

菜根谭

Q 青少年美绘版经典名著书库
JINGSHAONIAN MEIHUIBAN JINGDIAN MINGZHU SHUKU

● (明) 洪应明 著 崔钟雷 编译

文白对照



NLIC2970861136

根据教育部最新版
《全日制义务教育语文课程标准》编写

 浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

|青|少|年|美|绘|版|经|典|名|著|书|库|
QINGSHAONIAN MEIHUIBAN JINGDIAN MINGZHU SHUKU

.....【经典收藏】.....



(明) 洪应明 著
崔钟雷 编译

CAIGENTAN

菜根谭



NLIC2970861136

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / (明) 洪应明著; 崔钟雷编译. -- 杭州:
浙江人民出版社, 2013.1
(青少年美绘版经典名著书库 / 崔钟雷主编)
ISBN 978-7-213-05209-5

I. ①菜… II. ①洪…②崔… III. ①个人 - 修养 -
中国 - 明代 - 青年读物②个人 - 修养 - 中国 - 明代 - 少年
读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 267071 号

菜根谭

作 者 (明) 洪应明 著 崔钟雷 编译
丛书策划 钟 雷
丛书主编 崔钟雷
副 主 编 石冬雪 吕延林 王春婷
出版发行 浙江人民出版社
杭州市体育场路 347 号
市场部电话: (0571) 85061682 85176516
责任编辑 毛江良
装帧设计 稻草人工作室 
印 刷 淄博方正印务有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 12
字 数 19 万
版 次 2013 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-213-05209-5
定 价 19.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

从诸子蜂起、处士横议的百家争鸣,到大师辈出、人文昌盛的文艺复兴,从闪耀着智性之光的启蒙书籍,到弥漫着天真之趣的童话寓言,几千年来,中外文坛一直人才辈出,灿若星辰,佳作更是斗量车载,形形色色。面对如此浩繁的作品,为了让青少年朋友品读到纯正的文化典籍,畅游于古今之间,我们精心编排了本套经典名著丛书。

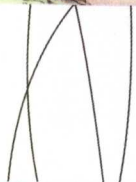
本套“青少年美绘版经典名著书库”撷取世界文学中的精华,涉及中外名家经典小说、诗歌、杂文、散文等作品,让你充分领略大师的文学风采;甄选中华国学读物《孙子兵法》、《古文观止》、《诗经》等,让你从博大精深的中国传统文化中汲取营养;品鉴外国文学名著《小王子》、《少年维特之烦恼》等,让你和高尚的人谈话,树立坚定的信念;阅读传记、散文《名人故事》、《朱自清散文集》等,让你窥见历史的缩影、沐浴睿智的人文光芒……

本套丛书的编排方式以体裁为纲,选取集知识性、趣味性、教育性于一体的经典名著,更有大量与作品内容相得益彰的精美绘图,达成文本阅读与艺术欣赏的相互促进,从而使青少年能够保持一种活泼的读书状态,让他们真正能够走进文学殿堂,获得文学的滋养,领略文学之美。如果这一增长见识、愉悦身心的精神盛宴能够得到青少年朋友的喜爱,那将是我们最大的幸福和希冀。



CAIGENTAN | 菜根谭





一 栖守道德 莫依阿权贵	1
二 抱朴守拙 涉世之道	1
三 心事宜明 才华应韫	2
四 出淤泥不染 明机巧不用	3
五 耳闻逆耳言 心怀拂心事	3
六 和气喜神 天人一理	4
七 真味是淡 至人是常	5
八 闲时吃紧 忙处悠闲	5
九 静坐观心 真妄毕现	6
十 快意早回头 拂心莫放手	7
十一 澹泊以明志 肥甘以丧节	7
十二 田地放宽 恩泽流长	8
十三 窄路留一步 浓味减三分	9
十四 脱俗入流 减欲入圣	9
十五 侠义交友 素心为人	11
十六 德居人前 利在人后	11
十七 忍让为高 利人利己	12
十八 骄而无功 忏悔灭罪	13
十九 美名不独享 污名不推脱	13
二十 留有余地 恰到好处	14
二十一 诚心和气 胜于观心	14
二十二 动静适宜 道之真体	15
二十三 攻人毋太严 教人毋过高	16
二十四 洁自污出 明从暗生	16
二十五 客气下而伸正气 妄心杀而现真心 ...	17
二十六 事悟痴除 性定动正	18
二十七 志在林泉 胸怀廊庙	18

二十八	无过是功 无怨是德	20
二十九	忧勤勿太苦 待人勿太枯	20
三十	原其初心 观其末路	21
三十一	富宜宽厚 智宜敛藏	22
三十二	登高思危 少言勿躁	22
三十三	放得心下 才可入圣	23
三十四	偏见害心 聪明障道	23
三十五	知退一步之法 加让三分之功	24
三十六	不恶小人 礼待君子	25
三十七	留正气还天地 遗清名在乾坤	25
三十八	降魔先降心 取横先取气	26
三十九	种田地除草长 教弟子谨交游	26
四十	欲路上事勿染 理路上事勿退	27
四十一	不可浓艳 不宜枯寂	29
四十二	超越天地之外 不入名利之中	30
四十三	高一步立身 退一步处世	30
四十四	修德须忘名 读书要深心	31
四十五	真伪之道者 一念之差也	32
四十六	道有木石心 相具云水趣	32



四十七	吉人和气 凶人杀气	33
四十八	欲无祸昭昭 勿得罪冥冥	34
四十九	多心为祸 少事为福	34
五十	处世当方圆自在 待人宜宽严自得	35
五十一	忘功念过 忘怨念恩	36
五十二	施之勿求 求则无功	36
五十三	相观对治 方便法门	38
五十四	恶人学古 适以济恶	39
五十五	崇俭以养廉 守拙以全真	39
五十六	书见贤学躬行 官爱民业种德	40



五十七 扫外物之锢 觅本来之用	40
五十八 苦中得乐 乐中有悲	41
五十九 富贵名誉 道德来也	42
六十 花鸟美色音 君子好言事	42
六十一 心思兢业 趣味潇洒	43
六十二 立名者贪 用术者愚	44
六十三 宁虚勿溢 宁缺勿全	44
六十四 名利堕尘俗 客气归剩技	45
六十五 心体须光明 念头勿暗昧	45
六十六 无名无位 无忧无虑	47
六十七 阴恶者恶大 显善者善小	48
六十八 居安思危 天者无用	48
六十九 欲建功业 必绝偏激	49
七十 养喜徵福 去怨避祸	49
七十一 显其默拙 君子之为	50
七十二 人之和暖 福厚泽长	51
七十三 天理路广 人欲道狭	51
七十四 磨炼极而福久 参勘极而知真	52
七十五 虚心居义理 实心去物欲	53



七十六 厚德载物 雅量容人	53
七十七 忧劳以兴国 逸豫以亡身	54
七十八 贪念一丝 万劫不复	54
七十九 心公不昧 诱惑不受	56
八十 保已成之业 防将来之非	57
八十一 培养气度 不偏不倚	57
八十二 事来心始现 事去心随空	58
八十三 君子懿德 其道中庸	58
八十四 君子穷当益工 不失风雅气度 ...	59
八十五 未雨绸缪 有备无患	60
八十六 念头起处 便从理路	60
八十七 静闲淡泊 观心证道	61
八十八 真静于动中 真乐于苦中	62
八十九 舍己毋处疑 施恩毋责报	62
九十 厚德积福 修道解厄	63
九十一 欲福避祸 智巧何益	65
九十二 评谈人生 重论晚节	65
九十三 种德施惠 勿贪权宠	66
九十四 积累念难 倾覆思易	67



九十五 诈善非君子 悔过非小人	67
九十六 春风解冻 和气消冰	68
九十七 心看圆满 心放宽平	68
九十八 坚守操履 不露锋芒	69
九十九 顺境勿喜 逆境勿忧	70
一〇〇 富贵如火 自取灭亡	70
一〇一 精诚所至 金石为开	71
一〇二 才极无奇 品极归本	72
一〇三 明世看破 识得本体	72
一〇四 万事留余 适可而止	74

一〇五 忠恕待人 养德远害	74
一〇六 持身勿轻 用意勿重	75
一〇七 人生有尽 勿可虚度	76
一〇八 德怨两忘 恩仇俱泯	76
一〇九 持盈履满 君子兢兢	77
一一〇 扶公敦旧 修身种德	77
一一一 公论勿犯 权门勿沾	78
一一二 直躬不畏忌 无恶不惧毁	79
一一三 从容处变 剜切规友	79
一一四 大处着眼 小处着手	80
一一五 爱重成仇 薄极成喜	81
一一六 藏巧于拙 寓清于浊	81
一一七 盛极必衰 居安虑患	83
一一八 奇人无远识 独行有恒操	84
一一九 放下屠刀 立地成佛	84
一二〇 毋形人短 毋嫉人能	85
一二一 毋以短攻短 毋以顽济顽	86
一二二 阴者勿交 傲者勿言	87
一二三 调节情绪 一张一弛	87
一二四 人之心体 雨过天晴	88
一二五 智慧识妖 魔鬼无踪	88



一二六 不动声色 雅量能容	89
一二七 困苦穷乏 锤炼身心	90
一二八 天地父母 万物敦睦	90
一二九 戒疏于虑 警伤于察	92
一三〇 是非明辨 大局为重	93
一三一 亲善杜谗 除恶防祸	93
一三二 节义自暗室 经纶出深履	94
一三三 父慈子孝 天性伦常	95
一三四 不夸妍洁 谁能丑污	95
一三五 炎凉于富贵 妒忌于骨肉	96
一三六 功过勿混 恩仇勿明	97
一三七 位盛危至 德高谤兴	97
一三八 阴恶祸深 阳善功小	98
一三九 宜以德御才 勿恃才败德	99
一四〇 穷寇勿追 投鼠忌器	99
一四一 过归己任 功让于人	101
一四二 醒言求人 功德无量	101
一四三 趋炎附势 人之通病	102
一四四 宜冷眼观物 勿轻动刚肠	103
一四五 量弘识高 功德互长	103



一四六 人心惟危 道心惟微	104
一四七 反己通善 尤人成恶	105
一四八 功名一时 气节千载	105
一四九 机里藏机 变外生变	106
一五〇 真恳为人 圆活处世	107
一五一 去混心清 去苦乐存	107
一五二 一念一言 切戒犯忌	108
一五三 欲擒故纵 宽之自明	109
一五四 不能养德 终归末技	109



一五五 急流勇退 与世无争	110
一五六 慎德微事 施恩无报	110
一五七 清心去俗 趣味高雅	112
一五八 修身种德 事业之基	113
一五九 心善则子盛 根固则叶荣	113
一六〇 勿妄自菲薄 勿自夸自炫	114
一六一 道德学问 人皆可修	114
一六二 信人示己诚 疑人显己诈	115
一六三 宽者如春 刻者似雪	116
一六四 善根暗长 恶损潜消	116
一六五 愈旧愈新 愈淡愈浓	117
一六六 士以勤俭立德 贼以勤俭图利	117
一六七 意情用事 难以久长	118
一六八 律己宜严 待人宜宽	119
一六九 为奇而不异 求清而不激	119
一七〇 恩宜后浓 威须先严	121
一七一 心虚则性现 意净则心清	121
一七二 不以物喜 不以己悲	122
一七三 慈悲之念 生生之机	123
一七四 心体天体 人心天心	123
一七五 无事寂寂 有事惺惺	124
一七六 事外事中 明晓利害	125



一七七 操履严明 守正不阿	125
一七八 浑然和气 处世之珍	126
一七九 诚和以动 义气以励	126
一八〇 念慈酿和 心洁垂古	127
一八一 平庸不奇 和平之基	128
一八二 若得忍耐 自在其境	128
一八三 心体莹然 不失本来	130
一八四 忙里偷闲 闹中取静	131
一八五 立命生民 造福子孙	131
一八六 为官公廉 居家恕俭	132
一八七 勿仇小人 勿媚君子	133
一八八 疾病易医 魔障难除	133
一八九 金须百炼 矢不轻发	134
一九〇 戒小人媚 愿君子责	134
一九一 好利者害浅 好名者害深	135
一九二 忘恩报怨 刻薄之尤	136
一九三 不畏谗言 却惧蜜语	136
一九四 忌高绝之行 戒偏急之衷	137
一九五 虚圆建业 执拗失机	139
一九六 处世之道 不即不离	139
一九七 烈士暮年 老有所为	140



一九八 藏才隐智 任重路远	140
一九九 过俭吝嗇 过让卑曲	141
二〇〇 喜忧安危 勿介于心	142
二〇一 声华名利 非君子行	142
二〇二 乐极生悲 苦尽甘来	143
二〇三 过满即溢 过刚则折	143
二〇四 视听感思 皆须冷静	144
二〇五 量宽福厚 器小福薄	145

二〇六 恶勿即就 善勿即亲	145
二〇七 躁性愤事 平和得福	146
二〇八 用人勿刻 交友勿滥	146
二〇九 急处定脚 险处顾首	147
二一〇 和衷少年 谦德少妒	148
二一一 居官有节制 居乡敦旧交	148
二一二 事上警谨 待下宽仁	150
二一三 逆境思下 怠荒比上	150
二一四 轻诺惹祸 倦怠无成	151
二一五 读者至蹈 观者及心	152
二一六 勿以所长欺短 勿以其富凌贫 ---	152
二一七 中才之人 难以下手	153
二一八 守口应密 防意须严	154
二一九 责人宜宽 责己宜苛	154
二二〇 幼经磨砺 长后成器	155
二二一 不忧惧难豪 而惕惊茆独	156
二二二 谈者未真得 厌者未尽忘	156
二二三 喜事不适 多能难全 ---	157
二二四 莺艳乃虚 石枯为实 ---	157



二二五	世间本无事 庸人皆自扰 - - -	159
二二六	趣不在多 景不在远	160
二二七	心静本体宽 水清月影明 - - -	160
二二八	天地万物 皆是实相	161
二二九	读书悟道 弹琴用神	161
二三〇	心无物欲 坐有琴书	162
二三一	盛宴散后 兴味索然	163
二三二	得个中趣 会眼前机	163
二三三	非上上智 无了了心	164
二三四	宇宙无限 人生苦短	165
二三五	极端空寂 过犹不及	165
二三六	休时即休 了时即了	166
二三七	冷观世事 闲于忙中	167
二三八	不重富贵 不溺酒食	167
二三九	不法不空 身心自在	168
二四〇	心闲日长 意广天宽	168
二四一	栽花种竹 心境忘忧	170
二四二	仙俗生毁 因人而异	171
二四三	附势祸惨 守逸味长	171
二四四	松涧赏月 窗下读书	172
二四五	欲时思病 利时思死	172



二四六	退后一步 海阔天空	173
二四七	清神透物 忙稳死宁	174
二四八	隐者无荣辱 道义无炎凉	174
二四九	心静自然凉 乐观无穷愁	175
二五〇	处进思退 居安思危	175
二五一	贪者久贫 知足常富	176
二五二	隐者多趣 省事意闲	177
二五三	超越喧嚣 逍遥自适	177
二五四	孤云出岫 朗镜悬空	179





一 栖守道德 莫依阿权贵

原文

栖守道德^①者，寂寞一时；依阿^②(ē)权势者，凄凉万古。达人^③观物外之物^④，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

注释

①道德：指人类所应遵守的法理与规范。②依阿：阿与依同义，依附、迎合，指自己缺乏独立人格，凡事都随意附从他人意见。③达人：指智慧高超、胸襟开阔、目光远大的人。④物外之物：泛指世事以外的东西，也就是现实物质生活以外的精神生活和道德修养，即佛教所谓不生不灭的涅槃境界。

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，考虑死后的千古名声，所以宁可坚守节操，忍受一时的寂寞，决不趋炎附势，落得永久的凄凉。

二 抱朴守拙 涉世之道

原文

涉世^①浅，点染^②亦浅；历事深，机械^③亦深。故君子与其练达，不若朴鲁^④；与其曲谨^⑤，不若疏狂^⑥。





注释

①涉世:经历世事。②点染:是指一个人沾上不良社会习气,被玷污的意思。③机械:原指巧妙器物,此处比喻人的城府。④朴鲁:朴实、粗鲁,此处指憨厚、老实。⑤曲谨:拘泥于小节,谨慎求全。⑥疏狂:放荡不羁,不拘小节。

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 心事宜明 才华应韞

原文

君子之心事,天青日白,不可使人不知;君子之才华^①,玉韞(yùn)珠藏^②,不可使人易知。

注释

①才华:表露于外的才能。②玉韞珠藏:珍藏。

译文

君子的心事像青天白日一样光明,没有什么不可告人的事;君子的才华像珠玉一样深藏,不能轻易炫耀而让人知道。

四 出淤泥不染 明机巧不用

原文

势利^①纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧^②，不知者为高，知之而不用者为尤高。

注释

①势利：指权势和利欲。②智械机巧：用心计，使权谋。

译文

不接近权势名利的人是高洁的，面对权势名利，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 耳闻逆耳言 心怀拂心事

原文

耳中常闻逆耳^①之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥(dǐ)石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩(zhèn)毒^②中矣。

注释

①逆耳：某些尖锐中肯的话听起来使人感到不舒服。②鸩毒：毒酒。