

有舍才有得

【幸福人生的智慧捷径】

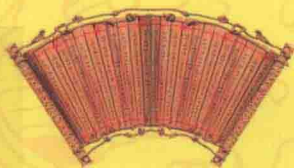
# 菜根谭

## 的心理平衡术

舍得是一种成功必备的人生态度

嚼得菜根者百事可做

阮芳◎编著



幸福并不在别处  
恰恰就在于我们是否能够舍得  
舍出去的幸福和快乐越多  
我们的幸福也就会越多

吉林出版集团有限责任公司



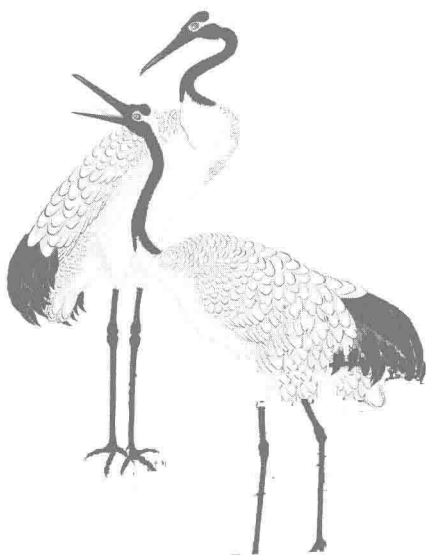


有舍才有得

# 菜根谭

## 的心理平衡术

阮芳◎编著



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

有舍才有得 菜根谭的心理平衡术 / 阮芳编著. — 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5534-2959-5

I. ①有… II. ①阮… III. ①个人—修养—中国—明代②菜根谭—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203557 号

读书会

## 有舍才有得 菜根谭的心理平衡术

You She Cai You De Caigentan De Xinli Pinghengshu


出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2013年11月第1版

印 次 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-2959-5

定 价 39.90元

读书会



- 出版策划 / 孙 昶
- 责任编辑 / 孙骏骅
- 封面设计 / 张雪娇
- 版式设计 / 孙阳阳
- 文图编辑 / 任军锋
- 美术编辑 / 周邦雄
- 特邀审校 / 梅 芬
- 文稿撰写 / 阮 芳



## 前言

《菜根谭》是明人洪应明晚年所写的一部语录体小品文集，其内容包括修身、正德、处世、为官、居家、求学、励志等，被世人誉为是旷古稀世的奇珍宝训。

《菜根谭》历来被视为处世修身之宝典，其蕴含的德育思想积淀着浓厚的中国传统文化底蕴，广泛吸收和融合了儒、释、道三家的思想精华，是中国传统德育思想集大成者。

《菜根谭》一书篇幅虽小，但内容极为丰富，“其间有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”（重刊《菜根谭》序），盖凡涉及人生根本问题和日常之道者，如生死观、修身养性、为人处世、居官持家、向学之道、品调揽胜等等，无不论及。而从思想意趣上分析，则贯彻始终的是儒、释、道三家思想，并以阳明心学相统摄。《菜根谭》辞藻华丽，雅俗兼并，意蕴深刻，耐人寻味，对于人的修身养性、为人处世等有着潜移默化的作用。

通观《菜根谭》全书，作者在多处强调君子要有积极乐观的人生态度。“疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁月光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。”遇到狂风暴雨的天气时，鸟兽就会感到忐忑不安、哀伤忧虑；遇到风和月朗的天气时，草木就呈现出一派生机勃勃的繁荣景象。由此观之，天地万物不能没有祥和之气，否则就失去了和谐的景象，我们每个人也应该时刻保持开朗、喜悦的心态，使整个人神清气爽。其实，在这里作者用了一种“移情”的写作手法，也就是把个人主观感情移之于外界的人和事。境由心生，感因心起，面对人生的大事小事，举重若轻，常有若无事人的平常心，如此，于我们而言每天都将是一个美好的开始，这种乐观平和的心态也将指引我们度过一个个普通却不平庸的日子。乐观的态度、豁达的胸怀是事业成功和人生幸福的基础。所以，一个人要乐观开朗、胸怀坦荡，以保持快乐之心；有了乐观的心态，在他眼里周围的世界也将会变得欢乐而美丽。“天地寂然

不动，而气机无息少停；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。”

《菜根谭》还指出，乐观的人生还要懂得处理苦与乐的关系。“乐处乐非真乐，苦中乐得来才是心体之真机。”在欢歌笑语中得到的快乐并不一定是真正的快乐，只有在艰苦的环境中仍能保持乐观的心态，才算是拥有了真正的快乐。现实生活中，丰衣足食、踌躇满志自然会让人感到快乐，但如果在贫病交加的环境中还能安然若泰、自得其乐那就很难了。所以，真正的乐是人们在任何环境中都能悠然自得不为外界所累的“乐”。

《菜根谭》告诉我们，要想获得一颗真正快乐的心，必须要有坚强的意志、高尚的追求，达到得失两忘的境界。“世人以心肯处为乐，却被乐心引在苦处；达士以心拂处为乐，终为苦心换得乐来。”

对《菜根谭》的德育思想进行研究具有重要的理论和现实意义。阅读和品味《菜根谭》，首先要抓住主旨，其次要客观分析，这样才不致无端拔高或故意贬损。我们对待中国古代其他的经典，也应抱如此态度。

本书对《菜根谭》的思想进行了分类、整理，并对其进行了详细的分析，提炼出其中最精华的部分，然后结合古今中外的故事、名人的事例和现实生活中发生的事，用通俗易懂的语言，让生硬的说理变得生动、形象，让读者在一个个生动的事例中收获不一样的精彩人生。





# 目录

## | 第一章 |

### 患得患失，人生最难舍与得

- 8 宠辱不惊，去留无意
- 13 为欲所累，如马如牛
- 18 快意人生，何须计较
- 22 敢于放下，才能拿起
- 26 赠人玫瑰，手有余香
- 30 万事随缘，用舍行藏
- 34 舍下贪婪，懂得知足
- 38 舍弃抱怨，海阔天空
- 42 舍去消极，心在静中
- 46 私欲如水，须早提防

## | 第二章 |

### 迷茫惶恐，最看不开苦与乐

- 52 迷茫惶恐，昏昏之病
- 56 平常看我，幸福自来
- 60 持平常心，做自在人
- 65 沟壑易填，人心难满
- 69 任其自然，万事安乐
- 73 以心为本，收放自如
- 77 心平气和，善于赞美
- 81 执迷不悟，苦之源头
- 85 苦中求乐，其乐无穷

## | 第三章 |

### 百事交困，只因不明内与外

- 90 君子无祸，勿罪冥冥

94 转变思维，换个想法

98 表里如一，内外相应

103 锋芒外露，人之大忌

107 信人示诚，疑人显诈

112 懂得退步，天阔水长

116 躁极则昏，静极则明

120 施人恩惠，不图回报

124 不高不扁，君子重戒

## | 第四章 |

### 自我矛盾，经常混淆心与事

128 断绝思虑，光风霁月

132 伏魔伏心，驭横平气

136 骄矜无功，忏悔减罪

141 良药苦口，忠言逆耳

145 精诚所至，金石为开

149 功成身退，实为大智

152 多心为祸，少事为福

155 祛除杂念，心神清明

## | 第五章 |

### 没黑没白，光阴不分忙与闲

160 忙里偷闲，闹中取静

163 厚积薄发，思危慎独

166 珍惜光阴，闲时吃紧

169 忙则心亡，心亡则忙

172 懂得休息，更好工作

176 忙处悠闲，动静皆宜



180 少年时贵，切莫蹉跎

### | 第六章 |

## 忐忑不安，没有永远的福与祸

184 事别做满，话别说死

187 优势归零，平常人生

190 祸兮福兮，相携相伴

193 过犹不及，恰到好处

196 功高易折，有度始存

200 花要半开，酒要微醉

### | 第七章 |

## 是非不离，在不分我与人

206 心体光明，暗室青天

209 严以律己，宽以待人

212 人言可畏，列子守穷

215 留有余地，从容处世

218 平易恬淡，机巧不用

221 杜绝是非，应该防口

225 处世不偏，行事适宜

227 心事宜明，才华须蕴

### | 第八章 |

## 不善处世，只因不懂方与圆

232 方是根本，圆为妙法

236 酷失善人，滥招恶友

240 好书良友，圆融人生

243 侠心交友，多省自身

246 内心刚正，处世圆融

250 虚圆立业，执拗失机

254 宽严适宜，勿偏一方

258 善用方圆，事半功倍

262 心性圆满，天下平稳

### | 第九章 |

## 嫌贫爱富，岂知穷富无定数

266 放下富贵，便可脱凡

269 贫而干净，高雅风范

272 乐贵自然，知足而已

275 虚荣炫富，多生怨尤

278 富贵如云，何必贪恋

281 与人分享，无谓轻重

284 无论穷富，宽厚待之

288 控制欲望，快乐生活

### | 第十章 |

## 不明事理，只因不顾人与事

292 人生佳境，难得糊涂

295 智者善忘，雁过无痕

298 低调谦虚，小满为佳

301 做人做事，安分守己

304 矜高气傲，血气所为

308 理智识人，知人善任

312 百炼成钢，欲速不达

316 明辨是非，大局为主



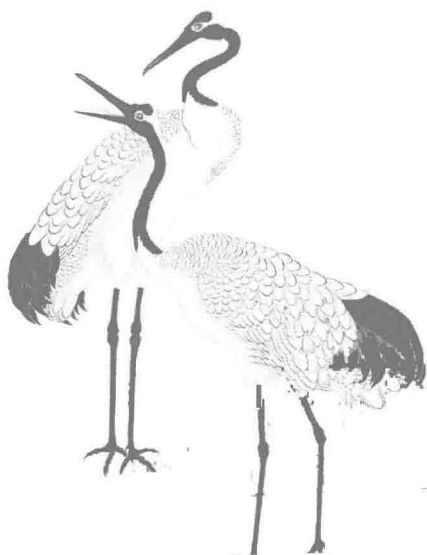


有舍才有得

# 菜根譚

## 的心理平衡术

阮芳◎编著



吉林出版集团有限责任公司

## 图书在版编目(CIP)数据

有舍才有得 菜根谭的心理平衡术/阮芳编著. —长春:吉林出版集团有限责任公司, 2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5534-2959-5

I. ①有… II. ①阮… III. ①个人—修养—中国—明代②菜根谭—通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 203557 号

读书会

## 有舍才有得 菜根谭的心理平衡术

You She Cai You De Caigentan De Xinli Pinghengshu


出 版 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码130021)

发 行 吉林出版集团译文图书经营有限公司

(http://shop34896900.taobao.com)

电 话 总编办0431-85656961 营销部0431-85671728

制 作  (www.rzbook.com)

印 刷 三河市华润印刷有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/16

印 张 20

字 数 440千字

版 次 2013年11月第1版

印 次 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5534-2959-5

定 价 39.90元



## 前言

《菜根谭》是明人洪应明晚年所写的一部语录体小品文集，其内容包括修身、正德、处世、为官、居家、求学、励志等，被世人誉为是旷古稀世的奇珍宝训。

《菜根谭》历来被视为处世修身之宝典，其蕴含的德育思想积淀着浓厚的中国传统文化底蕴，广泛吸收和融合了儒、释、道三家的思想精华，是中国传统德育思想集大成者。

《菜根谭》一书篇幅虽小，但内容极为丰富，“其间有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”（重刊《菜根谭》序），盖凡涉及人生根本问题和日常之道者，如生死观、修身养性、为人处世、居官持家、向学之道、品调揽胜等等，无不论及。而从思想意趣上分析，则贯彻始终的是儒、释、道三家思想，并以阳明心学相统摄。《菜根谭》辞藻华丽，雅俗兼并，意蕴深刻，耐人寻味，对于人的修身养性、为人处世等有着潜移默化的作用。

通观《菜根谭》全书，作者在多处强调君子要有积极乐观的人生态度。“疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁月光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。”遇到狂风暴雨的天气时，鸟兽就会感到忐忑不安、哀伤忧虑；遇到风和月朗的天气时，草木就呈现出一派生机勃勃的繁荣景象。由此观之，天地万物不能没有祥和之气，否则就失去了和谐的景象，我们每个人也应该时刻保持开朗、喜悦的心态，使整个人神清气爽。其实，在这里作者用了一种“移情”的写作手法，也就是把个人主观感情移之于外界的人和事。境由心生，感因心起，面对人生的大事小事，举重若轻，常有若无事人的平常心，如此，于我们而言每天都将是一个美好的开始，这种乐观平和的心态也将指引我们度过一个个普通却不平庸的日子。乐观的态度、豁达的胸怀是事业成功和人生幸福的基础。所以，一个人要乐观开朗、胸怀坦荡，以保持快乐之心；有了乐观的心态，在他眼里周围的世界也将会变得欢乐而美丽。“天地寂然

不动，而气机无息少停；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。”

《菜根谭》还指出，乐观的人生还要懂得处理苦与乐的关系。“乐处乐非真乐，苦中乐得来才是心体之真机。”在欢歌笑语中得到的快乐并不一定是真正的快乐，只有在艰苦的环境中仍能保持乐观的心态，才算是拥有了真正的快乐。现实生活中，丰衣足食、踌躇满志自然会让人感到快乐，但如果在贫病交加的环境中还能安然若泰、自得其乐那就很难了。所以，真正的乐是人们在任何环境中都能悠然自得不为外界所累的“乐”。

《菜根谭》告诉我们，要想获得一颗真正快乐的心，必须要有坚强的意志、高尚的追求，达到得失两忘的境界。“世人以心肯处为乐，却被乐心引在苦处；达士以心拂处为乐，终为苦心换得乐来。”

对《菜根谭》的德育思想进行研究具有重要的理论和现实意义。阅读和品味《菜根谭》，首先要抓住主旨，其次要客观分析，这样才不致无端拔高或故意贬损。我们对待中国古代其他的经典，也应抱如此态度。

本书对《菜根谭》的思想进行了分类、整理，并对其进行了详细的分析，提炼出其中最精华的部分，然后结合古今中外的故事、名人的事例和现实生活中发生的事，用通俗易懂的语言，让生硬的说理变得生动、形象，让读者在一个个生动的事例中收获不一样的精彩人生。





# 目录

## | 第一章 |

### 患得患失，人生最难舍与得

- 8 宠辱不惊，去留无意
- 13 为欲所累，如马如牛
- 18 快意人生，何须计较
- 22 敢于放下，才能拿起
- 26 赠人玫瑰，手有余香
- 30 万事随缘，用舍行藏
- 34 舍下贪婪，懂得知足
- 38 舍弃抱怨，海阔天空
- 42 舍去消极，心在静中
- 46 私欲如水，须早提防

## | 第二章 |

### 迷茫惶恐，最看不开苦与乐

- 52 迷茫惶恐，昏昏之病
- 56 平常看我，幸福自来
- 60 持平常心，做自在人
- 65 沟壑易填，人心难满
- 69 任其自然，万事安乐
- 73 以心为本，收放自如
- 77 心平气和，善于赞美
- 81 执迷不悟，苦之源头
- 85 苦中求乐，其乐无穷

## | 第三章 |

### 百事交困，只因不明内与外

- 90 君子无祸，勿罪冥冥

94 转变思维，换个想法

98 表里如一，内外相应

103 锋芒外露，人之大忌

107 信人示诚，疑人显诈

112 懂得退步，天阔水长

116 躁极则昏，静极则明

120 施人恩惠，不图回报

124 不高不褊，君子重戒

## | 第四章 |

### 自我矛盾，经常混淆心与事

128 断绝思虑，光风霁月

132 伏魔伏心，驭横平气

136 骄矜无功，忏悔减罪

141 良药苦口，忠言逆耳

145 精诚所至，金石为开

149 功成身退，实为大智

152 多心为祸，少事为福

155 祛除杂念，心神清明

## | 第五章 |

### 没黑没白，光阴不分忙与闲

160 忙里偷闲，闹中取静

163 厚积薄发，思危慎独

166 珍惜光阴，闲时吃紧

169 忙则心亡，心亡则忙

172 懂得休息，更好工作

176 忙处悠闲，动静皆宜



180 少年时贵，切莫蹉跎

### | 第六章 |

## 忐忑不安，没有永远的福与祸

184 事别做满，话别说死

187 优势归零，平常人生

190 祸兮福兮，相携相伴

193 过犹不及，恰到好处

196 功高易折，有度始存

200 花要半开，酒要微醉

### | 第七章 |

## 是非不离，在不分我与人

206 心体光明，暗室青天

209 严以律己，宽以待人

212 人言可畏，列子守穷

215 留有余地，从容处世

218 平易恬淡，机巧不用

221 杜绝是非，应该防口

225 处世不偏，行事适宜

227 心事宜明，才华须蕴

### | 第八章 |

## 不善处世，只因不懂方与圆

232 方是根本，圆为妙法

236 酷失善人，滥招恶友

240 好书良友，圆融人生

243 侠心交友，多省自身

246 内心刚正，处世圆融

250 虚圆立业，执拗失机

254 宽严适宜，勿偏一方

258 善用方圆，事半功倍

262 心性圆满，天下平稳

### | 第九章 |

## 嫌贫爱富，岂知穷富无定数

266 放下富贵，便可脱凡

269 贫而干净，高雅风范

272 乐贵自然，知足而已

275 虚荣炫富，多生怨尤

278 富贵如云，何必贪恋

281 与人分享，无谓轻重

284 无论穷富，宽厚待之

288 控制欲望，快乐生活

### | 第十章 |

## 不明事理，只因不顾人与事

292 人生佳境，难得糊涂

295 智者善忘，雁过无痕

298 低调谦虚，小满为佳

301 做人做事，安分守己

304 矜高气傲，血气所为

308 理智识人，知人善任

312 百炼成钢，欲速不达

316 明辨是非，大局为主

## | 第一章 |

---

# 患得患失， 人生最难舍与得

处世警句有很多，而“难得糊涂”和“贵在舍得”却总是常被人提及。能舍得下放得开的人，他们的人生道路也就更容易越走越宽阔。

其实，人好比一只鸟，无论是凤凰还是麻雀，每次也都只能落在一根树枝上。但世人有太多的欲望，总认为别人拥有着更多的东西，于是觉得自己也要尽可能拥有，贪念一起，烦恼便来。就犹如鸟儿，看着树上数不清的树枝，蹦蹦跳跳，上蹿下跳的，没一刻安分的时候。如此的话，疲累不说，一回头发现自己刚才站的树枝已经被别的鸟儿占有，又反过来拼命来挤。于是，你发现，有一堆鸟儿在同一个地方叽叽喳喳，认为争抢的这个树枝更漂亮、更高或是更粗。这不是痴又是什么？

在宇宙中，生命本身也如芥子大小。那么，你所执着的那些生命之外的东西，又有什么能让你拥有更多呢？

---

# 宠辱不惊， 去留无意，



任何事情，都处在一个不断变化的过程中。因此，我们不要固执地坚持一些事情，更不用在意一时的得失。因为，“失之东隅，收之桑榆”，失去的时候，就意味着得到的开始。

世事无常，唯心自尝。任何时候，我们都可以快乐地活着，无论是病痛纠缠还是困难阻碍，我们都应该拥有闲适淡泊的心境。因为，在这个世界上，任何事情都不可能一帆风顺。在未来的日子里，也许我们会遇上很多挫折，如果我们现在就因为一点小事痛苦不已、想不开，那么接踵而来的痛苦将会把我们摧残得遍体鳞伤。

----- ○ ○ ○ -----  
《菜根谭》上说：

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；

去留无意，漫随天外云卷云舒。

这段话的意思是说：在为人处世中，能对一切荣誉和屈辱都无动于衷，视若花开花落般平常，才能不惊，才能用安静的心情去欣赏；对于人生的高峰低谷、所有得失都不去计较，如看天上的浮云随风聚散，才能无意。

这样的情怀，正是我们现代人所缺少的。我们都有太多愿望，而且遇到事情，总是容易冲动，能做到《菜根谭》上所说的宠辱不惊、去留无意的人，现实生活中太少了。

有一个喜欢登山的人，他一心要攀登上世界第一高峰。为了能完成这个心愿，他很早就开始准备，不断锻炼身体，提高素质，并购买了最好的登山装备等等。经过很多年的精心准备，把各种困难以及应对措施几乎想周全了，终于，他认为自己应该可以攀登上世界第一高峰了，就决定开始登山之旅。

这时候，他的一些好朋友都跑来对他说：咱们一起吧，这样还可以互相照顾。

可是，这个人却并不同意，因为他想一个人征服高峰，所以他毅然决然地



独自出发。朋友们十分不放心，这个人却信心满满地说：“我准备得很充分，一定可以成功登上世界第一高峰！”

由于这个人多年精心的准备，他的爬山过程十分顺利。在眼看就要登上山顶的时候，这个时刻也是让所有登山者都羡慕的一个时刻，这个人也非常激动，想到自己即将要打破世界纪录，就越发努力。可此时天已经渐渐黑了下来，如果继续的话，他可能打破纪录，成为用时最短登上峰顶的人，如果停下来休息的话，就会错失这个荣誉。

因为只差这么一点点距离就到峰顶，所以他不甘心去等一晚上。于是他没有停下来准备他的露营帐篷等，而是选择继续登山。

山上的夜黑得特别快，而且这天晚上也显得格外黑暗，因为，月亮和星星又刚好被云层给遮住了。理智告诉他，应该立即停下，因为连夜登山是非常危险的事情。可是，成功的欲望主宰着他，他几乎不假思索地继续向上攀登，成功就在眼前。可是，就在离山顶只剩下几尺的地方，他滑倒了，并且迅速跌落了下去。莫名的恐怖让他害怕起来，他甚至感觉到自己正直面死亡。他忽然开始后悔，后悔自己不该坚持爬山。如果能等到第二天再从容爬山，自己将会成功地登上山顶。在坠落的过程中，他的一生像演电影一样一幕幕不断浮现在脑海里。他忽然觉得自己对这个世界有那么多不舍，开始后悔没有早一点停下来休息。

就在这个人绝望的时候，他的绳子忽然停了下来。他高兴坏了，还好有绳子，自己才不会被摔死。可是，要如何上去却是一个问题，他用尽了各种方法，却无可奈何。

万般无奈之下，他大声喊着：“上帝！救救我！”

奇迹居然真的发生了，上帝出现在了的面前，对他说：“我能帮你什么？”

“上帝，求求你救救我。”

上帝说：“你真的相信我可以救你吗？”

这个人迫不及待地说：“我当然相信，你一定可以救我！”

上帝停顿了一下，然后说：“那就把绑在你腰间的绳子割断。”

这个人听完之后，目瞪口呆，他不敢相信上帝居然要让他放弃救了他性命的绳子。于是短暂的寂静之后，登山者决定继续奋力抓住手里那根救命的绳子。这个登山者越想越恐怖，他甚至预见到自己的尸体悬在半山腰上，他觉得自己冷得要命，快窒息了，他就这样感受着死亡一点点靠近自己……

第二天天亮后，人们在山脚下发现了一具冻得僵硬的尸体。奇怪的是，这个尸体居然离地面只有不到两米的距离，而且天气虽然冷，但却没有到冻死人的地步，大家都表示非常地不理解，只是两米而已，怎么会出现这种事情呢？而且更让大家不解的是，这个人为什么不割掉绳子呢？