

菜根谭



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。

评译

「明」洪应明著 戈瑾编译

忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀。动时念想，预从静里密操持，非心自息。

。为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心，能重名义，又复重一重名义之念。是事境之尘氛未扫，而心境之芥蒂未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

思立掀天揭地的事功，须向薄冰上走；欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；

菜根谭评译

〔明〕洪应明 著

戈瑾 著

三秦出版社

菜根谭评译

[明] 洪应明著

戈瑾 编译

菜根谭评译

洪应明著

戈瑾编译

27458

(CIP) 数据

中国图书馆分类号：B248.9 中国图书馆分类号：B248.9

中国图书馆分类号：B248.9 中国图书馆分类号：B248.9

中国图书馆分类号：B248.9 中国图书馆分类号：B248.9

三秦出版社

陕新登字 006 号

菜根谭评译

[明] 洪应明著

戈瑾 编译

三秦出版社发行

(西安湘子庙街12号)

陕西省新华书店经销 陕西广播电视印刷厂印刷

850×1198毫米 32开本 9.5印张 190千字

1995年7月第1版 1995年7月第1次印刷

印数：1—10000

ISBN7—80546—886—9/G·163

定价：12.98元

目 录

上 卷

- 1、依阿权势，凄凉万古 (1)
- 2、抱朴守拙，涉世自然 (2)
- 3、心事光明，才华内藏 (3)
- 4、出污泥而不染，明机巧而不用 (4)
- 5、常闻逆耳言，常思拂心事 (4)
- 6、祥和之气，心旷神怡 (5)
- 7、淡中存真味，常里识英才 (6)
- 8、闲时吃紧，忙里悠闲 (7)
- 9、静中观心，真妄毕见 (8)
- 10、得意须早回头，拂心莫便放手 (9)
- 11、澹泊明志，肥甘丧节 (10)
- 12、眼前仁慈宽厚，身后恩泽悠久 (11)
- 13、路要留一步，味须让三分 (11)
- 14、脱俗成名，超凡登峰 (12)
- 15、诚心结友，真心作人 (13)
- 16、德在人先，利居人后 (13)
- 17、退即是进，与即是得 (14)

- 18、骄矜掩功，忏悔赎罪 (15)
- 19、完名让人，归咎于己 (16)
- 20、天道忌盈，封终未济 (17)
- 21、诚心和气，胜于调息观心 (18)
- 22、动静相宜，道之真谛 (19)
- 23、攻恶毋太严，教善毋过高 (20)
- 24、净从秽生，明从暗出 (20)
- 25、客气下而正气伸，妄心消而真心现 (21)
- 26、事悟而痴除，性定而动正 (22)
- 27、轩冕志在林泉，山林胸怀廊庙 (23)
- 28、无过便是功，无怨便是德 (24)
- 29、事事勿太苦，处世勿太枯 (25)
- 30、宥谅失败者之初心，观察成功者之末路
..... (25)
- 31、富者应多施舍，智者宜不炫耀 (26)
- 32、平心静气，珍惜现实 (27)
- 33、放得心下，超凡越俗 (28)
- 34、意见害于心，聪明障于道 (29)
- 35、知退一步之法，加让三分之功 (30)
- 36、恶小人，礼君子 (31)
- 37、留正气给天地，遗清明在乾坤 (31)
- 38、降魔先伏自心，驭横先平此气 (32)
- 39、种田地须除草艾，教弟子严谨交友 (33)
- 40、欲路上勿染指，理路上勿退步 (34)

- 41、不流于浓艳，不陷于枯寂 (35)
- 42、不为富贵所困，不为名利所惑 (36)
- 43、立身高一步，处世退一步 (36)
- 44、修德须忘功名，读书定要深心 (37)
- 45、真伪之道，只在一念 (38)
- 46、道者应有木石心，济世须具云水趣 (39)
- 47、善人和气一团，恶人杀气腾腾 (40)
- 48、欲无祸于昭昭，勿得罪于冥冥 (41)
- 49、福在少事，祸在多心 (41)
- 50、处世方圆自在，待人宽严得宜 (42)
- 51、忘功不忘过，忘怨不忘恩 (43)
- 52、无求之施一粒万钟，有求之施万金无功
..... (44)
- 53、反躬自问，方便法门 (45)
- 54、恶人读书，济私济恶 (45)
- 55、崇俭养廉，守拙全真 (46)
- 56、读书希圣讲学躬行，居官爱民立业种德
..... (47)
- 57、扫除外物，直取本来 (48)
- 58、苦中有乐，乐中有苦 (49)
- 59、无胜于有德行之行为，无劣于有权力之名誉
..... (50)
- 60、人死留名，豹死留皮 (51)
- 61、宽严得当，不废一方 (51)

- 62、大智若愚，大愚若智 (52)
- 63、谦虚受誉，满盈招损 (53)
- 64、名利总堕庸俗，意气终归剩技 (54)
- 65、心地须要光明，念头不可暗昧 (54)
- 66、勿羨显贵，勿忧饥寒 (55)
- 67、阴恶之恶大，显善之善小 (56)
- 68、君子居安思危，天亦无用其技 (57)
- 69、力戒凝滞固执，努力建功立业 (58)
- 70、多喜养福，去杀远祸 (59)
- 71、谨言慎行，为人之道 (59)
- 72、杀气凉薄，和气福厚 (61)
- 73、正义路广，欲情道狭 (61)
- 74、磨练之福久，参勘之知真 (62)
- 75、虚心明义理，实心避物欲 (63)
- 76、厚德载物，雅量容人 (64)
- 77、忧劳兴国，逸豫亡身 (65)
- 78、一味贪私，万劫不复 (66)
- 79、心公不昧，六贼无踪 (66)
- 80、发扬已成之业，预防未来之失 (67)
- 81、高旷不流疏狂，缜密不失琐屑 (68)
- 82、不以物喜，不以己悲 (69)
- 83、君子德行，其道中庸 (70)
- 84、君子穷当奋进，勿失风雅气度 (70)
- 85、未雨绸缪，有备无患 (71)

- 86、念头起处，起死回生 (72)
- 87、宁静淡泊，观心之道 (73)
- 88、动中静是真静，苦中乐是真乐 (74)
- 89、舍己毋处疑，施恩勿望报 (75)
- 90、厚德以积福，逸心以补劳，修道以解厄
..... (76)
- 91、天福无欲之贞士，而祸避祸之险人 (76)
- 92、人生重晚年，种田看收获 (77)
- 93、多种功德，勿贪权位 (78)
- 94、当念积累之难，常思倾复之易 (79)
- 95、只畏伪君子，不怕真小人 (79)
- 96、春风解冻，和气消冰 (80)
- 97、彻见心性，邪恶不生 (81)
- 98、操履不可少变，锋芒不可太露 (82)
- 99、顺境不足喜，逆境不足忧 (82)
- 100、富贵而恣势弄权，乃自取灭亡之道
..... (83)
- 101、精诚所感，金石为贯 (84)
- 102、文章极处无奇巧，人品极处是本然 ... (85)
- 103、明世相本体，负天下重任 (86)
- 104、凡事当留余地，得体便无殃悔 (87)
- 105、忠恕待人，养德远害 (87)
- 106、持身不可轻，用心不可重 (88)
- 107、人生无长，不可虚度 (89)

- 108、德怨两忘，恩仇俱泯 (90)
- 109、持盈履满，君子兢兢 (90)
- 110、却私扶公，修身种德 (91)
- 111、不犯公论，不谄权门 (92)
- 112、直躬不畏人忌，无恶不惧人毁 (93)
- 113、从容处家族之变，剴切规朋友之失
..... (93)
- 114、大处着眼，小处着手 (94)
- 115、爱重反为仇，薄极反成喜 (95)
- 116、藏巧于拙，寓清于浊 (96)
- 117、盛极必衰，剥极必复 (97)
- 118、奇异无远识，独行无恒操 (97)
- 119、放下屠刀，立地成佛 (98)
- 120、毋偏信自任，毋刚愎自用 (99)
- 121、毋以短攻短，毋以顽济顽 (100)
- 122、对缄口者勿推心，遇居傲者勿多口
..... (100)
- 123、震聿启聵，临深履薄 (101)
- 124、君子之心，雨过天青 (102)
- 125、有识有力，魔鬼无踪 (102)
- 126、大度能容，不动声色 (103)
- 127、困苦穷乏，锻炼身心 (104)
- 128、人乃天地之缩图，天地乃人之父母
..... (105)

- 129、戒疏于虑，警伤于察 (106)
- 130、辨别是非，认识大体 (107)
- 131、亲近善人须知机杜谗，铲除恶人应保密防祸
..... (107)
- 132、节义来自暗室不欺，经纶纍出临深履薄
..... (108)
- 133、伦常本乎天性，不可任德怀恩 (109)
- 134、不夸妍好洁，无丑污之辱 (110)
- 135、富贵多炎凉，骨肉多妬忌 (110)
- 136、功过不可少混，恩仇不可过明 (111)
- 137、位盛危至，德高谤兴 (112)
- 138、阴恶祸深，阳善功小 (113)
- 139、应以德御才，勿恃才败德 (114)
- 140、穷寇勿追，投鼠忌器 (114)
- 141、与人同过，不与同乐 (115)
- 142、贫不济物，但可济人 (116)
- 143、趋炎附势，人情之常 (117)
- 144、冷眼观物事，勿轻动刚肠 (118)
- 145、量弘识高，功德日进 (118)
- 146、人心惟危，道心惟微 (119)
- 147、诸恶莫作，众善奉行 (120)
- 148、功名一时，气节千载 (121)
- 149、自然造化玄妙，智巧不足依恃 (121)
- 150、真诚为人，圆转涉世 (122)

- 151、心无可清，乐不必寻 (123)
- 152、谨言慎行，勿犯鬼神 (124)
- 153、情急招损，严厉生恨 (125)
- 154、不能养德，终归末节 (125)
- 155、急流勇退，与世无争 (126)
- 156、慎德于小事，施恩于无报 (127)
- 157、文华不如简素，读今不如述古 (128)
- 158、修身种德，事业根基 (128)
- 159、心善而子孙盛，根苦而枝叶茂 (129)
- 160、勿妄自菲薄，勿自誇自傲 (130)
- 161、道乃公正无私，学当随事警惕 (131)
- 162、信人示己之诚，疑人显己之诈 (131)
- 163、春风育物，朔雪杀生 (132)
- 164、善根暗长，恶损自消 (133)
- 165、厚待故交，礼遇衰朽 (133)
- 166、君子以勤俭立德，小人以勤俭谋利
..... (134)
- 167、学贵有恒，道在悟真 (135)
- 168、律己宜严，待人宜宽 (136)
- 169、为奇不为异，求清不求激 (137)
- 170、恩宜自薄而厚，威宜先严后宽 (137)
- 171、心虚意净，明心见性 (138)
- 172、身外之物，又与我何 (139)
- 173、怜悯之心，生生之机 (139)

- 174、勿为欲情所系，便与本体相合…………… (140)
- 175、无事寂寂以照惺惺，有事惺惺以主寂寂
…………… (141)
- 176、明利害之情，忘利害之虑…………… (142)
- 177、操持严明，守正不阿…………… (143)
- 178、浑然和气，居世之珍…………… (144)
- 179、诚心和气陶冶暴恶，名义气节激砺邪曲
…………… (144)
- 180、和气致祥瑞，洁白留清名…………… (145)
- 181、庸德庸行，召至和平…………… (146)
- 182、耐字有意味，得之受益多…………… (147)
- 183、心体莹然，不失本真…………… (147)
- 184、忙里偷闲，闹中取静…………… (148)
- 185、为天地立心，为生民立命，为子孙造福
…………… (149)
- 186、为官公廉，居家恕俭…………… (150)
- 187、处富知贫，年少思老…………… (151)
- 188、清浊并包，恶容兼容…………… (151)
- 189、勿仇小人，勿媚君子…………… (152)
- 190、疾病易医，劣障难除…………… (153)
- 191、金须百炼，矢不轻发…………… (153)
- 192、宁为小人所毁，勿为君子所容…………… (154)
- 193、好利者害显而浅，好名者害隐而深
…………… (155)

- 194、忘恩报怨，刻薄之尤 (155)
- 195、谗毁如云蔽日，阿言如风侵肌 (156)
- 196、去高绝之行，离褊急之衷 (157)
- 197、虚圆立业，债事失机 (158)
- 198、不与俗同，不与俗异 (159)
- 199、末路晚年，精神百倍 (159)
- 200、藏才隐能，任重致远 (160)
- 201、过俭为吝啬，过让为卑曲 (161)
- 202、喜忧安危，勿介于心 (162)
- 203、宴乐、声色、名位，三者不可近 (162)
- 204、乐极生悲，苦尽甘来 (163)
- 205、水满则溢，木刚则折 (164)
- 206、冷静观人，理智处世 (164)
- 207、量宽福厚，器小禄薄 (165)
- 208、恶不可即就，善不可即亲 (166)
- 209、躁性一事无成，和平百福毕至 (166)
- 210、酷失善人，滥招恶友 (167)
- 211、急处站得稳，高处看得准，危险径地早回头
..... (168)
- 212、和衷以济节义，谦德以承功名 (168)
- 213、居官有节度，乡居敦旧好 (169)
- 214、事上敬谨，待下宽仁 (170)
- 215、拂逆比下，怠荒思上 (171)

- 216、不轻诺，不生嗔，不多事，不倦怠
..... (171)
- 217、读书手舞足蹈，观物心融神洽 (172)
- 218、勿逞所长以形人之短，勿恃所有以凌人之贫
..... (173)
- 219、上智下愚可与论学，中才之人难与下手
..... (174)
- 220、守口须密，防意须严 (174)
- 221、责人宜宽，责己宜苛 (175)
- 222、幼不学，不成器 (176)
- 223、不忧患难，不惧权豪 (177)
- 224、浓夭淡久，大器晚成 (177)
- 225、静中见真境，淡中识本然 (178)

下 卷

- 1、谈者未必知真趣，厌者未必远名利…… (180)
- 2、无为无作，省事全真…… (181)
- 3、春色为人间之妆饰，秋气见天地之真吾
…… (181)
- 4、世间广狭，皆由自造…… (182)
- 5、得乐自然真趣，景物即在眼前…… (183)
- 6、心静本体现，水清月影明…… (183)
- 7、天地万物，皆有灵性…… (184)
- 8、观形不如观心，神用胜过迹用…… (185)
- 9、心无物欲乾坤静，坐有琴书便飘逸…… (186)
- 10、欢乐极致哀情多，兴味浓后寡无味… (186)
- 11、会得个中趣，破得眼前机…… (187)
- 12、万物皆空幻，达人须达观…… (188)
- 13、几何光阴，何争名利…… (189)
- 14、极端空寂，过犹不及…… (190)
- 15、要休当下休，若觅无了时…… (190)
- 16、冷静处事，忙中偷闲…… (191)
- 17、富贵如浮云，贵在趣味真…… (192)
- 18、恬淡适己，身心自在…… (192)

19、广狭长短，在于心念	(193)
20、栽花种竹，心境无我	(194)
21、知足常乐，善用生机	(195)
22、趋炎附势引祸，栖恬守逸味长	(196)
23、闲云为友，风月为家	(196)
24、存道心，消幻业	(197)
25、退步宽平，清淡悠久	(198)
26、修养定静工夫，临变方不动乱	(199)
27、隐者无荣辱，道义无炎凉	(199)
28、去思苦亦乐，随心热亦凉	(200)
29、居安思危，处进思退	(201)
30、贪得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富 ...	(202)
31、隐者高明，省事平安	(202)
32、超越喧嚣，悠然自适	(203)
33、得道无牵系，静躁两无关	(204)
34、浓处味短，淡中趣长	(205)
35、有意反远，无心自近	(205)
36、动静合宜，出入无碍	(206)
37、执着是苦海，解脱是仙乡	(207)
38、静躁稍分，昏明顿异	(208)
39、卧雪眠云，绝俗超尘	(209)
40、浓不胜淡，俗不如雅	(209)
41、出世在涉世，了心在尽心	(210)
42、身放闲处，心在静中	(211)