

道

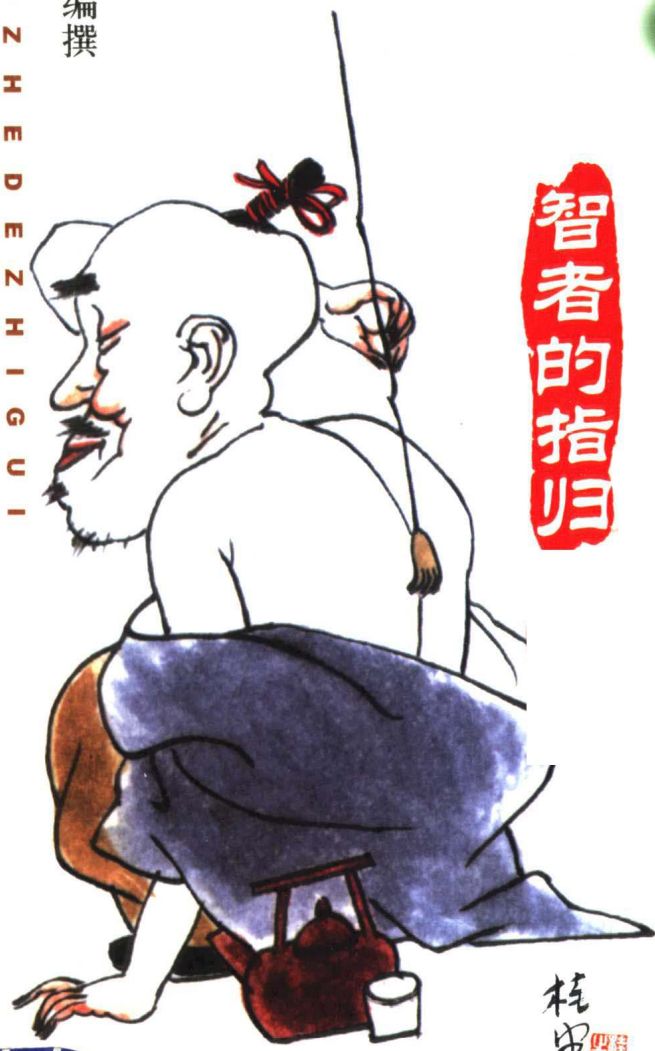
解

菜根谭

DAO JIE CAI GEN TAN

智者的指归

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



桂中化

傅继英 / 绘画 英晗 / 编撰

(明)洪应明 / 原著

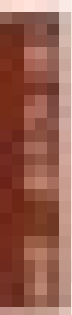
ZHINHEDEZHIGUI

经济日报出版社

道



菜根譚



道

解

菜根谭

DAO JIE CAI GEN TAN

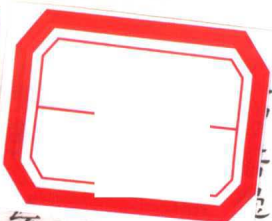
经济日报出版社

退步宽平 · 柔弱常胜

君子无为 · 才华须韞

· 任其自然

· 超凡入圣



玄画

英晗 / 编撰

智者的指归



桂中化

(明) 洪应明 / 原著

ZHIN HEDENZHIGUI

图书在版编目(CIP)数据

道解菜根谭 / 英哈 编撰. —北京:经济日报出版社,2004.8

ISBN 7-80180-349-3

I.道... II.英... III.菜根谭—研究 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076954 号

道解菜根谭

-
- | | |
|----------|--|
| 原 著 | [明]洪应明 |
| 编 撰 | 英 哈 |
| 绘 画 | 傅继英 |
| 责任编辑 | 杨忠阳 |
| 责任校对 | 李金水 |
| 出版发行 | 经济日报出版社 |
| 地 址 | 北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮政编码:100054) |
| 电 话 | 010-63567690 63567691(编辑部) 63567683(发行部) |
| 网 址 | edp.ced.com.cn |
| E - mail | edp @ ced.com.cn |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 北京秋豪印刷有限责任公司 |
| 开 本 | 640 × 960 mm 1/16 |
| 印 张 | 26.5 |
| 字 数 | 300 千字 |
| 版 次 | 2004 年 9 月第一版 |
| 印 次 | 2004 年 9 月第一次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-80180-349-3/G·091 |
| 定 价 | 33.00 元 |
-

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换

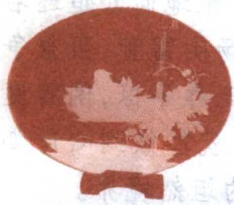


前言

《菜根谭》是明代著名学者洪应明的语录体著作。《菜根谭》从明朝万历年间传到高新科技日新月异的今天；从闭关自守的旧中国传到工业发达的海外，深受社会各界人士的珍视。事业上成功的人读它，失意的人也读它，企业界、商界的人士爱读它，政界、学术界的人士爱读它。近几年来，《菜根谭》又从海外传回祖国内地，各种版本的《菜根谭》争相面市，长销不衰，成为图书市场上的又一景观，甚至有人誉之为“心灵之药石”、“处世之宝典”。

书中，有儒家入世的为人哲理，有道家无为的处世思想，也有佛家既入世又出世的修身之道。我们编著的这本《道解菜根谭》试图用道家的无为思想来解析《菜根谭》的涵义，借东方古代智慧来启示现代人的忙碌生活。

两千多年来，道家的老子、庄子、列子等圣哲先贤深悟世事变幻无穷，指出人们若想在社会上安身立业，就



要复归“大道”，用“道”的性质来应付世事。怎么应付？这就要做到不争、处弱，怀抱一颗平常心，淡泊地对待一切，最后通过这种途径达到“争、强”的地位和目的。而人们若想在险恶的外部环境中保全自己，长生久视，就需要按道的方式去思考和生活。道家的这种思想洪应明在《菜根谭》里也深刻地表露了出来。

天下的事情，都以单纯为美好的德行，都以简单为最高的境界。一切归于简易，就是无为。无为，使繁琐化为简单，使困难化为容易。《菜根谭》里说：“欹器以满覆，扑满以空全，故君子宁居无宁有，宁处缺不处完。”一个人做人做事达到九分半就差不多了，该适可而止，非要百分之百，或者过了头，那么保证你适得其反。

社会上许多人自恃刚强，处心积虑想出人头地，结果却落得悲惨下场，而那些以“柔软”之原则处世者，遇事不先，藏头去尾，结果得以颐养天年。这种守柔、示柔的自我保护哲学在《菜根谭》里并不鲜见。试举几例：立身要高一步，处世须退一步；不弄技巧，以拙为进；利害乃世之常，不若无事为福；退步宽平，清淡悠久；骄矜无功，忏悔灭罪；持身勿轻，用心勿重；蜗牛角上，何争雌雄；虚圆立业，愤事失机；真诚为人，圆转涉世，等等。这些话语并非什么卓识卓见，奇趣奇言，好像老太太的叮咛，平常、平易，但若能理解其真实的内涵，并巧妙地进行实际的人生操作，必会有意想不到的收获。

洪应明说：“自老视少，可以消奔驰角逐之心；自瘁视荣，可以绝纷华靡丽之念。”用这样的眼光去看待一切，人才能始终保持一颗冷静的心。那些不能向内观照，一味地向外追逐名利的人，则永远生活在空虚与烦恼之中，“一场闲富贵，狠狠争来，虽得还是失”。反之，只要拥有平常心，“宠辱不惊，闲看庭外花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，就能做到心静如水、不为利害所动，进入荣辱不惊、去留无意的坦然境界。



一部《菜根谭》，道尽了世间的冷暖，纳尽了人间的万象。宋人汪信民说：“人咬得菜根，则百事可做。”明人孔兼称：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得。”读懂了《菜根谭》，体会出人生百种滋味，就能做到“风急雨斜处，立得脚定；花浓柳艳处，着得眼高；路危径险处，回得头早”。

《菜根谭》是洪应明为人处世的真言名句。我们编著的这本《道解菜根谭》由原文、注释、译文、道解几部分组成，文中既有信手拈来、行云流水的灵感与意境，又有清静无为、修身养性的道家旨趣，并且与《菜根谭》参照对比，以便现代人进一步理解体会菜根的香味，开发智慧、愉悦性情。另外，我们在编著过程中，有幸邀请到著名画家傅继英为本书漫画插图，使这本原本就散发着无穷魅力的奇书锦上添花，具有阅读和收藏双重价值。

道解“菜根”是陈年老酒，画说“菜根”如现代快餐。美酒、佳肴，敬飨读者诸君。





目录

无为与有为

退步宽平	柔弱常胜		(2)
随缘知变	倔强招怨		(3)
君子无为	才华须韞		(4)
无争无为	物我兼忘		(6)
闲云为友	风月为家		(7)
隐无荣辱	道无炎凉		(9)
隐者高明	省事平安		(10)
繁华之春	不若秋实		(11)
常人重利	圣贤素朴		(12)
宠辱不惊	去留无意		(13)
心境恬淡	绝虑忘忧		(15)
清贫不惫	精神充裕		(16)
梦幻空华	真如之月		(17)
无过是功	无怨即德		(19)
立身要高	处世须让		(20)
言行合道	骄气自消		(21)
富多宽厚	智多谦恭		(23)
观念浓淡	平常勿过		(24)
命在自然	智巧何为		(26)
通晓大道	金石可镂		(27)
量弘识高	功德日进		(28)
脱俗奇雅	求清不激		(30)
栽花种竹	心境无我		(31)
极端空寂	过犹不及		(33)
出世涉世	了心尽心		(34)



坦荡生威	像随心灭	(36)
无所不知	无所不能	(37)
君子德行	其道中庸	(38)
隐智藏才	任重道远	(39)
知足者仙	自胜者强	(41)
凡俗差别	无须取舍	(42)
万事随缘	渐渐入无	(43)
脱俗成名	超凡入圣	(44)
内心凝寂	与世无争	(46)
言者不懂	悟者不为	(47)
无为无作	精神超脱	(48)
达人胸怀	富贵安贫	(50)
云去月现	尘拂镜明	(51)

自然与造作

顺应自然	平衡乐趣	(56)
自然形态	人之心态	(57)
游心大道	任其自然	(58)
思为一体	人生境界	(60)
人法自然	天体所现	(62)
读心中书	听本真曲	(63)
天地作棺	乾坤妙趣	(65)
朴实厚拙	以拙为进	(66)
混沌淳风	抱朴守拙	(67)
人为乏趣	天机自然	(69)
乾坤自在	物我两忘	(71)
心明天朗	水月无碍	(72)
物贵天然	人贵自然	(74)
天然本性	祥和多瑞	(75)
天道忌盈	物无巨细	(76)

不图报答	不忘恩怨	(78)
施恩图报	虚假为名	(79)
藏巧于拙	寓清于浊	(81)
自然为美	美在精神	(82)
克服矫造	不即不离	(84)
俭让勿过	德性完整	(85)
险处站稳	心如墨线	(87)
节义和衷	功名以德	(89)
君子德性	天然相应	(90)
自得自适	宜官宜民	(91)
大道神明	应物而生	(93)
世态心态	复归自然	(95)
天地正气	乾坤清名	(96)
道之真伪	只在一念	(98)
顺应自然	解除迷惑	(100)
回归本然	情操高尚	(101)
君子之心	雨过天晴	(102)
不炫不耀	不失本真	(104)
过满则溢	过刚则折	(105)
在世出世	真空不空	(106)
本性纯真	得道自然	(108)
操持身心	收放自如	(109)
师法自然	融和自然	(111)
以事本然	观事本真	(112)
山居清洒	悠游自得	(114)
以我转物	自然天赐	(116)
天籁地籁	过而不留	(117)
体任自然	不染世法	(119)
大智若愚	大巧似拙	(121)
以德御才	德才兼备	(122)
自然造化	智巧不及	(123)

诗之灵感	不可言传	(125)
书中诗意	书外玄机	(126)
伦常天性	非为德恩	(127)
厚德积福	逸心补劳	(129)
春为幻境	秋见真吾	(130)
世间广狭	恍然悟道	(132)
乐贵真趣	景不在外	(133)
心无物欲	坐有琴书	(134)
道德学问	无所修饰	(136)
读书至乐	善画不拘	(137)
万物灵性	人生真谛	(138)
读自然书	听自然琴	(140)
精诚专一	顺乎自然	(141)
万事皆缘	随遇而安	(143)
把握本质	卷舒自在	(144)
不失根基	生生不息	(145)
心无杂念	处处净土	(146)
以我转物	顺应自然	(148)
卓智之人	洞烛机先	(149)
乐境有别	自然为真	(150)

静 与 动

自然真趣	恬静中得	(154)
雨后观山	静夜听钟	(155)
处世方圆	宽严相济	(156)
清浊并容	雅量待人	(158)
盛气无助	贤明不衰	(159)
淡中真味	平凡出圣	(161)
冷静观人	理智处世	(162)
性躁无功	平和微福	(163)

闹中取静	冷处热心		(164)
静中观心	真妄显见		(165)
动静合宜	道之心体		(166)
身处林泉	胸怀社会		(168)
心体安泰	念勿暗昧		(169)
宁静淡泊	观心之道		(170)
动中静真	苦中乐真		(172)
欲心浮躁	难以制约		(173)
大量能容	不动声色		(174)
心虚见性	意净明心		(175)
和气祥瑞	寸心洁白		(177)
以恬养知	淡中本然		(178)
静现本体	水清影明		(179)
形体坐忘	居身珍宝		(181)
云中世界	静里乾坤		(182)
流水落花	身心常静		(184)
心地平静	青山绿水		(186)
处世忘世	超然乐天		(187)
物我交合	心境皆空		(189)
勿待兴尽	适可而止		(190)
自适其乐	动静两忘		(192)
处处真境	物物真机		(193)
减繁增静	保持纯真		(194)
不留色相	不留声影		(195)
震聋启聩	保持清醒		(197)
心虚理明	抵御物欲		(198)
理出于易	道不在远		(200)
冷观世事	安逸悠长		(201)
修养定静	临变无乱		(202)
除去恼热	身心安乐		(203)
得道无系	静躁无干		(205)



动静合宜	出入无碍		(206)
欢畅自适	心在静中		(207)
圣间虚无	心神调剂		(209)
视物无形	内心安宁		(210)

生命与名利

超越天地	不求名利		(214)
名位声乐	不可贪图		(215)
人生短暂	名利无尽		(216)
春风育物	刻薄伤物		(217)
君子立德	小人图利		(218)
修德争先	名利居后		(220)
名誉富贵	来自道德		(222)
弄权一时	凄凉千古		(223)
名在身外	心神自融		(225)
有得有失	舍己勿疑		(226)
名声无德	终归末节		(227)
人生百年	气合而已		(229)
功名一时	气节千载		(230)
万象皆幻	无了了心		(232)
心胸宽厚	恩及子孙		(233)
责母太严	教母过高		(234)
凡事勿过	待人勿枯		(235)
君子宁拙	顺应自然		(237)
恬淡适己	身心自在		(239)
安分守正	远祸之道		(240)
不图荣华	何畏权势		(241)
来去自如	融通自在		(242)
生死成败	一任自然		(244)
人生贵贱	盛衰无常		(245)

冷眼观察	如汤消雪	(247)
毁誉褒贬	一任世情	(248)
生死变化	如同昼夜	(249)
谨慎至微	恩施不报	(250)
功归百姓	错归自己	(252)
敬人敬德	待下宽仁	(253)

祸 与 福

祸福苦乐	观念中来	(256)
修身立命	幸福之基	(257)
德不外溢	污泥不染	(258)
多积功德	莫逆事理	(260)
让名避害	养德全身	(261)
爱重成仇	苦中知福	(263)
福比羽轻	祸比地重	(264)
退即是进	与就是得	(265)
月盈则亏	物极必反	(266)
广狭长短	取于心境	(268)
自得之士	无枯无荣	(269)
让名避害	德者高明	(270)
浓处味短	淡中趣长	(272)
调整心态	雅境仙都	(273)
见微知著	端正自身	(275)
人以类聚	物以群分	(276)
伯牙鼓琴	钟期知音	(277)
世态变化	不离自我	(279)
人心惟危	道心惟微	(280)
天地缩图	人之父母	(281)
内心平正	事事顺应	(282)
卧云弄月	绝俗超尘	(284)

骄矜功隐	忏悔罪消	(285)
真理勿露	操履不移	(286)
人心险恶	择善知交	(288)
好利害显	好名害隐	(289)
量宽福厚	贪图禄薄	(290)
非我之财	陷溺根苗	(292)
勿犯公论	勿谄权门	(293)
情态各异	皆合于道	(294)
苦中生趣	得意生悲	(296)
保成之业	防未来非	(297)
爵高担险	树大招风	(298)
甘苦无常	何为真乐	(300)
无事为福	雄心化冰	(301)
天下百姓	同如一家	(303)
磨练福久	参勘知真	(304)
玩物丧志	勿徒留连	(305)
德中藏私	心眼遮蔽	(307)

困境与出路

尊卑欲念	贪争无二	(310)
恬淡乐观	不畏艰难	(311)
就身了身	随时任物	(313)
均平少欲	理路勿退	(314)
淡泊明志	肥甘丧志	(316)
立身表率	警世救人	(317)
自制者强	强行者志	(318)
悟道涉俗	调整心态	(320)
彻见真性	自达圣境	(321)
自我完善	重在修德	(322)
人之际遇	相观对治	(324)

正气路广	欲情道狭	(325)
病未足羞	无病吾忧	(327)
心公不昧	保持本性	(328)
临崖勒马	起死回生	(330)
顺不足喜	逆不足忧	(331)
专弄势权	自取灭亡	(333)
意志专注	有识有力	(334)
困苦穷乏	锻炼身体	(335)
修身立德	事业之基	(337)
学贵有恒	道在悟真	(338)
山贼易剿	心贼难除	(339)
道守常态	君子胸怀	(340)
真人内罚	道心增长	(341)
烦恼由我	嗜好自心	(343)
以失意思	制得意念	(344)
不忧患难	不畏权豪	(345)
金须百炼	矢不轻发	(347)
一念一行	都宜慎重	(348)
慈悲之心	生生之机	(349)
磨砺已须	以备无患	(350)
磨练心性	通畅怡悦	(352)
亲近下属	礼待君子	(353)
知退一步	能让三分	(355)
叶落归根	盖棺定论	(356)
真不离幻	雅不离俗	(357)
布茅蔬淡	颐养天和	(358)
物无完美	一真自得	(359)
勿羨富贵	勿忧饥寒	(361)
富者多忧	贵者多险	(362)
贪富亦贫	知足亦富	(364)
猛兽易降	人心难制	(366)



燕子晓达	飞蛾扑火		(367)
良药苦口	忠言逆耳		(368)
净从秽生	明从暗生		(370)
悔悟清醒	不受诱惑		(371)
初心奋发	结局遂意		(373)
居安思危	身正影直		(374)
放得心下	人圣超凡		(376)
天机难测	逆来顺受		(378)
一念贪私	万劫不复		(379)
穷当益工	勿失风雅		(381)
超越物相	可负重任		(382)
持身不轻	用意勿重		(384)
大处着眼	小处着手		(386)
辨别是非	认识大体		(387)
过失共担	功利均沾		(388)
知人不易	自知更难		(389)
处富知贫	少壮念老		(391)
喜怒生非	知过悔改		(392)
一己之长	得道天机		(393)
喜时知危	顺中见逆		(394)
不可徒劳	不能太闲		(395)
身在局外	心在局中		(397)
读圣贤书	知天下事		(399)
励志求学	立身为本		(400)
既会读书	又会生活		(402)
幼不陶铸	长不成器		(403)
会个中趣	破眼前机		(404)
乐极知足	兴味未艾		(405)