



集锦国学经典文化 传承中华智慧精髓



菜根谭全智慧

一本书读懂为人处世百年哲学

国学
智慧
全书

原典
译释
解读

寥寥千言
言简意赅
借古明今

集百年智慧
解核心思想
无障碍阅读

诸葛文◎著



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

菜根谭全智慧

一本书读懂为人处世百年哲学

诸葛文◎著

国学
智慧
全书



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭全智慧 / 诸葛文著. —北京: 中国法制出版社, 2016.5

(国学智慧全书)

ISBN 978-7-5093-7552-5

I. ①菜… II. ①诸… III. ①个人—修养—中国—明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 111274 号

策划编辑: 郭会娟 (gina0214@126.com)

责任编辑: 靳晓婷 (tinajxt@126.com)

封面设计: 汪要军

菜根谭全智慧

CAIGENTAN QUANZHUIHUI

著者 / 诸葛文

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16

版次 / 2016 年 7 月第 1 版

印张 / 16 字数 / 211 千

2016 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7552-5

定价: 36.00 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话: 010-66033393

值班电话: 010-66026508

传真: 010-66031119

编辑部电话: 010-66054911

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)



自古以来，讲道理都要辅以故事，既能进一步讲明道理，又能使听者印象深刻，是两全其美的一个办法。在《莱根谭》现今流行的版本中，乾隆年间署名为“三山病夫”所做作的重刻序言，就是以一個故事的形式，说明了《莱根谭》对人们修身处世的作用。

三山病夫山中养病期间，岫云寺监院琮公从京城来看望他，拿出所刻《莱根谭》，希望他能够为其作序，并大略说明了得此书的过程，琮公说：“我刚刚受近圆戒的时候，就在不翁老人的坐下听教。参请佛法之余，不翁法师就说：‘德行高的聪明人应该多研习戒律，调节身心，遵守各项佛规戒律，才是求佛入道的根本所在，何必急着听经呢？’”

“过了不久，我因为不善用心，参悟佛理没有什么起色，加上患病，就有了返回岫云寺的打算，



不翁法师知道后没有过多地挽留，而是说：‘这很好，我看你无心留在此地，你的因缘在岫云寺，日后会有大作为。但我怕你心存杂念，把精力都花费在其他事务上，而不在研习佛经上。我这有一本明代隐士洪应明所作的《菜根谭》，书中都是关于修身、处世的道理方法，言辞简单、道理明了。若能加以研习，学以致用，则无论何时何地，都可以弥补过失，提升修养，这些道理近似于佛规戒律，又符合天道。现在我送给你，希望你能珍惜爱护。’

“我当时虽然恭恭敬敬地接受了，但还是没有明白不翁法师的良苦用心。之后担任寺中常住等要职，主持寺中一切事务，逐渐迷失了自己，把虚幻当成真实，心神总是随着环境的改变而改变，精力也被日常事务消耗殆尽，不知不觉得了一场大病，幸好还不至于无药可救。后来，病情好转，想起了当初不翁法师的那番话，以及给我的这本书，便把书拿来，一连读了好多遍。经过反思，终于明白了之前的不当之处，辜负了不翁法师的一片苦心，内心感到万分的惭愧。

“可惜的是，此书传世良久，纸张多有破损，可是没有原稿刻版，只好请人重新刻版刊印。然后请您重新作序，让后人明白，书中道理须身体力行、学以致用，不要像我一样，到最后才知道后悔，徒增惭愧，这便是我的用意。”

序言中说，他正是得到了《菜根谭》的指点，才得以迷途知返，所以，希望后人能够加以借鉴。

那么，《菜根谭》究竟是一部怎样的“奇书”呢？《菜根谭》是明代隐士洪应明所作的一部语录体经典，可以说是第一部集儒、释、道三家思想为一体的著述，结合生活实际，为我们在修身、处世方面提供了宝贵的经验。当然，作者的很多思想，是在其特定的历史背景下产生的，我们如今读来，会有背时之感，而我们要做的就是选取与我们这个时代相适应、有利于我们向上发展的方面进行解读。“去其糟粕，留其精华”，这也是弘扬传统文化的宗旨。

本书按照传统的分章形式，从“个人修养”“砥砺奋进”“人际关系”“功业沉浮”“齐家育人”“静心达生”六个方面进行系统的解读，辅以生动有趣的历史故事，结合现实生活中的问题，给予广大读者最实际的人生航标。

经典，之所以称之为经典，是因为它们经久不衰而且历久弥新；菜根，之所以越嚼越香，是因为它荟萃了全部精华。我们希望给广大读者带去不一样的阅读体验，相信经过重新“烹调”的菜根，定会越嚼越香，让您的生命越来越美好。



第一章 个人修养篇：修身养性，提升涵养

宁守一时寂寞，毋取万古苍凉 / 003

志从淡泊来，节在肥甘丧 / 006

虚怀若谷者，自可抵诱惑 / 012

常闻逆耳言，常怀拂心事 / 016

光明正大，刚直无邪 / 021

多心招祸，少事为福 / 025

贫贱不移，威武不屈 / 029

第二章 砥砺奋进篇：笑对磨难，奋发图强

泛驾之马，跃冶之金 / 035

将困苦穷乏当作人生的财富 / 039

处逆境时比于下，心怠荒时思于上 / 043

蛰伏，也是一种力量 / 047

花鸟尚绘春，人生莫虚度 / 051

勿妄自菲薄，勿自夸自傲 / 054

有水滴石穿的毅力，方见瓜熟蒂落的美丽 / 058

学贵有恒，道在悟真 / 062

聪明的人往往都显得笨拙 / 065

幼不陶铸，难成令器 / 068



诗思野兴，出于自然 / 071

第三章 人际关系篇：知退懂让，圆融处世

君子之道，在于谨言慎行 / 079

世路崎岖，须让三分 / 083

锋芒少露一点，处世多安一些 / 087

圆融顺通，执拗失机 / 091

精明的内心宜配浑厚的外表 / 096

宁为小人所毁，勿为君子所容 / 099

非分的收获是陷溺的根源 / 103

须冷眼观物，勿轻动刚肠 / 108

责任常揽己身，美名多让他人 / 111

毋偏信自任，毋自满嫉人 / 114

第四章 功业沉浮篇：得失成败，挥洒自如

功劳且勿骄矜，罪过当多忏悔 / 121

忧勤勿过，淡泊勿枯 / 126

厚德载物，乃为君子 / 130

真诚，就是敢于敞开心扉 / 134

出淤泥而不染，明机巧而不用 / 138

穷寇勿追，为鼠留路 / 143



- 局中之人惑，局外之人常清 / 147
- 保已成之业，防将来之非 / 152
- 名位无须艳羨，饥寒不必常忧 / 157
- 去声华名利，做正人君子 / 161

第五章 齐家育人篇：诚心和气，快乐幸福

- 愉色婉言，家庭和睦 / 167
- 和气如同春风，能解冻消冰 / 172
- 富贵之家宜宽厚，聪明之人宜敛藏 / 176
- 父慈子孝，兄友弟恭 / 181
- 修德须忘功名，读书定要深心 / 185
- 唯有以贤育人，才能泽被后代 / 189
- 富贵之家，往往更能体会人情冷暖 / 194
- 从容面对家庭变故，诚恳规劝朋友之过 / 199

第六章 静心达生篇：亲近自然，清静无为

- 云水之趣，能更好地看清自己 / 205
- 以我转物，不以物役我 / 208
- 清心者寡欲，安贫者乐道 / 213
- 小隐隐于野，大隐隐于市 / 218
- 质朴的人生更体现品位 / 222



放下他人的过失，就是放下对自己的偏执 / 227

不为外相所惑，保持自我 / 231

世间无绝对，安乐是寻常 / 236

以事后之悟，破临境之谜 / 241

第一章

个人修养篇：修身养性，提升涵养

宁守一时寂寞，毋取万古苍凉



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。



一个能够坚守道德准则的人，也许会寂寞一时，一个依附权贵阿谀奉承的人，却会有永远的孤独。心胸豁达宽广的人，考虑的是死后的千古名誉、子孙后代的安定，所以宁可坚守道德准则、忍受一时的寂寞，也绝不会依附权贵而遭受万世的凄凉。



不负自己的真心

这里说的“寂寞”指的是一种不得志、郁郁寡欢的孤寂之心。一种“人生在世不称意，明朝散发弄扁舟”的潇洒心态，尽管一时失意寂寞，也不会无良违心地出卖灵魂。

我们看历史，评价前人。一个人为了——时荣华富贵，阿谀奉承，或是屈服于强权，违背道德准则，即便当时风光无限，也会受后人厌弃。《菜根谭》告诉我们，这样只考虑自身舒服的人不是真正的聪明人。真正的达人看到的永远是事情的本质，事物真正具有的内涵。他们不光想着当前，更主要还会考虑到死后的千古名誉，或者说成对后世的影响。这样的人，是我们后世心中正能量的楷模，是我们社会道德的标杆。

“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移”，在诱惑与痛苦面前我们都会选择让身体更舒适的状态，但底线是君子心中的“道德”。君子就要有“道之所在，虽千万人吾往矣”的无畏、执着的高尚追求。

西汉文学家、哲学家扬雄，是司马相如之后西汉又一著名的辞赋家，年余四十，游学京师，以《羽猎赋》合成帝旨意，任黄门给事，与王莽、刘歆并立。扬雄一直淡泊自守，不趋炎附势。有人嘲笑他不懂官场，不去取悦人主，才会在清苦地著《太玄》。扬雄闻言，自作《解嘲》反击这些低俗言论：“位极者宗危，自守者身全。”从此扬雄愈加谨慎小心，清廉淡泊。王莽夺汉后，不少人对王莽歌功颂德，扬雄不为所动。

唐朝诗人刘禹锡在他的表现高尚道德情怀的文章《陋室铭》中，所说的“西蜀子云亭”就是说的扬雄，德彰千古。

学问就像是身体，德行就是心。身体生得再美，有一颗乌黑的心，也难以让人喜爱。

道德是以善恶为标准，通过社会舆论、内心信念和传统习惯来评价人的行为，它是人人所应恪守的行为准则。在中国历史的发展过程中，人才辈出，却大浪淘沙。真正有骨气的人才能名垂千古。鲁迅说：“有的人活着，他已经死了，有些人死了，却还活着。”



做人做事，最重要的一点是要“对得起自己的心”。生命是精神在肉体上的刹那表现形式，人生短暂，精神永生，宁守寂寞，毋取苍凉。



志从淡泊来，节在肥甘丧



藜口菟肠者，多冰清
玉洁；衮衣玉食者，甘婢
膝奴颜。盖志以淡泊明，
而节从肥甘丧矣。



能过吃粗茶淡饭生活的人，他们的操守多半像冰玉般纯洁；而讲求华美、饮食奢侈的人，多半甘愿做出卑躬屈膝的奴才面孔。因为一个人的志向要在清心寡欲的状态下才能表现出来，而一个人的节操都在贪图物质享受中丧失怠尽。

淡泊生志节

一个人如果过分地贪图物质的享受，他的志气就会被物欲所掩藏。当你有志向，想去实现的时候，享乐的魔鬼就会出来。有的人想健身却又不想受累。为了满足私欲，有的人不择手段去钻营牟利，有人甘愿去奉承权贵，有人不惜触犯法律。这不单单是一种私欲魔鬼劝说时用的“侥幸心理”，更多的还如《资本论》描述的那样：“一旦有适当的利润，资本就大胆起来。如果有10%的利润，它就保证到处被使用；有20%的利润，它就活跃起来；有50%的利润，它就铤而走险；为了100%的利润，它就敢践踏一切人间法律；有300%的利润，它就敢犯任何罪行，甚至不惜冒绞死的危险。”

一个过度追求物质享受的人，通常不会有高尚的节操。这样的人，如果不是自己内心真的悔悟，别人的任何言语都是听不进的。这种人就是一个可悲可叹的阿斗。

刘备死后，儿子刘禅继位，因甘夫人夜梦气吞北斗而生，又称刘阿斗。想是帝王降临，天生异象，福贵征兆。

然而刘禅昏庸无能，在那些有才能的大臣死后，公元263年，蜀国就被魏所灭。刘禅投降后，魏王曹髦封他一个食俸禄无实权的“安乐公”，并令他迁居魏国都城洛阳居住。在一次宴会上，司马昭当着刘禅的面故意安排表演蜀地的歌舞。刘禅随从人员想到灭亡的故国，都非常难过，刘禅却很没心没肺地乐着。他对司马昭说：“此间乐，不思蜀。”他一点也不想念蜀国。