

阅读中华文化经典
细品人生处世哲学

凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。人攻得菜根，则百事可成。能从一枚菜根中嚼出人间真味，则必能从一滴水里看出沧桑兴替。精选《菜根谭》经典内容二百零六则，以凝练的语言、合理的编排阐述修身、人生、处世、出世的人生哲学，让人们重温那些早已被淡忘的真趣，寻找到修身养性的途径，待人处事的准则，学会高瞻远瞩，学会运观人生。

肖瑶 许海杰◎编



菜根谭

西苑出版社

CAI GEN TAN

菜根谭

肖 瑶 许海杰◎编

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭 / 肖瑶, 许海杰编. -- 北京: 西苑出版社, 2010.12

ISBN 978-7-80210-884-4

I. ①菜… II. ①肖… ②许… 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233431号

菜根谭

编 著 肖 瑶 许海杰

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮编 100143

电话 010-88624971 传真 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 990mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

版 次 2011年3月第1版

印 次 2011年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-884-4

定 价 27.80元

如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换

版权所有 翻印必究



前言

QIANYAN

历数中国五千年的灿烂文化，思想领域主要呈儒、释、道三足鼎立之势。而明代还初道人洪应明收集编著的《菜根谭》一书却将三家思想的精髓有机地融于一炉，总结中国人为人处世的原则、修身养性的智慧，融处世哲学、生活艺术、审美情趣于一体。其中积极进取的入世精神、富民治国的宏远志向、亲近自然的隐逸旨趣，既富有生活气息，又充满诗情画意。该书采用语录体形式，每条均由排比或对仗的短句组成，格言警句式的语言深入浅出、凝练隽永、兼采雅俗、易读易记。

《菜根谭》似语录，却有语录所没有的情志趣味；似随笔，却有随笔所不及的整饬典雅；似训诫，却有训诫所缺乏的亲切醒豁。因而成书数百年来，广泛流传于民间，受到历代读者的喜爱。

当今社会，《菜根谭》的智慧精华仍被人们所广泛称颂和接纳，把其蕴含的经典智慧与现实生活相结合，与人们做人做事的原则和具体方法相结合，可以指导人们巧妙地为人处世，以积极的心态面对工作、面对生活、面对社会、面对理想与现实的交错。

鉴于《菜根谭》的这种重要的现实意义，我们精选《菜根谭》精华内容二百零六则，并对其进行重新整理和编排，通过修身养性、处世为人、体情悟道、评议警示四个篇章来展示其丰富的内涵、深邃的哲理、厚重的知识。其中修身养性篇收录六十四则，主要阐述如何淡泊明志、修养心性；处世为人篇收录五十三则，主要阐述一些重要的处世哲学，教给人们如何为人处事；体情悟道篇收录三十五则，主要



阐述达观、出世、悟道的人生哲理；评议警示篇收录五十四则，主要阐述一些警示的道理，教育人们要时时知理、知己、知用。

此外我们对原文进行了详细的注释，附有译文和解评，并收录大量精彩典故，帮助读者更容易地理解其中的深刻哲理，以便进一步将现代人与遥远文化的距离拉近，引领今天的读者走进一个源远流长、光辉灿烂的文化天地，让大家感受到国学经典中的力量与理趣。

相信读者通过阅读《菜根谭》，能对人生、人性有进一步的理解，真正悟出其中的精髓，提高心智，领略生命的意义，挖掘生活的乐趣，缓解生活的压力，活得更加丰富多彩。《菜根谭》在读，也在悟。平心静气地细细品味，字斟句酌地慢慢体会，领悟其平凡语言中所蕴含的丰富的人生真谛。

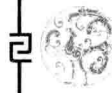
编者



一部《菜根谭》，不教你做穷凶极恶的“狼”

不教你做任人宰割的“羊”

只教你做一个率真自在的“人”

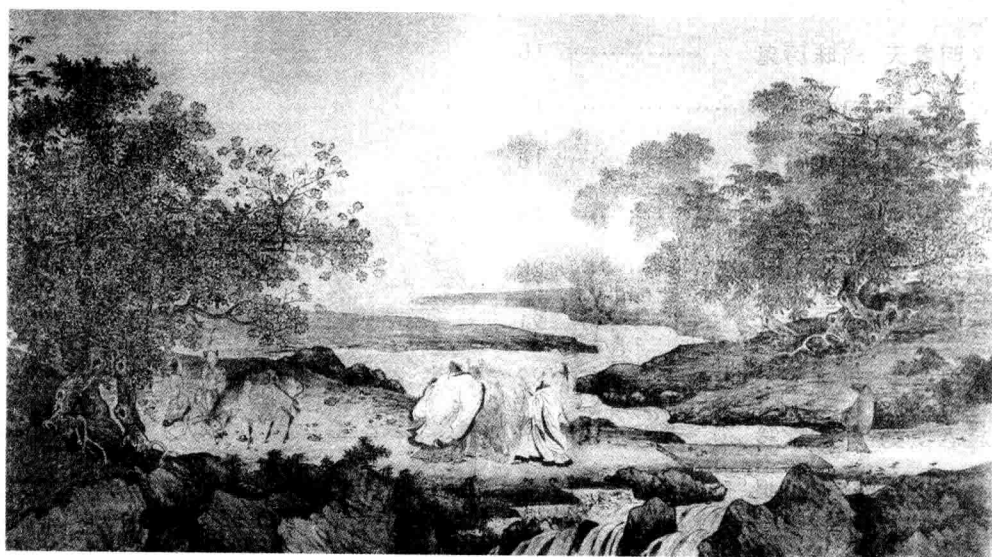


修身养性篇

淡泊明志 肥甘丧节	2	高而勿疏 淡而勿枯	27
君子无祸 勿罪冥冥	3	天机最神 智巧何益	28
相观对治 方便法门	4	识是明珠 力是慧剑	29
欲路勿染 理路勿退	5	逆境砥砺 顺境销靡	30
正气天地 清名乾坤	6	文章恰好 人品本然	31
富贵名誉 来自道德	7	从良无碍 失守俱非	32
志在山林 胸怀廊庙	8	德怨两忘 恩仇俱泯	33
观物外物 思身后身	9	猛然转念 魔为真君	34
真味是淡 至人是常	10		
静中观心 真妄毕现	11		
偏见害心 聪明障道	12		
心伏魔退 气平横驭	13		
厚薄有度 浓枯相宜	14		
拔掉名根 融去客气	15		
光明青天 暗昧厉鬼	16		
真伪之道 只在一念	17		
勿羨贵显 勿虑饥寒	18		
静从动来 乐从苦生	19		
病不足羞 无病吾忧	20		
外贼内贼 俱化家人	21		
正气路宽 纵欲道窄	22		
起念便觉 一觉便转	24		
舍己毋疑 施恩不报	25		
宁静淡泊 得心真味	26		



专势弄权 欲火自焚	35	消弭幻业 增长道心	51
偏信自任 皆所不宜	36	机动杀气 念息真机	52
不形于言 不动于色	37	出世涉世 了心尽心	53
勿犯公论 勿踏权门	38	人情世态 不宜太真	54
为奇不异 求清不激	39	无事道人 不了禅师	55
一念慈祥 寸心洁白	40	性天澄澈 康济身心	56
识大量弘 量弘德厚	41	自老视少 自瘁视荣	57
节义文章 德性陶熔	42	心境澄澈 意界冲融	58
心虚见性 意净明心	43	达人长往 俗士不休	59
浑然和气 居身之珍	44	破除尘情 臻于圣境	60
疾病易医 魔障难除	45	山居清洒 勿入尘寰	61
加滴水溢 加搦木折	46	操持身心 收放自如	62
不忧患难 不畏权豪	47	责人宜宽 责己宜严	63
听钟醒梦 观月窥身	48	以我转物 天机理境	64
横逆困穷 豪杰炉锤	49	处处真境 物物真机	65
体任自然 不染世法	50	世间本乐 苦自心生	66



处世为人篇

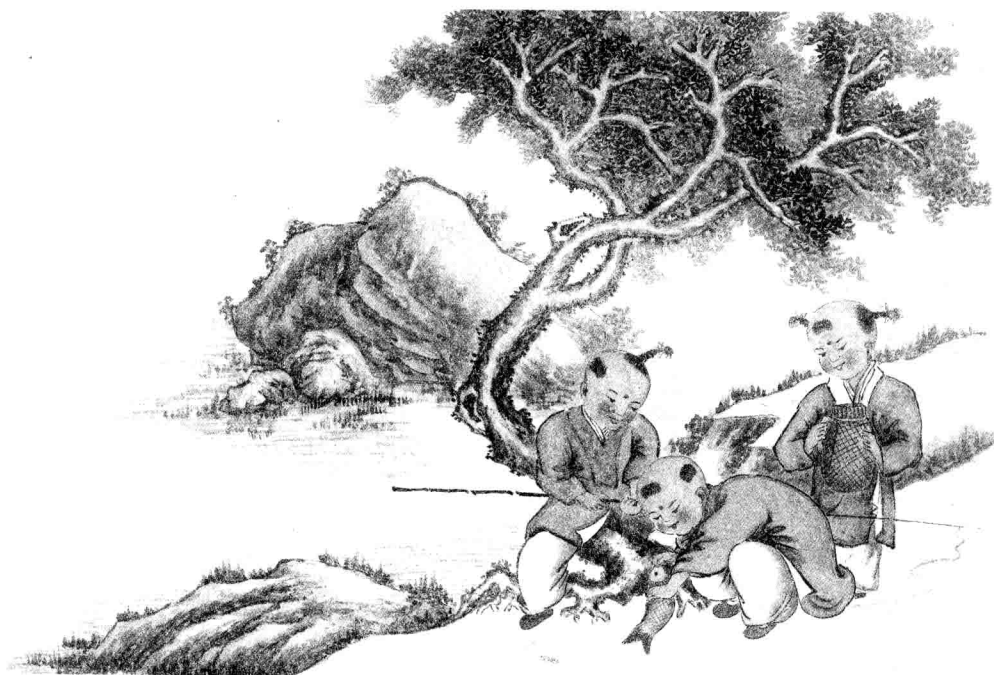
与其练达 不若朴鲁	68	操履不变 锋芒勿露	92
不染势利 不用智械	69	心圆心宽 天下自安	93
心事宜明 才华须韫	70	直躬人忌 无恶人毁	94
闲时吃紧 忙处悠闲	71	藏巧于拙 寓清于浊	95
恩里生害 败后成功	72	弥缝短处 化诲顽固	96
面前放宽 身后泽长	73	富多炎凉 亲多妒忌	97
路留一步 味让三分	74	阴恶祸深 阳善功小	98
三分侠气 一点素心	74	一言提醒 无量功德	99
退步进步 利人利己	75	谨于至微 施于不报	100
让名远害 归咎养德	76	念厚煦育 念刻阴凝	101
无过是功 无怨即德	77	君子勤俭 持身之符	102
不恶小人 礼待君子	78	恕人过误 忍己困辱	103
立身要高 处世须让	79	慈悲之心 生生之机	104
方圆处世 宽严待人	80	诚心和气 名义气节	105
忘功念过 念恩忘怨	82	庸德庸行 招来和平	106
施恩无求 利物不报	83	磨砺如金 施为似弩	107
谦虚受益 满盈招损	84	好利害显 好名害隐	107
养喜召福 去杀远祸	85	虚圆建功 执拗僭事	108
宁默毋躁 宁拙毋巧	86	处世不偏 行事适宜	109
性冷凉薄 心热厚长	87	过俭伤雅 过让多机	110
地秽生物 水清无鱼	88	仁人宽舒 鄙夫迫切	111
闲不放过 静莫落空	89	急处站稳 险地回首	112
种德施惠 无位公相	90	节义和衷 功名谦德	113
君子诈善 无异小人	91	敬畏大人 敬畏小民	114



勿逞所长 勿恃所有	115	非分之得 人世机阱	119
处身立世 自适其性	116	去得冰炭 满腔和气	120
性天不枯 机神易发	118		

体情悟道篇

脱俗成名 除累臻圣	122	隐无荣辱 道无炎凉	130
身放闲处 心安静中	123	贪富亦贫 知足亦富	131
心地干净 方可读书	124	自得之士 自适之天	132
胸中无欲 眼前空明	125	去留无系 静躁不干	133
非幻无真 离俗无雅	126	心无染著 欲境仙都	134
栖恬守逸 味淡且长	127	不荣何忧 不竞何畏	135
浓处味短 淡中趣长	128	雨后观山 静夜听钟	136
涧边独行 窗下高卧	129	浓不胜淡 俗不如雅	137





平息尘心 借境调心	138	捐弃万虑 一真自得	148
不系之舟 既灰之木	139	保全夜气 躲离红尘	149
乾坤自在 物我两忘	140	恬然自适 不着泥迹	150
除去烦恼 排遣穷愁	141	一性寂然 自超物外	151
盛衰无常 强弱安在	142	妍丑雌雄 俄而安在	152
宠辱不惊 去留无意	143	留连玩弄 无甚佳趣	153
如冶化金 如汤消雪	144	自然真趣 闲静可得	154
意所偶会 物出天然	145	饱谙世味 会尽人情	155
猛兽易伏 人心难降	146	兴逐时来 景与心会	156
念净境空 虑忘形释	147		

评议警示篇

良药苦口 忠言逆耳	158	吉人和气 凶人杀机	172
少事为福 多心招祸	159	心性偏激 难建功业	173
居安思危 处乱思治	160	原其初心 观其末路	174
洁自污出 明从暗生	161	不贪为宝 度越一世	175
辨别是非 顾及大体	162	行道中庸 方是懿德	176
君相不笼 造化不铸	163	苦中有乐 乐中有苦	177
小不渗漏 暗不欺隐	164	看破认真 可负重任	178
进德修道 济世经邦	165	天地万古 人生百年	179
奢不如俭 能不如拙	166	去私扶公 谨行种德	180
事悟痴破 性定动正	167	莫惊奇异 能守恒操	181
雁过留声 人死留名	168	暗室磨练 临深履薄	182
居安虑患 处变坚忍	169	事来心现 事去心空	183
保已成业 防将来非	170	韬光养晦 减灾避祸	184
真廉无名 大巧无术	171	以德御才 德才兼备	185



锄奸杜佞 有所包容	186	闹中静察 困时向上	199
功名一时 气节千载	187	用人不刻 交友不滥	200
持身勿轻 用意勿重	188	冷静克制 恒心如一	201
操履严明 心气和易	189	同过同难 让功让乐	202
功过勿混 恩仇勿明	190	守口要密 防意须严	203
坎坷世道 以耐撑持	191	知足常乐 善用因缘	204
无事昏冥 有事奔逸	192	进步思退 著手图放	205
修养自身 大业后成	193	宽之自明 纵之自化	206
信人己诚 疑人己诈	194	浮躁则昏 宁静则明	207
聪明不露 才华不逞	195	富当知贫 少宜念老	208
居官有度 归乡易交	196	凡俗差别 无须取舍	209
冷静待人 理智处世	197	文以拙进 道以拙成	210
粗躁无成 平和自福	198	先淡后浓 先严后宽	211

菜根譚

修身养性篇





淡泊明志 肥甘丧节

藜口苋肠^①者，多冰清玉洁^②；衮衣玉食^③者，甘婢膝奴颜^④。盖志以淡泊明，而节从肥甘^⑤丧也。

◇ 注解

①藜口苋肠：藜，藜科一年生草木植物，嫩苗可蒸煮吃。苋，属苋科一年生草本植物，茎叶可食。据《昭明文选》曹植《北启》说：“余甘藜藿未暇此食也。良注：‘藜藿贱菜，布衣所食。’”故藜口苋肠应指平民百姓。②冰清玉洁：形容人的品德像冰一样清明透澈，像玉一样纯洁无瑕。据《新论·妄瑕》说：“伯夷叔齐，冰清玉洁。”③衮衣玉食：衮衣，古代帝王所穿的龙服，此处比喻华服。玉食是形容山珍海味等美食。衮衣玉食在这里指代奢侈的生活。④婢膝奴颜：也作奴颜婢膝，奴和婢都是古代的仆人，没有自由和独立人格，后比喻自甘堕落而没有骨气的人。⑤肥甘：美味，喻物质享受。

◇ 译文

能过粗茶淡饭生活的人，他们的操守多半像冰一样清明透澈，像玉一样纯洁无瑕；而追求奢侈生活的人，他们多半甘愿做出一副卑躬屈膝的奴才面孔。所以一个人的志向要在清心寡欲的状态下才能表现出来，而一个人的节操都是从贪图物质享受中丧失殆尽的。

◇ 评语

人要有理想，要有精神追求，不能以贪图享受、满足物欲作为最大需求。只讲求物欲的生活是不完全的，层次较低；只有既满足物质享受又满足精神享受的生活才是完美的，才是高层次的。

◇ 典故

陶渊明，名潜，字渊明，晚年自号五柳先生，是我国魏晋南北朝时期最杰出的诗人、辞赋家和散文家，同时也是我国历史上最著名的隐士之一。他生于一个没落的仕宦家庭，曾祖陶侃曾为东晋大司马，祖父陶茂也曾担任过武昌太守一职，到他这一

代时，家境开始衰落。陶渊明少有大志，曾怀着“大济苍生”的宏大愿望出仕，不过黑暗残酷的现实却令他一次又一次地失望。四十一岁时，陶渊明出任刘宋朝镇军参军，后转入江州刺史刘敬宣处任建威参军，不久随刘敬宣离职。义熙元年（405年），在叔父陶逵的介绍下，陶渊明出任彭泽县令。在到任的第八十一天，因不愿向跋扈的邮吏折腰，陶渊明愤而辞职，此后再也没有向官场踏入一步。逃离仕途的陶渊明回归山林田野，日与樵子农夫相处，以躬耕、诗酒为乐。从此，中国思想文化史上又多了一个典型的隐士，而中国古典文坛上又多了一些脍炙人口的篇章。

君子无祸 勿罪冥冥

肝受病则目不能视，肾受病则耳不能听；病受于人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭^①，必先无得罪于冥冥^②。

◇ 注解

①昭昭：显著，明显可见，或指公开场合。据《庄子·达生》篇：“昭昭乎若揭，日月而行也。”②冥冥：昏暗不明，或指隐蔽场所。《荀子·劝学》篇：“无冥冥之志者，无昭昭之明。”

◇ 译文

肝脏染上疾病，眼睛就看不清，肾脏染上疾病，耳朵就听不清。疾病虽然生在人们所看不到的地方，但它的症状必然发作于人们所能看到的地方。所以君子要想表面没有过错，必须先从看不到的细微处下功夫。

◇ 评语

儒家讲修身主要是对自我道德的完善，这自我完善有一个很重要的内容，那就是“慎独”。所谓“慎独”就是指在别人看不见、听不到的情况下，也能始终坚持操守，始终做到表里如一，人前人后一致。现代人也需“慎独”，也需要表里如一。

◇ 典故

东汉时有个叫杨震的人非常有学问，人们称他是“关西孔子杨伯起（杨震字）”。杨震多年在家乡教授学生，不愿做官，直到五十岁他才外出做官，先任荆州刺史，后



调任东莱太守。他去东莱上任时，路过东莱郡管辖的昌邑县，县令王密是他任荆州刺史时推荐的官员。王密隆重地接待了杨震，到了晚上，还悄悄去拜访了杨震，并且送去十斤黄金。王密送这样重的礼物给杨震，一是对他过去的举荐表示感谢，二是想贿赂老上司今后能更多地照顾自己。可是杨震当即拒绝了这份厚礼，他说：“我们是多年的朋友了，你怎么还不了解我的为人？”王密以为杨震是假装推让，便劝道：“现在是夜里，没有人知道的（‘暮夜无知者’）。”杨震一听生了气，驳斥王密说：“天知、地知、你知、我知，怎么说没有人知道呢！”王密见杨震生了气，只好很羞愧地将黄金原封不动地带了回去。

相观对治 方便法门

人之际遇^①，有齐^②有不齐，而能使己独齐乎？己之情理^③，有顺与不顺，而能使人皆顺乎？以此相观对治^④，亦是一方便法门^⑤。

◇ 注释

①际遇：就是机会境遇。 ②齐：相等、齐平之意。《孟子·公孙丑》篇有“地丑德齐”之语。 ③情理：此处应理解为情绪，也就是精神状态。 ④相观对治：相互对照修正。治是修正的意思。 ⑤方便法门：佛家语，方便有权宜之意。法是指佛法，也就是佛教所认为的人生法则，门则指领悟佛法的通路。

◇ 译文

每个人的机会境遇各不相同，机会境遇好的可以施展抱负，机会境遇坏的有可能一事无成，自己又如何能要求好的机会境遇每次都光临自己呢？自己的情绪有好有坏，有稳定也有烦躁的时候，自己又如何能要求别人事事都顺从自己的意愿呢？如果一个人能平心静气地来对照观察万事万物，那么这也是一个领悟人生的最好途径。

◇ 评语

一个人的事业能否取得成功，一半靠自己的主观努力，另一半靠客观的机遇，所以当机遇未到时，要看开一点，不能轻浮躁动。此外，一个人不能因为自己的“顺与不顺”、“齐与不齐”来要求别人，要由别人的情绪、机遇来反观自己，由此才会更加明白事理，提高修养。

◇ 典故

商朝时期，中国有一个叫傅说的人，他虽然出身低微，是个奴隶，但却天资聪颖，精明能干，又善于思考，在长期的困苦生活中锻炼了过人的见识与出众的胆量。殷王武丁继位后，为了更好地治理天下，开始在民间访贤问能。传说有一天，武丁在路上遇到了傅说，当时他正在“版筑”（即筑土墙）。武丁看他长相不凡，便与他交谈起来。傅说谈天说地，证古论今，谈笑风生间便将武丁折服。武丁于是排除世俗干扰，拜傅说为相，命其辅佐国政。傅说入主朝政，即实行“治乱罚恶、畏天保民、选贤取士、辅治开化”等一系列政治措施，缓解了各王室宗亲、国家与奴隶之间的矛盾，使殷商出现政治开明、国泰民安、百废俱兴的局面。可以说，傅说造就了殷商王朝的兴盛，而他的成功除了一半他个人的努力靠外，另一半还得靠机遇。

欲路勿染 理路勿退

欲路^①上事，毋乐其便而姑为染指^②，一染指便深入万仞^③；理路^④上事，毋惮^⑤其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

◇ 注解

①欲路：泛指各种欲念、情欲、欲望，也就是佛家所说的“五欲烦恼”。②染指：比喻巧取不应得的利益。③仞：古代计量单位，以八尺为一仞。④理路：泛指各种义理、真理、道理。⑤惮：害怕。

◇ 译文

关于各种欲念方面的事，绝对不要因为贪图它能使人快乐，而就不正当地去染指，一旦贪图非分的享乐就会坠入万丈的深渊；关于真理方面的事，绝对不要由于畏惧困难，而就生出退缩的念头，因为一旦退缩就会和真理正义失之交臂而有如相隔千山万水。

◇ 评语

欲望是人的天性，是一个客观存在，如果刻意去压抑是和社会进步不相符的，但是如果过分放纵欲望就容易迷失本性。处在享乐中的人们很难克制欲望，而这就需