




# 菜根谭

《国学四库》编委会◎编

 吉林出版集团  
有限责任公司

国学四库·全彩精华版



国学四库系列

# 菜根谭



《国学四库》编委会 编  
吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / 《国学四库》编委会编. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.7

(国学四库)

ISBN 978-7-5463-3268-0

I. ①菜… II. ①国… III. ①个人—修养—中国—明代—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第120565号

国学四库系列


# 菜根谭



出版策划：孙亚飞      文图编辑：李国斌  
责任编辑：赵晓星      装帧设计：夏 鹏 孙阳阳  
文字撰写：郭 冰      美术编辑：辰 征 艾博堂文化

出 版：吉林出版集团有限责任公司（[www.jlpg.cn](http://www.jlpg.cn)）  
（长春市人民大街4646号，邮政编码 130021）

发 行：吉林出版集团译文图书经营有限公司  
（<http://shop34896900.taobao.com>）

制 作：（[www.rzbook.com](http://www.rzbook.com)）

印 刷：北京京都六环印刷厂

开 本：787×1092mm 1/16

印 张：12

字 数：120千字

图片数：150幅

版 次：2010年7月第1版

印 次：2010年7月第1次印刷

定 价：15.80元

# 前言

## Foreword



《菜根谭》成书于明代万历年间。作者洪应明，字自诚，号还初道人，生平事迹不详。四百多年来，《菜根谭》广为流传，历久不衰，人们对其评价颇高。古人云：“性定菜根香。”一代伟人毛泽东也说，嚼得菜根者百事可做。

《菜根谭》不囿于一家之见，而融儒、佛、道三家思想于一炉。以儒家的入世思想为经，以佛家的出世思想与道家的清静无为思想为纬，从提高人的素质和品位入手，提出了一套完整的做人、处世、修身、养性的方法体系。其语言精警、文辞隽永、含义深邃、易懂好记。全书蕴涵着“方以智，圆而神”的处世哲学：“处治世宜方，处乱世当圆，处叔季之世当方圆并用。”只有这样才能在“风斜雨急处”“立得脚定”，在“花浓柳艳处”“著得眼高”，在“路危径险处”“回得头早”。包含着“桃李虽艳，何如松苍柏翠之坚贞”的修持之道：“日既暮而犹烟霞绚烂，岁将晚而更橙橘之芳馨，故末路晚年，君子宜精神百倍。”充满着“天地有万古，此身不再得”的积极入世思想：“读书不见圣贤，如铅槩佣；居官不爱子民，如衣冠盗；讲学不尚躬行，为口头禅；立业不思种德，为眼前花。”还洋溢着“交友须带三分侠气，做人要存一点素心”的友爱精神。正是因为《菜根谭》中的这种智慧，使其有别于那些消极避世、空疏玄谈的劝诫箴言书；也正是因为不同时代、不同国别、不同阶层的人都能从中嚼出一番滋味来，所以使得此书能够流传海内外，长盛不衰。

为便于阅读，我们将全书分为处世篇、修持篇、养身篇、闲适篇，并编制了主题目录。书中准确流畅的“释义”和详尽的“注释”，更便于您去阅读和理解。独特的“新解”，意在扬弃封建糟粕，赋予时代新义，为您处理社会问题时提供有益的借鉴。短小精悍的“专栏故事”，集知识性和趣味性于一体，让您在捧腹开怀之际，体会到更深层的生活哲理。我们收集百家之言，共同“品味菜根”之香，使您从中采撷更丰富的人生智慧。

# 目录

## Contents



### ▶ 处世篇

- 退即是进 与就是得 /8  
让名远害 归咎养德 /9  
天道忌盈 业不求满 /10  
责毋太严 教毋过高 /11  
无过是功 无怨即德 /12  
忧勤勿过 待人勿枯 /13  
立身要高 处世须让 /14  
忘怨忘过 念功念恩 /15  
施而无求 求之无功 /16  
杀气寒薄 和气福厚 /17  
多喜养福 去杀远祸 /18  
藏巧于拙 寓清于浊 /19  
毋攻短处 化诲顽固 /20  
亲善防谗 除恶守密 /21  
富多炎凉 亲多妒忌 /22  
阴恶祸深 阳善功小 /23  
警世救人 功德无量 /24  
趋炎附势 人情之常 /25  
一念一行 都宜慎重 /26  
春风育物 朔雪杀生 /27  
诚和气节 陶冶暴恶 /28  
庸德庸行 和平之基 /29  
金须百炼 矢不轻发 /30  
忘恩报怨 刻薄之尤 /31  
谗言自明 媚阿侵肌 /32  
处世要道 不即不离 /33



- 过俭则吝 过让则卑 /34  
喜忧安危 勿介于心 /35  
量宽福厚 器小禄薄 /36  
勿逞己长 勿恃所有 /37  
忧喜取舍 形气用事 /38  
谨言慎行 君子之道 /39  
云去月现 尘拂镜明 /40  
善根暗长 恶损潜消 /41  
学贵有恒 道在悟真 /42  
净从秽生 明从暗出 /43  
原其初心 观其末路 /44

### ▶ 修持篇

- 卑知高危 晦晓明霁 /45  
放得心下 入圣超凡 /46  
超越天地 不求名利 /47  
吉人安详 恶人杀气 /48  
中和为福 偏激为灾 /49  
保已成业 防未来非 /50  
君子德行 其道中庸 /51  
穷当益工 勿失风雅 /52

却私扶公 修身种德 /53  
 震聋启聩 保持清醒 /54  
 辨别是非 认识大体 /55  
 暗室磨炼 临深履薄 /56  
 分清功过 勿显恩仇 /57  
 以德御才 德才兼备 /58  
 功名一时 气节千载 /59  
 自然造化 智巧不及 /60  
 真诚为人 圆转涉世 /61  
 情急招损 严厉生恨 /62  
 回归自然 述古畅怀 /63  
 勿昧所有 勿自夸耀 /64  
 自薄而厚 先严后宽 /65  
 超然事外 明晓利害 /66  
 忙里偷闲 闹中取静 /67  
 富知贫痛 少念老衰 /68  
 藏才隐智 任重致远 /69  
 冷静观人 理智处世 /70  
 恶不即就 善不即亲 /71  
 刻失人和 滥招恶友 /72



居官有度 居乡易交 /73  
 逆境比下 怠荒思上 /74  
 得休便休 了时无了 /75  
 知足则仙 善用则生 /76  
 退步宽平 清淡悠久 /77  
 处进思退 著手图放 /78  
 躁极则昏 静极则明 /79  
 安乐寻常 事无绝对 /80  
 见微知著 守正待时 /81  
 了心悟性 俗即是僧 /82  
 以我转物 逍遥自在 /83  
 落叶蕴芽 生机含杀 /84  
 顺逆一视 欣戚两忘 /85  
 把握本质 卷舒自在 /86  
 贪眼前利 忽潜在危 /87  
 适可而止 持盈保泰 /88  
 沓生大海 影灭长空 /89  
 体任自然 不染世法 /90

### ► 养生篇

弄权一时 凄凉万古 /91  
 淡中知味 常里识英 /92  
 静中观心 真妄毕见 /93  
 淡泊明志 肥甘丧节 /94  
 动静合宜 道之真体 /95  
 正气天地 清名乾坤 /96  
 伏魔自心 馭横平气 /97



# 目录

## Contents



欲路勿染 理路勿退 /98  
念头勿浓 勿陷枯寂 /99  
君子无祸 勿罪冥冥 /100  
相观对治 方便法门 /101  
拔去名根 融去客气 /102  
心地光明 念勿暗昧 /103  
勿美贵显 勿虑饥饿 /104  
病未足羞 无病吾忧 /105  
品质修养 切忌偏颇 /106  
舍己毋疑 施恩不报 /107  
恣势弄权 自取灭亡 /108  
文无奇巧 人宜本然 /109  
忠恕待人 养德远害 /110  
有识有力 私魔无踪 /111  
量弘识高 功德日进 /112  
人心惟危 道心惟微 /113  
心体之念 天体所现 /114  
浑然和气 居身珍宝 /115  
疾病易医 魔障难除 /116  
行戒高绝 性忌褊急 /117  
不忧患难 不畏权豪 /118  
静中真境 淡中本然 /119  
消些幻业 增长道心 /120  
出世涉世 了心尽心 /121  
云中世界 静里乾坤 /122  
象由心生 象随心灭 /123  
梦幻空华 真如之月 /124



烦恼由我 嗜好自心 /125  
世态变化 万事达观 /126  
流水落花 身心常静 /127  
心地平静 青山绿水 /128  
处世忘世 超物乐天 /129  
彻见真性 自达圣境 /130  
欲望尊卑 贪争无二 /131  
人我一视 动静两忘 /132  
山居清洒 入都俗气 /133  
祸福苦乐 一念之差 /134  
机息心清 月到风来 /135  
万钟一发 存乎一心 /136  
以我转物 物勿役我 /137  
就身了身 以物付物 /138  
处处真境 物物真机 /139  
风迹月影 过而不留 /140  
读心中文 听本真曲 /141  
心虚明理 心实却欲 /142

### ▶ 闲适篇

道德学问 随事警惕 /143  
浓天淡久 大器晚成 /144

不以神用 何以得趣 /145  
 野趣丰处 诗兴自涌 /146  
 雪夜读书 登高心旷 /147  
 猛气化冰 无事为福 /148  
 心植善根 根固叶荣 /149  
 厚德积福 逸心补劳 /150  
 言者无行 谈者不真 /151  
 世间广狭 皆由自造 /152  
 会个中趣 破眼前机 /153  
 万象皆幻 达人须达 /154  
 广狭长短 由于心念 /155  
 修养定静 临变不乱 /156  
 除去恼热 身心安乐 /157  
 超越喧嚣 悠然自适 /158  
 浓处味短 淡中趣长 /159  
 卧云弄月 绝俗超尘 /160  
 俗不及雅 淡反胜浓 /161  
 身放闲处 心在静中 /162  
 不希荣达 不畏权势 /163  
 圣境之下 调心养神 /164



繁华之春 不若秋实 /165  
 欲心邪念 虚心正念 /166  
 富者多忧 贵者多险 /167  
 乾坤自在 物我两忘 /168  
 生死成败 一任自然 /169  
 猛兽易服 人心难制 /170  
 人生无常 盛衰何恃 /171  
 宠辱不惊 去留无意 /172  
 苦海茫茫 回头是岸 /173  
 冷眼视事 如汤消雪 /174  
 心月开朗 水月无碍 /175  
 毁誉褒贬 一任世情 /176  
 真得天然 造作减味 /177  
 心境恬淡 绝虑忘忧 /178  
 真不离幻 雅不离俗 /179  
 布茅蔬淡 颐养天和 /180  
 断绝思虑 一真自得 /181  
 任其自然 万事安乐 /182  
 思及生死 万念灰冷 /183  
 雌雄妍丑 俄而何在 /184  
 自然真趣 闲静可得 /185  
 人我合一 去留鸟伴 /186  
 观物有得 勿徒留连 /187  
 陷于不义 生不若死 /188  
 茫茫世间 矛盾之窟 /189  
 世间皆乐 苦自心生 /190  
 口耳嗜欲 但求真趣 /191





## 【退即是进 与就是得】

处世<sup>①</sup>让一步为高，退步即进步的张本<sup>②</sup>；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

### 注释

①处世：审度世间，即一个人生活在社会中，与人往来相处的基本做人态度。②张本：为事态发展预先做的舆论或行动上的安排。

### 释义

为人处世要有退让一步的态度才算高明，因为现在让一步就等于为日后进一步做好准备；而待人接物以宽厚态度为最快乐，因为给人家方便实际上是日后给自己留下方便的基础。

### 新解

退一步海阔天空，调度从容，可储备力量，重整旗鼓，等待时机。1990年前后，国际形势压人，国内人心浮躁，中国共产党面临着严峻的执政考验，邓小平同志洞若观火，语重心长地提出了

二十四字方针：“冷静观察，沉着应付；稳

住阵脚，韬光养晦；善于藏拙，决

不当头。”以中国传统的“韬

光养晦”之功警诫同志，终

于安然度过了艰难的岁

月。追思训诲，觉其

实为以退为进之大气魄，

非大气象之人不可为。



## 【让名远害 归咎养德】

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身<sup>①</sup>；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光<sup>②</sup>养德<sup>③</sup>。

### 注释

①远害全身：远离祸害，保全性命。②韬光：韬，本义是剑鞘，引申为掩藏。韬光是掩盖光泽，喻掩饰自己的才华。萧统《陶靖节集序》：“圣人韬光，贤人遁世。”③养德：修养品德。诸葛亮《诫子书》：“君子之行，以静养身，以俭养德。”

### 释义

完美的名誉和高尚的节操，不要一个人独占，必须分一些给旁人，才不会惹发他人忌恨招来祸害而保全生命；耻辱的行为和不利于己的名声，不可以完全推卸到他人身上，要自己承担几分，才能掩藏自己的才能而提高品德修养。

### 新解

清末湘淮二军，湘军美名传世，对准军众人则颇有垢言。什么原因？湘军做事推功，必称众人；淮军邀赏，专损盟友。鄂西“剿捻”之战，淮军将领刘铭传在战后上表叙功之时，不但不据实共请，反而无中生有，诬诉湘勇鲍超。由此小节可见二军声名不同。

### 谦虚做人

春秋时期，齐国宰相晏婴的车夫自以为给宰相驾车是一件很了不起的事情，因此他总是显得很神气。一天，回到了家里，妻子对他说：“晏子身为齐相，德高望重。我看他坐在车上，总是那么端庄谦虚。而你，一个车夫，却显得神气十足。你这个样子与晏子的形象太不相称了，就连我都感到羞愧呢。”车夫听了妻子的话，羞愧得低下了头。妻子接着说：“做人不能没有修养，你应该向晏子学习才对呀。”

## 【天道忌盈 业不求满】

事事留个有余不尽的意思，便造物<sup>①</sup>不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必招外忧<sup>②</sup>。

### 注释

①造物：指创造天地万物的神，通称造物主。《庄子·大宗师》：“伟哉！夫造物者将以予为此拘拘也。”②外忧：外来的攻讦、忌恨。

### 释义

做任何事情都要留余地，不要把事情做得太绝，这样即使是造物主也不会嫉妒我，神鬼也不会伤害我。假如一切事物都要求尽善尽美，一切功劳都希望登峰造极，即使不为此而发生内乱，也必然会为此而招致外患。

### 新解

索尼公司的产品在这个世界上堪称一流，然而每当一项新产品上市，总有大批制造商紧随仿造，大大影响了索尼公司的声誉和经济收益。按理，通过法律渠道，完全可以打赢官司，获取丰厚的赔偿，乃至把一些不负责任的小公司挤垮。但索尼公司认为，与其在法庭上争吵不休，耽误时间，还不如加大投入，不断研制新产品，更新换代，只赚取一项发明的前四成。

别人要仿造，就让他们仿造好了，有福大家分享嘛。索尼的风范，促成了它的世界级大企业的形象。

不断

赚取一项发明的前四成。

别人要仿造，就让他们仿造好了，有福大家分享嘛。索尼的风范，促成了它的世界级大企业的形象。

形象。



## 【责毋太严 教毋过高】

攻<sup>①</sup>人之恶<sup>②</sup>毋<sup>③</sup>太严，要思其堪受<sup>④</sup>；教人之善毋过高，当使其可从。

### 注释

①攻：抨击、指责。②恶：本指罪过、罪恶。此处指缺点、隐私。

③毋：无、不。④堪受：经得起，忍受。

### 释义

责备别人的过错时不可太严厉，要考虑到对方能否承受；教诲别人做好事时，不可期望太高，要顾及对方能否做到。

### 新解

古人云：“惟恕平情，惟俭足用。”儒家强调人际关系上要讲一“恕”字，对人不可太苛太严，尤其对别人的过错，要有一种宽厚的态度。在批评别人时，要照顾到别人的情绪和接受能力。教诲别人，要给人以如沐春风，和风细雨，徐徐而来的感觉。

### 网开一面

夏朝末年的一天，商汤遇到一位捕鸟人，只见他在地上张开四面大网，口中念念有词地说：“不论是天上飞的，还是地上跑的，都快到我的网里来吧。”商汤走了过去，对捕鸟人说：“你这么做可不行啊。四面张网，岂不是要把鸟儿捕尽杀绝吗？”捕鸟人说：“你是头人，你怎么说就怎么办吧。”商汤说：“把网撤去一面，留下三面就行了。并且，口中要这么说，能飞上天的就飞吧，能地上跑的就跑吧，既不能飞也不能跑的就到网里来吧。”这件事传开后，人们知道商汤是一个心地慈善的人，都衷心拥护他，后来帮助他推翻夏王朝，建立起商朝政权。

## 【无过是功 无怨即德】

处世不必邀<sup>①</sup>功，无过便是功；与人<sup>②</sup>不求感德<sup>③</sup>，无怨便是德。

### 注释

①邀：求，谋取。《论衡·自然》：“尧则天而行，不作功邀名。”

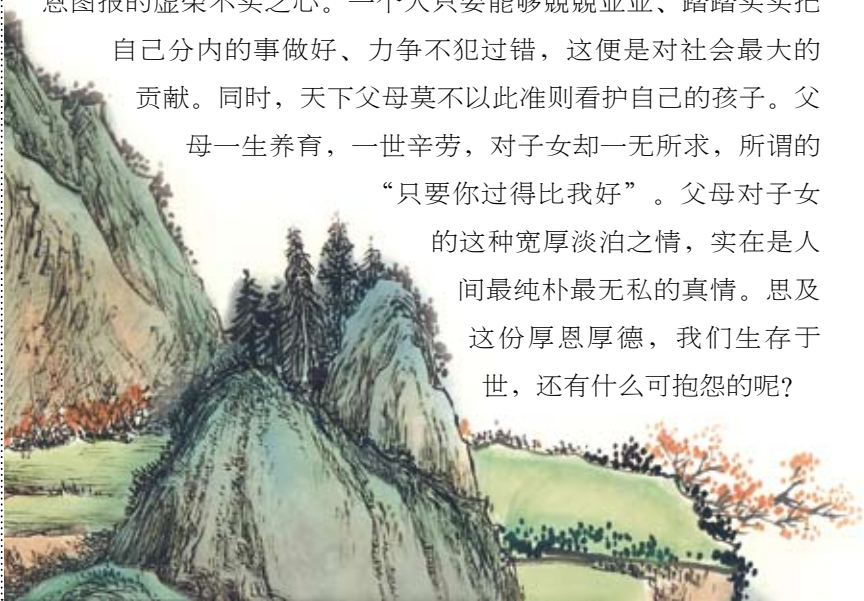
②与人：帮助别人，施恩于人。③感德：感激他人的恩德。

### 释义

人生在世不必刻意去谋取功劳，其实只要没有过错就算是功劳；救助人不必要求对方感恩戴德，只要对方不怨恨自己就算是恩德。

### 新解

“无过是功，无怨即德”，是劝诫人们不要有刻意求功、施恩图报的虚荣不实之心。一个人只要能够兢兢业业、踏踏实实把自己分内的事做好、力争不犯过错，这便是对社会最大的贡献。同时，天下父母莫不以此准则看护自己的孩子。父母一生养育，一世辛劳，对子女却一无所求，所谓的“只要你过得比我好”。父母对子女的这种宽厚淡泊之情，实在是人间最纯朴最无私的真情。思及这份厚恩厚德，我们生存于世，还有什么可抱怨的呢？



## 【忧勤勿过 待人勿枯】

忧勤<sup>①</sup>是美德，太苦则无以适性怡情<sup>②</sup>；澹泊是高风<sup>③</sup>，太枯<sup>④</sup>则无以济人利物<sup>⑤</sup>。

### 注释

①忧勤：忧患劳苦。②适性怡情：顺应自然天性，使心情愉快精神爽朗。

③高风：高尚的风范或高风亮节。

④枯：已经丧失生机的树木，此处有过于刻板清淡、不近人情的含义。⑤济人利物：救助世人，报效天下的意思。济，救助、帮助。物，是泛指社会上的人和事。利物，就是有利于天下。



### 释义

忧患与勤劳是一种很好的美德，但是过度劳苦，精神得不到调剂就会丧失生活乐趣；把功名利禄看得淡泊本是一种高尚的情操，但是过分清心寡欲而冷漠，就不能去救助世人，报效天下了。

### 新解

对于分内事要全力以赴，这是“敬业”；看淡世间功名，这是“淡泊”。但是两者都应该适中，不可过分。操劳事务之外，取一分玩心，清心寡欲之时，不忘济世。这样做方为中道，生活才会更显节奏、韵律，充满情趣。日本人对工作的勤恳态度举世闻名，“早睡早起快吃快拉，得利三文”。相形之下，犹太人更会享受生活。他们尽情地享用晚餐，一顿饭会足足花上两个小时。有犹太人曾对日本人说：“我想你的人生享乐法一定不对。”

## 【立身要高 处世须让】

立身<sup>①</sup>不高一步立，如尘里振衣<sup>②</sup>，泥中濯足<sup>③</sup>，如何超达<sup>④</sup>；处世不退一步处，如飞蛾投烛<sup>⑤</sup>，羝羊触藩<sup>⑥</sup>，如何安乐。

### 注释

①立身：在社会上生存，接人待物。②尘里振衣：振衣是抖掉衣服上沾染的灰尘，故在灰尘中抖去尘土会越抖越多，喻做事没有成效。③泥中濯足：在泥巴里洗脚，必然是越洗越脏，比喻做事白费力气。《孟子·离娄》：“沧浪之水浊兮，可以濯吾足。”濯，洗涤。④超达：超脱流俗，见解高明。⑤飞蛾投烛：飞蛾是一种喜欢接近火的昆虫，因此又名“灯蛾”，飞蛾接近灯火往往葬身火中，喻自取灭亡。⑥羝（dī）羊触藩：羝，指公羊。藩是竹篱笆。公羊雄健鲁莽，喜欢用犄角顶撞篱笆，往往把犄角卡住不能自拔，世人就用羝羊触藩来比喻做事的进退两难。

### 释义

立身处世假如不能站得高看得远一些，就好像在灰尘里抖衣服，在泥水里洗脚一样，又如何能超凡脱俗出人头地呢？处理事物假如不留一些余地，就好像飞蛾扑火，公羊顶撞篱笆被卡住角一样，哪里能够使自己的身心感到愉快呢？

### 新解

我们在地球上看月亮，便以种种诗的幻想去欣赏；但是在太空人身临其境，看月亮只是荒土一片。反之，由太空视地球，却是辉煌美丽。这一点，庄周很清楚，他的精神化为大鹏，扶摇而上九万里。知变化，看全局，方见美丽，成大器。日本企业家松下幸之助先生把消灭贫穷作为从事生产者的真正使命，正因眼界高远，方有松下公司的敬业精神，方有“萧条方显英雄本色”的豪迈气度。

## 【忘怨忘过 念功念恩】

我有功<sup>①</sup>于人不可念，而过<sup>②</sup>则不可不念；人有恩于我不  
可忘，而怨则不可不忘。

### 注释

①功：对他人有恩德或帮助。 ②过：对他人的歉疚或冒犯。

### 释义

自己对别人有恩德或帮助，不要常常挂在嘴上或记在心头；但是自己对别人有了过失，则不可不记在心上反省自己。别人对我有过恩惠不可以轻易忘怀，别人对我有怨仇则不可以不忘记。

### 新解

施恩于人，不求回报，过后就把它忘了，才显得出是真善。受恩于人，不忘恩情，得之滴水，报之涌泉，才算一个真正有良心的人。待人以宽，责己以严，恕人克己，是修身处世的基本准则，是中华民族的传统美德。在实际生活中循此标准行事，人际关系就会更为和谐，更为有利于事业的成功。如吕后那般，因兄嫂平日冷言相向，而在危急关头将他们推诸车下，让他们被项羽捕杀，虽经千年，仍为后世诟病。





## 【施而无求 求之无功】

施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟<sup>①</sup>可当万钟<sup>②</sup>之惠；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒<sup>③</sup>难成一文之功。

### 注释

①斗粟：斗是量器的单位，十升为一斗。粟是古时五谷的总称，凡未去壳的壳粮都叫粟。②万钟：钟是古时量器单位。万钟形容多。③百镒（yì）：古时候的重量单位，二十四两为一镒，一说二十两为一镒。



### 释义

施恩惠给别人的人，不可老把恩惠记在心上，不应有让别人赞美的念头，这样即使是一斗米也可收到万钟的回报；用财物帮助别人的人，如果计较自己对人的施舍，而且要求人家的报答，这样即使是付出百镒，也难收到一文钱的功效。

### 新解

“有心为善虽善不赏，无心为恶虽恶不罚”。施恩助人本是善举，一旦人为计较，即落入一“伪”字，失去了真性情。出于至诚的同情心付出的可能不多，受者却足可感到人间真情，假如抱着沽名钓誉的心态来行善，即使已经行了善，也不会得到任何回报。朱元璋落难之时，饥饿难当，农户人家以粗食野菜济之，他倍觉甘甜，居然终其一生不能忘怀。而当大明建国之后，商人沈秀屡以钱财资助公益事业及军需，却因为动机可疑，被朱元璋寻了不是，发配云南。施舍的目的不同，在一个人心中产生的印象，其差别是多么大呀！