

国学一本通

风恬浪静见人生真谛

彩图全解

味淡声希识心体本然

菜根谭

【原著】洪应明 【译评】马凤华 何芳

“西农肥辛甘非真味，真味只是淡。神奇卓异非至人，至人只是常。”

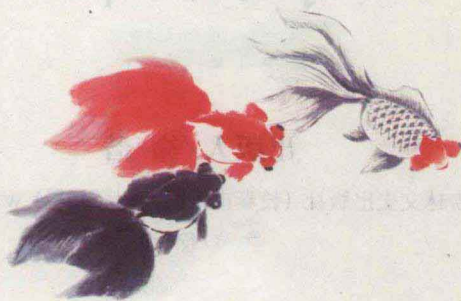


吉林文史出版社

国学一本通

菜根谭

洪应明◎原著 马凤华 何芳◎译评



吉林文史出版社



图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/(明)洪应明原著;马凤华,何芳译评.一长春:

吉林文史出版社,2009.4(2009.9重印)

(国学一本通/徐潜主编)

ISBN 978-7-80702-939-7

I.菜… II.①洪…②马…③何… III.①个人—修养—中国—明代

②菜根谭—注释③菜根谭—译文 IV.B 825

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第038146号



国学一本通



菜根谭

出版人/徐 潜

出版发行/吉林文史出版社(长春市人民大街4646号) www.jlws.com.cn

主编/徐 潜

原著/洪应明

译评/马凤华 何芳

项目负责/王尔立

责任编辑/王尔立 崔博华

责任校对/李洁华

装帧设计/李岩冰 柳甬泽 董晓丽

印刷/长春第二新华印刷有限责任公司

版次/2009年4月第1版 2009年9月第2次印刷

开本/720mm×1000mm 1/16

字数/280千字

印张/14

书号/ISBN 978-7-80702-939-7

定价/19.80元

前言

洪应明，字自诚，生活在明代嘉靖、万历年间。洪应明的生平终不可考，他的一生生活是寂寞的。“风恬浪静中，见人生之真谛；味淡声希处，识心体之本然。”一个被历史忘记的普通人，用他平淡的人生去感悟生活真谛，生成了这部为历史所不能忘却的奇书——《菜根谭》。“谭者，谈也。性定菜根香。”花的香用鼻可以品味，叶的香用口可以品味，根的香却需要一颗有智慧的心灵。

《菜根谭》中充满了思辩。他的思维超出了狭隘功利，超出了个人生命，走向广阔的天地。

《菜根谭》中充满了经邦治国的谋略。他的议论要比书生枉谈实际，又比热衷世故者冷静。

《菜根谭》中充满了富于通变的处世哲学。处治世宜方，乱世宜圆。只有未雨绸缪，防患于未然才能平安度过乱世。

《菜根谭》中充满了诗情画意。他不同流合污于世俗，也不究心于标新立异，自然是人的最高境界。

晚明的清言集很多，但没有一部清言集能像《菜根谭》这样香远益清，越久越具有旺盛的生命力。

毛泽东喜欢读《菜根谭》。他说：“嚼得菜根者，百事可做。”善嚼菜根的他，携着这卷书从陕北来到了北京。商业巨子们也重视《菜根谭》，有了这个周全、冷静、机智的参谋，企业在“风斜雨急处”才“立得脚定”。僧侣们则喜欢《菜根谭》的博大、宽容、善良。许多寺庙把它作为劝善书，免费赠给世人。

当然，它更是文坛上的一个奇迹。它那短短不过三行的偶然之语，带我们走进的是“一沙一世界，一花一天堂。掌中存无限，刹那成永恒”的哲思妙境。“虽无江山万里之巨观，而一丘一壑，时复有致。”它不刁蛮地向你要求整块时间。茶余饭后，月下几边，品茗而读，它会像一位密友无话不谈，也会像一位畏友，时时给你警策。

“醅肥辛甘非真味，真味只是淡。神奇卓异非至人，至人只是常。”著书的洪应明是个平常人，发现这部书的遂初堂主人也是位无名文人。这部书是一本平常人写给平常人读，感悟平常生活的书。





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，毋取万古之凄凉。

译文



坚守道德的人，可能会暂时寂寞；阿谀攀附权贵的人却会最终永远凄凉。通达的人洞察具体事物外的哲理，考虑死后的千古声名，所以宁可坚守节操，忍受一时的寂寞，绝不趋炎附势，落得万古寂寞。

评点



“卑鄙是卑鄙者的通行证，高尚是高尚者的墓志铭。”君子有所不为，而小人却不择手段，在现世中，小人得势是常有的事。但是，人不只有他的肉体生命，还有灵魂。你可以欺骗某些人于一世，可以欺

骗全体人于一时，却难以欺骗全体人于永远。树倒猢猻散，而根本没有永远不倒的大树。宋高宗死后，秦桧终遭唾骂；乾隆死后，和珅终被抄家。而岳飞、刘墉对于人们却是永远的。

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。

译文



涉世不深的人，沾染的不良习惯也少；阅历比较丰富的人，权谋奸计也多。所以做一个君子，与其精明老练，熟悉人情世故，不如淳朴天真；与其处处谨小慎微，不如行为狂放，不拘小节。



评点



最美的图画也不会比白纸干净。能看透小人心计的人，自己也不会纤尘不染。在这污秽喧嚣的世界里，想真的做到洁身自好，也许只能“隔断红尘三十里”。但是，计谋也未必是坏事，看要怎么用。有些药材，用来害人，就是毒药；用来以毒攻毒，就是良方。刽子手和医生的手上都有血，它的意义却是不一样的。可以不做纯洁如羔羊般的圣徒，但要消除天下的小人，使将来的每个人都可以做君子。

君子之心事，天青日白，不可使人不知；
君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

译文



君子的心事像青天白日一样，不能让别人不知道；君子的才华像珠玉一样深藏，不能让人轻易知道。

评点



有不可告人的阴暗心理，就无法成为君子。古来圣贤都以当时的人不了解自己为最大的悲哀。而对于学问、才华，他们则谦虚含蓄，藏而不露。浅水是喧哗的，深水

是沉默的。能够让人一眼见底的，只能是浅水。人没有必要过分吹嘘自己，如果所有赞美你的话都被你自己说尽了，那么别人只能批评你了。

势力纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；
智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

译文



不接近权势名利的人是高洁的，接近权势名利，却能够不为之动心的人更为高洁。不懂得权谋诡计的人是清高的，懂得权谋诡计却不去用的人更加清高。

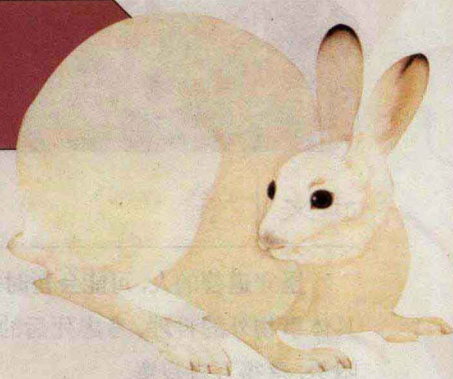
评点



只有在矛盾中才能看出人的真品格。幼年的耶稣与犹太一样无知无识，我们无法区分。只有抵制了诱惑才见得出坚贞，战胜了恐惧才显示出勇敢，拒绝了诡计才看得出高洁。有些人貌似清高，只不过生活没有给他机会。皇帝称赞晏殊说：“别人都纵情声色，只有晏殊生活勤勉俭朴。”晏

殊赶紧私下告诉皇帝：

“我也想像他们那么做，只是没有钱，官职低，太忙。”后来，当晏殊位尊势隆后，他果真像别人一样奢侈享乐。不过，像他这样诚实的人太少了。许多人是大言不惭地接受了清名，而对于人们来说，这只是一场误会。



耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心^①之事，才是进德修身的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

注释<<<

①拂心：不顺心，使心情不愉快。

译文



耳中常听到不中听的忠言，心中常想到不顺心的事，这才是修炼德行的磨刀石。如果听到的全是好听话，遇到的全是称心事，就等于把这一生泡在毒酒里。

评点



“生于忧患，死于安乐”是古今的至理。热带森林中条件优越的那群猴子，至今仍爬在树上。而森林枯萎、条件恶劣地带生存的猴子已成了今天的人。做人也应常思此中道理。在年轻的时候，多把自己放在逆境中，尚可从中多学一些本领。如果年轻顺利，到了老年遇到困境，就已经没有时间学习本领去征服它了。忠言逆耳，是因为他与你意见不同或批评了你的弱点。但这也正是一个使你多角度看问题和清理后背上污垢的机会。最拙劣的赞美也要比最高明的批评好听，但十句赞美不如一句批评给你有价值的东西多。

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日风光，草木欣欣。可见天地不可一日无和气，人心不可一日无喜神。

译文



狂风暴雨会使鸟兽忧伤，风和日丽则使草木充满生机。可见天地之间不能一天没有和平的环境，人的心中不能一天没有愉快的心情。



评点



世界是一面镜子，你对它皱眉，它就对你皱眉；你微笑，它就对你微笑。幸福不是一种现实，而是一种感觉。使你不幸的，是你自己，而不会是什么别的人。

酩酊辛辣非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

译文



烈酒，肥肉，辛辣，甘甜的东西都不是最自然的口味，最自然的口味只是清淡。言谈举止神奇超出众人的人，并不是道德修养最高的人，道德修养最高的人举止只不过和普通人一样。

评点



奇能生趣，能吸引人们的注意，但不能长久，也不符合生命的内在规律。就是街上流行的服饰，最时髦的也往往最容易过时，而经久不变的，是那些式样简洁普通的衣服。奇，只能成为生活的调剂，却不能成为生活的主旋律，平平淡淡才是真。

天地寂然不动，而气^①机^②无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

注释<<<

①气：我国古代哲学概念，常指构成万物的物质。

②机：事物变化的原因。

译文



天地看起来寂静不动，而内在的变化却没有一刻停止；日月每天



都在运行，而它们的光辉却万古不变。所以君子在清闲时要有应急的准备，繁忙时要有悠闲的情趣。

评点



“人生代代无穷已，江月年年望相似。不知江月待何人，但见长江送流水。”世界是这样的寂静，静得让人想高喊一声：“我来了。”世界又是这样的重复着它的原则，重复得让人真想在它坚硬的轨道上留下一丝痕迹。我忙碌着，但并不琐碎。我要改变的是这莽莽荡荡的永恒，而不是我拥有的这忙碌短暂的一瞬。

夜深人静独坐观心，始觉妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。

译文



夜深人静时一个人坐着反省自己，才感到杂念都消失了，只有本性显露出来。常常在这个时候才能体会到生命的真正乐趣。但又觉得真心的流露是暂时的，世俗的非分杂念却难以最终摆脱，这个时候也感觉最惭愧。

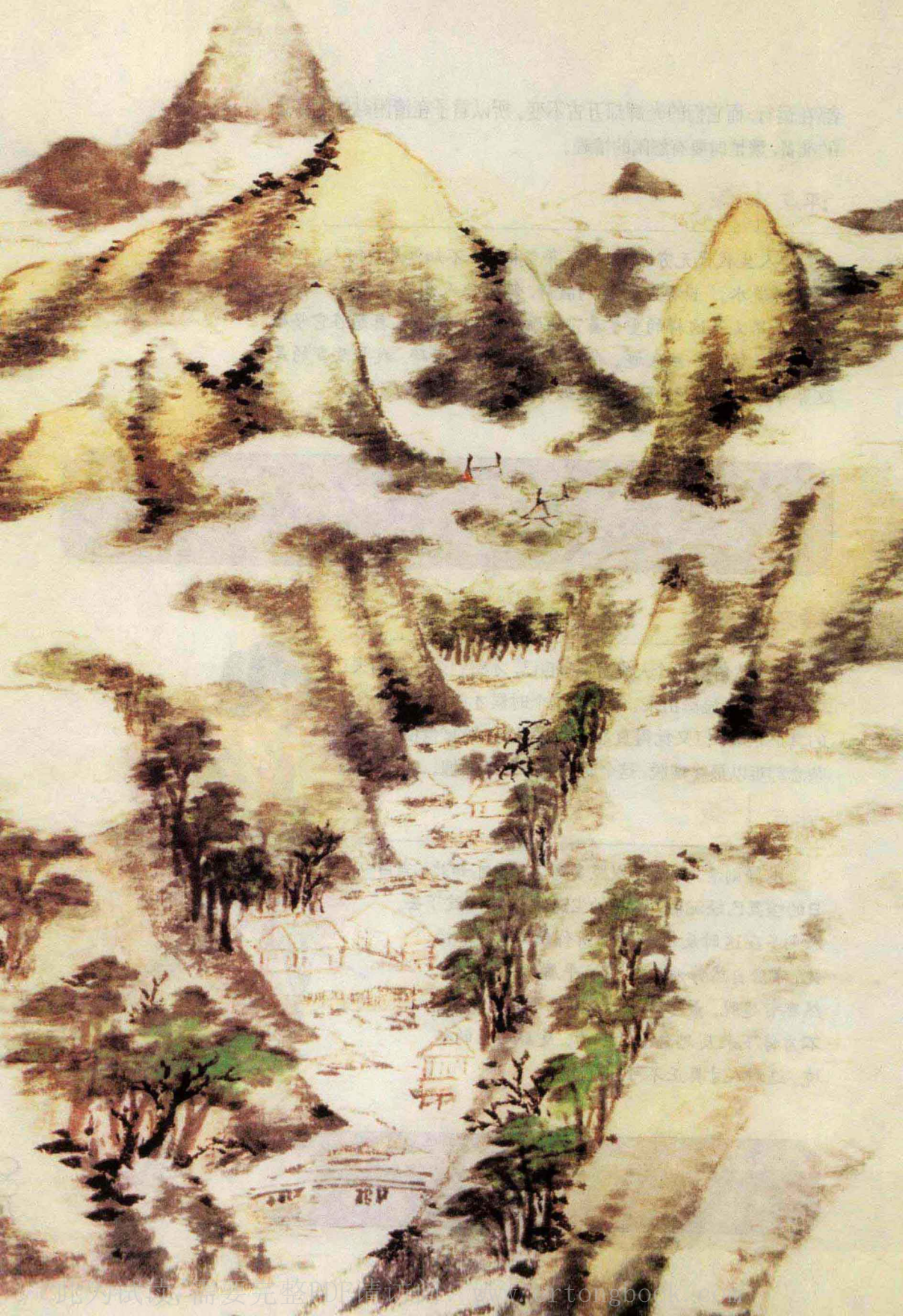
评点



水静则清，万物可以照其影，人心亦如此。当白日的喧嚣已经沉寂，心海的尘渣也一起沉淀下去。人们多在这时反省一天的所作所为。刀不怕钝，常磨自然锋利。人不怕平庸，常反省自然睿智超脱。最可怕的是卷入世事的漩涡，不肯停下来反思自己的所为，反顾自己的处境。这种人才真正不可救药。

恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处莫便放手。





译文



受到恩宠常常会带来祸害，所以得意的时候要早点回头；失败以后，有时接下去会反而成功，所以不顺心的时候不要轻易放弃。

评点



极处生变，这是事物发展的一条规律。许多名角在红极一时的情况下告别舞台，在人们的心目中他们的形象永远那么美好。“晴天不肯去，直待雨淋头。”自然的淘汰是残酷的，与其被推下舞台，不如姿态优雅地与观众挥手道别。“未晚先投宿，鸡鸣早看天。”走好今天的路，更要看清明天的方向。

藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以淡泊明，而节从甘肥丧也。

译文



吃粗茶淡饭的人，多具有冰清玉洁的品格；锦衣玉食的人，往往甘心卑躬屈膝。看来志气是在淡泊生活中表现出来的，而节操是在奢侈享乐中丧失的。

评点



诸葛亮曾说过：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”追求高尚的品德如同走一条漫长的道路，如果总是系心于路边的野草闲花、彩蝶飞鸟，常常会使自己误入歧途。而富家子弟的生活中，遮蔽道德的物欲太多了。无限朱门生饿殍，几多白屋出公卿。道德智慧的圆满来于淡泊。

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的恩泽要流得久，使人有不匮之思。



译文



为人要心胸开阔，才不会招别人怨恨；死后的恩惠要流传长远，才会赢得人们无尽的怀念。

评点



“人间势与福，有始多无终。”所以，善待别人，给人多留一条出路，就是给自己多留条后路。冯谖替孟尝君收债，孟尝君让他回来时看家里缺什么就买什么。冯谖就把债券收上来焚毁。回来后告诉孟尝君，他买来了人心。后来孟尝君罢官，老百姓果然箪食壶浆欢迎他，才知人心比什么都贵重。不给别人活路的人，等于自绝后路。

径路窄处，留一步与人行；滋味浓处，减三分让人尝。此是涉世一极安乐法。

译文



道路狭窄的地方，要留一步，让别人能走过去；味道好吃的东西，分一些给别人尝。这是处世中取得快乐的最好方法。

评点



“独乐乐”不若“与众乐乐”。自己享受，是一种乐趣，但如若把这些分给别人，你不但能在别人的幸福中感到快乐，而且会有一种道德上的满足。你同时也获得了一次机会，一次与别人交流快乐的机会，一次在将来获得别人帮助的机会。

做人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累便臻圣境。



译文



做人不需要干什么伟大的事业，只要能摆脱世俗之心便是名人；做学问也没有什么特别的诀窍，只要不受外物的诱惑就达到了圣贤的境界。



评点



摆脱俗情物欲就可成名成圣，但只此一事谈何容易？为学子往往清高而理想化，但当他们完成学业后走入家庭，为人父，为人母，大多都不能免俗。当你总想着“明天的早餐在哪里”时，为学是不容易达到化境的。

交友须带三分侠气，为人要存一点素心。

译文



交朋友要带几分侠气，做人要保留一点赤诚之心。

评点



以利交者，利散人去；以色见宠者，色衰爱弛。能够永远不变的，只能是那些不计较利益、不囿于地位的侠义之交。古道热肠、剑胆琴心，这些遥远的诗化道德，正是今人所缺少的和渴望的。你的笑是假的，你的哭也是假的，你已成为一个永远无法下台的角色。这时最大的受害者并不是被你欺骗的人，而是你自己，因为你已成为一个攫取利益的工具。

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中。

译文



恩宠、利益不要抢在别人的前面，修养、道德、干事业不要落在别人后面。享受应得的利益不要超过自己的本分，修养道德要尽到本分，不能减少。



评点



触龙爱他的儿子舒祺，就送他去做王宫卫士。赵威后爱小儿子长安君，就送他去秦国做人质。因为他们都替子孙的长远考虑，“位尊而无功，俸厚而无劳”带来的只能是怨恨，不如使他凭自

己的努力博取功业，他的名位才不是建立在沙土上。“爱之勿劳，害之至死。”爱孩子母鸡都会，只有善于教育锻炼子女的人，才配为人父母。

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

译文



为人处世让一步是高明的，退让实际上是进步的基础；待人宽厚一点是福德，便利别人是便利自己的根基。

评点



宽待别人就是宽待自己，只不过彼在当时我在将来。楚王夜宴，忽然灯灭，有将军调戏王妃，妃手快，揪下了将军帽子上的帽带。楚王得知，就让所有人去掉帽带，点上灯再饮。后来，楚王战败，有人冒死相救，正是调戏王妃的将军。假使当初，楚王不肯宽怀大量，将军早已被杀，那么危难时，他自己也无路可走了。能容物者，物乃能容。

盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪过，当不得一个悔字。

译文



一个人即使功高盖世，只要骄傲就会功绩全无；一个人即使犯下弥天大罪，只要悔过，就能抵销罪过。





一个人自以为劳苦功高，他就会追求享乐，放纵自己，甚至不把上级放在眼里。古来顾命大臣多被掌权后的小皇帝杀死，居功自傲不能不是一个原因。相反，自

以为有罪，就会想办法补救，勤勉努力，多行善事，对人态度也谦和恭敬，所以常常能得到大家的同情和原谅。

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^①养德。

注释<<<

①韬光：韬，原指弓箭的套子，这里指隐藏。韬光，就是隐藏起光彩，不外露。



完美的名节，不应该独自拥有，要分些给别人，才可以避免祸害；不光彩的名声，不应全推给别人，自己承担一些，才能隐藏锋芒修养品德。



多责备自己，就会少受到别人的责备；过于炫耀自己的清名，就会受到别人的攻击。特别在古代，又有功高盖主之说，士人更不能不小心。汉初，萧何的威信很高，刘邦对他有所猜忌。萧何就只好让家

人做了几件不体面的事，自毁名声，百姓对萧何也有怨言，刘邦才始放心。这些只属于过去那个时代。今天，善于看到别人长处，严于要求自己，敢于承担责任，这仍不失为一种美德。

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我；若业兴求满，功业求盈者，不生内变，必召外忧。



做每件事都要留有余地，造物主就不会忌恨我，鬼神也不会伤害我；如果总是追求事业完满，功业完善，即使内部不发生变乱，也一定会招来外在的忧患。



评点



水满则溢，月满则亏，这是自然之道，也是人生的哲理。高处多风，事业有成的人，往往会成为各种矛盾的焦点。明智的人在功业将满时欲继续自强，必学会转向。马上得来天下，就该实行文治。挣来千金之财，就该乐善好施。做人也如写字，应该藏头收尾，逆锋起笔，才见得精彩。



家庭有个真佛，日用有种真道，人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释，意气交流，胜于调息观心万倍矣！

译文



家庭生活、日常做事有一个要真正信奉的道理，人能够平心静心真心相待，态度愉快语言委婉，使父母兄弟间消除隔阂，思想能够交流，要比静坐调息内省强上万倍。

评点



家中的和气最难得。有许多人在社会上是谦谦君子，温文和善，而回到家里，对待妻子儿女却是最横暴苛刻的。人的一生有三分之二的时间是在家里度过的，人们

为什么不能拿出一点耐心，费一点儿心思去善待自己的亲人呢？人有许多种行善方式，只有这种善是人品质中最内在的东西。

好动者云电风灯，嗜寂者死灰槁木；须定云止水，有鸢飞鱼跃气象，才是有道心体。

译文



生性好动的人像云中的闪电、风中的烛火一样动荡不安；喜欢安静的人像熄灭的冷灰、枯干的树木一样死气沉沉。只有像安闲的云里有鸢鸟飞动，宁静的水中有鱼儿跃起，才是有道之人应有的胸怀。

