

【语文新课标必读丛书】

国学典藏版

GUOXUE
DIANCANGBAN

清心智慧，简单就好

菜根谭

全评

{ 万古不易的处世之道 }
{ 旷古稀世的传世宝典 }

一部融儒、释、道三家思想于一炉，
囊括中国处世智慧的奇书，
堪为人类“心灵之药石”。



刘丽云
编著

群言出版社
QUNYAN PRESS

国学典藏版

菜根谭

全评

刘丽云 编著



群言出版社
QUNYAN PRESS

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭全评 / 刘丽云编著. — 北京: 群言出版社,
2016. 10

ISBN 978-7-5193-0203-0

I. ①菜… II. ①刘… III. ①个人—修养—中国—明代
②《菜根谭》—译文③《菜根谭》—注释 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第222586号

责任编辑: 李 越

封面设计: 小徐书装

出版发行: 群言出版社

社 址: 北京市东城区东厂胡同北巷1号(100006)

网 址: www.qypublish.com

自营网店: <https://qycbs.tmall.com> (天猫旗舰店)

<http://qycbs.shop.kongfz.com> (孔夫子旧书网)

<http://www.qypublish.com> (群言出版社官网)

电子信箱: qunyancbs@126.com

联系电话: 010-65267783 65263836

经 销: 全国新华书店

法律顾问: 北京天驰君泰律师事务所

印 刷: 北京佳创奇点彩色印刷有限公司

版 次: 2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 20

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5193-0203-0

定 价: 35.00 元



【版权所有, 侵权必究】



前言

《菜根谭》是明代还初道人洪应明所著，是一部论述修养、人生、处世、出世的语录集。成书于明代万历年间，四百多年来，广为流传，历久不衰，人们对其评价颇高。

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。”又谓：“咬得菜根，百事可做。”洪应明一时有感而发，便以此立意，定“心安茅屋稳，性定菜根香”为主旨，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，写下了几百年传世不衰的菜根箴言。

《菜根谭》不囿于一家之见，而融儒、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。其语言精炼、文辞隽永、含义深邃、易懂好记。它是囊括五千年中国处世智慧的奇书，揭示出人生之真谛，振聋发聩，堪为人类“心灵之药石”。

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，所以本书能够流传于海内外，经久不衰。

为了能够使《菜根谭》更好地启迪人生、造福社会，我们精心编著了这本《菜根谭全评》。本书以明刻本为底本，并在原文的基础上，加了精细的注释译文，阐述其微言大义，便于读者阅读和理解；还以现代人的视角，在对原著箴言进行经典解读的同时联系当下，意在扬弃封建糟粕，赋予时代新义，为读者处理社会问题提供有益的借鉴。

记得培根曾说过：“历史使人明智，诗歌使人智慧，演算使人精密，哲理使人深刻，道德使人高尚，逻辑修辞使人善辩。”而说这本《菜根谭》集万家之所长，一点也不夸大其词。博大、淡泊、宽容、谋略于《菜根谭全评》中无处不在，对于人的正心修身、养性育德，具有不可思议的潜移默化的力量。

本书文辞优美，对仗工整，含义深远，耐人寻味，既保留了原著的精华，又彰显了《菜根谭》的现代价值和文化魅力。它是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、奋发向上的经典读物。无论是在阅读中还是合上书本后，我们都会在不知不觉中放松下来，开阔心胸，放慢脚步，在实现人生价值的同时享受生活。

编著者

2016年6月

目 录

第一章 淡泊明志,坦荡为人

要想成为一个君子,与其精明圆滑,不妨朴实笃厚;与其事事谨小慎微、曲意迎合,不如坦坦荡荡、不拘小节。而一个有道德懂修养的君子,就应该像青天白日一样坦荡荡做人,没有什么不可告人。而他的才华和能力更应该像珍珠美玉深藏不露,不会让人轻易发现。

宁受一时寂寞,不取万古凄凉 / 002

坦坦荡荡真君子 / 004

污泥不染,知巧不用 / 007

听人劝,吃饱饭 / 009

独坐观心,享受平淡 / 012

得意早回头,拂心莫停手 / 015

留一步与人行,减三分让人尝 / 018

摆脱俗情,便入名流 / 020

交友带侠气,做人存素心 / 022

矜则无功,悔可减过 / 025

诚心和气,胜于观心 / 028

洁自污中出,明从晦中生 / 030

性定而动无不正 / 032

无过是功,无怨是德 / 034

第二章 方圆并用，柳暗花明

对于欲念，不要因为一点眼前的利益就想占为己有，一旦放纵自己就会堕入万丈深渊；关于道义方面的事，不要因为畏惧困难而退缩，一旦退缩就会离真理越来越远，如隔千山万水。为人处世，不可至方，也不可至圆，只有把方和圆的智慧结合起来，做到该方就方，该圆就圆，刚柔并济，才可做到古人所说的“中和”。

原其初心，观其末路 / 038

放得道德，才可入圣 / 041

留正气还天地，遗清白在乾坤 / 043

严出入，谨交游 / 046

彼富我仁，彼爵我义 / 048

善人和气，凶人杀机 / 052

福莫福于少事，祸莫祸于多心 / 056

方圆并用，宽严互存 / 059

有功于人不念，有恩于我不忘 / 062

心地干净，方可学古 / 065

扫除外物，直觅本来 / 068

趣味潇洒，如春生物 / 071

无名无位之乐为最真 / 074

逆来顺受，居安思危 / 077

第三章 宽心从容,和气消冰

人只有在宁静中心绪才会像秋水般清澈,才能发现人性的真正本源;只有在闲暇中气度才像万里晴空一般舒畅悠闲,才能发现人性的真正灵魂;只有在淡泊明志中内心才会像平静无波的湖水一般谦静平和,才能获得人生的真正乐趣。

宁默毋躁,宁拙毋巧 / 082

天理路宽,人欲路窄 / 085

地之秽多生物,水至清常无鱼 / 088

一念贪私,坏了一生 / 090

事来而心始现,事去而心随空 / 093

闲中不放过,静中不落空 / 096

念头起处,切莫放过 / 099

闲淡从容,观心证道 / 101

舍己勿疑,施恩勿报 / 104

看人只看后半截 / 107

春见解冻,和气消冰 / 109

看得圆满,放得宽平 / 111

逆境砺行,顺境靡骨 / 115

精诚所至,金石为开 / 117

第四章 心存忧患，居安思危

一个人如果没有忧患意识，总是想当然地认为自己很出色，那么他被人超过只是迟早的事。一个国家如果没有忧患意识，不懂得在竞争中求生存，就会落后挨打。因此，小到一个人，大到一个国家，都要心存忧患，居安思危。

不责人小过，不念人旧恶 / 122

持身不可轻，用意不可重 / 125

持盈履满，君子兢兢 / 127

直躬无恶，从容恳切 / 130

大处着眼，小处着手 / 133

藏巧于拙，寓清于浊 / 136

猛然转念，便为真君 / 139

曲为弥缝，善为化海 / 141

不形于言，不动于色 / 143

经受锤炼，身心交益 / 146

二语并存，精明浑厚 / 148

培养节操，磨炼本领 / 150

富贵多炎凉，骨肉多妒忌 / 153

阴恶祸深，阳善功小 / 155

第五章 言行有度，立德修身

如果说一句话会伤害人间的祥和之气，做一件事会造成子孙后代的祸患，那么这些言行就要引以为戒。高尚美好的品德是事业的基础，就像盖房一样，如果没有坚实的地基，就不可能修建坚固而耐用的房屋。善良的心地是子孙后代的根本，就像栽花种树一样，如果没有牢固的根基，就不可能有繁花似锦、枝叶茂盛的景象。

同功相忌，安乐相仇 / 160

德随量进，量由识长 / 162

精神万古如新，气节千载一日 / 164

一言一行，切戒犯忌 / 167

德者事业之基，心者后裔之根 / 169

勿昧所有，勿夸所有 / 172

勤者敏于德义，俭者淡于货利 / 174

恩宜自淡而浓，威宜自严而宽 / 177

心虚性现，意净心清 / 179

悉利害之情，忘利害之虑 / 181

一念慈祥，寸心洁白 / 184

登山耐侧路，踏雪耐危桥 / 187

唯公生明，唯廉生威 / 190

百炼成金，轻发无功 / 192

第六章 清心寡欲，知足常乐

影响一个人快乐的，有时并不是物质的贫乏与丰裕，而是一个人的心境如何。欲望太多，拥有再多也仍然无法满足，相反，如果能丢掉无止境的欲望，就会珍视自己所有的东西，并从中获得快乐。所以快乐与否的决定权就在于你自己，贪心人心里永远没有知足的时候，自然也不会觉得自己快乐。

不畏谗言，却惧蜜语 / 196

以心拂处为乐，终可换得乐来 / 198

心和气平，百福自集 / 201

用人不刻，交友不滥 / 204

拂逆消怨，怠荒思奋 / 207

守口不密，泄尽真机 / 210

火力不到，难成令器 / 213

乐者不言，言者不乐 / 215

得趣不在多，会景不在远 / 218

会得个中趣，破得眼前机 / 221

休无休时，了无了时 / 224

知足者仙境，不知足者凡境 / 226

欲时思病，利来思死 / 229

进步处思退步，着手时图放手 / 232

第七章 不计得失，去留无意

无论是宠爱或者屈辱，都不会在意，人生之荣辱，就如庭院前的花朵盛开和衰落那样平常；无论是晋升还是贬职，都不去在意，人生的去留，就如天上的浮云飘来和飘去那样随意。

有意者反远，无心者自近 / 236

浓不胜淡，俗不如雅 / 239

出世涉世，了心尽心 / 242

山泉去凡心，书画消俗气 / 244

不系之舟，既灰之木 / 246

人情世态，不宜太真 / 249

热闹中着冷眼，冷落处存热心 / 252

心上无风涛，皆青山绿树 / 255

宠辱不惊，去留无意 / 258

得失猬兴，冷情当之 / 261

胸中无物欲，眼前有空明 / 263

在世出世，真空不空 / 266

前念后念，随缘打发 / 268

心有真境，即可自愉 / 271

第八章 主宰自己，收放自如

白居易有诗云：“不如放身心，冥然任天造。”晁补之有诗云：“不如收身心，凝然归寂定。”放任往往使人狂放自大，过度收敛心又会归入枯寂。只有善于把持自己身心的人，控制的开关在自己手中，才能掌握一切事物的重点，达到收放自如的境界。

- 了心悟性，俗即是僧 / 276
- 善操身心，收放自如 / 278
- 幽人清事，总在自适 / 281
- 一性寂然，可超物外 / 283
- 笙歌正浓，拂衣长往 / 285
- 混迹风尘，可欲不乱 / 288
- 人生福祸，念想造成 / 290
- 生生之意，天地之心 / 292
- 以我转物，非物役我 / 294
- 顺逆一视，欣戚两忘 / 297
- 体任自然，不染世法 / 299
- 根蒂在手，不受提掇 / 301
- 减省一分，超脱一分 / 304
- 随遇而安，无人不得 / 306

第一章 淡泊明志，坦荡为人



要想成为一个君子，与其精明圆滑，不妨朴实笃厚；与其事事谨小慎微、曲意迎合，不如坦坦荡荡、不拘小节。而一个有道德懂修养的君子，就应该像青天白日一样坦荡荡做人，没有什么不可告人。而他的才华和能力更应该像珍珠美玉深藏不露，不会让人轻易发现。

宁受一时寂寞，不取万古凄凉

【原典再现】

栖守道德^①者，寂寞一时；依阿^②权势者，凄凉万古。达人^③观物外之物，思身后之身^④，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【重点注释】

①道德：指人类所应遵守的法理与规范。

②依阿：胸无定见，曲意逢迎，随声附和，阿谀攀附。

③达人：指心胸豁达、智慧无穷、眼光远大、通达知命的人。

④身后之身：指死后的名誉。

【白话翻译】

一个坚守道德准则的人，也许会遭受短暂的寂寞；而那些以攀附权贵为人生目标的人，终究会孤独一生。有远见的人能够通过现象认清事物的本质，能够看到不远处的未来，所以他们宁可忍受暂时的寂寞，也不会趋炎附势，而遭受永久的凄凉。

【深度解读】

耐得住寂寞，守得住繁华

记得，王国维在《人间词话》里说，古今之成大事业、大学问者，必经过三种境界：“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”，此第一境

界也；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，此第二境界也；“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，此第三境界也。可见，成功者都是孤独而执着的。耐得住寂寞，是一个人思想灵魂修养的体现，是难能可贵的一种风范。

电视剧《新三国》中司马懿说得好：“我挥剑只有一次，而磨剑用了几十年。”司马懿跟随君王南征北战，纵横天下，功勋累累。历史记载，他先后辅佐过曹操、曹丕、曹睿三位君主，虽位极人臣，荣显三代，但曹家对他十分不放心，历有防范。原来，曹氏用他只是倚借其才干治军理政，用他对抗外部的强大敌人诸葛亮等人而已，并没有将他真正视为自己人，对他处处设防。

在这样的背景下，司马懿位高权不重，偶尔权重一时复又被夺。如果换了常人，应该是相当苦闷。但司马懿的心量非一般人能比。他以小火慢煮的高超技法，默默忍耐，明哲保身。国家用人之际，就是他人生的巅峰，他总是勇效犬马之劳。一旦大功告成，则主动请辞，绝不贪恋权位；每当受到猜忌，事业处于低谷，他就以佯病为常事，深居简出，在寂寞中修炼。

终于，在坚守寂寞几十年如一日之后，他趁着曹爽大意出城的空当，先下手为强，赢得了天下。试想，如果司马懿失去了在寂寞中几十年的忍耐，恐怕早就成了刀下鬼了。

人生中，寂寞是难以摆脱的，它如同喜怒哀乐一样，时刻伴随着我们。人生可以不甘寂寞，却必须学会耐得住寂寞。人的一生中，那种轰轰烈烈、热烈精彩的场面只是一瞬间的事情。工作、学习、生活，对于漫漫人生来讲，微不足道，人生的大部分时间需要你一个人慢慢地熬着。

司马迁受宫刑后，潜心努力十九年，方有传世佳作《史记》；李时珍历时四十年的辛苦著作，才造就了医学圣经《本草纲目》；诺贝尔多次死里逃生，废寝忘食数年，终于研制成功TNT炸药；爱迪生失败了无数次，才发明了电灯泡；英国生物学家达尔文研究进化论，花了二十二年时间，才写出《物种起源》一书，等等。

当初又有多少人认识他们，多少人笑话他们，在其他人的眼里或许不可

能的事但是在他们自己眼里就可能，这期间又有多少外界的诱惑、评论、讽刺，而他们不就是能克制自己的心，耐得住寂寞而不受外界的影响，才成功的吗？

其实，生命中所有的灿烂终究都是要用寂寞去偿还的。没有寂寞的人生，只能是肤浅的人生、平庸的人生。想要抵挡寂寞，不如去享受寂寞，享受心灵空旷的刹那，享受漫无边际的漂流，享受寂寞如黑夜般弥漫的感觉。

要知道，只有耐得住寂寞，才守得住繁华。但凡成功之人，往往都要经历一段没人支持、没人帮助的黑暗岁月，而这段时光，恰恰是沉淀自我的关键阶段。犹如黎明前的黑暗，挨过去，天也就亮了。

坦坦荡荡真君子

【原典再现】

涉世浅，点染^①亦浅；历事深，机械^②亦深。故君子与其练达^③，不若朴鲁^④；与其曲谨^⑤，不若疏狂。君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

【重点注释】

①点染：这里是指一个人沾上不良社会习气，有玷污之意。

②机械：原指巧妙器物，这里比喻人的城府。

③练达：指阅历多而通晓人情世故。

④朴鲁：朴实、粗鲁，指憨厚，老实。

⑤曲谨：拘泥小节、谨慎求全。