

菜根譚

譯注

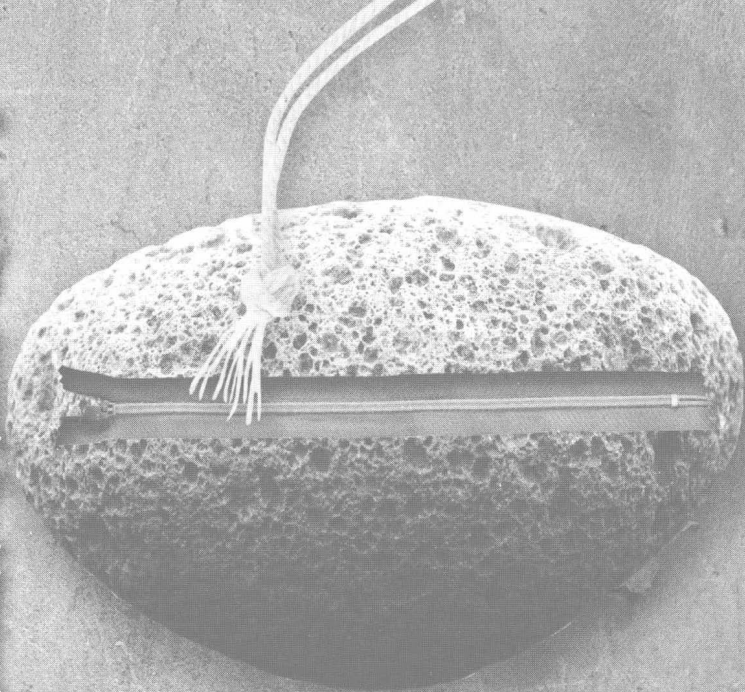
洪自誠／原著
林怡芬／譯注

風恬浪靜中，
見人生之真境；
味淡聲稀處，
識心體之本然。

國家出版社 印行

菜根譚

譯注



國家出版社 印行

自序

有機會得以重新編排譯注《菜根譚》一書，實在是一件令人高興的事。在坊間言情志怪書籍充斥的現今社會，國家出版社願意為中國古典文學盡一分棉薄之力，希望我能以較生動活潑的語彙，勾勒出前人智慧的精義，淨化現代人汲汲於名利的心靈。

《菜根譚》一書是明末隱士洪自誠先生的著作，因為他當時身處於政治昏暗、世道人心浮動、道德法紀淪喪的時候，所以他退隱不仕，並將自身的感慨寫成一本自律也勸世的哲理之書，留傳至今。

文中有獨善其身的精神，也有據理力爭的豪情；有時以直述的手法寫來，讓人讀來深有同感。例如：

夜深人靜，獨坐觀心，始覺妄窮而真獨露，每於此中得大機趣；既覺真現而妄難逃，又於此中得大慚慚。（第九則）

有時以身邊的各種題材來做比喻，又使人倍感深刻。例如：

疾風怒雨，禽鳥戚戚，霽日光風，草木欣欣。（第六則）

雖然每則短短不過一兩行，但文情並茂，簡潔有力，適合做為今日繁忙社會中，人手一冊的精神食糧。

本書的完成，要感謝出版社的文編們和我不斷地溝通、討論，擬定體例，確立本書的行文方向。另外也要感謝同學丁莉華、紀婉青、高麗美、梁文玉及蔣佩蕙等人，在評析部分所付出的心力，讓本書更具多樣化的思考方向。更感謝國家出版社給我這個機會，能夠擔此大任，並藉析注上友古人。

此書若有任何缺失，特請諸位讀者不吝賜教，讓我能夠即早改正。

目錄

自序	1	一、澹泊明志 肥甘喪節	24
一、弄權一時 淒涼萬古	11	二、眼前放得寬大 死後恩澤悠久	25
二、抱樸守拙 涉世之道	12	三、路要讓一步 味須減三分	26
三、心事宜明 才華須韜	13	四、脫俗成名 超凡入聖	28
四、出汗泥而不染 明機巧而不用	15	五、義俠交友 純心做人	29
五、良藥苦口 忠言逆耳	16	六、德在人先 利居人後	29
六、和氣致祥 喜神多瑞	17	七、退即是進 與即是得	31
七、淡中知真味 常裏識英奇	19	八、驕矜無功 懺悔減罪	32
八、閒時吃緊 忙裡悠閒	20	九、完名讓人全身遠害 歸咎於己韜光養德	32
九、靜中觀心 真妄畢見	21	一〇、天道忌盈 卦終未濟	34
一〇、得意須早回頭 拂心莫便放手	23	二、人能誠心和氣 勝於調息觀心	35

二三、動靜合宜 道之真體 36

二三、攻人毋太嚴 教人毋過高 38

二四、淨從穢生 明從闇出 39

二五、客氣伏而正氣伸 妄心殺而真心現 40

二六、事悟而癡除 性定而動正 41

二七、軒冕客志在林泉 山林士胸懷廊廟 43

二八、無過便是功 無怨便是德 44

二九、作事勿太苦 待人勿太枯 45

三〇、原諒失敗者之初心 注意成功者之末路 46

三一、富者應多施捨 智者宜不炫耀 47

三一、居安思危 處亂思治 48

三三、人能放得心下 即可入聖超凡 49

三四、我見害於心 聰明障於道 50

三五、知退一步之法 加讓三分之功 51

三六、對小人不惡 待君子有禮 52

三七、留正氣給天地 遺清名於乾坤 53

三六、伏魔先伏自心 馭橫先平此氣 54

三九、種田地須除草艾 教弟子嚴謹交遊 55

四〇、欲路上勿染指 理路上勿退步 57

四一、不流於濃艷 不陷於枯寂 58

四二、超越天地之外 不入名利之中 59

四三、立身要高一步 處世須退一步 61

四四、修德須忘功名 讀書定要深心 62

四五、真偽之道 只在一念 63

四六、道者應有木石心 名相須具雲水趣 64

四七、善人和氣一團 惡人殺氣騰騰 65

四八、欲無禍於昭昭 勿得罪於冥冥 66

四九、多心招禍 少事為福 67

五〇、處世要方圓自在 待人要寬嚴得宜 69

五一、忘功不忘過 忘怨不忘恩 70

五、無求之施一粒萬鍾	有求之施萬金無功	71	六、陰惡之惡大	顯善之善小	88
五、推己及人	方便法門	72	六、君子居安思危	天亦無用其技	89
五、惡人讀書	適以濟惡	73	六、中和為福	偏激為災	90
五、崇儉養廉	守拙全真	74	七、多喜養福	去殺遠禍	91
五、讀書希聖	講學躬行	75	七、謹言慎行	君子之道	92
五、讀心中之名文	聽本真之妙曲	77	七、殺氣寒薄	和氣福厚	93
五、苦中有樂	樂中有苦	78	七、正氣路廣	欲情道狹	94
五、無勝於有德行之行為	無劣於有權力之名譽	79	七、磨練之福久	參勘之知真	95
六、人死留名	豹死留皮	80	七、虛心明義理	實心卻物欲	96
六、寬嚴得宜	勿偏一方	81	七、厚德載物	雅量容人	97
六、大智若愚	大巧似拙	83	七、憂勞興國	逸豫亡身	98
六、謙虛受益	滿盈招損	84	七、一念貪私	萬劫不復	99
六、名利總墮庸俗	意氣終歸剩技	85	七、心公不昧	六賊無踪	100
六、心地須要光明	念頭不可暗昧	86	八、勉勵現前之業	圖謀未來之功	101
六、勿羨貴顯	勿憂飢餓	87	八、養天地正氣	法古今完人	102

- 八二、不著色相 不留聲影 103
- 八三、君子德行 其道中庸 104
- 八四、君子窮當益工 勿失風雅氣度 105
- 八五、未雨綢繆 有備無患 106
- 八六、臨崖勒馬 起死回生 107
- 八七、寧靜淡泊 觀心之道 108
- 八八、動中靜是真靜 苦中樂見真樂 109
- 八九、捨己毋處疑 施恩勿望報 110
- 九〇、厚德以積福 逸心以補勞 修道以解厄 111
- 九一、天福無欲之貞士 而禍避禍之儉人 112
- 九二、人生重結果 種田看收成 114
- 九三、多種功德 勿貪權位 115
- 九四、當念積累之難 常思傾覆之易 116
- 九五、只畏偽君子 不怕真小人 117
- 九六、春風解凍 和氣消冰 118
- 九七、能微見心性 則天下平穩 119
- 九八、操履不可少變 鋒芒不可太露 120
- 九九、順境不足喜 逆境不足憂 121
- 一〇〇、富貴而恣勢弄權 乃自取滅亡之道 122
- 一〇一、精誠所感 金石為開 123
- 一〇二、文章極處無奇巧 人品極處只本然 125
- 一〇三、明世相之本體 負天下之重任 126
- 一〇四、凡事當留餘地 五分便無殃悔 127
- 一〇五、忠恕待人 養德遠害 128
- 一〇六、持身不可輕 用心不可重 129
- 一〇七、人生無常 不可虛度 130
- 一〇八、德怨兩忘 恩仇俱泯 131
- 一〇九、持盈履滿 君子兢兢 132
- 一一〇、卻私扶公 修身種德 133
- 一一一、勿犯公論 勿諂權門 134

二二、直躬不畏人忌 無惡不懼人毀	135	二七、困苦窮乏 鍛鍊身心	151
二三、從容處家族之變 剴切規朋友之失	136	二八、人乃天地之縮圖 天地乃人之父母	152
二四、大處著眼 小處著手	137	二九、戒疎於慮 警傷於察	153
二五、愛重反為仇 薄極反成喜	138	三〇、辨別是非 認識大體	154
二六、藏巧於拙 寓清於濁	139	三一、親近善人須知機杜讒 剷除惡人應保密防禍	155
二七、盛極必衰 剝極必復	140	三二、節義來自暗室不欺 經綸繅出臨深履薄	156
二八、奇異無遠識 獨行無恆操	141	三三、倫常本乎天性 不可任德懷恩	157
二九、放下屠刀 立地成佛	142	三四、不誇妍好潔 無醜污之辱	158
三〇、母偏信自任 母自滿嫉人	143	三五、富貴多炎涼 骨肉多妒忌	159
三一、母以短攻短 母以頑濟頑	144	三六、功過不容少混 恩仇不可過明	160
三二、對陰險者勿推心 遇高傲者勿多口	145	三七、位盛危至 德高誇興	161
三三、震聾啟瞶 臨深履薄	146	三八、陰惡禍深 陽善功小	162
三四、君子之心 雨過天晴	147	三九、應以德御才 勿恃才敗德	163
三五、有識有力 魔鬼無踪	148	四〇、窮寇勿追 投鼠忌器	164
三六、大量能容 不動聲色	150	四一、過歸己任 功讓他人	165

一四、警世救人	功德無量	166
一三、趨炎附勢	人情之常	167
一四、須冷眼觀物	勿輕動剛腸	168
一五、量弘識高	功德日進	168
一六、人心惟危	道心惟微	169
一七、諸惡莫作	眾善奉行	170
一八、功名一時	氣節千載	172
一九、自然造化之妙	智巧所不能及	173
一〇、真誠為人	圓轉涉世	174
一一、雲去而本覺之月現	塵拂而真如之鏡明	175
一二、一念能動鬼神	一行克動天地	176
一三、情急招損	嚴厲生恨	177
一四、不能養德	終歸末節	178
一五、急流勇退	與世無爭	179
一六、慎德於小事	施恩於無緣	180

一五、文華不如簡素	談今不如述古	181
一五、修身種德	事業之基	182
一五、心善而子孫盛	根固而枝葉榮	183
一六、勿妄自菲薄	勿自誇自傲	184
一六、道乃公正無私	學當隨事警惕	185
一六、信人示己之誠	疑人顯己之詐	186
一六、春風育物	朔雪殺生	187
一六、善根暗長	惡損潛消	188
一六、厚待故交	禮遇衰朽	189
一六、君子以勤儉立德	小人以勤儉圖利	190
一六、學貴有恆	道在悟真	191
一六、律己宜嚴	待人宜寬	192
一六、為奇不為異	求清不求激	192
一七、恩宜自薄而厚	威須先嚴後寬	194
一七、心虛意淨	明心見性	195

一三、人情冷暖	世態炎涼	196	一七、處富知貧	居安思危	211
一三、慈悲之心	生生之機	197	一八、清濁並包	善惡兼容	212
一四、勿為欲情所繫	便與本體相合	198	一九、勿仇小人	勿媚君子	213
一五、無事寂寂以照惺惺	有事惺惺以主寂寂	199	二〇、疾病易醫	魔障難除	214
一六、明利害之情	忘利害之慮	200	二一、金須百煉	矢不輕發	215
一七、操持嚴明	守正不阿	201	二二、寧為小人所毀	勿為君子所容	216
一八、渾然和氣	處世珍寶	202	二三、好利者害顯而淺	好名者害隱而深	217
一九、誠心和氣陶冶暴惡	名義氣節激礪邪曲	203	二四、忘恩報怨	刻薄之尤	218
二〇、和氣致祥瑞	潔白留清名	204	二五、讒言如雲蔽日	甘言如風侵肌	219
二一、庸德庸行	和平之基	205	二六、戒高絕之行	忌褊急之衷	220
二二、忍得住耐得過	則得自在之境	206	二七、虛圓立業	債事失機	221
二三、心體瑩然	不失本真	207	二八、處世要道	不即不離	222
二四、忙裡偷閒	鬧中取靜	208	二九、老當益壯	大器晚成	222
二五、為天地立心	為生民立命	209	三〇、藏才隱智	任重致遠	223
二六、為官公廉	居家恕儉	210	三一、過儉者吝嗇	過讓者卑曲	224

二〇三、喜憂安危	勿介於心	225	二四、事上敬謹	待下寬仁	236
二〇三、宴樂、聲色、名位	三者不可過貪	226	二五、處逆境時比於下	心怠荒時思於上	237
二〇四、樂極生悲	苦盡甘來	227	二六、不輕諾	不生嗔	238
二〇五、過滿則溢	過剛則折	228	二七、讀書讀到樂處	觀物觀入化境	239
二〇六、冷靜觀人	理智處世	229	二八、勿逞所長以形人之短	勿恃所有以凌人之貧	240
二〇七、量寬福厚	器小祿薄	229	二九、上智下愚可與論學	中才之人難與下手	241
二〇八、惡不可即就	善不可即親	230	三〇、守口須密	防意須嚴	242
二〇九、燥性債世	和平徵福	231	三一、責人宜寬	責己宜苛	243
二一〇、酷則失善人	濫則招惡友	232	三二、幼不學	不成器	244
二一一、急處站得穩	高處看得準	233	三三、不憂患難	不畏權豪	245
二一二、和衷以濟節義	謙德以承功名	234	三四、濃天淡久	大器晚成	246
二一三、居官有節度	鄉居敦舊交	235	三五、靜中見真境	淡中識本然	247

一、弄權一時 淒涼萬古

棲守①道德者，寂寞一時②；依阿③權勢者，淒涼④萬古。達人⑤觀物外之物⑥，思身後之身⑦；寧受一時之寂寞，毋取萬古之淒涼。

注解：①棲守 安守，固守，或言堅守也。②寂寞一時 這裡寂寞非孤獨之意，而是指人的聲名不顯達於世。③依阿 阿，音丫，依與阿皆有靠之意。④淒涼 與②之寂寞不同，乃指悲涼。⑤達人 非顯達之人，而是通達人世之理的智者。⑥物外之物 指事物之外的精神層面。⑦身後之身 言此身辭世之後，留予後人的評價。

今譯：堅持道德信仰的人，或許有一時的寂寞，但那些依恃權貴的人們，卻會承受恆久的悲涼。故一位通達人世之理的智者，可以看透俗物而直觀其精神層面，更可以看破此生的虛名，維護死亡之後的名節。故為人應忍得一時不為世用，莫因貪附權貴，導致萬年遺臭的悲涼。

析義：在功利主義掛帥的今日，單憑良心道德處事的人，少之又少，而爲了外在的財富權

力，逢迎諂媚的人，卻比比皆是。每天翻開報紙，貪官污吏，官商勾結的弊案，層出不窮。社會人心都沉浸在金錢名利的黑甕之中，少數人格高尚，操守正直的人，往往被譏為唱高調，不為俗世所容。但百年之後，形軀一死，真正恆久留存的，必只剩高風亮節的精神表率，如陶淵明先生，未曾做大官或賺大錢，但其行誼卻留傳至今，受人傳誦。反觀那些一時做威做福之人，終究換來身敗名裂，受後人唾棄的下場。

三抱樸守拙 涉世之道

涉世①淺，點染②亦淺；歷事③深，機械④亦深。故君子與其練達⑤，不若⑥朴魯⑦，與其曲謹⑧，不若疎狂⑨。

注解：①涉世 歷經人事。②點染 受到污染。③歷事 同涉事的意思。④機械 原指器物的巧妙，在此比喻人心的奸詐。源出於《淮南子》「故機械之心，藏於胸中。」⑤練達 指老練。⑥不若 不如之意。⑦朴魯 朴，音ㄆㄨˇ，為人敦厚老實之意。魯，乃直率的样子。朴魯即直率不虛偽。⑧曲謹 拘泥小細節。⑨疎狂 放盪不羈，不同於流俗。

今譯：歷經人事若不深，受社會百態污染的程度就越淺，相反的，歷經塵世越深，受社會奸詐人心的影響也就越大。因此一個君子，在處事時，與其老練深算，不如直率不虛偽；在應對時，與其拘泥於小節而謹言慎行，倒不如隨心而為，不同於一般流俗。

析義：人原本是很單純的，從小孩子自然不造作的行為中，就可以清楚的看到這一點。但是，當一個人越長越大，接觸的人、事、物越來越多時，無形中所受的影響也就越來越來越大。所以成年人常說，希望永保赤子之心。因為涉世越深，人的心思就會越顯細密，城府也會越深。於是，人與人之間的相處，看似融洽，其實是爾虞我詐。每個人只會說別人愛聽的話，而非真心話，所以洪先生在此倡朴魯、疎狂，以調和人心。

三心事宜明 才華須韞

君子之心事，天青日白^①，不可使人不知^②，君子之才華^③，玉韞珠藏^④，不可使人易知^⑤。

注解：①天青日白 形容君子的心意像天一般的青，如日一般的白，開闊而無邪。②不可使

人不知 沒有任何一件事是不能讓別人曉得的。③才華 指君子的學識、修養、才能各方面。④玉韞珠藏 君子的學識，不輕易彰顯於外，他會像藏存珠玉般的隱密不言。⑤不可使人易知 不讓別人一下子就發現。

今譯：君子心中的念頭，有如天一般青，日一般白，開闊而無邪念，他所做的事，沒有一件是不能給別人曉得的。但是一位君子，他所擁有的學識、才能，卻像藏存於山水之間的珠玉一般，一般人是無法輕易地就看得出來。

析義：「心境清明無邪」是做人的基本原則，而「才華須蘊藏」則是做事的基本原則。因為人生在世，必須面對許多的問題，而面對這些人生必經的課題，以怎樣的心態去接受是很重要的。首先，要建立一個觀念，那就是沒有人是天生優越的。所以在追求個人的幸福時，每個人都要以誠實、信用為涉世之本，如此就能避開欺瞞詐騙的行為，創造和諧的人生。

發揮所能是人人應有的表現，但若是過度炫耀自己的能力，往往變成驕傲自大，令人討厭。因此「玉韞珠藏」的想法，是很可取的。

四、出汗泥而不染 明機巧而不用

勢利①紛華②，不近者爲潔③，近之而不染者尤潔；智械機巧④，不知者爲高⑤，知之而不用者爲尤高。

注解：①勢利 權力和財富。②紛華 本指景象熱鬧繽紛。此指各種聲色。③潔 指品德高尚。④智械機巧 才智應用得當，心思縝密伶俐。⑤高 乃大智若愚之意。

今譯：人世間的權力及財富，若能不去致力追求，那屬於品德高尚的人，若是身在其中，卻能不爲這些欲望所惑，更是行誼高超。才智和手段，不願知曉應用的人，心境上高人一等，知曉如何應用而不願採取這些方法的人，心態上更上一層樓。

析義：本篇所謂的「近之而不染者尤潔」，就是富貴不能淫的意思，而「知之而不用者爲尤高」，就是大智若愚的表現。

權勢及名利，是人人所喜愛的，一旦有機會接近，往往無法自拔，拋棄一切，全力以赴。不過，總有些淡泊名利的人，對於這些權勢名利，視若浮雲，淡然處之。但