

菜根谭的智慧

宠辱不惊，

闲看庭前花开花落，

去留无意，

漫随天外云卷云舒。



〔明〕洪应明 编著 鲁一帆 编译



南京出版传媒集团
南京出版社



出版人：项晓宁
出品人：卢海鸣
责任编辑：金欣
装帧设计：周正



日知图书官方微信



ISBN 978-7-5533-2411-1



9 787553 324111 >

定价：49.00元

菜根谭的智慧

〔明〕洪应明编著 鲁一帆编译

南京出版传媒集团
南京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭的智慧 / (明) 洪应明编著; 鲁一帆编译

· -- 南京: 南京出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5533-2411-1

I. ①菜… II. ①洪… ②鲁… III. ①个人-修养-中国-明代②《菜根谭》-研究 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第201682号

书 名: 菜根谭的智慧

编 著: [明] 洪应明

编 译: 鲁一帆

出版发行: 南京出版传媒集团

南京出版社

社址: 南京市太平门街53号 邮编: 210016

网址: <http://www.njpbs.cn> 电子信箱: njpbs1988@163.com

天猫1店: <https://njbcmjts.tmall.com> 天猫2店: <https://nanjingchubanshets.tmall.com>

联系电话: 025-83283893、83283864 (营销) 025-83112257 (编务)


出 版 人: 项晓宁

出 品 人: 卢海鸣

责任编辑: 金 欣

装帧设计: 周 正

责任印制: 杨福彬

策 划:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本: 710毫米×1000毫米 1/16

印 张: 12

字 数: 180千字

版 次: 2018年10月第1版

印 次: 2018年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5533-2411-1

定 价: 49.00元

营销分类: 国学

《菜根谭》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。”

《菜根谭》不囿于一家之见，而熔儒、释、道三家思想于一炉，以儒家的人世思想为经，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。故此，编者重新演绎《菜根谭》，得此《菜根谭的智慧》，以浅薄的理解和世人共探讨几百年前的智慧之书。

《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，编者将全书分为处世篇、修持篇、养身篇、闲适篇，并编制了主题目录。书中详尽的“注释”和准确流畅的“译文”，更便于您去阅读和理解；独特的“解读”，意在扬弃封建糟粕，赋予时代新义，为您处理社会问题提供有益的借鉴。

《菜根谭》这一旷古稀世的奇珍宝训，从生活的方方面面教导我们如何面对现实人生的苦难和复杂的人际关系，从而养成刚毅坚韧、与人为善、处世恬淡的健康人格，让我们能够悠闲从容地度过每一天。

处世篇

- 退即是进 与就是得 / 2
让名远害 归咎养德 / 3
天道忌盈 业不求满 / 4
责毋太严 教毋过高 / 5
无过是功 无怨即德 / 6
忧勤勿过 待人勿枯 / 7
忘怨忘过 念功念恩 / 8
施而无求 求之无功 / 9
杀气寒薄 和气福厚 / 10
多喜养福 去杀远祸 / 11
藏巧于拙 寓清于浊 / 12
毋攻短处 化诲顽固 / 13
亲善防谗 除恶守密 / 14
富多炎凉 亲多妒忌 / 15
阴恶祸深 阳善功小 / 16
警世救人 功德无量 / 17
趋炎附势 人情之常 / 18
一念一行 都宜慎重 / 19
春风育物 朔雪杀生 / 20

- 诚和气节 陶冶暴恶 / 21
庸德庸行 和平之基 / 22
金须百炼 矢不轻发 / 23
忘恩报怨 刻薄之尤 / 24
谗言自明 媚阿侵肌 / 25
处世要道 不即不离 / 26
过俭则吝 过让则卑 / 27
喜忧安危 勿介于心 / 28
量宽福厚 器小禄薄 / 29
勿逞己长 勿恃所有 / 30
谨言慎行 君子之道 / 31
云去月现 尘拂镜明 / 32
善根暗长 恶损潜消 / 33
学贵有恒 道在悟真 / 34

修持篇

- 良药苦口 忠言逆耳 / 36
净从秽生 明从暗出 / 37
原其初心 观其末路 / 38

卑知高危 晦晓明霭 / 39
放得心下 入圣超凡 / 40
超越天地 不求名利 / 41
吉人安详 恶人杀气 / 42
中和为福 偏激为灾 / 43
保己成业 防未来非 / 44
君子德行 其道中庸 / 45
穷当益工 勿失风雅 / 46
却私扶公 修身种德 / 47
震聋启聩 保持清醒 / 48
辨别是非 认识大体 / 49
暗室磨炼 临深履薄 / 50
分清功过 勿显恩仇 / 51
以德御才 德才兼备 / 52
功名一时 气节千载 / 53
自然造化 智巧不及 / 54
真诚为人 圆转涉世 / 55
情急招损 严厉生恨 / 56
回归自然 述古畅怀 / 57
勿昧所有 勿自夸耀 / 58
自薄而厚 先严后宽 / 59
超然事外 明晓利害 / 60
忙里偷闲 闹中取静 / 61
富知贫痛 少念老衰 / 62
藏才隐智 任重致远 / 63
冷静观人 理智处世 / 64

恶不即就 善不即亲 / 65
刻夫人和 滥招恶友 / 66
居官有度 居乡易交 / 67
逆境比下 怠荒思上 / 68
得休便休 了时无了 / 69
知足则仙 善用则生 / 70
退步宽平 清淡悠久 / 71
处进思退 著手图放 / 72
躁极则昏 静极则明 / 73
安乐寻常 事无绝对 / 74
了心悟性 俗即是僧 / 75
以我转物 逍遥自在 / 76
落叶蕴芽 生机含杀 / 77
顺逆一视 欣戚两忘 / 78
把握本质 卷舒自在 / 79
贪眼前利 忽潜在危 / 80
沓生大海 影灭长空 / 81
适可而止 持盈保泰 / 82

养身篇

弄权一时 凄凉万古 / 84
淡中知味 常里识英 / 85
静中观心 真妄毕见 / 86
淡泊明志 肥甘丧节 / 87
动静合宜 道之真体 / 88

志在林泉 胸怀廊庙 / 89
正气天地 清名乾坤 / 90
伏魔自心 驭横平气 / 91
欲路勿染 理路勿退 / 92
念头勿浓 勿陷枯寂 / 93
君子无祸 勿罪冥冥 / 94
相观对治 方便法门 / 95
拔去名根 融去客气 / 96
心地光明 念勿暗昧 / 97
勿羨贵显 勿虑饥饿 / 98
病未足羞 无病吾忧 / 99
品质修养 切忌偏颇 / 100
舍己毋疑 施恩不报 / 101
恣意弄权 自取灭亡 / 102
文无奇巧 人宜本然 / 103
忠恕待人 养德远害 / 104
有识有力 私魔无踪 / 105
量弘识高 功德日进 / 106
人心惟危 道心惟微 / 107
心体之念 天体所现 / 108
浑然和气 居身珍宝 / 109
疾病易医 魔障难除 / 110
行戒高绝 性忌褊急 / 111
不忧患难 不畏权豪 / 112
静中真境 淡中本然 / 113
消些幻业 增长道心 / 114

出世涉世 了心尽心 / 115
云中世界 静里乾坤 / 116
象由心生 象随心灭 / 117
梦幻空华 真如之月 / 118
烦恼由我 嗜好自心 / 119
世态变化 万事达观 / 120
流水落花 身心常静 / 121
心地平静 青山绿水 / 122
处世忘世 超物乐天 / 123
彻见真性 自达圣境 / 124
欲望尊卑 贪争无二 / 125
人我一视 动静两忘 / 126
祸福苦乐 一念之差 / 127
机息心清 月到风来 / 128
万钟一发 存乎一心 / 129
以我转物 物勿役我 / 130
就身了身 以物付物 / 131
处处真境 物物真机 / 132
风迹月影 过而不留 / 133
读心中文 听本真曲 / 134

闲适篇

心虚明理 心实却欲 / 136
道德学问 随事警惕 / 137
浓天淡久 大器晚成 / 138

不以神用 何以得趣 / 139
野趣丰处 诗兴自涌 / 140
雪夜读书 登高心旷 / 141
猛气化冰 无事为福 / 142
心植善根 根固叶荣 / 143
厚德积福 逸心补劳 / 144
言者无行 谈者不真 / 145
世间广狭 皆由自造 / 146
会个中趣 破眼前机 / 147
万象皆幻 达人须达 / 148
广狭长短 由于心念 / 149
超越喧寂 悠然自适 / 150
浓处味短 淡中趣长 / 151
卧云弄月 绝尘超俗 / 152
俗不及雅 淡反胜浓 / 153
身放闲处 心在静中 / 154
不希荣达 不畏权势 / 155
圣境之下 调心养神 / 156
繁华之春 不若秋实 / 157
欲心邪念 虚心正念 / 158
富者多忧 贵者多险 / 159
乾坤自在 物我两忘 / 160
生死成败 一任自然 / 161
猛兽易服 人心难制 / 162
人生无常 盛衰何恃 / 163
宠辱不惊 去留无意 / 164

苦海茫茫 回头是岸 / 165
冷眼视事 如汤消雪 / 166
心月开朗 水月无碍 / 167
毁誉褒贬 一任世情 / 168
真得天然 造作减味 / 169
心境恬淡 绝虑忘忧 / 170
真不离幻 雅不离俗 / 171
布茅蔬淡 颐养天和 / 172
断绝思虑 一真自得 / 173
任其自然 万事安乐 / 174
思及生死 万念灰冷 / 175
雌雄妍丑 俄而何在 / 176
自然真趣 闲静可得 / 177
人我合一 去留鸟伴 / 178
观物有得 勿徒流连 / 179
陷于不义 生不若死 / 180
茫茫世间 矛盾之窟 / 181
世间皆乐 苦自心生 / 182
口耳嗜欲 但求真趣 / 183



处世篇



退即是进 与就是得

处世^①让一步为高，退步即进步的张本^②；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

◇ 注释 ◇

①处世：审度世间，即一个人生活在社会中，与人往来相处的基本做人态度。②张本：为事态发展预先做的舆论或行动上的安排。

◇ 译文 ◇

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快乐，因为给别人方便实际上是日后给自己留下方便的基础。

◇ 解读 ◇

“手把青苗插满田，低头便见水中天。六根清净方为稻(道)，退后原来是向前。”布袋和尚的这首《插秧诗》点出了小生活中的大智慧。其实，日常生活中随处可见退即是进的例子：桨往后划，船舶才能前行；弓往后拉，箭矢才能向前；拳头回收，打出去才更有力量……因此，我们待人处世时要学会退让。随着社会的日益发展，堵车已经成了大小城市的通病。其实很多情况下的交通堵塞，都是由车辆之间互不让行导致的。在交通不畅或道路狭窄的地方，如果谁都不肯相让，见缝插针似的不停加塞，最终必然盘根错节酿成大堵车。若是有人停下来让别人先行一步，那么他自己也会有宽平之路可以轻松通过。所以，为人处世学会退让，待人接物学会宽容，在给别人方便的同时，也为自己留下后路。

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^①；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光^②养德^③。

◇ 注释 ◇

①远害全身：远离祸害，保全性命。②韬光：韬，本义是剑鞘，引申为掩藏。韬光是掩盖光泽，比喻掩饰自己的才华。萧统《陶靖节集序》：“圣人韬光，贤人遁世。”③养德：修养品德。诸葛亮《诫子书》：“君子之行，以静养身，以俭养德。”

◇ 译文 ◇

完美的名誉和高尚的节操，不要一个人独占，分一些给旁人，才不会惹他人嫉恨招来祸害，从而保全生命；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，要自己承揽几分，才能掩藏自己的才能从而提高品德修养。

◇ 解读 ◇

清末湘淮二军，湘军美名传世，对淮军众人则颇有诟言。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^①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^②。

◇ 注释 ◇

①造物：指创造天地万物的神，通称造物主。《庄子·大宗师》：“伟哉！夫造物者将以予为此拘拘也。”②外忧：外来的攻讦、忌恨。

◇ 译文 ◇

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。

◇ 解读 ◇

俗话说：“利不可赚尽，福不可享尽，势不可用尽。”就是让我们做任何事情都要留有余地，适可而止。

做事求全求美，这本身并没有错。你只要清楚地知道物极必反、盈满则亏这个道理，就无须为一时的不完美而懊恼。人生在世就是这样，有高峰就必然有低谷，事情到了一定的限度必然会发生质的变化。所以，我们可以追求完美，但不能要求一定达到完美，凡事不可太过强求。

做人也不可太过固执。在现实生活中，我们总免不了受到别人有意或无意的伤害。如果真遇到这种事情，没必要太理直气壮地把人逼得毫无退路。俗话说：“饶人一条路，伤人一堵墙。”我们在为别人留下余地之时，也是在为自己留下了一条后路。这个世界上，没有什么是不变的。不给别人留余地，一旦事情有变，就会使自己陷入难堪的境地。

责毋太严 教毋过高

攻^①人之恶^②毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。

◇ 注释 ◇

①攻：抨击、指责。②恶：本指罪过、罪恶，此处指缺点、隐私。

◇ 译文 ◇

责备别人的过错时不可太严厉，要考虑到对方能否承受；教诲别人做好事时，不可期望太高，要顾及对方能否做到。

◇ 解读 ◇

古人云：“唯恕平情，唯俭足用。”儒家强调在人际关系上要讲一“恕”字，对人不可太苛太严，尤其对别人的过错，要有一种宽厚的态度。在批评别人时，要照顾到别人的情绪和接受能力。教诲别人，要给人以如沐春风、和风细雨、清风徐来的感觉。

网开一面

夏朝末年的一天，商汤遇到一位捕鸟人，只见他在地上张开四面大网，口中念念有词地说：“不论是天上飞的，还是地上跑的，都快到我的网里来吧。”商汤走过去对捕鸟人说：“你四面张网，岂不是要把鸟儿捕尽杀绝吗？”捕鸟人说：“你是头人，你怎么说我就怎么办吧。”商汤说：“留三面就行了。并且要说，能飞上天的就飞吧，能地上跑的就跑吧，既不能飞也不能跑的就到网里来吧。”这件事传开后，人们知道商汤是一个心地慈善的人，都衷心拥护他，后来帮助他推翻夏王朝，建立起商朝政权。

无过是功 无怨即德

处世不必邀^①功，无过便是功；与人^②不求感德^③，无怨便是德。

◇ 注释 ◇

①邀：求，谋取。《论衡·自然》有云：“尧则天而行，不作功邀名。”②与人：帮助别人，施恩于人。③感德：感激他人的恩德。

◇ 译文 ◇

人生在世，不必刻意去谋取功劳，其实只要没有过错就算是功劳；救助人不必要求对方感恩戴德，只要对方不怨恨自己就算是恩德。

◇ 解读 ◇

“无过是功，无怨即德”，即是劝诫人们不要有刻意求功、施恩图报的虚荣不实之心。一个人只要能够兢兢业业、踏踏实实把自己分内的事做好，力争不犯过错，这便是对社会最大的贡献。同时，天下父母无不以此准则看护自己的孩子。父母一生养育，一世辛劳，对子女却一无所求，这便是所谓的“只要你过得比我好”。父母对子女的这种宽厚淡泊之情，实在是人间最淳朴、最无私的真情。

【品味菜根】

舞蝶游蜂，忙中之闲，闲中之忙。落花飞絮，景中之情，情中之景。

——陈继儒《小窗幽记》

忧勤勿过 待人勿枯

忧勤^①是美德，太苦则无以适性怡情^②；澹泊是高风^③，太枯^④则无以济人利物^⑤。

◇ 注释 ◇

①忧勤：忧患劳苦。②适性怡情：顺应自然天性，使心情愉快精神爽朗。③高风：高尚的风范或高风亮节。④枯：已经丧失生机的树木，此处有过于刻板清淡、不近人情的含义。⑤济人利物：救助世人，报效天下的意思。济，救助、帮助。物，泛指社会上的人和事。利物，就是有利于天下。

◇ 译文 ◇

忧患与勤劳是一种很好的美德，但是过度劳苦，精神得不到调剂便会丧失生活乐趣；把功名利禄看得淡泊些本是一种高尚的情操，但是过分清心寡欲而冷漠，就不能去救助世人、报效天下了。

◇ 解读 ◇

对分内之事全力以赴，这是“敬业”，是一种美德；但如果陷入事务圈而不能自拔，或因过度的忙碌而心力交瘁失去自我，却又是不足取的。看淡世间功名，摒弃世俗欲望，是一种高尚情怀；但如果因此而逃避社会，忘记自身的社会、家庭责任，忘记人间冷暖甚至自我封闭，则又走向了另一个极端。所以，儒家提倡恰如其分、无过无不及的中庸思想。孔子所谓的“过犹不及”，就是说我们任何事情做得过头，就跟做得不够一样，都是不合适的。人生在世，操劳事务之外，取一分玩心，清心寡欲之时，不忘济世。这样做方为中道，生活才会充满情趣。