

目 录

菜根谭前集

1 观物外之物 思身后之身	3
2 与其练达 不若朴素	3
3 心事不藏掖 才华不轻露	4
4 机谋智巧 知而不用	4
5 逆耳拂心事 进德修身石	5
6 天地有和气 人心有喜神	6
7 真味是淡 至人唯常	6
8 闲时吃紧 忙处偷闲	7
9 静坐观心 妄穷真露	8
10 恩里生害 败后有成	8
11 淡泊明志 浮华丧节	9
12 胸怀宽广 惠泽流长	10
13 路让一步 味减三分	10
14 脱得俗情 减得物累	11
15 侠气待友 素心做人	12
16 利毋争先 德毋落后	12
17 处世让一步 待人宽一分	13
18 功毁于矜 罪消于悔	13
19 名节不独任 污名不全推	14
20 业勿求满 功勿求盈	14
21 家中有真佛 日用有真道	15

22	定云止水 鸢飞鱼跃	16
23	攻人毋太严 教人毋过高	16
24	洁自污出 明从晦生	17
25	降服傲气 消杀妄心	18
26	性定则安 动无不正	18
27	居官有山气 在野怀治才	19
28	无过是功 无怨是德	20
29	忧勤不宜苦 淡泊不宜枯	20
30	穷困察初心 功成观末路	21
31	富贵宜宽厚 聪明宜敛藏	22
32	居卑处晦 守静养默	22
33	放下执妄 超凡入圣	23
34	知见害心 聪明障道	23
35	难行退一步 易行让三分	24
36	不恶小人 礼待君子	24
37	留些正气 遗个清白	25
38	心伏魔退 气平则宽	26
39	教弟子如养女 严出行慎交友	26
40	染欲堕深渊 畏学隔千山	27
41	君子起居嗜好 不可浓艳枯寂	27
42	不为君相牢笼 不受造化陶铸	28
43	立身高一步 处事退一步	29
44	收拾精神 潜心治学	29
45	心为欲闭情封 真趣咫尺千里	30
46	修德木石念 济世云水心	31
47	吉人皆和气 凶人藏杀机	32
48	欲无罪于昭昭 先无罪于冥冥	32
49	少事为福 多心生祸	33
50	处世方圆并用 待人宽严互存	33
51	忘功不忘过 忘怨不忘恩	34

52	施恩不求功 利物不图报	35
53	际遇不必齐 情理不必顺	35
54	读书学古 心地清静	36
55	知足则盈 抱朴而真	36
56	讲学尚躬行 立业思种德	37
57	扫除外物 直觅本心	38
58	苦不忘乐 乐不忘忧	38
59	植道德根 养功名花	39
60	君子一朝得志 当思立言行事	40
61	兢兢业业 潇潇洒洒	40
62	真廉无廉名 大巧无巧术	41
63	满招损 谦受益	42
64	名根不拔 总堕尘情	42
65	心明暗室如昼 心昧白日见鬼	43
66	无名无位 其乐最真	44
67	隐恶尚存善 彰善即恶根	44
68	逆来顺受 居安思危	45
69	性躁恩寡固执 皆难建立功业	45
70	养喜神招福 去杀机远祸	46
71	宁默毋躁 宁拙毋巧	47
72	和气热心 福厚泽长	47
73	天理路宽 人欲路窄	48
74	苦乐相伴 疑信相参	48
75	不可不虚心 不可不笃志	49
76	地秽多生物 水清常无鱼	49
77	优游不振 终身难器	50
78	不贪为宝 度越一生	51
79	惺惺不昧 化贼为亲	51
80	保已成之业 防将来之非	52
81	气旷心密 趣淡操严	53

1 观物外之物 思身后之身

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄恨万古。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-----

坚守道德的人，也许会经受短暂的寂寞；依附权贵的人，却会遭受长久的孤独。通达的人重视物质以外的精神生活，顾惜死后的声名荣誉。所以，人生在世，宁可忍受一时的冷落，也不要留下长久的悔恨。

点评

现代社会，人人都热衷于追求繁华与财富。但中国古代的圣贤们却告诫世人，在功名利禄之外，道德品性也很重要。追名逐利的人，可能会门庭若市，但快乐只能是一时；追求精神价值的人，可能不会马上大红大紫，但美好的品性却会一直传扬。所以，我们一方面要享受得了繁华，另一方面也要耐得住寂寞。虽然暂时寂寞，但我们的知音，会在未来时机成熟的某一刻，和我们相知相遇相许。

2 与其练达 不若朴素

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-----

阅历短浅，受到的污染也少；饱经世故，城府必然也深。所以君子与其圆滑世故，不如朴素鲁直；与其谨小慎微曲意逢迎，不如豪放旷达活得潇洒。

点评

中国的传统启蒙经典《三字经》说：“人之初，性本善。性相近，习相远。”人

活于世,本心纯朴善良,但在成长的过程中,难免不经受世俗的熏染。我们在学习各种技能的同时,也会沾染上很多世俗的习气。刚踏入社会的年轻人,因为阅历有限,容易保留纯真的天性,待人真诚坦率;而那些饱经世故的人,则往往充满城府,处世谨慎圆滑,待人虚与应付。所以,一个有修养的君子,经历了世事沧桑,阅尽了红尘繁华,也依然会保留天性当中真与善的部分,心胸豁达,性情开朗,坦坦荡荡。

3 心事不藏掖 才华不轻露

君子之心事,天青日白,不可使人不知;君子之才华,玉韞^①珠藏,不可使人易知。

①韞(yùn):蕴藏、包含。

译文

君子的心地,像青天白日般光明,没有一点不可以告人;君子的才华,像珍珠美玉般深藏不露,绝对不会让人轻易知道。

点评

陆机《文赋》说:“石韞玉而山辉,水怀珠而川媚。”一座山峰,因蕴含美玉而光彩夺目;一池春水,因容纳宝珠而秀美动人。有修养的君子,心地光明,胸怀坦荡,待人真诚。他的才华犹如石中玉、水中珠,温润秀丽但毫不张扬。相反,一个人如果锋芒毕露,炫耀才华,就容易引起他人的猜忌和疏离。所以,心胸坦荡是做人的原则,才华内敛是处世的艺术。

4 机谋智巧 知而不用

势利纷华,不近者为洁,近之而不染者尤洁;机械智巧^①,不知者为高,知