

追求「淡泊」，所谓「心宽体胖」。
淡味欲，淡心性，
淡滋味，处方有真功夫。

菜根譚

養生之道



序

随着人类文明的进步和社会的发展,越来越多的人开始把目光由关注外界转而审视自己,身心健康成了人们关心的一大课题。

如何获得身心健康?总而言之,不外乎饮食、摄养、运动、药物调理和修心养性四大途径。其中修心养性最是根本所在。古人常言:“魔由心生”,所谓的身心健康需由根子上厚培,才能深得其中三昧。

《菜根谭》虽说表达的是四百余年前一位哲人对为人处事,修身养性乃至治学家训的体认,却也揉合着儒家的中庸(适可而止),道家的无为(顺其自然),和释家的恬淡(与世无争)等诸多体验,把出世的思想作为入世的法则,对于修心养性,追求身心健康的人而言,确实不无裨益。尽管现代人与四百年前的人在观念、方式上有着许多的不同,但也追寻修身养性的途径与准则。但是《菜根谭》并没有因为日月的推移而磨去其睿智的精华。

编写《菜根谭》养生精要的目的,是将其中合理的部分,结合现代养生理论和实践经验,加以更深入的阐述,期以通俗易懂的语言,供读者咀嚼其中滋味。

一九九七年十月五日
于福州畔山园

目 录

修养精神	(1)	退即是进	(46)
抱朴守拙	(3)	与即是得	(48)
心事宜明	(5)	骄矜无功	(50)
纯洁不染	(7)	忏悔灭罪	(52)
明智戒巧	(9)	完名远害	(54)
良药苦口	(12)	不避污名	(56)
快心生悲	(14)	天道忌盈	(58)
喜神多瑞	(16)	诚心和气	(60)
真味在淡	(18)	动静合宜	(62)
见常知伟	(20)	道之真体	(64)
劳逸有度	(22)	明从暗出	(66)
静中观心	(24)	抑妄扬真	(68)
得意丧志	(26)	悟事除痴	(70)
败不气馁	(28)	定性动正	(72)
澹泊明志	(30)	胸怀大志	(75)
心宽体泰	(32)	力求无过	(77)
乐于奉献	(34)	忧勤养生	(79)
自然人生	(36)	待人热情	(81)
义侠交友	(38)	理解他人	(83)
纯心作人	(40)	敛藏聪明	(85)
德在人先	(42)	居安思危	(87)
贵在适度	(44)	处乱思治	(89)

把心放下·····	(91)	一苦一乐·····	(146)
恣意害心·····	(93)	一疑一信·····	(148)
思淫碍道·····	(95)	心明义理·····	(150)
战胜自己·····	(97)	逸豫亡身·····	(152)
认理弃欲·····	(99)	一念贪私·····	(154)
持守中庸·····	(101)	心公不昧·····	(156)
志一动气·····	(103)	心胸开阔·····	(158)
目标崇高·····	(105)	心思缜密·····	(160)
收拾精神·····	(107)	冲淡趣味·····	(162)
一念之间·····	(109)	严明持操·····	(164)
木石之心·····	(112)	不着色相·····	(166)
持善养生·····	(114)	其道中庸·····	(168)
防微杜渐·····	(116)	有备无患·····	(170)
多心招祸·····	(118)	静亦有序·····	(172)
圆融方智·····	(120)	处暗不违·····	(174)
推己及人·····	(122)	临崖勒马·····	(176)
读本真心·····	(124)	心之真体·····	(178)
苦中有乐·····	(126)	心之真机·····	(180)
乐中有苦·····	(128)	心之真味·····	(182)
宽严得宜·····	(130)	动静互用·····	(184)
大巧似拙·····	(132)	乐之真在·····	(186)
善中孕恶·····	(134)	逸心补劳·····	(188)
息怒为养·····	(136)	修道解厄·····	(190)
心有热情·····	(138)	天遂其愿·····	(192)
要有灵性·····	(140)	和气消愁·····	(194)
多喜养福·····	(142)	彻见心性·····	(196)
谨言慎行·····	(144)	人品本然·····	(198)

烂肠之药	(200)	去邪心洁	(254)
丧德之媒	(202)	去苦心乐	(256)
忠恕待人	(204)	一念招祸	(258)
镇心慎行	(206)	情急招损	(260)
不可虚度	(208)	与世无争	(262)
君子兢兢	(210)	示己之诚	(264)
勿尚奇节	(212)	莫持疑心	(266)
不可犯手	(214)	善根暗长	(268)
剥极必复	(216)	恶损潜消	(270)
苦节不守	(218)	贵在有恒	(272)
明知故犯	(220)	道在悟真	(274)
毋自任性	(222)	律己宽心	(276)
震聋启聩	(224)	意净见性	(278)
君子之心	(226)	慈悲之心	(280)
心力意志	(228)	一念之喜	(282)
以困炼身	(230)	一念之怒	(284)
情感法则	(232)	一念之慈	(286)
认识大体	(234)	一念之严	(288)
天性伦常	(236)	沉静心智	(290)
自夸自损	(238)	以静制躁	(292)
妒忌损心	(240)	和平之基	(294)
勿动刚肠	(242)	忍耐得福	(296)
道心惟微	(244)	要有主意	(298)
诸恶莫作	(246)	疾病易医	(300)
莫恃智巧	(248)	魔障难除	(302)
真诚为人	(250)	身经百炼	(304)
圆转涉世	(252)	讳忌褊急	(306)

老当益壮	(308)	恬淡适己	(359)
勿介于心	(310)	由于心念	(361)
苦乐互化	(312)	心境无我	(363)
理智处事	(314)	知足常乐	(365)
和平微福	(316)	善于利用	(367)
适者生存	(318)	心存道理	(370)
不轻言诺	(320)	减少冲突	(373)
不可生嗔	(322)	镇静自若	(375)
不宜多事	(324)	消除心病	(377)
不可倦怠	(326)	顾及自身	(380)
心融神洽	(328)	省事平安	(382)
静是真境	(331)	悠然自适	(384)
淡中识本	(333)	淡中趣长	(386)
言行一致	(335)	动静平衡	(388)
无为无作	(337)	理出于易	(390)
自造包袱	(339)	苦海无边	(392)
乐在自然	(341)	昏躁明静	(394)
皆是实相	(343)	尽心了心	(396)
神用专注	(345)	调心养神	(398)
感慨之心	(347)	秋境养情	(400)
会趣明道	(349)	象由心生	(402)
为人达观	(351)	象随心灭	(404)
生活合理	(353)	移情用事	(406)
不溺酒食	(357)		

修养精神

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。

文意：

通达事理的人应该着眼物质之外的精神修养，扬名誉于世，宁可忍受一时寂寞，也不要遭到万古的凄凉。

养生例析：

五代的刘玄英，字英威，号海蟾子。原名操，字昭远，祖籍燕山广陵人，他熟读经籍，通晓历代史事，以明经取进士，在燕主刘守光手下为相。

有一天，有个道人来到相府，刘玄英以礼款待。再三询问道人姓名，那道人就是不答，刘玄英也不介意。道人唤刘玄英取来十只鸡蛋和十枚金钱，置于桌上，然后将十只鸡蛋与钱币间隔累叠，形状像经宝塔。刘玄英深知这是“累若危卵”的寓言，已悟大半。又听道人说：“一个身居荣禄之中，脚踏忧患之地，其危险远远超过累卵。”说罢将鸡蛋，钱币纷纷击碎拂袖而去。刘玄英受此点化，即于当天夜里命家人打点行装，放弃所有金银物品，第二天凌晨捧着相印上朝辞官，并留诗而去，诗云：

抛离火宅三千指，摒去门兵十万家。

刘玄英弃官以后，远游秦川、泰山、华山、终南山，韬光养晦。

据说他从吕岩学道，又结识张无梦、钟放、陈抟诸位方外高人后隐居在代州的凤凰山中。

市声喧哗，物塞祸伏，人与物互相损伤。鉴于此，通晓事理的人开始思索生命的价值，将目光关注于自身，将个体生命和人类的发展史联系起来，以认定自我的存在。

精要应用：

市声哗然，人影恍惚，他们都奔向塞满物质的场所。

物质的华丽光彩，撩动着人心，诱发人的欲望，迷惑人的情志，腐蚀着人的头脑；物质诱使人们疲于奔波，劳形伤神；物质导致人们妄动心机，情感偏执。人处在物质的包围之中，不再拥有自我的意识，把自我抛弃在光怪离奇的欲海，从此，自己变得面目全非。

在饱受物质侵袭之苦后，人们开始有所觉悟，面对自己已扭曲的形体和无法把持的心性，他们不禁扪心自问：“我是谁？我怎么了？”，于是，他们抛弃了曾经拼命追求的东西，沉浸在对生命的反思之中。

要对生命做认真细致的爱护，要对自己的人生进行思考，他必须将自身从物欲中解脱出来，使浮躁的气血，妄佞的意志沉静下来，帮助心神重新定位，调整其情志活动的结构。但是，这绝非是空口说空话就能够做到，他必须远离喧嚣的场所，安置自己于寂寞的环境。

寂寞的环境，是相对于市语喧哗来说的。我们可以对这两种环境作一比较，并领略其中所包含的意义，然后作出抉择。开始着眼于物质生活以外的精神修养。

抱朴守拙

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。

文意：

刚入社会的人虽然阅历短浅，但是所受的不良风气的侵染也少，饱经世事的人虽然阅历很深，但是机巧诡诈之心也随之增加。所以一个有道德修养的人，与其讲究对人情世故老练通达，还不如保持朴实的本性，与其对一些琐事委曲求全小心谨慎，还不如豪放不拘。

养生例析：

庄子的妻子死了，惠子前去吊唁，他看见庄子盘膝踞坐，敲着瓦盆歌唱。惠子不高兴地说：“尊夫人与你生活这么久，养儿育女，总算有点感情吧！现在她年老故世，不伤心落泪也罢了，反而鼓盆唱歌，不觉有点太过份了吧！”

庄子说：“你的话就不对了，当她刚死的时候，我未尝不悲？后来想到于事物要妙达相本，观察本始也就转悲为喜了。我的妻子本自无，没有生命，未生之前非但没有形体，甚至连气息也无。以后在恍惚、茫然的天地里和杂清浊阴阳二气而生有气息，再由气息萌生形体始有生命。她是从无出有变为生；又自有还无变而死。无出有，有还无，从无生命到有生命，再由有生命到亡故。这像春

夏秋冬循环一般，代序不尽。现在她顺从自然，安然地返归，憩卧天地苍穹，我何必学那种不通达性命演变的世俗之辈而嗷嗷痛哭呢？又为什么不为她的造化祝贺鼓盆讴歌呢？”惠子听了，不语而退。

执著于琐事，斤斤计较于鸡毛蒜皮的勾当，身心就会遭受其累，被那些东西所物化，这样，他就不晓事理而害生。养生者应从那些生活的琐碎中解放出来，去探索生命的本质奥妙，实现自身生命的理想追求。

精要应用：

身处闹市，周旋在物质世界之中，人为了达到某种目的，就采取他所认为可行的手段。但是，这些手段又是针对于当时的社会环境和人际关系来设计的，它牵涉的因素很多。于是便将人自己也无意地带入了进去，从而给自己戴上了一付枷锁。他越是深入到这样的环境中去，他就陷入越深。也许，他通过某种手段和心机的运用，能够周旋自如，这充其量说明他能够利用自己，而不能就此证明他善于保全自身。

“久走夜路撞上鬼”。再怎么精明老练的人物也会最终葬送掉生命。因为，他的所作所为是与生命之道相违背的。从一开始，他就置自身于危险境地，伤害生命对他说来，只是迟早的事情。试想，一个早已迷失心智的人，一个早已被物化的人，他还能预见危险征兆吗？这显然是不能够的。他本身已与危险的东西连成一体了，自身却成了引起危险暴发的因素，或直接原因。

将精力用来保全性命，舍去这种错误的处世方法，而坚守自己纯朴的本性，使自己远离那危险的境地，我们就可以尽情地享受生命之美了。

计较于琐事，或是以自己的老练行为而沾沾自喜，都不是明智之人所应有的。

心事宜明

君子之心事，天青日白，不可使人不知。

文惠：

有道德修养的人，他的心事应该像青天白日一样光明，不能将其心事隐瞒，以免使人猜疑。

养生例析：

魏文侯宴请朝中大臣，并要公卿大夫评议自己。有的讲文侯有仁心，有的讲文侯有义气，也有的讲文侯睿智明达。挨到魏文侯的一个宾客任座评议了，任座说：“大王是个不肖的君主，当年你攻取中山国，论功首在大王的弟弟，论义也在大王的弟弟，但是大王却封给自己的儿子。就此事而言，可知君主的不肖。”

任座言毕，举座皆惊，魏文侯幡然变了脸色。任座不顾魏文侯如何匆匆离席而出。

接任座评议之后的是翟黄，翟黄说：“我看我们的君主是个贤明的君主。我曾听说，君主豁达贤明，他的大臣敢于或能够直言相谏。刚才任座讲的是直言，且敢于直言，就此而言，足见君主的贤明。”

文侯猛然省悟，忙问翟黄：“任卿可以追回来吗？”

翟黄说：“有什么不可？忠臣一以贯之地保持忠心，不会冒死进言躲避远处。任座不会出宫，恐怕就在厅外。”

翟黄出厅，果见任座站在台阶上。翟黄以魏文侯名义召他回厅，任座从之，文侯亲自迎他上坐，并且宣布请他为终生的上宾。

遵循事理，就没有什么心事需要隐瞒的。隐瞒心事是一种自私诡诈的行为。心事往往成为一个人某种行为的动机。从养生的角度来说，昭明心事，是规范自己行为的必要条件，让别人了解你的心事，你就可以得到别人的建议。在我看来，怎么想的就怎么昭彰于外，正是养生者应该做的。魏文侯因任座指出其不肖的行为，而幡然领悟了治国的道理，给人们以深刻的启迪。

精要应用：

“心中无冷病，哪怕吃西瓜”。心中没有离奇古怪的异想，就不怕别人的猜忌。虽然如此说，这毕竟只是从自己方面来看问题，谁又知道别人的想法。现代社会中的个体人，都是受人们关系的影响的，按心理学的说法，个体人具有社会学的意义，即所谓关系人。每个人都在别人的审视之中生活。请你留心一下周围的事情，有好多不该发生的事不就是由于别人的某种用意而发生的吗？所以，养生者必须将自己的心事讲给人们听，或是自然地将心事暴露在人们明亮的眼神下，一方面你可以得到他们的好的建议，另一方面又可抒发情志，减少自己承受心事的压力，更重要的是可以排出别人给自己所带来的某些不必要的麻烦，以免无中生有，影响了生活。

昭明心事，是在遵循事理的前提下，不然的话，反遭是非纷扰。

另外，明示心事，要使别人了解你，首先自己就要弄明白“是怎么回事”。无知的心绪只能使自己更加被动。请记住！

纯洁不染

势利纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁。

文意：

权势、财利和奢华，以不接近它的人为清白，接近它却不受其污染的就更清白。

养生例析：

一九三一年，在上海的《生活》周刊编辑部，收到读者来信揭露：国民党交通部部长王伯群贪污腐化，穷奢极欲，花公款数十万元，在上海愚园路私筑“藏娇金屋”，他还利用金钱和权势，威胁引诱大厦大学一女学生给他做小老婆，婚礼之奢华不亚于蒋宋……其实王伯群的重大贪污罪行，在上海早已激起民众的强烈愤怒。

邹韬奋看这封来信后，十分气愤，决定在《生活》周刊“信箱”中发表，加编者按。他在按语中痛斥了王伯群在民穷财尽的中国，身为国民党高级官员，却穷奢纵欲，实为国家罪人。

当稿子正在编排中，被王伯群知道了。他慌了，连忙派一位所谓的“交际博士”和一个同学，携带十万元巨款来到《生活》周刊说情。来人假称：“王部长最近拨下巨资，对上海大小报馆都有补助，因为《生活》是部长最爱好的刊物，所以补助经费优厚一些。”

周韬奋听完，严峻地怒斥他们说：“《生活》，是一个自力更生的刊物，从不接受任何方面的津贴。”当场拒绝。来人又改口说：“那

么这笔现金不算津贴，作为股金投资给《生活》周刊好了。”韬奋说：“王部长既然有这样慷慨，不如替他捐助给仁济堂，救救几百万灾民吧！”两位“使者”十分尴尬，狼狈离去。

后来，王伯群又暗中数次叫人写匿名信，威吓邹韬奋，但邹韬奋依然如故揭发抨击王的丑恶罪行。他愤怒地斥责王伯群：“做贼心虚而丧尽人格，以为出几个臭钱，便可使人入其圈套，以为天下都是要钱不要脸的没有骨气的人……”

人所处的社会环境，就像一个大染缸一样，它染出了各种各样的人。这只是静态地看问题。我们动态地来看这个问题，结论就不同了。虽说外部环境是一个大染缸，但是人自己却是技术师，要染出什么样的颜色，就会有怎样的颜色出现。墨子说：“染之苍则苍，染之黄则黄”就是这个意思。

精要应用：

“出污泥而不染”，高洁之士就像莲花那样吸取污泥中所藏的丰富营养来养育自己，却将自己洁白的形象高高地树立在人们的面前，受到人们的喜爱。

高风亮节之士，身处浊世，虽耳闻目睹人们为物欲而追逐，却始终保持平静，坚守内心的纯洁，不为物质诱惑所动。他们与社会的不良风气作斗争，努力把持着人生之船的正确航向，使其不偏离轨道。

“纯洁不染”，不为浊世所利诱，使内心保持纯洁。“宁静以致远，淡泊以明志”。甘愿淡泊人生，使内心沉静，思维清晰，目光看到生命的真谛所在，爱惜生命的热情油然而生。

明智戒巧

智械机巧，不知者为高，知之而不用者尤高。

文意：

权谋和术数，以不知道它的人为高尚，知道它却不运用这些手段就更高尚。

养生例析：

魏国有一位农夫，善于稼禾之作，人们尊称他为田父。有一天，他在野外开拓荒地，无意中发觉直径一尺的宝玉，因他不识货，便取回家向邻人请教。不想邻人是个贪图的小人，欲占宝玉为己有，就哄骗他说：“这是一块惹祸的怪石，藏在家里不吉利，不如还是放回原处，扔掉算了。”

田父听了他的话，将信将疑，后来还是将宝玉带回家中，放在室内的庑廊下。

这天夜里，宝玉大放异彩，照得室内通明，田父全家惊骇不已，恐怖失色。第二天一早，就将宝玉放光的事告诉邻人。邻人乘机连吓带骗地说：“这是怪石作祟的征兆，日后必生祸患，唯有抛弃掉灾祸才可消除。”

田父经不住邻人的恐吓，于是毅然地将宝玉弃之远郊。

田父弃玉，邻人却偷偷地将宝玉取回来，俟后奉献给魏王。魏王见到宝玉急忙召玉匠询问。玉匠接过宝玉仔细端详一会，向魏

王拜贺：“微臣张胆恭贺大王得宝，这块玉璧是天下奇珍，臣一生未曾见到如此的异宝。”

魏王问：“你说玉是奇珍异宝，我问你这块玉璧有多大的价值？”

玉匠答道：“物当有价，此玉璧无价可以当值。昔日有价值连城之玉，这块玉璧用五座城池只能买得看一眼。大王试想此玉璧价值几何？”

魏王立即召见献玉的邻人，赏赐给他千金，并且永久享受大夫的俸禄。

天下万事皆有是非，虽说是者常是，难以为非；非者常非，难以为是。但常是的不一定能为时所用，常非的却偏有人要取而用之；用常是的常常会失去自己应有的，行非的常常会得自己不应有的。养生者不要凭得与失的观念，权衡行为利弊，而应以是否对生命有益去把握心智思维。

精要应用：

“机关算尽太聪明，反误了卿卿性命。”机巧诡智，虽然能有所获，却是对欲望而言的。对生命来说，这种所获却是以损害生命为代价的。任何事情，要有所获，就先要去付出。而运用机巧诡智去摄取名声和地位，你在还未获得那些东西以前，就已付出生命的一切了，严肃地说，这绝不是明智之人的作为。

术数诈巧的行为就其本质而言，它就像一头疯狂的野兽一样，专门耗损人的精气，迷失人的心性。如此行为将人的心性引向偏执和狂躁，必然使人体的气机浮动，精不守魂，魄不归幽冥。如此一来，人体的活动就处于无序的状态，机体运作紊乱无章，人的理性再也无法控制他们了，当形体日益遭到损伤，反过来又加重心智的沉沦。养生者懂得这个道理，就不会妄动诡智，而是努力地培养

正气,以压制内心的盲动。可以说,妄动机巧,就像引狼入室一样危机四伏。