

彩图全解版

中华五千年处世智慧的第一经

# 菜根谭

## 全解

历久弥新，愈嚼愈有滋味  
含英咀华，越想越有道理



思履 主编



在《菜根谭》中，上至治国、  
平天下，下至修身、治家，人  
世中的大道无所不包。



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

# 菜根譚全解

思履 主編



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.





## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

菜根谭全解 / 思履主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.1

ISBN 978-7-5502-4535-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 313294 号

## 菜根谭全解

主 编: 思 履

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 韩立强

责任校对: 黎 娜 李翠香

美术编辑: 潘 松

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市松源印刷有限公司 新华书店经销

字数720千字 720毫米×1020毫米 1/16 27.5印张

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-4535-8

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



THE END OF THE



咬得菜根，则百事可为



## 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、道家的无为思想和释家的出世思想，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》辞藻优美，言简意赅，通过洞察人生百态来点拨世间万事。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。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》之形式，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。





## 绪论

- 《菜根谭》如何成为永恒经典·····2  
集三教真理、智慧于一身的《菜根谭》·····3  
清新隽永、雅俗共赏的精华小品·····4  
因何名为“菜根谭”·····4

## 立德修身

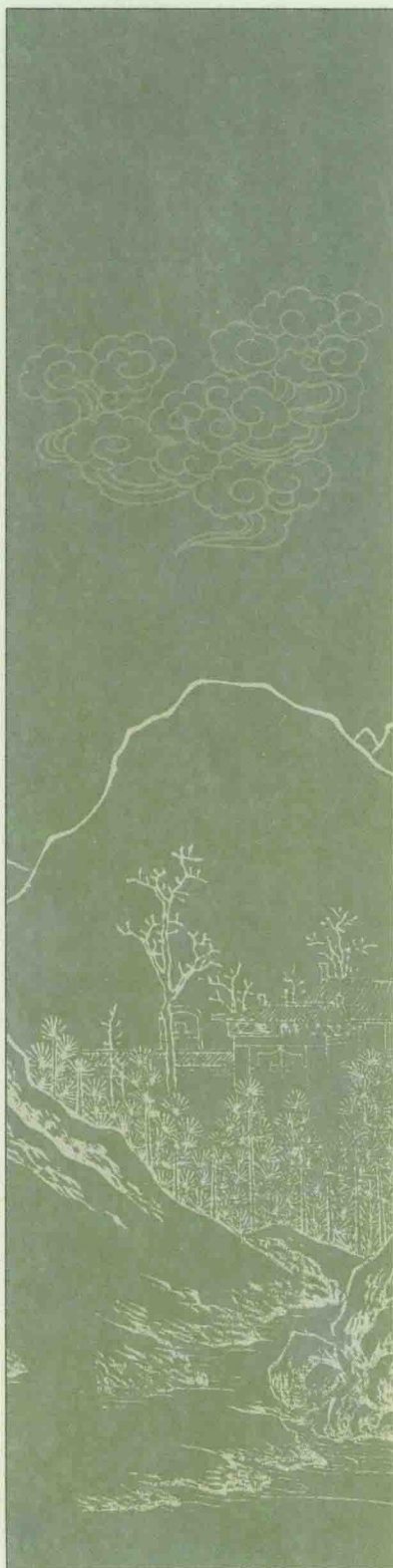
### ——高处立，平处坐，低处行

- 洁身自好 栖守道德·····6  
与其练达 不若老实·····7  
心地光明 才华蕴藏·····8  
真味是淡 至人如常·····9  
有木石心 具云水趣·····11  
福祸无常 泰然处之·····12  
心想高处 不安现状·····14  
正气清白 留于乾坤·····15  
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·····19  
花尚好色 人行好事·····20  
舍勿处疑 恩不图报·····22  
立名者贪 用术者拙·····24  
天机最神 智巧无益·····25  
人活一世 晚节更重·····26  
种德施惠 无关地位·····27  
君子改节 无异小人·····28  
人品极处 本心使然·····30  
德怨两忘 恩仇俱泯·····31  
权衡利弊 扶公却私·····32  
蹉跎岁月 磨炼本领·····33  
以德御才 恃才败德·····34  
不能养德 终归末技·····35  
勿昧所有 勿夸所有·····36  
为人以诚 待人以信·····37  
善事奉行 恶事莫做·····38

## 目录







君子立德	小人图利	40
慈悲心肠	如沐春风	41
一念慈祥	寸心洁白	42
堂堂正正	本来不失	43
学会感恩	一生无憾	45
机心不用	质朴显诚	46
坚守良知	保全清白	47
坚持原则	当止则止	49
不昧己心	造福他人	50
过俭者吝	过谦者卑	52
心如止水	浊中悟道	53

## 自省克己

### ——慎独自修，心无妄念

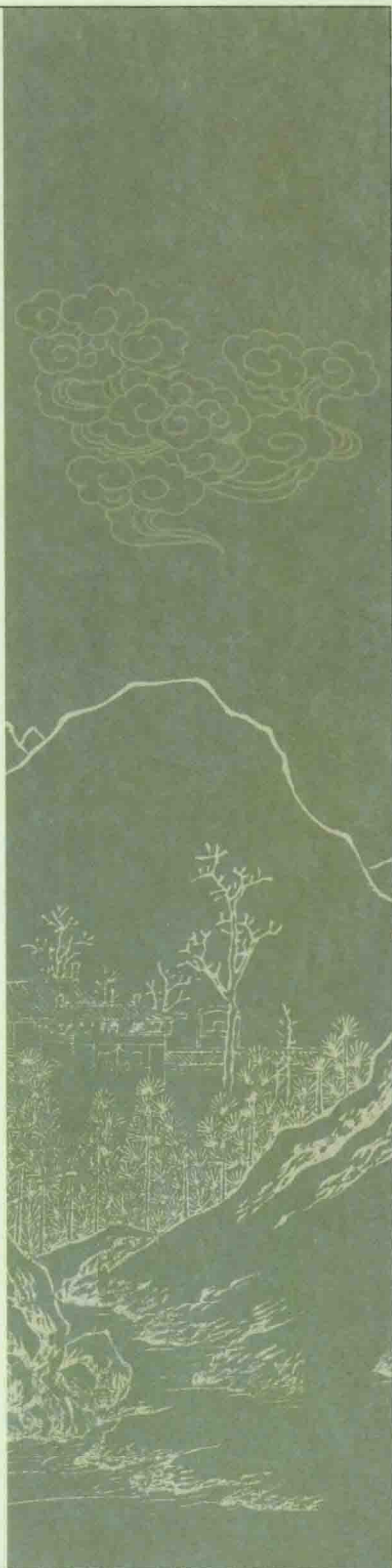
秉持原则	污泥不染	56
闻逆耳言	怀拂心事	57
静坐观心	真妄毕现	58
自我审视	再现真心	59
多心为祸	少事为福	61
气度高旷	自省慎独	62
心体光明	暗室青天	64
恶中有善	引人向善	65
知人者智	自知者明	66
自知自戒	胜私制欲	68
喜怒不愆	好恶有则	69
戒疏于虑	警伤于察	70
恶隐祸深	善显功小	71
律己要严	待人宜宽	72
为奇不异	求清不激	74
不听谗言	不掩己过	75
未路晚年	精神百倍	76
喜忧安危	勿介于心	78
冷静处世	逍遥而游	79
长不欺短	富不凌贫	80
责人情平	责己德进	82
闲时吃紧	忙时悠闲	83

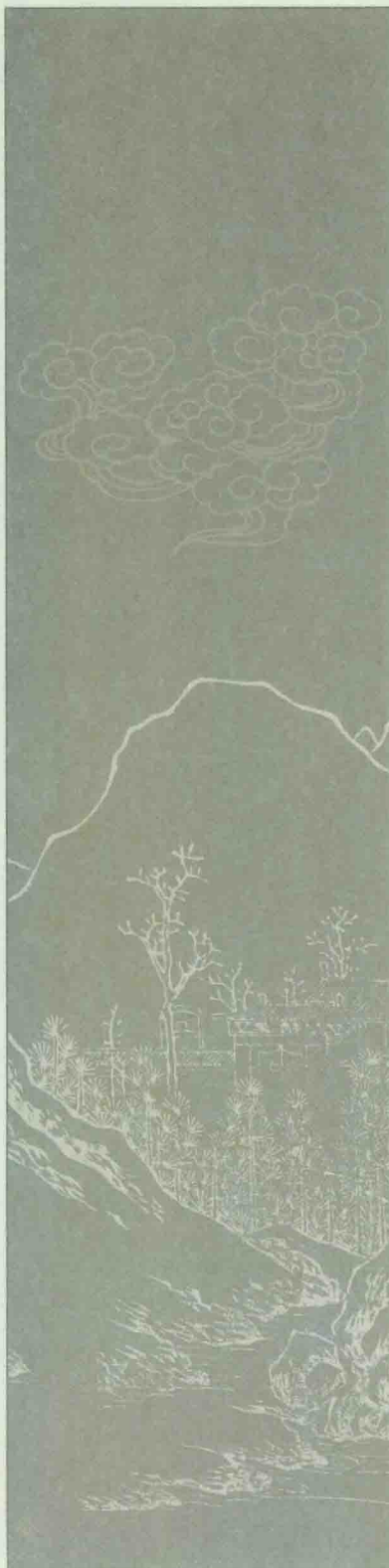
常思常想 灵活变通 .....	84
忙不乱性 死不动心 .....	85
出世心态 淡然生活 .....	86
富贵知贫 少壮念老 .....	87
闹中取静 冷处热心 .....	89
少时思老 荣时思枯 .....	90
一念不生 真境自现 .....	91
放下我执 少些烦恼 .....	93
舍得舍得 有舍有得 .....	94
人生福祸 皆因念生 .....	95
根蒂在手 不受提掇 .....	96
观心增障 齐物剖同 .....	97
宁默毋躁 宁拙毋巧 .....	98
了心悟性 俗即是僧 .....	100
造化人心 混合无间 .....	102
该忙时忙 该休时休 .....	103
乐极生悲 苦尽甘来 .....	105
纷纷扰扰 随常以待 .....	106
人我一视 动静两忘 .....	107
不计妍丑 不争雌雄 .....	108
就身了身 以物付物 .....	109

## ❁ 宽心从容 ❁

### ——达观处变，静待人生起伏

达不足喜 穷不足忧 .....	112
处患不忧 心系苍生 .....	113
心宜旷达 切忌狭隘 .....	114
盛衰无常 强弱安在 .....	115
宠辱不惊 去留无意 .....	116
从冷视热 从冗入闲 .....	117
荣辱皆忘 冷暖自知 .....	119
生死成败 任其自然 .....	120
随人接引 随事警惕 .....	121
前念不滞 后念不迎 .....	122
看透生死 悠然自得 .....	124
身心自如 融通自在 .....	126





从容放下 自由畅快	127
孤云出岫 朗镜悬空	128
心胸豁达 随遇而安	129
热不必除 穷不可遣	131
人情世态 平常看待	132
过而不留 物我两忘	134
顺应天性 乐观生活	135
心闲日长 意广天宽	136
身在事中 心超事外	137
满腔和气 随地春风	139
从容处世 淡然观事	140
得固不喜 失亦不忧	141
看得圆满 放得宽平	143

## 明心交友

### ——辨真识假，看清人情世故

侠心交友 素心做人	146
不恶小人 有礼君子	147
善人和气 凶人杀气	149
忘功念过 忘怨念恩	150
热心之人 其福亦厚	151
毋形人短 毋忌人能	152
己所不欲 勿施于人	153
阴者勿交 傲者勿言	155
故旧之交 意气愈新	156
交友识人 独具慧眼	157
亲善杜谗 除恶防祸	158
警言救人 无量功德	160
着眼内在 鸣其天机	161
趋炎附势 人情通患	162
宽之自明 纵之自化	164
守口应密 防意应严	165
细处着眼 施不求报	166
做事论事 明晓利害	167
谦逊低调 立身之珍	169
以诚待人 以德服人	170
通权达变 善于倾听	171

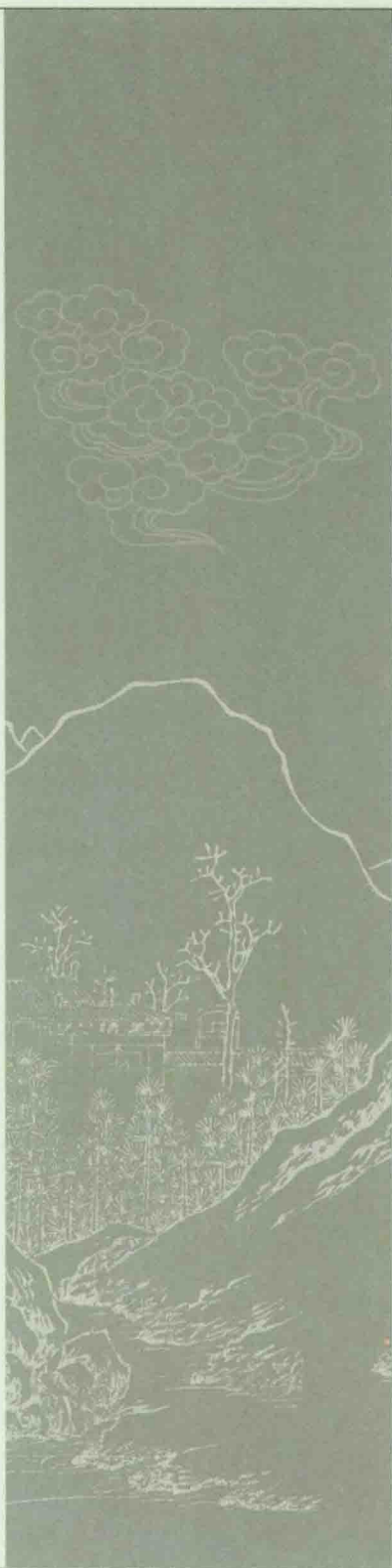


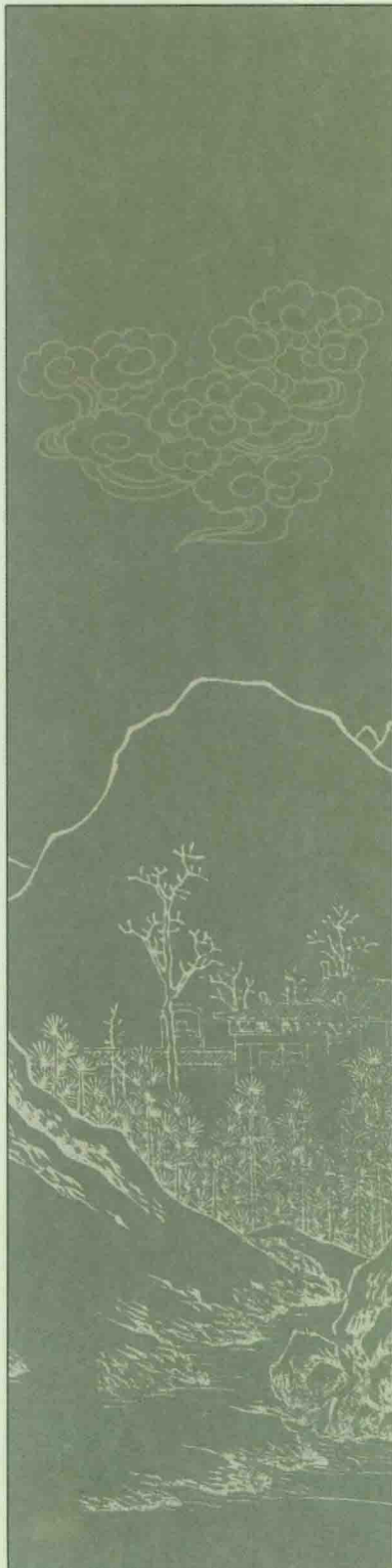
气量宽厚 兼容并包 .....	173
君子易处 小人难待 .....	174
不畏谗言 却惧蜜语 .....	175
气度平和 悦纳他人 .....	177
闻恶防谗 闻善防奸 .....	178
用人不刻 交友不滥 .....	179
风斜雨急 立定脚跟 .....	181
轻诺惹祸 乘快多事 .....	182
茫茫世间 以真示人 .....	184
少番思虑 少番臆度 .....	185

## 方圆处世

### ——路退一步乃宽，礼让三分为功

心胸开阔 与人为善 .....	188
路留一步 味减三分 .....	189
和衷少争 谦德少妒 .....	190
洞悉世态 低调通达 .....	192
目光放远 胸怀放宽 .....	193
内敛谨慎 明哲保身 .....	194
为人处世 方圆并用 .....	195
不争功劳 不矜成就 .....	197
折其两端 取其平衡 .....	198
偏见害人 聪明障道 .....	199
知退一步 加让三分 .....	200
不可浓艳 不可枯寂 .....	202
高处立身 低处处世 .....	203
当方则方 当圆则圆 .....	205
无为养心 半分做人 .....	206
心域打开 宽心待事 .....	207
宽宏大量 胸能容物 .....	208
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 .....	212
胸无芥蒂 养德远害 .....	213
藏巧于拙 以屈为伸 .....	215
奇人乏识 独行无恒 .....	216
宽而容人 不形于色 .....	217





高调做事 低调做人 .....	218
功过分明 恩仇糊涂 .....	219
气量宏大 宽待他人 .....	221
有难同当 不共富贵 .....	222
念头宽厚 尽善尽美 .....	223
恩威并济 先严后宽 .....	224
操履严明 谨慎行事 .....	226
异行涉祸 庸德远害 .....	227
平和雍容 游刃有余 .....	229
聪明不露 才华不逞 .....	230
居官有节 居乡有情 .....	232
一言一行 切戒犯忌 .....	233
万事有度 物极必反 .....	234
进时思退 得手思放 .....	235
狭路相逢 宽忍上策 .....	237
急流勇退 与世无争 .....	238
能屈能伸 收放自如 .....	239
履盈满者 冲虚谦下 .....	240
让一步为高 宽一分是福 .....	241

## 功业沉浮

### ——事穷留初心，功成思末路

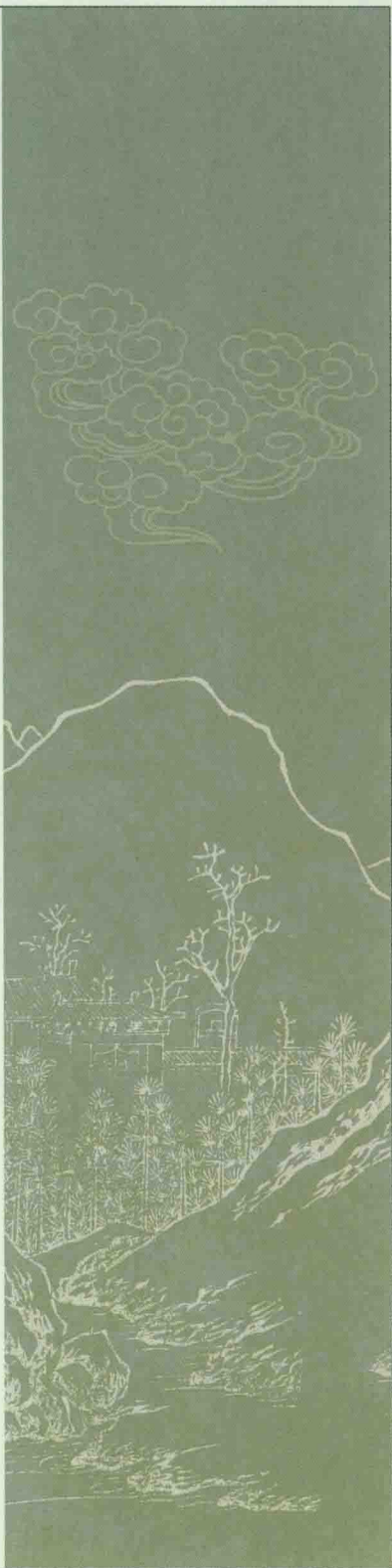
得意回头 拂心莫停 .....	244
看淡荣辱 远离骄矜 .....	245
永葆初心 不受纷扰 .....	247
头脑清醒 登高思危 .....	248
相观对治 方便法门 .....	249
苦中有乐 得意生悲 .....	250
居安思危 天亦无伎 .....	251
偏激之人 难建功业 .....	252
安贫乐道 磨砺心智 .....	253
终身役役 无缘成功 .....	254
未雨绸缪 有备无患 .....	255
富贵丛中 心境淡泊 .....	257
人心一真 千种可能 .....	258
大处着眼 小处着手 .....	259

深谋远虑 着眼长远 .....	261
百折不挠 苦难辉煌 .....	262
修身种德 事业之基 .....	263
养精蓄锐 百忍图成 .....	265
圆融谦虚 丰功伟业 .....	266
胸襟宽广 驭才有道 .....	268
成大业者 不贪小利 .....	270
沉潜蓄势 厚积薄发 .....	271
不义之财 不图不纳 .....	274
抓住关键 迎刃而解 .....	275

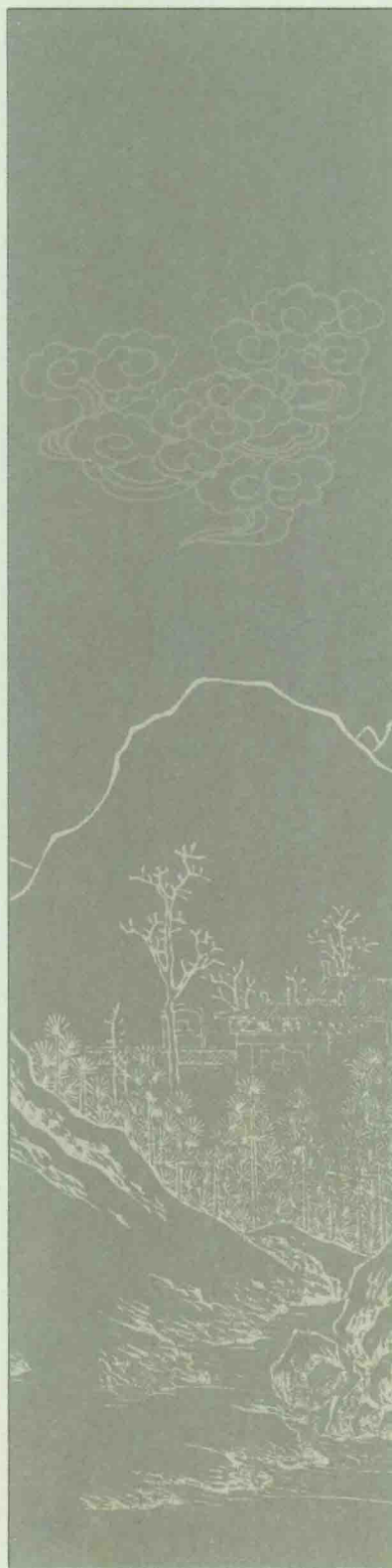
## 清心寡欲

### ——功名不求盈满，利欲恰到好处

清清白白 无所负累 .....	278
名缰利锁 淡泊自守 .....	279
脱俗高远 减欲超圣 .....	281
利毋居前 德毋落后 .....	282
抱负远大 心智淡泊 .....	283
放下功名 超凡入圣 .....	284
无德为忧 尸位为羞 .....	285
拔去名根 融化客气 .....	287
沽名钓誉 未厌名利 .....	288
无名无位 无忧无虑 .....	289
无所妄念 追求自然 .....	290
不恋富贵 不贪权力 .....	292
不昧惶惶 不受诱惑 .....	294
有求无欲 人生至境 .....	295
一起便觉 一觉便转 .....	296
不耽富贵 自在放旷 .....	297
持盈履满 君子谨慎 .....	297
达不足贵 穷不足悲 .....	299
公论不犯 权门不沾 .....	299
贪婪遭祸 守逸味长 .....	301
不迷物欲 内心逍遥 .....	302
抛开物欲 得失泰然 .....	303
贪者常贫 知足常富 .....	305







无欲则寂 虚心则凉 .....	306
超越嗜欲 只求知足 .....	306
不为物役 尘情即理境 .....	307
恰到好处 用心把握 .....	308
沉淀欲念 豁达康乐 .....	309
欲时思病 利来思终 .....	311
欲有尊卑 贪无二致 .....	312
无欲无求 悠然无滞 .....	313

## 淡泊明志

### ——凡事随缘不变，淡中趣味深长

一念之差 失之千里 .....	316
多分清醒 多分放下 .....	317
静闲淡泊 观心证道 .....	318
志从淡泊来 节在肥甘丧 .....	319
君子之心 不滞不塞 .....	320
参透生死 自性真如 .....	321
看得豁然 生活安然 .....	323
清淡明志 雅淡抒节 .....	324
心态平和 达观进取 .....	325
无为无争 低调谦让 .....	326
不可刻意 不能执拗 .....	328
不存纤芥 心境坦荡 .....	329
顺应因缘 顺应自然 .....	330
心无系恋 乐境仙都 .....	331
浓处味短 淡中趣真 .....	333
减省欲望 乐享生活 .....	334
清净内心 自在解脱 .....	335
喜时则喜 怒时则怒 .....	336
知足则仙 善用则生 .....	337
洗尽铅华 大美不言 .....	339
无名多趣 省事心闲 .....	340
清静无为 内心澄澈 .....	341
简单做人 简单生活 .....	342
胸无物欲 眼自空明 .....	343
溪壑易填 人心难满 .....	344

遇事从容 身心自在 .....	345
正确定位 自在生活 .....	346
淡定冷静 谨慎从事 .....	347
艳为虚幻 返璞为真 .....	348
食无求饱 居无求安 .....	349
减却一事 轻松一世 .....	350
平凡真趣 简单欣喜 .....	351
生活平淡 万般滋味 .....	352

## 求学问道

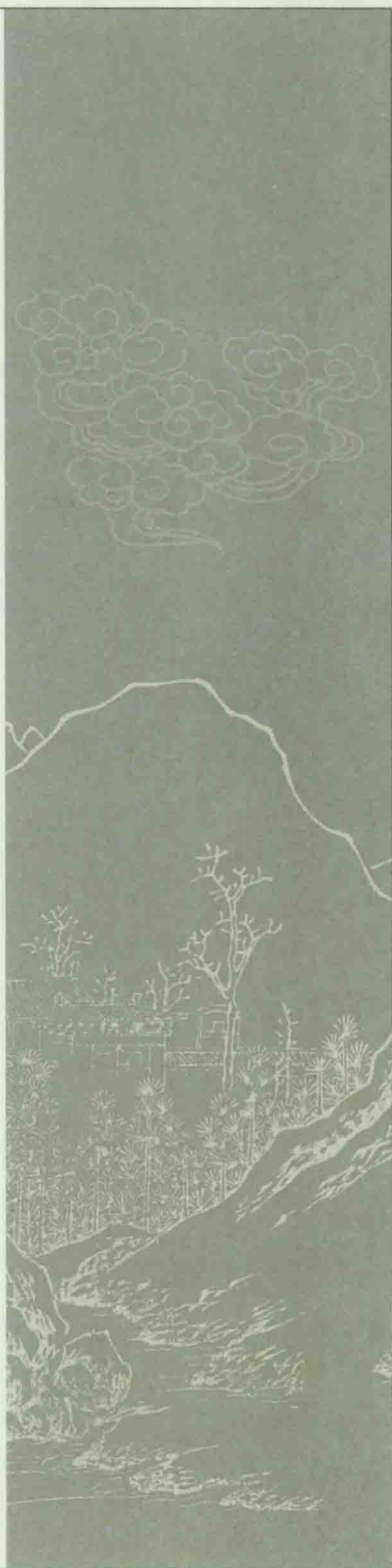
### ——成败名誉不挂心，读书明理须深心

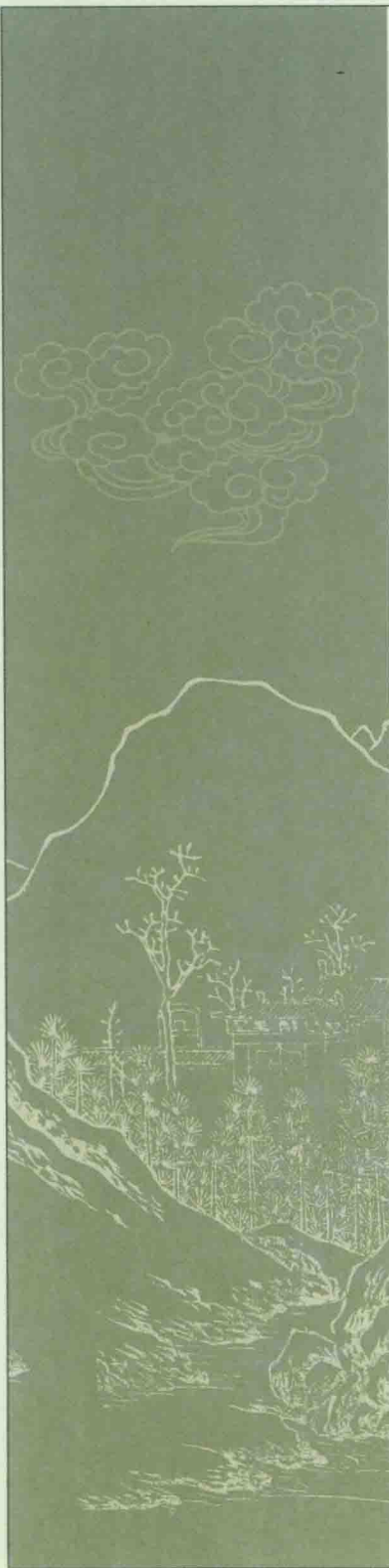
修德忘名 读书深心 .....	354
心地干净 方可学古 .....	355
学以致用 学有所成 .....	356
触类旁通 乃真学问 .....	357
兢业心思 潇洒趣味 .....	358
书中修身 谦逊知礼 .....	359
锲而不舍 百炼成金 .....	360
谦虚为学 实在为人 .....	361
一心一用 全神贯注 .....	362
幼时定基 少时勤学 .....	364
虚心受教 大器晚成 .....	365
扫除外物 直觅本来 .....	367
磨炼福久 参勘知真 .....	368

## 齐家育人

### ——诚心和气，教子安家

攻人之恶 思其堪受 .....	370
愉色婉言 家庭和睦 .....	371
教育弟子 交友要谨 .....	372
崇俭养廉 守拙全真 .....	373
心无矫饰 乐活自存 .....	374
立业念难 倾覆思易 .....	375
家人有过 宽容以待 .....	378
不贪富贵 家和为贵 .....	379





父慈子孝 伦常天性 .....	380
从容处变 剀切规友 .....	382
放低心态 戒骄戒躁 .....	383
惟恕情平 惟俭用足 .....	383

## 静心达生

### ——保持心性清静，生活随处安然

天地和气 人心喜气 .....	386
闹中取静 苦中作乐 .....	387
控制情绪 化解矛盾 .....	388
心虚性现 意净心清 .....	389
忙里偷闲 闹中取静 .....	390
物自为物 我自为我 .....	391
躁急无成 平和得福 .....	392
趣不在多 景不在远 .....	393
劳攘自冗 徐生安然 .....	394
乐山乐水 陶冶心性 .....	396
外物浮华 不如淡忘 .....	397
静躁稍分 昏明顿异 .....	398
活在当下 坦然生活 .....	400
趣味在心 不在境遇 .....	401
不慕繁华 宁静致远 .....	402
诗意禅味 自在人心 .....	404
乐享自然 安享闲逸 .....	405
置身自然 静心默想 .....	406
远离虚妄 不受熏染 .....	407
高天可翔 万物可饮 .....	409
清静之心 品悟生活 .....	410
秉持天然 趣味悠长 .....	411
心中清明 矢志不渝 .....	412
珍惜自性 机神触发 .....	414
放空心境 包容万物 .....	415
因顺自然 回归质朴 .....	416
景与心会 自在天然 .....	417
见素抱朴 本色可贵 .....	418
意气行事 难有作为 .....	420