菜根谭前集

一

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

【注释】

❶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。道德：是指规范人与人之间正常生活及其行为的社会意识形态。对道德的内容和形式，历来有不同的观点，并因此形成各种学说。中国儒家的道德学说，是以仁义礼智信和中庸之道为核心内容，并成为数千年中国正统的伦理准则，深刻影响了人们的思想和行为。本书所说的道德，基本取自儒家学说。❷依阿：依附、奉承的意思，多为贬义。阿，音ē，迎合，偏袒。❸达人：通晓世理、豁达开朗之人。多指以佛家观点勘破尘劳的智者。物外之物：泛指世俗物质生活之外的精神生活。❹身后之身：泛指人死后留下的气节、名誉、道德、学说等精神因素。❺毋：音wú，同“勿”。

【评析】

道德历来是人性的一块试金石。在道德面前，一切美与丑、善与恶、真与假，最终都会显出原形。所以恪守美好道德的人，尽管

需要全本请访问 www.ertongbook.com

每每寂寞于当时，但其身后之名则隽永久长。而那些趋炎附势、依阿权贵的人，虽然在生前显赫无比，最终常常落得千古骂名。这类事例在中外历史上不胜枚举，前者如民族英雄岳飞，后者如大奸臣秦桧。在愈益现实的当代，人们对古人津津乐道的“虚”名愈发不屑一顾。然而操守之虚已成为一个民族的传统和遗传素质，不论人们重视与否，总有一天，它会站出来说话，而且最具份量。

二

涉世浅，点染❶亦浅；历事深，机械❷亦深。故君子与其练达❸，不若朴鲁❹；与其曲谨❺，不若疏狂❻。

【注释】

❶点染：本为国画中的笔法之一，即用笔皴点渲染。此处引申为污染。❷机械：精妙巧诈的心机。如《淮南子·本经训》说：“机械诈伪，莫藏于心。”❸君子：多指遵循正统道德伦理之人。常为褒义词，与“小人”相对。练达：阅历多而通达人情世故。❹朴鲁：质朴、率直的意思。❺曲谨：谨小慎微的意思。曲，音 qū，细小之事；谨，谨慎。❻疏狂：清高傲世、狂放不羁。

【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，掩没了率真活泼的天性，不仅自己活得很累，也使他人缺乏信任感。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”。

三

君子之心事，天青日白❶，不可使人不知；君子之才华，玉韫珠藏❷，不可使人易知。

【注释】

❶ 天青日白：喻指光明磊落的胸怀。 ❷ 玉韫珠藏：形容才华像美玉珍珠一样藏而不露。韫，音 yùn,深藏、包含的意思。

【评析】

孔子有言“君子坦荡荡,小人长戚戚。”这与本文上句的意思相合。所谓君子，就是坦诚无私的人，而无私即无畏，所以也就没有什么不可告人的心思。至于君子的才华，不应锋芒毕露，使人有咄咄逼人之感。因为过于表露自己的才华和能力，易滋长浮夸不实之风，同时在与人相处中易招来猜疑嫉妒，特别是在政治斗争中，有可能招致杀身之祸。纵观历史，这应是金科玉律。当今社会，自由和民主风气已非昔日可比，张扬个性、展露才华被视为一种优点。但人毕竟是社会的人，而社会是由各种关系组合而成的，所以保持一定的谦虚，仍然是一种切实的处世之道。

四

势利纷华❶,不近❷者为洁,近之而不染尤洁 智械机巧❸，不知者为高，知之而不用者尤高。

【注释】

❶ 势利纷华：泛指一切世俗物质生活的享受。势利，权势和财利 纷华，繁华富丽的生活。 ❷ 近：接近。此处作动词，意为趋向。 ❸ 智械机巧：泛指种种待人处世的权谋心机。智械，智谋算计的意思 机巧，巧妙机灵的意思。

【评析】

对于种种诱人的物质生活和权术机谋，不加接近和不屑掌握的人，虽然堪称高洁，但人毕竟不是生活在真空之中，要想找一块清静之地殊为不易，所以真正高明的，是近而不染、知而不用，这也是最高洁的行为。古人说"小隐隐于山，大隐隐于市。"就是这个道理。现代的物质生活超过了过去任何时代，人与人的关系也变得从未有过的复杂，在此人心思动之时，保持一颗平常心，以不失自己的本性，显得尤为重要。而那些掌握权力的人，如能以此鞭策，对于整个社会可谓功莫大焉。

五

耳中常闻逆耳❶之言，心中常有拂心❷之事，才是进德修行的砥石❸。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒❹中矣。

【注释】

❶ 逆耳 不顺耳。 ❷ 拂心 不称心。拂，违逆、违背的意思。 ❸ 进德修行 增进道德修养，培养良好品行。砥石 本指磨刀石，此处引申为磨炼、锻炼。 ❹ 鸩毒 鸩，音 zhèn，传说中的一种毒鸟。郭璞《山海经注》称："大如雕，紫绿色，长颈赤，食蝮蛇类。"又说此鸟羽毛有剧毒，泡在酒中，人喝即死，所以古人常把毒药和毒酒泛称为

“鸩毒”。

【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，但即便如此，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。”一个人常常处于低姿态,常常有点不顺之事,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。

六

疾风怒雨❶,禽鸟戚戚❷;霁日光风❸,草木欣欣❹。可见天地不可一日无和气❺,人心不可一日无喜神❻。

【注释】

❶疾风怒雨:即急风暴雨。疾,迅捷;怒,猛烈。 ❷戚戚:忧虑恐惧的样子。如《论语·述而》云:“君子坦荡荡,小人常戚戚。” ❸霁日光风:形容天气晴朗,和风煦煦。霁,音 jì,雨止的意思。霁日即晴天；光风，雨后和煦之风。 ❹欣欣：草木茂盛的样子。 ❺和气：此指和顺的天气。 ❻喜神：本指主吉祥的神仙。此指喜悦、欢乐的精神状态。

【评析】

和谐是自然的基本法则，也是人类社会的基本法则。有了和谐的人际关系,一个人才能在事业生活各个方面取得成就,也才能

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时常有一种快乐的心情。另一方面，经常保持乐观的心情，以积极的态度投入人生，也能反助事业的成功、生活的美满。后一点其实尤为重要。因为人的一生不可能事事顺心，样样称意，当一些不可避免的事情来临，而且又非人力所能改变时，就应该坦然承之，从其他方面寻找快乐。常言道：“过去之事不可追，将来之事犹未到。”努力活好现在，过好每一天，就是最真实的人生。

七

醲肥辛甘非真味[1]，真味只是淡；神奇卓异非至人[2]，至人只是常。

【注释】

[1] 醲肥辛甘：泛指一切美味佳肴。醲，音 nóng，酒味浓烈。肥，脂肪多。辛，指葱、蒜等蔬菜的刺激味。甘，甜味。此处四字都为形容词作名词。真味：天然纯正的本味。

[2] 神奇卓异：泛指一切超常的行为。神奇，神通怪异。卓异，卓越超凡。至人：指在修养才能方面达到至高境界的人。《庄子·田子方》：“得至美而游乎至乐，谓之至人。”或指那种返朴归真，自然而毫不虚伪的人。《庄子·天下》：“不离于真，谓之至人。”

【评析】

任何轰轰烈烈的事情，最终都将复归于平淡，感情也罢，事业也罢，概莫能外。所以一个人无论自己多么辉煌过，都应该清楚地认识到，永久的辉煌只是人心的僭越，唯有平淡平直的生活才是最真实的，也是最恒久的。“真味只是淡”“至人只是常”，是因为“淡”和“常”是事物的本初状态，是可持续状态，也是最后的结局与归宿。认识到这一点，就能正确面对名利、权势、金钱甚至感情

生活。

八

天地寂然不动，而气机无息少停[1]；日月昼夜奔驰，而贞明[2]万古不易。故君子闲时要有吃紧[3]的心思，忙时要有悠闲的趣味。

【注释】

[1] 气机：此处意谓自然界的活动状态。气，中国古代哲学的范畴，各家说法不同。在先秦儒家，多指人的主观精神，如孟子说："我善养吾浩然之气。"宋明时期，多指与"理"（即精神）相对的物质，如朱熹说："形而上者为之道，形而下者为之器。"而张载则把气当做宇宙间的基本物质，赋予其本体论的意义。无息：无时无刻。息，本指气息，这里指极短暂的瞬间。 [2] 贞明：此指太阳和月亮永恒不变的光辉。贞，坚定不移；明，光明。 [3] 吃紧：感到紧迫、紧张。

【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，都永远静中有动，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。当然，要保持这样一种生活状态，最主要的还是要以"我"为中心，时刻提醒自我的存在，永不做金钱、权势、感情的奴隶。如此，方能收缩自如。

九

夜深人静独坐观心[1]，始知妄穷而真独

露,每于此中得大机趣❷ 既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭忸❸。

【注释】

❶ 观心：自察内心、反省自身的意思。禅宗用语。按禅宗的观点,心为万物之本,亦即真如、佛性,其一念既起,森罗万象具然。心又有妄念和正念，妄念视虚幻不实之色相为真，正念则透过色相显露真如实相。所以观心也就是去妄归真的意思。 ❷ 机趣 即妙趣。

❸ 惭忸 惭愧、羞愧的意思。忸,音 niǔ，本指不好意思或不大方。

【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，或者在夜深人静、万籁俱寂之时，独坐月下，抛开白日的喧嚣和杂事的干扰，使自己静静心，以调整自己的心境和生活态度，应该说还是有意义的。现代社会的生活和工作节奏越来越快，人们忙于各种事务，无暇顾及自己的内心感受，所以经常听到有人抱怨，不知自己整天忙些什么。这种现象长此以往，在个人将无益于身心，在社会将陷入无序状态。

一〇

恩里由来❶生害,故快意时须早回头❷ 败后或反成功，故拂心处莫便放手。

【注释】

❶ 恩：恩惠，恩宠。由来：从来，往往。 ❷ 快意：快乐，得意。回头：意指抽身、退身。

【评析】

老子说“：祸者福所倚，福者祸所伏。”爱迪生说“：失败乃成功之母。”都揭示了祸与福、成与败的辩证关系。一个人在春风得意时，切不可骄而忘形，而应及早抽身，激流勇退；在失意或失败时，则应坚定信心不气馁，相信成功即将来临。懂得并能运用恩与害、成与败的依存关系，就能善始善终过好一生。

一一

藜口苋肠❶者，多冰清玉洁❷ 衮衣玉食❸者，甘❹卑膝奴颜。盖志以澹泊明❺，而节从肥甘丧也❻。

【注释】

❶ 藜口苋肠：形容食用粗劣，此处喻指清贫。藜、苋，都是一种常见的可食用的贱菜，故泛指一切粗劣食品。 ❷ 冰清玉洁：像冰一样清纯，像玉一样洁白。常比喻人的节操高尚纯洁。 ❸ 衮衣玉食：形容显赫奢华的物质生活。衮衣，古代天子与上公所穿的礼服；玉食，比喻各种美味佳肴。 ❹ 甘：甘心。 ❺ 盖：连词，承接上下文。澹泊：一作“淡泊”，恬淡自得、清心寡欲的意思。 ❻ 节：节操。肥甘：这里指肥美的食物。

【评析】

满清入关前后，骁勇善战，无往不胜。一旦基业奠定，贪图享

乐,无所事事,终养成了一辈为后人所耻笑的‘八旗子弟”。所谓玩物丧志，这是最好的例证。因此，历来有识见的家庭，都不会在物质生活上宠溺子孙，即使富可敌国，也要他们自小懂得节俭，知道生活的不易。之所以说“淡泊明志”，是因为清贫的生活可以砥砺人的品格。而所谓‘肥甘丧节”,是因为过于沉溺物质的享受,会让人失去对精神的追求，忘掉礼义廉耻。在当今物欲横流的时代，人们应该保持这一份清醒的头脑。

一二

面前的田地❶要放得宽，使人无不平之叹；
身后的惠泽❷要流得久,使人有不匮❸之思。

【注释】

❶田地 此处喻指眼界、胸怀,亦即一个人待人处事的气度。
❷惠泽 恩泽。　　❸匮 :音 kuì ,缺乏的意思,此处引申为穷尽。

【评析】

身前事与身后名是相互联系的,前为因,后为果。如能做到身前无使人不平之叹，必能在身后受人不匮之思。每一个珍惜自己名誉的人,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。因为幸福的感受除了物质的享受外，更需要在精神上得到社会的认同。西方著名心理学家马斯洛发现人的需要分为五个层次 生理的需要、安全的需要、被爱与归属的需要、获得尊敬的需要、自我表现的需要。其中获得尊敬和被人所爱,就是希望得到社会的认同,它们分列三四位,说明人在潜意识中还是给身后名留有一席之地的。

一三

径路[1]窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人尝。此是涉世一极安乐法[2]。

【注释】

[1] 径路：小路，狭道。 [2] 涉世：处世。安乐：安宁，快乐。

【评析】

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。"无论在日常生活中，还是在工作中，都是如此。就是在商务洽谈中，也要考虑对方的收益，所谓大家有钱赚，此事才能成功。

一四

作人无甚高远事业，摆脱得俗情[1]，便入名流[2]；为学无甚增益[3]功夫，减除得物累[4]，便臻[5]圣境。

【注释】

[1] 俗情：世俗人情。常指势利、市侩的社会恶习。 [2] 名流：知名闻达之人。这里特指超凡脱俗、节操高洁的人。 [3] 增益：增进、提高、加深的意思。 [4] 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。 [5] 臻：音 zhēn，接近、达到的

需要全本请访问 www.ertongbook.com

意思。

【评析】

“俗情”与“物累”,是一个人成名与治学的最大障碍。人与人之间本来差别不是太大，关键在于自己心中能否摆脱俗念和功利。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。

一五

交友须带三分侠气❶，做人要存一点素心❷。

【注释】

❶ 侠气：即侠义精神。侠，本指抑强扶弱、见义勇为的人。❷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。

【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。

一六

宠利❶毋居人前,德业❷毋落人后；受享毋

逾分外[3]，修为[4]毋减分中。

【注释】

[1] 宠利：恩宠和利益。 [2] 德业：积德的功业。 [3] 受享：接受别人的进献。享，古时指祭祀时进献的供品。分外：即“份外”。分，同“份”。 [4] 修为：意指提高修养、端正品行。修，修炼；为，行为。

【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。历来有高尚情操的仁人志士，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。这个“分”字在今天应该说还有相当的现实意义，好多贪官污吏就是因为不能正确处理公与私、主与仆的关系，最后伸手被捉的。

一七

处世让[1]一步为高，退步即进步的张本[2]；
待人宽[3]一分是福，利人实利己的根基。

【注释】

[1] 让：退让。 [2] 张本：基础、根本、起点的意思。 [3] 宽：宽恕，厚待。

【评析】

本条包含了深刻的人生哲理，对我们今天如何为人处世，仍有

一定的启迪。

进步是人类社会发展的根本趋势，作为个体的人也是如此。但如何取得进步，则需要根据其时其地的情况作出相应的对策，包括有条件的退让。俗话说“退一步海阔天空，进一步万丈深渊。”有时候“退”是为了更好的“进”，那么这种“退”就是十分必要的。所以历史上能成就大事者，都是能屈能伸，不过分计较眼前的是非得失。韩信受胯下之辱，是一个小例证。列宁在苏维埃成立之初，与德国签订《布列斯特条约》，以暂时的妥协换取苏维埃政权的生存，便是一大例证。利人和利己，也是相互依存的两个方面。就人的本性而言，利己是根本目的。但人毕竟是社会的人，是各种利己综合的结果。所以绝对的利己主义，最终遭致的是害己。正是认识到这一点，德国古典主义哲学家费尔巴哈提出了“合理的利己主义”的观点。

一八

盖世功劳，当不得一个矜[1]字；弥天罪过，当不得一个悔[2]字。

【注释】

[1] 矜：音 jīn，自夸、傲慢的意思。　[2] 悔：改悔，悔过。

【评析】

骄傲是成功的大敌，纵然功高盖世，不消除骄矜之心，便难逃杀身之祸。这在封建专制社会几成定律。有道是：“飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹；敌国灭，谋臣亡。”功高震主本已危极，岂可再加一个“矜”字。而悔过是良知未泯的表现，一个人纵然有弥天大罪，只要最终诚心悔悟改正，就可如佛教所说“放下屠刀，立地成佛”了。

对“矜”“悔”两字的认识,还需要借助一个“悟”字,即悟到立身处世的基本道理。一个人如果对人生缺乏正确的认识，不当矜时却矜，应当悔时不悔，就会把自己的事业和良知都葬送掉。今天的情况与历史已有很大的不同，但万变不离其宗，无论为官为民、为学为商,都应随时把握一个“矜”字,一个“悔”字。

一九

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

【注释】

❶完名美节 完美的名誉,良好的节操。 ❷宜 应该,应当。独任 独自承当、占有的意思。任,承当,据有。 ❸远害全身：远离祸害,保全身命。 ❹辱行污名：耻辱的行为，卑污的名声。 ❺韬光养德 意谓敛藏才智、培养品性。韬,掩藏的意思 韬光,即把自己的光彩掩藏起来,不使人知。养,培养的意思 养德,即修养品德,陶冶情操。

【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。他并据此提出了“温良恭俭让”的道德理想，对中国国民性的形成影响甚巨。

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。常言道“:木秀于林,风必摧之;人行于高,众必非之。”聪明人应当认识到这一点。而辱行污名不全推，是藉以

陶冶自身情操品德的一种方法。古代圣贤都提倡忍辱负重，认为这是高尚人格的一种表现。周恩来总理在“文革”时就做到了这一点，故不愧为今日之大儒。

二〇

事事留个有余不尽❶的意思，便造物不能忌我❷，鬼神不能损❸我；若业❹必求满，功必求盈❺，不生内变，必召❻外忧。

【注释】

❶有余不尽：有所余地，不使穷绝。　❷造物：即“造物主”。忌：忌恨。古人认为，天地万物皆为某种神秘的意志力所创造所主宰，故称此种意志力为“造物主”，亦即“神”的代称。如《庄子·大宗师》云：“伟哉！夫造物者又将以予为此拘拘也。”　❸损：折损、加害。　❹业：事业，功业。　❺盈：与上文之“满”义同，意谓极顶、到头。　❻召：招致的意思。

【评析】

中国古代儒道两家都是洞悉人生的智慧之学，深谙“盈”与“亏”、“满”与“谦”的辩证关系，力倡“满招损，谦受益”的处世治国之道。历史证明了这种处世哲学的正确。秦始皇行苛政，刑赏必重，攻土必克，以势强志贪夺了天下，但不过二世即遭覆灭。汉代秦兴，吸取了秦朝的教训，行黄老无为、孔孟仁政之法，而使其成为中国历史上最强盛的王朝之一。为人处世也是这样，一个人如果事事求满，反而处处不顺；如果适时留点余地，反能取得成功。所以完美主义只能作为理想，不能用以实践。

二一

家庭有个真佛[1]，日用有种真道[2]，人能诚心和气，愉色婉言[3]，使父母兄弟间，形骸两释[4]，意气[5]交流，胜于调息观心万倍矣[6]！

【注释】

[1] 真佛：此处喻指受佛法熏染的平和心态。佛：“佛陀”的简称，为梵文音译，意译为“觉者”。本为对佛教创始人释迦牟尼的尊称，大乘佛教兴起后，被视为佛教修行的最高果位，具有“自觉”“觉他”和“等觉圆满”的品性。 [2] 日用：日常的处世与生活。真道：此处意指正确的处世方法。道，本为法则、规律的意思。这是先秦哲学中的一个基本范畴，尤为老子所提倡。在《道德经》中，道不仅具有本体论的意义，而且常常兼具自然和人格的双重特性，所以后来亦引申为一种人生主张和处世哲学。 [3] 愉色婉言：愉快和悦的面色，委婉谦和的言语。 [4] 形骸两释：喻指心灵交融，没有隔膜。形，人的外在相貌；骸，人的内在骨骼。形骸，泛指人的肉体，在儒释道诸家中，常被视为羁缚心智的一种障碍。释，消释、消融的意思。 [5] 意气：志趣、情感。 [6] 调息：调理气息，原为佛教禅修中的一法，主要起静心定虑的作用，后道教亦采用此法。观心：省察内心，去妄归真。原为佛教禅宗的一种修持法门，后为陆王心学所吸收改造，成为明清时期盛行于士大夫之间的一种修身养性之法。

【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。事实也是如此，如果一个家

需要全本请访问 www.ertongbook.com