

(明) 洪应明 原著 郝凤波 编著

咬得菜根，百事可做

《菜根谭》中的『谭』通『谈』，书名的由来，是出自宋儒汪信民所说『得常咬菜根，即做百事成』一句。

菜根谭

每日读

学处世哲学 悟人生真谛

要在日常生活中，细细咀嚼不同菜根，品尝不同滋味，就像慢慢品尝人生的滋味。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，以菜根为喻，以小见大，意义在于揭示人的立身之本。同时，运用菜根之淳古历练，来比喻自己历经人世沧桑后所获得的种种超逸，通达之品格。

古语有云：世事洞明皆学问，人情练达即文章。为人处世之道，从本质上而言就是要求我们在竞争中扬长避短，避免或减少冲突与对抗，做到互相理解，互相尊重，互相宽容。关于这方面，前人早已身体力行做出了大量典范。这些经典的处世技巧无疑也是指引现代人为人处世的圭臬和指南。

淡雅的眉目下藏着的却是一双透视人世的慧眼

中国长安出版社



(明) 洪应明 原著 郝凤波 编著

咬得菜根，百事可做

菜根谭

每日读



中国长安出版社



图书在版编目(CIP)数据

菜根谭每日读/郝凤波编著. - 北京:中国长安出版社,
2007.5
ISBN 978 - 7 - 80175 - 644 - 2

I. 菜... II. 郝... 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(2007)第 074052 号

菜根谭每日读
郝凤波 编著

出版:中国长安出版社
社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网址:<http://www.ccapress.com>
邮箱:ccapress@yahoo.com.cn
发行:中国长安出版社 全国新华书店
电话:(010)65281919 65270433
印刷:三河航远印刷有限公司
开本:700mm × 1000mm 1/16
印张:19.75
字数:300 千字
版本:2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷
印数:1 - 12000 册

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 644 - 2
定价:36.00 元

前言

“咬得菜根，百事可做”一语道出《菜根谭》的意义和价值。

《菜根谭》原是明代洪应明的一本语录体作品，但遣词造句工整如楹联、合韵若诗词、唯美仿歌赋、睿智似警句。只言片语便描绘出世态人情，寥寥数言便尽显出人间百相，在中华文化圈内广泛流传。它在修身、处世等方面提出的准则，影响了一代又一代龙的传人。

《菜根谭》中的“谭”通“谈”，书名的由来，是出自宋儒汪信民所说“得常咬菜根，即做百事成”一句。作者据此为名，是要告诉大家，日常生活中，细细咀嚼不同菜根，品尝不同滋味，就像慢慢感受人生的滋味。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。以菜根为喻，以小见大，意义在于揭示人的立身之本。同时，运用菜根之清苦历练，来比喻自己历经人世沧桑后所获得的一种超脱、通达之品格。

古语有云：世事洞明皆学问，人情练达即文章。为人处世之道，从本质上而言就是在各种竞争中扬长避短，减少冲突与对抗，做到互相理解，互相尊重，互相宽容。关于这一点，从《菜根谭》中，就可以看出前人早已身体力

行做出了大量典范,这些经典的处世技巧无疑也是指引现代人的指南。

《菜根谭》运用精微深刻的语言,表现一种旷达高远的智识。这是一位通达人生智慧的成熟之士为世人所做的奉献。书中谈修养、谈学习、谈生活、谈社会现象、谈人生态度等等,运用佛教与道教的审美情趣和思维方法,安闲中有跌宕,疏朗中见筋力,如用霜锋断奇岩,露其金玉之质,这样可以使大家在深刻理解后,体味到现实人生中许多的难题。只要定心于自身之锤炼修培,都可以在自由挥洒中迎刃而解。

此书注重精神修养和为人处世的结合,在简明的句子中传达出人生甘苦的深刻心得,看似随意写就,实则隽永悠长,会心处如夜雨山钟,声声入心深处。古人说:莫将容易得,便做等闲看。只有对此境界静心玩味的人才能领会,才能去把握和实践。正如古人云:性定菜根香。希望我们能够和久练世事的先哲一样达到心意澄澈,拥有一份安逸和宽厚的仁心与练达的处世心态。

前

言

本书分为修养身心篇、为人处世篇、交际应酬篇、闲适逍遥篇等,将前人对人生百味的体验,对世事沧桑的慨叹,以及处世经验的沉淀与累积皆融于其中,辑成一部有助于提升世人思想修养的作品。



目 录

修身养德

1. 不以物喜,追求完美 /3/
2. 豁达之心,洒脱人生 /5/
3. 满招损,谦受益 /8/
4. 与人方便,与己方便 /11/
5. 避免自傲,痛改前非 /14/
6. 将相本无种,男儿当自强 /17/
7. 拿得起,放得下 /20/
8. 爱憎分明,分寸适当 /22/
9. 富贵不能淫,贫贱不能移 /25/
10. 端正心术,学以致用 /28/
11. 活着是一种心情 /30/
12. 一失足千古恨,再回头已百年 /32/
13. 锐意进取,信念不丢 /35/
14. 严格要求自己,内外有度 /38/
15. 严于律己,勿忘德责 /41/
16. 居安思危,处变不惊 /43/
17. 生于忧患,死于安乐 /45/
18. 君子坦荡荡,小人长戚戚 /48/
19. 世态纷华,不近为洁 /50/
20. 心开事开,心郁则事郁 /52/
21. 身似菩提树,心如明镜台 /54/

22. 不做亏心事,不怕鬼叫门	/57/
23. 志当存高远,三军可夺帅	/59/
24. 海纳百川,有容乃大	/62/
25. 心底无私天地宽	/64/
26. 精诚所致,金石为开	/67/
27. 战胜私心,防止私欲	/69/
28. 穷且益坚,自古英雄多磨难	/72/
29. 水至清则无鱼,人至察则无徒	/75/
30. 藏才隐智,任重道远	/78/

为人处世

1. 做人凭良心,做事凭原则	/83/
2. 身正不怕影子歪,真金不怕火炼	/85/
3. 立足现实,着眼未来	/89/
4. 明枪易躲,暗箭难防	/91/
5. 持身不可轻,用意不可重	/94/
6. 大处着眼,小处着手	/97/
7. 勿以善小而不为,勿以恶小而为之	/102/
8. 宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来	/105/
9. 做人亦方亦圆	/110/
10. 人无远虑,必有近忧	/113/
11. 心底无私天地宽,利欲熏心行路难	/116/
12. 种瓜得瓜,种豆得豆	/119/
13. 良言一句三冬暖	/122/
14. 穷在闹市无人问,富在深山有远亲	/124/
15. 时变我变,及时收缩	/126/
16. 知进知退,有张有弛	/129/

17. 睁大双眼,识别真假美丑	/131/
18. 投我以木瓜,报之以琼琚	/134/
19. 安危相易,福祸相生	/137/
20. 虚心使人进步,骄傲使人落后	/140/
21. 适可而止,留有余地	/143/
22. 人非圣贤,孰能无过	/146/
23. 雪中送炭胜过锦上添花	/149/
24. 爱人者人恒爱之,敬人者人恒敬之	/152/
25. 知人心而取舍	/155/

秉持自我

1. 君子爱财,取之有道	/159/
2. 心者貌之根,审心而善恶自见	/161/
3. 君子赠人以言,庶人赠人以财	/163/
4. 盛满之功常败于细微之处	/165/
5. 好人做到底,勿赔了夫人又折兵	/167/
6. 宜净拭冷眼,慎毋轻动刚肠	/170/
7. 有志者立长志,无志者常立志	/172/
8. 任事者身居其中,当绝厉害之虑	/174/
9. 不近恶事,不立善名	/177/
10. 至人愚人皆可用,中材之人最难融	/180/
11. 家之不行,国难得安	/182/
12. 贤而多财,则损其志	/185/
13. 家人有谏,和气消冰	/188/
14. 眷眷亲情,舐犊情深	/192/

应酬交际

1. 说话委婉如春风 /197/
2. 逢人只说三分话,莫要全抛一片心 /200/
3. 忍得一时之气,才做得人上之人 /203/
4. 害人之心不可有,防人之心不可无 /205/
5. 君子之交淡如水,小人之交甘如醴 /208/
6. 同甘共苦,同舟共济 /211/
7. 给人好处,掌握分寸 /214/
8. 对朋友的过错勿耿耿于怀 /217/
9. 祸从口出,言出必失 /220/
10. 善待别人,为自己铺路 /222/
11. 善泳者死于溺,玩火者必自焚 /226/
12. 安于愚拙,诚恳对待 /230/
13. 莫贪黄雀而坠深井,舍隋珠而弹飞禽 /232/
14. 因势利导,权宜之计 /235/
15. 睿智者韬光养晦,至人逊美而公善 /238/
16. 严责君子,勿过高要求小人 /240/
17. 多栽桃李少栽荆 /242/
18. 小心聪明反被聪明误 /244/

闲适逍遥

1. 知足常乐,平凡是真 /249/
2. 静静生活,静静享受 /251/
3. 宁静致远,淡泊明志 /253/
4. 忙中有闲,劳逸结合 /257/

5. 世上本无事,庸人自扰之	/260/
6. 人情冷暖,世态炎凉	/263/
7. 冤家宜解不易结	/266/
8. 酒不醉人人自醉	/268/
9. 得山林之乐,忘名利之情	/271/
10. 行到水穷处,坐看云起时	/274/
11. 性修反德,德至同于初	/277/
12. 把握现在,掌握快乐	/280/
13. 不以得喜,不以失悲	/283/
14. 心虚意境,屏除私心杂念	/285/
15. 人之大患在吾有身,及吾无身则吾有何患	/287/
16. 有心为善虽善不赏,无心为恶虽恶不罚	/292/
17. 不因物困而低下,安贫乐到愉悦身心	/294/
18. 人我两忘,恩怨看空	/297/
19. 六根清净,四大皆空	/299/
20. 人为之趣,自然之美	/302/

修身养德



1. 不以物喜,追求完美

原文:栖守道德者,寂寞一时;依阿权势者,凄凉万古。达人观物外之物,思身后之身,宁受一时之寂寞,毋取万古之凄凉。

译文:一个坚守道德规范的人,虽然有时会遭受到短暂的冷落,可是那些依附权势的人,却会遭受永久的凄凉。大凡一个胸襟开阔的聪明人,能重视物质以外的精神价值,并且又能够顾及到死后的名誉问题。所以他们宁愿承受一时的冷落,也不愿意遭受永久的凄凉。

屈原因坚持统一楚国的理想不为腐朽的贵族所容,遭到诬陷,被楚怀王疏远。他被放逐后,在江边吟唱道:“举世皆浊我独清,众人皆醉我独醒。”自古圣贤皆寂寞,只因他们洞察了世间的丑陋污秽,仍然坚持自己的良知和骨气,不愿与世俗同流合污。

人生短暂,岁月永恒。趋炎附势,贪图眼前利益而不顾名节的人,虽昙花一现的一时荣耀,却永远也逃脱不了后人的耻笑和谴责。

像明朝的严嵩、魏忠贤和清朝的和珅等人,都是依仗权势作威作福的佞臣,最后都落得身首异处、凄凉万古的悲惨下场。相反,那些推崇高风亮节、义胆忠心,追求完美的人生、高尚道德的人,却能千古流芳、万古传诵,像西汉的苏武,南宋的岳飞、文天祥,近代的谭嗣同等人,就是这方面的杰出代表。

以此来审视我们的现代生活,一些人在商品经济大潮中丧失原则,腐化堕落,最终被绳之于法,遭人不耻,这与那些为了美好的革命理想,坚贞不

屈、英勇献身，浩气长存，不是形成了鲜明的对比吗？能不引人深思吗？

有位民族英雄带领人民揭竿而起，推翻了专制统治而成立民主政府。国会成立之后，第一项议案便是讨论要在首都中央公园内，为这位民族英雄立一座铜像。该议案立即获得全数赞同通过。

国会议员中有一位是这位民族英雄的好友，他等不及会议结束便匆匆赶到民族英雄的家中，向他报告了这个好消息。

这位民族英雄听后也是大喜过望，忙问道：“真有这么好的事？他们要为我立铜像？你知不知道他们打算花多少经费去建这座铜像？”

朋友答：“据我所知，大约是两亿里拉左右，可真是一笔大数目，不是吗？”

民族英雄忙道：“两亿里拉！太好了，趁他们还没散会，你赶快回去告诉他们。不用建那铜像了，只要盖基座就好，两亿里拉给我，我每天到中央公园去，站在那儿让民众瞻仰就行了。”

如果说连领导革命的民族英雄也喜欢钱，那么，物质以外的精神价值又从哪里体现呢？

金钱本身并无善恶之别，而是取决于使用金钱的人如何来运用它。金钱可以购买军火、毒品；同样也能够用来建造医院、教堂。赚取庞大数目的金钱，并不是罪恶；使用金钱来危害大众或造福社会，要看握有金钱资源的人们具备何种观念。

所以，在我们踏上成功起点，决心全面改变自己，去赚取更多的金钱之际，先让我们弄清几项原则：金钱是好的，只要确保它是在好人手中。尚未赚得财富之前，要先订下存钱的目标，否则即使收入丰裕，但开支超过收入，仍要面对负债。最后，订下你所想要的金钱目标，不用怕数目太过庞大；只要你的用途是正确的并付诸行动去创造财富，上天即会逐次将你所需的金钱交付于你。



2. 豁达之心，洒脱人生

原文：涉世浅，点染亦浅；历事深，机械易深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

译文：一个刚刚踏入社会的人，阅历虽然短浅，但所受社会不良影响也较少；一个饱经事故的人固然阅历深广，但其阴谋诡计等恶习也随之增加。所以，一个正人君子，与其圆滑世故，不如诚实淳朴；与其谨慎小心，不如豁达大度。

“大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑天下可笑之人”。凡有弥勒佛的寺庙里，我们经常可以见到这副对联。这幅对联，是讲度量的，人能达到能容天下万事万物的度量，其思想便是进入“禅”的高层境界了。度量，是对他人长处、短处和过错的一种包容。度量大，能得人心、团结人、纳众谋，以成其强大，对创造和谐的工作环境，十分有益。

社会是一所大学校，人生是一个大舞台。对刚刚踏入社会的人来说，因为处世的经验很缺乏，还没有被社会不良习气所感染，即使已经被感染也不会太深，因此这种人自然还能保留纯朴天真的本性。而经历了人间种种惊涛骇浪和各种艰难险阻的人，积累的经验比较多，相应的城府也就比较深。因此，无论社会阅历浅还是社会阅历深的人，都应从成功和失败中吸取正面的经验教训，取得人生事业的成功，赢得世人的广泛称赞，而不应吸取反面的经验教训，追求世故圆滑、偷奸取巧，最终聪明反被聪明误。

统一企业的董事长高清愿说：“待人处事，要包容大度。”这个道理尽人皆知，可是这也是最典型知易行难的事，有人就开玩笑说：“眼睛都容不下一

粒沙,更何况是他人对自己的辱骂与毁谤。”

他认为,要能成就一番大事业,就必须要有肚量与气度,所谓江海不择细流,故能成其大,泰山不捐土壤,故能成其高。他举了自己的一个例子来说明,多年前,基于道义与情义,他在台南投资了一项自己全然陌生的事业,接手时,这个事业已摇摇欲坠,再加上市场开放竞争,百家争鸣,前景极为黯淡,面对这个必败的局面,他们苦撑多时,亏损连连,最后决定退出。

但是事情并不如想象的那么容易解决,这家公司部分的高级员工,以他们退出为由,来凸显劳资对立的问题,这段期间,有很多不实的言论都落在高清愿董事长的身上,加上许多莫须有的罪名,皆极尽诋毁之能事,对个人造成不小的伤害,很多朋友都替他抱不平。之后,这家公司几番易主,他也逐渐淡忘此事,后来,有朋友告知,有一家企业负责人希望能来统一公司就销售一事与他商议。

进一步打听之后,才知道这家企业竟然就是当初接手的那家公司,负责人虽已换手,但是当初诽谤他甚烈的一些员工,仍位居高位,在这种情形下,他还是决定和这些朋友会面,并愿意协助他们进行产品的销售,不久之后,又设宴款待这些新朋友,结果宾主尽欢。

有些熟悉内情的朋友,都认为不值得也无需必要,但是,高董事长的想法是,在成人的世界要化敌为友不是一件容易的事,如果他仅是顺势帮忙他人一下,再诚心请别人吃饭、谈谈心,即能因此化解误会,何乐而不为呢?

高董事长说,他也是一个凡人,遇到无理或无礼的事,也会生气,不过这些气,常与忘性连在一起,事情过了,也就忘了,每次生气,很少过夜,隔天,就抛在脑后了。

他也曾经被落井下石、恶意伤害过,那些伤害在当时的确留下难以抹平的伤痕,但是



随着时间的流逝,他也能坦然面对那些落在身上的痛楚,并且学会用另一种宽容的心去面对,他觉得自己并没有损失,反而因此获益。与其在心中还留着怨恨,倒不如把心胸放宽,让自己有更多的包容力来面对人生,迎接未来。

修身养性是中国文化的根本,养性就是养心。心是神之主,情、意、喜、怒、欲、乐、忧、思,俱出于心,养得新兴实,自是忙中不乱,有条不紊。若是再进一步,即使是死亡的考验,也看得破,还有何事能动其心性,故古代一位名人曾经劝家人云:“万里长城今犹在,不见当年秦始皇。”因此,平时树立正确的人生观,耿直的正义感,以及良好的品性,才能临危不惧,遇事不慌,镇定自若。

葉根譚
每日讀

