

国／学／直／播／厅／系／列



姜正成



菜根谭

去妄存真，
行止在我

正心修身，养性育德

三教真理之结晶，
万古不易之真谛



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS



国／学／直／播／厅／系／列

姜正成
主 编

菜根谭

去妄存真，
行止在我



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭：去妄存真，行止在我 / 姜正成主编. —北京：
中国财富出版社，2015.7
（国学直播厅系列）
ISBN 978-7-5047-5601-5

I. ①菜… II. ①姜… III. ①个人-修养-中国-明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第051341号

策划编辑 宋宇

责任印制 方朋远

责任编辑 宋宇

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社

社址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电话 010-52227568 (发行部) 010-52227588转307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588转305 (质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 北京晨旭印刷厂

书号 ISBN 978-7-5047-5601-5 / B · 0429

开本 710mm × 1000mm 1/16 版次 2015年7月第1版

印张 15.75 印次 2015年7月第1次印刷

字数 258千字 定价 38.00元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



前 言

《菜根谭》是明末清初很著名也是影响很大的一本书。由明代万历年间的学者洪应明撰写，书中内容糅合了儒家的中庸、道家的无为、佛家的出世和作者自身的生活体验，形成了一套为人处世的方式，表现了中国古人对人性、人生和人际关系的独到见解。毛泽东曾说：“嚼得菜根者百事可做。”读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能达到“物我两忘”的境地，保持内心的平衡。

花香可以用鼻来品味，果香可以用口来品味，而根香却需要用一颗智慧的心来品味。《菜根谭》的文字简练，意境空灵淡泊，书中谈修养、谈学习、谈生活、谈社会现象、谈人生态度等，运用充满审美情趣的思维方法，使人们能够明心见性，彻悟人生。古人说：莫将容易得，便做等闲看。因为只有对它静心玩味的人才能领会，才能去把握和实践。正如古人云：性定菜根香。随着久历世事的先哲去达到心意澄澈，则本书之风味远胜俗书处也自必心下了然。

人性是共通的。古代人的智慧对于当今社会同样有着指导意义，着手编写本书，就是希望发掘它对现代人精神修养与为人处世之道的借鉴价值。穿过数百年的时空距离，以现代人的视野和思维方法来对它进行提炼与演绎。通过《菜根谭》这部经典之作，希望可以帮助现实中的人们免去怀才不遇的忧愁，不再那么急躁求进，而是安心地、脚踏实地地走好每一步，以蓬勃的朝气、远大的志向，理性地审视淡泊与进取，无为与有为之





间的辩证关系，以更宽厚、更通达、更积极的心态去追求自己的理想人生。

在编纂本书的时候，从现在流行的多个《菜根谭》版本中做了一定取舍，合为上下两篇，逐条拟写标题。若书中有疏漏不妥之处，还请读者不吝指正。

菜根谭

去妄存真，
行止在我



目 录

上篇 《菜根谭》智慧直播

第一章 修身养性，寻找本真

《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、出世的语录世集。是三教真理的结晶，是万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身、养性育德有不可思议的潜移默化的作用。本章从修身养性这个角度出发，带领读者寻找本真。

栖守道德	毋依权贵	004
与其练达	不若朴鲁	005
真味是淡	至人如常	007
消除妄心	显现真心	009
人性善恶	咫尺之间	011
少事为福	多心招祸	012
心体莹然	不失本真	014
了心悟性	俗即是僧	015
不知有我	安知物贵	017
生死变化	如同昼夜	018





祥和之气	人生真谛	019
心体之念	天体所现	021
卓见之人	洞烛机先	023
以我转物	天机理境	024
扫除外物	直觅本来	025
心体光明	念勿暗昧	027
心境如月	空而不着	028
诗之灵感	不可言传	030

第二章 克己自省，静待花开

曾子曰：“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”可见智者将自省放到很高的位置，通过反省自己日常的一言一行，来时刻提醒自己保持德行。《菜根谭》中有很多就是教导人们克己自省，只要做到严格要求自己，时刻反思，就一定能提高自己的修养。

降魔降心	驭横驭气	034
脱俗除累	超凡人圣	035
宠利毋前	德业毋后	036
近朱者赤	近墨者黑	038
欲路不染	理路当先	039
律己宜严	待人宜宽	041
专势弄权	欲火自焚	042
明知故犯	改邪归正	044
偏信自任	皆所不宜	045
消弭幻业	增长道心	046
身放闲处	心安静中	047
辟众善路	以弭恶源	049
闲莫放过	静不落空	050
彻见真性	自达圣境	052





脱俗是奇	绝俗是偏	053
舍毋处疑	恩不图报	055
处处真境	物物真机	056
欲人不知	己先莫为	057
自然真趣	恬静中得	059
节制欲求	便无殃悔	060

第三章 磨砺自身，任重道远

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……不管是完善自身修为，还是取得世俗的成功，都需要经过一番磨砺，只有经历过各种物质上和精神上的考验，人才能有所得，最终实现自己的理想。但是漫漫成功路，任重而道远，在这个过程中一定要经受住考验，在逆境中磨炼自己。

修德忘名	读书深心	064
坎坷世道	以耐撑持	065
修养自身	造福后代	067
磨砺如金	施为似弩	068
逆境砺行	顺境销靡	070
看破认真	可负重任	072
识是明珠	力是慧剑	073
横逆困穷	豪杰炉锤	075
以德御才	德才兼备	076
在世出世	尽心了心	077
幼不陶铸	难成令器	079
静非真静	乐非真乐	080
读书见圣	居官爱民	081
苦生有乐	得意生悲	083
磨炼福久	参勘知真	084
厚德积福	逸心补劳	085





万事皆缘	随遇而安	087
心性偏激	难建功业	088
乐极生悲	苦尽甘来	089
怨尤自消	精神自奋	091

第四章 方圆处世，刚柔相济

人生在世，总要和各种各样的人打交道，有自己喜欢的，也有自己不喜欢的。想要在人际交往中游刃有余，就必须做到方圆处世，多些灵活变通，少些固执己见。在对人对事上，要懂得以和为贵，刚柔相济，千万不要苛责于人，否则只会让自己失去朋友，树立敌人，让自己的人生寸步难行。

退即是进	与就是得	094
远害全身	韬光养德	095
人情世路	应识退让	097
方圆并用	宽严互存	098
虚圆建功	执拗败事	099
弥缝人短	化海其顽	101
二语并存	精明浑厚	102
善勿预扬	恶勿先发	104
行道中庸	方是懿德	105
田看收成	人重晚情	106
满腔和气	随地春风	108
处世不偏	行事适宜	109
清净布施	不责人报	110
月盈则亏	物极必反	112
骨肉亲情	如同本来	113
念厚如春，	念刻如冬	114
修身种德	事业之基	116
退步宽平	清淡悠久	117





莫惊奇异 能恒苦节	118
-----------------	-----

第五章 谨小慎微，戒骄戒躁

诸葛亮说过：“不以善小而不为，不以恶小而为之。”这就是告诫我们为人处世必须谨小慎微，注意观察细节，做好最基本的事情。只有做好每一件小事，才能最终成就大事。在这个过程中，也要注意谦虚低调，千万不要骄傲自大，须知“天外有天，人外有人”。

骄矜无功 忏悔消罪	122
以事后悔 破临事痴	123
名位声乐 不可贪图	124
持盈履满 君子兢兢	126
谨于至微 施于不报	127
进步思退 着手图放	128
偏见害人 聪明障道	129
心虚理明 心实志坚	131
急处站稳 险处回首	133
善根暗长 恶损潜消	134
真廉无名 大巧无术	135
谨言慎行 君子之道	136
污泥不染 知巧不用	138
责人情平 责己德进	139
持身不轻 用意勿重	140
闻恶不就 闻善不亲	141
斥小人媚 愿君子责	143
一念一行 都宜切戒	144
谦虚受益 满盈招损	145
富多炎凉 亲多妒忌	147
澄吾静体 养吾圆机	148





第六章 韬光养晦，远见卓识

为人处世，一定要着眼于长远，不要被眼前的蝇头小利所诱惑，也不要锋芒毕露。因为人世间充满险恶，成功之路也是坎坎坷坷，如果暂时不能达到自己的目标，也不要急躁，而应该暗自努力，掩藏才华，这样就能给自己一个相对安全的环境和恰当的发展时机。等到机会来临，就有了自己的用武之地。

心地光明	才华韞藏	152
恩里生害	败后成功	153
暗室磨炼	临深履薄	155
不形于言	不动于色	156
鹰立如睡	虎行似病	157
浓夭淡久	早秀晚成	159
位盛危至	德高谤兴	160
勿逞己长	勿恃所有	162
藏巧于拙	寓清于浊	163
谗言自明	媚阿侵肌	165
守口须密	防意要严	166
善操身心	收放自如	167
冷眼相看	勿动刚肠	168
艳花易凋	勿要急躁	169
盛极必衰	居安虑患	171
节义文章	德性陶熔	172
性天不枯	机神易发	174
净从秽生	明从暗出	175
富宜宽厚	智宜敛藏	177
功名一时	气节千载	178
隐者高时	省事平安	179





第七章 淡泊明志，宁静致远

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”出自诸葛亮 54 岁时写给他 8 岁儿子诸葛瞻的《诫子书》。对我们现代人来说，“淡泊明志，宁静致远”同样具有人生指导意义，不把眼前的名利看轻淡就不会有明确的志向，不能平静安详全神贯注地学习，就不能实现远大的目标。

淡泊明志	肥甘丧节	182
彼富我仁	彼爵我义	183
省事为适	无能全真	185
传心之诀	见道之文	186
读无字书	弹无弦琴	188
竞逐听人	恬淡适己	189
隐无荣辱	道无炎凉	191
贪富亦贫	知足亦富	192
不希利禄	不畏权势	193
寻常家饭	素位风光	194
宠辱不惊	去留无意	196
局尽子收	胜负安在	197
人生减省	安乐之基	199
幽人清事	总在自适	200
放得心下	脱凡入圣	202
超然物累	乐天之机	203
宁静淡泊	得心真味	204
天地父母	敦睦气象	206
非丝非竹	不烟不茗	207
心无物欲	坐有琴书	208
清贫不惫	精神畅裕	209





下篇 《菜根谭》深度报道

第一章 要想成功，必经磨炼

论及成就事业，《菜根谭》中有这么一段话：欲修炼精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。就是说，要想追求那种金玉般纯洁的品德，必须到轰轰烈烈的事业中去磨炼；要想创立惊天动地的功绩，必须到难关险隘中去拼搏。

成功是不断累积的 214

第二章 站得高才能看得远

登高使人心旷，临流使人意远；读书于雨雪之夜，使人神清；舒啸于丘阜之巅，使人兴迈。意思是说，登上高山放眼远看，就会使人感到心胸开阔；面对流水凝思，就会让人意境悠远。

第三章 修身养性，只和心有关

凡是能够修身养性最终取得成功的人，大多是因为他们能够换位思考和宽宏大量。修身养性在身体力行的同时，心态是最重要的。

第四章 温和之人更有福气

人的脾气的好坏和性格有关，而性格又和德行有关，德行是不可能装出来的，是要靠自己一点一滴去修养的。只有性格温和的人，才会对别人温存、体贴、热爱，获得幸福。





第五章 大道至简，极致是真

一个人写文章写到登峰造极的水平时，并没有什么奇特的地方，只是把自己的思想感情表达得恰到好处而已；一个人的品德修养如果达到炉火纯青的境界时，和普通平凡人没有什么区别，只是使自己的精神回归到纯真朴实的本性而已。

为人处世，贵在自然	222
富贵于我如浮云	223
看透世事才能顺应一切	224

第六章 随机应变，培养通达之心

通达，从古到今都是人们追求的一种境界。人应有通达之心，在实践中提高思想境界和道德修养。

用通达提高自己的修养	228
------------------	-----

第七章 排除心烦恼，幸福自然来

庄子主张的道德修养的最高境界是恬淡、寂寞、虚空、无为，认为虚空和恬淡“方才合乎自然的真性”。要达到这种境界，就要排除内心的烦恼，只有这样，“云去月现，尘拂镜明”的高尚追求才能自然呈现。

排除内心烦恼，追求自然呈现	230
参考文献	231
后 记	232





《菜根譚》智慧直播



第一章 修身养性，寻找本真

《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、出世的语录世集。是三教真理的结晶，是万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身、养性育德有不可思议的潜移默化作用。本章从修身养性这个角度出发，带领读者寻找本真。