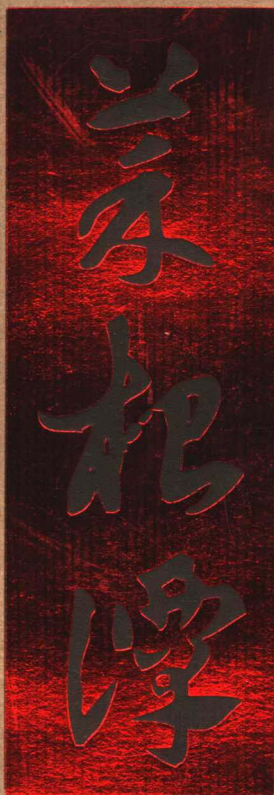


修身处世的必备宝典

〔明〕洪应明 著
李广宁 译注



中国纺织出版社





国学书院

菜根谭

[明]洪应明◎著

李广宁◎译注

 中国纺织出版社

内 容 提 要

《菜根谭》是明代洪应明最著名也是影响最大的一本书,对于人的正心、修身、养性、育德,具有不可小视的潜移默化的力量。因此,本书历来皆被奉为处世的宝典。本版《菜根谭》将这本智慧全集重新编排并加以注释和评析。相信这对生活步调紧凑、压力繁重的现代人仍深具教益,能为在人生道路上迷惘的人注入一股透视人世的力量。

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/[明]洪应明著;李广宁译注. — 北京:中国纺织出版社,2007.9

(国学书院)

ISBN 978-7-5064-4533-7

I. 菜... II. ①洪...②李... III. ①个人—修养—中国—

明代②菜根谭—译文③菜根谭—注释 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第120489号

责任编辑:曲小月 特约编辑:林少波

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市新科印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007年9月第1版第1次印刷

开本:680×1010 1/16 印张:24

字数:330千字 定价:33.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页、由本社市场营销部调换

常言道：“咬得菜根，百事可做。”

《菜根谭》在明末清初的作品之中是最著名也是影响最大的一本书。此书融合儒、道、释三家的人生哲理，既主张积极入世、经营天下、为民谋福、恩泽后世的进取精神，又宣扬亲近自然、悠游山水、独善其身、清静无为的隐逸趣旨，同时也倡导悲天悯人、普渡众生、透彻禅机、空灵无际的超脱境界。初读《菜根谭》，似杂乱无章、自相矛盾；若深悟其意，方知奥妙无穷、智藏其里；若详悟再三，则如醍醐灌顶，备觉终身受用无穷。其对于人的正心、修身、养性、育德，具有不可小视的潜移默化力量，因此，历来皆奉此书为处世修身之宝典。

《菜根谭》总是以小见大，以俗见雅，以浊见洁，以淡见浓，它不要求你有多深的文化水平，只要你有一定的社会经历，就能轻松地理解它所说的道理，读起来让人顿悟连连。

关于《菜根谭》的作者，一标洪自诚著，一标洪应明著，但根据《四库全书总目提要》卷二十八·子部·小说家存目中《仙佛奇踪》的一句记载：“明洪应明撰。应明字自诚，号还初道人，其里贯未详。”可知洪自诚就是洪应明。关于洪应明其人，有关他的事迹并无正史可稽，只知他身处政治昏暗的明朝末年。在内忧方面，朝中有严嵩、魏忠贤等先后擅权，民间有流民暴动，并出现反对太监专权的东林党；在外患方面，鞑靼屡扰北方，东南沿海则时有倭寇骚扰。因此，他放怀于名利之外，对功名富贵看得很淡泊，而专心埋首于写作，著有《菜根谭》、《联瑾》、《樵谈》、《笔畴》、《传家宝》等书，可惜只有《菜根谭》一书传世，其余各书均已散佚。

至于《菜根谭》一书名称的由来，有几种说法。

(1)宋·邵伯温《邵氏闻见录》：“汪信民常言，人咬得菜根，则百事可做。”

(2)宋·朱熹《朱子全书·学篇》：“某观今人因

前言





不能咬得菜根而至于违其本心者众矣,可不戒哉!”

(3)明·于孔兼《菜根谭题词》:“谭以菜根名,固自清苦历练中来,亦自栽培灌溉里得,其颠顿风波,备尝险阻可想矣。”

(4)清·乾隆三十三年山川病夫通理《菜根谭原序》:“菜为之物。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。似此书所说世味及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。而其香非性定者莫知。如此书,人多忽之,而其旨唯静心沉玩者方堪领会。”

洪应明取《菜根谭》为书名,寓意在淡淡乏味的菜根中有着无限真味的存在,表示唯有经受艰难困苦,才能成就伟大事业。要世人放弃倾轧之心,而在清苦历练之中敦品励行。书中字字珠玑,教诲世人要不为流俗所拘而能达观,将人生遭遇化为可以欣赏咀嚼的对象,以消弭无常的悲情。其所阐述的人生哲理,能为充满物质欲望的人们注入一股透见人世的力量。

本书将这本智慧全集重新整理编排,并加以注释和评析。相信这部人生哲学巨著,对生活步调紧凑、压力繁重的现代人仍深具教益,能为拥有多元化价值观的人们指引方向,不至于因为价值混淆而缺乏人与人之间的共识。希望读者能够细细品味,并从中发掘生活之趣,领略生命的意义,你会发现,原来路是无限宽广,境界也是无限高远。

所谓仁者见仁,智者见智,书中难免有偏颇错漏之处,敬请各界朋友批评指正。



目录

第一篇 为学励志篇

净从秽生 明从晦出/002
 忧劳兴国 逸豫亡身/003
 穷当益工 勿失风范/004
 厚德积福 逸心补劳/005
 生生之意 天地本心/006
 练极福久 勘极知真/008
 顺境不喜 逆境不忧/008
 困苦穷乏 锻炼身心/010
 暗室磨炼 临深履薄/011
 磨砺如金 施为似弩/012
 坎坷世道 以耐撑持/013
 老当益壮 大器晚成/014
 人心一真 金石可贵/015
 拂逆思下 怠荒思上/016
 喜忧安危 勿介于心/016
 伏久高飞 先开早谢/017

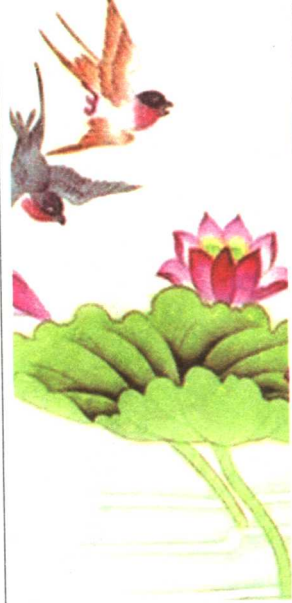
幻中求真 雅不离俗/018
 花鸟好色 人生好事/018
 心事宜明 才华须韞/020
 脱俗成名 超凡入圣/023
 心地干净 方可学古/024
 性天未枯 机神易发/025
 扫除外物 直觅本来/025
 欲路勿染 理路勿退/026
 大智若愚 大巧若拙/027
 心虚理明 心实志坚/028
 辨别是非 大局为重/028
 不昧所有 不自夸耀/029
 理寂事寂 心空境空/030
 道乃公物 人皆可修/031
 藏才隐智 任重致远/031
 绳锯木断 水滴石穿/035
 理出于易 道不在远/038
 读无字书 弹无弦琴/039



诗思野兴 出于自然/039
 学贵有恒 道在悟真/040
 宽严得宜 勿偏一方/042
 修德忘名 读书深心/043
 居官爱民 立业种德/044
 胸次玲珑 触物会心/044
 拙意无限 巧象含衰/045
 有木石心 具云水趣/046
 量弘识高 功德日进/047
 外伤易医 心障难除/047
 偏见害人 聪明障道/048
 物出天然 意适无事/049
 读书之善 观物之妙/050
 幼不陶铸 难成令器/051
 人生百年 不可虚度/052

第二篇 齐家治国篇

栖守道德 毋依权贵/054
 骄矜无功 忏悔灭罪/055
 山林情趣 治世胸怀/057
 居安思危 处乱思治/059
 德中富贵 舒徐繁衍/060
 图其未就 不如保成/060
 一念贪私 万劫不复/061
 多种功德 勿贪权位/062
 勿犯公论 勿陷权门/063
 无过即功 无怨即德/063
 淡泊名利 自适其性/064
 急流勇退 与世无争/065
 不希荣达 不畏权势/066
 勿羨名位 勿忧饥寒/067
 浓不胜淡 俗不如雅/067
 看破认真 可负重任/068
 位盛危至 德高谤兴/069
 超然事外 明晓厉害/070



操持严明 守正不阿/070
 事上敬谨 待下宽仁/071
 天下无事 雄心宜平/072
 晓窗读易 午案谈经/072
 为民立命 造福子孙/073
 名位声乐 不可贪图/075
 以物付物 出世于世/075
 居官无私 居乡有情/076
 效法自然 日月永恒/077
 恩里生害 败后成功/078
 天道忌盈 业不求满/080
 忧勤勿过 淡泊勿枯/082
 原其初心 观其末路/084
 苦中有乐 得意生悲/084
 高处立身 退步处世/086
 闲生别念 忙隐真性/087
 居安思危 天亦无法/088
 多喜养福 去杀远祸/090

未雨绸缪 有备无患/093
 持盈履满 君子兢兢/094
 大处着眼 小处着手/095
 成败生死 一任自然/096
 忙里偷闲 闹中取静/097
 盛极必衰 居安虑患/099
 震聋发聩 临深履薄/100
 功过宜清 恩仇勿明/100
 立得脚定 回得头早/102
 以德御才 德才兼备/103
 处进思退 着手思放/104
 躁极则昏 静极则明/106
 花开则谢 人事惧满/106
 智愚可教 中才难处/107
 性躁无功 平和邀福/108
 过满则溢 过刚则折/108
 虚圆立业 愤事失机/109
 诚心和气 家有真佛/111



教育子弟 要严交游/112
春风解冻 和气消冰/112
处亲从容 对友剀切/114
正气路广 欲情道狭/115
一念一行 都宜慎重/116
为官公廉 居家恕俭/116
父慈子孝 伦常天性/118
富多炎凉 亲多妒忌/119
祖宗德泽 子孙福祉/120
心善子盛 根固叶荣/121

第三篇 为人处世篇

抱朴守拙 涉世之道/124
出淤泥不染 知巧不用/125
心地放宽 恩泽流长/127
远害全身 韬光养德/128
知退一步 加让三分/129

方圆并用 宽严互存/130
居常嗜好 浓枯相宜/132
厚德载物 雅量容人/133
宴游惕虑 茆独惊心/134
心圆而宽 天下自安/135
持其操履 敛其锋芒/135
处世要道 不即不离/137
藏巧于拙 寓清于浊/140
身陷事中 心超物外/142
真诚为人 圆转涉世/144
春风育物 朔雪杀生/145
浑然和气 处世珍宝/146
冷眼冷耳 冷情冷心/146
闻恶不就 闻善不亲/147
退步宽平 清淡悠久/149
出世涉世 了心尽心/151
求真离苦 善自修持/152
勿仇小人 勿媚君子/153



- | | | | |
|------|----------|------|----------|
| 清浊并包 | 善恶兼容/153 | 不恶小人 | 有礼君子/173 |
| 戒小人媚 | 愿君子责/155 | 恩功当念 | 怨过宜忘/176 |
| 闹中取静 | 冷处热心/155 | 施之不求 | 求之无功/176 |
| 世界广狭 | 皆由自造/156 | 忠恕待人 | 养德远害/178 |
| 守口须密 | 防意须严/157 | 德怨两忘 | 恩仇俱泯/178 |
| 非分之得 | 世俗之阱/158 | 不畏人忌 | 不惧人毁/179 |
| 冷眼观物 | 轻动刚肠/158 | 爱重成仇 | 薄极成喜/180 |
| 戒疏于虑 | 警伤于察/160 | 毋偏人短 | 不持己长/180 |
| 却私扶公 | 修身种德/160 | 勿攻人短 | 化诲顽固/181 |
| 舍毋处疑 | 恩不图报/161 | 阴者勿交 | 傲者勿言/182 |
| 隐无荣辱 | 道无炎凉/165 | 亲善防谗 | 除恶守密/183 |
| 庸德庸行 | 平安和顺/165 | 穷寇勿追 | 投鼠忌器/184 |
| 不畏谗言 | 却惧蜜语/166 | 警世救人 | 功德无量/186 |
| 过归己任 | 功让他人/167 | 谨慎至微 | 施恩不报/187 |
| 路留一步 | 味让三分/169 | 严以律己 | 宽以待人/188 |
| 三分侠气 | 一点素心/169 | 用人不刻 | 交友不滥/188 |
| 退即是进 | 与即是得/171 | 责人宜宽 | 责己宜苛/190 |
| 攻勿太严 | 教勿过高/172 | 勿逞所长 | 勿恃所有/190 |



忘恩报怨 刻薄之极/191
 山峻无木 水湍无鱼/192
 诚心和气 激砺陶冶/193
 愈隐愈显 愈淡愈浓/194
 恩宜后浓 威宜先严/195

第四篇 修身养性篇

静坐观心 真妄毕见/198
 德在人先 利居人后/199
 动静合宜 道之真体/200
 喧中见寂 有入于无/201
 山林息心 诗书消俗/202
 浑噩淡泊 清名乾坤/202
 天地真趣 闲静者得/203
 山居清洒 入尘赘旒/205
 闲行芳草 兀坐落花/206
 降魔降心 驭横驭气/206

超越天地 不入名利/207
 君子无祸 勿罪冥冥/209
 本心即佛 何待观心/210
 天全欲淡 方为直境/211
 谦虚受益 满盈招损/212
 阴恶恶大 显善善微/213
 谨言慎行 君子之道/214
 高而勿疏 淡而勿枯/215
 事来心现 事去心空/216
 君子德行 其道中庸/217
 春为幻境 秋见真吾/218
 宁静淡泊 观心之道/219
 文无奇巧 人品本然/220
 大量能容 不动声色/220
 流水落花 自在身心/221
 诸恶莫作 众善奉行/222
 情急招损 严厉生恨/223
 息心见性 了意明心/224



不能养德	终归末节/224	了身外事	参心中禅/240
清心去俗	趣味高雅/225	清贫不怠	精神畅裕/241
修身养德	事业之基/226	动失真心	静得真机/242
无事寂寂	有事惺惺/227	为奇不异	求清不激/243
人多弊端	一一警惕/228	去混心清	去苦乐存/243
乐贵真趣	景不在远/229	持身勿轻	用意勿重/244
恬淡适己	身心自在/229	人生减省	安乐之基/245
心神修养	临乱不变/231	悟得真趣	匹侔嵇阮/246
善操身心	收放自如/232	动中真静	苦中真乐/247
静心除烦	乐观除愁/233	伸张正气	消杀妄心/247
卧云弄月	绝俗超尘/233	机息风月	心远凡尘/248
心无风涛	性天化育/234	拔除名根	融化客气/249
心境恬淡	绝虑忘忧/235	奇人乏识	独行无恒/250
了心悟性	俗即是僧/236	一念回光	炯然返照/250
修行绝尘	悟道涉世/237	雨后观山	静夜听钟/251
福祸苦乐	一念之差/238	人生无望	必堕顽空/252
栽花种竹	心境无我/239	闲云为友	风月为家/252
佳趣妙境	非在物华/240	轻视富贵	不溺酒中/253



和衷共济 谦德防妒/254
心体莹然 不失本真/255

第五篇 人生百态篇

淡泊明志 肥甘丧节/258
富宜宽厚 智宜敛藏/259
无欲则寂 虚心则凉/260
多心招祸 少事为福/260
清冷凉薄 气和心暖/261
羨达人旷 笑俗士迷/265
田看收成 人重晚情/267
推己及人 方便法门/268
崇俭养廉 守拙全真/269
尘世苦海 心自尘苦/269
冷眼视之 冷情当之/270
人情世态 倏忽万端/271
人有贵贱 心无二致/272

中和为福 偏激为灾/275
君子诈善 无异小人/276
君子立德 小人图利/278
信人已诚 疑人已诈/278
好用心机 杯弓蛇影/281
自得之士 自适之天/282
饱谙世味 会尽人情/282
鸣其天机 畅其生意/283
放下屠刀 立地成佛/284
君子之心 雨过天晴/285
智慧识魔 意志斩妖/287
过俭则吝 过让则卑/288
量宽福厚 器小禄薄/289
消弭幻业 增长道心/290
贪者常贫 知足常富/293
猛兽易伏 人心难制/294
彻见自性 不必谈禅/295
言者不知 悟者无为/295



生于自然 勿为世染/296
 好利害显 好名害深/297
 慈悲之心 生生之机/298
 心体之念 天体所现/299
 趋炎附势 人之通患/300
 天地父母 万物敦睦/301
 专势弄权 欲火自焚/302
 善人和气 凶人杀机/302
 守正安分 远祸之道/303
 人我一视 动静两忘/304
 一念慈祥 寸心洁白/304
 人情冷暖 世态炎凉/305
 节制欲求 便无殃悔/306
 天机神妙 凡智何为/306
 和气致祥 喜神多瑞/307
 喜忧相生 顺逆一视/309
 云中世界 静里乾坤/309
 心体光明 念勿暗昧/310

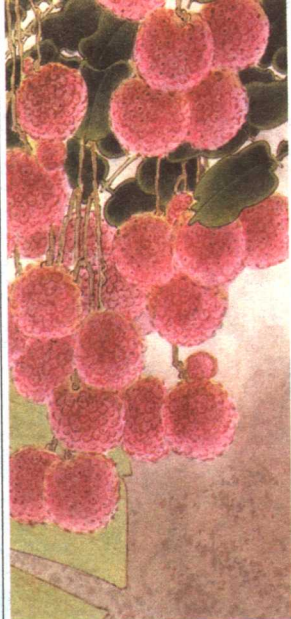
满腔和气 随地春风/311
 盛宴散后 兴味索然/312

第六篇 智慧人生篇

良药苦口 忠言逆耳/314
 放得心下 脱凡入圣/315
 心境如月 空而不着/318
 人性善恶 咫尺之间/318
 萼叶徒荣 玉帛无益/319
 乾坤妙趣 天地文章/320
 幽人清事 总在自适/321
 悬崖勒马 起死回生/322
 功名一时 气节千载/323
 机里藏机 变外生变/323
 富贵知贫 少壮念老/324
 万象皆幻 智者须达/325
 短暂人生 何争名利/326



广狭长短	由于心念/327	来去自如	融通自在/343
知足则仙	善用则生/327	身放闲处	心在静中/343
隐者高明	省事平安/329	浓天淡久	大器晚成/344
心无染着	欲境仙都/331	善根暗长	恶损潜消/345
得休便休	了时无了/333	把握本质	卷舒自在/345
富者多忧	贵者多险/334	万事皆缘	随遇而安/346
乐极生悲	苦尽甘来/334	真味是淡	至人是常/347
少时思老	荣时思枯/335	以事后悟	破临事痴/349
寻常人家	最为安乐/336	静中真境	淡中本然/349
心无物欲	坐有琴书/336	省事为适	无能全真/351
万事随缘	渐渐入无/337	梦中之梦	身外之身/352
俗观纷纷	道观是常/338	得个中趣	破眼前机/352
以我转物	逍遥自在/338	不言妍洁	何来丑污/353
思及生死	万念灰冷/339	孤云出岫	朗镜悬空/354
阴恶祸深	阳善功小/340	浓处味短	淡中趣真/354
雌雄妍丑	一时假象/340	秋日清爽	神骨俱清/355
冷观世事	忙里偷闲/341	得诗真趣	悟禅玄机/356
烦由我起	嗜自心生/342	山间花鸟	更显天趣/357



超然物累	乐天之机/357
宠辱不惊	去留无意/358
福为祸本	生为死因/358
盛衰始终	自然之理/359
胸无私欲	眼有空明/360
盛衰无常	强弱安在/360
心境澄澈	天人合一/361
嗜欲天机	尘情理境/362
彻见真性	自达圣境/363
登高心旷	临流意远/363
万钟一发	只在寸心/365



第一篇 为学励志篇