

菜根譚

从《菜根譚》中
你可以获得为人处世的真谛

防之當如
始得一生
須假衆
爲，常向
自稀。
里密操
善而欲
驚世駭
◎中國傳統文化精品叢書

山泉林下無官禁閑後讀書因故所贈陸臣



揭地的事
過。
皆非。
爲善全，
如凌雲寶
行。忙處
檢點，過
想，預從
自息。
修業而
善念中

俗信料金玉王的人品定從烈火中煅來思立掀

中国传统文化精品丛书

菜根谭

「明」 洪应明 著 穆亦夫 注 卢 鹰 译

微昨夢
別有閑心
得一夜西
月脫書

一、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

二、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

三、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

四、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

五、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

六、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

七、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

八、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

九、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

十、菜根之味，雖苦而甘。人生之味，雖苦而甘。苦甘相濟，方為真味。故君子居則思之，動則行之。此其所以為人也。

(陕)新登字 001 号

中国传统文化精品丛书

菜 根 谭

〔明〕洪应明 著

穆亦夫 注 卢 鹰 译

陕西人民出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安青山彩印厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.25 印张 1 插页 100 千字

1996 年 1 月第 1 版 1996 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—35,000

ISBN 7-224-03484-3/K·476

定价:6.00 元

序

上下五千年，古书千千万，灿烂古文化，精华在此编。光辉的传统文化给中华民族留下了举世无双的宝贵遗产——图书文献，把这些文化瑰宝继承下来，传播出去，是我们义不容辞的光荣任务。但是，古代流传下来的典籍有八万种之多，根本无法卒读，如何能用较短的时间浏览一下古代传统文化的精华，汲取其中的营养，是广大读者，尤其是青年读者非常关心的问题。为了解决这一难题，我们试编了这套《传统文化精品丛书》。这套丛书有如下三个特点：

一、内容丰富，门类齐全。

丛书首选了中国儒、释、道三大流派的代表作。儒家作品选了《论语》，这是中国的第一本名人语录。佛家作品选了禅宗的语录——《菜根谭》，这部书以其精妙的哲理享誉海内外。道家作品选了《道德经》，这是道家鼻祖老子的经典作品，虽只五千字，却涵盖天地，世代流传。兵家的代表作选了《孙子兵法》，这部兵法一直为世人所推崇，不但可用于战争，近来更被广泛应用于商业和其他方面，掀起了一阵阵的《孙子》热。中华民族以聪明勤劳著称于世，我们特意选择了一本散发智慧之光的代表作品——《三十六计》，希望能起到益智的作用。文学是我

们民族的骄傲，本丛书将三个最流行的选本——《千家诗》、《唐诗三百首》、《宋词三百首》推荐给朋友们。启蒙读物在我国民间一花独秀，是青少年成长理想教本，虽然带有某些封建色彩，但其中好学上进、敬老爱贤等思想在今天仍有着重要的借鉴作用。我们特意选择了五种，其中《三字经》被誉为“袖里通鉴”；《百家姓》广为流传；《千字文》独具一格；《弟子规》易记好念；而《增广贤文》则更具有神秘色彩，相传“读了《增广》会说话”。

二、短小精悍，节约时间。

这些收入本丛书的选本均是短而精的佳作，少则数百千言，多亦不过三五万字，选本的目的为节约读者的时间，节约时间则意味着延长生命，我们希望读者能利用有限的时间汲取更多的营养。丛书中多种书系韵文，读来琅琅上口，是不可多得的朗读材料。有些书由于篇幅过长，我们只得割爱，如《庄子》，目的在于保留这套丛书短小精悍的特色。

三、雅俗共赏，老少咸宜。

我们对丛书中的作品分别进行了不同的整理，有的做了简注，有的附有译文，书前一般还对本书的成书、流传经过及影响作一概要的介绍，其目的是一要便利读者阅读，又要适应读者的购买力，力争使每本书定价控制在三四元左右。在当今的图书市场上，这可能是最便宜的书了。我们希望做到，让读者用最少的钱买到最适宜的书。同时，这套书的注释和译文尽量做到浅显易懂，让每一个具有中学文化程度的人都能读懂，成为老少咸宜的通俗读本。

我们这套丛书出版后，受到读者的热烈欢迎，一年之内连续重印三次，在当今不太景气的图书市场上，也算得上是热门

书了。这次重版,我们要求原作者对每本书都进行了认真的加工,增加了注释和译文,使它更好地服务于读者。也由于读者的鼓励,我们准备续编丛书的第二辑,让更多的传统文化精品和广大的读者见面。希望读者诸君继续给《传统文化精品丛书》以大力支持。

愿天下读书人都喜欢这套《传统文化精品丛书》!

周鹏飞

1995年7月15日于西安

跋

余过古刹^①，于残经败纸中拾得《菜根谭》^②一录。翻视之，虽属禅宗^③，然于身心性命之学^④，实有隐隐相发明者。亟携归，重加校讎，缮写成帙。旧有序，文不雅驯，且于是书无关涉语，故芟^⑤之。著是书者为洪应明，究不知其为何许人也。乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人^⑥识。

【注释】

- ①刹：梵文 ksetya 的音译，佛塔顶部的装饰，即相轮。代指佛塔、佛教寺院。 ②谭：谈。 ③禅宗：中国佛教派别之一，南朝刘宋时菩提达摩来华传授禅法而创立。以专修禅定为主，故名。 ④身心性命之学：指儒、道两家关于修身、清心、养性、立命方面的学问。 ⑤芟：同“删”。 ⑥遂初堂主人：生平不详。

【译文】

我路过一座古佛寺，在残经废纸中拣拾到一本名叫《菜根谭》的小册子。翻阅浏览后，发现其内容虽属佛教禅宗的说教，然而于人生修身、清心、养性、立命方面的学问，确实有精微深邃和明智独到之处。于是赶快将它带回，重新加以校勘，抄写

成书。此书原来有序,但文句不典雅通顺,而且语辞与该书内容没有多大关联,因此删除了原序。撰写此书的作者名叫洪应明,但探究后却不知他是何时何地人。乾隆五十九年(公元1794年)二月二日,遂初堂主人记。

【原文】

欲做精金美玉的人品,定从烈火中煅来;思立掀天揭地的事功,须向薄冰上履过。

【译文】

要造就纯金美玉般的人品操行,定要经烈火熔炉中千锤百炼;想建立惊天动地的事业功绩,还须在人生征途上履艰涉险。

【原文】

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

【注释】

①浮囊:或称皮筏,用牛皮或羊皮缝制而成,充气可浮在水中,作渡河之用。 ②罅:缝隙。

【译文】

一念之差，便会觉得行事百端皆为错。提防它好像漂渡江海的皮筏一样，不能容许针眼大小的缝隙漏泄；万善俱全，才会觉得处世一生实无愧。修行它仿佛如凌云参天的奇树一般，必须凭借众多树木的支撑扶持。

【原文】

忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀^①；动时念想，预从静里密操持，非心自息^②。

【注释】

①过举自稀：过举，错误的行为；自稀，自然稀少。②非心自息：非心，非分之想；自息，自然消失。

【译文】

忙处行事作为，常常于闲暇中先行检点，则错误举措自然稀少；动时念头想法，预先从平静里紧密操持，则非分之想自然消失。

【原文】

为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好^①，修业而欲惊世骇俗，植节^②而欲标异见奇^③，此皆善念中戈矛^④，理路^⑤上荆棘，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^⑥。

【注释】

- ①要名结好：要，同“邀”。结：交结、结实。要名结好，即沾名钓誉。
②植节：植，培植、竖立。节，气节、节操。 ③见奇：见，同“现”。奇，新奇。
④戈矛：本指刀枪之类的利器，这里喻指搀杂于善念中的私心杂念。
⑤理路：理，真理、道理、玄理的统称泛指。理路指探求玄理天道的道路。 ⑥真体：真正的善念善行。

【译文】

为善行而打算自高胜人，施恩惠而打算沾名钓誉，修善业而打算惊世骇俗，立气节而打算标异立新，这些都是善念中戈矛般的私心，理路上荆棘般的障碍，是最容易夹带而又最难拔除的。必须是洗涤净尽私心渣滓，斩除根绝荆棘萌芽，才能显现本来真正的善念善行。

【原文】

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^①未扫，而心境之芥蒂^②未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

【注释】

- ①尘氛：尘俗的气氛。唐杜甫有诗云：“此生随万物，何路出尘氛。”
②芥蒂：细小的梗塞，喻嫌隙或不快。

【译文】

能轻视富贵，但不能轻一轻胸中富贵的心思；能重视名义，又加重一重争取名义的念头。这些都是处事时的尘俗气氛

没有扫除，心胸中的些许芥蒂尚未忘却。这些地方不拔除干净，恐怕犹如巨石搬去之后枯草又重新萌芽生长了。

【原文】

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

【注释】

①学者：指修身自省，研习禅宗经义的人。 ②元默：元，原本，本来。默，默识。 ③圆机：圆，完备，圆满。机，机巧。

【译文】

纷杂扰乱固然是导致意志消沉的场所，而单调寂寞也是引起身心憔悴的所在。因此，清修自省的人应当排除纷扰，安心默识，以宁静我纯正的本体。也应该适当顺应志愿，坦然愉悦，以培养我圆满的心机。

【原文】

昨日之非不可留，留之则根烬^①复萌，而尘情终累乎理趣^②；今日之是不可执，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根^③。

【注释】

①根烬：被焚烧后的残根。 ②理趣：理，情理。趣，意向、兴趣。
③欲根：欲念之源。

【译文】

过去的过错不可保留，保留则死灰复燃，世俗情感最终要连累到情趣意向；今天的正确不可坚持，坚持则残渣难化，情趣意向反而转化为欲念之源。

【原文】

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。时时检点，到得从多入少、从有入无处，才是学问的真消息。

【译文】

无事可做时便要想想自己是否有无聊杂乱的念头；有事可做时便要想想自己是否有粗暴浮躁的意气；春风得意时便要想想自己是否有骄傲自大的辞色；偶而失意时便要想想自己是否有埋怨责怪的情怀。时时处处自我检点，直至达到从多到少，从有及无的境界，才是修身自省的真正学问。

【原文】

士人^①有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用。立业建功，事事要从实地着脚，若少慕声闻^②，便成伪果；讲道修德，念念要从虚处^③立基，若稍计功效，便落尘情。

【注释】

- ①士人：男子、读书人。 ②少慕声闻：一点追求名声的想法、行为。
③虚处：虚，太虚、虚无，道家之语，用以形容“道”的无形无象和宇宙的原始状态。此处是说要从“无”开始，极言不计功效。

【译文】

有学问的人如果有百折不回的真正信念，才会有万变不穷的奇妙作用。立业建功，事事必须脚踏实地，倘若些许追求声名，就会造成虚假的结果；讲道修德，念念不忘从“无”开始，假如稍微计较功效，就会坠入世俗的情缘。

【原文】

身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可傲惕^①惰气；心不可放，而放于收摄之后，亦可鼓畅天机^②。

【注释】

- ①傲惕：即警惕。 ②鼓畅天机：鼓，鼓荡、振奋。畅，通晓、舒畅。天机，天赋的悟性。

【译文】

身体不宜过度操劳，但稍微忙碌于闲暇之时，也可以防止警惕懒惰之气；心念不可轻易放松，但稍微放松于紧张之后，也可以振奋舒畅天性心机。

【原文】

钟鼓体虚，为声闻而招击撞；麋鹿性逸^①，因豢养

而受羈縻。可见名为招祸之本，欲乃散志之媒。学者不可不力为扫除也。

【注释】

①逸：逃跑。

【译文】

钟鼓体内空虚，因为声音远闻而招致撞击；麋鹿性喜奔跑，因为豢养驯服而遭受束缚。可见名声是招惹祸端的根源，欲望是涣散意志的媒介。修身自省的人不可不努力予以扫除。

【原文】

一念常惺^①，才避去神弓鬼矢；纤尘不染^②，方解开地网天罗。

【注释】

①惺：清醒。 ②纤尘不染：纤尘，极微小的灰尘。此处言心地纯净，不染丝毫私心杂念。

【译文】

一念之间常清醒，才会避去神弓鬼矢的攻伐；纤尘丝毫不沾染，方能解开地网天罗的束缚。

【原文】

一点不忍^①的念头，是生民生物之根芽；一段不为^②的气节，是撑天撑地的柱石。故君子于一虫一蚁不

忍伤残，一缕一丝勿容贪冒，便可为万物立命、天地立心矣。

【注释】

①忍：残忍。 ②不为：为，做。此处指不做贪冒一缕一丝之事。

【译文】

一点点不残忍的念头，是生民生物的根芽；一小段不贪冒的气节，是撑天撑地的柱石。因此正人君子对于一虫一蚁不忍残害，对于一缕一丝勿容贪冒，即可为万物请命，为天地立心了。

【原文】

拨开世上尘氛，胸中自无火焰冰竞^①；消却心中鄙吝^②，眼前时有月到风来。

【注释】

①竞：强劲、凛冽。 ②鄙吝：卑鄙贪吝之心。

【译文】

拨开世上尘俗气氛，胸中自然没有火焰熊熊或冰雪凛冽；消却心中卑鄙贪吝，眼前时时出现明月当空与和风徐来。

【原文】

学者动静殊操^①，喧寂异趣，还是锻炼未熟、心神

混淆故耳，须操存涵养^②。定云止水^③中，有鸢^④飞鱼跃的景象；风狂雨骤处，有波恬浪静的风光，才见处一化齐^⑤之妙。

【注释】

①殊操：不同的操行。 ②操存涵养：保持操守，加深修养。 ③定云止水：不飘浮的云，不流动的水。 ④鸢：老鹰。 ⑤处一化齐：道家认为：一生二，二生三，三生万物。此处言万物万象归化为一，指对事物的认识和个人修养达到最高境界。

【译文】

修身自省的人在躁动与清静之间操行不一，于喧闹与寂寞之间情趣迥异，还是锻炼未到火候，心神混淆杂乱的缘故，必须保持操守，加深修养。定云止水中，有鹰飞鱼跃的景象；风狂雨骤处，有波平浪静的风光，如此才能显现万物万象归化为一的奇妙。

【原文】

心是一颗明珠，以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之，犹明珠而饰以银黄，其涤除最难。故学者不患^①垢病，而患洁病之难治；不畏事障，而畏理障^②之难除。

【注释】

①患：担忧，忧虑。 ②事障、理障：佛家语，谓将生死之事难于看破为事障，执于文字而不明真知为理障。《圆觉经上》：“云何二障？一者理

障，碍正知见；二者事障，续诸生死。”

【译文】

心是一颗明珠。以物质欲念为障遮蔽它，犹如明珠混杂于泥沙之中，洗涤还比较容易；以情趣学识衬托粘贴它，好像明珠之外装饰以银白金黄，清除最为困难。因此修身自省的人不忧虑污秽之病，而担心整洁之癖难治；不畏惧事障，而畏惧理障难以扫除。

【原文】

躯壳^①的我要看得破，则万有皆空而其心常虚，虚则义理来居；性命^②的我要认得真，则万理皆备而其心常实，实则物欲不入。

【注释】

①躯壳的我：躯壳，人的肉体；躯壳的我指肉体的我，物质的我。

②性命的我：性命，此处指人的心气灵魂。性命的我指灵魂的我，精神的我。

【译文】

肉体的我要看得破，则万种存在皆为空而心中常常虚无，虚无则道德伦理来居；灵魂的我认得真，则万般理义皆完备而心中常常充实，充实则物质欲念不入。

【原文】

面上扫开十层甲，眉目才无可憎；胸中涤去数斗