

中国古代智慧精典

菜根谭

洪应明 著
唐 汉 编译

处事修养篇

为人处事大全



菜根谭

——为人处事大全

(明)洪应明 著

唐 汉 编译

西北大学出版社

书 名 菜根潭.
作 者 (明) 洪应明 著
唐 汉 编译
责任编辑 何惠昂
封面设计 杉 林
责任校对 王惠灵
出 版 者 西北大学出版社 (西安市太白北路 1 号)
印 刷 陕西省乾县印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 14.25
字 数 308 千
版 次 1995 年 1 月第 1 版
印 次 1997 年 4 月第 2 次印刷
印 数 15 001—25 000
书 号 ISBN 7-5604-1175-4/Z · 37
定 价 16.80 元

前 言

《菜根谭》是明朝万历年间洪应明写的一本语录体著作，作者生平不详。从宋朝到明朝，这类写修身自省、为人处世的语录书不少，但能够风靡于当今的只有《菜根谭》。尤其是日本，早在明治维新前后就出现了几种版本，到了80年代，更成了企业界“人人关心、爱读的书籍”。这股风又影响回国内，便在读者群中出现了争读《菜根谭》的热潮，至今不衰。

据说起名《菜根谭》，是因为作者把菜味比作世味，那么种菜的人只有厚培菜根才会有味。也有人说是“咬得菜根则百事可为”的意思。不管怎么说，书中所表达的是400多年前一位哲人对为人处世、修身养性乃至治学家训的认识、体会。作者揉合了儒家的中庸、道家的无为、释家的出世和自身的体验，形成了一套

出入世法则，为人处世方式而传之后人，表现了对中国人对人生、人际、人性的独到见解。

全书没有严密的逻辑联系，完全由作者侃侃而谈，如叙家常，一段话数十百字不等，共360则。格言警句，信手拈来，文辞幽雅，对仗工整。现代人与400年前的人在观念、方式上当然有许多不一样，可无论是寻找修身养性的途径、做事待人的准则，或是探求从商经营的谋略、从政识才的判别等等，《莱根谭》都给人以深刻启迪，没有因日月的推移而销磨其睿智的光采。

此次编译，按照内容分为处世篇、修身篇、齐家篇、蒙养篇、闲适篇五部分，重新排列。每一则加标题，进行注解、现代汉语翻译及评点，以体现该书的系统性，方便读者。

1994年8月

目 录

处 世 篇

- 一、抱朴守拙 涉世之道 (1)
- 二、污泥不染 知巧不用 (3)
- 三、心事宜明 才华须韫 (4)
- 四、和气致祥 喜神多瑞 (5)
- 五、闲时吃紧 忙里悠闲 (7)
- 六、快意回首 拂心莫停 (8)
- 七、心地放宽 身死恩垂 (10)
- 八、路留一步 味让三分 (11)
- 九、义侠交友 纯心作人 (12)
- 一〇、退即是进 与就是得 (13)
- 一一、骄矜无功 忏悔灭罪 (14)
- 一二、让名远害 归咎养德 (16)
- 一三、天道忌盈 业不求满 (17)
- 一四、责毋太严 教毋过高 (19)
- 一五、无过是功 无怨即德 (20)
- 一六、忧勤勿过 待人勿枯 (21)
- 一七、知退一步 须让三分 (22)
- 一八、不恶小人 礼待君子 (23)
- 一九、立身要高 处世须让 (25)

菜根譚·目 录

二〇、方圆处世	宽严待人·····	(26)
二一、忘怨忘过	念功念恩·····	(28)
二二、施而无求	求之无功·····	(29)
二三、谦虚受益	满盈招损·····	(30)
二四、阴恶恶大	显善善小·····	(31)
二五、多喜养福	去杀远祸·····	(32)
二六、谨言慎行	君子之道·····	(33)
二七、杀气寒薄	和气福厚·····	(35)
二八、厚德载物	雅量容人·····	(36)
二九、未雨绸缪	有备无患·····	(37)
三〇、多种功德	勿贪权位·····	(39)
三一、不怕小人	怕伪君子·····	(40)
三二、操履不变	锋芒勿露·····	(41)
三三、彻见心性	天下平稳·····	(42)
三四、事留余地	便无殃悔·····	(43)
三五、直躬人忌	无恶人毁·····	(44)
三六、爱重成仇	薄极成喜·····	(45)
三七、藏巧于拙	寓清于浊·····	(46)
三八、毋攻短处	化海顽固·····	(47)
三九、阴者勿交	傲者少言·····	(49)
四〇、戒疏于虑	警伤于察·····	(50)
四一、亲善防谗	除恶守密·····	(51)
四二、不夸妍洁	谁能丑辱·····	(53)
四三、富多炎凉	亲多妒忌·····	(54)
四四、阴恶祸深	阳善功小·····	(55)
四五、警世救人	功德无量·····	(56)

四六、趋炎附势	人情之常	(57)
四七、冷眼观物	轻动刚肠	(58)
四八、一念一行	都宜慎重	(59)
四九、谨慎至微	恩施不报	(60)
五〇、春风育物	朔雪杀生	(61)
五一、厚待故交	礼遇衰朽	(62)
五二、君子立德	小人图利	(63)
五三、律己宜严	待人宜宽	(64)
五四、慈悲之心	生生之机	(66)
五五、诚和气节	陶冶暴恶	(67)
五六、庸德庸行	和平之基	(68)
五七、勿仇小人	勿媚君子	(69)
五八、金须百炼	矢不轻发	(70)
五九、斥小人媚	愿君子责	(71)
六〇、好利害显	好名害隐	(72)
六一、忘恩报怨	刻薄之尤	(73)
六二、谗言自明	媚阿侵肌	(74)
六三、虚圆立业	愤事失机	(76)
六四、处世要道	不即不离	(77)
六五、过俭则吝	过让则卑	(78)
六六、喜忧安危	勿介于心	(79)
六七、量宽福厚	器小禄薄	(80)
六八、急处站稳	险地回首	(81)
六九、节义济和	功名以德	(82)
七〇、事上敬谨	待下宽仁	(83)
七一、勿逞己长	勿恃所有	(84)

葉根譚·目 录

七二、忧喜取舍	形气用事	(86)
七三、自适其性	宜若平民	(87)
七四、机神触事	应物而发	(89)
七五、非分收获	陷溺根源	(90)
七六、满腔和气	随地春风	(91)

修 身 篇

七七、弄权一时	凄凉万古	(93)
七八、淡中知味	常里识英	(95)
七九、静中观心	真妄毕见	(96)
八〇、澹泊明志	肥甘丧节	(98)
八一、德在人先	利居人后	(99)
八二、动静合宜	道之真体	(100)
八三、降伏客气	消杀妄心	(102)
八四、志在林泉	胸怀廊庙	(103)
八五、富多施舍	智不炫耀	(105)
八六、偏见害人	聪明障道	(106)
八七、正气天地	清名乾坤	(107)
八八、伏魔自心	驭横平气	(108)
八九、欲路勿染	理路勿退	(110)
九〇、念头勿浓	勿陷枯寂	(111)
九一、真伪之道	只在一念	(112)
九二、君子无祸	勿罪冥冥	(114)
九三、相观对治	方便法门	(115)
九四、名誉富贵	来自道德	(116)

九五、拔去名根	融去客气		(117)
九六、心地光明	念勿暗昧		(119)
九七、勿羨貴显	勿慮饥饿		(120)
九八、正氣路廣	欲情道狹		(121)
九九、病未足羞	无病吾忧		(122)
一〇〇、心公不昧	外賊无踪		(124)
一〇一、品質修養	切忌偏頗		(125)
一〇二、臨崖勒馬	起死回生		(126)
一〇三、寧靜淡泊	觀心之道		(128)
一〇四、動中靜真	苦中樂道		(129)
一〇五、舍己毋疑	施恩不報		(130)
一〇六、天機最神	智巧何為		(131)
一〇七、田看收成	人重晚晴		(133)
一〇八、順不足喜	逆不足忧		(134)
一〇九、恣勢弄權	自取灭亡		(135)
一一〇、人心一真	金石可鏤		(137)
一一一、文無奇巧	人宜本然		(138)
一一二、忠恕待人	養德遠害		(139)
一一三、德怨兩忘	恩仇俱泯		(141)
一一四、勿犯公論	勿諂權門		(142)
一一五、放下屠刀	立地成佛		(143)
一一六、毋偏人言	不持己長		(144)
一一七、君子之心	雨過天晴		(145)
一一八、有識有力	私魔无踪		(147)
一一九、大量能容	不動聲色		(148)
一二〇、困苦窮乏	鍛煉身心		(149)

菜根谭·目 录

一二一、天地缩图	人之父母	(151)
一二二、量弘识高	功德日进	(152)
一二三、人心惟危	道心惟微	(153)
一二四、诸恶莫作	众善奉行	(154)
一二五、云去月现	尘拂镜明	(156)
一二六、不能养德	终归末节	(157)
一二七、修身种德	事业之基	(158)
一二八、善根暗长	恶损潜消	(159)
一二九、学贵有恒	道在悟真	(160)
一三〇、为奇不异	求清不激	(161)
一三一、心虚意净	明心见性	(162)
一三二、心体之念	天体所现	(163)
一三三、浑然和气	居身珍宝	(165)
一三四、和气祥瑞	寸心洁白	(166)
一三五、心体莹然	不失本真	(167)
一三六、清浊并包	善恶兼容	(168)
一三七、疾病易医	魔障难除	(169)
一三八、行戒高绝	性忌偏急	(170)
一三九、过满则溢	过刚则折	(171)
一四〇、责人宜宽	责己宜苛	(172)
一四一、不忧患难	不畏权豪	(173)
一四二、静中真境	淡中本然	(174)
一四三、静现本体	水清影明	(175)
一四四、极端空寂	过犹不及	(176)
一四五、栽花种竹	心境无我	(177)
一四六、消些幻业	增长道心	(179)

一四七、出世涉世	了心尽心	(180)
一四八、云中世界	静里乾坤	(182)
一四九、像由心生	像随心灭	(183)
一五〇、梦幻空华	真如之月	(184)
一五一、烦恼由我	嗜好自心	(186)
一五二、以失意思	制得意念	(187)
一五三、世态变化	万事达观	(188)
一五四、流水落花	身心常静	(189)
一五五、心地平静	青山绿水	(190)
一五六、处世忘世	超物乐天	(191)
一五七、求心内佛	却心外法	(192)
一五八、彻见真性	自达圣境	(193)
一五九、在世出世	真空不空	(194)
一六〇、欲望尊卑	贪争无二	(196)
一六一、彻见自性	不必谈禅	(197)
一六二、操持身心	收放自如	(198)
一六三、自然人心	融和一体	(200)
一六四、形影皆去	心境皆空	(201)
一六五、本真即佛	何待观心	(202)
一六六、勿待兴尽	适可而止	(203)
一六七、修行绝尘	悟道涉俗	(204)
一六八、人我一视	动静两忘	(205)
一六九、山居清洒	入都俗气	(207)
一七〇、祸福苦乐	一念之差	(208)
一七一、机息心清	月到风来	(210)
一七二、万钟一发	存乎一心	(211)

菜根谭·目 录

一七三、以我转物	物勿役我	(212)
一七四、就身了身	以物付物	(213)
一七五、处处真境	物物真机	(214)
一七六、风迹月影	过而不留	(215)
一七七、世间皆乐	苦自心生	(216)
一七八、体任自然	不染世法	(217)
一七九、减繁增静	安乐之基	(219)
一八〇、口耳嗜欲	但求真趣	(220)

齐 家 篇

一八一、良药苦口	忠言逆耳	(222)
一八二、净从秽生	明从暗出	(224)
一八三、事悟痴除	性定动端	(225)
一八四、原其初心	观其末路	(227)
一八五、居安思危	处乱思治	(228)
一八六、放得心下	入圣超凡	(229)
一八七、超越天地	不求名利	(230)
一八八、有木石心	具云水趣	(232)
一八九、吉人安祥	恶人杀气	(233)
一九〇、多心招祸	少事为福	(235)
一九一、崇俭养廉	守拙全真	(236)
一九二、苦中有乐	乐中有苦	(237)
一九三、人死留名	豹死留皮	(238)
一九四、大智若愚	大巧似拙	(240)
一九五、居安思危	天也无法	(241)

一九六、中和为福	偏激为灾	(242)
一九七、一念贪私	万劫不复	(243)
一九八、保已成业	防未来非	(245)
一九九、不著色相	不留声影	(246)
二〇〇、君子德行	其道中庸	(247)
二〇一、穷当益工	勿失风雅	(248)
二〇二、看破认真	可负重任	(250)
二〇三、持身勿轻	用意勿重	(251)
二〇四、人生无长	不可虚度	(252)
二〇五、持盈履满	君子兢兢	(253)
二〇六、却私扶公	修身种德	(255)
二〇七、大处着眼	小处着手	(256)
二〇八、盛极必衰	居安虑患	(257)
二〇九、奇异乏识	独行无恒	(259)
二一〇、震聋启聩	保持清醒	(260)
二一一、辨别是非	认识大体	(261)
二一二、暗室磨练	临深履薄	(262)
二一三、分清功过	勿显恩仇	(263)
二一四、位盛危至	德高谤兴	(264)
二一五、以德御才	德才兼备	(265)
二一六、穷寇勿追	投鼠忌器	(266)
二一七、过归己任	功让他人	(268)
二一八、功名一时	气节千载	(269)
二一九、自然造化	智巧不及	(270)
二二〇、真诚为人	圆转涉世	(272)
二二一、情急招损	严厉生恨	(273)

二二二、回归自然	述古畅怀	(274)
二二三、勿昧所有	勿自夸耀	(275)
二二四、信人已诚	疑人已诈	(276)
二二五、自薄而厚	先严后宽	(277)
二二六、人情冷暖	原非奉我	(278)
二二七、无事昏冥	有事奔逸	(279)
二二八、超然事外	明晓利害	(280)
二二九、操持严明	守正不阿	(281)
二三〇、坎坷世道	耐而撑持	(282)
二三一、忙里偷闲	闹中取静	(284)
二三二、修养自身	大业之始	(285)
二三三、处富知贫	居安思危	(286)
二三四、老当益壮	大器晚成	(287)
二三五、藏才隐智	任重致远	(288)
二三六、名位声乐	不可贪图	(289)
二三七、乐极生悲	苦尽甘来	(290)
二三八、冷静观人	理智处世	(291)
二三九、恶不即就	善不即亲	(292)
二四〇、性躁无功	平和微福	(293)
二四一、刻失人和	滥招恶友	(294)
二四二、居官有度	居乡易交	(295)
二四三、逆境比下	怠荒思上	(297)
二四四、言而有信	恒心如一	(298)
二四五、下愚可教	中才难与	(299)
二四六、守口须密	防意要严	(300)
二四七、得休便休	了时无了	(301)

二四八、知足则仙	善用则生	(302)
二四九、退步宽平	清淡悠久	(303)
二五〇、居安思危	处进思退	(304)
二五一、躁极则昏	静极则明	(305)
二五二、闹中取静	冷处热心	(306)
二五三、安乐寻常	事无绝对	(307)
二五四、乾坤妙趣	天地文章	(308)
二五五、见微知著	守正待时	(309)
二五六、凡事随缘	渐渐入无	(310)
二五七、凡俗差别	无须取舍	(311)
二五八、了心悟性	俗即是僧	(312)
二五九、不弄技巧	以拙为进	(314)
二六〇、以我转物	逍遥自在	(315)
二六一、卓智之人	洞烛机先	(316)
二六二、功夫若深	铁棒成针	(317)
二六三、落叶蕴牙	生机含杀	(318)
二六四、不可徒劳	不能太闲	(319)
二六五、顺逆一视	欣戚两忘	(321)
二六六、月盈则亏	履满者戒	(322)
二六七、把握本质	卷舒自在	(323)
二六八、身在局中	心在局外	(324)
二六九、万事皆缘	随遇而安	(325)

蒙 养 篇

二七〇、脱俗成名	超凡入圣	(327)
----------	------------	-------

二七一、修德忘名	读书深心	(328)
二七二、恶人读书	适以济恶	(329)
二七三、学以致用	立业种德	(331)
二七四、读心中文	听本真曲	(332)
二七五、清苦潇洒	勿偏一方	(333)
二七六、磨练福久	参勘知真	(334)
二七七、心虚明理	心实却欲	(336)
二七八、道德学问	随事警惕	(337)
二七九、书读至乐	物观化境	(338)
二八〇、浓天淡久	大器晚成	(339)
二八一、天地万物	皆是实相	(341)
二八二、不以神用	何以得趣	(342)
二八三、理出于易	道不在远	(343)
二八四、诗家真趣	禅教玄机	(344)
二八五、读易松间	谈经竹下	(346)
二八六、野趣丰处	诗兴自涌	(347)
二八七、雪夜读书	登高心旷	(348)
二八八、猛气化冰	无事为福	(349)
二八九、诚心和气	胜于调息	(350)
二九〇、种田除艾	子弟谨交	(352)
二九一、念积累难	思倾覆易	(353)
二九二、春风解冻	和气消冰	(354)
二九三、容处家变	直陈友失	(355)
二九四、伦常天性	非为德恩	(357)
二九五、心植善根	根固叶荣	(358)
二九六、为官公廉	居家恕俭	(359)