

智者的指歸

圖說道解

菜根譚

（明）洪應明著·英哈編譯

宗教文化出版社

智者的指归

明·洪应明 著
英 晗 编译

解道
菜根谭

退步宽平，柔弱常胜。
君子无为，才华须韞。
大智若愚，任其自然。
和气祥瑞，超凡入圣。

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说《菜根谭》/(明)洪应明著;英晗编译. - 北京:宗教文化出版社,2001.10

ISBN 7-80123-382-4

I.图... II.洪...②殷... III.①菜根谭-图解
②伦理学-中国-明代 IV.B825-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 074456 号

图说《菜根谭》

出版发行:宗教文化出版社

地 址:北京市交道口北三条 32 号

邮政编码:100007

电 话:64054954 64023355-2503,2603

责任编辑:史原朋

印 刷:北京通州区华龙印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录:787×1092 毫米 16 开本 115.25 印张 600 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1-800

书 号:ISBN 7-80123-382-4/B·72

定 价:980.00 元

前言

一本唠唠叨叨的《菜根谭》，从封建的明朝万历年间传到科学技术日新月异的今天；从闭关自守的旧中国传到明治维新时的日本国，成为日本企业界“人人关心、爱读的书籍”。近年来，一本台湾著名漫画家蔡志忠的《漫画菜根谭》，竟然象炒股票似的，把海内外的图书市场炒得神魂颠倒，一个一个不同版本的《菜根谭》争先恐后地挤进书市。

我力大半年的时光草成了这三本新解的《菜根谭》：一曰《儒解菜根谭——仁者的恕语》，二曰《道解菜根谭——智者的指归》，三曰《禅解菜根谭——禅者的棒喝》。这并非编者孤芳自赏的独撰，原也是作者洪应明先哲的本意，通览原著三、四百条语录式的格言、警句，总觉得自己的思维理路，象在儒、道、释三家思想体系中畅游、观赏、漫步和驻足。人说儒、道、释是三家，在我看来，实为一家——思想家。发明这些思想的圣人其实都是我们的老师——一位教育我们做人的老师。中国古代称师为“子”，所以有老子、孔子、庄子、孟子、荀子、墨子、孙子之称，在古印度则尊称为“佛”，释迦牟尼佛正是一位伟大的圣人，至上的老师！

儒家主张入世，宣扬“中庸之道”；道家主张出世，倡导“清净无为”；释家主张既入世又出世，崇尚的是“诸恶莫作，众善奉行”。这三家老师对中华民族的政治、文化、思想行为都产生过重大影响。中华民族古老悠久的文化和思想，正是通过祖祖辈辈的父母，代代相传，生生不息，发扬光大。

有段时间,北京人都迷上了十八集电视连续剧《爱谁是谁》,每晚李雪健便以那读儿歌似的韵调向电视机前的“影迷”们报幕:“小时候,我跟着爸爸去犁地/外婆笑我没出息/风里来,雨里去/爸爸总是赶着他的牛/扶着他的犁/犁着他的地/爸爸说,爱谁是谁/我就爱我的地。”当我整理着这本书稿时,也不禁自吟一首:

“小时候,我跟着爸爸去犁地,
有人笑我没出息。
风里来,雨里去,
赶着我自己,
握着我的笔,
犁着我的地(笔耕)。
人常说,爱谁是谁,
我却说,有谁懂得爱自己?”

如果说我这话问得太唐突,且请翻翻这三本《菜根谭》,掩卷冥思,只有懂得自重、自爱,才会真正去爱人,爱社会。朋友,请品品这菜根的味道吧!

编译者

2000 年秋于北京西罗园

道解菜根谭

目 录

无为与有为

- | | | |
|----------|------|------|
| 1. 退步宽平 | 柔弱常胜 | (2) |
| 2. 随缘知变 | 倔强招怨 | (4) |
| 3. 君子无为 | 才华须韫 | (6) |
| 4. 无争无为 | 物我兼忘 | (8) |
| 5. 闲云为友 | 风月为家 | (10) |
| 6. 隐无荣辱 | 道无炎凉 | (12) |
| 7. 隐者高明 | 省事平安 | (14) |
| 8. 繁华之春 | 不若秋实 | (16) |
| 9. 常人重利 | 圣贤素朴 | (18) |
| 10. 宠辱不惊 | 去留无意 | (20) |
| 11. 心境恬淡 | 绝虑忘忧 | (22) |
| 12. 清贫不惫 | 精神充裕 | (24) |
| 13. 梦幻空华 | 真如之月 | (26) |
| 14. 无过是功 | 无怨即德 | (28) |
| 15. 立身要高 | 处世须让 | (30) |
| 16. 言行合道 | 骄气自消 | (32) |
| 17. 富多宽厚 | 智多谦恭 | (34) |
| 18. 观念浓淡 | 平常勿过 | (36) |
| 19. 命在自然 | 智巧何为 | (38) |
| 20. 通晓大道 | 金石可镂 | (40) |
| 21. 量弘识高 | 功德日进 | (42) |

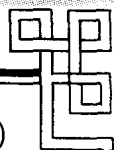
22. 脱俗奇雅	求清不激		(44)
23. 栽花种竹	心境无我		(46)
24. 极端空寂	过犹不及		(48)
25. 出世涉世	了心尽心		(50)
26. 坦荡生威	像随心灭		(52)
27. 无所不知	无所不能		(54)
28. 君子德行	其道中庸		(56)
29. 隐智藏才	任重道远		(58)
30. 知足者仙	自胜者强		(60)
31. 凡俗差别	无须取舍		(62)
32. 万事随缘	渐渐入无		(64)
33. 脱俗成名	超凡入圣		(66)
34. 内心凝寂	与世无争		(68)
35. 言者不懂	悟者不为		(70)
36. 无为无作	精神超脱		(72)
37. 达人胸怀	富贵安贫		(74)
38. 云去月现	尘拂镜明		(76)
自然与造作			
39. 顺应自然	平衡乐趣		(80)
40. 自然形态	人之心态		(82)
41. 游心大道	任其自然		(84)
42. 思为一体	任其自然		(86)
43. 人法自然	天体所现		(88)
44. 读心中书	听本真曲		(90)
45. 天地作棺	乾坤妙趣		(92)
46. 朴实厚拙	以拙为进		(94)
47. 混沌淳风	抱朴守拙		(96)
48. 人为乏趣	天机自然		(98)
49. 乾坤自在	物我两忘		(100)
50. 心明天朗	水月无碍		(102)

51. 物贵天然	人贵自然	(104)
52. 天然本性	祥和多瑞	(106)
53. 天道忌盈	物无巨细	(108)
54. 不图报答	不忘恩怨	(110)
55. 施恩图报	虚假为名	(112)
56. 藏巧于拙	寓清于浊	(114)
57. 自然为美	美在精神	(116)
58. 克服矫造	不即不离	(118)
59. 俭让勿过	德性完整	(120)
60. 险处站稳	心如墨线	(122)
61. 节义和衷	功名以德	(124)
62. 君子德性	天然相应	(126)
63. 自得自适	宜官宜民	(128)
64. 大道神明	应物而生	(130)
65. 世态心态	复归自然	(132)
66. 天地正气	乾坤清名	(134)
67. 道之真伪	只在一念	(136)
68. 顺应自然	解除迷惑	(138)
69. 回归本然	情操高尚	(140)
70. 君子之心	雨过天晴	(142)
71. 不炫不耀	不失本真	(144)
72. 过满则溢	过刚则折	(146)
73. 在世出世	真空不空	(148)
74. 本性纯真	得道自然	(150)
75. 操持身心	收放自如	(152)
76. 师法自然	融和自然	(154)
77. 以事本然	观事本真	(156)
78. 山居清洒	悠游自得	(158)
79. 以我转物	自然天赐	(160)
80. 天籁地籁	过而不留	(162)

- | | | |
|------------|------------|-------|
| 81. 体任自然 | 不染世法 | (164) |
| 82. 大智若愚 | 大巧似拙 | (166) |
| 83. 以德御才 | 德才兼备 | (168) |
| 84. 自然造化 | 智巧不及 | (170) |
| 85. 诗之灵感 | 不可言传 | (172) |
| 86. 书中诗意 | 书外玄机 | (174) |
| 87. 伦常天性 | 非为德恩 | (176) |
| 88. 厚德积福 | 逸心补劳 | (178) |
| 89. 春为幻境 | 秋见真吾 | (180) |
| 90. 世间广狭 | 恍然悟道 | (182) |
| 91. 乐贵真趣 | 景不在外 | (184) |
| 92. 心无物欲 | 坐有琴书 | (186) |
| 93. 道德学问 | 无所修饰 | (188) |
| 94. 读书至乐 | 善画不拘 | (190) |
| 95. 万物灵性 | 人生真谛 | (192) |
| 96. 听自然书 | 听自然琴 | (194) |
| 97. 精诚专一 | 顺乎自然 | (196) |
| 98. 万事皆缘 | 随遇而安 | (198) |
| 99. 把握本质 | 卷舒自在 | (200) |
| 100. 不失根基 | 生生不息 | (202) |
| 101. 心无杂念 | 处处净土 | (204) |
| 102. 以我转物 | 顺应自然 | (206) |
| 103. 卓智之人 | 洞烛机先 | (208) |
| 104. 乐境有别 | 自然为真 | (210) |
| 静与动 | | |
| 105. 自然真趣 | 恬静中得 | (214) |
| 106. 雨后观山 | 静夜听钟 | (216) |
| 107. 处世方圆 | 宽严相济 | (218) |
| 108. 清浊并容 | 雅量待人 | (220) |
| 109. 盛气无助 | 贤明不衰 | (222) |

110. 淡中真味	平凡出圣		(224)
111. 冷静观人	理智处世		(226)
112. 性躁无功	平和徼福		(228)
113. 闹中取静	冷处热心		(230)
114. 静中观心	真妄显见		(232)
115. 动静合宜	道之心体		(234)
116. 身处林泉	胸怀社会		(236)
117. 心体安泰	念勿暗昧		(238)
118. 宁静淡泊	观心之道		(240)
119. 动中静真	苦中乐真		(242)
120. 欲心浮躁	难以制约		(244)
121. 大量能容	不动声色		(246)
122. 心虚见性	意净明心		(248)
123. 和气祥瑞	寸心洁白		(250)
124. 以恬养知	淡中本然		(252)
125. 静现本体	水清影明		(254)
126. 形体坐忘	居身珍宝		(256)
127. 云中世界	静里乾坤		(258)
128. 流水落花	身心常静		(260)
129. 心地平静	青山绿水		(262)
130. 处世忘世	超然乐天		(264)
131. 物我交合	心境皆空		(266)
132. 勿待兴尽	适可而止		(268)
133. 自适自乐	动静两忘		(270)
134. 处处真境	物物真机		(272)
135. 减繁增静	保持纯真		(274)
136. 不留色相	不留声影		(276)
137. 震聒启聩	保持清醒		(278)
138. 心虚理明	抵御物欲		(280)
139. 理出于易	道不在远		(282)

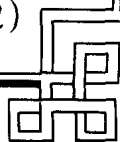
140. 冷观世事	安逸悠长		(284)
141. 修养定静	临变无乱		(286)
142. 除去恼热	身心安乐		(288)
143. 得道无系	静躁无干		(290)
144. 动静合宜	出入无碍		(292)
145. 欢畅自适	心在静中		(294)
146. 圣间虚无	心神调剂		(296)
147. 视物无形	内心安宁		(298)
生命与名利			
148. 超越天地	不求名利		(302)
149. 名位声乐	不可贪图		(304)
150. 人生短暂	名利无尽		(306)
151. 春风育物	刻薄伤物		(308)
152. 君子立德	小人图利		(310)
153. 修德争先	名利居后		(312)
154. 名誉富贵	来自道德		(314)
155. 弄权一时	凄凉千古		(316)
156. 名在身外	心神自融		(318)
157. 有得有失	舍己勿疑		(320)
158. 名声无德	终归末节		(322)
159. 人生百年	气合而已		(324)
160. 功名一时	气节千载		(326)
161. 万象皆幻	无了了心		(328)
162. 心胸宽厚	恩及子孙		(330)
163. 责毋太严	教毋过高		(332)
164. 凡事勿过	待人勿枯		(334)
165. 君子宁拙	顺应自然		(336)
166. 恬淡适己	身心自在		(338)
167. 安分守正	远祸之道		(340)
168. 不图荣华	何畏权势		(342)



169. 来去自如 融通自在 (344)
170. 生死成败 一任自然 (346)
171. 人生贵贱 盛衰无常 (348)
172. 冷眼观察 如汤消雪 (350)
173. 毁誉褒贬 一任世情 (352)
174. 生死变化 如同昼夜 (354)
175. 谨慎至微 恩施不报 (356)
176. 功归百姓 错归自己 (358)
177. 敬人敬德 待下宽仁 (360)

祸与福

178. 祸福苦乐 观念中来 (364)
179. 修身立命 幸福之基 (366)
180. 德不外溢 污泥不染 (368)
181. 多积功德 莫逆事理 (370)
182. 让名避害 养德全身 (372)
183. 爱重成仇 苦中知福 (374)
184. 福比羽轻 祸比地重 (376)
185. 退即是进 与就是得 (378)
186. 月盈则亏 物极必反 (380)
187. 广狭长短 取于心境 (382)
188. 自得之士 无枯无荣 (384)
189. 让名避害 德者高明 (386)
190. 浓处味短 淡中趣长 (388)
191. 调整心态 雅境仙都 (390)
192. 见知微著 端正自身 (392)
193. 人以类聚 物以群分 (394)
194. 伯牙鼓琴 钟期知音 (396)
195. 世态变化 不离自我 (398)
196. 人心惟危 道心惟微 (400)
197. 天地缩图 人之父母 (402)



198. 内心平正 事事顺应 (404)
199. 卧云弄月 绝俗超尘 (406)
200. 骄矜功隐 忏悔罪消 (408)
201. 真理勿露 操履不移 (410)
202. 人心险恶 择善知交 (412)
203. 好利害显 好名害隐 (414)
204. 量宽福厚 贪图禄薄 (416)
205. 非我之财 陷溺根苗 (418)
206. 勿犯公论 勿谄权门 (420)
207. 情态各异 皆合于道 (422)
208. 苦中生趣 得意生悲 (424)
209. 保成之业 防未来非 (426)
210. 爵高担险 树大招风 (428)
211. 甘苦无常 何为真乐 (430)
212. 无事为福 雄心化冰 (432)
213. 天下百姓 同如一家 (434)
214. 磨炼福久 参勘知真 (436)
215. 玩物丧志 勿徒留连 (438)
216. 德中藏私 心眼遮蔽 (440)
- 困境与出路**
217. 尊卑欲念 贪争无二 (444)
218. 恬淡乐观 不畏艰难 (446)
219. 就身了身 随时任物 (448)
220. 均平少欲 理路勿退 (450)
221. 淡泊明志 肥甘丧志 (452)
222. 立身表率 警世救人 (454)
223. 自制者强 强行者志 (456)
224. 悟道涉俗 调整心态 (458)
225. 彻见真性 自达圣境 (460)
226. 自我完善 重有修德 (462)

227. 人之际遇	相观对治		(464)
228. 正气路广	欲情道狭		(466)
229. 病未足羞	无病吾忧		(468)
230. 心公不昧	保持本性		(470)
231. 临崖勒马	起死回生		(472)
232. 顺不足喜	逆不足忧		(474)
233. 恣势弄权	自取灭亡		(476)
234. 意志专注	有识有力		(478)
235. 困苦穷乏	锻炼身心		(480)
236. 修身立德	事业之基		(482)
237. 学贵有恒	道在悟真		(484)
238. 山贼易剿	心贼难除		(486)
239. 道守常态	君子胸怀		(488)
240. 真人内罚	道心增长		(490)
241. 烦恼由我	嗜好自心		(492)
242. 以失意思	制得意念		(494)
243. 不忧患难	不畏权豪		(496)
244. 金须百炼	矢不轻发		(498)
245. 一念一行	都宜慎重		(500)
246. 慈悲之心	生生之机		(502)
247. 磨砺已须	以备无患		(504)
248. 磨炼心性	通畅怡悦		(506)
249. 亲近下属	礼待君子		(508)
250. 知退一步	能让三分		(510)
251. 叶落归根	盖棺定论		(512)
252. 真不离幻	雅不离俗		(514)
253. 而茅蔬淡	颐养天和		(516)
254. 物无完美	一真自得		(518)
255. 勿羨富贵	勿忧饥寒		(520)
256. 富者多忧	贵者多险		(522)

- | | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| 257. 贪富亦贫 | 知足亦富 | | (524) |
| 258. 猛兽易降 | 人心难制 | | (526) |
| 259. 燕子晓达 | 飞蛾扑火 | | (528) |
| 260. 良药苦口 | 忠言逆耳 | | (530) |
| 261. 净从秽生 | 明从暗生 | | (532) |
| 262. 悔悟清醒 | 不受诱惑 | | (534) |
| 263. 初心奋发 | 结局遂意 | | (536) |
| 264. 居安思危 | 身正影直 | | (538) |
| 265. 放得心下 | 入圣超凡 | | (540) |
| 266. 天机难测 | 逆来顺受 | | (542) |
| 267. 一念贪私 | 万劫不复 | | (544) |
| 268. 穷当益工 | 勿失风雅 | | (546) |
| 269. 超越物相 | 可负重任 | | (548) |
| 270. 持身不轻 | 用意勿重 | | (550) |
| 271. 大处着眼 | 小处着手 | | (552) |
| 272. 辨别是非 | 认识大体 | | (554) |
| 273. 过失共担 | 功利均沾 | | (556) |
| 274. 知人不易 | 自知更难 | | (558) |
| 275. 处富知贫 | 少壮念老 | | (560) |
| 276. 喜怒生非 | 知过悔改 | | (562) |
| 277. 一技之长 | 得道天机 | | (564) |
| 278. 喜时知危 | 顺中见逆 | | (566) |
| 279. 不可徒劳 | 不能太闲 | | (568) |
| 280. 身在局外 | 心在局中 | | (570) |
| 281. 读圣贤书 | 知天下事 | | (572) |
| 282. 励志求学 | 立身为本 | | (574) |
| 283. 既会读书 | 又会生活 | | (576) |
| 284. 幼不陶铸 | 长不成器 | | (578) |
| 285. 会个中趣 | 破眼前机 | | (580) |
| 286. 乐极知足 | 兴味未艾 | | (582) |

无 为 与 有 为

老子说：“求学问的人，知识天天都有长进，修道德的人，情欲天天都在减失。减损再减损，以至于达到‘无为’的境地。无所减损就没有什么事可以做了。这就是常人说的‘无为而无不为’。要想取得天下，永远要无所事事。等到有事可做，就又不足以取得天下了。”

——据《道德经第四十八章》语译

1. 退步宽平 柔弱常胜

〔原文〕

争先的路径窄，退后一步自宽平一步；浓艳的滋味短，清淡一分自悠长一分。

〔注解〕

争先：此指好胜逞强。

〔道解〕

《列子·黄帝第二》中有段对于为人处世精辟至妙的论述。列子意味深长地说：“天下有经常取胜的方法，有经常不能取胜的方法。经常取胜的方法是柔弱，经常不能取胜的方法是刚强。这两者容易明白。所以古代说：刚强，胜过不如自己的；柔弱，胜过比自己高明的。胜过不如自己的，假若遇到同自己相等的，那就危险了；胜于比自己高明的，就没有危险了。这样，要一生取胜，不必用语言和行动。要取胜天下，也不必用语言和行动。这叫做不取胜而自然取胜，不任事而自然任事。鬻子说过：“想要刚，一定要用柔道守住它，想要强，一定要用弱道保持它。柔积多了一定刚，弱积多了一定强。观察他所积的是什么，就知道他前途所向是祸是福。强取胜于不如自己的，若碰到同自己相等的一定会折服；柔取胜过比自己强的，那力量不可思量。”老聃说：“兵强的会被灭，木强的会断折。柔弱属于生存这一类，刚强属于死亡这一类。”

记住吧，“退步宽平，柔弱常胜，”这正是老庄“无为”思想的体现。