

(明)

洪应明 著

方 飞 评注

菜

根

谭

赏析

菜
根
譚

赏 析

(明)洪应明 著 方飞 评注 广西民族出版社

(桂)新登字 02 字
责任编辑:冯 艺
封面设计:曹小亮

菜根谭(赏析)

(明)洪应明 原著

★

广西民族出版社出版发行
广东省新华书店经销
广东粤中印刷公司印刷

★

开本 850 × 1168 1/32 11 印张
1999 年 10 月第 2 版 1999 年 10 月第 1 次印刷
印数 1 - 2000 册
ISBN7 - 5363 - 3114 - 2
C · 74 定价:12.80 元
如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

前 言

《菜根谭》是明朝万历年间洪应明写的一本语录体著作。历代中,这类写修身自省、为人处世的语录书不少,但能够风靡于当今的只有《菜根谭》。自我国改革开放以来,许多读者群中出现了争读《菜根谭》的热潮,至今不衰。并且是流传至海外尤其是日本,早在明治维新前后就出现了几种版本,到了八十年代,更成了企业界“人人关心、爱读的书籍”。

据说起名《菜根谭》,是因为作者把菜味比作世味,那么种菜的人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,书中所表达的是四百多年前一位哲人对为人处世、修身养性乃至治学家训的认识、体会。作者揉合了儒家的中庸、道家的无为、释家的出世和自身的体验,形成了一套为人处世方式而传之后人,表现了中国人对人生、人际、人性的独到见解。因此,《菜根谭》一书的许多警句被世人视人为人处世的格言。

全书没有严密的逻辑联系,共 360 则格言警句,信手拈来,文辞幽雅,对仗工整,寓意深刻。虽然现代人与四百年前的人生

观念、方式上当然有许多不一样，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、从政识才的判别等等，《菜根谭》都给人以深刻启迪，没有因日月的推移而销磨其邃智的光采。

本书按照内容分为处世篇、修身篇、养性篇、闲适篇四部分，重新排列。每一则均加标题，进行注释及简译、兼有独特的赏析，以方便读者的阅读和加深理解。

乾隆三十三年版《菜根谭》序

三山病夫通理

戊子之秋，七月既望，余以抱病在山，禁足阅藏。适岫云监院琮公由京来顾，出所刻《菜根谭》书，命余为序。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，辞翁欲还岫云。翁曰：‘善！察尔因缘在彼，当大有振作，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，幸未及于尽耳，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，纸朽虫蠹，原版无从稽得，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，其首命名题，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，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。

三山病夫通理谨识，乾隆三十三年中元节后三日。

1927 年陶氏刻本《菜根谭》序

陶 湘

曩见日本复刻明洪应明《菜根谭》一帙，为我邦著录家所未见。甲子岁，风禹门将军藏书大出，得旧钞本。前有遂初堂主人识语，朱栏恭楷，类内府写本，己巳仲春，检查故宫图书，在景阳宫见一满汉文巾箱本、未著付梓年月。同时在厂肆得明刻《仙佛奇踪》八卷，亦应明所撰，与《四库存录》卷目小异。遂初堂主人谓：“《菜根谭》虽属禅宗，然于身心性命之学，实有隐隐相发明者。”今与《仙佛奇踪》比而观之，一则世间法，一则出世法也。爰合印之，名曰《还初道人著书二种》，以广流传云。

目 录

处世篇

一、心地放宽	身死恩垂	(1)
二、让名远害	归咎养德	(2)
三、抱朴守拙	涉世之道	(3)
四、忧勤勿过	待人勿枯	(4)
五、方圆处世	宽严待人	(5)
六、污泥不染	机巧不用	(6)
七、阴恶恶大	显善善小	(7)
八、天道忌盈	业不求满	(8)
九、不怕小人	怕伪君子	(9)
一〇、路留一步	味让三分	(10)
一一、多喜养福	去杀远祸	(11)
一二、操履不变	锋芒勿露	(12)
一三、心事宜明	才华宜藏	(13)
一四、义侠交友	纯心作人	(14)
一五、谨言慎行	君子之道	(15)
一六、彻见心性	天下平稳	(16)
一七、退即是进	与就是得	(17)
一八、忘怨忘过	念功念恩	(18)
一九、杀气寒薄	和气福厚	(19)
二〇、骄矜无功	忏悔灭罪	(20)
二一、厚德载物	雅量容人	(21)
二二、和气致祥	喜神聚瑞	(22)

二三、未雨绸缪	有备无患	(23)
二四、多种功德	勿贪权位	(24)
二五、责毋太严	教毋过高	(25)
二六、不恶小人	礼待君子	(26)
二七、施而无求	求之元功	(27)
二八、爱重成仇	薄极成喜	(28)
二九、事留余地	便无殃悔	(28)
三〇、直躬人忌	无恶人毁	(29)
三一、闲时吃紧	忙时悠闲	(30)
三二、谦虚受益	满盈招损	(31)
三三、无过是功	无怨即德	(32)
三四、快意回首	拂心莫停	(33)
三五、立身要高	处世须让	(34)
三六、知退一步	须让三分	(35)
三七、藏巧于拙	寓清于浊	(36)
三八、毋功短处	化海顽固	(37)
三九、阴者勿交	傲者少言	(38)
四〇、戒疏于虑	警惕于察	(39)
四一、亲善防谗	除恶守密	(40)
四二、不夸妍洁	谁能丑辱	(41)
四三、富多炎凉	亲多妒忌	(42)
四四、阴恶祸深	阳善功小	(43)
四五、警世救人	功德无量	(44)
四六、趋炎附势	人情之常	(45)
四七、冷眼观物	轻动刚肠	(46)
四八、一念一行	都宜慎重	(46)
四九、谨慎至微	恩施不报	(47)
五〇、春风育物	朔雪杀生	(48)
五一、厚待故交	礼遇衰朽	(49)
五二、君子立德	小人图利	(50)
五三、律己宜严	待人宜宽	(51)
五四、慈悲之心	生生之机	(52)

五五、诚和气节	陶冶暴恶·····	(52)
五六、庸德庸行	和平之基·····	(53)
五七、勿仇小人	勿媚君子·····	(54)
五八、金须百炼	矢不轻发·····	(55)
五九、斥小人媚	愿君子责·····	(56)
六〇、好利害显	好名害隐·····	(57)
六一、忘恩报怨	刻薄之尤·····	(57)
六二、谗言自明	媚阿侵肌·····	(58)
六三、虚圆立业	债事失机·····	(59)
六四、处世要道	不即不离·····	(60)
六五、过俭则吝	过让则卑·····	(61)
六六、喜忧安危	勿介于心·····	(62)
六七、量宽福厚	器小禄薄·····	(63)
六八、急处站稳	险地回首·····	(64)
六九、节义济和	功名以德·····	(64)
七〇、事上敬谨	待下宽仁·····	(65)
七一、勿逞己长	勿恃所有·····	(66)
七二、忧喜取舍	形气用事·····	(67)
七三、自适其性	宜若平民·····	(68)
七四、机神触事	应物而发·····	(69)
七五、非分收获	陷溺根源·····	(70)
七六、满腔和气	随地春风·····	(71)

修身篇

七七、良药苦口	忠言逆耳·····	(72)
七八、净从秽生	明从暗出·····	(73)
七九、事悟痴除	性定动端·····	(74)
八〇、原其初心	观其末路·····	(75)
八一、居安思危	处乱思治·····	(76)
八二、放得心下	入圣超凡·····	(77)
八三、超越天地	不求名利·····	(78)

八四、有木石心	具云水趣·····	(79)
八五、吉人安详	恶人杀气·····	(80)
八六、多心招祸	少事为福·····	(81)
八七、崇俭养廉	守拙全真·····	(82)
八八、苦中有乐	乐中有苦·····	(83)
八九、人死留名	豹死留皮·····	(84)
九〇、大智若愚	大巧似拙·····	(85)
九一、居安思危	天也无法·····	(86)
九二、中和为福	偏激为灾·····	(87)
九三、一念贪私	万劫不复·····	(88)
九四、保已成业	防未来非·····	(89)
九五、不著色相	不留声影·····	(90)
九六、君于德行	其道中庸·····	(91)
九七、穷当益工	勿失风雅·····	(92)
九八、看破认真	可负重任·····	(93)
九九、持身勿轻	用意勿重·····	(94)
一〇〇、人生无长	不可虚度·····	(94)
一〇一、持盈履满	君子兢兢·····	(95)
一〇二、却私扶公	修身种德·····	(96)
一〇三、大处着眼	小处着手·····	(97)
一〇四、盛极必衰	居安虑患·····	(98)
一〇五、奇异乏识	独行无恒·····	(99)
一〇六、震聩启聩	保持清醒·····	(100)
一〇七、辨别是非	认识大体·····	(101)
一〇八、暗室磨练	临深履薄·····	(102)
一〇九、分清功过	勿显恩仇·····	(103)
一〇、位盛危至	德高谤兴·····	(104)
一一一、以德御才	德才兼备·····	(105)
一一二、穷寇勿追	投鼠忌器·····	(105)
一一三、过归己任	功让他人·····	(106)
一一四、功名一时	气节千载·····	(107)
一一五、自然造化	智巧不及·····	(109)

一一六、真诚为人	圆转涉世	(110)
一一七、情急招损	严厉生恨	(111)
一一八、回归自然	述古畅怀	(111)
一一九、勿昧所有	勿自夸耀	(112)
一〇、信人已诚	疑人已诈	(113)
一二一、自薄而厚	先严后宽	(114)
一二二、人情冷暖	原非奉我	(115)
一二三、无事昏冥	有事奔逸	(116)
一二四、超然事外	明晓利害	(116)
一二五、操持严明	守正不阿	(117)
一二六、坎坷世道	耐而撑持	(118)
一二七、忙里偷闲	闹中取静	(119)
一二八、修养自身	大业之始	(120)
一二九、处富知贫	居安思危	(121)
一三〇、老当益壮	大器晚成	(121)
一三一、藏才隐智	任重致远	(122)
一三二、名位声乐	不可贪图	(123)
一三三、乐极生悲	苦尽甘来	(124)
一三四、冷静观人	理智处世	(125)
一三五、恶不即就	善不即亲	(126)
一三六、性躁无功	平和微福	(127)
一三七、刻失人和	滥招恶友	(127)
一三八、居官有度	居乡易交	(128)
一三九、逆境比下	怠荒思上	(129)
一四〇、言而有信	恒心如一	(130)
一四一、下愚可教	中才难与	(131)
一四二、守口须密	防意要严	(132)
一四三、得休便休	了时无了	(133)
一四四、知足则仙	善用则生	(134)
一四五、退步宽平	清淡悠久	(135)
一四六、居安思危	处进思退	(135)
一四七、躁极则昏	静极则明	(136)

一四八、闹中取静	冷处热心	(137)
一四九、安乐导常	事无绝对	(138)
一五〇、乾坤妙趣	天地文章	(139)
一五一、见微知著	守正待时	(140)
一五二、凡事随缘	渐渐入无	(140)
一五三、凡俗差别	无须取舍	(141)
一五四、了心悟性	俗即是僧	(142)
一五五、不弄技巧	以拙为进	(143)
一五六、以我转物	逍遥自在	(144)
一五七、卓智之人	洞烛机先	(145)
一五八、功夫苦深	铁棒成针	(146)
一五九、落叶蕴牙	生机含杀	(147)
一六〇、不可徒劳	不能太闲	(148)
一六一、顺逆一视	欣戚两忘	(149)
一六二、月盈则亏	履满者戒	(149)
一六三、把握本质	卷舒自在	(150)
一六四、万事皆缘	随遇而安	(151)

养性篇

一六五、动静适宜	道之真体	(153)
一六六、弄权一时	凄凉万古	(154)
一六七、淡中真味	常里识英	(155)
一六八、静中观心	真妄毕现	(156)
一六九、淡泊明志	肥甘丧节	(157)
一七〇、德在人先	利居人后	(158)
一七一、降服客气	消杀妄心	(159)
一七二、志在林泉	胸怀廊庙	(160)
一七三、富多施舍	智不炫耀	(161)
一七四、偏见害人	聪明障道	(162)
一七五、正气天地	清名乾坤	(163)

一七六、伏魔自心	驭横平气	(164)
一七七、欲路勿染	理路勿退	(165)
一七八、念头勿浓	勿陷枯寂	(166)
一七九、真伪之道	只在一念	(167)
一八〇、君子无祸	勿罪冥冥	(168)
一八一、相观对治	方便法门	(169)
一八二、名誉富贵	来自道德	(170)
一八三、拔去名根	融去客气	(171)
一八四、心地光明	念勿暗昧	(172)
一八五、勿羨贵显	勿虑饥饿	(172)
一八六、正气路广	欲情道狭	(174)
一八七、病未足羞	无病吾忧	(175)
一八八、心公不昧	外贼无踪	(176)
一八九、品质修养	切忌偏颇	(177)
一九〇、临崖勒马	起死回生	(177)
一九一、宁静淡泊	观心之道	(178)
一九二、动中静真	苦中乐真	(179)
一九三、舍己毋疑	施恩不报	(180)
一九四、天机最神	智巧何为	(181)
一九五、田看收成	人重晚晴	(182)
一九六、顺不足喜	逆不足忧	(184)
一九七、恣势弄权	自取灭亡	(185)
一九八、人心一真	金石可镂	(186)
一九九、文无奇巧	人宜本然	(187)
二〇〇、忠恕待人	养德远害	(188)
二〇一、德怨两亡	恩仇俱泯	(189)
二〇二、勿犯公论	勿谄权门	(190)
二〇三、放下屠刀	立地成佛	(190)
二〇四、毋偏人言	不持己长	(191)
二〇五、君子之心	雨过天晴	(192)
二〇六、有识有力	私魔无踪	(193)
二〇七、大量能容	不动声色	(194)

二〇八、困苦穷乏	锻炼身心	(195)
二〇九、天地缩图	人之父母	(196)
二一〇、量弘识高	功德日进	(197)
二一一、人心惟危	道心惟微	(198)
二一二、诸恶莫作	众善奉行	(199)
二一三、云去月现	尘拂镜明	(200)
二一四、不能养德	终归末节	(201)
二一五、修身种德	事业之基	(202)
二一六、善根暗长	恶损潜消	(203)
二一七、学贵有恒	道在悟真	(204)
二一八、为奇不异	求清不激	(205)
二一九、心虚意净	明心见性	(206)
二二〇、心体之念	天体所现	(206)
二二一、浑然和气	居身珍宝	(207)
二二二、和气祥瑞	寸心洁白	(208)
二二三、心体莹然	不失本真	(209)
二二四、清浊并包	善恶兼容	(210)
二二五、疾病易医	魔障难除	(211)
二二六、行戒高绝	性忌偏急	(212)
二二七、过满则溢	过刚则折	(213)
二二八、责人宜宽	责己宜苛	(214)
二二九、不忧患难	不畏权豪	(214)
二三〇、静中真境	淡中本然	(215)
二三一、静现本体	水清影月	(216)
二三二、极端空寂	过犹不及	(217)
二三三、栽花种竹	心境无我	(217)
二三四、消些幻业	增长道心	(218)
二三五、出世涉世	了心尽心	(219)
二三六、云中世界	静里乾坤	(220)
二三七、像由心生	像随心灭	(221)
二三八、梦幻空华	真如之月	(222)
二三九、烦恼由我	嗜好自心	(223)

二四〇、以失意思	制得意念		(224)
二四一、世态变化	万事达观		(225)
二四二、流水落花	身心常静		(226)
二四三、心地平静	青山绿水		(226)
二四四、处世忘世	超物乐天		(227)
二四五、求心内佛	却心外法		(228)
二四六、彻见真性	自达圣境		(229)
二四七、在世出世	真空不空		(230)
二四八、欲望尊卑	贪争无二		(231)
二四九、彻见自性	不必谈禅		(232)
二五〇、操持身心	收放自如		(233)
二五一、自然人心	融和一体		(234)
二五二、形影皆去	心境皆空		(235)
二五三、本真即佛	何待观心		(235)
二五四、勿待兴尽	适可而止		(236)
二五五、修行绝尘	悟道涉浴		(237)
二五六、人我一视	动静两忘		(238)
二五七、山居清洒	人都俗气		(239)
二五八、祸福苦乐	一念之差		(240)
二五九、机息心清	月到风来		(241)
二六〇、万钟一发	存乎一心		(242)
二六一、以我转物	物勿役我		(242)
二六二、就身了身	以物付物		(243)
二六三、处处真境	物物真机		(244)
二六四、风迹月影	过而不留		(245)
二六五、世间皆乐	苦自心生		(246)
二六六、体任自我	不染世法		(247)
二六七、减繁增静	安乐之基		(248)
二六八、口耳嗜欲	但求真趣		(249)