

传世经典

无私天地宽 惠泽后世久

（明）洪应明

著 人平陈国庆

主编

功不可独居 过不可推矮

元名美 全身美 宜入

菜根谭

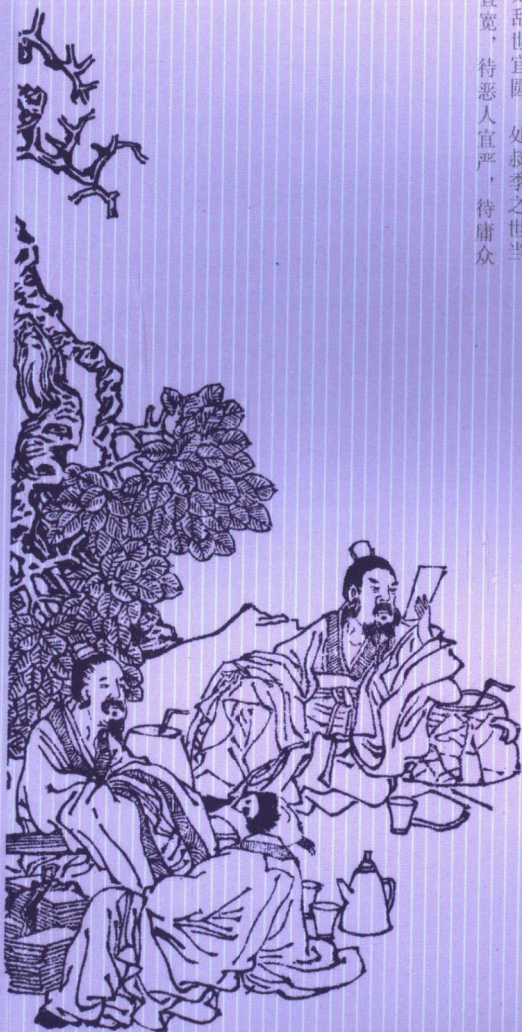
涉世浅，见事深；历史深，故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

勤勉是美德 淡泊是高风

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；淡泊是高风，太枯则无以济人利物。

方圆以处世 宽严以待人

处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众之人当宽严互存。



安徽人民出版社

责任编辑 贾兴权 李 莉 封面设计 泽 海

无私天地宽 惠泽后世久

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。

功不可独居 过不可推诿

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。

君子坦荡荡 淳朴且真诚

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。

勤勉是美德 淡泊是高风

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；淡泊
是高风，太枯则无以济人利物。

方圆以处世 宽严以待人

处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当
方圆并用；待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众
之人当宽严互存。

ISBN 7-212-01927-5



9 787212 019273 >

ISBN 7-212-01927-5/G·332

定价：18.00元

传世经典

(明) 洪应明 著
陈国庆 主编

菜根谭

杨洪莹
蔡礼强 杨春雷 编著

安徽人民出版社

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
(双色图文传世经典)

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

责任编辑: 贾兴权 李 莉 装帧设计: 泽 海

菜 根 谭

(明) 洪应明 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)

经 销: 新华书店

照 排: 溪渊图文制排中心

印 刷: 高陵县印刷厂

开 本: 880×1230 1/32 印张: 9 字数: 220 千

版 次: 2005 年 12 月第 2 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN7-212-01927-5/G·332

定 价: 18.00 元

印 数: 00001—12000

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、刚毅坚忍、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。

目 录

1	无私天地宽	惠泽后世久	1
2	功不可独居	过不可推诿	2
3	君子坦荡荡	淳朴且真诚	2
4	勤勉是美德	淡泊是高风	3
5	方圆以处世	宽严以待人	3
6	富贵如浮云	权位身外物	4
7	为恶畏人知	为善急人晓	5
8	事宜留余地	功不必求盈	5
9	不必畏小人	但防伪君子	6
10	路留人一步	味让人三分	6
11	愉悦以求福	除怨以避祸	7
12	君子守操履	不可露锋芒	8
13	心事使人知	才华应隐藏	8
14	交友重侠气	做人存素心	9
15	宁默而毋躁	宁拙而无巧	10
16	善待人间事	天下可太平	10
17	让一步为高	宽一分是福	11
18	念过不念功	忘怨不忘恩	12
19	冷清者凉薄	热心者泽长	12
20	居功者戒矜	犯罪者须悔	13
21	宽宏可容人	清高则孤独	13
22	天地有和气	人心有愉悦	14
23	有备而无患	安闲宜慎独	15
24	行善如卿相	贪权同乞人	15

25	责人勿太严	诲人勿过高	16
26	要憎恶小人	应礼待君子	16
27	施者无所求	所求反无功	17
28	千金难结欢	一饭竟致感	18
29	凡事留余地	适可则无悔	18
30	刚正遭嫉恨	无恶致人毁	20
31	闲时要吃紧	忙处有悠闲	20
32	居无不居有	处缺不处完	21
33	无过便是功	无怨便是德	22
34	快意早回首	失意莫放手	22
35	立身应高远	处世留余地	23
36	难时退一步	顺时让三分	23
37	智巧藏于拙	退缩以求进	24
38	不攻人之短	不恶人之愚	25
39	阴者不可交	傲者勿多言	25
40	防人不害人	精明又宽厚	26
41	善人不急亲	恶人不急去	27
42	有美必有丑	有洁必有污	27
43	富贵多炎凉	骨肉更妒忌	28
44	恶显者祸浅	善显者功小	28
45	警醒与解救	无量之功德	29
46	饥寒而不弃	温饱而不趋	30
47	静观世间事	切勿动刚肠	30
48	出言宜严谨	举动要慎重	31
49	谨于细微处	恩施不报人	31
50	春风煦万物	朔雪凝生灵	32
51	厚待老朋友	礼遇衰朽人	33
52	君子重勤俭	小人营私利	33
53	宽恕人之过	忍受己之辱	34
54	常留慈悲心	人间有温情	34
55	诚和化凶顽	美德感人心	35

56	怪异招灾难	寻常招和平	37
57	休与小人仇	勿向君子媚	37
58	磨砺宜持久	张弓不轻发	38
59	毋为小人媚	毋为君子容	38
60	好利者害显	好名者害隐	39
61	知恩不报怨	疑恶不疑善	39
62	恶言久自明	阿谀侵肌肤	40
63	谦逊立大业	固执无所成	41
64	处世宜雅俗	做事宜厌喜	41
65	俭奢应适可	让人不卑亢	42
66	坦然对忧喜	平静待安危	42
67	宽舒得福禄	浅薄无所获	43
68	乱处立脚定	路危早回头	44
69	节义济和衷	功名承谦德	44
70	畏上无放纵	畏下无蛮横	45
71	勿逞己之长	勿挟己之有	45
72	喜庆与取舍	忌形气用事	46
73	荣华不足贵	何必费心机	47
74	天性未常枯	机神易触发	48
75	立足人世间	无功不受禄	49
76	满腔皆和气	随地有春风	49
77	常闻逆耳言	常有忧心事	50
78	洁常自污出	明每从晦生	51
79	以事后之悔	破临事之迷	51
80	当原其初心	要观其末路	52
81	居卑而处晦	守静且养默	53
82	弃功名利禄	可超凡入圣	53
83	不为君相笼	不受造化铸	54
84	有木石念头	具云水趣味	55
85	吉人皆安详	恶人皆杀气	55
86	少事之为福	多心之为祸	56

87	俭者贫而余	拙者逸而真	57
88	苦中亦有乐	乐中更有苦	57
89	君子有作为	立言且行事	58
90	真廉无廉名	大巧无巧术	59
91	天机难预测	君子能忍受	59
92	倡中庸之道	杜过与不及	60
93	以不贪为宝	可度越一世	61
94	保已成之业	防将来之非	61
95	事来心始现	事去心随空	63
96	清廉而仁慈	精明而刚正	64
97	君子不得志	不必自废弛	64
98	认清世间事	担负济世任	65
99	持身不可轻	用意不可重	66
100	知有生之乐	怀虚生之忧	66
101	持盈履满时	君子尤兢兢	67
102	扶公敦旧好	积德谨庸行	68
103	暗处不欺隐	末路不怠荒	68
104	居安应虑患	处变当坚忍	69
105	不惊奇喜异	勿苦守名节	70
106	昏散知提醒	烦恼要镇定	70
107	是非有己见	公私须分明	71
108	暗室出节义	临海出经纶	72
109	功过应分清	恩仇不必明	72
110	权位不宜盛	能事不宜尽	73
111	品德主才学	有才先有德	73
112	奸佞不穷追	好物得保存	74
113	功名须让人	过失归自己	76
114	精神万古新	功名随身毁	76
115	机里也藏机	变外又生变	77
116	做人要真诚	处事应圆活	77
117	办事勿急躁	欲速则不达	78

118	发思古幽情	入自然怀抱	79
119	勿自昧所有	勿自夸所有	79
120	人未必尽诚	人未必皆诈	80
121	恩宜淡而浓	威宜严而宽	81
122	富贵而不喜	贫贱而不怒	81
123	无事易昏冥	有事易奔逸	82
124	当局者不迷	旁观者要清	83
125	操履要严明	心气要和易	83
126	登山耐侧路	踏雪耐危桥	84
127	忙里要偷闲	闹中要取静	84
128	为生民立命	为子孙造福	85
129	知贫贱之痛	念衰老之苦	85
130	最美夕阳红	年老更有为	86
131	隐才且藏智	任重而道远	87
132	不可多宴饮	不可重名位	87
133	乐极生悲哀	苦心换乐来	88
134	冷眼观世事	冷心思理念	88
135	闻恶不就恶	闻善不即亲	89
136	戒性躁心粗	宜心平气和	89
137	用人不宜刻	交友不宜滥	90
138	居官应有度	居乡应近人	90
139	逆境要自强	顺境要自知	91
140	不乘喜轻诺	不因倦鲜终	91
141	智愚皆可与	中才最难共	92
142	守口要严密	意志须坚定	92
143	如今休便休	觅了时无时	93
144	知足者仙境	善用者生机	93
145	退后宽一步	清淡长一分	94
146	进步思退步	著手图放手	96
147	喧杂则昏聩	宁静则清醒	96
148	闹中着冷眼	冷处存热心	97

149	有乐必有苦	寻常方安乐	97
150	自然生妙趣	乾坤见文章	98
151	伏久飞必高	开先谢独早	99
152	前念不滞留	后念不犹豫	100
153	凡俗观各异	道眼观是常	100
154	休尘境为真	了僧家是俗	101
155	文章以拙进	道行以拙成	102
156	以我转物者	天地尽逍遥	102
157	遇病而思强	处乱而思平	103
158	学道须加力	得道任天机	103
159	草木才零落	萌颖于根底	104
160	抱身心之忧	恋风月之趣	104
161	当顺逆一视	而欣戚两忘	105
162	鲜花看半开	美酒饮微醉	106
163	把握住根本	可舒卷自在	106
164	随缘与素位	处事之秘诀	107
165	定云止水中	飞鱼跃气象	107
166	依阿权势者	凄凉万古长	108
167	真味只是淡	至人只是常	109
168	夜深人静时	方露真本性	109
169	志以淡泊明	节从肥甘丧	110
170	宠利勿居前	德业勿落后	110
171	降服客气下	而后正气伸	111
172	有山林气味	怀廊庙经纶	111
173	富贵宜宽厚	聪明宜敛藏	112
174	意见害人心	聪明障路途	113
175	正气还天地	清名在乾坤	113
176	心伏群魔退	气平外不侵	114
177	欲路勿染指	理路勿退步	114
178	不可太浓艳	不宜太枯寂	115
179	人人有慈悲	处处有趣味	116

180	君子欲无错	勿得罪冥冥	116
181	以相观对治	乃方便法门	118
182	富贵与名誉	皆自道德来	119
183	拔去名之根	融解客之气	120
184	暗室有青天	白日有厉鬼	120
185	无名位者乐	无饥寒者虑	121
186	天理路上宽	人欲路上窄	122
187	多病未足羞	无病是吾忧	123
188	化解内外贼	皆可为家人	124
189	品质修养好	不可有偏激	125
190	欲念初起时	切莫轻放过	125
191	宁静而淡泊	观心之证道	126
192	动处静得来	苦中乐得来	127
193	舍己慎毋疑	施恩慎毋念	128
194	天之机最神	人之巧何益	129
195	保持贞节者	始终要如一	130
196	逆之境砥砺	顺之境销靡	130
197	嗜欲如猛火	心将自烁矣	131
198	人心如一真	金石皆可镂	132
199	文章无奇巧	人品宜本然	133
200	不责人小过	不念人旧恶	134
201	德怨之两忘	恩仇之俱泯	135
202	勿犯公正论	勿徇私权门	136
203	幡然悔悟者	立地便成佛	137
204	毋偏信人言	不独特己长	138
205	阴晴与圆缺	喜怒与哀乐	138
206	有识亦有力	私魔无影踪	139
207	诈不形于言	侮不动于色	140
208	横逆与困穷	锻炼人身心	142
209	吾身小天地	天地大父母	143
210	欲厚其德性	必增其雅量	144

211	耳目皆桎梏	情欲悉机械	145
212	辟众善之路	浚诸恶之源	145
213	去混而清现	去苦而乐存	146
214	节义傲青云	文章高白雪	147
215	德者业之基	基固而栋坚	148
216	善根可暗长	恶损必潜消	149
217	学贵有恒心	道在悟真理	150
218	脱俗便是奇	远污便是清	151
219	心虚则性现	意净则心清	152
220	心体之欲念	天体之所现	152
221	不近丑恶事	不立善美名	153
222	慈祥酿和气	洁白昭清芬	154
223	勿夸逞功业	勿炫耀文章	155
224	水清则无鱼	人察则无徒	156
225	势理病难医	义理障难除	157
226	高峻处无木	湍急处无鱼	158
227	过满则自溢	过刚则自折	159
228	责人者情平	责己者德进	160
229	处患难不忧	遇权豪不慎	161
230	静中真境界	淡中本面目	161
231	静夜唤梦境	观影见真身	162
232	极端空寂寥	过亦犹不及	163
233	栽花与种竹	心境无小我	164
234	清静无欲时	方可长道心	165
235	出世即涉世	了心即尽心	165
236	游云中世界	知静里乾坤	166
237	像由心中生	像随心内灭	167
238	任形之凋谢	识性之真如	168
239	知身不是我	烦恼更何侵	169
240	自老视少年	除却虚荣心	170
241	达观处世间	荣辱皆坦然	171

242	流水落花去	身心常静安	171
243	心地无风涛	触处见鱼跃	172
244	处世而忘世	超物而乐天	173
245	但求心内佛	了却心外法	174
246	脱俗便成名	减欲可入圣	175
247	真空与不空	在世与出世	176
248	烈士让千乘	贪夫争一文	178
249	心地如沉迷	不必谈禅理	178
250	操持身与心	收放任自如	179
251	造化与人心	融和为一体	180
252	理寂则事寂	心空则境空	181
253	本真即为佛	何待观我心	182
254	做事勿待尽	用力勿至极	183
255	修行绝尘器	澄悟吾静体	183
256	人我如一视	动静两相忘	184
257	山居胸清洒	触物有佳思	185
258	人生福与祸	皆念想造成	186
259	机息与心远	月到与风来	187
260	万钟与一发	存乎于一心	188
261	只以我转物	不以物役我	189
262	就身与了身	出世即入世	190
263	何地无真境	何物无真机	191
264	风迹与月影	空过而不留	192
265	世间皆是乐	苦自心中生	192
266	体任自然境	不染世俗法	193
267	减繁增清静	安乐之根基	194
268	耳口勿嗜欲	但求真情趣	195
269	无为且无作	优游亦清逸	196
270	言者却无行	常谈者不真	197
271	水木裹石崖	不见真天地	197
272	天下本无事	庸人自扰之	198

273	乐贵在真趣	景并不在远	200
274	心中无物欲	坐伴有琴书	201
275	乐极则生哀	兴味而索然	201
276	会得个中趣	破得眼前机	202
277	万象皆幻象	达人须自达	203
278	短暂之人生	何争名与利	204
279	冷观世间事	忙中且偷闲	205
280	富贵如浮云	醉酒且耽诗	205
281	恬淡便适己	身心两自在	206
282	延促于一念	宽窄系寸心	207
283	栖恬守逸心	远祸害之道	208
284	与闲云为友	以风月为家	209
285	修身以养性	临变方不乱	210
286	隐无荣辱分	道无炎凉别	210
287	心静自然凉	穷达心自乐	211
288	贪富者愈贫	知足者常乐	212
289	隐者自高明	省事且平安	213
290	超越喧寂者	悠然自得士	214
291	得道者无系	静躁两不干	215
292	浓处味常短	淡中趣独真	215
293	动中之静景	悟入无之机	216
294	心有所系恋	乐境成苦海	217
295	卧云弄月心	绝俗超尘土	218
296	雅俗自有争	浓淡各有味	219
297	身放闲适处	心在静境中	219
298	不希慕荣达	不畏惧权势	220
299	于圣境之下	调心以养性	221
300	清爽之秋日	胜繁华之春	222
301	来去本自如	通隔且自在	223
302	邪念自欲生	虚心得正念	224
303	富者则多忧	贵者常多险	225

304	天机本自然	人为却乏趣	225
305	乾坤自在时	物我两相忘	226
306	生死成败事	任其自然行	227
307	心向难制伏	欲壑最难平	227
308	人生本无常	盛衰何可恃	228
309	宠辱不需惊	去留本无意	229
310	苦海亦茫茫	回头即是岸	229
311	冷眼观世事	随风而飘去	230
312	心中无欲求	眼前自开朗	230
313	万物与万象	梦幻成泡影	231
314	毁誉其随人	褒贬任世情	231
315	自然得真机	造作减趣味	233
316	念净与境空	绝虑更无忧	234
317	非幻不为真	欲雅怎离俗	234
318	神酣并味足	人生真趣味	235
319	万虑皆断绝	纯真性自出	235
320	不迁文泥迹	无尘世苦海	236
321	人有生死事	超然自永生	237
322	胜负胸中事	俄而即消去	237
323	自然之真趣	静闲者得之	238
324	天全则欲淡	人生高境界	238
325	人我合一时	云留而鸟伴	239
326	雨后山色鲜	静夜钟声清	241
327	观物有自得	勿徒恋光景	241
328	陷入不义中	虽生不若死	242
329	茫茫一世间	矛盾处处存	242
330	摆脱俗情后	超凡入圣境	243
331	修德勿徒名	读书需深心	243
332	恶人苦读书	恰适以济恶	244
333	读书以致用	立业需种德	245
334	心中真文章	心外真鼓吹	245