

品得菜根滋味，
百事皆成自然。

《菜根谭》

每天半小时



读懂

张乾栋 编著

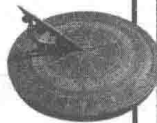
论述修身、
处世、待人、接物、
应事的格言集

追随传统文化精粹，
寻找修身养性的途径，待人处事的准则，
以思辨的方式体悟人生的大智慧，
学会高瞻远瞩，学会达观洒脱。

中国华侨出版社

《菜根谭》

每天半小时



读懂

张乾栋 编著

图书在版编目(CIP)数据

每天半小时读懂《菜根谭》 / 张乾栋编著. —北京:
中国华侨出版社, 2017.12
ISBN 978-7-5113-7323-6

I. ①每… II. ①张… III. ①个人—修养—中国—明代②《菜根谭》—译文 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)312231号

●每天半小时读懂《菜根谭》

编 者/张乾栋

责任编辑/晓 棠

封面设计/一个人·设计

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/220千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-7323-6

定 价/39.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



P

R

E

F

A

C

E

前言

《菜根谭》，一部文学经典，一部修身处世大全。对于人的正心修身，养性育德，陶冶情操、磨炼意志、奋发向上具有不可思议的影响。

每天半小时，读懂一部《菜根谭》，体会人生百种滋味，就能做到：风急雨斜处，立得脚定；花浓柳艳处，着得眼高；路危径险处，回得头早。

尤其对于今日愈发浮躁的我们来说，最适合的莫过于《菜根谭》中的智慧。须知，“人品”既是与生俱来的，又需要靠后天影响与修炼。苦难是人生最好的炼炉，古今中外，多少品德高尚者、成就大事业者，无一不是经过苦难的锤炼。而其书以“菜根”为名，正意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”。不期而然地，我们人生的喜乐成败，与《菜根谭》结下了不解之缘。

每天半小时，咀嚼菜根，用一颗平和、淡欲之心去发现生活的美和真，能做到宽容、豁达，宠辱不惊，方能真正地享受生活的快乐；每天半小时，咀嚼菜根，让



我们汲取智慧的营养，品味百味人生，发现生活的真谛。我们读经典，不需要别的理由，只这一个理由就够了：那里面有一种安身立命的“中国式生命智慧”，可以抚慰我们疲惫的心灵。

本书从中国传统文化根源出发，探究人文精神、生存体悟与生活睿智，诠释人生主题，在轻松的意境中，以思辨的方式体悟人生的大智慧。为更好地帮助读者阅读，本书采用了原文与译文对照的编排方式，同时还附有深度解读。书中不仅有至真至纯的说理性文字，更选取了许多富有哲理的小故事，给人带来不一样的人生感悟，相信读过之后会对自己的人生有一种全新的见解。愿你能偷得一点闲暇，找到它，翻开它，品读它，让心灵随着阅读步入另一番境界，看清世界的本源，找到幸福的真谛。

目录

◎ 第一卷 成与败

——功业成败，在于进，也在于退

修身种德，事业之基·····	2
心怀远志，自由飞翔·····	4
得意失意，都别失形·····	7
刚愎自用，债事失机·····	11
多听人言，以免自迷·····	14
时局不利，韬光养晦·····	17
藏巧于拙，以屈为伸·····	20
伏久高飞，开先谢早·····	24
事无不立，无立不成·····	28
花看半开，酒饮微醉·····	31
顺境逆境，欣戚两忘·····	33
持之以恒，水到渠成·····	35
天道忌盈，业不求满·····	39



◎ 第二卷 名与利

——脱尽名利缰锁，世界原来自大

脱俗成名，减欲入圣·····	44
放得功名，便可脱凡·····	46
人生苦短，何争名利·····	49
超越天地，不入名利·····	51
德在人先，利居人后·····	53
名不独享，过不推脱·····	55
木石之心，远离欲境·····	58
壁立千仞，无欲则刚·····	60
忧勤勿过，澹泊勿枯·····	62

◎ 第三卷 学与用

——宽展沉睡的心智，勃发激扬的才情

修德忘名，读书深心·····	66
心地干净，方可读学·····	69
学以致用，注重实际·····	71
磨炼福久，疑参知真·····	74
勿夸所有，可为学问·····	76

以苦为乐，苦尽甘来·····	78
闲中学习，忙时受用·····	81
道要常悟，学贵有恒·····	83
金须百炼，轻发无功·····	86
心领神会，融于事物·····	89

◎ 第四卷 内与外

——磨炼稳健的德行，秉持自我的节守

欲路理路，全凭一念·····	92
茹纳容人，气量宽厚·····	93
怒火沸处，转念则息·····	96
量宽福厚，器小禄薄·····	98
心地放宽，恩泽流长·····	100
逆耳之言，坦然容纳·····	102
栖守道德，不阿权贵·····	104
一念贪私，万劫不复·····	106
贪得不富，知足不贫·····	108
居官公廉，治家恕俭·····	110
舍己毋疑，施人不报·····	112
同流合污，英名尽毁·····	114
色欲名利，修身所忌·····	118
热心助人，其福必厚·····	121
不以恶小，以为无殃·····	124



◎ 第五卷 我与人

——和以处众，宽以接下，恕以待人

- 对人对事，不要苛责 128
- 文以拙进，道以拙成 130
- 侠心交友，素心做人 132
- 和气致祥，喜气多瑞 134
- 功过赏罚，不容混淆 136
- 用人不疑，疑人不用 138
- 防谗杜奸，确保平安 142
- 不要抓着，过错不放 145
- 穷寇勿追，为鼠留路 148
- 杯弓蛇影，猜疑不和 150
- 忘怨忘过，念功念恩 152
- 宽严互用，恩威并施 154
- 做人不可，太过傲慢 157
- 高步立身，退而处世 161
- 退步宽平，争让有度 163
- 不念旧恶，养德远害 166
- 一念一言，切勿犯忌 168
- 冷眼观物，热诚有度 170

无害人意，存防人心·····	173
施之不求，求之无功·····	175

◎ 第六卷 福与祸

——福兮可以善取，祸兮可以恶招

才华横溢，谦逊自敛·····	178
功高权重，不要得意·····	180
可共患难，勿共安乐·····	183
逃避名声，自身平安·····	186
心存忧患，才能持久·····	190
君子无祸，勿罪冥冥·····	193
对待小人，难于不恶·····	195
居安思危，天也无法·····	198
急流勇退，功德圆满·····	200
知退一步，须让三分·····	202

◎ 第七卷 苦与乐

——心若晴则苦也乐，心若雨则乐也苦

人生福祸，念想造成·····	206
世事缠绕，皆因物役·····	208



洁自污出，明从晦生	210
处进思退，得手图放	213
苦中得悦，失意存悲	216
风雅不失，穷不潦倒	218
知足则仙，善用则生	221
喜寂厌喧，求静避世	223
福不强求，去怨避祸	225
身居逆境，砥节砺行	229

◎ 第八卷 忙与闲

——闲看庭前花开花落，漫随天外云卷云舒

真味是淡，至人如常	232
闲时吃紧，忙里悠闲	234
天理路宽，欲路甚窄	236
守逸安分，平淡远祸	239
浓味易消，淡中趣真	241
出世涉世，了心尽心	244

第一卷 成与败

——功业成败，在于进，也在于退



修身种德，事业之基

【菜根原味】

德者事业之基，未有基不固而栋宇坚久者。

【古典今译】

美好的品德是成就一切事业的基础，正如盖房子一样，如果没有坚实的地基，就不可能修建起坚固而耐用的房屋。

【智慧解析】

品德是心灵之根本。品德构成你的良知，使你明白事理，而非只根据法律或行为守则去判断是非。正直、诚实、勇敢、公正、慷慨等品德，在我们面临重要抉择之时便成为我们成功与否的首要因素。“仁者无敌”，能够秉承“贫穷志不移”“不义富且贵，于我如浮云”“穷则独善其身，达则兼济天下”这些传统道德的人是无往不胜的。

李嘉诚很重视人品的高下，一个人仅仅才华出众是不够的，还要有上等人品。他喜欢诚实的人，对那些做事自私、不够诚实的人，尽管他们十分聪明，也会请他走人。

李嘉诚的这种态度来自于童年时代的一件往事。

那是1943年的冬天，这个冬天深深地刻在他的记忆深处，是他一生中最难以忘怀的。



当时，父亲的去世使李嘉诚对那渗透他柔嫩、幼弱的身躯由肉体达到心灵深处的酷寒感到不堪忍受，更使他觉得整个世界像一座巨大且黑暗的冰窖，似乎人世间的最后一丝热气也被父亲带走了。然而，即使是这样，他还是咬紧牙关、鼓足勇气，希望自己能够带领全家平安地度过这个肃杀凄凉的冬天。

为了安葬父亲，李嘉诚含着眼泪去买坟地。按照当时的交易规矩，买地人必须付钱给卖地人之后才可以跟随卖地人去看地。卖给李嘉诚地的，是两个客家人。他将买地钱交给他们之后，便半步都不肯离开，坚持要看地。山路出奇的泥泞，不时夹带着雨点，寒意逼人的北风迎面扑来……仍旧沉浸在失去父亲巨大悲痛中的李嘉诚，想着这连日来和舅父、母亲一起东奔西走，总算凑足了这笔安葬父亲的费用；想着自己能够亲自替父亲买下这块坟地，心里总算有了一丝慰藉。这两个卖地人走得很快，他一步接着一步地紧跟不舍。然而，不幸的是卖地人见李嘉诚是一个小孩子，以为好欺骗，就将一块埋有他人尸骨的坟地卖给他，并且用客家话商量着如何掘开这块坟地，将他人尸骨弄走……

可是，他们并不知道，李嘉诚听得懂客家话。他震惊了，世界上居然有如此黑心、如此挣钱的人，甚至连死去的人都不肯放过；想到父亲一生光明磊落，即使现在将他安葬在这里，九泉之下的父亲也是绝对不会安眠的。而且，他也深知这两个人绝不会退钱给他，但他还是告诉他们不要掘地了，自己再另找卖主。

这次买地葬父的几番周折，深深地留存在李嘉诚的记忆深处，使他不仅受到了一次关于人生、关于社会真实面目的教育，而且对于即将走上社会、独自创业的他来说，这是第一次付出沉重的代价所吸取的相当痛苦的教训，也是所面临在道义和金钱面前如何抉择的第一道难题。这促使李嘉诚暗下决心：不管将来创业的道路如何险恶，不管将来生活的情形如何艰



难，一定要做到生意上不坑害人，生活上乐于帮助人。

李嘉诚觉得，一个人的成功不在于他获得了多少财富，也不在于他做了多大的官，而最重要的是一个人的品德修炼。

人品是一个人外在表现的标志，是别人对你的一个衡量标准，好的人品不仅会让你得到周围人善意的对待，还能让你在做事的时候事半功倍。李嘉诚作为一个成功的商人，他的成功，不仅来自于他的精明能干，更来自于他诚实坦荡的为人。

也许很多人会说，人品不能当饭吃，又何必太过计较。但人品是立身之本，对事业的成败影响颇大。一个人品欠佳的人，谁也不愿与其合作共事。

世间的人，人品各有不同，用单一的道德标准品评人，分出好人、坏人，并不一定公平和正确。人或诚实或虚伪，一时之间，很难分辨。但随着时日的增长，两者分界逐渐明显，一个人是诚实还是虚伪，其日常的言行举止，总会有所表现。

心怀远志，自由飞翔

【菜根原味】

花居盆内终乏生机，鸟入笼中便减天趣。不若山间花鸟错集成文，翱翔自若，自是悠然会心。



【古典今译】

花木移栽到盆中终归失去了蓬勃生机，飞鸟关入笼中就减少了盎然的生趣。不如山间的花鸟点染成美丽的景致，自由飞翔，这样才能使人悠然领会自然的妙趣。

【智慧解析】

花盆里长不出参天大树。人只局限于一个小天地里，很难成就什么大事业。在大环境允许的情况下，有能力就要展现出来，飞出鸟笼，冲向广阔的天空，成就一番大事业，为国家的进步、社会经济的发展出一份力。好男儿志在四方，走出去，涉事业之大川，利民族与国家，才是生之本意。

张思民 1962 年出生于北国雪都长春一个普通的教师之家，四兄弟姐妹中他是老大。

1979 年，张思民高中仅读了一年，16 岁便考进哈尔滨工业大学这座被誉为“工程师摇篮”的名牌学府，在那里加入了共产党，连续三年被评为三好学生。

1983 年 8 月，他毕业分配到北京航天部 207 所从事军品的开发和研究。

1986 年 5 月，他调到国内外享有盛誉的中国国际信托投资公司总部。

他的每一步人生之路都走得那么一帆风顺，都是让人眼红的好单位。然而张思民背靠大树不乘凉，人要走进阳光，他说“要太阳注视我”！

“要想干大事，还是要办自己的公司。”他终于在一天早上起床之后把所有的问题都翻来覆去想通想透了。“到深圳去，那里改革的大潮正猛，是大展宏图之地。”他把这个严肃的决定告诉新婚不久的妻子时，得到的是理解和支持的目光。

此时，正值中信公司派员赴深圳投资部工作。张思民积极报名并获批准。



1988年11月，他怀揣美丽的梦想，携妻离开了首都，离开了刚刚营造好的小家。

一日，一个人手拿着一个海洋开发的科技项目来到了中信公司深圳分公司，声称海洋开发是一个新兴的领域，只要稍作投资便可大获收益。财大气粗的中信也许是正忙于更大宗的买卖而无暇他顾，或许是觉得这个项目太小而不值得花太多功夫，便拒绝了来人的要求。

张思民在一旁暗暗着急，他凭直觉觉得这是一个大有可为的项目，海洋开发当时在国内虽属刚刚起步但却有着无限的潜力，这是一个千载难逢的机会。

这个项目就是日后闻名全国的海洋滋补保健品，也是海王集团拳头产品的金牡蛎。

张思民思虑再三，决定脱离中信公司出来单干，他邀约了几个志同道合的朋友，联合了珠海一家公司，成立了深圳工贸公司，开始了金牡蛎的研制工作。

1989年5月，26岁的张思民郑重地向中信投资部递了辞呈，同年7月8日，属于他自己的深圳工贸公司（海王集团前身）在蛇口石云村住宅楼里的3间普通民房里宣告成立，他迈出了商海生涯的第一步。

无论目前所处的环境怎样，哪怕身无分文，只要心中希望成为成功的人，便永远有希望成为成功的人，只要信念坚定且肯努力，成功就不是难事。

现在的我们，大多数人都靠打工过日子，用自己的血汗成就老板的事业，用自己的辛勤去烘托领导的辉煌。工作多年工资不过几千，省吃俭用半辈子，买个小套房还要借钱。回过头来想一想，成功与失败、富有与贫穷，或许就决定于当初的一念之差：如果当初带着几千块钱杀入股市，保不准现在已经成了百万富翁；如果当初肯放下身段花个几百元去摆地摊，没准现在已经成了大老板……当初你没做，可是现在你说“如果我当初那