

菜根谭

品

读

经

典




书立方
心享悦读

似语录，而有语录所没有的趣味；
似随笔，而有随笔所不易及的整饬；
万古不易的传世之道，旷古稀世的为人宝训。

《书立方》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 品读经典 ·

菜根谭



书立方

《书立方》编委会 编

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / 《书立方》编委会编. —重庆: 重庆出版社, 2010.3

(书立方. 第1辑)

ISBN 978-7-229-01942-6

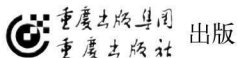
I. ①菜… II. ①书… III. ①个人—修养—中国—明代—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第040643号

书立方系列 品读经典



菜根谭



出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 120 字数: 2400千字

版印次: 2010年4月第1版 2010年5月第2次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

菜根谭

出版人 罗小卫
责任编辑 陈建军 陈 丽
特邀审校 王静文
文图编辑 李国斌
美术编辑 辰 征 大恒设计工作室
封面设计 夏 鹏
版式设计 阮剑锋
图片提供 Fotoe.com Imagechina



书立方 | 系列 品读经典

前言

《菜根谭》成书于明代万历年间，400多年来，广为流传，历久不衰，人们对其评价颇高。古人云：“性定菜根香。”又谓：“咬得菜根香，寻出孔颜乐。”一代伟人毛泽东也说，嚼得菜根者百事可做。

《菜根谭》不囿于一家之见，而熔儒、佛、道三家思想于一炉，以儒家的入世思想为经，佛家的出世思想与道家的清静无为思想为纬，从提高人的素质和品位入手，提出了一套完整的做人、处世、修身、养性的方法体系。其语言精警、文辞隽永、含义深邃、易懂好记。正是因为《菜根谭》中的这种智慧，使其有别于那些消极避世、空疏玄谈的劝诫箴言书；也正是因为不同时代、不同国别、不同阶层的人都能从中嚼出一番滋味来，所以使得此书能够流传海内外。

《菜根谭》有多种版本传世，本书在参照各种权威版本的基础上，精心筛选出最具可靠性、时代性、契合度的经典原文。为便于阅读，我们将全书分为处世篇、修持篇、养身篇、闲适篇，并编制了主题目录。书中准确流畅的“释义”和详尽的“注释”，更便于您去阅读和理解。独特的“新解”，意在扬弃封建糟粕，赋予时代新义，为您处理社会问题时提供有益的借鉴。

目录

菜根谭

处事篇

- 心事宜明 才华需韫/8
- 闲时吃紧 忙里悠闲/9
- 快意回首 拂心莫停/10
- 心地放宽 身死恩垂/11
- 退即是进 与就是得/12
- 骄矜无功 忏悔灭罪/13
- 让名远害 归咎养德/14
- 天道忌盈 业不求满/15
- 责毋太严 教毋过高/16
- 无过是功 无怨即德/17
- 忧勤勿过 待人勿枯/18
- 知退一步 须让三分/19
- 不恶小人 礼待君子/20
- 立身要高 处世须让/21
- 方圆处世 宽严待人/22
- 忘怨忘过 念功念恩/23
- 施而无求 求之无功/24
- 谦虚受益 满盈招损/25
- 杀气寒薄 和气福厚/26
- 厚德载物 雅量容人/27
- 多喜养福 去杀远祸/28
- 操履不变 锋芒勿露/29
- 事留余地 便无殃悔/30
- 不畏人忌 不惧人毁/31
- 藏巧于拙 寓清于浊/32
- 毋攻短处 化诲顽固/33
- 阴者勿交 傲者少言/34
- 戒疏于虑 警伤于察/35
- 亲善防谗 除恶守密/36
- 富多炎凉 亲多妒忌/37

- 阴恶祸深 阳善功小/38
- 警世救人 功德无量/39

修持篇

- 良药苦口 忠言逆耳/40
- 净从秽生 明从暗出/41
- 原其初心 观其末路/42
- 卑知高危 晦晓明霁/43
- 放得心下 入圣超凡/44
- 超越天地 不求名利/45
- 吉人安详 恶人杀气/46
- 多心招祸 少事为福/47
- 苦中有乐 乐中有苦/48
- 大智若愚 大巧似拙/49
- 居安思危 天也无法/50
- 中和为福 偏激为灾/51
- 一念贪私 万劫不复/52
- 保已成业 防未来非/53
- 君子德行 其道中庸/54
- 穷当益工 勿失风雅/55
- 持身勿轻 用意勿重/56
- 却私扶公 修身种德/57
- 大处着眼 小处着手/58
- 盛极必衰 居安虑患/59
- 震聩启聩 保持清醒/60
- 辨别是非 认识大体/61
- 暗室磨炼 临深履薄/62
- 分清功过 勿显恩仇/63
- 以德御才 德才兼备/64
- 穷寇勿追 投鼠忌器/65
- 过归己任 功让他人/66
- 功名一时 气节千载/67

- 自然造化 智巧不及/68
- 真诚为人 圆转涉世/69
- 情急招损 严厉生恨/70
- 回归自然 述古畅怀/71
- 勿昧所有 勿自夸耀/72
- 信人已诚 疑人已诈/73
- 自薄而厚 先严后宽/74
- 人情冷暖 原非奉我/75
- 超然事外 明晓利害/76
- 操持严明 守正不阿/77
- 坎坷世道 耐而撑持/78
- 忙里偷闲 闹中取静/79
- 修养自身 大业之始/80
- 富知贫痛 少念老哀/81
- 老当益壮 大器晚成/82
- 藏才隐智 任重致远/83
- 乐极生悲 苦尽甘来/84
- 冷静观人 理智处世/85
- 恶不即就 善不即亲/86
- 刻失人和 滥招恶友/87
- 居官有度 居乡易交/88
- 逆境比下 怠荒思上/89
- 言而有信 恒心如一/90
- 守口须密 防意要严/91
- 得休便休 了时无了/92
- 知足则仙 善用则生/93
- 退步宽平 清淡悠久/94
- 处进思退 著手图放/95
- 躁极则昏 静极则明/96
- 安乐寻常 事无绝对/97
- 见微知著 守正待时/98
- 凡事随缘 渐渐入无/99
- 了心悟性 俗即是僧/100
- 以我转物 逍遥自在/101
- 卓智之人 洞烛机先/102
- 功夫若深 铁棒成针/103
- 落叶蕴芽 生机含杀/104
- 不可徒劳 不能太闲/105
- 顺逆一视 欣戚两忘/106
- 月盈则亏 履满者戒/107
- 把握本质 卷舒自在/108
- 身在局中 心在局外/109
- 万事皆缘 随遇而安/110
- 若无若虚 不矜不伐/111
- 贪眼前利 忽潜在危/112
- 适可而止 持盈保泰/113
- 呕生大海 影灭长空/114
- 体任自然 不染世法/115

养身篇

- 弄权一时 凄凉万古/116
- 淡中知味 常里识英/117
- 静中观心 真妄毕见/118
- 淡泊明志 肥甘丧节/119
- 德在人先 利居人后/120
- 动静合宜 道之真体/121
- 富多施舍 智不炫耀/122
- 偏见害人 聪明障道/123
- 正气天地 清名乾坤/124
- 伏魔自心 驭横平气/125
- 欲路勿染 理路勿退/126
- 念头勿浓 勿陷枯寂/127
- 君子无祸 勿罪冥冥/128
- 相观对治 方便法门/129
- 拔去名根 融去客气/130

- 心地光明 念勿暗昧/131
- 勿羨貴显 勿慮饥饿/132
- 正氣路廣 欲情道狹/133
- 病未足羞 无病吾忧/134
- 心公不昧 外賊无踪/135
- 品質修養 切忌偏頗/136
- 悬崖勒馬 起死回生/137
- 寧靜淡泊 觀心之道/138
- 舍己毋疑 施恩不報/139
- 順不足喜 逆不足忧/140
- 恣勢弄權 自取灭亡/141
- 文无奇巧 人宜本然/142
- 忠恕待人 養德远害/143
- 德怨兩忘 恩仇俱泯/144
- 放下屠刀 立地成佛/145
- 毋偏人言 不持己長/146
- 有識有力 私魔无踪/147
- 大量能容 不动声色/148
- 困苦窮乏 鍛煉身心/149
- 量弘識高 功德日進/150
- 人心惟危 道心惟微/151
- 心體之念 天體所現/152
- 渾然和氣 居身珍寶/153
- 疾病易醫 魔障難除/154
- 行戒高絕 性忌偏急/155
- 過滿則溢 過剛則折/156
- 不忧患難 不畏權豪/157
- 靜中真境 淡中本然/158
- 消些幻業 增長道心/159
- 出世涉世 了心尽心/160
- 云中世界 靜里乾坤/161
- 象由心生 象随心灭/162
- 夢幻空華 真如之月/163
- 煩惱由我 嗜好自心/164
- 世态变化 万事达观/165
- 流水落花 身心常靜/166
- 心地平靜 青山綠水/167
- 處世忘世 超物樂天/168
- 彻見真性 自達聖境/169
- 在世出世 真空不空/170
- 欲望尊卑 貪争无二/171
- 心虛意淨 明心見性/172
- 心體莹然 不失本真/173
- 操持身心 收放自如/174
- 自然人心 融和一体/175
- 形影皆去 心境皆空/176
- 本真即佛 何待觀心/177
- 勿待興尽 适可而止/178
- 人我一視 动静兩忘/179
- 山居清洒 入都俗氣/180
- 禍福苦樂 一念之差/181
- 机息心清 月到風來/182
- 万钟一发 存乎一心/183
- 以我轉物 物勿役我/184
- 就身了身 以物付物/185
- 处处真境 物物真机/186
- 風迹月影 过而不留/187

闲适篇

- 学以致用 立業種德/188
- 讀心中文 听本真曲/189
- 清苦瀟洒 勿偏一方/190
- 心虛明理 心實却欲/191

- 道德学问 随事警惕/192
- 书读至乐 物观化境/193
- 浓夭淡久 大器晚成/194
- 不以神用 何以得趣/195
- 理出于易 道不在远/196
- 野趣丰处 诗兴自涌/197
- 雪夜读书 登高心旷/198
- 猛气化冰 无事为福/199
- 诚心和气 胜于调息/200
- 念积累难 思倾覆易/201
- 春风解冻 和气消冰/202
- 容处家变 直陈友失/203
- 心植善根 根固叶荣/204
- 为官公廉 居家恕俭/205
- 幼不陶铸 长不成器/206
- 厚德积福 逸心补劳/207
- 言者无行 谈者不真/208
- 春为幻境 秋见真吾/209
- 世间广狭 皆由自造/210
- 乐贵真趣 景不在远/211
- 心无物欲 坐有琴书/212
- 乐极而哀 兴味索然/213
- 会个中趣 破眼前机/214
- 万象皆幻 达人须达/215
- 冷观世事 忙中偷闲/216
- 恬淡适己 身心自在/217
- 广狭长短 由于心念/218
- 闲云为友 风月为家/219
- 修养定静 临变不乱/220
- 隐无荣辱 道无炎凉/221
- 除去恼热 身心安乐/222
- 贫富亦贫 知足安贫/223
- 超越喧嚣 悠然自适/224
- 浓处味短 淡中趣长/225
- 动静合宜 出入无碍/226
- 心有系恋 便无仙乡/227
- 卧云弄月 绝俗超尘/228
- 俗不及雅 淡反胜浓/229
- 身放闲处 心在静中/230
- 不希荣达 不畏权势/231
- 圣境之下 调心养神/232
- 繁华之春 不若秋实/233
- 欲心邪念 虚心正念/234
- 富者多忧 贵者多险/235
- 乾坤自在 物我两忘/236
- 生死成败 一任自然/237
- 猛兽易服 人心难制/238
- 人生无常 盛衰何恃/239
- 宠辱不惊 去留无意/240
- 苦海茫茫 回头是岸/241
- 冷眼视事 如汤消雪/242
- 心月开朗 水月无碍/243
- 毁誉褒贬 一任世情/244
- 真得天然 造作减味/245
- 心境恬淡 绝虑忘忧/246
- 真不离幻 雅不离俗/247
- 布茅蔬淡 颐养天和/248
- 断绝思虑 一真自得/249
- 任其自然 万事安乐/250
- 思及生死 万念灰冷/251
- 雌雄妍丑 俄而何在/252
- 自然真趣 闲静可得/253
- 人我合一 去留鸟伴/254
- 陷于不义 生不若死/255

心事宜明 才华需韫

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韫珠藏，不可使人易知。

释义

君子的内心思想像青天白日一样光明，没有什么不可告人的事情；君子的才华应像珠宝一样珍藏，不应该轻易炫耀让别人知道。

新解

在封建时代，假若锋芒过露，炫耀才能，不仅会被认为是轻浮或恃才自傲，还会招致忌恨排挤乃至杀身之祸。东汉末期的杨修为“一盒酥”和“一根鸡肋”而丧了命，就是因为没有注意到这一点。在一个充满猜忌的社会里，必须牢记因才招祸的教训，要学会明哲保身、玉韫珠藏，要善于把道德修养、礼贤谦让的一面展示于世，让人放心。这是中国古人用生命和鲜血换来的“生存之道”。今天，我们需要学习的是古人为了生存而不懈努力的精神，而不应恪守教条于古人字面之训。古人有古人的生存环境，我们有我们的生存环境，若想在现代社会生存，你就必须施展才华，适应竞争。

闲时吃紧 忙里悠闲

天地寂然不动，而气机无一息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明则万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

释义

我们每天看到天地好像无声无息不动，其实大自然的活动时刻未停；早晨旭日东升，夜晚明月西沉，昼夜更替，而日月的光明却永恒不变。所以君子闲暇时要有紧迫感，作一番打算；忙碌时要做到忙里偷闲，享受一点生活中悠闲的乐趣。

新解

古人教导我们要“藏有时，动有节”，动中有静，静中有动，师法自然，学会调理。现代经济发展中，谁能藏动有度，谁就能抓住机遇。九十年代初期，中国经济发展进入了三年治理整顿时期。随着国民经济的治理整顿，各地改革也进入了徘徊不前的阶段。由于银根紧缩，市场疲软，许多地方感到无事可做，而湖北省却利用水泥大跌的时机，大力修筑高等级公路，在三年治理整顿完毕时，有了良好的交通基础，经济迅猛发展。这时邻省才如梦初醒，为失去良机后悔不迭。

快意回首 拂心莫停

恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

释义

身处顺境得到恩宠时，往往会招来祸患，所以一个人志得意满时应该及早回头，尽早觉悟；遭受挫折后有时反而会使一个人走向成功之路，因此不如意时，千万不可就此罢休，放弃追求。

新解

春秋楚人范蠡在助越王复仇之后，急流勇退，及时抽身，一叶扁舟，离东门而去，隐居山东，成就陶朱事业。勾践在亡国后卧薪尝胆，含垢忍羞，最后败中求胜。20世纪50年代的吴兆声，当时只是香港一家公司的小职员。一次，他看电影时发现非洲人爱戴首饰，就凑借了几千元钱，独闯非洲做首饰生意。几年后，他的生意已做到了使人眼红的地步，许多港商也纷纷加入竞争。吴兆声见好就收，拱手相让，另辟财路。“人无我有，人有我多，人多我弃”，这是古人教给我们的商业真经呀。

心地放宽 身死恩垂

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之思。

释义

一个人待人处事的心胸宽厚，才会使你身边的人没有不满的牢骚；死后留给世人的恩泽要流传得长远，才会使后人有不断的思念。

新解

广施则无不平，厚恩则无不思。春秋楚人范蠡初到陶地，因善于理财，第一年就大发一笔，他用这些钱财购买实物赠送左邻右舍，儿女颇奇，追问为什么这么做。他说：“周围皆贫你独富，恐怕咱们想定居于此都不可能。”财富如此，功名事业上也是这样，此乃人的本性所决定，不可不慎。而像如今遍布各地的以“逸夫”、“英东”冠名的图书馆、教学楼、科学馆、实验室、体育馆，为香港企业家邵逸夫、霍英东捐建。他们施惠于教育，泽被后世，真乃使美名长久留存之善举。

退即是进 与就是得

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

释义

为人处世要有退让一步的态度才算高明，因为现在让一步就等于为日后进一步做好准备；而待人接物以宽厚态度为最快乐，因为给人家方便实际上是日后给自己留下方便的基础。

新解

退一步海阔天空，调度从容，可储备力量，重整旗鼓，等待时机。1990年前后，国际形势压人，国内人心浮躁，中国共产党面临着严峻的执政考验，邓小平同志洞若观火，语重心长地提出了二十四字方针：“冷静观察，沉着应付；稳住阵脚，韬光养晦；善于藏拙，决不当头。”以中国传统的“韬光养晦”之功警戒同志，终于安

然度过了艰难的岁月。追思训海，觉其实为以退为进之大气魄，非大气象之人不可为。



骄矜无功 忏悔灭罪

盖世功劳，当不得一个“矜”字；弥天罪过，当不住一个“悔”字。

释义

一个人即使有盖世的丰功伟绩，也承受不了一个“矜”字所引起的相反效果，如果居功自傲，便可能前功尽弃。一个人犯了滔天大罪，也挡不过一个“悔”字，只要忏悔改正，就能赎回以前的罪过。

新解

清朝时，年羹尧助雍正帝全面掌权，功高盖世，唯因骄矜欺君，终被寻了不是，赐以全尸而死。而儒家对于罪过的评价，全在一个“悔”字，按孔子的说法，就是是否有“忍人”之心。如果对什么事都不在乎，那么这个人就成了“不仁”之人，没救了。（宰予见孔子，曰：“吾母亡，欲不按俗礼守孝三年。”子曰：“不守三年，忍乎？”曰：“忍。”子曰：“不守一年，忍乎？”曰：“忍。”子曰：“不守一日，忍乎？”曰：“忍。”子曰：“诺，唯如是。”予退，子喟然叹曰：“宰也不仁。”）如果这个人尚存哪怕一点点不忍之心，我们也说他还是有良心的。

让名远害 归咎养德

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

释义

完美的名誉和高尚的节操，不要一个人独占，必须分一些给旁人，才不会惹发他人忌恨招来祸害而保全生命；耻辱的行为和不利于己的名声，不可以完全推卸到他人身上，要自己承担几分，才能掩藏自己的才能而提高品德修养。

新解

清末湘淮
二军，湘军
美名传世，
对淮军众人
则颇有垢言。什

么原因？湘军做事推功，必称众人；淮军邀赏，专损盟友。鄂西“剿捻”之战，淮军将领刘铭传在战后上表叙功之时，不但不据实共请，反而无中生有，诬诉湘勇鲍超。由此小节可见二军声名不同。

天道忌盈 业不求满

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必招外忧。

释义

做任何事情都要留余地，不要把事情做得太绝，这样即使是造物主也不会嫉妒我，神鬼也不会伤害我。假如一切事物都要求尽善尽美，一切功劳都希望登峰造极，即使不为此而发生内乱，也必然会为此而招致外患。

新解

索尼公司的产品在世界上堪称一流，然而每当一项新产品上市，总有大批制造商紧随仿造，大大影响了索尼公司的声誉和经济收益。按理，通过法律渠道，完全可以打赢官司，获取丰厚的赔偿，乃至把一些不负责任的小公司挤垮。但索尼公司认为，与其在法庭上争吵不休，耽误时间，还不如加大投入，不断研制新产品，更新换代，只赚取一项发明的前四成。别人要仿造，就让他们仿造好了，有福大家分享嘛。索尼的风范，促成了它的世界级大企业的形象。