

菜
根
譚

[明]
洪
应
明

菜 根 譚

〔明〕洪应明
李 锐 注评

湖北人民出版社

(鄂)新登字 01 号

菜 根 谭

〔明〕洪应明

李 锐 注评

*

湖北人民出版社出版·发行
(武汉市解放大道新育村 33 号)

湖北工学院印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7 印张 149 千字
1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—5 140

ISBN 7-216-01774-9
C·108 定价: 7.80 元

前 言

《菜根谭》的作者洪应明大约生活在内忧外患渐现端倪的嘉靖朝，其生平事迹不详，但从《菜根谭》中体现出的有时孤高无为、有时又乐观进取的思想中，可以看出作者激烈的内心冲突。

古人云：性定菜根香。静心沉玩，乃得其旨。

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，便经久不衰，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。

在日本，《菜根谭》被誉为是一部奇书，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》必读。

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。路危径险处，回得头早。”

《菜根谭》要静静的读，细细的品，菜根才会越来越香，心智才会越来越高。

编 者

目 录

上

一、观物外物	思身后身	(3)
二、抱朴守拙	涉世之法	(3)
三、心事宜明	才华宜藏	(4)
四、污泥不染	机巧不用	(4)
五、良药苦口	忠言逆耳	(5)
六、和气致祥	喜神聚端	(5)
七、淡中真味	常中神奇	(6)
八、闲时吃紧	忙时悠闲	(6)
九、静坐观心	真妄毕现	(7)
十、快意回首	拂心莫停	(8)
十一、淡泊明志	肥甘丧节	(8)
十二、国地放宽	恩泽流长	(9)
十三、路留一步	味减三分	(8)
十四、脱俗成名	减欲入圣	(10)
十五、侠心交友	素心做人	(10)
十六、利勿在前	德勿在后	(11)
十七、退亦是进	失亦是得	(11)
十八、骄矜无功	忏悔减罪	(12)
十九、让名远害	咎己养德	(12)

二十、功盈召忌	业满召损	(13)
二一、诚心和气	胜于观心	(13)
二二、劲寂适宜	道之心体	(14)
二三、责勿太严	教勿太高	(14)
二四、洁自污出	明从暗生	(15)
二五、降服客气	消杀妄心	(16)
二六、事悟疾除	性定动正	(16)
二七、志在林泉	胸怀廊庙	(17)
二八、无过是功	无怨是德	(17)
二九、忧勤勿过	待人勿枯	(18)
三〇、原其初心	观其未路	(18)
三一、富多施舍	智勿炫耀	(19)
三二、登高思危	处乱思治	(20)
三三、放得心下	即可入圣	(20)
三四、偏见害人	聪明障道	(21)
三五、知退一步	须让三分	(21)
三六、不恶小人	礼待君子	(22)
三七、正气天地	清名乾坤	(22)
三八、伏魔自心	驭横气平	(23)
三九、种田除草	子弟谨义	(24)
四〇、俗路勿染	理路勿退	(24)
四一、不陷浓艳	不入枯寂	(25)
四二、超越天地	不入名利	(25)
四三、立身要高	处世须退	(26)
四四、修德忘名	读书深心	(26)
四五、一念之差	失之千里	(27)
四六、有木石心	具云水趣	(28)

四七、善人和气	凶人杀气	(28)
四八、君子无祸	勿罪冥冥	(29)
四九、多心为祸	少事为福	(29)
五〇、方圆处事	宽严待人	(30)
五一、忘功念过	忘怨念恩	(30)
五二、施之不求	求之无功	(31)
五三、相观对治	方便之门	(32)
五四、恶人读书	济私助恶	(32)
五五、崇俭养廉	守拙全真	(33)
五六、学以致用	立业种德	(33)
五七、读心中文	听本真曲	(34)
五八、苦中有乐	乐中有苦	(35)
五九、富贵名誉	来自道德	(36)
六十、花铺美色	人行好事	(36)
六一、潇洒清苦	不偏一方	(36)
六二、大智若愚	大巧无术	(37)
六三、宁虚勿溢	宁缺勿全	(37)
六四、拔去名利	融化客气	(38)
六五、心体光明	暗室青天	(38)
六六、无名无位	乐中之乐	(39)
六七、阴恶恶大	阳善善小	(39)
六八、居安思危	天亦无用	(40)
六九、谨防偏激	要在中庸	(41)
七〇、养喜致福	去杀避祸	(42)
七一、宁默勿躁	宁拙无巧	(42)
七二、清冷涵薄	和气福厚	(43)
七三、天理路广	人欲路窄	(43)

七四、磨练福久	参勘知真		(44)
七五、虚心明理	实心却欲		(44)
七六、宽宏大量	君子之操		(45)
七七、病未足羞	无病是忧		(45)
七八、一念贪私	坏了一生		(46)
七九、独坐中堂	六贼无踪		(46)
八十、保已成业	防将来非		(47)
八一、气象高旷	操守严明		(47)
八二、风不留声	雁不留影		(48)
八三、君子懿德	中庸之道		(48)
八四、穷当益工	不失风雅		(49)
八五、未雨绸缪	有备无患		(50)
八六、临崖勒马	转祸为福		(50)
八七、静见真体	闲识真机		(51)
八八、动中静真	苦中乐真		(51)
八九、舍己勿疑	施恩勿报		(52)
九〇、厚德积福	逸心补劳		(52)
九一、天机最神	人无巧智		(53)
九二、人重晚节	田看收成		(54)
九三、种德施惠	无位公相		(54)
九四、积累念难	倾覆思易		(55)
九五、畏伪君子	怕真小人		(55)
九六、春风解冻	和气消冰		(56)
九七、心常圆满	天下平稳		(57)
九八、不变操履	不露锋芒		(57)
九九、顺境不喜	逆境不忧		(58)
一〇〇、富贵弄权	灭亡之道		(58)

一〇一、精诚所至	金石为开	(59)
一〇二、文章无巧	人品本然	(59)
一〇三、看破认真	能负重任	(60)
一〇四、事留余地	便无殊悔	(61)
一〇五、忠恕待人	养德远害	(61)
一〇六、持身勿轻	用心勿重	(62)
一〇七、人生百年	不可虚度	(62)
一〇八、德怨两忘	恩仇俱泯	(63)
一〇九、持盈履满	君子兢兢	(63)
一一〇、扶公却私	种德修身	(64)
一一一、不犯公论	不进权门	(65)
一一二、不畏人忌	不惧人毁	(65)
一一三、从容处变	割切规失	(66)
一一四、大处着眼	小处着手	(66)
一一五、爱重为仇	薄极成喜	(67)
一一六、藏巧于拙	寓清于浊	(67)
一一七、盛极必衰	居安虑患	(68)
一一八、奇人乏识	独行无恒	(68)
一一九、放下屠刀	立地成佛	(69)
一二〇、毋信偏言	毋忌人能	(69)
一二一、毋攻短处	毋济顽固	(70)
一二二、阴者勿交	傲者勿言	(71)
一二三、念头吃紧	要知放下	(71)
一二四、君子之心	雨过天晴	(72)
一二五、有识有力	斩魔无踪	(72)
一二六、不动声色	受用无穷	(73)
一二七、困苦穷乏	锻炼身心	(73)

一二八、天地缩图	人之父母	(74)
一二九、戒疏于虑	警惕于察	(75)
一三〇、明辨是非	大局为重	(76)
一三一、亲善社谗	除恶防祸	(76)
一三三、父慈子孝	伦常天性	(77)
一三四、不夸妍诘	谁能丑污	(77)
一三五、富多炎凉	亲多妨忌	(78)
一三六、功过宜清	恩仇勿显	(79)
一三七、位盛危至	德高毁兴	(69)
一三八、阴恶祸深	阳善功小	(80)
一三九、以德御才	恃才败德	(80)
一四〇、穷寇勿追	投鼠忌器	(81)
一四一、有过归己	有功让人	(81)
一四二、菟言救人	功德无量	(82)
一四三、趋炎附势	人之通病	(82)
一四四、冷眼观物	轻劲刚肠	(83)
一四五、量弘识高	功德日进	(83)
一四六、人心惟危	道心惟微	(84)
一四七、自我反省	众善之路	(84)
一四八、功名一时	气节万古	(85)
一四九、自然造化	智巧不及	(86)
一五〇、真愚为人	圆活涉世	(86)
一五一、尘指镜明	苦去乐存	(87)
一五二、一念一行	能动天地	(87)
一五三、情急招损	严厉生根	(88)
一五四、不能养德	终归未技	(89)
一五五、急流勇退	与世无争	(89)

一五六、谨慎至微	恩施不报	(90)
一五七、谈今述古	嘉言懿行	(90)
一五八、修身种德	事业之基	(91)
一五九、心善子盛	根固叶荣	(91)
一六〇、勿昧所有	勿夸所有	(92)
一六一、道德学问	随事警惕	(92)
一六二、信人已诚	疑人已诈	(93)
一六三、春风育物	朔雪杀生	(93)
一六四、善根暗长	恶损潜消	(94)
一六五、厚待故交	礼待衰朽	(94)
一六六、君子立德	小人图利	(95)
一六七、有始无终	事业大忌	(96)
一六八、严于律己	宽于待人	(96)
一六九、为奇不异	求清不激	(97)
一七〇、威宜先严	恩宜后浓	(97)
一七一、心虚性现	意净心清	(98)
一七二、物非我也	管它东西	(99)
一七三、慈悲之心	生生之机	(99)
一七四、心体之念	天体之观	(100)
一七五、无事惺惺	有事寂寂	(100)
一七六、议事论事	明晓利害	(101)
一七七、操履严明	心气和易	(101)
一七八、浑然和气	处世珍宝	(102)
一七九、诚心和气	激励邪曲	(102)
一八〇、和气详端	寸心洁白	(103)
一八一、异行奇能	涉世祸胎	(103)
一八二、忍行耐得	自在之境	(104)

一八三、心体莹然	堂堂正正	(104)
一八四、忙里偷闲	闹中取静	(105)
一八五、为民请命	造福子孙	(106)
一八六、为官公廉	居家恕俭	(106)
一八七、处富知贫	居安思危	(107)
一八八、清浊并包	善恶兼容	(107)
一八九、勿仇小人	勿媚君子	(108)
一九〇、疾病易医	魔障难除	(108)
一九一、金须百炼	矢不轻发	(109)
一九二、戒小人媚	愿君子责	(109)
一九三、好利害浅	好名害深	(110)
一九四、忘恩报怨	刻薄之尤	(111)
一九五、谗言自明	甘言侵肌	(111)
一九六、行戒高绝	性戒偏急	(112)
一九七、虚圆文业	执拗失机	(112)
一九八、处世要道	不即不离	(113)
一九九、老当益壮	大器晚成	(114)
二〇〇、藏才隐德	任重致远	(114)
二〇一、过俭者吝	过让者卑	(115)
二〇二、喜忧安危	勿介于心	(115)
二〇三、声色名利	不可过贪	(116)
二〇四、乐极生悲	苦尽甜来	(116)
二〇五、过满则溢	过刚则折	(117)
二〇六、冷眼观人	理智处世	(117)
二〇七、心宽福厚	量小禄薄	(118)
二〇八、恶不即就	善不即亲	(118)
二〇九、性躁无成	和平邀福	(119)

二一〇、人不宜刻	友不宜滥	(119)
二一一、高处着眼	险处回头	(120)
二一二、和济节义	德承功名	(120)
二一三、居官有度	乡居敦友	(121)
二一四、事上敬谨	待下宽仁	(122)
二一五、逆境比下	息荒思上	(122)
二一六、轻诺惹祸	倦怠无成	(123)
二一七、读书至乐	出神入化	(123)
二一八、勿逞己长	勿恃己有	(124)
二一九、中才之人	难与下手	(124)
二二〇、守口应密	防意要严	(125)
二二一、责人宜宽	责己宜苛	(126)
二二二、幼不勤学	不成令器	(126)
二二三、不忧患难	不惧权豪	(127)
二二四、浓夭淡久	大器晚成	(127)
二二五、静中真境	淡中本然	(128)

下

一、言者不行	谈者不真	(131)
二、省事为适	无能全真	(131)
三、水落石枯	天地真君	(132)
四、世间广狭	皆因自造	(132)
五、景物之乐	贵在自然	(133)
六、静心本现	水清月明	(133)
七、天地万物	皆是实相	(134)
八、读无字书	弹无弦琴	(134)

九、心无物欲	坐有琴书	(135)
十、乐极生悲	兴味索然	(135)
十一、得个中趣	破眼前机	(136)
十二、万象空幻	达人达观	(136)
十三、蜗牛角上	何争雌雄	(137)
十四、极端空寂	过犹不及	(137)
十五、得休便休	得了便了	(138)
十六、冷观世事	忙中偷闲	(138)
十七、不亲富贵	不溺酒食	(139)
十八、听人尽醉	不夸独醒	(139)
十九、心闲日长	意广天宽	(140)
二〇、栽花种竹	心增野外我	(140)
二一、知足则仙	善用则生	(140)
二二、栖恬守逸	滋味最长	(141)
二三、闲云为友	风月为家	(141)
二四、进德修业	消灭幻业	(142)
二五、争先路窄	退后宽平	(142)
二六、修养定静	临变不乱	(143)
二七、隐无荣辱	道无炎凉	(143)
二八、清凉台上	安乐窝中	(144)
二九、处进思退	免祸之道	(144)
三〇、贪者亦贫	知足亦富	(145)
三一、隐者高明	省事平安	(146)
三二、超越喧嚣	悠然自得	(146)
三三、去留无系	静躁无关	(147)
三四、浓处昧知	淡中趣真	(148)
三五、高高于平	难出于易	(148)

三六、动静合宜	出入无碍	(149)
三七、心无系恋	乐境仙都	(149)
三八、躁极则昏	静极则明	(150)
三九、卧雪眠云	绝谷超尘	(151)
四〇、浓不胜淡	俗不如雅	(151)
四一、出世涉世	了心尽心	(152)
四二、身放闲处	心安静中	(152)
四三、云中世界	静里乾坤	(153)
四四、不竞荣禄	不畏权势	(153)
四五、圣境之下	调心养神	(154)
四六、春之繁华	不若秋实	(154)
四七、诗家真趣	禅教玄机	(155)
四八、好用心机	杯弓蛇影	(155)
四九、来去自如	融通自在	(156)
五〇、忧喜取舍	形气用事	(156)
五一、盛衰始终	自然之理	(157)
五二、欲心邪念	虚心正念	(158)
五三、富者多忧	贵者多险	(158)
五四、窗下读易	竹下谈经	(159)
五五、人为之者	天趣顿减	(159)
五六、我起烦恼	心生嗜好	(160)
五七、失意之思	以绝欲念	(160)
五八、世态万端	万事达观	(161)
五九、闹中取静	冷处热心	(162)
六〇、事无绝对	安乐寻常	(162)
六一、乾坤自在	物我两忘	(163)
六二、生死成败	任其自然	(163)

六三、流水落花	皆得自在	(164)
六四、乾坤妙趣	天地文章	(164)
六五、猛兽易伏	人心难降	(165)
六六、心地平稳	化育万物	(165)
六七、自适其性	贵不如贱	(166)
六八、处世忘世	可乐天机	(166)
六九、人生无常	盛衰何恃	(167)
七十、宠辱不惊	去留无意	(168)
七一、飞蛾投烛	自取灭亡	(168)
七二、求心内佛	却心外法	(169)
七三、冷清当事	如汤消雪	(170)
七四、真性可乐	圣境自臻	(170)
七五、胸中虚空	水月无碍	(171)
七六、林岫山川	诗兴自涌	(171)
七七、伏久飞高	守正待时	(172)
七八、枝叶徒荣	玉帛无益	(173)
七九、真空不空	在世出世	(173)
八〇、欲有尊卑	贫无二致	(174)
八一、毁誉褒贬	只是点头	(175)
八二、前念后念	随缘打发	(175)
八三、自然真机	造作减味	(176)
八四、性天澄澈	何必谈禅	(176)
八五、心境恬愉	绝虑忘忧	(177)
八六、真不离幻	雅不离俗	(177)
八七、凡俗差别	道心一体	(178)
八八、天地冲和	人生淡泊	(179)
八九、了心悟性	俗即是僧	(179)

九〇、断思绝虑	一真自得	(180)
九一、机神触事	应物而发	(180)
九二、操持身心	收放自如	(181)
九三、自然人心	副和一体	(181)
九四、文以拙进	道以拙成	(182)
九五、以我转物	大地逍遥	(182)
九六、形影皆去	心境皆空	(183)
九七、任其自然	万事皆空	(184)
九八、思及生死	万念灰冷	(184)
九九、卓智之人	先见之明	(185)
一〇〇、雌雄妍丑	今又安在	(185)
一〇一、自然真趣	静闲得之	(186)
一〇二、天全欲淡	虽凡亦侧	(186)
一〇三、心无其心	何待观心	(187)
一〇四、勿待兴尽	撒手悬崖	(188)
一〇五、修行绝尘	悟道涉俗	(188)
一〇六、人我一视	动静两忘	(189)
一〇七、山居清洒	入皆俗气	(189)
一〇八、物我合一	云留鸟伴	(190)
一〇九、祸福苦乐	一念之差	(191)
一一〇、水滴石穿	铁杵成针	(191)
一一一、心达无迹	何须山林	(192)
一二二、生生之意	天地之心	(192)
一一三、雨观山色	夜听钟声	(193)
一一四、雪夜读书	神清气爽	(194)
一一五、万钟一发	存乎一心	(194)
一一六、以我转物	尘情理境	(195)