

一种开阔思想、安顿身心的处世哲学
一部警世感人、睿思哲理的人生智典



菜根谭智典

(明) 洪应明 著 王秋娟 编译

佐助受困于扰攘尘世间的你我，超脱繁杂的
人际困局、职场是非，品味随缘自在的快乐人生

哈尔滨出版社

一种开阔思想、安顿身心的处世哲学
一部警世感人、睿思哲理的人生智典

菜根谭智典

(明) 洪应明 著 王秋绢 编译



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭智典/(明)洪应明著;王秋娟编译.—哈尔滨:哈尔滨出版社,2004.11

ISBN 7-80699-251-0

I. 菜… II. ①洪… ②王… 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046947号

责任编辑:王洪启

封面设计:北京点识成智文化

菜 根 谭 智 典

(明)洪应明 著 王秋娟 编译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街170号

邮政编码:150006 电话:0451-86225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京楠萍印刷有限公司印刷

开本 640×960 毫米 1/16 印张 16 字数 260 千字

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

ISBN 7-80699-251-0 / B·34

定价:25.00元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-86225162

前言

在明末清初的作品之中,《菜根谭》是最著名也是影响最大的一本书。此书融通儒、道、释三家的人生哲理,化为人们均可实行的道德规范和善行,以激发人心向善。其对于人的正心、修身、养性、育德,具有不可小视的潜移默化的力量,因此,历来皆奉此书为处世修身之宝典。

《菜根谭》的文字简练明隽,意境空灵淡泊,而所阐释的人生哲理更是能警世感人。全书以天理道德为基础,反复阐述息妄以修真的办法,教人存天理、去人欲,说“天理路上甚宽,人欲路上甚窄”,要人摆脱俗情,以保住天性。

关于《菜根谭》的作者,一标洪自诚著,分前后两集,前集有 225 章,后集有 135 章,共计 360 章;一标洪应明著,有乾隆三十三年三山病夫的序,分成修省、应酬、评议、闲适、概论五项。但根据《四库全书总目提要》卷二十八·子部·小说家存目中《仙佛奇踪》的一句记载:“明洪应明撰。应明字自诚,号还初道人,其里贯未详。”可知洪自诚就是洪应明。关于洪自诚其人,有关他的事迹并无正史可稽,只知他身处政治昏暗的明朝末年,在内忧方面,朝中有严嵩、魏忠贤等先后擅权,民间有流民暴动,并出现反对太监专权的东林党;在外患方面,鞑靼屡扰北方,东南沿海则时有倭寇骚扰。因此,

他放怀于名利之外，对功名富贵看得很淡泊，而专心埋首于写作，著有《菜根谭》、《联瑾》、《樵谈》、《笔畴》、《传家宝》等书，可惜只有《菜根谭》一书传世。

至于《菜根谭》一书名称的由来，是得自宋儒汪信民所说“得常咬菜根，即做百事成”，洪自诚取这话为书名，寓意在淡淡乏味的菜根中有着无限真味的存在，表示能经受艰难困苦，才能成就伟大事业。要世人放弃倾轧之心，而在清苦历练之中敦品励行。书中字字珠玑，教诲世人要不为流俗所囿而能达观，将人生遭遇化为可以欣赏咀嚼的对象，以消弭无常的悲情。其所阐述的人生哲理，能为充满物质欲望的人们挹注一股透见人世的力量。

本书从 360 章中精选 188 章，相信这部人生哲学巨著，对生活步调紧凑、压力繁重的现代人仍深具教益，能为拥有多元化价值观的人们指引方向，不至于因为价值混淆而缺乏人与人之间的共识。请读者细细品味，并从中发掘生活之趣，领略生命的意义，你会发现，原来路是无限宽广，境界也是无限高远。

编 者

2004 年 6 月

目 录

Cai Gen Tan Zhi Dian

前 言

1	弄权一时 凄凉万古	1
2	抱朴守拙 涉世之道	2
3	心事宜明 才华须韞	3
4	出淤泥而不染 明机巧而不用	4
5	良药苦口 忠言逆耳	5
6	和气致祥 喜神多瑞	6
7	闲时吃紧 忙里悠闲	8
8	静中观心 真妄毕见	9
9	快意须早回头 拂心莫便放手	10
10	澹泊明志 肥甘丧节	11
11	眼前放得宽大 死后恩泽悠久	12
12	路要让一步 味须减三分	13
13	脱俗成名 超凡入圣	14
14	侠义交友 真心做人	15
15	德在人先 利居人后	16
16	退即是进 与即是得	17
17	骄矜无功 忏悔灭罪	18
18	让名远害 归咎养德	19
19	天道忌盈 卦终未济	20
20	人能诚心和气 胜于调息观心	21

21	动静合宜 道之真体	22
22	攻人毋太严 教人毋过高	24
23	净从秽生 明从晦出	25
24	轩冕客志在林泉 山林士胸怀廊庙	27
25	无过便是功 无怨便是德	28
26	做事勿太苦 待人勿太枯	29
27	原其初心 观其末路	31
28	富者应多施舍 智者宜不炫耀	33
29	居安思危 处乱思治	35
30	人能放得心下 即可入圣超凡	36
31	意见害心 聪明障道	37
32	知退一步之法 加让三分之功	38
33	对小人不恶 待君子有礼	39
34	留正气还天地 遗清名在乾坤	40
35	降魔先降自心 驭横先驭此气	41
36	种田地须除草艾 教弟子严谨交游	42
37	欲路上勿染指 理路上勿退步	43
38	不流于浓艳 不陷于枯寂	45
39	超越天地之外 不入名利之中	46
40	立身要高一步 处世须退一步	47
41	真伪之道 只在一念	48
42	欲无祸于昭昭 无得罪于冥冥	49
43	多心招祸 少事为福	51
44	处世要方圆自在 待人要宽严得宜	52
45	忘功不忘过 忘怨不忘恩	53
46	无求之施斗粟万钟 有求之施百镒无功	54
47	推己及人 方便法门	56
48	恶人读书 适以济恶	58
49	崇俭养廉 守拙全真	59
50	读心中之名文 听本真之妙曲	60

51	苦中有乐 乐中有苦	61
52	无胜于有德行之行为 无劣于有权力之名誉	62
53	大智若愚 大巧若拙	64
54	谦虚受益 满盈招损	65
55	心体要光明 念头勿暗昧	66
56	勿羨名位 勿忧饥寒	67
57	畏恶有善路 显善存恶根	69
58	居安思危 天亦无法	70
59	中和为福 偏激为灾	72
60	多喜养福 去杀远祸	74
61	谨言慎行 君子之道	76
62	清冷淡薄 和气福厚	78
63	正气路广 欲情道狭	79
64	磨练福久 参勘知真	81
65	虚心明义理 实心却物欲	82
66	厚德载物 雅量容人	83
67	忧劳兴国 逸豫亡身	85
68	一念贪私 万劫不复	87
69	心公不昧 六贼无踪	88
70	保已成之业 防将来之非	89
71	养天地正气 法古今完人	90
72	不着色相 不留声影	91
73	君子德行 其道中庸	93
74	君子穷当益工 勿失风雅气度	95
75	未雨绸缪 有备无患	96
76	临崖勒马 起死回生	98
77	宁静淡泊 观心之道	99
78	厚德以积福 逸心以补劳 修道以解困	101
79	天福无欲之贞士 而祸避祸之人	102
80	人生重结果 种田看收成	104

81	多种功德 勿贪权位	105
82	当念积累之难 常思倾覆之易	106
83	只畏伪君子 不怕真小人	107
84	春风解冻 和气消冰	108
85	能彻见心性 则天下平稳	110
86	操履不可少变 锋芒不可太露	111
87	顺境不足喜 逆境不足忧	113
88	文章极处无奇巧 人品极处只本然	114
89	明世相之本体 负天下之重任	115
90	凡事当留余地 五分便无殃悔	117
91	忠恕待人 养德远害	118
92	人生无常 不可虚度	119
93	德怨两忘 恩仇俱泯	120
94	持盈履满 君子兢兢	121
95	勿犯公论 勿陷权门	123
96	直躬不畏人忌 无恶不惧人毁	124
97	从容处家族之变 割切规朋友之失	125
98	大处着眼 小处着手	126
99	爱重反为仇 薄极反成喜	127
100	藏巧于拙 寓清于浊	128
101	盛极必衰 剥极必复	129
102	放下屠刀 立地成佛	131
103	毋偏信自任 毋自满嫉人	132
104	毋以短攻短 毋以顽济顽	133
105	对阴险者勿推心 遇高傲者勿多口	135
106	震聳启聩 临深履薄	136
107	君子之心 雨过天晴	138
108	有识有力 魔鬼无踪	140
109	大量能容 不动声色	142
110	困苦穷乏 锻炼身心	144

111	辨别是非 认识大体	145
112	亲善防谗 除恶守密	146
113	节义来自暗室漏屋 经纶纛出临深履薄	147
114	伦常本乎天性 不可任德怀恩	149
115	富贵多炎凉 骨肉多妒忌	151
116	功过不容少混 恩仇不可过明	153
117	位盛危至 德高谤兴	154
118	应以德御才 勿恃才败德	156
119	穷寇勿追 投鼠忌器	158
120	警世救人 功德无量	160
121	诸恶莫作 众善奉行	161
122	功名一时 气节千载	163
123	自然造化之妙 智巧所不能及	165
124	真诚为人 圆转涉世	167
125	一念一行 都宜慎重	169
126	情急招损 严厉生恨	170
127	不能养德 终归末节	172
128	急流勇退 与世无争	173
129	谨慎至微 施恩不报	175
130	文华不如简素 谈今不如述古	177
131	修身养德 事业之基	179
132	心善而子孙盛 根固而枝叶荣	180
133	勿妄自菲薄 勿自夸自傲	181
134	道乃公正无私 学当随事警惕	183
135	春风育物 朔雪杀生	184
136	律己宜严 待人宜宽	186
137	人情冷暖 世态炎凉	187
138	无事寂寂以照惺惺 有事惺惺以主寂寂	188
139	明利害之情 忘利害之虑	190
140	操持严明 守正不阿	191

141	浑然和气 处世珍宝	192
142	坎坷世道 耐而撑持	193
143	处富知贫 居安思危	195
144	金须百炼 矢不轻发	196
145	老当益壮 大器晚成	197
146	藏才隐智 任重致远	198
147	过俭者吝蓄 过让者卑曲	199
148	量宽福厚 器小禄薄	200
149	恶不可即就 善不可即亲	201
150	刻则失善人 滥则招恶友	202
151	不轻诺 不生嗔 不多事 不倦怠	203
152	责人宜宽 责己宜苛	204
153	乐贵真趣 景不在远	205
154	万象皆空幻 达人须达观	206
155	短暂人生 何争名利	207
156	恬淡适己 身心自在	208
157	广狭长短 由于心念	209
158	知足则仙凡异路 善用则生杀自殊	210
159	守正安分 远祸之道	212
160	存道心 消幻业	213
161	退步宽平 清淡悠久	215
162	修养定静功夫 临变方不动乱	216
163	去思苦亦乐 随心热亦凉	217
164	居安思危 处进思退	218
165	贪得者虽富亦贫 知足者虽贫亦富	219
166	隐者高明 省事平安	220
167	执著是苦海 解脱是仙乡	221
168	躁极则昏 静极则明	223
169	卧云弄月 绝俗超尘	224
170	出世在涉世 了心在尽心	225

171	不希荣达 不畏权势	227
172	富者多忧 贵者多险	229
173	以失意之思 制得意之念	231
174	世间原无绝对 安乐只是寻常	232
175	猛兽易伏 人心难制	233
176	心地能平稳安静 触处皆青山绿水	234
177	在世出世 真空不空	235
178	不为念想囚系 凡事皆要随缘	236
179	彻见自性 不必谈禅	237
180	心境恬淡 绝虑忘忧	238
181	凡俗差别观 道心一体观	239
182	了心悟性 俗即是僧	240
183	以我转物 逍遥自在	241
184	思及生死 万念灰冷	242
185	雌雄妍丑 一时假象	243
186	修行直绝迹于尘寰 悟道当涉足于世俗	244
187	福祸苦乐 一念之差	246
188	若要功夫深 铁杵磨成针	248

／【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，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

||译文||

固守道德礼法的人，只不过会有一时的寂寞；依附权势的人，却会招致永远的凄凉与孤独。心胸豁达的人，重视物质以外的精神价值，考虑到死后的千古声誉。所以，他们宁愿承受一时的寂寞，也不愿意遭受永久的凄凉。

◎人生智慧

栖守道德者果真会感到寂寞吗？作者告诉我们，遵守道德与规范的人会有一时的寂寞。但这“一时之寂寞”可以说是一种历练！

正如同在海边戏浪一样，依附权势者就像禁不起危险海域的诱惑而投身其中的人，他们为寻求短暂的刺激与快乐，就不顾随时会被巨浪吞噬的危险；固守道德礼法的人则甘于简单朴实，不愿意去贪图一时的刺激与快乐，让自己陷于可能遭到灭顶的危险之中。

《世说新语·卷下》 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。

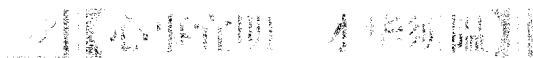
译文

一个阅历尚浅的人，受社会恶习的沾染自然比较少；而一个饱经世事的人，受社会阴谋巧诈等恶习的影响也随之增加。所以，一个有修养的君子，与其凡事讲求谄练通达，不如保持直率不虚伪的个性；与其事事拘泥小节、谨慎小心，不如豪放而不随流俗。

◎人生智慧

有人形容社会是一个大染缸，刚踏入社会阅历尚浅的人，通常都还能保有忠厚的作风，但涉世一深，往往就会变得老成持重。当然，如果是在待人处事上应对有礼、进退得宜，这样并没有什么不好，只是许多处世经验丰富的人，往往变得比较世故，而且城府极深。这种人如果又心术不正，便会为达到目的而不择手段。

所以，人立身于社会，必须保持自己纯真的本性，做人不要过于拘泥小节，遇事也不要一味讲求圆滑练达，以免给人过于世故、心机难测的感觉。与其如此，还不如保持纯淳的面目。



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。



有道德修养的君子，他的心地应该像青天白日一样光明磊落，没有什么不可告人的事；而他的才能应该像珍藏的珠宝一样，不轻易让人看得出来。

◎人生智慧

孔子说过“君子坦荡荡”，俗话也说“明人不做暗事”，可见心怀坦荡是做人的基本原则。在人际交往频繁的今天，人们每天都要接触形形色色的人，所以人们常说必须戴着面具出门。

然而，无论戴了几张面具，其用心都必须出自于诚，不可以有半点巧诈心机。此外，人人都有进取之心并有发挥个人才能的机会，不过才能必须在对的时机和环境里发挥，如果时机不对或所处的环境充满猜忌，就不要急于展现自己的才华，以免招来别人的嫉恨。

1【出淤泥而不染 明机巧而不用】

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

译文

不接近权势名利和荣华富贵的人清白，而接近却不受污染的人又更为高洁；不知道机谋权术手段的人高明，而知道却不去使用的人又更为高明。

◎人生智慧

在自然界里，越是鲜艳美丽的东西，就越是含有剧毒，例如作为鸦片原料的罂粟花，含有毒性的野生彩菇等——人类社会也是如此。权势名利、富贵荣华对人极具诱惑力，如果有机会得到，人们往往争先恐后地去竞逐。

但是权势名利会腐化人心，如果想保持纯良本性，最好不要接近它，能做到这点，就可说是为人清白了。当然，最为高洁的当属置身权势富贵之中，却能丝毫不为所动的人；同样，憨厚而不懂权谋手段的人，比起只为一己之私就运用权谋者来得光明正直——但气节最为高尚的，当然还是深谙权谋术数而不用的人。

【良药苦口 忠言逆耳】

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生理在鸩毒中矣。

【译文】

耳中能经常听到一些不顺耳的话，心中能经常想些不顺心的事，这才是修身养性、磨砺身心的根本。如果听到的每句话全是令人高兴的言语，遇到的每件事都称心如意，那就等于把自己的一生葬送在毒药中了。

◎人生智慧

逆耳忠言就像苦口的良药，它能矫正偏差的言行，使人的品德更趋完美。忠实的良言千金难求，但能欣然接受的人却不多！因为每个人都希望得到肯定，而忠告之言却让人有被否定的感觉，所以人们一向不乐意听。

同时，人们也祈求诸事顺利，希望所有不顺心的事都别让自己碰上。殊不知逆言和逆境正是锤炼心志的良方，它能激发人们的斗志，不断地完善自我；反之，如果一切顺遂，则容易令人耽于安逸、不思奋进，结果无异于自毁一生。