

怎樣簡樸閒適過日子

菜根譚

的人生智慧

常咬菜根，百事皆成。

《菜根譚》主張控制物質的欲望，心存歡喜的過著簡樸的生活，並進一步充實精神生活的富裕，對於功利主義的現代人而言，是不可或缺的精神食糧。

陳青平 主編



智慧書 005

菜根譚的人生智慧

作者 ◆ 陳青平
發行人 ◆ 黃淑慧
社長 ◆ 何南輝
文字編輯 ◆ 周雅書
美術編輯 ◆ 莊婷琪
法律顧問 ◆ 林曉瑩 律師
出版者 ◆ 大將文化事業有限公司
地址 ◆ 台北縣新店市民權路109號1樓
電話 ◆ (02) 218-6705 . 218-6706
傳真 ◆ (02) 219-7015
郵撥帳號 ◆ 18995742
登記證 ◆ 局版台省業字第肆肆零號
印刷廠 ◆ 福霖印刷企業有限公司
總經銷 ◆ 知道出版有限公司
地址 ◆ 台北縣新店市寶興路45巷6弄1號3樓
電話 ◆ (02) 918-9099
出版日期 ◆ 1997(民86)年9月10日 初版

定價180元

請尊重智慧財產權，未經作者及本社同意，
請勿翻印、轉載或部分節錄。

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換。

ISBN 957-8385-05-6

怎樣簡樸閒適過日子

菜根譚

陳青平主編

的人生智慧



寫在本書之前

《菜根譚》是在明朝萬曆年間一位叫做洪自誠的人（1573-1619）所寫的隨想集。共分為前集（225條箴言）和後集（134條箴言），前集主要要是以社會生活中所感受的心得，而後集主要敘說著將名利權勢丟棄，獨享和清風明月為友的快樂感受。

當我們看到「菜根」這兩個字的同時，就如同字面上所顯現出來的畫面一樣，只不過是像葉菜類，或是蘿蔔般簡單的食物罷了。我想除了有這個含義之外，在宋代的大文學家，也是朱子學的始祖朱熹曾經引用過也是宋代的學者汪信民「常咬菜根，百事皆成」的話，或許這本書就是以這句話為名。

整本隨想集中作者的主張主要是想讓大家都控制住物質的欲望，並

且甘於過著簡樸的生活，不斷的去充實精神生活中的富裕，或許是整本書的主張而讓著作有以「萊根」為書名的想法。

另外關於作者洪自誠，世人除了知道他的名為應明，而號為還初道人之外，對這位作者的生平可謂是一無所知。

可以猜測的只有在本書中寫序之人是洪自誠的友人于孔兼，此人在明朝萬曆年間是身居高位的官員，但因對當時皇帝的諫言不被採信，遂而辭官歸鄉，並且悠游自在的度過了二十年的光陰，而本書的作者是否也和他的友人一樣有著同樣的閱歷。

的確在《萊根譚》中可以看出，作者的筆觸中有許多如果不曾經歷過為官者的辛勞是無法有如此深厚感懷的抒發。

《萊根譚》並不是有系統的哲學書籍，只是作者有感而發隨性寫下的隨想集。

當然在作者的思想方面承襲了儒家的思想，但是在書中仍觀察出帶有

濃厚的老莊或是禪學的影響，作者可說對其他的思想是具有相當大包容力，但是也有學者批評這樣的文學作品，內容太過於摻雜而無法具有一貫性的思想。

因此這本古典書籍在學術研究上並不受到一般學者們的重視，但是從這本書擁有廣大的讀者群看來，《菜根譚》在中國古典書籍中仍佔有相當重要的位置。

《菜根譚》的魅力到底在哪裡呢？

當你看完《菜根譚》的時候，最能打動你的內心的，我想應該是在全書中流露著作者清冽的倫理思想吧！

在價值觀如此多樣化和變化甚劇的現代，有時違反道德良心的行為反而為大家所讚揚欽羨；反觀將道德良心等話常掛在嘴邊的人，卻被認為是老舊思想，或是老古板等。

但是，在電視或是大眾媒體中所出現的風潮只不過是浮面的表象而

已，事實上，一般大眾的生活態度是遠比在媒體上所表現出的現象要健全得多。

所以當我們真正的在經營自己的社會生活，或是家庭生活的同時，我們應該遵守對他人的約定，不該輕易的鬆懈或是輕忽。

並且應該在無意識中互相的反射出彼此的良知，和朝著沒有羞恥的生活而努力。

但是在現今的社會中總是嘲笑著以誠信處事的人，除此之外，大多數的人都是抱持著自掃門前雪的心態，而且整個世界的趨勢好像都是奉行著機會主義，事實上那樣的人比認真做事的人更容易陷入不安和孤立感之中。

如果當你陷入這樣的情境時，選擇閱讀《菜根譚》是一種不錯的精神療效配方。

在現代這個忙碌的社會中，大多數的人都是工作的機器，從不曾停下

腳步來休息，所以當他們一到了退休年齡，反而不知道退休之後該如何排遣往後的生活，當人庸庸碌碌、汲汲營營一生的時候，回頭望去卻沒有什麼可值得回憶的事情，這樣的一生我想談不上是充實的一生吧！

尤其是我們總是在待人處事方面做二分法的解釋，甚至於總是以指責的心來和人交往。

關於這一點，作者卻認為相信別人是極其重要的事情，但是卻要謹防不被他人所利用、傷害。

對待犯錯的人也不要忘了，在這些人之中仍有其正心。對待成功的人也不要忘了，這些人也會有犯錯的時候，必須用細微的、多方面的觀察來看世間的萬物。

我們可以從書中每一篇短短的句子中看出，中國人經常採取的處事方針是在不同的情況下先清楚的將自己定位，然後再用最合適的態度和方法來待人以及處理事情。

所以，只要將這本書放在身旁隨時打開來閱讀，偶爾遇到自己喜歡的，或是適合當時心境的話、勉勵的話，或是安慰的話等，就能讓消沉的心情振奮起來，也可以平息自以為是和得意洋洋的心情。總之，《菜根譚》是能夠保持精神的平衡的有效常備藥。

目次

堅守信念	16
真心相待	17
不要過分顯露才華	18
高風亮節	19
穿新衣的國王	20
不可欠缺歡喜心	21
真味道在於身處淡泊中	22
忙中有閒	23
澄靜的心	24
危機就是轉機	25
簡樸的生活	26
留給衆人好印象	27

凡事讓人先行	28
捨去不必要的欲望	29
純真的心	30
不居功	31
幸福就在禮讓和體諒之間	32
不要驕傲	33
承擔失敗	34
完美主義	35
和諧的家庭關係	36
動靜之間	37
有限度的規勸	38
發現本質之美	39
真正的自信	40

控制住欲望	41
怎樣生活	42
休息的必要	43
做個有價值的人	44
停下腳步	45
寬厚與忌刻	46
不誇張自己	47
由下往上看	48
靜默的效用	49
遠離執著	50
放下執念	51
和他人交往的方法	52
捨棄虛偽的外表	53

戰勝障礙和誘惑	54
人際關係的關鍵	55
不可屈服於財富名位之下	56
志氣要崇高	57
正心誠意	58
無禍無災便是福	59
待人接物的處事方法	60
忘與不忘	61
施恩不望報	62
自由的心情	63
濟私覆短	64
輕鬆自在生活	65
真知識	66

從花的姿態看人生	67
成功者的責任	68
真正的大人物	69
滿招損，謙受益	70
不單純動機	71
永遠不知足的苦惱	72
惡中有善，善中有惡	73
幸災樂禍者	74
辛苦得來的成果	75
內心的整頓	76
性情頑劣之人	77
一念貪私	78
煩惱迷惑乃由心生	79

不被迷惑的心境	80
看重自己	81
居安亦思危	82
不可失去真誠之心	83
戰勝命運的意志力	84
一生的價值	85
做個光明正大的人	86
君子的偽善	87
家庭教育有如春風	88
鋒芒畢露者	89
在逆境中鍛鍊自我	90
欲望和任性	91
盡其在我	92

不揭人隱私	93
順境中更要謹慎小心	94
不可背叛良心	95
不可屈己從人	96
三個戒律	97
不炫耀才能	98
盛極必衰	99
不被新奇事物迷惑心智	100
圓滿的人際關係	101
大智若愚的效用	102
防人之心不可無	103
合乎道理的爭論	104
勿輕率的批評他人	105

富貴的醜態	106
信賞必罰和偏袒	107
道德的奴隸	108
勿逼人走入絕境的智慧	109
過錯自我承擔	110
世間人情冷暖	111
真正的教養	112
精神能萬古流芳	113
讓真誠和圓滿兼備	114
急流勇退	115
不可輕視細微之事	116
吃虧就是佔便宜	117
生命的生長和死亡	118

肉眼所看不見的因果報應	119
要寬待暫時失意之人	120
不要成為特立獨行之人	121
事物的先後順序	122
勿憑藉身分頭銜	123
體貼之心是人類的明燈	124
實行的態度	125
靜守一顆平和的心	126
利令智昏	127
在上位者的節度	128
對公職者的勸戒	129
體會窮困者的感受	130
寬容的德行	131

別浪費時光	132
難以應付的偏執心	133
激發熱情	134
漸漸腐敗的心	135
具有豐富的包容心	136
成功的要件	137
留住絢爛的夕陽	138
老鷹和老虎	139
施行美德	140
別失意，別得意	141
適時停下腳步的智慧	142
冷靜的效用	143
行為粗暴者是難以成功的	144

踏實的跨出每一步	145
無伐善，無施勞	146
居高官者更不可怠忽職守	147
向上和往下看的智慧	148
不可得意而忘形	149
觀察事物要確實	150
應當遭受報應的人	151
禍從口出	152
責人者和自責者	153
正直和同情	154
花終有期	155
現在才知人生真味	156
虛偽的修行者	157

看清心底深處的自我	158
修飾過的大自然	159
無所獲的忙碌者	160
大自然的情趣	161
審視內心的時刻	162
彈奏心中無弦琴	163
虛華後的空虛感受	164
幾何光陰，幾許世界	165
身如槁木，心如死灰	166
回頭看曾經輕狂的自我	167
享受出世入世的快樂	168
不同的生活方式	169
捨棄應該捨棄的東西	170

趨炎附勢的人	171
仙境其實就在身旁	172
從俗世之中超脫的智慧	173
縱使無法滅卻心頭之火	174
戒慎輕率的行為	175
自由的心境	176
不畫地自限	177
以平常心對待	178
太過執著反成俗念	179
塵世之外	180
出世和入世	181
身心安頓不難追尋	182
春日繁華	183

隨波任逐流	184
生死之間	185
清閒中的樂趣	186
回歸山林	187
樂中有苦，尋常是福	188
萬物終有盡頭	189
風自在的吹	190
萬物合為一體	191
如水中魚，如空中鳥	192
身處榮華之後	193
飛蛾撲火	194
充實自我	195
繁華是一場虛幻	196

假面具下的理想主義	197
安身立命的秘訣	198
俗不可耐之人	199
從世俗中區別出雅緻之情	200
享受著無限的興趣	201
能屈能伸的自制力	202
忘記華麗的技巧	203
不被欲望所指使	204
結交風雅之友	205
享受春光的美好	206

人生未必皆是苦	207
心上一塊石	208
忙中有閒，閒中有忙	209
人生苦海的根源	210
花半開，酒微醉	211
上天的惡作劇	212
操之在我	213
恰如其分的滿足安逸感	214
幫助度過人生激流的浮囊	215