

国学经典解读系列

原著 洪应明
编著 王立娜

菜根谭

品读经典，体会人生百种滋味；
沧桑巨变，世事万理蕴含其中；
智慧为人，左右逢源进退得法；
巧于做事，游刃有余享受成功。

《菜根谭》融儒、释、道三家思想之精髓，是明代著名学者洪应明之语录体著作。书中既有佛家出世、入世的修身之法，又有道家宏阔俊逸的处世思想，还有儒家立身处世的精辟哲理。本书浓缩《菜根谭》之精华，并精选古今之经典事例，理论与实践相结合，对其深意和智慧进行了阐述，定能让您轻松领悟做事处世的道理和技巧。



中原出版传媒集团

大地出版社

中原农民出版社

编著◎王立娜
原著◎洪应明

菜根譚



河南出版集团
中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根潭 / (明) 洪应明著 ; 王立娜编著. — 2 版. —
郑州 : 中原出版传媒集团, 中原农民出版社, 2014. 7
ISBN 978 - 7 - 5542 - 0778 - 9

I. ①菜… II. ①洪… ②王… III. ①个人 - 修养 -
中国 - 明代②《菜根潭》 - 研究 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 160754 号

出版: 中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 辉县市伟业印务有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 16.5 字数: 206 千字

版次: 2014 年 7 月第 2 版 印次: 2014 年 7 月第 3 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5542 - 0778 - 9 定价: 39.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

版权所有, 盗印必究

前言

《菜根谭》又称《处世修养篇》，是明朝洪应明所著。

该书以“菜根”来命名，寄寓着深刻含义。其蕴含之意大致有三：其一就是努力培养处世之根。蔬菜是人们生存不可或缺的东西，营养丰富，菜或甘甜味，或清香爽口，或苦辣参半，皆是由根而生。所有种菜人都知道，种菜之时重点必放不少在菜根之上。人生在世，处事为人，也应厚培其根，这根就是对人生真谛的探求和理解。其二不可轻视菜根。同菜叶、菜茎相比，菜根多被人们所遗弃，有不少人认为，处世的道理就如同菜根，根本不值得重视，洪应明却认为处世之道不能等闲视之。其三菜根自有菜根的妙处。根与菜比，难以相提并论，但窘困之人常把菜根当做菜蔬食用。只要不奢望太高，贪欲太多，菜根吃起来也很香，并别有风味。或许洪应明就是嚼着菜根谈“菜根”，他希望人们品读《菜根谭》时，就像咀嚼菜根一样，并能从中品味出一些为人处世的滋味来。

《菜根谭》中提倡的处世原则、处世方法、处世手段是非常广博的，涉及到了人际关系的方方面面。所提倡的处世哲学主要有三个方面：其一，提倡安贫乐道，

淡泊名利。安贫乐道,为治国、平天下的大经略;淡泊名利,是修身处世的做人原则。其二,提倡克己博爱,厚以待人。《菜根谭》所有的篇章都闪耀着这一处世思想的熠熠光芒。人食五谷杂粮,接触千人万物,不可能不产生诸多欲望,关键是要善于自我控制,将“欲”消灭在萌芽之中。薄以待己,宽以待人,是人际交往、处世酬人中不可或缺的原则之一。其三,提倡心地坦白,慎于独处。“慎独”是儒家一贯提倡的处世原则,时至今日仍然为人们所接受,并认为“慎独”是人应该具备的美好道德品质,为人处世要心地坦白,光明磊落,要做一个正人君子,心无愧悔,也无偏私,亦无畏惧,对人要开诚布公,直言不讳。只有这样,才能“可以为天地立心,为生民立命,为子孙造福”。

常言说:“咬得菜根,百事可做。”细细咀嚼不同菜根,品尝不同滋味,就如同慢慢品尝人生的滋味。《菜根谭》集儒、释、道三家精髓,集修身养性、治国齐家、处世为人等诸多人生哲理于一体,微言大义,智藏其里;若深悟其意,如醍醐灌顶,让人受益无穷。

本书选取《菜根谭》中经典智慧精华,并精挑细选了古今之经典事例对其进行阐释,使读者在亲品原著之真味的同时,更能加深对《菜根谭》深意及智慧的领悟。

编著者

2007年1月

目 录

第一章 修德

《菜根谭》中劝诫人们不媚俗、不羡名、不张扬、不偏颇、不贪私利，去除杂念，如此，自然神清气爽，“胸中无物欲，眼里自空明”；同时提醒人们如何避免许多失误，怎样踏上通往理想的捷径，攀上事业成功的高峰。假如人们都能修身养德，保持善良淳朴的本性，那么我们生活的社会就会变得更加和谐与美丽。

德者事业之基/ 003

讲道修德，念念要从虚处立基/ 005

钟鼓体虚，为声闻而招击撞/ 007

至人常若无若虚，盛德多不矜不伐/ 009

不畏事障，而畏理障之难除/ 012

毁人者不美/ 014

事稍拂逆，便思不如我的人/ 017

适志恬愉，以养吾圆机/ 020

宠利毋居人前，德业毋落人后/ 022

我果为洪炉大冶，何患顽金钝铁之不可陶熔/ 025

不可乘喜而轻诺/ 028

不可乘快而多事/ 030

第二章 达观

凡事不可强求,要保持愉快的心境,这样才能品尝到人生幸福的真味。远离怨恨的侵扰,是消除祸患的最佳之道。越是伟大的人物,越要在平凡之中体现出做人的纯真本性,在平凡中显示英雄的本色,才能深受人们的敬重。有淡泊名利的思想,才能心胸坦荡开朗,从而享受真正的人生乐趣。

天地尚无停息,日月且有盈亏/ 037

福来不必喜,祸来不必忧/ 039

迷则乐境成苦海,悟则苦海为乐境/ 043

会心不在远,得趣不在多/ 045

水暖水寒鱼自知/ 047

宠辱不惊,闲看庭前花开花落/ 051

都来眼前事,知足者仙境/ 053

事来而心始现,事去而心随空/ 055

第三章 励志

逆境和艰难是锤炼英雄豪杰心智的熔炉。如果能拼搏不息,勇敢进取,就会在困境中峰回路转,柳暗花明。人生有时跃上浪尖,饱览风光无限;有时徘徊低谷,处于暂时逆境。时运不济时不要消沉,凡事坚忍,蓄积力量,寻觅时机,绝处亦可逢生。

人定胜天,志壹动气/ 063

登山耐险路,踏雪耐危桥/ 066

精金美玉,定从烈火中煅来/ 067

横逆困穷,是锻炼豪杰的一副炉锤/ 069

不可因倦而鲜终/ 072

- 红颜失志，空贻皓首之悲伤 / 074
 水滴石穿，学道者须要穷索 / 076
 立业建功，事事要从实地着脚 / 080
 一苦一乐相磨练 / 083
 芝草无根醴无源，志士当勇奋翼 / 086
 持身涉世，不可随境而迁 / 088
 君子乐自逆境中来 / 090

第四章 精慎

古代兵法中有“一言不慎身败名裂，一语不慎全军覆没”的箴言。由古视今，生活在现代社会中的人们，在说话做事时不可以逞一时口舌之快，一言伤和，一语招祸。应该时时谨言慎行，明辨善恶。害人之心不可有，防人之心不可无，要有练达警觉、性敏而又不失淳朴宽厚的为人之道。

- 渡海浮囊，勿容一针之罅漏 / 095
 威满之功，常败于细微之事 / 098
 无事常如有事时，提防才可以弥意外之变 / 100
 小处不渗漏 / 103
 有事常如无事时，镇定方可以消局中之危 / 105
 气象要高旷，而不可疏狂 / 109
 操守要严明，而不可激烈 / 112

第五章 交友

做人要多结交志同道合的朋友。对待朋友要有春天一样的热情、和气，坦诚地对待朋友，在朋

友困难之时施以援手,这样才能在逆境中得到朋友的帮助,轻松渡过生活的道道难关。

千载奇遇,无如好书良友/ 119

贤愚心太明,则人不亲/ 122

人有恩于我不可忘,而怨则不可不忘/ 124

路径窄处留一步,与人行/ 125

恩宜自淡而浓,威宜自严而宽/ 127

待人宽一分是福,利人实利己的根基/ 130

处富贵之地,要知贫贱的痛痒/ 132

君子须是内精明而外浑厚/ 134

名不独任,过不全推/ 135

凌云宝树,须假众木以撑持/ 137

向寒微路上用一点赤热心肠,自培植许多生意/ 139

第六章 应酬

做人要懂得进退应对,巧妙周旋,视不同之人采取不同的应酬之策,不得罪小人,不谄媚君子,处世方圆有法,顺时应变有术,懂得变通,这样才能左右逢源,诸事顺遂。

害人之心不可有,防人之心不可无/ 147

应用要有圆机,无圆机则触物有碍/ 149

一念慈祥,可以酝酿两间和气/ 151

君子之涉世,于人不可轻为喜怒/ 155

休与小人仇讎,休向君子谄媚/ 157

小民亦不可不畏,畏小民则无豪横之名/ 160

建功立业者,多虚圆之士/ 162

- 用人不宜刻，刻则思致者去/ 165
 债事失机者，必执拗之人/ 170
 念头宽厚，如春风煦育/ 173
 倚高才而玩世，背后须防射影之虫/ 176
 待人而留有余，可以维系无厌之人心/ 179
 大人不可不畏，畏大人则无放逸之心/ 181
 一疑一信相参勘/ 183
 萝葛依松，高则高矣，未免仰攀之耻/ 185

第七章 敛势

在这个竞争激烈的时代，许多人自恃刚强，争强好胜，处心积虑地想出人头地，结果却事与愿违；而那些善于藏巧示拙，遇事不争，以无为原则处世的人，往往能够功成名就，这就在于他们懂得立身处世中的“敛势”之道。

- 舌存常见齿亡，刚强终不胜柔弱/ 191
 御事而留有余，可以提防不测之事变/ 192
 帆只扬五分，船便安/ 196
 进步处便思退步/ 198
 大聪明的人，小事必朦胧/ 201
 世事如棋局，不着得才是高手/ 204
 暗处不欺隐/ 206
 人之短处，要曲为弥缝/ 210
 争先的径路窄，退后一步自宽平一步/ 212
 达士知处阴敛翼/ 215
 千钧之弩，轻发者无宏功/ 217
 处世让一步为高，退步即进步的张本/ 221

第八章 明理

一个人能否在社会上站得稳,明白事理也是主要因素之一。有理走遍天下,无理寸步难行,遇事既要讲理,又不要得理不饶人。凡事讲究尺度,律己要严,待人以宽,这样才能走上一条更好的人生成功之路。

一念过差,足丧生平之善/ 227

操履要严明,心气要和易/ 229

智小者不可以谋大/ 233

当是非邪正之交,不可少迁就/ 235

闹场能学道,方为心地上功夫/ 240

人生只百年,此日最易过/ 243

惊奇喜异者,终无远大之识/ 246

消却心中鄙吝,眼前时有月到风来/ 248

众人忧乐以情,君子忧乐以理/ 250

第一章

修德



《菜根谭》中劝诫人们不媚俗、不美名、不张扬、不偏颇、不贪私利，去除杂念，如此，自然神清气爽，“胸中无物欲，眼里自空明”；同时提醒人们如何避免许多失误，怎样踏上通往理想的捷径，攀上事业成功的高峰。假如人们都能修身养德，保持善良淳朴的本性，那么我们生活的社会就会变得更加和谐与美丽。

德者事业之基

[原文]

德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者。

[今译]

德是事业的根基，没有基础不牢固却能保持房屋坚固长久的。

[事典]

对于德的含义，刘伯温在他写的著作《郁离子》中有一段精彩的论述。刘伯温曰：修己治人的道理，仅“勤于邦，俭于家，言忠信，行笃敬”四语，一生受用，言不在多，也不在深。

刘伯温的大意是：自身修养和治理国家的道理，有四句话，可以让人一生受益无穷，这就是：“勤于政事，节俭治家，讲话忠信可靠，行事诚恳无欺。”

古往今来圣哲们的胸襟非常宽广，而达到至圣大德的，大概有三种境界：笃恭修己而生出聪明睿智，这是二程的主张；安贫乐道而身体健康面无忧色，这是孔子、曾子、颜回、孟子的最高宗旨；欣赏大自然的美妙，吟诗作赋，精神愉悦，这是陶渊明、李白、苏轼、陆游的人生乐趣。愧悔自己少壮没有努力，年长时经常有一种悔惧萦绕于怀，对于古代圣贤的心境，不可不领略一二。若反复寻思，则令人叹喟不已。

明德行、做新人、办好事，这都是我们应该做的事情。假如读书不落实到自己身上，觉得以上三项与我们没有关系，那么，读书还有何用处？就算能写文章、做诗篇，卖弄自己的高雅，也只能算得上一个识

字的放猪奴才而已！怎么能够称得上是什么深明大理的有用人才呢？现在，国家依据考试中文文章的优劣选用人才，也是要求士人能够代圣贤立言，明白对人类对社会有用的道理，做有益于人类社会的事情，这样才能身居官位而不脱离百姓，兢兢业业地办事而成为大众的表率。如果以为深明德行，造福于民是分外的事，因此，虽然能写文章、做诗词，但是一点也不懂得修养自己、治理社会的道理，国家用这种人做官，同用放猪奴才做官又有何区别呢？古代的君子是如何竭其心力、修养德行，我们是不能见到了；他们修养身心，管理家庭，治理国家，平定天下，全部秉持的是礼。从内部来说，舍弃了礼就无所谓道德；从外边来说，舍弃了礼就无所谓政务。因此六卿之官设置完备，但记录的书籍以《周礼》为书名。春秋时代，士大夫通晓礼，善于游说的常常能够说服人，从而使他的国家强盛。战国以后，仪式外表华美烦琐被认为是礼，就是叔齐也要讥讽的。荀卿、张载小心谨慎地以礼为实务，可以说是知晓根本，喜好古风，不去追逐流俗。近代张尔岐做《中庸论》，凌廷堪做《复礼论》，也可以从中看到先王教化的原貌。

[思悟]

一个人要想干一番大事业，一定要内外兼修，强化自己的能力，这样才能做到天下无敌手。事实上，本领越大的人越注意内外兼修。让自己完完全全成为一个令人敬畏的强者。

讲道修德，念念要从虚处立基

[原文]

讲道修德，念念要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

[今译]

讲求道德修养，要以谦虚谨慎为要，如果计较功劳效果，那就落入俗套了。

[事典]

东吴名将吕蒙，少年时家里贫穷，无条件读书。但是他作战英勇，屡立战功。孙权继位后，提升吕蒙做平北都尉。

建安十三年（208），孙权派吕蒙当先锋，亲自攻打黄祖，以报杀父之仇。吕蒙没有让孙权失望，他斩了黄祖，胜利回师，于是被提升为横野中郎将。

但是吕蒙有个缺点，识字很少。带兵镇守一方，如果向孙权报告军情时，只能口传，很不方便。一天，孙权对吕蒙和蒋钦说：“你们从十五六岁开始，就一年到头打仗，没有时间读书，现在做了将军，应该多读些书呀。”吕蒙说：“忙啊！”孙权说：“再忙，有我忙吗？我不是要你做个寻章摘句的老学究，只要你粗略地多看看书，更多地了解一些以前的事情。”说着给他列出具体的书单，有《孙子兵法》、《六韬》、《左传》、《国语》、《史记》、《汉书》等。

在孙权的启发和鼓励下，吕蒙开始发奋读书，后来到了博览群书的程度。

鲁肃做都督的时候，还是以老眼光来看待吕蒙，

认为吕蒙只是一个文化水平不高的武将。有一次，鲁肃路过吕蒙的驻防地区，同吕蒙谈话。吕蒙问鲁肃：“您肩负重任，对于相邻的守将关羽，您如何防止突然袭击？”鲁肃说：“这个，我还没想过！”吕蒙就向鲁肃陈述了吴蜀的形势，提了五点建议。鲁肃听了十分佩服，赞扬吕蒙见识不凡，认为吕蒙已经是一个文武双全的人才。鲁肃走到吕蒙跟前，拍拍吕蒙的后背说：“真是聪明一世，糊涂一时，吕兄进展如此快，我还蒙在鼓里，先前只是觉得你勇武，不料，听君一席话，茅塞顿开，原来吕兄也是满腹经纶之人，可笑愚弟走了眼。”

吕蒙一笑说：“士别三日，应当另眼相看，况且你我之别，已经不止三日，如何知我有多大变化，今日一叙，老弟你可不能再用老眼光来看我了。”

从此以后，鲁肃与吕蒙成了好朋友。没过多久他又接替鲁肃统率东吴的军队，成为一代名将。

吕蒙转型很快，从一介武夫，脱胎换骨为见多识广的将才，全凭借读书，不断地充电。

有人会叹气说，以前在学校的时候也很爱读书，一参加工作就没有时间了，这是借口。平时再忙，也应该读些好书，如一些同自己工作密切相关的书，对为人处世、修养有益的书，开阔自己眼界的书等，更应该多读。

古代有这样一个寓言故事：

两个和尚分别住在相邻两座山上的庙里，这两座山中间有一条河，两个和尚每天都会在同一时间下山去河边挑水，时间长了，便成了朋友。

眨眼间5年过去了，突然有一天左边这座山的和尚没有下山挑水，右边那座山的和尚猜想：“他也许睡过头了。”没太在意。不料第二天，左边这座山的和尚