

〔无障碍阅读珍藏版〕

菜根谭

〔明〕洪应明 著
刘默 编

风来疏竹，风过而竹不留声；
雁渡寒潭，雁去而潭不留影。
故君子事来而心始现，
事去而心随空。

〔一〕



在《菜根谭》中，上至治国、平天下，下至修身、齐家，人世之间，大道无所不包。



綫裝書局

〔无障碍阅读珍藏版〕

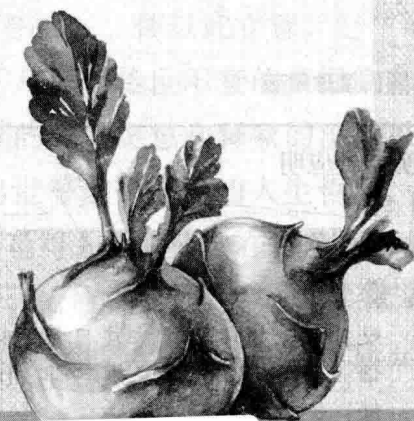
菜根谭

〔明〕洪应明 著

刘默 编

风来疏竹，风过而竹不留声；
雁渡寒潭，雁去而潭不留影。
故君子事来而心始现，
事去而心随空。

〔一〕



在《菜根谭》中，上至治国、平天下，下至修身、齐家，人世之间，大道无所不包。



线装书局

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭：无障碍阅读珍藏版：全4册 / (明) 洪应明著；刘默编．—北京：线装书局，2018.1
ISBN 978-7-5120-2989-7

I. ①菜… II. ①洪… ②刘… III. ①个人—修养—中国—明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 296500 号

菜根谭 无障碍阅读珍藏版

作 者：[明] 洪应明

编 者：刘 默

责任编辑：姚 欣

出版发行：线装书局

地 址：北京市丰台区方庄日月天地大厦 B 座 17 层 (100078)

电 话：010-58077126 (发行部) 010-58076938 (总编室)

网 址：www.zgxsj.com

经 销：新华书店

印 制：北京潮河印刷有限公司

开 本：710mm×1035mm 1/16

印 张：52

字 数：810 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印 数：0001—3000 册



线装书局官方微信

定 价：196.00 元 (全 4 册)

前言

《菜根谭》成书于明万历年间，距今已有近四百年的历史。著者洪应明，字自诚，号还初道人，早年热衷仕途功名，晚年归隐山林，潜心读书立文，最终将自己的人生体会、读书心得和生活参悟付诸笔尖，挥毫泼墨，著了这洋洋洒洒的三百多条错落有致的语录世集。

“菜根”一词本出自北宋学者汪信民的一句“咬得菜根，百事可做”。这句话的意思是说，一个人只要坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情，都会有所成就。

洪应明偶见此言，一时有感而发，便以此立意，定“心安茅屋稳，性定菜根香”为主旨，写下了几百年传世不衰的菜根箴言。这些箴言融合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，深入浅出地讲述关于修养、处世、出世等多个方面的人生哲学，告知后世读者享受平凡、活出真我，自会觅得人生真味。在古色古香的文字当中，我们收获的并非是晦涩的道理，恰恰相反，《菜根谭》的辞藻优美，言简意赅，通过洞察人生百态来点化世间万事。它是囊括五千年中国处世智慧的奇书。

然而，在相当长的时间里，人们并未给予《菜根谭》足够的重视，直到最近几年，对其内涵的研究热潮才兴起，并流行于海内外。《环球》杂志介绍日本社会这股热潮时说：“论企业管理的书籍成千上万，而从根本道理上说，多数抵不过一部《菜根谭》。”其实，不仅企业界、商界的人爱读它，政界、学术界的人甚至普通大众也爱读它，更有人认为，《菜根谭》与《孙子兵法》《三国演义》等具有同等的文化地位，并称它为中国传统文化的经典之作。

《菜根谭》之所以能于当代见称，其中的一个重要原因就在于它的精神启发性和生活指导性历久弥新。其中，方圆并进的处世哲学、心平气和地对待人生起伏的平常心态、修身养德的精神境界以及回归自然陶冶心性的生活之道，都可以作为当代人在工作学习、享受生活、修身养性等过程中的经典法则。

基于《菜根谭》的经典地位和现代意义，特成此书。本书以现代人的视角，通过对原著箴言的经典解读而联系当下，找到指导现实生活的经典智慧。一方面保留了原著的精华，另一方面彰显出《菜根谭》的现代价值和文化魅力。

品读本书，可以让人心旷神怡，重温那种已被淡忘了的真趣；也可省察己身，使被烦恼、压力束缚的身心得以解脱；同时，也会帮我们稀释现实生活中的种种困惑和焦虑，找到解决这些症结的方法。例如，以中庸的心态看待工作中的压力、人际交往中的困惑，以德行的修养开阔求学的心域，以放达的心胸调和工作和休闲比例，以真我之心反省自身、跟进生活，等等。无论是在阅读中还是合上书页后，我们会在不知不觉中放松下来，开阔心胸，放慢脚步，在实现人生价值的同时享受生活。

责任编辑 姚欣
装帧设计 书心瞬意

第一章 立德修身

洁身自好	栖守道德	2	人品极处	本心使然	43
与其练达	不若老实	4	德怨两忘	恩仇俱泯	46
心地光明	才华韞藏	6	权衡利弊	扶公却私	48
真味是淡	至人如常	9	蹉跎岁月	磨炼本领	50
有木石心	具云水趣	11	以德御才	恃才败德	52
心想高处	不安现状	13	不能养德	终归末技	54
正气清白	留于乾坤	16	勿昧所有	勿夸所有	56
欲路勿染	理路勿退	18	为人以诚	待人以信	58
富贵名誉	自道德来	21	善事奉行	恶事莫做	60
至善无痕	施之不求	23	君子立德	小人图利	62
花尚好色	人行好事	26	慈悲心肠	如沐春风	64
舍勿处疑	恩不图报	29	一念慈祥	寸心洁白	66
立名者贪	用术者拙	32	堂堂正正	本来不失	69
天机最神	智巧无益	35	学会感恩	一生无憾	71
人活一世	晚节更重	37	机心不用	质朴显诚	73
种德施惠	无关地位	39	坚守良知	保全清白	76
君子改节	无异小人	41	坚持原则	当止则止	78

不昧己心 造福他人	81	心如止水 浊中悟道	86
过俭者吝 过谦者卑	84		

第二章 自省克己

秉持原则 污泥不染	90	冷眼观物 勿动刚肠	128
闻逆耳言 怀拂心事	92	律己要严 待人宜宽	130
静坐观心 真妄毕现	94	为奇不异 求清不激	133
自我审视 再现真心	97	不听谗言 不掩己过	135
降伏内心 控制浮躁	99	末路晚年 精神百倍	138
谨于细微 不现过错	101	喜忧安危 勿介于心	140
多心为祸 少事为福	103	冷静处世 逍遥而游	143
气度高旷 自省慎独	106	长不欺短 富不凌贫	145
心体光明 暗室青天	108	责人情平 责己德进	147
恶中有善 引人向善	110	闲时吃紧 忙时悠闲	149
多病未羞 无病是忧	112	常思常想 灵活变通	151
知人者智 自知者明	115	忙不乱性 死不动心	153
持身勿轻 用意勿重	117	出世心态 淡然生活	155
自知自戒 胜私制欲	119	富贵知贫 少壮念老	157
喜怒不愆 好恶有则	122	闹中取静 冷处热心	159
戒疏于虑 警伤于察	124	少时思老 荣时思枯	162
恶隐祸深 善显功小	126	一念不生 真境自现	164

放下我执 少些烦恼	166	造化人心 混合无间	184
舍得舍得 有舍有得	169	该忙时忙 该休时休	186
人生福祸 皆因念生	171	乐极生悲 苦尽甘来	189
根蒂在手 不受提掇	173	纷纷扰扰 随常以待	191
观心增障 齐物剖同	175	人我一视 动静两忘	193
宁默毋躁 宁拙毋巧	177	不计妍丑 不争雌雄	196
了心悟性 俗即是僧	180	就身了身 以物付物	198

洁身自好 栖守道德

【原文】

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。

【译文】

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，却会永远孤独。心胸豁达宽广的人，考虑到死后的千古名誉，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。

【品鉴】

战国时，段干木学成自孔子的弟子子夏，是当时很有名的学者。尽管他很有才能，但他始终不愿做官。魏国国君魏文侯曾经登门拜访他，想授给他官爵。段干木却避而不见，越墙逃走。他的这一举动不仅没有惹怒魏文侯，反而让魏文侯更加敬重他。从此以后，魏文侯每次乘车路过他家门时，就下车扶着车前的横木走过去，以表示对段干木的尊敬。

魏文侯的车夫对此十分不解，便问：“段干木不过一介草民，您经过他的草房表示敬意，他却置之不理，这样未免有点太过分了吧？”

魏文侯答道：“段干木是一位贤者，他在权势面前不改变自己的原



则，是有君子之道的表现。他虽隐居于贫穷的里巷，而名声却远扬千里之外，我经过他的住所怎敢不对他表示敬意呢？他因有德行而取得荣誉，我因占领土地而取得荣誉；他有仁义，我有财物。土地不如德行，财物不如仁义。这正是值得我学习、尊敬的人，所以我再怎么表达我的敬意都不为过。”

后来，魏文侯见到了段干木，诚恳地邀请他任国相，段干木谢绝了。但通过一次倾心交谈，二人成为莫逆之交。

没过多久，秦国想兴兵攻打魏国，司马唐睢向秦国国君进谏道：“段干木是贤人，魏国礼遇他，天下没有不知道的。像这样的国家，恐怕不是能用军队征服的吧！”秦国国君觉得有道理，于是按兵不动，魏国因此逃过一劫。

在上古先秦歌谣中，曾有：“吾君好正，段干木之敬。吾君好忠，段干木之隆。”段干木对功名富贵的厌恶，是他追求洒脱的独特个性和儒家道德规范融合的结果。他虽然终身不仕，却不是真正与世隔绝的山林隐逸一流，而是隐于市井穷巷，隐于社会底层的平民百姓中，进而“厌世乱而甘恬退”，不屑与那些趁战乱而俯首奔走于豪门的游士和食客为伍。这样的选择，实际上也是另外一种忠诚。

今天，一个人选择洁身自好，已不仅是践行学养的问题了。栖守道德是修养的需要，也是一个人把握机遇、追求恬淡美满人生的需要。在这个繁忙的时代，一个能够坚守道德准则的人，也许会郁郁不得志；一个攀附权贵的人，可能得意一时，也可能永远孤独。前者之所以能耐住寂寞是因为他们考虑到死后的千古名誉，而后者只想抓住眼前的利益，所以才会失去人生的坚守，落得万事凄凉。伯夷、叔齐拒食周粟，虽然他们的死亡不着一字，但在人们的传唱中却尽得风流。

现实生活中，有些人因为难以抵制物欲的诱惑，从而使自己踏上人生不归路，留下终生遗憾。人的修养是一个漫长的坚持和追求的过



程，一桶牛奶倒进一杯脏水就成了一桶脏水，人一旦放弃了自己操守的坚持，就容易自暴自弃，从而抛弃自己最珍贵的东西。所以，人应该坚持自己的道德底线，哪怕必然孤身一人，至少没有为了终究散去的身外之物而丢弃自我。

与其练达 不若老实

【原文】

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

【译文】

一个刚刚涉足社会的人，阅历不深，受到不良习气的影响也少；而阅历丰富的人，各种奸谋技巧往往也很多。所以，一个坚守道德准则的君子，与其过于精明圆滑，不妨朴实笃厚；与其谨小慎微，曲意迎合，不如坦荡大度。

【品鉴】

在我们完成学业，走入社会的那一刻，新的学习已经开始了。日子一天天过去，我们经历的越来越多，学到的也越来越多。这样我们就会渐渐沾染上社会的色彩，褪去稚嫩，多几分圆滑。这时候就会出现不一样的人生逆转，好的坏的，我们都已不是原来的自己。但是一个真正坚守道德准则的人，会因阅历增多变得成熟稳重，却不会丧失心理坚守的原则和道德底线。这种人朴实笃厚、坦荡大度。



其实生活很简单，我们以什么样的态度对待生活，生活就反过来以什么样的态度回报我们。如果一个人投机取巧，生活同样会见招拆招，戏耍于他；如果为人忠厚老实，生活也会诚恳待他。所以“君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂”，只要我们老实地做好本职工作，不放下心中的目标，其实就已足够。

天下最成功的人，就是老实人。老实人诚恳地对待生活、对待人事，所以他们往往最容易成功。

春秋时代，晋献公死后，公子重耳（晋文公）被赶出了晋国，先锋营首领介子推等大臣忠心耿耿跟随重耳，在国外流亡长达19年。在最困苦的情况下，重耳流亡到卫国，饥不能行，介子推偷偷地进到山沟里，把自己腿上的肉割下一块，同野菜煮成汤送给重耳。重耳感动得泪如雨下，夸介子推有“割股奉君”之功。

公元前636年秋，重耳返回晋国继承王位。介子推为了国家的复兴，不计较个人得失，功成身退。有的大臣鼓动介子推去找晋文公争功要官，介子推回答说：“我宁愿终身当平民，也不愿贪天功为己功。”介子推一直待在家里侍奉老母亲。

介子推的邻居解张为他鸣不平，写了一首《龙蛇歌》贴在晋都宫门。晋文公省悟过来，十分悔恨，命令全国上下都寻找介子推。后来晋文公得知介子推隐居绵山，立即带领众大臣登山寻找。绵山雄伟高大、崖陡洞幽、沟壑纵横、深谷野岭，树林又茂密，尽管兵士大臣不断寻找呼喊，也不见介子推的踪影。这时有的大臣献计说：“三面点火，留下一方，让介子推背着老母亲出山来。”晋文公知道介子推是孝子，思忖片刻便下令士兵将谷内的干草树木点燃。当时正值清明节期，绵山顶上的风很大，火越烧越旺，一直燃烧了三天三夜，但仍不见介子推的踪迹。

晋文公派人再次登山寻找，只从山崖的岩洞中找到半张破草席。



晋文公接过草席仔细看，只见上面写道：“割肉奉君尽忠心，但愿主公赏清明；臣在九泉心无愧，勤政清照复清明。”

正是因为这种朴实、面对名利不动坚守的品格，中国的很多评论都将介子推和屈原相提并论，提出了“南有屈原、北有介子”的说法。介子推性情耿直、文武兼备，虽然有获得显赫官位的机会，却宁愿功成身退守住内心的道德坚守，崇尚以道德、忠孝、仁义教化天下。他这种淡泊名利、不求厚禄的品格，成为千古佳话。

在实际生活中，人的品德与人的名利观的确是紧密联系在一起的，只有淡泊名利，才能够在品德修养上取得一定的成就；只有心胸坦荡的人，才能拒绝各种外物的诱惑，保持朴素的心境，平平凡凡地生活。世事变化，沧海桑田，褪尽浮华我们会发现，做人之道和处世之智其实只有一句话：只要不放下道德，我们就不会在生活中搁浅。

心地光明 才华韞藏

【原文】

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。

【译文】

有道德修养的正人君子，他的思想行为应该像青天白日一样光明磊落，没有什么需要隐藏的阴暗行为；而他的才情和能力应该像珍贵的珠宝一样，不浮浅外露，从不轻易向人炫耀。



【品鉴】

不可使人不知自己的心事，是君子为人的法则；像珍视珠宝一样不将自己的才华张扬，是君子处世的法则。这样为人处世可以避免招致祸患、损害品德，也可以让他人从这个人的外在看见这个人的内涵。俗话说“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，真正的才华都是内蕴的，所以要想真正了解一个人很难，必须掌握一些透过表象抓住实质的方法。

孔子察人有三术：“视其所以，观其所由，察其所安。”

“视其所以”，是指要了解一个人，就要看他做事的目的和动机。动机决定手段。我们要看他做什么，更要看他为什么这样做。如果被表面的现象所迷惑，我们对人的认识又能有多少呢？

“观其所由”，就是看这个人一贯的做法。君子也爱财，但君子和小人不同，小人可以偷，可以抢，可以夺，甚至杀人越货；君子却做不来，即使钱财如同身旁的鲜花一样可以随意采撷，他也要考虑是不是符合道。有时候不在乎一个人做什么、做多大、做多少，而要看他怎么做，官做得大，却是行贿得来的，钱赚得多，却是靠坑蒙拐骗得来，那也为人所不齿。

“察其所安”，就是说看他安于什么，也就是平常的涵养。比如心浮气躁，比如急功近利，比如一有成绩就自视甚高、目中无人，比如一遇挫折就垂头丧气、怨天尤人等，都是没有涵养的。这样的人，做事有可能半途而废，交友有可能背信弃义。只有踏实安静的人才能不被身外之物影响，才能有所成就，只有这样的人才有可能厚积薄发。

总的来说，这三点识人方法都是在教人们不要以貌取人，而应透过外貌、行为的表象，看清人内心的本质。做人爱用心机，往往聪明反被聪明误，处世太外露的人，常常先遭到伤害。



杨修是曹操的主簿，才华出众，最终却被曹操所杀，其主要原因就在于他过于张扬自己的才华。

杨修主持建造丞相府的大门时，曹操在门上题了一个“活”字，杨修立即揣摩出曹操的意图是嫌门太阔了，立即下令拆掉重建。一次，杨修与曹操观赏曹娥碑，见碑上有字曰：“黄绢幼妇，外孙齏臼。”杨修便迫不及待地告诉曹操说“绝妙好辞”的意思，“黄绢”是有色丝品，即“绝”；“幼妇”是少女，是个“妙”字；“外孙”是女儿的子女，就是“好”字；而“齏臼”则是用来盛辣调味品的器皿，就是个“辞”字。这样一而再再而三，渐渐地，曹操觉得杨修才华比他高，就有些嫉妒，便萌生了除掉他的念头。

后来，在一次战役中，曹军陷入进退两难境地，曹操不经意间以“鸡肋”二字为军中口令。杨修便自作聪明，下令班师。曹操得知此事后，认为杨修此举是在扰乱军心，就喝刀斧手将其推出斩之。

君子行事，率性而为，光明磊落，无须遮掩矫饰、虚张声势。才华潜藏不等于藏而不用，而是在能施展的地方施展，不过分地炫耀。过分地炫耀很可能使自己陷入尴尬之地，甚至会引来杀身之祸。杨修的被杀实属咎由自取，如果他才华潜藏不露，更不要在大庭广众之下让曹操难堪，那他也许就能保性命无忧。

事实就是这样，真正的高人往往高调做人低调做事。他们像平常人一样生活，怀抱自然，却在无声处蓄养自己的才华，既不让坦荡的胸怀被欲念遮蔽，又不让谦和的心境被虚荣充斥。在生活中，我们也可以向他们靠拢，做人时高调一些、要求严一些，做事时低调一些、谦和一些。也许这样的改变不会让我们成为高人，但至少会让我们更有境界。