

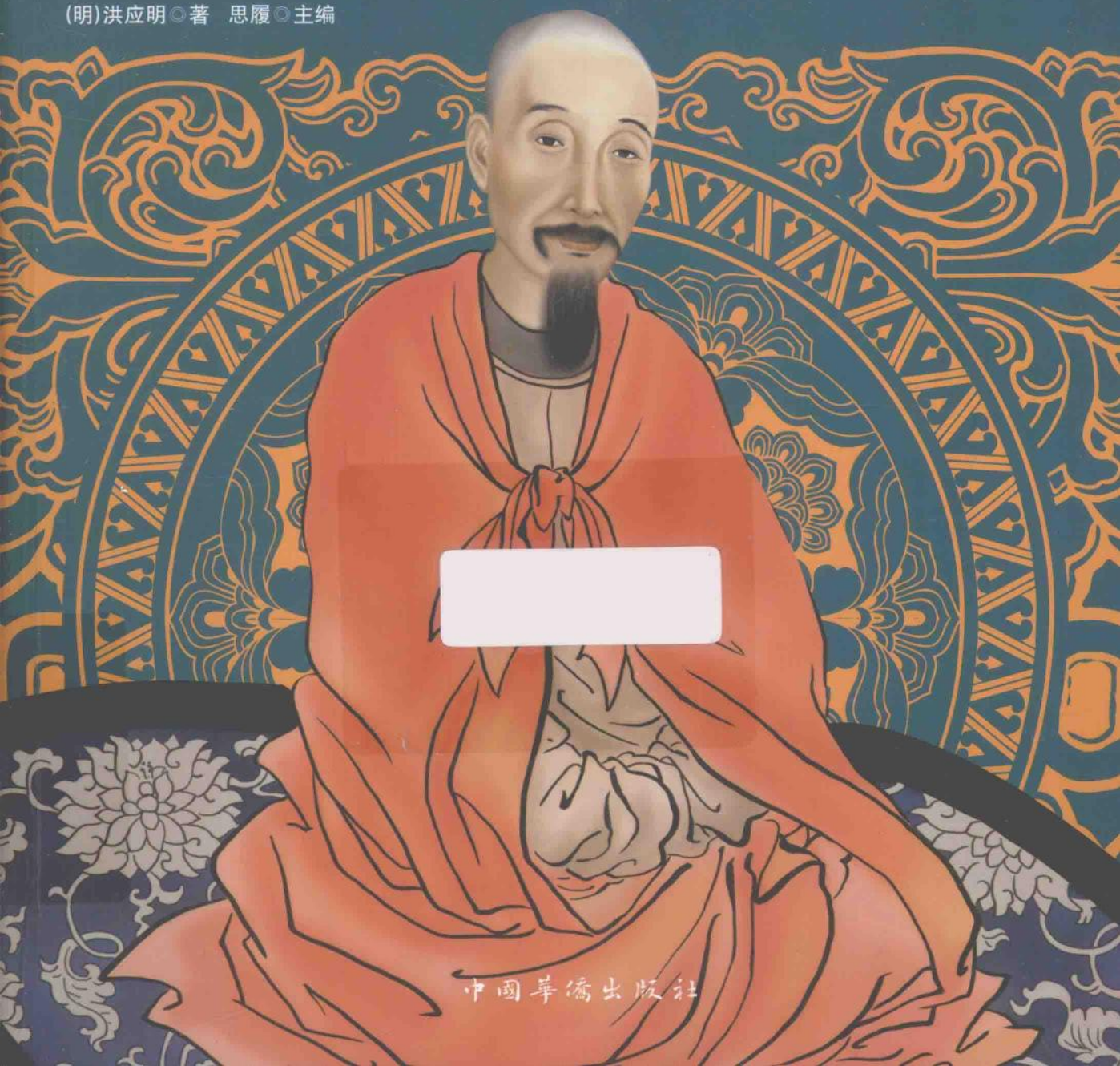
图解

# 菜根谭

中华五千年处世智慧的第一经典

在《菜根谭》中，上至治国、平天下，下至修身、治家，人世中的大道无所不包。难能可贵的是，本书不是消极厌世的道德说教，它更注重劝导人们建功立业，积极入世、乐观进取，努力获得幸福快乐的生活。在今天乃至未来，其积极的内涵仍有着不可替代的作用。

(明)洪应明◎著 思履◎主编



中国华侨出版社



中华五千年处世智慧第一经典

◎ 图解 ◎

# 菜根谭

(明) 洪应明 著  
思 履 主编



中国华侨出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

图解菜根谭 / (明) 洪应明著; 思履主编. —北京: 中国华侨出版社, 2013.8  
ISBN 978-7-5113-3921-8

I. ①图… II. ①洪…②思… III. ①个人—修养—中国—明代②《菜根谭》—图解  
IV. ①B825-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第189152号

## 图解菜根谭

著 者: (明) 洪应明

主 编: 思 履

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 孝 臣

封面设计: 王明贵

文字编辑: 任犀然 黎 娜

美术编辑: 罗倩兮 潘 松

插图绘制: 陆铭蓓

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 720千

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

版 次: 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3921-8

定 价: 39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。







## 前言

《菜根谭》成书于明万历年间，距今已有近四百年的历史。著者洪应明，字自诚，号还初道人，早年热衷仕途功名，晚年归隐山林，潜心读书立文，最终将自己的人生体会、读书心得和生活参悟付诸笔尖，挥毫泼墨，著了这洋洋洒洒的三百多条错落有致的语录集。

“菜根”一词本出自北宋学者汪信民的一句“咬得菜根，百事可做”。这句话的意思是说，一个人只要坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情，都会有所成就。

洪应明偶见此言，一时有感而发，便以此立意，定“心安茅屋稳，性定菜根香”为主旨，写下了几百年传世不衰的菜根箴言。这些箴言融合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，深入浅出地讲述了关于修养、处世、出世等多个方面的人生哲学，告知后世读者享受平凡、活出真我，自会觅得人生真味。

《菜根谭》辞藻优美，言简意赅，通过洞察人生百态来点化世间万事。它是囊括五千年中国处世智慧的奇书。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，神龙虎尾无迹可寻；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”。

然而，在相当长的时间里，人们并未给予《菜根谭》足够的重视，直到最近几年，对其内涵的研究热潮才兴起，并流行于海内外。其实，不仅企业界、商界的人爱读它，政界、学术界的人甚至普通大众也爱读它，更有人认为，《菜根谭》与《孙子兵法》、《三国演义》等具有同等的文化地位，并称它为中国传统文化的经典之作。



《菜根谭》之所以能于当代见称，其中的一个重要原因就在于它的精神启发性和生活指导性历久弥新。其中，方圆并进的处世哲学、心平气和地对待人生起伏的平常心态、修身养德的精神境界以及回归自然陶冶心性的生活之道，都可以作为当代人在工作学习、享受生活、修身养性等过程中的经典法则。

为使《菜根谭》更好地启迪人生、造福社会，我们精心制作了这本《图解菜根谭》。本书以明刻本为底本，并在原文的基础上，加了精妙传神的译文，阐述其微言大义；以现代人的视角，在对原著箴言进行经典解读的同时联系当下，找到指导现实生活的经典智慧。既保留了原著的精华，又彰显了《菜根谭》的现代价值和魅力。

《菜根谭》之形式，精言雅致，字字珠圆；隽语风流，句句玉润。读来朗朗上口，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，同奏和谐韵律。品读本书，可以让人心旷神怡，重温那种已被淡忘了的真趣；也可省察己身，使被烦恼、压力束缚的身心得以解脱；同时，也会帮我们稀释现实生活中的种种困惑和焦虑，找到解决这些症结的方法。无论是在阅读中还是合上书页后，我们会在不知不觉中放松下来，开阔心胸，放慢脚步，在实现人生价值的同时享受生活。







# 目 录

## 绪 论

《菜根谭》如何成为永恒经典·····	二
集三教真理、智慧于一身的《菜根谭》·····	三
清新隽永、雅俗共赏的精华小品·····	四
因何名为“菜根谭”·····	四

## 立德修身——高处立，平处坐，低处行

洁身自好 栖守道德·····	六
与其练达 不若老实·····	七
心地光明 才华蕴藏·····	八
真味是淡 至人如常·····	九
有木石心 具云水趣·····	一一
福祸无常 泰然处之·····	一二
心想高处 不安现状·····	一四
正气清白 留于乾坤·····	一五
欲路勿染 理路勿退·····	一六
富贵名誉 自道德来·····	一八
至善无痕 施之不求·····	一九
花尚好色 人行好事·····	二〇
舍勿处疑 恩不图报·····	二二
立名者贪 用术者拙·····	二四
天机最神 智巧无益·····	二五
人活一世 晚节更重·····	二六





种德施惠 无关地位 .....	二七
君子改节 无异小人 .....	二八
人品极处 本心使然 .....	三〇
德怨两忘 恩仇俱泯 .....	三一
权衡利弊 扶公却私 .....	三二
蹉跎岁月 磨炼本领 .....	三三
以德御才 恃才败德 .....	三四
不能养德 终归末技 .....	三五
勿昧所有 勿夸所有 .....	三六
为人以诚 待人以信 .....	三七
善事奉行 恶事莫做 .....	三八
君子立德 小人图利 .....	四〇
慈悲心肠 如沐春风 .....	四一
一念慈祥 寸心洁白 .....	四二
堂堂正正 本来不失 .....	四三
学会感恩 一生无憾 .....	四五
机心不用 质朴显诚 .....	四六
坚守良知 保全清白 .....	四七
坚持原则 当止则止 .....	四九
不昧己心 造福他人 .....	五〇
过俭者吝 过谦者卑 .....	五二
心如止水 浊中悟道 .....	五三

### 自省克己——慎独自修，心无妄念

秉持原则 污泥不染 .....	五六
闻逆耳言 怀拂心事 .....	五七
静坐观心 真妄毕现 .....	五八
自我审视 再现真心 .....	五九
多心为祸 少事为福 .....	六一
气度高旷 自省慎独 .....	六二
心体光明 暗室青天 .....	六四
恶中有善 引人向善 .....	六五
知人者智 自知者明 .....	六六
自知自戒 胜私制欲 .....	六八
喜怒不愆 好恶有则 .....	六九
戒疏于虑 警伤于察 .....	七〇
恶隐祸深 善显功小 .....	七一





律己要严 待人宜宽 .....	七二
为奇不异 求清不激 .....	七四
不听谗言 不掩己过 .....	七五
末路晚年 精神百倍 .....	七六
喜忧安危 勿介于心 .....	七八
冷静处世 逍遥而游 .....	七九
长不欺短 富不凌贫 .....	八〇
责人情平 责己德进 .....	八二
闲时吃紧 忙时悠闲 .....	八三
常思常想 灵活变通 .....	八四
忙不乱性 死不动心 .....	八五
出世心态 淡然生活 .....	八六
富贵知贫 少壮念老 .....	八七
闹中取静 冷处热心 .....	八九
少时思老 荣时思枯 .....	九〇
一念不生 真境自现 .....	九一
放下我执 少些烦恼 .....	九三
舍得舍得 有舍有得 .....	九四
人生福祸 皆因念生 .....	九五
根蒂在手 不受提掇 .....	九六
观心增障 齐物剖同 .....	九七
宁默毋躁 宁拙毋巧 .....	九八
了心悟性 俗即是僧 .....	一〇〇
造化人心 混合无间 .....	一〇二
该忙时忙 该休时休 .....	一〇三
乐极生悲 苦尽甘来 .....	一〇五
纷纷扰扰 随常以待 .....	一〇六
人我一视 动静两忘 .....	一〇七
不计妍丑 不争雌雄 .....	一〇八
就身了身 以物付物 .....	一〇九

### 宽心从容——达观处变，静待人生起伏

达不足喜 穷不足忧 .....	一一二
处患不忧 心系苍生 .....	一一三
心宜旷达 切忌狭隘 .....	一一四
盛衰无常 强弱安在 .....	一一五
宠辱不惊 去留无意 .....	一一六





从冷视热 从冗入闲 .....	一一七
荣辱皆忘 冷暖自知 .....	一一九
生死成败 任其自然 .....	一二〇
随人接引 随事警惕 .....	一二一
前念不滞 后念不迎 .....	一二二
看透生死 悠然自得 .....	一二四
身心自如 融通自在 .....	一二六
从容放下 自由畅快 .....	一二七
孤云出岫 朗镜悬空 .....	一二八
心胸豁达 随遇而安 .....	一二九
热不必除 穷不可遣 .....	一三一
人情世态 平常看待 .....	一三二
过而不留 物我两忘 .....	一三四
顺应天性 乐观生活 .....	一三五
心闲日长 意广天宽 .....	一三六
身在事中 心超事外 .....	一三七
满腔和气 随地春风 .....	一三九
从容处世 淡然观事 .....	一四〇
得固不喜 失亦不忧 .....	一四一
看得圆满 放得宽平 .....	一四三

### 明心交友——辨真识假，看清人情世故

侠心交友 素心做人 .....	一四六
不恶小人 有礼君子 .....	一四七
善人和气 凶人杀气 .....	一四九
忘功念过 忘怨念恩 .....	一五〇
热心之人 其福亦厚 .....	一五一
毋形人短 毋忌人能 .....	一五二
己所不欲 勿施于人 .....	一五三
阴者勿交 傲者勿言 .....	一五五
故旧之交 意气愈新 .....	一五六
交友识人 独具慧眼 .....	一五七
亲善杜谗 除恶防祸 .....	一五八
警言救人 无量功德 .....	一六〇
着眼内在 鸣其天机 .....	一六一
趋炎附势 人情通患 .....	一六二
宽之自明 纵之自化 .....	一六四



守口应密 防意应严 .....	一六五
细处着眼 施不求报 .....	一六六
做事论事 明晓利害 .....	一六七
谦逊低调 立身之珍 .....	一六九
以诚待人 以德服人 .....	一七〇
通权达变 善于倾听 .....	一七一
气量宽厚 兼容并包 .....	一七三
君子易处 小人难待 .....	一七四
不畏谗言 却惧蜜语 .....	一七五
气度平和 悦纳他人 .....	一七七
闻恶防谗 闻善防奸 .....	一七八
用人不刻 交友不滥 .....	一七九
风斜雨急 立定脚跟 .....	一八一
轻诺惹祸 乘快多事 .....	一八二
茫茫世间 以真示人 .....	一八四
少番思虑 少番臆度 .....	一八五

### 方圆处世——路退一步乃宽，礼让三分为功

心胸开阔 与人为善 .....	一八八
路留一步 味减三分 .....	一八九
和衷少争 谦德少妒 .....	一九〇
洞悉世态 低调通达 .....	一九二
目光放远 胸怀放宽 .....	一九三
内敛谨慎 明哲保身 .....	一九四
为人处世 方圆并用 .....	一九五
不争功劳 不矜成就 .....	一九七
折其两端 取其平衡 .....	一九八
偏见害人 聪明障道 .....	一九九
知退一步 加让三分 .....	二〇〇
不可浓艳 不可枯寂 .....	二〇二
高处立身 低处处世 .....	二〇三
当方则方 当圆则圆 .....	二〇五
无为养心 半分做人 .....	二〇六
心域打开 宽心待事 .....	二〇七
宽宏大量 胸能容物 .....	二〇八
君子懿德 中庸之道 .....	二〇九
固守操履 不露锋芒 .....	二一一





美味快意 享用五分 .....	二一二
胸无芥蒂 养德远害 .....	二一三
藏巧于拙 以屈为伸 .....	二一五
奇人乏识 独行无恒 .....	二一六
宽而容人 不形于色 .....	二一七
高调做事 低调做人 .....	二一八
功过分明 恩仇糊涂 .....	二一九
气量宏大 宽待他人 .....	二二一
有难同当 不共富贵 .....	二二二
念头宽厚 尽善尽美 .....	二二三
恩威并济 先严后宽 .....	二二四
操履严明 谨慎行事 .....	二二六
异行涉祸 庸德远害 .....	二二七
平和雍容 游刃有余 .....	二二九
聪明不露 才华不逞 .....	二三〇
居官有节 居乡有情 .....	二三二
一言一行 切戒犯忌 .....	二三三
万事有度 物极必反 .....	二三四
进时思退 得手思放 .....	二三五
狭路相逢 宽忍上策 .....	二三七
急流勇退 与世无争 .....	二三八
能屈能伸 收放自如 .....	二三九
履盈满者 冲虚谦下 .....	二四〇
让一步为高 宽一分是福 .....	二四一

### 功业沉浮——事穷留初心，功成思末路

得意回头 拂心莫停 .....	二四四
看淡荣辱 远离骄矜 .....	二四五
永葆初心 不受纷扰 .....	二四七
头脑清醒 登高思危 .....	二四八
相观对治 方便法门 .....	二四九
苦中有乐 得意生悲 .....	二五〇
居安思危 天亦无伎 .....	二五一
偏激之人 难建功业 .....	二五二
安贫乐道 磨砺心智 .....	二五三
终身役役 无缘成功 .....	二五四
未雨绸缪 有备无患 .....	二五五





富贵丛中	心境淡泊	二五七
人心一真	千种可能	二五八
大处着眼	小处着手	二五九
深谋远虑	着眼长远	二六一
百折不挠	苦难辉煌	二六二
修身种德	事业之基	二六三
养精蓄锐	百忍图成	二六五
圆融谦虚	丰功伟业	二六六
胸襟宽广	驭才有道	二六八
成大业者	不贪小利	二七〇
沉潜蓄势	厚积薄发	二七一
不义之财	不图不纳	二七四
抓住关键	迎刃而解	二七五

### 清心寡欲——功名不求盈满，利欲恰到好处

清清白白	无所负累	二七八
名缰利锁	淡泊自守	二七九
脱俗高远	减欲超圣	二八一
利毋居前	德毋落后	二八二
抱负远大	心智淡泊	二八三
放下功名	超凡入圣	二八四
无德为忧	尸位为羞	二八五
拔去名根	融化客气	二八七
沽名钓誉	未厌名利	二八八
无名无位	无忧无虑	二八九
无所妄念	追求自然	二九〇
不恋富贵	不贪权力	二九二
不昧惺惺	不受诱惑	二九四
有求无欲	人生至境	二九五
一起便觉	一觉便转	二九六
不耽富贵	自在放旷	二九七
持盈履满	君子谨慎	二九七
达不足贵	穷不足悲	二九九
公论不犯	权门不沾	二九九
贪婪遭祸	守逸味长	三〇一
不迷物欲	内心逍遥	三〇二
抛开物欲	得失泰然	三〇三



贪者常贫 知足常富 .....	三〇五
无欲则寂 虚心则凉 .....	三〇六
超越嗜欲 只求知足 .....	三〇六
不为物役 尘情即理境 .....	三〇七
恰到好处 用心把握 .....	三〇八
沉淀欲念 豁达康乐 .....	三〇九
欲时思病 利来思终 .....	三一—
欲有尊卑 贪无二致 .....	三一—二
无欲无求 悠然无滞 .....	三一—三

### 淡泊明志——凡事随缘不变，淡中趣味深长

一念之差 失之千里 .....	三一六
多分清醒 多分放下 .....	三一七
静闲淡泊 观心证道 .....	三一八
志从淡泊来 节在肥甘丧 .....	三一九
君子之心 不滞不塞 .....	三二〇
参透生死 自性真如 .....	三二—
看得豁然 生活安然 .....	三二—三
清淡明志 雅淡抒节 .....	三二—四
心态平和 达观进取 .....	三二—五
无为无争 低调谦让 .....	三二—六
不可刻意 不能执拗 .....	三二—八
不存纤芥 心境坦荡 .....	三二—九
顺应因缘 顺应自然 .....	三三〇
心无系恋 乐境仙都 .....	三三—
浓处味短 淡中趣真 .....	三三—三
减省欲望 乐享生活 .....	三三—四
清净内心 自在解脱 .....	三三—五
喜时则喜 怒时则怒 .....	三三—六
知足则仙 善用则生 .....	三三—七
洗尽铅华 大美不言 .....	三三—九
无名多趣 省事心闲 .....	三四〇
清静无为 内心澄澈 .....	三四—
简单做人 简单生活 .....	三四—二
胸无物欲 眼自空明 .....	三四—三
溪壑易填 人心难满 .....	三四—四
遇事从容 身心自在 .....	三四—五



正确定位 自在生活 .....	三四六
淡定冷静 谨慎从事 .....	三四七
艳为虚幻 返璞为真 .....	三四八
食无求饱 居无求安 .....	三四九
减却一事 轻松一世 .....	三五〇
平凡真趣 简单欣喜 .....	三五—
生活平淡 万般滋味 .....	三五二

### 求学问道——成败名誉不挂心，读书明理须深心

修德忘名 读书深心 .....	三五四
心地干净 方可学古 .....	三五五
学以致用 学有所成 .....	三五六
触类旁通 乃真学问 .....	三五七
兢业心思 潇洒趣味 .....	三五八
书中修身 谦逊知礼 .....	三五九
锲而不舍 百炼成金 .....	三六〇
谦虚为学 实在为人 .....	三六一
一心一用 全神贯注 .....	三六二
幼时定基 少时勤学 .....	三六四
虚心受教 大器晚成 .....	三六五
扫除外物 直觅本来 .....	三六七
磨炼福久 参勘知真 .....	三六八

### 齐家育人——诚心和气，教子安家

攻人之恶 思其堪受 .....	三七〇
愉色婉言 家庭和睦 .....	三七—
教育弟子 交友要谨 .....	三七二
崇俭养廉 守拙全真 .....	三七三
心无矫饰 乐活自存 .....	三七四
立业念难 倾覆思易 .....	三七五
家人有过 宽容以待 .....	三七八
不贪富贵 家和为贵 .....	三七九
父慈子孝 伦常天性 .....	三八〇
从容处变 剀切规友 .....	三八二
放低心态 戒骄戒躁 .....	三八三
惟恕情平 惟俭用足 .....	三八三



## 静心达生——保持心性清静，生活随处安然

天地和气 人心喜气 .....	三八六
闹中取静 苦中作乐 .....	三八七
控制情绪 化解矛盾 .....	三八八
心虚性现 意净心清 .....	三八九
忙里偷闲 闹中取静 .....	三九〇
物自为物 我自为我 .....	三九一
躁急无成 平和得福 .....	三九二
趣不在多 景不在远 .....	三九三
劳攘自冗 徐生安然 .....	三九四
乐山乐水 陶冶心性 .....	三九六
外物浮华 不如淡忘 .....	三九七
静躁稍分 昏明顿异 .....	三九八
活在当下 坦然生活 .....	四〇〇
趣味在心 不在境遇 .....	四〇一
不睦繁华 宁静致远 .....	四〇二
诗意禅味 自在人心 .....	四〇四
乐享自然 安享闲逸 .....	四〇五
置身自然 静心默想 .....	四〇六
远离虚妄 不受熏染 .....	四〇七
高天可翔 万物可饮 .....	四〇九
清静之心 品悟生活 .....	四一〇
秉持天然 趣味悠长 .....	四一一
心中清明 矢志不渝 .....	四一二
珍惜自性 机神触发 .....	四一四
放空心境 包容万物 .....	四一五
因顺自然 回归质朴 .....	四一六
景与心会 自在天然 .....	四一七
见素抱朴 本色可贵 .....	四一八
意气行事 难有作为 .....	四二〇





绪论



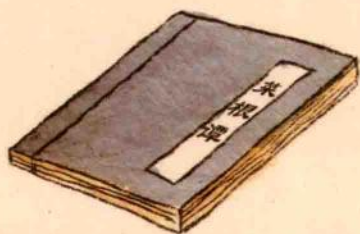


## 《菜根谭》如何成为永恒经典



作者通晓中国古代哲人的学说和思想——孔孟老庄、儒道佛法，取其精义，归于禅宗。书中的内容，涉及人世万象：劝善、立志、处世、修身、养性……品尝天地间形形色色的美妙景象，可谓无处不达，无所不包。

《菜根谭》是明朝万历年间洪应明所著。洪应明，字自诚，号还初道人，籍贯不详，如今只知他早年热衷于仕途功名，晚年归隐山林，洗心礼佛。万历三十年（1603）前后曾居住在南京秦淮河一带，潜心著述。与袁黄、冯梦楨等人有所交往。《四库全书》另收有他的《仙佛奇踪》四卷。



布衣暖，菜根香，读书滋味长……

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述修身养性、为人处世的语录集。吸收了儒、释、道三家修为智慧、处世哲学的结晶，和万古不易的人生道理。《菜根谭》文字简炼明隽，雅俗兼采，言辞浅白优美而意旨深远，通过洞察人生百态来点化世间万事，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。

书中的内容，涉及人世万象：劝善、立志、处世、修身、养性……品尝天地间的各种美妙景象，可谓无处不达，无所不包。因其睿智的思想，豁达的境界，清新的语境，并描绘出种种令人向往的人生佳境，数百年来流传于民间。此书不仅被文人赞赏，也被普通百姓喜欢，成为一本广受欢迎的书。

《菜根谭》采用语录体来展现处世思想，是格言式小品文集。囊括了中国几千年处世智慧和修养精髓，引人入胜且耐人寻味。其旺盛的生命力更在于人人都可以在其中汲取有用的智慧，仁者见仁，智者见智。

作者早年热衷于世间的纷华，经历了风波顿挫之后，晚年潜心礼佛。在通晓中国古代学说和思想的前提下，结合自己的经历，终著成《菜根谭》。书中包含修身、齐家、治国、平天下的人生理想，也囊括了赏月、弹琴的闲情逸致。

“不昧己心，不尽人情，不竭物力。三者可以为天地立心，为生民立命，为子孙造福。”不违背自己的良心，不违背人之常情，不浪费物资财力。做到这三点，就可以在天地之间树立善良的心性，为生生不息的民众创造命脉，为子子孙孙造福。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”无论是光荣或者屈辱都不会在意，只是悠闲地欣赏庭院中花草的盛开和衰落；无论是晋升还是贬职，都不在意，只是随意观看天上浮云自如地舒卷。