

# 一味人生

《菜根譚》中的生活智慧



唐略◎著

万古不易的传世之道，  
旷古稀世的为人宝训。  
咬得菜根，百事可成。



中國華僑出版社

# 一味人生

《菜根譚》中的生活智慧

唐略◎著



中國華僑出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

一味一人生 / 唐略著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5113-2161-9

I. ①一… II. ①唐… III. ①《菜根谭》-研究  
IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2012 ) 第015035号

### ● 一味一人生

---

著 者/唐 略

出 版 人/方 鸣

特约监制/马志明

选题策划/刘连生

责任编辑/麦 菽

特约编辑/王文新

封面设计/马顾本

版式设计/新兴工作室

经 销/新华书店

开 本/700mm×970mm 1/16 印张/15 字数/150千字

印 刷/北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次/2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-2161-9

定 价/28.00元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82605959 传 真: (010) 82605930

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 目 录 | CONTENTS

---

### 绪 言

---

- 解读《菜根谭》的缘起 / 003
- 咬得菜根，百事可成 / 004
- 做人靠人品，做事须谨慎 / 006
- 《菜根谭》的由来 / 008
- 真正的“学者”和“学问” / 010
- 对经典，要有敬畏和认同 / 013
- 《菜根谭》是最合适的枕边书 / 015

---

### 第一卷 祸与福

---

- 上天有好生之德 / 019
- 福有真假，要看来路 / 020
- 没有绝对的祸与福 / 022
- 祸福的根源，在冥冥之中 / 024



- 不要刻意趋福避祸 / 025
- 有慈悲心，就可以免祸 / 027
- 时时处处留有余地，自然福多祸少 / 030
- 避祸的三个要领 / 031
- 平常心 / 033
- 山水田园诗和贬谪诗 / 035

---

## 第二卷 苦与乐

---

- 苦乐无二境 / 041
- “小病养生”与“病秧子” / 043
- 人生不如意，十常八九 / 045
- 快乐和拥有并没有关系 / 048
- 人生难得是平常 / 051
- 人生最忌是清苦 / 052
- 有我便有烦恼，无我才是真乐 / 056
- 要得真乐须功夫 / 057

---

## 第三卷 我与人

---

- 人来这个世界的目的是不一样的 / 061
- 人言可畏，列子守穷 / 062

给别人留够余地 / 065  
误会与宽容 / 066  
不要一次做到位 / 069  
宁疏毋密，天真烂漫 / 070  
水至清则无鱼 / 074  
各人自扫门前雪，莫管他人瓦上霜 / 076  
我因势利导，他人才会顺从 / 078  
家人与朋友，要区别对待 / 080  
不要对父母说谢谢 / 084  
不要拂人之情 / 085

---

## 第四卷 忙与闲

---

忙，就是心亡 / 089  
想想这一年，想想这一天 / 090  
忙时问问自己，能活到多大岁数 / 092  
你的身体，是否秋风渐起 / 094  
忙中偷闲 / 100  
你有时间读书吗 / 102  
忙着喝酒 / 105  
从饮食浅悟人生 / 111

---

## 第五卷 内与外

---

做人怎能表里如一 / 117

人怕出名 / 119

起落人生，须行藏之道 / 120

外圆而内方，内精明而外浑厚 / 123

放生当拒绝伪善，功德乃内心慈悲 / 124

---

## 第六卷 心与事

---

没有局促之事，只有局促之人 / 131

时时刻刻都要“用心” / 132

功成身退，凡事勿满 / 134

人生最妙是“小满” / 136

半瓶水为什么不能晃荡呢 / 138

一切唯心造 / 140

修合无人见，存心有天知 / 143

大道与小道 / 146

门窗规则 / 147

事过无痕，心要空灵才洒脱 / 149

后记 关于2012的一些回忆 / 152



---

## 附录 《菜根谭》原典

---

修身 / 160

应酬 / 168

评议 / 178

闲适 / 187

概论 / 197

绪  
言





林下鳴琴

琴瑟之音，亦如山水之清。  
琴瑟之音，亦如山水之清。  
琴瑟之音，亦如山水之清。  
琴瑟之音，亦如山水之清。  
琴瑟之音，亦如山水之清。  
琴瑟之音，亦如山水之清。  
琴瑟之音，亦如山水之清。  
琴瑟之音，亦如山水之清。





## 解读《菜根谭》的缘起

《菜根谭》这本书，在我小时候家里就有——很粗糙的民间翻印本，加上年深月久众手翻阅，更不成样子。大概是由于从小学语文教学到研究生阶段的各类“文学史”、“哲学史”都没有提到过这本书，我也从来没把这本书当回事儿。

直到有一年春天，在一次很平常的闲聊中，祖父对我说：“孙儿啊，看看《菜根谭》吧。学问就是要搞清楚天、地、人，你们现在上知天文下知地理，天地都搞清楚了，但还没有搞清楚人是怎么回事呢！看看《菜根谭》吧。”那一年冬天，祖父就去世了，这是他以古稀之年的人生阅历，留给我的最后教诲。

于是我翻开了这本旧书，没有想到，读了一遍之后，接下来竟会一遍又一遍地翻阅。

也就是在这之后，我才发现：书店里、地摊上，摆着《菜根谭》的各种版本；喜欢《菜根谭》的人其实有很多，他们都说《菜根谭》是一本给他们带来了福气的书。我相信他们的话，因为这在我身上也应验了。

《菜根谭》是在明朝后期问世的，当时的社会商业繁荣，思想活跃，人们生活条件不错，心理上也趋向追逐名利，向往奢侈生活，这与当今社会颇有几分相似。其作者洪应明，早年也是一位积极进取的人，热衷于追求功名利禄，经历了一番风雨，晚年看破世态，归隐山林，平心静气地总结他一生的成败得失，写出了《菜根谭》这部书。

虽然不列在“十三经”里，也不被收入各类教材或学术史，但在老百姓的心中，这本书却已经跟《论语》、《孙子兵法》一样，成了一部经典。老百姓心中有杆秤，他们对经典的要求，或许比学院派还高：不仅需



归去来兮图

要有最高的智慧，还需要简洁明了，需要通俗易懂，需要对人有用，能给人带来快乐与幸运……

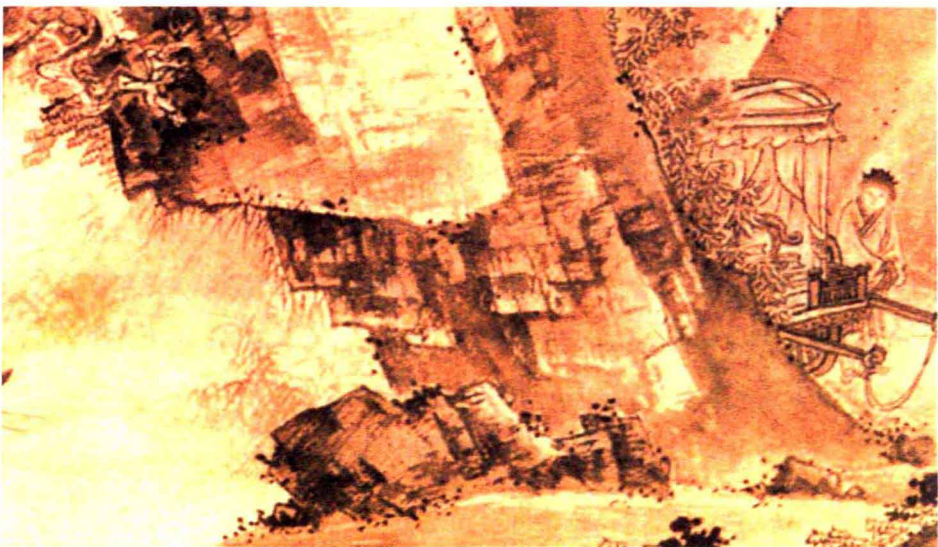
这才是真正的经典！《菜根谭》就是这样一部经典。

现在，出版社的朋友要做一套“中国传统文化经典解读”，邀请我从一系列传统经典中选取一本，加以解读。我见《菜根谭》也被列入其中，于是，我毫不犹豫就选择了这一本。如今《菜根谭》的版本很多，但系统解读《菜根谭》的书，好像还不多。希望我的解读能让更多的人走进《菜根谭》，更深入地理解《菜根谭》，从中获得更多的智慧。

## 咬得菜根，百事可成

一部洞彻社会人生、给人安身立命的书，理应取一个惊天地、泣鬼神的书名才对啊，可这本书却用了这么一个平平淡淡，甚至有些老土的名字：菜根谭。

别看这个名字老土，它却是有所出处的。宋儒汪革说：“人就咬得菜



根，则百事可成。”菜根，就是蔬菜的根，它的意味是多方面的。

菜根是很不起眼，容易被人丢弃的东西。同样，《菜根谭》里的一些话，也比较平实，讲的似乎都是我们耳熟能详的道理，可也正是这些老生常谈的道理容易被人忽视。

所有的菜，都是从根部长起来的，没有菜根，就没有各种各样的蔬菜。所以，古人讲：“凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。”要想种出好菜，先要养好菜根。人的一生，要想过得幸福精彩，也要从根部培养。《菜根谭》就是教你如何把根养好，让人生枝繁叶茂、有滋有味。

大家每天都吃蔬菜，但很少有人吃菜根。可到了穷困潦倒的时候，没有蔬菜吃，人就只能吃菜根了。到了那个地步，你会怎么样呢？没出息的人会在穷愁中潦倒，一蹶不振。如果你仍然可以有滋有味地嚼着菜根，平静地过日子，那就说明你是一条好汉，能忍受住生活的清贫，能经得住逆境的考验，以后必成大器。须知：

富贵是无情之物，看得他重，他害你越大；贫贱是耐久之交，处得他好，他益你反深。



正如瓜果蔬菜、大鱼大肉吃得太多，不一定对人有好处；而嚼点菜根，反倒使人清爽有神。

有一段时间，或许是受了《菜根谭》的影响，我特意找来很多菜根，比如白菜根、芹菜根，放在嘴里仔细咀嚼：第一感觉都是粗糙，有的菜根寡淡无味，有的菜根涩涩的，有的菜根味苦。我对自己说，这就是人生本来的滋味啊！先得有菜根，然后才有五颜六色的蔬菜；先得能忍受一番清淡苦涩的光景，人生才有大作为。

## 做人靠人品，做事须谨慎

那么，《菜根谭》究竟要告诉我们什么呢？其目的何在？全书的第一句话回答了我们这个问题：

欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

《菜根谭》就是教我们如何形成“精金美玉的人品”，如何立下“掀天揭地的事功”，也就是做人和做事的智慧。

我们读经典，要善于读懂字面背后的意义。不妨这样思考这句话：好的人品，为什么要从“烈火中煅来”呢？人难道真的要经历烈火般严酷的考验，才能提高人品吗？其实，人们常常会陷入思想的误区，以为人品坏一点可以占到便宜。但是，到了烈火般严酷的考验中，人们就会发现，人品不好还真不行！于是，他会改变，努力使人品越来越好，最后趋于纯粹。当人品如同精金美玉那样好的时候，他会发现再严酷的环境和考验自己都能适应了。



正是因为人品对一个人来说如此有用，所以，大家才如此重视它。

现在，很多人认为人品是可有可无的，甚至认为人品好还不如人品不好。这说明，这些人没有足够的人生经历，没有受过考验。如果你在受了无数考验、碰了无数钉子后还这么认为，那意味着，还有更多的烈火要煅你，更多的钉子在等着你去碰，直到你被淘汰，或者回心转意，修炼人品。

我们为什么喜欢与人品好的人相处？并不仅仅是因为他不害你，不亏待你，更是因为他的好人品与人生阅历和体验密切相关，你可以分享，还会觉得有趣。人和人就是这样，通过人品和阅历互相吸引的。所以，“锻炼”好了自己的人品，自然能够处理好一切人际关系。如何“锻炼”人品呢？这是《菜根谭》要仔细给我们交代的。

如果说，做人的根本是人品，那么做事的根本就是谨慎。有句话可以作为我们做事的座右铭：“诸葛终生惟谨慎。”诸葛亮算是聪明人吧，但他最大的特点是谨慎。可即便如此谨慎，他仍有误用马谡，错失街亭的时候，正是“智者千虑，必有一失”！作为普通人的我们如不谨慎，就会漏洞百出。想做



大事的人，比比皆是，但并不是每个人都能做成。哪怕你方法再正确，条件再优越，也得防备不测风云，更要当心世道人心险恶：你做得不好，有人打压你；做得好，又有人嫉妒你。所以，只能如履薄冰，谨慎行事，到底如何谨慎，《菜根谭》也有详细的说明。

## 《菜根谭》的由来

《菜根谭》的作者洪应明，字自诚，明万历年间人，生卒年及籍贯不详。据林家骊《洪应明与〈菜根谭〉》一文考证，洪应明是四川新都人，后到南京求仕且在南京居住；洪氏与袁黄、冯梦楨、于孔兼都有交往，并且袁黄、冯梦楨二人是洪氏的前辈，而于孔兼则与洪氏年龄相仿。

这些信息非常有价值，可以帮助我们很好地理解洪应明和他的《菜根谭》。

袁黄，就是大名鼎鼎的袁了凡，是一位奇才，也是一位智者，他的



松溪钓艇图