

菜根譚

新解

「明」洪应明◎著

华文浩◎译著



金盾出版社



菜根谭新解

[明]洪应明 著 华文浩 译著



金盾出版社



内容提要

本书是一部论述修身养性、为人处世的传世经典著作，内容包括修心、处世、从政、养生、治学、治家等。全书采用语录体形式，对于人心、人生和人际关系发表了独到见解，旷古稀世，在相当长时期内成为后人为人处世、从政为官的奇珍宝训。为了方便阅读，注译者对原作进行了精心核校甄定，从新注译翻译，并配以诗歌形式的感言，使本书更准确、更可读、更适用。

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭新解/(明)洪应明著. 华文浩译著. —北京: 金盾出版社,
2016.4

ISBN 978-7-5082-9684-5

I. ①菜… II. ①洪…②华… III. ①个人—修养—中国—明代 ②《菜根谭新解》—译文 IV. —①B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第214201号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

印刷装订: 北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本: 880×1230 1/32 印张: 9 字数: 265千字

2016年4月第1版第1次印刷

印数: 1~3000册 定价: 28.00元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

前言

《菜根谭》中的“谭”者，谈也；“菜根”即可嚼之意，意即菜根越嚼越香。的确，《菜根谭》是一部意味久长，意境深远，博大精深的旷世巨著，它可与《孙子兵法》《三十六计》相媲美。

相传，清乾隆五十九年（1794年），遂初堂主人游古刹时，在残卷弃书中拾到一本明代洪应明著的《菜根谭》，读过之后倍感警醒。于是，校正付印，公诸于世。之后的历朝历代翻印、再版陆续不断，读者越来越多。

毛泽东喜欢读《菜根谭》，他说：“嚼得菜根者，百事可做。”商业巨子们也重视《菜根谭》，认为有了这个冷静思考、考虑周全、灵活机智的智囊，企业在风雨中才能站得稳。政治家们爱读《菜根谭》，因为其中充满了经邦治国的谋略。

《菜根谭》中充满了富于变通的处世哲学思想，如：“处治世宜方，处乱世宜圆。”意即在法制健全的社会，为人处世要按章办事，要讲原则；而在一个乱世社会，为人处世就不能太认真，要圆滑一些，免得自己受伤害。

《菜根谭》中“善用环境者生机，不善用者杀机”。意即人只能适应环境，利用环境，善于利用者生存、发展，不善于利用者死亡。这与达尔文物质进化论“适者生存”的观点不谋而合。

《菜根谭》中“非分之福，无故之获，非造物之钓饵，即人世之机阱”。意即不是自己的东西莫贪享，那不是诱饵就是陷阱。这与当前那些受骗者常常是爱占小便宜的行为是多么一致！“完名美节，不宜独任，分些予人，可以远害全身。辱行污名，不宜全

推，引些归己，可以韬光养德。”意即受奖励、被表扬之类的好事不要一个人贪享，分给他人一些可以免祸去灾；有了责任不要推卸，要勇于承担。

洪应明，字自诚，生活在明代嘉靖、万历年间（1522—1620年）。他早年曾热衷功名，但经历艰难坎坷，最后大彻大悟，卸甲归田，写成此书。它是警示人们绕开前人已经遇到的坎坷和泥潭，以便少受挫折，平安顺利。

为了奉献给读者一部经典的《菜根谭》，译著者找来多个版本，一一对照，甄别校正原文，纠正其中的错别字；根据自己的理解进行注释翻译，力求使其准确、通俗、易懂。为了提高该书的可读性、趣味性、适用性，译著者调动所有力量，在各条语录后、把评析写成诗歌形式的读后感言，形成了现在的《菜根谭新解》，使其更适合年轻人阅读。参加本书注释、翻译、创作、校对工作的有华文浩、刘淑英、纽进生、邢子俊、张桐、李静、李学茹、王鹏、刘美、文杰、龚大庆、刘铮、姜永久、周慧、苏颖、李阳、马淑贞、李淑琴、黄楠等。

最后，需要指出的是，由于《菜根谭》博大精深，而译者水平有限，以及理解、翻译的偏差，本书的缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。但愿《菜根谭新解》能给您的人生提供有益的启迪。

译著者

目 录

一、品德修养

1. 为人处世，豁达纯朴	3
2. 光明磊落，有才不显	4
3. 听逆耳言，纳烦心事	4
4. 坚守道德，勿仗权贵	5
5. 清淡味真，平凡为美	6
6. 放眼宇宙，胸怀全局	6
7. 夜静自省，提高修养	7
8. 顺境戒骄，逆境不馁	8
9. 肥甘丧节，贫寒明志	8
10. 摆脱欲困，做人脱俗	9
11. 为人仗义，做人纯真	10
12. 德在人先，利居人后	10
13. 骄矜无功，忏悔补过	11
14. 誉不独占，过不推卸	12
15. 不求圆满，无嫉无患	13
16. 克服浮躁，实在做人	13
17. 事后悟理，理明行正	14
18. 纯朴可贵，纯洁高尚	15
19. 除私降魔，明辨是非	15
20. 富贵仁德，脱困须搏	16



21. 多行善举，从我做起.....	17
22. 逆境莫悲，顺境莫狂.....	17
23. 谨言慎行，莫作聪明.....	18
24. 有错就改，不改埋祸.....	19
25. 一丝贪念，毁誉一生.....	20
26. 邪念莫入，化敌为友.....	20
27. 人穷度雅，家贫志远.....	21
28. 谨察慎行，莫入歧途.....	22
29. 宁静淡泊，察心之道.....	22
30. 动中求静，以苦为乐.....	23
31. 人生曲折，珍重晚节.....	24
32. 顺境消志，逆境练智.....	25
33. 富贵滋欲，头脑清醒.....	25
34. 精诚所至，金石为开.....	26
35. 修德守本，适度为好.....	27
36. 美不全好，缺莫生悲.....	27
37. 做人忌浮，事忌过虑.....	28
38. 勿犯法规，勿沾恶习.....	29
39. 光明磊落，平凡守真.....	29
40. 细定成败，困不失志.....	30
41. 掌控情绪，受益无穷.....	31
42. 情绪变化，人间常理.....	31
43. 智慧识魔，志坚战邪.....	32
44. 明智大度，忍辱负重.....	33
45. 穷困练志，身心受益.....	34
46. 美不自夸，洁污自在.....	34
47. 隐错埋祸，扬绩功没.....	35
48. 修德重才，服务国家.....	36



49. 趋炎附势，不可为之·····	36
50. 静观善谋，且无过直·····	37
51. 品德心胸，源于历练·····	37
52. 夜静自省，规范言行·····	38
53. 勤于反省，积德远祸·····	39
54. 富贵短暂，气节千秋·····	40
55. 心纯善显，排烦心宽·····	40
56. 节胜富贵，德载万物·····	41
57. 修心养德，事业之基·····	42
58. 勿妄自薄，勿自夸傲·····	42
59. 胸宽和谐，狭隘结仇·····	43
60. 以俭立德，无以掩吝·····	44
61. 行善有恒，贵在素质·····	45
62. 不图虚荣，亦不偏激·····	45
63. 心静性真，脑清心明·····	46
64. 天有阴晴，人有喜怒·····	47
65. 静时善思，忙而有序·····	48
66. 慈善清白，后人敬仰·····	49
67. 做平常人，力避怪异·····	49
68. 忍而避险，忍耐成事·····	50
69. 纯朴做人，无过即功·····	51
70. 疾病易治，顽习难改·····	51
71. 心需百炼，事不轻为·····	52
72. 品德修养，莫失偏颇·····	53
73. 性躁坏事，平和福来·····	53
74. 淡香持久，大器晚成·····	54
75. 静识真境，淡悟本然·····	55
76. 言未必懂，厌未必忘·····	55



77. 无争高低，行善纯真·····	56
78. 死不复生，精神永存·····	57
79. 知足是福，用机则生·····	57
80. 附势遭祸，安分乐长·····	58
81. 克制私欲，修身养性·····	59
82. 心静自凉，去愁即乐·····	60
83. 贪者总贫，知足即福·····	60
84. 隐者高明，清静悠闲·····	61
85. 超越喧嚣，顺应规律·····	62
86. 修行民间，敢于用智·····	62
87. 心态平和，自有主张·····	63
88. 无欲心静，无官身轻·····	64
89. 巧得诗趣，善悟禅机·····	64
90. 欲生邪念，静得安康·····	65
91. 人心难满，自知自戒·····	66
92. 无困物欲，自在乐观·····	67
93. 心境无邪，顺其自然·····	67
94. 尊卑有别，贪争无异·····	68
95. 悟明世事，心态平和·····	69
96. 无欲而为，无求自得·····	70
97. 美在自然，造作减色·····	70
98. 幻中求真，俗中求雅·····	71
99. 摆脱尘俗，无欲心宽·····	72
100. 万枯一秀，趣味妙生·····	73
101. 掌控自己，收放自如·····	73
102. 踏实求进，勿巧成拙·····	74
103. 自知之明，自我调控·····	75
104. 人生如戏，看开自乐·····	76



105. 纯朴为美，欲不强求	77
106. 心知肚明，自治自励	77
107. 自我调控，收放自如	78
108. 物我一体，重在修心	79
109. 身居自然，脱俗立雅	80
110. 苦乐祸福，一念之差	81
111. 水滴石穿，修德成	82
112. 无欲心静，无争少祸	82
113. 冬去春来，花落新生	83
114. 豁达眼宽，心窄视短	84
115. 以我控物，勿为物奴	84
116. 事有两面，趋利避害	85
117. 花看半开，酒饮微醉	86
118. 放弃名利，纯真最美	87
119. 纯真行善，别当市侩	87
120. 非分财物，切莫贪想	88
121. 掌控自己，进退自如	89
122. 消除怨恨，君子积福	90
123. 切莫妄想，随遇而安	90

二、为人处世

124. 不近权贵，不用心术	95
125. 宽待他人，恩泽晚辈	95
126. 路窄让人，美味分人	96
127. 让人一步，己路亦宽	96
128. 生活不铺，待人不吝	97



129. 立志高远，处事拟宽	98
130. 广结善缘，智斗恶顽	99
131. 疑心招祸，误事误国	99
132. 大智若愚，施巧反拙	100
133. 性勿爆冷，行勿偏颇	101
134. 知足是福，忘怨远祸	101
135. 谦受人敬，帮人利己	102
136. 正义路宽，欲贪道窄	103
137. 厚德载物，大度容人	103
138. 行善得福，小人遭祸	104
139. 远伪君子，防真小人	105
140. 心善世美，大度纳物	105
141. 宽恕待人，忘仇远祸	106
142. 德怨两忘，和谐共生	107
143. 勿偏听信，勿嫉人才	107
144. 遇阴寡言，遇傲慎行	108
145. 好恶有度，构建和谐	109
146. 防心常设，忌口慎言	110
147. 善交君子，智逐小人	110
148. 困苦练意，险境生智	111
149. 为人指路，救人危难	112
150. 深思远虑，以防不测	112
151. 真诚做人，灵活处事	113
152. 不做坏事，造福人间	114
153. 修德重细，施恩无求	114
154. 凡人为友，诵读经典	115
155. 诚实守信，不先起诈	116
156. 善有善报，恶有恶报	116



157. 厚待故交，善待老人	117
158. 对己宜严，待人应宽	118
159. 谨言慎行，纯朴厚道	118
160. 富贵知贫，青壮思老	119
161. 羞辱并包，善恶兼容	120
162. 勿仇小人，勿媚君子	120
163. 谨防小人，善待君子	121
164. 好利易防，求名隐祸	122
165. 忘恩报怨，小人之举	122
166. 诽不蔽日，奉承入肌	123
167. 谦和成事，固执失机	124
168. 为人处世，行为适度	124
169. 过俭成吝，过谦为卑	125
170. 乐极生悲，苦尽甜来	126
171. 量宽福厚，心窄禄薄	126
172. 恶不即就，善不即亲	127
173. 勿贬人短，勿凌人贫	128
174. 智愚可交，中才难处	128
175. 守口如瓶，意志坚定	129
176. 深悟规律，处事有方	130
177. 争路路窄，味淡时长	130
178. 隐无荣辱，道无炎凉	131
179. 贫而高雅，富者不俗	132
180. 疑生杀机，善感万物	132
181. 丑美取舍，切勿盲动	133
182. 盛衰何在，放弃争斗	134
183. 保持本然，无弄心机	135
184. 万事正常，不必取舍	136



185. 得体融洽，其乐无穷	136
186. 生死难卜，尽做善事	137
187. 勿听闲言，谨言慎行	138
188. 政客为道，示假隐真	139
189. 心居其外，应对自如	139
190. 事少烦少，避免纠纷	140

三、从政仕途

191. 人天同理，和谐有序	145
192. 动静适宜，辩证得体	145
193. 责人毋严，教人毋过	146
194. 净从秽生，明从暗出	147
195. 雄心治国，平和行事	147
196. 无过即功，无怨是德	148
197. 劳不过及，闲久无功	149
198. 观其动机，看其结果	149
199. 待人宽厚，才高不耀	150
200. 高处寒冷，话多必失	151
201. 放下功名，即得功名	151
202. 自作聪明，名利伤人	152
203. 退让迂回，利不独占	153
204. 礼待小人，谦对君子	154
205. 培养人才，严格交际	154
206. 莫贪财物，勇为义事	155
207. 莫贪名利，多行善举	156
208. 看表治内，修德于细	156

209. 审时酌势，方圆择用	157
210. 莫忘自过，铭记人恩	158
211. 舍得施人，勿求回报	158
212. 适应环境，择机行事	159
213. 学贤躬行，立德爱民	160
214. 加强修养，建功立德	161
215. 只愿高洁，不求完美	162
216. 淡化名利，恩泽天下	162
217. 心底无私，四处光明	163
218. 贫穷虽苦，远胜官宦	164
219. 隐错向善，求名惹祸	164
220. 居安思危，顺时谨慎	165
221. 守护老本，预防新错	166
222. 行事有度，物极必反	166
223. 明察善断，巧用智慧	167
224. 德行修养，辩证中庸	168
225. 敬业勤奋，光明磊落	168
226. 舍己毋疑，施恩无求	169
227. 大度厚德，化危为安	170
228. 勿贪职权，服务百姓	171
229. 念祖宗恩，施子孙福	171
230. 操守不变，藏锋不露	172
231. 明世为杰，勇担大任	173
232. 自然平凡，积德于民	173
233. 爱过即仇，薄施成喜	174
234. 藏巧显拙，适退勿进	175
235. 有备无患，果断处危	176
236. 显摆浅薄，修德长远	176



237. 责人避人，劝人勿过	177
238. 自我掌控，冷静应对	178
239. 明辨是非，处事公廉	178
240. 奖罚分明，记恩忘仇	179
241. 位高危至，德高谤来	180
242. 量刑用法，留有出路	180
243. 勇担责任，功让他人	181
244. 遇事不急，冷静处理	182
245. 见好就收，清静养心	183
246. 施惠先少，施威先严	183
247. 世态炎凉，心知肚明	184
248. 多行善举，和谐共生	184
249. 议事在外，断事忘利	185
250. 严于律己，刚正得法	186
251. 待人得法，和谐天下	186
252. 为民立命，造福子孙	187
253. 为官公廉，勤俭家富	188
254. 晚霞灿烂，谱照社会	188
255. 藏而不露，勇担大任	189
256. 喜忧安危，着眼长远	190
257. 勤俭持家，莫贪职权	190
258. 过满则溢，过压则折	191
259. 冷静观听，理智断事	192
260. 用人不刻，交友莫滥	192
261. 乱中站稳，危境明智	193
262. 化解纷争，诚忌猜忌	194
263. 为官有节，居乡善友	194
264. 对上敬谨，待下宽仁	195



265. 逆境比下，顺境比上	196
266. 慎诺自控，谨言慎行	196
267. 治病救人，勤于反省	197
268. 见好就收，别找理由	198
269. 勿热功名，勿忙利禄	198
270. 不嫌人俘，不夸己贤	199
271. 居安思危，进时思退	200
272. 细心观察，逆不失志	201
273. 无愧自然，感恩百姓	201
274. 宠辱不惊，升降无意	202
275. 天高地阔，智者为杰	203
276. 不属己财，且莫贪享	203
277. 和谐相处，勿绕纷争	204
278. 不受欲困，心明如月	205
279. 少红早衰，大器晚成	206
280. 身外之物，莫过贪求	206
281. 浩瀚宇宙，人实渺小	207
282. 人生短暂，争何名利	208
283. 放弃功名，身心自在	208
284. 勤政廉洁，还物于民	209
285. 崇俭养廉，守拙纯真	210
286. 静夜钟脆，德高名远	210
287. 脱事论理，不切实际	211
288. 戒忧警乐，振蛰怜弱	212



四、养生保健

289. 珍爱生命，不应虚度	215
290. 幻景短暂，真相长久	215
291. 心宽地大，忧乐由心	216
292. 景不在多，心乐自享	217
293. 夜静心清，月影性灵	217
294. 万物有性，深入悟得	218
295. 无欲心宽，琴书为伴	219
296. 乐极生悲，物极必反	220
297. 适应环境，自得其乐	220
298. 身闲天长，心宽地宽	221
299. 栽花种竹，除欲忘忧	222
300. 水雾为友，风月是伴	223
301. 修养心性，不惧生死	223
302. 身心自由，延年益寿	224
303. 浓味短暂，淡雅悠长	225
304. 朴素道理，简洁真心	225
305. 闹中取静，巧悟玄机	226
306. 超脱繁闹，修身养性	227
307. 心躁忘事，心静事清	228
308. 隐身山林，自得其乐	228
309. 多彩世界，别有情趣	229
310. 养心修德，调养身心	230
311. 春秋景美，享受自然	231
312. 身心自如，跨越百岁	231
313. 生老病死，自然规律	232
314. 富者多虑，官高多忧	233