

龙柒●编著

菜根谭

叫我们
从容点

◎一部《菜根谭》，不教你做穷凶极恶的狼，也不教你做任人宰割的羊，而是教你做一个率真自在的人。

◎处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人是利己的根基。

◎真廉无廉名，立名者正所以为贪；大巧无巧术，用术者乃所以为拙。

龙柒●编著

朱根谭

叫我们
从容点

中国书店
CHINA BOOKSTORE

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭叫我们从容点 / 龙柒编著. — 北京: 中国画报出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5146-0030-8

I. ①菜… II. ①龙… 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 017020 号

菜根谭叫我们从容点

出版人: 田 辉

编 著 者: 龙 柒

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)
010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpph1985@126.com

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京中印联印务有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (787mm×1092mm)

印 张: 14.75

版 次: 2011 年 6 月北京第 1 版 2011 年 6 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0030-8

定 价: 23.80 元



前言



《菜根谭》是明代的一部语录体著作。作者洪应明，字自诚，号还初道人，现今江苏金坛县人。《菜根谭》大约成书于明朝万历年间的中后期。当时，万历皇帝治国无道，宦官专权，朝纲废弛，党祸横流，内忧外患日益深重。社会上的很多知识分子和有识之士，对于当时愈演愈烈的社会矛盾感到无所适从，思想异常沉闷，于是开始有人将这种郁闷的心情形诸于笔墨，表达时代的心声，而《菜根谭》就是这个时期的产物。

与《菜根谭》同一时期成书刊发的，还有一部著名的著作，就是《金瓶梅》。这两部作品虽然都是名作，但它们的表现形式和社会效果却截然不同。《金瓶梅》是以小说的形式揭露社会的黑暗，令人怵目惊心而深省；《菜根谭》则是以修身格言的形式揭示人性的善恶，教导人们保持阳光的心态，进而从复杂的人际关系中得到超脱。

《菜根谭》并不是一部系统严谨、逻辑严密的学术著作，而是作者对于为人处世哲学的一种感悟。在这部作品中，作者糅合了儒释道的思想精髓，将儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想进行有机地结合，使之成为一部集做人、修身、处世于一体的经典著作。其中，既有劝导人们建功立业、积极入世、乐观进取的思想，比如“天地有万古，此身不再得；人生只百年，此日最易过。幸生其间者，不可不知有生之乐，亦不可不怀虚生之忧”；又有道家那种无为、超脱的思想，比如“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”；还有

佛家那种豁达、大度的思想，比如“胸中即无半点物欲，已如雪消炉焰冰消日；眼前自有一段空明，时见月在青天影在波”。当然，对于积极的人世思想，作者是有一个前提的，那就是必须有自己的原则，换句话说就是要坚持一种道德标准，只有符合这种道德标准才可以积极入世，反之，则宁可“受一时之寂寞，毋取万古之凄凉”。因此，可以说，《菜根譚》是一部有益于人们陶冶情操、磨练意志、奋发向上的通俗读物，对于今天的我们来说，同时具有积极的借鉴意义。

常言道：“咬得菜根，百事可做。”这是因为《菜根譚》不但融合了儒释道的思想精髓，而且还具有万古不易的修身之道，被视为旷古稀世的奇珍宝训。而作者之所以用“菜根”为本书命名，其意思是提醒人们：“人的才智和修养只有经过艰苦磨练才能获得。”

今天，当现代化的喧嚣逐渐湮没了古老的纯真，当忙碌的生活逐渐取代了往日的悠闲，当浮躁的社会逐渐取代了原始的宁静，人们的心便开始迷失了方向，每天都在焦虑、烦躁和不安中度过，不知道该何去何从。如果你目前也正处在这样的生活状态中，那就请静下心来，细细地咀嚼这些“菜根”吧！或许它很苦，却能够给你带来一丝清凉；或许它很涩，却能够磨练你的心志；或许它很硬，却能够让你越嚼越有味道。

《菜根譚》中所折射出来的智慧之光，将一直照耀着我们人生的道路，成为我们修身养性的宝典，以及为人处世的绝学。



目 录

第一章 德行是为人处世的根本

念虑只差毫厘，境遇相谬千里	14
常时念念守得定，生时事事看得轻	16
心有正邪，思无利害	17
士有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用	18
心火铸金玉，惕厉益事成	19
昨日之非不可留，今日之是不可执	21
时时检点，从多人少	23
立处世之事业，怀出世之襟期	24
持身如泰山九鼎，应事若流水落花	25
持身不可轻，用意不可重	27
内方外圆，智趣有度	29
爱缘不能乱，识欲不能纵	31
仁义有能，安命励志	32
修德少理功利，治学勿附风雅	34

木石之念，云水情怀	36
不做难明之想，不做难明之事	37
秽恶之念，自戕其心	39
念头起处，贵在纠察	40
不可稍变操履，不可太露锋芒	42
知有生之乐，怀虚生之忧	44
公论不可轻犯，权门切勿倾心	46
脱俗不矫俗，随时不趋时	48
砥节而善用情，推恩而诚敬人	49
心地磊落，利器深藏	51
恩里由来生害，败后或反成功	53
小处不渗漏，暗处不欺隐	55
猛然转念，魔变真君	57
横向对比，消怨激颓	58
学道须加努力，得道一任天机	60
宽人克己，情平德进	61
陶铸不纯，难成令器	62
漏室育节义，谨慎就经纶	63
节义文章，以德为主	64
急就者非邃养，轻发者无宏功	65

第二章 慧识是破解迷局的利器

无事常如有事时提防，有事常如无事时镇定	68
救既败之事者，如驭临崖之马	69
贫士肯济人，闹场能学道	70
龙可豢非真龙，虎可搏非真虎	71



心与竹俱空，念同山共静	72
清能有容仁能善断，明不伤察直不过矫	73
垢病易治，洁病难除	74
勿恕以适己，勿忍以制人	75
宁以刚方见惮，毋以媚悦取容	76
快心之事，败德之媒	77
阴谋怪习异行奇能，涉世祸胎杀身利器	78
因出世上，唯在善用	79
平居息欲调身，临大节则达生委命	80
耳根似飘谷投音，心境如月池浸色	81
不必绝人以逃世，不必绝欲以灰心	82
鹰立如睡，虎行似病	83
莫视寝石为伏虎，勿疑弓影为长蛇	84
雪消炉焰冰消日，月在青天影在波	85
前念不滞，后念不迎	86
理寂则事寂，心空则境空	87
遇病而后思健之为安，处乱而后思平之为福	88

第三章 心智是一切财富的源头

夜眠八尺，日二升，何须百般计较	90
奢者富而不足，能者劳而伏怨	91
嗜欲如猛火，权势似烈焰	92
尽人事以听天命	93
失血杯中猩猩嗜酒，为巢幕上燕燕偷安	94
车争险道，败处噬脐	95
心地宽舒福厚而庆长，念头迫切福薄而泽短	96

此心常于静中处，利害是非瞞昧难	97
峨冠大带羨小笠，长筵广席逊疏帘	98
羁锁于物欲，觉吾生之可哀	100
树木至归根日，后知花萼枝叶之徒荣	102
意随无事适，风逐自然清	103
不知今日我后来又属谁	105
真空不空，执相非真	107
苦中得乐是真乐，动中得静是真静	108
游鱼不知海，飞鸟不知空	109
千载奇逢，好书良友	110
天地本宽，鄙者自隘	111
心似既灰之木，何妨刀割香涂	112
一念求全，万绪纷起	113

第四章 才华是内在激情的流露

心地上无风涛，性天中有化育	116
风斜雨急脚立定，花浓柳艳眼抬高	117
心无物欲秋空霁海，座有琴书石室丹丘	118
世法不必尽尝，心珠宜当自朗	119
舞蝶与飞花共适，满月偕盂水同圆	120
拂意事休对人言，会心处还期独赏	121
天机清彻胸次玲珑，触物闻言皆可会心	123
竹窗下枕书高卧，松涧边携杖独行	124
水流而石无声，处喧见寂之趣	125
勿以感官定好恶，勿以形貌决取舍	126
扰其中者波沸寒潭，虚其中者凉生暑夜	127



闻犬鸡恍似云世界，听蝉燕方知静乾坤	128
-------------------------	-----

第五章 节制是完善人格的手段

能察能不察之谓明，能胜能不胜之谓勇	130
交友应难亲于始，御事当拙守于前	131
名为招祸之本，欲乃丧志之媒	133
使人有乍交之欢，不若使其无久处之厌	134
玩忽之人多造祸，细微之事败全功	135
待人须留有余之恩礼，御事当留有余之才智	136
宁有求全之毁，勿享过情之誉	137
荣宠不必扬扬，困穷何须戚戚	139
五分便安，十分取败	140
勿以明珠为怪物，勿以毒螫为甘饴	141
莫贪黄雀而坠深井，休舍隋珠而弹飞禽	142
刚强终不胜柔弱，偏执岂能及圆融	145
伺察乃懵懂之根，朦胧正聪明之窟	146
留一步与人行，减三分让人食	147
福不可邀，祸不可避	148
宁默毋躁，宁拙毋巧	149
性气清冷受享凉薄，气和心暖其福必厚	150
地至秽者多生物，水至清者常无鱼	151
壮时任性老来病，盛时胡为衰时罪	152
若求业满功盈，必生外忧内变	154
攻人之恶勿太严，教人以善勿过高	155
无过便是功，无怨便是德	156
富贵宜宽厚，聪明宜敛藏	157

人之短处勿暴扬，人之顽愚勿忿疾	158
善人未能急亲，恶人未能轻去	159
持身不可太皎洁，与人不可太分明	160
毋恃久安，毋惮初难	161
用人不宜刻，交友不宜滥	162
父慈子孝兄友弟恭，任德怀恩尽属多余	164
自省以辟众善之路，尤人以浚诸恶之途	166
道是公众常事，学是家常便饭	167
宁居无不居有，宁处缺不处完	168
怨因德彰，仇因恩立	169
觉人之诈不形于言，受人之侮不动于色	170
同功则相忌，共乐则相仇	171
趋炎附势，人情通患	172
守口不密泄尽真机，防意不严走尽邪蹊	174
自老视少可消角逐之心，在庠视荣可绝纷华之念	175
身虽在事中，心要超事外	176
尘许十檀彻底香，毫端鸩血同体毒	177
意兴作为随作随止，情识解悟有悟有迷	178
不近恶事，不立善名	180
谗夫毁士寸云蔽日，媚子谀人隙风侵肌	181
不虞之誉不必喜，求全之毁何须辞	182
勿逞所长形人之短，勿挟所有凌人之贫	183

第六章 胸襟是成就大事的前提

临祸而不馁，得福而不骄	186
密则神气拘逼，疏则天真烂漫	187



面上不挂千层甲，胸中不积一丝尘	188
未必火内栽莲，切忌水底捞月	190
无真宰则遇事便倒，无圆机则触物有碍	191
日日与圣贤晤语，时时共造化氤氲	193
苦乐无二境，迷悟非两心	195
盖世之功，毁于自恃	197
洁常从污出，明每从暗生	199
矜高倨傲，贱人品性	200
勿同天地论劳逸，休与日月较盈亏	201
造化唤作小儿，天地原为大块	202
天地自有和气，人心须造喜神	203
田地要放得宽，惠泽要流得长	204
行不去处思退步，行得去处让三分	206
降魔先降心，驭横先驭气	207
立身要高一步，处世要退一步	208
为人真恳多成事，处世刻板错做人	209
一行而堕终身之名，一事而酿子孙之祸	210
诚心和气，激励陶冶	211
过俭反伤雅道，过让多出机心	212
立独特之言，行本分之事	213
一苦一乐相磨炼，一疑一信相参勘	214
曲意使人喜，不若直节使人忌	216
毋偏信自任，毋嬉短忌能	217
有才无德，害世坑人	218
轻诺必寡信，善始要善终	220
性躁寡恩与顽固，一生忙碌无事成	221
以假示人者，必以假害己	222

烈士让千乘，贪夫争一文	224
红尘滚滚过，清静靠自为	226
心着于静，便是动根	227
闲时要吃紧，忙处要悠闲	228
笙歌正沸，拂然长往	229
艳艾遗金情不乱，眉睫萧墙心要宁	230
施恩本为扬善，助人不是投资	231
寂寂而照以惺惺，惺惺而主以寂寂	232
寡义刻薄，宜切戒之	233



第一章

德行是为人处世的根本

念虑只差毫厘，境遇相谬千里

【原文】以积货财之心积学问，以求功名之念求道德，以爱妻子之心爱父母，以保爵位之策保国家。出此入彼，念虑只差毫厘，而超凡入圣，人品直判天渊矣。人胡不猛然转念哉？

【大意】用积累货物财富的迫切心思来积累学问知识，用追求功名的意念来追求道义德行，用爱护妻子儿女的深切感情来体谅和敬爱父母，用保护权位的心智和计策来为国家民族谋利，有了这种由此及彼的转念，虽说在意念思虑上仅有毫厘之差，但却已经有了由平凡到高尚的转变，人品也就有了天壤之别。人啊！为什么不尽快转变自己的意念呢？

俗话说：“人为财死，鸟为食亡。”可见，人的求财之心总是容易痴狂到连死都不怕的程度。这个时候你让他用这个心思和热情去做学问，恐怕很难。

难就难在，大家都不明白一个道理，其实做人的目的并不是为了赚钱求财，赚钱求财只不过是获得幸福生活的一种手段。

不仅如此，现在社会上还有很多让人痛心的事情：如七八岁孩子弃学而随父母经商赚钱；一些人见利忘义、见死不救，乃至在抢救落水者之前还要先讲报酬再决定是否施救；一些家庭屡屡出现拒绝赡养老人乃至虐待老人的现象；一些当权者只知为自己及其子孙谋利，而置国家民族的利益于不顾，甚至巧取或损害国家利益……他们为了什么呢？当然是为了幸福，为了自己的幸福。然而，他们幸福了吗？

那些过早地混迹于商场的孩子们，看着那些上学的孩子时，其眼中真没有一丝迷蒙而凄楚的羡慕吗？那些见死不救、抛弃父母、以权谋私



的人们有几个是心安理得地拥着自己的灵魂入眠的呢？

幸福不在嘴上，而在心里。那是一种恒定而持久的、对自我的人格、感情、生活状态予以充分肯定与欣赏的心理体验。一个人做了那么多让人指责的事情，哪里会有这种心理体验？自己难受自己知道，只不过，他管不了自己而已。所以，《菜根谭》的作者洪应明才劝他们“转念”，转不转，就看他们自己了。

常时念念守得定，生时事事看得轻

【原文】 欲遇变而不仓忙，须向常时念念守得定；欲临死而无贪恋，须向生时事事看得轻。

【注释】 仓忙：慌张而忙乱。

【大意】 要想遇到变故的时候不慌张，就要平时培养出沉着镇定的品质；要想临死的时候少有牵挂，平时就要拥有一份超脱的情怀。

我们对横事当前而处变不惊的人，大多怀有钦佩之情。但是我们却很少知道，这种人往往都是城府很深的人。平时也许我们正在轻松地扯皮戏耍，而他们却在思考各种问题。好多我们没有想到的事情，他们都已经想到了，并在头脑里已经有了应对的办法。也就是说，他们之所以“遇变而不仓忙”，是因为他们早就有了心理准备。

因此，我们也应该学着这样。要经常地审视自己的生活、工作状态，预想一下可能遇到的麻烦。心里有了数，才能“念念守得定”。

濒死体验是一种特殊感受，常人无法尝试。但平素把一切都看轻、看淡的超然心态，据说是可以修炼的，而且有益于身心。为了健康长寿，您不妨试试。