

菜根谭

足本原著无障碍阅读

[明] 洪应明◎著 马祝恺◎主编 张永路◎点校



浅白易懂·当页注释·足本通解

处世 劝善 格言



金城出版社
GOLD WALL PRESS

菜根谭

⑧ 足本原著无障碍阅读 ⑧

[明] 洪应明◎著 马祝恺◎主编 张永路◎点校



浅白易懂·当页注释·足本通解

处世 劝善 格言



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / 马祝恺主编; 张永路点校. — 北京: 金城出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5155-1625-7

I. ①菜… II. ①马… ②张… III. ①个人—修养—
中国—明代②《菜根谭》—注释③《菜根谭》—译文
IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 317098 号

菜根谭

主 编	马祝恺
点 校	张永路
责任编辑	王秋月
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	26
字 数	100 千字
版 次	2018 年 2 月第 1 版 2018 年 2 月第 1 次印刷
印 刷	三河市华东印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-1625-7
定 价	46.00 元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 100102
发 行 部	(010) 84254364
编 辑 部	(010) 84250838
总 编 室	(010) 64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010) 64970501

总序

文字和文献典籍是一个国家和民族文明发展历程最主要的见证，中国文字从结绳记事逐渐演化成抽象会意而富有内涵的表意符号，在中国几千年的历史发展进程中，历代官方主流行文虽几经演变，而其他字体又能以艺术形式并存于各个时代。文字书写格式不同，但字形不变，字义内涵因形而通。足以体现中国文化“一脉相承，贯穿古今”的特性。“前事不忘，后世之师”，中国自四千年前的夏朝至今，历代都有一套记录当代事迹和管理历史典籍的官方体制。虽经朝代更迭，政权易姓易族，但修史藏经之事，都做到了承前启后，绵延不绝，不断完善着立国治世的文明体系。兴亡之训，尽在经史。义解人道，理应天地。王道立旨，求同存异。融合习俗，百族并立。正是这包容深广的中华文明体系保有了数千年大一统的国度，雄立于世界东方。中国文化的独特性也是世界文化之林的一枝独秀。

在中华文明演变的过程中，先秦时期是中华文明结出累累硕果的阶段。周王室东迁，旧的礼制逐渐走向衰落。动荡五百余年的春秋、战国期间，诸侯国之间为扩大各自的领地，频频发动战争，大国并小国，强国欺弱国，使民众广受劳役税赋、战争伤残等苦难的煎熬。社会各阶层仁人志士心怀治国安民的志向，游走各国传播自己的学术，引发了学术之间激烈辩论。出现了儒家、墨家、道家、法家、阴阳家、杂家、名家、纵横家、兵家等“百家争鸣”的学术繁荣景象，也影响着各诸侯国的政治体制。秦国以法家思想施行变法，打破世袭制度，执行因公授爵，强大了国力，统一了六国。后秦朝昌行法家治国，制度僵硬，经两代而亡。汉朝沿袭秦朝刑律，尊奉道家思想养民。汉武帝采纳董仲舒



策略，治民改道尊儒，设办大学，规章统典，蓄养人才，《史记》应时而成，奠定了后世王朝统治思想、文化的基础。先秦立义，汉室成教，后朝治世，顺势取道。兴衰更迭，有无相生，顺道者昌，逆道者亡。百家之说，被后人混合运用于后世时事之变，又创新归类，入经藏典，得用于民生，又发扬创新于民智，一直推动和影响中国几千年的发展，形成了世界上最具包容性的文明体系和人文精神。

有鉴于史事，取用于经典，创新于今天。了解古代不是复制古风，看史读经不能限于古人之见识，而是要了解中华文明的起源和演变。每一位圣哲先人在立说著书之前，都经历了追求真理的艰苦历程，进行了实践检验，以不同角度诠释了自然、人文及万物的关联。以当今视角来看，他们受当时历史发展条件的局限，有些观点不适用于当前形势。我们正是要根据时事的变化，从前人著述里得到启发，融会贯通各种观点，来适应未来的新变化和治理新问题。

我们推出本套“传统文化经典无障碍读本系列丛书”，都是古今影响最广的读本，内容包括哲学：先秦七子（老子、孔子、墨子、孟子、庄子、荀子、韩非子）、《四书五经》（包含孔子、孟子）、《十三经》（包含四书五经）、《王阳明全集》等；史学类：《战国策》、经典四史（《史记》《前汉书》《后汉书》《三国志》）、《资治通鉴》等；军事类：《孙子兵法》《三十六计》等；小说类：“四大名著”注释版、《历朝通俗演义》注释版等。本书的编辑是在出版过的“精读国学系列图书”的基础上，历时四年重新修订后推出。采用学生教科书的版式编排版面（文章中词句注释当页对应），以此来方便读者阅读。

这些闪烁着光芒的经典典籍，具有无穷的生命力。阅读这些经典，要从现实出发，寻找经典和现实的连接点，吸收古人久经验证的思想精华。传承是为了创新，使中华文明的光源照得更久、更广。

前言

洪应明，字自诚，别号还初道人，明代嘉靖、万历年间人，具体生卒年代及籍贯不详。

早年间，洪应明曾热衷仕途，到南京求仕并居住于秦淮河畔，但其似乎并未取得什么功名，最后看透宦海风月，晚年归隐山林、转倾佛门。

洪应明著作存世者，只有《仙佛奇踪》《菜根谭》。其中，《仙佛奇踪》存于《四库全书》，其著录表明此书编成于万历壬寅年间，即1602年。此书共四卷，前两卷记仙事，后两卷记佛事，《四库全书》因其多记荒怪之谈，列入小说家。

《仙佛奇踪》中有明人袁黄、冯梦祯序，从中可知二人与洪应明相熟。袁黄（1534—1607），浙江嘉善人，号了凡，著有《了凡四训》；冯梦祯（1548—1605），浙江秀水人，官至南京国子监祭酒。

《菜根谭》成书于万历后期，其中杂糅儒道佛三家思想，体现了宋明之后三教合一的发展趋势。《菜根谭》未收入《四库全书》，但因其文字浅白、思想深刻，所以流传甚广。在其成书后的数百年间，大致有两个版本系统：一个是明刻本，分前后两集；一个是清刻本，分修省、应酬、评议、闲适、概论五编。因清刻本流传更广，故而本书选清刻本系统中的武进陶氏涉园石印本作为底本。

《菜根谭》作为一本劝善书，充满了人生经验与处世智慧，不仅读起来朗朗上口，而且深思之下回味悠长。特别是其中蕴含



着儒家仁民爱物与安贫乐道、道家的清静无为与重生轻物、佛教的出世空无与寂灭无常等思想，可以说糅和了儒释道三家的优秀理论。同时，融入洪应明自身的人生经验与体悟，充满了哲理性格言。现代社会充斥着普遍性的焦虑，本书或许可以为人们提供一份化解紧张与焦虑的良方。

张永路

2017年1月

目 录

第一章 修省	1
一、烈火煅人品，薄冰立事功	2
二、一念错皆非，万善全无愧	3
三、闲中检省，静时思虑	4
四、拔除荆棘，方见真体	5
五、轻富贵之心，去名义之念	6
六、宁吾真体，养吾圆机	7
七、去昨日之非，除今日之是	8
八、常常检省自我，才得学问真谛	9
九、保有真心，方有妙用	10
十、立业建功从实地著脚，讲道修德从虚处立基	11
十一、劳逸结合，收放自如	12
十二、名为招祸之本，欲乃散志之媒	13
十三、念头常清醒，心思不沾尘	14
十四、为善之念，坚定之节	15
十五、扫除尘氛，消除鄙吝	16
十六、动静合宜，道之真体	17
十七、不患垢病而患洁病，不畏事障而畏理障	19
十八、虚心居义理，实心抵物欲	20
十九、摒弃矫饰之情，清除心中杂念	21



二十、识得初心，了得物情	22
二十一、立大志，扩心胸	23
二十二、一念之间，超凡入圣	24
二十三、立百福之基，开万善之门	25
二十四、塞物欲，脱尘俗	26
二十五、化偏私，消嫌隙	27
二十六、功夫自难处做，学问自苦中来	28
二十七、圆融禄厚，宽厚年长	29
二十八、学问摄噪，德性融偏	30
二十九、悟形骸为桎梏，知情识是戈矛	31
三十、存天理，灭人欲	32
三十一、一勺知味，月印万川	33
三十二、得意时俱是虚意，失意时皆为历练	34
三十三、外悟不如自悟，外得不如自得	35
三十四、情欲相得，自有其理	36
三十五、常时念念守定，生时事事得轻	37
三十六、一念之差，终身之悔	38
三十七、静处参心体，常时品世味	39
第二章 应酬	41
一、操存有真宰，应用有圆机	42
二、不可轻喜怒，不可重爱憎	43
三、不可玩世，不可欺人	44
四、心体澄明，意气和平	45
五、邪正不可少迁就，利害不可太分明	46
六、君子自励，不可攀附	47
七、好丑两得其平，贤愚共受其益	48

八、以恬养智，以重持轻	49
九、居实不居名，有心不有语	50
十、临小事如临大敌，坐密室若坐通衢	51
十一、交友之道，唯在诚心	52
十二、待人之道，循序渐进	53
十三、随世应变，心境两忘	54
十四、己之情欲当忍，人之情欲当恕	55
十五、好察非明，必胜非勇	56
十六、顺应时事，混同风俗	57
十七、入世当先出世，出世当先入世	58
十八、为人处世，善始善终	59
十九、千里之堤，溃于蚁穴	60
二十、看破功名富贵，历经横逆困穷	61
二十一、担当大事，摆脱俗务	62
二十二、待人留恩礼，御事留才智	63
二十三、了心自了事，逃世要逃名	64
二十四、明枪易躲，暗箭难防	65
二十五、不作垢业，不立芳名	66
二十六、忙里偷闲，闹中取静	67
二十七、释一人之怨，免一事之丑	68
二十八、宁刚直，毋媚容	69
二十九、意气相期，肝胆相照	70
三十、淡泊轻权势，寡淡去利欲	71
三十一、未雨绸缪，当机立断	72
三十二、热闹场中出清冷言语，寒微路上用赤热心肠	73
三十三、随缘无碍，顺事无为	74
三十四、淡泊出自浓艳场，镇定来自纷纭境	75



三十五、不标廉名，不立让的	76
三十六、无事提防，有事镇定	77
三十七、热心助人，不求回报	78
三十八、持身如泰山九鼎，应事若流水落花	79
三十九、君子难亲，小人易合	80
四十、遇事镇定从容，待人真诚无伪	81
四十一、古道热肠，气节清雅	82
四十二、毋讨便宜，毋贪世味	83
四十三、半瓢之粟济饿人，数椽之茅庇寒士	84
四十四、因势利导，救世之法	85
四十五、报德忍耻，逃名直节	86
四十六、既败事缓图，将成事急谋	87
四十七、先达笑弹冠，相知犹按剑	88
四十八、匿采韬光，逊美公善	89
四十九、年少之人戒躁心，年老之人戒惰气	90
五十、百姓颂德，亲人至诚	91
五十一、柔弱战胜刚强，圆融强过偏执	92
第三章 评议	93
一、经纶万变，不动一尘	94
二、严责君子，宽求小人	95
三、恶从柔处生，仇自爱中来	96
四、安身立命，岿然不动	97
五、割舍爱，扫除识	98
六、做人脱俗，应世随时	99
七、不求过情之誉，不要非分之福	100
八、受人毁者增美，受人欺者多福	101

九、美梦终有醒时，虚言不堪大用	102
十、福来不必喜，祸来不必忧	103
十一、荣与辱共蒂，生与死同根	104
十二、做人必率真，存心无私意	105
十三、智小者不可以谋大，趣卑者不可与谈高	106
十四、贫者有侠气，英雄无真心	107
十五、无欲无求，达然一生	108
十六、读书穷理，识趣为先	109
十七、不尚铅华，不落空寂	110
十八、廉介不可太清，宽厚自会多福	111
十九、诗文天真烂漫，为人独任性真	112
二十、傲严霜自淡雅，媚秋水自清修	113
二十一、贫而喜乐，富而好礼	114
二十二、浓艳损志，淡泊全真	115
二十三、福兮祸之所伏，祸兮福之所倚	116
二十四、看破色身，认清法身	117
二十五、世间繁华如浮云，志士达人早窥破	118
二十六、少壮者当用意，年老者当忘情	119
二十七、月满则亏，物盛则衰	120
二十八、附势者终自灭，窃利者终害己	121
二十九、贪图利禄，终将自毁	122
三十、虚怀若谷，盛德不矜	123
三十一、贪心胜者不见前祸，疑心胜者听信虚言	124
三十二、祸生有本，福至有因	125
三十三、一味争先有悔时，夸耀钱财终是空	126
三十四、艰难困苦，玉汝于成	127
三十五、富贵无情物，贫贱耐久交	128



三十六、敛翼铃自息，处阴影自灭	129
三十七、秋虫春鸟何生悲喜，老树新花难别媿妍	130
三十八、多栽桃李，广读诗书	131
三十九、万境一辙无藩篱，万物一体无彼我	132
四十、大智若愚，大愚若智	133
四十一、悠闲镇定建功业，宽洪长厚多吉福	134
四十二、贫士肯济人，闹场能学道	135
四十三、淡然无欲，自由人生	136
四十四、一虚一实，孰幻孰真	137
四十五、逆境生乐，快意生忧	138
四十六、知愧可迁善，知悔可回生	139
四十七、易简行藏，浑然之真	140
四十八、福祸在身旁，天人不相远	141

第四章 闲适

一、听鸟语悠扬，看云光舒卷	144
二、不沾世尘，打破俗界	145
三、真士不慕爵禄，君子不惧刑祸	146
四、富贵终是空，光阴不可失	147
五、鱼鸟解亲人，莺花能避俗	148
六、识得荣华虚幻，辨得富贵浮云	149
七、好书良友是奇缘，枕茗炉烟乃清福	150
八、诵诗读书晤圣贤，幕天席地化氤氲	151
九、醉倒花前，坐忘盘石	152
十、老鹤不失高雅，寒松犹存风节	153
十一、笙歌腾沸皆幻境，声希味淡有真知	154
十二、人事无非大海浮沤，物情总是吾性真如	155

十三、拂意事休对人言，会心处还期独赏	156
十四、人世纷争，空逞英雄	157
十五、看破有尽身躯，悟入无坏境界	158
十六、淡泊生活，无欲人生	159
十七、扫除浓淡之见，灭却欣厌之情	160
十八、不需热肝肠，方得真面目	161
十九、一世富贵负重担，一生贫贱释重枷	162
二十、人生只一瞬，看破无忧虑	163
二十一、止斗息争，自然无欲	164
二十二、苦乐迷悟，一转念间	165
二十三、遍阅人情识率真，备尝世味知淡泊	166
二十四、地宽天高知广大，云深松老得悠闲	167
二十五、生死皆悟，功过尽空	168
二十六、飞翠落红皆诗料，浮青映白尽禅机	169
二十七、好事皆虚事，闲人是福人	170
二十八、世事无常，人生苦短	171
二十九、知足常乐，忙里偷闲	172
三十、自然万物，蕴藏生机	173
三十一、茗壶内藏阴阳之理，棋局中含生杀之机	174
三十二、观尘情世态，发冷趣幽思	175
三十三、拳石间有万里山川之势，片言内见万古圣贤之心	176
三十四、心空无是非，貌瘦不忧喜	177
三十五、养志于清修，栖心于淡泊	178
三十六、飞花落絮犹锦绣团圞，白雪清冰如玲珑液髓	179
三十七、逸态闲情不修边幅，清标傲骨不施胭脂	180
三十八、天地景物，人间妙境	181
三十九、观世间美景，悟活泼心思	182



四十、见鹤唳思壮怀激烈，观鸥眠知风流洒脱	183
四十一、黄鸟鸣叫呼醉客，白云悠悠媚隐者	184
四十二、虽居蓬户神自旷，结识山翁心常真	185
四十三、事事物物，皆藏妙道	186
四十四、富贵如浮云，万财终成空	187
四十五、修身功夫需自然，能空境界自生明	188
四十六、毋受造化戏弄，暂将天地锻造	189
四十七、看破生死，参透世俗	190
四十八、物欲寡淡，心欲清闲	191
 第五章 概论	 193
一、心事宜明，才华宜藏	194
二、忠言逆耳，进德修业	195
三、天地多和气，人心多喜神	196
四、淡中知真味，常里出至人	197
五、静中观心，真妄毕见	198
六、快意时须早回头，拂心处切莫放手	199
七、淡泊明志，肥甘丧节	200
八、面前放得宽，身后惠泽长	201
九、路要让一步，味须减三分	202
十、摆脱俗情人名流，减除物累臻圣境	203
十一、德在人先，利居人后	204
十二、处世让一步，待人宽一分	205
十三、盖世功劳毁于矜，弥天大罪抵过悔	206
十四、完名美节分与人，辱行污名归于己	207
十五、事事有余，鬼神不损	208
十六、父母兄弟诚心和气，胜于调息观心万倍	209

十七、攻人毋太严，教人毋过高	210
十八、洁常自污出，明每从暗生	211
十九、客气伏而正气伸，妄心杀而真心现	212
二十、以事后之悔，破临事之迷	213
二十一、有山林的气味，怀廊庙的经纶	214
二十二、无过便是功，无怨便是德	215
二十三、忧勤勿太苦，淡泊勿太枯	216
二十四、原其初心，观其末路	217
二十五、富贵家宜宽厚，聪明人宜敛藏	218
二十六、知退一步之法，加让三分之功	219
二十七、待小人不恶，待君子有礼	220
二十八、留正气还天地，遗清名在乾坤	221
二十九、降魔者先降其心，驭横者先驭其气	222
三十、严出入，谨交游	223
三十一、欲路上勿染指，理路上勿退步	224
三十二、不可太浓艳，不宜太枯寂	225
三十三、人定胜天，志壹动气	226
三十四、立身要高一步，处世须退一步	227
三十五、修德忘功名，读书要深心	228
三十六、维摩屠剑无二心，金屋茅檐非两地	229
三十七、进德修行有木石心，济世经邦有云水趣	230
三十八、行事昭昭，无罪冥冥	231
三十九、福莫福于少事，祸莫祸于多心	232
四十、方圆并用，宽严互存	233
四十一、忘功不忘过，忘怨不忘恩	234
四十二、读书学古，心地干净	235
四十三、俭者贫而有余，拙者逸而全真	236



四十四、读书见圣居官爱民，讲学躬行立业种德	237
四十五、扫除外物，直觅本来	238
四十六、苦心得悦心，得意生失意	239
四十七、有德行之行为可久长，有权力之名誉必消萎	240
四十八、栖守道德寂寞一时，依阿权势凄凉万古	241
四十九、君子在世，立言行事	242
五十、学者兢业，还需趣味	243
五十一、真廉不贪名，大巧无巧术	244
五十二、心体光明，暗室青天	245
五十三、无名无位最为真，不饥不寒更堪忧	246
五十四、畏恶有善路，急善有恶根	247
五十五、天机不测，居安思危	248
五十六、养喜神可招福，去杀机可远祸	249
五十七、宁默毋躁，宁拙毋巧	250
五十八、性气清冷受享薄，气和暖心福泽长	251
五十九、天理路宽，人欲路窄	252
六十、一苦一乐相磨练，一疑一信相参勘	253
六十一、存含垢纳污之量，去好洁独行之操	254
六十二、为人多病未足羞，一生无病是吾忧	255
六十三、一念贪私，一世尽毁	256
六十四、惺惺不昧，内外贼消	257
六十五、保已成之业，防将来之非	258
六十六、中庸之道，过犹不及	259
六十七、事来心始现，事去心随空	260
六十八、中庸之道，方是懿德	261
六十九、君子寂寥，不失风度	262
七十、闲忙适度，动静皆宜	263