



国学经典
诵读丛书

[明] 洪应明 原著
焦金鹏 主编

菜
根
譚



二十一世纪出版集团
21st Century Publishing Group



国学经典
诵读丛书

[明] 洪应明◎原著
焦金鹏◎主编



二十一世纪出版集团
21st Century Publishing Group

菜
根
谭

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭 / 焦金鹏主编. — 南昌: 二十一世纪出版社集团,
2015. 8

(国学经典诵读丛书. 第 3 辑)

ISBN 978-7-5568-1064-2

I . ①菜… II . ①焦… III . ①个人—修养—中国—明代—
—少儿读物 IV . ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 167669 号

新浪微博: @二十一世纪出版社官方

菜根谭

焦金鹏 主编

责任编辑 张 宇

出版发行 二十一世纪出版社集团

(江西省南昌市子安路75号 330009)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 北京华平博印刷有限公司

版 次 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 6

字 数 80千

书 号 ISBN 978-7-5568-1064-2

定 价 12.80元

赣版权登字—04—2015—575

如发现印装质量问题, 请寄本社图书发行公司调换 0791-86524997



一、栖守道德	毋依阿权贵	01
二、与其练达	不若朴鲁	02
三、心地光明	才华韞藏	03
四、污泥不染	机巧不用	04
五、闻逆耳言	怀拂心事	05
六、和气喜神	天人一理	06
七、真味是淡	至人如常	07
八、闲时吃紧	忙时悠闲	08
九、静坐观心	真妄毕现	09
十、得意早回头	拂心莫停手	10
十一、志从淡泊来	节在肥甘丧	11

十二、田地放宽	恩泽流长	12
十三、路留一步	味减三分	13
十四、脱俗成名	减欲入圣	14
十五、侠心交友	素心做人	15
十六、利毋居前	德毋落后	16
十七、忍让为高	利人利己	17
十八、矜则无功	悔可减过	18
十九、美名不独享	责任不推脱	19
二十、功名不求盈满	做人恰到好处	20
二一、诚心和气	胜于观心	21
二二、云止水中	动寂适宜	22
二三、责恶勿太严	教善勿太高	23
二四、洁常自污出	明每从暗生	24
二五、伸张正气	再现真心	25
二六、事悟痴除	性定动正	26
二七、志在林泉	胸怀廊庙	27
二八、无过是功	无怨是德	28

二九、忧勤勿过	待人勿枯	29
三十、原其初心	观其末路	30
三一、富宜宽厚	智宜敛藏	31
三二、登高思危	少言勿躁	32
三三、放得功名	即可脱俗	33
三四、偏见害人	聪明障道	34
三五、知退一步	加让三分	35
三六、不恶小人	有礼君子	36
三七、正气清白	留于乾坤	37
三八、降魔先降心	驭横先驭气	38
三九、教育子弟	要严交游	39
四十、欲路勿染	理路勿退	40
四一、不可浓艳	不可枯寂	41
四二、超越天地	不入名利	42
四三、高一步立身	退一步处世	43
四四、修德忘名	读书深心	44
四五、一念之差	失之千里	45

四六、有木石心	具云水趣	46
四七、善人和气	凶人杀气	47
四八、君子无祸	勿罪冥冥	48
四九、多心为祸	少事为福	49
五十、当方则方	当圆则圆	50
五一、忘功念过	忘怨念恩	51
五二、施之不求	求之无功	52
五三、相观对治	方便法门	53
五四、心地干净	方可学古	54
五五、崇俭养廉	守拙全真	55
五六、学以致用	立业种德	56
五七、扫除外物	直觅本来	57
五八、苦中有乐	得意生悲	58
五九、富贵名誉	来自道德	59
六十、花铺好色	人行好事	60
六一、兢业的心思	潇洒的趣味	61
六二、立名者贪	用术者拙	62

六三、宁虚勿溢	宁缺勿全	63
六四、拔去名根	融化客气	64
六五、心体光明	暗室青天	65
六六、无名无位	无忧无虑	66
六七、阴恶恶大	显善善小	67
六八、居安思危	天亦无用	68
六九、偏激之人	难建功业	69
七十、愉快求福	去怨避祸	70
七一、宁默毋躁	宁拙毋巧	71
七二、热心之人	其福亦厚	72
七三、天理路广	人欲路窄	73
七四、磨练福久	参勘知真	74
七五、虚心明理	实心却欲	75
七六、宽宏大量	胸能容物	76
七七、多病未羞	无病是忧	77
七八、一念贪私	坏了一生	78
七九、心中亮堂	不受诱惑	79

八十、保已成业	防将来非	80
八一、培养气度	不偏不颇	81
八二、风不留声	雁不留影	82
八三、君子懿德	中庸之道	83
八四、穷当益工	不失风雅	84



yī qī shǒu dào dé wú yī ē quán guì
一、栖守道德 毋依阿权贵

【原文】

qī shǒu dào dé zhě jì mò yì shí yī ē quán shì zhě
栖守道德者，寂寞一时；依阿^①权势者，
qī liáng wàn gǔ dá rén guān wù wài zhī wù sī shēn hòu zhī shēn
凄凉万古。达人^②观物外之物，思身后之身，
nìng shòu yì shí zhī jì mò wú qǔ wàn gǔ zhī qī liáng
宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【注释】

①依阿：胸无定见，曲意逢迎，随声附和。《文选》晋干宝《晋纪总论》：“其倚仗虚旷，依阿无心者，皆名重海内。”唐张铣《注》：“依阿无心，谓曲从不察。”

②达人：通达知命的人。《文选》汉贾谊《鹏（fú）鸟赋》：“小智自私兮，贱彼贵我；达人大观兮，物无不可。”达人能达观一切，其行事不为流俗所囿。

【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，重视物质以外的精神价值，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，也决不会因依附权贵而遭受万世的凄凉。



èr yǔ qí liàn dá bú ruò pǔ lǔ 二、与其练达 不若朴鲁

【原文】

shè shì qiǎn diǎn rǎn yì qiǎn lì shì shēn jī xiè yì
涉世浅，点染^①亦浅；历事深，机械亦
shēn gù jūn zǐ yǔ qí liàn dá bú ruò pǔ lǔ yǔ qí qū
深。故君子与其练达^②，不若朴鲁；与其曲
jǐn bú ruò shū kuáng
谨，不若疏狂^③。

【注释】

①点染：玷污。唐杜甫《杜工部草堂诗笺》：“反覆归圣朝，点染无涤荡。”

②练达：阅历多而通晓人情世故。《新唐书·苗晋卿传》：“小心谨畏，不甚斥是非得失，故能安保宠名。然练达事体，百官簿最，一省无遗，议者比汉胡广。”

③疏狂：狂放不羁的样子。唐白居易诗：“疏狂属年少，闲散为官卑。”

【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。



sān xīn dì guāng míng cái huá yùn cáng

三、心地光明 才华韞藏

【原文】

jūn zǐ zhī xīn shì tiān qīng rì bái bù kě shǐ rén bù
君子^①之心事，天青日白，不可使人不

zhī jūn zǐ zhī cái huá yù yùn zhū cáng bù kě shǐ rén
知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人

yì zhī

易知。

【注释】

①君子：泛指有才德的人。《论语·劝学》：“故君子名之必可言也，言之必可行也。”

【译文】

有道德有修养的正人君子，他的思想行为应该像青天白日一样光明磊落，没有什么需要隐藏的阴暗行为；而他的才情和能力应该像珍贵的珠宝一样不浮浅外露，从不轻易地向人炫耀。



sì wū ní bù rǎn jī qiǎo bú yòng
四、污泥不染 机巧不用

【原文】

shì lì fēn huá bú jìn zhě wéi jié jìn zhī ér bù rǎn
势利纷华^①，不近者为洁，近之而不染
zhě wéi yóu jié zhì xiè jī qiǎo bù zhī zhě wéi gāo zhī zhī ér
者为尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而
bú yòng zhě wéi yóu gāo
不用者为尤高。

【注释】

①纷华：指繁华的景色。《史记·礼书》：“出见纷华盛丽而说，入闻夫子之道而乐，二者心战，未能自决。”张均亦有“江涔相映发，卉木共纷华”的诗句。

【译文】

面对世上纷纷扰扰地追逐名利的恶行，不去接近是志向高洁，然而接近了却不受污染则更为品质高尚；面对计谋权术这样的奸滑手段，不知道它的人固然是高尚的，而知道了却不去用这种手段者则无疑更为高尚可贵。



wǔ wén nì ěr yán huái fú xīn shì
五、闻逆耳言 怀拂心事

【原文】

ěr zhōngcháng wén nì ěr zhī yán xīn zhōngcháng yǒu fú xīn zhī
耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之
shì cái shì jìn dé xiū xíng de dī shí ruò yán yán yuè ěr
事，才是进德修行的砥石^①。若言言悦耳，
shì shì kuài xīn biàn bǎ cǐ shēng mái zài zhèn dú zhōng yǐ
事事快心，便把此生埋在鸩毒^②中矣。

【注释】

①砥石：指磨刀石。《淮南子·说山》：“厉利剑者必以柔砥。”

②鸩毒：指含有很大毒性的药酒。《汉书·景十三王传赞》：“古人以宴安为鸩毒。”

【译文】

耳中能够经常听到一些不顺耳的话，心里常常遇到一些不顺心的事，这样才是修身养性提高道行的磨砺方法；如果听到的句句话都顺耳，遇到的件件事都顺心，那么这一生就如同浸在甜蜜的毒药中一样。



liù hé qì xǐ shén tiān rén yì lǐ
六、和气喜神 天人一理

【原文】

jí fēng nù yǔ qín niǎo qī qī jì rì guāng fēng cǎo
疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁^①日光风，草
mù xīn xīn kě jiàn tiān dì bù kě yí rì wú hé qì rén xīn bù
木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不
kě yí rì wú xǐ shén
可一日无喜神。

【注释】

①霁：雨停了。《书·洪范》：“曰雨曰霁。”引申为凡霜雪消失，云雾消尽，皆是霁。

【译文】

疾风暴雨会使飞鸟走兽都感到哀婉悲伤；风和日丽会使花草树木都充满欣欣向荣的生机。从这些自然现象中都可以看到人间不能够一天没有祥和安宁的气氛，人的心中不能够一天没有欣喜乐观的心情。



qī zhēn wèi shì dàn zhì rén rú cháng
七、真味是淡 至人如常

【原文】

nóng féi xīn gān fēi zhēn wèi zhēn wèi zhī shì dàn
醖^①肥辛甘非真味，真味只是淡；
shén qí zhuó yì fēi zhì rén zhì rén zhī shì cháng
神奇卓异非至人，至人只是常。

【注释】

①醖：味道醇厚之酒。

【译文】

烈酒、肥肉、辛辣、甘甜并不是真正的美味，真正的美味是清淡平和；行为举止奇特怪异的人不是真正德行完美的人，真正德行完美的人，其行为举止和普通人一样。



bā xián shí chī jǐn máng shí yōu xián
八、闲时吃紧 忙时悠闲

【原文】

tiān dì jì rán bú dòng ér qì jī wú xī shāo tíng rì yuè
天地寂然不动，而气机无息稍停；日月
zhòu yè bēn chí ér zhēn míng wàn gǔ bú yì gù jūn zǐ xián shí yào
昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要
yǒu chī jǐn de xīn sī máng chù yào yǒu yōu xián de qù wèi
有吃紧^①的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【注释】

①吃紧：事情紧急时称吃紧，犹言感到急迫。

【译文】

天地看起来好像很安宁没有什么变动，其实充盈在里面的阴阳之气时时在运动，没有一刻会停歇；太阳和月亮白天黑夜不停地运转，但它的光明自古以来没有改变。所以君子在闲散时要有紧迫感，在忙碌时要有悠闲的情趣。