

菜根谭释评

【明】洪应明◎著 李少林 李 鹏◎解析



经济日报出版社

《菜根谭释评》

【明】洪应明◎著 李少林 李 鹏◎解析

经济日报出版社

前 言

中华民族的传统文化博大精深，源远流长。历史的长河在不断的冲刷、洗礼中留下一颗颗瑰丽无比的明珠。《菜根谭》就是其中一颗璀璨的明珠！

其作者洪应明（明），约公元 1596 年前后在世，字自诚，号“还初道人”。大约生活在明万历年间，其生平事迹不详，许多文章都说“究不知其为何许人也”。他早年热衷于仕途功名，晚年皈依佛门，离乡学道，洗心礼佛。研究佛、释、道，著有《仙佛奇踪》四卷（被收入《四库全书》）、《寂光境》，晚年隐居茅山时写下了《菜根谭》。万历三十年（1603）前后曾居住在南京秦淮河一带，潜心著述。

他的著述很多，如《联瑾》、《樵谈》、《笔畴》、《传家宝》等书，都是当时的警世教言，但后世无传。而成书于万历年间的《菜根谭》，上至治国、平天下，下至修身、齐家，包涵了人世间的大道小理。将儒家的“中庸”哲学，道家的“无为”思想，佛家的“出世”法则熔冶于一炉，总结处世为人之策略，概括功业成败之智慧，指示修身养性之要义，界分求学问道之真假，指点生死名利之玄妙；既主张积极入世、经营天下、为民谋福、恩泽后世的进取精神，又宣扬亲近自然、悠游山水、独善其身、清静无为的隐逸趣旨，同时也倡导悲夫悯人、普渡众生、透彻禅机、空灵无际的超脱境界，是中华传统文化处世智慧的绝佳总结。

洪氏不但把三教的思想化为己有，更把三教的道理，平易地阐述出来，使人咀嚼玩味，体会其中困苦艰辛的经验、清冷淡泊的趣味，寓意深邃，耐人寻味。他以大彻大悟的东方智慧，从修身处世、做人做事、名利为学、立业生存等一个人的一生，用优美的文辞，精炼明隽、雅俗共采的奇珍宝训，告诫世人如何磨炼品行，端正节操，淡泊处世，达观人生。一言一语含义深远，字字句句警世感人。为世人提供了寻找修身养性的途径和为人处事的准则。对于人的正心修身，养性育德，有不可估量的潜移默化的力量。在今天，现代生活的跳跃式发展和城市喧嚣已经湮没了古代风情并带给我们与日俱增的焦虑、烦躁和不安。《菜根谭》如一溪清泉，涤去了我们焦燥的尘灰，解除了我们心中的烦恼，开启了我们的福慧之门。真正是一本超凡脱俗、有益于世道人心的出入世智典。

古人云：“谭者，谈也。性定根香。”花香可以用鼻来品味，果香可以用口来品味，而根香却需要用一颗智慧的心灵来品味。精心沉玩，乃得其旨。毛主席他老人家曾说过：“嚼得菜根者百事可做”。读懂《菜根谭》，体味人生百味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定；花浓柳艳处，着得眼高；路危径险处，回得头早。”可见这本书给人的教益，非同一般。

本书是以光绪丁亥年甬扬州藏经院木刻本为主参以二十三年佛学书局排印的《菜根谭》清刻版本，包括修身、应酬、评议、闲适、概论 5 部分，共计 379 条经典语录。为了便于读者更好地阅读理解，本书采用了以说理、故事相结合的方式。博大、淡泊、宽容、善良、谋略和智慧，书中无处不在。咀嚼菜根，是与智者交谈，与畏友交流，是人生路上沉甸甸的、暖暖的警策！

洪应明

目 录

- 一、修身篇/1
- 二、应酬篇/23
- 三、评议篇/51
- 四、闲适篇/77
- 五、概论篇/93

一、修身篇

【原典】 欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

【释义】 想拥有纯金美玉一样的人品，一定要经历烈火般的锻炼；想要建立惊天动地的丰功伟业，必须要经历艰难险峻的考验。

【解析】 一个人的品德，如果没有经过复杂环境下种种诱惑的考验，就谈不上什么高尚，只有在纷繁的社会现象中立身处世，并能恪守自己的做人原则和道德底线，那才算“精金美玉的人品”。所以说，苦难是人生最好的大学，任何经历都是人生中的一笔财富。

孟子曰：“故天将降大任于是人也，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。”逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程！虽然屡遭挫折，却能够坚强地百折不挠地挺住，这才是人的立身之要。

春秋晚期，越王勾践立志报仇雪耻，励精图治，一刻也没有放松富国强兵的事业。他为了激励自己，过着非常艰苦的生活。穿粗衣，吃素食，住在破旧的屋子里，在吃饭的地方挂了一个苦胆，每次起身、吃饭或睡学前，总是先尝一尝苦胆，还问一下自己：“勾践，你忘记了会稽失败后的耻辱了吗？”他还把席子撤去，用柴草当作褥子，以此来激励自己不要忘记报仇。

在越国励精图治时，吴国的政治日趋腐败。越王勾践见时机成熟，便乘吴王北上参加黄池之会时，出动大兵 5 万人奔袭吴国，大败吴国，并杀死了吴国的太子。于公元前 473 年，一举灭掉了吴国。

人生的路，无不充满坎坷，只有艰苦奋斗，才能一路畅通。通往成功的大门永远向不畏艰难的人敞开着，没有昨日的吃苦，哪有今日的甜蜜。人间没有现成的“智慧”立等可取，也没有现成的“面包”等你享用。生活的辩证法告诉我们，“唯有埋头才能出头”，事业上成功之日，就是生活上出头之时。

【原典】 一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏；万善全，始得一生无愧。修之当如凌云宝树，须假众木以撑持。

【释义】 因为一念之差办错了事，就会使人到你好像所有的行为都有过失，所以要小心谨慎，这就像渡海人携带的气囊一样，容不得针尖大的一点裂缝；什么样的好事都做，才能使一生无愧无悔，所以，修身就像西方佛地的凌云宝树要靠众多的林木扶持一样，必须多多积累善行。

【解析】 “人非圣贤，孰能无过”，人毕竟是人，而不是神。追求完美是我们每个人的心愿，是人类对美好生活的向往，这固然没有错。但人不可能不做错事，如果在日常工作中出现了点小问题，只要我们找到原因，改正，还可以继续前进。人无完人，有错改正就是好同志，不能因一件错事就把一个人说成一无是处，甚至去否定他的一生。

然而，人生就是一盘棋，一步走错就会“全盘皆输”。所以，我们每走一步都要认真谨慎，思前想后！

人的生命是一个漫长而短暂的过程，可悲之处在于它不可能重新来过。明·杨仪《明良记》中说：“一失足成千古恨，再回首已百年身。”人一旦犯错，过去千般的善行，甚至是已经具有的诸多良好品行也即付诸东流。因此，人的一生应当如同渡海用的浮水皮囊，不能容有一个针眼大漏洞。为人处世务必谨慎，切勿一失足而成千古恨。要积善，要修身，才能成就大事业。

现实生活中，如果你想出人头地，那么除了要加倍努力、步步为营，还必须处处谨慎小心。所以，要修得“万善全”不是一件简单的事情，需要天时、地利、人和等诸多因素，一般人是很难做到的。但对于“淡泊名利”的人来讲，不受仕途的束缚和羁绊，随缘而行，随遇而安，也就没有必要处处谨慎小心了。在道德的框架内随性一点为好，否则，搞得让自己的生命负重，处处活得那么累，真是自找苦吃，未免有点得不偿失。

【原典】 忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀。动时念想，预从静里密操持，非心自息。

【释义】 忙碌中的事事作为，应该经常在闲暇时先行检点，这样才会使错误减少；行动时的念头和想法，事先在心里进行周密的思考和决定，非分之心才会自动消失。

【解析】 《论语·公冶长》中说：“季文子三思而后行。子闻之，曰：‘再，斯可矣。’”意思是季文子每做一件事都要考虑多次，孔子听到后说：考虑两次也就行了。充分说明了“思”与“行”的先后关系，行而不思是出错的主要原因，所以，凡事都应该“三思而后行”，做到有备无患，这样才能减小出错的几率。

孟子曾说过：“仁者如射，射者正己而后发。发而不中，不怨胜己者，反求诸己而已矣。”仁者立身处世就像射箭一样，射不中，不去妒忌比自己技术好的，只会从自身找原因。

清代名臣曾国藩权绾四省，位列三公，拜相封侯，应该是“一人之下，万人之上”了，他的儿子女儿也应该是高干子弟了，但是他一直保持清醒的头脑，严格要求他的亲属，男孩子要求读书明理，女孩子要求“入厨作羹，勤于纺绩”，甚至要求儿媳女儿每年做鞋织布。

曾国藩在家书中反复叮嘱家人：“银钱田产，最易长骄气逸气，我家中断不可积钱，断不可买田，尔兄弟努力读书，决不怕没饭吃。”正是由于曾国藩的危机教育，他的子孙后代都人才辈出，许多人成名成家，享誉世界。

现实生活中，我们很多的人，不论是犯了什么错，也不管错误大小，不敢去承担，不去扪心自问，从自身找原因，而是找种种理由和借口推卸责任，甚至嫁祸于人。其实，生活中最需要自我反省，自我反省可以最大限度地减少我们因为一时疏忽而犯下的错误，帮助我们少犯或不犯同样的错误，减少生活和工作中的失误。

【原典】 为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，

植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。

【释义】 做善事又想炫耀自己超过他人，布施恩惠又想为了名誉交结合好，著书立说又想搞一些惊世骇俗的举动，树立气节又想标新立异显现奇特，这些都是善良念头中的邪气，义理道路上的荆棘，不但最容易在善心中萌发产生，而且最难驱除。必须荡涤全部残渣余滓，斩断它的萌芽，真实的本性才能显现出来。

【解析】 积德行善、施舍恩惠、著书立说、培养节操都是正人君子的良好品行，如果有一点私心杂念，就会使这一行为变了味道，初衷和本意也随之大相径庭。要想成为一个真正有高尚品格和情操的人，心中必须抛弃一切私心杂念。

从前，有两个人死后同时进了天堂。神说：你们可以有两个选择，一个是做一个来世一生索取的人；一个是做一个来世一生施舍的人。你们要怎样选择呢？一个人想：如果做一生索取的人，自己一生不用做任何事情，就可以得到一切了，又何必一辈子都去给别人钱呢！所以他就抢先回答：我要做一生索取的人。而另一个人则别无选择，只能做第二个人了。

接着，神就宣布：一生索取的人，你将来一生都会成为一个乞丐，永远向别人低头去乞讨；一生施舍的人呢，你的来世将会成为一位富翁，去一生施舍别人。

一个人如果人心不足，贪得无厌，欲壑难填，就必然会迷失心智，成为物欲的奴隶，迟早会被欲望所吞噬。这样的人生，是没有什么价值的。只有时时、处处、事事为别人着想，善于奉献、乐于奉献的人，才能快乐而有意义地走好自己的人生之路。雷锋助人为乐，不求回报，虽然他已经死了，但他的英名却留芳千古。

所以，积德行善、施舍恩惠，就是要抛弃私心杂念，在有生之年把握好取与舍的尺度，踏踏实实，默默无闻地去奉献自己的一生，生前快快乐乐，死后清清白白！

【原典】 能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义之念。是事境之尘氛未扫，而心境之芥蒂未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

【释义】 能够轻视荣华富贵，却不能减轻一些轻视富贵的念头；能够重视名声道义，而又存着看重虚名的念头。这是外部环境带来的尘俗气氛还没有扫除，内心深处的怨恨不满还没有忘却。这些如果不清除干净，就好比石头下的小草，只有把石头拿去小草才会重新生长。

【解析】 人就是这样：自己不论得到多少似乎都是理所当然，一旦让他失去一点，心理就会觉得不平衡。

在喧嚣和纷扰的世事中，来自周围的诱惑愈来愈蛊惑着我们烦躁的心灵，一些人常常忘掉了自己的心灵。被现代社会太多的诱惑拥塞其间，不得喘息。他们成天浑浑噩噩、兴致勃勃地为功名利禄、荣辱得失、是非利害所困扰。有的人为丰厚的物质利益铤而走险，有的人为虚无的情感而赴汤蹈火，于是平静的心不再平静，宁静的生活亦掀起狂澜。这怎能会有闲暇顾及自己的心灵？

一天，蜈蚣看到羚羊、梅花鹿和其他有脚的动物都跑得比自己还快，就向上帝祷告说：“上帝啊，我希望拥有比其他动物更多的脚。”上帝答应了它的请求，拿来好多好多的脚任它自由取用。蜈蚣迫不及待地从头一直粘到尾，直到再也没有地方可粘了，才依依不舍地停止。还心中暗暗窃喜：“现在我可以像箭一样地飞出去了！”但是，等它一开始要跑时，才发觉比以前走得更慢了。

在物欲横流，道德漂浮的时代，诱惑无处不在。金钱美女、宝马香车，让人飘飘欲仙又侵蚀着人的肉体 and 心灵，此时此刻，拥有一颗平常心实确难能可贵。一个人一旦拥有了平常心，就会有一个超脱行善，霜眼看得失，冷眼看繁华；知可为而为，不可为而不为；知其该为而为，不该为而不为的心境。就会有宁静致远，淡泊明志，视金钱如粪土，睹名利如糟粕的人生境界。就会不受诱惑所控，守住自己的道德底线，最终能够保持一份对社会对人生的责任感。

【原典】 纷扰固溺志之场，而枯寂亦槁心之地。故学者当栖心元默，以宁吾真体。亦当适志恬愉，以养吾圆机。

【释义】 纷杂扰乱的环境固然是导致意志消沉的原因，而单调寂寞也是引起身心憔悴的所在。所以，做学问的人应当静下心来，沉默寡言，以安定自己的本性。同时也应该适当顺应自己的志愿，坦然愉悦，以使自己的本性更为丰满和完整。

【解析】 一个人幸福不幸福，与财富、地位、权力没关系。幸福由思想、心态决定，心可以造“天堂”，也可以造“地狱”。5.12汶川大地震后，一首短诗让很多世人觉醒：

活着真好，莫在意钱多钱少，汶川的震波，分不清你是乞丐还是富豪；
活着真好，莫计较权大权小，汶川的楼板，不认识你头顶的几尺官帽；
活着真好，莫为身外之物、世态炎凉烦恼，汶川的废墟里掩埋了多少豪情壮志、俗世纷扰；
活着真好，请记住这汶川的分分秒秒，幸存的生命再次演绎了爱的伟大，情的崇高。

可见，幸福，就是活着！我们不能改变环境就适应环境，不能改变别人就改变自己，不能改变事情就改变对事情的态度，不能向上比较就向下比较。

人生何其短暂，又何其漫长。说其短暂，在历史的长河中只是一瞬；说其漫长，又是由无数个春秋连接而成。有顺境坦途，有荆棘坎坷，有风霜雨雪，有悲欢离合。人生常常甘甜与苦涩相伴，欢乐与痛苦并生。有成功的喜悦，有失败的迷茫，苦也好，乐也好，得也好，失也好，活的完全是一种心态。人生没有真正的胜负，失去是真正的得到，小失则小得，大失则大得。其实一切都是过眼云烟。

马三立说了一辈子的相声，高龄走后，给世人留下三个字“逗你玩。”无独有偶，陈省身走后，也留下同样有意思的话“好玩”。一个在世界被称为中国相声界的泰斗，一个在世时世界级的数学大师。两个在各自业界独领风骚的人物，在给人们留下不同的精华的同时，却给人们留下一颗同样的心态：活着，有些事情，别太当真，当玩。

【原典】 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，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根。

【释义】 过去的错误一点也不能保留，留下它枯根余烬就会再次萌发，这样，世俗的观念最终就会影响到对真理的追求；今天的成功也不能自是而固执，否则就是残渣余滓没有化解，这样，义理情趣就会成为欲念的劣根。

【解析】 《孟子》中有这样一个故事：有这么一个人，每天都要偷邻居家的一只鸡。有人劝告他说：“这不中正派人的做法。”他回答说：“那我就逐渐改吧，以后每个月偷一只鸡，等到明年，我再也不偷了。既然知道这样做不对，就应该马上改正，为什么还要等到明年呢？”

既然知道“日攘一鸡”为非，就应该马上改正，如借口“月攘一鸡”，那么改过的决心就很值得怀疑。所以在改过的问题，真是没有任何借口，要除恶务尽。

如果能做到上述两点，你就超然于是非之外了。人生一世，是是非非，使我们的灵魂永远得不到片刻的安宁。其实是非并无一定之规，是即非，非即是，超然其外，则不迷、不乱，这将是怎样的快意人生。

居里夫人天下闻名，但她既不求名也不求利。她一生获得各种奖金 10 次，各种奖章 16 枚，各种名誉头衔 107 个，却全不在意。有一天，她的一位朋友来她家做客，忽然看见她的小女儿正在玩英国皇家学会刚刚颁发给她的金质奖章，于是惊讶地说“居里夫人，得到一枚英国皇家学会的奖章，是极高的荣誉，你怎么能给孩子玩呢？”居里夫人笑了笑说：“我是想让孩子从小就知道，荣誉就像玩具，只能玩玩而已，绝不能看得太重，否则就将一事无成。”

今天，我们生活在竞争的时代，到处充斥着诱惑，追求什么灯红酒绿，享受什么纸醉金迷，向往什么醉生梦死，就容易迷失了方向，不能自己。这时要记住：凡事对得起天地良心，做好自己的本分。不要因贪婪，放纵了自己；不要因华丽，出卖了自己；不要因掌声，迷失了自己。

【原典】 无事便思有闲杂念想否。有事便思有粗浮意气否。得意便思有骄矜辞色否。失意便思有怨望情怀否。时时检点，到得从多入少、从有入无处，才是学问的真消息。

【释义】 没事的时候必须想想自己有没有闲散混杂的想法，有事的时候就想想自己有粗俗浮躁的情绪没有。得意的时候就想想自己有没有骄傲自负、狂妄自大的行为，失意的时候就想想自己有没有抱怨自卑、后悔失望的心情。这样时时检点自己，闲杂欲念就会越来越少，达到从有到无的境界，这才是人生学问的真正关键所在。

【解析】 杂念，可以说是一个人的本性，是人总有杂念。没有一点杂念的人，那就不是人了，应该叫僧。但是，一个人的杂念太多就会成为他生活的累赘。我们必须用善良的心来对待一切，必须时时检点自己，做到严以律己，宽以待人。

佛家常劝世人要“活在当下”，也就是，不追悔过去，不欢喜未来，全心全意地去关注眼前人、身边事，关注我们心里那些稍纵即逝的感动。只要心中有阳光，处处都灿烂；心中有爱，处处有温暖；心中有善，处处是善；心中有佛，处

处是佛。

心无杂念的人，不私己而私于众。所以他们的所思、所为，出发点都是为了大家，你为的人越多，成功的机率也就越大。我国著名诗人白居易，每当做好了一首诗，总是先念给牧童或老妇人听，然后再反复修改，直到他们听了拍手称好，才算定稿。像白居易这样一位著名的诗人，并不因牧童和村妇的无知而轻视他们，因为他懂得真正的文学作品，必须得到人民的承认，所以他虚心求教于人民，这才使他的诗通俗易懂，在民间广为流传，为后人所称颂。

一个人要做到不虚不浮、不骄不躁、忙里偷闲、苦中作乐，需要经过长时间的修炼。因为每个人都是自私的，站在自己的角度看问题容易，站在别人的立场看问题却很难，与人相处不易，了解别人更难。为此，理解别人才显得更为要紧。

【原典】 士人有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用。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。

【释义】 一个读书的人只有具备百折不挠的心志，具有承受任何打击和艰难，才有万变不穷的“真心”妙用。建功立业，一定要脚踏实地，一步一个脚印，不能有丝毫侥幸与浮躁，如稍稍追名逐利，贪图小便宜，功业便成“伪果”；修身立德，必须要有伟大的志向，如果贪图蝇头小利，计较点滴功名，便会落入世俗的尘垢。

【解析】 一个人如果没有坚韧不拔、百折不挠的心性，就承受不了各种打击、不公，承受不了各种流言蜚语和折磨考验。一个“超然”的人，遇到什么事情都能够做到泰然自若，随机应变，灵活应对。

在第29届奥运会上，我国健儿以51金、21银、28铜的成绩在奥运史上泼下了浓墨重彩，当我们情不自禁地为他们喝彩的时候，只有他们自己才深深地知道个中的付出与艰辛。因为有了一颗百折不挠的真心，才有这来之不易的奇迹。

诸葛亮《诫子书》云：“夫君子行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”这句千古名言，虽历经沧桑变革，朝代更替，其中闪烁的哲思和辨理却依然熠熠生辉，时时荡涤现代人浮躁的心气和灵魂，让人返朴归真，归于宁静，甘于平淡，从而诚信为人，踏实做事，唯有淡泊才能明志。

现实生活中，一个人的真心是最难得的，如果具有了百折不回的真心，就会成为我们真正的主人。《西游记》中的孙悟空可谓家喻户晓，老幼皆知。任你唐僧多次是非不分，真假难辨；任你猪八戒偷懒躲奸，扰乱人心，贪财好色；任你妖魔鬼怪欺强斗胜，百般诡计，他却丝毫不会气馁，只有一心一意保护师父西天取经。所以读完《西游记》，尽管那猴子有许多可气、可笑之处，但他“保唐僧”的真心，勇于战斗的意志，却感动了无数的人。

【原典】 身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可儆惕惰气；心不可放，而放于收摄之后，亦可鼓畅天机。

【释义】 人不可过于操劳忙碌，但在闲的时候却不能让自己闲下来，这样

就可以保持警觉之心，以防懒惰性情的滋长；人不可过于放纵自己，只有在能够把握住自己的条件下保持适度的放松，这样才能激发起天赋的本性。

【解析】 做事没有条理、工作没有秩序的人，即使能力再强，无论从事哪一种事业、做哪一种工作都没有功效可言，势必一团糟。而有条理、有秩序的人即使才能平庸，工作效率也非常高，事业也往往有相当大的成就，而且既掌握了自己的生活，也有了更多的休闲时间。

“心不可放”是说人在任何情况下都不能迷失自己。什么才是最成功的人生？不是像比尔·盖茨那样有钱，也不是像奥巴马那样有权，因为这些都不可能是你，所以最成功的人就是做好你自己，追随着自己的本性，将本身的优点发挥到极致。

北宋晏几道是一位有骨气的词人，他虽“落拓一生”，但从“不践富贵之门”。有年重阳节，宰相蔡京派人请求晏几道为他作词。晏几道迫于蔡京权势的压力，无奈只得应命，于是填了首《鹧鸪天》：“九日悲秋不到心，凤城歌管有新音。风凋碧柳愁眉淡，露染黄花笑靥深。初过雁，已闻砧，绮罗丛里胜登临。须教月户纤纤玉，细捧霞觞滟滟金。”

生命如天边的流星，极其短暂，稍纵即逝。而生老病死更是难以预料，所以我们应该把握眼前，不要每天都活在忙碌中，被不应有的繁杂所困扰。活，就要活的精彩。上，仰不愧天；下，俯不愧地。生活，井然有序，有滋有味；工作，张弛有度，事半功倍。尽最大所及让自己的生活更加丰富多采。不枉在世上白走一遭。

【原典】 钟鼓体虚，为声闻而招击撞；麋鹿性逸，因豢养而受羁縻。可见名为招祸之本，欲乃散志之媒。学者不可不力为扫除也。

【释义】 内心空虚的钟鼓，为了能发出声音，而招致人们的撞击敲打；喜爱安逸的麋鹿，因贪图得到人的喂养，因而受到桎梏束缚。因此，名声是招致灾祸的本源，欲望是涣散心志的媒介。所以，有学问的人必须把追名贪欲之心全力扫除。

【解析】 有求皆苦，无求乃乐，人生短暂，与浩瀚的历史长河相比，世间的一切恩恩怨怨、功名利禄皆为短暂的一瞬，退一步海阔天空。求响者最终会被撞击而破，求名者最终会因名而败，善泳者最后死于河海，何苦来着！

在我们身边，常常有一些人，一手拿着耙子，一手拿着笤帚，见到有利有益的事，就用耙子去搂，生怕自己搂得少；见到无利无益的事，就用笤帚去扫，扫得越远越好，最好与己无关。更有严重者，私欲强烈，霸气十足，恨不得一下子就搂的腰鼓兜满。视金钱如粪土，睹名利如糟粕，拒绝一切凡俗粗庸，看穿人间世态炎凉，这才是佛家倡导的清高风雅、至高无上的人生境界。

周恩来的一生，是坦荡无私，淡泊名利，一心为公，鞠躬尽瘁，死而后已的一生。他投身革命的大半个世纪里，倾心血于人民，尽赤胆于祖国，唯独没有自己。他真正地成为世人钦羡的“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”，是中华民族最优秀的文化精神和崇高的共产主义精神的完美统一，是共产党人理想精神的集中体现，是中国

时代精神的集中体现，具有永恒的价值。

人生在世，往往不会一帆风顺，有进有退，有荣有辱，有升有降，有高潮，也有低潮。福兮祸之所伏，祸兮福之所倚，大可不必太在意人生历程的潮涨潮落。我们与其去紧张地追逐烦恼，不如让自己先安宁下来。“不以物喜，不以己悲”，有失就有得，有付出就会有回报，只要悟透了其中的禅机，便会豁然开朗。这是生活的超脱，这种超脱是在宁静中才能体味得到的。

【原典】 一念常惺，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。

【释义】 在日常生活中，只要我们经常保持清醒的头脑和一尘不染的行为，才能避开神灵鬼怪的弓弩箭矢，才能脱离疏而不漏的天罗地网。

【解析】 一个人活着，最重要的不是幸福或是不幸，而是无论幸福还是不幸，都要保持一个人做人的正直与尊严。

汪精卫可算个人物，清朝末期就参加革命，组织刺杀过清朝亲王。然而，抗日战争初期，他却转错了脑筋，认为日本必胜而中国必败，同时他也太想摆脱蒋介石，真正当回中国的主人。于是他居然投靠了日本人，甘心当个汉奸。中国人历来有翻案的传统，但汪精卫是个铁案，永远也翻不过来了。

可见，一个人如果“一念之欲”不能制，刚直的性格就会变得懦弱，聪颖的智慧就会变得糊涂昏庸，慈悲的心肠就会变得残酷刻薄，清白高尚的品德也就染满了污点。于是，声名显赫瞬间一败涂地，光彩照人瞬间暗淡失色，天之骄子瞬间碌碌无为，富豪商贾瞬间身无分文，美满幸福瞬间家破人亡……

当然，一个人做事成功，并不代表他做人也成功，更不代表他人生就辉煌。二战时德国的法西斯头目西特勒，如果单从军事上看，他有许多成功之处，兵不血刃占领奥地利，闪电战击溃法国，突然袭击前苏联……但无论如何，他都不是一个成功的人士，更谈不上辉煌的人生。

做人的关键在于辨别诱惑，只有你能识得破、忍得过、顶得住，就能够做到漠然置之，挡住狂澜万丈，就能够拥有一颗坦荡又充实的灵魂，承受命运里风风雨雨的打击。

【原典】 一点不忍的念头，是生民生物之根芽；一段不为的气节，是撑天撑地之柱石。故君子于一虫一蚁不忍伤残，一缕一丝勿容贪冒，变可为万物立命、天地立心矣。

【释义】 一个人，有一点不忍心做恶的思想，就是生养民众生长万物的根芽。一段不肯贪占的气节，便是支撑天空砥柱、撑扶大地的基石。所以，有善德的人对于一只昆虫一个蝼蚁都不忍心去伤害残虐，一缕一丝的细小东西也不去贪图，有了这种恻隐之心便可以为万物立命，为天地立心了。

【解析】 一个猎人进山打猎，救了一条。为了报恩，蛇把自己的一只眼挖下来给了猎人，殊不知这是一颗夜明珠。于是，猎人就把宝物献给了皇上，皇上也就封他为宰相，享尽了荣华富贵。可他心想，如果我也有一颗夜明珠那该多好

啊。于是他又去了遇到过蛇的那地方，果然就看到了那一只眼的蛇，宰相对蛇说，你给我的那个夜明珠，我献给皇上了，求你把另一只眼睛也给我吧？蛇一听，心想，为了报恩我就剩下这一只眼睛了，如今你还要我这只眼睛，那我可就没法活了，干脆我就吃掉你算了。蛇为了自救，吞下了这个贪心的宰相。

贪心是个无底洞，人一定要懂得知足，不要追求得太过分！如果一贪再贪，就会掉入欲望的深渊。小则人格破碎，大则性命难保！

“这山望着那山高”，这是现实生活中人们对朝三暮四的男人常说的大俗话。但这种毛病，并不止男的有，女的也一样。“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”，这句话作为中国伦理道德对女性的一种约束演绎了几千年，如今，在有些女性看来却早已成了昨天的“小城故事”。跟狗在一起的，羡慕鸡会下蛋；跟鸡在一起的，妒忌人家狗忠诚。孰是孰非，不由分说。

欲望是没有止境的，如果你不放下一些东西，你的身上和心灵一定越来越沉重，快乐就会离你而去了。因此，要学会自我放下、自我解脱，保持一颗平常心。少一点欲望，就会多一些快乐。

【原典】 拨开世上尘氛，胸中自无火焰冰竞；消却心中鄙吝，眼前时有月到来。

【释义】 一个人如果能够放得下人世间的纷纷扰扰，能够消除心中的鄙俗吝情，他的心就不会像熊熊火焰一样焦灼难耐，像如履薄冰一样恐惧不安，眼前就会时常有清风明月的陪伴。

【解析】 一个人的烦恼太多，是因为他放不下该放下的东西。放弃是一种解脱，是对过去和历史的切割，是对沉重包袱的舍弃。舍弃是一种勇气，是一种力量。我们成天被尘世这张巨大的网死死的束缚着，就会无所事事，生出些许不着边际的故事。

从前，有一个人想要土地，农庄主就对他说，“好呀！清早的时候你就往外跑，跑多远，插杆旗帜，只要你在太阳落山前赶回来，你插了旗帜的地方就归你所有了”。那个人听完后高兴极了。第二天一大早就开始拼命地奔跑，也在太阳落山前赶了回来。可是，由于他疲劳与兴奋过度，一个跟头栽倒在地上，就再也没起来。人们挖了个坑，把他埋葬了。牧师指着那个坟，对周围的人说，“一个人要多少土地？就这么大。”

“拨开世上尘氛”，并不是说让我们逃离尘世纷纷扰扰的现实，而是让我们修炼一种在尘世中游乐自如的心境。英国杰出的戏剧大师莎士比亚在《威尼斯商人》中，非常成功地塑造了夏洛克这个贪婪、阴险、凶残的吝啬鬼形象。

一个成就大业的人，他的财富不是吝啬出来的。吝啬是成不了什么大气候的。你对世界吝啬，世界就会对你吝啬，这跟你付出多少，你得到多少，是一样的道理！

人活在世上，需要钱，但更需要亲情与友谊。小气冷漠，只会割断亲情，使自己成为孤家寡人。过去曾受到的不公正的待遇，不必萦怀心头，而要理智地看待。今天帮人一把，日后自己有难处，也定会得到他人的关心。请记住佛陀的教导：诸恶莫作，众善奉行。

【原典】 学者动静殊操、喧寂异趣，还是锻炼未熟，心神混淆故耳。须是操存涵养，定云止水中，有鸢飞鱼跃的景象；风狂雨骤处，有波恬浪静的风光，才见处一化齐之妙。

【释义】 一个有学问的人，如果在行动与安静时有不同的节操、在喧闹与寂寞时会产生不同的志趣，这是他锻造冶炼尚未成熟，心神不定混淆缭乱的缘故。所以，必须陶冶节操、修养心性。要修炼到定云止水中能看到鸟飞鱼跃的景致，暴风骤雨中能看到波恬浪静的风光，才能达到定于一而无物不化、以不变应万变的境界。

【解析】 凡成大事业，处变不惊为第一要义。如果遇事慌乱，自己先沉不住气，那就正好中了别人的圈套，焉有不败之理。一个人不管如何聪明和有才能，当方寸大乱的时候。也就只剩下手忙脚乱了，这样不仅于事无补，反而会加剧事情的复杂，弄不好就会一败涂地。

生活在喧嚣的现代都市里，难免要受到尘世间的种种干扰，所思所想与所作所为常常事与愿违，寻一栖安宁与清静更谈何容易，因此，我们必须清心定性，不为外界事物所惑，做到闹中取静，静中制动，这样才能充分享受生活的乐趣。

道树禅师建一寺院，与道观为邻。道士颇不高兴，故整日变妖魔鬼怪来扰乱僧众，企图将他们吓走。时而呼风唤雨，时而风驰电掣，确实将不少年轻的沙弥都吓走了。可是，道树禅师却不为所动，一住就是十多年。最后，道士所有的法术都用尽了，可是道树禅师还是不走，道士没有办法，只得将道观放弃，迁往他处。

事后，有人问道树禅师：“道士法术高强，您怎能胜过他呢？”禅师说：“我没有什么能胜他的，也只凭一个‘无’字。道士有法术，有，即有限、有尽、有量、有边；而我无法术，无，即无限、无尽、无量、无边；无和有的关系，是不变应万变。我‘无变’当然会胜过‘有变’。”

这种以不变应万变的境界实在是最高的境界，一个人如果要有这样的境界就必须做到心如止水。人的一生是离不开诱惑的，总在种种诱惑中长大。但如果没有抵抗诱惑的能力，就将在诱惑中沦丧。所以，我们在任何时候不要随外界的变化而变化，任凭世界纷纷扬扬，怀着一颗感恩宽容谦让的心，享受人生的过程。

用智慧指导生活，生命也许平凡，但绝不会平庸！

【原典】 心是一颗明珠，以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之，犹明珠而饰以银黄，其洗涤最难。故学者不患垢病，而患洁病之难治；不畏事障，而畏理障之难除。

【释义】 人心就好像一颗珍珠。如果用物质的诱惑来阻挡遮盖它，就像明珠混杂于泥土沙石，对它的清洗荡涤还容易；如果用情感意识来贴附它，就好像珍珠被加工上金银，这是最难除去的。所以读书人不用担忧不洁的毛病，而担心洁净毛病的难以治疗；不会畏惧事情的障碍，而畏惧义理障碍的难以排除。

【解析】 只要是人，只要活在世间他就有私心杂念。人们常说，私心杂念

就是魔鬼。如果不把魔鬼赶出去，我们的心灵就会迷失在灯红酒绿、纸醉金迷之中，淹没在灵与肉、泪与笑的搏击之中，再也找不回自己的灵魂了。一旦堕入无边的苦海，后悔晚矣。

北大老校长，人口专家马寅初老先生，因其提倡节制生育的“新人口论”遭无理批判，乃至被革职罢官。当他儿子把被罢黜一事告知他时，他只是漫不经心地“噢”了一声，全然不放在心上。数十年后，他儿子再把平反的喜讯告诉他时，他又“噢”了一声，好像什么也不曾发生，这就叫宠辱不惊。在喧嚣纷杂的人世间，马老心随朗月高，志如秋霜洁，他疏于功名利禄，淡泊明志，将人间烟云静而化之，是人生的一种修身，一种豁达，一种境界，也成为生命的一个支点。他活了 101 岁的高龄，是人人尊崇的人瑞。

在我们周围，有些人凡事总爱钻牛角尖，对自己的一些错误的认识和言行，不是引经据典地加以辩解，就是碍于“面子”讳而不谈、左右而言他；也有些人像患了“洁癖”一样，对别人甚至对自己的错误完全不能容忍，耿耿于怀，以致心理波动，情绪不佳。“水至清则无鱼”，这句话不用解释人人都明白，所以，完美主义、理想主义永远是行不通的。

【原典】 躯壳的我要看得破，则万有皆空而其心常虚，虚则义理来居；性命的我要认得真，则万理皆备而其心常实，实则物欲不入。

【释义】 作为一个有“躯壳”的人，什么事都要想得开看得透，只有认识到万物皆空后，人心也就空了，人心空了义理也就自然存在了；作为一个有“性命”的人，凡事都要认真，只有领悟了各种道理后，心也就充实了，充实了以后就不再会受物欲的诱惑了。

【解析】 “世人纷纷说不齐，他骑骏马我骑驴，回头看看推车汉，比上不足下有余”，古人流传的经典悟语告诫后人，时时保持一颗平常心，事事处处懂得知足。

大千世界，贫富不均，比我生活好的人，比比皆是；生活不如我的人，处处可见。但条件比我好的，并不说明活得就比我快乐；条件不如我的，并不一定活得就不快乐。要知“富人享受日光浴，乞丐也在晒太阳”！

所以，人的一生无论优劣长短，贫富贵贱都只有一世，最后换来的都是一捧黄土，既然活着，就要好好地活着。

美国石油大亨默尔因心肌衰竭住进了汤普森急救中心。随即，默尔的公司“指挥中心”也搬进了汤普森急救中心——他包下了急救中心的一层楼，增设了 5 部电话和两部传真机。就是这样一位连病危时还在为自己心爱的公司奋斗的老总，在一个月后病愈出院时，却毅然卖掉了公司，跑到他在苏格兰乡下的一栋别墅去颐养天年。对默尔的举动，人们百思不得其解。后来，人们从他的一本传记中发现这么一句话：“富裕和肥胖没什么两样，也不过是获得超过自己需要的东西罢了。”原来，他出院后的异常举动，是因为他彻悟了罗斯顿的那句遗言。

知足，会让人过滤压抑与深沉，沉淀一种默契与亲善，澄清一种本真与回归。竞争与挑战接踵而至，如果我们面对成绩能够乐由心生，那么对待困难定会如阳光般朗朗映照。世间便少一点横眉冷对，多一点笑脸相迎。

【原典】 面上扫开十层甲，眉目才无可憎；胸中涤去数斗尘，语言方觉有味。

【释义】 一个人，脸上除去“十层甲”，容颜才不会令人可憎；心中洗去“数斗尘”，说话才感觉充满韵味。

【解析】 打仗需要浑身披挂起来，混江湖也是要將面目披挂起来的。于是满大街的行人，都是面披“十层甲”的假人，我们原本的率真与真诚，统统被厚厚的铠甲掩蔽。想看一个人的真面目，难啊！害你的人，往往是那个笑得最灿烂的人。

在我们周围，有些人在痛恨虚伪的一片喝斥声中，却也不知不自觉地戴上面具，掩埋起自己的真正情感，用佯装出来的一面去面对周围的每一个人。他们为了追求快乐，回避痛苦，见人说人话，见鬼说鬼话，人鬼俱在还得学会说阴阳话。分辨不出哪张脸是自己的，失去了真正的自己。

清朝同治年间，有个得道的禅师。他非常精通卜算术，多次帮人排忧解难，深受人们尊重。

一次，他给自己算了一卦，卦底让他大吃一惊：后天凌晨启明星消失时将是他的死期！

可怜的禅师不由得担心起来：到了那个可怕的时刻，卦底若是出现些许差错，岂不坏了几十年苦心经营的名声？老脸往哪里放？启明星渐渐变暗，变暗……呀，启明星消失了。人们都在欢呼雀跃祝贺禅师幸免于难。

禅师却纵身一跃，毅然从藏经阁上跳下！

【原典】 完得心上之本来，方可言了心；尽得世间之常道，才堪论出世。

【释义】 一个人，只有完全认识到自己思想上的本来面目，才可以说了悟心性；只有看透了俗世间的人情世故，才有资格谈论超人出世。

【解析】 任何事物，不论是伟大，还是渺小，都在不停地变化发展，最后必然销声匿迹。过去心不可得，未来心不可得，现在的心照样也不可得。因为有心就会有变化，唯一不变的就是空。空是绝对的永恒。不了解这个道理，是难以超脱世间的。

现实中，有些人一辈子忙忙碌碌，事业有成，但仔细思量，其事业往往是为别人而做，并非为了自己。因此，佛家所讲的智慧，就是自己要觉醒过来，了解生命的本质、存在及意义。

一位喇嘛在一个老婆婆家借住一晚，她家有个小孙子抓了一只虫，老婆婆叫孙子把它送到一个不死的地方。这喇嘛一听，惊异道：“啊！有个不死的地方？来，来！赶快告诉我，带我去。”这不过是一般的口头禅罢了！虫子的生活环境本来和人就不一样，它误闯我们的生活圈，很容易被打死，于是发慈悲心，叫小孙子放它一条生路，那喇嘛却抓住了这个话柄。这就是“机锋转语”。这口头禅若要认真演戏，是没办法演的。

有生必有死，有形终有坏。一切有形有为的事物，都不是生命的本来，而一

切众生真正的本性便是佛，是空，是道。《西游记》我们每个人都看过，描述的就是人类的心路历程。可见，人世间的任何事物的根本真相就是一个“空”字。而空是无法把握的，所以，万万不可执着。不了解这个道理，是难以超脱世间的。

【原典】 我果为洪炉大冶，何患顽金钝铁之不可陶熔。我果为巨海长江，何患横流污渎之不能容纳。

【释义】 如果我真的是“洪炉大冶”，何必怕什么“顽金钝铁”不可陶铸熔炼。如果我真的是大海长江，还怕什么“横流污渎”不能容纳？

【解析】 我国有句俗语，叫做“宰相肚里能行船”。暂且我们不说那些宰相是不是肚里真能行船，但那些成大事者，必定有大胸怀。不管历史上怎么去评论曹操的为人，但就气度上看，历史上还真的很少有人能如他一般，这也就难怪他能成就三国时的一番大业。

现实生活中，人们常说“大人有大量”，也就是说，一个真正的贤者，为人处事不但能容得下事，而且也能容得下人，对驽钝者能善于诱导，对愚顽者能勇于感化。正如弥勒殿前的联语所云：“大肚能容，容天下多少难容之事；慈颜常笑，笑世间无数可笑之人”。

李嘉诚常说，做为一个人要怀着宽容的心、公平的态度去对待周围的人和事，没有容人之量，凡事以敌意揣测别人，以自我利益为中心判断事物，一定会使人不快乐。要敞开胸怀、善意诚意待人，懂得舍、懂得不争就会争取到成就。

人到无求品自高。无求，是一个人的智慧到了可以看淡一切的境界，“得失随缘，心无增减。”得到时，不会欣喜忘形，失去时，不会痛苦绝望；富贵时，淡然处之，贫穷时，修身养性。这是一种无惧无畏的坦荡，也是一种恬静淡然的处世。为什么弥勒佛天天在笑，因为他“大肚能容，容天下难容之事”，所以他“开口常笑，笑天下可笑之人”。

【原典】 白日欺人，难逃清夜之鬼报；红颜失志，空贻皓首之悲伤。

【释义】 一个人，如果白天欺骗他人，那么，在清静的夜晚就一定逃脱不了魔鬼的报复；如果一个人在少年的时候就丧失了志向，那么，白发年老的时候就一定会后悔。

【解析】 欺骗别人容易，欺骗自己的心却很难。无论做什么事，都要对得起自己的良心，都要让自己晚上睡得着，这就是“不畏人知畏己知”。即使你能欺骗了自己，也不可能欺骗老天。

一个人，做什么事也不要太过分，过分了肯定会栽跟头的。今天的拥有，能说明你今生的富足吗？你可以辉煌一时，能辉煌一世吗？不论这个世界再怎么乱、怎么黑，但做为一个人总是有良知的。你做事做得太过了终有报应，你最好不要落难，一旦落难了，那就成了过街老鼠。所以，设身处地，多为别人想想，凡事最好给自己留条后路，积点德，行点善，没什么不好。

为人处事不欺鬼，奋发图强不欺己。纵观古往今来，一个成功人士在学业上