

全
本
文
白
对
照

〔明〕洪应明 著

孙蓉蓉 译注

菜根谭



修德养性

涉世处事

闲适淡泊

广东人民出版社



〔明〕洪应明 著
孙蓉蓉 译注

菜根谭

图书在版编目 (CIP) 数据

全本文白对照: 菜根谭/孙蓉蓉译注.

—广州: 广东人民出版社, 2000.9

ISBN 7-218-03357-1

I. 全…

II. ①孙…

III. 个人—道德修养

IV. B825

责任编辑	倪腊松
责任技编	黎碧霞
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	中国人民解放军第四二二二工厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	13.5
字 数	180 千
版 次	2000 年 9 月第 1 版 2002 年 4 月第 5 次印刷
书 号	ISBN 7-218-03357-1/B·98
定 价	23.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

在我国古代汗牛充栋的文化典籍中，有关思想修养、为人处事的著作甚多，而就其影响之大、流传之广、生命力之强而言，《菜根谭》可能算得上是其中的佼佼者了。

《菜根谭》的作者洪应明，字自诚，别号还初道人。明代万历年间人。生平事迹不详。与万历进士、礼部仪制郎中于孔谦相交，于孔谦曾为其《菜根谭》作序。除作有《菜根谭》外，还有《仙佛奇踪》四卷。

关于《菜根谭》这一书名的由来，前人有不同的解释，一说是取自宋代江西临川人汪革所说的“人咬得菜根则百事可做”之意（见孙锵《校印〈菜根谭〉序》），意谓人们只有经受了艰难困苦的磨炼，才能成就事业。另有人说作者是以培育菜根来比喻培育人之德性，如清代三山病夫通理在《重刻〈菜根谭〉序》中指出：“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。是此书所说世味乃出世味，皆为培根之论，可弗重欤！”综观全书，这两个方面的内容都有，故前人对《菜根谭》这一书名的解释，可以作为我们探讨作者的写作意图与理解全书内容的借鉴。

《菜根谭》从明代万历年间产生后，便广为流传，几经刊刻，出现了许多版本，其中的一些语句，还被后来出现的一些同类著作吸收，如清代的《重订增广》有许多内容与语句便承自《菜根谭》，并谓“咬得菜根香，寻出孔颜乐”。《菜根谭》不仅在国内广为流传，而且还流传到了海外，早在民国初年，近人孙锵东游日本，在日本京都的书肆中就看到了由竹子恭所译释的《菜根谭》。尤其是自20世纪80年代以来，在日本、韩国、泰国等国家掀起了《菜根谭》热，人人争购争读《菜根谭》，把它看作是立身处世、修德养性，以及企业经营的良好借鉴。

《菜根谭》何以能在数以千计的有关思想修养的典籍中倍受人们的重视，广为流传，经久不衰？这与它特定的内容与独特的表现形式密切相关。从内容上来看，《菜根谭》论述了每个人在涉世处事中都要遇到的问题，大至治国齐家，修德养性，小至衣食住行、待人接物，作者围绕涉世处事这一中心，总结了人们生活实践中的经验教训，并融进了作者自己的切身体会，提出了一些涉世处事的原则与方法。如居官与居家时应持的原则，待小人与待君子所取的态度，用人与交友所用的策略，处逆境与居顺境时应有的心情，对荣誉与对屈辱应有的操守等等，几乎涵盖了人们涉世处事的各个方面；而由于作者所论述的这些问题都是人们日常生活中必然会遇到的问题，因此，他所提出的涉世处事的具体原则与方法具有较强的针对性与适应性，而这样也就能赢得读者的青睐了。

在具体论述时，《菜根谭》有着与同类著作不同的三大特色：

一是重点突出，作者所论述的问题虽然很多，涉及面广，但作者将论述的重点放在修养身心上。作者认为，良好的品德是人们涉世处事的基础，“德者事业之基，未有基不固而栋宇

坚久者；心者修行之根，未有根不植而枝叶荣茂者”。因此，全书首论“修省”，而有关修养身心的内容占了全书的三分之一，这样就抓住了涉世处事的根本，为人们的行为指明了方向。

二是不囿于一家之见，熔儒、释、道三家思想于一炉，以儒家的入世思想为经，而以佛家出世思想与老庄的清静无为思想为纬，取长补短，互济互补。如作者从儒家积极入世的观点出发，鼓励人们建功立业，济世经邦，人生在世，应该“生民生物”，造福于民，有益于世，人若“不思立好言，行好事，虽是在世百年，恰似未生一日”。因此，作者鼓励世人勇于奋斗，“芝草无根醴无源，志士当勇奋翼”。为此，作者告诫人们不要听信天命的安排和束缚，“造化唤作小儿，切莫受渠戏弄；天地丸为大块，须要任我炉锤”，“人定胜天，志一动气，君子亦不受造化之陶铸”，只要充分发挥自己的才能，“尽人自可以回天”。但与此同时，作者又以佛、道的出世无为思想来劝戒世人保持清醒的头脑，不要沉溺俗世，与世俗同流合污。如谓“宇宙内事要力担当，又要善摆脱，不担当则无经世之事业，不摆脱则无出世之襟期”，“居轩冕之中，不可无山林的气味”，“济世经邦，要段云水的趣味”。因此，作者在宣扬儒家入世思想时，不同于一般的儒家论著，执著于现实而不化。反之，在宣扬佛道出世、避世思想时，又不像一般佛、道论著那样玄妙虚空，较为踏实。如作者提出，只要“有浮云富贵之风，不必岩栖穴处”，脱离现实社会，“出世之道，即在涉世之中，不必绝人以逃世”。即使隐士“处林泉之下，须要怀廊庙的经纶”。这样的论述，贴近生活实际，就容易为人们接受。

三是不偏执，具有辩证法的因素。如作者受当时占主导地位的宋明理学的影响，在书中也宣扬了“存天理，灭人欲”的观点，提出“人欲从初起处剪除，便似新刍剧斩，其工夫极

易”。但作者同时又认为，不可完全灭掉“人欲”，“人欲”也应该是组成人的心体的一个重要部分，“无风月花柳，不成造化；无情欲嗜好，不成心体”。“人欲”与“天理”并不是截然对立、相互排斥的，“情之同处即为性，舍情则性不可见；欲之公处即为理，舍欲则理不可明”。因此，他提出：“君子不能灭情，惟事平情而已；不能绝欲，惟期寡欲而已。”又如作者受王阳明心学与佛家“自悟”说的影响，在修养身心时注重“自悟”、“自了”、“自省”，但他也不否认社会实践对修养身心的重要作用，如曰：“淡泊之守，须从浓艳场中试来；镇定之操，还向纷纭境上勘过。”“横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤。能受其锻炼者，则身心交益；不受其锻炼者，则身心交损。”作者认为，对待每一件事情都要掌握一个“度”，适度便能利人利己，过度则害人害己。“忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；淡泊是高风，太枯则无以济人利物”，“俭，美德也，过则为慳吝，为鄙啬，反伤雅道；让，懿行也，过则为足恭，为曲礼，多出机心”。其他如在论述拙与巧、雅与俗、粗与精、贫与富、明与暗等关系问题时，也都体现出辩证的观点。而由于作者的见解折中，论述公允，故也较容易为人们所接受。

在表达形式上，《菜根谭》也自具特色。全书为语录体，即由一则则相对独立的语录组成，每则多至近百字，少则几十字。这些语言都短小精警，耐人咀嚼，而且多为排比对仗式的句子，读之琅琅上口，易背易记。在书中，作者还吸收了许多为民间所传诵的谚语格言、先哲的警句以及文人学士的诗句，这些富于哲理、言近旨远的格言警句，融合在书中，犹如锦上添花，更增加了全书语言的优美。

同时，作者又将高深的哲理寓于生动的形象之中表达出来。即如他自己所说的，“极高寓于极平，至难出于至易”。通过具体生动的形象来说明某一道理，如以翠竹傲严霜比喻人坚

守高尚的节操，以红蕖媚秋水来比喻人涉世而不伤清修。以水高无木、水急无鱼来劝戒人们消除“高绝之行”、“褊急之衷”。有的还将高深的思想蕴含在具体的景物描写中，如曰：“席拥飞花落絮，坐林中锦绣团茵；炉烹白雪清水，熬天上玲珑液髓。”在这段优美形象的景物描写中，寄寓了劝导人们恬静淡泊的思想。读之使人产生身临其境之感，既富有哲理，又通俗易懂。因此，作者所论不像一般的思想论著，即不是枯燥乏味的教条，而是充满着生动具体的形象，富有生活气息，反复研读，如饮甘醇，余味无穷。

当然，《菜根谭》产生在400多年前的封建社会，书中所提出的思想与观点也不可避免地带有那个时代的痕迹，故也存在着不少封建性的糟粕，但我们不能据此一概否认它对今人的教育作用。一个民族的思想道德不是凭空产生的，除了取决于一定时代的经济、政治等因素外，还要受到以往时代所产生的思想道德的影响，即具有历史的继承性。同样，我们今天在创立共产主义新道德、新思想时，也不可能完全割裂与传统道德的联系，完全有可能而且有必要批判地继承传统道德中的有益成分，成为共产主义道德中的组成部分。尤其是《菜根谭》所论及的涉世处事、修养身心等问题，今天我们同样要面对，而作者所提出的一些方法与态度还值得我们借鉴。因此，我们觉得很有必要将这部曾经在古代思想史上产生过重要作用的《菜根谭》整理出来，古为今用，使之成为我们建设社会主义精神文明、创立良好的社会风尚的一个借鉴。

《菜根谭》的版本很多，在清代的刊本中，现还能看到的就有乾隆三十三年（公元1768年）常州天宁寺刊本，道光十五年（公元1835年）北京琉璃厂北魁元斋刊本、长白珠杭阿刊本，同治四年（公元1865年）中道堂刊本、宝光寺刊本，光绪十三年（公元1887年）扬州藏经禅院刊本等六种，至于

民国以后的书坊刊本与私家抄本则多不胜数。另外，在日本较早的有东京松山堂刊本、竹子恭译释本。在目前流传的版本中，国内流传的与国外流传的有较大的出入：国内流传的一般分为上下两卷，上卷 182 则，分为“修省”、“应酬”、“评议”、“闲适”等四类，下卷 201 则，不分类，统称“概论”，全书共 383 则；国外流传的分为前后两集，前集 222 则，后集 136 则，不分类，共 358 则。其中国外流传的版本中，除编排次序有区别外，尚有 153 则不见于国内流传本（包括有些内容相同而文字有出入者），由于日本的竹子恭译释本在 1915 年由孙锵带回国内翻印，这样，目前在国内也就有了两种不同的版本。鉴于目前所流传的皆非原刊本，而为了集众家刊本之长，我们在整理时，便以清光绪十三年（公元 1887 年）扬州藏经院刻本为底本，参考其他版本，又将日本流传本中的 153 则增列其中。同时，由于目前流传的各种版本分类都不恰当，如国内流传本上卷分为“修省”、“应酬”、“评议”、“闲适”四类，“应酬”与“评议”实为一类，即都是有关涉世处事方面的内容，下卷“概论”不分类，失之笼统，故在整理时对原书的分类作了一些调整，即分为“修德养性”、“涉世处事”、“闲适淡泊”三篇，将原书中的“应酬”与“评议”合为一类，并将“概论”部分按每则的内容分别列入三类之中。作这样的调整，似更符合作者的写作意图，即围绕涉世处事这一中心，先论涉世处事之基础——修德养性，再论涉世处事的原则与方法，最后又以老庄思想劝人在涉世中保持闲适淡泊。

我们整理的目的主要是能使具有中等或初等文化水平的读者易于读懂与理解，故不仅对原文中的一些难懂的词语和典故作了注释，而且还将原文翻译成现代汉语，翻译时采用了意译与句译相结合的方法，在尽可能保持原文内容的前提下，为力求语句流畅明白，故有些地方适当补充了一些词句。

另外，为了便于读者查阅，我们还给每则语录增加了小标题，标题的文字有的取自原文中的语句，有的则根据内容重新拟定。又在后面附录了《笔画索引》。《笔画索引》按首字的笔画数及“一、丨、丿、丶、乚”的顺序排列，首字或前数字相同者则依次类推。

由于学力所限，我们在整理时肯定存在着不妥或错误之处，尤其是译文，或有文不达意之弊，故敬请读者批评指正。

孙蓉蓉

2000年元月

目 录

前言	1
----------	---

上篇 修德养性

烈火锻人品 履冰立事功	3
一念错百行皆非 万善全一生无愧	3
闲中检点忙处事 静里操持动时念	4
涤尽渣滓 才现真心	5
扫事境之尘氛 忘心境之芥蒂	6
栖心玄默 适志恬愉	7
昨日之非不可留 今日之是不可执	8
存真心 备妙用	8
时时检点反省 乃学问真消息	9
实地着脚立业 虚处立基修德	10
警惕情气 鼓畅天机	10
名为招祸之本 欲乃散志之媒	11

一念常惺	纤尘不染	12
不忍伤残	勿容贪冒	12
拨开尘氛	消却鄙吝	13
操存涵养	处一化齐	14
事障易除	理障难除	15
义理居心	物欲不入	16
扫开面上甲	涤去胸中尘	17
完心之本来	得世之常道	17
愿为洪炉熔顽铁	果为巨海纳污渌	18
白日欺人夜愧赧	红颜失志老悲伤	19
念虑只差毫末	人品判若星渊	19
一念慈祥	百福之基	20
塞物欲之路	弛尘俗之肩	21
融性情之偏私	消家庭之嫌隙	21
功夫难处做	学问苦中得	22
不言天命	养性尽人	23
英敏者以学摄操	激昂者以德融偏	24
形骸为桎梏	情识是戈矛	24
初起处剪除人欲	乍明时充拓天理	25
世法不必尽尝	心珠宜当独朗	26
得意毋忘形	拂意当发愤	26
事理自悟为高	意兴自得为美	27
不能灭情灭欲	惟期平情寡欲	28
念念守得定	事事看得轻	28
时时检飭	谨言慎行	29
五更枕上勤心体	三时食中谙世味	30

割舍爱心 扫除情欲	31
明心事 韞才华	31
常听逆耳之言 常怀拂心之事	32
天地不可无和气 人心不可无喜神	33
真味只是淡 至人只是常	33
静时观心 妄穷真露	34
志以淡泊明 节从肥甘丧	35
洁自污出 明从暗生	36
降客气而伸正气 消妄心而现真心	37
忧勤勿太苦 淡泊毋太枯	38
留正气还天地 遗清名在乾坤	38
降魔先降自心 取横先取自气	39
养子弟如养女 严出入谨交游	40
修德应专心 读书宜深心	41
人人有个大慈悲 处处有种真趣味	41
进德须有木石念 济世应有云水趣	42
欲无得罪于昭昭 先无得罪于冥冥	43
心地干净 方可读书学古	44
扫除外物 直觅本来	45
苦心常得悦心趣 得意便生失意悲	46
既有兢业之心 又具潇洒之趣	46
真廉无廉名 大巧无巧术	47
心体光明有青天 念头暗昧有厉鬼	47
养喜神以招福 去杀机以远祸	48
性气清冷受享薄 气和心暖其福厚	49
天理路上甚宽 人欲路上甚窄	49

磨炼成福福久 参勘成知知真	50
存含垢纳污之量 去好洁独行之操	51
不贪为宝 度越一世	51
见闻为外贼 欲念为内贼	52
修养身心宜居中 坚守节操勿太过	53
中庸之德 才是懿德	53
一起便觉 一觉便转	54
不服天命 人定胜天	55
天之机权最神 人之智巧何益	55
看人看后半截 君子应守晚节	56
君子改节 不及小人自新	57
知足常乐 能容自安	57
不变操履 不露锋芒	58
人心真感天动地 人心伪面目可憎	59
人品极处 只是本然	60
念头昏散知提醒 念头吃紧知放下	60
心体有如天体 不存凝滞障蔽	61
有识有力 胜私制欲	62
节义培自暗室 经纶操自履冰	62
德是才之主 才是德之奴	63
德是事业之基 心是修行之根	64
念头宽厚 春风煦育	64
勤敏于德义 俭淡于货利	65
慈祥酿和气 真心垂百代	66
磨砺不急就 施为不轻发	66
过俭为吝嗇 过让为卑恭	67

心宽福厚 念促禄薄	68
醒梦中之梦 窥身外之身	69
鸟语虫声传天心 花英草色见天道	69
不以迹用 要以神用	70
出世不必绝人 了心不必绝欲	71
成之必败 生之必死	72
把握未定绝尘器 操持既坚混风尘	72
学道者须努力 得道者任天机	73
为鼠常留饭 怜蛾纱罩灯	74
动静适宜 有道心体	74
静后知动之过劳 默后知多言为躁	75
放得下心 便可脱凡入圣	76
偏见害心 聪明障道	76
吉人多和气 凶人多杀机	77
与人相观对治 修德之方便法门	78
拔除名根 融化客气	78
燥性寡恩难建业 凝滞固执难延福	79
虚心居义理 实心排物欲	80
动处得静 苦中得乐	81
喜怒不愆 好恶有则	81
去邪念心自清 去痛苦乐自存	82
心虚则性现 意净则心清	83
节义者济以和衷 功名者承以谦德	84
陶铸不纯 难成令器	84
寒灯敝裘能见真 心死身枯堕顽空	85
休去便休去 觅了无了时	86

生时看得破 死时不动心	87
除热恼身常凉 遣穷愁心常安	87
极高寓于极平 至难出于至易	88
意念随起随灭 便与太虚同体	89
好利者害显浅 好名者害隐深	90
性躁一事无成 心和百福自集	90
机动浑是杀机 念息触处见机	91
心乱静中生乱 心静乱中生静	92
就筏便思舍筏 骑驴不复觅驴	92
欲重便觉人生苦 性真便觉人生乐	93
胸中无物欲 眼里存空明	94
随缘打发念想 自然可得无念	94
非粗无以求精 虽雅不能免俗	95
性天本不沉冥 机神最宜触发	96
善操身心 收放自由	97
文以拙进 道以拙成	98
理寂则事寂 心空则境空	99
心无其心不必观 物本一物何须齐	100
机息心自清 心远境自静	101
登高人心旷 临流人意远	101
心旷视大为小 心隘视小为大	102
只以我转物 不以物役我	103
何地非真境 何物无真机	104
不为世法点染 人品迥然有别	105
去心中之冷热 自随地有春风	105

中篇 涉世处事

操存要有真宰 应用要有圆机	109
为人不可轻喜怒 于物不可重爱憎	109
玩世须防影射虫 欺人恐有照胆镜	110
心体澄澈 意气平和	111
是非之交不迁就 利害之会少分明	111
宁以风霜自挟 毋为鱼鸟亲人	112
内精明 外浑厚	113
以恬养智 以重持轻	114
济人利物宜居实 忧国为民当有心	114
一个念头持到底 坐密室若坐通衢	115
有乍欢之交 不若无久处之厌	116
启人心勿强开 移风化勿轻矫	116
感与应俱适 心与境两忘	117
己之情欲应忍 人之情欲当恕	118
好察非明 必胜非勇	118
随时善救时 混俗能脱俗	119
思入世先领世外风光 思出世先谙世中滋味	120
与人者难亲于始 御事者拙守于前	121
祸起玩忽之人 功败细微之事	121
从灭处观功名富贵 自起处究横逆困穷	122
世事要力担当 又要善摆脱	123
待人留不尽之恩礼 御事留不尽之才智	123
了心自了事 逃世须逃名	124