

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
治国齐家常平天万做了最
经典的注解对道家之
清静无为作了最深入浅出
易的阐释对释家之八世出
世作了最完美之诠释它
以人们熟知的菜叶根茎为喻
将人生处世所需的修身为官
治家接政学问御人处事
诸方面融为一片构建了一
套至理至上的中国式的成
功学于今天之众生无憾及
一剂精神良方

全本菜根谭精华解析

之四

处世菜根谭

纪康保 主编



中国致公出版社

目 录

菜根解味

人生百年	此日易过	(1)
闲不放过	忙有受用	(1)
居逆境中	砥节砺行	(2)
挽从理路	转祸为福	(2)
路径窄处	留步与人	(3)
热心之人	其福亦厚	(3)
人生福祸	皆念造成	(4)
小处不渗	暗处不欺	(4)
宁受人欺	勿受人作	(5)
重反为仇	薄极成喜	(5)
父慈子孝	兄友弟恭	(6)
藏巧于拙	用晦而明	(6)
我不好洁	谁能丑我	(7)
居安宜操	处变当坚	(7)
天薄以福	厚德迓之	(8)
骨肉之变	宜容勿激	(8)
有意反远	无心自近	(9)
一花世界	一叶如来	(9)
人生太闲	别念窃生	(10)
冷落难亲	世上碍物	(10)

㊦ 全本菜根潭精华解析 ㊦

谋天后事	深思远虑	(11)
人情世态	倏忽万端	(12)
人生境界	故其欲淡	(12)
智能谅人	巧能客人	(13)
无忿于顽	涵养气质	(13)
不争为胜	无腔为适	(14)
呼牛唤马	只是点头	(15)
枝叶徒荣	玉帛无盖	(15)
宠辱不惊	去留无意	(15)
尧舜大圣	人贵自立	(16)
循分守常	安往而吉	(16)
退后一步	宽平一步	(17)
人肯下休	便当下	(17)
多一思虑	多一臆度	(18)
用人不刻	交友不轻	(18)
信人必诚	疑人先诈	(19)
君任国事	本身除外	(19)
圣贤处事	委屈纾徐	(20)
街谈巷语	不如樵歌	(20)
无真念头	便成花子	(21)
与人同过	不与同功	(21)
老来疾病	壮时招的	(22)
日用酬酢	事合理情	(22)
正大之心	孚人有素	(23)
不贪为宝	度越一世	(23)
君子坦荡	小人长戚	(24)
彼富我仁	彼爵我义	(24)

放得功名	便可脱凡	(25)
茶不求精	壶亦不燥	(25)
禽不受豢	其味香冽	(26)
知成必败	知生必死	(26)
山林胜地	恋变成市	(27)
罗织害之	居要之戒	(27)
至诚之学	狡伪不欺	(28)
恬淡适己	不夸独醒	(29)
祸福之来	恒必由之	(29)

古今范例

面面俱到难做人	(31)
学会说“不”	(33)
不要过河拆桥	(35)
做雪中送炭的人	(38)
瞻前顾后	(40)
利他者有人缘	(43)
明哲保身善敷衍	(44)
虞寄假病避祸	(47)
舌头打个滚 恭维不蚀本	(50)
以愚应愚 以愚困智	(58)
随机应变	(59)
毛遂自荐成功名	(63)
陆逊忍辱负重退蜀兵	(65)
巧用激将术	(68)
悬梁刺股苏秦成大器	(81)
聪明反被聪明误	(84)

㊦ 全本葉根譚精華解析 ㊦

吕蒙正待人以宽	(87)
运用之妙 存乎一心	(90)
防人之心不可无	(91)
巧用恭维这把钥匙	(94)
随机应变易处世	(97)
大肚能容天下难容之事	(101)
不迁怒	(105)
屈一伸万	(107)
为自己找个合适的借口	(109)
做事要名正言顺	(111)
送礼要讲究方法	(113)
借别人的口说话	(115)
巧借“替罪羊”	(117)
吹好喇叭抬好轿	(119)
创业容易 守成困难	(122)
张县令不动声色擒大盗	(124)
做粮仓中的老鼠	(126)
学会表达	(128)
注意交际中的情景	(131)
懂得旁敲侧击	(134)
吕僧珍谨慎做人	(137)
吃小亏赚大便宜	(138)
抽头退步	(141)
守住你的制高点	(144)
谋事在人 成事在天	(147)
贫富皆亲戚	(148)
亲帮亲打断骨头连着筋	(152)

千里送鹅毛 礼轻情义重	(162)
循序渐进帮朋友	(166)
常来常往好亲戚	(170)
斤斤计较非亲戚	(173)
谎话不对父母言	(175)
远亲不如近邻	(177)
邻里相处和为贵	(182)
与邻为善救危难	(185)
邻里之间 投桃报李	(191)
解邻之忧好邻居	(195)
邻里之间 好事同庆	(197)
邻里之间 常来常往	(201)
邻里相处诚为重	(204)
孟母择邻	(207)
学会在人际中抬高自己	(211)
不要让人小瞧	(224)
让自己有品味	(226)
尊师重道 投其所好	(229)
扬其之长 改其之短	(233)
同窗相处 其乐融融	(236)
乡音难忘乡情亲	(239)
一个老乡三个帮	(241)
防人之心不可无	(245)
拉帮结派 害人害己	(248)
惹得起也躲得起	(251)
容人之量不可少	(254)
攻心为上	(256)

㊦ 全本菜根谭精华解析 ㊦

虚虚实实过陷阱·····	(265)
交浅莫言深·····	(268)
说话做事有诚意·····	(270)
奇人有奇招 处世无烦恼·····	(271)
不争者胜天下·····	(274)
学会忍耐·····	(277)

菜根解味

人生百年 此日易过

【原文】 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。

【译文】 天地的运行是永恒不变的，可是人的生命只有一次，死后就不再复活；一个人最多只会活到百岁，可是百年的时间跟天地来比只不过是一刹那，我们人类有幸诞生在这永恒不变的天地间，既不可不了解我们生活中所享的乐趣，也不可不随时提醒自己不要蹉跎岁月，虚度一生无所作为。

闲不放过 忙有受用

【原文】 闲中不放过，忙处有受用；静中不落空，动处有受用；暗中不欺隐，明处有受用。

【译文】 在闲暇的时候不要轻易放过宝贵的时光，最好利用这段时间为以后的事情做一些准备，等到忙碌起来就会有受用不尽之感；当平静的时候也不要忘记充实自己的精神生活，以便为日后的担任艰巨工作有所准备，等到艰巨工作一旦来到才会有应付自如之感；当你一个人静静的坐在没有任何人

看见的地方时，也能保持你光明磊落的胸襟，如此才能使你在众人面前受到人们的尊敬。

居逆境中 砥节砺行

【原文】 居逆境中，周身皆针砭药石，砥节砺行而不觉；处顺境中，眼前尽兵刃戈矛，销膏靡骨而不知。

【译文】 一个人如果生活在艰苦贫困的环境中，那周围所接触到的全是有如针药的事物，在不知不觉中会使你敦品励行把一切毛病都治好；反之一个人如果生活在丰衣足食无忧无虑的良好环境中，这就等于你面前摆满了刀枪等杀人的利器，在不知不觉中使你的身心受到腐蚀走向失败的路途。

挽从理路 转祸为福

【原文】 念头起处，才觉向欲路上去，便挽从理路上来。一起便觉，一觉便转，此是转祸为福，起死回生的关头，切莫轻易放过。

【译文】 当你心中刚一浮起邪念时，假如你能发觉这种邪念有走向物欲或情欲方向的可能，你就应该立刻用理智把这种欲念拉回正路上去。只要坏的念头一产生你就立刻有所警觉，当你有所警觉就立刻设法来挽救，这才是扭转灾祸为幸福，改变死亡为生机的重要关头，所以你绝对不可以轻轻放过。

路径窄处 留步与人

【原文】 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。

【译文】 在狭窄的小路上行走，要留一点余地让别人走；遇到美味可口的食物，要留出三分让给别人吃。这就是一个立身处世最安全快乐的方法。

热心之人 其福亦厚

【原文】 天地之气，暖则生，寒则杀。故性气冷清者，受享亦凉薄，唯和气热心之人，其福亦厚，其禄亦长。

【译文】 大自然四季的变化，春夏气候温暖，万物就获得生长，秋冬气候寒冷，万物就失去了生机。同样做人的道理也和大自然一样，一个性情高傲冷漠的人，他的表情就象秋冬的天气那样冷漠无情无人敢接近，因而他所能得到的福分自然淡薄；只有那些个性温和而又热情帮助他人的人，他所获得的福分不但丰厚，而且他的官位也会久长。

人生福禍 皆念造成

【原文】 人生福境禍區，皆念想造成，故釋氏云：“利欲熾然即是火坑，貪愛沉溺便為苦海；一念清淨烈焰成池，一念驚覺船登波岸。”念頭稍異，境界頓殊，可不慎哉。

【譯文】 人生的幸福與苦惱全是由自己的觀念所造成，所以釋迦牟尼佛說：“名利的欲望太強烈就等於是跳進火坑，貪婪愛戀之心太強烈就如同沉入苦海；只要有一丝純潔清淨的觀念就能使火坑變為清涼水池，只要有一點警覺精神就能使火海變成幸福樂園。”可見意識觀念略有不同，人生境界就會全面改變，因此一個人的所思所想必須慎重。

小處不滲 暗處不欺

【原文】 小處不滲漏，暗處不欺隱，末路不怠荒，才是個真正英雄。

【譯文】 一個人做人做事必須處處小心謹慎，就是細微的地方也不可粗心大意；即使是呆在沒人聽見沒人看見的地方，也絕對不可以做見不得人的壞事；尤其當你處於窮困潦倒不得意的时候，仍舊不要忘掉奮發上進。這樣的人才算得上是真正有作為的英雄好漢。

宁受人欺 勿受人诈

【原文】 害人之心不可有，防人之心不可无，此戒疏于虑也；宁受人之欺，毋逆人之诈，此警伤于察也；二语并存精明而浑厚矣。

【译文】 “害人之心不可有，防人之心不可无”这句话是用来劝诫在与人交往时警觉性不够好的人，“宁可忍受他人的欺骗，也不愿在事先拆穿人家的骗局”这句话是用来劝诫那些警觉性过于高的人。假如一个人在和人相处时能牢记上面两句话，那才算得上警觉性高又不失纯朴宽厚的为人之道。

重反为仇 薄极成喜

【原文】 千金难结一时之欢，一饭竟致终身之感，盖爱重反为仇，薄极反成喜也。

【译文】 相处如不投机，即使你拿出价值千金的重赏或恩惠，也难以打动对方的心而跟你合作；一个人假如有良心而又非常知恩重道，即使是你给他一顿饭的小小恩惠，他也必然一生不忘此事永远心存感激回报之心。另外，人间还有一种微妙的心理现象。就是当一个人爱一个人爱到极点时，如果一不小心感情处置不当，就会翻脸成仇；还有就是平日你非常不重视的一些人，只要你某日突然对他们施一点小惠，他们就会受宠若惊。

父慈子孝 兄友弟恭

【原文】 父慈子孝，兄友弟恭，纵作到极处，俱是合当如此，着不得一毫感激的念头。如施者任德，受者怀恩，便是路人，便成市道矣。

【译文】 父母对子女慈祥，子女对父母的孝顺，兄姐对弟妹的爱护，弟妹对兄姐的尊敬等等，即使拿出最大爱心做到最完美境界，也都是骨肉至亲之间所应当这样做的，因为这完全都是出于人类与生俱来的天性，彼此之间绝对不可以存有一点感激的想法。假如父母的养育子女，兄姐的友爱弟妹，个个都怀着一颗思恩图报的观念，以及子女对父母的孝顺，弟妹对兄姐的尊敬，也都怀着感恩图报的心理，那就等于把骨肉至亲变成了路上的陌生人，而且也把出自真诚的骨肉之情变成了一种市井交易。

藏巧于拙 用晦而明

【原文】 藏巧于拙，用晦而明，寓清于浊，以屈为伸，真涉世之一壶，藏身之三窟也。

【译文】 一个人做人宁可大智若愚，宁可收敛一点不可锋芒毕露，宁可随和一点不可太自命清高，宁可退缩一点，不可太积极前进，这才是立身处世最有用的救命法宝，这才是明哲保身最有用的狡兔三窟。

我不好洁 谁能丑我

【原文】 有妍必有丑为之对，我不夸妍，谁能丑我？有洁必有污为之仇，我不好洁，谁能污我？

【译文】 大凡人间的的事情，有美好的就有丑陋的来作对比，假如我不自夸其德说自己美好，又有谁会讽刺我丑陋呢？大凡世上的东西，有洁净的就有肮脏的来作对比，假如我不养成过分爱好清洁的洁癖，又有谁会来讽刺我肮脏呢？

居安宜操 处变当坚

【原文】 衰飒的景象就在盛满中，发生的机缄即在零落内；故君子居安宜操一心以虑患，处变当坚百忍以图成。

【译文】 大凡一种衰败的现象往往是在鼎盛之时就种下祸根，大凡一种机运的转变多半是在失意时就已经种下善果。所以一个有才学有修养的君子，当平安无事时，要留心保持自己的清醒理智，以便防范未来某种祸患的发生：一旦处身于变乱灾难之中，就要拿出毅力咬紧牙关继续奋斗，以便策划未来事业的最后成功。

天薄以福 厚德迓之

【原文】 天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾享吾道以通之；天且奈我何哉？

【译文】 假如上天不增多我的福分，我就多做些善事培养品德来对待这种命运；假如上天用劳苦来困乏我的身体，我就用安逸的心情来保养我疲惫的身体；假如上天用穷困来折磨我，我就开辟我的求生之路来打通困境。假如我能作到这些，上天他又怎能对我怎样呢？

骨肉之变 宜容勿激

【原文】 处父兄骨肉之变，宜从容不宜激烈，遇朋友交游之失，宜剴切不宜优游。

【译文】 当遇到父母兄弟或骨肉至亲之间发生家庭纠纷或人伦惨变事故时，应该保持沉着、从容的态度，绝对不可以感情用事，采取激烈言行而把事情弄得更坏；当跟知心好友交往时，万一遇到朋友有什么过失，应该亲切诚恳地直言规劝，绝对不可以由于怕得罪人而模棱两可，眼看着他继续下去。

有意反远 无心自近

【原文】 禅宗曰：“饥来吃饭倦来眠。”诗旨曰：“眼前景致口头语。”盖极高寓于极平，至难出于至易。有意者反远，无心者自近也。

【译文】 禅宗有一句偈说：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”而作诗的秘诀是：“多多运用眼前景致和俗言谚语。”因为世间极高深的哲理，往往是产生于极平凡的事物中；极美的诗是出于无心的真情流露，可见有意者远于理，而无心者近于真。

一花世界 一叶如来

【原文】 鸟语虫声，总是传心之诀；花英草色，无非见道之文。学者要天机清澈，胸次玲珑，触物皆有会心处。

【译文】 鸟的语言和虫的鸣声我们虽然听不懂，但都是表达它们之间感情的方式；花的艳丽和草的青葱我们固然都能看到，但其中还蕴藏着大自然的奥妙文章。所以我们读书研究学问的人，必须使灵智清明透澈，必须使胸怀光明磊落，这样跟事物接触时，才能有豁然领悟的地方。