



www.ncpress.com.cn

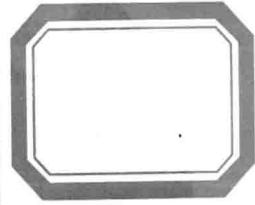
新世纪书局

心一品淡

「菜根譚」

心一
編著

龍門書局



心一品讀

菜根譚

心一
編著

龍門北書局

图书在版编目(CIP)数据

心一品读《菜根谭》 / 心一编著. -- 北京: 龙门
书局, 2012. 12

ISBN 978-7-5088-3992-9

I. ①心… II. ①心… III. ①个人—修养—中国—明
代—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第278733号

责任编辑: 潘秀燕 王少华 李沁夫 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 华程 / 封面设计: 卢景熙
插画设计: 卢景熙

龍門書局出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京朝阳新艺印刷有限公司

中国科技出版传媒股份有限公司新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2012年12月第一版

2012年12月第一次印刷

开本: 145*210 1/32

印张: 10.25

字数: 100 000

定价: 48.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

前言

《菜根谭》一书，是明朝万历年间洪应明的一本语录体著作。全书由300条相对独立的语录所组成。内容上以修身立德、待人处事和怡情养性为主线，以立德、养性为中心，融合持身、涉世、隐逸、显达、迁善、介节、仁义、禅道为一体，涵盖了人生涉世处世的方方面面，立论的根据则广泛融汇了中国传统的名家名派的思想，特别是传统哲学的主流——儒释道三家的思想，充分反映了中国传统思想文化的最高境界，囊括了中国几千年来处世智慧。

心一最早是偶然在一本台历上读到《菜根谭》有关章句的，当初的感觉有两条：一是非常符合中国文化的实际，富有智慧和真理性；二是简洁实用且耐人寻味，颇有『经典』的意味。其后先后读过今人6个不同的版本，也看到《菜根谭》曾被列为『中国古代文化经典丛书100本』之一和『人一生要读的100本书』之一（见黎娜主编《人一生要读的100篇散文、人一生要读的10首诗、人一生要读的100本书》，中国华侨出版社，2010年6月），更坚定了对其经典性的认识。

经典凝聚着圣贤的智慧和巨匠的思维，经典记载着智者的历史和伟人的足迹。经典是昔日巨人的肩膀，经典是今天我放飞自己的翅膀。经典无疑能够启迪智慧、抚慰心灵，当然对于现世事功

《菜根谭》原著共有6篇，篇目依次是《修省》、《应酬》、《评议》、《闲适》、《概论》、《补遗》。为了进一步增强这部经典的实用性，心一根据原著内容和现代人的阅读习惯，对360则语录重新划分为12个主题类别，它们依次为：世态人情（001—024）、修身立德（025—056）、读书励志（057—080）、淡泊名利（081—106）、待人智慧（107—126）、处事智慧（127—152）、中庸智慧（153—170）、通达智慧（171—190）、谨言慎行（191—210）、怡情养性（211—254）、闲适雅趣（255—286）、参禅悟道（287—319）。此分类未必精严，尚请读者批评。

考虑到《菜根谭》的文字相对来讲比较简明易懂，也为了给读者提供更大的独立品味的空间，心一认为实不必提供完整的译文，所附「感言」也尽可能简单。由此确定，心一「品读」的基本体例为：语录序号、语录标题、语录原文、语录注释和简短感言。

培根在其《论求知》一文中开篇便讲：「求知可以作为消遣，可以作为装饰，也可以增长才干。」读《菜根谭》，思人间事，仁者见人，智者见智。静静地读，细细地品，菜根才会越嚼越香，心智才会越来越高。

花的香用鼻子可以品味，叶的香用口可以品味，根的花却需要一颗有智慧的心灵。

交往之法则、为官之要诀，无不智慧、深刻、摄人心扉而对世人大有裨益。书中的每则语录多至近百字，少至十几字，短小精警，妙语连珠，恰如一枚枚朴实无华却时时散发着清淡香气的菜根，慢慢咀嚼，其味无穷。毛泽东也说过，嚼得菜根者百事可做。他正是携着这卷书，运筹帷幄，以无敌的气概从陕北来到了北京。

《菜根谭》作者洪应明，字自诚，号还初道人。明代万历年间人，生平事迹不详。据史料记载，洪应明与万历进士、礼部仪制郎中于孔谦相交，于孔谦曾为其《菜根谭》作序。除《菜根谭》外，洪应明还著有《仙佛奇踪》四卷。

书名《菜根谭》的来历有两种解释，一是宋代江西临川人汪革曾有「人咬得菜根则百事可做」的句子，标明人如果受得了清苦，方可成就事业；另一种说法是说作者以培育菜根来比喻培育人之德性，清代三山通理达夫在《重刻〈菜根谭〉序》中指出：「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。是此书所说世味乃出世味，皆为培根之论。」《菜根》二字颇值得玩味。又故人云「性定菜根香」。《谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得》，这是洪应明的朋友于孔谦在《菜根谭题词》中讲述的，应是深合洪氏本意。由此可见，该书以《菜根》来命名，蕴含着作者的深刻含义：努力培养处世之根，不可轻视菜根，菜根自有菜根的妙处。

也有着重要的指导意义。

不失其一般性，作为经典的《菜根谭》一书具有以下显著特征：

一是作为生命力标志的时间上的经久性，二是不同空间人群的普适性与阅读者各取所需的开放性，三是品质上的真理性、智慧性以及摄人心扉的深刻性。

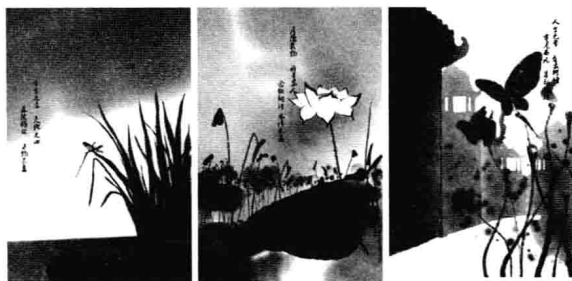
首先，《菜根谭》自问世以来一直经久不衰。宋明期间，修身养性和为人处世之类的语录书不少，但长期风靡于世至今不衰的唯有《菜根谭》。虽说今人与四百年前的人在观念和生活方式上已有很多不同，但《菜根谭》中所蕴含的精髓博大和通俗实用的思想，不仅未因时代的变迁而被诟病或湮没，还将随着世间的推移而大放其光彩。

其次，既为腾达之士所深究，又为普通百姓津津乐道，人人都可以在其中汲取有用的智慧，成功者、失意者、孤傲者、平凡者、生意人、居官者甚或僧舍道观、骚人墨客也都莫不悉心演习。《菜根谭》不仅为国人所推崇，还为海外读者所欣赏。该书自明代万历年间问世以来，便广为流传而且还影响到了国外。早在民国初年，近人孙铨东游日本，在日本京都的书店中就见到了由竹子恭所译释的《菜根谭》并将其带回国内。尤其是自20世纪80年代以来，在日本、韩国、泰国等国家掀起了《菜根谭》热，认为这部书是企业用人的准绳、经营管理的指南、业务推销的参谋、自我修养的好教材。

最后，《菜根谭》之所以具有超越时空的生命力，就在于它所阐发的生活之体验、修身之法门、

目录

127	107	081	057	025	001
处事智慧	待人智慧	淡泊名利	读书励志	修身立德	世态人情



- | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|
| 287 | 255 | 211 | 191 | 171 | 153 |
| 参禅悟道 | 闲适雅趣 | 怡情养性 | 谨言慎行 | 通变智慧 | 中庸智慧 |





清人黄景仁曾云：『世态秋云难比薄，交情春水不嫌深。』世态之炎凉，人情之冷暖，在于世事，在于人心。

人生于世，虽有小隐山林之闲者，大隐闹市之智者，但凡立世皆难脱其情势。既难避之，不如顺之，通世态人情，晓处世之道，自当立于不败之地也！

——编者按

001 杀气寒薄 和气福厚

天地之气，暖则生，寒则杀。故性气清冷者，受享亦凉薄；唯和气热心之人，其福亦厚，其泽亦长。

【注释】

天地之气：指天地间气候的变化。

性气：性情脾气。

清冷：清高冷漠。

受享：所享有的福分。

凉薄：『凉』与『薄』同义，即微薄、浅薄。

【感言】

较之清冷的性格，和气、热心可以赢得更好的人缘，但其间的分寸并不好把握。人的性情需要磨炼，待人太热、太冷都不好。

002 富多炎凉 亲多妒忌

炎凉之态，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。此处若不当以冷肠，御以平气，鲜不日坐烦恼障中矣。

【注释】

炎凉：比喻人情的冷暖。

冷肠：本指缺乏热情，此处当冷静解。

烦恼障：佛家语，例如贪、嗔、痴、慢、疑、邪见等都能扰乱人的情绪而生烦恼，在佛家来说这些都是涅(niè)槃(pán)之障，故名「烦恼障」。《佛地论》：「身心恼乱不成寂静，名之为烦恼障。」

【感言】

共患难易，共富贵难；用理智战胜私欲才能保亲情，守富贵。

003 趋炎附势 人情之常

饥则附，饱则飏；燠则趋，寒则弃，人情通患也。

【注释】

飏：飞翔。据《晋书·慕容垂载记》说：「且垂犹鹰也，饥则附人，饱便高飏。」

燠（yù）：温暖，此形容富贵人家。

患：即毛病。

【感言】

嫌贫爱富、附势趋炎自古以来就是人之常情、世之通病。《史记》有言：「一贫一富乃知交态，一贵一贱交情乃见。」古贤者又曰：「贫居闹市无人问，富在深山有远亲。」

飢則附人 飽後高臥

趙先生題 人情之常



004 君子立德 小人图利

勤者敏于德义，而世人借勤以济其贫；俭者淡于货利，而世人假俭以饰其吝。君子持身之符，反为小人营私之具矣。惜哉！

【注释】

勤：勤奋、努力。

饰：掩饰。

符：本指护符，此处作法则解。

【感言】

重德义而淡货利原本是君子的持身法则，也是其勤勉之所图，然而世人则多忙于积累货利或者以『节俭』为由掩盖其吝啬的本来面目。需要注意的是，但凡是拉大旗作虎皮的人，往往是为了欺瞒、蒙骗、吓唬善良的人。

005 虚圆立业 债事失机

建功立业者，多虚圆之士；债事失机者，必执拗之人。

【注释】

虚圆：谦虚圆通。

债（fèn）事：败事。

拗（ào）：不顺从，指不接受他人意见。

【感言】

古往今来，这在中国几乎是一个绝对真理。你可以举出反例，你也许对此不屑一顾，但这却是显而易见『潜规则』。当然，虚圆绝非圆滑，而是儒家主张的『内仁外和』，有原则但不像刺猬那样伤人继而惹祸，所谓『祸福无门惟人自招』。

006 忧喜取舍 形气用事

人情听莺啼则喜，闻蛙鸣则厌，见花则思培之，遇草则欲去之，俱是以形气用事；若以性天视之，何者非自鸣其天机，非自畅其生意也。

【注释】

形气：形是躯体，气是喜怒哀乐的情绪，两者都表现于外的。

性天：天性。

生意：指生的意念。

【感言】

万物都据天地自然之理而平等生长发育，我们不可凭主观随意区分善恶美丑，推物及人，不可单凭自己的好恶对他人进行评价和取舍。

007 非分收获 陷溺根源

非分之福，无故之获，非造物之钓耳，即人世之机阱。此处着眼不高，鲜不堕彼术中矣。

【注释】

造物：谓天、自然。语出《庄子·大宗师》：

『伟哉！夫造物者。』

术中：计谋之中。

【感言】

大大小小落马的官员对此话真理性的理解一定深刻。『人为财死，鸟为食亡。』、『天欲祸之，必先福之。』非分之想不可有，不义之财不可要，非我之物不动心。

008 弄权一时 凄凉万古

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，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【注释】

弄权：超越自己身份而滥用权力。

道德：指人类所应遵守的法理与规范，据《礼记·曲礼》说：『道德仁义，非礼不成。』

依阿：阿与依同义，依附、迎合，指自己缺乏独立人格，凡事都随意附从他人意见。

达人：指智慧高超、胸襟开阔、眼光远大的人。

物外之物：泛指世事以外的东西，也就是现实物质生活以外的精神生活和道德修养，即佛教所谓『不生不灭』的涅槃境界。

身后之身：是指人死后的名誉。

毋：不要。

【感言】

文天祥的诗说得好：人生自古谁无死，留取丹心照汗青。他在《衣带赞》中又说：『孔曰成仁，孟曰取义；惟其义尽，所以仁至。读圣贤书，所学何事？而今而后，庶几无愧！』