



菜根谭

旷世稀有的修身宝典 备受推崇的处世奇书

博采儒释道三家之精髓，融哲学、生活、艺术于一体



于江山◎主编

(明)洪应明◎著

闫盼印◎编译





菜根谭



于江山◎主编

(明)洪应明◎著

闫盼印◎编译



中国纺织出版社

内 容 提 要

《菜根谭》是明代万历年间隐士洪应明的一部语录体著作，集儒、释、道三家之思想精髓，涉及修身、处世等各方面内容，雅俗共赏，受到了文人学者和市井阶层的广泛欢迎，对后世影响深远。

本书按照为学励志、齐家治国、为人处世、修身养性等若干主题，对《菜根谭》原作进行重新编排，加以现代文翻译和评析，并精心选取任伯年、吴观岱、程璋、徐悲鸿、陈少梅等著名画家的作品作插图。希望读者能在文与画的双重熏染中，获得精神上的升华。

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭：插图版/(明)洪应明著；闫盼印编译. —北京：中国纺织出版社，2015.1

(国学今读)

ISBN 978-7-5180-1109-4

I. ①菜… II. ①洪… ②闫… III. ①个人—修养—中国—明代 ②《菜根谭》—译文 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 237589 号

责任编辑：张永俊 特约编辑：马荟苓 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http: //weibo. com/2119887771

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19

字数：232 千字 定价：36.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



总序

国学的本来与未来

对于中华民族来说，迄今为止的大事因缘，莫过于国家的命运——诞生、跋涉、传衍和弘扬，当然也包括国破家败与绝处逢生。从这个意义上讲，国学的命运也就是中华民族的命运。

国学潮之所以汗漫于 21 世纪初叶的中国，是因为其内生的属性契合了民族复兴的强烈诉求。这一波潮涌不是返祖而是进化，承载着一系列厚本厚生、资治化民、与时偕行的历史使命，其目标麾指人类文明的又一巅峰。

红尘滚滚的世俗显然对国学大潮的浪迭涛涌缺乏理性的应对预案。于是在价值多元的当下社会，国学便被推向了纷纭披拂的“春秋战国”。红艳艳的国学大旗随风飘扬起来，却鲜有人去理性思索其背后的动因。

今天我们传承着国学的本来，于是就有了这套插图版的国学经典系列。

我们知道国学经典浩如烟海，“累世不能通其学，当年不能究其礼”。所以我们选择了一个力所能及的方向和规模。当然也可以做得更大，但我们宁愿选择做得更精。我们像双手掬捧着祖先的遗惠，虔诚而勤勉地加以拂拭、点饰、悟析和解读，力图让这些千年经典焕发出时代的清辉。从这十几本入选经典中，我们不难看到国学经典为我们提供的精神资源和思维向度：

- 一、生生不息的变易之道；
- 二、居安思危的忧患意识；
- 三、安贫乐道的幸福观；
- 四、自强不息的进取观；
- 五、厚德载物的道德观；
- 六、民为邦本的政治哲学；
- 七、和而不同的和谐理念；
- 八、阴阳互生的发展观；
- 九、义利统一的价值观；
- 十、天人合一的宇宙观；
- 十一、知行合一的学统；
- 十二、资治化民的宗旨和践行。

而这些，都已化成了中华民族的文化基因，成为中华民族伟大复兴的精神渊薮。

至于国学的未来，我们认为：就是践履国学智慧的大众化、现代化和生活化。这同时是我们推广国学的最终目标，当然也是我们推出本书系的重要宗旨。能以本书系的出版来助推国学潮的澎湃，是我们莫大的荣幸。

参与这项工程的诸多同人的敬业精神不止一次让我感动倾情。我一直认为我们这一书系在众多同类出版物中毫不愧怍，因为在统稿的过程中我读出了底蕴、良知和用心。没有什么能比得上这样强大的支撑了。所以我满怀欣悦地向读者推荐我们的插图版经典读本。这是一套继往开来的书系，伴随着国学的本来走向未来。

于江山 甲午之秋
朝秦暮楚地 巴山夜雨中



导言

在明末清初的通俗读物之中，《菜根谭》是颇有影响的一本书。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，使人们能够明心见性，彻悟人生。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》中关于《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，将功名富贵看得很淡，而专心埋首于写作，著述颇多，可惜只有《菜根谭》一书传世，其余各书均已散佚。

《菜根谭》这个书名，据称取自宋儒汪信民所说“人咬得菜根，则百事可做”。洪应明以此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，教诲世人不要为流俗所困而能达观，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灌注一股透见人世的力量。

本书将这智慧全集重新整理编排，并加以现代文翻译和评析。相信这部人生哲学巨著，对生活步调匆匆、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。值得一提的是，本书还从郑板桥（1693—1765）、任伯年（1840—1896）、吴昌硕（1844—1927）、吴观岱（1862—1929）、程璋（1869—1938）、陈师曾（1876—1923）、

徐悲鸿（1895—1953）、徐燕孙（1899—1961）、陈少梅（1909—1954）等著名画家的作品中，精心选取了80余幅与《菜根谭》的精神旨趣相契合的作品作为插图，其中既有劲松、墨竹、寒梅、古柏等常见题材，也有《爱莲图》《长夏山居图》《竹下研诗图》《松下读易》《荷塘清趣》《烟水独钓图》《松下高士》等表达闲适淡泊和高远志趣

的工笔之作。希望读者能够在文与画的熏染中细细品味，并从中发掘生活的乐趣，领略生命的意义，如此，你会发现，原来路可以无限宽广，境界也可以无限高远。



编著者

2014年7月

目录

为学励志篇

净从秽生 明从晦出 / 2
 驾馭得法 终成良驹 / 2
 君子穷当益工 勿失风雅气度 / 3
 厚德以积福 修道以解困 / 4
 练极福久 勘极知真 / 5
 顺境不足喜 逆境不足忧 / 6
 困苦穷乏 锻炼身心 / 7
 节义经纶 磨炼有道 / 7
 金须百炼 矢不轻发 / 8
 坎坷世道 耐而撑持 / 9
 老当益壮 大器晚成 / 10
 诚可感动天地 伪则形影自愧 / 10
 处逆境时比于下 心怠荒时思于上 / 11
 喜忧安危 勿介于心 / 12
 伏久者飞高 开先者谢早 / 13
 幻中求真 雅不离俗 / 13
 生生之意 天地本心 / 14
 花鸟尚绘春 人生莫虚度 / 15
 心事宜明 才华须韞 / 16

脱俗成名 超凡入圣 / 16
 恶人读书 适以济恶 / 17
 性天未枯 机神宜触 / 18
 读心中之名文 听本真之妙曲 / 19
 欲路上勿染指 理路上勿退步 / 19
 大智若愚 大巧若拙 / 20
 虚心明义理 实心却物欲 / 21
 辨别是非 认识大体 / 22
 勿妄自菲薄 勿自夸自傲 / 22
 理寂事寂 心空境空 / 23
 道乃公正无私 学当随事警惕 / 24
 藏才隐智 任重致远 / 25





若要功夫深 铁杵磨成针 / 26
理出于易 道不在远 / 26
观形不如观心 神用胜过迹用 / 27
诗思野兴 出于自然 / 28
学贵有恒 道在悟真 / 29
宽严得宜 勿偏一方 / 29
修德须忘功名 读书定要深心 / 30
居官爱民 立业种德 / 31
胸次玲珑 触物会心 / 32
拙意无限 巧象含衰 / 32
道者应有木石心 名相须有云水趣 / 33
量弘识高 功德日进 / 34
外伤易医 心障难除 / 34
我见害心 聪明障道 / 35
物出天然 意适无事 / 36
手舞足蹈 心融神洽 / 37
打好根基 终成令器 / 37
人生无常 不可虚度 / 38

齐家治国篇

弄权一时 凄凉万古 / 40
骄矜无功 忏悔赎罪 / 41

轩冕客志在林泉 山林士胸怀廊庙 / 41
处晦知明 养默知躁 / 42
富贵名誉 来自道德 / 43
保已成之业 防将来之非 / 44
一念贪私 万劫不复 / 44
多种功德 勿贪权位 / 45
勿犯公论 勿陷权门 / 46
无过便是功 无怨便是德 / 47
淡泊名利 自适其性 / 47
急流勇退 与世无争 / 48
不希荣达 不畏权势 / 49
勿羨名位 勿忧饥寒 / 50
浓不胜淡 俗不如雅 / 51
明世相之本体 负天下之重任 / 51
位盛危至 德高谤兴 / 52
明利害之情 忘利害之虑 / 53
操持严明 守正不阿 / 54
事上敬谨 待下宽仁 / 54
天下无事 雄心宜平 / 55
读易晓窗 谈经午案 / 56
为生民立命 为子孙造福 / 57
去声华名利 做正人君子 / 57
以物付物 出世于世 / 58
居官无私 居乡有情 / 59
闲时吃紧 忙里悠闲 / 60
快意须早回头 拂心莫便放手 / 60
天道忌盈 卦终未济 / 61
做事勿太苦 待人勿太枯 / 62
原其初心 观其末路 / 63
苦中有乐 乐中有苦 / 63

立身要高一步 处世须退一步 / 64

抱身心之忧 耽风月之趣 / 65

居安思危 天亦无法 / 65

多喜养福 去杀远祸 / 66

未雨绸缪 有备无患 / 67

持盈履满 君子兢兢 / 68

小处不漏 暗处不欺 / 69

成败生死 不必强求 / 70

忙里偷闲 闹中取静 / 71

盛极必衰 剥极必复 / 72

振聋启聩 临深履薄 / 72

功过不容少混 恩仇不可过明 / 73

立得脚定 回得头早 / 74

应以德御才 勿恃才败德 / 75

处进思退 着手图放 / 75

躁极则昏 静极则明 / 76

花开则谢 人事惧满 / 77

上智下愚可与论学 中才之人难与下手 / 78

躁性败事 平和集福 / 78

过满则溢 过刚则折 / 79

虚圆立业 执拗僨事 / 80

诚心和气 胜于观心 / 81

严出入 谨交游 / 81

春风解冻 和气消冰 / 82

从容处变 割切规友 / 83

正气路广 欲情道狭 / 84

一念一行 都宜慎重 / 85

为官公廉 居家恕俭 / 85

伦常本乎天性 不可任德怀恩 / 86

富贵多炎凉 骨肉多妒忌 / 87

当念积累之难 常思倾覆之易 / 88

心善而子孙盛 根固而枝叶荣 / 89

为人处世篇

抱朴守拙 涉世之道 / 92

出淤泥而不染 明机巧而不用 / 93

眼前放得宽大 死后恩泽悠久 / 93

让名远害 归咎养德 / 94

知退一步之法 加让三分之功 / 95

处世要方圆自在 待人要宽严得宜 / 96

不流于浓艳 不陷于枯寂 / 96

厚德载物 雅量容人 / 97

君子忧乐 亦怜菀独 / 98

彻见心性 天下平稳 / 99

操履不可少变 锋芒不可太露 / 100

处世要道 不即不离 / 100

藏巧于拙 寓清于浊 / 101

身陷事中 心超物外 / 102

真诚为人 圆转涉世 / 103

春风育物 朔雪杀生 / 104

浑然和气 处世珍宝 / 105





冷眼冷耳 冷情冷心 / 105
 恶不可即就 善不可即亲 / 106
 退步宽平 清淡悠久 / 107
 出世在涉世 了心在尽心 / 108
 在世出世 真空不空 / 109
 勿仇小人 勿媚君子 / 109
 清浊并包 善恶兼容 / 110
 宁为小人所毁 勿为君子所容 / 111
 闹中取静 冷处热心 / 112
 世之广狭 皆由自造 / 113
 守口须密 防意须严 / 113
 非分之福勿信 无故之获慎取 / 114
 须冷眼观物 勿轻动刚肠 / 115
 戒疏于虑 警伤于察 / 116
 却私扶公 修身种德 / 116
 舍己毋处疑 施恩勿望报 / 117
 隐逸忘荣辱 道义无炎凉 / 118
 庸德庸行 平安和顺 / 119
 谗毁如寸云 媚阿似隙风 / 119
 过归己任 功让他人 / 120
 路要让一步 味须减三分 / 121
 侠义交友 真心做人 / 122
 退即是进 与即是得 / 122

攻人毋太严 教人毋过高 / 123
 对小人不恶 待君子有礼 / 124
 忘功不忘过 忘怨不忘恩 / 124
 施之不求 求者无功 / 125
 忠恕待人 养德远害 / 126
 德怨两忘 恩仇俱泯 / 127
 直躬不畏人忌 无恶不惧人毁 / 128
 爱重反为仇 薄极反成喜 / 128
 毋偏信自任 毋自满嫉人 / 129
 毋以短攻短 毋以顽济顽 / 130
 阴者勿交 傲者勿言 / 131
 亲善防谗 除恶守密 / 132
 穷寇勿追 投鼠忌器 / 132
 警世救人 功德无量 / 133
 谨慎至微 施不求报 / 134
 律己宜严 待人宜宽 / 135
 刻则失善人 滥则招恶友 / 136
 责人宜宽 责己宜苛 / 136
 勿以长欺短 勿以富凌贫 / 137
 忘恩报怨 刻薄之尤 / 138
 戒高绝之行 忌褊急之衷 / 139
 诚心和气 激励陶冶 / 139
 厚待故交 礼遇衰朽 / 140
 恩宜自淡而浓 威应自严而宽 / 141

修身养性篇

静中观心 真妄毕见 / 144
 德在人先 利居人后 / 145

动静合宜 道之真体 / 145
处喧见寂 出有人无 / 146
山林息尘心 诗书消俗气 / 147
留正气还天地 遗清名在乾坤 / 148
天地之趣 闲静者得 / 148
山居清洒 入尘赘旒 / 149
闲行芳草 兀坐落花 / 150
降魔先降自心 馭横先馭此气 / 151
超越天地之外 不入名利之中 / 152
君子无祸 必谨冥冥 / 153
心无其心 物本一物 / 154
天全欲淡 人生至境 / 154
宁虚勿溢 宁缺勿全 / 155
畏恶有善路 显善存恶根 / 156
宁默毋躁 宁拙毋巧 / 157
养天地正气 法古今完人 / 157
不着色相 不留声影 / 158
君子德行 其道中庸 / 159
艳是幻境 枯为胜境 / 160
宁静淡泊 观心之道 / 161
心公不昧 贼化家人 / 162
文章恰好 人品本然 / 162
大量能容 不动声色 / 163
花落意闲 自在身心 / 164
诸恶莫作 众善奉行 / 165
情急招忿 严厉生恨 / 166
息心见性 了意明心 / 167
心虚性现 意净心清 / 167
文华不如简素 谈今不如述古 / 168

修身养德 事业之基 / 169
无事寂寂 有事惺惺 / 170
不可轻诺 不可多事 / 171
乐贵真趣 景不在远 / 171
恬淡适己 身心自在 / 172
忙不乱性 死不动心 / 173
善操身心 收放自如 / 174
去思苦亦乐 随心热亦凉 / 174
卧云弄月 超尘拔俗 / 175
心无风涛 性有化育 / 176
心境恬淡 绝虑忘忧 / 176
了心悟性 俗即是僧 / 177
修行绝尘 悟道涉俗 / 178
福祸苦乐 一念之差 / 179
栽花种竹 心境无我 / 180
佳趣妙境 非在物华 / 180
了身外事 参心中禅 / 181
若为狙侔 生不如死 / 182
动失真心 静得真机 / 183
为奇不为异 求清不求激 / 183
去混心清 去苦乐存 / 184





持身不可轻 用意不可重 / 185

不减求增 桎梏此生 / 186

超越欲望 悟得真趣 / 187

动中真静 苦中真乐 / 187

伸张正气 消杀妄心 / 188

机息风月到 心达远凡尘 / 189

拔除名根 驱散客气 / 190

尚奇者乏识 苦节者无恒 / 191

耳目皆桎梏 嗜欲悉机械 / 191

雨余山秀 夜静钟清 / 192

人生无望 必堕顽空 / 193

独立云生处 高卧月华中 / 193

不亲富贵 不溺酒食 / 194

和衷共济 谦德防妒 / 195

心体莹然 不失本真 / 195

人生百态篇

澹泊明志 肥甘丧节 / 198

富宜宽厚 智宜敛藏 / 198

欲沸寒潭 虚凉酷暑 / 199

多心招祸 少事为福 / 200

清冷凉薄 和气福厚 / 201

悬崖撒手 苦海离身 / 201

人生一世 晚节尤重 / 202

推己及人 方便法门 / 203

崇俭养廉 守拙全真 / 204

尘世苦海 心自尘苦 / 205

冷眼视之 冷情当之 / 205

世态变化 万事须达 / 206

人有贵贱 心无二致 / 207

中和为福 偏激为灾 / 208

只畏伪君子 不怕真小人 / 209

君子以勤俭立德 小人以勤俭图利 / 210

信人已诚 疑人已诈 / 210

好用心机 杯弓蛇影 / 211

自得之士 逍遥自适 / 212

总慵开眼 只是点头 / 213

鸣其天机 畅其生意 / 213

放下屠刀 立地成佛 / 214

君子之心 毫无障塞 / 215

有识有力 魔鬼无踪 / 216

过俭者吝啬 过让者卑曲 / 217

量宽福厚 器小禄薄 / 217

存道心 消幻业 / 218

万虑皆抛 一真自得 / 219

贪者亦贫 知足亦富 / 220

猛兽易伏 人心难降 / 221

彻见自性 不必谈禅 / 221

乐者不言 言者不乐 / 222
生于自然 勿为世染 / 223
好利害浅 好名害深 / 224
慈悲之心 生生之机 / 224
心体天体 人心天心 / 225
趋炎附势 人情之常 / 226
天地父母 万物敦睦 / 226
富贵如火 必将自焚 / 227
善人和气 凶人狼戾 / 228
守正安分 远祸之道 / 229
人我一视 动静两忘 / 229
酝酿和气 昭垂清芬 / 230
物自为物 我自为我 / 231
美味快意 只享五分 / 232
天福无欲之贞士 而祸避祸之险人 / 232
晴空可翔 莫学飞蛾 / 233
和气致祥 喜神多瑞 / 234
喜忧相生 顺逆一视 / 235
竹篱闻犬吠 芸窗听蝉吟 / 236
心体要光明 念头勿暗昧 / 237
去得冰炭 满腔和气 / 237
清静之门 淫邪渊藪 / 238
得冲和之气 识淡泊之真 / 239
世事如宴席 劝君早回头 / 239

智慧人生篇

良药苦口 忠言逆耳 / 242
放得功名 超凡入圣 / 242

过而不留 空而不著 / 243
真伪之道 只在一念 / 244
萼叶徒荣 玉帛无益 / 245
自然乐曲 天地文章 / 245
幽人自适 不着泥迹 / 246
临崖勒马 起死回生 / 247
功名一时 气节千载 / 248
机里藏机 变外生变 / 249
处富知贫 年少虑老 / 249
万象皆空幻 达人须达观 / 250
短暂人生 何争名利 / 251
广狭长短 皆由心念 / 252
知足则仙 善用则生 / 253
隐者高明 省事平安 / 253
执着是苦海 解脱是仙乡 / 254
休便休去 了无了时 / 255
富者多忧 贵者多险 / 256
乐心在苦处 苦尽方甘来 / 256
以失意之思 制得意之念 / 257
寻常素位 安乐窝巢 / 258
心无物欲 坐有琴书 / 259
不为念囚 凡事随缘 / 259
凡俗观差别 道心皆一体 / 260



以我转物 逍遥自在 / 261
思及生死 万念灰冷 / 262
阴恶祸深 阳善功小 / 262
雌雄妍丑 一时假象 / 263
冷静观世事 忙中去偷闲 / 264
烦恼由我起 嗜好自心生 / 265
来去自如 融通自在 / 266
身放闲处 心在静中 / 266
浓夭易逝 大器晚成 / 267
善根暗长 恶损潜消 / 268
根蒂在手 舒卷自在 / 268
世路茫茫 随遇而安 / 269
真味只淡 至人如常 / 270
以事后之悟 破临境之迷 / 271
静中见真境 淡处识本心 / 272
省事为适 无能全真 / 272
夜钟醒迷梦 观影见本真 / 273
会个中趣 破眼前机 / 274
不言妍洁 何来丑污 / 274

去留无系 静躁何干 / 275
浓处味常短 淡中趣独真 / 276
繁华不及清淡 心动未若神爽 / 277
得诗家真趣 悟禅教玄机 / 278
山间花鸟 悠然会心 / 278
识乾坤自在 知物我两忘 / 279
超脱物累 乐于天机 / 280
闲看庭前花 漫随天外云 / 281
福为祸本 生为死因 / 281
任幻形凋谢 识自性真如 / 282
胸中无私欲 眼前有空明 / 283
盛衰何常 强弱安在 / 283
心境澄澈 天人合一 / 284
嗜欲天机 尘情理境 / 285
知哀破尘情 知乐臻圣境 / 286
登高心旷 临流意远 / 287

参考文献 / 288





菜
根
谭

插图版

为学励志篇

净从秽生 明从晦出

【原文】

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀采于夏月。故知洁常自污出，明每从晦生也。

【译文】

在粪土中所蕴生的虫最脏，但蜕变成蝉后却在秋风中吸吮洁净的露水；腐败的野草不会发出光芒，但所孕育的萤火虫却能在夏夜里闪耀荧荧光亮。由此可知，洁净的东西往往从污秽中产生，而光明的事物常常从晦暗中孕育。

【人生智慧】

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，古往今来，不知有多少人在逆境中成长，饱经磨难，甚至忍辱负重，最终功垂千古、德昭后人。在我们的生活中，也有一些人，他们坚忍不拔，不向环境低头，他们认真生活，让自己的生命发光发热；但也有人妄自菲薄，总是将生活中的诸多不顺归咎于生活环境不好。

古有明训“英雄不怕出身低”，一个人大可不必因为生活环境不如人就看轻自己，君不见古往今来多少成功人士造就于清苦的环境？艰苦的环境最容易激发人的斗志，而优越的生活环境也最容易让人逸于安乐，不知不觉中变成“温室弱苗”，一旦被移出温暖的花房，就再也无法绽放出美丽的花朵。

驾馭得法 终成良驹

【原文】

泛驾之马可就驰驱，跃冶之金终归型范。只一优游不振，便终身无个进