



菜根谭 彩图馆

(明) 洪应明 著

刘雪涛 编

中国华侨出版社

菜根谭彩图馆

(明) 洪应明 著
刘雪涛 编

中侨彩图馆
刘凤珍 主编

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭彩图馆 / (明) 洪应明著 ; 刘雪涛编. — 北京 : 中国华侨出版社, 2015. 12
(中侨彩图馆 / 刘凤珍主编)
ISBN 978-7-5113-5863-9

I. ①菜… II. ①洪… ②刘… III. ①个人—修养—中国—明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 302715 号

菜根谭彩图馆

著 者 / (明) 洪应明

编 者 / 刘雪涛

丛书主编 / 刘凤珍

总 审 定 / 江 冰

出 版 人 / 方 鸣

责任编辑 / 紫 夜

装帧设计 / 贾惠茹

经 销 / 新华书店

开 本 / 720mm×1020mm 1/16 印张: 27.5 字数: 770 千字

印 刷 / 北京鑫国彩印刷制版有限公司

版 次 / 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5863-9

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 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发行部: (010) 64443051

传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现图书质量有问题, 可联系调换。

咬得菜根香，则百事可为





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《菜根谭彩图馆》。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》的现代价值和文化魅力。

《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·····	2
集三教真理、智慧于一身的《菜根谭》·····	3
清新隽永、雅俗共赏的精华小品·····	4
因何名为“菜根谭”·····	4

立德修身——高处立，平处坐，低处行

洁身自好 栖守道德·····	6
与其练达 不若老实·····	7
心地光明 才华蕴藏·····	8
真味是淡 至人如常·····	9
有木石心 具云水趣·····	11
福祸无常 泰然处之·····	12
心想高处 不安现状·····	14
正气清白 留于乾坤·····	15
欲路勿染 理路勿退·····	16
富贵名誉 自道德来·····	18
至善无痕 施之不求·····	19
花尚好色 人行好事·····	20
舍勿处疑 恩不图报·····	22
立名者贪 用术者拙·····	24
天机最神 智巧无益·····	25
人活一世 晚节更重·····	26
种德施惠 无关地位·····	27
君子改节 无异小人·····	28

人品极处 本心使然	30
德怨两忘 恩仇俱泯	31
权衡利弊 扶公却私	32
蹉跎岁月 磨炼本领	33
以德御才 恃才败德	34
不能养德 终归末技	35
勿昧所有 勿夸所有	36
为人以诚 待人以信	37
善事奉行 恶事莫做	38
君子立德 小人图利	40
慈悲心肠 如沐春风	41
一念慈祥 寸心洁白	42
堂堂正正 本来不失	43
学会感恩 一生无憾	45
机心不用 质朴显诚	46
坚守良知 保全清白	47
坚持原则 当止则止	49
不昧己心 造福他人	50
过俭者吝 过谦者卑	52
心如止水 浊中悟道	53

自省克己——慎独自修，心无妄念

秉持原则 污泥不染	56
闻逆耳言 怀拂心事	57
静坐观心 真妄毕现	58
自我审视 再现真心	59
多心为祸 少事为福	61
气度高旷 自省慎独	62
心体光明 暗室青天	64
恶中有善 引人向善	65
知人者智 自知者明	66
自知自戒 胜私制欲	68
喜怒不愆 好恶有则	69
戒疏于虑 警伤于察	70
恶隐祸深 善显功小	71
律己要严 待人宜宽	72
为奇不异 求清不激	74

不听谗言 不掩己过	75
末路晚年 精神百倍	76
喜忧安危 勿介于心	78
冷静处世 逍遥而游	79
长不欺短 富不凌贫	80
责人情平 责己德进	82
闲时吃紧 忙时悠闲	83
常思常想 灵活变通	84
忙不乱性 死不动心	85
出世心态 淡然生活	86
富贵知贫 少壮念老	87
闹中取静 冷处热心	89
少时思老 荣时思枯	90
一念不生 真境自现	91
放下我执 少些烦恼	93
舍得舍得 有舍有得	94
人生福祸 皆因念生	95
根蒂在手 不受提掇	96
观心增障 齐物剖同	97
宁默毋躁 宁拙毋巧	98
了心悟性 俗即是僧	100
造化人心 混合无间	102
该忙时忙 该休时休	103
乐极生悲 苦尽甘来	105
纷纷扰扰 随常以待	106
人我一视 动静两忘	107
不计妍丑 不争雌雄	108
就身了身 以物付物	109

宽心从容——达观处变，静待人生起伏

达不足喜 穷不足忧	112
处患不忧 心系苍生	113
心宜旷达 切忌狭隘	114
盛衰无常 强弱安在	115
宠辱不惊 去留无意	116
从冷视热 从冗入闲	117
荣辱皆忘 冷暖自知	119

生死成败 任其自然	120
随人接引 随事警惕	121
前念不滞 后念不迎	122
看透生死 悠然自得	124
身心自如 融通自在	126
从容放下 自由畅快	127
孤云出岫 朗镜悬空	128
心胸豁达 随遇而安	129
热不必除 穷不可遣	131
人情世态 平常看待	132
过而不留 物我两忘	134
顺应天性 乐观生活	135
心闲日长 意广天宽	136
身在事中 心超事外	137
满腔和气 随地春风	139
从容处世 淡然观事	140
得固不喜 失亦不忧	141
看得圆满 放得宽平	143

明心交友——辨真识假，看清人情世故

侠心交友 素心做人	146
不恶小人 有礼君子	147
善人和气 凶人杀气	149
忘功念过 忘怨念恩	150
热心之人 其福亦厚	151
毋形人短 毋忌人能	152
己所不欲 勿施于人	153
阴者勿交 傲者勿言	155
故旧之交 意气愈新	156
交友识人 独具慧眼	157
亲善杜谗 除恶防祸	158
警言救人 无量功德	160
着眼内在 鸣其天机	161
趋炎附势 人情通患	162
宽之自明 纵之自化	164
守口应密 防意应严	165
细处着眼 施不求报	166

做事论事 明晓利害	167
谦逊低调 立身之珍	169
以诚待人 以德服人	170
通权达变 善于倾听	171
气量宽厚 兼容并包	173
君子易处 小人难待	174
不畏谗言 却惧蜜语	175
气度平和 悦纳他人	177
闻恶防谗 闻善防奸	178
用人不刻 交友不滥	179
风斜雨急 立定脚跟	181
轻诺惹祸 乘快多事	182
茫茫世间 以真示人	184
少番思虑 少番臆度	185

方圆处世——路退一步乃宽，礼让三分为功

心胸开阔 与人为善	188
路留一步 味减三分	189
和衷少争 谦德少妒	190
洞悉世态 低调通达	192
目光放远 胸怀放宽	193
内敛谨慎 明哲保身	194
为人处世 方圆并用	195
不争功劳 不矜成就	197
折其两端 取其平衡	198
偏见害人 聪明障道	199
知退一步 加让三分	200
不可浓艳 不可枯寂	202
高处立身 低处处世	203
当方则方 当圆则圆	205
无为养心 半分做人	206
心域打开 宽心待事	207
宽宏大量 胸能容物	208
君子懿德 中庸之道	209
固守操履 不露锋芒	211
美味快意 享用五分	212
胸无芥蒂 养德远害	213

藏巧于拙 以屈为伸	215
奇人乏识 独行无恒	216
宽而容人 不形于色	217
高调做事 低调做人	218
功过分明 恩仇糊涂	219
气量宏大 宽待他人	221
有难同当 不共富贵	222
念头宽厚 尽善尽美	223
恩威并济 先严后宽	224
操履严明 谨慎行事	226
异行涉祸 庸德远害	227
平和雍容 游刃有余	229
聪明不露 才华不逞	230
居官有节 居乡有情	232
一言一行 切戒犯忌	233
万事有度 物极必反	234
进时思退 得手思放	235
狭路相逢 宽忍上策	237
急流勇退 与世无争	238
能屈能伸 收放自如	239
履盈满者 冲虚谦下	240
让一步为高 宽一分是福	241

功业沉浮——事穷留初心，功成思末路

得意回头 拂心莫停	244
看淡荣辱 远离骄矜	245
永葆初心 不受纷扰	247
头脑清醒 登高思危	248
相观对治 方便法门	249
苦中有乐 得意生悲	250
居安思危 天亦无伎	251
偏激之人 难建功业	252
安贫乐道 磨砺心智	253
终身役役 无缘成功	254
未雨绸缪 有备无患	255
富贵丛中 心境淡泊	257
人心一真 千种可能	258

大处着眼 小处着手	259
深谋远虑 着眼长远	261
百折不挠 苦难辉煌	262
修身种德 事业之基	263
养精蓄锐 百忍图成	265
圆融谦虚 丰功伟业	266
胸襟宽广 驭才有道	268
成大业者 不贪小利	270
沉潜蓄势 厚积薄发	271
不义之财 不图不纳	274
抓住关键 迎刃而解	275

清心寡欲——功名不求盈满，利欲恰到好处

清清白白 无所负累	278
名缰利锁 淡泊自守	279
脱俗高远 减欲超圣	281
利毋居前 德毋落后	282
抱负远大 心智淡泊	283
放下功名 超凡入圣	284
无德为忧 尸位为羞	285
拔去名根 融化客气	287
沽名钓誉 未厌名利	288
无名无位 无忧无虑	289
无所妄念 追求自然	290
不恋富贵 不贪权力	292
不昧惺惺 不受诱惑	294
有求无欲 人生至境	295
一起便觉 一觉便转	296
不耽富贵 自在放旷	297
持盈履满 君子谨慎	297
达不足贵 穷不足悲	299
公论不犯 权门不沾	299
贪婪遭祸 守逸味长	301
不迷物欲 内心逍遥	302
抛开物欲 得失泰然	303
贪者常贫 知足常富	305
无欲则寂 虚心则凉	306

超越嗜欲 只求知足	306
不为物役 尘情即理境	307
恰到好处 用心把握	308
沉淀欲念 豁达康乐	309
欲时思病 利来思终	311
欲有尊卑 贪无二致	312
无欲无求 悠然无滞	313

淡泊明志——凡事随缘不变，淡中趣味深长

一念之差 失之千里	316
多分清醒 多分放下	317
静闲淡泊 观心证道	318
志从淡泊来 节在肥甘丧	319
君子之心 不滞不塞	320
参透生死 自性真如	321
看得豁然 生活安然	323
清淡明志 雅淡抒节	324
心态平和 达观进取	325
无为无争 低调谦让	326
不可刻意 不能执拗	328
不存纤芥 心境坦荡	329
顺应因缘 顺应自然	330
心无系恋 乐境仙都	331
浓处味短 淡中趣真	333
减省欲望 乐享生活	334
清净内心 自在解脱	335
喜时则喜 怒时则怒	336
知足则仙 善用则生	337
洗尽铅华 大美不言	339
无名多趣 省事心闲	340
清静无为 内心澄澈	341
简单做人 简单生活	342
胸无物欲 眼自空明	343
溪壑易填 人心难满	344
遇事从容 身心自在	345
正确定位 自在生活	346
淡定冷静 谨慎从事	347

艳为虚幻 返璞为真	348
食无求饱 居无求安	349
减却一事 轻松一世	350
平凡真趣 简单欣喜	351
生活平淡 万般滋味	352

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	354
心地干净 方可学古	355
学以致用 学有所成	356
触类旁通 乃真学问	357
兢业心思 潇洒趣味	358
书中修身 谦逊知礼	359
锲而不舍 百炼成金	360
谦虚为学 实在为人	361
一心一用 全神贯注	362
幼时定基 少时勤学	364
虚心受教 大器晚成	365
扫除外物 直觅本来	367
磨炼福久 参勘知真	368

齐家育人——诚心和气，教子安家

攻人之恶 思其堪受	370
愉色婉言 家庭和睦	371
教育弟子 交友要谨	372
崇俭养廉 守拙全真	373
心无矫饰 乐活自存	374
立业念难 倾覆思易	375
家人有过 宽容以待	378
不贪富贵 家和为贵	379
父慈子孝 伦常天性	380
从容处变 剴切规友	382
放低心态 戒骄戒躁	383
惟恕情平 惟俭用足	383

静心达生——保持心性清静，生活随处安然

天地和气 人心喜气	386
闹中取静 苦中作乐	387
控制情绪 化解矛盾	388
心虚性现 意净心清	389
忙里偷闲 闹中取静	390
物自为物 我自为我	391
躁急无成 平和得福	392
趣不在多 景不在远	393
劳攘自冗 徐生安然	394
乐山乐水 陶冶心性	396
外物浮华 不如淡忘	397
静躁稍分 昏明顿异	398
活在当下 坦然生活	400
趣味在心 不在境遇	401
不睦繁华 宁静致远	402
诗意禅味 自在人心	404
乐享自然 安享闲逸	405
置身自然 静心默想	406
远离虚妄 不受熏染	407
高天可翔 万物可饮	409
清静之心 品悟生活	410
秉持天然 趣味悠长	411
心中清明 矢志不渝	412
珍惜自性 机神触发	414
放空心境 包容万物	415
因顺自然 回归质朴	416
景与心会 自在天然	417
见素抱朴 本色可贵	418
意气行事 难有作为	420

绪论