



咬得菜根则百事可为

菜根譚

【人生百事】

智慧

隋肖左◎编著

洪应明先生把菜味比作世味，种菜的人只有厚培菜根，菜才会有味。所以古人说：“咬得菜根则百事可为”。

中國華僑出版社

隋肖左◎编著

【人生百事】
智慧

菜根譚

中國華僑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

菜根谭人生百事智慧 / 隋肖左编著. —北京: 中国华侨出版社, 2010. 5

ISBN 978-7-5113-0382-0

I. ①菜… II. ①隋… III. ①个人—修养—中国—明代—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 072269 号

菜根谭人生百事智慧

著 者 / 隋肖左

责任编辑 / 宋 玉

插 图 / 胡婷珠

装帧设计 / 尹 帅

责任校对 / 秦 真

经 销 / 新华书店

开 本 / 880×1230 毫米 1/16 印张 / 17 印字数 / 243 千字

印 刷 / 北京楠萍印刷有限公司

版 次 / 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-0382-0

定 价 / 30.80 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: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com E-mail: oveaschin@sina.com

序

明代先哲洪应明所著的《菜根谭》，是中国人修身养性必读的三本书之一（其余两本为《围炉夜话》与《小窗幽记》）。可以说，这是一本能够带给我们智慧的旷世奇书。早在日本明治维新时代，《菜根谭》就被日本商界人士奉为必读教材，与中国另一名著《孙子兵法》一起被称为“商界宝典”。到了现代，又被日本商界人士奉为心理学教材，从中发掘出了更多的智慧思想。

《菜根谭》论述了人生修养处世的智慧，是作者对人生的领悟，是一种以人生经验的沉迷和积累，有超脱、有感慨、有体会，具有三教真理的结晶和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身、养性育德，有不可思议、潜移默化的力量。当今社会，人生成功成为每个人追求的终极目标，这样一本博大精深又处处绝妙的好书，自然应该成为人们细细品读、用心学习的典籍。

本书在继承原书优秀文化成果的基础上，对原著做了适当的增减与梳理，结构上也做了适当改动。每条语录都用现代人的观点加以评析，力求用简单的故事寓言揭示其中的深刻道理和巨大智慧。希望能在轻松阅读的同时，带给读者一双透视人世的慧眼，在提升艺术修养的同时，求得驾驭人生的奥妙真理。

洪应明先生把菜味比作世味，种菜的人只有厚培菜根才会有味。齐白石解释为“咬得菜根则百事可为”。这也是本书的初衷。

原序

【菜根譚】

余过古刹，于残经败纸中拾得《菜根谭》一录。翻视之，虽属禅宗，然于身心性命之学，实有隐隐相发明者。亟携归，重加校讎，缮写成帙。旧有序，文不雅驯，且于是书无关涉语，故芟之。著是书者为洪应明，究不知其为何许人也。

乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人识

《邵氏闻见录》云，汪信民常言，人常咬得菜根，则百事可做，胡康侯闻之击节叹赏。俗语亦云，布衣暖，菜根香，读书滋味长。明洪应明遂作《菜根谈》以骈语述格言，《醉古堂剑扫》与《娑罗馆清言》亦均如此。

——知堂老人

目 录



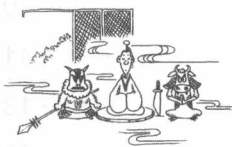
森根碑

【人生百事】智慧

修身



宽以待人 严以待己	2
自满招损 自谦受益	2
人心一真 金石可镂	3
吃得苦中苦 方为甜上甜	4
褪去伪装 坦诚做人	5
淡泊名利 物我两忘	6
身心协调 收放自如	7
安贫乐道 修行之本	8
宁受磨难 不求多福	9
祸福转换 吃亏是福	10
许由洗耳 今人逐利	10
进则勇奋 退则回头	11
富贵无情 贫贱耐久	13
逆境如药 专医骄奢	13
磨难是良伴 逆境是摇篮	15
日久见人心 路遥知马力	15
趋炎附势 祸根潜伏	16
收敛锋芒 大智若愚	17



少年戒躁 老成戒惰	18
守正气 留清名	19
心平气和 邪魔不侵	20
严出入 谨交游	21
良师益友 一生清福	22
读圣贤书 醉真机酒	23
自如自在 超脱时光	24
井底之蛙 一叶障目	24
食得菜根 百事可为	25
叶公好龙 沽名钓誉	26
抛弃物累 摆脱尘俗	27
见利远退 进德修身	28
雅量容人 急流勇退	28
骄矜消功 悔可赎罪	29
远害全身 韬光养德	30
君子慎独 时时警醒	31
多心招祸 少事为福	32
方圆并济 中庸之道	32
恶人读书 适以济恶	33
俭者有余 逸者全真	34
躬行实践 脚踏实地	35
君子中庸 适度为美	36
事来留心 事去心空	37
不温不火 才是懿德	38
精勤不懈 终成正果	39
晚节不保 一世蒙羞	39
多施善德 勿贪权位	40
偏信自任 皆为害处	41



以己及人	春风化雨	42
防人之心	不可轻无	43
振聋发聩	临深履薄	43
君子之心	收放自如	44
胜私制欲	有识有力	45
逆境如洪炉	百炼方成钢	46
明辨是非	毋借公论	47
恭敬君子	远离小人	48
磨难出英雄	纨绔少伟男	48
严以律己	宽以待人	49
坚忍自强	万事可过	50
清浊并包	善恶兼容	51
用人不宜刻	交友不宜滥	52
敬谨达人	宽待百姓	53
无为无作	方保全真	54

貳

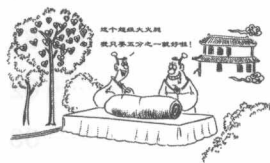
智慧

【人生百事】智慧

养性



悠闲镇定	宽洪忠厚	58
君子善养	浩然正气	58
身贫心富	知足常乐	59
大智若愚	大巧似拙	61
心境两忘	水不留痕	61
乐好清静	平时工夫	62
树大招风	虚名可虑	63
心怀慈悲	和谐共生	64



涤除尘俗	清心率真	65
完全本心	尽得世道	66
趣味高远	人自不俗	66
真现本体	自然而为	67
内心洁净	出污不染	68
浓艳损志	淡泊全真	68
一念过差	天渊之别	69
不以物喜	不以己悲	70
谦虚谨慎	真诚待人	71
独立自主	勿附与人	72
小人甘如饴	君子如磐石	74
淡定从容	真诚待人	74
利禄看淡	远害全身	75
日常功夫	无限禅机	76
小中见大	自然乾坤	77
谦虚受益	冷静存身	78
趋炎附势	甘尽苦来	79
浊者自浊	清者自清	79
真水无香	真人平常	80
静观心灵	得大机趣	81
快意早回头	败后莫放手	82
平衡心志	自然欢畅	82
淡泊明志	肥甘丧节	83
面前放宽	身后福长	84
宽厚待人	天高海阔	85
建功立业	积极进取	86
真廉无廉名	大巧无巧术	87
正大光明	驱除心魔	88



叁

苏报译

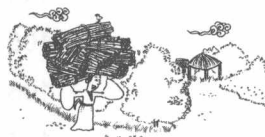
【人生百事】智慧



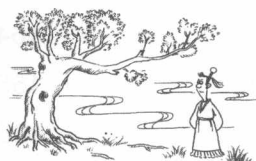
立德

平淡最乐	得失最苦	89
苦乐磨炼	其福始久	90
地秽者生物	水至清无鱼	91
知耻近勇	有过即改	91
守成不易	未雨绸缪	92
心静体现	水清月明	93
天机清彻	触物会心	94
大彻大悟	看破凡尘	95
云淡风轻	随机自然	95
物我两忘	身心自在	96
知足常乐	善用天机	97
柔玉温香	观成白骨	98
克制私欲	不贪为宝	99
惺惺不昧	百毒不侵	100

心地温暖	气节高远	104
有容乃大	百毒不侵	104
见贤思齐	好义轻利	105
遇事多虑	降服心魔	106
万有皆空	万理皆备	107
欲路勿染指	理路毋退步	108
人定胜天	志壹动气	108
坚守原则	镇定自若	109
中庸适宜	收放自如	110



智小不谋 趣卑不高	111
心思妄动 杯弓蛇影	112
山不让土壤 海不择细流	113
身外之物 过眼烟云	114
性本高洁 不染尘埃	115
心平气和 平等待人	116
多行善事 少损阴德	116
平实简单 福运绵长	117
平常功夫 动静是禅	118
无名无利 去伪存真	119
华枝春满 天心月圆	120
是真君子 从世间炼	120
大音希声 大象无形	121
施恩不图报 才是真积累	123
物以类聚 人以群分	123
看破执拗 挣脱桎梏	125
我为本原 以我役物	126
耐得寂寞 甘苦自知	126
身居田园 心怀天下	127
无过便是功 无怨便是德	128
勤勉不苦 淡泊不枯	129
势穷观初心 功成观末路	130
退为上 忍为高	131
人格平等 眼光放平	131
名利声望 自道德来	132
宁一时寂寞 不万古凄凉	133
保持乐观 远离仇恨	133
气和心暖 福泽绵长	134



天理宏朗	人欲险恶	135
宁作真小人	不做伪君子	136
轻声细语	善待家人	138
韬光养晦	不隐不露	139
忠恕待人	养德远害	140
快乐生活	不虚此生	140
持盈履满	君子兢兢	141
勿犯公论	勿谄权门	142
功过不宜混	恩仇不可明	142
恶需显扬	善要隐藏	143
德才兼备	德为才主	144
文章气节	德性陶镕	145
德行为首	心怀修美	146
念头宽厚	春风化雨	147
君子立德	小人图利	148

肆

蔡根祥

【人生百事】智慧

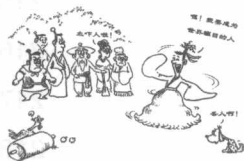
智慧



不存荣辱	道无炎凉	150
浑然忘我	宇宙芥粟	150
真士无名	大巧无术	151
劳逸结合	身心欢悦	152
一日三省	无心思道	153
本来无物	何惹尘埃	153
动中有静	处一化齐	154
慈悲为怀	百福之基	155



睡中梦 觉后行	156
祸兮福依 福兮祸伏	157
看破世相 一味求真	158
荣旁辱待 困后福随	159
适度适宜 才得脱身	160
月盈则亏 花开则谢	161
有因有果 善有善报	162
浑然一体 抱朴守真	163
智者不言 大智若愚	164
好察非明 必胜非勇	165
抱朴守拙 善始善终	166
自然一体 出世入世	167
返朴归真 富贵浮云	167
看山是山 看水是水	168
锋芒不露 远害全身	170
忙里偷闲 闹中取静	171
镜花水月 美女骷髅	171
非分收获 陷溺根源	172
施不报恩 为真慈善	173
功名利禄 过眼云烟	174
寄情自然 心胸开阔	175
功名富贵 得便是失	176
自然清静 超凡脱俗	177
红尘看破 始悟真机	178
平实心肠 看破幻境	178
为富不仁 害人害己	179
人生苦短 看破参透	180
造化自然 最是妙境	181



寄情山水	其心自明	182
醒世情怀	醉里风流	183
闲云野鹤	超凡物外	184
简单人生	知足常乐	184
污泥不染	净从秽生	185
降服客气	浩气长存	186
事后醒悟	破除痴迷	187
一念慈祥	地狱天堂	188
心如木石	相具云水	190
居逆境砥节	居顺境损志	191
欲望如火	恐将自焚	192
平淡无奇	自然本性	193
心明本体	身负重任	194
事事适宜	留有余地	195
处变当坚	百忍以图成	196
奇异无远识	独行持恒操	196
放下屠刀	立地成佛	197
警世救人	功德无量	198
自我反省	勿以尤人	199
名望易逝	气节长存	200
自然奥秘	不可揣测	201
心无染著	俗世超脱	201
宠辱不惊	去留无意	202
飞蛾扑火	鸱鸢追腥	203
冷眼观情	万念俱灰	204

成功·悟



绳锯木断 水滴石穿	208
善小不放过 恶小不去做	208
防微杜渐 亡羊补牢	210
未雨绸缪 防患未然	210
事留余地 海阔天空	211
明枪易躲 暗箭难防	212
有错就改 善莫大焉	213
实处着手 脚踏实地	213
纸上得来浅 此事要躬行	214
宽以容人 重视家庭	215
冤家宜解 不宜结仇	215
交结诤友 远离小人	216
少壮不努力 老大徒伤悲	217
欺世盗名 天地不容	218
贪心不足 自取灭亡	219
附势寄生 势利自毙	220
动生祸害 静养圆机	221
自知愧悔 迁善之门	222
退即是进 与就是得	223
坚持原则 适当妥协	224
忠厚做人 精明做事	225
小处不随便 细节见工夫	226
律己要严 待人宜宽	227

228

229

230

231



关键时刻	非常之举	228
循序渐进	先易后难	229
当机立断	不受其乱	230
弱能胜强	柔能克刚	231
因势利导	随机应变	232
人生如棋	不着为高	232
鹬蚌相争	损人损己	233
消除执拗	无为有道	234
满盈招损	自在自如	235
动静相宜	和谐完美	235
心怀坦荡	才不外露	236
忠言逆耳	拂心进德	237
富贵宜宽厚	聪明宜敛藏	238
留有余地	临时转机	239
高处立身	低调处世	240
学贵扎实	德重完美	241
劳逸结合	兢业潇洒	242
居安思危	防患未然	243
沉默是金	宁拙毋巧	244
平时不放过	临事有受用	244
悬崖勒马	起死回生	246
君子牢记	自强不息	247
刚正直节	谨慎无恶	248
从容应变	不急不躁	249
穷寇莫追	适可而止	250
真诚做人	圆转处世	251
缓兵之计	循序渐进	251
心胸放大	着手在小	252



爱重成仇	薄极成喜	253
寓清于浊	以屈为伸	254
创业艰难	败家容易	254
珍惜家庭	珍惜亲人	255