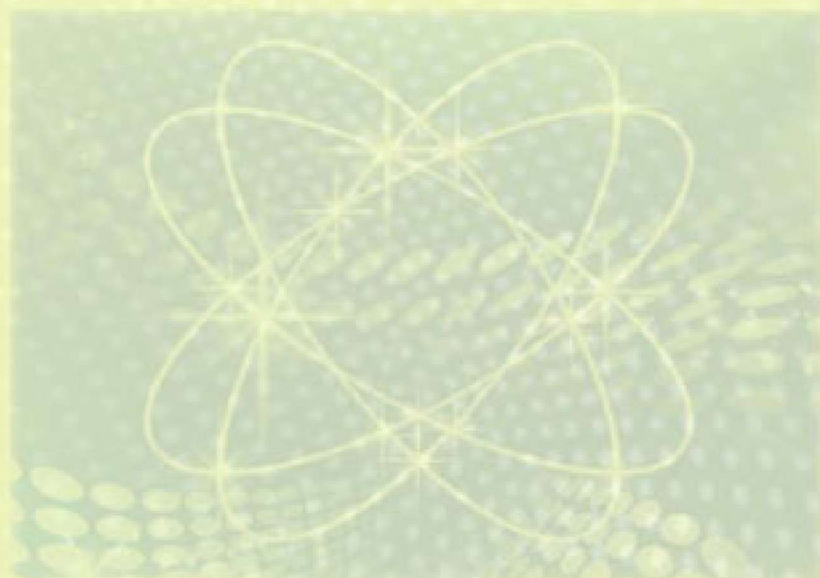


菜根谭

古敏 主编



北京燕山出版社

菜根谭

古敏 主编

北京燕山出版社

前言

《菜根谭》的作者洪应明大约生活在内忧外患渐现端倪的嘉靖朝，其生平事迹不详，但从《菜根谭》中体现出的有时孤高无为、有时又乐观进取的思想中，可以看出作者激烈的内心冲突。

古人云：性定菜根香。静心沉玩，乃得其旨。

读《菜根谭》，思人间事，常常是仁者见仁，智者见智。这样一本囊括了中国几千年处世智慧的经典文献，自它一问世，便经久不衰，流传至今。其旺盛的生命力就在于人人都可以在其中汲取有用的智慧，成功者读它，失意者读它，孤傲者读它，平凡者读它，生意人读它，居官者读它，就连僧舍道观、骚人墨客也莫不悉心研习。

在日本，《菜根谭》被誉为是一部奇书，日本企业界在经营管理上继学习运用中国的《孙子兵法》、《三国演义》之后，又形成了企业家争相竞读《菜根谭》的新热潮。《菜根谭》成为日本企业界经营管理的“指南”，业务推销的“参谋”，企业家修身养性的“教材”。日本企业家认为《企业管理》一书可以不读，《菜根谭》不可不读。

毛泽东曾说：嚼得菜根者百事可做。读懂一部《菜根谭》，体味人生的百种滋味，就能做到“风斜雨急处，立得脚定。花浓柳艳处，着得眼高。路危径险处，回得头早”。

《菜根谭》要静静地读，细细地品，菜根才会越嚼越香，心智才会越来越高。

译者注

菜根 谭菜根谭（上）

一、栖守道德毋依阿权贵

【原文】

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

【译文】

一个能够坚守道德准则的人，也许会寂寞一时；一个依附权贵的人，却会有永远的孤独。心胸豁达宽广的人，考虑到死后的千古名誉，所以宁可坚守道德准则而忍受一时的寂寞，也决不会因依附权贵而遭受万世的凄凉。

【注释】

①依阿：胸无定见，曲意逢迎，随声附和。《文选》晋干宝《晋纪总论》：“其倚杖虚旷，依阿无心者，皆名重海内。”唐张铉《注》：“依阿无心，谓曲从不察。”

②达人：通达知命的人。《文选》汉贾谊《鹏鸟赋》：“小智自私兮，贱彼贵我；达人大观兮，物无不可。”达人能达观一切，其行事不为流俗所囿。

二、与其练达不若朴鲁

【原文】

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。

【译文】

一个刚刚涉足社会的人，阅历不深，受到不良习气的影响也少；而阅历丰富的人，各种奸谋技巧也很多。所以，一个坚守道德准则的君子，与其过于精明圆滑，不妨朴实笃厚；与其谨小慎微曲意迎合，不如坦荡大度。

【注释】

①点染：玷污。唐杜甫《杜工部草堂诗笺》：“反覆归圣朝，点染无涤荡。”

②练达：阅历多而通晓人情世故。《新唐书·苗晋卿传》：“小心谨畏，不甚斥是非得失，故能安保宠名。然练达事体，百官簿最，一省无遗，议者比汉胡广。”

③疏狂：狂放不羁的样子。唐白居易诗：“疏狂属年少，闲散为官卑。”

三、心地光明才华韞藏

【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，不可使人易知。

【译文】

有道德有修养的正人君子，他的思想行为应该像青天白日一样光明磊落，没有什么需要隐藏的阴暗行为；而他的才情和能力应该像珍贵的珠宝一样不浮浅外露，从不轻易地向人炫耀。

【注释】

①君子：泛指有才德的人。《论语·劝学》：“故君子名之必可言也，言之必可行也。”

四、污泥不染机巧不用

【原文】

势利纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

【译文】

面对世上纷纷扰扰地追逐名利的恶行，不去接近是志向高洁，然而接近了却不受污染则更为品质高尚；面对计谋权术这样的奸滑手段，不知道它的人固然是高尚的，而知道了却不去用这种手段者则无疑更为高尚可贵。

【注释】

①纷华：指繁华的景色。《史记·礼书》：“出见纷华盛丽而说，入闻夫子之道而乐，二者心战，未能自决。”张均亦有“江沔相映发，卉木共纷华”的诗句。

五、闻逆耳言怀拂心事

【原文】

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修行的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒中矣。

【译文】

耳中能够经常听到一些不顺耳的话，心里常常遇到一些不顺心的事，这样才是修身养性提高道行的磨砺方法；如果听到的句句话都顺耳，遇到的件件事都顺心，那么这一生就如同浸在甜蜜的毒药中一样。

【注释】

①砥石：指磨刀石。《淮南子·说山》：“厉利剑者必以柔砥。”

②鸩毒：指含有很大毒性的药酒。《汉书·景十三王传赞》：“古人以宴安为鸩毒。”

六、和气喜神天人一理

【原文】

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

【译文】

急风暴雨会使飞鸟走兽都感到哀婉悲伤；风和日丽会使花草树木都充满欣欣向荣的生机。从这些自然现象中都可以看到人间不能够一天没有祥和安宁的气氛，人的心中不能够一天没有欣喜乐观的心情。

【注释】

①霁：雨停了。《书·洪范》：“曰雨曰霁。”引申为凡霜雪消失，云雾消尽，皆是霁。

七、真味是淡至人如常

【原文】

肥辛甘非真味，真味只是淡；
神奇卓异非至人，至人只是常。

【译文】

烈酒、肥肉、辛辣、甘甜并不是真正的美味，真正的美味是清淡平和；行为举止奇特怪异的人不是真正德行完美的人，真正德行完美的人，其行为举止和普通人一样。

【注释】

①：味道醇厚之酒。

八、闲时吃紧忙时悠闲

【原文】

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

【译文】

天地看起来好像很安宁没有什么变动，其实充盈在里面的阴阳之气时时在运动，没有一刻会停歇；太阳和月亮白天黑夜不停地运转，但它的光明自古以来没有改变。所以君子在闲散时要有紧迫感，在忙碌时要有悠闲的情趣。

【注释】

①吃紧：事情紧急时称吃紧，犹言感到急迫。

九、静坐观心真妄毕现

【原文】

夜深人静独坐观心，始觉妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。

【译文】

夜深人静之时，一个人坐下静观自己的内心深处，开始觉得私心杂念都没有了而流露出本性中的真，每当这个时候就从中领悟生命的真义；继而又发现真性只是一时的流露，杂念仍然无法消除，在这个时候又感到很惭愧。

【注释】

①妄：非分，越轨。

②惭愧：惭愧，不好意思。

十、得意早回头拂心莫停手

【原文】

恩里由来生害，故快意时，须早回首；
败后或反成功，故拂心处，莫便放手。

【译文】

在得到恩惠时往往会招来祸害，所以在得心快意的时候要想到早点回头；在遇到失败挫折时或许反而有助于成功，所以在不如意的时候不要轻易放弃追求。

【注释】

①快意：舒适，称心。《史记·李斯传》：“今弃击瓮叩瓦而就郑卫，退弹筝而就昭虞，若是者何也？快意当前，适观而已矣。”

十一、志从淡泊来节在肥甘丧

【原文】

藜口苋肠者，多冰清玉洁；
袞衣玉食者，甘婢膝奴颜。
盖志以淡泊明，而节从肥甘丧也。

【译文】

能够忍受得了粗茶淡饭的人，大多具有冰清玉洁的高尚情操；追求锦衣玉食的人，多甘受奴颜婢膝的屈辱。所以从淡泊名利中可以看出高尚的志向，但高尚的志向也可在锦衣玉食中丧失。

【注释】

①藜口苋肠：藜，植物名，藜科，一年生草本，黄绿色新叶及嫩苗可吃。苋，植物名，苋科，一年生草本，茎叶可供食用。此处指粗茶淡饭。

②衮衣玉食：衮衣，古礼服。玉食，指精美的食品。

③肥甘：美味的东西。《孟子·梁惠王》：“为肥甘不足于口与？”

十二、田地放宽恩泽流长

【原文】

面前的田地，要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽，要流得久，使人有不匮之思。

【译文】

待人处事要心胸开阔，与人为善，使人不会有不平的怨恨；死后留下的福泽，要能够流传得长久，才会赢得后人无穷的怀念。

【注释】

①惠泽：恩泽，德泽。《文选·七启》：“惠泽播于黎苗，威灵震乎无外。”

②匮：空，穷尽。《诗·大雅·既醉》：“孝子不匮，永锡尔类。”

十三、路留一步味减三分

【原文】

径路窄处，留一步与人行；

滋味浓的，减三分让人尝。

此是涉世一极安乐法。

【译文】

在经过狭窄的道路时，要留一步让别人走得过去；在享受甘美的滋味时，要分一些给别人品尝。这就是为人处世中取得快乐的最好方法。

【注释】

①径路：指小路。

十四、脱俗成名减欲入圣

【原文】

作人无甚高远事业，摆脱得俗情，便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累，便超圣境。

【译文】

做人并不一定需要成就什么了不起的事业，能够摆脱世俗的功名利禄，就可跻身于名流；做学问没有什么特别的好办法，能够去掉名利的束缚，便进入了圣贤的境界。

【注释】

①物累：心为外物所困，也就是心中对物的欲望。

十五、侠心交友素心做人

【原文】

交友带三分侠气，
做人要存一点素心。

【译文】

交朋友要有几分侠肝义胆的气概，为人处世要保存一种赤子的情怀。

【注释】

①素心：心地朴素之意。陶潜《移居》诗：“闻多素心人，乐与数晨夕。”

十六、利毋居前德毋落后

【原文】

宠利毋居人前，
德业毋落人后，
受享毋逾分外，
修为毋减分中。

【译文】

获得名利的事情不要抢在别人前面去争取，积德修身的事情不要落在别人后面，对于应得的东西要谨守本分，修身养性时则不要放弃自己应该遵守的标准。

【注释】

①分外：不在本分之内。《三国志·魏志·程昱传》：“上不责非职之功，下不务分外之赏。”

十七、忍让为高利人利己

【原文】

处世让一步为高，
退步即进步的张本；
待人宽一分是福，
利人实利己的根基。

【译文】

为人处世能够做到忍让是很高明的方法，因为退让一步往往是更好地进步的阶梯；对待他人宽容大度就是有福之人，因为在便利别人的同时也为自己奠定了基础。

【注释】

①张本：为事态的发展预先做的安排。

十八、矜则无功悔可减过

【原文】

盖世功劳，当不得一个矜字；
弥天罪过，当不得一个悔字。

【译文】

一个人即使立下了举世无双的汗马功劳，如果他恃功自傲自以为是的话，他的功劳很快就会消失殆尽；一个人即使犯下了滔天大罪，却能够浪子回头改邪归正的话，那么他的罪过也会被他的悔悟所洗净。

【注释】

①矜：自负，骄傲。

十九、美名不独享责任不推脱

【原文】

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

【译文】

完美的名声和高尚的节操，不应该自己独自拥有，与大家共同分享这些名节，可以避免发生祸害之事而保全自己；令人耻辱的事情和不利于己的名声，不应该全部推到别人身上，自己主动承担几分责任，才能够做到收敛锋芒修养品德。

【注释】

①韬光：指敛藏光彩。孔融诗：“美玉韬光。”

二十、功名不求盈满做人恰到好处

【原文】

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

【译文】

如果做任何事都能留些余地，那么全能的造物主就不会忌恨我，鬼神也不能对我有所伤害。如果做事情一定要做到极点，求取功名一定要得到最高，那么即使内部不发生变化，也必然会招来外面的忧患。

【注释】

①造物：指创造万物者，即天。《庄子·大宗师》：“伟哉夫造物者，将以予为此拘拘也。”造物亦称造化。

②盈：充满。《诗·周南·卷耳》：“采采卷耳，不盈顷筐。”

二一、诚心和气胜于观心

【原文】

家庭有个真佛，日用有种真道，人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄弟间，形骸两释，意气交流，胜于调息观心万倍矣！

【译文】

家庭里应该有一个真正的信仰，日常生活中应该遵循一个真正的原则，人与人之间就能心平气和，坦诚相见，彼此能以愉快的态度和温和的言辞相待，于是父母兄弟之间感情融洽，没有隔阂，意气相投，这比起坐禅调息、观心内省要强万倍。

【注释】

①形骸：人的形体、躯壳。《庄子·德充符》：“今子与我游于形骸之内，而子索我于形骸之外，不亦过乎？”

二二、云止水中东寂适宜

【原文】

好动者，云电风灯；嗜寂者，死灰槁木。须定云止水中，有鸢飞鱼跃气象，才是有道的心体。

【译文】

一个好动的人，就像云中的闪电一样飘忽不定，又像风中的残灯孤烛一样忽明忽暗；而一个嗜好安静的人就像火已经熄灭的灰烬，又像已毫无生机的枯木。以上这两种人都不合乎中庸之道。应该像在静止的云中有飞翔的鸢鸟，在

不动的水中有跳跃的鱼儿，用这种心态来观察万事万物，才算是达到了真正符合道的理想境界。

【注释】

①鸢飞鱼跃：《诗·大雅·旱麓》：“鸢飞戾天，鱼跃于渊。”引申为君子修其乐易之德，上及飞鸟，下及渊鱼，无不欢欣豫悦。

二三、责恶勿太严教善勿太高

【原文】

攻人之恶，毋太严，要思其堪受；

教人以善，毋过高，当使其可从。

【译文】

批评别人的过错不要太严厉，要顾及到别人是否能够承受；教人家做善事，也不要要求过高，要考虑对方是否能够做到，不要使其感到太困难。

二四、洁常自污出明每从晦生

【原文】

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；

腐草无光，化为萤而耀采于夏月。

因知洁常自污出，明每从晦生也。

【译文】

在粪土中生活的幼虫是最为肮脏的东西，可是它一旦蜕变成蝉后，却在秋风中吸饮洁净的露水；腐败的草堆本身不会发出光彩，可是它孕育出的萤火虫却在夏夜里闪耀出点点萤光。从这些自然现象中可以悟出一个道理，那就是洁净的东西最初是从污秽之中诞生，而光明的东西也常常在晦暗中孕育。

二五、伸张正气再现真心

【原文】

矜高倨傲，无非客气，

降服得客气下，而后正气伸；

情俗意识，尽属妄心，

消杀得妄心尽，而后真心现。

【译文】

一个人之所以有心气高傲的现象，无非是利用一些虚假的言行来装腔作势，如果能够制伏这种浮夸的不良习气，心中的浩然之气就可以伸张出来；心中的

七情六欲都是意念活动的妄想，如果能够消除这些胡思乱想的念头，真正的本心就会出现。

二六、事悟痴除性定动正

【原文】

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

【译文】

如果在吃饱喝足之后再来品尝美味佳肴，那么食物的所有甘美味道都体会不出；满足了色欲之后再来回想淫邪之事，一定无法激起男欢女爱的念头。所以人们如果常常用事后的悔悟心情，来解除眼前的痴狂迷妄，便可以保持自己纯真的本性，在行动上便会有正确原则，而不至于出轨。

二七、志在林泉胸怀廊庙

【原文】

居轩冕之中，不可无山林的气味；
处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

【译文】

身居要职享受高官厚禄的人，要有山林之中淡泊名利的思想；而隐居山林清泉的人，要胸怀治理国家的大志和才能。

【注释】

①轩冕：古制，大夫以上官乘轩服冕。这里借指官位爵禄，或者是显贵之人。《晋书·应贞传》：“轩冕相袭，为郡盛族。”

②经纶：以治丝之事比喻政治。《易·屯》：“君子以经纶。”《礼·中庸》：“唯天下至诚，为能经纶天下之大经。”朱熹曰：“经者，理者绪而分之；纶者，比其类而合之。”

二八、无过是功无怨是德

【原文】

处世不必邀功，无过便是功；
与人不求感德，无怨便是德。

【译文】

为人处世不能够刻意去追逐名利，能够做到不犯错误就是最大的功劳；对他人给予施舍不一定要求回报，只要别人没有怨恨，就是最好的回报。

二九、忧勤勿过待人勿枯

【原文】

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；
澹泊是高风，太枯则无以济人利物。

【译文】

尽自己的努力去做好事情本来是一种美德，但如果过于认真把自己弄得太苦，就无助于调适自己的性情而使生活失去乐趣；淡泊寡欲本来是一种高尚的情操，但如果过分逃避社会，就无法对他人有所帮助。

三十、原其初心观其末路

【原文】

事穷势蹙之人，当原其初心；
功成行满之士，要观其末路。

【译文】

一个在事业上遭受失败、穷途末路的人，应当体谅他当初的本意是在努力有所作为；对于事业成功万事圆满的人，要观察他在以后的道路上能否保住晚节。

三一、富宜宽厚智宜敛藏

【原文】

富贵家宜宽厚，而反忌刻，
是富贵而贫贱其行矣，如何能享？
聪明人宜敛藏，而反炫耀，
是聪明而愚懵其病矣，如何不败？

【译文】

富贵之家应该待人宽容仁厚，如果对人挑剔苛刻，那么即使是处在富贵之中，其行为和贫贱无知的人没有两样，怎么能够长久享受幸福美满的生活？聪明有才华的人应该隐藏自己的才智，如果到处炫耀张扬，那么这种聪明就跟愚蠢没有什么区别，哪有不败的道理？

【注释】

①懵：《说文》：“懵，不明也。”指不明事理。

三二、登高思危少言勿躁

【原文】

居卑而后知登高之为危，
处晦而后知向明之太露，
守静而后知好动之过劳，
养默而后知多言之为躁。

【译文】

到了低矮的地方观察，才知道向高处攀登充满着危险，到了黑暗的地方，才知道当初的光亮过于耀眼，持有宁静的心情，才知道四处奔波的辛苦，保持沉默，才知道过多的言语所带来的烦躁不安。

三三、放得功名即可脱俗

【原文】

放得功名富贵之心下，便可脱凡；
放得道德仁义之心下，才可入圣。

【译文】

如果能够抛弃功名富贵之心，就能做一个超凡脱俗的人；如果能够摆脱仁义道德之心，就可以达到圣人的境界。

三四、偏见害人聪明障道

【原文】

利欲未尽害心，意见乃害心之蠹贼；
声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

【译文】

名利和欲望未必能够伤害自己的心性，而刚愎自用、自以为是的偏见才是残害心灵的毒虫；淫乐美色并不一定会妨碍一个人的品德，自作聪明、目中无人才是影响道德的障碍。

【注释】

①蠹贼：禾苗害虫的总称。《诗·小雅·大田》：“及其蠹贼。”《传》：“食根曰蠹，食节曰贼。”这里比喻贪财的人。

②藩屏：指屏障、藩篱。

三五、知退一步加让三分

【原文】

人情反复，世路崎岖。

行不去处，须知退一步之法；

行得去处，务加让三分之功。

【译文】

人间世情的反复变化不定，人生之路曲折艰难充满坎坷。在人生之路走不通的地方，要知道退让一步让人先行的道理；在走得过去的地方，也一定要给予人家三分的便利，这样才能逢凶化吉，一帆风顺。

三六、不恶小人有礼君子

【原文】

待小人，不难于严，而难于不恶；

待君子，不难于恭，而难于有礼。

【译文】

对待心术不正的小人，要做到对他们严厉苛刻并不难，难的是不去憎恶他们；对待品德高尚的君子，要做到对他们恭敬并不难，难的是遵守适当的礼节。

三七、正气清白留于乾坤

【原文】

宁守浑噩而黜聪明，留些正气还天地；

宁谢纷华而甘澹泊，遗个清白在乾坤。

【译文】

做人宁可保持纯朴自然的本性，抛弃机心巧诈的聪明，也要留些浩然正气还给大自然；宁可谢绝富丽繁华的诱惑，甘心过着淡泊宁静的生活，也要留个清白的声名在世间。

【注释】

①浑噩：扬雄《法言·问神》：“虞夏之书浑浑尔，商书灏灏尔，周书噩噩尔。”浑浑，深大的样子；噩噩，严肃的样子。这里指浑朴之意。

②乾坤：天地。《易·说卦》：“乾，天也，故称乎父；坤，地也，故称乎母。”

三八、降魔先降心 驭横先驭气

【原文】

降魔者，先降自心，心伏，

则群魔退听；

驭横者，先驭此气，气平，

则外横不侵。

【译文】

要想降伏恶魔，必须首先降伏自己内心的邪念，只有把自己内心的邪念去除了，那么所有的恶魔自然会消除；要想控制住悖礼违纪的事情，必须首先控制自己浮躁的情绪，只有把自己的浮躁情绪控制住了，那些外来的悖乱事物就自然不会侵入。

【注释】

①驭：控制、统治的意思。《周礼·天官·太宰》：“以八柄诏王驭群臣，以八统诏王驭万民。”

三九、教育子弟要严交游

【原文】

教弟子如养闺女，最要严出入，谨交游。若一接近匪人，是清净田中下一不净的种子，便终身难植嘉禾矣！

【译文】

教育弟子就好像养闺中的女儿一样，最重要的是严格管理其生活起居，注意他所结交的朋友。一旦让他结交了品行不端的朋友，就好像在肥沃的土地中，播下了一颗不良的种子，这样一来就永远也种不出好的庄稼了。

四十、欲路勿染理路勿退

【原文】

欲路上事，毋乐其便而姑为染指，
一染指便深入万仞；
理路上事，毋惮其难而稍为退步，
一退步便远隔千山。

【译文】

欲念方面的事，不要因为贪图眼前的方便而随意沾染，一旦放纵自己就会堕入万丈深渊；义理方面的事，不要因为害怕困难而因此退缩不前，一旦退缩就会与真理远隔万水千山。

四一、不可浓艳不可枯寂

【原文】

念头浓者，自待厚，待人亦厚，处处皆浓；念头淡者，自待薄，待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

【译文】