

处世哲理人生必读



中国古典文化名篇鉴赏

ZHONGGUO GUDIAN WENHUA MINGPIAN JIANSHAN

菜根谭

注释 译文 赏析

【明】洪应明 / 原著 古典文化编写组 / 注释析



新疆人民出版社

中国古典文学名著丛书

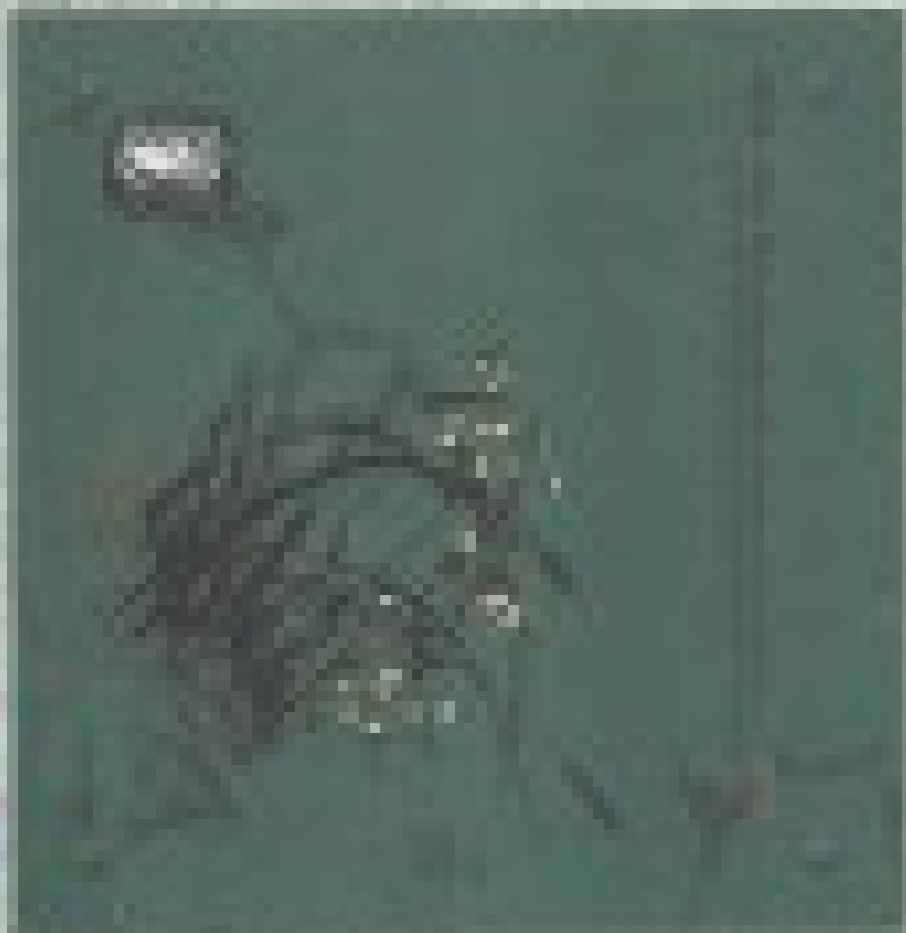


中国古典文学名著丛书

菜根谭

译林·译文名著

作者：[明]洪应明 著 译者：林语堂 译



江苏文艺出版社

發蕭子歌也。時鼓素舞。霜月高。重華。采芳。白。補空。
丁巳十月。夢生偶學。依方。而。仍。不。脫。極。點。案。曰。月。即。景。錄。年。七。四。

菜根谭

注释 译文 赏析

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国古典文化名篇鉴赏《论语》《菜根谭》

《唐诗三百首》《宋词三百首》/李家秀编. —乌鲁木齐:
新疆人民出版社, 2001. 8

ISBN 7-228-06646-4

I. 中… II. 李… III. ①论语—注释②菜根谭—注释

③诗歌—选编—唐代④词(文学)—选编—宋代 IV.

① B222.2 ② B825 ③ B207 ④ B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 058074 号

责任编辑 李玉新

封面设计 代 曲

中国古典文化名篇鉴赏《论语》《菜根谭》
《唐诗三百首》《宋词三百首》

李家秀 编

出版 新疆人民出版社

地址 乌鲁木齐市解放南路 348 号

邮编 830001

发行 新疆人民出版社

印刷 武汉大学出版社印刷总厂

开本 880×1230 毫米 1/32

印张 55

字数 800 千字

版次 2001 年 8 月第 1 版

印次 2004 年 1 月修订印刷

印数 5001—8000

ISBN 7-228-06646-4/B·102

定价(全四册): 80.00 元



前言

《菜根谭》一书，是明朝万历年间洪应明写的一本语录体著作，作者生平不详。从宋朝到明末，这类写修身自省、为人处世的语录书不少，但能够风靡于当今，被誉为畅销名著的只有《菜根谭》。

“谭者，谈也。性定菜根香。”花的香用鼻子可以品味，叶的香用口可以品味，根的香却需要一颗有智慧的心灵。

《菜根谭》一书，作者揉合了儒家的中庸、道家的无为、释家的出世，形成了一套简明、至上的法则，表现了中国人对人生、人际、人性的独到见解。全书妙语连珠，韵

味十足，作者侃侃而谈，如数家珍，一段话数十百字不等，共 360 则。

读《菜根谭》，思人间事，常常是仁者见仁，智者见智。这样一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，自它一问世，便经久未衰，流传至今，其旺盛的生命力就在于人人都可以在其中汲取有用的智慧，成功者读它，失意者读它，孤傲者读它，平凡者读它，生意人读它，居官者读它，就连僧舍道观、骚人墨客也莫不悉心研习。

毛泽东曾说：嚼得菜根者百事可做。读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危危险处，回得头早”。善嚼菜根的他，携着这卷书从陕北来到了北京。

在日本，《菜根谭》被誉为一部奇书，日本企业界在经营管理上继学习运用中国的《孙子兵法》、《三国演义》之后，又形成了企业家争相竞读《菜根谭》的新热潮。《菜根谭》成为日本企业界经营管理的“指南”，业务推销的“参谋”，企业家修身养性的“教材”。日本企业家认为《企业管理》一书可以不读，《菜根谭》不可不读。

《菜根谭》博大精深，妙处难以言传，须有心人在工作之余，沏上一杯香茶，静静地读，细细地品，菜根才会越嚼越香，心智才会越来越高。

此次编排，按照内容分为处世篇、养性篇、修身篇、闲适篇四部分。每一则格言都加有标题，以体现该书的系统性，方便读者阅读，同时对每条原文做了详尽的注释、流畅

的翻译、精短的评论，力求使读者从中撷取到丰富的人生智慧，培养出美好的道德情操，树立起乐观向上的人生态度。需要提醒的是，由于时代和阶级的局限，书中难免会有一些封建性的糟粕，敬请读者在阅读时有清醒的认识。

编 者







重刻《菜根谭》原序

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《菜根谭》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《菜根谭》，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，深负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。



前 言

重刻《菜根谭》原序

处世篇

退即是进	与就是得	3	知退一步	加让三分	26
路留一步	味让三分	4	不恶小人	有礼君子	27
抱朴守拙	涉世之道	5	立身要高	处世须让	28
污泥不染	机巧不用	7	方圆并用	宽严互存	30
心事宜明	才华须韫	9	忘功念过	忘怨念恩	32
和气致祥	喜神多瑞	11	施之不求	求之无功	33
闲时吃紧	忙里悠闲	13	谦虚受益	满盈招损	34
恩里生害	败后成功	14	阴恶恶大	显善善小	35
心地放宽	恩泽流长	16	多喜养福	去杀远祸	36
义侠交友	纯心做人	17	谨言慎行	君子之道	37
骄矜无功	忏悔灭罪	18	杀气寒薄	和气福厚	39
让名远害	归咎养德	20	厚德载物	雅量容人	41
天道忌盈	业不求满	22	未雨绸缪	有备无患	42
责毋太严	教毋过高	23	多种功德	勿贪权位	44
无过是功	无怨是德	24	怕伪君子	不怕小人	45
忧勤勿过	待人勿枯	25	操履不变	锋芒勿露	46

2 目 录

御见心性	天下平稳	48	诚心和气	激励陶冶	73
事留余地	便无殃悔	49	庸德庸行	和平之基	74
不畏人忌	不惧人毁	50	勿分小人	勿媚君子	75
爱重成仇	薄极成喜	51	金须百炼	矢不轻发	76
藏巧于拙	寓清于浊	52	戒小人媚	愿君子责	77
己所不欲	勿施于人	54	好利害浅	好名害深	78
阴者勿交	傲者少言	56	忘恩报怨	刻薄之尤	79
戒疏于虑	警伤于察	57	不畏谗言	却惧蜜语	80
亲善杜谗	除恶防祸	59	虚圆立业	债事失机	81
不夸妍洁	谁能丑污	60	处世之道	不同不异	82
富多炎凉	亲多妒忌	61	过俭则吝	过谦则卑	83
阴恶祸深	阳善功小	62	喜忧安危	勿介于心	84
警世救人	功德无量	63	量宽福厚	器小禄薄	85
趋炎附势	人情之常	64	急处站稳	险地回首	86
冷眼观物	轻动刚肠	65	节义济和	功名以德	87
一言一行	都宜慎重	66	事上敬谨	待下宽仁	88
谨慎至微	施不求报	67	勿逞己长	勿恃所有	89
春风育物	朔雪杀生	68	忧喜取舍	形气用事	90
厚待故交	礼遇衰朽	69	贵贱高低	自适其性	91
君子立德	小人图利	70	机神触事	应物而发	93
律己宜严	待人宜宽	71	非分收获	陷溺根源	94
慈悲之心	生生之机	72	满腔和气	随地春风	95

养性篇

淡中真味	常里识英	99	伸张正义	再现真心	109
弄权一时	凄凉万古	101	志在林泉	胸怀廊庙	111
静坐观心	真妄毕现	103	富宜宽厚	智宜敛藏	113
澹泊明志	肥甘丧节	105	偏见害人	聪明障道	114
德在人先	利居人后	107	正气清白	留于乾坤	115
动静合宜	道之真体	108	伏魔自心	驭横平气	116

欲路勿染	理路勿退	118	困苦穷乏	锻炼身心	156
不流浓艳	不陷枯寂	120	天地缩图	人之父母	158
真伪之道	只在一念	121	量弘识高	功德日进	159
君子无祸	勿罪冥冥	123	人心惟危	道心惟微	160
相观对治	方便法门	124	诸恶莫作	众善奉行	162
富贵名誉	来自道德	125	去混心情	去苦乐存	163
拔去名根	融化客气	126	不能养德	终归末节	164
心地光明	念勿暗昧	127	修身种德	事业之基	165
勿羡慕贵	勿忧饥饿	128	善根暗长	恶损潜消	166
正气路广	欲情道狭	129	学贵有恒	道在悟真	167
多病未羞	无病吾忧	130	为奇不异	求清不激	168
心公不昧	外贼无踪	132	心虚意净	明心见性	169
品质修养	切忌偏颇	133	心体之念	天体所现	170
临崖勒马	起死回生	134	浑然和气	处世珍宝	172
宁静淡泊	观心之道	135	和气祥瑞	寸心洁白	173
动中静真	苦中乐真	136	心体莹然	不失本真	174
舍己勿疑	施恩勿报	137	清浊并包	善恶兼容	175
天机最神	智巧何益	138	疾病易医	魔障难除	176
田看收成	人重晚晴	139	清高偏急	君子重戒	177
顺不足喜	逆不足忧	141	过满则溢	过刚即折	178
恣势弄权	灭亡之道	142	责人宜宽	责己宜严	179
精诚所感	金石为开	143	不忧患难	不畏权豪	180
文无奇巧	人品本然	145	静中真境	淡中本然	181
忠恕待人	养德远害	146	静现本体	水清影明	182
德怨两忘	恩仇俱泯	147	极端空寂	过犹不及	183
公论不犯	权门不沾	148	栽花种竹	心境无我	184
放下屠刀	立地成佛	149	欲时思病	利来思死	185
毋偏人言	不持己长	150	出世涉世	了心尽心	186
君子之心	雨过天晴	151	云中世界	静里乾坤	187
有识有力	魔鬼无踪	153	像由心生	像随心灭	188
大量能容	不动声色	155	梦幻空华	真如之月	190

烦恼由我	嗜好自心	191	勿待兴尽	适可而止	209
以失意思	制得意念	192	修行绝尘	悟道涉俗	210
世态变化	万事达观	193	人我一视	动静两忘	211
水流境静	花落意闲	194	山居清洒	入尘即俗	212
心地平静	青山绿水	195	念头稍异	境界顿殊	214
处世忘世	超物乐天	196	机息心清	月到风来	215
求心内佛	却心外法	197	万钟一发	存乎一心	216
彻见真性	自达圣境	198	以我转物	驾驭欲念	217
真空不空	在世出世	199	就身了身	以物付物	218
欲望尊卑	贪争无二	201	处处真境	物物真机	219
性天澄澈	何必谈禅	203	风迹月影	过而不留	220
操持身心	收放自如	204	世间皆乐	苦自心生	221
自然人心	融和一体	205	体任自然	不染世法	222
形影皆去	心境皆空	206	减繁增静	安乐之基	223
本真即佛	何待观心	207	超越嗜欲	只求真趣	224

修身篇

良药苦口	忠言逆耳	227	大智若愚	大巧似拙	244
净从秽生	明从暗出	229	居安思危	天亦无用	245
事悟痴除	性定动正	231	中和为福	偏激为灾	247
原其初心	观其末路	233	一念贪私	万劫不复	248
居安思危	处乱思治	234	保己成业	防将来非	250
放得功名	即可脱俗	235	不着色相	不留声影	251
超越天地	不入名利	236	君子德行	其道中庸	252
有木石心	具云水趣	237	穷当益工	不失风雅	253
善人和气	恶人杀气	238	能看得破	才认得真	254
多心招祸	少事为福	239	持身勿轻	用心勿重	255
崇俭养廉	守拙全真	240	人生无长	不可虚度	256
苦中有乐	乐中有苦	242	持盈履满	君子兢兢	257
人死留名	豹死留皮	243	却私扶公	修身种德	258

大处着眼 小处着手	259	恶不即就 善不即亲	292
盛极必衰 居安虑患	260	性躁无成 平和徼福	293
奇异乏识 独行无恒	261	刻失人和 滥招恶友	294
震聋启聩 保持清醒	262	居官有度 居乡有情	295
辨别是非 认识大体	263	逆境比下 怠荒思上	296
暗室磨炼 临深履薄	264	轻诺惹祸 倦怠无成	297
分清功过 勿显恩仇	265	下愚可教 中才难与	298
位盛危至 德高谤兴	266	守口须密 防意须严	299
以德御才 恃才财德	267	得休便休 了时无了	300
穷寇勿追 投鼠忌器	268	知足则仙 善用则生	301
过归己任 功让他人	269	退步宽平 清淡悠久	302
功名一时 气节千载	270	居安思危 处进思退	303
自然造化 智巧不及	272	躁极则昏 静极则明	304
真诚为人 圆转涉世	273	闹中取静 冷处热心	305
情急招损 严厉生恨	274	安乐寻常 事无绝对	306
回归自然 述古畅怀	275	乾坤妙趣 天地文章	307
勿昧所有 勿夸所有	276	见微知著 守正待时	308
信人已诚 疑人已诈	277	凡事随缘 渐渐入无	309
自薄而厚 先严后宽	278	凡俗差别 无须取舍	310
人情冷暖 世态炎凉	279	了心悟性 俗即是僧	311
无事寂寂 有事惺惺	280	不弄技巧 以拙为进	312
超然事外 明晓利害	281	以我转物 逍遥自在	313
操持严明 守正不阿	282	卓智之人 洞烛机先	314
坎坷世道 耐而撑持	283	功夫若深 铁棒成针	315
忙里偷闲 闹中取静	284	生生之意 天地之心	316
修养自身 大业之始	285	不可徒劳 不能太闲	317
处富知贫 居安思危	286	顺逆一视 欣戚两忘	318
老当益壮 大器晚成	287	月盈则亏 履满者戒	319
藏才隐智 任重致远	288	把握要点 卷舒自在	320
名位声乐 不可贪图	289	万事皆缘 随遇而安	321
乐极生悲 苦尽甘来	290	身在事中 心超事外	322
冷静观人 理智处世	291		

闲适篇

脱俗成名	超凡入圣	325	厚德积福	逸心补劳	358
修德忘名	读书深心	326	急流勇退	与世无争	360
恶人读书	适以济恶	327	无为无作	优游清逸	361
学以致用	立业种德	329	言者无行	谈者不真	362
读心中文	听本真曲	330	春为幻境	秋见真吾	363
宽严得宜	勿偏一方	332	世间广狭	皆由自造	364
磨练福久	参勘知真	333	乐贵真趣	景不在远	365
虚心明理	实心却欲	334	心无物欲	坐有琴书	366
道德学问	随事警惕	335	乐极而哀	兴味索然	367
书读至乐	物观化境	336	得个中趣	破眼前机	368
浓天淡久	大器晚成	338	万象皆幻	达人须达	369
天地万物	皆是实相	339	短暂人生	何争名利	370
不以神用	何以得趣	340	冷观世事	忙中偷闲	371
理出于易	道不在远	341	轻视富贵	不溺酒食	372
得诗真趣	悟禅玄机	342	恬淡适己	身心自在	373
读易松间	谈经竹下	344	广狭长短	由于心念	374
野趣丰处	诗兴自涌	345	守正安分	远祸之道	375
雪夜读书	登高心旷	346	闲云为友	风月为家	376
无事为福	雄心冰融	347	修养定静	临变不乱	377
诚心和气	胜于观心	348	隐无荣辱	道无炎凉	378
种田除艾	子弟谨交	349	除去恼热	身心安乐	379
念积累难	思倾覆易	350	贪者常贫	知足常富	380
春风解冻	和气消冰	351	隐者高明	省事平安	382
容处家变	直陈友失	353	超越喧寂	悠然自适	383
伦常天性	非为德恩	354	得道无系	静躁无关	384
心善子盛	根固叶荣	355	浓处味短	淡中趣长	385
为官公廉	居家恕俭	356	动静合宜	出入无碍	386
幼不陶铸	长不成器	357	心无系恋	乐境仙都	387

卧云弄月	绝俗超尘	388	森罗万象	梦幻泡影	407
浓不胜淡	俗不如雅	389	毁誉褒贬	一任世情	408
身放闲处	心在静中	390	偶会佳境	自然真机	409
不希荣达	不畏权势	391	心境恬淡	绝虑忘忧	410
圣境之下	调心养神	392	真不离幻	雅不离俗	411
繁华之春	不若秋实	393	布茅蔬淡	颐养天和	412
来去自如	融通自在	394	万虑都捐	一真自得	413
无欲则寂	虚心则凉	395	任其自然	万事安乐	414
富者多忧	贵者多险	396	思及生死	万念灰冷	415
人为乏趣	天机自然	397	雌雄妍丑	一时假相	416
乾坤自在	物我两忘	398	风花竹石	静闲得之	417
生死成败	任其自然	400	天全欲淡	虽凡亦仙	418
猛兽易服	人心难制	401	人我合一	云留鸟伴	420
人生无常	盛衰何恃	402	雨后观山	静夜听钟	421
宠辱不惊	去留无意	403	观物有得	勿徒留连	422
苦海茫茫	回头是岸	404	陷于不义	生不若死	423
冷情当事	如汤消雪	405	茫茫世间	矛盾之窟	424
胸无物欲	眼自空明	406			

