



# 菜根谭

*Cai  
Gentan*

鲍齐主编

中华五千年·处世禅说



中央民族大学出版社



中华五千年·处世禅说

# 菜 根 谭

(明)洪应明 著

艳 齐 校订

中央民族大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

菜根谭/(明)洪应明著;艳齐校订. —北京:中央民族大学出版社, 2004. 5

(中华五千年. 第2辑)

ISBN 7-81056-890-6

I. 菜… II. ①洪…②艳… III. 个人—修养—中国—明代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 027144 号

**中华五千年**

·处世禅说·

菜根谭

(明)洪应明 著 艳 齐 校订

---

**出版者:**中央民族大学出版社

中国北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815 68932751 · 传真:68932447

**印刷者:**廊坊京华万圣印刷有限公司

**发行者:**新华书店

**开 本:**850×1168(毫米) 1/32 印张:176 字数:3900 千字

**版 次:**2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

**书 号:**ISBN 7-81056-890-6/I·59

**定 价:**400.00 元 (全十卷)

---

版权所有 翻印必究 (本社图书如有印装错误,负责调换)

## 出版说明

了解祖国的历史,传承民族的文化,对于每一位华夏子孙来说,都是一项应当做的事情。为此,我们特编辑出版本书。与目前社会上的同类图书相比,本书与其不同之处在于:前者多因追求容量而只能粗线条地概述中华五千年历史的变迁,给人所提供的东西,只是简单的轮廓,而无法让读者进入中华五千年文化之深层;而本书则既有容量之恢宏,又可细观其极致之瑰丽。也就是说,本书在展示中华五千年灿烂辉煌的同时,更对其文化精华或重新校勘或加注加释,赋予先哲珍著以通俗的面目,使今天的读者更便于品读。

本书编释工作从1992年初即开始进行,中间虽有中断,但力求精确、通俗、厚重的编辑主旨从未受过影响。本书主编艳齐从事编辑工作20余年,享有国家高级职称,并为中国作家协会会员,著作及古籍校著36部。参与本书编释工作者为:于跃、王永宽、张万钧、张燕、张海英、王元、郝华、堵军、夏春燕、雷宏基、张敏鹏、赵强,在此一并致谢。

## 前 言

《菜根谭》是一部论述人生修养、处世、出世的短语汇编。

作者洪应明，明代万历年间人，字自诚，号还初道人。《菜根谭》一书在明万历年间初刻于北京，而现存最早的本子是据清同治乙丑年（公元 1865 年）宝光寺本翻刻而成。

本书书名“菜根谭”三字的解释有两种：一是孙锵在《校印〈菜根谭〉序》中认为，菜根者，“系取宋汪革氏‘人咬菜根，百事可做’语意”；二是通理在《重刊〈菜根谭〉序》中解释说，“菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此书所说入世味及出世味皆为培根之论。”

本书的文字除作者自己的心得外，有些是从先哲格言、佛家禅语、古籍名句、民间谚语转化而来，涉及的范围极为广泛，可以说它阐述了人生所能遇到的一切重大问题。

本书的思想主旨是儒、释、道三家合一的，作者将出世与入世有机地结合起来，强调处世要有操守原则。除原则性外，遇事还要灵活机动，如：“思入世而

有为者，须先领得世外风光，否则无以脱垢浊之尘缘；思出世而无染者，须先谙尽世中滋味，否则无以持空寂之苦趣。”其意味可谓悠长。品读本书，相信会给您带来“扫地白云来，凿池明月入”的明快而又顿悟的感觉。

# 目 录

---

|                    |    |
|--------------------|----|
| 观物外之物 思身后之身·····   | 1  |
| 练达不若朴鲁 曲谨不若疏狂····· | 2  |
| 君子之心 天青日白·····     | 3  |
| 势利纷华 近而不染·····     | 3  |
| 良药苦口 忠言逆耳·····     | 4  |
| 疾风禽鸟戚 霁口草木欣·····   | 5  |
| 味出于淡 至人如常·····     | 6  |
| 日月奔驰 贞明不易·····     | 6  |
| 独坐观心 真妄毕见·····     | 7  |
| 得意早回头 拂心莫放手·····   | 8  |
| 澹泊明志 肥甘丧节·····     | 9  |
| 放宽眼前 恩泽悠长 ·····    | 10 |
| 路要让一步 味须减三分 ·····  | 10 |
| 脱俗成名 超凡入圣 ·····    | 11 |
| 义侠交友 素心做人 ·····    | 12 |
| 宠利毋前 德业在先 ·····    | 12 |
| 忍让生福 利人利己 ·····    | 13 |
| 骄矜无功 忏悔灭罪 ·····    | 14 |
| 完名让人 远害全身 ·····    | 14 |
| 业满功盈 必招外忧 ·····    | 15 |
| 诚心和气 形骸两释 ·····    | 16 |
| 动静合宜 道之真体 ·····    | 17 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 攻恶毋太严 教善毋过高 .....   | 18 |
| 净从秽生 明从晦生 .....     | 18 |
| 妄心消杀 真心显现 .....     | 19 |
| 事悟而痴除 性定而动正 .....   | 20 |
| 处在林泉 胸怀廊庙 .....     | 21 |
| 处世不邀功 与人不求德 .....   | 22 |
| 忧勤勿太苦 待人勿太枯 .....   | 22 |
| 原败者初心 观成者末路 .....   | 23 |
| 富者多施 智者不炫 .....     | 24 |
| 登高为危 多言为躁 .....     | 25 |
| 放得功名 即可入圣 .....     | 25 |
| 偏私害心 聪明障道 .....     | 26 |
| 行知退法 去知加让 .....     | 27 |
| 不恶小人 有礼于君 .....     | 27 |
| 正气留天地 清名遗乾坤 .....   | 28 |
| 伏魔先伏心 驭横先平气 .....   | 28 |
| 净田污种 难植嘉禾 .....     | 29 |
| 欲路勿染 理路勿退 .....     | 30 |
| 君子居常 不浓不枯 .....     | 31 |
| 彼富我仁 彼爵我义 .....     | 32 |
| 高一步立身 退一步处世 .....   | 32 |
| 事功名无实诣 寄凡雅难深心 ..... | 33 |
| 真伪之道 只在一念 .....     | 34 |
| 修道木石心 济世云水趣 .....   | 35 |
| 善人和气 恶人杀气 .....     | 36 |
| 君欲无祸 勿罪冥冥 .....     | 37 |
| 多心惹祸 少事生福 .....     | 37 |



## 目 录

|       |       |    |
|-------|-------|----|
| 方圆处世  | 宽严待人  | 38 |
| 忘功思过  | 忘怨念恩  | 39 |
| 无求之施  | 一粒万钟  | 40 |
| 推己及人  | 方便法门  | 41 |
| 恶人学古  | 适以济恶  | 42 |
| 崇俭养廉  | 守拙全真  | 42 |
| 读书希圣  | 居官爱民  | 43 |
| 心具名文  | 除外真现  | 44 |
| 苦中有乐  | 乐极生悲  | 45 |
| 有德之行  | 受益无常  | 46 |
| 龙铺好色  | 人去各存  | 47 |
| 宽严得宜  | 偏则无趣  | 48 |
| 廉名设贪路 | 巧米成拙行 | 48 |
| 谦受益   | 满招损   | 49 |
| 名根不尽  | 尘情难了  | 50 |
| 心地磊落  | 处暗若明  | 51 |
| 不羨贵显  | 不虑饥饿  | 51 |
| 惧恶存善  | 显善包祸  | 52 |
| 居安思危  | 天亦无伎  | 53 |
| 偏激难为  | 中和福生  | 54 |
| 多喜养福  | 去杀远祸  | 55 |
| 谨言慎行  | 君子之道  | 55 |
| 情冷获薄  | 心热福厚  | 56 |
| 正义路广  | 欲情道窄  | 57 |
| 磨练之福久 | 参勘之知真 | 58 |
| 虚心明理  | 实心却欲  | 59 |
| 厚德载物  | 雅量容人  | 59 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 忧劳兴国 逸豫亡身 .....     | 60 |
| 一念私贪 污及终身 .....     | 61 |
| 心中不昧 内外无扰 .....     | 62 |
| 不图未就功 谨防来日非 .....   | 63 |
| 气高不狂 思缜不琐 .....     | 63 |
| 风去声无 事了心空 .....     | 64 |
| 清能有容 仁能善断 .....     | 65 |
| 穷当益工 寥落自废 .....     | 66 |
| 未雨绸缪 有备无患 .....     | 67 |
| 却欲从理 转祸为福 .....     | 67 |
| 恬静淡泊 观心之道 .....     | 68 |
| 动中持静 苦中寻乐 .....     | 69 |
| 舍己毋疑 施恩勿报 .....     | 70 |
| 天薄吾厚 天劳吾逸 .....     | 70 |
| 天意难违 巧智何益 .....     | 71 |
| 人生美丑 晚节最重 .....     | 72 |
| 多种功德 勿贪权位 .....     | 73 |
| 积业艰难 毁业容易 .....     | 74 |
| 伪善可畏, 自新可敬 .....    | 74 |
| 春风解冻 和气消冰 .....     | 75 |
| 此心放宽 自无险测 .....     | 76 |
| 操履不可少变 锋芒不可太露 ..... | 76 |
| 顺境不足喜 逆境不足忧 .....   | 77 |
| 富贵恣权 自取灭亡 .....     | 78 |
| 精诚开金石 伪妄愧难当 .....   | 79 |
| 文极无奇巧 品极只本然 .....   | 80 |
| 看得破 认得真 .....       | 81 |

## 目 录

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 爽口之味  | 腐骨之药  | 81  |
| 忠恕待人  | 养德远害  | 82  |
| 持身勿轻  | 用心勿重  | 83  |
| 人生百年  | 此日易过  | 84  |
| 德怨两忘  | 恩仇俱泯  | 84  |
| 持盈履满  | 君子兢兢  | 85  |
| 却私扶公  | 修身种德  | 86  |
| 勿犯公论  | 勿谄权门  | 87  |
| 不畏人忌  | 不惧人毁  | 87  |
| 处变从容  | 交友割切  | 88  |
| 大处着眼  | 小处着手  | 89  |
| 爱重成仇  | 薄极出喜  | 89  |
| 藏巧于拙  | 寓清于浊  | 90  |
| 盛极必衰  | 居安虑患  | 91  |
| 奇异无识  | 独行无恒  | 92  |
| 放下屠刀  | 立地成佛  | 92  |
| 毋形人之短 | 毋忌人之能 | 93  |
| 毋以短攻短 | 毋以顽济顽 | 94  |
| 阴者勿推心 | 傲者勿多口 | 94  |
| 震聾启聩  | 临深履薄  | 95  |
| 君子之心  | 雨过天晴  | 96  |
| 有识有力  | 驱鬼降魔  | 97  |
| 大量能容  | 受用无穷  | 97  |
| 灾难困苦  | 强益弱损  | 98  |
| 喜怒不愆  | 好恶有则  | 99  |
| 戒疏于虑  | 警伤于察  | 100 |
| 明辨是非  | 认识大体  | 100 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 亲善杜谗 除灾防祸 .....       | 101 |
| 暗室漏屋育节义 临深履薄出经纶 ..... | 102 |
| 父慈子孝 伦常天性 .....       | 103 |
| 不夸妍洁 谁能丑污 .....       | 104 |
| 富贵多炎凉 骨肉多妒忌 .....     | 104 |
| 功过分明 恩仇勿清 .....       | 105 |
| 位盛危至 德高谤兴 .....       | 106 |
| 阴恶祸重 阳善功渺 .....       | 107 |
| 以德御才 恃才丧德 .....       | 107 |
| 穷寇勿追 投鼠忌器 .....       | 108 |
| 过归己任 功让他人 .....       | 109 |
| 警世救人 功德无量 .....       | 109 |
| 趋炎附势 人之通病 .....       | 110 |
| 冷眼观物 刚肠勿显 .....       | 111 |
| 量弘识高 功德日进 .....       | 111 |
| 人生惟危 道心惟微 .....       | 112 |
| 诸恶莫作 众善奉行 .....       | 113 |
| 功名一时 气节千古 .....       | 114 |
| 机变相生 巧智何益 .....       | 114 |
| 真诚为人 灵活处世 .....       | 115 |
| 无尘镜明 苦尽乐生 .....       | 116 |
| 一念能动鬼神 一行克动天地 .....   | 117 |
| 情急招损 纵之自化 .....       | 117 |
| 不能养德 终为末节 .....       | 118 |
| 急流勇退 与世无争 .....       | 119 |
| 德慎小事 恩施无縁 .....       | 119 |
| 亲简素 述古人 .....         | 120 |

## 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 修身种德 事业之基     | 121 |
| 心善而子孙盛 根固而枝叶荣 | 121 |
| 勿自昧所有 勿自夸所有   | 122 |
| 道须因人而导 学当随事而宜 | 123 |
| 信示己诚 疑显己诈     | 123 |
| 春风育物 朔雪残生     | 124 |
| 善根暗长 恶损潜消     | 125 |
| 厚待故交 礼遇衰朽     | 125 |
| 勤俭立德 不可图利     | 126 |
| 学贵有恒 情困所悟     | 127 |
| 律己宜严 待人宜宽     | 128 |
| 为奇不异 为清不激     | 128 |
| 恩宜后浓 威须先严     | 129 |
| 心虚意净 明心见性     | 130 |
| 人重外物 与我何干     | 131 |
| 慈悲心肠 生生之机     | 131 |
| 人与天应 相合相生     | 132 |
| 无事寂寂 有事惺惺     | 133 |
| 任事居事 忘利忘害     | 134 |
| 操履严明 守正不阿     | 134 |
| 浑然和气 处世之珍     | 135 |
| 诚心义节 感召天下     | 136 |
| 和气致祥瑞 洁白留清名   | 137 |
| 庸德庸行 和平之基     | 137 |
| 忍得住耐得过 则得自在之境 | 138 |
| 莹然本真 磊落为人     | 139 |
| 忙里偷闲 闹中取静     | 140 |

|       |       |     |
|-------|-------|-----|
| 为民立命  | 造福子孙  | 140 |
| 为官公廉  | 居家恕俭  | 141 |
| 为富知贫  | 居安思危  | 142 |
| 气量宽宏  | 善恶兼容  | 142 |
| 勿仇小人  | 勿媚君子  | 143 |
| 疾病好医  | 魔障难除  | 144 |
| 金须百炼  | 矢不轻发  | 144 |
| 宁为小人毁 | 勿被君子容 | 145 |
| 好利害浅  | 贪名祸深  | 146 |
| 忘恩报怨  | 刻薄之极  | 146 |
| 谗言自破  | 隙风伤人  | 147 |
| 戒高绝之行 | 忌褊急之衷 | 148 |
| 虚圆立业  | 债事失机  | 148 |
| 处世之道  | 不即不离  | 149 |
| 末路暮年  | 更宜有为  | 150 |
| 藏才隐智  | 任重致远  | 150 |
| 过俭者吝  | 过让者卑  | 151 |
| 喜忧安危  | 勿介于心  | 152 |
| 声华之习  | 不可过贪  | 152 |
| 乐极生悲  | 苦尽甘来  | 153 |
| 过满则溢  | 过刚则折  | 154 |
| 冷静处世  | 受益无穷  | 154 |
| 量宽福厚  | 器小禄薄  | 155 |
| 恶不可即就 | 善不可即亲 | 155 |
| 性急难成事 | 心平福自生 | 156 |
| 情薄失忠心 | 交滥招恶人 | 157 |
| 风雨无毁  | 花柳不迷  | 157 |

## 目 录

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 和衷忌忿 谦德少妒 .....     | 158 |
| 为官有节 居乡友善 .....     | 159 |
| 事上敬谨 待下宽仁 .....     | 159 |
| 拂逆须消怨尤 怠荒要长精神 ..... | 160 |
| 喜不可轻诺 醉不可生嗔 .....   | 161 |
| 读要神领 观则入化 .....     | 162 |
| 勿以长欺短 勿以富凌贫 .....   | 162 |
| 与愚者可论学 与敏者不共事 ..... | 163 |
| 守口须密 防患要严 .....     | 164 |
| 责人宜宽 责己宜严 .....     | 165 |
| 少小不用功 入仕贫才能 .....   | 165 |
| 不忧患难 怜悯茕独 .....     | 166 |
| 浓夭淡久 大器晚成 .....     | 167 |
| 静中见真境 淡中识本然 .....   | 168 |
| 言者多不识 厌者仍存心 .....   | 168 |
| 多事不如少事 多能不若无能 ..... | 169 |
| 艳姿重彩 人门幻境 .....     | 170 |
| 岁月本长 忙者自促 .....     | 170 |
| 乐贵真趣 怡然自得 .....     | 171 |
| 心静而本现 水清影则明 .....   | 172 |
| 天地万物 皆是实相 .....     | 172 |
| 泥物有形 不得真趣 .....     | 173 |
| 无欲心静 有琴趣生 .....     | 174 |
| 乐极悲生 兴尽哀来 .....     | 174 |
| 会得个中趣 破得眼前机 .....   | 175 |
| 非上上知 无了了心 .....     | 176 |
| 人生几许 纷争几何 .....     | 177 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 极端空寂 过犹不及 .....       | 177 |
| 得好休时便好休 如不休时终无休 ..... | 178 |
| 从冷观热 从冗入闲 .....       | 179 |
| 富贵如浮云 何必恋风景 .....     | 180 |
| 恬淡适己 身心自在 .....       | 180 |
| 心闲日长 意广境阔 .....       | 181 |
| 栽花种竹 去欲忘忧 .....       | 182 |
| 知足常乐 善用则生 .....       | 183 |
| 守正安分 远祸之道 .....       | 184 |
| 闲云为友 风月为家 .....       | 184 |
| 存道心 消幻业 .....         | 185 |
| 争先路自窄 浓艳味易消 .....     | 186 |
| 闲时心神清 忙时不乱性 .....     | 186 |
| 隐无荣辱 道无炎凉 .....       | 187 |
| 遣散穷愁 心居乐土 .....       | 187 |
| 进思退 始料终 .....         | 188 |
| 贫者富亦贫 廉者贫亦富 .....     | 189 |
| 隐者多趣 省事安闲 .....       | 190 |
| 超越喧嚣 悠然自适 .....       | 190 |
| 去留无所系 静躁不相干 .....     | 191 |
| 浓处味短 淡中趣真 .....       | 192 |
| 有意反远 无心自近 .....       | 192 |
| 动静合宜 有人于无 .....       | 193 |
| 执着是苦海 解脱是仙乡 .....     | 194 |
| 静躁稍分 昏明顿异 .....       | 195 |
| 卧云弄月 绝俗超尘 .....       | 196 |
| 俗不及风雅 浓不比清淡 .....     | 196 |



## 目 录

|               |     |
|---------------|-----|
| 出世在涉世 了心在尽心   | 197 |
| 身放闲处自在 静中利害自明 | 198 |
| 云中世界 静里乾坤     | 199 |
| 不希荣达 不惧权势     | 199 |
| 圣境去凡心 书画消俗气   | 200 |
| 春华迷人 秋景怡人     | 201 |
| 得诗家真趣 悟禅教玄机   | 202 |
| 像生于念 形灭于心     | 202 |
| 来去自如 融通自在     | 203 |
| 蛙鸟有天机 花木有生意   | 204 |
| 盛衰始终 天理使然     | 205 |
| 欲心生邪念 去妄得安宁   | 205 |
| 富者多忧 贫之无虑     | 206 |
| 松间读易 午案谈经     | 207 |
| 人为咸生趣 天机本自然   | 207 |
| 重己苦恼生 忘我心自静   | 208 |
| 自老视少 自瘁视荣     | 209 |
| 世态无极 事必达观     | 209 |
| 闹中取静 冷处热心     | 210 |
| 真我本性 乐在其中     | 211 |
| 乾坤自在 物我两忘     | 212 |
| 生死成败 顺其自然     | 212 |
| 流水落花 皆得自在     | 213 |
| 乾坤妙趣 天地文章     | 214 |
| 猛兽易伏 人心难降     | 215 |
| 心地无风涛 性天有化育   | 215 |
| 高低贵贱 自适其性     | 216 |