

全本

# 菜根谭

精华解析

菜根谭扎根于中国传统文化  
土壤它对儒家之修身  
治国齐家常平天石做了最  
经典而注解对道家之清  
净无为作了最深入浅出  
书的阐释释弄弄农的八世  
世作了最完美之证必它  
们人们熟知的菜叶根意喻  
将人生修身的修身身为官  
治家摄政学问御人知事  
诸方面融为一律构造了一  
套至理至上的中国式的成  
功学于今天之众生无愧后  
一剂精神良方

全本菜根谭精华解析

之十

# 齐家菜根谭

纪康保 主编



中国致公出版社

## 目 录

### 菜根解味

|      |      |       |        |
|------|------|-------|--------|
| 克勤于邦 | 克俭于家 | ..... | ( 1 )  |
| 以俭得之 | 以奢失之 | ..... | ( 1 )  |
| 以约而失 | 实为寡也 | ..... | ( 1 )  |
| 成由勤俭 | 破由奢靡 | ..... | ( 2 )  |
| 公则生明 | 廉则生威 | ..... | ( 2 )  |
| 一粥一饭 | 来之不易 | ..... | ( 2 )  |
| 半丝半缕 | 物力维艰 | ..... | ( 3 )  |
| 慎乃俭德 | 惟怀永固 | ..... | ( 3 )  |
| 安贫故勤 | 安贫故俭 | ..... | ( 4 )  |
| 恶俭好易 | 衣食不足 | ..... | ( 5 )  |
| 强富而暖 | 非则贫寒 | ..... | ( 5 )  |
| 君之节俭 | 利国利民 | ..... | ( 6 )  |
| 俭则常足 | 乐得美名 | ..... | ( 7 )  |
| 勿求多余 | 多余则累 | ..... | ( 7 )  |
| 凡在仕官 | 以廉为本 | ..... | ( 8 )  |
| 每加节俭 | 亦是惜福 | ..... | ( 9 )  |
| 芒不种田 | 秋之不获 | ..... | ( 9 )  |
| 月用奉养 | 节省为本 | ..... | ( 10 ) |
| 侈靡不急 | 皆妄费也 | ..... | ( 10 ) |

㊦ 全本菜根谭精华解析 ㊦

|      |      |      |
|------|------|------|
| 彼以其奢 | 吾以善俭 | (11) |
| 富贵之业 | 贫贱之基 | (12) |
| 久享富佚 | 败致衰倾 | (12) |
| 服食器用 | 要有定式 | (13) |
| 俭约自持 | 不可浪费 | (14) |
| 官俭养廉 | 贾俭致富 | (14) |
| 习成俭约 | 到处便宜 | (16) |
| 子孙孝善 | 是家兴也 | (17) |
| 事亲谓孝 | 事兄谓悌 | (17) |
| 孝子为敬 | 不从父命 | (17) |
| 可从不从 | 是不子也 | (18) |
| 父母恩情 | 人所力报 | (18) |
| 父不失礼 | 子不废行 | (18) |
| 不改祖法 | 忠厚勤俭 | (19) |
| 父不谓进 | 子不敢进 | (19) |
| 父母有过 | 柔声以谏 | (19) |
| 哀哀父母 | 生我劬劳 | (20) |
| 欲报之德 | 昊天罔极 | (20) |
| 生事以礼 | 死葬以礼 | (21) |
| 孝悌也者 | 仁之本也 | (21) |
| 孝敬父母 | 天经地义 | (21) |
| 孝子事亲 | 具备五者 | (22) |
| 善事父母 | 此曰孝也 | (22) |
| 孝敬忠信 | 方为吉德 | (22) |
| 不私其父 | 非为孝子 | (23) |
| 行于亲重 | 而不轻疏 | (23) |
| 孝行成内 | 嘉号布外 | (23) |
| 父母之恩 | 与天地等 | (24) |

|       |        |      |
|-------|--------|------|
| 人子之道  | 以显父母   | (24) |
| 事亲若曾  | 仅称“可”字 | (25) |
| 人之事亲  | 事心为上   | (25) |
| 事亲关键  | 悦其父母   | (26) |
| 贤人子孙  | 贻之以言   | (27) |
| 父母常失  | 不已媚子   | (27) |
| 子孙若贤  | 不待多富   | (27) |
| 父否母然  | 子无适从   | (28) |
| 父慈于菑  | 家有败子   | (28) |
| 富不教子  | 钱谷消亡   | (28) |
| 择邻而居  | 意在教子   | (29) |
| 养而不教  | 父之有过   | (29) |
| 玉不琢，不 | 成器     | (30) |
| 善教之人  | 使人继志   | (30) |
| 道而弗牵  | 强而弗拂   | (31) |
| 教子义方  | 弗纳于邪   | (31) |
| 大匠海人  | 必以规矩   | (32) |
| 母若欺子  | 非以成教   | (32) |
| 遗子黄金  | 不若遗书   | (32) |
| 立身行道  | 终始若一   | (33) |

### 菜根齐家

|                 |      |
|-----------------|------|
| 兄弟情深            | (34) |
| 血浓于水            | (39) |
| 只因有缘才相聚 何必刀枪对剑戟 | (47) |
| 教子须有方           | (58) |
| 教育子女 慈严并用       | (68) |
| 理解万岁            | (75) |

## 🌀 全本葉根潭精華解析 🌀

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 如何調理婆媳關係 .....  | (77)  |
| 坦誠相待 .....      | (82)  |
| 家庭的“調和劑” .....  | (84)  |
| 填平代溝 .....      | (85)  |
| 兩代人之間 .....     | (94)  |
| 用亲情化代溝 .....    | (96)  |
| 体谅父母 .....      | (97)  |
| 怎樣贏得尊敬與信賴 ..... | (105) |
| 製造家庭氛圍 .....    | (106) |
| 留一步與人行 .....    | (112) |
| 自然處親家 .....     | (113) |
| 亲情讓勢利走開 .....   | (115) |
| 做長輩的藝術 .....    | (116) |

## 古今范例

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 卞后勤俭持家 .....      | (127) |
| 理家教子的皇后 .....     | (128) |
| 鲁迅教子 .....        | (130) |
| 多年父子成兄弟 .....     | (133) |
| 俯首甘为孺子牛 .....     | (136) |
| 母爱深深 .....        | (139) |
| 程婴养赵氏孤儿 .....     | (146) |
| 闵损为后母释嫌 .....     | (148) |
| 兄肥弟瘦厚情谊 .....     | (149) |
| 姜肱兄弟相替死 .....     | (151) |
| 巧作批评 善用褒扬 .....   | (153) |
| 加林查成功启示 .....     | (155) |
| 孩子承担不起过重的希冀 ..... | (158) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 还须言传身教 .....    | (163) |
| 名人的身后 .....     | (165) |
| 勿以善小而不为 .....   | (167) |
| 教子须有大“肚” .....  | (170) |
| 徐悲鸿的家教 .....    | (172) |
| 伟大领袖的慈父情 .....  | (175) |
| 张闻天革命教子 .....   | (181) |
| 刘少奇严管慈爱 .....   | (182) |
| 陈嘉庚严束子女 .....   | (185) |
| 焦裕禄责子补票 .....   | (186) |
| 不搞特殊教子女 .....   | (188) |
| 徐海东严教爱子 .....   | (190) |
| 俭财用 禁奢侈 .....   | (192) |
| 勤以修身 俭以养德 ..... | (195) |
| 李绩病榻从简治丧 .....  | (198) |
| 宋太祖治家有良方 .....  | (200) |
| 老革命家谆谆教子情 ..... | (201) |
| 洛克菲勒发零钱 .....   | (204) |
| 李士谦和亲睦邻 .....   | (206) |
| 郑板桥不忘亲邻 .....   | (207) |
| 彭玉麟睦邻重友 .....   | (208) |
| 破镜可重圆 .....     | (210) |
| 子尽孝道 .....      | (213) |
| 曹孟德严格教子 .....   | (219) |
| 王羲之教子习字 .....   | (221) |
| 朱序母与“夫人城” ..... | (222) |
| 韩亿宴客杖儿子 .....   | (224) |
| 包拯铁面昭后人 .....   | (225) |

|                |       |
|----------------|-------|
| 明太祖严格治家·····   | (226) |
| 严慈约束小皇帝·····   | (229) |
| 曾子得官思双亲·····   | (231) |
| 江革“巨孝”名天下····· | (233) |
| 温席扇枕孝父亲·····   | (234) |
| 曹娥孝心天地存·····   | (235) |
| 陆绩怀桔孝母亲·····   | (237) |
| 治家不力国衰败·····   | (238) |
| 生于忧患 死于安乐····· | (240) |
| 卓氏冶铸巧治家·····   | (243) |
| 陶朱公凭巧富·····    | (245) |
| 赵弘智以孝著称·····   | (248) |
| 狄仁杰白云思亲·····   | (249) |
| 郑万户母贤子孝·····   | (250) |
| 杨巍孝母戒食瓜·····   | (251) |
| 夏士友克己养母·····   | (253) |
| 昏聩误国·····      | (254) |
| 无能后主急煞诸葛亮····· | (257) |
| 骄奢淫逸致丧邦·····   | (260) |
| 炀帝命丧“牡丹林”····· | (262) |
| 家和万事兴·····     | (264) |
| 曾国藩勤俭治家·····   | (267) |
| 故饮“贪泉”抗世言····· | (269) |
| 崔母促子清廉洁·····   | (271) |



菜根解味

## 克勤于邦 克俭于家

【原文】 克勤于邦，克俭于家

【译文】 能够辛勤地为国效力，能够节俭地维持家计。“克勤克俭”的成语本于此，后引伸为“勤俭建国，勤俭持家”。

## 以俭得之 以奢失之

【原文】 以俭得之，以奢失之。

【译文】 崇尚节俭，能得到许多益处；奢侈腐化，则会亡国败家。

## 以约而失 实为寡也

【原文】 历观古今，以约失之者实寡，以奢失之者盖众。

【译文】 古往今来，纵观全部历史，以节俭而败国亡家的人很少，因奢侈腐化而败国亡家的人则很多。

## 成由勤俭 破由奢靡

【原文】 历览前贤国与家，成由勤俭破由奢。

【译文】 遍观过去明君的朝代与家庭，成功皆因勤俭，败亡出自奢靡。

## 公则生明 廉则生威

【原文】 居官有二语，曰“唯公则生明，唯廉则生威”；居家有二语，曰“唯恕则清平，唯俭则用足”。

【译文】 作官有两句必须遵守的箴言，这就是“态度公正无私才能产生明确判断，行为清白廉洁才能产生威信”；治家有两句必须遵守的箴言，这就是“多设身处地替别人设想心情自然平和，生活节俭朴素家用自然充足”。

## 一粥一饭 来之不易

【原文】 一粥一饭，当思来处不易

【译文】 当我们喝一碗粥，吃一碗饭的时候，应当想到我们吃的每一粒米，都是经过农夫千辛万苦种出来的；它们来得是多么不容易。我们不但要感激他们的辛劳，更要珍惜他们

辛劳的结果，不可以把食物浪费，更不可以随便糟蹋。

## 半丝半缕 物力维艰

【原文】 半丝半缕，恒念物力维艰

【译文】 在我们穿衣服的时候，看到半段丝，半缕线，即使那么少的一点东西，我们也要常常思念到物资的生产过程是很艰难的，我们应当珍惜。

## 慎乃俭德 惟怀永固

【原文】 居家勤俭，孰为居要？博雅曰：“勤非俭，终年劳瘁，不当一日之侈靡。《书》曰：‘慎乃俭德，惟怀永固。’子曰：‘礼，与奢也，宁俭。’似俭尤要。”望雅曰：“一生之计在勤，一年之计在春，一日之计在寅。治家、治国、治身、治心，道岂有先于此者乎？似勤尤要。”曰：“二者皆要，尤要在克勤克俭之人耳。八年于外，三过门不入，方得地平天成，万世永赖，如非其人，胼手胝足，朝经夕营，何济乃事？宋仁宗夜半惜烧羊之费，恭已化成，几致刑措。若唐文宗举衫袖示群臣曰：‘此衣已三浣矣，’虽云俭德，然受制家奴，自谓不如赧献，泣下沾襟，亦何益乎？勤俭一源，总在无欲。无欲自不敢废当行之事，自无礼外之费，不期勤俭而勤俭矣。”

【译文】 治家的勤劳与节俭，哪一个最重要呢？博雅说：“只勤劳而不节俭，则一年的辛勤劳累，还抵不上一日的奢侈

浪费。《尚书》说：‘谨慎小心是节俭之德，只有怀有这种品德家业才会永远牢固。’孔子说：‘举行礼仪，与其奢侈，宁愿节俭。’似乎节俭更重要些。”望雅说：“一生的算计在于勤劳，一年的打算在于春天，一日的打算在寅时。治家、治国、治身、治心，其道理难道还有比勤劳更先的吗？似乎勤劳更重要。”我说：“这两者都很重要，但更为重要的是既能勤劳又能节俭的人。先祖们八年在外面辛劳，三次路过家门口而不进去，这样才使得地平了，天成了万世万物永远赖以生存，如果不是这样的人，即使手、脚都磨得起了茧，早晚忙碌不停，对事业又有什么帮助呢？宋仁宗半夜起来惋惜烧羊肉的费用，严肃约束自己而使教化成功，几乎使刑法都搁置不用了。像唐文宗举起衣袖给各位大臣看并说：‘这件衣服已经洗了三次了’，虽然说是节俭之德，但受家奴制约，自以为不如红着脸去献祭、眼泪都打湿了衣襟，这有什么好处呢？勤劳、节俭的源头，总在于没有欲望。没有欲望自然不敢荒废应当做的事情，自然没有礼节之外的花费，未想到要勤劳、节俭却又勤劳节俭了。

## 安贫故勤 安贫故俭

【原文】 安贫故勤，安贫故俭。……不勤不俭，便是不安贫，使非素位而行，安能自得而无怨尤耶！

【译文】 安于贫穷的人，才能做到勤劳节俭。既不勤劳，又不节俭，便是不安于贫穷。如果不守本分去干坏事，那里能够悠然自得而没有怨恨和罪过呢！

## 恶俭好易 衣食不足

【原文】 不能善事亲戚、君长，甚恶恭俭而好简易，贪饮食而惰从事，衣食之财不足，是以身有陷乎饥寒冻馁之忧，其言不曰吾罢不肖，吾从事不强，又曰吾命固将穷。

【译文】 不能好好地对待双亲君长，特嫌恶恭敬俭朴而喜好简慢无理，贪于饮食而懒于劳作，衣食财物不足，所以自身有饥寒冻馁的忧患。他们不这样说：“我疲沓无能，不能努力地劳作。”而说：“我命里本来就穷。”

## 强富而暖 非则贫寒

【原文】 今也卿大夫之所以竭股肱之力，殚其思虑之知，内治官府，外敛关市、山林、泽梁之利，以实官府而不敢怠倦者，何也？曰：彼以为强必贵，不强必贱；强必荣，不强必辱。故不敢怠倦。今也农夫之所以蚤出暮入，强乎耕稼树艺，多聚菽粟而不敢怠倦者，何也？曰：彼以为强必富，不强必贫，强必饱，不强必饥。故不敢怠倦。今也妇人之所以夙兴夜寐，强乎纺绩织纴，多治麻统葛绪，捆布练，而不敢怠倦者，何也？曰：彼以为强必富，不强必贫；强必暖，不强必寒。故不敢怠倦。

【译文】 现在的士大夫之所以用尽全身的力气，竭尽全部智慧，对内治理官府，对外征收关市、山林、梁泽的税，以

充实府库，而不敢倦怠，是为什么呢？答道：他认为努力必能高贵，不努力就会低贱；努力必能荣耀，不努力就会屈辱，所以不敢倦怠。现在的农夫之所以早出晚归，努力从事耕种、植树、种菜，多聚豆子和粟，而不敢倦怠，为什么呢？答道：他认为努力必能富裕，不努力就会贫穷；努力必能吃饱，不努力就要挨饿，所以不敢倦怠。现在的妇人之所以早起夜睡，努力纺纱、绩麻、织布，多多料理麻、丝葛、苎麻，而不敢倦怠，为什么呢？答道：她以为努力必能富裕，不努力就会贫穷；努力必能温暖，不努力就会寒冷，所以不敢倦怠。

## 君之节俭 利国利民

【原文】 明君制宗庙，足以设宾祀，不求其美；为宫室台榭，足以避燥湿寒暑，不求其大；为雕文刻镂，足以辨贵贱，不求其观。故农夫不失其时，百工不失其功，商无废利，民无游日，财无砥滯。故曰：俭其道乎！

【译文】 英明的君主建造宗庙，足以殓尸设祭就行了，不求它的俊美；修筑宫室台榭，足以防避燥湿寒暑就行了，不求它的高大；雕制花纹，刻木镂金，足以分辨贵贱等级就行了，不求它的壮观。这样，农夫不耽误农时，工匠能保证功效，商人没有失利的，人民没有游荡的，财货没有积压的。所以说：节俭才是正道呵！

## 俭则常足 乐得美名

【原文】 俭则常足，常足则乐而得美名，祸咎远矣；侈则常不足，常不足则忧而得誉恶，福亦远矣。

【译文】 节俭就保持知足的心态，知足就快乐并能赢得好名声，祸患与过错也就远避了；奢侈就会总不感到满足，总不满足就会忧虑并会招来非议与祸灾，福气也就远远避开了啊。

## 勿求多余 多余则累

【原文】 今之为后世谋者，不过广营生计以遗之，田畴连阡陌，邸肆跨坊曲，粟麦盈囷仓，金帛充篋笥，慊慊然求之犹未足，施施然自以为子子孙孙累世用之莫能尽也。然不知以义方训其子，以礼法齐其家。自于十数年中，勤身苦体以聚之，而子孙以岁时之间，奢靡游荡以散之，反笑其祖考之愚，不知自娱。又怨其吝嗇无恩于我而厉之也。始则欺给攘窃以充其欲，不足则立约举债于人，以俟其死而偿之。观其意惟患其祖考之寿也。甚者至于有疾不疗，阴行鸩毒，亦有之矣。然则向之所以利后世者，适足以长子孙之恶而为身祸也……盖由子孙自幼及长，惟知有利，不知有义故也。

夫生生之资，固人所不可无，然勿求多余，多余希不为累矣。使其子孙果贤邪，岂疏枵布褐不能自营，死于道路乎？若

其不贤邪，虽积金满室，又奚益哉！故多藏以遗子孙，吾见其愚之甚也。

【译文】如今为后代打算的人，不过是多方谋求财产遗留给后代。田地连成片，店铺一间连一间，粮食装满仓，黄金布匹装满箱，还嫌不够，自以为子子孙孙几代都用不完，十分得意。但不知以义对子女进行教育，用礼仪法度整治家庭，以至于十多年辛辛苦苦敛聚到的财产，几年内就被子孙们挥霍掉。子孙反过来还讥笑先辈蠢，不知道自己享受，又埋怨他们小器，不给自己一点恩惠，从而粗暴地虐待他们。一开始是用欺骗、小偷小摸的手段来获得钱财以满足自己的欲望，满足不了时就立下字据向人借钱，等待父母死后偿还债主。看他们的样子只担心先辈长寿，甚至先辈有病也不给医治，暗中进行毒害这种事情也有。父母当初想为后代造福，但适得其反，助长了子孙的罪过而且自己也身受其害……这是由于子孙们从小到大，只知道利而不知道义的原故。

生活费用，任何人都不可缺乏，但不能追求多余，多余了，则很少有不成为负担的。如果使自己的子孙都很有德行，哪里会发生吃穿不能解决，死于道路上的事呢？假若他们没有德行，即使黄金堆满家里，又有什么好处！所以多留财富给子孙，我认为这是十分愚蠢的做法。

## 凡在仕官 以廉为本

【原文】凡在仕官，以廉勤为本。人之才性各有短长，固难勉强。唯廉勤二字人人可至。廉勤，所以处己；和顺，所以接物。与人和则可以安身，可以远害矣。



【译文】 凡是做官的人，以廉洁、勤劳为根本。人的才能各有长短，不能勉强。唯谦、勤二字，人人都可以做到。廉洁、勤快，这是对待自己的准则；温和、顺从，这是对人的准则，与人和就可以安身，可以避免祸害。

## 每加节俭 亦是惜福

【原文】 口腹之欲，何穷之有？每加节俭，亦是惜福。贪淫之过，未有不生于奢侈者；俭则不贪不淫，是可以养德也。

【译文】 口腹之欲，哪有穷尽的时候？时时节俭，就是珍惜自己的福运。

贪淫之类的过错，都是由奢侈产生的；如果节俭就会不贪不淫，节俭可以用来培养道德。

## 芒不种田 秋之不获

【原文】 一要勤，每日起早，凡生理所当为者，须及时为之，如机之发、鹰之搏，顷刻不可迟也。若有因循，今日姑待明日，则废事损业，不觉不知而家道日耗矣。且如芒种不种田，安能望有秋之多获。勤之不得不讲也。

【译文】 一是要勤劳。每天早上起来后，凡是必须做的有关生计、理财等事，应该及时做好，就像机括发箭、苍鹰搏兔，一刻也不能迟误。如果当天应做的事不做，今日推明日，