

周广宇◎编著

《菜根谭》

《菜根谭》将儒家的忠恕中庸，

道家的无为知命，以及佛家的禅定超脱，

融为一体，在入世出世间选取合乎情

理的平衡，提供处世的进退方法。

读《菜根谭》，如与一位智者交谈，

与一位诤友交流。

慢慢地品嚼，菜根会越来越香，

心智会越来越高。

人咬得菜根，则百事可做



国学精粹系列

《菜根譚》

人咬得菜根，
則百事可做。

品读

朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

《菜根谭》品读/周广宇编著.—北京:朝华出版社,
2009.9
(现代国学精粹讲堂)
ISBN 978-7-5054-2226-1

I.菜… II.周… III.①个人-修养-中国-明代②菜
根谭-通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168710 号

《菜根谭》品读

作 者 周广宇

选题策划 杨 彬

责任编辑 赵 红

责任印制 张文东

装帧设计 天下书装设计室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258(发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京中印联印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 367 千字

印 张 20

版 次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2226-1

定 价 39.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

宠辱不惊,闲看庭前花开花落;
去留无意,漫随天外云卷云舒。

这句格言,大家耳熟能详,出自《菜根谭》。古人云:“咬得菜根,百事可做。”明代洪应明的《菜根谭》,以“心安茅屋稳,性定菜根香”为题旨,借解释菜根的涵义,将儒的忠恕中庸、道的无为知命以及佛教的禅定超脱融为一体,在人世出世间选取合乎情理的平衡,提供处世的进退方法,历来为世人所珍视。

毛泽东非常喜欢此书,他曾说过:“嚼得菜根者百事可做。”弘一法师(李叔同)认为,读懂一部《菜根谭》,就能做到“风斜雨急处,立得脚定。花浓柳艳处,着得眼高。路危径险处,回得头早”。



《菜根谭》论述修养、人生、处世、出世，文字简练明隽，内涵更是叫人回味无穷。它亦骈亦散，融经铸史，兼采雅俗。且有雨余山色，夜静钟声，点染其间，清霏有味，风月无边，似和风细雨涤荡心灵。

福与祸，苦与乐，静与动，善与恶，恩与怨，贵与贱，顺与逆，进与退，清与浊，巧与拙，理与欲，人生知行的方方面面，看似枯燥抽象，却被洪氏的生花妙笔阐述得理趣盎然，鲜活透彻，让人颇受教益。

读《菜根谭》，知正心修身之法。“盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪过，当不得一个悔字。”“心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。”

读《菜根谭》，晓养性育德之本。“君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。”“士君子持身不可轻，轻则物能挠我，而无悠闲镇定之趣；用意不可重，重则我为物泥，而无潇洒活泼之机。”

读《菜根谭》，得世事洞明之学。“君子宜净拭冷眼，慎勿倾动刚肠。”“进步处便思退步，庶免触藩之祸；着手时先图放手，才脱骑虎之危。”

读《菜根谭》，明人情达练之理。“径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人尝。此是涉世一极安乐法。”“待人而留有余，不尽之恩礼，可以维系无厌之人心；御事而留有余，不尽之才智，可以提防不测之事变。”

读《菜根谭》，入达观超然之境。“以我转物者，得固不喜，失亦不忧，大地尽属逍遥；以物役我者，逆固生憎，顺亦生爱，一毫便生缠缚。”“风来疏竹，风过而竹不留声；雁照寒潭，雁去而潭不留影。故君子事来而心始现，事去而心随空。”

读《菜根谭》，享闲适从容之乐。“耳根如飘谷传声，过而不留，则是非俱谢；心境如月池浸色，空而不著，则物我两忘。”“此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此心





常安在静中,是非利害谁能瞞昧我。”

读《菜根谭》,通避祸趋吉之术。“念头起处,才觉向欲路上去,便挽从理路上来。一起便觉,一觉便转,此是转祸为福、起死回生的关头,切莫轻易放过。”“恩里由来生害,故快意时须早回头;败后或反成功,故拂心处莫便放手。”

读《菜根谭》,悟韬光养晦之道。“鹰立如睡,虎行似病,正是它攫人噬人手段处。故君子要聪明不露,才华不逞,才有肩鸿任钜的力量。”“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。”

一部《菜根谭》,博大精深,妙不可言,教人去妄存真的品德修行,也传授智圆行方的中庸之道。读之,如与一位智者交谈,与一位诤友交流。慢慢地品嚼,菜根会越来越香,心智会越来越高。渐渐地,不觉间,走进了“一沙一世界,一书一天堂。心中存无限,刹那成永恒”的奇妙境界。

目录

正心修身篇

- ◎ 栖守道德,耐得寂寞/3
- ◎ 消尽妄心,真心始见/6
- ◎ 光明磊落,蕴藏才华/9
- ◎ 骄矜无功,忏悔灭罪/12
- ◎ 富贵不能淫,贫贱不能移/15
- ◎ 端正心术,学以致用/18
- ◎ 中和之道,内外有度/21
- ◎ 施惠无念,受恩莫忘/23
- ◎ 降伏自心,邪魔退避/26
- ◎ 志存高远,退以立身/29
- ◎ 见识照妖,自制斩魔/32
- ◎ 心体光明,暗室中有青天/35
- ◎ 君子爱财,取之有道/38

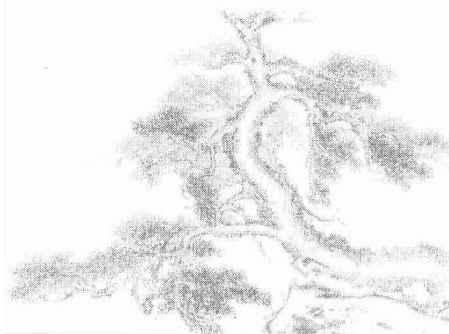
养性育德篇

- ◎ 与其练达,不若朴鲁/41
- ◎ 穷且益坚,历难成功/44

- ◎ 持身不可轻,用意不可重/47
- ◎ 大处着眼,小处着手/50
- ◎ 欲壑难填,陷入泥潭/53
- ◎ 宽恕别人,解脱自己/56
- ◎ 理性做事,持久成功/58
- ◎ 不近恶事,不立善名/61
- ◎ 祖宗德泽,子孙福祉/64
- ◎ 朝惕夕厉,进德修业/68
- ◎ 积小成大,常结善缘/71
- ◎ 忍耐持久,苦尽甘来/75
- ◎ 舍毋处疑,恩不图报/78
- ◎ 有敬畏心,少犯过错/81

世事洞明篇

- ◎ 污泥不染,机巧不用/87
- ◎ 无过便是功,无怨便是德/89
- ◎ 保已成之业,防将来之非/92
- ◎ 识别伪君子,提防真小人/94
- ◎ 辨别是非,言行得体/97
- ◎ 机里藏机,变外生变/100
- ◎ 事之至大,莫如知人/103
- ◎ 心地善恶,审貌自见/106
- ◎ 净拭冷眼,毋动刚肠/108
- ◎ 说三分话,留一片心/111
- ◎ 贪占便宜,必受亏损/114
- ◎ 因势利导,权宜之计/116
- ◎ 知进知退,因时制宜/118
- ◎ 同功相忌,共乐相仇/122
- ◎ 慎始慎终,可得圆满/125

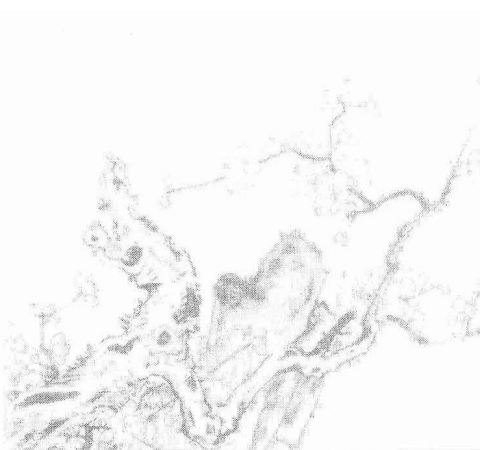


人情练达篇

- ◎ 与人方便,与己方便 /129
- ◎ 善恶贤愚,要能包容 /132
- ◎ 虚圆建功,执拗失机 /135
- ◎ 持盈履满,君子兢兢 /138
- ◎ 用人不宜刻,交友不宜滥 /141
- ◎ 雪中送炭,胜过锦上添花 /144
- ◎ 和气热心,福禄亦长 /146
- ◎ 以言救人,功德无量 /149
- ◎ 愚人可用,中材难融 /152
- ◎ 诚心和气,愉色婉言 /155
- ◎ 春风解冻,和气消冰 /158
- ◎ 眷眷亲情,舐犊情深 /162
- ◎ 弥缝人短,化海其顽 /165
- ◎ 警觉而淳朴,精明而浑 /168
- ◎ 亲善防谗,去恶守密 /171
- ◎ 恩不尽施,事留有余 /173
- ◎ 人情反复,退让三分 /176

达观人生篇

- ◎ 心开则事开,心郁则事郁 /181
- ◎ 祸来不必忧,福来不必喜 /183
- ◎ 海纳百川,有容乃大 /187
- ◎ 不念旧恶,宽容礼敬 /189
- ◎ 万象空幻,达人达观 /191
- ◎ 风云变幻,苦乐无常 /194
- ◎ 以我转物,逍遥自在 /197



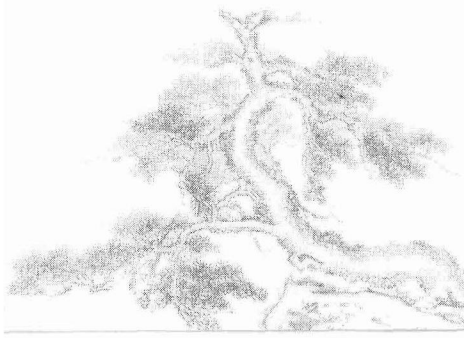
- ◎ 觉悟人生,享受快乐/200
- ◎ 宠辱不惊,去留无意/202
- ◎ 福不可徼,祸不可避/204

闲适从容篇

- ◎ 放下虚名,超凡脱俗/209
- ◎ 没有希求,何来忧惧/212
- ◎ 俭贫有余,拙逸全真/215
- ◎ 无名无位,乐为最真/218
- ◎ 静坐观心,真妄毕现/220
- ◎ 闲中不放过,静中不落空/223
- ◎ 心无可清,去混自现/226
- ◎ 超越嗜欲,但求真趣/229
- ◎ 空而不著,物我两忘/232
- ◎ 不谋其前,不虑其后/235
- ◎ 心虚性现,意净心清/238
- ◎ 机息心静,月到风来/241
- ◎ 心静自然凉,乐观无穷/245
- ◎ 隐无荣辱,道无炎凉/247
- ◎ 身放闲处,心安静中/250

向善趋吉篇

- ◎ 一觉便转,转祸为福/255
- ◎ 道以通之,天奈我何/258
- ◎ 居安思危,处变不惊/261
- ◎ 不贪为宝,度越一世/264
- ◎ 安危相易,福祸相生/267

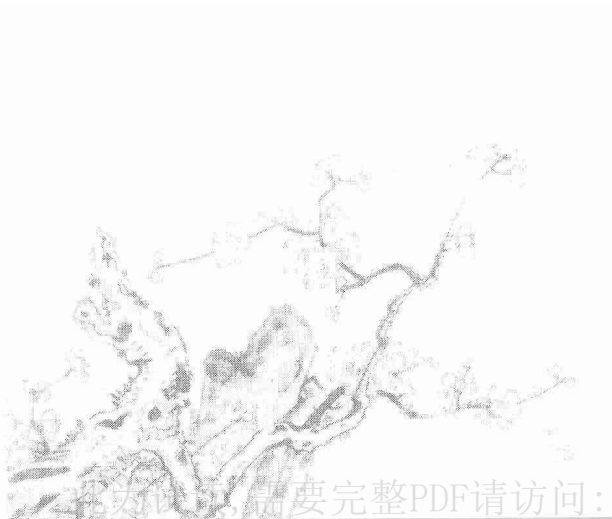




- ◎ 天道忌盈,业不求满/269
- ◎ 盛满之功,常败细微/272
- ◎ 祸从口出,邪从心入/275
- ◎ 广结善缘,不做恶事/278
- ◎ 小事糊涂,大事明白/280
- ◎ 满腔和气,随地春风/283
- ◎ 趋炎附势,人之通病/286

韬光养晦篇

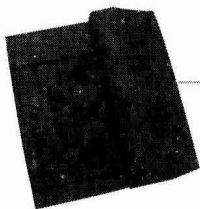
- ◎ 聪明不露,才华不逞/291
- ◎ 让名远害,引咎韬光/294
- ◎ 吃亏忍辱,一生受用/297
- ◎ 匿采韬光,逊美公善/301
- ◎ 不变操履,不露锋芒/304
- ◎ 向明太露,多言为躁/306





正心修身篇

《菜根谭》品读





栖守道德，耐得寂寞

◎ 原文

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

◎ 译文

一个坚守道德规范的人，虽然有时会遭受到短暂的冷落，可是那些依附权势的人，却会遭受永久的凄凉。大凡一个胸襟开阔的聪明人，能重视物质以外的精神价值，又能够顾及到死后的名誉问题，所以他们宁愿承受一时的冷落，也不愿意遭受永久的凄凉。

这是《菜根谭》开篇第一句话，可见作者很重视道德修养。道德历来是人性的一块试金石。在道德面前，一切美与丑、善与恶、真与假，最终都会显出原形。

所以，恪守美好道德的人，尽管每每寂寞于当时，但其身后之名则隽永久长。而那些趋炎附势、依附权贵的人，虽然在生前显赫无比，最终常常落得千古骂名。这类事例在中外历史上不胜枚举，前者如民族英雄岳飞，后者如大奸臣秦桧。

在中国历史的发展过程中，人才辈出，却大浪淘沙，说到底，归于文格、人格高洁。真正有骨气的人，恪守道德，甘于清贫，尽管贫穷潦倒，寂寞一时，终受后人赞颂。

伯夷、叔齐是孤竹国国君的两个儿子。他们的父亲想让叔齐继位，叔齐谦让伯夷。伯夷认为父命难违，先逃走；叔齐不久也随之逃去。路遇周武王用车装着文王的牌位伐纣。伯夷、叔齐上前拦马劝谏：“父死不葬，乃动干戈，可谓孝吗？以臣杀君，可谓仁吗？”旁边的人想杀他们，姜太公说：“此乃义人。”让手下扶持二人离去。

武王灭商以后，天下归周。伯夷、叔齐认为武王以臣犯君可耻，就立志不食周粟，到首阳山隐居起来，靠采薇为食维持生存，最终饿死首阳山。虽然他们俩一直饥寒寂寞，却依然操守不改，这一佳话千古流传。

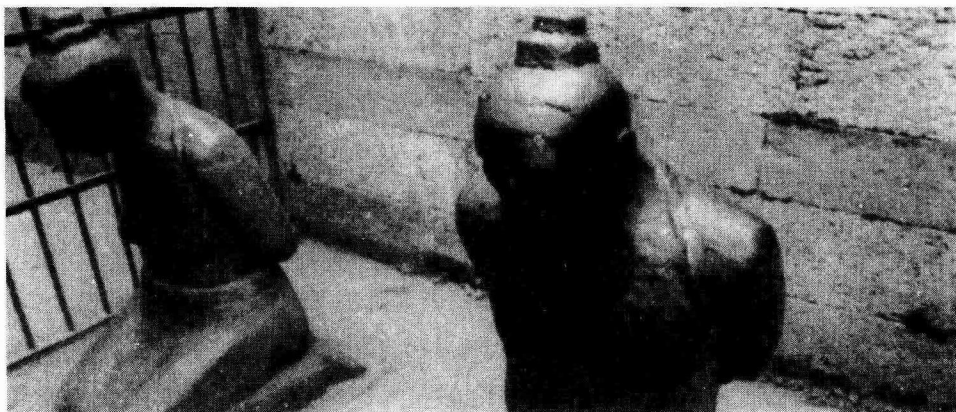


伯夷，生卒年不详，商末孤竹君长子。周灭商，不食周粟，宁死不愿意失去气节，受到后人的尊重。

在崇尚现实的当代，人们对古人津津乐道的“虚”名愈发不屑一顾。然而操守之虚已成为一个民族的传统和传承素质，不论人们重视与否，总有一天，它会站出来说话，而且最具分量。

屈原因坚持统一楚国的理想不为腐朽的贵族所容，遭到诬陷，被楚怀王疏远。他被放逐后，在江边吟唱道：“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒。”自古圣贤皆寂寞，只因他们洞察了世间的丑陋污秽，仍然坚持自己的良知和骨气，不愿与世俗同流合污。

人生短暂，岁月永恒。趋炎附势，贪图眼前利益而不顾名节的人，虽有昙花



杭州岳王庙秦桧夫妇铁铸跪像

一现的一时荣耀,却永远也逃脱不了后人的耻笑和谴责。像明朝的严嵩、魏忠贤和清朝的和珅等人,都是依仗权势作威作福的佞臣,最后都落得身首异处、凄凉万古的悲惨下场。相反,那些推崇高风亮节、义胆忠心,追求完美的人生、高尚的道德的人,却能千古流芳、万古传诵,像西汉的苏武,南宋的岳飞、文天祥,近代的谭嗣同等人,就是这方面的杰出代表。

由此来审视我们的现代生活,一些人在商品经济大潮中丧失原则,腐化堕落,最终被绳之以法,遭人不耻,这与那些为了美好的革命理想,坚贞不屈,英勇献身,浩气长存的仁人志士,不是形成了鲜明的对比吗?

世人常分两类,一类是“宁受一时之寂寞”的“栖守道德者”;一类是“取万古之凄凉”的“依阿权势者”。古往今来,多少人因利而流芳百世,多少人又因利而遗臭万年!能否正确地对待功名利禄往往是一个人成功与否的关键。

古代先贤考虑到死后的千古名誉,宁可坚守道德准则而忍受一时的寂寞,也

决不会因依附权贵而遭到万世的凄凉。静观世间的人事,思量社会的变迁,又有多少人能明白其中的道理呢?

“长城万里今犹在,不见当年秦始皇。”说得多好啊!名利和道德,一个实,一个虚,一个是看得见、摸得着,一个是无形而缥缈。孔圣人“累累如丧家之犬”,也还不忘“布其道”,这是一种志向,是一种境界。

崇尚物质实际的东西本身并没有错,谁不爱名利?没有一个人会和名利过不去的。但一个人若以此为全部,以此为优越,则实在是他的悲哀。我们不去做什么圣人,但也要有起码的良知。在物欲横流的今天,这不仅不会贬值,相反越发珍贵了。之于一个人,这是做人的起码素质;之于一个民族,这是未来希望的所在。



嬴政(前 259—前 210),即秦始皇,统一中国,开创了很多第一。

长城万里今犹在,不见当年秦始皇。尘世中的功名利禄皆为虚空,荣华富贵不过是过眼烟云。



消尽妄心，真心始见

◎原文

矜高倨傲，无非客气，降服得客气下，而后正气伸。情欲意识，尽属妄心。消杀得妄心尽，而后真心见。

◎译文

妄自尊大、骄傲自满，无非是心性浮躁的表现，只有抑制这种浮薄的性情，才能伸张合乎义理的正气。欲望、杂念，都属于虚无荒诞的妄心，只有彻底清除这些胡思乱想的念头，真正的本心才能成为主宰。

佛家有一句话，叫做“两头俱截断，一剑倚天寒”。意思是做人、做事都要把握重心、实实在在，要去除那些浮华、虚伪的心态。花自飘零水自流，倘若是心中存了自然的法则，多一些“条条道路通罗马”的浪漫，生活就会过得平静而怡和。

有一位禁欲苦行的修道者，准备离开他所住的村庄，到无人居住的山中去隐居修行。他只带了一块布当做衣服，就一个人到山中居住了。

后来他想到当他要洗衣服的时候，他需要另外一块布来替换，于是他就下山到村庄中，向村民们乞讨一块布当做衣服。村民们都知道他是虔诚的修道者，于是毫不犹豫地就给了他一块布，当做换洗用的衣服。

