

《菜根譚》心得

布衣暖，菜根香，读书滋味长。而读《菜根譚》的滋味尤长。
毛泽东非常喜欢《菜根譚》，他曾说过：“嚼得菜根者百事可做。”读懂一部《菜根譚》，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，看得眼高；路危径险处，回得头早。”

从《菜根譚》中 读出超凡脱俗的人生心得

博大、淡泊、宽容、谋略，《菜根譚》中无处不在。

阅读本书，就像与一位智者、一位良友交谈，在他那双洞悉人世的慧眼的凝望中，在他沉甸甸又带着暖意的警策下，你必然心有所悟且有所得。



布衣暖，菜根香，读《菜根譚》的滋味尤长。毛泽东非常喜欢《菜根譚》，他曾说过：“嚼得菜根者百事可做。”读懂一部《菜根譚》，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，看得眼高；路危径险处，回得头早。”

《菜根譚》心得

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

从《菜根譚》中 读出超凡脱俗的人生心得

博大、淡泊、宽容、谋略。《菜根譚》中无处不在。
阅读本书，就像与一位智者、一位良师交谈。

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警策下，
你必然心有所悟且有所得。

——东篱子◎解译——中國華僑出版社



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

版式制作/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，以使读者亲眼原著之真味；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

(11)	成大业	善后图天
(12)	知人者智	出世思想
(13)	利己者愚	以私害公
(14)	居下奉上	扶弱中哲
(15)	处人过失	奇遇空悟
(16)	安天命本	顺逆各遵
(17)	存乎德本	圆融守型
(18)	知足常乐	恬淡自得
(19)	求名者缺	它物易得
(20)	居功者退	取功更休
(21)	争人者弱	助弱人强
(22)	急人者拙	缓而中庸
(23)	慢人者速	人容性速
(24)	好名者丑	奉身端内
(25)	好利者浅	进德玉洁
(26)	好权者辱	谦虚甘辱
(27)	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。	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。
(28)	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。	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。
(29)	与其曲谨 不若疏狂	(3)
(30)	良药苦口 忠言逆耳	(4)
(31)	得意回首 拂心莫停	(6)
(32)	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	疑人已诈	(35)
闹中取静	临危不乱	(38)
茹纳容人	气量宽厚	(40)
执拗偾事	归于失败	(41)
藏才隐智	任重致远	(43)
防逸防奸	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)

(401) 小人君子
(301) 立身行
(201) 不和不
(101) 公宮御
(111) 小人君子
(511) 智慧
(211) 故人愛
(311) 一司財
(411) 誓不見
(511) 道不見
(611) 静不見
(711) 善不見
(811) 惠不見
(911) 喜不見

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

- (1) 处世为人要讲究一个“度”，恰如其分是处世为人的最高境界。
- (2) 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。
- (3) 对待小人 难于不恶
- (4) 心事宜明 才华须韫

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)
责毋太严	教毋过高	(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)

(54)	出不穷財 好不無家
(55)	報乏戶營 好過戶財
(56)	小來華國 漢姑蠻佛
(57)	人熟心懷 交心身與
(58)	高大志士 高大志士
(59)	平太田貴 仁至知微
(60)	走一頭狼 走三頭狼
(61)	勸學的人常以名譽利祿誘惑人，勸善的人常以幸福吉祥來誘惑人，這種學是假學，是假善假道；學習是为了增長知識，提高道德，修德是为了提高自己的素質，此為真學，為真道，并不是為了裝點門面，附庸風雅。心平氣和去讀書，書中自有生平道理，為虛名去讀書，到頭來一場空，求名不成反誤其身。
(62)	青子黃孫 人老
(63)	同此同物 也平
(64)	同此同物 也平
(65)	長此長時 水深火苦
(66)	青子黃孫 人老
(67)	同此同物 也平
(68)	同此同物 也平
(69)	同此同物 也平
(70)	同此同物 也平
(71)	同此同物 也平
(72)	同此同物 也平
(73)	同此同物 也平
(74)	同此同物 也平
(75)	同此同物 也平
(76)	同此同物 也平
(77)	同此同物 也平
(78)	同此同物 也平
(79)	同此同物 也平
(80)	同此同物 也平
(81)	同此同物 也平
(82)	同此同物 也平
(83)	同此同物 也平
(84)	同此同物 也平
(85)	同此同物 也平
(86)	同此同物 也平
(87)	同此同物 也平
(88)	同此同物 也平
(89)	同此同物 也平
(90)	同此同物 也平
(91)	同此同物 也平
(92)	同此同物 也平
(93)	同此同物 也平
(94)	同此同物 也平
(95)	同此同物 也平
(96)	同此同物 也平
(97)	同此同物 也平
(98)	同此同物 也平
(99)	同此同物 也平
(100)	同此同物 也平
(101)	同此同物 也平
(102)	同此同物 也平
(103)	同此同物 也平
(104)	同此同物 也平
(105)	同此同物 也平
(106)	同此同物 也平
(107)	同此同物 也平
(108)	同此同物 也平
(109)	同此同物 也平
(110)	同此同物 也平
(111)	同此同物 也平
(112)	同此同物 也平
(113)	同此同物 也平
(114)	同此同物 也平
(115)	同此同物 也平
(116)	同此同物 也平
(117)	同此同物 也平
(118)	同此同物 也平
(119)	同此同物 也平
(120)	同此同物 也平
(121)	同此同物 也平
(122)	同此同物 也平
(123)	同此同物 也平
(124)	同此同物 也平
(125)	同此同物 也平
(126)	同此同物 也平
(127)	同此同物 也平
(128)	同此同物 也平
(129)	同此同物 也平
(130)	同此同物 也平
(131)	同此同物 也平
(132)	同此同物 也平
(133)	同此同物 也平
(134)	同此同物 也平
(135)	同此同物 也平
(136)	同此同物 也平
(137)	同此同物 也平
(138)	同此同物 也平
(139)	同此同物 也平
(140)	同此同物 也平
(141)	同此同物 也平
(142)	同此同物 也平
(143)	同此同物 也平
(144)	同此同物 也平
(145)	同此同物 也平
(146)	同此同物 也平
(147)	同此同物 也平
(148)	同此同物 也平
(149)	同此同物 也平
(150)	同此同物 也平
(151)	同此同物 也平
(152)	同此同物 也平
(153)	同此同物 也平
(154)	同此同物 也平
(155)	同此同物 也平
(156)	同此同物 也平
(157)	同此同物 也平
(158)	同此同物 也平
(159)	同此同物 也平
(160)	同此同物 也平
(161)	同此同物 也平
(162)	同此同物 也平
(163)	同此同物 也平
(164)	同此同物 也平
(165)	同此同物 也平
(166)	同此同物 也平
(167)	同此同物 也平
(168)	同此同物 也平
(169)	同此同物 也平
(170)	同此同物 也平
(171)	同此同物 也平
(172)	同此同物 也平
(173)	同此同物 也平
(174)	同此同物 也平
(175)	同此同物 也平
(176)	同此同物 也平
(177)	同此同物 也平
(178)	同此同物 也平
(179)	同此同物 也平
(180)	同此同物 也平
(181)	同此同物 也平
(182)	同此同物 也平
(183)	同此同物 也平
(184)	同此同物 也平
(185)	同此同物 也平
(186)	同此同物 也平
(187)	同此同物 也平
(188)	同此同物 也平
(189)	同此同物 也平
(190)	同此同物 也平
(191)	同此同物 也平
(192)	同此同物 也平
(193)	同此同物 也平
(194)	同此同物 也平
(195)	同此同物 也平
(196)	同此同物 也平
(197)	同此同物 也平
(198)	同此同物 也平
(199)	同此同物 也平
(200)	同此同物 也平
(201)	同此同物 也平
(202)	同此同物 也平
(203)	同此同物 也平
(204)	同此同物 也平
(205)	同此同物 也平
(206)	同此同物 也平
(207)	同此同物 也平
(208)	同此同物 也平
(209)	同此同物 也平
(210)	同此同物 也平
(211)	同此同物 也平
(212)	同此同物 也平
(213)	同此同物 也平
(214)	同此同物 也平
(215)	同此同物 也平
(216)	同此同物 也平
(217)	同此同物 也平
(218)	同此同物 也平
(219)	同此同物 也平
(220)	同此同物 也平
(221)	同此同物 也平
(222)	同此同物 也平
(223)	同此同物 也平
(224)	同此同物 也平
(225)	同此同物 也平

(绳锯木断 水滴石穿 (227)

(721) (228)

(822) (229)

(1823) (230)

(2824) (231)

第五章 生死名利的心得：

把大处看小方能进得去出得来

(925) (232)

(2825) (233)

(2826) (234)

(2827) (235)

(2828) (236)

(2829) (237)

(2830) (238)

(2831) (239)

(2832) (240)

(2833) (241)

(2834) (242)

(2835) (243)

(2836) (244)

(2837) (245)

(2838) (246)

(2839) (247)

(2840) (248)

(2841) (249)

(2842) (250)

(2843) (251)

(2844) (252)

(2845) (253)

(2846) (254)

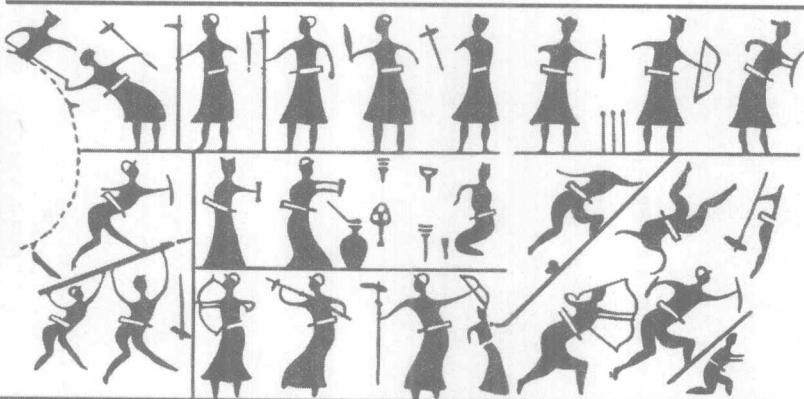
菜根譚

心

得

(守逸安分)	平淡远祸	(255)
(处进思退)	得手图放	(257)
(逃避名声)	自身平安	(258)
(浓味常短)	淡中趣长	(261)
(不忧利禄)	不畏仕危	(263)
(自老视少)	瘁时视荣	(265)
(欲有尊卑)	贪无二致	(266)
(悬崖撒手)	适可而止	(269)
(月盈则亏)	履满宜慎	(272)
(不食钓饵)	不落圈套	(273)

(圣人幽寓)	圣人幽寓	圣人幽寓
(言人舌休)	言人舌休	言人舌休
(周旋不孤)	周旋不孤	周旋不孤
(凡此皆弱)	凡此皆弱	凡此皆弱
(游目不入)	游目不入	游目不入
(游天垂顾)	游天垂顾	游天垂顾
(良药苦口)	良药苦口	良药苦口
(佳肴不穢)	佳肴不穢	佳肴不穢
(天不理风)	天不理风	天不理风
(景物之象)	景物之象	景物之象
(患安共感)	患安共感	患安共感
(革面端心)	革面端心	革面端心
(小惩大戒)	小惩大戒	小惩大戒
(君子居器)	君子居器	君子居器
(艰苦主人)	艰苦主人	艰苦主人
(主顺从善)	主顺从善	主顺从善



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

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。

郦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，郦食其闻讯赶来，送上自己的名帖说“高阳小民郦食其，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。郦食其瞪着大眼，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

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



菜根谭

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。