

中国传统文化精华

ZHONGGUOCHUANTONGWENHUAJINGHUA

◆ [精美图文版]



菜

c a i

g e n t a n

根谭

〔明〕洪应明 著



心事宜明 才华应拙
出淤泥不染 明机巧不用

含蓄蕴藉 情趣盎然

不可多得的首选珍藏图书

丰富人生的经典

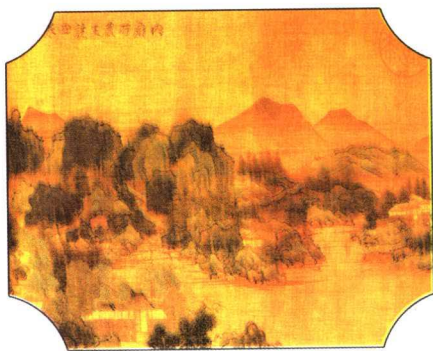
精诚所至 金石为开 才极无奇 品贵时本



哈尔滨出版社



菜根谭



中国传统文化精华

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / 钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2004.4

(中国传统文化精华)

ISBN 7-80699-158-1

I. 菜... II. 钟... III. 个人 - 修养 - 中国 - 明代
- 青少年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020497 号

主 编: 钟雷
副主编: 韩雪

责任编辑: 李毅男
封面设计: 稻草人工作室



菜根谭

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006 电话: 0451-86225161

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

哈尔滨报达人印务有限公司

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7 字数 120 千字

2004 年 4 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-80699-158-1/B·18

定价: 8.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-86225162
本社常年法律顾问: 北京岳成律师事务所黑龙江省分所

目 录

菜 根 谭

- 一 栖守道德 莫依阿权贵 (1) 十六 德居人前 利在人后 (9)
- 二 朴鲁疏狂 涉世之道 (1) 十七 忍让为高 利人利己 (10)
- 三 心事宜明 才华应蕴 (2) 十八 骄而无功 忏悔灭罪 (10)
- 四 出淤泥不染 明机巧不用 (3) 十九 美名不独享 污名不推脱 (11)
- 五 耳闻逆耳言 心怀拂心事 (3) 二十 留有余地 恰到好处 (12)
- 六 和气喜神 天人一理 (4) 二十一 减心和气 胜于观心 (12)
- 七 真味是淡 至人是常 (4) 二十二 动静适宜 道之真体 (13)
- 八 闲时吃紧 忙处悠闲 (5) 二十三 攻人毋太严 教人毋过高 (13)
- 九 静坐观心 真妄毕现 (5) 二十四 洁自污出 明从暗生 (14)
- 十 快意早回头 拂心莫放手 (6) 二十五 客气下而伸正气 妄心杀而现真心 (14)
- 十一 澹泊以明志 肥甘以丧节 (6) 二十六 事悟痴除 性定动正 (15)
- 十二 田地放宽 恩泽流长 (7) 二十七 志在林泉 胸怀廊庙 (15)
- 十三 窄路留一步 浓味减三分 (7) 二十八 无过是功 无怨是德 (16)
- 十四 脱俗入流 减欲入圣 (8) 二十九 忧勤勿太苦 待人勿太枯 (16)
- 十五 侠义交友 素心为人 (9) 三十 原其初心 观其末路 (17)



菜
根
譚

- 三十一 富宜宽厚 智宜敛藏 (18) 五十 处世当方圆自在 待人宜宽严自得 (28)
- 三十二 登高思危 少言勿躁 (18) 五十一 忘功念过 忘怨念恩 (29)
- 三十三 放得心下 才可入圣 (19) 五十二 施之勿求 求则无功 (29)
- 三十四 偏见害心 聪明障道 (19) 五十三 相观对治 方便法门 (30)
- 三十五 知退一步之法 加让三分之功 (20) 五十四 恶人学古 适以济恶 (30)
- 三十六 不恶小人 礼待君子 (21) 五十五 崇俭以养廉 守拙以全真 (31)
- 三十七 留正气还天地 遗清名在乾坤 (21) 五十六 书见贤学躬行 官爱民业种德 (32)
- 三十八 降魔先降心 驭横先驭气 (22) 五十七 扫外物之铜 觅本来之用 (32)
- 三十九 种田地除草长 教弟子谨交游 (22) 五十八 苦中得乐 乐中有悲 (33)
- 四十 欲路上事勿染 理路上事勿退 (23) 五十九 富贵名誉 道德来也 (33)
- 四十一 不可浓艳 不宜枯寂 (23) 六十 花鸟美色音 君子好言事 (34)
- 四十二 超越天地之外 不入名利之中 (24) 六十一 心思兢业 趣味潇洒 (35)
- 四十三 高一步立身 退一步处世 (24) 六十二 立名者贪 用术者愚 (35)
- 四十四 修德需忘名 读书要深心 (25) 六十三 宁虚勿盈 宁缺勿全 (36)
- 四十五 真伪之道者 一念之差也 (25) 六十四 名利堕尘俗 客气归剩技 (36)
- 四十六 道有木石心 相具云水趣 (26) 六十五 心体需光明 念头勿暗昧 (37)
- 四十七 善人和气 凶人杀气 (27) 六十六 无名无位 无忧无虑 (37)
- 四十八 欲无祸昭昭 勿得罪冥冥 (27) 六十七 阴恶者恶大 显善者善小 (38)
- 四十九 多心为祸 少事为福 (28) 六十八 居安思危 天者无用 (38)

- 六十九 欲建功业 必决偏激 (39) 八十八 真静于动中 真乐于苦中 (50)
- 七十 养喜微福 去怨避祸 (40) 八十九 舍己毋处疑 施恩毋责报 (50)
- 七十一 显其默拙 君子之为 (40) 九十 厚德积福 修道解厄 (51)
- 七十二 人之和暖 福厚泽长 (41) 九十一 欲福避祸 智巧何益 (51)
- 七十三 天理路广 人欲道狭 (41) 九十二 评谈人生 重论晚节 (52)
- 七十四 磨练极而福久 参勘极而知真 (42) 九十三 种德施惠 勿贪权宠 (53)
- 七十五 虚心居义理 实心去物欲 (42) 九十四 积累念难 倾覆思易 (54)
- 七十六 厚德载物 雅量容人 (43) 九十五 诈善非君子 悔过非小人 (54)
- 七十七 忧劳以兴国 逸豫以亡身 (43) 九十六 春风解冻 和气消冰 (55)
- 七十八 贪念一丝 万劫不复 (44) 九十七 心看圆满 心放宽平 (55)
- 七十九 心公不昧 诱惑不受 (44) 九十八 坚守操履 不露锋芒 (56)
- 八十 保已成之业 防将来之非 (45) 九十九 顺境勿喜 逆境勿忧 (57)
- 八十一 培养气度 不偏不倚 (45) 零零 富贵如火 自取灭亡 (57)
- 八十二 事来心始现 事去心随空 (46) 一零一 精诚所至 金石为开 (58)
- 八十三 君子懿德 其道中庸 (47) 一零二 才极无奇 品极归本 (58)
- 八十四 君子穷当益工 不失风雅气度 (47) 一零三 明世看破 识得本体 (59)
- 八十五 未雨绸缪 有备无患 (48) 一零四 万事留余 适可而止 (59)
- 八十六 念头起处 便从理路 (48) 一零五 忠恕待人 养德远害 (60)
- 八十七 静闲淡泊 观心证道 (49) 一零六 持身勿轻 用意勿重 (60)

菜
根
谭

菜
根
谭

- 零七 人生有尽 勿可虚度 (61) —二六 不动声色 雅量能容 (73)
- 零八 德怨两忘 恩仇俱泯 (61) —二七 困苦穷乏 锤炼身心 (73)
- 零九 持盈履满 君子兢兢 (62) —二八 天地父母 万物敦睦 (74)
- 一零 扶公敦旧 修身种德 (62) —二九 戒疏于虑 警惕于察 (74)
- 一一 公论勿犯 权门勿沾 (63) —三零 是非明辨 大局为重 (75)
- 一二 直躬不畏忌 无恶不惧毁 (64) —三一 亲善杜谗 除恶防祸 (76)
- 一三 从容处变 剖切规友 (64) —三二 节义自昭室 经纶出深履 (76)
- 一四 大处着眼 小处着手 (65) —三三 父慈子孝 天性伦常 (77)
- 一五 爱重成仇 薄极成喜 (66) —三四 不夸妍好洁 谁能丑污之 (78)
- 一六 藏巧于拙 寓清于浊 (66) —三五 炎凉于富贵 妒忌于骨肉 (79)
- 一七 盛极必衰 居安虑患 (67) —三六 功过勿混 恩仇勿明 (79)
- 一八 奇人无远识 独行无恒操 (67) —三七 位盛危至 德高谤兴 (80)
- 一九 放下屠刀 立地成佛 (68) —三八 阴恶祸深 阳善功小 (80)
- 二零 毋形人短 毋嫉人能 (69) —三九 宜以德御才 勿恃才败德 (81)
- 二一 毋以短攻短 毋以顽济顽 (70) —四零 穷寇勿追 投鼠忌器 (82)
- 二二 阴者勿交 傲者勿言 (70) —四一 过归己任 功让于人 (82)
- 二三 调节情绪 一张一弛 (71) —四二 醒言求人 功德无量 (83)
- 二四 人之心体 雨过天晴 (71) —四三 趋炎附势 人之通病 (83)
- 二五 智慧识妖 魔鬼无踪 (72) —四四 宜冷眼观物 勿轻动刚肠 (84)

- 一四四 量弘识高 功德互长 (84) 一六四 善根暗长 恶损潜消 (95)
- 一四六 人心惟危 道心惟微 (85) 一六五 愈旧愈新 愈淡愈浓 (95)
- 一四七 反己通善 尤人成恶 (85) 一六六 士以勤俭立德 贼以勤俭图利 (96)
- 一四八 功名一时 气节千载 (86) 一六七 意情用事 难以久长 (97)
- 一四九 机里藏机 变外生变 (87) 一六八 律己宜严 待人宜宽 (97)
- 一五零 真意为人 圆活处世 (87) 一六九 为奇而不异 求清而不激 (98)
- 一五一 去混心清 去苦乐存 (88) 一七零 恩宜后浓 威须先严 (98)
- 一五二 一念一言 切戒犯忌 (88) 一七一 心虚则性现 意净则心清 (99)
- 一五三 宽之自明 欲擒故纵 (89) 一七二 不以物喜 不以己悲 (100)
- 一五四 不能养德 终归末技 (90) 一七三 慈悲之念 生生之机 (100)
- 一五五 急流通退 与世无争 (90) 一七四 人体天体 人心天心 (101)
- 一五六 慎德微事 施恩无报 (91) 一七五 无事寂寂 有事惺惺 (101)
- 一五七 追清去俗 趣味高雅 (91) 一七六 事外事中 明晓利害 (102)
- 一五八 修身种德 事业之基 (92) 一七七 操履严明 守正不阿 (102)
- 一五九 心善则子盛 根固则叶荣 (92) 一七八 浑然和气 处世之珍 (103)
- 一六零 勿妄自菲薄 勿自夸自炫 (93) 一七九 诚和以动 义气以励 (104)
- 一六一 道德学问 人皆可修 (93) 一八零 念慈酿和 心洁垂古 (105)
- 一六二 信人示己诚 疑人显己诈 (94) 一八一 平庸不奇 和平之基 (105)
- 一六三 宽者如春 刻者似雪 (94) 一八二 若得忍耐 自在其境 (106)

菜
根
谭

菜
根
谭

- 一八三 心体莹然 不失本来 (106) 二零二 喜忧安危 勿介于心 (117)
- 一八四 忙里偷闲 闹中取静 (107) 二零三 声华名利 非君子道 (118)
- 一八五 立命生民 造福子孙 (107) 二零四 乐极生悲 苦尽甘来 (118)
- 一八六 为官公廉 居家恕俭 (108) 二零五 过满即溢 过刚则折 (119)
- 一八七 处富知贫 当壮念衰 (108) 二零六 视听感思 皆需冷静 (119)
- 一八八 洁垢并包 善恶兼容 (109) 二零七 量宽福厚 器小福薄 (120)
- 一八九 勿仇小人 勿媚君子 (109) 二零八 恶勿即就 善勿即亲 (121)
- 一九零 疾病易医 魔障难除 (110) 二零九 躁性愤事 平和得福 (121)
- 一九一 金须百炼 矢不轻发 (111) 二一零 用人勿刻 交友勿滥 (122)
- 一九二 戒小人媚 鄙君子责 (111) 二一一 急处定脚 险处顾首 (122)
- 一九三 好利者害浅 好名者害深 (112) 二一二 和衷少年 谦德少妒 (123)
- 一九四 忘恩报怨 刻薄之尤 (112) 二一三 居官有节制 居乡敦旧交 (123)
- 一九五 不畏谗言 却惧蜜语 (113) 二一四 事上警谨 待下宽仁 (124)
- 一九六 忌高绝之行 戒偏急之衷 (114) 二一五 逆境思下 急流比上 (124)
- 一九七 虚圆建业 执拗失机 (114) 二一六 轻诺惹祸 倦怠无成 (125)
- 一九八 处世之道 不即不离 (115) 二一七 读者至蹈 观者及心 (125)
- 一九九 烈士暮年 老有所为 (115) 二一八 勿以所长欺短 勿以其富凌贫 (126)
- 二零零 藏才隐智 任重路远 (116) 二一九 中才之人 难与下手 (126)
- 二零一 过俭吝嗇 过让卑曲 (117) 二二零 守口应密 防患须严 (127)

- 二二一 责人宜宽 责己宜苛 (128) 二四零 休时即休 了时即了 (139)
- 二二二 幼经磨难 后成器 (128) 二四一 冷观世事 闲于忙中 (139)
- 二二三 不忧惧难豪 而惕惊荣独 (129) 二四二 不重富贵 不溺酒食 (140)
- 二二四 浓天淡久 大器晚成 (130) 二四三 不法不空 身心自在 (140)
- 二二五 静见真境 淡识本然 (130) 二四四 心闲日长 意广天宽 (141)
- 二二六 畅谈乐道 未必真知 (131) 二四五 栽花种竹 心境忘忧 (142)
- 二二七 喜事不适 多能难全 (131) 二四六 仙俗生毁 因人而异 (142)
- 二二八 莺艳乃虚 石枯为实 (132) 二四七 附势祸惨 守逸味长 (143)
- 二二九 世间广狭 由于自造 (132) 二四八 松涧赏月 窗下读书 (143)
- 二三零 趣不在多 景在不远 (133) 二四九 欲时思病 利时思死 (144)
- 二三一 心静本体宽 水清月影明 (133) 二五零 退后一步 海阔天空 (145)
- 二三二 天地万物 皆是实相 (134) 二五一 清神透物 忙稳死宁 (145)
- 二三三 读书悟道 弹琴用神 (134) 二五二 隐者无荣辱 迫者无炎凉 (146)
- 二三四 心无物欲 坐有琴书 (135) 二五三 心静自然凉 乐观无穷愁 (147)
- 二三五 盛宴散后 兴味索然 (135) 二五四 处进思退 居安思危 (147)
- 二三六 得个中趣 会眼前机 (137) 二五五 贪者久贫 知足常富 (148)
- 二三七 非上上智 不了了心 (137) 二五六 隐者多趣 省事意闲 (148)
- 二三八 宇宙无限 人生苦短 (138) 二五七 超越喧寂 逍遥自适 (149)
- 二三九 极端空寂 过犹不及 (138) 二五八 孤云出岫 朗镜悬空 (149)

菜
根
谭

- 二五九 浓处味短 淡中趣真 (150) 二七八 富者多虑 贵者不宁 (161)
- 二六零 道不在远 难出于易 (151) 二七九 松间读易 竹下谈经 (161)
- 二六一 喧中见寂 有人于无 (151) 二八零 人为乏生机 无趣在自然 (162)
- 二六二 心无系恋 绝俗超尘 (152) 二八一 烦恼我起 嗜好心生 (162)
- 二六三 静躁稍分 昏明顿异也 (152) 二八二 自老视少 自瘁视荣 (163)
- 二六四 卧雪眠云 超世脱俗 (153) 二八三 瞬息万变 达观视之 (164)
- 二六五 浓不胜淡 俗不如雅 (153) 二八四 闹中取静 冷处热心 (165)
- 二六六 出世涉世 了心尽心 (154) 二八五 安乐之处 存乎寻常 (165)
- 二六七 身置闲处 心安静中 (155) 二八六 身临其境 浑然忘我 (166)
- 二六八 云中世界 静里乾坤 (155) 二八七 生死成败 泰然观之 (166)
- 二六九 不希荣达 不畏仕祸 (156) 二八八 水流境静 花落意闲 (167)
- 二七零 林泉息心 书画消俗气 (156) 二八九 静听自然 闲观乾坤 (168)
- 二七一 秋日风爽 神骨俱清 (157) 二九零 溪壑易填 人心难满 (168)
- 二七二 诗家真趣 禅教玄机 (157) 二九一 心无风涛 性有化育 (169)
- 二七三 勿用心机 触处见真 (158) 二九二 勿诱以风马 恩自适其性 (169)
- 二七四 体心自如 融通自在 (159) 二九三 鱼水鸟风 以超物累 (170)
- 二七五 万物鸣畅 皆吐天机 (159) 二九四 盛衰何常 强弱安在 (171)
- 二七六 盛衰始终 天然之法 (160) 二九五 去留宠辱 不动心机 (171)
- 二七七 欲不见寂 虚不知喧 (160) 二九六 飞蛾扑火 鸱枭食鼠 (172)

- 二九七 就筏思舍 无事道人 (172) 三六 天性未枯 机神宜发 (184)
- 二九八 冷情当事 化金消雪 (173) 三一七 善操身心 收放自如 (185)
- 二九九 知哀破俗 知乐臻圣 (173) 三一八 造化人心 混合无间 (185)
- 三零零 去欲绝俗 日暖波清 (174) 三一九 文以拙进 道以拙成 (186)
- 三零一 林岫湖边 诗兴自涌 (175) 三二零 以我转物 地尽逍遥 (186)
- 三零二 伏久飞高 开先谢早 (176) 三二一 遣事勿执理 去境勿存心 (187)
- 三零三 落末之时 尤感兴盛 (176) 三二二 牵文泥迹 尘落苦海 (188)
- 三零四 偕善自修 虚苦皆无 (177) 三二三 思及生死 超然物外 (189)
- 三零五 欲有尊卑 贪无二异 (177) 三二四 幸福祸本 贪生死因 (189)
- 三零六 看透世事 无关悲喜 (178) 三二五 妍丑胜负 如此安在 (190)
- 三零七 随缘打发 自得无念 (178) 三二六 静者为主 闲者操权 (190)
- 三零八 偶会佳境 天然真机 (179) 三二七 天全欲淡 人生极境 (191)
- 三零九 性天澄澈济身 谈禅演偈无用 (180) 三二八 观心增障 齐物剖同 (192)
- 三一零 念净释形 自得恬愉 (181) 三二九 宜笙歌自往 勿更残夜行 (192)
- 三一一 幻中求真 雅不离俗 (181) 三三零 绝尘静体 涉俗悟道 (193)
- 三一二 道眼观物 无须取舍 (182) 三三一 人一视 动静两忘 (193)
- 三一三 布破得天气 藜羹识性真 (182) 三三二 山居有佳思 入尘觉赘疣 (194)
- 三一四 缠脱之理 了然于心 (183) 三三三 兴逐时来 景与会心 (195)
- 三一五 万虑都捐 一真自得 (184) 三三四 念头稍异 境界顿殊 (196)

菜根谭

菜
根
谭

- 三三五 绳锯木断 水滴渠成 (197) 三五四 无事为福 雄心冰霰 (209)
- 三三六 机息风月到 心达喧嚣无 (197) 三五五 娇妇傲人 淫邪渊藪 (209)
- 三三七 生生之意为主 以见天地之心 (198) 三五六 身处事中 心超事外 (210)
- 三三八 雨后山新 静中音清 (199) 三五七 不减求增 桎梏此生 (211)
- 三三九 夜读神清 晨曦兴迈 (199) 三五八 和气满腔 春风随地 (211)
- 三四零 万钟一发 决乎一心 (200) 三五九 超越嗜欲 唯求真趣 (213)
- 三四一 以我转物 尘情理境 (200) 三六零 万事随缘 随遇而安 (213)
- 三四二 就身了身 以物付物 (201)
- 三四三 君子之情 忧身耽趣 (201)
- 三四四 各地有真境 万物有真机 (202)
- 三四五 顺逆一视 欣戚两忘 (203)
- 三四六 月池不著 物我两忘 (203)
- 三四七 彼自尘苦 缘其心尔 (204)
- 三四八 履盈满者 必慎思之 (205)
- 三四九 不为世染 臭味迥然 (205)
- 三五零 持事自得 勿逐物华 (206)
- 三五一 隐于不义 生不犹死 (207)
- 三五二 高视福获 不堕彼术 (208)
- 三五三 根蒂在手 超脱俗世 (208)

一、栖守道德 莫依阿权贵

【原文】

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【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最终永远凄凉。通达的人洞察具体事物外的哲理，考虑死后的千古声名，所以宁可坚守节操，忍受一时的寂寞，绝不趋炎附势，落得永久的凄凉。

二、朴鲁疏狂 涉世之道

【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】

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 才华应韫

【原文】

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

【译文】

君子的心事像青天白日一样光明，不能让别人不知道；君子的才华像珠玉一样深藏，不能轻易让人知道。



四、出淤泥不染 明机巧不用

【原文】

势力纷华，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】

不接近权势名利的人是高洁的，接受权势名利，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】

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

【译文】

耳中常听到不中听的忠言，心中常想到不如意的事，这才是修炼德行的磨刀石。如果听到的全是好听话，遇到

的全是称心事，就等于把这一生葬送在毒酒里。

六、和气喜神 天人一理

【原文】

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁月光风，草木欣欣，可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

【译文】

狂风暴雨的天气会使鸟兽忧伤，晴空万里的日子则使草木充满生机。可见天地之间不能一天没有和平的环境，人的心中不能一天没有愉快的心情。

七、真味是淡 至人是常

【原文】

醲肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【译文】

美酒佳肴和大鱼大肉都不是真正的美味，最自然的