

白话菜根谭

普颖华 编著

时事出版社

白话菜根谭

普颖华 编著

时事出版社

(京)新登字 153 号

图书在版编目(CIP)数据

白话菜根谭/普颖华编著. —北京:时事出版社, 1995

ISBN 7—80009—287—9

I. 白… I. 普… III. ①菜根谭—译文②人生观—中国—明代 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 10777 号

时事出版社出版发行

(北京市海淀区万寿寺甲 2 号 邮编:100081)

新华书店经销

北京新丰印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:11.625 字数:252 千字

1995 年 8 月第 1 版 1996 年 6 月第 2 次印刷

印数:12001—22500 册 定价:10.80 元

前 言

《莱根谭》的作者叫洪应明，字自诚，号还初道人。其生平事迹不详。据推测，他可能是江苏省金坛县人。《莱根谭》的发行时间，可能在明朝万历年间。

洪应明先生为什么给本书取这样一个名字呢？据重刻《莱根谭》的三山病夫通理先生分析说，人们每天都离不开菜，是因为它味道醇厚可口。菜味是由根生根长的，所以种菜的人，都厚厚地培根。同样，要使世风淳厚，必定要调伏身心，让世人补过进德。另外，通理先生认为，“性定菜根香”。菜根之香，只有性定之人才能体会到；这本书只有静心默想，才能把握其主旨。不难看出，书名《莱根谭》寓意丰富，它不仅告诉读者本书写作的目的，也提示人们读本书的方法。

《莱根谭》揉合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和佛家的出世思想，成为一种在世出世的处世方法体系。它以道德格言的形式，教导人们如何做人，如何从复杂的人际关系中得到超脱，劝导人应乐观豁达，积极进取，建功立业。

《莱根谭》文辞秀美，对仗工整，含义深邃，耐人寻味。因而，它也是一部有禅、有道、有情、有趣，可以固

本培元、修身养性的宝典。当然，由于作者受历史条件的限制，该书不免有封建思想的色彩，敬请读者批判地吸收。

我们在辑写《白话莱根谭》时，除作了简明的注释和通俗的翻译外，还对一百六十多则语录做了粗浅的评析，希望能对阅读《莱根谭》的读者有所补益。

参加本书编写者还有杨一飞、张战生、郭顺利、赵亿林、陈志良、张印增、徐秀琴、赵鑫。

普颖华于北京

目 录

精金美玉.....	(1)
无愧无悔.....	(3)
扫除杂念.....	(5)
痛改前非.....	(7)
脚踏实地.....	(9)
患难相助	(11)
分清是非	(13)
恶隐罪深	(15)
留有余地	(17)
一言一事	(20)
留芳千古	(22)
光明磊落	(24)
淡泊明志	(26)
容人让人	(28)
脱俗成名	(30)
和气致祥	(32)
独坐观心	(34)
德在人先	(36)
骄矜无功	(38)
韬光养德	(39)
责人毋严	(41)

心怀壮志	(43)
观其初心	(45)
正气浩然	(47)
天地之外	(49)
专心致志	(51)
无罪冥冥	(53)
时时反省	(55)
去掉私心	(57)
俭者有余	(59)
居官爱民	(61)
读真文章	(63)
道德功业	(65)
广行善事	(67)
宽严适当	(69)
谦虚受益	(71)
心地光明	(74)
勿求名利	(76)
恶中善路	(78)
居安思危	(80)
多喜养福	(82)
谨言慎行	(84)
气和心暖	(86)
正义路广	(88)
磨练福久	(90)
雅量容人	(92)
忧劳兴国	(94)

切勿贪私	(97)
去掉内贼	(99)
争取成功	(101)
修养正气	(103)
不留声影	(105)
中庸之道	(107)
自珍自爱	(109)
光明正大	(111)
悬崖勒马	(113)
厚德积福	(115)
言行一致	(117)
人重结果	(119)
多种功德	(121)
念积累难	(123)
伪君子戒	(125)
春风解冻	(127)
彻见心性	(129)
不露锋芒	(131)
顺境不喜	(133)
引火自焚	(135)
至诚感天	(137)
纯真朴实	(139)
看破认真	(141)
无悔无殃	(143)
忠恕待人	(145)
人生无长	(147)

君子兢兢	(149)
去私立公	(151)
勿犯公论	(154)
刚正不阿	(156)
剴切规友	(158)
大处着眼	(160)
一饭之恩	(163)
藏巧于拙	(165)
盛极必衰	(167)
改邪归正	(169)
不要偏信	(171)
曲弥人短	(173)
提防小人	(175)
保持清醒	(177)
光明无私	(179)
有胆有识	(181)
大量容人	(183)
急切益损	(185)
养德修身	(187)
谨于行事	(190)
修德养善	(192)
道乃公正	(195)
春风育物	(197)
善恶有报	(200)
勤俭立德	(202)
律己宜严	(205)

脱俗超凡.....	(207)
自淡而浓.....	(209)
贵贱皆淡.....	(211)
处事忘利.....	(213)
严明持正.....	(215)
诚心感化.....	(218)
寸心洁白.....	(220)
怪异招祸.....	(222)
精神支柱.....	(225)
堂堂正正.....	(228)
忙里偷闲.....	(231)
造福子孙.....	(234)
惟公惟廉.....	(236)
处富知贫.....	(239)
善恶兼容.....	(242)
百炼成金.....	(245)
害隐而深.....	(248)
甘言侵肌.....	(250)
山高无木.....	(253)
虚圆立业.....	(256)
老当益壮.....	(258)
藏才隐智.....	(260)
居无求安.....	(262)
苦尽甘来.....	(265)
满溢则折.....	(267)
理智处世.....	(270)

量宽福厚.....	(273)
冷静观察.....	(275)
交友之道.....	(277)
站稳看准.....	(279)
自奋精神.....	(281)
不要轻诺.....	(284)
心领神会.....	(286)
宽以待人.....	(288)
不畏权豪.....	(290)
大器晚成.....	(293)
广狹自造.....	(295)
清廉自守.....	(297)
心胸旷达.....	(300)
守正安分.....	(302)
与人为善.....	(304)
施恩勿念.....	(306)
务必专心.....	(308)
为人忌狂.....	(312)
奋力拼搏.....	(315)
虚怀若谷.....	(318)
人忌贪心.....	(321)
常省吾身.....	(324)
无欲则刚.....	(327)
济人之难.....	(330)
和睦相处.....	(332)
迷途知返.....	(334)

宠辱不惊.....	(337)
锻炼身体.....	(341)
亲善友好.....	(343)
精明浑厚.....	(345)
辨别是非.....	(347)
才德兼备.....	(349)
一念之差.....	(351)
自我牺牲.....	(354)
苦中求乐.....	(356)
进德修道.....	(358)
处世良方.....	(359)

精金美玉

〔原文〕

欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

〔注释〕

向：从，到。

履过：走过。典见《诗经·小雅·小旻》：“如临深渊，如履薄冰”。比喻经过危险境地。

〔译文〕

要想达到金玉般纯洁的品德，必定要在极其艰难困苦中锻炼；要想建立惊天动地的功业，也必须经过危险万分的境地的磨练。

〔评析〕

本段仅 32 个字，可说是《菜根谭》的开场白。作者在这里阐明《菜根谭》的真义，即“性定菜根香”。因为万味皆由根处发，“原培其根，其味乃厚”。何谓“根”，人之品格。只有刻苦地砥砺，锻炼自己的品格，才能成就“掀天揭地”的伟业。

从这段简短的文字中，我们不由想到我国历史上一个著名的故事。赵惠文王赵何，得到无价之宝和氏璧，秦昭襄王嬴稷企图占有，要求用 15 个城市交换。赵何本要拒绝；可是惧怕秦国强横，打算交换又怕受到欺骗。他征求蔺相如的意

见，蔺相如说：“秦国用 15 个城市交换，大王如果不允许，是我们理屈。权衡轻重，我建议：我们答应，让秦国承担理屈的后果。我愿送它前往，假定秦国不肯割让 15 个城市，我负责完璧归赵。”赵何遂派蔺相如当护宝使节。蔺相如到了秦国，发现嬴稷根本不打算作这项交易。蔺相如遂用诈术欺骗嬴稷，说：“和氏璧有些瑕疵，我指给大王看。”秦王交出和氏璧，蔺相如就捧着和氏璧，退了几步，靠着柱子，怒发冲冠，对着秦王说：“我看大王无意以城池换和氏璧。一般人交往，都不会被欺蒙，何况是大国呢？大王如果想动武，我的头及和氏璧会一起碎在这根柱子下。”蔺相如说着，一边斜视着柱子，做出冲撞的姿态。秦王怕蔺相如破坏和氏璧，只好谢罪。蔺相如把和氏璧讨回，派随从密藏，从偏僻小径潜回赵国，自己却留下，听候处置。嬴稷认为他是一个奇才，不但没有杀他，反而以礼相待，让他回国。

蔺相如面对“薄冰”勇敢前行，面对暴君立目怒斥。他在赵国危难之时挺身而出，火锻自己的品格。正因如此，他终于成了赵国的栋梁，大智大勇的先贤，光照千古的楷模！

无愧无悔

〔原文〕

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

〔注释〕

渡海浮囊：古时用牛皮或羊皮制成气囊，渡海人防溺所带，与如今的救生圈功用相同。

罅漏：罅，xià，瓦器的裂缝。罅漏，缝隙，漏洞。

凌云宝树：语出佛经《无量寿经》。西方佛地的宝树。

〔译文〕

一念之差办错了事，就会使人感到你好像所有的行为都有过失，所以要谨慎提防，就像渡海携带的气囊一样，容不得针尖大的小孔；什么样的好事都做，才能使一生无愧无悔，所以修身就像西方佛地的凌云宝树要靠众多的林木扶持一样，必须有众多的善事积累。

〔评析〕

本文是《菜根谭》的第二篇，它极言一念之差会于人事所带来的灾害。这不禁使人想起楚汉相争的项羽。在公元前208年下半年，秦军与楚军在钜鹿交战，而楚国上将军宋义按兵不动，被项羽斩杀。一时间，项羽的威名震撼楚国。而后项羽率大军渡过漳河，下令沉船，焚烧军营，只带三天口

粮，跟秦军短兵相接，经九次会战，秦军大败。起初各国盟军畏惧秦军，只是在营垒上遥望。他们见到楚军每个战士都以一当十，杀声震天，初吓得恐惧战栗，面无人色。战后，各国将领心怀敬畏，将入辕门，不由自主地双膝跪地。从此，项羽使敌人闻风丧胆。

楚怀王曾与项羽、刘邦约定，先入关者为王。结果刘邦的 10 万军队首先攻入咸阳，推翻了秦朝，屯驻在霸上。项羽率领 40 万大军晚到了一步，驻扎在新丰、鸿门。项羽的谋士范增说：“从刘邦入关后的情况来看，他的志向不小。将来能够与大王争天下的必然是他，不如趁现在羽翼未丰的时候把他除掉，以免将来后患无穷。”项羽同意设鸿门宴处死刘邦。在鸿门宴上，刘邦一再称赞项羽，项羽非常得意，忽起仁义之心，使刘邦得便逃脱。这一念之差，使得刘邦东山再起，迅速壮大，最后在垓下之战，逼得项羽乌江自刎；一念之差使项羽丢了性命，丢了江山。

作者写这段文字，就是要告诫人们，为人处世务必谨慎，切记一失足成千古恨。要积善，要修身，才能成就大事业。

扫除杂念

〔原文〕

为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。

〔注释〕

修业：本文指推广、扩大功业。《易·乾·文言》：“君子进德修业。”后指学生在校学习。

植节：植，树立。植节，树立节操。

理路：通向天理之路。

真体：真心。

〔译文〕

做好事的目的为了炫耀自己，压倒别人；施恩惠给旁人是为了要名誉，拉势力；干事业是一心想出人头地，惊动世间；树立做人操守的目的是想标新立异。这些都是通向行善思想境界中的障碍，理性道路上的荆棘，最容易混合在健康的思想中，也是最难除掉的。必须彻底扫除杂念，铲除滋生这些思想的土壤和萌芽，才能恢复人的善良本性。

〔评析〕

唐代名医孙思邈，不受名利之诱，他“涤尽渣滓，斩绝萌芽”，献身医道，为大众解除疾苦。凡病家请求出诊，他从