

《菜根譚》心得

布衣暖，菜根香，讀書滋味長。而讀《菜根譚》的滋味尤長。
毛澤東非常喜歡《菜根譚》。
他曾說過：「嚼得菜根者百事可做。」讀懂一部《菜根譚》，体味人生的百種滋味，就能做到「風斜雨急處，立得腳定。花濃柳艷處，着得眼高。路危徑險處，回得頭早。」

从《菜根譚》中 读出超凡脱俗的人生心得

博大、淡泊、寬容、謀略，《菜根譚》中無處不在。
閱讀本書，就像與一位智者、一位畏友交談，
在他那双洞悉人世的慧眼的凝望中，在他那沉甸甸又帶着暖意的警策下，
你必然心有所悟且有所得。



布衣暖，菜根香，讀書滋味長。而讀《菜根譚》的滋味尤長。毛澤東非常喜歡《菜根譚》。他曾說過：「嚼得菜根者百事可做。」讀懂一部《菜根譚》，就能做到「風斜雨急處，立得腳定。花濃柳艷處，着得眼高。路危徑險處，回得頭早。」

《菜根谭》心得

布衣暖，菜根香，读书滋味长。而读《菜根谭》的滋味尤长。
毛泽东非常喜欢《菜根谭》。他曾说过：“嚼得菜根者百事可做。”读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早。”

从《菜根谭》中 读出超凡脱俗的人生心得

——东篱子◎解译——中国华侨出版社

博大、淡泊、宽容、谋略，《菜根谭》中无处不在。
阅读本书，就像与一位智者、一位畏友交谈。
在他那双洞悉人世的慧眼的凝望中，在他那沉甸甸又带着暖意的鞭策下，你必然心有所悟且有所得。



图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭心得/东篱子解译. —北京: 中国华侨出版社,
2007. 1

ISBN 978 - 7 - 80222 - 266 - 3

I. 菜… II. 东… III. 菜根谭—研究 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 002235 号

● 菜根谭心得

解 译/东篱子

责任编辑/郭岭松

封面设计/纸衣裳书装

版式设计/春蕾工作室

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 350 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

印 数/6000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 266 - 3/G · 219

定 价/26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

常言道：“咬得菜根，百事可做”。明代奇人洪应明将谭以菜根名，化大俗为大雅，变腐朽为神奇，清雅超逸，特标一格，在洞察世情之余，点化人间万事。

《菜根谭》将儒、释、道三家之精髓熔冶于一炉，总结处世为人之策略，概括功业成败之智慧，指示修身养性之要义，界分求学问道之真假，指点生死名利之玄妙；既主张积极入世、经营天下、为民谋福、恩泽后世的进取精神，又宣扬亲近自然、悠游山水、独善其身、清静无为的隐逸趣旨，同时也倡导悲天悯人、普渡众生、透彻禅机、空灵无际的超脱境界。初读《菜根谭》，似杂乱无章、自相矛盾；若深悟其意，方知狡兔三窟、智藏其里；若详悟再三，则如醍醐灌顶，倍觉终身受用无穷。

是故，《菜根谭》在读，读其语淡味长、长空朗月之逸韵，《菜根谭》更在悟，悟其深远意旨、玄机妙合之智慧。因此，本书将《菜根谭》的各种珍本搜集整合，拾遗补阙，并请著名的语言专家动笔亲译，以使读者亲睹原著之真味；同时精选中国古今之经典事例，并加之对《菜根谭》深意与智慧的感悟，字不求工整却显其深刻，句不求华丽而显其实用，力求能掘其精华、发其玄机，并让读者受用一二。

所谓仁者见仁，智者见智，若有偏颇错漏之处，敬请读者朋友批评指正。





目 录

第一章 功业成败的心得： 进退之间彰显智慧

- 功业之成败，在于进，也在于退。能直能屈，能上能下，能进能退者方可成大事。达则兼济天下，穷则独善其身。进居庙堂之高，退处江湖之远，都能挥洒自如，得其所哉。在此，《菜根谭》告诉我们，如何直，怎样屈；何时当一往无前，义无反顾，何时应挂冠归去，高蹈入林；更告诉我们那些取得功业成就的基本要素、方法技巧和正确心态。
- 与其曲谨 不若疏狂 (3)
- 良药苦口 忠言逆耳 (4)
- 得意回首 拂心莫停 (6)
- 矜则无功 悔能减过 (9)

- 天道忌盈 业不求满 (11)
- 洁自污出 明从晦生 (13)
- 忧勤勿过 澹泊勿枯 (18)
- 苦中得悦 失意存悲 (19)
- 居安思危 天也无法 (21)
- 秽者多物 水清无鱼 (25)
- 坚守操履 不露锋芒 (27)
- 持盈履满 君子兢兢 (29)
- 功过不混 恩仇勿明 (30)
- 以德御才 德才兼备 (32)
- 修身种德 事业之基 (34)
- 信人尽诚 疑人己诈 (35)
- 闹中取静 临危不乱 (38)
- 茹纳容人 气量宽厚 (40)
- 执拗愆事 归于失败 (41)
- 藏才隐智 任重致远 (43)
- 防谗防奸 确保平安 (48)
- 用人不刻 刻则人离 (51)
- 居官有节 居乡有情 (53)
- 穷寇勿追 为鼠留路 (54)
- 杯弓蛇影 猜疑不和 (56)
- 花居盆内 终乏生机 (58)
- 伏久飞高 守正待时 (60)
- 零落露萌 凝寒回阳 (63)
- 身处局中 心在事外 (65)



第二章 修身养性的心得： 在一动一静当中体悟人生的真义

静,是修身养性的重要原则,静如止水才能排除私心杂念,无欲无求,心平气和。水中月,梦中花不足为依,虚幻的东西不应以为动。情欲物欲到头来同样是一场空,故心境宜静,意念宜修,心地常空,不为欲动,宁静以致远,淡泊以明志。这时的心便是一尘不染的明镜,无邪念袭来,映人之本性。

栖守道德	不阿权贵	(71)
真味是淡	至人如常	(72)
闲时吃紧	忙里悠闲	(74)
身处林泉	心怀廊庙	(75)
君子无祸	勿罪冥冥	(77)
忘怨忘过	念功念恩	(79)
富奢不足	贫俭有余	(80)
天理路宽	欲路甚窄	(82)
一念贪私	万劫不复	(83)
欲路理路	全凭一念	(87)
舍己毋疑	施人不报	(90)
人生态度	晚节更重	(94)
美味快意	享用五分	(99)
千里之行	始于足下	(101)
怒火沸处	转念则息	(103)

毋形人短 不持己长 (104)

不昧己心 为民立命 (108)

居官公廉 治家恕俭 (110)

量宽福厚 器小禄薄 (111)

责人宜宽 律己应严 (113)

退后一步 清淡一分 (115)

贪得不富 知足不贫 (117)

喜寂厌喧 求静避世 (119)

顺逆一视 欣戚两忘 (121)

心境如月 空而不著 (122)

根蒂在手 不受提掇 (125)

茫茫世间 矛盾之密 (129)

色欲名利 修身所忌 (131)

第三章 为人处世的心得：
以方圆之道求生存

处世为人要讲究一个“度”，恰如其分是处世为人的最高境界。

过刚易折，过柔则卑。要做到外圆内方，刚柔相济，进退自如，在纷繁复杂的人际关系中才能周旋有术，游刃有余。《菜根谭》为我们提供了安身立命的忠告，如行舟之桨、解牛之刀，指导我们早日走向成功与和谐，也提醒我们避祸消灾。

对待小人 难于不恶 (137)

心事宜明 才华须韫 (139)

污泥不染	知巧不用	(142)
和气致祥	喜气多瑞	(144)
心地放宽	恩泽流长	(146)
侠心交友	素心做人	(147)
让步为高	宽人是福	(149)
责母太严	教母过高	(151)
知退一步	须让三分	(152)
高步立身	退而处世	(153)
宽严互用	恩威并施	(155)
施之不求	求之无功	(157)
福不强求	去怨避祸	(158)
不怕小人	怕伪君子	(161)
春风解冻	和气消冰	(163)
忠恕待人	养德远害	(165)
藏巧于拙	以屈为伸	(167)
奇者乏识	独者非恒	(170)
己所不欲	勿施于人	(171)
阴者勿交	悻者防口	(173)
趋炎附势	人情通患	(174)
操履严明	不犯蜂虿	(176)
毋媚小人	宁责君子	(178)
同流合污	英名尽毁	(179)
守口应密	防意当严	(182)
一念一言	切勿犯忌	(185)
文以拙进	道以拙成	(186)
冷眼观物	热诚有度	(188)
热心助人	其福必厚	(190)
无害人意	存防人心	(195)

第四章 求学问道的心得： 辨真识假才能步入学与用的境界

劝学的人常以名誉利禄诱惑人，劝善的人常以幸福吉祥来诱惑人，这种学是假学，是假善假道；学习是为了增长知识，提高道德，修德是为了提高自己的素质，此为真学，为真道，并不是为了装点门面，附庸风雅。心平气和去读书，书中自有人生道理，为虚名去读书，到头来一场空，求名不成反误其身。

- | | | |
|------|------|-------|
| 修德忘名 | 读书深心 | (199) |
| 心地干净 | 方可读学 | (201) |
| 学以致用 | 注重实际 | (202) |
| 花铺好色 | 人为好事 | (205) |
| 磨练福久 | 疑参知真 | (207) |
| 身居逆境 | 砥节砺行 | (209) |
| 勿夸所有 | 可为学问 | (211) |
| 以苦为乐 | 苦尽甘来 | (213) |
| 闲中学习 | 忙时受用 | (214) |
| 道要常悟 | 学贵有恒 | (217) |
| 金须百炼 | 轻发无功 | (219) |
| 心领神会 | 融于事物 | (221) |
| 幼不定基 | 难成大器 | (222) |
| 浓天淡久 | 大器晚成 | (224) |
| 出世涉世 | 了心尽心 | (225) |

绳锯木断 水滴石穿	(227)
-----------------	-------

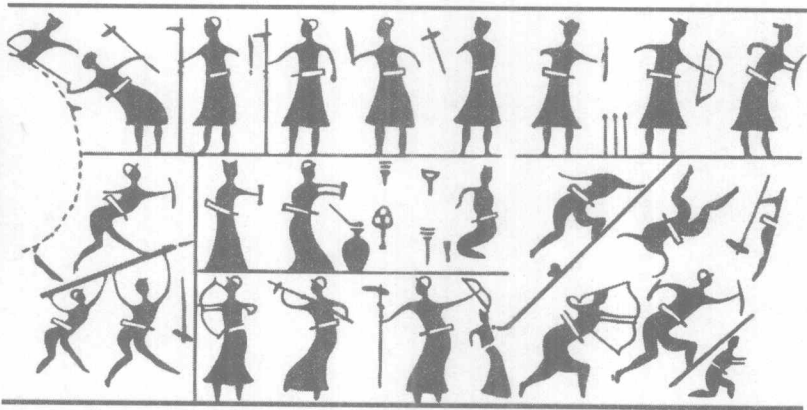
第五章 生死名利的心得： 把大处看小方能进得去出得来

生死与名利互为联系，紧密相关。人生于天地之间，当从大处着眼，小处着手，对于名利与显达，当出则出，当入方入，不为权势利禄所羁，不为功名毁誉所累，明察世情，了然生死，胸怀坦荡。得福而不忘形，持性而不惧法。不费尽心机，不为无所谓的名利所诱惑，泰然自若，怡然自得，这就可以主宰生死与名利，无往而不乐了。

脱俗成名 减欲入圣	(233)
德在人先 利居人后	(234)
名不独享 过不推脱	(236)
放得功名 便可脱凡	(238)
超越天地 不入名利	(240)
木石之心 远离欲境	(242)
风雅不失 穷不潦倒	(244)
富多炎凉 亲多妒忌	(245)
可共患难 勿共安乐	(248)
激流勇退 功德圆满	(250)
非上上智 无了了心	(251)
人生苦短 何争名利	(253)
知足则仙 善用则生	(254)

心得

• 8 •



第一章 功业成败的心得:进退之间彰显智慧

功业之成败,在于进,也在于退。能直能屈,能上能下,能进能退者方可成大事。达则兼济天下,穷则独善其身。进居庙堂之高,退处江湖之远,都能挥洒自如,得其所哉。在此,《菜根谭》告诉我们,如何直,怎样屈;何时当一往无前,义无反顾,何时应挂冠归去,高蹈入林;更告诉我们那些取得功业成就的基本要素、方法技巧和正确心态。

与其曲谨 不若疏狂

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。

一个刚踏入社会的人阅历很浅，所以沾染各种社会不良习气的机会也较少；一个饱经世事的人，经历的事情多了，城府也随着加深。所以君子与其处事圆滑，不如保持朴实的个性；与其事事小心谨慎委曲求全，倒不如豁达一些才不会丧失纯真的本性。

酈食其是秦末陈留高阳人。他从小喜欢读书，但是家贫无业，乡里称他是“狂生”。沛公刘邦率领起义军经过陈留，酈食其闻讯赶来，送上自己的名帖说“高阳小民酈食其，听说沛公率兵讨秦，想和您谈一谈天下事。”侍者通报。刘邦正在洗脚，便问来人的长相。侍者回答：“长得像是一个很有学问的人，穿戴也确实确实是儒生打扮。”刘邦说：“我不想见这样的人。说我没空接待儒生。”侍者如实转告。酈食其瞪着大眼，按着剑喝叱：“去！再转告沛公，我乃高阳酒徒，绝不是儒者！”侍者听到这句话，吓得名帖落地，慌忙捡起，连忙跑回禀报：“来客真算得上是天下壮士！自己说自己是高阳酒徒，拿着剑威胁我，臣恐惧得竟至名帖失落！”刘邦顿时脸色大变，连忙擦足，扶杖起身，叫道：“快请快请！”

“高阳酒徒”最后被重用，其成功之处就是他尽情而为，率性而作。与其曲谨，反而被人认为气量局促，成不了大事；与其苦心孤诣设计机巧，反而被人视为居心叵测，招人疑忌，倒不如率性而为。无论拙鲁，无论狂放，只要能使人人家了解你是性情中人，是真实自然就行。

一点心得

当今社会，追求成功的人们在千方百计地“修炼”技巧，许多人以为用尽机巧，左右逢源，就可以取得成功。其实不然，诚如《菜根谭》所说的那样，是“涉世浅，点染亦浅”而已。所以，无论是练达还是拘谨，如果你内心挂牵过多，瞻前顾后，亦步亦趋，倒不如率性而为纵情狂放。这样反而可以让别人放心用你。

良药苦口 忠言逆耳

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。

耳中能够经常听到一些不顺耳的话，心里常常遇到一些不顺心的事，这才是修身养性、提高道行的磨砺方法；如果听到的句句话都顺耳，遇到的件件事都顺心，那么这一生就如同浸在毒药中一样。

公元前207年10月，刘邦率军逼近秦都咸阳。秦王子婴驾素车，乘白马，系颈套，捧着传国玉玺跪在车道旁，俯首请降。秦朝正式灭亡。

刘邦来到秦朝宫殿里，只见雕梁画栋，曲榭回廊，构筑精致，规模宏大。后宫一班美人怯生生地前来迎接，个个有姿有色，看得刘邦眼都直了。刘邦在家乡就是个酒色之徒，见到此情此景，不由春意回荡，禁不住飘飘然起来。

正在他出神的时候，一个声音传入他的耳中：“沛公是安天下呢？还是图个富贵就行了？”刘邦一看，原来是樊哙。屠夫出身的樊哙跟随刘邦转战多年，在这关键时刻，给了刘邦一个有益的提醒。刘邦也知樊哙说得

对，不过这送上门来的享受，他还是不甘心放弃。于是，他说了一句：“就在这儿住一晚。”

张良不知什么时候也进来了。他对刘邦说：“秦政无道，所以您才有可能到达这儿。现在刚入咸阳，就想在此享乐，恐怕今日秦亡，明日就是您的末日了。古人说得好：良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。请公听樊哙一句话，免得祸从天降。”

刘邦有个突出的优点，就是善于听取各种不同的意见，他连忙离开秦宫，回到驻军的灞上，并召集关中豪杰父老，订立了著名的“约法三章”：“杀人者死，伤人及盗抵罪。”既废除了秦朝暴政苛法，又保护了私有财产，对不论有无财产的人来说，都起了稳定人心的作用。关中一带，秦民莫不为此而欢欣鼓舞。

项羽在巨鹿击败章邯后，得知刘邦已进入关中，便预感到刘邦要与他争夺天下。于是，马不停蹄地指挥自己的队伍奔关中而来。那时，项羽有40万人，刘邦部下仅有10万人，从实力上说相差一大截，无论如何刘邦也不是项羽的对手。

好在刘邦听了樊哙、张良的话，及时还军灞上，摆出一副不与项羽争天下的姿态，这才避开了项羽的锋芒，极大地赢得了政治上的主动。

一点心得

善于听取不同意见，是刘邦夺取天下的重要保证。无论在哪一方面，实际上都会存在一些问题和缺点的，就看当领导的如何去对待它。遮遮掩掩，有时也能过去；将错就错，有时也不一定会出什么大问题。然而这一习惯养成了，就会给事业带来巨大的损失。如果敢于正视问题，敢于接受不同意见，不仅不会损失什么，相反，一旦形成一种良好的风尚，自己在人们心目中的形象反而会好得多。