



儀  
裝  
經  
典



ISBN 978-7-5414-8359-2



9 787541 483592 >

定价：24.90元



# 菜根谭

洪应明◎著

《线装经典》编委会◎编

图书在版编目 ( CIP ) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明著; 《线装经典》编委会编. —  
昆明: 晨光出版社, 2016.8  
(线装经典)  
ISBN 978-7-5414-8359-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第177283号



《线装经典》编委会 编

# 菜根谭

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司  
WWW.TANGMARK.COM

 云南出版集团  
北京南天竹  
Yunnan Publishing Group Beijing Nantianzhu Book Co., Ltd.

著 者: [明] 洪应明  
责任编辑: 李晴川 董高凌  
封面设计: 刘畅  
出 版: 云南出版集团 晨光出版社  
发 行: 云南出版集团北京南天竹图书有限责任公司  
社 址: 昆明市环城西路609号  
邮 编: 650034  
经 销: 新华书店  
印 制: 北京威远印刷有限公司  
版 次: 2016年8月第1版  
印 次: 2016年8月第1次印刷  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
字 数: 300千字  
印 张: 20  
书 号: ISBN 978-7-5414-8359-2  
定 价: 24.90元

## 版权声明

本书著作权、版式设计和装帧设计受《中华人民共和国著作权法》保护, 书中文字、封面及版式设计等任何部分, 版权均归唐码书业(北京)有限公司所有, 未经许可, 不得以影印、缩拍、扫描或其他任何手段进行复制和转载, 违者必究。

# 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）三山病夫通理先生在重刊《菜根谭》序中说：“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‘世味及出世味皆为培根之论，可弗重软？’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，我们希望能在《菜根谭》中找到解决的智慧。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浩渺的历史之中，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世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，由于编著者的水平有限，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

## 【一】修身篇

人品火锻	事功冰履	.....	一二
克己改过	自利利人	.....	一二
检点事为	操持念想	.....	一三
除荆涤渣	护本全真	.....	一四
拔除尘芥	澄静心念	.....	一五
栖心元默	适志恬愉	.....	一六
不留过非	不执今是	.....	一七
时时检点	获真消息	.....	一八
事事着实	念念怀虚	.....	一九
身忙闲时	心放收后	.....	二一
名为祸本	欲为志媒	.....	二二
一念常惺	纤尘不染	.....	二三
不忍不为	立命立心	.....	二三
拨开尘氛	消却鄙吝	.....	二四
操存涵养	处一化齐	.....	二六
事障易解	理障难除	.....	二七
看破躯壳	认真性命	.....	二八
扫甲涤尘	颜秀语新	.....	二九
完善本来	穷尽常道	.....	三〇
陶熔顽钝	容纳横污	.....	三一
日不欺人	少不丧志	.....	三二

念虑毫末	人品星渊	.....	三三
慈祥立福	挹损为善	.....	三四
塞物欲路	弛尘俗肩	.....	三五
容人偏私	消家嫌隙	.....	三六
自悟了了	自得休休	.....	三七
平情见性	寡欲明理	.....	三八
念念守定	事事看轻	.....	三九
念差丧善	事愆失伤	.....	四〇
参勘心体	谙练世味	.....	四一

## 【二】应酬篇

心有真宰	用有圆机	.....	四四
勿轻喜怒	勿重爱憎	.....	四五
玩世欺人	明镜可鉴	.....	四六
心若止水	意在光风	.....	四七
是非分明	得失避私	.....	四八
宁以自挟	毋为亲人	.....	四九
精明浑厚	物契人亲	.....	五〇
以恬养智	以重持轻	.....	五一
济世居实	为民用心	.....	五二
境移事迁	心念持恒	.....	五三
不求誉悦	慎防毁厌	.....	五四

- |      |           |    |      |           |    |
|------|-----------|----|------|-----------|----|
| 启心明通 | 移化易及..... | 五五 | 持重愆少 | 闲适趣多..... | 八五 |
| 不著不染 | 物我两忘..... | 五六 | 毋畏难亲 | 毋喜易合..... | 八六 |
| 以忍克己 | 以恕度人..... | 五七 | 遇事镇定 | 待人赤诚..... | 八七 |
| 能而不能 | 至明之道..... | 五八 | 心煦春风 | 气清秋水..... | 八九 |
| 随时救时 | 混俗脱俗..... | 五九 | 得不偿失 | 吃亏纳福..... | 九〇 |
| 入脱尘缘 | 出持苦趣..... | 六〇 | 济人饥饿 | 庇人孤寒..... | 九一 |
| 与人渐亲 | 御事拙守..... | 六一 | 因势利导 | 救时应变..... | 九二 |
| 功成细微 | 事有始终..... | 六二 | 报德忍耻 | 逃名直节..... | 九三 |
| 成观究竟 | 败究由来..... | 六四 | 顺其自然 | 勇猛精进..... | 九四 |
| 勇于担当 | 善于摆脱..... | 六五 | 毋媚权贵 | 毋攀俗缘..... | 九五 |
| 待人处事 | 适度有余..... | 六六 | 匿以韬光 | 逊而公善..... | 九六 |
| 了心了事 | 逃世逃名..... | 六七 | 少当戒躁 | 老当益壮..... | 九七 |
| 防恩里矢 | 脱乐中阱..... | 六八 | 不图虚名 | 不弃亲情..... | 九八 |
| 元气浑然 | 圭角不露..... | 六九 | 以柔克刚 | 智圆行方..... | 九九 |
| 超尘脱俗 | 安身立命..... | 七〇 |      |           |    |
| 释人之怨 | 免事之丑..... | 七一 |      |           |    |
| 宁以刚方 | 毋以媚悦..... | 七二 |      |           |    |
| 天下与共 | 鼓畅洞彻..... | 七三 |      |           |    |
| 轻权势念 | 淡私欲心..... | 七四 |      |           |    |
| 当机立断 | 随机了事..... | 七六 |      |           |    |
| 热中清冷 | 寒处赤热..... | 七七 |      |           |    |
| 随缘顺事 | 功德圆满..... | 七九 |      |           |    |
| 操持坚定 | 应用圆通..... | 八〇 |      |           |    |
| 不标廉名 | 不立让的..... | 八一 |      |           |    |
| 无事提防 | 有事镇定..... | 八二 |      |           |    |
| 感恩敛怨 | 除害导利..... | 八四 |      |           |    |

## 【三】评议篇

- |      |          |     |
|------|----------|-----|
| 小中见大 | 大中见小.... | 一〇二 |
| 好名伪善 | 避名善为.... | 一〇三 |
| 防绵里针 | 远刀头蜜.... | 一〇四 |
| 持恒守一 | 葆真人品.... | 一〇五 |
| 爱知割舍 | 识力扫除.... | 一〇六 |
| 不可矫俗 | 不可趋时.... | 一〇八 |
| 不违求全 | 不逐非分.... | 一〇九 |
| 释回增美 | 转祸为福.... | 一一一 |
| 梦幻泡影 | 如露如电.... | 一一二 |

福来不喜 祸到不忧.... 一一三  
 荣辱共蒂 生死同根.... 一一四  
 大直若屈 存心净洁.... 一一五  
 智小趣卑 不可谋谈.... 一一六  
 留分侠气 保全真心.... 一一七  
 莫贪钩饵 解脱笼囿.... 一一八  
 读书穷理 识趣为先.... 一一九  
 不尚铅华 不落空寂.... 一二一  
 须有雅量 勿过精明.... 一二二  
 周密拘逼 疏狂性真.... 一二三  
 傲霜冲雅 欲益反损.... 一二四  
 贫难用情 富难好礼.... 一二五  
 浓艳损志 淡泊全真.... 一二六  
 宠不汲汲 穷不戚戚.... 一二七  
 看破色身 认真法身.... 一二九  
 志远奋翼 通达回首.... 一三〇  
 不作水鳧 勿为辕驹.... 一三一  
 五分安稳 十分溃败.... 一三二  
 附势窃利 犹如自毙.... 一三四  
 贪杯失血 且忌偷安.... 一三五  
 若无若虚 不矜不伐.... 一三六  
 贪心失察 疑心偏颇.... 一三七  
 祸生有本 福至有因.... 一三八  
 争强显胜 空手徒劳.... 一三九  
 风雨摧花 霜雪傲竹.... 一四一  
 恋金谷劫 甘敝缁终.... 一四二

处阴敛翼 世路开坦.... 一四三  
 浪生悲喜 妄别媿妍.... 一四四  
 宁开福路 勿筑祸基.... 一四五  
 迷真逐妄 自筑屏障.... 一四六  
 聪明反误 懵懂仔细.... 一四七  
 悠闲镇定 宽洪长厚.... 一四八  
 切行大善 务求真修.... 一四九  
 一念清明 淡然无欲.... 一五一  
 不以顺喜 勿以拂忧.... 一五二  
 自知愧悔 去恶迁善.... 一五三  
 知常行实 全真安福.... 一五四  
 心量无穷 人天同化.... 一五五

## 【四】闲适篇

融合自然 心旷神怡.... 一五八  
 妙行无住 缘起性空.... 一五八  
 淡然无欲 飘然远引.... 一五九  
 得失心知 寿夭天限.... 一六〇  
 鱼鸟亲人 莺花避俗.... 一六一  
 烛残意冷 梦破身轻.... 一六二  
 佛法难逢 念佛享福.... 一六三  
 无智是病 净心是禅.... 一六四  
 食美盘餐 花妍雨绝.... 一六六  
 寻觅真谛 返璞归真.... 一六六  
 万物自性 本际佛同.... 一六八



拂意不语 冷暖自知 .... 一六九  
 不生障碍 莫逞英雄 .... 一七〇  
 看破缘息 悟入心明 .... 一七一  
 风冷神爽 味淡齿香 .... 一七二  
 除浓淡见 灭欣厌情 .... 一七三  
 识真面目 脱幻乾坤 .... 一七四  
 回贪恋首 舒愁苦眉 .... 一七五  
 红尘幻影 真如佛性 .... 一七六  
 冷觑世事 闲观红尘 .... 一七七  
 举世皆迷 几人开悟 .... 一七八  
 人情世味 涉阅为真 .... 一七九  
 拿捏精到 收放自如 .... 一八〇  
 诗料易得 禅机难寻 .... 一八一  
 好事非虚 闲人是福 .... 一八二  
 事无定常 人且舒眉 .... 一八三  
 忙里偷闲 缺处知足 .... 一八四  
 一团和气 万缕生机 .... 一八五  
 调和阴阳 生死攸关 .... 一八六  
 看破尘情 体味寂寞 .... 一八七  
 小景大势 只语圣心 .... 一八八  
 心竹俱空 貌松共瘦 .... 一八九  
 淡泊养志 泰然自得 .... 一九〇  
 席拥锦绣 炉烹液髓 .... 一九一  
 不修边幅 无须胭脂 .... 一九二  
 天地造化 奇幻无穷 .... 一九三  
 注目自然 心朗气宽 .... 一九四

心存未醒 情有犹醉 .... 一九五  
 黄鸟情多 白云意懒 .... 一九六  
 目拘情旷 礼略意真 .... 一九七  
 物见天心 时观妙道 .... 一九九  
 穷富无异 金瓦何殊 .... 二〇〇  
 了无为法 身心晏如 .... 二〇一  
 造化弄人 人定胜天 .... 二〇二  
 白骨冷寂 清溪闲逸 .... 二〇三  
 量力而行 顺其自然 .... 二〇四

### 【五】概论篇

弄权一时 凄凉万古 .... 二〇六  
 抱朴守拙 涉世之道 .... 二〇七  
 心事宜明 才华须韞 .... 二〇八  
 污泥不染 知巧不用 .... 二〇九  
 良药苦口 忠言逆耳 .... 二一〇  
 和气致祥 喜神多瑞 .... 二一一  
 真味是淡 至人是常 .... 二一二  
 闲时吃紧 忙里悠闲 .... 二一三  
 静中观心 真妄毕见 .... 二一四  
 快意回首 拂心莫停 .... 二一五  
 淡泊明志 肥甘丧节 .... 二一六  
 心地放宽 身死恩垂 .... 二一七  
 路留一步 味让三分 .... 二一八  
 脱俗成名 超凡入圣 .... 二一九

义侠交友 纯心做人 .... 二二〇  
 德在人先 利居人后 .... 二二二  
 退即是进 与即是得 .... 二二二  
 骄矜无功 忏悔天罪 .... 二二四  
 让名远害 归咎养德 .... 二二五  
 天道忌盈 业不求满 .... 二二六  
 诚心和气 胜于观心 .... 二二七  
 动静合宜 道之真体 .... 二二八  
 责毋太严 教毋过高 .... 二二九  
 净从秽出 明从暗生 .... 二三〇  
 降伏客气 消杀妄心 .... 二三一  
 事悟痴除 性定动端 .... 二三二  
 志在林泉 胸怀廊庙 .... 二三三  
 无过是功 无怨即德 .... 二三三  
 忧勤勿过 待人勿枯 .... 二三四  
 原其初心 观其末路 .... 二三五  
 富多施舍 智不炫耀 .... 二三六  
 居安思危 处乱思治 .... 二三七  
 放得心下 脱凡入圣 .... 二三八  
 偏见害人 聪明障道 .... 二三九  
 知退一步 加让三分 .... 二四〇  
 不恶小人 礼待君子 .... 二四一  
 正气天地 清名乾坤 .... 二四二  
 伏魔自心 驭横平气 .... 二四四  
 教育子弟 要严交游 .... 二四五  
 欲路勿染 理路勿退 .... 二四六

不贪浓艳 勿陷枯寂 .... 二四八  
 藐视权贵 改造命运 .... 二四九  
 立身要高 处世须让 .... 二五〇  
 修德忘名 读书深心 .... 二五二  
 真伪之道 只在一念 .... 二五三  
 有木石心 具云水趣 .... 二五五  
 吉人安祥 恶人杀气 .... 二五六  
 君子无祸 勿罪冥冥 .... 二五七  
 多心招祸 少事为福 .... 二五八  
 方圆处世 宽严待人 .... 二六〇  
 忘怨忘功 念过念恩 .... 二六一  
 施而无求 求之无功 .... 二六二  
 相观对治 方便法门 .... 二六三

## 【六】体道篇

守正安分 远祸之道 .... 二六六  
 闲云为友 风月为家 .... 二六七  
 消弭幻业 增长道心 .... 二六八  
 退步宽平 清淡悠久 .... 二六九  
 修养定静 临变不乱 .... 二七〇  
 隐无荣辱 道无炎凉 .... 二七一  
 除去热恼 身心安乐 .... 二七二  
 居安思危 处进思退 .... 二七三  
 身富心贫 贫而心富 .... 二七五  
 隐者高明 省事平安 .... 二七六

- |      |               |      |               |
|------|---------------|------|---------------|
| 超越喧嚣 | 悠然自适 .... 二七七 | 心地平静 | 青山绿水 .... 三〇五 |
| 得道无系 | 静躁无干 .... 二七八 | 自适其性 | 宜若平民 .... 三〇六 |
| 浓处味短 | 淡中趣长 .... 二七九 | 处世忘世 | 超物乐天 .... 三〇七 |
| 理出于易 | 道不在远 .... 二八〇 | 人生无常 | 盛衰何恃 .... 三〇九 |
| 动静合宜 | 出入无碍 .... 二八一 | 宠辱不惊 | 去留无意 .... 三一〇 |
| 心有系恋 | 便无仙乡 .... 二八二 | 苦海茫茫 | 回头是岸 .... 三一〇 |
| 躁极则昏 | 静极则明 .... 二八三 | 求心内佛 | 去心外法 .... 三一二 |
| 卧云弄月 | 绝俗超尘 .... 二八四 | 减繁增静 | 安乐之基 .... 三一四 |
| 俗不及雅 | 淡反胜浓 .... 二八五 | 满腔和气 | 随地春风 .... 三一五 |
| 来去自如 | 融通自在 .... 二八六 | 口耳嗜欲 | 但求真趣 .... 三一六 |
| 忧喜取舍 | 形气用事 .... 二八七 | 万事皆缘 | 随遇而安 .... 三一七 |
| 梦幻空华 | 真如自性 .... 二八八 | 入尘不染 | 纵横自在 .... 三一八 |
| 欲心邪念 | 虚心正念 .... 二八九 |      |               |
| 富者多忧 | 贵者多险 .... 二九〇 |      |               |
| 晓窗读易 | 午案谈经 .... 二九二 |      |               |
| 人为乏趣 | 天机自然 .... 二九三 |      |               |
| 烦恼由我 | 嗜好自心 .... 二九四 |      |               |
| 以失意思 | 制得意念 .... 二九五 |      |               |
| 世态变化 | 万事达观 .... 二九六 |      |               |
| 闹中取静 | 冷处热心 .... 二九七 |      |               |
| 安乐寻常 | 事无绝对 .... 二九八 |      |               |
| 乾坤自在 | 物我两忘 .... 二九九 |      |               |
| 生死成败 | 一任自然 .... 三〇〇 |      |               |
| 流水落花 | 身心常静 .... 三〇一 |      |               |
| 乾坤妙趣 | 天地文章 .... 三〇三 |      |               |
| 猛兽易服 | 人心难制 .... 三〇四 |      |               |



# 菜根谭

洪应明◎著

《线装经典》编委会◎编

图书在版编目 ( CIP ) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明著; 《线装经典》编委会编. —  
昆明: 晨光出版社, 2016.8  
(线装经典)  
ISBN 978-7-5414-8359-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第177283号



《线装经典》编委会 编

# 菜根谭

全案策划:  唐码书业 (北京) 有限公司  
WWW.TANGMARK.COM

 云南出版集团  
北京南天竹  
Yunnan Publishing Group Beijing Nantianzhu Book Co., Ltd.

著 者: [明] 洪应明  
责任编辑: 李晴川 董高凌  
封面设计: 刘畅  
出 版: 云南出版集团 晨光出版社  
发 行: 云南出版集团北京南天竹图书有限责任公司  
社 址: 昆明市环城西路609号  
邮 编: 650034  
经 销: 新华书店  
印 制: 北京威远印刷有限公司  
版 次: 2016年8月第1版  
印 次: 2016年8月第1次印刷  
开 本: 787mm × 1092mm 1/16  
字 数: 300千字  
印 张: 20  
书 号: ISBN 978-7-5414-8359-2  
定 价: 24.90元

## 版权声明

本书著作权、版式设计和装帧设计受《中华人民共和国著作权法》保护, 书中文字、封面及版式设计等任何部分, 版权均归唐码书业(北京)有限公司所有, 未经许可, 不得以影印、缩拍、扫描或其他任何手段进行复制和转载, 违者必究。



# 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）三山病夫通理先生在重刊《菜根谭》序中说：“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‘世味及出世味皆为培根之论，可弗重软？’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，我们希望能在《菜根谭》中找到解决的智慧。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浩渺的历史之中，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世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，由于编著者的水平有限，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

## 【一】修身篇

人品火锻	事功冰履.....	一二
克己改过	自利利人.....	一二
检点事为	操持念想.....	一三
除荆涤渣	护本全真.....	一四
拔除尘芥	澄静心念.....	一五
栖心元默	适志恬愉.....	一六
不留过非	不执今是.....	一七
时时检点	获真消息.....	一八
事事着实	念念怀虚.....	一九
身忙闲时	心放收后.....	二一
名为祸本	欲为志媒.....	二二
一念常惺	纤尘不染.....	二三
不忍不为	立命立心.....	二三
拨开尘氛	消却鄙吝.....	二四
操存涵养	处一化齐.....	二六
事障易解	理障难除.....	二七
看破躯壳	认真性命.....	二八
扫甲涤尘	颜秀语新.....	二九
完善本来	穷尽常道.....	三〇
陶熔顽钝	容纳横污.....	三一
日不欺人	少不丧志.....	三二

念虑毫末	人品星渊.....	三三
慈祥立福	挹损为善.....	三四
塞物欲路	弛尘俗肩.....	三五
容人偏私	消家嫌隙.....	三六
自悟了了	自得休休.....	三七
平情见性	寡欲明理.....	三八
念念守定	事事看轻.....	三九
念差丧善	事愆失伤.....	四〇
参勘心体	谙练世味.....	四一

## 【二】应酬篇

心有真宰	用有圆机.....	四四
勿轻喜怒	勿重爱憎.....	四五
玩世欺人	明镜可鉴.....	四六
心若止水	意在光风.....	四七
是非分明	得失避私.....	四八
宁以自挟	毋为亲人.....	四九
精明浑厚	物契人亲.....	五〇
以恬养智	以重持轻.....	五一
济世居实	为民用心.....	五二
境移事迁	心念持恒.....	五三
不求誉悦	慎防毁厌.....	五四

- |      |           |    |      |           |    |
|------|-----------|----|------|-----------|----|
| 启心明通 | 移化易及..... | 五五 | 持重愆少 | 闲适趣多..... | 八五 |
| 不著不染 | 物我两忘..... | 五六 | 毋畏难亲 | 毋喜易合..... | 八六 |
| 以忍克己 | 以恕度人..... | 五七 | 遇事镇定 | 待人赤诚..... | 八七 |
| 能而不能 | 至明之道..... | 五八 | 心煦春风 | 气清秋水..... | 八九 |
| 随时救时 | 混俗脱俗..... | 五九 | 得不偿失 | 吃亏纳福..... | 九〇 |
| 入脱尘缘 | 出持苦趣..... | 六〇 | 济人饥饿 | 庇人孤寒..... | 九一 |
| 与人渐亲 | 御事拙守..... | 六一 | 因势利导 | 救时应变..... | 九二 |
| 功成细微 | 事有始终..... | 六二 | 报德忍耻 | 逃名直节..... | 九三 |
| 成观究竟 | 败究由来..... | 六四 | 顺其自然 | 勇猛精进..... | 九四 |
| 勇于担当 | 善于摆脱..... | 六五 | 毋媚权贵 | 毋攀俗缘..... | 九五 |
| 待人处事 | 适度有余..... | 六六 | 匿以韬光 | 逊而公善..... | 九六 |
| 了心了事 | 逃世逃名..... | 六七 | 少当戒躁 | 老当益壮..... | 九七 |
| 防恩里矢 | 脱乐中阱..... | 六八 | 不图虚名 | 不弃亲情..... | 九八 |
| 元气浑然 | 圭角不露..... | 六九 | 以柔克刚 | 智圆行方..... | 九九 |
| 超尘脱俗 | 安身立命..... | 七〇 |      |           |    |
| 释人之怨 | 免事之丑..... | 七一 |      |           |    |
| 宁以刚方 | 毋以媚悦..... | 七二 |      |           |    |
| 天下与共 | 鼓畅洞彻..... | 七三 |      |           |    |
| 轻权势念 | 淡私欲心..... | 七四 |      |           |    |
| 当机立断 | 随机了事..... | 七六 |      |           |    |
| 热中清冷 | 寒处赤热..... | 七七 |      |           |    |
| 随缘顺事 | 功德圆满..... | 七九 |      |           |    |
| 操持坚定 | 应用圆通..... | 八〇 |      |           |    |
| 不标廉名 | 不立让的..... | 八一 |      |           |    |
| 无事提防 | 有事镇定..... | 八二 |      |           |    |
| 感恩敛怨 | 除害导利..... | 八四 |      |           |    |

## 【三】评议篇

- |      |          |     |
|------|----------|-----|
| 小中见大 | 大中见小.... | 一〇二 |
| 好名伪善 | 避名善为.... | 一〇三 |
| 防绵里针 | 远刀头蜜.... | 一〇四 |
| 持恒守一 | 葆真人品.... | 一〇五 |
| 爱知割舍 | 识力扫除.... | 一〇六 |
| 不可矫俗 | 不可趋时.... | 一〇八 |
| 不违求全 | 不逐非分.... | 一〇九 |
| 释回增美 | 转祸为福.... | 一一一 |
| 梦幻泡影 | 如露如电.... | 一一二 |