

Biandubianwucaigentan
东篱子◎解译

边读边悟

采根谭

做人做事 常悟常新
读进去 享受那份出世的恬淡
悟出来 学得一种入世的超然

做人的道理，做事的技巧，
国外成功学名著里讲到的或
没讲到的这里都有，
让人不能不叹服中国传统的处世智慧。

◎ 中国华侨出版社

Biandubianwu
Caigentan

咬得菜根，百事可做。
最简单的道理中蕴含最丰富的智慧。
这里是人生百味的调和剂，
是对世事沧桑的长叹，
是指导世俗生活的圣经，是震撼心灵的宏钟大吕。

东篱子◎解译

边读边悟

采根谭

做人做事 常悟常新

读进去，享受那份出世的恬淡
悟出来，学得一种入世的超然

做人的道理，做事的技巧，
国外成功学名著里讲到的或
没讲到的这里都有
让人不能不叹服中国传统的处世智慧

◎ 中国华侨出版社

BianDuBianWu
CaiGenTan

咬得菜根，百事可做。

最简单的道理中蕴含最丰富的智慧。

这里是人生百味的调和剂。

是对世事沧桑的长叹。

是指导世俗生活的圣经，是震撼心灵的宏钟大吕。

图书在版编目(CIP)数据

边读边悟菜根谭/东篱子解译. - 北京:中国华侨出版社, 2004.8

ISBN 7 - 80120 - 846 - 3

I. 边… II. 东… III. ①个人 - 修养 - 中国 - 明代②菜根谭 - 译文③菜根谭 - 研究 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 077166 号

边读边悟菜根谭

解 译/东篱子

责任编辑/蒋泽新

经 销/新华书店

开 本/640×960 毫米 1/16 印张 20 字数 350 千字

印 刷/利森达印务有限公司

版 次/2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第 1 次印刷

印 数/7000 册

书 号/ISBN 7 - 80120 - 846 - 3/G·358

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010)64443051 传真: 64439708

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，以使读者亲睹原著之真味；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，敬请各界朋友批评指正。



菜根谭

前
言

目 录

第一章 处世为人悟得一方一圆

处世为人要讲究一个“度”，恰如其分是处世为人的最高境界。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。《菜根潭》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。

对待小人	难于不恶		(3)
心事宜明	才华须韫		(6)
污泥不染	知巧不用		(9)

和气致祥	喜气多瑞	(10)
心地放宽	恩泽流长	(12)
侠心交友	素心做人	(14)
让步为高	宽人是福	(15)
责毋太严	教毋过高	(17)
知退一步	须让三分	(19)
高步立身	退而处世	(20)
宽严互用	恩威并施	(22)
施之不求	求之无功	(24)
宁虚勿溢	宁缺勿全	(25)
福不强求	去怨避祸	(27)
不怕小人	怕伪君子	(30)
春风解冻	和气消冰	(32)
忠恕待人	养德远害	(35)
藏巧于拙	以屈为伸	(37)
奇者乏识	独者非恒	(40)
己所不欲	勿施于人	(42)
阴者勿交	悻者防口	(43)
趋炎附势	人情通患	(45)
操履严明	不犯蜂虿	(46)
毋媚小人	宁责君子	(49)
同流合污	英名尽毁	(50)
守口应密	防意当严	(53)
一念一言	切勿犯忌	(57)
文以拙进	道以拙成	(58)
冷眼观物	热诚有度	(60)
热心助人	其福必厚	(62)
无害人意	存防人心	(67)



第二章 功业成败悟得一进一退

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	(71)
良药苦口	忠言逆耳	(72)
得意回首	拂心莫停	(74)
矜则无功	悔能减过	(77)
天道忌盈	业不求满	(80)
洁自污出	明从晦生	(83)
忧勤勿过	澹泊勿枯	(88)
苦中得悦	失意存悲	(89)
居安思危	天也无法	(91)
秽者多物	水清无鱼	(96)
不悔往失	防未之非	(98)
坚守操履	不露锋芒	(99)
持盈履满	君子兢兢	(101)
功过不混	恩仇勿明	(103)
以德御才	德才兼备	(105)



修身种德	事业之基		(107)
信人尽诚	疑人已诈		(108)
闹中取静	临危不乱		(111)
茹纳容人	气量宽厚		(113)
执拗愆事	归于失败		(115)
藏才隐智	任重致远		(117)
防谗防奸	确保平安		(122)
用人不刻	刻则人离		(125)
居官有节	居乡有情		(127)
穷寇勿追	为鼠留路		(128)
杯弓蛇影	猜疑不和		(130)
花居盆内	终乏生机		(132)
伏久飞高	守正待时		(134)
零落露萌	凝寒回阳		(137)
身处局中	心在事外		(140)
辨别是非	明识大体		(143)

第三章 修身养性悟得一动一静

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。



菜根潭

目 录

栖守道德	不阿权贵	(149)
真味是淡	至人如常	(150)
闲时吃紧	忙里悠闲	(152)
身处林泉	心怀廊庙	(153)
君子无祸	勿罪冥冥	(156)
忘怨忘过	念功念恩	(158)
富奢不足	贫俭有余	(159)
天理路宽	欲路甚窄	(161)
一念贪私	万劫不复	(162)
欲路理路	全凭一念	(166)
舍己毋疑	施人不报	(170)
人生态度	晚节更重	(174)
美味快意	享用五分	(181)
千里之行	始于足下	(183)
怒火沸处	转念则息	(184)
毋形人短	不持己长	(186)
不昧己心	为民立命	(190)
居官公廉	治家恕俭	(192)
量宽福厚	器小禄薄	(193)
贵人宜宽	律己应严	(196)
退后一步	清淡一分	(198)
贪得不富	知足不贫	(200)
粗茶淡饭	布被神酣	(202)
喜寂厌喧	求静避世	(204)
顺逆一视	欣戚两忘	(206)
心境如月	空而不著	(207)
根蒂在手	不受提掇	(211)
茫茫世间	矛盾之密	(216)

色欲名利 修身所忌 (218)

第四章 求学问道悟得一真一假

劝学的人常以名誉利禄诱人，劝善的人常以幸福吉祥来诱人，这种学是假学，是假善假道；学习是为了增长知识，提高道德，修德是为了提高自己的素质，此为真学，为真道，并不是为了装点门面，附庸风雅。心平气和去读书，书中自有人生道理，为虚名去读书，到头来一场空，求名不成反误其身。

修德忘名	读书深心		(225)
心地干净	方可读学		(228)
学以致用	注重实际		(229)
花铺好色	人为好事		(232)
磨练福久	疑参知真		(234)
身居逆境	砥节砺行		(236)
勿夸所有	可为学问		(238)
以苦为乐	苦尽甘来		(240)
闲中学习	忙时受用		(242)
道要常悟	学贵有恒		(244)
金须百炼	轻发无功		(246)
心领神会	融于事物		(249)
幼不定基	难成大器		(250)
浓夭淡久	大器晚成		(252)
出世涉世	了心尽心		(253)

金自矿出 雅不离俗	(255)
绳锯木断 水滴石穿	(257)

第五章 生死名利悟得一出入

生死与名利互为联系，紧密相关。人生于天地之间，当从大处着眼，小处着手，对于名利与显达，当出则出，当入方入，不为权势利禄所羁，不为功名毁誉所累，明察世情，了然生死，胸怀坦荡。得福而不忘形，持性而不惧法。不费尽心机，不为无所谓的名利所诱惑，泰然自若，怡然自得，这就可以主宰生死与名利，无往而不乐了。

脱俗成名 减欲入圣	(263)
德在人先 利居人后	(264)
名不独享 过不推脱	(266)
放得功名 便可脱凡	(268)
超越天地 不入名利	(271)
木石之心 远离欲境	(273)
风雅不失 穷不潦倒	(274)
富多炎凉 亲多妒忌	(275)
可共患难 勿共安乐	(278)
激流勇退 功德圆满	(280)
非上上智 无了了心	(282)
人生苦短 何争名利	(284)
知足则仙 善用则生	(285)
守逸安分 平淡远祸	(287)



菜根潭

目
录

处进思退	得手图放	(288)
逃避名声	自身平安	(290)
浓味常短	淡中趣长	(293)
不忧利禄	不畏仕危	(295)
自老视少	瘁时视荣	(297)
欲有尊卑	贪无二致	(298)
悬崖撒手	适可而止	(302)
月盈则亏	履满宜慎	(305)
不食钓饵	不落圈套	(306)



第一章

处世为人悟得一方一圆

处世为人要讲究一个“度”，恰如其分是处世为人的最高境界。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。





对待小人 难于不恶

待小人，不难于严，而难于不恶；待君子，不难于恭，而难于有礼。

对待心术不正的小人，要做到对他们严厉苛刻并不难，难的是不去憎恶他们；对待品德高尚的君子，要做到对他们恭敬并不难，难的是遵循适当的礼节。

杨炎与卢杞在唐德宗时一度同任宰相，卢杞的爷爷是唐玄宗时的宰相卢怀慎，以忠正廉洁而著称，从不以权谋私，清廉方正，是位颇受时人敬重的贤相。他的父亲卢奕也是一位忠烈之士。卢杞在平日里不注意衣着吃用，穿的很朴素，吃的也不讲究，人们都以为他有祖风，没有人知道卢杞则是一个善于揣摩上意、很有心计、貌似忠厚、除了巧言善辩别无所长的小人。

与卢杞同为宰相的杨炎，是中国历史上著名的理财能手，他提出的“两税法”对缓解当时中央政府的财政危机立下了汗马功劳。后来的史学家评论他说：“后来言财利者，皆莫能及之。”可见杨炎确实是个干练之才，受时人的尊重和推崇。此外，杨炎与卢杞在外表上也有很大不同，杨炎是个美髯公，仪表堂堂，卢杞脸上却有大量的蓝色痣斑，相貌奇丑，形象琐屑。

然而，博学多闻，精通时政，具有卓越政治才能的杨炎，虽然有宰相之能，性格却过于刚直。特别是对卢杞这样的小人，他压根儿就没放在眼里。两人同处一朝，共事一主，但杨炎几乎不与卢杞有丝毫往来。按当时制度，宰相们一同在政事堂办公，一同吃饭，杨炎因为不愿与卢杞同桌而食，便经常找个借口在别处单独吃饭，

有人趁机对卢杞挑拨说：“杨大人看不起你，不愿跟你在一起吃饭。”

因相貌丑陋内心自卑的卢杞自然怀恨在心，便先找杨炎手下亲信官员的过错，并上奏皇帝。杨炎因而愤愤不平，专门找卢杞质问道：“我的手下人有什么过错，自有我来处理，如果我不处理，可以一起商量，你为什么瞒着我暗中向皇上打小报告！”弄得卢杞很下不来台。于是，两个人的隔阂越来越深，常常是你提出一条什么建议，明明是对的我也要反对；你要推荐那个人，我就推荐另一些人，总是较着劲、对着干。

卢杞与杨炎结怨后，千方百计谋图报复。他深知自己不是进士出身，又面貌奇丑，才干更是无法与杨炎相比，但他极尽阿谀奉承之能，逐渐取得了唐德宗的信任。

不久，节度使梁崇义背叛朝廷，发动叛乱，德宗皇帝命淮西节度使李希烈前去讨伐，杨炎不同意重用李希烈，认为此人反复无常，对德宗说：“李希烈这个人，杀害了对他十分信任的养父而夺其职位，为人凶狠无情，他没有功劳都傲视朝廷，不守法度，若是在平定梁崇义时立了功，以后就更不可控制了。”

然而，德宗已经下定了决心，对杨炎说：“这件事你就不要管了！”谁知，刚直的杨炎并不把德宗的不快放在眼里，还是一再表示反对用李希烈，这使本来就对他有点不满的德宗更加生气。

不巧的是，诏命下达之后，赶上连日阴雨，李希烈进军迟缓，德宗又是个急性子，就找卢杞商量。卢杞看到这是扳倒杨炎的绝好时机，便对德宗皇帝说：“李希烈之所以拖延徘徊，正是因为听说杨炎反对他的缘故，陛下何必为了保全杨炎的面子而影响平定叛军的大事呢？不如暂时免去杨炎宰相的职位，让李希烈放心。等到叛军平定以后，再重新起用，也没有什么大关系！”

这番话看上去完全是为朝廷考虑，也没有一句伤害杨炎的话。德宗皇帝果然信以为真，就听信了卢杞的话，免去了杨炎的宰相职



菜根潭

第一章

处世为人悟得一方一圆

务。就这样，只方不圆的杨炎因为不愿与小人同桌就餐而莫名其妙地丢掉了相位。

从此卢杞独掌大权，杨炎可就在他的掌握之中了，他自然不会让杨炎东山再起的，便找茬儿整治杨炎。杨炎在长安曲江池边为祖先建了座祠庙，卢杞便诬奏说：“那块地方有帝王之气，早在玄宗时代，宰相萧嵩就曾在那里建立过家庙，因为玄宗皇帝曾到此地巡游，看到此处王气很盛，就让萧嵩把家庙改建在别处了。如今杨炎又在此处建家庙，必定是怀有篡权夺位的谋反野心！近日长安城内到处传言：‘因为此处有帝王之气，所以杨炎要据为己有，这必定是有当帝王的野心。’”

什么！杨炎有“谋反篡位”之心？岂能容之！于是，在卢杞的鼓动之下，勃然大怒的德宗皇帝，便以卢杞这番话为借口，将杨炎贬至崖州（今海南省境内）司马，随即下旨于途中将杨炎缢杀。

【感悟一点】

君子不畏流言不畏攻讦，因为他问心无愧。小人看你揭露了他的真面目，为了自保，为了掩饰，他是会对你展开反击的。也许你不怕他们的反击，也许他们也奈何不了你，但你要知道，小人之所以为小人，是因为他们始终在暗处，用的始终是不法的手段，而且不会轻易罢手。别说你不怕他们对你的攻击，看看历史的血迹吧，有几个忠臣抵挡得过奸臣的陷害？

所以，还是不同小人一般见识为好，内方外圆地和他们保持距离，不必过于刚直，嫉恶如仇地和他们划清界线，他们也是需要自尊和面子的。