

【中外大智慧】



谢志强 主编

菜根谭

的
智慧



融儒、道、佛三家思想为一体

◎ 读懂《菜根谭》，就能：风斜雨急处，立得脚定；花浓柳艳处，着得眼高；路危径险处，回得头早。奋斗的时候，困惑的时候，成功的时候，休闲的时候，你都可以带上一本《菜根谭》。

双色版

远方出版社

【中外大智慧】



谢志强 主编

菜根谭

的
天白慧



融儒、道、佛三家思想为一体

读懂《菜根谭》，就能“风斜雨急处，立得脚定；花浓柳艳处，看得眼高；路危径险处，回得头早；奋斗的时候，困惑的时候，成功的时候，休闲的时候，你都可以带上一本《菜根谭》”

双色版

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭的智慧/刘长江 著. -呼和浩特:远方出版社,2009.2

(中外大智慧丛书)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 399 - 2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 018957 号

中外大智慧丛书

(菜根谭的智慧)

主 编 谢志强
责任编辑 王松年
出版发行 远方出版社
地 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
电 话 0471 - 4919981
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 北京建泰印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 221
字 数 3500 千
版 次 2009 年 2 月第 1 版
印 次 2009 年 2 月第 1 次印刷
印 数 1 - 5000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 399 - 2
定 价 387.40 元(全十三册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

前 言

《菜根谭》融儒、道、佛三家思想为一体，是中华民族传统文化的结晶，既体现了儒家的中庸思想，道家的无为思想，还体现了佛家的出世思想。成为一种涉身处世，待人接物的方法体系。在今天，当现代生活带给我们与日俱增的焦虑、烦躁、不安乃至困惑时，《菜根谭》如一溪清泉，能涤去我们心灵的尘灰，化解我们心中的积烦。

古人云：性定菜根香！奋斗的时候，困惑的时候，成功的时候，休闲的时候，你都可以带上一本《菜根谭》，耐心品读，细心体悟，调整好前进的方向，追求人生的真正目标。

《菜根谭》是一部需要人们放在床头、案头，静心品读的旷世奇书。其简单明了的语言，跌宕起伏的故事情节，传达出一种深刻的人生感悟，帮助人们破解人生中遇到的诸多难题。本书通过对《菜根谭》的深刻感悟，阐述了《菜根谭》的深刻的人生哲学。

本书看似随手写就，实则是将《菜根谭》的各种珍藏本整合在一起，拾遗补漏，着重将精神修养和为人处世相结合，精选世界古今之经典事例，让广大读者从中体味出人生中的难题。只要定心于自身之锤炼修培，难题便可以在一片自由挥洒中迎刃而解。



目 录

第一篇 修身·养性

1. 光荣与耻辱随风而逝	1
2. 说话要慎行,是非要分明	2
3. “群居”不“独居”	3
4. 不要中了美人计	5
5. 人情能有几分重	6
6. 顺不喜,逆不忧	7
7. 一切怨恨不要永放心头	8
8. 做事要三思	9
9. 天地有多大心要有多大	9
10. 有伴的生活不幸福吗	10
11. 好财可不能贪财	11
12. 不要因为贫穷而丧失斗志	12
13. 知足者常乐	14
14. 做人要厚道,更要朴实无华	15
15. 做人要低调	16
16. 我们要有一颗平静的心	18
17. 心平气和好运常在	19
18. 当面的赞扬不如没有背后的诬陷	20
19. 过于勤俭就是吝啬	21
20. 做人要本分	22
21. 得人恩果千年记	23
22. 心里有多高,行为就有多高	25
23. 严于律己 宽以待人	26
24. 情绪在自我掌握之中	27
25. 穷物质 富精神	28
26. 意见可以听,决议自己做	30



27. 做人要实际	31
28. 世界上最大的敌人就是自己	32
29. 时常要检讨自己一下	33
30. 有成就的人不会只为某事而奋斗	35
31. 人能失去自我吗	36
32. 人生的基础是品德的修养	38
33. 心中可以放下天与地	40
34. 真实的写照是平淡	41
35. “真”“正”去做人	42
36. 多得者多惑	43
37. 要想成功定要吃苦	44
38. 人活着要有骨气	45
39. 自己的心事要守住	46
40. 人要活着不服老	47

第二篇 为人·处世

1. 忍让是美德	50
2. 柔的力量	51
3. 不要说不该说的话	52
4. 恭维话也要说	53
5. 话说半句留半句	55
6. 装糊涂是聪明者的选择	56
7. 残兵勿追	58
8. 谨防外表柔弱的小人	59
9. 朋友之间无“利”可谈	60
10. 交朋友也需要选择	61
11. 做人别太冷漠,要敞开心	62
12. 说话办事要掌握分寸	63
13. 收起你的棱角	64
14. 跟孤独说再见	65
15. 让你的言谈无懈可击	66
16. 警惕“蜜语”如剑	67
17. 好事不能做“绝”	68
18. 人际交往把好火候	70
19. 建立你的“防火墙”	71





20. 不用太聪明	72
21. 感情长久的秘诀	74
22. 保持距离很重要	75
23. 防患于未然	76
24. 小人不可小看	77
25. 嫉妒中能看到什么	79
26. 凡事要留有余地	80
27. 待人不拘一格	81
28. 正直也需要弯曲	82
29. 有恒方能成功	83
30. 做人不能太较真	84
31. 相信你的另一半	86
32. 性情中人的处世良方	88
33. 祝福好事,好事更多	89
34. 不要让你的脸出卖自己	91
35. 原则问题不能马虎	92
36. 铜钱与做人	93
37. 谦虚是成功的助推剂	94
38. 宽容令世界开阔	96
39. 得理还需让三分	98
40. 许诺要量力而行	99
41. 不如意时请给自己信心	100
42. 如何求得真正的宁静	102
43. 发现真实的自我	103
44. 取得成绩要走正道	104
45. 多读无字书	106
46. 耐心使人生之路平稳	107
47. 不懂就多向别人请教	109
48. 不妨冷眼看世界	110

第三篇 齐家·治国

1. 从小事做起	112
2. 和风细雨对待家人过错	113
3. 批评也要讲技巧	114
4. 处于逆境要不可蛮干	116



5. 细节决定成败	117
6. 劲不要一口气使完	118
7. 经营好你的爱情	119
8. 出现意外不要慌乱	120
9. 笑到最后才是最好	122
10. 不要忘了你最亲的人	123
11. 如何才能把书读好	124
12. 猜疑将夺走你的幸福	126
13. 成功不忘修德行	127
14. 给人好处也有技巧	128
15. 先严后宽才能树立威信	129
16. 不要特意取悦别人	130
17. 善言责人	131
18. 成功在于敢于失败	132
19. 精诚所至金石为开	134
20. 玩弄权势下场凄凉	135
21. 不要偏听偏信	137
22. 可靠比有能力更重要	138
23. 地荒天老, 亲情不会老	139
24. 做计划是很好的习惯	141
25. 学习坦然	142
26. 谨慎提防小人	143
27. 待人之道和气谦逊	145
28. 一着不慎满盘皆输	146
29. 面对挫折迎接成功	147
30. 居安思危是正道	148
31. 不要透支身体	150
32. 学会给自己放一天假	152

第四篇 明心·问道

1. 放得下是一种智慧	154
2. 君子擅长隐藏自己的真情实感	155
3. 该放下的就应当放下	156
4. 心正则行端	157
5. 正气长存于世	158





6. 净身静心学问自得	159
7. 保持恬静淡然的心境	160
8. 不争强好胜才能避免灾祸	161
9. 佛魔一念间	163
10. 心静则神闲	164
11. 不要在乎流言蜚语	165
12. 大业皆晚成	166
13. 浮躁的心态要不得	167
14. 避开世界的繁华喧嚣	168
15. 宁缺毋滥	170
16. 乐善好施利人利己	171
17. 功名利禄身外物	172
18. 种善恩得善果	173
19. “忘我”成高人	176
20. 超然于世其乐融融	178
21. 人生需要自己寻找快乐	179
22. 不自寻烦恼	181
23. 随遇而安快乐之本	183
24. 返璞归真	185
25. 君子心不嗔怒如明空	187
26. 看透生死笑面人生	188
27. 切忌身在福中不知福	189
28. 赏花待到花开时	191
29. 功名富贵如尘土	192
30. 淡看得失	193
31. 冷眼旁观热闹	194
32. 浑然忘我靠近自然	195
33. 聆听内心自有所得	196
34. 培养高雅的情趣	198
35. 置身事外	199
36. 功成就应身退	200
37. 行云流水般生活	202
38. 心性纯朴人生快乐	203

第五篇 达观·人生

1. 顺其自然	204
---------------	-----





菜根谭的智慧

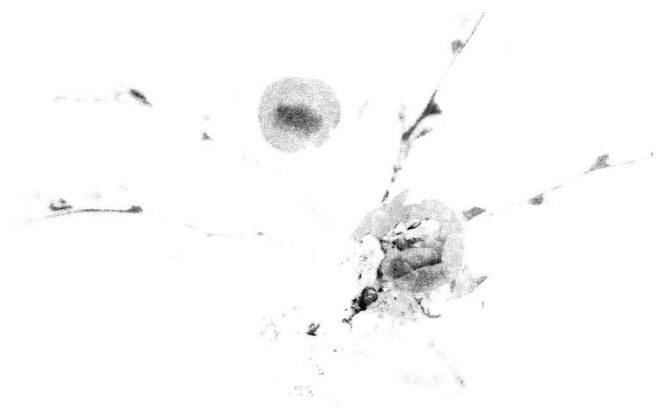
2. 随本逐源方得真谛	205
3. 专注地走自己的路	206
4. 不强求福自来	208
5. 享受幸福快乐之道	211
6. 顺人性,和天理	212
7. 坦然面对生活	213
8. 做人把握好心态	214
9. 做学问乐自然	215
10. 生活态度决定快乐	217
11. 不做无谓争辩	218
12. 命运自己主宰	219
13. 人生就是有折磨	220
14. 生活态度选择乐观	222
15. 坚持到最后	223
16. 贫富露世态贵贱见交情	224
17. 随机应变顺势而生	225
18. 背水一战	226
19. 东方智慧:慎独	227
20. 以短攻短,以顽济顽不可取	229
21. 好名胜过好利	230
22. 面对诱惑保持定力	231
23. 有难易同当有福难同享	232
24. 机关算尽误人误己	234
25. 聚沙成塔集腋成裘	236
26. 如何识人	237
27. 骄奢之气毋纵容	238
28. 燃烧吧生命	240
29. 英雄不问出处	241
30. 毋以成败论英雄	242
31. 自己的路自己的选择	243
32. 不要虚度光阴	245
33. 养生之道	246
34. 善有善报	248
35. 身外之物毋须烦恼	249
36. 居安要思危	250
37. 福祸苦乐一念之间	252



38. 富贵多忧险	253
39. 笑看人生无常	254
40. 自然最珍贵	256
41. 不要妄信盛名	257
42. 大步向前做强者	258



菜根谭的智慧





第一篇 修身·养性

1. 光荣与耻辱随风而逝

【原文】

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。

【译文】

无论是光荣还是耻辱只要我们看淡它们，平静的欣赏园子里的花花草草；将升官发财置之度外，一切就像那天上的云随风而逝。

【解读】

宠爱人人都喜欢，耻辱人人都排斥。辱，是失意的总代号。得到了荣誉、宠禄不必狂喜狂欢，失去了也不必耿耿于怀。忧愁哀伤、得失界限不会永远不变。一切功名利禄都不过是过眼烟云，得而失之、失而复得这种情况都是经常发生的。任何的事物都会随着时间的改变而改变，意识到了这点，就请把功名看得淡一些，尝试一次“光荣与耻辱随风而逝”的感觉吧。

要做到“光荣与耻辱随风而逝”，必须要做到在内心宠爱和耻辱没有什么区别。每个人追求的事物一旦得以如愿，都会非常的高兴，乃至做出夸张的举动，有的甚至得意忘形。

清朝的时候有一个考试，考了很多次都考不中，一直考到了中年，竟和儿子同一届考生。到了发榜的一天，儿子看榜回来，知道已经被录取，赶快回家报喜，他的父亲正好关在房里洗澡。儿子敲门大叫说：“爸爸，我已考取第几名了！”老子在房里一听，便大声说：“考取一个秀才，那算什么，这样沉不住气，大呼小叫！”儿子一听，吓得不敢大叫，便轻轻地说：“父亲，你也是第几名考取了！”老子一听，便打开房门，一冲而出，大声呵斥说：“你为什么不先说。”那时，他竟然忘记自己正在洗澡，展现了一次“皇帝的新装”。这就是“宠为下，得之若惊，失之若惊”的例子。

人的一生得到与失去的，宠爱与耻辱的感觉，过去至今无论是在社会、家庭、学校，就像演戏一样，都那么的显著。



有的人受到宠爱、荣誉可能经得起考验,可受到挫折就未必了。众所周知的《红岩》中的华子良,装疯卖傻那么多年,遭受敌人拷打,也遭到自己同志的侮辱,只为在关键时刻营救战友,可又多少人能像他那样,忍受这样的耻辱呢?

可见,在宠爱与耻辱的问题上,能做到“难得糊涂”、“宠辱不惊”,这才叫洒脱,顺其自然。

对于聪明的人来说,事物变化的结果是不重要的,例如古人阮籍所说“布衣可终身,宠禄岂足赖”,一切都不过是过眼烟云,荣誉已成为过去时,不值得夸耀,不要把目光停在昨天。

因为得到宠爱或赏识而又高兴又不安,那种欣喜愉悦的心境是发自肺腑的,心灵却是宁静安逸的;而“得之若惊,失之若惊”,自己没有主意,一味顺和别人的人,心会永远摇摆不定。

2. 说话要慎行,是非要分明

【原文】

有一念犯鬼神之禁,一言而伤天地之和,一事酿子孙之祸者,最宜切戒。

【译文】

如果哪天产生了一个连天上神灵都愤怒的想法,有一句话破坏了人间祥和之气,或者做了一件事成为后代、子孙祸根,明知道这些举动会引起很大的不满,为什么还要去做呢?

【解读】

生活在这个世界上,不要粗心大意的去做事情,为别人想想的同时还要考虑自己,既要看现在又要展望未来。如果为达目的不择手段,只图一时之欢,就等于给后代理下隐患,给自己的前程伏下败笔,那时真是后悔莫及了。过去兵法书中也举出很多例子证明一句话说对说错,一件事做对做错,给自己带来的后果。

有一个大学生,从来都是大大咧咧的,正因为这样的性格有很多的朋友。可就是这样一个豪爽的年轻人,踏上工作岗位后,却过得十分不顺利,同事开始和他相处很好,可过不了多久,一个个就远离了他,到最后,整个部门没有一个人喜欢和他成为朋友。

都是他那豪爽的性格害了他,因为他不拘小节,与他共事的女同事要承受别人传出的谣言,因为他的粗心大意,造成工作上的失误,同事常常要和他一起返工。

如此的“豪爽”,大家能不疏远他吗?





当今，一次疏忽导致的失败那就可能让你很难立足于这个社会。在学校，你马虎一点粗心一点没有人会来苛求你。可走入社会就不同了，你的粗心和马虎不仅会影响到别人的成功，并且还能成为别人害你的武器。

我们做事要能辨明是非。尤其是新步入社会的年轻人，不要因为“嘴上没毛办事不牢”就可以原谅自己，不要觉得“初生牛犊不怕虎”，做事眼高手低，盛气凌人。年轻有着闯劲，年轻可以拼搏，可因为无意的祸端，说话大意做错事情而害了自己，真的是不值得。

3. “群居”不“独居”

【原文】

完名美节不宜独任，分些与人可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己可以韬光养德。

【译文】

一个人不要贪得无厌，功劳不能独自占有，必须分一些给旁人，只有如此，才不会惹起他人的怨恨而招来灾害，从而保证了生命的安全；即使有多么耻辱的行为和名声，也不可完全推到他人身上，自己一定要承担几分，这样才能平易近人，才算是聪明的人。

【解读】

按老子的话来说：“有了成就功劳不能独自占有”。不仅让功要这样，对善也要让善，对得也要让得。生活在人际关系复杂的社会里，不要太小气，要懂得分享，为今后的成功奠定基础。

有一位曾获得编辑杂志大奖的工作者，他叫王海。一开始他还很快乐，但过了个把月，却失去了笑容。在时间的流逝中，他察觉到同事乃至上司都在和他为敌。

原因是这样的，因为他的工作得了奖，上司不但当众夸奖他，还送发了奖金作为鼓励，并且让他表示表示，这本是件可以讨巧、有人情可做的事，却让他搞砸了。其实上司让他请大家吃饭也是在帮助他，让他借此机会好好答谢他工作中协助过他的同事，但王海并没这样做，同事虽然嘴上没有说对此的不满，可暗地里已经计划开始和他作对了。

说实话，王海虽然贡献最大，虽然应拿这份奖金，但是作为同事可并不会这样认为，自己“没有功劳也有苦劳”，他的“独享荣耀”，必须要引起别人的不舒服了，尤其是他的上司，因此产生不安全感，担心失去权力，为了自己领导的这个位子的权威性，只能选择难为他了。

时间不长,因为和领导的对立,同事关系的紧张,王海辞去了这份工作,他感觉在这样的环境中工作很累。

上天造就了世界万物,可天没有独自占据功劳;天地给万物以生命,也没有自认为荣耀;天地做了好事,使万物生生不息。因此,如果工作中受到大家的肯定,千万不要独自骄傲,要将这份骄傲与人分享,这样你才会有下次的骄傲。

不管怎样当你有所成就的时候必须要给大家一些“甜头”吃吃,作为酬谢。让领导及曾经协助过你的同事一起分享这份荣耀吧!好比许多颁奖典礼上得奖者都要感谢很多人一样,道理就是这样,这种“只说不做”的感谢虽然缺乏“实质”性,可听者心里很欣慰,不会嫌忌你、排挤你了。所以知道分享自己成果与荣耀的人,大家会觉得你的心是善良的。

不独自享受荣誉,的意思就是不要侵占和涉及到他人的利益与地位,不要侵夺了他人的生存依靠。因为你的荣耀会让别人变得暗淡,产生一种不安全感。而你的感谢、分享,正好给旁人吃下一颗定心丸,使人感到很有面子。人就这样,无法用语言所形容。

假如你喜欢独自享受荣誉,总有一天你会因这独享的荣誉吃到一颗苦涩的“果子”。没有任何东西比名誉更为重要,也没有任何东西比邀请别人加入你的阵容,共享你的成功更能提升你的名望。所以千万不要寻求与众不同,要和协助你的人一起分享快乐,你的面子是大家给你的。

自私自利的人只想着自己,只希望所有美好的都是自己的,这样的人生活在这个世界上会到处碰壁,成不了什么大事。

名誉也好,实物也罢,都要和大家一起来分享。但污名呢?污名虽然能毁坏一个人的名誉,但不幸遇到污名降身,也不可以全部推给别人,自己要敢于面对、敢于承担,用宽广的胸怀接受一切。

现实中,有很多推卸责任的人,他们为了自己会把责任推的干干净净。

工作中你也不能保证不犯错误,这时责任的归属常会造成同事间的摩擦和不愉快,如果错在自己,良好的态度可以弥补一切过失,但千万别急着把责任往别人身上推,当你说“都是你的错”时,别忘了伸出去的只有食指,而另外四指却指向自己,最糟的莫过于自己犯了错还企图掩盖事实,撒一个谎,得用一百个谎来圆第一个谎,这样不是很累吗?

我们都会做错事,你的领导也会知道,某些时候,勇于承认错误反而会给其他人留下深刻印象,建立负责任的形象,但认错也要适可而止,如果不分黑白的总是承担责任,那人活着就没有尊严了。



4. 不要中了美人计

【原文】

花浓柳艳处，要著得眼高。

【译文】

假如你的周围有很多的美女，请将眼睛移开，把握住自己，不要被美色所迷惑。

【解读】

《三十六计》中的第三十一计就是美人计。因为不能控制自己，而渴望在外面拈花惹草的男人不在少数。因此，利用女人的计谋大都可以实现。

三国时期有名歌女叫貂蝉，她忧国忧民。王允为挽救汉室颓势，决定除去权奸董卓，而董卓又是个很厉害的人，武功盖世，如何是好？一日，王允想到一计谋，便和貂蝉商量，并安排了一下……

后来，王允将貂蝉嫁给了吕布，又将他献给了董卓。吕布误以为董卓恶意霸占了他看中的美人，心怀不满。在董卓的家里，貂蝉用计惹怒吕布，使其亲手杀了董卓，王允的计谋得逞了。

这是很有名气的美人计。自古英雄难过美人关，世界上沉着冷静的人为数不多，算的上英雄的又有几个？

有两家公司签订合同的时候总是不能达成共识，突然之间一家公司老总发现一点眉目，对方家的代表眼睛总是看着自己的秘书，于是，他提出了停止谈判，推迟几天再商议。过了两天，重新进行谈判时，这家公司出人意料地把对方的各种成本报了出来，并提出了自己的条件，对方一看底牌都让别人摸着了，只能让步。在最后关头，为什么会那么顺利呢，我想你一定知道其中的奥秘，就是那位秘书起了决定性的作用。

当今，诸多公司都有了自己的公关部门，部里的职员一般都聘用女性，并且都聘用那些美貌的女子，可见这一计至今仍流传广泛。

有些人使用美人计来陷害来勒索。性欲使人意乱情迷，不能自控。结局只有一个——“赔了夫人又折兵”啊！

所以，不管是官员还是生意人，不要让自己迷失在性欲中，时常保持镇定，防止做出不利于自己的事情来。

想想看，色字头上为什么会有一把刀呢？





5. 人情能有几分重

【原文】

人情反复，世路崎岖。

【译文】

人情时常变化，人生旅途陡壁。

【解读】

用“人情冷暖，世态炎凉”，与“人情反复，世路崎岖”其实是一个道理。

有一位企业家因自己的大意，变成了一名普通的百姓。有一天，报纸上写了一段她的近况，说她经营不慎，由富婆变“负婆”。从此，就“门前冷落车马稀”了，以前过生日，送礼的人络绎不绝，现在，只能一家人在一起吹蜡烛，没有一个客人。平日来看她找她的，更是寥寥无几。如今她感觉到人情的分量，不仅两个字那么简单。

实际上，像她这样的人这个世界上非常多。不要说对“失势”的人如此，对于自己再无利益牵连的人也是如此。有一位朋友被外调，外调的这个单位非常不错，可因和原来的单位没关系，所以他走的时，竟然没有人送行，和他在原单位相比大不相同。有钱的时候每天亲朋不断，没钱了一个人都见不到。

验证了一句话：“人情时常变化，人生旅途陡壁。”现在很多人都是向上看、向钱看，看能不能为自己带来一些好处。你穷了，你失势了，他不再理你，纵然尚有朋友情意，但热度也减少了几分。只有在失意的时候需要帮助的时候才会发现真正朋友的方向。

不用叹气，不用愤怒。我们说，人不可能一辈子顺风顺水，有高峰，必有低谷，所以人情的冷暖你势必会尝到。古人说：“毁誉褒贬，一往世情”，意思就是说，一个经历了人生风雨的人，无论人情怎样变化，遭到何种经历，遇到事情都不要去询问，更别去说。

美好的事物总会趋于平静，这样的过度需要人去适应，若太在乎人情的转变却也于事无补，重要的反而是寻求东山再起的机会，当你成功的时候发现离去的人又都回到了你的身边。

