

中华传统蒙学精华读本

张 池◎编

《菜根谭》

译解

糅合儒、道、释三家真理，表现人生、人性、人际的独到见解；

论述修身、处世、待人、接物等人生处世哲学；

文辞优美、对仗工整、含义深邃、耐人寻味；

展现中国人情社会的“社交明规则”；

述说人情世故的颠峰之道，给您一双透视人世的慧眼！



 经济科学出版社

中华传统蒙学精华读本
《菜根谭》译解

张池/编



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《菜根谭》译解/张池编. --北京: 经济科学出版社, 2012

ISBN 978-7-5141-2368-5

I. ①菜… II. ①张… III. ①个人—修养—中国—明代
IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 206850 号

责任编辑: 张 力
责任印制: 李 鹏

《菜根谭》译解

中华传统蒙学精华读本

张 池/编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

880×1230 32 开 10 印张 130000 字

2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5141-2368-5 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录世集。具有三教真理的结晶和万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身、养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。其文字简练明隽，兼采雅俗。似语录，而有语录所没有的趣味；似随笔，而有随笔所不易及的整饬；似训诫，而有训诫所缺乏的亲切醒豁；且有雨余山色、夜静钟声，点染其间，其所言清隽有味，风月无边。作者以“菜根”为本书命名，意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨练才能获得”。正所谓“咬得菜根，百事可做”。

《菜根谭》在本土长时期湮灭不闻，而在东土日本却影响至深至广。有学者统计，从明治四十年（1907）到大正四年（1916）的9年间，此书就出版了25次之多。到了20世纪70、80年代，日本经济高速发展，更是催生了前所未有的《菜根谭》热。日本工商界人士普遍认为，《菜根谭》一书所阐述的思想意趣，包含了深刻的人生哲理，对企业管理、用人制度、业务营销、市场开拓及企业员工的自身修养等，皆能起到警策的作用。

这股热潮随之返及中国，也引起了中国各界人士的广泛重视。从20世纪90年代至今，国内出版了多少种《菜根谭》已难以统计。现在，随着“国学热”

的持续升温，《菜根谭》与中国其他传世经典一起，已经成为许多人的案头必备书。

菜根粗粝难食，就像是含辛茹苦的贫贱生活；若能自甘淡泊，不慕荣华，经得住贫贱生活的磨练，必能成就伟大事业。

菜根虽然淡而无味，却是果实枝叶的根本。所谓：参天大树，必有其根；怀山之水，必有其源。树无根，则枯；水无源，则竭；人无根，则惶；而国无根，则亡。吃青菜，我们一般丢掉根部，就像生活中那些质朴纯真的道理，常常被我们遗忘。

第一篇 为人处世篇

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深 / 3

出污泥而不染，明机巧而不用 / 4

眼前放得宽大，死后恩泽悠长 / 6

路要让一步，味须减三分 / 9

义侠交友，纯心作人 / 12

第二篇 修身养性篇

栖守道德者，寂寞一时 / 17

静中观心，真妄毕见 / 19

德在人先，利居人后 / 20

动静合宜，道之真体 / 22

客气伏而正气伸，妄心杀而真心现 / 24

留正气给天地，遗清名于乾坤 / 26

降魔者先降自心，驭横者先驭此气 / 28

超越天地之外，不入名利之中 / 29

欲无祸于昭昭，勿得罪于冥冥 / 32

谦虚受益，满盈招损 / 33

谨言慎行，君子之道 / 36

不著色相，不留声影 / 40

君子德行，其道中庸 / 44

动中静是真静，苦中乐是真乐 / 47

持身不可轻，用心不可重 / 51

- 奇异无远识，独行无恒操 / 53
- 大量能容，不动声色 / 54
- 不能养德，终归末节 / 56
- 恬淡适己，身心自在 / 58
- 动静合宜，出入无碍 / 61
- 处世流水落花，身心皆得自在 / 62
- 操持身心，收放自如 / 64
- 超越口耳之嗜欲，得见人生之真趣 / 67

第三篇 求学励志篇

- 心事宜明，才华须韞 / 71
- 脱俗成名，超凡入圣 / 73
- 洁常自污出，明每从晦生 / 75
- 偏见害人，聪明障道 / 77
- 修德须忘功名，读书定要深心 / 79
- 有木石心，具云水趣 / 80
- 大智若愚，大巧似拙 / 82
- 磨练之福久，参勘之知真 / 85
- 忧劳兴国，逸豫亡身 / 86
- 君子穷当益工，勿失风雅气度 / 87
- 厚德以积福，修道以解困 / 89
- 精诚所至，金石为开 / 90
- 困苦穷乏，锻炼身心 / 92
- 学贵有恒，道在悟真 / 94

- 宽严得宜，勿偏一方 / 97
- 金须百炼，矢不轻发 / 98
- 藏才隐智，任重致远 / 102
- 喜忧安危，勿介于心 / 106
- 处逆境时比于下，心怠荒时思于上 / 107
- 读心中之名文，听本真之妙曲 / 108
- 见微知著，守正待时 / 110
- 不弄技巧，以拙为进 / 113
- 人死留名，豹死留皮 / 117
- 形影皆去，心境皆空 / 119

第四篇 功业成败篇

- 得意须早回头，拂心莫便放手 / 123

第五篇 人生哲理篇

- 耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事 / 129
- 雪夜读书神清，登山眺望心旷 / 133
- 骄矜无功，忏悔灭罪 / 134
- 天福无欲之贞士，而祸避祸之人 / 137
- 天道忌盈，卦终未济 / 139
- 临崖勒马，起死回生 / 141
- 轩冕客志在林泉，山林士胸怀廊庙 / 143
- 勉励现前之业，图谋未来之功 / 144
- 原其初心，观其末路 / 146

- 正义路广，欲情道狭 / 147
- 急流勇退，与世无争 / 149
- 勿羨贵显，勿虑饥饿 / 152
- 明利害之情，忘利害之虑 / 153
- 居安思危，处进思退 / 155
- 不希荣达，不畏权势 / 157
- 和气致祥，喜神多瑞 / 160
- 肥辛甘非真味，真味只是淡 / 162
- 天地寂然不动，而气机无息稍停 / 164
- 澹泊明志，肥甘丧节 / 165
- 事悟而痴除，性定而动正 / 167
- 无过便是功，无怨便是德 / 169
- 作事勿太苦，待人勿太枯 / 170
- 富者应多施舍，智者宜不炫耀 / 172
- 居安思危，处乱思治 / 175
- 放得功名，便可脱凡 / 178
- 知退一步之法，加让三分之功 / 180
- 种田地须除草艾，教弟子严谨交游 / 182
- 欲路上勿染指，理路上勿退步 / 184
- 立身要高一步，处世须退一步 / 186
- 善人和气一团，恶人杀气腾腾 / 188
- 君子居安思危，天亦无用其技 / 189
- 多喜养福，去杀远祸 / 192
- 杀气寒薄，和气福厚 / 193

- 一念私贪，万劫不复 / 194
- 未雨绸缪，有备无患 / 196
- 春风解冻，和气消冰 / 198
- 凡事当留余地，五分便无殃悔 / 200
- 持盈履满，君子兢兢 / 204
- 大处着眼，小处着手 / 207
- 盛极必衰，剥极必复 / 208
- 信人示己之诚，疑人显己之诈 / 210
- 径地早回头 / 216
- 静中见真境，淡中识本然 / 219
- 事上敬谨，待下宽仁 / 221
- 知足则仙凡异路，善用则生杀自殊 / 222
- 生死成败，一任自然 / 223
- 机神触事，应物而发 / 224
- 勿待兴尽，适可而止 / 226
- 月盈则亏，履满者戒 / 227
- 满腔和气，随地春风 / 229
- 万事皆缘，随遇而安 / 230
- 完名美节不宜独任，辱行污名不宜全推 / 232
- 攻人毋太严，教人毋过高 / 234
- 对小人不恶，待君子有礼 / 236
- 处世让一步为高，待人宽一分是福 / 238
- 不流于浓艳，不陷于枯寂 / 240
- 处世要方圆自在，待人要宽严得宜 / 244

- 施之不求，求之无功 / 247
- 厚德载物，雅量容人 / 250
- 能彻见心性，则天下平隐 / 254
- 操履不可少变，锋芒不可太露 / 255
- 忠恕待人，养德远害 / 257
- 德怨两忘，恩仇俱泯 / 259
- 藏巧于拙，寓清于浊 / 261
- 毋以短攻短，毋以顽济顽 / 264
- 对阴险者勿推心，遇高傲者勿多口 / 266
- 戒疏于虑，警伤于察 / 268
- 亲近善人须知机杜谗，铲除恶人应保密防祸 / 270
- 真诚为人，圆转涉世 / 272
- 律己宜严，待人宜宽 / 274
- 诚心和气陶冶暴恶，名义气节激励邪曲 / 276
- 清浊并包，善恶兼容 / 278
- 宁为小人所毁，勿为君子所容 / 281
- 忘恩报怨，刻薄之尤 / 282
- 身在事中，心在局外 / 283
- 忘功不忘过，忘怨不忘恩 / 285
- 文章极处无奇巧，人品极处只本然 / 287

附赠篇

- 舍己毋处疑，施恩勿望报 / 295
- 却私扶公，修身种德 / 295

直躬不畏人忌，无恶不惧人毁 / 296

爱重反为仇，薄极反成喜 / 297

毋偏信自任，毋自满嫉人 / 298

穷寇勿追，投鼠忌器 / 298

过归己任，功让他人 / 299

警世救人，功德无量 / 300

须冷眼观物，勿轻动刚肠 / 300

春风育物，朔雪杀生 / 301

慎德于小事，施恩于无缘 / 302

厚待故交，礼遇衰朽 / 302

恩宜自薄而厚，威须先严后宽 / 303

浑然和气，处事珍宝 / 303

庸德庸行，和平之基 / 304

勿仇小人，勿媚君子 / 305

谗言如云蔽日，甘言如风侵肌 / 305

戒高绝之行，忌褊急之衷 / 306

处世要道，不即不离 / 307

参考文献 / 308

第一篇

为人处世篇

本 涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深

篇 出污泥而不染，明机巧而不用

主 眼前放得宽大，死后恩泽悠长

要 路要让一步，味须减三分

内 义侠交友，纯心作人

容

涉世浅，点染亦浅；历事深， 机械亦深



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

一个刚踏入社会的人阅历虽然不深，但是他受到各种社会不良习惯的感染也比较少；一个饱经事故而阅历丰富的人，各种恶习也随着增加。所以，一个有修养的人，与其做事精明圆滑，还不如保持朴实的个性，与其事事谨小慎微、委曲求全，不如宽容豁达一些，这样才不会丧失纯真的本性。



评析

一个人立身于社会，假如他处世的经验还很短浅，



中华传统蒙学精华读本

同时又没被浮世的恶习所感染，或者已经感染而不太深的话，这种人自然还能保持纯洁天真的本性。反之，假如因经历了人间种种惊涛骇浪，历尽了人海中的艰难险阻与沧桑，他的经验比较多而世故也就比较深，这种人往往心存险诈，任何坏事都敢做。

因此，大凡一个有修养的君子，遇事并不一味只求圆滑练达，而是特别注重抱愚守拙的忠厚作风。

放眼现实，一种普遍的社会现象却悄然在蔓延。有许多人，在平时的为人处世上，对人、对事，曲意逢迎，刻意委婉，无时不在打点自己的生存空间。

出污泥而不染，明机巧而不用

原文

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

译文

不接近世上纷纷扰扰的权利和财势的人是志向高洁的人，接近但不受污染的人则更为高洁；面对计谋

权术这样的奸猾手段，不知道的人才算高明，而知道了却不使用者就更为高明了。



评析

权势名利是现实社会中必然会遇到的，在这纷纷扰扰的尘世间到处可以遇到唯利是图、趋炎附势的人。在这烦嚣的尘世间，有君子必有小人，邪可能一时占上风，小人也会有得志的时候，但邪不压正，恶有恶报，也是世道的必然。真正有人格有原则的人是出淤泥而不染，视权势如浮云的君子，只要我们自身端正，小人终究是盖不过君子的。而且，能够自己行为端正，是不是一定要远小人、近君子以求自保，也都在其次了。

战国时的屈原，是楚国的文学家、政治家，他忠君爱国，但却因小人的谗言陷害被放逐。他忧心如焚，形容憔悴，徘徊于山泽之间。他抬头质问苍天，呼唤不绝。

有一个退隐江湖以打鱼为生的人见到他，便问：“您不是三闾大夫吗？何故至此？”屈原回答说：“举世皆浊我独清，众人皆醉我独醒，因此被流放。”渔夫说：“聪明人要顺应时势，而不固执己见。举世皆浊，你为什么不混淆是非，同流合污？众人皆醉，你为什