

菜根譚

手題



为人处世大全

〔明〕洪应明 / 著

唐 汉 / 译注

中国对外翻译出版公司

菜根譚

中国对外翻译出版公司

〔明〕洪应明／著 唐 汉／译注

手
四
題



为人处世大全



图书在版编目 (CIP) 数据

莱根谭/(明)洪应明著;唐汉编译.-北京:中国对外翻译出版公司,1999.12

ISBN 7-5001-0677-7

I. 莱… II. ①洪… ②唐… III. 人生哲学-中国-明代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 54228 号

莱根谭——为人处世大全

作 者	[明] 洪应明
译 注	唐 汉
责任编辑	铁 钧
策 划	王世芳
封面设计	笑宇工作室
出版发行	中国对外翻译出版公司
地 址	北京市西城区太平桥大街 4 号 (100810)
电 话	66168195
印 刷	北京市通县长凌营印刷厂
经 销	全国新华书店
规 格	850×1168 毫米 大 32 开 13 印张
字 数	456 千字
版 次	2000 年元月第 1 版 2000 年元月第 1 次印刷
印 数	1-15000 册

ISBN7-5001-0677-7/G.157

定价: 19.80 元

这本书是个筐，里面装着360枚菜根，
一天嚼一枚，可以治心浮；一天嚼二枚，
可以疗气躁；一天嚼……

……能从一枚菜根中嚼出人间美味，则你
必能从一个土疙瘩里看出沧桑兴替。



漫画/康笑宇

道在菜根

畅销书《智慧算术》作者
著名谋略思想家



吴稼祥

菜有味，根无味。菜味美，根味淡，所以世人食菜弃根。菜根甚至不如鸡肋，鸡肋食之无味，弃之可惜；从没有听谁说丢了菜根可惜。

不过，人人都知道美味可口，只有极少的人知道淡味可心。只有老子知道，“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人发狂，难得之货令人行妨”，他还知道，“乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其味”；只有本书的作者洪应明知道，“酿肥辛甘非真味，真味只是淡”。

这是说，美味是饵，淡味是道。美味是要诱你上钩，淡味才会引你入道。可以说，为人处世之道，尽在《菜根谭》。所以，口渴的，请你吃菜；心神疲惫者，请嚼菜根。

这本书是个筐，里面装着 360 枚菜根，有白菜根芥菜根，有萝卜根苋菜根，根根味淡，但淡味无穷。有世味有仙味，有

禅味有道味，有儒味有法味，越嚼越有味。

菜出土，根入土。根出世，菜入世。正如本书说的，“出世之道，即在涉世之中”。人犹菜也，既要有入世之茎叶，还要有出世之根基。植根于无，则万流可以归宗。没有根，菜不能青翠；不悟道，人不能清醒。有人说，“人生就是进进出出”。出城入城，入套出套。出有入无，才能施展广大神通。菜，一半在土里，一半在土外，才有连天碧色；人，一半在有界，一半在无界，才会收放自如，功德圆满。

凡是觉得自己还没有根的，或自感根基不深者，不妨嚼嚼这筐菜根。一天嚼一枚，可以治心浮；一天嚼两枚，可以疗气躁。嚼着嚼着，忽然觉得自己摇摇晃晃，恍恍惚惚，似有清风徐来，但又不见树叶颤动，那你就嚼出一点真味来了。我要恭喜你。

山珍海鲜，谁都能尝出美味；光风霁月，谁都知道那是美景。但你能象本书作者那样，坐在竹篱下，从狗叫鸡鸣里听出“云中世界”，从蝉吟鸦噪中感知“静里乾坤”吗？一片小树林能触动你的泪腺，一阵潇潇雨能淋湿你的内心吗？“清风明月不用一钱买”，世界上最美好的事物无时无刻不在你身边，能否感知它们，关键是看你会不会嚼菜根。能从一枚菜根中嚼出人间美味，则你必能从一个土疙瘩里看出沧桑兴替。

被派到海外的一个留学生向中堂大人李鸿章讲解弹道曲线，讲解抛物线，怎么讲，李大人就是不懂。最后惶恐的老师撒了一泡尿，对中堂说，尿在空中划过时形成的弯线，就是弹道曲线。李大人大笑道：“对呀，你说尿道曲线不就得了，什么弹道曲线！把事说复杂了容易，说简单了难。道在屎尿嘛。”

假如你嚼完了这筐菜根，你会发现，道在菜根。《菜根谭》者，道谭也。

前言

精妙而深邃的处世艺术



风靡当今世界的《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》。

日本，早在明治维新前后就出现了多种版本的菜根谭，到了八十年代，更成了企业界“人人关心、爱读的书籍”（日本著名企业家松下幸之助语）。九十年代这股风又影响回国内，出现了争读《菜根谭》的热潮，不论男女老幼，百姓权贵，大有将之奉为人生教科书之势。至今不衰。

据说起名《菜根谭》，是因为作者把菜味比作世味，把菜根比拟为入将为相和出世悟道的根本。只有厚培菜根才会有味。也有人说是“咬得菜根则百事可为”的意思。不

管怎么说，书中所表达的是一位中华哲人对为人处世、修身养性乃至齐家治国平天下的认识体会。这种体验，来自中国人的生活，来自中国人的文化传统。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。文辞幽雅，对仗工整，格言警句，脍炙人口。

今日世界与四百年前的人在观念和行为方式上有许多不一样，可无论是寻找修身养性的途径、做事待人的准则，或是探求从商经营的谋略、为政识才等等，《菜根谭》都给人以深刻启迪，这种精邃博大，处处实用的思想，并没有因日月的推移而销磨其光采。

此次编译，按照内容分为处世篇、修身篇、齐家篇、蒙养篇、闲适篇五部分。每一则格言都加有标题，以体现该书的系统性，方便读者。

中国文坛巨匠贾平凹

特别推荐并提写书名！

中国著名谋略思想家

吴稼祥特别推荐并作序！



CAI GEN TAN

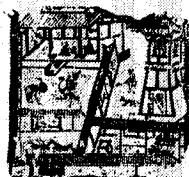
目录



处世为人篇

- | | | | |
|----|------|------|-----|
| 1 | 抱朴守拙 | 涉世之道 | /1 |
| 2 | 污泥不染 | 知巧不用 | /2 |
| 3 | 心事宜明 | 才华须韫 | /3 |
| 4 | 和气致详 | 喜神多瑞 | /5 |
| 5 | 闲时吃紧 | 忙里悠闲 | /6 |
| 6 | 快意回首 | 拂心莫停 | /7 |
| 7 | 心地放宽 | 身死恩垂 | /9 |
| 8 | 路留一步 | 味让三分 | /10 |
| 9 | 义侠交友 | 纯心作人 | /11 |
| 10 | 退即是进 | 与就是得 | /12 |
| 11 | 骄矜无功 | 忏悔灭罪 | /13 |
| 12 | 让名远害 | 归咎养德 | /14 |
| 13 | 天道忌盈 | 业不求满 | /15 |
| 14 | 责毋太严 | 教毋过高 | /17 |
| 15 | 无过是功 | 无怨即德 | /18 |
| 16 | 忧勤勿过 | 待人勿枯 | /19 |
| 17 | 知退一步 | 须让三分 | /20 |
| 18 | 不恶小人 | 礼待君子 | /21 |
| 19 | 立身要高 | 处世须让 | /22 |
| 20 | 方圆处世 | 宽严待人 | /23 |
| 21 | 忘怨忘过 | 念功念恩 | /25 |
| 22 | 施而无求 | 求之无功 | /26 |
| 23 | 谦虚受益 | 满盈招损 | /27 |
| 24 | 阴恶恶大 | 显善善小 | /28 |

目录



25	多喜养福	去杀远祸	/29
26	谨言慎行	君子之道	/30
27	杀气寒薄	和气福厚	/31
28	厚德载物	雅量容人	/32
29	未雨绸缪	有备无患	/34
30	多种功德	勿贪权位	/35
31	不怕小人	怕伪君子	/36
32	操履不变	锋芒勿露	/37
33	彻见心性	天下平稳	/38
34	事留余地	便无殃悔	/39
35	直躬人忌	无恶人毁	/40
36	爱重成仇	薄极成喜	/41
37	藏巧于拙	寓清于浊	/42
38	毋攻短处	化海顽固	/43
39	阴者勿交	傲者少言	/44
40	戒疏于虑	警伤于察	/45
41	亲善防谗	除恶守密	/46
42	不夸妍洁	谁能丑辱	/48
43	富多炎凉	亲多妒忌	/49
44	阴恶祸深	阳善功小	/50
45	警世救人	功德无量	/51
46	趋炎附势	人情之常	/52
47	冷眼观物	轻动刚肠	/53
48	一念一行	都宜慎重	/54
49	谨慎至微	恩施不报	/55
50	春风育物	朔雪杀生	/56

目录



51	厚待故交	礼遇衰朽	/57
52	君子立德	小人图利	/58
53	律己宜严	待人宜宽	/59
54	慈悲之心	生生之机	/60
55	诚和气节	陶冶暴恶	/61
56	庸德庸行	和平之基	/62
57	勿仇小人	勿媚君子	/63
58	金须百炼	矢不轻发	/64
59	斥小人媚	愿君子责	/65
60	好利害显	好名害隐	/66
61	忘恩报怨	刻薄之尤	/66
62	谗言自明	媚阿侵肌	/68
63	虚圆立业	僥事失机	/69
64	处世要道	不即不离	/70
65	过俭则吝	过让则卑	/71
66	喜忧安危	勿介于心	/72
67	量宽福厚	器小禄薄	/73
68	急处站稳	险地回首	/74
69	节义济和	功名以德	/75
70	事上敬谨	待下宽仁	/76
71	勿逞己长	勿恃所有	/77
72	忧喜取舍	形气用事	/78
73	自适其性	宜若平民	/79
74	机神触事	应物而发	/80
75	非分收获	陷溺根源	/81

目录



76	满腔和气	随地春风	/83
功业成败篇			
77	弄权一时	凄凉万古	/84
78	淡中知味	常里识英	/85
79	静中观心	真妄毕见	/87
80	澹泊明志	肥甘丧节	/88
81	德在人先	利居人后	/90
82	动静合宜	道之真体	/91
83	降伏客气	消杀妄心	/92
84	志在林泉	胸怀廊庙	/94
85	富多施舍	智不炫耀	/95
86	偏见害人	聪明障道	/96
87	正气天地	清名乾坤	/97
88	伏魔自心	驭横平气	/98
89	欲路勿染	理路勿退	/100
90	念头勿浓	勿陷枯寂	/101
91	真伪之道	只在一念	/102
92	君子无祸	勿罪冥冥	/103
93	相观对治	方便法门	/104
94	名誉富贵	来自道德	/106
95	拔去名根	融去客气	/107
96	心地光明	念勿暗昧	/108
97	勿羨贵显	勿虑饥饿	/109
98	正气路广	欲情道狭	/110
99	病未足羞	无病吾忧	/111

目录



100	心公不昧	外贼无踪	/113
101	品质修养	切忌偏颇	/114
102	临崖勒马	起死回生	/115
103	宁静淡泊	观心之道	/116
104	动中静真	苦中乐真	/117
105	舍己毋疑	施恩不报	/118
106	天机最神	智巧何为	/120
107	田看收成	人重晚晴	/121
108	顺不足喜	逆不足忧	/122
109	恣势弄权	自取灭亡	/123
110	人心一真	金石可镂	/124
111	文无奇巧	人宜本然	/126
112	忠恕待人	养德远害	/127
113	德怨两忘	恩仇俱泯	/128
114	勿犯公论	勿陷权门	/129
115	放下屠刀	立地成佛	/130
116	毋偏人言	不持己长	/131
117	君子之心	雨过天晴	/132
118	有识有力	私魔无踪	/133
119	大量能容	不动声色	/135
120	困苦穷乏	锻炼身体	/136
121	天地缩图	人之父母	/137
122	量弘识高	功德日进	/138
123	人心惟危	道心惟微	/139
124	诸恶莫作	众善奉行	/140
125	云去月现	尘拂镜明	/142

目录



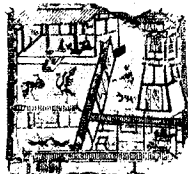
126	不能养德	终归末节	/143
127	修身种德	事业之基	/144
128	善根暗长	恶损潜消	/144
129	学贵有恒	道在悟真	/145
130	为奇不异	求清不激	/146
131	心虚意净	明心见性	/147
132	心体之念	天体所现	/148
133	浑然和气	居身珍宝	/150
134	和气祥瑞	寸心洁白	/151
135	心体莹然	不失本真	/152
136	清浊并包	善恶兼容	/153
137	疾病易医	魔障难除	/154
138	行戒高绝	性忌偏急	/155
139	过满则溢	过刚则折	/156
140	责人宜宽	责己宜苛	/157
141	不忧患难	不畏权豪	/157
142	静中真境	淡中本然	/158
143	静现本体	水清影明	/159
144	极端空寂	过犹不及	/160
145	栽花种竹	心境无我	/161
146	消些幻业	增长道心	/162
147	出世涉世	了心尽心	/163
148	云中世界	静里乾坤	/165
149	像由心生	像随心灭	/166
150	梦幻空华	真如之月	/167
151	烦恼由我	嗜好自心	/168

目录



152	以失意思	制得意念	/170
153	世态变化	万事达观	/170
154	流水落花	身心常静	/171
155	心地平静	青山绿水	/172
156	处世忘世	超物乐天	/173
157	求心内佛	却心外法	/174
158	彻见真性	自达圣境	/175
159	在世出世	真空不空	/176
160	欲望尊卑	贪争无二	/177
161	彻见自性	不必谈禅	/179
162	操持身心	收放自如	/180
163	自然人心	融和一体	/181
164	形影皆去	心境皆空	/182
165	本真即佛	何待观心	/183
166	勿待兴尽	适可而止	/184
167	修行绝尘	悟道涉俗	/185
168	人我一视	动静两忘	/186
169	山居清洒	入都俗气	/187
170	祸福苦乐	一念之差	/189
171	机息心清	月到风来	/190
172	万钟一发	存乎一心	/191
173	以我转物	物勿役我	/191
174	就身了身	以物付物	/192
175	处处真境	物物真机	/193
176	风迹月影	过而不留	/194
177	世间皆乐	苦自心生	/195

目录



178	体任自然	不染世法	/196
179	减繁增静	安乐之基	/197
180	口耳嗜欲	但求真趣	/199

修身养性篇

181	良药苦口	忠言逆耳	/201
182	净从秽生	明从暗出	/202
183	事悟痴除	性定动端	/204
184	原其初心	观其末路	/205
185	居安思危	处乱思治	/206
186	放得心下	入圣超凡	/208
187	超越天地	不求名利	/209
188	有木石心	具云水趣	/210
189	吉人安详	恶人杀气	/211
190	多心招祸	少事为福	/213
191	崇俭养廉	守拙全真	/214
192	苦中有乐	乐中有苦	/215
193	人死留名	豹死留皮	/216
194	大智若愚	大巧似拙	/217
195	居安思危	天也无法	/218
196	中和为福	偏激为灾	/219
197	一念贪私	万劫不复	/221
198	保已成业	防未来非	/222
199	不著色相	不留声影	/223
200	君子德行	其道中庸	/224