

○ 注释 ○ 翻译 ○ 评析

双色图文经典

菜根谭

陈国庆
主编

安徽人民出版社

B22
H143a2

● 洪应明
陈国庆

原著
主编

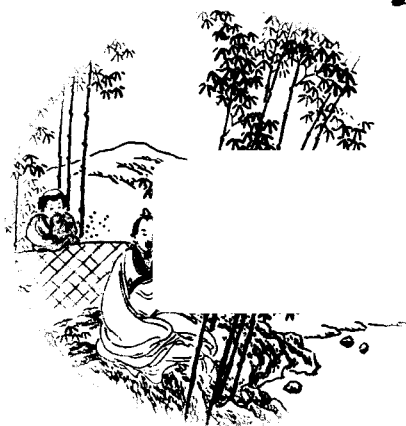
● 杨洪
蔡礼强

刘莘
杨春雷

编著

菜根

安徽人民出版社





责任编辑:唐伽 李莉 贾兴权 装帧设计:泽海

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/陈国庆主编—合肥:安徽人民出版社,2001.9

(双色图文经典丛书)

ISBN 7-212-01927-5

I. 菜… II. 陈… III. ①菜根谭-主编 ②菜根谭-译文

IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第059471号

菜 根 谭

洪应明 原著 陈国庆 主编

出版发行:安徽人民出版社

地 址:合肥市金寨路381号九州大厦 邮编 230063

发 行 部:0551-2833066 0551-2833099 (传真)

E - mail: ahp0208@sina.com

经 销:新华书店

照 排:溪湖图文制排中心

印 刷:西安建筑科技大学印刷厂

开 本:850×1168 1/32 印张:10.5 字数:280千

版 次:2001年10月第1版 2002年10月第3次印刷

标准书号:ISBN7-212-01927-5/G·332

定 价:22.00元

印 数:17001—23000

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



前言

《菜根谭》一书是明代万历年间的学者洪应明所撰。从书中的内容可见，作者对中国传统文化有很深的理解，并糅合了儒家的中庸、道家的无为、佛家的出世和自身生活的体验，形成了这样一套处世为人的方式，表现了中国古人对人性、人生和人际关系的独到见解。作者对中国古代经典也十分熟悉。他从历代文献典籍中摘录了大量的古籍名句、先哲格言，作为本书的骨架，又从民间搜集了普通百姓口头上流传的处世警句、民俗谚语，并且在字句上加以整理，作为该书的血肉，读起来音节和谐，琅琅上口，引人入胜，发人深思。书中的许多警句被传为处世为人的格言。这是《菜根谭》一书最显著的特点，也是此书得以流传后世的重要原因。从该书的全部内容看，作者贯穿着这样的中心思想：作为一个正常的人，应当如何进行自我修养，如何培养自己的道德情操和心理品质，如何处理人际关系，如何面对人生的酸甜苦辣，从而修养成与人为善、内心安适、刚毅坚韧、处世恬淡的健康人格。因而该书一出，立刻在社会上产生较大的影响。明清至民国时期

各种版本在社会上流传，而且被翻译成日文等外国文字，引起不少外国人的关注。

十多年前，我从友人处借得一本《菜根谭》，很快就被书中内容所吸引。虽然，它不能与《论语》、《道德经》等经典著作相提并论，却也反映出中国古人的大智慧。可以毫不夸张地说，该书所讲的大都是教人向善和如何处世为人的道理，文字简洁浅显、说理透彻明白。熟读此书，理解此书，运用此书，可以使人受益终身。

《菜根谭》一书由上下两卷和菜根谭续遗三部分组成，共 536 条。为了方便读者阅读，我们对此书进行了重新整理加工，编为 360 条。根据我们的理解，除了将原文列出并译成白话外，还对每条内容加以通俗性评析，其目的是为了帮助读者更好地理解原文的意思。当然，我们的理解还有不够准确的地方，书中所作的评论也可能有失当之处。欢迎读者朋友批评指正，以利于我们在今后的学习和研究中能够做得更好。

陈国庆 2001 年 5 月 1 日





目 录



前言		1
一	无私天地宽 惠泽后世久	1
二	功不可独居 过不可推诿	1
三	君子坦荡荡 纯朴且真诚	2
四	勤勉是美德 淡泊是高风	3
五	方圆以处世 宽严以待人	4
六	富贵如浮云 权位身外物	4
七	为恶畏人知 为善急人晓	5
八	事宜留余地 功不必求盈	6
九	不必畏小人 但防伪君子	7
十	路留人一步 味让人三分	8
十一	愉悦以求福 除怨以避祸	9
十二	君子守操履 不可露锋芒	9
十三	心事使人知 才华应隐藏	10
十四	交友重侠气 作人存素心	11
十五	宁默而毋躁 宁拙而无巧	12
十六	善待人间事 天下可太平	12
十七	让一步为高 宽一分是福	13
十八	念过不念功 忘怨不忘恩	14
十九	冷清者薄凉 热心者禄长	15
二十	居功者戒矜 犯罪者须悔	16
二十一	宽宏可容人 清高则孤独	17

二十二	天地有和气	人心有愉悦	18
二十三	有备而无患	安闲宜慎独	19
二十四	行善如公相	贪权同乞人	20
二十五	责人勿太严	诲人勿过高	21
二十六	要憎恶小人	应礼待君子	22
二十七	施者无所求	所求反无功	22
二十八	千金难结欢	一饭竟致感	23
二十九	凡事留余地	适可则无悔	24
三十	刚正遭忌恨	无恶致人毁	25
三十一	闲时要吃紧	忙时有悠闲	26
三十二	居无不居有	处缺不处完	26
三十三	无过便是功	无怨便是德	27
三十四	快意早回首	失意莫放手	28
三十五	立身应高远	处世留余地	29
三十六	难时退一步	顺时让三分	29
三十七	智巧藏于拙	退缩以求进	30
三十八	不攻人之短	不恶人之愚	31
三十九	阴者不可交	傲者勿多言	32
四十	防人不害人	精明又宽厚	32
四十一	善人不急亲	恶人不急去	33
四十二	有美必有丑	有洁必有污	34
四十三	富贵多炎凉	骨肉更妒忌	35
四十四	恶显者祸浅	善显者功小	36
四十五	警醒与解救	无量之功德	37
四十六	饥寒而不弃	温饱而不趋	38
四十七	静观世间事	切勿动刚肠	39

四十八	出言宜严谨	举动要慎重	39
四十九	谨于细微处	恩施不报人	40
五十	春风煦万物	朔雪凝生灵	41
五十一	厚待老朋友	礼遇衰朽人	41
五十二	君子重勤俭	小人营私利	42
五十三	宽恕人之过	忍受己之辱	43
五十四	常留慈悲心	人间有温情	44
五十五	诚和化凶顽	美德感人心	45
五十六	怪异招灾难	寻常招和平	45
五十七	休与小人仇	勿向君子媚	46
五十八	磨砺宜持久	张弓不轻发	47
五十九	毋为小人媚	毋为君子容	47
六十	好利者害显	好名者害隐	48
六十一	知恩不报怨	疑恶不疑善	49
六十二	恶言久自明	阿谀侵肌肤	49
六十三	谦逊立大业	固执无所成	50
六十四	处世宜雅俗	作事宜厌喜	51
六十五	俭奢应适可	与人不卑亢	52
六十六	坦然对忧喜	平静待安危	52
六十七	宽舒得福禄	浅薄无所获	53
六十八	乱处立脚定	路危早回头	54
六十九	节义济和衷	功名承谦德	54
七十	畏上无放纵	畏下无蛮横	55
七十一	勿逞己之长	勿挟己之有	56
七十二	喜厌与取舍	忘形气用事	56
七十三	荣华不足贵	何必费心机	57

七十四	天性未常枯	机神易触发	58
七十五	立足人世间	无功不受禄	59
七十六	满腔皆和气	随地有春风	60
七十七	常闻逆耳言	常有忧心事	61
七十八	洁常自污出	明每从晦生	62
七十九	以事后之悔	破临事之迷	63
八十	当原其初心	要观其末路	64
八十一	居卑而处晦	守静且养默	64
八十二	弃功名利禄	可超凡入圣	65
八十三	不为君相笼	不受造化铸	66
八十四	有木石念头	具云水趣味	67
八十五	吉人皆安详	恶人皆杀气	68
八十六	少事之为福	多心之为祸	68
八十七	俭者贫而余	拙者逸而真	69
八十八	苦中亦有乐	乐中更有苦	70
八十九	君子有作为	立言且行事	71
九十	真廉无廉名	大巧无巧术	72
九十一	天机难预测	君子能忍受	72
九十二	倡中庸之道	杜过与不及	73
九十三	以不贪为宝	可度越一世	74
九十四	保已成之业	防将来之非	75
九十五	事来心始现	事去心随空	75
九十六	清廉而仁慈	精明而刚正	76
九十七	君子不得志	不必自废弛	77
九十八	认清世间事	担负济世任	78
九十九	持身不可轻	用意不可重	79

一〇〇	知有生之乐	怀虚生之忧	80
一〇一	持盈履满时	君子尤兢兢	80
一〇二	扶公敦旧好	积德谨庸行	81
一〇三	暗处不欺隐	末路不怠荒	82
一〇四	居安应虑患	处变当坚忍	83
一〇五	不惊奇喜异	勿苦守名节	83
一〇六	昏散知提醒	烦恼要镇定	84
一〇七	是非有己见	公私须分明	85
一〇八	暗室出节义	临海出经论	86
一〇九	功过应分清	恩怨不必明	87
一一〇	权位不宜盛	能事不宜尽	87
一一一	品德主才学	有才先有德	88
一一二	奸佞不穷追	好物得保存	89
一一三	功名须让人	过失归自己	89
一一四	精神万古新	功名随身毁	90
一一五	机里也藏机	变外又生变	91
一一六	做人要真诚	处事应圆活	92
一一七	办事勿急躁	欲速则不达	92
一一八	发思古幽情	入自然怀抱	93
一一九	勿自昧所有	勿自夸所有	94
一二〇	人未必尽诚	人未必皆诈	95
一二一	恩宜淡而浓	威宜严而宽	95
一二二	富贵而不喜	贫贱而不怒	96
一二三	无事易昏冥	有事易奔逸	96
一二四	当局者不迷	旁观者要清	97
一二五	操履要严明	心气要和易	98

一二六	登山耐侧路	踏雪耐危桥	98
一二七	忙里要偷闲	闹中要取静	99
一二八	为生民立命	为子孙造福	99
一二九	知贫贱之痛	念衰老之苦	100
一三〇	最美夕阳红	年老更有力	101
一三一	隐才且藏智	任重而道远	101
一三二	不可多宴饮	不可重名位	102
一三三	乐极生悲哀	苦心换乐来	103
一三四	冷眼观世事	冷心思理念	103
一三五	闻恶不就恶	闻善不即亲	104
一三六	戒性躁心粗	宜心平气和	104
一三七	用人不宜刻	交友不宜滥	105
一三八	居官应有度	居乡应近人	105
一三九	逆境要自强	顺境要自知	106
一四〇	不乘喜轻诺	不因倦鲜终	107
一四一	智愚皆可与	中才最难共	107
一四二	守口要严密	意志须坚定	108
一四三	如今休便休	觅了时无时	109
一四四	知足者仙境	善用者生机	109
一四五	退后宽一步	清淡长一分	110
一四六	进步思退步	著手图放手	111
一四七	喧杂则昏聩	宁静则清醒	111
一四八	闹中着冷眼	冷处存热心	112
一四九	有乐必有苦	寻常方安乐	112
一五〇	自然生妙趣	乾坤见文章	113
一五一	伏久飞必高	开先谢独早	114

一五二	前念不滞留	后念不犹豫	114
一五三	凡俗观各异	道眼观是常	115
一五四	休尘境为真	了僧家是俗	116
一五五	文章以拙进	道行以拙成	117
一五六	以我转物者	天地尽逍遥	117
一五七	遇病而思强	处乱而思平	118
一五八	学道须加力	得道任天机	119
一五九	草木才零落	萌芽于根底	119
一六〇	抱身心之忧	恋风月之趣	120
一六一	当顺逆一视	而欣戚两忘	121
一六二	鲜花看半开	美酒饮微醉	121
一六三	把握住根本	可舒卷自在	122
一六四	随缘与素位	处事之秘诀	123
一六五	定云止水中	飞鱼跃气象	123
一六六	依阿权势者	凄凉万古长	124
一六七	真味只是淡	至人只是常	125
一六八	夜深人静时	方露真本性	125
一六九	志以淡泊明	节从肥甘丧	126
一七〇	宠利勿居前	德业勿落后	127
一七一	降服客气下	而后正气伸	127
一七二	有山林气味	怀廊庙经纶	128
一七三	富贵宜宽厚	聪明宜敛藏	129
一七四	意见害人心	聪明障路途	129
一七五	正气还天地	清名在乾坤	130
一七六	心伏群魔退	气平外不侵	131
一七七	欲路勿染指	理路勿退步	131

一七八	不可太浓艳	不宜太枯寂	132
一七九	人人有慈悲	处处有趣味	133
一八〇	君子欲无错	勿得罪冥冥	134
一八一	以相观对治	乃方便法门	135
一八二	富贵与名誉	皆自道德来	136
一八三	拔去名之根	融解客之气	137
一八四	暗室有青天	白日有厉鬼	138
一八五	无名位者乐	无饥寒者虑	139
一八六	天理路上宽	人欲路上窄	140
一八七	多病未足羞	无病是吾忧	141
一八八	化解内外贼	皆可为家人	142
一八九	品质修养好	不可有偏激	143
一九〇	欲念初起时	切莫轻放过	144
一九一	宁静而淡泊	观心之证道	145
一九二	动处静得来	苦中乐得来	146
一九三	舍己慎毋疑	施恩慎毋念	147
一九四	天之机最神	人之巧何益	148
一九五	保持贞节者	始终要如一	150
一九六	逆之境砥砺	顺之境销靡	151
一九七	嗜欲如猛火	心将自烁矣	152
一九八	人心如一真	金石皆可镂	153
一九九	文章无奇巧	人品宜本然	154
二〇〇	不责小人过	不念人旧恶	155
二〇一	德怨之两忘	恩仇之俱泯	156
二〇二	勿犯公正论	勿谄私权门	157
二〇三	翻然悔悟者	立地便成佛	158

二〇四	毋偏信人言	不独持己长	160
二〇五	阴晴与圆缺	喜怒与哀乐	161
二〇六	有识亦有力	私魔无影踪	162
二〇七	诈不形于言	侮不动于色	163
二〇八	横逆与困穷	锻炼人身心	164
二〇九	吾身小天地	天地大父母	165
二一〇	欲厚其德性	必增其雅量	167
二一一	耳目皆桎梏	情欲悉机械	168
二一二	辟众善之路	浚诸恶之源	169
二一三	去混而清现	去苦而乐存	170
二一四	节义傲青云	文章高白雪	171
二一五	德者业之基	基固而栋坚	173
二一六	善根可暗长	恶损必潜消	174
二一七	学贵有恒心	道在悟真理	175
二一八	脱俗便是奇	远污便是清	176
二一九	心虚则性现	意净则心清	177
二二〇	心体之欲念	天体之所现	179
二二一	不近丑恶事	不立善美名	180
二二二	慈祥酿和气	洁白昭清芬	181
二二三	勿夸逞功业	勿炫耀文章	182
二二四	水清则无鱼	人察则无徒	183
二二五	势理病难医	义理障难除	184
二二六	高峻处无木	湍急处无鱼	186
二二七	过满则自溢	过刚则自折	187
二二八	责人者情平	责己者德进	187
二二九	处患难不忧	遇权豪不惧	188

二三〇	静中真境界	淡中本面目	190
二三一	青夜唤梦境	观影见真身	191
二三二	极端空寂寥	过亦犹不及	192
二三三	栽花与种竹	心境无小我	193
二三四	清静无欲时	方可长道心	194
二三五	出世即涉世	了心即尽心	195
二三六	游云中世界	知静里乾坤	196
二三七	佛由心中生	像随心内灭	197
二三八	任形之凋谢	识性之真如	198
二三九	知身不是我	烦恼更何侵	200
二四〇	自老视少年	除却虚荣心	201
二四一	达观处世间	荣辱皆坦然	202
二四二	流水落花去	身心常静安	203
二四三	心地无风涛	触处见鱼跃	204
二四四	处世而忘世	超物而乐天	205
二四五	但求心内佛	了却心外法	206
二四六	脱俗便成名	减欲可入圣	207
二四七	真空与不空	在世与出世	208
二四八	烈士让千乘	贪夫争一文	209
二四九	心地如沉迷	不必谈禅理	210
二五〇	操持身与心	收放任自如	211
二五一	造化与人心	融和为一体	212
二五二	理寂则事寂	心空则境空	213
二五三	本真即为佛	何待观我心	214
二五四	做事勿待尽	用力勿至极	215
二五五	修行绝尘累	澄悟吾静体	216

二五六	人我如一视	动静两相忘	217
二五七	山居胸清洒	触物有佳思	218
二五八	人生福与祸	皆念想造成	220
二五九	机息与心远	月到与风来	221
二六〇	万钟与一发	存乎于一心	222
二六一	只以我转物	不以物役我	223
二六二	就身与了身	出世即入世	224
二六三	何地无真境	何物无真机	225
二六四	风迹与月影	空过而不留	226
二六五	世间皆是乐	苦自心中生	227
二六六	体任自然境	不染世俗法	228
二六七	减繁增清静	安乐之根基	229
二六八	耳口勿嗜欲	但求真情趣	230
二六九	无为且无作	优游亦清逸	231
二七〇	言者却无行	常谈者不真	232
二七一	水木裹石崖	不见真天地	233
二七二	天下本无事	庸人自扰之	234
二七三	斥贵在真趣	景并不在远	235
二七四	心中无物欲	坐伴有琴书	236
二七五	乐极则生哀	兴味而索然	237
二七六	会得其中趣	破得眼前机	238
二七七	万象皆幻象	达人须自达	239
二七八	短暂之人生	何争名与利	240
二七九	冷观世间事	忙中且偷闲	241
二八〇	富贵如浮云	醉酒且耽诗	241
二八一	恬淡便适己	身心两自在	242

二八二	延促于一念	宽窄系寸心	243
二八三	栖恬守逸心	远祸害之道	244
二八四	与闲云为友	以风月为家	246
二八五	修身以养性	临变方不乱	247
二八六	隐无荣辱分	道无炎凉别	248
二八七	心静自然凉	穷达心自乐	249
二八八	贪富者愈贫	知足者长乐	250
二八九	隐者自高明	省事且平安	251
二九〇	超越喧嚣者	悠然自得士	252
二九一	得道者无系	静躁两不干	253
二九二	浓处味常短	淡中趣独真	254
二九三	动中之静景	悟入无之机	255
二九四	心有所系恋	乐境成苦海	256
二九五	卧云弄月心	绝俗超尘土	257
二九六	雅俗自有争	浓淡各有味	258
二九七	身放闲适处	心在静境中	259
二九八	不希慕荣达	不畏惧权势	260
二九九	于圣境之下	调心以养性	261
三〇〇	清爽之秋日	胜繁华之春	262
三〇一	来去本自如	通隔且自在	263
三〇二	邪念自欲生	虚心得正念	264
三〇三	富者则多忧	贵者常多险	265
三〇四	天机本自然	人为却乏趣	266
三〇五	乾坤自在时	物我两相忘	267
三〇六	生死成败事	任其自然行	268
三〇七	心向难制服	欲壑最难平	268