

典藏版

《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。

菜根谭

咬得菜根，
百事可做

第2版

(明) 洪应明◎著 东篱子◎解译

全鉴

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，旷古稀世的奇珍宝典。



中国纺织出版社

菜根谭

第2版

(明) 洪应明◎著 东篱子◎解译

全鉴



中国纺织出版社

内 容 提 要

《菜根谭》是一部论述修养、人生、处世、出世的语录集。该书融合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，形成了一套独特的人生处世哲学，是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、催人奋发向上的读物。

本书在原典的基础上，增加了精准的译文、生动的解读，联系当下诠释经典，可以更好地帮助人们塑造与人为善、内心安适、刚毅坚忍、处世恬淡的健康人格，探寻现实生活的智慧。

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭全鉴 / (明) 洪应明著; 东篱子解译. —2 版.
—北京: 中国纺织出版社, 2014. 1 (2014.6 重印)

ISBN 978-7-5180-0156-9

I. ①菜… II. ①洪…②东… III. ①个人-修养-中国-明代②《菜根谭》-译文 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267506 号

策划编辑: 向连英 特约编辑: 陈志海 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 2 版

2014 年 6 月第 3 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 20

字数: 258 千字 定价: 38.00 元



凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



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。作者以“菜根”命名，意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”。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，同时也倡导悲天悯人、普度众生、透彻禅机、空灵无际的超脱境界。

本书从形式上看，文字皆由排比对仗的短句组成，一段语录字数不多，但十分精辟。

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，所以本书十分便于背诵流传。

从内容上看，作者以达观的心态、率真的方式还原人生以本来面目，

充满了富于通变的处世哲学。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，但其主题多而不散，只有两个，一是入世，另一是出世。

本书博大精深，妙处难以言传，须有心人在工作之余，沏上一杯香茗，静静地品味，菜根会越来越香，心智会越来越明。

“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《菜根谭全鉴》，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、谋略，《菜根谭全鉴》中无处不在。阅读本书，就像与一位智者、一位畏友交谈，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。

总之，《菜根谭》作为旷古稀世的奇珍宝训，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，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。



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，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 | ◎ 养喜召福，去杀远祸 / 22 |
| ◎ 知退一步，须让三分 / 5 | ◎ 忠恕待人，养德远害 / 25 |
| ◎ 面前放宽，身后泽长 / 7 | ◎ 清浊并包，善恶兼容 / 28 |
| ◎ 高处立身，退步处世 / 9 | ◎ 冷眼观物，热诚有度 / 30 |
| ◎ 方圆并用，宽严互存 / 11 | ◎ 热心助人，其福必厚 / 32 |
| ◎ 退步宽平，清淡悠久 / 13 | ◎ 量宽福厚，器小禄薄 / 36 |
| ◎ 心事宜明，才华须韞 / 16 | ◎ 责人情平，责己德进 / 38 |
| ◎ 宁虚毋溢，宁缺毋全 / 20 | |



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。心平气和地去读书，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 / 42

◎ 修德忘名，读书深心 / 45

◎ 心地干净，方可读学 / 48

◎ 张弛有变，不失生机 / 50

◎ 学以致用，注重实际 / 52

◎ 花铺好色，人为好事 / 55

◎ 磨炼福久，参勘知真 / 57

◎ 逆境砺行，顺境销靡 / 59

◎ 乐极生悲，苦尽甘来 / 62

◎ 闲莫放过，静不落空 / 64

◎ 凭兴作为，学贵有恒 / 67

◎ 磨砺如金，施为似弩 / 69

◎ 读书之善，观物之妙 / 71

◎ 人生无常，不可虚度 / 73

◎ 幼不定基，难成大器 / 75

◎ 浓夭淡久，早秀晚成 / 77

◎ 学者扫物，直觅本来 / 79

◎ 幻无求真，雅不离俗 / 81



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，随心自在，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。金庸小说《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 / 84
- ◎ 真味是淡，至人是常 / 86
- ◎ 动静合宜，道之真体 / 88
- ◎ 志在林泉，胸怀廊庙 / 90
- ◎ 粗茶淡饭，布被神酣 / 92
- ◎ 专求无念，凡事随缘 / 94
- ◎ 人我一视，动静两忘 / 97
- ◎ 身放闲处，心在静中 / 99
- ◎ 恩功当念，怨过宜忘 / 102

- ◎ 脱俗除累，超凡入圣 / 104
- ◎ 宠辱不惊，去留无意 / 107
- ◎ 贫者不艳，因净风雅 / 110
- ◎ 栖恬守逸，最淡最长 / 111
- ◎ 浓味常短，淡中趣长 / 115
- ◎ 舍毋处疑，恩不图报 / 118
- ◎ 怒火沸处，转念则息 / 121
- ◎ 不昧己心，为民立命 / 123



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 / 126
- ◎ 用人不刻，交友不滥 / 144
- ◎ 辨别是非，明识大体 / 129
- ◎ 趋炎附势，人情通患 / 145
- ◎ 无害人意，存防人心 / 133
- ◎ 坦诚以待，久交不厌 / 147
- ◎ 毋形人短，不持己长 / 135
- ◎ 勿仇小人，勿媚君子 / 149
- ◎ 无非和气，浑是杀机 / 138
- ◎ 不恶小人，礼待君子 / 151
- ◎ 亲疏有度，浓淡相宜 / 140
- ◎ 善勿预扬，恶勿先发 / 154
- ◎ 浮华不美，淳朴存真 / 142



第五章

言辞有度：话要恰到好处，把握分寸尺度

任何一个人都想能说会道，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的尺度和办事的分寸上。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 / 158
- ◎ 言简意赅,注重场合 / 160
- ◎ 操履严明,不犯蜂蛰 / 164
- ◎ 处世不偏,行事适宜 / 166
- ◎ 守口应密,防意当严 / 169

- ◎ 潜移默化,启迪人心 / 172
- ◎ 弥缝人短,化诲其顽 / 174
- ◎ 多栽桃李,不积诗书 / 176
- ◎ 攻勿太严,教勿太高 / 178
- ◎ 阴者勿交,傲者勿言 / 180



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 / 184
- ◎ 得意回首,拂心莫停 / 186
- ◎ 骄矜无功,忏悔消罪 / 189
- ◎ 功盈招忌,业满召招 / 192
- ◎ 进时思退,得手思放 / 194
- ◎ 忧勤勿过,淡泊勿枯 / 197

- ◎ 地秽生物,水清无鱼 / 199
- ◎ 持其操履,敛其锋芒 / 201
- ◎ 功过不混,恩仇勿显 / 204
- ◎ 信人已诚,疑人已诈 / 206
- ◎ 忙里偷闲,闹中取静 / 209
- ◎ 虚圆建功,执拗败事 / 211

- ◎ 恶不即就,善不即亲 / 213
- ◎ 穷寇勿追,为鼠留路 / 216
- ◎ 杯弓蛇影,猜疑不和 / 218
- ◎ 人为乏趣,天机自然 / 220

- ◎ 大处着手,小处着眼 / 222
- ◎ 伏久飞高,守正待时 / 224
- ◎ 零落露萌,凝寒回阳 / 227
- ◎ 身在局中,心在局外 / 229



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 / 234
- ◎ 有木石心，具云水趣 / 235
- ◎ 节制欲求，享用五分 / 237
- ◎ 贪富亦贫，知足亦富 / 240
- ◎ 一念贪私，坏了一生 / 242
- ◎ 起念便觉，一觉便转 / 246
- ◎ 宠利毋前，德业毋后 / 249
- ◎ 名不独享，过不推脱 / 251
- ◎ 放得心下，脱凡入圣 / 253
- ◎ 彼富我仁，彼爵我义 / 256
- ◎ 同功相忌，同乐相仇 / 258
- ◎ 急流勇退，与世无争 / 260

- ◎ 非上上智，无了了心 / 262
- ◎ 人生苦短，何争名利 / 264
- ◎ 知足则仙，善用则生 / 267
- ◎ 处进思退，得手图放 / 268
- ◎ 逃避名声，省事平安 / 270
- ◎ 不忧利禄，不畏仕危 / 273
- ◎ 自老视少，瘁时视荣 / 275
- ◎ 名利尊卑，贪无二致 / 276
- ◎ 达人猛醒，俗士沉沦 / 279
- ◎ 月盈则亏，履满宜慎 / 282
- ◎ 不食钓饵，不落圈套 / 284



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 / 288 | ◎ 以贤教育，影响后代 / 299 |
| ◎ 春风解冻，和气消冰 / 290 | ◎ 从容处变，剜切之失 / 301 |
| ◎ 富贵宽厚，聪明敛藏 / 292 | ◎ 富多炎凉，亲多妒忌 / 302 |
| ◎ 修德须忘功名，读书定要深心 / 294 | ◎ 恩爱长存，善于忍让 / 305 |
| ◎ 祖宗德泽，子孙福祉 / 297 | |

参考文献 / 308



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，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方便自己奠定了基础。

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，他生活不拘小节，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。

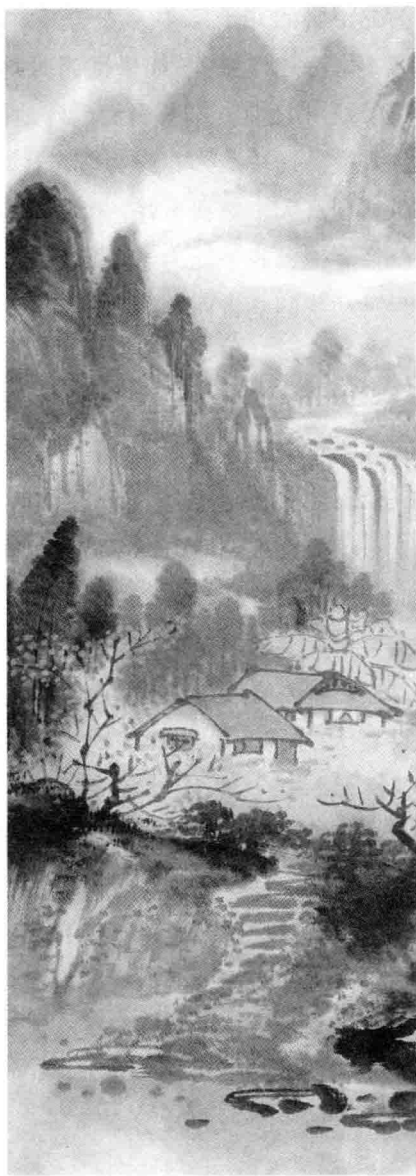
过了几年，齐威王去世了，齐宣王继位。齐宣王喜欢事必躬亲，觉得田婴管得太多，权势太重，怕他对自己的王位有威胁，因而不喜欢他。田婴被迫离开国都，回到了自己的封地薛（今山东省滕县南）。其他门客见田婴没有了权势，都离开他，各自寻找自己的新主人去了，只有齐貌辩跟他一起回到了薛地。回来后没过多久，齐貌辩要到国都去拜见齐宣王。田婴劝阻他说：“现在齐宣王很不喜欢我，你这一去，不是去找死吗？”

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，只好由他去了。

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？”

齐宣王听了这番话，很受感动，叹了口气说：“靖郭君待我如此忠诚，我因为年轻，丝毫不了解这些情况。你愿意替我去把他请回来吗？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，但如果能得到人家的宽容，你自然会感激无尽。反过来，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，关键时会有人人为你赴汤蹈火。



知退一步，须让三分

【原典】

人情反覆，世路崎岖。行不去处，须知退一步之法；行得去处，务加让三分之功。

【译释】

人世间的人情冷暖反复无常，人生的道路是崎岖不平的。在人生之路走不通的地方，要知道退让一步的道理；在走得过去的地方，也一定要给予人家三分的便利，这样才能逢凶化吉，一帆风顺。

知退懂让，处世之道

知退一步，须让三分其实是在教诲人们做事不要鲁莽义气、少了谋划。回想自己的人生经历，鲁莽义气、缺少谋划的举止，大多出现在二十至三十多岁这个年龄段。那个时候，争强好胜、无所顾忌，总认为自己输得起，也总在这样的的心境下勇往直前、不计后果。

以让步开始，以胜利告终，是人情关系学中不可多得的一条锦囊妙计。你先表现得以他人利益为重，实际上是在为自己的利益开辟道路。在做有风险的事情时，冷静沉着地让一步，尤能取得绝佳效果。

明朝时，江苏长州地方有一位姓尤的老翁开了个当铺，好多年了，生意一直不错。某年年关将近，有一天尤翁忽然听见铺堂上人声嘈杂，走出来一看，原来是站柜台的伙计同一个邻居吵了起来。伙计对尤翁说：“这