

菜根谭

的
清心智慧



文
廷◎编著

总结为人处世之策略
指示修身养性之要义

概括功业成败之智慧
彻悟生死名利之玄妙



中国纺织出版社

014044266

B825
171

菜根谭

的
清心智慧

文廷◎编著

中国纺织出版社



北航

C1732269

B825

171

内 容 提 要

《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、出世的旷古奇训。在日渐浮躁的社会中，本书读来内可养心育德，外可从容处事。文字雅俗兼采，如细雨润花，清润人心；又如春雷震耳，振聋发聩。

图书在版编目 (CIP) 数据

《菜根谭》的清心智慧 / 文廷编著. —北京: 中国纺织出版社, 2014. 5

ISBN 978 - 7 - 5180 - 0531 - 4

I. ①菜… II. ①文… III. ①个人 - 修养 - 中国 - 明代
②《菜根谭》 - 研究 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 052625 号

责任编辑: 李伟楠

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—87155894 传真: 010—87155801

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 15

字数: 182 千字 定价: 29.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

《菜根谭》是明朝万历年间一位绝意仕途的隐士洪应明写的一本语录体著作，作者晚年隐居山林，生平不详。

“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、道家的无为思想和佛家的出世思想，深入浅出地讲述了修养、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》辞藻优美，言简意赅，将儒家仁义中庸，道家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；既提倡积极入世、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。

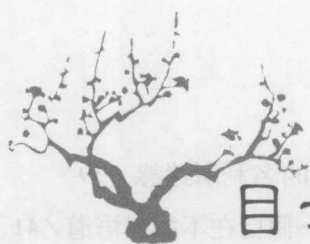


作为一部雅俗共赏的著作，《菜根谭》受到了文人学者和市井阶层的广泛欢迎。这样一部集中国人生智慧之大成的著作，透露出“他者意识”，无论是强调自我道德约束，还是作为险恶官场上的自我防卫，从中总能感受到《菜根谭》的作者对于相对另一方的假设，作者显然将“他者”作为思考中心。有人认为，意识到他人，感觉到他人，然后关心他人是所有道德的基本特征。《菜根谭》的他者意识首先表现为强调为别人着想、为他人提供方便的道德自律。作者在书中完全隐去了自己的真实生活处境，然而我们可以从他的思考中洞悉其生存环境的艰难，因为他经常设想对方的状况、处境等因素。其实，人际关系原本是双向的交流，确实应该强调相互对等、彼此信任、开放自在。

本书集众家之所长，书中对名利的淡泊，对世态的宽容，每一段名言警句中蕴含的智慧，都会引人深思，起到醍醐灌顶的作用。读它就像与一位睿智的老者交谈，就像与一位高水平的对手较量，就像站在镜子前审视，重新寻找真正的自己。今天，当面对都市的浮躁与喧嚣时，《菜根谭》如一溪清泉，能涤去我们内心的尘埃；如一丝天籁，荡去我们胸中的块垒，为我们处理各种现实生活中的问题提供有益的借鉴与帮助。

只要你静静地读，细细地品，菜根会越嚼越香，心智会越来越高。这就像一撮尘封许久的茶，沏在杯中，茶香中自有其绝代芬芳。

编著者
2014年1月



目录

第一卷 修持德行

- 富贵名誉，自德而来——有道德者会拥有富贵和名誉 / 3
- 敏于德义，淡于货利——不贪图私利，注重道德修养 / 5
- 常闻逆耳之言，常有拂心之事——扫除心上的尘埃，多听逆耳之言 / 7
- 以德性陶熔节义和文章——用道德培养自己的成功品行 / 9
- 洁常自污出，明每从晦生——打造谦虚的品格 / 12
- 德者才之主，才者德之奴——德才兼备，做成功路上的有德之人 / 14
- 心有良知，清苦自饶——保持自己的良知，带来长久的成功 / 16
- 欲路上事，勿为染指——抵制诱惑，保持一颗淡定之心 / 18

第二卷 养身观心

- 妄心尽消，真心后现——审视自我，经常规范自我言行 / 23
- 降心除魔，气平心静——万事要讲究心平气和 / 24
- 出世之道，寻在涉世——拥有超凡心态，从容面对生活 / 27
- 心见不乱，养吾圆机——心静如水，随遇而安 / 29
- 晚年更宜精神百倍——晚年也要做个有活力的老人 / 31
- 除热自心凉，除穷于安乐——保持安乐的心境，去除心头的烦恼 / 33
- 心无其心，物我齐一——本来无一物，何处惹尘埃 / 35



第三卷 名利镜花

拔除名根，消融客气——坚持信念，不为外在的名利所迷惑 / 39

乐谈山者未必得山趣，厌名利者未必忘名利——假自在不如真悟道 / 41

种德施惠，无位公相——贪恋权势名声，成功路上的绊脚石 / 43

宠利毋居人前，德业毋落人后——不要跟人争名逐利，但为道义却要
争先恐后 / 45

轩冕林泉，常有志气经纶——身居高位淡泊名利，隐居山林心怀
天下 / 46

克私心量力行——消除私欲，不谋私利 / 48

从冷视热，从冗入闲——以旁观者的智慧看世界 / 50

人生短暂如同微尘，当追求浩然之气——功名利禄只是过眼烟云 / 52

超物累，乐天机——不为物累，洒脱生活 / 54

第四卷 富贵从容

达不足贵，穷不足悲——富贵者不如贫者无虑，位高难如布衣平安 / 59

人能看破，天下可握——不在世俗中牵绊 / 60

守逸之味，最淡亦最长——守住底线，安乐才长远 / 62

嗜欲如猛火，权势似烈焰——给欲望降温，享受当下生活 / 64

富贵知贫，少壮念老——富贵之人要知贫贱痛痒 / 66

不希荣不竞进则无忧无虑——不要将生命变成一场负重行走 / 67

第五卷 外欲求醒

兴盛和衰败都不会长久，强弱更是如此——对人生的盛衰成败不要过
于强求 / 73

- 宠辱不惊，去留无意——得意不忘形，失意更不忘形 / 75
- 撒手悬崖，拂衣长往——拿得起放得下，自在又畅快 / 77
- 减除物累，便超圣境——人须得脱俗，为学须除物累 / 79
- 胸中无物欲，眼前有空明——别让过度的欲望吞噬了幸福 / 81
- 无名无位乐最真，不饥不寒忧更甚——安贫乐道未尝不是一件美事 / 83
- 心无染著，欲境是仙——雅俗苦乐在心不在境 / 85

第六卷 喜怒不扰

- 持身不可轻，用意不可重——既不能轻率冒进，也不要犹豫不决 / 91
- 喜怒不愆，好恶有则——不可让情绪导致错误的行为 / 93
- 净拭冷眼，勿轻动刚肠——大动肝火易失去判断力 / 94
- 毋忧拂意，毋喜快心——不要将喜忧放在心上，努力前行 / 96
- 得固不喜，失亦不忧——不被事物所控制，把握快乐的主动权 / 98
- 贵奉之贱侮之，如非奉我何怒——看清富贵名利的本质，才能恬然自乐 / 100
- 不忧患难惕安乐，不惧权豪怜茆独——淡定从容，胸怀天下 / 102

第七卷 正派修养

- 饮宴作乐、重名好利皆非君子——要有正派气质 / 107
- 心地干净，方可读书学古——学问要用在正道 / 108
- 人定胜天，志一动气——心性高尚，坚定战胜一切的意志 / 110
- 志从淡泊来，节在肥甘丧——穷且志坚，不随波逐流 / 112
- 真廉无廉名，真巧无巧术——实事求是，不贪图虚名 / 114
- 不昧己心，造福子孙——不要昧着良心做事，学会为别人造福 / 116
- 德怨之两忘，恩仇之俱泯——学会理解和宽容 / 119



第八卷 齐家育人

攻人毋太严，教人毋过高——批评孩子有讲究，用对方法最重要 / 123

有过不宜暴怒轻弃——处理家庭关系的得当方法 / 125

陶铸不纯，终难成令器——重视孩子的早期教育 / 127

富贵多炎凉，骨肉多妒忌——面对名利富贵，不要骨肉相残 / 129

伦常本乎天性，不可任德怀恩——父慈子孝，兄友弟恭 / 131

当念积累之难，常思倾覆之易——勤俭持家是一种美德 / 133

人能诚心和气，胜于调息观心——家庭和睦是幸福之源 / 135

种田地须除草艾，教弟子严谨交游——教导孩子谨慎交友 / 137

第九卷 成志立业

穷愁寥落也不可自废弛——即使贫穷，也当发奋进取 / 143

思胜我者，精神自奋——态度决定一切，勤奋成就事业 / 145

绳锯木断，水滴石穿——只要工夫深，铁杵磨成针 / 147

保已成之业，防将来之非——珍惜现在是对过去和未来最好的
尊重 / 148

横逆困穷，身心交益——灾难和困境是锻炼英雄的熔炉 / 151

德者为事业之基——美好的品德是成就事业的根本 / 153

不为飞蛾鸱鸢——凡事过于执着，必失去真正的自己 / 155

第十卷 闲适取静

忙里要偷闲，闹中要取静——人生应当张弛有道 / 159

乐贵自然真趣，景物不在多远——生活之乐不应舍近求远 / 160

吟风弄月，逃离万丈红尘——亲近自然，享受生活 / 162

- 抱身心之忧，耽风月之趣——身心不疲，随时寻乐 / 164
- 此身常放在闲处，此心常安在静中——静心来修省，闲下身来安逸 / 166
- 恍似云中世界，方知静里乾坤——再忙碌也要放慢脚步 / 168
- 朗镜悬空，静躁两不相干——创造一片心灵空间，平静地远离世间喧嚣 / 170

第十一卷 待人交友

- 三分侠气，一点素心——交友带点侠义气，做人留份赤子心 / 175
- 对待小人不去憎恶，对待君子礼节适当——尊重和包容是朋友的相处之道 / 177
- 施人勿念，受施勿忘——常怀一颗感恩的心 / 179
- 谨慎言谈，勿轻易输心——交友须选择，对人要谨慎 / 181
- 高绝之行，君子重有戒——平和纳意见，不偏激固执 / 183
- 毋因群疑而阻独见，毋任己意而废人言——坚持自我，同时还要顾全大局 / 185
- 善人面带祥和气，凶人目透肃杀光——慧眼识人，明察秋毫 / 187
- 毋自任而为气所使，毋忌人之能——不要自以为绝对正确，更不可嫉贤妒能 / 188

第十二卷 行事如流

- 行止在我，不受他人提掇——不要做“提线木偶” / 193
- 宁默毋躁，宁拙毋巧——宁可沉默也不说错话 / 194
- 道学为常务，随人事而警——做人无常势，懂得另辟蹊径 / 196
- 行不去处，须知退步——人生道路曲折，与人方便自己方便 / 198
- 明善恶抛利害——议事要知曲直，做事不计利害 / 200
- 伏久者飞必高，开先者谢独早——消除急躁情绪，行事不急功近利 / 202



为善急人知，善处即是恶——心向善，才是真的善 / 204

第十三卷 处世成人

心体自当光明——心中光明磊落，让竞争对手无机可乘 / 209

留一步与人过去，减三分与人同尝——凡事要留余地 / 210

折其两端取平衡——做事不要过于极端，要找准其中的平衡 / 213

养喜神，去杀机——以保持愉快和排除怨恨召福远祸 / 215

心宽常怀恩泽——待人心胸开阔，自有不匮之思 / 217

完名美节分与人——荣不独享辱不避污，可以韬光养德 / 219

心旷万钟如瓦缶，心隘一发似车轮——让自己心胸宽阔，不可小肚

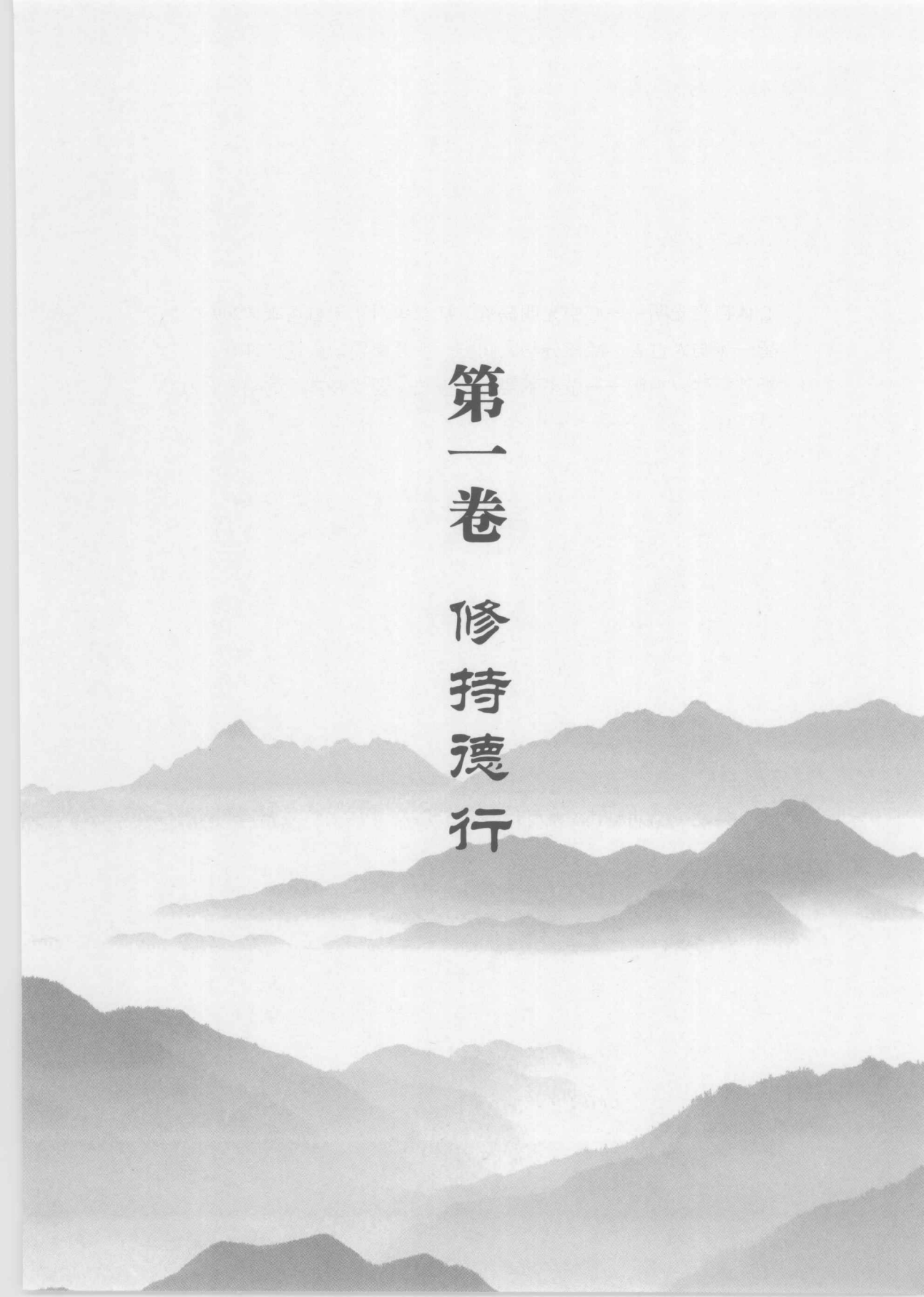
鸡肠 / 221

不可妄自菲薄——重视自己的价值 / 223

参考文献 / 225

菜根谭 卷二十章

第一卷
修持德行



富贵名誉，自德而来——有道德者会拥有富贵和名誉

【原文】

富贵名誉，自道德来者，如山林中花，自是舒徐繁衍；自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙兴废；若以权力得者，如瓶钵中花，其根不植，其萎可立而待矣。

【意译】

一个人的富贵和荣誉，如果是从高深的道德修养中得来，那就如同生长在大自然环境中的野花，会不断繁殖绵延不绝；如果从建立政治功勋中得来，那就如同生在花园中的盆栽一样，只要稍微移动，花木的成长就会受到严重的影响；若是靠特权或恶势力而得，就如插在花瓶中的花，由于根没有深植在土中，很快就会凋谢。

【一碗清心菜根汤】

古人提倡以德报人，而且认为财富、美名，也应是有德者居之。道德的修省不是一朝一夕的事。君子“立德、立功、立言”要慢慢成长，官位、财富、名誉要一点一点地累积。反之，假如用不正当的手段于短时间强行获得，那就宛如空中楼阁，转眼之间就会土崩瓦解。所以自己的财富要通过付出劳动得来，自己的社会地位要依靠道德力量获得。

凡事有因有果，世间没有不劳而获的道理，致富求贵也不例外。我们希求富贵，但富贵不会从天上掉下来。首先制造财富是一个人的义务，然后享受财富才会是人的权利。这正像有人说过的一句话：“人活着的每一天，都应该努力去追求财富。只要创造的财富是正大光明的，这个人就会得到别人的尊敬与赞扬。”虽然人人梦想富贵，但是富贵如果来得名不正言不顺，就会像花盆、花瓶中的花一样，迟早会凋谢。而且从天而降的富贵和来路不正的富贵往往会让得到的人失去更多。



古人云：“人心不足蛇吞象。”也意在告诉我们，只有培养良好的道德，才能离富贵和成功更近。

有个名叫王妄的人，虽然穷困潦倒，但心地善良。这个人三十余岁一无所成，也未娶妻，靠卖草维持生活。

有一天，王妄到村北去打草，发现草丛里有一条七寸多长的花斑蛇，因为受了伤，动弹不得。王妄遂救了此蛇，带回家中。蛇苏醒之后，为了表达感激之情，向王氏母子俩颌首点头。王氏母子见状非常高兴，为蛇编了一个小荆篓，小心地把蛇放了进去。从此王氏母子精心照顾小蛇，蛇慢慢长大了。

此时，乃宋仁宗当政，仁宗整天不理朝政，对宫内生活深感枯燥，想要一颗夜明珠赏玩，公告天下谁能献上一颗，就封官受赏。王妄听闻此事，回家对蛇一说，蛇沉思了一会儿说：“这几年来你对我很好，而且有救命之恩，我总想报答，可一直没机会，现在总算能为你做点事了。实话告诉你，我的双眼就是两颗夜明珠，你将我的一只眼挖出来，献给皇帝，就可以升官发财，老母也就能安度晚年了。”王妄听后非常高兴，可他毕竟和蛇有了感情，不忍心下手，说：“那样做太残忍了，我不能这样做。”蛇说：“不要紧，我能顶住。”于是，王妄挖了蛇的一只眼睛，把宝珠献给皇帝。宝珠在夜晚能够发出奇异的光彩，把整个宫廷照得通亮，皇帝非常高兴，封王妄为大官，并赏了他很多金银财宝。

皇上得到宝珠后，娘娘也想要一颗，于是宋仁宗下令寻找另一个宝珠，并说把丞相的位子留给第二个献宝的人。王妄遂起了歹念，想要蛇的另一只眼睛。于是他回到家中去找蛇商量，但是蛇无论如何也不给，劝说王妄道：“我为了报答你，已经献出了一只眼睛，你也升了官，发了财，就别再要我的第二只眼睛了。人不可贪心。”

王妄早已鬼迷心窍，根本不听劝，无耻地说：“我不是想当丞相吗，你不给我怎么能当上呢？况且皇帝已经允诺我了，如果我不把你的眼睛交出去，如何向皇帝交代？帮人帮到底，你就成全我吧！”他执意要取蛇的第二只眼睛，蛇见他变得这么贪心残忍，只好说：“那好吧！你拿刀子去吧！不过你要把我放到院子里去再取。”王妄闻言心中一喜，立刻将蛇放到院子里，转向回屋取刀子。等他出来剜蛇眼睛时，蛇已变成了大梁一般粗，一口将这个贪心的人吞了下去。

这个故事虽然带有几分鬼神色彩，但对王妄的刻画却入木三分。贫困时，他能保持善良的品格，富贵时，却在贪婪的泥沼中越陷越深，直到为此付出生命。实际上，王妄正是一类为了富贵而丧失道德的人的一个缩影。和这类人相比，那些让财富、权贵长在道德的阳光之下的人，虽然苦心孤诣一辈子，也不一定能飞黄腾达，但至少富贵挣一分是一分，不仅让人用得心安理得，还会让生活细水长流。

在我们生活的这个时代，道理和古时候是一样的，我们想要得到财富，想要过上好生活，就必须自己动手，坚守道德，只有付出辛勤努力的同时不逾越道德的底线，我们才能收获甜美的果实。

敏于德义，淡于货利——不贪图私利，注重道德修养

【原文】

勤者敏于德义，而世人借勤以济其贫；俭者淡于货利，而世人假俭以饰其吝。君子持身之符，反为小人营私之具矣，惜哉！

【意译】

一个勤奋的人应该尽心尽力在品德和义理上下工夫，可是一般人却都仰仗勤奋来解决自己的穷困；一个俭朴的人应该把财货和利益看得很淡，可是一般人却假借俭朴来掩饰自己的吝啬。勤奋和俭朴本来是有德君子立身处世的信条，不料反倒成为市井小人盈利徇私的工具，真是令人惋惜。

【一碗清心菜根汤】

凡是拉大旗作虎皮的人，往往是为了欺瞒、蒙骗，吓唬善良的人。君子守身的法则，往往成为小人图利的工具。世事大抵如此，“干将”“莫邪”雌雄双宝剑，在名将手中就会成为保国为民的利器，反之，如果落在坏人手中，就会变成杀人的凶器。可见，任何事物可能带来的结果首先要由运用者来决定，运用者的内在素质低，思想境界低，再好的东西都会成为营私逐利的



工具。

勤俭者，首先得避免利欲的骚扰，这样才能使自己的品德得到提高。如果过分贪图利益，勤者就成为财富的奴隶，而俭者则成吝啬鬼。所以，真正的君子，无论是封建帝王，还是平民百姓，强调的是德行，而不是私利。

羊续是东汉时期南阳的太守。南阳是个好地方，那里土地肥沃，水源很充足，气候非常温暖，所以农业和畜牧业非常发达，人民生活很富裕，社会风气难免奢侈浮华。特别是在地方官府中，请客送礼、讲究排场、讲吃讲喝的风气尤为严重。看到这种情况，羊续认为铺张浪费是浪费百姓的钱财，他对此十分不满，所以，羊续决定要移风易俗。但要改掉这些不正之风，必须首先从官府和为官者入手。羊续觉得还是先从自己本身做起比较好，为百姓树立榜样。

有一天，郡里的郡丞为了讨好羊续，就想送一条鱼给羊续，于是提着一大条很大的鱼来到了羊续家里。郡丞为了让羊续收下他的鱼，就说这条鱼不是他买的，也不是向别人要的，而是自己在休息的时候从白河里钓上来的。接着，他还向羊续介绍了南阳的风土人情，并极力称赞白河鲤鱼味美可口，特别好吃。他还说，自己绝不是拿这条鱼送礼，而是出于同事之间的感情，让新来的羊续尝一尝。羊续听他说了这么多，但还是决定不能收他的鱼。而郡丞是无论如何都不肯把鱼拿回去。郡丞说：“太守您要是执意不收，那就是看不起我，我从此以后也不会和你一起做事了。”羊续感到盛情难却，只得把鱼收下了。

郡丞走后，羊续拿起鱼来看了一会儿，想了一下该怎么处置这条鱼。过了一会儿，他就吩咐家人用麻绳将鱼拴好，挂在自己的屋檐下，家人人对他的做法表示非常不理解。

几天后，郡丞又来看望羊续，他的手里提着一条比上次更大的鱼。羊续一看，很不高兴，就说：“在南阳这个地方，除了我以外，你的官位最高了。你怎么好带头给我送礼呢？”郡丞听了，轻轻地摇了摇头，还没来得及说什么，羊续就从屋檐下拿出已经晒干了的鱼，说：“你看，上次的那条鱼还在这里，你一起拿回去吧！”郡丞一看到风干的鱼，脸马上就红了，他转身就离开了羊续的家。

从此之后，南阳的人不给羊续送礼了。南阳的百姓听说这件事后，都很