

菜根谭的智慧
CAIGENTANDEZHUI

菜根谭

◎ 每天读点国学
◎ 每天学点智慧

一日一种国学
一生万种智慧

『最新双色图文珍藏版』

流传不休、旷古稀世的奇珍宝训！
万古不易、教人处世的良谋圣典！

诸葛瑾◎主编
洪应明◎原著

东北师范大学出版社



草根谭的智慧
CAIGENTANDEZHUI

草根谭

东北师范大学出版社

诸葛瑾◎主编
洪应明◎原著

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭的智慧/诸葛瑾主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5602-6582-7

I. ①菜… II. ①诸… III. ①个人—修养—中国—明代
②菜根谭—研究 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 208304 号

责任编辑: 郝李卓 封面设计: 天行健
责任校对: 阮婷婷 责任印制: 赵燕林

东北师范大学出版社出版发行

长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-84568091

传真: 0431-85605102

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

北京中印联印务有限公司印装

北京市朝阳区双桥农场豆各庄分场 (邮政编码: 100023)

2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 185mm×260mm 印张: 22 字数: 470 千

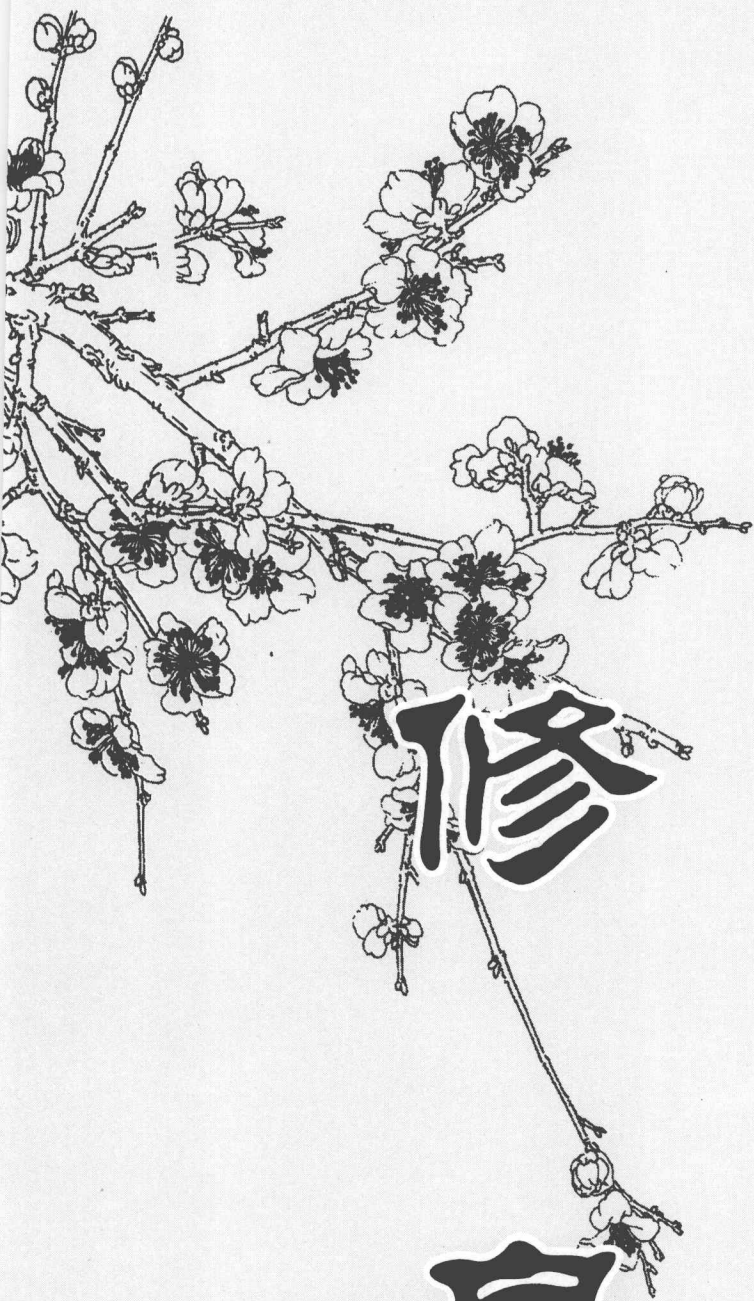
定价: 38.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

菜根譚的智慧

第一篇

修身





菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者必先培其根，其味乃厚。

清·三山通理

菜根谭的智慧

前言

前言

“其间有持身语、有涉世语、有隐逸语、有显达语、有迁善语、有介节语、有仁语、有义语、有禅语、有趣语、有学道语、有见道语。词约意明，文简理诣。设能熟习沉玩而励行之，其于语默动静之间，穷通得失之际，可以补过，可以进德，且近于律，亦近于道矣。”

它不仅内容融合儒、释、道三家人生哲学，而且读之可以“补过”、“进德”、“近律”、“近道”，它究竟是什么样的一本书呢？

它就是《菜根谭》。

《菜根谭》篇篇文辞秀美，对仗工整，含义深邃，耐人寻味。显然，它不是一部有系统的、逻辑严密的学术著作。但是，正是由于看似思无所止，言无所律，才让人更真切地感受到作者的那一片真心和诚意。

《菜根谭》作者洪应明是三百多年前明朝的一位山林隐士。然而所著《菜根谭》并非完全消极厌世的道德说教，它还有劝导人们建功立业，积极入世、乐观进取的一面。例如，他说：“天地有万古，此身不再得；人生只百年，此日最易过。幸生其间者，不可不知有生之乐，亦不可不怀虚生之忧。”他的积极入世思想是有限度的，他要求人们应该坚持一种道德标准，符合时可以积极入世，反之，则宁可“受一时之寂寞，毋取万古之凄凉”。这种讲究道德的原则立场对于现代社会依然有借鉴意义。

在洪应明对人生处世哲学的随意表白中，糅合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想及自身生活体验，展示了中国人特有的人世处世的思想体系。这种思想体系对数百年来中国人的正心修身、养性育德，都起着不可思议的潜移默化的影响。所以，后人称赞此书为“三教真理的结晶”，“旷古稀世的奇珍宝训”，“一部万古不易、教人立身处世的宝典”。



上说，多数抵不过一部《菜根谭》。

论企业管理的书籍成千上万，而从根本道理

《环球》杂志

菜根谭的智慧

前言

《菜根谭》从出现的那一刻就一直深受人们推崇。

与作者同时代的孔谦说：“《菜根谭》可谓‘谭性命直入玄微，道人情曲尽岩险’。”

清代的三山通理说：“菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者必要后培其根，其味乃厚。”

它也是伟人毛泽东爱读的古典名著之一。

一些评论甚至说：“政治家们在这部书里找到了治国安邦的策略，商家们在书里找到了以仁致胜的法宝，迷茫者则在书里找到了生活的方向。”

近年来，《菜根谭》开始由中国风行海外，在日本、韩国、泰国等国家掀起了《菜根谭》热，人人争购，一时“洛阳纸贵”。人们将其与《孙子兵法》、《三国演义》等书一起视作中国传统文化的经典之作。

尤其是在日本企业界，《菜根谭》被誉为“指南”、“必读”和“教材”。《环球》杂志甚至评论说：“论企业管理的书籍成千上万，而从根本道理上说，多数抵不过一部《菜根谭》。”

《菜根谭》之所以引起现代人这么浓厚的兴趣，是因为这部书内容的丰富和作者有一颗智慧的心灵。

为了传承经典，让更多的人从国学中汲取智慧，我们策划编辑了本书。本书图文并茂，运用图片、注释、译文、评析和故事等手段对《菜根谭》作了全方面的解读，从而把《菜根谭》的寓意精华和盘托出，使《菜根谭》的现代价值和魅力得到最大限度的彰显。

这是一本蕴含中华五千年处世智慧的经典之作，是一种开阔思想，安顿身心的处世哲学；是一部警世感人，睿思哲理的人生智典。

你有三大理由阅读本书：

一是古今典范：古人为人处世的思想精华，今人行走社会的最佳指南。

二是处世宝典：中国传统文化的经典之作，汇集了古代圣贤的智慧。

三是图文并茂：深得原作智慧之道的阐释，极具精美典雅之效的配图。

修身养性的智慧奇书，为人处世的策略经典，不可不阅读！正如一句话所说：“世界上最美好的事物无时无刻不在你身边，能否感知它们，关键是看你会不会嚼菜根。能从一枚菜根中嚼出人间美味，则你必能从一滴水里看出沧桑兴替。”



目 录

第一篇 修身

正 德

1. 坚守道德，美名永驻 /3
2. 洁者自洁，高者自高 /5
3. 志明与澹泊，节失于甘肥 /7
4. 心地干净，方可读书 /9
5. 谨德于微，恩于无报 /10
6. 君子养德，小人谋利 /12
7. 慈悲之心，生生之机 /14
8. 舍己不处疑，施恩不图报 /15

养 性

1. 淡中出真味，常里藏奇人 /18
2. 动静相宜，心性得道 /19
3. 降客气，消妄心；伸正气，见真心 /21
4. 心放下方可脱凡入圣 /24
5. 心伏魔降，气平横驭 /26
6. 念头浓淡要适宜 /28
7. 错失真趣，咫尺天涯 /30
8. 心若不净，难逃尘俗 /32

端 态

1. 德居人前，利在人后 /34
2. 处世让一步，待人宽一分 /36

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

菜根谭的智慧

目 录



立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。
欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思

菜根谭的智慧

目 录

3. 无过是功，无怨即德 / 38
4. 偏见害心，聪明障道 / 40
5. 施不求，求无功 / 41
6. 不囿于己，开启便门 / 44
7. 春秋皆容，情趣方见 / 46
8. 天不爱我，我自爱之 / 48
9. 天之机最神，人之巧何益 / 50

自 省

1. 坐于静深，心见真妄 / 52
2. 慎功名，悔孽行 / 54
3. 昭昭无祸，冥冥不罪 / 56
4. 明心青天，暗念厉鬼 / 57
5. 一丝贪念，万劫不复 / 59
6. 心若无邪，世界亦正 / 62
7. 自适其性，悠然自得 / 64
8. 静闲淡间，观心证道 / 66

慎 行

1. 勿上欲路，勿止理路 / 68
2. 气寒则享凉，气暖则福厚 / 70
3. 藏巧于拙，寓清于浊 / 72
4. 恶忌阴，善忌阳 / 74
5. 庸德庸行，招来和平 / 76
6. 勿逞己贤，勿恃己财 / 77
7. 非分之福不享，着眼高些不堕 / 79
8. 一念慈祥致和气，寸心洁白垂清名 / 81
9. 不染尘烟，野味香冽 / 82

达 观

1. 难出于易，无心自近 / 84
2. 春日繁华，不若秋日空明 / 86
3. 一字不识得真趣，一偈不参悟玄机 / 88
4. 青山自在，时序速替 / 89
5. 人心难降，欲壑难满 / 90



- 6. 人生无常，盛衰何恃 /92
- 7. 苦海无涯，回头是岸 /93
- 8. 骑驴觅驴，终难成佛 /94
- 9. 俗眼观各异，道眼观是常 /96

闲 适

- 1. 吾身天地，和致敦睦 /98
- 2. 静见真境，淡识本然 /100
- 3. 听钟醒梦，观影见身 /101
- 4. 万象皆空幻，达人须达观 /103
- 5. 云中世界，静里乾坤 /105
- 6. 任流水落花，只身心静闲 /107
- 7. 自然心体，融和无间 /109
- 8. 耳净是非谢，心空物我忘 /110
- 9. 春色为幻境，秋光见真吾 /112

第二篇 齐 家

克 己

- 1. 诚心和气，调息观心 /117
- 2. 富者多施，智者宜敛 /118
- 3. 多心招祸，少事为福 /120
- 4. 富而足，拙而真 /122
- 5. 勿羨贵显，勿虑饥饿 /123
- 6. 富可召，祸可远 /124
- 7. 从容处变，剡切规失 /126
- 8. 爱重为仇，薄极成喜 /128
- 9. 冷肠平气，无烦恼障 /130

教 子

- 1. 天地需和气，人间需喜神 /132
- 2. 教弟子，严出入，谨交游 /133
- 3. 地秽生物，水清无鱼 /135
- 4. 念祖宗德泽，思子孙福祉 /136

仁义之心下，才可入圣。
放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德

目 录

菜根谭的智慧



实则物欲不入。
心不可不虚，
虚则义理来居；
心不可不实，

5. 家人有过，春风解冻 /139
6. 富贵之家，心存清凉 /140
7. 心为根，善是肥 /142
8. 幼不学，不成器 /143
9. 为官公廉，居家恕俭 /144

第三篇 立 业

求 知

1. 修德忘功名，读书要深心 /149
2. 虚心明义理，实心却物欲 /151
3. 学贵有恒，道在有智 /152
4. 居盈忌欲，处危忌动 /155
5. 神用非迹用，琴书真妙趣 /156
6. 见道皆文，触物有得 /158
7. 彻见自性，不必谈禅 /160
8. 昏散处提醒，吃紧时放下 /162

交 友

1. 义侠交友，纯心做人 /164
2. 立身高一步，处世退一步 /166
3. 谦虚受益，满盈招损 /168
4. 人之短处毋扬，人之顽固毋疾 /170
5. 亲善防谗，除恶恐祸 /172
6. 人心一真，金石可镂 /174
7. 勿待兴尽，适可而止 /176
8. 交结山翁，得乐更多 /177
9. 操履严明，勿近小人 /179

人 际

1. 留些余地，涉世乐法 /181
2. 不恶小人，礼待君子 /183
3. 处世须方圆，待人宜宽严 /184
4. 忘己功念人恩，念己过忘人怨 /188



- 5. 宁直恶人忌，毋曲善人誉 /190
- 6. 阴者勿交心，傲者须防口 /191
- 7. 去害心存防心，宁人欺毋逆人 /194
- 8. 宁小人毁而非赞，宁君子责而非容 /197
- 9. 厚待故交，礼遇衰朽 /199
- 10. 怨因德彰，仇因恩立 /200

态 度

- 1. 闲时须吃紧，忙处要悠闲 /203
- 2. 俗情物累尽除，名流圣境便入 /205
- 3. 业不求满，功不求盈 /206
- 4. 人性偏激，业福难建 /208
- 5. 勉励现前之业，图谋未来之功 /210
- 6. 言语助人，亦是功德 /211
- 7. 不以物喜，不以己悲 /213
- 8. 毋形气用事，须性天视物 /214

选 择

- 1. 立身处世，是冷是热 /216
- 2. 一事一害，无事为福 /217
- 3. 人我合一，云留鸟伴 /219
- 4. 正义路广，欲情道狭 /221
- 5. 功业随身消，气节万古新 /223
- 6. 把握现在，消除杂念 /225
- 7. 太闲别念生，太忙真性失 /227
- 8. 隐无荣辱，道无炎凉 /228
- 9. 浓处味短，淡中趣长 /230

素 质

- 1. 立业者虚圆，失机者执拗 /233
- 2. 万钟一发，在心旷隘 /234
- 3. 真诚为人，圆转涉世 /236
- 4. 信人已已诚，疑人已先诈 /237
- 5. 贵我侮我，原非真意 /239
- 6. 坎坷世道，著一耐字 /241

觉人之诈，不形于言；受人之侮，不动于色。

目 录

菜根谭的智慧



者可以养德，亦可以远害。

不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶，三

7. 不逞才华，肩鸿任钜 /244

8. 名位声乐，不可贪图 /247

忍 术

1. 心事如青天，才华当蕴藏 /250

2. 洁从污出，明从晦生 /252

3. 顺势而为，天亦无伎 /255

4. 急处站稳，险地回首 /256

5. 人之诈侮，已不动容 /258

6. 横逆困穷，有益身心 /260

7. 忧死患病，消业长道 /265

8. 韬光养晦，厚积薄发 /266

9. 零落藏新生，肃杀含生意 /269

10. 幻中求真，俗中生雅 /271

辨 术

1. 吉人时时和气，恶人处处杀气 /273

2. 小人可以察，伪君子难防 /275

3. 好利者害显，好名者害隐 /276

4. 馋夫阿人，其害渐显 /278

5. 休与小人仇，休向君子谄 /280

6. 良药苦口，忠言逆耳 /282

7. 下愚可共功，中才难共事 /284

8. 不希荣不忧诱，不竞进不畏危 /287

策 术

1. 分名远害，引咎养德 /290

2. 事后悔悟，临事破迷 /292

3. 居轩冕存山林，处林泉怀经纶 /294

4. 居卑知高危，守静知动劳 /296

5. 大音希声，大巧似拙 /299

6. 节操不改，锋芒不露 /300

7. 浓夭何如淡久，早秀不如晚成 /303

8. 大处着眼，小处着手 /305



嚼得菜根者，百事可做。

毛泽东

菜根谭的智慧

菜根谭原序

《菜根谭》原序

戊子之秋七月既望，余以抱病在山，禁足阅。适岫云监院琮公由京来顾，出所刻《菜根谭》书命予为序，且自言其略曰：“来琳初受近圆，即诣西方讲席，听教于不翁老人。参请之暇，老人私诫曰：‘大德聪明过人，应久在律席，调伏身心，遵五夏之制，熟三聚之文，为菩提之本，作定慧之基，何急急以听教为哉？’”

居未几，不善用心，失血莫医。自知法缘微薄，辞翁还岫云。翁曰：‘善，察尔因缘，在彼当有大振作，但恐心为事役，不暇研究律部。吾有一书，首题《菜根谭》，系洪应明著。其间有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语，词约意明，文简理诣，设能熟习沉玩而励行之，其于语默动静之间，穷通得失之际，可以补过，可以进德，且近于律，亦近于道矣。今授于尔，应知珍重。’时虽敬诺拜受，究竟不喻其为药石意也。厥后历理常往事务，俱忝要职，当空华之在前，不识元由眼里之魔，认水月以为真，岂知惟是天垂之影。由是心被境迁，神为力耗，不觉酿成大病，幸来及于尽耳。既微瘥间，无以解郁，因追忆往事，三复此书，乃悟从前事事皆非，深有负于老人授书时之言焉，惜是书行世已久，纸朽虫蛀，原板无从稽得，于是命工缮写，重为刊刻。请并言于首，启迪天下后世，俾见阅读诵者身体力行，勿使如来琳老方知悔，徒自惭伤，是所望也！”

余闻琮公之说，抚卷叹曰：“夫洪应明者，不知何许人。其首命题，又不知何所取义，将安序哉？”窃似之曰：“菜之为物，

正 德

1. 坚守道德，美名永驻



读菜根

【原文】

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，守受一时之寂寞，毋取
万古之凄凉。

【译文】

坚守道德节操的人，可能会遭遇一时的冷落；而那些依附权势的人，则会遭受千年万载的唾弃。智慧高、心胸宽且明事理的人，是非常重视物质以外的精神追求和死后名誉的。所以他们宁愿承受一时的寂寞，也不愿遭受万古的凄凉。

【注释】

依阿：“阿”与“依”同义，依附、迎合，指自己缺乏独立人格，凡事都随意附从他人意见。

达人：指智慧高超、胸襟开阔、眼光远大的人。

物外之物：泛称世事以外的东西，即佛教所谓不生不灭的涅槃境界。

身后之身：指死后的名誉。



悟菜根

道德是人性的一块试金石。在道德面前，一切美与丑、善与恶、真与假，最终都会显出原形。所以能够一生坚守美好道德的人，尽管生前寂寞一直如影相随，但其身后之美名则隽永久长。而那些趋炎附势、依附权贵的人，虽然生前活在“万紫千红”中，可身后之名却遭到一代又一代世人的唾骂。

无论时代如何发展，无论人们如何聪明，道德依旧是世间那杆秤的砝码，没有高尚的道德，人生价值将永远是零！

“道德”一词，在汉语中可追溯到先秦思想家老子所著的《道德经》一书。老子说：“道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”



忍一时寂寞，留万古芳名

司马迁的祖上好几辈都担任史官，所以他自幼就开始阅读史书，并对史学产生了浓厚的兴趣，也与史书结下了不解之缘。

受父亲的熏陶，司马迁立志要编一部最全面、最真实的史书。为了搜集史料，开阔眼界，司马迁从二十岁起，就开始游历祖国各地。他到过浙江会稽，看了传说中禹召集部落首领开会的会稽山；到过长沙，在汨罗江边凭吊爱国诗人屈原；他到过曲阜，考察孔子讲学的遗址；他到过汉高祖的故乡，听沛县父老讲述刘邦起兵的情况……这种游览和考察，使他获得了大量的知识，又从民间语言中汲取了丰富的养料，为写作打下了坚实的基础。

后来，司马迁当了汉武帝的侍从官，又跟随皇帝巡行各地，还奉命到巴、蜀、昆明一带视察。父亲司马谈死后，司马迁继承父亲的职务，做了太史令，他阅读和搜集的史料就更多了。

在司马迁正准备着手写作的时候，却因替向匈奴投降的李陵辩护得罪了汉武帝，下了监狱，受了腐刑。

受刑之后，司马迁是极其痛苦的，因为毕竟腐刑对于一个堂堂男儿来说，是莫大的侮辱。可是他又想：从前周文王被关在羑里，写了一部《周易》；孔子周游列国的路上被困在陈蔡，后来编了一部《春秋》；屈原遭到放逐，写了《离骚》；左丘明眼睛瞎了，写了《国语》；孙臧被剜掉膝盖骨，写了《兵法》。还有《诗经》三百篇，都是古人在不得志、极其困厄的情况下写的。我要抛却一切杂念，将未完成的编写工作继续下去。

于是，他把从传说中的黄帝时代开始，一直到汉武帝太始二年（公元前95年）为止的这段时期的历史，用将近十年的时间编写成一



部一百三十篇、五十二万字的巨著《史记》。

司马迁在《史记》中，对古代一些著名人物的事迹都作了详细的叙述。他对于农民起义的领袖陈胜、吴广，给予高度的评价；对被压迫的下层人物往往表示同情。他还把古代文献中过于艰深的文字改写成当时比较浅近的文字。人物描写和情节描述，形象鲜明，语言生动活泼。因此，对后世史学的影响极其深远，也是世人公认的一部伟大的历史著作。

司马迁出狱后，继续担任中书令，最后在郁郁中死去，但他的名字却永远载入了史册最光辉的页面里，他的著作《史记》也在我国的史学史、文学史上占有很高的地位。

一个人恪守道德的价值似乎总是凸显得很晚，但人的一生相对于不竭的光阴来说就如昙花一现，何不守一时寂寞，品人生真味，留身后芳名呢？

2. 洁者自洁，高者自高



读菜根

【原文】

势利纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

【译文】

权利和财富，不接近这些人就清白，接近了而不被其污染的就更加清白；权谋诈计，不知道的人是高明的，知道了却不使用就更加高明了。

【注释】

势利：指权势和利欲。

智械机巧：指心计权谋。



悟菜根

这个世界诱惑人的东西很多，真正品德高尚、秉性正直的人，即使每天接触这些诱惑，也能坚守底线而不被其迷惑。而有的人就很容易被感染，甚至无所不用其极，削尖脑袋往里钻，结果可能受到外人一时的羡慕和赞扬，可是时间一长，所有的羡慕和赞扬都会

司马迁：

（前145—前87年后），字子长，西汉夏阳（今陕西韩城，一说山西河津）人，我国西汉伟大的史学家、思想家、文学家。著有《史记》，又称《太史公记》，记载了上自中国上古传说中的黄帝时代，下至汉武帝太初四年（公元前100年），共3000多年的历史。