



中华少年成长必读书



菜

根

谭



CAIGENTAN

总策划：李继增  
主 编：胡先妮



彩图版

远方出版社



中华少年成长必读书

# 菜根谭

■ 总策划 / 李继增 ■ 主 编 / 胡先妮



远方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / 胡先妮主编. — 呼和浩特: 远方出版社, 2008.6  
(中华少年成长必读书)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 330 - 5

I. 菜… II. 胡… III. 个人—修养—中国—明代—少年  
读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 072718 号



中华少年成长必读书

—— 菜根谭

总 策 划 李继增  
主 编 胡先妮  
责任编辑 王林霞

装帧设计 安丰文化  
美术统筹 雷 力  
版面设计 宋安慧



出版发行 远方出版社  
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号  
电 话 0471 - 4919981(发行部)  
邮 编 010010  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市冠宏印刷装订厂  
开 本 710×1000 1/16  
字 数 500 千字  
印 张 120  
版 次 2008 年 7 月第 1 版  
印 次 2008 年 7 月第 1 次印刷  
印 数 1-5000  
标准书号 ISBN978 - 7 - 80723 - 330 - 5  
总 定 价 198.00 元(全十册)

远方版图书, 版权所有, 侵权必究。

# 前言



在熠熠生辉的古代文化中,每一本好的书籍都会在孩子的心中留下不可磨灭的印象,产生不可估量的作用。因此,自古以来,我们十分注重对孩子的蒙学教育,让他们在知识的海洋中尽情泛舟,尽早用知识和智慧武装自己的头脑。这套丛书正是基于此目的编著而成的。为了给正在成长中的孩子们提供最具有“营养价值”的精神食粮,从悠远的中国文化中汲取真知灼见,我们组织了一批专业人员,做了大量去粗取精,去伪存真的工作。选出这套古籍著作,以飨正在成长中的孩子们。

这套丛书的一些作品,是大家公认的流传久远,极具思想性和价值性的作品。自从问世以来,便经久不衰,流传至今,仍然具有十分旺盛的生命力,可见它们经受住了时间的考验。丛书分类广,内容丰富,涉及文化历史、诗词文学、军事智谋等等。充满了治国安邦的谋略,充满了富于变通的处世哲学,同时也充满了诗情画意。你可以天天读,随时读,相信读的越多,收获就会越多,感悟也会越多。当你读





# 前言



到爱不释手之时,这套书自然而然就成了你枕边的朋友,成了你心目中的必读书。

考虑到孩子的理解和接受能力,有些书我们加注了拼音,以便大家更好的理解和品味。我们所做的一切努力旨在使这套丛书能充分发挥其应有的价值,把知识和快乐带给大家,帮助大家开拓眼界,提高综合素质,更好地理解古代文化的丰富和博大。

由于时间关系和各方面的原因,书中不足和纰漏之处在所难免,希望广大读者朋友提出宝贵意见,我们一定会虚心接受,把更有价值的书籍奉献给大家。

编者



# 目录

|      |      |    |
|------|------|----|
| 阴者勿交 | 傲者少言 | 1  |
| 和气致祥 | 喜神多瑞 | 2  |
| 心地放宽 | 身死恩垂 | 3  |
| 心事宜明 | 才华须韫 | 4  |
| 路留一步 | 味减三分 | 5  |
| 义侠交友 | 素心作人 | 6  |
| 退即是进 | 予即是得 | 7  |
| 让名远害 | 归咎养德 | 8  |
| 抱朴守拙 | 涉世之道 | 9  |
| 闲时吃紧 | 忙处悠闲 | 10 |



|      |      |    |
|------|------|----|
| 责毋太严 | 教毋过高 | 11 |
| 知退一步 | 加让三分 | 12 |
| 无过是功 | 无怨即德 | 13 |
| 忘怨忘过 | 念功念恩 | 14 |
| 立身要高 | 处世须让 | 15 |
| 天道忌盈 | 业不求满 | 16 |
| 忧勤勿过 | 待人勿枯 | 17 |
| 警世救人 | 功德无量 | 18 |
| 方圆处世 | 宽严待人 | 19 |
| 骄矜无功 | 忏悔灭罪 | 20 |
| 心虚意净 | 明心见性 | 21 |

|      |      |    |
|------|------|----|
| 谦虚受益 | 满盈招损 | 22 |
| 阴恶恶大 | 显善善小 | 23 |
| 多善养福 | 去杀远祸 | 24 |
| 谨言慎行 | 君子之道 | 25 |
| 不怕小人 | 怕伪君子 | 26 |
| 污泥不染 | 知巧不用 | 27 |
| 多种功德 | 勿贪权位 | 28 |
| 杀气寒薄 | 和气福厚 | 29 |
| 彻见心性 | 天下平稳 | 30 |
| 厚德载物 | 雅量容人 | 31 |



# 目录

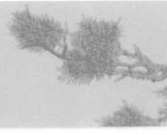


|      |      |    |
|------|------|----|
| 操履不变 | 锋芒勿露 | 32 |
| 事留余地 | 便无殃悔 | 33 |
| 施而无求 | 求之无功 | 34 |
| 爱重成仇 | 薄极成喜 | 35 |
| 未雨绸缪 | 有备无患 | 36 |
| 戒疏于虑 | 警伤于察 | 37 |
| 冷眼观物 | 轻动刚肠 | 38 |
| 趋炎附势 | 人情之常 | 39 |
| 毋攻短处 | 化诲顽固 | 40 |
| 藏巧于拙 | 寓清于浊 | 41 |

|      |      |    |
|------|------|----|
| 亲善防讪 | 除恶守密 | 42 |
| 一念一行 | 都宜慎重 | 43 |
| 谨慎至微 | 恩施不报 | 44 |
| 阴恶祸深 | 阳善功小 | 45 |
| 直躬人忌 | 无恶人毁 | 46 |
| 谗言自明 | 媚阿侵肌 | 47 |
| 厚待故交 | 礼遇衰朽 | 48 |
| 君子立德 | 小人图利 | 49 |
| 春风育物 | 朔雪杀生 | 50 |
| 慈悲之心 | 生生之机 | 51 |
| 不夸妍洁 | 谁能丑污 | 52 |

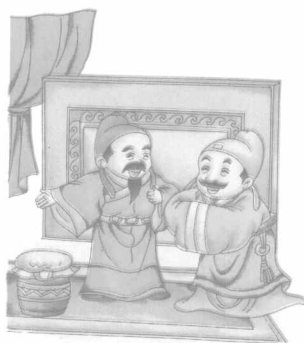


|      |      |    |
|------|------|----|
| 好利害浅 | 好名害深 | 53 |
| 诚心和气 | 陶冶暴恶 | 54 |
| 过俭则吝 | 过让则卑 | 55 |
| 急处站稳 | 险地回首 | 56 |
| 斥小人媚 | 愿君子责 | 57 |
| 过满则溢 | 过刚则折 | 58 |
| 忘恩报怨 | 刻薄之尤 | 59 |
| 金须百炼 | 矢不轻发 | 60 |
| 勿逞己长 | 勿恃所有 | 61 |
| 田看收成 | 人重晚晴 | 62 |



# 目录

|      |      |    |
|------|------|----|
| 虚圆立业 | 执拗失机 | 63 |
| 处世要道 | 不即不离 | 64 |
| 喜忧安危 | 勿介于心 | 65 |
| 节义济和 | 功名以德 | 66 |
| 大量能容 | 受用无穷 | 67 |
| 律己宜严 | 待人宜宽 | 68 |
| 事上敬谨 | 待下宽仁 | 69 |
| 真味是淡 | 至人如常 | 70 |
| 勿仇小人 | 勿媚君子 | 71 |
| 静中观心 | 真妄毕见 | 72 |



|       |       |    |
|-------|-------|----|
| 量宽福厚  | 器小禄薄  | 73 |
| 庸德庸行  | 和平之基  | 74 |
| 德在人先  | 利居人后  | 75 |
| 富贵宜宽厚 | 聪明宜敛藏 | 76 |
| 悬崖勒马  | 转祸为福  | 77 |
| 学贵有恒  | 道在悟真  | 78 |
| 宁静淡泊  | 观心之道  | 79 |
| 冷眼观人  | 理智处世  | 80 |
| 勿犯公论  | 勿谄权门  | 81 |
| 放下屠刀  | 立地成佛  | 82 |
| 淡泊明志  | 肥甘丧节  | 83 |

|      |      |    |
|------|------|----|
| 困苦穷乏 | 锻炼身体 | 84 |
| 人心惟危 | 道心惟微 | 85 |
| 不能养德 | 终归末技 | 86 |
| 富多炎凉 | 亲多妒忌 | 87 |
| 云去月现 | 尘拂镜明 | 88 |
| 诸恶莫作 | 众善奉行 | 89 |
| 善根暗长 | 恶损潜消 | 90 |
| 心体莹然 | 不失本真 | 91 |
| 流水落花 | 身心常静 | 92 |
| 量弘识高 | 功德日进 | 93 |



# 目录



|       |       |       |     |
|-------|-------|-------|-----|
| 为奇不异  | 求清不激  | ..... | 94  |
| 清浊并包  | 善恶兼容  | ..... | 95  |
| 云中世界  | 静里乾坤  | ..... | 96  |
| 在世出世  | 真空不空  | ..... | 97  |
| 责人宜宽  | 责己宜苛  | ..... | 98  |
| 不忧患难  | 不畏权豪  | ..... | 99  |
| 出世在涉世 | 了心在尽心 | ..... | 100 |
| 修身种德  | 事业之基  | ..... | 101 |
| 静中见真境 | 淡中识本性 | ..... | 102 |
| 减繁增静  | 安乐之基  | ..... | 103 |

|       |       |       |     |
|-------|-------|-------|-----|
| 动静合宜  | 道之真体  | ..... | 104 |
| 弄权一时  | 凄凉万古  | ..... | 105 |
| 梦幻空华  | 真如之月  | ..... | 107 |
| 烦恼由我起 | 嗜好自心生 | ..... | 108 |
| 以失意思  | 制得意念  | ..... | 109 |
| 像由心生  | 像随心灭  | ..... | 110 |
| 操持身心  | 收放自如  | ..... | 111 |
| 彻见真性  | 自达圣境  | ..... | 112 |
| 欲有尊卑  | 贪无二致  | ..... | 113 |
| 形影皆去  | 心境皆空  | ..... | 114 |
| 处世忘世  | 超物乐天  | ..... | 115 |

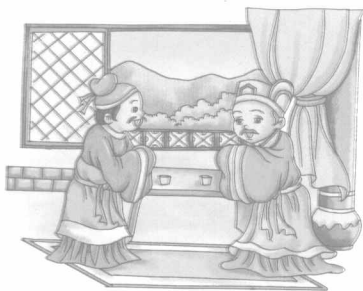


|       |       |       |     |
|-------|-------|-------|-----|
| 世间皆乐  | 苦自心生  | ..... | 116 |
| 祸福苦乐  | 一念之差  | ..... | 117 |
| 求心内之佛 | 却心外之法 | ..... | 118 |
| 世态变化  | 万事达观  | ..... | 119 |
| 彻见自性  | 不必谈禅  | ..... | 120 |
| 勿待兴尽  | 适可而止  | ..... | 121 |
| 机息心清  | 月到风来  | ..... | 122 |
| 万钟一发  | 存乎一心  | ..... | 123 |
| 以我转物  | 逍遥自在  | ..... | 124 |
| 就身了身  | 以物付物  | ..... | 125 |



# 目录

|      |      |     |
|------|------|-----|
| 风迹月影 | 过而不留 | 126 |
| 本真即佛 | 何待观心 | 127 |
| 宽严得宜 | 勿偏一方 | 128 |
| 体任自然 | 不染世法 | 129 |
| 静现本体 | 水清影明 | 130 |
| 良药苦口 | 忠言逆耳 | 131 |
| 净从秽生 | 明从暗出 | 132 |
| 口耳嗜欲 | 但求真趣 | 133 |
| 居安思危 | 处乱思治 | 134 |
| 君子益工 | 勿失风雅 | 135 |



|      |      |     |
|------|------|-----|
| 有木石心 | 具云水趣 | 136 |
| 多心招祸 | 少事为福 | 137 |
| 崇俭养廉 | 守拙全真 | 138 |
| 不着色相 | 不留声影 | 139 |
| 吉人安详 | 恶人杀死 | 140 |
| 苦中有乐 | 乐中有苦 | 141 |
| 大智若愚 | 大巧似拙 | 142 |
| 一念贪私 | 坏了一生 | 143 |
| 中和为福 | 偏激为灾 | 144 |
| 人死留名 | 豹死留皮 | 145 |
| 君子德行 | 其道中庸 | 146 |

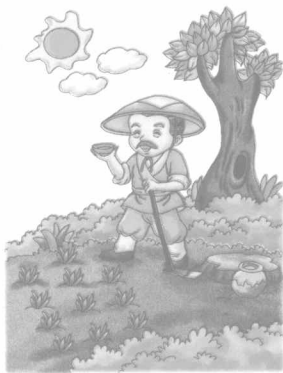
|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 大处着眼  | 小处着手  | 147 |
| 保已成就业 | 防未来之非 | 148 |
| 却私扶公  | 修身种德  | 149 |
| 居官有度  | 居乡易交  | 150 |
| 辨别是非  | 认识大体  | 151 |
| 人生百年  | 不可虚度  | 152 |
| 持身勿轻  | 用意勿重  | 153 |
| 过归己任  | 功让他人  | 154 |
| 功名一时  | 气节千载  | 155 |
| 穷寇勿追  | 投鼠忌器  | 156 |



# 目录



|      |      |     |
|------|------|-----|
| 逆境比下 | 怠荒思上 | 167 |
| 恶不即就 | 善不即亲 | 168 |
| 恶人读书 | 适以济恶 | 169 |
| 学以致用 | 立业种德 | 170 |
| 读心中文 | 听本真曲 | 171 |
| 磨练福久 | 参勘知真 | 172 |
| 不恶小人 | 礼待君子 | 173 |
| 心地平静 | 青山绿水 | 174 |
| 浓天淡久 | 大器晚成 | 175 |
| 脱俗成名 | 超凡入圣 | 176 |
| 广狭长短 | 由于心念 | 177 |



|        |        |     |
|--------|--------|-----|
| 君子居安思危 | 天亦无用其技 | 157 |
| 真愚为人   | 圆活涉世   | 158 |
| 性躁无成   | 和平邀福   | 159 |
| 情急招损   | 严厉生恨   | 160 |
| 操持严明   | 守正不阿   | 161 |
| 自然造化   | 智巧不及   | 162 |
| 持盈履满   | 君子兢兢   | 163 |
| 忙里偷闲   | 闹中取静   | 164 |
| 老当益壮   | 大器晚成   | 165 |
| 刻失人和   | 滥招恶友   | 166 |



|      |      |     |
|------|------|-----|
| 守正安分 | 远祸之道 | 178 |
| 闲云为友 | 风月为家 | 179 |
| 修养安静 | 临变不乱 | 180 |
| 心虚明理 | 心实却欲 | 181 |
| 恬淡适己 | 身心自在 | 182 |





# 阴者勿交

# 傲者少言

yù chén chén bù yǔ zhī shì qiě mò shū xīn jiàn xìng xìng<sup>③</sup>  
遇沉沉<sup>①</sup>不语之士，且莫输心<sup>②</sup>；见悻悻<sup>③</sup>

zì hǎo zhī rén yīng xū fáng kǒu  
自好之人，应须防口。

## 注释

①沉沉：阴险冷酷的表情。②输心：推心置腹表示真情。③悻悻：生气时忿恨不平的样子。此处比喻人的傲慢、固执己见。

## 译文

遇到阴沉不说话的人，暂时不要急着和他坦诚相交；看到高傲自以为是的人，应该小心自己的言谈。

## 评析

人的表情往往是内心世界的反映，每个人有每个人的习惯、个性，表现出来的方式也不一样。一个人生存在社会上，必须处处多加提防，当然不要察言观色，阿谀奉承，但把各种表情习惯分分类，以在待人接物时有把合适的尺子。不然一旦遇到心地险恶的歹徒，就会深受其害，所以观察人是非常重要的。一般来说

一个年纪比较大的人，见多识广，饱经风霜，对于观人之行都有几分心得。由于人际的复杂，人在处世时，学学观人本领是很必要的。俗话说：“逢人只说三分话，莫要全抛一片心。”不经过一段时间的观察，是看不出一个人品性好坏的，也就很难决定交往的程度，说话的深浅。没有心理评判，只凭观察外表是不够的。



hé qì zhì xiáng  
和气致祥xǐ shén duō ruì  
喜神多瑞

jí fēng nù yǔ qín niǎo qī qī jì rì guāng fēng cǎo  
疾风怒雨，禽鸟戚戚<sup>①</sup>；霁日光风<sup>②</sup>，草  
mù xīn xīn kě jiàn tiān dì bù kě yī rì wú hé qì rén xīn bù  
木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不  
kě yī rì wú xǐ shén  
可一日无喜神<sup>③</sup>。

## 注释

①戚戚：忧愁而惶惶不安。《论语》中说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”②霁日光风：指天气晴朗，风和日丽。③喜神：指心神愉快。

## 译文

狂风暴雨会使得鸟兽忧伤哀鸣，风和日丽会使得草木欣欣向荣。可见天地间不可有一日缺乏平和的气象，人的内心不可有一天没有愉悦的心情。

## 评析

杜甫诗中有“感时花溅泪，恨别鸟惊心”的体验。世间的万事万物常随我们的心理变化而转移。当我们怒气冲天时，看一切事物都觉得可恨可憎；当我们悲伤感叹时，看一切事物都觉得可悲可泣；当我们喜笑颜开时，看万事万物都觉得可喜可乐。假如一个人终日愁眉苦脸，跟周围环境中的人怒目相向，这种生活又有什么乐趣可言？用现在的说法这叫“移情”，即把自己的主观情感移之于周围的人和事。所以一个人经常保持开朗的心情，乐观的态度，豁达的心胸是事业成功、人生幸福的基础。悲观促使人丧失心志，暴戾容易招来意外之祸，时时怨天尤人会变得孤独。只有肯乐观奋斗的人才能享受幸福的人生。心胸坦荡，做事必然光明磊落；乐观开朗，做事必然条理分明；而思想偏激，做事必然不合法理；悲观失意，做事必然横逆曲折。可见世事的通与不通有时完全存于一念之间，立身首先要在涵养上多下功夫。人们喜欢风和日丽的春景，同样，人们也喜欢平和快乐的人生。一个人保持一种健康、豁达、安然的心态，那么他周围的世界就是一个欢快美丽的世界。





xīn dì fàng kuān

心地放宽

shēn sǐ ēn chuí

身死恩垂

miànrán de tián dì yào fàng de kuān shǐ rén wú bù píng zhī  
面前的田地<sup>①</sup>要放得宽，使人无不平之

tàn shēnhòu de huì zé yào liú de jiǔ shǐ rén yǒu bù kuì zhī ēn<sup>③</sup>。  
叹<sup>②</sup>；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之恩<sup>③</sup>。

### 注释

①田地：指心田，心胸。②不平之叹：对事情有不平之感时所发出的怨言。③不匮之恩：匮，缺乏，比喻永恒的恩泽。据《诗经·大雅》篇：“孝子不匮，永锡尔类。”

### 译文

做人心胸要开阔，才不会招来别人的怨恨；死后遗下的恩惠要能够流传久远，带给后人无穷的怀念。

### 评析

人生在世究竟该怎样做人从古至今是人们争论的一个话题。是“争一世而不争一时”，还是“争一时也要争千秋”，是只顾个人私利不管他人“瓦上霜”或损人利己，还是为社会、为人类做有益的事，做些贡献？这实际上是两种世界观的较量。生活中，一个心胸狭窄的人，凡事都跟人斤斤计较，如此必然招致他人的不满。人在世时宽以待人，善以待人，多做好事，遗爱人间必为后人怀念，所谓“人死留名，虎死留皮”，爱心永在，善举永存。而恩泽要遗惠长远，则应该多做著书立说、修桥建校之类能在人心和社会上长久留存的善举。只有为别人多想，心底无私，眼界才会广阔，胸怀才能宽厚。



xīn shì yí míng  
心事宜明

cái huá xū yùn  
才华须韞

jūn zǐ zhī xīn sì tiān qīng rì bái bù kě shǐ rén bù zhī  
君子之心似天青日白，不可使人不知；

jūn zǐ zhī cái huá yù yùn zhū cáng bù kě shǐ rén yì zhī  
君子之才华玉韞珠藏<sup>①</sup>，不可使人易知。

### 注释

①玉韞珠藏：韞、珍藏的意思。《论语·子罕》：“有美玉于斯，韞匱而藏诸，求善而沽诸。”陆机《文赋》中说：“石韞玉而山晖，水怀珠而川媚。”

### 译文

作为一个君子，内心的活动要像青天白日般的清朗纯净，没有不能让人知道的事。而外在的才学却要像珠宝宝贝般的隐藏起来，不可轻易地让别人发现。

### 评析

胸怀坦荡是做人的原则之一，“才华须藏”则是处世的原则，人生在世必须面对各种现实问题。人是生而平等的，人人都有追求幸福的权力，在一个公平、安定、民主的社会，人们才可能以诚待人，才能避免尔虞我诈，进而建立和谐的人际关系与安定的社会，而使每个人都有机会发挥才华。但是在长期的封建社会里，假如锋芒毕露炫耀才能，不仅会招致旁人的忌恨，并且会使自己被认为是轻浮或恃才自傲。在现代社会，讲究自由平等，在才学方面自然也不例外。一个真正平等的社会，就是要为每个人发挥自己的才干提供机会。假如每个人都使自己的才干深藏不露，那不仅会使他个人有空怀才学的悲哀，而且也是国家社会的一大损失。在现实社会中，发挥才干和把握时机关系很大。在一个充满猜忌的环境中，就必须牢记因才招忌的教训。历史上权臣、小人运用权力杀死才干比自己高的人的例子不胜枚举。在这种情况下就要暂时明哲保身玉韞珠藏。这不是就此永远消极颓废，而是等待时机来临。所谓“邦无道则隐，邦有道则现”，有时隐藏自己也是一种竞争的方式，避免“枪打出头鸟”不一定是消极的。同时，“玉韞珠藏”也表现出一种深思熟虑，不轻言浮议，而鸣则惊人的方式。



# 路留一步

# 味减三分

lù jìng<sup>①</sup> zhǎi chù   liú yī bù yǔ rén xíng   zī wèi nóng de  
 路径<sup>①</sup>窄处，留一步与人行；滋味浓的，  
 jiǎn sān fēn ràng rén shí   cǐ shì shè shì yī jí ān lè fǎ  
 减三分让人食。此是涉世一极安乐法。

## 注释

①路径：小路。

## 译文

经过狭窄的路段，要留一步让别人走；有好吃的东西，要分一些给别人吃。这是处世获得安乐的最好方法。

## 评析

并不是一切情况下都是狭路相逢勇者胜。比如有时走山边小路不能两人同时通过，如果争先恐后就有坠入深谷的危险，在这种情况下自己要先停住脚步，让他人过去才算有礼貌，也最安全。自个在吃美酒佳肴时，不可以总是一个人独享，要想想周围还有许多不如自己的人，否则人们可能由于妒忌而产生想法。就像古人扫墓祭祖一定要拿出一些酒菜送给周围的游魂野鬼吃光，相信不这样做，那供给祖先的酒菜会给游魂野鬼抢光，这虽然是迷信，却说明了这种心理。其实，留一步，让三分，是提倡一种谨慎的处世活人的方式，就是通常所说的谦让美德，适当的谦让不仅不会招致危险，反而是寻求安宁的有效方法。生活中，汽车行驶提出“宁等三分，不抢一秒”，既是为了安全，也表现出谦让。个人生活中，除了原则问题必须坚持，对小事、个人利益相互谦让就会带来个人的身心愉快，带来和谐的人际关系。



# 义侠<sup>①</sup>交友      素心<sup>②</sup>作人

jiāo yǒu xū dài sān fēn xiá qì      zuò rén yào cún yī diǎn sù  
交友须带三分侠气，做人要存一点素

xīn  
心<sup>②</sup>。

## 注释

①义侠：义，指对朋友患难相助的义气，侠是指拔刀相助的侠义精神。②素心：素本来是指未经染色的纯白细绢，引申为纯洁，也就是通常所说的赤子之心。据陶渊明《归田园居》诗：“素心正如此，开径望三益。”

## 译文

交朋友要带有三分侠义的气概，做人处世要保存一颗赤子的情怀。

## 评析

朋友往来不可只重视饮宴谈笑的交际应酬，应重视道义之交，即有患难相助的侠义精神，锄强扶弱不为暴力所屈，进而做到心心相印。假如交友本着互相利用的态度，那就违背了交友之道。交友做人还应该保持一颗纯洁的赤子之心。行善济世，关心社会而不只是一味独善其身，随俗而不为外物所染。人始终应该保持一颗纯洁之心，与志向一致、心灵相通有侠肝义胆之人一起为社会服务。

