

得志者读之，能悟人生无常；失意者读之，能起死灰之心；
富贵者读之，能知艳为虚幻；贫贱者读之，不坠青云之志。

菜根谭

修心课

万古不变的心灵荡涤之道



黄 颖◎编著

嚼得菜根香，万事皆可为
一部充满思辨和诗意的人生宝典

中国华侨出版社

菜根譚

修心課

万古不变的心灵荡涤之道

黄颖◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭修心课:万古不变的心灵荡涤之道 / 黄颖编著.—北京:
中国华侨出版社,2015.1

ISBN 978-7-5113-5112-8

I. ①菜… II. ①黄… III. ①个人-修养-中国-明代
②《菜根谭》-通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第012613 号

菜根谭修心课:万古不变的心灵荡涤之道

编 著 / 黄 颖

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/22 字数/350 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5112-8

定 价 / 38.00 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

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

中国历代文人墨客十分注重修身养性，大多以儒、道、释三家理论来养身、养心，从生活态度到处世哲学，融审美情趣于个人趣味之中。《菜根谭》一书即是记录他们的修养、人生、处世、出世的语录合集，其内容具有三家真理的结晶和万古不易的传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。它对于人的正心修身、养性育德，有着不可思议的潜移默化的力量。其文字简练明隽，兼采雅俗。似语录，而又有语录所没有的趣味；似随笔，而又有随笔所不易及的整饬；似训诫，而又有训诫所缺乏的亲切醒豁；且又有雨余山色、夜静钟声点染其间，其所言清隽有味，风月无边。

《菜根谭》一书成书于明代，作者为明代还初道人洪应明收集编著。洪应明在收集了此前儒家、道家和佛家三家的真理语录基础上，用语录体的方式生动形象地再现了古代文人雅士们细悟慢品而出的人生至理。

《菜根谭》的中心思想在于向世人传达为人处世的思想，文中的格言小品大多来自于三家真理，主要是儒家的中庸思想、道家的无为思想和佛家的出世思想。在三家思想的融合之下，作者找到了陶冶世人情操、激励人们奋发向上、磨炼个人意志的经典观点。作者之所以取“菜根”为书名，这是蕴含着凡人之本性要经过艰苦磨炼，要从最底层做起，才能有所成就，提升个人的修养和才智之意。几百年来，《菜根谭》以其对仗工整的语言、耐人寻味的语句以及深入浅出的人生哲理在文人骚客和僧舍道观之间广泛流传，其中的那些揭示人性善恶、教导人们从复杂的人际关系中超脱的道德格言，一直流传至今，到现在仍为众多学界、政界、商界等人士所钟爱。足以见得，书中的格言警句，确实发人深思。

细细品读《菜根谭》就会发现，不论是出世入世，还是日常自我克制或是超脱世俗等道理，都涉及了古代心学和禅学思想，在心学刚刚兴起的朝代，作者糅合了此前儒家修身、齐家、治国、平天下等仁义原则，将生活哲学和日常的审美情趣融合在了一起，还把超然于世外、浮游于天地之间的道家无为观念和儒家的积极入世、爱仁爱之人的观念相结合，可谓是采儒、释、道三家观念之精髓，并将其融会贯通，以此来警醒世人，含义深邃。

本书以《菜根谭》原文为基础，取其中精华成册，用更为通俗易懂的语言来解释每一小段语录，以春、夏、秋、冬四季轮回转换来解析其中所蕴含的深意，结合众多耳熟能详的儒家、道家和佛家的具体事例进行详细说明，以便读者能够更为深入地了解《菜根谭》中的名句警句，同时能更明确地传达其中的人生哲学，也让现代人在忙碌的生活当中细细品味这本传世的小册子，了解安身立命的道理。

目录
CONTENTS

春 / 正己立身篇

一月：人之初，志于学
——读书治学持恒心

- 003 真趣味才有大慈悲
- 004 求学重在躬行，立业重在种德
- 005 穷愁寥落，不失气度
- 006 脱俗即可入圣境
- 007 道以自然，工巧非文
- 008 为学之心必务实
- 009 戒骄戒躁，不事炫耀
- 010 心如净土，方可学古
- 011 扫除外物，还原本真
- 012 善读书者，心领神会
- 013 得道者一任天机
- 014 物贵天然，人贵自然
- 015 心无物欲，自然入境
- 015 人生百年，不枉此生

- 017 兢业心思，流露潇洒
018 安身立命，醇厚善良
019 内心莹然，不失本真
020 登高望远，神清意远

二月：行于世，存方圆
——为人立世长慧心

- 022 浓艳枯寂，皆非君子
023 得意时回头，失意时莫停手
024 不独美，莫推责
025 原初心，观末路
026 志在林泉，心系庙堂
027 不必邀功，不求感德
027 居安思危，守静养默
028 适时知退，礼让三分
029 若要人不知，除非己莫为
030 与其练达，不如纯真
031 一念不生，遍逢真境
032 设身处地，相观对治
033 保持己见，不信谗邪
034 安贫乐道，权门不沾
035 爱恨非钱财能买
035 君子须戒清高偏激
036 明功过，掩恩怨

- 037 谦和谨慎，不恃才傲物
038 事后幡悟除痴性
039 真诚做人，灵活做事
040 就身了身，超越于心
040 隐者不隐，省事心闲
041 自得之士，处处逍遥自适
042 与世无争，恪守礼法
043 超脱名利，物我两空
044 不近恶事，不立善名
045 无胜于有，宁缺勿完
046 为官有节，居乡有情
047 阴恶为善，显善为恶
048 君子忧乐，独怜茕独
048 不为外物所惑，身心逍遥
049 舍生取义，恪守道德

三月：言语慎，是非无
——言谈举止存善心

- 051 谨言慎行，宁拙毋巧
052 终日说则未曾说
053 一言醒人，功德无量
054 守口如瓶，谨防歧途
055 得道不言，言者不得
056 一团和气，春风扑面

夏 / 处世立业篇

四月：上不傲，下不卑
——居上为下修谦心

- 059 君子自当坦荡，珠藏才华
- 060 德在人先，利在人后
- 061 高处立身，谦让处世
- 062 恪守节操，避开锋芒
- 063 过犹不及，物极必反
- 064 君子当持盈履满，战战兢兢
- 065 藏巧于拙，涉事一壶
- 066 位高危至，德盛谤兴
- 067 默默为善，真诚为善
- 068 方圆并济，洁身自好
- 069 事来心现，事去随空
- 070 中庸之道，美德之源
- 071 能力为标，品行为本
- 072 会其趣味，参透妙用
- 073 直进直退，张弛有道
- 074 忘忧忘利，自有真境
- 075 雅不离俗，凤凰涅槃
- 076 超脱外物，审视万物
- 077 布衣之交，一饭之情
- 078 闹中取静，苦中作乐

- 079 非上上智，无了了心
080 万虑都捐，斗室不陋
081 一触即发，绝处逢生
082 适度操持，收放自如
083 回归自然，涤荡灵魂
084 野鸟作伴，白云无语
085 多一份清静，少一分邪念
086 抱身心之忧，耽风月之趣
087 身在其中，心居其外
088 增多减少，桎梏此生

五月：志宏远，行稳健
——立业管理怀雄心

- 090 闲时思紧，忙中乐闲
091 木石意志，云水趣味
092 得民心者得天下
093 气度高远，中庸合道
094 防微杜渐真英雄
095 千锤百炼，身心交益
096 功名一时，精神永存
097 任人唯贤，事业之基
099 福祸生死，真知灼见
100 非分之想，落入陷阱
101 静中取动，以静制动
102 立名者贪，用术者拙

- 103 求福避祸，取自自身
104 人品极处，贵在自然
106 盛极必衰，居安忧患
107 意气用事，难成大业
108 奇而不异，清而不激
110 当局者迷，旁观者清
111 操行严明，谨慎近人
112 天下之人，无不陶冶
113 行止在我，不受提掇
114 教人以善，不得求全责备
115 拔去名根，融化客气
116 未雨绸缪，闲中不闲
117 虚圆建功，执拗债事
118 烈士暮年，壮心不已
119 有道坚持，无道坚守
120 逆境消怨，懈怠思奋
121 中才之人，高不成低不就
122 宽以待人，严于律己
123 隐于不义，生不若死
124 六言六弊，融为一体

六月：宠不妄，辱不怒
——宠辱不惊持定心

- 125 淡泊名利，恪守节操
126 满招损，谦受益

- 127 宽容仁厚，聪慧收敛
128 勿为欲驱，理路勿退
129 超脱尘世，不入名利
130 欲望如火，灼人灼己
131 冷眼旁观，灵活处之
131 机里藏机，变外生变
132 诚信待人，诚信待事
133 一念为恶，一念为善
134 心平气和，天性化育
135 人心难降，更是难满
136 宠辱不惊，去留无意
136 苦亦不苦，自在人心
137 天道忌盈，人事俱满
138 自然味冽，不受点染
139 观物自得，不在物华
140 无忧无虑，自得其乐
141 虚心居理，实心抵欲
142 一字贪念，毁却半生
143 转危为安，一念之初
144 赤子之心，世间圆满
145 毋任己意，毋私小惠
146 耐得一切，方能成器
147 忙里偷闲，闹中取静
148 戒小人媚，愿君子责
149 好名者隐于道义之中
149 才华不现，智慧不露

150 心静无为，无知无欲
151 静里乾坤，无我之境
152 冷眼观事，热心处事
152 欲有尊卑，贪无二致
153 富贵如浮云，名利如粪土
154 追求理性，路途广阔
155 内贼外贼，不受诱惑
156 一张一弛，工作休息
157 不以物喜，不以己悲
158 人心异同，天地无限
158 休时无休，了无了时
159 从冷视热，从冗入闲
160 烈火焚身，心静自凉
161 知足常乐，善用则生
162 富贵如云，宁静致远
162 贪婪常贫，知足常富
163 权势之诱饵奈我何
164 人归自然，融通自在
165 机息心达，自有隐性
165 天地之心，生生不息
166 雨后观山，静夜听钟

秋 / 交友齐家篇

七月：身心正，侠义全
——识人交友存素心

- 169 感时花溅泪，恨别鸟惊心
170 真味实意，乃真英雄
171 侠义交友，素心做人
172 苦枯有度，怡情利人
172 宽于小人，恭待君子
173 降魔驭横，先伏心平气
174 感官桎梏，欲望机械
175 欲擒故纵，其义自明
176 愈隐愈显，愈淡愈浓
177 赏罚并用，宽严有序
178 风花雪月，独闲得之
179 和气热心，福泽绵长
180 孝道之心，尽孝父母
181 君子诈善，无异小人
182 人畏不忌，人毁不惧
183 喜奇者无识，独行者非恒
184 忘恩负义，薄之尤也
185 谗言不惧，谨防蜜语
186 造化人心，天人合一
187 以我转物，不止一端

- 188 人我合一，动静两忘
189 人人平等，因材施教
190 人心之体，俱无障塞
191 高低贵贱，自适其性
192 鱼游鸟飞，心静自在
193 百年生死，何来强弱
194 万事皆气，死生相属
195 任其自然，自适于心
196 观心增障，齐物剖同

八月：心互敬，行互爱
——家庭和睦葆初心

- 198 和睦治家，胜于自省
199 待人接物，如沐春风
200 从容处变，直面规友
202 天地父母，内在乾坤
203 冷眼旁观，冷静思维
204 多疑招祸，少事为好
205 崇俭为富，守拙存真
206 寻常素位，安乐所归

九月：循序进，忌曝寒
——齐家教子有耐心

- 207 循循善诱，谨慎交友

- 208 宽厚催生，狭隘肃杀
209 勿以善小而不为
210 天性伦常，非市道也
211 和气祥瑞，寸心洁白
212 少小不努力，老大徒伤悲
213 清淡长久，大器晚成
214 内贤外王，生民立命
215 顺逆相对，何喜何忧

冬 / 修身养性篇

十月：学人贤，省己过
——养性育德存真心

- 219 功者忌矜，过者思悔
220 苦尽甘来，乐极生悲
221 淡泊心志，观心证道
222 正视人生，天奈我何
222 精诚所至，金石为开
223 德怨两忘，泯灭恩仇
224 种德修身，知人善用
225 戒疏于虑，警伤于察
226 陋室节义，谨慎韬略
227 丑妍相对，人格高尚
228 陷入山林泉石，沉浸琴棋书画

- 229 秋日清爽，神骨俱清
- 230 万物消长，皆归自然
- 231 物欲致哀，性真致乐
- 232 出淤泥而不染
- 233 道德生名，自是富贵
- 234 舍己为人，无疑无报
- 235 与人为善，不分贵贱
- 236 求全责备，因小失大
- 237 扼制心魔，心即澄明
- 238 德才兼备，德者育才
- 239 量弘德进，以学立人
- 240 三省吾身，从善如流
- 241 无德以熔，技为末技
- 242 消欲则静，内虚则宁
- 242 多藏后亡，富贵招祸
- 243 晓窗读易，午案谈经
- 244 诸事烦恼，只缘认“我”
- 245 妄心消杀，真心自现
- 246 苦乐练极，真知始现
- 247 前事不忘，后事之师
- 248 晚节失守，人生俱毁
- 249 道非私事，学非精致
- 250 严己宽人，推己及人
- 251 极高出极平，至易现至难
- 252 动静相宜，出入无碍
- 252 心无旁骛，随缘入无