

奇珍宝训 正心修身 养性育德 回味无穷

《菜根谭》

的
智慧

丁艳丽 编著



北京工业大学出版社

《菜根谭》

的
智慧

丁艳丽◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

《菜根谭》的智慧/丁艳丽编著. —北京:北京工业大学出版社,2015. 10

ISBN 978 - 7 - 5639 - 4476 - 7

I. ①菜… II. ①丁… III. ①个人—修养—中国—明代
②《菜根谭》—通俗读物 IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 234553 号

《菜根谭》的智慧

编 著: 丁艳丽

责任编辑: 闫 妍

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编:100124)

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 17

字 数: 225 千字

版 次: 2015 年 12 月第 1 版

印 次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 4476 - 7

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄回本社发行部调换 010-67391106)

前 言

《菜根谭》是明代还初道人洪应明所著的一部论述修养、人生、处世的语录集，是融儒、道、释意蕴于一体的智慧结晶和万古不变的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正义修身，养性育德有着不可思议的潜移默化的力量。

《菜根谭》这本书包含儒家、道教、佛教三家的思想，但其中最主要还是儒家思想，尤其是儒家的中庸思想。所谓中庸思想，就是提倡中正平和、通融豁达的精神。比如其中说到“攻人之恶，毋太严，要思其堪受；教人以善，毋过高，当使其可从”，就是要求我们要有理解包容的精神。再比如“家人有过，不宜暴扬，不宜轻弃。此事难言，借他事隐讽之；今日不悟，候来日再警之，如春风解冻，如和气消冰，才是家庭的型范”，也是要求我们要有豁达、大度、平和的精神。

在生活中，读书是静静思考的过程，更是让我们成长的过程，但要是想真正读懂一本书，我们必须保持一颗饱含真实、真情、真诚的心，并且我们可以控制这三种情感，当我们真正从书中有所领悟时，可以恰当地释放自己，让周围的人都感受到自己的真实、真情与真诚。

读书也就是品味人生真谛的过程，一本饱含智慧的好书，让人感觉是如沐春风，《菜根谭》中每条的字数都不多，但却融入了人

生最为真切的感悟。当这些集古贤人智慧于一体的文字从舌尖划过时，不单单的是一种清新的感觉，心头那份无法言喻的快感更是另一番情趣。

《菜根谭》的智慧印证了中国传统文化的博大精深。闲暇之余，我们可以找一条排遣寂寞的曲径——在夜阑人静时，放下手中的工作，沏上一杯清茗，翻开一本名著，静下心来，走入文字的世界，用心来品味“性定菜根香”。

《菜根谭》自二十世纪八十年代以来不仅在中国，而且在日本影响深远。因为在“中华民国”时，日本就有对这本书不断刊刻的先例。经济不断快速发展，这让日本很多企业家都感觉到《菜根谭》在企业管理、用人制度、业务销售、市场开发以及员工自律等诸多方面，都有很大鞭策、警示作用。

所以，《菜根谭》是一本精致的好书，当我们正为了工作而感到郁闷苦恼的时候，不妨静下心来读一读《菜根谭》，用它来平复自己的心绪，因为它里面的内容会让我们有一种茅塞顿开、豁然开朗的感觉，而郁闷苦恼的感觉也会随着我们领略体会书中内容而顿时消散。当我们没有目标，没有方向，每天随心所欲地打发时间，放纵自己的时候，也不妨静下心来读一读《菜根谭》，它会让我们重新认识自己，并且找到自己的人生目标跟方向，从此不再迷茫。

本书通过《菜根谭》原文，在释义之后总结出了61条人生智慧，并且运用论述与事例相结合的方式，向大家通俗地展现出来，希望阅读本书的人，能从中找到自己想要的东西！

目 录

第一章 立身做人之根本 / 1

诚心如一，无所不摧 / 2

清淡真味，平凡如常 / 6

真恳诚信，处世圆转 / 10

以诚相待，信任他人 / 15

交友无私，义胆相照 / 19

骄矜需戒，谦逊得人 / 23

三思后行，小心谨慎 / 27

小恶勿做，做必食果 / 32

良善为福，善心庇佑 / 36

第二章 处世通变之哲学 / 41

受辱不惊，与人为善 / 42

喜怒哀乐，不显于色 / 46

淳朴宽厚，物契人亲 / 50

和气处世，抛却自夸 / 54

紧于防范，规避小人 / 58

- 圆融处世，赞美为先 / 62
- 谦虚处世，低调做人 / 67
- 勿要较真，吃亏是福 / 71
- 帮助他人，利人利己 / 75

第三章 修身养性之慧心 / 80

- 心灵澄澈，心态平和 / 81
- 放弃抱怨，笑对苦难 / 85
- 以己为镜，反思自省 / 89
- 放松心情，解放心灵 / 93
- 劳逸结合，享受快乐 / 98
- 勿贪虚名，实在做人 / 102
- 调理心性，驾驭本心 / 106
- 清心寡欲，知足常乐 / 109
- 从容不迫，遇事不惊 / 113

第四章 陶冶心性之境界 / 118

- 功名利禄，过眼云烟 / 119
- 静修无为，简单生活 / 123
- 洞察本心，提升自我 / 127
- 纯净之心，不受点染 / 131
- 转换心境，化苦为乐 / 135
- 结交良友，一生得益 / 139
- 淡泊养志，快意人生 / 143

第五章 说话办事之技巧 / 148

言行不慎，惹事上身 / 149

婉转批评，更得人心 / 153

忠言逆耳，利于前行 / 157

言多必失，沉默是金 / 161

未雨绸缪，有备无患 / 164

低调处世，不露锋芒 / 168

专注细节，小事做起 / 173

平心静气，踏实做事 / 177

欲速不达，切忌浮躁 / 181

第六章 身居高位之操守 / 186

正气凛然，造福于民 / 187

淡看名利，勤政为民 / 191

行德积善，勿贪权位 / 194

功过分清，赏罚分明 / 198

明得深浅，知得进退 / 202

低调和气，谦逊友善 / 206

做好自己，勿苛于人 / 210

名不独享，责不推脱 / 214

近污不染，机巧不用 / 218

第七章 拥抱成功之动力 / 223

善假于物，因势得利 / 224

少当戒躁，老当益壮 / 228

理清头绪，换面思考 / 232

持之以恒，水滴石穿 / 236

不逐名利，脚踏实地 / 239

知错就改，不断提高 / 243

励精图治，为梦拼搏 / 247

坚定意志，热情执着 / 251

静心蛰伏，静待机遇 / 256

第一章

立身做人之根本

做人是一门大学问，所以需要我们用尽一生的时间去学习。在我们的成长过程中，会遇见很多人，很多事，而在这些人和事的交错之中，会让我们经历很多磕绊，明白很多道理，所以我们需要不断地去校正自己的律行，让自己以善美的心姿融入生活的舞台，如此一来，我们才能赢得别人的尊敬与信赖。

诚心如一，无所不摧

【原文】

人心一真，便霜可飞^①，城可隕^②，金石可贯^③。若伪妄^④之人，形骸徒具，真宰^⑤已亡，对人则面目可憎，独居则形影自愧。

【注释】

①霜可飞：本意是说天下霜，比喻人的真诚可以感动上天，变不可能为可能而在夏天降霜。据《淮南子》说：“邹衍事燕惠王，左右谮之王，王系之狱，仰天哭夏五月，天为之下霜。”

②城可隕：本来是说城墙可以拆毁崩溃，此处比喻至诚可感动上天而使城墙崩毁。据《古今注》中卷：“杞植战死，妻叹曰：‘上则无父，中则无夫，下则无子，是人生之至苦。’乃亢声长哭，杞之都城感之而颓。”隕，崩塌。

③贯：穿透。

④伪妄：虚伪，心怀鬼胎。

⑤真宰：宰是主宰，真宰，此指人的灵魂。

【译文】

人只要有一颗完全真诚的心，那么就可以使六月飞霜降雪，使城墙为之倒塌，使金石可以雕琢。如果一个人虚伪奸邪，空有一副躯壳，真正的灵魂早已消亡，与人相处时会让人觉得面目可恶，独自一个人时也会为自己的形体和灵魂感到惭愧。

【人生智慧】

在历史上赫赫有名的曾国藩先生，他一生便是以真诚待友，这

给我们树立了很好的榜样，他曾经给“诚”下过定义：一念不生是谓诚，故“诚于中，必能形于外”。意思就是如果一个人内心是真诚的，那么在外表上也会显现出来，这样的真诚才真实不虚，坦率自然。所以，真诚的心就像雨后的阳光，冬夜的火把，会给人带来光明，送去温暖。

诚是我们为人处世必有的东西，因为它的力量源源不绝。任何对立与冲突，都能在真诚的言行中化解；任何怨恨不满，都能在真诚的关怀中消融；任何困顿厌倦，都能在真诚的互爱中消逝；任何猜忌误会，都能在真诚的交流中圆解。故“真诚”是人立身处世成败的关键，其含义深远，是我们须臾皆不可离开的。

想必每个人都有听说过孟姜女哭倒万里长城的故事，尽管这极有可能是一个广泛流传民间的传说，但是在故事中孟姜女对丈夫的至诚之心，哭倒了长城，以此来体现诚心的无所不摧。像孟姜女这样的故事，古今中外的神话中有很多，就连历史人物传记中也有很多几近的故事存在，其中最有名的像二十四孝中的王祥卧冰和孟宗哭笋等。其实这可能是世人事后附会之说，其目的无非在强调“至诚感天”的道理。中国古代“至诚感天”的最佳人物非舜莫属，他的故事，让人们明白了只要真诚，冰冷的人心终可以挽回，僵持的局面也可以很快得到解决。

虞舜，本姓姚，名重华。他的父亲是一个不明事理的人，品性顽固，对舜漠不关心。舜的母亲非常贤良，但不幸在舜小的时候就过世了。于是父亲又给舜娶了一位后母，后母是一位极没有妇德之人。她生了弟弟象以后，父亲偏爱后母和弟弟，三个人经常联合起来谋害舜，欲除之而后快。

尽管如此，舜却还是对父母非常孝顺，并友爱兄弟。他希望竭尽全力来使家庭变得温馨和睦，与亲人们共享天伦之乐。虽然这其中经历了种种艰辛曲折，但他终其一生都在为这个目标不懈地努力。

在他小的时候，每当受到父母的责难时，心里首先想到的是：

“一定是我哪里做得不好，才会让他们生气。”他总是不断地细心反省自己的言行，想尽办法让父母高兴。如果受到弟弟无理的刁难，他不仅能包容，反而认为是自己没有做出好榜样，才让弟弟的德行有所缺失。他经常深切地自责，有时甚至跑到田间号啕大哭，自问为什么不能做到尽善尽美，得到父母的欢心。人们看到他小小年纪就能如此懂事孝顺，都十分感动。

舜至诚孝心，不仅感动邻里，甚至感动了天地万物。他曾在历山这个地方耕种，与山石草木、鸟兽虫鱼都相处得非常和谐，动物们都纷纷过来给他帮忙。娇小敏捷的鸟儿，成群结队，叽叽喳喳地帮他除草；温驯善良的大象，来到田间帮他耕田。人们看到此种情形均为之惊讶、感佩，目睹德行的力量是如此巨大。即便如此，舜仍是那样的恭顺和谦卑，他的孝行得到了很多人的赞美和传颂。不久，全国各地都知道了舜是一位大孝子。

舜的故事在全国传得沸沸扬扬，这时候尧帝正为传位的事情操心。四方大臣都向尧帝举荐舜，尧帝也知道舜淳朴宽厚、谦虚谨慎。但治理天下唯有德才兼备的人才能胜任。尧帝把两个女儿——娥皇和女英嫁给他，并派了九位男子来辅佐他。希望由两个女儿来观察、考验他对内的行持，由九位男子来考验他对外立身处世的能力。

娥皇和女英都是明理贤惠的人，她们尽心侍奉公婆，操持家务农事也井然有序，不仅是舜的得力助手，也成全了舜始终不渝的孝心。有一次，瞽叟（舜的父亲）让舜上房修补屋顶。舜上去之后，想不到瞽叟就在下面放火，想把舜给烧死。当大火熊熊往上燃烧，万分危险之时，只见舜两手各撑着一个大竹笠，像大鹏鸟一样从房上从容不迫地跳下来，原来聪慧的妻子早已有所准备了。

还有一次，瞽叟命舜凿井。原来这次瞽叟也是想以此害死自己的儿子，当舜凿到井的深处时，瞽叟和象想把舜埋在井里，就从上面往井里拼命倒土，以为这样舜就永远回不来了。没想到舜在二位夫人的安排下早有准备，他在井的半腰凿了一个通道，从容地又躲过一劫。当象得意地以为舜的财产都归他所有时，猛然见到舜走了

进来，大吃一惊，慌忙解释，但舜并未露出愤怒的脸色，仿佛若无其事。此后侍奉父母，对待弟弟，越加谨慎了。

舜不仅对待家人十分宽容，对其他他人也是怀着一颗真诚的心。他在雷泽捕鱼的时候，年轻力壮的人，常常占据较好的位置，孤寡老弱的人就没办法打到鱼。舜看到这种情形，率先以身作则，把水深鱼多的地方让给老人家，自己则到浅滩去打鱼。他一片真诚，没有丝毫勉强，令众人大为惭愧和感动，所以短短的一年内，大家都学会了礼让老人。

舜刚到历山耕种的时候，当地的农夫经常为了田地互相争夺。舜便率先礼让他人，尊老爱幼，用自己的德行来感化众人。果然，一年之后，这些农夫都大受感动，再也不互相争田争地了。

陶河这个地方土壤质量不佳，出产的陶器粗劣。但令人惊讶的是，舜在此地治理一年后，连陶土的质量都变好了，所做出来的器皿相当优良。大家一致认为这是舜的德行所感召的结果。后来，只要是舜所住之处，来者甚众，一年便成村落，两年成为县邑，三年就成为大城市。这就是史上所称的“一年成聚，二年成邑，三年成都”。

舜的这种德行赢得了尧帝的无限赞赏。于是便开始考验他的种种能力，舜也毫不畏惧接受了诸多艰难的考验。一次，尧帝让舜进入山林川泽，考验他的应变能力，虽遇暴风雷雨，然而舜凭着智慧与毅力，安然无恙地回来，他的勇敢镇定，使尧帝认定了舜的德能足以治理天下。

历经种种考验之后，尧帝并没有马上将王位传给舜，而是让他处理政事20年，代理摄政八年，28年之后才正式把王位传给舜。足见古代的帝王对于王位的继承，确实是用心良苦，丝毫不敢大意。假如不能以仁治世，以德治国，国家就难以长治久安。

继承王位后的舜并没有感到特别欢喜，反而伤感地说：“即使我做到今天，父母依然不喜欢我，我作为天子、帝王又有什么用？”他这一片至德的孝行，沥血丹心，让每一个听闻的人都感同身受，潸然泪下。皇天不负苦心人，舜的孝心孝行，终于感化了他的父母

和弟弟，从此舜终于得到了家人的疼爱。

尽管舜经历了很多的荆棘和坎坷，困苦和磨炼，但是他那颗诚挚的心从来没有动摇过，怎么能不让人感到钦佩呢？再看看我们现代生活中，其实也有很多跟舜一样诚挚的人，他们也是最优秀的！

要知道，在这世间唯有动了真情，才能让人们真正感受温暖，如果这世间没了真心、诚挚的人，只剩下虚伪、奸邪的人，那么还谈什么真情呢？而没有了真情，这个世间还会美好吗？肯定不会了。尽管追求一如既往的真诚是很难的，但只要我们不放弃，去坚守，去努力，那么就会真情满世间。

清淡真味，平凡如常

【原文】

醖肥^①辛甘非真味，真味^②只是淡；神奇卓异^③非至人^④，至人只是常。

【注释】

①肥：美食、肉肥美。

②真味：美妙可口的味道，比喻人的自然本性。

③卓异：才智过人。

④至人：道德修养都达到完美无缺的人，即最高境界。《庄子·逍遥游》篇中有：“至人无己，神人无功，圣人无名。”

【译文】

美酒、大鱼大肉和辛辣甜品，这些滋味浓厚的食物并非是真正的美味，真正自然的美味是清淡平和的；言谈举止神奇超常的人不

是道德修养最完美的人，真正道德修养完美的人，其行为举止和普通人一样。

【人生智慧】

陶渊明《归园田居》的诗句是这样的：“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔？心远地自偏。采菊东篱下，悠然见南山。山气日夕佳，飞鸟相与还。此中有真意，欲辩已忘言。”如此美好的诗句，让人读起来仿佛身在其中。这几句诗，让多少为了功名利禄整日勾心斗角的人们艳羡不已，可是如若真给他们这样的生活，他们又会心生不甘。

试想一下，如果我们闲暇时可以品一杯香茗，翻几页书，惬意感受午后的阳光，那么不尽然是一种享受，能有这种感受归根到底是因为我们有一颗甘愿接受平淡的心。读着李清照“东篱把酒黄昏后，有暗香盈袖”，有一种凄美的平淡，也有“帘卷西风，人比黄花瘦”的叹息，因为她有着令人羡慕的前半生的生活，可到了末年，却得忍耐平淡的生活的寂寞了。

要知道，在这世上，那些很刺激、很新奇的事物，总是不能太长久，这就如同浓酒美食、辣味甜品，只是一瞬间的感知，而真正自然的味道是一种淡然世俗名利，笑看人世浮华的豁达心态，只是这种心态并非刻意可以造就，也并非一日可为，而是岁月沉淀和对周围万事万物不断感悟的结果。

孔子是儒家创始人，据说他在晚年曾拜老子为师，问道于老子，而老子的思想，是一种禅境，是一种对生活、自然万物的感悟和体味，正如至味无味，“至”是极致的意思，“最好的味道是无味”，换句话讲即平淡是真。

魏征是唐朝有名的宰相，他的夫人裴氏廉洁、俭朴，是有名的好女人。裴氏虽说是宰相的妻子，但是，自嫁给丈夫之后依旧勤俭节约，并随丈夫住旧屋，每天纺纱织布度日。唐太宗听说魏征家的房子又窄又旧，十分破烂，便命令派人去为他调整。当官员和工匠

等人来到魏家时，魏夫人对来说：“他（指魏征）住惯了老房子，住不惯华丽大厦，请皇上原谅，不要给他调房了。”由于魏夫人的再三辞谢，工匠们只重新翻新了几间旧房子，便回去了。

唐贞观十七年（公元637年），魏征病重，不能下床。唐太宗派出医生去为他治疗。谁知，医生到魏家一看，魏征盖的被子又破又旧，根本御不了寒。医生回来据实向皇上禀告之后，唐太宗立即派人给魏征送去了丝棉被。谁知这回魏夫人又出来挡驾了。她说：“他用惯了布被布褥，没有必要添加丝棉被，也请皇上见谅。”就这样，魏夫人常年辅佐丈夫料理家事，一直勤勤恳恳，相互体贴，从没有后悔嫁给这样一个清贫的丈夫。

虽然贵为宰相的夫人，但裴氏却一直廉洁俭朴，她的勤俭朴素的精神突出了平淡是真的深刻道理。老子说过：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”顺其自然，遵循自然，不必刻意去追求某种奢华，平平淡淡才是真正的人生美味。

真正有道德有修养的人，其行为与常人是一样的。而这样的人也不会轻易被世俗所改变，吴隐之就是其中一位。

吴隐之是东晋濮阳鄆城人，生于东晋后期。曾任中书侍郎、左卫将军、广州刺史等职，官至度支尚书。吴隐之虽从小家境贫寒，但志存高远，做官时廉洁为民，是一位家喻户晓的好官。

吴隐之到广州做官，在一个被取名为“贪泉”的泓泉边路过。之所以被命名为贪泉，据说是因为凡是喝过“贪泉”水的人，都会变得贪婪。因此，经过石门的官吏，没有一个敢喝的，即使非常口渴也竭力忍着，以保证自己的清廉。吴隐之听随从说起此事，但是他看见所谓的“贪泉”实际上只是普普通通的山泉，就蹲下捧着泉水畅饮，随从见状大惊失色，赶紧上前阻拦：“这是贪泉，千万不能喝啊！”吴隐之哈哈大笑，说：“什么贪泉不贪泉的，我就不信这个邪。贪婪的人不喝也会贪，清廉的人就算喝了也能保持清正廉洁。”随后还赋诗一首以表达自己廉政的决心：“古人云此水，一饮怀千金。试使夷齐饮，终当不易心。”这首诗的意思是：人们传说