

彩图版

菜根谭

【第一卷】



光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / 翟文明主编. — 北京: 光明日报出版社, 2003.3

ISBN 7-80145-701-3

I. 菜… II. 翟… III. 菜根谭 - 通俗读物 IV. G701

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015486 号

主 编: 翟文明

版式设计: 毛义红

封面设计: 毛义红

总 策 划: 光明日报出版社哲学社会科学图文编辑室

在本书的编纂过程中, 国内外一些博物馆、图书馆向我们提供了图片资料, 在此表示真挚的谢意。

同时, 我们还参考使用了部分图片, 但限于客观条件无法同所有者取得联系, 未能及时支付报酬。在此表示由衷的歉意, 并请有关人员及时与本社联系。

菜根谭

出版发行 光明日报出版社

印 刷 北京鑫富华印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 889 × 1194mm 1 / 16

印 张 24

印 数 1000

版 次 2003 年 3 月第 1 版

印 次 2003 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80145-701-3/G

总 定 价 396.00 元(全四卷)

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)

前言

《菜根谭》是总结中国人修身养性智慧的奇书，是概括中国人为人处世策略的经典，它以语淡味长的高逸之韵，如长空朗月，在中国文化史上特标一格、卓尔不群。

谭以菜根名，乃作者洪应明变大俗为大雅，化腐朽为神奇的点睛之笔，一取“咬得菜根，百事可做”之意；二取历练清苦贫寒、培固超逸品格之旨，在洞察世情之余，点化人间无数。

《菜根谭》采儒、释、道三家之精髓，妙合熔冶于一炉，底蕴深厚；融处世哲学、生活艺术、审美情趣于一体，风致妙绝。书中倡导积极入世、经营天下、为民谋福、泽被后世的进取精神；主张亲近自然、悠游山水、修身养性、清静无为的隐逸趣旨；宣扬悲天悯人、普渡众生、透彻禅机、空灵无际的超脱意蕴。可谓一身处世、只眼观花。初读其书，似觉矛盾错杂，神龙尾无迹可寻；详思再三，始悟狡兔三窟，随处可安身立命。得志者读之，能悟人生无常，居安思危，匡世济人；失意者读之，能起死灰之心，自强不息，终有所成；富贵者读之，能知艳为虚幻，履满慎思，遗泽子孙；贫贱者读之，不坠青云之志，安贫乐道，培植善根；它揭示出人生之真谛，振聋发聩、医愚医贫，堪为人类“心灵之药石”。

《菜根谭》虽清雅逼人，但并不孤高出世，更有一段妙处，体贴世俗。若解个中神机，则无往而不利，用之于官场、商场、名利场，时时圆融自在；驰之于酒场、情场、是非场，处处左右逢源，虽处万丈红尘，却能让人心中乐境长存。

正因为如此，该书自问世之日起，便盛传不衰，更跨洋渡海，扬名域外。近些年来，尤为日本工商界奉为圭臬：推销员随时顾问，备为高参；企业家有闲便修，视作宝典。改革开放以来，中国古文化再度复兴，出版、阅读《菜根谭》之风渐起，加之东洋回波激荡，遂使《菜根谭》热潮涵澹澎湃，汹涌不已。



在此热潮之中，出版却难尽人意，或简单集录，不加释读，让人难窥堂奥；或粗为制作、品相庸俗，以致珍珠蒙尘。为使《菜根谭》更好地启迪人生、造福社会，光明日报出版社特选调精干力量，重新制作彩图版《菜根谭》。在原文的基础上，加上精妙传神的译文，阐述其微言大义；更选取中国历史上之经典事例，巧解其深远意旨。《菜根谭》之形式，精言雅致，字字珠圆；隽语风流，句句玉润。读来琅琅上口，谐金石之声；思后悠悠沁髓，夺宫商之韵。其体虽散，备意阳春白雪；其章虽促，融情流水高山。译文例解，恰使全书节奏明朗，原文新语，合奏天籁之声，对之如闻仙乐，让人如痴如醉。

中华文化，妙在神韵，为立体开掘《菜根谭》之无上智慧，特选千余幅中国传统名画，其中以明清神品居多。这些画家与洪应明同为文人，处在相同或相似的政治文化环境之中，他们的价值取向、生活情趣皆有共同指归。以图配文，不但妙传其清韵，丰富其内涵，更能给人以视觉之享受；文图意趣暗合，相得益彰，读书如赏名画。细细把玩，逸兴雅趣如云飞鹤舞；久久品味，慧性灵光似月明星闪，个中妙处，真的难与君说。



翟文明于华雅斋

2003.3

菜

根

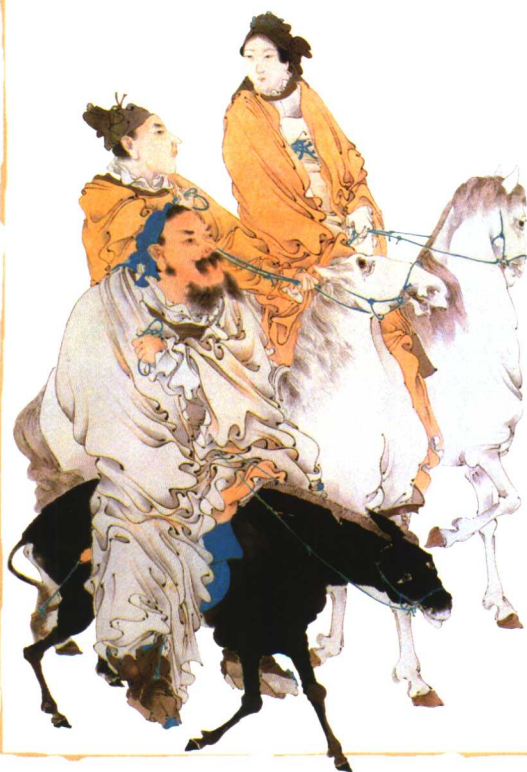
谭

第一卷

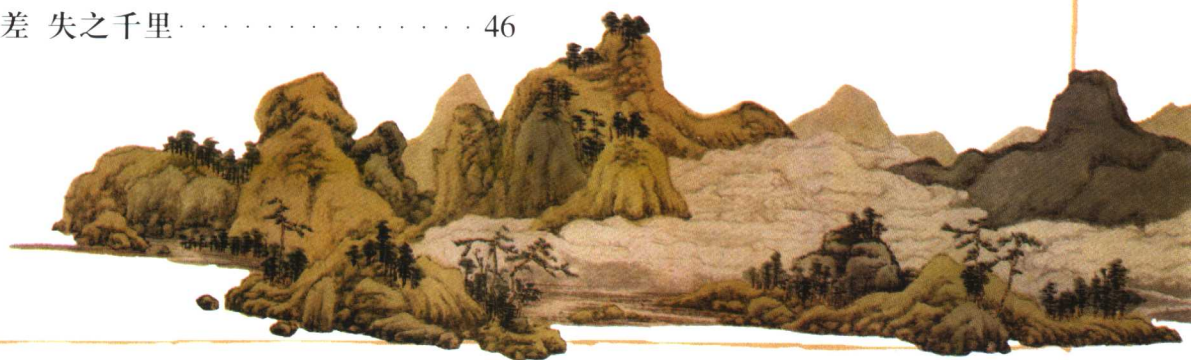
目 录

栖守道德 毋阿权贵	2
与其练达 不若朴鲁	3
心地光明 才华韞藏	4
污泥不染 机巧不用	5
闻逆耳言 怀拂心事	6
和气喜神 天人一理	7
真味是淡 至人如常	8
闲时吃紧 忙时悠闲	9
静坐观心 真妄毕现	10
得意早回头 拂心莫停手	11

志从淡泊来 节在肥甘丧	12
田地放宽 恩泽流长	13
路留一步 味减三分	14
脱俗成名 减欲入圣	15
侠心交友 素心做人	16
利毋居前 德毋落后	17
忍让为高 利人利己	18
矜则无功 悔可减过	19
美名不独享 责任不推脱	20
功名不求盈满 做人恰到好处	21
诚心和气 胜于观心	22
云止水中 动寂适宜	23



责恶勿太严 教善勿太高	24
洁常自污出 明每从晦生	25
伸张正气 再现真心	26
事悟痴除 性定动正	27
志在林泉 胸怀廊庙	28
无过是功 无怨是德	29
忧勤勿过 待人勿枯	30
原其初心 观其末路	31
富宜宽厚 智宜敛藏	32
登高思危 少言勿躁	33
放得功名 即可脱俗	34
偏见害人 聪明障道	35
知退一步 加让三分	36
不恶小人 有礼君子	37
正气清白 留于乾坤	38
降魔先降心 驭横先驭气	39
教育子弟 要严交游	40
欲路勿染 理路勿退	41
不可浓艳 不可枯寂	42
超越天地 不入名利	43
高一步立身 退一步处世	44
修德忘名 读书深心	45
一念之差 失之千里	46



菜

根

谭

第一卷

目 录

有木石心 具云水趣·····	47
善人和气 凶人杀气·····	48
君子无祸 勿罪冥冥·····	49
多心为祸 少事为福·····	50
当方则方 当圆则圆·····	51
忘功念过 忘怨念恩·····	52
施之不求 求之无功·····	53
相观对治 方便法门·····	54
心地干净 方可学古·····	55
崇俭养廉 守拙全真·····	56
学以致用 立业种德·····	57
扫除外物 直觅本来·····	58
苦中有乐 得意生悲·····	59
富贵名誉 来自道德·····	60
花铺好色 人行好事·····	61
兢业的心思 潇洒的趣味·····	62
立名者贪 用术者拙·····	63
宁虚勿溢 宁缺勿全·····	64



拔去名根 融化客气	65
心体光明 暗室青天	66
无名无位 无忧无虑	67
阴恶恶大 显善善小	68
居安思危 天亦无用	69
偏激之人 难建功业	70
愉快求福 去怨避祸	71
宁默毋躁 宁拙毋巧	72
热心之人 其福亦厚	73
天理路广 人欲路窄	74
磨练福久 参勘知真	75
虚心明理 实心却欲	76
宽宏大量 胸能容物	77



多病未羞 无病是忧	78
一念贪私 坏了一生	78
心中亮堂 不受诱惑	79
保已成业 防将来非	80
培养气度 不偏不颇	81
风不留声 雁不留影	82
君子懿德 中庸之道	83
穷当益工 不失风雅	83
未雨绸缪 有备无患	84
念头起处 切莫放过	85
静闲淡泊 观心证道	86
动中真静 苦中真乐	87
舍己勿疑 施恩勿报	88
厚德积福 逸心补劳	89



● 第一卷

菜根譚



光明日报出版社



栖守道德 毋阿权贵

【原文】

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。

【译文】

一个能够坚守道德准则的人，也许会寂寞一时；一个依附权贵的人，却会有永远的孤独。心胸豁达宽广的人，考虑到死后的千古名誉，所以宁可坚守道德准则而忍受一时的寂寞，也绝不会因依附权贵而遭受万世的凄凉。

【例解】

道德这个词看起来有点高不可



描绘伯夷、叔齐不食周粟的《采薇图》

攀，但仔细回味，却如吃饭穿衣，真切自然，它是人人所恪守的行为准则。在中国历史的发展过程中，才人辈出，却大浪淘沙，说到底，归于文格、人格高。大家佳作为何能千古流芳？在于它风格清高，不为尘俗所累，如屈原、司马迁、文天祥等，人以文传，文以人扬。但也有一些文人，因人品劣等，即使才华横溢又有何益？所以，真正有骨气的人，恪守道德，甘于清贫，尽管贫穷潦倒，寂寞一时，终于受人赞颂。

中国文人推崇的伯夷、叔齐，忠贞不二，拒食周粟，虽不着一字，却尽得风流。

伯夷、叔齐是孤竹国国君的两个儿子。他们的父亲想让叔齐继位，叔齐谦让伯夷。伯夷认为父命难违，先逃走；叔齐不久也随之逃去。二人听说周文王招贤纳士，便前往投奔。还没有等他们到，文王就死了，武王用车装着周文王的牌位东进伐纣。伯夷、叔齐上前拦马劝谏：“父死不葬，乃动干戈，可谓孝吗？以臣弑君，可谓仁吗？”旁边的人想杀他们，姜太公说：“此乃义人。”让手下扶持二人离去。武王灭商以后，天下归周，伯夷、叔齐认为武王以臣犯君可耻，就立志不食周粟，到首阳山隐居起来，靠采薇为食维持生存。他们饿得作歌曰：“登彼西山兮，采其薇矣。以暴易暴兮，不知其非矣；神农、虞、夏忽焉没兮，我安适归矣？于嗟徂兮，命之衰矣！”伯夷叔齐耻食周粟，饿死首阳山，两人守节不屈的精神升华了。虽然他们俩最终一直饥寒寂寞，却依然操守不改，这一佳话千古流传。



与其练达 不若朴鲁

【原文】

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。

【译文】

一个刚刚涉足社会的人，阅历不深，受到不良习气的影响也少；而阅历丰富的人，各种奸谋技巧也很多。所以，一个坚守道德准则的君子，与其过于精明圆滑，不妨朴实笃厚；与其谨小慎微，曲意迎合，不如坦荡大度。

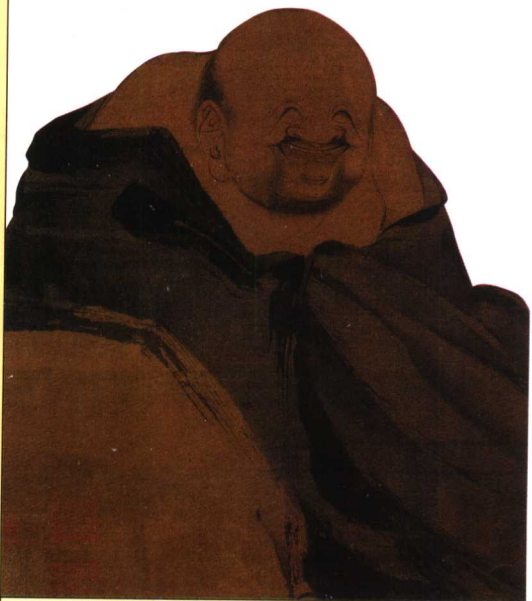
【例解】

在当今，潇洒与酷成了最时髦的词语。何为真正的潇洒？许多人认为衣冠华美，腰缠万贯，出有香车，伴有美女，就春风得意了；有些人以为用尽机巧，八面玲珑，左右逢源，就趾高气扬了。但这是极

为表面的，不能代表潇洒的实质。诚如《菜根谭》所说的“涉世浅，点染亦浅”而已。所以，无论是练达还是拘谨，如果你内心挂牵太多，瞻前顾后，亦步亦趋，倒不如率性而为，放开膀子肆意狂傲，纵情狂放。这样才能真正地潇洒在骨子里，令人倾倒。“南阳酒徒”酈食其就是一个极好的例子。

酈食其是秦末陈留高阳人。他从小喜欢读书，但是家贫无业，乡里称他是“狂生”。沛公刘邦率领起义军经过陈留，酈食其闻讯赶来，送上自己的名帖说：“高阳小民酈食其，听说沛公率兵讨秦，想和您见面亲自谈一谈天下事。”侍者通报。刘邦正在洗脚，便问来人的长相。侍者回答：“长得看起来是一个很有学问的人，穿戴也确实是儒生打扮。”刘邦说：“我不想见这样的人。说我没空接待儒生。”侍者如实转告。酈食其改变战略，瞪着大眼，按着剑喝叱：“去！再转告沛公，我乃高阳酒徒，绝不是儒者！”侍者听到这句话，惊惧得名帖落地，慌忙捡起，连忙跑回禀报：“来客真算得上是天下壮士！自己说自己是高阳酒徒，拿着剑威胁我，臣恐惧得竟至名帖失落！”刘邦顿时脸色大变，连忙擦足，扶杖起身，叫道：“快请快请！”

“南阳酒徒”最后被重用，其成功之处就是他尽情而为，率性而作。与其机谨，反而被人认为气量局促，成不了大事；与其苦心孤诣设计机巧，反而被人视为居心叵测，招人疑忌，倒不如率性而为。无论拙鲁，无论狂放，只要能使人了解你是性情中人，是真实自然就行。无牵无挂，无阻碍，这才是真正的潇洒。





心地光明 才华韞藏

【原文】

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

【译文】

有道德有修养的正人君子，他的思想行为应该像青天白日一样光明磊落，没有什么需要隐藏的阴暗行为；而他的才情和能力应该像珍贵的珠宝一样不浮浅外露，从不轻易地向人炫耀。

【例解】

正直的高人才能潜藏不露，与平常人一样生活，抱自然的平常心，平易近人，如流水春风，让人亲近，不至于高不可攀，让人敬而远之。这也是心性自然的好办法。君子行事，率性而为，光明磊落，毋需遮掩矫饰、虚张声势。才华潜藏不等于藏而不用，而是

在能施展的地方要施展，不过分去炫耀。过分地炫耀能使自己陷入尴尬之地，甚至会引来杀机。在历史上，许多功臣辅佐国君打下江山却最终惨遭杀戮，重要原因就在于他们的才华遭到国君的忌妒，演出了一幕幕人生的悲剧。三国时的杨修就是一个典型的例子。

杨修是曹操的主簿，才华出众，他最终被曹操所杀，其主要原因就在于过于张扬才华。当时杨修主持建造丞相府的大门，曹操在门上题了一个“活”字，杨修立即揣摩出曹操的意图是嫌门太阔了，立即下令拆掉重建；有人送一盒酥给曹操，曹操在盒上写了“一合酥”字，杨修就让人“一人一口”吃了。当时，杨修与曹操观赏曹娥碑，见碑上有字曰：“黄绢幼妇，外孙齏臼。”杨修告诉曹操说是“绝妙好辞”的意思，“黄绢”是有色丝品，即“绝”；“幼妇”是少女，是个“妙”字；“外孙”是女儿的子女，就是“好”字；而“齏臼”则是用来盛辣调味品的器皿，就是个“辞(辞)”字。曹操知道杨修才比他高，就有些嫉妒了。后来，在一次战役中，曹军陷入进退两难境地，杨修从曹操啃鸡肋自叹中，自作聪明，下令班师，终于被曹操抓住把柄杀了。

杨修的被杀咎由自取，如果他才华潜藏不露，更不要在大庭广众之前让曹操难堪，那杨修也能保证性命无忧。恃才傲物往往伤害的是自己。



污泥不染 机巧不用

【原文】

势利纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

【译文】

面对世上纷纷扰扰地追逐名利的恶行，不去接近是志向高洁，然而接近了却不受污染则更为品质高尚；面对计谋权术这样的奸滑手段，不知道它的人固然是高尚的，而知道了却不去用这种手段者则无疑更为高尚可贵。

【例解】

曾经有句古语这样说：天下熙熙，皆为名来；天下攘攘，皆为利往。世事纷纷扰扰，追名逐利者蝇营狗苟，趋炎附势者如蚁聚集，污浊不堪。如果在这烦嚣的尘世间洁

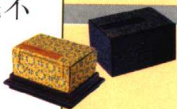
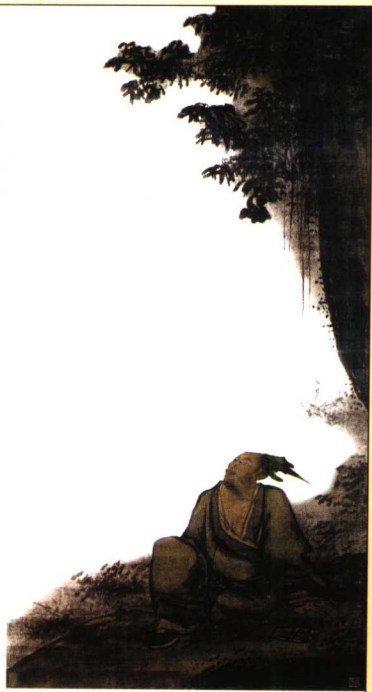
身自好，保持做人的本性，如一枝青莲，出污泥而不染，濯清涟而不妖，可谓是真的人中高士了。禅语云，大隐隐于市，小隐隐于山，心中机巧不用于俗务人事，用于学术艺道，则清雅之至。真正的高人，既要入世，又要出世，保持崇高实在是件难事。

就拿屈原为例来说吧。他的确是个操守不改的志士，也 屈原问天
淡泊名利。屈原是战国时楚国

文学家和政治家，忠君爱国，因遭小人的谗言陷害被无罪放逐。他忧心如焚，形容憔悴，徘徊于山泽之间。他抬头质问苍天，呼唤不绝。他行到楚先君宗庙及公卿祠堂，观庙堂墙壁所画，见天地、山川、神灵、古贤种种，觉得其形象奇异，事迹多荒诞不经，不禁满怀疑云，思绪万千。他面对壁画，将满腹疑虑、一腔愤怒写出来。楚人痛惜屈原心志，把他写出来的文辞交相传诵，《天问》千古流传。

有一个退隐江湖之人以打鱼为生，见而问之：“您不是三闾大夫吗？何故至此？”屈原回答说：“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒，因此被流放。”渔父说：“聪明人要顺应时势，而不固执己见。举世皆浊，你为什么不混淆是非，同流合污？众人皆醉，你为什么不喝他们喝剩下的酒渣，与其一样昏沉？为什么偏要怀瑾握瑜（瑾、瑜皆美玉，喻美德）？”屈原答道：“我听说：新沐（洗发）者必掸掉帽子上的灰尘，新浴（洗身）者必抖掉衣服上的污垢，怎能以清白之身遭外物玷污？我宁愿跳到江流，葬身鱼腹，又怎可使高洁心志蒙受世俗尘埃？”渔父只好微笑着摇头拍桨而去。屈原于是作《怀沙》之赋，抱着石头自投汨罗江而死。

屈原深知报国无门，才华被埋没，但他依然清高傲岸，操守如一，不近势利，不陷俗流，心怀高洁，不耽机巧，泽畔行吟，呵壁问天，却把自己的人格尊严和满腔的才情发挥到极致。屈原与渔夫的对话真正体现了《菜根谭》“污泥不染、机巧不用”的精神。





闻逆耳言 怀拂心事

【原文】

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，便把此生埋在鸩毒中矣。

【译文】

耳中能够经常听到一些不顺耳的话，心里常常遇到一些不顺心的事，这样才是修身养性、提高道行的磨砺方法；如果听到的句句话都顺耳，遇到的件件事都顺心，那么这一生就如同浸在毒药中一样。

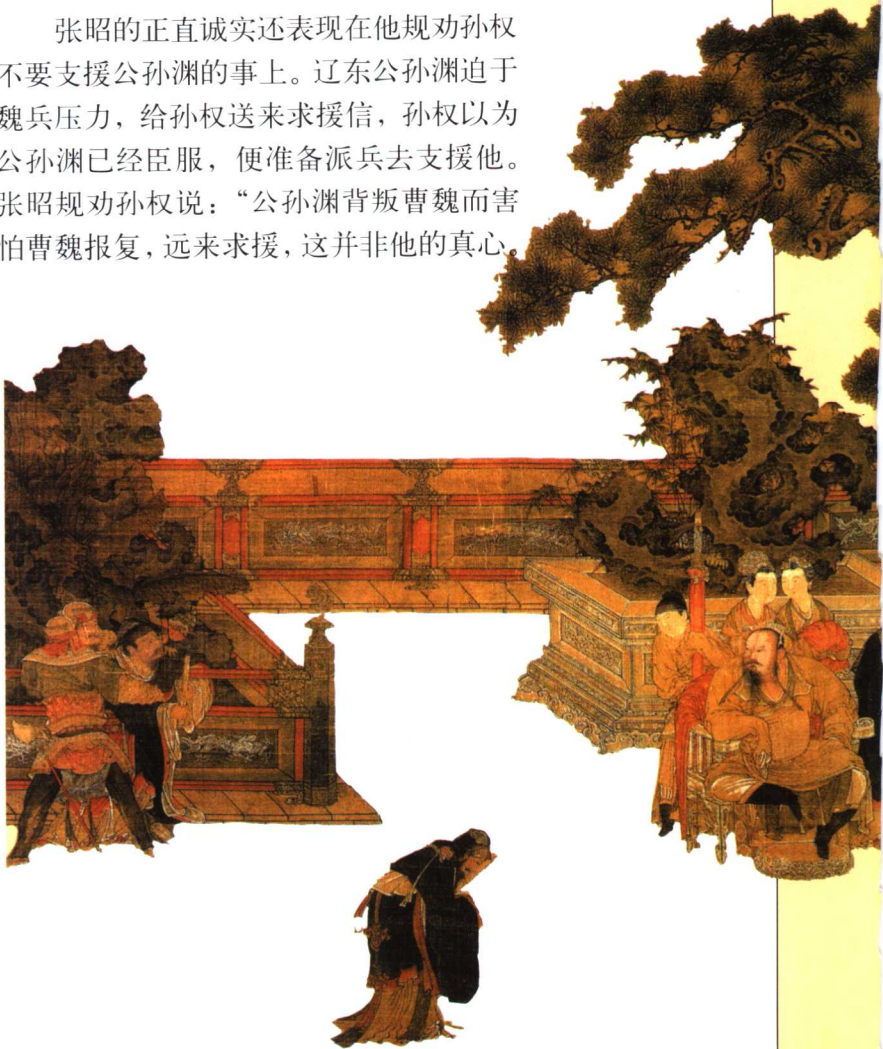
【例解】

俗话说，“忠言逆耳利于行，良药苦口利于病”，有人在你耳边提醒着你，让你不断地调适自己的心情，使你为人处事保持清醒头脑，倒是你的福分。

三国吴孙权在刚执掌江山之初，受一些阿谀奸佞之徒的教唆，耽于游乐欢娱中不能自拔，幸有良臣张昭逆耳谏言，才振奋了精神。

孙权在武昌时，在钓鱼台上大宴群臣，酒至半酣，说：“今天喝酒喝醉了才能停止。”张昭当时一句话也不说，走出钓鱼台坐在车中。孙权派人叫张昭回去，说：“只是为了高兴一下，您何必生气呢？”张昭说：“从前商纣王以此为乐，也並不认为是坏事啊。”孙权面露羞愧之色，于是停止了饮酒。

张昭的正直诚实还表现在他规劝孙权不要支援公孙渊的事上。辽东公孙渊迫于魏兵压力，给孙权送来求援信，孙权以为公孙渊已经臣服，便准备派兵去支援他。张昭规劝孙权说：“公孙渊背叛曹魏而害怕曹魏报复，远来求援，这并非他的真心。



假若公孙渊改变了主意，再向魏称臣，你岂不是会被天下人耻笑吗？”但孙权还是派张弥、许晏前往辽东。张昭便称病不再上朝。孙权很恨他，就派人用土封住张昭的府门，张昭干脆也在里面用土封上门。后来公孙渊果然杀了张弥、许晏。孙权亲自来向张昭门前向他诚心道歉，张昭才在儿子们的搀扶下出来，孙权将他用车请回宫中，认真检讨自己的错处。张昭不得已，才重新上朝。

孙权接受了张昭的逆耳之言，并适时认识到自己的错误，及时地进行自我批评，改正了错误，因此，东吴基业日益强大，对此，孙权也是衷心地感谢张昭的。

和气喜神 天人一理

【原文】

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

【译文】

急风暴雨会使飞鸟走兽都感到哀婉悲伤；风和日丽会使花草树木都充满欣欣向荣的生机。从这些自然现象中都可以看到人间不能够一天没有祥和安宁的气氛，人的心中不能够一天没有欣喜乐观的心情。

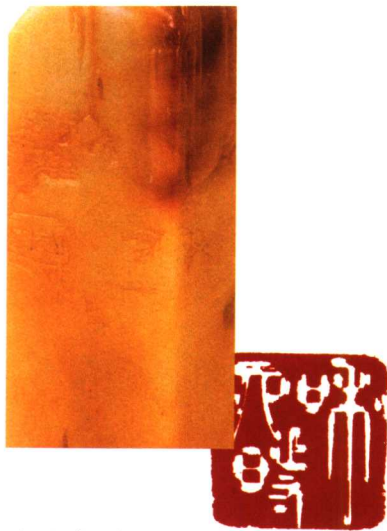
【例解】

中国传统文化中最让人推崇的或许是一个“和”字了。“和风细雨”、“光风霁日”是多么让人感到温暖，感到亲近，而“疾风怒雨、迅雷闪电”则让人胆战心惊，避而远之。人的性格也是如此，前者随和可亲，后者暴烈可怖。在治国中，施行德政者，良臣义士慕名而来；暴虐无常者，仁人志士弃而远去。“和”，这是中国人所推崇的人生境界。“以和为贵”、“致中和”、“和气生财”，人人都深有体会的。

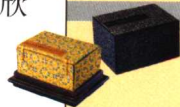
刘邦起兵时，性格随和豁达，手下聚集了不少良将，如韩信、萧何等，他们协助刘邦打下了汉朝的江山，但社稷初定，刘邦的“和”气消失殆尽，许多功臣死在他的手下，良臣谋士退而隐居，使他成了真正的孤家寡人。刘邦荣归故里，曾经大排酒宴宴请家乡兄弟，并召集本乡一百二十个少年，教他们学习唱歌。酒意正酣的时候，刘邦击筑，自作歌词唱道：“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方！”并且命令少年齐声习唱，自己跟着音乐起舞。刘邦抚今追昔，百感交集，不禁潸然泪下，刘邦唱这首《大风歌》的时候，已经平定了天下。除去丰沛他的亲属外，以往为他打下江山的功臣早已丧失殆尽，就像急风暴雨驱散了飞鸟走兽，一片空寂。此刻，刘邦唱这《大风歌》怀想过去和衷共济、共建社稷的往事，不免怆然泪下了。朝廷上下一派和气欣喜的乐观景象恰是刘邦所欠缺的。



合和二仙图



和四时印及印文





真味是淡 至人如常

【原文】

酖肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【译文】

烈酒、肥肉、辛辣、甘甜并不是真正的美味，真正的美味是清淡平和；行为举止神奇超群的人不是真正德行完美的人，真正德行完美的人，其行为举止和普通人一样。

【例解】

做人宜淡不宜浓，淡中现出真趣味，淡中现出平常心。在文字中，由淡字搭配的词语往往是代表着清雅的精神境界。淡雅、淡泊、清淡，则是亲近自然的形式。君子之交淡如水，不比酒肉朋友浓俗，淡中见真情。《菜根谭》说“菜根”味浓，却含人生至理妙道，读书亦是如此。酖宽与范汪的读书是深知其中之味的，尽管生活贫寒，书却让他们乐在其中，淡淡的生活才显出真味。

酖宽是西汉人，汉武帝时做过

御史大夫，
曾与司马迁
等共同制定汉
《太初历》。酖宽早年
跟随欧阳生攻读《尚书》，

后由郡国选拔推荐，又跟随博士孔安国学习。酖宽家里贫穷，没有什么钱财，于是为众弟子做饭挣钱以求学。即使是为人作佣、下田锄地的时候，也不忘随身携带经书，休息就取出诵读。贫而好学，味淡而浓。晋朝人范汪(公元301~365年)，文学家。字玄平，南阳人。虽然出身显赫，但是不久其父早逝，家道渐渐衰落下去，与母亲相依为命，生活十分贫苦。他的母亲很有文化修养，经常亲自教他读书、写字。范汪本来就聪明过人，加上母亲细心指点，练出一手好书法。为补贴家里日常花费，到处寻找抄书之事。他把书放在自己房中，成年累月抄写。没有灯油，就燃木柴当灯，边抄边读，抄写的内容也就了然于心。范汪就是靠这种抄书方法成为学识过人的学者。他晚年在江南居住，自己创办了一家学馆，传授学业，振兴了当地的文化教育事业。古书云，书有三味，看似清淡，但在细细的研习和回忆之中，它的韵味就显得悠远而绵长。故古语云“咬得菜根，则万事可做”，反复咀嚼，情味隽永，读书做事也就充满了无穷的乐趣。



闲时吃紧 忙时悠闲

【原文】

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。

【译文】

天地看起来好像很安宁，没有什么变动，其实充盈在里面的阴阳之气时时在运动，没有一刻会停歇；太阳和月亮白天黑夜不停地运转，但它的光明自古以来没有改变。所以君子在闲散时要有紧迫感，在忙碌时要有悠闲的情趣。

【例解】

阴阳、正反、悲欢，许多相互矛盾的事物结合成和谐的世界，细细体会，乃是物性至道。同样，忙与闲也是一样，虽然矛盾抵牾，却和谐统一、相辅相成。真正高明者懂得忙里偷闲，闲中吃紧，既可提高工作效率，又可调节工作情绪，何乐而不为呢？

忙里偷闲、闲中吃紧可以在弈棋中得到体现。

有人说，人生如棋，世事如棋，变幻无常，所以为人处世需有下棋一般的悠闲状态，闲时吃紧，忙时悠闲，棋理中有兵法，棋理中有治国之道。在历史上，魏武帝曹操善于下围棋，曹丕也如此。蜀汉大将费祎临危受命，率军出发时有人请他下围棋，他的棋艺果然高明，恰

如出战时的指挥若定。费祎出战后果然大获全胜。司马炎也下得一手好围棋，曾在棋枰上定下速战东吴的计谋。在历史上，一些帝王如李世民、赵匡胤、朱元璋、康熙等，也擅长手谈。

在魏晋时期，文人高士的不忧不惧、从容潇洒也在弈棋中体现得淋漓尽致。棋局暗藏神机妙算，可谓是忙里偷闲，闲时吃紧。有这样一个故事，说是前秦皇帝苻坚攻打东晋，晋国处境危急，而谢玄出兵江北，保卫建康。当前线战报传来，谢安却不动声色，一局终了，谢安才淡淡地说：“侄子已经战胜了。”人们对谢安临危不乱的风度大为佩服。

班固曾论到弈棋的旨趣时说，棋类“局必方正，象地则也，道也正直，神明德也，棋有白黑，阴阳分也，骈罗列布，效天父也”，由此想见《菜根谭》所言“天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，贞明万古不易”，用于中国棋道更是贴切不过，下棋能闲时吃紧，忙里偷闲，细细领会，感受良多。



东山报捷图笔筒

