

家庭书架
升级版

白话全本菜根谭

(明) 洪应明 著
《家庭书架》编委会 编译

南海出版公司

家庭书架
升级版

白话全本菜根谭

(明)洪应明 著
《家庭书架》编委会 编译

南海

图书在版编目(CIP)数据

白话全本菜根谭 / (明) 洪应明著; 《家庭书架》
编委会编译. —海口: 南海出版公司, 2013.10

(家庭书架)

ISBN 978-7-5442-6259-0

I. ①白… II. ①洪…②家… III. ①个人—修养—
中国—明代②《菜根谭》—译文 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第208256号

BAIHUA QUANBEN CAIGENTAN

白话全本菜根谭

-
- | | |
|------|---|
| 作 者 | (明) 洪应明 |
| 编 译 | 《家庭书架》编委会 |
| 责任编辑 | 张 媛 李凤君 |
| 装帧设计 | 张 宾 |
| 出版发行 | 南海出版公司 电话: (0898) 66568508(出版) 65350227(发行) |
| 社 址 | 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206 |
| 电子信箱 | nhpublishing@163.com |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 制 | 北京正道印刷厂 |
| 开 本 | 787毫米×1092毫米 1/16 |
| 印 张 | 24 |
| 字 数 | 300千 |
| 版 次 | 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5442-6259-0 |
| 定 价 | 24.90元 |
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

前言

◆ 封建社会发展到明朝已经走到了末路，日渐萌芽的资本主义努力为自身的发展争取着空间，在这种背景下，明朝社会上便出现了一种空前的思想繁荣。而历代的中国文人都受到儒、释、道三家思想的浸润，既有着儒家的中庸仁爱，又有着佛家的宽仁博爱和道家的超脱清逸。所以明朝的文人们在思想和行动上便与前朝大不相同，他们在精神上既有对使命的追寻欲望又有对宿命的无力感，这两种思想的矛盾冲击也反映在了他们日常生活的一言一行中，许多语录体的书籍便在这个时期如雨后春笋般出现，《菜根谭》即是其中最为经典之一。

◆ 《菜根谭》的作者为明万历年间的洪应明，其生卒年月、籍贯和生平事迹无可考。他把自己对人生的感悟与儒、佛、道三种思想结合起来，采用语录体，写就了这部以处世思想为主的格言式小品文集。这本书中既有儒家的中庸思想、佛教的智慧哲学，也包含了道家的无为思想，形成了一种独特的思想与风貌。它文辞优美、对仗工整、含义深邃、耐人寻味，是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、奋发向上的通俗读物。

◆ 对于《菜根谭》一书名字的由来，众说纷纭。据作者友人于孔兼的序说：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波，备尝险阻可想矣。”乾隆三十三年（1768）三山病夫通理达天的序言则说：“其首命名题又不知何所取义，将安序哉？窃拟之曰：菜之为物，日月所不可少，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，但此书所说‘世味乃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，而其香非性定者莫知。如此书，人多忽之，而其旨唯静心沉玩者方堪领会。”日本大正十五年（1926）所刊释宗演《菜根谭讲话》所载福田雅太郎的序中说：“中国宋代儒者任信民（应为汪信民）说，人能咬得菜根，则百事可做。”三种说法并列于上，读者可细加品味。

◆ 基于上述三点，洪应明以“菜根”为本书命名，大概意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”。这本书在修身养性和处世为人等方面提出



了很多的准则，于简明的语言中传达着通透的人生智慧，被无数人奉为处世为人的宝典，其影响甚至远达海外，日本人福田雅太郎曾经评价这本书“千锤百炼，斑斓绚丽”，“为修养身心书中之冠”。

◆ 现代人在生活中有三大困惑：无法与自己和谐相处，无法与他人和谐相处，无法与大自然和谐相处。所以现代人虽然拥有优越的现代化生活条件，却整日郁郁寡欢，也不能从身边人和自然那里得到快乐。面对这种困窘，我们希望能从《菜根谭》中找到解决智慧。虽然历史已经走出了几百年的距离，《菜根谭》所依托的那个时代已经归入瀚渺的历史之中，但人类在精神和文化上的传承是历史尘埃所蒙蔽不了的。《菜根谭》中的人生智慧和处世哲学对现代社会中的人们依然有着积极的参考价值和借鉴意义。在本书中，我们以现代人的视角和思维方式对《菜根谭》中所包含的智慧进行了新的解读，将现代人在生活中的种种困惑和疑虑，以古人的智慧和现代的思维进行分析，为陷入这种困境中的人们提供一股甘冽的清泉，让人们能够在纷乱的事中得到醍醐灌顶般的警醒。我们希望通过这本书能给现代人在精神修养和处世为人上提供一些借鉴意义。

◆ 本书没有华丽的语言，却在简单质朴之中包含了朴素的智慧；没有鞭辟入里的分析，却在亲切含蓄之中蕴含着人生哲学。相信通过阅读此书，您一定会有所收获。当然，由于编者的水平有限，无法全面体会古人的智慧，某些地方可能还会存在一些瑕疵，敬请读者不吝赐教。



目 录

遂初堂刻本序 一

重刻原序 一

【一】修身篇 三

人品火锻 事功冰履 四

克己改过 自利利人 四

检点事为 操持念想 五

除荆涤渣 护本全真 五

拔除尘芥 澄静心念 六

栖心元默 适志恬愉 七

不留过非 不执今是 七

时时检点 获真消息 八

事事着实 念念怀虚 八

身忙闲时 心放收后 九

名为祸本 欲为志媒 一〇

一念常惺 纤尘不染 一〇

不忍不为 立命立心 一一

拨开尘氛 消却鄙吝 一二

操存涵养 处一化齐 一二

事障易解 理障难除 一三

看破躯壳 认真性命 一四

扫甲涤尘 颜秀语新 一四

完善本来 穷尽常道 一五

陶熔顽钝 容纳横污 一六

日不欺人 少不丧志 一六

念虑毫末 人品星渊 一七

慈祥立福 挹损为善 一七

塞物欲路 驰尘俗肩 一八

容人偏私 消家嫌雪 一九

自悟了了 自得休休 一九

平情见性 寡欲明理 二〇

念念守定 事事看轻 二一

念差丧善 事愆失伤 二一

参勘心体 谙练世味 二二

【二】应酬篇 二三

心有真宰 用有圆机 二四

勿轻喜怒 勿重爱憎 二四

玩世欺人 明镜可鉴 二五

心若止水 意在光风 二五

是非分明 得失避私 二六

宁以自挟 毋为亲人 二七

精明浑厚 物契人亲 二七

以恬养智 以重持轻 二八

济世居实 为民用心 二九

境移事迁 心念持恒 二九

不求誉悦 慎防毁厌 三〇

启心明通 移化易及 三一

不著不染 物我两忘 三一

以忍克己 以恕度人 三二

能而不能	至明之道	三三
随时救时	混俗脱俗	三三
人脱尘缘	出持苦趣	三四
与人渐亲	御事拙守	三五
功成细微	事有始终	三五
成观究竟	败究由来	三六
勇于担当	善于摆脱	三七
待人处事	适度有余	三七
了心了事	逃世逃名	三八
防恩里矢	脱乐中阱	三九
元气浑然	圭角不露	三九
超尘脱俗	安身立命	四〇
释人之怨	免事之丑	四一
宁以刚方	毋以媚悦	四一
天下与共	鼓畅洞彻	四二
轻权且念	淡私欲心	四三
当机立断	随机了事	四三
热中清冷	寒处赤热	四四
随缘顺事	功德圆满	四五
操持坚定	应用圆通	四六
不标廉名	不立让的	四七
无事提防	有事镇定	四八
感恩敛怨	除害导利	四九
持重愆少	闲适趣多	五〇
毋畏难亲	毋喜易合	五〇
遇事镇定	待人赤诚	五一
心煦春风	气清秋水	五二
得不偿失	吃亏纳福	五二
济人饥饿	庇人孤寒	五三
因势利导	救时应变	五三

报德忍耻	逃名直节	五四
顺其自然	勇猛精进	五五
毋媚权贵	毋攀俗缘	五五
匿以韬光	逊而公善	五六
少当戒躁	老当益壮	五七
不图虚名	不弃亲情	五七
以柔克刚	智圆行方	五八

【三】评议篇 五九

小中见大	大中见小	六〇
好名伪善	避名善为	六〇
防绵里针	远刀头蜜	六一
持恒守一	葆真人品	六二
爱知割舍	识力扫除	六二
不可矫俗	不可趋时	六四
不违求全	不逐非分	六四
释回增美	转祸为福	六五
梦幻泡影	如露如电	六六
福来不喜	祸到不忧	六六
荣辱共蒂	生死同根	六七
大直若屈	存心净洁	六八
智小趣卑	不可谋谈	六八
留分侠气	保全真心	六九
莫贪钩饵	解脱笼囿	七〇
读书穷理	识趣为先	七〇
不尚铅华	不落空寂	七一
须有雅量	勿过精明	七二
周密拘逼	疏狂性真	七三
傲霜冲雅	欲益反损	七三

贫难用情	富难好礼	七四
浓艳损志	淡泊全真	七五
宠不汲汲	穷不戚戚	七五
看破色身	认真法身	七六
志远奋翼	通达回首	七七
不作水凫	勿为辕驹	七八
五分安稳	十分溃败	七八
附势窃利	犹如自毙	七九
贪杯失血	且忌偷安	八〇
若无若虚	不矜不伐	八一
贪心失察	疑心偏颇	八二
祸生有本	福至有因	八二
争强显胜	空手徒劳	八三
风雨摧花	霜雪傲竹	八三
恋金谷劫	甘敝缁终	八四
处阴敛翼	世路开坦	八四
浪生悲喜	妄别媿妍	八五
宁开福路	勿筑祸基	八六
迷真逐妄	自筑屏障	八六
聪明反误	懵懂仔细	八七
悠闲镇定	宽洪长厚	八七
切行大善	务求真修	八八
一念清明	淡然无欲	八九
得失幻真	达人自辨	八九
不以顺喜	勿以拂忧	九〇
自知愧悔	去恶迁善	九〇
知常行实	全真安福	九一
心量无穷	人天同化	九二

【四】闲适篇

九三

融合自然	心旷神怡	九四
妙行无住	缘起性空	九四
淡然无欲	飘然远引	九五
得失心知	寿夭天限	九五
鱼鸟亲人	莺花避俗	九六
烛残意冷	梦破身轻	九七
佛法难逢	念佛享福	九七
无智是病	净心是禅	九八
食美盘餐	花妍雨绝	九九
寻觅真谛	返璞归真	九九
万物自性	本际佛同	一〇〇
拂意不语	冷暖自知	一〇〇
不生障碍	莫逞英雄	一〇一
看破缘息	悟入心明	一〇二
风冷神爽	味淡齿香	一〇二
除浓淡见	灭欣厌情	一〇三
识真面目	脱幻乾坤	一〇三
回贪恋首	舒愁苦眉	一〇四
红尘幻影	真如佛性	一〇五
冷觑世事	闲观红尘	一〇六
举世皆迷	几人开悟	一〇六
人情世味	涉阅为真	一〇七
拿捏精到	收放自如	一〇七
诗料易得	禅机难寻	一〇八
好事非虚	闲人是福	一〇八
事无定常	人且舒眉	一〇九
忙里偷闲	缺处知足	一一〇
一团和气	万缕生机	一一〇

调和阴阳	生死攸关	一一一
看破尘情	体味寂寞	一一一
小景大势	只语圣心	一一二
心竹俱空	貌松共瘦	一一三
淡泊养志	泰然自得	一一三
席拥锦绣	炉烹液髓	一一四
不修边幅	无须胭脂	一一四
天地造化	奇幻无穷	一一五
注目自然	心朗气宽	一一六
心存未醒	情有犹醉	一一七
黄鸟情多	白云意懒	一一七
目拘情旷	礼略意真	一一八
物见天心	时观妙道	一一九
穷富无异	金瓦何殊	一一九
了无为法	身心晏如	一二〇
造化弄人	人定胜天	一二一
白骨冷寂	清溪闲逸	一二一
量力而行	顺其自然	一二二

【五】概论篇

弄权一时	凄凉万古	一二四
抱朴守拙	涉世之道	一二四
心事宜明	才华须韞	一二五
污泥不染	知巧不用	一二六
良药苦口	忠言逆耳	一二六
和气致祥	喜神多瑞	一二七
真味是淡	至人是常	一二八
闲时吃紧	忙里悠闲	一二八
静中观心	真妄毕见	一二九

快意回首	拂心莫停	一三〇
淡泊明志	肥甘丧节	一三〇
心地放宽	身死恩垂	一三一
路留一步	味让三分	一三一
脱俗成名	超凡入圣	一三二
义侠交友	纯心做人	一三三
德在人先	利居人后	一三三
退即是进	与即是得	一三四
骄矜无功	忏悔天罪	一三五
让名远害	归咎养德	一三五
天道忌盈	业不求满	一三六
诚心和气	胜于观心	一三七
动静合宜	道之真体	一三七
责毋太严	教毋过高	一三八
净从秽出	明从暗生	一三八
降伏客气	消杀安心	一三九
事悟痴除	性定动端	一四〇
志在林泉	胸怀廊庙	一四〇
无过是功	无怨即德	一四一
忧勤勿过	待人勿枯	一四一
原其初心	观其末路	一四二
富多施舍	智不炫耀	一四二
居安思危	处乱思治	一四三
放得心下	脱凡入圣	一四四
偏见害人	聪明障道	一四四
知退一步	加让三分	一四五
不恶小人	礼待君子	一四六
正气天地	清名乾坤	一四六
伏魔自心	驭横平气	一四七
教育子弟	要严交游	一四八

欲路勿染	理路勿退	一四九	· 养喜召福	去杀远祸	一七二
不贪浓艳	勿陷枯寂	一四九	宁默毋躁	宁拙无巧	一七三
藐视权贵	改造命运	一五〇	杀气受薄	和气福厚	一七四
立身要高	处世须让	一五一	天理路广	人欲道狭	一七五
修德忘名	读书深心	一五二	磨练福久	参勘知真	一七五
真伪之道	只在一念	一五三	虚心明理	实心却欲	一七六
有木石心	具云水趣	一五四	厚德载物	雅量容人	一七七
吉人安祥	恶人杀气	一五四	病未足羞	无病吾忧	一七七
君子无祸	勿罪冥冥	一五五	一念贪私	万劫不复	一七八
多心招祸	少事为福	一五六	心公不昧	外贼无踪	一七九
方圆处世	宽严待人	一五七	保己成业	防将来非	一八〇
忘怨忘功	念过念恩	一五八	品质修养	切忌偏颇	一八〇
施而无求	求之无功	一五八	事来心现	事去心空	一八一
相观对治	方便法门	一五九	君子德行	其道中庸	一八二
恶人读书	适以济恶	一六〇	穷当益工	勿失风雅	一八三
崇俭养德	守拙全真	一六一	未雨绸缪	有备无患	一八三
学以致用	立业种德	一六一	念头起处	切莫放过	一八四
扫除外物	直觅本来	一六二	宁静淡泊	观心之道	一八五
苦中有乐	乐中有苦	一六三	动中静真	苦中乐直	一八六
名誉富贵	来自道德	一六四	舍己毋疑	施恩毋报	一八六
花铺好色	人行好事	一六五	吾厚吾德	逸心补劳	一八七
宽严得宜	勿偏一方	一六六	天机最神	智巧何为	一八八
真廉无名	大巧无术	一六六	田看收成	人重晚晴	一八九
谦虚受益	满盈招损	一六七	多种功德	勿贪权位	一八九
拔去名根	融去客气	一六八	念积累难	思倾覆易	一九〇
心要光明	念勿暗昧	一六九	不怕小人	怕伪君子	一九一
勿羨贵显	勿虑饥饿	一六九	春风解冻	和气消冰	一九二
隐恶恶大	显善善小	一七〇	彻见心性	天下平稳	一九二
居安思危	天也无法	一七一	操履不变	锋芒勿露	一九三
中和为福	偏激为灾	一七二	· 顺不足喜	逆不足忧	一九四

富贵如火	必将自焚	一九五	辨别是非	认识大体	二一六
人心一真	金石可镂	一九五	亲善防谗	除恶守密	二一六
文无奇巧	人宜本然	一九六	暗室磨练	临深履薄	二一七
看破认真	可负重任	一九七	父慈子孝	伦常天性	二一八
事留余地	便无殃悔	一九八	不夸妍洁	谁能丑污	二一九
忠恕待人	养德远害	一九八	富多炎凉	亲多妒忌	二一九
持身勿轻	用意勿重	一九九	分清功过	勿显恩仇	二二〇
人生易过	切莫虚度	二〇〇	位盛危至	德高谤兴	二二一
德怨两忘	恩仇俱泯	二〇一	阴恶祸深	阳善功小	二二一
持盈履满	君子兢兢	二〇一	以德御才	德才兼备	二二二
却私扶公	修身种德	二〇二	穷寇勿追	投鼠忌器	二二三
勿犯公论	勿谄权门	二〇三	过归己任	功让他人	二二三
直躬人忌	无恶人毁	二〇四	警世救人	功德无量	二二四
从容处变	剴切规友	二〇四	趋炎附势	人情之常	二二五
不欺不怠	英雄本色	二〇五	冷眼观物	勿动刚肠	二二五
爱重成仇	薄极成喜	二〇六	量弘识高	功德日进	二二六
藏巧于拙	寓清于浊	二〇六	人心惟危	道心惟微	二二七
盛极必衰	居安虑患	二〇七	辟众善路	以弭恶源	二二七
奇异乏识	独行无恒	二〇八	功名一时	气节千载	二二八
放下屠刀	立地成佛	二〇八	自然造化	智巧不及	二二九
毋偏人言	不持己长	二〇九	真诚为人	圆转涉世	二二九
毋攻短处	化海顽固	二一〇	去混心清	去苦乐存	二三〇
沉不输心	悻须防口	二一〇	一念一行	皆宜慎重	二三一
震聩启聩	保持清醒	二一一	情急招损	严厉生恨	二三一
君子之心	雨过天晴	二一二	不能养德	终归末节	二三二
有识有力	私魔无踪	二一二	急流勇退	谨慎至微	二三三
大量能容	不动声色	二一三	回归自然	述古畅怀	二三三
困苦穷乏	锻炼身心	二一三	以德为本	以心为宗	二三四
天地缩图	人之父母	二一四	勿昧所有	勿夸所有	二三四
戒流于虑	警伤于察	二一五	道济众生	学惕随事	二三五

信人已诚 疑人已诈	二三六	斥小人媚 愿君子责	二五五
春风育物 朔雪杀生	二三六	好利害显 好名害隐	二五六
善根暗长 恶损潜消	二三七	忘恩报怨 刻薄之尤	二五六
厚待故交 礼遇衰朽	二三八	谗言自明 媚阿侵肌	二五七
君子立德 小人图利	二三八	行戒高绝 性忌褊急	二五八
学贵有恒 道在悟真	二三九	虚圆建功 执拗愆事	二五八
律己宜严 待人宜宽	二四〇	处世要道 不即不离	二五九
为奇不异 求清不激	二四〇	老当益壮 大器晚成	二五九
自薄而厚 先严后宽	二四一	藏才隐智 任重致远	二六〇
心虚意净 明心见性	二四二	过俭则吝 过让则卑	二六一
人情冷暖 原非奉我	二四三	喜忧安危 勿介于心	二六一
慈悲之心 生生之机	二四三	名位声乐 不可贪图	二六二
心体之念 天体所现	二四四	不以顺喜 勿以拂忧	二六二
无事昏冥 有事奔逸	二四五	过满则溢 过刚则折	二六三
超然事外 明晓利害	二四五	冷静观人 理智处世	二六三
操持严明 守正不阿	二四六	量宽福厚 器小禄薄	二六四
浑然和气 居身珍宝	二四七	恶不即就 善不即亲	二六五
诚和气节 陶冶暴恶	二四七	性躁无功 平和集福	二六六
和气祥瑞 寸心洁白	二四八	刻失人和 滥招恶友	二六六
庸德庸行 和平之基	二四八	急处站稳 险地回首	二六七
坎坷世道 耐而撑持	二四九	节义济和 功名以德	二六八
心体莹然 不失本真	二五〇	居官有度 居乡易交	二六九
忙里偷闲 闹中取静	二五〇	事上敬谨 待下宽仁	二七〇
不忍不为 立命立心	二五一	逆境比下 怠荒思上	二七〇
居官公廉 居家恕俭	二五一	言而有信 恒心如一	二七一
处富知贫 当少念老	二五二	不落筌蹄 不泥迹象	二七二
清浊并包 善恶兼容	二五三	勿逞己长 勿恃所有	二七三
勿仇小人 勿媚君子	二五三	下愚可教 中才难与	二七三
疾病易医 魔障难除	二五四	守口须密 防意要严	二七四
金须百炼 矢不轻发	二五五	责人宜宽 责己宜苛	二七五

幼时定基 少时勤学 二七五
 不忧患难 不畏权豪 二七六
 浓夭淡久 大器晚成 二七六
 静中真境 淡中本然 二七七
 乐者不言 言者不乐 二七七
 省事为适 无能全真 二七八
 艳为虚幻 枯为胜境 二七八
 世间广狭 皆由自造 二七九
 盆池竹屋 意境高远 二七九
 静现本体 水清影明 二八〇
 天地万物 皆是实相 二八一
 知无形物 悟无尽趣 二八一
 淡欲有书 神仙之境 二八二
 乐极悲至 兴浓味索 二八二
 会个中趣 破眼前机 二八三
 万象空幻 上智了心 二八四
 苦短人生 何争名利 二八四
 极端空寂 过犹不及 二八五
 得休便休 了时无了 二八五
 从冷视热 从冗入闲 二八六
 轻视富贵 不溺泉石 二八六
 恬淡适己 身心自在 二八六
 长短于念 广狭于心 二八七
 栽花种竹 心境无我 二八八
 知足则仙 善用则生 二八八

【六】体道篇 二八九

守正安分 远祸之道 二九〇
 闲云为友 风月为家 二九〇

消弭幻业 增长道心 二九一
 退步宽平 清淡悠久 二九二
 修养定静 临变不乱 二九二
 隐无荣辱 道无炎凉 二九三
 除去热恼 身心安乐 二九四
 居安思危 处进思退 二九四
 身富心贫 贫而心富 二九五
 隐者高明 省事平安 二九六
 超越喧寂 悠然自适 二九七
 得道无系 静躁无干 二九七
 浓处味短 淡中趣长 二九八
 理出于易 道不在远 二九九
 动静合宜 出入无碍 二九九
 心有系恋 便无仙乡 三〇〇
 躁极则昏 静极则明 三〇一
 卧云弄月 绝俗超尘 三〇一
 俗不及雅 淡反胜浓 三〇二
 出世涉世 了心尽心 三〇三
 身放闲处 心在静中 三〇三
 云中世界 静里乾坤 三〇四
 不希荣达 不畏权势 三〇五
 圣境之下 调心养神 三〇五
 繁华之春 不若秋实 三〇六
 得诗真趣 悟禅玄机 三〇六
 像由心生 像随心灭 三〇七
 来去自如 融通自在 三〇八
 忧喜取舍 形气用事 三〇八
 梦幻空华 真如自性 三〇九
 欲心邪念 虚心正念 三一〇
 富者多忧 贵者多险 三一〇

晓窗读易	午案谈经	三一—	· 彻见自性	不必谈禅	三三二
人为乏趣	天机自然	三一二	心境恬淡	形释忘忧	三三三
烦恼由我	嗜好自心	三一二	真不离幻	雅不离俗	三三四
以失意思	制得意念	三一三	俗眼观异	道眼观常	三三四
世态变化	万事达观	三一四	布茅蔬淡	颐养天和	三三五
闹中取静	冷处热心	三一五	了心悟性	俗即是僧	三三六
安乐寻常	事无绝对	三一五	断绝思虑	光风霁月	三三六
乾坤自在	物我两忘	三一六	机神触事	应物而发	三三七
生死成败	一任自然	三一七	操持身心	收放自如	三三八
流水落花	身心常静	三一七	自然人心	融和一体	三三九
乾坤妙趣	天地文章	三一八	不弄技巧	以拙为进	三三九
猛兽易服	人心难制	三一九	以我转物	逍遥自在	三四〇
心地平静	青山绿水	三二〇	形影皆去	心境皆空	三四一
自适其性	宜若平民	三二〇	任其自然	万事安乐	三四一
处世忘世	超物乐天	三二一	思及生死	万念灰冷	三四二
人生无常	盛衰何恃	三二二	卓智之人	洞烛机先	三四三
宠辱不惊	去留无意	三二二	雌雄妍丑	俄而何在	三四三
苦海茫茫	回头是岸	三二三	自然真趣	闲静可得	三四四
求心内佛	去心外法	三二四	天全欲谈	虽凡亦仙	三四五
冷眼视事	如汤消雪	三二五	本真即佛	何待观心	三四五
彻见真性	自达圣境	三二五	勿待兴尽	适可而止	三四六
心月开朗	水月无碍	三二六	修行绝尘	悟道涉俗	三四七
野趣丰处	诗兴自涌	三二七	· 人我一视	动静两忘	三四七
见微知著	守正待时	三二七	山居清洒	入都俗气	三四八
森罗万象	梦幻泡影	三二八	人我合一	云留鸟伴	三四九
在世出世	真空不空	三二九	祸福苦乐	一念之差	三四九
欲望尊卑	贪争无二	三二九	功夫若深	铁棒成针	三五〇
毁誉褒贬	一任世情	三三〇	机息心清	月到风来	三五—
凡事随缘	渐渐入无	三三一	落叶蕴牙	生机含杀	三五—
真得天然	造作减味	三三一	· 雨后观山	静夜听钟	三五二

◇遂初堂刻本序

余过古刹，于残经败纸中拾得《菜根谭》一录。翻视之，虽属禅宗，然于身心性命之学，实有隐隐相发明者。亟携归，重加校讎，缮写成帙。旧有序，文不雅驯，且于是书无关涉语，故芟之。著是书者为洪应明，究不知其为何许人也。

乾隆五十九年二月二日遂初堂主人识

◇重刻原序

戊子之秋七月既望，余以抱病在山，禁足阅。适岫云监院琮公由京来顾，出所刻《菜根谭》书命予为序，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，辞翁还岫云。翁曰：「善，察尔因缘，在彼当有大振作，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，俱忝要职，当空华之在前，不识元由眼里之魔，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，幸来及于尽耳。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，深有负于老人授书时之言焉，惜是书行世已久，纸朽虫蛀，原板无从稽得，于是命工缮写，重为刊刻。请并言于首，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！」

余闻踪公之说，抚卷叹曰：「夫洪应明者，不知何许人。其首命题，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。是此书所说世味乃出世味，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，非性定者莫喻此书。唯静心沉玩者，乃能和旨。是与否与？既不能反质于原人，聊将以候教于来哲。即此序。

时乾隆三十三年中元节后三日

三山病夫通理谨识

