

彩图版

菜根谭

原著：(明)洪应明
译注：陈德中
编纂：华远东



三

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】



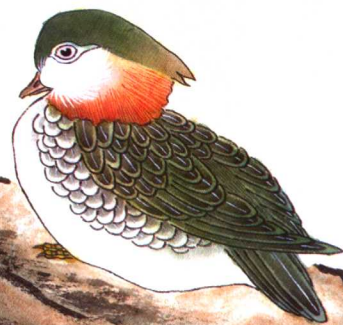
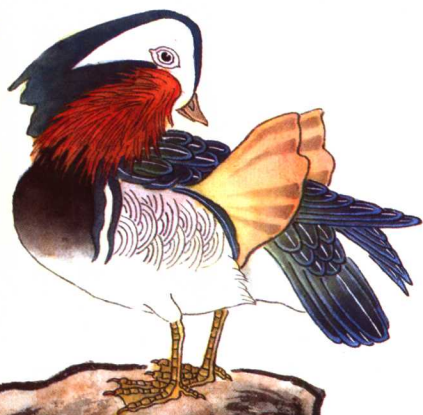
良药苦口	忠言逆耳	98	君子德行	其道中庸	117
净从秽生	明从暗出	99	穷当益工	勿失风雅	118
事悟痴除	性定动端	100	看破认真	可负重任	119
原其初心	观其末路	101	持身勿轻	用意勿重	120
卑知高危	晦晓明霭	102	人生无长	不可虚度	121
放得心下	入圣超凡	103	持盈履满	君子兢兢	122
超越天地	不求名利	104	却私扶公	修身种德	123
有木石心	具云水趣	105	大处着眼	小处着手	124
吉人安详	恶人杀气	106	盛极必衰	居安虑患	125
多心招祸	少事为福	107	奇异乏识	独行无恒	126
崇俭养廉	守拙全真	108	震聩启聩	保持清醒	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

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。

【释义】恪守道德节操的人，可能会遭受一时的冷落；而依附权势的人，却会遭受千年万载的唾弃。通达事理的人，重视物质以外的精神价值，思虑死后的名誉。所以，他们宁愿忍受一时的寂寞，也不愿遭受永久的凄凉。

【新解】“宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉”，自古至今，这样的例子很多。它既表现在品性修养上，也表现于具体事业中。苏武放逐于北海之滨，整日与苍天荒野和羊群为伍，一去就是十九年，然而他不辱使命，不屈汉使气节之风骨，世代传诵。石敬瑭为求一时之荣华，竟向比他年岁还小的异族王称臣称儿，甘当儿皇帝，落得一世笑柄。人生一口浩然气，这口气没了，人也就不成其为人了。

【注释】道德：指人类所应遵守的法理与规范。依阿：阿与依同义，依附、迎合，指自己缺乏独立人格，凡事都随意附从他人意见。达人：指智慧高超、胸襟开阔、眼光远大的人。身后之身：是指死后的名誉。

品味菜根

古之君子，以其所难者，先身而后民；以其所利者，先民而后身。

——杨万里《见执政书》

【释义】古代的君子，清明廉洁之行，自己首先做到而后要求于百姓；富贵享乐之事，把百姓放在前面而自己放在后面。

贤者不得志于今，必取贵于后，古之著书者皆是也。

——柳宗元《柳河东集·寄许京兆孟容书》

【释义】贤明的人在当今不得志，必然要在后世得到别人尊重，古代那些著书立说的人都是这样。



酸肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【释义】 醇酒肥肉、辣味甜品并不是真正的美味，真正的美味应该是清淡的；异乎寻常、与众不同的人，并不是真正德行完美的人，真正德行完美的人往往是平凡的人。

【新解】 人生智慧有三个境界，一是知，认识世界，了解世界；二是智，运用技能，改造世界，掌握世界；三是至，与日月同辉，与天地同寿，冥然不知有世俗之功名与利禄。如果按这个标准衡量，孔子儒学尚在第二境界，因为儒学强调入世治世。老庄哲学才可入第三境界。庄子说：“至人无己，神人无功，圣人无名。”道家的这一思想后来为佛教禅宗借用发挥，形成了“饥来吃饭倦来眠”的简便修行方法。

【注释】 酸(nóng)肥：酸，美酒；肥，美食，肉肥美。真味：美妙可口的味道，喻人的自然本性。神奇：指异乎寻常。卓异：形容卓越超凡，与众不同。至人：道德修养都达到完美无缺的人，即最高境界。

品味菜根

热闹中，空老了多少豪杰；闲淡滋味，惟圣贤尝得出。及当热闹时，也只以这闲淡心应之。天下万事万物之理都是闲淡中求来，热闹处使用，是故静者动之母。

——吕坤《呻吟语·应务》

【释义】 在热闹场中，有多少英雄豪杰虚度了时光而一天天衰老。闲淡滋味，只有圣贤才能品尝出来。到了热闹的时候，也以这闲淡心去应付，天下万事万物的道理都是从闲淡中体悟到的，而在热闹时才使用它。因此说静为动之母。

心为形役，尘世马牛；身被名牵，樊笼鸡鹜。

——陈继儒《小窗幽记》

【释义】 人心如果成为形体的奴隶，那么就如同牛马一般活在世上。身体如果为声名所束缚，那么就如同关在笼中的鸡鸭一样了。

行到水穷处 坐看云起时

古代日本，宗弼禅师(1295~1380)，39岁出家脱俗，后于妙心寺参开山无相大师(关山东省慧玄)“本有缘成佛”的公案，一日豁然大悟。其时呈与关山和尚的投机偈为“此心一了不偿失，利益人天尽未来；佛祖深恩难报谢，何居马腹与驴胎。”于是师问：“心在何处？”答：“充满了虚空。”又问，“到底拿什么造福于天界世间？”答：“行到水穷处，坐看云起时。”大师又问：“如何报佛祖深恩？”答：“头上顶天，脚下踏地。”关山和尚哈哈大笑，赞道：“上人今日是大彻大悟了。”



夜深人静独坐观心，始觉妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭怩。

【释义】在夜深人静的时候，独自反省检查自己的内心，你才会觉得自己的妄念完全消失，露出了自己的真正本性。每当真正本性流露之际，就能体会到很深的意趣。然而，悟到了自己的真正本性却又难以消除各种妄念，于是，心灵上又感觉到万分惭愧。

【新解】妄心即欲求之心，执著之心。在光天化日之下，各种各样的缘分汹涌而来，促使你不断产生贪、嗔、痴、愚、骄等妄念，也是情有可原。在夜深人静时面对无欲无念的清静自然，真心流露方感白昼里的喧嚣浮华真是对自己的严峻考验。人生在世，“所欲不得”为最苦，操持此心已离本逐末，你不得不整日为此算计奔忙。如果再无三五之夜的静思悔悟，人真要被俗欲累死而心犹不甘。

【注释】观心：佛家语，指观察一切事物，此处作自我反省解。妄穷：妄，妄念。穷，极、尽。此处是消失的意思。真：此处当真心，真正本性讲。机趣：机是极细致。趣可作旨意、意趣解，即很深的意趣。惭怩：羞愧。

品味菜根

静则无为，无为也，则任事者责矣。无为则俞俞。俞俞者，忧患不能处，年寿长矣。夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。

——庄周《庄子·天道》

【释义】虚静就能无为，无为就使做事的人各尽其责。无为就能从容自得，从容自得的人便不会身藏忧愁祸患，年寿也就长久了。虚静、恬淡、寂寞、无为，是万物的根本。

良心在夜气清明之候，真情在箪食豆羹之间。故以我索人，不如使人自反；以我攻人，不如使人自露。

——陈继儒《小窗幽记》

【释义】人的良心发现是在夜晚天将明的时候，而真实的情感在那一箪食，一豆羹饭之间。因此让我自己去搜索揭发别人的罪恶，还不如让他自己的良心发现，让我自己去攻击别人，还不如让他自己的罪行自我暴露。

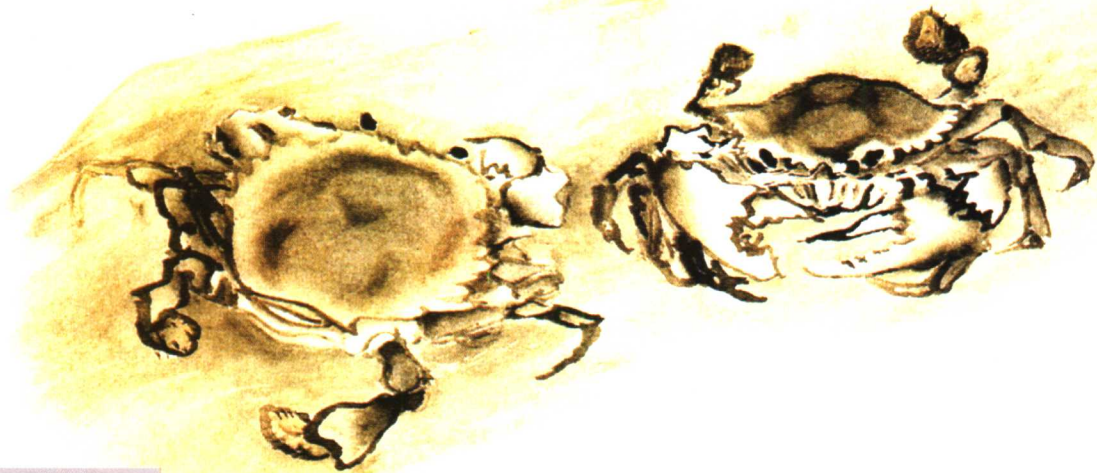


藜口菽肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以淡泊明，而节从肥甘丧也。

【释义】能过粗茶淡饭生活的人，多半是心地像冰玉般纯洁的人；而贪求华服美食的人，多半是甘愿卑躬屈膝、奉承讨好的人。因此，一个人的志向要在清心寡欲的状态下才能表现出来，而一个人的节操却从贪图享受中丧失殆尽。

【新解】品格不能保全的人，多是从骄奢淫逸开始的。曹操最善于利用这类人的弱点，也最瞧不起这类人。曾有人告密求赏，曹操处斩谋反者后又把告密者处死，骂他们无情无义，只知利禄。追求荣华富贵是人的天性，本没有错，但必须以自己的能力，通过正常的渠道去获得，以免利欲熏心，不择手段，丧失了气节品性。古语曰：“淡泊以明志，宁静以致远”。

【注释】藜（lí）口菽（xiàn）肠：藜，藜科一年生草本植物，嫩苗可蒸煮吃。菽，属豆科一年生草本植物，茎叶可食。此处指平民百姓。冰清玉洁：形容人的品德像冰一样清明透澈，像玉一样纯洁无瑕。衮（gǔn）衣玉食：衮衣是古代帝王所穿的龙服，此处比喻华美的服饰。玉食是形容山珍海味等美食。衮衣玉食是华服美食的意思。婢膝奴颜：也作奴颜婢膝，奴和婢都是古代没有自由和独立人格的人，后比喻自甘堕落而没骨气的人。淡泊：恬淡自得，清心寡欲。肥甘：美味，喻物质享受。



品味菜根

劳则思，思则善心生；逸则淫，淫则忘善，忘善则恶心生。

——《国语·鲁语》

【释义】有劳动的体验，就会想到节俭；想到节俭，就会产生善心。贪图享受就会导致淫乱，而淫乱就会抛弃好的念头，抛弃了好的念头，那么，坏的想法也就应运而生。

粗粝能甘，必是有为之士；纷华不染，方称杰出之人。

——王永彬《围炉夜话》

【释义】能够甘愿于粗糙的饭食，一定是有作为的人；能够不受声色荣华引诱的人，才能称做杰出的人。

酒池肉林

商朝的殷纣王是历史上臭名昭著的昏君。他极端腐化，荒淫无道，整天沉醉于酒乐歌舞、女色之中，广修园圃，大养飞禽走兽。为了满足自己的私欲，他不惜耗费大量民财，在沙丘大建苑台，以酒为池，以肉为林，大肆挥霍。更为荒唐的是他还命令男女裸体在酒池中追逐嬉戏，这个腐朽的暴君就在池边通宵达旦地饮酒作乐。对于国事，胡作非为；他宠爱妲己，惟妲己之言是从。忠臣上谏，他充耳不闻。更有甚者，谏臣往往受到诛害。为此百姓怨声载道，诸侯多有反叛。由于殷纣王作恶多端，国事废弛，在人民的一片反对声中，被周武王赶下了台。

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中。

【释义】追逐功名利禄不要抢在他人之先，进德修业不要落在他人之后，享受物质生活不要超过允许的范围，修养品德不能降低自己所应达到的标准。

【新解】中国传统文化推崇“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的人生态度，即后来的“吃苦在前，享受在后”。一个人如果不能吃苦，万事都不能成功。苦尽才能甘来。名利地位能激励人奋发向上，但若过分重视，就会给人带来无限的烦恼。从这一层面讲，“德在人先，利居人后”具有十分积极的意义。但不是要人不求功名利禄，一心淡泊名利。否则就与现代生活节奏不合拍，成为消极避世，不能适应时代竞争。

【注释】宠利：荣誉、金钱和财富。 德业：德行，事业。 分：此指范围。 修为：修是涵养学习，修为即品德修养。

品味菜根

进不敢为前，退不敢为后。

——庄周《庄子·山木》

【释义】前进的时候不敢走在最前面，后退的时候不敢落在最后面。

子曰：“见善如不及，见不善如探汤。”

——《论语·季氏》

【释义】孔子说：“看见善良的事努力追求，好像惟恐赶不上似的；看见邪恶的事赶快避开，好像惟恐把手伸到沸水里似的。”

劳苦之事则争先，饶乐之事则能让。

——荀况《荀子·修身》

【释义】碰到劳苦的事就抢在前头去做，碰到享乐的事却要谦让。

白字先生

“临财毋苟得，临难毋苟免。”这句话本应该这样解释：“毋：不要；苟：苟且、随便。遇到发财的机会，不要随便伸手就抓，要搞清楚这钱是不是不义之财。遇到危难，不要苟且偷生，只要死得有价值就不怕牺牲自己。”然而有个白字先生，把“毋苟”两字认成“母狗”。这个人作恶多端，他死后，阎王罚他变成畜生。他说：“变成畜生是我罪有应得，不过，我要求变成一只母狗。”阎王觉得稀奇，问道：“变成母狗有什么好处？”那人回答道：“我听得谚语说，临财‘母狗’得，临难‘母狗’免。当只母狗岂不好处很多么？”阎王听了，大笑不止。

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

【释义】一个好动的人就像乌云下的闪电，风暴中的孤灯；一个喜欢清静的人，宛如冷却的灰烬、枯槁的树木。人的内心世界，应该如同天上不动的云、河中静止的水，看上去沉稳平静，其中却有鸢鸟高飞、鱼儿欢跃。如此，才是真正有道德、有才智的心胸。

【新解】“动有时，藏有节”，是中国的古训，过动者易躁，过静者寂枯，均不合中庸之道，也表露出这个人对世界的理解把握不够深刻、全面，因而缺乏自信从容。动静合宜才不失人生的境界。这样的人在一个寂灭压抑的世界中，仍会鼓足勇气从事创造；处于惊涛骇浪的混乱时代，也能适应环境求得生存，做到处变不惊，宁静致远。

【注释】云电风灯：形容短暂、不稳定。嗜寂者：特别好静的人。死灰槁木：死灰是指熄灭后的灰烬。槁木是指枯树，比喻丧失生机的东西。定云止水：定云是停在一处不动的云。止水是停在一处不流的水。都是比喻极为宁静的心境。鸢(yuān)飞鱼跃：指极为宁静中的动态。鸢，形状如鹰。心体：心就是本体，因为古时以心为思想的主体。

品味菜根

博学笃志，切问近思，此八字是收放心的功夫；神闲气静，智深勇沉，此八字是干大事的本领。

——王永彬《围炉夜话》

【释义】广博地去吸收学问保持志向的坚定，切实向人请教，并仔细地思考，这是收敛放纵心性的重要功夫；心神安详，保持内心平静，拥有深刻的智慧和沉毅的勇气，这是做大事所须具备的主要能力。

侍于君子有三愆：言未及之而言谓之躁，言及之而不言谓之隐，未见颜色而言谓之瞽。

——《论语·季氏》

【释义】陪从在君子身边，应该注意避免三种毛病：不该说话的时候抢着说，这叫急躁；该说的时候却不说，这就叫隐瞒；不看对方脸色就说，这叫没眼色。

致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。

——李耳《老子》

【释义】尽量使心灵虚寂，切实使身心清静，万物都在生长，我以此观察其循环往复。



矜高倨傲，无非客气，降服得客气下，而后正气伸；情欲意识，尽属妄心，消杀得妄心尽，而后真心现。

【释义】 骄矜狂傲、自以为了不起，这种态度不是出自人之真心，而是来自虚浮浮躁。只要能降伏虚浮浮躁之气，光明正大、刚直无邪的正气便能得以伸张。一个人的所有欲望和想像，是由虚幻无常的妄心所导致，只要能铲除这种虚幻无常的妄心，善良的本性就会显现出来。

【新解】 正气即浩然之气，不为利害所迷失；真心指真实不变之心，不为情欲所左右。客气附身，是由于心性修养不足。知一分便以为天上天下惟我独尊，不知山外有山，天外有天，言行虚矫，态度傲慢。妄心扰人，只是由于把持不紧，欲心一动，万马奔腾，身堕“所欲不得”之苦而不能自救。只要心虚，客气自去，只要欲清，妄念自消。

【注释】 矜高倨傲：自夸自大叫矜高，态度傲慢叫倨傲。 客气：言行虚矫，不是出于至诚。这里指虚浮浮躁之气。 正气：至大至刚之气。例如孟子曾说：“我善养我浩然之气”，这种浩然之气就是正气。 意识：心理学名词，指精神觉醒状态。例如知觉、记忆、想像等一切精神现象都是意识的内容，此处含有认识和想像等意。 妄心：虚幻不实叫妄，妄心本是佛家语，指人的本性被幻象所蒙蔽。 真心：也是佛家语，指真实不变的心。

品味菜根

声色娱情，何若净几明窗，一生息顷。利荣驰念，何若名山胜景，一登临时。

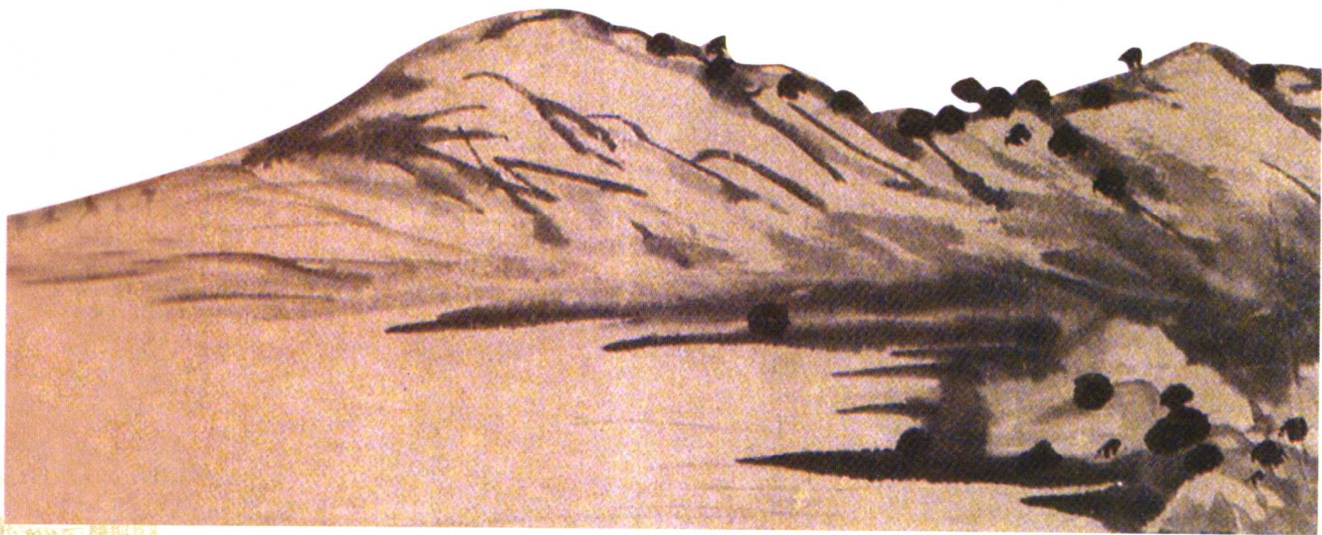
——陈继儒《小窗幽记》

【释义】 纵情于声色娱乐，哪里比得上在洁净的书桌和明亮的窗前，让自己得到宁静的休息。为荣华富贵而意念纷驰，哪里比得上登临名山欣赏风光胜景！

劳而不伐，有功而不德，厚之至也。

——《易经·系辞》

【释义】 付出许多劳动而不居功自夸，做出很大功劳而不自认为有恩德于人，这种人的品德是极其崇高的。



居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，
须要怀廊庙的经纶。

【释义】身居显位高官的人，不可不保持一种隐居山林淡泊名利的情趣；隐居在田园山林之中的人，必须要有胸怀天下治理国家的壮志和蓝图。

【新解】出世与入世的关系，自春秋以来，一直争论不休，直到魏晋时的郭象，才摆平了二者的关系。这就是后人常讲的“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君”，士大夫“志在林泉，胸怀廊庙”。不得意时，出世自修，形势有利时，入世参政，“达则兼济天下，穷则独善其身”。儒道合流，塑造了一代新儒形象，适应了中国长时期的封建统治。

【注释】轩冕：古制大夫以上的官吏，每当出门时都要穿礼服坐马车。马车就是轩，礼服就是冕，比喻高官。山林：泛指田园风光或闲居山野之间，山林和林泉均喻隐退的意思。廊庙：比喻在朝从政做官。经纶：比喻策略，即胸中要有供朝廷采用的谋略。

品味菜根

子张学干禄。子曰：“多闻阙疑，慎言其余，则寡尤；多见阙殆，慎行其余，则寡悔。言寡尤，行寡悔，禄在其中矣。”

——《论语·为政》

【释义】子张向孔子学习求官得俸禄的方法。孔子说：“多听，对疑惑不解的东西不要加评论，其余知道的部分谨慎地说出，这样做就能减少错误；多看，对疑惑的地方不乱发表意见，其余了解的部分慎重地去做，就能减少懊悔。说话的过错少，行为的懊悔少，官职俸禄就在里面了。”

隐逸林中无荣辱，道义路上无炎凉。

——陈继儒《小窗幽记》

【释义】在隐居的生活中，没有荣华或耻辱；在选择道义的路上，也没有人情的冷暖可言。

闻过则喜

战国时，孟子教育他的学生要正视自己的缺点错误，勇于接受别人的批评。他以子路、禹和舜为榜样对学生们说：孔子的弟子子路，很愿意别人指出他的缺点，当听到别人给他指出缺点的时候，他就非常高兴。大禹王听到别人对他善言劝告时，往往感激得下拜。古代圣王大舜比禹更伟大。他不把成绩功劳归于自己，而是归于百姓。他能舍弃自己的缺点，遵从别人的优点。舜曾耕过田，烧过窑，捕过鱼，一直到他做了天子，他都能注意吸取别人的长处以提高自己，从而更好地为百姓服务。

