

菜根 谭新解

中华智慧丛书

张春晓 注评

四川出版集团

巴蜀书社



菜根 谭新解

中华智慧丛书



张春晓
注评

四川出版集团
巴蜀书社

图书在版编目(CIP)数据

《菜根谭》新解 / 张春晓编注. — 成都: 巴蜀书社,
2008. 8

ISBN 978-7-80752-179-2

I. 菜… II. 张… 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 086607 号

《菜根谭》新解

张春晓 编注

- | | |
|------|--|
| 责任编辑 | 黄云生 |
| 出版 | 四川出版集团巴蜀书社
成都市槐树街 2 号 邮编 610031
总编室电话: (028)86259397 |
| 网 址 | www.bsbook.com |
| 发 行 | 巴蜀书社
发行科电话: (028)86259422 86259423 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 四川机投印务有限公司
电话: (028)87487333 |
| 版 次 | 2008 年 7 月第 1 版 |
| 印 次 | 2008 年 7 月第 1 次印刷 |
| 成品尺寸 | 184mm×130mm |
| 印 张 | 12.75 |
| 字 数 | 300 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-80752-179-2 |
| 定 价 | 25.00 元 |
-

本书如有印装质量问题,请与工厂调换



· 前 言 ·

前 言

中国古典文学博大精深，其中所包含的哲理、智慧以及对万事万物的感悟和理解，直到今天依然为我们受用。《菜根谭》就是这样一部著作。它是明朝洪应明先生晚年所写的一部语录体著作，近年来在国内外、尤其是日本影响深远，成为又一部引导我们生活方式，甚至影响我们思维方式的警世之作。

《菜根谭》并非一部系统的、逻辑严密的学术著作，它只是四百多年前一位从官场上退下来的老人对人生所进行的哲理性思考。包含了对修身、养性、待人、接物、处世、应事等多方面的感悟与阐述。作者见解独特、极富睿智，行文言近旨远，趣味盎然；文辞秀美、对仗工整；含义深邃、耐人寻味。日本的企业家认为，若能学好《菜根谭》，终身将受用不尽，这既体现了日本人对中国古典文化的钟爱，也说明了《菜根谭》确实是一部不可多得的好书。



作者洪应明，字自诚，号还初道人，关于他的资料，流传下来的不多。除此书外，他还有一部《仙佛奇踪》共四卷，前二卷记仙事，后二卷记佛事，已收入《四库全书》。洪应明早年热衷于尘世，晚年却皈依佛门，潜心学道，想必是在官场多年，见惯了人们争名逐利的丑恶嘴脸、大喜大悲的人生，心生厌恶，故写下此书，以警示后人。

《菜根谭》书名的由来，众说纷纭，窃以为洪应明的友人于孔兼所说可信度稍大一些。

于孔兼说：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波、备尝险阻可想矣。洪子曰：‘天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾高吾道以通之。’其所自警自力者又可思矣。”

《菜根谭》揉合了儒家的中庸思想、道家的无为思想及佛家的出世思想，却又自成体系，形成自己的风格和特点。看得出来，作者精通三教的教义，所以在阐述时能充分发挥三教的精髓，将三教的思想溶于一炉，不过，其主旨仍在说禅劝世。字里行间充满了佛学的理论与典故，宣扬禅宗的教义，修养无欲、无我。如：“一念清静，烈焰成池；一念警觉，航登彼岸。”“一偈不参而有禅味者，悟禅教玄机。”此外，作者对现实具有明锐的洞察力与分析能力，所以他的著述，才能涉猎社会各个领域、阶层，才能将各种世态以及错综复杂的人际关系栩栩如生地刻画在我们眼前。有很多语言，看似平常，但一经道破，却有一语中的的感觉。而且



· 前言 ·

此书充满了辩证的思想，作者既劝世人要积极进取，不能因暂时的失败而停止自己前进的步伐，又劝世人要消除欲望，悠闲度日。这看似矛盾、却又不无道理的观点，实在值得今天的人们深思。

《菜根谭》既然是集道、佛、儒三家的精髓思想为一体，那么很自然地充满了浓厚的宗教色彩，宗教有局限性决定了《菜根谭》这本书的局限性。比如它太强烈地宣扬因果报应，鼓励世人对人世纷争尽量地忍受与退让，就不太可取。或者说与现在社会所处的时代背景格格不入，在现在这个优胜劣汰的社会里，如果不能学会与命运抗争，只知一味退让，那是很难生存下去的。

《简菜根谭新解》结合当今社会现实，对《菜根谭》的内容进行了进一步的理解与诠释，用简练朴素的语言论述了由《菜根谭》而引发的对人生、对社会、对大千世界各种现象的思考。对原文中一些晦涩难懂的文字进行了解释。希望能对喜爱《菜根谭》的读者有所帮助，也希望能与读者朋友们共勉。



· 目 录 ·

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

上 卷

1. 弄权一时 凄凉万古	(3)
2. 与其练达，不若朴鲁	(4)
3. 心事宜明，才华须韞	(5)
4. 污泥不染，机巧不用	(7)
5. 闻逆耳言，怀拂心事	(8)
6. 和气喜神，天人一理	(9)
7. 真味是淡，至人如常	(11)
8. 闲时吃紧，忙时悠闲	(12)
9. 静坐观心，真妄毕现	(13)
10. 得意早回头，拂心莫停手	(15)
11. 淡泊明志，肥甘丧节	(16)



· 《菜根谭》新解 ·

12. 田地放宽，恩泽流长 (17)
13. 路留一步，味减三分 (18)
14. 脱俗成名，减欲入圣 (20)
15. 侠心交友，素心做人 (21)
16. 利毋居前，德毋落后 (22)
17. 忍让为高，利人为己 (23)
18. 矜则无功，悔可减过 (24)
19. 远害全身，韬光养德 (26)
20. 功名不求盈满，做人恰到好处 (27)
21. 诚心和气，胜于观心 (28)
22. 动静合宜，道之真体 (29)
23. 攻人毋太严，教人毋过高 (31)
24. 洁自污出，明从暗生 (32)
25. 伸张正气，再现真心 (33)
26. 事悟痴除，性定动正 (34)
27. 志在林泉，胸怀廊庙 (35)
28. 无过是功，无怨是德 (37)
29. 忧勤勿过，待人勿枯 (38)
30. 原其初心，观其末路 (39)
31. 富宜宽厚，智宜敛藏 (41)
32. 登高思危，少言勿躁 (42)
33. 放得功名，即可脱俗 (43)
34. 偏见害人，聪明障道 (44)



· 目 录 ·

- 35. 知退一步，加让三分 (46)
- 36. 不恶小人，有礼君子 (47)
- 37. 正气清白，留于乾坤 (48)
- 38. 降魔先降心，驭横先驭气 (49)
- 39. 教育子弟，要谨交游 (51)
- 40. 欲路勿染，理路勿退 (52)
- 41. 不可浓艳，不可枯寂 (53)
- 42. 超越天地，不入名利 (55)
- 43. 高一步立身，退一步处世 (56)
- 44. 修德忘名，读书深心 (57)
- 45. 一念之差，失之千里 (59)
- 46. 有木石心，具云水趣 (60)
- 47. 善人和气，凶人杀气 (61)
- 48. 君子无祸，勿罪冥冥 (62)
- 49. 多心为祸，少事为福 (63)
- 50. 当方则方，当圆则圆 (65)
- 51. 忘功念过，忘怨念恩 (66)
- 52. 施之不求，求之无功 (67)
- 53. 相观对治，方便法门 (68)
- 54. 心地干净，方可学古 (69)
- 55. 崇俭养廉，守拙全真 (70)
- 56. 学以致用，立业种德 (72)
- 57. 扫除外物，直觅本来 (73)



· 《菜根谭》新解 ·

58. 苦中有乐，得意生悲 (74)
59. 富贵名誉，来自道德 (75)
60. 花铺好色，人行好事 (77)
61. 宽严得宜，勿偏一方 (78)
62. 立名者贪，用术者拙 (79)
63. 宁虚勿溢，凝缺无全 (80)
64. 拔去名根，融化客气 (82)
65. 心体光明，暗室青天 (83)
66. 无名无位，无忧无虑 (84)
67. 阴恶恶大，显善善小 (85)
68. 居安思危，天亦无用 (86)
69. 偏激之人，难建功业 (87)
70. 愉快求福，去怨避祸 (89)
71. 宁默毋躁，宁拙毋巧 (90)
72. 热心之人，其福亦厚 (91)
73. 天理路广，人欲路窄 (92)
74. 磨练福久，参勘知真 (93)
75. 虚心明理，实心却欲 (94)
76. 厚德载物，雅量容人 (95)
77. 多病未羞，无病是忧 (96)
78. 一念贪私，坏了一生 (97)
79. 心中亮堂，不受诱惑 (98)
80. 保已成业，防将来非 (99)



· 目 录 ·

- 81. 培养气度，不偏不颇 (101)
- 82. 风不留声，雁不留影 (102)
- 83. 君子德行，其道中庸 (103)
- 84. 穷当益工，不失风雅 (104)
- 85. 未雨绸缪，有备无患 (105)
- 86. 念头起处，切莫放过 (106)
- 87. 宁静淡泊，观心证道 (107)
- 88. 动中真静，苦中真乐 (108)
- 89. 舍己勿疑，施恩勿报 (109)
- 90. 厚德积福，逸心补劳，修道解厄 (110)
- 91. 天机最神，智巧何益 (112)
- 92. 人生态度，晚节更重 (113)
- 93. 种德施德，无位公相 (114)
- 94. 积累难念，倾覆思易 (115)
- 95. 只畏伪君子，不怕真小人 (116)
- 96. 春风解冻，和气消冰 (117)
- 97. 能彻见心性，则天下平稳 (118)
- 98. 坚守操履，不露锋芒 (119)
- 99. 顺境不足喜，逆境不足忧 (120)
- 100. 富贵如火，必将自焚 (121)
- 101. 精诚所至，金石为开 (122)
- 102. 文章恰好，人品本然 (123)
- 103. 能看得破，才认得真 (124)



· 《菜根谭》新解 ·

104. 美味快意，享用五分 (125)
105. 忠恕待人，养德远害 (126)
106. 持心勿轻，用心勿重 (127)
107. 人生百年，不可虚度 (128)
108. 德怨两忘，恩仇俱泯 (129)
109. 持盈履满，君子兢兢 (130)
110. 扶公却私，种德修身 (131)
111. 公论不犯，权门不沾 (132)
112. 不畏人忌，不惧人毁 (133)
113. 从容处变，割切规友 (134)
114. 大处着眼，小处着手 (135)
115. 爱重为仇，薄极成喜 (136)
116. 藏巧于拙，以屈为伸 (137)
117. 盛极必衰，居安虑患 (138)
118. 奇人乏识，独行无恒 (139)
119. 放下屠刀，立地成佛 (140)
120. 毋形人短，毋忌人能 (141)
121. 己所不欲，勿施于人 (142)
122. 阴者勿交，傲者勿言 (143)
123. 调节情绪，一张一弛 (144)
124. 君子之心，毫无障碍 (145)
125. 智慧识魔，意志斩妖 (146)
126. 宽而容人，不动声色 (147)



· 目 录 ·

127. 英雄豪杰，经受锤炼	(147)
128. 天地父母，万物敦睦	(148)
129. 戒疏于虑，警伤于察	(150)
130. 明辨是非，大局为重	(150)
131. 亲善杜谗，除恶防祸	(152)
132. 培养节操，磨炼本领	(153)
133. 父慈子孝，伦常天性	(154)
134. 不夸妍洁，谁能丑污	(154)
135. 富多炎凉，亲多妒忌	(155)
136. 功过要清，恩仇勿明	(156)
137. 位盛危至，德高谤兴	(157)
138. 阴恶祸深，阳善功小	(158)
139. 以德御才，恃才败德	(159)
140. 穷寇勿追，投鼠忌器	(160)
141. 过归己任，功让他人	(161)
142. 警世救人，功德无量	(163)
143. 趋炎附势，人之通病	(164)
144. 冷眼观物，轻动刚肠	(165)
145. 德量共进，识见更高	(165)
146. 人心惟危，道心惟微	(166)
147. 诸恶莫做，众善奉行	(167)
148. 功名一时，气节千载	(168)
149. 机里藏机，变外生变	(169)



· 《菜根谭》新解 ·

150. 真诚为人，圆转涉世 (170)
151. 去混心清，去苦乐存 (171)
152. 一言一行，切戒犯忌 (172)
153. 欲擒故纵，宽之自明 (173)
154. 不能养德，终归末技 (174)
155. 急流勇退，与世无争 (175)
156. 细处着眼，施不求报 (176)
157. 清心去俗，趣味高雅 (177)
158. 修身种德，事业之基 (178)
159. 心善而子孙盛，根固而枝叶荣 (179)
160. 勿昧所有，勿夸所有 (180)
161. 道乃公正无私，学当随事警惕 (181)
162. 信人已诚，疑人已诈 (182)
163. 春风育物，朔雪杀生 (183)
164. 善根暗长，恶损潜消 (184)
165. 厚待故交，礼遇衰朽 (185)
166. 君子立德，小人图利 (186)
167. 学贵有恒，道在悟真 (187)
168. 律己宜严，待人宜宽 (188)
169. 为奇不为异，求清不求激 (189)
170. 恩宜后浓，威宜先严 (190)
171. 心虚意净，明心见性 (191)
172. 人情冷暖，世态炎凉 (192)



· 目 录 ·

173. 慈悲之心，生生之机	(194)
174. 勿为情欲所系，便与本体相和	(195)
175. 无事寂寂，有事惺惺	(196)
176. 明利害之情，忘利害之虑	(197)
177. 操持严明，守正不阿	(198)
178. 浑然和气，处世珍宝	(199)
179. 诚心和气，名义气节	(200)
180. 和气致祥瑞，洁白留清名	(201)
181. 庸德庸行，和平之基	(202)
182. 忍得耐得，自在之境	(203)
183. 心体莹然，不失本真	(204)
184. 忙里偷闲，闹中取静	(205)
185. 为民立命，造福子孙	(206)
186. 为官公廉，居家恕俭	(207)
187. 处富居贫，居安思危	(208)
188. 清浊并包，善恶兼容	(209)
189. 勿仇小人，勿媚君子	(210)
190. 疾病易医，魔障难除	(211)
191. 金须百炼，矢不轻发	(212)
192. 宁为小人所毁，勿为君子所容	(213)
193. 好利害浅，好名害深	(214)
194. 忘恩报怨，刻薄之尤	(215)
194. 不畏谗言，却惧蜜语	(216)



· 《菜根谭》新解 ·

196. 戒高绝之行，忌偏急之衷 (217)
197. 虚圆立业，愤事失机 (218)
198. 处世要道，不同不异 (219)
199. 老当益壮，大器晚成 (220)
200. 藏才隐智，任重道远 (221)
201. 过俭者吝，过谦者卑 (222)
202. 喜忧安危，勿介于心 (223)
203. 声华名利，非君子行 (224)
204. 乐极生悲，苦尽甘来 (225)
205. 过满则溢，过刚则折 (226)
206. 冷眼观人，冷心思理 (227)
207. 心宽福厚，量小福薄 (228)
208. 闻恶防谗，闻善防奸 (229)
209. 躁急无成，平和得福 (230)
210. 用人不刻，交友不滥 (231)
211. 急处站得稳，高处看得准 (232)
212. 和衷以济节义，谦德以承功名 (233)
213. 居官有节度，乡居敦旧交 (234)
214. 事上敬谨，待下宽仁 (235)
215. 逆境消怨，怠荒思奋 (236)
216. 轻诺惹祸，倦怠无成 (237)
217. 心领神会，全神贯注 (238)
218. 勿逞所长，勿恃所有 (239)



· 目 录 ·

219. 上智下愚，中才之人	(240)
220. 守口须密，防意须严	(241)
221. 责人宜宽，责己宜苛	(242)
222. 幼不学，不成器	(244)
223. 不忧患难，不畏权豪	(245)
224. 浓夭淡久，大器晚成	(246)
225. 静中真境，淡现本然	(247)

下 卷

1. 乐者不言，言者不乐	(251)
2. 省事为适，无能全真	(252)
3. 春色之装饰，秋气之真吾	(253)
4. 世间之广狭，皆由于自造	(253)
5. 盆池竹屋，意境高远	(255)
6. 静夜梦醒，月现本性	(256)
7. 天地万物，皆是实相	(257)
8. 观形不如观心，神用胜过迹用	(258)
9. 淡欲有书，神仙之境	(259)
10. 盛宴散后，兴味索然	(260)
11. 得个中趣，破眼前机	(261)
12. 非上上智，无了了心	(262)
13. 泡沫人生，何争名利	(263)