

国学新读文苑01

咬得菜根，百事可得。——毛泽东

菜根谭

谋略全本

（明）洪应明 著 海华 编译

一本书写尽中国五千年人生智慧

不傲世、不媚俗、不随波逐流，也不愤世嫉俗，做一个卓然独立的人



海南出版社

目 录

前言	1
作者简介 一个平凡的人，一本不凡的书	3
序 《菜根谭》的儒道佛融合功名观	5
修省篇	9
厚德以积福，修道以解困	9
心底无私天地宽，利欲熏心行路难	17
留正气还天地，遗清名在乾坤	30
不以善小而不为，不以恶小而为之	37
睡前当思白日事，是非功过心里明	42
拿得起，放得下	51
德为主，才居次	57
应酬篇	65
处世要方圆自在，待人要宽严得宜	65
知退一步之法，懂让三分之功	77
待小人要宽，防小人要严	85
人能诚心和气，胜于调息观心	94
严于律己，宽以待人	101
千教万教教人求真，千学万学学做真人	107
少一分猜忌，多一分真情	113
辨真识假之术，看清人情世故	118
评议篇	124
过而能改，善莫大焉	124
自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男	131
操履不可少变，锋芒不可太露	139
话要恰到好处，把握分寸尺度	146
永远战战兢兢，永远如履薄冰	157

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行	169
有所取，有所不取，明辨是非	174
闲适篇	178
宠辱不惊闲看庭前，花开花落去留无意	178
心地能平稳安静，满眼皆青山绿水	184
非宁静无以致远，平常心无以养性	193
文章极处无奇巧，人品极处只本然	204
一花一世界，一鸟一天堂	213
概括篇	220
立身要高一步，处世须退一步	220
心善而子孙盛，根固而枝叶荣	226
得人之得而不自得，适人之适而不自适	234
恩怨如浮云，一笑任抛之	239
百善孝为先，家和万事兴	243
冷眼观世事，忙中去偷闲	249
附录 《反菜根谭》	254
序	254
修省卷一	255
应酬卷二	260
评议卷三	264
闲适卷四	268

前言

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录文集。具有儒、道、佛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。对人的正心修身、养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。其文字简练明隽，兼采雅俗。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；似训诫，而有训诫所缺乏的亲切醒豁。

作者以“菜根”为本书命名，意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”。正所谓“咬得菜根，百事可做”。我们从中可以看出，这并不是一本消极厌世故作清高的道德经，它劝人要有向善、不枉此生、积极入世、乐观进取的精神。它教诲我们思想要有限度，做人要有尺度，而坚持则是为人的道德标准。

作者对叱咤政坛的风云人物说要学会急流勇进、明哲保身；对仕途迷茫、前途坎坷之人说要苦中求进、永不言弃；对整日钩心斗角、尔虞我诈的人说要内心持净以修其德；对高傲自大、自以为是的人说要虚怀若谷虚心谦卑；对雄才大略、威震八方的霸主说要仁者无敌。

陶渊明就是超凡脱俗的隐士的典范，不为五斗米折腰的高尚情怀，不与世俗同流合污的清高昭然可见。但是他那种清高又是那么的平易近人，把清高放在内心而不是表现在外表的高傲，这也是作者洪应明所认可的高尚。

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《菜根谭谋略全本》集万家之所长，一点也不夸大其词。书中对名利的淡泊，对势态的宽容、善良与智慧，每一段名言警句的内蕴与意义，都会让人引发深思，起到醍醐灌顶的帮助。读它就像与一位睿智的长者交谈，就像与一位敬佩的对手较量，就像站在镜子前审视自己，重新寻找真正的自己。

《菜根谭谋略全本》静静地读，细细地品，菜根会越嚼越香，心智会越来越高。这就像一撮尘封许久的茶，沏在杯中，茶香中感受它的绝代芬芳。

作者简介 一个平凡的人，一本不凡的书

洪应明，字自诚，号还初道人，今江苏金坛人。由于洪应明是一位久居山林的隐士，因此有关他的生卒年、生平身世，现已不可查考而知之不详了。从洪应明早期的一部作品《仙佛奇踪》中，我们可以得知他早年曾热衷于仕途功名，但晚年毅然归隐山林，洗心礼佛，成为一名潜心著述的儒生。

明代中后期，正是中国封建社会由盛转衰的时期，自正德经由嘉靖而至万历，由于“天子失德，朝纲废弛”，整个社会陷入全面的堕落和腐败之中。万历年间，一些清醒的政治家在张居正的主持下，发动了一场政治革新运动，力图在吏治、军事、赋役诸方面革除弊端，以振朝纲。但自张居正死后，由于宦官当政，天子失威，改革派即遭贬斥，相当多的士大夫自此走上了隐逸之路。但在那段时期，随着市民阶级的不断发展、商业的繁荣以及科技的进步，人们的言论逐渐趋向自由，思想文化也开始活跃起来。于是，社会中出现了大量表现隐者高逸超脱情怀的优秀作品，而洪应明所著的《菜根谭》就是其中最有影响的一部。

《菜根谭》又名《处世修养篇》，是洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集，共两卷。《菜根谭》一书篇幅虽小，但内容极为丰富，“其间有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”（重刊《菜根谭》序），盖凡涉及人生根本问题和日常之道者，如生死观、灵肉关系、修身养性、为人处世、居官持家、向学之道、品调览胜等，无不论及。此外，洪应明在书中创造性地将儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想糅合在一起，形成了一种在世出世的处世方法体系。

正如书中所写“天地有万古，此身不再得；人生只百年，此日最易过。幸生其间者，不可不知有生之乐，亦不可不怀虚生之忧”，洪应明并不像某些隐逸之士完全的消极厌世，在《菜根谭》一书中，他不仅倡导了一种圆融的人生态度，同时也表现出了一种建功立业、积

极入世、乐观进取的道德意识。而在生活实践上，洪应明还强调了中庸适度和进退有方，从而体现出一种深刻的人生智慧。但是我们要注意，洪应明的入世思想是有限度的，他要求人们应该坚持一种道德标准，这种思想在现代社会仍有借鉴意义。

《菜根谭》是一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，自问世以来，一直经久不衰，广泛流传于民间并远播海外。在明治维新时期，就已有多种版本的《菜根谭》流传到日本。时至今日，《菜根谭》与《孙子兵法》、《三国演义》等典籍，依然是不少日本人拜读的热门书，在书市摊点中一直保持着畅销的势头。《菜根谭》在日本的企业界中，一度被誉为“指南”、“必读”、“教材”。日本企业界认为，每个企业家都应好好地读一读《菜根谭》，“因为它在企业管理、用人制度、扩大商品销售市场以及企业家自身修养方面，都是一本不可多得的珍贵教材，是‘企业经营之书’”。

20 世纪 90 年代，这股“《菜根谭》风”重新刮回中国，并受到不少读者的追捧。人们将《菜根谭》视为人生的哲理书，视为一部有助于个人追求成功、避免失误的语录体经典，从中可以找到不少可指导自己立足于社会并处理好各种人际关系的座右铭，从而有助于自己对生活的投入、对人生的体悟。有人这样评价说，政治家可以从中找到安邦治国的谋略，商人可以从中找到以仁取胜的机智，僧侣则从中发现博大和宽宏。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，坐观天外云卷云舒。”这是人生的一大境界。品读《菜根谭》，感受到的不仅是书中的博大、淡泊和从容，还有无处不在的谋略和智慧，从而让自己能够因循正确的价值观和世界观，做一个生活的智者。

序 《菜根谭》的儒道佛融合功名观

儒、道、佛是中国传统文化的核心内容，而中国人的世界观、人生观和价值观也主要是由儒、道、佛三教所支配、所决定的。自古以来，因为核心思想以及观念的不同，儒、道、佛三家之间的纷争从未停止过。由于中国传统文化的多元性和包容性，儒、道、佛三教呈现出一种互为矛盾又相互融合的关系。

在中国长达几千年的历史中，除了少数帝王外，一般都实行三教并用的政策。他们认识到“三教如鼎，缺一不可”，甚至进一步认识到儒、道、佛三教的不同功能，所谓“以佛治心，以道治身，以儒治世”。儒道佛三教各有所长，各有所用，因此它们在中国是长期并存发展的。例如，在泰山这块圣地上，不仅有二十多处道教宫观，还有多座佛寺及孔子庙。在文化方面，三者也是互相渗透的，而明代洪应明所著的《菜根谭》就是一个典型。

儒家是中国古代最有影响的学派，它是由春秋末期的思想家孔子所创立。其学派崇尚“礼乐”和“仁义”，提倡“忠恕”和“中庸”之道。主张“德治”、“仁政”，重视伦理关系。由于孔子第一次打破了旧日统治阶级垄断教育的局面，变“学在官府”为“有教无类”，使传统文化教育播及整个民族，从而为儒家奠定了坚实的民族心理基础。

道家是一个以老子、庄子为主要代表的思想派别，崇尚“自然”，主张“清静无为”，反对“斗争”。道家哲学首先摆脱儒家社会哲学的进路，认为社会只是一方存在的客体，在其中生存的人们，应有其独立存在的自由性，所以更容易得到老百姓的拥护。道家对中国文化的贡献其实与儒家同等重要，只是在政治思想上一为表显、一为裹藏而已。而道家在理论能力上的深厚度与辩证性，则为中国哲学思想中其他所有传统提供了创造力的泉源。至于道家文化在中国艺术、绘画、文学、雕刻等各方面的影响，则是占据绝对性的优势主导地位，即使说中国艺术的表现即为道家艺术的表现亦不为过。

佛教是世界三大宗教之一，广泛流传于亚洲的许多国家。自东汉时期传入中国以后，千余年来一直是中国人民的主要信仰，深入社会

的各个阶层，成为中华文化的主流之一。佛教核心的思想是“苦”、“集”、“灭”、“道”，其精要为“本性”和“行为”。简而言之，就是“纯净、纯善”，即纯净的心、纯善的行为，不夹杂分毫不净不善，就可圆满成佛了。

既然《菜根谭》是一部熔儒、道、佛三家思想于一炉的书籍，那么其中必然会涉及儒、道、佛三教的冲突：儒家讲积极进取，道、佛主张消极静观。仅就儒、佛而言，对“功”、“名”二字的见解，就几乎正好相反。在这本书中，洪应明是如何将截然相反、相互矛盾的观念融合在一起的呢？

在功名观上，儒家坚持“三十而立”，即立德、立功、立言。在儒家看来，家与国没什么质的不同，因此儒家很自然就引出了齐家与治国的同一性，从而得出了“格物致知诚意正心治国平天下”的人格理想。儒家认为有为的根本在于“隆礼”，但与纵横家相比，儒家强调有为必须要“有节”。总而言之，儒家主张功成名就的正当性，是一种积极的“入世”观。

正如《道德经》开篇所写的“道可道非常道，名可名非常名”。道家认为“道法自然”，任何文明创制都只能给人带来烦恼，因此主张“无为”。因此，在功名观上，道家当然反对任何进取，主张人生在朝要隐于朝，在世要隐于世，是一种典型的“弃世”观。

佛教自传入中国后，就将世俗生活与神圣天堂截然分开，在中国传统文化中渗入了完全的“出世”精神。佛教认为功名利禄都是过眼云烟，即所谓“生不带来，死不带去”，因此，不仅劝人不必太贪恋、太贪求，更劝人要布施，修福慧，要能看破，要能挣脱名枷利锁。

在《菜根谭》这本书中，洪应明巧妙地将这三种不同的功名观融合在一起，形成了一种新的观点。对于“名”，洪应明持的是认可的态度，求取功名，自是美事，但要取之有道，这是一种典型的儒家思想。在一般的观念里，“功”是取得“名”的主要途径，但洪应明认为“功”是一条非常危险的途径，这其中就蕴涵了道家的观点，即“功”代表“满”，月满则亏，水满则溢，因此在洪应明看来，“功”、“过”只有一步之遥。此外，就“栖守道德者，寂寞一时；依附权势者，凄凉万古。故达人

观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉”这句话来看，重身后之名甚于生前之名，其中又隐隐有现世苦修换来来世幸福的佛教观念的影子。由此，我们可以看出，儒、道、佛三教在书中的相互渗透是非常成功的，不仅丰富了内容，而且以辩证的角度重新树立了一种更为明确、更为科学的名利观、人生观。

从《菜根谭》的结构来看，前卷以儒家思想占上风，即就功名论功名，功名可以取，只是要取之有道、守之有道，属务实之道。而后卷则以佛教思想占上风，认为最高境界是舍弃功名，什么都不取，以保持心性的静默与自由，属超越之道。其实务实和超越并不矛盾，因为前者是我们的立足点，后者则是我们的目标。然而，无论是以务实为基础还是以超越为目标，其根本都在于自我修炼。换言之，自我修炼的目的，既可以是治国平天下，以赢取功名为结局，也可以是超脱于整个世界，同时抛弃功名。就像文中写的“处世不必邀功，无过便是功”，说的就是这个道理——求功名则可，却不可刻意求之。

随着“商品”与“商品生产”在中国的发展，我们的人生观和功名观也在不断变化着。从几千年来的“家”和“国”的社会生活空间的圈子，进入了“城市”和“工厂”，从过去坚信的“自然竞争”法则退到了人生和功名的“地平线”以下的“社会竞争”。人们抛弃了传统中国的“入世”观、“弃世”观以及“出世”观，选择积极建设社会，当然也会强烈要求分享社会进步带来的利益。这无可厚非，因为对国家而言，正常的社会竞争有利于促进国家综合实力的全面发展和提高；对个人而言，这种功利观为个人价值的实现提供了一个基本平台，激励着中国社会和每一个中国人以前所未有的效率和希望奋斗着。

然而，这并不是说洪应明在《菜根谭》的功利观已经过时，相反它在当今社会中仍有重要的现实意义。如今大多数人都想追求功名，也都有追求功名的权利，这是社会进步的一种表现。不过也有人淡泊功名，而这只不过是一个人对生存方式的选择而已。一个人在事业上很有造诣，然而他并不计较个人的得失，将功名看做身外之物，这种高尚的精神当然值得我们学习。但我们不能要求所有人都成为淡泊名

利者，在某种程度上我们还应该鼓励和激励人们去追求功名，当一位好领导，当一名优秀工程师，当一名出色科学家……但是这种功名观同样是有限制的：任何的功名欲望都要切合自己的发展水平，切忌那些不切实际、好高骛远的功名，不宜操之过急，不能急功近利，更不能见利忘义。功名是要通过自己的努力、奋斗、拼搏去实现，而任何不劳而获的功名都是卑鄙的，任何不择手段获得的功名都是可耻的、不道德的。

所以说，我们追求功名是正常的，但一定要将社会效益作为主要出发点。只有剔除了个人的野心和贪婪的私欲，才能树立正确、积极的人生观和价值观，而这也正是前人洪应明要告诉我们的道理。

修省篇

“自省”，即通过自我意识来省察自己言行的过程，其目的正如朱熹所说：“自省其身，有则改之，无则加勉。”它让我们见微知著，防微杜渐，把错误消灭在萌芽之中，也能提升我们的思想，净化我们的心灵。因此，我们在工作与生活中不仅要抛弃那种“只知责人，不知责己”的劣性心态，而且还应该加强自我修养，培养反省能力，提升个人境界。

厚德以积福，修道以解困

一

栖守①道德者，寂寞一时；依阿②权势者，凄凉万古。达人③观物外之物④，思身后之身⑤，宁受一时之寂寞，毋⑥取万古之凄凉。

迷津指点：

①栖守：栖，本指鸟停在树上，后泛指居住和停留，这里是坚守不变的意思。

②依阿：依附、奉承的意思，多为贬义。

③达人：通晓事理、豁达开朗之人，多指以佛家观点看破尘劳的智者。

④物外之物：世俗物质生活之外的精神生活。

⑤身后之身：人死后留下的气节、名誉、道德、学说等精神因素。

⑥毋：同“勿”。

古文译读：

坚守道德节操的人，或许在当时并不被人理解，需要忍受一时的寂寞；而那些攀龙附凤、趋炎附势的人，不仅遭到世人唾弃，而且会遗臭万年，从而凄凉千秋万载。所以通达事理、明德辨义的人，往往看重的是物质生活以外的道德修养，因为他们顾及的是身后的千古美名，所谓“留取丹心照汗青”正是如此。我们从中可以得出这样一个道理：为人处世宁可忍受一时的寂寞，也不要遭受千秋万载的凄凉。

二

富贵名誉，自道德来者①，如山林中花，自是舒徐②繁衍③；自功业来者，如盆槛④中花，便有迁徙⑤兴废⑥。若以权力得者，如瓶钵中花⑦，其根不植，其萎可立而待矣。

迷津指点：

①道德来者：凭道德获得的。

②舒徐：此处意为从容自然。舒，展开；徐，缓慢。

③繁衍：繁殖衍生，逐渐增多。

④槛：木围栏，此处指园圃。

⑤迁徙：这里是有变化的意思。

⑥兴废：盛衰，兴亡。

⑦瓶钵中花：指插在花瓶里的无根之花。

古文译读：

人世间的财富地位和道德名誉，如果是通过提高品行和修养所得来的，那就会像生长在山岳树林中的花草一样，不断繁衍生息，没有绝期；一个人的荣华富贵如果是通过建功立业得来，那就如同栽种在盆景栅栏中的花草，会因为生长环境的变迁或者繁茂或者枯萎。但是若以玩弄权术或依靠暴力去换来名利，那就会像扦插在瓷瓶瓦钵中的花草，因为缺乏生长的土壤，很快地凋谢枯萎。

三

节义傲青云①，文章高白雪②，若不以德性陶镕③之，终为血气④之私，技能之末。

迷津指点：

①青云：比喻达官显贵。

②白雪：五十弦瑟乐曲名。《昭明文选》陆机《文赋》：“缀下里于白雪。”

③陶镕：此处意为陶冶（思想品德）。

④血气：这里指感情。

古文译读：

节操和义气足以傲视达官显贵，情真意切、生动感人的文章足以高过《白雪》名曲，然而若不用高尚的道德情操来陶冶锻炼它们的话，节操和义气终究只是血气冲动时的个人感情，而感人至深的文章也只是不足挂齿的雕虫小技而已。

四

德者事业之基，未有基不固而栋宇①坚久者。

迷津指点：

①栋宇：泛指房屋。栋，屋梁；宇，房檐。

古文译读：

高尚的道德情操是一个人成就事业的根基，这就好比修建房屋，如果地基打得不牢实，房屋也不可能坚固耐用。

五

事业文章随身销毁，而精神万古如新；功名富贵逐世①转移，而气节千载一日②。君子信不当③以彼易此也。

迷津指点：

①逐世：随着时代转换。

②千载一日：千年有如一，比喻永恒不变。

③信不当：确信和追求不当的东西，指身外之物。

古文译读：

事业和文章都会随着人的死亡而消失，只有圣贤伟大的精神才能万古不朽；至于所谓的功名利禄和富贵荣华，也会随着时代的变迁而转移，唯独忠臣义士的气节可以永远留在人间。因此，一个有才德、有理想的君子，绝对不会放弃能留名青史的气节去换取那些会随身销毁的东西。

六

平民肯种德①施惠②，便是无位③的公相④；士夫⑤徒贪权市宠⑥，竟成有爵的乞人⑦。

迷津指点：

①种德：播种德行，行善积德。苏轼有“种德如农之种植”的句子。

②施惠：给人以恩惠。宋·何薳《春渚纪闻·市药即干汞》：“性好施惠，遇人有急难，如在己也。”

③无位：犹失位。谓在上故贵，但无人君之德，则失其位。《易·系辞上》：“贵而无位，高而无民。”此处作没有爵位解，指没有一定的地位。

④公相：指公卿、宰相一类的显官。唐·韩愈《祭十二郎文》：“诚知其如此，虽万乘之公相，吾不以一日辍汝而就也。”

⑤士夫：士大夫的简称。汪继培笺：“士夫，谓士大夫。”

⑥贪权市宠：贪恋权势谋取恩宠。贪权，贪图权势；市宠，博取别人的喜爱或恩宠。

⑦乞人：讨饭的人，乞丐。《孟子·告子上》：“蹴尔而与之，乞人不屑也。”

古文译读：

一个普通的平民百姓只要肯多积功德广施恩惠帮助别人，就会像一位没有实际爵位的公卿将相一样受到人们的敬仰；反之，一个达官贵人如果只是一味贪图权势，把官职作为一种买卖欺下瞒上，这种卑鄙的行径就像一个带爵禄的乞丐一样可怜。

圣贤的精神，忠臣义士的气节，看似虚无缥缈，其实是最为恒久不变的。试想一下，纵横数千年，多少苍生往事已成沧海桑田，白骨累累不知凡几，但能流传至今的名字只是那么有限的几个。而这些人之所以能永驻世人心间，凭的就是立德、立功、立言这“三个不朽”。从孔子的“杀身成仁”到孟子的“舍生取义”，从文天祥的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”到林则徐的“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”。在中国浩瀚的历史长河中，这些忠义之士正是因为其具有高尚的节操，其身影不仅没有被风浪所吞噬，反而愈发高大挺拔。

古人有云：“士之致远，当先器识，而后才艺。”没有高尚的品德，傲视青云就缺乏一种道义的精神来作心灵的强力支撑，因此只不过是暂时的意气用事，故作愤世嫉俗而已；没有高尚的品德，文章就缺乏一种真情的底蕴来为心灵作厚实的铺垫，因此也只是吟风弄月、轻薄

妄语而已。要知道，得以留传至今的经典、文史之作，几乎全靠文章薪火相传之功。对此，司马迁曾在《报任安书》中有精辟的见解：“古者富贵而名磨灭，不可胜记，唯倜傥非常之人称焉。盖文王拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膺脚，《兵法》修利；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；诗三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。此人皆意有所郁结，不得通其道，故述往事、思来者，及如左丘无目，孙子断足，终不可用，退而论书策，以舒其愤，思垂空文以自见。”这些历史风流人物在艰苦的条件下，因为保持着一种高尚的品德，从而使自己流芳百世。由此可见，一个人的行为只有经得起道德的检验，才能算是高尚的行为；一个人的才能只有在道德的引导下，才能成为智慧。

在我们的传统道德观念中，“节操”始终是一个具有深远影响力的概念，其内涵大可指民族气节，小可到个人贞洁。因此，历史上不乏为“节操”而困守、而舍生的英雄豪杰，例如伟大的诗人和政治家屈原，例如号称“全球最佳企业家”的李嘉诚。虽然处在不同的时代，但他们所昭示出的民族气节和优秀品德都是来自于“节操”二字。

屈原是中国最伟大的浪漫主义诗人之一，也是我国已知最早的著名诗人，但他最为后人所赞赏的是他的崇高情操和理想。屈原是战国时期伟大的爱国诗人和政治家，他热爱祖国和人民，衷心地希望楚国能强盛起来，实现统一中国的大业。正是这种不屈不挠的爱国情怀和壮怀激烈的气节风骨，使屈原成为光明和正义的化身，成为中华民族的灵魂。

屈原出生于公元前 340 年，当时正逢中国历史上的战国时期。这个时代正如其名，称雄的秦、楚、齐、燕、赵、韩、魏七国为了争城夺地，互相杀伐，连年征战。出身于贵族家庭的屈原天资聪明又非常用功，在二十多岁的时候就被楚怀王封为左徒。

屈原虽然年轻，但对当时的政治局势有着深入的了解：秦国在商鞅变法后日益强大，常对其他六国发动进攻，当时只有楚国和齐国能与之抗衡。屈原认为颇具野心的秦国是楚国最大的威胁，因此他主张

对内实行改良，对外联齐抗秦。此外，屈原看到黎民百姓深受战争之苦，便力劝楚怀王任用贤能，爱护百姓。

在屈原的努力之下，楚国与齐、燕、赵、韩、魏五国结成联盟，从而制止了强秦的扩张步伐，而屈原也因此得到了怀王的信任和重用。但屈原的“得势”遭到了以公子子兰为首的一班贵族的嫉妒和忌恨，而且他的对内改革也因为侵害了上层统治阶级的利益受到了楚国许多大夫的排挤和陷害。这些人经常在怀王面前说屈原的坏话，诬蔑屈原专断夺权。糊涂的怀王听信谗言，疏远了屈原，把他放逐到汉北。结果楚怀王被秦国骗去当了三年阶下囚，死在异国。

屈原看到这一切，非常气愤。他坚决反对向秦国屈膝投降，而这又一次遭到政敌们更严重的迫害。新即位的顷襄王比怀王更昏庸，他不仅革掉了屈原三闾大夫的职位，还将屈原流放到江南。在长期的流放生活中，屈原没有屈服。他依然坚持自己的政治主张，决不随波逐流。面对士大夫的迫害，屈原叹息道：“我吃苦受屈都不要紧，只恨他们把国家断送了！”

屈原将满腹的忧愁愤恨都写成了诗篇，用笔抒写了自己对祖国的热爱。他越来越老了，但是复兴楚国的希望一天也没有熄灭过。一天屈原正在江畔行吟，遇到一个打鱼的隐者，隐者见他面色憔悴形容枯槁，就劝他“不要拘泥”、“随和一些”。饱受精神和生活之苦的屈原并没有屈服，他毅然答道：“宁赴湘流葬于江鱼之腹中；安能以皓皓之白，而蒙世俗之尘埃乎？”

公元前 278 年，随着秦国占领郢都，楚国走上了灭亡之路。眼看国破之难，却又无法施展自己的力量，屈原在极度失望和痛苦中来到长江东边的汨罗江。这一天正是五月初五，屈原决心用自己的生命去警告卖国的小人，激发全国百姓的爱国热忱。

两千多年过去了，屈原抱石自沉的形象依然留在人们心中。如今，每到端午节那天，人们仍要在江河里划龙舟，把粽子系上五彩丝线投入水中，来纪念伟大的爱国诗人屈原。可见，高尚的节操足以千古不朽。