

中华古典国文珍品
GUDIANGUOWENZHENPIN

菜

根

谭

【明】洪应明

老子

孟子

庄子

大学



黄山书社

中华古典国文珍品

张峻译注

菜根谭

明·洪应明



黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/张峻译注. —合肥:黄山书社, 2002. 2

(中华古典国文珍品/李明主编)

I. 菜… II. 张… III. ①菜根谭—注释②菜根谭—译文
③个人—修养—中国—明代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087629 号

中华古典国文珍品·菜根谭

张 峻 译注

主 编:李 明

责任编辑:任耕耘

出版发行:黄山书社(合肥市金寨路 381 号)

邮政编码:230063

经 销:新华书店

印 刷:合肥市东方红印务有限责任公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:60

字 数:1505 千字

印 数:6000

版 次:2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN7-80630-700-1/I·80

定 价:78.00 元(全 10 册)

(本版图书凡有印刷、装订错误可向承印厂调换)

序 言

为弘扬中华民族传统文化,将博大精深的中华古典文学作品介绍给广大青少年朋友和古文研读者,我们精选版本,重新整理,博采众家之长,并赋予我们新的理解、新的立意,将内涵不断延伸,将外延不断扩大,终于编纂成《中华古典国文珍品》、《中华古典诗文珍品》、《中华古典智慧珍品》三个系列,并终于顺利出版。

中华古典名著宝库涉及领域之广、内容之丰富、种类之繁多,远非我们所能面面俱到地兼收并蓄,所以我们收集的作品主要以流传久远并被当代社会及文学史广泛认可的佳作名著为主,意在使优秀作品能为当代读者所接受理解。为此我们分成三个系列出版,注重选编、选译、选注及点评水平的提高,对作品中的疑难句段作重点注释,突出主题,显示特色。帮助有一般阅读能力的朋友,加深对古典作品原著的理解,做到开卷有益。

本系列书的编排定位,充分考虑到读者的读书兴趣及经济承受能力,注重古典文学作品的通俗性及普及性,充分体现轻松读书、娱乐读书的宗旨。

因我们水平有限,未能使案头工作更上层楼,不免心存遗憾。但可以欣慰的是我们努力了,见到了成果。相信广大读者和我们一样,畅游于古典文学珍品的海洋,博览群书,能充分享受人生这一大乐趣。

编译者

2001.11

目 录

菜根谭（上）

一、栖守道德	毋依权贵	（3）
二、与其练达	不若朴鲁	（3）
三、心地光明	才华韞藏	（4）
四、污泥不染	机巧不用	（4）
五、闻逆耳言	怀拂心事	（5）
六、和气喜神	天人一理	（5）
七、真味是淡	至人如常	（6）
八、闲时吃紧	忙时悠闲	（6）
九、静坐观心	真妄毕现	（7）
十、得意早回头	拂心莫停手	（7）
十一、志从淡泊来	节在肥甘丧	（8）
十二、田地放宽	恩泽流长	（8）
十三、路留一步	味减三分	（9）
十四、脱俗成名	减欲入圣	（9）
十五、侠心交友	素心做人	（10）

十六、利毋居前 德毋落后	(10)
十七、忍让为高 利人利己	(11)
十八、矜则无功 悔可减过	(11)
十九、美名不独享 责任不推脱	(12)
二十、功名不求盈满 做人恰到好处	(12)
二十一、诚心和气 胜于观心	(13)
二十二、云止水中 动寂适宜	(13)
二十三、责恶勿太严 教善勿太高	(14)
二十四、洁常自污出 明每从暗生	(14)
二十五、伸张正气 再现真心	(15)
二十六、事悟痴除 性定动正	(15)
二十七、志在林泉 胸怀廊庙	(16)
二十八、无过是功 无怨是德	(16)
二十九、忧勤勿过 待人勿枯	(17)
三十、原其初心 观其末路	(17)
三十一、富宜宽厚 智宜敛藏	(18)
三十二、登高思危 少言勿躁	(18)
三十三、放得功名 即可脱俗	(19)
三十四、偏见害人 聪明障道	(19)
三十五、知退一步 加让三分	(20)
三十六、不恶小人 有礼君子	(20)
三十七、正气清白 留于乾坤	(20)
三十八、降魔先降心 驭横先驭气	(21)
三十九、教育子弟 要严交游	(21)
四十、欲路勿染 理路勿退	(22)
四十一、不可浓艳 不可枯寂	(22)
四十二、超越天地 不入名利	(23)

目录

四十三、高一步立身 退一步处世	(23)
四十四、修德忘名 读书深心	(24)
四十五、一念之差 失之千里	(24)
四十六、有木石心 具云水趣	(25)
四十七、善人和气 凶人杀气	(26)
四十八、君子无祸 勿罪冥冥	(26)
四十九、多心为祸 少事为福	(27)
五十、当方则方 当圆则圆	(27)
五十一、忘功念过 忘怨念恩	(28)
五十二、施之不求 求之无功	(28)
五十三、相观对治 方便法门	(29)
五十四、心地干净 方可学古	(29)
五十五、崇俭养廉 守拙全真	(30)
五十六、学以致用 立业种德	(30)
五十七、扫除外物 直觅本来	(31)
五十八、苦中有乐 得意生悲	(32)
五十九、富贵名誉 来自道德	(32)
六十、花铺好色 人行好事	(33)
六十一、兢业的心思 潇洒的趣味	(33)
六十二、立名者贪 用术者拙	(34)
六十三、宁虚勿溢 宁缺勿全	(34)
六十四、拔去名根 融化客气	(35)
六十五、心体光明 暗室青天	(35)
六十六、无名无位 无忧无虑	(36)
六十七、阴恶恶大 显善善小	(36)
六十八、居安思危 天亦无用	(37)
六十九、偏激之人 难建功业	(37)

七十、愉快求福	去怨避祸	(38)
七十一、宁默毋躁	宁拙毋巧	(38)
七十二、热心之人	其福亦厚	(39)
七十三、天理路广	人欲路窄	(39)
七十四、磨练福久	参勘知真	(40)
七十五、虚心明理	实心却欲	(40)
七十六、宽宏大量	胸能容物	(41)
七十七、多病未老	无病是忧	(41)
七十八、一念贪私	坏了一生	(42)
七十九、心中亮堂	不受诱惑	(42)
八十、保已成业	防将来非	(43)
八十一、培养气度	不偏不颇	(43)
八十二、风不留声	雁不留影	(44)
八十三、君子懿德	中庸之道	(44)
八十四、穷当益工	不失风雅	(45)
八十五、未雨绸缪	有备无患	(45)
八十六、念头起处	切莫放过	(46)
八十七、静闲淡泊	观心证道	(46)
八十八、动中真静	苦中真乐	(47)
八十九、舍己勿疑	施恩勿报	(47)
九十、厚德积福	逸心补劳	(48)
九十一、天机最神	智巧何益	(48)
九十二、人生态度	晚节更重	(49)
九十三、种德施惠	无位公相	(49)
九十四、积累念难	倾覆思易	(50)
九十五、君子诈善	无异小人	(50)
九十六、春风解冻	和气消冰	(51)

九十七、看得圆满	放得宽平	(51)
九十八、坚守操履	不露锋芒	(52)
九十九、逆境砺志	顺境杀人	(52)
一〇〇、富贵如火	必将自焚	(53)
一〇一、精诚所至	金石为开	(53)
一〇二、文章恰好	人品本然	(54)
一〇三、能看得破	才认得真	(54)
一〇四、美味快意	享用五分	(55)
一〇五、忠恕待人	养德远害	(55)
一〇六、持身勿轻	用心勿重	(56)
一〇七、人生百年	不可虚度	(56)
一〇八、德怨两忘	恩怨俱泯	(57)
一〇九、持盈履满	君子兢兢	(57)
一一〇、扶公却私	种德修身	(58)
一一一、公论不犯	权门不沾	(58)
一一二、不畏人忌	不惧人毁	(59)
一一三、从容处变	剴切规友	(59)
一一四、大处着眼	小处着手	(60)
一一五、爱重为仇	薄极成喜	(60)
一一六、藏巧于拙	以屈为伸	(60)
一一七、盛极必衰	居安虑患	(61)
一一八、奇人乏识	独行无恒	(61)
一一九、放下屠刀	立地成佛	(62)
一二〇、毋形人短	毋忌人能	(62)
一二一、己所不欲	勿施于人	(63)
一二二、阴者勿交	傲者勿言	(63)
一二三、调节情绪	一张一弛	(64)

·二五、忍让非懦弱,自大终糊涂·····	(120)
·二六、功德文章传后世,史官记载恩与奸·····	(121)
·二七、闭目养心,口阖防祸·····	(122)
·二八、富贵难教子,贫穷要读书·····	(123)
·二九、苟且不能振,庸俗不可医·····	(123)
·三〇、立大志成大功,不纠缠成大祸·····	(124)
·三一、让退一步容易处世,最后一刻不可松劲·····	(125)
·三二、无学为贫,无德为孤·····	(126)
·三三、知过能改,抑恶扬善·····	(127)
·三四、诗书立业,孝悌做人·····	(128)
·三五、得意勿忘形,苦心终有报·····	(129)
·三六、自知之明,不卑不亢·····	(130)
·三七、有为之士不轻为,好事之人非晓事·····	(131)
·三八、为善受累勿因嫌改食,讳言有过乃讳疾忌医·····	(132)
·三九、幕中之宾皆同志,座上之客皆正人·····	(133)
·四〇、种田要尽力,读书要专心·····	(133)
·四一、要栽培子弟,勿暴殄天物·····	(134)
·四二、和气待人,藏器待时·····	(135)
·四三、板凳要坐十年冷,光阴切莫轻易过·····	(136)
·四四、不失良心,要行正路·····	(137)
·四五、专务本业常乐,为天下百姓常忧·····	(138)
·四六、求死难救,求福在己·····	(139)
·四七、身不正难有好子弟,依势者必有真对头·····	(140)
·四八、为学要静敬,教人去骄惰·····	(141)
·四九、面对知己无愧,读书要能致用·····	(142)
·五〇、直道教人,诚心待人·····	(142)

一五一、去混心清	去苦乐存	(77)
一五二、一言一行	切戒犯忌	(78)
一五三、欲擒故纵	宽之自明	(78)
一五四、不能养德	终归末技	(79)
一五五、急流勇退	与世无争	(79)
一五六、细处着眼	施不求报	(79)
一五七、清心去俗	趣味高雅	(80)
一五八、修身种德	事业之基	(80)
一五九、心善子盛	根固叶荣	(81)
一六〇、勿昧所有	勿夸所有	(81)
一六一、道德学问	人皆可修	(82)
一六二、信人已诚	疑人已诈	(82)
一六三、春风催生	寒风残杀	(82)
一六四、善根暗长	恶损潜消	(83)
一六五、愈隐愈显	愈淡愈浓	(83)
一六六、君子立德	小人图利	(84)
一六七、意气用事	难有作为	(84)
一六八、律己宜严	待人宜宽	(85)
一六九、为奇不异	求清不激	(85)
一七〇、恩宜后浓	威宜先严	(85)
一七一、心虚性现	意净心清	(86)
一七二、物自为物	我白为我	(86)
一七三、慈悲心肠	繁衍生机	(87)
一七四、心体天体	人心天心	(87)
一七五、无事寂寂	有事惺惺	(88)
一七六、议事论事	明晓利害	(88)
一七七、操履严明	亦毋偏激	(89)

一七八、浑然和气	居家之珍	(89)
一七九、诚心和气	激励陶冶	(90)
一八〇、一念慈祥	寸心洁白	(90)
一八一、异行奇能	涉世祸胎	(90)
一八二、忍得耐得	自在之境	(91)
一八三、心体莹然	本来不失	(91)
一八四、一张一弛	事先安排	(92)
一八五、为民请命	造福子孙	(92)
一八六、为官公廉	居家恕俭	(93)
一八七、富贵知贫	少壮念老	(93)
一八八、气量宽厚	兼容并包	(93)
一八九、勿仇小人	勿媚君子	(94)
一九〇、疾病易医	魔障难除	(94)
一九一、百炼成金	轻发无功	(95)
一九二、戒小人媚	愿君子责	(95)
一九三、好利害浅	好名害深	(95)
一九四、忘恩报怨	刻薄之极	(96)
一九五、不畏谗言	却惧蜜语	(96)
一九六、清高偏急	君子重戒	(97)
一九七、虚圆建功	执拗僨事	(97)
一九八、处世之道	不同不异	(98)
一九九、烈士暮年	壮心不已	(98)
二〇〇、聪明不露	才华不逞	(98)
二〇一、过俭者吝	过谦者卑	(99)
二〇二、喜忧安危	勿介于心	(99)
二〇三、声华名利	非君子行	(100)
二〇四、乐极生悲	苦尽甜来	(100)

二〇五、过满则溢	过刚即折	(101)
二〇六、冷眼观人	冷心思理	(101)
二〇七、心宽福厚	量小福薄	(101)
二〇八、闻恶防谗	闻善防奸	(102)
二〇九、躁急无成	平和得福	(102)
二一〇、用人不刻	交友不滥	(103)
二一一、立定脚跟	著得眼高	(103)
二一二、和衷少争	谦德少妒	(103)
二一三、居官有节	居乡有情	(104)
二一四、事上警谨	待下宽仁	(104)
二一五、逆境消怨	怠荒思奋	(105)
二一六、轻诺惹祸	倦怠无成	(105)
二一七、心领神会	全神贯注	(105)
二一八、勿以长欺短	勿以富凌贫	(106)
二一九、中才之人	高低难成	(106)
二二〇、守口应密	防意应严	(107)
二二一、责人宜宽	责己宜严	(107)
二二二、幼时定基	少时勤学	(108)
二二三、君子忧乐	亦怜茆独	(108)
二二四、浓夭淡久	大器晚成	(109)
二二五、静中真境	淡现本然	(109)

菜根谭（下）

一、乐者不言	言者不乐	(113)
二、省事为适	无能全真	(113)
三、艳为虚幻	枯为胜境	(113)
四、天地之闲	因人而异	(114)

五、盆池竹屋	意境高远·····	(114)
六、静夜梦醒	月现本性·····	(115)
七、天地万物	皆是实相·····	(115)
八、知无形物	悟无尽趣·····	(115)
九、淡欲有书	神仙之境·····	(116)
十、盛宴散后	兴味索然·····	(116)
十一、得个中趣	破眼前机·····	(117)
十二、非上上智	无了了心·····	(117)
十三、人生苦短	宇宙无限·····	(118)
十四、极端空寂	过犹不及·····	(118)
十五、休无休时	了无了时·····	(118)
十六、从冷视热	从冗入闲·····	(119)
十七、轻视富贵	不溺酒中·····	(119)
十八、不嫌人醉	不夸己醒·····	(120)
十九、心闲日长	意广天宽·····	(120)
二十、栽花种竹	去欲忘忧·····	(121)
二十一、知足则仙	善用则生·····	(121)
二十二、附势遭祸	守逸味长·····	(121)
二十三、松涧望闲云	竹夜见风月·····	(122)
二十四、欲时思病	利来思死·····	(122)
二十五、退后一步	清淡一分·····	(123)
二十六、忙不乱性	死不动心·····	(123)
二十七、隐无荣辱	道无炎凉·····	(123)
二十八、心静自然凉	乐观无穷愁·····	(124)
二十九、进时思退	得手思放·····	(124)
三十、贪者常贫	知足常富·····	(125)
三十一、隐者多趣	省事心闲·····	(125)

三十二、自得之十	逍遥白适·····	(125)
三十三、孤云出岫	朗镜悬空·····	(126)
三十四、浓处味短	淡中趣真·····	(126)
三十五、高寓于平	难出于易·····	(127)
三十六、喧中见寂	有人于无·····	(127)
三十七、心无系恋	乐境仙都·····	(128)
三十八、静躁稍分	昏明顿异·····	(128)
三十九、卧雪眠云	绝俗超尘·····	(129)
四十、浓不胜淡	俗不如雅·····	(129)
四十一、出世涉世	了心尽心·····	(129)
四十二、身放闲处	心安静中·····	(130)
四十三、云中世界	静里乾坤·····	(130)
四十四、不忧利禄	不畏仕祸·····	(131)
四十五、山泉去凡心	书画消俗气·····	(131)
四十六、秋日清爽	神骨俱清·····	(131)
四十七、得诗真趣	悟禅玄机·····	(132)
四十八、好用心机	杯弓蛇影·····	(132)
四十九、身心自如	融通自在·····	(133)
五十、皆鸣天机	皆畅生意·····	(133)
五十一、盛衰始终	自然之理·····	(134)
五十二、无欲则寂	虚心则凉·····	(134)
五十三、贫则无虑	贱则常安·····	(134)
五十四、晓窗读易	午案谈经·····	(135)
五十五、花失生机	鸟减天趣·····	(135)
五十六、诸多烦恼	因我而起·····	(136)
五十七、少时思老	荣时思枯·····	(136)
五十八、人情世态	倏忽万端·····	(137)

五十九、热中取静 冷处热心·····	(137)
六十、寻常人家 最为安乐·····	(138)
六十一、乾坤自在 物我两忘·····	(138)
六十二、生死成败 任其自然·····	(139)
六十三、水流境静 花落意闲·····	(139)
六十四、自然乐曲 乾坤文章·····	(140)
六十五、溪壑易填 人心难满·····	(140)
六十六、心无风涛 性有化育·····	(141)
六十七、贵贱高低 自适其性·····	(141)
六十八、鱼得水游 鸟乘风飞·····	(142)
六十九、盛衰无常 强弱安在·····	(142)
七十、宠辱不惊 去留无意·····	(142)
七十一、高天可翔 万物可饮·····	(143)
七十二、求心内佛 却心外法·····	(143)
七十三、冷情当事 如汤消雪·····	(144)
七十四、物欲可哀 性真可乐·····	(144)
七十五、胸无物欲 眼自空明·····	(145)
七十六、林岫江畔 诗兴自涌·····	(145)
七十七、伏久飞高 开先谢早·····	(145)
七十八、花叶成梦 玉帛成空·····	(146)
七十九、真空不空 在世出世·····	(146)
八十、欲有尊卑 贪无二致·····	(147)
八十一、覆雨翻云 总慵开眼·····	(147)
八十二、前念后念 随缘打发·····	(148)
八十三、偶会佳境 自然真机·····	(148)
八十四、性天澄澈 何必谈禅·····	(149)
八十五、人有真境 即可自愉·····	(149)

八十六、幻以求真	雅中求俗	(149)
八十七、俗眼观异	道眼观常	(150)
八十八、布被神酣	藜羹味足	(150)
八十九、了心悟性	俗即是僧	(151)
九十、万虑都捐	一真自得	(151)
九十一、天性未枯	机神触事	(152)
九十二、把柄在手	收放自如	(152)
九十三、造化人心	混合无间	(153)
九十四、文以拙进	道以拙成	(153)
九十五、以我转物	大地逍遥	(154)
九十六、形影皆去	心境皆空	(154)
九十七、任其自然	总在自适	(155)
九十八、思及生死	万念灰冷	(155)
九十九、福祸生死	须有卓见	(156)
一〇〇、妍丑胜负	今又安在	(156)
一〇一、风花竹石	静闲得之	(157)
一〇二、天全欲淡	人生至境	(157)
一〇三、观心增障	齐物剖同	(158)
一〇四、悬崖撒手	苦海离身	(158)
一〇五、修行绝尘	悟道涉俗	(159)
一〇六、人我一视	动静两忘	(159)
一〇七、山居清洒	入尘即俗	(160)
一〇八、野鸟作伴	白云无语	(160)
一〇九、念头稍异	境界顿殊	(161)
一一〇、水滴石穿	瓜熟蒂落	(161)
一一一、机息有风月	心达无喧嚣	(162)
一二二、生生之意	天地之心	(162)