

一本书全解菜根谭

菜根谭

全解

《菜根谭》是一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集，它以儒家的入世思想为经，佛家的出世思想与道家的清静无为思想为纬，对于人的正心修身、养性育德，有不可思议的潜移默化力量。

（明）洪应明 著
刘默 编著



蕴深奥的道理于简单之中
藏玄妙的智慧于浅显之处



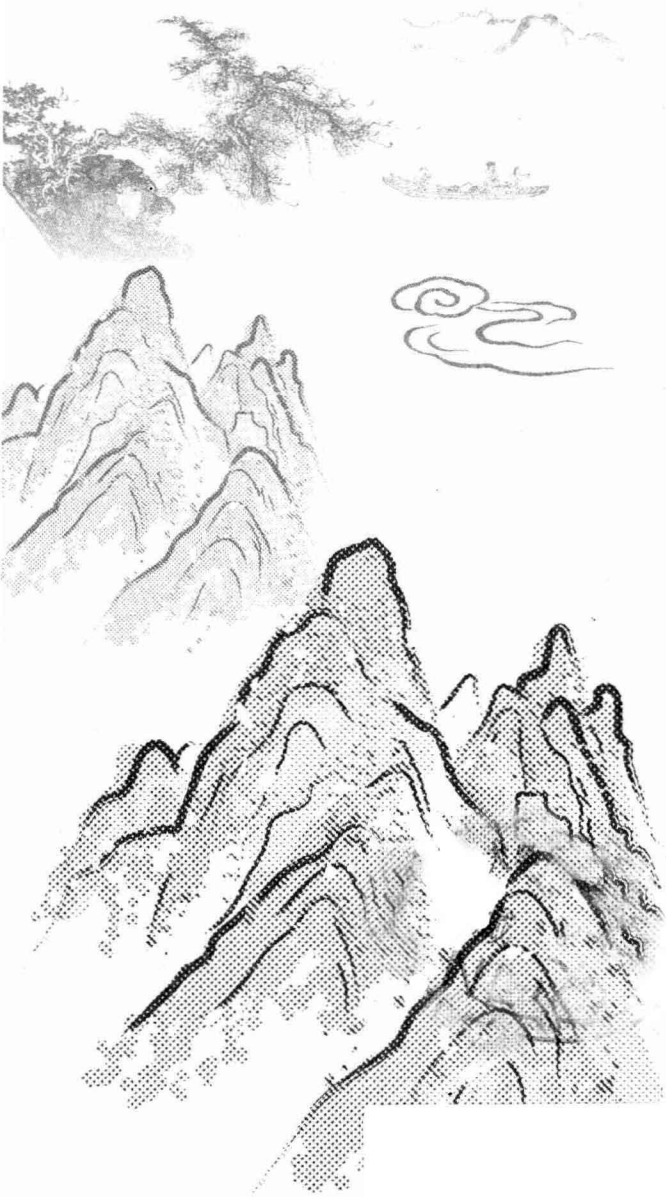
《菜根谭》是儒、释、道三教真理的结晶，企业管理者读《菜根谭》，能从中找到以仁取胜的机智；政治家读《菜根谭》，能从中找到经邦治国的谋略；普通人读《菜根谭》，能从中找到理财致富的途径；办公室白领读《菜根谭》，能从中找到加薪升职的法则。

中国华侨出版社

菜根譚

全解

(明)洪应明◎著 刘默◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭全解/(明)洪应明著;刘默编著.—北京:中国华侨出版社,
2013.3

ISBN 978-7-5113-3416-9

I. ①菜… II. ①洪… ②刘… III. ①个人—修养—中国—明代
②《菜根谭》—译文 ③《菜根谭》—注释 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 057203 号

菜根谭全解

著 者: (明)洪应明

编 著: 刘 默

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 瑞

封面设计: 王明贵

文字编辑: 周水琴

图文制作: 北京东方视点数据技术有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 印张: 32 字数: 522 千字

印 刷: 北京嘉业印刷厂

版 次: 2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3416-9

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)58815875 传真: (010)58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



前言

《菜根谭》成书于明万历年间，距今已有近四百年的历史。著者洪应明，字自诚，号还初道人，早年热衷仕途功名，晚年归隐山林，潜心读书立文，最终将自己的人生体会、读书心得和生活参悟付诸笔尖，挥毫泼墨，著了这洋洋洒洒的三百多条错落有致的语录世集。

“菜根”一词本出自北宋学者汪信民的一句“咬得菜根，百事可做”。这句话的意思是说，一个人只要坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情，都会有所成就。

洪应明偶见此言，一时有感而发，便以此立意，定“心安茅屋稳，性定菜根香”为主旨，写下了几百年传世不衰的菜根箴言。这些箴言融合了儒家的中庸思想、道家的无为思想，深入浅出地讲述了关于修养、处世、出世等多个方面的人生哲学，告知后世读者享受平凡、活出真我，自会觅得人生真味。

《菜根谭》成书于明朝中晚期，距今已有近五百年的历史。著者洪应明，字自诚，号还初道人，早年热衷仕途功名，晚年归隐山林，潜心读书立文，最终将自己的人生体会、读书心得和生活参悟付诸笔尖，挥毫泼墨，著了这洋洋洒洒的三百多条错落有致的语录世集。

《菜根谭》辞藻优美，言简意赅，通过洞察人生百态来点化世间万事。它是囊括五千年中国处世智慧的奇书。书中倡导积极入世、经营天下、为民谋福、泽被后世的进取精神；主张亲近自然、悠游山水、修身养性、清静无为的隐逸趣旨；宣扬悲天悯人、普渡众生、透彻禅机、空灵无际的超脱意蕴。





可谓一身处世、只眼观花。初读其书，似觉矛盾错杂，神龙虎尾无迹可寻；详思再三，始悟狡兔三窟，随处可安身立命。得志者读之，能悟人生无常，居安思危，匡世济人；失意者读之，能起死灰之心，自强不息，终有所成；富贵者读之，能知艳为虚幻，履满慎思，遗泽子孙；贫贱者读之，不坠青云之志，安贫乐道，培植善根：它揭示出人生之真谛，振聋发聩、医愚医贫，堪为人类“心灵之药石”。

然而，在相当长的时间里，人们并未给予《菜根谭》足够的重视，直到最近几年，对其内涵的研究热潮才兴起，并流行于海内外。《环球》杂志介绍日本的《菜根谭》热潮时说：“论企业管理的书籍成千上万，而从根本道理上说，多数抵不过一部《菜根谭》。”其实，不仅企业界、商界的人爱读它，政界、学术界的人甚至普通大众也爱读它，更有人认为，《菜根谭》与《孙子兵法》、《三国演义》等具有同等的文化地位，并称它为中国传统文化的经典之作。

《菜根谭》之所以能于当代见称，其中的一个重要原因就在于它的精神启发性和生活指导性历久弥新。其中，方圆并进的处世哲学、心平气和地对待人生起伏的平常心态、修身养德的精神境界以及回归自然陶冶心性的生活之道，都可以作为当代人在工作学习、享受生活、修身养性等过程中的经典法则。

为使《菜根谭》更好地启迪人生、造福社会，我们精心制作了这本《菜根谭全解》。本书以明刻本为底本，并在原文的基础上，加了精妙传神的译文，阐述其微言大义；以现代人的视角，在对原著箴言进行经典解读的同时联系当下，找到指导现实生活的经典智慧。既保留了原著的精华，又彰显了《菜根谭》的现代价值和文化魅力。

《菜根谭》精言雅致，字字珠圆；隽语风流，句句玉润。读来朗朗上口，谐金石之声；思后悠悠沁髓，夺宫商之韵。其体虽散，备意阳春白雪；其章虽促，融情流水高山。译文例解，恰使全书节奏明朗；原文新语，同奏和谐韵律。

品读本书，可以让人心旷神怡，重温那种已被淡忘了的真趣；也可省察己身，使被烦恼、压力束缚的身心得以解脱；同时，也会帮我们稀释现实生活中的种种困惑和焦虑，找到解决这些症结的方法。无论是在阅读中还是合上书页后，我们会在不知不觉中放松下来，开阔心胸，放慢脚步，在实现人生价值的同时享受生活。





目 录

第一章 立德修身——高处立，平处坐，低处行	1
洁身自好 栖守道德	2
与其精明 不若笃实	4
心地光明 才华蕴藏	6
真味是淡 至人如常	8
有木石心 具云水趣	10
心想高处 不安现状	12
正气清白 留于乾坤	14
欲路勿染 理路勿退	16
富贵名誉 自道德来	18
至善无痕 施之不求	20
舍勿处疑 恩不图报	22
立名者贪 用术者拙	25
天机最神 智巧无益	27
人活一世 晚节更重	29
种德施惠 无关地位	31
君子改节 无异小人	33
人品极处 本心使然	35
蹉跎岁月 磨炼本领	37





以德御才	恃才败德	39
不能养德	终归末技	41
善事奉行	恶事莫做	43
慈悲心肠	如沐春风	45
堂堂正正	本来不失	47
学会感恩	一生无憾	49

第二章 自省克己——慎独自修，心无妄念

51

秉持原则	污泥不染	52
静坐观心	真妄毕现	54
自我审视	再现真心	56
多心为祸	少事为福	58
气度高旷	自省慎独	60
恶中有善	引人向善	62
知人者智	自知者明	64
持身勿轻	用意勿重	66
自知自戒	胜私制欲	68
喜怒不愆	好恶有则	70
恶隐祸深	善显功小	72
律己要严	待人宜宽	74
为奇不异	求清不激	76
末路晚年	精神百倍	78
长不欺短	富不凌贫	80
闲时吃紧	忙时悠闲	82
出世心态	淡然生活	84
闹中取静	冷处热心	86
少时思老	荣时思枯	88
一念不生	真境自现	90
放下我执	少些烦恼	92
舍得舍得	有舍有得	94





人生福祸 皆因念生	96
宁默毋躁 宁拙毋巧	98
了心悟性 俗即是僧	100
第三章 宽心从容——达观处变，静待人生起伏	103
达不足喜 穷不足忧	104
处患不忧 心系苍生	106
心宜旷达 切忌狭隘	108
宠辱不惊 去留无意	110
荣辱皆忘 冷暖自知	112
生死成败 任其自然	114
随人接引 随事警惕	116
前念不滞 后念不迎	118
看透生死 悠然自得	120
身心自如 融通自在	122
从容放下 自由畅快	124
孤云出岫 朗镜悬空	126
人情世态 平常看待	128
福祸无常 泰然处之	130
过而不留 物我两忘	133
顺应天性 乐观生活	135
第四章 明心交友——辨真识假，看清人情世故	137
侠心交友 素心做人	138
忘功念过 忘怨念恩	140
热心之人 其福亦厚	142
毋形人短 毋忌人能	144
己所不欲 勿施于人	146
阴者勿交 傲者勿言	148
故旧之交 意气愈新	150
亲善杜谗 除恶防祸	152





着眼内在	鸣其天机	154
趋炎附势	人情通患	156
宽之自明	纵之自化	158
守口应密	防意应严	160
细处着眼	施不求报	162
谦逊低调	立身之珍	164
以诚待人	以德服人	166
通权达变	善于倾听	168
气量宽厚	兼容并包	170
君子易处	小人难待	172
不畏谗言	却惧蜜语	174
气度平和	悦纳他人	176

第五章 方圆处世——路退一步乃宽，礼让三分为功 179

心胸开阔	与人为善	180
路留一步	味减三分	182
和衷少争	谦德少妒	184
洞悉世态	低调通达	186
目光放远	胸怀放宽	188
内敛谨慎	明哲保身	190
为人处世	方圆并用	192
不争功劳	不矜成就	194
折其两端	取其平衡	197
偏见害人	聪明障道	199
高处立身	低处处世	201
当方则方	当圆则圆	203
心域打开	宽心待事	205
宽宏大量	胸能容物	207
君子懿德	中庸之道	209
固守操履	不露锋芒	211





美味快意	享用五分	213
胸无芥蒂	养德远害	215
藏巧于拙	以屈为伸	217
奇人乏识	独行无恒	219
宽而容人	不行于色	221
高调做事	低调做人	223
功过分明	恩仇糊涂	225
有难同当	不共富贵	227
念头宽厚	尽善尽美	229
操履严明	谨慎行事	231
平和雍容	游刃有余	233
居官有节	居乡有情	235
一言一行	切戒犯忌	237
对上谨慎	待下宽仁	239
万事有度	物极必反	241
进时思退	得手思放	243
第六章 功业沉浮——事穷留初心，功成思末路		245
得意回头	拂心莫停	246
看淡荣辱	远离骄矜	248
永葆初心	不受纷扰	250
头脑清醒	登高思危	252
相观对治	方便法门	254
苦中有乐	得意生悲	257
居安思危	天亦无伎	259
偏激之人	难建功业	261
有吾之有	心逸身安	263
安贫乐道	磨砺心智	265
终身役役	无缘成功	267
富贵丛中	心境淡泊	269





人心一真	千种可能	271
大处着眼	小处着手	273
百折不挠	苦难辉煌	275
修身种德	事业之基	277
养精蓄锐	百忍图成	279
第七章 清心寡欲——功名不求盈满，利欲恰到好处		281
清清白白	无所负累	282
名缰利锁	淡泊自守	284
脱俗高远	减欲超圣	287
抱负远大	心智淡泊	289
放下功名	超凡入圣	291
无德为忧	尸位为羞	293
拔去名根	融化客气	295
沽名钓誉	未厌名利	297
无名无位	无忧无虑	299
无所妄念	追求自然	301
荣辱得失	心清如水	303
一念贪私	坏了一生	305
不昧惺惺	不受诱惑	307
有求无欲	人生至境	309
一起便觉	一觉便转	311
不耽富贵	自在放旷	313
持盈履满	君子谨慎	315
公论不犯	权门不沾	317
不迷物欲	内心逍遥	319
贪婪遭祸	守逸味长	321
抛开物欲	得失泰然	323
贪者常贫	知足常富	325
超越嗜欲	只求知足	327



第八章 淡泊明志——凡事随缘不变，淡中趣味深长 329

一念之差 失之千里	330
多分清醒 多分放下	332
静闲淡泊 观心证道	334
志从淡泊来 节在肥甘丧	336
君子之心 不滞不塞	338
看得豁然 生活安然	340
清淡明志 雅淡抒节	342
心态平和 达观进取	344
无为无争 低调谦让	346
不可刻意 不能执拗	348
顺应因缘 顺应自然	350
心无系恋 乐境仙都	352
浓处味短 淡中趣真	354
减省欲望 乐享生活	356
清净内心 自在解脱	358
喜时则喜 怒时则怒	360
知足则仙 善用则生	362
洗尽铅华 大美不言	365
无名多趣 省事心闲	367
清静无为 内心澄澈	369
简单做人 简单生活	371
胸无物欲 眼自空明	373
溪壑易填 人心难满	375
遇事从容 身心自在	377
正确定位 自在生活	379
淡定冷静 谨慎从事	381

第九章 求学问道——成败名誉不挂心，读书明理须深心 383

修德忘名 读书深心	384
-----------------	-----





心地干净	方可学古	386
学以致用	学有所成	387
触类旁通	乃真学问	389
兢业心思	潇洒趣味	391
书中修身	谦逊知礼	393
锲而不舍	百炼成金	395
触物会心	举一反三	397
谦虚为学	实在为人	399
一心一用	全神贯注	401
幼时定基	少时勤学	403
人生百年	不可虚度	405
虚心受教	大器晚成	407
扫除外物	直觅本来	409
恒心不变	水滴石穿	411

第十章 齐家育人——诚心和气，教子安家 413

攻人之恶	思其堪受	414
愉色婉言	家庭和睦	416
教育弟子	交友要谨	418
崇俭养廉	守拙全真	420
心无矫饰	乐活自存	422
家人有过	宽容以待	424
不贪富贵	家和为贵	426
父慈子孝	伦常天性	428
从容处变	剴切规友	430
放低心态	戒骄戒躁	432

第十一章 静心达生——保持心性清静，生活随处安然 435

天地和气	人心喜气	436
闹中取静	苦中作乐	438
控制情绪	化解矛盾	440





心虚性现	意净心清	442
忙里偷闲	闹中取静	444
物自为物	我自为我	446
躁急无成	平和得福	448
趣不在多	景不在远	450
劳攘自冗	徐生安然	452
乐山乐水	陶冶心性	454
心性纯真	逍遥人生	456
外物浮华	不如淡忘	458
静躁稍分	昏明顿异	460
活在当下	坦然生活	462
趣味在心	不在境遇	464
身放闲处	心安静中	466
放慢脚步	放空心灵	469
不睦繁华	宁静致远	471
诗意禅味	自在人心	473
乐享自然	安享闲逸	476
置身自然	静心默想	478
远离虚妄	不受熏染	480
高天可翔	万物可饮	482
清静之心	品悟生活	484
秉持天然	趣味悠长	486
心中清明	矢志不渝	488
珍惜自性	机神触发	490
放空心境	包容万物	492
因顺自然	回归质朴	494



第一章 立德修身

——高处立，平处坐，低处行





洁身自好 栖守道德

【原文】

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。

【译文】

一个能够坚守道德准则的人，也许会寂寞一时；一个依附权贵的人，却会永远孤独。心胸豁达宽广的人，考虑到死后的千古名誉，宁可坚守道德准则而忍受一时的寂寞，也绝不会因依附权贵而遭受万世的凄凉。

【精读解析】

战国时，段干木学成自孔子的弟子子夏，是当时很有名的学者。尽管他很有才能，但他始终不愿做官。魏国国君魏文侯曾经登门拜访他，想授给他官爵。段干木却避而不见，越墙逃走。他的这一举动不仅没有惹怒魏文侯，反而让魏文侯更加敬重自己。从此以后，魏文侯每次乘车路过他家门时，就下车扶着车前的横木走过去，以表示对段干木的尊敬。

魏文侯的车夫对此十分不解，便问：“段干木不过一介草民，您经过他的草房表示敬意，他却置之不理，这样未免有点太过分了吧？”

魏文侯答道：“段干木是一位贤者，他在权势面前不改变自己的原则，是有君子之道的表现。他虽隐居于贫穷的里巷，而名声却远扬千里之外，我经过他的住所怎敢不对他表示敬意呢？他因有德行而取得荣誉，我因占领土地而取得荣誉；他有仁义，我有财物。土地不如德行，财物不如仁义。这正是值得我学习、尊敬的人，所以我再怎么表达我的敬意都不为过。”

后来，魏文侯见到了段干木，诚恳地邀请他任国相，段干木谢绝了。但通过一次倾心交谈，二人成为莫逆之交。



没过多久，秦国想兴兵攻打魏国，司马唐雎向秦国国君进谏道：“段干木是贤人，魏国礼遇他，天下没有不知道的。像这样的国家，恐怕不是能用军队征服的吧！”秦国国君觉得有道理，于是按兵不动，魏国因此逃过一劫。

在上古先秦歌谣中，曾有：“吾君好正，段干木之敬。吾君好忠，段干木之隆。”段干木对功名富贵的厌恶，是他追求洒脱的独特个性和儒家道德规范融合的结果。他虽然终身不仕，却不是真正与世隔绝的山林隐逸一流，而是隐于市井穷巷，隐于社会底层的平民百姓中，进而“厌世乱而甘恬退”，不屑与那些趁战乱而俯首奔走于豪门的游士和食客为伍。这样的选择，实际上也是另外一种忠诚。

今天，一个人选择洁身自好，已不仅是践行学养的问题了。栖守道德是修养的需要，也是一个人把握机遇、追求恬淡美满人生的需要。在这个繁忙的时代，一个能够坚守道德准则的人，也许会郁郁不得志；一个攀附权贵的人，可能得意一时，也可能永远孤独。前者之所以能耐住寂寞是因为他们考虑到死后的千古名誉，而后者只想抓住眼前的利益，所以才会失去人生的坚守，落得万事凄凉。伯夷、叔齐拒食周粟，虽然他们的死亡不着一字，但在人们的传唱中却尽得风流。

现实生活中，有些人因为难以抵制物欲的诱惑，从而使自己踏上人生不归路，留下终生遗憾。人的修养是一个漫长的坚持和追求的过程，一桶牛奶倒进一杯脏水就成了一桶脏水，人一旦放弃了自己操守的坚持，就容易自暴自弃，从而抛弃自己最珍贵的东西。所以，人应该坚持自己的道德底线，哪怕必然孤身一人，至少没有为了终究散去的身外之物丢弃自我。

