

中华经典藏书

杨春俏 译注

# 菜根谭

中华书局



中华经典藏书

杨春俏 译注

# 菜根谭

中华书局

## 图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/杨春俏译注. —北京:中华书局,2016.3(2016.7重印)  
(中华经典藏书)

ISBN 978-7-101-11561-1

I.菜… II.杨… III.①个人修养-中国-明代②《菜根谭》  
-译文③《菜根谭》-注释 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 032842 号

- 
- 书 名 菜根谭  
译 注 者 杨春俏  
丛 书 名 中华经典藏书  
责任编辑 张彩梅  
出版发行 中华书局  
(北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073)  
<http://www.zhbc.com.cn>  
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn  
印 刷 北京市白帆印务有限公司  
版 次 2016 年 3 月北京第 1 版  
2016 年 7 月北京第 2 次印刷  
规 格 开本/880×1230 毫米 1/32  
印张 9 插页 2 字数 150 千字  
印 数 10001-18000 册  
国际书号 ISBN 978-7-101-11561-1  
定 价 19.00 元
-

## 前 言

《菜根谭》是晚明时期的一部清言小品集，长期以来并未受到国人的特别重视，只是作为众多劝世书中的一本而在世间流传。二十世纪八九十年代，海外兴起一股《菜根谭》热潮，尤其是在日本，这本语录体古籍被列为开展企业管理、行为科学等新兴学科研究和实践工作的必读参考书。随着这股热潮返回国内，《菜根谭》也逐渐受到时人关注。

一般认为，《菜根谭》的作者是明代文人洪应明，字自诚，号还初道人，里贯不详，生活在嘉靖、万历年间。他是一名儒生，早年热衷仕途功名，经历或目睹了宦海中的惊涛骇浪；晚年退隐山林，倾心佛门，过着普通民众的生活。《菜根谭》最初收录在明人高濂的《雅尚斋遵生八笺》中，根据该版序言，大约成书于万历十九年（1591）前后。万历三十年（1602）前，洪应明曾在南京秦淮河一带居住，写成记载“荒怪之谈”的《仙佛奇踪》，还编过几本以警句教言为内容的劝世书，不过得以流传后世并产生广泛影响的只有这本《菜根谭》。

从性质上看，《菜根谭》是一部格言体的人生智慧书。作者糅合了儒家的中庸与安贫乐道、道家的无为与重生轻物、释家的出世与空寂幻灭等思想观念，融入自身的体验与感悟，同时又反映时代的发展潮流、迎合民众的审美需要，把传统的道德规范推广为民众的生活准则，向人们提供修身养性、涉世待人的经验和方法。书中内容极为庞杂，“有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”（三山病夫通理

《菜根潭序》），“其谭性命直入玄微，道人情曲尽岩险”（于孔兼《菜根潭序》），从方方面面教导人们如何超越现实人生的苦难和复杂的人际关系，正心、修身、养性、育德，让自己能够正义有效而又悠闲从容地活在世间。大体来说，主要包括以下几个方面：

**如何做好自己** 在古代儒家知识分子的理想人生设计中，“修身”是“齐家、治国、平天下”的基础和起点，而且当“治平”理想无法实现时，陶冶身心、涵养德性、努力成为人格品性上趋于完美的君子，也可以成为士人的终极理想。《菜根潭》全书表现出对宏图大业、高情远志的消解与疏离，书中首列“修身”这一类目，此类条目约占全书篇幅的十分之一，另有一些或多或少涉及“修身”的条目，散见于其他类目之下，足见作者对“独善其身”、塑造“精金美玉的人品”的特别关注。具体来说，强调要有长远的眼光和通达的胸怀，能够“观物外之物，思身后之身”，将个体的有限生命放到历史长河中去衡量审视，确立正确的价值观念，从而看轻世俗的名利权势、浮华荣耀，忍受道义之路上的寂寞与孤独；提出了修身的系列原则，比如标准要严格（“一念过差，足丧生平之善；终身检饬，难盖一事之愆”），工夫要细密（“无事便思有闲杂念想否，有事便思有粗浮意气否；得意便思有骄矜辞色否，失意便思有怨望情怀否”），要时时检点、持之以恒等；特别强调通过静观其心、自我省察的修身方法，去除物欲、识见对心体的障蔽，恢复其明珠、明月、明镜般的本来面目，这显然受到明代中后期流行的禅宗与心学思想的影响。

**如何涉世待人** 虽然《菜根潭》中几乎没有任何具体时代的影子，而且除了偶尔引用明代心学先驱白沙先生陈献章、北宋理学家邵雍和唐代诗人杜甫等人的诗文作品，也绝少提到特定的人物和事件，却隐约可见明代中后期所特有的社会现实与人情世态。这一时期，政治环境黑暗恶劣，朝廷内外党派林

立，权奸斗争激烈残酷；商品经济的萌芽与发展，向世人展现了空前的物质繁荣，也带了重利轻义、追逐物欲享乐等思想倾向，传统道德观念面临着严重的挑战。在《菜根谭》作者的眼中，这个世界危机重重、冰冷险恶，到处隐藏着随时可能射向自己的神弓鬼矢，到处张布着随时可能身陷其中的地网天罗；这个世界里的人们贪婪自私、阴险狡诈、冷酷无情，他们会与骨肉至亲反目成仇，会对知交好友按剑相向，会损人不利己地去污蔑中伤那些名声昭著、才德盛美的人。佛家说“世界是苦海”，存在主义哲学家萨特说“他人即地狱”，在《菜根谭》的作者看来，两者无疑皆是。作者认为，人无法控制和改变自己所生存的环境，却可以控制和改变自己待人处世的策略：要尽量活得低调谨慎，收敛光芒，掩藏才华，逃避声名，时刻提防潜伏在背后的射影之虫；要和光同尘，随俗应世，绝不能摆出一副“众人皆浊我独清，众人皆醉我独醒”的另类模样；要有包容的气度和“糊涂”的本事，“持身不可太皎洁，一切污辱垢秽要茹纳得；与人不可太分明，一切善恶贤愚要包容得”；待人要宽容和气，处事要圆融变通；要奉行恕道，懂得换位思考，能够站到别人的角度想问题；要让自己的心体如明镜止水般澄澈，意气如丽日光风般平和，用自心的圆满与宽平，去超越充满缺陷的世界、险恶邪僻的人情……这些处世技巧反映了作者对世情人性的深刻理解与认识，虽然未免有工于心计、偏于消极之嫌，但其出发点无非是苟全性命于乱世，而且即使在看透世情冷漠污浊之后，却始终要求自己尽力做个好人，其情可悯，其法可效，这是此书问世后不断被视为枕中之秘的主要原因。

**如何过好生活** 明代几乎自立国之初，就确立了“非科举毋得与官”的人才选拔制度，从而造就了一个空前规模的士人阶层。明朝中叶以后，日趋激烈的科场竞争粉碎了绝大多数读书人“学而优则仕”的梦想，捧着圣贤之书老死林下，成为

他们注定的命运。恶劣的制度环境，也挤压了那些有幸跻身仕途者的政治生存空间，很多人或主动、或被动地选择了退隐之路。与此同时，随着商品经济的发展，传统的士文化与逐渐兴起的市民文化碰撞融合，知识分子需要重新寻找切合身份的生活方式。《菜根谭》向这些“士君子”们展现了一种自然闲适的理想生活：或隐居荒僻幽静的山林，在袅袅炉烟、悠悠茶香中品读圣贤之书，幕天席地，畅快饮酒，放浪形骸，醉卧落花，在大自然的怀抱中体悟禅机妙理；或居于红尘闹市，混迹俗世却不沾染丝毫俗气，赋诗饮酒却不迷恋清泉山石，听任他人争名逐利却不对其嘲笑鄙夷，自己过得恬静淡泊却不自炫清高。这种生活方式以超越世情俗欲之念、消解功名富贵之心、深谙知足知止之道为前提，混合了儒家的“独善其身”、道家的“和光同尘”以及禅宗的“日常生活是道”等理念，对古代知识分子颇具吸引力。当现实迫使他们生活在落魄失意之中，他们要用高雅的情调去弥补平庸生活的缺憾；当商品经济的发展向世人展现了空前物质化、世俗化的生活方式，他们也需要保持一种淡泊超逸的精神姿态，勉励自己无挂碍地走过物欲横流的俗世。

**如何面对命运** 古人认为，冥冥之中有个神秘的上天，主宰着人类的祸福、穷通和寿夭，决定着每一个人的命运。不过，在不同时代和不同人的观念中，这个“天”的性格表现得并不一致：他可能用无所不在的眼睛密切注视着人们的一举一动，用超越世俗的权力对人间的善恶做出终极审判，所以他是客观、公正而充满理性的；他也可能随心所欲、反复无常、冷漠无情，常常做些“播弄英雄、颠倒豪杰”的莫名其妙之事，而且不仅不能奖善惩恶，甚至让恶者得意猖狂、让善者遭遇坎坷，还喜欢利用人性弱点，布下机关陷阱，设置“钓鱼”圈套，引诱那些脆弱的人们自投罗网。《菜根谭》中对于“天”的态度充满矛盾，一方面反复强调“天之机缄不测”，流露出对“天”

的不信任感；另一方面又认为“人之精爽常通于天，天之威命即寓于人”，人只要能够克制欲望、坚定信念、居安思危、自求多福，“天亦无所用其伎俩”，人可以成为自己命运的主人。这种挣脱命运安排、“操纵在我，作息自如”、争取自由主动的意识，还是颇为鼓舞人心的。

许多人不满足于《菜根谭》把人世、人事看得太冷，琢磨得太透，不满足于作者或翻来覆去地唱高调，或时不时地出阴招儿，或絮絮叨叨地说些消极灰暗的人生哲理。可是，当我们设身处地站到《菜根谭》作者的角度去思考，理解了他所生活的时代、所面对的世界，就会对他所做出的人生抉择充满同情，对他勉励自己达到的人格境界充满敬意。“太阳底下从来没有新鲜事物”，这是古希腊历史学家希罗多德的一句名言，许多“老生常谈”，其实正是人生的智慧经典，《菜根谭》亦是如此。这是一部“过来人”之书，人世间的许多道理，总是要“过来”之后，回头细想，方才明白，可惜人生是无法重来的，所以前人的智慧对我们来说才更弥足珍贵。

至于“菜根”之名，作者本人未做解释，世人对此存在多种说法：

一种说法认为来自宋人汪革“人咬得菜根，则百事可做”的名言。汪革字信民，是宋代江西诗派代表人物，为人方正，生活清贫却乐在其中。南宋理学家朱熹欣赏其人其语，曾为之作批注说：“学者当常以‘志士不忘在沟壑’为念，则道义重而计较死生之心轻矣。况衣食至微末事，不得未必死，亦何用犯义犯分、役心役志，营营以求之耶！某观今人，因不能咬菜根而至于违其本心者众矣，可不戒哉！”蔬菜之根，通常质地粗劣、滋味寡淡，贫家以此度日，富人难以下咽。汪信民以“咬菜根”代指艰苦的生活条件，认为一个人如果能够抑制口腹之欲、忍受物质上的清贫，必能顽强地适应各种困境，从而把握人生真谛，有所成就。



洪应明的好友于孔兼则在《菜根谭序》中说：“‘谭’以‘菜根’名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得。”这似乎是将汪革的说法又引申一步。在他看来，“菜根”不仅代表着作者所曾经历过的种种风波险阻、清苦艰辛，也暗示着作者自警自立、自强不息的意志，所以他说“菜根中有真味也”。

到了清代乾隆年间，三山病夫通理应邀为此书重刻本作序。他老实承认自己对此书一无所知，既不知洪应明为何许人，亦不知题名“菜根”何所取义，所以只能写下自己的理解：“菜之为物，日用所不可少，以其有味也；但味由根发，故凡种菜者必要厚培其根，其味乃厚。是此书所说世味及出世味，皆为培根之论，可弗重欤？又古人云：‘性定菜根香。’夫菜根，弃物也，而其香非性定者莫知。如此书人多忽之，而其旨唯静心沉玩者方堪领会。”他认为，一方面，因为菜之味由根发，所以“培根”对“菜味”至关重要；书中那些人生感悟亦是修身养性的“培根之论”，所以值得世人重视。另一方面，菜根之香非性定者不能体会，此书被人忽视的命运恰如被人轻弃的菜根，所以对于书中那些平淡朴素而又通达深刻的道理，读者需要静心定性，细细玩味。

由于《菜根谭》采用了开放性的编纂形式，全书没有严密的逻辑联系，所以极大地方便了流传过程中不同刊刻者对其进行重编与补辑工作，现存版本多达二十余种，大致分为两个系统：一种不分卷，分为前、后两集，共362条；另一种分前、后两卷，又分为修省、应酬、评议、闲适、概论五个部分，共408条。现存明刻本属于前一系统，大部分清刻本属于后一系统。两个系统不仅在编排形式上差异显著，条目数量和内容亦相去甚远，仅有半数条目基本重合。总体来看，在两个版本系统中，《菜根谭》一书的性质并未发生变化，所要传达的思想也没有本质差别；前一系统的版本更接近原作面貌，后一系统相对来说更方便阅读，所以我们此次也采用后一系统中的刻本，

即武进陶湘 1927 年序刻的《还初道人著书二种》之一的《菜根谭》刻本。随着时代变迁，《菜根谭》中一些观念已经显得极其消极陈腐，没有多大意义，而且书中许多条目翻来覆去表达相似的思想内容，所以我们从中精选 264 条，进行注释、翻译和点评，使之既能展示古代人的人生智慧，又贴近当代人的现实生活。

由于笔者学力有限，书中定多谬误，切望读者批评指正。

杨春俏

2016 年 1 月

# 目 录

修 身.....	1
应 酬.....	25
评 议.....	63
闲 适.....	92
概 论.....	123

## 修身

欲做精金美玉的人品<sup>①</sup>，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功<sup>②</sup>，须向薄冰上履过。

### 【注释】

①精金美玉：比喻纯洁完美的人或事物。精金，精炼的金属，亦指纯金。

②掀天揭地：犹言翻天覆地。比喻声势浩大或本领高强。

### 【译文】

想要成就纯金美玉的人格品行，必定要经历烈火锻炼般的磨砺；想要建立轰轰烈烈的丰功伟绩，必须要体尝过如履薄冰的艰辛。

### 【点评】

崇高品行需要经过磨炼，宏伟事业需要经受考验，此处表达的意思无非如此。作者用对仗工整的联语，上联讲修身，下联讲立事，用“精金美玉”形容人品纯洁完美，用“掀天揭地”极言功业轰轰烈烈，复以烈火烧煅、足履薄冰两个比喻，形象说明品德修养与建功立业的过程，把原本简单的意思表述得巧妙精工，这是贯穿《菜根谭》全书的特点，也是此书广为流传的原因之一。

一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊<sup>①</sup>，勿容一针之罅漏<sup>②</sup>；万善全，始得一生无愧，修之当如凌云宝树<sup>③</sup>，须假众木以撑持。

**【注释】**

- ①浮囊：渡水用的气囊，以牛皮或羊皮制成，束于腋下，为人提供浮力。
- ②罅(xià)漏：裂缝和漏穴。
- ③宝树：佛教语。指七宝之树，即极乐世界中以七宝合成的树木。泛指珍奇的树木。

**【译文】**

假如一念之差而做了错事，便会觉得自己的所有行为都是错的，因此必须谨防差错，就像借以渡海的浮囊，不容许出现一个针尖儿大的孔洞；各种好事全都做过，方能使人一生无愧无悔，因此需要努力修行，就像西方极乐世界中凌云的七宝之树，必须凭借众多林木来支撑和护持。

**【点评】**

《易·系辞》说：“善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。”一个人不逐渐积累善德，不足以成就美名；不逐渐积累恶行，也不至于毁灭自己。古人又说：“士有百行，可以功过相除。”此处却说一念之错会使百行皆错，万善齐全才能一生无愧，意在强调修身养德是慎重和恒久工夫，必须行善勿怠，除恶勿疑，“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”。为了形象说明这个意思，作者打了两个比方：戒除错误念头，必须像提防渡海浮囊上的漏气，连针眼大小的缝隙都不能放过；勉励多行善事，因为所行的每件善事都像一株树木，最终才会支撑起凌云的宝树。

忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀；动时

念想，预从静里密操持，非心自息。

### 【译文】

匆忙之中的所作所为，经常用空闲时间事先检查审视，错误的举动自然就少了；行动时的意念想法，预先在安静时缜密地筹划料理，错误的想法自然就停息了。

### 【点评】

自省是修身的重要方法。要把自省工夫落到实处，需要主观上具有这种意识，也需要客观上的必要条件。人生中难免匆忙动荡，人在这种状态下容易忽略自省，结果往往因为忙乱中无暇细想而出现差错，因为动荡中放松自制而滋生杂念。因此，修身也要讲究“时间管理”，要有意识地充分利用闲暇时间总结经验教训，利用安静时刻消除各种杂念，一旦忙乱起来，才能从容不迫，游刃有余。

为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛、理路上荆棘<sup>①</sup>，最易夹带、最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。

### 【注释】

①戈矛：戈和矛。亦泛指兵器。此处指对善念造成伤害的因素。

### 【译文】

做好事却想借此抬高自己、胜过别人，施恩惠却想借

此谋求声名、交结友好，建功立业却想以此惊世骇俗，树立节操却想以此标新立异，这些想法，都是善念中隐藏的戈矛、理路上陈列的荆棘，是最容易夹杂在人心之中、最难以拔除干净的东西。必须涤清所有私心杂念、彻底斩绝萌芽，真实的本体方能显现出来。

### 【点评】

修身的最大障碍来自自身，人最难战胜的正是自己。为善、施恩、修业、植节，立志修身之人都会注意在这些方面下工夫，却未必注意反思自己做这些事情的动机。如果做好事是为了显得比别人更好，施恩惠是为了拉拢与别人的关系，建功立业是为了惊世骇俗，培植品节是为了标新立异，都是动机不纯，只做表面工夫，不仅难成正果，而且可能误入歧途。更麻烦的是，这些并不纯粹的动机可能并非出于人的主观故意，而是无心夹带的结果，所以就更难发现和清除。意识到这一点，就要下定决心，处处留心，从思想上彻底斩断这些私心杂念，扫清修身立德之路上的障碍。

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义之念。是事境之尘氛未扫，而心境之芥蒂未忘<sup>①</sup>。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

### 【注释】

- ①心境：佛教语。指意识与外物。芥蒂：比喻积在心中的怨恨、不满或不快。

### 【译文】

能轻视富贵，却不能轻一轻艳羨富贵之心；能看重名义，却又更看重追求名义之念。这是对待具体事务的尘俗之气未能扫除，内心深处的私情杂念未能忘怀。这些念头如果不能拔除干净，恐怕就像原本压在草上的石头一旦搬走，杂草又会生长起来。

### 【点评】

有些人把轻视富贵挂在嘴上，甚至也有傲视权贵、仗义疏财之举，心底里却并没能真将富贵视为浮云，这是表里不一；有人声称自己看重名义，也有扶危济困、崇名重义之举，真正的动机却是让自己显得重视名义，这是沽名钓誉。要想真正成为高尚淡泊的人，必须明白到底应该“轻”什么、“重”什么，不能只做一些表面文章，要让自己真正拥有一颗纯洁正直的心。

纷扰固溺志之场<sup>①</sup>，而枯寂亦槁心之地<sup>②</sup>。故学者当栖心元默<sup>③</sup>，以宁吾真体；亦当适志恬愉，以养吾圆机<sup>④</sup>。

### 【注释】

①溺志：使心志沉湎其中，即扼杀志向。

②槁心：此指心情冷漠，对一切事情无动于衷。

③元默：即“玄默”，指沉静无为。

④圆机：比喻超脱是非，不为外物所拘牵。



**【译文】**

纷乱骚扰的热闹场固然使人沉湎其中、扼杀志向，枯燥寂寞的冷静地也会使人心情淡漠、无动于衷。故而学者应当让心灵栖息在沉静无为之中，从而使真实的自我得到安宁；也应当让自己生活得舒心适意，快快乐乐，从而摆脱任何外物的牵绊。

**【点评】**

此处讲的是如何选择合适的修身环境。外界环境或纷乱喧嚣，或清冷寂寞，自然会对修行者产生影响，一般而言，后者有助于保持身心的宁静与恬适。不过凡事有度，过犹不及，所以明代心学大师王阳明认为学者应以“渊默”作为总的原则，要注意摄养精神，保持气清心定、精明神澄的状态。众人嚣嚣，我独默默，中心融融，自有真乐。用“渊”养“默”，用“默”养“渊”，两相调适，才能出乎尘垢之外而与造物者游。

昨日之非不可留，留之则根烬复萌，而尘情终累乎理趣；今日之是不可执，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根。

**【译文】**

过去的错误绝对不可以保留，如若保留，残根余烬就会萌芽抽枝、死灰复燃，那样的话，尘俗之情终会累及思理情致；今天的正确绝对不可以坚执，如若坚执，沉渣余滓就会顽固难消、不能涤除，那样的话，思理情致反而转