

心安茅屋稳

性定菜根香

（明）洪应明○著 东篱子○解译

菜根谭

全鉴

《菜根谭》是一部教诲世人去妄存真、行止在我的语录。读进去，体会入世的超然境界；悟出来，享受出世的平淡快乐。



修身养性、为人处世的人生哲学，汇集儒、释、道精华于一体的智慧表白。万古不易的教人传世之道，旷古稀世的奇珍宝训。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

菜根谭全鉴

东篱子 著

中央编译出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭全鉴/东篱子编著. —北京:中央编译出版社,2010. 1

ISBN 978 -7 -5117 -0136 -7

I. ①菜...

II. ①东...

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(2009)第 236529 号

菜根谭全鉴

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话 (010)66509360(总编室) (010)66509366(编辑室)
(010)66509364(发行部) (010)66509618(读者服务部)
(010)66161011(团购部) (010)66130345(网络销售部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市航远印刷有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

字 数 300 千字

印 张 21

版 次 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印刷质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618



前 言

《菜根谭》是明代洪应明所著一部论述修养、人生、处世、出世的语录。书名“菜根谭”系取宋汪革氏“人咬菜根，百事可做”语意。指人若能经受过清苦，则可成就任何事业。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。

古人云：“心安茅屋稳，性定菜根香。”作者以此为主旨，借解释菜根的含义，将儒的仁义中庸，道的无为知命以及佛教的禅定超脱熔冶于一炉，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；既主张积极入世、经营天下、为民谋福、恩泽后世的进取精神，又宣扬亲近自然、悠游山水、独善其身、清静无为的隐逸趣旨，同时也倡导悲夫悯人、普度众生、透彻禅机、空灵无际的超脱境界。

《菜根谭》从形式上看，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，可以说它阐述了人生所能遇到的一切重大问题。涉及的方面如此之多，但本书的核心主题多而不散，只有两个，一是入世，另一是出世。





《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，心智会越来越高。

“布衣暖，菜根香，读书滋味长。”不仅处于逆境的人应该阅读，处于顺境的人也应该仔细熟读。读懂一部“静心沉思，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，着得眼高。路危径险处，回得头早。”

博大、淡泊、宽容、智慧，《菜根谭》中无处不在。阅读它，就像与一位智者、一位挚友交谈，在他那双洞悉人世的慧眼的凝望中，在他那沉甸甸又带着暖意的警策下，你必然心有所悟且有所得。

书中的精彩片段还有很多，其含义深刻，意味悠长。愿您在充满睿思哲理的启迪中，品出生活的内涵，悟出人生的真谛，使前景一片美好。



目录

第一章

方圆进退·知退一步之法,懂让三分之功

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,参尽进退做事的秘诀,要想圆满做事,必先学会知退懂让,处世于方圆之间。这样才能在纷繁复杂的人际关系中周旋有术,游刃有余。

让步为高,宽人是福 / 2

知退一步,须让三分 / 5

面前放宽,身后泽长 / 7

高处立身,退步处世 / 9

方圆并用,宽严互存 / 11

退步宽平,清淡悠久 / 14

心事宜明,才华须韃 / 17

宁虚勿溢,宁缺勿全 / 21

养喜召福,去杀远祸 / 23

忠恕待人,养德远害 / 26

清浊并包,善恶兼容 / 29

冷眼观物,热诚有度 / 31

热心助人,其福必厚 / 33

量宽福厚,器小禄薄 / 38

责人情平,责己德进 / 40



目录

第二章

求学问道：专心领悟妙理，步入学用境界

求学问道不是一蹴而就的事情，要想学有所获，学有所成，必须持之以恒，长期耕耘。学习是为了增长知识，是为了提高自己的素质，并不是为了装点门面，附庸风雅。心平气和去读书，书中自有人生道理，为虚名去读书，到头来一场空，求名不成反误其身。

水滴石穿，瓜熟蒂落 / 44
修德忘名，读书深心 / 47
心地干净，方可读学 / 50
张弛有变，不失生机 / 52
学以致用，注重实际 / 54
花铺好色，人为好事 / 57
磨炼福久，参勘知真 / 59
逆境砺行，顺境销靡 / 61
乐极生悲，苦尽甘来 / 64
闲莫放过，静不落空 / 66
凭兴作为，学贵有恒 / 69
磨砺如金，施为似弩 / 71
读书之善，观物之妙 / 73

人生无常，不可虚度 / 75
幼不定基，难成大器 / 77
浓夭淡久，早秀晚成 / 79
学者扫物，直觅本来 / 81
幻无求真，雅不离俗 / 83





目录

第三章

淡泊明志：真情来自日久，真味出自平淡

持有淡泊明志之心，那自己的生活就能像云水一样逍遥自在，不自我设限封闭，能随遇而安，随缘生活，随心所欲，随喜而作。淡泊之心会让你少了些抱怨，多了些理解；少了些刻薄，多了些欣赏；少了些痛苦，多了些幸福。用淡泊之心，去重新审视世界和人生，宁静以致远，淡泊以明志，凭借淡泊明志之心，你再不会为物所累，为名所诱。小说《笑傲江湖》里有一句话：莫思身处无穷事，且尽生前有限杯。虽是虚构，却不失为一种人生感悟，点出“人生一世，草木一秋”的真谛。

寂寞一时，凄凉万古 / 86
 真味是淡，至人是常 / 88
 动静合宜，道之真体 / 90
 志在林泉，胸怀廊庙 / 92
 粗茶淡饭，布被神酣 / 94
 专求无念，凡事随缘 / 96
 人我一视，动静两忘 / 99
 身放闲处，心在静中 / 101
 恩功当念，怨过宜忘 / 105
 脱俗除累，超凡入圣 / 107
 宠辱不惊，去留无意 / 110
 贫者不艳，因净风雅 / 113

栖恬守逸，最淡最长 / 114
 浓味常短，淡中趣长 / 118
 舍毋处疑，恩不图报 / 121
 怒火沸处，转念则息 / 125
 不昧己心，为民立命 / 127



目录

第四章

明辨是非·辨真识假之术，看清人情世故

一个人要立足于社会，就得有一双看清人情世故的火眼金睛。人情世故当中，关键的因素是人，人的性格、品质、说话做事的方式等千差万别，且常常以一种与事实不一样的面目出现，只有看得清，认得明，才能交对朋友做对事。

不怕小人，怕伪君子 / 130

辨别是非，明识大体 / 133

无害人意，存防人心 / 137

毋形人短，不持己长 / 139

无非和气，浑是杀机 / 142

亲疏有度，浓淡相宜 / 144

浮华不羨，淳朴存真 / 146

用人不刻，交友不滥 / 148

趋炎附势，人情通患 / 150

坦诚以待，久交不厌 / 152

勿仇小人，勿媚君子 / 154

不恶小人，礼待君子 / 156

善勿预扬，恶勿先发 / 159



目录

第五章

言辞有度，话要恰到好处，把握分寸尺度

任何一个人人都想能说会道，把事情做得漂亮，赢得别人的欣赏，游刃有余地展现自己的能力。然而，有没有社交能力、办事水平，主要表现在能否把握说话尺度和办事分寸上。恰当的说话尺度和适度的办事分寸是人获得社会认同、上司赏识、下属拥戴、同事喜欢、朋友帮助的最有效的手段。

- 宁可默然，不出躁语 / 162
- 言简意赅，注重场合 / 164
- 操履严明，不犯蜂蚕 / 168
- 处世不偏，行事适宜 / 170
- 守口应密，防意当严 / 173
- 潜移默化，启迪人心 / 176
- 弥缝人短，化诲其顽 / 178
- 多栽桃李，不积诗书 / 180
- 攻勿太严，教勿太高 / 182
- 阴者勿交，傲者勿言 / 184



目录

第六章

功业成败：勉励现前之业，图谋未来之功

人生有时像个大赌局，谁也不可能总是赢家，谁也不可能老是输家。在人生的道路上要经得起大风浪，我们只有在惊涛骇浪中，才能认清自我。输是什么，失败是什么？什么也不是，只是离成功更近了一步；赢是什么，成功是什么？就是走过了所有通往失败的路，只剩下一条路，那就是成功的路。

达则兼济天下，穷则独善其身。进居庙堂之高，退出江湖之远，都能挥洒自如，得其所哉。在此，《菜根谭》告诉我们，如何直，怎样屈；何时当一往无前，义无反顾，何时应挂冠归去，散淡入林；更告诉我们那些取得功业成就的基本要素、方法技巧和正确心态。

良药苦口，忠言逆耳 / 188
得意回首，拂心莫停 / 190
骄矜无功，忏悔消罪 / 193
功盈召忌，业满召损 / 196
进时思退，得手思放 / 199
忧勤勿过，淡泊勿枯 / 201
地秽生物，水清无鱼 / 203
持其操履，敛其锋芒 / 206
功过不混，恩仇勿显 / 209
信人已诚，疑人已诈 / 211
忙里偷闲，闹中取静 / 215
虚圆建功，执拗败事 / 217

恶不即就，善不即亲 / 219
穷寇勿追，为鼠留路 / 222
杯弓蛇影，猜疑不和 / 224
人为乏趣，天机自然 / 226
大处着手，小处着眼 / 228
伏久飞高，守正待时 / 230
零落露萌，凝寒回阳 / 233
身在局中，心在局外 / 236



目录

第七章

持理灭欲，欲路上勿染指，理路上勿退步

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，贪心人的心底里永远没有知足的时候，自然也不会觉得自己的快乐。

天理路广，人欲路窄 / 240
 有木石心，具云水趣 / 242
 节制欲求，享用五分 / 244
 贪富亦贫，知足亦富 / 246
 一念贪私，坏了一生 / 248
 起念便觉，一觉便转 / 253
 宠利毋前，德业毋后 / 257
 名不独享，过不推脱 / 259
 放得心下，脱凡入圣 / 261
 彼富我仁，彼爵我义 / 264
 同功相忌，同乐相仇 / 267
 急流勇退，与世无争 / 269
 非上上智，无了了心 / 271
 人生苦短，何争名利 / 274
 知足则仙，善用则生 / 277

处进思退，得手图放 / 279
 逃避名声，省事平安 / 281
 不忧利禄，不畏仕危 / 284
 自老视少，瘁时视荣 / 286
 名利尊卑，贪无二致 / 287
 达人猛醒，俗士沉沦 / 291
 月盈则亏，履满宜慎 / 293
 不食钓饵，不落圈套 / 295



目录

第八章

齐家教子：人能诚心和气，胜于调息观心

一家人相处要互以诚实的心、和蔼的气氛，表露出优雅的话语，愉快的神采。一家同堂，一点没有隔阂，宛如形骸合在一起，心气融成一片，这样下去，一定能过异常快乐幸福的生活。诚心和气代表着一个人美好心性，也是最需要加强的美德之一。拥有了诚心和气，自己轻松自在，别人也舒服自然。

- 善表诚意，融洽气氛 / 300
- 春风解冻，和气消冰 / 303
- 富贵宽厚，聪明敛藏 / 305
- 修德须忘功名，读书定要深心 / 307
- 祖宗德泽，子孙福祉 / 310
- 以贤教育，影响后代 / 313
- 从容处变，剜切之失 / 315
- 富多炎凉，亲多妒忌 / 317
- 恩爱长存，善于忍让 / 320

参考文献 / 323





第一章 方圆进退：知退一步之法，懂让三分之功

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，参尽进退做事的秘诀，要想圆满做事，必先学会知退懂让，处世于方圆之间。这样才能在纷繁复杂的人际关系中周旋有术，游刃有余。





让步为高，宽人是福

【原典】

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。

【译释】

为人处世能够做到忍让是很高明的方法，因为退让一步往往是更好地进步的阶梯；对待他人宽容大度就是有福之人，因为在便利别人的同时也为自己奠定了基础。

解读

让人一步天地宽

林则徐有一句名言：“海纳百川，有容乃大。”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，占一分便宜，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。

齐国相国田婴门下有个食客叫齐貌辩，他生活不拘细节，我行我素，常常犯些小毛病。门客中有个士尉劝田婴不要与这样的人打交道，田婴不听，那士尉便辞别田婴另投他处了。





为这事门客们愤愤不平，田婴却不以为然。田婴的儿子孟尝君便私下里劝父亲说：“齐貌辩实在讨厌，你不赶他走，倒让士尉走了，大家对此都议论纷纷。”

田婴一听，大发雷霆，吼道：“我看我们家里没有谁比得上齐貌辩。”这一吼，吓得孟尝君和门客们再也不敢吱声了。而田婴对齐貌辩却更客气了，住处吃用都是上等的，并派长子侍奉他，给他以特别的款待。

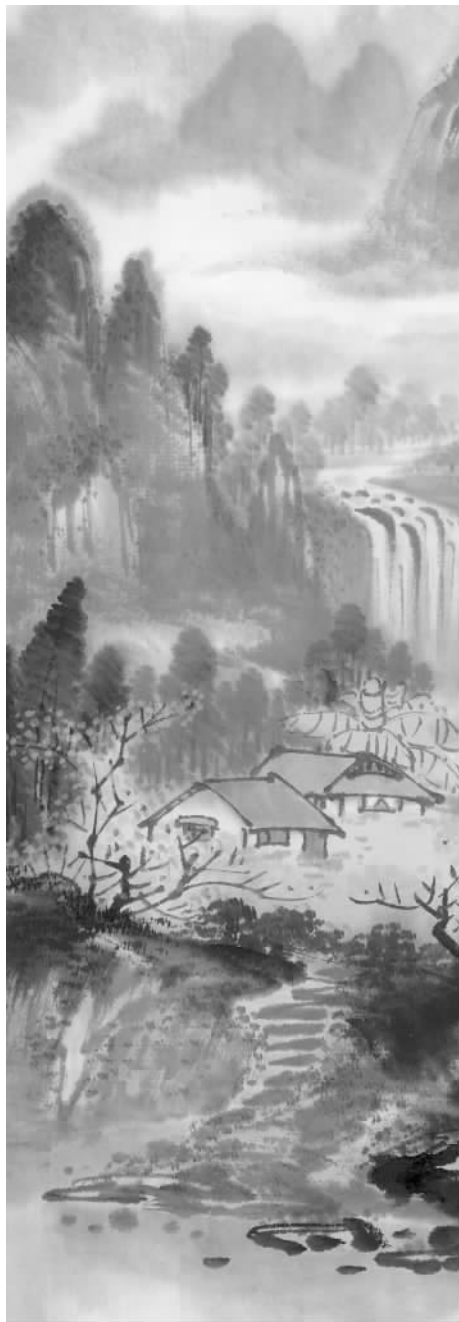
过了几年，齐威王去世了，齐宣王继位。宣王喜欢事必躬亲，觉得田婴管得太多，权势太重，怕他对自己的王位有威胁，因而不喜欢他。田婴被迫离开国都，回到了自己的封地薛（今山东省滕县南）。其他门客见田婴没有了权势，都离开他，各自寻找自己的新主人去了，只有齐貌辩跟他一起回到了薛地。回来后没过多久，齐貌辩要到国都去拜见宣王。田婴劝阻他说：“现在宣王很不喜欢我，你这一去，不是去找死吗？”

齐貌辩说：“我本来就没想要活着回来，您就让我去吧！”

田婴无奈，只好由他了。

宣王听说齐貌辩要见他，憋了一肚子气等着他。一见齐貌辩就说：“你不就是田婴很信从、很喜欢的齐貌辩吗？”

“我是齐貌辩。”齐貌辩回答说，“靖郭君（田婴）喜欢我倒是真的，说他信从我的话，可没这回事。当大王您还是太子的时候，我曾劝过靖郭君，说：‘太子的长相不好，脸颊那么长，眼睛又没有神采，不是什么尊贵高雅的面目。像这种脸相的人是不讲情义、不讲道理的，不如废掉太子，另立卫姬的儿子郊师为太子。’可靖郭君听了，哭哭啼啼地说：‘这不行，我不忍心这样做。’如果他当时听了我的话，就不会像今天这样被赶出国都了。”“还有，靖郭君回到薛地以后，楚国的相国昭阳要求用大几倍





的地盘来换薛这块地方。我劝靖郭君答应，而他却说：‘我接受了先王的封地，虽然现在大王对我不好，可我这样做对不起先王呀！更何况，先王的宗庙就在薛地，我怎能为了多得些地方而把先王的宗庙给楚国呢？’他终于不肯听从我的劝告而拒绝了昭阳，至今守着那一小块地方。就凭这些，大王您看靖郭君是不是信从我呢？”

宣王听了这番话，很受感动，叹了口气说：“靖郭君待我如此忠诚，我年轻，丝毫不了解这些情况。你愿意替我去把他请来吗？我马上任命田婴为相国。”

田婴待人宽厚，终因此而复相位。

要做到忍让，就必须具有豁达的胸怀，在为人处世、待人接物时，不能对他人要求过于苛刻。应学会宽容、谅解别人的缺点和过失。要做到这一点，就要有气量，不能心胸狭窄，而应宽宏大度。特别是在小事上，如果宽大为怀，尽量表现得“糊涂”一些，便容易使人感到你通达世事人情。

为人处世，忍让为本。但律己宽人同样是种福修德的好根由。为人在世，谁也保证不了不犯错误，谁也难免得罪人，但能得到人家的宽容，你自然会感激无尽。当然，人家也会冲撞于你，冒犯于你，若你能宽容待之，人家就会认为你坦诚无私，胸襟广阔，人格高尚，于是你的身边便会挚友云集，为你赴汤蹈火。

