

作者※魏晋风

中国经典
文化书系

菜根谭 大智慧

经500年，历久弥新，愈嚼愈有滋味
集600篇，含英咀华，越想越有道理

嚼得菜根，
则百事可做

中国华侨出版社



中国经典
文化书系

作者※魏晋

菜根譚 大智慧

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭大智慧 / 魏晋风著. —北京: 中国华侨出版社, 2005.5

ISBN 7-80120-970-2

I. 菜… II. 魏… III. ①个人 - 修养 - 中国 - 明代

②菜根谭 - 译文 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第047225号

菜根谭大智慧

作 者 / 魏晋风

责任编辑 / 卓 力

装帧设计 / 大象工作室

责任校对 / 钱志刚

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 970 × 690 毫米 1 / 16 印张 / 20 字数 / 260 千字

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

版 次 / 2005年9月第1版 2005年9月第1次印刷

印 数 / 1 - 7000 册

书 号 / ISBN 7-80120-970-2 / G · 470

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编: 100029

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。——战国·屈原

序 言

《菜根谭》写于明万历二十一年以后的二十年间，作者为洪应明。原书分为修省、应酬、评议、闲适、概论几部分。古人以“咬菜根”喻过清苦生活。理学家朱熹曾说：“某观今人因不能咬菜根，而至于违其本心者众矣，可不戒哉！”又，菜蔬是日用常见之物，要想让其味道醇厚，必须要深固其根本，所以，本书的内涵侧重于人品的修养，有励志警策之作用。

《菜根谭》一书问世以来，在海内外影响甚大。此书流入日本后，于江户时代重刊，一纸风行，遍传三岛。清康熙帝曾亲自辑录“满汉合璧本”《菜根谭》，命内务府印行，以教育子弟。近年来，《菜根谭》在海内外都颇受重视，甚至形成一股阅读热潮，更成为企业界“人人关心、爱读的书籍”。

《菜根谭》大致是关于人情哲理与生活艺术的内容，充满人生智慧与生活气息。在《菜根谭》中，人生哲理、世态炎凉、论文谈艺、山川水月、泉石烟霞、花草虫鱼，都有所包括。它熔儒家的“中庸”、道家的“无为”、佛家的“出世”思想为一炉，又融入了作者自己对于人生的体验和思考，形成了一套独特的“出入世”法则。

《菜根谭》一书所表达的是400多年前一位哲人对为人处世、修身养性乃至治学、家训的认识和

胜人者有力，自胜者强。——《老子》

体会，表现了当时人们对人生、人性、人际的独到见解。现代人与400多年前的古人在思想、观念、方式上虽然有许多不同的地方，但现代人无论是寻找修身养性的途径、做事待人的准则，或是探求从商经营的谋略、从政用人的判识等等，都能从《菜根谭》一书中得到深刻的启迪，且不会因时间的流逝而消磨其睿智的光辉。

《菜根谭》一书运用了清言体，是一种诗化的语言，极力营造艺术意境。绝大部分内容使用了对偶的形式，以对偶形式来编排语言，语言上有一种特别的谑趣。文白并用，雅俗相兼，经典之语，市井之言，皆熔于一炉，其风格整饬而又灵动，雅致而又通俗，可以说是明末清言小品的代表。

此次编译，作者从《菜根谭》流传的诸多版本中加以整理，共搜集600余条原典而形成《菜根谭大智慧》，是目前所有刊行的《菜根谭》中最全的版本，按照内容分为修身篇、处世篇、妙理篇、幽思篇等四个部分，每一则原典都加上标题，进行现代汉语翻译并点评，部分重点内容结合现代故事和案例加以阐述说明，既体现了该书的系统性，又能方便读者阅读。

另外，本书还附加了300余条中国古代的格言警句，200余幅中国古代的山水、人物、花鸟等名画，最大程度地增加了本书的信息量，让读者在阅古人书的同时，还能听古人言，赏古人画，不亦快哉！

作 者

2005年5月于北京

先义而后利者荣，先利而后义者辱。——《荀子·荣辱》

目 录

第一部分◎修身篇 (001)	不著不染，物我两忘..... (041)
烈火薄冰，锻炼人品..... (003)	利人济世，因势利导..... (041)
锦绣繁华，道德奠基..... (004)	严己宽人，识情入理..... (041)
欲修令德，定好根基..... (004)	能而不能，至明之道..... (043)
栖守时蹇，阿附终究..... (006)	顺时而救，混俗得脱..... (043)
一过要改，万善要全..... (007)	入世滋味，出世风光..... (043)
检点操持，践履中道..... (009)	做得了事，出得了世..... (044)
弃绝虚名，达于真境..... (011)	待人接物，著重起始..... (044)
根识不去，妄念长留..... (012)	防微杜渐，有始有终..... (045)
事障易去，理障难除..... (013)	源头去处，爱恨顿减..... (046)
栖默体真，保持生气..... (013)	留有余地，回旋天地..... (047)
执著是非，难现真理..... (015)	清静在心，逃世去名..... (048)
得失有无，宜多检点..... (015)	忧而不苦，淡而不枯..... (048)
百折不回，妙用虚实..... (017)	扫除浓淡，灭却欣厌..... (049)
平淡长久，大器晚成..... (018)	降躁伸正，销妄呈真..... (049)
好名贪欲，心羈身绊..... (019)	义则不羈，一则不器..... (050)
保持清醒，方解束缚..... (020)	重名无成，随意不进..... (051)
惻隐无为，安身立命..... (021)	进德如石，济世如水..... (051)
洞察舒缓，怡然自得..... (022)	外显里症，明出暗功..... (052)
动静无别，臻于至道..... (023)	以善济私，偕兵寇仇..... (052)
躯壳性命，亦虚亦实..... (025)	已习形用，当原初衷..... (053)
去伪存真，颠辞和悦..... (025)	天理路宽，人欲路窄..... (053)
复初返常，方为解脱..... (026)	毛病非羞，无用是忧..... (054)
烘炉化铁，巨海纳污..... (026)	私欲毁身，不贪为宝..... (055)
欺人鬼报，矢志老悲..... (028)	清醒神明，贼化家人..... (055)
转心变意，超凡入圣..... (028)	守成功大，防微事难..... (057)
慈祥敦福，守心启善..... (030)	真谬相邻，适度为宜..... (057)
消除物欲，放下俗肩..... (030)	转欲入理，起死回生..... (057)
容得偏私，消除猜忌..... (030)	增修厚德，天无奈何..... (057)
真知自悟，真善自得..... (031)	弃非改正，向善路长..... (058)
全天性理，和人情欲..... (032)	君子毁节，恶过小人..... (059)
平时操守，他日坚定..... (033)	善持德行，不露锋芒..... (059)
参证心体，谱练世味..... (035)	逆境砺德，顺境毁身..... (060)
精明浑厚，契合亲近..... (035)	富贵欲火，烈焰焚身..... (061)
以恬养智，以重持轻..... (037)	真心化物，伪妄失魂..... (061)
注重实效，默默用心..... (038)	恰好是妙，本然为高..... (062)
境迁心定，一念到底..... (039)	破幻解负，认真担当..... (063)
不求荣誉，但慎毁厌..... (040)	美味半饱，快意五分..... (063)

闻之而不见，虽博必谬；见之而不知，虽识必妄；知之而不行，虽敦必困。——《荀子·儒效》

天地虚长，人生苦短····· (064)	廉洁谦让，不在声名····· (089)
奇异弗远，苦行贵恒····· (066)	提防制变，镇定除危····· (089)
妄销魔销，心静土净····· (067)	买恩敛怨，除害接人····· (089)
达理决事，慧剑斩魔····· (067)	厚重怨少，顺应趣多····· (089)
横逆困穷，锻炼身心····· (067)	君子石戚，小人脂滑····· (090)
明义由暗，高行出险····· (068)	镇定解纷，至诚化狡····· (091)
德主才奴，远离魑魅····· (068)	舍小就大，弃暗投明····· (092)
节义文章，德性陶熔····· (069)	贫贵全性，穷贵自守····· (092)
圆融洁净，惟在一心····· (069)	瓢粟大善，棒茅至德····· (093)
无凭无恃，心自堂堂····· (069)	形逆神顺，权宜经现····· (093)
全我人物，天人之福····· (069)	强邀非宜，善止自好····· (095)
公明廉威，恕平俭足····· (070)	得失成败，在细微处····· (095)
急就非宜，轻发无功····· (070)	少要抑止，老应振奋····· (095)
俭过为吝，让过为曲····· (071)	大德为尊，至亲是信····· (096)
心毋喜忧，事毋恃憚····· (071)	柔弱胜强，圆融堪用····· (096)
以一及万，以入为出····· (072)	精细反愚，糊涂利明····· (097)
炎凉浓淡，不落窠臼····· (073)	大功闲闲，鸿福宽宽····· (098)
放无可放，超凡入圣····· (073)	君子以理，乐逆忧快····· (098)
意见害心，小慧障道····· (073)	奇珍非宝，简易多福····· (099)
居无见性，处缺明志····· (073)	疏狂足贵，淡泊是真····· (100)
心根客气，尘情刺技····· (074)	心如明日，才如暗室····· (101)
夕阳自好，暮年益奋····· (074)	阻逆进德，欣愉败身····· (101)
守口存真，防患持正····· (074)	恩里害生，败后功成····· (102)
宴游益惕，视孤惊心····· (075)	淡泊明志，甘肥丧节····· (103)
八风不动，真人品性····· (075)	待人宽厚，惠泽长流····· (103)
恋起自缚，得脱释重····· (076)	减己让人，涉世妙法····· (104)
心明境亮，心暗生鬼····· (076)	脱俗进德，去累达臻····· (105)
身外如梦，心内千载····· (077)	侠以交友，素以做人····· (106)
德心稳固，功显福长····· (077)	德前利后，减欲增修····· (107)
宽厚化物，忌魁伤人····· (078)	善知进退，益人利己····· (107)
心愜入苦，心拂换乐····· (079)	矜必无功，悔必除罪····· (108)
坚定高远，回头趁早····· (079)	分美给人，攫过于己····· (108)
书要会心，物要契神····· (079)	务留余阙，不求满盈····· (109)
朴鲁疏狂，人身至宝····· (080)	居高思逸，处远思济····· (109)
	推功无过，避德无怨····· (110)
第二部分◎处世篇····· (081)	立身宜高，处世知退····· (110)
恩戈难防，乐阱难脱····· (083)	知足实富，守拙全真····· (111)
洁身自爱，质朴浑厚····· (083)	一扫外障，直覓本心····· (112)
动静善取，忙闲善持····· (084)	忠恕之道，养德远害····· (113)
释怨免丑，尚德懿行····· (084)	壮招老病，盛裁败根····· (113)
君子之道，取方舍媚····· (085)	怀公念旧，不尚荣显····· (114)
利惠天下，畅达遍施····· (086)	毋触公论，毋著私门····· (115)
林泉风景，净洁尘心····· (087)	善分曲直，详察毁誉····· (115)
当机立断，修德趁早····· (087)	防微慎独，履险若常····· (117)
随缘遣缘，顺事无事····· (088)	毋偏毋任，毋衡人我····· (117)
浓极生淡，应用须圆····· (088)	履危蹈险，耐以支撑····· (118)

君子和而不同，小人同而不和。——《论语·子路》

逆事无尤，进德自奋·····	(119)	明于知人，善于对待·····	(150)
苦心得趣，得意防悲·····	(121)	昏时振作，紧时放松·····	(150)
心意一转，善恶互变·····	(121)	做人正道，精明浑厚·····	(151)
性情缺陷，难功无福·····	(121)	公且舍私，和而不同·····	(152)
静闲淡定，明心见性·····	(122)	把握时机，去奸除恶·····	(152)
真静从动，真乐由苦·····	(123)	施受自然，才成令德·····	(152)
舍己施人，毋求回报·····	(124)	富贵势利，骨肉多仇·····	(154)
轻重持宜，不扰不泥·····	(125)	功过要明，恩仇宜泯·····	(155)
寂寂惺惺，互为妙用·····	(126)	隐恶祸深，隐善功大·····	(156)
闲为忙用，静为闹根·····	(127)	小人穷途，宜给出路·····	(157)
宽人严己，平情进德·····	(128)	良言醒人，功德无量·····	(157)
忙闲替用，张弛裕如·····	(129)	自省辟善，尤人浚恶·····	(158)
当下即了，丈夫之行·····	(130)	待人处事，宽缓亦益·····	(158)
遇毁进德，受欺长志·····	(131)	反处用功，其德盛大·····	(159)
率真非美，未净亦私·····	(132)	随人接引，随事警惕·····	(159)
贫难用情，富难好礼·····	(132)	务防小人，盗用美器·····	(159)
教人从善，先令易行·····	(133)	恕忍之法，宽人严己·····	(159)
要原初心，务观末路·····	(133)	浓淡宽严，恩威并用·····	(160)
富贵宜厚，聪明宜敛·····	(133)	身居仕途，严明和易·····	(160)
洞明世路，进退有道·····	(133)	专转对头，天下大化·····	(160)
君子小人，待之以方·····	(134)	奇异灾祸，中庸致平·····	(161)
黜罢聪明，甘于淡泊·····	(134)	富知贫祸，少念老衰·····	(162)
降除心魔，驱止横气·····	(135)	皎皎易污，兼容并包·····	(163)
教养子弟，重视交游·····	(136)	小人有敌，君子无私·····	(163)
因世用道，因人以方·····	(137)	圆融建功，执拗败事·····	(164)
忘功思过，记恩抛怨·····	(137)	不安本分，何以致善·····	(165)
通达之日，立言立功·····	(137)	心宽事舒，念窄事促·····	(165)
兢兢业业，不可太苦·····	(138)	用人宜宽，交友应慎·····	(165)
真廉无廉，大巧不巧·····	(138)	敬大畏小，宜于养德·····	(166)
逆来顺受，居安思危·····	(139)	趁因之事，鲜有不败·····	(166)
喜乐招福，去恶远祸·····	(139)	事贵有终，反用有功·····	(167)
宁默毋躁，宁拙毋巧·····	(139)	意气无功，情识碍明·····	(167)
和气暖心，福厚泽长·····	(139)	尚奇为异，矫情为激·····	(167)
练极福久，勤极知真·····	(140)	势利虚情，胡为喜忧·····	(168)
水清无鱼，并包雅量·····	(141)	议事恶情，任事绝虑·····	(168)
事来心现，事去心空·····	(141)	不近恶事，不立善名·····	(169)
执两用中，是谓美德·····	(142)	仇恩疑善，刻薄之尤·····	(169)
君子穷困，不自废弛·····	(142)	清真自清，谄媚损人·····	(170)
反境正用，受益无穷·····	(143)	为人处事，不离不弃·····	(170)
天机最神，人巧无益·····	(144)	聪晦才隐，堪当大任·····	(171)
无位御相，有爵乞丐·····	(145)	水盈易溢，木危易折·····	(171)
祖德难积，遗泽易覆·····	(146)	纷纷热事，以冷处之·····	(171)
春风拂面，巧化家人·····	(147)	恶不可就，善毋急亲·····	(171)
心圆境满，心平境夷·····	(147)	急躁不成，平和有福·····	(172)
在家从容，对友剀切·····	(149)	和衷平忿，谦不招嫉·····	(173)
以曲攻短，以善济顽·····	(149)	居官严穆，致仕亲和·····	(174)

士虽有学，而行为本焉。——《墨子·修身》

恃长凌短，天之戮民·····	(175)	浓艳损志，淡泊全真·····	(202)
中材之人，虑多事难·····	(175)	荣辱相随，困福相形·····	(202)
形之所好，神未必然·····	(176)	耽空逐妄，一生徒劳·····	(203)
人情世故，毋须劳神·····	(177)	好事难长，宜早醒悟·····	(203)
操存要真，应用要圆·····	(177)	少应用意，老要忘情·····	(203)
喜怒宜敛，爱憎要减·····	(178)	适度为宜，过满是忌·····	(203)
毋恃高才，毋厚伪饰·····	(178)	附势窃利，难免自毙·····	(204)
心澄事好，气和人好·····	(178)	猩猩失血，燕燕巢幕·····	(205)
立断从正，浑明去私·····	(180)	至人若虚，盛德不矜·····	(205)
宁犯风霜，毋做鱼鸟·····	(180)	偏贪多疑，难以自持·····	(205)
		祸生有本，福至有因·····	(205)
第三部分◎妙理篇 ·····	(181)	争先常败，好货恒亡·····	(207)
怀热失凉，识真悟幻·····	(183)	富贵无情，贫贱有益·····	(208)
江山咫尺，襟怀一言·····	(183)	愚人徒劳，达世善止·····	(208)
履不着空，喜不及眉·····	(183)	天地至情，无偏无私·····	(209)
毋耽欲乐，毋憚理难·····	(185)	种善得福，贪货招祸·····	(209)
厚人薄己，浓淡相宜·····	(185)	空中设障，迷人所为·····	(209)
苦心觅趣，得意生悲·····	(185)	贫能济人，闹中学道·····	(210)
理病难医，理障难除·····	(185)	逐欲羁绊，无欲超脱·····	(211)
避远小人，见贵君子·····	(186)	贫富劳逸，随人而转·····	(213)
利患浅显，名患隐深·····	(186)	福祸居常，人天不远·····	(214)
山德博大，水性包容·····	(186)	不着于事，见空为高·····	(214)
恬静平淡，识本返真·····	(187)	无欲则刚，有志则远·····	(214)
逆视反想，净意息心·····	(188)	富贵何益，光阴易过·····	(215)
观心增障，齐物削同·····	(188)	车马附贵，鱼鸟亲人·····	(215)
高旷通达，狭隘阻塞·····	(188)	空华荡心，淡泊是真·····	(216)
以我转物，直超理境·····	(189)	理寂事寂，心空境空·····	(216)
不闲不忙，忧喜相济·····	(191)	水滴石穿，瓜熟蒂落·····	(216)
顺逆一视，欣戚两忘·····	(191)	气贵清冷，味求平淡·····	(217)
减省超脱，增益桎梏·····	(192)	人之有生，瀚海一波·····	(217)
胸中炭火，隔断春风·····	(193)	宜消猛气，顿减机心·····	(217)
随缘素位，息心自得·····	(194)	苦乐无二，迷悟不同·····	(218)
好名果异，随根善用·····	(195)	志欺鹏远，心比鹤闲·····	(218)
须防绵针，毋臻刀蜜·····	(195)	事了放手，路尽息肩·····	(218)
贪爱当割，凡识宜除·····	(196)	圆满暇逸，操纵在己·····	(219)
脱俗不矫，随时不趋·····	(196)	静极呈真，妄后知非·····	(219)
宜远过誉，不求非福·····	(197)	日用起居，不离真道·····	(219)
梦真觉假，言是行非·····	(197)	真味是淡，至人是常·····	(220)
福来会受，祸来会救·····	(198)	洁自污出，明从暗生·····	(220)
荣辱共蒂，生死同根·····	(198)	饱后无味，以悔破痴·····	(220)
智小趣卑，奢谈高远·····	(198)	心体无二，见识有别·····	(221)
英雄欺世，全无真心·····	(199)	少事至福，多心大祸·····	(221)
读书穷理，识趣为先·····	(200)	无名最乐，饥寒非忧·····	(222)
妻女淡妆，禅师生机·····	(200)	生机不滞，天空无障·····	(222)
太清无后，朴厚多福·····	(201)	事有玄机，人智莫测·····	(223)
周密机巧，疏放性真·····	(202)	诚恳圆融，于事无碍·····	(223)

改身之过，迁身之善，谓之“修身”。——清·颜元

省事为事，无能全真·····	(225)	鸟语云光，澄静身心·····	(252)
趋附祸速，栖守味长·····	(225)	烛尽梦破，觉悟时刻·····	(252)
忧死虑病，消幻除业·····	(226)	书友奇遇，茗烟清福·····	(253)
退后宽平，清淡悠长·····	(226)	贫读非病，酒卧是禅·····	(253)
隐无荣辱，道泯炎凉·····	(227)	气尚闲远，神贵高标·····	(253)
善退无祸，放手脱难·····	(227)	闲静之中，入真舍功·····	(254)
贪似乞儿，智傲王公·····	(228)	拂意休言，会心不远·····	(255)
名不如逃，事不如闲·····	(228)	障碍自生，意气虚纵·····	(255)
荣华富贵，君子不求·····	(228)	万念俱息，一悟长明·····	(255)
富贵非宝，贫贱有益·····	(229)	花为诗料，闲是禅机·····	(255)
我执太深，多增烦恼·····	(229)	好事长虚，闲人至福·····	(256)
物变人非，达士超脱·····	(229)	人生动荡，自我解脱·····	(256)
苦乐相待，自静身心·····	(231)	鱼禽乐处，隐括天机·····	(258)
成之必败，生之必死·····	(231)	烹茶观棋，理不离事·····	(258)
凶吉之性，呈之于相·····	(231)	蜂忙燕寝，导情入理·····	(258)
德怨两忘，恩仇俱泯·····	(231)	炎凉都无，甘苦俱忘·····	(259)
爱重反仇，穷极知恩·····	(232)	席花煮雪，澡洁精神·····	(259)
韬光养晦，以退为进·····	(233)	闲逸自尚，清标傲骨·····	(259)
居安思危，处变不惊·····	(234)	似真还幻，方为妙境·····	(259)
识诈无形，受辱无色·····	(234)	融合彻达，气象生动·····	(260)
人身天地，异体一理·····	(235)	鹤霜屈愤，鸥暖陶欣·····	(260)
尚妍招丑，好洁致污·····	(235)	自然景色，长醒世人·····	(261)
盛极而危，理之常也·····	(235)	茅屋自适，山翁常真·····	(261)
同功遭忌，同乐成仇·····	(235)	风月适心，溪山悟道·····	(261)
人心易变，视以冷眼·····	(236)	贵重毁尽，何异尘土·····	(261)
德随量进，量由识长·····	(236)	著相起障，空境生明·····	(262)
去昏自清，去苦自乐·····	(236)	黄泉意冷，碧峰心闲·····	(262)
一点缺损，可酿大祸·····	(237)	计较徒扰，清闲无待·····	(262)
尘俗宜远，古朴是亲·····	(237)	天地和融，人生欣喜·····	(263)
千金乞丐，暴富贫儿·····	(237)	静极觉醒，清极破幻·····	(264)
信人先诚，疑人先诈·····	(239)	天机透彻，触类旁通·····	(264)
为善暗长，为恶暗消·····	(240)	读无字书，以神接形·····	(264)
心虚性现，意净心清·····	(241)	大地微尘，上智能了·····	(265)
心即是天，应宜廓然·····	(241)	万古一瞬，世界蜗角·····	(265)
热恼须除，穷愁要遣·····	(243)	耽诗醉酒，随处解脱·····	(267)
闲处清心，生时看破·····	(245)	无心醒醉，身心自在·····	(267)
随缘去妄，自然清静·····	(245)	机闲千古，意宽天地·····	(267)
先知祸福，才为卓见·····	(245)	仙凡生杀，系于心用·····	(267)
第四部分◎幽思篇 ·····	(247)	去留无系，动静无心·····	(268)
拙意无限，气象纯朴·····	(249)	贪恋成俗，无染为仙·····	(268)
高远洒脱，清心逸神·····	(249)	静躁稍分，昏明顿异·····	(268)
一念不生，欣然自得·····	(249)	亲近自然，怡然自得·····	(269)
眼界开阔，胸襟旷远·····	(251)	出世在世，了心尽心·····	(269)
翠竹淡雅，红莲清幽·····	(251)	闲无荣辱，静无是非·····	(269)
风霜雨雪，锻炼节操·····	(252)	贪功重利，欲壑难填·····	(269)
		心地景色，性天风光·····	(270)

河冰结合，非一日之寒；积土成山，非斯须之作。——汉·王充

繁华易散，盛衰无常·····	(271)	任幻从真，一听自然·····	(293)
宠辱不惊，去留无意·····	(271)	心喧物闹，心静物寂·····	(293)
飞蛾投火，鸱鸢食腐·····	(272)	闲读经易，松露竹风·····	(293)
争斗何功，得失何用·····	(272)	藕少生趣，自然会心·····	(293)
识真离苦，善自修持·····	(273)	冷热之心，苦趣两用·····	(294)
好名非宝，操心是焦·····	(273)	乾坤自在，物我两忘·····	(294)
悟则康济，迷则播弄·····	(273)	以静应动，身心自在·····	(294)
念净境空，虑忘形释·····	(274)	天地自然，乾坤最妙·····	(295)
万物无异，无须分别·····	(274)	蓑笠飘逸，当思适性·····	(295)
能休为真，未了是俗·····	(274)	超得物累，乐得天机·····	(295)
不著喜忧，尽属逍遥·····	(275)	能舍为妙，复增是俗·····	(296)
人生如寄，一悟超然·····	(275)	知衰破尘，知乐臻圣·····	(297)
妍丑何殊，雌雄安在·····	(275)	无欲冰销，空明徒影·····	(297)
澄静之后，要养圆融·····	(276)	诗雪佳兴，境我一融·····	(297)
喜寂厌喧，亦落凡尘·····	(276)	伏久飞高，开先谢早·····	(297)
念头稍异，境界顿殊·····	(276)	谢日知空，死时觉虚·····	(298)
把柄在手，操持不乱·····	(277)	真机佳境，出于自然·····	(298)
一念慈悲，生机无限·····	(279)	去粗余精，求雅反俗·····	(298)
嗜寂非真，善止是道·····	(279)	气贵冲和，真为淡泊·····	(299)
高显为危，静默益修·····	(280)	万虑都捐，一得始现·····	(299)
入夜安寂，晓梦呈真·····	(281)	静贵一声，寂贵一秀·····	(299)
彻明幻境，枯瘦真吾·····	(281)	善操身心，收放自如·····	(299)
境本真境，迷心虚妄·····	(282)	造化人心，浑合无间·····	(301)
盆池莲窗，亦可适意·····	(282)	酒棋笛琴，适意为妙·····	(301)
心中空境，身边真境·····	(282)	静者主清，闲者识真·····	(302)
事极生厌，宜早回头·····	(283)	性全欲淡，第一境界·····	(302)
心期风月，掌握英雄·····	(283)	达人回早，俗士悔迟·····	(302)
不受捉弄，不堕顽空·····	(283)	山野樵心，尘间赘瘤·····	(303)
热奔无益，闲味最长·····	(285)	野鸟作伴，白云相留·····	(303)
法空俱忘，身心自在·····	(285)	机息离苦，心远自偏·····	(303)
松涧竹窗，幽人独往·····	(286)	肃杀存生，天地有情·····	(305)
自得之士，自适之天·····	(287)	霏景新妍，夜钟尤清·····	(307)
孤云无意，朗镜无心·····	(287)	是非俱谢，物我两忘·····	(307)
韵味常短，淡趣独真·····	(288)	尘世不苦，心超脱然·····	(307)
有意反远，无心自近·····	(288)	花看半开，酒饮微醉·····	(307)
处喧见寂，出有入无·····	(289)	习染尘世，其味也臭·····	(308)
浓不胜淡，俗不如雅·····	(289)	种竹观鱼，贵在有得·····	(308)
耳目清静，心境融洽·····	(290)	身死沟壑，神骨犹清·····	(309)
林泉诗画，借境调心·····	(290)	着眼要高，不坠利阱·····	(309)
秋境空明，神骨俱清·····	(291)	无事为福，功成万死·····	(309)
白丁真趣，尘客超悟·····	(291)	清静之门，翻为垢地·····	(310)
机动杀气，念息真机·····	(291)	身在事中，心要超外·····	(310)
尘身飘荡，悟心洁清·····	(291)	无欲自适，堪俦魏晋·····	(310)
性天视物，皆得自然·····	(292)		

第一部分

修身篇

岁寒，然后知松柏之后凋也。——《论语·子罕》

烈火薄冰，锻炼人品

【原文】欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

【译文】想拥有纯金美玉一样的人格品行，一定要从艰难困苦中磨练出来；想要干一番轰轰烈烈的丰功伟业，必须要向危险峻之处走去。

故事与案例

一天，一位律师来到英国萨伦港的国家船舶博物馆观光。当时，他刚打输了一场官司，委托人也不久前自杀了。尽管这不是他的第一次失败辩护，也不是他遇到的第一例自杀事件，然而，每当遇到这样的事情，他总有一种负罪感。他不知该怎样安慰这些在生意场上遭受了不幸的人。

在博物馆里，停泊着一艘船，它有着不可思议的经历：

这艘船 1894 年下水，在大西洋上曾 138 次遭遇冰山，116 次触礁，13 次起火，207 次被风暴扭断桅杆，然而，它从没有沉没过。

当这位律师在萨伦船舶博物馆看到这艘船时，忽然有一种想法，为什么不让那些遭遇不幸的客户来参观参观这艘船呢？于是，他就把这艘船的历史抄下来和这艘船的照片一起挂在他的律师事务所里，每当商界的委托人请他辩护，无论输赢，他都建议他们去看看这艘船。

这艘船的经历告诉我们：在大海上航行的船没有不带伤的。

菜根解味

苦难艰危是人生最好的大学，古今中外，凡成就大事业者，无一不是从苦难中走来的。在逆境中，人会经受各种考验与锤炼，百炼成钢，成就我们非凡的意志品质和能力，“苦其心志，劳其筋骨，增益其所不能”。逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程！虽然屡遭挫折，却能够坚强地百折不挠地挺住，这才是人的立身之要。

德不孤，必有邻。——《论语·里仁》

锦绣繁华，道德奠基

【原文】富贵名誉自道德来者，如山林中花，自是舒徐；繁衍自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙废兴；若以权力得者，其根不植，其萎可立而待矣。

【译文】富贵和名誉，假如是凭借着品德而赢得的，那就如同山野中的花朵而充满生机；假如是通过建功立业而获得的，那就像花盆苗圃中的花木，会由于移栽受到影响而衰落；如果是靠强权获取的，那就如同钵钵中的插花，缺乏应有的根系，很快就会枯萎凋谢。

菜根解味

经济富裕，道德昌明，文化繁荣，在今天还需要制度上的保障。

欲修令德，定好根基

【原文】赤子者，大人之胚胎；秀才者，宰相之基础。此时若火力不到，陶铸不纯，他日涉世立朝，终难成个令器。

【译文】刚出生的婴儿，假以时日就能成人；考取秀才，是做宰相的必由之路。如果开始的功夫不到家，就好比炼

虢国夫人游春图

张萱（唐代）

张萱，生卒年不详，京兆（今陕西省西安）人。工画人物，尤擅绘贵族妇女、婴儿、鞍马，名冠当时，传世作品还有《捣练图》等。此图描绘的是天宝十一年（752年），唐玄宗的宠妃杨玉环的三姊虢国夫人及其眷从出游赏春的情景。



见义不为，无勇也。——《论语·为政》

铁烧陶时火候欠缺而会出的次品。将来无论做人为官，都不会有什么起色。

故事与案例

在一个明朗的早晨，美国作家菲尔普斯去逛纽约的第五大道，偶然路过一家袜子专卖店，突然想起来自己的袜子划破了，需要买双新的短袜。至于买一双什么样的，作家觉得那是无关紧要的。他信步走进了店里，一个年纪不到18岁的少年店员迎面向他走来，询问道：“先生，您需要什么？”

“我想买双袜子。”作家看到这位少年眼睛里闪着光芒，话语里含着激情。

“您是否知道您来到的是世界上最好的袜店？”

作家一愣，发觉自己从来就没有思考过这个问题，因为他的需求仅仅是一双袜子，走进这家商店纯粹就是一种偶然。

少年从一个个货架上取下一只只盒子，把里面的袜子纷纷展现在作家的面前，让他鉴赏。

“等等，小伙子，我只要买一双！”作家有意提醒他。

“这我知道，”少年说，“不过，我想让您看看这些袜子有多美，多漂亮，真是好看极了！”

少年的脸上洋溢着庄严和神圣的喜悦，像是在向作家启示他所信奉的宗教的哲理。作家立刻对这位少年产生了浓厚的兴趣，把买袜子的事情抛于脑后。作家略微犹豫了一下，然后对那个少年说：“我的朋友，如果你能一直保持这样的激情，如果你能天天如此，把这种热心和激情保持下去，不出10年，你将会成为美国的短袜大王。”

大多数人都是厌恶工作的，除了工作的前三天能够给他们带来从未经历过的新鲜感觉之外，他们可能从来就没有真正工作过。但是为了生计，又没什么机会可以选择新的工作，这时候许多人的态度是：得过且过。

尤其像这种卖袜子的职业，更是让我们大多数人倒胃口，更别提产生什么长久的关注与热情了，但问题是，如果你做工作连起码的情趣都失去了，还怎么可能有所成就呢？

菜根解味

人有的时候经常会陷入没有选择的境地，无法改变时，至少还有一点可以选择改变，选择自己是去投入地享受还是被动地受折磨，是否改变自己的心态。

人而无信，不知其可也。——《论语·为政》

栖守时蹇，阿附终穷

【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】一个坚守道德情操的人，只会遭受一时的冷落；可是那些依附权势的人，却会遭受永久的凄凉。大凡一个胸襟开阔的明白人，能重视物质以外的精神价值，并且还能顾及到死后的名誉问题。所以他们宁愿承受一时的冷落，也不愿遭受永久的凄凉。

故事与案例

屈原是战国时期楚国政治家，我国历史上伟大的诗人。他辅佐怀王，做过左徒、三闾大夫。主张彰明法度，举贤用能，东联齐国，西抗强秦。因得罪了贵族子兰（怀王幼弟），被排挤去职。

在襄王时被放逐。遇到一个退隐江湖的打鱼人，渔人问道：“您不是三闾大夫吗？何故到此？”

屈原说：“举世皆浊我独清，举世皆醉我独醒，因此把我放逐。”

渔人说：“聪明人应该顺应时势，而不固执己见。既然

五牛图

韩幹（唐代）

韩幹（723~787年），长安（今陕西西安）人。擅画田家风俗，尤以画牛马最佳。《五牛图》为其传世名画。该图中五头牛形象生动，透视精确，体态不一。行笔粗放凝重，设色淡雅，很好地表现出了牛的形体结构和皮的质感，被后人称之为“神气磊落，稀世名笔”。

