

「明」
洪应明

著

夏华等

编译

菜根谭

WAN JUAN
LOU

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；
去留无意，慢随天外云卷云舒。

某观今日因不能咬菜根

而至于违其本心者众矣。——「南宋」朱熹

机息时，

万卷楼

海，当头棒喝，
找一个僻静的山林，
有月到风来，不必苦海人，
世，心远处，自无车尘马，
便便

经典
升级版

汲取先贤智慧

铺就成功阶梯

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

万卷楼国学经典 升级版

「明」洪应明◎著

夏华等◎编译

菜根谭

Wan Juan Lou



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司 2016年·沈阳

© 洪应明 2016

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明著 ; 夏华等编译. — 沈阳 : 万卷出版公司, 2016.2
(万卷楼国学经典 : 升级版 / 王禹翰主编)
ISBN 978-7-5470-3493-4

I. ①菜… II. ①洪… ②夏… III. ①个人 - 修养 -
中国 - 明代②《菜根谭》 - 译文 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第313080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29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京市松源印刷有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

字数: 470千字

印 张: 22

出版时间: 2016年2月第1版

印刷时间: 2016年2月第1次印刷

责任编辑: 张雪娇

封面设计: 范 娇

版式设计: 范 娇

责任校对: 杨 柳

书 号: 978-7-5470-3493-4

定 价: 29.80元

联系电话: 024-23284090

邮购热线: 024-23284050

传 真: 024-23288256

E-mail: vpc_tougao@163.com

腾讯微博: <http://t.qq.com/wjcbgs>

网 址: <http://www.chinavpc.com>

常年法律顾问: 李福 版权所有 侵权必究 举报电话: 024-23284090

如有质量问题, 请速与印务部联系。联系电话: 024-23284452

出版说明

“读万卷书，行万里路”这是中国古人“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的深度阅读的作品，也就是我们常说的经典作品。

卡尔维诺对经典作出的定义之一是：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当中，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着行谊谨厚、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情感，《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30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。当我们走进经典之时，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。

● **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。

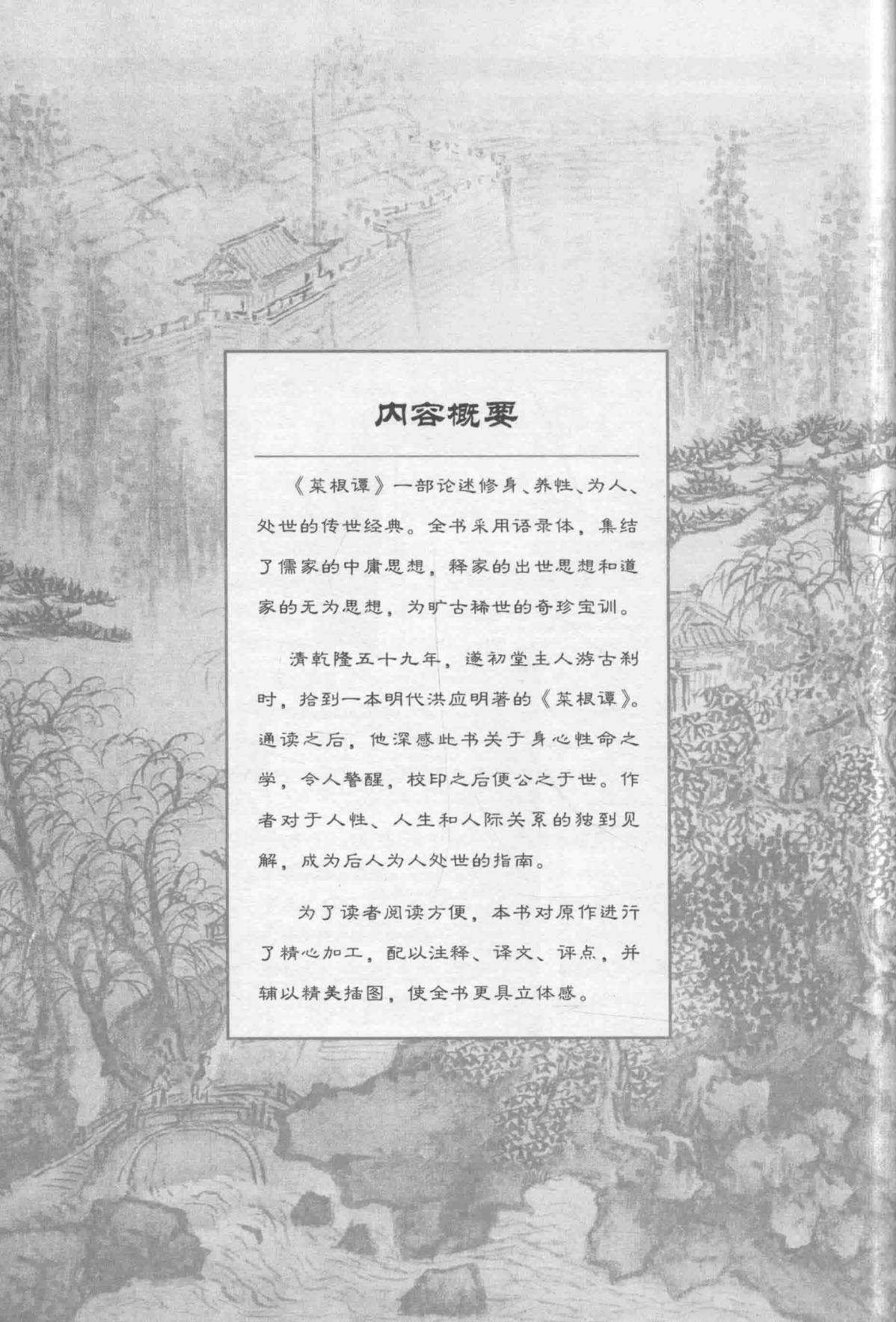
● **注释：**准确、简明，极具启发性。



● **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儒、释、道家理论。

● **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》一部论述修身、养性、为人、处世的传世经典。全书采用语录体，集结了儒家的中庸思想，释家的出世思想和道家的无为思想，为旷古稀世的奇珍宝训。

清乾隆五十九年，遂初堂主人游古刹时，拾到一本明代洪应明著的《菜根谭》。通读之后，他深感此书关于身心性命之学，令人警醒，校印之后便公之于世。作者对于人性、人生和人际关系的独到见解，成为后人为人处世的指南。

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

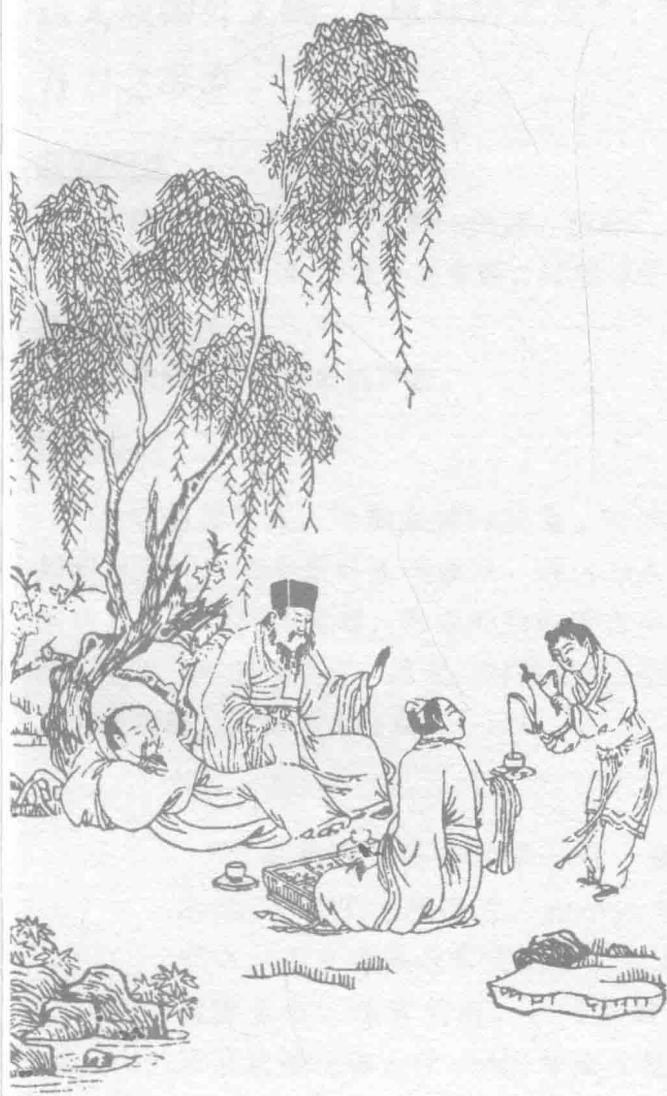
「目 录」



前 集..... 〇〇一

后 集..... 二一三

前集



原文

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

注释

①依阿：依附和迎合。阿：阿谀，迎合。

②物外之物：物质以外的东西，即精神生活和道德修养。

③身后之身：死后的声誉。

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。



●岳飞

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。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。

原文

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

注释

- ①点染：污染。
- ②机械：机巧诡诈。
- ③练达：老练通达，指通晓人情世故。
- ④朴鲁：朴实鲁钝。鲁：迟钝，笨拙，此指对人情世故反应不敏捷。
- ⑤曲谨：指对小事情委曲求全，小心谨慎。
- ⑥疏狂：豪放而不受拘束。疏：疏放，不拘小节。狂：放荡不羁。

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。

三

原文

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

注释

①玉韞珠藏：像保存美玉和珠宝一样深藏不露。韞：藏。

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。

四

原文

势力纷华^①，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧^②，不知者为高，知之而不用者为尤高。

注释

①势力：权势和财利。纷华：奢华，富丽堂皇。

②智械机巧：指运用智谋，施展权谋术数。

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。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。

五

原文

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事^①，才是进德

修身的砥石^②。若言言悦耳，事事快心，便把此生理在鸩毒中矣^③。

注释

①拂心：不顺心。拂：违背，违反。

②砥石：磨刀石。

③鸩毒：毒酒。鸩：鸟名，其羽毛泡酒有巨毒，人饮即死。

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。



●姜维祁山战邓艾

评点

“生于忧患，死于安乐”是古今的至理，做人也应常思此种道理。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的话给你有价值的东西多。

六

原文

疾风怒雨^①，禽鸟戚戚^②；霁日光风^③，草木欣欣。可见天地不可一日无和气^④，人心不可一日无喜神^⑤。

注释

①疾风怒雨：狂风暴雨。疾：急速，猛烈。

②戚戚：忧郁。

③霁日：晴日。光风：雨止日出时的和风。

④和气：原指天地间阴阳交合之气，引申为能导致吉利的平和祥瑞之气。

⑤喜神：欢喜愉快的心情。

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；你对它微笑，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。

七

原文

酸肥辛甘非真味^①，真味只是淡；神奇卓异非至人^②，

至人只是常。

注 释

①**醕**：烈酒。**肥**：指鱼、肉等。**辛**：辣味。**甘**：甜味。

②**至人**：指思想道德达到最高境界的人。

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。

八

原 文

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

注 释

①**气机**：指天地有规律运行的自然机能。**息**：原指呼吸，此指一次呼吸之间的时刻。

