

Du Cai Gen Tan 赵月华◎编著
Wu Ren Sheng Da Zhi Hui

读菜根禅



悟人生大智慧

一部精练明隽、
雅俗共采的奇珍宝训

读《菜根谭》，是与一位智者交谈，与一位良友交流，心中的疑虑消失了，留下的都是那分沉甸甸的还带着暖意的警策。

中国商业出版社

赵月华◎编著

读
菜
根
禅



悟人生大智慧

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

读菜根谭悟人生大智慧/赵月华编著. —北京: 中国商业出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5044-6051-6

I. 读... II. 赵... 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 184640 号

责任编辑: 孙锦萍

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

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 18.25 印张 280 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

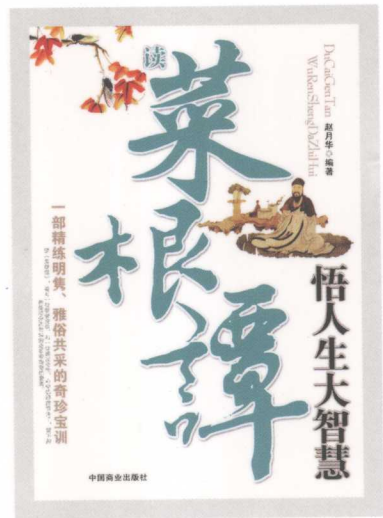
定价: 33.00 元

(如有印装质量问题可更换)

- 积极入世、经营天下的儒家思想，
- 清净无为、修身养性的道家旨趣，
- 透彻禅机、空灵无际的佛家智慧。



《菜根谭》能告诉我们的事情很多很多，在今天，现代化的城市喧嚣已经湮没了古代风情并带给我们与日俱增的焦虑、烦躁、不安乃至一天天的失眠和纵欲时，《菜根谭》如一溪清泉，能涤去我们焦躁的尘灰，化解我们心中的积烦。



责任编辑：孙锦萍

封面设计：

创品牌
袁剑锋(北京)品牌设计机构

试读结束：需要全本请在线购买：

www.ertongbook.com

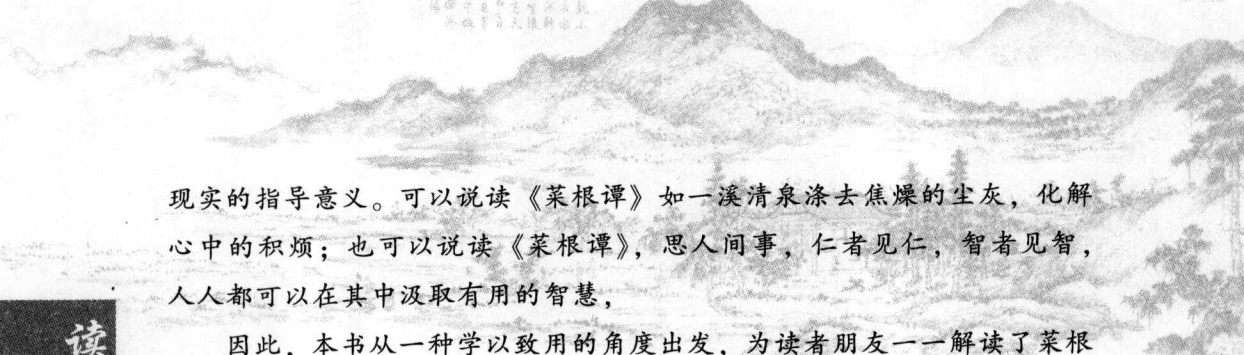
前言

《菜根谭》是明代还初道人洪应明所著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。据说之所以起名为《菜根谭》，就是因为人常咬得菜根，则百事可做，可见其寓意之深刻。在该书中作者融合了儒家的中庸、道家的无为、释家的出世和自身的体验，形成了一套独特的为人处世方式。因此，可以说该书具有三教真理的结晶和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身，养性育德有不可思议的潜移默化的力量。

中国历史上，类似写修身自省、为人处世的书不少，但只有《菜根谭》经久未衰，流传至今。其旺盛的生命力在于《菜根谭》本身的博大精深，妙处难以言传，须有心人在工作之余，沏一杯清茶，静静地品味，菜根会越来越香，心智会越来越高。细品此书，一则重温人间那种已被淡忘了的真趣，二来清醒一下被金钱烧灼得晕头转向的头脑，寻找修身养性的途径、待人处事的准则，学会高瞻远瞩，学会达观人生。

《菜根谭》的文字简炼明隽，叫人回味无穷，它亦骈亦散，融经铸史，兼采雅俗。似语录，而有语录所没有的趣味；似随笔，而有随笔所不易及的整饬；似训诫，而有训诫所缺乏的亲切醒豁；且有雨余山色，夜静钟声，点染其间，其所言清霏有味，风月无边。

总之，《菜根谭》能告诉我们的事情很多很多，而且书中所表达的对为人处世、修身养性乃至做人做人的认识、体会，直到今天仍然具有非常



现实的指导意义。可以说读《菜根谭》如一溪清泉涤去焦躁的尘灰，化解心中的积烦；也可以说读《菜根谭》，思人间事，仁者见仁，智者见智，人人都可以在其中汲取有用的智慧，

因此，本书从一种学以致用角度出发，为读者朋友一一解读了菜根谭中的智慧。

修身智慧：俗话说得好：修身方可齐家、治国、平天下，没有良好的修养想要成就一番大事业就只能镜中花，水中月，不可得。因此，菜根谭就是从个人如何修身的话题入手，为我们讲述很多前人亲身体会和总结的修身智慧。

养性智慧：在现实生活中，我们只有凭借良好的品性才能从容自如，坐看人生花开花落，体味人生的真正境界。因此，我们不妨静下心来，认真体味一下菜根谭中所讲述的养性智慧，也许从中我们能够有所感悟，最终超脱自己烦躁的内心，达到一种恬淡适己、身心自在的精神状态。

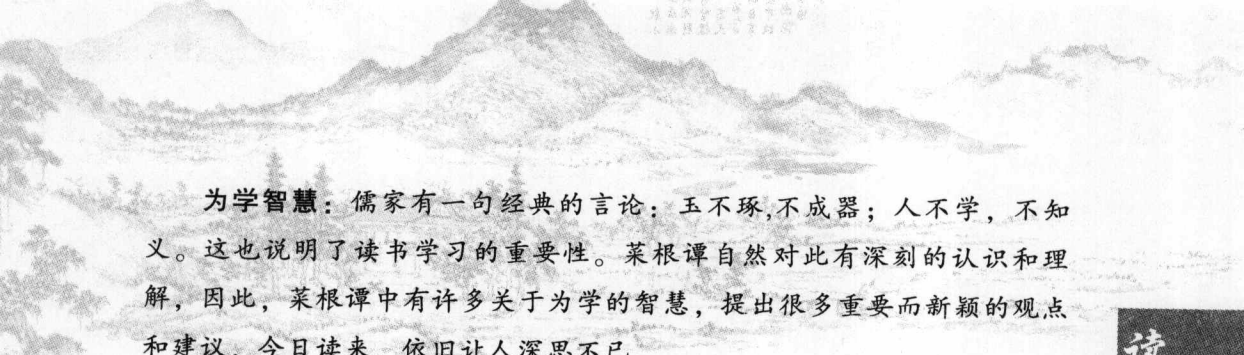
心灵智慧：应该说心灵是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事情交给一个不同心情的人去做，其结果是截然不同的。因此，当我们心情不好的时候，为什么不读一读菜根谭中的心灵智慧，让自己的心灵好好地休息一下。

做人智慧：人的一生要面对许多人，要经历许多事，但无论如何都要活得自由而高贵。其实这也不难，就像菜根谭所言只要做个心怀仁术、有智慧的人就行了。

做事智慧：我们每个人的一生都要做无数的事情，但是我们是否思考过如何才能将每一件事情做好呢？如何才能不留下做事的遗憾呢？读一读菜根谭一书中那些关于做事的智慧和准则，相信我们会很多的启发。

处世智慧：人类社会就像一个名利场，那么，如何才能彻底地认识人性和世故，又如何才能在社会中游刃有余呢？毫无疑问菜根谭用它那睿智和生动的笔触，娓娓地向我们讲述了如何为人处世，如何求取幸福和成功的智慧。

生存智慧：生存需要智慧吗？答案是毫无疑问的，从这一点来说，菜根谭其实就是一本个人的生存大全，它其中所包含的生存智慧对我们现代人具有重要的指导和启迪意义。



为学智慧：儒家有一句经典的言论：玉不琢，不成器；人不学，不知义。这也说明了读书学习的重要性。莱根谭自然对此有深刻的认识和理解，因此，莱根谭中有许多关于为学的智慧，提出很多重要而新颖的观点和建议，今日读来，依旧让人深思不已。

读懂了莱根谭无疑是与一位智者交谈，与一位良友交流，心中的疑虑消失了，留下的都是那些感悟我们心灵的哲思。真心希望每一位读者都能从本书得到自己的启迪，获取一双透视人世的慧眼！





目 录

第一篇 解读菜根谭的修身智慧

俗话说得好：修身方可齐家、治国、平天下，没有良好的修养想要成就一番大事业就只能是镜中花、水中月，不可得。因此，菜根谭就是从个人如何修身的话题入手，为我们讲述很多前人亲身体会和总结的修身智慧。

不断地增进待人的修养	3
留正气给天地，遗清名于乾坤	6
降服心中之贼	10
不要图方便而放纵自己	13
立身要高一步立	15
谦虚其实是一种人生的自省	18
不要用虚假的言行来装腔作势	21
推己及人，方便法门	24
自觉清扫思想上的“灰尘”	25
律己宜严，待人宜宽	28
养天地正气，法古今完人	32



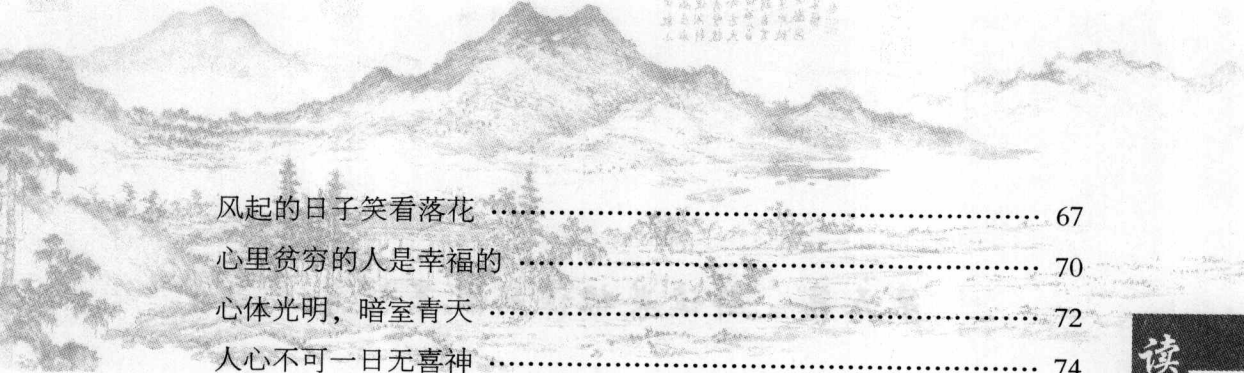
第二篇 解读菜根谭的养性智慧

在现实生活中，我们只有凭借良好的品性才能从容自如，坐看人生花开花落，体味人生的真正境界。因此，我们不妨静下心来，认真体味一下菜根谭中所讲述的养性智慧，也许从中我们能够有所感悟，最终超脱自己烦躁的内心，达到一种恬淡适己、身心自在的精神状态。

静中见真境，淡中识本然	43
恬淡适己，身心自在	44
与闲云为友，以风月为家	47
知足才能感受神仙般的快乐	49
彻见真性，自达圣境	52
超然才得“大自在”	54
量宽福厚，器小禄薄	58
虚心才能够真正明义理	60
没有牵累的快乐才是真快乐	62

第三篇 解读菜根谭的心灵智慧

应该说心灵是我们真正的主人，它能使我们成功，也能使我们失败。同一件事情交给一个不同心情的人去做，其结果是截然不同的。因此，当我们心情不好的时候，为什么不体会一下菜根谭中的心灵智慧，让自己的心灵好好地休息一下。



风起的日子笑看落花	67
心里贫穷的人是幸福的	70
心体光明，暗室青天	72
人心不可一日无喜神	74
夜从仰望它的人眼中看见天堂	77
让自己的善心源远流长	80
欢乐的贫困是件美事	83
在心间播种公平	86

第四篇 解读菜根谭的做人智慧

人的一生要面对许多人，要经历许多事，但无论如何都要活得自由而高贵。其实这也不难，就像菜根谭所言，只要做个心怀仁术、有智慧的人就行了。

做人就要有做人的气节	91
做人必须要具备一定的定力	94
做人总是要有点精神的	98
侠气交友，素心做人	101
路要让一步，味须减三分	103
恣势弄权乃自取灭亡之道	107
一念私贪让人万劫不复	111
只畏伪君子，不怕真小人	114
顺境不足喜，逆境不足忧	117
有才君子不怕际遇不佳	119



第五篇 解读菜根谭的做事智慧

我们每个人的的一生都要做无数的事情，但是我们是否思考过如何才能将每一件事情做好呢？如何才能不留下做事的遗憾呢？读读《菜根谭》一书中那些关于做事的智慧和准则，相信我们会有很多的启发。

在不易察觉的细微之处不犯过错	127
做了好事也不要急于宣扬	131
要把“跑鞋挂在脖子上”	133
君子宁可保持沉默也不浮躁多言	136
君子德行，其道中庸	140
让生命充满热忱和爱心	143
与其追悔过去，不如防止未来	145
解除眼前的痴狂迷妄	147
对别人有恩惠不应总是念念不忘	152
生活允许我们犯错	154

第六篇 解读菜根谭的处世智慧

人类社会就像一个名利场，那么，如何才能彻底地认识人性和世故，又如何才能在社会中游刃有余呢？毫无疑问菜根谭用它那睿智和生动的笔触，娓娓地向我们讲述了如何为人处世，如何求取幸福和成功的智慧。

对于应得的东西要谨守本分	161
--------------------	-----

美名不独享、责任不推脱	164
攻人毋太严，教人毋过高	166
自己伤害自己才真正可怕	171
宁与人共醉，不要我独醒	175
我见害于心，聪明障于道	178
不流于浓艳，不陷于枯寂	180
多心为祸，少事为福	182
看人只看后半截	186
睁开“法眼”，识别善人与恶人	189
懂得如何忍受愚蠢的人	192
洞察一切而又不苛求于人	196

第七篇 解读菜根谭的生存智慧

生存需要智慧吗？答案是毫无疑问的。从这一点来说，菜根谭其实就是一本个人的生存大全，它其中所包含的生存智慧对我们现代人具有重要的指导和启迪意义。

含蓄节制乃生存与制胜的法宝	201
福分不可强求，祸患不可逃避	203
刚强终不胜柔弱，偏执岂能及圆融	206
得意时往往潜藏着失意的悲哀	208
磨练至极至就会获得幸福	210
正道宽广，邪道狭窄	214
居安思危，处进思退	217
立身谨慎才是生存的正道	221
藏巧于拙，寓清于浊	224
人生的苦乐掌握在自己手中	227

退一步海阔天空	229
修养定静工夫，临变方不动乱	231

第八篇 解读菜根谭的为学智慧

儒家有一句经典的言论：玉不琢，不成器；人不学，不知义。这也说明了读书学习的重要性。菜根谭自然对此有深刻的认识和理解，因此，菜根谭中有许多关于为学的智慧，提出很多重要而新颖的观点和建议，今日读来，依旧让人深思不已。

幼不学，不成器	237
学贵有恒，道在悟真	241
不弄技巧，以拙为进	244
若要功夫深，铁杵磨成针	248
宽严得宜，勿偏一方	251
讲学不尚躬行，如口头禅	255
修德须忘功名，读书定要深心	257
人心本有一部真文章	261
心中保有一方净土	262
学以致用才是根本	265
读书读到乐处，观物观人化境	269



读菜根谭悟人生

大智慧

• ducaigentanwurenshengdazhahui •



俗话说得好：修身方可齐家、治国、平天下，没有良好的修养想要成就一番大事业就只能是在境中花、水中月，不可得。因此，菜根谭就是从个人如何修身的话题入手，为我们讲述很多前人亲身体会和总结的修身智慧。

解读菜根谭的修身智慧

第一篇





不断地增进待人的修养

【菜根谭语录】

待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

【释义】

对待品德不端的小人，对他们抱严厉的态度并不困难，困难的是在内心不憎恨他们；对待品德高尚的君子，做到尊敬并不困难，困难的是在于对他们真正有礼。

对于缺乏精神修养的人，也就是不肯努力进德修业的人，他们总是有很多过失被人发现，因此一般人都会严词训勉他们，这件事做起来并不觉得有什么困难。困难的是在于对事而不对人，也就是只就他们所做的错事来训戒他们，不要因为讨厌他们而训戒他们，只有这种以正道教化人的方法才合理，所以作者才说“待小人不难于严，而难于不恶”。

反之对待一位有修养的君子，任何人都会敬重他们，可是如果太谦虚就会流于谄媚，而使自己过分自卑处于卑微地位，这就不是社会生活中应有的礼貌，所谓“过犹不及”就说明这种道理。因此最好采行中庸之道，使礼貌都能合乎节度，所以作者才说“待君子不难于恭，而难于有礼”。

总之，憎恨小人敬重君子，乃是人情之常。当你处在一个必须奉承谄媚的环境中，你千万要保持刚正不阿的独立人格。

在《法句经》中，释尊说：“世上的仇恨不是用仇恨来平息，而是用

