



菜根谭

上卷



光明日报出版社



B 825
25/H.com

B 825

38/1+CD-ROM

主编 翟文明

菜根譚

彩圖版

【上卷】



光明日报出版社

喬柯急澗唐詩元有此景因倣其意

宋山樵得此觀心卷筆意盡于唐

荆書之為元一畫其為紙烟世神明當使

南京諸公皆拜林下 惲壽平

喬柯嶰壑在急澗石
水簾窈窕足哀歌使
不經裁作笛印今誰
後馬勝才

菜根譚



前言



《菜根谭》是总结中国人修身养性智慧的奇书，是概括中国人为人处世策略的经典，它以语淡味长的高逸之韵，如长空朗月，在中国文化史上特标一格、卓尔不群。

谭以菜根名，乃作者洪应明变大俗为大雅，化腐朽为神奇的点睛之笔，一取“咬得菜根，百事可做”之意；二取历练清苦贫寒、培固超逸品格之旨，在洞察世情之余，点化人间无数。

《菜根谭》采儒、释、道三家之精髓，妙合熔冶于一炉，底蕴深厚；融处世哲学、生活艺术、审美情趣于一体，风致妙绝。书中倡导积极入世、经营天下、为民谋福、泽被后世的进取精神；主张亲近自然、悠游山水、修身养性、清静无为的隐逸趣旨；宣扬悲天悯人、普渡众生、透彻禅机、空灵无际的超脱意蕴。可谓一身处世、只眼

观花。初读其书，似觉矛盾错杂，神龙尾无迹可寻；详思再三，始悟狡兔三窟，随处可安身立命。得志者读之，能悟人生无常，居安思危，匡世济人；失意者读之，能起死灰之心，自强不息，终有所成；富贵者读之，能知艳为虚幻，履满慎思，遗泽子孙；贫贱者读之，不坠青云之志，安贫乐道，培植善根；它揭示出人生之真谛，振聋发聩、医愚医贫，堪



为人类“心灵
之药石”。

正因为如
此，该书自问
世之日起，便
盛传不衰，更跨洋

渡海，扬名域外。近些年来，尤为日本

工商界奉为主臬：推销员随时顾问，备为高参；

企业家有闲便修，视作宝典。改革开放以来，中国古文化再度
复兴，出版、阅读《菜根谭》之风渐起，加之东洋回波激荡，遂
使《菜根谭》热潮涵澹澎湃，汹涌不已。

为使《菜根谭》更好地启迪人生、造福社会，我社特选调
精干力量，重新制作彩图版《菜根谭》。在原文的基础上，加上
精妙传神的译文，阐述其微言大义；更选取中国历史上之经典
事例，巧解其深远意旨。《菜根谭》之形式，精言雅致，字字珠
圆；隽语风流，句句玉润。读来琅琅上口，谐金石之声；思后
悠悠沁髓，夺宫商之韵。其体虽散，备意阳春白雪；其章虽促，
融情流水高山。译文例解，恰使全书节奏明朗；原文新语，同
奏和谐韵律。

中华文化，妙在神韵，为让《菜根谭》这一经典图书焕发
出新的光彩，特选配五百余幅中国传统名画，其中以明清神品
居多。这些画家与洪应明同为文人，处在相同或相似的政治文
化环境之中，他们的价值取向、生活情趣皆有共同指归。以图
配文，力求妙传其清韵，丰富其内涵，并给人以视觉之享受；文
图意趣暗合，相得益彰，读书如赏名画。细细把玩，逸兴雅趣
如云飞鹤舞；久久品味，慧性灵光似月明星闪，个中妙处，真
的难与君说。



.....
在本书的编纂过程中,国内外一些博物馆、图书馆向我们提供了
图片资料,在此表示真挚的谢意。

同时,我们还参考使用了部分图片,限于客观条件无法同所有者
取得联系,未能及时支付报酬。在此表示由衷的歉意,并请有关人员
及时与本社联系。
.....

图书在版编目(CIP)数据

莱根谭 / 翟文明主编. —北京: 光明日报出版社, 2003.3

ISBN 7-80145-701-3

I. 莱... II. 翟... III. 莱根谭—通俗读物 IV. G701

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015486 号

主 编: 翟文明

封面设计: 唐文广

版式设计: 马红梅 汪俊宇 杨玉萍

图文制作: 翟文明 徐胜华 汪俊宇 杨玉萍

总 策 划: 光明日报出版社哲学社会科学图文编辑室

莱根谭

.....

出版发行 / 光明日报出版社

印 刷 / 北京外文印刷厂

经 销 / 各地新华书店

开 本 / 720 × 980mm 1/16

印 张 / 24

印 数 / 5000

版 次 / 2004 年 1 月第 1 版

印 次 / 2004 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 / ISBN 7-80145-701-3/G

定 价 / 68.00 元
.....

(本书如发现印装质量问题请直接与承印厂调换)



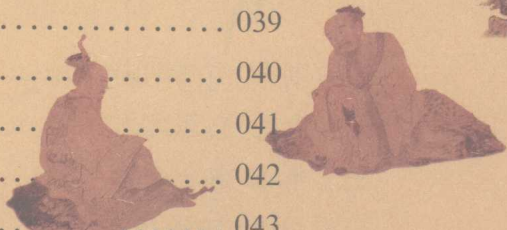
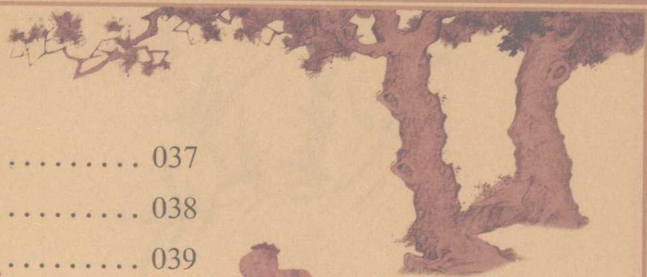
目 录



栖守道德 毋阿权贵	014
与其练达 不若朴鲁	015
心地光明 才华韞藏	016
污泥不染 机巧不用	017
闻逆耳言 怀拂心事	018
和气喜神 天人一理	019
✓ 真味是淡 至人如常	020
✓ 闲时吃紧 忙时悠闲	021
静坐观心 真妄毕现	022
得意早回头 拂心莫停手	023
志从淡泊来 节在肥甘丧	024
田地放宽 恩泽流长	025
路留一步 味减三分	026
脱俗成名 减欲入圣	027
✓ 侠心交友 素心做人	028
利毋居前 德毋落后	029
忍让为高 利人利己	030
矜则无功 悔可减过	031
美名不独享 责任不推脱	032
功名不求盈满 做人恰到好处	033
诚心和气 胜于观心	034
✓ 云止水中 动寂适宜	035
责恶勿太严 教善勿太高	036



√ 洁常自污出 明每从晦生	037
伸张正气 再现真心	038
√ 事悟痴除 性定动正	039
志在林泉 胸怀廊庙	040
无过是功 无怨是德	041
√ 忧勤勿过 待人勿枯	042
√ 原其初心 观其末路	043
富宜宽厚 智宜敛藏	044
登高思危 少言勿躁	045
放得功名 即可脱俗	046
偏见害人 聪明障道	047
知退一步 加让三分	048
不恶小人 有礼君子	049
正气清白 留于乾坤	050
降魔先降心 驭横先驭气	051
教育子弟 要严交游	052
欲路勿染 理路勿退	053
不可浓艳 不可枯寂	054
超越天地 不入名利	055
高一步立身 退一步处世	056
修德忘名 读书深心	057
一念之差 失之千里	058
有木石心 具云水趣	059
善人和气 凶人杀气	060
君子无祸 勿罪冥冥	061
多心为祸 少事为福	062



目 录



当方则方 当圆则圆	063
忘功念过 忘怨念恩	064
施之不求 求之无功	065
相观对治 方便法门	066
心地干净 方可学古	067
崇俭养廉 守拙全真	068
学以致用 立业种德	069
扫除外物 直觅本来	070
苦中有乐 得意生悲	071
富贵名誉 来自道德	072
花铺好色 人行好事	073
兢业的心思 潇洒的趣味	074
立名者贪 用术者拙	075
宁虚勿溢 宁缺勿全	076
拔去名根 融化客气	077
心体光明 暗室青天	078
无名无位 无忧无虑	079
阴恶恶大 显善善小	080
居安思危 天亦无用	081
偏激之人 难建功业	082
愉快求福 去怨避祸	083
宁默毋躁 宁拙毋巧	084



热心之人 其福亦厚	085
天理路广 人欲路窄	086
磨练福久 参勘知真	087
虚心明理 实心却欲	088
宽宏大量 胸能容物	089
一念贪私 坏了一生	090

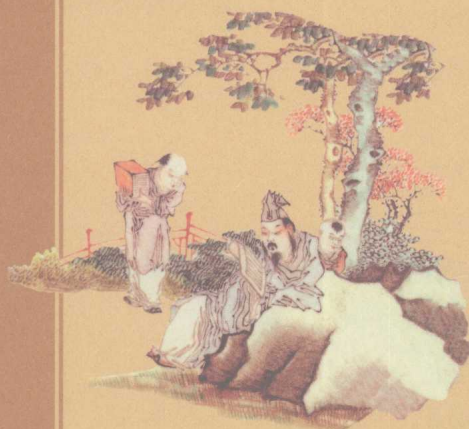


心中亮堂 不受诱惑	091
多病未羞 无病是忧	092
穷当益工 不失风雅	093
保已成业 防将来非	094
培养气度 不偏不颇	095
风不留声 雁不留影	096
君子懿德 中庸之道	097
未雨绸缪 有备无患	098
念头起处 切莫放过	099
静闲淡泊 观心证道	100
动中真静 苦中真乐	101
舍己勿疑 施恩勿报	102

目 录



厚德积福 逸心补劳	103
天机最神 智巧何益	104
人生态度 晚节更重	105
种德施惠 无位公相	106
积累念难 倾覆思易	107
君子诈善 无异小人	108
春风解冻 和气消冰	109
看得圆满 放得宽平	110
坚守操履 不露锋芒	111
逆境砺志 顺境杀人	112
富贵如火 必将自焚	113
精诚所至 金石为开	114
文章恰好 人品本然	115
能看得破 才认得真	116
美味快意 享用五分	117
忠恕待人 养德远害	118
持身勿轻 用心勿重	119
人生百年 不可虚度	120
德怨两忘 恩仇俱泯	121
持盈履满 君子兢兢	122
扶公却私 种德修身	123
公论不犯 权门不沾	124
不畏人忌 不惧人毁	125



从容处变 剴切规友	126
大处着眼 小处着手	127
爱重为仇 薄极成喜	128
藏巧于拙 以屈为伸	129
盛极必衰 居安虑患	130
奇人乏识 独行无恒	131
放下屠刀 立地成佛	132
毋形人短 毋忌人能	133
己所不欲 勿施于人	134
阴者勿交 傲者勿言	135
调节情绪 一张一弛	136
君子之心 毫无障塞	137
智慧识魔 意志斩妖	138
宽而容人 不动声色	139
英雄豪杰 经受锤炼	140
天地父母 万物敦睦	141
戒疏于虑 警伤于察	142
明辨是非 大局为重	143
亲善杜谗 除恶防祸	144
培养节操 磨练本领	145
父慈子孝 伦常天性	146
不夸妍洁 谁能丑污	147
富多炎凉 亲多妒忌	148
功过要清 恩仇勿明	149
位盛危至 德高谤兴	150
阴恶祸深 阳善功小	151



目 录



以德御才 恃才败德	152
穷寇勿追 投鼠忌器	153
有过归己 有功让人	154
警言救人 功德无量	155
趋炎附势 人之通病	156
冷眼观物 轻动刚肠	157
德量共进 识见更高	158
人心惟危 道心惟微	159
反省从善 尤人成恶	160
功名一时 气节万古	161
机里藏机 变外生变	162
诚恳为人 灵活处世	163
去混心清 去苦乐存	164
一言一行 切戒犯忌	165
欲擒故纵 宽之自明	166
不能养德 终归末技	167
急流勇退 与世无争	168
细处着眼 施不求报	169
清心去俗 趣味高雅	170
修身种德 事业之基	171
心善子盛 根固叶荣	172
勿昧所有 勿夸所有	173
道德学问 人皆可修	174



信人已诚 疑人已诈	175
春风催生 寒风残杀	176
善根暗长 恶损潜消	177
愈隐愈显 愈淡愈浓	178
君子立德 小人图利	179
意气用事 难有作为	180
律己宜严 待人宜宽	181
为奇不异 求清不激	182
恩宜后浓 威宜先严	183
心虚性现 意净心清	184
物自为物 我自为我	185
慈悲心肠 繁衍生机	186
心体天体 人心天心	187
无事寂寂 有事惺惺	188
议事论事 明晓利害	189
操履严明 亦毋偏激	190
浑然和气 居家之珍	191



· 栖守道德 毋阿权贵 ·



也绝不会因依附权贵而遭受万世的凄凉。

例解



道德这个词看起来有点高不可攀，但仔细回味，却如吃饭穿衣，真切自然，它是人人所恪守的行为准则。在中国历史的发展过程中，才人辈出，却大浪淘沙，说到底，归于文格、人格高。真正有骨气的人，恪守道德，甘于清贫，尽管贫穷潦倒，寂寞一时，终于受人赞颂。

伯夷、叔齐是孤竹国国君的两个儿子。他们的父亲想让叔齐继位，叔齐谦让伯夷。伯夷认为父命难违，先逃走；叔齐不久也随之逃去。路遇周武王用车装着文王的牌位伐纣。伯夷、叔齐上前拦马劝谏：“父死不葬，乃动干戈，可谓孝吗？以臣弑君，可谓仁吗？”旁边的人想杀他们，姜太公说：“此乃义人。”让手下扶持二人离去。武王灭商以后，天下归周，伯夷、叔齐认为武王以臣犯君可耻，就立志不食周粟，到首阳山隐居起来，靠采薇为食维持生存。伯夷叔齐耻食周粟，最终饿死首阳山，两人守节不屈的精神升华了。虽然他们俩一直饥寒寂寞，却依然操守不改，这一佳话千古流传。

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



一个能够坚守道德准则的人，也许会寂寞一时；一个依附权贵的人，却会有永远的孤独。心胸豁达宽广的人，考虑到死后的千古名誉，所以宁可坚守道德准则而忍受一时的寂寞，

● 描绘伯夷、叔齐不食周粟的《采薇图》



· 与其练达 不若朴鲁 ·



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



一个刚刚涉足社会的人，阅历不深，受到不良习气的影响也少；而阅历丰富的人，各种奸谋技巧也很多。所以，一个坚守道德准则的君子，与其过于精明圆滑，不妨朴实笃厚；与其谨小慎微，曲意迎合，不如坦荡大度。

例解



在当今，潇洒与酷成了最时髦的词语。何为真正的潇洒？许多人认为衣冠华美，腰缠万贯，出有香车，伴有美女，就春风得意了；有些人以为用尽机巧，左右逢源，就趾高气扬了。但这是极为表面的，不能代表潇洒的实质。诚如《菜根谭》所说的“涉世浅，点染亦浅”而已。所以，无论是练达还是拘谨，如果你内心挂牵太多，瞻前顾后，亦步亦趋，倒不如率性而为，放开膀子肆意狂傲，纵情狂放。这样才能真正地潇洒在骨子里，令人倾倒。

酈食其是秦末陈留高阳人。他从小喜欢读书，但是家贫无业，乡里称他是“狂生”。沛公刘邦率领起义军经过陈留，酈食其闻讯赶来，送上自己的名帖说：“高阳小民酈食其，听说沛公率兵讨秦，想和您见面亲自谈一谈天下事。”侍者通报。刘邦正在洗脚，便问来人的长相。侍者回答：“长得看起来是一个很有学问的人，穿戴也确实是儒生打扮。”刘邦说：“我不想见这样的人。说我没空接待儒生。”侍者如实转告。酈食其改变战略，瞪着大眼，按着剑喝叱：“去！再转告沛公，我乃高阳酒徒，绝不是儒者！”侍者听到这句话，惊惧得名帖落地，慌忙捡起，连忙跑回禀报：“来客真算得上是天下壮士！自己说自己是高阳酒徒，拿着剑威胁我，臣恐惧得竟至名帖失落！”刘邦顿时脸色大变，连忙擦足，扶杖起身，叫道：“快请快请！”

“南阳酒徒”最后被重用，其成功之处就是他尽情而为，率性而作。与其机谨，反而被人认为气量局促，成不了大事；与其苦心孤诣设计机巧，反而被人视为居心叵测，招人疑忌，倒不如率性而为。无论拙鲁，无论狂放，只要能使人了解你是性情中人，是真实自然就行。无牵无挂，无阻无碍，这才是真正的潇洒。

015

菜

根

谭