

「明」  
洪应明

著

柳杨

编译

# 菜根谭

WAN JUAN  
LOU

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；  
去留无意，漫随天外云卷云舒。

某观今日因不能咬菜根

而至于违其本心者众矣。

——「南宋」朱熹

线描版画

精选历代精品古版画，  
美妙传神，增强美感。



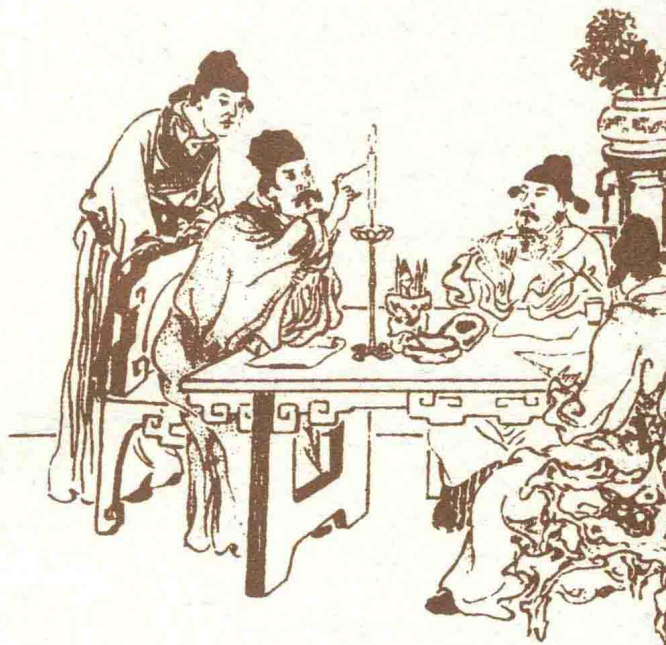
汲取先贤智慧  
铺就成功阶梯

九卷楼国学经典 升级版

「明」洪应明◎著

柳杨◎编译

# 菜根谭



北方联合出版传媒（集团）股份有限公司  
万卷出版公司 2018年·沈阳

© 洪应明 柳杨 2018

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明著; 柳杨编译. —沈阳: 万卷出版公司, 2018. 8

(万卷楼国学经典: 升级版)

ISBN 978-7-5470-4869-6

I . ①菜… II . ①洪…②柳… III . ①个人—修养—中国—明代②《菜根谭》—注释③《菜根谭》—译文 IV . ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 080469 号

出版发行: 北方联合出版传媒 (集团) 股份有限公司

万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印刷者: 辽宁星海彩色印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字数: 300 千字

印张: 22

出版时间: 2018 年 8 月第 1 版

印刷时间: 2018 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑: 张雪娇 张洋洋

装帧设计: 范 娇

责任校对: 高 辉

ISBN 978-7-5470-4869-6

定 价: 29.80 元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

常年法律顾问: 李 福 版权所有 侵权必究  
如有质量问题, 请与印刷厂联系。

举报电话: 024-23284090

联系电话: 024-22743334



## 菜根谭

清乾隆五十九年，遂初堂主人游古刹时，在残卷弃书中拾到一本明代洪应明著的《菜根谭》。通读之后，他深感此书关于性命之学，令人警醒，于是，校正付印，公之于世。

洪应明，字自诚，生活在明代嘉靖、万历年间。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》。书中涵盖了处世的哲学，治国的谋略等，文字质朴清新，引领人们探索生活的智慧。



汲取先贤智慧  
铺就成功阶梯

三才卷

## 出版说明

“读万卷书，行万里路”是中国古人“修身”的两条基本途径，晋代著名史学家陈寿给自己的书斋命名为“万卷楼”。此后，历代以“万卷楼”命名的书斋，由宋至清有数十家，宋代有方略、石待旦等；元代有陈杰、汪惟正等；明代有项笃寿、杨仪、范钦等；清代有孙承泽、黄彭年等。可见，“读万卷书”的理想在中国传统的知识分子当中是何等的根深蒂固。

读“万卷书”不仅是古人的理想，当我们懂得了读书的意义，都会自然而然地产生强烈的“博览群书”的愿望。然而，人类历史悠久，书籍多如汪洋大海，时代发展到今天，科技与经济的发展更使得人类的精神领域空前丰富，获取信息与知识的途径不断增加。“万卷书”早已不再是一个象征性的概念，如何从这“万卷”之中，找到最值得细细品读的作品，已经成为人们必须解决的问题。

爱因斯坦曾说过：“在阅读的书中找出可以把自己引到深处的东西，把其他一切统统抛掉。”这正是在阐述读书时选择的重要性。而他所说的把我们“引到深处的东西”无疑就是我们所需要深度阅读的作品，也就是我们常说的经典作品。

卡尔维诺对经典做出的定义之一是：经典就是我们正在重读的。的确，在对经典作品反反复复的品味中，人们的思想得到了升华，从浅薄走向思考，最后走到通达。我们都曾有这样的感触，面对海量的书籍和信息，一方面，人们在向着功利性浅阅读大张其道；另一方面，我们的精神深处又在不断地呼唤能够滋养自己内心的深度阅读。因此，经典的价值不仅没有因为浅阅读时代的到来而有所损失，反而更显示出其珍贵来。

在惜字如金的中国传统典籍中，从来不乏这种需要反复品味的经典。从先秦诸子到历代的经史子集，这些经典为一代代的中国人提供了取之不尽的精神滋养，为中华文化的传承和发展建立了基础。我们把这种包蕴中国文化的学问称为国学。国学的范围非常广泛，它包含了文学、历史、哲学、艺术、语言、音韵等在内的一系列内容。

包罗万象的国学经典为我们提供了广泛的教育。阅读国学经典，也就是在与我们的“先圣先贤”对话和交流，一步步地楔进我们的历史和传统。这个过程可以让我们领会先贤的旨趣，把握他们的神髓，形成恢宏的历史意识，可以让我们通晓文义、熟习经史、学问透彻，让我们成为博学之士。另一方面，国学经典所代表的传统学问，更是具有极为厚重的伦理色彩。阅读国学经典的过程，不仅是增进知识的过程，而且是一个熏陶气质、改善性情、提高涵养的过程，这个过程在潜移默化中培养出行谊谨厚、品行端方、敦品厉行的谦谦君子。

当然，随着时代的发展，国学早已不再是人们追求事功的唯一法典，我们也不赞成对国学的功能无限夸大。但毫无疑问，阅读国学经典，必能促进我们对真、善、美的崇敬之心，唤起我们对伟大、深邃、美好事物的敏感和惊奇，同时也让我们了解到先贤们在探寻知识过程中思考的重大课

题和运用的基本原则。这些作品体现着我们民族精神的精髓，如《周易》所阐述的“自强不息”的君子人格，《论语》所强调的“和而不同”的包容精神，《诗经》所培养的温柔敦厚的感情，《道德经》所闪耀的思辨智慧，等等，它们共同构筑了中华民族传统的精神范式。品读先贤留下的经典，恰如与他们进行一次次心灵的直接触碰，进而去审视我们自己的内心，见贤思齐，激浊扬清。

正是基于对国学经典的这种认识，我们精选了这套“万卷楼国学经典”系列丛书，以期引导步履匆匆的现代人走近国学经典、了解国学经典。在选编过程中，我们希望能够体现这样一些特点。

首先，我们希望这套丛书能够最具代表性。在选目中，我们注重于最经典、最根源的作品，在有限的时间内，把那些最具影响力、最应该知道的作品提交给读者。四书、五经、先秦诸子、唐诗、宋词等这些具有符号意义的作品无疑是最应该为我们所熟知的，因此，我们首先推出的各种作品都是这些经典中的经典。

其次，我们希望能够做出好读的经典。在面对国学作品时，佶屈的文言和生僻的字词常让普通读者望而却步。所以，我们试图用简洁易懂的形式呈现经典，使普通读者可随时随地以自己的时间、自己的速度来进入阅读。因此，我们为原著精心添加了大量的注音、注释和译文，使读者能够真正地“无障碍阅读”。需要说明的是，我们对部分作品做了一些删减，将那些专业研究者更关注的内容略去，让普通读者能够更快地了解经典概况。作为一名普通读者，也许你会常常感慨，以前没有花更多的时间去读更多的经典，如今没有机会或能力来细读，但实际上，读经典什么时间开始都不算晚，“万卷楼”就是一个极好的途径。重读或是初读这些经典，一样可以塑造我们未来的生活。

第三，我们希望呈现一套富有美感的读物。对于经典而言，内容的意义永远排在第一位，但同时，我们也希望有精彩的形式与内容相匹配，因而，我们在编辑过程中选取了大量的古代优秀版画作为本书的插图，对图片的说明也做了精心设计。此外，图书的编排、版式等细节设计都凝聚了我们大量而认真的思索。我们希望这套经典不只是精神的食粮，拥有文本意义上的价值，更能带来无限美感，成为诗意的渊藪。

“经典作品是这样一些书，我们越是道听途说，以为我们懂了，当我们实际读它们，我们就越是觉得它们独特、意想不到和新颖。”卡尔维诺这经典的评论让人击节叹赏，我们也希望这套丛书能够彰显经典的价值，使读者在细细品读中真正融化经典，真正做到“开茅塞、除鄙见、得新知、增学问、广识见”。同时，经典，又是可以被享受的。当我们走近经典之时，不能只作为被动的接受者，也可用个人自我的方式进入经典，做精神的逍遥之游，对经典作品贴近个体生命的诠释和阅读，在现实社会之上营造自由的人生意境和精神家园，获取一种诗意盎然的人生。





# 怎样阅读本书

● **插图：**精选历代精品古版画，美妙传神，增强美感。

● **图注：**以图释义，扩展阅读，丰富全书知识含量。

● **评点：**用独特视角进一步解读文本。



的每件事都是顺心的，那就等于把自己的人生投在荆棘中了。

**原文**

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”这句话是说良药多数是带苦味的，但却有利于治病；而教人从善的语句往往都是不顺耳的，但有利于人们改正缺点。一个人有了过错并不可怕，只要能够及时改正就没有问题，可怕的是讳疾忌医，不愿接受别人的批评意见，从而由小错到大错，由大错到不可救药，最终失去机会，毁掉前程。刘备讨伐东吴，不听贤臣诸葛亮劝阻，将大军移入深山密林中扎寨休整，以避酷暑，结果被孙瑜火攻七百里连营，致使东孙惨败。蜀国元气大伤，自己也病死于白帝城永安宫，这也就是中了周瑜的计。

菜根谭

● 明徐士俊撰

①福气，原指天地阴阳交合之气，引申为导致吉祥的平和祥和之气。  
②福神，泛指愉快的心情。

**原文**

狂风暴雨中，飞禽走兽会感到忧伤不安；风和日丽会使花草树木欣欣向荣。从这些自然现象中可以看到，天地之间没有一天没有祥和安宁之气，人的心中不能有一天没有欢欣喜悦的心情。

**译文**

幸福是一种感觉，我们经常发现这种情况：心情好时，周围的环境和人都显得明媚而美好的，而且不论做什么事都会得心应手；心情不好时，周围的一切事物都是阴郁甚至可怕的，处处不顺利。研究表明，一个心态乐观的人，幸福指数就高，相反一个怨天尤人的人，幸福指数就低。可见，幸福指数的差别，并不与物质财富的增加成正比。比如从工地上搬工回来，一搬砖腾腾的来就能带给你很多农民工幸福的感觉，而万无一失的波音号对却无法让富人们心满意足；再如，尼泊尔是个非常富有的国家，但人们的幸福指数却很低。这个国家一年大小节日300多个，国家法定节日都超过50个，几乎每个人都有自己的信仰，曾被在这个国家居住过多年的国家工作人员形容成世界上最热的国家，可是，它却不为人的理解不同，而过度支持。

前集

007

静而后知动之过劳，弃欲而后知多言之为患。

**原文**

①静，指居于地位低的地方。  
②静，指居于地位低的地方，属，且静，明矣。静而后知动之过劳，弃欲而后知多言之为患。

**译文**

在山下才知道觉得高处的危险；在昏昧的地方，才知道在亮处过于暴露；身心静才知道一个人刚处举动的辛苦；保持沉默的心情，才知道过长的言语是多么令人烦躁。

**原文**

“静而后知动之过劳，弃欲而后知多言之为患。”身处高位者，威风凛凛，往往不知自己的危险；身处低者，明眼争鸣，也自然不知自己的暴露。所以一个人常常要以静养心，独居之心静而后知，才能身心安舒。任何事情都有两面性，生活中的静法无处不在，有张有弛就是对生活的一种智慧。一个想无所事事的人，是受不了困难的挑战，只有经过磨练的人，才能体会到静的好处；管理好自己的人，总说自己完完全全，只有经过艰苦的磨炼的人，才会更加珍惜生活。所以以静养心并不是没有道理，无论处于什么样的环境下，都要使自己保持清醒的头脑。生命只有一次，从真生活，洞察生活的本质，这样才不枉来世间走一遭啊！

三十三

放弃功名富贵之心下，便可脱凡；放弃道德仁义之心下，才可入圣。

菜根谭

①脱凡，脱俗，即摆脱尘俗杂念。  
②入圣，指入尧舜禹汤的境界。

**原文**

能够放弃追逐功名富贵的想法，就可超越尘世，做个超凡脱俗的人；能够践行仁义道德等教条的教诲，才可以进入圣人的境界。

**译文**

世人常用“静而后知”来定义一个人的成功，在一般人眼里，静或定就是通往成功之路。王阳明也认为静是心静，所以，人们通常以此来定义生命的价值。这本身是一种高尚的品德，但只是得道又能得道的入才是高人。静是花了时间，但不能成为金钱的奴隶；静是为了摆脱烦恼，但不能为了学习而学习；从道是为了更好地服务每个人，但不能为了名誉不降手段。庄子说：“圣也者，静也；知也者，争之器也。”是说人为了求取，不降手段，自己的知识成了斗争的工具。虚名本身其实并无价值和意义，它只能为人带来一时的满足感，任何一个真正有智慧的人，都不会看重虚名，更不会为了虚名而去斗争。人世间的各种纠纷，冲突不是因利而起，就是因虚名而起。人的各种烦恼，痛苦也大多因虚名而起，所谓“虚名害人”就是这个道理。

● 庄子

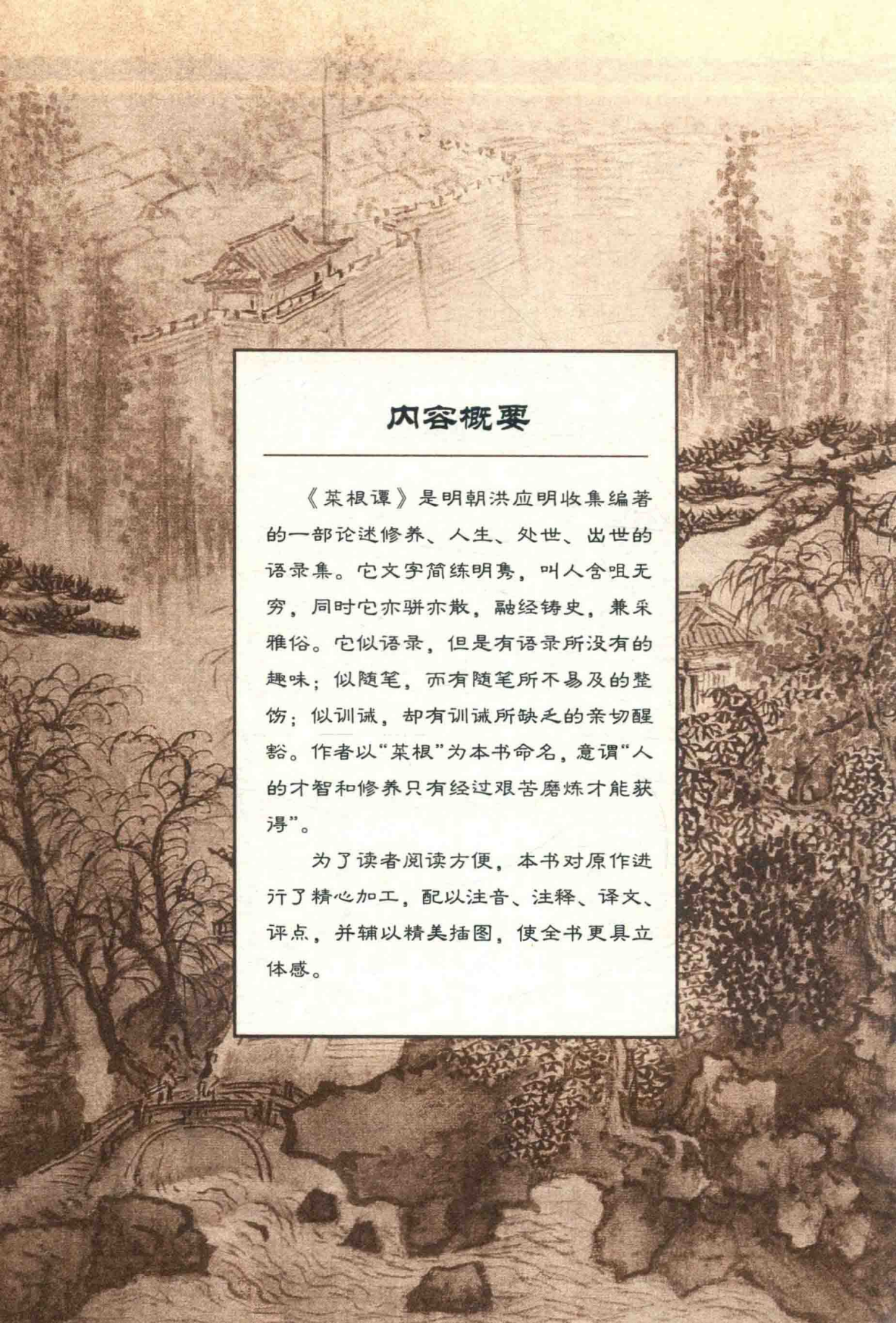
前集

007

● **原文：**根据权威版本，精心核校，确保准确性，对生僻字反复注音，使读者无障碍阅读。

● **注释：**准确、简明，极具启发性。

● **译文：**流畅、贴切，以现代白话完整展现原著全貌。



## 内容概要

《菜根谭》是明朝洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的语录集。它文字简练明隽，叫人含咀无穷，同时它亦骈亦散，融经铸史，兼采雅俗。它似语录，但是有语录所没有的趣味；似随笔，而有随笔所不易及的整饬；似训诫，却有训诫所缺乏的亲切醒豁。作者以“菜根”为本书命名，意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”。

为了读者阅读方便，本书对原作进行了精心加工，配以注音、注释、译文、评点，并辅以精美插图，使全书更具立体感。

《周易》《诗经》《论语》《四书五经精华本》

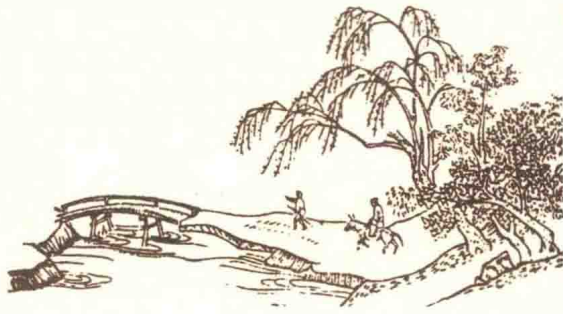
《史记全本·上》《史记全本·下》《三国志》  
《二十四史精华·上》《二十四史精华·下》  
《史记精华本》《资治通鉴》

《道德经》《庄子》《孔子家语·颜氏家训》  
《幼学琼林·三百千》《传习录》《了凡四训》  
《六韬三略》《孙子兵法 三十六计》  
《吕氏春秋》《山海经》《世说新语》  
《菜根谭》《小窗幽记》《阅微草堂笔记》

《乐府诗集》《杜甫诗集》《李太白集》  
《唐诗三百首·宋词三百首》《花间集》  
《东坡集》《古文观止·上》《古文观止·下》  
《婉约词》《豪放词》《纳兰词》《人间词话》  
《曾国藩家书》



目 录



前 集..... 00一

后 集..... 二一八

## 前 集

### 一

栖守道德者<sup>①</sup>，寂寞一时；依阿权势者<sup>②</sup>，凄凉万古。达人观物外之物<sup>③</sup>，思身后之身<sup>④</sup>，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉<sup>⑤</sup>。

#### 注 释

①**道德**：指人类所应遵守的法理与规范。

②**依阿**：随声附和，攀附权贵。阿，阿谀，迎合。

③**达人**：指心胸宽广、通达知命的人。**物外之物**：泛指物质以外的东西，也就是现实物质生活以外的道德修养和精神世界。

④**身后之身**：指身死后的名誉。

⑤**毋**：同“勿”，不要。

#### 译 文

坚守道德准则的人，也许会一时的孤独寂寞；而那些阿谀攀附权贵的人，结局却是永远凄凉。心胸豁达的人，关注物质以外的精神世界，思考的是死后的名誉，所以他们宁愿坚守道德准则，忍受暂时的寂寞，也不会趋炎附势，从而遭受万世的凄凉。

#### 评 点

君子有所为而有所不为。崇尚物质本身并没有错，谁会和名利过不去

呢？但一个人如果以此为生命的全部意义，那就实在是悲哀了。一个君子，能看到隐藏在事物背后的精神意义，想到要为后代子孙树立良好的榜样，所以，他能看清现在和预见未来，宁愿受到一时孤独，也不愿意违背自己的良心，做出令人鄙视的事情。

## 二

涉世浅<sup>①</sup>，点染亦浅<sup>②</sup>；历事深，机械亦深<sup>③</sup>。故君子与其练达<sup>④</sup>，不若朴鲁<sup>⑤</sup>；与其曲谨<sup>⑥</sup>，不若疏狂<sup>⑦</sup>。

### 注 释

- ①**涉世**：经历世事。
- ②**点染**：此处是指一个人沾上不良社会习气，有玷污、污染之意。
- ③**机械**：原指巧妙器物，此处比喻人的城府。
- ④**练达**：老练通达，指阅历多而通晓人情世故。
- ⑤**朴鲁**：朴实、鲁钝，此处指憨厚、老实。鲁，指对人情世故反应不灵敏。
- ⑥**曲谨**：拘泥小节，小心谨慎。
- ⑦**疏狂**：放荡不羁，不拘细节。疏，疏放。狂，放荡不羁。

### 译 文

刚刚进入社会的人，阅历不深，沾染的坏习惯也少；经历的事情多了，城府很深的人，阴谋诡计也很多。所以，坚守道德规范的君子，与其表现出精明老练，熟悉人情世故，不妨简单朴实一些；与其谨小慎微曲意迎合，不如行为上表现得狂放，不拘小节。

### 评 点

率真需要勇气，更需要智慧。我们时常会感叹做人难，活得累，希望能像小孩子一样表里如一，明明白白，不察言观色，不矫揉造作。踏入社会之初，阅历尚浅，还没有被社会浸染，所以为人单纯，后来经历的事情

多了，人也逐渐变得有了城府，所以，社会其实也是一所大学校。历史经验告诉我们，一个人要想取得人生事业的成功，就要在不断完善自己的同时，为人处世多些质朴、率真和洒脱。一味追求权谋奸计，过于圆滑世故，反而不受欢迎。一个饱经世事仍能率真的人看似另类，实则有大智慧。他们知道有所为，有所不为，心胸像秋日的晴空那样明朗透彻，反而能避免不必要的猜忌，获得更多的支持。因此，做人千万不要过度粉饰，而要去展示自己的率真；用自己的真诚，去结交更多的朋友，学到他们的长处，摒弃自己短处，在人生的旅途中潇洒走一回。

## 三

君子之心事<sup>①</sup>，天青日白，不可使人不知<sup>②</sup>；君子之才华，玉韞珠藏<sup>③</sup>，不可使人易知。

## 注 释

- ①**君子**：泛指有才华和道德的人。  
 ②**使人**：让人知晓。  
 ③**玉韞珠藏**：像保存玉石和珠宝一样深藏不露。韞，藏。

## 译 文

有道德、懂修养的君子，其思想和行为应该像天上的日月一样，没有什么不能让别人知道的；而他的才华和能力应该像保护珠玉一样隐藏起来，不要随便让别人知道。

## 评 点

为人要胸怀坦荡，处世要蕴藏才华。胸怀坦荡是做人原则，蕴藏才华则是处世原则。德才兼备的君子不忌讳别人知道自己的想法，这样可以让更多的人了解自己，建立和谐的人际关系。但自己的才华却不能过分炫耀，更不能恃才傲物，否则，将会给你的事业带来不必要的麻烦。坦坦荡荡做人，



会让更多的人信赖你；不炫耀才能、不卖弄才华，低调处世，高调做人，会让更多的人钦佩你。我们在实际的工作中，要在适合自己的岗位上，适时地用自己的才能，解决工作中出现的各种问题，而不是去刻意卖弄。牢记“满招损，谦受益”的道理，会让我们终身受益。

## 四

势利纷华<sup>①</sup>，不近者为洁<sup>②</sup>，近之而不染者为尤洁<sup>③</sup>；智械机巧<sup>④</sup>，不知者为高，知之而不用者为尤高。

### 注 释

①**势利**：指权势和财力。**纷华**：奢华，富丽，指繁华的景色。

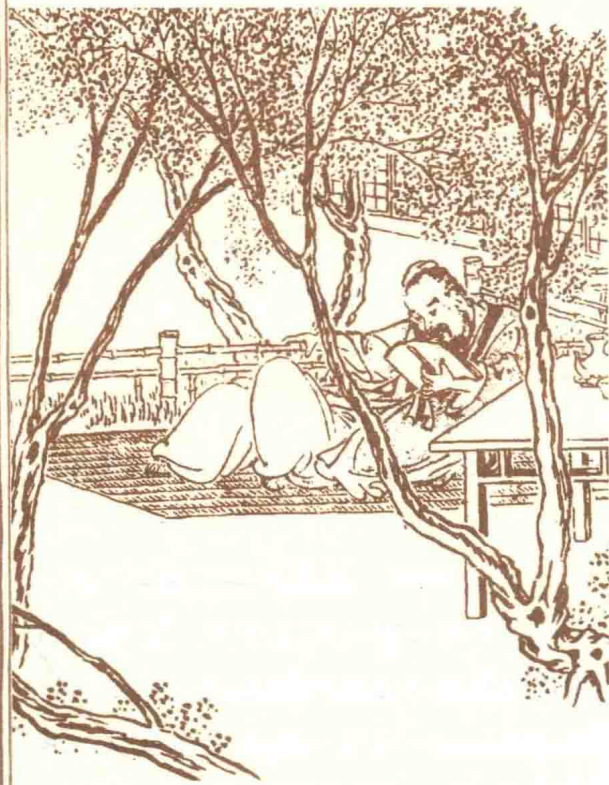
②**不近**：不去接近。

③**不染**：不受感染。

④**智械机巧**：运用心计，施展权谋术数。

### 译 文

面对追名逐利的繁华景象，不去接近权贵名利的人是高洁的，然而接近了却不为之所动的人，品格更为高尚；面对权谋诡计，不知道奸猾齷齪的人固然是高尚的，而懂得却不去使用这种手段者，则更加高尚可贵。



● 五柳先生



**评 点**

在物欲横流的社会里，洁身自好而不显，才是真功夫。我们在现实世界里不可避免地要与形形色色的人打交道。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”，人处在一定的环境，难免会受到外界的影响，尤其在复杂的情势下，如果还能心存高洁，才是君子之道。孟母为了让孟子有一个好的学习环境择邻而处，陶渊明厌烦了争权夺利的官场而归隐田园，这些都是不近者为洁！在纷繁复杂的社会中，到处是尔虞我诈，争名夺利，提倡洁身自好尤为重要。不懂得计谋权术、憨厚纯朴的人固然光明正直，而深知权谋而不用的人才是真正的智者！因为他们心存高洁，才能出淤泥而不染，才能明机巧而不用，才能在掌握权力和金钱的时候，清正廉明，不因贪腐而堕落。所以，洁身自好绝不意味着把自己与周围对立开来，而要近知而不染，心存高洁而不显；要知之而不用，深谙世道而不露，所谓“大隐隐于市”就是这个道理。

## 五

**耳中常闻逆耳之言<sup>①</sup>，心中常有拂心之事<sup>②</sup>，才是进德修行的砥石<sup>③</sup>。若言言悦耳，事事快心，便把此生理在鸩毒中矣<sup>④</sup>。**

**注 释**

- ①**逆耳**：刺耳，使人听了不高兴的话。
- ②**拂心**：不顺心。拂，违背、违反。
- ③**砥石**：指磨刀石。粗石叫砺，细石叫砥。
- ④**鸩毒**：毒酒。鸩，是一种有毒的鸟，其羽毛有剧毒，泡入酒中可制成毒药，成为古时候所谓的鸩酒。

**译 文**

耳中能够经常听一些不中听的话，心中常常想一些不顺心的事，这样才是提高道德、增进修养的磨炼方法；如果听到的话都是爱听顺耳的，遇到

