

彩图版

菜根谭

原著：(明)洪应明
译注：陈德中
编纂：华远东



二

海燕出版社

【处世篇】

抱朴守拙	涉世之道	16	让名远害	归咎养德	27
污泥不染	知巧不用	17	天道忌盈	业不求满	28
心事宜明	才华须韫	18	责毋太严	教毋过高	29
和气致祥	喜神多瑞	19	无过是功	无怨即德	30
闲时吃紧	忙里悠闲	20	忧勤勿过	待人勿枯	31
快意回首	拂心莫停	21	知退一步	须让三分	32
心地放宽	身死恩垂	22	不恶小人	礼待君子	33
路留一步	味让三分	23	立身要高	处世须让	34
义侠交友	纯心做人	24	方圆处世	宽严待人	35
退即是进	与就是得	25	忘怨忘过	念功念恩	36
骄矜无功	忏悔灭罪	26	施而无求	求之无功	37
			谦虚受益	满盈招损	38
			阴恶恶大	显善善小	39
			杀气寒薄	和气福厚	40
			厚德载物	雅量容人	41
			多喜养福	去杀远祸	42
			多种功德	勿贪权位	43
			不怕小人	怕伪君子	44
			操履不变	锋芒勿露	45
			彻见心性	天下平稳	46
			事留余地	便无殃悔	47
			不畏人忌	不惧人毁	48
			爱重成仇	薄极成喜	49
			藏巧于拙	寓清于浊	50



毋攻短处	化诲顽固	51
阴者勿交	傲者少言	52
戒疏于虑	警伤于察	53
亲善防谗	除恶守密	54
不夸妍洁	谁能丑污	55
富多炎凉	亲多妒忌	56
阴恶祸深	阳善功小	57
警世救人	功德无量	58
趋炎附势	人情之常	59
冷眼观物	轻动刚肠	60
一念一行	都宜慎重	61
谨慎至微	恩施不报	62
春风育物	朔雪杀生	63
厚待故交	礼遇衰朽	64
君子立德	小人图利	65
律己宜严	待人宜宽	66
慈悲之心	生生之机	67
诚和气节	陶冶暴恶	68
庸德庸行	和平之基	69
勿仇小人	勿媚君子	70
金须百炼	矢不轻发	71
斥小人媚	愿君子责	72
好利害显	好名害隐	73
忘恩报怨	刻薄之尤	74
谗言自明	媚阿侵肌	75
虚圆立业	债事失机	76
处世要道	不即不离	77
过俭则吝	过让则卑	78
喜忧安危	勿介于心	79
量宽福厚	器小禄薄	80



急处站稳	险地回首	81
节义济和	功名以德	82
事上敬谨	待下宽仁	83
勿逞己长	勿恃所有	84
忧喜取舍	形气用事	85
自适其性	宜若平民	86
机神触事	应物而发	87
非分收获	陷溺根源	88
谨言慎行	君子之道	89
诸恶莫作	众善奉行	90
云去月现	尘拂镜明	91
不能养德	终归末节	92
修身种德	事业之基	93
善根暗长	恶损潜消	94
学贵有恒	道在悟真	95

【修持篇】



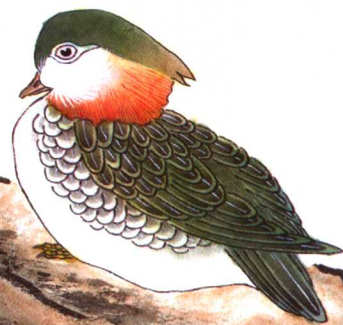
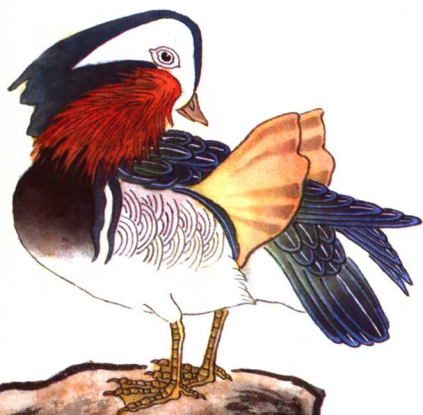
良药苦口	忠言逆耳 ····· 98	君子德行	其道中庸 ····· 117
净从秽生	明从暗出 ····· 99	穷当益工	勿失风雅 ····· 118
事悟痴除	性定动端 ····· 100	看破认真	可负重任 ····· 119
原其初心	观其末路 ····· 101	持身勿轻	用意勿重 ····· 120
卑知高危	晦晓明霁 ····· 102	人生无长	不可虚度 ····· 121
放得心下	入圣超凡 ····· 103	持盈履满	君子兢兢 ····· 122
超越天地	不求名利 ····· 104	却私扶公	修身种德 ····· 123
有木石心	具云水趣 ····· 105	大处着眼	小处着手 ····· 124
吉人安详	恶人杀气 ····· 106	盛极必衰	居安虑患 ····· 125
多心招祸	少事为福 ····· 107	奇异乏识	独行无恒 ····· 126
崇俭养廉	守拙全真 ····· 108	震聩启聩	保持清醒 ····· 127
苦中有乐	乐中有苦 ····· 109	辨别是非	认识大体 ····· 128
鸟啭好音	人行好事 ····· 110	暗室磨炼	临深履薄 ····· 129
大智若愚	大巧似拙 ····· 111	分清功过	勿显恩仇 ····· 130
居安思危	天也无法 ····· 112	位盛危至	德高谤兴 ····· 131
中和为福	偏激为灾 ····· 113	以德御才	德才兼备 ····· 132
一念贪私	万劫不复 ····· 114	穷寇勿追	投鼠忌器 ····· 133
保已成业	防未来非 ····· 115	过归己任	功让他人 ····· 134
不著色相	不留声影 ····· 116	功名一时	气节千载 ····· 135
		自然造化	智巧不及 ····· 136
		真诚为人	圆转涉世 ····· 137
		情急招损	严厉生恨 ····· 138
		回归自然	述古畅怀 ····· 139
		勿昧所有	勿自夸耀 ····· 140
		信人已诚	疑人已诈 ····· 141
		自薄而厚	先严后宽 ····· 142
		人情冷暖	原非奉我 ····· 143

无事昏冥	有事奔逸	144	凡俗差别	无须取舍	174
超然事外	明晓利害	145	了心悟性	俗即是僧	175
操持严明	守正不阿	146	不弄技巧	以拙为进	176
坎坷世道	耐而撑持	147	以我转物	逍遥自在	177
忙里偷闲	闹中取静	148	卓智之人	洞烛机先	178
修养自身	大业之始	149	功夫若深	铁棒成针	179
富知贫痛	少念老哀	150	落叶蕴芽	生机含杀	180
老当益壮	大器晚成	151	不可徒劳	不能太闲	181
藏才隐智	任重致远	152	顺逆一视	欣戚两忘	182
名位声乐	不可贪图	153	月盈则亏	履满者戒	183
乐极生悲	苦尽甘来	154	把握本质	卷舒自在	184
冷静观人	理智处世	155	身在局中	心在局外	185
恶不即就	善不即亲	156	万事皆缘	随遇而安	186
性躁无成	平和集福	157	若无若虚	不矜不伐	187
刻失人和	滥招恶友	158	贪眼前利	忽潜在危	188
居官有度	居乡易交	159	适可而止	持盈保泰	189
逆境比下	怠荒思上	160	遁生大海	影灭长空	190
言而有信	恒心如一	161	体任自然	不染世法	191
下愚可教	中才难与	162			
守口须密	防意要严	163			
得休便休	了时无了	164			
知足则仙	善用则生	165			
退步宽平	清淡悠久	166			
处进思退	著手图放	167			
躁极则昏	静极则明	168			
热着冷眼	冷存热心	169			
安乐寻常	事无绝对	170			
乾坤妙趣	天地文章	171			
见微知著	守正待时	172			
凡事随缘	渐渐入无	173			



【养身篇】

弄权一时	凄凉万古	194	君子无祸	勿罪冥冥	209
淡中知味	常里识英	195	相观对治	方便法门	210
静中观心	真妄毕见	196	名誉富贵	来自道德	211
淡泊明志	肥甘丧节	197	拔去名根	融去客气	212
德在人先	利居人后	198	心地光明	念勿暗昧	213
动静合宜	道之真体	199	勿羨贵显	勿虑饥饿	214
降伏客气	消杀妄心	200	正气路广	欲情道狭	215
志在林泉	胸怀廊庙	201	病未足羞	无病吾忧	216
富多施舍	智不炫耀	202	心公不昧	外贼无踪	217
偏见害人	聪明障道	203	品质修养	切忌偏颇	218
正气天地	清名乾坤	204	悬崖勒马	起死回生	219
伏魔自心	驭横平气	205	宁静淡泊	观心之道	220
欲路勿染	理路勿退	206	动中静真	苦中乐真	221
念头勿浓	勿陷枯寂	207	舍己毋疑	施恩不报	222
真伪之道	只在一念	208	天机最神	智巧何为	223
			田看收成	人重晚晴	224
			顺不足喜	逆不足忧	225
			恣势弄权	自取灭亡	226
			人心一真	金石可镂	227
			文无奇巧	人宜本然	228



忠恕待人	养德远害	229
德怨两忘	恩仇俱泯	230
勿犯公论	勿陷权门	231
放下屠刀	立地成佛	232
毋偏人言	不持己长	233
君子之心	雨过天晴	234
有识有力	私魔无踪	235
大量能容	不动声色	236
困苦穷乏	锻炼身心	237
天地缩图	人之父母	238
量弘识高	功德日进	239
人心惟危	道心惟微	240
心体之念	天体所现	241
浑然和气	居身珍宝	242
清浊并包	善恶兼容	243
疾病易医	魔障难除	244
行戒高绝	性忌偏急	245
过满则溢	过刚则折	246
责人宜宽	责己宜苛	247
不忧患难	不畏权豪	248
静中真境	淡中本然	249
静现本体	水清影明	250
极端空寂	过犹不及	251
栽花种竹	心境无我	252
消些幻业	增长道心	253
出世涉世	了心尽心	254
云中世界	静里乾坤	255
象由心生	象随心灭	256
梦幻空华	真如之月	257
烦恼由我	嗜好自心	258
以失意思	制得意念	259
世态变化	万事达观	260
流水落花	身心常静	261



心地平静	青山绿水	262
处世忘世	超物乐天	263
求心内佛	却心外法	264
彻见真性	自达圣境	265
在世出世	真空不空	266
欲望尊卑	贪争无二	267
为奇不异	求清不激	268
心虚意净	明心见性	269
和气祥瑞	寸心洁白	270
心体莹然	不失本真	271
彻见自性	不必谈禅	272
操持身心	收放自如	273
自然人心	融和一体	274
形影皆去	心境皆空	275
本真即佛	何待观心	276
勿待兴尽	适可而止	277
修行绝尘	悟道涉俗	278
人我一视	动静两忘	279
山居清洒	入都俗气	280
祸福苦乐	一念之差	281
机息心清	月到风来	282
万钟一发	存乎一心	283
以我转物	物勿役我	284
就身了身	以物付物	285
处处真境	物物真机	286
风迹月影	过而不留	287

目录

养身篇

【闲适篇】

脱俗成名	超凡入圣	290	读易松间	谈经竹下	305
修德忘名	读书深心	291	野趣丰处	诗兴自涌	306
恶人读书	适以济恶	292	雪夜读书	登高心旷	307
学以致用	立业种德	293	猛气化冰	无事为福	308
读心中文	听本真曲	294	诚心和气	胜于调息	309
清苦潇洒	勿偏一方	295	种田除艾	子弟谨交	310
磨炼福久	参勘知真	296	念积累难	思倾覆易	311
心虚明理	心实却欲	297	春风解冻	和气消冰	312
道德学问	随事警惕	298	容处家变	直陈友失	313
书读至乐	物观化境	299	伦常天性	非为德恩	314
浓天淡久	大器晚成	300	心植善根	根固叶荣	315
天地万物	皆是实相	301	为官公廉	居家恕俭	316
不以神用	何以得趣	302	幼不陶铸	长不成器	317
理出于易	道不在远	303	厚德积福	逸心补劳	318
诗家真趣	禅教玄机	304	急流勇退	与世无争	319
			无为无作	优游清逸	320
			言者无行	谈者不真	321
			春为幻境	秋见真吾	322
			世间广狭	皆由自造	323
			乐贵真趣	景不在远	324
			心无物欲	坐有琴书	325
			乐极而哀	兴味索然	326
			会个中趣	破眼前机	327
			万象皆幻	达人须达	328
			短暂人生	何争名利	329
			冷观世事	忙中偷闲	330
			浮云富贵	醉酒耽诗	331



恬淡适己	身心自在	332
广狭长短	由于心念	333
守正安分	远祸之道	334
闲云为友	风月为家	335
修养定静	临变不乱	336
隐无荣辱	道无炎凉	337
除去恼热	身心安乐	338
贪富亦贫	知足安贫	339
隐者高明	省事平安	340
超越喧寂	悠然自适	341
得道无系	静躁无干	342
浓处味短	淡中趣长	343
动静合宜	出入无碍	344
心有系恋	便无仙乡	345
卧云弄月	绝俗超尘	346
俗不及雅	淡反胜浓	347
身放闲处	心在静中	348
不希荣达	不畏权势	349
圣境之下	调心养神	350
繁华之春	不若秋实	351
来去自如	融通自在	352
欲心邪念	虚心正念	353
富者多忧	贵者多险	354
人为乏趣	天机自然	355
乾坤自在	物我两忘	356
生死成败	一任自然	357
猛兽易服	人心难制	358
人生无常	盛衰何恃	359
宠辱不惊	去留无意	360
苦海茫茫	回头是岸	361
冷眼视事	如汤消雪	362
心月开朗	水月无碍	363
森罗万象	梦幻泡影	364

毁誉褒贬	一任世情	365
真得天然	造作减味	366
心境恬淡	绝虑忘忧	367
真不离幻	雅不离俗	368
布茅蔬淡	颐养天和	369
断绝思虑	一真自得	370
任其自然	万事安乐	371
思及生死	万念灰冷	372
雌雄妍丑	俄而何在	373
自然真趣	闲静可得	374
天全欲淡	虽凡亦仙	375
人我合一	去留鸟伴	376
雨后观山	静夜听钟	377
观物有得	勿徒留连	378
陷于不义	生不若死	379
茫茫世间	矛盾之窟	380
世间皆乐	苦自心生	381
减繁增静	安乐之基	382
口耳嗜欲	但求真趣	383



目录

闲适篇

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。

【释义】耳中假如能经常听些不爱听的话，心里经常想些不如意的事，这些都像是敦进品德有益身心的磨刀石一样。反之，假如每句话都很好听，每件事都很称心，那就等于把自己的一生葬送在毒药中了。

【新解】能否听进逆耳之言，是判别一个人是在上进还是已经停滞的标志。人在躬行上进时，总是保持高度警惕，惟恐事情还有疏漏，因此遇到虽逆耳但有利于事业的话，总是恭恭敬敬地听，仔仔细细地品味，认真地践行，惟恐益言不足。相反，一个人一旦自以为是，只想听赞美之语，不愿听逆耳之言，他的心窍就已经堵死，事业也就开始停滞，这种人离灾祸实在不远了。刘邦，天才人物也。他虽鄙视儒生，见之便臭骂为“酸、腐、狗、小”，然而大事从不糊涂，总是认真听取手下之言，加以考虑采用，终得一统天下。项羽，“力拔山兮气盖世”，亦是一代天骄。然而他刚愎暴戾，连忠心耿耿的亚父范增之言也抛之脑后，最终落得“四面楚歌”，无颜面对江东父老，自刎乌江。

【注释】逆耳：（话）刺耳，使人听了不高兴。拂心：不顺心。砥（dǐ）石：是一种磨石，粗石叫砺，细石叫砥。此处当磨炼、教训解。鸩毒：鸩，是一种有毒的鸟。其羽毛有剧毒，泡入酒中可制成毒药，即古时候所谓的鸩酒。人喝了此酒后立即死亡。



品味菜根

夫良药苦于口，而智者劝而饮之，知其入而已己疾也。

——韩非《韩非子·外储说左》

【释义】好药苦口，但聪明人还是鼓励自己把它喝下去，因为知道把它喝下去能使自己的疾病痊愈。

闻谤而怒者，谗之隙；见誉而喜者，佞之媒。

——陈继儒《小窗幽记》

【释义】听到指责的话就勃然大怒的人，最容易接受谗言；听到赞美的言论就洋洋得意的人，最容易听进媚语。

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀彩于夏月。因知洁常自污出，明每从晦生也。

【释义】 粪土里所生的虫是最脏的虫，可是一旦蜕化成蝉，却只喝秋天洁净的露水；腐败的野草本来毫无光华，可是一旦孕育出萤火虫，却能在夏天的夜空中闪闪发光。由此可知，洁净的东西常常是从污秽中得到，光明常常在黑暗中产生。

【新解】 “将相本无种，男儿当自强”。一个人的出身并不决定他将来是否必有作为。寒门子弟，只要立定脚根，克服困难，自强、自尊、自爱、自律，就有可能实现自我。不但如此，有时往往物极必反，越是条件好的人家，人越容易腐化堕落，故而有为世人所耻笑的八旗子弟。人生于世，周围的环境是好是坏，抱怨是毫无意义的。要么适应环境而生存发展，要么就被淘汰。连粪土腐草中尚能成长出高洁之蝉、萤，我们还在抱怨什么呢！

【注释】 秽：凡是脏臭的东西都叫秽。 蝉：又名知了，幼虫在土中吸树根汁，蜕变成蛹后攀树而上，再蜕皮成蝉。 饮露于秋风：蝉不吃普通的食物，靠吸食树汁为生，古人误以为蝉只以喝秋露为生，以此为高洁之象征。 化为萤：腐草能化为萤火虫是一种误解。其实萤火虫是将卵产在水边的腐草和泥土中，幼虫多半潜伏在土中，次年草蛹蜕化为成虫，这就是萤火虫。



利剑须磨 好弓须矫

明朝初期的季子壮是全国知名的神童，父亲季丘把儿子视作掌上明珠。著名学者庄元臣多次来到季家，对季丘说：“该子天资聪颖，这是好事。如果只顾宣扬他的长处，而忽视对他的教育，就会贻误前程。”季丘以为庄元臣嫉妒自己，没有把他的话放在心上。又过了十年，季子壮变得与平常人没有什么不同，做父亲的才知道庄元臣的话有道理，便去登门求教。庄元臣说：“这并没有什么奇怪的。虽然有质地精良的剑，如果不好好地加以磨砺，也不会锋利；虽然有上好材料制成的弓，如果不用器具时时矫正，也不能百发百中。孩子的成长也是如此啊！”

品味菜根

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。所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟轲《孟子·告子》

【释义】 上天将要使重大的责任落到某个人身上，一定要先使他的内心经受煎熬，使他的筋骨劳累，使他饿得身体消瘦，使他的行为总不能如意。这样就可促使他深谋远虑、性格坚毅，增长他所不具备的能力。

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

【释义】酒足饭饱之后再回想美味佳肴，所有的甘甜美味都已经消失。房事满足之后再回味性欲的情趣，鱼水之欢的念头已经全部消失。所以，假如人们常用事后的悔悟，来作为遇到另一件事情时的判断标准。就可以消除错误而恢复聪明的本性。做事有了原则，一切行为自然都会合乎义理。

【新解】许多事情对于老年人来讲，不过就是那么回事；对于年轻人来讲，却令人感到十分神秘激动，区别就在于是否有经验。人们对世事经验十分看重，借助它来指导人们的下一步行动。一个善于总结经验的人可以称得上“智”，而一个人如果屡屡吃亏而不吸取教训，就会被人们认为太蠢。在人们的进步中，经验的作用非常大。它逐渐凝结为“生活理性”，实现人们对客观与主观规律的把握，减少犯错误的几率，保证人们尽可能平安幸福地生存下去。

【注释】痴迷：心中只想一事一物叫迷，痴迷是指见到事物的一面，而不能对事物做全面的明智的判断却又全身心地投入。性定：性是本来之性，亦即真心，定是安定，不动摇。性定即本性安定不移。

品味菜根

欲思其利，必虑其害；欲思其成，必虑其败。是以九重之台，虽高必坏。故仰高者不可忽其下，瞻前者不可忽其后。

——诸葛亮《诸葛亮集·便宜十六策·思虑》

【释义】要想在某件事上得到利益，先得考虑它有无祸害；要想办成一件事情，先得考虑它有无失败的可能。所以盖一幢九层之高的建筑，高了就有倒塌的危险。所以仰望高处的人不可忽略他脚下的路；瞻望前方的人不可忽略他后面的情况。

《礼》云：“欲不可从，志不可满。”宇宙可臻其极，情性不知其穷。唯在少欲知足，为立涯限尔。

——颜之推《颜氏家训·止足》

【释义】《礼记》说：“欲望不可以放纵，心意不可以满足。”宇宙可以达到它的极点，情性却没有穷尽。只有减少欲望知道满足，为自己订立一个节制的界限。



事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【释义】对于事业失败陷入困境而心灰意冷的人，不要责难他，应该回想他当初奋发的精神；对于事业成功感到万事如意的人，要观察他是否能长期坚持下去，考虑结局如何。

【新解】中国文化极富同情心，尤其对于弱者、失败者。故项羽虽败，留盖世英名；刘邦虽胜，得奸猾之称。不过平心而论，不宜以成败论英雄。清代江浙富商胡雪岩，富拥半壁江山之钱业，一朝有变，烟消云散。然而高阳先生仍能公平持论，指出胡的优点在于不以私利伤蚕农，失败后态度光明磊落，不愧一“铁头”美称，虽败犹荣。

【注释】蹙：穷困的意思，或精疲力竭。功成行满：事业有所成就，一切都如意圆满。末路：本指路的终点。



品味菜根

祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。

——李耳《老子》

【释义】灾祸啊，幸福依附在它旁边；幸福啊，灾祸埋藏在它里面。

祸与福同门，利与害为邻。

——刘安《淮南子·人间训》

【释义】祸患和幸福同处一门，利益和灾害是邻居。

不以一眚掩大德。

——左丘明《左传·僖公三十三年》

【释义】不因一次过失而掩盖了他的大功德。

乐极生悲

淳于髡是战国时期齐国有名的滑稽人物，有辩才，好喝酒。有一日齐威王问他能喝多少酒，淳于髡滑稽地说：“如果是大王赐我喝酒，旁边有执法的大臣，后面有弹劾的御史，喝的时候，怀着恐惧的心理，一斗就醉了。假使家里有宾客，父母命我喝酒，因为要庄重一点给侄子们看，不敢放肆，那么就可以喝二斗。如果有知己的朋友，很久没有见面，突然相遇，畅谈一番，这时可以喝五六斗。如果碰到里巷间的宴会，男女杂坐，猜拳行令，说说笑笑，这时心情很欢乐，可以喝到八斗了。要是到了晚上，男女同席，乌履交错，杯盘狼藉，穿着短衣，女客们的香气四溢，这个时候，最感到欢乐，那么就可以喝一石了。所以有人说‘酒极则乱，乐极则悲’。天下万事都是这样。”威王听了淳于髡这番话后，知道是在劝诫他不要通宵达旦欢饮，贻误政事，于是就取消了晚上的宴会。

居卑而后知登高之为危，处晦而后知向明之太霭；守静而后知好动之过劳，养默而后知多言之躁。

【释义】在低处然后才知道攀登高处的危险，在暗处然后才知道置身光亮的地方会刺眼睛；保持宁静然后才知道喜欢活动太辛苦，保持沉默然后才知道话说多了很烦躁。

【新解】人如果处在卑、暗、静、默的地方，头脑冷静，看事清楚，就不会为物欲权欲所迷惑。所以自古以来，人们强调遇事要冷静，遇难要韬光。而处于尊、明、动、躁地方的人，犹如台上的戏子，众目睽睽，多浮泛不能自持。对自身的弱点毛病难以察知，且心情浮动，根本不可能反躬自省，无形中就容易出现问題。所以，生活于世，定要能够静得下心，沉得住气。

【注释】居卑：泛指处于地位低的地方。处晦：在昏暗的地方。霭：云层聚集处叫霭。此处当显现、显露解。躁：不安静、急促。守静：保持宁静。养默：沉默寡言。



品味菜根

不清不见尘，不高不见危，不广不见削，不盈不见亏。

——王充《论衡·自纪》

【释义】没有清洁的比较，显不出肮脏；不处于高处，显不出危险；没处在广阔之地，显不出狭小；没有丰满，显不出亏缺。

夫登山而视牛若羊，视羊若豚。牛之性不若羊，羊之性不若豚，所自视之势过也。

——吕不韦《吕氏春秋·壅塞》

【释义】登上高山往下看，觉得牛像羊一样，羊像小猪一样小。牛实际上不像羊那样小，羊实际上不像小猪那样小。所以看上去会这样，是因为你在观察时所站的地方不同。

今丰冬天 寒冷异常

春秋战国时期，有一天，齐景公对晏婴说：“真奇怪呀，今年的冬天一点也不冷。”晏婴说：“不，陛下，今年的冬天其实颇为寒冷。上个月，一场大雪过后，在北郊的路上发现了十多具冻死的尸体；前几天北风呼啸，在东边的海滩上又有好几个人被冻死了。大王身上穿的是银狐皮袍，身旁摆着通红的炭炉，哪里还会感觉到冬天的寒冷呢！”

放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

【释义】能丢开追逐功名富贵的思想包袱，就可能超越庸俗的尘世；不受仁义道德等教条的束缚，才能进入圣贤超凡脱俗的境界。

【新解】写字要先临后摹，然而不能老停留在临摹阶段，总需要出乎其类，拔乎其萃，达到超越字帖，独自创造的阶段。追逐丰厚利润是为商之道，但一个真正的巨商不会永远死钻在钱眼里，而是由“会赚钱”到“会花钱”，最终忘钱。忘钱不是不赚，而是在心境上已经大为不同。同样，遵守道德仁义是为人之基本，然而真正的道德家永远不会死守教条，而是遵循指导教条的更高的原则。在人的一生中，需要不断超越，达到出神入化的境界。

【注释】脱凡：即超越尘世的意思。 入圣：进入光明伟大的境界。

品味菜根

夫贵贱之于身也，犹条风之时丽也；毁誉之于己，犹蚊虻之一过也。

——刘安《淮南子·俶真训》

【释义】富贵贫贱对于自己来说，就好比吹动树枝的风一晃而过；诋毁赞誉对自己来说，就好比蚊子、牛虻一飞而过。

养心莫善于寡欲。其为人也寡欲，虽有不存焉者，寡矣；其为人也多欲，虽有存焉者，寡矣。

——孟轲《孟子·尽心》

【释义】修养自己的心性最好的办法莫过于减少欲望。他的为人处世要求得不多，即使善性有所丧失，也不会多；他的为人处世要求很多，善性即使有所保存，也不多了。

守身必严谨，凡足以戕吾身者，宜戒之；养心须淡泊，凡足以累吾心者，勿为也。

——王永彬《围炉夜话》

【释义】保持自身的节操必须谨慎严格，凡是能够损害自己操守的行为，都应该戒除。涵养自己的心胸，必须宁静淡泊，凡是会使我们心灵疲累不堪的事，都不要去做。

彼富我仁，彼爵我义，君子固不为君相所牢笼。
人定胜天，志一动气，君子亦不受造化之陶铸。

【释义】 别人有财富我坚守仁德，别人有爵禄我坚守正义，所以君子绝对不会被君相的高官厚禄所束缚所收买。人的智慧一定能掌握大自然的规律，只要我们志向专一，就没有什么不可以战胜的。所以，君子绝对不受命运摆布。

【新解】 一个有为的人不受外物摆布，他拥有自己的一套处世原则，把天机人情看得通透，因而能志一动气，我行我素。孟子说：“居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道；得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”。曾有过下海与守本的争论，最后的结论是，宜下海的下海，宜做学问的做学问，知识分子要分流，各守一业，坚忍不拔。

【注释】 彼富我仁，彼爵我义：出自《孟子》一书：“晋、楚之富不可及也。彼以其富，我以吾仁；彼以其爵，我以吾义，吾何谦乎哉？” 牢笼：牢的本义是指养牛马的地方，此含有限制、束缚等意。人定胜天：指人如果能艰苦奋斗，必然能战胜命运而成功。志一动气：志是一个人心对人生的一种理想愿望，一是专一或集中，动是统御、控制发动，气是指情绪、气质、秉赋。造化：命运。陶铸：陶是范土制器，铸是熔金为器。



品味菜根

宠辱若惊，贵大患若身。何谓宠辱若惊？宠为下，得之若惊，失之若惊，是谓宠辱若惊。何谓贵大患若身？吾所以有大患者，为吾有身。及吾无身，吾有何患？故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下。

——李耳《老子》

【释义】 无论是受宠还是受辱，都不免惊慌失措。人贵在于能将灾难比作身体。什么是宠辱若惊？受宠本是下等事，得宠而惊恐，失宠也惊恐，这就叫做宠辱若惊。什么是贵大患若身？我所以有大的灾难，是因为我顾惜身体，假如我不顾惜身体，我会有什么大灾难？所以，把天下看得比自己生命还宝贵的人，就可以把天下托付给他。爱天下超过爱自己生命的人，也可以把天下托付给他。

居天下之广居，立天下之正位，行天下之大道。得志，与民由之；不得志，独行其道。富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。此之谓大丈夫。

——孟轲《孟子·滕文公》

【释义】 居住在天下宽大的仁的房屋里，站立在天下正中的礼的位置上，行走在天下广阔的正义之路上。自己的意愿得到施行的时候，便同民众一起前进；自己的主张得不到施行的时候，便只管走自己的路。富贵不能扰乱我的志向，贫贱不能动摇改变我的志向，威武也不能使我屈服。这样的人，就是大丈夫。

进德修道，要个木石的念头；若一有欣美，便趋欲境。济世经邦，要段云水的趣味；若一有贪著，便坠危机。

【释义】 磨炼心性提高道德修养，必须有木石一样坚定的意志。假如一羡慕外界的荣华富贵，那就会被物欲包围困惑。治理国家服务社会，必须有一种宛如行云流水一样的淡泊胸怀。假如一有贪恋名利的念头，就会陷入危机四伏的险地。

【新解】 木石、云水，一定一动。意志要坚定，才能磨炼心性，提高修养。意志不坚之人，无以成就事业。心性要飘逸，如行云流水，不为世俗所动，作名利场中匆匆过客。古代经邦济世需要具备这种胸襟，现代成就事业也要具有这种心态。该定必定，咬定青山不放松；该动即动，仰天大笑出门去。

【注释】 修道：佛家语中“谓见道之后，更修习真观”，泛指修炼佛道两派心法。 木石：喻无欲望无感情的物体。 云水：佛家称行脚僧为云水。这种和尚手持三宝云游天下，四海为家毫无牵挂，行迹飘忽有如行云流水。他们不受物欲束缚而具淡泊雅趣。 贪著：对富贵等欲念的执著。



品味菜根

不诱于誉，不恐于诽；率道而行，端然正己。不为物倾侧。

——荀况《荀子·非十二子》

【释义】 不被名利所引诱，不被别人的诽谤所吓倒，遵循正确的原则行事，端正自己的言论和行为，不被外界事物影响动摇自己的意志。

圣人上德而下功，尊道而贱物。道德当身，故不以物惑。

——管仲《管子·戒》

【释义】 圣人以德行为上，而以功利为下，尊崇道德而轻视物质利益。道德在身，所以不被物质所诱惑。

美德是君

春秋战国时期，晋国称霸诸侯，各国每年都要向它纳贡，但贡礼的数量并不算多。范宣子执掌晋国的政务后，要求各国增加贡礼。郑国的宰相子产不同意，他对范宣子说：“晋国历来崇尚美德，所以民风淳朴，国家强盛。可是，据我所知，晋国人在国外缺乏美名，使人只知其利而不知其德。美名是美德的车子，是缺少不得的呀。希望您能从减轻贡礼开始，使晋国的美德名扬四方。”范宣子被子产的话所打动，采纳了他的意见。