

菜根譚

做人做事

大智慧

李家晔

李洪武◎编著



CAIGENTAN
ZUOREN ZUOSHI DAZHIHUI

凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。
人就咬得菜根，则百事可成。



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

菜根譚

做人做事

大智慧



李家晔

李洪武◎编著

CAIGENTAN
ZUOREN ZUOSHİ DAZHIHUI

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭：做人做事大智慧/李家晔，李洪武编著

· 一北京：中国城市出版社，2009. 12

ISBN 978-7-5074-2215-3

I. ①菜… II. ①李… ②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(2009)第230146号

责任编辑 孙湛波 (13718000631, jambor@126.com)

装帧设计 周 飞

插图 曹 洋

责任技术编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市海淀区太平路甲40号 (邮编 100039)

网 址 www.citypress.cn

发行部电话 (010) 63454857 63289949

发行部传真 (010) 63421417 63400635

发行部信箱 zgcsfx@sina.com

编辑部电话 (010) 52732085 52732055 63421488 (Fax)

投稿邮箱 city_editor@sina.com

总编室电话 (010) 52732057

总编室信箱 citypress@sina.com

经 销 新华书店

印 刷 北京集惠印刷有限责任公司

字 数 240千字 印张 17.5

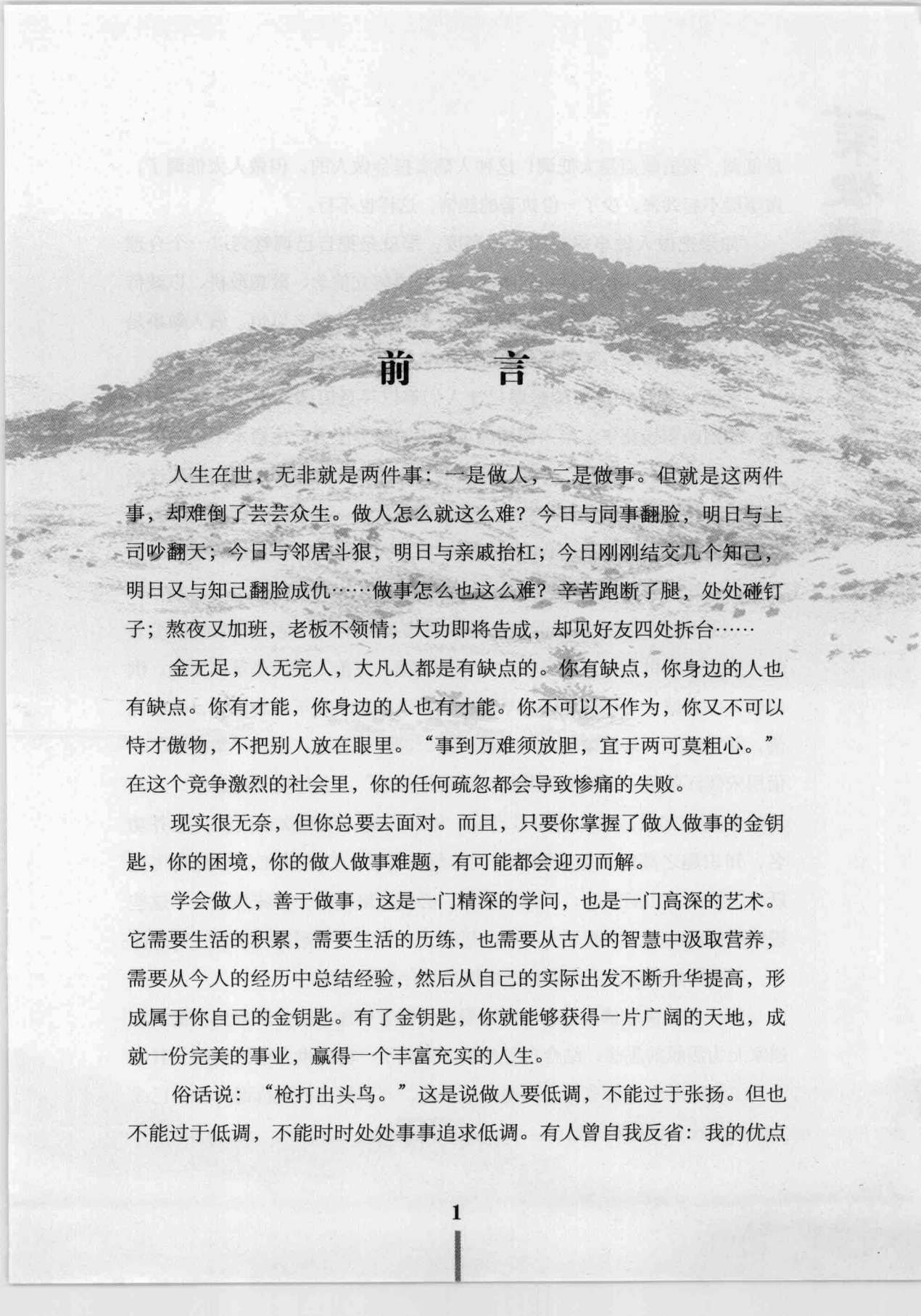
开 本 787×1092 (毫米) 1/16

版 次 2010年3月第1版

印 次 2010年3月第1次印刷

定 价 28.00元

版权所有，盗印必究。举报电话：(010) 52732057



前言

人生在世，无非就是两件事：一是做人，二是做事。但就是这两件事，却难倒了芸芸众生。做人怎么就这么难？今日与同事翻脸，明日与上司吵翻天；今日与邻居斗狠，明日与亲戚抬杠；今日刚刚结交几个知己，明日又与知己翻脸成仇……做事怎么也这么难？辛苦跑断了腿，处处碰钉子；熬夜又加班，老板不领情；大功即将告成，却见好友四处拆台……

金无足，人无完人，大凡人都是有缺点的。你有缺点，你身边的人也有缺点。你有才能，你身边的人也有才能。你不可以不作为，你又不可以恃才傲物，不把别人放在眼里。“事到万难须放胆，宜于两可莫粗心。”在这个竞争激烈的社会里，你的任何疏忽都会导致惨痛的失败。

现实很无奈，但你总要去面对。而且，只要你掌握了做人做事的金钥匙，你的困境，你的做人做事难题，有可能都会迎刃而解。

学会做人，善于做事，这是一门精深的学问，也是一门高深的艺术。它需要生活的积累，需要生活的历练，也需要从古人的智慧中汲取营养，需要从今人的经历中总结经验，然后从自己的实际出发不断升华提高，形成属于你自己的金钥匙。有了金钥匙，你就能够获得一片广阔的天地，成就一份完美的事业，赢得一个丰富充实的人生。

俗话说：“枪打出头鸟。”这是说做人要低调，不能过于张扬。但也不能过于低调，不能时时处处事事追求低调。有人曾自我反省：我的优点

是低调，我的缺点是太低调！这种人确实挺会做人的。但做人太低调了，做事提不起劲来，少了一份执著的热情，这样也不行。

如果把做人做事提高到某种高度，那就是把自己调整到以一个合理的心态去踏踏实实做好人、做实事，就是要树立信念、敢想敢拼、以诚待人、公正处事、巧于学习、成熟思考、积极行动、持之以恒。做人做事是我们一生的必修课，其中蕴含的道理绝非三言两语所能说得清。

今天，现代化都市的喧嚣已让人们难以寻觅田园式生活的闲适和宁静。激烈的职场竞争，给人们增加了巨大的精神压力。生活水平提高了，但生活并不开心，烦躁、苦恼与日俱增，焦虑、失眠如影随形。解除这些烦恼，有什么灵丹妙药吗？有。《菜根谭》就是一副清凉剂，它能拂去我们焦躁的尘灰，驱散我们心中的烦恼，变压力为动力，化烦恼为菩提。它在修身、处世等方面提出的准则，让人醍醐灌顶，茅塞顿开。

《菜根谭》约成书于四百年前的明代万历年间，是洪应明收集编著的一部论述出世入世、学道修道、补过进德、完善人生的语录体文集。洪应明，字自诚，号还初道人，早年曾热衷于仕途，晚年归隐山林，潜心礼佛，并完成了《菜根谭》、《仙佛奇踪》等若干著述。书名“菜根谭”，借用宋儒汪革语“人就咬得菜根，则百事可成”。其好友于孔兼谓：“其谭性命直入玄微，道人情曲尽岩险。俯仰天地，见胸次之夷犹；尘芥功名，知识趣之高远。笔底陶铸，无非绿树青山；口吻化工，尽是鸢飞鱼跃。”清代三山病夫谓：“凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。”这些说法概括的就是《菜根谭》的中心思想：一个人只要耐得住清苦，坚定操守，不断磨炼自己，不论做什么事情，都会有所成就。

洪应明礼佛敬佛，但在书中也融合了儒家中庸自强、佛家出世宽宏和道家无为洒脱的思想，结合自身体验，形成了一套出世入世的法则，其中的人生哲理对今人仍有很大启迪。近几年，《菜根谭》风行海内外，已成为中国传统文化精髓的象征。

从内容上看,《菜根谭》涉及的范围比较广泛,但核心只有两个:一是做人,二是做事。只要掌握了这两门艺术,人生之路就是一条金光大道,做人做事就会无往而不胜。从形式上看,《菜根谭》多由排比、对仗的短句组成,每段话字数不多,却十分精辟。除作者的心得外,有些语言是从先哲名言、佛家禅语、古典名句、格言谚语转化而来,读来给人以极大的艺术享受,并便于背诵和流传。可以说,《菜根谭》一书思想深、有个性、境界高、形式美,是一部做人做事的人生宝典。许多读者常常为书中做人做事的高超智慧所倾倒,拍案喟叹,感慨万端,或是久久不忍释卷,再三再四地重温和回味其文,大有相见恨晚之感。

本书将《菜根谭》中的经典智慧与现实生活相结合,与人们做人做事的原则和具体方法相结合,深入浅出地阐释《菜根谭》的智慧精华和应用技巧,并通过各类实例的分析,告诉读者如何巧妙地处理低调做人与高调做事的辩证关系,如何以积极的心态面对工作,面对生活,面对社会,面对理想与现实的交错。本书将使读者获得更多的人生感悟,帮助读者找到属于自己的那把人生金钥匙。

杨东红、郑志容、李海平为本书的写作提出了很多好建议,王瑾、李晓明、王平辉参与了部分撰稿工作,王超芳、何玉环为本书提供了部分案例素材,曹洋为本书绘制了精彩插图。在此,对他们的奉献一并表示感谢。

祝愿读者借助本书重新发现自己,开启新的人生历程!





目 录 CONTENTS

第一章 方正厚道：做事先学做人

站似一棵松，卧似一张弓，高尚的人方能顶天立地，站得高，看得远，胸怀整个世界。正因为心胸坦荡，光明磊落，才能做到心底无私天地宽，表里如一立方正，用自己的人格、品行赢得他人的尊重和信任。

人生必修课：立人品修德行	3
人格要方正，行事要圆润	6
君子和而不同，小人同而不和	9
谦虚是做人的一种好姿态	12
学会以德报怨	15
天才就是最踏实的人	18
时时要低调，处处要厚道	21
天助者自助，助人者助己	23

第二章 低调谦让：为自己留有余地

险境求生，很容易摔跟头。要想使自己在人生旅途中一帆风顺，低调谦让的策略就是最好的处世方式。它不仅保护自己，使自己更好地融入单位，融入社会，也可以让自己积蓄力量，悄然潜行，在不显山不露水中成就大业。

低调是一种素质	27
低调是生存之道	29

地低成海，人低成王	32
是金子总要发光	35
自以为是的人最容易碰壁	38
孟买佛学院要学屈身功	41
放下身段去择业	43
做人不张狂，赚钱不张扬	46

第三章 当弃则弃：拿得起还要放得下

当目标成为沉重的包袱，或者引起竞争对手的激烈反击，放弃就是一种明智的选择，也是一种生存的智慧。放弃不是简单的失去，而是为了更多的获得。学会放弃，拿得起，放得下，将有助于在前行的道路上成为更大的赢家。

放弃是一种生存智慧	51
砍掉高傲的桅杆	53
做事有度，适可而止	56
小事上不妨多后退两步	59
多一份谦让，多一份友爱	61
吃亏是一种长远的投资	64
像猕猴那样化解烦恼	67
君子乐自逆境中来	70
逆境中学会调整自己	73
专注于自己的工作	76

第四章 扮好角色：抓住每一个细节

大事业不是马上就能成就的，也不是人人都能成就的，但身边的小事却完全可以做得尽可能好。做人要立足本职，扮好角色，不唱高调。记住古人的两句名言：“一屋不扫，何以扫天下？”“千里之行，始于足下。”

每个人都有自己的角色	81
踏实比聪明重要	83
把小事做好就是大事	86
做个聪明的“杂家”	88
要么不做，要做就尽力做好	91

职业女性的格调问题	93
主动认错常可以反败为胜	96
大企业做人，小企业做事	100

第五章 感恩包容：织就和谐关系网

“滴水之恩，当涌泉相报”、“人人为我，我为人人”。怀有一颗感恩和包容的心，以真诚赢得他人的信任，让身边处处是朋友，人生又何惧坎坷和挫折？社会需要和谐，每个人都需要有一张和谐的社会关系网。

常怀感恩之心	105
诚信为做人之本	107
不要做井底之蛙	110
做好100个人的1%	112
器量大一些，危险少一些	114
隐忍是一种低调的包容	117
以和为贵，求同存异	121
抛开先入为主的成见	123
用针缝衣，而非戳人	125
平易近人是一种可贵的脱俗	129



第六章 少说多做：力避祸从口出

不乱说，不瞎说，不胡扯，不夸口，做事踏踏实实，用平和的心态来看待世间的一切，不与人争，不唱高调，为人便能善始善终，既可以让人在卑微时安贫乐道，豁达大度，也可以让人在显赫时持盈保泰，不骄不狂。

喜鹊悦耳，乌鸦闹心	133
言多必失，不要自设陷阱	135
莫谈上司的隐私	138
口无遮拦是非多	141
三缄其口，主动示弱	144
不要苛求完全的公平	146
低调处关系，但不要钻营	149
少说话，多做事	151

第七章 韬光养晦：认真修炼心态

人生之路，有高山也有低谷。“高高山顶立”时，我们不自鸣得意；“深深谷底行”时，我们不灰心丧气。韬光养晦不是退缩，而是一种韬略，一种奋发有为的积蓄。当你奋然出手之际，就是你一鸣惊人之时。

平衡工作与生活	155
态度决定高度	157
把工作当成事业来做	159
警惕你的暴富心态	163
让更多的人需要你	165
将压力化为动力	167
没有最好，只有更好	169
抱着老板的心态去做事	172

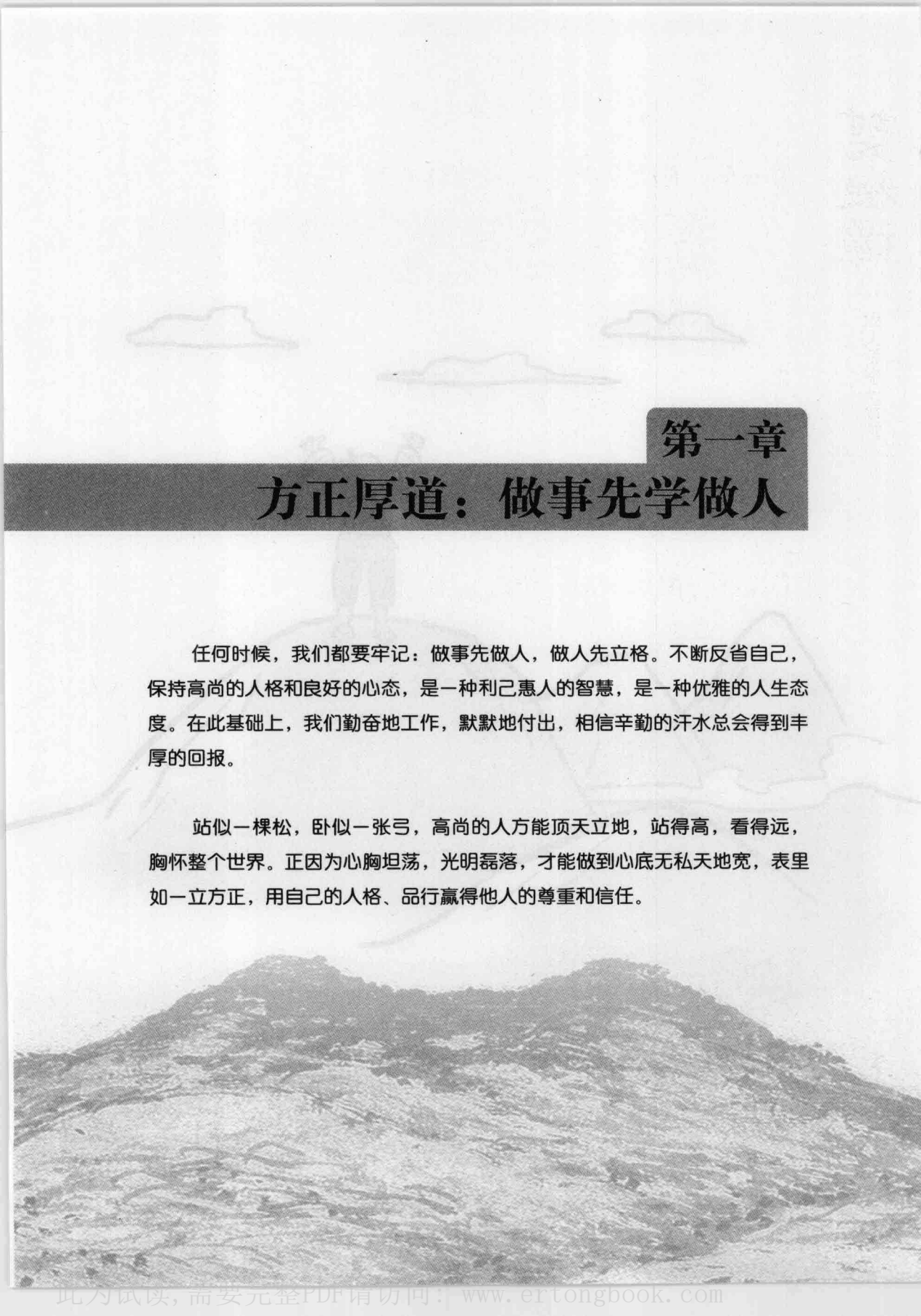
第八章 积极主动：争取最大成功

好大喜功的人一旦遇到挫折，就成为一个失败主义者。而踏实做事的人即使遇到挫折，也知道如何缓解挫折带来的压力，知道如何总结失败，从失败中振作，耐心寻找新的机会，通过积极行动的力量，争取最大成功。

执著向前跑就会成功	177
识时务者为俊杰	180
做事要有责任感	183
多学点做人做事的方法	186
有底气就要高调做事	189
永远比第一名更努力	192
一切皆有可能	195

菜根谭 [明]洪应明/著

一、修身（1—31）	201
二、应酬（32—82）	206
三、评议（83—130）	215
四、闲适（131—178）	225
五、概论（179—375）	233



第一章

方正厚道：做事先学做人

任何时候，我们都要牢记：做事先做人，做人先立格。不断反省自己，保持高尚的人格和良好的心态，是一种利己惠人的智慧，是一种优雅的人生态度。在此基础上，我们勤奋地工作，默默地付出，相信辛勤的汗水总会得到丰厚的回报。

站似一棵松，卧似一张弓，高尚的人方能顶天立地，站得高，看得远，胸怀整个世界。正因为心胸坦荡，光明磊落，才能做到心底无私天地宽，表里如一立方正，用自己的人格、品行赢得他人的尊重和信任。



做人要顶天立地

人生必修课：立人品修德行

欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；
思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

——《菜根谭》(1)

一个人的一生，犹如弹奏一曲乐章，有的人弹得圆满和谐，有的人弹得断续难听。弹得圆满和谐的，他的人生就是比较成功的；弹得断续难听的，他的人生就是比较失败的。人生的成与败有许多因素，但人自身的修养是最重要的内因。一个人要想在人生的道路上获得成功，首先要做的就是修身养性，就是立人品修德行。要做“掀天揭地的事功”，须炼“精金美玉的人品”。正直的人品和博大的胸怀是做人的基本前提。一个有益于他人的人，要做到胸怀坦荡，待人真诚，树立良好的道德，高尚的情操，保持高风亮节，事事严于律己，处处与人为善。先要“会做人”，然后才有“能做事”。“会做人”就是一个人要具有良好的道德修养，并能按道德标准去处理好各种社会关系；“能做事”就是在一定社会关系中充分发挥自己的才智，做好各方面工作并获得社会认可。品行好了做人不难，做人通达了做事不难。

“会做人”是立身成人之本。孔子说：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改。”就是说道德不修养，学问不研究，这样听到了正义的道理也不能理解和实行，身上有缺点也不知道，不能改正。所以做人的道理知之越深，行之越多，做事就会越成功。品德不修养，不会做人，就失去了立身之根本，就难以做成事。会做人的人有人缘，有得心应手的环境，做事的能力和特长能够得到发挥，短处也能够弥补，其事业就会发展上升，对社会做出贡献，获得社会认可。

无数商界名流都是先给自己立下了好名声，然后才逐渐做大做强的。麦当劳帝国的“国王”雷蒙德·克罗克，当他还是一个雇员的时候，他就具备了



这种优秀的品质。当年他曾做过一名纸杯推销员，一年冬天在纸杯生意不景气的情况下，一个老主顾向他订购了十万只纸杯，他非常欣喜。这本是一件求之不得的好事，但雷蒙德在察看了主顾的仓库存货后说：

“詹姆斯先生，我建议你订那么多纸杯。”

“为什么？”老主顾大为不解。

“今年冬天你的纸杯足够用了，要是再订一批将会造成资金积压，没有什么好处，待明年开春暖和后，我会再来的。一定先满足你，还是这个价。”一席坦诚真挚的话语令老主顾感动不已。这种站在他人立场上替他人着想的经商之道体现了“做人第一，赚钱第二”的美德，渗透了这位未来“国王”利人也利己的处世原则。

日本的乌井信治郎也是如此。在开始酿造和推销赤玉葡萄酒时，每当东京或其近邻处发生火灾时，即使是半夜三更，乌井也立即起床，穿上印有赤玉葡萄酒商标的消防衣，提着画有赤玉葡萄酒广告的提灯，不顾生命危险亲自驾车前往救火现场支援，同时赠送每位消防队员一瓶赤玉葡萄酒，代表受灾者表示谢意。围观者以及救火者无不盛赞此举，乌井和他的赤玉葡萄酒也因此名声远播。乌井虽然也是在为推销自己的产品做广告，但却深深融入了他的为人原则——善良和侠义心肠。否则，同样是经商，同样是为自己的产品做广告，为何其他商人想不到也做不出这样的善举？

由此可见，学会做人是很重要的，立人品修德行是一个人走向成功的基础。

做事要先会做人，是因为人格决定了做事的空间。做事必须先把握方向，识正道，才不会误入歧途；做事必须先处理好各种社会关系，以创造一个做事的良好环境，获得周围各种力量的支持。

人活在世上必然要做事，因为人的基本生活资料需要通过做事获得，人的各种素质在做事中形成，人的本质在做事中展开，人的潜在在做事中开发，人的成就在做事中取得，人的价值在做事中实现。不做事，做人就没有内涵。做事越多，付出越多，收获就越大；做事越少，惰性越大，收获就越小。只要我们养成积极做事的习惯，我们会拥有越来越多奉献社会的资本。有人时常感慨自己碌碌无为而寄望于下一代的有为与成功，这反映人都有成就事业的渴望，那为什么

不把握自己的现在奋发作为、成就自己的事业？

做事先做人，做人要做事，这二者是内在统一的。由于取舍不同，在做人与做事问题上往往出现三种情况：一是有些人做事能力较强，有成绩，但忽视个人品德修养，做人的缺陷就阻碍了个人事业的发展；二是有些人个人品德修养不错，但做事的本领不强，使得自己的工作难有创新和突破；三是有些所谓的“精明人”，整天不琢磨事，专琢磨人，见风使舵，搬弄是非。这三种情况都属于做人做事有缺陷，都会妨碍自身的成长进步。只有做人做事统一，才能实现自身的价值。

会做人、能做事，就要讲良心、讲道德、讲礼节、立志向、养见习、充才干，就要在其位、讲其话、谋其事、尽其责。如果只谈做人而不培养做事能力，可能会碌碌无为；如果做事能力强而品德不正，可能会走向歧途。荀子说：“士不信而多知能，譬之其豺狼也。”说的就是一个没有诚实信用的人，才干多了，反而会像豺狼一样危险。

一个人的人生态度，决定了一个人的做事成败；一个人的人品德行，决定了一个人的人生走向。立人品修德行，这是人生的必修课。

- 品德不修养，不会做人，就失去了立身之根本，就难以做成事。
- 一个人的人品德行，决定了一个人的人生走向。



人格要方正，行事要圆润

处治世宜方，处乱世当圆，处叔季之世当方圆并用。

待善人宜宽，待恶人当严，待庸众之人宜宽严互存。

——《菜根谭》(218)

做人不但要讲品行，还要讲方圆。太“方”则不柔，太“圆”则无刚；太“方”为他人所难容，太“圆”为他人所不耻。“方”也好，“圆”也罢，都要有一个尺度，有一个界限。陶渊明不肯因五斗米而挂印辞官还乡，非常孤傲，虽然给后人留下不少诗词，但他胸中治国安民的才华却没有了施展的机会。同样是清官，郑板桥却是采取忍让策略，以自己的智慧与那些贪官周旋，做了不少好事。这无疑“方”和“圆”留给后人的思考。“处治世宜方，处乱世当圆，处叔季之世当方圆并用。待善人宜宽，待恶人当严，待庸众之人宜宽严互存。”为人处世可外圆内方，方与圆要各守疆界，才能恰到好处。

掌握好人生的方与圆，也就把握好了人生的“度”。“方”乃做人之根本，“圆”乃立世之大道。外圆内方，是做人的大智慧、大哲学。方中有圆，圆中存方，方方圆圆，方圆相济。这就是中国人追求处世之理想境界。

“做人难，做事难”，十有八九的人都这样感叹，更有人感叹“难做人，难做事”。我们在做人做事中当然会遇到不少挫折，尤其是跟人打交道不顺利时，因此常常产生这样的感叹。有这样的想法，是由于缺乏一种积极的心态。你想想，无论是好事还是坏事，哪怕再大的挫折，你不都挺过来了？其实，无论是做人还是做事，都需要保持良好的心态。没有一个好心态，做人做事当然就难了。

心态决定命运，也就是说，有什么样的心态就会收获什么样的命运和结果。这个观念已被越来越多的人所接受。而这一观念的另一层深意就是：心态是我们自己的所有物，我们可以自己掌握，决定我们拥有什么样的心态，来做



好我们所面临的事。

做人做事是我们无法逃避也是不可能逃避的，怎么办？——我们只有面对它。我们都希望自己能够收获好的命运，那么，做人做事就必须有一个好的心态。其实，做人的道理虽然深奥，但自有标准可循。中华五千年文明造就的优良传统给我们留下了可资参照的标准，前人总结的经验教训也给我们留下了可资参照的标准，概括如下：

一是立志高远，又要切实可行。干事业的人首先要立志，要有强烈的事业心。古人曾说：“志不立，天下无可成之事。志不立，如无舵之舟，无衔之马，漂荡奔逸，终矣何所底乎？”人无志则失去努力的方向与动力，不思进取，更谈不上去做大事业了。立志要切合社会要求，符合道德标准，为向上向善之高远志向，且适合自身能力，能自励又可践行。

二是诚实守信，取信于人。诚实守信是做人最基本的道德底线，是为人处世的基本要求。王夫之说：“质以忠信为美，德以好学为极。”做人要讲实话、办实事，为人正直，言而有信。不守诚信、欺上瞒下的人必然遭人唾弃，终究四处碰壁、一事无成。尤其在重诚信、讲诚信的今天，诚信是一个人立业成功的重要保证。

三是责任感强，勇于任事。人要有强烈的责任意识，对国家有忠诚的责任，对岗位有尽职的责任，对亲人有关爱的责任，对朋友有帮助的责任，等等。角色越多，承担的责任也就越多，所处的地位越高，肩负的责任也就越重。

四是谦虚谨慎，低调做人。谦虚谨慎是做人的一种态度，是一种美德，能使人学到他人的长处，使人冷静思考，这对一个人的立身创业至关重要。唐代吴兢在《贞观政要·谦让》中说：“己虽有能，不自矜大，仍就不能之人，求访能事。己之才艺虽多，犹病以为少，仍就寡少之人更求所益。”谦虚谨慎，低调做人，恭敬和气，心淡人静，知进知退，便会大有人缘，左右逢源。

五是自省知悔，自我改正。人非圣贤，孰能无过？一个人能否知耻，能否及时反省与悔过，是衡量一个人是否成熟、是否有修养的标准。孔子说：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”人不怕有不足或做错了事，就怕意识不到自己的错误，固执傲慢，执迷不悟，甚至对自己的错误言行加以掩盖和辩解。