

《菜根谭》是明朝还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录集，为旷古稀世的奇珍宝训。对于人的正心修身、养性育德，有不可思议的潜移默化的力量。

《菜根谭》的内容是儒家通俗读物，采儒、佛、道三家思想，以心学、禅学为核心，拥有修身、齐家、治国、平天下等大道，同时由于它融处世哲学，生活艺术，审美情趣这些特色，它也是一部使人奋发向上的中国文学作品。

1 . 弄权一时，凄凉万古

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，守受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【大意】一个坚守道德准则的人，也许会暂时寂寞；那些阿谀奉承、攀附权贵的人，则会永远凄凉。通达事理的人能察觉到物质以外的精神价值，并顾及死后的名誉，宁愿承受一时的寂寞，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】一个刚踏入社会的青年人阅历虽然很短浅，但是所受各种社会不良习惯的感染也比较少；一个饱经事故而阅历很广的人，各种恶习也随着增加。所以一个有修养的君子，与其讲究做事的圆滑，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，才华须韞

君子之心事，天青日白；不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，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，没有一点不可告人之事；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 . 出污泥而不染，明机巧而不用

势力纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁；智械机巧，不知者为高，知而不用者为尤高。

【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；权谋术数，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，才是进修德行的砥石。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，这才是敦品励德的好教训。反之，若每句话都好听，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

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。

【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，连草木也呈现出欣欣向荣。由此可见，天地之间不可以一天没有和祥之气，而人间也不可以一天没有欢欣之气。

7. 淡中知真味，常里识英奇

醲肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【大意】美酒佳肴和大鱼大肉都不是真正的美味，其实真正的美味只是那些粗茶淡饭；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无奇的人。醲：音 nóng

8. 闲时吃紧，忙里悠闲

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月尽夜奔驰，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。

【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，可见日月昼夜都在奔驰，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. 静中观心，真妄毕见

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，自己独自静静坐着观察自己的内心，才会发现自己的妄心全消而真心流露，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. 得意须早回头，拂心莫便放手

恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

【大意】被当政者垂恩重用往往会招来祸患，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，千万不可罢休，不再继续奋斗。

11. 澹泊明志，肥甘丧节

藜藿苋肠者，多冰清玉洁；袞衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以澹泊明，而节从肥甘丧也。

【大意】能够忍受吃粗茶淡饭的人，他们的操守多半都像冰一般清，纯玉一般纯白；而讲求穿华美衣服、吃山珍海味的人，他们大多都甘愿做出卑躬屈膝的奴才面孔。因为一个人的志气要在清心寡欲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殆尽。

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；身后的惠泽要流得长，使人有不匮之思。

【大意】一个人眼前待人处事的态度要放得宽厚些，只有如此才不致使你身旁的人对你有不平的牢骚；至于死后留给子孙与后人的恩泽，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，要留出三分让给别人吃；这就是一个人立身处世最安全的方法。

14 . 脱俗成名，超凡入圣

作人无甚高远的事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益的工夫，减除得物累便臻圣境。

【大意】做人并不是要懂得什么高深的道理，摆脱了世俗人情就可进入名流之列；治学没有什么增进补益的功夫，摆脱了外物的干扰就能达到至高境界。

15 . 义侠交友，纯心做人

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，而作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超过自己的身份地位；当修养品德时，不要达不到自己所能达到的标准。

17 . 退即是进，与即是得

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】为人处事，以遇事都要让一步的态度，这样才算是高明，退让一步是日后进步的基础；待人宽容一点是福气，与人方便就是给自己方便，有利他人是为了对自己更加有利。

18 . 骄矜无功，忏悔灭罪

盖世功劳，当不得一个“矜”字；弥天罪过，当不过一个“悔”字。

【大意】哪怕有盖世的功劳，也承受不了一个骄矜的“矜”字，骄矜了就会前功尽弃；即使犯了滔天大罪，只要能真诚忏悔，痛改前非，就能赎回以前的罪过。

19 . 完名让人全身远害，归咎于己韬光养德

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】完美的名气和节操，千万不要一个人独享，必须分一些给别人，才不会惹人嫉妒，才能远离祸害，保全自己；不论多么耻辱的行为和名声，不能全推到他人身上，自己也要分摊一点，这样才能不孤立自己从而达到韬光养晦的目的。

20 . 天道忌盈，卦终未济

事事要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，必招外忧。

【大意】做任何事都要留有余地，不能太绝。如果能这样，即使是上天也不会嫉妒我，鬼怪神灵也不能损害我。如果做事都要求达到尽善尽美，一切功业都追求登峰造极的境界，即使内心不出问题，也必然招致外来的忧患。

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】家中人人信奉真正的佛，日常生活中坚守一个真正的“道”，人能够诚心诚意、心平气和，神色和悦、言辞婉转，使父母兄弟之间感情融洽、意气相投，这比静坐调心的修行还要好上千万倍。

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。一个喜欢清静之人，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，才能看到鸢鹰飞舞、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；教人之善毋太高，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，不要伤害对方的自尊心。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；腐草无光化为荧，而耀采于夏月。故知洁常自污出，明每从暗生也。

【大意】粪土里的虫子最肮脏，可一旦蜕变为蝉，就在秋天的凉风中吸饮露水；腐败的野草本不发光，可一旦孕育出萤火虫，就在夏天的月夜里闪耀光彩。由此而知，清洁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，而后真心现。

【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，只要把这种外来的血气消除，光明正大刚直无邪的气概才能出现。一个人的所有欲望和想象，都是由于虚幻无常的妄心所造成的，只要能铲除这种虚幻无常的妄心，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。故人常以事后之悔悟，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。房事满足之后再回味性欲的情趣，那男女之间鱼水之欢的念头已全部消失。因此如常能事后悔悟，来做另一件事的开端时的参考，那就可消除一切错误而恢复聪明的本性，这样做事就算有原则，一切行为自然都合乎义理。

27 . 轩冕客志在林泉，山林士胸怀廊庙

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

【大意】身居政职的人，要保持一种隐居山林淡泊名利的思想；身为平民居住在田园中的人，必须要胸怀治理国家的雄心壮志。

28 . 无过便是功，无怨便是德

处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

【大意】人生在世不必勉强去争取功劳，其实只要没有过错就算功劳；救助人不希望对方感恩图报，只要对方不怨恨自己就算知恩图报了。

29 . 作事勿太苦，待人勿太枯

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。

【大意】尽自己最大努力去做好一件事情是一种美德，但如果过分了就会失去生活乐趣；把功名利禄看得很淡是一种高风亮节，但如果对功名过于淡泊，做事业的心也就没有了，对社会就没有什么贡献了。

30 . 原谅失败者之初心，注意成功者之末路

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【大意】对于一个事业失败而感到心灰意懒的人，要使他恢复当初奋发上进的精神；我们对于一个事业成功而感到万事如意的人，要观察他是否能永远维持下去。

31 . 富者应多施舍，智者宜不炫耀

富贵家宜宽厚，而反忌刻，是富贵而贫贱其行矣！如何能享？聪明人宜敛藏，而反炫耀，是聪明而愚蠢其病矣！如何不败？

【大意】一个富贵家庭待人接物应宽大仁厚，而很多人却刻薄无理，这种人虽身为富贵之家，可他的行径却与贫贱人相同，这如何保持富贵的身份呢？一个才智出众的人，本应谦虚有礼不露锋芒，可许多人反而夸耀自己的本领如何高强，这种人虽表面聪明，其实他们的言行与无知的人并没有什么不同！那样，他的事业到头来又如何不败呢？

32 . 居安思危，处乱思治

居卑而后知登高之为危，处晦而后知向明之太露；守静而后知好动之过劳，养默而后知多言之为躁。

【大意】先站在低矮处然后才知攀登高处的危险性，先在阴凉处然后才知过分光亮的地方会刺眼睛，先保持宁静的心情然后才知道喜欢活动的人太辛苦，先保持沉默心性然后才知道话说多了很烦躁。

33 . 人能放得心下，即可入圣超凡

放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

【大意】一个人能丢开功名富贵的权势思想的左右，就可超越庸俗的尘世杂念；一个人不受仁义道德等教条的束缚，就可以进入超凡脱俗的圣贤境界。

34 . 我见害于心，聪明障于道

利欲未尽害心，意见乃害心之蠹贼；声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

【大意】名利欲望未尽会杀害我的心性，自以为是的偏私和邪妄是残害心灵的毒虫；歌舞女色未必都会妨碍人的品德，只有自作聪明的人才是破坏道德的最大障碍。

35 . 知退一步之法，加让三分之功

人情反覆，世路崎岖。行不去处，须知退一步之法；行得去处，务加让三分之功。

【大意】人情冷暖是变化无常的，人生道路是崎岖不平的。因此，当你遇到走不通的路时，必须明白退一步的做人方法；当你事业一帆风顺时，一定要有把好处让三分给他人的胸襟和美德。

36 . 对小人不恶，待君子有礼

待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

【大意】对于小人态度严厉苛刻并不困难，难的是不憎恨他们；对于品德高尚的君子，抱有恭敬谦逊的态度并不困难，难的是用他们的行为礼节来要求自己。

37 . 留正气给天地，遗清名于乾坤

宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；宁谢纷华而甘淡泊，遗个清名在乾坤。

【大意】人宁可保持纯朴、无机诈的本性而屏除后天的聪明才智，以便保留一点浩然正气还给孕育灵性的大自然；人宁可抛弃俗世的荣华富贵而过着清虚恬静的生活，以便留一个纯洁高尚的美名还给孕育本性的天地。

38 . 伏魔先伏自心，驭横先平此气

降魔者先降自心，心伏则群魔退听；驭横者先驭此气，气平则外横不侵。

【大意】要想制服邪恶必须先制服自己内心的邪恶，自己内心之恶制服之后，一切其他邪恶自然都不起作用。要想控制不合理的横逆事件，必须先控制自己容易浮动的情绪，这样所有外来的横逆之事自然就不会侵入。

39 . 种田地须除草艾，教弟子严谨交游

养弟子如养闺女，最要严出入，谨交游。若一接近匪人，是清净田中下一不净的种子，便终身难植嘉禾矣。

【大意】在家教导子弟，要像养一个大闺女那样，必须严格管束他们的出入和所交的朋友。万一不小心接交了坏人，就等于在良田之中播下了坏种子，这样的孩子就一辈子也没出息了。

40 . 欲路上勿染指，理路上勿退步

欲路上事，毋乐其便而姑为染指，一染指便深入万仞；理路上事，毋惮其难而稍为退步，一退步便远隔千山。

【大意】关于欲念上的事，绝不要依靠职务之便，而苟且占为己有，一旦贪图非分的享乐就会坠入万丈深渊；关于义理方面的事，绝不要由于畏惧困难，而产生退缩的念头，一旦退缩就要与真理正义有千山万水之隔。

41 . 不流于浓艳，不陷于枯寂

念头浓者，自待厚待人亦厚，处处皆浓；念头淡者，自待薄待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

【大意】一个心性宽厚的人，不但对待自己宽厚，对别人也宽厚，对待一切事物都宽厚；反之，心性淡泊的人，不但对自己淡薄，对待别人也淡薄，对待一切事物都淡薄。所以品德高尚又有见识的人，日常爱好不可过分讲究奢华，也不宜过分吝啬刻薄。

42 . 超越天地之外，不入名利之中

彼富我仁，彼爵我义，君子固不为君相所牢笼；人定胜天，志一动气，君子亦不受造化之陶铸。

【大意】别人拥有富贵我拥有仁德，别人拥有爵禄我拥有正义，所以 一个有高尚心性的正人君子不会被高官厚禄束缚；人的力量一定 能够战胜自然的力量，意志坚定一定可以催生出无坚不摧的精气，所以君子当然也不会被造物者摆布。

43 . 立身要高一步，处世须退一步

立身不高一步立，如尘里振衣、泥中濯足，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛、羝羊触藩，如何安乐？

【大意】立身处世如果不把目标放得高远一些，就像是在灰尘里抖衣服，在泥水中洗脚，怎能超凡脱俗？处理世事不懂得该退却时就退却的道理，就像飞蛾扑火、公羊顶墙那样，怎么能得到安宁快乐？

44 . 修德须忘功名，读书定要深心

学者要收拾精神并归一路；如修德而留意于事功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。

【大意】求学问一定要除掉杂念，集中精力专心致志从事研究；如果立志修养品德却又流于功名利禄，必然不会有什么高境界的真实造诣；如果读书只是在吟咏诗词方面感兴趣，那一定会显得浮浅而没有什么心得。

45 . 真伪之道，只在一念

人人有个大慈悲，维摩屠刽无二心也；处处有种真趣味，金屋茅檐非两地也。只是欲闭情封，当面错过，便咫尺千里矣。

【大意】每一个人都有一颗慈悲之心，维摩诘大士和屠夫、刽子手的佛性是一样的；如果悟出真正的人生趣味，住富丽堂皇的高楼大厦和住简陋的茅草屋没有什么差别。只是由于被欲念和私情所蒙蔽，以至于错过了慈悲心和真趣味，使这些原本唾手可得的慈悲心真趣味变得遥不可及了。

46 . 道者应有木石心，名相须具云水趣

进德修行，要个木石的念头，若一有欣羨便趋欲境；济世经邦，要段云水的趣味，若一有贪着便堕危机。

【大意】凡是进德修业、磨练心性的人，必须有木石般坚定的意志，若对外界的荣华富贵有所羡慕，就会被物欲所迷惑；凡是治理国家、服务人群的人，必须有一种行云流水般的淡泊胸怀，假如一有贪婪的念头，就会陷入危机四伏的险恶深渊。

47 . 善人和气一团，恶人杀气腾腾

吉人无论作用安详，即梦寐神魂无非和气；凶人无论行事狠戾，即声音笑语浑是杀机。

【大意】一个心地善良的人，不论言行举止都极镇定安详，甚至就连睡梦的神情也都洋溢着一团和气；反之一个性情凶暴的人，不论做什么事都手段残忍狠毒，甚至就连在谈笑之间也充满了恐怖的杀气。

48 . 欲无祸于昭昭，勿得罪于冥冥

肝受病则目不能视，肾受病则耳不能听。病受人所不见，必发于人所共见。故君子欲无得罪于昭昭，先无得罪于冥冥。

【大意】肝脏感染上疾病，眼睛就看不清，肾脏染上疾病，耳朵就听不清。病虽生在人们所看不见的内脏，但病的症状必然发作于人们所能看见的地方；所以君子要想表面上没有过错，必须从看不到的细微处下功夫。

49 . 多心招祸 , 少事为福

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/126050212051010154>