

国学经典

菜根谭译注

乔克
译注

国学经典

菜根谭译注

乔克
译注



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭译注 / 乔克译注. —2 版. —上海:
上海三联书店, 2018.9
ISBN 978-7-5426-6318-4
I. ①菜… II. ①乔… III. ①个人—修养—中国—明代
②《菜根谭》—译文③《菜根谭》—注释 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 126582 号

菜根谭译注

译 注 / 乔 克

责任编辑 / 程 力

特约编辑 / 苏雪莹

装帧设计 / Metis 灵动视线

监 制 / 姚 军

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

邮购电话 / 021-22895557

印 刷 / 三河市祥达印刷包装有限公司

版 次 / 2018 年 9 月第 2 版

印 次 / 2018 年 9 月第 1 次印刷

开 本 / 640×960 1/16

字 数 / 73 千字

印 张 / 17

ISBN 978-7-5426-6318-4/B · 579

定 价: 24.80 元

前言

成书于明万历年间的《菜根谭》，文句短小隽永，意味发人深思，甫一问世，就受到无数文人雅士和大众的喜爱。四百多年来，流传甚广，经久不衰，获得了高度的认可。古人云：“性定菜根香。”一代伟人毛泽东曾说：“嚼得菜根，百事可做。”

关于《菜根谭》（又作《菜根谈》）书名的由来，历来有多种说法，有人认为出自宋朝朱熹：“某观今人因不能咬菜根，而至于违其本心者众矣，可不戒哉！”有人则认为来源于清代三山病夫通理“夫菜根，弃物也，而其香非性定者莫知”的说法；而明代于孔兼在《菜根谭题词》中说道：“谭以‘菜根’名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波、备尝险阻可想矣。”凡此种种，都有一定的道理，考诸是书内容，大致也不离作者之本意。

至于本书的作者，一标洪自诚著，一标洪应明著。据《四库全书总目提要》卷二十八对小说家存目《仙佛奇踪》的作者洪应明介绍：“应明字自诚，号还初道人，其里贯未详。”推知洪自诚应是洪应明。此人其名虽不著于当世，但同辈中于孔兼、袁了凡等却在他们的作品中对洪氏推崇有加。

于孔兼《明史》有传，离仕后闭门写作，袁了凡逃儒归释，著有《了凡四训》，从两人都耽于禅学的情况来看，洪应明极可能是一位不求闻达的隐士。除《菜根谭》外，他还著有《联瑾》《樵谈》《笔畴》《传家宝》等书，可惜都已失传。

《菜根谭》一书虽然篇幅短小，但内容却极为丰富，融儒、释、道三家思想于一体。所以，在本书中，读者既能体会到作者“天地有万古，此身不再得”的积极进取的精神；又能体会到“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”的那一份洒脱；最令人印象深刻的是作者对“心性”“心灵”“本心”“真心”等问题的阐发，倡导了一种悲天悯人、普度众生、透彻禅机的超脱境界。这或许与作者身处乱世，愤激于时局，又急切在禅学那里寻求心灵安顿有关吧！

本书以岳麓书社《菜根谭全编》（李伟编注）为底本，同时参照中华书局《菜根谭》（插图本），在此基础上对这部智慧全集进行了重新整理编排，分为修身、为人、处世、闲适等篇目，以期能帮助读者有全局上的把握，并对各篇格言警句逐一给出注释和译文。译文除了传统意义上的“译”，也有引导理解的“释”，乃是二者相结合之义。

由于编者才学有限，书中疏漏和不当之处在所难免，恳请读者朋友批评指正！

乔 克

2013年7月

目 录

前 言 1

修 身 1

为 人 71

处 世 137

闲 适 201

修身



所谓“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”“只要功夫深，铁杵磨成针”，古人很早就告诉后人：要想成就大事，必须在艰苦的环境中磨炼出坚强的意志。《菜根谭》亦劝告人们：为人为学，根底上要有高洁的志向和品行，为此须在日常生活中时时提醒自己、磨炼自己，做到“金须百炼，矢不轻发”。

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

注释

①天青日白：比喻君子的胸怀应光明磊落，让人一下就能感知到。

②玉韞珠藏：语出《论语·子罕》：“有美玉于斯，韞匱而藏诸？求善贾而沽诸？”韞，珍藏。

译文

一个品行纯良的君子，他的心地应像青天白日一样光明，没有什么不可告人的事；一个根底深厚的君子，他的才华应像美玉珍珠一般敛藏，不能轻易让人知道。

天地寂然不动^①，而气机无息少停^②；日月昼夜奔驰，而贞明万古不易^③。故君子闲时要有吃紧的心思^④，忙处要有悠闲的趣味。

注释

- ①寂然：宁静。白居易《偶作二首》：“寂然无他念，但对一炉香。”
- ②气机：指大自然有规律的运行。气，中国古代重要的思想概念，认为世间万物皆由“气”构成。机，泛指宇宙的活动。
- ③贞明：指太阳和月亮永恒的光辉。贞，正。
- ④吃紧：宋明时代的口头语，即紧迫、抓紧。

译文

天地好似无声无息不动，其实大自然无时无刻不在运行。日月昼夜更替，而日月的光辉却永恒不变。所以君子闲暇时要有紧迫感，忙碌时要忙里偷闲，享受悠闲的乐趣。

三

完名美节^①，不宜独任^②，分些与人，可以远害全身^③；辱行污名^④，不宜全推，引些归己，可以韬光养德^⑤。

注释

- ①完名美节：完美的名声和节操。
- ②任：承担、占有。
- ③远害全身：远离祸患，保全性命。
- ④辱行污名：耻辱的行为，卑污的名声。

- ⑤韬光：掩盖光泽，比喻掩饰自己的才华。韬，本义是剑鞘，后引申为掩藏。光，光华，指才华。成语有“韬光养晦”。养德：修养品德，据诸葛亮《诫子书》：“静以修身，俭以养德。”

译文

完美的名声和节操，不要一人独占，分一些给他人，可以避免引起他人的忌恨，从而能远离灾祸，保全自身性命；耻辱的行为和名声，不可完全推给别人，自己主动承担几分，则可以用来韬光养晦，修养品德。

四

事事要留个有余不尽的意思^①，便造物不能忌我^②，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必招外忧^③。

注释

①有余不尽：有所保留，不使穷尽。

②造物：即“造物主”，指创造天地万物的神。

语出《庄子·大宗师》：“伟哉！夫造物者将以予为此拘拘也。”

③外忧：外来的攻讦、怨恨。

译文

做任何事都要留有余地，这样的话，即使是造物主也不会忌恨我，鬼神也不会伤害我。如果任何事情都要求尽善尽美，一切功业都想达到圆满，即使不为此而发生内乱，也必然会招致外人的攻击和怨恨。

五

攻人之恶毋太严，要思其堪受^①；教人以善毋过高，当使其可从^②。

注释

①堪受：能够接受。

②从：跟随，效仿。这里是接受的意思。

译文

指责别人的缺点时，不可太严厉，要考虑到对方能够承受的程度；教导别人行善时，不可期望过高，要使对方能够接受。

六

欹器以满覆^①，扑满以空全^②。故君子宁居无，不居有；宁处缺，不处完。

注释

- ① 欹qī器：古代用来汲水的一种巧器，水半满罐身自动扶正，水稍满则极易倾覆。古人常置此于座旁，以戒自满。欹，不正。
- ② 扑满：古时用来存零钱的陶罐，无出口，所以钱蓄满后需将其砸碎以取钱。

译文

欹器因为装满水才会倾覆，扑满则由于还未被填满才得以保持完整。所以君子宁愿无争无为，也不要争有夺；宁愿自身有些缺点，也不要求做道德完美无缺的圣人。

七

十语九中未必称奇，一语不中，则愆尤骈集^①；十谋九成未必归功，一谋不成则訾议丛兴^②。君子所以宁默毋躁、宁拙毋巧。

注释

- ① 愆qiān尤：过失，罪过。骈pián集：丛集。
- ② 訾zǐ议：指责诋毁之辞。

译文

十句话中有九句话都说得很好，别人不一定称赞你为奇才，但是假如你说错了一句话，反而会接

连受到别人的指责；十次计谋有九次成功，别人也未必归功于你，可是只要有一次失败，埋怨和责难之声就会纷纷扑来。所以君子宁肯保持沉默寡言的态度，也不愿急躁冒进；做事宁可显得笨拙，也不急于表现自己才能出众。

八

闲中不放过，忙处有受用^①；静中不落空，动处有受用；暗中不欺隐^②，明处有受用。

注释

①受用：受益，得到好处。语出《朱子全书》：“认得圣贤本意，道义实体不外此心，便自有受用处耳。”

②欺隐：欺骗，隐瞒。

译文

闲暇之时不轻易放过宝贵的时光，等到忙碌之时就会感到受用无穷；安静之时不忘充实自己，行动之时就会感到踏实；在无人知晓时心地坦然，不自欺，在众人面前就会落落大方。

九

澹泊之士^①，必为浓艳者所疑^②；检饬之人^③，多为放肆者所忌^④。君子处此，固不可少变其操履^⑤，亦不可太露其锋芒。

注释

①澹泊：清静寡欲。

②浓艳者：指那些热衷权欲的人。

③检饬chì之人：行为检点、能严格要求自己的人。

④放肆：行为放诞，无所顾忌。

⑤操履：操行、品行。履，原指鞋子，这里引申为做人的规范。

译文

志远而澹泊的人，总是会遭到那些热衷名利之徒的怀疑；能严格要求自己的正人君子，往往无端受到那些行为放荡之辈的猜忌。所以君子如果处在此种环境中，固然不能改变自己的操守和志向，但也绝对不可锋芒过分显露。



人之短处，要曲为弥缝^①，如暴而扬之^②，是

以短攻短；人有頑的^③，要善為化誨^④，如忿而嫉之^⑤，是以頑濟頑^⑥。

注释

①曲：含蓄、婉轉。彌縫：彌補縫合，意為掩飾。

②暴：暴露。揚：宣揚。

③頑的：品性中愚頑不化之處。

④化誨：感化教誨。

⑤忿而嫉：氣憤並痛恨。

⑥濟：救助。

译文

別人的缺點過失，要委婉地加以掩飾，假如對其予以暴露宣揚，則是在用自己的短處來攻擊別人的短處；每個人的性情都有愚蠢頑固的一面，要耐心、巧妙地加以感化教誨，假如對其生氣厭惡，就像是用愚蠢助長愚蠢。

遇沉沉不語之士^①，且莫輸心^②；見悻悻自好之人^③，應須防口。

注释

①沉沉：陰險冷酷的樣子。

②輸心：交心、推心置腹，表示真心交好。輸，

交流。

③悻悻：生气时愤愤不平的样子。此处比喻人骄矜高傲、自以为是。

译文

如果遇到一个表情阴沉、沉默不语之人，千万不要一下子就以真心示人；如果遇到一个自以为了不起的人，就要小心谨慎，尽量少说话，以免被他抓到口实。

一二

炎凉之态^①，富贵更甚于贫贱；妒忌之心，骨肉尤狠于外人。此处若不当以冷肠^②，御以平气^③，鲜不日坐烦恼障中矣^④。

注释

①炎凉之态：这里指趋炎附势之态。

②冷肠：原指缺乏热情、冷心肠，此处当“冷静”解。

③御以平气：以平和的心情来驾驭。

④烦恼障：佛家认为人性中的贪、嗔、痴、慢、疑、邪见等都会扰乱人的情绪，而使人心生烦恼，所有这些都是“涅槃”之障，故名“烦恼障”。