

菜根谭



大全集

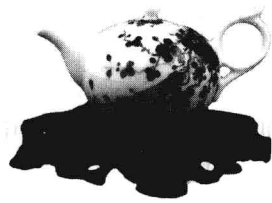
宋长河 主编

《菜根谭》是明代洪应明收集编著的一部论述修身、为人、处世、出世的语录文集。《菜根谭大全集》将《菜根谭》中的经典原文加以注释和解释，在进行深入浅出的评析的同时，结合生动有趣的历史典故和现代事例来进行形象化的解读，让广大读者不仅能了解《菜根谭》原书的精髓，而且可以从中得到更深刻的启示。



外文出版社
FOREIGN LANGUAGES PRESS

菜根譚



大全集

菜

根

宋长河
主编

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭大全集 / 宋长河主编. — 北京: 外文出版社,
2012
ISBN 978-7-119-07715-4

I. ①菜… II. ①宋… III. ①个人—修养—中国—明代②《菜根谭》—研究 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 084468 号

总 策 划: 杨建峰
项目总策划: 王京强
责任编辑: 王 蕊
装帧设计: 松雪图文
责任印制: 高 峰 苏画眉

敬启

本书在编写过程中, 参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难, 我们未能和部分作品的作者(或译者)取得联系, 对此谨致深深的歉意。敬请原作者(或译者)见到本书后, 及时与本书编者联系, 以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话: 010—84853028 联系人: 松雪

菜根谭大全集

主 编: 宋长河
出版发行: 外文出版社有限责任公司
地 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码: 100037
网 址: <http://www.flp.com.cn>
电 话: 008610-68320579 (总编室) 008610-68990283 (编辑部)
008610-68995852 (发行部) 008610-68996183 (投稿电话)
印 刷: 北京通州皇家印刷厂
经 销: 新华书店 / 外文书店
开 本: 889mm × 1194mm 1/16
装 别: 精
印 张: 27.5
字 数: 700 千
版 次: 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-119-07715-4
定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究 如有印装问题本社负责调换(电话: 68995960)

前 言

《菜根谭》成书于明朝万历年间，作者洪应明，字自诚，号还初道人，生平事迹不详。据史料记载，洪应明与万历进士、礼部仪制郎中于孔兼相交，于孔兼曾为其《菜根谭》作序。

关于《菜根谭》这一书名的由来，前人有两种不同的解释：一说是取自宋代江西临川人汪革所说的“人咬得菜根，则百事可做”之意，意指人们只有经过艰难困苦的磨炼，才能成就事业。另一种说法是说作者以培育菜根来比喻培育人之德行，清代三山通理达夫在《重刻〈菜根谭〉序》中指出：“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。是此书所说世味乃出世味，皆为培根之论，可弗重欤？”

从内容上看，《菜根谭》是洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录集，共分前后两集。《菜根谭》一书篇幅虽小，但内容极为丰富，“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”（《重刻〈菜根谭〉序》），盖凡涉及人生根本问题和日常之道者，如生死观、灵肉关系、修身养性、为人处世、居官持家、向学之道、品调览胜等，无不论及。此外，洪应明在书中创造性地将儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想糅合在一起，形成了一种在世出世的处世方法体系。

从形式上看，《菜根谭》全书由一则则相对独立的语录组成，每则多至近百字，少则十几字，共有360则。全书语言短小精警，韵味十足，耐人咀嚼。

《菜根谭》是一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，自问世以来一直经久不衰，广泛流传于民间并远播海外。在明治维新时期，就已有多种版本的《菜根谭》流传到日本。时至今日，《菜根谭》与《孙子兵法》、《三国演义》等典籍，依然是不少日本人拜读的热门书，在书市摊点中一直保持着畅销的势头。《菜根谭》在日本的企业界中，一度被誉为“指南”、“必读”、“教材”。日本企业界认为，每个企业家都应好好地读一读《菜根谭》，“因为它在企业管理、用人制度、扩大商品销售市场以及企业家自身修养方面，都是一本不可多得的珍贵教材，是‘企业经营之书’”。

古人云：性定菜根香；人咬得菜根，则百事可做。作为一本囊括了中国几千年来处世智慧的经典文献，《菜根谭》既为腾达之士所深究，又为普通百姓津津乐道，其中所阐发的生活之体验，修身之法，交往之法，为官之要诀，无不对世人大有裨益。虽说今日之人与四百年前的人在观念和行为方式上有很多不一样的地方，但《菜根谭》中所蕴涵的精髓博大，处处实用的思想，并没有随着时间的推移而消磨其光彩。书中的每一个妙言警句，犹如一枚枚虽朴实无华却时时散发着清淡香气的菜根，随意拣拾起一枚放入口中慢慢咀嚼，即能收获隽永的味道。

《菜根谭大全集》将《菜根谭》中的经典原文加以注释和解译，在进行深入浅出评析的同时，还结合了生动有趣的历史典故和现代事例来进行形象化的解读，让广大读者不仅能了解《菜根谭》原书的精髓，而且可以从中得到更深刻的启示。

目 录

前 集

宁受一时寂寞,毋取万古凄凉	2
君子与其练达,不若朴鲁	3
才华须韞,不可使人易知	4
近之而不染,知之而不用	6
常闻逆耳之言,常有拂心之事	7
天地不可无和气,人心不可无喜神	8
真味只是淡,至人只是常	9
闲时要吃紧,忙处有悠闲	11
独坐观心,妄穷而真独露	12
快意时早回首,拂心处莫放手	13
志以澹泊明,节从肥甘丧	14
田地要放得宽,惠泽应流得长	15
窄处留一步,浓时让三分	16
摆脱得俗情,减除得物累	18
带三分侠气,存一点素心	19
宠利毋居人前,德业毋落人后	20
让一步为高,宽一分是福	21
骄矜无功,忏悔无罪	23
美名不宜独任,污名不宜全推	24
业不求满,功不求盈	26
家庭有真佛,日用有真道	27
定云止水中,有鱼跃鸢飞	29
攻人毋太严,教人毋过高	30
洁常自污出,明每从晦生	31
降服得客气下,而后正气伸	32
以事后之悔悟,破临事之痴迷	35
有山林气味,怀廊庙经纶	36
无过便是功,无怨便是德	37
太苦无以适性怡情,太枯无以济人利物	38
原其初心,观其末路	40

宜宽厚而反忌刻,宜敛藏而反炫耀	41
登高之为危,向明之太露	43
放得心下,入圣脱凡	45
意见害心贼,聪明障道屏	47
退一步之法,让三分之功	48
待小人不恶,待君子有礼	50
守浑噩黜聪明,谢纷华甘澹泊	51
降魔先降心,驭横先驭气	53
教弟子要严出入,谨交游	55
欲路毋染指,理路毋退步	56
不可太浓艳,不宜太枯寂	58
彼富我仁,彼爵我义	59
高一步立身,退一步处世	61
学者要收拾精神,并归一路	63
人人有大慈悲,处处有真趣味	64
进德修道,要个木石的念头	65
善人和气,凶人杀机	66
无得罪昭昭,无得罪冥冥	68
少事之为福,多心之为祸	69
处治世宜方,处乱世宜圆	70
有功于人不可念,有恩于我不可忘	72
施恩者无求,利物者不计	73
有齐有不齐,有顺有不顺	74
心地干净,方可读书学古	76
俭者贫而有余,拙者逸而全真	77
读书见圣贤,居官爱子民	78
学者须扫除外物,直觅本来	79
苦心常悦心,得意生失意	80
富贵名誉,自道德来	81
花铺好色,人行好事	82
兢业之心思,潇洒之趣味	84
真廉无廉名,大巧无巧术	85
居无不居有,处缺不处完	86
拔去名根,融化客气	87
心体光明,暗室有青天	88
无名无位之乐,不饥不寒之忧	89
为恶有善路,善处是恶根	91
君子只是逆来顺受,居安思危	92
躁性者火炽,寡恩者冰清	93
养喜神召福,去杀机远祸	95

宁默毋躁,宁拙毋巧	97
和气热心,福厚泽长	98
天理路上宽,人欲路上窄	100
磨练成福者,参勘出真知	101
虚心居义理,实心拒物欲	102
地秽者生物,水清者无鱼	103
多病未足羞,无病是吾忧	105
不贪为宝,度越一世	105
耳目见闻为外贼,情欲意识为内贼	107
保已成之业,防将来之非	108
气象高旷,不偏不激	109
事来心始现,事去心随空	110
清能有容,直不过矫	111
景色虽不艳丽,气度自是风雅	112
闲中不放过,忙处有受用	113
一觉便转,转祸为福	114
静中见真体,淡中得真味	115
动处静得来,苦中乐得来	116
舍己毋疑,施恩毋报	117
厚德积福,修道解厄	118
天之机权最神,人之智巧何益	120
看人后半截,晚节不可丧	121
种德施惠,无位公相	122
念积累之难,思倾覆之易	123
君子诈善,无异小人	125
春风解冻,和气消冰	126
心常看圆满,天下无缺陷	127
不可少变操履,不可露其锋芒	128
逆境砥节砺行,顺境销膏靡骨	129
富贵嗜欲猛,宜带清冷气	130
人心一真,金石可镂	132
文章只恰好,人品只本然	134
人能看得破,才可任负担	135
爽口味五分,快心事五分	136
不责人小过,不念人旧恶	137
持身不可轻,用意不可重	139
知有生之乐,怀虚生之忧	139
德怨两忘,恩仇俱泯	140
持盈履满,君子兢兢	141
私恩不如公议,奇节不如谨行	142

公论不可犯手,权门不可著脚	143
曲意使人喜,直躬使人忌	144
从容处变,剀切规友	145
小处不渗漏,暗处不欺隐	146
爱重反为仇,薄极翻成喜	148
藏巧于拙,用晦而明	149
居安宜虑患,处变当坚忍	150
惊奇喜异者,无远大之识	152
能猛然转念,邪魔为真君	153
偏信为奸欺,自任为气使	154
弥缝人之短,化诲人之顽	155
遇沉沉者莫输心,见悻悻者须防口	157
昏散知提醒,吃紧知放下	158
气机无凝滞,太虚无障塞	158
识乃照魔珠,力是斩魔剑	159
觉人诈不形于言,受人侮不动于色	161
横逆困穷,受其锻炼	163
吾身小天地,天地大父母	164
害人之心不可有,防人之心不可无	165
毋因群疑阻独见,毋任己意废人言	167
善人不预扬,恶人不先发	168
节义漏屋培,经纶履薄出	169
父慈子孝,合当如此	170
有妍必有丑,有洁必有污	171
富贵更炎凉,骨肉尤妒忌	171
功过不容少混,恩仇不可太明	173
爵位太盛则危,能事尽必则衰	174
恶之显祸浅,善之显功小	177
德者才之主,才者德之奴	178
锄奸杜幸,要放一条去路	179
当与人同过,不当与人同功	180
出一言解救,亦无量功德	182
趋炎附势,人情通患	183
宜净拭冷眼,勿轻动刚肠	185
德随量进,量由识长	186
耳目口鼻皆桎梏,情欲嗜好悉机械	187
反己者,触事皆成药石	188
事业随身毁,精神万古新	190
机里藏机,变外生变	191
为人真恳,涉世圆活	192

去混淆自现,去苦乐自存	193
一言一行,切戒犯忌	194
宽之或自明,纵之或自化	196
不以德性陶熔,终为血气之私	197
谢于正盛之时,居于独后之地	199
谨于至微之事,施于不报之人	200
闻牧歌樵咏,述嘉言懿行	201
德者事业基,基固栋宇坚	202
心者后裔根,根植枝叶茂	203
勿昧所有,勿夸所有	204
道随人接引,学随事警惕	206
信人者己诚,疑人者己诈	207
念头宽厚,万物而生	208
为善益暗长,为恶损潜消	209
遇故要愈新,遇朽当愈隆	211
假俭饰吝,营私之具	212
勿凭意兴为,勿从意识悟	213
恕以待人,律己要严	214
能脱俗便是奇,不合污便是清	215
恩自淡而浓,威自严而宽	216
心虚则性现,意净则心清	217
人奉我不喜,人辱我不怒	219
为鼠常留饭,怜蛾不点灯	220
念随起随灭,与太虚同体	222
无事宜寂寂,有事宜惺惺	223
悉利害之情,忘利害之虑	224
操履要严明,心气要和易	225
只浑然和气,是居身之珍	227
诚心感欺诈,和气熏暴戾	228
慈祥酿和气,洁白垂清芬	229
阴谋是祸胎,庸德召和平	230
登山耐侧路,踏雪耐危桥	231
心体莹然,本来不失	233
忙里要偷闲,闹中要取静	234
不昧己心,不尽人情	236
为官公廉,居家恕俭	237
富贵知贫贱,少壮念衰老	238
持身不可太皎洁,与人不可太分明	239
休与小人仇,休向君子媚	241
执理病难医,义理障难除	242

磨砺如百炼金,施为似千钧弩	244
宁为小人毁,毋为君子容	245
好利害显浅,好名害隐深	246
忘恩报怨,刻薄之尤	247
不畏谗言,应惧媚语	248
山高处无木,水急处无鱼	249
虚圆者建功,执拗人失机	250
处世要道,不同不异	252
老当益壮,大器晚成	253
聪明不露,才华不逞	254
过俭为悭吝,过让为曲谨	255
喜忧安危,毋介于心	257
饮宴之乐多,不是好人家	258
乐极生悲,苦尽甘来	259
盈满忌再加,危急忌再搦	260
冷眼观人,冷心思理	261
仁人福厚长,鄙夫禄薄短	261
闻恶不就恶,闻善不即亲	263
性躁心粗无成,心和气平得福	265
用人不宜刻,交友不宜滥	266
急处立得脚定,险处回得头早	267
和衷济节义,谦德承功名	269
居官杜幸端,居乡敦旧好	270
事上敬谨,待下宽仁	271
拂逆消怨尤,怠荒奋精神	272
不可乘喜轻诺,不可乘快多事	273
读到手舞足蹈,观到心融神洽	274
毋逞所长,毋恃所有	275
中才多思虑,事事难下手	276
守口须密,防意须严	277
责人宜宽,责己应苛	279
陶铸不纯,终难成器	280
处患难不忧,遇权豪不惧	281
浓夭不及淡久,早秀不如晚成	282
风恬浪静见真境,味淡声稀识本然	283

后 集

谈山林之乐,未必得林趣	286
喜事不如省事,多能不若无能	287
春色为幻境,秋气见真吾	288

忙者自促,鄙者自隘	289
得趣不在多,会景不在远	290
唤醒梦中梦,窥见身外身	290
天机清澈者,触物皆会心	291
神用胜迹用,方得琴书趣	292
心无物欲,即是秋空霁海	293
乐极生悲,及早回头	294
会得个中趣,破得眼前机	295
非上上智,无了了心	296
石火光中争长短,蜗牛角上较雌雄	297
极端空寂,过犹不及	298
休去便休去,了时无了时	299
从冷视热,从冗入闲	301
有浮云富贵风,无膏肓泉石癖	302
不为法空缠,身心两自在	302
延促由于一念,宽窄系于寸心	304
损之又损,忘无可忘	305
知足者仙境,善用者生机	306
趋炎附势祸速,栖恬守逸味长	309
松涧边独行,竹窗下高卧	310
常忧死虑病,消业长道心	311
退后一步自宽平,清淡一分自悠长	312
忙处不乱性,死时不动心	313
隐逸林中无荣辱,道义路上无炎凉	315
身在清凉台上,心居安乐窝中	316
进步思退步,著手先放手	317
贪得者乞丐,知足者王公	319
矜名不若逃名趣,练事何如省事闲	320
自得之士,悠然自适	322
去留无所系,静躁不相干	322
浓处味常短,淡中趣独真	324
有意者反远,无心者自近	325
喧见寂之趣,有人无之机	326
心有系恋,乐境成苦海	327
静躁稍分,昏明顿异	328
卧雪眠云,吟风弄月	330
浓不胜淡,俗不如雅	331
出世在入世中,了心在尽心内	332
身常放闲处,心常安静中	332
云中世界,静里乾坤	333

我不希荣何忧,我不竞进何畏	334
山泉去尘心,书画消俗气	335
春日繁华,不如秋爽	337
得诗家真趣,悟禅教玄机	337
机动是杀机,念息见真机	338
身如不系舟,心似既灰木	339
喜厌之情,形气用事	340
任幻形凋谢,识自性真如	341
心乱静中乱,心静乱中静	342
多藏者厚亡,高步者疾颠	343
研松间之露,宣竹下之风	345
人为乏生趣,天机在自然	346
烦恼由我起,嗜好自心生	346
消角逐之心,绝纷华之念	348
人情世态,不宜认真	348
闹中着冷眼,冷处存热心	350
有乐就有苦,有好必有坏	351
识乾坤自在,知物我两忘	353
求成不必太坚,保生不必过劳	354
水流境常静,花落意自闲	355
识自然鸣佩,见最上文章	356
溪壑易填,人心难满	357
心地无风涛,性天有化育	358
贵贱高低,自适其性	359
鱼得水逝,鸟乘风飞	360
人生本无常,盛衰何足恃	361
宠辱不惊,去留无意	362
苦海茫茫,回头是岸	365
就筏思舍筏,骑驴复觅驴	367
冷眼视之,冷情当之	368
毋羁锁于物欲,宜夷犹于性真	370
胸中无物欲,眼前自空明	371
诗思在桥上,野兴在湖边	372
伏久者飞高,开先者谢早	373
枝叶徒荣,玉帛无益	374
真空不空,在世出世	375
烈士让千乘,贪夫争一文	376
饱谙世味,会尽人情	377
前念后念,随缘打发	378
偶会成佳境,天然见真机	379

性天澄澈,何必谈禅	380
心有真境,虑忘形释	380
非幻无以求真,虽雅不能离俗	381
俗眼观世异,道眼观世常	382
天地冲和气,人生淡泊真	382
缠脱在自心,心了见真境	384
万虑都捐,一真自得	385
性天未常枯槁,机神最宜触发	386
操持身心,收放自如	387
自然人心,融合一体	388
文以拙进,道以拙成	388
以我转物,逍遥自在	389
理寂则事寂,心空则境空	390
任其自然,总在自适	391
思及生死,万念灰冷	392
遇病后思强,处乱后思平	393
歌残妍丑消,局尽胜负空	393
静者为之主,闲者操其权	394
天全欲淡,人生至境	395
心无其心,何有于观	395
达士撒手悬崖,俗士沉身苦海	396
修行于尘宇,悟道于世俗	397
人我一视,动静两忘	398
山居胸次清,触物皆佳思	399
兴逐时来,景与心会	399
祸福苦乐,一念之差	400
绳锯木断,水滴石穿	401
机息见风月,心远无喧嚣	403
生生之意,天地之心	404
雨余观山色,夜静听钟声	404
登高心旷,临流意远	405
万钟一发,存乎一心	406
只以我转物,不以物役我	407
一身了一身,天下还天下	408
太闲生别念,太忙混真性	409
何地非真境,何物无真机	410
顺逆一视,欣戚两忘	411
过而不留,空而不着	412
世亦不尘,海亦不苦	413
花看半开,酒饮微醉	414

任其自然,不受点染	415
观物自得,不在物华	416
清苦而逸趣自饶,鄙略而天真浑具	417
着眼要高,不堕术中	418
根蒂在手,不受提掇	419
事起则害生,以无事为福	420
清净之门,淫邪之渊	421
身虽在事中,心要超事外	421
减省一分,超脱一分	422
满腔皆和气,随地有春风	423
超越欲望,只求真趣	424
万事随缘,随遇而安	425

前
集

