

典藏诵读版

《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

全鉴

咬得菜根，
百事可做

〔明〕洪应明◎著 余长保◎解译

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。

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

典藏诵读版



菜根谭

全鉴

〔明〕洪应明◎著 余长保◎解译



扫一扫
免费赠送3种国学音频!

国家一级出版社



中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

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：典藏诵读版 / 余长保解译. —北京：
中国纺织出版社，2018.9

ISBN 978 - 7 - 5180 - 5200 - 4

I. ①菜… II. ①余… III. ①个人 - 修养 - 中国 - 明代②《菜根谭》 - 通俗读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 141068 号

策划编辑：陈希尔

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710 × 1000 1/16 印张：20

字数：258 千字 定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



《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。

本书将纸质图书和配乐诵读音频完美结合，以二维码的方式在内文和封面等相应位置呈现，读者扫一扫即可欣赏、诵读经典片段。诵读音频由中国国际广播电台、中央人民广播电台专业播音员，以及中国传媒大学等知名高校播音系教师构成的实力精英团队录制完成，朗读中融进了对传统文化的理解，声音感染力极强。

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。

2018年7月



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



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 | ◎ 闲莫放过，静不落空 / 64 |
| ◎ 修德忘名，读书深心 / 45 | ◎ 凭兴作为，学贵有恒 / 67 |
| ◎ 心地干净，方可读学 / 48 | ◎ 磨砺如金，施为似弩 / 69 |
| ◎ 张弛有变，不失生机 / 50 | ◎ 读书之善，观物之妙 / 71 |
| ◎ 学以致用，注重实际 / 52 | ◎ 人生无常，不可虚度 / 73 |
| ◎ 花铺好色，人为好事 / 55 | ◎ 幼不定基，难成大器 / 75 |
| ◎ 磨炼福久，参勘知真 / 57 | ◎ 浓夭淡久，早秀晚成 / 77 |
| ◎ 逆境砺行，顺境销靡 / 59 | ◎ 学者扫物，直觅本来 / 79 |
| ◎ 乐极生悲，苦尽甘来 / 62 | ◎ 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,不犯蜂蚕 / 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,业满招招 / 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
- ◎ 信人己诚,疑人己诈 / 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：人能以诚心和气，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
- ◎ 春风解冻，和气消冰 / 290
- ◎ 富贵宽厚，聪明敛藏 / 292
- ◎ 修德须忘功名，读书定要深心 / 294
- ◎ 祖宗德泽，子孙福祉 / 297
- ◎ 以贤教育，影响后代 / 299
- ◎ 从容处变，剜切之失 / 301
- ◎ 富多炎凉，亲多妒忌 / 302
- ◎ 恩爱长存，善于忍让 / 305

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，也总这样的心境下勇往直前、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