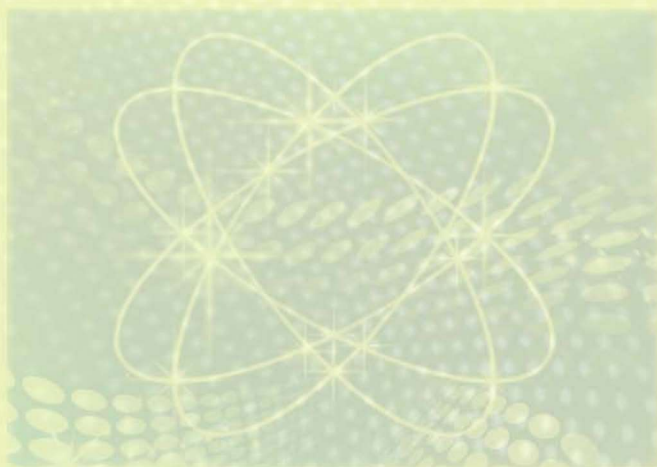


菜根谭



前言

QIAN YAN

有句古话叫做：“心安茅屋稳，性定菜根香。”《菜根谭》是我国明代的学者洪应明所撰写的一部关于人生体验的奇书。作者以菜根定书名，可见其旨趣。

在这部书中，洪应明以一位通达人生智慧的智者身份，用他精微深刻的语言表达出了旷达高远的智识，将儒家的自强不息、佛家的宽忍宏大和道家的超脱玄妙融为一体，形成了一套回味无穷的入世流俗的方法和准则，并且以它对于中国几千年来处世哲学与人生智慧的精确总结和有力诠释而历久弥新。《菜根谭》虽然已经经历了数百年的沧桑变化，却始终让人品味不尽。问世以来，一直都被作为道德修养的典范。

作为一部集结了中国古代为人处世、修身养性的大智慧、大学问的经典著作，《菜根谭》给后人带来了无穷的思索和无尽的收获。它的内容庞杂、思想丰富，涉及的知识领域极其宽泛，天文地理、社会人生、经史子集、诸子百家，林林总总，包罗万象。它把儒、释、道思想融为一体，思想深度几乎空前。

我们对《菜根谭》经过选定、整理，博取百家之长，赋予一些新的理解，链接了一些相关的故事。力求用浅显的语言讲述深刻的道理，从学品到人品都作了深刻的诠释。我们将有特点的精华部分，有益于孩子成长的内容按“原文”、“译文”“故事”三个部分进行编选，并且配有拼音、插画，以便于小朋友们阅读和理解，让小朋友们对《菜根谭》产生浓厚的兴趣，去慢慢体味古人留下的那句话：“嚼得菜根者，百事可做。”

编者





目录

MU LU

修身养性

知足常乐	2
梅妻鹤子	5
陶渊明不为五斗米折腰	8
结缘山野	11
刘伶病酒	14
磨杵成针	16
逆耳忠言	19
专心致志	22
无欲则刚	25

处世策略

退避三舍	28
心静自然凉	31
未雨绸缪	34
优柔寡断	37
宰相肚里能撑船	40
千古巨贪	43
袁安卧雪	46

一鸣惊人	49
两袖清风	52

穿透人生

柳宗元超然物外	54
阮籍淡泊名利	58
爱民如子	61
青天包拯	64
庄子看淡生死	67

待人接物

杞人忧天	71
塞翁失马	74
朋友	77
负荆请罪	80
饶人是福	83
胯下受辱	85

赤情侠心

冯谖客孟尝君	88
--------------	----





口蜜腹剑	91
孟母三迁	94
韩信乞食于漂母	97

宁静致远

身在灵山心系民间	99
王维与山水	103
醉翁亭记	107
灞陵	111
昭山传说	114

返朴归真

嵇康自在人生	116
苏东坡看淡荣辱	120

谢安处变不惊	123
--------------	-----

涉世人间

心怀天下	125
鞠躬尽瘁	129
陈实与梁上君子	132
兼听则明	135
财神范蠡	138
西晋危机	141

宠辱不惊

卧薪尝胆	144
一屋不扫何以扫天下	148
于谦忠烈清白	151





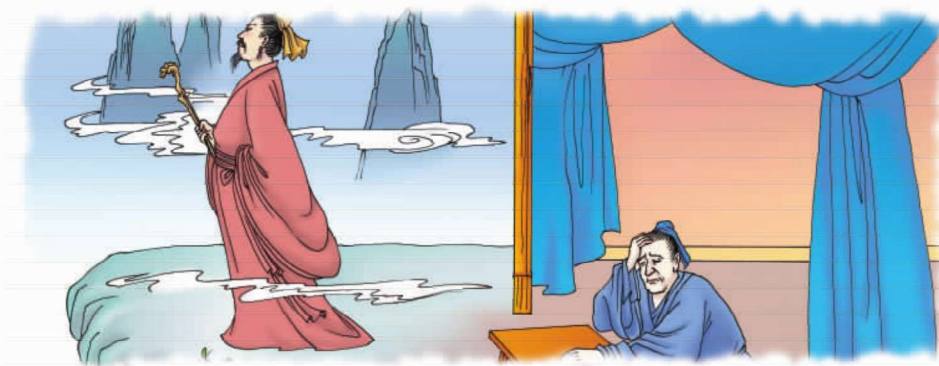
修身养性

【原文】

都来眼前事，知足者仙境，不知足者凡境；总出世间因，善用者生机，不善用者杀机。

【译文】

算来每天发生在我们周围的那些小事，能够领悟其中的道理，时常感到心满意足的人就会像在仙境中生活那样悠闲快乐，而不能领悟，时常感到不满足的人就只能在尘世间整天郁郁寡欢；总汇世间万事万物，善于运用的人，就有生活的快乐，不会利用的人，就只能陷入



菜根譚



生活的危机之中。

【相关链接】

知足常乐



明朝金溪的地方有一个叫胡九韶的人。他的家境很贫困，他一面教书，一面努力耕作，但只是勉强可以保证衣食温饱，没有多余的钱让自己生活得更好。

即使这样，在每天黄昏的时候，胡九韶都要到门口焚香，向天拜九拜，感谢上天赐给他一天的清福。妻子笑他说：“我们一天三餐都是菜粥，怎么谈得上是清

福呢？”

胡九韶说：“我首先很庆幸自己生在太平盛世，没有战争兵祸，这样我们的生命就有了保障。又庆幸我们全家人都能有饭吃，有衣穿，不至于挨饿受冻。第三庆幸的是家里床上没有病人，监狱中没有囚犯，这不是清福是什么呢？”

胡九韶虽然家境贫困，但是他并没有怨天尤人，也没有过多的奢望更好的物质生活，他反而看到的是事情积极的一面：没有战祸，没有疾病，一家团聚。因此他感谢上天给予的恩赐，他过得既快乐又知足。



【原文】

延促由于一念，宽窄系之寸心；故机闲者，一日遥于千古，意广者，斗室宽若两间。

【译文】

时间的漫长和短暂主要是由于人们的内心感受，人



生道路的宽广和狭窄也完全在于内心的体验；所以对内心闲适的人来说，一天时间比千年还要悠长，对于心境宽广，意蕴深远的人来说，斗室也会觉得像在天地之间那样宽。



【相关链接】

梅妻鹤子



林逋是宋代有名的文学家，他晚年隐居在杭州西湖的小孤山上。他在山上种了365棵梅树。平日除草、施肥，辛勤劳作。待到梅子成熟的时候，就有成群小贩前来买他的梅子。他卖梅子不是按斤论两，而是根据每棵树的梅子多少来判断，估价很公道。所以，商贩们都喜欢买他的梅子。他平时还准备了365个竹筒，把每棵树卖下的钱分别装在竹筒里编上号。不管有客人、无客人



或是客人多、客人少。一天用一竹筒里装的钱过生活，绝不多用一文。

他还养了两只白鹤。其中一只仙鹤，取名“鸣皋”。每逢客人来访，林逋不在，童子便开笼放“鸣皋”翔云报信。诗人见鹤，即回家会客。或是每次客人来了，林逋就打个忽哨，白鹤就会立刻飞来，立在林逋跟前。他把钱和纸条装在一只袋里，挂到白鹤颈上，让白鹤飞往市里买鱼肉酒菜。那些商贩见白鹤飞来，知道林逋家里来了客人，就按纸条所开货物收钱付货，交给白鹤带回。林逋的日子过得非常闲适。

**【原文】**

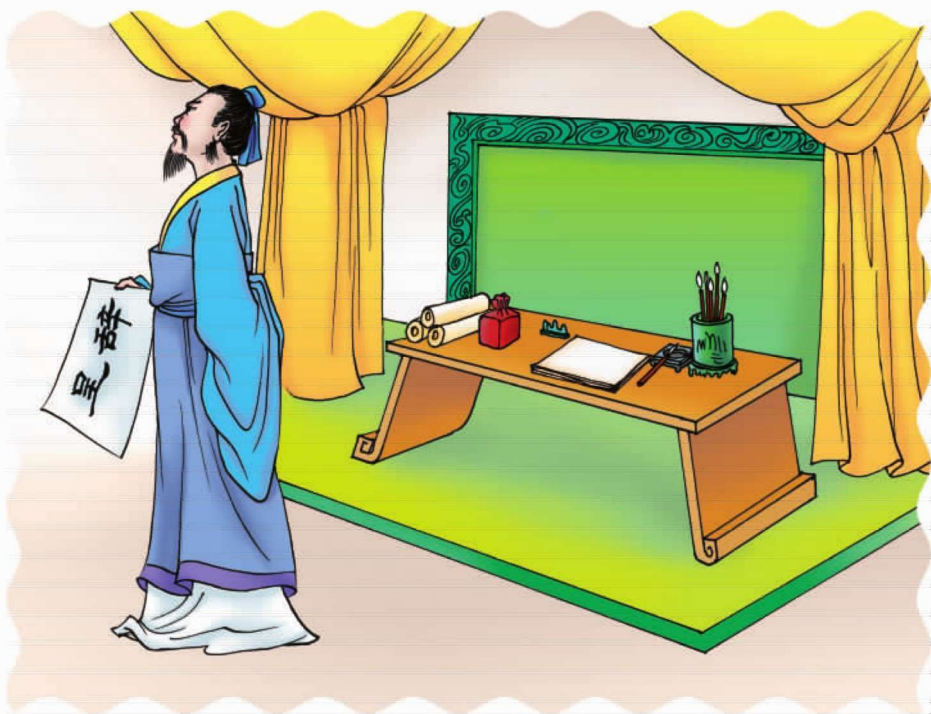
竞逐听人，而不嫌弃尽醉；恬淡适己，而不夸独醒。
此释氏所谓：“不为法缠，不为空缠，身心两自在。”

【译文】

任凭他人去争名逐利，追逐荣华富贵，不因为他们沉迷其中而讨厌他们；淡泊名利，清静无为是自己的本性，不必因此而夸耀自己的清高。这就是佛祖所说的：不纠缠于各种教义，不纠缠于虚幻的理念，这样就能做到身心都处于自由自在的状态。



陶渊明不为五斗米折腰



陶渊明又名陶潜，是我国晋代的田园诗人。他之所以能创作出许多以自然景物和农村生活为题材的作品，与他的经历和处境有着密切的关系。

公元405年秋，他为了养家糊口，来到离家乡不远的彭泽当县令。这年冬天，郡的太守派出一名督邮，到彭泽县来督察。督邮，品位很低，却有些权势，在太守



面前说话就凭他那张嘴。这次派来的督邮，是个粗俗而又傲慢的人，他一到彭泽的馆驿，就差县吏去叫县令来见他。陶渊明平时蔑视功名富贵，不肯趋炎附势，对这种假借上司名义发号施令的人很瞧不起，但也不得不去见一见，于是他马上动身。不料县吏拦住陶渊明说：“大人，参见督邮要穿官服，并且要束上大带，不然有失体统，督邮要乘机大做文章，会对大人不利的！”

这一下，陶渊明再也忍受不下去了。他长叹一声，道：“我不能为五斗米向乡里小人折腰！”说罢，索性取出官印，把它封好，并且马上写了一封辞呈，随即离开只当了八十多天县令的彭泽。



【原文】

有浮云富贵之风，而不必岩栖穴处；无膏肓泉石之癖，而常自醉酒耽诗。

【译文】



如果自身就具备视荣华富贵、功名利禄为浮云的高尚品格，那么就不必去学仙人到深山幽谷、悬崖石室中去修炼了；如果对山川美景、山林泉石没有不可救药的爱好，那么经常陶醉于诗酒之中，也同样能享受到生活的乐趣。

**【相关链接】****结缘山野**

陶潜小时候家里很穷，可是他喜欢读书、弹琴，从读书中得到了很大的乐趣。青少年时代，他也有过远大的志向，有豪侠之气。受道家思想影响，他渴望回归自然。

辞官归隐的那一天，陶潜特别高兴，觉得从此之后，自己的精神解放了，不必再违心地去做事。到了自己简陋的家，童仆前来欢迎，年幼的儿女在门口等候。庭院



中的小路已经荒芜，所种的松菊还依然挺秀。他抱着幼儿进入室内，看见酒已注满了酒瓶。于是拿了杯子自斟自酌，看着庭中的树木，脸上浮现出了笑容。

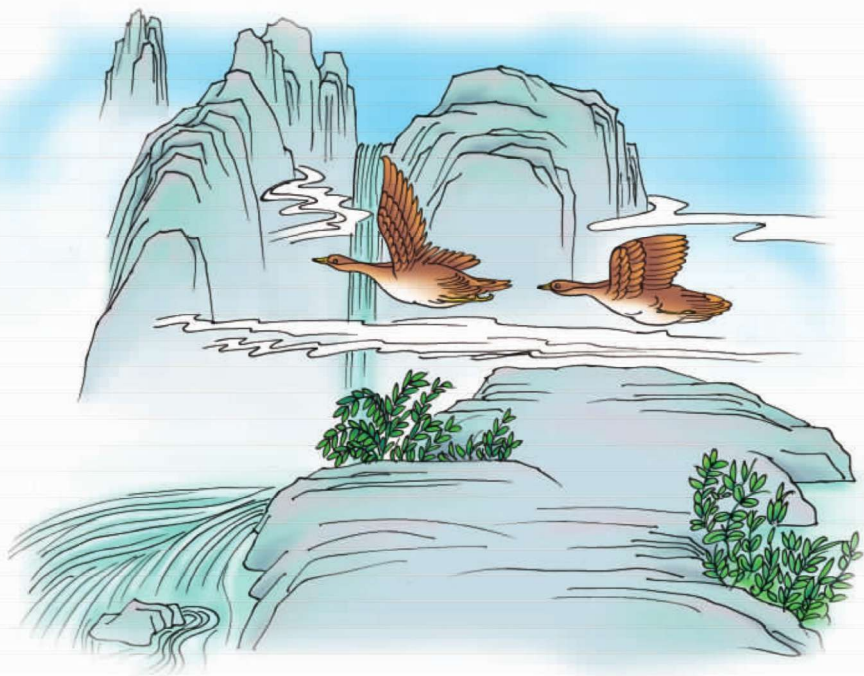
以后的日子，他把污浊的社会关在门外，与家人共享天伦之乐，闲时看看书。他遭遇到贫困的命运，饭筐水瓢经常空空，因为没有衣服穿，夏季的粗麻布衣服到了冬天还穿在身上。他亲自去山谷中汲水、打柴，去园里劳作，除草培土。他心中十分愉快，看书、弹琴，冬天晒晒太阳，夏天到泉边洗澡。生活极具诗意。



【原文】

山肴不受世间灌溉，野禽不受世间豢养，其味皆香而且冽，吾人能不为世法所点染，其臭味不迥然别乎？

【译文】



山间野菜不受世人浇灌培育，山间野禽不受世人饲养，它们的味道香醇纯正，如果我们也不被尘世污染，那高雅的气质不就与众不同了吗？

