



0007744

人生的滋味

白話菜根譚



白 话

菜 根 谭

原著:洪应明

释评:韩晓婷

责任编辑：陈友政

封面设计：姚增良

插图：张海妮

白话菜根谭

原著：洪应明

释评：韩晓婷

华艺出版社出版

北京市朝阳区京精印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092毫米 1/32 16.5印张 390千字 1991年8月第一版

1991年8月第1次印刷 印数：1-50 000 定价：7.95元

ISBN7-80039-506-5/J·115

前 言

明代万历年间，出现了一本四百年来经久不衰，广泛流传于民间、宫廷并远播海外，八十年代甚至引起日本社会，特别是日本企业界新热潮的书。这本影响深远的书就是《菜根谭》

《菜根谭》不是一部有系统的、逻辑严密的学术著作，而是四百多年前一位退职官僚人生处世哲学的表白。是一部论述修身、处世、待人、接物、应事的格言集，每则数十百字、短小精粹，促人警觉，言近旨远，趣味盎然，富有哲理，颇多独特见解。问世四百余年，不径而走，流传极广。

《菜根谭》揉合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，成为一种在世出世的处世方法体系。这是该书最突出的一个特点。正是由于这个特点，所以此书在日本倍受社会各界人士的珍视，事业上成功的人爱读它，失意者亦爱读它；企业界、商界的人爱读它、政界、学术界的人也爱读它。日本的企业家认为，书中的条条格言，都值得反复研究，学好《菜根谭》，终生享用不尽。

《菜根谭》的文辞秀美，对仗工整、含义深邃，耐人寻味。作者洪应明，字自诚，号还初道人，其流传至今的著作，除《菜根谭》外，还有《仙佛奇踪》四卷，已收入《四库全书》中。关于作者的生卒年月、籍贯和生平事迹，均无可考。据推测，他很可能是金坛县人士，是一位

久居山村的隐士。

《菜根谭》在我国已有多种版本，但因都是文言，所以传播不广，远不能满足广大读者的需要。90年7月，三联书店出版了台湾著名漫画家蔡志忠的《漫画菜根谭》，才使《菜根谭》的名字家喻户晓，但其所取材的内容，也只是其中的一部分。我们相信，全译本《白话菜根谭》的出版一定会受到广大读者的欢迎。

目录

上卷

一、弄权一时，凄凉万古	1
二、抱朴守拙，涉世之道	3
三、心事宜明，才华须韞	5
四、出污泥而不染，明机巧而不用	7
五、良药苦口，忠言逆耳	9
六、和气致祥，喜神多瑞	11
七、淡中知真味，常里识英奇	13
八、闲时吃紧，忙里偷闲	15
九、静中观心，真妄毕见	17
十〇、得意须早回头，拂心莫便放手	19
一一、澹泊明志，肥甘丧节	21
一二、眼前放得宽大，死后恩泽悠久	22
一三、路要让一步，味须减三分	23
一四、脱俗成名，超凡入圣	25
一五、义侠交友，纯心作人	26
一六、德在人先，利居人后	27
一七、退即是进，与即是得	28
一八、骄矜无功，忏悔灭罪	29
一九、完名让人全身远害，归咎于己韬光养德	31

二〇、天道忌盈，卦终未济	33
二一、人能诚心和气，胜于调息观心	35
二二、动静合宜，道之真体	36
二三、攻人毋太严，教人毋过高	37
二四、净从秽生，明从暗出	39
二五、客气伏而正气伸，妄心杀而真心现	40
二六、事悟而痴除，性定而动正	42
二七、轩冕客志在林泉，山林士胸怀廊庙	44
二八、无过便是功，无怨便是德	46
二九、作事勿太苦，待人勿太枯	47
三〇、原谅失败者之初心，注意成功者之末路	48
三一、富者应多施舍，智者宜不炫耀	50
三二、居安思危，处乱思治	52
三三、人能放得心下，即可入圣超凡	54
三四、我见害于心，聪明障于道	56
三五、知退一步之法，加让三分之功	57
三六、对小人不要恶，待君子要有礼	59
三七、留正气给天地，遗清名于乾坤	61
三八、伏魔先伏自心，驭横先平此气	63
三九、种田地须除草艾，教弟子严谨交游	65
四〇、欲路上勿染指，理路上勿退步	66
四一、不流于浓艳，不陷于枯寂	68
四二、超越天地之外，不入名利之中	70
四三、立身要高一步，外世须退一步	72
四四、修德须忘功名，读书定要深心	74

四五、真伪之道，只在一念	75
四六、道者应有木石心，名相须具云水趣	76
四七、善人和气一团，恶人杀气腾腾	78
四八、欲无祸于昭昭，勿得罪于冥冥	79
四九、多心招祸，少事为福	80
五〇、处世要方圆自在，待人要宽严得宜	81
五一、忘功不忘过，忘怨不忘恩	82
五二、无求之施一粒万钟，有求之施万金无功	83
五三、推己及人，方便法门	84
五四、恶人读书，适以济恶	86
五五、崇俭养廉，守拙全真	87
五六、读书希圣讲学躬行，居官爱民立业种德	88
五七、读心中之名文，听本真之妙曲	90
五八、苦中有乐，乐中有苦	92
五九、无胜于有德行之行为，无劣于有权力之名誉	93
六〇、人死留名，豹死留皮	95
六一、宽严得宜，勿偏一方	96
六二、大智若愚，大巧似拙	97
六三、谦虚受益，满盈招损	98
六四、名利总堕庸俗，意气终归剩技	99
六五、心地须要光明，念头不可暗昧	101
六六、勿羨贵显，勿忧饥饿	103
六七、阴恶之恶大，显善之善小	104
六八、君子居安思危，天亦无用其技	105
六九、中和为福，偏激为灾	107

七〇、多喜养福，去杀远祸	109
七一、谨言慎行，君子之道	110
七二、杀气寒薄，和气福厚	112
七三、正义路广，欲情道狭	114
七四、磨练之福久，参勘之知真	115
七五、虚心明义理，实心却物欲	116
七六、厚德载物，雅量容人	117
七七、忧劳兴国，逸豫亡身	119
七八、一念贪私，万劫不复	120
七九、心公不昧，六贼无踪	122
八〇、勉励现前之业，图谋未来之功	124
八一、养天地正气，法古今完人	125
八二、不着色相，不留声影	126
八三、君子德行，其道中庸	128
八四、君子穷当益工，勿失风雅气度	129
八五、未雨绸缪，有备无患	131
八六、临崖勒马，起死回生	133
八七、宁静淡泊，观心之道	134
八八、动中静是真静，苦中乐是真乐	136
八九、舍己毋处疑，施恩勿望报	138
九〇、厚德以积福，逸心以补劳，修道以解阨	140
九一、天福无欲之贞士，而祸避祸之险人	142
九二、人生重结果，种田看收成	143
九三、多种功德，勿贪权位	145
九四、当念积累之难，常思倾复之易	146

九五、只畏伪君子，不怕真小人	147
九六、春风解冻，和气消冰	148
九七、能彻见心性，则天下平稳	150
九八、操履不可少变，锋芒不可太露	151
九九、顺境不足喜，逆境不足忧	153
一〇〇、富贵而恣势弄权，乃自取灭亡之道	154
一〇一、精诚所感，金石为开	156
一〇二、文章极处无奇巧，人品极处只本然	158
一〇三、明世相之本体，负天下之重任	159
一〇四、凡事当留余地，五分便无殃悔	161
一〇五、忠恕待人，养德远害	163
一〇六、持身不可轻，用心不可重	164
一〇七、人生无常，不可虚度	166
一〇八、德怨两忘，恩仇俱泯	168
一〇九、持盈履满，君子兢兢	170
一一〇、却私扶公，修身种德	171
一一一、勿犯公论，勿谄权门	172
一一二、直躬不畏人忌，无恶不惧人毁	173
一一三、从容处家族之变，剴切规朋友之失	174
一一四、大处着眼，小处着手	175
一一五、爱重反为仇，薄极反成喜	177
一一六、藏巧于拙，寓清于浊	179
一一七、盛极必衰，剥极必复	180
一一八、奇异无远识，独行无恒操	181
一一九、放下屠刀，立地成佛	182

一二〇、毋偏信自任，毋自满嫉人	184
一二一、毋以短攻短，毋以顽济顽	185
一二二、对阴险者勿推心，遇高傲者勿多口	187
一二三、震聋启聩，临深履薄	189
一二四、君子之心，雨过天晴	190
一二五、有识有力，魔鬼无踪	191
一二六、大量能容，不动声色	193
一二七、困苦穷之，锻炼身心	194
一二八、人乃天地之缩图，天地乃人之父母	195
一二九、戒疏于虑，警惕于察	196
一三〇、辨别是非，认识大体	197
一三一、亲近善人须知机杜谗，铲除恶人应保密防祸	198
一三二、节义来自暗室不欺，经纶纍出临深履薄	200
一三三、伦常本乎天性，不可任德怀恩	201
一三四、不谄妍好洁，无丑污之辱	203
一三五、富贵多炎凉，骨肉多妬忌	204
一三六、功过不可少混，恩仇不可过明	206
一三七、位盛危至，德高谤兴	208
一三八、阴恶祸深，阳善功小	210
一三九、应以德御才，勿恃才败德	212
一四〇、穷寇勿追，投鼠忌器	213
一四一、过归己任，功让他人	215
一四二、警世救人，功德无量	217
一四三、趋炎附势，人情之常	219
一四四、须冷眼观物，勿轻动刚肠	220

一四五、量弘识高、功德日进	221
一四六、人心惟危，道心惟微	223
一四七、诸恶莫作，众善奉行	225
一四八、功名一时，气节千载	227
一四九、自然造化之妙，智巧所不能及	229
一五〇、真诚为人，圆转涉世	231
一五一、云去而本觉之月现，尘拂而真如之镜明 ..	233
一五二、一念能动鬼神，一行克动天地	235
一五三、情急招损，严厉生恨	237
一五四、不能养德，终归末节	239
一五五、急流勇退，与世无争	240
一五六、慎德于小事，施恩于无缘	241
一五七、文华不如简素，读今不如述古	242
一五八、修身种德，事业之基	243
一五九、心善而子孙盛，根固而枝叶荣	244
一六〇、勿妄自菲薄，勿自夸自傲	245
一六一、道乃公正无私，学当随事警惕	247
一六二、信人示己之诚，疑人显己之诈	248
一六三、春风育物，朔雪杀生	250
一六四、善根暗长，恶损潜消	251
一六五、厚待故交，礼遇衰朽	253
一六六、君子以勤俭立德，小人以勤俭图利	254
一六七、学贵有恒，道在悟真	256
一六八、律己宜严，待人宜宽	257
一六九、为奇不为异，求清不求激	258

一七〇、恩宜自薄而厚，威须先严后宽	259
一七一、心虚意净，明心见性	261
一七二、人情冷暖，世态炎凉	262
一七三、慈悲之心，生生之机	263
一七四、勿为欲情所系，便与本体相合	264
一七五、无事寂寂以照惺惺，有事惺惺以主寂寂 ..	266
一七六、明利害之情，忘利害之虑	267
一七七、操持严明，守正不阿	268
一七八、浑然和气，处世珍宝	269
一七九、诚心和气陶冶暴恶，名义气节激砺邪曲 ..	270
一八〇、和气致祥瑞，洁白留清名	271
一八一、庸德庸行，和平之基	272
一八二、忍得住耐得过，则得自在之境	273
一八三、心体莹然，不失本真	274
一八四、忙里偷闲，闹中取静	275
一八五、为天地立心，为生民立命，为子孙造福 ..	276
一八六、为官公廉，居家恕俭	277
一八七、处富知贫，居安思危	278
一八八、清浊并包，善恶兼容	279
一八九、勿仇小人，勿媚君子	280
一九〇、疾病易医，魔障难除	281
一九一、金须百炼，矢不轻发	282
一九二、宁为小人所毁，勿为君子所容	283
一九三、好利者害显而浅，好名者害隐而深	284
一九四、忘恩扳怨，刻薄之尤	285

一九五、谗言如云蔽日，甘言如风侵肌	286
一九六、戒高绝之行，忌褊急之衷	287
一九七、虚圆立业，愤事失机	288
一九八、处世要道，不即不离	289
一九九、老当益壮，大器晚成	290
二〇〇、藏才隐智，任重致远	291
二〇一、过俭者吝嗇，过让者卑曲	292
二〇二、喜忧安危，勿介于心	293
二〇三、宴乐、声色、名位，三者不可过贪	294
二〇四、乐极生悲，苦尽甘来	295
二〇五、过满则溢，过刚则折	296
二〇六、冷静观人，理智处世	297
二〇七、量宽福厚，器小禄薄	298
二〇八、恶不可即就，善不可即亲	299
二〇九、躁性僨事，和平徼福	300
二一〇、酷则失善人，滥则招恶友	301
二一一、急处站得稳，高处看得准，危险径地早回头	302
二一二、和衷以济节义，谦德以承功名	303
二一三、居官有节度，乡居敦旧交	304
二一四、事上敬谨，待下宽仁	305
二一五、处逆境时比于下，心怠荒时思于上	306
二一六、不轻诺，不生嗔，不多事，不倦怠	307
二一七、读书读到乐处，观物观入化境	308
二一八、勿逞所长以形人之短，勿恃所有以凌人之贫	310
二一九、上智下愚可与论学，中才之人难于下手 ..	312

二二〇、守口须密，防意须严	314
二二一、责人宜宽，责己宜苛	315
二二二、幼不学，不成器	316
二二三、不忧患难，不畏权豪	317
二二四、浓矢淡久，大器晚成	318
二二五、静中见真境，淡中识本然	319

下卷

一、言者多不顾行，谈者未必真知	321
二、无为无作，优游清逸	322
三、春色为人间之妆饰，秋气见天地之真吾	323
四、世间之广狭，皆由于自造	324
五、乐贵自然真趣，景物不在多远	325
六、心静而本体现，水清而月影明	327
七、天地万物，皆是实相	328
八、观形不如观心，神用胜过迹用	330
九、心无物欲乾坤静，坐有琴书便是仙	331
十〇、欢乐极兮哀情多，兴味浓后感索然	332
一一、知机其神乎，会趣明道矣	333
一二、万象皆空幻，达人须达观	334
一三、泡沫人生，何争名利	335
一四、极端空寂，过犹不及	336
一五、得好休时便好休，如不休时终无休	337
一六、冷静观世事，忙中去偷闲	338
一七、不亲富贵，不溺酒食	339

一八、恬淡适己，身心自在	340
一九、广狭长短，由于心念	341
二〇、栽花种竹，心境无我	342
二一、知足则仙凡异路，善用则生杀自殊	344
二二、守正安分，远祸之道	345
二三、与闲云为友，以风月为家	346
二四、存道心，消幻业	347
二五、退步宽平，清淡悠久	348
二六、修养定静工夫，临变方不动乱	349
二七、隐者无荣辱，道义无炎凉	350
二八、去思苦亦乐，随心热亦凉	351
二九、居安思危，处进思退	352
三〇、贪得者虽富亦贫，知足者虽贫亦富	354
三一、隐者高明，省事平安	355
三二、超越喧嚣，悠然自适	356
三三、得道无牵系，静躁两无关	357
三四、浓处味短，淡中趣长	358
三五、理出于易，道不在远	360
三六、动静合宜，出入无碍	361
三七、执着是苦海，解脱是仙乡	363
三八、躁极则昏，静极则明	364
三九、卧云弄月，绝俗超尘	365
四〇、鄙俗不及风雅，淡泊反胜浓厚	366
四一、出世在涉世，了心在尽心	368
四二、身放闲处，心在静中	369

四三、云中世界，静里乾坤	370
四四、不希荣达，不畏权势	371
四五、圣境之下，调心养神	372
四六、春之繁华，不若秋之清爽	374
四七、得诗家真趣，悟禅教玄机	375
四八、像由心生，像随心灭	376
四九、来去自如，融通自在	377
五〇、忧喜取舍之情，皆是形气用事	379
五一、梦幻空华，真如之月	380
五二、欲心生邪念，虚心生正念	381
五三、富者多忧，贵者多险	382
五四、读易松间，谈经竹下	383
五五、人为乏生趣，天机在自然	384
五六、烦恼由我起，嗜好自心生	386
五七、以失意之思，制得意之念	387
五八、世态变化无极，万事必须达观	389
五九、闹中取静，冷处热心	390
六〇、世间原无绝对，安乐只是寻常	391
六一、接近自然风光，物我归于一如	392
六二、生死成败，一任自然	393
六三、处世流水落花，身心皆得自在	395
六四、勘破乾坤妙趣，识见天地文章	397
六五、猛兽易服，人心难制	398
六六、心地能平稳安静，触处皆青山绿水	399
六七、生活自适其性，贵人不若平民	401