

菜根譚

(明) 洪应明 著



菜根譚

(明)洪应明 著



图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/(明)洪应明著;木子译注. —上海:学林出版社,2002.12

ISBN 7-80668-351-8

I. 菜... II. ①洪... ②木... III. 个人—修养—中国—明代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 060256 号

菜根谭



作 者——(明)洪应明著

译 注——木 子

责任编辑——乐惟清

特约编辑——唐发尧

封面设计——周剑峰

责任监制——叶 刚

出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号)

电话: 64515005 传真: 64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)

电话: 64515012 传真: 64844088

印 刷——常熟市华通印刷有限公司

开 本——850×1168 1/32

印 张——11.25

字 数——25 万

版 次——2002 年 12 月第 1 版

2005 年 11 月第 4 次印刷

印 数——11001—13300 册

书 号——ISBN 7-80668-351-8/G·135

定 价——19.00 元

前 言

洪应明及其菜根谭

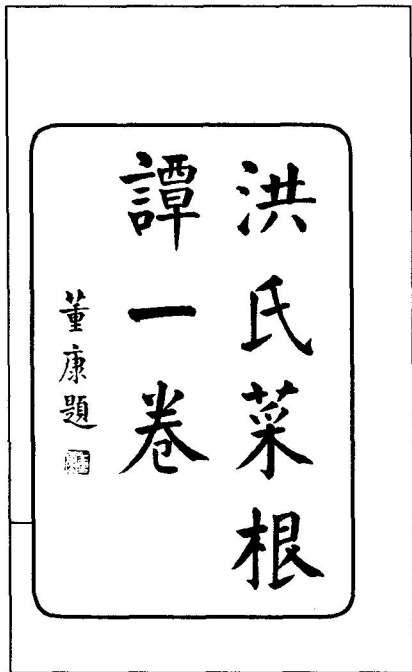
《菜根谭》，明代洪应明著，有的版本又名《菜根谈》，作者为洪自诚。

“菜根”何以为书名？洪应明本人未在书中说明，引起后人纷纷猜测。

自称为洪应明友人的“三峰主人于孔兼”，在《题词》中说，洪应明向于孔兼出示该书，求他题词。照理于孔兼只要问一下洪应明，就可得知书名的由来，但他居然煞有介事地猜测了一通：一，菜根是由洪应明自己“栽培灌溉”而得；二，也是因为作者从“清苦历练中

来”，“其颠顿风波、备尝险阻可想矣”；三，是要大家知道“菜根中有真味”。

乾隆年间的“三山通理达天”在《重刻〈菜根谭〉原序》（见本书书末）中说了两点：一，“味由根发，故凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。”意思是说：菜的味道好不好，全在于种菜者是否“厚培其根”。二，“夫菜根，弃物也”，“唯静心沉玩者，乃能得



旨”，“菜根之香，非性定者莫喻”。意为只要心境平静，极平凡的事物也能体会出伟大来。

日本福田雅太郎断言：“中国宋代儒者汪信民说：‘人能咬得菜根，则百事可做。’”洪应明“就是根据这句话来为《菜根谭》取名的”。“咬菜根”是俗语，意为安于贫苦。朱熹曾说：“某观今人因不能咬菜根，而至于违其本心者众矣，可不戒哉！”（《朱子全书·学四》）因此福田雅太郎此说，言之成理。

上面所说的几个原因、几层意思，在洪应明的书中都有所反映，都说得通。我想：聪明如洪应明者，绝口不提书名的由来，也不让题词者把话讲绝，其实是故意把模糊留给当时人和后人，让读者自己去体会，目的是要由读者自己得出结论。

那么，洪应明是何方神圣？

答案又是模糊的。

好几个版本的《菜根谭》（或《菜根谈》）都说，“不知为何许人”，“生平未详”。“遗憾的是关于洪自诚的经历，后世未能保留与流传。”

擅长考据的国人，对如此奇人岂能轻易放过？刨根问底，翻遍典籍，终于在《四库全书总目提要》卷二十八·子部·小说家存目中，找到洪应明的另一部著作《仙佛奇踪》，在谈及作者时，《提要》只有一句话：“应明，字自诚，号还初道人，其里贯未详。”依惯例作序题词者多少总会提及作者生平行状，但在《仙佛奇踪》里仍然阙如。从作序题词者都是当时的名人、都对作者深为敬佩推测，洪应明绝不是等闲之辈。窃以为：这又是洪应明故意的。作序题词之人，很有可能是应他的要求而不透露他生平的。有著作传世，足矣！钱钟书婉拒采访的记者说：吃了个好鸡蛋，何必要了解生蛋的母鸡呢！这在钱老是幽默，在洪应明可就是不折不扣的身体力行了。

《菜根谭》一书内容极为丰富，大到人生根本问题，小到日常琐碎小事，如生死灵肉、修身养性、为人处世、绿树青山、鸟飞鱼跃、问学品艺、饮食揽胜等等，无所不包。他糅合了儒释道三教：

吸收了儒家的中庸守则、道家的修身独善和佛家的劝善去恶。他强调中庸适度,主张中正圆融,提倡进退有方。深刻体现了中国人的生活智慧。

明代由嘉靖而至万历,“天子失德,朝纲废弛”。万历年间,主张改革的张居正死后,改革派即遭贬斥。其后,东林党人大胆抨击时政,旋即又惨遭镇压。生活在如此险恶环境之中的洪应明,自然会畏惧世途之艰险,退而求全身之法。《菜根谭》因此也不可避免地带有一些圆滑的处世之论。

本书在我国的流行,由来久矣,并非是近年来“出口转内销”。四百多年前的《菜根谭》自付梓以来,广为流传。康熙亲自辑录“满汉合璧本”《菜根谭》,印行后命皇室子弟攻读。此后所见重印的,有乾隆三十三年本、乾隆五十九年本、民国14年影印本等。毛泽东读此书后也深有体会,发出“嚼得菜根者百事可做”的感慨。此书流入日本后,遍传三岛。20世纪80年代以来,更是在日本引起疯狂,著名企业家松下幸之助说,这是一本“人人关心、爱读的书籍”;有人甚至说:“论企业经营管理的书籍成千上万,不过,多数抵不上一部《菜根谭》。”《菜根谭》一书所提倡的“返璞归真”等思想,无疑也是医治西方社会迷恋金钱、物欲横流的一帖清醒良药。

《菜根谭》是语录体的格言式小品文,属晚明的“清言体”,特点是骈散兼用。文字隽永精美、对偶工整,语言文白并用、凝炼上口,风格清新灵动、行云流水。经典之语、市井之言熔于一炉,雅俗共赏。其内容深入浅出、发人深省、便于记诵、令人回味,读后能使人陶冶情操、进退有据。《菜根谭》能在四百年后的今天,仍在海内外广泛传诵,绝非偶然!

《菜根谭》的各种版本形式有所不同:有的分“修省”、“应酬”、“评议”、“闲适”、“概论”五类,有的只分前后两集;格言的条数也多少不一。

此次译注,按照内容分为“处世为人、功业成败、修身养性、学以致用、返璞归真”五篇共三百六十则,并在每一则格言

前加上标题。读者既可系统学习，熟读研透；也可碰到实际问题时，根据标题按图索骥寻找解脱之法；更可放在枕边，兴致来时随时翻阅。你会惊奇地发现，信手拈来就是一条得益匪浅的座右铭！

承木子先生之嘱而写。

发 锐

2002年12月于上海

前言 / 1

处世为人篇

- | | | | |
|----|------|------|------|
| 1 | 抱朴守拙 | 涉世之道 | / 1 |
| 2 | 污泥不染 | 知巧不用 | / 2 |
| 3 | 心事宜明 | 才华须韫 | / 3 |
| 4 | 和气致祥 | 喜神多瑞 | / 4 |
| 5 | 闲时吃紧 | 忙里悠闲 | / 5 |
| 6 | 快意回首 | 拂心莫停 | / 6 |
| 7 | 心地放宽 | 身死恩垂 | / 7 |
| 8 | 路留一步 | 味让三分 | / 8 |
| 9 | 义侠交友 | 真心做人 | / 9 |
| 10 | 退即是进 | 与就是得 | / 10 |
| 11 | 骄矜无功 | 忏悔灭罪 | / 11 |
| 12 | 让名远害 | 归咎养德 | / 12 |
| 13 | 天道忌盈 | 业不求满 | / 13 |
| 14 | 贵毋太严 | 教毋过高 | / 14 |

CONTENTS

目 录

- | | | | |
|----|------|------|------|
| 15 | 无过是功 | 无怨即德 | / 15 |
| 16 | 忧勤勿过 | 诗人勿枯 | / 16 |
| 17 | 知退一步 | 须让三分 | / 17 |
| 18 | 不恶小人 | 礼诗君子 | / 17 |
| 19 | 立身要高 | 处世须让 | / 18 |
| 20 | 方圆处世 | 宽严诗人 | / 20 |
| 21 | 忘怨忘过 | 念功念恩 | / 21 |
| 22 | 施而无求 | 求之无功 | / 22 |
| 23 | 谦虚受益 | 满盈招损 | / 23 |
| 24 | 畏恶犹善 | 显善善小 | / 24 |
| 25 | 多喜养福 | 去杀远祸 | / 24 |
| 26 | 谨言慎行 | 君子之道 | / 25 |
| 27 | 冷清福薄 | 和气福厚 | / 26 |
| 28 | 厚德载物 | 雅量容人 | / 27 |
| 29 | 未雨绸缪 | 有备无患 | / 28 |
| 30 | 多种功德 | 勿贪权位 | / 29 |
| 31 | 不怕小人 | 怕伪君子 | / 30 |

CONTENTS

目 录

- | | | | |
|----|------|------|------|
| 32 | 操履不变 | 锋芒勿露 | / 31 |
| 33 | 彻见心性 | 天下平穩 | / 32 |
| 34 | 事留余地 | 便无殃悔 | / 33 |
| 35 | 宁遭人忌 | 也要直躬 | / 33 |
| 36 | 爱重成仇 | 薄极成喜 | / 34 |
| 37 | 藏巧于拙 | 寓清于浊 | / 35 |
| 38 | 毋攻短处 | 化诲顽固 | / 36 |
| 39 | 阴者勿文 | 傲者少言 | / 37 |
| 40 | 戒疏于虑 | 警伤于察 | / 38 |
| 41 | 亲善防谗 | 除恶守密 | / 39 |
| 42 | 不夸妍洁 | 谁能丑辱 | / 40 |
| 43 | 富多炎凉 | 亲多妒忌 | / 41 |
| 44 | 阴恶祸深 | 阳善功小 | / 41 |
| 45 | 警世救人 | 功德无量 | / 42 |
| 46 | 趋炎附势 | 人情之常 | / 43 |
| 47 | 冷眼观物 | 慎动刚肠 | / 44 |
| 48 | 一念一行 | 都宜慎重 | / 45 |

CONTENTS

目 录

- | | | | |
|----|------|------|------|
| 49 | 谨慎至激 | 恩施不报 | / 46 |
| 50 | 春风育物 | 朔雪杀生 | / 46 |
| 51 | 厚待故交 | 礼遇衰朽 | / 47 |
| 52 | 君子立德 | 小人图利 | / 48 |
| 53 | 律己宜严 | 待人宜宽 | / 49 |
| 54 | 慈悲之心 | 生生之机 | / 50 |
| 55 | 诚和气节 | 陶冶暴恶 | / 51 |
| 56 | 庸德庸行 | 和平之基 | / 51 |
| 57 | 勿仇小人 | 勿媚君子 | / 52 |
| 58 | 金须百炼 | 矢不轻发 | / 53 |
| 59 | 斥小人媚 | 愿君子贵 | / 54 |
| 60 | 好利害显 | 好名害隐 | / 54 |
| 61 | 忘恩报怨 | 刻薄之尤 | / 55 |
| 62 | 谗言自明 | 媚阿侵权 | / 56 |
| 63 | 虚圆立业 | 债事失机 | / 57 |
| 64 | 处世要道 | 不即不离 | / 58 |
| 65 | 过俭则吝 | 过让则卑 | / 58 |

CONTENTS

目 录

- | | | | |
|----|------|------|------|
| 66 | 喜忧安危 | 勿介于心 | / 59 |
| 67 | 量宽福厚 | 器小禄薄 | / 60 |
| 68 | 急处站稳 | 险地回首 | / 61 |
| 69 | 节义济和 | 功名以德 | / 62 |
| 70 | 事上敬谨 | 诗下宽仁 | / 63 |
| 71 | 勿逞己长 | 勿恃所有 | / 64 |
| 72 | 忧喜取舍 | 形气用事 | / 65 |
| 73 | 自适其性 | 宜若平民 | / 66 |
| 74 | 机神触事 | 应物而发 | / 67 |
| 75 | 非分收获 | 陷溺根源 | / 68 |
| 76 | 满腔和气 | 随地春风 | / 69 |

功业成败篇

- | | | | |
|----|------|------|------|
| 77 | 弄权一时 | 凄凉万古 | / 71 |
| 78 | 淡中知味 | 常里识英 | / 72 |
| 79 | 静中观心 | 真妄毕见 | / 73 |
| 80 | 澹泊明志 | 肥甘丧节 | / 74 |

CONTENTS

目 录

- | | | | |
|----|------|------|------|
| 81 | 德在人先 | 利居人后 | / 76 |
| 82 | 动静合宜 | 道之真体 | / 77 |
| 83 | 降伏客气 | 消杀妄心 | / 78 |
| 84 | 志在林泉 | 胸怀廊庙 | / 79 |
| 85 | 富多施舍 | 智不炫耀 | / 80 |
| 86 | 偏见害人 | 聪明障道 | / 81 |
| 87 | 正气天地 | 清名乾坤 | / 82 |
| 88 | 伏魔自心 | 驭横平气 | / 83 |
| 89 | 欲路勿染 | 理路勿退 | / 84 |
| 90 | 念头勿浓 | 勿陷枯寂 | / 85 |
| 91 | 真伪之道 | 只在一念 | / 86 |
| 92 | 君子无祸 | 勿罪冥冥 | / 87 |
| 93 | 相观对治 | 方便法门 | / 88 |
| 94 | 名誉富贵 | 来自道德 | / 89 |
| 95 | 拔去名根 | 融去客气 | / 90 |
| 96 | 心地光明 | 念勿暗昧 | / 91 |
| 97 | 勿羨贵显 | 勿處饥饿 | / 92 |

CONTENTS

目
录

- | | | | |
|-----|------|------|-------|
| 98 | 正气路广 | 欲情道狭 | / 93 |
| 99 | 病未足羞 | 无病吾忧 | / 94 |
| 100 | 心公不昧 | 外贼无踪 | / 95 |
| 101 | 品质修养 | 切忌偏颇 | / 96 |
| 102 | 临崖勒马 | 起死回生 | / 97 |
| 103 | 宁静淡泊 | 观心之道 | / 98 |
| 104 | 动中静真 | 苦中乐真 | / 99 |
| 105 | 舍己毋疑 | 施恩不报 | / 100 |
| 106 | 天机最神 | 智巧何为 | / 101 |
| 107 | 田看收成 | 人重晚晴 | / 102 |
| 108 | 顺不足喜 | 逆不足忧 | / 103 |
| 109 | 恣势弄权 | 自取灭亡 | / 104 |
| 110 | 人心一真 | 金石可镂 | / 105 |
| 111 | 文无奇巧 | 人宜本然 | / 106 |
| 112 | 忠恕待人 | 养德远害 | / 107 |
| 113 | 德怨两忘 | 恩仇俱泯 | / 108 |
| 114 | 勿犯公论 | 勿陷权门 | / 109 |

CONTENTS

目 录

- | | | | |
|-----|------|------|-------|
| 115 | 放下屠刀 | 立地成佛 | / 110 |
| 116 | 毋偏人言 | 不恃己长 | / 111 |
| 117 | 君子之心 | 雨过天晴 | / 112 |
| 118 | 有识有力 | 私魔无踪 | / 113 |
| 119 | 大量能容 | 不动声色 | / 114 |
| 120 | 困苦穷乏 | 锻炼身心 | / 115 |
| 121 | 天地缩图 | 人之父母 | / 116 |
| 122 | 量弘识高 | 功德日进 | / 117 |
| 123 | 人心惟危 | 道心惟激 | / 118 |
| 124 | 诸恶莫作 | 众善奉行 | / 119 |
| 125 | 云去月现 | 尘拂镜明 | / 120 |
| 126 | 不能养德 | 终归末节 | / 121 |
| 127 | 修身种德 | 事业之基 | / 122 |
| 128 | 善根暗长 | 恶损潜消 | / 122 |
| 129 | 学贵有恒 | 道在悟真 | / 123 |
| 130 | 为奇不异 | 求清不激 | / 124 |
| 131 | 心虚意净 | 明心见性 | / 125 |

CONTENTS

目 录

- | | | | |
|-----|------|------|-------|
| 149 | 像由心生 | 像随心灭 | / 140 |
| 150 | 幻形凋谢 | 自性真如 | / 141 |
| 151 | 烦恼由我 | 嗜好自心 | / 142 |
| 152 | 以失视得 | 制得意念 | / 142 |
| 153 | 世态变化 | 万事达观 | / 143 |
| 154 | 流水落花 | 身心常静 | / 144 |
| 155 | 心地平静 | 青山绿水 | / 145 |
| 156 | 处世忘世 | 超物乐天 | / 146 |
| 157 | 求心内佛 | 却心外法 | / 146 |
| 158 | 彻见真性 | 自达圣境 | / 147 |
| 159 | 在世出世 | 真空不空 | / 148 |
| 160 | 欲望尊卑 | 贪争无二 | / 149 |
| 161 | 彻见自性 | 不兴谈禅 | / 150 |
| 162 | 操持身心 | 收放自如 | / 151 |
| 163 | 自然人心 | 融和一体 | / 152 |
| 164 | 形影皆去 | 心境皆空 | / 153 |
| 165 | 本真即佛 | 何待观心 | / 154 |

CONTENTS

- | | | | |
|-----|------|------|-------|
| 166 | 勿诗兴尽 | 适可而止 | / 155 |
| 167 | 修行绝尘 | 悟道涉俗 | / 156 |
| 168 | 人我一视 | 动静两忘 | / 157 |
| 169 | 山居清酒 | 入都俗气 | / 158 |
| 170 | 祸福苦乐 | 一念之差 | / 159 |
| 171 | 机息心清 | 月到风来 | / 160 |
| 172 | 万钟一发 | 存乎一心 | / 161 |
| 173 | 以我转物 | 物勿没我 | / 161 |
| 174 | 就身了身 | 以物付物 | / 162 |
| 175 | 处处真境 | 物物真机 | / 163 |
| 176 | 风迹月影 | 过而不留 | / 164 |
| 177 | 世间皆乐 | 苦自心生 | / 165 |
| 178 | 体任自然 | 不染世法 | / 166 |
| 179 | 减繁增静 | 安乐之基 | / 167 |
| 180 | 口耳嗜欲 | 但求真趣 | / 168 |

修身养性篇

- | | | | |
|-----|------|------|-------|
| 181 | 良药苦口 | 忠言逆耳 | / 170 |
|-----|------|------|-------|