

古代民俗神话故事选编

茶根谭选评

洪应明 著
张高忠 评注

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

古代民俗神话故事选编/狄宝心等编著. —北京:北京燕山出版社, 2005. 1

(莱根谭选评/洪应明 编著)

ISBN 7-5402-1669-7

I. 古… II. 狄… III. ①神话-作品集-中国-古代②寓言-作品集-中国-古代③民间故事-作品集-中国-古代 IV. I276

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 140560 号

责任编辑: 里 功

北京燕山出版社出版发行

北京市东城区灯市口大街 100 号 100006

新华书店经销

北京业和印务有限公司印刷

850 × 1168 毫米 32 开本 77.375 印张 1650 千字

2005 年 1 月北京第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷

定价 (全套十册): 200.00 元

前言

菜根谭



菜根谭 选评

《菜根谭》的作者为明朝的洪应明，大约生活在整个社会文化全面堕落的嘉靖年代，其生平事迹不详。

为什么要以“菜根”为题？推敲起来，有两层意思。一是菜根粗糙难食，就像是含辛茹苦的贫贱生活；人若能自甘淡泊，不慕虚荣，经得住贫贱生活的磨炼，则任何事情不会难倒他；二是菜根虽然淡而无味，却是枝叶花果的根本；就像生活中那些质朴朴真的道理，看似平淡无奇，但要真能咀嚼出味道来，则世间百事也都悟得透了。《菜根谭》的内容比较复杂，没有一个严密、完整的思想体系。但是书中的言论绝大多数是数千年来筛选出来的人生感悟，内容涉及待人处世的各个方面，因此直到今天仍有指导我们做人的现实意义。

为了对青少年进行传统文化知识的教育，我们从原书三百六十条中精选出二百六十七条，编成这本《菜根谭选评》，并在每一条后面加上“注释”、“译文”和“简评”等内容，其目的是为了便于青少年阅读、理解。自然，书中也还有一些比较消极、颓废的观

点，我们已在“简评”里尽可能客观地作了分析，请青少年读者加以注意。

由于时间仓促，书中或许会出现错讹疏漏，希望读者批评、指正。

在编撰过程中，承蒙山西大学历史系王荣升教授予以具体指导，并审阅了全稿。在定稿时，忻州师院学报编辑韩泽春同志，又校阅了全稿。在此，谨致以衷心的感谢。

编 者



目 录



某
根
谭
选
评

1. 观物外物	思身后身	1
2. 抱朴守拙	涉世之法	2
3. 心事宜明	才华宜藏	4
4. 污泥不染	机巧不用	5
5. 良药苦口	忠言逆耳	6
6. 和气致祥	喜神多瑞	7
7. 火中真味	常中神奇	8
8. 闲时吃紧	忙处悠闲	9
9. 静坐观心	真妄毕现	10
10. 快意回首	拂心莫停	11
11. 淡泊明志	肥甘丧节	12
12. 田地放宽	恩泽流长	14
13. 路留一步	味减三分	15
14. 侠心交友	素心做人	16
15. 利勿在前	德勿在后	17
16. 退即是进	与就是得	18
17. 骄矜无功	忏悔灭罪	19
18. 让名远害	咎己养德	20
19. 责勿太严	教勿太高	21
20. 洁自污出	明从暗从	22
21. 无过是功	无怨是德	23
22. 忧勤勿过	待人勿枯	24
23. 原其初心	观其末路	25
24. 富多施舍	智勿炫耀	26

目 录

25. 不恶小人	礼待君子	27
26. 正气天地	清名乾坤	28
27. 伏魔自心	驭横气平	29
28. 不陷浓艳	不入枯寂	30
29. 超越天地	不入名利	31
30. 立身要高	处世须退	32
31. 修德忘名	读书深心	33
32. 一念之差	失之千里	34
33. 有木石心	具云水趣	35
34. 吉人和气	凶人杀气	37
35. 君子无祸	勿罪冥冥	38
36. 方圆处事	宽严待人	39
37. 忘功念过	忘怨念恩	40
38. 施之无求	求之无功	41
39. 推己及人	方便之门	42
40. 恶人读书	济私助恶	43
41. 学以致用	立业种德	44
42. 读心中文	听本真曲	45
43. 苦中有乐	乐中有苦	46
44. 富贵名誉	来自道德	47
45. 花铺美色	人行好事	48
46. 潇洒清苦	不偏一方	49
47. 大智若愚	大巧无求	51
48. 宁虚勿溢	宁缺勿全	52
49. 拔去名利	融化客气	53
50. 无名无利	乐中之乐	54
51. 心体光明	暗室青天	55



52. 阴恶恶大	阳善善小	56
53. 居安思危	天亦无用	57
54. 中和为福	偏激为灾	58
55. 养喜致福	去杀避祸	59
56. 宁默勿燥	宁拙勿巧	61
57. 清冷福薄	和气福厚	62
58. 天理路广	人欲路窄	63
59. 磨练福久	参勘知真	64
60. 虚心明理	实心却欲	65
61. 宽宏大量	君子之操	66
62. 烈马可驯	浪子可教	67
63. 一念贪私	坏了一生	69
64. 保已成业	防将来非	70
65. 气象高旷	操守严明	71
66. 穷当益工	不失风雅	72
67. 未雨绸缪	有备无患	73
68. 悬崖勒马	转祸为福	74
69. 舍己勿疑	施恩勿报	75
70. 厚德积福	逸心补劳	76
71. 多种功德	勿念权位	77
72. 积累念难	倾覆思易	78
73. 畏伪君子	怕真小人	80
74. 春风解冻	和气消冰	81
75. 心常圆满	天下平稳	82
76. 不夸妍洁	谁能丑污	83
77. 富多炎凉	亲多妒忌	84
78. 功过宜清	恩仇勿显	85

目 录

79. 阴恶祸深	阳善功小	86
80. 以德御才	恃才败德	87
81. 穷寇勿追	投鼠忌器	88
82. 警言救人	功德无量	89
83. 趋炎附势	人之通病	90
84. 冷眼观物	轻动刚肠	91
85. 量弘识高	功德日进	92
86. 自我反省	众善之路	93
87. 功名一时	气节万古	94
88. 真恳为人	圆活涉世	95
89. 尘指镜明	苦去乐存	96
90. 一念一行	能动天地	97
91. 情急招损	严厉生恨	98
92. 不能善德	终归末技	99
93. 谨慎至微	恩施不报	100
94. 种德修身	事业之基	101
95. 心善子盛	根固叶荣	102
96. 勿昧所有	勿夸所有	103
97. 信人已诚	疑人已诈	104
98. 道德学问	随事警惕	105
99. 善根暗长	恶损潜消	106
100. 厚待故交	礼待衰朽	107
101. 顺境不喜	逆境不忧	109
102. 精诚所至	金石为开	110
103. 文章无巧	人品本然	111
104. 事留余地	便无殃悔	112
105. 忠恕待人	养德远害	113



106. 持身勿轻	用心勿重	114
107. 人生百年	不可虚度	115
108. 扶公却私	种德修身	116
109. 不犯公论	不进权门	118
110. 不畏人忌	不惧人毁	119
111. 从容处变	剴切规失	120
112. 奇人乏识	独行无恒	121
113. 毋信偏言	毋忌人能	122
114. 阴者勿交	傲者勿言	123
115. 念头吃紧	要知放下	124
116. 有识有力	斩魔无踪	125
117. 困苦穷乏	锻炼自心	126
118. 天地缩图	人之父母	127
119. 戒疏于虑	警伤于察	128
120. 辨别是非	认识大体	129
121. 暗室节义	履薄经纶	130
122. 父慈子孝	伦常理性	131
123. 君子立德	小人图利	132
124. 有始无终	事业大忌	133
125. 严于律己	宽于待人	134
126. 为奇不异	求清不激	135
127. 心虚性现	意净心清	136
128. 物非我也	管它东西	137
129. 无事惺惺	有事寂寂	138
130. 议事论事	明晓利害	139
131. 诚心和气	激励邪曲	140
132. 和气祥瑞	寸心洁白	141

目 录

133. 忍得耐得	自在之境	143
134. 心体莹然	堂堂正正	144
135. 忙里偷闲	闹中取静	145
136. 为民请命	造福子孙	146
137. 为官公廉	居家恕俭	147
138. 处富知贫	居安思危	148
139. 清浊并包	善恶兼容	149
140. 勿仇小人	勿媚君子	150
141. 疾病易医	魔障难除	151
142. 金须百炼	矢不轻发	152
143. 戒小人媚	愿君子责	153
144. 好利害浅	好名害深	154
145. 忘恩报怨	刻薄之尤	155
146. 谗言自明	甘言侵肌	156
147. 行戒高绝	性戒偏急	157
148. 虚圆文业	执拗失机	158
149. 处世要道	不即不离	159
150. 老当益壮	大器晚成	160
151. 过俭者吝	过让者卑	161
152. 喜忧安危	勿介于心	162
153. 声色名利	不可过贪	163
154. 乐极生悲	苦尽甜来	164
155. 过满则溢	过刚则折	166
156. 冷眼观人	理智处世	167
157. 心宽福厚	量小禄薄	168
158. 性躁无成	和平微福	169
159. 人不宜刻	友不宜滥	171



160. 高处着眼	险处回头	172
161. 逆境比下	怠荒思上	173
162. 轻诺惹祸	倦怠无成	174
163. 读书至乐	出神入化	175
164. 守口应密	防意要严	176
165. 责人宜宽	责己宜苛	177
166. 幼不勤学	不成令器	178
167. 不忧患难	不惧权豪	179
168. 浓夭淡久	大器晚成	180
169. 景物之乐	贵在自然	181
170. 读无字书	弹无弦琴	182
171. 心无物欲	坐有琴书	183
172. 乐极生悲	兴味索然	184
173. 得个中趣	破眼前机	185
174. 万象空幻	达人达观	186
175. 得休便休	得了便了	187
176. 冷观世事	忙中偷闲	188
177. 不亲富贵	不溺酒食	189
178. 听人尽醉	不夸独醒	190
179. 心闲日长	意广天宽	191
180. 知足则仙	善用则生	192
181. 栖恬守逸	滋味最长	193
182. 闲云为友	风月为家	194
183. 争先路窄	退后宽平	195
184. 修养定静	临变不乱	196
185. 隐无荣辱	道无炎凉	197
186. 贫者亦贫	知足亦富	198

目 录

187.	隐者高明	省者平安	199
188.	超越喧嚣	悠然自得	200
189.	去留无系	静躁无关	202
190.	浓处味知	淡中趣真	203
191.	高寓于平	难出于易	204
192.	心无系恋	乐境仙都	205
193.	躁极则昏	静处则明	206
194.	卧雪眠云	绝俗超尘	207
195.	浓不胜淡	俗不如雅	208
196.	出世涉世	了心尽心	209
197.	身放闲处	心安静中	210
198.	云中世界	静里乾坤	211
199.	不竞荣禄	不畏权势	212
200.	圣境之下	调心养神	213
201.	春之繁华	不若秋实	214
202.	诗家真趣	禅教玄机	215
203.	好用心机	杯弓蛇影	216
204.	忧喜取舍	形气用事	217
205.	欲心邪念	虚心正念	218
206.	富者多忧	贵者多险	219
207.	人为之者	天趣顿减	220
208.	失意之思	以绝俗念	221
209.	闹中取静	冷处热心	223
210.	事无绝对	安乐寻常	224
211.	乾坤自在	物我两忘	225
212.	生死成败	任其自然	226
213.	落花流水	皆得自然	228



214. 乾坤妙趣	天地文章	229
215. 猛兽易伏	人心难降	230
216. 心地平稳	化育万物	231
217. 自适其性	贵不如贱	232
218. 处世忘世	可乐天机	233
219. 宠辱不惊	去留无意	234
220. 飞蛾扑烛	自取灭亡	235
221. 求心内佛	却心外法	236
222. 真性可乐	圣境自臻	237
223. 胸中虚空	水月无碍	238
224. 林岫山川	诗兴自涌	239
225. 伏久飞高	守正待时	240
226. 枝叶徒荣	玉帛无益	241
227. 欲有尊卑	贪无二致	242
228. 毁誉褒贬	只是点头	243
229. 前念后念	随缘打发	244
230. 自然真机	造作减味	245
231. 性天澄澈	何必谈禅	246
232. 心境恬愉	绝虑忘忧	247
233. 真不离幻	雅不离俗	248
234. 天地冲和	人生淡泊	249
235. 断思绝虑	一真自得	250
236. 机神触事	应物而发	251
237. 操持身心	收放自如	253
238. 自然人心	融合一体	254
239. 文以拙进	道以拙成	255
240. 以我转物	大地逍遥	256

目 录

241. 形影皆去	心境皆空	257
242. 任其自然	万事皆空	258
243. 卓智之人	先见之明	259
244. 雌雄妍丑	今又安在	260
245. 自然真趣	静闲得之	261
246. 天全欲淡	虽凡亦仙	262
247. 山居清洒	人皆俗气	263
248. 物我合一	云留鸟伴	265
249. 祸福苦乐	一念之差	266
250. 水滴石穿	铁杵成针	267
251. 生生之意	天地之心	268
252. 雨观山色	夜听钟声	269
253. 雪夜读书	神清气爽	270
254. 万钟一发	存乎一心	272
255. 以我转物	尘清理境	273
256. 就身了身	心物付物	274
257. 不抱心虑	不耽风月	275
258. 一念不生	处处真境	276
259. 顺逆一视	欣戚两忘	277
260. 月盈则亏	履满则溢	278
261. 体任自然	不染世法	279
262. 观物自得	勿徒留连	280
263. 非分收获	人世机阱	281
264. 一线在手	行止在我	282
265. 身在局中	心超事外	283
266. 满腔和气	随地春风	284
267. 超越嗜欲	只求真趣	285

1. 观物外物 思身后身

栖守^①道德者，寂寞一时；依阿^②权势者，凄凉万古。达人^③观物外之物^④，思身后之身^⑤；宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【注释】

①栖守：坚守不变。

②依阿（ē）：胸无定见，曲意奉承的意思。

③达人：指那些通晓人生哲理的聪明人。

④物外之物：泛指世间物质之外的精神生活。

⑤身后之身：指人死后留下的名声和气节。

【译文】

一个坚守道德情操的人，可能会被社会冷落一时，而那些依附权势的人，却会遭受永久的凄凉。那些胸襟开阔、明白事理的人，能重视物质以外的精神价值，并能考虑死后的影响，所以他们宁愿承受一时的冷落，也不愿遭受永久的凄凉。

【简评】

文天祥说过：“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”在中国历史上，那些顺应历史潮流，坚守美好情操道德者，与日月同辉，光照万代。而那些依附权势、阿谀奉承之徒，只能得宠于一时，而遗臭于万世。

2. 抱朴守拙 涉世之法

涉世浅，点染^①亦浅；历事深，机械^②亦深，故君子与其练达^③，不若朴鲁^④；与其曲谨^⑤，不若疏狂^⑥。

【注释】

①点染：比喻人的思想品德所受的污染。

②机械：古人称制作精巧之物为机械，引申为精妙巧诈的心机。

③练达：指通晓人情世故。

④朴鲁：纯朴、直爽。

⑤曲谨：形容对无关紧要的小事拘泥、谨慎。

⑥疏狂：粗疏，豪放的意思。

【译文】

一个人对社会生活的阅历越浅，他所受世俗恶习的沾染也越少；而社会阅历比较丰富的人，他所懂得的巧诈虚伪也就比较多。所以作为一个品德高尚的人，与其处事精明老练，不如保持纯朴爽快的个性；与其事事拘泥谨慎，不如狂放豁达更好一些。

【简评】

人生最可贵的是真诚，是纯朴，是率直，这种弥足珍贵的东西，我们应该全力维护它，使之成为社会风气的主

流。

历尽了人间艰难险阻的人，经验积累比较多，相应地城府也就比较深，这本不是什么坏事。而有些人却从消极的方面去积累经验，品格便发生质的变化。这种人往往工于心计，任何坏事都敢做。在一味追求金钱权力并为此尔虞我诈的情况下，多些真诚，多些朴实是很可贵的。