

迄今为止收录最全、点校最精的《菜根谭》

《菜根谭》的作者洪应明是个饱经沧桑、睿智而善良的老人。他留下《菜根谭》这本书，其心意是为了让后人明白做人的道理。其心意之诚恳、感情之凝重，只要认真读了《菜根谭》，就不难体味。我们应该以诚敬的心态去接受他的好意。

细读

菜根谭

《菜根谭》总是以俗见雅，以小见大，以浊见洁，以淡见浓。它不要求你有多深的文化水平，只要你有了一定的社会经历，就能轻松地理解它所说道理。读起来会让人顿悟连连，有时候还免不了要倒抽一口冷气！

「运用于人生百事的智慧」

「明」洪应明◎著 狼群◎校著



内蒙古人民出版社

龍虎成于新秋

芥舟



运用于人生百事的智慧

细读 菜根谭



(明) 洪应明 / 著 狼群 / 校注



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

细读菜根谭/(明)洪应明原著;狼群校著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2006.8

ISBN 7-204-08681-3

I. 细... II. ①洪...②狼... III. ①个人—修养—中国—明代②菜根谭—注释 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第107366号

细读菜根谭 (明) 洪应明/原著; 狼群/校著

责任编辑 王继雄
封面设计 蒋宏工作室
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷 三河国英印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 30 印张
字 数 480 千字
版 次 2006 年 9 月第一版
印 次 2006 年 9 月第一次印刷
印 数 1-5000
书 号 ISBN 7-204-08681-3/B · 68
定 价 48.00 元

如出现质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659



1991年，我第一次读《菜根谭》。开始只是闲来无聊随便翻翻，可慢慢地就被吸引住了。结果，连着两个白天一个夜晚，一口气读完了它。

严格地讲，《菜根谭》不是一部有完备的思想体系的著作。但它却是一部能够帮助人们建立完备的处世哲学的好书。全书结构松散但轻便玲珑，每一小则都是一个独立完整的思想。参透了一则，就等于明白了一个道理。这一点是其他著作所难以比拟的。

有人说《菜根谭》是部奇书，而且还以日本人如何如何推崇来作为“奇”的例证。如果人们相信了这种说法，抱着猎奇、幸得的心思来看这本书，那么结果肯定是要失望的。《菜根谭》非但不奇，而且相反，它是一部通俗而深刻、平和而厚重、清漫而幽深、朴实得不能再朴实的著作。依我看，《菜根谭》奇倒未必，好则是肯定的。

从形式上讲，《菜根谭》采用的是散文诗一般的札记体。文笔流畅、节奏轻快、对仗工整，易于上口，便于记忆；从内容上看，《菜根谭》所涉及的范围异常广泛。婚姻家庭、子女教育、个人修养、做官、治学、创业、休闲娱乐、仪态仪表、交际应酬、对付小人……几乎谈到了社会生活的所有方面。大部分内容谈的都是公认的圣哲先贤所不屑于涉及或没有注意到，而又与人的实际生活有着密切联系的问题。而且，最可贵的是，《菜根谭》总是以俗见雅、以小见大、以浊见洁、以淡见浓。它不要求你有多深的文化水平，只要你有一定的社会经历，就能轻松地理解它所说的道理。读起来会让人顿悟连连，有时候还不免要倒抽一口冷气！

目前，社会上流行的关于《菜根谭》的书籍很多，我见过的就有30多个版本。总的来说，这些版本基本上都是好的、可读的。然而，令人遗憾的是，也有一些版本令人感到疑惑。大致的问题如下：

一、原文条目的数量不足。据我考证，《菜根谭》原文的条目应该在575则到600则之间。而现行的大部分版本都是360则，至少缺了200多则。有的作者声明这是经过整理的结果，目的是要去芜存菁。但我总觉得，这个解释有点勉强。因为，被大部分360则的版本所舍弃的原文里，有很多显而易见的精华思想，比如“我果为洪炉大冶，何愁顽金钝铁不可陶熔？我果为巨海长江，何患横流污渎不能容纳？”以及“钟鼓体虚，为声闻而招击撞；麋鹿性逸，因豢养而受羁縻。可见名为招祸之本，欲乃丧志之媒。学者不可不力为扫除也。”等等。所以，条目残缺，是现行版本的一个问题。这个问题直接降低了《菜根谭》应有的思想价值。到底为什么会这样，我想大家心知肚明。独自校注别人没有校注过的原文，毕竟是一件辛苦的事情。

二、注释和翻译多有错误。错误总是难免的，但有些错误则是明显的不负责任造成的，这是不能原谅的。这一点，大家只要认真去读就可以找到很多。具体例子就不举了，不好涉及特定作者的。

三、议论千篇一律，牵强附会。校注《菜根谭》这本书，一般都要对原文发点议论。其目的在于，一方面引导读者加深对原文所述道理的理解；一方面通过议论，使作者和读者的思想，围绕原文进行适当的沟通，以期在作者的影响下使读者的思想有所升华。

然而，目前流行的版本，在这方面尤其令人失望。最明显的不足是，首先，所有议论都是顺着原文讲一些冠冕堂皇、半生不熟、似是而非的大道理；其次，好多版本的议论竟然大都如出一辙，好像本来就是一个人写的。不知道是英雄所见略同，还是另有别的什么缘故。

我重新校注《菜根谭》这本书的想法，就是在发现了上述问题之后萌生的。

《菜根谭》的作者洪应明是个饱经沧桑、睿智而善良的老人。他留下《菜根谭》这本书，其心意是为了让后人明白做人的道理。其心意之诚恳、感情之凝重，只要认真读了《菜根谭》，就不难体味。倘若我们还有少许的良知，就应该以诚敬的心态去接受他的好意，并忠实地把他的好意广布于所有的同胞。

我参考了大量资料，最后确定原文575则。每一则的结构一般是：原文、注释、译文、评论。我尝试了一些新的编排结构，但结果都不成功，还是按现行的结构来安排，才最有利于读者的阅读和理解。

大部分评论，我都是结合现实生活中所常见的问题展开的。尽管有的地方对洪应明的一些观点进行了批评，但基本上都是忠于现实和自己的思想的。观点可能不对，但并非有意胡说八道。

我希望大家在阅读这本书的时候，要尽量避开译文和评论，要把主要精力放到对原文的理解上。不妨自己多查查古汉语词典，努力拿出自己的理解，这样才可能领悟《菜根谭》的思想精髓。而我的译文和评论只能作为理解原文的参考。

由于我的古汉语水平不是很好，在校注的时候颇感吃力。有时候，为了一个词、一句话，往往要折腾一天才能弄明白其中的确切含义。尽管这样，我感觉，还是会有很多错误存在。希望大家发现后能够及时发邮件给我（E-mail: wolfgroup@188.com），以便及时改正。



目录



第一编 磨练稳健的德行

001. 心火铸金玉 惕厉益事成 /002
002. 昨日之非不可留 今日之是不可执 /003
003. 时时检点 从多人少 /004
004. 士有百折不回之真心
才有万变不穷之妙用 /004
005. 事事要从实处 footing
念念要从虚处立基 /005
006. 念虑只差毫厘 境遇相谬千里 /006
007. 功夫自难处做去 学问自苦中得来 /007
008. 常时念念守得定 生时事事看得轻 /008
009. 心有正邪 思无利害 /008
010. 立处世之事业 怀出世之襟期 /009
011. 淡泊之守须经浓艳
镇定之操当历纷纭 /010
012. 持身如泰山九鼎 应事若流水落花 /011
013. 春风肝肠怜茕独 秋水气骨傲王侯 /012
014. 老要张狂少要稳 /013
015. 持身不可轻 用意不可重 /014
016. 内方外圆 智趣有度 /015
017. 疾风知劲草 板荡识英雄 /016
018. 爱缘不能乱 识欲不能纵 /017
019. 脱俗不矫俗 随时不趋时 /018
020. 砥节而善用情 推恩而诚敬人 /018
021. 将相本无种 男儿当自强 /019
022. 众人忧乐以情 君子忧乐以理 /020
023. 真假境遇由心造 春花秋月总宜人 /021
024. 心地磊落 利器深藏 /022
025. 耳要常闻逆耳之言
心当常有拂心之事 /023
026. 夜坐观心 自知自怜 /024
027. 恩里由来生害 败后或反成功 /025
028. 苟且任欲 害身误事 /026
029. 仁义有能 安命励志 /027
030. 修德少理功利 治学勿附风雅 /029
031. 木石之念 云水情怀 /030
032. 不做难明之想 不做难明之事 /030
033. 读书学古 为民谋福 /031
034. 羊头狗肉 误己害人 /032
035. 学应择善而入 切勿囫囵吞枣 /033
036. 恪守道德 堂正为人 /034
037. 潜心做事 潇洒做人 /035
038. 秽恶之念 自戕其心 /036
039. 一念贪私 万劫不复 /037
040. 念头起处 贵在纠察 /038
041. 君子许善 恶甚小人 /039
042. 虚与委蛇 养技自爱 /040
043. 宝剑锋从磨砺出
梅花香自苦寒来 /041
044. 人品文章 贵在无奇 /042
045. 做该做的事 享该享的福 /043
046. 公论不可轻犯 权门切勿倾心 /044
047. 小处不渗漏 暗处不欺隐 /045
048. 喜异无大识 独行少恒操 /046
049. 猛然转念 魔变真君 /047
050. 横逆于穷困 豪杰的炉锤 /047
051. 漏室育节义 谨慎就经纶 /048
052. 节义文章 以德为主 /049
053. 宽人律己 勿忘德责 /050
054. 登山耐险路 踏雪耐危桥 /050
055. 急就者非邃养 轻发者无宏功 /051
056. 横向对比 消怨激颓 /052
057. 把握未定当绝迹
操持既坚入风尘 /053
058. 学道须加努力 得道一任天机 /054
059. 虚怀纳义理 实心就真能 /055

060. 居安而思危 处变而不惊 /055
061. 宽人克己 德才两进 /056
062. 陶铸不纯 难成令器 /057
063. 宴游惕厉是君子 情系莼独真英豪 /058
064. 置身于千古圣贤之列
不屑为随波逐浪之人 /058
065. 牛刀杀鸡 有成无败 /059



第二编 积淀成事的胸襟

066. 为师当做洪炉大冶
为友当做巨海长江 /062
067. 自省而知心 爱民而通道 /062
068. 面上不挂千层甲 胸中不积一丝尘 /063
069. 百福只在一念慈 万善无如寸心诚 /064
070. 寡欲方可就学 超凡才可入圣 /065
071. 为人不偏私 持家要真能 /065
072. 未必火内栽莲 切忌水底捞月 /066
073. 一念过差 足失生平之善 /067
074. 无真宰则遇事便倒
无圆机则触物有碍 /067
075. 不做附骥之蝇 不为依松之葛 /068
076. 居实弃名 少言笃行 /069
077. 育人当循序渐进
易俗当因地制宜 /070
078. 入世施为 须怀出世之念 /070
079. 富从灭处观究竟
贫从起处问由来 /071
080. 遇忙处会偷闲 处闹中能取静 /072
081. 风息休起浪 岸到便离船 /072
082. 镇定从容 纷乱自宁 /073
083. 文人多媚骨 富人少心肝 /074
084. 日月笼中鸟 乾坤水上沤 /074
085. 遇一番横逆 长一番器宇 /075
086. 临祸而不馁 得福而不骄 /076
087. 有钱有势 有情有义 /077
088. 读书穷理 识趣为先 /077

089. 密则神气拘逼 疏则天真烂漫 /078
090. 浓艳损志 淡泊全真 /079
091. 始以势利害人 终以势利自毙 /080
092. 贪得未必心贫 高下共与神劳 /081
093. 世事如棋局 慎着是高手 /082
094. 世外蓬茅今何在 幕天席地费周章 /083
095. 悟入无怀境界 一轮之心月独明 /084
096. 苦乐无二境 迷悟非两心 /084
097. 空拳握古今 竹杖担风月 /085
098. 勿同天地论劳逸 休与日月较盈亏 /086
099. 会心不在远 得趣不在多 /087
100. 造化唤作小儿 天地原为大块 /087
101. 天地自有和气 人心须造喜神 /088
102. 宽可以容人 厚可以载物 /089
103. 脱俗便入名流 心安即入化境 /090
104. 盖世之功 毁于自恃 /091
105. 美名不宜独任 污名不宜全推 /091
106. 洁常从污出 明每从暗生 /092
107. 矜高倨傲 贱人品性 /093
108. 以事后之悔悟 破临事之痴迷 /094
109. 居轩冕而恋山林 处山林而怀经纶 /094
110. 行不去处思退步 行得去处让三分 /095
111. 家贼难认 家贼难防 /096
112. 厚薄别太过 浓淡要相宜 /097
113. 立身要高一步 处世要退一步 /097
114. 维摩屠剑无二心 金屋茅檐非两地 /098
115. 以貌取人 谬误难免 /099
116. 处世方圆难得宜 待人宽严费思量 /100
117. 以德报德 以直报怨 /101
118. 处困当自励 得意须当心 /102
119. 富贵不是林中花 舒徐繁衍尽安言 /102
120. 立独特之言 行本分之事 /103
121. 造化喜弄人 君子与之戏 /104
122. 不疑无信 即信则诚 /104
123. 惺惺不昧 独坐中堂 /105
124. 闲而不荒 静而不迷 处暗而不昧 /106
125. 伪妄之人 形骸徒具 /107

126. 曲意逢迎人轻贱 直节守正须多能 /108
127. 毋偏信自任 毋嬉短忌能 /108
128. 昏散处要知提醒 吃紧时要知放下 /109
129. 与其胜私制欲 不如严法厉刑 /110
130. 集思广益 克己奉公 /110
131. 有才无德 害世坑人 /111
132. 不为无量功德 但求心情舒畅 /112
133. 荣华随身逝 气节颂千秋 /113
134. 为人真恳多成事 处世刻板错做人 /113
135. 一行而堕终身之名 一事而酿子孙之祸 /114
136. 居身宜居于独后之地
施恩务施于不报之人 /115
137. 德者事业之基 心者后嗣之根 /115
138. 勤以养德固可颂 勤以济贫亦无妨 /116
139. 容恶媚恶 无异于欺善害良 /117
140. 本来不失 堂正做人 /117
141. 为天地立心 为生民立命 为子孙造福 /118
142. 公生明 廉生威 恕则睦 俭则足 /119
143. 过俭反伤雅道 过让多出机心 /119
144. 声色犬马无善类 争名夺位多莠臣 /120
145. 轻诺必寡信 善始要善终 /121
146. 用书之智 全在书外 /121
147. 进步处便思退步 着手时先图放手 /122
148. 心思洁净 欲界仙都 /123
149. 人心不足蛇吞相 /123
150. 万里长城今犹在 不见当年秦始皇 /124
151. 烈士让千乘 贪夫争一文 /125
152. 置身其中纷纷各异
超然世外种种是常 /126
153. 红尘滚滚过 清静靠自为 /126
154. 心着于静 便是动根 /127
155. 利欲贪爱 苦海火坑 /128
156. 认识自己 所虑无欺
战胜自己 所向无敌 /128
157. 为鼠常留饭 怜蛾不点灯 /129
158. 谋权为民 用智为公 /130
159. 闲时要吃紧 忙处要悠闲 /131

160. 动中有静 静中有动 /131
161. 施恩本为扬善 助人不是投资 /132
162. 名根未拔总堕尘情
客气未融终为剩技 /133
163. 性躁寡恩与顽固 一生忙碌无事成 /134
164. 以假示人者 必以假害己 /135
165. 喜怒不愆 好恶有则 /136
166. 德随量进 量由识长 /136
167. 不为奇而为异 不为清而为激 /137
168. 寂寂而照以惺惺 惺惺而主以寂寂 /138
169. 忙里要偷闲 闹中要取静 /138
170. 纵欲之病可医 执理之病难治 /139
171. 好利之害显而浅 好名之害隐而深 /140
172. 寡义刻薄 宜切戒之 /140
173. 圆融立业 执拗失机 /141
174. 做事不必令人喜 处世不必与俗同 /142
175. 善读书者不落筌蹄
善观物者不泥迹象 /142
176. 极高寓于极平 至难出于至易 /143
177. 为人应多智 不能只识丁 /144
178. 热闹中着一冷眼 冷落处存一热心 /144
179. 金自矿出 玉从石生 /145
180. 莫由放纵而猖狂 勿为敛束而死寂 /145
181. 心无其心何有于观
物本一物何待于齐 /146
182. 及时放弃赚大钱 适时罢手获心安 /147
183. 嗜欲莫非天机 尘境即是理境 /148
184. 不可不抱身心之虑
不可不耽风月之趣 /148
185. 天之寒暑不易避 世之炎凉亦难除 /149
186. 炎凉尽可嗔喜 浓淡随意品尝 /150
187. 盘根错节识利器 贯石饮羽明精诚 /150
188. 美味美色皆美物 不贪不乱就是福 /151
189. 能耐能耐能忍耐 舍得舍得舍是得 /152
190. 舍举世共趋之辙 遵时豪耻问之途 /153
191. 求见知于人世易 求真知于自己难 /153
192. 可恶劝人不劝己 可敬竟处复竟时 /154

193. 莫认偶尔之效 勿拘暂时之拙 / 154
 194. 艳艾遗金情不乱 眉睫萧墙心要宁 / 155
 195. 长袖善舞多钱能贾 漫衙附魂之伎俩 / 156



第三编 慧识纷扰的迷局

196. 拔除不净 石去草生 / 158
 197. 虫蚁不忍伤残 缕丝勿容贪冒 / 158
 198. 栖心元默 宁吾真体 / 159
 199. 动静殊操心未定 喧寂异趣神不宁 / 160
 200. 垢病易治 洁病难除 / 160
 201. 清夜愧赧不常有 皓首悲伤处处闻 / 161
 202. 形骸为桎梏 情识是戈矛 / 162
 203. 君子不能灭情 唯事平情而已 / 162
 204. 五更枕席勘心体 三时饮食谙世情 / 163
 205. 射影之虫在背后 照胆之镜在面前 / 164
 206. 临小事如临大敌 坐密室若坐通衢 / 165
 207. 勿恕以适己 勿忍以制人 / 166
 208. 宁以刚方见惮 毋以媚悦取容 / 166
 209. 意气与天下相期 肝胆与天下相照 / 167
 210. 无事常如有事时提防
 有事常如无事时镇定 / 168
 211. 欲人感恩 敛怨之道 / 168
 212. 市恩不如报德之为厚 / 169
 213. 救既败之事者 如驭临崖之马 / 170
 214. 白首相知犹按剑 朱门先达笑弹冠 / 171
 215. 荣与辱共蒂 生与死同根 / 172
 216. 一味率真多遭忌 存心不净公亦私 / 173
 217. 智小者不可以谋大 趣卑者不可以谈高 / 174
 218. 富贵固然无情 贫贱也非有义 / 174
 219. 急走平地为苦海 敛翼巉岩是坦途 / 175
 220. 大烈鸿猷 常出悠闲镇定之士 / 176
 221. 贫士肯济人 闹场能学道 / 177
 222. 谢豹覆面 唐鼠易肠 / 177
 223. 寻常历履 易简行藏 / 179
 224. 福善不在杳冥 祸淫不在幽渺 / 180
 225. 龙可豢非真龙 虎可搏非真虎 / 180

226. 麦饭豆羹淡滋味 放箸处齿颊犹香 / 181
 227. 语淡泊而欣者 或处淡泊而厌 / 181
 228. 鹬蚌相持 兔犬共毙 / 182
 229. 遍阅人情 始识疏狂之足贵 / 183
 230. 心与竹俱空 念同山共静 / 183
 231. 养志清修炎凉不涉 栖心淡泊甘苦俱忘 / 184
 232. 逸态闲情唯期自尚 清标傲骨不愿人怜 / 185
 233. 悬金佩玉 成灰处共瓦砾何殊 / 185
 234. 扫地白云来 凿池明月入 / 186
 235. 醅肥辛甘非真味 神奇卓异非至人 / 186
 236. 淡泊以明志 肥甘多丧节 / 187
 237. 淡泊是高风 太枯则无以济人利物 / 187
 238. 留些正气还天地 遗个清名在乾坤 / 188
 239. 清能有容仁能善断 明不伤察直不过矫 / 189
 240. 贫家净扫地 贫女净梳头 / 189
 241. 平民施惠如卿相 仕夫贪权作乞人 / 190
 242. 快心之事 败德之媒 / 191
 243. 遇朋友交游之失 宜割切不宜优游 / 191
 244. 富贵炎凉甚于贫贱 骨肉妒忌狠于外人 / 193
 245. 阴谋怪习异行奇能 涉世祸胎杀身利器 / 193
 246. 处富贵要知贫贱之苦 当少壮须念衰老之悲 / 194
 247. 畏大人则无放肆之心 畏小民则无豪横之习 / 195
 248. 不必多事 但要有能 / 196
 249. 延促由于一念 宽窄系之寸心 / 196
 250. 因出世上 唯在善用 / 197
 251. 色欲火炽常致病 名利甘饴死成空 / 198
 252. 矜名不若逃名趣 练事何如省事闲 / 200
 253. 不必绝人以逃世 不必绝欲以灰心 / 200
 254. 我不希荣 何忧乎利禄之香饵 / 201
 255. 贫不如富之无虑 贱不如贵之常安 / 202
 256. 知身不是我 烦恼何足忧 / 202
 257. 安分守己 苟活一生 / 203
 258. 得失喜忧 全在有度 / 203
 259. 未生之前有何颜貌
 既死之后作何情形 / 204
 260. 谈今人失德过差 述古人嘉言懿行 / 205
 261. 心虚则性现 意净则心清 / 205

262. 鹰立如睡 虎行似病 /206
263. 水之将溢未溢 切忌再加一滴 /206
264. 冷眼观人 冷耳听话 冷情当感
冷心思理 /207
265. 闻恶不可就恶 闻喜不可急亲 /207
266. 性躁心粗一事无成
心和气平百福自集 /208
267. 如今休去便休去 若觅了时无了时 /209
268. 沉浮宦海如鸥鸟 生死书丛似蠹鱼 /209
269. 心静自然凉 无欲品自高 /210
270. 莫视寝石为伏虎, 勿疑弓影为长蛇 /210
271. 雪消炉焰冰消日 月在青天影在波 /211
272. 伏久者飞必高 开先者谢必早 /212
273. 任教覆雨翻云 随你呼牛唤马 /213
274. 前念不滞 后念不迎 /213
275. 神酣布被窝 味足藜羹饭 /214
276. 造化人心 浑合无间 /215
277. 理寂则事寂 心空则境空 /215
278. 遇病而后思健之为安
处乱而后思平之为福 /216
279. 贫可以节用 病可以保身 /217
280. 素琴无弦而常调 短笛无腔而自适 /218
281. 防绵里之针 远刀头之蜜 /219
282. 趋炎附势之祸 来亦惨亦甚速 /220
283. 平居息欲调身 临大节则达生委命 /222
284. 了翳无花 销尘绝念 /223
285. 静极则心通 言忘则体会 /223
286. 陆鱼不忘濡沫 笼鸟不忘理翰 /224
287. 耳根似颿谷投音 心境如月池浸色 /224



第四编 秉持自我的节守

288. 勿致贪夫之侧目 莫引暴客之弯弓 /228
289. 为善自高施恩邀名 立业駭俗植节标异 /228
290. 百行皆非一念错 一生无愧万善全 /229
291. 闲中先检点 静里密操持 /230
292. 名为招祸之本 欲乃丧志之媒 /230

293. 执拗者福轻 操切者寿 | /231
294. 英敏宜摄其躁 激昂当融其偏 /231
295. 人欲初起慎剪除 天理乍明宜充拓 /232
296. 事理勿因人言而悟 意兴勿由外境而得 /232
297. 于人不可轻为喜怒 于物不可重为爱憎 /233
298. 好丑两得其平 贤愚共受其益 /233
299. 伺察以为明者 常因明而生暗 /234
300. 使人有乍交之欢 不若使其无久处之厌 /235
301. 能察能不察之谓明 能胜不能胜之谓勇 /235
302. 交友应难亲于始 御事当拙守于前 /236
303. 玩忽之人多造祸 细微之事败全功 /237
304. 待人须留有余之恩礼
御事当留有余之才智 /237
305. 仇边之弩易避 恩里之戈难防 /238
306. 君子不作垢业 达人不立芳名 /239
307. 与其邀千人之欢 不如释一人之怨 /240
308. 对热闹出清冷言语 向寒微用赤热心肠 /240
309. 勿以明珠为怪物 勿以毒螫为甘饴 /241
310. 莫贪黄雀而坠深井 休舍隋珠而弹飞禽 /242
311. 以威助斗怒气自平 以欲济贪利心反淡 /244
312. 哲士多匿采以韬光 至人常逊美而公善 /244
313. 望重缙绅 怎似寒微之颂德 /246
314. 刚强终不胜柔弱 偏执岂能及圆融 /246
315. 事事培元气 念念存好心 /247
316. 绝诈善之门 开为善之路 /247
317. 宁有求全之毁 勿享过情之誉 /248
318. 糟糠不为彘肥 锦绮岂因牺贵 /248
319. 不可无含垢纳污之雅量
不必有察渊洗垢之精明 /249
320. 荣宠不必扬扬 困穷何须戚戚 /250
321. 帆只扬五分船便安 水只注五分器便稳 /250
322. 见弓影而惊杯内之蛇
听人言而信市上之虎 /251
323. 莫谓祸生无本 须知福至有因 /252
324. 既积诗书也积玉 多栽桃李少栽荆 /252
325. 万境一辙 万物一体 /253
326. 伺察乃懵懂之根 臆脱正聪明之窟 /253

327. 留一步与人行 减三分让人食 /254
328. 宠利毋居人前 德业毋落人后 /255
329. 心游瑰玮之编 目想清旷之域 /255
330. 退步即进步的张本 利人实利己的根基 /256
331. 若求业满功盈 必生外忧内变 /256
332. 家庭要有真佛 日常应有真道 /257
333. 攻人之恶勿太严 教人以善勿过高 /258
334. 无过便是功 无怨便是德 /258
335. 原其初心 观其末路 /259
336. 富贵宜宽厚 聪明宜敛藏 /259
337. 待小人难于不恶 待君子难于有礼 /260
338. 下一不净种子 终身难植嘉禾 /261
339. 真廉无廉名 大巧无巧术 /262
340. 为恶而畏人知 恶中犹有善念 /263
341. 福不可邀 祸不可避 /263
342. 宁默毋躁 宁拙毋巧 /264
343. 性气清冷受享凉薄 气和心暖其福必厚 /265
344. 天理路甚宽少人走 人欲路甚窄万众来 /266
345. 地之秽者多生物 水之清者常无鱼 /266
346. 悔既往之失 防将来之非 /267
347. 声妓晚景从良 一世烟花无碍 /268
348. 祖宗无德 子孙寡福 /268
349. 家人有过 不宜暴扬 /269
350. 不责人小过 不发人阴私 不念人旧恶 /270
351. 壮时任性老来病 盛时胡为衰时罪 /270
352. 市私恩不如扶公议 结新知不如敦旧好 /271
353. 人之短处勿暴扬 人之顽愚勿忿疾 /272
354. 衷肠勿轻诉 言语勿轻出 /273
355. 宁受人之欺 毋逆人之诈 /273
356. 善人未能急亲 恶人未能轻去 /274
357. 父慈子孝兄友弟恭 任德怀恩尽属多余 /274
358. 功过不宜稍混 恩仇不可过明 /275
359. 恶之显者祸浅 善之显者功小 /276
360. 围师必阙穷寇勿迫 除恶务尽斩草除根 /276
361. 自省以辟众善之路 尤人以浚诸恶之途 /277
362. 急之不自宽之自明 操之不从纵之自化 /278

363. 道是公众常事 学是家常便饭 /278
364. 念头宽厚万物生 念头刻忌万物亡 /279
365. 恩宜自淡而浓 威宜自严而宽 /279
366. 庸和利己的君子 害国误民的小人 /280
367. 持身不可太皎洁 与人不可太分明 /281
368. 休与小人仇讎 小人自有对头 /282
369. 毋恃久安 毋惮初难 /282
370. 用人不宜刻 交友不宜滥 /283
371. 静躁稍分 昏明自异 /284
372. 心地沉迷 播弄精魄 /284
373. 与其练达不若朴鲁 与其曲谨不若疏狂 /285
374. 交友须带三分侠气 做人要存一点素心 /286
375. 居卑而后知高危 处晦而后知明露 /286
376. 竟见乃害心之蜚贼 聪明乃障道之藩屏 /287
377. 际遇勿求独齐 情理勿望皆顺 /287
378. 宁居无不居有 宁处缺不处完 /288
379. 舍己毋处其疑 施人无责其报 /288
380. 怨因德彰 仇因恩立 /289
381. 爱重反为仇 薄极反成喜 /290
382. 觉人之诈不形于言 受人之侮不动于色 /290
383. 我不夸妍谁能丑我 我不好洁谁能污我 /291
384. 爵位不宜太盛 能事不宜尽毕 /292
385. 同功则相忌 共乐则相仇 /293
386. 趋炎附势 人情通患 /293
387. 宜净拭冷眼 毋轻动刚肠 /294
388. 人未必尽诚 人未必皆诈 /295
389. 为善不见其益 为恶不见其损 /296
390. 待衰朽之辈 恩礼当愈隆 /297
391. 意兴作为随作随止 情识解悟有悟有迷 /297
392. 议事宜悉利害之情 任事当绝利害之虑 /298
393. 不近恶事 不立善名 /299
394. 宁为君子所责备 毋为君子所包容 /300
395. 谗夫毁士寸云蔽日 媚子坏人隙风侵肌 /300
396. 不启忿争之路 不开嫉妒之门 /301
397. 居官不可竿牍无节 居乡不可崖岸太高 /302
398. 勿逞所长形人之短 勿挟所有凌人之贫 /303

399. 至人愚人皆可用 中材之人最难融 /304

400. 守口不密泄尽真机

防意不严走尽邪蹊 /305

401. 自老视少可消角逐之心

在瘁视荣可绝纷华之念 /305

402. 非分之福不可享 无故之获不可留 /306

403. 劝君莫话封侯事 一将功成万骨枯 /307

404. 热中之人也入道 淫奔之妇矫为尼 /307

405. 身虽在事中 心要超事外 /308

406. 交游减便免纷扰 言语减便寡愆尤 /309

407. 钩深出重渊之鱼 致远乘千里之马 /309

408. 尘许桤檀彻底香 毫端鸩血同体毒 /310

409. 勿恃格兽之能 莫纵染指之欲 /310

410. 习伪智矫性徇时 损天真取世资考 /311

411. 已响其利者 柳跖之腹心 /312

412. 常虞系捕之奄及 须防流宕之忘归 /313

413. 不虞之誉不必喜 求全之毁何须辞 /313

414. 视民为吾民 善恶或不均 /314



第五编 宽展沉睡的心智

415. 忙于闲暇之时 放于收摄之后 /316

416. 拨开世上尘氛 消却心头鄙吝 /316

417. 虚则义理来居 实则物欲不入 /317

418. 常在明镜止水之中

常在丽日光风之内 /317

419. 彩笔描空不落色 利刀割水不损锷 /318

420. 随时之内善救时 混俗之中能脱俗 /318

421. 根拔而草不生 髓存而蚋仍集 /319

422. 常思林下的风味 常念泉下的光景 /319

423. 梦里佩玉觉后假 闲中谈玄用时非 /320

424. 事事用意而意反轻

事事忘情而情反重 /321

425. 失血杯中猩猩嗜酒

为巢幕上燕燕偷安 /321

426. 至人常若无若虚 盛德多不矜不伐 /322

427. 车争险道 败处噬脐 /323

428. 古人闲适处 今人忙一生 /324

429. 为欲字所累 便如马如牛 /324

430. 一场闲富贵 百岁好光阴 /325

431. 老鹤鸡鹜形虽异 饥来饮犹质皆同 /325

432. 夷齐节义似浮沤 鹿豕顽蠢性真如 /326

433. 急回贪恋之首 猛舒愁苦之眉 /327

434. 勿怀贪生之虑 勿貽虚生之羞 /327

435. 夜眠八尺日嗽二升 何须百般计较 /328

436. 笑痴人自生障碍 叹杰士空逞英雄 /329

437. 东海水曾闻无定波

北邙山未曾留闲地 /329

438. 漫履楸枰观局戏 手中悟生杀之机 /330

439. 仪文尽管粗略 意念未必常真 /330

440. 想到白骨黄泉 壮士肝肠自冷 /331

441. 福莫福于少事 祸莫祸于心多 /331

442. 奢者富而不足 能者劳而伏怨 /332

443. 无名无位之乐为最真

不饥不寒之忧为更甚 /332

444. 为人多病未足羞 一生无病是吾忧 /333

445. 命运不公平 世道要公正 /334

446. 贞士傲福天不应 险人避祸常遂心 /334

447. 心常放得宽平 天下依旧险侧 /335

448. 嗜欲如猛火 权势似烈焰 /336

449. 看清世界之本质 了解事物之真相 /336

450. 尽人事 听天命 /337

451. 人心一念之慈祥 酝酿两间之和气 /338

452. 心地宽舒福厚而庆长

念头迫切福薄而泽短 /338

453. 听静夜之钟声 醒梦中之迷梦 /339

454. 山河大地属微尘 血肉身躯归泡影 /339

455. 石火光中争何长短

蜗牛角上论何雄雌 /340

456. 既然浮云富贵 不必岩栖穴处 /340

457. 争先的径路窄 浓艳的滋味短 /341

458. 隐逸林中无荣辱 道义路上无炎凉 /342

459. 贪心虽愚胜乞丐 知足虽智逊王公 / 342
460. 此心常于静中处 利害是非瞋昧难 / 343
461. 不知今日我 后来又属谁 / 344
462. 求成之心不必太坚
保生之道不必过劳 / 345
463. 狐眠败砌免走荒台
尽是当年歌舞之地 / 346
464. 真空不空 执相非真 / 347
465. 非丝非竹自愉快 不烟不茗自清芬 / 347
466. 歌残舞罢 妍丑何存 / 348
467. 卷舒自由 行止在我 / 348
468. 放得功名富贵 就可脱离凡俗 / 349
469. 苦中得乐是真乐 动中得静是真静 / 349
470. 勿自昧所有 勿自夸其能 / 350
471. 原非奉我胡为喜 原非侮我胡为怒 / 351
472. 世人以心愜处为乐
达士以心拂处为乐 / 351
473. 天地本宽 鄙者自隘 / 352
474. 事后尽管索然无味
事中未必全然无益 / 352
475. 会得个中趣 破得眼前机 / 353
476. 寒灯无焰仍可救 心似死灰无药医 / 354
477. 忙处不乱性 闲处心神清 / 354
478. 心似既灰之木 何妨刀割香涂 / 355
479. 峨冠大带羨小笠 长筵广席逊疏帘 / 355
480. 羁锁于物欲 觉吾生之可哀 / 356
481. 就筏便思舍筏 方是无事道人 / 357
482. 树木至归根日
后知花萼枝叶之徒荣 / 357
483. 意随无事适 风逐自然清 / 358
484. 斗室中万虑都捐 三杯后一真自得 / 359
485. 酒以不劝为欢 棋以不争为胜 / 360
486. 山居胸次清酒 触物皆有佳思 / 361
487. 心旷则万钟如瓦缶
心隘则一发似车轮 / 362
488. 鸟啼而欣然有思 花落而萧然自得 / 363
489. 纠缠荣利 心如苦海 / 364

490. 山林农野固有趣 市井俗街亦含情 / 364
491. 一念求全 万绪纷起 / 365
492. 富贵不义视如浮云
真性之外皆为尘垢 / 366
493. 巨万的金钱 末中之末事 / 366
494. 浮生可见 妙本难穷 / 367
495. 心常在定 心常在慧 / 367
496. 游鱼不知海 飞鸟不知空 / 368
497. 见外境而迷者愚 见内境而悟者智 / 369
498. 一念常惺避弓矢 纤尘不染解网罗 / 369
499. 红烛烧残万念冷 黄梁梦破叹云浮 / 370
500. 千载奇逢 好书良友 / 370
501. 兴来醉倒落花前 天地即为衾枕 / 371



第六编 勃发激扬的才情

502. 世法不必尽尝 心珠宜当自朗 / 374
503. 舞蝶与飞花共适 满月偕孟水同圆 / 374
504. 美女不尚铅华 禅师不落空寂 / 375
505. 红蕖媚秋水 艳丽复清修 / 376
506. 花逞春光催归尘土
竹坚雅操傲琅玕 / 376
507. 秋虫春鸟共畅天机
老树新花同含生意 / 377
508. 昼闲人寂 夜静天高 / 377
509. 高居嫌地僻 驷马喜门高 / 378
510. 拂意事休对人言 会心处还期独赏 / 378
511. 铁心领得冷风月 识真脱得幻乾坤 / 379
512. 鹏程本就窄小 鹤梦原不悠长 / 380
513. 几点落红做诗料 一片映白悟禅机 / 380
514. 天际彩云非虚事 山中古木若福人 / 381
515. 晴空看鸟飞 活水观鱼戏 / 381
516. 芳菲园院看蜂忙 寂寞衡茅观燕寝 / 382
517. 坐林中锦绣团圞 熬天上玲珑液髓 / 382
518. 天地景物 豁人性灵 / 382
519. 乐意相关禽对话 生香不断树交花 / 383
520. 大夫醒时仍激烈 处士醉里几风流 / 383

521. 黄鸟情多 白云意懒 /384
522. 满室清风满几月 坐中物物见天心 /384
523. 风过而竹不留声 雁去而潭不存影 /385
524. 霁日青天候而迅雷震电
疾风怒雨忽而朗月晴空 /385
525. 天机清彻胸次玲珑
触物闻言皆可会心 /386
526. 朗月悬空 妍丑不论 /387
527. 芦花被下卧雪眠云
竹叶杯中吟风弄月 /387
528. 心地上无风涛 性天中有化育 /388
529. 闲看庭前花开花落
漫随天外云卷云舒 /388
530. 飞蛾愚昧投夜烛 鸱鸢性偏嗜腐鼠 /389
531. 静中念虑澄澈 闲中气象从容 /389
532. 耳目口鼻皆桎梏 情欲嗜好悉机械 /390
533. 水不波则自定 鉴不翳则自明 /390
534. 一念之慈和风甘露
一念之严烈日秋霜 /391
535. 山之高峻处无木 水之湍急处无鱼 /392
536. 日既暮而犹烟霞绚烂
岁将晚而更橙桔芳馨 /392
537. 风斜雨急脚立定 花浓柳艳眼抬高 /393
538. 浓天不及淡久 早秀不如晚成 /393
539. 风恬浪静见真境 味淡声稀识本然 /394
540. 厌名利之谈者 未必尽忘名利之情 /394
541. 谷艳山浓乾坤幻景
崖枯水瘦天地真吾 /395
542. 得趣不在多 会心不在远 /395
543. 心无物欲秋空霁海
座有琴书石室丹邱 /396
544. 损之又损 忘无可忘 /397
545. 竹窗下枕书高卧 松涧边携杖独行 /398
546. 观白云幽石而通玄
见妙舞清歌而忘倦 /398
547. 浓处味常短 淡中趣独真 /399
548. 水流而石无声 处喧见寂之趣 /400

549. 浓不胜淡 俗不如雅 /400
550. 闻犬鸡而入云世界
听蝉燕方知静乾坤 /401
551. 玩物不丧志 借境以调心 /401
552. 春有春的神韵 秋有秋的意境 /402
553. 勿以感官定好恶 勿以形貌决取舍 /402
554. 发落齿疏乃幻形之凋谢
鸟吟花笑是自性之真如 /403
555. 扰其中者山林不见其寂
虚其中者朝市不知其喧 /404
556. 读易晓窗 谈经午案 /404
557. 花居盆内终乏生机
鸟入笼中便减天趣 /405
558. 青山绿水吞吐云烟
乳燕鸣鸠送迎时序 /405
559. 竹影扫阶尘不动 月轮穿沼水无痕 /406
560. 天地鸣佩 乾坤文章 /407
561. 鱼得水逝而相忘乎水
鸟乘风飞而不知有风 /407
562. 诗思浓濡陵 野兴在镜湖 /408
563. 性天本不沉冥 机神最易触发 /408
564. 物贵天养 味皆香冽 /409
565. 静观风花雪月 闲看消长荣枯 /409
566. 与其欲淡而愚 不若欲浓而智 /410
567. 野鸟忘机时做伴 白云无语漫相留 /411
568. 不必苦海人世 何须痼疾丘山 /411
569. 肃杀之气 生意存焉 /412
570. 雨余观山色 夜静听钟声 /412
571. 登高使人心旷 临流使人意远 /413
572. 花看半开 酒饮微醉 /414
573. 恬淡适己 休夸独醒 /414
574. 小人之学 耳入口出 /415
575. 文以拙进 道以拙成 /415



附录：《菜根谭》原文

第一编

磨练稳健的德行





001. 心火铸金玉 惕厉益事成

欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

事功：事业和功绩。

若想具备精金美玉一般美好的人品，就一定要经过炼狱般的煎熬与锤炼；要想建立改天换地那样大的功业，就必须有一段兢兢业业、殚精竭虑、朝乾夕惕的奋斗过程。



参透人生

这里所说的“人品”好像与道德无关而偏重于人的素养。比如，坚强的意志，冷静的头脑，等等。

道德意义上的人品，既是与生俱来，又有赖于日后天成，人是无法凭空自我磨炼出来的。自我的修为与世道的磨砺，最好的结果是，让人具备一个科学的世界观和一套有效的处世方略。人们在它们的指导下去待人、去做事。能待得好人、做得成事的人品，就是好人品。对我们来说，这就是“精金美玉”的人品。

至于“掀天揭地的事功”我们常人是无法想象的，如果都想去建立那样的“事功”，天下就没有一日安宁了。

不过，洪应明所说的道理还是正确的。做事是应该怀有虔敬、认真、谨慎、惕厉的态度。凡事都大大咧咧、满不在乎的人，也许只能去干些责任不重的体力活儿。

其实，用如临深渊、如履薄冰的心态去对待自己的工作和事业，就是对自己负责，对与自己的工作和事业有利害关系的亲人、朋友以及同事负责，没有什么比这个更重要的了。

因此，作为人，无论是男人，还是女人，我们都应该在变幻莫测，失意频仍的现实中，努力克制自己痛苦的心绪，正视不如意的命运，不断地修正自己相悖于现实的想法与习性，于无声处，用心之烈火，慢慢锻造起自己“精金美玉”般的人品。