

读书人典藏书系

浸润内心的警句
旷古稀世的宝训

菜根谭

全编

(明) 洪应明◎著 蔡 践◎编著

- 咬得菜根 百事可成
- 正心修身 养性育德



海潮出版社
Haichao Press

菜根谭

全编

(明) 洪应明◎著 蔡 践◎编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭全编 / 蔡践编著 .-- 北京 : 海潮出版社,

2016.12

ISBN 978-7-5157-0700-6

I . ①菜… II . ①蔡… III . ①个人—修养—中国—明代②《菜根谭》—研究 IV . ① B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 159203 号

书 名: 菜根谭全编

作 者: 蔡 践

责任编辑: 王惠平

封面设计: 荆棘设计

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 20

字 数: 210千字

版 次: 2016年12月第1版

印 次: 2016年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0700-6

定 价: 39.80元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

《九思国学院》系列丛书

编委会

主 编：迟双明

副主编：蔡 践 党 博

编 委：孙红颖 杨 敬 庞莉莉

任娟霞 李向峰 朱雅婷

魏 冰 汪本帅 陈玉潇

段雪莲 任 哲

总策划：九思国学院

精要阅览

1.《菜根谭》是一部怎样的作品？

《菜根谭》是明代一部语录体著作，为洪应明所著。全书在内容上不讲篇章结构，不是一部系统的、逻辑严密的学术著作，而是糅合了儒家的中庸，道家的无为和释家的出世思想的人生处世哲学的表白，形成的一套出世入世的法则，表现了中国古人对人性、人生和人际关系的独到见解。

作者从历代文献典籍中撷取了大量的古籍名句、先哲格言，作为本书的骨架，又从民间搜集了普通百姓口头上流传的处世警句、民俗谚语，并且在字句上加以整理，作为该书的血肉，文辞秀美，对仗工整，读起来音节和谐，朗朗上口，促人觉醒，是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、奋发向上的通俗读物。

2.关于作者洪应明其人。

洪应明，明朝人，字自诚，号还初道人，籍贯不详，生平不详，有《菜根谭》传世。《四库全书》另收有他的《仙佛奇踪》四卷。从《菜根谭》的内容及洪应明的友人于孔兼等人的记载中，可知洪应明是早年热衷于仕途功名，晚年归隐山林，洗心礼佛。万历三十年（1603年）前后曾居住在南京秦淮河一带，潜心著述。与袁黄、冯梦桢等人有所交往。

在洪应明生活的明朝后期，明政府统治力下降，腐败之风盛行，社会价值观开始转向开放、奢侈和淫逸。一些有见识的知识分子，在经历了仕途的挫折坎坷之后，纷纷退隐江湖。他们既不愿与当权者同流合污，也不愿违心迎合世俗的社会风气，于是，表现隐者淡泊超脱情怀的作品大量出现。而洪应明就是这些知识分子中的一员，《菜根谭》就是这些作品中的代表。

3.《菜根谭》的主要内容是什么？

《菜根谭》是一部上至治国、平天下，下至修身、齐家，人世中的大道无所不包的语录集。书中不囿于一家之见，而融儒、佛、道三家思想于一体，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，提出了一套完整的为人、处世、修身、养性的方法体系。

从该书的整体内容看，贯穿全书的中心论题是：作为一个正常的人，应当如何进行自我修养，如何培养自己的道德情操和心理品质，如何处理人际关系，

如何面对人生的酸甜苦辣，从而修养成与人为善、内心安适、刚毅坚忍、处世恬淡的健康人格。可谓是概括中国人为人处世策略的经典。

4.《菜根谭》中告诉了我们哪些处世哲学？

《菜根谭》中关于论述处世方面的格言集中体现了道家的“抱朴归真”，儒家的“中庸”和“入世”，佛家的出世、劝世的思想。蕴含着“方以智，圆而神”的处世哲学：“处治世宜方，处乱世当圆，处叔季之世当方圆并用。”只有这样才能在“风斜雨急处”“立得脚定”，在“花浓柳艳处”“著得眼高”，“路危径险处”“回得头早”。而像“心事宜明，才华须藏”，“清浊并包，善恶兼容”，“方圆处世，宽严待人”等这些格言充分体现了代表儒家的知识分子以天下为己任，积极入世的思想 and 灵活处世的智慧。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，让不同时代、不同阶层的人都能从中嚼出一番滋味来。

5.《菜根谭》告诉了我们哪些修身养性的智慧？

除了关于为人处世的格言之外，《菜根谭》中大部分格言都是论述如何修身养性的。“修身养性”是中华传统文化的重要内容，在中国古代哲人的论说与实践占有重要地位。“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，宁受一时寂寞，毋取万古之凄凉。”“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”这些在书中弥漫的强大的心灵力量和智慧，犹如滴水穿石，持久而有力，浸润着我们的内心，让我们从浮躁到沉静，从肤浅到深刻，由此寻找到修身养性的途径，学会达观人生，学会淡泊自在的生活。

6.《菜根谭》中的儒、佛、道三家思想是如何体现出来的？

《菜根谭》是一部很有价值的格言书。而它的价值，很重要的一点就在于它广泛融汇了儒、释、道三家的思想，把入世与出世有机结合起来，充分反映了中国传统思想文化的最高境界。

例如“攻人之恶，毋太严，要思其堪受；教人以善，毋过高，当使其可以。”体现了儒家的平和中庸的主张。

书中还提到“无为”，并极力强调处世之“真”，体现出了明显的老庄特色。“趋炎附势之祸，甚惨亦甚速；栖恬守逸之味，最淡亦最长。”点明恬淡寂寞、虚无无为，是天地的规律，道德的本质，告诉我们平易恬淡才是真正的生活。

同时，洪应明还借鉴了释家的玄妙，发展了他们的空灵，传播了佛家的禅宗。书中通过对自然景观的描绘和欣赏，表达隐居山林的高道情怀。另外，书中关于出世的言论大多属禅宗，有些语句甚至直接标明“释氏”“禅”“古德”，都能从中找到释家思想的痕迹。



中华民族的传统文化博大精深，源远流长。在历史长河不断地冲刷、洗礼中留下一颗颗瑰丽无比的明珠。《菜根谭》就是其中璀璨耀眼的一颗！似和风细雨涤荡心灵，一部《菜根谭》句句箴言，字字珠玑，汇集修身养性、为人处世的人生哲学，具有儒、释、道三教真理的结晶，和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训，对于人的正心修身，养性育德，有着不可思议的潜移默化的力量。

《菜根谭》由明代洪应明所著，成书于万历年间。书名《菜根谭》是作者取自宋儒汪革语“人就咬得菜根，则百事可成”。意思是说一个人若能经受得清苦，无论做什么事，都能有所成就。还有一种解释说：“菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此书所说世味及出世味皆为培根之论。”所言亦当。洪应明将谭以菜根名，化大俗为大雅，变腐朽为神奇，清雅超逸，在洞察世情之余，点化人世间的万事。

从形式上看，《菜根谭》中的文字皆由排比对仗的短句组成，一段语录字数不多，但十分精粹。除作者自己的心得外，有些还是从先哲格言、佛家禅语、古籍名句、民间谚语转化而来，所以本书便于背诵流传。

从内容上看，本书涉及的范围极为广泛。作者借解释菜根的含义，将儒家的仁义中庸，道家的无为知命以及释家的出世思想揉和在一起，总结处世为人之策略，概括功业成败之智慧，指示修身养性之要义，界分求学问道之真假，指点生死名利之玄妙。涉及的方面如此之多，但核心主题多而不散，只有两个，一是入世，另一是出世。

《菜根谭》不是洪应明一人的智慧，也涵盖了他视力所及的前人妙语，它展示的不是某一生活侧面，修身、齐家、治国、平天下，大道皆

在；它所面对的不是某一种人，而是芸芸众生，也正是因为不同时代、不同阶层的人都能从中嚼出一番滋味来。

古人云：“心安茅屋稳，性定菜根香。”又谓：“咬得菜根香，寻出孔颜乐。”《菜根谭》博大精深，妙处难以言传，须有心人在工作之余，沏上一杯香茶，静静地品味，菜根会越来越香，心智也会越来越高。读懂一部“精心沉思，乃得其旨”的《菜根谭》，才能真正体味人生的百种滋味，才能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，著得眼高。路危径险处，回得头早。”

“布衣暖，菜根香，读书滋味长。”封建社会中人读此书，可以远避祸端、明哲保身，既享入世百味，又得出世闲逸。而在时代发展迅速，人们的人生观、世界观、价值观有了重大改变的今天，现代化的城市喧嚣在湮没了古代风情的同时，也带给我们与日俱增的焦虑、烦躁、不安，甚至一天天的失眠和纵欲，这时，《菜根谭》就如一溪清泉，能涤去我们焦躁的尘灰，化解我们心中的积烦，使你从中获得启迪。

四百年来，《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，精选最具有代表性的精华文字，将其分为处世、求学、理欲、功业、齐家等八个章节，并对其加以解释和分析，书中准确流畅的“译释”和“评析”，不仅保持了原著中的思想精髓，更以全新、易懂的文字对其中的思想进行了全新的阐释，并配以恰当的典故例证进行解读，由此为您领会处世之道、修炼心性、提升自身修养提供有益的借鉴。

愿您在充满睿思哲理的启迪中，能够“品味菜根”之香，悟出人生的真谛，从中采撷更丰富的人生智慧。

目录 contents

第一章 处世：知退懂让，外圆内方

忍让为高，宽人是福 / 002

知退一步之法，明让三分之功 / 004

心胸放宽，恩泽流长 / 006

立身要高，处世须让 / 008

方圆处世，宽严待人 / 011

退后宽平，清淡悠久 / 013

心事宜明，才华须藏 / 016

养喜召福，去怨避祸 / 019

忠恕待人，养德远害 / 022

清浊并包，善恶兼容 / 025

真诚为人，圆转涉世 / 027

热心之人，其福亦厚 / 029

心宽福厚，量小禄薄 / 031

责人宜宽，责己宜严 / 034

第二章 求学：持之以恒，学以致用

绳锯木断，水滴石穿 / 038

修德须忘功名，读书定要深心 / 040



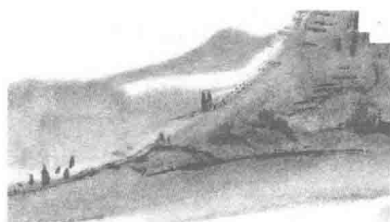
心地干净，方可读学 / 042
张弛有度，不失生机 / 044
学以致用，注重实际 / 046
花鸟绘春，人为好事 / 048
磨炼福久，参勘知真 / 051
逆境砺行，顺境靡骨 / 053
乐极生悲，苦尽甘来 / 056
闲而不怠，暗而不欺 / 058
不可凭兴作为，恒久方能领悟 / 060
磨砺当如金，施为宜似弩 / 062
读书之善，观物之妙 / 064
人生无常，不可虚度 / 066
幼不定基，难成大器 / 068
浓妖不及淡久，早秀不及晚成 / 070
扫除外物，直觅本来 / 072
应以神用，不以迹用 / 075

第三章 心性：淡泊宁静，随缘自在

宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉 / 078
真味是淡，至人如常 / 080
云中止水，动静合宜 / 082



志在临泉，胸怀廊庙 / 084
布被神酣，藜羹味足 / 087
专求无念，凡事随缘 / 088
人我一视，动静两忘 / 091
身放闲处，心在静中 / 093
施惠勿念，受恩莫忘 / 095
脱俗除累，超越凡尘 / 097
去留无意，宠辱不惊 / 099
栖恬守逸，最淡最长 / 102
浓处味常短，淡中趣独真 / 105
舍己勿疑，恩不图报 / 108
顺逆一视，欣戚两忘 / 112
怒火沸处，转念则息 / 114
天地立心，为民立命 / 116



第四章 是非：慧眼独具，辨真识假

不怕真小人，只畏伪君子 / 120
辨别是非，明晓大体 / 123
无害人意，存防人心 / 125
毋形人短，毋忌人能 / 128
善人和气，凶人杀气 / 130

浮华不足羨，淳朴最存真 / 132

用人不宜刻，交友不宜濫 / 134

趋炎附势，人之常情 / 136

乍交之欢不若久交不厌 / 138

勿仇小人，勿媚君子 / 140

不恶小人，有礼君子 / 142

善勿预扬，恶勿先发 / 145

第五章 言行：把握分寸，恰到好处

宁默毋躁，宁拙毋巧 / 148

注意措辞，分清场合 / 150

操履严明，亦毋偏激 / 152

处世不偏，行事适宜 / 154

潜移默化，启迪人心 / 157

短处要弥缝，顽固善化诲 / 160

多栽桃李是福，不积诗书筑祸 / 162

攻勿太严，教勿太高 / 164

阴者勿交，傲者勿言 / 166

第六章 功业：淡看成败，方可成事

良药苦口，忠言逆耳 / 170



快意回首，拂心莫停 / 172
 矜则无功，悔能减过 / 175
 天道忌盈，业不求满 / 178
 进时思退，得手思放 / 180
 忧勤勿过，待人勿枯 / 183
 秽者多物，水清无鱼 / 185
 持其操履，敛其锋芒 / 188
 功过要清，恩仇勿明 / 190
 信人尽诚，疑人已诈 / 192
 闹中取静，临危不乱 / 195
 虚圆立业，僨事失机 / 198
 恶不即就，善不即亲 / 200
 穷寇勿追，投鼠忌器 / 202
 杯弓蛇影，猜疑不和 / 204
 大处着眼，小处着手 / 206
 守志待时，伺机而动 / 208
 零落露萌，凝寒回阳 / 210
 身处局中，心在局外 / 212



第七章 理欲：秉持天理，节制欲求

欲路勿染，理路勿退 / 216

有木石心，远离欲境 / 218

节制欲求，享用五分 / 220

贪富亦贫，知足亦富 / 222

一念贪私，坏了一生 / 224

欲路理路，全凭一念 / 226

德在人先，利居人后 / 228

名不独享，过不推脱 / 230

放得功名，便可脱凡 / 232

彼富我仁，彼爵我义 / 235

同功相忌，同乐则仇 / 237

急流勇退，与世无争 / 240

非上上智，无了了心 / 242

人生苦短，何争名利 / 244

知足者仙，善用者生 / 246

逃避名声，省事平安 / 248

不忧利禄，不畏仕危 / 251

来去自如，融通自在 / 253

名利尊卑，贪无二致 / 255



悬崖撒手，适可而止 / 257

天道忌盈，人事惧满 / 260

色欲名利，修身所忌 / 262

第八章 齐家：诚心和气，融洽自然

人能诚心和气，胜于调息观心 / 266

春风解冻，和气消冰 / 268

父慈子孝，伦常天性 / 270

当念积累之难，常思倾覆之易 / 272

心善子盛，根固叶荣 / 274

从容处变，剴切规友 / 276

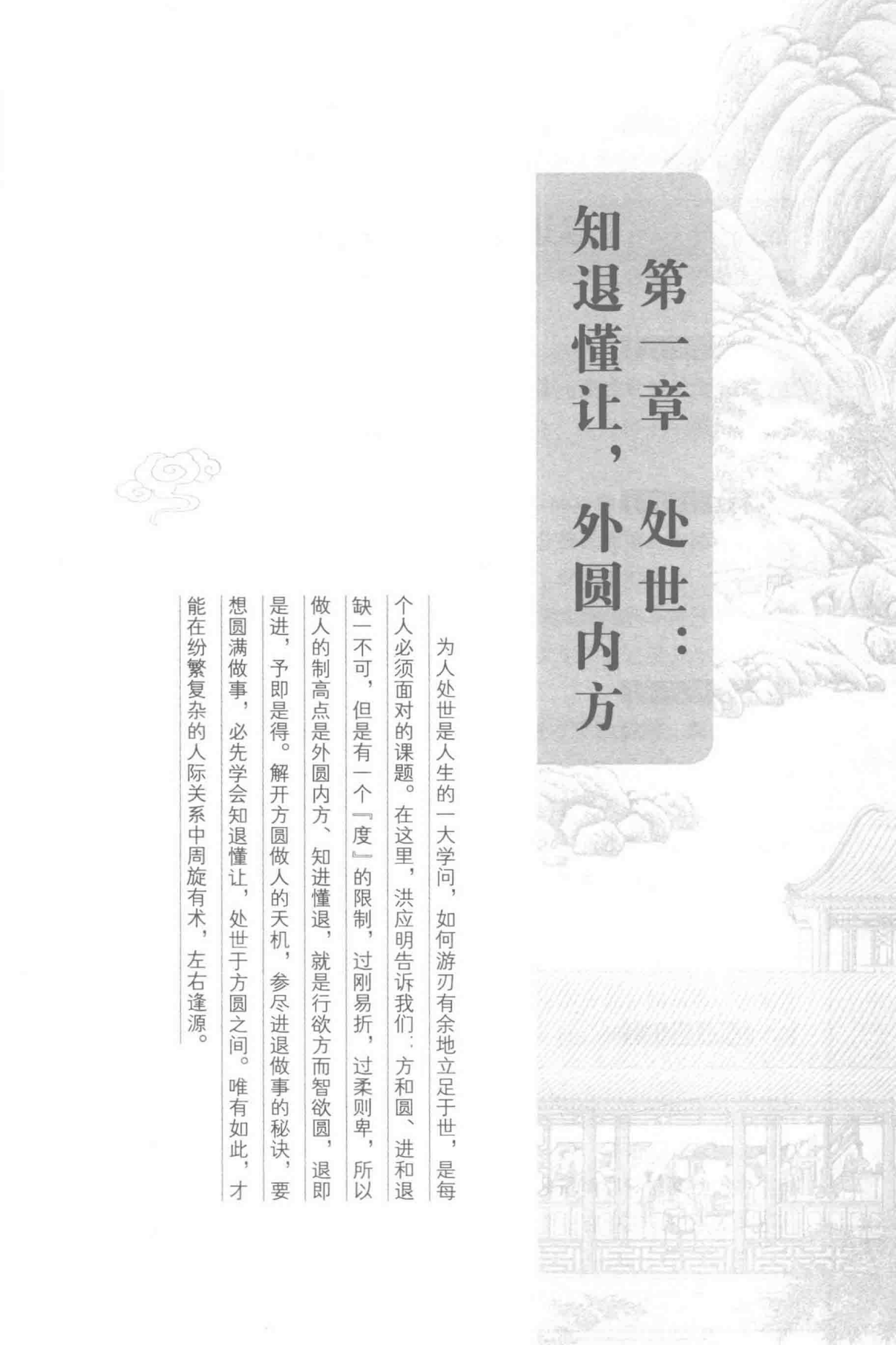
富贵多炎凉，骨肉多妒忌 / 278

为官公廉，居家恕俭 / 281

附录：《菜根谭》360条原文 / 283

参考文献 / 304





第一章 处世： 知退懂让，外圆内方

为人处世是人生的一大学问，如何游刃有余地立足于世，是每个人必须面对的课题。在这里，洪应明告诉我们：方和圆、进和退缺一不可，但是有一个『度』的限制，过刚易折，过柔则卑，所以做人的制高点是外圆内方、知进懂退，就是行欲方而智欲圆，退即是进，予即是得。解开方圆做人的天机，参进进退做事的秘诀，要想圆满做事，必先学会知退懂让，处世于方圆之间。唯有如此，才能在纷繁复杂的人际关系中周旋有术，左右逢源。



忍让为高，宽人是福

【原典欣赏】

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。

【白话翻译】

为人处事能够做到忍让的人才算是最高明的人，因为退让一步就等于是为日后进一步留下了余地；对待他人宽容大度的人就是有福之人，因为在便利别人的同时也为日后方便自己奠定了基础。

【义理评析】

俗话说：“海纳百川，有容乃大。”面对生活中的一切，我们应该拥有一颗包容的心。与人相处，有一分退让，就受一分益；吃一分亏，就积一分福。相反，存一分骄横，就多一分屈辱，占一次便宜，就招一次亏欠。所以说：君子以让人为上策。

让人不是怯懦，不是软弱，而是为人处世的高明方法，因为退让往往能够更好地向前。宽人是气量，是大度，所谓宽人是福，道出了在便利别人的同时也能更好地方便自己的真理。

【跟进解读】

待人以宽境界高

春秋时期的楚庄王是个传奇人物，是楚国的中兴之王。关于他的故事流传下来的不少，其中有一个“绝缨会”的故事。