

〔明〕洪应明 著
汪乾初 校

菜根谭——处世修养篇

江西教育出版社

明倫彙編 家範典 卷一百一十五

菜根譚——處世修業篇

明·洪應明撰 吳文治校

菜根谭一 处世修养篇

[明] 洪应明 著 汪乾初 校



江西教育出版社

注释者：黄庆来 吴晓丁
装帧设计：孙爱萍

菜根谭——处世修养篇

〔明〕洪应明著 汪乾初校

江西教育出版社出版

（南昌市新魏路）

江西省新华书店发行 江西新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/36 印张 2.6 字数 3.5万

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印张 1—3,265

ISBN7—5392—0816—3/G·802 定价：0.83元

前 言

《菜根谭》是我国明代末年的著作，全书分前、后集，均为语录体，前集223条，后集135条，共计358条。它旁征博引，儒、道、佛三家著作兼采并录，先哲警句，处世格言，比比可见；而且文字洗炼，浅近平淡，以事喻理，诵读甚便。有许多对偶式的句子，皆是绝妙之联语。如“宠辱不惊，看庭前花开花谢；去留无意，随天外云卷云舒”两句，曾被我国艺术大师刘海粟采为对联，作为自己“几十年来的心境”之写照。

《菜根谭》的书名，据说来源于宋朝江西临川人汪革的一句话：“人咬得菜根，则百事可做”。意思是说，一个人经得起艰苦生活的磨炼，就可以成就一番事业。全书的论述即围绕如何立身处世而展开。第一，它指出“德者事业之基，未有基不固而栋宇持久者”，多处阐述了道德的重要性，认为要进德修养，必须有远见卓识，就是“风斜雨急处，要立得脚定。花浓柳艳处，要着得眼高。路危径险处，要回得头早”，还要见贤思齐，严以责己，宽以待人，从细微处检点自己的言行，经得起顺境、逆境的考验，等等。第二，它提出了如何用人、教育人的问题，认为“攻人之恶毋太严，要思其堪受。教人以善毋太高，当使其可从”，还要因人施教，注意针对性，讲究方式方法等。第三，它依据老子“反者道之动”的辩证思想，规劝人们警惕物极必

反，做到居安思危、持盈保泰，分析处理问题要执两用中，恰如其分，即所谓“蜜饯不甜，海味不咸”。第四，它提醒人们遇事要豁然大度，保持心境的平静。“事稍拂逆，便思不如我的人，则尤怨自消。心稍怠荒，便思胜似我的人，则精神自奋”。用现在的话说，凡事要从两面想想，才能保持精神愉快，增进身心的健康。正由于《菜根谭》从多方面阐述了处世做人的道理，它又称为《处世修养篇》。书中的很多内容，已为清代同治年间周希陶编的蒙学书《重订增广》所吸取，在民间得到广泛流传。据报道，近年来，日本企业界很重视《菜根谭》，说这本书对改进企业管理、健全用人制度、加强企业家品德修养、协调人际关系均有指导作用，是一本不可多得的珍贵教材，是“企业经营之书”。因此，每个企业家都应该很好读一读。《菜根谭》在日本，为应企业界之急需，同时用精装、简装、岩波文库本（即豪华本）三种版本发行。读《菜根谭》，已成为日本企业界读《孙子兵法》、《三国演义》热潮之后的又一热潮。

纵览《菜根谭》一书，确有许多积极的值得注意的思想内容。但它毕竟是封建社会的精神产品，其内容难免良莠杂陈、精华与糟粕互见。书中有不少地方宣扬了儒家的守分安命、明哲保身的思想和禅宗的随缘任运的主张，以及道家的自然恬淡、安时处顺的人生哲学，表现出一种悲观厌世、遁迹山林的消极情绪。这当然同今天的时代要求格格不入。此外，书里还有一些违反科学常识的说法。即使是书中的精华部分，也需要改造和批判地继承，才能成为我们的精神养料。

《菜根谭》的作者洪应明，是明代万历年间人，字自诚，号还初道人，人称其有仙佛奇踪。校者是汪乾初，号觉迷居士。洪、汪二氏的籍贯、生平已无从查考。《菜根谭》问世后，不知何故，在我国竟长期湮没无闻。1915年，浙江奉化人孙锵东游日本，偶而在京都书肆发现了由日本人竹子恭用日本文解释的《菜根谭》。他认为，此书“虽仅数十纸，不足以见学识之本原，然急功近名者，服之可当清凉散；委靡不振者，服之可当益智膏。以此馈赠国人，似亦不无小补”。他即购回一本，于同年在上海翻印出版，从而使国人又看到这本书。

我们正在建设富强、民主、文明的社会主义现代化国家，既要虚心吸取国外社会文化思想中的积极因素，又要批判地继承祖国的历史文化传统，不能搞民族虚无主义。日本是一个善于向外国学习的民族，它对《菜根谭》的重视，应使我们得到一点启示，即对伟大祖国的文化遗产应该珍惜，剔除其糟粕，吸取其精华，做到“古为今用”。因此，在江西教育出版社的大力支持下，我们对1915年版的《菜根谭》一书加以标点、注释，改正了一些错别字，为便于读者查检，还在语录前标明序号，予以出版。为彰孙锵保存我国古籍之功，《校印〈菜根谭〉序》及《书后》除加标点外，一仍其旧，也排印在书中。

本书的标点、注释中定有讹误、疏漏之处，敬请读者批评指正，不胜感激。

注释者

一九八八年十一月三十日

校印《菜根譚》序

《菜根譚》者，一名《处世修养篇》。余于今年一月，东游日本，购之其京都书肆者也。书为日本人竹子恭所释。其首简云明万历年人所著。惜所称还初道人洪自诚与觉速居士汪乾初，均不能悉其为何省何县人也。前清末年，凡有志荣途者，无不借东游为捷径，甚至政府亦标以品题。然其所考查者，大都师范、法政、工艺、制造诸新法是已。余之东游，仅十日耳，既不能多所考查，多所购买，于阳明学派书十二种外，又得此编。盖虽仅数十纸，不足以见学术之本原，然急功近名者，服之可当清凉散；委靡不振者，服之可当益智膏。以此馈赠国人，似亦不无小补也。竹子恭之原序，谓书名《菜根譚》者，系取宋汪革氏人咬菜根百事可做语意。惟其解释，皆用和文，今悉删去。其中字有讹误，词有晦涩，亦少有所修正云。乙卯三月七日奉化孙鏞玉叟甫题于甬北槐花树下之旅齋轩。

目 录

- 前言..... (1)
- 校印《菜根谭》序..... (4)
- 《菜根谭》前集 (223条)..... (1)
- 《菜根谭》后集 (135条)..... (51)
- 书后..... (82)

《菜根譚》前集（223条）

1. 栖守道德者，寂寞一时；依附权势者，凄凉万古。故达人（通达事理的人，达观的人）观物外之物（指佛教所谓不生不灭的涅槃境界），思身后之身（指死后之身）。宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

2. 涉世（经历世事）浅，点染（玷污）亦浅；历事深，机械（巧诈、权术的意思）亦深。故君子与其练达（熟练通达），不若朴鲁（敦厚、钝拙）；与其曲谨（对其无关紧要的事情小心谨慎），不若疏狂（狂放不羁的样子）。

3. 君子之心事，天青日白，不可使人不知。君子之才华，玉韞（包含、蕴藏）珠藏，不

可使人易知。

4. 势利〔权势、
财利〕纷华〔繁华、富丽、
荣耀〕，不近者
为洁，近之而不染者为尤洁。智巧机械〔巧
诈，这里有玩弄
权术的意思〕，不知者为高，知之而不
用者为尤高。

5. 耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心
〔违背心愿〕之事，才是进德修行的砥石〔磨刀石〕。若
言言悦耳，事事快心，便把此生理在鸩毒
中〔毒酒〕矣。

6. 怒雨疾风，禽鸟戚戚〔忧愁〕；光风霁日
〔雨后天晴〕，草木欣欣。可见天地不可一日无和
气，人心不可一日无喜神〔善良的念头〕。

7. 醲〔通浓，酒醇，
厚的意思〕肥辛〔辣味〕甘非真味，真

味只是淡。神奇卓异非至人〔最完美的人〕，至人只是常。

8. 天地寂然不动，而气机〔指天地万物间的运动规律〕无一息少停。日月昼夜奔驰，而贞明〔正而〕则万古不易。故君子闲时要有吃紧〔紧张〕的心思，忙处要有悠闲的趣味。

9. 夜深人静，独坐观心：始觉妄〔见妄〕穷而真〔本原，真境〕独露，每于此中得大机趣；〔隐微的〕既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭怍〔惭愧，不好意思〕。

10. 恩里由来生害，故快意时，须早回头〔得宠辱〕；败后或反成功，故拂心〔违背心愿〕处，莫便放手。

11. 藜口菷肠〔指吃粗劣饭菜〕者，多冰清玉洁

[喻高尚
纯洁]; 衮衣玉食 [指穿华贵衣服,
吃精美食物] 者, 甘

婢膝奴颜 [形容奴才相十足,
谄媚讨好的样子]。故志以淡泊

[寡嗜]明, 而节从肥甘 [美味] 丧也。

12. 面前的田地要放得宽, 使人无不
平之叹; 身后的惠泽要流得长, 使人有不
匱 [缺乏] 之思。

13. 径路窄处留一步与人行, 滋味浓
的减三分让人嗜 [分享]。此是涉世 [经历
世事] 一
极乐法。

14. 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, 减除得
物累 [受物欲
的损害] 便超圣境。

15. 交友要带三分侠气, 作人要存一
点素心 [本心, 心
地纯洁]。

16. 宠利毋居人前，德业无落人后；
受享毋逾_[越]分外，修为毋减_[少]分中。

17. 处世让一步为高，退步即为进步的张本<sub>[为事态的发展
预先做的安排]</sub>；待人宽一分是福，利人是利己的根基。

18. 盖世功劳，当不得一个“矜”
<sub>[骄傲自夸、
自尊自大]</sub>字；弥天_[满]罪过，当不得一个“悔”字。

19. 完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光<sub>[把声名、才
华掩藏起来]</sub>养德。

20. 事事留个有余不尽的意思，便造物<sub>[犹造化，
谓命运]</sub>不能忌我，鬼神不能损我。若

业必求满，功必求盈者，不生内变，必召外忧。

21. 家庭有个真佛，日用有种真道。人能、诚心和气、愉色婉言，使父母兄弟间形骸(体的形骸、躯壳)两释，意气交流，胜于调息观心(调匀鼻息，观察心性)万倍矣。

22. 好动者云电风灯，嗜(爱好)寂者死灰槁木。须定云止水(云凝滞，水静止)中有鱼跃鸢飞(鹰在天空飞翔，鱼在水面腾跃)气象，才是有道的心体。

23. 攻(指责)人之恶毋太严(过分反)，要思其堪受；教人以善毋过高(因人而施)，当使其可从。

24. 粪虫至秽变为蝉(实为蝉之幼虫，生积粪草中)，而饮露于秋风；腐草无光化为萤(实为腐草中之虫卵化为萤)，而耀采于夏月。故知洁常自污出，明每从晦生也。

25. 矜^[自]高^[自]倨^[不]傲^[不]，无非客气^[虚骄]，降伏得客气下而后正气升；情欲意识^[妄想]，尽属妄心^[不能实现的想法]，消杀得妄心尽而后真心现。

26. 饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人当以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

27. 居轩冕^[指为官]之中，不可无山林的气味；处林泉^[山林泉石胜境，此处指退隐之地]之下，须要怀^[即朝]庙^[即朝]的经纶^[指国家大事]。

28. 处世不必邀^[希求]功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

29. 忧勤是美德，太苦则无以适性怡情^[性情愉悦]；淡泊是高风，太枯则无以济

人利物〔物，他人、公众。帮〕。
〔助别人，有利公众〕。

30. 人至事穷势蹙〔事态危急，
处境狼狈〕，宜原〔原谅、
宽恕〕

其初心。士当行满功成〔原指出家修炼成仙。
此处喻功成名就〕，

要观其末路〔最后之〕。
〔结局〕。

31. 富贵家宜宽厚而反忌刻〔嫉妒、
刻薄〕，

是富贵而贫贱其行矣，如何能亨〔亨通〕？

聪明人宜敛藏〔约束、
隐藏〕而反炫耀，是聪明

而愚懵其病矣，如何不败？

32. 居卑而后知登高之为危，处晦而
后知向明之太露，守静而后知好动之过
劳，养默而后知多言之为躁。

33. 放得功名富贵之心下，便可脱
凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。