

品

菜根谭

李世强 编著

学做人

一部睿智而充满哲理的旷世奇书
一部融汇中华百家智慧、看透入世出世的至尊宝典
一部修身养性、开家创业的必备之作

在海外商界，《菜根谭》被誉为『指南』、『必读』和『教材』



中国三峡出版社

品

其来根谭

学做人

李世强 编著



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

品《莱根谭》学做人 / 李世强编著. —北京:
中国三峡出版社, 2011. 7
ISBN 978 - 7 - 80223 - 732 - 2

I. ①品… II. ①李… III. ①个人 - 修养 - 中国 - 明代 - 通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 105679 号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同 51 号 100034)

电话:(010)66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail:sanxiaz@sina.com

北京集惠印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

开本:787 × 1092 毫米 1/16 印张:19

字数:160 千字

ISBN 978 - 7 - 80223 - 732 - 2 定价:32.80 元

前言

《菜根谭》乃写于明朝万历年间。

中国传统社会十分重视为人处世的谋略和技巧，因而流传下来许多珍贵的思想财富。这其中，就包括了这部旷世奇书——《菜根谭》。

古人云：“心安茅屋稳，性定菜根香。”作者以此为主旨，借解释菜根的涵义，将儒的仁义中庸、道的无为知命以及佛教的禅定超脱融合为一体，在出世、入世之间选取合乎情理的平衡，阐述为人处世之道，提供处世的进退方法。无论在过去还是今日都可算一部不可多得的经典，为世人所珍视。

“菜根谭”一名取自宋儒汪革语：“人能咬得菜根，则百事可成。”意思是说，一个人只要能够坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情都会有所成就。明于孔兼则进一步阐述道：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠颠风波、备尝险阻可想矣。”这一解释，为原书名增加了另一层含意，即一个人面对厄运，必须坚定自己的操守，奋发努力，辛勤培植与浇灌自己的理想。另有乾隆年间署名“三山病夫通理”者，在重刊“菜根谭序”中说：“凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。”其意则强调，只有心性淡泊沉静的人，方能真正领会其中的寓意。

《菜根谭》全书虽是三百余句语录，但文辞幽雅，对仗工整，含义深邃，可谓百味人生，尽蕴其中。读者可以从本书的每一篇章、每个细节中攫取强烈的阅读快感，想必那些精灵一般的立世智慧可随时从书中呼啸欲出。

自问世以来，《菜根谭》便在中华文化圈内流传开来。至今被后人翻印的次数已无法考计，不仅影响了一代又一代中国人，也对全球华人及国

际社会产生着广泛的影响。可见,喜欢此书的人数之众。

毛泽东生前非常喜欢此书,他就曾在题为《讲堂录》的一篇文章中写道:“咬得菜根,百事可做。”

近代奉化人孔玉叟东游日本时,在京都书店购得日本竹子恭注释的《菜根谭》,他将此书带回国内校印出版,并在序言中写道:“此书虽仅仅数十页纸,不足以见学术之本源,然急功近名者服之,可当清凉散;萎靡不振者服之,可当益智膏。”

现在,《菜根谭》开始由中国风行海外,日本等多个国家的商界人士更将其作为心理学教材推广使用。如今,人们已将其与《孙子兵法》、《三国演义》等书一起,视作中国传统文化的经典之作。



目

录

目 录

第一章 修身养心篇

- 施恩莫念 受怨宜忘/ 2
- 不昧心 不违情/ 4
- 满腔和气 随处春风/ 7
- 旁观者清 当局者迷/ 10
- 施恩莫图报 利害乃浮云/ 13
- 为人厚道 待人朴实/ 17
- 后退路平宽 清香自悠长/ 19
- 心态平和 好运长久/ 21
- 山高峻无木 水湍急无鱼/ 23
- 一苦一乐相磨炼/ 24
- 风恬浪静中 彰显人生味/ 26
- 低调韬光颂之美 露己之长杀身祸/ 28
- 修养身心 收放自如/ 31
- 水不波则自定 鉴不翳则自明/ 34
- 持身纳清浊 贤者包善恶/ 37
- 与世无争 悠然自适/ 39
- 顺不喜 逆不忧/ 41
- 不计较得失 莫让情绪失控/ 43
- 反己者 触事皆成药石/ 45
- 处世让一步为高 待人宽一分是福/ 48





第二章 做人处事篇

- 勤者敏于德义 俭者淡于货利/ 52
- 路须让一步 味可减三分/ 55
- 宁默毋躁 宁拙毋巧/ 58
- 事事有余不尽 神鬼也让三分/ 60
- 藏巧于拙 寓清于浊/ 63
- 能察能不察之谓明/ 66
- 清能有容 仁能善断/ 68
- 害人之心不可有 防人之心不可无/ 71
- 喜怒不愆 好恶有则/ 73
- 毋躁急以速其忿 毋操切以益其顽/ 75
- 市私恩不如扶公议 立荣名不如种阴德/ 78
- 诚心和气 愉色婉言/ 81
- 慎重交友 由浅入深/ 84
- 遇故要愈新 待朽当愈隆/ 86
- 严格律己 宽心待人/ 88
- 善化为海 以顽济顽/ 91
- 用人不疑 疑人不用/ 93
- 守口不密 泄尽真机 防意不严 走尽邪溪/ 97

第三章 谦虚求学篇

- 勘极而成知者 其知始真/ 102
- 读书要活 观物领神/ 104
- 文以拙进 道以拙成/ 106
- 心地干净 方可读书学古/ 109





目

录

- 以德立业 读书增智/ 111
闲中不放过 忙处有受用/ 114
磨砺当如百炼之金/ 117
德随量进 量由识长/ 120
抛却自家无尽藏 沿门持钵效贫儿/ 122
一分耕耘 一分收获/ 125
扫除外物 直觅本来/ 127
从情识解悟 有悟则有迷/ 130
只要功夫深 铁杵磨成针/ 134

第四章 职场博弈篇

- 君子待人 浓枯有度/ 138
谦让不可过度/ 140
攻人之恶毋太严 教人以善毋过高/ 142
毋偏信而为奸所欺/ 144
闲则别念窃生 忙则真性不见/ 146
无事如有事 注意提防/ 148
世事沧桑心事定 胸中还岳梦中飞/ 151
谁笑到最后谁笑得最好/ 153
为人多病未足羞 一生无病是吾忧/ 155
坦然面对 固守一份超脱/ 157
节义之人济以和衷 功名之士承以谦德/ 159
一胜一负 兵家常势/ 161
将欲歛之 必故张之/ 163
立业不思重德 为眼前花/ 165
昏散知提醒 吃紧要放下/ 167





第五章 功名利禄篇

志以淡泊明 节从肥甘丧/ 172
 烈士让千乘 贪夫争一文/ 178
 功名随世转 气节载千年/ 181
 不贪为宝 度越一世/ 187
 羁锁于物欲 夷犹于性真/ 190
 富贵家宜宽厚 聪明人宜敛藏/ 193
 知足者仙境 善用者生机/ 194
 人知名位为乐 人知饥寒为忧/ 197
 好花当折直须折 莫待无花空折枝/ 203
 宁守浑噩而黜聪明 宁谢纷华而甘淡泊/ 207
 处世不必邀功 与人不求感德/ 211
 彼田我仁 彼禹我义/ 213

第六章 豁达人生篇

发落齿疏任凋谢 鸟吟花开识真如/ 220
 水流任急境常静 花落虽频意自闲/ 222
 俭者贫而有余 拙者逸而全真/ 225
 温和如玉 完美纯正/ 228
 知身不是我 烦恼更何侵/ 231
 迷则乐境成苦海 悟则苦海为乐境/ 234
 我的命运我做主/ 236
 处治世宜方 处乱世当圆/ 238
 欲人勿闻莫若勿言 欲人勿知莫若勿为/ 240
 同功则相忌 安乐则相仇/ 242





目

录



自古英雄多磨难 从来纨绔少伟男/ 245
人生只百年 此日最易过/ 247
富贵知贫贱 少壮念衰老/ 249
一念清静烈焰成池 一念警觉航登彼岸/ 251

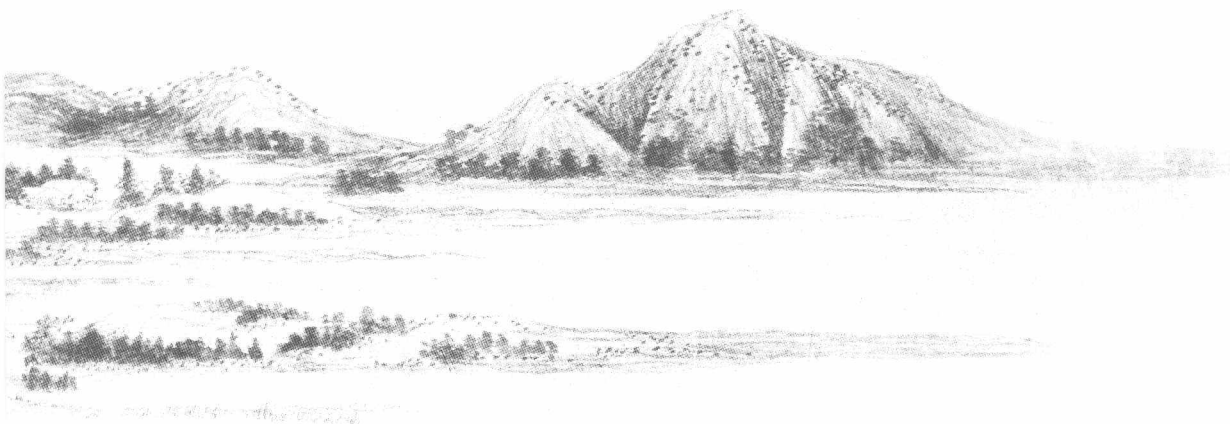
第七章 成功励志篇

闻恶不可就恶 闻善不可即亲/ 256
施为宜似千钧之弩/ 260
胸怀大度 以德服人/ 264
鹰立如睡 虎行似病/ 267
德者才之主 才者德之奴/ 271
人心一真金石可镂 伪妄之人形影自愧/ 274
良药苦口利于病 忠言逆耳利于行/ 276
千人盲目一人明 众人皆醉我独醒/ 279
小处不渗漏 暗处不欺隐/ 283
不急不躁 稳扎稳打/ 285
遇难当忍耐 居安要思危/ 289





第一章 修身养心篇





施恩莫念 受怨宜忘

【原文】

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。

【释义】

自己如果帮助或救助过别人，不要常常挂在嘴上或记在心里，但是假如对对不起别人的地方，则一定要经常反省；如果别人曾经对自己有恩，就应常记于心，不可以轻易忘怀，但别人做了对不起自己的事，则不应常记心间。

【解读】

中华民族是一个拥有很多传统美德的民族。在做人方面，我们应当要求自己忘功不忘过，而对于他人，则应该忘怨不忘恩。如今，类似的成语仍然被广泛使用，如“以德报怨”、“滴水之恩，当涌泉相报”等等。

中国古贤历来提倡：做人要懂得饮水思源。人的一生，总会或多或少受到过别人的帮助，而受人点滴恩，应当涌泉相报，不可忘记别人对自己的恩惠。古人还认为，当别人做了什么对不起自己的事时，不要一辈子挂记心中，应及早忘却。

魏信陵君（名无忌）杀了晋鄙（魏国带兵官），击破秦军，解除邯郸被围困的危机，救了赵国之后，赵王亲自出郊迎接。唐雎对信陵君说：“我听说有些事无法得知，但有些事不可不知，有些事不能忘，但有些事不能





不忘。”信陵君问其何意。唐雎回答说：“有人恨自己，自己无法得知，但他恨别人，却不可不知；而别人有恩于自己，就不能忘记，但自己有恩于别人，就不能不忘了。”唐雎进一步说：“先生杀了晋鄙，解除邯郸受困的危机，救了赵国，这是大恩，希望你能忘记对赵国的恩惠。因为心里老是记着对别人的恩德，势必带来恩大仇大；而对别人的怨恨要是不能及时化解，只能给自己带来更多的烦恼。”信陵君听从了他的建议，而后史对此也多有良好评价。

再如，孟尝君被逐之后恢复相位，重回齐国时，谭拾子到边境去迎接。他问孟尝君会不会埋怨齐国的士大夫放逐他而想杀人，孟尝君说“会”。随后，谭拾子通过市场来比方“求生存和避免危亡”的道理，最终打消了孟尝君要报复五百个他所怨恨的人的念头。

对比现今的人们，当两人发生争吵之时，最常听到的就是互相数落对方的不是，或是曾给予对方多少好处等对话。所以，我们真该从古人的处世原则中汲取些相应的启示了。

三国时期，东吴有个人叫董仙，住在庐山，以行医糊口。他给人家治病，从不向患者要金钱报酬，也不问患者的名字，只求患者回去后栽种杏树。治好轻病的栽一棵，治好重病的栽五棵，若干年后，共栽得杏树10万棵，绿树成林，造福子孙后代。所以人们后称杏树为“董仙杏树”，并作为救死扶伤医治病人的美誉别称。董仙为别人做了好事，不是要受惠者给自己以恩谢，而是要求受惠者为他人、为社会做好事。

我们应该把古人讲的“有功于人不可念”，作为今天待人处世的座右铭。一个人能施惠于人，本来是件好事，但是对自己的善行念念不忘，就会使原来的好意变质了。

除了施恩莫念，我们还应该受恩莫忘。人不能忘本，更不能忘却自己何以生，何以乐，何以得福。饮水思源，才是做人的根本和正道。

西方基督教主张人们向上帝感恩，因为上帝创造了人类，并拯救人类于迷途当中。其实，在人的一生中，时时刻刻都要存有感恩之心。感恩是无处不在的，并不是谁帮助了你、关怀着你才要感恩。感恩是一种心态，





也是一种境界。

诚然,我们要对恩人感恩。但是,不仅仅恩人才值得感恩,生活中一切事物和事情都存在着感恩的情结,父母的恩情、朋友的情谊、恋人的爱情、大自然的一花一木、生活中的挫折境遇、自己的追求和信仰……都需要我们用感恩的心态感知和对待。

人的一生被众多的感情纠缠,比如爱情、亲情、友情、成功、得失、进退、荣辱……总有一些带给你痛苦,总有一些带给你欣喜,苦乐酸甜才是人生。惟有常常感恩,才能时时收获慰藉和幸福。

对于我们每个人来说,亲情、爱情、友情三者是没有先后之分的。人何以生,全在“亲、友、爱”上。人其实不过是一副空壳,有了这三者才丰富了血肉,变得饱满和充实起来。如果没有情谊的填充,我们的灵魂将会显得空虚,我们的躯体也不过是一身臭皮囊而已。

不昧心 不违情

【原文】

不昧己心,不拂人情,不竭物力。三者可以为天地立心,为生民立命,为子孙造福。

【释义】

不蒙蔽良心,不做不尽人情的事情,不过分浪费财力和物力。一般能够做到这三条的人,就可以在人世间树立善良的形象,为世间万民创造出生机,因此就可以为子子子孙孙创造永久的幸福。





【解读】

一个人要想在事业上有所作为,必须从自我修养做起,做官更是如此。因为,为官从政,造福于民,是至高无上的做官原则。哪怕是因此而触犯权贵,也不能蒙蔽良心。修炼品德、心怀正道,只有做到这样,才能为人民所称道,才能得到万民的敬爱。

李允祯,山东德州人。顺治元年任直隶故城县知县。

故城县里有个土豪,他想霸占同乡王良的妻子,于是,便花重金买通死囚犯,让他供出王良是他的同伙,王良因此被捕入狱,并被施以重刑盘问,此时王良奄奄一息。李允祯查案卷时,觉得事情不是那么简单,便在晚上微服进牢房。在与犯人聊天中李允祯得知,王良根本就不是他的同伙,那是狱吏与土豪勾结陷害所致。李允祯听了气愤不已,第二天就调查出事情的整个经过,马上将王良释放,将土豪和狱吏一同绳之以法。

砀山县与故城县相邻,当那里发生动乱时,朝廷下令让李允祯代理砀山县事。济宁驻防军队奉令调来平定动乱,驻防军官扬言要屠城,绝不放过任何乱党。李允祯知道驻防军队一旦进城,城内的百姓肯定遭殃,于是,他在城外大摆宴席,犒赏大军,声称“城内乱臣贼子已经全部扫除了,剩下的都是普通百姓”。驻防军官怎能轻易相信,于是坚持全城人“过过筛子”。李允祯知道这一过筛子,肯定会死掉很多无辜的百姓。自己身为这里的父母官,怎么能让这种事情发生,于是厉声道:“总兵大人请放心,这里是我所管辖的县,一旦以后有什么不测,我自会负责,不劳您费心了……”驻防军官见李允祯态度坚决,只好带着军队离开了砀山县。

故城县原有16岁以上男丁一万多人,后来经过连年战火的摧残,剩下的就只有七千多一点了,但是仍然依照原来的人数征兵纳税。李允祯觉得不合理,便要照实际人数去计征。这时,他忽然接到调令去江南丰县任知县。亲戚朋友都劝他说这是一个好机会,趁此可以不用管故城县的事情了,但是他慨然说道:“我必须把最后一项工作做好,身为百姓官,就





得尽心尽力为百姓做些事情。”说罢，他立即召集全县百姓，当众烧毁了原来的人口普查册，当天便赶造出新册，申请省府审批。故城县因此免交浮粮，人民非常高兴并且非常感谢他。在他走的时候，一定要送他礼品，但是都被李允楨拒绝了。

李允楨到了丰县后，刚一上任，就有管县库的官吏张某送上金币和器具，谄媚地说：“这些请大人收下，千万不用推辞，这是司库的规矩。”李允楨当即大怒，命令张某将东西送回库中，并且杖责张某 50 大板，免其职务。

从此以后，他在任三年，从来没有在县库中开支一分钱为己所用。

当时丰县有一股很坏的风气，一些地痞恶棍经常勾结奸吏，在造事后还诬告他人，弄得对方家破人亡。李允楨决心一定要扫除这种不良风气。于是，他把这些都上报知府，并且请求知府将这些人交回丰县。这些人在铁证面前无法抵赖，只有俯首认罪，最终将被诬告的人释放，而将诬告者乱棍打死。此后，再没有地痞流氓横行霸道了。

从以上事例里我们看出，李允楨为官是清廉正直的，他做人做事可谓不违背自己的良心，更不违背为官的原则。正因为他一心一意为百姓谋利，树立了自己清正廉明的形象，从而使得他流芳百世，受到后人的敬仰。

东汉时候有个人叫杨震，是个有名的人物。他最初是一个教书的先生，很有学问，道德修养很好，教出来的学生很多都做了官，可是他自己还是一个穷教书匠。

有一年，又到了青黄不接的时候，他家的锅有几天揭不开了，肚子饿得咕咕叫，只好出去走走。来到大路上，周围的景色一点引不起他的兴趣，肚子里只有一个字“饿”。他看到农田的玉米已经快熟了，一股清香仿佛窜进了他的鼻孔里。他本能地走过去，伸手摸着那个还没有完全成熟的玉米。不知怎的，他只说了一句“饿死不为盗”，又回到了大路上。如此的动作重复了三次，最后他还是拖着沉重的脚步走开了。他就是怀着“饿死不为盗”的勇气，表现出了他的骨气。

幸好他没有去“偷”别人的玉米，因为那玉米地的深处正好有人。这





件事流传开了,他有一个做了大官的学生对此十分感叹,于是就来拜访杨震。可是他知道杨震正直,不肯轻易接受别人的礼物,哪怕是自己的学生送的。于是他就把杨震请到一座小楼上,令人搬走楼梯,然后拿出一尊小小的金佛送给杨震,说:“我这座小金佛是我这些年为官的俸禄所得,是清白的。现在我送给先生,完全是出于对先生人格的尊重,这事没有人知道,还望先生不要推辞……”还没等他的学生说完,杨震便义正辞严地反问道:“你怎么能这样说呢?这件事情现在就有四个人知道!”他的学生感到疑惑不解,忙说:“这里不是只有两个人吗?不是只有我们两个人知道吗?”“你知我知,天知地知,怎么只有我们两人呢?”学生无言以对。杨震也因为“你知我知,天知地知”的名言而被人尊称为“四知先生”。

由于品质高尚、有气节,后来杨震在朝廷当了大官,成为东汉一代名臣。他的故事和高风亮节也被世人不断传颂。

满腔和气 随处春风

【原文】

天运之寒暑易避,人世之炎凉难除;人世之炎凉易除,吾心之冰炭难去。去得此中之冰炭,则满腔皆和气,自随地有春风矣。

【释义】

多么寒冷的冬天,多么炎热的夏天都能够躲避,但是人间冷暖、炎凉世态却难以消除;即使消除了人间的炎凉冷暖,还有存积在人们心中的恩仇怨恨无法排除。如果有谁能排除掉积压在心中的恩仇怨恨,那

