

[明]·洪应明 原著

四百多年前，一位独善其身的隐士，把中国人的成功哲学总结为“咬得菜根，百事可做”八个字。用禅意的语言，告诉我们在日常生活中修身、做人、做事、教子与治学的成功之道：人生只要端正心态，有韧性，敢于吃苦，懂得放弃，就一定能够成功。

程希哲◆编著

咬得菜根
百事可做

菜根 的 智慧

地震出版社



咬得菜根
百事可做

菜根譚 的智慧

程希哲◆编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭的智慧/程希哲编著. —北京: 地震出版社, 2007.5

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3095 - 3

I. 菜… II. 程… 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 056175 号

地震版 XT200700051

菜根谭的智慧

程希哲 编著

责任编辑: 薛广盈

责任校对: 宋玉

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@mailbox.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版(印)次: 2007年5月第一版 2007年5月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 283千字

印张: 19

印数: 00001~15000

书号: ISBN 978 - 7 - 5028 - 3095 - 3/Z·519 (3727)

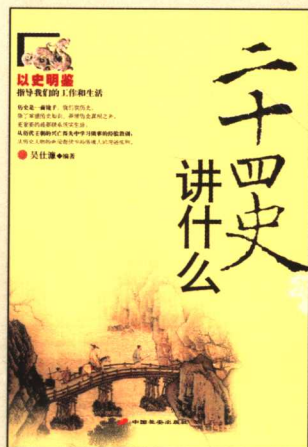
定价: 32.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

要成就一番事业，必须要能够吃苦，还要有百折不挠的韧性。北宋学者汪信民说：“咬得菜根，百事可做。”菜根味苦，苦中带着泥土的质香；菜根味纯，纯得与君子的本色一样地道、厚实。菜根虽苦，却是艰辛与奋斗的人生；能咬菜根的人，就是那些能够承受艰难困苦，得以成大事的人。“咬菜根”的智慧，亦是中国人的成功学。





咬得菜根
百事可做

责任编辑/薛广盈
封面设计/李栋设计工作室

菜根譚心字說：心是一顆明珠，以物欲磨之，則明珠而混以泥沙，其洗滌既盡，以情欲封之，則明珠而掩以絳黃。其洗滌最難，一修其身性，重復依然，不為物所困，不為利所惑，能任其然，笑傲人生，這也就是修身的要義。

前 言

要成就一番事业，必须能够吃苦，还要有百折不挠的韧性。北宋学者汪信民说：“咬得菜根，百事可做。”菜根味苦，苦中带着泥土的质香；菜根味纯，纯得与君子的本色一样地道、厚实。菜根是苦，是艰辛与奋斗的人生；能咬菜根的人，就是那些能够承受艰难困苦，得以做成大事的人。这种“咬菜根”的智慧，就是中国人的成功学。

《菜根谭》是明代隐士洪应明所著的一部论述修身、应酬、评议、闲适的语录世集。书中的每则格言从数十字到近百字不等，共有两百余则。这些格言警句文词秀美，对仗工整，短小精粹，促人觉醒，耐人寻味，蕴含着深刻的哲理。《菜根谭》问世400多年来，广泛流传于民间并远播海外。

“欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过”。

这是《菜根谭》开篇的一语，也是中国人处世哲学的第一课。“修身、齐家、治国、平天下”，这是中国人成功的标准。如何到达理想的彼岸？尤其是，普通人该如何获得成功的人生？睿智的洪应明在《菜根谭》中给予了切实可行的答案。

《菜根谭》以精辟的话语，道破了为人处世的真谛与玄机。本书精选了《菜根谭》中与现代社会有紧密联系的、积极向上、富含哲理的内容加以阐释，并辅以历代成功人士的经典故事加以佐证，既保持了《菜根谭》的原汁原味，又使读者轻松有感，兴趣盎然。

《菜根谭》的哲理精妙之处在于它源于我们的日常生活。用大家耳熟能详的语言，阐述普通人的为人处世之道。《菜根谭》道尽了世态炎凉，

北京学者汪民说：「人咬得菜根，则百事可做。」菜根味苦，苦中带着泥土的清香；菜根味纯，纯净与君子的气质一样地道、厚实。在这样「菜根」的生活中，人们品尝出了生活的酸甜苦辣，感受到了生命的真谛。

菜根谭 的智慧

说透了人间冷暖，所以也让读者把为人处世之道悟得透透的。在古代，这一套观点为世人所认同，大家争相牢记，也得到了保全自己身份和地位之道。

在现代社会中，要保持自己的人气，要建立好的人脉，《菜根谭》中的哲理也是值得学习的。《菜根谭》中的寥寥数语，点击了古今历代的处世秘诀，传递着与人交往的智慧。一字之师，足以珍视终生；一道之师，值得倾心铭记。这就是我们把《菜根谭》加以诠释和褒扬的本意。《菜根谭》中字字珠玑，句句经典，读懂了《菜根谭》，便掌握了几千年文化底蕴的为人处世的好方法。

读《菜根谭》，如与一位智者交谈，与一位诤友交流，心中的疑虑消失了，留下的却是那份沉甸甸的、并带着暖意的警策。世界上没有无根的树木，也没有无源的山泉。这正如中国渊源流传的文化一样，有源有流，有古有今。看看古人的传世经典，想想今天的为人处世之道，或许，那点头或摇头的一悟，就正是你提高素养、走向成功的契机。

衷心祝愿：读者能从《菜根谭的智慧》中寻找构架成功人生的那一脉，从挥洒自如的为人处世态度中找到平衡人生价值的那一点。你的生活，不但会因此变得平和自然，而且会迸发出奇迹和光芒。

此菜者汪曾祺说：“人吃得菜，别百事可做。菜味苦，苦中带着泥土的清香；菜味咸，咸得与君子的本色一样地道、厚实。在这种‘吃菜’的生活中，人们品尝出了生活的酸甜苦辣，感受到了社会的世态炎凉。”

目录

修身篇

1

《菜根谭》中说：“心是一颗明珠。以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之，犹明珠而饰以银黄，其洗涤最难。”修身养性重在悄然独立，不为物所困，不为利所扰，轻轻松松，笑傲人生，这也就是修身的要义。

做人要宽厚公正	3
光明磊落是做人之道	5
心中的道德不能丢弃	6
做人要有气节	8
视名利富贵如粪土	11
容小人、尊君子	13
宠辱不惊才是真正的聪明	14
笑看人生，笑对成败	16
凡事不能太争强好胜	19
虚伪的人是可悲的	20
贪小便宜吃大亏	22
贪婪的人永不会满足	24
注重品德的修养	26
做人要堂堂正正	27
尊卑高下重在德行	29
要保持平和的心境	31
信义第一	33
富贵不是永恒的	34

此卷学者注信民说：「入世得
苦中乐者世上之真味，菜根味也。
若没这物，菜根」的滋味，
人生品不出这深的滋味。
菜根，就是人生的真谛。

菜根谭 的 智慧

不为名利所诱惑	37
对贫贱富贵要无厚薄之分	38
收起贪恋的心	40
一定不能起贪心	41
金钱是招祸之根	42
淡泊名利，免受其害	44
明白自己的生存意义	46
知足者是最富有的人	47
做自己情绪的主人	49
做人要敢于坚持真理	50
做人要保持本色	52
经常保持清静的心态	54
安分守己才是快乐的根本	55
幸福快乐在于心态	57
宁静做人，淡泊处世	59
善有善报，恶有恶报	60
要保持好心情	62
无事一身轻是最大的幸福	63
摘下面具做人	65
拥有一颗宁静致远的心	67
保持平常的心态	68

立志篇

《菜根谭》中说：“居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。”不管自己身处何地何境，志气必不可少。有志者立长志，无志者常立志。正是这一志向，是你行动的目标和动力。有了远大的志向，你就能视野开阔，眼光长远，也就有了勇往直前的目标。

要有远大的志向	73
目光要放得长远些	74

此策字者迷信民说：一人文得
 甚善，则百事可做。其味苦，
 苦中得甜，甜上立有苦。菜根味苦，
 此理与君子始末如一，始理，
 其在法作「菜根」一语，
 大约品性比之活的眼睛，
 矣。了。此本此。

菜根谭 的智慧

做事篇

《菜根谭》中说：“霁日青天，倏变为迅雷震电；疾风怒雨，倏转为朗月晴空。”大自然变化无常，做事也要像大自然一样，让喜怒哀乐合乎理智准则。生命的价值，也就在不断的探索与努力之中得以实现。有了好的想法，还要付诸实践。在实践的过程中，才能实现自己的志向，展示自己的才能。

平平淡淡才是真	129
做人要收敛一点	130
保持不偏不倚的尺度	132
控制自己的欲望	133
把握好事物的度	135
正确对待他人的过失	137
急流勇退是保身之道	139
把握住现在拥有的一切	141
视逆境为进步的阶梯	142
走的直、行得正	144
一言一行须深思熟虑	145
吃苦在前，享受在后	147
退一步海阔天空	149
做事要留有余地	151
骄傲使人落后	153
自我反省才能少走弯路	155
浪子回头金不换	156
做好自己的本职	158
要勇于分担	160
遇事要学会找平衡	161
营造家庭中和睦融洽的气氛	162
做事情要真心诚意	164

此是涉世一极乐法。菜根谭云：「菜根可嚼，」菜根可嚼，苦中带着生活的真味；菜根可嚼，吃得与嚼子的本已一样地进、厚、实。在这种「咬菜根」的生活中，人们品尝出了生活的酸甜苦辣，感受到了社会的世态炎凉。

做事不昧良心	165
给自己留一条退路	166
千万不要太急躁	168
结果是最重要的	169
多动脑袋、少动嘴巴	171
闲时要有吃紧的心思	172
小心行得万年船	174
做事一定要通达求变	176
做事不要采取极端的方式	177
不要做死气沉沉的书呆子	179
遇事不要太冲动	181
行事须小心谨慎	183
知错更要改过	185
做人的进退规则	187
一切随缘	189
不能抱有太过分的心思	191

交注篇

《菜根谭》中说：“路径窄处留一步，与人行；滋味浓的减三分，让人嗜。此是涉世一极乐法。”这正是与人交往的基本方法。人际交往是成功的要素，也是生活的重心之一。有了好的人脉，人生会和风细雨、左右逢源。

真人不露相	195
礼让三分天地宽	197
忠言逆耳利于行	199
为人处世要方圆并用	200
施恩于人不图报	203
大肚容人得人助	205

真心实意对待朋友	208
多听听别人的意见	209
用诚心和宽容感化他人	212
耐心开导家人的过错	214
冷静对待世态炎凉	215
害人就是害自己	218
与人交往谨记中庸之道	220
与人相处要讲究方法	222
害人之心不可有	224
每个人都可以帮助别人	226
做一个没有私欲的君子	227
心有喜神万事顺	229
处世不必邀功	231
宽容仁厚永富贵	233
心态要平和	235
不要过分地要求他人	237
公正地对待自己和朋友	239
容纳一切善与恶	240
曲意逢迎不可取	242
提防说话不当惹祸	244
适时地放松自己	245
人才的标准是德才兼备	246
做人必须学会忍耐	248
对平民百姓也要敬畏	250
重视恻隐之心	251
寻找真实的自我	253
禅师的传心之诀	255
不攻击别人的短处	257
由心态导致的差别	258

菜根

的

智慧

附录：《菜根谭》

(明) 洪应明

261

余过古刹，于残经败纸中拾得《菜根谭》一录。翻视之，虽属禅宗，然于身心性命之学，实有隐隐相发明者。亟携归，重加校讎，缮写成帙。旧有序，文不雅驯，且于是书无关涉语，故芟之。著是书者为洪应明，究不知其为何许人也。

乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人识

修身	263
应酬	265
评议	269
闲适	272

此是... 菜根，... 苦中... 人们... 到了... 社会... 的... 心态... 天... 凉

目

录

7

附录



修身篇

《菜根谭》中说：『心是一颗明珠。以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之，犹明珠而饰以银黄，其洗涤最难。』修身养性重在悄然独立，不为物所困，不为利所扰，轻轻松松，笑傲人生，这也就是修身的要义。



珠，以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥，明珠而掩以瑕，以情识附之，犹身系性重，在消然独立，不为物所困，不为利所就，轻轻松松，笑傲人生，这就是修身的要义。



做人要宽厚公正

原文

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得长，使人有不匮之思。

译文

一个人心胸要宽厚，待人处事要公平，这样才能使你身边的人不会有不平之感。留给后人的恩泽要立足长远，这样才会使子孙后代永远地怀念。

“面前”就是讲“现在”的事，“田地”也就是佛书里所说的“心地”。田地放宽，就是待人要宽厚公正，一视同仁，就不会引起他人的不平之鸣了。

很多的古代先贤待人宽厚公平，这不仅是当时国家之幸，也为自己留下千古美名。“内举不避亲，外举不避仇”的祁黄羊就是这样一个人。

祁黄羊是春秋时期晋国的大臣，晋平公做皇帝的时候，有一个叫南阳的地方缺一个官。晋平公问祁黄羊：“你看谁可以当这个县官？”祁黄羊说：“解狐这个人不错，他当这个县官合适。”晋平公很吃惊，他问祁黄羊：“解狐不是你的仇人吗？你为什么要推荐他？”祁黄羊笑着答道：“您问的是谁能当县官，不是问谁是我的仇人呀。”晋平公认为祁黄羊说得很对，就派解狐去南阳做县官。解狐上任后，为当地办了不少好事，受到南阳百姓的好评。

后来，晋平公又问祁黄羊：“现在朝廷里缺一个法官，你看谁能担当这个职务？”祁黄羊说：“祁午能担当。”晋平公又觉得奇怪，“祁午不是你的儿子吗？”祁黄羊说：“祁午确实是我的儿子，可您问的是谁能去当