

菜根譚

中国古典名著
全译典藏图文本

菜根譚

洪应明／著
李金秋／译注
李娜／配画

菜根譚

中国社会科学出版社

中国古典名著
全译典藏图文本

中国社会科学出版社

菜根谭

洪应明／著
李金秋／译注
李娜／配画

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / (明) 洪应明著; 李金秋译注. —北京: 中国社会科学出版社, 2007. 1

(中国古典名著全译典藏图文本)

ISBN 978-7-5004-5533-2

I. 菜... II. ①洪... ②李... III. ①个人-修养-中国-明代 ②菜根谭-译文 ③菜根谭-注释
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 154974 号

责任编辑 潘少平

责任校对 李小冰

封面设计 藝林文化

责任印制 戴 宽

出版发行 中国社会科学出版社

社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-64030272

网 址 <http://www.csspw.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司 装 订 北京隆昌伟业印刷有限公司

版 次 2007 年 1 月第 1 版 印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本 880×1230 1/32

印 张 13 印张 字 数 350 千字

定 价 18.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究

前 言

《菜根谭》的作者洪应明，字自诚，号还初道人，生平事迹不详。在《菜根谭》书前于孔兼的《题词》中有记载：“谭以‘菜根’名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得。其颠顿风波，备尝险阻，可想矣。”又有“洪子曰‘天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾高吾道以通之’。其所自警自力者，又可思矣。”从这些话分析，洪应明可能是一位久居山林的隐士。

宋人刘勰有言：“文变染乎世情，兴废系乎时序。”

据推测，该书成书和刊行的时间大约在万历年间中后期或末期。这一时期，在新兴的城市经济因素的冲击下，封建制度作为一种社会政治文化模式已日益显示出衰败和不合理的趋势，这种衰败体现在朝纲废弛，宦臣当权，党祸横流，由嘉庆朝开始显露端倪的内忧外患于此时愈演愈烈。江河日下的悲凉时势使有识之士充满悲凉、愤怒的情绪，感受到人生的艰险和无聊，而解脱的唯一方式即形诸笔下。《菜根谭》正是这个时期的产物，它以格言警句的形式来探讨人生感悟，揭示人性的善恶，教导人们从纷繁复杂的世间关系中得到超脱。虽然它是以道德说教流传于僧舍道观、文人墨客之间，但在内容上简朴平易、实用圆熟，在形式上短小精悍，适合各阶层的人们阅读。

《菜根谭》不是一部有系统的、严密完整的学术著作。“其间有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”（《重刊〈菜根谭〉序》）。可见，作者糅合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和佛家的出世思想，即将儒家的积极入世、济人的精神和佛

道两家超俗避世、修身独善的思想融合，形成了“三教一体”的人生观，教给人们一套在世出世的处世方法。这是该书最显著的一个特点。

古人云：性定菜根香。静心沉玩，乃得其旨。这样一部囊括了中国数千年来立身处事经典智慧的巨著，一经问世，便受到了社会各个阶层的广泛欢迎，一直到今天，也备受人们的喜爱。其旺盛的生命力就在于：人人都可以从其中吸取有用的智慧，成功的人爱读它，失意的人爱读它，政客们爱读它，经商者爱读它，文人学者亦是爱读它，可谓“仁者见仁，智者见智”。尤其是在日本，《菜根谭》被誉为一部奇书，日本企业家认为，《企业管理》一书可以不读，但《菜根谭》必读。因为“点破不糟之论，只有三言两语，看破万丈红尘，唯此冷眼一双”。

总之，《菜根谭》内容博大，书中的言论是前人几千年来沧海人生的体悟。比如在《菜根谭》后集第七九则中，他说：“在世出世，徇欲是苦，绝俗亦是苦，听吾侪善自修持！”他主张人们对人欲不淫不弃，不要偏于一端，通过自身的修持来达到儒佛互补的境界。因此这种讲究道德原则立场的方法论对于今人待人处事仍有借鉴意义。当然，书中也有一些消极颓废或不合时宜的言论，对此，在每一则下的“点评”中已尽可能地做一客观分析、阐释。伟大的难以言说、言说的总是平凡。相信读者在品嚼“菜根”后，会各有受益。

由于水平所限，必然有一些错讹疏漏，务望读者朋友们不吝指教。

李金秋

2003年4月22日

目 录



目 录

- 一 观物外物 思身后身
- 二 抱朴守拙 涉世之法
- 三 心事宜明 才华宜藏
- 四 污泥不染 机巧不用
- 五 良药苦口 忠言逆耳
- 六 和气致祥 喜神聚瑞
- 七 淡中真味 常中神奇
- 八 闲时吃紧 忙时悠闲
- 九 静坐观心 真妄毕现
- 十 快意回首 拂心莫停
- 十一 淡泊明志 肥甘丧节
- 十二 田地放宽 恩泽流长
- 十三 路留一步 味减三分
- 十四 脱俗成名 减欲入圣
- 十五 侠心交友 素心做人
- 十六 德在人先 利成其后
- 十七 退亦是进 失亦是得
- 十八 骄矜无功 忏悔减罪
- 十九 让名远害 咎己养德
- 二十 功盈招忌 业满招损

- 一 1
- 二 2
- 三 3
- 四 4
- 五 5
- 六 7
- 七 8
- 八 9
- 九 11
- 十 12
- 十一 13
- 十二 14
- 十三 15
- 十四 16
- 十五 17
- 十六 18
- 十七 19
- 十八 20
- 十九 21
- 二十 22



录

二一 诚心和气 胜于调心	23
二二 动寂适宜 道之心体	24
二三 责勿太严 教勿太高	25
二四 洁自污出 明从暗生	26
二五 降服客气 消杀妄心	27
二六 事悟痴除 性定动正	28
二七 志在林泉 胸怀廊庙	29
二八 无过是功 无怨是德	31
二九 忧勤勿过 待人勿枯	32
三〇 原其初心 观其末路	34
三一 富多施舍 智勿炫耀	35
三二 登高思危 处乱思治	36
三三 放得心下 即可入圣	37
三四 偏见害人 聪明障道	38
三五 知退一步 须让三分	39
三六 不恶小人 礼待君子	40
三七 正气天地 清名乾坤	41
三八 伏魔自心 驭横气平	42
三九 种田除草 弟子谨义	43
四〇 俗路勿染 理路勿退	45
四一 不陷浓艳 不入枯寂	46
四二 超越天地 不入名利	47
四三 立身要高 处世须退	48
四四 修德忘名 读书深心	49
四五 一念之差 失之千里	50
四六 有木石心 具云水趣	51
四七 善人和气 凶人杀气	52
四八 君子无祸 勿罪冥冥	54
四九 多心招祸 少事为福	55

目
录

五〇 方圆处事 宽严待人	56
五一 忘功念过 忘怨念恩	57
五二 施之不求 求之无功	58
五三 推己及人 方便之门	59
五四 恶人读书 济私助恶	60
五五 崇俭养廉 守拙全真	61
五六 学以致用 立业种德	62
五七 读心中文 听本真曲	63
五八 苦中有乐 乐中有苦	65
五九 富贵名誉 来自道德	66
六十 花铺美色 人行好事	67
六一 宽严得宜 勿偏一方	69
六二 大智若愚 大巧无术	70
六三 宁虚勿溢 宁缺勿全	71
六四 拔去名利 融化客气	72
六五 心体光明 暗室青天	73
六六 无名无位 乐中之乐	74
六七 阴恶恶大 阳善善小	76
六八 居安思危 天亦无用	77
六九 谨防偏激 要在中庸	78
七〇 善喜致福 去杀避祸	79
七一 宁默勿躁 宁拙无巧	80
七二 清冷福薄 和气福厚	81
七三 天理路广 人欲路窄	82
七四 磨练福久 参勘之真	83
七五 虚心明理 实心却欲	84
七六 宽宏大量 君子之操	85
七七 烈马可驯 浪子可教	87
七八 一念贪私 坏了一生	89

目
录

七九 独坐中堂 六贼无踪	90
八〇 保已成业 防将来非	91
八一 气象高旷 操守严明	92
八二 风不留声 雁不留影	93
八三 君子懿德 中庸之道	94
八四 穷当益工 不失风雅	95
八五 未雨绸缪 有备无患	97
八六 临崖勒马 转祸为福	98
八七 静见真体 闲识真机	99
八八 动中静真 苦中乐真	100
八九 舍己毋疑 施恩毋报	102
九〇 厚德积福 逸心补劳	103
九一 天机最神 人无巧智	104
九二 人重晚节 田看收成	105
九三 种德施惠 勿贪权位	107
九四 积累念难 倾覆思易	108
九五 畏伪君子 怕真小人	109
九六 春风解冻 和气消冰	110
九七 心常圆满 天下平稳	111
九八 不变操履 不露锋芒	112
九九 顺境不喜 逆境不忧	114
一〇〇 富贵弄权 灭亡之道	115
一〇一 精诚所至 金石为开	116
一〇二 文章无巧 人品本然	117
一〇三 看破认真 能负重任	118
一〇四 事留余地 便无殃悔	119
一〇五 忠恕待人 养德远害	120
一〇六 持身勿轻 用心勿重	121
一〇七 人生无常 不可虚度	122

目
录

一〇八 德怨两忘 恩仇俱泯	123
一〇九 持盈履满 君子兢兢	124
一一〇 扶公却失 种德修身	125
一一一 不犯公论 不谄权门	126
一一二 不畏人忌 不惧人毁	127
一一三 从容处变 剴切规失	128
一一四 大处着眼 小处着手	129
一一五 爱重为仇 薄极变喜	130
一一六 藏巧于拙 寓清于浊	131
一一七 盛极必衰 居安虑患	132
一一八 奇人乏识 独行无恒	133
一一九 要有理智 不能放任	134
一二〇 毋形人短 毋忌人能	135
一二一 毋攻人短 毋济人顽	137
一二二 阴者勿交 傲者勿言	138
一二三 念头吃紧 学会放下	139
一二四 君子之心 雨过天晴	140
一二五 有识有力 斩魔无踪	141
一二六 不动声色 受用无穷	142
一二七 困苦穷乏 锻炼身心	143
一二八 天地缩图 人之父母	144
一二九 戒疏于虑 警惕于察	145
一三〇 明辨是非 大局为重	146
一三一 亲善杜谗 除恶防祸	147
一三二 暗室节义 履薄经纶	148
一三三 父慈子孝 伦常天性	149
一三四 不夸妍洁 谁能丑污	151
一三五 富多炎凉 亲多妒忌	152
一三六 功过宜清 恩仇勿显	154

目

录

一三七	位盛危至 德高毁兴	155
一三八	阴恶祸深 阳善功小	156
一三九	以德御才 恃才败德	157
一四〇	穷寇勿追 投鼠忌器	158
一四一	过归己任 有功让人	159
一四二	警言救人 功德无量	160
一四三	趋炎附势 人之通病	161
一四四	冷眼观物 轻动刚肠	162
一四五	量弘识高 功德日进	163
一四六	人心惟危 道心惟微	164
一四七	自我反省 众善之路	165
一四八	功名一时 气节万古	166
一四九	自然造化 智巧不及	167
一五〇	真诚为人 圆活涉世	168
一五一	尘襟镜明 苦去乐存	169
一五二	一念一行 能动天地	171
一五三	情急招损 严厉生根	172
一五四	不能养德 终归末节	173
一五五	急流勇退 与世无争	174
一五六	谨慎至微 恩施不报	175
一五七	谈古述今 趣味高雅	176
一五八	修身种德 事业之基	178
一五九	心善子盛 根因叶荣	179
一六〇	勿昧所有 勿夸所有	180
一六一	道德学问 随事警惕	181
一六二	信人示诚 疑人显诈	182
一六三	春风育物 朔雪杀生	183
一六四	善根暗长 恶损潜消	184
一六五	厚待故交 礼待衰朽	185

目
录

一六六 君子立德 小人图利	186
一六七 学贵有恒 道在悟真	187
一六八 律己宜严 待人宜宽	188
一六九 为奇不异 求清不激	189
一七〇 威宜先严 恩宜后浓	191
一七一 心虚意净 明心见性	192
一七二 物非我也 管它东西	193
一七三 慈悲之心 生生之机	194
一七四 心体之念 天体之现	195
一七五 无事惺惺 有事寂寂	197
一七六 议事论事 明晓利害	198
一七七 操持严明 守正不阿	199
一七八 浑然和气 处世珍宝	200
一七九 诚心和气 激励邪曲	201
一八〇 和气祥瑞 寸心洁白	202
一八一 异行奇能 涉世祸胎	203
一八二 忍得耐得 自在之境	204
一八三 心怀莹然 堂堂正正	205
一八四 忙里偷闲 闹中取静	207
一八五 为民请命 造福子孙	208
一八六 居官公廉 居家恕俭	209
一八七 处富知贫 居安思危	210
一八八 清浊并包 善恶兼容	211
一八九 勿仇小人 勿媚君子	212
一九〇 疾病易医 魔障难除	213
一九一 百炼成金 轻发无功	214
一九二 戒小人媚 愿君子责	215
一九三 好利害浅 好名害深	216
一九四 忘恩报怨 刻薄之尤	217

目
录

一九五	谗言自明 甘言侵肌	218
一九六	行戒高绝 性戒偏急	220
一九七	虚圆文业 执拗失机	221
一九八	处世要道 不即不离	222
一九九	老当益壮 大器晚成	223
二〇〇	藏才隐德 任重致远	224
二〇一	过俭者吝 过让者卑	225
二〇二	喜悦安危 勿介于心	226
二〇三	声色名利 不可过贪	227
二〇四	乐极生悲 苦尽甜来	228
二〇五	过满则溢 过刚则折	229
二〇六	冷眼观人 理智处世	230
二〇七	量宽福宽 器小禄薄	231
二〇八	恶不即就 善不即亲	232
二〇九	性躁无成 和平邀福	233
二一〇	人不宜刻 友不宜滥	234
二一一	高处着眼 险处回头	235
二一二	和济节义 德承功名	236
二一三	居官有度 乡居敦友	237
二一四	事上敬谨 待下宽仁	238
二一五	逆境比下 怠荒思上	239
二一六	轻诺惹祸 倦怠无成	240
二一七	读书至乐 出神入化	241
二一八	勿逞己长 勿恃己有	242
二一九	中才之人 难与下手	243
二二〇	守口须密 防意须严	244
二二一	责人宜宽 责己宜苛	245
二二二	幼不勤学 不成令器	246
二二三	不忧患难 不惧权豪	248

目
录

二二四 浓夭淡久 大器晚成	249
二二五 静中真境 淡中本然	250
二二六 乐者不言 言者不乐	251
二二七 无为无作 优游清逸	252
二二八 水落石枯 天地真吾	254
二二九 世间广狭 皆因自造	255
二三〇 景物之乐 贵在自然	256
二三一 静心本现 水清月明	257
二三二 天地万物 皆是实相	258
二三三 读无字书 弹无弦琴	260
二三四 心无物欲 坐有琴书	261
二三五 宴后而悲 兴味索然	262
二三六 得个中趣 破眼前机	263
二三七 万象空幻 达人达观	264
二三八 蜗牛角上 何争雌雄	265
二三九 极端空寂 过犹不及	266
二四〇 得休便休 得了便了	267
二四一 冷观世事 忙中偷闲	268
二四二 不亲富贵 不溺酒食	269
二四三 恬淡适己 身心自在	271
二四四 广狭长短 由于心念	272
二四五 栽花种竹 心境无我	273
二四六 知足则仙 善用则生	274
二四七 守正安分 远祸之道	275
二四八 闲云为友 风月为家	276
二四九 进德修业 消灭幻业	277
二五〇 争先路窄 退后宽平	278
二五一 修养定静 临变不乱	279
二五二 隐无荣辱 道无炎凉	280

目

录

二五三	清凉台上 安乐窝中	281
二五四	处进思退 免祸之道	282
二五五	贪者常贪 知足常富	283
二五六	隐者高明 省事平安	284
二五七	超越喧嚣 悠然自得	285
二五八	去留无系 静躁无关	286
二五九	浓处味短 淡中趣真	287
二六〇	高寓于平 难出于易	288
二六一	动静合宜 出入无碍	289
二六二	心无系恋 乐境仙都	291
二六三	躁极则昏 静极则明	293
二六四	卧雪眠云 绝俗超尘	294
二六五	浓不胜淡 俗不如雅	295
二六六	出世涉世 了心尽心	297
二六七	身放闲处 心安静中	298
二六八	云中世界 静里乾坤	299
二六九	不竞荣禄 不畏权势	300
二七〇	圣境之下 调心养神	301
二七一	春之繁华 不若秋实	302
二七二	诗家真趣 禅教玄机	303
二七三	好用心机 杯弓蛇影	304
二七四	来去自如 融通自在	305
二七五	取舍忧喜 用事形气	306
二七六	盛衰始终 自然之理	307
二七七	欲心邪念 虚心正念	308
二七八	富者多忧 贵者多险	309
二七九	松间读易 竹下谈经	310
二八〇	人为之者 天趣顿减	312
二八一	我起烦恼 心生嗜好	313

目
录

二八二 失意之思 以色欲念	314
二八三 世态万端 万事达观	315
二八四 闹中取静 冷处热心	316
二八五 事无绝对 安乐寻常	317
二八六 乾坤自在 物我两忘	318
二八七 生死成败 一任自然	319
二八八 流水落花 皆得自在	320
二八九 乾坤妙趣 天地文章	321
二九〇 猛兽易伏 人心难降	322
二九一 心地平稳 化育万物	323
二九二 自适其性 贵不如贱	324
二九三 处世忘世 可乐天机	325
二九四 人生无常 盛衰何恃	326
二九五 宠辱不惊 去留无意	327
二九六 安分守己 莫做蠢事	328
二九七 求佛于内 却心于外	329
二九八 冷情当事 如汤消雪	330
二九九 真性可乐 圣境自达	331
三〇〇 心胸开朗 水月无碍	332
三〇一 野兴丰处 诗兴自涌	333
三〇二 见微知著 守正待时	334
三〇三 森罗万象 梦幻泡影	335
三〇四 真空不空 在世出世	336
三〇五 欲有尊卑 贪无二致	337
三〇六 毁誉褒贬 只是点头	338
三〇七 前念后念 随缘打发	339
三〇八 自然真机 造作减味	340
三〇九 澈见自性 何必谈禅	341
三一〇 心境恬淡 绝虑忘忧	342

目
录

三一— 真不离幻 雅不离俗	343
三一二 凡俗差别 道心一体	344
三一三 布茅蔬淡 颐养天年	345
三一四 了心悟性 俗即是僧	346
三一五 断思绝虑 一真自得	347
三一六 机神触事 应物而发	348
三一七 操持身心 收放自如	349
三一八 自然人心 融和一体	350
三一九 文以拙进 道以拙成	351
三二〇 以我转物 大地逍遥	352
三二一 形影皆去 心境皆空	353
三二二 任其自然 万事皆空	354
三二三 思及生死 万念灰冷	356
三二四 卓智之人 洞烛机先	357
三二五 雌雄妍丑 今又安在	358
三二六 自然真趣 静闲得之	359
三二七 天全欲淡 虽凡亦仙	360
三二八 本真即佛 何待观心	361
三二九 勿待兴尽 撒手悬崖	362
三三〇 修行绝尘 悟道涉俗	363
三三一 人我一视 动静两忘	364
三三二 山居清洒 人都俗气	365
三三三 物我合一 云留鸟伴	366
三三四 祸福苦乐 一念之差	368
三三五 水滴石穿 铁杵成针	369
三三六 心达无迹 何须山林	370
三三七 生生之意 天地之心	371
三三八 雨后山鲜 夜钟声清	372
三三九 雪夜读书 神清气爽	373