

中国古典文化精华

菜根谭



京华出版社

中国古典文化精华

菜根谭

上·卷

[明] 洪应明 / 著

李丽虹 / 编译

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / (明) 洪应明著. - 北京: 京华出版社, 2000
(中国古典文化精华)

ISBN 7-80600-487-4

I. 菜… II. 洪… III. 人生哲学 - 中国 - 明代 IV. 8825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 07414 号

菜根谭

责任编辑:张继安 责任校对:李 阳
技术编辑:李卫星 封面设计:KL 工作室

京华出版社出版发行

(100011 北京市安外青年湖西里甲 1 号)

秦皇岛市晨欣彩色印刷有限责任公司印刷

新华书店总店北京发行所经销

*

850 × 1168 毫米 32 开 14.125 印张 336 千字

2000 年 5 月第 1 版 2002 年 9 月第 4 次印刷

印数:15001 - 18000 定价:19.80 元

ISBN 7 - 80600 - 487 - 4 / I · 66

【原文】

栖守道德者，寂寞一时；依附权势者，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】

如果有人坚守道德，可能会有感到寂寞的时候；但那些攀附权贵之辈，得到的却是永久的孤独。晓通事理的人，由于考虑到死后的名誉，所以为人处事循规蹈矩、与人为善，宁可忍受一时的寂寞，也不会去趋炎附势，以免遭受万古之冷遇。

【注释】

①达人：智慧高超，胸怀开阔，眼光远大的人。 ②物外之物：即佛教的涅槃。 ③身后之身：死后的名声。

【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】

总的来说，涉世不深的人，为不良习惯所左右的机会就要少一些；而阅历丰富的人，心中的奸谋技巧就会多一些。因此要想做一个品行端正、心胸坦荡的人，与其精于事故，不如天真纯朴，与其谨小慎微，不如光明磊落。

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，不可使人易知。

【译文】

君子的想法，要像蓝天白日那样，让人一眼就能看到而不加以隐瞒；君子的才华，要像玉石珍珠那样蕴藏于深山大海而难以为人知晓。

【注释】

玉韞珠藏：见陆机的《文赋》：“石韞玉而生辉，水怀珠而川媚。”

四

【原文】

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

【译文】

对于权势利益，不去追逐者可以说是高尚的；本来容易获得但却不以此为荣者可以说是极其高尚的。对于心计权术，不去了解者可以说是高尚的；知道使用它们能带来好处而不去用的人可以说是极其高尚的。

【注释】

智巧机械：喻运用心计权术。

五

【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，便把此身埋在鸩毒中矣。

【译文】

常听到些不好听的话，常想些不顺心的事，这样才能激励自己不断加强道德修养，培养高尚的品行。如果所听到的话都十分入耳，所遇到的事都称心如意，那就等于把自己浸泡在毒酒中，无异于自杀。

【注释】

- ①拂心：不顺心。 ②鸩毒：指用鸩鸟羽毛所泡的毒酒。

六

【原文】

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

【译文】

在风暴雨时，鸟类就会惶惶不安；风和日丽时，草木也会充满生机。可见天地间一天也不能没有和煦的气氛，而人的内心一天也不能失去乐观的心情。

【注释】

戚戚：《论语》：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”

七

【原文】

酖肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【译文】

醇酒、肥肉、辛辣、甘甜，都不是真正的滋味，真正的滋味为清淡；有着神奇本领的人不是完美者，完美的人是平常貌似含而不露者。

【注释】

①酖肥辛甘：指各种浓厚的美味。 ②至人：道德修养达到完美无缺境界的人。

八

【原文】

天地寂然不动，而气机无一息少停；日月昼夜奔驰，而贞明则万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【译文】

大地天空静止不动，但是其内部的运动变化却分秒未停；日月昼夜运转，而它们中正光明的特性却万古不变。有鉴于此，作为君子就要注意，闲暇的时候不能放纵，应保持一定紧迫感；而繁忙的时候也不必疲于奔命，应适当寻求一些悠闲情趣。

【注释】

①气机：指自然界的活动，即天地阴阳之气。 ②贞明：光辉普照。

九

【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】

夜深人静的时候，独自端坐进行反省，就会觉得杂念皆无，心灵的真性显露无遗。这时常可以获得许多启发，从而达到归真除伪的状态，从中可以反省过失，为之感到惭愧。

一〇

【原文】

恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

【译文】

在得到好处中往往埋着祸根，所以在得意时一定要头脑清醒；遭受失败和挫折之后只要认真总结，最终往往能取得成功，所以当你遇到不顺事时，不要轻易放弃追求。

一一

【原文】

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

【译文】

靠粗茶淡饭度日的清贫之士，大多人格高尚；而锦衣玉食安享清福的人，大多没有骨气。大概淡泊的生活可以使意志坚强，而豪奢安逸的生活则会使人丧失气节。

【注释】

①藜：指粗茶淡饭。 ②衮：古代君王等的礼服。

一二

【原文】

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

【译文】

活着时，要宽以待人，不要让别人有怨恨，人死后，由于恩惠要长期造福后世，才能使人千秋万代怀念他。

一三

【原文】

径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人嗜。此是涉世一极安乐法。

【译文】

在狭窄道路上，要退让一步，让别人先行；当有了

美味食物时，不要独享，要留下一些让别人饱饱口福。
这是处世待人的重要诀窍。

一四

【原文】

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

【译文】

做人不一定非要做出一番远大的事业，只要能够摆脱俗气，便可以跻身名人高士之列；做学问不一定就非得有所创见，只要抛弃个人得失，就可进入超凡脱俗的境界。

【注释】

物累：为外物所累。指心思受到物欲的损害。

一五

【原文】

交友须带三分侠气，作人要存一点素心。

【译文】

与朋友相处时要有拔刀相助的豪放气概；为人处世应该保持天真无邪的孩童真心。

一六

【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】

在争取名利时不要抢在别人的前头，当修德建业时不要落在别人的后面；在进行物质生活享受时不要超过自己的身份地位，在进行品德修养时不要降低对自己的要求标准。

【注释】

修为：品德修养。

一七

【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】

遇事让人一步为明智之举，暂时的退让是再度进步的必要步骤；待人宽厚是大有好处的，以善待人实际上为自己受到善待奠定了基础。

一八

【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】

哪怕有盖世奇功，假如因此而骄傲自满，就必然会栽跟头；哪怕有弥天大罪，只要能悔过自新，还是可以重新做人。

一九

【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】

对那些能获得好名声与昭示高尚节操的事情，不要全揽在自己身上，要给一些予别人以免遭祸灾而保全自身。对那些有辱操行和败坏名誉的事情，不要完全推到别人自上，自己应当承担一部分责任，这样反而能够提高自己的涵养德行。

二〇

【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，必召外忧。

【译文】

做每件事都要留有余地，不要做绝，那么上帝不会忌恨我，鬼神也不会对我造成损害。如果过分追求事业

完滿，追求功績蓋世，那麼即使沒有內患，也必將召來外憂。

【注釋】

求盈：見《老子》：“持而盈之，不如其已；揣而銳之，不如長保。”

二一

【原文】

家庭有個真佛，日用有種真道，人能誠心和氣愉色婉言，使父母兄弟間形骸兩釋，意氣交流，勝于調息觀心萬倍矣！

【譯文】

每個家庭都要有所信奉的為人處世的标准，在日常生活中都要遵循這種不變的原則。這樣家庭成員才能和言悅色，以誠相待。父母兄弟之間才能相互理解，融洽相處。只要能夠遵循所信奉的标准，則其所得到的益處要勝過調養身心千倍萬倍！

【注釋】

①愉色：臉上所現的快樂之色。見《禮記》：“有和氣者必有愉色，有愉色者必有婉言。” ②意氣交流：彼此的意識與信息能夠相互影響。



【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】

好动者的心思是倏忽即逝的雷电、迎风摇曳的灯火；好静者的心思像熄灭的灰烬、枯死的树木。而做人应该动静得宜，动则像在缓慢浮动白云下的飞鹰，静则像在池塘水面下的游鱼，如果做到了这些就可以进入体悟大道的境界。



【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】

指责别人的过错不能过于苛刻，要考虑到他是否能够接受；教导人行善不能期望过高，应当让他易于做