

人情世故的巅峰之道

· 邹德金 编

菜根谭

智慧

的

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》
这样一本囊
括了中国几
千年处世智
慧的经典文
献，自它一
问世，便经
久不衰，流
传至今。

石油工业出版社

人情世故的巅峰之道

· 邹德金 编

菜根潭^的智慧

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭的智慧/邹德金编

北京:石油工业出版社,2005.9

ISBN 7-5021-5201-6

I. 菜…

II. 邹…

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 (2005) 第 055600 号

菜根谭的智慧

邹德金 编

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

总 机: (010) 64262233 营销部: (010) 64240503

经 销: 全国新华书店

印 刷: 华北石油廊坊华星印刷厂

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

640×960 毫米 开本: 1/16 印张: 15

字数: 230 千字

书号: ISBN 7-5021-5201-6/B·215

定价: 25.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

● 解读人性之婉曲

● 解读人情之世故

● 解读世态之多姿

● 解读世事之端倪

● 解读地狱之妄想

● 解读天堂之修行

《菜根谭》就是这样一本
适合不同人群的奇书。是一本
需要静静读、细细品的书。只
有这样，“菜根”才会越嚼越
香，心智才会越来越高！

责任编辑：吕 群 高 超

封面设计：红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105814

序言

Cai Geng Tan Xu Yan

《菜根谭》是明朝万历年间洪应明写的一本语录体著作。据说起名《菜根谭》，是因为作者把菜味比作世味，那么种菜的人只有厚培菜根才会有味，可见其寓意之深刻。全书融合了儒家的中庸、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。由于当时内忧外患渐现端倪，

从《菜根谭》中体现出的有时孤傲无为、有时又乐观进取的思想中，还可以看出作者激烈的内心冲突。

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》这样一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，自它一问世，便经久未衰，流传至今。其旺盛的生命力，就在于书中所表达的是四百多年前一位哲人，对为人处世、修身养性乃至治学家训的认识、体会，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，虽然现代人与四百年前的人在观念、方式上有许多不一样，可无论是修身养性的途径、做事待人的准则，或是探求从商经营的谋略、从政识才的判别等，《菜根谭》都给人以深刻启迪，没有因日月的推移而消磨起邃智的光彩。

虽然 360 则格言警句只是信手拈来，却也是围绕一定的

无味菜根 百味人生

思想和范畴展开的。通读全文，可以发现，作者在道德修养、修身养性方面追求的是超凡脱俗、与世无争，而对于做学问，则要求严谨而不失大度洒脱的情怀。作者饱读诗书，借鉴并发扬了不少诸如诗经、《论语》、《孟子》、《庄子》等著作中的思想和理论，体现了传统文化的特质。

古人云：性定菜根香。精心沉玩，乃得其旨。安贫者能成事，咬得菜根则百事可为。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。”

——成功者读它。“恩里由来生害，故快意时，须早回首；败后或反成功，故拂心处，莫便放手。”这是对成功者的忠告：快意时应尽早回头，莫多高兴雀跃。

——失意者读它。“居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不觉；处顺境内，眼前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。”这是对失意者的鼓励：逆境和困难并不可怕，逆境中生存，可以时时纠正过失，陶冶性情。

——平凡百姓读它。“唯恕则情平，唯俭则用足。”这是对平凡百姓的劝戒：宽恕就能心平气和，节俭家用才能充裕。

——居官者读它。“势力纷华，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。唯公则生明，唯廉则生威。”这是对居官者的警句：只有公正无私，才能明断是否；只有廉洁才能树立威信。

如此举例说明了，无论是成功者、失败者都读它，无论是孤傲者、平凡者都读它，无论是居官者、生意人也都读它，就连僧舍道观、骚人墨客也莫不悉心研习，在日本《菜

根谭》被誉为是一部奇书，日本企业界在经营管理上继学习运用中国的《孙子兵法》、《三国演义》之后，又形成了企业家们争相竞读《菜根谭》的新热潮。《菜根谭》成为日本企业界经营的“指南”、业务推销的“参谋”、企业家修身养性的“教材”。日本企业家认为《企业管理》一书可以不读，《菜根谭》不可不读。

文采斐然是此书的一大特色，思想深邃，意境高远更令人叹为观止。读之，就如手捧一杯香茶，在宁然清静的陋室之中，听水塘里蛙鸣咕呱，见山间草地上花草芬芳，看秀水青山云雾飘渺，觉人生的千滋百味，怡然自得于山野间自处自乐，淡然无忧，超脱凡尘。优雅的词句隽永深邃，读过则口齿留香，一如品尝上好的普洱或是龙井。读此书，红袖添香似乎就有些差强人意，此时此刻，身畔静坐的应是心怡的友人，两心相契，对坐无语，双眸对视，则心意相通。淡烟云雾间，闲云野鹤都做了此时的玩伴，只有山水清风，意境悠然。

慢慢读着它的时刻，让人感到似乎在与峨冠大带的古代儒士品酒话茶，聊着久远的古史，或是淡淡闲谈着人情冷暖，人间情事。与友人相谈如此投机，该是人生一幸，捧书细读，字斟句酌，时不时抬头微笑着望着窗外的幽幽晴空中浮云千载悠闲地飘来荡去，身边似有相契的知己时不时给以问讯，真是快意至极。

这样读来，对洪应明对人世深邃的洞察力感到由衷的敬服。人生过程中有良师益友相伴左右是最幸福的事情，会使得人生变得丰富而甜蜜，使得苦涩的生活变得甘甜而美丽。

与《菜根谭》相谈的日子，心也跟着变得恬淡，粗茶淡饭不再粗粝难咽，峥嵘岁月也化为清风随之而去，心思澄明而淡然。

本书擢其大要，取其精辟，概括成六十个要点，涵盖人生处世的各个方面，并加以系统地剖析，引经据典进行意蕴上的拓展，成书为《菜根谭的智慧》，不仅是对《菜根谭》简单的“意会”，更多的是对其进行广义的“言传”。

《菜根谭》就是这样一本适合不同人群的奇书。是一本需要静静读、细细品的书。只有这样，“菜根”才会越嚼越香，心智才会越来越高！

MULU 001

1. 茄子是不开虚花的 1

涉世浅，点染亦浅；历世深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

2. 人心不可一日无喜神 5

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

3. 夜，从仰望它的人眼中看见天堂 9

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀采于夏月。因知洁常自污出，明每从晦生也。

4. 谦虚其实更多的是一种人生的自省 12

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。

5. 做人的基本原则必须要具备定力 15

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

6. 人总是要有点精神的 20

愿里由来生害，故快意时，须早回首；败后或反成功，故拂心处，莫便放手。

7. 让自己的善心源源流长 23

面前的田地，要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽，要流得久，使人有不匮之思。

8. 侠气交友，素心做人 27

交友须带三分侠气，做人要存一点素心。

目录

002 MULU

9.对于应得的东西要谨守本分 31

宠利毋居人前，德业毋落人后，受享毋逾分外，修持毋减分中。

10.美名不独享、责任不推脱 35

完名美节不宜独任，分些与人可以远害全身；辱行污名不宜全推，引些归己可以韬光养德。

11.家庭里应该有一个真正的信仰 38

家庭有个真佛，日用有种真道。人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释，意气交流，胜于调息观心万倍矣！

12.风起的日子笑看落花 42

好动者，云电风灯；嗜寂者，死灰槁木。须定云止水中，有鸢飞鱼跃气象，才是有道的心体。

13.责人教人要有度 45

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。

14.不要用虚假的言行来装腔作势 51

矜高倨傲，无非客气；降服得客气下，而后正气伸。情俗意识，尽属妄心；消杀得妄心尽，而后真心现。

15.解除眼前的痴狂迷妄 55

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

16.看人只看后半截 60

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

目录

MULU 003

17.自己伤害自己才真正可怕 65

富贵家宜宽厚，而反忌刻，是富贵而贫贱其行矣！如何能享？聪明人宜敛藏，而反炫耀，是聪明而愚懵其病矣！如何不败？

18.小心人生“鸡汤”坏了胃 70

利欲未尽害心，意见乃害心之姦贼；声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

19.控制自己的反感情绪 73

待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

20.“正”的力量和作用无法估量 78

宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘淡泊，遗个清白在乾坤。

21.降服自己心中之贼 82

降魔者先降自心，心伏则群魔退听；驭横者先驭此气，气平则外横不侵。

22.对任何事情念头要多 85

念头浓者，自待厚待人亦厚，处处皆浓；念头淡者，自待薄待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

23.立身要高一步立 88

立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超达；处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐。

24.行云流水般淡泊的胸怀 92

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；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

目录

004 MULU

25.睁开“法眼”，识别善人与恶人 96

善人无论作用安详，即梦寐神魂，无非和气；凶人无论行事狠戾，即声音笑语，浑是杀机。

26.在不易察觉的细微之处不犯过错 100

肝受病，则目不能视，肾受病，则耳不能听；病受人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭，先无得罪于冥冥。

27.多心为祸，少事为福 104

福莫福于少事，祸莫祸于多心。惟苦事者，方知少事之为福；惟平心者，始知多心之为祸。

28.懂得如何忍受愚蠢的人 109

处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人当严，待庸众之人当宽严互存。

29.对别人有恩惠不应总是念念不忘 114

我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

30.将心比心乃进修品德的好方法 117

人之际遇，有齐有不齐，而能使己独齐乎？己之情理，有顺有不顺，而能使人皆顺乎？以此相观对治，亦是一方便法门。

31.心中有一方净土 120

心地干净，方可读书学古。不然，见一善行，窃以济私，闻一善言，假以覆短，是又藉寇兵而赍盗粮矣。

32.讲学不尚躬行，如口头禅 124

讲学不尚躬行，如口头禅；立业不思种德，如眼前花。

33.人心本有一部真文章 128

人心有一部真文章，都被残篇断简封锢了；有一部真鼓吹，都被妖歌艳舞湮没了。

学者须扫除外物，直觅本来，才有个真受用。

34.得意时往往潜藏着失意的悲哀 131

苦心中，常得悦心之趣；得意时，便生失意之悲。

35.无德之富贵就像插在花瓶中的花草 133

富贵名誉，自道德来者，如山林中花，自是舒徐繁衍；自功业来者，如盆槛中花，便有迁徙兴废；若以权力得者，如瓶钵中花，其根不植，其萎可立而待矣。

36.要有兢业的心思又有潇洒的趣味 136

学者有段兢业的心思，又要有段潇洒的趣味，若一味敛束清苦，是有秋杀无春生，何以发育万物。

37.含蓄节制乃生存与制胜的法宝 139

真廉无廉名，立名者正所以为贪；大巧无巧术，用术者乃所以为拙。

38.心里贫穷的人是幸福的 142

欹器以满覆，扑满以空全；故君子宁居无不满，宁处缺不处完。

39.心体光明，暗室青天 145

心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

40.没有名声地位牵累的快乐才是真正的快乐 148

人知名位为乐，不知无名无位之乐为最真；人知饥寒为忧，不知不饥不寒之忧为更甚。

目录

006

41. 做了好事也不要急于宣扬 151
为恶而畏人知，恶中犹有善路；为善而急人知，善处即是恶根。
42. 要把“跑鞋挂在脖子上” 154
天之机缄不测，抑而伸伸而抑，皆是播弄英雄颠倒豪杰处。君子只是逆来顺受，居安思危，天亦无所用其伎俩矣。
43. 刚强终不胜柔弱，偏执岂能及圆融 158
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。
44. 福分不可强求，祸患不可逃避 161
福不可邀，养喜神，以为招福之本；祸不可避，去杀机，以为远祸之方。
45. 君子宁可保持沉默也不浮躁多言 165
十语九中，未必称奇，一语不中，则怨尤骈集；十谋九成，未必归功，一谋不成，则訾议丛兴。君子所以宁默毋躁，宁拙毋巧。
46. 让生命充满热忱和爱心 170
天地之气，暖则生，寒则杀。故性气清冷者，受享亦凉薄；惟和气热心之人，其福亦厚，其泽亦长。
47. 正道宽广，邪道狭窄 173
天理路上甚宽，稍游心胸中，使觉广大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹眼前，俱是荆棘泥途。
48. 磨练至极至就会获得幸福 178
一苦一乐相磨练，练极而成福者，其福始久；一疑一信相参勘，勘极而成知者，其知始真。

目录

MULU 007

49.贪图一丝私利足以损坏一生 182

人只一念之私，便销刚为柔，塞智为昏，变恩为惨，染洁为污，坏了一生人品。故古人以不贪为宝，所以度越一世。

50.自觉清扫思想上的“灰尘” 186

耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼。只是主人翁惺惺不昧，独坐中堂，贼便化为家人矣！

51.与其追悔过去，不如防止未来 189

图未来之功，不如保已成之业；悔既往之失，不如防将来之非。

52.气度要高远旷达而不粗疏狂放 192

气象要高旷，而不可疏狂。

53.真英雄自洒脱，真名士自风流 197

路径窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人食。此是涉世一极乐法。

54.洞察一切而又不苛求于人 201

清能有容，仁能善断，明不伤察，直不过矫，是谓蜜饯不甜，海味不咸，才是懿德。

55.有才君子不怕际遇不佳 204

贫家净扫地，贫女净梳头，景色虽不艳丽，气度自是风雅。士君子一当穷愁寥落，奈何辄自度弛哉！

56.欢乐的贫困是件美事 208

静中静非真静，动处静得来，才是性天之真境；乐处乐非真乐，苦中乐得来，才是心体之真机。

目录

008 MULU

57.超然才得“大自在” 212

舍己毋处其疑，处其疑，即所舍之志多愧矣；施人毋责其报，责其报，并所施之心俱非矣。

58.生命其实应随缘 215

贞士无心徼福，天即就无心处牖其衷；险人着意避祸，天即就着意中夺其魄。可见天之机权最神，人之巧智何益？

59.在心间播种公平 218

此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险侧之人情。

60.别玩弄欲望和权势的火焰 221

生长富贵丛中的，嗜欲如猛火，权势似烈焰。若不带些清冷气味，其火焰不至焚人，必将自炼矣。