

JingDian
ZhenCang
经典珍藏

汇集人生百种智慧
搜集世间金玉良言



菜根谭

智慧新解

以俗见雅、以淡见浓、以浊见洁、以小见大
正心修身、养性育德、融经铸史、兼采雅俗



韦明辉◎编著

地震出版社

JingDian
ZhenCang
经典珍藏

汇集人生百种智慧
搜集世间金玉良言

韦明辉◎编著

菜

根

谭

智慧
新解

正心修身养性育德融经铸史兼采雅俗

以俗见雅以淡见浓以浊见洁以小见大

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 智慧新解 / 韦明辉编著. —北京:地震出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5028-3352-7

I. 菜… II. 韦… III. ①个人—修养—中国—明代 ②菜根谭—注释 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 044546 号

地震版 XT200800041

菜根谭 智慧新解

韦明辉 编著

责任编辑:江楚

责任校对:郭京平

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709 68423029

传真:68467972

E-mail:seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:北京宏伟双华印刷有限公司

版(印)次:2008 年 12 月第 1 版 2008 年 12 月第 1 次印刷

开本:720×1000 1/16

字数:298 千字

印张:17.75

印数:00001~10000

书号:ISBN 978-7-5028-3352-7/Z·623(4020)

定价:38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

前言

《菜根谭》，又名《处世修养篇》，以格言警句的形式，道出了作者在人生许多方面的感悟体认。《菜根谭》的思想是儒、释、道三家合一的，作者并不主张完全抛弃人间事务不管、绝世避世，而是将出世与入世有机结合起来，实现了人生进退无不自在的潇洒。

这部著作是明朝人洪应明所著。洪应明，字自诚，号还初道人，生卒年不详，大致生活在明嘉靖、万历年间，是一个信奉“达则兼济天下，穷则独善其身”的隐士。《菜根谭》之名究竟是何意？作者以作为菜之根基的菜根，喻人生的根本；谭通谈，故《菜根谭》之名意，是人生根本的哲理之谈。所谓“性定菜根香”，万味皆由根处发，厚培其根，其味乃厚，根深才能叶茂。

此外，洪应明以“菜根”立题，题意之中，还有联系不少人将菜根弃而不食之行为，实则暗喻世间的不少人在做人之时，多只顾及眼前的短期利益，而不着意在做人的根本上努力之意，进而也就更有思考、谈论和实践为人根本的必要。所以，书名中，实还有一种纠偏扶正之意。计恬在《新刊〈菜根谭〉序》中说：“先哲云：‘人生咬得菜根香，则百事可做’，是书命名之意可味也。”孙锵在《校印〈菜根谭〉序》中认为，菜根者，“系取宋汪革氏‘人咬菜根，百事可做’语意。”一个咬字，讲究的是慢慢咀嚼，细细地品味，而非囫圇吞枣般地一股脑儿咽下去。如此，才可体会菜的真滋味，世味如菜味，才可领悟人生的真滋味。在此之后，才可做人生的各项大小事业，而且才会做得得心应手、左右逢源。

《菜根谭》形式上采用的是散文诗一般的札记体。文笔流畅、节奏轻快，便于记忆，于精微深刻的语言中表现出旷达高远的智识。书中谈修养、谈学习、谈生活、社会现象、人生态度等等，内容几乎涉及到了社会生活的所有方面：婚姻家庭、子女教育、个人修养、做官、治学、创业、休闲娱乐、仪态仪表、交际应酬、对付小人……作者运用充满审美情趣的佛教与道教思维方法，安闲中有跌宕，疏朗中见筋力。此书精神修养和为人处事相结合，在简明的句子中传达出深刻的心得，看似随意写就，实则隽永悠长。



《菜根谭》虽不是一部有完备的思想体系的著作,但它却是一部能够帮助人们建立完备的处世哲学的好书。全书总是以俗见雅、以小见大、以浊见洁、以淡见浓,每一则内容都是一个独立完整的思想。只要你有一定的社会经历,就能理解它所说的道理。应该明白的是,同一句话,不同人生经验的人会有不同的领悟。如果我们用一句话来概括《菜根谭》所警示的人生态度,也是《菜根谭》的宗旨,那就是劝诫人们做任何事情都不要走极端,不可太热衷于功名利禄,最好的办法是采取儒家的中庸之道。

《菜根谭》在问世之后不久就被附录于明代的《遵生八笺》之中,得以留传后世。后人给了此书很高的评价,日本人福田雅太郎说它“千锤百炼,斑斓绚丽”,又认为“此书确可算得是修养身心书中之冠了”。

《菜根谭》这部书没有一个确定的版本,据考证,《菜根谭》原文的条目应该在575~600之间,而现在通行的版本上都是360则。本书参考现在流行的版本,又广泛吸收其他版本的精华,去掉了一些充满消极思想的条目,共记录了326则,分为八编。书中对每一则内容都给出了详细的解释,为了让读者能更好地理解和实践,本书还在原文解释之后,用一些有意义的小故事、为人处世的哲理进一步加以阐释,力求让读者触类旁通,举一反三。

——编者



目
录

第一编 磨炼品行

- 烈火炼金玉 薄冰创事功 /002
一错百非 万善无悔 /002
登高心旷 临流意远 /003
夜坐观心 妄穷真露 /004
快意早回头 拂心莫放手 /004
淡泊以明志 肥甘多丧节 /005
宽可容人 厚可载物 /006
路要留一步 味须让三分 /007
作人脱俗情 为学除物累 /007
宠利毋在前 修为毋减分 /008
处世让为高 待人宽是福 /009
美名不独任 污名不全推 /009
事要留余 业不求满 /010
家有真佛 诚心和气 /011
攻过勿太严 教善勿太高 /011
洁从秽中生 明从暗里出 /012
伏客气则正气伸 杀妄心则真心显 /012
事后悔破临事痴 性定而动无不正 /013
轩冕志山林 林泉怀廊庙 /014
无过便是功 无怨即是德 /015
忧勤勿太苦 淡泊勿太枯 /015
原事穷初心 观功成末路 /016
富贵要宽厚 聪明宜敛藏 /016
知退一步之法 加让三分之功 /017
不恶对小人 以礼待君子 /018
留天地正气 遗乾坤清名 /018
世间皆乐 苦从心生 /019
万象皆幻 智者须达 /019
降魔先降心 驭横先驭气 /020
种田须除草 教子严交游 /020
勿染欲路 不退理路 /021
超越天地外 不入名利中 /022



修德宜忘名 读书要深心 /022
人性善恶 只在一念 /023
若要人不知 除非己莫为 /024
少事是为福 多心最招祸 /025
处世方圆并用 待人宽严互存 /025
心地磊落 利器深藏 /026
和气致祥 欢喜舒畅 /027
真味只是淡 至人只是常 /028

第二编 睿智识迷

苦中常有乐 得意便生悲 /030
富贵德中来 花木瓶中谢 /030
受一时寂寞 抛万古凄凉 /031
不立好言行好事 恰似未生一日 /031
一味敛清苦 无以育万物 /032
真廉无廉名 大巧无巧术 /033
心体要光明 念头勿暗昧 /033
无名无位乐最真 不饥不寒忧更甚 /034
为恶应畏人晓 为善勿急人知 /035
逆来宜顺受 居安要思危 /035
养喜以招福 去杀以远祸 /036
宁默毋躁 宁拙毋巧 /037
气冷享亦薄 心暖福亦厚 /037
正义则路广 欲情则道狭 /038
磨练福就久 参勘知始真 /039
地秽多生物 水清常无鱼 /040
多病未足羞 无病是吾忧 /040
静识天地鸣珮 闲见乾坤文章 /041
以不贪为宝 所以度越一世 /042
主人惺惺不昧 贼便成为家人 /043
保已成之业 防将来之非 /043
高而不可疏 淡而不可枯 /044
事来心始现 事去心随空 /045
君子之德行 行道之中庸 /046
贫者虽不艳 因净而风雅 /046

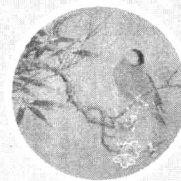
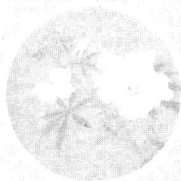


目 录

未雨就绸缪 有备才无患 /047
 知悬崖勒马 能起死回生 /048
 厚德、逸心、亨道 天不能奈我何 /048
 无心微福福自来 着意避祸祸终至 /049
 忘功勿忘过 忘怨勿忘恩 /050
 心地不干净 不可读诗书 /050
 读书要见圣 立业思种德 /051
 扫外物觅本来 才有个真受用 /052
 种田看收成 做人重晚情 /052
 种德施惠 勿贪公相 /053
 念其积累之难 思其倾覆之易 /054
 真小人不可畏 伪君子最可惧 /054
 春风可解冻 和气能消冰 /055

第三编 达观胸襟

富贵若弄权 如引火自焚 /058
 人心真金石 人伪妄真宰亡 /059
 文章极处是恰好 人品极处是本然 /060
 看破认真 可负大任 /060
 凡事节制欲求 五分便无殃悔 /061
 以忠恕待人 可养德远害 /062
 知有生之乐 怀虚生之忧 /063
 持盈履满 君子兢兢 /064
 却私而扶公 修身且种德 /064
 公论不可犯 权门不去涉 /065
 直躬不惧人忌 无恶不怕人毁 /066
 从容处亲变 剜切遇友失 /066
 大处来着眼 小处去着手 /067
 奇异无远识 独行无恒操 /068
 立地成佛 改邪归正 /069
 不偏信自任 不自满妒人 /070
 不以短攻短 勿以顽济顽 /070
 对寡言者不置腹 遇高傲者要防口 /071
 能知提醒 能知放下 /072
 识是照魔明珠 力是斩魔慧剑 /073



目
录

横逆困穷 锻炼身心 /073	
不可有害人心 不可无防人心 /074	
辨别是非 认识大体 /075	
亲善不预扬 除恶勿先发 /076	
暗室漏屋培节义 临深履薄出经纶 /077	
伦常是天性 俱是当如是 /078	
富贵多炎凉 亲情多妒忌 /078	
功过宜清明 恩仇不可显 /079	
阴恶恶为大 阳善善是小 /080	
可以德御才 勿恃才毁德 /081	
以一言提醒 有无量功德 /082	
一时功名 千载气节 /083	
机藏机变生变 是智巧不能及 /084	
情急会损招 严厉则恨生 /084	
作节义文章 以德性陶熔 /085	
人心圆且宽 天下自会安 /086	
不变其操履 敛束其锋芒 /087	
逆境不可忧 顺境不可喜 /088	
德谨于至微 恩施于不报 /089	
修身养德 事业之基 /090	
道随人接引 学随事警惕 /090	
念厚如春风育物 念刻如冬雪杀生 /091	
君子勤俭立德 小人勤俭图利 /092	

第四编 端正节操

德行平凡 和平之基 /096	
坎坷世道 以耐撑持 /096	
心体若莹然 本真则不失 /097	
修身养性 大德后成 /098	
富要知贫 壮宜念老 /099	
并包清浊 兼容善恶 /099	
磨砺如金要百炼 施为似矢不轻发 /100	
虚圆立业 执拗败事 /101	
过俭者是吝 过让者就卑 /102	
名位声乐 切勿贪图 /103	



量宽福就厚 器小禄自薄 /104
 用人应不刻 交友不宜滥 /105
 敬谨事上 宽仁待下 /105
 处逆境比于下 心急荒思于上 /106
 人多弊端 要有警惕 /107
 吉人梦中有和气 恶人笑语是杀机 /108
 喜事不如省事为适 多能不如无能全真 /108
 心静则本性现 水清而月影明 /109
 天地万物 都是实相 /110
 观形输观心 神用胜迹用 /111
 能恬淡适己 则身心两在 /112
 延促在一念 宽窄系寸心 /112
 知足则仙凡别 善用则生杀殊 /113
 勿趋炎附势 应栖恬守逸 /114
 消弭幻业 增长道心 /115
 退步则宽平 清淡就悠长 /116
 隐无荣辱 道无炎凉 /117
 进步思退 居安思危 /118
 贪富是贫 知足就富 /119
 高明是隐者 省事则平安 /120
 执著是苦海 解脱是仙境 /120
 躁极则昏 静极则明 /121
 出世在涉世中 了心在尽心内 /122
 身放闲处 心处静中 /123
 不希利与禄 不畏权和势 /124
 烦恼从我起 嗜好由心生 /125
 人情变化无常 万事必须达观 /125
 世间无绝对 安乐是寻常 /126
 生死成败 任其自然 /127
 猛兽虽易伏 人心实难制 /128
 心平到处是青山 性善到处是自在 /128

第五编 宽展心智

绝迹于尘嚣 涉足于世俗 /132
 人我一视 动静两忘 /132



目
录

- 福祸苦乐 在于一念 /133
- 水滴石会穿 瓜熟蒂自落 /134
- 就身了身 以物付物 /135
- 把握根蒂 卷舒自在 /136
- 为鼠常留饭 怜蛾不点灯 /136
- 修养心神 临变不乱 /137
- 贫可以节用 痾可以保身 /139
- 本心即佛 不待观心 /139
- 造化人心 混合无间 /140
- 像从心生 像随心灭 /141
- 损之又损 忘无可忘 /142
- 水将溢未溢 不可加一滴 /143
- 去混心自清 去苦乐自存 /144
- 自省辟善路 尤人浚恶源 /145
- 耳目口鼻皆桎梏 情欲嗜好悉机械 /145
- 识大则量弘 量弘则德厚 /146
- 不形于言 不动于色 /147
- 以俗观则纷纷 以道观就是常 /148
- 思生死万念灰 一性寂超物外 /149
- 雌雄妍丑 一时假象 /150
- 了心悟性 俗即是僧 /150
- 以我转物则逍遥 以物役我则缠缚 /151
- 宁静切淡泊 得心之真味 /152
- 动静合宜 道之真体 /153
- 满腔和气 随地春风 /154
- 生活悠然自适 贵人不若平民 /154
- 和衷以济节义 谦德以承功名 /155
- 处世不偏 行事适宜 /156
- 好利害显而浅 好名患隐而深 /157
- 炎凉趋附 人情之常 /158
- 人是天地缩图 天地是人父母 /158
- 晓窗读《易》 午案谈《经》 /159
- 心境恬淡 绝虑忘忧 /160
- 会得个中趣 破得眼前机 /161
- 得诗家之真趣 悟禅教之玄机 /162



目
录

心无物欲乾坤静 坐有琴书便是仙 /163

万事随缘 随遇而安 /164

持身不可轻 用意勿太重 /164

中和为福 偏激为灾 /165

居安思危 处乱思治 /166

若彻见真性 可自达圣境 /167

极端空寂 过犹不及 /167

第六编 真诚为人

性天不常枯 机神最易发 /170

聪明不可露 才华不宜逞 /170

闹中要静察 冷处存热心 /172

幻无以求真 雅不可离俗 /173

来去自如 融通自在 /173

心虚则理明 心实则志坚 /174

悲从乐极生 甘由苦尽来 /175

位盛危至 德高谤兴 /176

减繁增静 安乐之基 /177

心旷万钟如瓦缶 心隘一发似车轮 /178

勿待兴尽 适可而止 /178

求内心之佛 却心外之法 /179

浑然和气 居身珍宝 /180

情理际遇 齐顺对治 /181

非分之收获 福祸之陷阱 /181

急处要站稳 险处须回首 /183

有妍有丑 有洁有污 /183

不近势利纷华者洁 不知智械机巧者高 /184

天全欲淡 虽凡亦仙 /185

幽人清事 总在自适 /186

饱谙世味 会尽人情 /187

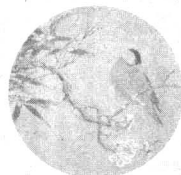
花萼徒荣 玉帛无益 /188

道不在远 理出于易 /188

别念闲生 忙隐真性 /189

得休时便休 觅了时无了时 /190

智愚是可教 中才则难处 /191



信人显己诚 疑人示己诈 /192
文华不如间素 读今不如述古 /192
真诚为人 圆活处世 /193
过宜归己任 功宜让他人 /194
若放得心下 便入圣脱凡 /195
超越身心嗜欲 得见人生真趣 /195
不染世法 体任自然 /196
雨过天晴 人之心体 /197
动中静非真静 苦中乐是真乐 /198
心境如月 空而不着 /199
超然物累 处世忘世 /200
梦幻空华 自性真如 /200
名根未拔堕尘情 客气未融为剩技 /201
偏见会害人 聪明是障道 /202
静中可见真境 淡中始识本然 /203
不忧处患 不惧权豪 /204
责人则情平 责己则德进 /205
山峻则无木 水湍则无鱼 /205

第七编 淡泊处世

善根暗长 恶损潜消 /208
勿逞己之长 勿恃己所有 /208
藏巧于拙 寓清于浊 /209
读书读到乐处 观物观入化境 /210
卓见之人 洞烛机先 /211
应以我转物 不以物役我 /212
文以拙进 道以拙成 /212
闻恶不可就恶 闻善不即亲善 /213
不昧己有 不自夸耀 /214
盛极必衰 剥极必复 /215
疾病易医 魔障难除 /216
忧喜取舍之情 都是形气用事 /217
谗言自会明 媚阿不觉损 /218
宁为小人忌毁 毋为君子包容 /218
一言可伤天地和 一事可酿子孙祸 /219



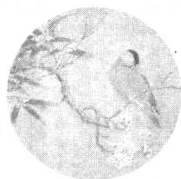
- 爱重反成仇 薄极反成喜 /220
 谦虚能受益 满盈会招损 /221
 清净布施 不责人报 /221
 自然得真机 做作减趣味 /222
 事起而害生 无事是为福 /223
 守口要密 防意应严 /224
 抱朴守拙 涉世之道 /224
 闲时吃紧 忙里悠闲 /225
 闹中要取静 忙里应偷闲 /226
 悉利害之情 忘利害之虑 /227
 莫由放纵而猖狂 勿为敛束而死寂 /228
 学贵恒久 道在悟真 /229
 德怨两忘 恩仇俱泯 /230
 舍己毋处疑 施恩不图报 /230
 三分侠气交友 一点素心做人 /231
 以闲云为友 用风月为家 /232
 清贫而不惫 精神而畅裕 /233
 凡事要随缘 不为念想束缚 /234
 言者多不顾行 谈者未必真知 /235
 人为乏天趣 天机是自然 /235
 勿为欲情系 要与本体合 /236
 脱俗就是奇 绝俗便是偏 /237

第八编 实现自我

- 彻见自性 得道自然 /240
 诗之灵感 野趣丰处 /240
 春为人间幻境 秋见天地真吾 /241
 自然之真趣 从恬静中得 /242
 宜冷静观人 应理智处世 /243
 性躁则无功 平和自邀福 /243
 心虚而性现 意净则心清 /244
 云中世界 静里乾坤 /245
 处世流水落花 身心自然常静 /246
 处处是真境 物物皆真机 /247
 以冷观世事 觉安逸悠长 /247



风微知著 守正待时 /248
故交应厚待 衰朽可礼遇 /249
动静合宜 出入无碍 /250
身在局中 心在局外 /251
雨后观山色 静夜听钟声 /251
物极必反 履盈满戒 /252
月到风来 机息心清 /253
世间之广狭 皆是由自造 /253
无事心昏冥 有事心奔逸 /254
形影皆去 心境皆空 /255
俗不及雅 淡反胜浓 /256
浮云富贵不必栖穴 无泉石可溺酒耽诗 /256
人生短暂 勿争名利 /257
乐贵得真趣 会景不在远 /257
幼不陶铸 难以成器 /258
浓夭不及淡久 早秀不如晚成 /259
盛衰本无常 强弱不可待 /259
宠辱不惊 去留无意 /260
以冷眼观察 如热汤消雪 /261
真空不空 在世出世 /262
名利有尊卑 贪争无二致 /263
念净且境空 可绝虑忘忧 /263
律己应严 待人宜宽 /264
操守要严明 守正应不阿 /265
诚心和气陶暴恶 名义气节激邪曲 /265
慈祥致和气 洁白留清名 /266



第一编 磨炼品行

银岗精金美玉叩尺品，
向沸烈火中锤炼；
皂血泥亦经地叩美场，
须向疆场上展霸。

一念错，

鹰翼百折堕矣，
防业腐如荆棘绕身，
易腐一城业倾覆；

慧慧全，

始得一业辉煌，
慎业腐如残亭大厦，
须防漏木引虎得。

烈火炼金玉 薄冰创事功

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。

要想具备金玉般美好的品德,必须到炼狱般的实践中去磨炼;要想创立惊天动地的事业和功绩,必须到危险境地中去拼搏奋斗。

“精金美玉”的人品对我们来说,就是人们在它的指导下去待人、去做事,能待得好人、做得成事的好人品。自我修为与世道磨砺,能让人养成一个科学的 worldview 和一套有效的处世方略。

用如临深渊、如履薄冰的态度对待自己的工作和事业,就是对自己负责,对自己的工作和事业有利害关系的亲人、朋友以及同事负责,这是最重要的。

孔子的弟子曾参曾说:“士不可以不宏毅,任重而道远。”要想成为一个有知识有头脑的人,就要有宽广的基础和强韧的毅力,否则,可能会一事无成。佛经上强调:难行能行,难忍能忍,难舍能舍。只有这样,才能培养出精金美玉的品德。

所以说,我们应该在变幻莫测的现实中,努力克制自己痛苦的心绪,正视不如意的命运,不断地修正自己和现实相悖的想法与习性,用心之烈火,慢慢锻造自己“精金美玉”般的人品。

一错百非 万善无悔

一念错,便觉百行皆非,防之当如渡海浮囊,勿容一针之罅漏;万善全,始得一生无愧,修之当如凌云宝树,须假众木以撑持。

因为一念产生偏差而办错了事,就会让人觉得所有行为都跟着错了,所以谨防差错就像渡海时用的浮囊一样,连一个针头大的小孔也不能有;具备了完全的道德,才能使人一生无悔,所以修身就像凌云宝树要靠众多树木来支撑一样,要多多行善。

