

洪应明 著

菜根譚

图文本



宗教文化出版社

图
文
本

菜根谭

洪应明 著
吴兆基 编译

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭：图文本 / 洪应明 著 . - 北京：宗教文化出版社，
2001. 4

ISBN 7 - 80123 - 359 - X

I. 菜… II. 洪… III. 个人—修养—通俗读物

IV. B825. 743

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 88631 号

菜 根 谭

洪应明 著

吴兆基 编译

出版发行：宗教文化出版社

地 址：北京市交道口北三条 32 号 (100007)

电 话：64023355—2503

责任编辑：史原朋

封面设计：陈 非

印 刷：北京飞达印刷厂

版权所有 不得翻印

版本记录：850×1168 毫米 32 开本 11.75 印张 300 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1—5000 册

书 号：ISBN 7—80123—359—X/I·24

定 价：19.80 元

出版说明

《菜根谭》是明代洪应明所著一部论述修养、人生、处世、出世的语录，前人多将其视为劝善书一类。

洪应明，明代万历年间人，字自诚，号还初道人。《菜根谭》一书可能在万历年间初刻于北京，但本书的初刻本和明刻本可能已不存于世，现存最早的本子可能是据清乾隆年间刻本翻刻的同治乙丑年（公元1865年）宝光寺本。

本书书名“菜根谭”究竟是何含义？孙锵在《校印〈菜根谭〉序》中认为，菜根者，“系取宋汪革氏‘人咬菜根，百事可做’语意。”计恬在《新刊〈菜根谭〉序》中说：“先哲云：‘人生咬得菜根香，则百事可做’，是书命名之意可味也。”这两个解释指人若能经受得清苦，则可成就任何事业。通理在《重刊〈菜根谭〉序》中却从品德修养为本来解释，他说：“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。”孙、计二人的解释有先哲名言为据，但若从本书的内容上看来，又似通理所言恰当。

《菜根谭》这部奇书，将儒家的仁义、忠恕、中庸等思想，道家的清静无为、乐天知命的思想，以及佛教的禅定超脱思想融为一体，形成了一套如何入世出世的方法体系，目的在于教育世人如何处世。综观全书，文辞幽雅，对仗工整，含义深邃，耐人寻味。因而是一部有禅、有道、有情、有趣，可以陶冶性情、修身养性的宝典。

《菜根谭》这部奇书，人生百味，蕴集其中，特别是教

人如何为人处事，这给当今生活节奏紧张的都市人以诸多启发，特别是在商海中鏖战的人们更应细味此书，一则重温人间那种已被淡忘了的真趣，二来清醒一下被金钱烧灼得晕头转向的头脑，寻找到修身养性的途径、待人处事的准则，学会高瞻远瞩，学会达观人生。

《菜根谭》博大精深，妙处难以言传，须有心人在工作之余，沏上一杯香茶，静静地品味，菜根会越来越香，心智会越来越高。以前整理《菜根谭》，有节选的，也有分类编排的，此次整理基本保持原书的编排顺序，只是为了读者阅读方便，对每条都加上了概括全条内容的醒目标题，同时对每条原文做了详尽的注释、流畅的翻译、精短的评论，力求使读者从中撷取到丰富的人生智慧，培养出美好的道德情操，树立起乐观向上的人生态度。需要提醒的是，由于时代和阶级的局限，书中难免会有一些封建性的糟粕，敬请读者在阅读时有清醒的认识。

编 者

目 录

弄权一时 凄凉万古·····	1
抱朴守拙 涉世之道·····	2
心事宜明 才华须韞·····	3
出污泥而不染 明机巧而不用·····	4
良药苦口 忠言逆耳·····	5
和气致祥 喜神多瑞·····	6
淡中知真味 常里识英奇·····	7
闲时吃紧 忙里悠闲·····	8
静中观心 真妄毕见·····	9
得意须早回头 拂心莫便放手·····	10
澹泊明志 肥甘丧节·····	11
眼前放得宽大 死后恩泽悠长·····	12
路要让一步 味须减三分·····	13
脱俗成名 超凡入圣·····	14
义侠交友 纯心作人·····	15
德在人先 利居人后·····	16
退即是进 与即是得·····	17
骄矜无功 忏悔灭罪·····	18
完名让人全身远害 归咎于己韬光养德·····	19
天道忌盈 卦终未济·····	20
人能诚心和气 胜于调息观心·····	21
动静合宜 道之真体·····	22
攻人恶毋太严 教人善毋过高·····	23

净从秽生 明从暗出·····	24
客气伏而正气神 妄心杀而真心现·····	25
事悟而痴除 性定而动正·····	26
轩冕客志在林泉 山林士胸怀廊庙·····	27
无过便是功 无怨便是德·····	28
作事勿太苦 待人勿太枯·····	29
原谅失败者之初心 注意成功者之末路·····	30
富贵家宜宽厚 聪明人宜敛藏·····	31
居卑而后知登高之危·····	32
人能放得心下 即可入圣超凡·····	33
我见害于心 聪明障于道·····	34
知退一步之法 加让三分之功·····	35
对小人不恶 待君子有礼·····	36
留正气给天地 遗清白于乾坤·····	37
伏魔先伏自心 驭衡先平此气·····	38
种田地须除草艾 教子弟严谨交游·····	39
欲路上事勿染指 理路上事勿退步·····	40
不流于浓艳 不陷于枯寂·····	41
超越天地之外 不入名利之中·····	42
立身要高一步 处世须退一步·····	43
修德须忘功名 读书定要深心·····	44
真伪之道 只在一念·····	45
道者应有木石心 名相须具云水趣·····	46
善人和气一团 恶人杀气腾腾·····	47
欲无祸于昭昭 勿得罪于冥冥·····	48
多心招祸 少事为福·····	49
处世要方圆自在 待人要宽严得宜·····	50
忘功不忘过 忘怨不忘恩·····	51
无求之施一粒万钟 有求之施万金无功·····	52
推己及人 方便法门·····	53
恶人读书 适以济恶·····	54

崇俭养廉 守拙全真·····	55
读书见圣讲学躬行 居官爱民立业重德·····	56
读心中之名文 听本真之妙·····	57
苦中有悦心之趣 乐中有失意之悲·····	58
富贵名誉 自道德来者 自是舒徐繁衍·····	59
不思立好言 行好事 虽在世百年恰似末生一日·····	60
宽严得宜 勿偏一方·····	61
大智若愚 大巧似拙·····	62
谦虚受益 满盈招损·····	63
名利总堕庸俗 客气终归剩技·····	64
心地须要光明 念头不可暗昧·····	65
勿羨贵显 勿虑饥饿·····	66
阴恶之恶大 显善之善小·····	67
君子居安思危 天亦无用其伎·····	68
燥性寡恩凝滞者 俱难建功业延福祉·····	69
福不可缴 祸不可避·····	70
谨言慎行 君子之道·····	71
唯和气热心之人福厚泽长·····	72
正义路广 欲情道狭·····	73
磨练之福久 参勘之知真·····	74
虚心明义理 实心却物欲·····	75
厚德载物 雅量容人·····	76
为人多病未足羞 一生无病是吾忧·····	77
一念贪私 万劫不复·····	78
心公不昧 六贼无踪·····	79
勉励现前之业 图谋未来之功·····	80
养天地正气 法古今完人·····	81
不著色相 不留名声·····	82
君子德行 其道中庸·····	83
君子穷当益工 勿失风雅气度·····	84
未雨绸缪 有备无患·····	85

临崖勒马 起死回生·····	86
宁静淡泊 观心之道·····	87
动中静是真静 苦中乐是真乐·····	88
舍己毋处疑 施恩勿望报·····	89
厚德以积福 逸心以补劳 修道以解厄·····	90
天福无欲之贞士 而祸避祸之险人·····	91
人生重结果 种田看收成·····	92
积德施惠 勿贪权位·····	93
当念积累之难 常思倾覆之易·····	94
只畏伪君子 不怕真小人·····	95
春风解冻 和气消冰·····	96
能彻见心性 则天下平隐·····	97
操履不可少变 锋芒不可太露·····	98
顺境不足喜 逆境不足忧·····	99
富贵而恣势弄权 乃自取灭亡之道·····	100
精诚所至 金石为开·····	101
文章极处无奇巧 人品极处只本然·····	102
明世相之本体 负天下之重任·····	103
凡事当留余地 五分便无殃悔·····	104
忠恕待人 养德远害·····	105
持身不可轻 用心不可重·····	106
人生无常 不可虚度·····	107
德怨两忘 恩仇俱泯·····	108
持盈履满 君子兢兢·····	109
却私扶公 修身种德·····	110
勿犯公论 勿谄权门·····	111
直躬不畏人忌 无恶不惧人毁·····	112
从容处家族之变 剴切规朋友之失·····	113
大处着眼 小处着手·····	114
爱重反为仇 薄极反成喜·····	115
藏巧于拙 寓清于浊·····	116

盛极必衰 剥极必复·····	117
奇异无远识 独行无恒操·····	118
放下屠刀 立地成佛·····	119
毋偏信自任 毋自满嫉人·····	120
毋以短攻短 毋以顽济顽·····	121
对阴险者勿推心 遇高傲者勿多口·····	122
念头昏散知提醒 贪头吃紧知放下·····	123
君子之心 雨过天晴·····	124
识是照魔明珠 力是斩魔慧剑·····	125
大量能容 不动声色·····	126
横逆困穷 锻炼身心·····	127
人乃天地之缩图 天地乃人之父母·····	128
戒疏于虑 警伤于察·····	129
辨别是非 认识天体·····	130
善人未能急亲 恶人未能轻去·····	131
节义自漏屋中培来 经纶自深履处操出·····	132
伦常本乎天性 不可认德怀恩·····	133
不夸妍好洁 无丑污之辱·····	134
富贵多炎凉 骨肉多妒忌·····	135
功过不容少混 恩仇不可过明·····	136
位盛危至 德高谤兴·····	137
阴恶祸深 阳善功小·····	138
应以德御才 勿恃才败德·····	139
锄奸杜悖 要放一条去路·····	140
过归己任 功让他人·····	141
警世救人 功德无量·····	142
趋炎附势 人情之常·····	143
须冷眼观物 勿轻动刚肠·····	144
量弘识高 功德日进·····	145
耳目口鼻皆桎梏 情欲嗜好悉机械·····	146
反己众善之路 动念浚恶之源·····	147

功名一时 气节千载·····	148
机里藏机 变外生变 智巧何足恃·····	149
真诚为人 圆转涉世·····	150
心无可清 去其混之者 请自现·····	151
一念能动鬼神 一行克动天地·····	152
情急招损 严厉生根·····	153
不能养德 终归末节·····	154
急流勇退 与世无争·····	155
慎德于小事 施恩于无缘·····	156
文华不如简素 读今不如述古·····	157
修身种德 事业之基·····	158
心善而子孙盛 根固而枝叶荣·····	159
勿妄自菲薄 勿自夸自傲·····	160
道乃公正无私 学当随时警惕·····	161
信人示己之诚 疑人显己之诈·····	162
春风育物 朔雪杀生·····	163
善根暗长 恶损潜消·····	164
厚待故交 礼遇衰朽·····	165
君子以勤俭立德 小人以勤俭图利·····	166
意兴作为者 随作随止 情识解悟者 有悟有迷·····	167
律己宜严 待人宜宽·····	168
为奇不为异 求清不求激·····	169
恩宜自薄而厚 威须先严后宽·····	170
心虚意净 明心见性·····	171
人情冷暖 世态炎凉·····	172
慈悲之心 生生之机·····	173
勿为欲情所系 便与本体相合·····	174
无事寂寂以照惺惺 有事惺惺以主寂寂·····	175
明利害之情 忘利害之虑·····	176
操持严明 守正不阿·····	177
浑然和气 居身珍宝·····	178

诚心和气陶冶暴恶 名义气节激砺邪曲·····	179
和气致祥瑞 洁白留清名·····	180
庸德庸行 平和之基·····	181
忍得住耐得过 则得自在之境·····	182
心体莹然 不失本真·····	183
忙里偷闲 闹中取静·····	184
为天地立心 为生民立命 为子孙造福·····	185
为官公廉 居家恕俭·····	186
处富知贫 居安思危·····	187
清浊并包 善恶兼容·····	188
勿仇小人 勿媚君子·····	189
疾病易医 魔障难除·····	190
金须百炼 矢不轻发·····	191
宁为小人所毁 勿为君子所容·····	192
好利者害显而浅 好名者害隐而深·····	193
忘恩报怨 刻薄之尤·····	194
谗言如云蔽日 甘言如风侵肌·····	195
戒高绝之行 忌褊急之衷·····	196
虚圆立业 僨事失机·····	197
处世要道 不即不离·····	198
老当益壮 大器晚成·····	199
藏才隐智 任重致远·····	200
过俭者吝嗇 过让者卑曲·····	201
喜忧安危 勿介于心·····	202
宴乐、声乐、名位 三者不可过贪·····	203
乐极生悲 苦尽甘来·····	204
过满则溢 过刚则折·····	205
冷静观人 理智处世·····	206
量宽福厚 器小禄薄·····	207
恶不可即就 善不可即亲·····	208
躁性僨事 平和徼福·····	209

酷则失善人 滥则招恶友·····	210
急处站得稳 高处看得准 危险径地早回头·····	211
和衷以济节义 谦德以承功名·····	212
居官有节度 居乡敦旧交·····	213
事上敬谨 待下宽仁·····	214
处逆境时比于下 心怠荒时思于上·····	215
不轻诺 不生嗔 不多事 不倦怠·····	216
读书读到乐处 观物观人化境·····	217
勿逞所长以形人之短 勿恃所有以凌人之贫·····	218
上智下愚可与论学 中才之人难与下手·····	219
守口须密 防意须严·····	220
责人宜宽 责己宜苛·····	221
幼不学 不成器·····	222
不忧患难 不畏权豪·····	223
浓夭淡久 大器晚成·····	224
静中见真境 淡中识本然·····	225
言者多不顾行 谈者未必真知·····	226
无为无作 优游清逸·····	227
春色为人间之装饰 秋气见天地之真吾·····	228
世间之广狭 皆由于自造·····	229
乐贵自然真趣 景物不在多远·····	230
心静而本体现 水清而月影明·····	231
天地万物 皆是实相·····	232
观形不如观心 神用胜过迹用·····	233
心无物欲乾坤静 坐有琴书便是仙·····	234
欢乐极兮哀情多 兴味浓后感索然·····	235
知机其神乎 会趣明道矣·····	236
万象皆空幻 达人须达观·····	237
泡沫人生 何争名利·····	238
极端空寂 过犹不及·····	239
得好休时便好休 如不休时终无休·····	240

热处奔驰无益 闲中滋味最长·····	241
不亲富贵 不溺酒食·····	242
恬淡适己 身心自在·····	243
广狭长短 由于心念·····	244
栽花种竹 心境无我·····	245
知足则仙凡异路 善用则生杀自殊·····	246
守正安分 远祸之道·····	247
与闲云为友 以风月为家·····	248
存道心 消幻业·····	249
退后一步 宽平一步·····	250
修养定静工夫 临变方不动乱·····	251
隐者无荣辱 道义无炎凉·····	252
去思苦亦乐 随心热亦凉·····	253
居安思危 处进思退·····	254
贪得者虽富亦贫 知足者虽贫亦富·····	255
隐者高明 省事平安·····	256
超越喧嚣 悠然自适·····	257
得道无牵系 静躁两无关·····	258
浓处味短 淡中趣长·····	259
理出于易 道不在远·····	260
动静合宜 出入无碍·····	261
执着是苦海 解脱是仙乡·····	262
躁极则昏 静极则明·····	263
卧云弄月 绝俗超尘·····	264
浓不胜淡 俗不如雅·····	265
出世在涉世 了心在尽心·····	266
身放闲处 心在静中·····	267
云中世界 静里乾坤·····	268
不希荣达 不畏权势·····	269
山林书画 借境调心·····	270
春之繁华 不若秋之清爽·····	271

得诗家真趣 悟禅教玄机·····	272
像由心生 像随心灭·····	273
来去自如 融通自在·····	274
忧喜取舍之情 皆是形气用事·····	275
梦幻空华 真如之月·····	276
欲心生邪念 虚心生正念·····	277
富者多忧 贵者多险·····	278
读易松间 谈经竹下·····	279
人为乏生趣 天机在自然·····	280
烦恼由我起 嗜好自心生·····	281
以失意之思 制得意之念·····	282
世态变化无极 万事必须达观·····	283
闹中取静 冷处热心·····	284
世间原无绝对 安乐只是寻常·····	285
接近自然风光 物我归于一如·····	286
生死成败 一任自然·····	287
处世流水落花 身心皆得自在·····	288
勘破乾坤妙趣 识见天地文章·····	289
猛兽易服 人心难制·····	290
心地能平稳安静 触处皆青山绿水·····	291
生活自适其性 贵人不若平民·····	292
处世忘世 超物乐天·····	293
人生本无常 盛衰何可恃·····	294
宠辱不惊 去留无意·····	295
苦海茫茫 回头是岸·····	296
求心内之佛 却心外之法·····	297
以冷情当事 如汤之消雪·····	298
彻见真性 自达圣境·····	299
心月开朗 水月无碍·····	300
野趣丰处 诗兴自涌·····	301
见微知著 守正待时·····	302

森罗万象 梦幻泡影·····	303
在世出世 真空不空·····	304
欲望虽有尊卑 贪争并无二致·····	305
毁誉褒贬 一任世情·····	306
不为念想囚系 凡事皆要随缘·····	307
自然得真机 造作减趣味·····	308
彻见自性 不必谈禅·····	309
心境恬淡 绝虑忘忧·····	310
真不离幻 雅不离俗·····	311
凡俗差别观 道心一体观·····	312
布茅蔬淡 颐养天和·····	313
万心悟性 俗即是僧·····	314
断绝思虑 光风霁月·····	315
机神触事 应物而发·····	316
操持身心 收放自如·····	317
自然人心 融和一体·····	318
不弄技巧 以拙为进·····	319
以我转物 逍遥自在·····	320
形影皆去 心境皆空·····	321
任其自然 万事安乐·····	322
思及生死 万念灰冷·····	323
卓智之人 洞烛机先·····	324
雌雄妍丑 一时假相·····	325
风月木石之真趣 惟静与闲者得之·····	326
天全欲淡 虽凡亦仙·····	327
本真即佛 何待观心·····	328
勿待兴尽 适可而止·····	329
修行宜绝迹于尘寰 悟道当涉足于世俗·····	330
人我一视 动静两忘·····	331
山居清丽 入都俗气·····	332
人我合一之时 则云留而鸟伴·····	333

祸福苦乐 一念之差·····	334
只要功夫深 铁杵磨成针·····	335
机息心清 月到风来·····	336
落叶蕴育萌芽 生机藏于肃杀·····	337
雨后山色鲜 静夜钟声清·····	338
雪夜读书神清 登山眺望心旷·····	339
万钟一发 存乎一心·····	340
要以我转物 勿以物役我·····	341
就身了身 以物付物·····	342
不可徒劳身心 当乐风月之趣·····	343
何处无妙境 何处无净土·····	344
顺逆一视 欣戚两忘·····	345
风迹月影 过而不留·····	346
世间皆乐 苦自心生·····	347
月盈则亏 履满者戒·····	348
体任自然 不染世法·····	349
观物须有自得 勿徒留连光景·····	350
陷于不义 生不若死·····	351
非分之收获 陷溺之根源·····	352
把握要点 卷舒自在·····	353
利害乃世之常 不若无事为福·····	354
茫茫世间 矛盾之窟·····	355
身居局中 心在局外·····	356
减繁增静 安乐之基·····	357
满腔和气 随地春风·····	358
超越口耳之嗜欲 得见人生之真趣·····	359
万事皆缘 随遇而安·····	360