

菜根譚

智慧全集

人生百味蘊集其中
咬得菜根百事可做

嚼得菜根者，百事可做。

——毛泽东

读懂一部《菜根譚》，就能做到「风斜雨急处，立得脚定，花浓柳艳处，着得眼高，路危径险处，回得头早」。

——弘一法师

中国三峡出版社

易枫◎编著



不根譚

智慧全集

人生百味蘊集其中
咬得菜根百事可做

嚼得菜根者，百事可做。

——毛泽东

读懂一部《菜根譚》，就能做到『风斜雨急处，立得脚定，花浓柳艳处，着得眼高，路危径险处，回得头早』。

——弘一法师



易枫◎编著



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭智慧全集 / 易枫编著. — 北京: 中国三峡出版社, 2011.8

ISBN 978-7-80223-734-6

I. ①菜… II. ①易… III. ①个人—修养—中国—明代—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第108529号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京嘉业印刷厂

新华书店经销

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

开本: 787×1092毫米 1/16开 印张: 22

字数: 220千字

ISBN 978-7-80223-734-6 定价: 32.80元

2011年8月第2次印刷

2011年9月第3次印刷

前言

古人云：“性定菜根香，静心沉玩，乃得其旨。”读明代奇人洪应明的《菜根谭》，需要静下心来，耐心地品、细细地悟。因为只有这样，才能够从它精微深刻的语言中悟出旷达高远的智识，从而提高自己的心智。

毛泽东曾说：“嚼得菜根者，百事可做。”读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早”。的确，《菜根谭》可以帮助人们找到人生的方向，因为它将儒、释、道三家之精髓熔于一炉，并加之高妙的文字表达，深刻地展示了一种博大的文化视野和人生世路的锤炼。

本书通过对《菜根谭》的深刻感悟，从修身养性、为人处世、居家交游、求学问道、气节名利、建功立业等六个方面阐述了《菜根谭》的深刻人生哲学。不同的是，本书通过充满审美情趣的思维方法，简单明了的语言，跌宕起伏的故事情节，传达出一种深刻的人生感悟，帮助人们破解人生中遇到的诸多难题。

本书看似随手写就，实则是将《菜根谭》的各种珍藏本整合在一起，拾遗补漏，着重将精神修养和为人处世相结合，精选世界古今之经典事例，让广大读者从中体味出人生中的难题。只要定心于自身之锤炼修培，难题便可以在一片自由挥洒中迎刃而解。

古人说：“莫将容易得，便做等闲看。”就是因为，很多事物和书籍，只有对它静心玩味的人才能领会，才能去把握和实践。而《菜根谭》就是这



前 言

样一部需要人们放在床头、案头，静心品读的旷世奇书。初读它的人，或许会觉得杂乱无章，甚至自相矛盾。不过，当身心投入地读进去，便能够发现智藏其里。如果再进一步悟其深意，则会有醍醐灌顶之感，倍觉终生受益。

看人间之事，常常是仁者见仁，智者见智，而读《菜根谭》更是如此。这样一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，从它问世以来，可谓经久未衰。直至今日，仍然有太多的人被它所吸引，成功者、失意者、居官者读它，甚至僧舍道观、骚人墨客也莫不悉心研习。

究其原因，就在于它能够帮助人们解决人生难题。而本书语句不求华丽却显实用，它可以帮助广大读者朋友更快捷地挖掘出《菜根谭》之精华及哲理玄机，也会让读者受用一二。

书中如有疏漏偏颇之处，还请各位读者不吝指正。



第一辑 修身养性篇

《菜根谭》说：“峨冠大带之士，一旦睹轻蓑小笠飘飘然逸也，未必不动其咨嗟；长筵广席之豪，一旦遇疏帘净几悠悠焉静也，未必不增其缱恋。人奈何驱以火牛，诱以风马，而不思自适其性哉？”修身养德靠的是发自内心的反省和思索，需要的是一种宁静而致远的心境，而不是身外环境的感染和熏陶。

1. 恩怨如浮云，一笑任抛之	2
牢记恩惠，抛去怨恨	2
张良献计安邦，刘邦大度封侯	3
2. 利害得失不计较，施人恩惠不图报	5
孙中山一生为国	5
武则天施恩容人	7
3. 不昧良心，不违人情	9
当官不昧良心	9
做人务求清白	11



目 录

4. 不贪私欲，避祸消灾	12
董卓贪色引来灾祸	12
糜竺心正保家太平	15
5. 一身和气，春风绕之	16
通人情事理，明处世学问	16
健康是福，弥足珍贵	17
6. 真情来自日久，真味出自平淡	18
生活中感悟真情	19
平淡中寻找快乐	20
7. 退一步天空海阔，淡一分弥香更久	21
相互体谅见真情	21
将心比心见真心	22
8. 收放身心，自如应对	24
对生活不苛求、不奢望	25
渔夫的快乐哲学	25
9. 贫苦炼天性，纯朴保清白	27
清贫不改秉性	27
不为俗人拭涕	28
10. 见利甘居人后，修德积极向前	29
大事不糊涂，小事装糊涂	29
重德轻利，做良心事	31
11. 风恬见真境，味淡识本然	33
非宁静无以致远	33
无常心无以养性	34
12. 高名不独享，过错要分担	35
不越位，耐心等待	35
不居功，甘愿低处	36



13. 旁观者清，当局者迷	37
孟子劝将，当局者易迷	38
朱公识子，旁观者易清	39
14. 机巧害人害己，坦荡达人达己	40
诚信为长远之计	41
勤俭是创业之基	41
15. 恬淡自适，自得其乐	43
与世无争，心态平和	44
胸襟宽阔，与人为善	44
16. 忙处保持清醒，乱时镇静应对	45
身处险境，不乱其性	45
危急关头，心无杂念	46
17. 混去清白现，苦去乐自来	47
理解与尊重胜过一切	47
100万买不来幸福	49
18. 静如止水，动如脱兔	50
心静则无所畏惧	51
身动以心静为根	51

第二辑 为人处世篇

《菜根谭》说：“做人无点真恳念头，变成花子，事事皆虚；涉世无段圆活机趣，便是个木人，处处有碍。”人生在世，实在做人和灵活处世是为人处世的最佳标准。二者同存，则有相得益彰之功效；二者择一，则有唇亡齿寒之损失。要想不虚度此生，不妨从实在和灵活处做起。



目 录

1. 君子重于德，小人重于利	54
曾国藩淡于私利却名满天下	54
霍光生时重利亡后名利尽失	55
2. 扶公议，积阴德，做平凡善事	57
铁面御史赵抃	57
正直赵綽，以德报怨	58
3. 事事留余地，鬼神让三分	60
做事留余地，可免祸保身	60
不留余地，自找绝路	61
4. 不责人小过，不念人旧恶	63
努尔哈赤不害义士	63
领导者纠错要含蓄	65
5. 笨拙掩饰聪明，低调掩饰锋芒	66
掩锋芒，避祸端成大事	66
善屈伸，抓机会谋大局	69
6. 看事物要长远，避免意外灾祸	70
关键时刻退一步	71
卡内基以退为进，成功扩张	71
7. 不恃才傲物，应收敛锋芒	74
苏轼：傲气太重，屡屡碰壁	74
杨修：才高张扬，因傲被斩	76
8. 得意不张扬，自警避祸端	78
收敛锋芒，圆润处事	78
自污避祸，避免猜疑	79
9. 忙中易出差错，冷静减少麻烦	81
急功近利不如从长计议	81



权宜之计不如万世之虑	82
10. 言行谨慎，立世之本	84
言行是标杆，全在自己掌握	84
丙吉冒死救宣帝	85
11. 柔能克刚，遇强不爭	88
以讹制讹，化解攻击	88
平和待人，化解怒气	89
12. 仁人福厚，鄙夫禄薄	90
仁柔寡断，建文帝失国	91
宽宏大量，曾国藩立德	92
13. 困境磨练人才，顺境消磨意志	95
磨练出人才	95
居安要思危	97
14. 逆境须知退，顺境懂得让	98
赵构退步求自保	99
刘邦让步做沛公	100
15. 路窄处留一步，味浓时让三分	101
种下义，收获福	102
鲍叔牙退位让贤，管仲辅佐桓公称霸	103
16. 不为琐事烦，不为疑虑扰	106
福祸相依，听天由命	106
减少猜忌，躲避祸端	107
17. 诚心先自诚，疑心必自诈	109
刘邦不疑陈平，项羽反失英雄	109
用人不重小节	111





目 录

18. 宜随遇而安，勿万事求全	113
顺其自然，不求万全	113
内心清静，随缘则安	114

第三辑 居家交友篇

《菜根谭》说：“人之短处，要曲为弥缝，如暴而扬之，是以短攻短；人有顽固，要善为化诲，如忿而疾之，是以顽济顽。”居家如此，交友亦如此。无论是对待家人还是朋友，都要拥有一颗不含半点虚伪的真诚之心。正所谓“精诚所至，金石为开”。只有做到这点，才可以享受居家之乐和交友之趣。

1. 宽人严己，待人之道	116
别人的坏处不记在心上	116
别人的错误不揪住不放	117
2. 诚心和气，和睦相处	119
唇齿相依，互帮互助	119
家庭和睦，兄弟和气	120
3. 嘴不乱说，守口如瓶	122
玉杯无底不如卑贱瓦罐	122
说话注意场合不可乱言	123
4. 带三分侠气，存一点素心	124
歧嵩之交，君子相知	125
乐意付出，赢得友谊	125
5. 和谐不世俗，公允不势利	127
做自己该做的事	127
说自己该说的话	128





6. 待人宽厚，以心换心	129
人生洒脱，不记名实	129
保留距离，把握距离	130
7. 不计人之错，宽容能消冰	132
巧语化干戈	132
宽容是良药	133
8. 以本色示人，以真善做事	134
大志不为谗言所动	134
择友务必志同道合	135
9. 交友要谨慎，免得受欺骗	138
慎重交友，看人品然后深交	138
一见如故，不如日久见人心	139
10. 性情乖张，难成大事	141
刚愎自用，英雄走上末路	141
心高性烈，义士身首异处	142
11. 待亲人从容，对朋友诚恳	145
朋友之失，不宜优游	145
兄弟之失，恳切指正	146
12. 厚情待旧友，真心待知己	148
以清纯之心对旧友	148
金钱易得，知己难求	149
13. 人有祥和之气，家能和睦安康	150
心宽则安稳畅快	150
体恤部属情，恩威并行济	151



第四辑 求学问道篇

《莱根谭》说：“学者要收拾精神并归一路，如修德而留意于事功名誉，必无实诣；读书而寄心于吟咏风雅，定不深心。”专心致志是一种至上的求学态度，是求得真才实学的不二法门。因为只有抛开杂念、心无旁骛，才能够客观而全面地吸收到广博的知识和深邃的思想。

1. 读书有乐趣，心神皆入境	154
死读书本，贻笑大方	154
纸上谈兵，误己亡国	155
2. 心地纯洁，读圣贤书	156
读书要先珍惜书籍	156
用心钻研方可读书	157
3. 读书求知，常悟常新	158
手不释卷，创造帝业	158
坚持学习，完成巨著	160
4. 剔除外物干扰，直觅本来事物	161
好文章要用心体悟	162
好作品要严肃创作	163
5. 绳锯木断，水滴石穿	164
坚持不懈，终成正果	165
学贵有恒，以勤为本	168
6. 不宜急于求成，自当持之以恒	169
逆境勤学上进，读书陶冶情操	169
自学成才，终生不辍	171



7. 敢于怀疑，务求真知	172
不盲从权威的科学家	172
敢于坚持的指挥家	173
8. 不要表面花哨，专心钻研实质	174
十年磨一剑，潜心做学问	175
坚持不懈，勤于学习	175
9. 闲时学习，急时有用	177
日积月累，学问天成	178
十年之功，七步成诗	179
10. 德随量进，量由识长	182
气度宽宏，唾面自干	182
品德高尚，举仇为官	183
11. 读书长智慧，立业先立德	184
实事求是，不慕浮华	184
以德立业，鞠躬尽瘁	186
12. 不宜妄自菲薄，不要自我夸耀	187
处事无穷进境，为学要不自足	187
谦虚抬高自己，吹嘘自毁形象	189
13. 江河不弃溪流，学问在于积累	190
农家子，苦学成泰斗	191
豪门女，上进建奇功	192
14. 以拙字用工，用静气处事	196
以拙修身，乐于清贫	197
以静对之，群情自安	198





第五辑 气节名利篇

《莱根谭》说：“石火光中争长竞短，几何光阴？蜗牛角上较雌论雄，许大世界？”人生短暂如长江之浪花，转瞬便会销声匿迹。淡泊名利者方能不惧生死，以“穷则独善其身，达则兼济天下”的豁达胸怀将短暂的人生变得别具意义。

1. 气节千载留史，功名荣耀一时	200
忠臣坚守气节，青史留名	200
英雄抛洒热血，扬名万代	204
2. 功名利禄是小乐，不慕浮华是大乐	206
不为名位，始得真快乐	206
不畏权势，只为真自我	207
3. 混乱处把握住方向，困苦时头脑要清醒	211
任何时候都要保持镇静	212
越是危急时刻越要冷静	213
4. 平淡是真，安分是福	214
把握好身边的幸福	214
尽情地享受每一天	216
5. 淡泊能明志，肥甘易丧节	218
淡泊明志留美名	218
贪婪丧节身不保	222
6. 贪私污人品德，偏私思想昏庸	224
贪私的结果是自毁	225
别让贪欲坏了大事	225



7. 好利之害显而浅，沽名之害隐而深	227
争名争利，害人害己	227
沽名钓誉，骂名千载	228
8. 石火光中莫争长短，蜗牛角上休较雌雄	231
图名利，开国功臣变罪人	231
不争功，伴君无险得善终	232
9. 不在意一时寂寞，免身后万古凄凉	234
抛荣禄，甘愿隐居山林	234
远功名，受赏绝不独占	235
10. 义士让千金，贪夫争一文	236
贪金钱，父子同受罪	236
散千金，百姓齐归附	238
11. 谢纷华还天地正气，甘淡泊存乾坤清名	239
秉承自然，智巧不及	239
坚守忠义，浩气千古	240
12. 不以物喜，不以己悲	243
保持平和，体会生活	243
不以己悲，应对从容	244
13. 处世不邀功，助人不求感德	246
不邀功，美名留万代	246
无须刻意，只要有心	247
14. 隐退于兴盛时，帮助能力弱者	248
安身立命，“慎”字当先	248
时时留心，不贪名图利	251
15. 富宜宽厚，智宜敛藏	253
屈尊容人，智者所为	253





目 录

谄媚无度，事与愿违	254
16. 知足常乐，善用生机	255
穷人的快乐	255
“富有”的老人	256
17. 坚定正义，看淡名利	258
屈原绝唱《离骚》	258
不求富贵求淡泊	261
18. 不慕名声，自得其乐	263
多一事不如省一事	263
自损名声，远离灾祸	264

第六辑 建功立业篇

《菜根谭》说：“躁性者火炽，遇物则焚；寡恩者冰清，逢物必杀；凝滞固执者，如死水腐木，生机已绝；俱难建功业而延福祉。”诸如性情暴烈、吝于施恩、拘泥守旧这类事物，都是成就事业的绊脚石。只要它们的一种或几种仍存在于或表现于欲成大事者的言行举止中，就会或多或少地降低成就事业的成功率。因此，要想成就一番事业，必须从大局出发，凡事分清利弊后方可行动。

1. 以德服众，事业之基	268
胸怀大度，以德服人	268
怀仁爱之心，得万民爱戴	269
2. 雅量容人，以德载物	271
用人有方，巧驭人心	271
气度不凡，焚信容部下	273