

蕴含中华五千年处世智慧的经典之作

菜

一种开阔思想、安顿身心的处世哲学
一部警世感人、睿思哲理的人生智典

□[明]洪应明 原著 □闫盼印 编著

很 谭

蓝天出版社

蕴含中华五千年处世智慧的经典之作

策 划：陈学建
主 编：杨京旺
顾 问：杨树增

菜
根
谭

一种开阔思想、安顿身心的处世哲学
一部警世感人、睿思哲理的人生智典

□ [明]洪应明 原著 □ 闫盼印 编著

蓝天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明原著; 闫盼印编著. —北京:
蓝天出版社, 2006.6

ISBN 7-80158-815-0

I. 菜… II. ①洪…②闫… 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(2006)第 041901 号

出版发行：蓝天出版社
社 址：北京市复兴路 14 号
邮 编：100843
电 话：66983715
经 销：全国新华书店
印 刷：北京市荣海印刷厂
开 本：16 开(787×1092 毫米)
字 数：300 千字
印 张：18.25
印 数：1-19000 册
版 次：2006 年 8 月第 1 版
印 次：2006 年 8 月北京第 1 次印刷

定 价：29.80 元

前言

在明末清初的作品之中,《菜根谭》是最著名也是影响最大的一本书。此书博采儒、道、佛三家思想之所长,汲取了中华几千年的文化精髓,融处世哲学、生活艺术、审美情趣于一体,化为人人可实行的道德规范和人生准则,以激发人心向善。其对于人的正心、修身、养性、育德,具有不可小视的潜移默化的力量。因此,该书自问世之日起,便盛传不衰,历来被奉为处世修身之宝典。

《菜根谭》的文字简练明隽,意境空灵淡泊,而所阐释的为人处世的智慧更是能警世感人,使人们能够明心见性,彻悟人生。全书以天理道德为基础,反复阐述息妄以修真的办法,教人存天理、节人欲,知“天理路上甚宽,人欲路上甚窄”,力脱俗情、淡泊名利,以保天性。

关于《菜根谭》的作者,一标洪自诚著,分前后两集,前集有225章,后集有135章,共计360章;一标洪应明著,有乾隆三十三年(1768年)三山病夫的序,分成修省、应酬、评议、闲适、概论五项。但《四库全书总目提要》卷二十八·子部·小说家存目中《仙佛奇踪》有这样记载:“明洪应明撰。应明字自诚,号还初道人,其里贯未详。”由此可知洪自诚就是洪应明。关于洪自诚





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。国无明君、朝野动荡的局面告诉人们，“至君尧舜上”的雄心对于这一代文人不切实际的。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，其余均已散失。然而，只此一书也足以使他的人生理想和对世人的关爱之情流芳百世、光耀千古！

至于《菜根谭》一书名称的由来，是得自宋代儒者汪信民所说“得常咬菜根，即做百事成”，古人常以“咬菜根”比喻甘于本性、安贫乐道。洪自诚取这话为书名，寓意在淡淡乏味的菜根中有着无限真味的存在，表示能经受艰难困苦，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、修身养性。读《菜根谭》需要人们平心静气地细细玩味，才能体会出这些看似平凡的语言中蕴藏的伟大。书中字字珠玑，在简洁平淡的话语中饱含着深刻丰富的人生真谛，教诲世人要不为流俗所囿而能达观，将人生遭遇化为可以欣赏咀嚼的对象，以消弭无常的悲情。书中所述皆为儒、佛、道三家之精髓，底蕴深厚，意旨高远，能为充满物质欲望的人

们挹注一股透见人世的力量,使人们在纷乱的事世面前立定脚跟,把握好人生的意义和方向。

书中主要以佛道清静无为的思想指导人们如何修身养性,对于因欲望而迷失自己的人们其价值当然是不可估量的。然而,对于众多的阅读此书的风华正茂的青年人来讲不免有些枯寂和消极。因此,作为时代骄子的年轻一代更应汲取其中积极用世、进取有为的精神作为自己人生的指导,以蓬勃的朝气、远大的志向,理性地审视淡泊与进取,无为与有为之间的辩证关系,以更宽厚、更通达、更积极的心态去追求自己的理想人生。

本书将《菜根谭》重新整理编排,并加以注释和评析,以一种新的面貌呈现在读者面前。相信这部点化人生的经典,对生活步调紧凑、压力繁重的现代人仍深具教益,能为处于社会多元化价值观中的人们指点迷津,不至于因为各种价值取向混淆而缺乏人与人之间的共识。期望读者能够细细品味,并从中发掘生活的乐趣,领略生命的意义。真正悟出其中的精髓之后,你就会发现,原来生活的道路竟是如此宽广,人生的意境又是那样的高远。

编者



菜根譚





目录

前言 / 1

求学励志篇

净从秽生 明从晦出 / 2
 忧劳兴国 逸豫亡身 / 3
 君子穷当益工 勿失风雅气度 / 3
 厚德以积福 修道以解困 / 4
 磨炼福久 参勘知真 / 5
 顺境不足喜 逆境不足忧 / 5
 困苦穷乏 锻炼身心 / 6
 节义来自暗室漏屋 经纶纍出临深履薄 / 7
 金须百炼 矢不轻发 / 8
 坎坷世道 耐而撑持 / 8
 老当益壮 大器晚成 / 9
 诚可感动天地 伪则形影自愧 / 10
 处逆境时比于下 心怠荒时思于上 / 10
 喜忧安危 勿介于心 / 11
 伏久者飞高 开先者谢早 / 12
 幻中求真 雅不离俗 / 12

生生之意 天地本心 / 13
 花鸟尚绘春 人生莫虚度 / 14
 心事宜明 才华须韞 / 14
 脱俗成名 超凡入圣 / 15
 恶人读书 适以济恶 / 16
 性天未枯 机神宜触 / 16
 读心中之名文 听本真之妙曲 / 17
 欲路上勿染指 理路上勿退步 / 18
 大智若愚 大巧若拙 / 19
 虚心明义理 实心却物欲 / 19
 辨别是非 认识大体 / 20
 勿妄自菲薄 勿自夸自傲 / 21
 理寂事寂 心空境空 / 22
 道乃公正无私 学当随事警惕 / 22
 藏才隐智 任重致远 / 23
 若要工夫深 铁杵磨成针 / 24
 理出于易 道不在远 / 24
 观形不如观心 神用胜过迹用 / 25
 诗思野兴 出于自然 / 26
 学贵有恒 道在悟真 / 26
 宽严得宜 勿偏一方 / 27

目录

菜
 根
 譚

修德须忘功名 读书定要深心/28

居官爱民 立业种德/28

胸次玲珑 触物会心/29

拙意无限 巧象含衰/30

道者应有木石心 名相须有云水趣/30

量弘识高 功德日进/31

外伤易医 心障难除/32

意见害心 聪明障道/32

物出天然 意适无事/33

手舞足蹈 心融神洽/34

打好根基 终成令器/34

人生无常 不可虚度/36

齐家从政篇

弄权一时 凄凉万古/38

骄矜无功 忏悔灭罪/38

轩冕客志在林泉 山林士胸怀廊庙/39

登高知危 处乱勿躁/40

无胜于有德行之行为 无劣于有权力之名誉/40

保已成之业 防将来之非/41

一念贪私 万劫不复/42

多种功德 勿贪权位/42

勿犯公论 勿陷权门/43

无过便是功 无怨便是德/44

淡泊名利 自适其性/44

急流勇退 与世无争/45

不希荣达 不畏权势/46

勿美名位 勿忧饥寒/47

浓不胜淡 俗不如雅/48

明世相之本体 负天下之重任/48

位盛危至 德高谤兴/49

明利害之情 忘利害之虑/50

操持严明 守正不阿/50

事上敬谨 待下宽仁/51

天下无事 雄心宜平/52

读《易》晓窗 谈经午案/53

为生民立命 为子孙造福/53

去声华名利 做正人君子/54

以物付物 出世于世/55

居官无私 居乡有情/55

闲时吃紧 忙里悠闲/56

快意须早回头 拂心莫便放手/57

天道忌盈 卦终未济/57

做事勿太苦 待人勿太枯/58

原其初心 观其末路/59

苦中有乐 乐中有苦/59

立身要高一步 处世须退一步/60

抱身心之忧 耽风月之趣/61

居安思危 天亦无法/61

多喜养福 去杀远祸/62

未雨绸缪 有备无患/63

持盈履满 君子兢兢/64

大处着眼 小处着手/65

成败生死 不必强求/65

忙里偷闲 闹中取静/66

盛极必衰 剥极必复/67

震聋启聩 临深履薄/67



功过不容少混 恩仇不可过明/68
立得脚定 回得头早/70
应以德御才 勿恃才败德/71
未雨绸缪 处进思退/71
躁极则昏 静极则明/72
花开则谢 人事惧满/73
上智下愚可与论学 中才之人难与下手/73
躁性债事 平和微福/74
过满则溢 过刚则折/75
虚圆立业 债事失机/75
人能诚心和气 胜于调息观心/76
种田地须除草艾 教弟子严谨交游/77
春风解冻 和气消冰/77
从容处家族之变 剀切规朋友之失/78
正气路广 欲情道狭/79
一念一行 都宜慎重/79
为官公廉 居家恕俭/80
伦常本乎天性 不可任德怀恩/81
富贵多炎凉 骨肉多妒忌/82
当念积累之难 常思倾覆之易/83
心善而子孙盛 根固而枝叶荣/83

为人处世篇

抱朴守拙 涉世之道/86
出淤泥而不染 明机巧而不用/86
眼前放得宽大 死后恩泽悠久/87
让名远害 归咎养德/88
知退一步之法 加让三分之功/89

处世要方圆自在 待人要宽严得宜/89
不流于浓艳 不陷于枯寂/90
厚德载物 雅量容人/91
宴游惕虑 茆独惊心/91
能彻见心性 则天下平稳/92
操履不可少变 锋芒不可太露/93
处世要道 不即不离/94
藏巧于拙 寓清于浊/94
身陷事中 心超物外/95
真诚为人 圆转涉世/96
春风育物 朔雪杀生/97
浑然和气 处世珍宝/97
冷眼冷耳 冷情冷心/98
恶不可即就 善不可即亲/99
退步宽平 清淡悠久/99
出世在涉世 了心在尽心/100
在世出世 真空不空/101
勿仇小人 勿媚君子/102
清浊并包 善恶兼容/102
宁为小人所毁 勿为君子所容/104
闹中取静 冷处热心/105
天地之广狭 皆由于自造/106
守口须密 防意须严/106
非分之福勿信 无故之获慎取/107
须冷眼观物 勿轻动刚肠/108
戒疏于虑 警伤于察/108
却私扶公 修身种德/109
舍己毋处疑 施恩勿望报/110
隐逸忘荣辱 道义无炎凉/111

庸德庸行 平安和顺/111
 谗毁如寸云 媚阿似隙风/112
 过归己任 功让他人/113
 路要让一步 味须减三分/114
 侠义交友 真心做人/114
 退即是进 与即是得/115
 攻人毋太严 教人毋过高/116
 对小人恶 待君子有礼/116
 忘功不忘过 忘怨不忘恩/117
 无求之施斗粟万钟 有求之施百镒无功/118
 忠恕待人 养德远害/118
 德怨两忘 恩仇俱泯/119
 直躬不畏人忌 无恶不惧人毁/120
 爱重反为仇 薄极反成喜/121
 毋偏信自任 毋自满嫉人/121
 毋以短攻短 毋以顽济顽/122
 对阴险者勿推心 遇高傲者勿多口/123
 亲善防谗 除恶守密/124
 穷寇勿追 投鼠忌器/124
 警世救人 功德无量/125
 谨慎至微 施恩不报/126
 律己宜严 待人宜宽/127
 刻则失善人 滥则招恶友/128
 责人宜宽 责己宜苛/128
 勿逞所长以形人之短 勿恃所有以凌人之贫/129
 忘恩报怨 刻薄之尤/130
 戒高绝之行 忌褊急之衷/131
 诚心和气陶冶暴恶 名义气节激励邪曲/132
 愈旧宜愈新 愈隐当愈显/132

恩宜自淡而浓 威应自严而宽/133

修身养性篇

静中观心 真妄毕见/136
 德在人先 利居人后/136
 动静合宜 道之真体/138
 处喧见寂 出有入无/139
 山林息尘心 诗书消俗气/139
 留正气还天地 遗清名在乾坤/140
 天地之趣 闲静者得/141
 山居清洒 入尘繁流/142
 闲行芳草 兀坐落花/142
 降魔先降自心 驭横先驭此气/143
 超越天地之外 不入名利之中/144
 欲无祸于昭昭 无得罪于冥冥/145
 心无其心 物本一物/145
 天全欲淡 方为直境/146
 谦虚受益 满盈招损/147
 畏恶有善路 显善存恶根/148
 谨言慎行 君子之道/148
 养天地正气 法古今完人/149
 不着色相 不留声影/150
 君子德行 其道中庸/150
 艳是幻境 枯见真吾/151
 宁静淡泊 观心之道/152
 心公不昧 六贼无踪/153
 文章极处无奇巧 人品极处只本然/153
 大量能容 不动声色/154



花落意闲 自在身心/155
 诸恶莫作 众善奉行/156
 情急招损 严厉生恨/156
 息心见性 了意明心/157
 不能养德 终归末节/158
 文华不如简素 谈今不如述古/159
 修身养德 事业之基/159
 无事寂寂以照惺惺 有事惺惺以主寂寂/160
 不轻诺不生嗔 不多事不倦怠/161
 乐贵真趣 景不在远/162
 恬淡适己 身心自在/162
 修养定静功夫 临变方不动乱/163
 善操身心 收放自如/164
 去思苦亦乐 随心热亦凉/164
 卧云弄月 绝俗超尘/165
 心地能平稳安静 触处皆青山绿水/166
 心境恬淡 绝虑忘忧/166
 了心悟性 俗即是僧/167
 修行宜绝迹于尘寰 悟道当涉足于世俗/168
 福祸苦乐 一念之差/168
 栽花种竹 心境无我/169
 佳趣妙境 非在物华/170
 了身外事 参心中禅/172
 若为驱俗 生不如死/172
 动失真心 静得真机/173
 为奇不为异 求清不求激/174
 云去而本觉之月现 尘拂而真如之镜明/174
 持身不可轻 用意不可重/175
 减省便可超脱 求增桎梏此生/176

悟得真趣 匹俦嵇阮/177
 动中静是真静 苦中乐是真乐/177
 伸张正气 消杀妄心/178
 机息风月到 心达远凡尘/179
 拔除名根 驱散客气/179
 尚奇者乏识 苦节者无恒/180
 耳目皆桎梏 嗜欲悉机械/181
 雨余山秀 夜静钟清/182
 人生无望 必堕顽空/182
 独立云生处 高卧月华中/183
 有浮云风 无耽酒嗜/184
 和衷共济 谦德防妒/184
 心体莹然 不失本真/185

人生百态篇

澹泊明志 肥甘节/188
 富者应多施舍 智者宜不炫耀/188
 欲沸寒潭 虚凉酷暑/189
 多心招祸 少事为福/190
 清冷凉薄 和气福厚/191
 美达人旷 笑俗士迷/191
 人生重结果 种田看收成/192
 推己及人 方便法门/193
 崇俭养廉 守拙全真/194
 尘世苦海 心自尘苦/194
 冷眼视之 冷情当之/195
 世态变化无极 万事必须达观/196
 人有贵贱 心无二致/197



中和为福 偏激为灾/197
只畏伪君子 不怕真小人/198
君子以勤俭立德 小人以勤俭图利/199
信人示己之诚 疑人显己之诈/200
机动者杯弓蛇影 念息者触处真机/200
自得之士 自适之天/201
饱谙世味慵开眼 会尽人情只点头/202
鸣其天机 畅其生意/202
放下屠刀 立地成佛/203
君子之心 雨过天晴/204
有识有力 魔鬼无踪/206
过俭者吝嗇 过让者卑曲/206
量宽福厚 器小禄薄/207
存道心 消幻业/208
万虑皆抛 一真自得/209
贪得者虽富亦贫 知足者虽贫亦富 /209
猛兽易伏 人心难制/210
彻见自性 不必谈禅/211
言者多不顾行 谈者未必真知/212
生于自然 勿为世染/212
好利者害显而浅 好名者害隐而深/213
慈悲之心 生生之机/214
勿为欲情所系 便与本体相合/215
趋炎附势 人情之常/216
人乃天地之缩图 天地乃人之父母/216
富贵而恣势并权 乃自取灭亡之道/217
善人和气 凶人杀机/218
守正安分 远祸之道/219
人我同仁 动静同忘/219

酝酿和气 昭垂清芬/220
人情冷暖 世态炎凉/220
凡事当留余地 五分便无殃悔/221
天福无欲之士 而祸避祸之人/222
晴空可翔 莫学飞蛾/223
和气致祥 喜神多瑞/223
喜忧相生 顺逆一视/224
竹篱闻犬吠 芸窗听蝉吟/225
心体要光明 念头勿暗昧/225
去得吾心冰炭 便生满腔和气/226
清静之门 淫邪渊藪/227
得冲和之气 识澹泊之真/227
世事如宴席 劝君早回头/228

人生哲理篇

良药苦口 忠言逆耳/230
人能放得心下 即可入圣超凡/231
过而不留 空而不著/231
真伪之道 只在一念/232
萼叶徒荣 玉帛无益/233
自然鸣佩 最上文章/233
幽人自适 不着泥迹/234
临崖勒马 起死回生/235
功名一时 气节千载/236
自然造化之妙 智巧所不能及/236
处富知贫 少壮念老/237
万象皆空幻 达人须达观/238
短暂人生 何争名利/240



广狭长短 由于心念/240
知足则仙凡异路 善用则生杀自殊/241
隐者高明 省事平安/242
执著是苦海 解脱是仙乡/243
得好休时便好休 如不休时终无休/243
富者多忧 贵者多险/244
乐心在苦处 苦尽方甘来/245
以失意之思 制得意之念/246
世间原无绝对 安乐只是寻常/246
心无物欲 坐有琴书/247
不为念想囚系 凡事皆要随缘/248
凡俗差别观 道心一体观/248
以我转物 逍遥自在/249
思及生死 万念灰冷/250
阴恶祸深 阳善功小/250
雌雄妍丑 一时假象/251
冷静观世事 忙中去偷闲/252
烦恼由我起 嗜好好心生/252
来去自如 融通自在/253
身放闲处 心在静中/254
浓天淡久 大器晚成/255
善根暗长 恶损潜消/255
人生一傀儡 自控便超然/256
世路茫茫 随遇而安/257

淡中知真味 常里识英奇/258
以事后之悟 破临境之迷/258
静中见真境 淡处识本心/259
省事为适 无能全真/260
夜钟醒迷梦 观影见本真/261
会个中趣 破眼前机/261
不言妍洁 何来丑污/262
去留无系 静躁何干/262
浓处味常短 淡中趣独真/263
繁华不及清淡 心动未若神爽/264
得诗家真趣 悟禅教玄机/265
山间花鸟 更显天趣/265
识乾坤自在 知物我两忘/266
超脱物累 乐于天机/267
闲看庭前花 漫随天外云/267
福为祸本 生为死因/268
任幻形凋谢 识自性真如/269
胸中无私欲 眼前有空明/269
盛衰何常 强弱安在/270
心境澄澈 天人合一/271
嗜欲天机 尘情理境/271
知哀破尘情 知乐臻圣境/272
登高心旷 临流意远/273
万钟一发 只在寸心/274



求学励志篇



泛駕之
馬可就馱
驅，蹶治之
至終归型
范。只一优
游不振，便
終身无个
进步。白沙
云：『为人
多病未足
羞，一生无
病是吾
忧。』真确
论也。



净从秽生 明从晦出

【原文】

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀采于夏月。因知洁常自污出，明每从晦生也。

【译文】

在粪土中所蕴生的虫最脏，但蜕变成蝉后却只在秋风中吸饮洁净的露水；腐败的野草不会发出光芒，但所孕育的萤火虫却能在夏日的夜空中闪耀出点点萤光。由此可知，洁净的东西往往是从污秽中产生，而光明的事物常常从晦暗中孕育。

【评析】

日本电视连续剧《阿信》，描述了一个生活艰难但永不放弃梦想的女性最后成功经营连锁超市的成长历程。看过这出戏的人，脑海中都深深烙印上阿信坚忍不拔、不向环境低头的坚毅形象。在我们生活的周围，也有许多的“阿信”，他们认真生活，让自己的生命发光发热；但也有人妄自菲薄，总是将生活中的诸多不顺归咎于生活环境不好。

然而古有明训“英雄不怕出身低”，一个人大可不必因为生活环境不如人就看轻自己，君不见历来从清苦的环境中造就了多少成功人士吗？在艰苦的环境中最容易激发出人的斗志，而优越的生活环境也最容易让人逸于安乐，不知不觉中就变成了“温室弱苗”，一旦被移出温暖的花屋，就无法绽放出美丽的花朵。





忧劳兴国 逸豫亡身

【原文】

泛驾之马可就驰驱，跃冶之金终归型范。只一优游不振，便终身无个进步。白沙云：“为人多病未足羞，一生无病是吾忧。”真确论也。

【译文】

一匹凶悍的马，只要驾驭得法，仍然可以骑着它奔驰万里；溅出熔炉外面的金属，最后还是被人注入器模中融化成可用之物。只有贪图享受、游手好闲的人，一辈子都不会有什么成长进步。所以白沙先生说：“为人有很多缺点并不可耻，只有一生都不知悔悟的人才最令人忧心。”这确实是至理名言。

【评析】

每个人都各有其优缺点，如果个人的优点能被充分发挥，往往就能产生最大效益。而所谓的缺点，若能加以掌握与运用，也会变成一股助力。例如让喜欢讲话又好动顽皮的学生担任纪律委员，通常最能发挥实际的管理效益，那名原本顽皮多话的学生会摇身一变，变成最热心，且能严格督促其他同学用心听课的好学生。

由此可知，“天生我材必有用”，每个人只要能获得适性的发展，就能激发出个人的潜能而有所成就。现代企业讲求人力资源管理，最基本且重要的目的之一，就是让员工适才适用而发挥最大潜能，使企业获得最大利润。



君子穷当益工 勿失风雅气度

【原文】

贫家净扫地，贫女净梳头，景色虽不艳丽，气度自是风雅。士君子一当穷愁寥落，奈何辄自废弛哉！