

每天读点

菜根谭

一部教我们如何获得内心平静的奇书

这是一本论述修养、人生、处世、出世的语录集。它糅合了儒家的中庸、道家的无为、佛家的出世和自身生活的体验，形成了一套处世为人的方式方法，表现了中国人对人性、人生和人际关系的独到见解。对于现代人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化力量。



【明】洪应明 著 李向峰 解译



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

B825/165

2011

每天读点

菜根谭

这是一本论述修养、人生、处世、出世的语录集。它糅合了儒家的中庸、道家的无为、佛家的出世和自身生活的体验，形成了一套处世为人的方式方法，表现了中国人对人性、人生和人际关系的独到见解。对于现代人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化力量。

一部教我们如何获得内心平静的奇书



【明】洪应明 著 李向峰 解译

北方工业大学图书馆



C00304915



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

每天读点菜根谭/(明)洪应明著;李向峰注译. —北京:中央编译出版社,2011.8

ISBN 978-7-5117-0970-7

I. ①每…

II. ①洪… ②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(2011)第 160989 号

每天读点菜根谭

出版人 和 龔

责任编辑 李媛媛

责任印制 尹 珺

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612336(编辑室)
(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址 www.cctpbook.com

经 销 全国新华书店

印 刷 北京润田金辉印刷有限公司

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

字 数 350 千字

印 张 21

版 次 2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 38.00 元

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印刷质量问题,本社负责调换。电话:(010)66509618

前言 Foreword

这是一本教我们如何获得幸福的奇书。

人生百年，所为何来，一言以蔽之，就是为了获得幸福。古往今来，人同此心，心同此理。获得幸福的法门虽有千万，最终九九归一化为一条：幸福是一种心境，是内心的一种满足。建功立业、处庙堂之高可以幸福；吟月啸风、处江湖之远也可以幸福。膏粱锦绣、肥甘厚味是一种幸福；布衣粗食、闲适安然更是一种幸福。

有明朝人洪应明者，著《菜根谭》一书，其本旨为放低姿态、伏久飞高。所谓咬得菜根，百事可做。这是一本论述修养、人生、处世、出世的语录集。它糅合了儒家的中庸、道家的无为、佛家的出世和自身生活的体验，形成了一套处世为人的方式，表现了中国古人对人性、人生和人际关系的独到见解。对于人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。

《菜根谭》博大精深，妙处难以言传，须有心人在工作之余，沏一杯清茶，静静地品位，菜根会越来越香，心智会越来越高。学会高瞻远瞩，学会达观人生。

《菜根谭》的文字简炼明隽，更是叫人含咀无穷，它亦骈亦散，融经铸史，兼采雅俗。似语录，而有语录所没有的趣味；似随笔，而有随笔所不易及的整饬；似训诫，而有训诫所缺乏的亲切醒豁；且有雨余山色，夜静钟声，点染其间，其所言清隽有味，风月无边。

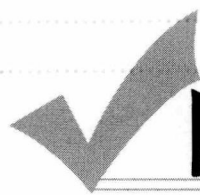
现代社会的人们，普遍的就是幸福感丧失，心境浮躁。所有人都行色匆匆、忙忙碌碌，在名利的漩涡中不能自拔。富裕者沉溺于嫉妒、

攀比的苦恼中，贫困者为生计奔波，面对越来越大的生存压力。美国密西西比大学社会学家卡尔·里夫金考察中国后深有感触地说：“中国人活得太累了，他们的人生只有两个词，成功和拼搏……我很奇怪，他们连快乐都感受不到，却想追求幸福。”所以所有的人都在问：幸福到底在哪里？

本书采撷中华优秀传统文化的精华，让我们精神内省。在含英咀华之时关注我们内心的需求。宜放在在案头枕边，读而思之，使我们得到内心的宁静，获得我们的幸福。此亦著者所愿。

编者著

2011年4月



目录

第一章 淡泊明志

——闲看庭前花开花落，笑望长空云卷云舒

淡泊明志是一种生活态度，拥有此心你便不会为物所累、为名所诱。以这种态度去审视世界和人生，你会多一些理解、少一些抱怨，多一些欣赏、少一些刻薄，多一些幸福、少一些痛苦。	
寂寞一时苦，凄凉万古休	2
肥甘非真味，至人只是常	4
动静两相宜，有道大心体	6
轩冕羡林泉，隐者怀大志	8
得天地和气，识人生淡泊	11
专求无念难，凡事随缘去	13
问君何能尔，心远地自偏	16
身闲荣辱淡，心静利害明	18
宜念人恩功，当忘人怨过	21
消俗情物累，得超凡入圣	23
看花开花落，随云卷云舒	26
贫者不艳丽，因净而风雅	29

附势之祸速，守逸之味长	30
浓处味长短，淡中趣独真	32
舍己毋处疑，施恩毋责报	35
怒火沸腾处，转念则息灭	39
不昧己良心，可为民立命	41

第二章 功业成败

——成不沾沾自喜，败不妄自菲薄

在人生的道路上，没有永远的成功者或是失败者。成功只是走过了所有通往失败的路之后剩下的最后一条路；而失败也只是离成功更近一步的路。所以，居庙堂之高也好，退江湖之远也罢，我们都要挥洒自如，得其所哉。

苦口是良药，快心是鸩毒	44
拂心莫放手，得意早回头	46
骄矜者无功，忏悔能消罪	49
做事有余地，完美不可求	52
进步思退步，得手思放手	55
忧勤勿太过，淡泊勿太枯	58
地秽能生物，水清则无鱼	60
宜和光同尘，勿太露锋芒	63
功过不容混，恩仇别太明	66
信人者己诚，疑人者己诈	68
忙里要偷闲，闹中要取静	71
圆通易建功，执拗多败事	73
闻恶不即就，闻善不即亲	75
穷寇且勿追，塞鼠当留路	78
机动生杀气，念息见真机	80

人为乏生趣，天然自生机	82
小处不渗漏，暗处不欺隐	85
伏久飞必高，开先谢独早	87
零落时露萌，凝寒终回阳	91
身虽在事中，心要超事外	94

第三章 为人处世

——待人接物用刚柔，处世修身知进退

刚与柔、进和退缺一不可，但是有一个“度”的限制，过刚易折，过柔则卑，所以做人的制高点是刚柔并济、进退自如。解开刚柔做人的天机，参尽进退做事的秘诀，这样才能在纷繁复杂的人际关系中周旋有术，游刃有余。

宽容知让步，利人即利己	98
退一步为法，让三分为功	101
面前须放宽，身后泽宜长	103
高立能超达，退步方安乐	105
勇与谋并用，宽与严互存	107
退后胜争先，清淡优浓艳	109
心事宜明了，才华须蕴藏	112
居无不居有，居缺不处完	116
养喜神招福，去杀机避祸	118
忠恕以待人，养德且远害	121
水至清无鱼，人至清无友	124
须冷静观察，勿轻举妄动	126
自私者凉薄，热心人福厚	129
宽舒便福厚，迫促定禄薄	134
原谅人气平，内省己德进	136

第四章 求学问道

——精诚所至金石开，学用相辅大道成

求学问道不是一蹴而就的事情，要想学有所获，学有所成，必须持之以恒，长期耕耘。学习是为了增长知识，是为了提高自己的素质，并不是为了装点门面，附庸风雅。为学知识去读书，书中自有大道理；为求虚名去读书，终究会损名害己，最后求名不成反误其身。

学道须力学，得道任天机	140
修德须忘名，读书要深心	143
先净心明志，后读书学古	146
有兢业心思，有潇洒趣味	148
读书不实践，仿佛昙花现	150
春光不可负，人生宜珍惜	153
玉琢而成器，人学才知义	155
逆境能砺行，顺境易销靡	157
乐极恐生悲，苦尽甘复来	160
光阴贵于金，功到自然成	162
意兴作为短，情识解悟迷	165
真金须百炼，劲弩不轻发	168
善读书者解，善观物者明	171
乐人生难得，忧光阴易逝	173
幼时不定基，终难成大器	175
淡雅胜浓艳，早秀逊晚成	177
须扫除外物，方直觅本来	179
非幻无求真，虽雅不离俗	181

第五章 明辨是非

——辨真识假用慧眼，人情世故看得清

一个人要立足于社会，就得有一双看清人情世故的火眼金睛。人情世故当中，关键的因素是人，人的性格、品质、说话做事的方式等千差万别，且常常以一种与事实不一样的面目出现，只有看得清，认得明，才能交对朋友做对事。

既怕真小人，更怕伪君子	184
不随波逐流，不固执己见	187
无害人之意，有防人之心	190
勿偏听偏信，勿骄人忌人	192
善人生和气，凶人露杀机	194
与其轻易散，不如开始难	196
浮华不足羨，淳朴最存真	198
用人不刻薄，交友宜谨慎	200
趋炎附势众，世态炎凉甚	202
路遥知马力，日久见人心	204
勿与小人仇，不向君子媚	206
难不恶小人，难有礼君子	208
善人勿预扬，恶人勿轻去	211

第六章 持理灭欲

——快乐在于心境，贪欲增加烦恼

影响一个人快乐的，有时并不是物质的贫乏与丰裕，而是一个人的心境如何。欲望太多，拥有再多也仍然无法满足；相反，如果能丢掉无止境的欲望，就会珍视自己所有的东西，并从中获

得快乐。所以快乐与否的决定权就在于你自己，贪心人的心底里永远没有知足的时候，自然也不会觉得自己的快乐。

明理之路宽，求欲之道窄	214
有木石念头，具云水趣味	216
欲求该节制，享用当五分	218
贪得富亦贫，知足贫亦富	221
只一念贪私，坏一世人品	223
欲念刚起时，起死回生关	227
宠利毋居前，德业毋落后	231
美名不独享，污名不全推	234
一切放得下，方脱凡入圣	236
彼富我能仁，彼爵我能义	239
同功则相忌，同乐则相仇	242
应急流勇退，要与世无争	245
如非上上智，定无了了心	247
人生石光火，名利争几何	250
意广天地宽，机闲日自长	252
知足者仙境，善用者生机	254
矜名差逃名，练事逊省事	256
不贪无香饵，不竞无危机	259
回看消角逐，忆荣绝纷华	261
名利与尊卑，贪心无二致	263
羨达人撒手，笑俗士沉沦	266
月圆盈则亏，履满者宜慎	269
不取非分福，不落彼圈套	271

第七章 言辞有度

——说话有分寸尺度，办事要恰到好处

任何一个人都想把事情做得漂亮，赢得别人的欣赏，游刃有余地展现自己的能力。然而，有没有社交能力、办事水平，主要表现在能否把握说话尺度和办事分寸上。恰当的说话尺度和适度的办事分寸是人获得社会认同、上司赏识、下属拥戴、同事喜欢、朋友帮助的最有效的手段。

宁默切勿噪，宁拙切勿巧	274
言多必有失，返朴可归真	276
操履要严明，心气要和易	280
处世不偏颇，行事宜适中	283
守口保真机，防意行正途	287
启迪者渐通，移风者渐反	291
曲弥缝人短，善化诲人顽	293
桃李开福路，珠玉筑祸基	295
攻恶毋太严，教善毋太高	297
阴者勿深交，傲者勿直言	299

第八章 齐家教子

——人人诚心和气，自会其乐融融

一家人相处要互以诚实的心、和蔼的气氛，表露出优雅的话语，愉快的神采。一家同堂，一点没有隔阂，宛如形骸合在一起，心气融成一片，这样下去，一定能过异常快乐幸福的生活。诚心和气代表着一个人美好心性，也是最需要加强的美德之一。拥有了诚心和气，自己轻松自在，别人也舒服自然。

诚心并愉色，家和万事兴	304
春风能解冻，和气可消冰	307
富贵宜宽厚，聪明宜敛藏	309
德泽积累难，福祉倾覆易	311
德业如花木，根深则荣茂	314
从容劝骨肉，宜割规友人	316
富贵多炎凉，骨肉多妒忌	318
去混清自现，去苦乐自存	321

参考文献	323
------------	-----

千峰家范 章人深

蝙蝠采其会自，子咏心痴人人——

新怕影游由家真，是产能醉吟，心能素耐知至要少时入掌一
 一真台慈眼咏空，国副亦知点一，堂间第一。采咏的好僧，新
 部主怕醉幸求却常共醉踏空一，去不醉狂，只一在痴产心，强
 一多甜美的醉时要害最真也，却似说去入个一善卷外产咏心痴
 然自醉醉也入醉，亦自醉醉已自，产咏心痴了真醉

第一章 淡泊明志

——闲看庭前花开花落，笑望长空云卷云舒

淡泊明志是一种生活态度，拥有此心你便不会为物所累、为名所诱。以这种态度去审视世界和人生，你会多一些理解、少一些抱怨，多一些欣赏、少一些刻薄，多一些幸福、少一些痛苦。

中国古典

淡泊明志，宁静致远。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

淡泊明志，宁静致远。人（中国古典）精神境界，云千军万马。

寂寞一时苦，凄凉万古休

原典

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。

译释

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，却会有永远的孤独。心胸豁达宽广的人，考虑到死后的千古名誉，所以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。

典例阐幽

宁愿遵从大义而舍生一死，古今例子很多。

扬雄字子云，蜀郡成都（今属四川）人，西汉著名文学家、哲学家。扬雄家世代以农桑为业。家产不过十金，“乏无儋石之储”，却能淡然处之。他口吃不能疾言，却好学深思，“博览无所不见”，尤好圣哲之书。扬雄不汲汲于富贵，不戚戚于贫贱，“不修廉隅以徼名当世”。

四十多岁时，扬雄游学京师。大司马车骑将军王音“奇其文雅”，召为门下史。后来，扬雄被荐为待诏，以奏《羽猎赋》合成帝旨意，给事黄门，与王莽、刘歆并立。哀帝时，董贤受宠，攀附他的人有的做了二千石的大官。扬雄当时正在草拟《太玄》，泊如自守，不趋炎附势。有人嘲笑他，“得遭明盛之世，处不讳之嘲”，竟然不能“画一奇，出一策”，以取悦于人主，反而著《太玄》，使自己位不过侍郎，“擢才给事黄门”，何必

这样呢？扬雄闻言，著《解嘲》一文，认为“位极者宗危，自守者身全”。表明自己甘心“知玄知默，守道之极；爱清爱静，游神之廷；惟寂惟寞，守德之宅”，决不追逐势利。

王莽代汉后，刘歆为上公，不少谈说之士用符命来称颂王莽的功德，也因此受官封爵，扬雄不为禄位所动，依旧校书于天禄阁。

道德这个词看起来有点高不可攀，但仔细回味，却如吃饭穿衣，真切自然，它是人人所应恪守的行为准则。在中国历史的发展过程中，人才辈出，却大浪淘沙，说到底，归于文格、人格高。真正有骨气的人，恪守道德，甘于清贫，尽管贫穷潦倒，寂寞一时，却终受人赞颂。



肥甘非真味，至人只是常

原典

醲肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

译释

美酒佳肴鱼肉美食都不是真正的美味，真正的美味是清淡平和；行为举止神奇超群的人不是真正德行完美的人，真正德行完美的人，其行为举止和普通人相同。

典例阐幽

我们都是常人，即使已身居高位，即使拥有了万贯家财，即使已声名远播，即使的确成就惊人令众人仰慕……都应该记住：自己本来是常人。而本为普通人，更应该记住自己是常人。

一个有完美人格和高尚品德的人，都是在平凡中实践自己伟大的人生理想。

有一天，秋高气爽，太阳已爬在半空，庄子还高卧未醒。忽然门外车马喧闹，有谁在小心地敲门。原来楚威王久仰庄子的大名，想把他召进宫中给予高位，既用其名，复用其才，以使自己达到争霸天下的目的。楚威王派了几位大夫充当使者，领着一队壮士，抬着猪羊美酒，带着千两黄金，驾着几辆驷马高车，浩荡而隆重地来请庄子去楚国当卿相。

半个时辰后，才见庄子出来。使者作揖赔笑，呈上礼物，说明来意，不料庄子仰天大笑，说：“免了！免了！千金是重利，卿相是尊位，多谢你家大王。然而诸位难道没有瞧见过君王祭祀天地时充做牺牲的那匹牛