

一本引导人们获得快乐人生的书

每天读点

王拥军◎编著

菜根谭

花香可以用鼻品味，叶香可以用口品味，根香却需要一颗智慧的心灵去品味。

《菜根谭》包含了儒、释、道三家学说之精华，蕴涵了中华文化的大智慧，在华人圈内广泛流传。

北京工业大学出版社



《菜根谭》

王拥军◎编著

常州大学图书馆
藏书

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天读点《菜根谭》/王拥军编著. —北京:北京工业大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5639-2600-8

I. ①每… II. ①王… 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(2010)第248115号

每天读点《菜根谭》

编 著: 王拥军

责任编辑: 姜 山

装帧设计: 艺和天下

出版发行: 北京工业大学出版社

北京市朝阳区平乐园100号 100124

010-67391722(传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 24

字 数: 548千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2600-8

定 价: 39.80元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换010-67391106)

前言

中华民族的传统文化博大精深，源远流长。历史的长河不断地冲刷、洗礼，留下了许多瑰丽无比的明珠。《菜根谭》就是其中一颗。

《菜根谭》成于明朝万历年间，是一本语录体作品，作者洪应明，字自诚，号还初道人。《菜根谭》被中外名人称为是囊括了五千年中国处世智慧的奇书。

《菜根谭》包含了儒、释、道三家学说之精华，蕴涵了中华传统文化的大智慧，在中华文化圈内广泛流传。无论在明清两代还是今日，都可算一部不可多得的经典，历来为世人所珍视。

几百年来，《菜根谭》广为流传的另一个重要原因，还在于它脱离了东方传统文化重感悟而轻逻辑的思维方式，基于对自我存在的思考，用透视的眼光去看人生、看历史，不只关注人类，也充满了对宇宙万物的终极关怀，其思维超出了狭隘功利，超出了个人生命而走向广阔的天地。

《菜根谭》全书文辞幽雅，对仗工整，含义深邃，可谓百味人生，尽蕴其中。每一个条目都短小精悍，往往只有三四十字，最少的甚至只有十四个字，最多也不过百来字。然而就在这惜墨如金的笔触中却包含着巨大的信息量，其中谚语、鄙语、典故、传说、名言警句无不由作者信手拈来。

一位台湾朋友在日记中写道：

“前些年，家中买了一台西门子的洗衣机，因差些材料，拖了一天才安装。有道是：新造茅坑还有三日香。妻难忍心中喜悦，便取出脏旧衣服，发现洗衣机无法使用。于是一通电话直接炮轰司令部。我难忍心中怒火，在办公室直接发动‘海湾战争’，远程对轰。妻七窍生烟，怒而挂机。而吾心亦冤屈难申、愤愤不平，难以安心工作，便顺手点开《菜根谭》。其时正值‘修身’，三两句读来，便觉心气渐平。及至念到‘融得性情上偏私，便是一大学问；消得家庭内嫌隙，便是一大经纶’，回顾适才之事，顿有恍然之感。下班回家，妻开门，四目相对，忍不住会心一笑。人说：清官难断家务事。吾看唯有自悟，方是经营之道。”

《菜根谭》中对交往的论述，还包括交友之道、处理上下级关系、处理和小

人的关系等。如：“待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。”

毛泽东生前非常喜欢此书，他就曾在《讲堂录》中写道：“咬得菜根，百事可做。”

而由于文化底蕴和视角的不同，日本人从中发掘出了经营管理之道。日本企业界认为《菜根谭》与《孙子兵法》和《三国演义》一样，是一本不可多得的“企业经营之书”，现代它又被日本商界人士奉为心理学教材。

嚼菜根，无须专门安排时间，清茶一杯，饭后睡前，青灯孤卷，气定神闲。

嚼菜根，清香漫溢。花的香用鼻子可以品味，叶的香用口可以品味，根的香却需要一颗有智慧的心灵方能品味。

嚼菜根，于古书之中体味万般精华，它适用于我们处世、为人、治家、修身、养生……是人生不可多得之箴言。

古人云：性定菜根香！劝君多读《菜根谭》。读懂《菜根谭》，就能“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”。

奋斗的时候，困惑的时候，成功的时候，休闲的时候，你都可以带上一本《菜根谭》，耐心品读，细心体悟，调整好前进的方向，追求人生的真正目标。



目 录

第一辑 修省

- 1 人要经得起磨炼，经得起打击 / 2
- 2 不要认为有些事情不值得一提，智慧往往就在细微处 / 3
- 3 用安静的心态看不安静的世界，才会有收获 / 4
- 4 不要企图向别人证明什么，很多事情，你多大幅度地向左摆，它则多大幅度地向右荡去 / 5
- 5 一个人，还是活得纯粹利落点好 / 6
- 6 孤独要不得 / 7
- 7 你还在烦恼的原因是你还没有放下 / 8
- 8 时时检点自己 / 9
- 9 只要有诚心和恒心，世界上就没有解决不了的难题 / 10
- 10 越是恶劣的环境越能考验一个人 / 11
- 11 做事一定要踏实，再一个就是功利心不要太强 / 12
- 12 不要把自己搞得像个大忙人，但也不能放纵自己的惰性 / 13
- 13 很多人毁在两样事情上，一个是名，一个是欲 / 14
- 14 一定要保持清醒的头脑，无论你现在是顺风顺水，还是正经历风雨 / 15
- 15 真正的快乐只来自于内心的安详 / 16
- 16 静，体现的是一个人的涵养；静，是遇事不乱的成熟 / 17
- 17 扫除心灵中的“垃圾” / 18
- 18 参透人生才有真正幸福的人生 / 19
- 19 世界上最痛苦的，莫过于虚伪地过日子 / 20
- 20 保持自己的本色 / 21
- 21 别人的言论无法伤害到你，除非你自己没有气量，拿别人的错误惩罚自己 / 22
- 22 一个人做得太过分了总会栽次跟头 / 23
- 23 观念一转天地新 / 24
- 24 安能守己，慈能致福 / 25
- 25 看似很乐的往往是苦，看似很苦的往往是乐 / 26
- 26 财散人聚，财聚人散 / 27
- 27 允许别人按自己的方式生活，这叫宽容 / 28
- 28 艰难的时候，人可以显示出平时无法想象的力量 / 29
- 29 方圆道：像水一样能适应 / 30
- 30 “折中”二字可使我们在生活中受益良多 / 31

- 31 在宁静中，真实的声音才会从心里流出来 / 32
- 32 贪欲有苗头时就要剪除，道理顿悟后要抓住不放 / 33
- 33 天下的路千万条，只走自己的那一条 / 34
- 34 得意处作失意想，不高谈阔论；失意时如饮甘露，不怨天尤人 / 35
- 35 自己悟透的道理才是有用的道理，自己内心的快乐才是真正的快乐 / 36
- 36 大家都看重的，未必真有价值，不做随波逐流的人 / 37
- 37 人的临危不乱是在平时养成的；人要在临死前不害怕，平时要看破人生 / 38
- 38 小善，做得多了就是大善；小恶，做得多了会变成大恶 / 39
- 39 一念之差就可能让你的努力白费 / 40
- 40 幸福就是一觉睡到自然醒 / 41

第二辑 应酬

- 41 做人不能没有原则，做事不能“一根筋” / 43
- 42 不要毫无顾忌地把自己的一切都暴露在别人面前，也不要太爱憎分明 / 44
- 43 有过人才气的，如果能保持必要的低调，那绝对是一种智慧 / 45
- 44 让自己的心放晴了，世界也就晴了 / 46
- 45 原则性问题决不能打折扣，非原则性问题不纠缠 / 47
- 46 费尽心机寻找靠山的这点工夫，不如用来好好修炼自己 / 48
- 47 美、丑、贤、愚，都有它们存在的必然，一个能够跟三教九流都合得来的人那才叫英明 / 49
- 48 做一回心情恬静的“素心人” / 50
- 49 做好事不要为名声，忧国家不要乱说话 / 51
- 50 欲求少的人，临大节毫不含糊；节俭的人，大义面前毫不吝嗇 / 52
- 51 一时谨慎很容易，时时谨慎的人是英雄 / 53
- 52 辨人宜明，做人宜正 / 54
- 53 不要试图短时间内改变一个人 / 55
- 54 生活，当行云流水 / 56
- 55 个人英雄的时代已经过去了 / 57
- 56 成大事的人最认两个字，一个是“忍”，一个是“恕” / 58
- 57 多一点糊涂精神 / 59
- 58 人不能不活在现实之中，但要时刻保持内心的高贵 / 60
- 59 有钱的人要体会没钱人的乐趣，没钱人要体会有钱人的烦恼 / 61
- 60 与人相处宜由疏而亲，处理事情不要自以为比别人聪明 / 62
- 61 1%的错误会带来100%的失败 / 63
- 62 如果自己没错，就把别人的诽谤当耳旁风；如果自己错了，更不要狡辩 / 64
- 63 有时候，富贵没有贫穷快乐；有时候，逆境比顺境更能让人体会生命的意义 / 65
- 64 拿得起是担当，放得下是胸怀 / 66

- 65 对一个人不能太好，做一件事不能一开始就把自己的十八般武艺都亮出来 / 67
- 66 如果不是从内心摆脱功名的束缚，依旧无法逃避世俗的困扰 / 68
- 67 越是朋友越要小心，越顺利的时候越要谨慎 / 69
- 68 要耐得住寂寞，耐得住诱惑 / 70
- 69 真正的君子不做见不得人的事，但也不求对外树立美好的名声 / 71
- 70 自己安静的时候要看到世间的繁华，别人热闹的时候要能保持一份冷静 / 72
- 71 邀欢不如释怨，求荣不如免丑 / 73
- 72 不要故意取悦别人 / 74
- 73 光明磊落的人活得最轻松 / 75
- 74 多一些自然情趣，就少一分权、利之心 / 76
- 75 有缘人来了你要接缘，有时机遇也要讲点缘分的 / 77
- 76 人在顺风顺水时要提醒他，在不顺利的时候要鼓励他 / 78
- 77 当下人都追求的，未必是正确的；当下人都不以为然的，未必没有价值 / 79
- 78 随缘是一种进取，是智者的行为，是愚者的借口 / 80
- 79 成功属于耐得住寂寞的人 / 81
- 80 认识自己、批判自己不容易，但越不容易越要做到 / 82
- 81 人不可贪婪，但也不要有意标榜自己如何清廉；人不可争权夺利，但也不要有意标榜自己如何谦让 / 83
- 82 无事的时候不要大意，遇事也不要慌张 / 84
- 83 帮助别人要真心实意，若图让别人感恩，反而会招来怨恨 / 85
- 84 修身要懂得自律，应付世事宜从容自然 / 86
- 85 对心口不一的人要留个心眼 / 87
- 86 君子把明珠当成怪物，小人把毒螫当成美味 / 88
- 87 遇事切莫自己乱了方寸，待人一定不要有半点矫饰虚伪 / 89
- 88 热心肠、有骨气的人才活得高贵 / 90
- 89 人不可有占小便宜的心思 / 91
- 90 锦上添花不如雪中送炭 / 92
- 91 因势利导，凡事不可呆板 / 93
- 92 市恩不如报德，雪忿不若忍耻，要誉不如逃名，矫情不若直节 / 94
- 93 挽救败局需谨慎，即将成功不可松懈分毫 / 95
- 94 宁可拜错神，不要跟错人 / 96
- 95 出头的椽子先烂，做人低调一点好 / 97
- 96 年少时最忌浮躁，年长后最忌精神萎靡，不思进取 / 98
- 97 缙绅不如寒士，好友难比骨肉 / 99
- 98 练一身过硬的“柔道”功夫 / 100

第三辑 评议

- 99 眼界宽阔一点，心胸豁达一点 / 102

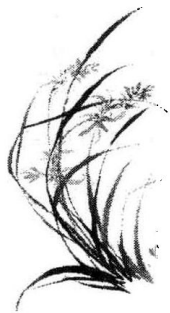
- 100 把自己给活明白了 / 103
- 101 君子喜好名誉要比小人喜好名誉的危害更大 / 104
- 102 不怕真小人，就怕伪君子 / 105
- 103 什么都可以变，但人品不能变 / 106
- 104 太爱一个人，也给了他伤害你的理由 / 107
- 105 人不能太“俗”，但又要识时务 / 108
- 106 非分之想不可有，非我之物不动心 / 109
- 107 毁人者不美，欺人者非福 / 110
- 108 人，要活得真实 / 111
- 109 顺利时要想着危险也许正慢慢逼近，困难时要想着胜利之神也许即将出现 / 112
- 110 每个人都会死的，但不是每个人都真正活过 / 113
- 111 脑子产生了不好的念头时，要在第一时间对自己说“不” / 114
- 112 不要仇富，不要讥笑那些过着奢侈生活的人，其实你也能 / 115
- 113 那些看似洒脱的人，如果欺世盗名，其实一样不值得我们尊重 / 116
- 114 不贪，不恋，不虚，踏踏实实做好自己 / 117
- 115 财富，是末中之末事 / 118
- 116 读书穷理，要以识趣为先 / 119
- 117 老，其实不是生理上的，而是心灵上的 / 120
- 118 清高也好，艳丽也好，都要不失高雅 / 121
- 119 贫困时要懂得控制自己的急躁情绪，富贵时要懂得尊重人 / 122
- 120 什么时候都不要忘了自己的真性情 / 123
- 121 当你快乐时，你要想这快乐不是永恒的；
当你痛苦时，你要想这痛苦也不是永恒的 / 124
- 122 走得太远了，别忘了为什么出发 / 125
- 123 世界上没有不用心就能办成的事情 / 126
- 124 花要半开，酒要半醉 / 127
- 125 势、利成全你，也能毁了你 / 128
- 126 不要陶醉在让你愉悦、安逸的小环境里 / 129
- 127 天外有天，人外有人 / 130
- 128 一时的成功并不代表一个人能力强，暂时的挫折也不能表明他就不是人才 / 131
- 129 人生最怕两样东西，一个是贪心，一个是疑心 / 132
- 130 成功或不成功都是有原因的 / 133
- 131 不要与别人“抢”路 / 134
- 132 繁华是短暂的美丽，情操高雅的女人才能永吐芬芳 / 135
- 133 不要视财富如粪土，也不能把财富看得太重 / 136
- 134 人不可过于张扬 / 137
- 135 悲喜美丑，花开花谢，其实都是生活的一部分 / 138
- 136 看人要看到骨子里 / 139

- 137 多种花，少栽刺 / 140
138 可以顺应时代潮流，千万不要附庸浅陋的时风 / 141
139 人本无高低贵贱之分，不要自己给自己设坎 / 142
140 小事要糊涂，大事要看得清 / 143
141 闹中能取静，才算是修炼到家了 / 144
142 幸福是种选择 / 145
143 苦中有乐才是真乐 / 146
144 人生需要不断反省 / 147
145 平安快乐是最大的幸福 / 148
146 善有善报，恶有恶报 / 149

第四辑 闲适

- 147 静里，才能享受美 / 151
148 绞尽脑汁算计的人活得很累，不胡思乱想的人最轻松 / 152
149 “物质”并不能俘获一个真正洒脱之士的心 / 153
150 人活着，要做一点真正有意义的事 / 154
151 淡若清水的朋友往往能成为真朋友 / 155
152 人追求得太多，老了才会知道是空梦一场 / 156
153 读一本好书，交一位知心朋友 / 157
154 物我两忘是人生的最高境界 / 158
155 不要自掉身价干一些有损自己身份的事 / 159
156 声色犬马中人容易出现幻觉，寂寞里才能体会真正的人生 / 160
157 身放闲处，心在静中 / 161
158 女人，要守得住自己的心事 / 162
159 只有知道如何停止的人，才知道如何高速前进 / 163
160 做人不能执迷不悟，更不能逞英雄 / 164
161 除去一身铜臭，心升一轮明月 / 165
162 贫苦人家一样有真切的幸福 / 166
163 保持宁静、淡泊的心境 / 167
164 把“真我”的牌匾挂起来 / 168
165 可以苦我们的身，但绝不能苦我们的心，再苦再难也要笑一笑 / 169
166 每个人都逃脱不了自然规律的法则 / 170
167 一个遇事安静的人比一个咄咄逼人的人更显得有力量 / 171
168 对人生多一些领悟，会让自己活得更睿智 / 172
169 疏狂是一种心境，淡泊也是一种心境 / 173
170 胸怀宽广自悠闲 / 174
171 别作无谓的坚持，要懂得转弯 / 175

- 172 不要对眼前的幸福熟视无睹 / 176
- 173 山中能保留下来的树木，多是“不材之木” / 177
- 174 笑对人生世象 / 178
- 175 不完满不代表不幸福，不幸福感才是真正的不幸 / 179
- 176 读书就读积极向上的书 / 180
- 177 自然是静谧的，又充满生机 / 181
- 178 人生是盘棋 / 182
- 179 从蜜蜂和燕子身上得到的启示 / 183
- 180 不在乎，就没有是非 / 184
- 181 栖心于淡泊才能甘苦俱忘 / 185
- 182 找一片宁静之处 / 186
- 183 让自己快乐起来，你眼里的世界就不一样了 / 187
- 184 世有鹤唳、雪月，亦有鸥眠、暖日，各有情趣 / 188
- 185 黄鸟情多，白云意懒 / 189
- 186 茅屋虽简，但住着很舒服；山翁虽朴，但情真意切 / 190
- 187 万物皆有属性，顺其原本，便见世界真谛 / 191
- 188 人不能苛求自己，也不必太享受 / 192
- 189 你笑了，世界也跟着笑了 / 193
- 190 自己的幸福自己掌握，莫让造化捉弄人 / 194
- 191 常到风景优美、恬静的地方去 / 195
- 192 人生成功与否的标准不只是钱，也不在于学问高低 / 196



第五辑 概论

- 193 君子善藏 / 198
- 194 小心“蜜语”如剑，常听听不好听的话反而对你有好处 / 199
- 195 选择乐观的生活态度 / 200
- 196 真正的美味应该是清淡的，真正有德行的人看起来却很平常 / 201
- 197 静里，才能享受美，才能感知真正的人生 / 202
- 198 抑奢从俭，去华存朴 / 203
- 199 乐善好施，安人，安己，安前程 / 204
- 200 退一步海阔天空 / 205
- 201 摆脱得俗情便入名流，减除得物累便臻圣境 / 206
- 202 待人宽一分是福，利人实利己 / 207
- 203 有所成就不能居功自傲，犯了错误要知道悔改 / 208
- 204 千万别做“独食蜘蛛” / 209
- 205 话到嘴边留半句 / 210
- 206 批评人的技巧 / 211

- 207 好汉不问出身：出身很重要，但不是最重要的 / 212
- 208 做人要“正”，要“真” / 213
- 209 性定先要心定，行正先要心正 / 214
- 210 身在高位宜淡泊名利，隐居山林要忧国忧民 / 215
- 211 无过便是功，无怨便是德 / 216
- 212 富贵不足骄傲，才智不可仗恃 / 217
- 213 看破人情便是仙 / 218
- 214 待小人难于不恶，待君子难于有礼 / 219
- 215 做人须带一份愁、一份痴 / 220
- 216 最大的敌人就是自己 / 221
- 217 种田地须除草艾，教弟子严谨交游 / 222
- 218 与人交往要冷热适度 / 223
- 219 一个人不能失去原则 / 224
- 220 读书人要过三大关 / 225
- 221 有了物欲和情欲，才有了善与恶，美与丑 / 226
- 222 进德修行，要个木石的念头 / 227
- 223 慎独 / 228
- 224 多心和猜疑是幸福的大敌 / 229
- 225 处治世宜方，处乱世当圆 / 230
- 226 施恩莫念，受恩莫忘 / 231
- 227 知识可以送人上天堂，也可以让人下地狱 / 232
- 228 傻人有傻福 / 233
- 229 避开人间纷扰才能求得真学问 / 234
- 230 苦是乐的种子，乐是苦的根苗 / 235
- 231 弄权一时凄凉万古 / 236
- 232 花铺好色，人行好事 / 237
- 233 做学问不是做苦行僧 / 238
- 234 真廉无廉名，大巧无巧术 / 239
- 235 无私才能成其私 / 240
- 236 享受自己的幸福，才是快乐之道 / 241
- 237 不要为了做好人，为了让人家去表扬而做好事 / 242
- 238 处逆不绝望，居安能思危 / 243
- 239 养喜神为招福之本 / 244
- 240 人不可无缄口之铭 / 245
- 241 做人不能太冷漠，应敞开心扉应对一切 / 246
- 242 有苦有乐的福才是真福，有疑有信的学问才是真学问 / 247
- 243 不做独来独往的孤狼 / 248
- 244 爱财，不贪财 / 249
- 245 耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼 / 250



- 246 经营好今天，未来毕竟是未知数 / 251
- 247 立志要高，但不可好高骛远；心思宜细，但不可婆婆妈妈 / 252
- 248 过去了就不要纠缠，跳出来，才能活出海阔天空的精彩 / 253
- 249 说话办事不能忽视的两个字——分寸 / 254
- 250 无论贫富，都应保持精神上的超越 / 255
- 251 凡事提前做“功课”，就会多一分胜算 / 256
- 252 一念成佛，一念成魔 / 257
- 253 人生，要经得起折磨 / 258
- 254 慎始慎终，则无败事 / 259
- 255 人格上的乞丐，其实和物质上的乞丐一样可怜 / 260
- 256 我们所享受的是祖宗留下的，子孙能享受的是我们所留下的 / 261
- 257 谨防外表柔弱的“伪君子” / 262
- 258 处理家庭问题要讲究方式方法 / 263
- 259 一个人，受到诱惑的时候才能体现出他的品格，
受到不公正待遇的时候才能体现出他的修养 / 264
- 260 真正的智者会选择为好事祝福，分享快乐 / 265
- 261 收起你锋芒毕露的角 / 266
- 262 最容易酿成人生悲剧的主要有两种人，即万念俱灰者和踌躇满志者 / 267
- 263 看破世间功名利禄 / 268
- 264 不要贪多、贪大、贪痛快 / 269
- 265 聪明的人不念旧恶 / 270
- 266 盛时要为衰时想 / 271
- 267 市私恩不如扶公议，结新知不如敦旧好 / 272
- 268 少做违心的事情 / 273
- 269 处父兄骨肉之变，宜从容；遇朋友交游之失，宜割切 / 274
- 270 如果你犯规了，即使裁判不吹哨，别人也能看得到 / 275
- 271 一味追求“不俗”的人反而容易落入俗套 / 276
- 272 想发火时不发火 / 277
- 273 勿偏听偏信 / 278
- 274 对阴险者勿推心，遇高傲者勿多口 / 279
- 275 别透支身体 / 280
- 276 君子之心，雨过天晴 / 281
- 277 坚持下来，等待你的就是柳暗花明 / 282
- 278 害人之心不可有，防人之心不可无 / 283
- 279 听大多数人的意见，自己作决定 / 284
- 280 对小人不能随便打发 / 285
- 281 蒙蔽我们双眼的不只是黑暗，还有眼里的“翳” / 286
- 282 君子修身，是时时刻刻的事情，不是做给别人看的 / 287
- 283 地荒天老，亲情不应老 / 288

- 284 功过不宜少混，恩仇不可太明 / 289
- 285 阴恶是大恶，阳善是小善 / 290
- 286 可靠比有能力更要紧 / 291
- 287 锄奸杜倖，要放他一条去路 / 292
- 288 “一语惊醒梦中人”更能助人之危难，解人之困惑 / 293
- 289 经常反省自己 / 294
- 290 机关算尽太聪明，反误了卿卿性命 / 295
- 291 做人宜圆，做事宜方 / 296
- 292 谨言慎行，明辨善恶 / 297
- 293 想不清楚的问题，不妨先放一放 / 298
- 294 功成身退，天之道 / 299
- 295 品德的修养是人生的基础 / 300
- 296 要厚道，但不能做木头疙瘩 / 301
- 297 多结交胸怀宽大的朋友，对小心眼的人离得越远越好 / 302
- 298 为钱财而玩命，不是勤而是贪；一毛不拔的守财奴，不是俭而是吝 / 303
- 299 律己宜严，待人宜宽 / 304
- 300 对人的好要先淡后浓，建立威信要先严后宽 / 305
- 301 权力越大越要谨慎 / 306
- 302 和气祥瑞、寸心洁白的人寿命长 / 307
- 303 玩弄“机巧”的人终会被“机巧”玩弄，庸德庸行的人反而事事平安 / 308
- 304 没有耐心是致命的弱点 / 309
- 305 做人不求轰轰烈烈，但求不失本来心性 / 310
- 306 正气天地，清明乾坤 / 311
- 307 公正、清廉是当好官的基本功，宽容、节俭是过好日子的基本功 / 312
- 308 有钱时要牢记没有钱时的难处，发家了不要忘了当初创业的艰辛 / 313
- 309 “认真”是好事，但过了头就是“死心眼” / 314
- 310 千万不要与小人结仇，小人自有人治他 / 315
- 311 任性是小孩子的事，成人就不必了 / 316
- 312 过俭、过让都是不可取的 / 317
- 313 人要活得“糙”一点，不要太娇气 / 318
- 314 生活路漫漫，屋宽不如心宽 / 319
- 315 无论别人地位比你高还是比你低，都要怀一颗敬畏之心 / 320
- 316 人在不清醒的时候不宜作决定 / 321
- 317 世事越复杂，人越要单纯 / 322
- 318 宁静给了我们真正了解自己的机会 / 323
- 319 世间一切都是书：山水是书，鱼虫是书，花月也是书 / 324
- 320 再繁华的景象，只不过是一捧细沙 / 325
- 321 不要在小事上斤斤计较 / 326
- 322 心放宽了，天地就宽了，路也更宽了 / 327

- 323 知足者，常乐 / 328
- 324 邪道得来的富贵，来得快去得也快；正道得来的幸福，虽平淡但维持得长久 / 329
- 325 做事前想一想后果，一时兴起的决定可能给你带来无尽的麻烦 / 330
- 326 无争才能无祸 / 331
- 327 进步处便思退步，着手时先图放手 / 332
- 328 人的欲望是没有终点的列车，永不满足的人也永远没有快乐 / 333
- 329 世界其实很简单，只是人心很复杂 / 334
- 330 人的心不是垃圾桶，不要盛太多乌七八糟的事 / 335
- 331 高雅的情趣能让人忘却烦恼 / 336
- 332 逃避未必躲得过，面对未必难过 / 337
- 333 人，一旦做了名、利的奴隶，就身不由己了 / 338
- 334 金钱猛于虎，比猛虎更厉害的是人的贪心 / 339
- 335 富者多忧，贵者多险 / 340
- 336 “无我”是做人的最高境界 / 341
- 337 做人不宜过分认真 / 342
- 338 财富靠不住，激情靠不住，平淡夫妻却往往有一条真情的纽带相连 / 343
- 339 凡事物极必反 / 344
- 340 认识自己容易，降伏自己困难，改变自己是难上加难 / 345
- 341 一个人心中如果很平静，那么在他的眼中到处都像青山绿树一样美 / 346
- 342 有些事可意会不可言传 / 347
- 343 人生本无常，盛衰何足恃 / 348
- 344 得而失之，失而复得这种情况是经常发生的 / 349
- 345 只追求自己觉得有意义的东西 / 350
- 346 身体要像鱼鸟一样灵活，心胸要像海空一样开阔 / 351
- 347 以平常心对待生活中的是是非非 / 352
- 348 爱物质，适当地 / 353
- 349 好名不比好利高尚，皇帝的烦恼不比乞丐的少 / 354
- 350 做最好的自己 / 355
- 351 没有什么人、什么事值得你委靡不振 / 356
- 352 远离世间的纷纷扰扰 / 357
- 353 天下本无事，庸人自扰之 / 358
- 354 潇洒对待金钱能延年益寿 / 359
- 355 做人要想得开，不要把失去的理想化 / 360
- 356 曲终人散，局尽子收，一切都会成为过眼烟云 / 361
- 357 人生必须一步一步往前走 / 362
- 358 控制木偶的线掌握在自己手中 / 363
- 359 不思考错在哪儿的人，必定还会犯同样的错误 / 364
- 360 慈悲心肠容易受伤害，但也是一个人真正快乐的源泉 / 365
- 361 平常的人才是正常的人，正常的人才拥有一颗平常的心 / 366



第一辑 修省



人要经得起磨炼，经得起打击

〔原文〕 欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

〔译文〕 若想具备精金美玉一般美好的人品，就一定要经过炼狱般的煎熬与锤炼；要想建立改天换地那样大的功业，必须得像踩过薄冰那样，格外地小心谨慎。

我们都知道，自然状态的铁矿石几乎毫无用处，但是，如果把它放入熔炉铸造，然后进一步提纯，再进行锤炼和高温锻冶，放入一个流筒模型之中，最后，它就可以制成优良的器具。正是这种烈火焚烧、反复锤炼的过程，赋予了自然状态的铁矿石以实用的价值。

观察那些幸福人士，谁没有过苦难的日子？谁没有经历过千难万险？谁都不能否认一个事实，苦难、挫折和打击的确是人生的不幸。可是，人们也惊奇地发现，无数杰出的人物都是从苦难中走出来的，正是苦难成就了他们。

即使最困难的情况也不是问题，关键看一个人是否能经得起。

“经得起”对人生是一个考验。财帛金钱在你眼前，你能够不贪而经得起吗？美色当前，你能不动心而经得起吗？好的，不好的，都是外境的考验，我们经得起吗？经得起，才能立足社会，才能安身立命。

一是要经得起磨炼。有过苦难体验的人，都不会忘记在生活泥潭里奋力挣扎的情景。但当你战胜苦难之后，这种由苦难带来的痛苦也往往是你通往幸福之路上的铺路石。想一想，如果没有太上老君的八卦炉，孙悟空能炼成火眼金睛？唐僧四人之所以取得真经，不也是踏着一个苦难接着一个苦难，才一步步走到西天的吗？

所谓“叮叮当当，久炼成钢”，把不顺心的事情当成不幸，不如看做磨炼。

二要经得起打击。一些政治家如果经不起宦海浮沉，不能冲破挫折打击，怎么能登上权力的顶峰呢？我们看到别人的成功，就应该想到，在风光的背后，必然付出过努力，甚至经历过无数的挫折与打击。

三要经得起批评毁谤。世间几乎没有一个人只受人恭维赞美，而不会被人批评毁谤。所谓“誉之所至，谤亦随之”，一个好人，君子认同，小人必定会批评毁谤；如系小人，坏人会认同，君子只会不屑。经得起批评毁谤的人，就好像瓦罐瓷器，必须经得起火烧锻炼，或是日晒水浸，才能成器。

四要经得起压力伤害。一株小草被压在大石下，它能接受压力煎熬，一旦大石被搬开，就能冒芽茁壮；一朵小花，经得起风吹雨打的摧残，等到风停雨歇的时候，就能再度展现美丽的风姿。经得起压力伤害的人，就能像小草傲然挺立，就能如花朵散发芬芳。

五要经得起人情冷暖。人都要经过很多的人情淬炼，这个世间永远如一把秤，你重了秤砣就轻，你轻了秤砣就重，所以人难免会被人看得起、看不起，这是正常的世道人情，问题是你能经得起人情冷暖吗？其实，尽管世间人情冷暖，令人伤感，只要自己健全，自能受人尊重；自己条件不够，受人冷眼歧视，也要能经得起。

人生要经得起折腾，经得起考验，沉得住气！