

菜根谭

智慧全集

王福振◎编著

《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埃，化解我们心中的积烦。

【人生百味蕴集其中，咬得菜根百事可做】



中国商业出版社

菜根譚

智慧全集

王福振◎编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭智慧全集 / 王福振编著. — 北京: 中国商业出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5044-6038-7

I. 菜... II. 王... III. ①个人—修养—中国—明代②菜根谭—通俗读物 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 167851 号

责任编辑: 常勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京大运河印刷有限责任公司印刷

*

787 × 1092 毫米 16 开 24 印张 380 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价: 42.80 元

*

*

*

*

*

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



前言

《菜根谭》写于明朝万历年间，作者洪应明，字自诚，号还初道人，明代大儒。《菜根谭》被中外名人称为是囊括了5000年中国处世智慧的奇书，包含了儒、释、道三家学说之精华。

古人云：“心安茅屋稳，性定菜根香。”作者以此为主旨，借解释菜根的涵义，将儒的仁义中庸，道的无为知命以及佛教的禅定超脱融合为一体，在出世、入世选取合乎情理的平衡，阐述为人处事之大道，提供处世的进退方法。无论在今日或未来都可算一部不可多得的经典，历来为世人所珍视。

近代奉化人孔玉叟东游日本时，在京都书店购得日本竹子恭注释的《菜根谭》，他将此书带回国内校印出版，并在序言中写道：“此书虽仅仅数十页纸，不足以见学术之本源，然急功近名者服之，可当清凉散；萎靡不振者服之，可当益智膏。”

毛泽东生前非常喜欢此书，他就曾在题为《讲堂录》的一篇文章中写道：“咬得菜根，百事可做。”

《菜根谭》全书虽是三百余句语录，但文辞幽雅，对仗工整，含义深邃，可谓百味人生，尽蕴其中。读者可以从本书的每一篇章、每个细节中攫取强烈的阅读快感，那些精灵一般的立世智慧随时从书中呼啸欲出。

“交友带三分侠气；做人要存一点素心。”

“苦心中，常得悦心之趣，得意时，便升失意之悲。”

“争先的径路窄，退后一步，自宽平一步；浓艳的滋味短，清淡一分，自悠长一分。”





菜根谭

卷之六

“出师之道，即在尽心内，不必绝人以逃生；了心之功，即在尽心内，不必绝后欲以灰心。”

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”

这些人生隽言充满了哲学的思辨，充满了禅的诗情画意。当我们身处数字化和网络化的城市喧嚣，身心与日俱增焦躁不安，以至于一天天心慌失眠时，它仿佛一场细雨，涤去我们心灵的焦躁；它又如一缕清风，吹去我们心中的烦恼。

嚼菜根，无须专门安排时间，清茶一杯，饭后睡前，青灯孤卷，气定神闲。

嚼菜根，清香漫溢。花的香用鼻子可以品味，叶的香用口可以品味，根的香却需要一颗有智慧的心灵。

嚼菜根，于古书之中体味万般精华，它适用于我们处世，为人，治家，修身，养生……是人生不可多得之箴言。

“布衣暖，菜羹香，诗书滋味长。”不仅处于逆境的人应该阅读，处于顺境的人也应该仔细熟读。读懂一部“静心沉玩，乃得其旨”的《菜根谭》，才能真正体味人生的滋味，看清大千世界的本原。





古人云：性定菜根香！

劝君多读《菜根谭》，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》，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。



目 录

第一篇 修身养性篇

1. 荣辱毁誉不上心	2
2. 谨言慎行，明辨善恶	3
3. 千万别做“独行侠”	5
4. 勿中美人计	7
5. 看破人情便是仙	9
6. 顺不足喜，逆不足忧	10
7. 聪明的人不念旧恶	12
8. 人在不清醒的时候不宜做决定	13
9. 心底无私天地宽	15
10. 不做独来独往的孤狼	16
11. 爱财，不贪财	17
12. 贫困，但不潦倒	19
13. 知足者，常乐	21
14. 大丈夫为人厚道，朴实无华	23
15. 做人低调一点好	24
16. 保持宁静、淡泊的心境	27
17. 心平气和好运长	28
18. 辨人宜明，做人宜正	30
19. 过俭则吝	31
20. 固守做人的本性	32
21. 施恩莫念，受恩莫忘	34
22. 心理高度决定行为高度	35
23. 律己宜严，待人宜宽	37
24. 学会控制自己的情绪	38
25. 人格上的乞丐，其实比物质上的乞丐还要可怜	41
26. 听大多数人的意见，自己做决定	42
27. 非分之想不可有	44





28. 最大的敌人就是自己	46
29. 经常反省自己	48
30. 君子不役于物	50
31. 一个人不能失去自我	52
32. 品德的修养是人生的基础	54
33. 心放宽了, 天地就宽了	56
34. 平平淡淡才是真	58
35. 做人要“正”, 要“真”	59
36. 少则得, 多则惑	61
37. 吃得苦中苦, 方为人上人	63
38. 人活着不能没有气节	65
39. 人, 要守得住自己的心事	66
40. 人到任何时候都要保持不服老的劲头	68

第二篇 为人处世篇

1. 退一步海阔天空	72
2. 练一身过硬的“柔道”功夫	74
3. 人不可无缄口之明	75
4. 不妨适当说些恭维话	77
5. 话到嘴边留半句	79
6. 多一点糊涂精神	81
7. 穷寇勿追	83
8. 谨防外表柔弱的“伪君子”	84
9. 朋友义气, 远离一个“利”字	85
10. 交朋友要有所选择	87
11. 做人不能太冷漠, 敞开心扉应对一切	88
12. 说话办事不能忽视的两个字——分寸	90
13. 收起你锋芒毕露的角	92
14. 孤独要不得	93
15. 滴水不漏的说话技巧	95
16. 小心“蜜语”如剑	97
17. 凡事过犹不及	98
18. 与人交往要冷热适度	100
19. 害人之心不可有, 防人之心不可无	102
20. 故意留一点儿瑕疵	104
21. 坦诚是维持友谊长久的基石	106
22. 亲则疏, 远则密, 始终保持一定距离最重要	108





23. 预防的成本最低	109
24. 不要仇视小人	111
25. 遭到嫉妒冷处理	113
26. 凡事不可强求	115
27. 千人千面，区别对待	116
28. 耿直是一把双刃剑	118
29. 有恒为成功之本	119
30. 有些事情不能太较真	121
31. 长相知，不相疑	124
32. 性情中人不宜感情用事	126
33. 为好事祝福	128
34. 莫将心思写在脸上	130
35. 做人做事有原则	131
36. 做人宜圆，做事宜方	133
37. 谦虚是成就大事的最佳手段	135
38. 有容乃大，豁达多成	137
39. 得理要让人	139
40. 少做违心的事情	141
41. 遇事勿逃避	142
42. 不必把自己放在真空中	145
43. 做人要“正”，要“真”	146
44. 打牢做人做事的根基	148
45. 书读的不多没关系，只要在社会这所大学里吸收经验	150
46. 没有耐心是致命的弱点	152
47. 养成不懂就问的习惯	154
48. 冷眼看世界，看他如何结局	156



第三篇 齐家治国篇

1. 大礼不辞小让	160
2. 处理家庭问题要讲求方式方法	161
3. 批评人的技巧	163
4. 无为则无不能为	166
5. 1%的错误会带来100%的失败	167
6. 弓不拉满，势不使尽	168
7. 无事的时候不要大意	170
8. 遇事不慌张	172
9. 慎始慎终，则无败事	174





10. 与人交往要冷热适度 176
11. 害人之心不可有，防人之心不可无 178
12. 亲与疏，只在于心与心的距离 180
13. 读书人要过三大关 181
14. 多心和猜疑是幸福的大敌 183
15. 仗义疏财，财愈积聚 185
16. 给人好处宜自淡而浓 186
17. 树立威信要先严后宽 188
18. 不要故意取悦别人 189
19. 未雨绸缪，有备无患 191
20. 责备别人的时候要委婉 193
21. 敢于失败，才能成功 195
22. 真诚所至，金石为开 197
23. 弄权一时凄凉万古 199
24. 勿偏听偏信 201
25. 可靠比有能力更要紧 203
26. 地荒天老，亲情不应老 204
27. 养成做计划的习惯 206
28. 学会坦然 208
29. 慎防小人 210
30. 性强者宜和，位高者宜谦 212
31. 一着不慎，全盘皆输 214
32. 善败者不亡 215
33. 盛时要为衰时想 217
34. 别透支身体 220
35. 给自己放一天假 222

第四篇 明心问道篇

1. 放下是一种智慧 226
2. 君子善藏 227
3. 该放下的就放下吧 229
4. 性定先要心定，行正先要心正 230
5. 正气天地，清名乾坤 232
6. 避开人间纷扰才能求得真学问 233
7. 保持宁静、淡泊的心境 235
8. 无争才能无祸 236
9. 一念成佛，一念成魔 238





10. 身放闲处，心在静中	240
11. 别太在乎别人的流言蜚语	241
12. 大器晚成	243
13. 消除浮躁的心态	244
14. 避开花花世界的繁华喧嚣	246
15. 处缺不处完	248
16. 乐善好施，安人，安己，安前程	249
17. 看破世间功名利禄	251
18. 善根暗长，恶损潜消	253
19. “无我”是做人的最高境界	256
20. 处世而忘世，可以超物而乐天	259
21. 人生需要一点自得其乐	261
22. 不自寻烦恼是快乐的惟一秘诀	263
23. 万事皆缘，随遇而安	266
24. 抑奢从俭，去华存朴	269
25. 君子之心，雨过天晴	271
26. 看透生与死，笑对人生万象	273
27. 身在福中不知福	274
28. 花要半开，酒要半醉	276
29. 放得下功名富贵，即可入圣超凡	278
30. 不即不弃，努力修持	279
31. 冷眼看热闹	281
32. 物我两忘，接近自然	282
33. 了心悟性，得一方净土	284
34. 培养一些高雅的情趣	286
35. 身在事外人自清	288
36. 功成身退，天之道	289
37. 生活，当行云流水	291
38. 心性越纯朴，人生越快乐	292

第五篇 达观人生篇

1. 一切顺其自然	296
2. 万物皆有属性，顺其原本，便见世界真谛	297
3. 最重要的是走好自己的路	299
4. 傻人有傻福	302
5. 享受自己的幸福，才是快乐之道	305
6. 为善为恶，顺人性，和天理	307





菜根谭

智慧人生



7. 坦然对待生活	308
8. 把握好做人的心态	310
9. 做学问乐山乐水乐自然	312
10. 快乐, 源于你的生活态度	314
11. 不要和人做无谓的争辩	316
12. 你的命运由自己主宰	317
13. 人生, 要经得起折磨	319
14. 选择乐观的生活态度	321
15. 坚持最后 5 分钟	322
16. 一贫一富世态乃露, 一贵一贱交情乃见	324
17. 随机应变, 顺势而生	326
18. 凡事都要给自己留有余地	328
19. 慎独	329
20. 勿以短攻短, 勿以顽济顽	331
21. 好名比好利更可怕	333
22. 管住自己, 增强抵御私利诱惑的定力	334
23. 有难易同当, 有福难同享	336
24. 机关算尽太聪明, 反误了卿卿性命	338
25. 积沙成塔, 集腋成裘	341
26. 识人的学问	343
27. 给孩子的骄奢之气泼点冷水	345
28. 生命需要燃烧	347
29. 好汉不问出身	349
30. 不以成败论英雄	350
31. 人的幸与不幸, 多半是自作自受	351
32. 人生苦短, 不可虚度	354
33. 适度的养生是最好的健康之道	356
34. 业报轮回	358
35. 不必为身外之物而烦恼	360
36. 处富要知贫	362
37. 祸福苦乐, 一念之差	364
38. 富者多忧, 贵者多险	365
39. 人生本无常, 盛衰何足恃	367
40. 物贵天然, 人贵自然	369
41. 盛名之下, 其实难符	371
42. 弱者的心态: 顾虑太多	372



第一篇

修身养性篇





1. 荣辱毁誉不上心

【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】

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丝毫不放在心上，冷眼观看天上浮云随风聚散。

【解读】

宠，是得意的总表相。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。意识到一切都可能因时空转换而发生变化，就能够把功名利禄看淡看轻，做到“荣辱毁誉不上心”。

“荣辱毁誉不上心”，首先要“宠辱不惊”。当一个人在成名、成功的时候，如非平素具有“宠辱不惊”的真修养，一旦得意，便会欣喜若狂，喜极而泣，自然会有震惊心态，甚至有所谓得意忘形者。

在前清的时候，民间相传一则笑话，便是很好的说明。

有一个老童生，每次考试不中，但年纪已经步入中年了，这一次正好与儿子同科应考。到了放榜的一天，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：“父亲，我已考取第几名了！”老子在房里一听，便大声呵斥说：“考取一个秀才，算得了什么，这样沉不住气，大呼小叫！”儿了一听，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。”他忘了自己光着身子，连衣裤都还没穿呢！

这便是“宠为下，得之若惊，失之若惊”的一个写照。

有关人生的得意与失意，荣宠与羞辱之间的感受，古今中外，在官场，在商场，在情场，都如剧场一样，是看得最明显的地方。

还有的人在荣誉宠禄面前也许能经得起考验，但他未必能经得住屈辱和打击。众所周知的《红岩》中的华子良，装疯卖傻那么多年，遭到敌人侮辱，也遭到自己同志的轻蔑，为的就是要在关键时刻营救战友；这种人确实是“特殊材料制成的”，是多少凡夫俗子望尘莫及的，其荣辱观同样伟大高尚。

所以，在荣辱问题上，做到“难得糊涂”、“去留无意”，这才叫潇洒自如，顺其自然。一个人，当你凭自己的努力、实干，靠自己的聪明才智获得了应得的荣誉、奖赏、爱戴、夸耀时，应该保持清醒的头脑，有自知之明，切莫受宠若惊，飘飘然，自觉豪光万道，所谓“给点光亮就灿烂”。

而聪明的人的一切事物的态度是无可无不可，宠辱不惊，当如古人阮籍所说“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，更不足以留恋。

“宠辱不惊”，那种欣喜愉悦的心境是发自肺腑的，淋漓尽致的，心灵是宁静安逸的；而“得之若惊，失之若惊”，“唯唯诺诺”的人其心境永远处于风雨飘摇之中。



2. 谨言慎行，明辨善恶

【原文】

有一念犯鬼神之禁，一言而伤天地之和，一事而酿子孙之祸者，最宜切戒。





【译文】

假如有一种念头触犯了鬼神的禁忌，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，所有这些行为都必须特别加以警惕加以警戒。

【解读】

立身处世，小心谨慎，每做一事，要为自己着想，要为别人着想；要看眼前，又要想到长远。否则如果为达目的不择手段，只图自己一时之欢，就等于给子孙酿祸，给自己的前程伏下败笔，到那时真是悔不当初、噬脐莫及了。古兵法中也有所谓“一言不慎身败名裂，一语不慎全军覆没”的箴言。

小袁是一个不拘小节的小伙子，在大学里，他深受同学们的喜欢，人缘特别好。可就是这样一个豪爽的年轻人，踏上工作岗位后，竟然过得十分不顺利，与他共事的同事们一开始对他都挺好的，可过不了多久，一个个就避之不及，到最后，偌大一个部门竟然没有一个人愿意与他搭档共事。

究其原因，还是他那粗枝大叶的性格害了他，因为他不拘小节，与他共事的女同事往往要承受别人的流言；因为他的粗心大意，还常常造成工作上的失误，使同事们不得不与他一起返工。

这样的性格，也难怪他越来越不受欢迎了。

这是一个竞争的社会，任何一次的疏忽都会导致失败，何况有粗枝大叶的性格，那就更加危险了。因为在学校里，你马虎一点粗心一点没有人会来苛求你，但是走上社会就不同了，你的粗心和马虎不仅可能会影响到别人的成功，而且还会成为别人攻击你的有力佐证。

人做事，宜谨言慎行明辨善恶。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。有时过失成祸并非闯祸人的本意，而是由于经验不足，言行不慎，实在可惜。





3. 千万别做“独行侠”

【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】

不论如何完美的名气和节操，都不要一个人自己独占，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，从而保全生命的安全；不论如何耻辱的行为和名声，也不可完全推到他人身上，自己一定要承担几分，只有如此，才能掩藏自己的智能而多一些修养。

【解读】

老子说：“事业成功了而不能居功。”不仅让功要这样，对待善也要让善，对待得也要让得。尤其是在人际关系复杂的环境下，该分享果实的时候一定不要小气，不要太计较与贪婪，否则，今后的果实就会更难采摘到。

王海在一家杂志社工作，他很有才气，有一年他编辑的杂志获了大奖。一开始他还很快乐，但过了个把月，却失去了笑容。他发现，社里的同事，包括他的上司，都在有意无意间和他作对。

事情起因是这样的：

他得了大奖，老板还另外给了他一个红包，并且当众表扬他的工作成绩。还说让他表示表示，这本是件可以讨巧、有人情可做的事，却让他搞砸了。其实上司也是在帮他做人，给他机会，想不到他不知道利用这个机会，并没有现场感谢上司和属下们的协助，也没有把奖金拿出一部分请客，所以大家虽然表面上不便说什么，但心里却感到不舒服，和他产生了隔阂，自然

