

超值黄金版

19.80

处世为人的传世绝学，修养身心的不朽经典。

本书将《菜根谭》中的箴言从理想立志、修身处世、

心态交往、做人做事四大方面加以归纳提炼，在原文翻译的基础上配以人情事理、

人际交往等角度的解读，希望读者读过本书能有所受益，游刃有余地行走于各个领域。

菜根谭精粹

大全集

明·洪应明◎著
博瀚◎编著



沈阳出版社

菜根谭精粹

大全集



明·洪应明◎著 博瀚◎编著

处世为人的传世绝学，修养身心的不朽经典。

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭精粹大全集 / (明)洪应明著; 博瀚编著. —沈阳: 沈阳出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5441-4929-7

I. ①菜… II. ①洪… ②博… 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(2012)第038315号

出版者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印刷者: 北京市通州富达印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 22.125

字 数: 240千字

出版时间: 2012年5月第1版

印刷时间: 2012年5月第1次印刷

印 数: 20000册

责任编辑: 沈晓辉 周莉莉

装帧设计: 魏春晖

责任校对: 苏 萍

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4929-7

定 价: 19.80元

联系电话: 024-24112447 62564922

E-mail: sy24112447@163.com



前言

《菜根谭》是明代洪应明编著的一部通俗性著作。

洪应明，字自诚，号还初道人，籍贯不详。据他另一部作品《仙佛奇踪》，得知其早年热衷仕途功名，晚年归隐山林，洗心向佛。万历三十年（1603）前后曾居住在南京秦淮河一带，潜心著述，有《菜根谭》传世。《菜根谭》书名取自宋人汪信民语“人常咬得菜根，则百事可做”。明人于孔兼进一步阐述道：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得”。该书可以说是作者几十年间生活经历的所感所悟之作。据《重刻〈菜根谭〉原序》中指出，该书“有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”，足见该书是一部贴近社会生活的智慧之书。读懂了《菜根谭》，更能体悟出人生的各种滋味。

《菜根谭》全书作为人生经验的指南，是一部有关修养、人生、处世、出世的语录集。全书对人的正心修身、养性育德、社会交往等各方面具有切实的指导意义。

在自身修养方面，洪应明强调“昨日之非不可留”，对待错误应及时改正，否则将阻碍人们对事理、天理的追求，同时，人们在闲暇无事时，应该认真反省。人心如明珠，“以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易”，相反，“以情识补贴之，犹明珠而饰以银黄，其涤除最难”。万万不可有害人之心。

同时，洪氏认为，君子修身应注意避免喜怒之情显露于色，“君子之

心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。”他要求人们“心体澄澈”，一尘不染，常常使自己处于明镜止水之中；意气平和，常常使自身处于风和日丽的气象中，调整自我，改变观念。如此一来，“天下自无可厌之事”，“自无可恶之人”。在面对大是大非、邪恶与正义的选择时，不应有任何妥协，一旦犹豫，就会丧失正道。在遇到利害得失之时，亦不应斤斤计较。

为人处世方面，洪氏认为：“福莫福于少事，祸莫祸于多心。唯省事者，方知少事之为福；唯平心者，始知多心之为祸。”“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分为福，利人实利己的根基。”“想到白骨黄泉，壮士之肝肠自冷；坐老清溪碧嶂，俗流之胸次亦开。”“遍阅人情，始识疏狂之足贵；备尝世味，方知淡泊之为真。”“地阔天高，尚觉鹏程之窄小；云深松老，方知鹤梦之悠闲。”这些无一不为作者多年的生活体悟。一部《菜根谭》，看遍了人间冷暖，涵纳了人间万象。

本书编选了《菜根谭》中的精华语录，用历史中的典型案例加以生动阐释，以此解答生活中的种种困惑，力求让读者对每一条语录能有深刻的认识和理解。

由于时间仓促，谬误之处在所难免，敬请广大读者指正。

目 录



前 言

理想立志篇

- 志向的修炼是一种境界 / 3
- 做正直的、崇高的人 / 5
- 人生要有所作为 / 7
- 目光要放长远 / 10
- 皇天不负苦心人 / 12
- 建大功和立大业必有艰难险阻 / 14
- 读书做事勿生私念 / 16
- 挫折是人生的一种挑战 / 18
- 树立上进奋发的雄心大志 / 21
- 透过现象看本质 / 23
- 要具备克服困难的耐性 / 25
- 自助者必定得天助 / 27
- 亲自寻求答案会受益终身 / 29
- 问心无愧的信念一定要恪守 / 31
- 脚踏实地走好人生 / 33

- 细节决定成败 / 35
- 不要蹉跎了岁月 / 37
- 出身贫寒并不可怕 / 39
- 戒贪念 / 41
- 不要回避现实 / 43
- 要居安思危，临危不惧 / 45
- 不要给自己定过高的目标 / 47
- 不能自暴自弃 / 49
- 反省是一剂良药 / 51
- 适时地选择下个目标 / 53
- 要明白什么叫坐吃山空 / 55
- 真正的人生需要磨炼 / 57
- 逆境磨炼人的意志 / 59
- 居安之时要思危 / 61

修身处世篇

- 注重个人品德的修养 / 65
- 但留清白在人间 / 67

不要降低道德标准 / 69
光明磊落乃做人本色 / 71
不要被名利诱惑 / 73
做人要讲人格 / 75
视富贵名利如粪土 / 78
做人必须有气节 / 80
心是一切善恶的根源 / 82
堂堂正正地做人 / 84
尊卑高低重在德行 / 86
尊君子、憎小人 / 88
收起你的贪恋之心 / 90
做人一定要公正宽厚 / 92
善恶存于一念间 / 94
对贫贱富贵无厚薄之分 / 96
贪婪的人永不满足 / 98
切忌起贪心 / 100
金钱是祸根 / 102
莫受名利之害 / 104
勿受功名利禄的诱惑 / 107
贪小便宜吃大亏 / 109
知足者最富有 / 111
富贵并非永恒的 / 113
虚伪是最可悲的 / 115
做人要保持本色 / 117
不能太争强好胜 / 119
莫把自己看得太重 / 121

宠辱不惊是真聪明 / 123
无事一身轻最幸福 / 125
安分守己是快乐之本 / 127
要坚持真理 / 129
淡泊明志，严于律己 / 131
笑看人生成与败 / 133

心态交往篇

心有喜神万事顺 / 139
大肚容人会得人助 / 141
礼让三分天地宽 / 143
真人不露相，露相不真人 / 145
幸福快乐取决于心态 / 147
不要忘记他人的恩惠 / 149
忠言逆耳皆利于行 / 151
不要想着和他人攀比 / 153
与人方便，于己方便 / 155
繁华奢侈皆过眼烟云 / 157
方圆宽严交互用 / 159
宽容仁厚将永富贵 / 162
容纳善与恶 / 164
耐心开导家人 / 166
不必邀功 / 168
要有恻隐之心 / 170
生活要有乐趣 / 172

勿过分地要求他人 / 174
 保持清静的心态 / 176
 做情绪的主人 / 178
 恶有恶报，善有善报 / 180
 对他人好就是对自己好 / 182
 曲意逢迎他人不可取 / 184
 说话不当会惹祸 / 186
 不可存害人之心 / 188
 真心实意地对待朋友 / 190
 做人要有主见 / 192
 对待朋友和小人要讲究方法 / 194
 害人就是害己 / 196
 世态炎凉面前要冷静 / 199
 用诚心宽容感化他人 / 202
 少壮思老，富不忘本 / 204
 努力做个无私欲的君子 / 206
 做人要公私分明 / 208
 欲望少一点，成功就会多一点 / 210
 适时地放松一下自己 / 212
 待人不能太刻薄 / 214
 对平民百姓也要怀有敬畏之心 / 216
 德才兼备是人才的标准 / 218
 发现真实的自我 / 220
 做人须学会忍耐 / 222
 不攻击他人的短处 / 224
 传心之诀 / 226

不要戴着面具做人 / 228
 拥有一颗宁静致远的心 / 230
 保持良好的心态 / 232
 心态不同所导致的 / 234

做人做事篇

先吃苦，后享受 / 239
 清心寡欲乃人之根本 / 241
 谨记交往中的中庸之道 / 243
 平平淡淡才是真 / 245
 急流勇退乃自保之道 / 247
 浪子回头金不换 / 249
 逆境是进步的阶梯 / 251
 失败乃成功之母 / 253
 莫贪图享受 / 255
 要学会平衡心态 / 257
 锋芒太露是假聪明 / 259
 骄傲使人落后 / 261
 莫为昨天而懊悔 / 263
 做人应不偏不倚 / 265
 控制欲望 / 267
 正确对待他人的过失 / 269
 走得直，行得正 / 271
 保持纯真的本性 / 273
 言行皆须深思熟虑 / 275

退一步海阔天空 / 277
认识错误才会少走弯路 / 279
敢于分享和分担 / 281
营造家庭中的和睦气氛 / 283
做人要诚心诚意 / 285
做任何事都不能太过分 / 287
千万不能过于急躁 / 289
最重要的是结果 / 291
做事不能昧良心 / 293
闲时要有吃紧的心思 / 295
做事懂得通达求变 / 297
不要用极端的方式做事 / 299
不要成为书呆子 / 301
遇事不可太冲动 / 303
勿怀有太过分的心思 / 305

行事须谨慎小心 / 307
小心方能行得万年船 / 309
知错后要改过 / 311
少动口，多动脑 / 313
懂得给自己留退路 / 315
一切随缘 / 317

附录：《菜根谭》

- 修身 / 319
- 应酬 / 321
- 评议 / 324
- 闲适 / 328
- 概论 / 330

理想立志篇

《菜根谭》中说：“居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。”不管自己身处何地何境，志气必不可少。正是这一志向，使你有了行动的目标和动力。有了远大的志向，你就能视野开阔，眼光长远，也才有了勇往直前的勇气。这是开启成功大门的钥匙。



志向的修炼是一种境界

原文

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

译文

身居高官显位的人，要保持一种隐居山林淡泊名利的思想；隐居在田园山林之中的人，必须要有胸怀天下治理国家的雄心壮志。

轩冕是一种身份的象征。轩指马车，冕指中国古代帝王和地位在大夫以上的官员们戴的礼帽，轩冕比喻高官和富贵之人。廊庙是指从政为官，北宋名臣范仲淹在《岳阳楼记》中写道：“居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君。”其中的庙堂也是这个意思。

中国古代知识分子在人生态度上，一方面是积极入世，实现理想抱负；一方面是恬淡出世，品味林泉真趣。

一个人如果没有崇高的社会责任感，没有济世救民的宏大抱负，那就既谈不上入世也谈不上隐退，不过是随波逐流罢了。像诸葛亮在还未受刘备三顾茅庐之邀时，别人称他是隐居的卧龙，这时他自称为隐士、山人。但如果是当时一个襄阳隆中的普通农民能称为隐士吗？

若没有任何志向抱负，自然就无所谓仕和隐了。因而，隐是以仕为前提的，退是以进为前提的，没有积极进取的态度就谈不上退隐林泉的超脱。



隐居的卧龙诸葛亮

救世济民的胸怀是退隐的前提条件。

相反，从仕途退居于山庄野岭，过着自由自在的生活的人，不可以忘记国家，要时时刻刻关心国事，在政治上有卓越的见识，爱国救国的抱负十分真切，才说明是个高风亮节、明礼知义的人。

诸葛亮是历史上一代名相，被人们称为“卧龙先生”。诸葛亮的少年时代，是在战乱流离中度过的。他直到成年后，才在襄阳城西的隆中置了一片田产，建了几间房子，姐弟三人一起定居下来，自此过着“躬耕垄亩”的生活。但是，他身居隆中，却胸怀治理国家的雄心壮志。刘备在新野时，徐庶向刘备推荐诸葛亮，说他是人中之龙，劝刘备亲自屈驾迎请。刘备三顾茅庐之后得与诸葛亮相见，在诸葛亮的茅屋中请教起天下大计来。刘备说：“汉室倾危，奸臣专权，皇帝蒙尘，我自不量力，欲申大义于天下，却因智术短浅，狼狈至今，虽然如此，我大志尚存。请问有何大计能使我完成夙愿呢？”于是，诸葛亮对天下的形势进行了分析，为刘备指出了成就霸业的长远大计，思路清楚，言语中肯，足见其过人的政治、军事头脑。后来，刘备对关羽、张飞说：“我之得孔明，犹鱼得水。”诸葛亮也依靠刘备实现了自己的抱负，成为辅佐蜀国的千古名相。

所以，我们在年轻时一定要有远大的志向，有志不在年高，无志空活百岁；而我们成功时，又要淡泊名利，这样就能在任何情况下都游刃有余了。



做正直的、崇高的人

原文

天理路上甚宽，稍游心胸中，便觉广大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹眼前，俱是荆棘泥途。

译文

天理是自然的公理，是追求真理的正道，它就像一条宽敞的大路，只要人们略微用心探讨，心灵深处就会豁然开朗；欲望就好像一条狭窄的小路，刚一把脚踏上就觉得眼前全是一片崎岖不平、坎坷难行的泥路，稍不小心就会陷进泥潭寸步难行。

人要有崇高的理想，有一个坚定的奋斗目标，具备了这些，就好像走上了一条平坦的大道，假如世人都能顺着这条光明的坦途前进，那么他们的前途自然光明远大。

伟大的革命家周恩来少年时期在沈阳读书，他学习非常勤奋、刻苦。一天，东关模范小学的魏校长走进周恩来所在的教室，问大家“为什么而读书”。

有人说：“为家父。”意思是为了父亲的期望而读书。

有人说：“为明礼。”意思是为了知书达理而读书。

还有人说：“为光耀门庭。”意思是要光宗耀祖。

魏校长问周恩来：“你为什么读书？”

周恩来站起来大声地说：“为中华之崛起而读书。”就是说为了中华民族的强大兴盛，能像巨人一样挺立在世界而读书学习。

周恩来毕业以后去了法国，期间参加了旅法共产主义小组的创建。他回国以后一直奋斗在中国共产主义革命的最前线，新中国成立后更是成为了中华人民共和国第一任总理和外交部部长。

高尔基说：“一个人追求的目标越高，他的才力发展得就越快，他对社会的贡献也就越大，我确信这是一条真理。”为中华之崛起而读书是周恩来毕生的目标，也正因此，周恩来受到万民的景仰，成为完美的化身。

合乎天理的大道，无论什么时候都毫无遮掩地在人的面前摆着。人能循着这一条路走去，使胸襟开朗，志向恢弘，前途自然就一片光明。

反之，人若充满了欲望，人心一旦走向这个方向便容易被利欲蒙蔽，处处都受利欲的驱使，不用说前途不广，一旦不能自拔，便是遍地的荆棘和满路的泥泞，全身都受到恶浊污秽的熏染。久而久之愈陷愈深，使之坠入到无底的深渊。

日本古代有一个著名的强盗石川五史卫门，是个富豪之家的公子哥儿。有一天，他家来了客人，石川恶作剧地偷了客人的钱物。他的乳母不但不责备他，反而称赞他的机敏。五史卫门渐渐养成了偷盗的恶习，最后受他人指使去行刺丰臣秀吉，被捉住后正法了。

作恶就是这样而来。大多数人初入社会，第一步走错了，便步步错，直至铸成终生的悔恨。常言道：“一失足成千古恨，再回首已百年身。”所以，我们一定要防微杜渐，一旦发现自己做错了事，便要马上纠正，否则会在错误的道路上越走越远。



人生要有所作为

原文

春至时和，花尚铺一段好色，鸟且啾几句好音。士君子幸列头角，复遇温饱，不思立好言、行好事，虽是在世百年，恰似未生一日。

译文

当春天到来时阳光拂照，天气和暖，就连花草树木也争奇斗艳，给大地铺上一层美丽的景色，甚至连飞鸟也懂得在这春光明媚的大自然环境中唱出几句婉转悠扬的歌。一个有才华的士君子假如侥幸出人头地而身居高位，酒足饭饱过上富贵的生活，却不想为后世子孙挥写几部不朽名著，做一些有益于世人的事，那他即使活到一百岁也如同一天都没活过。

奥地利小说家茨威格说：“当你知道你自己还对别人有些用处的时候，你才能认识到人生的价值和使命。”

人生在世如果既不探寻自己是为何而生，更不想为社会尽点儿力量，那便是所谓的醉生梦死之徒，把自己可尊可贵的一生当作破烂的鞋履一般对待，可以说这人还不如草木与雀鸟了。

刘邦死后，他的儿子汉惠帝即位。新皇帝很想有一番作为，却看到丞相曹参一天到晚地请人喝酒聊天，好像根本就不用心为他治理国家。汉惠帝感到很纳闷，又想不出个所以然来，只以为是曹相国嫌他太年轻了，看不起他，所以不愿意尽心尽力辅佐他。

有一天，汉惠帝对在朝廷担任中大夫的曹窋（曹参的儿子）说：“你休假回家时，碰到机会就顺便试着问问你父亲，你就说‘高祖刚死不久，

现在的皇上又年轻，还没有治理朝政的经验，正要丞相多加辅佐，共同把国事处理好。可是现在您身为丞相，却整天与人喝酒闲聊，一不向皇上请示报告政务；二不过问朝廷大事，要是这样长此下去，您怎么能治理好国家和安抚百姓呢？”你问完后，看你父亲怎么回答，回来告诉我一声。不过，你千万别说是我让你问的。”曹窑接受了皇帝的旨意，他休假回家时，找了个机会，一边侍候父亲，一边按照汉惠帝的旨意跟他父亲闲谈，并规劝了曹参一番。曹参听了他儿子的话后大发脾气，骂曹窑说：“你小子懂什么朝政，这些事是该你说还是该你管的呢？你还不赶快给我回宫去侍候皇上。”一边骂一边拿起板子把儿子狠狠地打了一顿。

曹窑遭了父亲的打骂后，垂头丧气地回到宫中，并向汉惠帝大诉委屈。汉惠帝听了后感到更加莫名其妙了，不知道曹参为什么会发那么大的火。

第二天下朝，汉惠帝把曹参留下，责备他说：“你为什么要责打曹窑呢？他说的那些话是我的意思，也是我让他去规劝你的。”曹参听了汉惠帝的话后，立即摘帽，跪在地上不断叩头谢罪。汉惠帝叫他起来，又说：“你有什么想法，请照直说吧！”曹参想了一下就大胆地回答说：“请陛下好好地想想，您跟先帝相比，谁更贤明英武呢？”汉惠帝立即说：“我怎么敢和先帝相提并论呢？”曹参又问：“陛下看我的德才跟萧何相国相比，谁强呢？”汉惠帝笑着说：“我看你好像是不如萧相国。”



清静无为的曹参

曹参接过汉惠帝的话说：“陛下说得非常正确。先帝与萧相国在统一天下后，陆续制定了许多明确而又完备的法令，在执行中又都卓有成效。可您的贤能不如先帝，我的德才又比不上萧相国，难道我们还能制定出超过他们的法令规章来吗？”接着，他又诚恳地对汉帝说：“现在陛下是继承守业，而不是在创业。因此，我们这些做大臣的，更应该遵照先帝的遗愿，谨慎从事，恪守职责。对已经制定并执行过的

法令规章，不应该乱加改动，而只能是遵照执行。我现在这样照章办事不是很好吗？”汉惠帝听了曹参的解释后说：“我明白了，你不必再说了！”