

<<菜根谭>>

图书基本信息

书名：<<菜根谭>>

13位ISBN编号：9787511330192

10位ISBN编号：7511330193

出版时间：2013-4

出版时间：刘默 中国华侨 (2013-04出版)

作者：刘默

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<菜根谭>>

前言

《菜根谭》成书于明万历年间，距今已有近四百年的历史。

著者洪应明，字自诚，号还初道人，早年热衷仕途功名，晚年归隐山林，潜心读书立文，最终将自己的人生体会、读书心得和生活参悟付诸笔尖，挥毫泼墨，著了这洋洋洒洒的三百多条错落有致的语录世集。

“菜根”一词本出自北宋学者汪信民的一句“咬得菜根，百事可做”。

这句话的意思是说，一个人只要坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情，都会有所成就。

洪应明偶见此言，一时有感而发，便以此立意，定“心安茅屋稳，性定菜根香”为主旨，写下了几百年传世不衰的菜根箴言。

这些箴言融合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，深入浅出地讲述了关于修养、处世、出世等多个方面的人生哲学，告知后世读者享受平凡、活出真我，自会觅得人生真味。

《菜根谭》辞藻优美，言简意赅，通过洞察人生百态来点化世间万事。

它是囊括五千年中国处世智慧的奇书。

书中倡导积极人世、经营天下、为民谋福、泽被后世的进取精神；主张亲近自然、悠游山水、修身养性、清静无为的隐逸趣旨；宣扬悲天悯人、普渡众生、透彻禅机、空灵无际的超脱意蕴。

可谓一身处世、只眼观花。

初读其书，似觉矛盾错杂，神龙虎尾无迹可寻；详思再三，始悟狡兔三窟，随处可安身立命。

得志者读之，能悟人生无常，居安思危，匡世济人；失意者读之，能起死灰之心，自强不息，终有所成；富贵者读之，能知艳为虚幻，履满慎思，遗泽子孙；贫贱者读之，不坠青云之志，安贫乐道，培植善根；它揭示出人生之真谛，振聋发聩、医愚医贫，堪为人类“心灵之药石”。

然而，在相当长的时间里，人们并未给予《菜根谭》足够的重视，直到最近几年，对其内涵的研究热潮才兴起，并流行于海内外。

《环球》杂志介绍这股热潮时说：“论企业管理的书籍成千上万，而从根本道理上说，多数抵不过一部《菜根谭》。”

其实，不仅企业界、商界的人爱读它，政界、学术界的人甚至普通大众也爱读它，更有人认为，《菜根谭》与《孙子兵法》、《三国演义》等具有同等的文化地位，并称它为中国传统文化的经典之作。

《菜根谭》之所以能于当代见称，其中的一个重要原因就在于它的精神启发性和生活指导性历久弥新。

其中，方圆并进的处世哲学、心平气和地对待人生起伏的平常心态、修身养德的精神境界以及回归自然陶冶心性的生活之道，都可以作为当代人在工作学习、享受生活、修身养性等过程中的经典法则。

为使《菜根谭》更好地启迪人生、造福社会，我们精心制作了这本书。

本书以明刻本为底本，并在原文的基础上，加了精妙传神的译文，阐述其微言大义；以现代人的视角，在对原著箴言进行经典解读的同时联系当下，找到指导现实生活的经典智慧。

既保留了原著的精华，又彰显了《菜根谭》的现代价值和文化魅力。

中华文化，妙在神韵，为让《菜根谭》这一经典图书焕发出新的光彩，编者特选配数十幅中国传统名画，其中以明清神品居多。

这些画家与洪应明同为文人，处在相同或相似的文化环境之中，他们的价值取向、生活情趣皆有共同指归。

以图配文，力求妙传其清韵，丰富其内涵，并给人以视觉之享受；文图意趣暗合，相得益彰。

《菜根谭》之形式，精言雅致，字字珠圆；隽语风流，句句玉润。

读来朗朗上口，谐金石之声；思后悠悠沁髓，夺宫商之韵。

其体虽散，备意阳春白雪；其章虽促，融情流水高山。

译文例解，恰使全书节奏明朗；原文新语，同奏和谐韵律。

品读本书，可以让人心旷神怡，重温那种已被淡忘了的真趣；也可省察己身，使被烦恼、压力束缚的身心得以解脱；同时，也会帮我们稀释现实生活中的种种困惑和焦虑，找到解决这些症结的方法。

无论是在阅读中还是合上书页后，我们会在不知不觉中放松下来，开阔心胸，放慢脚步，在实现人生价值的同时享受生活。

<<菜根谭>>

内容概要

《菜根谭（中华经典藏书）》编著者刘默。

《菜根谭》成书于明万历年间，距今已有近四百年的历史。

“菜根”一词本出自北宋学者汪信民的一句“咬得菜根，百事可做”。

这句话的意思是说，一个人只要坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情，都会有所成就。

洪应明偶见此言，一时有感而发，便以此立意，定“心安茅屋稳，性定菜根香”为主旨，写下了几百年传世不衰的菜根箴言。

这些箴言融合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，深入浅出地讲述了关于修养、处世、出世等多个方面的人生哲学，告知后世读者享受平凡、活出真我，自会觅得人生真味。

为使《菜根谭》更好地启迪人生、造福社会，我们精心制作了这本书。

本书以明刻本为底本，并在原文的基础上，加了精妙传神的译文，阐述其微言大义；以现代人的视角，在对原著箴言进行经典解读的同时联系当下，找到指导现实生活的经典智慧。

既保留了原著的精华，又彰显了《菜根谭》的现代价值和文化魅力。

中华文化，妙在神韵，为让《菜根谭》这一经典图书焕发出新的光彩，编者特选配数十幅中国传统名画，其中以明清神品居多。

这些画家与洪应明同为文人，处在相同或相似的文化环境之中，他们的价值取向、生活情趣皆有共同指归。

以图配文，力求妙传其清韵，丰富其内涵，并给人以视觉之享受；文图意趣暗合，相得益彰。

品读本书，可以让人心旷神怡，重温那种已被淡忘了的真趣；也可省察己身，使被烦恼、压力束缚的身心得以解脱。

<<菜根谭>>

书籍目录

第章 立德修身——高处立，平处坐，低处行 洁身自好栖守道德 与其练达不若朴鲁 心地光明才华韞藏 真味是淡至人如常 有木石心具云水趣 心想高处不安现状 正气清白留于乾坤 欲路勿染理路勿退 至善无痕施之不求 花尚好色人行好事 舍勿处疑恩不图报 立名者贪用术者拙 种德施惠无关地位 人品极处本心使然 德怨两忘恩仇俱泯 以德御才恃才败德 不能养德终归末技 勿昧所有勿夸所有 为人以诚待人以信 善事奉行恶事莫做 君子立德小人图利 念慈祥寸心洁白 堂堂正正本来不失 学会感恩生无憾机心不用质朴显诚 坚守良知保全清白 坚持原则当止则止 不昧己心造福他人 过俭者吝过谦者卑 心如止水浊中悟道第二章 自省克己——慎独自修，心无妄念 秉持原则污泥不染 闻逆耳言怀拂心事 静坐观心真妄毕现 旧我审视再现真心 谨于细微不现过错 气度高旷自省慎独 心体光明暗室青天 知人者智自知者明 持身勿轻用意勿重 喜怒不愆好恶有则 戒疏于虑警惕于察 恶隐祸深善显功小 冷眼观物勿动刚肠 律己要严待人宜宽 为奇不异求清不激 不听谗言不掩己过 喜忧安危勿介于心 冷静处世逍遥而游长不欺短富不凌贫 责人情平责己德进 常思常想灵活变通 忙不乱性死不动心 出世心态淡然生活 闹中取静冷处热心 念不生真境自现 放下我执少些烦恼 舍得舍得有舍有得 人生福祸皆因念生 根蒂在手不受提掇 观心增障齐物剖同 宁默毋躁宁拙毋巧 造化人心混合无间 乐极生悲苦尽甘来 纷纷扰扰随常以待 人我视动静两忘 不计妍丑不争雌雄第三章 宽心从容——达观处变，静待人生起伏 达不足喜穷不足忧 处患不忧心系苍生 心宜旷达切忌狭隘 盛衰无常强弱安在 宠辱不惊去留无意 生死成败任其自然 随人接引随事警惕 前念不滞后念不迎 身心自如融通自在 从容放下自由畅快 孤云出岫朗镜悬空 心胸豁达随遇而安 热不必除穷不可遣 人情世态平常看待 福祸无常泰然处之 过而不留物我两忘 顺应天性乐观生活 身在事中心超事外 满腔和气随地春风 从容处世淡然观事 得固不喜失亦不忧第四章 方圆处世——路退步乃宽，礼让三分为功 心胸开阔与人为善 路留步味减三分 和衷少争谦德少妒 洞悉世态低调通达 目光放远胸怀放宽 为人处世方圆并用 不争功劳不矜成就 折其两端取其平衡 偏见害人聪明障道 根蒂在手不受提掇 观心增障齐物剖同 宁默毋躁宁拙毋巧 造化人心混合无间 乐极生悲苦尽甘来 纷纷扰扰随常以待 人我视动静两忘 坚守良知保全清白 坚持原则当止则止 不昧己心造福他人 过俭者吝过谦者卑 心如止水浊中悟道第五章 清心寡欲——功名不求盈满，利欲恰到好处 名缰利锁淡泊自守 脱俗高远减欲超圣 利毋居前德毋落后 抱负远大心智淡泊 无德为忧尸位为羞 拔去名根融化客气 无所妄念追求自然 荣辱得失心清如水 不恋富贵不贪权力 念贪私坏了生 不昧惺惺不受诱惑 有求无欲人生至境 起便觉觉便转 不耽富贵自在放旷 持盈履满君子谨慎 达不足贵穷不足悲 不迷物欲内心逍遥 贪婪遭祸守逸味长 抛开物欲得失泰然 贪者常贫知足常富 无欲则寂虚心则凉 超越嗜欲只求知足 恰到好处用心把握 沉淀欲念豁达康乐 欲时思病利来思终 无欲无求悠然无滞第六章 淡泊明志——凡事随缘不变，淡中趣味深长 念之差失之千里 静闲淡泊观心证道 君子之心不滞不塞 看得豁然生活安然 清淡明志雅淡抒节 心态平和达观进取 无为无争低调谦让 不存纤芥心境坦荡 顺应因缘顺应自然 心无系恋乐境仙都 浓处味短淡中趣真 减省欲望乐享生活 清净内心自在解脱 知足则仙善用则生 洗尽铅华大美不言 无名多趣省事心闲 清静无为内心澄澈 简单做人简单生活 胸无物欲眼自空明 溪壑易填人心难满遇事从容身心自在 淡定冷静谨慎从事 艳为虚幻返璞为真 食无求饱居无求安 平凡真趣简单欣喜第七章 齐家育人诚心和气，教子安家 攻人之恶思其堪受 愉色婉言家庭和睦 教育弟子交友要谨 崇俭养廉守拙全真 心无矫饰乐活自存 立业念难倾覆思易 家人有过宽容以待 不贪富贵家和为贵 父慈子孝伦常天性 从容处变割切规友 放低心态戒骄戒躁 惟恕情平惟俭用足第八章 静心达生——保持心性清静，生活随处安然 天地和气人心喜气 控制情绪化解矛盾 心虚性现意净心清 忙里偷闲闹中取静 物自为物我自为我 趣不在多景不在远 乐山乐水陶冶心性 心性纯真逍遥人生 外物浮华不如淡忘 静躁稍分昏明顿异 活在当下坦然生活 趣味在心不在境遇 身放闲处心安静中 不慕繁华宁静致远 诗意禅味自在人心 乐享自然安享闲逸 远离虚妄不受熏染 高天可翔万物可饮 青静之心品悟生活 秉持天然趣味悠长 心中清明矢志不渝 珍惜自性机神触发 放空心境包容万物 景与心会自在天然 见素抱朴本色可贵 闹中取静苦中作乐 放慢脚步放空心灵 因顺自然回归质朴 意气行事难有作为 平息意念切忌躁进

<<菜根谭>>

章节摘录

“察其所安”，就是说看他安于什么，也就是平常的涵养。

比如心浮气躁，比如急功近利，比如一有成绩就自视甚高、目中无人，比如一遇挫折就垂头丧气、怨天尤人等，都是没有涵养的。

这样的人，做事有可能半途而废，交友有可能背信弃义。

只有踏实安静的人才能不被身外之物影响，才能有所成就。

只有这样的人才有可能厚积薄发。

总的来说，这三点识人方法都是在教人们不要以貌取人，而应透过外貌行为的表象，看清人内心的本质。

做人爱用心机，往往聪明反被聪明误，处事太外露的人，常常先遭到伤害。

杨修是曹操的主簿，才华出众，最终却被曹操所杀，其主要原因就在于他过于张扬自己的才华。

杨修主持建造丞相府的大门时，曹操在门上题了一个“活”字，杨修立即揣摩出曹操的意图是嫌门太阔了，立即下令拆掉重建。

一次，杨修与曹操观赏曹娥碑，见碑上有字曰：“黄绢幼妇，外孙齏臼。”

杨修便迫不及待地告诉曹操说是“绝妙好辞”的意思，“黄绢”是有色丝品，即“绝”；“幼妇”是少女，是个“妙”字；“外孙”是女儿的子女，就是“好”字；而“齏臼”则是用来盛辣调味品的器皿，就是个“受辛（辞）”字。

这样一而再再而三，渐渐地，曹操觉得杨修才华比他高，就有些嫉妒，便萌生了除掉他的念头。

后来，在一次战役中，曹军陷入进退两难境地，不经意间以“鸡肋”二字为军中口令。

杨修便自作聪明，下令班师。

曹操得知此事后，认为杨修此举是在扰乱军心，就喝刀斧手推出斩之。

君子行事，率性而为，光明磊落，无须遮掩矫饰、虚张声势。

才华潜藏不等于藏而不用，而是在能施展的地方施展，不过分地炫耀。

过分地炫耀很可能使自己陷入尴尬之地，甚至会引来杀身之祸。

杨修的被杀实属咎由自取，如果他才华潜藏不露，更不要在大庭广众之前让曹操难堪，那他也许就能保性命无忧。

事实就是这样，真正的高人往往高调做人低调做事。

他们像平常人一样生活，怀抱自然，却在无声处蓄养自己的才华，既不让坦荡的胸怀被欲念遮蔽，又不让谦和的心境被虚荣充斥。

在生活中，我们也可以向他们靠拢，做人时高调一些、要求严一些，做事时低调一些、谦和一些。

也许这样的改变不会让我们成为高人，但至少会让我们更有境界。

真味是淡至人如常。

【原文】 □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】 烈酒、肥肉、辛辣、甘甜并不是真正的美味，真正的美味是清淡平和；行为举止神奇超群的人不是真正德行完美的人，真正德行完美的人，其行为举止和普通人一样。

【精读解析】 做人宜淡不宜浓，淡中现出真趣味，淡中现出平常心。

再美味的食物，一日三餐不离口总会吃腻的；过于特立独行的人，往往因为太过特殊而不合于群。

世界上最可口的食物不过是家常菜，德行完美的圣人不过是普通人。

我们生为凡人，不要幻想生活总是那么圆圆满满，也不要幻想在生活的四季中永远享受春天，并不是谁都可以轰轰烈烈一辈子，每个人的一生都注定要跋涉沟沟坎坎，品尝苦涩无奈，经历挫折与失意。

有一天，齐国储子问孟子说：“齐王时不时地会派人来拜访先生，想必您一定有卓尔不群的地方吧！”

孟子笑着答道：“难到尧舜比一般人多一双手脚吗？”

连圣人先贤都没有与别人不同的地方，更何况是我呢？”

在孟子的心目中，圣人和我们也没有什么不同。

<<菜根谭>>

说到底，我们都是常人，即使已身居高位、万贯家财，也应保持一颗“初心”和一种平和的心态。记住了自己是常人，才会有一颗常人心。

这样的话，无论是面对挫折还是惊喜，我们都会以一种平和的心态看待，从而避免绝望和自满。

在漫漫旅途中，失意并不可怕，受挫也无须忧伤。

大诗人苏东坡受“乌台诗案”牵连，险些丢掉性命，被贬为黄州团练副使，不得签署公事。

即使身处如此逆境，苏东坡依然旷达如旧，在赤壁的月夜写出了脍炙人口的《前赤壁赋》：“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟，哀吾生之须臾，羡长江之无穷。

”把自己摆到宇宙之中，不过是一粒尘埃，又有什么必要斤斤计较呢？

落英在晚春凋零，来年又灿烂一片；黄叶在秋风中飘落，春天又焕发出勃勃生机。

艰难险阻何尝不是人生给我们的另一种形式的馈赠？

古往今来，多少人争名于朝，争利于市，互相倾轧。

如此，或可逞快意于一时，可是人之于宇宙，不过是一个过客而已。

宋人曾有诗云：“人生有酒须当醉，一滴何曾到九泉。

”虽然稍显消极，但是有一定道理。

所以在对生活的态度上，贵有一颗平常心。

田子方陪伴魏文侯时，总是情不自禁地称赞溪工。

文侯十分好奇，便问：“溪工为何总能得到你的赞赏？

他是给过你帮助的导师吗？

”田子方说：“他只不过是我的邻居罢了，但他的言论和谈吐值得我称赞他。

”文侯又问：“那你的老师是谁？

”子方说：“东郭顺子。

”“你为什么不曾称赞过他呢？

”文侯十分惊讶地问。

田子方回答：“他相貌普通，但内心合于自然，而且能顺应外在事物而且能保持固有的真性情，心境清虚宁寂能包容外物。

另外，如果遇到外界事物不能符合‘道’的，他便严肃指出使之醒悟，从而使别人的邪恶之念自然消除。

对于这样一个真朴自然的导师，我一个做学生的能够用什么言辞概括他的品德呢？

”田子方的一番话让我们明白，任何华丽的修饰词都没有资格装饰平和自然的境界。

在现实生活中，无论是功成名就的企业家，还是德高望重的大师学者，他们并不是生而如此，而是在平凡中实践人生理想的。

身为普通人更是如此，只有在平凡之中才能保留人的纯真本性，心态平和地对待人生，才能在平平淡淡中品味人生百味，进而在平凡中显出英雄本色。

这种洒脱的人生，不是玩世不恭，更不是自暴自弃，洒脱是一种思想上的轻装，洒脱是一种目光的朝前。

有洒脱才不会终日郁郁寡欢，有洒脱才不觉得人生活得太累。

懂得了这一点，我们才不至于对生活求全责备，才不会在各种困难打击之下彷徨失意。

懂得了这一点，我们才能挺起刚劲的脊梁，披着温柔的阳光，找到充满希望的起点。

因此，我们应时时保持平和的心态和洒脱的胸襟，让自己活得轻松快乐，并充满希望。

P5 - P6

<<菜根谭>>

编辑推荐

《菜根谭（中华经典藏书）》编著者刘默。

《菜根谭》是一部清言集，以明代习见的格言体写就，书名《菜根谭》，又作《菜根谈》，书名的由来来说法不一。

有人以为典出“性定菜根香”，所谓“夫菜根，弃物也，而其香非性定者莫知”；有人以为化自宋儒汪信民之语：“人能咬得菜根，则百事可做。

”而洪氏友人于孔兼在“题词”中则称：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠颠风波、备尝险阻可想矣。

”几种廉洁，似乎皆合作者本意。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>