

【 中华传世经典名著 】



菜根譚

中华传统文化精品畅销书

中国戏剧出版社



◎ 中国戏剧出版社 ◎

「中华传世经典名著」

菜根谭

中华传统文化精品畅销书

图书在版编目 (CIP) 数据

中华传世经典名著/张慧, 汪燕主编.

北京: 中国戏剧出版社, 2005.11

ISBN 7-104-02320-8

I. 中… II. ①张…②汪… III. 古典文学-作品综合集-中国
IV. I211

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 135586 号

菜根谭

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号
嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 010-84042552 (发行部)

传 真: 010-84002504 (发行部)

电子信箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 武汉儿童彩色教材和读物印刷中心

开 本: 880mmx1230mm 1/32

印 张: 120 印张

字 数: 1300 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-104-02320-8/I · 905

定 价: 176.00 元 (全 20 册)

版权所有 违者必究

前 言

《菜根谭》是一本论述修身处世，待人接物应事的格言集，它糅合了儒家的中庸思想，道家的无为思想和佛家的出世思想。

《菜根谭》是明朝万历年间洪应明所著。洪应明，字自诚，又号还初道人，生平不详，《四库全书》另收有他的《仙佛奇踪》四卷。从《菜根谭》的内容及洪的友人于孔兼等人的记载中，可知洪应明是早年热衷尘世，晚年皈依佛门、广事交游、出入佛道的儒生。洪应明以菜根之清苦历练来喻自己历经人世沧桑后所获得的一种超逸、通达之品格。将菜味比作世味，须培本固根、静心沉玩方能领悟其中妙旨。

《菜根谭》集佛家、道家、佛家思想为一体，融合了中庸、无为、出世的思想，以追求品格高尚为宗旨，浅入深出。书中阐述的许多问题都是儒家所独有的，如关于“慎独”。

“慎独”达一词是《礼记·中庸》中首先提出来的，含义是要求人在自己独处时也能保持正确的心念，本书受宋明理学

家的影响也很大，谈论了很多“天理”、“人欲”的话题。最能反映道家思想的内容，是本书极力强调的“真”，很有些老庄特色。另外，书中对自然景观的描绘和欣赏，也很有隐居山林的高道情怀。书中禅宗思想所占的成分较大，可以说关于出世的言论大多属禅宗，有些语句甚至直接标明“释氏”、“禅”、“古德”。古德，是禅宗对前辈祖师高僧的专用名称。本书将儒、释、道三家熔为一炉，把入世与出世有机结合起来，充分反映了中国传统思想文化的最高境界。

《菜根谭》强调道德品质的修养，主张德行乃一人事业的根基，事业的善恶随着德行的善恶而善恶，德行恶劣，其学识能力越高，危害就越大。

它形成了一种在世出世的处世方法体系，由于它讲的是人与物，人与人之间的基本关系，因此流传久远，直到现在仍有颇多启发价值。无论是成功者还是失意者，都能找到自己喜欢的语句。

1. 弄权一时，凄凉万古

【原文】

栖守道德者，寂寞一时；依附权势者，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。

【大意】

一个坚守道德规范的人，虽然有时会遭受短暂的冷落；可那些依附权势的人，却会遭受永久的凄凉。大凡一个胸襟开阔的聪明人，能重视物质以外的精神价值，并且又能顾及到死后的名誉问题。所以他们宁愿承受一时的冷落，也不愿遭受永久的凄凉。

2. 抱朴守拙，涉世之道

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。

【大意】

一个刚踏入社会的人阅历虽然很短浅，但是所受各种社会不良习惯的感染也比较少；一个饱经世故而阅历很广的人，各种恶习也随着增加。所以一个有修养的君子，与其讲究处事的圆滑，倒不如保持朴实的个性；与其事事小心谨慎委曲求全，倒不如豁达一点才不会丧失纯真的本性。

3. 心事宜明，才华须韫

君子之心事，天青日白，不可使人不知；
君子之才华，玉韫珠藏，不可使人易知。

【大意】

一个有高深修养的君子，他的心地像青天白日一般光明磊落，没有什么不可告人之事；一个有高深修养的君子，他的才学像珍珠美玉一般珍藏，绝对不轻易让人知道。

4. 出淤泥而不染，近机巧而不用

势力纷华，不近者为洁；近之而不染者尤洁。智巧机械，不知者为高；知之而不用者为尤高。

【大意】

权利和财势，以不接近这些的人为清白，接近而不受污染就更为清白；谋权术数，以不知道才算高明，知道而不使用就更为高明了。

5. 良药苦口，忠言逆耳

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。

【大意】

一个人的耳朵假若能常听些不中听的话，心里经常想些不如意的事，这才是修身养性、敦品励德的根本。如果听到的每句话都好听，遇到的每件事都很称心，那就等于把自己的一生葬送在剧毒之中了。

6.和气致祥，喜神多瑞

怒雨疾风，禽鸟戚戚；光风霁日，草木欣欣。或见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

【大意】

在狂风暴雨的天气中，连飞禽都感到哀伤忧虑；在晴空万里的日子里，连草木也是欣欣向荣的景象。由此可见，天地之间不可以一天没有和祥之气，而人也不可以一天没有欢欣之气。

7.真味甚淡，至人是常

酸肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【大意】

醇酒、肥肉、辛辣和甘甜都不是真正的滋味，其实真正的滋味是清淡；标奇立异，超凡绝俗的人，都不算人间真正的伟人，其实真正的伟人只是那些平凡的人。

8. 静中寓动，忙里偷闲

天地寂然不动，而气机无一息少停；日月昼夜奔驰，而贞明则万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【大意】

恰如我们每天所看到的，天地好像一动也不动，其实天地的活动一时一刻也没停止。早晨旭日东升，傍晚明月当空，可见日月昼夜都在运动，可在宇宙中，日月的光明却是永恒不变的。所以一个聪明睿智的君子，平日闲暇时胸中要有一番打算，以便应付意想不到的变化，忙碌时也要做到忙里偷闲，享受一点生活中的乐趣。

9. 夜深观心，真意自现

夜深人静，独坐观心，始觉妄穷而真独露。每于此中，得大机趣。既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。

【大意】

一个人在夜深人静时，自己独自静静坐着自我反省，才会发

现自己的妄念全消而真心流露。当此真心流露之际，觉得精神十分舒畅，应用自在之机油然而生。若这种真心能常有该多好，可希望之心偏偏难以全消，于是心灵会感觉惭愧不安，到最后才幡然悔悟而有改过向善的意念出现。

10. 快意早回头，拂心莫放手

思里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

【大意】

被当政者垂恩宠往往会招来祸患，所以一个人从政时不可过分贪恋权位，应抱有“见好就收”、“急流勇退”的态度；不过有时遭受小小的挫折，反而使人走上成功之路，因此遭受不如意的事打击时，千万不可轻言放弃。

11. 淡泊明志，肥甘丧节

藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以淡泊明，而节从肥甘丧也。

【大意】

能够吃粗茶淡饭的人，他们的节操多半都像冰一样清，纯玉一样洁白；而讲求穿华美衣服、吃山珍海味的人，他们大多都甘愿作卑躬屈膝的奴才。因为一个人的志气要在淡泊名利的状态下才能表现出来，而一个人的节操都在贪图物欲享受中丧失怠尽。

12.眼前放得宽大，死后恩泽悠长

面前的田地，要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽，要流得久，使人有不匮之思。

【大意】

一个人待人处事要放得厚道些，只有这样才不至于使你身旁的人对你有不平的牢骚；至于死后留给子孙后代的恩泽，则要把眼光放得很远，才会使子孙万代永远怀念。

13.路要让一步，味须减三分

径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人尝。此是涉世一极安乐法。

【大意】

在狭窄的路上行走时，要留一点余地给别人走；遇到美味可口的好菜时，要留出一些给别人吃；这就是一个人立身处世最快乐安逸的方法。

14.脱俗成名，超凡入圣

作人无甚高远事业，摆脱得俗情，便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累，便

超圣境。

【大意】

要想成为一个很会做人的人，并不是要懂得什么高深的大道理，只要能摆脱世俗的利欲就可跻身名流；要想求到很高深的学问，并不需要特殊的秘诀，只要能排除干扰、解除心中的杂念就可以达到至高无上的境界。

15. 义侠交友，纯心作人

交友须带三分侠气，做人要存一点素心。

【大意】

跟朋友相处时，必须抱着拔刀相助的侠义精神，而做人处事也要存着一颗天真无邪的赤子之心。



16. 德在人先，利居人后

宠利毋居人前，德业毋落人后，受享毋逾分外，修为毋减分中。

【大意】

追求名利时不要抢在他人之前，进修德业时不要落在他人之后，当享受物质生活时不要越过自己的身份地位，当修养品德时，不要达不到自己所能达到的标准。

17. 以退为进，利人利己

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

【大意】

为人处世懂得谦让容忍的才算是高明的人，因为让一步就等于为日后进一步留下了余地；而待人接物以抱宽厚态度的人最为快乐，因为给人家方便就是日后给自己留下方便的基础。

18. 骄矜无功，忏悔天罪

盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪过，当不得一个悔字。

【大意】

即使有世间最伟大的功绩，也承受不了一个骄矜的“矜”字所起的抵消作用；即使犯了滔天大罪，只要能认识到一个忏悔的“悔”字，就能赎回以前的过错。

19. 劳谦虚己，韬光养德

完名美节，不宜独任，分些与人可以远害全身。辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光养德。

【大意】

不论如何完美的名气和节操，都不要一个人独占，必须分一些给旁人。只有如此，才不会因他人的怨恨而招来祸害，从而保全生命的安全；不管怎样耻辱的行为和名声，也不可完全推到他人身上，自己一定要承担几分，只有如此，才能显示自己的智能和修养。

20. 天道忌盈，卦终未济

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。

【大意】

不论做任何事都要留有余地，就是不要做得太绝，这样造物

主不会嫉妒我，甚至于最愿与人恶作剧的鬼也不会伤害我。假如一切事物都要求达到尽善尽美的地步，一切功劳都达到登峰造极的境界，即使不为此而发生内乱，也必为此而招致外患。

21. 人能诚心和气，胜于调息观心

家庭有个真佛，日用有种真道。人能诚心和气愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释，意气交流，胜于调息观心万倍矣！

【大意】

任何家庭都应该有一种真诚的信仰，任何人日常生活中都应该有正确的原则。一个人如果能保持纯真的心性，言谈举止自然温和愉快，就能与父母兄弟相处得很融洽，比用静坐调护身心还要好上千万倍。

22. 动静合宜，道之真体

好动者，云电风灯；嗜寂者，死灰槁木。须定云止水中，有鸢飞鱼跃气象，才是有道的心体。

【大意】

一个好动的人就像乌云闪电，霎时就会无影无踪，又像风前的残烛孤灯，摇曳不定忽明忽暗。一个喜欢清静的人，如熄灭的灰烬，又像丧失了生命的枯木，生命力消失。可见过分的变幻和

清静，都不是合乎理想的人生观。只有在缓动的浮云下，平静的水面上，才能看到老鹰飞舞、鱼儿跳跃的景观，用这两种心情来观察万事万物，才算是具有崇高道德的人。

23. 攻人毋太严，教人毋过高

攻人之恶，毋太严，要思其堪受；教人以善，毋太高，当使其可从。

【大意】

当责备别人的过错时，不可太严厉，要顾及到对方是否能接受。当教诲别人行善时，不可以希望太高，要顾及到对方是否能做到。

24. 净从秽生，明从暗出

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀彩于夏月。因知洁常自污出，明每从晦生也。

【大意】

粪土里所生的虫是最脏的，可一旦化为蝉就饮秋天洁净的露水；腐败的野草本不发光，可一旦孕育成萤火虫以后，却可在夏天的夜空中发出耀眼的光彩。由此而知，洁净的东西常常从污秽中产生，明亮的事物常常在黑暗中出现。

25. 客气伏而正气伸，妄心杀而真心现

矜高倨傲，无非客气。降服得客气下，而后正气伸；情欲意识，尽属妄心。消杀得妄心尽，而后真心见。

【大意】

一个人之所以会有矜气高傲的无理态度，都是由于受外来血气的影响，如果把这种外来的血气消除，光明正大刚直无邪的气概就能伸张出来。一个人的所有欲望和想象，都是由于虚幻的妄念所造成的，只要能铲除这种虚幻的妄念，善良的本性就会显现出来。

26. 事悟而痴除，性定而动正

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人当以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

【大意】

酒足饭饱之后再回想美酒佳肴的味道，这时所有的甘美味道已全部消失。色欲满足之后再回味淫秽的事，那男女之间鱼水之欢的念头已全部消失。因此如果经常能用事后悔悟的心情，来破除事前的痴迷狂妄，那就可消除一切错误从而恢复聪明的本性，而不会有不正当的行为。