



国·学·典·藏·书·系

菜根谭

青花典藏

〔明〕洪应明〇著

《菜根谭》是明代洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录集，具有三教真理的结晶和万古不易的教人传世之道，为千古稀世的奇珍宝典，对于人的正心修身、养性育德、有不可思议的潜移默化力量。



吉林出版集团有限责任公司



国·学·典·藏·书·系



青花典藏

〔明〕洪应明〇著

菜根谭

「菜根谭」是明代洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录集，具有三教真理的结晶和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝典，对于人的正心修身、养性育德，有不可思议的潜移默化力量。



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / (明) 洪应明著 ; 《国学典藏书系》丛书编委会主编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010. 11

(国学典藏书系)

ISBN 978-7-5463-4177-4

I. ①菜… II. ①洪… ②国… III. ①个人 - 修养 - 中国 - 明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 223983 号

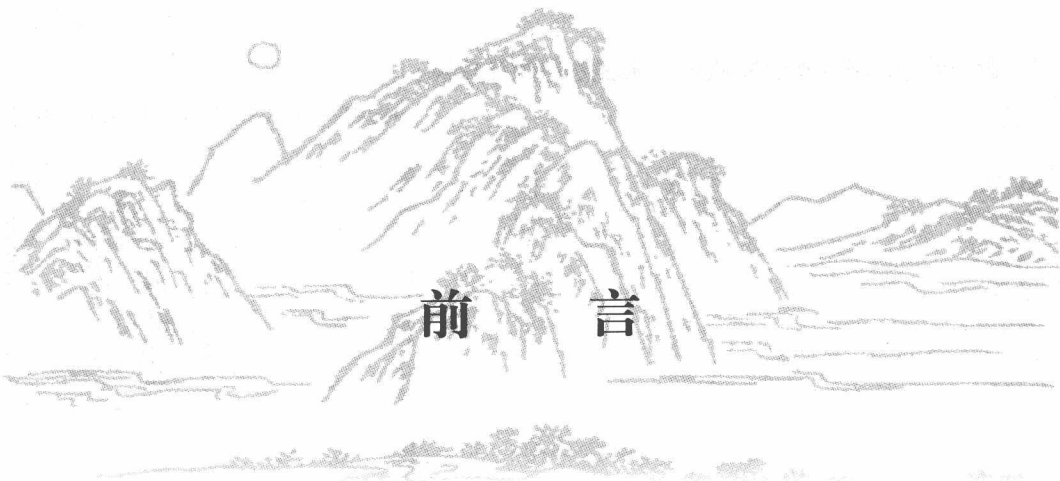
国学典藏书系 菜根谭

著 者 (明) 洪应明
主 编 《国学典藏书系》丛书编委会
出 版 人 毛文凤
责任编辑 陈 璇
责任校对 邹书生 沈晋喜
封面设计 猫头鹰工作室
开 本 787mm×1092mm 1/16
字 数 330 千字
印 张 20.25
版 次 2010 年 12 月第 1 版
印 次 2010 年 12 月第 1 次印刷

出 版 吉林出版集团有限责任公司
(长春市人民大街 4646 号 邮编:130021)
发 行 江苏可一出版物发行集团有限公司
(南京市山西路 67 号世贸中心 4 楼 邮编:210009)
电 话 总编办:0431-85600386
市场部:025-66989810
网 址 www.keyigroup.com
印 刷 皖南海峰印刷包装有限公司

ISBN 978-7-5463-4177-4 定价:18.80 元

版权所有 侵权必究 举报电话:025-66989810



前言

“国学”一说,产生于20世纪20年代西学东渐、文化转型的历史时期。此前中国的旧学在现代文明面前一败涂地,曾国藩继承明儒传统,身体力行,通经致用,后来又有张之洞提出“中学为体,西学为用”,力图调和传统与现实的阴阳关系。后来学术界兴起“整理国故”的热潮,虽然与当时历史条件看似不协调,实则是有深刻历史理性的。提出学习西方,“师夷长技以制夷”的魏源,当时不但提出学习西方文明,同时又提出要恢复两汉经学,这看似极为矛盾,其实正是魏源的高人之处,此后正是在这样的基础上,才有了中西交流的合理原则。

当时国人有一种全盘否定国粹的倾向,认为外国来的就是梅毒也是好的。19世纪末20世纪初,随着中西文化冲突的进一步加剧,中国文化更加弱势,中国面临亡国灭种的危机,为了保国保种,以章太炎为代表的国粹派提出“保存国学”、“振兴国学”的口号。而新文化运动闯将之一胡适,则在介绍杜威的实践主义时同时讲授中国哲学史。在当时的历史氛围下,国学概念产生后其意义内涵自然较复杂,包括传统官方民间各种学问、艺术、技艺等,但在狭义上,国学之范围不脱经、史、子、集四部,同时四部中又以经学为首。

国学又可称国故,可译“GuoXue”(音译)、“Sinology”(意译,指中国学,汉学,因无别于汉族学而有争议)。现在一般提到的国学,是指以先秦经典及诸子学为根基,涵盖了两汉经学、魏晋玄学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲与明清小说并历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。因此,广义上,中国古代和现代的文化和学术,包括历史、思想、哲学、地理、政治、经济乃至书画、音乐、术数、医学、星相、建筑等都是国学所涉及的范畴。

论国学,先明国学之义,所谓必也正名乎,善哉。



今天,关于传统文化的书写,好像走向了两个极端:要么过于通俗,要么过于玄虚。中国传统文化的传播、国学的弘扬,需要摆脱掉这两个极端,走一条中间道路,做到深入浅出、微言大义。虽然“文化热”、“儒学热”、“国学热”的浪潮此起彼伏,但真正将自己的文化看做安身立命之本的人却是少之又少。大家对待文化、对待国学,仍然没有走出经世致用、急功近利的目的预设。为什么要学国学?因为国学对我有用;为什么要读国学?因为里面有智慧、有技巧、有升官发财的门路。于是,在今人的眼里,国学已经蜕变成了赤裸裸的经世致用之术,成了彻头彻尾的“用经”!仅求其“用”,不见其“体”,将是最大的无用。仅求其“术”,而对国学的“道统”视而不见,将是中国文化最大的悲哀。为此,国人已做过许多有益的探索。

近代以后,随着西学东渐,我们在呼吸外来新鲜空气的同时,也注意到了传统文化的流失。故而对东西方文化进行冷静思考,明确了传统文化不可动摇的根基地位,沿袭先辈留下的宝贵文化遗产,是可以弘扬中国民族特色文化,进而促进当下时代的进步和发展。在此,我们只有安身立命,谋求维新。《尚书》中说:“周虽旧邦,其命维新。”但是“周邦”所谓的“新命”不会自己从天上掉下来,而是要靠人不断地去探幽发微、阐发新意。阐发新意,不是凭空想象,不是一味模仿,而要推陈出新。冯友兰先生说,中国的哲学要“接着讲”,不能“照着讲”。而“接着讲”,并不是空发臆想、随意揣摩,而是要以“照着讲”的方式和姿态去“接着讲”,不如此,就无法做到“阐旧邦以辅新命”。国学亦是如此。

整理国故,是为了获得长足进步。只有长足进步,才能延续,才能生生不息。当然,任何一种文化都包含着深刻的两面性。所谓的精华和糟粕往往是纠结在一起的。所以,目前最迫切要做的,仍然是平心静气地去了解我们的文化。

为了弘扬国学,使更多的人了解中国传统文化的精粹,我们精心为您编纂了这套“国学典藏”丛书。这套丛书精选了历代文章中的典范之作,于经、史、子、集中选取精华部分,予以汇编。编者力图通过简明的体例、精练的文字、新颖的版式、精美的图片等多种要素的有机结合,全方位立体地解读中国国学的博大精深,为读者打造一条走进国学的画廊,感受国学独到的智慧。

学贵力行,圣贤文化的学习,贵在把它落实到自己的日常生活和工作中去,才能从中得到真实的利益。愿这套丛书让您领略传统国学风景的同时,与圣人促膝对话,能够聆听到圣贤的教诲;在聆听圣贤教诲的同时,把圣人的教诲贯彻到生活中,落实到一言一行中。“多识前言往行,以自蓄其德”,我们也希望借着伟大文化的指引,提升我们生命的内涵。



本

书

阅

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录集。具有三教真理的结晶和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。

《菜根谭》是揉合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想的人生处世哲学的表白。似语录，而有语录所没有的趣味；似随笔，而有随笔所不易及的整饬；似训诫，而有训诫所缺乏的亲切醒豁；且有雨余山色，夜静钟声，点染其间，其所言清隽有味，风月无边。

经多方研究，专家考证，选取经典之作。所选之篇不仅脍炙人口，而且切合当下，其价值深远。

译文精准。在符合原文的前提下，采取通俗易懂的方式，客观、准确展现原文主旨，还原原文意境。

精准阐释，创造“意境”。通过“感同身受”的效果，体会国学的“人文内涵”，领悟国学独特的体验和丰富的情感。



CAI GEN TAN
菜根谭

第一卷



第一卷

天道忌盈 卦终未济

【原文】

事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。

【译文】

不论做任何事都要留余地，就是不要做得太绝，这样造物的上帝才不会嫉妒我，甚至于最愿与人恶作剧的鬼也不会伤害我。假如一切事物都要求尽善尽美，一切功劳都达到登峰造极的境界，即使不为此而发生内乱，也必为此而招致外患。

【解说】

“有大者不可以盈”，事物由生发展壮大，而后反归于死亡。这是矛盾演变的必然规律。易经中说：“物畜然后可养，故受之次《颐》，颐者养也。不养则不可动，故受之以《大过》。”养育生命要有充分的条件准备，没有充分的颐养准备，而硬要行动，就会因超过事理的限度而犯错误。所以，我们在养生的实践过程中，要留意不能将事情做得太满，太过分，要对自己的做法随时保持警惕。事情还没有作充分的准备就去行动，就是太偏执太主观化了，因而会出错。而己有了充分的准备，也要注意合理地利用那些条件，不能将事情做得太过分了。“物极必反”的事例在日常生活中是屡见不鲜的。例如：“饭需八分饱”，太饱了，就超过了胃的承受能力，使胃的运转负荷大增，最后就损了胃又伤了脾。事物发展到了极限，也就等于矛盾的量已经足够，因而引起质的变化；事情做得太过，其实就是人为地去激发了矛盾，改变了事物的本质，事物不能一直处于超越



→ 国学典藏书系

《菜根谭》文辞优美，对仗工整，含义深邃，耐人寻味。是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、奋发向上的通俗读物。作者以“菜根”为本书命名，意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”。正所谓“咬得菜根，百事可做”。

《菜根谭》现存有大体两种不同版本——清刻版与明刻版，明刻版来自三峰主人于孔兼的题词，系日本内阁文库昌平坂学问所的藏本，据说当初刊载于明代高濂编辑的《雅尚斋遵生八笺》中。书分前后两集，前集 225 条，后集 135 条，共 360 条。

第一卷

CAI GEN TAN
菜根谭

极限的状态。

【例解】

孔子从罍器谈哲理

孔子带着弟子子贡拜谒鲁桓公的宗庙。在庙里他看见一只盛水酒的器皿，因它供在案的右侧，被人称为“看厄”。孔子高兴地说：“真有幸！我终于见到了社稷的宝物。”

孔子仔细地观摩，随后唤弟子取水灌进酒器，当水灌到酒器的一半时，其器皿四平八稳，端端正正。当水灌满酒器的时候，酒器辄然倾倒。孔子脸色陡变，猛然省悟，他对子贡说：“对呀，满贯的‘持盈’就是这个样子。”

子贡在旁不解地问：“请老师告诉我，什么叫‘持盈’？”

“‘持盈’是一个道理，完整地讲叫做‘益而损之’，益者，损也。灌注也。”

“那末揖怎么有损呢？”子贡又继续问。

孔子说：“物都有自明和自用，夫然由生开始，而成长、而转变到相反的衰亡；人也如此，快乐到了极点而有悲伤相续。比如，太阳到了中午即偏移西向；月亮十五又圆又满，俟后日渐残缺。所以，敏明有睿智的人，自己或他人都不感觉到，一直处之于愚钝不敏的状态；见多识广、博学善辨的人，一直处于孤陋寡闻的状态；精于武艺、果毅勇敢的人，一直处于懦弱畏怯的状态；富而且贵，广积大贮

的人，一直处于穷陋节俭的状态；善于经德治理天下的人，一直处于谦让恭谨的状态。先王桓公在世就是遵循这五点而能够守成、不失天下。如不遵循或反其道行之，没有一个不是危机四伏的。”

满则损。这是事物的发展规律。当一件事物的发展已发达到了顶点或极限，发挥了它的全部性能，它所能利用的条件，也都用了，所以，跟着就只是衰败了。



孔子

“鉴前世之兴衰，思来者尤可追”，选取典型故事，对原文主旨予以阐释，以增加读者兴趣，扩展读者思路，提升读者处世能力。

经过反复实验，专家论证，所选色彩均匀，柔和，不仅愉悦视觉，而且还能保护读者眼睛。在取得视觉效果的前提下，获得精神的愉悦。

以图释文，视觉效果明显。在注重美感的前提下，着重文图切合，确保文图传神。



目 录

第 一 卷

天道忌盈 卦终未济	1
人能诚心和气 胜于调息观心	3
动静合宜 道之真体	4
弄权一时 凄凉万古	7
攻人毋太严 教人毋过高	8
作事勿太苦 待人勿太枯	10
客气伏而正气伸 妄心杀而真心现	12
无过便是功 无怨便是德	14
伏魔先伏自心 驭横先平此气	16
人能放得心下 即可入圣超凡	17
我见害于心 聪明障于道	19
居安思危 处乱思治	21
对小人不恶 待君子有礼	23
种田地须除草艾 教弟子严谨交游	26
欲路上勿染指 理路上勿退步	27
修德须忘功名 读书定要深心	30
不流于浓艳 不陷于枯寂	32
欲无祸于昭昭 勿得罪于冥冥	34
处世要方圆自在 待人要宽严得宜	37
忘功不忘过 忘怨不忘恩	39
超越天地之外 不入名利之中	40
真伪之道 只在一念	43
道者应有木石心 名相须具云水趣	44





恶人读书 适以济恶	47
崇俭养廉 守拙全真	52
无求之施一粒万钟 有求之施万金无功	55
推己及人 方便法门	57
读书希圣讲学躬行 居官爱民立业重德	59
读心中之名文 听本真之妙曲	61
苦中有乐 乐中有苦	64
人死留名 豹死留皮	67

第 二 卷

舍己毋处疑 施恩勿望报	71
厚德以积福 逸心以补劳 修道以解厄	72
临崖勒马 起死回生	75
心公不昧 六贼无踪	77
君子德行 其道中庸	79
君子穷当益工 勿失风雅气度	83
宁静淡泊 观心之道	85
只畏伪君子 不怕真小人	88
春风解冻 和气消冰	91
动中静是真静 苦中乐是真乐	93
精诚所至 金石为开	96
能彻见心性 则天下平隐	100
操履不可少变 锋芒不可太露	102
当念积累之难 常思倾覆之易	104
顺境不足喜 逆境不足忧	110
文章极处无奇巧 人品极处只本然	114
明世相之本体 负天下之重任	116
人生无常 不可虚度	121
德怨两忘 恩仇俱泯	124
大处着眼 小处着手	126
爱重反为仇 薄极反成喜	131





从容处家族之变 割切规朋友之失	134
忠恕待人 养德远害	136
持身不可轻 用心不可重	139
持盈履满 君子兢兢	142
盛极必衰 剥极必复	145
毋以短攻短 毋以顽济顽	152
奇异无远识 独行无恒操	154
伦常本乎天性 不可任德怀恩	156
功过不可少混 恩仇不可过明	157
位盛危至 德高谤兴	159
应以德御才 勿恃才败德	162
放下屠刀 立地成佛	166

第 三 卷

云去而本觉之月观 尘拂而真如之镜明	171
急流勇退 与世无争	174
情急招损 严厉生恨	176
文华不如简素 读今不如述古	178
慎德于小事 施恩于无缘	180
一念能动鬼神 一行克动天地	182
心善而子孙盛 根固而枝叶荣	183
修身种德 事业之基	186
善根暗长 恶损潜消	189
道乃公正无私 学当随时警惕	192
学贵有恒 道在悟真	193
心虚意净 明心见性	196
厚待故交 礼遇衰朽	197
君子以勤俭立德 小人以勤俭图利	199
人情冷暖 世态炎凉	201
律己宜严 待人宜宽	204
无事寂寂以照惺惺 有事惺惺以主寂寂	206



明利害之情 忘利害之虑	208
慈悲之心 生生之机	210
浑然和气 处事珍宝	212
为奇不为异 求清不求激	214
恩宜自薄而厚 威须先严后宽	215
诚心和气陶冶暴恶 名义气节激励邪曲	218
和气致祥瑞 洁白留清名	219
庸德庸行 和平之基	221
为官公廉 居家恕俭	222
心体莹然 不失本真	225
为天地立心 为生民立命 为子孙造福	226
疾病易医 魔障难除	230
忙里偷闲 闹中取静	235
清浊并包 善恶兼容	237
好利者害显而浅 好名者害隐而深	239
谗言如云蔽日 甘言如风侵肌	242
戒高绝之行 忌褊急之衷	246
老当益壮 大器晚成	248
金须百炼 矢不轻发	249
宁为小人所毁 勿为君子所容	251

第 四 卷

动静合宜 出入无碍	255
超越喧嚣 悠然自适	256
去思苦亦乐 随心热亦凉	259
退一步宽平一步	261
贫得者虽富亦贫 知足者虽贫亦富	262
得道无牵系 静躁两无关	263
浓处味短 淡中趣长	264
执著是苦海 解脱是仙乡	266
躁极则昏 静极则明	268
圣境之下 调心养神	269





出世在涉世 了心在尽心	270
身放闲处 心在静中	272
云中世界 静里乾坤	273
春之繁华 不若秋之清爽	273
卧云弄月 绝俗超尘	275
鄙俗不及风雅 淡泊反胜浓厚	276
得诗家真趣 悟禅教玄机	277
象由心生 象随心灭	278
梦幻空华 真如之月	279
忧喜取舍之情 皆是形气用事	281
人为乏生趣 天机在自然	282
烦恼由我起 嗜好自心生	283
以失意之思 制得意之念	284
世间原无绝对 安乐只是寻常	286
去其苦而乐自存	287
接近自然风光 物我归于一如	288
处世流水落花 身心皆得自在	289
勘破乾坤妙趣 识见天地文章	290
宠辱不惊 去留无意	291
苦海茫茫 回头是岸	293
生活自适其性 贵人不若平民	294
人生本无常 盛衰何可恃	296
生死成败 一任自然	298
求心内之佛 却心外之法	299
见微知著 守正待时	300
森罗万象 梦幻泡影	301
以冷情当事 如汤之消雪	302
彻见真性 自达圣境	303
毁誉褒贬 一任世情	304
自然得真机 造作减趣味	305
彻见自性 不必谈禅	307
布茅蔬淡 颐养天和	308



第一卷

天道忌盈 卦终未济

【原文】

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。

【译文】

不论做任何事都要留余地，就是不要做得太绝，这样造物的上帝才不会嫉妒我，甚至于最愿与人恶作剧的鬼也不会伤害我。假如一切事物都要求尽善尽美，一切功劳都达到登峰造极的境界，即使不为此而发生内乱，也必为此而招致外患。

【解说】

“有大者不可以盈”，事物由生发展壮大，而后反归于死亡。这是矛盾演变的必然规律。易经中说：“物畜然后可养，故受之次《颐》，颐者养也。不养则不可动，故受之以《大过》。”养育生命要有充分的条件准备，没有充分的颐养准备，而硬要行动，就会因超过事理的限度而犯错误。所以，我们在养生的实践过程中，要留意不能将事情做得太满太过分，要对自己的做法随时保持警惕。事情还没有作充分的准备就去行动，就是太偏执太主观化了，因而会出错。而巳有了充分的准备，也要注意合理地利用那些条件，不能将事情做得太过头了。“物极必反”的事例在日常生活中是屡见不鲜的。例如：“饭需八分饱”，太饱了，就超过了胃的承受能力，使胃的运转负荷大增，最后就损了胃又伤了脾。事物发展到了极限，也就等于矛盾的量已经足够，因而引起质的变化；事情做得太过，其实就是人为地去激发了矛盾，改变了事物的本质，事物不能一直处于超





越极限的状态。

【例解】

孔子从癸器谈哲理

孔子带着弟子子贡拜谒鲁桓公的宗庙。在庙里他看见一只盛水酒的器皿，因它供在案的右侧，被人称为“看厄”。孔子高兴地说：“真有幸！我终于见到了社稷的宝物。”

孔子仔细地观摩，随后唤弟子取水灌进酒器，当水灌到酒器的一半时，其器皿四平八稳，端端正正。当水灌满酒器的时候，酒器辄然倾倒。孔子脸色陡变，猛然省悟，他对子贡说：“对呀，满贯的‘持盈’就是这个样子。”

子贡在旁不解地问：“请老师告诉我，什么叫做‘持盈’？”

“‘持盈’是一个道理，完整地讲叫做‘益而损之’，益者，揖也。灌注也。”

“那未揖怎么有损呢？”子贡又继续问。

孔子说：“物都有自明和自用，夫然由生开始，而成长、而转变到相反的衰亡；人也如此，快乐到了极点而有悲伤相续。比如，太阳到了中午即偏移西向；月亮十五又圆又满，俟后日渐残缺。所以，敏明有睿智的人，自己或他人感觉不到，一直处之于愚钝不敏的状态；见多识广、博学善辨的人，一直处于孤陋寡闻的状态；精于武艺、果毅勇敢的人，一直处于懦弱畏怯的状态；富而且贵，广积大贮的人，一直

处于穷陋节俭的状态；善于经德治理天下的人，一直处于谦让恭谨的状态。先王桓公在世就是遵循这五点而能够守成、不失天下。如不遵循或反其道行之，没有一个不是危机四伏的。”

满则损。这是事物的发展规律。当一件事物的发展已发达到了顶点或极限，发挥了它的全部性能，它所能利用的条件，也都用了，所以，跟着就只是衰败了。



孔子



人能诚心和气 胜于调息观心

【原文】

家庭有个真佛，日用有种真道。人能诚心和气、愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释、意气交流，胜于调息观心万倍矣！

【译文】

任何家庭都应该有种真诚的信仰，任何人的生活都要有种不变的原则。一个人如果能保持纯真的心性，言谈举止自然温和愉快，这样才能与父母兄弟相处得很融洽，比用静坐调护身心还要好上千万倍。

【解说】

身体的健康，是生活中各种因素相协调的满意结果。其中，家庭因是人的寄宿之所，它必然影响着每个人的身心健康。一个家庭的存在方式，以及这个家庭的组成结构，都关系到每个家庭成员个体该怎么做的问题。如果家庭没有了凝聚力，不能满足一个人的安全需要，不能令他身心愉快，那么，这个家庭也就没有什么意义可言。家庭是影响一个人的最根本的社会因素，所以，如何搞好家庭关系，是养生者的必要话题，可以说，没有家就没有生命的健康。一个家庭的群体意志和意识，它直接控制着单个人的行为，并且，人也是以家庭意识来确立自我的。因此可知，放宽心事的必要条件是：家庭和睦。

【例解】

心宽则安稳畅快

周国有户严姓富人很会经营产业，在他手下干活的仆人，从早干到晚还不得休息。仆役中有个老头已精疲力竭，手脚都不利索了，严氏却更频繁地安排他去干活。白天，他干活时呻吟呼号；到了晚上，他就因疲惫不堪而昏昏熟睡。在昏睡中，他的精神散乱，恍惚不定，可他夜夜都在梦中登上国王宝座，位居百姓之上，总理一国之事。他还





梦见自己在宫廷楼台中游览宴乐,随心所欲的恣意寻欢,实在是快乐无比。等早上一觉醒来,老头又去干他的苦力活。有人对他这么劳累很同情,就来安慰他,老役夫回答说:“人生百年,白天和黑夜各分其半。我白天做人家的仆役,确实很苦;可到了夜里,我就当上国王,快活无比,我又有什么可抱怨的呢?”

那个姓严的富户由于每天都心里盘算着世事,考虑的是家业,因此身疲心劳,到晚上也照样昏昏熟睡。每夜他都梦见自己沦为别人的奴仆,奔走服役,样样都干,主人还要斥骂杖打,受尽了凌辱欺侮。他在睡梦中梦话不断,呻吟和痛苦的呼声往往通宵达旦。严氏为此十分苦恼,于是便去向他的朋友讨教,看看有什么法子可帮他摆脱这番苦恼。那位朋友说:“你的地位已够显赫,资产财富也很多,远远胜过别人。至于夜里梦为仆人,苦和安逸相反复,这就是符合事物规律的人世常情。你想在睡觉醒来时和睡得烂熟时都兼有快乐,哪有这么好的事啊!”

严氏听了这位朋友的话,以后就放宽了手下仆役们的工作期限和进度,并把自己每天该做的事也省掉了不少。这样,严氏在夜里梦中的病苦也就减轻了。

这个故事说明,一个人有太多的心事,就影响他身体的健康;放宽心事,像那个老役夫一样,就会活得安稳畅快。但是,放宽心事,也要有一定条件。



动静合宜 道之真体

【原文】

好动者云电风灯,嗜寂者死灰槁木;须定云止水,有“鸢飞鱼跃”气象,才是有道的心体。

**【译文】**

一个好动的人就像乌云闪电，霎时就会无影无踪，又像风前的残烛孤灯，摇曳不定忽明忽暗。一个喜欢清静之人，如熄灭的灰烬，又像丧失了生命的枯木，生命力消失。可见过分的变幻和清静，都不是合乎理想的人生观。只有在缓动的浮云下，平静的水面上，才能看到鹤鹰飞舞、鱼儿跳跃的景观。用这两种心情来观察万事万物才算是具有崇高道德的人。

【解说】

“阳精随气以运动，阴精藏神而固守，内外交养，动静互根……”阳精运动以卫外驱邪，使邪气无法侵袭人体，阴精固守形体，以敦养九节三十六筋骨。生命的各机能在动静有序的状况下运转。若是人为的因素扰乱了这种正常的秩序，身体就受到了伤害。然而，世人不知个中道理，只是凭着主观的情绪表现为生活的法门，他们因而过早地损伤了自己的身体。

我们必须注意人体活动的动静平衡关系，唯有这样才不会对身体造成损耗。在养生的实践中，养生者注意到动静平衡关系，也是中庸之道在养生中的具体运用。

日常生活中不注意动静平衡的大有人在。大家都知道，“生命在于运动”。但是运动也要把握住一定的运动量。任何东西，只要超过了一定分量就归于反面效果了。实践证明，过量的运动会损伤形体，拉伤肌肉纤维组织，并且又会造成心跳过速，压迫动脉血管，肺叶活动过速也会使气管过于扩张，导致一些器官的损害。运动适量，舒筋活络，能促进人体的新陈代谢。而静止不活动，又会导致血气阻塞，将病理物质滞留在体内。动的目的是使气机畅快，气畅则精和，精和则神凝。而动静相宜，就会使人体精气神相互冲和，互相滋生，这样就达到身体健康的目的。由此，养生者在平时生活、工作中，就应按动静结合的原则去做。

以动静平衡的原理养生，可以从两个方面来加以运用。

一、心理方面。

心要静。心静就远离物欲纷扰，不生无名之火。心静，使精阴内守，气营运于外而有根依托，而不成浮气，不生躁性。精阴内守，就会使神来内聚，从而精与神互生，心宽体盈，这是从生理一方面说的。另一方面，心静之法的具体运用在于，人要沉入当前的生活之中，将精力投入到其中去，做好某件事情，并从中获得乐趣，这就是借物以养心之静力。比如说一个爱好工作的人，他埋头在工作之中，而忘了外界的变化。可见，心静的关键是使自己投入又要使自己“善忘”，忘记那些烦人琐事。

二、身体运动。

运动可以养形体。形体不经过人的锻炼，就不能显现人体之美。运动锻炼既舒活

