

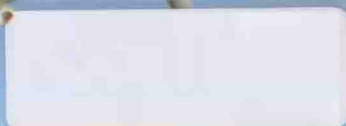
能忍的人
並不是懦夫，
反之，忍是勇敢的，
是有力量的。

菜根譚

的智慧

苦盡甘來

生活中的挫折本是壞事，
有時是我們通向成功的階梯。



忍辱

要培養我們的人格道德，
最有力、最有幫助的，還是

「忍」是心上一把刀

從這個字的結構，
也可以看出忍耐的意義。

在人生的道路上受一些災禍，
從整個人生著眼未嘗不是好事。
畏懼恐慌，就不敢胡作非為，
行為就會正派端莊。

三思而行、按事理辦事，
就容易成功。

謹慎就不會輕率馬虎，
行動之前就會更加深思熟慮了。
遇到橫逆磨難應能忍耐，
在平安無事時要想到危難的來臨。

品
讀
文
化

黃方儒

編著

能忍的人
並不是懦夫，
反之，忍是勇敢
的，是有力量
的。

苦盡甘來

生活中的挫折未必是壞事，
有時是我們通向成功的階梯。

菜根譚

的智慧

忍辱

要培養我們的人格道德，
最有力、最有幫助的，還是

「忍」是心上一把刀

從這個字的結構，
也可以看出忍耐的意義。

在人生的道路上受一些災禍，
從整個人生著眼未嘗不是好事。
畏懼恐慌，就不敢胡作非為，
行為就會正派端莊。

三思而行、按事理辦事，
就容易成功。

謹慎就不會輕率馬虎，
行動之前就會更加深思熟慮了。
遇到橫逆磨難應能忍耐，
在平安無事時要想到危難的來臨。

POWER系列 37

菜根譚的智慧：苦盡甘來

編 著 黃方儒
出 版 者 讀品文化事業有限公司
執行編輯 廖美秀
美術編輯 林于婷

社 址 22103 新北市汐止區大同路三段 194 號 9 樓之 1
TEL / (02) 86473663
FAX / (02) 86473660

總 經 銷 永續圖書有限公司
劃撥帳號 18669219

地 址 22103 新北市汐止區大同路三段 194 號 9 樓之 1
TEL / (02) 86473663
FAX / (02) 86473660

出 版 日 2012年08月

法律顧問 方圓法律事務所 涂成樞律師
CVS代理 美璟文化有限公司
TEL / (02) 27239968
FAX / (02) 27239668

版權所有，任何形式之翻印，均屬侵權行為

Printed Taiwan, 2012 All Rights Reserved

菜根譚的智慧：苦盡甘來 / 黃方儒編著。

-- 初版。-- 新北市：讀品文化，民101.08

面；公分。-- (POWER系列；37)

ISBN 978-986-6070-46-4(平裝)

1.修身

192.1

101011258

品
讀
文
化

黃方儒

編著

能忍的人
並不是懦夫，
反之，忍是勇敢
的，是有力量
的。

苦盡甘來

生活中的挫折未必是壞事，
有時是我們通向成功的階梯。

菜根譚

的智慧

忍辱

要培養我們的人格道德，
最有力、最有幫助的，還是

「忍」是心上一把刀

從這個字的結構，
也可以看出忍耐的意義。

在人生的道路上受一些災禍，
從整個人生著眼未嘗不是好事。
畏懼恐慌，就不敢胡作非為，
行為就會正派端莊。

三思而行、按事理辦事，
就容易成功。

謹慎就不會輕率馬虎，
行動之前就會更加深思熟慮了。
遇到橫逆磨難應能忍耐，
在平安無事時要想到危難的來臨。

POWER系列 37

菜根譚的智慧：苦盡甘來

編 著 黃方儒
出 版 者 讀品文化事業有限公司
執行編輯 廖美秀
美術編輯 林于婷

社 址 22103 新北市汐止區大同路三段 194 號 9 樓之 1

TEL／(02)86473663

FAX／(02)86473660

總 經 銷 永續圖書有限公司

劃撥帳號 18669219

地 址 22103 新北市汐止區大同路三段 194 號 9 樓之 1

TEL／(02)86473663

FAX／(02)86473660

出 版 日 2012年08月

法律顧問 方圓法律事務所 涂成樞律師

CVS代理 美璟文化有限公司

TEL／(02)27239968

FAX／(02)27239668

版權所有，任何形式之翻印，均屬侵權行為

Printed Taiwan, 2012 All Rights Reserved

菜根譚的智慧：苦盡甘來 / 黃方儒編著。

-- 初版。-- 新北市：讀品文化，民101.08

面；公分。-- (POWER系列；37)

ISBN 978-986-6070-46-4(平裝)

1.修身

192.1

101011258

苦盡甘來

苦盡甘來，苦是甘的先聲，甘是苦的後報。

要培養我們的人格道德，

最有力、最有幫助的，還是忍辱。

「忍」是心上一把刀，

從這個字的解構，

也可以看出忍耐的意義。

在人生的道路上受一些災禍，

從整個人生著眼未嘗不是好事。

畏懼恐慌，就不敢胡作非為，

行為就會正派端莊。

三思而行、按事理辦事，

就容易成功。



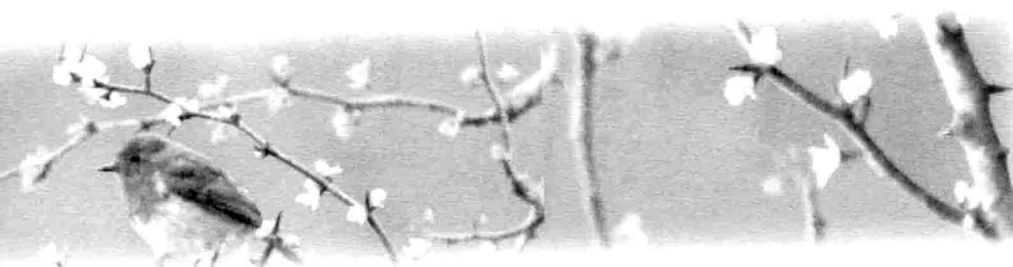
菜根譚

陰謀怪習、異行奇能，

俱是涉世的禍胎。只一個庸德庸行，便可以完混沌而招和平。

陰謀詭計、怪異的言行、奇怪的技能，這些都是招致災亂的根源。只有平凡的德行和尋常的言行，才可以保持自然與和平。

——明·洪應明《菜根譚》



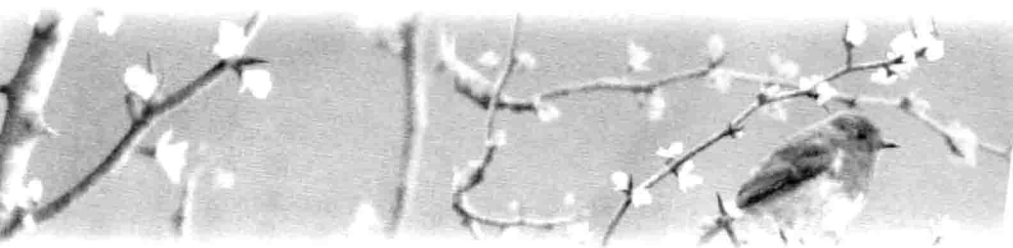
念頭起處，才覺向欲路上去，便挽從理路上來。一起便覺，一覺便轉，此是轉禍為福、起死回生的關頭，切莫當面錯過。

當心中的邪念浮起時，一旦發覺這種邪念有可能走向慾望之路，便立即把這種慾念拉回正路上去。只要壞的念頭一產生就立刻有所警覺，有所警覺就立刻設法來挽救，這才是轉災禍為幸福、變死亡為生機的緊要關頭。所以，絕對不可以輕易放過這個機會。

——明·洪應明《菜根譚》

一、欲做精金美玉的人品

- 10 學會忍辱負重
- 16 品德是立業的根基
- 22 勿以惡小而為之
- 27 陰謀詭計是招致災亂的根源
- 32 至誠之心具有巨大的精神力量
- 41 保持樸實的個性
- 46 無過便是功，無怨便是德
- 49 做善於掌控自己身心的人



- 抵禦物慾的誘惑 56
- 君子忍人所不能忍 60
- 多做一些平凡無奇的好事 65
- 把慾念拉回到正路上 71
- 沽名釣譽危害大 75
- 君子坦蕩蕩，小人常慙慙 79
- 君子不欺暗室 83
- 小處不滲漏，末路不怠荒 90
- 常自我反省 94

菜根譚

洪應明著

的哲學

恩裡由來生害，故快意

時須早回頭。

身處順境被當政者恩寵徵

用，往往會招來禍患。所以，一

個人在名利、權位上志得意滿

時，應該見好就收，要有急流勇

退的保身態度，盡早覺悟。

——明·洪應明《菜根譚》



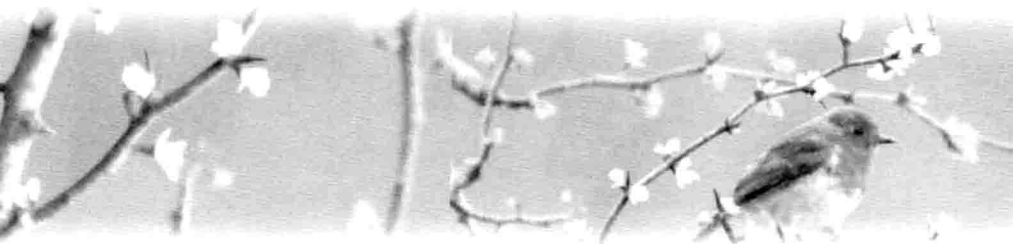
天之機緘不測，抑而伸、伸而抑，皆是撥弄英雄、顛倒豪傑處。君子只是逆來順受、居安思危，天亦無所用其伎倆矣。

天機的發用實在巧妙，不用說，將來的事情難以測知，就是目前的事情也一樣不得而知。有時先使人陷入窘境，然後又讓人春風得意，有時讓人先得意一番之後，又讓人遭受挫折，這些都是上天有意捉弄自命為英雄豪傑的人。因此，一個有才德的君子，當不如意時要適應環境，遇到橫逆磨難時應能忍耐，在平安無事時要想到危難的來臨。假如確實能夠做到這樣，就連上天也無法施展捉弄人的伎倆了。

——明·洪應明《菜根譚》

二、快意時須早回頭

- 150 為而不恃，功成而不處
- 146 應罷手時且罷手
- 141 退一步，讓三分
- 137 做任何事都要留有餘地
- 132 節儉而不吝嗇
- 128 千萬不可貪圖小利
- 122 古人以不貪為寶
- 118 戰勝名利的引誘，遠離宦海的危機
- 114 富貴不長在
- 108 過猶不及，要把握好分寸
- 103 對順境和逆境一視同仁
- 98 命運掌握在自己的手裡



- 智巧不足恃 154
- 人情世態，不宜認得太真
- 做人不可機關算盡太聰明 164
- 擺正自己的位置 171
- 不炫耀自己的才華 175
- 大智若愚，大巧若拙 182
- 放低姿態，收斂鋒芒 186
- 說話要講方式方法 190
- 說話要區分對象 194
- 說話應講究「忌口」 200
- 做事宜靈活變通 205
- 不要試圖得到所有人的歡心 210
- 不可人云亦云 215



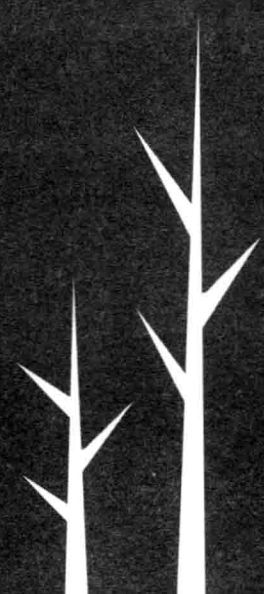
一、
欲做
精金玉
的人品



陰謀怪習、異行奇能，
俱是涉世的禍胎。

只一個庸德庸行，便可
以完混沌而招和平。

——明·洪應明《菜根譚》



念頭起處，才覺向欲路
上去，便挽從理路上來。

一起便覺，一覺便轉，
此是轉禍為福、起死回生的
關頭，切莫當面錯過。

——明·洪應明《菜根譚》

學會忍辱負重

《菜根譚》中寫道：「天薄我以福，吾厚吾德以迓之；天勞我以形，吾逸吾心以補之；天扼我以遇，吾亨吾道以通之。天且奈我何哉！」意思是說：假如上天不增多我的福分，我就多做些善事培養品德來對待這種命運；假如上天用勞苦來困乏我的身體，我就用安逸的心情來保養我疲憊的身體；假如上天用窮困來折磨我，我就開闢我的求生之路來打通困境。假如我能做到這些，上天他又能對我怎樣呢？

人之所以異於禽獸，就是講究人格道德；品格是道德的基礎，一個人若對於品格道德都不講究的話，那和禽獸有何差別？當然，培養我們品格

道德的方法很多。在傳統的中國文化看來，要培養我們的人格道德，最有力、最有幫助的，還是「忍辱」。

據《菩薩戒經》所載，佛陀在修行的時候，曾經被五百個「健罵丈夫」追逐惡罵，不論佛陀走到哪裡，他們就跟著罵到哪裡，而佛陀的態度是「未曾於彼起微恨心，常具慈悲而用觀察」。這種忍辱精進的修持，終於使佛陀證得了無上菩提。可見，忍辱可以培養良好的品格。

佛陀說：「學道的人，如果不能忍受毀罵，對惡毒攻擊不能如飲甘露，即不能算是學道的人。」我們看「忍」這個字是心上一把刀，從這個字的結構也可以看出忍耐的意義。一個人在平常生活裡，若不培養忍耐的力量，沒有很多的修養，那麼，不要說一把刀插在身上受不了，就是剃頭用的刀片把你腳割破一點，也會受不了而哇哇叫了。

現在很多青年，逞一時匹夫之勇，可為一件小事而拔刀相向；一句閒

話往往放在心裡，久久不能消除。沒有忍辱功夫，無論修持、做事都不能達到理想。一句閒話就要計較，一點小小折磨就受不了，這種沒有力量應付不良環境的人，如何能擔當重任和創造事業呢？

《菜根譚》中寫道：「欲做精金美玉的人品，定從烈火中鍛來；思立掀天揭地的事功，須向薄冰上履過。」意思是說：要想追求那種金玉般純潔的品德，必須到轟轟烈烈的事業中去磨煉；要想創立驚天動地的功績，必須到難關險隘中去拚搏。

孟子說：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身，行拂亂其所爲。」我們要想成爲未來社會的中堅力量，就要先學忍耐，忍功夫做得到，才能成就宏大的事業。

事實上，能忍的人並不是懦夫，反之，忍是勇敢的，是有力量的；忍是一種犧牲，是一種定力，你能培養這種定力、犧牲的精神，品德才會有

增長，事業和人生才能成功。下面的這個故事就詮釋了這一人生哲理：

有一天，一個農夫找到上帝，對他說：「我的神啊，你創造了世界，但是你畢竟不是農夫，我得教你點東西。」

上帝藉著鬍子的遮掩，偷偷笑了，對他說：「那你就告訴我吧！」

「給我一年時間，在這一年裡，按照我所說的去做。我會讓你看見，世界上再也不會有貧窮和飢餓。」

在這一年裡，上帝滿足了農夫所有的要求。沒有狂風暴雨，沒有電閃雷鳴，沒有任何對莊稼有危險的自然災害發生。

當農夫覺得該出太陽了，就會陽光普照；要是覺得該下點雨了，就會有雨滴落下，而且想讓雨停雨就停。

環境真是太好了，小麥長得特別的快。

一年的時間到了，農夫看到麥子長得那麼好，就又上帝那兒去了，

對上帝說：「你瞧，要是再這麼過十年，就會有足夠的糧食來養活所有的人。人們就算不工作也不會被餓死。」

然而，等人們收割的時候，卻發現麥穗裡什麼都沒有，空空如也。這些長得那麼好的麥子，竟然什麼都沒結出來。

農夫驚訝極了，又跑到上帝那兒去了：「上帝呀，這究竟是怎麼一回事啊？」

「那是因為小麥都過得太舒服了，沒有經歷過任何打擊是不行的。這一年裡，它們沒經過風吹雨打，也沒受到過烈日煎熬。你幫它們避免了一切可能傷害它們的東西。沒錯，它們長得又高又好，但是你也看見了，麥穗裡什麼都結不出來。還是時不時需要些挫折的，我的孩子。就像白晝之間總有黑夜，風雨雷電都是必需的，正是這些鍛煉了小麥。」

生活的戰鬥在大多數情況下都像攻佔山頭一樣，如果不費吹灰之力便