

菜根譚的人生哲學

易、儒、道、佛合解

閔建一著

《菜根譚》的人生哲學

易、儒、道、佛合解

閔建蜀 編著



中文大學出版社

《萊根譚》的人生哲學：易、儒、道、佛合解

閔建蜀 編著

© 香港中文大學 2009

本書版權為香港中文大學所有。除獲香港中文大學書面允許外，不得在任何地區，以任何方式，任何文字翻印、仿製或轉載本書文字或圖表。

國際統一書號 (ISBN) : 978-962-996-410-8

出版：中文大學出版社

香港 新界 沙田 · 香港中文大學

圖文傳真：+852 2603 6692

+852 2603 7355

電子郵件：cup@cuhk.edu.hk

網址：www.chineseupress.com

The Life Philosophy of Cai geng tan (in Chinese)

By Mun Kin-chok

© The Chinese University of Hong Kong, 2009

All Rights Reserved.

ISBN: 978-962-996-410-8

Published by The Chinese University Press,

The Chinese University of Hong Kong,

Sha Tin, N.T., Hong Kong.

Fax: +852 2603 6692

+852 2603 7355

E-mail: cup@cuhk.edu.hk

Web-site: www.chineseupress.com

Printed in Hong Kong

前言

《菜根譚》成書在明朝萬曆年間，作者洪應明，字自誠，號還初道人。「自誠」顯示了他的儒家人生修養的思想，「還初」則含有道家「反璞歸真」的自然人生觀，也兼有佛家觀注生命的禪機之味。在《菜根譚》中，洪應明將儒道佛三家的人生哲理融合一起，有「三教」合一的思想。

《菜根譚》的書名出自宋儒汪信民(革)所說的「人能咬得菜根，則百事可成」。菜根是果葉的根本，象徵了為人處事的根本道理。洪應明所以取這句話作為書名，是說人在日常生活中能經過艱苦的磨煉，做事才會有所成就。

儒家的處世態度富積極性，認為個人是社會的一成員，具強烈的社會責任感，處世的方法特別重視「道德」與「中」的作用，以達到「和」的境界。儒家注重「剛健」和「自強不息」的人生觀，偏重在「動」的性質，而道家的人生觀則偏重在「自然」和「靜」的方面，「靜」為「動」的起點，內心寧靜就能明鑒天地。佛家認為世人執著於相，對一切境象認為都是「實有」，因此產生了各種欲望。在「空」的概念下，代表一切有形物質的「色」都會緣散而「空」，色即是空，空即是色，人如執著於色相，就很容易受到外

界的迷惑而產生追求名利的欲望，也就不能看清人生的真諦了，因此注重「心」的修養，明心見性，即心即佛。宋明理學家（程頤、朱熹、陸九淵、王陽明等）受到佛家的心學影響，將「心」或「理」的成份摻入了傳統儒家的思想之中，強化了傳統儒家學說的本體論，另方面也對當時擴展中的佛家思想產生了一種抵禦性，宋明新儒家或理學家的思想也具有了「心」的成份，並非佛家才有，在傳統儒家的「道德修養」與「剛健有為」的基礎上強調了心性作用。

《菜根譚》對儒道佛的人生觀用格言和警句的語錄體來表達，而非抽象的形式。文辭優雅，樸實平和，以淡見濃，泛談了儒道佛三家人生修養和待人處世的原則，為一「內聖」之書，抱儒家道德感的進取精神，持道家自然樸實的瀟灑風貌，懷佛家禪門的獨立自主性而同時又有自由自在的不執著心態，就懂得人生的真諦何在了。

在一般的解注《菜根譚》的書籍中，多根據原本的格言和警句逐條譯注和評析，有的則作了一些分類，例如修身、處世、待人、仕途、齊家等，並非根據儒道佛的人生哲理來分類，而本書則先將儒道佛的有關人生哲理先予以分類，例如道德、真誠、樸實、中、謙、恕、寬厚、藏忍、健、去妄欲、自省、慎道、磨煉、自然、靜等類別，然後將《菜根譚》的有關聯性的哲語置於以上的類別之下，這樣《菜根譚》的哲語就與儒道佛的人生哲理有了關聯性了，也就反映了《菜根譚》所包含的儒道佛思想。

其實儒道佛的人生哲理並非彼此完全獨立而無關聯，而是「你中有我，我中有你」的情況與性質，有共性的部份，也有差異的部份，這就是何以儒道佛的人生哲理能成為中國傳統文化的基本構成部份。

對人生修養而言，易道的最高境界就是成為有修養的君子，儒家的最高境界是成聖（聖人，至少是賢人或君子），道家的最高境界是成為得「道」的人，佛家的最高境界是成「佛」。四種人生觀的理念表面看來似乎有所不同，其實主要精神都在追求一個「至善」之境，殊途同歸，只是各家所採用的方法有所差別而已。一般《菜根譚》的書只將各箴言的有關人生哲理予以解說，並未涉及儒道佛的思想，有的則作了一些有關儒道佛哲理的論述，例如吳家駒注譯的《新譯菜根譚》，而本書則進一步將易儒道佛的思想作了較深度的配合說明，這樣《菜根譚》的處世道理也就聯繫著四家的人生哲理了。

本書內容與其他解說《菜根譚》的書籍最主要不同的地方，是本書引用了《易經》的哲理與陰陽卦畫的方法來解析《菜根譚》所談及的儒道佛道理。《易經》是中國傳統文化的重要經典，原是卜筮之書，經過演變而成了指導人類行為的哲理之書。《易經》的哲理可以在儒道佛三方面的思想作適當的切入，歷來就為儒道佛的學者們所推崇。此外，《易經》的陰陽卦畫其實乃為一思維的分析工具，在解析人生哲理時，運用陰陽卦畫作為分析工具，可獲得一較清晰的概念，配合文字的說明，就增強了解析的能力。

《菜根譚》的版本有多種，本書採用了三百六十條哲語的版本，而採取了其中約二百條作為解說的基礎。

目 錄

前 言	v
1 天體與心體	1
2 「心」的修養	8
3 品德與才能	36
4 真誠	46
5 樸實	52
6 滿與不滿	59
7 中	69
8 和	77
9 謙、讓	85
10 恕	97
11 寬厚	101
12 藏、忍	106
13 健	112
14 去妄欲	119
15 「不」之道	146

16	內省	164
17	除智巧	174
18	慎道	181
19	磨煉	188
20	自然	196
21	靜	207
22	時空與心境	225
23	其他	240
24	《菜根譚》人生哲理的摘要	249
25	《菜根譚》是「內聖」之書	264
	參考書目	270

1 天體與心體

「天」的含義

中國傳統文化的「天」是一個重要概念，不過卻有不同的含義：神義之天、自然之天、主宰之天、使命之天、命運之天、義理之天等。神義之天乃指人所敬奉的神靈，例如「上天」、「皇天」、「上帝」；認為「天」賦予了人的生命，人性就具有了天性，人就可上達於天而與天合而為一。由周代初即由天子代表萬民去祭祀天帝，這種天人關係至清代一直為中國人所持守。《易經》用八卦代表八種自然物體，組合成六十四卦解釋自然之道與人道之間的關係，注重的是自然之天，天道與人道合一。老子與莊子的「天」乃指「道」，即「自然之道」，「道」是宇宙的本體。老莊的天人合一乃指「與道合一」。孔子的「天」有主宰之天、命運之天、使命之天的成份，他重視人道而不願談天道，因此他的立場是「人能弘道，非道弘人」。

北宋程頤與南宋的朱熹所發展的理學及南宋陸九淵和明朝王陽明的心學都有義理之天的性質，程朱的「理」乃指「天理」。「理」

是萬物生成的本源或本體，也就是太極。人人有一太極，物物有一太極，太極散在萬物。程朱的理學用「天人一理」表達了儒家傳統的「天人合一」的思想。南宋陸九淵認為「心即理」，他說「宇宙便是吾心，吾心便是宇宙」，這樣「天心」便是「人心」了。王陽明的「良知說」，認為「心」的本體就是「良知」，能排除私欲不受外界事物的干擾，「心」就顯現出了其「本心」即「性」，即「理」，亦即「天理」了。宋明理學的思想顯然是在早期儒家的思想中摻入了佛家的思想，《菜根譚》的哲語也因此既有宋明理學的色彩，也有禪宗的佛理。

心體即天體

心體便是天體。一念之喜，景星慶雲；一念之怒，震雷暴雨；一念之慈，和風甘露；一念之嚴，烈日秋霜。何者少得？只要隨起隨滅，廓然無礙，便與太虛同體。

人的心體就似天體。人的心中喜悅，就如同天上所出現的景星慶雲（喜），人的心中憤怒，就如同天空中的雷電風雨（怒），人的心中慈悲，就如天空中的和風甘露（慈），人的心中冷酷，就如烈日秋霜（嚴）。天有風霜雨雪的四時變化，人有喜怒哀樂的情緒波動，人的心體就相似天體，人心的情緒波動，只要能像天體那樣的變化合乎規律，隨（時）起隨（時）滅，人的心體能似天體那麼廣大空濶，也就能與廣濶無限的太虛（宇宙、天）相通了。

人的心體就猶如天體，這也就是陸九淵所講的「天心就是人心，人心也就是天心」，將人心與天心聯繫起來，「天心」便成了「人心」的本體了。王陽明的「良知說」認為心的本體即良知，良知即天理。宋明理學的「理」與心學的「心」就在早期儒家（孔孟）的思想基礎上導入了「本體」的概念，使早期的儒家學說有了依據。其實孟子的「性善論」就認為人生來就具有仁、義、禮、智「四端」，即「惻隱之心」（仁）、「羞惡之心」（義）、「辭讓之心」（禮）、「是非之心」（智）。人只要能「盡心」將這「四端」善於擴充之，就成了人的德性了。宋明理學的新儒家學說提出了「理」與「心」的概念，是對早期儒家學說的增補。《菜根譚》的這一哲語顯然是受到了宋明理學的影響，將人的修養與「天」的自然變化聯繫了起來，顯示了儒家的「天人合一」思想。

心體剛健如天體

霽日青天，倏¹變為迅雷震雷；疾風怒雨，倏轉為
朗月晴空。氣機何嘗一毫凝滯？太虛何嘗一毫障
塞？人之心體亦當如此。（注1. 音 shū 殊。）

晴朗的天空突然烏雲密布，電閃雷鳴，狂風驟雨，轉瞬又皓月當空，晴空萬里。天體的運行何曾有過一刻的停滯？宇宙也何嘗有過絲毫的阻塞？人的心體也當如此。《菜根譚》的這段哲語顯然與乾卦的《大象》辭語有關，即「天行健，君子以自強不息」。乾卦象徵天體，天體的運行剛健有力，縱有阻礙也能一一克服，

通暢而不停滯，君子也應當具備此一素質，發揮如天一般的剛健精神，此乃儒家「內聖外王」的必要條件之一。

不過《菜根譚》這段哲語卻只重視了天的特徵，乃「天」的狹義定義，而非廣義的「天」。廣義的「天」乃指自然之道，至少應講天地之道。心體用《易經》概念來解釋更為適合。

《易經》的天地為心體

《易經》的八卦系統講的自然之道，即天地之道，坤卦代表了地之道，《易經》並未明顯講到「心體」，卻不能說其內容無心體的含義。以乾坤兩卦來說，講的是天地之道，乾天卦為純陽卦，坤地卦為純陰卦，而在「孤陰不生，獨陽不長」和「乾坤並健」的概念下，天地乃為一體，天地不分即為太極。太極亦即朱熹解釋的「理」，為萬物一切理的概括，為宇宙的本體。

程朱的「理」是外在的客觀性質，而陸九淵與王陽明的「心」則是內在的主觀性質，王陽明認為「心即理」，天地萬物之理，不必在外探求。內心明亮就是「良知」，亦即《大學》所稱的「明德」，「致良知」即「明明德」。陸王所講的「人心」與「天心」應是廣義的解釋，包括了《易經》所講的天地之道，即「天道」，程朱稱為「天理」，從這一觀點來看，孔子講的「仁」就含有「心體」的廣義含義，即「仁心」。孟子也認為「仁義禮智」的根乃在於「心」，「仁」即「人心」。不過《菜根譚》在此所講的「天體」乃狹義性質，即乾天之道的變化作為人的「心體」變化的依據，而未考慮另一自然之

道坤地卦變化的特性。要達到「內聖外王」的目的，不單講乾卦的「自強不息」的特性，也要講坤地卦的「厚德載物」的特性，才能獲得剛柔相濟之利。

既然天地可視為「心體」，用《易經》的陰陽符號來表達就是乾天卦☰與坤地卦☷。從《易經》的「心體」來看，坤地卦可代表「心體」的「虛」的一面，即「虛心體」；乾天卦代表「心體」的「實」的一面，即「實心體」。「心體」在未分「虛」「實」兩體之時，即為太極。「虛心體」的特徵是「寬厚包容」，「實心體」的特徵是「剛健篤實」。人的理想心體應是天地的整個「心體」能剛柔相濟，應剛則剛，應柔則柔，剛柔與時位的配合適中，不致錯配。

小天地的自我調合

吾身一小天地也，使喜怒不愆¹，好惡有則，便是

變²理²的功夫。（注1. 音qiàn；2. 音xiè。）

我們的身體就是一個小的天地，在高興或憤怒的時候都不應該犯錯（愆），因為對所喜好的或者所厭惡的都有一定的準則，這就是一個人所具有的自我調和（變理）的本能。

根據《易經》的道理，人的生命體是自然的產物，也就應凡事合乎自然規律或陰陽規律，這樣做事就能順利了。

心體要光明 念頭不暗昧

心體光明，暗空中有青天；念頭暗昧，白日下有厲鬼。

心中光明磊落的人，即使在黑暗的地方，也如立在晴朗天空之下；而心中有邪惡念頭的人，即使在光天化日之下，也會疑神疑鬼。

以上哲語強調一個「正」字。心正的人把別人都當是正人君子，心邪的人卻把旁人看待成是邪惡的人。這就是「正」生「正」，「邪」生「邪」的道理。

《易經》「正」的哲理反映在「當位」與「中」的概念。陽爻在陽位和陰爻在陰位，即「當位」的情況；反之陽爻在陰位和陰爻在陽位即「不當位」，「當位」代表了「正」的情況，而「不當位」代表了「不正」的情況。一個六爻卦的上下兩卦的「中位」也代表了「正」的性質，出於「中」必「正」的預設假定。《易經》的六十四卦卦義與三百八十四個爻義都旨在指導走向「正」的道路，走「正」路就「吉」，走「歪」路就「凶」。孟子所強調的「義」就有「正當」、「正義」、「合理」、「恰當」和「規範」的意思。孔子也說過：「其身正，不令而行；其身不正，雖令不從。」（《論語·子路》）《論語》與孟子所倡導的處世態度與合理行為都含有「正」的意義。

老子也說過「以正治國」的話（第五十七章），處理國家大事應採正道方式。莊子的心靈世界是一個如天地那樣廣闊的精神空間，順「天地之正」（〈逍遙遊〉），即自然的正道，就能遊於無窮之境，消解了物我界限，也就達到了「天人合一」的境界。

佛家的「八正道」所講的正思維、正語、正定、正命、正業、正見、正念與正精進，也指出了人們的思想和行為應以「正」為

本。王陽明的「良知」也是以善良意志的「正」作為行為的主導。

《菜根譚》在此節所講的「心體光明」乃以人們的「正心」作為前提，在以上易、儒、道、佛各家的思想中都有相似性。

「心」貫通了儒道佛

孔子的「仁」代表了「人心」的性情、情感、關懷、愛人，亦即「仁心」。孟子的「四端」之心（仁、義、禮、智）為道德感的根源。老子強調「抱一」，「一」為人的純真不二的精神，即「自然的心」。莊子更加重視「心」的作用，有了「空靈明覺」的「心」就能產生「逍遙」與「齊物」的開放心靈。佛家注重潔淨的「本心」，為修行的基石。程頤與朱熹的「理」，其實也就是「心」，因為「心」即「性」，而「性」即「理」。陸九淵認為「天心便是人心，人心便是天心」，「心」即是「理」。王陽明的「良知」，即能判斷是非的「心」，更把中國傳統的「心性」之學推高了一個台階，王陽明重視「人」的「本心」，突出了以「人」為「本」的「心性」學說，也就提升了「人」在天人關係中「人」的地位與重要性，富有人文精神和理性精神的哲學。《易》的「太極」從另一個觀點來看也即是「心」，代表了人的「思」與「行」的根源，邵雍就直截了當的說「心為太極」，朱熹也以「太極」為「理」。因此「仁」、「心」、「性」、「理」、「良知」與「太極」都有共性，透過「心」，儒道佛得到了貫通。《菜根譚》注重「心」的作用，它的人生哲學就自然包含了三家的思想。

2 「心」的修養

「心」為「思」和「行」的本源

在《菜根譚》的哲語中，有關「心」的論述極多。在360條哲語中，「心」這一字出現了126次，可見「心」在《菜根譚》哲理所佔的份量。「心」為「思」和「行」的本源，有關一個人的心思、態度、情緒、精神與行為。在許多字中，「心」就是其中一個基本的組合部份，如下表所示：

