

## 論《佛光菜根譚》與《菜根譚》之差異

顧瑞雪

三峽大學文學與傳媒學院講師

---

### 中文摘要

《佛光菜根譚》是星雲大師仿照《菜根譚》的體例，根據自己三十多年來弘法時所說的片言隻語而寫成的一部人生智慧書。與《菜根譚》相比，《佛光菜根譚》與《菜根譚》在君子人格的界定、立身處世的原則以及人生境界的追求上，都有著較為明顯的差異。究其根源，乃在於《佛光菜根譚》立足當下，精進勵志，普度眾生，是宗教家基於道德倫理的「善」的哲學；《菜根譚》則體現更多文人對人生的把玩與欣賞，是傳統文人基於文學藝術的「美」的哲學。

**關鍵字：**菜根譚 佛光菜根譚 君子人格 立身處世 人生境界



## A Discussion on the Contrast between *Humble Table, Wise Fare (Fo Guang Cai Gen Tan)* and *Cai Gen Tan*

Gu Ruixue

China Three Gorges University, Department of Literature and Media Studies

---

### Abstract

*Humble Table, Wise Fare (Fo Guang Cai Gen Tan)*, with its style modeled after *Cai Gen Tan*, is a series of sayings written by Venerable Master Hsing Yun that provides insights on life, on the basis of isolated words and phrases in his Dharma propagation for over thirty years. Compared with *Cai Gen Tan*, apparent differences can be found in *Humble Table, Wise Fare* on the definition of the characteristics of a gentleman, the principles of conducting oneself in society, and the pursuit of ideal state of life. This is due to the fact that *Humble Table, Wise Fare* is rooted in the present and promotes persistence, motivation, and the liberation of sentient beings. It is the religious philosophy of virtue and ethics, while *Cai Gen Tan* presents a more literatis' appreciation of life and "beauty".

**Keywords:** *Humble Table Wise Fare, Cai Gen Tan*, ethics, moral conduct

## 一、前言

人生一世，總免不了跟社會打交道，因此，如何立身處世、如何智慧做人，就成了我們人生的必修課。從《論語》中片言隻語的人生語錄，到今日比比可見的「格言」、「侃點」，以及一些清雋通脫的網路熟語，都能夠給我們為人處世和立身修行提供或多或少的啟迪。其中晚明時期產生的《菜根譚》無論其影響之大，還是流傳之廣，抑或是生命力之強，都堪稱是中國清言小品的佼佼者。數百年來，它的讀者涵蓋了上自皇家貴族，下至販夫走卒各個階層人士，從這個意義上說，《菜根譚》可以稱得上是一部「奇書」。此後所出現的同類書籍也不少，但影響力很少能夠比得上《菜根譚》，這體現了《菜根譚》在思想內容與文學藝術兩方面都具有極大的魅力。

1998年，星雲大師將三十餘年來自己在弘法時所說的片言隻語，仿照《菜根譚》的體例，寫了《佛光菜根譚》一書，作為當代青年「修身用心的參考」，希望能夠使世人「用有限的時間體悟意義深遠的智慧法語」。對於為何將該書命名為「佛光菜根譚」，星雲大師自言說：

由於我幼年時經常閱讀此書，對於其中的語句耳熟能詳，所以後來弘法之時就常引用其中的典故。久而久之，更發覺「菜根譚」言簡意賅，詞句婉約，既富含人生的哲理，又兼具文學的優美，通俗中不失莊嚴的風貌，文字中蘊藏深遠的意義，可以作為大家做人處事的座右銘。

從這段話中，我們可以看出星雲大師的《佛光菜根譚》與晚明士人洪自誠的《菜根譚》在創作宗旨上有一脈相承之處。然而，如果將兩部《菜根譚》放在一起進行比較閱讀，我們就會產生不同的閱讀感受。下面，本文從三個方面對二者的差異進行分析。



## 二、「君子人格」—— 矜重與擔當

作為一部指導世人如何修身立世的智慧書，《菜根譚》在很多地方談到了理想「君子」的表現。作者認為，君子應該擁有大智慧，高才能，淡泊名利，坦蕩無私，圓融通達，寬容謙和，樂善好施。我們可以在《菜根譚》中隨便挑選幾則作者對這類人格的描述：「抗心希古，雄節邁倫，窮且彌堅，老當益壯。脫落儔侶，如獨象之行蹤；超騰風雲，若大龍之起舞。」（「概論」）

在另一處，作者又這樣進行描述：「氣象要高曠，而不可疏狂；心思要縝密，而不可瑣屑；趣味要沖淡，而不可偏枯；操守要嚴明，而不可激烈。」（「概論」）

概括地說，「君子」一方面應具有一生的品行與操節，不僅能夠有所擔當，還能淡泊名利，持身高潔——既能「脫落儔侶」、「超騰風雲」，又能「不為君相所牢籠」、「不受造化之陶鑄」，只是以仁義自當，以正氣一以貫之，窮且益堅，老當益壯。這種具有「君子」人格的士大夫代表了社會正面的道義力量，其道德品行讓人崇尚欽敬。另一方面，「君子」在氣象、心思、趣味、操守諸多方面，又不要過於疏狂、瑣屑、偏枯、激烈，而應做到氣象高曠，心思縝密，趣味沖淡，操守嚴明。這也就是說，凡事不可過「度」，過猶不及。因此作者又提出君子所應追求的「懿德」：「清能有容，仁能善斷，明不傷察，直不過矯」，不偏不倚，修短合度，恰似「蜜餞不甜，海味不鹹」。君子既應清廉高潔，又有寬宏大度、能容讓的雅量；既心地仁慈，又有當機立斷的果敢和魄力；既聰明睿智，又能洞悉細微，注意觀察；既性情剛直，又能不矯枉過正。君子這種崇高的道德境界，我們可以用「中庸」一詞加以概括。

為養成「君子」的人格，《菜根譚》提出應持重、淡泊，始終與權勢名利保持適度的疏離：「遍閱人情，始識疏狂之足貴；備嘗世味，方知淡泊之

為真。」(「閒適」)「藜口菟腸者，多冰清玉潔；袞衣玉食者，甘婢膝奴顏。蓋志以淡泊明，而節從肥甘喪也。」(「概論」)人情以「疏狂」為貴，世味以「淡泊」為真；志節往往因肥甘而喪，甘於淡泊，方是養廉潔之志之方。從這裡，我們可以見出《菜根譚》這一書名所蘊含的意義。<sup>1</sup>

所應「淡泊」者，乃人生之欲望。《菜根譚》將一己超拔出來，對塵世人寰的紛擾爭逐進行了一種「大智大慧」的審視。若從生命的終點意義進行觀照，人生的一切皆是無意義的，「一場閑富貴，狠狠爭來，雖得還是失；百歲好光陰，忙忙過了，縱壽亦為夭。」(「閒適」)「人生只為欲字所累，便如馬如牛，聽人羈絡；為鷹為犬，任物鞭笞。」如果能夠「一念清明」，淡泊無欲，則「天地也不能轉動我，鬼神也不能役使我，況一切區區事物乎？」(「閒適」)它又進一步闡說淡泊之志可以使紅塵各種欲望百毒不侵：

龍可豢，非真龍；虎可搏，非真虎。故爵祿可餌榮進之輩，決難籠淡然無欲之人；鼎鑊可及寵利之流，豈能加飄然遠引之士？(「評議」)

1. 對「菜根」的解釋有兩種：一種認為主要是說人們只有經受了艱難困苦的磨難，才能成就事業，宋邵伯溫《聞見錄》中云：「汪信氏(革)常言：人咬得菜根，則百事可做。」朱熹在《朱子全書·學篇》中有：「某觀今人因不能咬菜根而至於違其本心者眾矣，可不戒哉！」于孔謙在給《菜根譚》題詞時說：「譚以菜根名，固自清苦歷練中來，亦自栽培灌溉裏得，其顛頓風波，備嘗險阻可知矣。」還有一種說法，認為作者用培育菜根來比喻培育人的德行。結合這兩種理解，我們能夠對作者將該書命名為《菜根譚》的初發意旨有更全面的理解。清代三山病夫通理在〈重刻《菜根譚》序〉中說：「夫洪應明者，不知何許人。其首命題，又不知何所取義，將安序哉？竊擬之曰：『菜之為物，日用所不可少，以其有味也。但味由根發，故凡種菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此書所說世味乃出世味，皆為培根之論，可弗重歟！』又古人云：『性定菜根香。』夫菜根，棄物也，如此書，人多忽之。而菜根之香，非性定者莫喻。此書唯靜心沉玩者，乃能和旨。是歟否歟？既不能反質於原人，聊將以俟教於來哲。」在這裡，三山病夫將「菜根」的兩種意義一一加以索解，對我們了解此書的基本內容也有所幫助。



一個人如果為爵祿鼎鑊功名富貴而屈節變志，那麼這個人從道德上來說一定不是一個真正的「君子」。因此，《菜根譚》提出，判斷一個人是否真君子的標準，關鍵在於看他在欲望面前能否保持淡泊之心。

當有些主張並不好從正面加以闡說時，《菜根譚》就屢屢從反面進行框範：

蒼蠅附驥，捷則捷矣，難辭處後之羞；蔦蘿依松，高則高矣，未免仰攀之恥。所以君子寧以風霜自挾，毋為魚鳥親人。（「應酬」）

士君子濟人利物，宜居其實，不宜居其名，居其名則德損；士大夫憂國為民，當有其心，不當有其語，有其語則毀來。（「應酬」）

彼富我仁，彼爵我義，君子故不為君相所牢籠；人定勝天，志一動氣，君子亦不受造化之陶鑄。（「概論」）

君子既應矜持自重，又應淡泊名利，不以功名之心掛懷。因此，《菜根譚》十分讚賞君子「居軒冕之中，不可無山林的氣味；處林泉之下，須要懷廊廟的經綸。」（「概論」）在進德修道的同時，應存一種木石念頭；在濟世經邦的同時，還需有一段雲水的趣味。既不要放棄士人君子的社會責任感，又不能太過世俗，同時還要保持一種疏朗飄逸的塵外氣度，努力在「出世」與「入世」之間，找到一個最佳契合點。

既然君子具有這樣的道德修養，那麼圓融、寬厚，能夠濟世利民，則是其生命的應有之意。然而對於士夫君子的事功追求，《菜根譚》往往避而不談，相反，它將重心放在如何才能夠使一個有道德的人不因自己的高才厚德而為世所忌：

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才華，玉韞珠藏，

不可使人易知。(「概論」)

淡泊之士，必為濃艷者所疑；檢飭之人，多為放肆者所忌。君子處此，固不可少變其操履，亦不可太露其鋒芒。(「應酬」)

作者主張君子要保持自己的節操和做人的標準，不為外界所移，「毋因群疑而阻獨見」，「曲意而使人喜，不若直躬而使人忌；無善而致人譽，不如無惡而致人毀。」(「概論」)在是非邪正面前，君子應保持自己的立場，「不可少遷就」，因為一遷就，「則失從違之正」。但另一方面，為避免成為世俗之人的眾矢之的，作者又主張君子不必太過拘泥，大智慧即在內斂、含蓄、低調、與世沉浮之中：

地之穢者多生物，水之清者常無魚。故君子當存含垢納汙之量，不可持好潔獨行之操。(「概論」)

好醜心太明，則物不契；賢愚心太明，則人不親。士君子須是內精明而外渾厚，使好醜兩得其平，賢愚共受其益，才是生成的德量。(「應酬」)

膾穢則蠅蚋叢嘍，芳馨則蜂蝶交侵。故君子不作垢業，亦不立芳名；只是元氣渾然，圭角不露，便是持身涉世一安樂窩也。(「應酬」)

當是非邪正之交，不可少遷就，少遷就則失從違之正；值利害得失之會，不可太分明，太分明則起趨避之私。(「應酬」)

既要追求高曠、沖淡，「不可少遷就」，同時又要「存含垢納汙」，「不可太分明」的寬容大度；既要深明好醜賢愚，「一個念頭持到底」，又要「不立芳名」，「不露圭角」，「元氣渾然」，「圓融無礙」——這真是以其昏昏，使人昭昭！這些話語讓人半懂不懂，然而你又會感覺作者是如此智慧超然，



圓通無礙！如果要追究作者這樣主張的目的，那麼，「安樂窩」即其最高宗旨，至於其他更高的追求，實在是不容易看出來。

沿著這樣的思路繼續追究，我們發現，為了能夠營造一個自得其樂的「安樂」所在，作者甚至主張擁有大智慧的「君子」不妨與物推移，混同俗世，甚至逆來順受：

完名美節，不宜獨任，分些與人，可以遠害全身；辱行汙名，不宜全推，引些歸己，可以韜光養德。

天之機緘不測，抑而伸，伸而抑，皆是播弄英雄、顛倒豪傑處。君子只是逆來順受，居安思危，天亦無所用其伎倆矣。（「概論」）

在治世與亂世之中，君子的為人應當方圓適宜為尚。對待善良的人應該採取寬和的態度，對待惡人應採取嚴厲的態度，而對待庸常之人則應寬嚴互存。對於完美的名節，也應分些給大眾，則可以遠害全身，對於辱行汙名，也應自己主動承擔一些，則可以韜光養晦，不為人所忌。當境遇坎坷，不妨將其視為上蒼對自己的一種考驗，只要逆來順受，居安思危就夠了。同時，不求有功，但求無過，君子不要勇於出頭，因為「槍打出頭鳥」、兔死狗烹的古訓也應熟知；也不可輕易流露自己的真情實感，而應大智若愚，棄巧求拙：

事事要留個有餘不盡的意思，便造物不能忌我，鬼神不能損我；若業必求滿，功必求盈者，不生內變，必招外憂。（「概論」）

處世不必邀功，無過便是功；與人不求感德，無怨便是德。（「概論」）

士君子之涉世，為人不可輕為喜怒，喜怒輕，則心腹肝膽皆為人所窺；於物不可重為愛憎，愛憎重，則意氣精神悉為物所制。（「應酬」）



十語九中未必稱奇，一語不中則愆尤駢集；十謀九成未必歸功，一謀不成則訾議叢興。君子所以寧默毋躁，寧拙毋巧。（「概論」）

邀千百人之歡，不如釋一人之怨；希千百事之榮，不如免一事之醜。（「應酬」）

不責人小過，不發人陰私，不念人舊惡。三者可以養德，亦可以遠害。（「概論」）

如果我們細考這些哲言中的著重點，則可以看出，作者所要達到的境界，是「無過」、「無怨」；而一切的態度調整，其實都為了避免外界世俗對「我」之「忌」、「損」、「為人所窺」、「為物所制」、「愆尤駢集」、「訾議叢興」！對於這些話，可以有兩種理解。一種是積極的理解，即有道德的君子可以做到使各方面恰到好處，既不使別人見到自己的「功」「德」，同時又不去邀功，不求感德，使每個人皆大歡喜；另一種是消極的理解，即將人生的「功」與「德」降低標準，降到最低點，以「無為」和「無用」為尚，使自己與世俗渾渾融融。客觀地說，這裡消極層面的意義遠遠大於積極層面意義。面對這些消極因素，《菜根譚》並沒有提出積極的解決問題的辦法，而僅僅主張人應「避」，因此，趨利避害也就成為《菜根譚》人生哲學的一個核心觀點。不求有功，但求無過，明哲保身，外事不聞；事不關己不開口，一問搖頭三不知，此種人生哲學，說得直截一點，不就是一種「鄉愿」哲學嗎？當作者處處為「君子」「量身訂製」一套行為規範時，他難道就沒想到：人情怎能夠如此「恰好」？

從道德理想的「中庸」，到為聖賢所厭棄的「鄉愿」，《菜根譚》中「君子」的人格在作者詩意的闡發中，發生了不知不覺的蛻變。設若追究其根本



原因，這恐怕是太多現實利害得失的權衡，才導致了《菜根譚》中理想君子表現出過於矜重和自尊的傾向。

同樣作為人生智慧叢書，《佛光菜根譚》也不可避免地談到關於最高道德理想的問題。星雲大師說：

一個真正的行者，頭顱要頂著青天，雙腳要踏著大地，眼睛要注視芸芸眾生，耳朵要傾聽苦難的聲音。（「慈悲智慧忍耐」）

智者不以稱譽為喜，人之大善在於知過能改；仁者不以無苦為樂，人之至德在於兼善天下。（「慈悲智慧忍耐」）

一個有用的人，勇於承擔而不推諉，要給人信心；  
一個優秀的人，凡事絕不輕易拒絕，要給人希望；  
一個能幹的人，肯將利益分享大家，要給人歡喜；  
一個慈悲的人，一定樂於主動服務，要給人方便。

（「社會人群政治」）

寧可守道貧賤而死，不可無道富貴而生；寧可持戒進德而死，不可失戒顯達而活。有道、無道，有法、無法，是為君子、小人之別也。（「勵志修行證悟」）

頭頂青天腳踏大地，耳目所及，皆為芸芸眾生的需求與苦難，「大丈夫不為一己之身謀，當為天下蒼生憂」，這是一種真正的道德理想家（宗教家）勇於擔當的精神，他能夠給人生社會帶來勇於改造、積極進取的力量和信心、希望和方便。一個真正具有道德的人，擁有堅強的毅力和不息的精神，同時，他也一定會是一個守道、持戒——有所操守——之人。這種人不驕慢，不自私，不怨天尤人，不放逸懈怠，在道德上是真正的有德、偉大和精進之人。

他的舉動言談，基本上秉持慈悲、歡喜的原則：

說好話，慈悲愛語如冬陽；鼓勵讚美，就像百花處處香；  
做好事，舉手之勞功德妙；服務奉獻，就像滿月高空照；  
存好心，誠意善緣好運到；心有聖賢，就像良田收成好。

(「慈悲智慧忍耐」)

這也即是星雲大師在其他場合反復闡發的人間佛教的「三好」宗旨——「做好事」，「說好話」，「存好心」。有道德的人注重對社會的服務貢獻，注重一舉一動給周圍的人帶來的影響，盡量用一種正面的力量給人啟迪，給人信心，給人力量。

在《佛光菜根譚》中，星雲大師認為這類有道德有操守且能給社會帶來溫暖和便利的人，一定是勵行精進的。他以演員為例，指出「優秀的演技，來自演員認真地領會角色的內涵；豐富的生活，必須自己努力體證生命的意義」(「勵志修行證悟」第130)。佛家主張「空」、「無」，對人生終當歸於「空」、「無」有著比常人更深刻的體悟，因此，人間佛教主張道德的精進與成佛理想就在今生當下，欲使人生變得「優秀」且「豐富」，那麼必須讓自己做到「認真領會」和「努力體證」，方不辜負人世走一遭：「精進，是開發潛能的不二法門；懺悔，是斷惡向善的具體行動。」(「勵志修行證悟」)

既然人不是生而有德，那麼道德的修習也就具體貫徹在日常的工作、生活中。唯有精進方能成就人生，唯有懺悔才能成就道德；既然發願去做，並每天努力向自己的目標邁進，即便不能夠完全成功，人生同樣也會得到進步，事業也會得到有益的進展。星雲大師的《佛光菜根譚》專注於對至善道德的修習，因此傳達給讀者的，也是信心和希望。



### 三、立身處世——圓通與圓滿

立身與處世大旨在於教導世人學會圓融、寬容、達觀、看得破。在兩部《菜根譚》中，也各自貫穿了作者對人立身處世的諄諄教誨。我們先從《菜根譚》說起。《菜根譚》首先認為人的「立身」要高，但「處世」可退一步處：

立身不高一步立，如塵裡振衣，泥中濯足，如何超達？處世不退一步處，如飛蛾投燭，羝羊觸藩，如何安樂？

處世讓一步為高，退步即進步的張本；待人寬一分是福，利人實利己的根基。（「概論」）

「立身」乃為己，「處世」乃為人，對自己當然要有高一點的要求，待別人則絕不能嚴若冰霜，而應以低調、謙退為上。作者以「塵裡振衣，泥中濯足」和「飛蛾投燭，羝羊觸藩」為喻，將原本抽象的人生之道闡述得形象生動。人情反覆，世路崎嶇，《菜根譚》認為如果能夠行得通，也要以謙讓為尚；如果行不通，則不妨後退一步做想，退一步海闊天空。作者進一步指出涉世的「極樂法」，乃在於「徑路窄處，留一步與人行；滋味濃的，減三分讓人嘗。」（「概論」）「面前的田地要放得寬，使人無不平之歎；身後的惠澤要流得久，使人有不匱之思。」（「概論」）這種挹之不盡、餘音裊裊的境界，正是傳統社會人情關係的一種絕佳表現。

然而短暫的人生時時會充滿貧富、窮通、高下、生死等煩惱，《菜根譚》建議不妨學學智者，從生命的終點或超拔於塵世的角度來審視人生的諸多不如意：

紅燭燒殘，萬念自然灰冷；黃粱夢破，一身亦似雲浮。

人之有生也，如太倉之粒米，如灼目之電光，如懸崖之朽木，如逝海之巨波。知此者，如何不悲？如何不樂？如何看他不破而懷

貪生之慮？如何看他重而貽虛生之羞？東海水，曾聞無定波，  
世事何須扼腕？北邙山，未省留閑地，人生且自舒眉。（「閒適」）

無論是將人生比喻為燒殘的紅燭，還是比喻為被驚醒的黃粱一夢；是太倉粒米，還是灼目電光；是懸崖朽木，還是逝海巨波——將距離拉開，將視線放長，人生的短暫與渺小便即刻得到了充分地展現。人生的短暫與渺小讓人何其悲愴！既然如此，又何必為之貪生懼死而不能看破？人生如夏花之絢麗多姿又如何讓人不為之欣悅？既然來此世間本屬不易，又何必因為自己的道德不修而使本來珍貴的生命蒙上羞恥？《菜根譚》以詩性的語言與詩意的表達，將人生有限的話題傾訴得纏綿繾綣，哀婉淒絕，詩性的敘述使得讀者忘卻了作者所要強調的內容而沉醉於言說本身，從而引起一代又一代多感的人們強烈的共鳴。

此類詩性敘述在《菜根譚》中俯拾皆是，我們可以隨便舉出一大串相類似的例子：

貪得者身富而心貧，知足者身貧而心富。居高者形逸而神勞，處下者形勞而神逸。孰得孰失？孰幻孰真？達人當自辨之。（「評議」）

靜處觀人事，即伊、呂之勳庸，夷、齊之節義，無非大海浮漚；  
閑中玩物情，雖木石之偏枯，鹿豕之頑蠢，總是吾性真如。（「閒適」）

昂藏老鶴雖饑，飲啄猶閑，肯同雞鶩之營營而競食？偃蹇寒松縱老，豐標自在，豈似桃李之灼灼而爭妍？（「閒適」）

閑觀撲紙蠅，笑癡人自生障礙；靜睹競巢鵲，歎傑士空逞英雄。  
（「閒適」）

究竟什麼才是得失？什麼才是真幻？《菜根譚》的作者將貪得者與知足



者、居高者與處下者、有事功者與以節義著稱者，進行了生命終結意義的考量，便將一切都抹平了——沒有什麼高下之分，也沒有什麼功名可言，那些身在富貴、身居高位者成天心貧神勞，與那些身處貧賤、地位低下者成天心富神逸，究竟孰得孰失？孰真孰幻？生命的價值，乃在於在閒適自在中發現真正的自己，而不屑於在紅塵世俗中蠅營狗苟，爭那些蝸角虛名、蠅頭微利了——畢竟，誰都逃不過一死，在生命的終結處，一切過程似乎都失去了意義。因此，整部《菜根譚》中提供給人生的，只有淒涼和寂寞，縱使「鶯花茂而山濃谷艷，總是乾坤之幻境」，血肉之軀，且歸泡影，每個人都應咀嚼這種夢覺式的悲悵，並從此淒涼和寂寞中了悟人生的虛空。

當生命受到限制，現實的困境又使人無可如何時，這種空虛感便產生了。元代散曲中的悟世、嘆世、道情一類的作品，最多的也就是這種人生無常、終歸虛無的感嘆。既然生命無常而人生有限，既然一切事業都是虛幻不實的存在，那麼對於客觀世界也就不必執著，名利之想也應該消除才好，這對那些熱衷於名利，執著於人生的俗世之人，無疑是一副極佳的「清涼散」。<sup>2</sup>

然而，這能算作真「悟」了嗎？當然不是，但生命經過這種觀照，卻展示出一種空靈的美感來。這種美，乃是屬於文學的。「權貴龍驤，英雄虎戰，以冷眼視之，如蟻聚膾，如蠅競血」，這不也就是異日是非成敗轉頭空的漁樵閒話嗎？因此，唯有冷眼閒情，才能看透歷史興衰人世富貴的無常，也才能領略天地間「至真至美」的「清趣」。因此，《菜根譚》的作者對憂國憂民的大詩人杜甫的火熱情懷不置一喙，認為「鳥驚心，花濺淚，懷此熱肝腸，如何領取得冷風月？山寫照，水傳神，識吾真面目，方可擺脫得幻乾坤。」

2. 明末陸紹珩在《醉古堂劍掃》自序中說：「今秋落魄京邸……乃出所乎錄，快讀一過，恍覺百年幻泡、世事棋枰，向來傀儡，一時俱化。雖斷蛟虎之利，亦不過是。友人鼓掌叫絕，曰：此真熱鬧場一劑清涼散矣。夫鎮邪鉅分鉛刀割，君有筆兮殺無血，可題劍掃，付之剗。」

(「閒適」)既然一切都是無常，那麼為人一世何妨擺脫「幻乾坤」，冷卻自己的一副濟世熱腸，去享受那一派「冷風月」！從這裡，我們可以看到作者所追求的人生最高境界，乃在於「無為」、「無用」，而濟世利民的情懷也就在這種半是失意半是麻痺的狀態中「放下」了。

龔鵬程先生在〈由菜根譚看晚明小品的基本性質〉一文中談到這種「菜根譚式的空靈澹泊」，乃是「將人生實際的遭處，化為可以欣賞咀嚼的對象，以消弭無常的悲情」。接下來，龔先生評價晚明以來以《菜根譚》為代表的小品文的真實性質時說：

(《菜根譚》)下集第 69 條說：「狐眠敗砌，兔走荒台，盡是當年歌舞之地。露冷黃花，煙迷衰草，悉屬舊時爭戰之地。盛衰何常？強弱安在？念此令人心灰。」這樣的歷史裉觸，正是《菜根譚》淡泊恬適氣氛中的一段悲情，……這是在欣賞人生、品味人生，而不是要處理人生之問題。它僅是一種美感的挹取，所以它只採擷電光石火一瞬間的體會和感受，而不太計較理論的系統性建構及前後思想是否矛盾。……只不過，這種美感，假如沒有那一段悲情托住，則「君子宜淨拭冷眼，慎勿輕動剛腸」的態度，就不免陷於涼薄：「喜事不如省事之為適，多能不若無能之全真」的處世方式，亦僅得成為一風痺不知痛癢之人而已。<sup>3</sup>

龔先生抽繹出《菜根譚》一類晚明清言小品的真實底蘊，乃在於一種「美感的挹取」，是在欣賞和品味人生，而並不著意於處理人生的問題。因此，《菜根譚》並不能看作人生的指導或生活的箴規，它僅僅代表了一種面對人生的姿態，如此而已。

3. 龔鵬程著，吳承學、李光摩編：〈由菜根譚看晚清小品的基本性質〉，《晚明文學思潮研究》，武漢：湖北教育出版社，頁 436。



在談及立身處世時，《佛光菜根譚》首行對人世的「愚」、「智」進行了一個大致的界定：

智者改過而遷善，愚者文過而飾非；遷善則其德日新，飾非則其惡日積。（「勵志修行證悟」）

智者事事反求諸己，愚者處處外求於人。（「慈悲智慧忍耐」）

愚者在外境追逐一時的欲樂，因此苦上加苦；智者從內心找到永恆的平安，所以喜悅無窮。（「慈悲智慧忍耐」）

愚昧的人，常感到環境待他不公平，認為懷才不遇；聰明的人，常發現環境時時考驗他，可以創造未來。（「貪瞋感情是非」）

星雲大師認為，「愚」與「智」的分野即在於看待事物角度的不同。智者恰因事事反求諸己，因此能夠及時改過遷善，使自己的道德智慧更增上，喜悅無窮；愚者卻往往因其外求於人，文過飾非，因而缺點錯誤越積越多，終致愈加愚昧淺妄，苦上加苦。愚者往往將自己身陷於紛擾之中無法自拔；而智慧之人則總是能夠將不利因素轉化為有利，使自己的人生充滿喜悅與成就。只要轉換處世態度，愚者也可以轉化為智者。

人生三毒貪、瞋、癡。面對人世的紛繁雜擾，該如何讓自己心平氣和，讓他人得以安頓，讓社會和諧發展？星雲大師認為，人生之所以煩惱叢生，痛苦不斷，在於所知的太多了，執著於人我之別，以至於無法消解，不能放下，所以有時裝聾作啞、糊塗一點，反倒是智慧的表現：

貪者，諸惡之始；瞋者，諸障之由；癡者，眾罪之源；慢者，眾失之本。



貪欲似海，瞋恨如火；愚癡則暗，我慢山高。貪瞋愚昧，人間至苦；  
慈悲喜捨，人間至富。（「貪瞋感情是非」）

當人一旦陷入到貪、瞋、癡的陷阱中，人生就難免苦痛相連，毫無生趣。改變這一狀況的辦法，無非是多聞、思惟、修行，去貪、斷瞋、除癡，開發我們的智慧；當我們擁有了智慧，貪、瞋、癡的毛病，也就會隨之逐漸改掉了。而在這一過程中，佛教信仰的引領作用十分重要：

自私的欲望如溝壑，要用喜捨去填塞；  
瞋怒的恚心如高山，要用慈悲去超越；  
顛倒的邪見如瀑流，要靠正信去橫渡；  
愚癡的執著如堅冰，要靠智慧去消融。（「貪瞋感情是非」）

喜捨、慈悲、正信、智慧能夠消除人因貪、瞋、癡而產生的諸多方面的煩惱與痛苦，使人達到一種精神上的超越與解脫，從而使人生喜樂無限。

然而現實人生絕不是完美的，星雲大師認為，不妨將境遇的惡劣和坎坷作為自己的「逆增上緣」，然後轉換心態，積極加以改變，變不利為有利：

世風日下正是吾人向上之階，世路風霜正是吾人練心之境，世情冷暖正是吾人忍性之德，世事顛倒正是吾人修行之資。（「慈悲智慧忍耐」）

貧困是琢磨志氣的玉石，委屈是成熟身心的冬雪，逆境是考驗人生的試卷，煩惱是修行證道的資糧。（「勵志修行證悟」）

世風日下不可怕，世路風霜不可怕，世情冷暖不可怕，世事顛倒不可怕，貧困、委屈、逆境、煩惱都不可怕，只要智慧地看待這一切，這些不利因素



對於一個人的立身修行來說，同樣可以產生幫助的作用。星雲大師進而認為「解決困難最好的辦法是努力克服困難」（「勵志修行證悟」第 112），積極地克服困難也應該成為有智慧的人所保有的人生態度。當一個人能夠悟到這一點，他的人生從此將發生重要改變，「悟，是從觀念的改變到生活品味的轉換；證，是從修行的體證到心佛契合的融合。」（「勵志修行證悟」）將「悟」到的人生之道用之於生活實踐中，使人、我、社會日趨於完美和諧。星雲大師主張每個人都應盡到自己作為社會一分子的责任與擔當，他說：「沙地可以培育出禾苗，淤泥可以生長出淨蓮，處境的好壞並不重要，有用的種子才最重要。」（「勵志修行證悟」）只要人發揮主觀能動性，就能使周圍的一切向好的方面發展，就如沙地照樣可以培育出禾苗，淤泥可以生長出潔淨美麗的蓮花一樣。在「勵志修行證悟」一章，星雲大師以小詩的形式，坦露了一個慈悲智慧的宗教家情懷：

我願作一朵花，散發芬芳的氣息，給人香味；  
我願作一座橋，溝通大家的來去，給人方便；  
我願作一棵樹，庇蔭萬千的行人，給人清涼；  
我願作一池水，滋潤旅者的心靈，給人解渴；  
我願作一盞燈，照亮暗夜的道路，給人光明。（「勵志修行證悟」）

這首小詩清新有味，從中可以見出星雲大師所闡發的主旨，乃在於人生與道德的至善和初始良好的發心相結合的「有為」與「有用」。妙凡法師曾將星雲大師所倡導的「人間佛教」主旨用一個「給」字加以闡釋，在這首小詩中，也體現得相當透徹。

在「給」人方便、歡喜、信心時，還應注意態度的和善親切。《佛光菜

根譚》主張應放寬心態，注意微笑、讚美、謙讓和依賴的力量：

笑容，是世間上最美的色彩；讚美，是世間上最好的聲音。

微笑使煩惱的人得到解脫，微笑使頹唐的人得到鼓勵，微笑使疲勞的人得到安適，微笑使悲傷的人得到安慰。

以微笑的態度面對忿怒的場合，則忿怒無不消散；以微笑的心情處理沉重的急務，則急務愉快勝任。（「慈悲智慧忍耐」）

既然一個微笑能夠產生如此大的和諧潤滑作用，我們為什麼還要天天怒容滿面劍拔弩張呢？

星雲大師智慧地將人的情緒比為「病」，他說：「人在四大不調時，身體就有病；遇到不如意的事，心裡就有病；惡口傷人或妄語，口中就有病，擺出臉色給人看，臉上就有病。」學佛的目的即在於不讓人的身、口、意生病。喜捨、慈悲、正信與智慧可以消解煩惱，消除「病」根。在學佛的過程中，學會感動非常重要：「有了感動，就能心甘情願，任勞任怨；有了感動，就能不怨不悔，勇往直前；有了感動，就能知足常樂，精進不懈；有了感動，就能自他互易，為人著想。」話語十分樸素，但往往能夠讓我們找到面對人生的途徑和力量。《佛光菜根譚》也將佛家普度眾生的宗教要旨根植於世人的心田，以春風化雨、潤物無聲的形式弘法利生，給人信心和希望。

#### 四、人生境界——閒適與精進

如果對比《菜根譚》和《佛光菜根譚》的內容分類，會發現兩者的側重點有極大不同，這不僅是因為時代發展的因素使然，最重要的是二者在進行人生智慧的敘說時，所要達到的人生境界有如此大的差異。簡言之，《菜根譚》務於「閒適」，而《佛光菜根譚》重在「精進」。



在後世的印刷出版中，一萬餘字的《菜根譚》被分為六個部分，分別是「修省」、「應酬」、「評議」、「閒適」、「概論」和「其他」。從每一部分題目的字面意思來看，大致可以推測出該部分重點所涉，比如「修省」主要圍繞君子的道德修習而展開，「應酬」則著重於如何處世交際。不過事實上，各部分幾乎都通盤涉及到立身處世的各個方面，拉雜敘之，並無一定的規範與界定。其中單列「閒適」一項，為作者津津樂道，反復強調，這足可見出作者對其人生境界的憧憬與描繪，及其人生智慧最終的落腳點。

君子想要成就道德人生，必須要勤修苦練，這是定論。然而《菜根譚》認為，道德的修行當然是必須的，但如果太過辛苦，卻是大可不必了：

憂勤是美德，太苦則無以適性怡情；

淡泊是高風，太枯則無以濟人利物。

學者有段兢業的心思，又要有段瀟灑的趣味。

若一味斂束清苦，是有秋殺無春生，何以發育萬物？（「概論」）

既要憂勤，但又不可太苦，既要兢業，又要有段瀟灑的趣味，凡事應以適情適性為要，過則不及。這其中的「度」該如何把握，的確是一項大學問。然而《菜根譚》卻沒能給世人提供一個精準把握的途徑與方法；相反地，它處處標榜的是一種與「淡泊」的士人精神相匹配的、如閒雲野鶴一般的「閒適」生活。我們可以隨意摘錄到這樣的言論：

晝閒人寂，聽數聲鳥語悠揚，不覺耳根盡徹；

夜靜天高，看一片雲光舒卷，頓令眼界俱空。

千載奇逢，無如好書良友；一生清福，只在碗茗爐煙。

花開花謝春不管，拂意事休對人言；

水暖水寒魚自知，會心處還期獨賞。

土床石枕冷家風，擁衾時夢魂亦爽；  
麥飯豆羹淡滋味，放箸處齒頰猶香。  
地寬天高，尚覺鵬程之窄小；  
雲深松老，方知鶴夢之悠閒。（「閒適」）

讀到這些句子，我們能夠感受到的，是息心澄慮、置身世外、瀟灑日月的人生狀態。作者對這種「耳根盡徹」、「眼界俱空」的生活方式有著十分地滿足與得意。能夠享受閑淡的生活，雖葛衣澁袍，粗茶淡飯，但亦不妨孤芳自賞，心平時亦好。《菜根譚》將這種生活稱為「清福」，享受這種生活的人則為清閒之人——「閒人」。

不過，如果僅僅如天真爛漫的孩子喜歡大自然一樣，樂此不疲地奔跑跳躍，那又不是《菜根譚》的意思了。《菜根譚》所說的那些「閒人」，幾乎全是有學識修養、與自然歷史能夠心靈相通的雅士文人，他們有足夠的學養，在平淡的日常生活中體味到別人不易發覺的美感：

困來穩睡落花前，天地即為衾枕；  
機息坐忘磐石上，古今盡屬蜉蝣。  
階下幾點飛翠落紅，收拾來無非詩料；  
窗前一片浮青映白，悟入處盡是禪機。  
芳菲園圃看蜂忙，覷破幾般塵情世態；  
寂寞衡茅觀燕寢，引起一種冷趣幽思。  
會心不在遠，得趣不在多。盆池拳石間，便居然有萬里山川之勢；  
片言隻語內，便宛然見千古聖賢之心，才是高士的眼界，達人的胸襟。

天地景物，如山間之空翠，水上之漣漪，潭中之雲影，草際之煙



光，月下之花容，風中之柳態，若有若無，半真半幻，最足以悅人心目而豁人性靈，真天地間一妙境也。

樂意相關禽對語，生香不斷樹交花，此是無彼無此之真機。野色更無山隔斷，天光常與水相連，此是徹上徹下之真境。吾人時時以此景象注之心目，何患心思不活潑，氣象不寬平？（「閒適」）

只要具備高士的眼界，達人的胸襟，有山林之氣，能夠在尺幅之中見出千里，那麼，飛翠落紅，浮青映白，野色天光，都足以為閒寂的人生帶來無限「活潑潑地」生趣，因為心思之活潑與氣象之寬平原不在外界，而在於一己之內心。《菜根譚》認為人就應該對人生和社會有一種審美體驗，能夠在日常閒淡的生活中安適閒逸，自得其樂。

「寵辱不驚，閒看庭前花開花落；去留無意，漫隨簾外雲卷雲舒」，這種山中神仙般的境界實在令人心曠神怡，然而我們發現，就在這「清雅」的境界裡，士人的責任感不知被棄擲於何處。雖然我們不能大煞風景地在談風月閒情時屢屢提及「責任」、「社會意識」等塵俗話題，然而《菜根譚》對閒適人生的描述美得令人無法自拔，因此也就使人相對淡忘了士人所應該承擔的社會責任了。《菜根譚》所給予我們的，與其說是人生智慧的格言雋語，毋寧說是一種屬於審美的、藝術的人生態度，它著意在描述，而非規範或指引人生迷津。「它僅代表一種面對人生的姿態，而非行動。故人生是可觀、可賞，卻不宜介入並隨之滾動的存在（所謂「君子身雖在事中，心要超事外」）。在這種情況下，它的山林閑趣、泉石優遊，便不再是藉山水景物以暫時平息現實中的孤獨感與無力感的中國隱逸傳統了。現實不必遠離，自然也不須回歸，只要把我們處理人生問題的心態，轉換成觀賞玩味即可。但這種觀賞，亦非絲毫不關痛癢如缸外觀魚，檻外觀獸，它自有來自歷史與人生

興滅之感所帶生的悲憫之情。」<sup>4</sup> 因此，雖然喜歡讀《菜根譚》的人很多，但很少有人能夠從中由悲起悟，將美感的欣悅轉為心性超脫，其根本原因也就在這裡。

與《菜根譚》有所不同，《佛光菜根譚》將最高人生境界的定位為「精進」，勵志修行，精進不止。《佛光菜根譚》一書共分 18 章，其中「勵志」、「修行」、「立業」、「進步」等內容就佔據了五成有餘，這足以見出《佛光菜根譚》關注的重心所在。

「忙人無妄想，閒人無快樂；好人無怨恨，壞人無情理；智人無煩惱，愚人無知見；邪人無正念，正人無邪心。」（「貪瞋感情是非」）星雲大師根據對道德和感情的把握，把人分為兩大類（這在世間原本如此），「忙人」↔「閒人」；「好人」↔「壞人」；「智人」↔「愚人」；「邪人」↔「正人」。他認為閒人不會有真正的快樂，好人不會有怨恨，智慧的人不會有煩惱，邪惡的人不會有正念。這與《菜根譚》中僅在於追求一種「閒適」「無求」的人生境界形成鮮明的對比。星雲大師又將人分為「上」、「中」、「下」、「劣」四等人：「上等人，普利國家社會；中等人，欣賞師長成就；下等人，利用親友影響；劣等人，嫉妒他人功業。」這對那些「嫉妒他人功業」和「利用親友影響」的人，能夠引發心靈的震動與啟迪的作用。

那麼，該如何才能做到「無妄想」、「無煩惱」、「無邪心」，普利國家社會的人生境界呢？星雲大師認為要用心、勤勉：

用心在工作上，那是成功的根本；用心在思考上，那是力量的根本；  
用心在書本上，那是智慧的根本；用心在結緣上，那是處眾的根本；

4. 龔鵬程著，吳承學、李光摩編：〈由菜根譚看晚清小品的基本性質〉，《晚明文學思潮研究》，武漢：湖北教育出版社，頁 436-437。



用心在慈悲上，那是做人的根本，用心在無我上，那是成佛的根本。  
（「慈悲智慧忍耐」）

「用心」是個人成就自己的唯一途徑，而其中便蘊含著勤奮、進德修業的層面。

佛家是一種提倡「忍」的宗教，因此星雲大師言說如何才能達到人生的完滿，也屢次說到忍耐的智慧與力量：

唯有真正受過痛苦煎熬的人，才更能體悟真理的崇高；  
唯有勇敢接受負面不平的人，內心才能有寬容的空間。  
忍耐是天地間最寬大的包容能量，  
無我是宇宙中最偉大的和平動力。  
忍耐不是退縮，而是面對人間不平時，用平常心對待；  
忍耐化解怨恨，容敵我之人，諒負我之事。（「慈悲智慧忍耐」）

忍耐在很大程度上使人寬容，增加智慧，體悟真理的崇高，同時作為一種化解怨恨的力量，成為宇宙中最偉大的和平動力。這給修習精進的人指明了一條途徑，只要順著這一途徑，我們就能夠使自己的智慧得到提升，向道德至善的境界一步步靠近。

## 五、結論

從《菜根譚》到《佛光菜根譚》，我們不僅看到了語言的時代變化，同時也看到作為清言小品的《菜根譚》，與作為人生勵志、修行、智慧小品的《佛光菜根譚》，在內容與風格方面的迥異。

《菜根譚》是晚明文人在莊禪思想影響下，對外在世界始終保持著一種



疏離狀態，著意於營造一個閒適恬淡、平靜雅致的精神樂園，關注於一己的身心享受和逍遙自在，雖其標榜高曠，而最終卻不免走向了平庸、世故和圓滑。其對於人生精神境界的種種描述，皆在表現作者對人生的一種姿態（而非積極參與）。從這個意義上來說，《菜根譚》是關注文學藝術的「美」的哲學。

《佛光菜根譚》立足當下社會，主張勵行精進，發心向善，時時刻刻給人信心和向上的力量，充分體現了人間佛教的救世宗旨。《佛光菜根譚》中，星雲大師時時以宗教家的情懷，對人事的紛擾與人生的苦難給予觀照，並指出解決這些問題的辦法和途徑，從這個意義上來說，《佛光菜根譚》是關注道德倫理的「善」的哲學。

不能否認，無論從體制上，還是從內容上，《佛光菜根譚》都受了《菜根譚》極大的影響，但星雲大師能夠汲取《菜根譚》正面的、有益的成分，將人間佛教的宗旨以格言小品的形式加以弘揚，給人精進與成功的力量，這當然是星雲大師弘揚佛法的又一積極嘗試。

---

## 參考書目

1. 呂坤、洪應明著，吳承學、李光摩校注：《呻吟語 菜根譚》，上海：上海古籍出版社，2000年。
2. 星雲大師：《佛光菜根譚》，北京：現代出版社，2007年。
3. 吳承學：《晚明小品研究》，南京：江蘇古籍出版社，1998年。
4. 吳承學、李光摩主編：《晚明文學思潮研究》，武漢：湖北教育出版社，2002年。



融和，是一種容人的雅量，一種平等的  
相待，一種尊重的言行。

《當代人心思潮·歡喜與融和》