

菜
根
譚

中华传世名著精华丛书

〔明〕洪应明

山西古籍出版社

菜

根

譚

譚氏家譜

上海古籍出版社

菜 根 譚

原著 [明] 洪应明
琮 琼 译 注



山西古籍出版社

责 编:刘幼生
助理编辑:郝文霞
复 审:杨 文
终 审:落霞香

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/琮琤译注. —太原:山西古籍出版社,
1999.9(2001.6重印)
(中华传世名著精华丛书/李捷主编)
ISBN 7-80598-315-1

I. 菜... II. 琮... III. ①菜根谭—译文②菜根谭
—注释 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 035709 号

中华传世名著精华丛书

李 捷 主编

*

菜根谭

琮 琤 译注

*

山西古籍出版社出版发行

030012 太原市建设南路 15 号 0351-4922102

<http://www.sxep.com.cn> E-mail: sxep@sx.cei.gov.cn

新华书店经销 公安县印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 160.75 字数: 3602 千字

1999 年 9 月第 1 版 2001 年 6 月第 2 次印刷

印数: 20001-25100

*

ISBN 7-80598-315-1/Z·21

定价: 170.00 元(全 25 册 每册 6.80 元)

序 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。

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》不可不读。

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》要静静地读，细细地品，菜根才会越嚼越香，心智才会越来越高。

译注者

目 录

菜根谭 (上)

- 一、栖守道德 毋依阿权贵 (3)
- 二、与其练达 不若朴鲁 (3)
- 三、心地光明 才华韞藏 (4)
- 四、污泥不染 机巧不用 (5)
- 五、闻逆耳言 怀拂心事 (5)
- 六、和气喜神 天人一理 (6)
- 七、真味是淡 至人如常 (7)
- 八、闲时吃紧 忙时悠闲 (7)
- 九、静坐观心 真妄毕现 (8)
- 十、得意早回头 拂心莫停手 (9)
- 十一、志从淡泊来 节在肥甘丧 (9)
- 十二、田地放宽 恩泽流长 (10)
- 十三、路留一步 味减三分 (11)
- 十四、脱俗成名 减欲入圣 (11)
- 十五、侠心交友 素心做人 (12)
- 十六、利毋居前 德毋落后 (12)
- 十七、忍让为高 利人利己 (13)
- 十八、矜则无功 悔可减过 (13)
- 十九、美名不独享 责任不推脱 (14)
- 二十、功名不求盈满 做人恰到好处 (15)
- 二一、诚心和气 胜于观心 (15)
- 二二、云止水中 动寂适宜 (16)
- 二三、责恶勿太严 教善勿太高 (17)
- 二四、洁常自污出 明每从暗生 (17)
- 二五、伸张正气 再现真心 (18)

二六、事悟痴除	性定动正		(18)
二七、志在林泉	胸怀廊庙		(19)
二八、无过是功	无怨是德		(20)
二九、忧勤勿过	待人勿枯		(20)
三十、原其初心	观其末路		(20)
三一、富宜宽厚	智宜敛藏		(21)
三二、登高思危	少言勿躁		(21)
三三、放得功名	即可脱俗		(22)
三四、偏见害人	聪明障道		(22)
三五、知退一步	加让三分		(23)
三六、不恶小人	有礼君子		(23)
三七、正气清白	留于乾坤		(24)
三八、降魔先降心	驭横先驭气		(24)
三九、教育子弟	要严交游		(25)
四十、欲路勿染	理路勿退		(26)
四一、不可浓艳	不可枯寂		(26)
四二、超越天地	不入名利		(27)
四三、高一步立身	退一步处世		(27)
四四、修德忘名	读书深心		(28)
四五、一念之差	失之千里		(28)
四六、有木石心	具云水趣		(29)
四七、善人和气	凶人杀气		(30)
四八、君子无祸	勿罪冥冥		(30)
四九、多心为祸	少事为福		(31)
五十、当方则方	当圆则圆		(32)
五一、忘功念过	忘怨念恩		(32)
五二、施之不求	求之无功		(33)
五三、相观对治	方便法门		(34)
五四、心地干净	方可学古		(34)
五五、崇俭养廉	守拙全真		(35)
五六、学以致用	立业种德		(36)

五七、扫除外物	直觅本来	(36)
五八、苦中有乐	得意生悲	(37)
五九、富贵名誉	来自道德	(37)
六十、花铺好色	人行好事	(38)
六一、兢业的心思	潇洒的趣味	(39)
六二、立名者贪	用术者拙	(39)
六三、宁虚勿溢	宁缺勿全	(40)
六四、拔去名根	融化客气	(40)
六五、心体光明	暗室青天	(41)
六六、无名无位	无忧无虑	(42)
六七、阴恶恶大	显善善小	(42)
六八、居安思危	天亦无用	(42)
六九、偏激之人	难建功业	(43)
七十、愉快求福	去怨避祸	(44)
七一、宁默毋躁	宁拙毋巧	(44)
七二、热心之人	其福亦厚	(45)
七三、天理路广	人欲路窄	(46)
七四、磨练福久	参勘知真	(46)
七五、虚心明理	实心却欲	(47)
七六、宽宏大量	胸能容物	(47)
七七、多病未羞	无病是忧	(48)
七八、一念贪私	坏了一生	(49)
七九、心中亮堂	不受诱惑	(49)
八十、保已成业	防将来非	(50)
八一、培养气度	不偏不颇	(50)
八二、风不留声	雁不留影	(51)
八三、君子懿德	中庸之道	(51)
八四、穷当益工	不失风雅	(52)
八五、未雨绸缪	有备无患	(53)
八六、念头起处	切莫放过	(53)
八七、静闲淡泊	观心证道	(54)

八八、动中真静	苦中真乐	(54)
八九、舍己勿疑	施恩勿报	(55)
九十、厚德积福	逸心补劳	(55)
九一、天机最神	智巧何益	(56)
九二、人生态度	晚节更重	(57)
九三、种德施惠	无位公相	(57)
九四、积累念难	倾覆思易	(58)
九五、君子诈善	无异小人	(58)
九六、春风解冻	和气消冰	(59)
九七、看得圆满	放得宽平	(59)
九八、坚守操履	不露锋芒	(60)
九九、逆境砺志	顺境杀人	(60)
一〇〇、富贵如火	必将自焚	(61)
一〇一、精诚所至	金石为开	(61)
一〇二、文章恰好	人品本然	(62)
一〇三、能看得破	才认得真	(63)
一〇四、美味快意	享用五分	(63)
一〇五、忠恕待人	养德远害	(64)
一〇六、持身勿轻	用心勿重	(64)
一〇七、人生百年	不可虚度	(65)
一〇八、德怨两忘	恩仇俱泯	(65)
一〇九、持盈履满	君子兢兢	(66)
一一〇、扶公却私	种德修身	(66)
一一一、公论不犯	权门不沾	(67)
一二二、不畏人忌	不惧人毁	(67)
一二三、从容处变	剴切规友	(68)
一二四、大处着眼	小处着手	(69)
一二五、爱重为仇	薄极成喜	(69)
一二六、藏巧于拙	以屈为伸	(69)
一二七、盛极必衰	居安虑患	(70)
一二八、奇人乏识	独行无恒	(71)

一一九、放下屠刀	立地成佛	(71)
一二〇、毋形人短	毋忌人能	(72)
一二一、己所不欲	勿施于人	(72)
一二二、阴者勿交	傲者勿言	(73)
一二三、调节情绪	一张一弛	(73)
一二四、君子之心	毫无障塞	(74)
一二五、智慧识魔	意志斩妖	(75)
一二六、宽而容人	不动声色	(75)
一二七、英雄豪杰	经受锤炼	(76)
一二八、天地父母	万物敦睦	(76)
一二九、戒疏于虑	警伤于察	(77)
一三〇、明辨是非	大局为重	(78)
一三一、亲善杜谗	除恶防祸	(78)
一三二、培养节操	磨炼本领	(79)
一三三、父慈子孝	伦常天性	(79)
一三四、不夸妍洁	谁能丑污	(80)
一三五、富多炎凉	亲多妒忌	(80)
一三六、功过要清	恩仇勿明	(81)
一三七、位盛危至	德高谤兴	(81)
一三八、阴恶祸深	阳善功小	(82)
一三九、以德御才	恃才败德	(82)
一四〇、穷寇勿追	投鼠忌器	(83)
一四一、有过归己	有功让人	(83)
一四二、警言救人	功德无量	(84)
一四三、趋炎附热	人之通病	(84)
一四四、冷眼观物	轻动刚肠	(85)
一四五、德量共进	识见更高	(85)
一四六、人心惟危	道心惟微	(86)
一四七、反省从善	尤人成恶	(86)
一四八、功名一时	气节万古	(87)
一四九、机里藏机	变外生变	(88)

一五〇、诚恳为人	灵活处世	(88)
一五一、去混心清	去苦乐存	(89)
一五二、一言一行	切戒犯忌	(89)
一五三、欲擒故纵	宽之自明	(90)
一五四、不能养德	终归末技	(90)
一五五、急流勇退	与世无争	(91)
一五六、细处着眼	施不求报	(91)
一五七、清心去俗	趣味高雅	(91)
一五八、修身种德	事业之基	(92)
一五九、心善子盛	根固叶荣	(93)
一六〇、勿昧所有	勿夸所有	(93)
一六一、道德学问	人皆可修	(94)
一六二、信人已诚	疑人已诈	(94)
一六三、春风催生	寒风残杀	(94)
一六四、善根暗长	恶损潜消	(95)
一六五、愈隐愈显	愈淡愈浓	(95)
一六六、君子立德	小人图利	(96)
一六七、意气用事	难有作为	(96)
一六八、律己宜严	待人宜宽	(97)
一六九、为奇不异	求清不激	(97)
一七〇、恩宜后浓	威宜先严	(98)
一七一、心虚性现	意净心清	(98)
一七二、物自为物	我自为我	(99)
一七三、慈悲心肠	繁衍生机	(99)
一七四、心体天体	人心天心	(100)
一七五、无事寂寂	有事惺惺	(101)
一七六、议事论事	明晓利害	(101)
一七七、操履严明	亦毋偏激	(102)
一七八、浑然和气	居家之珍	(102)
一七九、诚心和气	激励陶冶	(103)
一八〇、一念慈祥	寸心洁白	(103)

一八一、异行奇能	涉世祸胎	(104)
一八二、忍得耐得	自在之境	(104)
一八三、心体莹然	本来不失	(105)
一八四、一张一弛	事先安排	(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、富贵知贫	少壮念老	(107)
一八八、气量宽厚	兼容并包	(107)
一八九、勿仇小人	勿媚君子	(107)
一九〇、疾病易医	魔障难除	(108)
一九一、百炼成金	轻发无功	(108)
一九二、戒小人媚	愿君子责	(109)
一九三、好利害浅	好名害深	(109)
一九四、忘恩报怨	刻薄之极	(110)
一九五、不畏谗言	却惧蜜语	(110)
一九六、清高偏急	君子重戒	(111)
一九七、虚圆建功	执拗债事	(111)
一九八、处世之道	不同不异	(112)
一九九、烈士暮年	壮心不已	(112)
二〇〇、聪明不露	才华不逞	(113)
二〇一、过俭者吝	过谦者卑	(113)
二〇二、喜忧安危	勿介于心	(114)
二〇三、声华名利	非君子行	(114)
二〇四、乐极生悲	苦尽甜来	(114)
二〇五、过满则溢	过刚即折	(115)
二〇六、冷眼观人	冷心思理	(115)
二〇七、心宽福厚	量小福薄	(116)
二〇八、闻恶防谗	闻善防奸	(116)
二〇九、躁急无成	平和得福	(117)
二一〇、用人不刻	交友不滥	(117)
二一一、立定脚跟	著得眼高	(117)

二一二、和衷少争	谦德少妒	(118)
二一三、居官有节	居乡有情	(118)
二一四、事上警谨	待下宽仁	(119)
二一五、逆境消怨	怠荒思奋	(119)
二一六、轻诺惹祸	倦怠无成	(120)
二一七、心领神会	全神贯注	(120)
二一八、勿以长欺短	勿以富凌贫	(121)
二一九、中才之人	高低难成	(121)
二二〇、守口应密	防意应严	(122)
二二一、责人宜宽	责己宜严	(122)
二二二、幼时定基	少时勤学	(123)
二二三、君子忧乐	亦怜茆独	(123)
二二四、浓天淡久	大器晚成	(124)
二二五、静中真境	淡现本然	(124)

菜根谭 (下)

一、乐者不言	言者不乐	(127)
二、省事为适	无能全真	(127)
三、艳为虚幻	枯为胜境	(127)
四、天地之闲	因人而异	(128)
五、盆池竹屋	意境高远	(128)
六、静夜梦醒	月现本性	(129)
七、天地万物	皆是实相	(129)
八、知无形物	悟无尽趣	(130)
九、淡欲有书	神仙之境	(130)
十、盛宴散后	兴味索然	(131)
十一、得个中趣	破眼前机	(131)
十二、非上上智	无了了心	(132)
十三、人生苦短	宇宙无限	(132)
十四、极端空寂	过犹不及	(133)
十五、休无休时	了无了时	(133)

- 十六、从冷视热 从冗入闲…………… (134)
- 十七、轻视富贵 不溺酒中…………… (134)
- 十八、不嫌人醉 不夸己醒…………… (134)
- 十九、心闲日长 意广天宽…………… (135)
- 二十、栽花种竹 去欲忘忧…………… (135)
- 二一、知足则仙 善用则生…………… (136)
- 二二、附势遭祸 守逸味长…………… (136)
- 二三、松涧望闲云 竹夜见风月…………… (137)
- 二四、欲时思病 利来思死…………… (137)
- 二五、退后一步 清淡一分…………… (138)
- 二六、忙不乱性 死不动心…………… (138)
- 二七、隐无荣辱 道无炎凉…………… (138)
- 二八、心静自然凉 乐观无穷愁…………… (139)
- 二九、进时思退 得手思放…………… (139)
- 三十、贪者常贫 知足常富…………… (140)
- 三一、隐者多趣 省事心闲…………… (140)
- 三二、自得之士 逍遥自适…………… (141)
- 三三、孤云出岫 朗镜悬空…………… (141)
- 三四、浓处味短 淡中趣真…………… (142)
- 三五、高寓于平 难出于易…………… (142)
- 三六、喧中见寂 有人于无…………… (143)
- 三七、心无系恋 乐境仙都…………… (143)
- 三八、静躁稍分 昏明顿异…………… (144)
- 三九、卧雪眠云 绝俗超尘…………… (144)
- 四十、浓不胜淡 俗不如雅…………… (145)
- 四一、出世涉世 了心尽心…………… (145)
- 四二、身放闲处 心安静中…………… (146)
- 四三、云中世界 静里乾坤…………… (146)
- 四四、不忧利禄 不畏仕祸…………… (147)
- 四五、山泉去凡心 书画消俗气…………… (147)
- 四六、秋日清爽 神骨俱清…………… (148)

四七、得诗真趣	悟禅玄机·····	(148)
四八、好用心机	杯弓蛇影·····	(148)
四九、身心自如	融通自在·····	(149)
五十、皆鸣天机	皆畅生意·····	(149)
五一、盛衰始终	自然之理·····	(150)
五二、无欲则寂	虚心则凉·····	(150)
五三、贫则无虑	贱则常安·····	(151)
五四、晓窗读易	午案谈经·····	(151)
五五、花失生机	鸟减天趣·····	(152)
五六、诸多烦恼	因我而起·····	(152)
五七、少时思老	荣时思枯·····	(153)
五八、人情世态	倏忽万端·····	(153)
五九、热中取静	冷处热心·····	(154)
六十、寻常人家	最为安乐·····	(154)
六一、乾坤自在	物我两忘·····	(155)
六二、生死成败	任其自然·····	(155)
六三、水流境静	花落意闲·····	(156)
六四、自然乐曲	乾坤文章·····	(156)
六五、溪壑易填	人心难满·····	(157)
六六、心无风涛	性有化育·····	(157)
六七、贵贱高低	自适其性·····	(158)
六八、鱼得水游	鸟乘风飞·····	(158)
六九、盛衰无常	强弱安在·····	(159)
七十、宠辱不惊	去留无意·····	(159)
七一、高天可翔	万物可饮·····	(160)
七二、求心内佛	却心外法·····	(160)
七三、冷情当事	如汤消雪·····	(161)
七四、物欲可哀	性真可乐·····	(161)
七五、胸无物欲	眼自空明·····	(162)
七六、林岫江畔	诗兴自涌·····	(162)
七七、伏久飞高	开先谢早·····	(163)

七八、花叶成梦	玉帛成空·····	(163)
七九、真空不空	在世出世·····	(163)
八十、欲有尊卑	贪无二致·····	(164)
八一、覆雨翻云	总慵开眼·····	(165)
八二、前念后念	随缘打发·····	(165)
八三、偶会佳境	自然真机·····	(166)
八四、性天澄澈	何必谈禅·····	(166)
八五、人有真境	即可自愉·····	(167)
八六、幻以求真	雅中求俗·····	(167)
八七、俗眼观异	道眼观常·····	(168)
八八、布被神酣	藜羹味足·····	(168)
八九、了心悟性	俗即是僧·····	(168)
九十、万虑都捐	一真自得·····	(169)
九一、天性未枯	机神触事·····	(170)
九二、把柄在手	收放自如·····	(170)
九三、造化人心	混合无间·····	(171)
九四、文以拙进	道以拙成·····	(171)
九五、以我转物	大地逍遥·····	(172)
九六、形影皆去	心境皆空·····	(172)
九七、任其自然	总在自适·····	(173)
九八、思及生死	万念灰冷·····	(173)
九九、福祸生死	须有卓见·····	(174)
一〇〇、妍丑胜负	今又安在·····	(174)
一〇一、风花竹石	静闲得之·····	(175)
一〇二、天全欲淡	人生至境·····	(175)
一〇三、观心增障	齐物剖同·····	(176)
一〇四、悬崖撒手	苦海离身·····	(176)
一〇五、修行绝尘	悟道涉俗·····	(177)
一〇六、人我一视	动静两忘·····	(177)
一〇七、山居清洒	入尘即俗·····	(178)
一〇八、野鸟作伴	白云无语·····	(178)

- 一〇九、念头稍异 境界顿殊…………… (179)
- 一一〇、水滴石穿 瓜熟蒂落…………… (179)
- 一一一、机息有风月 心达无喧嚣…………… (180)
- 一一二、生生之意 天地之心…………… (180)
- 一一三、雨后山清 静中钟扬…………… (181)
- 一一四、雪夜读书 神清气爽…………… (181)
- 一一五、万钟一发 存乎一心…………… (181)
- 一一六、以我转物 驾驭欲念…………… (182)
- 一一七、就身了身 以物付物…………… (182)
- 一一八、抱身心忧 耽风月趣…………… (183)
- 一一九、一念不生 处处真境…………… (183)
- 一二〇、顺逆一视 欣戚两忘…………… (184)
- 一二一、空谷巨响 过而不留…………… (184)
- 一二二、世亦不尘 海亦不苦…………… (185)
- 一二三、履盈满者 宜慎思之…………… (185)
- 一二四、任其自然 不受点染…………… (186)
- 一二五、观物自得 不在物华…………… (186)
- 一二六、隐于不义 生不若死…………… (187)
- 一二七、着眼要高 不落圈套…………… (187)
- 一二八、根蒂在手 不受提掇…………… (187)
- 一二九、无事为福 雄心冰融…………… (188)
- 一三〇、茫茫世间 矛盾之窟…………… (189)
- 一三一、身在事中 心超事外…………… (189)
- 一三二、不减求增 桎梏此生…………… (189)
- 一三三、满腔和气 随地春风…………… (190)
- 一三四、超越嗜欲 只求真趣…………… (191)
- 一三五、万事随缘 随遇而安…………… (191)