

食菜根悟人生百味 品厚黑拟当下文章

活学

活用

菜根谭 厚黑学

CAIGENTAN & HOUHEIXUE

「上」 龙柒 编著

让菜根更实用——中国人的处世哲学中有一种隐形的力量，咬得菜根百事可做，任何艰难困苦都有可能被柔性化解。

让厚黑更辩证——中国人的应世妙方中有一种尴尬的率真，饮食男女，厚黑欲存，却唯独必须学会端稳一颗利己不损人的良善之心。

食菜根悟人生百味 品厚黑拟当下文章



菜根谭 厚黑学

CAIGENTAN & HOUHEIXUE 「上」 龙 柒 编著

让菜根更实用——中国人的处世哲学中有一种隐形的力量，咬得菜根百事可做，任何艰难困苦都有可能被柔性化解。

让厚黑更辩证——中国人的应世妙方中有一种尴尬的率真，饮食男女，厚黑欲存，却唯独必须学会端稳一颗利己不损人的良善之心。

图书在版编目 (CIP) 数据

活学菜根谭 活用厚黑学/龙柒编著. —北京: 中国画报出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-80220-553-6

I. 活… II. 龙… III. ①个人—修养—中国—明代②伦理学—研究—中国 IV. B82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 126934 号

活学菜根谭 活用厚黑学 (上)

出版人: 田 辉

编 著 者: 龙 柒

责任编辑: 齐丽华

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-68469781 (发行部)

010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbbs.com>

电子信箱: cppl985@126.com

印 刷: 北京昌平新兴胶印厂

开 本: 710mm×960mm 1/16

印 张: 24

版 次: 2010 年 5 月第 2 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-553-6

定 价: 47.80 元 (上下册)



运用于人生百事的智慧

（前言）

常言道：咬得菜根，百事可做。《菜根谭》是明代人洪应明所著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。具有三教真理的结晶和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身，养性育德，具有不可思议的潜移默化的力量。

《菜根谭》是以处世思想为主的格言式小品文集，采用语录体，糅合了儒家的中庸思想，道家的无为思想和释家的出世思想的人生处世哲学的表白。《菜根谭》是一部有益于人们陶冶情操、磨练意志、奋发向上的通俗读物。作者以“菜根”为本书命名，意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨练才能获得”。

中国人的处世哲学中有一股韧劲，任何艰难险阻都能被以柔克刚地化解；中国人人生态度中有一种达观，总是相信人性善的光辉会将自家的恶迹掩埋；中国人的应世妙方中有一种率真，饮食男女，人生欲存，醉酒妇人，浅酌低唱，也不失为人生本来面目。《菜根谭》能告诉我们的事情还有很多。在今天，当现代化的城市喧嚣已经湮没了古代风情并带给我们与日俱增的焦虑、烦躁、不安乃至一天天的失眠和纵欲时，《菜根谭》如一溪清泉，能涤去我们内心焦躁的尘埃，如一丝天籁，荡去我们积烦的块垒。

本书上半部分是《菜根谭》智慧的精华所在，是我们修身养性的永恒经典，是我们为人处世的不朽绝学。

说起中国近代史一个扬名海内外、影响深远的学说，就不得不提到《厚黑学》。它是“厚黑教主”、“影响中国 20 世纪的 20 大奇才



怪杰之一”的李宗吾的力作。全书收录了李宗吾先生有关“厚黑学”的精彩文章，内容涉及到文学、哲学、政治、经济学、心理学、社会学等诸多研究领域。内容宏博，见解深邃，启迪心智，文笔流畅轻松，语言幽默隽永，既让人增长见识，深受教益，又让人从中获得一种非常特殊的阅读快感与审美体验。

久经宦海沉浮的李宗吾最早写《厚黑学》是在民国初年，在这篇文章中，李宗吾对于中国专制制度下虚伪的封建伦理和圣贤进行了无情的揭露和批判，把封建专制统治者给历史糊上的仁义道德撕得七零八碎。不仅如此，他还把批判的利剑直指“尧舜禹汤”等“圣贤”，声称圣人乃是厚黑徒的最高境界，是“厚而无形，黑而无色”，进入“无声无嗅，无形无色”之境界。

本书的下半部分收录了李宗吾先生有关“厚黑学”的经典文章，使人们不但可以了解“厚黑学”的精髓，还可以看到李宗吾先生运用他所创立的学说对社会、政治问题所进行地深刻精辟的论述。通过对本书的阅读，读者不仅可以更加深入、全面地理解这一影响深远的学说，还可以领略到为人处世的精妙所在，并在日后的生活实践中加以运用。

如果说《菜根谭》关乎人们修生养性的内在绝学，那么，《厚黑学》则是人们在为人处世方面的外在呈现，二者对于塑造一个坚实的灵魂具有不可或缺的作用。咬得菜根，百事可做；领悟并掌握厚黑学，既可以看穿他人的真面目，也能在处世方面更加圆融通达。

因此，你若想获得完满的人生体验，就要活学菜根谭，活用厚黑学，如此，你才能进入更充实的人生境界。



目 录

上篇 活学菜根谭

第一章 磨炼稳健的德行	(3)
心火铸金玉 惕厉益事成	(3)
昨日之非不可留 今日之是不可执	(5)
时时检点 从多人少	(7)
士有百折不回之真心 才有万变不穷之妙用	(8)
念虑只差毫厘 境遇相谬千里	(9)
常时念念守得定 生时事事看得轻	(11)
心有正邪 思无利害	(12)
立处世之事业 怀出世之襟期	(13)
持身如泰山九鼎 应事若流水落花	(14)
持身不可轻 用意不可重	(16)
内方外圆 智趣有度	(18)
爱缘不能乱 识欲不能纵	(20)
脱俗不矫俗 随时不趋时	(21)
砥节而善用情 推恩而诚敬人	(22)
心地磊落 利器深藏	(24)
恩里由来生害 败后或反成功	(26)
仁义有能 安命励志	(28)
修德少理功利 治学勿附风雅	(30)
木石之念 云水情怀	(32)



不做难明之想 不做难明之事	(34)
秽恶之念 自戕其心	(36)
念头起处 贵在纠察	(37)
不可稍变操履 不可太露锋芒	(39)
知有生之乐 怀虚生之忧	(41)
公论不可轻犯 权门切勿倾心	(43)
小处不渗漏 暗处不欺隐	(45)
猛然转念 魔变真君	(47)
漏室育节义 谨慎就经纶	(48)
节义文章 以德为主	(49)
急就者非遼养 轻发者无宏功	(50)
横向对比 消怨激颓	(52)
学道须加努力 得道一任天机	(54)
宽人克己 情平德进	(55)
陶铸不纯 难成令器	(56)

第二章 积淀成事的胸襟	(57)
面上不挂千层甲 胸中不积一丝尘	(57)
未必火内栽莲 切忌水底捞月	(59)
无真宰则遇事便倒 无圆机则触物有碍	(60)
临祸而不馁 得福而不骄	(62)
密则神气拘逼 疏则天真烂漫	(63)
世外蓬茅今何在 幕天席地费周章	(64)
苦乐无二境 迷悟非两心	(66)
勿同天地论劳逸 休与日月较盈亏	(68)
造化唤作小儿 天地原为大块	(69)
天地自有和气 人心须造喜神	(70)
田地要放得宽 惠泽要流得长	(71)
盖世之功 毁于自恃	(73)
洁常从污出 明每从暗生	(75)
矜高倨傲 贱人品性	(76)
行不去处思退步 行得去处让三分	(77)



降魔先降心 驭横先驭气	(78)
立身要高一步 处世要退一步	(79)
立独特之言 行本分之事	(80)
一苦一乐相磨炼 一疑一信相参勘	(81)
曲意使人喜 不若直节使人忌	(83)
毋偏信自任 毋嬉短忌能	(84)
有才无德 害世坑人	(85)
为人真愚多成事 处世刻板错做人	(87)
一行而堕终身之名 一事而酿子孙之祸	(88)
诚心和气 激励陶冶	(89)
过俭反伤雅道 过让多出机心	(90)
轻诺必寡信 善始要善终	(91)
烈士让千乘 贪夫争一文	(92)
红尘滚滚过 清静靠自为	(94)
心着于静 便是动根	(95)
闲时要吃紧 忙处要悠闲	(96)
施恩本为扬善 助人不是投资	(97)
性躁寡恩与顽固 一生忙碌无事成	(99)
以假示人者 必以假害己	(101)
寂寂而照以惺惺 惺惺而主以寂寂	(103)
寡义刻薄 宜切戒之	(104)
笙歌正沸 拂然长往	(105)
艳艾遗金情不乱 眉睫萧墙心要宁	(106)
 第三章 慧识纷扰的迷局	 (107)
垢病易治 洁病难除	(107)
勿恕以适己 勿忍以制人	(109)
宁以刚方见惮 毋以媚悦取容	(110)
无事常如有事时提防 有事常如无事时镇定	(111)
救既败之事者 如驭临崖之马	(112)
贫士肯济人 闹场能学道	(113)
龙可豢非真龙 虎可搏非真虎	(114)



心与竹俱空 念同山共静	(115)
清能有容仁能善断 明不伤察直不过矫	(116)
快心之事 败德之媒	(117)
阴谋怪习异行奇能 涉世祸胎杀身利器	(118)
因出世上 唯在善用	(119)
不必绝人以逃世 不必绝欲以灰心	(120)
鹰立如睡 虎行似病	(121)
莫视寝石为伏虎 勿疑弓影为长蛇	(122)
雪消炉焰冰消日 月在青天影在波	(123)
前念不滞 后念不迎	(124)
理寂则事寂 心空则境空	(125)
遇病而后思健之为安 处乱而后思平之为福	(126)
平居息欲调身 临大节则达生委命	(127)
耳根似飘谷投音 心境如月池浸色	(128)

第四章 秉持自我的节守

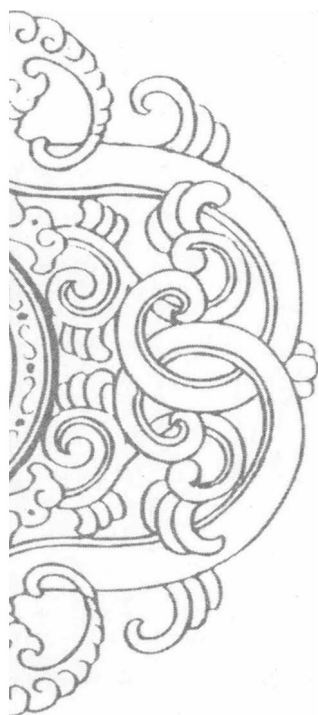
名为招祸之本 欲乃丧志之媒	(129)
使人有乍交之欢 不若使其无久处之厌	(131)
能察能不察之谓明 能胜能不胜之谓勇	(132)
交友应难亲于始 御事当拙守于前	(133)
玩忽之人多造祸 细微之事败全功	(134)
待人须留有余之恩礼 御事当留有余之才智	(135)
勿以明珠为怪物 勿以毒螫为甘饴	(136)
莫贪黄雀而坠深井 休舍隋珠而弹飞禽	(137)
刚强终不胜柔弱 偏执岂能及圆融	(139)
宁有求全之毁 勿享过情之誉	(140)
荣宠不必扬扬 困穷何须戚戚	(142)
五分便安 十分取败	(143)
伺察乃懵懂之根 朦胧正聪明之窟	(144)
留一步与人行 减三分让人食	(145)
若求业满功盈 必生外忧内变	(146)
攻人之恶勿太严 教人以善勿过高	(147)



- 无过便是功 无怨便是德 (148)
- 富贵宜宽厚 聪明宜敛藏 (149)
- 福不可邀 祸不可避 (150)
- 宁默毋躁 宁拙毋巧 (151)
- 性气清冷受享凉薄 气和心暖其福必厚 (152)
- 地至秽者多生物 水至清者常无鱼 (153)
- 壮时任性老来病 盛时胡为衰时罪 (154)
- 人之短处勿暴扬 人之顽愚勿忿疾 (156)
- 善人未能急亲 恶人未能轻去 (157)
- 父慈子孝兄友弟恭 任德怀恩尽属多余 (158)
- 自省以辟众善之路 尤人以浚诸恶之途 (160)
- 道是公众常事 学是家常便饭 (161)
- 持身不可太皎洁 与人不可太分明 (162)
- 毋恃久安 毋惮初难 (163)
- 用人不宜刻 交友不宜滥 (164)
- 宁居无不居有 宁处缺不处完 (166)
- 怨因德彰 仇因恩立 (167)
- 觉人之诈不形于言 受人之侮不动于色 (168)
- 同功则相忌 共乐则相仇 (169)
- 趋炎附势 人情通患 (170)
- 意兴作为随作随止 情识解悟有悟有迷 (172)
- 不近恶事 不立善名 (174)
- 谗夫毁士寸云蔽日 媚子谀人隙风侵肌 (175)
- 勿逞所长形人之短 勿挟所有凌人之贫 (176)
- 守口不密泄尽真机 防意不严走尽邪蹊 (177)
- 自老视少可消角逐之心 在瘁视荣可绝纷华之念 (178)
- 身虽在事中 心要超事外 (179)
- 尘许十檀彻底香 毫端鸩血同体毒 (180)
- 不虞之誉不必喜 求全之毁何须辞 (181)

上
篇

活
菜
根
譚





第一章

磨炼稳健的德行

心火铸金玉 惕厉益事成

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。

事功：事业和功绩。

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，就必须有一段兢兢业业、殚精竭虑、朝乾夕惕的奋斗过程。

活学菜根谭

这里所说的“人品”好像与道德无关而偏重于人的素养。比如，坚强的意志，冷静的头脑，等等。

道德意义上的人品，既是与生俱来，又有赖于日后天成。自我的修为与世道的磨砺，最好的结果是，让人具备一个科学的世界观和一套有效的处世方略。人们在它们的指导下去待人、去做事。能



待得好人、做得成事的人品，就是好人品。对我们来说，这就是“精金美玉”的人品。

至于“掀天揭地的事功”我们常人是无法想象的，如果都想去建立那样的“事功”，天下就没有一日安宁了。

不过，《菜根谭》作者洪应明所说的道理还是正确的。做事是应该怀有虔敬、认真、谨慎、惕厉的态度。凡事都大大咧咧、满不在乎的人，也许只能去干些责任不重的体力活儿。

其实，用如临深渊、如履薄冰的心态去对待自己的工作和事业，就是对自己负责，对与自己的工作和事业有利害关系的亲人、朋友以及同事负责，没有什么比这个更重要的了。

因此，作为人，无论男人还是女人，都应该在变幻莫测、失意频仍的现实中，努力克制自己痛苦的心绪，正视不如意的命运，不断地修正自己相悖于现实的想法与习性，于无声处，用心之烈火，慢慢锻造起自己“精金美玉”般的人品。





昨日之非不可留 今日之是不可执

昨日之非不可留，留之则根烬复萌，而尘情终累乎理趣；今日之是不可执，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根。

烬：残余、剩余或残迹。

过去的不良习性应该彻底根除，不彻底就会死灰复燃，尘世间的婉转情态会形成各种诱惑并战胜人的理性；现在的正确做法不可过分地偏执，否则，就会流于僵化和形式化，本来基于理性思考而确立的正确的东西反而会成为另一种错误追求的原因。

活学菜根谭

人生之所以艰难，就是因为现实中充满了是和非，而这些是非都要我们去判断和取舍。有了是非的事情，就会有是非的观念；而有了是非的观念，就会惹出更多的是非。

我们的心里充满了是非，心灵就总也得不到片刻的安宁。大家都知道，最幸福的光景，莫过于没有是非、了无牵挂的时候。

人，若是总生活在心里的是非和外部的的是非之间，生活在过去的是非和今天的是非当中，哪里还能有正常的情趣和智慧呢？如果排除了不必要的是非观念，放宽了自己的心胸，眼前的，糊涂些；过去的，放了它。一切都依照我们心灵的本能去认识、去理解、去体味，自然会生出无穷的安逸与恬然。

“采菊东篱下，悠然见南山”，“此中有真意，欲辩已忘言”。

就是因为陶渊明已经厌恶了尘世的是是非非，才淡然地投入到没有是非计较的大自然的怀抱，并从中找到了人生的真趣。他在静

谧的“东篱下”感慨道，“久在樊笼里，复得返自然”，“觉今是而昨非”！

人一旦认识到了非，就应该坚决地从心里把它消除掉。一留下来，哪怕是丝毫的余烬都会有死灰复燃的可能。而且，那种性情与心灵深处的牵挂，也会影响已经和稳的心绪。正因为这样，陶渊明归隐之后，就再也没有出仕做官。

“结庐在人境，而无车马喧。问君何能尔，心远地自偏！”陶渊明比我们高明得多。

当然，陶公认为“觉今是而昨非”，并没有把今日之是当做多么了不起的事情，进而在心里执拗地自我欣赏。

他并非纵情山水以泄郁怀，他所做的一切，只不过是自然的选择，认为他本来就该这样。对于他来说，这样的生活，只是意味着一种人生本来就该具有的悠远乐趣。而且，对于这种乐趣的享受和体味，不受恼人的欲望的支配。如果不是这样，陶渊明也就不会坦然而闲静地终老林泉了。

执拗生欲，而欲无止境，满足了一个，会再有一个。人的欲望，世界都无法满足，何况“南山”下面的小小“东篱”！





时时检点 从多人少

无事便思有闲杂念虑否；有事便思有粗浮意气否；得意便思有骄矜辞色否；失意便思有怨望情怀否。时时检点，到得从多人少、从有人无处，才是学问的真消息。

意气：偏激、任性的情绪。骄矜：骄傲自夸。辞色：说的话和说话时的神态。

怨望：怨恼愤恨。消息：此当真谛、关键解。

没事的时候就想想有没有无聊的想法和念头；做事的时候就想想是否有点心浮气躁、意气用事；得意和顺利的时候就想想有没有骄傲自夸的言行；失意和困难的时候就想想有没有怨恼愤恨的情绪。这样随时地省察和修正自己的心理活动，等到这些毛病从多到少、从有到无的时候，就掌握做人的真谛了。

活学菜根谭

这不是一般的功夫。如果都能做到这一点，那我们的修养就已经达到一个很高的境界了。严格地讲，完全做到也是不可能的，尤其是“闲杂念虑”，就更难排除，也不易区分。

但是，诸如“粗浮意气”、“骄矜辞色”、“怨望情怀”等项，则是绝对不能含糊的，的确应当尽力克服。