

菜根譚

人生大智慧

洪涛◎编著

CAIGENTANRENSHENGDAZHIZHI

《菜根譚》是一部需要人们放在床头、案头，静心品读的旷世奇书。其简单明了的语言，跌宕起伏的故事情节，传达出一种深刻的人生感悟，帮助人们破解人生中遇到的诸多难题。

咬得菜根 百事可做

中国致公出版社



菜根譚

人生大智慧

洪涛◎编著

咬得菜根

百事可做

中国致公出版社



图书在版编目 (CIP)数据

菜根谭人生大智慧 / 洪涛编著. —北京: 中国致公出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-80179-763-6

I. 菜… II. 洪… III. 个人 - 修养 - 中国 - 明代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 189370 号

菜根谭人生大智慧

编 著: 洪 涛

责任编辑: 刘 秦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543
邮编 100120)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京仰山印刷有限责任公司

开 本: 700×1000mm 1/16 开

印 张: 24.5

字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-763-6

定 价: 36.00 元

版权所有 翻印必究



前言

古人云：性定菜根香，静心沉玩，乃得其旨。

读明代奇人洪应明的《菜根谭》，需要静下心来，耐心地品、细细地悟。因为只有这样，才能够从它精微深刻的语言中悟出旷达高远的智识，从而提高自己的心智。

毛泽东同志曾说，嚼得菜根者百事可做，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。”的确，《菜根谭》可以帮助人们找到人生的方向，因为它将儒、释、道三家之精髓熔于一炉，并加之高妙的文字表达，深刻地展示了一种博大的文化视野和人生世路的锤炼。

本书通过对《菜根谭》的深刻感悟，从修身养性、为人处世、居家交友、求学问道、气节名利、建功立业等六个方面阐述了《菜根谭》的深刻人生哲学。不同的是，本书通过充满审美情趣的思维方法，简明扼要的语言，跌宕起伏的故事情节，传达出一种深刻的人生感悟，帮助人们破解人生中遇到的诸多难题。

本书看似随手写就，实则是将《菜根谭》的各种珍藏本整合在一起，拾遗补漏，着重将精神修养和为人处世相结合，精选世界古今之经典事例，让广大读者从中体味出人生中的难题。只要定心于自身之锤炼修培，难题便可以在一片自由挥洒中迎刃而解。

古人说：莫将容易得，便做等闲看。就是因为，很多事物和书籍，只



有对它静心玩味的人才能领会,才能去把握和实践。而《菜根譚》就是这样一部需要人们放在床头、案头,静心品读的旷世奇书。初读它的人,或许会觉得杂乱无章,甚至自相矛盾。不过,当身心投入地读进去,便能够发现志藏其里。如果再进一步悟其深意,则会有醍醐灌顶之感,倍觉终生受益。

看人间之事,常常是仁者见仁,智者见智,而读《菜根譚》更是如此。这样一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献,从它问世以来,可谓经久未衰。直至今天,仍然有太多的人被它所吸引,成功者、失意者、居官者读它,甚至僧舍道观、骚人墨客也莫不悉心研习。

究其原因,就在于它能够帮助人们解决人生难题。而这本《菜根譚人生大智慧》,语句不求华丽却显得实用,它可以帮助广大读者朋友更快捷地挖掘出《菜根譚》之精华及哲理玄机,也会让读者受用一二。

书中如有疏漏偏颇之处,还请各界读者不吝指教。

编著者



目录

前 言 /001

第一辑 修身养性篇

《菜根谭》说：峨冠大带之士，一旦睹轻蓑小笠飘飘然逸也，未必不动其咨嗟；长筵广席之豪，一旦遇疏帘净几悠悠焉静也，未必不增其缱恋。人奈何驱以火牛，诱以风马，而不思自适其性哉？修身养德靠的是发自内心的反省和思索，需要的是一种宁静而致远的心境，而不是身外环境的感染和熏陶。

1. 恩怨如浮云，一笑任抛之 /003

牢记恩惠，抛去怨恨 /003

张良献计安邦，刘邦大度封侯 /004

2. 利害得失不计较，施人恩惠不图报 /006

孙中山先生一生为国 /007

武则天施恩容人 /009

3. 不昧良心，不违人情 /011

当官不昧良心 /012

做人务求清白 /013

4. 不贪私欲,避祸消灾 /015

董卓贪色引来灾祸 /015

廉竺心正保家太平 /018

5. 一身和气,春风绕之 /019

通人情事理,明处世学问 /020

健康是福,弥足珍贵 /021

6. 真情来自日久,真味出自平淡 /022

生活中感悟真情 /022

平淡中寻找快乐 /024

7. 退一步海阔天空,淡一分弥香更久 /025

相互体谅见真情 /025

将心比心见真心 /026

8. 收放身心,自如应对 /028

对生活不苛求、不奢望 /029

渔夫的快乐哲学 /030

9. 贫苦炼天性,纯朴保清白 /031

清贫不改秉性 /032

不为俗人拭涕 /032

10. 见利甘居人后,修德积极向前 /033

大事不糊涂,小事“装糊涂” /034

重德轻利,做良心事 /036

11. 风恬见真境,味淡识本然 /038

非宁静无以致远 /038

无常心无以养性 /039

12. 高名不独享,过错要分担 /041

不越位,耐心等待 /041

不居功,甘愿低处 /042



13. 旁观者清,当局者迷 /043
孟子劝将,当局者易迷 /044
朱公识子,旁观者易清 /045
14. 机巧害人害己,坦荡达人达己 /047
诚信为长远之计 /047
勤俭是创业之基 /048
15. 恬淡自适,自得其乐 /051
与世无争,心态平和 /051
胸襟宽阔,与人为善 /052
16. 忙处保持清醒,乱时镇静应对 /053
身处险境,不乱其性 /053
危急关头,心无杂念 /054
17. 混去清自现,苦去乐自来 /056
理解与尊重胜过一切 /056
100 万元买不来幸福 /058
18. 静如止水,动如脱兔 /060
心静则无所畏惧 /060
身动以心静为根 /061

第二辑 为人处世篇

《菜根谭》说:做人无点真恳念头,便成花子,事事皆虚;涉世无段圆活机趣,便是个木人,处处有碍。人生在世,实在做人和灵活处世是为人处世的最佳标准。二者同存,则有相得益彰之功效;二者择一,则有唇亡齿寒之损失。要想不虚度此生,不妨从实在和灵活处做起。



1. 扶公议,积阴德,做平凡善事 /065
铁面御史赵抃 /065
正直赵绰,以德报怨 /067
2. 事事留余地,鬼神让三分 /068
做事留余地,可免祸保身 /069
不留余地,自找绝路 /070
3. 不责小人过,不念人旧恶 /072
努尔哈赤不害义士 /072
领导者纠错要含蓄 /074
4. 笨拙掩饰聪明,低调掩饰锋芒 /075
掩锋芒,避祸端成大事 /075
善屈伸,抓机会谋大局 /078
5. 看事物要长远,避免意外灾祸 /080
关键时刻退一步 /080
卡耐基以退为进,成功扩张 /081
6. 不恃才傲物,应收敛锋芒 /084
苏轼:傲气太重,屡屡碰壁 /084
杨修:才高张扬,因傲被斩 /086
7. 得意不张扬,自警避祸端 /088
收敛锋芒,圆润处事 /088
自污避祸,避免猜疑 /090
8. 忙中易出差错,冷静减少麻烦 /091
急功近利不如从长计议 /092
权宜之计不如万世之虑 /093
9. 言行谨慎,立世之本 /094
言行是标杆,全在自己掌握 /095
丙吉冒死救宣帝 /096
10. 柔能克刚,遇强不争 /099



- 以讹制讹,化解攻击 /099
平和待人,化解怒气 /100
11. 仁人福厚,鄙夫禄薄 /102
仁柔寡断,建文帝失国 /102
宽宏大量,曾国藩立德 /104
12. 困境磨练人才,顺境消磨意志 /107
磨练出人才 /107
居安要思危 /110
13. 逆境须知退,顺境懂得让 /111
赵构退步求自保 /111
刘邦让步作沛公 /113
14. 路窄处留一步,味浓时让三分 /114
种下“义”,收获“福” /115
鲍叔牙退位让贤,管仲辅佐桓公称霸 /116
15. 不为琐事烦,不为疑虑扰 /119
福祸相依,听天由命 /120
减少猜忌,躲避祸端 /121
16. 诚心先自诚,疑心必自诈 /122
刘邦不疑陈平,项羽反失英雄 /122
用人不重小节 /125
17. 宜随遇而安,勿万事求全 /127
顺其自然,不求万全 /127
内心清静,随缘则安 /128



第三辑 居家交游篇

《菜根譚》说：人之短处，要曲为弥缝，如暴而扬之，是以短攻短；人有顽固，要善为化诲，如忿而疾之，是以顽济顽。居家如此，交友亦如此。无论是对待家人还是朋友，都要拥有一颗不含半点虚伪的真诚之心。正所谓精诚所至，金石为开。只有做到这一点，才可以享受居家之乐和交友之趣。

1. 宽人严己，待人之道 /131
别人的“坏处”不记在心上 /131
别人的“错误”不揪住不放 /133
2. 诚心和气，和睦相处 /134
唇齿相依，互帮互助 /135
家庭和睦，兄弟和气 /136
3. 嘴不乱说，守口如瓶 /138
玉杯无底，不如卑贱瓦罐 /138
说话注意场合，不可乱言 /139
4. 带三分侠气，存一点素心 /141
岐嵩之交，君子相知 /141
乐意付出，赢得友谊 /142
5. 和谐不世俗，公允不势利 /143
做自己该做的事 /144
说自己该说的话 /144
6. 待人宽厚，以心换心 /146



- 人生洒脱,不记名实 /146
保留距离,把握距离 /147
7. 不计人之错,宽容能消冰 /149
巧语化干戈 /149
宽容是良药 /150
8. 以本色示人,以真善做事 /151
大志不为谗言所动 /152
择友务必志同道合 /153
9. 交友要谨慎,免得受欺骗 /155
慎重交友看人品,然后深交 /155
一见如故,不如日久见人心 /156
10. 性情乖张,难成大事 /158
刚愎自用,英雄走上末路 /158
心高性烈,义士身首异处 /160
11. 待亲人从容,对朋友诚恳 /162
朋友之失,不宜优游 /163
兄弟之失,恳切指正 /164
12. 厚情待旧友,真心待知己 /166
“清纯”之心对旧友 /166
金钱易得,知己难求 /167
13. 人有祥和之气,家能和睦安康 /168
心宽则安稳畅快 /168
体恤部属情,恩威并济行 /169

第四辑 求学问道篇

《菜根譚》说：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；读书而寄心于吟咏风雅，定不深心。专心致志是一种至上的求学态度，是求得真才实学的不二法门。因为只有抛开杂念、心无旁骛，才能够客观而全面地吸收到广博的知识和深邃的思想。

1. 读书有乐趣，心神皆入境 /173
死读书本，贻笑大方 /173
纸上谈兵，误己亡国 /174
2. 心地纯洁，读圣贤书 /175
读书要先珍惜书籍 /175
用心钻研方可读书 /176
3. 读书求知，常悟常新 /177
手不释卷，创造帝业 /178
坚持学习，完成巨著 /180
4. 剔除外物干扰，直觅本来事物 /182
好文章要用心体悟 /182
好作品要严肃创作 /184
5. 绳锯木断，水滴石穿 /185
坚持不懈，终成正果 /186
学贵有恒，以勤为本 /189
6. 不宜急于求成，自当持之以恒 /190
逆境勤学上进，读书陶冶情操 /190

- 自学成材,终生不辍 /192
7. 敢于怀疑,务求真知 /193
 不盲从权威的科学家 /194
 敢于坚持的指挥家 /195
8. 不要表面花哨,专心钻研实质 /196
 十年磨一剑,潜心做学问 /197
 坚持不懈,勤于学习 /198
9. 闲时学习,急时有用 /199
 日积月累,学问天成 /200
 十年之功,七步成诗 /202
10. 德随量进,量由识长 /205
 气度宽宏,唾面自干 /205
 品德高尚,举仇为官 /206
11. 读书长智慧,立业先立德 /207
 实事求是,不慕浮华 /207
 以德立业,鞠躬尽瘁 /209
12. 不宜妄自菲薄,不要自我夸耀 /210
 处事无穷进境,为学要不自足 /211
 谦虚抬高自己,吹嘘自毁形象 /213
13. 江河不弃溪流,学问在于积累 /215
 农家子,苦学成泰斗 /215
 豪门女,上进建奇功 /217
14. 以拙字用工,用静气处事 /222
 以拙修身,乐于清贫 /222
 以静对之,群情自安 /223



第五辑 气节名利篇

《菜根谭》说：石火光中争长竞短，几何光阴？蜗牛角上较雌论雄，许大世界？人生短暂如长江之浪花，转瞬便会销声匿迹。淡泊名利者方能不惧生死，以穷则独善其身、达则兼顾天下的豁达胸怀，将短暂的人生变得别具意义。

1. 气节千载留史，功名荣耀一时 /227
 忠臣坚守气节，青史留名 /227
 英雄抛洒热血，扬名万代 /231
2. 功名利禄是小乐，不慕浮华是大乐 /233
 不为名位，始得真快乐 /234
 不畏权势，只为真自我 /235
3. 混乱处把握住方向，困苦时头脑要清醒 /239
 任何时候都要保持镇静 /240
 越是危急时刻越要冷静 /241
4. 平淡是真，安分是福 /242
 把握好身边的幸福 /243
 尽情地享受每一天 /245
5. 淡泊能明志，肥甘易丧节 /247
 淡泊明志留美名 /247
 贪婪丧节身不保 /251
6. 贪私污人品德，偏私思想昏庸 /254
 贪私的结果是自毁 /255
 别让贪欲坏了大事 /256



7. 好利之害显而浅,沽名之害隐而深 /257
 争名争利,害人害己 /258
 沽名钓誉,骂名千载 /259
8. 石火光中莫争长短,蜗牛角上休较雌雄 /262
 图名利,开国功臣变罪人 /262
 不争功,伴君无险得善终 /264
9. 不在意一时寂寞,免身后万古凄凉 /265
 抛荣禄,甘愿隐居山林 /265
 远功名,受赏绝不独占 /266
10. 义士让千金,贪夫争一文 /267
 贪金钱,父子同受罪 /268
 散千金,百姓齐归附 /270
11. 谢纷华还天地正气,甘淡泊存乾坤清名 /271
 秉承自然,智巧不及 /271
 坚守忠义,浩气千古 /272
12. 不以物喜,不以己悲 /275
 保持平和,体会生活 /276
 不以己悲,应对从容 /277
13. 处世不邀功,助人不感德 /278
 不邀功,美名留万代 /279
 无须刻意,只要有心 /280
14. 富宜宽厚,智宜敛藏 /281
 屈尊容人,智者所为 /282
 谄媚无度,事与愿违 /283
15. 知足常乐,善用生机 /284
 穷人的快乐 /284
 “富有”的老人 /286

16. 坚定正义,看淡名利 /287

屈原绝唱《离骚》/288

不求富贵求淡泊 /291

17. 不慕名声,自得其乐 /293

多一事不如省一事 /294

自损名声,远离灾祸 /294

第六辑 建功立业篇

《菜根谭》说: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。诸如性情暴烈、吝于施恩、拘泥守旧这类事物,都是成就事业的绊脚石。只要它们的一种或几种仍存在于或表现于欲成大事者的言行举止中,就会或多或少地降低成就事业的成功率。因此,要想成就一番事业,必须从大局出发,凡事分清利弊后方可行动。

1. 以德服众,事业之基 /299

胸怀大度,以德服人 /299

怀仁爱之心,得万民爱戴 /301

2. 雅量容人,以德载物 /302

用人有方,巧驭服人心 /302

气度不凡,焚信容部下 /304

3. 才高须重德,德才要兼备 /305

有才无德,蔡京骂名千载 /306

无才无德,智伯身首异处 /309