

传世经典  
随身读

# 菜根谭

○原著 洪应明

○选编 导读 注释 孙劲松



高等教育出版社



# 菜根谭

传世经典  
随身读

○ 原著 洪应明  
○ 选编 导读 注释 孙劲松

ISBN 978-7-04-029893-2



9 787040 298932 >

定价 17.60 元



传世经典  
随身读

# 菜根谭

○原著 洪应明

○选编 导读 注释 孙劲松



高等教育出版社·北京

菜根谭  
PDG

## 图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明原著; 孙劲松选编、导读、  
注释. —北京: 高等教育出版社, 2010. 8

(传世经典随身读 / 张岂之主编)

ISBN 978-7-04-029893-2

I. ①菜… II. ①洪…②孙… III. ①个人-修养-  
中国-明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 121007 号

|      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|
| 策划编辑 | 何明星 | 责任编辑 | 吴 军 |
| 封面设计 | 王凌波 | 版式设计 | 王凌波 |
| 责任校对 | 王效珍 | 责任印制 | 陈伟光 |

---

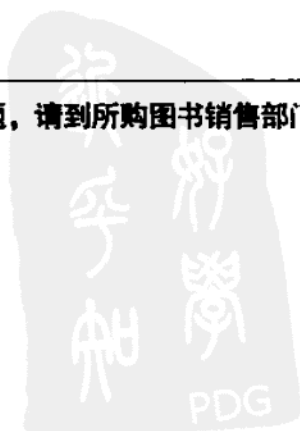
出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landraco.com>  
<http://www.landraco.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 涿州市星河印刷有限公司  
开 本 787×960 1/32  
印 张 6.75  
字 数 110 000  
版 次 2010 年 8 月第 1 版  
印 次 2010 年 8 月第 1 次印刷  
定 价 17.60 元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究  
物 料 号 29893-00



## 内 容 提 要

《菜根谭》作为大众喜爱的修养身心的格言集，凝练了中国古代君子达则兼济天下、穷则独善其身的处世智慧。本书收录了《菜根谭》的明、清两种版本，并作了精要的导读与必要的注释。对于日本学界认为《菜根谭》体现了儒释道精华的观点提出不同的看法，本书作者认为《菜根谭》虽受禅道两家影响，但其核心思想还是儒家的学说。青年学子阅读此书，可在喧嚣的尘世中获得心灵的清凉，若采撷其切实可用之语身体力行，则定然获益匪浅。



## 编审委员会

主 编 张岂之

副主编 龙 杰 张大也

委 员 (以姓氏笔画为序)

龙 杰 孙劲松 李瑞卿 张 越 张大也

张岂之 侯且岸 姚彬彬 麻天祥 程 钢



## 序 言

高等教育出版社在 2007 年针对青年学生出版了一套“传世经典随身读”的系列丛书，社会反响很大。在此基础上，2009 年又选择了康有为、梁启超、李大钊、晏阳初、陈独秀、张元济、梁漱溟、鲁迅等近代文化名人，筛选其在人格修炼、道德塑造方面的文章、著述和讲演稿，分别选编成册，并给予简单注释，附以导读文字，作为近代文化名篇系列编辑出版，这是一件非常有意义的事情。

我们生活在一个科技迅猛发展、经济全球化和文化多样化的世界中，从 19 世纪中叶以来，仁人志士梦寐以求的振兴中华、民族复兴的伟大时刻，将在 21 世纪实现。今天中国在三十多年的改革开放过程中，经济建设取得了世界瞩目的成就，但道德伦理文化的不足已经成为一个社会问题。而中华文化中的刚柔相济、天人相分、厚德载物、和而不同、经世致用、生生不息等宝贵的文化思想价值观，在今天都是振兴民族精神、树立社会正气的有效良药。

近代文化名篇的这些作者，他们都是有爱国热情、有世界眼光、有深厚文化学术造诣的先行者。通过阅读他们的著作，青年朋友们可以了解到他们在文化思想方面的创造与探索，以及为中华民族复兴作出的重大贡献；读了他们的著作，

我们将更加珍惜现在的岁月，努力实现前辈们的理想。不过，也应当理解，任何人都有他自身的历史局限，对于我国思想文化界的前辈也是如此，对此是不可以苛求的。

对于高等教育出版社而言，甘愿冒市场风险出版这样一套丛书，也体现了一种文化责任的担当。在21世纪的今天，中华文化要对世界产生更大的影响力，或者用一句当下学界都在讲的话——“文化软实力”建设，没有一个远大气魄和开阔胸襟是不行的。要实现鲁迅提出过的目标“外之既不后于世界之思潮，内之仍弗失固有之血脉，取今复古，别立新宗”，任务重大，需要我们继续努力。

但愿这套书能够得到广大青年的喜爱，是为序。

张岂之

2010年6月12日于清华大学



# 目 录

导言 / 1

一、《菜根谭》的达观人生 / 2

二、《菜根谭》的乐观人生 / 8

三、《菜根谭》的进取人生 / 11

四、结语 / 15

《菜根谭》(明刻本) / 17

菜根谭题词 / 19

前集 / 21

后集 / 86

附录 《菜根谭》(清刻本) / 127

序一 / 129

序二 / 131

一、修省 / 132

二、应酬 / 141

三、评议 / 152

四、闲适 / 164

五、概论 / 172

阅读文献 / 203



# 导 言

《菜根谭》近年已经有许多版本，这本书对于青年大学生有着独特的意义。新中国成立以来，特别是改革开放三十余年来，中国社会的各个层面都发生了巨大的变化。人们的物质生活水平有了很大的提高，社会状况也产生了很大的变化。随着社会联系的日益紧密，人类已经突破了传统的家族、地域限制，开始在全国乃至全球范围内寻找自己的学习与发展机会，传统的家庭与家族互助体系被打破，许多年轻人被抛向城市化的海洋，孤独成了人们尤其是青年学生生存的一种基本方式。学习、工作与生活的压力让越来越多的青年人出现了心理的困惑，表现出紧张、焦虑、抑郁，暴躁等不良情绪，新闻媒体不断报道大学生乃至研究生因为升学、求职、情感等问题而产生自杀、自伤或他杀、他伤等极端行为。而《菜根谭》倡导的中庸素位的人生观、乐观进取的人生态度，追求达观、宽容而避免褊狭等理念，可以

很好地解决当代青年学生所面临的问题。

## 一、《菜根谭》的达观人生

《菜根谭》特别强调达观的人生态度，坦然面对挫折，这对当代青年人尤其是大学生群体的心理素养的提高很有帮助。人生百年光阴，有生必有死，有成必有败。人生不如意者十之八九，在生命的运动过程中，并不是每一个理想和目标都能实现，更多的时候则是陪伴理想破灭和目标落空时的郁闷与苦恼，“挫折”是不可避免的。达观之人看到这一点，就不会太执著牵挂，也就不会有太多的烦恼。第238则云：“石火光中，争长竞短，几何光阴？蜗牛角上，较雌论雄，许大世界？”人生就像用石头碰撞所发出的火光一样短暂，在这期间去争名夺利，究竟有多少光阴可供虚度？各人的名利事业与大千世界相比非常渺小，人们却在蜗牛角大小的事情上斤斤计较，争强斗狠，有何意义呢？第237则又运用佛教理论指出：“山河大地已属微尘，而况尘中之尘！血肉身躯且归泡影，而况影外之影！非上上智，无了了心。”无论是山河大地、还是血肉之躯，都是真心所显现的虚妄的现象，都离不开成住坏空和生老病死的规律，这些东西不能永恒不变，何况是那些虚幻的名利地位呢？如果能明

白这一点，对于生命的起灭、世界的变幻、名利的虚妄都不再执著，就是有智之人。第53则指出：“人之际遇，有齐有不齐，而能使己独齐乎？己之情理，有顺有不顺，而能使人皆顺乎？”每个人所处的环境千差万别，有人成功就有人失败，有时候成功则有时候失败，怎么可能时时刻刻、每个人都成功呢？因为各种因素，人的情绪各有不同，有人高兴、有人郁闷，有时候高兴、有时候郁闷，怎么可能时时刻刻、每个人都顺达愉悦呢？这个道理明白了，也会让人提高修养，成为达观之人。第287则又指出：“知成之必败，则求成之心不必太坚；知生之必死，则保生之道不必过劳。”如果我们明白生死成败都有着因缘变化的规律，对成功、长寿等问题就不会太在意，顺从自然规律比处心积虑谋取某种利用要轻松得多。

人生避免不了起伏坎坷。《菜根谭》中有很多达观君子应对顺境与逆境的原则，值得我们学习与关注。人处于顺境之时，应当防微杜渐，避免积累问题而成大患。《菜根谭》第100则指出：“生长富贵丛中的，嗜欲如猛火，权势似烈焰，若不带些清冷气味，其火焰不至焚人，心将自烁矣。”长期在顺境之中、生长在豪富权贵家庭的人，物质享受方面可说应有尽有，因此就会养成各种嗜好和飞扬跋扈的个

性；这些不良嗜好对人的危害就犹如烈火，飞扬跋扈的脾气对心性的腐蚀就犹如火焰；富贵之人若没有一点清凉平淡的性格，他们的欲望之火不但会伤害他人，也会危及自身、自取灭亡。第5则也指出：“耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。”一个人的耳朵假若能常听些批评的话，心里经常想些不如意的事，这就是敦品励德的磨刀石，反之若每句话都好听，每件事都很称心，那就等于把自己的一生葬送在剧毒之中了。《菜根谭》第48则又云：“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，先无得罪于冥冥。”中医认为，肝开窍于目，肾开窍于耳，肝脏感染上疾病，眼睛就看不清，肾脏染上疾病，耳朵就听不清。病虽生在人们所看不见的内脏，但病的症状却显现于人们所能看见的地方；所以君子要想没有过错显现出来，必须找到引发这些错误现象的本质原因，从根本上避免错误的发生。从这句话中，我们也可以体会到，当前的坎坷、病忧都有一个发展过程，都是在平常顺境之中的一些不良习惯埋下的祸根，问题是慢慢显现出来的。懂得这个道理之后，我们就要时时刻刻保持谨慎之心，如临深渊，如履薄冰，这样才能先无得罪于冥

冥，而后不会得罪于昭昭。

身处逆境，我们应当抱着顺境不足喜、逆境不足忧的态度，保持达观的心态。《菜根谭》第127则云：“横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤。能受其锻炼，则身心交益；不受其锻炼，则身心交损。”人间一切的横逆、灾难和困苦，对英雄豪杰来说，都是磨炼心性的洪炉和铁锤，能够接受这种锻炼的人，他的身心都会受益，如果承受不了困难锻炼的人，他的身心都会受到伤害。第99则指出：“居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不觉；处顺境内，满前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。”处在逆境中的人，周围所接触到的全是可以磨炼心性、提升才华的事物；而处在顺境中的人，周围接触到的往往是消磨斗志、败坏品格的事物，我们平常虽然不知不觉，但是变化却在悄然无声中进行。第68则云：“天之机缄不测，抑而伸、伸而抑，皆是播弄英雄、颠倒豪杰处。君子只是逆来顺受，居安思危，天亦无所用其伎俩矣。”天机高不可测，有时先让人饱受困苦而后有所作为，有时先让人有所作为而后再经历风霜，这都可以看做是上天不断地通过顺逆之境锤炼、打造英雄豪杰的方法。君子若能对顺逆之境都泰然接受、处之怡然，上天就不需要再用这些方法磨炼他了。第345则还提出了祸福相依的道理：“子生而母危，镗积

而盗窥，何喜非忧也；贫可以节用，病可以保身，何忧非喜也。故达人当顺逆一视，而欣戚两忘。”生孩子对于家族是好事，但对母亲来说是一件很危险的事，积蓄财富是好事，但引起盗匪覬覦则是坏事，任何事情都有两面性。贫穷不是好事，但养成勤俭之德是好事；疾病不是好事，但是由此而远离酒色、注重养生则是好事；可见忧虑与欢乐总是如影随形，一个达观之人把顺境和逆境平等看待，远离了凡夫俗子顺心就高兴、拂心就悲伤的俗情。

《菜根谭》讲述了顺逆一视、欣戚两忘的道理，同时，它还告诫人们要韬光养德、戒骄慎满。《菜根谭》第19则云：“完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。”缺憾是人生的自然状态，不要追求完美的名节，荣誉要大家分享，才不会招来怨恨。耻辱的行为和坏名声不可完全推到他人身上，自己要敢于承担责任，这样可以韬光养德。第20则云：“事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。”做任何事都要留有余地，这样造物主不会猜忌我，鬼神不会伤害我。假如事业一定要尽善尽美，功劳都达到盈满状态，就会招来内忧外患。第104则又指出：“爽口之味，皆烂肠腐骨之药，五分便

无殃；快心之事，悉败身丧德之媒，五分便无悔。”山珍海味是烂肠腐骨的毒药，吃个半饱就不会伤身；称心如意的好事都是一些引诱人败身丧德的媒介，事情有一半能符合自己心愿就可以了，这样可以避免骄傲所引发的弊端。若能明了人情世事，不贪天功为己有，事事谦让，不求盈满，就可以成为达观快乐之人。

物欲、情欲、食欲的满足所产生的愉悦是短暂的，只有勘破世事迷局，达观人生坎坷，才能真正地超然物外，成为洒脱逍遥的君子。《菜根谭》第26则云：“饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人当以事后之悔，悟破临事之痴迷，则性定而动无不正。”第235则也指出：“宾朋云集，剧饮淋漓，乐矣。俄而，漏尽烛残，香销茗冷，不觉反成呕咽，令人索然无味。天下事率类此，奈何不早回头也？”酒足饭饱之后再回想美酒佳肴，胀满的肠胃会让自己感到所有的美食都索然无味。男女欲望满足之后再回想淫欲，空虚的身心会让自己觉得那些事情毫无意义。如果人们能把事后悔悟之心放在事件开始的时候，就会化解很多糊涂的行为，让本性安定，行为有方。第295则云：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”真正的达观之人，可以通过世事的磨炼，达到“宠辱不惊、去留无意”的境界。一切宠爱和

辱慢都不会打扰他平静的内心世界，用闲适的心情欣赏庭院中的花开花落；对人生的去留升降都随遇而安，用优雅自由的心灵去观察天边白云的飘展变幻。

## 二、《菜根谭》的乐观人生

纵观《菜根谭》全篇，多处强调士君子要具有平淡而乐观的人生态度。当下的青年学生，尤其要认真体会《菜根谭》的乐观人生。在拜金主义盛行的当下社会，很多人把纵欲任性、及时行乐误解为乐观人生，这是对乐观人生的极大误解。《菜根谭》第6则云：“疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。”在狂风暴雨的天气中，连飞禽都感到哀伤忧虑；在晴空万里的日子里，连草木也呈现出欣欣向荣。由此可见，天地之间不可以一天没有祥和之气，而人的内心世界也不可以一天没有喜神，要用乐观喜悦的心情去迎接每一天。在现实生活中，张弛有度、劳逸结合，是保持快乐之心的好办法。第8则云：“天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。”天地寂然不动，但是天地万物的气息运转一时一刻也没停止。早晨旭日东