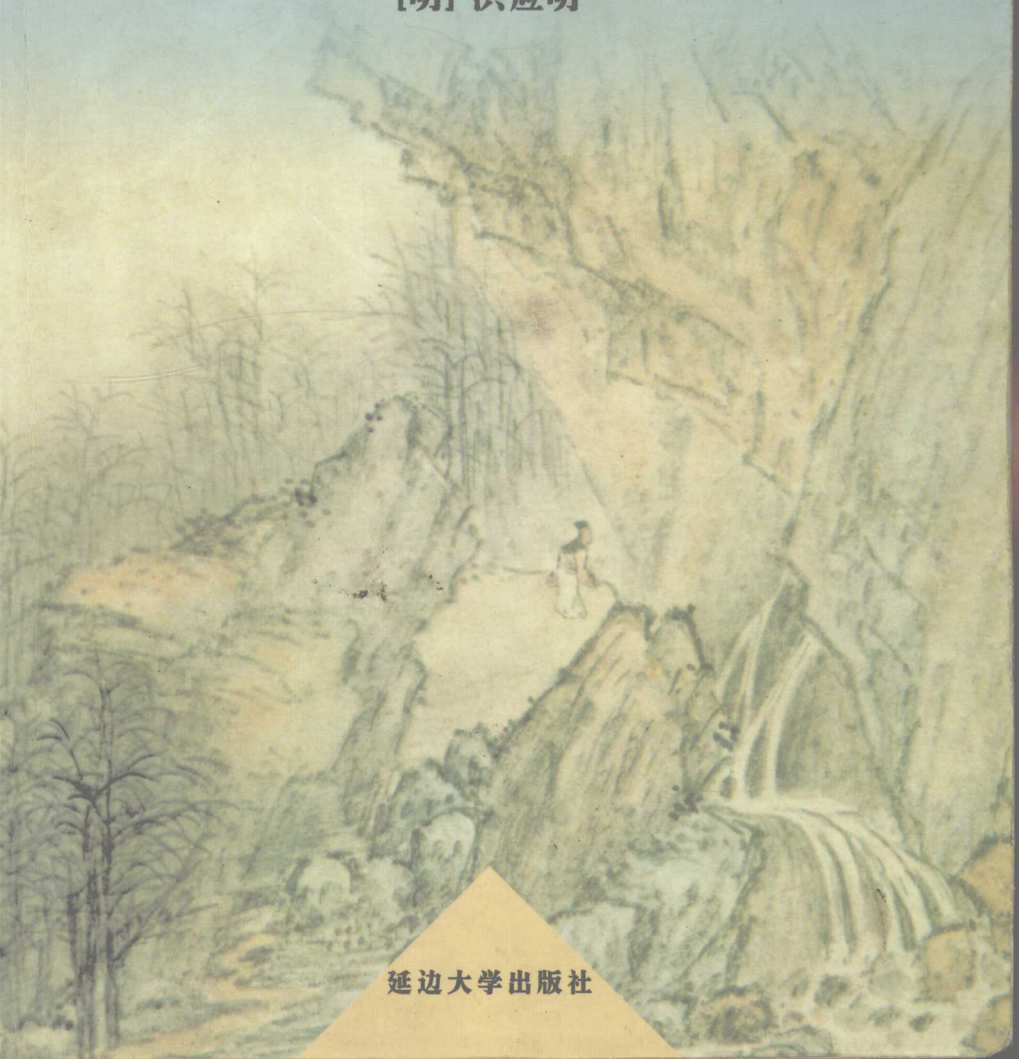


中华古典文化精华



菜根譚

[明] 洪应明



延边大学出版社

B825

830

菜 根 谭

[明]洪应明

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/(明)洪应明编. —延吉:延边大学出版社,

2003

(中华古典文化精华/金吕海主编)

ISBN 7-5634-1576-9

I. 菜… II. 洪… III. 个人-修养-中国-明代

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 109380 号

责任编辑:贾 锐

菜根谭

(明)洪应明 编

延边大学出版社出版

(吉林省延吉市公园路 105 号)

北京朝阳新宏印刷厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:169.85 字数 2000 千字

2002 年 12 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1576-9/I·168 定价:198 元

出版前言

中华民族有着五千多年的悠久历史，产生过程灿烂的古代文化，反映这种灿烂文化的典籍非常丰富，而《中华古典文化精华》便是这些丰富典籍的代表作品。《中华古典文化精华》所蕴含的思想内容，在中华民族数千年的文明发展史上，一直放射着耀眼的光芒，对中国的哲学、文学、史学、政治、法律、兵法、伦理、民俗、宗教，乃至天文、地理、历法、数学、乐律等，都产生了重要影响。

书，是人类最忠实、最有益的朋友。尽管当今社会有电影、电脑、电话、收音机、报纸等多种传输媒体带给人们知识与信息，但是，书籍仍是最传统、最方便、最直观的方式之一，更何况书籍的收藏价值是其他传媒方式不能比拟的。那一页页印制精美原纸张，即是一首首浪漫的诗篇，令人遐想无限……。可以说，读书无论何时何地都是人类获取知识的最佳途径。

书海无涯，人生有限。读好书，才能使您在有生之年获取人类智慧的精华。我们向您推荐的这套系列丛书，正是中华民族数千年文明史中 22 颗璀璨的明珠，它们的光辉必将照耀您的一生。

读书不仅增长知识，启迪智慧，也陶冶情操，修炼涵养。人，立足世间，参与社会，不得不充当角色；演绎人生，成功与否，难由个人主宰。假如，您稍作闲暇，关门闭户，翻开书页，您即是看客，虽历尽沧桑，然可获心得二三。一本书即是一个世界，喜、怒、哀、乐，真、假、善、恶、美、丑聚于其中，当身在其外，您即是判官，或指点评说，或默然于心，岂不怡然！

在当今市场经济的大潮中，能静心读书，无疑是一种莫大的幸福，更何况您面对的是中华民族文学中的经典之作呢？

在中华文明浩瀚的长河中，我们只能掬一杯水奉献给您，但我们力争献给您的是最纯美的一杯，愿您饮而得其甘甜。我们相信，她必将滋润您的心田，带给你美好的分分秒秒。



《菜根譚》原序

(清)三山病夫

戊子之秋七月既望，余以抱病在山，禁足阅。适岫云监院琮公由京来顾，出所刻《菜根譚》书命予为序，且自言其略曰：“来琳初受近圆，即诣西方讲席，听教于不翁老人。参请之暇，老人私诫曰：‘大德聪明过人，应久在律席，调伏身心，遵五夏之制，熟三聚之文，为菩提之本，作定慧之基，何急急以听教为哉？’居未几，不善用心，失血莫医。自知法缘微薄，辞翁还岫云。翁曰：‘善，察尔因缘，在彼当有大振作，但恐心为事役，不暇研究律部。吾有一书，首题《菜根譚》，系洪应明著。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，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语，词约意明，文简理诣，设能熟习沉玩而励行之，其于语默动静之间，穷通得失之际，可以补过，可以进德，且近于律，亦近于道矣。今授于尔，应知珍重。’时虽敬诺拜受，究竟不喻其为药石意也。厥后历理常往事务，俱忝要职。当空华之在前，不识元由眼里之翳，认水月以为真，岂知惟是天垂之影。由是心被境迁，神为力耗，不觉酿成大病，幸来及于尽耳。既微瘥间，无以解郁，因追忆往事，三复此书。乃悟从前事事皆非，深有负于老人授书时之意焉。惜是书行世已久，纸朽虫蛀，原板无从稽得，于是命工缮写，重为刊刻。请弁言于首，启迪天下后世，俾见闻读诵者身体力行，勿使如来琳老方知悔，徒自惭伤，是所望也！”

余闻琮公之说，抚卷叹曰：“夫洪应明者，不知何许人。其首命题，又不知何所取义，将安序哉？”窃拟之曰：“菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此书所说世味乃出世味，皆为培根之论，可弗



重欤？”又古人云：“性定菜根香。”夫菜根，弃物也，如此书，人多忽之。而菜根之香，非性定者莫喻，如此书，唯静心沉玩者，乃能得旨。是与否与？既不能反质于原人，聊将以俟教于来哲，即此为序。时乾隆三十三年中元节后三日三山病夫通理谨识。



目 录

前 言	(1)
《菜根谭》原序	(1)
原 序	(1)

第一篇 为人处世

一 抱朴守拙 涉世之道	(1)
二 污泥不染 知巧不用	(2)
三 心事宜明 才华须韫	(2)
四 和气致祥 喜神多瑞	(3)
五 闲时吃紧 忙里悠闲	(4)
六 快意回首 拂心莫停	(5)
七 心地放宽 身死恩垂	(6)
八 路留一步 味让三分	(6)
九 义侠交友 纯心作人	(7)
十 退即是进 与就是得	(8)
十一 骄矜无功 忏悔灭罪	(9)
十二 让名远害 归咎养德	(9)
十三 天道忌盈 业不求满	(10)
十四 责毋太严 教毋过高	(11)
十五 无过是功 无怨即德	(12)
十六 忧勤勿过 待人勿枯	(12)
十七 知退一步 须让三分	(13)
十八 不恶小人 礼待君子	(14)
十九 立身要高 处世须让	(14)
二十 方圆处世 宽严待人	(15)
二十一 忘怨忘过 念功念恩	(16)
二十二 施而无求 求之无功	(17)
二十三 谦虚受益 满盈招损	(17)
二十四 阴恶恶大 显善善小	(18)

二十五	多喜养福	去杀远祸	(19)
二十六	谨言慎行	君子之道	(19)
二十七	杀气寒薄	和气福厚	(20)
二十八	厚德载物	雅量容人	(21)
二十九	未雨绸缪	有备无患	(22)
三十	多种功德	勿贪权位	(23)
三十一	不怕小人	怕伪君子	(23)
三十二	操履不变	锋芒勿露	(24)
三十三	彻见心性	天下平稳	(25)
三十四	事留余地	便无殃悔	(25)
三十五	直躬人忌	无恶人毁	(26)
三十六	爱重成仇	薄极成喜	(27)
三十七	藏巧于拙	寓清于浊	(27)
三十八	毋攻短处	化海顽固	(28)
三十九	阴者勿交	傲者少言	(29)
四十	戒疏于虑	警惕于察	(30)
四十一	亲善防谗	除恶守密	(30)
四十二	不夸妍洁	谁能丑辱	(31)
四十三	富多炎凉	亲多妒忌	(32)
四十四	阴恶祸深	阳善功小	(33)
四十五	警世救人	功德无量	(33)
四十六	趋炎附势	人情之常	(34)
四十七	冷眼观物	轻动刚肠	(35)
四十八	一念一行	都宜慎重	(35)
四十九	谨慎至微	恩施不报	(36)
五十	春风育物	朔雪杀生	(37)
五十一	厚待故交	礼遇衰朽	(37)
五十二	君子立德	小人图利	(38)
五十三	律己宜严	待人宜宽	(39)
五十四	慈悲之心	生生之机	(39)
五十五	诚和气节	陶冶暴恶	(40)
五十六	庸德庸行	和平之基	(41)
五十七	勿仇小人	勿媚君子	(41)
五十八	金须百炼	矢不轻发	(42)



五十九	斥小人媚	愿君子责	(43)
六十	好利害显	好名害隐	(43)
六十一	忘恩报怨	刻薄之尤	(44)
六十二	谗言自明	媚阿侵肌	(45)
六十三	虚圆立业	愤事失机	(45)
六十四	处世要道	不即不离	(46)
六十五	过俭则吝	过让则卑	(47)
六十六	喜忧安危	勿介于心	(47)
六十七	量宽福厚	器小禄薄	(48)
六十八	急处站稳	险地回首	(49)
六十九	节义济和	功名以德	(49)
七十	事上敬谨	待下宽仁	(50)
七十一	勿逞己长	勿恃所有	(51)
七十二	忧喜取舍	形气用事	(51)
七十三	自适其性	宜若平民	(52)

第二篇 功业成败

七十四	弄权一时	凄凉万古	(54)
七十五	淡中知味	常里识英	(55)
七十六	静中观心	真妄毕见	(56)
七十七	澹泊明志	肥甘丧节	(57)
七十八	德在人先	利居人后	(58)
七十九	动静合宜	道之真体	(58)
八十	降伏客气	消杀妄心	(59)
八十一	志在林泉	胸怀廊庙	(60)
八十二	富多施舍	智不炫耀	(61)
八十三	偏见害人	聪明障道	(62)
八十四	正气天地	清名乾坤	(63)
八十五	伏魔自心	驭横平气	(63)
八十六	欲路勿染	理路勿退	(64)
八十七	念头勿浓	勿陷枯寂	(65)
八十八	真伪之道	只在一念	(66)
八十九	相观对治	方便法门	(67)
九十	名誉富贵	来自道德	(68)



九十一	正气路广	欲情道狭	(68)		
九十二	病未足羞	无病吾忧	(69)		
九十三	心公不昧	外贼无踪	(70)		
九十四	品质修养	切忌偏颇	(71)		
九十五	临崖勒马	起死回生	(71)		
九十六	宁静淡泊	观心之道	(72)		
九十七	动中静真	苦中乐真	(73)		
九十八	舍己毋疑	施恩不报	(74)		
九十九	天机最神	智巧何为	(74)		
一	百	田看收成	人重晚晴	(75)	
一	百	零一	顺不足喜	逆不足忧	(76)
一	百	零二	恣势弄权	自取灭亡	(77)
一	百	零三	人心一真	金石可镂	(77)
一	百	零四	勿犯公论	勿陷权门	(78)
一	百	零五	放下屠刀	立地成佛	(79)
一	百	零六	毋偏人言	不持己长	(80)
一	百	零七	君子之心	雨过天晴	(80)
一	百	零八	有识有力	私魔无踪	(81)
一	百	零九	大量能容	不动声色	(82)
一	百	一十	困苦穷乏	锻炼身体	(83)
一	百	一十一	天地缩图	人之父母	(83)
一	百	一十二	量弘识高	功德日进	(84)
一	百	一十三	人心惟危	道心惟微	(85)
一	百	一十四	诸恶莫作	众善奉行	(86)
一	百	一十五	云去月现	尘拂镜明	(86)
一	百	一十六	不能养德	终归末节	(87)
一	百	一十七	修身种德	事业之基	(88)
一	百	一十八	善根暗长	恶损潜消	(88)
一	百	一十九	学贵有恒	道在悟真	(89)
一	百	二十	为奇不异	求清不激	(90)
一	百	二十一	心虚意净	明心见性	(90)
一	百	二十二	心体之念	天体所现	(91)
一	百	二十三	浑然和气	居身珍宝	(92)
一	百	二十四	和气祥瑞	寸心洁白	(92)



一百二十五	心体莹然	不失本真	(93)
一百二十六	清浊并包	善恶兼容	(94)
一百二十七	过满则溢	过刚则折	(94)
一百二十八	责人宜宽	责己宜苛	(95)
一百二十九	不忧患难	不畏权豪	(95)
一百三十	静中真境	淡中本然	(96)
一百三十一	静现本体	水清影明	(96)
一百三十二	消些幻业	增长道心	(97)
一百三十三	出世涉世	了心尽心	(98)
一百三十四	云中世界	静里乾坤	(99)
一百三十五	像由心生	像随心灭	(99)
一百三十六	梦幻空华	真如之月	(100)
一百三十七	烦恼由我	嗜好自心	(101)
一百三十八	以失意思	制得意念	(102)
一百三十九	世态变化	万事达观	(103)
一百四十	流水落花	身心常静	(103)
一百四十一	心地平静	青山绿水	(104)
一百四十二	处世忘世	超物乐天	(105)
一百四十三	求心内佛	却心外法	(105)
一百四十四	彻见真性	自达圣境	(106)
一百四十五	在世出世	真空不空	(106)
一百四十六	欲望尊卑	贪争无二	(107)
一百四十七	彻见自性	不必谈禅	(108)
一百四十八	操持身心	收放自如	(109)
一百四十九	自然人心	融和一体	(110)
一百五十	形影皆去	心境皆空	(110)
一百五十一	本真即佛	何待观心	(111)
一百五十二	勿待兴尽	适可而止	(112)
一百五十三	祸福苦乐	一念之差	(112)
一百五十四	机息心清	月到风来	(113)
一百五十五	万钟一发	存乎一心	(114)
一百五十六	以我转物	物勿役我	(114)
一百五十七	就身了身	以物付物	(115)
一百五十八	处处真境	物物真机	(115)

一百五十九	风迹月影	过而不留	(116)
一百六十	世间皆乐	苦自心生	(117)
一百六十一	体任自然	不染世法	(118)
一百六十二	减繁增静	安乐之基	(118)
一百六十三	口耳嗜欲	但求真趣	(119)

第三篇 修身养性

一百六十四	良药苦口	忠言逆耳	(121)
一百六十五	净从秽生	明从暗出	(122)
一百六十六	事悟痴除	性定动端	(123)
一百六十七	居安思危	处乱思治	(123)
一百六十八	放得心下	入圣超凡	(124)
一百六十九	超越天地	不求名利	(125)
一百七十	有木石心	具云水趣	(126)
一百七十一	吉人安详	恶人杀气	(127)
一百七十二	多心招祸	少事为福	(127)
一百七十三	崇俭养廉	守拙全真	(128)
一百七十四	苦中有乐	乐中有苦	(129)
一百七十五	人死留名	豹死留皮	(130)
一百七十六	大智若愚	大巧似拙	(130)
一百七十七	居安思危	天也无法	(131)
一百七十八	中和为福	偏激为灾	(132)
一百七十九	一念贪私	万劫不复	(133)
一百八十	保已成业	防未来非	(134)
一百八十一	不著色相	不留声影	(134)
一百八十二	君子德行	其道中庸	(135)
一百八十三	穷当益工	勿失风雅	(136)
一百八十四	看破认真	可负重任	(136)
一百八十五	持身勿轻	用意勿重	(137)
一百八十六	人生无长	不可虚度	(138)
一百八十七	持盈履满	君子兢兢	(139)
一百八十八	却私扶公	修身种德	(139)
一百八十九	大处着眼	小处着手	(140)
一百九十	盛极必衰	居安虑患	(141)



一百九十一	奇异乏识	独行无恒	(141)
一百九十二	震聋启聩	保持清醒	(142)
一百九十三	辨别是非	认识大体	(143)
一百九十四	暗室磨练	临深履薄	(143)
一百九十五	分清功过	勿显恩仇	(144)
一百九十六	位盛危至	德高谤兴	(145)
一百九十七	以德御才	德才兼备	(145)
一百九十八	穷寇勿追	投鼠忌器	(146)
一百九十九	过归己任	功让他人	(147)
二百	功名一时	气节千载	(148)
二百零一	自然造化	智巧不及	(148)
二百零二	真诚为人	圆转涉世	(149)
二百零三	情急招损	严厉生恨	(150)
二百零四	回归自然	述古畅怀	(151)
二百零五	勿昧所有	勿自夸耀	(151)
二百零六	信人已诚	疑人已诈	(152)
二百零七	自薄而厚	先严后宽	(153)
二百零八	无事昏冥	有事奔逸	(153)
二百零九	超然事外	明晓利害	(154)
二百一十	操持严明	守正不阿	(154)
二百一十一	坎坷世道	耐而撑持	(155)
二百一十二	忙里偷闲	闹中取静	(156)
二百一十三	修养自身	大业之始	(156)
二百一十四	处富知贫	居安思危	(157)
二百一十五	老当益壮	大器晚成	(158)
二百一十六	藏才隐智	任重致远	(159)
二百一十七	名位声乐	不可贪图	(159)
二百一十八	乐极生悲	苦尽甘来	(160)
二百一十九	冷静观人	理智处世	(160)
二百二十	恶不即就	善不即亲	(161)
二百二十一	性躁无功	平和微福	(162)
二百二十二	刻失人和	滥招恶友	(162)
二百二十三	居官有度	居乡易交	(163)
二百二十四	逆境比下	怠荒思上	(164)

二百二十五	言而有信	恒心如一	(164)
二百二十六	退步宽平	清淡悠久	(165)
二百二十七	居安思危	处进思退	(165)
二百二十八	躁极则昏	静极则明	(166)
二百二十九	闹中取静	冷处热心	(167)
二百三十	安乐寻常	事无绝对	(167)
二百三十一	乾坤妙趣	天地文章	(168)
二百三十二	见微知著	守正待时	(169)
二百三十三	凡事随缘	渐渐入无	(169)
二百三十四	凡俗差别	无须取舍	(170)
二百三十五	了心悟性	俗即是僧	(171)
二百三十六	不弄技巧	以拙为进	(171)
二百三十七	以我转物	逍遥自在	(172)
二百三十八	卓智之人	洞烛机先	(173)
二百三十九	功夫若深	铁棒成针	(173)
二百四十	落叶蕴牙	生机含杀	(174)
二百四十一	不可徒劳	不能太闲	(175)
二百四十二	顺逆一视	欣戚两忘	(176)
二百四十三	月盈则亏	履满者戒	(176)
二百四十四	把握本质	卷舒自在	(177)
二百四十五	身在局中	心在局外	(177)
二百四十六	万事皆缘	随遇而安	(178)

第四篇 学以致用

二百四十七	脱俗成名	超凡入圣	(180)
二百四十八	修德忘名	读书深心	(180)
二百四十九	恶人读书	适以济恶	(181)
二百五十	学以致用	立业种德	(182)
二百五十一	读心中文	听本真曲	(183)
二百五十二	清苦潇洒	勿偏一方	(184)
二百五十三	磨练福久	参勘知真	(184)
二百五十四	心虚明理	心实却欲	(185)
二百五十五	道德学问	随事警惕	(186)
二百五十六	书读至乐	物观化境	(186)



二百五十七	浓夭淡久	大器晚成	(187)
二百五十八	天地万物	皆是实用	(188)
二百五十九	不以神用	何以得趣	(189)
二百六十	理出于易	道不在远	(189)
二百六十一	诗家真趣	禅教玄机	(190)
二百六十二	读易松间	谈经竹下	(191)
二百六十三	野趣丰处	诗兴自涌	(192)
二百六十四	雪夜读书	登高心旷	(193)
二百六十五	猛气化冰	无事为福	(193)
二百六十六	诚心和气	胜于调息	(194)
二百六十七	种田除艾	子弟谨交	(195)
二百六十八	念积累难	思倾覆易	(195)
二百六十九	春风解冻	和气消冰	(196)
二百七十	容处家变	直陈友失	(197)
二百七十一	伦常天性	非为德恩	(198)
二百七十二	心植善根	根固叶荣	(198)
二百七十三	为官公廉	居家恕俭	(199)
二百七十四	幼不陶铸	长不成器	(200)

第五篇 归真反朴

二百七十五	厚德积福	逸心补劳	(201)
二百七十六	急流勇退	与世无争	(201)
二百七十七	无为无作	优游清逸	(202)
二百七十八	言者无行	谈者不真	(203)
二百七十九	春为幻境	秋见真吾	(203)
二百八十	世间广狭	皆由自造	(204)
二百八十一	乐贵真趣	景不在远	(205)
二百八十二	心无物欲	坐在琴书	(205)
二百八十三	乐极而衰	兴味索然	(206)
二百八十四	会个中趣	破眼前机	(207)
二百八十五	万象皆幻	达人须达	(207)
二百八十六	短暂人生	何争名利	(208)
二百八十七	冷观世事	忙中偷闲	(209)
二百八十八	浮云富贵	醉酒耽诗	(210)



二百八十九	恬淡适己	身心自在	(210)
二百九十	广狭长短	由于心念	(211)
二百九十一	守正安分	远祸之道	(212)
二百九十二	闲云为友	风月为家	(212)
二百九十三	修养定静	临变不乱	(213)
二百九十四	隐无荣辱	道无炎凉	(214)
二百九十五	除去恼热	身心安乐	(214)
二百九十六	贪富亦贫	知足安贫	(215)
二百九十七	隐者高明	省事平安	(216)
二百九十八	超越喧寂	悠然自适	(216)
二百九十九	得道无系	静躁无干	(217)
三百	浓处味短	淡中趣长	(218)
三百零一	动静合宜	出入无碍	(218)
三百零二	心有系恋	便无仙乡	(219)
三百零三	卧云弄月	绝俗超尘	(220)
三百零四	俗不及雅	淡反胜浓	(220)
三百零五	身放闲处	心在静中	(221)
三百零六	不希荣达	不畏权势	(222)
三百零七	圣境之下	调心养神	(222)
三百零八	繁华之春	不若秋实	(223)
三百零九	来去自如	融通自在	(224)
三百一十	欲心邪念	虚心正念	(224)
三百一十一	富者多忧	贵者多险	(225)
三百一十二	人为乏趣	天机自然	(226)
三百一十三	乾坤自在	物我两忘	(226)
三百一十四	生死成败	一任自然	(227)
三百一十五	猛兽易服	人心难制	(228)
三百一十六	人生无常	盛衰何恃	(229)
三百一十七	宠辱不惊	去留无意	(229)
三百一十八	冷眼视事	如汤消雪	(230)
三百一十九	心月开朗	水月无碍	(230)
三百二十	森罗万象	梦幻泡影	(231)
三百二十一	毁誉褒贬	一任世情	(232)
三百二十二	真得天然	造作减味	(233)