

菜根潭

中华名著经典◎

# 菜根谭



甘肃文化出版社

## 中华名著经典

### 菜根谭

甘肃文化出版社出版发行

武汉市兴旺印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

开本:850×1168毫米 1/32 印张:5 字数85千字

2005年3月第1版 2005年3月第1次印刷

印数:1-3000册

ISBN 7-80714-037-2

全套定价:68元



## 目 录

### 上 卷

- |           |        |       |      |
|-----------|--------|-------|------|
| 一、观物外物    | 思身后身   | ..... | (1)  |
| 二、抱朴守拙    | 涉世之道   | ..... | (2)  |
| 三、心事宜明    | 才华须韞   | ..... | (2)  |
| 四、不染污泥    | 不用机巧   | ..... | (3)  |
| 五、闻逆耳言    | 怀佛心事   | ..... | (4)  |
| 六、和气致祥    | 喜神多瑞   | ..... | (4)  |
| 七、真味是淡    | 至人如常   | ..... | (5)  |
| 八、闲时吃紧    | 忙处悠闲   | ..... | (6)  |
| 九、静坐观心    | 真妄毕露   | ..... | (6)  |
| 一〇、得意早回头  | 拂心莫停手  | ..... | (7)  |
| 一一、澹泊明志   | 肥甘丧节   | ..... | (8)  |
| 一二、田地放宽   | 恩泽流长   | ..... | (8)  |
| 一三、路留一步   | 味减三分   | ..... | (9)  |
| 一四、脱俗成名   | 减欲入圣   | ..... | (9)  |
| 一五、侠气交友   | 素心做人   | ..... | (10) |
| 一六、利毋居前   | 德毋落后   | ..... | (11) |
| 一七、退即是进   | 予即是得   | ..... | (11) |
| 一八、矜则无功   | 悔可减过   | ..... | (12) |
| 一九、美名不宜独享 | 污名不宜全推 | ..... | (12) |
| 二〇、功盈召忌   | 业满召损   | ..... | (13) |
| 二一、诚心和气   | 胜于观心   | ..... | (14) |



## 目 录

- 二二、动寂适宜 道之真体 ..... (15)
- 二三、责恶勿太严 教善勿太高 ..... (15)
- 二四、净从秽生 明从暗出 ..... (16)
- 二五、伸张正气 再现真心 ..... (17)
- 二六、事悟而痴除 性定而动正 ..... (17)
- 二七、志在林泉 胸怀廊庙 ..... (18)
- 二八、无过便是功 无怨便是德 ..... (19)
- 二九、做事勿太苦 待人勿太枯 ..... (19)
- 三十、原其初心 观其末路 ..... (20)
- 三一、富贵宜宽厚 聪明宜敛藏 ..... (20)
- 三二、居家思危 处乱思治 ..... (21)
- 三三、人能放得心下 便可脱凡入圣 ..... (22)
- 三四、偏见害人 聪明障道 ..... (22)
- 三五、知退一步 加让三分 ..... (23)
- 三六、对小人不恶 待君子有礼 ..... (24)
- 三七、留正气给天地 遗清名在乾坤 ..... (24)
- 三八、伏魔先伏自心 驭横先平此气 ..... (25)
- 三九、种田地须除草艾 教子弟严谨交游 ..... (26)
- 四十、欲路上勿染指 理路上勿退步 ..... (26)
- 四一、不陷浓艳 不入枯寂 ..... (27)
- 四二、超越天地之外 不入名利之中 ..... (28)
- 四三、高一步立身 退一步处世 ..... (29)
- 四四、修德须忘功名 读书定要深心 ..... (29)
- 四五、真为之道 一念之间 ..... (30)
- 四六、有木石心 具云水趣 ..... (31)
- 四七、善人总和气 凶人藏杀机 ..... (31)
- 四八、欲无祸于昭昭 勿得罪于冥冥 ..... (32)
- 四九、多心招祸 少事为福 ..... (33)
- 五十、方圆处世 宽严待人 ..... (34)

# 目 录



- 五一、忘功不忘过 忘怨不忘恩 ..... (34)
- 五二、施恩勿求 求则无功 ..... (35)
- 五三、推己及人 方便法门 ..... (36)
- 五四、心地干净 方可学古 ..... (36)
- 五五、崇俭养廉 守拙全真 ..... (37)
- 五六、学以致用 立业种德 ..... (38)
- 五七、扫除外物 直觅本来 ..... (38)
- 五八、苦中有乐 乐中有苦 ..... (39)
- 五九、富贵名誉 来自道德 ..... (40)
- 六〇、花铺美色 人行好事 ..... (40)
- 六一、学业不宜太苦 趣味不宜太枯 ..... (41)
- 六二、立名者贪 用术者拙 ..... (42)
- 六三、宁虚勿溢 宁缺勿全 ..... (42)
- 六四、名利总堕庸俗 意气终归剩枝 ..... (43)
- 六五、心体光明 暗室青天 ..... (44)
- 六六、无名无位 乐中之乐 ..... (44)
- 六七、阴恶之恶大 显善之善小 ..... (45)
- 六八、君子居安思危 天亦无用其技 ..... (45)
- 六九、中和为福 偏激为灾 ..... (46)
- 七〇、多善养福 去杀远祸 ..... (47)
- 七一、守默毋躁 宁拙毋巧 ..... (47)
- 七二、热心之人 其福亦厚 ..... (48)
- 七三、天理路广 人欲路窄 ..... (49)
- 七四、磨练之福久 参勘之知真 ..... (50)
- 七五、虚心明理 实心却欲 ..... (50)
- 七六、厚德载物 雅量容人 ..... (51)
- 七七、多病未足羞 无病是吾忧 ..... (51)
- 七八、一念贪私 坏了一生 ..... (52)
- 七九、心中亮堂 六贼无踪 ..... (53)



## 目 录

- 八〇、保已成之业 防将来之非 ..... (54)
- 八一、养天地正气 法古今完人 ..... (54)
- 八二、风不留声 雁不留影 ..... (55)
- 八三、君子德行 其道中庸 ..... (56)
- 八四、穷当益工 气度风雅 ..... (56)
- 八五、未雨绸缪 有备无患 ..... (57)
- 八六、临崖勒马 转祸为福 ..... (57)
- 八七、宁静淡泊 观心之道 ..... (58)
- 八八、动中静是真静 苦中乐是真乐 ..... (59)
- 八九、舍己勿处疑 施恩勿望报 ..... (59)
- 九〇、厚德积福 逸心补劳 ..... (60)
- 九一、天机最神 智巧无益 ..... (61)
- 九二、人生重晚节 种田看收成 ..... (62)
- 九三、多种功德 勿贪权位 ..... (62)
- 九四、当念积累之难 常思倾覆之易 ..... (63)
- 九五、只畏伪君子 不怕真小人 ..... (64)
- 九六、春风解冻 和气消冰 ..... (64)
- 九七、看得圆满 放得宽平 ..... (65)
- 九八、操履不可少变 锋芒不可太露 ..... (66)
- 九九、顺境不足喜 逆境不足忧 ..... (66)
- 一〇〇、富贵而恣势弄权 乃自取灭亡之道 ..... (67)
- 一〇一、精诚所至 金石为开 ..... (68)
- 一〇二、文章无奇巧 人品只本然 ..... (69)
- 一〇三、能看得破 才认得真 ..... (69)
- 一〇四、美味快意 只享五分 ..... (70)
- 一〇五、忠恕待人 养德远害 ..... (71)
- 一〇六、持身勿轻 用心勿重 ..... (71)
- 一〇七、人生百年 不可虚生 ..... (72)
- 一〇八、德怨两忘 恩仇俱泯 ..... (73)

# 目 录



- 一〇九、持盈履满 君子兢兢 ..... (73)
- 一一〇、扶公却私 种德修身 ..... (74)
- 一一一、勿犯公论 勿谄权门 ..... (75)
- 一一二、直躬不畏人忌 无恶不惧人毁 ..... (75)
- 一一三、从容处变 割切规友 ..... (76)
- 一一四、大处着眼 小处着手 ..... (77)
- 一一五、爱重反为仇 薄极反成喜 ..... (77)
- 一一六、藏巧于拙 以屈为伸 ..... (78)
- 一一七、盛极心衰 剥极必复 ..... (79)
- 一一八、奇异无远识 独行无恒操 ..... (79)
- 一一九、放下屠刀 立地成佛 ..... (80)
- 一二〇、勿信偏言 勿忌人能 ..... (81)
- 一二一、勿以短攻短 勿以顽济顽 ..... (81)
- 一二二、对阴险者勿交心 遇高傲者勿多言 ..... (82)
- 一二三、震聋启聩 临深履薄 ..... (83)
- 一二四、君子之心 雨过天晴 ..... (83)
- 一二五、有识有力 魔鬼无踪 ..... (84)
- 一二六、大量能容 受用无穷 ..... (85)
- 一二七、困苦穷乏 锻炼身心 ..... (85)
- 一二八、人乃天地之缩图 天地乃人之父母 ..... (86)
- 一二九、戒疏于虑 警伤于察 ..... (87)
- 一三〇、明辨是非 认识大体 ..... (87)
- 一三一、善人杜谗 铲恶防祸 ..... (88)
- 一三二、暗室节义 履薄经纶 ..... (89)
- 一三三、父慈子孝 伦常天性 ..... (89)
- 一三四、不夸妍洁 谁能丑污 ..... (90)
- 一三五、富贵多炎凉 骨肉多炉忌 ..... (91)
- 一三六、功过宜清 恩仇勿显 ..... (91)
- 一三七、位盛危至 德高毁来 ..... (92)





## 目 录

- 一三八、明恶祸深 阳善功小 ..... (93)
- 一三九、应以德御才 勿恃才败德 ..... (94)
- 一四〇、穷寇勿追 投鼠忌器 ..... (94)
- 一四一、有过归己 有功归人 ..... (95)
- 一四二、警言救人 功德无量 ..... (95)
- 一四三、趋炎附势 人之通病 ..... (96)
- 一四四、须冷眼观物 勿轻动刚肠 ..... (97)
- 一四五、量弘识高 功德日进 ..... (97)
- 一四六、人心惟危 道心惟微 ..... (98)
- 一四七、自我反省 万善之路 ..... (99)
- 一四八、功名一时 气节万古 ..... (99)
- 一四九、自然造化 智巧不及 ..... (100)
- 一五〇、真恳为人 圆活涉世 ..... (101)
- 一五一、尘拂镜明 苦去乐存 ..... (102)
- 一五二、一念能动鬼神 一行克动天地 ..... (102)
- 一五三、情急招损 严厉生恨 ..... (103)
- 一五四、不能养德 终归末技 ..... (104)
- 一五五、急流勇退 与世无争 ..... (104)
- 一五六、慎德于小事 施恩于无缘 ..... (105)
- 一五七、文华不如简素 读今不如述古 ..... (105)
- 一五八、修身种德 事业之基 ..... (106)
- 一五九、心善子盛 根固叶荣 ..... (107)
- 一六〇、勿昧所有 勿夸所有 ..... (107)

## 下 卷

- 一、言者多不顾行 谈者未必真知 ..... (109)
- 二、无为无作 优游清逸 ..... (109)
- 三、水落石枯 天地真吾 ..... (110)
- 四、世间广狭 皆由自造 ..... (111)
- 五、景物之乐 贵在真趣 ..... (111)

# 目 录



六、心静而本体现 水清而月影明 .....	(112)
七、天地万物 皆是实相 .....	(113)
八、观形不如观心 神用胜过迹用 .....	(113)
九、心无物欲 坐有琴书 .....	(114)
一〇、乐极生悲 兴味索然 .....	(115)
一一、会得个中趣 破得眼前机 .....	(115)
一二、非上上智 无了了心 .....	(116)
一三、蜗牛角上 论何雌雄 .....	(117)
一四、极端空寂 过犹不及 .....	(117)
一五、得休便休 得了则了 .....	(118)
一六、冷静观世 忙里偷闲 .....	(119)
一七、不亲富贵 不溺酒食 .....	(119)
一八、恬淡适己 身心自在 .....	(120)
一九、广狭长短 由于心念 .....	(121)
二〇、栽花种竹 心境无我 .....	(121)
二一、知足则仙 善用则生 .....	(122)
二二、栖恬守逸 滋味最长 .....	(123)
二三、与闲云为友 以风月为家 .....	(123)
二四、进德修心 消灭幻业 .....	(124)
二五、退步宽平 清淡悠久 .....	(125)
二六、修养定静工夫 临变方不动乱 .....	(125)
二七、隐者无荣辱 道义无炎凉 .....	(126)
二八、去思苦亦乐 随心热亦凉 .....	(126)
二九、居安思危 处进思退 .....	(127)
三〇、贪得亦命 知足亦富 .....	(128)
三一、隐者高明 省事平安 .....	(128)
三二、超越喧寂 悠然自适 .....	(129)
三三、得道无牵系 静躁两无关 .....	(130)
三四、浓处味短 淡中趣真 .....	(130)



## 目 录

- 三五、理出于易 道不在远 ..... (131)
- 三六、动静合宜 出入无碍 ..... (132)
- 三七、执著是苦海 解脱是仙乡 ..... (132)
- 三八、躁极则昏 静极则明 ..... (133)
- 三九、卧云弄月 绝俗超尘 ..... (134)
- 四〇、鄙俗不及风雅 淡泊反胜浓厚 ..... (134)
- 四一、出世在涉世 了心在尽心 ..... (135)
- 四二、身放闲处 心安静中 ..... (136)
- 四三、云中世界 静里乾坤 ..... (136)
- 四四、不希荣达 不畏权势 ..... (137)
- 四五、圣境之下 调心养神 ..... (138)
- 四六、秋月云白风清 使人神骨俱清 ..... (138)
- 四七、得诗家真趣 悟禅教玄机 ..... (139)
- 四八、像由心生 像随心灭 ..... (140)
- 四九、来去自如 融通自在 ..... (140)
- 五〇、忧喜取舍之情 皆是形气用事 ..... (141)
- 五一、盛衰始终 自然之理 ..... (142)
- 五二、欲心生邪念 虚心生正念 ..... (142)
- 五三、富者多忧 贵者多险 ..... (143)
- 五四、窗下读易 竹下谈经 ..... (144)
- 五五、人为乏生趣 天机在自然 ..... (144)
- 五六、烦恼由我起 嗜好自心生 ..... (145)
- 五七、以失意之思 制得意之念 ..... (146)
- 五八、世态万端无极 万事必须达观 ..... (146)
- 五九、闹中取静 冷处热心 ..... (147)
- 六〇、世间原无绝对 安乐只是寻常 ..... (148)
- 六一、乾坤自在 物我两忘 ..... (148)
- 六二、生死成败 任其自然 ..... (149)
- 六三、流水落花 皆得自在 ..... (150)



## 上卷

### 一、观物外物 思身后身

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】

一个能够坚守道德的人，有时会觉得落寞孤单；但那些喜欢攀附权贵的人，却会遭到长久惨淡的命运。对于通达事理的人而言，所重视的不是现实物质的享受，而是死后的千秋名誉，所以做人宁可循规蹈矩，忍受一时的寂寞，而不可逢迎附势，以免遭来万古寂寞。

#### 【评点】

“卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭。”君子有所不为，而小人却不择手段，在现世中，小人得势是常有的事。但树倒猢狲散，而根本没有永远不倒的大树。那些依仗权势、阿谀奉承之徒，无不是昙花一现。而苏武、文天祥这些守道德者，其义胆忠心、高风亮节日月可鉴，万古传诵。



## 中华名著经典

### 二、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。

#### 【译文】

通常处世经验比较浅的人，所沾染的不良习气也比较少；而历练经验比较丰富的人，所懂得的奸谋手段也就比较多。所以身为一个坦荡的君子，与其精明老练，熟悉人情世故，不如纯朴鲁钝，做个诚恳正直的人；与其拘泥小节处处谨慎，不如率性狂放一些反而来得畅快淋漓。

#### 【评点】

最美的图画也不会比白纸干净。一般来说，涉世不深的人，所沾染的不良习惯也相对来说要少一些；而阅历比较丰富的人，所懂得的计谋技巧也就比较多。刽子手和医生的手上都有血，它们的意义却是不一样的。可以不作纯洁如羔羊般的圣徒，但要消除天下的小人，使将来的每个人都可以做君子。

### 三、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。

#### 【译文】

作为一个君子，内心的活动要像青天白日般的清朗纯净，没



有不能让人知道的事。而外在的才学却要像珠玉宝贝般的隐藏起来，不可轻易地让别人发现。

### 【评点】

有德之人，并不忌讳别人知道自己的想法。古来圣贤都以当时的人不了解自己为最大的悲哀。而对于学问、才华，他们则谦虚含蓄，藏而不露。浅水是喧哗的，深水是沉默的。能够让人一眼见底的，只能是浅水。古人云：“自家有好处，要掩藏几分，这是涵养以养深。别人有不好处，要掩藏几分，这是浑厚以养大。”此话不差。

### 四、不染污泥 不用机巧

势利纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

### 【译文】

面对诱人的权势名位和荣华富贵，能够不去接近、追逐的人，品格是高尚的，而如果接近却又能够不被奢靡的风气所沾染，这种品格又更为高尚。对于投机取巧的权谋手段，不知道的人固然清高，但知道却不去用它的人无疑又更为清高。

### 【评点】

幼年的耶稣与犹大一样无知无识，我们无法区分。只有抵制了诱惑才见得出坚贞，战胜了恐惧才显示出勇敢，拒绝了诡计才看得出高洁。要记住：要得富贵福泽，天主主张，由不得我；要做贤人君子，我主张，由不得天。



## 中华名著经典

### 五、闻逆耳言 怀佛心事

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，便把此生理在鸩毒中矣。

#### 【译文】

耳中常常听到一些不中听的忠言，心里常常有一些不顺心的事，这才是进修道德品行的磨石。如果所听到的都是令人高兴的话，所遇到的都是洋洋得意的事，这样就等于把自己的一生浸在毒酒中一样。

#### 【评点】

“生于忧患，死于安乐”是古今的至理。自古言“人生不如意事常居八九”，这也是说人生在世要经常接受各种痛苦的考验，必须经过几番艰苦的奋斗才能走向康庄大道。在年轻的时候，多把自己放在逆境中，尚可从中多学一些本领。如果年轻顺利，到了老年遇到困境，就已经没有时间学习本领去征服它了。

### 六、和气致祥 喜神多瑞

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

#### 【译文】

狂风暴雨会使得鸟兽忧伤哀悲，风和日丽会使得草木欣欣



向荣。可见天地间不可有一日缺乏平和的气象，人的内心不可有一天没有愉悦的心情。

### 【评点】

世界是一面镜子，你对它皱眉，它就对你皱眉；你微笑，它就对你微笑。幸福不是一种现实，而是一种感觉。使你不幸的，是你自己，而不会是什么别的人。心情好时，到处都是明媚的春天，而一旦自己心情不好，就会觉得到处都是怒雨疾风。快乐的人生，是健康、豁达、安然的人生，只有在涵养上下功夫，才可以达到这一境界。

### 七、真味是淡 至人如常

醞肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

### 【译文】

烈酒、肥肉，辛辣、甘甜的东西，并非真正适合我们的回味，真正适合我们的口味是清淡；这就好像举止怪异奇特的人不是真正德行完美的人。真正德行完美的人，他的行为和普通人是一样的。

### 【评点】

街上流行的服饰，最时髦的也往往最容易过时，而经久不变的，是那些式样简洁普通的衣服。奇，只能成为生活的调剂，却不能成为生活的主旋律，平平淡淡才是真。能让我们百吃不厌的是粗茶淡饭，酸甜苦辣只是调味品。





## 中华名著经典

### 八、闲时吃紧 忙处悠闲

天地寂然不动，而气机无息少停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

#### 【译文】

天地看起来好像寂静不动，其实充塞在里面的阴阳之气仍不停的活动；日月虽然日以继夜不断的运转，但它的光明自古常久不变。所以君子闲散时要有应变救急的准备，繁忙时要有怡然悠闲的情趣。

#### 【评点】

一个聪明的君子，要在闲散无事之时存有应变之心，同时也要忙里偷闲多争取日常生活中的雅趣。

### 九、静坐观心 真妄毕露

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

#### 【译文】

在夜深人静时独自反省自己内心，才发现原来的杂念烦恼都消失无踪，露出了自我的本性，每当这种时候往往使我领悟生命的真义，但又觉得这只是一时真性的流露，终究无法摆脱人世