

读透经典
系列丛书

读透

王光普

编著

《菜根谭》

洞察人生百态，点化世间万事



YZLI0890201077

精细品读国学经典 深入感悟人生智慧

这里有积极进取的入世精神，这里有亲近自然的隐逸旨趣；
这里有福民治国的经世方略，这里有养性育德的心灵警句。



中国纺织出版社

读透经典
系列丛书

读透

王光普

编著

《菜根谭》



YZLI0890201077

中国纺织出版社



内 容 提 要

洪应明的《菜根谭》是国学经典中的一颗璀璨明珠。洪应明生活在明代嘉靖、万历年间。他将谭以菜根命名,独具一格,俊逸清朗,在洞察世事之余,向我们点化世间万事万物中所体现出的真谛。《菜根谭》里浓缩了中国几千年的处世智慧和技巧。本书精选其中的经典内容进行了说文释义,配以现代全新角度的解读,并增加了有趣而引人深思的经典故事,力求让《菜根谭》变得更加通俗易懂,深入浅出地把《菜根谭》中所隐藏的智慧展现出来。

图书在版编目(CIP)数据

读透《菜根谭》/王光普编著. —北京:中国纺织出版社, 2013.7

(读透经典系列丛书)

ISBN 978-7-5064-9182-2

I. ①读… II. ①王… 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223069号

策划编辑: 库 科

责任编辑: 王 慧

责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http://www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京中振源印务有限公司 各地新华书店经销

2013年7月第1版第1次印刷

开本: 1020×1200 1/10 印张: 30

字数: 411千字 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

中华民族有着五千年的悠久历史，为我们后人积淀下了博大精深而又独具魅力的中华文化。在历史的长河里，有太多的文化和智慧，需要我们后人努力学习和汲取。

国学是代表中华民族智慧结晶的最高学问，也是产生民族向心力和人文精神的原始动力。国学包括经史子集、十家九流，是以先秦经典及诸子之学为根本，涵盖两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐宋诗词、元曲和明清小说等一套完整的文化和学术体系。它铸就了我们中华民族的品质，书写了灿烂辉煌的历史，更集中体现了我们炎黄子孙的道德规范、价值取向和行为准则，是我们民族特有的传统文化。学习它，继承它，发展它，是我们华夏子孙需要终身奋斗的事情。

学习国学，能够丰富我们的知识，开拓我们的视野，活跃我们的思维，净化我们的心灵。小到为人处世，大到齐家治国，都可以从中获得启迪和教育。所以，我们需要心怀憧憬，满怀热情地去接近国学，学习国学，体悟国学。并且要学以致用，用它来指导我们的现实生活。

为此，我们专门编写了这套“读透经典系列丛书”，本套国学图书本着这样的目的和宗旨，在结合现实生活和现代观点的基础上，对国学经典进行了新的诠释和解读。以可读性为支撑，文采不减，而故事性更强；以实用性为目的，新增了说理和现实指导，突出其现实意义，使国学更加贴近生活，通俗易懂，让读者真正能够看透、吃透、理解透，不仅读到国学智慧，更加看透现实生活。

洪应明的《菜根谭》就是其中一颗璀璨的明珠。洪应明，字自诚，生活在明代嘉靖、万历年间。他将谭以菜根命名，独具一格，俊逸清朗，在洞察世事之余，向我们点化世间万事万物中所体现出的真谛。

“菜根”二字的确值得玩味。因为在世人看来，菜根是世间最为普通、最为常见的事

物，因为其普通和常见，很多人对其不屑一顾。但事实是，菜根虽然没有菜茎、菜叶、菜花的色香味美，但却是它们的基础和根源。因此，我们更应该对菜根报以深深的敬意。

《菜根谭》自成书以来，就被世人称为奇书，因为它浓缩了中华几千年的处世智慧和技巧，由此广为流传，甚至影响到了国外。自20世纪80年代以来，韩国、日本、泰国等国家便掀起了学习《菜根谭》的热潮。可以说，只要你能潜心研读《菜根谭》，细细揣摩，就必定会感悟其真谛，如醍醐灌顶，终生受用无穷。

目前，市面上流行的《菜根谭》的版本很多，本书参照原著，精选经典内容进行了说文释义，配以现代全新角度的解读，并增加了有趣而引人深思的经典故事，力求让《菜根谭》变得更加通俗易懂，而又不失其真，深入浅出地把《菜根谭》中所隐藏的智慧展现出来，使生活在现代社会的读者更容易理解距今几百年前的古人的思想精髓，让更多的读者体会到《菜根谭》的奥妙。

编著者

2013年1月





目 录

正心修身篇

历练人品，建立事功	002
避免差错，多行善事	003
作好计划，善于自省	004
涤尽渣滓，显露真体	006
拔除不净，杂草复生	007
忙中求静，适当放松	009
昨日之非不可留，今日之是不可执	011
时时自省，洞察真谛	012
百折不回，万变不穷	014
立业建功，脚踏实地	015
身不宜忙，心不可放	017
名为招祸之本，欲乃散志之媒	018
一念常惺，纤尘不染	020
为万物立命，为天地立心	021
拨开尘氛，消除鄙吝	023
操存涵养，处一化齐	024
事障易除，理障难去	026
常虚则义理来居，常实则物欲不入	027
扫开层甲，涤去斗尘	029
完得心之本，尽得世之道	030
陶熔顽金，容纳污浊	032
欺人愧赧，矢志悲伤	033
念虑差毫末，人品判星渊	035



慈祥立福，挹损为善	036
塞物欲路，驰尘俗肩	038
容得偏私，消得嫌雪	039
自悟了了，自得休休	041
平情见性，寡欲见理	042
念念守定，事事看轻	043
念差丧善，事愆失饬	045
参勘心体，谄练世味	046

待人处世篇

操存真宰，应用圆机	050
喜怒轻为人所窥，爱憎重为物所制	051
玩世欺人，明镜可鉴	052
心体澄澈，意气和平	054
是非分明，得失避私	056
宁以自挟，毋为亲人	057
精明浑厚，物契人亲	059
以恬养智，以重持轻	060
济人利物，忧国为民	062
境移事迁，心念持恒	064
不求誉悦，慎防毁厌	066
毋强开其所闭，毋轻矫其所难	067
不染不损，心境两忘	069
以忍克己，以恕待人	070
好察非明，必胜非勇	072
随时救时，混俗脱俗	074
领得世外风光，谙尽世中滋味	075
与人渐亲，御事拙守	077
祸起玩忽之人，功败细微之事	078
功从灭处观究竟，横从起处究由来	080
力担当，善摆脱	082
待人御事，留有余地	084



了心了事，逃世逃名	085
仇边之弩易避，恩里之戈难防	087
元气浑然，圭角不露	089
忙里偷闲，闹中取静	090
释人之怨，免事之丑	092
宁以刚方，毋以媚悦	094
意气与共，鼓畅洞晓	095
轻权之念，淡欲之心	097
当机立断，随机了事	099
热中清冷，寒处清热	101
随缘顺事，功德圆满	102
操守坚定，应用圆通	104
不标廉名，不立让的	105
无事提防，有事镇定	107
感恩敛怨，除害导利	108
持身如泰山，应事若流水	110
君子严如介石，小人滑如脂膏	112
遇事镇定，待人真诚	114
肝肠煦若春风，气骨清如秋水	115
毋贪黄雀坠深井，毋舍隋珠弹飞禽	117
济饥饿之人，庇孤寒之士	119
因势利导，救时应变	121
报德忍耻，逃名直节	123
救事如驭马，图功如挽舟	124
毋媚权贵，毋攀俗缘	126
匿采以韬光，逊美而公善	128
少当戒躁，老当益壮	130
不图虚名，不弃亲情	132
刚强终不胜柔弱，偏执岂能及圆融	133

 通达警示篇

小中见大，大中见小	138
-----------------	-----



好名伪善，避名善为	139
防绵里之针，远刀头之蜜	141
操恒守一，葆真人品	143
爱当知割舍，识要力扫除	145
作人要脱俗，应世要随时	147
不为求全，不逐非分	148
释回增美，转祸为福	149
梦幻泡影，如露如电	151
福来不喜，祸到不忧	153
荣辱与共，生死同根	154
作人一味率真，踪迹虽隐还显	156
智小不可谋大，趣卑不可谈高	157
英雄欺世，全没真心	159
糟糠不为彘肥，锦绮岂因牺贵	160
读书穷理，识趣为先	162
不尚铅华，不落空寂	163
须有雅量，勿过精明	165
密则神气拘逼，疏则天真烂漫	166
翠筱冲雅，红蕖清修	168
贫难用情，富难好礼	170
浓艳损志，淡泊全真	171
荣宠不必扬扬，困穷何须戚戚	173
古人闲适处，今人忙一生	174
志士当奋翼，达人当回头	176
不作水鳧，勿为辕驹	177
饮酒莫教成酩酊，赏花慎勿至离披	179
附势窃利，犹如自毙	181
贪杯失血，且忌偷安	182
若无若虚，不矜不伐	183
人心一偏，心可妄动	186
祸生有本，福至有因	187
败处噬脐，临行空手	189
风雨摧花，霜雪傲竹	190



恋金谷劫，甘敝缁终	192
处阴敛翼，世路开坦	193
浪生悲喜，妄别媿妍	195
宁开福路，勿筑祸基	196
迷真逐妄，自设坷坎	198
大事伺察，小事朦胧	200
悠闲镇定，宽洪长厚	202
贫士肯济人，闹场能学道	204
一念清明，淡然无欲	206
不以顺喜，勿以拂忧	207
自知愧悔，去恶迁善	209
完天地浑噩之真，享民物和平之福	210
福善不在杳冥，祸淫不在幽渺	211

自在人生篇

耳根尽彻，眼界俱空	216
世事如棋局，人生似瓦盆	217
龙可豢非真龙，虎可搏非真虎	219
得失心知，寿夭无限	220
高车嫌地僻，鱼鸟解亲人	222
红烛烧残，万念灰冷	223
千载奇逢，一生清福	225
蓬茅下诵诗读书，樽垒边幕天席地	227
醉倒落花前，天地为衾枕	228
老鹤虽饥，饮啄犹闲	230
木落草枯，觅得消息	231
静处观人事，闲中玩物情	233
拂意不语，冷暖自知	235
不生障碍，莫逞英雄	236
看破缘息，悟入心明	238
风冷神爽，味淡齿香	239
除浓淡见，灭欣厌情	240



识真面目，脱幻乾坤	242
回贪恋之首，舒愁苦之眉	243
人之有生，如太仓之粒米	245
冷觑世事，闲观红尘	247
苦乐无二境，迷悟非两心	248
遍阅人情，备尝世味	250
地宽天高，尚觉鹏程窄小	252
两个空拳握古今，一条竹杖挑风月	253
飞翠落红做诗料，浮青映白悟禅机	255
好事非虚事，闲人是福人	256
世事毋扼腕，人生且舒眉	258
忙里偷闲，缺处知足	259
得乾坤清纯之气，识宇宙活泼之机	261
调和阴阳，生死攸关	262
芳菲园林看蜂忙，寂寞衡茅观燕寝	264
会心不在远，得趣不在多	265
心与竹俱空，貌偕松共瘦	267
淡泊养志，泰然自得	268
席拥飞花落絮，烹煮白雪清冰	270
不修边幅，无须胭脂	271
天地造化，奇幻无穷	273
乐意相关禽对话，生香不断树交花	275

附 原文

正心修身篇	280
待人处世篇	281
通达警示篇	283
自在人生篇	286

正

心

修

身

篇





历练人品，建立事功

【原文】

欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅^①来；思立掀天揭地^②的事功^③，须向薄冰上履过^④。

【注释】

①煅：磨炼、锻造、锤击的意思。

②掀天揭地：一般用来指声势浩大、本领高强等。在这里是轰轰烈烈的意思。

③事功：事业和功绩。

④履过：走过、踩踏的意思。出于《诗经·小雅·小旻》：“如临深渊，如履薄冰。”在此也比喻经过危险的境地。

【译文】

如果要做具有精金美玉般纯洁美好品格的人，就必须经过烈火般的磨炼；而要想创造轰轰烈烈的事业和功绩，就必须克服种种困难才能获得最终成功。

【评析】

先天因素在一定程度上会对人的品格和成就产生影响，但真正决定一个人的品格和成就的，却是后天的锤炼和努力。这时，苦难和困境就是人生最好的熔炉，古今中外，那些具有优秀品格、并获得伟大成就的人，无一不是在困境中得到锤炼，并忍受了常人所不能忍受的苦难。经过了困境和苦难的考验、历练之后，他们才练就了非凡的意志、品质和能力，为成就事业奠定了坚实的基础。

没有人会一帆风顺，在这个变幻莫测的现实世界中，多少会经历一些困境和苦难，诸如情场失意、竞争失败、工作失误等。只是，有些人在困境和苦难面前，会变得一蹶不振，以致失去更多；而有些人，却会选择坚强不屈，最终美梦成真。对于后者而言，不幸和挫折只会磨掉他们生命中不够成熟、不够坚强的部分，只要能够克服自己痛苦的心绪，正视不如意的命运，经受住当前痛苦的煎熬，最终会锻造出自己“精金美玉”般的“人品”，进而建立“掀天揭地”的“事功”。

经典故事

巴雷尼不畏苦难终成功

巴雷尼小时候因病成了残疾，母亲的心就像刀绞一样，但她还是强忍住自己的悲痛。她想，孩子现在最需要的是鼓励和帮助，而不是妈妈的眼泪。于是她来到巴雷尼的病床前，拉着他的手说：“孩子，妈妈相信你是个有志气的人，希望你能用自己的双腿，在人生的道路上勇敢地走下去！亲爱的巴雷尼，你能够答应妈妈吗？”

母亲的话，像铁锤一样撞击着巴雷尼的心扉，他“哇”地一声，扑到母亲怀里大哭起来。

从此之后，母亲只要一有空，就帮巴雷尼练习走路，做体操。巴雷尼和母亲常常累得满头大汗，但都没有想过要放弃。有一次妈妈得了重感冒，她想：做母亲的不仅要言传，



还要身教。尽管发着高烧，她还是下床按计划帮助巴雷尼练习走路。黄豆般的汗水从母亲的脸上淌下来，她用干毛巾擦擦，咬紧牙，坚持帮巴雷尼完成了当天的锻炼计划。

体育锻炼弥补了由于残疾给巴雷尼带来的不便。母亲的榜样作用，更是深深教育了巴雷尼，他终于经受住了命运给他的严酷打击。他刻苦学习，学习成绩一直在班上名列前茅。最后，巴雷尼以优异的成绩考进了维也纳大学医学院。大学毕业后，巴雷尼以全部精力，致力耳科神经学的研究，最终登上了诺贝尔生理学和医学奖的领奖台。

对巴雷尼来说，苦难就是他人生的一笔财富，正是因为有了苦难，他才拥有了战胜苦难的勇气，也终于拥有了诺贝尔奖的成功。所以面对苦难最好的办法就是去正视它、勇敢地面对，只有这样，它在你的面前才会望而却步。

避免差错，多行善事

【原文】

一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊^①，毋容一针之罅漏^②；万善全，始得一生无愧。修之当如凌云宝树^③，须假^④众木以撑持。

【注释】

①渡海浮囊：用羊皮和牛皮制作而成的皮囊，古时候用于防止溺水。

②罅（xià）漏：裂缝和漏洞，在这里指过失和疏漏。

③凌云宝树：这里指西方佛地的宝树，出自佛经《无量寿经》。

④假：利用、借用、凭借。

【译文】

因为一念之差办错了一件事情，以后别人可能就会觉得你所有的行为都是错误的。因此，一定要像对待渡海气囊一样谨防自己产生邪念，不能有一丝一毫的过失。所有的善事都尝试着去做，这样才会终生无愧。西方佛地的凌云宝树需要靠众多的树木扶持，修身也一样，需要凭借众多善行的支持。

【评析】

现实生活中，因为一念之差，人们很可能会做错事情，进而会产生一系列不好的影响。这就要求我们一定要防微杜渐，避免产生一念之差。其实，不论是在工作、学习、军事、商业等领域中，还是在自己生活的细小事情上，如果能够做到防微杜渐、亡羊补牢，就一定能够将恶劣的影响降到最低点。从一个小念头开始注意，及时处理每个不安全的因素，就能够避免坏结果的出现。

另外，作者还提到，人的一生要想不留下遗憾，就应该去做各种各样的善事。《易经》中曾经提到这样的观点：如果一个人不是逐渐积累善行，就不足以成就美名；一个人如果不是逐渐积累恶行，也不至会毁灭自己。事实也的确如此，一个人只有多做善事，才能在不知不觉间提升自己的品行，并使其凌云而立。

项羽一念之差酿成千古恨

项羽（前232—前202），姓项，名籍，字羽。公元前207年，他在巨鹿之战中统率楚军大破秦军，秦亡后自封“西楚霸王”，统治黄河及长江下游的梁楚九郡，后在楚汉战争中被汉高祖刘邦所败，在乌江（今安徽和县）自刎。

在中国的历史上，楚汉战争中的两大主角就是项羽和刘邦。按理说，项羽应该最终称霸，因为当时他是锐不可当的27岁霸王，而刘邦已经是年逾50的垂老之人；项羽是名将之后，而刘邦却是身份卑微的农家子弟；再者，项羽经过严格的大将训练，而刘邦对于领军却一无所知；而且，当时的项羽已经掌控天下，而刘邦仅被封为汉王，所据之地偏远险阻。

但即便如此，历史还是出现了戏剧性的变化：项羽兵败自刎，全盘皆输；刘邦则一统格局，尽收天下。那么，这场历史对决，究竟是如何形成的呢？其中一个很重要的原因就是鸿门宴中项羽的一念之差，放走了刘邦，使得刘邦有了东山再起的机会，并迅速壮大，最后在垓下之战时，逼得项羽乌江自刎。

可见，一念之差对人的影响有多大！因此，不管做任何事情，在行动之前，都应该有一个缜密、周全的计划，这样才不至出现错误。

作好计划，善于自省

【原文】

忙处事为^①，常向闲中先检点，过^②举^③自稀。动时念想，预从静里密操持^④，非心^⑤自息。

【注释】

①事为：举措，措施。

②过：过失，错误。

③举：举措，行为。

④操持：料理、操办的意思。在这里指预谋、打算。

⑤非心：错误的、不正确的想法。

【译文】

忙碌、繁忙的时候，所应该采取的措施，应该在闲暇的时候就确定下来，如此，错误的发生率就会降低。如果在行动之后再思考问题，不免就是非分之想了，我们应该在之前安静的时候多多锻炼自己的内心，这样，非分的想法就会自动消除了。

【评析】

人的一生，总是在忙忙碌碌中度过，尤其是现在这个竞争激烈的社会，忙碌更是一种常事。在这种忙碌的状态下，人们很容易做错事情，这就给我们这样一个启示，即若有空



闲时，要经常注意清点和整理自己的生活，并对下一步的行动做出缜密的安排，而且，计划做得越完善，出现错误的可能性就越小。如果能够做到这点，在真正行动起来的时候，一些不正确的想法也自然就会平息了。

在意识到做事情要有计划这一点之后，我们还应该懂得在事后进行自我反省。适时的自我反省是一种润滑剂，同时它也是修炼内心的一种有效的方式，因为它可以最大限度地减少我们可能犯下的错误，同时使我们避免以后犯下同样的错误，进而减少工作和生活中的失误。

经典故事

学会计划自己的时间

美国诗人布恩曾说：“我一定会去上时间管理的课程，如果我能排得出时间的话。”这形象地说明了现代人时间的有限性和紧迫性。现实生活中，有的人能静下心来，为自己的时间制订计划，往往事半功倍；有的人却不懂得管理时间，急躁冒进，反而常常事倍功半。学会管理自己的时间，才能有条不紊地生活。

在当今快节奏的社会中，人们不管做什么，都像是在赶时间。坐出租车时，会催促司机快点开；吃饭时，也一个劲儿催服务员快点上菜；和人交谈，说不了几句便匆匆离去……总之，整天忙得团团转，到最后盘点自己干了点啥，他自己也丈二和尚摸不着头脑。这就是不会管理自己时间的结果。

不会管理时间的人，虽然整天不得闲，但却忙不到点上，往往是吃力不讨好。人生的时间本就短暂，特别是决定人生成败的那几年时间更是宝贵，如果在忙乱中度过，那是非常可惜的。

某电脑公司的小赵是个“大忙人”。无论什么时候见到他，都见他夹着个包急匆匆地赶路，仿佛有十万火急的大事等着他去处理。但就是因为太急躁，小赵办事往往丢三落四，所以经常受到上司的批评。昨天晚上，小赵为完成公司的一个方案，一直工作到了凌晨3点。醒来后已是上午9点了，想起今天还要赶去为某公司处理技术问题，便开车向那个公司赶。等走了约一个小时，他才发现自己把方向弄错了，忙掉头往回赶。又走了约一个小时，忽然想起上司让他今天上午9点前务必把方案交到公司，便顾不了那个公司的事了，加速朝电脑公司方向开去。路上因为超速，还差点被交警扣了驾驶证。等他赶到公司时，才发现上司正黑着脸坐在他的办公桌前，而此时已经快到中午12点了。挨了上司一顿骂后，想看表才发现手机也没开，开了手机，老婆便打来了电话，问他为什么不开机，说回去再和他算账。

小赵这一天的经历够倒霉的了。因为没有计划好时间而连连失误，很容易造成重大的损失。不仅别人对他有意见，自己也窝了一肚子火。这样的事虽然不会每天都发生，但正反映了一个人不会管理时间的糟糕后果。

不会支配、规划、管理自己时间的后果，就是在混乱中浪费着时间和生命，有的人甚至一生都是在时间的混乱中度过的。他们没有目标、没有规划、做一天和尚撞一天钟，完全不知道自己生活的意义所在，为了一大堆琐事而奔波、忙碌着，迷失了方向，就那么在

混混沌沌中生活着，那他的人生是暗淡无光的。

涤尽渣滓，显露真体

【原文】

为善而欲自高^①胜人，施恩而欲要名结好^②，修业而欲惊世骇俗，植节^③而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体^④。

【注释】

- ①自高：自认为很高尚的意思。
②结好：结是建立的意思。结好指的是建立友好的关系。
③植节：植是树立的意思；节指的是气节，贞操。植节的意思就是树立气节。
④真体：指的是美好的本性。

【译文】

做好事是为了抬高自己而去取胜别人；施恩于别人却是为了沽名钓誉，与他人建立友好的关系；创立事业的目的却是想要惊世骇俗；培养贞操时想的是要标新立异。在修道行善中，这些都是伤人之器；追求真理的道路上，这些又都是阻碍前进的荆棘；它们最容易产生，但也是最难以清除的。这就需要经常洗净心灵的渣滓，在它们还没有来得及萌芽的时候就根除干净，这样方能显现出美好的本性。

【评析】

生活中，一个人做点好事并不是一件困难的事情；但是如果做了好事还能够保持一颗平常心，就不是一件容易的事情了。有人说，当一个人把自己对别人的恩惠变成要对方服从的理由时，恩惠也就不能称为恩惠了；当一个人把对别人的功绩变成要挟对方的资本时，功绩也就成了他人进步的绊脚石。

当然，很多时候人们都不是故意要做得这么让人觉得可恶，例如，自以为了不起、要名结好、惊世骇俗、标新立异等，他们也知道这并不是为善者、施恩者、修业者、植节者的目的，纯粹是因为无心夹带的结果。然而，正因为是无心之过，要克服起来便会觉得格外困难。

可能很多人都非常认同“有心为善，虽善不赏。无心为恶，虽恶不惩”这句话，但作者在这里并不赞同，他认为即使是无心的“小恶”也必须及时斩草除根，这充分说明了他对人性进行了细致、深刻的剖析，同时也反映了他有着深刻而敏锐的见地。

经典故事

勿以恶小而为之

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，语出《三国志·蜀书·先主传》。这是刘备