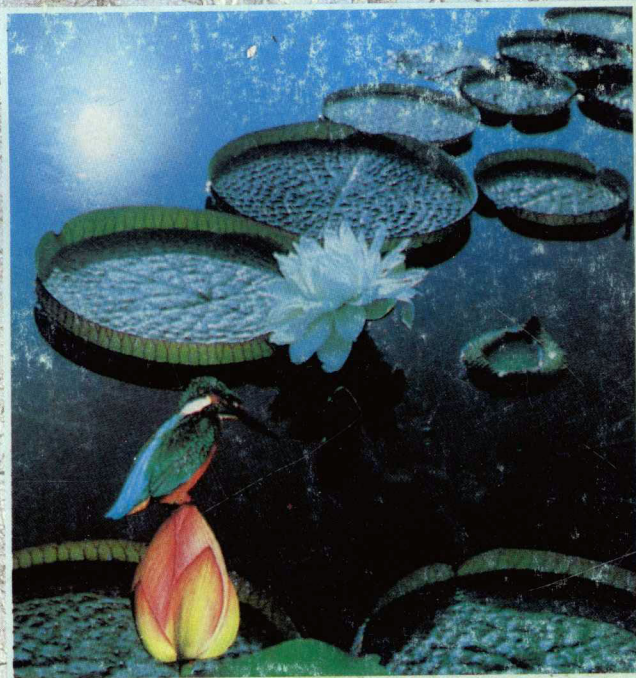


# 禅

禅与悟·每日一禅



世

中国

# 禅与悟(上)

——每日一禅

正言编著

中国世界语出版社

(京)新登字 131 号

禅与悟(上)  
——每日一禅  
正言编

中国世界语出版社出版

地址:北京百万庄路 24 号 邮编:100037

电话:8326040 联系人:王君校

北京兰空印刷厂印刷 全国新华书店发行

850×1168 1/32 开本 11.875 印张 330 千字

1997 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

印数:1—20000



ISBN7—5052—0208—1/B·6

上下册定价:14.60(单册:7.30 元)

## 目 录

依附权势者不得善果 .....	1
要保有志气 .....	3
骨鲠言有砥砺的作用 .....	5
日常以心平气和为贵 .....	7
要懂得暇时吃紧、忙里偷闲 .....	9
夜来观心真妄立辨 .....	11
锦衣玉食者易失节 .....	13
断绝俗念就能入名士之流 .....	15
要有推功揽过的襟怀 .....	17
居家亦能得道 .....	19
妄心消失后才产生真心 .....	21
满足欲念后只觉乏味故应压抑之 .....	23
要明了无过即为功 .....	25
处逆境要寻求初心 .....	27
自以为是将难以得道 .....	29
心静则妖魔无从侵害 .....	31
心念过浓、过淡都不适宜 .....	33
财势不及仁义 .....	35
立身要高于人，处世要知退让 .....	37



## 目 录

---

待人处世之道要运用得宜 .....	39
不可误用圣贤书 .....	41
读书要法圣贤,居官要爱子民 .....	43
来自道德的名声最能持久 .....	45
要及时行善 .....	47
处世要宽严得宜 .....	49
不求名利才能享受真正的快乐 .....	51
君子不受命运的捉弄 .....	53
语多必有失 .....	55
要有容人的雅量 .....	57
君子要保有真心 .....	59
不要为贫穷所困扰 .....	61
要懂得自求多福 .....	63
人要盖棺才能论定 .....	65
家和万事兴 .....	67
逆境是磨练人的砥石 .....	69
精诚所至,金石为开 .....	71
万物与我同为一体 .....	73
享乐不宜过分 .....	75
要把握人生 .....	77
要避免产生恩怨 .....	79
要树立人望、重视旧交 .....	81
冷静应付家庭变故 .....	83
要有先见之明 .....	84

懂得自我克制 .....	86
勿随便向人推心置腹 .....	88
逆境如炼炉 .....	90
人为世界之缩影,天地为人之父母 .....	92
害人之心不可有,防人之心不可无 .....	94
如何对待善人与恶人 .....	96
亲情无价 .....	98
凡事应循中庸之道 .....	100
放他一条去路 .....	102
精神支柱,功德无量 .....	104
在万籁俱寂中,静心观察自我 .....	106
世上圈套重重 .....	108
和虚伪者为友,乃患者也 .....	110
良心求自于自我心中 .....	112
不可借勤俭之名图利 .....	114
不要凭一时之兴做事 .....	116
虚心坦怀始能见性 .....	118
爱护动物 .....	120
切勿徒然标榜节义 .....	122
人具心体,文盲无知又何妨 .....	124
过分洁爱反成咎 .....	126
忘恩、报怨、人之常情 .....	128
曲高必和寡 .....	130
奋力不懈,贯彻始终 .....	132

## 目 录

---

乐尽则苦来 .....	134
不可酷使部属、下人 .....	136
时刻不忘谦让与温和之德 .....	138
对长辈、晚辈皆应存敬畏之心 .....	140
万勿乘喜轻诺 .....	142
不与一知半解者共事 .....	144
大器晚成,切勿操之过急 .....	146
修道要心如木石,治世要心如云水 .....	148
一念贪私,万劫不复 .....	150
忠恕待人,养德远害 .....	152
欲路上勿染指,理路上勿退步 .....	154
君子待人处世要有分寸 .....	156
庸庸碌碌者,自灭岁月 .....	157
不为形象所囿 .....	159
在预知极乐后的悲寂 .....	161
真正自由的人 .....	163
思及病死而制情欲 .....	165
贫穷热恼由精神求解脱 .....	167
勿贪恋古董书画 .....	169
居田园,犹居云中仙境 .....	171
春闲不如秋清 .....	173
勿以貌取人 .....	175
悠然闲适的生活 .....	177
自适之士住方丈之庵胜于宏伟驿馆 .....	179

---

利欲充斥的俗世即苦海 .....	181
天下无事,即是幸 .....	183
随缘、素位乃待人处世之浮囊 .....	185
勉励眼前之业,图谋未来之功 .....	187
冷静观人,理智处世 .....	189
辨别是非,认识大体 .....	191
临崖勒马,起死回生 .....	193
只畏伪君子,不怕真小人 .....	195
谦虚受益,满盈招损 .....	197
义侠交友,纯心做人 .....	199
直躬不畏人忌,无恶不惧人毁 .....	201



## 依附权势者不得善果

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。

~《菜根谭》

依道而行的人，能够心安理得地过日子，但是他们在有生之年，常因与世无争而默默无闻。

“道”可说是人类生存的原则，“德”则是修养而成的高尚人格。普通人须努力不懈，才能成为有德之士；圣贤则得天独厚，拥有与生俱来的崇高品德，他们所要做的，只是固守它而已。

然而，有道德的人通常对名利看得很淡，所以，他们的存在或许得不到世人的重视，以致寂寞地终其一生。所谓“寂”是形容无声，“寞”则是表示宁静。他们不求闻达，一辈子过得平平淡淡，可是由于活得堂堂正正，并不会有为世遗弃的感觉。

相反地，那些以阿谀的手段来获取名利的人，虽然在生前得享富贵荣华，死后却以所行不义而为后人所不齿，因此，他们的结局是凄凉万古。而且，他们在世时必须兢兢业业地逢迎他人，时时惶恐不安，这正是追求名利的代价。

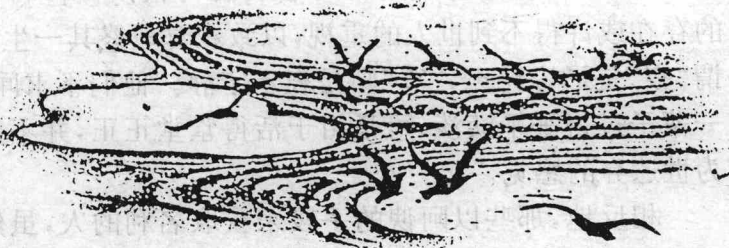
所以说，一个深谋远虑的人，会抱着守正不阿的态度，宁可默默无闻地过一生，也不愿招致千古的骂名。

《道德经》第二十五章有言：

“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆……”

这就是老子对“道”的解释。他认为“道”是混然天成的，无形、无声却又无所不在、独立长存，一切事物都要靠它才能生生不息。

如果能忍“一时之寂寞”而栖守道德，由于无欲而清心，便能透视事物的本质，保持应有的原则，而在身后留下美名。



## 要保有志气

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。

~《菜根谭》

一般而言，对俗事的经验越少，心灵上所受的污染也越轻微，无可讳言，随着涉世时间的增加，每个人的城府都会越来越深，所以说，一个有道德的人，与其处世练达，不如保有那份质朴，如果委曲求全地度日，而丧失了原有的抱负、理想，那真是莫大的损失。

《庄子·天地》有言：

“有机械者，必有机事……”机械就是机关，在此当做心机解释。《孟子·尽心上》也说：

“为机变之巧者，无所用心焉……”

机变即机械变诈。有些人善用谋略，得逞后非但不觉得惭愧，还沾沾自喜。这种人是君子所不齿的！所谓“与其练达，不若朴鲁”，并不是说处世圆通不好，而是怕老练以后，会由于耳濡目染，也对别人施以巧诈。至于“朴”，是指刚砍下而尚未加工的木材，“朴鲁”就是质朴、才华内敛。

其次，“曲谨”是说凡事小心翼翼、委屈求全。表面看来，循规蹈矩地生活，是值得称道的，然而日积月累之下，必将丧失原有的人生理想。

《论语·公冶长》有一段话：

“子在陈曰：‘归与！归与！吾党之小子狂简，斐然成章，不知所以裁之！’……”

此段是孔子慨叹，故乡的年轻人大多为狂简（志大而行事粗略）之徒，他们的才能都很优秀，只是阅历太少，不知如何导上正途，所以孔子想回鲁国培育英才。本来，夫子的理想是寻求中庸之士，以共同行道，结果却失望了，于是他转而寄希望于胸怀大志的青年们。本节原文中的“疏狂”正和“狂简”同义。

《孟子·尽心下》有言：

万章问曰：“孔子在陈曰：‘盍归乎来？吾党之小子，狂简进取……’不忘其初……”

孔子思归，是因为年轻人涉世未深，还满怀着抱负、理想，使人对他们寄以无比的希望。



## 骨鯁言有砥砺的作用

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，便把此生理在鸩毒中矣。

~《菜根谭》

一个人如果常听难以入耳的忠言，常遭遇使心中不悦的难事，就能修心养性，提高自己的品德；相反地，假使一直听悦耳的话，行事又很顺利，就会自然而然地松弛下来，如同中了鸩毒一般，此生再也无望矣！

《孔子家语·六本》有云：

“……良药苦于口而利于病，忠言逆于耳而利于行……”

忠言大抵逆耳，让人觉得难以接受；不如意的事，也会令人不悦，恨不得快点摆脱它。殊不知这正是磨练人的砥石，让人有更上层楼的机会，因此非不应抱恨，还该善自珍惜。

当然，如果没有逆耳的话、拂心的事，日子会过得比较快活，但是根据《左传》的记载，闵公元年管仲曾向齐桓公谏道：

“……宴安酖毒，不可怀也……”

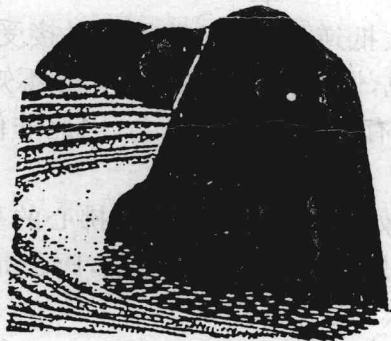
原来桓公爱姬甚多，常在后宫饮酒作乐，管仲见了很



担心，就把酒色比喻为鸩毒，劝诫桓公勿近醇酒妇人。鸩是一种毒鸟，雄的叫运日，雌的叫阴谐，身形似鹰而呈紫黑色，嘴是铜色，长约七、八寸。这种鸟专门吃蛇，蛇入其口则迅速腐烂；其排泄物附于岩石上，连石块也会因其毒而腐化；其双翼有剧毒，拿来浸酒饮下则会暴毙。据说只有犀牛的角才能化解这种奇毒。

“骨鲠”是形容为人的正直。鱼刺如果鲠在喉部，是令人很难受的。由此联想到为人臣者，假如犯颜直谏，他的话一定不太中听，而为君王所难以接受。然而正如同《魏志·蒋济传》所载：“……夫骨鲠之臣，人主之所仗也……”

本节的主旨就是点明：骨鲠之士不但是国家的栋梁；就交友而言，若能得到一个诤友，也是个人莫大的福分，他的话虽然逆耳，却能刺激自己敦品励行。



## 日常以心平气和为贵

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

~《菜根谭》

当风雨肆虐大地时，鸟雀会啾啾地悲鸣，一旦风停雨歇，阳光重新普照，万物又会在和风的轻拂下，显露出一片生机，可见自然界不可缺少祥和之气。对人而言，也是同样的道理。拥有一颗平和的心，比什么都可贵。

在本节中，描述小鸟、草木也有感情，会随着外物的变化而时悲时喜，这是一种移情的作用，使禽鸟、草木与自身合为一体，来设想它们可能有的反应。晋陶渊明有篇著名的《归去来辞》，其中有一段是：

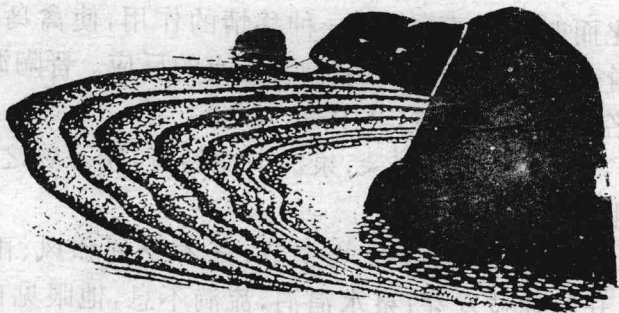
“…木欣欣以向荣，泉涓涓而始流，羨万物之得时，感吾生之行休…”

春天是万物生长的季节，草木受到和风、雨水的滋润，开始抽枝发芽；泉水涓涓，流淌不息，他眼见自然界生气蓬勃，喜悦之外还夹杂着一丝感伤，慨叹自己行年已暮，来日无多矣！

在杜甫的《春望》一诗中有“国破山河在，城春草木深，感时花溅泪，恨别鸟惊心……”等句。杜甫感怀时局，思念离散的家人，由于他心怀悲戚，放眼所见，只觉花也

为之落泪，鸟也为之悲鸣。这种移情的作用，在伦理上是很重要的。因为人类生活在这世界上，最不可缺少的就是这份情爱。

在宇宙之间，如果阴阳两气调和得当，万物就能顺利地滋长；就人类而言，保持心境的平和，才能愉快地生活。所谓“喜神”，就是形容一个人充满喜悦的神情。宋人尝称画像为“喜神”或“喜容”，宋伯仁还描绘梅花的各种姿态，名之为《梅花喜神谱》。“喜神”并非仅指笑容可掬，而是指拥有愉悦的心灵以后，会不知不觉地表露于外。



## 要懂得暇时吃紧、忙里偷闲

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。

~《菜根谭》

表面看来，天地似乎是静止的，然而，宇宙万物在其间的活动却从未停止过；此外，日月不断地更迭，而使昼夜循环不已，它们如此奔忙，光明却亘古不变。因此，自然界的现象，可谓静中有动，动中又有静。这个道理也可用于人类生活上。因此君子在闲暇时，要有忙碌的心理准备；同样地，在繁忙的日子里，也要懂得忙里偷闲，享受一下人生的乐趣。

《易经·系辞上》有“寂然不动”一词，以形容寂静的状态。天地虽然是静止的，宇宙万象的运行却是永不停息的。先哲们常在静中观察动，又在动中观察静，《易经》就是一部在不断变易的现象中体认不易之理的著作。“贞明”一词也出于《系辞》：“天地之道，贞观者也，日月之道，贞明者也，天下之动，贞夫一者也！”

“吃紧”在《辞源》上的解释是“著力不放松”，而“吃紧的心思”，和“悠闲的趣味”相对，都是劝人要超越环境的限制。