

菜根譚



可以补过 可以进德

【全本珍惜解读】

〔明〕洪应明 著 李少林 李鹏 释评

有持身语 有涉世语 有隐逸语 有参禅语

中国处世第一书

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭释评/ 李少林著 .—北京：经济日报出版社，2010.6

ISBN 978-7-80257-166-2

I. ①菜… II. ①李… 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 (2010) 第 082955 号

菜根谭释评

著 者	李少林 李鹏
责任编辑	李卫东
出版发行	经济日报出版社
地 址	右安门内大街 65 号
电 话	63513524 (编辑部)
网 址	www.edpbook.com.cn
邮 箱	jjrb58@sina.com
经 销	全国新华书店
印 刷	
开 本	710×1000mm 1/16
印 张	18
字 数	190 千字
版 次	2010 年 6 月第一版
印 次	2010 年 6 月第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-80257-116-2
定 价	32.00 元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换



中华民族的传统文化博大精深，源远流长。历史的长河在不断的冲刷、洗礼中留下一颗颗瑰丽无比的明珠。《菜根谭》就是其中一颗璀璨的明珠！

其作者洪应明（明），字自诚，号“还初道人”。大约生活在明万历年间，其生平事迹不详，许多文章都说“究不知其为何许人也”。他早年热衷于仕途功名，晚年皈依佛门，离乡学道，洗心礼佛。研究佛、释、道，著有《仙佛奇踪》四卷（被收入《四库全书》）、《寂光境》，晚年隐居茅山时写下了《菜根谭》。万历三十年（1602）前后曾居住在南京秦淮河一带，潜心著述。

他的著述很多，如《联珠》、《樵谈》、《笔畴》、《传家宝》等书，都是当时的警世教言，但后世无传。而成书于万历年间的《菜根谭》，上至治国、平天下，下至修身、齐家，包含了人世间的大道小理。将儒家的“中庸”哲学，道家的“无为”思想，佛家的“出世”法则熔冶于一炉，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，同时也倡导悲夫悯人、普度众生、透彻禅机、空灵无际的超脱境界，是中华优秀传统文化处世智慧的绝佳总结。

洪氏不但把三教的思想化为己有，更把三教的道理，平易地阐述出来，使人咀嚼玩味，体会其中困苦艰辛的经验、清冷淡泊的趣味，寓意深邃，耐人寻味。他以大彻大悟的东方智慧，从修身处世、做人做事、名利为学、立业生存等一个人的一生，用优美的文辞，精练明隽、雅俗共采的奇珍宝训，告诫世人如何磨炼品行，端正节操，淡泊处世，达观人生。一言一语含义深远，字字句句警世感人。为世人提供了寻找修身养性的途径和为人处事的准则。对于人的正心修身，养性育德，有不可估量的潜移默化的力量。在今天，现代生活的跳跃式发展和城市喧嚣已经湮没了古老文明并带给我们与日俱增的焦虑、烦躁和不安。《菜根谭》如一溪清泉，涤去了我们焦躁的尘灰，解除了我们心中的烦恼，开启了我们的福慧之门。真正是一本超凡脱俗、有益于世道人心的智典。

古人云：“谭者，谈也。性定根香。”花香可以用鼻来品味，果香可以用口来品味，而根香却需要用一颗智慧的心灵来品味。精心沉玩，乃得其旨。毛主席他老人家曾说过：“嚼得菜根者百事可做。”读懂《菜根谭》，体味人生百味，就能做到“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”。可见这本书给人的教益，非同一般。

本书是以光绪丁亥年扬州藏经院木刻本为主参以佛学书局排印的《菜根谭》清刻版本，本书“集序”，收录了明代与清代两序，是为了让读者更好地了解此书的流传情况。《菜根谭》正文包括修身、应酬、评议、闲适、概论5部分，共计379条经典语录。为了便于读者更好地理解，本书采用了以说理、故事相结合的方式。博大、淡泊、宽

容、善良、谋略和智慧，书中无处不在。咀嚼菜根，是与智者交谈，与畏友交流，是人生路上沉甸甸的、暖暖的警策！

本书插图取自《续修四库全书》中的明版《菜根谭》，前有“三峰主人序”，正文文字与今本略有出入。

本书书名由著名书法家、中国书法家协会理事李纯博先生题写，敬谢！

A calligraphic signature in black ink, featuring a large, stylized character on the left and a smaller inscription on the right that includes the date "2002.2.28" and the name "李纯博".

菜根譚

集序

葉根譚題詞



逐客孤踪屏居蓬舍樂與方以內人遊
不樂與方以外人遊也安與千古聖賢
置辯於五經同異之間不安與二三小
子漫趺于雲山變幻之麓也曰與漁父
田夫朝吟唱咏於五湖之濱綠野之坳
禾曰與競刀鋌榮升平者交辭抒情於

三峰主人序

逐客孤踪，屏居蓬舍。乐与方以内人游，不乐与方以外人游也。妄与二三小子浪迹于云山变幻之麓也。日与渔父、田夫朗吟唱和于五湖之滨、绿野之坳，不日与竞刀锥、荣升斗者交臂抒情于冷热之场、腥膻之窟也。间有习濂、洛之说者牧之，习竺、乾之业者辟之，为潭天、雕龙之辩者远之，此足以毕予山中会俩矣。适有友人洪自诚者，持《菜根谭》示予，且丐予序，予始视之耳。既而毛几上之陈编，屏胸中杂虑，手读之则觉：其谭性命直入玄微，道人情曲尽岩险。俯仰天地，见胸次之夷犹；尘芥功名，知识趣之高远。笔底陶铸，无非绿树青山；口吻化工，尽是鸢鱼跃。此其自得何如，固未能深信，百据所擒词，悉砭世醒空之吃紧，非入耳出口之浮华也。谭以“菜根”名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠风波，备尝险阴可想矣。洪子曰：“天劳我以形，吾逸吾心以补天；天厄我以遇，吾高吾道以通之。”其所自警自力者，又可思张。由是以数语弁之，俾公诸葛亮人人知菜根中有真味也。

注：此序为洪自诚好友于孔兼所作。于氏明金坛人，字元时，万历年间进士，官至礼部仪制郎中，后因直言极谏而遭贬迁。晚年自号“三峰主人”，罢官田里后隐居20年。

遂初堂主人序

余过古刹，于残经败纸中拾得《菜根谭》一录。翻视之，虽属禅宗，然于身心性命之学，实有隐隐相发明者。亟携归，重加校讎，缮写成帙。旧有序，文不雅驯，且于是书无关涉语，故芟之。著是书者为洪应明，究不知其为何许人也。

乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人识



一、前言 / 1
二、集序 / 1
三峰主人序 / 3
遂初堂主人序 / 4
三、菜根谭释评 / 1
修身篇第一 / 3
应酬篇第二 / 32
评议篇第三 / 68
闲适篇第四 / 101
概论篇第五 / 121
四、菜根谭原文 / 251

菜
根
谭
释
评

菜根譚前集

還初道人洪自誠著

覺迷居士汪軫初校

棲守道德者寂寞一時依阿權勢者淒涼萬古
達人觀物外之物思身後之身寧受一時之
寂寞毋取萬古之淒涼

涉世淺點染亦淺歷事深機械亦深故君子與
其練達不若朴魯與其曲謹不若踈狂

修身篇第一

【原典】欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

【释义】想拥有纯金美玉一样的人品，一定要经历烈火般的锻炼；想要建立惊天动地的丰功伟业，必须要经历艰难险峻的考验。

【解析】一个人的品德，如果没有经过复杂环境下种种诱惑的考验，就谈不上什么高尚，只有在纷繁的社会中立身处世，并能恪守自己的做人原则和道德底线，那才算“精金美玉的人品”。所以说，苦难是人生中最好的大学，任何经历都是人生中的一笔财富。

孟子曰：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”逆境并不可怕，可怕的是你把它看成结局而不是过程！虽然屡遭挫折，却能够坚强地挺住，这才是人的立身之要。

春秋晚期，越王勾践立志报仇雪耻，励精图治，一刻也没有放松富国强兵的事业。他为了激励自己，过着非常艰苦的生活。穿粗衣，吃素食，住在破旧的屋子里，在吃饭的地方还挂了一个苦胆，每次起身、吃饭或睡觉前，总是先尝一尝苦胆，还问一下自己：“勾践，你忘记了会稽失败后的耻辱了吗？”他还把席子撤去，用柴草当做褥子，以此来激励自己不要忘记报仇。

在越国励精图治时，吴国的政治日趋腐败。越王勾践见时机成熟，

便乘吴王北上参加黄池之会的时机，出动五万大军奔袭吴国，大败吴国，并杀死了吴国的太子。于公元前 473 年，一举灭掉了吴国。

人生的路，无不充满坎坷，只有艰苦奋斗，才能一路畅通，通往成功的大门永远向不畏艰难的人敞开着。生活的辩证法告诉我们：唯有埋下头，才能出得头。

【原典】一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏；万善全，始得一生无愧。修之当如凌云宝树，须假众木以撑持。

【释义】因为一念之差办错了事，就会使人感到你好像所有的行为都有过失，所以要小心谨慎，这就像渡海人携带的气囊一样，容不得针尖大的一点裂缝；什么样的好事都做，才能使一生无愧无悔，所以，修身就像西方佛地的凌云宝树要靠众多的林木扶持一样，必须多多积累善行。

【解析】“人非圣贤，孰能无过”，人毕竟是人，而不是神。追求完美是我们每个人的心愿，是人类对美好生活的向往，这固然没有错。《列子》里说：“天地无全功，圣人无全能，万物无全用。”何况是人？日常工作中出现了点小问题，只要我们找到原因，改正，还可以继续前进。

但涉及到本质、原则的错误万万不能有，否则一步走错就会“全盘皆输”。所以，我们每走一步都要认真谨慎，思前想后！

人的生命是一个漫长而短暂的过程，可悲之处在于它不可能重新来过。明朝杨仪在《明良记》中说：“一失足成千古恨，再回首已百年身。”人一旦犯了根本性的大错，过去千般的善行，甚至是已经具有的诸多良好品行也即付诸东流。因此，人的一生应当如同渡海用的浮水皮囊，不能容有一个针眼大的漏洞。为人处世务必谨慎，切勿一失足而成千古恨。要积善，要修身，才能成就大事业。

【原典】忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀。动时念想，预从静里密操持，非心自息。

【释义】忙碌中，应该经常在闲暇时进行检点，这样才会使错误减少；要行动时，事先在心里进行周密的思考和决定，非分之心会自动消失。

【解析】《论语·公冶长》中说：“季文子三思而后行。子闻之，曰：‘再，斯可矣。’”意思是季文子每做一件事都要考虑多次，孔子听到后说：考虑两次也就行了。充分说明了“思”与“行”的先后关系，行而不思是出错的主要原因，所以，凡事都应该“三思而后行”，做到有备无患，这样才能减小出错的几率。

孟子曾说过：“仁者如射，射者正己而后发。发而不中；不怨胜己者，反求诸己而已矣。”仁者立身处世就像射箭一样，射不中，不去妒忌比自己技术好的，只会从自身找原因。

清代名臣曾国藩权绾四省，位列三公，拜相封侯，应该是“一人之下，万人之上”了，他的儿女也应该算高干子弟了，但是他一直保持清醒的头脑，严格要求他的亲属，男孩子要求读书明理，女孩子要求“入厨作羹，勤于纺绩”，甚至要求儿媳女儿每年做鞋织布。

曾国藩在家书中反复叮嘱家人：“银钱田产，最易长骄气逸气，我家中断不可积钱，断不可买田，尔兄弟努力读书，决不怕没饭吃。”正是由于曾国藩的危机教育，他的子孙后代人才辈出，许多人成名成家，享誉世界。

现实生活中，我们很多的人，不论是犯了什么错，也不管错误大小，不敢去承担，不去扪心自问，从自身找原因，而是找种种理由和借口推卸责任，甚至嫁祸于人。其实，生活中最需要自我反省，自我反省可以最大限度地减少因为一时疏忽而犯下的错误，帮助我们少犯或不犯同样的错误，减少生活和工作中的失误。

【原典】为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，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。

【释义】做善事却想着炫耀自己道德高洁，布施恩惠却想着为了沽名钓誉，干着事业却一心想着惊世骇俗，树立气节却想着标新立异，这些都是善良念头中的邪气，义理道路上的荆棘，不但最容易在善心中萌发产生，而且最难驱除。必须荡涤全部杂念，斩断它的萌芽，真实的本性才能显现出来。

【解析】积德行善、施舍恩惠、著书立说、培养节操都是正人君子的良好品行，如果有一点私心杂念，就会使初衷和本意随之大相径庭。要想成为一个真正有高尚品格和情操的人，心中必须抛弃一切私心杂念。

从前，有两个人死后同时进了天堂。神说：你们可以有两个选择，一个是做来世一生索取的人；一个是做来世一生施舍的人。你们要怎样选择呢？一个人想：如果做一生索取的人，自己一生不用做任何事情，就可以得到一切了，又何必一辈子都去给别人钱呢！所以他就抢先回答：我要做一生索取的人。而另外一个人则别无选择，只能做第二种人了。

接着，神就宣布：一生索取的人，你将来一生都会成为乞丐，永远向别人低头去乞讨；一生施舍的人呢，你的来世将会成为一位富翁，去一生施舍别人。

一个人如果人心不足，贪得无厌，欲壑难填，就必然会迷失心智，成为物欲的奴隶，迟早会被欲望所吞噬。这样的人生，是没有什么价值的。只有时时、处处、事事为别人着想，才能快乐而有意义地走好自己的人生之路。雷锋助人为乐，不求回报，虽然他已经死了，但他的英名却留芳千古。

所以，积德行善、施舍恩惠，就是要抛弃私心杂念，在有生之年把握好取与舍的尺度。伟大不是求来的，她总是在不经意间来到我们身旁。

【原典】能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义之念。是事境之尘氛未扫，而心境之芥蒂未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

【释义】能够轻视荣华富贵，却不能减轻想要富贵的念头；能够重视名声道义，而又存着看重虚名的念头。这是外部环境带来的尘俗气氛还没有扫除，内心深处的怨恨不满还没有忘却。这些如果不清除干净，就好比石头下的小草，只要把石头拿去就会重新生长。

【解析】人就是这样：自己不论得到多少似乎都是理所当然，一旦让他失去一点，心理就会觉得不平衡。

这个世界诱惑太多，常常使人忘掉自己的心灵。太多的诱惑拥塞在心中，使人不得喘息。有的人为丰厚的物质利益铤而走险，有的人为虚无的情感而赴汤蹈火，于是平静的心不再平静，宁静的生活亦掀起狂澜。如此这般，谁还会有闲暇顾及自己的心灵？

一天，蜈蚣看到羚羊、梅花鹿和其他有脚的动物都跑得比自己快，就向上帝祷告说：“上帝啊，我希望拥有比其他动物更多的脚。”上帝答应了它的请求，拿来好多好多的脚任它自由取用。蜈蚣迫不及待地从头一直粘到尾，直到再也没有地方可粘了，才依依不舍地停止。还心中暗暗窃喜：“现在我可以像箭一样地飞出去了！”但是，等它一开始要跑时，才发觉比以前走得更慢了。

古人说：“求多者，其得寡。”我们总想得到更多，可实际上求得越多，得到的就越少，求与得之间总是相反的，求多得寡，求快得慢，求富得贫……其实我们真正应该求的，是拥有一颗平常心。一个人一旦拥有了平常心，就会霜眼向得失，冷眼看繁华；知可为而为，不可为而不为；就会经得起诱惑，守住自己的道德底线，最终成为对社会有责任感的人。

【原典】纷扰固溺志之场，而枯寂亦槁心之地。故学者当栖心元默，以宁吾真体。亦当适志恬愉，以养吾圆机。

【释义】纷杂扰乱的环境固然是导致意志消沉的原因，而单调寂寞也是引起身心憔悴的所在。所以，做学问的人应当静下心来，沉默寡言，以安定自己的本性。同时也应该适当顺应自己的志愿，坦然愉悦，