

中国古典名著

百家

总顾问

季羨林
启功

菜根谭 小窗幽记 围炉夜话

三字经 百家姓 千字文



中国古典名著百部

菜根谭

明·洪应明 著

图书在版编目 (CIP) 数据

中国古典名著百部. 处世类/柴剑虹, 李肇翔主编. - 北京:
九州出版社, 2001.2
ISBN 7-80114-588-7

I. 中… II. ①柴… ②李… III. ①古籍-汇编-中国
②人间关系-古籍-汇编-中国 IV. Z121.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 04376 号

中国古典名著百部

总 顾 问: 季羨林 启 功

主 编: 柴剑虹 李肇翔

责任编辑: 刘小曼 李 克

总 策 划: 崔钟雷 赵玉君

封面设计: 李 杰 金 明

九州出版社出版

社址: 北京市海淀区万寿寺甲 4 号

开本: 850×1168 毫米 32 开本

印张: 1116

版次: 2001 年 2 月第 1 版

印刷: 北京未来科学技术研究所印刷厂

全国新华书店发行

邮编: 100081

字数: 22 800 千字

印数: 3 000 套

印次: 2001 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-80114-588-7/I·110 全套定价: 1368.00 元 (全套 76 本)



菜根谭

一

【原文】

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【译文】

坚守道德规范的人，可能会暂时寂寞；阿谀攀附权势的人却会最终永远凄凉。通达的人洞察具体事物外的哲理，考虑死后的千古声名，所以宁可坚守节操，忍受一时的寂寞，绝不趋炎附势，落得永久的凄凉。

二

【原文】

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

【译文】

涉世不深的人，沾染的不良习惯也少；阅历比较丰富的人，权谋奸计也多。所以做一个君子，与其精神老练，熟悉人情世故，不如淳朴天真；与其处处谨小慎微，不如行为狂放，不拘小节。

三

【原文】

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

【译文】

君子的心事像青天白日一样光明，不能让别人不知道；君子的才华像珠玉一样深藏，不能轻易让人知道。



四

【原文】

势力纷华，不近者为洁，近之而不染者为大洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

【译文】

不接近权势名利的人是高洁的，接受权势名利，却能够不为之动心的人更为高洁。不懂得权谋诡计的人是清高的，懂得权谋诡计却不去用的人更加清高。

五

【原文】

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

【译文】

耳中常听到不中听的忠言，心中常想到不如意的事，这才是修炼德行的磨刀石。如果听到的全是好听话，遇到的全是称心事，就等于把这一生葬送在毒酒里。

六

【原文】

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁月光风，草木欣欣，可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

【译文】

狂风暴雨的天气会使鸟兽忧伤，晴空万里的日子则使草木充满生机。可见天地之间不能一天没有和平的环境，人的心中不能一天没有



愉快的心情。

七

【原文】

酝肥辛甘非真味，真味只是淡；
神奇卓异非至人，至人只是常。

【译文】

美酒佳肴和大鱼大肉都不是真正的美味，最自然的口味只是清淡。
言谈举止神奇超出众人的人，并不是道德修养最高的人，道德修养最高的人举止只不过和普通人一样。



八

【原文】

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。
故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【译文】

天地看起来寂静不动，而内在的变化却没有一刻停止；日月每天都在运行，而它们的光辉却永恒不变。所以君子在清闲时要有应急的准备，繁忙时要有悠闲的情趣。

九

【原文】

夜深人静独坐观心；始知妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉



真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。

【译文】

夜深人静时独坐着反省自己，才感到杂念都消失了，只有本性显露出来。常常在这个时候才能体会到生命的真正乐趣。但又觉得真心的流露是暂时的，世俗的非分杂念却难以最终摆脱，这个时候才感觉最惭愧。

十

【原文】

恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处切莫放手。

【译文】

受到恩宠常常会招致祸害，所以得意的时候要早些回头；失败以后，有时接下去会反而成功，所以不顺心的时候不要轻易放弃。

十一

【原文】

藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以淡泊明，而节从肥甘丧也。

【译文】

吃粗茶淡饭的人，多具有冰清玉洁的品格；锦衣玉食的人，往往甘心卑躬屈膝。所以志气是在淡泊生活中表现出来的，而节操是在奢侈享乐中丧失的。



十二

【原文】

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得长，使人有不匮之思。

【译文】

为人要心胸开阔，才不会招别人怨恨；死后的恩惠要流传长远，才会赢得人们永远的怀念。

十三

【原文】

路径窄处留一步，与人行；滋味浓的减三分，让人嗜。此是涉世一极乐法。

【译文】

道路狭窄的地方，要留一步，让别人能走过去；味道好吃的东西，要留一些给别人尝。这是处世中取得快乐的最好方法。

十四

【原文】

作人无甚高远的事业，摆脱得俗情便人名流；为学无甚增益的工夫，减除得物累便臻圣境。

【译文】

做人不需要干什么伟大的事业，只要能摆脱世俗之心便成为名人；做学问也没有什么特别的诀窍，只要不受外物的诱惑就达到了圣贤的境界。



十五

【原文】

交友须带三分侠气，为人要存一点素心。

【译文】

交朋友要带几分豪气，做人要保留一点赤诚之心。

十六

【原文】

宠利毋居人前，德业毋落人后，受享毋逾分外，修持毋减分中。

【译文】

恩宠、利益不要抢在别人的前面，修养、道德、干事业不要落在别人的后面。享受应得的利益不要超过自己的本分，修养道德要尽到本分，不能减少。

十七

【原文】

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

【译文】

为人处世让一步是高明的，退让实际上是进步的基础；待人宽厚一点儿是福德，便利别人是便利自己的根基。



十八

【原文】

盖世的功劳，当不得一个矜字；
弥天的罪过，当不得一个悔字。

【译文】

一个人即使功高盖世，只要骄傲就会功绩全无；一个人即使犯下弥天大错，只要悔过，就能抵消罪过。

十九

【原文】

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

【译文】

完善的名节，不应该独自拥有，要分些给别人，才可以避免祸害；不光彩的名声，不应该全推给别人，自己承担一些，才能隐藏锋芒修养品德。

二十

【原文】

事事要留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必招外忧。





菜根谭

【译文】

做每件事都要留有余地，造物主就不会嫉恨我，鬼神也不会伤害我；如果总是追求事业完满，功业完善，即使内部不发生变乱，也一定会招来外在的忧患。

二十一

【原文】

家庭有个真佛，日用有种真道，人能诚心和气、愉色婉言，使父母兄弟间形体万倍矣。

【译文】

家庭生活、日常做事有一个要真正信奉的道理，人能够平心静气真心相待，态度愉快，语言委婉，使父母兄弟间消除隔阂，思想能够交流，要比静坐调息内省强上万倍。

二十二

【原文】

好动者云电风灯，嗜寂者死灰槁木；须定云止水中，有鸢飞鱼跃气象，才是有道心体。

【译文】

生性好动的人像云中的闪电、风中的烛火一样动荡不安；喜欢安静的人像熄灭的冷灰、枯干的树木死气沉沉。只有像安闲的云里有鸢鸟飞动，平静的水中有鱼儿跃起，才是有道之人应有的胸怀。

二十三

【原文】

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人以善毋过高，当使其可从。



菜根潭

【译文】

批评别人的缺点不要太严格,要想想他能不能接受得了;教别人做善事不要要求太高,要能使别人可以做得到。

二十四

【原文】

粪虫至秽变为蝉,而饮露于秋风;腐草无光化为萤,而耀采于夏月。故知洁常自污出,明每从暗生也。

【译文】

粪土中的小虫是最肮脏的,一旦蜕变成蝉却在秋风中饮清洁的露水为生;腐烂的野草是没有光泽的,一旦变成萤火虫却在夏天的夜晚发出荧荧的光亮。清洁往往出自污秽,光明往往诞生于黑暗。

二十五

【原文】

矜高倨傲,无非客气降伏得,客气下而后正气伸;情欲意识,尽属妄心消杀得,妄心尽而后真心现。

【译文】

骄傲自大不过是一种虚浮之气,能把这种浮气压下去,而后正气才能得以伸展;七情六欲等意念都是妄想,只有把妄想消灭干净了,真心才能够显现。

二十六

【原文】

饱后思味,则浓淡之境都消;色后思淫,则男女之见尽绝。故人当以事后之悔,悟破临事之痴迷,则性定而动无不正。



菜根谭

【译文】

吃饭之后再品菜的味道，咸淡的感觉都消失了。交欢后再回想淫欲，对异性的冲动一点也没有了。所以人们如果常用事后的悔悟去打破遇事时的痴迷，那么就能保持心性的稳定，行动不会超出常规。



二十七

【原文】

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

【译文】

做高官的人，不能没有隐士的淡泊之气；隐居的人，应该有治理国家的心智。

二十八

【原文】

处世不必邀功，无过便是功；与人不要感德，无怨便是德。

【译文】

处世不一定追求有功，无过就是有功；待人不追求让别人感激你的恩德，只要别人不怨恨自己就是有恩德。



二十九

【原文】

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；淡泊是高风，太枯则无以济人利物。

【译文】

勤劳多思是一种美德，但太辛苦了就无法使性情安适愉悦；淡泊是一种高尚的情操，但枯燥就无法有利于人和事。

三十

【原文】

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【译文】

对于做错事地位不利的人，要推究他当初的本意；对于事业成功行为圆满的人，要看他的最后结果。

三十一

【原文】

富贵家宜宽厚而反忌克，是富贵而贫贱，其行如何能享？聪明人宜敛藏而反炫耀，是聪明而愚懵，其病如何不败！

【译文】

富贵的人家应该待人宽厚，反而小气苛刻，这是身为富贵人而行为却像贫贱无知的人。他们怎么能享受富贵呢？聪明的人应该掩藏自己的才智，反而去炫耀自己。这是人虽聪明而有愚蠢的毛病。怎么能不失败呢？



三十二

【原文】

居卑而后知登高之为危；处晦而后知向明之太露；守静而后知好动之过劳；养默而后知多言之为躁。

【译文】

在低处才能知道登在高处危险；在黑暗的地方，才知道在亮处过于暴露；保持安静才知道四处奔波的辛苦；养成沉默的习惯才知道多说话是多么令人烦躁。

三十三

【原文】

放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

【译文】

能够放弃追求功名富贵的想法，就可以超脱世俗；能够放弃追求仁义道德的想法，才可以进入圣人的境界。

三十四

【原文】

利欲未尽害人，意见乃害心之蠹贼；声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

【译文】

对利益的欲望未必害人，偏见是毒害人心的蠹贼；喜爱美色歌舞不一定会影响一个人的前途，自作聪明才是阻挡人道路的障碍。



菜根潭

三十五

【原文】

人情反覆，世路崎岖。行不去，须知退一步之法；行得去，务加让三分之功。

【译文】

人情反复无常，世上的路崎岖不平。走不通的地方，要知道退一步的道理；行得通的时候，一定要让几分好处给别人。

三十六

【原文】

待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

【译文】

对待小人不难做到严厉，而难的是做到不厌恶他们；对待君子不难做到恭敬，重要是做得符合礼节。

三十七

【原文】

宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘淡泊，遗个清名在乾坤。

【译文】

宁可憨傻而不要聪明，在天地间留些正气。宁愿拒绝荣华富贵而甘心过平淡生活，在世间留下一份清白。



三十八

【原文】

降魔者先降其心，心伏则群魔退听；驭横者先驭其气，气平则外横不侵。

【译文】

降伏恶魔的人先要降伏自己心中的邪念，心中的邪念被降伏了，所有的恶魔都会退去；驾驭世事的人先要驾驭自己的浮躁之气，浮躁之气平息了，外在的纷扰就不会侵入。

三十九

【原文】

养弟子如养闺女，最要严出入，谨交游。若一接近匪人，是清净田中下一不净的种子，便终身难植嘉苗矣。

【译文】

教育青年人就好像养未出嫁的姑娘，一定要严格管理他的生活，与人交往要谨慎。一旦接近了不规矩的人，就像在良田里种下一颗有毒的种子，就永远难以种出好庄稼了。

四十

【原文】

欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

【译文】

欲望上的事不要因为方便就去沾染，一沾染上就跌入了万丈深渊；道义上的事不要因为害怕困难就有所退却，一退步就像远隔千万重高