

(明)洪应明著

# 菜根谭

白话插图本



# 菜 根 譚

## 白话插图本

(明) 洪应明 著

万方 编译  
袁路 插图

海南国际新闻出版中心

(琼) 新登字第 05 号

责任编辑：方 荣  
封面设计：钱 锋  
责任校对：顾 华

菜根谭（白话插图本）

（明）洪应明 著

\*

海南国际新闻出版中心出版发行  
（海口市南航路侨企大厦 B 座 6 楼）

总编辑 沈敏特

江南印刷厂印刷

各地新华书店经销

\*

开本 850×1198 1/32 印张 15.5 字数 380 千字

1995 年 10 月第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

印数 00001—10000

\*

ISBN7-80609-200-5/B·1

定价：（软精装）17.60 元

## 出版说明

《菜根谭》是明代万历年间洪应明撰写的一本语录体著作。这部汇总中华五千年处世智慧，雅俗共赏的奇书，四百年以来经久不衰，广泛地流传于民间和上层，并在海外，八十年代引起世界新热潮，先后在美国、日本等国广为传播，风靡一时。《菜根谭》在我国已有多种版本，但因都是文言，在传播上有很大的局限性。九十年代初，三联书店出版的台湾著名漫画家蔡志忠的《漫画菜根谭》轰动一时，使这部语录体名著在大陆广为传播。近年来，各种不同的版本层出不穷，《菜根谭》热潮仍然持久不衰。

《菜根谭》是一部论述为人处世、修身养性、待人接物的哲理性格言、警句集。此书，综合了儒家的中庸之道、道家的无为思想和释家的出世思想和作者自身对生活独到的体验，表现了古代中国人的处世智慧。

《菜根谭》360 则格言、警句，文辞优美，对仗工整，富有哲理。关于书名的来历，大致有两种说法：一种说法，是取古语“性定菜根香”，为人处事，“咬得菜根则百事可为”的意思。另一种是讲，作者把菜味比作世情，种菜的人只有把根培植好了，菜才会有味；做人也是这样，修身养性是为人的根本。此书细细品味，会给广大读者许多有益的人生启示。

白话插图本《菜根谭》参照多种版本校译、注解。并按现代汉语撰写了译文。因考虑便于广大读者群，特别是青少年读者的需要，编者编写了启示性评点，一些疑难字加注了拼音。

本书插图和封面画的小作者袁路是北京的初一学生，现年仅 12 岁。在独立创作的状态下，他那笨拙而充满灵气的画幅，那种不同于成人画家的丰富想像力、独到表现力和对古代哲理的理解力是令人吃惊的。我们相信广大读者一定会像喜欢蔡志忠的《漫画菜根谭》那样，喜欢小画家袁路的创作。

——编者

## 1. 弄权一时 凄凉万古

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身；宁受一时之寂寞，毋（wú）取万古之凄凉。

〔注释〕弄权：滥用权力。栖守：坚守。依阿：依附巴结。达人：豁达贤明，通晓事理的人。物外之物：物质之外的东西，即指精神。身后之身：身后即死后，身后之身是指死后留下来的名誉。

〔译文〕一个恪守道德节操的人，只不过是忍耐一时的寂寞，而依附权势的人将要受到永世的凄凉冷落。那些豁达开朗、通晓事理的人看重物质生活以外的精神修养，珍惜自己死后的名誉；于是他宁可忍受一时的寂寞，也不依附权势，换来永远的凄凉冷落。

〔启示〕在生死之间来取舍“义”和“利”，文天祥《过零丁洋》诗云“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”可谓“宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉”，是古代舍身取义精神的具体表现。有了这样的境界，平生也就甘于淡泊了。孔子《论语·述而篇》中说：“饭疏食饮水，曲肱而枕之，乐在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。”历史上的秦桧、魏忠贤、严嵩，和珅等权贵，依仗权势

而显赫一时，然而最后个个都落得身败名裂，凄凉万古，受人唾弃的悲惨下场。

作为一个现代的普通人，虽然说不上什么“留芳百世”或者“遗臭万年”，但为人处事，何不以此为戒，从中得到有益的启迪呢？



## 2. 抱朴守拙 涉世之道

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

〔注释〕抱朴：语出《老子》“见素抱朴，少私寡欲。”即归朴返真。涉世：是经历世事。点染：沾染，这里有玷污之意。机械：机巧，在这里当权术、奸诈解。语出《淮南子》“故机械之心，藏于胸中”。练达：老练通达。朴鲁：朴实爽直。曲谨：谨小慎微，拘泥于小节。疏狂：白居易诗云“疏狂属少年，”坦率真诚，不拘小节，不随俗浮沉。

〔译文〕初入尘世的青年人，虽然社会阅历浅，没有经验，但受到社会坏习气的感染也少。阅历涉事多的人，受到社会上人心奸诈的影响也深。因此，一个正直的、有修养的人与其求得老练通达，还不如保持朴实爽直的个性；与其拘泥小节慎小慎微，还不如豪放豁达，保持人的本色。

〔启示〕作为一个有修养的人，遇事并不能一味地追求圆通练达，老于世故，而抱朴守拙，自然为之则更能与人相处。过于圆通，就让人产生老奸巨滑、不真诚的感觉，从而成为“不受欢迎的人”。



### 3. 心事宜明 才华须韞

君子之心似天青日白，不可使人不知；君子之才华玉韞（yùn）珠藏，不可使人易知。

〔注释〕玉韞珠藏：韞，珍藏的意思。《论语·子罕》：有美玉于斯，韞匱而藏诸，求善而沽诸。才华同玉和珠一样都是宝物，应当深藏不露。

〔译文〕一个正人君子的心地要像抬头可见的青天白日一样光明，坦然与人相见。但是一个有修养的君子的才能学识，却要像美玉珠宝一样深藏不露，不可以处处炫耀，让别人轻易就能知道。

〔启示〕“心事宜明”讲的是以诚待人的做人原则，而“才华须韞”是指谦虚谨慎的做事原则。在尔虞我诈的封建社会里，假如锋芒毕露地炫耀才能，很容易招致旁人的忌恨，也会使自己显得恃才自傲。历史上权臣、小人运用权术猜忌和迫害才华比自己高的人的例子不胜枚举，“玉韞珠藏”无疑是自我保护的生存方式之一。

明哲保身并不意味着永远消极颓废，否则，“藏珠”者岂不又要感到“怀才不遇”？所谓“邦无道则隐，邦有道则现”，到了具备发挥才华的社会环境和适当机会时，

就能显露出来报效国家和人民，以实现自身的价值。



#### 4. 出污泥而不染 明机巧而不用

势利纷华，不近者为洁，近之而不染者尤洁；知械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

〔注释〕势利纷华：势利是指权势和名利；纷华是指富贵荣华。知械机巧：知械是运用智谋的方法和手段；机巧是运用心机的诀窍。

〔译文〕权势名利，富贵荣华，以不接近为廉洁清白，如果得到了这些而品格仍能不受其污染，那就更廉洁可贵了。用计谋权术达到名利的，不是正人君子的行为，因此，以不知道用计谋心机的方法为高尚的品格，如果知道这些方法而不用，那品格就更高尚了。

〔启示〕在充满物欲的现代社会中，要想“出污泥而不染，明机巧而不用”并不是人人都能做到的。特别是那些已经得到名利的人，如果依然保持高洁，尤其可贵。但一般人又如何能够做到？不求名，不求利是不可能的，只有凭自己的才干和智慧劳动致富，才是正道。所谓“君子爱财，取之有道”也。

## 5. 良药苦口 忠言逆耳

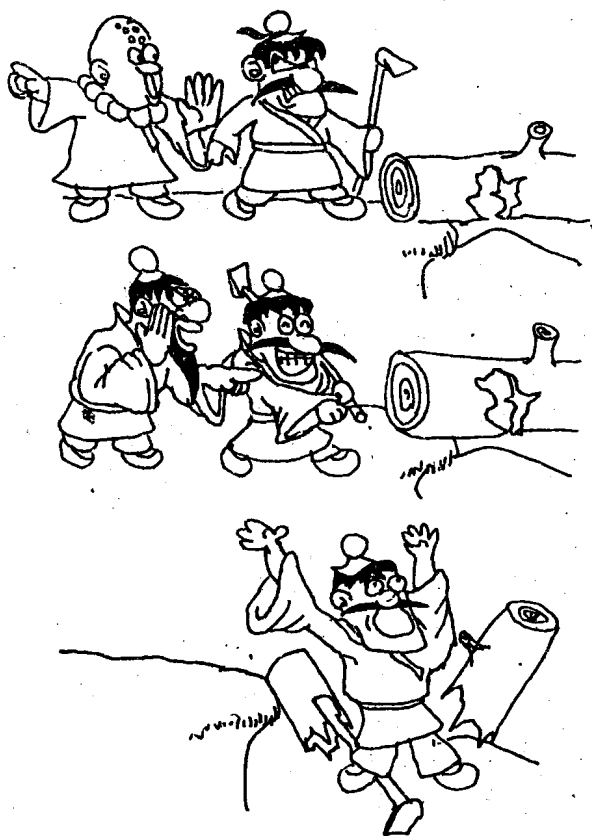
耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥（dǐ）石。若言言悦耳，事事快心，便把此身埋在鸩（zhèn）毒中矣。

〔注释〕逆耳之言：刺耳，使人不高兴的话。拂心：不顺心，不随心愿。砥石：细磨石。鸩毒：鸩是一种有毒的鸟，羽毛内有剧毒，所以常用鸩毒来比喻严重的危害。

〔译文〕一个人耳朵里常常听些不顺耳的话，心中也常常会有不称心的事，这对人品德修养上是一种磨练。假如天天听到的都是让人高兴的话，遇到的都是让人称心快意的事，那便失去了这种磨练的机会，那就等于把自己的一生葬送在鸩毒之中了。

〔启示〕这是已经成为成语的金玉良言，《孔子家语》中亦有：“良药苦于口而利于病，忠言逆于耳而利于行”，可见忠言就是逆耳的格言，它的价值就在于“逆耳”而有利于敦品励德。这道理差不多是人人都懂的，然而，人天生就是有弱点的，其中就是喜欢听人家的奉承话，只要奉承得含蓄一些，高明一些，往往就容易得意洋洋，自我陶醉，而不知不觉地掉入鸩毒中。能否接受逆言的批

评或者规劝，是衡量一个人是否大度，心胸是否开阔的标志之一，也是现代人处理人际关系的基本素养条件。



## 6. 和气致祥 喜神多瑞

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁（jì）日光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

〔注释〕戚戚：忧郁而惶惶不安，见《论语》：“君子坦荡荡，小人常戚戚”。霁：雨后转晴。欣欣：草木茂盛繁荣的景象。和气：和平安祥的景象。喜神：欢喜愉快的神情。

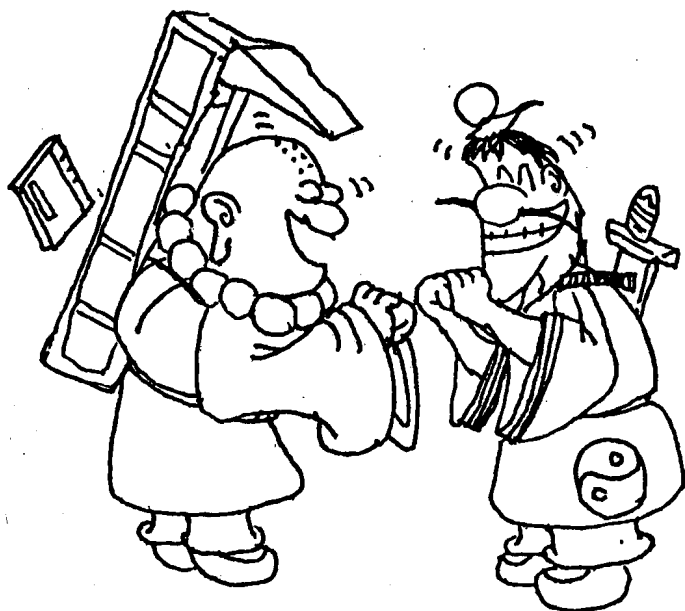
〔译文〕在狂风暴雨的时候，连鸟兽都会感到忧郁恐惧，惴惴不安；在风和日丽的时候，连草木看起来都是一片欣欣向荣的景象。由此可见，天地之间不可以一日没有祥和的气象，而人的内心不可以一日没有愉快的心情。

〔启示〕世界上的万事万物常常随着我们的心情变化而转移，杜甫《春望》诗中“感时花溅泪，恨别鸟惊心”就是他的体验。

一个积极的人生，要乐天知命，不怨天尤人。乐观加上奋斗的人才能享受幸福的人生。假如一个人终日愁眉苦脸，跟周围环境中的人怒目相处，这种生活有什么乐趣可言？

人们喜欢风和日丽的大自然，同样；人们也爱和平

和快乐的人生。健康、自然、平和的心态与祥和的外部世界相融合，生活就会变得更美好。



## 7. 淡中知真味 常里识英奇

醜（nóng）肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

〔注释〕醜肥辛甘：浓酒叫醜；肥是肉类食物，泛指美食；辛是辣味，甘为甜。真味：自然本色。神奇卓异：卓越超常，才智过人。至人：道德完善无缺的人。

〔译文〕美酒佳肴，甜酸香辣，都不是人类的本来口味，都算不上真正的美味，人类的本来口味只是清淡的，真正的美味只能从粗茶淡饭中去体会。看似卓越非凡，才智超群的人，并不是品德完美无缺的人；其实看起来就像普通人一样。

〔启示〕平凡往往容易被人们忽视，而最本质的东西往往就存在于平凡之中。像山珍海味，鸡鸭鱼肉这些可口的美味佳肴，吃多了不但腻人，对身体无益，甚至引起一些疾病。而粗茶淡饭中却有人体最需要，最基本的养份。

一切伟大的人物和高尚的品性，都来自于平凡之中。如释迦牟尼成道之后，并不用高深的玄学去教训民众，而是用简明而朴实的教义来普渡众生。而当代有些所谓的名人，一旦取得一些成就和名望就鹤立鸡群，居



高临下地对待普通民众，这与真正的大师相比，显得多么渺小和无知啊！

