

仁者的恕語

圖說儒解

菜根譚

(明) 洪應明著 · 英哈編譯

宗教文化出版社

仁者的恕语

明·洪应明 著
英 晗 编译

解儒
菜根谭

孔子曰：「仁者，先难后获」。
孟子曰：「仁，人之安宅也」。

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说《菜根谭》/(明)洪应明著;英晗编译. - 北京:宗教文化出版社,2001.10

ISBN 7-80123-382-4

I.图... II.洪...②殷... III.①菜根谭-图解
②伦理学-中国-明代 IV.B825-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 074456 号

图说《菜根谭》

出版发行:宗教文化出版社

地 址:北京市交道口北三条 32 号

邮政编码:100007

电 话:64054954 64023355-2503,2603

责任编辑:史原朋

印 刷:北京通州区华龙印刷厂

版权专有 不得翻印

版本记录:787×1092 毫米 16 开本 115.25 印张 600 千字

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1-800

书 号:ISBN 7-80123-382-4/B·72

定 价:980.00 元

前 言

最近,我到了山东的曲阜。曲阜是儒家鼻祖孔子的故乡。七天的时间里,一个新兴的县级市也算逛了一圈,每到之处,总想找出点当年孔老夫子的遗迹,了解一些独特的风土人情。但是,除了供游览的孔府、孔庙和六艺城而外,再就是几条专营古玩、纪念品的街道,而整个市区所呈现的景观,无不向人们显示着改革后的经济繁荣。

想当年,孔子为了改革社会,造福人群,达到兼善天下的目的,四处奔走,苦口说教,一生中贫穷恐惶,历经磨难,最终也只能留下几部论著,千古圣名。而真正能将伟大的理想变为辉煌的现实,只有人民当家作主的国家和人民自己。孔老夫子当年游说了几十年,历朝历代也倡扬了几千年,多么遥远的故事,多么漫长的历史,似乎是为这短短的十年改革开放作出的沉重铺垫。

回京后,曲阜之行又一幕幕浮现在眼前,我所忆起的是曲阜的人,曲阜人的思想。曲阜人在经济大潮中发了财,用自己的双手建设了一个崭新的曲阜,同时,曲阜人更未泯灭仁义的孔府家传。

其实,孔府的家传又岂止在曲阜一隅弘扬光大。两千多年来,不知有多少儒学雅士,用自己的笔使得孔子的儒学思想源远流长,深深注入每个中华儿女的血液。明代洪应明先生的《菜根谭》就是其中脍炙人口的代表作。在这本书中,作者以语录体的格式,排比、骈对的笔调,通俗地宣扬了

孔子的儒学思想。例如：

“作人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，灭除得物累便超圣境。”

意思是说：要想成为一个很有声誉的名人，并不是要懂得多少高深的大道理，只要能摆脱世俗的利欲，即可跻身名流；要想求得很高的学问，并不需要有特别的秘诀，只要排除干扰，清心寡欲，就可以超凡入圣。当代社会物质生活水平飞跃发展，有人为了追求生活上的享受，不择一切手段，甚至犯罪，败坏道德。种种的利诱在滋长，腐蚀心灵的菌丝在暗生，在金钱面前，有的人，往往表现出取之有道的自觉，有的人则恣意忘形，贪图之心恶性膨胀。在现实生活中，我们不一定要求每个人都能达到孔子的境界超凡入圣，但是，至少不要变成一个俗不可耐的物质生活的奴隶，应能胸怀仁义之心，完善自我人格，作一名遵纪守法的共和国公民。

编 译 者

2000 年秋于北京西罗园

儒解菜根谭

目 录

修性篇

- | | | |
|---------|------|------|
| 1.登高心旷 | 舒啸兴迈 | (2) |
| 2.金玉人品 | 烈火中炼 | (4) |
| 3.德中富贵 | 舒徐繁衍 | (6) |
| 4.猛兽易伏 | 人心难制 | (8) |
| 5.心神修养 | 临变不乱 | (10) |
| 6.磨炼福久 | 参勘知真 | (12) |
| 7.心地干净 | 方可读书 | (14) |
| 8.修德忘名 | 读书深心 | (16) |
| 9.何喜非忧 | 何忧非喜 | (18) |
| 10.水滴石穿 | 瓜熟蒂落 | (20) |
| 11.怨尤自清 | 精神自奋 | (22) |
| 12.修养自身 | 大业后成 | (24) |
| 13.以德御才 | 德才兼备 | (26) |
| 14.行道中庸 | 方是懿德 | (28) |
| 15.本心即佛 | 何待观心 | (30) |
| 16.人心自然 | 混合无间 | (32) |
| 17.心无风涛 | 性天化育 | (34) |
| 18.祥和之气 | 人生真谛 | (36) |
| 19.损之又损 | 忘无可忘 | (38) |
| 20.过满则溢 | 过刚则折 | (40) |
| 21.气节正义 | 以德陶熔 | (42) |

22. 去混心清	去苦乐存	(44)
23. 辟众善路	以弭恶源	(46)
24. 一念回光	炯然返照	(48)
25. 量弘识高	功德日进	(50)
26. 横逆困穷	豪杰炉锤	(52)
27. 不形于言	不动于色	(54)
28. 有识有力	胜私制欲	(56)
29. 忠恕待人	养德远害	(58)
30. 文无他奇	人宜本然	(60)
31. 人心一真	金石可镂	(62)
32. 专权弄势	欲火自焚	(64)
33. 品质修养	不可偏激	(66)
34. 内外之贼	化为家人	(68)
35. 拔去名根	融解客气	(70)
36. 昭昭君子	冥冥之明	(72)
37. 人性善恶	咫尺之间	(74)
38. 心伏魔退	气平无侵	(76)
39. 偏见害人	聪明障道	(78)
40. 德在人先	利居人后	(80)
41. 性天不枯	机神易发	(82)
42. 量宽福厚	器小禄薄	(84)
43. 磨砺之金	千钧之弩	(86)
44. 谨言慎行	君子之道	(88)
45. 阴恶恶大	显善善微	(90)
46. 忧勤勿过	澹泊勿枯	(92)
47. 远害全身	韬光养德	(94)
48. 身放闲处	心安静中	(96)
立身篇		
49. 观物外物	思身后身	(100)
50. 鹰立如睡	虎行似病	(102)

51. 闹中静察	困时向上	(104)
52. 砥节砺行	销膏靡骨	(106)
53. 幻无求真	雅不离俗	(108)
54. 不系之舟	既灰之木	(110)
55. 不希利禄	不畏权势	(112)
56. 隐无荣辱	道无炎凉	(114)
57. 幼不陶铸	难成令器	(116)
58. 祖宗德泽	子孙福祉	(118)
59. 近朱者赤	近墨者黑	(120)
60. 浓夭淡久	早秀晚成	(122)
61. 心虚理明	心实志坚	(124)
62. 扫除外物	直觅本来	(126)
63. 进步思退	著手图放	(128)
64. 乐极生悲	苦尽甘来	(130)
65. 名位声乐	不可贪图	(132)
66. 坎坷世道	耐可撑持	(134)
67. 操履严明	守正不阿	(136)
68. 功名一时	气节千载	(138)
69. 位盛危至	德高谤兴	(140)
70. 暗室磨炼	临深履薄	(142)
71. 气度风雅	何自废弛	(144)
72. 逆来顺受	居安思危	(146)
73. 吉人安祥	恶人杀气	(148)
74. 人生减省	安乐之基	(150)
75. 心胸旷隘	万钟车轮	(152)
76. 达人猛醒	俗士沉沦	(154)
77. 无事道人	不了禅师	(156)
78. 心体莹然	不失本真	(158)
79. 一念慈祥	寸心洁白	(160)
80. 浑然和气	居身之珍	(162)

- 81.修身种德 事业之基 (164)
- 82.不犯公论 不涉权门 (166)
- 83.田看收成 人重晚晴 (168)
- 84.反省警觉 起死回生 (170)
- 85.人之际遇 齐顺对治 (172)
- 86.欲路不染 理路当先 (174)
- 87.正气天地 清名乾坤 (176)
- 88.富贵宽厚 聪明敛藏 (178)
- 89.澹泊明志 肥甘丧节 (180)
- 90.静中观心 真妄毕见 (182)
- 91.非分之得 世俗之阱 (184)
- 92.急处站稳 险处回首 (186)
- 93.过俭则吝 过让则卑 (188)
- 94.律己宜严 待人宜宽 (190)
- 95.人多弊端 一一警惕 (192)
- 96.富多炎凉 亲多妒忌 (194)
- 97.有妍有丑 有洁有污 (196)
- 98.矜庄自重 无恶人诽 (198)
- 99.操履不变 锋芒勿露 (200)
- 100.养喜召福 去杀远祸 (202)
- 101.立身要高 处世须让 (204)
- 102.谦恭礼让 安身善措 (206)
- 103.无过是功 无怨即德 (208)
- 104.急流勇退 拂心莫停 (210)
- 105.污泥不染 知巧不用 (212)
- 处世篇**
- 106.天地万古 人生百年 (216)
- 107.路留一步 味让三分 (218)
- 108.和气热心 其福亦厚 (220)
- 109.人生祸福 皆由心造 (222)

110.人情世态	不宜太真		(224)
111.田父野叟	天全欲淡		(226)
112.局尽子收	胜负安在		(228)
113.幽人清事	总在自适		(230)
114.饱谙世味	会尽人情		(232)
115.华萼徒荣	玉帛何益		(234)
116.宠辱不惊	去留无意		(236)
117.生死成败	一任自然		(238)
118.心无染著	欲境仙都		(240)
119.隐者有趣	省事平安		(242)
120.竞逐听人	恬淡适己		(244)
121.厚德积福	逸心补劳		(246)
122.朋友有失	直言规劝		(248)
123.有意反远	无心自近		(250)
124.传心之诀	见道之文		(252)
125.闲生别念	忙隐真性		(254)
126.退步宽平	清淡悠久		(256)
127.得休便休	了时无了		(258)
128.智愚可教	中才难处		(260)
129.用人不刻	交友不滥		(262)
130.信人已诚	疑人已诈		(264)
131.雅士交友	述古畅怀		(266)
132.真恳念头	圆活机趣		(268)
133.同功相忌	同乐相仇		(270)
134.持盈履满	君子兢兢		(272)
135.一念贪私	万劫不复		(274)
136.少事为福	多心招祸		(276)
137.彼富我仁	彼爵我义		(278)
138.放得心下	脱凡入圣		(280)
139.身心嗜欲	但求真趣		(282)

- | | | | |
|-----------|------|-------|-------|
| 140. 山肴野禽 | 体任自然 | | (284) |
| 141. 心境如月 | 空而不著 | | (286) |
| 142. 就身了身 | 以物付物 | | (288) |
| 143. 人我一视 | 动静两忘 | | (290) |
| 144. 欲望尊卑 | 贪争无二 | | (292) |
| 145. 超然物累 | 乐天之机 | | (294) |
| 146. 幻形凋谢 | 自性真如 | | (296) |
| 147. 静中真境 | 淡中本然 | | (298) |
| 148. 处患不忧 | 遇权不惧 | | (300) |
| 149. 责人情平 | 责己德进 | | (302) |
| 150. 山峻无木 | 水湍无鱼 | | (304) |
| 151. 清浊并包 | 善恶兼容 | | (306) |
| 152. 人之心体 | 雨过天晴 | | (308) |
| 153. 静非真静 | 乐非真乐 | | (310) |
| 154. 宁静淡泊 | 得心真味 | | (312) |
| 155. 心体光明 | 念勿暗昧 | | (314) |
| 156. 居常嗜好 | 艳寂相宜 | | (316) |
| 157. 动静合宜 | 道之真体 | | (318) |
| 158. 满腔和气 | 随地春风 | | (320) |
| 159. 悠然自适 | 宜若平民 | | (322) |
| 160. 节义和衷 | 功名谦德 | | (324) |
| 161. 处世不偏 | 行事适宜 | | (326) |
| 162. 好利害显 | 好名患隐 | | (328) |
| 163. 君子立德 | 小人图利 | | (330) |
| 164. 趋炎附势 | 交友之患 | | (332) |
| 165. 君子慎交 | 养德之基 | | (334) |
| 166. 心常宽平 | 天无险情 | | (336) |
| 167. 方圆并用 | 宽严互存 | | (338) |
| 168. 退即是进 | 与就是得 | | (340) |
| 169. 和气致祥 | 欢欣舒畅 | | (342) |

170. 事来心现	事去心空		(344)
171. 过怨两忘	恩功常念		(346)
治世篇			
172. 天地父母	敦睦气象		(350)
173. 山林情趣	治世胸怀		(352)
174. 伸长正气	显现真心		(354)
175. 晓窗读易	午案谈经		(356)
176. 非丝非竹	不烟不茗		(358)
177. 寻常家饭	素位风光		(360)
178. 盛衰无常	强弱安在		(362)
179. 五湖烟云	尽入寸里		(364)
180. 诚心和气	家中真佛		(366)
181. 诗家真趣	禅教玄机		(368)
182. 公众之道	寻常之学		(370)
183. 兢业心思	潇洒情趣		(372)
184. 读书见圣	居官爱民		(374)
185. 脱俗成名	超凡入圣		(376)
186. 万事皆缘	随遇而安		(378)
187. 以我转物	天地逍遥		(380)
188. 俗观各异	道观是常		(382)
189. 知足则仙	善用生机		(384)
190. 富贵知贫	少壮念衰		(386)
191. 却私扶公	修身种德		(388)
192. 看破认真	可负重任		(390)
193. 心性偏激	难建功业		(392)
194. 不行好事	恰似未生		(394)
195. 居安思危	处乱思治		(396)
196. 以我转物	天机理境		(398)
197. 悟吾静体	养吾圆机		(400)
198. 彻见真性	自达圣境		(402)

- | | | | |
|------------|------|-------|-------|
| 199. 不知有我 | 安知物贵 | | (404) |
| 200. 出世之道 | 了心之功 | | (406) |
| 201. 消弭幻业 | 增长道心 | | (408) |
| 202. 体貌各异 | 灵魂不朽 | | (410) |
| 203. 心体之念 | 天体所现 | | (412) |
| 204. 脱俗是奇 | 绝俗是偏 | | (414) |
| 205. 善根暗长 | 恶损潜消 | | (416) |
| 206. 正气路广 | 欲情道狭 | | (418) |
| 207. 淡中知味 | 常里识英 | | (420) |
| 208. 勿逞己长 | 勿恃所有 | | (422) |
| 209. 敬畏君子 | 敬畏百姓 | | (424) |
| 210. 平凡德行 | 和平之基 | | (426) |
| 211. 诚和气节 | 激励陶冶 | | (428) |
| 212. 春风育物 | 朔雪阴凝 | | (430) |
| 213. 警世济人 | 功德无量 | | (432) |
| 214. 种德施惠 | 无位公相 | | (434) |
| 215. 不恶小人 | 礼待君子 | | (436) |
| 216. 骄矜无功 | 忏悔消灾 | | (438) |
| 217. 进德修道 | 济世经邦 | | (440) |
| 明智篇 | | | |
| 218. 以短攻短 | 以顽济顽 | | (444) |
| 219. 藏巧于拙 | 寓清于浊 | | (446) |
| 220. 读无字书 | 弹无弦琴 | | (448) |
| 221. 读书之善 | 观物之妙 | | (450) |
| 222. 卓见之人 | 洞烛机先 | | (452) |
| 223. 文以拙进 | 道以拙成 | | (454) |
| 224. 闻恶不就 | 闻善不亲 | | (456) |
| 225. 不昧所有 | 不自夸耀 | | (458) |
| 226. 机里藏机 | 变外生变 | | (460) |
| 227. 辨别是非 | 认识大体 | | (462) |

228. 盛极必衰	居安虑患		(464)
229. 真廉无名	大巧无术		(466)
230. 苦中有乐	得意生悲		(468)
231. 净从秽生	明从暗出		(470)
232. 梦中之梦	身外之身		(472)
233. 疾病易医	魔障难除		(474)
234. 偏信人言	难免受骗		(476)
235. 明知故犯	改邪归正		(478)
236. 天机神妙	凡智何为		(480)
237. 泛驾之马	跃冶之金		(482)
238. 忧喜取舍	形气用事		(484)
239. 谗言自明	媚阿侵肌		(486)
240. 斥小人媚	愿君子责		(488)
241. 一念一行	都宜切戒		(490)
242. 亲贤防谗	免遭媒孽		(492)
243. 爱重成仇	薄极成喜		(494)
244. 节制欲求	便无殃悔		(496)
245. 暗不欺隐	明有受用		(498)
246. 谦虚受益	满盈招损		(500)
247. 施而无求	求之无功		(502)
248. 心事宜明	才华须韞		(504)
249. 抱朴守拙	涉世之道		(506)
250. 功过宜清	恩仇勿显		(508)
行事篇			
251. 效法自然	日月永恒		(512)
252. 心胸宽厚	惠泽久长		(514)
253. 意所偶会	物出天然		(516)
254. 春风解冻	和气消冰		(518)
255. 利弊互生	无事为福		(520)
256. 守口须密	防意要严		(522)

257. 性躁无功	平和集福		(524)
258. 忙里偷闲	闹中取静		(526)
259. 超然事外	明晓厉害		(528)
260. 情急招损	严厉生恨		(530)
261. 大处着眼	小处着手		(532)
262. 未就之功	既往之失		(534)
263. 悔悟痴除	性定行正		(536)
264. 善操身心	收放自如		(538)
265. 学贵有恒	道贵悟真		(540)
266. 德怨两忘	恩仇俱泯		(542)
267. 舍毋处疑	恩不图报		(544)
268. 建功立业	债事失机		(546)
269. 慈悲之心	生生之机		(548)
270. 谨言慎行	积德至微		(550)
271. 阴恶祸深	阳善功小		(552)
272. 戒疏于虑	警觉善察		(554)
273. 伪善君子	恣意小人		(556)
274. 厚德载物	雅量容人		(558)
275. 责毋太严	教毋过高		(560)
276. 天道忌盈	业不求满		(562)
277. 三分侠气	一点素心		(564)
278. 省事为适	无能全真		(566)
279. 伦常天性	不图德恩		(568)
280. 一错皆非	万全无悔		(570)
281. 昏时提醒	紧时等待		(572)

修 性 篇

孔子说：“上天拿阴阳五行的理，赋予人，人人得之修成仁义礼智信的美德，这就叫性。人有了性，顺其行事而为道。圣人按人编分等级，加以限制，使太过的人俯而就之，不及的人仰而企之，这就是教。”

——《中庸》译语

1. 登高心旷

舒啸兴迈

〔原文〕

登高使人心旷，临流使人意远；读书于雨雪之夜，使人神清；舒啸于丘阜之巅，使人兴迈。

〔注解〕

舒啸：舒是伸展，啸是吹而发声，舒啸是发出心中闷气。

丘阜：小山冈。

迈：奋发，豪爽。

〔儒解〕

范仲淹在岳阳楼上把酒临风，心旷神怡，发出了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的感叹。荀子说，我曾经踮起脚跟向远方眺望，但远不如登上高山见到的广阔无垠；我曾经站在高处伸手招呼，手臂并没有加长，但远处的人却看得清楚；我曾经顺风呼喊，声音并没有加大，但远方的人却听得清晰。我观察借助车马外出的人，并不是因为善于行走，但他能一日千里；我还观察借助舟楫出游的人，并不是因为善于泅水，但他能横渡江河。所以我说，聪明的人生性与别人并无不同，只不过他善于借助外物罢了。孟子也曾说过这样的话：“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下。”这种圣人登山的胸怀，并不是天生的，而是道德修养情操陶冶的结果，德高望重者，胸怀家国，高瞻远瞩，预见未来！什么东西能“使人意远”、“使人神清”、“使人兴迈”呢？唯向自己心内求，向书中求。