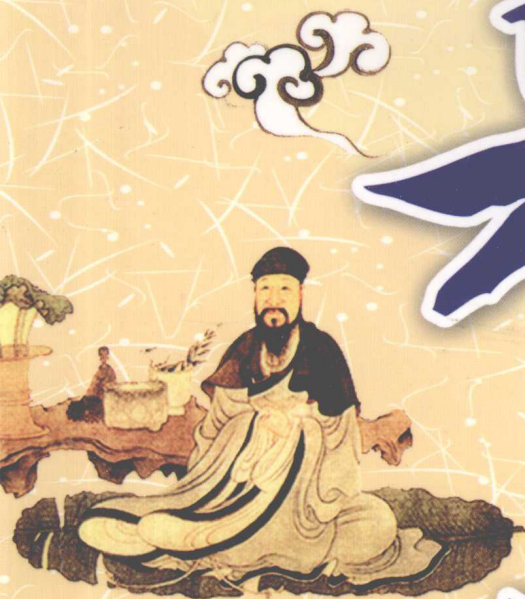


集三教真理存一书
教万世真谛永流传
磨练意志、陶冶情操的哲学宝典
养性育德、奋发向上的智慧结晶



菜根谭



智慧活学活用

人咬菜根 百事可做

马银文 汪建民◎编著

 中国纺织出版社

菜根譚



智慧活学活用

马银文 汪建民◎编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

“心安茅屋稳，性定菜根香。”《菜根谭》一书有思想、有个性、境界高、形式美，是一部做人做事的人生宝典。本书将《菜根谭》中的经典智慧与现实生活相结合，把《菜根谭》的智慧细分到正心修身、养性延命、待人接物、处世应酬、言辞机巧、学问之道、职场进退、功名得失、评论是非、驾驭生活等各个方面，将《菜根谭》的精华深入浅出地阐释出来。活学活用菜根谭智慧，正确面对生活和工作，感悟人生真谛，走出一条属于自己的成功之路。

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭智慧活学活用/马银文，汪建民编著. —北京：中国纺织出版社，2011.5

ISBN 978-7-5064-7231-9

I. ①菜… II. ①马…②汪… 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 011234 号

策划编辑：李秀英 黄磊 责任编辑：高振亚 责任印制：陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市灵山装订厂印刷 各地新华书店经销

2011年5月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：290千字 定价：36.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

《菜根谭》约成书于四百年前的明代万历年间，是洪应明收集编著的一部论述出世入世、学道修道、补过进德、完善人生的语录体文集。洪应明，字自诚，号还初道人，早年曾热衷于仕途，晚年归隐山林，潜心礼佛，并完成了《菜根谭》、《仙佛奇踪》等若干著述。书名“菜根谭”系取宋汪革氏“人咬菜根，百事可做”语意。指人若能经受得清苦，则可成就任何事业。还有一种解释说：“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，必要厚培其根，其味乃厚。”可以看出《菜根谭》的中心思想是：一个人只要耐得住清苦，坚定操守，不断磨炼自己，不论做什么事情，都会有所成就。

洪应明将谭以菜根名，化大俗为大雅，变腐朽为神奇，清雅超逸，在洞察世情之余，点化人世间的万事。古人云：“心安茅屋稳，性定菜根香。”作者以此为主旨，借解释菜根的含义，将儒的仁义中庸，道的无为知命以及佛教的禅定超脱熔冶于一炉，总结处世为人之策略，概括功业成败之智慧，指示修身养性之要义，界分求学问道之真假，指点生死名利之玄妙；既主张积极入世、经营天下、为民谋福、恩泽后世的进取精神，又宣扬亲近自然、悠游山水、独善其身、清静无为的隐逸趣旨，同时也倡导悲天悯人、普度众生、透彻禅机、空灵无际的超脱境界。

《菜根谭》涉及的范围比较广泛，但核心只有两个：一是做人，二是做事。只要掌握了这两门艺术，人生之路就是一条金光大道，做人做事就会无往而不胜。从形式上看，《菜根谭》多由排比、对仗的短句组成，每段话字数不多，却十分精辟。除作者的心得外，有些语言是从先哲名言、佛家禅语、古典名句、格言谚语转化而来，读来给人以极大的艺术享受，



并便于背诵和流传。

《菜根谭》一书思想深、有个性、境界高、形式美，是一部做人做事的人生宝典。本书将《菜根谭》中的经典智慧与现实生活相结合，将《菜根谭》的智慧细分到正心修身、养性延命、为人办事、处世应酬、言辞机巧、学问之道、职场进退、功名得失、评论是非、驾驭生活等各个方面，深入浅出地阐释《菜根谭》的精华和应用技巧，并且书中用翔实的案例对语录加以分析，告诉读者如何活学活用菜根谭的智慧，如何正确面对生活和工作，如何做人做事。本书将使读者获得更多的人生感悟，为读者指明一条属于自己的成功之路。

目 录

第一章 正心修身

“人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离。”中国自古讲求正心修身，并且将其列于齐家治国之前，足见其重要性。“正”就是不偏斜，平正，“正”需要从一个人的内心中求取，心正才能身正，正心才是万事之始；“修”就是去除自身的缺陷、欲念和冗杂的思想旁支，落得个干净利落，自自然然。正心修身为第一，不妄求，则心安，不妄做，则身安。

忙不失心，闲不失安	/3
玉韞珠藏，才华须藏	/5
施惠无念，受恩莫忘	/9
克制自己，降伏邪魔	/12
保持冷静，临变不乱	/14
胸襟豁达，超凡脱俗	/16
以德报德，以恩报怨	/19
处乱不惊，临危不惧	/23
虚怀若谷，淡泊名利	/26
放下杂念，轻载上路	/28
心静如水，减少欲望	/31
明心见性，净化自己	/33
去除邪念，抵制诱惑	/35

第二章 养性延命

人类生活在相应的环境中，必然与大自然有着密不可分的关系。出世入世，忘情山水间；柳暗花明，悠然见南山。我们历史和文化的很多部分都是来源于自然的昭示，谦恭地面对、效法自然，不过分地苛求自然是我们民族巨大的精神源泉。具有神本形从，兼收并蓄，合修众术的态度，这是修养心性 with 大自然和谐相处的必然之道。

夜深人静，独坐观心 /43

穷且益坚，不堕高志 /45

潇洒通脱，怡然自得 /49

谨小慎微，乐善好施 /51

六根清静，四大皆空 /54

心无物欲，海阔天空 /55

人法自然，智者主静 /58

栽花养鹤，自得风雅 /59

鸟语花香，物我两忘 /61

忍苦耐劳，忍辱耐寒 /62

纯朴真实，不失本色 /65

磨炼心性，修炼人格 /68

第三章 待人接物

为人要真诚，做事要随机应变，进退有度。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。庐山乃人间胜境，看不出它的美妙，是因为身在山中。人与自然景观之间的关系尚且如此，人与人之间的关系更是微妙有加。学会为人处世并非一日之功，需要通过慢慢学习和积累。多学习，做生活的有心人，多向有经验的人学习取经，平时少说多听，多总结，多思考，自然会水到渠成。

欲速不达，以德服人 /73

甘于淡泊，难得糊涂 /76

至诚感天，真情常在	/79
平淡是真，平安是福	/85
涉世要圆，为人要诚	/89
把握尺度，灵活做事	/92
己所不欲，勿施于人	/97
借力用力，事半功倍	/99
沉着应变，宽容处世	/101
注重细节，小处着眼	/104
戒骄戒躁，慎终如一	/108

第四章 处世应酬

一个人生活在世界上，如果没有一点圆通灵活和随机应变的机智，就等于是一个没有生命的木头人，无论做什么事都会到处遇到阻碍。在现实生活中，如果你不谙圆融处世之道，很简单的问题也可能会变得很复杂；相反，如果你懂得一点处世技巧，再复杂的问题也会变得很简单。

物无贵贱，平等无私	/115
谦虚圆融，与人为善	/117
清高无益，忍辱求和	/120
方圆得当，灵活处世	/121
以诚待人，淳朴宽厚	/123
全面分析，不可偏激	/126
与人同过，切忌同功	/128
否极泰来，物极必反	/130
以退为进，不可冒进	/133
不露锋芒，胸有城府	/135
精诚所至，金石为开	/137
吃亏是福，学会让步	/140

第五章 言辞机巧

生活中，人们都喜欢那些会说话的人。他们就像深知你思想的精灵，只要看着你，就会说出你心里最期望听到的话。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”现代社会，会说话的人会比不会说话的人更容易成功。掌握了说话的技巧，对自己的事业一定会有很大的帮助。

言语之美，穆穆皇皇 /145

宁简勿繁，宁精勿滥 /147

刚正清明，平易随和 /151

话说三分，不抛全心 /153

宁默毋躁，宁拙毋行 /156

攻勿太严，思其堪受 /158

隔墙有耳，守口如瓶 /159

察言观色，潜移默化 /162

批而不露，婉转点击 /164

第六章 学问之道

学问学问，既要学又要问。学与问是相辅相成的，只有在学中问，在问中学，才能求得真知。

读书之妙，贵在专心 /169

巧者不坚，拙者永固 /171

水到渠成，绳锯材断 /173

光阴如金，劝君惜取 /176

端正态度，走向正途 /178

幼而知学，壮而善行 /180

业精于勤，行成于思 /182

磨炼福久，参勘知真 /185

张弛有变，文武之道 /188

千锤百炼，苦尽甘来 /191

勤学好问，努力读书	/193
由表及里，取其精华	/195
老骥伏枥，志在千里	/198

第七章 职场进退

人生在世，每个人都需要工作，都需要奋斗；在现实生活中，人们更是渴望成功。然而，在竞争十分激烈、求职越来越难、工作压力不断增大的今天，当你找到合适的职位后，你必须明白一些职场的技巧，掌握职场智慧，并且要灵活运用它做好本职工作 and 创造和谐的人际关系。

淡泊名利，保护自己	/203
让名远害，引咎韬光	/206
奢不僭上，俭不逼下	/208
恕以待人，律己要严	/210
德在人先，利居人后	/213
慎始敬终，终以不困	/215
脚踏实地，步步为营	/217
直木先伐，甘井先竭	/220
居安思危，未雨绸缪	/222
亲贤亲善、远小远奸	/225
聪明在内，低调为人	/227

第八章 功名得失

成功不是唾手可得的，然而渴求成功的心总是急不可耐。每一个成功者的经验都很难复制，我们必须根据自身的条件和周围的各方面因素选择好最适合自己的人生之路。只要你选对人生的方向，踏踏实实，从点滴做起，顽强地面对失败和挫折，坚韧不拔地朝着自己选准的方向迈进，就一定能达到成功的巅峰。

知进知退，有张有弛	/231
坚持不懈，百炼成金	/233



- 象由心生，象随心灭 /237
- 卷土重来，屡败屡战 /239
- 无恋当今，不虑其后 /241
- 沽名钓誉，欲炽身亡 /243
- 专心致志，得心应手 /245
- 穷困失意，不可懈怠 /247
- 我不希荣，我不竞进 /249
- 刺股律己，终成大器 /251
- 功在平时，未雨绸缪 /253
- 忧患来临，一笑置之 /256

第九章 评论是非

明辨是非，其概念是指辨别清楚正确和错误，最关键的是要有一个判断与衡量的标准。为人处世，应该明辨是非，也必须明辨是非，凡事做到胸中有数。面对现实，能说才说；不说不是扮清高，而是不必多说。

- 祸起玩忽，功败细微 /261
- 以我转物，大地逍遥 /263
- 处事不惊，达观权变 /265
- 无过是功，无怨是德 /268
- 内患外忧，满盈必损 /270
- 不贪为宝，终生无忧 /273
- 一念之间，起死回生 /275
- 安危相易，福祸相生 /277
- 锐意进取，信念不丢 /279
- 小心谨慎，慧眼明辨 /280

第十章 驾驭生活

凡是对现实生活环境能感到满足的人，就会感受神仙一般的快乐，不感到满足的人就摆脱不了庸俗的困境。生活中有太多的

东西，有太多的诱惑，要想让自己快乐，就要做到知足。知足常乐，欲望越小，人生就越幸福。

唯其超脱，方可幸福 /285

宠辱不惊，去留无意 /287

运不常来，祸不久驻 /290

相互理解，融洽相处 /292

和气消冰，化解矛盾 /294

贵在觉醒，乐在潇洒 /296

心存感恩，知足惜福 /298

欹器满覆，扑满空全 /300

富者多忧，贫则无虑 /302

平凡最难，平静安乐 /304

参考文献 /307

第一章 Chapter 1

正心修身

“人为善，福虽未至，祸已远离；人为恶，祸虽未至，福已远离。”中国自古讲求正心修身，并且将其列于齐家治国之前，足见其重要性。“正”就是不偏斜，平正，“正”需要从一个人的内心中求取，心正才能身正，正心才是万事之始；“修”就是去除自身的缺陷、欲念和冗杂的思想旁支，落得个干净利落，自自然然。正心修身为第一，不妄求，则心安，不妄做，则身安。

忙不失心，闲不失安

妙语共赏

闲中不放过，忙出有受用；静中不落空，动处有受用；暗上不欺隐，明处有受用。

奇文精析

宋朝时，日本的僧人道元来中国留学，落脚在天童山景德寺参禅修行。寺里有一位驼背的老禅师，是负责膳食炊事的“典座”，已经八十多岁了。有一次，他在太阳底下一手拄着拐杖，一手将香菇一颗颗地排在地上晒。寺院里需要食用大量的香菇，必须趁暑天烈日晒干，以便储存备用。

道元看到以后，于心不忍，就上前跟老禅师说：“长老！您年纪这么大了，为什么还要这么辛苦做这种事情呢？这种差事可以找其他人替您老人家代劳呀！”

“他并不是我！”老禅师毫不含糊地回答说。道元禅师说：“话是不错！可是要工作也不必挑这种大太阳天的时候呀！”

“大太阳天不晒香菇，难道要等阴天或雨天再来晒吗？”老禅师反问道。道元一时间如醍醐灌顶，豁然开朗，禅法又进了一步。

忙时有闲，闲时有忙。忙不失心，闲不失安。岁月从容，我心淡淡。在这个世界上，万物都在悠闲中过日子，唯独人类在劳作。劳动让人的内心经常保持充实感，一个人不劳动，每天无所事事，将会感到极为无聊，不再觉得自己是活泼、有生气的，甚至觉得自己似乎成了废人……





人生的修为在平时。闲中不放过，静中不落空。闲时积蓄力量，忙时积累经验，走的路上收获两岸的风景，留的时候汲取太阳的光辉。

无人知晓时不做邪恶的事，能保持你光明磊落的胸怀。土地不耕种，则必定杂草丛生，所以行善要日日行、时时行，不断去行，哪怕是举手投足之间，也要存有一分善念。

白居易向道林禅师请教：“佛法的大意是什么？”

道林答了八个字：“诸恶莫作，众善奉行。”

白居易鼻孔里哼了一声，道：“三岁小孩也知道这样说。”

禅师道：“三岁小孩虽说得出，八十岁的老翁却不一定做得到。”

白居易心中服膺，便施礼退下了。

各种恶事都别去做，众多善事应当奉行。这个道理谁都明白，但真正做到的却很少。一些人广读诗书，知道很多大道理，但在现实生活中却是“行动与理论”脱节。

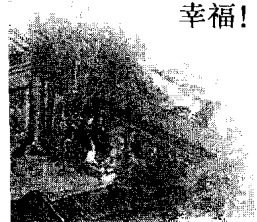
做事做人不是一朝一夕就能功德圆满、功成名就的，在于平时的积累和修身养性，指望临时用功不可能有长久的效果。

古来名将驰骋千军万马之中而泰然自若，熟用兵法韬略运筹帷幄，虽说经常出入于九死一生之中，却仍然能悠然自得，毫不仓皇，这就说明“闲中不放过，静中不落空”的功用，“临阵磨枪”、“临渴掘井”是不能从容应敌的。

一个人的修身也应如此，应时时处处保持一致。不要认为一个人在深夜独处没人知道而做些坏事，像鸡鸣狗盗之徒一样夜间蠢动，其实只能欺人于一时，却不能长久掩饰自己的劣行丑迹，一旦事情败露，就将永远难以做人。

有句俗话说：“白天不做坏事情，夜半敲门心不惊。”这意思便指出了“良心平安”，可以使一个人安安稳稳地睡觉。这不也是一种报赏吗？这种报赏不是物质的，而是精神的。善恶必会得赏罚，终有一天会到来。

所以，每一个人都须净化自心，潜心诚意地修行。做事情要能本着自己的良心，不做亏心事，你就能心安理得地生活，良心平安地生活，在你永远闭上眼睛的那个时刻，不会感到恐怖和畏惧——那就是人生最大的幸福！



活学活用

在闲暇的时候，不要轻易放过宝贵的时间，等到忙碌起来就会受用不尽；在平静的时候，不要忘记充实自己的精神，等到重任在肩就会应付自如；无人知晓时不做邪恶的事，能保持你光明磊落的胸怀，大庭广众之下自然会受到尊敬。

玉韞珠藏，才华须藏

妙语共赏

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

奇文精析

“心事宜明”是做人的准则，“才华须蕴”是做事的准则。君子之心应该是坦荡的，不应有不可告人的欲念、邪念乃至恶念。至于个人才能的发挥，应该是合乎自然的，切忌好大喜功的炫耀，否则，必然招致旁人的嫉恨，自身的才华必然会变得飘飘荡荡的，终身不得其果。

魏晋时期的史学家陈寿，他的父亲曾任马谡的参军。马谡失掉街亭被杀，陈寿之父因谏议不力被诸葛亮处以髡刑（剃去头发的一种刑罚）。古人把头发看得很重，所以，被强迫剃发既辱自身，又辱祖宗。依常人之见，陈寿对诸葛亮纵使不怀仇怨，也是心存芥蒂。

陈寿撰《三国志》时，有人曾担心他会对诸葛亮加以非议，然而，陈寿却肯定了诸葛亮。他在诸葛亮传的评述中说：“亮之为相国也”，“开诚心，布公道”，“善无微而不赏，恶无纤而不贬……刑政虽峻而无怨者，以