

回味无穷、万古不易的为人处世真谛

菜根谭

智慧大全集

凡松◎编著

为领导者
提供用人方案

含义深邃、旷古稀世的奇珍宝训，儒、释、
道三教哲理的智慧结晶



人的才智和修养，只有经过艰苦磨炼才能获得。
世界上最美好的事物，无时无刻不在我们身边。
咬得菜根，百事可做

即使在今天乃至未来，《菜根谭》积极的
内涵仍有着不可替代的作用。

地素出版社

菜根譚

凡松◎编著

智慧大全集



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《菜根谭》智慧大全集/凡松编著. —北京: 地震出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5028-3773-0

I. ①菜… II. ①凡… 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 127297 号

地震版 XT201000121

《菜根谭》智慧大全集

凡 松 编著

责任编辑: 江 楚

责任校对: 庞亚萍

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68455221

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

版(印)次: 2010年8月第一版 2010年8月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 285千字

印张: 20

书号: ISBN 978-7-5028-3773-0/B (4413)

定价: 36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前 言

博大精深的中国传统文化是维系几千年中国社会发展的精神支撑。它铸造了文明古国的民族灵魂，深远而持久地影响着每一个中华儿女。从我们出生那一天起，儒、释、道的思想，就自觉不自觉地扎根于我们每个人的心灵之中。

正是传统文化中积极因素的长期熏染、代代传承，使整个中华民族在思维方式、价值取向、伦理观念、审美情趣等方面渐趋认同，才形成了一种民族的风骨和气度，培养了一种民族的品格和精神。古往今来，历史上不少英雄人物和有志之士深受传统文化思想的浸润濡染，并不断将其发扬广大。

明代学者洪应明的语录体著作《菜根谭》，正是在中国传统文化土壤里长出一棵“小草”。虽然它不是一部有系统的、逻辑严密的学术著作，但是它对儒家的“修身齐家、治国平天下”的思想进行了最经典的注解，对道家的“清静无为”的人生哲学进行了深入浅出的阐释，对释家的入世出世修行方式进行了最通俗的探讨。它所推崇的单纯朴实、虚静淡泊的名利观，宽厚真诚、以和为贵的仁爱心，审时度势的灵活机趣，自强不息的进取精神，无处不有的谋略和智慧等等，极大地丰富了中国传统文化的思想内涵和实用价值。可以说，在《菜根谭》中，上至治国、平天下，下至修身、治家，人世中的大道无所不包。最难能可贵的是，《菜根谭》不是消极厌世的道德说教，它更注重劝导人们建功立业，积极入世、乐观进取，努力获得幸福快乐的生活。即使在今天乃至未来，其积极的内涵仍有着不可替代的作用。





之所以以“菜根”为命名，意为：人的才智和修养，只有经过艰苦磨炼才能获得。世界上最美好的事物，无时无刻不在我们身边。能否感知它们，关键是看我们会不会嚼菜根。正所谓：“咬得菜根，百事可做”。《菜根谭》的内容未必有多么高深、玄妙，但书中所涉及的360则语录，却比前时和眼下诸多名人弄出的名诗、名言要更实在，实用性也更强。

当然，受历史的局限性，成书于400年前的《菜根谭》中涉及的“名言警句”，也不都是无可挑剔和健康积极的。因此，我们本着与时俱进的原则，对原书的内容进行了精心的筛选和必要的引申发挥。

《〈菜根谭〉智慧大全集》一书，以发掘和弘扬中国传统文化和智慧为宗旨，用凝炼的语言，丰富的内容，精当的故事，透辟的分析，结合现实生活和时代特点，对《菜根谭》中的精华思想进行了细致的解读。愿你从中得到有益的启迪，提高品德修养和处世能力，更深刻地理解和把握人生，通过采取更加积极有效的行动，获得更多的幸福和快乐。

目 录

一、欲做精金美玉的人品

阴谋怪习、异行奇能，俱是涉世的祸胎。只一个庸德庸行，便可以完混沌而招和平。【阴谋诡计、怪异的言行、奇怪的技能，这些都是招致灾乱的根源。只有平凡的德行和寻常的言行，才可以保持自然与和平。】

——明·洪应明《菜根谭》

念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。【当心中的邪念浮起时，一旦发觉这种邪念有可能走向欲望之路，便立即把这种欲念拉回正路上去。只要坏的念头一产生就立刻有所警觉，有所警觉就立刻设法来挽救，这才是转灾祸为幸福、变死亡为生机的紧要关头。所以，绝对不可以轻易放过这个机会。】

——明·洪应明《菜根谭》

学会忍辱负重·····	(3)
品德是立业的根基·····	(5)
勿以恶小而为之·····	(8)
阴谋诡计是招致灾乱的根源·····	(10)
至诚之心具有巨大的精神力量·····	(12)
保持朴实的个性·····	(16)
无过便是功，无怨便是德·····	(18)
做善于掌控自己身心的人·····	(19)
抵御物欲的诱惑·····	(22)





君子忍人所不能忍	(24)
多做一些平凡无奇的好事	(26)
把欲念拉回到正路上	(29)
沽名钓誉危害大	(30)
君子坦荡荡，小人常戚戚	(32)
君子不欺暗室	(34)
小处不渗漏，末路不怠荒	(36)
常自我反省	(38)

二、不受功名利禄的诱惑

波富我仁，波爵我义，君子故不为君相所牢笼。【别人有财富我坚守仁德，别人有爵禄我坚守正义。一个高风亮节的人，绝对不会被君主的高官厚禄所束缚或收买。】

——明·洪应明《菜根谭》

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。【坚守道德节操的人，只不过会遭受一时的冷落；可是那些依附权势的人，却会遭受千年万载的凄凉。胸襟开阔且通达事理的人，重视物质以外的精神价值，且能顾及到死后的名誉问题，所以，他们宁愿承受一时的寂寞，也不愿遭受永久的凄凉。】

——明·洪应明《菜根谭》

做人要有原则	(43)
注重气节有骨气	(44)
不为五斗米折腰	(46)
富贵不淫，贫贱不移	(48)
有所为，有所不为	(51)
人不能无傲骨	(53)
多追求修养，少追求物质	(55)
君子好义不好利	(57)

只要肯付出一份爱心就好	(60)
不要嫉妒他人的聪明才智	(62)
严以律己，宽以待人	(64)
推功揽过，更好地修养品德	(66)
用美德去感化别人	(69)
要有吃亏忍辱的胸怀	(71)
绝对不能轻易炫耀自己的才华	(72)
保持谦虚谨慎的态度	(74)
要有胸怀天下的雄心壮志	(76)
做一个有用之人	(78)

三、待人宽一分是福

人情反覆，世路崎岖。行不去，须知退一步之法；行得去，务加让三分之功。【人世间的人情冷暖是变化无常的，人生的道路是崎岖不平的。因此当你遇到困难走不通时，必须明白退一步的为人之道；当你事业一帆风顺时，一定要有谦让三分的胸襟和美德。】

——明·洪应明《菜根谭》

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。【为人处世都要有让人一步的态度，才算高明。因为让人一步，就等于为日后进一步做好了准备；待人接物以抱宽厚真诚的态度，为最大快乐。因为给人家方便，是日后给自己留下方便的基础。】

——明·洪应明《菜根谭》

避免结交行为不正的人	(83)
对朋友的甄选一定要慎重	(85)
交友不可太轻率随便	(88)
交友须带三分侠气	(90)
平等待人	(92)
对人不要求全责备	(95)





水至清则无鱼	(98)
尽量做到“一念慈祥”	(99)
待人处事的心胸要宽厚	(101)
路径窄处留一步	(103)
让一步，宽一分	(105)
不要将对小人的厌恶写在脸上	(107)
排除存积在内心的怨恨	(109)
忘记那些无心的伤害	(112)
持身不可太皎洁	(113)
不可轻视任何人	(116)
做气和心暖之人	(117)
不要轻易许诺	(119)
不可纵容朋友交游之失	(122)
责备别人时不可太严厉	(124)
批评别人时要温和	(126)
呵护别人的自尊	(128)
机智灵活，刚柔相济	(130)
生活中复杂的人际关系	(134)
为鼠常留饭，怜蛾不点灯	(136)

四、闲时要有吃紧的心思

绳锯材断，水滴石穿，学道者须要努索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。【把绳索当锯子摩擦久了可锯断木头，水滴落在石头上时间一久，就可穿透坚石，做学问的人，也要努力用功才能有所成就；各方细水汇集在一起，能形成一道河流，瓜果成熟之后，自然会脱离枝蔓而掉落，修行学道的人，也要听凭自然才能获得正果。】

——明·洪应明《菜根谭》

天地寂然不动，而气机无息少停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【天和地虽然都是寂然不动的，但是他们的气机却从来都没有停止过；太阳和月亮从早到晚一直在运动，但是他们纯洁的光辉却永远都不会改变。所以，君子在悠闲的时候要有紧张的心思，在繁忙的时候也要有悠闲的趣味。】

——明·洪应明《菜根谭》

立身须高一步立·····	(141)
不要蹉跎岁月，虚度一生·····	(143)
拂心处切莫放手·····	(145)
消除急于求成的念头·····	(148)
弩马十驾，贵在不舍·····	(149)
困难是磨炼英雄豪杰的熔炉·····	(150)
欲速则不达·····	(152)
排除外界的干扰就可以超凡入圣·····	(154)
一分耕耘，才有一分收获·····	(157)
绳锯木断，水到渠成·····	(158)
必须排除一切外来物欲的引诱·····	(160)
研究学问要注重身体力行·····	(163)
千万不可不求甚解·····	(165)
大胆怀疑，小心求证·····	(167)
善于学习，善于创新·····	(169)
乐学之下无负担·····	(171)
从小培养好习惯·····	(173)

五、快意时须早回头

天之机缄不测，抑而伸、伸而抑，皆是播弄英雄、颠倒豪杰处。君子只是逆来顺受、居安思危，天亦无所用其伎俩矣。【天机的发用实在巧妙，不用说，将来的事情难以测知，就是目前的事情也一样不得而知。有时先使人陷入窘境，然后又让人春风得意，有时让人先得意一番之后，又让人遭受挫折，这些都是上天





有意捉弄自命为英雄豪杰的人。因此，一个有才德的君子，当不如意时要适应环境，遇到横逆磨难应能忍耐，在平安无事时要想到危难的来临。假如确实能够做到这样，就连上天也无法施展捉弄人的伎俩了。】

——明·洪应明《菜根谭》

恩里由来生害，故快意时须早回头。【身处顺境被当政者恩宠证用，往往会招来祸患。所以，一个人在名利、权位上志得意满时，应该见好就收，要有急流勇退的保身态度，尽早觉悟。】

——明·洪应明《菜根谭》

命运掌握在自己的手里·····	(177)
对顺境和逆境一视同仁·····	(179)
过犹不及，要把握好分寸·····	(181)
富贵不长在·····	(183)
战胜名利的引诱，远离宦海的危机·····	(185)
古人以不贪为宝·····	(187)
千万不可贪图小利·····	(189)
节俭而不吝啬·····	(191)
做任何事都要留有余地·····	(193)
退一步，让三分·····	(195)
应罢手时且罢手·····	(197)
为而不恃，功成而不处·····	(199)
智巧不足恃·····	(201)
人情世态，不宜认得太真·····	(203)
做人不可机关算尽太聪明·····	(205)
摆正自己的位置·····	(208)
不炫耀自己的才华·····	(209)
大智慧愚，大巧若拙·····	(212)
放低姿态，收敛锋芒·····	(214)
说话要讲方式方法·····	(216)

说话要区分对象·····	(217)
说话应讲究“忌口”·····	(220)
做事宜灵活变通·····	(222)
不要试图得到所有人的欢心·····	(224)
不可人云亦云·····	(226)

六、历练宠辱不惊的平常心

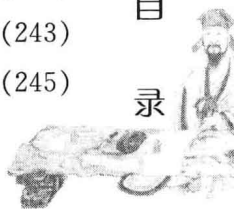
宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外风卷云舒。【对于一切荣耀与屈辱无动于衷，用安静的心情欣赏庭院中的花开花落；对于官职的升迁得失漠不关心，冷眼观看天上浮云随风聚散。】

——明·洪应明《菜根谭》

此身常放在闲处，荣辱得失，谁能差遣我？此心常安在静中，是非利害，谁能瞞昧我？我不希荣，何忧乎利禄之香饵？我不兢进，何畏乎仕宦之危机？【只要经常把自己的身心放在安闲的环境中，世间所有的荣华富贵成败得失怎么能够左右我？只要经常把自己的身心处在安宁清静的环境中，人间的功名利禄与是非非怎么能够欺蒙我？如果我们不希望荣华富贵，又何必担心他人用名利作饵来引诱我们？如果我们不和人争夺高低，又何必畏惧在官场中所潜伏的宦海危机？】

——明·洪应明《菜根谭》

心外世界的大小并不重要·····	(231)
达到真正安宁的境界·····	(233)
平常心是道·····	(235)
先控制自己的内心·····	(236)
超越得失成败·····	(238)
幸福与否的关键在于你的心·····	(241)
无须苛求公平·····	(243)
人心不可一日无喜神·····	(245)





内心宁静的人才能享受美好的生活	(247)
不为毁誉褒贬所左右	(249)
忙处不乱性，闹中要取静	(251)
宠辱不惊，物我两忘	(255)
不以通达为荣，不以穷困为耻	(257)
淡泊以明志，宁静而致远	(258)
不受欲望的奴役	(260)
平平淡淡才是真	(263)
他人争名夺利与我无关	(265)

七、安分守己才是快乐的根本

有一乐境界，就有一不乐的相对诗；有一好光景，就有一不好的相乘除。只是寻常家饭、素位风光，才是个安乐窝巢。【只要有一个快乐的境界，就会有一个不快乐的事物相对应；只要有一个美好的光景，就会有一个不美好的光景来抵消。可见有乐必有苦，有好必有坏，只有平平凡凡安分守己才是快乐的根本。】

——明·洪应明《菜根谭》

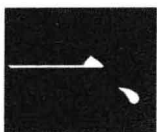
心地上无风涛，随在皆青山绿树；性天中有化育，触处都鱼跃鸢飞。【心湖中没有风波浪涛，到处所见都是一片青山绿水的美景；只要本性保存善良的德性，随时都像鱼游水中鸟飞空中那样快乐。】

——明·洪应明《菜根谭》

生命的意义寓于过程之中	(271)
保有登高望远的开阔心境	(273)
世上并不缺少快乐和美好	(274)
保持愉快的心情	(277)
先控制住自己容易浮躁的情绪	(279)
这也是可以过去的	(281)
欢乐并不等同于快乐	(284)

人生不可太闲，亦不能太忙·····	(286)
知足即是神仙境界·····	(288)
去苦乐自存·····	(291)
不可放纵欲望·····	(293)
可以穷困，不能潦倒·····	(295)
随遇而安，悠然自得·····	(296)
放慢生活的脚步·····	(298)
追求简单的生活·····	(299)





欲做精金美玉的人品

The Way of Plain Living: Roots of Wisdom

阴谋怪习、异行奇能，俱是涉世的祸胎。只一个庸德庸行，便可以完混沌而招和平。【阴谋诡计、怪异的言行、奇怪的技能，这些都是招致灾乱的根源。只有平凡的德行和寻常的言行，才可以保持自然与和平。】

——明·洪应明《菜根谭》

念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福、起死回生的关头，切莫当面错过。【当心中的邪念浮起时，一旦发觉这种邪念有可能走向欲望之路，便立即把这种欲念拉回正路上去。只要坏的念头一产生就立刻有所警觉，有所警觉就立刻设法来挽救，这才是转灾祸为幸福、变死亡为生机的紧要关头。所以，绝对不可以轻易放过这个机会。】

——明·洪应明《菜根谭》



学会忍辱负重

《菜根谭》中写道：“天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天劳我以形，吾逸吾心以补之；天扼我以遇，吾亨吾道以通之。天且奈我何哉！”意思是说：假如上天不增多我的福分，我就多做些善事培养品德来对待这种命运；假如上天用劳苦来困乏我的身体，我就用安逸的心情来保养我疲惫的身体；假如上天用穷困来折磨我，我就开辟我的求生之路来打通困境。假如我能做到这些，上天他又能对我怎样呢？

人之所以异于禽兽，就是讲究人格道德；品格是道德的基础，一个人若对于品格道德都不讲究的话，那和禽兽有何差别？当然，培养我们品格道德的方法很多。在传统的中国文化看来，要培养我们的人格道德，最有力、最有帮助的，还是“忍辱”。

据《菩萨戒经》所载，佛陀在修行的时候，曾经被五百个“健骂丈夫”追逐恶骂，不论佛陀走到哪里，他们就跟着骂到哪里，而佛陀的态度是“未曾于彼起微恨心，常具慈悲而用观察”。这种忍辱精进的修持，终于使佛陀证得了无上菩提。可见，忍辱可以培养良好的品格。

佛陀说：“学道的人，如果不能忍受毁骂，对恶毒攻击不能如饮甘露，即不能算是学道的人。”我们看“忍”这个字是心上一把刀，从这个字的结构也可以看出忍耐的意义。一个人在平常生活里，若不培养忍耐的力量，没有很多的修养，那么，不要说一把刀插在身上受不了，就是剃头用的刀片把你脚割破一点，也会受不了而哇哇叫了。

现在很多青年，逞一时匹夫之勇，可为一件小事而拔刀相向；一句闲话往往放在心里，久久不能消除。没有忍辱功夫，无论修持、做事都

