

洪应明◎原著
满若空◎编著

国学经典再品读 易读易懂新体验

新解新悟大国学

双色图文珍藏版

菜根譚

全解Ⅱ全译+读解

全解

一部囊括了中国几千年处世智慧的经典文献
既为腾达之士所深究，又为平常百姓所常谈



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

菜根譚

洪应明◎原著
满若空◎编著

畅游国学阆苑
感悟

弘扬传统文化，引领新鲜思潮，
国学魅力永不衰减，国学智慧亘古常青。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭/ (明) 洪应明原著; 满若空编著.

—北京: 中央编译出版社, 2010. 12

(新解新悟大国学)

ISBN 978 - 7 - 5117 - 0708 - 6

I. ①菜…

II. ①洪… ②满…

III. ①个人—修养—中国—明代 ②菜根谭—注释 ③菜根谭—译文

IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 251987 号

菜根谭

出版人 和 龔

策划编辑 冯 章 李媛媛

责任编辑 冯 章 李媛媛

版式制作 赵 兵

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京市西单西斜街 36 号 (100032)

电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509366 (编辑室)
(010) 66161011 (团购部) (010) 66130345 (网络销售)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址 [www. cctpbook. com](http://www.cctpbook.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 三河航远印刷有限公司

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数 230 千字

印 张 20

版 次 2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 39.00 元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618

再度复兴的文明

——《新解新悟大国学》推荐序

泱泱华夏，几千年来一直以我国传统的思想文化为精神主导，直到列强踏入、西学东渐，传统文化领域受到了冲击。新中国成立以后，中国传统文化一度被西方文化边缘化。当然，文化是不分国界的。不可否认，西学对我国的文化建设和经济建设有很大的促进作用，但根植于黄土地的华夏儿女离不开本土文化的滋养，炎黄子孙始终需要的是适合于我们民族的思想文化。只有以本土文化为根基、为主流，中华民族文化才符合中国的人文环境，符合中国的社会现实，符合中国人的精神需要。在这种根本需求下，我们的民族文化再一次回归，再一次复兴，古圣先贤的思想再一次引起了人们的重视。这些传统的、民族的、有本土特色的文化经典、文化精髓，我们亲切地称之为“国学”。国学文化经历了辉煌、暗淡、再度复兴的曲折过程。这说明，中华国学的根基是牢固的，影响是深远的，价值是永恒的。

那么，如何来定义国学？一提到国学，很多人第一反应就是“孔孟老庄”这些古代大思想家、大教育家们的学术思想。的确，诸子百家的文化理论经典都在我们的国学范畴之内，但国学的内涵远不止这些。国学从根本上来讲应该是指中华各民族共同创造的传统学术经典，包括经济的、政治的、文化的、思想的、生活的、军事的、技艺的等等物质和精神层面的文化共同体，应该是“大国学”的范围。“大国学”之意，只是希望人们能放宽视野，从更广的角度认识国学。另外，我们必须认识到，国学不是一成不变的概念，而应是一个发展着的概念，随着历史的发展，国学的内涵会不断丰富，不断变化。

今天，国学的热潮再一次席卷中华大地，作为中华儿女，我们深深地为

国学文化的博大精深而感动、而骄傲。但需要强调的是，我们今天提倡国学、用国学，并不是让人们去墨守祖先留下的一套固有观念和思想，也不是狭隘地排斥西方文化，而是在批判继承的基础上，能够贯通古今、融汇中外，发挥其积极的作用，以此来引领我们的思想，指导我们的事业，影响我们的生活。

在这样一个资讯发达的新时代，国学文化的推广变得更加多元，也更加快速。现代人不仅越来越接受和认同我们的传统文化，更多的人开始以弘扬传播中华文化为己任，这一点是非常值得庆幸的。国学的普及和覆盖面之广令人惊叹，无论是在学术界、教育界，还是在工商界、娱乐界，包括我们的政治领域，国学的影晌无处不在。更重要的是，它的影响不仅仅在国内，而是影响到全世界。越来越多的西方人士对中华国学产生兴趣，并且很多学术思想也开始渗透到西方人的观念中。

如今，中华文明正在影响着世界，中国智慧正在涌入世界的大潮中。很高兴在这样一个时刻看到这样一套诠释国学精义的丛书，编者门怀着一颗敬畏之心，重拾一度被冷落的文明，结合当下的需求，给传统国学赋予新的生命，使优秀的中华文化得以充分展现。作为文化的研究者和传播者，发现一套优秀的作品自然兴奋异常，特此作序推荐。若此套丛书能为中华国学文化的传承和弘扬产生些许的推动作用，我便不胜欣慰了。

弓克
于晓荷书

弓克，博士、教授、博士生导师。当代国学《明学》创始人、承担3项国家社科基金项目，获全国“五个一工程”理论文章奖；东北师范大学博士生导师、吉林大学教授、美国普莱斯顿大学博士、中国人民大学名誉教授；吉林省人大常委，吉林省委宣传部原副部长，北京市东城区委原副书记；中国文化书院三智道商学院导师、中国孔子文化研究院副院长、国际易经应用联合会名誉会长、国际易经导师。

序 言

《菜根谭》是一本有关修身养性、为人处世方面的书籍。清乾隆五十九年，遂初堂主人游古刹时，在残卷弃书中拾到这本书。读过之后，他深感此书关于性命之学，令人警醒，于是，校正付印，公之于世。

《菜根谭》作者洪应明，字自诚，别号还初道人。明代嘉靖、万历年间人，生平事迹不详。据史料记载，洪应明与万历进士、礼部仪制郎中于孔兼相交，于孔兼曾为其《菜根谭》作序。除《菜根谭》外，洪应明还著有《仙佛奇踪》四卷。洪应明所处的年代明君贤相匮乏、忠良正臣遭污，嘉靖、万历两帝皆不能开明执政，党争纷起，朝政混乱，军政废弛，财政困难。这使得满怀报国热情的一代文人失望至极，他们不愿放下文人的尊严，抛弃道德攀附权贵，所以他们“宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉”。洪应明就是这些文人中的一员，所以，他的一生也注定是寂寞的。

但是，“风恬浪静中，见人生之真谛；味淡声稀处，识心体之本然。”就是这样一个寂寞文人，却在平淡中悟出了人生真谛，著就了这本散发着智慧之光的《菜根谭》。

关于《菜根谭》这一书名的由来，前人有两种不同的解释。一说是取自宋代江西临川人汪革所说的“人嚼得菜根则百事可做”之意，意指人们只有经过艰难困苦的磨炼，才能成就事业。另一种说法是说作者以培育菜根来比喻培育人之德性，清代三山病夫在《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！”从题目上来讲，“菜根”这两个字就很值得玩味。菜根本是最为寻常普通之物，甚至为很多人所不屑。菜根没有菜茎、菜叶、菜花之色香味美，但却是其根

源和基础。试想如若没有了菜根，其上之茎、叶、花将依附于何处？只是菜根往往埋没于泥土中不为人眼所见，又没有茎、叶、花的肥美艳丽，自然就容易忽略了。只有那些有心人才能深知菜根的妙处所在，洪应明就是他们之中最杰出的一个。他将亲身所得的体验化为一枚枚“菜根”呈现于世人面前，希图给人点燃一盏照亮前进道路的明灯。

《菜根谭》中有深刻的思辨。作者用透视的眼光去看人生历史。“自老视少，可以消奔驰角逐之心，自瘁视荣，可以绝纷华靡丽之念。”他以超越狭隘功利之思维，将人的思想带向更广阔的天地。

《菜根谭》中有经邦治国之谋。作者虽不在仕途，却心怀国家。“居轩冕之中，不可无山林气味；处林泉之下，须要怀廊庙经纶。”他倡导仁人志士要有淡泊的心态，但同时也不忘关心国策。

《菜根谭》中有通权达变的处世哲学。作者主张处治世宜方，处乱世宜圆。他身处乱世，深悟“忍”之必要，所谓“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”。

《菜根谭》中也有诗情画意之美好。“帘栊高敞，看青山绿水吞吐云烟，识乾坤之自在；竹树扶疏，任乳燕鸣鸠”。

《菜根谭》自明代万历年间问世以来，便广为流传，不仅在国内流传很广，而且还影响到了国外。早在民国初年，近人孙锵东游日本，在日本京都的书店中就见到了由竹子恭所译释的《菜根谭》，并将其带回国内。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，出现了人人争购争读《菜根谭》的现象，许多人把它看做是立身处世、修德养性以及企业经营管理良师益友。从内容上看，全书可大致概括为如何修德养性、如何涉世处事、如何用闲适淡泊的态度对待人生三大部分，其中修德养性可看作全书的中心，是作者论述的重点。从形式上看，《菜根谭》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，少则十几字，共有360则。全书语言短小精警，韵味十足，耐人咀嚼。

古人云，“性定菜根香”，“人嚼得菜根则百事可做”。作为一本囊括了中国几千年来处世智慧的经典文献，《菜根谭》既为腾达之士所深究，又为普通百姓津津乐道，其中所阐发的生活之体验，修身之法门，交往之法则，为官之要诀，无不对世人大有裨益。虽说今日之人与四百多年前的人在观念

和行为方式上有很多不一样的地方，但《菜根谭》中所蕴涵的精邃博大，处处实用的思想，并没有随着时间的推移而消磨其光彩。书中的每一个妙言警句，犹如一枚枚虽朴实无华却时时散发着清淡香气的菜根，随意拣拾起一枚放入口中慢慢咀嚼，即能品出无穷的味道。基于此，本书编者所做的就是精心选取《菜根谭》中的经典原文加以注释和解译，同时结合生动有趣的历史故事来进行形象化的解读，让广大读者不仅能了解《菜根谭》原典的精髓，而且可以从故事中得到更深的启示。

全书共分十章，是对原书内容的进一步细化，也更为具体。如若读者能从本书中悟得修德养性、涉世处事的智慧，并将其内化为自身的品质，就是本书编者最感欣慰的了。

目录

第一章 参透处世中的方与圆

为人处世是一门学问。懂得处世之道的人，不会到处彰显自己，出风头。他们以一种朴实忠厚的作风行事，该坚持的就坚持，该变通的就变通，正因如此，这样的人才获得了更大的成就。

抱朴守拙，涉世之道	18
让名远害，归咎养德	21
事上敬谨，待下宽仁	26
明辨是非，大局为重	28

第二章 反省修身中的宽与严

古人都注重加强自身的修养。在修身养性的过程中，也要把握一定的尺度，遵循一定的原则。太过或不及，都难以达到提高自身修养的目的。

良药苦口，忠言逆耳	52
大处着眼，小处着手	55
意气用事，难有作为	58
俭让有度，过犹不及	61
无欲则寂，虚心则凉	64

君子之心，毫无障塞	243
耳目桎梏，情欲机械	245
静乃真境，淡乃本然	248

第九章 洞察人性中的善与恶

关于人性，自古以来所争论的无非是性善论和性恶论这两种观点，这说明人生即使再怎么复杂，最终都可归结为善或恶。善者行善，恶者作恶，重要的是我们要能区分善恶，扬善弃恶，向善避恶。

施之不求，求之无功	264
人心一真，金石可镂	265
穷寇勿追，投鼠忌器	269
善恶须分，明辨是非	272

第十章 品味悠闲中的乐与愁

身为凡人，难免要受世事纷扰之苦。如果我们总是一味地执著于眼前的事，丝毫不肯放开，让自己的身心得不到片刻的休息，这样就感觉不到人生的乐趣所在。既然摆脱不掉世事的纷扰，我们不妨暂且放开，要知道顺其自然才是智者所为。

心境恬淡，绝虑忘忧	289
操持身心，收放自如	292
抱身心忧，耽风月趣	297
任其自然，万事自适	300
真不离幻，雅不离俗	303

后记	307
----------	-----

第一章 参透处世中的方与圆

【原文】

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

【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机械：机诈。《淮南子》：“故机械之心藏于胸中。”

【译文】

刚刚涉足社会的人，阅历虽然短浅，但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，一个正人君子，与其圆滑世故，不妨朴实笃厚；与其谨小慎微，曲意迎合，不如坦荡大度。

【原文】

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华^①，玉韞珠藏^②，不可使人易知。

【注释】

①才华：表露在外的才智。②玉韞珠藏：珍藏珠宝。陆机《文赋》：“石韞玉而山晖，水怀珠而川媚。”

【译文】

君子的心地应像青天白日一样光明，没有什么不可告人的事；君子的才华应像珍藏的珠宝一样，不应该轻易炫耀让别人知道。

【原文】

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹^①；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之思^②。

【注释】

①不平之叹：觉得事有不公平时发出的怨言。②不匮之思：指绵长的思念。《诗经·大雅》：“孝子不匮，永错尔类。”

【译文】

待人处事要心胸开阔，才不会招别人怨恨；死后的恩惠要流传长远，才会赢得人们无尽的怀念。

【原文】

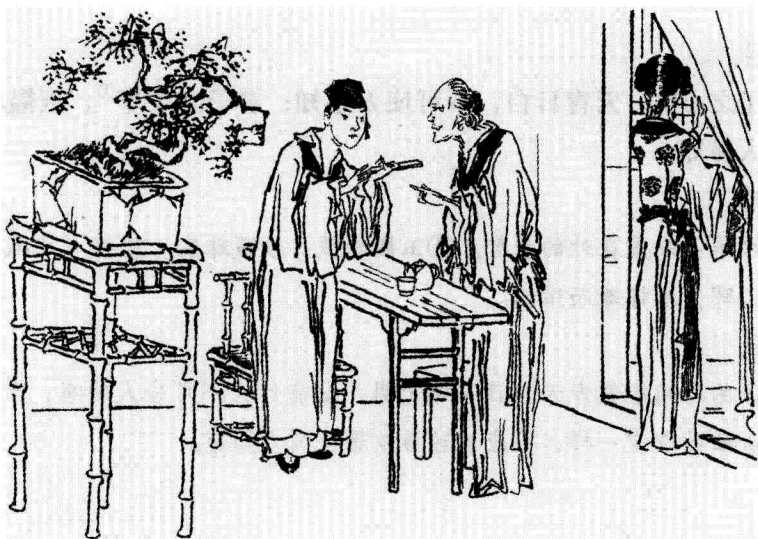
径路^①窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人尝。此是涉世一极安乐法^②。

【注释】

①径路：小路。②极安乐法：此处指处世得到安乐的方法。

【译文】

在狭窄的路上行进，要留一点余地让别人走；有美味可口的饭菜，要留三分给别人尝。这就是一个人立身处世得到安乐的方法。



【原文】

处世^①让一步为高，退步即进步的张本^②；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

【注释】

①处世：指作人的态度。②张本：前提、根本。

【译文】

为人处世以遇事让人一步的态度为高明，因为便利他人的同时也便利自己，让一步就等于为进一步留下了余地。而待人接物以抱宽厚态度为幸福，因为给人家方便就是为给自己方便打下了基础。

【原文】

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身^①；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光^②养德。

【注释】

①远害全身：远离灾害，保全性命。②韬光：指掩藏自己的才华。萧统《陶靖节集序》：“圣人韬光，贤人遁世。”

【译文】

完美的名誉和节操，不要一个人独占，必须分一些给旁人，才不会惹发他人嫉恨招来祸害而保全生命；耻辱的行为和名声，不可以完全推到他人身上；要自己承揽几分，才能掩藏自己的才能而促进品德修养。

【原文】

家庭有个真佛^①，日用有种真道^②，人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄弟间，形骸两释^③，意气交流，胜于调息观心万倍矣！

【注释】

①真佛：此处指真正信仰。②真道：此处指道的基本原则。③形骸两释：指人我之间没有对立，人我相处毫无隔阂。

【译文】

家庭应有一种真诚的信仰，生活应有一种正直的原则可以遵循。一个人如能保持心平气和，坦诚相见，言谈举止自然温和，这样才能与父母兄弟相

处融洽，比坐禅调息观心自省要好千万倍。

【原文】

攻人之恶^①，毋太严，要思其堪受^②；教人以善，毋过高，当使其可从。

【注释】

①恶：指缺点、短处。②堪受：能否接受。

【译文】

当责备别人的过错时不可太严厉，要考虑到对方能否承受；教诲别人行善时，不可以期望太高，要顾及到对方能否做到。

【原文】

处世不必邀功^①，无过便是功；与人不求感德^②，无怨便是德。

【注释】

①邀功：刻意求取功劳。②感德：感激他人的恩德。

【译文】

处世不要刻意求取功劳，没有错就是有功；待人不追求让别人感激你的恩德，只要别人不怨恨自己就是有恩德。

【原文】

人情反复^①，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^②。

【注释】

①反复：变化不定的意思。②功：功德。

【译文】

人世冷暖变化无常，人生道路崎岖不平。当你遇到困难走不通时，要明白退一步的方法；当你事业一帆风顺，一定要有谦让三分的胸襟和美德。

【原文】

待小人，不难于严，而难于不恶^①；待君子，不难于恭，而难于有礼^②。



【注释】

①恶：音 wù，厌恶、憎恨的意思。《论语·里仁》：“唯仁者能好人能恶人。”②礼：指儒家先贤制定的道德规范和礼仪。其与“恭”的区别，就在于适度中庸、不卑不亢。

【译文】

对待奸邪小人难的不是对他们的严苛，而是做到不厌恶他们；对待正人君子难的不是对他们做到恭敬，难的是做得符合礼节。

【原文】

立身不高一步立，如尘里振衣^①，泥中濯足^②，如何超达？处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？

【注释】

①尘里振衣：在尘灰中抖动衣服上的灰尘，岂不是越抖灰越多。比喻做事毫无效果。②泥中濯足：在泥巴里洗脚，必然是越洗越脏。比喻做事白费力气。

【译文】

立身处世假如不能看得高远一些，就好像在飞尘里打扫衣服，在泥水里洗濯双脚，又如何能超凡绝俗出人头地呢？处理事物假如不留一些余地，就好比飞蛾扑火，公羊去顶撞篱笆被卡住角，哪里能够使自己的身心摆脱困境