热。冰清：如水般冷清。凝滞固执：凝滞是停留不动的意思，比喻人的性情古板。

【译文】

那些性情暴躁的人就像炽热的火焰，遇到物体就会点燃烧毁；那些刻薄寡恩的人就像冰块一样冷酷，遇到物体就会无情残杀；那些固执呆板的人，就像静止的死水和腐朽的枯木，毫无一线生机。这些人都难以建立功业、传播幸福。

【评析】

这一条讲的是修身养性之道。中国儒家向来注重修身养性，将其视为一个人的处世之本，所谓“修身齐家治国平天下”，修身为第一。现代心理学家也认为，一个人的性格有时可能决定一个人的命运，这便印证了修养身性的重要。儒家的修身养性，始终以“天人合一”的角度加以阐发。

【咀嚼菜根】

主不可怒而兴师，将不可愠而致战。
——孙武《孙子兵法·火攻》

毒而无怒，此言止忿速济也；怨而无言，言不可不慎也；言不周密，反伤其身；欲而无谋，言谋不可以泄，谋泄灾极。
——管仲《管子·宙合》

躁胜寒，静胜热，清静为天下正。
——李耳《老子》



【菜根典故】

孔子的弟子颡孙师和卜商君是子僵平时最敬重的人，有时连子僵都分不清哪个更令自己敬佩一些。有一天，子僵向孔子求教，他问：“颡孙师和卜商君哪个更好些呢？”孔子说：“颡孙师做事常常做过了头，而卜商君做事常常达不到本来的要求，也就是做得不够了。”子僵说：“您这么说，是颡孙师好一些了？”孔子说：“过分和达不到是一样的。做事恰到好处，才是最好。”做事情，不是做过了头，就是做得不到位，而且不明白自己究竟错在了哪里，这在我们的生活中并不少见，其实，全部奥妙就在一个“度”字上。



性躁无功 平和徼福

【原文】

性躁心粗者一事无成，心和气平者百福自集。

【注释】

性躁心粗：性情浮躁，用心不专。
徼福：徼，求。《左传·昭公三年》中有“徼福于太公”。

【译文】

性情急躁粗暴的人，一件事情也做不成；心地平静温和的人，所有的幸福都会为他降临。



【评析】

这一条看似是老生常谈，但真能悟解且能做到的却不多。我们常见有人把“戒躁”、“制怒”之类者大书于壁，然稍遇不平不公之事，又暴跳如雷，不能自己。其实要做到“戒躁”，最主要的是保持一颗平常心，想想人生匆促，不过百年，又有多少值得计较的呢！倒不如心平气和，多做一点实际的事。

【咀嚼菜根】

嗜欲喜怒之情贤愚皆同；贤者能节之，不使过度；愚者纵之，多至失所。
——吴兢《贞观政要·论慎终》

苟兢其步，虽履险能安；轻易其足，虽夷路亦蹶。

——刘昼《刘子·慎隙》

闻事不喜不惊者，可以当大事。
——薛瑄《读书录》



【菜根典故】

公元前260年，秦国攻打赵国，赵将赵括任主帅，主张与秦军正面作战。秦将白起故意让赵括尝到一点甜头，让赵括的军队取得了几次小胜。赵括果然得意忘形，亲自率领四十万大军，来与秦兵决战，秦军与赵军几次交战，均佯装失败。赵括心浮气躁，志得意满，哪里知道敌人用的是诱敌之计。他率领大军追赶被打



败了的秦军，一直追到秦军大营。这时，突然得到消息：自己的后营已被秦军攻占，粮道也被秦军截断。秦军已把赵军全部包围起来。赵括的军队，内无粮草，外无救兵，守了四十多天，士兵都叫苦连天，无心作战。赵括带兵想冲出重围，秦军万箭齐发，将其射死。赵军听到主将被杀的消息，也纷纷扔了武器投降了。

情急招损 严厉生恨

【原文】

事有急之的不白者，宽之或自明，毋躁急以速其忿；人有操之不从者，纵之或自化，毋躁切以盖其顽。

【注释】

白：清楚，明了。宽：宽松，松缓。此处作动词。躁急：即急躁。操：操纵。此为指挥之义。躁切：急躁，迫切。

【译文】

有些事情在很短的时间内想弄明白很困难，可是宽限一些时间也许会自然明白，不要急躁以免增加紧张的气氛；指导一个人却不能让他听从，如果放松约束也许他会自然受到感化，不要急切地去约束他以免增加他的抵触情绪。

【评析】

这一条的意思是，凡事不可操之过急，而要顺其自然。任何一件事情的发生都有其特定的原因，佛教称之为“因缘”，符合这种因缘的就能起作用，否则便不能起作用，或者只能起反作用。对待人事尤应如此。俗话说：“路遥知马力，日久见人心。”时间加上一颗平常心，是解决人事矛盾的灵丹妙药。



【咀嚼菜根】

读书务在循序渐进，一书已熟，方读一书，勿得卤莽躐等，虽多无益。
——胡居仁《丽泽堂学约》

夫火烈，民望而畏之，故鲜死焉；水懦弱，民狎而玩之，则多死焉。

——左丘明《左传·子产论政宽猛》

人之制情，当如堤防之制水，常恐其漏坏之易。

——林逋《省心录》



【菜根典故】

西魏时期，梁州刺史杜怀瑶的二儿子杜山从，任西荆州刺史，他性格强横又爱猜忌。杜山从新纳了一个容颜俏丽的小妾，颇得他的宠爱。有一天，这个小妾收到了父亲的一封信，信中说：“近日以来，我的生活很困苦，想求得你的帮助。”小妾正倚着门读父亲的来信，不想杜山从自外面走了进来。她羞于让丈夫知道这件事，就把信放在嘴里嚼碎吞了下去。杜山从误以为是她的情人写来的信，竟让人剖开小妾的肚子取信。小妾的气还未断，信就被取出来了。杜山从看了信，叹息地说：“我不应这么冲动，情急招损呀，这怎么能长久呢？”当天晚上，杜山从内疚而死。



穷寇勿追 投鼠忌器

【原文】

锄奸杜倖，要放他一条去路。若使之一无所容，譬如塞鼠穴者，一切去路都塞尽，则一切好物俱咬破矣。

【注释】

杜倖：意为杜绝邀宠获信之人。

【译文】

要想铲除杜绝那些邪恶奸诈之人，就要给他们一条改过自新、重新做人的路径；如果使他们走投无路的话，就好像堵塞老鼠洞一样，一切进出的道路都堵死了，一切好的东西也都被老鼠咬坏了。

【评析】

俗话说：“兔子急了咬人”、“狗急了跳墙”，意思是如果把人逼急了，就会做出极端的举动。商鞅、王安石等变法之所以失败，其中一个原因就是过急过严，结果导致反对势力的疯狂报复。所以即使是锄奸杜倖，也不可刑太酷，当然，给犯罪分子以出路，目的是为了团结大多数，打击极少数，而不能理解为姑息养奸。

【咀嚼菜根】

投入亡地然后存，陷之死地然后生。
——孙武《孙子兵法·九地》

围师必阙，穷寇勿迫。
——孙武《孙子兵法·军争》

放下屠刀，立地成佛。
——《慧明法师开示录》

惟仁者能好人，能恶人。
——《论语·里仁》

言贵切，而不贵讦；议贵尽，而不贵争；迹贵明，而不贵暴；名贵与，而不贵取。
——薛应旂《薛方山纪述》



【菜根典故】

宋朝学者罗可，性情宽宏大量，词学赡丽。他曾作百韵咏雪诗，其中“斜侵潘岳鬓，横上马良眉”被誉为警句。罗可乡试高中后任官后又被罢职，从此绝意于仕途，乡人皆以师礼对待他。一次，有人到他家的菜园中偷蔬菜，被他察觉。他却蹑足潜伏于草间，直到偷菜者走后他才从草中出来。又有一次，有人偷杀了他家中的鸡，他携一壶酒，到偷鸡人的家中。偷鸡人深感惭愧，罗可拉着偷鸡人的手说：“有幸与你同乡，却不能烹鸡备酒招待你，我实在感到惭愧。”于是，与偷鸡人同饮，尽醉而归，未将此事告诉他人。从此，再无人来偷他家的财物。



看破认真 可负重任

【原文】

以幻境言，无论功名富贵，即肢体亦属委形；以真境言，无论父母兄弟，即万物皆吾一体。人能看得破，认得真，才可以任天下之负担，亦可脱世间之缙锁。

【注释】

幻境：虚幻的境界。

【译文】

从世事空虚变幻而言，不只功名富贵是假象，就连四肢五官也都是上天给予的躯壳；从客观世界中超越一切的眼光来看，不要说父母兄弟，就是万事万物也和我同为一体。所以，人要看得透彻，认得真切，才可以担负天下的重任，也才可以摆脱世间功名利禄的束缚。

【评析】

从佛教的观点看，世界万物既属幻境，又属真境，之所以说是幻境，是因为万物迁流不息，没有一样能恒久不变；之所以说是真境，是万物皆为真如一体，本无差别。基于此，一个人既要看得破，也要认得真；既要拿得起，又要放得下。佛教倡导的世间法与出世间法，本意也在于此。



【咀嚼菜根】

丈夫自重如拱璧，安用人看一钱值？
——陆游《雪后龟堂独坐》

举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。

——庄周《庄子·逍遥游》



【菜根典故】

齐国有个叫闾丘邛的人，年方十八。一天，他拦住齐宣王的车驾并自荐说：“家贫亲老，愿为小吏。”宣王说：“你年龄太小，不能做官。”闾丘邛说：“你说得不对，古有顓頊，行年十二而治天下，秦项橐七岁，为圣人师。由此可见，你只能说我不能而不用，不能说我不年小而不用。”宣王说：“未见小马驹载重而行，同样，人也须成熟以后方能为国所用。”闾丘邛说：“你说得不对。寸有所长，尺有所短。骅骝骐骥，天下骏马，让它们与狸鼬在炉灶间比跑，骏马的速度未必能超过狸鼬；黄鹤白鹤，一举千里，让他们与燕子、蝙蝠在堂屋间比飞，黄鹤的灵活未必能超过燕子、蝙蝠。由此看来，年长的人跟我有什么不同吗？”宣王说：“说得好！你为什么这么晚才来见我呢？”于是让他与自己同车回朝，委以官职。



持盈履满 君子兢兢

【原文】

老来疾病，都是壮时招的；衰后罪孽，都是盛时造的。故持盈履满，君子尤兢兢焉。

【注释】

持盈履满：此处意为处于美满幸福的生活中。持，持有，保持；履，也是持有的意思。兢兢：小心谨慎的意思。

【译文】

人在年老时患的疾病，都是在年轻时候不注意所招致的；人在失意以后还要遭受罪责，都是在得意的时候埋下的祸根。所以在拥有成功和圆满的生活时，一个正人君子不能不时时小心谨慎。

【评析】

万事万物有盛有衰，这是不可抗拒的规律。想要一事物永盛不衰，这是痴人说梦，但使之相对延长是可以做到的，而要做到这一点，首先应该明白衰亡的因素恰恰孕育在兴盛之时，从而及时防微杜渐。孔子说“吾日三省吾身”，就是不断地总结经验教训。今天的人们已不注重养性之道，但适时反省一下，是有点好处的。

【咀嚼菜根】

少壮不努力，老大徒伤悲。
——《汉乐府·长歌行》

兼服天下之心：高上尊贵，不以骄人；聪明圣智，不以穷人；齐给速通，不以先人；刚毅勇敢，不以伤人。不知则问，不能则学；虽能必让，然后为德。

——荀况《荀子·非十二子》

利过则为败。
——晏婴《晏子春秋·内篇问上》



【菜根典故】

春秋战国时期，楚庄王设宴招待群臣和武士们喝酒。席间命令他所宠爱的美人劝酒，有人趁黑调戏美人，美人向楚王哭诉。楚王安慰她说：“酒醉失礼是难免的，再说我哪能为一个女人而污辱臣下和武士呢！”于是不追究这件事。事过三年后，晋国与楚国打仗，战场上有一位武士英勇善战，奋勇当先，五次交锋五次都冲在前面，是第一个打败敌人的人。最后楚国大获全胜。楚王很奇怪，问他为什么如此拼命。那位武士回答：“未将该死，我就是那次宴会上酒醉失礼调戏美人的人。大王不但不治我的罪，还为我掩盖过失，我总想找机会报答您。”楚庄王保护武士是在自己春风得意时做的好事，没想到三年后晋国与楚国交战，这位武士却感恩图报，英勇善战，誓死保家卫国。



崇俭养廉 守拙全真

【原文】

奢者富而不足，何如俭者贫而有余；能者劳而俯怨，何如拙者逸而全真。

【注释】

奢者：奢侈挥霍之人。俭者：节俭朴素之人。能者：能干之人。劳而俯怨：劳累费力却招来怨谤。俯，一作“府”，聚集之处；俯怨，即聚集怨谤。拙者：笨拙之人。

【译文】

生活奢侈的人即使拥有再多的财富也不会感到满足，哪里比得上那些虽然贫穷却因为节俭而有富余的人呢；有能力的人辛勤劳作而招致众人的怨恨，还不如那些生性笨拙的人无所事事而使自己保持纯真的本性。

【评析】

生活奢侈的人，无论有多少财产，到头来也都挥霍得精光，表面看来他好像很快乐，其实他内心常感不满足，因为他的财产越多欲望越强。反之一个生活节俭的人，他们平日能量入为出，虽然并非富有，但是在金钱上从来没有感到不足。生活上要有知足感，工作中要讲究方法。



【咀嚼菜根】

子曰：“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已。”

——《论语·学而》

索隐行怪，后世有迷焉，吾弗为之矣。君子遵道而行，半途而废，吾弗能矣。君子依乎中庸，遁世不见知而不悔。

——《礼记·中庸》

历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。
——李商隐《咏史》



【菜根典故】

唐朝时，长孙皇后是唐太宗李世民的结发妻子，虽然身居高位却从不作威作福，尤其是她终生节俭，声誉很好。长孙皇后身患绝症后，唐太宗打算为她厚葬。皇后知道后说：“我活着的时候，对国家没有什么贡献，死后也不要给我厚葬。再说，自古以来，圣贤之人都崇尚节俭，惟有那些不懂道义的人才为自己营造陵墓。虽然他们想以此流芳千古，但实际上正与他们的愿望相反，不是被人耻笑，就是遗臭万年。我认为只有崇尚节俭，才会流芳千古，你们就按照我的意愿办吧。”



恶不即就 善不即亲

【原文】

闻恶不可就恶，恐为谗夫泄怒；闻善不可即亲，恐引奸人进身。

【注释】

就恶：立刻厌恶。就，立刻；恶，厌恶，憎恨。即亲：立即予以亲近。即，立即；亲，亲近。进身：来到身边的意思。

【译文】

听到人家有恶行，不能马上就起厌恶之心，要仔细判断，看是否有人故意诬陷泄愤；听说别人的善行不要立刻相信并去亲近他，以防有奸邪的人作为谋求升官的手段。

【评析】

小人的本领就是善于钻营，这可以说是古今通例。所以遇到有人犯错，不可马上表示厌恶，以免小人借题发挥；遇到有人行善，不可即刻亲近，以免小人借机攀附。这是古人千百年来得出的处世箴言，应当铭记。

【咀嚼菜根】

世之听者，多有所尤。多有所尤，则听必悖矣。所以尤者多故，其要必因人所喜，与因人所恶。

——吕不韦《吕氏春秋·去尤》

无参验而必之者，愚也；弗能必而据之者，诬也。

——韩非《韩非子·显学》

夫得言不可以不察。数传而白为黑，黑为白。

——吕不韦《吕氏春秋·察传》

天下之事，不可增损，考察前后，效验自列。

——王充《论衡·语增篇》



【菜根典故】

战国时期，楚国大夫屈原被流放到汨罗江。有一天他看见一位农夫和一头牛斗气，便笑着劝说：“这牛固执，人也固执，就斗起气来了。牛的固执是



不好改变的，人应该聪明一些，不要那么固执才对啊。”没有想到，农夫听了屈原的话竟然大笑起来，说：“对啊，令尹子兰那些人有权有势，可就像这头水牛一样，愚蠢而又固执，你何必和他们斗气呢？结果，害得你自己到这汨罗江边来受苦。”屈原严肃地说：“这怎么能一样呢？如果不同子兰那样的小人斗争，而是与他们同流合污，或者是明哲保身，对他们不理不睬，只是为了谋取升官发财之道，那我屈原成什么人了？”

吉人安详 恶人杀气

【原文】

吉人无论作用安详，即梦寐神魂无非和气；凶人无论行事狠戾，即声音笑语浑是杀机。

【注释】

作用：即“作为”。此指人的行为。梦寐：即“睡梦”。寐，睡眠。神魂：本指与肉体相对的精神和魂魄。此指人的神态和心态。狠戾：此指性情凶残暴戾。戾，暴戾，乖张。笑语：此为谈笑风生的意思。

【译文】

心地善良的人不要说其一言一行都很安详，即使是睡梦中的神情，也都洋溢着祥和之气；凶狠的人不要说其为人处事凶狠狡诈，即使是在谈笑之中，也一样充满了肃杀恐怖。

【评析】

俗话说，江山易改，本性难移，一个人的个性可以表现在他生活的各个方面，想伪装是很难的，是不会长久的。但凡一个遵守礼法的人，由于他的内心毫无邪念，所以言行显得善良，每个人都觉得他和蔼可亲；反之一个生性残暴的人，不论处于何时，总会令人感到一种恐怖之气。

【咀嚼菜根】

怒为东方之情而行阴贼之气，裂人心之大和，激事物之乖异。若火焰之不扑，斯燎原之可畏。

——许名奎《劝忍百箴》

凡人光明博大、浑厚含蓄，是天地之气；温煦和平，是阳春之气；宽纵任物，是长夏之气；严凝敛约，喜刑好杀，是秋之气；沉藏固啬，是冬之气；暴怒，是震雷之气；狂肆，是疾风之气；昏惑，是霾雾之气；隐恨流连，是积阴之气；从容温润，是和风甘雨之气；聪明洞达，是清天朗月之气。有所钟者，必有所似。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

商代末年，商王纣无道，昏庸腐败，民怨四起。地处陕西的周国趁机发展壮大起来，当时周文王姬昌得到了军事奇才姜子牙的帮助，最终灭亡了商朝，建立了西周王朝。姜子牙文韬武略，是中国古代军事理论的奠基人。传说他在昆仑山拜师学艺，在艺成将要下山的时候，师父给了他



奇异乏识 独行无恒

【原文】

惊奇喜异者，无远大之识；苦节独行者，非恒久之操。

【注释】

惊奇喜异：此指喜欢形式上的标新立异。苦节独行：苦守名节，独往独来。恒：长久不变。

【译文】

一个人如果过于标新立异、行为怪诞不群，必然不会有高深的学问和卓越的见识；一个人如果只知道苦苦去落修名节、特立独行，也必然没有长久不变的操守。



【评析】

好奇心人所共有，适度的好奇心是一个人工作与生活的动力，但若一味标新立异，只重形式不重内容，就是无恒心的表现，须知“千里之行，始于足下”，要想成就远大的事业，必须一步一个脚印，从平常的事情做起。人的操守节持也是一样，任何美德都是在日常生活中一点一滴养成的。

【咀嚼菜根】

大巧若拙，大辩若讷，大勇若怯者，吾师乎！

——《辰夏杂言·名利》

言近而指远者，善言也；守约而施博者，善道也。君子之言也，不下带而道存焉；君子之守，修其身而天下平。人病舍其田而芸之田——所求于人者重，而所以自任者轻。

——孟轲《孟子·尽心下》

古人招隐逸，今也奖恬退，吾党可以愧矣。古者隐逸养道，不得已而后出；今也恬退养望，邀虚名以干进。吾党可以戒矣。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

宋郊是宋代的宰相。有一次在元宵节夜里，他正在书院里读《周易》，忽然听到他当学士的弟弟宋祁通宵欢歌醉饮的声音。第二天，宋郊便派亲信去责备

宋祁说：“宰相给学士捎话：听说你昨天晚上燃灯夜宴，通宵达旦，奢侈得有些过分了！不知道你还记不记得那年元宵节，咱们一起在某州学里自己烧饭啃咸菜的情形？”宋祁笑着说：“请你替我给宰相捎个话：请问当年我们一起在某州学里自己烧饭啃咸菜，为的又是什么呢？”宋效听后，不由得叹道：“奇异乏识，独行无恒，古人说得真对呀！”



言而有信 恒心如一

【原文】

不可乘喜而轻诺，不可因醉而生嗔，不可乘快而多事，不可因倦而鲜终。

【注释】

轻诺：轻许诺言。生嗔：产生怨恨之气。嗔，发怒，生气。鲜终：有始无终的意思。鲜，少。

【译文】

不能因为自己心情高兴就轻率地作出承诺，不能因为借着醉意而乱发脾气，不能因为一时冲动而惹是生非，不能因为精神疲倦而有始无终。



【评析】

人有很多毛病往往是不自觉的。高兴时有求必应，轻易许诺，于是奸小之辈往往投其所好察其所喜，并有意制造一个让人高兴的环境，通过各种手段来等待“轻诺”。而本条这四句，是提醒人们要保持冷静和克制的态度，是一个人能够成就大事的必要条件，这在政治生活中尤为重要。



【咀嚼菜根】

言恒患不能信，行恒患不能善。——方孝孺《家人箴·自省》

诚之者，择善而固执者也。博学之，审问之，慎思之，明辩之，笃行之。

——《礼记·中庸》

有子曰：“信近于义，言可复也。恭近于礼，远耻辱也。因不失其亲，亦可宗也。”

——《论语·学而》



【菜根典故】

春秋时期，有一位名叫尾生的翩翩少年，他爱上了一个美丽的姑娘。有一天他约心仪的姑娘在桥下会面，但姑娘因故未能赴约。后来天降大雨，河中涨起了洪水，而他仍恪守信约，坚持不走，抱着桥中石柱，直至溺死。水退后，姑娘匆匆赶来，见此情景悲痛不已，也殉情而死。唐代大诗人李白在其《长干行》一诗中写道：“常存抱柱信，岂上望夫台？”高度赞颂了尾生坚守信约的精神。



守口须密 防意要严

【原文】

口乃心之门，守口不密，泄尽真机；意乃心之足，防意不严，走尽邪蹊。

【注释】

真机：真实的机密。意乃心之足：形容心灵统帅意识。意，此指意念。

【译文】

口是心的大门，如果不能管好自己的口，那么就会泄露很多机密；意念是心的双足，如果意念防得不够严谨，那么就会走上邪路。



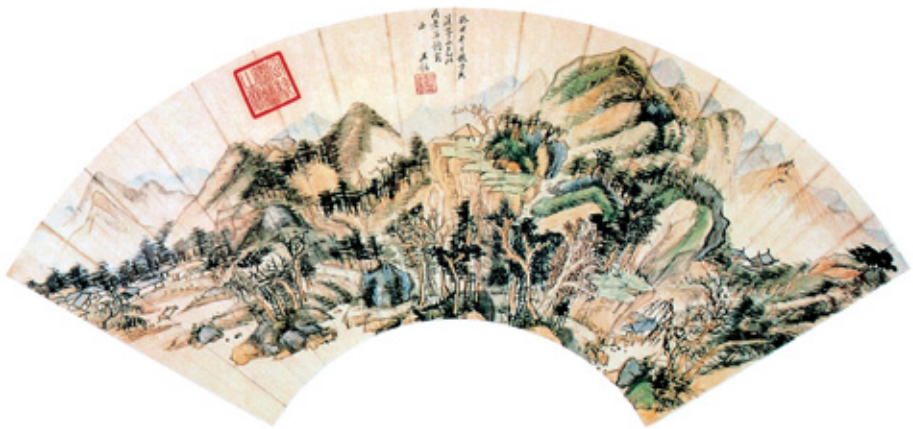
【评析】

人与人相处，往往一言不慎，便会滋生出种种矛盾。常言道：“病从口入，祸从口出。”就是这个道理。所以古来明智之人大都深谙守口之道，以为“雄辩是银，沉默是金”。这一点，在今天仍不失为是处世箴言。至于意志，其坚定与否，往往可以左右一个人的思想行为，所以说“意乃心之足”，可谓真实不虚。

【咀嚼菜根】

知者不言，言者不知。
——李耳《老子》

夫事以密成，语以泄败。未必其身泄之也。而语及所匿之事，如此者身危。彼显有所出事，而乃成他故，说者不徒知所出而已矣，又知其所以为，如此者身危。规异事而当，知者揣之外而得之，事泄于外，必以为己也，如此者身危。
——韩非《韩非子·说难》



【菜根典故】

孔子的学生子路向孔子问道：“鲁国大夫在父母死后二十七个月的服丧期间睡在床上，合乎礼吗？”孔子说：“我不知道。”子路出来，告诉子贡：“我以为先生乃是无所不知的，先生也有一些不知道的事理！”子贡说：“我帮你去问先生。”子贡问孔子：服丧睡床，合乎礼吗？孔子说：“这合乎礼。”子贡出来，告诉子路说：“你说先生是有些事不知道吗？先生乃博学之人，你问得不对。按礼的规定，住在大夫所管的地方，不要说大夫的是非。须知防意要严，守口要密，先生是不愿因此而违反礼啊！”



辨别是非 认识大体

【原文】

毋因群疑而阻独见，毋任己意而废人言，毋私小惠而伤大体，毋借公论以快私情。

【注释】

阻独见：阻碍自己的独特见解。阻，阻碍。废人言：废弃他人的议论。此处指不让别人发表意见。大体：重要的道理。

【译文】

不能因为大家都持怀疑的态度而影响自己独到的见解，不要固执己见而不重视别人的意见，不要因为贪恋小的私欲而影响了大家的利益，不要借公众的意见来满足个人的私欲。

【评析】

具有独立品格的人，才会有独立的见解，但又不可自高自大，偏听偏信。不可因个人私利而败坏道义，但也不可借公议来满足私欲。这都是一个人立身处世所必须注意的。对于为官者来说，尤其要注意的是最后一句，“毋借公论以快私情”，因为这类人常有济私的便利，对社会的危害远大于“私小惠而伤大体”。



【咀嚼菜根】

毁誉从来不可听，是非终久自分明。
——冯梦龙《警世通言》

大丈夫行事，论是非，不论利害；论顺逆，不论成败；论万世，不论一世。
——黄宗羲《宋元学案》

众人皆浊我独清，众人皆醉我独醒。
——司马迁《史记·屈原贾生列传》



【菜根典故】

春秋战国时，齐庄公与大臣崔杼的妻子私通，崔杼一气之下把齐庄公杀了。晏子是齐国大臣，君王被杀，别人不敢去看，但他要去吊唁。他到了崔家，崔杼的左右问他：“你是要为他而死还是逃离齐国呢？”晏子答道：“人应该识大体、辨是非。君主为国家而死，那么臣下就应该为他而死；君主为国家而逃亡，臣下就应该跟他逃亡。如果君主只是为自己的私欲而死，为个人的事情而逃亡，谁会为他而逃亡呢？”说罢，晏婴径自闯进崔家，脱掉帽子，捶胸顿足，不顾一切地扑在齐庄公的尸体上，嚎啕大哭了一场，然后起身离去。



功名一时 气节千载

【原文】

事业文章随身销毁，而精神万古如新；功名富贵逐世转移，而气节千载一日。君子信不当以彼易此也。

【注释】

千载一日：即千载如一日，与上文“万古如新”意同。逐世：随着时代转换。信不当：确信和追求不当的东西，指身外之物。

【译文】

所有的事业和文章都会随着人的死亡而消失，但是向上的精神却可以万古长存；功业和名声以及富贵都会随着时代的变迁而改变，只有高尚的气节能千年不朽。一个道德学问都很高尚的君子是不会用永恒的精神气节换取一时的事业功名。

【评析】

人的精神与气节，看似最为虚无莫测，其实却是最为恒久的。古人所谓“三不朽”者，即立德、立功、立言，其实质都包含在这精神与气节之中。试想一想，纵横数千年，白骨累累不知凡几，能流传至今的名字却是那么有限的几个。而这有限的几个，靠的又是什么呢？无非就是德、功、言三者。

【咀嚼菜根】

礼为情貌者也，文为饰质者也。夫君子取情而去貌，好质而恶饰。夫特貌而论情者，其情恶也；须饰而论质者，其质衰也。何以论之？和氏之璧，不饰以五采；隋侯之珠，不饰以银黄。其质至美，物不足以饰之。夫物之待饰而后行者，其质不美也。

——韩非《韩非子·解老》

可使食无肉，不可居无竹。无肉令人瘦，无竹令人俗。人瘦尚可肥，士俗不可医。

——苏轼《于潜僧绿筠轩》



【菜根典故】

汉代的天文学家张衡经常和他的学生们聊天，用这种方式传授知识。一天，有个学生问他：“先生，您常对我们说，追求是一个人生活的动力，每个人都有自己的追求。那么我们应该追求什么呢？”张衡说：“高尚品德，广博智慧。”学生说：“先生，能不能讲得更具体一些呀？”张衡说：“君子不担忧自己的地位不尊贵，却担忧自己的品德不高尚；不以俸禄不多为耻，而以才智不广为辱。只有淡泊寡欲，一心求学

上进，不为名禄所缚，才能成为经世之才，成就一番大事业。”张衡正是因为有如此心胸，才成为历史上知识渊博，志行高远的奇才。



不著色相 不留声影

【原文】

风来疏竹，风过而竹不留声；雁度寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。

【注释】

疏：疏理，此指风穿过竹林的意思。心：心事。

【译文】

当风吹过稀疏的竹林时，会发出沙沙的声响，当风过之后，竹林又依然归于寂静而不会将声响留下；当大雁飞过寒冷的潭水时，潭面映出大雁的身影，可是大雁飞过之后，潭面依然晶莹一片不会留下大雁的身影。所以君子临事之时才会显现出本来的心性，可是事情处理完后心中也恢复了平静。

【评析】

事物不论是好是坏是苦是乐，最终不由个人意志决定。所以人生应当抱定随遇而安的态度，事情来了就用心去服务，事情过去之后要立刻恢复寂静，如此才能保持自己的本然真性。用这种心态来处世，就是拿得起，放得下，这不是逃避社会责任，而是一种办事方法。



【咀嚼菜根】

夫春生；夏长；秋收；冬藏，此天道之大经也。弗顺，则无以为天下。

——司马迁《史记·太史公自序》

无道无为，故春不为生，夏不为长，秋不为成，冬不为藏。

——王充《论衡·自然篇》

凡百诚以清净寡欲，勿生份外贪求驰逐之想，将来受用自有广大处。闲中收摄身心，当以学问为事，异日成就，立于人前，可省惭愧耳。

——德清《与张大心》



【菜根典故】

三国时期，蜀国国主刘备率领大军讨伐东吴。东吴国主孙权任命陆逊为大都督，统率五万人马前往抵御。陆逊认为刘备军队初来，锐气正盛，应当避免交锋。敌方求战不得，相持日久，自然松懈，然后再捕捉战机。可是部下将领体会不到他的意图，以为他害怕强敌，懦怯畏战，都心怀愤恨不满，他们各恃身份，不想听从号令。陆逊按剑厉声宣布：“我虽然是个书生，但接受了主上的重任。国家所以要委屈诸位听我节制调度，是因为我有些长处，能够忍辱负重的缘故。各人要负责严守隘口，不得妄动。军法无情，切莫违犯！”陆逊一向文弱随和，此刻发怒，将众将都给震慑住了，从此没有人敢再反抗半句。后来，陆逊用火攻计，大败蜀军。



万事皆缘 随遇而安

【原文】

释氏随缘，吾儒素位，四字是渡海的浮囊。盖世路茫茫，一念求全则万绪纷起，随遇而安，则无人不得矣。

【注释】

四字：指“随缘素位”。浮囊：浮水用的羊皮囊。随遇而安：随顺境遇而安心生活。

【译文】

佛家讲求顺应因缘顺应自然，而儒家讲究保守本分，“随缘素位”这四个字是渡过人生苦海的宝船。大概因为人生之路茫茫无边，一产生追求完美的想法，那么各种纷乱的头绪就会不断出现，能够安然面对所遇到的事物，无论在哪里都可以怡然自得。

【评析】

我们要为理想主义者而高歌，因为理想主义者大都有明知不可为而偏为之的勇气，世上壮烈的事业大都也是理想主义者所作所为，但要做一个彻底的理想主义者是很不容易的，有时甚至是很痛苦的。从“解脱”的角度讲，佛教的“随缘”、儒家的“素位”，是安抚壮烈情怀的良药。

【咀嚼菜根】

君子素其位而行，不愿乎其外。
——《礼记·中庸》

随富随贫且欢乐，不开口笑是痴人。
——白居易《对酒五首》

无道当然，人事不能却也。
——王充《论衡·变虚篇》



【菜根典故】

从前，溪边有两个老汉分别蹲在两块石头上钓鱼。甲老汉很容易地钓了许多鱼；乙老汉终日没有钓得一条鱼，他就把钓竿扔在地上询问甲老汉说：“咱们两个人钓鱼的食相同，钓鱼的水也相同，但为什么得失之间有这么大的区别呢？”甲老汉说：“我刚要放下钓钩时，只知道有我这个人而不知道有鱼，眼睛不眨，神情不变，鱼忘了有我这个钓鱼的人，所以非常容易钓到鱼呀。而你呢，心里总想着鱼，眼睛总望着鱼，神情变换多端，鱼就吓跑了，怎么还能钓得到鱼呢？万事都要随缘，你只要保持怡然自得的神态，自然可以钓到鱼的。”乙老汉按照他的教导去做，果然也钓到了鱼。

知足则仙 善用则生

【原文】

都来眼前事，知足者仙境，不知足者凡境；总出世上因，善用者生机，不善用者杀机。

【注释】

生机：此指有益于人和事的种种机用。杀机：此指害人损物的种种机用。

【译文】

面对眼前的一切，能够知足的人就感到生活在快乐的仙境中，不知满足的人就摆脱不了凡俗的境界；总结世上的一切原因，善于运作的人就能把握机会，不善运作的人就处处陷入危机。

【评析】

一个人不论拥有多少财富，假如不知满足，就永远生活在争权夺利中，那种奔波忙碌的情景跟为生活苦苦挣扎的穷人并无差别。要想真正享受人生乐趣，应当有知足常乐的思想。人的有限生命应该用到对人类有益的事业中去，在这样的事业中去发挥才智，展现能力，才是人生真正的乐趣。



【咀嚼菜根】

佞与贤者同材，佞以情自败；盗与田商同智，盗以欲自劬。
——王充《论衡·答佞篇》

淡中交耐久，静里寿延长。
——王永彬《围炉夜话》

我无为而民自化，我无欲而民自富，我好静而民自正，我无欲而民自朴。
——李耳《老子》

富莫富于常知足，贵莫贵于能脱俗；贫莫贫于无见识，贱莫贱于无骨力。
——李贽《焚书·富莫富于常知足》



【菜根典故】

唐代人孔若思，以学行闻名。年少时，有人把著名书法家褚遂良写的数卷真迹送给他，孔若思只肯接受一卷。那个人说：“这书法真迹是稀世珍品，价比黄金还贵，你为什么 not 全部收下？”孔若思说：“既然价比黄金还贵，我留一卷已经太多了！”于是，又把那一卷书法真迹截去一半还给人家。孔若思后被举荐为明经之士，屡次升迁，当了库部郎中。孔若思常对别人说：“官至郎中，我就知足了。”他将一瓶静止不流的水放在座旁，以表示有知足之意。



安乐寻常 事无绝对

【原文】

有一乐境界，就有一不乐的相对待；有一好光景，就有一不好的相乘除。只是寻常家饭，素位风光，才是个安乐的窝巢。

【注释】

乘除：抵消的意思。素位：现在所处的地位。即安于本分，不作分外之想。语出《礼记·中庸》：“君子素其位而行，不愿乎其外。”

【译文】

有一个快乐的境界，就一定有一个不快乐的境界相比较；有一处美好的景色，就一定有一处不美的景色相参照。只有那些普通的家常便饭，寻常的自然景色，才是真正安乐的归宿。

【评析】

从辩证法的角度来看，世上所有的事物都是相对存在的，所以说有乐便有不乐（苦），有好便有不好（坏）。而且在一定条件下，这些相对存在的两极，还会相互转化。古人所说的“乐极生悲”、“盛极必衰”，就表达了这个意思。认识到这一点，不如过一份平常的生活，来得更真切、更长久。这也是本条的基本思想。

【咀嚼菜根】

有不虞之誉，有求全之毁。
——孟轲《孟子·离娄上》

有荣华者必有憔悴。
——刘安《淮南子·说林训》

处逸乐而欲不纵，居贫苦而志不倦。
——王充《论衡·自纪篇》



【菜根典故】

从前，某优是京城里一个戏班的艺人。他本来是满族的世家子弟，因爱好戏曲而成为戏班里的演唱艺人。不久，他有了承袭家里世爵的机会，但就因为他是艺人便不能承袭爵位，所以就有人劝他说：“唱戏的职业是低贱的，而爵位的名声是荣耀的。放弃低贱的来获取荣耀的，本来就是人之常情。”某优说：“我

却为自己是唱戏的艺人而感到幸运，并不觉得卑微下贱。上则扮作帝王，下也不失为将军大臣。掀帘出场则引导众人观看，在人间的荣耀真是最高的了，还有什么可追求的呢？”有人说：“那都是假的。”某优笑着说：“你以为得到爵位的荣耀就是真的了吗？或许还没有来得及享用，第二天就被罢免了。”



闹中取静 冷处热心

【原文】

热闹中着一冷眼，便省许多苦心思；冷落处存一热心，便得许多真趣味。

【注释】

冷眼：指冷静地观察。冷落：寂静落寞。热心：指积极乐观的心态。

【译文】

在熙熙攘攘的人群之中，假如能冷静观察事物的变化，就可以减少很多不必要的心思；穷困潦倒不得意时，仍能保持一股向上的精神，就可以获得很多真正的生活乐趣。



【评析】

有位哲人说：“人生是个大舞台，人人都是演员。”而在这个大舞台上，要演好自己的角色又不失本性，就应如本文所说的那样，做到“人热我冷”、“人冷我热”。“人热我冷”，可以保持客观的心态，不至随波逐流，迷失自我。“人冷我热”，可显出一片真情，为人所重。可惜世人少有此清醒的头脑。

【咀嚼菜根】

众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。

——辛弃疾《青玉案·元夕》

快意事孰不喜为？往事过不能无悔者。
——刘元卿《贤奕编·官政》

淡泊之守，须从浓艳场中试来；镇定之操，还向纷纭境上勘过。
——陈继儒《小窗幽记》

忘足，履之适也；忘腰，带之适也；知忘是非，心之适也。

——庄周《庄子·达生》



【菜根典故】

孔子的弟子原宪在鲁国很贫穷，而孔子另一个弟子子贡在卫国很富有。原宪由于贫穷而损害生命，子贡由于富有而拖累身体。那么，贫穷不行，富裕也不行，怎样才行呢？中国古代的思想家杨朱说：“人可以快乐一生，也可以安逸一生。善于快乐的人不觉得贫穷，善于安逸的人一生不图富裕。钱财乃是身外之物，生不带来，死不带去。可见钱财与生命本身无关。然而世人看不透，结果，为钱财而生，为钱财而亡，整个生命的过程成了钱财积聚消耗的过程。活了一辈子，也不知道人生是个什么滋味。”荀子说：“有涵养的人，处境穷困，心志宽广；身处富贵，恭敬从容，休息的时候，精神也不懈怠；疲倦的时候，容貌仍保持庄重。在显达之时，盛怒之下，罚不过重，喜悦之余，赏不过高，这才是真君子。”



不弄技巧 以拙为进

【原文】

文以拙进，道以拙成，一拙字有无限意味。如桃源犬吠，桑间鸡鸣，何等淳庞。至于寒潭之月，古木之鸦，工巧中便觉有衰飒气象矣。

【注释】

桃源犬吠，桑间鸡鸣：语出陶渊明《桃花源记》，是描写淳朴的田园风光。

【译文】

文章讲究质朴实在才能长进，道义讲究真诚自然才能修成，一个拙字蕴含有说不尽的意味。像桃花源中的狗叫，又如桑林间的鸡鸣，是多么淳朴有余味啊。至于清冷潭水中映照的月影，枯老树木上的乌鸦，虽然工巧，却给人一种衰败气象。

【评析】

本条反映的是一种典型的道家学说，也是中国传统文化中影响深广的一种思想。老子基于对宇宙和人类生成的认识，如宇宙形成时的混沌，婴儿出生时的无知等，最先提出了以拙为本的思想，并进而生发为一种人生哲学，即“大巧若拙”，所以说“一拙字有无限意味”。在封建专制社会里，藏巧守拙是一种保身之道。

【咀嚼菜根】

从容而不后事，急遽而不失容，脱略而不疏忽，简静而不凉薄，真率而不鄙俚，光明而不浅浮，沉静而不阴险，严毅而不苛刻，周匝而不烦碎，变权而不谲诈，精明而不猜察，亦可以为成人矣。

——吕坤 《呻吟语》



【菜根典故】

战国时，梁国大夫宋就任边关县令，边关与楚国相邻。梁、楚两国的边民都种瓜，梁人种瓜因善于管理，经常浇水，瓜长得又大又甜；楚人种瓜，不善于管理，又不勤于浇水，因此瓜长得不好。楚人忌妒梁人的瓜美，就经常到梁人瓜园中偷瓜。梁人将此事报告给宋就，并主张捉拿偷瓜的楚人。宋就劝阻梁人不要去抓捕偷瓜的楚人，说：“梁国与楚国是近邻，需要真诚相待，互敬互爱。梁人天天到楚人瓜园中替楚人浇水，楚人的瓜因此也逐渐好起来。楚王知道了这件事，颇受感动，以重金酬谢，并主动与梁国交好。从此，梁、楚两国建立起友好的睦邻关系。



逆境比下 怠荒思上

【原文】

事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自消；心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋。

【注释】

拂逆：不顺心，不合乎自己想法。怠荒：此指精神萎靡。自奋：自我振作奋起。

【译文】

遇到不顺心的时候，就想想那些境遇不如自己的人，那么怨恨之心就会很快消失；心中一出现懈怠松懈的念头，就想想那些比自己强的人，那么马上会精神振作起来。

【评析】

俗话说：“比上不足，比下有余。”一个人在不顺的时候，如能这样去想想，就不会自怨自艾，萎靡悲观。但这样说，并不是放松对自己的要求和努力，尤其在事业上，要时刻向上看，振奋精神，求得更大的发展。这也是与阿Q精神最大的区别。所以我们在读这一条时，要前后两句结合起来仔细体会。



【咀嚼菜根】

常思某人境界不及我，某人命运不及我，则可以自足矣；常思某人德业胜于我，某人学问胜于我，则可以自惭矣。

——王永彬《围炉夜话》

不可以一时之得意，而自夸其能；亦不可以一时之失意，而自坠其志。

——冯梦龙《警世通言》

获饱暖之体，思做者之劳；享尊荣之乐，思供者之苦。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

战国时期，吴国灭了越国，越王勾践立志兴越灭吴，报仇雪耻。为了实现这一目标，他从自己做起，奉先垂范。他亲自到田间耕作，夫人也亲自织布。他们吃的穿的都很俭朴，不是自己种的粮不食，不是自己织的布不穿。盛米煮饭时，他和夫人自量而食，但求有点饥，不求完全饱。穿的衣服都是单一的素色，而且要穿旧的。他力戒好色的毛病，不纳妾。他曾对子贡说：“孤身不安重席，口不尝厚味，目不视美色，耳不听雅音。”为的就是有朝一日能与吴一决雌雄。为了防止自己产生安逸享乐的思想，勾践还让人在自己的卧室内经常放置着一个苦胆。当困倦懈怠的时候，他总要尝尝这个苦胆的滋味，并且责问自己说：“勾践呀勾践，你忘了亡国的滋味没有？”终于越国越来越强大，将吴国消灭。



刻失人和 滥招恶友

【原文】

用人不宜刻，刻则思效者去；交友不宜滥，滥则贡谀者来。

【注释】

刻：苛刻，刻薄。思效：想要效力。贡谀：献媚逢迎。

【译文】

用人不应该苛刻，如果用人苛刻，那些想前来效力的人也会因此离去；交朋友不应该太滥，如果交朋友太滥，那么善于逢迎献媚的人就会设法来到身边。



【评析】

用人之道与交友之道是不同的。用人之道在于发挥各人所长，使得人尽其才，所以宜宽不宜刻，如俗语所说：“团结一切可以团结的力量。”这是高明的领导艺术。交友则不宜太多太滥，常言道：“近朱者赤，近墨者黑。”交得俊友，则胜遇良师；交得狐朋狗友，则如身落染缸，没准儿毁了一生。所以人生有二三知己足矣。

【咀嚼菜根】

取友必须端，休将戏谑看。
——冯梦龙《喻世明言》

亲贤臣，远小人，此先汉所以兴隆也；亲小人，远贤臣，此后汉所以倾颓也。
——诸葛亮《前出师表》

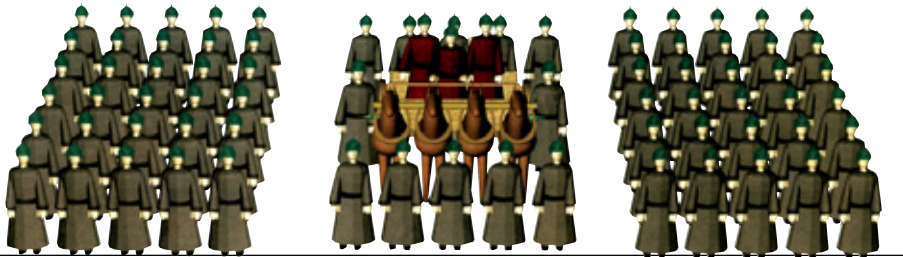
初入世途，择交宜慎，友直友谅友多闻益矣。
——纪昀《纪晓岚家书》

责人到闭口卷舌，面赤背汗时，犹刺刺不已，岂不快心？然狭隘刻薄甚矣！
——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

宋国大臣司马牛的哥哥桓酉为人很坏，在宋国谋反。宋景公要他的另一个哥哥向巢率兵去讨伐，但向巢却带着军队和桓酉一起叛乱，最终两人失败逃亡在外。司马牛是不赞成他两个哥哥的行为的，即使这样，司马牛在宋国也待不下去了，于是他拿出封地和璧玉买了一条命，四处流亡。有一次，他很感伤地说：“别人都有好兄弟，唯独我没有！”子夏听到了这句话，劝导他：“我听老师说过：死生由命，富贵有天。一个人做事为人，严肃认真，不出差错，与人相交恭谨有礼，这样，天下之大，到处都不缺朋友，何必为没有好兄弟而伤心呢？”这实际上是说，在恭敬礼义这些共同原则的基础上，大家可以和谐相处，像兄弟一样，相亲相爱。儒家讲仁义礼智信，可以说目的全在这一点上。他们就是要在共同的人生原则和道德规范的基础上，实现天下一体，人皆兄弟。



身在局中 心在局外

【原文】

波浪兼天，舟中不知惧，而舟外者寒心；猖狂骂坐，席上不知警，而席外者咋舌。故君子虽在事中，心要超事外也。

【注释】

兼天：吞天。形容波浪之大。兼，吞。骂坐：又作“骂座”。谩骂同座的人。咋舌：形容吃惊害怕，说不出话。咋，咬住。

【译文】

波涛滚滚巨浪滔天，坐在船上的人不知道害怕，而在船外的人却感到十分恐惧；席间有人猖狂谩骂，席中的人不知道警惕，而席外的人却感到震惊。所以有德行的君子即使身陷事情之中，也要将心灵超然于事情之外才能保持清醒。

【评析】

一个人做事就怕迷惑于事中却不自知，这样可能会把谬误当真理，把错误当正确。要身在事中，心超事外，这才是人生的至高境界，能够做到这一点，不仅可以少事息愤，而且能冷静客观地对待身边的人和事。要做到超脱于尘世，除了要有自身的高尚修养与较好素质之外，还要学会多听听别人的意见，多了解实际情况。



【咀嚼菜根】

理不在人皆在物，人仅物中之一物耳，如此观之方均。

——张载《张子语录》

君子学以辨道，道以求性。正则静，静则定，定则虚，虚则明。物之来也，吾无所增；物之去也，吾无所亏，岂复为之欣喜爱恶而累其真欤！

——苏轼《江子静字序》



【菜根典故】

东晋名臣谢安在未任官之前，纵情山水，无意于世事。他常常呼朋携友出去游山玩水，每次游玩，一定带着歌妓。有一次和朋友乘船出海旅游，这时候风起浪涌，大家都害怕了，谢安却吟唱自如，大家见他如此镇定，也就不再害怕了。船工继续扬帆向大海深处划去，风更大了，这时谢安才慢慢地说：“再往里走，我们怎么回去呀？”船工听了，马上返回。大家都佩服他的冷静镇定。



菜根谭



怡情适性

YI QING SHI XING

清心寡欲可以养心，宁静致远可以养志，怡情适性可以养和，但是如何才能做到怡情适性呢？其实大自然中的一切，如梵音、茶香、诗词、书画……均可怡情适性，净化心灵，造福人群。古代先哲们或者遵循儒家“厚德载物”的生态哲学观，或者遵循道家“道法自然”的生态观念，告诉我们生命的乐趣全在山水之间，“闲寂”、“雅静”的生活才是我们所需要的。无论先哲们是从“兼爱”的观点还是从“齐物”的观点出发，都是在与自然的交往中获得精神愉悦和共同的体验，所谓“山林与，皋壤与，使我欣欣然而乐焉”。

诗家真趣 禅教玄机

【原文】

一字不识而有诗意者，得诗家真趣；一偈不参而有禅味者，悟禅教玄机。

【注释】

偈：梵文“偈佉”的简称，又称“偈语”或“偈句”。参：即“参究”，为禅宗的一种修持法门。禅：梵文“禅那”的简称。曾意译为“思维修”或“静虑”等，原为古印度某些宗教实践者用以沉心静虑的一种思维修持法。后为佛教吸收，作为其戒、定、慧三学中的定学，故禅又称为“禅定”。

【译文】

一个字都不认识，却充满诗意的人，是体会到了诗的真正趣味；一句偈语都不参悟，却富有禅机的人，可以说已领悟了禅理的奥妙。

【评析】

中国佛、道两家都有“玄机”之说，认为人生和宇宙的真谛都不是日常的言语所能表达的，只能通过直觉去体悟、体证。禅宗的“顿悟”说，更将这种思想推到了极致。撇开宗教实践不说，就艺术活动而言，天赋也是相当重要的。齐白石并没有经过严格的学院训练，却成了一代宗师，凭借的就是他绘画的天赋。

【咀嚼菜根】

无才非贫，无学乃为贫；无位非贱，无耻乃为贱；无年非夭，无述乃为夭；无子非孤，无德乃为孤。

——王永彬《围炉夜话》

古今之成大事业、大学问者，必经三种之境界：“昨夜西风凋碧树，独上西楼，望尽天涯路。”此第一境也；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，此第二境也；“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，此第三境也。

——王国维《人间词话》



【菜根典故】

六祖惠能自幼因家贫而失学，所以并不识字，靠砍柴度日。24岁时，他经人指点到黄梅山向五祖弘忍学佛法。他每日在米房里捣米，并暗中修行。一天，弘忍对弟子们说：“我想把禅法传给人，谁都好。只要你们把自己的悟境用偈语表达出来，而且能点中禅之真髓，我就给予认可。”弘忍的高徒神秀做了一首偈贴在弘忍经常走过的走廊。“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”此偈一贴出，人人称赞。但是惠能却说：“神秀的偈虽然点到真实，但称不上十分好。”他和韵做了一首偈，请人代为书写后贴在神秀的偈旁：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”众人看了大吃一惊，因为这首偈把禅的绝对性明明白白地点出来了。弘忍的正法终于传给了惠能。



读易松间 谈经竹下

【原文】

读易晓窗，丹砂研松间之露；谈经午案，宝磬宣竹下之风。

【注释】

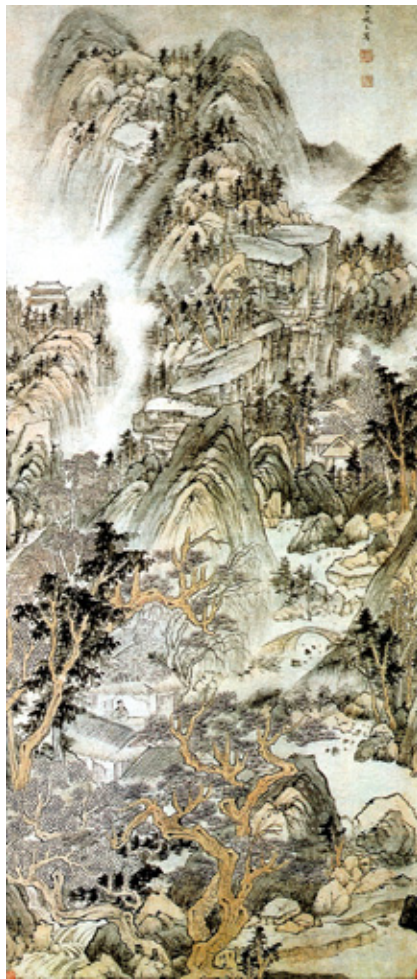
易：指《易经》。丹砂：也叫朱砂，含一硫化汞，是提炼水银的重要原料，又可用来制成红颜料。磬：用石头或玉制成的乐器，敲打时能发出清脆悦耳的声响。

【译文】

清晨静坐窗前读《易经》，用松树滴下来的露水来研磨朱砂，圈点书中精义；中午时分在书桌上诵读经书，让那清脆的声音随风飘散到竹林间。

【评析】

这里表达了一种逍遥自在的田园情趣，是古代士大夫归隐后理想生活的写照。这无疑是一种诗意的生活，但不是人人都学得来，尤其是对于那些为生存而奔波的人，始终是可望而不可及的。不过能在心里拥有这一份情趣也是美好的，它可以抚慰人们焦灼的心灵。



【咀嚼菜根】

孔子晚而喜《易》，序《彖》、《系》、《象》、《说卦》、《文言》。读《易》，韦编三绝。曰：“假我数年，若是，我于《易》则彬彬矣。”

——司马迁《史记·孔子世家》

绿蚁新醅酒，红泥小火炉，晚来天欲雪，能饮一杯无。

——白居易《问刘十九》

雪夜围炉观禁书，此人生一大乐也。

——金圣叹《不亦乐哉》



【菜根典故】

王冕，浙江诸暨人。七八岁时，父亲让他在田野里放牛，他悄悄地跑进了学堂，听学生们读书，听罢，就默默地记住了。他母亲对父亲说：“孩子读书入迷到这种地步，何不索性让他去读呢！”于是王冕投奔到一个和尚庙里居住下来。他夜里偷偷地走进佛殿里，坐在佛像膝上，映着长明灯，读书琅琅，直到天亮。佛殿里的佛像多半都是用泥土塑成，面目凶恶令人恐怖。王冕是个小孩子，却毫不在意，就像没看见一样。安阳有个学者叫韩性的，听说王冕这样专心读书，感到惊奇，便收留他作弟子。王冕勤奋好学，最终成了博学多闻、通晓古今的人。有人想举荐他做官，王冕说：“我有田地可以耕种，有书可以去读，难道肯从早到晚抱着案卷站在庭堂之下，供人驱命吗！”



野趣丰处 诗兴自涌

【原文】

诗思在灞陵桥上，微吟就，林岫便已浩然；野兴在镜湖曲边，独往时，山川自相映发。

【注释】

灞陵桥：又作“灞桥”。在今陕西长安东，汉时人送客至此桥，常折柳赠别。历来多有诗作题咏。林岫：山林峰谷。浩然：正大的样子。野兴：自然的情趣。映发：相映成趣的意思。

【译文】

人在送别之地灞陵桥上最能诗兴大发，刚刚低声吟完，山峦丛林已经充满了诗情画意；人在镜湖畔曲江边，独自漫步时，就可看见山水互相辉映，令人陶醉。

【评析】

睹物思人、触景生情，是人类的共性，尤以诗人骚客为甚。文学来源于生活，诗人没有生活的积累，就没有文学创作；没有丰富的情感，就没有诗潮奔涌。有了丰富的积累后，诗人能“微吟就，林岫便已浩然”、“独往时，山川自相映发”，也是情理之中的事。

【咀嚼菜根】

文章本天成，妙手偶得之。
——陆游《文章》

学问之道，以各人自用得着者为真；凡依门傍户，依样画葫芦者，非流俗之士，则经生之业也。学以收其所积之智也，日新其故，其故愈新，是在自得，非可袭掩。
——方以智《通雅》



【菜根典故】

唐朝大诗人李白，性格豪爽、洒脱飘逸，他傲视权贵，讽刺时政，刚正不阿，从不“摧眉折腰事权贵”。他才思敏捷、诗兴自涌，是我国浪漫主义诗歌的杰出代表。而他一生好喝酒，每每都喝得大醉。传说李白在喝醉之后，下笔如有神助，每每都能写出优秀的作品来。

有一次，唐玄宗坐在沉香亭里，心有所感，想让李白为他写歌词，于是召李白入宫。谁知李白已喝醉，唐玄宗左右的人用冷水给李白敷面，李白醉意略消，拿起笔来一挥而就。文词婉转华美，精致贴切，诗思毫不迟滞，浑然天成，不着丝毫的雕凿之气。当时的诗人贺知章感叹道：“李白简直是谪居世间的仙人！”

雪夜读书 登高心旷

【原文】

登高使人心旷，临流使人意远；读书于雨雪之夜，使人神清；舒啸于丘阜之巅，使人兴迈。

【注释】

舒啸：舒，伸展；啸，大声地喊。此指抒发心中的闷气。丘阜：小山冈。兴迈：激奋的意思。迈，奋发、豪爽。

【译文】

登上高处可以使人心旷神怡，面对激流可以使人意境深远；在雨雪之夜读书，会觉得思维非常清晰；在山丘顶上呐喊呼啸，会让人兴致豪迈。

【评析】

人生的乐趣和感悟是多种多样的，不同的性情、不同的气质，表达的方式也各不相同。在青山绿水中，人的感情可以净化，胸怀可以拓展。处在“雪月读书，登高心旷”的意境中，人又有什么忧愁可言呢？文中所总结的四条，都是哲人之慨。



【咀嚼菜根】

胸中无三万卷书，眼中无天下奇山水，未必能文；纵文亦儿女语耳。
——郑志鸿《常语录源》

古人云：“诗必穷而后工。”盖穷则语多感慨，易于见长耳。若富贵中人，既不可忧贫叹贱，所谈者不过风云月露而已，诗安得佳？苟思所变，惟有出游一法，即以所见之山川风土物产人情，或当疮痍兵燹之余，或值早涝灾害之后，无一不可寓之诗中，借他人之穷愁，以供我之咏叹，则诗亦不必待穷而后工也。

——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

北宋隐士林逋是位诗人，出生于儒学世家。他早年游历于江淮等地，后隐居在杭州孤山，寄情山水，洒脱性情，一生没有娶妻生子，而只植梅放鹤，被称为“梅妻鹤子”，成为千古佳话。他在《山园小梅》诗中有名句：“疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏”，是梅花的传神写照，被誉为千古绝唱。由于他淡泊名利，性情高雅，为世人所敬重和钦佩，死后，皇帝宋仁宗赐谥号称他为“和靖先生”。

人生可以有不同的乐趣，“雪夜读书，登高心旷”是一种境界，而“梅妻鹤子”更是一种大境界，大洒脱。当然，关键是心中有境界才能出诗意，“一夜落花雨”，有心、有境界了仍能“满溪流水香”。人生能否过的洒脱飘逸，很多时候都体现在此。



自然人心 融和一体

【原文】

当雪夜月天，心境便尔澄澈；遇春风和气，意界亦自冲融；造化、人心，混合无间。

【注释】

心境：指心中的情绪。澄澈：清澈明净。意界：心意的境界。造化：创造化育。无间：无法区分开来，这里指没有区别。

【译文】

每当在飞雪的夜晚或者明月当空的时候，心境就会非常清澈明净；每当春风吹拂气候温暖的时候，意境也会自然通透；天地的造化和人心的感受，联系在一起没有什么分别。

【评析】

本条所说的是自然环境对于人的情绪的影响，而反映的是中国传统哲学中“天人合一”的思想。人们修身养性，不可能脱离周围的环境。尤其就常人而言，如果面对月黑杀人夜，如果面对生死离别场，很难像老僧入定般用意念来控制自己。本文阐述的思想体现了人与自然的和谐统一，具有深刻的内涵。

【咀嚼菜根】

千里莺啼绿映红，水村山郭酒旗风。
南朝四百八十寺，多少楼台烟雨中。
——杜牧《江南春》

月华淡荡，本自无形。风韵飘扬，何曾有质。达士澄怀意表，斯为得之。文人寄兴篇端，亦云劳矣。若乃变童幼女，酒池糟丘。吟风直作捕风，弄月翻为捉月。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

唐代大诗人陈子昂，出身于富豪之家，个性放荡不羁，整天游手好闲，到了十七岁还不知读书。直到有一天他跟朋友到学校游玩，才突然醒悟过来，立志发愤用功，从此成为博学之士。他的诗诗风自然雄厚，慷慨豪放，深刻表现出个人情感与思想。据说他在登幽州古城台时，有感于世事沧桑而作了流传千古的《登幽州台歌》，虽只有“前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，独怆然而涕下”短短四句，但那种深沉而悲怆的情怀已表露无遗。

流水落花 身心常静

【原文】

古德云：“竹影扫阶尘不动，月轮穿沼水无痕。”吾儒云：“水流任急境常静，花落虽频意自闲。”人常持此意，以应事接物，身心何等自在。

【注释】

古德：佛教徒对年高有道的僧人的尊称。吾儒：古代儒生对有名望的学者的称呼。

【译文】

古时一位道德高尚的和尚说：“竹子的影子在台阶上掠过而尘土不会飞扬起来，月影倒映池塘而水面不会生起丝毫波纹。”有一位儒家学者也说：“水流得再急，四周的环境仍然宁静，花落得再多，意兴依然闲适。”一个人如果常保持这样的生活态度来为人处世，那么身心是多么自在逍遥啊。

【评析】

“竹影扫阶尘不动，月轮穿沼水无痕。”是典型的禅语，意指人的自性本来清净，不受外物的侵扰和影响。“水流任急境常静，花落虽频意自闲。”是理学家言，从哲学上讲，无论是禅学还是理学都是唯心主义的，但它们所强调的“自净其心”、“自诚其意”的修养学说，应该说在今天仍有一定的现实意义。

【咀嚼菜根】

疏影横斜水清浅，暗香浮动月黄昏。
——林逋《山园小梅》

由戒得定，由定得慧，勉强渐近，自然炼精化气，炼气化神。清虚有何渣滓。
——张潮《幽梦影》

晴窗早觉爱朝曦，竹外秋声渐作威。命仆安排新暖阁，呼童熨贴旧寒衣。叶浮嫩绿酒初熟，橙切香黄蟹正肥。蓉菊满园皆可美，赏心从此莫相违。
——刘克庄《冬景》



【菜根典故】

三国时，蜀国的宰相诸葛亮是位充满智慧的人，兼备宰相之器与将略之相。他在教导儿子时说：“夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学，须静也，才，须学也。非学无以广才，非志无以成学。浮懈则不能励精，险躁则不能治性。”

诸葛亮认为：大丈夫立身处世，应以静提高自己的精神境界，以朴素培养自己的道德。生活简朴、恬淡、寡欲，才能显示出自己的志趣；心境安定冷静，精神专一不杂，才能见识深远。要想学习有成就，心境就必须保持绝对的宁静。要想增长才干，就必须刻苦学习。轻浮懈怠就不能思虑深远，心境险恶烦躁就不能陶冶性情。



人我一视 动静两忘

【原文】

喜寂厌喧者，往往避人以求静，不知意在无人，便成我相。心着于静，便是动根，如何到得人我一视、动静两忘的境界？

【注释】

我相：我的相状。佛教术语。动根：动的根源。人我一视：视他人和我为一体，平等无别。

【译文】

喜欢寂静而厌恶喧嚣的人，往往逃避人群以求得安宁，却不知道故意离开人群便是执着于自我。刻意去求宁静实际是骚动的根源，怎么能够达到将自我与他人一同看待，将宁静与喧嚣一起忘记的境界呢？

【评析】

静与动是相对的，也是相互依存的，没有动就没有静，没有静也就没有动，动中见静，静中显动，这是辩证法的观点。本文虽用佛语来表达，但意思是一样的。明白了这个道理，在现实生活中，为求静而求静，反而不得其静，只有动中静得下来，才能获得静的真趣。

【咀嚼菜根】

沉静最是美质，盖心存而不放者。今人独居无事，已自岑寂难堪，才应事接人，便任口恣情，即是清狂，亦非蓄德之器。

——吕坤《呻吟语》

山栖是胜事，稍一萦恋，则亦市朝。书画赏鉴是雅事，稍一贪痴，则亦商贾。诗酒是乐事，稍一曲人，则亦地狱。好客是豁达事，稍一为俗子所挠，则亦若海。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

在我国古代的唐尧时代，有一个人叫许由。尧听说许由很有才能，就想把天下交给他来管理。许由听到这个消息后，就逃到中岳颍水之北，在箕山下隐藏起来。尧又召他为九州长，许由不想听这个消息，就到颍水之滨洗耳朵。恰巧，有名的隐士巢父牵牛过来，想叫牛喝水，看到许由在洗耳朵，就询问是什么原因。许由回答说：“尧想召我为九州长，我不喜欢听到这个消息，所以洗洗耳朵。”巢父说：“如果你隐居在高山深谷之中，与他人隔绝，谁能看到你？你故意东游西逛，是想让人了解你的声名。你在河里洗耳，会玷污我的牛犊的口。”说着，牵着牛犊到上游喝水去了。



山居清洒 人都俗气

【原文】

山居胸次清洒，触物皆有佳思：见孤云野鹤而起超绝之想，遇石涧流泉而动澡雪之思；抚老桧寒梅而劲节挺立，侣沙鸥麋鹿而机心顿忘。若一走入尘寰，无偏物不相关，即此身亦属赘旆矣！

【译文】

居住在深山中心胸清新开阔，接触到任何事物都有高雅的情感：看见孤云野鹤可以产生超越一切的想法，遇到山谷中清泉流动会产生洗涤一切凡俗的想法；抚摸着苍老的松树和寒冬中的梅花会有挺立傲雪的情致，和海鸥麋鹿在一起可以忘却一切心机。如果回到尘世中，那么任何事物都和我不再相关，甚至这个身体也觉得多余。

【评析】

徜徉于山水，忘情于泉谷，可以净化心灵，陶冶性情。因为人面临自然的种种妙趣，便会触景而生情，并由此消除种种俗念。所以古代士大夫们都把游历当作人生一大乐事。现代人工作和生活节奏越来越快，消闲游览成了一种奢侈。但无论怎么繁忙，都应该挤些时间走进大自然，不期然物我两忘，只期然愉悦身心。



【咀嚼菜根】

铁可折，玉可碎，海可枯，不论穷达生死，直节贯殊途。

——王莘《水调歌头》

混迹尘中，高视物外；陶情杯酒，寄兴篇咏；藏名一时，尚友千古。

——陈继儒《小窗幽记》

人生无贤愚，大节本所共。蹉跎一失身，岂不负弦诵。

——顾炎武《过矩亭拜李先生墓》



【菜根典故】

春秋战国时期晋国公子重耳，流亡外国19年，历尽艰辛。介子推一直护驾跟随，立下了大功。后来重耳回国当了国君，他就是晋文公。晋文公在分封大臣时，唯独忘了介子推。有人为介子推抱不平，就在官门上贴了一张无名帖，指责晋文公忘恩负义。晋文公看到后很羞愧，派人去请介子推。但是，介子推早已背上母亲隐居山林中。晋文公派人请他下山，他不愿意，他说：“只想侍奉老母，谨守孝道，我不愿出山。”晋文公便放火烧山，希望能逼他出来。但介子推宁死不屈，最后母子抱着一棵大树死于林中。



减繁增静 安乐之基

【原文】

人生减省一分，便超脱了一分。如交游减便免纷扰，言语减便寡愆尤，思虑减则精神不耗，聪明减则混沌可完。彼不求日减而求日增者，真桎梏此生哉！

【注释】

寡：少。混沌：本指天地未开前的原始状态。此指人的本真天性。

【译文】

人生如果能减少一分事，就能够超脱一分俗世。如减少交际应酬，就能免除不少纷扰；如能减少一些言语，就能减少很多过失和责难；如减少一些操心着急，那么就少耗些精神；如减少一些小聪明，就能保持纯朴自然的本性。那些不求每天减少却希望增加的人，真是将自己的生命给束缚住了。

【评析】

这里反映的是道家消极遁世的思想。减省烦恼以度清静，是大多数人所追求的，却是大多数人所办不到的。且不说生存无奈，由不得你清静，就是食有鱼出有车，又有多少清静的机会等着你。特别是在现代社会，交际已成为工作和生活的一种手段，几个“减”字，只能意味着工作机会的丢失和生活水平的下降。所以说因时因事“减”可以，不分时事“减”则不可。

【咀嚼菜根】

衡之于左右，无私轻重，故可以为平；绳之于内外，无私曲直，故可以为正。
——刘安《淮南子·主术训》

独坐禅房，潇然无事，烹茶一壶，烧香一柱，看达摩面壁图。垂脸少顷，不觉心静神清，气柔息定。蒙蒙然如混沌境界，意者揖达摩与之乘槎而见麻姑也。
——陈继儒《小窗幽记》

若真修道人，不见世间过。
——《坛经》



【菜根典故】

中国古代有座南禅寺，这座寺庙前，有一位绰号“哭婆”的老婆婆，下雨时哭，天晴也哭，边许愿边哭个不停。南禅寺的和尚就问她：“老婆婆，你为什么哭呢？”老婆婆边哭边说：“老修行，你有所不知。我有两个女儿，大女儿嫁给了卖鞋的，二女儿嫁给了卖伞的。天气好的日子，我就想到小女儿的雨伞一定卖不出去；下雨天，我就想到大女儿，雨天哪会有顾客上门呢？想起这些，我就伤心落泪。”和尚劝她：“老婆婆！你不要哭！下雨也好，天晴也好，我们都应该感谢佛，好好地过日子。天晴时，你应该想到大女儿鞋店的生意兴隆；天阴时，你该想到你家小女儿的伞一定卖得很好。”老婆婆当即破涕为笑。从此，这们“哭婆”整天都乐呵呵的，日子过得快乐幸福。



以我转物 逍遥自在

【原文】

以我转物者，得固不喜，失亦不忧，天地尽属逍遥；以物役我者，逆固生憎，顺亦生爱，一毛便生缠缚。

【注释】

以我转物：以我为中心去推动和运用一切事物。逍遥：没有约束，自由自在。以物役我：以物为中心，使我受物控制和约束。

【译文】

由我来把握和主宰事物，那么得到也不会欣喜，失去也没有忧愁，这样感觉到整个人生都逍遥自在；让事物来控制奴役我，那么不顺利时会恼恨，顺利时又会喜欢，一点微小的事就能把自己束缚住。

【评析】

在一定条件下，以我为中心，这样万物为我所用，失去了一物可另取一物，失败了一事可另创一事，海阔天空无忧无虑。反之以物为中心的人就易患得患失，胸襟不开朗，结果弄得事事局促，处处龌龊。我们不论是为入处事，还是做文章，都应该充分利用一切可以利用的东西，以做到物我合一。



【咀嚼菜根】

大天而思之，孰与物畜而制之；从天而颂之，孰与制天命而用之；望时而待之，孰与应时而使之；因物而多之，孰与骋能而化之；思物而物之，孰与理物而勿失之也。愿于物之所以生，孰与有物之所以成。故错人而思天，则失万物之情。

——荀况《荀子·天论》

德无不容，仁也；道无不理，义也；义明而物亲，忠也；忠纯实而返乎情，乐也；信行容体而顺乎文，礼也。

——庄周《庄子·缮性》



【菜根典故】

战国时洛阳人白圭，是继范蠡之后的又一位巨商大贾。白圭经商所遵循的是“人弃我取，人取我与”的八字方针。他所经营的主要是农副产品。按照这八字方针，丰年时粮食大量上市，导致粮价下跌，这时将粮食收购入库，便是“人弃我取”。荒年，粮价上涨，就将库存的粮食出库销售，便是“人取我与”。谷贱时也不过分压价，谷贵时也不过分抬价，这样既可以从中获利，又调剂了市场供求关系，因此白圭被誉为“诚贾良商”。白圭对于自己的经商之术颇为自豪，他强调一个高明的商人，应有智、勇、仁、强四方面的修养，这样才能在复杂多变的商战中立于不败之地。



乾坤妙趣 天地文章

【原文】

缠脱只在自心，心了则屠肆糟廛，居然净土。不然，纵一琴一鹤，一花一开，嗜好虽清，魔障终在。语云：“能休尘境为真境，未了僧家是俗家。”信夫！

【注释】

屠肆糟廛：屠肆即屠宰场所；糟廛即酿酒场所。

【译文】

是被羁绊还是能够解脱，完全看自己的内心，如果内心能够了悟，那么屠户酒肆也会变成极乐净土。如果内心不能了悟，即使是携一琴带一鹤自娱，种一花养一草自乐，爱好虽然高雅，但被羁绊的魔障还存在。俗话说：“能够摆脱尘世才能进入真正的境界，不能悟道的僧人和凡人没有两样。”这句话是正确的。

【评析】

佛教把烦恼称之为“心魔”，是有一定道理的。因为引起烦恼的原因虽然是外在的，但作用于人心，结果却大不一样。譬如对待生老病死这些自然现象，有些人看得比较重，有些人则不然。同样的事情，作用于各人，表现却大相径庭，所以说“缠脱只在自心”。

【咀嚼菜根】

读过《逍遥游》之人，自然是以大鹏自勉，断断不屑作蜩与鸪鸟，为榆枋间快活矣。一切世间荣华富贵，哪能看到眼里，所以说金屑虽贵，著之眼中，何异砂土？奴俗齷齪意见，不知不觉打扫干净。莫说看今人不上眼，即看古人上眼者有几个？

——傅山《咳唾珠玉》

种树者必培其根，种德者必养其心。

——王阳明《语录·传习录》



【菜根典故】

宋朝时，宋真宗听说隐者杨朴的诗写得好，便派人将他请来，想一试他的诗才，以便留在朝中做官。杨朴来到后说，自己从来不会作诗。真宗问他：“你这次到朝廷来，有人作诗送你吗？”杨朴说：“只有臣的妻子作了一首诗送我。”真宗想，连他的老婆都会写诗，他说他不会写诗，一定是在我面前故作谦虚，便很感兴趣地问：“将你妻子送你的诗读给我听听。”于是，杨朴念道：“更休落魄耽杯酒，且莫猖狂爱咏诗。今日捉将官里去，这回断送老头皮。”

真宗听后大笑，只好打发杨朴回家了。古代的所谓“隐者”，大体可分为两类：一是以“隐者”为名，更巧妙地

去沽名钓誉，一是遁迹山林，终生不仕。这位杨朴即属于后者。杨朴未必真的不会作诗，只不过假托妻子之名，编了这首打油诗来搪塞真宗皇帝罢了。杨朴可谓“真隐”。



凡事随缘 渐渐入无

【原文】

今人专求无念，而终不可无。只是前念不滞，后念不迎，但将现在的随缘打发得去，自然渐渐入无。

【注释】

滞：滞留，停留。随缘：佛教术语。随顺其缘的意思。佛教认为，世上万事万物本无自性，皆为因缘和合而成，缘尽则灭，其非人力所能抗拒，所以只好随顺其缘。打发：处理，处置。

【译文】

今天的人一心想求心无杂念，但终究也没有办法达到完全没有杂念的地步。只要先前的杂念不要存在心中，对于未来的杂念不要再生起，只将现有杂念随着机缘打发掉，自然能渐渐达到无杂念的境界。

【评析】

“无念”，是禅宗追求的理想境界和解脱之道。但这个“无念”不是“不念”，而是“无妄念”；知“妄”返“真”，即是“无念”。世人不明此理，往往为求“无念”而求“不念”，结果终不可无。事实也是如此，人生在世，食五谷吃杂粮，要想真正做到“不念”是不可能的。唯一的办法是“前念不滞，后念不迎”。



【咀嚼菜根】

内无妄思，外无妄动。

——朱熹《朱子语类》

真想在襟，尘念自息。

——海瑞《四书讲义》

信心清净则生实相。

——《金刚经》



【菜根典故】

日本古代名僧临济和尚曾说：“过去我没有开悟时，只觉得周遭一团漆黑，像漆桶一样。”于是后人把解脱了迷妄中的自己并豁然解悟称为“打破漆桶”。如俗名千代野的大尼，她曾在松见寺住留过。为了尽绵薄之力，她总去帮忙顶水。一日提水时，桶底忽然掉了，水溅湿了她。她忽然了悟，并作投机禅偈一首：“千代提水桶底漏，水不留来月不留。”她从这天起就真正地打破了漆桶，体验到了本来无一物的心境。盘圭和尚也有如下禅偈：“古桶底漏，天地一轮。”桶底漏了掉了，只留下一个空圈，天地就在其中。



了心悟性 俗即是僧

【原文】

林间松韵，石上泉声，静里听来，识天地自然鸣佩；草际烟光，水心云影，闲中观去，见乾坤最上文章。

【注释】

松韵：指风吹松树发出的声音。鸣佩：玉石的一种，古时系在衣带上作装饰用，行走时相互击触会发出清脆的响声，故又名“鸣佩”。烟光：形容天地间迷蒙的景色。

【译文】

山林中的松涛声声，泉石间水流淙淙，静静听来，可以体会到天地之间大自然的美妙乐章；草丛上升起的迷蒙烟雾，水中倒映的白云美景，悠闲地看去，是宇宙间最美妙的天然文章。

【评析】

文人雅士与世俗凡夫之别首先在于对自然风光的理解，对湖光山色的情趣。有的人知道琴瑟笙管是乐器，却不知道松韵泉声是乐章；知道用笔墨写在纸上的是文章，却不知道烟光云影到处都是造物者所作的文章。人贵自然，首先得学会观察自然，领悟其中妙趣并融会贯通，境界便豁然开朗，格调会自然高雅。

【咀嚼菜根】

云无心以出岫，鸟倦飞而知还。
——陶渊明《归去来兮词》

兴来醉倒落花前，天地即为衾枕；机息忘怀磐石上，古今尽属蜉蝣。
——陈继儒《小窗幽记》

善读书者，无之而非书：山水亦书也，棋酒亦书也，花月亦书也；善游山水者，无之而非山水：书史亦山水也，诗酒亦山水也，花月亦山水也。
——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

从前有两个禅僧，一起云游远方。一天他们走到一条河边，正遇到涨水，一个女人想要过河但没有办法，其中一个和尚就挽着她的手臂，帮她过了河。走了一里多路后，另外那个和尚指责他说：“你违反了佛门清规，怎能对女人开口说话并扶她过河呢？”扶着女人过河的和尚回答说：“你怎么还记着这件事呢，我早就忘了？”这个故事的意旨就是“心空即是境空”。帮助女人过河的和尚不是为了色欲，而是为了助人。他心里并没有女色的观念，他只是想助人一臂之力。但责备人的和尚走了一里之后，仍然没有忘掉对方是一个女人，这和“聚集腥膻，还要赶走蚊蝇”是同样的道理。所以“执著事物原是迷，楔理不舍亦非悟”。因而如果“了心悟性，俗也是僧”，心若不起酒色的念头，即使出入酒肆茶坊，也绝不会为酒色迷惑。



乐贵真趣 景不在远

【原文】

得趣不在多，盆池拳石间烟霞俱足；会景不在远，蓬窗竹屋下风月自赊。

【注释】

盆池拳石：如盆之池，如拳之石，都是形容空间的狭小。烟霞：此指山水景色。会景：观赏景色。自赊：自感身心空明、旷达。赊，空旷、宽广的意思。

【译文】

感受生活的情趣并不在东西的多寡，即便一小池清水几块怪石，也可欣赏到山水间无尽的景色；领悟自然的美景并不在远近，即便是在草窗竹屋之下，也可以感受到清风明月的悠闲。

【评析】

行万里路得山水真趣以壮心志，此为一乐事；而如陶渊明那样：“采菊东篱下，悠然见南山。”又复何忧？乐贵真趣，心悟其中，不在多与远。图名气看热闹，心中尽是名利之念，就难以享受到生活的真正乐趣。生活的乐趣就在生活本身之中，只要你有心去发现，它就会在你的身边。所以一个人要学会生活，学会找乐。



【咀嚼菜根】

结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。

——陶渊明《饮酒》

文生于情，情生于文，关子荆直应卷舌；诗中有画，画中有诗，起摩诘只合点头。
——王永彬《围炉夜话》

居城市中，当以画幅当山水，以盆景当范围，以书籍当朋友。

——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

“药王”孙思邈自幼聪颖好学，敏慧强记，7岁时就能背诵一千多字，人称圣童。孙思邈淡泊名利，隋文帝、唐太宗、唐高宗多次请其为官，他均托病辞而不受。公元579年，孙思邈大约37岁时，便鄙弃仕途，离开家乡，过了数十年的隐居生活。自85岁以后，他时而居京师，时而居山林，以行医为主要社会活动。他一生以行医为乐，心无杂念，不图功名利禄，淡泊明志，领悟了生活的真趣，能够进退自如，不为俗世所累。孙思邈在上流社会颇受尊重，当时的东台详正学士宋含文、名士孟诜和唐初四杰“王杨卢骆”之一的卢照邻等均以“师资之礼”对待他。



躁极则昏 静极则明

【原文】

时当喧杂，则平日所记忆者，皆漫然忘去；境在清宁，则夙昔所遗忘者，又恍尔现前。可见静躁稍分，昏明顿异也。

【注释】

喧杂：喧嚣嘈杂。漫然：随意，不经意。清宁：清静安宁。夙昔：以往，过去。恍尔：恍然，忽然。

【译文】

人在喧闹杂乱的时候，平时所记着的事情，都会淡忘掉；当环境清静安宁的时候，那么过去所遗忘的东西，又仿佛浮现在眼前。可见只要安静和浮躁稍有分明，那么昏聩和清醒就会迥然不同。

【评析】

有句俗话叫“心静自然凉”，对于一个人的心态调整来讲同样适用。“静心”是儒释道三家都主张的修养之法，其要旨就在于保持心境的平静，以免在喧嚣的尘世中迷失自我。这是有一定道理的。在嘈杂的环境中，人的情绪易受波动，脑子不太清醒，这时就需要调节自己。心情平静，精神自然集中，思考自然周密。

【咀嚼菜根】

惟静惟默，澄神之极。
——姚崇《口箴》

学须静，静可以一心志，凝思虑；不静则学或鹜外，不能向里。
——张謇《张季子九录》

喜不应喜无喜之事，怒不应怒无怒之物。喜怒之间，必明其类。怒不犯无罪之人，喜不从可戮之士。喜怒之际，不可不详。喜不可纵有罪，怒不可戮无辜，喜怒之事，不可妄行。
——诸葛亮《便宜十六策·喜怒》



【菜根典故】

周人陶答子，为陶地的大夫，治理陶地三年，没有什么政绩，名声也不好，家中却比从前富了三倍。他的妻子规劝他说：“能力差的人做了大官终究是祸害，没有功劳而家中暴富无疑是积下灾殃。我听说南山中的豹子，在大雾中隐藏七个月不下山觅食，这是为什么呢？它是要润泽皮毛长成斑纹，因此才隐藏起来以避免遇害。猪不择食，肥壮了就会被杀掉。你现在这样做，能没有后患吗？”陶答子不听妻子的劝告，反而将妻子赶走了。一年以后，陶答子果然被诛。



有木石心 具云水趣

【原文】

进德修道，要有木石的念头，若一有欣羡，便趋欲境；济世经邦，要段云水的趣味，若一有贪著，便坠危机。

【注释】

云水：行脚僧又称云水僧，即云游和尚。

【译文】

凡是培养道德磨炼心性的人，必须具有木石般坚定的意志，如果对世间的名利奢华稍有羡慕，那么就会落入被物欲困扰的境地；凡是治理国家拯救世间的人，要像行脚僧一样淡泊，如果有了贪图荣华富贵的念头，就会陷入危险的深渊。

【评析】

古人修身养性讲究心定，不为外物所扰，排除一切杂念。这种寻求内心悟性的方式用之于从政当权，是有积极意义的。经邦济世的人具有这种胸襟，就能看淡名利而保持清廉。一个人常常处于低姿态，遇到点不顺的事，好比一种生物遭受一点病菌，久而久之，反而获得了一种免疫力，这无疑是一件好事。

【咀嚼菜根】

志不强者智不达。
——墨子《墨子·修身》

不诱于誉，不恐于诽；率道而行，端然正己。不为物倾侧。
——荀况《荀子·非十二子》

把意念沉潜得下，何事不可理；把志气奋发得起，何事不可做。
——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

春秋战国时期，晋国称霸诸侯，各国每年都要向它纳贡，但贡礼的数量并不算多。范宣子执掌晋国的政务后，要求各国增加贡礼。郑国的宰相子产不同意，他对范宣子说：“晋国历来崇尚美德，所以民风淳朴，国家强盛。可是，据我所知，晋国人在国外缺乏美名，使人只知其利而不知其德。美名是美德的车子，是缺少不得的呀。希望您能从减轻贡礼开始，使晋国的美德名扬四方。”范宣子被子产的话所打动，采纳了他的意见。

放得心下 人圣超凡

【原文】

放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

【注释】

脱凡：超脱凡俗。入圣：达到圣人的境界。

【译文】

如果能够抛弃功名富贵之心，就能做一个超凡脱俗的人；如果能够摆脱仁义道德之心，就可以达到圣人的境界。



【评析】

一个人如放得下功名富贵之心，便可脱俗；如放得下道德仁义之心，自然入圣。现在好多人之所以活得很累，就是因为功利心过重，处处顾及面子问题，结果到头来失去了自己的个性。如果适当放下一点形式上的功名和道德，活得率真一些，反能使自己过得轻松而潇洒。

【咀嚼菜根】

绝圣弃智，民利百倍。绝仁弃义，民复孝慈。绝巧弃利，盗贼无有。
——李耳《老子》

养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。
——孟轲《孟子·尽心下》

守身必严谨，凡足以戕吾身者，宜戒之；养心须淡泊，凡足以累吾心者，勿为也。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

唐朝人权皋是一个清正廉洁之人，在节度使安禄山手下做幕僚。权皋知道安禄山将造反，又因为他好猜忌，就想离开，却又担心父母被连累。天宝十四年，安禄山派他到京城献俘虏。他乘机拜访福昌尉仲谟，并私下约定以有病为由找他。仲谟到后，权皋突然说不出话来，眼睛盯着仲谟而“死”。仲谟见机行事，为他料理“奔丧”，权皋偷偷地逃走了。安禄山造反被诛，权皋之事真相大白之后，天下的有识之士都争着要起用他，但都被他拒绝了。像权皋一样，历史上许多有建树的人，他们有的择主而仕，有的功成身退，还有的退而归隐，可谓明智。



把握本质 卷舒自在

【原文】

人生原是一傀儡，只要根蒂在手，一线不乱，卷舒自由，行止在我，一毫不受他人提掇，便超出此场中矣！

【注释】

傀儡：本指木偶戏里的木头人。常比喻受人操纵的人或组织。卷舒：伸展的意思。提掇：提取。此为控制的意思。掇，拾取，采取。

【译文】

人生本来就像一场木偶戏，只要我自己掌握了牵动木偶的线索，任何丝线也不紊乱，收放自由，行动或停止由自己掌握，一点都不受他人的牵制和左右，那么就算是跳出这个游戏场中了。

【评析】

做人要善于发现优势、特长，看清本质，就可以使自己遇事进退自如，不受他人控制，不然则成为了他人的傀儡。对于那些能够正确把握自己的人来说，人生是自由表演的舞台。所以人生在世要想活得舒坦，活得自在，就必须自己做自己的主人，而不能把命运交到别人手中。

【咀嚼菜根】

君子耻不修，不耻见污；耻不信，不耻不见信；耻不能，不耻不见用。是以不诱于誉，不恐于诽，率道而行，端然正己，不为物倾侧，夫是之谓诚君子。
——荀况《荀子·非十二子》

变化应求而皆有章，因性任物而莫不宜当，彭祖以寿，三代以昌，五帝以昭，神农以鸿。

——吕不韦《吕氏春秋·执一》
循，所然也。然也者，民若法也。
——墨翟《墨子·经上》



【菜根典故】

唐太宗时期西域铁勒契苾部的契苾何力，随同母亲率部族归附唐朝，唐太宗让他担任左领军军的职位。公元645年，唐太宗亲征高丽，任命契苾何力为前军总管。唐军前锋在白岩城被高丽军队包围，激战中，契苾何力腰部被高丽将领突勃用长矛刺伤，伤势十分严重。唐太宗爱惜这位异族猛将，亲自为他上药治伤。后来，唐军攻破白岩城，俘获了刺伤契苾何力的高丽将领突勃。唐太宗恨突勃刺伤自己的爱将，命契苾何力亲手斩杀仇人。契苾何力却说：“原先互不相让，是因各为其主，当时刺杀我也是他的职责，岂是冤仇？”于是，弃刀释放了突勃。他这种不挟私仇的品行，得到了唐太宗的称赞，他也因此受到了朝廷的重用。



顺逆一视 欣戚两忘

【原文】

子生而母危，镗积而盗窥，何喜非忧也；贫可以节用，病可以保身，何忧非喜也。故达人当顺逆一视，而欣戚两忘。

【注释】

盗窥：偷看。此为覬觐的意思。欣戚：欣，高兴；戚，悲伤。

【译文】

孩子出生时母亲面临着生命危险，财富积累多了就会招致盗贼窥视，怎能说这是喜而不是忧呢；贫穷可以使人养成节俭的性格，患病可以使人注意养生，如何说这是坏事不是喜事呢。所以通达的人应将顺境和逆境同样看待，将高兴和忧愁同时忘掉。

【评析】

世上的事都是相伴相生的，俗人常常执著于一，不能辩证地加以对待，所以顺时喜，逆时悲，却不知顺无常顺，喜无常喜，因此求顺不得而悲从心起的时间远多于快乐的时间。旷达之人明白顺逆相对相转的道理，所以能做到顺逆一视，欣戚两忘。而欣戚两忘是人生的最高境界。

【咀嚼菜根】

有生者必有死，有始者必有终，自然之道也。

——扬雄《法言·君子》

人之性，善可变为恶，恶可变为善。

——王充《论衡·率性篇》

人有祸则心畏恐，心畏恐则行端直，行端直则思虑熟，思虑熟则得事理。行端直则无祸害，无祸害则尽天年；得事理则必成功，尽天年则全而寿，必成功则富与贵。全寿富贵之谓福，而福本于有祸，故曰：“祸兮福之所倚。”

——韩非《韩非子·解老》



【菜根典故】

庄子的妻子死了，惠子前往吊丧，看见庄子正蹲在地上、敲着瓦盆唱歌。惠子说：“你的妻子和你生活了一辈子，为你生养儿女，现在老了、死了，你没有悲伤、哭泣也就罢了，竟然还敲着瓦盆唱歌，这不是太过分了吗？”庄子说：“不是这样的，你听我说。我的内人刚死的时候，我何尝不悲伤呢？只是后来想一想，人本来是没有生命的，不但没有生命，连形体都没有；不但没有形体，甚至连气息都没有。只是在似有若无的变化当中，忽然有了气息，气息变化而有形体，形体再变化才有了生命。现在我的内人又变化成死亡，这就像四季运行一样的自然，她已安息在自然的这个大环境中，如果我还为此悲伤痛哭，不是太不通达命理了吗？所以我才不哭的啊！”



庄子对生死的豁达，是因为他看到了真实相——有生必定有死，生死是相对的，生死不过是自然的变化！因为他看破了，所以才能喜忧无碍、欣戚两忘，从而能拿得起，放得下，无所挂碍了！

风迹月影 过而不留

【原文】

耳根似飙谷投响，过而不留，则是非俱谢；心境如月池浸色，空而不著，则物我两忘。

【注释】

耳根：佛教术语。为六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）之一。飙谷：大风吹刮的山谷。飙，巨风。浸色：投入月色。

【译文】

耳朵根子听东西就像狂风吹过山谷造成巨响，过后却什么也没有留下，那么人间的是是非非都会消失；内心的境界就像月光照映在水中，空空如也不着痕迹，那么就能做到物我两相忘记。

【评析】

禅宗把心无挂碍作为解脱法门，把是非俱谢、物我两忘作为人生的理想境界，生活上则追求任情逍遥、放旷自由。这里表达的就是这样一种思想。在现实生活中，尤其是当今社会里，要达到这样的境界是不容易的，但在精神上吸取一些禅的思想，是可以办到的，而且是不无益处的。

【咀嚼菜根】

众鸟高飞尽，孤云独去闲。相看两不厌，只有敬亭山。

——李白《独坐敬亭山》

夫道者，体常而尽变，一隅不足以举之。曲知之人，观于道之一隅，而未之能识也，故以为足而饰之，内以自乱，外以惑人，上以蔽下，下以蔽上，此蔽塞之祸也。

——荀况《荀子·解蔽》

晚年惟好静，万事不关心。自顾无长策，空知返旧林。松风吹解带，山月照弹琴。君问穷通理，渔歌入浦深。

——王维《酬张少府》



【菜根典故】

战国时，有个叫东郭子的人问当时有名的哲学家庄子说：“你认为‘道’是什么？”庄子说：“‘道’是无所不在的。”东郭子听后表示不满足，庄子就从蝼蚁说起，一直说到稗草、砖瓦、大便小便等，说哪里都是“道”所存在的地方。东郭子见庄子越说越低下，就不同他说下去。庄子说：“要满足你的要求，把‘道’的真相说清楚，就像市场上的牙人用脚踏猪来估量它的肥瘦一样不可能。‘道’凌于一切事物之上，又蕴含于一切事物之中，这怎么能说得清呢？”于是东郭子又问：“我又如何能领悟到‘道’呢？”庄子回答说“你何时能做到物我两忘，何时才算领悟了‘道’。”



机息心清 月到风来

【原文】

机息时便有月到风来，不必苦海人世；心远处自无车尘马迹，何须痼疾丘山。

【注释】

机息：心机平息。喻停止与人暗中较劲。苦海人世：视人世为苦海。痼疾丘山：迷恋山林的清静。痼疾，本指久治不愈的病，此处形容迷恋而不能自拔。

【译文】

在内心的各种念头消失后，自然会感受到朗月清风缓缓而来，不会再将人生看成是苦海；心胸豁达时，自然不会有车马喧嚣的感觉，哪还需要找个僻静的山林？

【评析】

人既为凡胎肉身，便要食五谷杂粮，便会有种种需求，而现实的一切并非因你而设，所以不顺之事也就如影随身，挥之不去，让人徒叹无奈。但精神的自由是可以不断张扬的，不防做做白日梦，暂时忘却现实的烦恼，也是一种很好的精神疗法。古人所说的“宁静致远”，盖属此类。

【咀嚼菜根】

拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰兢；消却心中鄙吝，眼前如有月到风来。

——陈继儒《小窗幽记》

金玉满堂，莫之能守；富贵而骄，自遗其咎。功遂身退，天之道也。

——李耳《老子》

夫贵贱之于身也，犹条风之时丽也；毁誉之于己，犹蚊虻之一过也。

——刘安《淮南子·说山训》



【菜根典故】

南北朝时期，慧可曾问菩提达摩说：“诸佛心相传的法印，能告诉我吗？”菩提达摩说：“诸佛的法印，是不能从他人那里得到的。”慧可又说：“我的心没有达到完全平静的境界，求老师帮我安心。”菩提达摩说：“将你的心拿过来，我给你安。”慧可停了好久，说：“我寻了好久，却找不到心。”菩提达摩说：“我已经给你安过心了。”“心未宁”是人类的普遍烦恼，为了消除烦恼，人们不断地追求，而等待人们的则是更大的烦恼。人类就这样陷入无限的烦恼之中。



万钟一发 存乎一心

【原文】

心旷则万钟如瓦缶，心隘则一发似车轮。

【注释】

万钟：形容极多，此指极贵重。钟，古代的一种量器。瓦缶：缶，古时一种肚大头小的盛酒瓦器。形容没有价值的物品。心隘：心胸狭隘。

【译文】

心胸宽阔，就会将巨大的财富看成瓦罐一样不值钱；心胸狭隘，那么一根头发也会看得像车轮一样重要。



【评析】

人的性格千差万别，总括起来不外乎两类，一类是开朗豁达，一类是狭隘自私。心胸开阔的人，万事想得开，而狭隘自私的人，往往疑心重重，鸡毛蒜皮的事也能放在心上。形成性格的原因，有先天的，也有后天的，而自知之明是培养良好性格的关键。



【咀嚼菜根】

凡学之难者，难于无私；无私之难者，难乎通万物之理。故不通乎万物之理，虽欲无私，不可得也。

——苏轼《上曾丞相书》

不以富贵妨其道，不以隐约易其心。解乎不拔，浩然自守。

——韩愈《省试颜子不贰过论》

杨子取为我，拔一毛而利天下，不为也。墨子兼爱，摩顶放踵利天下，为之。

——孟轲《孟子·尽心上》



【菜根典故】

战国时有个叫孙臆的军事家，他与一个叫庞涓的人同在鬼谷子门下学习，两人关系十分要好。后来庞涓到魏国当了将军。庞涓自以为是为了了不起的能人，可是他知道，孙臆的本领比他强。魏王也听到孙臆的名声，有一次跟庞涓说起孙臆。庞涓于是派人把孙臆请来，跟他一起在魏国共事。但庞涓心胸狭窄，他很嫉妒孙臆的才华，于是在魏王面前诬陷孙臆私通外国。魏王十分恼怒，将孙臆办了罪，在孙臆的脸上刺了字，还剜掉了他的两块膝盖骨。庞涓与孙臆本来关系要好，但是由于他心胸狭窄害得孙臆痛苦终生。



处处真境 物物真机

【原文】

人心多从动处失真。若一念不生，澄然静坐，云兴而悠然共逝，雨滴而冷然俱清，鸟啼而欣然有会，花落而清然自得。何地非真境，何物无真机。

【注释】

澄然：清澈，也就是心无杂念。悠然：闲静自得。潇然：豁达开朗，无拘无束。真机：接触真理的妙机。

【译文】

人多在内心浮躁的时候失去自然的本性，如果能不产生一点杂念，心灵明澈地静坐，随着飘过的云朵一起消逝在天边，就着清冷的雨滴洗净心中的尘埃，从雀跃的鸟声中领会自然的奥妙，随落花缤纷潇洒自得。那么何处不是人间的仙境，何处不蕴含着自然的机趣？

【评析】

在儿童眼里，世上的一切都是美好的，哪怕是一声蝉鸣，一片雪花，一根小草，一枝弯柳。这些在成人眼中普通得没有任何意义的东西，为什么在儿童心中有着别样的情趣？这除了我们成人见多不怪外，主要是我们身陷尘劳，把本有天性淹没了。自然的美只有自然的天性才能发现，好比天作之合的婚姻，全在契心相会。

【咀嚼菜根】

闻鹅声如在白门；闻橹声如在三吴；闻滩声如在浙江；闻羸马项下铃铎声，如在长安道上。
——张潮《幽梦影》

人闲桂花落，夜静春山空。月出惊山鸟，时鸣春涧中。
——王维《鸟鸣涧》



【菜根典故】

虞集是元代著名诗人，曾经做过奎章阁侍书学士，著有《道园学古录》。虞集与另一位诗人柯敬仲关系亲密，柯敬仲在元文宗时为奎章阁鉴书博士，经常出入内廷，以后失宠，柯敬仲便退居江南。虞集特地作“风入松”词来安慰他，词文质兼美，在当时被人们广为传诵。这首词的结尾一句是“报道先生归也，杏花春雨江南”，尤为人称赏。机坊曾经把这首词织在丝帕上，张仲举有诗云：“但留意，江南杏花着雨，和泪在罗帕。”诗中“杏花春雨江南”一句，就是虞集心无妄念、意无躁急时写出来的，于自然情趣中得见真机。

体任自然 不染世法

【原文】

山肴不受世间灌溉，野禽不受世间豢养，其味皆香而且冽，吾人能不为世法所点染，其臭味不迥然别乎！

【注释】

山肴：山林中自然产出的美食。豢养：饲养，喂养。冽：指味浓。世法：佛教术语。指世间一切生灭无常、虚妄不实的事物。法，梵文音译，有多义，此指事物万象。

【译文】

山林间的蔬菜野果没有接受人工的灌溉施肥，野生的禽兽没有接受人工饲养和照顾，可是它们的味道却清香美妙，我们如果不被尘世间的功名利禄所污染，那么气质不就和别人有很大的不同吗？

【评析】

山肴野禽之所以味美，是由于自然生长的结果。譬如野鸡，随性宿止，绝无勉强之所为。由此反观人类，道理是一样的。一个人如果少受世俗的熏染，以自然方式生长，气质秉性必有脱俗之感，为人处世也不会充满铜臭味。所以东西方有卓见的思想家，特别是启蒙思想家，都主张按自然法则培养教育孩子。

【咀嚼菜根】

大丈夫举事，当赤心相示，浮言夸辞，吾甚厌之。
——朱元璋《太祖实录》

甘其食，美其服，安其居，乐其俗。邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死，不相往来。

——李耳《老子》

神农之世，卧则居居，起则于于，民知其母，不知其父，与麋鹿共处，耕而食，织而衣，无有相害之心，此至德之隆也。

——庄周《庄子·盗跖》



【菜根典故】

在北宋时期，有个大臣叫贾昌期。他担任宰相时，有一姓许的方士，十分清高。古人习俗，对人应自称其名，以示谦虚；而许方士在人前，无论这个人身份尊卑贵贱，他从不自称其名，皆自称“我”，所以被人们称为“许我”。贾昌期早就听说过他的名气，极为敬重。贾昌期派门人苦邀，许方士才应允。许方士骑驴至丞相府，想要直接入厅堂，守门人拦阻他说：“这是丞相厅堂，宾客皆须下马。”但许方士却说：“我无求于丞相，是丞相召我来。如果还要遵循这样的礼仪，我就回去了。”于是他并没有下驴便走了。守门人也没能把他追回，便报告丞相。贾昌期派人致歉，再次邀请，而许方士却再也不去了。贾昌期心里十分感叹说：“许方士不过是个平民百姓，只因他无求于人，便不会因为对方的权势而屈服，更何况那些以道义自任的人，性情孤傲清高，更不可能屈服于权贵了。”



世间皆乐 苦自心生

【原文】

世人为荣利缠缚，动曰尘世苦海。不知云白山青，川行石主，花迎鸟笑，谷答樵讴，世亦不尘，海亦不苦，彼自尘苦其心尔。

【注释】

谷答樵讴：即樵讴谷答。樵夫唱歌，山谷回应。自尘：自心落入尘器。

【译文】

世上的人因为被荣华富贵等名利所束缚，所以动不动就说：“人世是一个苦海。”却不知道白云映照青山，流水不断，涧石林立，鲜花伴着鸟儿鸣唱，山谷应答着樵夫的高歌，都是人间胜景。人世间并非是凡俗之地，人生也不都是苦海，那些说人生是苦海的人不过是自己落入凡俗和苦海罢了。

【评析】

被功利缠缚的人，常常是贫亦忧、富亦忧、贱亦忧、贵亦忧。因为对功利的追逐是没有尽头的，当了大夫想当宰相，当了宰相又想当皇帝，当了皇帝还想做神仙，正所谓“生命不息，欲念无尽”，何处是满足的尽头呢？所以说尘世苦海，也就在情理之中了。但在佛教看来，如果放得功名心下，一切也就豁然开朗，无牵无挂。

【咀嚼菜根】

以松花为量，以松实为香，以松枝为尘尾，以松阴为步障，以松涛为鼓吹，山居得乔松百余章，真乃受用不尽。

——张潮《幽梦影》

伯牙善鼓琴，钟子期善听。伯牙鼓琴，志在登高山，钟子期曰：“善哉！峨峨兮若泰山。”志在流水，钟子期曰：“善哉！洋洋兮若江河。”伯牙所念，钟子期必得之。

——列御寇《列子·汤问》



【菜根典故】

寒山、拾得均是唐代高僧，二人不拘礼仪，洒脱豪放。起初寒山隐居在天台唐兴县西七十里号为“寒岩”的地方，经常往来国清寺。平时以桦皮为冠，布裘破敝，木屐履地，形容枯悴，或长歌徐行，或叫噪凌人，或望空独笑，或沉思玄想。但出言吐语，都颇具哲理。拾得本是弃儿，为国清寺丰干捡得并带回寺院，于是众僧便随口称他为“拾得”。拾得时常把寺里的残食盛放在粗竹筒里，让寒山带回充饥。两人唱诗吟偈，放浪形迹，怡然自得。后台州刺史闻邱胤从丰干处得知，二人奇异，非等闲之辈，便到国清寺拜谒，在厨房见到“状如贫子”的寒山、拾得，躬身礼拜。两人连声吆喝，呵呵大笑，并携手出寺，归寒岩而去。闻邱胤又到寒岩谒问，并送衣裳药物。两人缩身遁入岩石穴缝中，说道：“报汝诸人，各各努力。”岩缝泯然而合，从此杳无踪迹。二人不为功利缠缚，放浪形骸，以苦为乐，确实已洞明世事，了悟人生。



形影皆去 心境皆空

【原文】

理寂则事寂，遣事执理者，似去影留形；心空则境空，去境存心者，如聚膾却蚋。

【注释】

心：中国古代哲学的范畴，尤为禅宗和陆王心学所重。禅宗认为，心外无物，即心为万事万物的本体，但心不离境（外境），这是心和境的相互依存关系。蚋：一种以吸食人畜血液为生的小昆虫。

【译文】

道理归于空寂那么事情也归于空寂，舍弃事情而执著于道理，就好像要祛除影子却要留下形体那样不当；内心如果保持空寂那么外在的境遇也会随着空寂，舍弃境遇而仍然执著于本心，就好像以聚集腥臭来驱赶蚊蝇一样可笑。

【评析】

本条前一句是理学语，后一句是心学语。理学和心学，一个以“理”为本，一个以“心”为本，在哲学上讲都是唯心主义的，而割裂理与事、心与境的关系，强调“理寂则事寂”、“心空则境空”，更是形而上学的。譬如在对待人事纠纷方面，一旦把道理说清了，原本看似复杂的事情也会随之简化。



【咀嚼菜根】

寂而常惺，寂寞之境不扰；惺而常寂，惺惺之念不驰。

——陈继儒《小窗幽记》

意在笔先，向包羲细参易画；慧生牙后，恍颜氏冷坐心斋。

——王永彬《围炉夜话》

田夫荷锄至，相见语依依。即此羡闲逸，怅然吟式微。

——王维《渭川田家》



【菜根典故】

传说有一个叫卓彦恭的人，有一次路过洞庭湖，恰好看见月光下有一只渔船划到他的旁边。他就问船家有没有鱼卖，打鱼的老人回答得非常奇怪：“无鱼却有诗。”随后，这位老人就摇着桨唱着：“八十沧浪一老翁，芦花江水碧连空。世间多少乘除事，良夜月明收钓筒。”卓彦恭觉得渔翁的歌意境十分清远，听后有种心境皆空的感觉，便想请教他的姓名。渔翁却没有回答，划船翩然而去。



像由心生 像随心灭

【原文】

机动的，弓影疑为蛇蝎，
寝石视为伏虎，此中浑是杀气；
念息的，石虎可作海鸥，蛙
声可当鼓吹，触处俱见真机。

【注释】

机动：心为物感而动摇。寝石：卧
石。石虎：晋朝人，嗜杀成性，后受佛
图澄感化，像海鸥般温顺。

【译文】

好用心机的人，会怀疑杯中的弓
影是毒蛇，将草中的石头当作蹲着的
老虎，内心充满了杀气；欲念平时时，
残忍的石虎可以变成温顺的海鸥，把
聒噪的蛙声当作和谐的乐曲，眼中所
见到的都是真正的机趣。

【评析】

胸怀坦荡的人不会去管身
边的是是非非，志向远大的人
无暇思索屑小之事。小人与小
人在一起便常生是非，相互猜
忌，推波助澜，弄得人际关系紧
张起来。其实正如禅宗所说：
“天下本无事，庸人自扰之。”一
个人如果放得心平，坦坦荡荡，
不仅自己过得洒脱自在，也不
会造成无谓的事端。

【咀嚼菜根】

胸中有灵丹一粒，方能点化俗情，摆
脱世故。

——陈继儒《小窗幽记》

颜回不著述，后世存愈远。圣贤非
虚名，惟善为可勉。

——欧阳修《感兴五首》

爵禄易得，名节难保；爵禄或失，有
时而再来，名节一亏，终身不复矣。

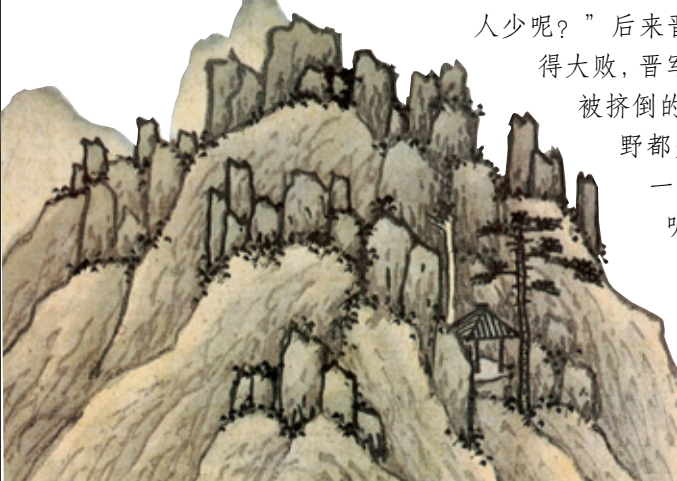
——张养浩《牧民忠告》



【菜根典故】

公元383年，前秦国主苻坚统一北方后，强征北方人民组成八十七万大军南下，想一举灭掉东晋。当时东晋政权派谢玄等统率北府兵八万将士迎战。战斗开始，晋军先头部队在洛涧歼灭秦军，与前秦军在淝水隔岸对峙。苻坚登上寿阳(今安徽寿县)城楼，见晋军阵营严整，又远望八公山上的草木，以为都是晋军，心中畏惧，说：“这么多晋军，怎么说晋军

人少呢？”后来晋军利用战术将秦军打得大败，晋军乘胜追击，秦兵溃逃，被挤倒的、踩死的兵士，满山遍野都是。那些逃脱的兵士，一路上听见风的呼啸声，听见鹤的唳叫声，都以为是东晋追兵的喊杀声，吓得不敢停下来。就这样强大的前秦元气大伤，不久就亡国了。



幻形凋谢 自性真如

【原文】

发落齿疏，任幻形之凋
谢；鸟吟花开，识自性之真如。

【注释】

幻形：即幻身。佛教用语。真如：佛
教用语。“真实如来”的简称，一般
解释为不变的最高真理或本体。《成
唯识论》卷九称：“真谓真实，显非虚
妄；如谓如常，表无变异。谓此真实
于一切谓常如其性，故曰真如。”诸
经论列有许多异名，如“佛性”、“法
性”、“实相”等等。

【译文】

人到老年就会头发脱落牙齿稀
疏，那就任凭形骸自己凋谢好了；要
能够从鸟儿的歌唱和鲜花盛开中，体
悟本性恒常不灭的道理。

【评析】

有生便有死，死从生的那
时就开始了，这是大自然的规
律，是一切生命都无法回避
的。佛教从因缘和合的角度，
把人的身体称作“幻形”，其意
更为透彻。既然如此，每一个
人都应该勇于面对这个现实，
不要为老之将至而哀叹。重
要的是过好每一天，珍惜现在的
美好时光。



【咀嚼菜根】

暑极不生暑而生寒，寒极不生寒而生
暑。屈之甚者，信必烈，伏之久者，飞必
决。

——魏源《默觚·学篇七》

物之生也，若骤若驰，无动而不变，
无时而不移。

——庄周《庄子·秋水》

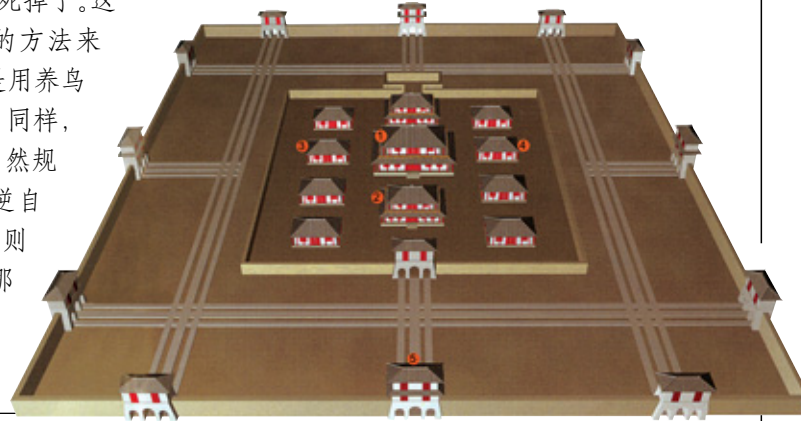
得鱼而忘筌，得兔而忘蹄。

——庄周《庄子·外物》



【菜根典故】

从前，有一只海鸟停在鲁国国都的郊外。鲁侯隆重地迎接它，并且在宗庙里宴请它，为它演奏虞舜时《九韶》之乐，又用牛、羊、猪三牲全备的宴席作为它的饭食。但是这只海鸟却头晕眼花，忧愁悲伤，不敢吃一块肉，也不敢喝一杯酒，三天就死掉了。这是用供养自己的方法来喂养海鸟，不是用养鸟的方法来养鸟。同样，人生老病死是自然规律，我们不应逆自然法则而行，否则结局就会如同那只死去的海鸟一样。



彻见自性 不必谈禅

【原文】

性天澄澈，即饥餐渴饮，
无非康济身心；心地沉迷，纵
谈禅演偈，总是播弄精魂。

【注释】

性天：即天性、本性。康济：出自
“康济小民”，指安民济众，此处作增进
健康讲。演偈：偈，在梵语中是伽佉的
意思，又可译为“颂”，有一定字数，四
句为一节；演偈，就是解释偈语。

【译文】

本性清明纯真的人，饿了就吃，渴
了就喝，这一切都是为了保证身心健康；
心中迷乱糊涂的人，即使谈论佛
偈，也都是在浪费自己的精力。

【评析】

孔子说“好言令色鲜于仁”，
又说“君子敏于行而讷于言”，
其意都是注重内心的修养，反对表面的
夸夸其谈。在现实生活中，我们经常能
遇到一些人看似学富五车，洞察人生，
其实内心空虚，无所作为。而一些表面
看来拙于言辞的人，反倒诚实可靠，为
人处事兢兢业业。所以做人要注重真实
的修养，观察他人要学会透过现象看本
质。

【咀嚼菜根】

无端妖治，终成泉下骷髅；有分
功名，自是梦中蝴蝶。
——陈继儒《小窗幽记》

圣心明而不暗，贤心理而不乱。
用明察非，非无不见；用理铨疑，疑
无有定。

——王充《论衡·定贤篇》

兰茝同畦，不混于植；兰鲍同
室，不移不染。

——欧阳玄《芳林记》



【菜根典故】

战国时代，赵国有个著名的老将叫赵奢。他的儿子叫赵括。赵括自幼聪明
好学，尤其喜欢研究军事，读了不少兵书，并且可以倒背如流。每当谈起军
事战略战术，他可以引经据典，滔滔不绝。许多人
赞扬他，钦佩他的才能。赵括听了心里洋洋得意，
嘴里情不自禁地说：“打仗很简单，没什么了不起。”赵奢听了，叹口气说：“心地沉迷的人，即使
谈禅论佛，也不会明白佛理；夸夸其谈，纸上谈
兵的人读再多的兵法也不会领兵打仗，将来
赵国不用他便罢，如果让他领军打仗，那赵
国就要毁在他的手里啦。”几年后，秦国进
攻赵国。赵王任赵括为将，果然不出其
父所料，赵括由于只会夸夸其谈，
没有什么真才实学，为人又
很浮躁，急功近利，最终导致
了对秦战争的失败。



求心内佛 却心外法

【原文】

才就筏便思舍筏，方是无
事道人；若骑驴又复觅驴，终
为不了禅师。

【注释】

筏：一种竹制的渡河工具。无事
道人：不为事物所牵挂已经悟道
的人。不了禅师：不懂佛理的和尚。

【译文】

才登上竹筏就想到上岸后要舍弃
这竹筏，这才是懂得不受外物羁绊的
真人；如果已经骑在驴上却还想着找
另外一头驴，便永远也无法成为了却
尘缘的高僧。

【评析】

目的和手段，是成就任何
事情不可缺少的两个条件。但
目的是根本的，手段是为实现
目的而服务的，不可本末倒
置，更不可以手段代替目的。
譬如语言，是用来表达思想和
感情的工具，只要“表情达意”
就行，万不可卖弄辞藻，堕入
文字游戏。庄子主张“得意忘
言”，就是这个意思。



【咀嚼菜根】

如不了解心即是佛，那真是骑驴而
觅驴。

——《传灯录》

一切众生皆有佛性。

——《涅槃经》

昨日之非不可留，留之则根烬复萌，而
尘情终累乎理趣。今日之是不可执，执之则
渣未化，而理趣反转为欲根。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

隋代开皇十二年，有一个沙弥名叫道
信，才十四岁，他前来礼拜佛教中的三祖
僧璨，说：“愿和尚慈悲，请教我佛的
解脱法门。”三祖僧璨说：“谁缚你？”道
信说：“没人缚我。”三祖僧璨说：“既
然无人缚你，为什么还要来寻求解脱
呢？”道信马上大悟。于是跟随僧璨服
侍了九年，后来在吉州受戒，对僧璨的
侍奉更加勤谨。僧璨多次用禅理试探他，
知道他所学禅理已精，法缘已熟，就将
衣法传付给他，道信即为禅宗四祖。人
性本是自由，却去寻求解脱，更被解脱
所缚，而不得解脱。



和气祥瑞 寸心洁白

【原文】

一念慈祥，可以酝酿两间
和气；寸心洁白，可以昭垂百
代清芬。

【注释】

两间：指天地之间。昭垂：光明正
大地流传。昭，明亮。

【译文】

心中存有慈祥的念头，可以形
成天地间温暖平和的气息；心地保
持纯洁清白，可以留给后世百代美
好的名声。



【评析】

本条以禅语反映了中国传
统的“和合”思想。有谚曰：“一
念进天堂，一念入地狱。”可见
一念之差，别于天渊。人若念头
慈祥，所见所闻无不和气充盈，
下至家庭，上至国家，必能和谐
有序。俗语说：“豹死留皮，人
死留名”，说明人要爱惜自己的
名誉。日常生活要与人友善，修
身养性也须从一点一滴做起。

【咀嚼菜根】

不要人夸颜色好，只留清气满乾坤。
——王冕《墨梅》

吾不能变心而从俗兮，固将愁苦而终穷。
——屈原《楚辞·九章·惜诵》

立德践言，行全操清，斯则富矣；高尚其志，
不降不辱，斯则贵矣。
——葛洪《抱朴子·广譬》



【菜根典故】

东汉人程文矩的前妻共生四子，李穆姜是他的
后妻，也生了两个男孩。程文矩死后，前妻生的
四子对后母一点都不尊敬，处处为难她。但李穆姜
对他们无比慈爱，衣食供给远在自己的儿子之上。
有的人劝她和四子分家，她说：“我要用礼仪劝导
他们，不让他们走向邪路。”一次，前妻长子兴重
病卧床，李穆姜十分难过，亲自熬药打点饮
食，照顾得无微不至。兴病了很久，最终
慢慢得以痊愈。他对三个弟弟说：“继母
仁慈，我们兄弟却置她的养育之恩于不
顾，真连禽兽都不如。虽然母亲并不怪我
们，对我们越来越好，但我们的罪过是不
可宽恕的。”于是四人到南郑狱，请求治
罪。郡县表彰了李穆姜，并让四子改过自
新。李穆姜对他们教育严明，四子也各
有建树。由此可见，中国文化的精奥也
在于“和”字。和颜悦色，也能修身治
家，以“和”治“平”，前途道路一片
光明。

心虚意净 明心见性

【原文】

心虚则性现，不息心而求
见性，如拨波觅月；意净则心
清，不了意而求明心，如索镜
增尘。

【注释】

心虚：指心中没有杂念，并非通
常所说的心中恐惧。了意：了却杂乱
的意念。

【译文】

内心祛除杂念平静如镜时那么人
的本性就会流露出来，不使心灵平静
却去寻找人的自然本性，就像拨开水
中的波浪去捞月亮一样只是一场空；
意念保持纯洁澄净，心灵就会清明，
如果不能洞察存在的意念而要求内心
清明，就像是为落满灰尘的镜子又增
加一层灰土一样。

【评析】

本文是禅语。禅宗有言
“明心见性”，意思是只要心地
清净，自性即现；反之，便如
文中所说“不息心而求见性，
如拨波觅月”，永远不可做到。
进而言之，一个人要做到心
清，首要的是做到意净，即心
无杂念，否则，“不了意而求明
心，如索镜增尘”。可见，禅宗
的心性学说和修持之法在今天
仍有现实意义。

【咀嚼菜根】

眼里无半点灰尘，方可读书千卷；胸中
没些渣滓，才能处世一番。
——陈继儒《小窗幽记》

蝶为才子之化身，花乃美人之别号。
——张潮《幽梦影》

为浊福不若为清贫，以忧生不若以
乐死。
——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

春秋时期，有个叫阳朱的人到宋
国去，住在一家客店里。客店的主人
有两个妾，其中一个长得很漂亮，另
一个长得很丑陋。客店主人喜爱那
个丑陋的，却不喜欢那个漂亮的。
阳朱问其缘故。客店的主人回答
说：“那个漂亮的自恃长得漂亮，但
我不觉得她漂亮呀；那个长得丑
陋的能平静地对待美丑，不因
自己丑而有任何的忌恨，正因
为她能摒弃内心的杂念，所以
容貌上自有一种祥和之美。我也
就不觉得她长得丑陋呀！”阳朱说：
“学生们要记住！只要心地清净，人
的本性就会自然流露，这样的人到
哪里去都会为人所看重呢！”



静观本体 水清影明

【原文】

听静夜之钟声，唤醒梦中之梦；观澄潭之月影，窥见身外之身。

【注释】

梦中之梦：比喻人生就是一场大梦，一切吉凶祸福更是梦中之梦。澄潭月影：由虚幻之月可悟一切事物皆虚幻。身外之身：肉身以外涅槃之身，前身为虚幻，后身为真身。此指人的品德、灵性。

【译文】

细听夜阑人静时从远处传来的钟声，可以把我们从人生的梦境中唤醒；静看清澈的潭水中倒映的月影，可以发现真正的自我本性。

【评析】

时空的无限与生命的有限，是困扰人的一个根本矛盾。面对光阴似箭，岁月如梭，大多数人都会有“人生如梦”的无奈感叹。尤其是在深夜，一声悠长的钟声，更让人有“梦中之梦”的感觉。身当此时，应该抓住这瞬间的感悟，破除尘世的俗累，让自己的心境豁然开朗，而不是单单沉溺于悲观无奈之中。

【咀嚼菜根】

茅檐外，忽闻犬吠鸡鸣，恍似云中世界；竹窗下，惟有蝉吟鹊噪，方知静里乾坤。

——王永彬《围炉夜话》

云烟影里见真身，始悟形骸为桎梏；禽鸟声中闻自性，方知情识是戈矛。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

唐敬宗宝历二年，刘禹锡罢和州刺史返洛阳。同时，白居易也从苏州归洛，两位诗人在扬州邂逅。为此，白氏于席上赠诗刘禹锡，刘禹锡也写了一首诗酬答乐天，就是《酬乐天扬州初逢席上见赠》。白居易在赠诗中为刘禹锡鸣不平，正如他在诗中所说：“亦知合被才名折，二十三年折大多。”对此，刘禹锡却在酬诗中乐观地回答道：“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春。”诗句中没有表露



出任何怨尤，反而是在劝慰白居易不必为自己的仕程失意介怀，表现出一种对世事变迁和宦途谪升的豁达开朗。二十余年的谪居生活，并没有让刘禹锡消沉颓伤，那是因为他亲历了人世荣辱，目睹了宦海沉浮后，水清影明，已宠辱不惊，不为俗事所累了。

栽花种竹 心境无我

【原文】

损之又损，栽花种竹，尽交还乌有先生；忘无可忘，焚香煮茗，总不问白衣童子。

【注释】

乌有先生：司马相如《子虚赋》以子虚、乌有先生、亡是公三个虚构人物为主角，这就是通常所说的“子虚乌有”。不问白衣童子：不问送酒的白衣人是何许人，比喻已经进入完全忘我状态。

【译文】

要把自己对名利的私欲减少再减少，从栽花种竹中培养生活的情趣，将一切烦恼和忧愁都交还给乌有先生；要把生活琐事忘记掉，那么焚几缕檀香，煮一壶好茶，甚至不必问白衣童子是谁。

【评析】

本条的意思是，把一切世俗杂念减少到不能再减少的程度，只留下些栽花种竹、焚香煮茗的闲情雅趣。现代社会的竞争越来越激烈，生存成了人的第一要务，尤其是对那些上有老、下有小的中年人，其压力可想而知。所以人没有一点俗念是行不通的，但越是在这种情况下，越要想得开，越不能失去闲情雅趣。



【咀嚼菜根】

利轻则义重，利重则义轻。利不能胜义，自然多至诚。义不能胜利，自然多忿争。

——邵雍《观物吟》

世间之灯，莫若心灯最明。心灯一举，则毫芒刹海，光明如昼。

——《虚堂和尚语录》

小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花。

——陆游《临安春雨初霁》



【菜根典故】

东晋大诗人陶渊明在门前种了五株柳树，自称为“五柳先生”，并写有诗句：“先生不知何许人也，亦不详其姓字，宅边有五柳树，因以为号焉。”陶渊明隐居时，种植花草树木，只见树木交阴，百鸟婉转，心里便十分欢欣喜悦。五六月时，常睡在北窗下，凉风徐至，闲逸自得，俨如远古高人。陶渊明生性喜酒，家贫不能经常买酒喝。有一年重阳佳节，陶渊明无酒可饮，便坐在宅边菊丛中，摘了几朵菊花，品其芳馨。遥望远处，见一白衣小吏来到，正是江州刺史王宏派人送酒来。陶渊明不禁欣喜异常，便立地饮尽，大醉而归。陶渊明曾在诗中写道：“少无适俗韵，性本爱丘山，误入尘网中，一去三十年，羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。”体现了他回归田园生活后的愉悦心情。



云中世界 静里乾坤

【原文】

竹篱下，忽闻犬吠鸡鸣，恍似云中世界；芸窗中，雅听蝉吟鸦噪，方知静里乾坤。

【注释】

云中世界：形容悠闲自得的快乐境界。芸窗：指书房。芸，一种香草，古时常作藏书避毒之用，因此而得名。

【译文】

立在竹篱下面忽然听到鸡鸣狗吠的声音，恍然让人觉得生活在神仙世界中；坐在书房里面忽然听到蝉鸣鸦啼，才感受到安静中蕴藏有无限情趣。

【评析】

身居田园中，静听鸡啼犬吠，享受恬静怡然气息，恍如居于云中仙境般；静坐书房中，窗外，浓浓的花香随着微风飘进书房。聆听蝉嘶鸦噪，不觉心宁气静，始知宁静中别有天地。勿需隐遁深山，只消居于僻静乡园，就可远离喧嚣红尘，于平凡中悟得真机，便能感到无穷的乐趣。这就是禅宗所说的“平常心是道”。

【咀嚼菜根】

学者只要能使心平气和，便有几分工夫；心平气和人，遇事却能执持担当，毅然不挠，便有几分人品。

——吕坤《呻吟语》

水流云在，想子美千载高标；月到来风来，忆尧夫一时雅致。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

明末清初的著名学者张岱，精于饮茶品茗并常以茶交友。有一次他去看另一位学者闵汶水，闵汶水看着张岱问道：“您为何而来？”张岱说：“久闻汶老大名，今天不畅饮汶老之茶，决不离开。”闵汶水也喜好品茶，听了张岱的话很高兴，亲自煮茶。闵汶水煮的茶，在灯下细看茶色如瓷，香气扑鼻。张岱称赞后便品出茶是罗峤所出的茶，但茶的泡制法同阊苑茶。汶水对张岱在茶道上的造诣十分惊讶。但对泡茶的水张岱便不能解释了，闵汶水告诉他，这是惠泉水，很特别。它是淘井后于静夜等新水涌出后马上灌装的。一会儿闵汶水又拿出一壶茶请张岱品尝。张岱尝后说：“这壶茶香浓，味厚，应该是春茶，刚才所饮是秋茶吧？”闵汶水大笑：“我七十岁了，还没见过您这样品尝的行家！”其实即使是一壶清茶，也可从中悟得真机呢。



静现真境 淡现本然

【原文】

风恬浪静中，见人生之真境；味淡声希处，识心体之本然。

【注释】

风恬浪静：此处喻指人生平静安宁。味淡声希：喻指淡泊清贫的生活。味，泛指各种美味食物；声，泛指一切声色享受。希，通“稀”。

【译文】

在风平浪静的环境下，可以显现出人生的真实境界；在朴实淡泊的地方，才能体会心性的本来面貌。



【评析】

沧海横流，方显英雄本色。但大风大浪的日子，在人生中也只是插曲一段。所以耐得住寂寞、守得住清贫的人，才能体会到人生的真实境界。现在有些人渴盼激情，追求刺激，其实是一种幼稚的想法，也往往会造成内心的失衡。“至人是常”、“真味是淡”，一个人认识到这一点，才不至于迷失自己，而且在关键时刻才能真正有所作为。



【咀嚼菜根】

君子之道，淡而不厌，简而文，温而理。知远之近，知风之自，知微之显。

——《礼记·中庸》

肥肉厚酒，务以自强，命之曰“烂肠之食”。靡曼皓齿，郑卫之音，务以自乐，命之曰“伐性之斧”。

——吕不韦《吕氏春秋·本生》

守身必谨严，凡足以戕吾身者宜戒之；养心须淡泊，凡足以累吾心者勿为也。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

写下许多脍炙人口诗篇的北宋大诗人苏轼曾因得罪权贵而谪居黄州。有一天他欲睡之时见月到中天，如同白昼，全无睡意，便来到承天寺，找友人张怀民一同赏月，一同在庭中散步。庭中月光如水，水中似有荇草交横。那原来是竹柏的影子。张怀民也被贬官到黄州赋闲，故苏轼叹道：“何庭无月？何处无竹柏？但少闲人如吾两人耳。”“无官一身轻”之感油然而生。在这篇小文里，苏轼抛弃了谪居的烦恼，平静宁和，真正达到了人生至乐的境界，与万物融于一体了。



彻见真性 自达圣境

【原文】

羁锁于物欲，觉吾生之可哀；夷犹于性真，觉吾生之可乐。知其可哀，则尘情立破；知其可乐，则圣境自臻。

【注释】

羁锁：羁绊、束缚的意思。性真：本真的心性。此指超乎物欲的自然本性。

【译文】

被物质欲望所羁绊，会觉得我们的生命很可悲；悠游在纯真的本性中，才觉得生命很可爱。知道那样很可悲，那么尘世的情怀可以立刻消除，知道那样很可爱，那么神圣的境界自然会达到完美。

【评析】

人在自身修养中发现本性的过程是很艰难的，但到达彼岸便会感到快乐。如果每个人都能不断反省自己，修养身心，人间就会太平多而纷争少了。除了人的本性外，人还有一定的物欲，中国古代的理学家将物欲与性真对立起来，我们今天不赞同这种观点，但适当地节制“物欲”，无论对个人还是社会都是有益的。

【咀嚼菜根】

醉生梦死，恒言也，实至言也。世人约有富贵、贫贱两种。贫贱者，固朝忙夕忙以营衣食，富贵者，亦朝忙夕忙以享欲乐，受用不同，其忙一也。忙至死而后已，心却未已矣。赍此心以往，而复生，而复忙，而复死，死死生生，昏昏昧昧，如醉如梦，经百千劫而了无出期。朗然独醒，大丈夫应如是矣。

——慧玉《修身进德嘉言录》

修名之人丑态不胜千百万状，随一举动，遂有无数窟垆。忠厚者尚不扬扝；少轻薄者，描写惟恐不工矣。其人尚不觉，沾沾自喜，俞善自鸣，亦无可奈何。实大声洪，苟有实矣，不愁无闻。

——傅山《修名之人》



【菜根典故】

清代勘学家卢文弨，乾隆年间考中进士，担任过湖南学政，后在江浙书院讲学二十余年。卢文弨校书极勤，孜孜不倦，每日晨光熹微翻阅点勘，朱墨并作，房间里堆满了书籍，几乎没有放置茶碗之处。日近暮时，他才出户散步庭中，然后再燃灯继续校书，至夜半乃安寝。卢文弨校书严寒酷暑十年从不间断，平生不置家业，只是蓄书。一旦他听说什么人藏有善本，必借抄之，他在家藏典册数万卷，每本书都细致校勘。有客人曾批评他校书过于耗费心力，卢文弨却说：“我以学政亲事不当而贬官，家居无补于世，致力勘定书籍，惠及学者，不过希冀稍裨益于右文之治而已。”卢文弨所言所行，超越嗜欲，求得真趣，治学之道之乐，在此可见一斑。



本真即佛 何待观心

【原文】

心无其心，何有于观？释氏曰“观心”者，重增其障；物本一物，何待于齐？庄生曰“齐物”者，自剖其同。

【注释】

心无其心：第一个“心”字指心的本体，后一个“心”字指一切思考与忧虑。观心：即哲学上所谓的“内观”，也就是自我省察。

【译文】

人心如果不生出私心杂念，何必要去观心呢？佛家所说的观心，反而是增加修持的障碍；天地间的万物原本是一体的，何必等待人去划一？庄子所说的物我齐一，是把本属同一体的东西分开了。

【评析】

佛教所说的“观心”，本意是消除心中迷障，破除执著，但如果执迷于“观心”，不懂得这是方便法门，就陷入了“重增其障”的泥淖。庄子“齐物”说的道理也是一样，所谓“齐物”，是说万物本为一体，没有差别，如果人为地剖析其同，岂不是在心中已生差别之想。这是两个思辨色彩很浓的哲学问题。



【咀嚼菜根】

侍于居子有三愆：言未及之而言之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色而言谓之瞽。

——《论语·季氏》

心气和平，而有强毅不可夺之力；秉公持正，而有圆通不可拘之权，可以语人品矣。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

济公活佛，据说他本姓李，名修元，是宋朝天台人，于杭州西湖灵隐寺剃度出家。济公一入僧门，言行举止大异往日，他经常手持一把破旧的大蒲扇，疯癫痴狂，饮酒吃肉。众僧皆起反感，说他不守佛门的清规戒律，他却笑着回答：“酒肉穿肠过，佛在心头坐。”不过，他疯归疯，传说中他可是佛法无边，并且济困扶危，所以外号“济公活佛”。后来济公辗转往南屏山净慈寺。南宋开禧二年（公元1206年），济公端坐圆寂，留传诗偈一首：“六十年来狼藉，东壁打倒西壁，于今收拾归来，依旧天青水碧。”



动静合宜 道之真体

【原文】

好动者云电风灯，嗜寂者死灰槁木；须定云止水中，有鸢飞鱼跃气象，才是有道的心体。

【注释】

云电风灯：形容短暂、不稳定。嗜寂者：特别好静的人。死灰槁木：死灰是指熄灭后的灰烬，槁木是指枯树，比喻丧失生机的东西。

【译文】

一个好动的人，就像云中的闪电一样飘忽不定，又像风中的残灯孤烛一样忽明忽暗，而一个嗜好安静的人就像火已经熄灭的灰烬，又像毫无生机的枯木；以上两种人都不合乎中庸之道，应该像在静止的云中有飞翔的鸢鸟，在不动的水中有跳跃的鱼儿，这样才算是达到了道的理想境界。

【评析】

古人云：“守如处子，动如脱兔。”就是说动静皆有节度，处世为人皆应不亢不卑，动静合宜。而众所周知，任何人都有动的时候，也都有静的时候，但是最好动静合宜才合乎儒家的中庸之道。所谓动中有静，静中有动，动静合宜才不失人生的节度就是这个意思。这样就是处于惊涛骇浪的混乱时代，也能适应环境找到生存之道。

【咀嚼菜根】

形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？

——庄周《庄子·齐物论》

鸢飞戾天，鱼跃于渊。

——《诗经·旱麓》

与其有乐于身，孰若无忧于心？

——韩愈《送李愿归盘谷序》

定是自心之体，慧是自心之用。

——延寿《宗镜录》



【菜根典故】

在章水的西面罗汉峰上，遍布奇松怪石，还有一座很久没有人居住的寺庙。相传，很多年以前，在古寺中居住着一位老和尚，他在这里一住几十年。但是和尚不识字，每天只是忙于砍柴种地。每当有游客来时，他都拿出一杯香茶献给游客，然后又拿起工具干活去了。有的游客劝他：“不妨稍坐一会儿，休息一下，一起随便聊聊。”老和尚总是回答说：“没时间！没工夫！”

他就这样过了许多年。忽然有一天，他用手指在石头上写下了四个大字：“今日方闲。”刚刚写完，石头开了，老和尚走进石头便入定了。很快，石头又合上了。恬淡的意味，能让人脱却尘世妄执，能让人领悟心地的安闲，实在让人惊奇叹服。



消减幻业 增长道心

【原文】

色欲火炽，而一念及病时，使兴似寒灰；名利饴甘，而一想到死地，便味如嚼蜡。故人常忧死虑病，亦可消幻业而长道心。

【注释】

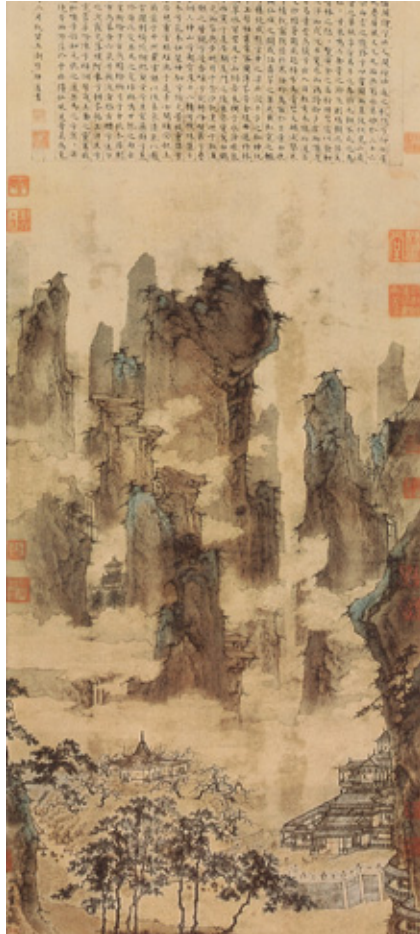
幻业：为佛家术语，本指造作的意思。道心：指发于义理之心。

【译文】

性欲像烈火一样旺盛，但人一想到生病时的情形，热烈的兴致就变成一堆死灰；功名利禄像蜜糖一样甜蜜，但人一想到为财而死的情形，对名利的追求就如同嚼蜡一般无味。所以如果一个人能常常想到疾病和死亡，那么就可以消除虚幻的追求，而培养一些修行得道的心性。

【评析】

情欲是人的正常欲望，但纵欲过度，就会伤身致病。追名逐利也是人人都有的一种心理，但过分追逐，就是把自己置于争斗的生死场。所以古人说：“戒色可保寿，戒斗可免祸。”而对治之法，就是联想其结果，以其结果反观现在的行为，就会有“兴似寒灰”、“味如嚼蜡”的感觉。



【咀嚼菜根】

人心，人欲也；道心，天理也。所谓人心者是血气和合做成；道心者是本来禀受仁义礼智之心。

——朱熹《朱子全书·尚书》

天有大命，人有大命。夫香美味，厚酒肥肉，甘口而疾形；曼理皓齿，说情而捐精。故去甚去泰，身乃无害。

——韩非《韩非子·扬木榘》



【菜根典故】

唐朝时期，从谔曾问普愿禅师：“什么是道？”普愿说：“平常心是道。”从谔问：“这个道可不可以以认识、修行的方法去接近呢？”普愿说：“当你一有打算去认识、修行时，就已经背离了真正的道。”从谔又问：“如果不去认识、修行，怎么能知道是道呢？”普愿说：“真正的道是不属于知解范围的，也不属于不能知解的范围。因为所有知解都是虚妄不真的，而不能知解则又是一种不记善恶的无记。如果达到了真正的道的境界，那么道就像太虚一样，是廓然荡豁的，怎么能够说道的是与非呢？”从谔于言下顿悟禅理。

回归自然 述古畅怀

【原文】

交市人不如友山翁，谒朱门不如亲白屋，听街谈巷语，不如闻樵歌牧咏，谈今人失德过举，不如述古人嘉言懿行。

【注释】

朱门：显达富贵之家。白屋：平民之家。失德过举：不良的品德，失当的举动。嘉言懿行：良好的言论，美好的行为。

【译文】

与市井凡俗之人交朋友不如与深山中的老翁交朋友。拜谒达官贵人不如亲近普通的平民百姓。听街头巷尾的是是非非，不如去听樵夫牧童唱歌。议论今人随意的行为和失当的举动，不如讲述古代圣贤的美好言行。

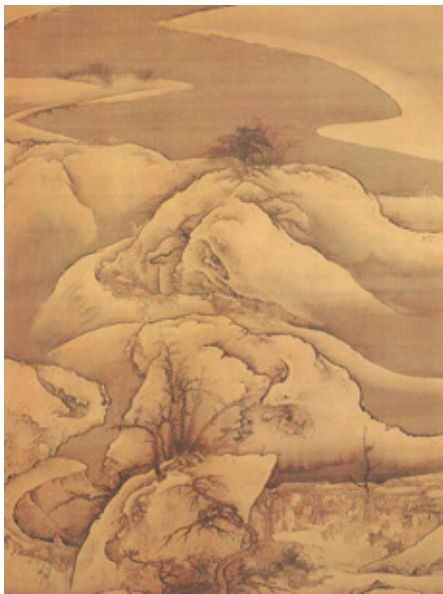
【评析】

“媚俗”是人性中最大的弱点，它源于生物性的趋利避害，所以从本质上说人人都难以免俗。人所能做到的，是尽量少一点俗气，增一分清逸，不要完全成为功名利禄的奴隶。在今天，重视实际和功利几乎成为一种时尚，这是令人徒生奈何的。但总有人性的力量，明智之人自有一分清净心地。

【咀嚼菜根】

不逆命，何羨寿；不矜贵，何羨名；不要势，何羨位；不贪富，何羨货。
——列御寇《列子·杨朱》

子独不闻乎至人之自行邪？忘其肝胆，遗其耳目，芒然彷徨乎尘垢之外，逍遥乎无事之业，是谓为而不恃，长而不宰。
——庄周《庄子·达生》



【菜根典故】

北宋诗人苏舜钦慷慨有大志，曾入仕为官，他执法严明，不畏豪强，对横行县内的几个豪绅奸吏，进行了严厉惩罚，受到人民的爱戴。苏舜钦豪放好饮，在其舅杜衍（北宋大臣）家，每晚读书，都要以酒相伴。一次，杜衍暗暗观察苏舜钦读书，当他读到《汉书·张良传》，至张良刺秦王而打着副车时，击掌说：“太可惜了！没中！”遂满饮一大杯。又读至《史记·留侯世家》中张良与刘邦会于陈留一处时，拍案说：“君臣相遇，其难于此！”又举杯满饮。杜衍笑了起来，进去对苏舜钦说：“有这么好的下酒菜肴和果品，饮一斗也不算多呀！”由此，苏舜钦“汉书下酒”就传为佳话了。相比之下，有些人爱对别人论长议短，说三道四，从而惹事生非，生出多少红尘之累。远不如苏舜钦寄情史书，神会古人这种“水月人生”来的洒脱、别致、怡然有趣。



圣境之下 调心养神

【原文】

徜徉于山林泉石之间，而尘心渐息；夷犹于诗书图画之内，而俗气潜消。故君子虽不玩物丧志，亦常借境调心。

【注释】

徜徉：徘徊闲适。夷犹：流连忘返的意思。玩物丧志：沉迷于玩赏珍奇宝物而丧失了本来志向。《书经·旅獒》：“玩人丧德，玩物丧志。”

【译文】

在山间树林清泉怪石旁流连忘返，那么凡俗的心就会逐渐平息；寄情于读书吟诗作画的情趣中，那么庸俗的气息就会在不知不觉中消失。所以有德行的君子虽然不因为沉溺于外物而消磨意志，也常常借助外物调节心境。

【评析】

环境和习惯虽然不是影响一个人品行趣味的决定因素，但也是一个很重要的因素。所以历代文人大都醉心书画，热衷游览，借以陶冶性情。现代人工作生活的节奏越来越快，许多人因得不到缓释而时感乏力疲惫。应抽出一点时间，走向大自然，呼吸一点新鲜空气；或者练练字，读读书，对于调节紧张的心情一定大有益处。



【咀嚼菜根】

世上漫相识，此翁殊不然。兴来书自圣，醉后语尤颠。白发老闲事，青云在目前。床头一壶酒，能更几回眠！
——高适《醉后赠张九旭》

言入黄花川，每逐青溪水。随山将万转，趣途无百里。声喧乱石中，色静深松里。漾漾泛菱荇，澄澄映葭苇。我心素已闲，清川澹如此。请留盘石上，垂钓将已矣。
——王维《青溪》



【菜根典故】

唐代末期，宦官争权夺利，战乱纷起，百姓民不聊生。有个叫司空图的文人，才华卓绝，志气高远，为衰败没落的唐王朝竭志尽忠。他在险恶的宦海风浪上拼搏几十年，几经沉浮。当看到唐朝皇室微弱，纲纪大坏，李姓王朝大厦将倾，已经无法挽回之时，便隐居深山，寄情山水之中，以诗酒自娱。他在诗中企图创造一个恬淡、超脱的佛教精神境界，来消除内心的恐惧、悲哀与痛苦，作为他精神上的寄托。司空图晚年的思想，兼容了儒、释、道三家思想。



口耳嗜欲 但求真趣

【原文】

茶不求精而壶亦不燥，酒不求冽而樽亦不空；素琴无弦而常调，短笛无腔而自适。纵难超越羲皇，亦可匹侔嵇阮。

【注释】

羲皇：即伏羲，传说中的上古时代三皇之一，为音乐的始祖。嵇阮：即魏晋时竹林七贤中的嵇康、阮籍，皆精通音乐律吕，性情狂放。

【译文】

茶叶不要求最讲究，只要保证茶壶不干就行，酒不要求最醇美只要酒杯不空即可；无弦之琴却能调出令身心愉悦的乐章，短笛不讲音调却能使我心情舒畅。纵然比不上伏羲那样的朴实淡泊，也可以和嵇康阮籍的飘逸洒脱相比。

【评析】

世上很多人，都为形式所累，从而作茧自缚，不能洒脱性情。明明喜好茶、酒、琴、笛，却为没有好茶、好酒、好琴、好笛而耿耿于怀，从而白白浪费了几丝悦意，一片心情，殊不知“得鱼而可忘筌，得兔而可忘蹄”，只要乐在其中，又何必计较身外之物的优劣贵贱呢？

【咀嚼菜根】

从江干溪畔箕踞，石上听水声，浩浩潺潺，粼粼冷冷，恰似一部天然之乐韵。疑有湘灵，在水中鼓琴也。
——陈继儒《小窗幽记》

酒可以当茶，茶不可以当酒；诗可以当文，文不可以当诗；曲可以当词，词不可以当曲；月可以当灯，灯不可以当月；笔可以当口，口不可以当笔；婢可以当奴，奴可以当婢。
——张潮《幽梦影》

对棋不若观棋，观棋不若弹瑟，弹瑟不若听琴。古云：但识琴中趣，何劳弦上音。斯言信然。
——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

唐朝人陆羽一生嗜茶，精于茶道，以著世界第一部茶叶专著《茶经》而闻名于世，被誉为“茶圣”。陆羽一生鄙视权贵，不重财富，酷爱自然。他曾到巴山峡川一带考察茶事，一路之上，他逢山驻马采茶，遇泉下鞍品水，目不暇接，口不暇访，笔不暇录，锦囊满获。后来甚至隐居在山中，期间常身披纱巾短褐，穿着藤鞋，独行野中，深入农家，采茶觅泉，评茶品水，诵经吟诗，杖击林木，手弄流水，迟疑徘徊，每每至日黑兴尽，方号泣而归，时人称谓今之“楚狂接舆”。唐王朝曾诏拜陆羽为太子文学，又徙太常寺太祝，但他都未就职。



无事昏冥 有事奔逸

【原文】

无事时，心易昏冥，宜寂寂而照以惺惺；有事时，心易奔逸，宜惺惺而主以寂寂。

【注释】

昏冥：昏沉不清。寂寂：沉静。惺惺：机警。奔逸：奔动放逸。

【译文】

人在闲居无事时，心中最容易陷入昏沉迷乱，这时应该在沉静中保持自己的机警；人在有事忙碌时，心情最容易急躁不安，这时应该在机警中保持冷静。



【评析】

工作太闲会生失落感而怨气多，由此变得没有朝气。可一个人太忙又容易冲动，处理事情难免欠妥。因此，人人都应当学会控制自己，多用脑子想而不是只凭一时的兴致去盲目蛮干，不能由于一时的冲动而破坏了一生的追求。



【咀嚼菜根】

夫乐有适，心亦有适。人之情：欲寿而恶夭，欲安而恶危，欲荣而恶辱，欲逸而恶劳。四欲得，四恶除，则心适矣。四欲之得也，在于胜理。胜理以治身，则生全以，生全则寿长矣。
——吕不韦《吕氏春秋·适者》

凡养生才，莫精于气。是故男女体其盛，臭味取其胜，居处就其和，劳佚居其中，寒暖无失适，饥饱无过平。欲恶度理，动静顺性，喜怒止于中，忧慎反之正，此中和常在乎其身，谓之得天地泰。得天地泰者，其寿引而长；不得天地泰者，其寿伤而短。
——董仲舒《春秋繁露·循天之道》



【菜根典故】

战国时有个名人叫孟尝君，他的门下养三千食客。其中有个叫冯谖的人，很有才能，被孟尝君派到薛城去收账。他到薛城以后，不仅不收账，反而将借券付之一炬，并告诉薛城人，这是孟尝君要施恩免收大家的债。薛城百姓自然十分感激。不久以后，齐王找个理由赶走了孟尝君。孟尝君只好回到封地薛城去，没想到却得到薛城人民夹道欢迎。他这才恍然大悟，明白了当初冯谖替他焚债券的良苦用心，实在是一个深谋远虑的举措。冯谖焚毁债券，可谓是远见卓识，有备无患。在日常生活中，如果我们能事事做到深谋远虑，那么就有可能化险为夷，化祸为福了。



凡俗差别 无须取舍

【原文】

天地中万物，人伦中万情，世界中万事，以俗眼观，纷纷各异，以道眼观，种种是常。何须分别，何须取舍？

【注释】

人伦：人与人相处的规范准则。此指人类社会。万情：此指世间各色人等。情，有情众生，此指人。道眼：佛教术语，为四眼（肉眼、天眼、道眼、法眼）之一。此指能洞察一切，辨别真妄的眼力。

【译文】

天地间各种事物，人际中各种感情，世界上各种事情，用凡俗的眼光看待，各有各的不同，用超越世俗的眼光看待，样样都属平常。有什么必要去区别，有什么必要去取舍呢？

【评析】

世上的事不可能是一成不变的，因为事物总在不断发展变化，总在产生、死亡。这不是道眼俗眼所能否定得了的东西。发现了事物变化的规律，就不会为人间万象、世事纷乱所迷惑。故凡俗差别，在于能否认清事物的本来面目。

【咀嚼菜根】

无为名尸，无为谋府，无为事任，无为知主。……至人之用心若镜，不将不逆，应而不藏，故能胜物而不伤。

——庄周《庄子·应帝王》

水静则明烛须眉，平中准，大匠取法焉。水静犹明，而况精神！

——庄周《庄子·天道》



【菜根典故】

东汉著名的文学家、书法家蔡邕是个心智高明的人。蔡邕住在陈留时，有邻居邀他至家中饮酒。蔡邕因事耽误了时间，待其来到主人家，室内已经杯盏交错，并有弹琴助兴的音乐声。蔡邕走至门旁暗地欣赏，仔细听后不禁大为吃惊：为何琴声蕴含杀机？他自觉不妙，拔脚便回。侍者禀告主人：蔡邕已来，却又匆匆离去。主人急忙追赶蔡邕，将他请回，并问其缘故，蔡邕据实陈说。众人都感到奇怪，弹琴者对他解释说：“我弹琴时，见一只螳螂正向鸣蝉暗处爬出，蝉将要飞走，螳螂仍在那里徘徊，我心神为之吸引，唯恐螳螂失去捕捉鸣蝉的机会，难道会心有此意而流露于琴声吗？”蔡邕微微一笑说：“弹琴者的心声和琴音是相通的，所以你的琴声便足以造成误会了。”蔡邕能在雅致的琴声中听出杀气来，的确是心智高超，奇妙不凡。



无为无作 优游清逸

【原文】

钓水，逸事也，尚持生杀之柄；弈棋，清戏也，且动战争之心。可见喜事不如省事之为适，多能不若无能之全真。

【注释】

钓水：指钓鱼。逸事：安乐、愉悦之事。柄：权柄。清戏：轻松的游戏。喜事：好事、多事的意思。适：合适。

【译文】

钓鱼本来是一种清闲洒脱的事，而其中却掌握着生杀予夺之权；下棋本来是轻松的娱乐游戏，而其中还充斥着争强好胜的战争心理。从中可以看出，多一事不如少一事让人更加闲适，多才还不如平凡能够保全自己的真实本性。

【评析】

重生戒杀是佛教的根本精神，清静无为是道家的基本思想，而当它们与儒家的中庸之道相结合时，常构成与世无争、明哲保身的处世哲学，被古代士大夫奉为圭臬。在现实生活中，对一些无关紧要的琐碎事情，还是应该息讼宁争。从这个角度讲，本条的思想还有点现实意义。



【咀嚼菜根】

巧者劳而知者忧，无能者无所求，饱食而遨游，泛若不系之舟，虚而遨游者也。

——庄周《庄子·列御寇》

一片花飞减却春，风飘万点正愁人。且看欲尽花经眼，莫厌伤多酒入唇。江上小堂巢翡翠，苑边高冢卧麒麟。细推物理须行乐，何用浮名绊此身。

——杜甫《曲江二首》

天动不欲以生物，而物自生，此则自然也。施气不欲为物，而物自为，此则无为也。

——王充《论衡·自然篇》



【菜根典故】

晋代有三兄弟，名叫周凯、周嵩、周璞，他们的母亲慈爱贤惠。周母在动乱中失去了丈夫，独自带着三个儿子从北方逃到南方，又把他们抚养成人。三个儿子长大后，深知母亲对他们恩重如山，对母亲极为孝敬。有一年冬至，席间，周母给大家各倒了一杯酒，然后端起酒杯感慨地说：“我的前半生备尝艰辛，如今你们长大成人，想来我的后半辈子有靠了。”这时，周嵩放下酒杯，对着母亲双膝跪下哭了起来。周母很吃惊，问他怎么了，他说：“母亲刚才说下半生要靠我们三人，但我与周凯生性好强，为人锋芒毕露，恐怕今后难以自保。唯有弟弟周璞为人悠游清逸，不会招致祸患。因此，也许只有周璞可以奉养母亲天年。”后来，周凯与周嵩果然被人杀害。他们死后，奉养母亲的责任落到了周璞身上。



心无物欲 坐有琴书

【原文】

心无物欲，即是秋空霁海；
坐有琴书，便成石室丹丘。

【注释】

霁：明朗。石室：本指珍藏贵重物品或书籍的所在。引申为神仙居住的地方。《汉书·高帝纪》：“与功臣剖符作誓，丹书铁契，金匱石室，藏之宗庙。”丹丘：丹是石之最精者，丹当形容词用，作精字解。丘是小山坡。丹丘在此是指仙人所居之所。

【译文】

心中没有对名利物欲的贪求，就会像秋高气爽的天空和晴朗的海面一样明朗辽阔；在闲坐时有琴弦和书籍为伴，生活就会像居住在山洞中的神仙一样逍遥。

【评析】

没有物欲的贪念和情欲的侵扰，内心就能平静而开阔。孟子说：“养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。”欲望最能蒙蔽人的本然心性，因此程子也说：“一念之欲不能制，而祸流于滔天。”假如能经常陶冶在琴棋书画中，自然能被高雅气氛所净化，内心将会获得真正的愉悦。

【咀嚼菜根】

处身者，不为外物眩晃而动，则其心静。

——欧阳修《非非堂记》

古之人以名为羞，以实为谦，不务服人之貌，而恩有以服人之心。

——王安石《君子斋记》

贪冒之士，如落秽溷污渠中，如何使人敢近；廉正之士，如竹间清风露气洒洒袭人，观者已觉心目顿快，况处其间哉？

——陈世崇《随隐漫录》

少欲、少事、少务，多所饶益，修习安那般那念。

——《杂阿舍经》



【菜根典故】

三国魏文学家、思想家、音乐家嵇康，其祖上曾与魏宗室通婚，因而他袭官任官中散大夫，世称嵇中散。他生于儒学世家，然而喜欢老庄之学，蔑视儒家礼法。他明确提出越名教而任自然。他因不满当时的权臣司马昭集团，于是弃官归乡，当了铁匠。饮酒鼓琴，读书作诗，逍遥岁月，过着神仙般的日子。有一次司马昭的重要谋士钟会来访嵇康。嵇康见了，仍伸开双腿，坐在地上锻铁，并不施礼。他就是这么一个鄙视名利、无欲无求的人。

浮云富贵 醉酒耽诗

【原文】

有浮云富贵之风，而不必
岩栖穴处；无膏肓泉石之癖，
而常自醉酒耽诗。

【注释】

浮云富贵：视富贵如浮云。岩栖穴处：栖息于深山洞穴。指隐居生活。膏肓泉石：游山玩水成癖，犹如病入膏肓。膏肓，古时认为都是药力达不到的地方，所以病入膏肓就意味着无可救药。耽：倾注。

【译文】

有视富贵如浮云的气度，就没有必要再到洞中去怡养心性；那些并不酷爱山石清泉的人，却总爱附庸风雅，作诗饮酒而陷于狂醉，也只是徒有虚名。

【评析】

做事应该求实不求形，不必为某种形式而自误。一说隐世便膏肓泉石，一说清雅便丢弃钱财。关键是看心性，看作为如何，醉酒耽诗可为一乐，富贵浮云也为一德。一个人如果心中有超凡脱俗之念，又何必非得去深山幽谷修身养性。现代人已少有隐迹山水的机会了，所以更应悟得此理。



【咀嚼菜根】

鉴明者，尘垢弗能藐；神清者，嗜欲弗能乱。

——刘安《淮南子·椒真训》

荣华势利输入惯，赢和尊前现在身。

——范成大《亲戚小集》

古人之所谓得志者，非轩冕之谓也，谓其无以益其乐而已矣。今之所谓和志者，轩冕之谓也。轩冕者，非性命也。

——庄周《庄子·缮性》



【菜根典故】

三国时期魏国的文学家、思想家阮籍有匡时救世的大志，但生在魏国与西晋之际，政坛混乱如麻，名人秀士很少有能保全自己性命的。因此，阮籍不参与世事，经常开怀痛饮，以求自保。文帝司马昭当初想为武帝司马炎向阮籍的女儿求婚，阮籍一醉就是60天，司马昭没有机会开口，只好作罢。魏国司徒钟会多次问他当时的政事，想借他对政事是非的议论而给他加上罪名，阮籍都以酩酊大醉躲过了灾难。阮籍虽然当官但不问政事，终日寄情诗酒，就像城市中的隐士。



恬淡适己 身心自在

【原文】

竞逐听人，而不嫌尽醉；
恬淡适己，而不夸独醒。此释
氏所谓“不为法缠，不为空缠，
身心两自在”者。

【注释】

竞逐：竞争。释氏：佛教始祖释迦
牟尼的简称。法缠：法即一切法，禅语，
指一切事物和道理。缠是指束缚，困
扰。空缠：为虚无之理所困扰。空指虚
无之理。

【译文】

任凭别人追名逐利与己无关，却
不因为别人醉心于名利而去疏远他；
保持恬静淡泊的心境，却不夸耀自己
的清高。这就是佛教所说的“不被物
欲蒙蔽，也不被虚幻所迷惑，身心俱
逍遥自在”。

【评析】

“世人皆醉唯我独醒”，虽
是一种可贵的品格，但仅靠一
人的力量，未必能起到什么作
用。君不见古往今来多少义
士，因不堪现实的黑暗而以死
相争，一如屈原自投汨罗江，却
终未阻止秦并六国的步伐。所以，
较之孔老夫子的“明知不可为而偏为之”
的壮士情怀，佛家的“权巧方便”，
显得更洒脱，更有效。

【咀嚼菜根】

无为其所不为，无欲其所不欲，如此而已矣。

——孟轲《孟子·尽心上》

智者不以一能求众善，不以一过掩众美。

——袁准《袁儿经·论兵》

故人虽时有自失者，犹无以易恭节。自
失不足以难，以严驯则可。

——吕不韦《吕氏春秋·审应》

众人熙熙，如享太牢，如春登台。我
独泊其款兆；沌沌兮，如婴儿之未孩；累
累兮，若无所归。

——李耳《老子》



【菜根典故】

清朝同治年间，燕京有一位乞丐，人称“糊涂叟”。他沿街乞讨，得钱便买
爆竹燃放。无论冬冷夏热，“糊涂叟”都是那一身衣衫，不带帽子，不穿袜子，
若痴若狂。他行乞时，随身带一只葫芦，食用之物皆放入葫芦中，因此又向人
自称为“葫芦叟”。传说他原是山东某地人，少有才名，后屡试不第。他不以为



然地说：“我没有什么才名，况且有德才者不能遇上好的机遇本是
常事，没必要为此而激愤。”有人问他为什么得钱即买爆竹

燃放？他回答说：“惊他人的梦。”问他住在哪里，

他说：“随处是家。”问他带的葫芦有多重？

他回答说：“这是个秘密，不可使你们

知道。”当时朝政日渐
混乱，“糊涂叟”十分
愤慨，断言：“天下将
乱了，此处不可久
留！”不久，他便消失
得无影无踪，人们再
也见不到他了。

春风育物 朔雪杀生

【原文】

念头宽厚的如春风煦育，
万物遭之而生；念头忌刻的如
朔雪阴凝，万物遭之而死。

【注释】

煦育：温暖催生的意思。煦，温
暖；育，发育。忌刻：嫉忌刻薄。朔：
北方。阴凝：阴冷凝重。

【译文】

胸怀宽大厚道的人，就像春风一
样温和化育，万物遇到春风，就会生
长。胸怀猜疑刻薄的人，就像北风寒
雪一样阴冷凝固，万物遇到风雪，就
会枯死。

【评析】

“良言一句三冬暖，恶语
伤人六月寒”，不仅说话如此，
为人处世也是这样。温暖的春
风人人欢迎，寒冷的冰雪人人
讨厌。一个心胸狭隘尖酸刻薄
的人，任何人都不愿意接近
他，反之一个气度恢宏待人宽
厚的人，任何人见了都愿意接
近他。刻薄成性的人，有时一
句话都会让你痛苦终生。

【咀嚼菜根】

自家富贵，不着意里；人家富贵，不着
眼里；此是何等胸襟。古人忠孝，不离心头；
今人忠孝，不离口头；此是何等志量。

——王永彬《围炉夜话》

泰山不辞壤石，江海不逆细流，所以成
大也。

——刘向《说苑·尊贤》



【菜根典故】

西汉人韩安国早年学过《韩非子》及杂家，曾事
梁王，任中大夫，梁王非常宠信他。后韩安国因事下
狱，狱吏田甲对他百般羞辱。韩安国说：“死灰独不复
燃乎？”田甲讥笑他：“若能复燃，我就撒泡尿浇灭
它。”不久梁王因缺内史，重新起用韩安国，田甲听
到这个消息，落荒而逃。韩安国宣布：田甲若不
投官，灭其宗族。田甲无奈，只得前来请罪。韩
安国笑说：“今日你可以尿了，但你这般人不
值得报复。”对此，田甲深表惭愧，无地自容。
所以“仁者，爱人”，有时候宽容大度，更能教
化影响人，它远比对人恐吓打压、施加刑罚，更
能让人心悦诚服、见贤思齐，痛改前非。





以优美精练、简明朴素的语言，糅合了儒家的中庸、道家的无为和佛家的出世思想，形成了一套集中国传统智慧之大成的处世法则，通过各类典籍、典故的相互佐证，表现了古人对人生、人际、人性的独到见解。



观赏

竹林清幽、山泉甘冽的隐逸胜地 · 茅舍低矮、鸡犬相闻的世外桃源 · 扶藜拄杖、仙风道骨的野叟高士 · 倚窗风流、放浪形骸的墨客骚人 · 国色天香、风华绝代的梅兰竹菊



学习

儒者以诚待人、积极入世的生活态度 · 老庄遵奉自然、俯仰天地的超尘智慧 · 佛家大彻大悟、无牵无挂的解脱状态 · 法家一丝不苟、兢兢业业的勤奋品格



发现

面对现实、勇于任事的超人勇气 · 斤斤计较、患得患失的人性弱点 · 人际间山重水复的微妙关系 · 传统伦理法则至今长盛不衰的内在原因 · 熔儒、道、释三家于一炉的高超力量与技巧



ISBN 7-200-06093-3/1 · 913 定价：68.80 元

菜根谭

菜根谭



TALK OF THE VEGETABLE ROOT

北京出版集团
北京出版社

咬得菜根，则百事可做。一部从菜根谈起的枕边智慧书
集儒家、道家、佛家等各派思想之大成，最终达到天人合一的最高境界



会个中趣 破眼前机
会得个中趣，五湖之明月尽入寸里；破得眼前机，千古之英雄尽归掌握。山河大地已属微尘，而况尘中之生；血肉之躯且归泡影，而况影外之迹。非至上智，无了了心。石火光中争长竞短，几何时？蜗牛角上较论雌雄，许大世界？忙处不乱性，须闲处安心；静处自得清，死时不动心。须生时事物看得破，隐逸林中无荣辱，道义路上无炎凉。



处世忘世 超物乐天
鱼得水逝而相忘乎水，鸟乘风飞而不知有风。识此可以超物累，可以乐天机。交友须带三分侠气，做人要存一点素心。谢世当谢于正盛之时，居身宜居于独后之地。



顺不足喜 逆不足忧
居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不冤，处顺境中，眼前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。怨因德彰，故使人德我，不若德怨之两忘；仇因恩立，故使人知恩，不若恩仇之俱泯。横逆困穷是锻炼豪杰的一副炉锤，能受其锻炼则身心交益，不受其锻炼则身心交损。能脱俗便是奇，作意向奇者，不为奇而力异；不污便是清，绝俗求清者，不为清而力污。



未雨绸缪 有备无患
闲中不放过，忙处有受用；静中不落空，动处有受用；暗中不欺隐，明处有受用。富貴名譽，自道德来者，如山林中花，自是舒徐繁衍；自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙兴废；若以权力得者，如瓶钵中花，其根不植，其萎可立待矣。

一生必读的经典 ◎ 中国人的处世智慧

菜根谭



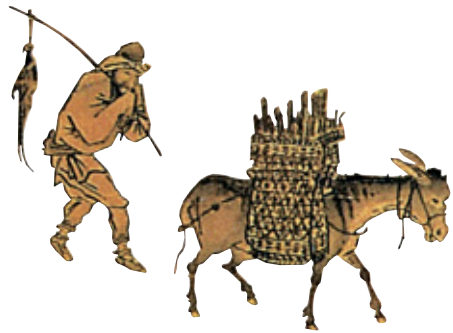
北京出版集团
北京出版社

蔡根谭

〈下〉

功业成败·返璞归真





菜根谭

目录



功业成败

GONG YE CHENG BAI

急处站稳	险地回首	二三〇
德在人先	利居人后	二三一
正气天地	清名乾坤	二三二
静中观心	真妄毕见	二三三
非分收获	陷溺根源	二三四
富多施舍	智不炫耀	二三五
偏见害人	聪明障道	二三六
伏魔自心	驭横平气	二三七
君子无祸	勿罪冥冥	二三八
相观对治	方便法门	二三九
名誉富贵	来自道德	二四〇
未雨绸缪	有备无患	二四一
正气路广	欲情道狭	二四二
心公不昧	外贼无踪	二四三
品质修养	切忌偏颇	二四四
舍己毋疑	施恩不报	二四五
天机最神	智巧何为	二四六
田看收成	人重晚晴	二四七
恣势弄权	自取灭亡	二四八
顺不足喜	逆不足忧	二四九
德怨两忘	恩仇俱泯	二五〇
放下屠刀	立地成佛	二五一
君子之心	雨过天晴	二五二
有识有力	私魔无踪	二五三
机神触事	应物而发	二五四
困苦穷乏	锻炼身心	二五五
人心惟危	道心惟微	二五六

诸恶莫作	众善奉行	二五七
云去月现	尘拂镜明	二五八
不能养德	终归末节	二五九
为奇不异	求清不激	二六〇
浑身和气	居身珍宝	二六一
清浊并包	善恶兼容	二六二
行戒高绝	性忌偏激	二六三
不忧患难	不畏权豪	二六四
极端空寂	过犹不及	二六五
过满则溢	过刚则折	二六六
责人宜宽	责己宜苛	二六七
以失视得	制得意念	二六八
世态变化	万事达观	二六九
处世忘世	超物乐天	二七〇
操持身心	收放自如	二七一
真伪之道	只在一念	二七二
量弘识高	功德日进	二七三
喜忧安危	勿介于心	二七四
侠心交友	素心做人	二七五



返璞归真

FAN PU GUI ZHEN

厚德积福	逸心补劳	二七八
急流勇退	与世无争	二七九
言者无行	谈者不真	二八〇



春为幻境	秋见真吾	二八一
世间广狭	皆由自造	二八二
乐极而衰	兴味索然	二八三
会个中趣	破眼前机	二八四
万象皆幻	达人须达	二八五
短暂人生	何争名利	二八六
广狭长短	由于心念	二八七
守正安分	远祸之道	二八八
修养定性	临变不乱	二八九
隐无荣辱	道无炎凉	二九〇
除去热恼	身心安乐	二九一



贪富亦贫	知足安贫	二九二
隐者高明	省事平定	二九三
超越喧嚣	悠然自适	二九四
得道无系	静躁无关	二九五
动静合宜	出入无碍	二九六
心有系恋	便无仙乡	二九七
卧云弄月	绝俗超尘	二九八
俗不及雅	淡反胜浓	二九九
身放闲处	心在静中	三〇〇
不希荣达	不畏权势	三〇一
繁华之春	不若秋实	三〇二
来去自如	融通自在	三〇三
欲心生沸	虚心生凉	三〇四
富者多忧	贵者多险	三〇五
人为乏趣	天机自然	三〇六
乾坤自在	物我两忘	三〇七
生死成败	一任自然	三〇八
猛兽易服	人心难制	三〇九
人生无常	盛衰何恃	三一〇
苦海茫茫	回头是岸	三一
冷眼视事	如汤消雪	三一
了无物欲	心明月朗	三一三



森罗万象	梦幻泡影	三一四
毁誉褒贬	一任世情	三一五
真得天然	造作减味	三一六
心境恬淡	绝虑忘忧	三一七
真不离幻	雅不离俗	三一八
布茅蔬淡	颐养天和	三一九
断绝思虑	一真自得	三二〇
任其自然	万事安乐	三二一
思及生死	万念灰冷	三二二
雌雄妍丑	俄而何在	三二三
自然真趣	闲静可得	三二四
天全欲淡	虽凡亦仙	三二五
人我合一	云留鸟伴	三二六
雨后观山	静夜听钟	三二七
玩物自得	勿徒留连	三二八
陷于不义	生不若死	三二九
茫茫世间	矛盾之窟	三三〇
忧喜取舍	形气用事	三三一
闲云为友	风月为家	三三二
浓处味短	淡中趣长	三三三
满腔和气	随地春风	三三四
志在林泉	胸怀廊庙	三三五



蔡根谭



功业成败

GONG YE CHENG BAI

古 今君子莫不追求一言九鼎，文章每鸣惊人，以期成就千秋功业，造福万代黎民，留名青史，永垂不朽。但是千秋功业岂是轻易而成的，此书作者洪应明在本章中提出做人应该“急处站稳，险地回首”，厚德以待人接物，努力做到“德在人先，利居人后”，以期“正气天地，遗得清名在乾坤”。当然，在达不到此目的时，君子还应该看透功名，摒去私心，力求修身养德，因为“名誉富贵，来自道德”。



急处站稳 险地回首

【原文】

风斜雨急处，要立得脚定；花浓柳艳处，要著得眼高；路危径险处，要回得头早。

【注释】

风斜雨急：风雨本是指大自然中天象的变化，此指社会发生动乱，人世沧桑莫测。花浓柳艳：古代文人笔下常用花来形容女人美貌，用柳来比喻女人风姿绰约。路危径险：路和径，这里指人生之路。

【译文】

面临急风暴雨这样危险的处境时，要站稳自己的立场；在令人眼花缭乱的环境中，要眼界高远以免被冲昏了头脑；在山路狭窄危险处，要及早回头，以免深陷其中。

【评析】

所谓风斜雨急、花浓柳艳、路危径险都是比喻，比喻人生之路会有各种艰难险阻出现。不论是有道无道之世，都应有操守、有追求、不怕难、不沉沦、不自颓，把得住自己的心性，遇事就不致深陷于迷惑中。人能做到如上三点，即便做不得圣人，也能做得个完人；即便做不得完人，也能做得个真人了。

【咀嚼菜根】

危邦不入，乱邦不居；天下有道则见，无道则隐。

——《论语·泰伯》

处广以思狭，则广可长广；居治而忘危，则治无常治。

——《晋书·武帝纪李世民评语》

戒惧乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，在于慎所忽也。

——《宋书·武三王传传论》



【菜根典故】

相传春秋末期，楚国有个名叫文子的鲁阳县令。有一次，楚国与韩国发生了冲突，文子率军前去与韩军交战。两军将士都非常勇敢，打得难分难解。从上午一直战斗到黄昏，也分不出胜负来，眼看太阳就要落山了，如果再打下去，双方损失都会惨重。正在此时，只见文子举起手中的长戈大吼一声，向着太阳掷过去，这一掷把太阳吓得又升了起来，韩国将士看到文子有这么大的神力，吓得抱头鼠窜，于是楚国取得了这场战争的胜利。后来，人们用这则典故表示临危不惧、处乱不惊。

德在人先 利居人后

【原文】

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中。

【注释】

宠利：荣誉、金钱和财富。德业：德行，事业。修为：修是涵养学习，修为即品德修养。分：此指范围。

【译文】

获得名利的事情不要抢在别人前面去争取，积德修身的事情不要落在别人后面，对于应得的东西要谨守本分，修身养性时则不要放弃自己应该遵守的标准。

【评析】

分者，度也。所谓分内、分外，就是有所取、有所不取，有所先取、有所后取，有所能取、有所不能取。掌握好了这个“分”字，就能摆正位置，明辨是非。历来有高傲情操的仁人志士，都能正确把握好这个“分”字，懂得“受享毋逾分外，修为毋减分中”的道理，而那些奸臣小人则总是心存妄想，从而弄得遗臭万年。



【咀嚼菜根】

进不敢为前，退不敢为后。

——庄周《庄子·山木》

子曰：“见善如不及，见不善如探汤。”

——《论语·季氏》

劳苦之事则争先，饶乐之事则能让。

——荀况《荀子·修身》



【菜根典故】

“临财毋苟得，临难毋苟免。”这句话本应该这样解释：“遇到发财的机会，不要随便伸手就抓，要搞清楚这钱是不是不义之财。遇到危难，不要苟且偷生，只要死得有价值就不怕牺牲自己。”然而有个白字先生，把“毋苟”两字认成“母狗”。这个人作恶多端，他死后，阎王罚他变成畜生。他说：“变成畜生是我罪有应得，不过，我要求变成一只母狗。”阎王觉得稀奇，问道：“变成母狗有什么好处？”那人回答道：“我听得谚语说，临财‘母狗’得，临难‘母狗’免。当只母狗岂不好处很多吗？”阎王听了，大笑不止。



正气天地 清名乾坤

【原文】

宁守浑噩而黜聪明，留些
正气还天地；宁谢纷华而甘澹
泊，遗个清名在乾坤。

【注释】

浑噩：同浑浑噩噩，泛指人类天真
朴实的本性。黜：摒除。纷华：繁华富
丽。乾坤：象征天地、阴阳等。

【译文】

做人宁可保持纯朴自然的本性，
抛弃机心巧诈的聪明，也要留些浩然
正气还给大自然；宁可谢绝富丽繁华
的诱惑，甘心过着淡泊宁静的生活，也
要留个清白的声名在世间。

【评析】

所谓“正气”和“清名”，都
是指不被权势物欲所熏染的本
真之性。一个人有了这分本真
之性，就能在关键时刻显出高
尚的人格魅力。如宋代抗元英
雄文天祥、明代抗清英雄史可
法等，都是力求挽大厦于将倾
的英雄人物。他们明知不可为
而偏为之，可以说是“宁守浑噩
而黜聪明”。

【咀嚼菜根】

能脱俗便是奇，不合污便是清；处
巧若拙，处明若晦，处动若静。
——陈继儒《小窗幽记》

欲而不知足，失其所以欲；有而不
知止，失其所以有。
——司马迁《史记·范雎蔡泽列传》

古之君子，以其所难者，先身而后
民；以其所利者，先尾而后身。
——杨万里《见执政书》



【菜根典故】

北宋清官包拯在位期间，为民兴利除
害，擅于断案，不畏权贵，童叟皆知，是
我国历史上著名的清官，人称“包青天”。他
执法严峻，曾经先后上了六道奏章弹劾张尧佐。
因为张尧佐是宋朝皇帝的宠妃张贵妃的伯父，
皇帝爱屋及乌，给张尧佐不寻常的升迁，包
公便据理力争。其他朝廷中的不法情事，当
然也难逃包公的手掌心，所以当时的京城
里流行一句话：“关节不到，有阎罗包
老。”他晚年在家里立了一块石碑，上刻
《戒廉家训》道：“后世子孙仕宦，有犯
赃者，非吾子孙也。”他的故事流传民
间，清名正气更是流传万古。



静中观心 真妄毕见

【原文】

夜深人静独生观心，始觉
妄穷而真独露，每于此中得大
机趣，既觉真现而妄难逃，又
于此中得大惭愧。

【注释】

观心：自察内心、反省自身的意
思。机趣：即妙趣。惭愧：惭愧、羞
愧的意思。

【译文】

夜深人静之时，一个人坐着静观
自己的内心深处，开始觉得私心杂念
都没有了而流露出本性中的真，每当
这个时候就从中领悟生命的真义；继
而又发现真性只是一时的流露，杂念
仍然无法消除，在这个时候又感到很
惭愧。

【评析】

观心是禅宗的一种主要修
持法门，宋明时期为一些儒家
学者所吸收，发展成为心学。
于是习禅观心之法一时盛行于
士大夫之间，及至近代，此风
不减。在今天，我们不提倡也
无法要求所有的人个个去从事
这种宗教实践，但适时反察自
身，总结一下自己一天一月一
年的是非得失，总会是受益匪
浅的。

【咀嚼菜根】

良心在夜气清明之候，真情在箪食
豆羹之间。故以我素人，不如使人自反；
以我攻人，不如使人自露。
——陈继儒《小窗幽记》

静则无为，无为也，则任事者责矣。
无为则俞俞。俞俞者，忧患不能处，年
寿长矣。夫虚静恬淡寂漠无为者，万物
之本也。

——庄周《庄子·天道》



【菜根典故】

战国时，楚相孙叔敖知道优孟很贤能，孙叔
敖患病将死的时候，曾叮嘱他的儿子说：“我死
了以后你一定会贫困，如果见到优孟，可告诉
他你是我的儿子。”数年后，其子穷困至极，只
好靠打柴度日。他在路上遇见优孟，转告了父
亲的遗嘱。一次楚庄王设宴，优孟装扮成孙叔敖
上前祝酒，楚庄王大惊，以为孙叔敖再生，欲再
任用为相。优孟却推辞说：“孙叔敖作楚相，尽忠
报国，楚王因此称霸诸侯，如今一旦病死，他的
儿子竟身无立锥之地，像孙叔敖这样的结局，不
如当初自杀算了。”楚庄王被感动了，赐与孙叔
敖的儿子封邑四百户。优孟装扮孙叔敖让楚庄
王心生爱意，但他的目的只是为了解脱孙叔敖
之子的困境，这一点，优孟是绝对没有私心杂
念的。



非分收获 陷溺根源

【原文】

非分之福，无故之获，非造物之钓耳，即人世之机阱。此处着眼不高，鲜不堕彼术中矣。

【注释】

造物：谓天，自然。语出《庄子·大宗师》篇：“伟大造物者。”术中：计略之中，《史记·张仪传》：“此在吾术中不悟。”

【译文】

不是自己分内的福气以及无缘无故的收获，如果不是上天有意安排的钓饵，就是人们故意布下的陷阱。在这种时候没有远大的目光，很少有人能不落入这些圈套中的。

【评析】

俗话说“天上不会掉馅饼”，世上的好事不可能凭空而来，如果凭空而来，倒应引起警觉。然而现实生活中总有那么一些人，贪小便宜吃大亏，甚至屡次上当，让人哭笑不得。佛教因果观认为，有因必有果，有果必有因，犹如种瓜得瓜，种豆得豆，毫厘不爽。唯物主义也承认因果关系，并把人的一切幸福建立在自身的努力上。

【咀嚼菜根】

贫而无谄，富而不骄，古人之所贤也。贫而无骄，富而无谄，今人之所少也。足以知世风之降矣。

——张潮《幽梦影》

为心形役，尘世马牛；身被名牵，樊笼鸡鹜。

——陈继儒《小窗幽记》

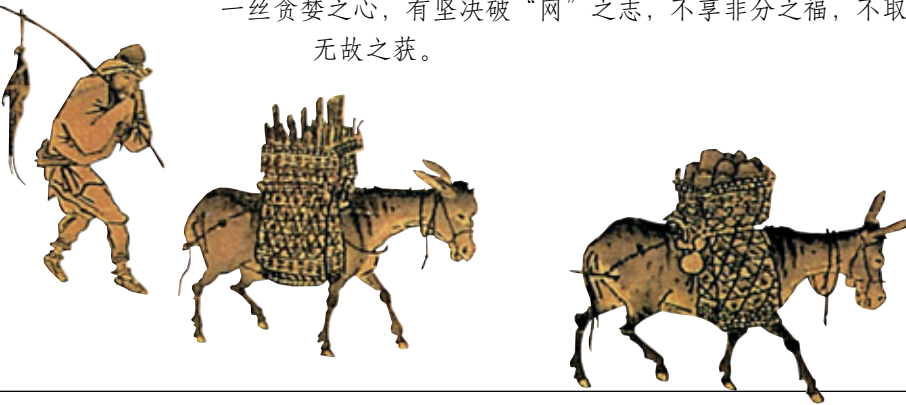
贤者不得志于今，必取贵于后，古之著书者皆是也。

——柳宗元《柳河东集》



【菜根典故】

东汉庐江太守羊续初任时，衙门里“送礼”之风甚盛。羊续决心刹住此风。一天，有一个下属给他送鱼，他再三拒绝不成，便将鱼高悬在屋檐下，直到晒成臭鱼干。第二次那个人又来送礼，羊续指着那鱼干让他看，送礼的下属看了很羞愧。由于羊续的带头表率作用，庐江一带的送礼之风由此收敛。明代的于谦就此事写了一首诗：“剩喜门庭无贺客，绝胜厨传有悬鱼，清风一枕南窗卧，闲阅床头几卷书。”可见，要撑破行贿受贿的关系网，只有像羊续那样，真正无一丝贪婪之心，有坚决破“网”之志，不享非分之福，不取无故之获。



富多施舍 智不炫耀

【原文】

富贵家宜宽厚，而反忌刻，是富贵而贫贱其行矣！如何能享？聪明人宜敛藏，而反炫耀，是聪明而愚懵其病矣！如何不败？

【注释】

忌刻：嫉妒、刻薄。与上文的“宽厚”相对。病：此为弱点、短处的意思。

【译文】

富贵之家应该待人宽容、仁厚，如果对人挑剔、苛刻，那么即使是处在富贵之中，其行为和贫贱无知的人没有两样，怎么能够长久享受幸福美满的生活？聪明有才华的人应该隐藏自己的才智，如果到处炫耀张扬，那么这种聪明就跟愚蠢没有什么区别，哪有不败的道理？

【评析】

富裕是做事的经济来源，聪明是做人的内在要求。但是，应明了富贵不应炫耀，才智不可仗恃，为人只有宽厚仁慈才有可能成功。假如富贵而为人刻薄寡恩，就会陷入终日勾心斗角与人争利的苦海中，完全丧失生活乐趣，丢弃周围的亲友，到头来落得孤立无援、空虚寂寞。



【咀嚼菜根】

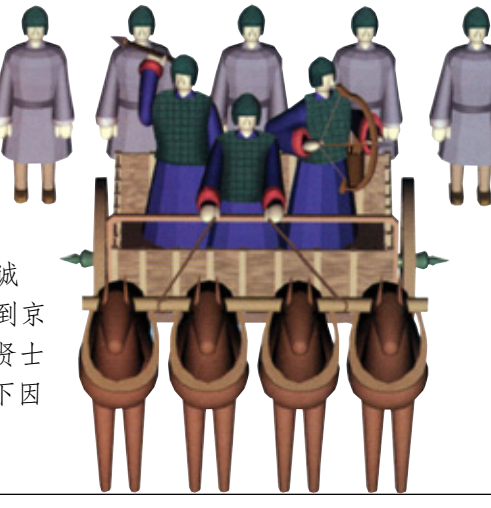
见富贵而生谄容者，最可耻。遇贫穷而作骄态者，贱莫甚。居家戒争讼，讼则终凶。处世戒多言，言多必失。毋恃势力而凌逼孤寡，勿贪口腹而恣杀生禽。乖僻自是，悔误必多。颓惰自甘，家道难成。狎昵恶少，久必受其累。屈志老成，急则可相依。轻听发言，安知非人之谮诉，当忍耐三思。因事相争，安知非我之不是，须平心暗想。

——朱熹《朱子家训》



【菜根典故】

春秋战国时魏国国君魏文侯是一个贤明的君主，以诚待人，宽容待人，无论一国之王、富贵之家、平民百姓都一视同仁。听说段干木隐居在西河乡下，是位平生不为利禄所诱的贤才，他就亲自前去求见。魏文侯乘着宝马华车，浩浩荡荡地开进了西河，找到段干木家，魏文侯亲自叩门。段干木却躲了起来。第二天清晨，魏文侯把车子停到村边，自己步行前来求见，段干木还是避而不见。文侯叹息：“真是不为名利所动的高士啊！”以后连续一个月，文侯每日都亲自求见。段干木被文侯的诚心打动，只好出来相见。文侯接他到京都，以客礼待之，以师事之。四方贤士听后，都纷纷前来投奔。魏文侯手下因此人才济济。



偏见害人 聪明障道

【原文】

利欲未尽害心，意见乃害心之蠹贼；声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

【注释】

意见：本意是意思和见解，此处为偏见、邪念。蠹贼：蠹，害虫名，专吃禾苗，《诗经·小雅》：“及其蠹贼，传：‘食根曰蠹，食节曰贼。’”因此世人都把危害社会的败类称为蠹贼，此处指祸根。

【译文】

名利和欲望未必能够伤害自己的心性，刚愎自用、自以为是的偏见才是残害心灵的毒虫；淫乐美色并不一定会妨碍一个人的品德，自作聪明、目中无人是影响道德的障碍。

【评析】

俗话说利欲熏心，但未必害心，因为利欲虽然危害很大，但因是发乎情，只需时时自省和克制，就可避免。至于主观偏狭的思想方法，因出于理，所以非短时间所能改变，也容易危害到人的本真之心。“声色”和“聪明”的关系也是如此。人因为自觉聪明，处世办事就会主观武断，听不进不同的意见，也就容易犯下致命的错误。

【咀嚼菜根】

人之患，在好为人师。

——孟轲《孟子·离娄上》

子曰：“群居终日，言不及义，好行小惠，难矣哉！”

——《论语·卫灵公》

郑升官图，所重在德，所忌在脏。何一登仕版，辄与之相反耶？

——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

秦朝，丞相李斯为奸臣赵高所陷害。赵高严刑拷打、审讯李斯，李斯忍受不住，屈打成招。但李斯还抱有幻想，自作聪明地向秦二世上书，认为自己能为自己辩护。辩诉书呈上去后，赵高让人压了下来，不让秦二世知道，并派人毒打李斯，以致他不敢再改口供。秦二世当时也没有亲自向他问明真相，而是偏听偏信，对赵高的意见言听计从。当判决书送呈二世时，秦二世高兴地说：“要不是赵先生，我几乎被李斯骗了！”秦二世昏庸如此，实在让人感叹。秦二世在咸阳把李斯腰斩示众。此后，秦二世依然宠信赵高，对人偏听偏信，结果他也逃脱不了厄运，死于赵高之手。聪明害己，偏见害人，“聪明障道”，此言不虚！



伏魔自心 驭横平气

【原文】

降魔者先降自心，心伏则群魔退听；驭横者先驭此气，气平则外横不侵。

【注释】

退听：退却，听从。外横：外来的强横、强暴。

【译文】

要想降伏恶魔，首先必须降伏自己内心的邪念，只要把自己内心的邪念清除了，所有的恶魔自然会消除；要想驾驭住悖礼违纪的事情，必须首先控制自己浮躁的情绪，只要把自己的浮躁情绪控制住了，那些外来的悖乱事物就自然不会侵入。

【评析】

这是典型的佛教禅宗思想的反映。禅宗以“心”为本，认为世间万事万物(包括魔鬼)都是心念的结果，如能做到心之无念，那么一切外害也就不能侵入。所以禅宗特别强调“正心”、“观心”，以达到悟人生真谛的目的。从理论上讲，禅宗的这种观点是彻底的主观唯心主义。但从实践的意义上来看，还是具有一定的现实意义的。

【咀嚼菜根】

魔非外来，出自你心。

——希运《传心法要》

心垢故众生垢，心净故众生净。

——《维摩诘经·弟子品》

菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃！

——慧能《坛经·行由品》



【菜根典故】

春秋时期，孔子经常带着学生游历各诸侯国，阐明自己的政治主张，希望各国采纳。有一次，孔子到了卫国因不受卫灵公重用，便离开卫国去陈国。孔子一行来到陈国境内，粮食吃完了，随从的人面有饥色，有的人病倒了，不能起来行走。子路气冲冲地去见孔子，问道：“君子也有穷困的时候吗？”孔子说：“君子能控制自己的浮躁情绪，降伏自己内心的邪念，安守穷困；小人一遇穷困，反被邪恶念头支配，什么事都干得出来。”



君子无祸 勿罪冥冥

【原文】

肝受病则目不能视，肾受病则耳不能听；受病于人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭，必先无得罪于冥冥。

【注释】

昭昭：显著，明显可见，公开场合。
冥冥：昏暗不明，隐蔽场所。

【译文】

肝脏有了疾病，就会表现出眼睛看不见的症状，肾脏发生毛病，就会表现出耳朵听不见的症状；病症发生在人看不见的地方，可是表现出来一定是人看得见的症状。所以正人君子要想在明处不表现出过错，那么就要先在不易察觉的细微之处不犯过错。

【评析】

儒家先贤在倡导修身养性学说时，都提出“慎独”之说。所谓“慎独”，是指在一个人的独处活动时，也要坚守道德理想，不做任何坏事。这是一种极高的道德境界，其行为准则在于内心，而不在于外在的监督。本文以人体生病为喻，说明“慎独”的重要意义。

【咀嚼菜根】

无冥冥之志者，无昭昭之明。
——荀况《荀子·劝学》

郭林宗为人伦之鉴，多在细微处留心。

——王永彬《围炉夜话》

不能反躬，是学者第一病。修己不切实由于此，与人多齟齬亦由于此，《记》曰：“不能反躬，天理灭矣。”灭天理必穷人欲，民斯为下而已。

——张履祥《初学备忘》



【菜根典故】

春秋战国时期，楚国进献给郑灵公一只龟。当时郑国的权臣子公正要见郑灵公，他看见龟之后就给同行的人看食指，说：“哪天只要我动一动食指，就能尝到美味。”进入官中后，厨子将要收拾龟，子公于是笑了起来。郑灵公问其原因，子公就告诉了他。等到要吃龟的时候，郑灵公把子公叫来，却不给他吃。这一下子公生气了，他把手指伸入锅鼎蘸了一下，然后放到嘴里尝了尝才出来。子公为这件事十分生气，他觉得郑灵公是故意给自己难堪，于是处心积虑地想要杀郑灵公。最终郑灵公被他谋杀了，这都是郑灵公在不易察觉的细微之处犯下过错造成的呀。

相观对治 方便法门

【原文】

人之际遇，有齐有不齐，而能使己独齐乎？己之情理，有顺有不顺，而能使人皆顺乎？以此相观对治，亦是一方便法门。

【注释】

际遇：机会境遇。相观对治：相互对照修正，治是修正。

【译文】

人生的遭遇有顺利有不顺利，所处的境况各有不同，在这种情况下，自己又如何要求特别的幸运呢？自己的情绪有平静的时候也有烦躁的时候，每个人的情绪也各有不同，在这种情况下又如何能要求别人时刻都心平气和呢？用这个道理来反躬自问，将心比心，也不失为人生中一种进修品德的好方法。

【评析】

这段文字是教人用换位法来看待生活中的一切。所谓换位，就是与别人换一种角色位置来思考问题，这能使人保持比较客观公正的态度。人的境遇有好有坏，自己的心情有顺有逆，都说明人生在世不可能十全十美。况且，事业和生活的成败还有许多偶然的因素。一个人只要尽到了自己的努力，也就心中无愧了。

【咀嚼菜根】

颜子之不校，孟子之自反，是贤人处横逆之方；子贡之无谄，原思之坐弦，是贤人守贫穷之法。

——王永彬《围炉夜话》

学贵反己，见贤思齐，见不贤而内自省，何人不可反之于己。仁义爱人，礼以敬人，其待我以横逆也，必我不忠也，何遇不可反之于己。随遇随人而皆反之于己，此是切身治之功。

——窦克勤《寻乐堂学规》



【菜根典故】

三国时，有一个名叫管宁的人，他是真正意义上的仁礼之士。管宁拒绝公孙度授予的高位，还谢绝了公孙度的挽留，没有住在公孙度为他准备好的华丽住宅里，而到人迹罕至的深山定居。在他定居深山不久，许多人仰慕他，纷纷追随他来到山中。不久，在管宁定居的地方，居然鸡鸣狗叫，人烟稠密，自成一个聚集的小村邑，人们垦辟田地，五谷丰登。管宁是笃信好学、恪守善道的儒生，他认为无论何时何地人们的言行都应该遵循儒学礼制规范。因而，他就向周围聚集的众多避难者宣讲《诗经》、《尚书》，而且陈设俎豆，饰威仪，讲礼让，不仅如此，他还身体力行，以自己的德行去感化乡邻，让人信服。



名誉富贵 来自道德

【原文】

富贵名誉，自道德来者，如山林中花，自是舒徐繁衍；自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙兴废；若以权力得者，如瓶钵中花，其根不植，其萎可立而待矣。

【注释】

舒徐：指从容自然。

【译文】

世间的财富地位和名声，如果是通过提高品行和修养所得来，那么就像生长着的漫山遍野的花草，自然会繁荣昌盛绵延不断；如果是通过建立功业所换来，那么就像生长在花盆中的花草，便会因为迁移变动或者繁茂或者枯萎；如果是通过玩弄权术或依靠暴力得到，那么就像插在花瓶中的花草，因为没有根基，花草就会很快枯萎。

【评析】

古人提倡以德服人，而且认为财富、美名，也应是有德者居之。道德的修省不是一朝一夕的事。君子“立德、立功、立言”要慢慢成长，官位、财富、名誉要一点一点地累积。假如用不正当的手段于短时间强行获得，那就宛如空中楼阁，转眼之间就会土崩瓦解。所以自己的社会地位要依靠自己的道德力量获得。

【咀嚼菜根】

德足以感人，而以有德当大权，其感尤速。

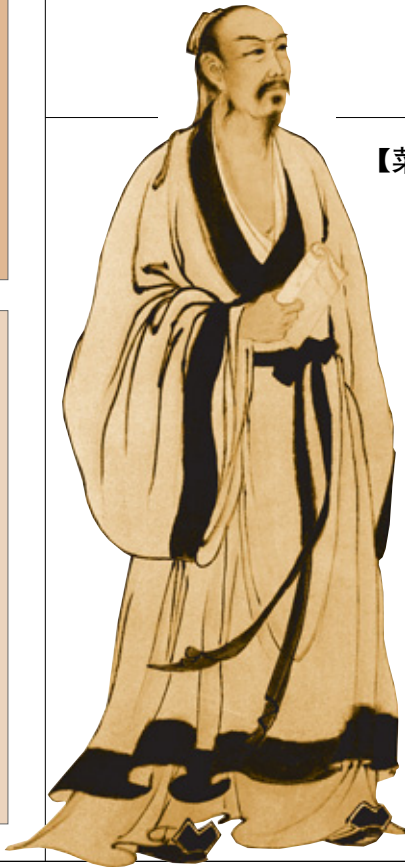
——王永彬《围炉夜话》

王彦方化乡里之风，是从德义中立脚。

——王永彬《围炉夜话》

子曰：“富与贵，是人之所欲也；不以其道得之，不处也。贫与贱，是人之所恶也；不以其道得之，不去也。君子去仁恶乎成名？君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。”

——《论语·里仁》



【菜根典故】

三国时，有个名叫管宁的人隐居在深山中。当地仅有的一口水井汲水困难，当地人因争水发生吵闹以致械斗之事。管宁看在眼里忧在心中。于是他自己出钱买了许多水桶，悄悄地打满水，放在井旁，等待来打水的人。当地人见到后个个惊奇万分。他们经过打听终于知道真相，于是都深刻反省，不再争斗。从此以后，邻里和睦，安居乐业。有一次，邻居家的一头牛践踏管宁的田地，啃吃田中的禾苗。管宁没有打跑这头牛，怕这头牛无人管束被野兽吃掉。于是，他命手下人把牛牵到阴凉之处，饮水喂食，比牛的主人还要细心。牛主人失牛之后，四处寻找。他看到自己的牛非但没有被殴打，反而受到无微不至的照料，十分愧疚，于是千恩万谢。管宁用自己宽容礼让的高尚节操感化了周围的民众，成为被后世称颂的品德高尚之人。



未雨绸缪 有备无患

【原文】

闲中不放过，忙处有受用；静中不落空，动处有受用；暗中不欺隐，明处有受用。

【注释】

受用：利益，好处。欺隐：欺骗，隐瞒。

【译文】

在闲暇时不让时光轻易流过，抓紧时间做些准备，到了忙的时候自然会用得着；在平静时不让心灵空虚，在遇到变化的时候自然能够应付自如；在无人知道的时候不做邪恶阴暗的事，在大庭广众之下自然会受到尊敬。

【评析】

做事做人都不是一朝一夕就能功德圆满、功成名就的，平时不抓紧时间积累知识，不注意修身养性，不可能有长久的效果。不要以为一个人在深夜独处做坏事没人知道，其实只能欺人于一时，却不能长久掩饰自己的劣行丑迹，一旦事情败露就悔之晚矣。

【咀嚼菜根】

勿临渴而掘井，宜未雨而绸缪。

——《增广贤文》

但行好事，莫问前程。钝鸟先飞，大器晚成。千里不欺孤，独木不成林。

——《增广贤文》



【菜根典故】

春秋时期，管仲、鲍叔牙和召忽三人是好朋友，都是齐国大臣。在讨论齐国王位继承人时，召忽认为公子纠极有可能继承皇位，于是提议三人共同辅佐公子纠。但管仲却认为，齐国有两位公子，一个是纠，一个是小白。公子纠虽然有母亲撑腰，但是人们都很讨厌他们母子；公子小白早年丧母，人们可怜他。究竟谁继承王位还很难说，因此管仲建议由鲍叔牙辅佐公子小白，他和召忽辅佐公子纠。结果，公子小白杀死了公子纠，继承王位，并且要杀管仲。幸亏有鲍叔牙从中周旋。管仲不仅未被害，反而当了宰相。管仲这种做法是经过悉心考虑的，真可谓是未雨绸缪，有备无患。假使三人都去辅佐公子纠，而没有人去辅佐小白，就不会像后来这样左右逢源，进退自如。诸事从闲时预计忙时，从静时考虑到动时，只要有备，就能无患。管仲三友互不欺隐，所以他们“明处终能受用”。



正气路广 欲情道狭

【原文】

天理路上甚宽，稍游心胸中便觉广大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹眼前俱是荆棘泥土。

【注释】

天理：理学术语，指先天具有的道德法则。朱熹《答何叔京书》：“天理只是仁义礼智之总称，仁义礼智便是天理之件数。”游心：留心、注意的意思。宏朗：宽畅明亮。人欲：人的欲望。与“天理”相对。寄迹：寄托踪迹。即涉足之意。

【译文】

追求自然真理的正道非常宽广，稍微用心追求，就感觉心胸坦荡开朗；追求个人欲望的邪道非常狭窄，刚一跌身于此，就发现眼前布满了荆棘泥泞，寸步难行。

【评析】

人生在世是及时行乐还是追求真理，是两种不同的生活方式。理学家把“天理”与“人欲”对立起来，主张“存天理，灭人欲”，已遭到许多人本主义思想家的批判。今天我们认为追求物质需求和情感需求是必要的、合理的，但如果因此而沉溺就不是明智之举；从长远看，人生应该有高层次的追求才对。

【咀嚼菜根】

天地有正气，杂然赋流形。下则为河岳，上则为日星。于人曰浩然，沛乎塞苍冥。皇路当清夷，含和吐明庭。时穷节乃见，一一垂丹青。

——文天祥《正气歌》

观操守在利害时，观精力在饥疲时，观度量在喜怒时。

——吕坤《呻吟语》

正己而不求于人，则无怨。上不怨天，下不尤人。

——《礼记·中庸》



【菜根典故】

春秋战国时期，孔子的学生子贡路过汉阴，看到一个老丈抱着一个大瓮盛水浇灌菜园，费劲很大而浇灌得很慢。子贡对老丈说：“如果使用机械浇灌，一天可以灌一百畦，用力很少而效率很高。为什么老丈不愿意使用呢？”灌园的老丈抬起头来，看着子贡，问道：“是什么样的机械呢？”子贡回答道：“砍斫木头做成机械，后重前轻，提水就像抽水一样，抽起来速度很快，井水就直往上冒，这种机械的名字叫桔槔。”老丈变了脸色，说：“我听师傅讲，使用机械的人必定要玩弄机巧之事，玩弄机巧之事的人必然会有巧诈的心思。存在巧诈之心，就不能保持内心的纯洁；内心不纯洁，就会心神不定；心神不定的人，其内心就容纳不了正道。我并不是不知道桔槔，而是耻于使用它。”子贡满面羞愧，低下头，无言以对。



心公不昧 外贼无踪

【原文】

耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼，只是主人翁惺惺不昧，独坐中堂，贼便化为家人矣！

【注释】

外贼：来自外部的侵害。情欲意识：欲是七情之一，所以叫情欲。即内心的情感欲望。惺惺不昧：惺惺是警觉清醒，不昧是不昏聩不糊涂。

【译文】

耳朵听到美音，眼睛看到美色，这些外界诱惑都是外来的贼，心中的情感和欲念都是人内心中潜藏的贼。可是只要灵魂保持正直清醒，不受诱惑，保持一片纯净的心境，那么这些使人受到诱惑的感受和心理都能化作帮助自己培养正直品德的好帮手。

【评析】

按照辩证法的观点，内因是事物运动发展的根本动力，外因是通过内因而起作用的。本条虽为佛家语，但正体现了这种思想。一个人变好变坏，外在的环境固然重要，但最终起作用的还是自身的素养和意志力。俗话说：“苍蝇不叮无缝蛋”、“篱笆扎得紧，野狗钻不进”，讲的都是这个道理。



【咀嚼菜根】

世之贪夫，溪壑无厌，固不足责。至若常人之情，见他人服玩，不能不动，也是一病。大抵人情慕其所无，厌其所有。但念此物若我有之，竟也何用！使人歆羡，于我何补！如是思之，贪求自息。若夫天性澹然，或学问已到者，固无待此也。

——陆游《放翁家训》

目不能自见，鼻不能自嗅，舌不能自舐，手不能自握，惟耳能自闻其声。

——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

南宋名臣文天祥是南宋末年的状元，身居要职，家境富裕。1275年，元军大举进攻南宋，宋军的长江防线全线崩溃，朝廷下诏让各地组织兵马抗元。文天祥立即捐献家资充当军费，招募当地豪杰，组建了一支万余人的义军，开赴临安。他因去元营谈判被扣押，被押到元军中，左右强制文天祥向元军元帅下跪。文天祥竭力挣扎，坐在地上，始终不肯屈服，说：“我愿为正义而死，关押我也不怕！”从此，文天祥在监狱中度过了三年。在狱中，他曾收到女儿柳娘的来信，得知妻子和两个女儿都在官中为奴，过着囚徒般的生活。文天祥深知女儿的来信是元廷的暗示：只要投降，家人即可团聚。然而，文天祥尽管心如刀割，却不愿因妻子和女儿而丧失气节。后来文天祥被押到刑场处斩。他问监斩官：“哪边是南方？”有人给他指了指方向，文天祥向南方跪拜，说：“我的事情完结了，心中无愧了！”于是引颈就刑，从容就义。



品质修养 切忌偏颇

【原文】

气象要高旷，而不可疏狂；心思要缜密，而不可琐屑；趣味要冲淡，而不可偏枯；操守要严明，而不可激烈。

【注释】

气象：指人的气度、气质、气概。疏狂：狂放不羁。冲淡：平和淡泊。偏枯：偏执而枯燥。严明：严正光明。

【译文】

一个人的气度要高远旷达，但是不能太粗疏狂放；思维要细致周密，但是不能太杂乱琐碎；趣味要高雅清淡，但是不能太单调枯燥；节操要严正光明，但是不要偏执刚烈。

【评析】

气象、心思、趣味、操守，基本概括了人的精神内容，实践之法则是儒家的“中庸之道”。从这四个“要”、“而不可”来看，应该说具有深刻的人生哲理，它告诉我们做任何事都不能过分。品德和气质的修养也是这样，如果把一种好的品德视为教条而走向极端，那这种品德反而有害于人。

【咀嚼菜根】

大其心容天下之物，虚其心受天下之善，平其心论天下之事，潜其心观天下之理，定其心应天下之变。

——吕坤《呻吟语》

君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂，夫是之谓兼术。

——荀况《荀子·非相》



【菜根典故】

秦末，西楚霸王项羽领导农民起义的主力军，动摇并摧毁了秦王朝的残暴统治，成为众望所归、天下瞩目的英雄。但是当项羽在垓下溃败突围，被数千汉军穷追不舍，自度不得脱时，仍骄傲自负，对部下大发感慨，缅怀和夸耀自己八年来的赫赫丰功和不败战绩。不可一世的项羽一直到死都操持“胜利在于自己的能征惯战，而失败则在于上天的安排”这种荒谬的观念。是毫无价值的英雄意气戕害了英雄一度辉煌的年轻生命，是所谓的人格偏颇和狭隘的心理自尊毁掉了英雄的千秋大业。

舍己毋疑 施恩不报

【原文】

舍己毋处其疑，处其疑即所舍之志多愧矣；施人毋责其报，责其报并所施之心俱非矣。

【注释】

舍己：舍弃自己，即自我牺牲的意思。毋处其疑：不要心存疑虑。愧：愧疚。毋责其报：不要要求回报。责：指望、苛求之意。

【译文】

既然要作出牺牲就不要过多地计较得失而犹疑不决，过多计较得失，那么这种自我牺牲的志节就会蒙上羞愧；既然要施恩与人就不要希望得到回报，希望得到回报，那么这种乐善好施的善良之心也会失去价值。

【评析】

舍己为人和乐于助人是一种高尚的道德情操。但舍己时如果心存犹豫，说明其志不坚，其心不诚，也就难免会自感惭愧；助人时如果希望回报，就不是真正的助人，而是一种商业投资，所以这种助人完全是一种虚假的表现。这就告诉人们，要想成为一个高尚的人，必须先做一个纯粹的人。



【咀嚼菜根】

立身行己，居安如坠，亡躬殉义，视险若夷。

——庾信《周柱国慕容公神道碑》

子张曰：“士见危致命，见得思义，祭思敬，丧思哀，其可已矣。”

——《论语·子张》

天下至大，方身则小；生为重矣，比义则轻。

——魏征《隋书·诚节传传论》



【菜根典故】

唐朝名相宋璟在广州任都督时，因为政绩突出，被朝廷征调升任宰相。广州吏民觉得很有光彩，准备为其立遗爱碑，以纪颂他的功德。宋璟得知当地百姓的美意后，不仅毫无喜色，反而忧心忡忡。他奏明皇帝，坚决要求禁止这类行为。他说：“我在广州只是按照朝廷的要求履行正常职责，并未建立什么了不起的奇功异勋。今臣荣任相职，百姓便准备立碑阿谀奉承，这实属陋习。欲革除此弊，请从臣从始。”皇帝接受了宋璟的建议，禁止当地百姓为他立碑。宋璟有德于民，不求报答，不计得失，开一代良好政声，令人叹服。



天机最神 智巧何为

【原文】

贞士无心徼福，天即就无心处牖其衷；险人着意避祸，天即就着意中夺其魄。可见天之机权最神，人之智巧何益。

【注释】

贞士：指志节坚定的人。徼福：徼，同邀，作祈求解。牖：诱导、启发。

【译文】

一个坚守志节的人虽然并不用心去求取福分，可是上天却在他无意之间引导他完成自己的心愿；阴险的人虽然刻意去躲避灾祸的惩罚，可是上天却在他着意逃避之处夺走他的魂灵使其丧失元气。由此可见上天运用魔力的手段神奇莫测，凡人的智慧再高明又有什么用呢？

【评析】

本条字面上有一种宿命论的色彩，但本意还是要人加强道德与情操的修炼。中国古代思想家主张“天人感应”，认为人的行为会遭致上天的报应。佛教的因果报应论也是着眼于人自身的行为。所以古语又说“天道酬勤”，便是这个意思。

【咀嚼菜根】

学者所以求为君子也，求而不得者有矣夫，未有不求而得之者也。
——扬雄《法言·学行》

天虽好生，亦难救求死之人；人能造福，即可邀悔祸之天。
——王永彬《围炉夜话》

人生贵贱，各有赋分；君子处之，遁世无闷。
——许名奎《劝忍百箴》



【菜根典故】

在武则天统治时期，有个官员叫魏元忠，他为人忠诚刚正，对阿谀奉承之徒特别冷淡。后来有人诬告魏元忠谋反，使之身陷图圉。酷吏侯思止亲自审讯，严刑拷打，逼他招认，但魏元忠就是不肯，侯思止恼羞成怒，令人提着魏元忠的双脚，在地上飞奔，魏元忠的脸被磨得血肉模糊。但魏元忠仍不屈服，大骂侯思止。侯思止听后不禁勃然大怒，叫手下人跑得更快一些，并且专拣有石头瓦块的地方跑过，地上留下了道道血迹。魏元忠厉声喝问道：“侯思止！天网恢恢，疏而不漏，你如此滥施酷刑，最终会得到上天报应的。”侯思止无计可施，只得上奏朝廷魏元忠谋反之罪并无证据，朝廷只好将他贬谪外地了事。侯思止因为滥施酷刑，最终被武则天免官。古人云，“人算不如天算”，靠小聪明起家的人又有什么值得敬佩的呢？像魏元忠这样刚直的人，才是人中骄子！



田看收成 人重晚晴

【原文】

声妓晚景从良，一世之烟花无碍；贞妇白头失守，半生之清苦俱非。语云：“看人只看后半截。”真良言也。

【注释】

声妓：本指古代宫廷和贵族家中的歌舞妓，此指一般妓女。烟花：妓女之代称，此指妓女生涯。

【译文】

从事声色之业的妓女在晚年的时候能够结束卖笑生涯成为良家妇女，那么过去的风尘生活对她的生活不会有什么妨碍；坚守节操的妇女如果在晚年的时候失却了贞操，那么她前半生的辛苦守节都白费了。所以俗语说：看一个人的节操如何主要是看他的后半生。这真是一句至理名言啊。

【评析】

“看人只看后半生”，实际是看一个人对人生最后的态度。人非圣贤，孰能无过，关键是能否悔改。如能悔改，说明善根未断，相反，晚年失节，说明平时善中隐恶，本性虚伪，自然就败坏了一世英名。另外，按照自然规律，晚年本是颐养天年的时期，这个时期如不能安享，那是十分令人心痛的。

【咀嚼菜根】

丈夫为志，穷当益坚，老当益壮。
——范曄《后汉书·马援传》

愈老愈知生有涯，此时一念不容差。
——陆游《自诒》



【菜根典故】

明朝有个财主的儿子叫天宝，散尽家财后沦为乞丐，冻僵在路旁。王员外好心收留他做女儿的先生。当王员外得知天宝调戏其女儿，便给天宝二十两盘缠让他前往苏州送信。到了苏州，天宝看完信上“当年路旁一冻丐，今日竟敢戏腊梅；一孔桥边无表兄，花尽银钱不用回！”的话之后，决定痛改前非。从此他白天帮人家干活，晚上挑灯夜读。三年后他不但积攒了二十两银子，而且一举中了举人。天宝手捧一封信和二十两银子，回去向王员外请罪。信中又添了四句：“三年表兄未找成，恩人堂前还白银；浪子回头金不换，衣锦还乡做贤人。”



恣势弄权 自取灭亡

【原文】

生长富贵丛中的，嗜欲如猛火，权势似烈焰，若不带些清冷气味，其火焰不至焚人，心将自烁矣。

【注释】

恣势弄权：恣势就是擅长作威作福，弄权就是喜欢招权揽势。嗜欲：多指放纵自己对酒色财气的嗜好。

【译文】

生长在富豪权贵之家的人，他们的欲望像猛火一样强烈，他们的权势像烈焰一样灼人。如果不时给他们一些清醒的观念加以调和的话，即使这些欲望和权势的火焰不会焚烧他人，也会将他们自己灼伤。

【评析】

人的欲念是人类发展的原动力，但这种力量如不适当控制，因势利导，必会引起天下大乱。如历史上的许多战争，就是因帝王将相的某种贪欲而引发的，最后弄得生灵涂炭。人生活在富贵的环境中，因一切取之顺手，也就容易滋长不良的嗜好和习惯，造成欲念的恶性膨胀，最后弄得害己害人。

【咀嚼菜根】

贪他一斗米，失却半年粮；争他一脚豚，反失一肘羊。
——《增广贤文》

志骄于业泰，体逸于时安。
——欧阳修《旧唐书·后妃传》

燕安溺人，甚于洪波。身溺要济，心滋奈何。
——方孝孺《杂铭·席》



【菜根典故】

周朝有个周幽王，他是一个非常残暴而腐败的君主。他有个爱妃名叫褒姒，长得非常美丽，但她从未笑过。为了博取美人一笑，周幽王想出了一个点起烽火戏诸侯的办法，想换取褒姒一笑。一天傍晚，周幽王带着褒姒登上城楼，命令四下点起烽火。临近的诸侯看到了烽火，以为西戎(当时西方的一个部族)来犯，便领兵赶到城下救援，但见灯火辉煌，鼓乐喧天。一打听才知是周幽王为了取乐褒姒而干的荒唐事儿，各诸侯敢怒不敢言，只好气愤地收兵回营。褒姒见状，果然淡然一笑。但事隔不久，西戎果真来犯，虽然点起了烽火，却无援兵赶到。原来各诸侯以为周幽王又是故伎重演。结果西周都城被西戎攻下，周幽王也被杀死了，由于周幽王的恣意弄权导致了西周王朝的灭亡。



顺不足喜 逆不足忧

【原文】

居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不觉；处顺境中，眼前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。

【注释】

针砭药石：比喻纠正不良行径、催人上进的各种外部条件。砥节砺行：磨砺品行和气节。膏：脂肪，亦为古代医学所指的心下隔上部位。

【译文】

人处在逆境中，仿佛置身于治病用的针灸药石之中，时时纠正自己的过失、陶冶自己的性情；处在顺境中，眼前却布满了看不见的刀枪戈矛，逐渐消磨人的意志却浑然不觉。

【评析】

人人都希望有一帆风顺的前程，而生活却常常昭示这样的事实：“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男。”因为磨难和逆境能砥砺人的品格和意志，也能使人正视现实；顺境则往往滋生骄傲，并使人对自身的能力产生错觉。明白这个道理，就不要为自己身处逆境而哀怨，也不要为自己身处顺境而得意忘形。



【咀嚼菜根】

成德每在穷困，败身多因得志。
——王豫《蕉窗日记》

士之相知，温不增华，寒不改叶，能四时而不衰，历夷险益固。
——诸葛亮《论文》

莲朝开而暮合，至不能合，则将落矣，富贵而无收敛意者，尚其鉴之。草春荣而冬枯至于极枯，则又生矣，困穷而有振兴志者，亦如是也。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

清朝大文学家曹雪芹，本名霁，别号雪芹。他性格豪放，喜欢饮酒，且多才多艺，工诗善画。曹雪芹出生在大官僚家庭，在繁华奢侈的环境里度过了少年时代。后来曹家获罪被抄，家道中落，他陷入了贫困之中。贫困的生活没有压倒曹雪芹，反倒使他尝到了恬静、自然的田园风光的乐趣。每天清晨，他都要来到树林里，舞上一会儿宝剑，然后回到家里，在破旧的书桌上铺开纸笔，开始凝神写作。每当这时候，那些消逝的岁月和许许多多熟悉的人物都一齐浮现在他的脑海里，催促着他不停地写下去。他经常把纸笔掖在腰间，不管走到哪里，只要看到或想到可以写进书里的情节，就马上掏出纸笔写起来，就这样曹雪芹完成了中国文学史上不朽的名著《红楼梦》。



德怨两忘 恩仇俱泯

【原文】

怨因德彰，故使人德我，
不若德怨之两忘；仇因恩立，
故使人知恩，不若恩仇之俱泯。

【注释】

怨因德彰：怨恨随恩德而显现。
彰，显露，显现。德我：对我感恩戴德。
仇因恩立：仇恨随恩德而出现。立，成
立，存在。泯：泯灭。

【译文】

一切怨恨都会因为行善而更加明
显，所以有的人会感谢我，有的人会怨
恨我，与其让人感谢我的德行，还不如
让别人把赞扬和怨恨都忘掉；一切仇
恨都是因为恩惠而产生的，所以与其
让人知道我的恩惠，还不如让别人把恩
惠和仇恨两者都忘掉。

【评析】

恩仇德怨是相对的，在一
定条件下可以相互转化。人们
都知道“由爱生恨”“由恩变仇”
的道理。所以不想让人怨恨自
己，最好的办法就是不让他人
感念自己的恩德。但一个人的
立身处世，还是要有原则，像不
倒翁那样八面玲珑是不对的。
大丈夫做人做事，只要俯仰无
愧，世俗小人与邪恶之徒的怨
恨非议是不足计较的。

【咀嚼菜根】

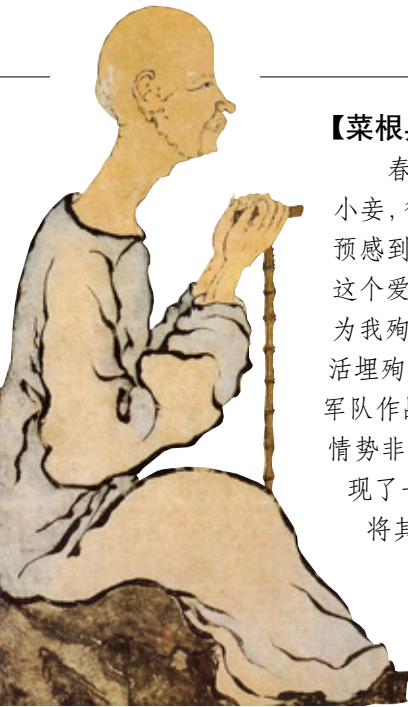
一身之利无谋也，而利天下者则谋之；
一时之利无谋也，而利万世者则谋之。
——胡宏《胡子之言·重令》

怨无大小，生于所爱；物无美恶，过则
成灾。

——辛弃疾《沁园春》

君子存心于利物，究也已未尝不利。小
人肆行以害物，究也适足以害己。君子于
物，喜其成而恶其败，然己亦得成焉；小人
于物，乐其败而忌其成，然己常得败焉。心
之所感微矣，喜怒好恶，何可不谨。

——张履祥《初学备忘》



【菜根典故】

春秋时，晋国有一个大夫叫魏武子。他有一个
小妾，很受宠爱，但没有生过儿子。魏武子生了病，
预感到自己活不长了，就交代了一些后事，在谈到
这个爱妾时，他对儿子魏颗说：“我死后，就让她
为我殉葬。”等魏武子死后，魏颗并没有将那女子
活埋殉葬，而是让她改嫁了。后来，魏颗与秦国的
军队作战，遇上秦军著名将领杜回。在这次大战中，
情势非常危急，魏颗眼看抵挡不住了，突然阵前出
现了一位老人，抛出一条草绳绊住杜回，使晋军
将其生擒，魏颗获得了胜利。夜里，魏颗梦见了
那位老人。他对魏颗说：“将军是否记得，你
曾将你父亲的一个妾改嫁出门，救了她一
条命，而我就是那女子的父亲，因此特来
报答你的恩德。”

放下屠刀 立地成佛

【原文】

当怒火欲水正腾沸处，明
明知得，又明明犯着。知的是
谁？犯的又是谁？此处能猛
然转念，邪魔便为真君矣。

【注释】

邪魔：邪恶的魔鬼，实指欲念。真
君：指主宰万物的上帝。

【译文】

当一个人的愤怒或欲念，仿佛沸
水翻腾时，人往往不能克制自己，虽
然他自己知道这样做是不妥当的，但
又偏偏去违犯。知道这个道理的是
谁，明知故犯的又是谁？如果这时能
够冷静下来，弄清问题的症结所在，
犯的是什么错，在这时突然觉悟改变
念头，那么再邪恶的魔鬼也就变成慈
祥的天主了。

【评析】

禅宗临济宗一派，宗风猛
厉，常以当头棒喝促人猛醒，直
指本性。本文所问“知的是谁？
犯的又是谁？”便有这种风格。
一个人如果迷失了自己的主体
意识，就会为物所役，为欲所
转，许多事情明明知道做不得，
却又不自主地去做。所以说，
把握自己、战胜自己，是避免一
切错误、成就一切事业的关键。



【咀嚼菜根】

怒不变容，喜不失节，故是最为难。
——陈寿《三国志》

若能系一心，一切皆能系；若自降一心，
一切自降伏。

——《菩提行经》

节酒慎言，喜怒必思。
——房玄龄《晋书》



【菜根典故】

战国时楚庄王打算出兵入侵越国。有个叫杜子的大臣劝阻说：“越国哪一点
得罪了您呢？”庄王说：“越国的政治混乱得很，兵力也弱，正好乘机进攻。”杜
子说：“我很担忧这件事的后果，一个人的见识就像是人的眼睛一样，经常能够
看见百步以外的东西，却看不见自己的睫毛。您的军队在秦国、晋国被打败，割
让了几百里的地方，这是兵力弱的证明，庄跻在国内造反，却不能很快镇压，这
是政治混乱的表现。咱们国家衰弱混
乱并不亚于越国，而您还要去攻打
越国，这样的见识就像只看到别人
的缺点而看不见自己的毛病一样。”
庄王被说服了，于是不打越国了。
庄王正当“欲水正腾沸处”，当然
也知道攻打越国的利弊，但他已经
无法克制住自己了。杜子的话当头
给了庄王一盆冷水，让他清醒过
来，免得生灵涂炭。“猛然转念，邪
魔便为真君”，此话不虚。



君子之心 雨过天晴

【原文】

霁日晴天，倏变为迅雷震电；疾风怒雨，倏转为朗月晴空；气机何尝一毫凝滞？太虚何尝一毫障塞？人之心体，亦当如是。

【注释】

倏变：突变。倏，突然。太虚：古代对宇宙的别称。

【译文】

一会儿是青天白日晴空万里，转瞬之间却乌云密布雷电交加；一会儿是暴风骤雨，转瞬之间又太阳高照或明月高挂。大自然的运行无止无息，从来没有一刻的停止，宇宙间的运动无比通畅从没有一丝阻塞。所以人的心性也要和大自然一样毫无滞塞。

【评析】

运动是宇宙万事万物的基本规律，人（包括精神）是宇宙中的一部分，自然也遵循这一规律。认识到这一点，就应该顺其自然，尽可能以符合生命的本然状态去生活。譬如喜怒哀乐是人与生俱来的情绪，如果该喜不喜，该怒不怒，时间一长就易造成内心的扭曲，也不利于身体健康。适当的宣泄，常能抒解情绪，调适机体。

【咀嚼菜根】

反照入闽港，忧来谁共语。古道少人行，秋风动禾黍。

——耿玮《秋日》

天时人事日相催，冬至阳生春天来。

——杜甫《秋至》

月陂堤上四徘徊，北有中天百尺台，万物已随秋气改，一樽聊为晚凉开。水心云影闲相照，林下泉声静自来。世事无端可足计，但逢佳节约重陪。

——程颢《游月陂》



【菜根典故】

纳妾制度，是中国封建社会的恶制陋习。苏东坡在杭州任通判时，对此问题进行了研究。他发现色欲对人体有害，而这种危害的一个主要原因是，每家都有不少妾，给男人的纵欲提供了方便。而且由于妻妾成群，争风吃醋，口角矛盾闹得家庭都不和睦。他痛定思痛，决定把身边的姬妾统统遣散。为了使自已经常能够警醒，他还告诫自己节欲，不要沉湎于女色之中不能自拔。苏东坡的做法是经过深思熟虑后的明智抉择。清除因妻妾矛盾所带来的烦恼，“气机”不再滞塞，“太虚”也不再障塞了，而人则能够做到修心养性。



有识有力 私魔无踪

【原文】

胜私制欲之功，有曰识不早力不易者，有曰识得破忍不过者。盖识是一颗照魔的明珠，力是一把斩魔的慧剑，两不可少也。

【注释】

慧剑：佛家语，是用智慧比喻利剑。

【译文】

对于战胜私心和克制欲念的功夫，有的人说没有坚强的意志力就无法克服，有的人说能够看破欲念的害处，却又拒绝不了它的诱惑。其实智慧是一颗可以照出邪魔的明珠，坚强的意志力是一把能斩除邪魔的利剑，要想克制自己的欲念，智慧和意志力两者缺一不可。

【评析】

“识是一颗照魔的明珠，力是一把斩魔的慧剑”，这是对“识”与“力”最恰当的比喻。人要胜私制欲，要成就一番事业，必须同时强化这两个方面的素质。有“识”无“力”是秀才，有“力”无“识”是莽夫，只有“识”、“力”俱高，才能成为英雄豪杰。

【咀嚼菜根】

君子多欲则贪慕富贵，枉道速祸；小人多欲则多求妄用，败家丧身。

——司马光《训俭示康》

利之所在，虽千仞之山，无所不上；深渊之下，无所不入。

——管仲《管子·禁藏》



【菜根典故】

战国时，有个宋国人，名叫曹商。一次，他受宋王派遣出使秦国，宋王封他为左临行，赐他几乘车马。到了秦国，他很得秦王欢心，秦王又赠他百乘车马。曹商返回宋国，见到庄子，自鸣得意地说：“当年身居穷街陋巷，贫困潦倒，编鞋度日，面黄肌瘦，这是我的短处。而今凭三寸不烂之舌，打动万乘之主，受赠车马百乘，这是我的长处。”庄子听了，讥讽道：“我听说秦王有病，让医生诊治，实行论功行赏，吸脓吃疮的，可得车马一乘，舌舐痔疮的，得车马五乘。依次类推，治的病越肮脏，得车马越多。您大概为秦王舐过痔疮吧，不然为什么得到那么多车马呢！您还是走开吧。”



机神触事 应物而发

【原文】

万籁寂寥中，忽闻一鸟弄声，便唤起许多幽趣；万卉摧剥后，忽见一枝擢秀，便触动无限生机。可见性天未常枯槁，机神最易触发。

【注释】

卉：各种草的总称。多指用于观赏者，故常“花卉”连称。擢：拔。此为突出、显露的意思。机神：指自然的生机。

【译文】

在万物都寂静无声的时候，忽然听见一声鸟儿鸣叫，则会唤起许多幽情雅趣；当所有的花草都凋谢枯败后，忽然看见一枝花挺拔怒放，便会触动心灵产生无限生机。可见万物的本性并不会全部枯萎，生命的机趣应该不断激发。

【评析】

自然的美妙，是要用心去发现和体味的。如果心中没有雅趣，自然的一切便会索然无味，更不用说“忽闻一鸟弄声，便唤起许多幽趣”，“忽持一枝擢秀，便触动无限生机”。正如一个幽默故事所说的：面对一望无垠的大草原，诗人所见的是无穷的诗意，而在牛羊眼里只是一堆饲料。所以保持纯真的本性，是快乐之源，也是美丽之源。

【咀嚼菜根】

观朱霞，悟其明丽；观白云，悟其卷舒；观山岳，悟其灵奇；观河海，悟其浩瀚，则俯仰间皆文章也。对绿竹得其虚心；对黄华得其晚节；对松柏得其本性；对芝兰得其幽芳，则游览处皆师友也。

——王永彬《围炉夜话》

山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

——陆游《游山西村》

幽堂昼深，清风忽来好伴；虚窗夜朗，明月不减故人。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

晏殊，北宋著名诗人，他从小就非常聪明好学，年轻时被皇上任命为集贤学士。在他任官的时候，有一次去杭州路经淮扬，在大明寺休息时看见墙壁上有首诗，晏殊认为这首诗写得非常好。有人告诉他说：“这是江都尉王琪的诗作。”于是晏殊派人将王琪请来，陪同王琪吃饭，饭后又与他在池边散步。当时正值晚春，池面漂着落花，看此美景，晏殊心中一动，随口吟道：“无可奈何花落去。”王琪听后应声答道：“似曾相识燕归来。”晏殊对这句诗十分赏识，因而对王琪更加器重。“无可奈何花落去，似曾相识燕归来。”这两句诗用语精确，意境美妙，成了广为传诵的千古名句。



困苦穷乏 锻炼身心

【原文】

横逆困穷是锻炼豪杰的一副炉锤，能受其锻炼则身心交益，不受其锻炼则身心交损。

【注释】

横逆困穷：横逆是不顺心的事。困穷就是穷困。炉锤：比喻磨练人心性的东西。

【译文】

突然遭遇到的灾难和穷困窘迫的境遇是锻炼英雄豪杰的熔炉，能够经受这种锻炼，那么身体和头脑都会得到好处，承受不了这种锻炼，那么对身体和头脑来说都是一种损害。

【评析】

对于绝大多数人来说，灾祸、困苦是人生不可避免的东西，它们仿佛是生命的影子，相伴相随，其作用可用来磨砺生命。但在这些困难面前，并不是所有的人都能经受得住考验。有些人意志薄弱，不堪锤炼，导致身心交损。有些人意志坚强，经受住了考验，最终成为命运的主人。



【咀嚼菜根】

成大事功，全仗着秤心斗胆；有真气节，才算是铁面铜头。

——陈继儒《小窗幽记》

虽有良剑，不锻砺则不钻；虽有良弓，不排檠则不正。

——庄元臣《叔苴子外篇》

贫，气不改；达，志不改。

——宋方壶《山坡羊·道情》



【菜根典故】

大约在公元前1300年时中国有个叫傅说的人，虽然身份低微，是个奴隶，但他天资聪颖，精明能干，又善于思考，在长期的困苦生活中锻炼了过人的见识与杰出的胆识。传说一日，殷王武丁继位后，为治理天下，在民间访贤问能，遇上正在“版筑”的傅说，看其长相不凡，即与他交谈起来。傅说谈天说地，证古论今，谈笑风声之间令武丁心悅诚服。武丁于是排除世俗干扰，拜傅说为相，命其辅佐国政。傅说入主朝政，即实行“治乱罚恶、畏天保民、选贤取士、辅治开化”等一系列政治措施，缓解了各王室宗亲、国家与奴隶之间的矛盾，使殷商出现政治开明、国泰民安、百废俱兴的局面。



人心惟危 道心惟微

【原文】

一灯萤然，万籁无声，此吾人初入宴寂时也；晓梦初醒，群动未起，此吾人初出混沌处也。乘此而一念回光，炯然返照，始知耳目口鼻皆桎梏，而情欲嗜好悉机械矣。

【注释】

宴寂：安闲寂静。

【译文】

当夜晚时分，清灯枯照，万籁俱寂，这是人们正要开始入睡的时候；而当清晨人们从睡梦中醒来，万物还未复苏，这正是我们从蒙眬的睡意中清醒的时刻。如果能利用这一刻来澄清自己的内心，来反省自身的一切，便会明白耳目口鼻是束缚我们心智的工具，而情欲爱好等都是使我们堕落的机器。

【评析】

万籁俱寂之夜，晓梦初醒之晨，因少却了诸多杂事的干扰，是人的心智最清明的时候。当此之时，如能把握并巩固这一份清明，必能起到愉快一天的效果。佛教称佛陀为“天地间一大闲人”，就是说佛陀悟透了世事繁复却毕竟成空的道理。这是一种至高的修养，我们凡夫俗子未必做得到，但求得片刻的清明还是可能的。

【咀嚼菜根】

微尘含世界，不信尽包容。莫道微尘小，应知世界空。炎炎火宅中，热恼无回避。一念放下时，顿得清凉地。

——德清《山居示众》

君子之于射也，“内志正，外体直，持弓矢审固，而后可以言中。”故古者射以观德，德也者，得之于其心也。

——王阳明《观德亭记》

如人锻铁，去滓成器，器即精好。学道之人去心垢染，行即清净矣。

——吴藩益释智旭《四十二章经》



【菜根典故】

清朝建立后，虽然向清帝上奏书的人很多，但这些上书人中没有一个劝清帝努力学习的。帝王治理天下的道理，都在《四书》里保留着，具体的事迹可以在各代的史书和典籍中见到。于是当时有个叫沈文奎的官员上奏折道：“万籁俱寂之夜，晓梦初醒之晨，是人的心智最清明的时候，皇上应该让人每天进呈《四书》二章、《通鉴》一章，在处理国家大事的空余时间来阅读，学习古贤圣人修身、齐家、治国、平天下的经验，日积月累，亲身体验，努力实行，一定会收到很好的效果。”清帝看了他的奏章之后，很欣赏，决定按沈文奎说的办，后来果然有所成效。清帝在公务之余，每天读诵《四书》、《通鉴》，耳目清静，反省自身，心智精进，倒也快乐之至。



诸恶莫作 众善奉行

【原文】

反己者，触事皆成药石；尤人者，动念即是戈矛。一以辟众善之路，一以浚诸恶之源，相去霄壤矣。

【注释】

反己：反省自己，以正确待人。药石：治病之物，此引申为规诫他人改过之言。《左传》中有：“孟孙之恶我，药石也。”尤：埋怨。浚：开辟疏通。

【译文】

能够经常反省自己的人，遇到任何事情都可能成为使自己警醒的良药；而经常怨天尤人的人，心中的念头都会像伤害自己的戈矛。一个是通向各种善行的途径，一个是形成恶行的源头，两者有天壤之别。

【评析】

一个人肯多作自我检讨，万事都可变成自己的借鉴，禅宗强调的“正心”，就是劝人去恶向善。儒家也强调“自省”，孔子说“见贤思齐，见不贤而内自省”。“内省”就是一种“反己”功夫。遇到冲突总是指责对方，什么事总是自己对，总是从自己的角度出发，这种人就会在自私的泥淖中越陷越深。



【咀嚼菜根】

夫唯不争，故无尤。

——李耳《老子》

孔子曰“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义。”

——《论语·季氏》

内省而不穷于道，临难而不失其德，天寒既至，霜雪既降，吾是以知松柏之后凋也。

——庄周《庄子·让王》



【菜根典故】

战国时鲁国国君孟孙带随从进山打猎，臣子秦西巴跟随左右。打猎途中，孟孙活捉了一只可爱的小鹿，他让秦西巴先把小鹿送回官中。秦西巴在回官的路上，发现一只大鹿紧跟在后，不停地哀号。秦西巴知道这是一对母子，他心中实在不忍，于是便把小鹿放了。孟孙知道后生气地将秦西巴赶出官门。过了一年，孟孙的儿子到了念书的年龄，孟孙要为儿子找一位好老师。他想起了被赶出官去的秦西巴，心中豁然开朗，立即命人去寻找秦西巴，并把他请回官来，拜他为太子老师。左右臣下对孟孙的做法很不理解，问道：“秦西巴当年自作主张，放走了大王钟爱的鹿，他是有罪的，您现在反而请他来做太子的老师，这是为什么呢？”孟孙笑了笑说：“秦西巴不但学问好，更有一颗仁慈的心。他对一只小鹿都生怜悯之心，宁可自己获罪也不愿伤害动物的母子之情。现在请他做太子的老师，我可以放心了。”



云去月现 尘拂镜明

【原文】

水不波则自定，鉴不翳则自明。故心无可清，去其混之者而清自现；乐不必寻，去其苦之者而乐自存。

【注释】

波：波动的意思。此处作动词。鉴：镜子。翳：遮蔽。

【译文】

水没有波浪自然平静，镜子没有灰尘自然明净。所以人的心地并不需要刻意去追求什么清静，只要去掉了私心杂念，自然会明澈清静；不必刻意去寻找快乐，只要远离那些痛苦和烦恼，那么快乐自然会呈现。

【评析】

“心无可清”，是典型的禅语。在禅宗看来，自心本净，不会染污，所以“去其混者而清自现”，也就是所谓的“明心见性”。乐与苦是一对相依相存的概念，有乐必有苦，有苦必有乐。所以为乐而乐，反不得乐的真趣；只有苦中求乐，苦中作乐，才是真乐。这也是“去其苦之者而乐自存”的本意。

【咀嚼菜根】

廉者常乐无求，贪者常忧不足。
——《文中子说·王道篇》

困辱非忧，取困辱为忧；荣利非乐，忘荣利为乐。
——张载《正蒙·有德篇》

肥肌肤、充肠腹、供嗜欲，养生之末也。
——刘安《淮南子·泰族训》



【菜根典故】

北宋政治家、文学家范仲淹年轻时，由于家贫上不起学，就一个人跑到一间僧舍中去读书，每天仅以凝冻的粥和野菜茎为食。他同学的父母同情其境遇，给他送去酒肉。几天后，同学去看他，见那些酒肉原封不动放着，已经发霉变味了。同学问其故，范仲淹说：“我并不是不感谢令尊的厚意，只是我平时吃稀饭已成习惯，不觉得苦；现在如果贪图吃喝，一生中如何能再吃苦呢？”正是由于范仲淹承受了苦中求乐的历练，后来成就了一番作为。

不能养德 终归末节

【原文】

节义傲青云，文章高白雪，若不以德性陶熔之，终为血气之私，技能之末。

【注释】

青云：比喻身居高位的达官贵人。白雪：是古代曲名，比喻稀有杰作。血气之私：血本指有血液和气息的动物，此指感情，即个人意气。

【译文】

节操和义气足以胜过高官厚禄，生动感人的文章比《白雪》名曲更加美妙，如果不是用道德准则来贯穿其中，那么终究是血气冲动时的个人感情，是一种玩弄技艺的低级手段而已。

【评析】

“德为先”，是古代圣贤对人才的一致要求。老子五千言以“道德”命名，孔子立言总不出“仁义”二字，都说明对“德”的重视。从人类进化史的角度来看，人之为人，就在于人是有道德的，这也是人与动物的根本区别。而历史上有才无德，最终沦为民族败类的人，也是屡见不鲜，这更反证了“德”的重要性。

【咀嚼菜根】

自洁清则意精，意精则行清，行清则贞廉之节立矣。
——《论衡·四讳篇》

立德践言，行全操清，斯则富矣；高尚其志，不降不辱。
——葛洪《抱朴子·广譬》

似兰斯馨，如松之盛。
——周兴嗣《千字文》

君子尚德，小人尚力；尚德树思，尚力树敌。
——卢文炳《君子吟》



【菜根典故】

东汉时有个叫樊重的人，他以勤俭持家、乐善好施著称。樊重治家有规矩，三代同堂，家人和睦礼让，各尽其力，家产逐年累积，富甲一方。樊重又经常出钱赈济穷困，被推举为“三老”（掌教化的乡官）。同乡姓何的两兄弟争财产打官司，樊重深以为耻，自己拿出二顷田平息了他们的争讼。他平日借贷给人的钱有数百万，临死前命儿子把债券全部烧毁。欠债的人都很惭愧，都争着主动去还债，但樊重的儿子遵照他的遗嘱概不接受。



为奇不异 求清不激

【原文】

能脱俗便是奇，作意尚奇者，不为奇而为异；不合污便是清，绝俗求清者，不为清而为激。

【注释】

脱俗：不沾染俗气。作意：着意、刻意的意思。异：特殊行为，标新立异。

【译文】

能够超凡脱俗的人是奇人，如果刻意去标新立异，就不是奇人而是怪人了；不同流合污就是高洁的人，如果以与世人断绝往来去标榜自己的高洁，那就不是高洁而是偏激。

【评析】

顺其自然是做事做人的最高境界，标新立异或追逐时尚都是肤浅的表现。譬如东晋时尚清谈，人人以做名士为荣，结果一些人为了显示自己的清高，故意辞官不就或隐居山林，以博取虚名。这与时下一些从事艺术的青年，为表自己的艺术情趣而在衣服上故意涂抹颜料并无二致。

【咀嚼菜根】

放得俗人心下，方名为丈夫；放得丈夫心下，方名为仙佛；放得仙佛心下，方名为得道。

——陈继儒《小窗幽记》

立小异以近名，托虚名以邀利。

——王安石《辞集贤校理第二状》



【菜根典故】

春秋时晋国名将祁黄羊年老时，向晋朝国君晋悼公辞职，晋悼公让他推荐一个人来接替。祁黄羊毫不犹豫地推荐了解狐，悼公问：“解狐不是你的仇人吗？你为什么还推荐他？”祁黄羊说：“大王问我谁能担当大任，并没有问谁是我的仇人哇！”后来，解狐去世了。晋悼公又请祁黄羊荐贤，这一次祁黄羊推荐了自己的儿子——祁午。晋悼公说：“祁午不是你的儿子吗？你怎么推荐起自己的儿子来了呢？”祁黄羊说：“大王让我推荐能当大任的贤才，并没有说不准推荐自己的儿子啊！”祁黄羊外举不避仇，内举不避亲，为国选贤，惟才是举，得到了后人的称赞。



浑身和气 居身珍宝

【原文】

标节义者，必以节义受谤；榜道学者，常因道学招尤。故君子不近恶事，亦不立善名，只浑然和气才是居身之珍。

【注释】

道学：宋儒治学以义理为主，因此就把他们所研究的学问叫理学，这种理学也就是“道学”。浑然和气：浑然 是纯朴敦厚，和气指的是儒雅温和。

【译文】

标榜节义的人，必然会因为节义受到人家的毁谤；标榜道德学问的人，常会因为道德学问遭到人家的指责。所以一个有德行的君子，既不做坏事，也不去争得美名，只要做到纯朴敦厚保持和气，这才是立身处世中最珍贵的东西。

【评析】

真理不是巧言，仁义更非口说。学问道德并非吹嘘而来，是从艰苦修养中累积而成。一个人居身立世确立正确的原则，不是为了给别人看，而是为磨练自己的心性，使自己有一个健全的心态，完美的人格。在当今社会里，如能适当保持一分和气，平等待人，对建立良好的 人际关系不无裨益。



【咀嚼菜根】

莫信直中直，须防仁不仁。山中有直树，世上无直人。

——《增广贤文》

其中更有执拗之君子，恶其人，即其人之是亦硬指为非；喜顺承之君子，爱其人，即其人之非亦私泥为。

——傅山《看古人行事》

无执滞心，才是通方士；有做作气，但非本色人。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

宋朝人刘廷式，原先务农，邻舍有一女儿，与刘廷式约为婚姻。后来刘廷式读书赶考，分离了好多年。刘廷式考中之后回到家乡，想与邻女完婚。但此时邻家女因贫病交加，双目失明。邻家因此提出中止婚约，但刘廷式坚决不同意，他说：“我与人有婚约，怎么能因为她有病就背约呢？”终于与她成婚。成婚之后，两人感情很好，从来没有为了什么事情吵过架，家庭十分和睦。后来，刘廷式犯了一点小错误，上级官员都赞许他有美好的品行，就免除了对他的惩罚。



清浊并包 善恶兼容

【原文】

持身不可太皎洁，一切污辱垢秽要茹纳得；与人不可太分明，一切善恶贤愚要包容得。

【注释】

皎洁：光明洁白，此处意指清高。茹纳：容纳、容受的意思。茹，吃。与人：即与人相处。分明：此为界线明确的意思。

【译文】

立身处世不能太过清高，对于污浊、屈辱、丑恶的东西要能够容纳接受；与人相处不能太过计较，对于善良的、邪恶的、智慧的、愚蠢的人都要能够理解包容。

【评析】

世上没有两片完全相同的叶子，更不可能有两个完全相同的人。所以人活在世，不能太自洁，更不能太自傲，而要处处存一分宽恕包容之心。这一点对于年轻气盛者尤为重要。现在有不少年轻人自视有个性，言谈举止一副“嫉恶如仇”状，大有澄清玉宇之概。殊不知行为过激，效果往往适得其反。所以要与人宽容，不要太过清高。

【咀嚼菜根】

三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。
——《论语·述而》

宇宙内事，要担当又要善摆脱。不担当，则无经世之事业；不摆脱，则无出世之襟期。
——陈继儒《小窗幽记》

玉贞而折，不能瓦合；鸾铗而萎，不同鸡群。
——刘禹锡《代裴相公祭李司空文》



行戒高绝 性忌偏激

【原文】

山之高峻处无木，而溪谷回环则草木丛生；水之湍急处无鱼，而渊潭停蓄则鱼鳖聚集。此高绝之行，褊急之衷，君子重有戒焉。

【注释】

停蓄：停滞而不流动。蓄，积聚。高绝之行：过分清高的行为。褊急之衷：过分偏狭急躁的心理。

【译文】

山高险峻的地方没有树木生长，而在溪谷蜿蜒曲折的地方却草木丛生；在水流湍急的地方没有鱼儿停留，而平静的深水潭下则生活着大量鱼鳖。所以过于清高的行为，过于偏激的心理，对一个有德行的君子来说，是应当努力戒除的。

【评析】

自命清高、孤芳自赏、标奇立异的人，属于“高绝之行，褊急之衷”者，是君子所不取的。虽然建功立业的伟人是怕孤独的，但这不是说人要把自己放到空中楼阁之中，让思绪永远停留在理想世界，因为人不可能离开现实世界生活下去。

【咀嚼菜根】

慎厥身，修思永。
——《尚书·皋陶谟》

不修身而求令名于世者，犹貌甚恶而责妍影于镜也。
——颜之推《颜氏家训·名实》

利刃虽割易缺，利口虽辩易沮，君子养德以为贵。
——吕坤《云槐精舍语》



【菜根典故】

东汉名臣刘宽，为人十分谦虚随和，待人处世也非常宽宏大量。他的妻子虽然对他的气量深为了解，但还想找个机会惹他生气，考验一下他的气量究竟有多大。有一天，刘宽急着要进宫朝见皇帝，他将洗刷一新的朝服穿戴好，准备上路。妻子劝他喝了肉汤再走，然后出去吩咐了侍婢一番。侍婢端着肉汤送给刘宽时，故意失手把一碗汤全泼在了刘宽的朝服上。只见刘宽神色不变，慢声问道：“肉汤烫了你的手了吗？”他的妻子见他这样都不生气，于是深深为他的气量所折服。



【菜根典故】

管仲和鲍叔牙之间深厚的友情，已成为中国代代流传的佳话。可是在管仲病重临死时，齐桓公问谁可继任宰相，管仲却并没有推荐鲍叔牙，而且说：“鲍叔牙贤良，是个道德高尚的人，但是您不能让他做相，管理国政。因为他过于疾恶如仇。‘人至察则无友，水至清则无鱼’，所以他不适合当宰相”。后来一些小人的话传给鲍叔牙，本来是要挑拨管仲与鲍叔牙之间的关系，没想到鲍叔牙说：“管仲公说得对。他公而忘私，不讲私人交情，这正是我推荐管仲的缘故！如果让我当宰相，我首先把你们这些小人杀干净。”那些小人碰了一鼻子的灰，满面羞愧地溜走了。

不忧患难 不畏权豪

【原文】

君子处患难而不忧，当宴游而惕虑；遇权豪而不惧，对茆独而惊心。

【注释】

宴游：悠闲地游乐。宴，安闲的意思。惕虑：忧虑的意思。惕，忧、惧；虑，思虑、谋思。权豪：权贵、富豪。茆独：孤独寂寞的意思。茆，指没有兄弟之人；独，指没有子孙之人。

【译文】

有能力和德行的君子哪怕身处困难的环境也不会忧虑，而在安乐宴饮时却知道警惕；遇到有权势或蛮横的人并不害怕，而对那些年老无助的人却很同情。

【评析】

君子处患难而不忧，是因为他们具有安贫乐道的精神。其次，他们在享乐安然的环境中能保持清醒，忧患意识强，故能防微杜渐。再者由于他们具有高深的追求并能领悟人生，故不屑权势更不惧权势。能让他们动心的是贫苦无助之人，予以同情，并加以救助是君子诚恳要做的的事情。

【咀嚼菜根】

不为轩冕肆志，不为穷约趋俗。
——庄周《庄子·缮性》

古之得道者，穷亦乐，通亦乐。所乐非穷通也，道德于此，则穷通为寒暑风雨之序。

——庄周《庄子·让王》

忧乐喜怒，人所未尝无也；多忧伤神，多思伤志，过乐伤守，喜极气散，怒极气慄而不下。

——宋祁《杂说》



【菜根典故】

春秋战国时郑国是个弱国，当时有个世子叫姬忽，他是郑庄公的大儿子。郑庄公与齐僖公在石门会盟时，齐僖公看上了姬忽，就主动向郑庄公提亲，想把自己的女儿嫁给姬忽，但被姬忽谢绝了。他说：“齐国大，郑国小，我不想仰攀。”郑庄公说：“你若与齐国结为婚姻，以后凡事都可以依仗。”姬忽说：“大丈夫处患难而不忧，临安乐宴饮也提高警惕，怎么能靠婚姻来攀附权豪呢？”庄公很赞赏他的志向，就不再勉强他了。后来，北戎兵入侵齐国，郑庄王派姬忽带兵救齐，姬忽巧用计谋，奋勇作战，击退了北戎的入侵。齐僖公很高兴，在酒宴间又当面向姬忽提出婚姻请求，又被姬忽拒绝了。姬忽手下大将也劝他答应这门婚事，以稳固自己的太子地位，但姬忽坚持己见，始终没有答应。

极端空寂 过犹不及

【原文】

寒灯无焰，敝裘无温，总是播弄光景；身如槁木，心似死灰，不免堕在顽空。

【注释】

寒灯：残灯。敝裘：破旧的被子。顽空：冥顽空虚。

【译文】

微弱的灯火已经失去光焰，破旧的棉衣已经不能保暖，这是造化在玩弄世人；身子像干枯的树木，心灵像燃透的灰烬，这样的人不免陷入冥顽之中。



【评析】

这一条是对佛教某些执空派的批评。所谓“执空”，即一味破执破有，最后连佛法也破了，反堕入“以空为实”的顽空。从人生观上来讲，一味执空，的确会丧失生活的情趣，于人于己都不利。有些人遇到一点挫折，动不动就说什么全都看破了，精神上也萎靡不振，还常以悟得佛法自居。这其实是对佛法的误解。

【咀嚼菜根】

愿君学长松，慎勿作桃李。受屈不改心，然后知君子。
——李白《赠书侍御黄裳二首》

竹几当窗，拥万卷，列百城，南面王不与易此；蒲团籍地，结双趺，空万有，西方圣立证于兹。

——王永彬《围炉夜话》

为草当作兰，为木当作松，兰幽香风远，松寒不改容。

——李白《于五松山赠南陵常赞府》



【菜根典故】

春秋战国时楚国有个贵族祭祀祖先，把一壶酒赐给门客。门客相顾商议：“这酒，几个人喝不够，一个人享用却有余，让我们在地上各画一条蛇，先画成的请饮此酒。”有个门客率先完成，取过酒杯准备先喝。但他左手持杯，右手又在地上画了起来，并说：“我还可以为蛇添上足呢。”蛇足尚未画完，另一门客的蛇也画好了，于是夺过他手中的酒杯，说：“蛇本无脚，你怎能给它硬添上脚呢？画蛇添足，过犹不及。”说完便喝了那酒，而画蛇脚的只能眼睁睁地看着。



过满则溢 过刚则折

【原文】

居盈满者，如水之将溢未溢，切忌再加一滴；处危急者，如木之将折未折，切忌再加一搦。

【注释】

搦：压。

【译文】

当一个人的权力达到鼎盛的时候，就像水缸中的水已经装满将要溢出时的情形，这时切忌再加入一滴；处在危急状况时，就像树木将要折断却还未折断的时候，这时切忌再施加一点力量。

【评析】

“物极必反”，不仅是自然界的规律，也是人世的规律，所以古贤都以“满招损，谦受益”戒之。现代人为名利所驱，每每利令智昏，不能自控。有些身处官位者，本已树大招风，仍一味颐指气使，处处伸手，最终落得可悲的下场。这类事例实属不少，不能不令人深思。

【咀嚼菜根】

机关算尽太聪明，反误了卿卿性命。

——曹雪芹《红楼梦》

峻高者陨，茂叶者摧，日中则移，月满则亏。故溢堤之水，不淹其量；燬乾之火，不复其炽。

——赵晔《吴越春秋》

自高则必危，自满则必溢。

——胡宏《胡子知言·大学》



【菜根典故】

春秋战国时楚国大将昭阳率楚军攻打魏国，他击杀魏将，大破其军，占领了八座城池，又移师攻打齐国。陈轸充任齐王使者去见昭阳，拜祝楚军的胜利，然后站起来问昭阳：“按照楚国的制度，灭敌杀将能封什么官爵禄位？”昭阳答道：“官至上柱国，爵为上执。”陈轸接着又问：“比这更尊贵的还有什么？”昭阳说：“那只有令尹了。”陈轸就说：“令尹的确是最显贵的官职，但楚王却不可能设两个令尹！如今将军辅佐楚王攻打魏国，破军杀将，夺其八城，兵锋不减之际，又移师向齐，齐人震恐。凭这些，将军足以立身扬名了，而在官位上是不可能再有什么加封的。如果战无不胜却不懂得适可而止，只会招致杀身之祸，过满则溢，过刚则折呀！”昭阳认为他的话有道理，就撤兵回国了。



责人宜宽 责己宜苛

【原文】

责人者，原无过于有过之中，则情平；责己者，求有过于无过之内，则德进。

【注释】

责：责求。原：原谅，宽恕。

【译文】

对待别人应该宽容，要善于原谅别人的过失，把有过错当作无过错，这样相处就能平心静气；对待自己应该严格，在自己没有过错时要能找到自己的缺点，这样品德就会不断增进。



【评析】

责人易，责己难。在观察别人时应同时对照自己，人谁无过，能改就好；原人之过，责己之失，必须“宽以待人，严以律己”。要做到这一点，除了要有宽广的胸怀外，关键要常常“闭门思过，防患未然”，像曾子所说的“吾日三省吾身”。



【咀嚼菜根】

责人则明，责己或暗，私利蔽之也。去其蔽，责己自严。

——《张子正蒙注·中正篇》

人患不知其过。既知之不能改，是无勇也。

——韩愈《韩昌黎全集·五箴》

善罪身者，民不得罪也；不能罪身者，民罪之。

——管仲《管子·小称》

取圣人之言以治己之谓君子；取圣人之言以诋人之谓小人。

——张履祥《愿学记一》



【菜根典故】

春秋战国时，秦穆公到外地去巡游，车子在路上坏了，有一匹马突然跑掉了。穆公一直追到岐山南面，看见一群人正在宰杀他的马煮着吃。穆公关切地说：“只吃骏马肉而不喝酒，这样是伤害身体的，我担心它伤害你们的身体啊！”穆公一个一个地为他们劝酒，然后才离开。又过了一年，穆公和晋惠公在韩的地方打仗。晋军把穆公的战车团团包围住了，晋国的大夫梁由靡紧紧地拉着穆公战车上的马，眼看穆公就要被抓住了。在这千钧一发之际，曾经吃过穆公马肉的三百多人，提枪持戟在穆公车下同晋军浴血奋战，结果打败了晋军，并生擒了晋惠公，凯旋而归。



以失视得 制得意念

【原文】

自老视少，可以消奔驰角逐之心；自瘁视荣，可以绝纷华靡丽之念。

【注释】

奔驰角逐：奔波忙碌，争权逐利。
瘁：本指身体过度劳累。此为毁败的意思。纷华靡丽：形容豪华奢侈的世俗生活。

【译文】

以老年时的眼光来看待少年时的行为，就可以消除很多追名逐利的心理，从衰败时的情形来看繁盛时的景象，可以断绝很多追求荣华富贵的念头。

【评析】

有位哲人曾说：“真正明智的方法，不是以现在看过去，而是以将来看现在。”“以老视少”、“以瘁视荣”，都是以将来看现在，或说以结果推原因的方法。这与佛教中的“白骨观”是一致的。人生一世，无论多么辉煌，都难免有老的一天和死的一天，所以说人最终是平等的。看到这一结果，就可以消解争名夺利之心，平静地对待生活。

【咀嚼菜根】

谆谆言之，皆以隐德为家法。势利富贵不可毫发根于心，老到了自知吾言。

——傅山《甲子夏示连苏》

庸人之目，见利而不见害，见得而不见失，以纵情极欲为益己，以存心养性为桎梏，不丧德殒身而已。惟君子为能见微而知著，遏人欲于将萌。

——许衡《语录上》

老冉冉其将至今，恐修名之不立。

——屈原《楚辞·离骚》

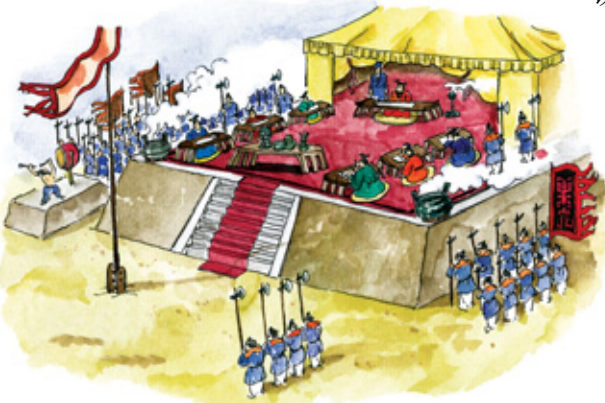
日滔滔以自新，忘老之及己也。

——刘安《淮南子·缪称训》



【菜根典故】

战国时赵国被秦国所围困，魏公子信陵君从魏王那里偷出了兵符，杀了魏将，领军击破秦兵，保住赵国。赵孝成王准备亲自到郊外迎接他。信陵君的谋士唐雎对信陵君说：“我听人说：‘别人厌恨我，不可不知道；我厌恨人家，又不可以让人知道。别人对我有恩德，不可以忘记；我对人家有恩德，不可以不忘记。’”信陵君说：“你说的是什么意思呢？”唐雎回答说：“古人说处世为人应以失视得，虽说您破了秦兵，保住了赵国，但是您是背叛了魏国，偷了兵符，杀了魏将才得以解赵国之围的呀。现在赵王亲自到郊外迎接您，我们去拜见赵王，希望您能忘记救赵的事情。”信陵君说：“我谨遵你的教诲。”



世态变化 万事达观

【原文】

人情世态，倏忽万端，不宜认得太真。尧夫云：“昔日所云我，而今却是伊，不知今日我，又属后来谁？”人常作如是观，便可解却胸中胃矣。

【注释】

尧夫：北宋理学家，主张“以物观物”。胃：牵挂。

【译文】

人世间的冷暖炎凉，瞬息就会发生变化，不必看得那么认真。尧夫先生说：“昨天所说的我，在今天已经变成了他，不知道今天的我，明天又变成谁。”人们常作这样的思考，就可以放下心中许多牵挂。

【评析】

世间之易变者，莫过于人情。且不说今日的恩爱夫妻，明日可能是反目为仇的冤家，就是骨肉相害、手足相残之类者，也是古今不乏。所以如果对“情”过于执著，一旦生变，难免会失落，以致痛苦。只有看得淡一点，想得开一点，才不会为情所困。当然，人间自有真情在，即便一时为情所挫，也不必看破红尘，灰心绝望。



【咀嚼菜根】

大禹之手足胼胝，是公其身于治水也；皋陶之谋明弼谐，是公其身于规谏也；传说之对扬王庭，是公其身于辅佐也。周公之吐握勤拳，是公其身于礼贤也；宣父之作《春秋》删《诗》《书》，是公其身于垂教也。

——朱僧孺《辨私论》

子曰：“直哉史鱼！邦有道，如矢；邦无道，如矢。君子哉蘧伯玉！邦有道，则仕；邦无道，则可卷而怀之。”

——《论语·卫灵公》

观世态之极幻，则浮云转有常情；咀等味之昏空，则流水翻多浓旨。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

南朝人谢几卿，在齐朝中任尚书，此人性格十分豁达随意。有一次，他参加乐游苑的宴会，车到半途中，见路边有酒店，他就跳下车来，走到酒店里，与自己的马车夫和拉车的马相对而饮。当时围观的人愈来愈多，大家都感到奇怪，尚书怎么会和马车夫一起喝酒呢？而谢几卿不予理睬，照常饮酒。还有一次，他在省署里，夜里穿着无裆套裤，袒胸露体地与学生一起喝酒号呼。喝醉酒后，他把小便溅到了在旁的令史身上。有关部门知道此事后，向朝廷参了一本，罢免了他的官职。他对被罢官之事毫不介意，依旧在家请宾客吃喝，豪饮纵谈。有人劝他少饮酒，他笑着说：“世事如梦，唯酒乃真君子，怎么能少喝呢？”



处世忘世 超物乐天

【原文】

鱼得水逝而相忘乎水，鸟乘风飞而不知有风，识此可以超物累，可以乐天机。

【注释】

逝：行、游。物累：为外在的具体事物所羁缚。

【译文】

鱼在水中才能自由游动，却忘记是得益于水的支持；鸟儿乘风飞翔，却不知道是有风托着它。认识了这个道理就可以超脱外物的束缚，可以享受到快乐的天趣。



【评析】

真正的自由，不是强行摆脱一切客观限制，而是顺乎现实，这也就是佛教所说的“随缘”。一个人真正做到了随缘，反而超脱了物累，感到身心无碍。现在好多人悟不到这一点，强迫自己做一些不切实际的事情，追求一些不切实际的目标，结果弄得身心疲惫，真是作茧自缚，可怜又可悲。

【咀嚼菜根】

孤松宜晚岁，众木爱芳春。
——陈子昂《送东莱王学士无竞》

休别有鱼处，莫恋浅滩头。去时终须去，再三留不住。
——《增广贤文》

身外有身，捉麈尾矢口闲谈，真如画饼；窍中有窍，向薄团回心究竟，方是力田。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】



佛教有一个典故，说的是有一位驰骋疆场的大将军，虽历尽艰险、几经生死，却从未胆怯过。解甲归田后有一日在家中赏玩一个价值连城的花瓶，不小心失手落下，眼看这个价值连城的花瓶就要摔碎。幸而将军眼疾手快，把花瓶接了下来，同时却出了一身冷汗。将军不由心想：人生最大莫过生死，死尚不能使我动心，今天这个小小花瓶却使我胆战心惊。于是随手摔了花瓶，四大皆空，大彻大悟，遁入空门。
这个典故阐述的是一种道家思想，告诉人们只有达到无私的境界时，才能摆脱情欲的折磨，才能逐渐消除各种欲望，才能够得到内心的安宁。

操持身心 收放自如

【原文】

白氏云：“不如放身心，冥然任天造。”晁氏云：“不如收身心，凝然归寂定。”放者流为猖狂，收者入于枯寂。唯善操身心者，把柄在手，收放自如。

【注释】

白氏：指唐代诗人白居易。晁氏：指北宋文学家晁补之，系苏门四学士之一。

【译文】

白居易说：“不如放任自己的身心，默默听从天地的造化。”晁补之说：“不如收敛自己的身心，静静地归于安寂。”放任往往使人狂放自大，过度敛心又会归于枯寂。只有善于把持自己身心的人，控制的开关在自己手中，可以收放自如取得平衡。

【评析】

人的命运不可能完全听从天意，也不可能完全让自己把持。白居易所说的“身心任天造”，类似宿命论的主张；而晁补之所说“不如收身心”，则带有浓厚的佛家口吻。操持身心应适度，不宜忘却操持的目的是什么，不应放任而无所谓于一切，不应小心而与世隔绝。操持定于适度，能达到收放自如的自然状态，才能体会到其中的乐趣。

【咀嚼菜根】

天无私覆也，地无私载也，日月无私烛也，四时无私行也。
——吕不韦《吕氏春秋·去私》

能以智钩，制心狂象。
——《福盖正行所集经》

欲虽不可去，求可节也。
——荀况《荀子·正名》



【菜根典故】

春秋战国时吴、楚两国在柏举交战，吴国攻入楚都，楚王逃亡，百姓流离失所。楚臣蒙谷在楚王生死未卜之时，跑到楚都，说：“如果有孤子可以继位，楚国大概可免遭灭亡。”于是，他来到楚宫，背上楚国法律——《离次大典》，乘船浮游于江上，逃到云、梦地区。以后楚昭王返回楚都，百官无法可依，百姓混乱，蒙谷献出了《离次大典》，百官便有了法可依，百姓得以治理。蒙谷立了大功，等于使楚国得以保全。于是，楚王封他为官，给他封田六百畦。蒙谷生气地说：“我并不是一般贪图爵禄的人，我是忧虑国家安危的人，国家平安无事，我难道会去忧虑个人有无官做吗！”后来他隐居磨山之中去了。



真伪之道 只在一念

【原文】

人人有个大慈悲，维摩屠刽无二心也；处处有种真趣味，金屋茅檐非两地也。只是欲闲情封，当面错过，便咫尺千里矣。

【注释】

慈悲：慈善和怜悯。欲闲情封：被欲望和情感所封闭。

【译文】

每个人都有一颗大慈悲的心，维摩居士和屠夫刽子手之间并没有什么不同；人间处处都有一种真正的情趣，金宅玉宇和草寮茅屋之间也没有什么两样。所差别的只是，人心往往为欲念和私情所蒙蔽，以致于错过了慈悲心与真情趣，虽然看起来只有咫尺的距离，实际上已经相差千万里了。

【评析】

这里体现了浓厚的佛教思想。在大乘佛教看来，有情众生本具善心（即慈悲心），只是凡夫痴愚，自蔽不彰；如能一念悟到，屠夫也与菩萨没有两样。所以常言道：“放下屠刀，立地成佛。”至于修行，只要自性清净，无论身处何地，都可得道。正如六祖慧能有偈云：“菩提本无树，明镜亦无台；本来无一物，何处惹尘埃。”

【咀嚼菜根】

若弃名利，反之于心，则夫士之为行，抱其天乎！

——庄周《庄子·盗跖》

君子之道也：贫则见廉，富则见义，生则见爱，死则见哀。

——墨翟《墨子·修身》

无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，犹其有四体也。

——孟轲《孟子·公孙丑上》



【菜根典故】

隋唐之际的文学家王绩，性格放达，不喜俗礼，曾任六合县丞。任职时，他嗜酒不干事，因此被弹劾解职。他叹息说：到处是罗网，还是回家安心。于是回到家乡河渚间。他有田十六顷，奴婢数人，他和家人种粮食酿酒，还养家畜、采草药，过着自给自足的生活。当时有个叫于光的隐士，他没有妻子，在北渚造了一座房屋，住了三十年。他自力更生，不依赖人家。王绩喜欢他的真诚，于是搬了过去，和他住在一起。于光是个哑巴，不会交谈，他们在一起对酌时，默然无言，但心情十分畅快。他对人说：“我能体会于光心中的所思所想，那么他能不能和我交谈，又有什么关系呢？世间的人往往被欲望与私情所蒙蔽，才无法体会于光的真情实趣呀。”



量弘识高 功德日进

【原文】

德随量进，量由识长。故欲厚其德，不可不弘其量；欲弘其量，不可不大其识。

【注释】

量：气量，气度。识：知识，经验。弘：宽宏，扩大。

【译文】

人的道德随着气量的增长而提高，人的气量也是由于见识的增加而更宽宏。所以想使自己的道德更加完美，不能够不使自己的气量更宽宏；要使自己的气量更宽宏，不能不增加自己的见识。

【评析】

一个人要获得成功，必须“德”、“识”与“才”同时具备，这是人所共知的。但除此之外，还要加一个“量”，这恐怕不是所有的人都能意识到的。“量”是一个人的气度，扩而言之，是抱负和志向。它是“德”的推动器，也是“识”的标志物。所以当我们在评价一个人时，除了看他是否“德才兼备”，还要看他是否“胆识两全”。



【咀嚼菜根】

自治不严，而去恶不勇者，自恕之害也。恕以及人，则待人以宽，其可也。恕以自及，则处己以宽，不可也。己所不欲，忽施于人，藤矩之道也。己欲立而立人，己欲达而达人，强恕而行也。则己重以周，待人轻以弱，则己可克而仁可为也。以责人之心责己，以爱己之心爱人，则尽道尽仁也。

——郝经《自恕箴》

土积而成山阜，水积而成江海，行积而成君子。

——桓宽《盐铁论·执务》

学者务名，所学虽博，与自己性分，全无干涉，济甚事？

——胡居仁《学问篇》



【菜根典故】

南朝梁大将冯道根，生性谦谨厚道，为人更是气量宏大，见识过人，人人都称赞他为人有德行。每次他与其他将领带兵作战回来后，其他将领都纷纷在梁高祖萧衍面前争功，只有冯道根默不作声，有人在背后说他傻，他听见后只是淡然一笑。有一次梁高祖萧衍指着冯道根对尚书令沈约说：“冯爱卿从来不谈论自己的功劳，这不是他功劳不如别人，而是他见识、气量过人所致呀。”沈约说：“这是陛下的‘大树将军’啊！”（东汉名将冯异，每当军队驻扎下来，诸将都坐在一起论功，只有冯异独自坐在大树下，因此军中号为“大树将军”。）



喜忧安危 勿介于心

【原文】

毋忧拂意，毋喜快心，毋恃久安，毋惮初难。

【注释】

拂意：不如意。快心：称心如意，例如《孟子·梁惠王》“然后快于心与”。
惮：恐惧，害怕。

【译文】

对于不合意的事不要感到忧心忡忡，对于让人高兴的人不要欣喜若狂，对长久的安定不要过于依赖，对初始时遇到的困难不要畏惧害怕。



【评析】

世事无常，不断变化，不断发展是普遍现象。称心如意，生活安定当然是可喜悦、可羡慕的，但事物总处于变化中，快心和安居是相对的、一时的。反过来，不要作无谓的忧愁烦恼，因为失意正是得意的基础；也不要为一时的幸福而得意，因为得意正是失意的根源。

【咀嚼菜根】

人之情，不能乐其所不安，不能得其所不乐。

——吕不韦《吕氏春秋·诬徒》

心忧恐，则口衔刍豢而不知其味，耳听钟鼓而不知其声，因视黻黼而不知其状，轻暖、平簟而体不知其安。

——荀况《荀子·正名》

人多不强力，贫贱则慑于饥寒，富贵则流于逸乐。遂营目前之务，而遗千载之功。

——曹丕《典论·论文》



【菜根典故】

西汉时，汉武帝的侄子昭平君杀了人。按汉代法律，应是杀人偿命，但朝中大臣都不敢问斩，于是将此事奏请武帝，由他亲自裁夺。武帝说：“我妹妹已故，只有这么个儿子，但法令是先帝制定的，我不能因妹妹而违反先帝的法令，否则，我有什么颜面进高庙见祖先？”于是下令廷尉斩了昭平君。斩了昭平君，武帝十分悲痛，左右大臣也为之伤心。当时有个著名的文学家名叫东方朔，他不仅没有哀伤的表情，反而拿了一杯酒，为武帝祝寿。武帝非常生气，东方朔马上磕头请罪道：“我听说快乐过分就阳溢，哀伤过分就阴损。阴阳变化就心气动荡，心气动荡就精神分散。精神一散，邪气就侵入。消除愁闷最好的是酒，我所以用酒向皇上祝寿，是用它来替皇上止哀的。”武帝听了，觉得很有道理。



侠心交友 素心做人

【原文】

交友须带三分侠气，做人要存一点素心。

【注释】

侠气：即侠义精神。侠，本指抑强扶弱、见义勇为的人。素心：质朴、纯真的本性。素，本指未经染色的白色生绢，也常以比喻质朴、本色的东西。

【译文】

交朋友要有几分侠肝义胆的气概；为人处世要保存一种赤子的情怀。



【评析】

所谓“侠气”，就是重诺轻利，是共患难、齐生死。这是古人所崇尚的交友之道。而在今天，这种真诚互助的交友态度，也是人们用以衡量友谊真伪的基本原则。真正的友谊绝不是相互利用，也不是酒肉之交，而是情感与人格的交流。所以与此相对应的，便是在做人时要存一点素心。有素心，便会有侠气，这是相辅相成的。



【咀嚼菜根】

与朋友交游，须将他好处留心学来，方能受益；对圣贤言语，必要在平时照样行去，才算读书。

——王永彬《围炉夜话》

与人交，多诈伪无情实，偷取一切，谓之乌集之交。乌集之交，初虽相欢，后必相咄。

——管仲《管子·形势解》

朋而不心，面朋也；友而不心，面友也。

——扬雄《法言·学行》



【菜根典故】

古时候，有个叫唐肃的人，他和丁晋公是非常要好的朋友。后来丁晋公入朝当了相国，唐肃就把家搬走了。同伴们都觉得很奇怪：难道他们二人产生了隔阂吗？唐肃说：“我是为了巩固我们多年的友谊啊！晋公现在当了相国，我每天见到他都得施以相国礼，双方都不自在。如果我不去见他，我们疏远了，相国一定会起疑心。要是我仍然和他来往很亲切，不熟悉我的人就会说我趋炎附势了。现在我住得远了，十分想见的时候，就跑来拜访他。这样可以避免被人误解，我自己也可以问心无愧，同晋公的友谊也可以得以保全。”唐肃事事处处为朋友着想，而且知道如何防范众人之口，的确算得上好朋友。





菜根谭



返璞归真

FAN PU GUI ZHEN

纷繁复杂的人际关系，纠结身心的烦恼，尔虞我诈的功利争夺，已使每一个身处尘世的人烦躁不已，何不放下俗务，“急流勇退，与世无争”，将身置于群山翠岭间，游览鲢鱼悠游的溪流、浓绿的林荫、巧夺天工的景致，完全抛却俗世尘嚣的烦杂，静心品茗看夕阳、绿水碧池观水影、抓鱼网虾乐陶然、山川原貌映脑海，享受悠游于青山绿水间是另一种闲情逸致。

厚德积福 逸心补劳

【原文】

天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾亨吾道以通之。天且奈我何哉？

【注释】

劳我以形：劳累我的身体。劳，劳顿，劳累；形，身体。逸：放逸，放松。厄我以遇：使我遭遇痛苦的意思。厄，灾难，困苦；遇，际遇。亨：通达，顺利。此处有开通的意思。道：途径，方法。

【译文】

命运使我的福分浅薄，我便加强我的德行来面对它；命运使我的筋骨劳苦，我便放松我的身心来弥补它；命运使我的际遇困窘，我便加强我的道德修养使它通达。上天又能对我怎么样呢？

【评析】

古人说：“天作孽，犹可违；自作孽，不可活。”意思是上天的作践和惩罚，还可以抵抗，自己作践自己，就死路一条了。这与本文的意思是一致的。所以一个人活在世上，首先应该善待自己，珍惜自己，就算命运有所不公，只要尽到了努力，也就问心无愧了。

【咀嚼菜根】

人而好善，福虽未至，祸其远矣；人而不好善，祸虽未至，福其远矣。
——徐干《中论·修本》

见祥而为不善，则福不至；见妖而为善，则祸不至。
——吕不韦《吕氏春秋·制乐》

积善而不息，则通于神明，参与天地矣。
——荀况《荀子·性恶》



【菜根典故】

西汉人匡衡，家里世代务农，他却一心想学习。由于家里没有钱供他读书，他便白天出去当佣工，挣点钱物，维持生活，晚上读书。有时他在大户人家做工，遇到主人家藏书很多的，匡衡便不要工钱，请求借几本书给他读。匡衡晚上念书，没有钱点蜡烛和油灯，邻居家虽点着灯火，但隔着墙，照不到他的屋里。他在墙上凿个孔，让邻人家的光透过来，他便把书对着这点光亮阅读起来。匡衡借用邻家的灯光，不知疲倦地进行学习，对《诗经》有了精到的理解，受到人们的尊重。汉元帝喜好《诗经》，请匡衡辅导他学习，匡衡受到信任，因此被拜为丞相，又被封为乐安侯。匡衡家境贫寒，他通过自己的努力终于摆脱了困境。

急流勇退 与世无争

【原文】

谢世当谢于正盛之时，居身宜居于独后之地。

【注释】

谢事：引退之事。独后：与世无争的意思。亦有“后天下之乐而乐”之义。

【译文】

急流勇退应当在事情正处于巅峰的时候，这样才能使自己有一个完满的结局；而居家度日则应生活在清静不与人争先的地方，这样才可能真正地修身养性。



【评析】

急流勇退是功德圆满的一种方式，知道这个道理的人不少，自觉做到这一点的人却不多。史载汉武帝最宠幸李夫人，她在病重弥留之际坚决不肯再见武帝，理由是“以色事人者，色衰而爱弛”，她要把最美好的形象而不是病后的憔悴面孔留给汉武帝，使汉武帝不致因色衰而产生爱弛的心理，能够继续思待她父兄家人。

【咀嚼菜根】

势不可使尽，福不可享尽，便宜不可占尽，聪明不可用尽。
——冯梦龙《警世通言》

功成而身退，为天之之道；知进而不知退，为乾之亢。验寒暑之候于火中，悟羝羊之悔于大壮。天人一机，进退一理，当退不退，灾害并至。祖帐东都，二疏可喜，免死狗烹，何嗟及矣。噫，可不忍欤！
——许名奎《劝忍百箴》



【菜根典故】

公元前506年，吴国进攻楚国，吴王夫差派当时有名的军事家孙武为主将，率三万精兵，进攻楚国。楚军措手不及，被迫在柏举仓猝应战。楚军大败，吴军乘胜追击，先后用“半渡而击”等战法，11天行军七百里，五战五捷，一举攻陷楚都郢都。楚昭王弃城仓惶南逃。后来孙武再次显露出其杰出的军事才能，辅佐吴王夫差在艾陵之战中战胜齐国，从而使吴国国威大振，在两年后的黄池会盟中取代晋国成为霸主。孙武辅佐吴王夫差建立霸业后，深知“飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹”的道理，于是急流勇退，归隐山林，从事著述以享终年。



言者无行 谈者不真

【原文】

谈山林之乐者，未必真得
山林之趣；厌名利之淡者，未
必尽忘名利之情。

【注释】

山林：指山野林泉隐士所居之处。
趣：同味。李白《月下独酌》诗中有：
“但得醉中趣”。

【译文】

好谈山居生活之乐的人，未必真的
领悟了山林生活的乐趣；口头上说
讨厌名利的人，未必真的将名利忘却。



【评析】

现实生活中，大谈山林之
乐和厌弃名利的，往往是这样
两类人：一类是既得利益者，一
类是想得而未得者。前者不过
想借此显示一下自己的脱俗，
后者往往是吃不到葡萄而说葡
萄酸。这两类人其实都是假清
高。一个真正淡泊名利的人，必
定已经超脱名利观念，亦即“得
意忘言”，因此也不会在言语上
多加表示。

【咀嚼菜根】

作本色人，说根心话，干近情事。
——吕坤《呻吟语》

名为山人而心同商贾，口谈道德而
志在穿箭。

——李贽《焚书·又与焦弱侯》

佛只是个了仙，也是个了圣。人了
了不知了，不知了了了了了；若知了了，
便不了。

——陈继儒《小窗幽记》

真才者寡言，多言者寡才。

——吕坤《呻吟语》



【菜根典故】

西汉文学家东方朔，性格诙谐滑稽，爱
好喝酒。当时的隐士，多避世于深山之中，
但东方朔却没有隐居于深山之中，而是在
朝中任官。他常说：“好谈山居生活之乐
的人，未必真的领悟了山林生活的乐趣；老
说讨厌名利的人，未必真的将名利忘却。”
于是他自称是避世于朝廷的隐士。当时传
说君山上有美酒数斗，如能喝到，可以不死
为神仙。武帝得知后，就斋居七天，派了
栾巴带童男童女数十人到山上求之，果然
得到了仙酒，谁知竟被东方朔偷偷地喝光
了。于是武帝大怒，下令推东方朔出去斩
首。东方朔就说：“假如酒有灵验，你杀
我，我也不死；要是没有灵验，这酒有什
么用呢？”武帝想了一下，明白了其中的
道理，才笑着把他放了。



春为幻境 秋见真吾

【原文】

莺花茂而山浓谷艳，总是
乾坤之幻境；水木落而石瘦
崖枯，才见天地之真吾。

【注释】

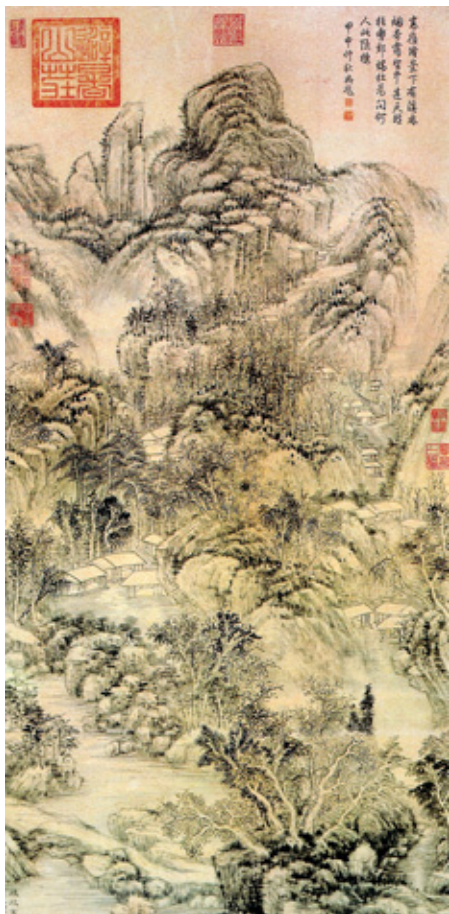
茂：茂盛、繁茂的意思。幻境：虚
幻之境。佛教用语。石瘦崖枯：比喻
秋天肃杀的景象。真吾：即本我。此
指大自然的本来真相。

【译文】

鸟语花香草木繁茂，山谷溪流中
充满了艳丽风光，然而这一切不过是
大自然的虚幻景象；流水干枯山崖光
秃石面清冷，这才是表现了天地之间
的真实境界。

【评析】

本条以自然景象的变迁，
警策人们不要流连虚幻不实的
功名富贵，而要用心于保持自
我的本性。这是一种典型的佛
教思想。我们今天当然不必从
宗教的角度加以吸收，但淡泊
一点名利，做一点实事，以平
常心对待生活，于身于心都是
有益的。



【咀嚼菜根】

闲云潭影日悠悠，物换星移几度秋。
阁中帝子今何在？槛外长江空自流。

——王勃《滕王阁》

三百年间同晓梦，钟山何处有龙盘。

——李商隐《咏史》

陵阳佳地昔年游，谢朓青山李白楼。
惟有日斜溪上思，酒旗风影落春流。

——陆龟蒙《怀宛陵旧游》



【菜根典故】

梁克家是南宋时著名的学者、诗人。南宋绍兴三十年进士第一名，官最高
曾做到右丞相，曾经编修《三山志》。梁克家没有考中进士时，在潮州揭阳宾馆
作客，住在县治东斋。斋前种植着一株梅树。九月的一天，平时冬天才开的梅
花忽然迎风怒放，观者无不啧啧称奇。文人墨客也诗兴大发，纷纷以此为题赋
诗填词，但他们所作的内容多是阿谀奉承县令的。
梁克家却与他们不同，没有一
句阿谀奉承的话语，他所
作的诗高度赞美了梅之
高洁，赞扬了苦寒之至
的梅花的独得一格，
气韵寒冽，铮铮风骨，
真正具有“天地真吾”
的神韵。两年后梁克
家金榜题名，在廷对
时，梁克家凭着这首
诗夺得进士第一名。



世间广狭 皆由自造

【原文】

岁月本长，而忙者自促；
天地本宽，而卑者自隘；风花
雪月本闲，而劳攘者自冗。

【注释】

促：局促、仓促的意思。隘：狭窄。
此指心胸狭隘。劳攘：忙碌无序的意思。
冗：繁杂，烦碎。

【译文】

岁月本来是很长的，而那些忙碌
的人自己觉得时间短暂；天地之间本
来宽阔无垠，而那些心胸狭窄的人却
感觉到局促；风花雪月本来是增加闲
情逸致的，是那些庸庸碌碌的人自己
觉得多余。

【评析】

“世上本无事，庸人自扰之。”按佛教的思想，一个人如果破得心中一个“执”字，就会感到从容闲适。释迦牟尼是最先悟得这一点的，所以佛教称其为“天地间一大闲人”。心理意义上的忙与闲，与生活意义上的忙与闲是有本质区别的。一个人可能整日为生计而奔波，但只要内心充实，就会感到从容不迫。

【咀嚼菜根】

凡人之性，莫不欲善其德，然而不能为善德者，利败之也。故君子羞言利名。

——刘向《说苑·贵德》

耳目之见，善用之足以广其心，不善用之适以狭其心。

——王廷相《慎言·见闻》

无事而忧，对景不乐，即自家亦不知是何缘故。这便是一座活地狱，更说什么铜床铁柱，剑树刀山也。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

从前有一老汉，他有两个儿子，有一天他将两个儿子喊到面前，说：“现在我老了，轮到你们当家了。今天，每人给十两银子，出门做一件功德事回来。谁有美德，谁就当家。”过了几个月，两个儿子回来了。大儿子说：“我走到了河边，看见一个妇女跳进河。我跳进河里把她救了起来。她身怀有孕，我救了两人性命。”

小儿子说：“我看见经常欺负我们的邻居武举人醉倒在悬崖边，一翻身就要摔到崖下粉身碎骨。我本想把他掀下崖去，可是又一想，当前国家正需要这些武士，沙场需要他去征战，最后我还是把他喊醒了。他羞愧满面，深深给我作了个揖，上马去了。”老汉听罢，哈哈大笑，便要小儿子当家。大儿子不服气。老汉说：“你弟弟心胸宽广，丢弃个人怨恨，先为国，后为家，这就是美德。”



乐极而衰 兴味索然

【原文】

宾朋云集，剧饮淋漓，乐
矣，俄而漏尽烛残，香销茗冷，
不觉反成呕咽，令人索然无
味。天下事类此，奈何不早回
头也？

【注释】

剧饮：畅饮的意思。漏尽烛残：形容夜静更深、尽欢人散的景象。

【译文】

宾客朋友聚集在一起，酣畅痛
饮，狂欢作乐，可是事过之后面对的
只是燃尽的残烛，烧尽的檀香，冰凉
的茶水，一切快乐已经烟消云散，回
想刚才的一切，真让人感到兴味全
无。天下的事情，都像这快乐一样转
瞬即逝，识时务的人为什么不及时回
头呢？

【评析】

人间事总是盛极必衰，乐
极生悲。天下没有不散的酒席，
盛极一时的欢乐，转瞬之间悲
声四起。世事无常，情随事迁，
人何苦把有限的生命投入到纸
醉金迷花天酒地之中呢？纵有
千般愁绪，又岂是酒中可销？
便有万贯家财，又哪里挡得住
奢侈无度呢？风烛残年之日何
以回首，夜闲人静之时有何欢
乐？



【咀嚼菜根】

音聒色盲，驰骋发狂，老氏预防。朝
歌夜弦，三十六年，嬴氏无传。金谷欢
娱，宠专绿珠，石崇被诛。人生几何，年
不满百；天地逆旅，光阴过客；若不自觉，恣情取乐；乐极悲来，秋风木落。噫，可不忍欤！

——许名奎《劝忍百箴》

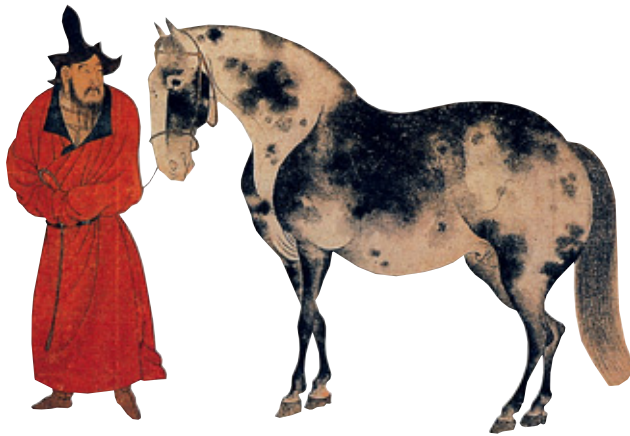
不作风波于世上，自无冰炭到胸中。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

古时候有一对表兄弟感情很好，表兄叫临济，表弟叫元安。两人性格很不一样，临济遇事冷静，不爱虚夸张扬，性格内向、稳重；元安却好说好动，性格外向。这一天，元安到临济家作客，十分得意地对临济说：“小弟前日已得县令赏赐，就要被提升了。”临济不仅不为他感到高兴，还语重心长地对他说：“这世上有一种赤尾鲤鱼，样子十分好看，喜欢摆着红色的尾鳍，朝着南方游，幸运的游到宽阔的河里，不幸的游到了别人家腌鱼肉的缸里，那岂不是死路一条吗？人在顺利的时候，一定要保持清醒的头脑，不可得意忘形，到头来乐极而衰岂不扫兴？”临济一番话说得元安深感惭愧。



会个中趣 破眼前机

【原文】

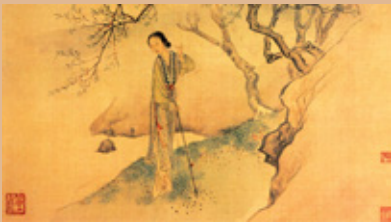
会得个中趣，五湖之烟月
尽入寸里；破得眼前机，千古
之英雄尽归掌握。

【注释】

烟月：喻指自然景观。寸里：即心里。古人以方寸称人心，故名。

【译文】

能够懂得天地之间所蕴含的机趣，那么五湖四海的山川景色都可以容纳进我的心里；能够识破眼前的机用，那么千古的英雄豪杰都可以由我掌握。



【评析】

佛教有言：“尝海一滴，知百川味。”又说：“一月映尽一切月。”世上事就是这样，只要你真正识得一种机趣，也就领略了所有的机趣。这也是《华严经》中所说的“事事无碍”的道理。英雄豪杰说白了也没有什么了不起，一是要有勇气，一是要抓住时机，把握得住这两点，犹如领略风花雪月，人人做得。

【咀嚼菜根】

芳原绿野恣行时，春入遥山碧四围。兴逐乱红穿柳巷，困临流水坐苔矶。莫辞盏酒十分劝，只恐风花一片飞。况是清明好天气，不妨游衍莫忘归。

——程颢《郊行即事》

愁烦中具潇酒襟怀，满抱皆春风和气；暗昧处见光明世界，此心即白日青天。

——王永彬《围炉夜话》

人有一字不识，而多诗意；一偈不参，而多禅意；一滴酒也不会沾唇，却满怀酒趣；一块石头也不观察，却满眼画意。这是因为他淡泊而洒脱的缘故。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

孔子观赏瀑布的景色，那水从三十仞的高处飞流而下，江面水珠飞溅，直到四十里远，鼋鼍鱼鳖都不能在这里浮游。忽见一个男子游在江中，以为是有何痛苦而自寻短见的，便让他的学生沿河往下游去救他。却见这人游到数百步外便从水中出来，披散着头发，在堤岸下悠游自在，地边走边唱起来。孔子赶忙跟上去问他，说：“我以为你是鬼，细看却还是人。请问，你游水有秘诀吗？”回答说：“没有，我并没有什么秘诀。我凭着人类的本能开始了我的生活，又依靠人类的适应性而成长，顺其自然而成功。同漩流一起潜入水底，随涌流一同浮出水面，完全顺从水性而不凭主观意志从事。这就是我能驾驭汹涌急流的缘故。”



万象皆幻 达人须达

【原文】

山河大地已属微尘，而况
尘中之尘；血肉之躯且归泡
影，而况影外之影。非上上智，
无了了心。

【注释】

上上智：佛教术语。佛教把人的智慧分为上、中、下三等，又各分三而为九等。上上智是最高一等的智慧。

【译文】

山川大地与广袤的宇宙空间相比，只是一粒微尘，何况人类不过是微尘中的微尘；我们的身体相对于无限的时间来说，只是相当于一个泡影那么短暂，何况外在的功名富贵不过是泡影外的泡影。所以说，没有绝顶至高的智慧，就没有洞彻真理的心。

【评析】

这条是典型的佛家语，其意是世间一切有形的东西，都是迁流变动，没有自性的，所以如梦幻泡影，如露水如闪电，自然不可执著。佛教所谓的“上上智”，就是这种彻悟一切皆空的智慧，即“般若”之智。而有了这种智慧，就能断生死大关，不堕轮回。这是佛教人生观的基本主张。对现实也不乏有一些积极的意义。



【咀嚼菜根】

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

——《金刚经》

天与地无穷，人死者有时，操有时之具，而托无穷之间，忽然无异骐驎之驰过隙也。

——庄周《庄子·盗跖》

武帝宫中人去尽，年年春色为谁来？

——岑参《登古邺城》

匪贵前誉，孰重后歌？人生实难，死如之何？

——陶渊明《自祭文》



【菜根典故】

东汉延熹年间，汉桓帝到南方巡视。桓帝每到一个地方，仪仗护卫前呼后拥，阵容庞大，耀武扬威。百姓们听说是皇帝亲自到地方巡视，都纷纷前来观看。只有一个老者不为所动，仿佛一切与他无关，他依旧在汉水边上耕作劳动，不理不睬，就像根本没看到皇帝来一样。老头奇怪的行为引起大臣张温的注意，他对旁边的人说：“你去问问那耕地的老头，为什么别人都来觐见皇帝，他却不来？”张温的侍从依言相问，老者却只是笑，并不回答。张温更加好奇了，就亲自走到老者面前，亲自相问。老人对他说：“是因为天下纷乱才立天子呢，还是天下已经太平才立天子呢？古时候圣贤的君王治理天下，用茅草搭建房屋，以不加修饰的木材为椽，生活虽简朴，但天下百姓却得安宁。而如今口中所说的君主，自己纵情欢愉，肆无忌惮地游玩，而使天下百姓受苦。我真为你们感到羞愧呢！”张温听了心里十分渐愧，羞得无地自容。



短暂人生 何争名利

【原文】

石火光中争长竞短，几
光阴？蜗牛角上较雌论雄，许
大世界？

【注释】

石火光中：指以铁击石所发出
的火光一闪即逝，用来形容人生的短
促。例如白居易有“石火光中寄此身”
的诗句。蜗牛角上：比喻地方极小，典
出《庄子》寓言故事：“有国于蜗之左
角者曰触氏，有国于蜗之右角者曰蛮
氏。时相与争地而战，伏尸数万逐北，
旬有五日反。”许大：多大。

【译文】

在电光石火般短暂的人生中较量
长短，又能争到多少的光阴？在蜗牛
触角般狭小的空间里你争我夺，又能
夺到多大的世界？

【评析】

这一条的基本思想也是劝
人息争息讼。人生在世，不过
百年，从宇宙和历史的目光来
看待人生，会深感人生之渺
小，生命之短暂。人在世时拼
命斗胜争强、求名夺利意义何
在？如果为一点鸡毛蒜皮的小
事争来争去，更是犯不着，虚
度了光阴不说，还弄得身心俱
伤，何苦来哉！

【咀嚼菜根】

知足者富，强行者有志。不失其所者
久，死而不亡者寿。

——李耳《老子》

梦饮酒者，旦而哭泣；梦哭泣者，旦
而田猎。方其梦也，不知其梦也。梦之中
又占其梦焉，觉而后知其梦也。且有大觉
而后知此其大梦也，而愚者自以为觉，窃
窃然知之。

——庄周《庄子·齐物论》

耳目宽则天地宽，争务短则日月长。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

焦湖神庙里管理香火的人有一个柏木枕头，三十多年了，枕头后面开裂了一个小孔。县里有一个名叫汤林的行商，经过神庙时向神明祈祷幸福。管香火的人对他说：“你结过婚没有？如果没结过，你可以用这个枕头睡觉。”汤林梦中进入柏枕的裂孔中，看见里面有朱红的大门、瑰丽的宫殿、华贵的楼台，都胜于现实世界。汤林在这里见过赵太尉，太尉帮助他成婚，生了六个孩子，四男二女。先选任汤林为秘书郎，不久又升任黄门郎。汤林在柏枕中，也没有思念家乡的念头。遂后，却遇到了许多不顺心意的事情。管理香火的人就叫他走出来，于是他又看见了原来的那个柏木枕头。管理香火的人说：“在枕头里经历了许多年头，可实际上只是一小会儿的时间。人生如梦呀，斗胜争强、求名夺利又有什么意思呢？”



广狭长短 由于心念

【原文】

延促由于一念，宽窄系
之寸心。故机闲者，一日遥
于千古，意广者，斗室宽若
两间。

【注释】

延促：此指时间的长短。延，长；
促，短。机闲：此指能把握时间，忙
里偷闲。机，活动；闲，空闲。意广：
情趣旷达。

【译文】

漫长和短促是出于主观感受，
宽和窄是由于心理体验；所以对心
灵闲适的人来说一天比千古还长，
对胸襟开阔的人来说一间斗室也无
比宽广。

【评析】

从唯物主义的观点来看，作
为物质属性的时空是客观存在
的，而且是不以人的意志为转移
的。但作为精神上的时空，
有时往往系于心之一念。所以为
什么前有“居陋巷，人不堪其忧，
回也不改其乐”的经典，后有刘
禹锡的名篇《陋室铭》。现实世
界的一切有时非我们人力所能
改变，但我们可以改变自己的心
灵，改变自己的心境。



【咀嚼菜根】

或问：士何如斯可以提身？曰：其
为中弘深，其为外也肃括，则可以提
身矣。

——扬雄《法言·修身》

智士日千虑，愚夫唯四愁。

——孟郊《孟东野诗集·百忧》

以富为是者，不能让禄；以显为是
者，不能让名；亲权者，不能与人柄。操
之则栗，舍之则悲，而一无所鉴，以窥
其所不休者，是天之戮民也。

——庄周《庄子·天运》



【菜根典故】

西汉初年著名的贤相曹参嗜酒成
性，他白天饮酒，夜晚饮酒，常常喝到
酩酊大醉。那些公卿大夫以下的官吏和
宾客看见他日日饮酒，不理政事，很为
焦虑，都想来劝说他。可是这些人一来，
他就摆开酒席，请他们喝酒，一直喝到
酒醉离去为止，他们没有机会向曹参劝
说。曹参终日酒醉，不理朝政的行为使
惠帝也大为不满。一天，惠帝让曹参的
儿子去问曹参如何处理天下大事，哪知
曹参听了儿子的话，一怒之下，打了儿
子一顿，并命回报惠帝说：“高帝和萧何
平定了天下，制定了明确的法令，只要
我们遵循这些法令去做就行了，无为而
治，天下自会太平。”



守正安分 远祸之道

【原文】

趋炎附势之祸，甚惨亦甚速；栖恬守逸之味，最淡亦最长。

【注释】

趋炎附势：奔走权门，或奉承、依附有权势的人。炎，比喻有权势的人。栖恬守逸：栖守恬静与安逸。

【译文】

依附权势的人，所带来的祸害往往是最悲惨最迅速的；保持恬静淡泊的生活态度，虽然很平淡趣味却最悠久。



【评析】

纵观历史，凡趋炎附势之辈，其结局都是相当惨烈的，因为他们的荣华富贵，并不是靠他们自身的努力获得的，而是靠邀宠奉承由他人赐予的，所以随着赐予者的失势，他们也就覆巢之下无完卵。这在封建专制社会中尤为突出。认识到这一点，与其丧失了自己的本性去趋炎附势，倒不如守一份恬静安逸的生活来得更为真实长久。

【咀嚼菜根】

静则无为，无为也，则任事者责矣。无为则俞俞。俞俞者，忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。

——庄周《庄子·天道》

外疾之害，轻于秋毫，人知避之；内疾之害，重于太山，而莫之避。

——刘昼《新论·防欲》

与屈己以富贵，不若抗志以贫贱；屈己则制于人，抗志则不愧于道。

——王肃《孔丛子·抗志》

君子以道为乐，则但见欲之苦焉；小人以欲为乐，则但见道之苦焉。

——魏源《默觚·学篇九》



【菜根典故】

春秋战国时，曾参穿着破衣服耕田。鲁国国君派人送给他一座城，说：“请用这座城的收入来修饰你的衣装吧。”曾参不接受。国君反复地送给他，但他始终不肯接受。国君的使者说：“先生并不是向别人要求，而是别人送给你的，为什么不接受呀？”曾参回答说：“我听人说，接受人家东西的人对人家害怕，给予人家东西的人对人家骄横。纵使你赏赐给我，也不对我骄横，难道我能不害怕你吗？”孔子听到这件事，说：“曾参的话足以保全他的气节啊！”



修养定性 临变不乱

【原文】

忙处不乱性，须闲处心神养得清；死时不动心，须生时事物看得破。

【注释】

不乱性：指本性不乱。不动心：指镇定、不慌乱、不畏惧。

【译文】

要做到忙碌的时候心性不乱，必须在清闲的时候就培养好清醒敏捷的头脑；要想在死亡面前不感到畏惧，必须在平时就对人生悟得透彻。



【评析】

这是充满辩证智慧的处世箴言。一个人要做到“忙而不乱性”，必须在平时注重自身的修养，心中自有一本关于是非、美丑、善恶的账。而要做到“死时不动心”，就要在平时勘破红尘，置生死于度外。所以为人处世要做到未雨绸缪，在生死问题上则要看得开。



【咀嚼菜根】

既死，岂在我哉！焚之亦可，沈之亦可，瘞之亦可，露之亦可，衣薪而弃诸壑亦可，衾衣绣裳而纳诸石椁亦可，唯所遇焉。

——列御寇《列子·杨朱》

或问张无垢：“仓卒中，患难中处事不乱，是其才耶？是其识耶？”先生曰：“未必才识了得，必其胸中器局不凡，素有定力。不然，恐胸中失乱，何以临事。古人平日欲涵养器局者，此也。”

——吴亮《忍经》

眼中无点灰尘，方可读书千卷；胸中没些渣滓，才能处世一番。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

清代有名的学者李绂，个性倔强，雍正时任直隶总督。他巡访经过河南，厉声质问河南巡抚田文镜为何存心糟践读书人。田文镜为官狡诈，却颇受雍正赏识，由于李绂当场质问他，让他下不了台，于是怀恨上奏，联合内外诸臣全力排挤李绂，一心想置李绂于死地。雍正惜李绂才学，但也不满李绂性格上的倔强，想让他受些苦来改变他的性格，然后再任用他。因此故意两次宣判李绂死罪，李绂被绳子捆着到了法场，雍正命刽子手把刀架他的颈上，问道：“此时知田文镜好否？”李绂面不改色，神气自若地回答：“臣愚，虽死不知文镜好处。”雍正拿李绂没有办法，无法消磨他的正直与倔强，却又不忍心真的将他斩首，所以只好将他放了。



隐无荣辱 道无炎凉

【原文】

隐逸林中无荣辱，道义路上无炎凉。

【注释】

炎凉：炎是热，凉是冷，以气候的变化来比喻人情的冷暖。

【译文】

对于在山林隐居的士人来说，人生的荣耀与耻辱都可以完全忘掉；对于追求道义的人来说，世间所谓的人情冷暖、世态炎凉都不必去考虑。



【评析】

一个真正的隐士，必是置荣辱于度外的，所以说“隐逸林中无荣辱”。而道义是人类的一种公义，其准则是客观和公正，所以不会受人情的左右和影响。这告诉人们，只要舍弃私心，为人类的正义事业而奋斗，就不怕人去楼空或人走茶凉之类的落寞。这一点对今天的为官者仍有一定的警示作用。

【咀嚼菜根】

自古圣贤尽贫贱，何况我辈孤且直。
——鲍照《拟行路难》

怀正志道之士，或潜玉于当年；洁己清操之人，或没世以徒勤。
——陶渊明《感士不遇赋》

观世态之极幻，则浮云转有常情；咀等味之昏空，则流水翻多浓旨。
——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

明朝“江南四大才子”之首的唐伯虎少年时就有才气，他写的诗诗文婉丽，且能书擅画。他文章的风格气韵，在江南非常有名，属独一无二。弘治十一年，唐伯虎参加乡试，取得第一名的成绩，被乡人称为唐解元。唐伯虎家中贫寒，却有很多宾客前来，高朋满座。唐伯虎后被人诬陷入狱，饱经磨难，看尽人情冷暖与世态炎凉，因友人搭救而出狱。从此他蓦然觉悟，决定远离尘世间的荣辱是非，遗忘世间的人情冷暖与世态炎凉，皈依佛教。他晚年很少外出，经常坐在一座临街小楼上。只有求他作画的人带酒来时，这才畅快痛饮。他曾写了一首叫《言志》的诗来表明自己的心态：“不炼金丹不坐禅，不为商贾不耕田，闲时写就青山卖，不使人间造孽钱！”



除去热恼 身心安乐

【原文】

热不必除，而除此热恼，身常在清凉台上；穷不可遣，而遣此穷愁，心常居安乐窝中。

【注释】

遣：排除，送走。安乐窝：窝是巢穴。安乐窝指舒适的处所。

【译文】

不一定要除去暑热本身，如果要去暑热带来的烦恼，只要保持清凉的心境即可；不一定要用什么特殊的方法改变穷困，要排除穷困带来的忧愁，只要保持安乐的心境即可。

【评析】

人们有“心静自然凉”的经验。夏季炎热是自然现象，人通过心理调节，可以从心理上去炎热。这也是佛家所提倡的修行功夫，因为一个道行高深的出家人，对寒暑冷热会毫无感觉，佛家又有“安禅何必须山水，减去心头火亦凉”的名句。生活中有贫穷是不可否认的事实，但一个修养好、志向高的人却能正视现实，甘于清贫。



【咀嚼菜根】

朝回日日典春衣，每日江头尽醉归。酒债寻常行处有，人生七十古来稀。穿花蛱蝶深深见，点水蜻蜓款款飞。传语风光共流转，暂时相赏莫相违。
——杜甫《曲江二首》

立德践言，行全操清，斯则富矣，何必玉帛之崇乎？
——葛洪《抱朴子·广譬》



【菜根典故】

清代学者钱陈群年幼时家境贫寒，寒冬早起读书，因家中无多余的柴火烧水，就到井里打了井水洗脸，导致皮肤皴裂。他学习十分刻苦。钱陈群在京师住了几年，回乡在南楼教两兄弟读书。钱陈群住在楼上，因为想一心一意地学习，便令人去掉阶梯，每天缒绳送饭。他年终才下一次楼，但是他却丝毫不觉得苦，他说：“寒窗虽寂寞，却是好居所；暑寒虽苦，却是最佳动力。”由于他不为贫苦而改初衷，抛却一切俗念，苦读于宁静之中，终于成为一个博学的人。



贪富亦贫 知足安贫

【原文】

贪得者，分金恨不得玉，封公怨不受侯，权豪自甘乞丐；知足者，藜羹旨于膏粱，布袍暖于狐貂，编民不让王公。

【注释】

公：爵位名，古代把爵位分为公、侯、伯、子、男五等。藜：一种可供食用的野草。膏粱：形容菜肴的珍美。狐貂：用狐貂皮所制的衣服。

【译文】

贪得无厌的人分到金银却恼恨得不到美玉，被封为公爵还要怨恨没有封上侯爵，明明是权贵之家却甘心成为精神上的乞丐；知足常乐的人觉得野菜比鱼肉味道还要美，粗布衣袍比狐皮貉裘还要温暖，虽然身为编户平民却比王公过得还要自在满足。

【评析】

“得寸进尺，得陇望蜀”是对贪得无厌之辈的形象描绘。文中以若干比喻，勾画出了“贪”的种种丑相，可谓入木三分。纵观古今，哪一个贪官污吏不是这副嘴脸。所以，望那些至今尚陷在贪欲中不能自拔的人，将这一条书在墙上、刻在桌旁，好好看看，好好想想。

【咀嚼菜根】

佞与贤者同材，佞以情自败；盗与田、商同智，盗以欲自劾。
——王充《论衡·答佞篇》

无欲财无求，无求者所以成其俭也，不知足者则物莫能盈其欲矣。
——傅玄《傅子·曲制》

贵不专权，罔惑上下，贱能守分，不苟求取。
——白居易《喻友》



【菜根典故】

历史上，有个叫安重霸的人，曾担任简州刺史。他生性贪婪，贪图贿赂永不满足。简州有个姓邓的油商，家产很富有，还会下棋。安重霸希望他能贿赂自己，送些钱财，就叫他到衙门下棋，但只让姓邓的站着下棋。姓邓的油商每放一个棋子，就必须退到窗子下去等着，等安重霸想好了再继续下棋，结果一整天也没下几十个子。姓邓的油商又饥又饿，几乎忍受不了。第二天他又被召



去陪安重霸下棋，他正在万分苦恼与迷惑时，有人私下告诉他：“刺史本来就不是为了下棋，他只想从这里捞些银子去，你为什么不贿赂他？”于是油商只好送给刺史三锭金子，果然安重霸收了金子后就不再叫他去陪伴下棋了。

隐者高明 省事平定

【原文】

矜名不若逃名趣，练事何如省事闲。

【注释】

矜名：炫耀名声。练事：谙熟世事。练，经验丰富的意思。

【译文】

炫耀自己的名声还不如逃避名声更有趣味，练达世事也不如多省一事来得悠闲自得。



【评析】

道家主张“无为遁世”，本条反映的就是这种思想。从历史和哲学的角度讲，这种理论自有其产生的根源，也有一定的合理性。但在人生实践中，不易一味提倡。因为人类社会要发展，就离不开积极进取的精神。而作为个人，要想在激烈的竞争中求得生存，不靠自身的努力是不可能的，在现代社会尤其如此。



【咀嚼菜根】

城中桃李须臾尽，争似垂杨无限时。
——刘禹锡《杨柳枝》

不受尘埃半点侵，竹篱茅舍自甘心。只因误识林和靖，惹得诗人说到今。
——王洪《梅》

豪杰向简淡中求，神仙从忠孝上起。
——陈继儒《小窗幽记》

隐者无名实有名，市者有名皆无名。
——袁枚《随园诗话》



【菜根典故】

晋朝著名文学家孙楚，曾经担任马翊太守。他擅长写诗著文，博学多才。因为他才华过人，因而很少推崇佩服过别人，只是尊敬王济，因此二人建立了深厚的友情。孙楚年轻时一直很想隐居，他曾对王济说应当“枕石漱流”，却误说成“漱石枕流”。王济便问：“流可枕，石可漱乎？”孙楚说：“所以枕流，欲洗其耳，所以漱石，欲砺其齿。”因此，后来人们常借用“枕流漱石”、“枕流”等比喻隐居或闲隐生活，也可借用来表示品质的高洁无尘。“枕流漱石”才是人性无羁、心性自由的至美境界啊！



超越喧嚣 悠然自适

【原文】

嗜寂者，观白云幽石而通玄；趋荣者，见清歌妙舞而忘倦。唯自得之士，无喧嚣，无荣枯，无往非自适之天。

【注释】

玄：指深奥微妙广大无边的哲理。
自得：真正彻悟人生，保有自然本性。

【译文】

喜欢宁静的人，看到天上的白云和山间的幽石也能悟出其中的玄机；喜欢荣华的人，听见清扬的歌声看到美妙的舞蹈会忘记疲倦。只有那些纯净自得的人，没有喧嚣或寂寞的烦恼，没有得志或失意的痛苦，过去和现在都是他自得逍遥的天地。

【评析】

道家力主的“出世”，儒家力主“入世”。表现在生活上，前者就是“嗜寂”，后者就是“趋荣”。在作者看来，这两种截然不同的生活方式，虽各有其乐，但都没有获得生活的真谛。在生活中，能恰当地把握“入世”与“出世”的关系，不走极端，的确能悠然自得，凡事处之泰然。

【咀嚼菜根】

吕正献公自少讲学，明以治心养性为本，寡嗜欲，薄滋味，无疾言，无剧色，无窘步，无情容，笑俚近之语，未尝出诸口。于世利纷华，声伎游宴以至于博弈奇玩，淡然无所好。

——吴亮《忍经》

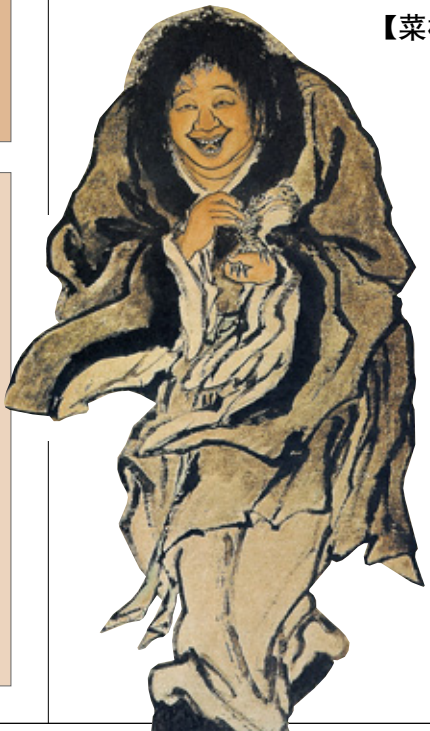
山外青山楼外楼，西湖歌舞几时休。暖风薰得游人醉，直把杭州作汴州！

——林升《题临安邸》



【菜根典故】

西晋人刘伶爱好饮酒，他的妻子常为丈夫纵酒而感到苦恼，于是打算和刘伶的小妾一起惩治一下刘伶。她们酿造了一大缸酒。刘伶第二天向妻子要酒，妻子说：“待热，吾请汝一醉。”等到酒热了，刘伶的妻子招呼他来饮酒，趁他饮酒不备时，和他的小妾一起将他推入酒缸中，急忙盖上缸盖，心想刘伶一定会醉昏于酒中。三日后，妻觉得缸中一片寂然，听不见声音，以为其必醉无疑，乃揭开酒缸盖子视之，则见酒已尽矣，而刘伶大醉坐于剩下的酒糟之中。过了很久，刘伶抬头，对他妻子说：“汝几时许我一大醉，而今却叫我在此闲坐上做什么？”刘伶放荡不羁，平日常乘一辆鹿驾的车，携带一壶美酒，他身后始终紧随一名仆人，仆人肩还扛着铁锹，刘伶对仆人道：“我醉死之后，就把我给就地埋了。”刘伶就是这么逍遥自在呀！



得道无系 静躁无关

【原文】

孤云出岫，去留一无所系；朗镜悬空，静躁两不相干。

【注释】

孤云出岫：陶渊明咏《贫士》诗：“万族各有岫，孤云独无依”。李善注：孤云，喻贫士也。岫，是山中洞穴，此作峰峦。陶渊明《归去来兮辞》中有“云无心以出岫，鸟倦飞而知还”。

【译文】

一朵孤云从山谷中飘出来，毫无牵挂地在天空飘荡；一轮明月像镜子一样悬挂在天空，世间的安静或喧闹和它毫无关系。

【评析】

社会的发展，无法使人们一无所系、了无牵挂、自由自在在地生活。于是人们便寻求一种自我内心的平衡与调节，求得内心如流云，如朗月，使人世间的静躁与我无关，借以保持一份悠闲雅致。这一条正好反映了禅宗“任性逍遥”的人生态度，对于入世心强的人有一定的警示作用。



【咀嚼菜根】

别业居幽处，到来生隐心。南山当户牖，沔水映园林。竹覆经冬雪，庭昏未夕阴。寥寥人境外，闲坐听春禽。

——祖咏《苏氏别业》

何年顾虎头，满壁画沧州。赤日石林气，青天江海流。锡飞常近鹤，杯渡不惊鸥。似得庐山路，真随惠远游。

——杜甫《题玄武禅师屋壁》

累月独处，一室萧条，取云霞为伙伴，引青松为心知；或稚子老翁，闲中来过，浊酒一壶，蹲鸱一盂，相共开笑口，所谈浮生闲话，绝不及市朝。客去关门，了无报谢，如是毕余生足矣。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

晋朝高僧慧远从小好学，少年时就随从舅父游学洛阳，习儒家典籍及老庄之学。当时有个叫释道安的高僧在太行恒山建寺讲法，名闻各地，他前往参见，极为推崇，于是出家。从此，他勤诵精思，昼夜研习，登坛讲说，听众悦服。见过他的人都说他像高悬夜空的明月，清静而高逸。释道安也特加器重他，认为佛法在中土，将因他而得到更好的弘传。后来他又跟随释道安南游樊沔，在一路上努力钻研佛法，布道讲学，但是当时襄阳被苻秦军队攻陷，释道安为秦军所获。于是慧远带着徒众南行，在途中传播佛法。经过努力，慧远最终成为了一代高僧。



动静合宜 出入无碍

【原文】

水流而境无声，得处喧见寂之趣；山高而云不碍，悟出有入无之机。

【注释】

有：指有形的、具体的事物。无：指无我的境界。

【译文】

流水淙淙，而两岸的人却听不到流水的声音，由此可以看出在喧闹的环境中仍能享受寂静的趣味；高山耸立，云彩也不会觉得受到阻碍，从这里可以从有我中悟出无我的玄机。



【评析】

生而为人，便会有种种的无奈，不说生老病死这类根本大事，就是日常生活和工作，也不能处处顺心随意。但人的精神自由可以无限扩展，犹如文中所说的“水流而境无声”、“山高而云不碍”。所以人应该学会在各种现实环境中，放任精神的自由，并反过来激发生活的乐趣。这也可以说是庄学和禅学的共同旨趣。

【咀嚼菜根】

结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辨已忘言。

——陶渊明《饮酒》

中岁颇好道，晚家南山陲。兴来每独往，胜事空自知。行到水穷处，坐看云起时。偶然值林叟，谈笑无还期。

——王维《终南别业》

鸟啼花落，欣然有会于心，遣小奴，挈瘦樽，酤白酒，饮一梨花瓷盏，急取诗卷，快读一过以咽之，萧然不知其在尘埃间也。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

明代散文作家张岱于崇祯五年出游西湖，因为连续三天大雪，湖中人声、鸟声都没有。这天天黑后，张岱穿皮衣，拥炉火，乘一小舟独自前往湖心亭看雪。晚上白雾弥漫，天与水连成一片，上下全是白茫茫的一片。湖上倒映的影子，只有长堤一痕，湖心亭一点和张岱小舟一叶，舟中人两三而已。到亭上，张岱看见早有两人铺毡对坐，一小童烧酒，酒炉正沸腾。两人见张岱大喜，说：“没想到湖中还有你这个人！”说着就拉张岱一同喝酒。在一片雪光之中，铺毡对坐，拥炉闲话，喝酒聚客，人与自然融为一体。



心有系恋 便无仙乡

【原文】

山林是胜地，一营恋变成市朝；书画是雅事，一贪痴便成商贾。盖心无染著，欲境是仙都；心有系恋，乐境成苦海矣。

【注释】

营：迷惑。

【译文】

居住在山林中是很快意的事，如果对山居有了贪恋，那么山林也成了俗市；欣赏书画是高雅的行为，如果有了贪求和痴恋，那就跟商人没有什么两样了。所以只要心地纯真没有污染，即使身在人欲横流的环境中也如同在仙境一般；心中牵挂太多，那么即使处在快乐的环境中 也如同在苦海中一样。

【评析】

这一条反映了佛教的思想。佛教反对执迷，主张对任何事情都采取“不与不取”的态度。因为人一旦过于痴迷某一件事或物，就会产生求取之念，求取不得，便生怨恨。于是本为雅事，反成俗事；本为乐事，反成苦事。这类事例在日常生活中经常能遇到。



【咀嚼菜根】

一泓情可沁诗脾，冷暖年来只自知。流行西湖载歌舞，回头不似在山时。

——林稹《冷泉亭》

严霜降处，难伤夫翠松青竹；烈火焚时，不损其良金璞玉。

——徐夔《钓矶文集》

有书癖而无剪裁，徒号书厨；惟名饮而少蕴藉，终非名饮。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

清著名史学家王鸣盛曾寄住富家，每次他进入富人家中时，必以双手做掬物状。其他人不明何故而问他，他说是想将富人家的财气揽入自己怀中。等到他考中进士，当了官之后，经常侵吞一些公私财物。有人对他说：“先生学问富有，却贪吝不已，岂不担心后世名节有损？”王鸣盛心中早已有自己的道理，说道：“贪鄙不过得一时之嘲，学问乃千古之业，自信文名可传世百年后。口碑已没，而著作长存，我之道德文章犹自在也。”王鸣盛所写的书中有许多慷慨激昂的话语，原来他本身并不是那样想的，当然也不那样做，那些话句不过是为了掩饰他贪婪的卑鄙行为而已。



卧云弄月 绝俗超尘

【原文】

芦花被下，卧雪眠云，保全得一窝夜气；竹叶杯中，吟风弄月，躲离了万丈红尘。

【注释】

芦花被：芦花织成的被子。此处形容自然的生活情趣。夜气：喻指自然宁静的气息。竹叶杯：竹叶做成的杯子。其意与“芦花被”相同。

【译文】

把芦花当棉被，把雪地当木床，眠于浮云中，就会保全一分宁静的气息；用竹子作酒杯，一边写诗填词一边尽情高歌，这样自然能远远逃开尘世的繁华喧嚣。

【评析】

“卧云弄月，绝俗超尘”这种充溢着雅趣的田园生活是颇为吸引人的。“采菊东篱下，悠然见南山。”在世人看来，陶渊明远离万丈红尘，像神仙般的隐居生活确实令人羡慕。陶渊明的可贵在于得自然之趣，并不是为隐而隐，他并不追求那种不沾人间烟火的表面形式。

【咀嚼菜根】

“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回亦不改其乐。贤哉，回也！”
——《论语·雍也》

草铺横野六七里，笛弄晚风三四声。归来饱饭黄昏后，不脱蓑衣卧月明。
——吕洞宾《答钟弱翁》

茅檐常扫净无苔，花木成蹊手自栽。一水护田将绿绕，两山排闥送青来。
——王安石《书湖阴先生壁》



【菜根典故】

从前有位隐士名叫孙一元，不知道自己是什么地方的人。别人问其家乡，孙一元回答说：“我是陕西人。”因为他曾住在太白山顶，所以他也被其他人称为太白山人。他博才广识，踪迹奇谲诡秘，虽然他只是布衣平民的身份，却声名远播，名动海内。孙一元站立如玉柱，须髯飘动，风神俊迈。当他寓居杭州时，大学士费宏告老还乡。从东来的途中，听到他的声名，特来拜访，却正好遇上孙一元在午休。知道有人来访，孙一元故意迟迟不起，问过了是谁，费宏说以天下为己任，他这才出来。但是他见面并不感谢费宏登门拜访。临走时把费宏送到门口，并不与费宏道别，却把头扭向东边望着说：“海上碧云起，遂接赤城霞，大奇，大奇！”孙一元高卧，心境太虚，俗念繁节一一消除，其胸襟超脱，绝尘高逸，实在是无人可比的了。



俗不及雅 淡反胜浓

【原文】

衮冕行中，著一藜杖的山人，便增一段高风；渔樵路上，著一衮衣的朝士，转添许多俗气。故知浓不胜淡，俗不如雅也。

【注释】

衮冕：衮，古代皇帝所穿绣有卷龙的衣服。冕，古代天子、诸侯、卿大夫等所戴的礼帽。衮冕此处作官位的代称。

【译文】

在达官贵人的行列当中，如果出现一个手持藜杖隐居山中的高人，便可以增加一种高雅的风韵；在渔人樵夫往来的路上，如果有一位穿着朝服的达官显贵，反而会增添许多庸俗的气息。所以说浓艳比不上清淡，庸俗比不上高雅啊。

【评析】

古有清流与朝官两立的传统，仿佛一为官便为俗，一入林便成清。从形式上来讲在朝在野是不一样的，但决非在朝无雅士，山林皆贤人，主要看人的品性修养如何。山野之中，布衣之内，猛地来一位衮衣朝士，似有作威作福依势卖弄之嫌；而朝士中猛地站一位渔父樵夫确也显眼。清淡浓俗于此衬托无遗。

【咀嚼菜根】

亲兄弟折箸，璧合翻作瓜分；士大夫爱钱，书香化为铜臭。
——陈继儒《小窗幽记》

终日昏昏醉梦同，忽闻春尽强登山。因过竹院逢僧话，又得浮生半日闲。
——李涉《登山》

招客留宾，为欢可喜，未断尘世之扳援。浇花种树，嗜好虽清，亦是道人之魔障。
——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

明朝有个名叫童钰的读书人前往京城参加科举。当他走到考场门前，惊奇地看见挺腹傲立的临试官态度蛮横，对前来应试的人逐一搜身。童钰大惑不解，悄问旁边的学生，某考生回道：“恐有挟带。”童钰听罢十分气愤：“如此以盗贼而视书生士子，可恨可悲！”说罢转身拂袖而去。童钰回到书馆，当即铺纸濡墨，挥笔画就做雪寒梅数枝，并题打油诗一首：“左圈右圈圈不了，不知圈了多少。而今跳出圈圈外，恐被圈圈圈到老！”他的诗友们看见他在画中表达了自己的心意，都深为其不随浊流、不肯俯首而赞叹。他的这幅“映雪寒开，志惟深远”的愤世之作，能给观者以力量，鼓励人们不随波浊流，保持高风亮节，因此这幅画被争相传颂。



身放闲处 心在静中

【原文】

此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此心常安在静中，是非利害谁能瞞昧我。

【注释】

差遣：此为影响、作用的意思。瞞昧：此为隐瞒、障蔽的意思。瞞，隐瞒；昧，暗昧。

【译文】

使自己常常处在闲适的环境中，那么世间的荣辱得失如何能够左右我；使自己的心境经常保持安宁平静，那么世间的利害关系如何能够欺蒙我。



【评析】

所谓“身在闲处”、“心在静中”，其实指的是保持自我的本性而不迷失。一个人只要不迷失自我，就不会在乎荣辱得失。当今社会，“天下熙熙，皆为利来，天下攘攘，皆为利往”，其实都是迷失自我的一种表现。明智之士应该慎戒。老子主张“无知无欲”，“为无为，则无不治”，就是提醒世人不要陷入功名富贵的迷潭而难以自拔。

【咀嚼菜根】

吾闻夫子，圣人从事于务，不就利，不伟害，不喜求，不缘道；无谓有谓，有谓无谓，而游乎尘垢之外。夫子以后孟浪之言，而我以为妙道之行也。

——庄周《庄子·齐物论》

午夜鸡鸣，唤起窗前明月；一觉睡醒，看破梦里当年。

——陈继儒《小窗幽记》

取凉于扇，不若清风之徐来；激水于井，不若甘雨之时降。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

东汉隐士王霸具有高尚的节操，他与同郡的令狐子伯是好朋友。后来，令狐子伯当了楚相，他的儿子也当了郡功曹。令狐子伯让儿子给王霸送去一封书信，其子带着车马、随从，气度雍容。当时，王霸的儿子见到令狐子伯的儿子时，不敢抬头看一眼。王霸在客人走后，久卧不起。妻子感到很奇怪，问王霸是怎么回事。王霸说：“我与令狐子伯平素很好，方才看到他的儿子仪容和服装十分风光，举止适当；而我的儿子头发蓬乱，牙齿缺落，不懂礼仪，在客人人前面带羞色。我不禁为儿子感到懊丧。”妻子说：“您从青年时代起就锤炼高洁的品行，对荣华富贵不屑一顾。现在怎么能忘记以往的志向而为儿子感到惭愧呢？”听了妻子的话，王霸勃然起身，笑着说：“你说的对啊！”



不希荣达 不畏权势

【原文】

我不希荣，何忧乎利禄之香饵？我不竞进，何畏乎仕宦之危机？

【注释】

希荣：希求荣华。香饵：饵是可以达到诱惑人的东西。竞进：此指孜孜以求在官场上高升。仕宦：仕途官场。

【译文】

我不去追求那些荣华富贵，怎么会担心名利和官禄的诱惑呢？我不想升官发财，怎么会担心官场上潜伏的各种危机呢？

【评析】

古代官场中四处布满陷阱，充满荆棘，因此才有“善泳者死于溺，玩火者必自焚”，“香饵之下必有死鱼”的说法。所以作者劝诫人们为人处世要想不误蹈陷阱、误踏荆棘，最好是把荣华富贵和高官厚禄都看成过眼烟云。荣华富贵对于想图功名者来说才是陷阱，对于轻名利者则不是陷阱。



【咀嚼菜根】

宁正言不讳以危身乎？将从俗富贵以偷生乎？宁超然高举以保真乎？将昵訾栗斯、喔咻儒儿以事妇人乎？宁廉洁正直以自清乎？将突梯滑稽、如脂如韦以洁楹乎？宁昂昂若千里之驹乎？将泛泛若水中之凫，与波上下，偷以全吾躯乎？宁与骐骥抗轭乎？将随驽马之迹乎？宁与黄鹄比翼乎？将与鸡鹜争食乎？

——屈原《卜居》

昂昂独负青云志，下看金玉不如泥。

——李渤《喜弟淑再至为长歌》

不汲汲于荣名，不戚戚于卑位。

——骆宾王《上吏部裴侍郎书》



【菜根典故】

唐朝名臣颜杲卿，性情公正精敏，曾因事受到刺史责难，但他坚持正义，不为屈服，受到时人称颂。唐天宝年间，节度使安禄山在范阳以“讨伐杨国忠”为旗号反叛唐朝。安禄山知道他是个人才，于是让他作太守以收买他。颜杲卿表面上假装归顺，暗中起兵抗乱，兵败后被押送洛阳，安禄山怒气冲冲地责问：“是我选拔你当太守，哪点对不起你，为什么还背叛我？”颜杲卿瞪着眼大骂说：“你这个狗奴才，我世代是唐朝忠臣，怎会因贪图高官厚禄、荣华富贵而变节，今日恨不能杀你报答皇上。”安禄山气得发抖，把他绑在城南桥柱上，令人割下他的肉，逼他自吃。颜杲卿骂声不绝，最后被肢解而死。



繁华之春 不若秋实

【原文】

春日气象繁华，令人心神
骀荡；不若秋日云白风清，兰
芳桂馥，水天一色，上下空明，
使人神骨俱清也。

【注释】

骀荡：舒放散发。馥：香气。空
明：比喻天地晴朗的状态。神骨俱清：
指精神和形体都感到舒适畅快。

【译文】

春天景致繁茂昌盛，让人感到心
旷神怡；但却不如秋高气爽清风吹拂
白云飘飞，兰花桂花清香扑面，秋水与
长天共一色，天地澄澈清明，让人的身
体和精神都感到清爽舒畅。

【评析】

季节的更替，本是大自然的
铁律，无所谓优劣，但反映到
人的心里，其感受往往因人而异。本书作者认为春天不如秋
天，就透露了其饱经人世沧桑
的感受。正如辛弃疾词曰：“少
年不识愁滋味，为赋新辞强说
愁”；“如今尝尽愁滋味，却道天
凉好个秋”。

【咀嚼菜根】

暮云收尽溢清寒，银汉无声转玉盘。
此生此夜不长好。明月明年何处看？
——苏轼《中秋月》

清溪流过碧山头，空水澄鲜一色秋。
隔断红尘三十里，白云红叶两悠悠。
——程颢《秋月》

乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。
睡起秋声无觅处，满阶梧叶月明中。
——刘翰《立秋》



【菜根典故】

唐高宗时，洪州都督阎某于重阳节这一天在滕王阁大宴宾客，当时著名的
诗人王勃正好在此时前往交趾探视父亲，途中路过洪州，参加了这次宴会。在
阁楼上王勃登高远眺，见山峰
簇拥，云林翻腾，水天一
色，他顿感神清气爽，心
旷神怡，于是乘兴写下了千古名篇《滕王阁诗》
及序。序中描写了滕王
阁壮美的景色，铺叙了
宴会的盛况，抒发了自己的羁旅
之情。此文词采绚丽，对仗工整，音韵
铿锵，气势奔放，特别是其中“落霞与孤
鹜齐飞，秋水共长天一色”两句更是流传
千古，被无数文人墨客所传诵。



来去自如 融通自在

【原文】

身如不系之舟，一任流行
坎止；心似既灰之木，何妨刀
割香涂？

【注释】

系：系缚。流行坎止：亦作“坎
止流行”。即遇坎而止，乘流则行。比
喻依据环境的逆顺确定进退行止。语
出《汉书·贾谊传》：“寥廓忽荒与道
翱翔。乘流则逝，得坎则止。”刀割香
涂：被刀所割，被香所涂。比喻毁誉
成败。

【译文】

身体要像没有系上缆绳的小船，
任凭船儿飘流或者静止；心地要像已
经烧成灰的树木，不怕刀砍或者涂
香，丝毫不觉痛痒。

【评析】

心头功名利禄欲望太强，
必然总处在一种忧郁与不满之
中。如果仅仅环境能使你逍遥
自在，而内心却不能排除世俗
的杂念，任何好的环境也无济
于事。所以，必须从修养上下
工夫，达到“老僧入定”的不
动心境界。孔子说“六十而耳
顺，七十而从心所欲不逾矩”，
就是属于“来去自如，融通自
在”的修养功夫。



【咀嚼菜根】

长夏江村风日清，檐牙燕雀已生成。蝶衣
晒粉花枝午，蛛网添丝尾角晴。落落疏帘邀月
影，嘈嘈虚枕纳溪声。久斑两鬓如霜雪，直俗
樵渔过此生。

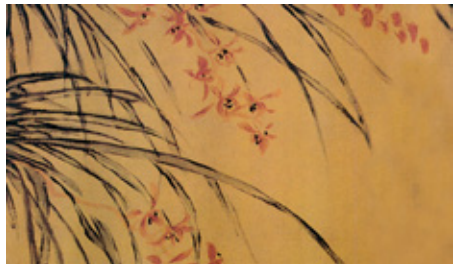
——张耒《夏日》

至人神矣！大泽焚而不能热，河汉沍而不
能寒，疾雷破山、飘风振海而不能惊。若然者，
乘云气，骑日月，而游乎西海之外，死生无变
于己，而况利害之端乎？

——庄周《庄子·齐物论》

去往无心，卷舒有则。

——《虚堂和尚语录》



【菜根典故】

唐高宗年间，有一位秀才叫苏味道。后来，他考中进士，被委以地方官。
684年，武则天废中宗，改组了原来的中央权力机构。在这次权力机构的改组
中，苏味道竟从一个七品县令升为二品高级官员，可谓是官运亨通，世人无不
羡慕。

但好事不长久，苏味道刚出任凤阁侍郎，就受到控告，结果被捕入狱。这
样就失去了往日的威风，还受到拷打折磨。

一天，武则天到监狱巡视，看见苏味道面目憔悴，正蹲在地上吃饭，觉得
他十分可怜。于是，武则天大发慈悲，下令将他释放出狱。苏味道有了人身自
由，而且又恢复了原职，此可谓是一惊一喜。但是，
朝廷内部的派别斗争使他日子也不甚如意，不
久他又被贬职，改派外地。在这次朝廷朋党斗
争中，苏味道上上下下，频繁升降，一次次的
沉浮使他变得老于世故。在工作上他惰于表态，
非要他表态时，他就会说：“这个嘛，也好办，
按你们说的去办就行了。”宦海沉浮使苏味道的
“才子”之气荡然无存，他对高官厚禄又割舍不
下，与那些隐士相比就无法做到“来去自如，融
通自在”。



欲心生沸 虚心生凉

【原文】

欲其中者，波沸寒潭，山林不见其寂；虚其中者，凉生酷暑，朝市不知其喧。

【注释】

欲其中者：意为心中有对名利的欲望。欲，欲望，欲念，此处作动词。波沸寒潭：寒潭之水沸扬而起。虚：虚空。此处意为平静无念，作动词用。凉生酷暑：酷暑之中生起凉意。

【译文】

内心充满欲望的人，即使在寒冷的深潭中也会烧起沸腾的波浪，就是处在深山野林中也无法使他心灵平静；内心没有私欲的人，即使在酷热的暑天也会感到浑身凉爽，就是在早晨热闹的集市上也感觉不到内心的喧嚣。

【评析】

客观地讲，完全泯灭人类的欲念是不现实的，也不利于人类的正常发展。但适度节制欲念，无论对个体还是群体，都是十分重要的。因为欲念是没有止境的，如不加以克制，就会泛滥成灾。以贪污为例，一个人走上这条犯罪之路，可能有其他各种原因，但放任自己，不加克制，是一切贪官的通病。

【咀嚼菜根】

热不可除，而热恼可除，秋在清凉台上；穷不可遣，而穷愁可遣，春生安乐窝中。
——吴亮《忍经》

世网那能跳出，但当忍性耐心，自安义命，即网罗中之安乐窝；尘务岂能尽捐，惟不起炉作灶，自取纠缠，即火坑中之清凉散也。
——吴亮《忍经》

在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，长于上古而不为老，本体即是工夫；在泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山飘风振海而不能惊，工夫即是本体。
——李鼎《偶谭》



【菜根典故】

清代有个著名学者名叫阮元，一天，他在平堂山游玩。平堂山里的方丈是个势利之徒，阮元来时方丈正据书写楹帖。阮元当时穿布做的衣服、草编的鞋，方丈以为是山野村夫，不恭敬，只喊了声：“坐，茶。”就不搭理了。方丈写完楹帖后，才问阮元的姓氏，阮元以实相告，方丈以为是阮元同一家族的人，急忙恭敬地对阮元行礼道：“请坐。”并呼人泡茶。坐定后，又问阮元何字，阮元又以实相告，那僧失措，才知道来的人正是阮元本人，慌忙拂炕，请阮元上坐，急令泡好茶，以上宾之礼来招待阮元。一会儿，方丈僧人又拿出准备好的纸墨，求阮元写字。阮元濡毫据墨，沉吟道：“无好联语。”过了一会儿，阮元挥笔写道：“坐请坐请上坐；茶泡茶泡好茶。”阮元用这副对联深刻描绘出方丈的势利嘴脸，并且对他进行嘲讽。



富者多忧 贵者多险

【原文】

多藏者厚亡，故知富不如贫之无虑；高步者疾颠，故知贵不如贱之常安。

【注释】

厚：堆积、增多。高步：形容走路高视阔步目空一切。疾颠：跌得快。

【译文】

财富聚集得太多的人，失去时损失也大，由此可见富有的人还不如贫穷的人过得无忧无虑；地位爬得越高的人，摔得也会越惨，由此可见地位高的人还不如卑贱的人过得平安。



【评析】

本条所说的还是“物极必反”的道理，也反映了中国传统的“明哲保身”的思想。我们今天运用这一思想时，要把握一个“度”，取其精华，剔其糟粕。取其精华，是吸收其看待问题处理问题的辩证方法；剔其糟粕，是祛除其消极的人生态度。这就是所谓“化腐朽为神奇”的要义所在。

【咀嚼菜根】

三徒成名，笑范蠡碌碌浮生，纵扁舟负却五湖风月；一朝解绶，羡渊明飘飘遗世，命巾车归来满架琴书。
——李鼎《偶谭》

富而好礼，孔子所诲；为富不仁，孟子所戒。善仁足以长幅而消祸，礼足以守成而防败。怙富而好凌人，子羽已窥于子皙；富而不骄者鲜，史鱼深警于公叔。庆封之富非赏实殃，晏子之富如帛有幅。去其骄，绝其吝，惩其忿，窒其欲，庶几保九畴之福。噫，可不忍欤！
——许名奎《劝忍百箴》



【菜根典故】

墨子名翟，春秋末战国初思想家，墨家学派创始人。他出身微贱，做过工匠，自称“贱人”。曾学习儒学，后不满其烦琐的“礼”，另立新学，聚徒讲学，创立墨家学派。墨子对劳动人民的悲惨生活有深切的体会，强烈反对“富侮贫，贵傲贱”，主张“兼相爱，交相利”，有力的要以力助人，有财的要将财分人，有道的要用道教人，他认为这样可使“饥者得食，寒者得衣，劳者得息，乱者得治”。从兼爱的观点出发，他提出“非攻”的主张，反对以大欺小、以强凌弱的非正义战争。墨子还提出了十分可贵的“节用”、“节葬”、“非乐”等主张，反对统治者穷奢极欲、挥霍无度的生活，他和他的弟子们也都穿草鞋、吃粗茶淡饭，并不追求奢侈的生活。他这种安贫乐道、仁义为上的精神以及“节俭”、“节用”的主张，千百年来，一直为富人的借鉴，穷人的自勉。



人为乏趣 天机自然

【原文】

花居盆内终乏生机，鸟落笼中便减天趣；不若山间花鸟错集成文，翱翔自若，自是悠然会心。

【注释】

翱翔：鸟飞的状态。《淮南子·览冥训》：“翼一上一下曰翱，不摇曰翔。”
会心：内心领悟。

【译文】

花木移栽到盆中终归失去了蓬勃的生机，飞鸟关入笼中就减少了盎然的生趣；不如山间的花点染成美丽的景致，鸟自由飞翔，这样才能使人悠然领会自然的妙趣。

【评析】

人们在赞美一件工艺品或一处人造景观时，都爱用“巧夺天工”或“鬼斧神工”之类的词，说明世间最美的莫过于自然界本身。一切违背自然的东西都与美无缘。现代社会是“流行”的时代，追逐“流行”成为一种时尚。但人们不知，任何一切“流行”的东西都是短命的，尤其是那些刻意制造和雕琢的东西。

【咀嚼菜根】

园亭之妙在皇壑，布置不在雕绘琐屑。往往见人家园亭，屋脊墙头，雕砖镂瓦，非不穷极工巧，然未久即坏，坏后极难修葺。是何如朴素之为佳乎？

——张潮《幽梦影》

愿作木而为樗；愿在草而为蓍；愿在鸟而为鸥；愿在兽而为麇；愿在虫而为蝶；愿在鱼而为鲲。

——张潮《幽梦影》

湖海上浮家泛宅，烟霞五色足资粮，乾坤内狂客逸人，花鸟四时供啸咏。

——李鼎《偶谭》



乾坤自在 物我两忘

【原文】

帘拢高敞，看青山绿水吞吐云烟，识乾坤之自在；竹树扶疏，任乳燕鸣鸠送迎时序，知物我之两忘。

【注释】

帘拢：带帘子的窗户。拢，古时指宽大有格子的窗户，后泛指窗户。
扶疏：枝叶茂盛，高低疏密有致。时序：时令季节顺序变化。

【译文】

将窗帘高高卷起敞开窗户，欣赏青山绿水间云蒸雾绕的美妙景致，才认识到大自然是多么美妙自在；竹林茂盛树木疏朗，听任小燕子和鸣叫的鸠鸟报告着季节的变化，因而领悟到万物合一、浑然忘我的境界。

【评析】

在大自然中“任性逍遥”、“物我两忘”，是禅宗和道家一致向往的生活境界。中国古代士大夫在失意时，也常以此为归，视作精神的栖息地。现代人工作和生活的压力越来越大，常常感到烦躁、焦虑、忧郁，当此时，不妨抽出些时间走进大自然，看看青山绿水吞吐云烟，瞧瞧乳燕鸣鸠送迎时序，那样一定会感到身心俱爽。

【咀嚼菜根】

月下听禅，旨趣益远；月下说剑，肝胆益真；月下论诗，风致益幽；月下对美人，情意益笃。

——张潮《幽梦影》

北窗疏竹，南窗丛菊；幽禽歌曲，清泉琴筑。

——刘因《风中柳·饮山亭留宿》

芳树无人花自落，春山一路鸟空啼。

——李华《春行寄兴》



【菜根典故】

东晋时期名噪一时的高僧支道林是“即色”宗的代表人物，他非常重视和善于用诗歌宣扬“色即空”的思想。据说他在二十五岁，厌弃人事而皈依佛门，致力于研讨般若空宗，从此伴孤灯对单影，幽思玄远，收敛精神，披阅众典，怡悦于《老子》所讲的有无之论，玩味《庄子》，研讨天地万物的起源。支道林认为人心往往蕴藏于两仪(阴阳)之中，不能摆脱色相的迷惑，沉溺于其中而无力自拔。只要领悟“色即是空”之理，使人心与空理密切冥合，视形与物皆空，才能斩断人事的纠纷与烦恼，摒弃色相而保持心灵的沉静，从而达到物我两忘的境界。



生死成败 一任自然

【原文】

知成之必败，则求成之心不必太坚；知生之必死，则保生之道不必过劳。

【注释】

坚：坚定。此处引申为执著。劳：劳心，意为过分费心。

【译文】

如果知道有成功就一定有失败，那么也许求取成功的意志就不会那么坚决；如果知道有生就会有死，那么养生之道就不必过于用心良苦。



【评析】

“成之必败”、“生之必死”，是自然的规律，人能认识到这一点，就不会固执于“求成”和“保生”。我们说圣人之所以是圣人，智者之所以是智者，不是他们生而知之，而是他们比常人更善于观察，更能看到事物的本质，所以也更能参透成败和生死。今人如能得之一二，也不枉了他们的一片心血。

【咀嚼菜根】

自古达人，何心得失。子文三已，下惠三黜，二子秦然，曾无愠色。银杯羽化，米斛雀耗，二子淡然，付之一笑。盖有得有失者，物之常理；患得患失者，目之为鄙。塞翁失马，祸兮福倚。得丧要辱，奚足介意。噫，可不忍欤！

——许名奎《劝忍百箴》

离一切分别网，超一切障碍山。

——《华严经·入法界品》



【菜根典故】

春秋战国时期，齐国的权臣崔杼杀了国君齐庄公，并控制了齐国的国政。当时的史官齐太史在史册上写道：“崔杼弑其君。”崔杼恼羞成怒杀了齐太史。齐太史的二弟宁折不挠，接着写道：“崔杼弑其君。”崔杼又下令杀了他。齐太史的三弟将生死置之度外，写道：“崔杼弑其君。”崔杼迫于舆论压力，只好放了太史的三弟。在崔杼放老三之前，齐国有一个正直的大臣名叫齐南史听说太史二兄弟都死了，就拿着写上“崔杼弑其君”的竹简到朝中去。半路上听说太史三弟已记好史册并被放出来，这才返回家去。有人笑齐南史傻，说：“你明知道是要去送死，还去京城这不是很傻吗？”齐南史严肃地说：“人终究难免一死，既知生之必死，成之必败，又何须过分在意这条命呢？”



猛兽易服 人心难制

【原文】

眼看西晋之荆榛，犹矜白刃；身属北邙之狐兔，尚惜黄金。语云：“猛兽易伏，人心难降；谷壑易填，人心难满。”信哉！

【注释】

荆榛：草木丛生。北邙：洛阳以北的墓地，汉代起即是有名的墓地。

【译文】

当西晋前途面临危险的时候，还有豪门贵族在夸耀武力多么豪强；眼看人将死去变成北邙山狐兔的食物，此时竟然还有人吝惜黄金。俗话说：“猛兽容易制伏，而人心难以降服；深谷容易填平，而人心难以满足。”这句话非常正确啊。

【评析】

人心是世上最难测度也是最难满足的东西，多少过错都是因为一念之差而造成的，多少罪恶都是因为欲念膨胀而酿成的。所以佛教和理学都认为，要改造世界，首先应该从改造人心开始。而改造人心的要点，就是“立诚”，即端正自己的心态，做到“君子爱财，取之有道”；同时适度的“节欲”，不随俗，不媚俗，保持自己的本色。

【咀嚼菜根】

肴饌向奢，为日久矣。所甘不过一味，而陈必方丈。适口之外，皆为悦耳之费。富者以之示夸，贫者为之殫产。众所同鄙，而莫能独异。若有不改，加以贬黜，则德险之化，不日而流。

——沈约《宋书·孔琳之传》

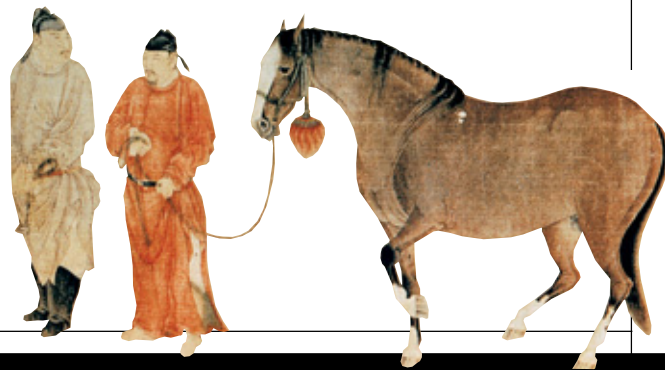
但尽凡情作自己功夫，勿管外缘，勿逐名利，起我见，竞胜负。

——《圆悟佛果禅师语录》



【菜根典故】

春秋时期的晋国大夫羊舌鲋是一个贪求财货的人，他谋得官职后，利用手中的刑狱大权贪赃索贿、徇私枉法。一次，羊舌鲋受命处理一桩诉讼多年未决的土地纠纷案，当事人是晋国两个很有地位的人物——邢侯和雍子。邢侯的封地和雍子的封地毗连，封地的界限没有严格划分，雍子扩大边界侵占了邢侯的封地，因此纠纷不断。羊舌鲋接手办理这桩公案的时候，雍子获得消息，抢先贿赂，将女儿送给羊舌鲋为妾。羊舌鲋得到雍子的女儿，便不问是非曲直，宣判雍子无罪、邢侯有罪，强行把雍子的封地扩大了。羊舌鲋手握刑狱大权，作出了颠倒是非的判决，并坚持错判。邢侯贵为诸侯，受不了这冤枉气，一怒之下杀了羊舌鲋，也杀了雍子。之后，邢侯依律被斩。



人生无常 盛衰何恃

【原文】

狐狸败砌，兔走荒台，尽是当年歌舞之地；露冷黄花，烟迷衰草，悉属旧时争战之场。盛衰何常？强弱安在？念此令人心灰！

【注释】

砌：台阶。黄花：菊之异名。李清照：“帘卷西风，人比黄花瘦。”

【译文】

狐狸做窝的残垣断壁，野兔出没的荒废楼台，这些都是当年歌舞升平的地方；清冷露珠洒满野外，烟笼雾绕枯草丛，这里曾是古代逐鹿争斗的场所。兴盛和衰败哪里会长久不变？强弱胜负又都留在哪里呢？想到这些不禁令人心灰意冷！

【评析】

“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家。”面对历史的陈迹，每个人都不免有世事沧桑、人生无常之慨，也会有心灰意冷、无可奈何之感。但如果意识到这是自然的规律，是不以人的意志为转移的，那么就应该坦然承之。

【咀嚼菜根】

此地别燕丹，壮士发冲冠。昔时人已没，今日水犹寒。
——骆宾王《易水送别》

烟笼寒水月笼沙，夜泊秦淮近酒家。商女不知亡国恨，隔江犹唱后庭花。
——杜牧《秦淮夜泊》

花枝出建章，凤管发昭阳。借问承恩者，双蛾几许长？
——皇甫冉《婕妤怨》



【菜根典故】

传说中国古代“八仙”之一的韩湘子在公元823年考中了进士，他是唐朝大诗人韩愈之侄。有一次韩愈想让牡丹开成白、红、绿三种颜色，韩湘子用物遮起牡丹丛，不让人窥视。七日后，这株紫牡丹果然开成了白、红、绿三色牡丹，最奇的是花朵上有紫色字迹，成一联：“云横秦岭家何在，雪拥蓝关马不前”。韩愈大为惊异，想推荐韩湘子去朝廷作官，但是韩湘子却不愿为官，从此离家遁入空门。多年之后韩愈被贬到荒远的潮州去做刺史。在路过蓝关这个地方时，韩湘子冒雪来看他，说：“你还记得当年花上的句子吗？说的就是今日事也。岁月轮回在转瞬之间，难以预料，叔叔若能早日悟透，潜心向道，怎落得如此结局？”韩愈一听嗟叹不已。



苦海茫茫 回头是岸

【原文】

晴空朗月，何处不可翱翔，而飞蛾独投夜烛；清泉绿果，何物不可饮啄，而鸱鸢偏嗜腐鼠。噫！世之不为飞蛾鸱鸢者，几何人哉？

【注释】

飞蛾：昆虫的一种，性喜趋光，故常投火而焚。鸱鸢：又称“鸱枭”，鸟类的一种。

【译文】

晴空万里，明月高照之下，哪个空间不能任意翱翔，而飞蛾却偏偏要在夜间扑向烛火；清泉流水，绿草野果，哪一种东西不能饮食果腹，而鸱枭却偏偏爱吃死老鼠。唉，世界上能不像飞蛾、鸱枭那样犯傻的人又有几个呢？

【评析】

现在很多人舍弃了乡村悠闲的生活，硬往人满为患的都市里钻，结果连个安身之所都没有。还有的人放着原本安稳的日子不过，非要随大流下海经商，到头来血本无归。凡此种种，与飞蛾、鸱鸢何异！其实，世路宽广，可做的事情非常多，没有必要赶什么时髦浪头，往一条路上挤。只要是适合自己的，就是最好的。

【咀嚼菜根】

富贵而知好礼，则不骄不淫。贫贱而知好礼，则志不慑。
——《礼记·曲礼》

夫宠而不骄，骄而能降，降而不憾，憾而能矜者，鲜矣。
——左丘明《左传·隐公三年》

汉庭巧宦，云阁薄边功。可怜驄马使，白首为谁雄。
——陈子昂《赠乔侍御》



【菜根典故】

在中国古代的传说中有“八仙”，其中有一仙名叫吕洞宾。他无欲无求，恰如高天可翔，万物可饮，逍遥潇洒。吕洞宾往往遨游洞庭、潇湘间，四处题诗。他身上常常带佩剑，说：“吾仙人，安用剑为？所以断嗔贪斩烦恼耳。”传说吕洞宾是个放浪形骸的神仙。吕洞宾弃儒学道，仗剑云游，到处扶弱济贫，除暴安良，他好酒贪杯，“醉”名远扬。因为醉，他更显得无贪无欲。现在岳阳楼建了座“三醉亭”，就是吕洞宾留下的“仙迹”。吕洞宾慧剑斩贪断欲，却是富有人情味的神仙。正因如此，有些道观还假托他的名声，配了一些“吕祖药方”给人治病。可惜心病难医，像飞蛾、鸱枭一样的凡欲之人，要去欲断嗔又何尝容易！



冷眼视事 如汤消雪

【原文】

权贵龙骧，英雄虎战，以冷眼视之，如蚁聚膻，如蝇竞血；是非蜂起，得失猬兴，以冷情当之，如冶化金，如汤消雪。

【注释】

龙骧：像龙一样飞腾。骧，腾跃的意思。

【译文】

有权势的达官贵人像龙一样显示他们的威风，英雄豪杰像猛虎一样争战，用冷静的眼光来看待他们，只不过是像蚂蚁聚集在腥膻味旁争食，苍蝇竞相吸血一样；人间的是是非非像乱蜂涌集，人间的得失像刺猬毛密集，用冷静的头脑来应付，不过就像金属在炉中冶炼，冰雪被热火所融化一样。

【评析】

历史的巨册往往是在龙争虎斗、狼烟滚滚中翻去了一页又一页；而你争我夺的结果却往往是白骨蔽野，生灵涂炭，最终留下的是残垣断壁，荒冢堆堆。人生苦短，岁月磋砣，不能超脱于世就会被世俗所累。冷眼看世界是必要的，静心理世事是应当的。

【咀嚼菜根】

人争求荣乎，就其求之之时，已极人间之辱；人争恃宠乎，就其恃之之时，已极人间之残。

——金兰生《格言联璧》

争权于朝，争利于市，争而不已，譬不畏死。财能得人，亦能害人。人曷不悟，至于丧身。权可以宠，亦可以辱。人胡不思，为世大僂？达人远见，不与物争。视利犹粪土之污，视权犹鸿毛之轻。污则欲避，轻则易弃。避则无憾于人，弃则无累于己。噫，可不忍欤！

——许名奎《劝忍百箴》



【菜根典故】

在唐朝末年有个十分有名的隐士名叫陈抟，他少年时便有奇才，满腹经纶，又擅诗文，但却屡考不取。其时，正是唐朝已经衰亡，天下四分五裂，野心家们互相争权夺利，混战不休的历史时代。像陈抟这种洁身自好的人，当然也不愿出仕助纣为虐。他虽然希望世间早出大智慧者来统一山河，安定社会，但自己又不愿卷入这个喧嚣的尘世。于是，他便上武当山隐居修道，自号扶摇子。据说他一直活到了北宋，宋太祖听了他的大名，想请他出来做官，但是陈抟摇摇头坚定地说：“紫绶虽荣怎及睡？朱门虽富不及贫！我哪有时间去做这种追逐名利的无益之举！”终于未能出山任官。



了无物欲 心明月朗

【原文】

胸中即无半点物欲，已如雪消炉焰冰消日；眼前自有一段空明，时见月在青天影在波。

【译文】

心中没有半点对物质的欲望，已经像炉火将雪消融像太阳将冰融化一样；自己的心目中有一片空旷开朗的景象，就仿佛皓月当空水中映出其倒影一样。



【评析】

欲望太过强烈，心神就会受物欲蒙蔽，以致头脑昏聩而不明事理。心底清静，本性就会愉快，就会神清目明。我们每个人在回忆一生往事的时候，最感快乐的莫过于童年。而童年之所以快乐，就在于没有物欲的挂碍，没有功利心，整日无忧无虑。



【咀嚼菜根】

无欲则静，静则明。

——慧玉《修身进德嘉言录》

历观有家有国，其得之也。莫不阶于俭约，莫失之也，莫不由于待奢侈。俭者节欲，奢者放情；放情者危，节欲者安。

——桓范《世要论·节欲》

我有三宝，持而宝之；一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。

——李耳《老子》



【菜根典故】

从前有个人叫许宣平，他一直在城阳山南坞过着隐居生活，建造了一所庵堂而居。他时常背着一担柴到街上去卖，担上常挂一花瓢及曲竹杖，每次醉醺醺地拄着曲竹杖回家，独吟：“负薪朝出卖，沽酒日西归。路人莫问归何处，穿入白云翠微。”就这样过了三十余年。许宣平有时拯人悬危，有时救人疾苦。城中人多次想要去拜访他，不见人影只见庵壁题诗云：“隐居三十载，石室南山巅。静夜玩明月，明朝饮碧泉。樵人歌垆上，谷鸟戏岩前。乐矣不知老，都忘甲子年。”许宣平醉作仙诗，心间蕴藏的是山水间的真意，心胸的旷达自在引发人们的钦羨。传说过了百余年后，有人竟然偶见许宣平，许宣平对自己已经成仙了。



森罗万象 梦幻泡影

【原文】

树木至归根，而后知华萼
枝叶之徒荣；人事至盖棺，而
后知子女玉帛之无益。

【注释】

华萼：即“花萼”。华同“花”；
萼，指环列在花最外面一轮的叶状薄片。
盖棺：指人死后入殓棺木。有成语
“盖棺定论”。玉帛：玉即美玉，帛即丝
绸，皆为古时的贵重礼物。

【译文】

树木到了凋谢枯萎的时候，才知道
茂盛的枝叶和鲜艳的花朵只是一时
的繁荣；人到了死后盖棺论定时，才知
道原来追求子女众多、财物丰盈是毫
无用处的。

【评析】

俗话说“不撞南墙不回头”，是比喻人认死理，不被实际情况碰个焦头烂额决不甘心。林木花草只有到了春天才生机盎然，到了秋天便落叶翻飞，大雪飘来的时候便只剩下枯枝片叶，余皆化为泥土护花肥田。人到了盖棺时节，一切便晚矣，无缘知晓世人的品评，也无法再顾及子女玉帛的用处。既感如此，何必当初呢？

【咀嚼菜根】

勿恃尔尊，骄慢淫昏，勿谓尔贵，长夜荒醉。日不恒中，月盈则亏。
——萧衍《凡百箴》

一受其成形，不亡以待尽。与动相刃相靡，其行尽如驰而莫之能止，不亦悲乎！终身役役而见其成功，荼然疲役而不知其所归，可不哀邪！

——庄周《庄子·齐物论》

重阶连栋，必浊汝真；金宝满室，将乱汝神；原味来殃，艳色危身；求高反坠，务厚更贫；闭情塞欲，老氏所珍。

——卡兰《座右铭》



【菜根典故】

明朝宦官刘瑾深受明武宗宠爱，权倾一时，他作恶多端，甚至想杀武宗自己称帝。当时有个叫张永的太监知道刘瑾的图谋，于是向武宗告发了刘瑾，武宗下令捕拿刘瑾。刘瑾在酣睡时被士兵捉住并投入监牢。随后搜得刘瑾大量家财，有黄金二十四万锭又五万八千八百两，还有许多其他财宝和武器。武宗大怒：“刘瑾果然要造反！”便将刘瑾拘到午门问罪，武宗叫人打刘瑾的耳光，边打边问：“公卿百官当为朝廷所用，怎么操纵在你的手里？你为何私藏兵甲？”刘瑾支支吾吾回答不出来。刘瑾一案具结上奏，武宗决定将刘瑾凌迟而死。第三天，刘瑾被处死了，他在临死前感叹道：“我怎么会想到会有今日这样的下场。唉，早知今日，何必当初哇。”



毁誉褒贬 一任世情

【原文】

饱谙世味，一任覆雨翻
云，总慵开眼；会尽人情，随
教呼牛唤马，只是点头。

【注释】

饱谙：十分熟悉。谙，熟悉，了解。慵：懒散的意思。会尽：了解透彻。

【译文】

饱尝人间酸甜苦辣的人，任由世
间反复无常，他总懒得睁开眼去注意
一下；看透了世间的人情冷暖，即使
被人呼牛唤马地吆喝，也只是一味点
头而已。

【评析】

本条反映了“老于世故”、“逆来顺受”的处世思想，这在封建专制社会里可以起到明哲保身的作用，但在当今社会不宜提倡。丰富的社会阅历，是成就事业的重要条件，但世故圆滑、不思进取，无论对个人还是社会，都是不利的。



【咀嚼菜根】

横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。
——鲁迅《琐忆》

天下不知之，则傀然独立天地之间而不畏，是上勇也。
——荀况《荀子·性恶》

沧浪之水清兮，可以濯吾纓，沧浪之水浊兮，可以濯吾足。
——屈原《楚辞·渔父》



【菜根典故】

北宋学者陆佃曾向勇于改革变法的名臣王安石求教经书，两人结下了很深的师生情义。王安石变法之后，一次向陆佃征询对新法的看法。陆佃如实肯定新法的优点，也坦率地指出了新法的一些缺点。王安石父子在朝中权势很大，不少人以师生关系为阶，巴结奉迎，谋求仕进。但陆佃从没有做过这样的事。后来，王安石变法失败，许多人都极力摆脱与王安石的关系。陆佃却一如既往地对待老师，王安石去世时，他还做了道场哭祭老师，并在参与编撰《神宗实录》时，大胆坚持肯定王安石的成绩。

真得天然 造作减味

【原文】

意所偶会便成佳境，物出天然才见真机，若加一分调停布置，趣意便减矣。白氏云：“意随无事适，风逐自然清。”有味哉！其言之也。

【注释】

偶会：偶尔遇到。真机：真正的机趣。调停布置：此指人为的安排。白氏：指唐代诗人白居易。

【译文】

意念中因为偶然的领悟才会达到最美妙的境界，事物要自然生成才能显现出真正的机趣，如果增加一分人为的安排布置，那么情趣意境就会消减。白居易诗云：“意随无事适，风逐自然清。”真值得玩味！诗中所说的正是这个意思啊。

【评析】

意有偶会，好比他乡遇故知，是人生一大快事。然而世上的事往往难料的多，刻意追求的未必能得到，不经意中恰恰有所收获，尤其是感情，真所谓可遇而不可求。所以不如顺其自然，以随缘的心态对待生活，反而感到充实。

【咀嚼菜根】

平淡而山高水深，似欲不可企及，文章成就，更无斧凿痕，乃为佳作耳。
——黄庭坚《与王观复书》

为情者要约而写真，为文者淫丽而烦滥。
——刘勰《文心雕龙·情采》
文章本天成，妙手偶得之。
——陆游《文章》



心境恬淡 绝虑忘忧

【原文】

人心有个真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不茗而自清芬。须念净境空，虑忘形释，才得以游衍其中。

【注释】

真境：真实澄明的境地。恬愉：恬静愉悦。念净境空，虑忘形释：心念清静自觉境界空明，杂虑不存自觉形体消释。这些都是禅宗的思想。游衍：悠然游乐的意思。

【译文】

在人的内心中有一个真实的美妙境界，不需要丝竹管弦之音也觉闲适愉快，不燃香不饮茶也感清新芳香。必须要意念澄静，心境虚空，忘记忧思愁虑，解脱形体束缚，这样才能自如地悠游在妙境之中。

【评析】

本文所说的“真境”和“念静境空”，都是佛家的思想，但如果我们将其理解为“内在的修养”和“脱俗的气质”，则仍不失为是充满哲理之语。人的雅俗不在于表面的形式，而在于内在的气质和禀赋。有了高雅的气质和禀赋，即便居陋室、着布衣，举手投足总是不凡。

【咀嚼菜根】

洞庭野惊奏咸池大乐，女殆其然哉！木樨花散作满院秋香，吾无隐乎尔。
——李鼎《偶谭》

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。
——惠开禅师《赵州无门关》

无我原非你，从他不解伊。肆行无碍凭来去，茫茫着甚悲愁喜？纷纷说甚亲疏密？从前碌碌却因何？到如今：回头试想真无趣！
——曹雪芹《红楼梦》



【菜根典故】

西汉时汉武帝派中郎将苏武出使匈奴，却被匈奴扣留。匈奴欲使其降顺，苏武威武不屈。于是匈奴人将他禁闭于地窟，断绝饮食。天寒地冻，大雪纷飞，苏武身卧寒冷无物的洞穴，一口毡毛一口雪，靠着顽强的意志，竟然维持多日。匈奴以为有神灵保佑苏武，因此也不再加害于他了，只是将他迁移到北海荒漠之地，令其放牧公羊，并告之：“公羊产子，方得归汉。”北海千里，渺无人烟，没有任何东西可吃，苏武只能挖掘鼠洞，搜寻内藏草籽为食。尽管生存条件如此恶劣，苏武每日仍持汉节牧羊不辍，在那里他仍保持汉朝使者身份，他起卧不忘手握汉节。苏武历经磨难，牧羊十年，终于回到了汉朝。正因为苏武胸中怀着赤诚的爱国之情，所以才能排除外物侵扰，即使吞毡卧雪以高风亮节行之于世。



【菜根典故】

晋代大书法家王羲之自幼师从书法家卫夫人，得其精华，后又备精诸体，融会贯通，博采众长，开创了妍美流畅的行、草书法先河。公元353年，时任会稽内史的王羲之邀许多位名流隐士集会于会稽山阴的兰亭溪头列坐宴饮。席间，有人提议，每人都作一首诗，并将当日所作的41首诗汇成册，以资纪念。王羲之酒意正浓，在众人的呼声中因这个建议而兴奋起来。他晃晃悠悠地站起身，走到案前，在蚕纸上畅意挥毫，作序一篇。这就是名噪天下的《兰亭序》。王羲之的书法艺术在这篇序文中得到了酣畅淋漓的发挥。王羲之酒醒后意犹未尽，伏案挥毫在纸上将序文重书一遍，自感不如原文精妙。他有些不相信，一连重书几遍，仍然不得原文的精华。这时他才明白，这篇序文已经是自己一生中的巅峰之作，自己不可能再超越它了。

真不离幻 雅不离俗

【原文】

金自矿出，玉从石生，非幻无以求真；道得酒中，仙遇花里，虽雅不能离俗。

【注释】

幻：指事物之空无。真：真实相。道得酒中：从饮酒中悟得真理，说明道理无所不存。

【译文】

黄金从矿砂中冶炼出来，美玉由石头琢磨而成，这是说不经过虚幻就无法得到真实；道理可以在饮酒中求得，神仙能在声色场中遇到，这是说即使高雅也不能完全脱离凡俗。

【评析】

大乘佛教认为：幻与真、俗与雅是对立而又依存的两极，所以非幻则无真，离俗则无雅，反之亦然。以雅俗而论，如果一味追求脱俗，标新立异，反落俗套。如东晋时崇尚清谈，文士相遇必欲出语惊人，故弄玄虚，或者为博清誉，刻意避世。这种貌似清高的行为一旦成为时尚，反成为十足的媚俗。

【咀嚼菜根】

反者道之动，弱者道之用。天下万物生于有，有生于无。
——李耳《老子》

夫夷以近，则游者众；险以远，则至者少。而世之奇伟瑰怪非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉。故非有志者，不能至也。有志者，不随以止也，然力不足者，亦不能至也。有志与力而又不随以怠，至于幽暗昏惑，而无物以相之，亦不能至也。然力足以至也，于人可为讥，而在己为有悔；尽吾志也而不能至者，可以无悔矣，其孰能讥之乎？此予之所得也。

——王安石《王文公文集》



【菜根典故】

晋时“竹林七贤”之一的王戎自幼聪颖，非常有才华。他善于清谈，与阮籍、嵇康等人一起在竹林中游玩，但他也不能免俗，为人念财又吝啬。在他家种有一大片李子树，每年都结好果。武帝司马炎向他要李子，他只给几十颗。他把李子拿到市场上卖之前，都要把李核钻破，以免别人得了他的良种。虽身为皇亲，家有万贯，出嫁的女儿还得向他借几万钱，好久未还，王戎很不高兴。后来女儿终于还了钱，他才和颜悦色。他的侄子王衍结婚，他只借给单衣一件，后来还亲自登门去讨还。后来王衍与人翻入王戎的李园，将李树全部砍倒。由于他种种贪财行为，被其余六贤嘲笑为“俗物”。



布茅蔬淡 颐养天和

【原文】

神酣布被窝中，得天地冲和之气；味足藜羹饭后，识人生淡泊之真。

【注释】

酣：本义为酒饮到妙处。此处作浓睡、甜睡解。冲和：谦虚、和顺。《晋书·阮瞻传》：“神气冲和。”藜羹：野菜所烹调出来的汤汁。

【译文】

安然舒畅地睡在粗布棉被中的人，可以吸收天地间平和的精气；满足粗茶淡饭的人，才能体会淡泊人生的真正趣味。

【评析】

有位哲人说：世上最快乐的是这样两种人，一种是圣人，另一种是智能极度低下的人。前者能洞察世事，为常人所不及，所以时刻享受着智慧的愉悦；后者则根本不知痛苦为何物，所以无事不感快乐。然而世上绝大多数是常人，所以保持乐观的心境，不为外物所左右，是获得快乐的最好办法。



【咀嚼菜根】

竹篱茅舍风光好，僧院道房终不如。命里有时终须有，命里无时莫强求。道院迎仙客，节堂隐相儒。庭栽栖凤竹，池养化龙鱼。

——《增广贤文》

扫地焚香，愧作佛前之弟子；草衣木食，永为世外之闲人。

——李鼎《偶谭》

初弹如珠后如缕，一声两声落花雨；诉尽平生云水心，尽是春花秋月语。

——陈继儒《小窗幽记》

【菜根典故】

三国时魏人孙登，孑然一身，没有家属，独自在北山挖掘土窟居住。夏天他编草做衣，冬天便披下长发覆身，平生好读《易经》，安闲无事，常弹弦琴自娱。性情温良，从来不发脾气，有人故意捉弄他，把他投入水中，要看他发怒的形态，可是孙登从水中爬起来，却哈哈大笑，毫不介意。魏文帝闻知，命“竹林七贤”之一的嵇康前往拜访，与他谈话，他却默不作声，等到嵇康将离别时，孙登说：“人天生有才，而不应特意用之，因为才华有时也会毁掉自己。所以用才贵在守真，才能保全自己。如今你虽多才，可是却热心于做官，深恐难免误身于当今之世，望你慎重。”嵇康未能接受，后来果然被司马昭所害，嵇康十分后悔当初不听孙登相劝之言。



断绝思虑 一真自得

【原文】

斗室中，万虑都捐，说甚画栋飞云，珠帘卷雨；三杯后，一真自得，唯知素琴横月，短笛吟风。

【注释】

捐：放弃。画栋飞云，珠帘卷雨：这两句话形容房屋的极度华丽，

【译文】

居住在狭窄的小房间里，能够抛弃一切私欲杂念，哪里还去管什么雕梁画栋、飞檐入云的华屋；三杯酒下肚之后，胸中就会出现一片纯真自然的本性，这时只知道在月下抚琴，在微风中吹笛了。

【评析】

中国士大夫秉儒家之入世精神，又常以道家之遁世为归，最后以大乘佛教之世出世间圆融之，所以对待物质生活向来比较随缘，而对精神生活则颇为注重。这一点应该说是中国文人的一个优点，今天的人，绝大多数人只能随遇而安。然而心灵的自由是没有限制的，精神的愉悦也是可以营造的。

【咀嚼菜根】

应怜屐齿印苍苔，小扣柴扉久不开。
春色满园关不住，一枝红杏出墙来。
——叶绍翁《游园不值》

兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光。
但使主人能醉客，不知何处是他乡。
——李白《客中作》

有青山方有绿水，水惟借色于山；有美酒便有佳诗，诗亦乞灵于酒。李圣许曰：有青山绿水，乃可酌美酒而咏佳诗。是诗酒又发端于山水也。
——张潮《幽梦影》



任其自然 万事安乐

【原文】

幽人清事总在自适，故酒以不劝为欢，棋以不争为胜，笛以无腔为适，琴以无弦为高，会以不期约为真率，客以不迎送为坦夷。若一牵文泥迹，便落尘世苦海矣！

【注释】

幽人：隐居不仕的人。

【译文】

幽居的人和高雅的事都为了顺应自己的本性，所以饮酒时以不劝饮最为快乐，下棋以不相争胜最为高明，吹笛时以自得其乐最为快意，弹琴以信手拈来为最雅，相会以没有邀约为最真诚，宾客往来以不迎送为最坦荡。假如一受到繁文缛节的束缚，那么就要掉进世俗的苦海中了。

【评析】

所谓“自适”，最通俗的理解是心的惬意，在哲学上理解是精神的自由。一个人能做到这一点，也就达到了生活的最高境界。“自适”的最大原则是不拘形式，在日常生活中是不拘繁文缛节，一切率真而为。所以说“酒以不劝为欢，棋以不争为胜，笛以无腔为适，琴以无弦为高，会以不期约为真率，客以不迎送为坦夷”。



【咀嚼菜根】

烦恼场空，身住清凉世界；营求念绝，心归自在乾坤。
——陈继儒《小窗幽记》

斜阳树下，闲随老衲清谈；深雪堂中，戏与骚人白战。
——陈继儒《小窗幽记》

愁烦中具潇洒襟怀，满抱皆春风和气；暗昧处见光明世界，此心即白日青天。
——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

西汉时期，汉武帝闻得东郭先生很有计谋，对其很是赏识，欲授予他东海郡都尉之职。

召见时，东郭衣衫褴褛，鞋子破旧得鞋帮和鞋底都脱开了，在雪地行走时，不时地会露出脚趾头。人们见了都取笑他，说他不知礼节，而他却并不在意。后来，东郭先生受到汉武帝的器重，常常出入于官廷，从此，再没有人嘲笑他了，反而对他刮目相看。东郭先生率真的个性和简朴的作风更成为了人们学习的榜样。



【菜根典故】

南宋大词人辛弃疾，是位忧国忧民的爱国之士。他看到当时金军侵占了半个中原，于是主张抗金，提出不少恢复失地的建议，由于南宋朝中投降派当道，均未被采纳，无奈只好在家闲居，过着与世无争的乡村生活。在这段日子里辛弃疾变得非常喜欢喝酒，经常喝得醉醺醺的。有一次，他醉倒在松树旁边，还问松树：我醉得怎么样？在醉眼朦胧中，误以为松树要来扶他，他用手推着松树说：我不要你扶！他甚至坐在松树边，大声唱起歌来。朋友劝他不要再喝酒了，他却说：“人生能有几回醉呀，醉酒之后忘忧忘愁，什么争名夺利之心都没了，越发能现出纯真的人性。”

思及生死 万念灰冷

【原文】

试思未生之前有何像貌，又思既死之后作何景色，则万念灰冷，一性寂然，自可超物外游象先。

【注释】

未生：没有出生。景色：此为境况、境遇的意思。一性寂然：心性单纯宁静。象：事象。

【译文】

试着想一下在没有出生之前哪里有什么貌，又想想死了之后还有什么形象。那么原先所有的念头便会冷却消失，内心也会寂静现出本性，自然可以超然物外，悠游在形体之外。

【评析】

孔子说：“未知生焉知死。”这是把死或死后一切推到了不可知的境地，注重的只是现实的一切。这种观点虽为执著事功者所不屑，但不失为是一种积极的人生态度。要知道生命是如此短暂，说白驹过隙，说弹指瞬间，都不为过。所以我们要保持纯真的本性，从从容容过，快快乐乐活。

【咀嚼菜根】

吴妖小玉飞作烟，越艳西施化为土。
——陈继儒《小窗幽记》

执拗者福轻，而圆融之人其禄必厚；操切者寿夭，而宽厚之士其年必长。故君子不言命，养性即所以立命；亦不言天，尽人自可以回天。

——陈继儒《小窗幽记》

粗粝能甘，必是有为之士；纷华不染，方称杰出之人。

——王永彬《围炉夜话》



【菜根典故】

东晋学者罗友小的时候就博学能文，平生嗜酒，与人饮酒从不分士庶贵贱等级区别。他经常到人家祠堂乞讨祭祀后的酒食，有时去得太早，人家还没有开门，他便藏于门后，待天亮后得到酒食再回来。罗友还经常到军营公馆或集市上乞食，但他从不因此感到羞耻。



为此大将军桓温曾责怪他说：“你毕竟是一个读过书的人，何不去求个一官半职？”罗友神色傲然地说：“做官求食，今天或许能够得到，待明天官丢了，还是无食。”桓温大笑，觉得他的理由很奇特，他后被桓温任命为掾吏。罗友为政清廉，体恤民疾，为百姓办实事。罗友笑谈丢官无食，在于他心情超脱，看轻官场名利，因此，他才显得清正，获得世人好评。

雌雄妍丑 俄而何在

【原文】

优人傅粉调朱，效妍丑于毫端，俄而歌残场罢，妍丑何存？奕者争先竞后，较雌雄于著子，俄而局尽子收，雌雄安在？

【注释】

优人：即优伶。旧时对艺人的称呼。奕者：棋手。奕，通“弈”。

【译文】

演戏的伶人涂抹胭脂口红，将美丽和丑陋再现得惟妙惟肖，歌舞结束好戏散场之后，那些美丽和丑陋哪里还会存在；下棋的人争先恐后，通过下棋比你高我低，一会儿棋局结束收起棋子，刚才的胜负又在哪里呢？

【评析】

人生是个大舞台，你方唱罢我登场，但无论是主角还是配角，最终都要随帷幕的降下而离场。想到这一点，何必分个你高我低，斗个你死我活？再说人生不过短短数十寒暑而已，一切是非成败在历史长河中都是短暂的，万般事物在弹指之间就消失得无影无踪，世人又何苦费尽心机，谋富觅贵而不择手段呢？

【咀嚼菜根】

大道本无生，视身若敝屣，但为气所激，缘吾天人理，恶梦十七年，报仇在来世，神游天地间，可以无愧矣。

——夏完淳《狱中上母书》

弃身锋刃端，性命安可怀？父母且不顾，何言子与妻！

——曹植《白马篇》

生，好物也；死，恶物也。好物，乐也；恶物，哀也；哀乐不失，乃能协于天地之性。

——左丘明《左传·昭公二十五年》



【菜根典故】

中国历史上第一位也是唯一一位女皇帝武则天，她是位富有政治才干和理想的皇帝，在她统治期间做过许多符合民众利益的事：她发展科举制度，抑制了豪门垄断；她奖励农桑，兴修水利，减轻徭役并整顿均田制，使社会经济不断发展，民户数不断增长；她知人善任，破格用人，鼓励各级官吏举荐人才，并虚心纳谏；她加强封建国家的边防，改善与边境各族的关系。但是她又是位受人非议最多的皇帝，她篡唐建周，实行告密和滥刑的恐怖政策，这些受到人们的责骂。她临终时留下遗言：我的是非功过，都应该由后人评说。其子中宗因而在她与高宗合葬的乾陵前立了块无字碑。人生百年，一切妍丑胜负，是非功过，都是过眼云烟，但是真正胸襟宽阔，参悟妍丑的人又有几个？



自然真趣 闲静可得

【原文】

风花之潇洒，雪月之空清，唯静者为之主；
水木之荣枯，竹石之消长，独闲者操其权。

【注释】

潇洒：飘然自在无拘束。主：主宰。
权：秤锤，用来称物的轻重，引申为评量得失。

【译文】

清风之下花朵自由自在地随风飘舞，雪夜中明月皎洁空灵，只有内心宁静的人才能成为这美妙景致的主宰；流水边树木的繁茂或枯败，竹林间石头的消退增长，只有意态悠闲的人才能掌握和欣赏。

【评析】

风花雪月、山水草木，本是无情之物，但在有情人的心中，却能现出种种雅趣，或潇洒，或空清，或荣枯，或消长，并由此联想到种种人事，这便是作为万物之灵的人的特性。而内心沉静的人最能体察此中情趣，因为这类人往往具有哲人的气质，表面安详而内心丰富。所以古往今来的哲学家们，多半是喜静不喜动的。

【咀嚼菜根】

杏花疏雨，杨柳轻风，兴到忻然独往；
村落浮烟，沙汀印月，歌残俟尔言旋。
——李鼎《偶谭》

无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。
——庄周《庄子·在宥》

有山林隐逸之乐而不知享者，渔樵也，农圃也，缙黄也；有园亭姬妾之乐而不能享、不善享者，富商也，大僚也。
——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

在元末明初有个叫周颠的人，他既不是和尚，又不是道士，一个人疯来疯去的。别人都笑他疯癫，他却笑别人说：“世人不懂得享受自然的真趣，偏要贪名争利，这才可笑呢。”他与明太祖朱元璋的交情非常好，每逢朱元璋有问题解决不了的时候，他就出现了，告诉他解决的办法。有一次周颠对朱元璋说自己不会死，朱元璋于是把他放进蒸笼去蒸烤，想看看他会不会死。结果蒸了半天，打开一看，他还安好地坐在里面，说：“在这里待着真舒服呀，既有暖日的温暖，又有竹木的清香、水份的滋润。”从此，朱元璋告诉部下不可怠慢周颠，认为他是一个奇人。



天全欲淡 虽凡亦仙

【原文】

田父野叟，语以黄鸡白酒则欣然喜，问以鼎食则不知；
语以缊袍短褐则油然乐，问以袞服则不识。其天全，故其欲淡，此是人生第一个境界。

【注释】

鼎食：形容美味珍馐的佳食。短褐：粗糙的衣服。

【译文】

在田间劳作的农夫或野外谋生的老人，问到黄鸡白酒的家常便饭就兴味很高，问到山珍海味则全不知道；谈论到温暖的粗布袍和麻布短衣就油然高兴，问到华美的朝服却完全不知晓。因为他们保持了纯真自然的本性，所以欲望淡泊，这是人生的第一等境界。

【评析】

乡村生活用“清淡”二字来形容是适当的，正因为清淡惯了，见得少，知道得少，所以欲望就少得多。宋词中有不少写农家生活的佳篇，如“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚”，“家家扶得游人醉，稻花香里说丰年”。人们留恋的不仅是农家清淡简朴天然的食物，更怀念乡村纯朴、真挚、热情的古风。



【咀嚼菜根】

清贫乃读书人顺境，节俭即种田人丰年。
——王永彬《围炉夜话》

灵天下有一言之微，而千古如新；一字之义，而百世如见者，安可泯灭之？风、雷、雨、露，天之灵；山、川、民、物，地之灵；语、言、文、字，人之灵。此三才之用，无非一灵以神其间，而又何可泯灭之？
——陈继儒《小窗幽记》

春听鸟声，夏听蝉声，秋听虫声，冬听雪声，白昼听棋声，月下听箫声，山中听松声，水际听欸乃声，方不虚此生耳。
——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

从前有个渔夫，他给自己定下一个规矩每天只打一次鱼。有个游人不解，就问渔夫：“你为什么不多撒几次网，多钓一些鱼呢？”渔夫晒着暖洋洋的太阳诘问：“要那么多的鱼干什么？”“鱼多了，你可以拿去卖呀！你可以多赚些钱，甚至变得很富有。”“变得富有之后，那下一步该怎么走呢？”“那时候，你有了金钱和地位，想干什么就可以干什么。比如悠闲自在地坐在太阳下打盹，还可以眺望美丽的大海。”渔夫笑道：“我现在正在这样做呢！”游人哑口无言。渔夫将一切财富都视为身外之物，与其被财富所累，倒不如两手空空来得潇洒，如钓钓鱼，晒晒太阳，一副天之骄子的模样，你能说他不快乐吗？这位渔夫真正领悟到“安贫乐道”的精髓，比起那个愚钝的游客，渔夫是何等的逍遥啊！



人我合一 云留鸟伴

【原文】

兴逐时来，芳草中撒履闲行，野鸟忘机时作伴；景与心会，落花下披襟兀坐，白云无语漫相留。

【注释】

逐：当动词用，是相随的意思。忘机：机当诡诈解。兀坐：兀，不动的意思，兀坐，坐得出神，苏东坡诗：“兀坐如枯株”。

【译文】

一时兴致来的时候，在草地上脱掉鞋漫步，野鸟也忘了被捕捉的危险飞到身旁来作伴；当景色与心灵互相融会时，在飘落的花朵下披着衣裳静静地沉思，白云也似乎无言地停留在头上不忍离去。

【评析】

我们每个人回忆起童年时光，大多会感到十分愉快。原因就在于童年的嬉耍都是率性而为，不带任何功利和机诈，所以白云蓝天都能激发无尽遐想，鸟飞鱼跃都有如灵性感应。但进入社会以后，这种兴致就骤然减少，这是尘事所累的结果。禅宗以“明心见性”为旨归，所追求的就是那种与自然合一的率真的感觉。

【咀嚼菜根】

艺花可以邀蝶，累石可以邀云，栽松可以邀风，贮水可以邀萍，筑台可以邀月，种蕉可以邀雨，植柳可以邀蝉。

——张潮《幽梦影》

业净六根成慧眼，身无一物到毛庵。

——陈继儒《小窗幽记》

我看青山多妩媚，料青山看我应如是。

——辛弃疾《贺新郎》

赏花宜对佳人，醉月宜对韵人，映雪宜对高人。

——张潮《幽梦影》



【菜根典故】

东汉高士高凤，字文通，河南叶县人。年少时苦读不已，手不释卷，昼夜诵读不息。他家贫，以农为业。一次，妻子去田里劳作，院子里晾晒着麦子，妻子出门时交给他一根竹竿，让他看鸡护麦。他手持竹竿，诵读起经书来，结果天下起大雨，将麦子冲走，他也没有察觉。直到妻子从田间回来，奇怪地问他：“麦子呢？”他这才发觉麦子被雨水冲走了。由于他刻苦读书，终于成为名儒。元和年间教授西唐山中，从学者甚众。朝廷征召，他辞官不就，终生隐居在山间。

雨后观山 静夜听钟

【原文】

雨后观山色，景象便觉新妍；夜静听钟声，音响尤为清越。

【注释】

新妍：清新美丽。清越：清脆悠扬。清越：声音清脆悠扬。《礼记·聘义》：“叩之，其声清越以长。”

【译文】

雨后观赏山峦秀色，就觉得景致非常清新美丽；在夜深人静时听见钟声，觉得声音特别清晰激越。



【评析】

大自然给人的美感不仅在视觉，听觉上同样给人以享受。唐诗人张继《枫桥夜泊》中“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠。姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”的意境，恐怕更多的是通过听觉来感受。“雨后观山，静夜听钟”，足以去雅士之烦，怡隐者之情。

【咀嚼菜根】

枕中鸿宝一编，应自有风霜之句；室中竹实数斛，定知作鸾凤之音。

——李鼎《偶谭》

读经宜冬，其神专也。读史宜夏，其时久也。读诸子宜秋，其致别也。读诸集宜春，其机畅也。

——张潮《幽梦影》

清商随风发，中曲正徘徊。一弹再三叹，慷慨有余哀。不惜歌者苦，但伤知音稀。

——《古诗十九首·西北有高楼》



【菜根典故】

唐代著名诗人钱起，有一次留宿在京口客栈，月夜时听见从古寺里传来的钟声，于是逸兴大发，在客栈的小花园里赏月闲步。忽然听到外有人行吟声：“曲终人不见，江上数峰青。”那人再三吟诵这句，钱起前往寻找，却没有看见吟诗的人，深以为奇。后来钱起参加进士考试，试题为《湘灵鼓瑟》。他作诗曰：“善鼓云和瑟，常闻帝子灵。冯夷空自舞，楚客不堪听。苦调凄金石，清音入杳冥。苍梧来怨慕，白芷动芳馨。流水传潇浦，悲风过洞庭。曲终人不见，江上数峰青。”他那天听见的诗句结尾“曲终人不见，江上数峰青”，妙就妙于观物自得，不拘形体。心智的灵睿，合乎自然的巧妙，让主考官赞叹不已说：“此入必有神助呀。”



玩物自得 勿徒留连

【原文】

栽花种竹，玩鹤观鱼，亦要有段自得处。若徒留连光景，玩弄物华，亦吾儒之口耳，释氏之顽空而已。有何佳趣？

【注释】

自得：自觉有所心得。光景：时光景物。物华：物产。此指自然景色。口耳：口传耳听。形容虚夸而无益的言论。

【译文】

种植花草竹木，饲养养鱼，都要有一种自得其乐的心理感受。如果只是迷恋在眼前的景致，玩赏表面的景色，也只是儒家所说的口耳学问，佛家所说的冥顽不灵，有什么乐趣可言呢？

【评析】

平日栽种花竹和玩赏鸟鱼，本为雅致高尚的休闲活动，但一定要领悟其中的超逸情趣，怡然自得才能感受到真正的乐趣。如果仅仅注重表面形式，或为装点门面附庸风雅，就毫无雅趣可言。君子是以此来陶冶性情和领悟自然的，可是，如果只一味留连于美景异物之上，忘记了应负的社会责任，又有何益可言？

【咀嚼菜根】

眉上几分愁，且去观棋酌酒；心中多少乐，只来种竹浇花。

——陈继儒《小窗幽记》

学画所以养性情，且可涤烦襟，破孤闷，释躁心，迎静气。

——王昱《东庄论画》

先默坐静思，随意取拟，言不出口，心不再思，沉密神采，若对人君，则无不善。

——蔡邕《笔论》



【菜根典故】

春秋战国时齐国有位高洁隐士名叫黔娄，他与孔子的弟子曾参是同窗好友。黔娄病故了，曾参急忙前去吊丧。曾参到了黔娄家里，看到黔娄的尸体静卧于牖榻上，穿着长袍，用块白布覆盖着。由于这块白布短小，盖头就露出脚来，盖上脚则露出头来。曾参说：“先生在时，食不充饥，衣不遮体，死则首足不能覆盖，棺旁也没祭祀酒肉，这能算是快乐吗？”黔娄妻回答说：“先生生前，国君常常想授予他正事，任为国相，但他辞而不为，这算是有余贵吧！国君还常常要

赐与他米粟三千担，先生还是辞而不受，这也算是有余贵吧！他愿与天地人间共甘苦，宁愿为平民百姓，不戚戚于贫贱，而忻忻于富贵，全是为了求仁求义。这样的谧静、康乐，不是更好吗？”曾参听了大加赞誉：“有黔娄这样的先生，才能有黔娄妻这样的好妇人。”



陷于不义 生不若死

【原文】

山林之士，清苦而逸趣自饶；农野之人，鄙略而天真浑具。若一失身市井狙侏，不若转死沟壑神骨犹清。

【注释】

饶：丰饶，富足。鄙略：鄙陋、浅陋的意思。天真：自然的本性。狙侏：本指马匹交易的经纪人。后泛指经纪人。狙，壮马，骏马。神骨：神韵风骨。

【译文】

隐居在山林中的高士，生活虽然清苦却享受着闲逸自得的雅趣；乡间田野的农夫，为人虽然粗鲁鄙俗却具备纯朴自然的本性。如果是在市井中污染自己的清名，还不如死在荒野山谷中保全精神肉体的清白。

【评析】

古人对经商贸易的人是看不起的，以为他们奸猾而失去人的本性。此处不论其对错，但历史上确实涌现出了许多重义重名重节的忠臣义士，他们宁肯为国尽忠舍身以殉义，也不愿失节投降以求生，宁肯“杀身成仁，舍生取义”以全名节，也不愿卑躬屈膝苟且偷生，这种无私无畏的精神，是我们民族的精神瑰宝。



【咀嚼菜根】

吾不能变心而从俗兮，固将愁苦而终穷。

——屈原《九章·惜诵》

修身者，智之符也；爱施者，仁之端也；取予者，义之表也；耻辱者，勇之决也；立名者，行之极也。士有此五者，然后可以托于世，而列于君子之林矣。

——司马迁《报任安书》

志道者不以否滞而改图，守正者不以莫赏而苟合。

——葛洪《抱朴子·广譬》

【菜根典故】

在唐朝时有座天台山，上面住了一个叫司马承祯的道士。司马承祯名声很大，唐玄宗听说了他的大名，想要他来为自己炼仙丹以求长生不老。司马承祯却是位潜心修道、不贪图富贵的人，极力推辞但迫于无奈，于是决定进京城见唐玄宗。路上他经过一座山前，从山里走出一位自称白云先生的人，白云先生说：“你的好友李白受奸臣谄害已经辞官来到天台山，伴君如伴虎呀！”司马承祯想：李白已经在唐玄宗身边做了翰林，因受到奸臣陷害，不得不离开京城来到天台山修道。我本来就在天台山，却反而要应召进京，这不是白布落染缸吗？到时候，我陷于不义之中，生不如死啊！最终他还是没有去见唐玄宗。



茫茫世间 矛盾之窟

【原文】

淫奔之妇，矫而为尼，热中之人，激而入道。清净之门，常为淫邪之渊薮也如此。

【注释】

淫奔：私奔。淫，古代指男女非礼结合。矫而为尼：即假装成尼姑。矫，假装；尼，尼姑。热中之人：此指迷恋色欲之人。道：此指佛门。渊薮：渊，深水，鱼所聚处；薮，水边草地，兽所聚处。比喻人或事聚集的地方。

【译文】

不守节操的荡妇往往违背意愿削发为尼，热衷于名利的人因为意气用事而出家，那么本应清静的佛门道观，却往往成为藏污纳垢的地方。

【评析】

本条以机趣之语，描画出人生众相。世事有很多看似矛盾其实却为必然的事。例如入山林而为隐士，本是高雅之士所为，却成了求功名者扬名的途径；佛门本是清净之门，但也常为淫邪渊薮，不是清净本身的错误，而是淫邪的猖獗。可见世道险恶，人心叵测。

【咀嚼菜根】

佞言者，谄而于忠；谀言者，博而于智；平言者，决而于勇；威言者，权而于信；静言者，反而于胜。

——王诤《鬼谷子·卷中·权篇》

峨大冠拖长绅者，昂昂乎庙堂之器也，果能建伊臯之业耶？盗起而不知御，民困而不知救，吏奸而不知禁，法而不知礼，坐糜廩粟而不知耻。

——刘基《卖柑者言》

古之君子如抱美玉而深藏不市，后之人则以石为玉而又炫之也。

——朱熹《刘甥瑾字序》



【菜根典故】

春秋时，齐国国君齐僖公有个女儿名叫文姜，生得十分美丽。文姜有一个同父异母的哥哥叫诸儿，兄妹二人，自幼在官中一起长大，关系十分亲密，后来做下乱伦之事。他们成年后，齐僖公给诸儿聘娶了宋国的公主，而把文姜许配给了鲁国的国君鲁桓公。于是文姜便嫁到了鲁国。齐僖公死后，诸儿即位做了国君，就是齐襄公。他虽然即位为君，仍然割舍不下对文姜的思念之情。于是就派使者到鲁国，迎接鲁桓公与文姜来齐国。

兄妹俩见面后旧情复燃，但又怕被鲁桓公知道，于是襄公派人将鲁桓公杀死。丑事传开，文姜无脸待在齐国和鲁国，她看见祝邱这个地方十分清静，于是就隐居在那里。从此以后，齐襄公常到那里和文姜幽会，可叹一向清静的祝邱一地竟成了藏污纳垢之所。



忧喜取舍 形气用事

【原文】

人情听莺啼则喜，闻蛙鸣则厌，见花则思培之，遇草则欲去之，但以形气用事；若以性天视之，何者非自鸣其天机，非自畅其生意也。

【注释】

形气：形是躯体，气是喜怒哀乐的情绪，两者都表现于外。性天：天性。生意：指生的意念。

【译文】

一般人总是听到黄莺啼叫就高兴，听到蛙鸣就厌恶，看见花木就愿意栽培它，看见野草就想拔掉，这都是根据对象的外形气质来决定好恶；如果以自然的本性来看待，哪一个动物不是随其天性而鸣叫，哪一种草木不是在畅显自己的生机呢？

【评析】

触景生情或景随人移，都是人心之常理，所以诗歌就有了赋、比、兴等手法，文人骚客咏物言志也成为古今的通例。而造成这一现象的根源，就是佛教所说的“差别心”。人有“差别心”就有好恶，有好恶就有取舍，有取舍就有喜怒。所以佛教以“破执”为自任，提出以“平等心”治之，即认为宇宙万物无论“有情”、“无情”都是平等的。

【咀嚼菜根】

流水下滩非有意，白云出岫本无心。
——《增广贤文》



【菜根典故】

从前，有个商人买了座房子，他对所买的房子十分满意，但是屋前有一片草坪，上面长了许多杂草，这让商人觉得美中不足。他心想：这家原来的主人真是懒惰呀，怎么让这么一个大草坪上生满了杂草呢？于是他亲自带领家人将草坪上的杂草一一拔干净，拔完之后，他心里十分高兴，还特意去买了一些花种准备等到来年春天种上。过了一段时间，房子原来的主人来探望商人，两人聊得十分愉快，商人对房子的旧主人说：“您卖给我的这所房子什么都好，就是门前的草坪上生满了杂草，我已经都拔掉了。”那旧主人一听，十分婉惜地说：“那不是什么杂草，那是我花了数十年的时间收集来的珍贵花苗呀，现在是冬天，所以看上去像是杂草，但是到了春天，会开满各式各样的鲜花呀。”商人一听，后悔极了。旧主人安慰他说：“世人听到黄莺啼叫就高兴，听到蛙鸣就厌恶，看见花木就愿意栽培它，看见野草就想拔掉，这本是人之常情，你也不要过于自责。”



闲云为友 风月为家

【原文】

松涧边携杖独行，立处云生破衲；竹窗下枕书高卧，觉时月侵寒毡。

【注释】

涧：两山之间的水沟。衲：补缀的衣服。后常指僧袍。毡：原指由兽皮毛编织成的毯子，后泛指床毯。

【译文】

在长满松树的小溪边，手拄拐杖独自散步，站立的地方云雾紧紧笼罩着身穿破袍的自己；在竹窗下，头枕书本无忧无虑地睡眠，等到醒来时清凉的月光已经照在自己的薄毛毡上。

【评析】

这里表达的是一种飘然出世之意。人生在世，各有各的生存状态，各有各的心路历程，也各有各的价值观念，这都是不能强求的，也应该得到尊重。过一份闲云野鹤的生活，摆脱一点尘世的俗累，古人有之，今人亦有之，只不过或多或少而已。

【咀嚼菜根】

四顾山光接水光，凭栏十里芰荷香。清风明月无人管，并作南来一味凉。

——黄庭坚《鄂州南楼书事》

香阁东山下，烟花句象外幽。悬灯千嶂夕，卷幔五湖秋。画壁余鸿雁，纱窗宿斗牛。更疑天路近，梦与白云游。

——孙逖《宿云门寺阁》



浓处味短 淡中趣长

【原文】

悠长之趣，不得于酿醪，而得于啜菽饮水；惆悵之怀，不生于枯寂，而生于品竹调丝。故知浓处味常短，淡中趣独真也。

【注释】

酿醪：酿，味道醇厚的酒。醪，香味浓厚之茶。酿醪是说具有特别浓厚的滋味。啜菽饮水：比喻生活清淡。啜，吃。菽，豆类的总称。品竹调丝：欣赏音乐。

【译文】

悠远绵长的趣味不一定能从浓烈的酒中得来，而是从食用清淡的豆类清水中得来；惆怅悲恨的情怀不是从孤寂困苦中产生，而是从声色犬马中产生。由此可知浓厚的味道往往很快消散，而淡泊的事物才最真实。

【评析】

人之有别于动物，就在于人是有精神追求的，而不独满足于物质的享受，所以如果精神生活充实，就是物质生活清苦些，也不会影响快乐的感受。反之，如果精神上无所追求和寄托，即便腰缠万贯，除了能获得短暂的感官刺激外，最终都不会有真正意义上的幸福。

【咀嚼菜根】

必出世者，方能入世，不则世缘易坠。必入世者，方能出世，不则空趣难持。

——陈继儒《小窗幽记》

幽堂昼深，清风忽来好伴；虚窗夜明，明月不减故人。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

宋朝人张知白，官至宰相，生平清俭，所住房屋与服用饮食与拜相前基本一样。亲近的人劝他说：“您月俸很高，但自身生活却这么清苦，这又何必呢？”张知白感叹道：“听人说：浓处味短，淡中趣长。凭我的俸禄，即使按王侯的标准生活也是足够的。但是如果家人都习惯了奢侈的生活，一旦失去了我的俸禄，他们就不能马上适应俭朴的生活。哪如一直过平常的生活，即使我去世了，家人也能像现在这样生活呢？”听的人都很佩服他的远见卓识。



满腔和气 随地春风

【原文】

天运之寒暑易避，人世之炎凉难除；人世之炎凉易除，吾心之冰炭难去。去得此中之冰炭，则满腔皆和气，自随地有春风矣。

【注释】

天运：指大自然时序的运转。冰炭：此指内心的恩仇怨恨。春风：春天里温和的风，此处取和惠之意。

【译文】

天地运行所形成的寒冷和暑热容易避免，人世间的人情冷暖炎凉却难以消除，人世间的人情冷暖、世态炎凉即使容易消除，而我们心中水火不容的杂念难以消除。如果能够去除心中的冰寒之感，那么就会满腔充满祥和之气，随时随地都会有春风扑面感觉。

【评析】

人的道德修养主要表现在待人上，是恩怨于心，还是“人我两忘，恩怨皆空”，决定于人的修养。古代士人讲究宽以待人，强调“恕”、“忍”，就是要求待人时“以德报德，以直报怨”，使人际和谐，而自我怡然。做人当然不可无原则，提高自身修养的本身是为了以自身之德感化彼人之怨。

【咀嚼菜根】

良心在夜气清明之候，真情在箪食豆羹之间。故以我索人，不如使人自反，以我攻人，不如使人自露。

——陈继儒《小窗幽记》

人善我，我亦善之；人不善我，我亦善之。

——韩婴《韩诗外传》

物中无我，我无视物；非物非及，物我两去。

——陈继儒《小窗幽记》



【菜根典故】

明代学者冯兰，与朋友屠某同时考中进士。有一次两人在钱塘相遇，屠某向冯兰谈及他与郎中因意见不和而互相攻击的事情。屠某得意地对冯兰说：“那个人已死在军中，他的妻子儿女也流落不明。可我官运还没结束，看来会升官。”

说完后又拿出棋邀请冯兰来玩，并请冯兰为他在扇面上题词。冯兰对屠某念念不忘官场争夺、对对手的不幸灾乐祸、自己侥幸得胜得意忘形的态度很不满，便提笔在扇面上写道：“白云堆里四公亭，亭里只遗空石枰。相逢莫自夸高手，一遍输来一遍赢。”冯兰写的诗以棋局喻

官场，说明在朝廷里做官风波险恶，人生苦短，何必为了一点私人恩怨而破坏自己满腔的祥和之气呢？屠某看了，感到十分羞愧。



志在林泉 胸怀廊庙

【原文】

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

【注释】

轩冕：古制大夫以上的官吏，每当出门时都要穿礼服坐马车，马车就是轩，礼服就是冕，比喻高官。山林：泛称田园风光或山野，和林泉一样，均比喻隐退之处。廊庙：比喻在朝从政做官。经纶：比喻策略。

【译文】

身居要职享受高官厚禄的人，要有山林之中淡泊名利的思想；而隐居山林清泉的人，要有治理国家的胸怀大志和才能。

【评析】

明代顾炎武有句名言：“天下兴亡，匹夫有责。”可以作为“处林泉之下，须要怀廊庙的经纶”的最好注释。一个人无论地位多么卑微，都不应丧失富国强民的宏伟志向。这样，再平凡的工作都能显出不平凡的光芒，而自身的人格也能得到升华。这也是儒家入世思想最为积极的反映。



【咀嚼菜根】

子张学干禄。子曰：“多闻阙疑，慎言其余，则寡尤；多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。”

——《论语·为政》

嗟夫！予尝求古仁人之心，或异二者之为，何哉？不以物喜，不以己悲。居庙堂之上，则忧其民；处江湖之远，则忧其君。

——范仲淹《岳阳楼记》



【菜根典故】

隋唐大儒“文中子”王通一向有济世之志，却生不逢时。隋文帝在位时，王通曾上书陈治国安邦十二策，希图在政治上有所作为。朝廷也任用他做过一些小官，却始终没有重用他的意思。隋炀帝继位，王通看到自己在政治上已无所作为，便辞官回家。他在家乡聚徒讲学，著书立说，培养人才，以期通过他的弟子来实现他的政治抱负。他培养出李靖、房玄龄、魏征等一大批学生，这些人成为了唐朝的开国元勋。据说王通常在汾亭鼓曲，钓鱼的渔夫听见他的琴声，说他“身处山林之下，却心怀廊庙之志”。王通常常自比孔子，认为自己的才能不在孔子之下，称自己为当代的孔子。他的学生在他死后私谥他为“文中子”。

