

菜根谭

全集

• 旷古稀世的
中国人修身养性的奇珍宝训
• 集儒释道三家智慧
安顿身心的处世哲学



原编 〔明〕洪应明
注释 张铭一
主编 唐品



天地出版社 | TIANDI PRESS

传承中华文化精髓 建构国人精神家园

中华传统文化核心读本

余英时题



菜根谭

【全集】

原著 〔明〕洪应明
注释 张铭一
主编 唐品



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭全集 / 唐品主编. — 成都: 天地出版社,

2017.4

(中华传统文化核心读本)

ISBN 978-7-5455-2382-9

I. ①菜… II. ①唐… III. ①个人—修养—中国—明代—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第283068号

菜根谭全集

出品人 杨 政
主 编 唐 品
责任编辑 陈文龙 沈海霞
封面设计 思想工社
电脑制作 思想工社
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址 <http://www.tiandiph.com>
<http://www.天地出版社.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 河北鹏润印刷有限公司
版 次 2017年4月第1版
印 次 2017年4月第1次印刷
成品尺寸 170mm×230mm 1/16
印 张 30
字 数 506千字
定 价 39.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-2382-9

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

中華傳統文化核心讀本

余英時題



传承中华文化精髓

建构国人精神家园

上下五千年悠久而漫长的历史，积淀了中华民族独具魅力且博大精深的文化。中华传统文化是中华民族无数古圣先贤、风流人物、仁人志士对自然、人生、社会的思索、探求与总结，而且一路下来，薪火相传，因时损益。它不仅是中华民族智慧的凝结，更是我们道德规范、价值取向、行为准则的集中再现。千百年来，中华传统文化融入每一个炎黄子孙的血液，铸成了我们民族的品格，书写了辉煌灿烂的历史。

中华传统文化与西方世界的文明并峙鼎立，成为人类文明的一个不可或缺的组成部分。中华民族之所以历经磨难而不衰，其重要一点是，源于由中华传统文化而产生的民族向心力和人文精神。可以说，中华民族之所以是中华民族，主要原因之一乃是因为其有异于其他民族的传统文化！

概而言之，中华传统文化包括经史子集、十家九流。它以先秦经典及诸子之学为根基，涵盖两汉经学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学和同时期的汉赋、六朝骈文、唐诗宋词、元曲与明清小说并历代史学等一套特有而完整的文化、学术体系。观其构成，足见中华传统文化之广博与深厚。可以这么说，中华传统文化是华夏文明之根，炎黄儿女之魂。

从大的方面来讲，一个没有自己文化的国家，可能会成为一个大国甚至富国，但绝对不会成为一个强国；也许它会



强盛一时，但绝不能永远屹立于世界强国之林！而一个国家若想健康持续地发展，则必然有其凝聚民众的国民精神，且这种国民精神也必然是在自身漫长的历史发展中由本国人民创造形成的。中华民族的伟大复兴，中华巨龙的跃起腾飞，离不开中华传统文化的滋养。从小处而言，继承与发扬中华优秀传统文化对每一个炎黄子孙来说同样举足轻重，迫在眉睫。中华优秀传统文化之用，在于“无用”之“大用”。一个人的成败很大程度上取决于他的思维方式，而一个人的思维能力的成熟亦绝非先天注定，它是在一定的文化氛围中形成的。中华优秀传统文化作为涵盖经史子集的庞大思想知识体系，恰好能为我们提供一种氛围、一个平台。潜心于中华优秀传统文化的学习，人们就会发现其蕴含的无穷尽的智慧，并从中领略到恒久的治世之道与管理之智，也可以体悟到超脱的人生哲学与立身之术。在现今社会，崇尚中华优秀传统文化，学习中华优秀传统文化，更是提高个人道德水准和构建正确价值观念的重要途径。

近年来，学习中华优秀传统文化的热潮正在我们身边悄然兴起，令人欣慰。欣喜之余，我们同时也对中国现今的文化断层现象充满了担忧。我们注意到，现今的青少年对好莱坞大片趋之若鹜时却不知道屈原、司马迁为何许人；新世纪的大学生能考出令人咋舌的托福高分，但却看不懂简单的文言文……这些现象一再折射出一个信号：我们现代人的中华优秀传统文化知识十分匮乏。在西方大搞强势文化和学术壁垒的同时，国人偏离自己的民族文化越来越远。弘扬中华优秀传统文化教育，重拾中华优秀传统文化经典，已迫在眉睫。

本套“中华优秀传统文化核心读本”的问世，也正是为弘扬中华优秀传统文化而添砖加瓦并略尽绵薄之力。为了完成此丛书，

我们从搜集整理到评点注译，历时数载，花费了一定的心血。这套丛书涵盖了读者应知必知的中华优秀传统文化经典，尽量把艰难晦涩的传统文化予以通俗化、现实化的解读和点评，并以大量精彩案例解析深刻的文化内核，力图使中华优秀传统文化的现实意义更易彰显，使读者阅读起来能轻松愉悦并饶有趣味，能古今结合并学以致用。虽然整套书尚存瑕疵，但仍可以负责任地说，我们是怀着对中华优秀传统文化的深情厚谊和治学者应有的严谨态度来完成该丛书的。希望读者能感受到我们的良苦用心。

中华民族的传统文化博大精深、源远流长，经过历史长河的不断冲刷、洗礼，留下了一颗颗瑰丽无比的明珠！《菜根谭》就是其中一颗璀璨的明珠。常言道：“咬得菜根，百事可做”。明代奇人洪应明将谭以菜根名，化大俗为大雅，变腐朽为神奇，清雅超逸，在洞察世情之余，点化人间万事。

洪应明，字自诚，生活在明代嘉靖、万历年间，关于洪应明的其他生平履历，《明史》及其他史料均无多记载。但《菜根谭》于精微深刻的语言中所表现出的旷达高远的智识，正是洪应明这位通达于人生的智慧成熟之士为世人所做的贡献。

《菜根谭》将儒、释、道三家之精髓融于一体，总结处世为人之策略，概括功业成败之智慧，指示修身养性之要义，界分求学问道之真假，指点生死名利之玄妙；既主张积极入世、经营天下、为民谋福、恩泽后世的进取精神，又宣扬亲近自然、悠游山水、独善其身、清静无为的隐逸趣旨及机智圆融、淡泊通变的人生哲学，同时也倡导悲天悯人、普度众生、空灵无际的超脱境界，且文采斐然、意境悠远。

《菜根谭》是一部奇书，之所以奇，是因为它里面浓缩了中国几千年的处世智慧和技巧，即使在现今，它同样可以让社会各行各业人士领略到它的内蕴，以至于日本人将《菜根谭》《孙子兵法》和《三国演义》并列为日本企业界经营



管理的“指南”和“教材”。潜心研读《菜根谭》，细细揣摩，深悟其意，则如醍醐灌顶，倍觉终身受用无穷。

目前，社会上流行的《菜根谭》版本很多，但大多原文条目数量不足，虽谓“精编版”，但对于读者朋友来说，无法读到完整的原文，确是一件憾事。因此，本书参考了《菜根谭》的各种版本并经过切实考证，最终在其基础上精心加以搜集整合，收录原文575则，堪称目前所有刊行《菜根谭》版本中最全的版本。

《菜根谭》在读，更在悟。本书以现代人的视野和思维方法来对它进行提炼与演绎，力图给现代的读者朋友以最大的启示与指导。本书按内容分为修身励志篇、求学悟道篇、交际处世篇、克己警示篇等四个部分，每一则原文都加上标题，对难解的字词作了注释，并参考大量文献配注了相应译文，还有精彩点评来阐释精辟的道理，使生活在现代的读者更容易理解距今几百年前的古人的思想精髓。

修身励志篇

1/ 金玉人品 烈火中炼	002
2/ 昨日之非不可留	
今日之是不可执	002
3/ 时时检点 学问真谛	003
4/ 念虑只差毫厘	
人品直判天渊	004
5/ 是非邪正不可迁就	
利害得失不可分明	005
6/ 淡泊之守须过浓艳	
镇定之操须经纷纭	005
7/ 持身如泰山九鼎	
应事若流水落花	006
8/ 完得心之本 尽得世之道	007
9/ 面上扫开千层甲	
胸中涤去数斗尘	008
10/ 融得偏私 消得嫌隙	008
11/ 和气致祥 喜神多瑞	009
12/ 净从秽生 明从晦出	010
13/ 为万物立命 为天地立心	011
14/ 欺人愧赧 失志晚悲	011

15/ 枕席上参勘心体	
饮食中谙练世味	012
16/ 临小事如临大敌	
坐密室若坐通衢	013
17/ 闲中先检点 静里密操持	014
18/ 以恬养智 以重持轻	014
19/ 拨开世上尘氛	
消却心头鄙吝	015
20/ 彩笔描空不受染	
利刀割水不留痕	016
21/ 一念常惺避弓矢	
纤尘不染解天罗	016
22/ 浓夭淡久 大器晚成	017
23/ 能察能不察之谓明	
能胜能不胜之谓勇	018
24/ 祸起玩忽之人	
功败细微之事	019
25/ 持身涉世 不可随境而迁	019
26/ 世人以心愜处为乐	
达士以心拂处为乐	020
27/ 不作垢业 不立芳名	021
28/ 遇忙处会偷闲	
处闹中能取静	021

29/ 风息时休起浪	
岸到处便离船	022
30/ 无事如有事时提防	
有事如无事时镇定	023
31/ 肝肠煦若春风	
气骨清如秋水	024
32/ 市恩不如报德之为厚	024
33/ 少年当抑躁心	
老人当振惰气	025
34/ 众人忧乐以情	
君子忧乐以理	026
35/ 心事天青日白	
才华玉韞珠藏	027
36/ 忙于闲暇之时	
放于收摄之后	028
37/ 贫贱所难 难在用情	028
38/ 做人一味率真	
踪迹虽隐还显	029
39/ 背后防射影之虫	
面前有照胆之镜	029
40/ 心体澄澈 天下无可厌之事	031
41/ 宁以风霜自挟	
毋以鱼鸟亲人	031
42/ 做人要脱俗 不存矫俗之心	032
43/ 梦里悬金佩玉	
睡虽真觉后假	033
44/ 痴人每多福 以其近厚也	034
45/ 密则神气拘逼	
疏则天真烂漫	034

46/ 事事用意意反轻	
事事忘情情反重	035
47/ 饮酒莫教成酩酊	
看花慎勿至离披	036
48/ 芝草无根醴无源	
志士当猛奋翼	037
49/ 至人常若无若虚	
盛德多不矜不伐	037
50/ 人之有生也 太仓之粒米	038
51/ 地阔天高 尚觉鹏程窄小	039
52/ 翠竹淡雅 红莲清幽	040
53/ 花逞春光 催归尘土	040
54/ 老鹤虽饥 饮啄犹闲	041
55/ 东海无定波 世事勿扼腕	041
56/ 逸态闲情 惟期自尚	042
57/ 君子穷当益工	
勿失风雅气度	043
58/ 厚德以积福 修道以解困	043
59/ 顺境不足喜 逆境不足忧	044
60/ 困苦穷乏 锻炼身心	045
61/ 节义来自暗室漏屋	
经纶纛出临深履薄	046
62/ 金须百炼 矢不轻发	047
63/ 坎坷世道 耐而撑持	048
64/ 平居息欲调身	
临大节则达生委命	048
65/ 学贵有恒 道在悟真	049
66/ 谢豹覆面 犹知自愧	050
67/ 量弘识高 功德日进	051

68/ 外伤易医 心障难除	051
69/ 意见害心 聪明障道	052
70/ 易世俗所难 缓时流之急	053
71/ 骄矜无功 忏悔灭罪	053
72/ 居安思危 处乱思治	054
73/ 保已成之业 防将来之非	055
74/ 一念贪私 万劫不复	056
75/ 习伪智矫性循时	
至人所弗为也	057
76/ 急流勇退 与世无争	057
77/ 明利害之情 忘利害之虑	058
78/ 事上敬谨待下宽仁	059
79/ 天下无事 雄心宜平	059
80/ 已响其利者 柳跖之腹心	060
81/ 为生民立命 为子孙造福	061
82/ 抗心希古 雄节迈伦	061
83/ 去声华名利 做正人君子	062
84/ 以物付物 出世于世	063
85/ 居官无私 居乡有情	063
86/ 涉境之心 须防流宕之忘归	064
87/ 闲时吃紧 忙里悠闲	065
88/ 天道忌盈 卦终未济	066
89/ 做事勿太苦 待人勿太枯	066
90/ 原其初心 观其末路	067
91/ 执拗者福轻 操切者寿夭	068
92/ 苦中有乐 乐中有苦	069
93/ 抱身心之忧 耽风月之趣	069
94/ 居安思危 天亦无法	070

95/ 尘许旃檀彻底香	
毫端鸩血同体毒	071
96/ 多喜养福 去杀远祸	072
97/ 未雨绸缪 有备无患	072
98/ 持盈履满 君子兢兢	074
99/ 大处着眼 小处着手	074
100/ 成败生死 不必强求	075
101/ 得意处论天地	
俱是水底捞月	076
102/ 忙里偷闲 闹中取静	076
103/ 盛极必衰 剥极必复	077
104/ 震聋启聩 临深履薄	078
105/ 功过不容少混	
恩仇不可过明	079
106/ 立得脚定 回得头早	080
107/ 应以德御才 勿恃才败德	081
108/ 一念过差 足失生平之善	082
109/ 居安思危 处进思退	082
110/ 躁性僨事 平和徼福	083
111/ 当念积累之难	
常思倾覆之易	084
112/ 心善而子孙盛	
根固而枝叶荣	084
113/ 过满则溢 过刚则折	085
114/ 一念一行 都宜慎重	086
115/ 为官公廉 居家恕俭	087
116/ 德在人先 利居人后	087
117/ 陆鱼不忘濡沫	
笼鸟不忘理翰	088

118/ 动静合宜 道之真体089

119/ 降魔先降自心
 驭横先驭此气090

120/ 欲无祸于昭昭
 先无得罪于冥冥090

121/ 心无其心 物本一物091

122/ 谦虚受益 满盈招损092

123/ 仇边之弩易避
 恩里之戈难防093

124/ 哲士多匿采以韬光
 至人常逊美而公善094

125/ 事事培元气 念念存好心095

126/ 畏恶有善路 显善存恶根095

127/ 养天地正气 法古今完人096

128/ 不着色相 不留声影097

129/ 君子德行 其道中庸098

130/ 心公不昧 六贼无踪099

131/ 诸恶莫作 众善奉行100

132/ 情急招损 严厉生恨100

133/ 修身养德 事业之基101

134/ 无事寂寂以照惺惺
 有事惺惺以主寂寂102

135/ 不轻诺不生嗔
 不多事不倦怠103

136/ 长袖善舞，多钱能贾
 漫衍附魄之伎俩103

137/ 乐贵真趣 景不在远104

138/ 善操身心 收放自如105

139/ 去思苦亦乐 随心热亦凉106

140/ 修养定静功夫
 临变方不动乱107

141/ 为奇不为异 求清不求激107

142/ 持身不可轻 用意不可重108

143/ 伸张正气 消杀妄心109

144/ 多心招祸 少事为福110

145/ 莫认偶尔之效
 勿以暂时之拙111

146/ 清冷凉薄 和气福厚112

147/ 遇艳艾于密室
 见遗金于旷郊112

148/ 羡慕人旷 笑俗士迷113

149/ 人生重结果 种田看收成114

150/ 推己及人 方便法门114

151/ 世态变化无极
 万事必须达观115

152/ 竞处而复竞时
 才是有根学问116

153/ 中和为福 偏激为灾117

154/ 只畏伪君子 不怕真小人118

155/ 君子以勤俭立德
 小人以勤俭图利118

156/ 机动者杯弓蛇影
 念息者触处真机119

157/ 自得之士 自适之天120

158/ 饱谙世味慵开眼
 会尽人情只点头121

159/ 鸣其天机 畅其生意	122
160/ 盘根错节别利器 贯石饮羽明精诚	123
161/ 放下屠刀 立地成佛	123
162/ 君子之心 雨过天晴	124
163/ 过俭者吝嗇 过让者卑曲	125
164/ 量宽福厚 器小禄薄	126
165/ 慈悲之心 生生之机	127
166/ 勿为欲情所系 便与本体相合	128
167/ 造化唤作小儿 天地原为大块	129
168/ 趋炎附势 人情之常	129
169/ 吾身小天地 天地大父母	130
170/ 善人和气 凶人杀机	131
171/ 天机最神 智巧何益	131
172/ 晴空可翔 莫学飞蛾	132
173/ 喜忧相生 顺逆一视	133
174/ 拖泥带水之累, 病根在一恋字	134
175/ 世事如宴席 劝君早回头	135
176/ 良药苦口 忠言逆耳	135
177/ 乐心在苦处 苦尽方甘来	136
178/ 以失意之思 制得意之念	137
179/ 过而不留 空而不著	138
180/ 临崖勒马 起死回生	139
181/ 功名一时 气节千载	139
182/ 自然造化之妙 智巧所不能及	140

183/ 执著是苦海 解脱是仙乡	141
184/ 得好休时便好休 如不休时终无休	142
185/ 烦恼由我起 嗜好自心生	143
186/ 来去自如 融通自在	144
187/ 身放闲处 心在静中	145
188/ 善根暗长 恶损潜消	145
189/ 人生一傀儡 自控便超然	146

求学悟道篇

1/ 难处做功夫 苦中得学问	150
2/ 堵塞物欲路 放下尘俗肩	150
3/ 富贵名誉 自道德来	151
4/ 此处除不净 石去草复生	152
5/ 适志恬愉 养吾圆机	152
6/ 动静殊操 锻炼未熟	153
7/ 事障易去 理障难除	154
8/ 弃尽虚名 才见真体	155
9/ 一错百行非 无悔万善全	156
10/ 事理自悟 意兴自得	156
11/ 忧劳兴国 逸豫亡身	157
12/ 淡中知真味 常里识至人	158
13/ 随时而救时 混俗得脱俗	159
14/ 谙尽世中滋味 领得世外风光	159
15/ 炎凉无嗔喜 浓淡无欣厌	160

16/ 随缘便是遣缘	
顺事自然无事	161
17/ 救既败之事者	
如驭临崖之马	161
18/ 刚强终不胜柔弱	
偏执岂能及圆融	162
19/ 伺察乃懵懂之根	
朦胧正聪明之窟	163
20/ 寻常历履 易简行藏	163
21/ 遍阅人情 始识疏狂之足贵	164
22/ 静中观心 真妄毕见	165
23/ 快意须早回头	
拂心莫便放手	165
24/ 登高使人心旷	
临流使人意远	166
25/ 于人不轻为喜怒	
于物不重为爱憎	167
26/ 识吾真面目	
方可摆脱得幻乾坤	168
27/ 会心不在远 得趣不在多	169
28/ 宁有求全之毁	
勿有过情之誉	169
29/ 祸来不必忧 要看你会救	171
30/ 智小者不可以谋大	
趣卑者不可以谈高	172
31/ 古人闲适处 今人忙一生	173
32/ 莫谓祸生无本	
须知福至有因	173

33/ 达士处阴敛翼	
巉岩亦是坦途	174
34/ 秋虫春鸟共畅天机	
老树新花同含生意	175
35/ 多栽桃李 开条福路	176
36/ 迷真逐妄 自设坷坎	176
37/ 贫士肯济人 闹场能学道	177
38/ 福善不在杳冥	
祸淫不在幽渺	178
39/ 世事如棋局 不着是高手	178
40/ 木落草枯觅消息	
才是乾坤之橐钥	179
41/ 苦乐无二境 迷悟非两心	180
42/ 遇缺处知足 向忙里偷闲	181
43/ 日月笼中鸟 乾坤水上沤	182
44/ 蓬茅下诵诗读书	
日日与圣贤晤语	182
45/ 夜静天高 眼界俱空	183
46/ 拂意事休言 会心处独赏	184
47/ 飞翠落红做诗料	
浮青映白悟禅机	184
48/ 看破身躯 尘缘自息	185
49/ 霜天闻鹤唳 雪夜听鸡鸣	186
50/ 烹茶听瓶声 炉内识真理	186
51/ 天地妙境 豁人性灵	187
52/ 芳菲园院看蜂忙	
寂寞衡茅观燕寝	187
53/ 乐意相关禽对话	
生香不断树交花	188

54/ 满室风月 坐见天心	189
55/ 扫地白云来 凿池明月入	189
56/ 磨练福久 参勘知真	190
57/ 老当益壮 大器晚成	191
58/ 诚可感动天地 伪则形影自愧	191
59/ 处逆境时比于下 心怠荒时思于上	192
60/ 心游瑰玮之编 目想清旷之域	193
61/ 喜忧安危勿介于心	194
62/ 伏久者飞高 开先者谢早	194
63/ 穷理尽妙 进道忘劳	195
64/ 幻中求真 雅不离俗	196
65/ 了翳无花 销尘绝念	197
66/ 肃杀存生意 可见天地心	197
67/ 花鸟尚绘春 人生莫虚度	198
68/ 恶人读书 适以济恶	199
69/ 性天未枯 机神宜触	200
70/ 静极则心通 言忘则体会	201
71/ 读心中之名文 听本真之妙曲	201
72/ 辨别是非 认识大体	202
73/ 舍举世共趋之辙 遵时豪耻问之途	203
74/ 勿妄自菲薄 勿自夸自傲	204
75/ 理寂事寂 心空境空	204
76/ 道乃公正无私 学当随事警惕	205

77/ 若要功夫深 铁杵磨成针	206
78/ 理出于易 道不在远	207
79/ 观形不如观心 神用胜过迹用	208
80/ 诗思野兴 出于自然	209
81/ 宽严得宜 勿偏一方	209
82/ 不虞之誉不必喜 求全之毁何须辞	210
83/ 修德须忘功名 读书定要深心	211
84/ 居官爱民 立业种德	212
85/ 天地同根 万物一体	213
86/ 胸次玲珑 触物会心	213
87/ 拙意无限 巧象含衰	214
88/ 道者应有木石心 名相须有云水趣	215
89/ 意随无事适 风逐自然清	216
90/ 才智英敏者 以学问摄躁	217
91/ 手舞足蹈 心融神洽	217
92/ 人生无常 不可虚度	218
93/ 读易晓窗 谈经午案	219
94/ 躁极则昏 静极则明	220
95/ 花开则谢 人事惧满	220
96/ 上智下愚可与论学 中才之人难与下手	221
97/ 处喧见寂 出有人无	222
98/ 红烛烧残 万念自然灰冷	223
99/ 宁静淡泊 观心之道	223