



中国传统文化精华

彩墨版

菜根谭



明·洪应明 著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

中国传统文化精华

《辞氏间见录》云，

淫俗民常啗，八常

嫩得菜根，则百美

可成，胡萧斋间业

鬻菜薪常。

作者 ● 明 洪应明

菜



根谭

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / 钟雷主编. —2 版. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006.1

(中国传统文化精华)

ISBN 7-80699-158-1

I. 菜... II. 钟... III. 个人 - 修养 - 中国 - 明代
- 青少年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 119432 号

策 划: 钟雷

责任编辑: 王姝

装帧设计: 稻草人工作室



菜根谭

主 编: 钟雷 副主编: 韩雪 邢振平

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451-82159787

E-mail: hrbcbcs@yeah.net

网址: www.hrbcbcs.com

全国新华书店经销

黑龙江日报报业集团印务中心印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7 字数 110 千字

2006 年 1 月第 2 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-158-1/B·18

定价: 12.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



CONTENTS

一 栖守道德 莫依阿权贵 / (1)

二 朴鲁疏狂 涉世之道 / (1)

三 心事宜明 才华应韫 / (2)

四 出淤泥不染 明机巧不用 / (2)

五 耳闻逆耳言 心怀拂心事 / (3)

六 和气喜神 天人一理 / (3)

七 真味是淡 至人是常 / (4)

十四 脱俗入流 减欲入圣 / (7)

十五 侠义交友 素心为人 / (8)

十六 德居人前 利在人后 / (8)

十七 忍让为高 利人利己 / (11)

十八 骄而无功 忏悔灭罪 / (12)

八 闲时吃紧 忙处悠闲 / (4)

九 静坐观心 真妄毕现 / (5)

十 快意早回头 拂心莫放手 / (5)

十一 淡泊以明志 肥甘以丧节 / (6)

十二 田地放宽 恩泽流长 / (6)

十三 窄路留一步 浓味减三分 / (7)

十九 美名不独享 污名不推脱 / (12)

二十 留有余地 恰到好处 / (13)

二十一 诚心和气 胜于观心 / (13)

二十二 动静适宜 道之真体 / (14)

二十三 攻人毋太严 教人毋过高 / (14)

二十四 洁自污出 明从暗生 / (15)

二十五 客气下而伸正气 妄心杀而现真心 / (15)



目 录

CONTENTS

- 二十六 事悟痴除 性定动正 / (16)
- 二十七 志在林泉 胸怀廊庙 / (16)
- 二十八 无过是功 无怨是德 / (17)
- 二十九 忧勤勿太苦 待人勿太枯 / (17)
- 三十 原其初心 观其末路 / (18)
- 三十一 富宜宽厚 智宜敛藏 / (18)
- 三十二 登高思危 少言勿躁 / (19)
- 三十三 放得心下 才可入圣 / (19)
- 三十四 偏见害心 聪明障道 / (20)

- 三十五 知退一步之法 加让三分之功 / (20)
- 三十六 不恶小人 礼待君子 / (23)
- 三十七 留正气还天地 遗清名在乾坤 / (23)
- 三十八 降魔先降心 驭横先驭气 / (24)
- 三十九 种田地除草长 教弟子谨交游 / (24)
- 四十 欲路上事勿染 理路上事勿退 / (25)
- 四十一 不可浓艳 不宜枯寂 / (25)
- 四十二 超越天地之外 不入名利之中 / (26)
- 四十三 高一步立身 退一步处世 / (26)
- 四十四 修德须忘名 读书要深心 / (27)
- 四十五 真伪之道者 一念之差也 / (27)
- 四十六 道有木石心 相具云水趣 / (28)
- 四十七 善人和气 凶人杀气 / (28)
- 四十八 欲无祸昭昭 勿得罪冥冥 / (29)
- 四十九 多心为祸 少事为福 / (29)
- 五十 处世当方圆自在 待人宜宽严自得 / (30)
- 五十一 忘功念过 忘怨念恩 / (30)
- 五十二 施之勿求 求则无功 / (31)
- 五十三 相观对治 方便法门 / (31)
- 五十四 恶人学古 适以济恶 / (32)





- 五十五 崇俭以养廉 守拙以全真 / (32)
 五十六 书见贤学躬行 官爱民业种德 / (33)
 五十七 扫外物之锢 觅本来之用 / (33)
 五十八 苦中得乐 乐中有悲 / (34)
 五十九 富贵名誉 道德来也 / (34)
 六十 花鸟美色音 君子好言事 / (37)
 六十一 心思就业 趣味潇洒 / (37)
 六十二 立名者贪 用术者愚 / (38)
 六十三 宁虚勿溢 宁缺勿全 / (38)
 六十四 名利堕尘俗 客气归剩技 / (39)
 六十五 心体需光明 念头勿暗昧 / (39)
 六十六 无名无位 无忧无虑 / (40)
 六十七 阴恶者恶大 显善者善小 / (40)
 六十八 居安思危 天者无用 / (41)
 六十九 欲建功业 必绝偏激 / (41)
 七十 养喜微福 去怨避祸 / (42)
 七十一 显其默拙 君子之为 / (42)
 七十二 人之和暖 福厚泽长 / (43)
 七十三 天理路广 人欲道狭 / (43)
 七十四 磨练极而福久 参勘极而知真 / (44)

- 七十五 虚心居义理 实心去物欲 / (44)
 七十六 厚德载物 雅量容人 / (45)
 七十七 忧劳以兴国 逸豫以亡身 / (45)
 七十八 贪念一丝 万劫不复 / (46)
 七十九 心公不昧 诱惑不受 / (46)
 八十 保已成之业 防将来之非 / (47)
 八十一 培养气度 不偏不倚 / (47)
 八十二 事来心始现 事去心随空 / (48)
 八十三 君子懿德 其道中庸 / (48)
 八十四 君子穷当益工 不失风雅气度 / (49)
 八十五 未雨绸缪 有备无患 / (49)
 八十六 念头起处 便从理路 / (50)
 八十七 静闲淡泊 观心证道 / (50)
 八十八 真静于动中 真乐于苦中 / (53)
 八十九 舍己毋处疑 施恩毋责报 / (53)
 九十 厚德积福 修道解厄 / (54)
 九十一 欲福避祸 智巧何益 / (55)
 九十二 评谈人生 重论晚节 / (56)
 九十三 种德施惠 勿贪权宠 / (56)

業

根

譚

CONTENTS

- 九十四 积累念难 倾覆思易 / (57)
- 九十五 诈善非君子 悔过非小人 / (57)
- 九十六 春风解冻 和气消冰 / (58)
- 九十七 心看圆满 心放宽平 / (58)
- 九十八 坚守操履 不露锋芒 / (59)
- 九十九 顺境勿喜 逆境勿忧 / (59)
- 一〇〇 富贵如火 自取灭亡 / (60)
- 一〇一 精诚所至 金石为开 / (60)
- 一〇二 才极无奇 品极归本 / (61)
- 一〇三 明世看破 识得本体 / (61)
- 一〇四 万事留余 适可而止 / (62)
- 一〇五 忠恕待人 养德远害 / (62)
- 一〇六 持身勿轻 用意勿重 / (63)
- 一〇七 人生有尽 勿可虚度 / (63)
- 一〇八 德怨两忘 恩仇俱泯 / (64)
- 一〇九 持盈履满 君子兢兢 / (64)
- 一一〇 扶公敦旧 修身种德 / (65)
- 一一一 公论勿犯 权门勿沾 / (65)
- 一一二 直躬不畏忌 无恶不惧毁 / (66)
- 一一三 从容处变 割切规友 / (66)
- 一一四 大处着眼 小处着手 / (67)
- 一一五 爱重成仇 薄极成喜 / (67)
- 一一六 藏巧于拙 寓清于浊 / (68)
- 一一七 盛极必衰 居安虑患 / (68)
- 一一八 奇人无远识 独行无恒操 / (71)
- 一一九 放下屠刀 立地成佛 / (71)
- 一二〇 毋形人短 毋嫉人能 / (72)
- 一二一 毋以短攻短 毋以顽济顽 / (72)
- 一二二 阴者勿交 傲者勿言 / (73)
- 一二三 调节情绪 一张一弛 / (73)
- 一二四 人之心体 雨过天晴 / (74)
- 一二五 智慧识妖 魔鬼无踪 / (74)
- 一二六 不动声色 雅量能容 / (75)
- 一二七 困苦穷乏 锤炼身心 / (75)
- 一二八 天地父母 万物敦睦 / (76)
- 一二九 戒疏于虑 警伤于察 / (76)
- 一三〇 是非明辨 大局为重 / (77)
- 一三一 亲善杜谗 除恶防祸 / (77)



目录

- 一三二 节义自暗室 经纶出深履 / (78)
- 一三三 父慈子孝 天性伦常 / (78)
- 一三四 不夸妍好洁 谁能丑污之 / (79)
- 一三五 炎凉于富贵 妒忌于骨肉 / (81)
- 一三六 功过勿混 恩仇勿明 / (81)
- 一三七 位盛危至 德高谤兴 / (82)
- 一三八 阴恶祸深 阳善功小 / (82)
- 一三九 宜以德御才 勿恃才败德 / (83)
- 一四〇 穷寇勿追 投鼠忌器 / (84)
- 一四一 过归己任 功让于人 / (87)
- 一四二 醒言求人 功德无量 / (87)
- 一四三 趋炎附势 人之通病 / (88)
- 一四四 宜冷眼观物 勿轻动刚肠 / (88)
- 一四五 量弘识高 功德互长 / (89)
- 一四六 人心惟危 道心惟微 / (89)
- 一四七 反己通善 尤人成恶 / (90)
- 一四八 功名一时 气节千载 / (90)
- 一四九 机里藏机 变外生变 / (91)
- 一五〇 真恳为人 圆活处世 / (92)
- 一五一 去混心清 去苦乐存 / (92)
- 一五二 一念一言 切戒犯忌 / (93)
- 一五三 宽之自明 欲擒故纵 / (94)
- 一五四 不能养德 终归末技 / (94)
- 一五五 急流勇退 与世无争 / (95)
- 一五六 慎德微事 施恩无报 / (95)
- 一五七 追清去俗 趣味高雅 / (96)
- 一五八 修身种德 事业之基 / (96)
- 一五九 心善则子盛 根固则叶荣 / (97)
- 一六〇 勿妄自菲薄 勿自夸自炫 / (97)
- 一六一 道德学问 人皆可修 / (98)
- 一六二 信人示己诚 疑人显己诈 / (98)
- 一六三 宽者如春 刻者似雪 / (101)
- 一六四 善根暗长 恶损潜消 / (101)
- 一六五 愈旧愈新 愈淡愈浓 / (102)
- 一六六 士以勤俭立德 贼以勤俭图利 / (102)
- 一六七 意情用事 难以久长 / (103)
- 一六八 律己宜严 待人宜宽 / (103)
- 一六九 为奇而不异 求清而不激 / (104)

CONTENTS

- 一七〇 恩宜后浓 威须先严 / (104)
- 一七一 心虚则性现 意净则心清 / (105)
- 一七二 不以物喜 不以己悲 / (105)
- 一七三 慈悲之念 生生之机 / (106)
- 一七四 人体天体 人心天心 / (106)
- 一七五 无事寂寂 有事惺惺 / (107)
- 一七六 事外事中 明晓利害 / (107)
- 一七七 操履严明 守正不阿 / (108)
- 一七八 浑然和气 处世之珍 / (108)
- 一七九 诚和以动 义气以励 / (109)
- 一八〇 念慈融和 心洁垂古 / (109)
- 一八一 平庸不奇 和平之基 / (109)
- 一八二 若得忍耐 自在其境 / (110)
- 一八三 心体莹然 不失本来 / (110)
- 一八四 忙里偷闲 闹中取静 / (111)
- 一八五 立命生民 造福子孙 / (111)
- 一八六 为官公廉 居家恕俭 / (112)
- 一八七 处富知贫 当社念衰 / (112)
- 一八八 洁垢并包 善恶兼容 / (115)
- 一八九 勿仇小人 勿媚君子 / (115)
- 一九〇 疾病易医 魔障难除 / (116)
- 一九一 金须百炼 矢不轻发 / (116)
- 一九二 戒小人媚 愿君子责 / (117)
- 一九三 好利者害浅 好名者害深 / (117)
- 一九四 忘恩报怨 刻薄之尤 / (118)
- 一九五 不畏谗言 却惧蜜语 / (118)
- 一九六 忌高绝之行 戒偏急之衷 / (119)
- 一九七 虚圆建业 执拗失机 / (119)
- 一九八 处世之道 不即不离 / (120)
- 一九九 烈士暮年 老有所为 / (120)
- 二〇〇 藏才隐智 任重路远 / (121)
- 二〇一 过俭吝嗇 过让卑曲 / (121)
- 二〇二 喜忧安危 勿介于心 / (122)
- 二〇三 声华名利 非君子道 / (122)
- 二〇四 乐极生悲 苦尽甘来 / (123)
- 二〇五 过满即溢 过刚则折 / (123)





二〇六 视听感思 皆须冷静 / (124)
 二〇七 量宽福厚 器小福薄 / (124)
 二〇八 恶勿即就 善勿即亲 / (125)
 二〇九 躁性愆事 平和得福 / (125)
 二一〇 用人勿刻 交友勿滥 / (126)
 二一一 急处定脚 险处顾首 / (126)
 二一二 和衷少年 谦德少妒 / (127)
 二一三 居官有节制 居乡敦旧交 / (127)
 二一四 事上警谨 待下宽仁 / (128)
 二一五 逆境思下 急荒比上 / (128)
 二一六 轻诺惹祸 倦怠无成 / (131)
 二一七 读者至蹈 观者及心 / (131)
 二一八 勿以所长欺短 勿以其富凌贫 / (132)
 二一九 中才之人 难与下手 / (132)
 二二〇 守口应密 防意须严 / (133)
 二二一 责人宜宽 责己宜苛 / (133)
 二二二 幼经磨砺 长后成器 / (134)
 二二三 不忧惧难豪 而惕惊独 / (134)
 二二四 浓夭淡久 大器晚成 / (135)
 二二五 静见真境 淡识本然 / (135)
 二二六 畅谈乐道 未必真知 / (136)
 二二七 喜事不适 多能难全 / (136)
 二二八 莺艳乃虚 石枯为实 / (137)

二二九 世间广狭 由于自造 / (137)
 二三〇 趣不在多 景不在远 / (138)
 二三一 心静本体宽 水清月影明 / (138)
 二三二 天地万物 皆是实相 / (139)
 二三三 读书悟道 弹琴用神 / (139)
 二三四 心无物欲 坐有琴书 / (140)
 二三五 盛宴散后 兴味索然 / (140)
 二三六 得个中趣 会眼前机 / (141)
 二三七 非上上智 无了了心 / (141)
 二三八 宇宙无限 人生苦短 / (142)
 二三九 极端空寂 过犹不及 / (142)
 二四〇 休时即休 了时即了 / (145)
 二四一 冷观世事 闲于忙中 / (145)
 二四二 不重富贵 不溺酒食 / (146)
 二四三 不法不空 身心自在 / (146)
 二四四 心闲日长 意广天宽 / (147)
 二四五 栽花种竹 心境忘忧 / (147)
 二四六 仙俗生毁 因人而异 / (148)
 二四七 附势祸惨 守逸味长 / (148)
 二四八 松涧赏月 窗下读书 / (149)
 二四九 欲时思病 利时思死 / (149)
 二五〇 退后一步 海阔天空 / (150)
 二五一 清神透物 忙稳死 / (150)

榮

根

譚

- 二五二 隐者无荣辱 迫者无炎凉 / (151)
- 二五三 心静自然凉 乐观无穷愁 / (151)
- 二五四 处进思退 居安思危 / (152)
- 二五五 贪者久贫 知足常富 / (152)
- 二五六 隐者多趣 省事意闲 / (153)
- 二五七 超越喧寂 逍遥自适 / (153)
- 二五八 孤云出岫 朗镜悬空 / (154)
- 二五九 浓处味短 淡中趣真 / (154)
- 二六〇 道不在远 难出于易 / (155)
- 二六一 喧中见寂 有人于无 / (155)
- 二六二 心无系恋 绝俗超尘 / (156)
- 二六三 静躁稍分 昏明顿异也 / (156)
- 二六四 卧雪眠云 超世脱俗 / (157)
- 二六五 浓不胜淡 俗不如雅 / (157)
- 二六六 出世涉世 了心尽心 / (158)
- 二六七 身置闲处 心安静中 / (158)
- 二六八 云中世界 静里乾坤 / (159)
- 二六九 不希荣达 不畏仕祸 / (159)
- 二七〇 林泉息心 书画消俗气 / (160)
- 二七一 秋日风爽 神骨俱清 / (160)
- 二七二 诗家真趣 禅教玄机 / (161)
- 二七三 勿用心机 触处见真 / (161)
- 二七四 体心自如 融通自在 / (162)
- 二七五 万物鸣畅 皆吐天机 / (162)
- 二七六 盛衰始终 天然之法 / (163)
- 二七七 欲不见寂 虚不知喧 / (163)
- 二七八 富者多虑 贵者不宁 / (164)
- 二七九 松间读易 竹下谈经 / (164)
- 二八〇 人为乏生机 无趣在自然 / (165)
- 二八一 烦恼我起 嗜好心生 / (165)
- 二八二 自老视少 自瘁视荣 / (166)
- 二八三 瞬息万变 达观视之 / (166)
- 二八四 闹中取静 冷处热心 / (169)
- 二八五 安乐之处 存乎寻常 / (169)
- 二八六 身临其境 浑然忘我 / (170)
- 二八七 生死成败 泰然观之 / (170)
- 二八八 水流境静 花落意闲 / (171)
- 二八九 静听自然 闲观乾坤 / (171)

目录

- 二九〇 溪壑易填 人心难满 / (172)
- 二九一 心无风涛 性有化育 / (172)
- 二九二 勿诱以风马 思自适其性 / (173)
- 二九三 鱼水鸟风 以超物累 / (173)
- 二九四 盛衰何常 强弱安在 / (174)
- 二九五 去留宠辱 不动心机 / (174)
- 二九六 飞蛾扑火 鸱枭食鼠 / (175)
- 二九七 就筏思舍 无事道人 / (175)
- 二九八 冷情当事 化金消雪 / (176)
- 二九九 知哀破俗 知乐臻圣 / (176)
- 三〇〇 去欲绝俗 日暖波清 / (177)
- 三〇一 林岫湖边 诗兴自涌 / (177)
- 三〇二 伏久飞高 开先谢早 / (178)
- 三〇三 落末之时 尤感兴盛 / (178)
- 三〇四 偕善自修 虚苦皆无 / (179)
- 三〇五 欲有尊卑 贪无二异 / (179)
- 三〇六 看透世事 无关悲喜 / (180)
- 三〇七 随缘打发 自得无念 / (180)
- 三〇八 偶会佳境 天然真机 / (181)
- 三〇九 性天澄澈 济身 谈禅演偈 无用 / (181)
- 三一〇 念净释形 自得恬愉 / (182)
- 三一— 幻中求真 雅不离俗 / (182)
- 三一二 道眼观物 无须取舍 / (183)
- 三一三 布被得天气 藜羹识性真 / (183)
- 三一四 缠脱之理 了然于心 / (184)
- 三一五 万虑都捐 一真自得 / (184)
- 三一六 天性未枯 机神宜发 / (185)
- 三一七 善操身心 收放自如 / (185)
- 三一八 造化人心 混合无间 / (186)
- 三一九 文以拙进 道以拙成 / (186)
- 三二〇 以我转物 地尽逍遥 / (189)
- 三二— 遣事勿执理 去境勿存心 / (189)
- 三二二 牵文泥迹 尘落苦海 / (190)
- 三二三 思及生死 超然物外 / (190)
- 三二四 幸福祸本 贪生死因 / (191)
- 三二五 妍丑胜负 如此安在 / (191)
- 三二六 静者为 主 闲者操权 / (192)
- 三二七 天全欲淡 人生极境 / (192)

目 录

CONTENTS

- 三二八 观心增障 齐物剖同 / (193)
- 三二九 宜笙歌自往 勿更残夜行 / (193)
- 三三〇 绝尘静体 涉俗悟道 / (194)
- 三三一 人我一视 动静两忘 / (194)
- 三三二 山居有佳思 入尘觉赘疏 / (194)
- 三三三 兴逐时来 景与会心 / (195)
- 三三四 念头稍异 境界顿殊 / (196)
- 三三五 绳锯木断 水到渠成 / (196)
- 三三六 机息风月到 心达喧器无 / (197)
- 三三七 生生之意为主 以见天地之心 / (197)
- 三三八 雨后山新 静中音清 / (198)
- 三三九 夜读神清 巅啸兴迈 / (198)
- 三四〇 万钟一发 决乎一心 / (199)
- 三四一 以我转物 尘情理境 / (199)
- 三四二 就身了身 以物付物 / (200)
- 三四三 君子之情 忧身耽趣 / (200)
- 三四四 各地有真境 万物有真机 / (201)
- 三四五 顺逆一视 欣戚两忘 / (201)
- 三四六 月池不著 物我两忘 / (202)
- 三四七 彼自尘苦 缘心其尔 / (202)
- 三四八 履盈满者 必慎思之 / (205)
- 三四九 不为世染 臭味迥然 / (205)
- 三五〇 持事自得 勿逐物华 / (206)
- 三五一 隐于不义 生不犹死 / (206)
- 三五二 高视福获 不堕彼术 / (207)
- 三五三 根蒂在手 超脱俗世 / (208)
- 三五四 无事为福 雄心冰霰 / (208)
- 三五五 矫妇激人 淫邪渊藪 / (209)
- 三五六 身处事中 心超事外 / (209)
- 三五七 不减求增 桎梏此生 / (210)
- 三五八 和气满腔 春风随地 / (210)
- 三五九 超越嗜欲 唯求真趣 / (210)
- 三六〇 万事随缘 随遇而安 / (211)





一 栖守道德 莫依阿权贵

【原文】

栖守道德者，寂寞一时；
依阿权势者，凄凉万古。达人观
物外之物，思身后之身，宁受一
时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【译文】

坚守道德规范的人可能会
暂时寂寞；阿谀攀附权势的人
却会最终永远凄凉。通达的人
洞察具体事物外的哲理，考虑
死后的千古声名，所以宁可坚
守节操，忍受一时的寂寞，决不
趋炎附势，落得永久的凄凉。

二 朴鲁疏狂 涉世之道

【原文】

涉世浅，点染亦浅；历事
深，机械亦深。故君子与其练
达，不若朴鲁；与其曲谨，不若
疏狂。

【译文】

涉世不深的人，沾染的不
良习惯也少；阅历比较丰富
的人，权谋奸计也多。所以做一
个君子，与其精神老练，熟悉
人情世故，不如淳朴天真；与
其处处谨小慎微，不如行为狂
放，不拘小节。





三 心事宜明 才华应韫

【原文】

君子之心事，天青日白，
不可使人不知；君子之才华，
玉韞珠藏，不可使人易知。

【译文】

君子的心事像青天白日一
样光明，没有什么不可告人的
事；君子的才华像珠玉一样深
藏，不能轻易炫耀让人知道。

四 出淤泥不染 明机巧不用

【原文】

势力纷华，不近者为洁，

近之而不染者为尤洁；智械机
巧，不知者为高，知之而不用
者为尤高。

【译文】

不接近权势名利的人是
高洁的，面对权势名利，却能
够不为之动心的人更为高洁。
不懂得权谋诡计的人是清高
的，懂得权谋诡计却不去用
的人更加清高。





皆清山绿树。



涛随在



心地上无风



五 耳闻逆耳言 心怀拂心事

【原文】

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

【译文】

耳中常听到不中听的话，心中常想到不如意的事，这才是修炼德行的磨刀石。如果听到的全是好听话，遇到的全是称心事，就等于把这一生葬送在毒酒里了。

六 和气喜神 天人一理

【原文】

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁月光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

【译文】

狂风暴雨的天气会使鸟兽忧伤，晴空万里的日子则使草木充满生机。可见天地之间不能一天没有和平的环境，人的心中不能一天没有愉快的心情。



七 真味是淡 至人是常

【原文】

酩肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【译文】

美酒佳肴和大鱼大肉都不是真正的美味，最自然的口味只是清淡。言谈举止神奇超出众人的人，并不是道德修养最高的人，道德修养最高的人举止只不过和普通人一样。

八 闲时吃紧 忙处悠闲

【原文】

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【译文】

天地看起来寂静不动，而内在的变化却没有一刻停止；日月每天都在运行，而它们的光辉却永恒不变。所以君子在清闲时要有应急的准备，繁忙时要有悠闲的情趣。

