

菜根譚



中國文化經典

菜根譚



浙江古籍出版社

出版說明

《菜根譚》是一本論述修身處世的格言集，每則短小精粹，言近旨遠，不少格言見解獨特，富有哲理，歷來被人當作爲人處世的金玉良言，至今仍有積極的意義。當代日本企業甚至把《菜根譚》視爲企業管理、用人制度、業務推銷、開拓市場及企業家自身修養等方面一本極爲珍貴的教科書。

作者洪應明，字自誠，號還初道人，明萬曆（1573—1620年）間人，生平事迹均無考；著有《菜根譚》及《仙佛奇踪》兩種。從內容看，他對儒、道、佛三教均有較深研究，思想較爲復雜，既有對人生修養、爲人處世方面的積極見解，也有容忍、退讓、因果報應方面的消極成分。但總的來說還是瑕不掩瑜。

《菜根譚》問世四百余年，流傳極廣，版本較多，主要形成兩大系列。一種是分爲修省、應酬、評議、閒適、概論等五部分的，另一種則將全書分爲上下兩集（卷）。本次出版，以光緒丁亥年（光緒十三年）揚州藏經禪院重刻本爲底本，參閱其他各種版本，擇善而從，合輯爲正編、外編兩部分，其中正編部分除了對個別明顯錯誤、缺衍的地方作了增刪修改外，基本保留了光緒版原貌，外編則由其他版本中輯錄光緒版中沒有的內容匯編而成。本書不加注釋，不出校記。舛誤在所難免，歡迎批評指正。

浙江古籍出版社

二〇〇〇年七月

《菜根譚》題詞

逐客孤踪，屏居蓬舍，樂與方以內人游，不樂與方以外人游也。妄與千古聖賢置辯於五經同異之間，不妄與二三小子浪跡於雲山變幻之麓也。日與漁父田夫朗吟唱和於五湖之濱、綠野之坳，不日與競刀錐、榮升斗者交臂抒情於冷熱之場、腥羶之窟也。間有習濂洛之說者牧之，習竺乾之業者闢之，爲譚天雕龍之辯者遠之，此足以畢予山中之伎倆矣。

適有友人洪自誠者，持《菜根譚》示予，且丐予序。予始訑訑然視之耳。旣而徹几上陳編，屏胸中雜慮手讀之，則覺其譚性命直入玄微，道人情曲盡巖險。俯仰天地，見胸次之夷猶；塵芥功名，知識趣之高遠。筆底陶鑄，無非綠樹青山；口吻化工，盡是鳶飛魚躍。此其自得何如，固未能深信。而據所摘詞，悉砭世醒人之喫緊，非人耳出口之浮華也。

譚以「菜根」名，固自清苦歷練中來，亦自栽培灌溉裏得，其顛頓風波，備嘗險阻可想矣。洪子曰：「天勞我以形，吾逸吾心以補之；天厄我以遇，吾高吾道以通之。」其所自警自力者又可思矣。由是以數語弁之，俾公諸人人，知菜根中有真味也。

三峰主人于孔兼題

目 録

《菜根譚》題詞……………一

《菜根譚》正編……………一

修省……………一

應酬……………十

評議……………一二

閒適……………三四

概論……………四五

《菜根譚》外編……………九三

菜根譚正編

修省

欲做精金美玉的人品，定從烈火中鍛來；思立掀天揭地的事功，須向薄冰上履過。

一念錯，便覺百行皆非，防之當如渡海浮囊，勿容一針之罅漏；萬善全，始得一生無愧，修之當如凌雲寶樹，須假衆木以撐持。

忙處事爲，常向閒中先檢點，過舉自稀；動時念想，預從靜裏密操持，非心自息。

爲善而欲自高勝人，施恩而欲要名結好，修業而欲驚世駭俗，植節而欲標異見奇；此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夾帶，最難拔除者也。須是滌盡渣滓，斬絕萌芽，纔見本來真體。

能輕富貴，不能輕一輕富貴之心；能重名義，又復重一重名義之念；是事境之塵氛未掃，而心境之芥蒂未忘。此處拔除不淨，恐石去而草復生矣。

紛擾固溺志之場，而枯寂亦槁心之地。故學者當棲心元默，以寧吾真體；亦當適志恬愉，以養吾圓機。

昨日之非不可留，留之則根燼復萌，而塵情終累乎理趣；今日之是

不可執，執之則渣滓未化，而理趣反轉爲欲根。

無事，便思有閒褻念想否；有事，便思有羸浮意氣否；得意，便思有驕矜辭色否；失意，便思有怨望情懷否。時時檢點，到得從多人少，從有人無處，纔是學問的真消息。

士人有百折不回之真心，纔有萬變不窮之妙用。

立業建功，事事要從實地著腳，若少慕聲聞，便成僞果；講道修德，念念要從虛處立基，若稍計功效，便落塵情。

身不宜忙，而忙于閒暇之時，亦可做惕惰氣；心不可放，而放於收

攝之後，亦可鼓暢天機。

鐘鼓體虛，爲聲聞而招擊撞；麋鹿性逸，因豢養而受羈縻。可見名爲招禍之本，欲乃散志之媒，學者不可不力爲掃除也。

一念常惺，纔避去神弓鬼矢；纖塵不染，方解開地網天羅。

一點不忍的念頭，是生民生物之根芽；一段不爲的氣節，是撐天撐地之柱石。故君子於一蟲一蟻不忍傷殘，一縷一絲勿容貪冒，便可爲民物立命，爲天地立心矣。

撥開世上塵氛，胸中自無火炎冰競；消卻心中鄙吝，眼前時有月到。

風來。

學者動靜殊操，喧寂異趣，還是鍛煉未熟，心神混淆故耳。須是操存涵養，定雲止水中，有鳶飛魚躍的景象；風狂雨驟處，有波恬浪靜的風光；纔見處一化齊之妙。

心是一顆明珠，以物欲障蔽之，猶明珠而混以泥沙，其洗滌猶易；以情識襯貼之，猶明珠而飾以銀黃，其滌除最難。故學者不患垢病，而患潔病之難治；不畏事障，而畏理障之難除。

軀殼的我要看得破，則萬有皆空而其心常虛，虛則義理來居；性命的我要認得真，則萬理皆備而其心常實，實則物欲不入。

面上掃開十層甲，眉目纔無可憎；胸中滌去數斗塵，語言方覺有味。完得心上之本來，方可言了心；盡得世間之常道，纔堪論出世。

我果爲洪爐大冶，何患頑金鈍鐵之不可陶鎔；我果爲巨海長江，何患橫流污瀆之不能容納？

白日欺人，難逃清夜之愧赧；紅顏失志，空貽皓首之悲傷。

以積貨財之心積學問，以求功名之念求道德，以愛妻子之心愛父母，以保爵位之策保國家。出此人彼，念慮只差毫末而超凡入聖，人品且判星淵矣。人胡不猛然轉念哉？

立百福之基，祇在一念慈祥；開萬善之門，無如寸心挹損。

塞得物欲之路，纔堪闢道義之門；弛得塵俗之肩，方可挑聖賢之擔。

融得性情上偏私，便是一大學問；消得家庭內嫌隙，便是一大經綸。

功夫自難處做去者，如逆風鼓棹，纔是一段真精神；學問自苦中得來者，似披沙獲金，纔是一箇真消息。

執拗者福輕，而圓融之人其祿必厚；操切者壽夭，而寬厚之士其年必長。故君子不言命，養性卽所以立命；亦不言天，盡人自可以回天。

才智英敏者，宜以學問攝其躁；氣節激昂者，當以德性融其偏。

雲烟影裏現真身，始悟形骸爲桎梏；禽鳥聲中聞自性，方知情識是
戈矛。

人欲從初起處翦除，便似新葛遽斬，其工夫極易；天理自乍明時充
拓，便如塵鏡復磨，其光彩更新。

一勺水，便具四海水味；世法不必盡嘗；千江月，總是一輪月光，
心珠宜當獨朗。

得意處論地談天，俱是水底撈月；拂意時吞冰嚙雪，纔爲火內栽蓮。

事理因人言而悟者，有悟還有迷，總不如自悟之了了；意興從外境而得者，有得還有失，總不如自得之休休。

情之同處卽爲性，舍情則性不可見；欲之公處卽爲理，舍欲則理不可明。故君子不能滅情，惟事平情而已；不能絕欲，惟期寡欲而已。

欲遇變而無倉忙，須向常時念念守得定；欲臨死而無貪戀，須向生時事事看得輕。

一念過差，足喪生平之善；終身檢飭，難蓋一事之愆。

從五更枕席上參勘心體，氣未動，情未萌，纔見本來面目；向三