

《菜根譚》——儒、釋、道三家之精髓熔冶於一爐，
格言警句式的語言深入淺出、凝練雋永。
成書以來，受到歷代讀者喜愛，並於當今風靡一時，
其影響廣達於社會生活的各個方面。

清雲科技大學通識中心 陳進益博士 導讀

彩色圖文版

事例（虞舜、隋）

菜根譚 上



國家圖書館出版品預行編目資料

菜根譚／陸史, 崔允剛責任編輯.-- 臺北縣中和市：代表作國際圖書, 2005〔民94〕

冊：公分

彩色圖文版

ISBN 986-80740-7-X (上冊：平裝).-- ISBN
986-80740-8-8 (上冊：平裝)

192.1

94003664

學之初 03

菜根譚－逆境勵志（上）

主 編／馮國超

發行人／張凱雯

企畫編輯／李其龍

編 輯／壽金風

特約編輯／李其龍 瞿正瀛

封面設計／周坤藝術工作室

出 版／代表作國際圖書出版有限公司

地 址／台北縣中和市秀朗路三段50巷29弄3-2號3樓

電 話／(02)8941-3425 傳 真／(02)8668-4773

電子信箱／a1345@ms63.hinet.net

郵撥帳號／19741284 代表作國際圖書出版有限公司

電腦排版／鴻霖國際事業有限公司

印刷裝訂／普林特斯資訊有限公司

總 經 銷／凌域文化科技事業集團

地 址／248台北縣五股鄉五股工業區五工五路38號7樓

電 話／(02)2298-3838

傳 真／(02)2298-1498

出版日期／2005年5月

ISBN 986-80740-7-X

版權所有 翻印必究

未經許可，不得將本書全部或部分內容刊載使用 Printed in Taiwan.

目錄



前言	002
導讀	011

史前——西周（～西元前七七一年）

堅守操履 不露鋒芒	016
父慈子孝 倫常天性	017
天地父母 萬物敦睦	018
偏激之人 難建功業	019
棲守道德 毋阿權貴	020
君子憂樂 亦憐癯獨	021
富貴如火 必將自焚	022

春秋（西元前七七〇～西元前四七六年）

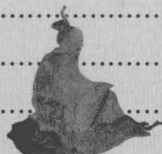
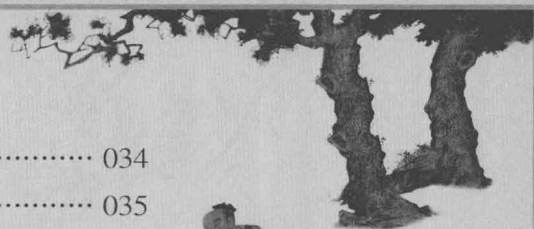
富多炎涼 親多妒忌	023
君子詐善 無異小人	024
未雨綢繆 有備無患	025
趨炎附勢 人之通病	026
雲止水中 動寂適宜	027
欲擒故縱 寬之自明	028
疾病易醫 魔障難除	029
議事論事 明曉利害	030
君子無禍 勿罪冥冥	031
放下屠刀 立地成佛	032
靜坐觀心 真妄畢現	033



恩宜後濃	威宜先嚴	034
富貴名譽	來自道德	035
親善杜讒	除惡防禍	036
懸崖撒手	苦海離身	037
富貴知貧	少壯念老	038
造化人心	混合無間	039
諸多煩惱	因我而起	040
過儉者吝	過謙者卑	041

戰國（西元前四〇三～西元前二二二年）

富宜寬厚	智宜斂藏	042
幼時定基	少時勤學	043
登高思危	少言勿躁	044
心寬福厚	量小福薄	045
逆境礪志	順境殺人	046
去混心清	去苦樂存	047
氣量寬厚	相容並包	048
用人不刻	交友不濫	049
喜憂安危	勿介於心	050
處世之道	不同不異	051
無事寂寂	有事惺惺	052
污泥不染	機巧不用	053
魚得水遊	鳥乘風飛	054
冷眼觀人	冷心思理	055
靜閒淡泊	觀心證道	056
路留一步	味減三分	057
位盛危至	德高謗興	058
責惡勿太嚴	教善勿太高	059



目錄



天理路廣 人欲路窄 060

奇人乏識 獨行無恒 061

秦·楚漢(西元前二二一~西元前二〇三年)

偏見害人 聰明障道 062

溪壑易填 人心難滿 063

種德施惠 無位公相 064

與其練達 不若樸魯 065

原其初心 觀其末路 066

西漢(西元前二〇二~西元八年)

虛圓建功 執拗僨事 067

聲華名利 非君子行 068

有木石心 具雲水趣 069

和氣喜神 天人一理 070

從容處變 剴切規友 071

春風催生 寒風殘殺 072

田地放寬 恩澤流長 073

盛宴散後 興味索然 074

心體天體 人心天心 075

躁急無成 平和得福 076

厚德積福 逸心補勞 077

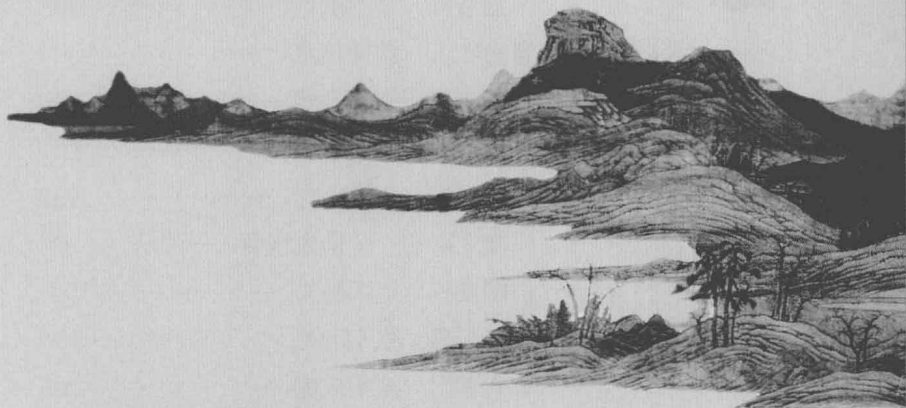
人有真境 即可自愉 078

美味快意 享用五分 079



和衷少爭 謙德少妒	080
寬而容人 不動聲色	081
以德御才 恃才敗德	082
毋形人短 毋忌人能	083

新莽（西元九～西元二四年）



能看得破 才認得真	084
急流勇退 與世無爭	085
保已成業 防將來非	086
寬宏大量 胸能容物	087
藏巧於拙 以屈為伸	088

東漢（西元二五～西元二二〇年）

潔常自污出 明每從晦生	089
冷眼觀物 輕動剛腸	090
輕諾惹禍 倦怠無成	091
善根暗長 惡損潛消	092
功名不求盈滿 做人恰到好處	093
陰者勿交 傲者勿言	094
清心去俗 趣味高雅	095

目錄



風花竹石	靜閑得之	096
公論不犯	權門不沾	097
一念慈祥	寸心潔白	098
警言救人	功德無量	099
欲有尊卑	貪無二致	100
非上上智	無了了心	101
以我轉物	駕馭欲念	102
降魔先降心	馭橫先馭氣	103
俗眼觀異	道眼觀常	104
隱於不義	生不若死	105
細處著眼	施不求報	106
志從淡泊來	節在肥甘喪	107
兢業的心思	瀟灑的趣味	108
相觀對治	方便法門	109
心領神會	全神貫注	110
德量共進	識見更高	111
盆池竹屋	意境高遠	112
得意早回頭	拂心莫停手	113
風不留聲	雁不留影	114
德怨兩忘	恩仇俱泯	115
己所不欲	勿施於人	116
知無形物	悟無盡趣	117
心地光明	才華韞藏	118



三國（西元二二一～西元二六四年）

調節情緒	一張一弛	119
得個中趣	破眼前機	120
多心為禍	少事為福	121
修身種德	事業之基	122
責人宜寬	責己宜嚴	123
信人己誠	疑人已詐	124
聞逆耳言	懷拂心事	125
人生苦短	宇宙無限	126
操履嚴明	亦毋偏激	127
利毋居前	德毋落後	128
渾然和氣	居家之珍	129
忠恕待人	養德遠害	130
培養氣度	不偏不頗	131
淡欲有書	神仙之境	132
誠心和氣	勝於觀心	133
幻以求真	雅中求俗	134
掃除外物	直覓本來	135
為奇不異	求清不激	136
物欲可哀	性真可樂	137
脫俗成名	減欲入聖	138
自得之士	逍遙自適	139
好利害淺	好名害深	140

西晉（西元二六五～西元三一六年）

積累念難	傾覆思易	141
誠懇為人	靈活處世	142
伸張正氣	再現真心	143



目錄



欲路勿染 理路勿退	144
勿以長欺短 勿以富凌貧	145
隱者多趣 省事心閑	146
持身勿輕 用心勿重	147
事悟癡除 性定動正	148
無過是功 無怨是德	149

東晉（西元三一七～西元四一九年）

無名無位 無憂無慮	150
為民請命 造福子孫	151
偶會佳境 自然真機	152
一張一弛 事先安排	153
花失生機 鳥滅天趣	154
思及生死 萬念灰冷	155
真味是淡 至人如常	156
松澗望閒雲 竹夜見風月	157
閑時吃緊 忙時悠閒	158
曉窗讀易 午案談經	159
山泉去凡心 書畫消俗氣	160
真空不空 在世出世	159
憂勤勿過 待人勿枯	161
栽花種竹 去欲忘憂	162
苦中有樂 得意生悲	163



南北朝·隋（西元四二〇～西元六一八年）

明辨是非	大局為重	165
意氣用事	難有作為	166
文章恰好	人品本然	167
功過要清	恩仇勿明	168
少時思老	榮時思枯	169
聞惡防讒	聞善防奸	170
超越天地	不入名利	171
立定腳跟	著得眼高	172
窮寇勿追	投鼠忌器	173
勿仇小人	勿媚君子	174
反省從善	尤人成惡	175
愈隱愈顯	愈淡愈濃	176
逆境消怨	怠荒思奮	177
培養節操	磨練本領	178
人情世態	倏忽萬端	179
美名不獨享	責任不推脫	180
正氣清白	留於乾坤	181
陰惡惡大	顯善善小	182
戒疏於慮	警傷於察	183
熱中取靜	冷處熱心	184
忍讓為高	利人利己	185

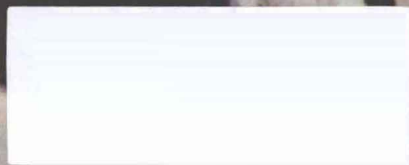


菜根譚 上



classic

菜根譚



前言



《菜根譚》是總結中國人修身養性智慧的奇書，是概括中國人為人處世策略的經典，它以語淡味長的高逸之韻，如長空朗月，在中國文化史上特標一格、卓爾不群。

譚以菜根名，乃作者洪應明變大俗為大雅，化腐朽為神奇的點睛之筆，一取「咬得菜根，百事可做」之意；二取歷練清苦貧寒、培固超逸品格之旨，在洞察世情之餘，點化人間無數。

《菜根譚》採儒、釋、道三家之精髓，妙合熔冶於一爐，底蘊深厚；融處世哲學、生活藝術、審美情趣於一體，風致妙絕。書中倡導積極入世、經營天下、為民謀福、澤被後世的進取精神；主張親近自然、悠遊山水、修身養性、清靜無為的隱逸趣旨；宣揚悲天憫人、普渡眾生、透徹禪機、空靈無際的超脫意蘊。可謂一身處世、隻眼觀花。初讀其書，似覺矛盾錯雜，神龍尾無跡可尋；詳思再三，始悟狡兔三窟，隨處可安身立命。得志者讀之，能悟人生無常，居安思危，匡世濟人；失意者讀之，能起死灰之心，自強不息，終有所成；富貴者讀之，能知豔為虛幻，履滿慎思，遺澤子孫；貧賤者讀之，不墜青雲之志，安貧樂道，培植善根；它揭示出人生之真諦，振聵發聵、醫愚醫貪，堪為人類「心靈之藥石」。





正因為如此，該書自問世之日起，便盛傳不衰，更跨洋渡海，揚名域外。近些年來，尤為日本工商界奉為圭臬：推銷員隨時顧問，備為高參；企業家有閒便修，視作寶典。近年來，中國古文化再度復興，出版、閱讀《菜根譚》之風漸起，加之東洋回波激盪，遂使《菜根譚》熱潮涵澹澎湃，洶湧不已。

為使《菜根譚》更好地啓迪人生、造福社會，我們重新製作了這部圖文版的《菜根譚》。在原文的基礎上，加上精妙傳神的譯文，闡述其微言大義；更選取中國歷史上之經典事例，巧解其深遠意旨。《菜根譚》之形式，精言雅致，字字珠圓；雋語風流，句句玉潤。讀來琅琅上口，諧金石之聲；思後悠悠沁髓，奪宮商之韻。其體雖散，備意陽春白雪；其章雖促，融情流水高山。譯文例解，恰使全書節奏明朗；原文新語，同奏和諧韻律。

中華文化，妙在神韻，為讓《菜根譚》這一經典圖書煥發出新的光彩，特選配五百餘幅中國傳統名畫，其中以明清神品居多。這些畫家與洪應明同為文人，處在相同或相似的政治文化環境之中，他們的價值取向、生活情趣皆有共同指歸。以圖配文，力求妙傳其清韻，豐富其內涵，並給人以視覺之享受；文圖意趣暗合，相得益彰，讀書如賞名畫。細細把玩，逸興雅趣如雲飛鶴舞；久久品味，慧性靈光似月明星閃，個中妙處，真的難與君說。

導讀



～關於那個時代的生命流盪

《菜根譚》的開頭，有一段文字記錄遂初堂主人與這本書的因緣，他說道：

余過古？於殘經敗紙中拾得《菜根譚》一錄。翻視之，雖屬禪宗，然於身心性命之學，實有隱隱相發明者。亟攜歸，重加校讎，繕寫成帙。……著是書者為洪應明，究不知其為何許人也？乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人識。

《菜根譚》原是在「殘經敗紙」中被拾得的。是以此書原是不被世人所重視，一如其名曰「菜根」也。既然其如菜根般的不被重視，那麼遂初堂主人何以特地將它揀出，並且為之「重加校讎，繕寫成帙」呢？他只是簡簡單單的說了「然於身心性命之學，實有隱隱相發明者」這兩句話，可是如果我們真要對此書有所感受，可非得回到作者洪應明所生存的晚明時代去「感同身受」一下；再想想拾得此書，並為之「重加校讎，繕寫成帙」，使此書得以面世的遂初堂主人，他所身處的清代康、雍、乾三朝大興文字獄時，讀書人的心情如何？方能體會得此書之所以再現於世的真味呀！



明代晚年到底是個怎樣的狀態呢？我們就簡單的看看幾段錢穆先生的說法，便可以了然一二了。錢先生在《國史大綱》中對於明代帝王政治的荒唐情況簡單而深刻的描述道：

憲宗成化以後，迄於熹宗天啓，前後一百六十七年，其間延訪大臣者，僅孝宗弘治之末數年。而世宗、神宗則並二十餘年不視朝，?臣從不見皇帝之顏色。（頁504）

對於冗官的問題，他則舉例說道：

歷代官數，漢七千八百員，唐萬八千員，宋極冗，至三萬四千員。本朝自成化五年，武職已踰八萬，全文武蓋十萬餘。至正德世，文官二萬四百，武官十萬，衛所七百七十二，旗軍八十九萬六千，廩膳生員三萬五千八百，吏五萬五千，其祿俸糧約數千萬。天下夏秋稅糧大約二千六百六十八萬四千石，出多入少。（頁530—531）

明代晚期，竟然是個皇帝不上朝，君臣不相識的時代；他們的國家官員十數萬人，較之漢、唐盛世的八千人左右，其官吏的膨漲情狀，已不是用「恐怖」這兩個字足以形容的了。我們想一想，漢、唐以後，中國的疆土基本上已進入一個固定的狀態中。同樣的國土，漢、唐兩代只需八千人便可管理，而明朝卻需要十幾萬人，這之中不論事務到底增加了多少，其中的冗官絕對不可勝數，而這不可勝數的冗官們，其所吃掉的國家收入，能不讓晚明經濟走向潰敗之路嗎？更別說大家都已熟知的明末宦官之專權



惡毒，他們藉由皇帝的不上朝，開始了其耍弄權勢的生活。明末讀書人如果有骨氣的，要與他們一搏的，便落得如東林黨人般受到抄家滅族之禍；雖說最後或能沈得雪，將宦官們繩之以法，然而卻仍然於事無補，因為死的人都死了，而敗亡了的這群宦官又正是下一群宦官取而代之的階梯。皇帝不上朝啊！除了照料他們生活，整日與皇帝為伍的宦官們，誰又能接近皇帝，告訴皇帝一些國家的真實情狀呢？於是，讀書人除了勇敢的以飛蛾撲火之姿，天真的想像終有一天皇帝會從深宮裏走出來，看到他們的忠心赤誠外；看得清楚的，也只有沈默的躲到角落去，或尋佛教，或找道教，或者到四書五經的儒家世界中，暫時尋一處可以安歇生命的清涼地。然而，畢竟是讀書人呀！一顆心或者能安靜一時，卻不得不提起筆來，抒發些許心中的那股悶氣，要不，日子怎能撐下去呢？

於是，有人說明末儒、釋、道三教並行，士人已浸淫其中而分辨不清；檢到這書的遂初堂主人說《菜根譚》「雖屬禪宗」；其實呀！在他們活著的那個明代晚年，誰又管得了是儒還是道？是仙還是佛呢？生命流盪不安到了這種地步，只要能對生命的安穩有點幫助，能不遭橫禍的在亂世之中苟活下去，孔子、老子、佛陀，就一起都來吧！當然，遂初堂主人活在文字獄盛行的乾隆年間，他將《菜根譚》重刊以面世，又怎會沒有與《菜根譚》作者洪應明一樣，深深的同感於讀書人生命的流盪與對於現世政治的無奈呢？他或許是想要藉著重刊此書，以暗喻讀書人在異族統治，大興文字獄的政治壓迫下，其生命苦痛與悶怨的意味啊！



流盪不安，便是中國讀書人兩千多年來不變的宿命。

中國的讀書人啊！他們不論身處於那個朝代，存活於怎樣的制度下，除了附庸當道，做一個在夜深人靜時，連自己也無法正眼看待自己的逢迎拍馬之徒外；或者抗顏當道，受著不斷莫明的壓迫打擊；或者，如洪應明、遂初堂主人選擇的方式，黯然孤單的在生命的角落，以文字砥吮自己的傷口，並且說些關於人生蒼涼無奈、看似圓熟的話語，以求知音於百千年後，並聊以安慰自己擺盪不安的生命。

讀《菜根譚》，得先了解《菜根譚》作者的這種內心滋味，方能體會書中字裏行間的風霜；讀《菜根譚》，也得知道中國讀書人二千多年來，面對現實政治險惡而期待堯舜盛世之不可得的孤涼。於是，春秋時代孔子退而刪《詩》著《春秋》，又何以異於明朝晚期洪應明的作《菜根譚》以明志呢？在逝者如斯的慨嘆中，我看到了千千萬萬中國讀書人蒼涼的心靈。

《菜根譚》，當如是觀，或可安慰這些寂寞魂魄於茫茫渺渺的歷史歲月之中。就請與我同舉一壺老酒，與讀書人暢飲之。

進益 筆於 北投家中
歲在甲申 秋涼之際