

儿童读经系列

* 读唱菜根谭·当成语 *

菜根谭



四川出版集团

 天地出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/周月明编注, 经纬文化有限公司图. —成都: 天地出版社, 2005.4 (重印)
(儿童读经系列)

ISBN 7-80624-922-2

I. 菜... II. ①周... ②经... III. 个人-修养-中国-明代-儿童读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 117474 号

菜根谭

作 者: 周月明 经纬文化

责任编辑: 张庆宁 方 洁

封面设计: 经纬文化

技术设计: 经纬文化

出版发行 ☐ 四川出版集团·天地出版社
(成都市盐道街 3 号 邮政编码 610012)

网 址 ☐ <http://www.tdph.net>

电子邮箱 ☐ TianDicbs@vip.163.com

印 刷 ☐ 四川省印刷制版中心有限公司

版 次 ☐ 2005 年 1 月第一版

印 次 ☐ 2005 年 4 月第二次印刷

开 本 ☐ 787mm×1092mm 1/16

印 张 ☐ 19.75

字 数 ☐ 395 千

印 数 ☐ 6001—10000 套

定 价 ☐ 全套: 75.00 元(共五册, 本册 15.00 元)

书 号 ☐ ISBN 7-80624-922-2/G·279

版权所有, 违者必究, 举报有奖

举报电话: (028)86666810(发行部) 86715665(总编室)

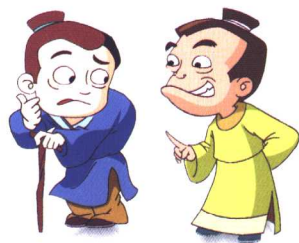
★ 给家长的话



《菜根谭》由明朝万历年间隐士洪应明所著，内容融合了儒家、释家、道家的思想，并转化为为人处事的思想。其内容文字精练，是一部杰出的文学作品。全书充满了意味深长的词句，被视为一本很特殊的人生哲学之书。

其书名由来，大致可追溯到宋人汪革的名句“咬得菜根，则百事可为”，以及一首五言绝句：“心安茅屋稳，性定菜根香。世事静方见，人情淡始长。”作者以随笔的方式，用简单通俗的语言将灵光乍现的生活智慧记录下来。这是一本充满人生哲理的佳作，值得小朋友细细阅读。

十三岁以前是小朋友记忆力发展的黄金



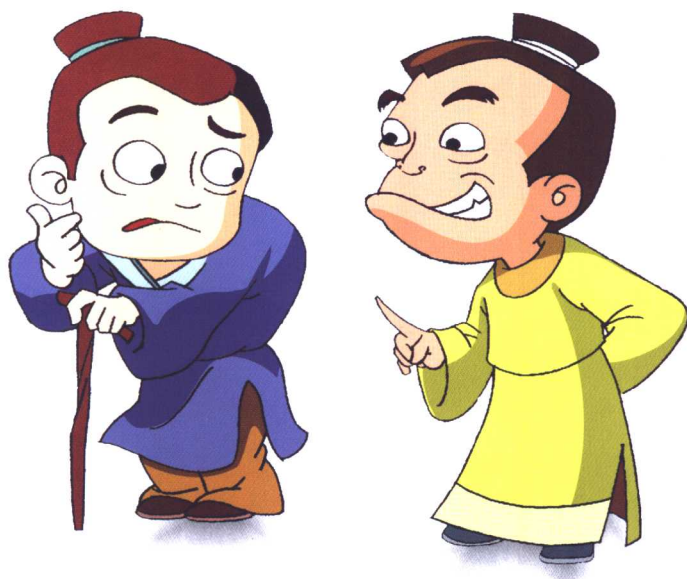
期，读经正是锻炼孩子记忆力的一种好方法。读经的方法很简单，爸爸妈妈只要有耐性，以游戏的心态，在轻松愉快的气氛中逐句逐段地陪伴小朋友朗读，小朋友自然而然地就会喜欢上读经的！

本书还附有说唱式的朗读 CD，爸爸妈妈可以选择任何轻松的时刻，播放给你的宝贝听，不管是睡觉前、坐车时、准备晚餐时，只要是任何可以想到、小朋友又想听的空闲时间，都是最好的读经时间。让小朋友跟着 CD 一起读，也是一种轻松又快乐的方法喔！

儿童读经系列

* 读唱菜根谭·当成语 *

菜 根 谭



四川出版集团
天地出版社



cài

菜

gēn

根

tán

谭

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

shè shì qiǎn diǎn rǎn yì qiǎn lì shì shēn jī xiè yì
涉世浅，点染亦浅；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，不若朴鲁；与其曲
jǐn bú ruò shū kuáng
谨，不若疏狂。



jūn zǐ zhī xīn shì tiān qīng rì bái bù kě shǐ rén bù
君子之心事，天青日白，不可使人不
zhī jūn zǐ zhī cái huá yù yùn zhū cáng bù kě shǐ rén yì
知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易
zhī
知。

shì lì fēn huá bú jìn zhě wéi jié jìn zhī ér bù rǎn
势利纷华，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
者为尤洁；智械机巧，不知者为高，知之
ér bú yòng zhě wéi yóu gāo
而不用者为尤高。

ěr zhōng cháng wén nì ěr zhī yán xīn zhōng cháng yǒu
耳 中 常 闻 逆 耳 之 言 ， 心 中 常 有

fú xīn zhī shì cái shì jìn dé xiū xíng de dǐ shí ruò yán
拂 心 之 事 ， 才 是 进 德 修 行 的 砥 石 。 若 言

yán yuè ěr shì shì kuài xīn biàn bǎ cǐ shēng mái zài zhèn
言 悦 耳 ， 事 事 快 心 ， 便 把 此 生 埋 在 鸩

dú zhī zhōng yǐ
毒 之 中 矣 。

jìng lù zhǎi chù liú yí bù yǔ rén xíng zī wèi nóng
径 路 窄 处 ， 留 一 步 与 人 行 ； 滋 味 浓

de jiǎn sān fēn ràng rén cháng cǐ shì shè shì yì jí ān lè
的 ， 减 三 分 让 人 尝 。 此 是 涉 世 一 极 安 乐

fǎ
法 。

jiāo yǒu xū dài sān fēn xiá qì zuò rén yào cún yì diǎn sù
交 友 须 带 三 分 侠 气 ， 做 人 要 存 一 点 素

xīn
心 。

chǒng lì wú jū rén qián dé yè wú luò rén hòu shòu

宠利毋居人前，德业毋落人后；受

xiǎng wú yú fèn wài xiū wéi wú jiǎn fèn zhōng

享毋逾分外，修为毋减分中。

chǔ shì ràng yí bù wéi gāo tuì bù jí jìn bù de zhāng

处世让一步为高，退步即进步的张

běn dài rén kuān yì fēn shì fú lì rén shí lì jǐ de gēn

本；待人宽一分是福，利人实利己的根

jī
基。

gài shì gōng láo dàng bù dé yí gè jīn zì mí tiān zuì

盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪

guò dàng bù dé yí gè huǐ zì

过，当不得一个悔字。

wán míng měi jié bù yí dú rèn fēn xiē yǔ rén kě

完名美节，不宜独任，分些与人，可

yǐ yuǎn hài quán shēn rǔ xíng wū míng bù yí quán tuī
以远害全身；辱行污名，不宜全推，
yǐn xiē guī jǐ kě yǐ tāo guāng yǎng dé
引些归己，可以韬光养德。

jiā tíng yǒu gè zhēn fó rì yòng yǒu zhǒng zhēn dào
家庭有个真佛，日用有种真道，
rén néng chéng xīn hé qì yú sè wǎn yán shǐ fù mǔ xiōng
人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄
dì jiān xíng hái liǎng shì yì qì jiāo liú shèng yú tiáo xī
弟间，形骸两释，意气交流，胜于调息
guān xīn wàn bèi yǐ
观心万倍矣！

hào dòng zhě yún diàn fēng dēng shì jì zhě sǐ huī
好动者，云电风灯；嗜寂者，死灰
gǎo mù xū dìng yún zhǐ shuǐ zhōng yǒu yuān fēi yú yuè qì
槁木。须定云止水中，有鸢飞鱼跃气
xiàng cái shì yǒu dào de xīn tǐ
象，才是有道的心体。

gōng rén zhī è wú tài yán yào sī qí kān shòu jiào

攻人之恶，毋太严，要思其堪受；教

rén yǐ shàn wú guò gāo dāng shǐ qí kě cóng

人以善，毋过高，当使其可从。

fèn chóng zhì huì biàn wéi chán ér yǐn lù yú qiū fēng

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；

fǔ cǎo wú guāng huà wéi yíng ér yào cǎi yú xià yuè yīn zhī

腐草无光，化为萤而耀采于夏月。因知

jié cháng zì wū chū míng měi cóng huì shēng yě

洁常自污出，明每从晦生也。

jīn gāo jù ào wú fēi kè qì xiáng fú děi kè qì

矜高倨傲，无非客气，降服得客气

xià ér hòu zhèng qì shēn qíng yù yì shí jìn shǔ wàng

下，而后正气伸；情欲意识，尽属妄

xīn xiāo shā děi wàng xīn jìn ér hòu zhēn xīn xiàn

心，消杀得妄心尽，而后真心现。

chǔ shì bú bì yāo gōng wú guò biàn shì gōng yǔ rén

处世不必邀功，无过便是功；与人

bù qiú gǎn dé wú yuàn biàn shì dé
不求感德，无 怨 便是德。

yōu qín shì měi dé tài kǔ zé wú yǐ shì xìng yí qíng
忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；
dàn bó shì gāo fēng tài kū zé wú yǐ jì rén lì wù
澹泊是高风，太枯则无以济人利物。

shì qióng shì cù zhī rén dāng yuán qí chū xīn gōng
事穷势蹙之人，当原其初心；功
chéng xíng mǎn zhī shì yào guān qí mò lù
成行满之士，要观其末路。

jū bēi ér hòu zhī dēng gāo zhī wéi wēi chǔ huì ér hòu
居卑而后知登高之为危，处晦而后
zhī gāo míng zhī tài lù shǒu jìng ér hòu zhī hào dòng zhī guò
知高明之太露，守静而后知好动之过
láo yǎng mò ér hòu zhī duō yán zhī wéi zào
劳，养默而后知多言之为躁。

fàng de gōng míng fù guì zhī xīn xià biàn kě tuō fán

放得功名富贵之心下，便可脱凡；

fàng de dào dé rén yì zhī xīn xià cái kě rù shèng

放得道德仁义之心下，才可入圣。

dài xiǎo rén bù nán yú yán ér nán yú bú wù dài

待小人，不难于严，而难于不恶；待

jūn zǐ bù nán yú gōng ér nán yú yǒu lǐ

君子，不难于恭，而难于有礼。

nìng shǒu hún è ér chù cōng míng liú xiē zhèng qì

宁守浑噩而黜聪明，留些正气

huán tiān dì nìng xiè fēn huá ér gān dàn bó yí gè qīng bái

还天地；宁谢纷华而甘澹泊，遗个清白

zài qián kūn

在乾坤。

bǐ fù wǒ rén bǐ jué wǒ yì jūn zǐ gù bù wéi jūn

彼富我仁，彼爵我义，君子固不为君

xiàng suǒ lǎo lóng rén dìng shèng tiān zhì yí dòng qì jūn

相所牢笼；人定胜天，志一动气，君

zǐ yì bú shòu zào wù zhī táo zhù
子亦不受造物之陶铸。

lì shēn bù gāo yí bù lì rú chén lǐ zhèn yī ní
立身不高一步立，如尘里振衣，泥
zhōng zhuó zú rú hé chāo dá chǔ shì bú tuì yí bù chǔ
中濯足，如何超达？处世不退一步处，
rú fēi é tóu zhú dī yáng chù fān rú hé ān lè
如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？

xué zhě yào shōu shì jīng shén bìng guī yí lù rú xiū
学者要收拾精神，并归一路。如修
dé ér liú yì yú shì gōng míng yù bì wú shí yì dú shū
德而留意于事功名誉，必无实诣；读书
ér jì xìng yú yín yǒng fēng yǎ dìng bù shēn xīn
而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

chǔ zhì shì yí fāng chǔ luàn shì yí yuán chǔ shū jì
处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季
zhī shì dāng fāng yuán bìng yòng dài shàn rén yí kuān dài è
之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶

rén dāng yán dài yōng zhòng zhī rén dāng kuān yán hù cún
人当严，待庸众之人当宽严互存。

wǒ yǒu gōng yú rén bù kě niàn ér guò zé bù kě bú
我有功于人不可念，而过则不可不
niàn rén yǒu ēn yú wǒ bù kě wàng ér yuàn zé bù kě bú
念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不
wàng
忘。

shī ēn zhě nèi bú jiàn jǐ wài bú jiàn rén zé dòu sù
施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟
kě dàng wàn zhōng zhī bào lì wù zhě jì jǐ zhī shī zé
可当万钟之报；利物者，计己之施，责
rén zhī bào suī bǎi yì nán chéng yì wén zhī gōng
人之报，虽百镒难成一文之功。

kǔ xīn zhōng cháng dé yuè xīn zhī qù dé yì shí
苦心中，常得悦心之趣；得意时，
biàn shēng shī yì zhī bēi
便生失意之悲。

xué zhě yǒu duàn jīng yè de xīn sī yòu yào yǒu duàn xiāo

学者有段兢业的心思，又要有段潇

sǎ de qù wèi ruò yí wèi liǎn shù qīng kǔ shì yǒu qiū shā wú

洒的趣味。若一味敛束清苦，是有秋杀无

chūn shēng hé yǐ fā yù wàn wù

春生，何以发育万物？

zhēn lián wú lián míng lì míng zhě zhèng suǒ yǐ wéi

真廉无廉名，立名者正所以为

tān dà qiǎo wú qiǎo shù yòng shù zhě nǎi suǒ yǐ wéi zhuō

贪；大巧无巧术，用术者乃所以为拙。

qī qì yǐ mǎn fù pū mǎn yǐ kōng quán gù jūn zǐ

欹器以满覆，扑满以空全。故君子

nìng jū wú bù jū yǒu nìng chǔ quē bù chǔ wán

宁居无不居有，宁处缺不处完。

rén zhī míng wèi wéi lè bù zhī wú míng wú wèi zhī lè

人知名位为乐，不知无名无位之乐

wéi zuì zhēn rén zhī jī hán wéi yōu bù zhī bù jī bù hán
为最真；人知饥寒为忧，不知不饥不寒
zhī yōu wéi gèng shèn
之忧为更甚。

wéi è ér wèi rén zhī è zhōng yóu yǒu shàn lù wéi
为恶而畏人知，恶中犹有善路；为
shàn ér jí rén zhī shàn chù jí shì è gēn
善而急人知，善处即是恶根。

tiān zhī jī jiǎn bú cè yì ér shēn shēn ér yì jiē
天之机缄不测，抑而伸，伸而抑，皆
shì bō nòng yīng xióng diān dǎo háo jié chù jūn zǐ shì nì lái
是播弄英雄，颠倒豪杰处。君子是逆来
shùn shòu jū ān sī wēi tiān yì wú suǒ yòng qí jì liǎng
顺受，居安思危，天亦无所用其伎俩
yǐ
矣。

shí yǔ jiǔ zhòng wèi bì chēng qí yì yǔ bú zhòng
十语九中，未必称奇，一语不中，