

读菜根谭

学做人做事

读菜根谭智慧，悟人生真谛
嚼菜根谭精华，品人生三昧

马银春◎编著

《菜根谭》正如一溪清泉，
能涤去我们焦躁的尘灰，
化解我们心中的积烦。



谈性命直入玄微，
道人情曲尽岩险
马银春◎编著

读菜谭

根学做人做事

新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

读菜根谭学做人做事 / 马银春编著. —北京: 新世界出版社,

2007.12

ISBN 978-7-80228-504-0

I. 读… II. 马… III. ①个人—修养—中国—明代—通俗
读物②成功心理学—通俗读物 IV. B825-49 B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 171301 号

读菜根谭学做人做事

策划: 田由申

作者: 马银春

责任编辑: 慧钰 董晶晶

封面设计: 杨旭升

版式设计: 杜亚飞

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部: +86 10 6899 6300 frank@nwp.com.cn

印刷: 香河金鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 280 千字 印张: 19.5

版次: 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-504-0

定价: 33.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

《菜根谭》的作者洪应明，字自诚，别号还初道人，明代万历年间人。《菜根谭》从明代万历年间产生后，便广为流传，几经刊刻，出现了许多版本，时至今日，不仅在国内广为流传，而且还流传到了海外，曾一度掀起了《菜根谭》热，很多人把它看作是立身处世、修德养性的良好借鉴。

读《菜根谭》，领悟人生智慧。智慧等于自由，等于能力，等于个性，等于命运，等于快乐，所以改变命运就得提升智慧，提升智慧就是不断面对自己内心世界的种种不好的习性并不断地改变个性中的缺点。减少一个缺点就提升一份智慧，增加一个缺点，自己的生命轨迹就多了一份束缚，造成厄运的铁轨就铺设得更加牢固，而将自己愈来愈紧凑地捆绑。所以，人一旦缺点多了就不自由，自由就是没有个性的束缚，事情可以更有弹性地处理，也就更有把事情处理好的可能，从而成为更有能力的人，更有智慧的人，更能创造美好生活的人。

本书对原著进行了深入论述，通过引经据典，案例分析，从修养、人生、入世、处世四个方面剖析原著，阐明道理。主要有三大特色：

一是重点突出，把握了原著各个部分的经典论述，将修身养性、立身处世的标志性论断加以分析、归纳、总结，使得论据很具有代表性。

二是不囿于一家之见，熔儒、释、道及西方哲学于一炉，对各家观点归纳总结，从而达到取长补短、互济互补之功效。

三是不偏执，运用辨证的方法全面论证，一个“度”字贯穿全篇，适度便能利人利己，过度则害人害己。

当我们提升了智慧以后我们才会知道，原来周围本来就有很多有智慧

的人，想到自己过去的幼稚，岂不惊心动魄？这社会还能继续运作不坠，不是那些光鲜亮丽、四处邀功、公然撒谎的人的功劳，而是众多充满了自信与能力，能够自己肯定自己的真正的英雄好汉共同努力的结果。原来美好的生活就在我们自己内心世界的习惯性思考方式中，所以努力承认错误，承认个性中的缺点，对做错的事情真心地忏悔，这些正是减少我们的束缚，提升我们的能力的法宝，而不应该骄傲自大、轻视别人、讥笑别人。看到别人的缺点并且讥笑别人是不足以改变我们的命运的，只有看到我们自己的缺点并且自己自觉地改变才能改变我们的命运。时时警觉自己的缺点的人，他的生命是处于充实饱满、日日精进的状态中。聪明的人警觉自己的缺点，愚昧的人讥笑别人的缺点；聪明的人缺点愈来愈少，命运愈来愈好，愚昧的人缺点愈来愈多，命运愈来愈不好。意识越高越接近完美，每个人都将了解自己。提升智慧与培养能力是一个向自己的内心世界动刀子的治疗工程，时时刻刻警觉着自己的动机，而不是像猎人一样时时刻刻攻击别人的缺点。看到不完美的东西是因为自己内在不完美，完美的人看不到不完美的品质，磁力无限，异性相吸，不完美的东西也可以被提升而晋级。

你也完全可以做一个智者，只要你愿意，放下欲望的执著，不再计较胜负得失，静心安然处之，智慧自然洋溢。每一份付出都会有收获，只要你努力，不断地学习、汲取智慧的结晶，智慧的人生就会属于你！

编 著

2007年8月

修养篇

第一章 善为至宝，一生受用

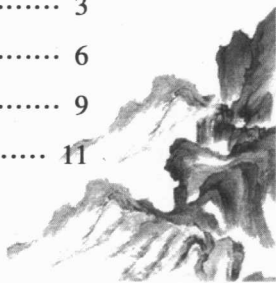
第一节 其实善良很简单	3
第二节 善良源自于心	6
第三节 善良需要固守	9
第四节 上善若水	11

第二章 静以修身，俭以养德

第一节 淡泊明志，宁静致远	15
第二节 无欲才能清静	18
第三节 心性明朗，恬淡适己	21
第四节 成由勤俭破由奢	23
第五节 节俭不等于吝啬	25

第三章 登高心旷，临流意远

第一节 操存涵养，身心高雅	27
第二节 高雅的人善读书	30
第三节 高雅但不能过于清高	33





第四节 高雅的人心体光明	35
--------------------	----

第四章 临危不惧，荣辱不惊

第一节 成之必败，生之必死	37
第二节 福来不喜，祸来不忧	40
第三节 处变不乱，百折不挠	42
第四节 宠辱不惊，去留无意	45
第五节 让变化在计划之中	48

第五章 时时自省，身心健康

第一节 自省塑造完美的人格	51
第二节 自省使人进步	53
第三节 自省能够少办错事	56
第四节 身居高位的人更要常常自省	58
第五节 自省是一种功夫	61

全篇总结

人生有限，修养无限	63
-----------------	----

人生篇

第一章 人生的追求

第一节 如何看待人生	67
第二节 人生在世，必有追求	70
第三节 有追求但不能急躁	73
第四节 看出可走的路	76
第五节 追求快乐，快乐地追求	79

第二章 人生的磨炼

第一节 人生需要磨炼	83
第二节 磨炼自己需要付出时间和耐心	86
第三节 磨炼自己需要学会苦中作乐	88
第四节 磨炼自己需要持之以恒	91
第五节 磨炼自己需要不断开拓进取	94

第三章 人生的奉献

第一节 生命的意义在于奉献	97
第二节 奉献需要有颗仁爱之心	100
第三节 奉献需要心无贪念	103



第四节 奉献首先要学会宽容	106
第五节 奉献的人生不会枯竭	109

第四章 人生的得失

第一节 人生总要面临选择和放弃	113
第二节 不入虎穴，焉得虎子	116
第三节 当断不断，必留后患	119
第四节 不计个人得失	124
第五节 自然得之	127

第五章 人生过程的浓缩

第一节 十有五而志于学	131
第二节 三十而立	134
第三节 四十而不惑	137
第四节 五十而知天命	140
第五节 六十而耳顺	144
第六节 七十而从心所欲，不逾矩	147

全篇总结

珍爱生命	149
------------	-----

处世篇

第一章 为人要正

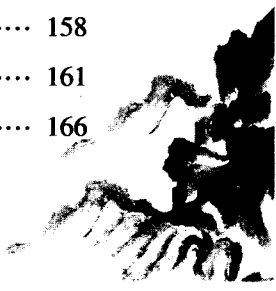
第一节 做一个正直的人	155
第二节 己所不欲，勿施于人	158
第三节 正直的人要戒除妒心	161
第四节 不做亏心事	166

第二章 做人要谦逊

第一节 满招损，谦受益	169
第二节 三人行，必有我师焉	172
第三节 人贵有自知之明	175
第四节 得意不要忘形	180

第三章 做人要讲诚信

第一节 诚于中，信于外	183
第二节 诚信可以成就人	187
第三节 诚信可以得到他人的青睐	190
第四节 不轻易许诺	193
第五节 为人处事“信”字当头	196





第四章 交友之道

- 第一节 友情是无价之宝 199
- 第二节 锦上添花不及雪中送炭 202
- 第三节 助人就是助己 205
- 第四节 慎重交友 208
- 第五节 君子之交淡如水 211

第五章 说话有技巧

- 第一节 启人心智勿强开 215
- 第二节 恶语伤人六月寒 218
- 第三节 祸从口出，言多必失 221
- 第四节 为尊者讳，为上司讳 224
- 第五节 谨言慎行，守口如瓶 227

第六章 忍一时风平浪静，退一步海阔天空

- 第一节 忍者无敌 229
- 第二节 忍一时风平浪静 232
- 第三节 用心计较般般错，退步思量事事顺 235
- 第四节 退一步海阔天空 238

全篇总结

- 人有三知即可立世 241

出世篇

第一章 真心为出世

第一节 心在纯净水中	245
第二节 脱颖而出	248
第三节 清者自清，浊者自浊	252
第四节 随风任逍遥	256

第二章 出世是空

第一节 空的智慧	259
第二节 人生祸福，皆出念想	261
第三节 千秋功罪，任人评说	264
第四节 人死方知荣华空	268

第三章 出世是淡

第一节 平平淡淡才是真	271
第二节 消角逐之心	274
第三节 淡中趣独真	277
第四节 隐者情怀	280



读
菜
根
譚
●
做
人
做
事



第四章 出世是真

第一节 真的才能长久	283
第二节 看问题本质	286
第三节 见微知著	289
第四节 规律主宰世界	292

全篇总结

不离入世，不废出世，故首在修心	295
-----------------------	-----



修 养 篇



第一章 善为至宝，一生受用

第一节 其实善良很简单

[原文]

福善不在杳冥，即在食息起居处牖其衷；祸淫不在幽渺，即在动静语默间夺其魄。可见人之精爽常通于天，天之威命即寓于人，天人岂相远哉！

[译文]

人的福气与善良，不在遥远而又看不见的地方，就在日常生活的饮食起居的地方启迪人们的心灵；人的祸害与淫乱猥褻，不在幽暗遥远的地方，就在人平常的行动里夺去人们的灵魂。由此可见，人的精神常常与上天相通，上天的威严旨意就寄寓在人们的心中，天与人相去得难道很远吗？

[智慧启迪]

有人问：“善良究竟是什么？”“究竟怎样才算是善良？”……其实，善良很简单，我们没有必要给善良扣上沉重的帽子和华丽的词藻，它只不过是生命中的一种成分，是一种与生俱来的品质，是一种没有经过任何修饰的自然，是一种不需要任何思考就能够作出的反应。所以，

读
菜
根
谭
●
做人做事



读
菜
谭
·
做
人
做
事



善良很简单，就在我们的日常生活中，在我们的衣食住行中，在我们的言谈举止中。

无论你是一个在时尚、喧嚣中成长起来的人，还是一个在平淡、清贫中生活的人，善良都会与你相伴。每一点时间，每一段经历，每一个问题，都是我们探索生命真理的思想之源，都有我们倾爱自然，拥抱生活，善待一切生命现象的热忱和感悟。

善良的故事里有我们大家，就像我们大家的故事里有善良一样。

故事发生在那年秋天，小叶和小丽一起住进了除四面墙和四张床之外什么也没有的一个寝室，尽管这样，她们也高兴得不得了，因为在那个千军万马过独木桥的高考年代，她们足以成为令人羡慕的佼佼者，即使在那个狭小而阴暗的寝室里，她们也依然高兴地憧憬和编织着自己美好的未来。

小叶很喜欢听小丽讲故事，从小丽的故事里小叶认识了她的亲人。她有一个骨子里有点倔强，任何事情都有点追求完美，总是带点淡淡的忧伤，视女儿为自己生命的爸爸；有一个善良，勤恳，贤惠，感性而理智，总是跟家里的小狗小鸡们说话的妈妈；还有一个从小到大敬她三分，因为太顽皮，而总会让父母有一点点担心的弟弟。每每谈及她的亲人，她总是那么深情，那么牵挂。从小丽的眼神里，小叶品出了家对她的意义以及她对家的感情。也许已经成为一种习惯，她们每天的生活是那么的和谐。清早，小叶总会拿着两个饭盆去食堂打饭，两份一模一样的饭，回到寝室，已经是被褥整齐，空气清新，于是一天的生活开始了。和所有的好朋友一样，她们也会去逛街，总是以最快的速度穿梭在大街小巷，然后拖着大包小包带着收获的喜悦冲回寝室，接下来是关起门来“时装表演”，边抢镜子边互相臭美。双方总是在不经意的相互吹捧下，猛地自信起来。

那个年代，浪漫也成为年轻女孩们从骨子里洋溢出来的情怀。一朵鲜花，一片蓝天，一轮明月，一缕清风，甚至是一碗白饭，一杯白开水，都会让她们品出一点诗意。不管是在西湖的苏堤上漫步，还是在莫干山的竹林里追逐，不管是在夜晚的外滩边眺望，还是在清晨的田野里