

谦德国学文库

菜根谭

〔明〕洪应明◎著 中华文化讲堂◎注译

团结出版社



谦德国学文库

菜根谭

【明】洪应明◎著 中华文化讲堂◎注译

团结出版社



图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / (明) 洪应明著 ; 中华文化讲堂注释.

— 北京 : 团结出版社, 2016.11

(谦德国学文库)

ISBN 978-7-5126-4580-6

I. ①菜… II. ①洪… ②中… 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(2016)第266664号

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号 邮编: 100006)

电话: (010) 65228880 65244790 (传真)

网址: www.tjpress.com

Email: 65244790@163.com

经销: 全国新华书店

印刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开本: 148×210 1/32

印张: 8.5

字数: 280千字

版次: 2017年5月 第1版

印次: 2017年5月 第1次印刷

书号: 978-7-5126-4580-6

定价: 18.00元



《谦德国学文库》出版说明

人类进入二十一世纪以来，经济与科技超速发展，人们在体验经济繁荣和科技成果的同时，欲望的膨胀和内心的焦虑也日益放大。如何在物质繁荣的时代，让我们获得内心的满足和安详，从经典中获取智慧和慰藉，或许是我们不二的选择。

之所以要读经典，根本在于，我们应当更好地认识我们自己从何而来，去往何处。一个人如此，一个民族亦如此。一个爱读经典的人，其内心世界必定是丰富深邃的。而一个被经典浸润的民族，必定是一个思想丰赡、文化深厚的民族。因为，文化是民族之灵魂，一个民族如果不能认识其民族发展的精神源泉，必定就会失去其未来的生机。而一个民族的精神源泉，就保藏在经典之中。

今日，我们提倡复兴中华优秀传统文化，当自提倡重读经典始。然而，读经典之目的，绝不仅在徒增知识而已，应是古人所说的“变化气质”，进一步，是要引领我们进德修业。《易》曰：“君子以多识前言往行，以蓄其德。”实乃读经典之要旨所在。

基于此理念，我们决定出版此套《谦德国学文库》，“谦德”，即本《周易》谦卦之精神。正如谦卦初六爻所言：“谦谦君子，用涉大川”，我们期冀以谦虚恭敬之心，用今注今译的方式，让古圣先贤的教诲能够普及到每一个人。引导有心的读者，透过扫除古老经典的文字障碍，从而进入经典的智慧之海。

作为一套普及型的国学丛书，我们选择经典，不仅广泛选录以儒家文化为主的经、史、子、集，也将视野开拓到释、道的各种经典。一些大家所熟知的经典，基本全部收录。同时，有一些不太为人熟知，但有当代价值的经典，我们也选择性收录。整个丛书几乎囊括中国历史上哲学、史学、文学、宗教、科学、艺术等各领域的基本经典。

在注译工作方面，版本上我们主要以主流学界公认的权威版本为底本，在此基础上参考古今学者的研究成果，使整套丛书的注译既能博采众长而又独具一格。今文白话不求字字对应，只在保证文意准确的基础上进行了梳理，使译文更加通俗晓畅，更能贴合现代读者的阅读习惯。

古籍的注译，固然是现代读者进入经典的一条方便门径，然而这也仅仅是阅读经典的一个开端。要真正领悟经典的微言大义，我们提倡最好还是研读原本，因为再完美的白话语译，也不可能完全表达出文言经典的原有内涵，而这也正是中国经典的古典魅力所在吧。我们所做的工作，不过是打开阅读经典的一扇门而已。期望藉由此门，让更多读者能够领略经典的风采，走上领悟古人思想之路。进而在生活中体证，方

能直趋圣贤之境，真得圣贤典籍之大用。

经典，是一代代的古圣先贤留给我们的恩泽与财富，是前辈先人的智慧精华。今日我们在享用这一份财富与恩泽时，更应对古人心存无尽的崇敬与感恩。我们虽恭敬从事，求备求全，然因学养所限、才力不及，舛误难免，恳请先贤原谅，读者海涵。期望这一套国学经典文库，能够为更多人打开博大精深之中华文化的大门。同时也期望得到各界人士的襄助和博雅君子的指正，让我们的工作能够做得更好！

团结出版社

2017年1月



前 言

洪应明，字自诚，号还初道人，籍贯不详，明代文学家，约明神宗万历中前后在世，生平事迹不详，著有《仙佛奇踪》，《菜根谭》成书于明万历年间。他早年热衷于仕途功名，晚年归隐山林，洗心礼佛。万历三十年（公元1603年）前后曾居住在南京秦淮河一带，潜心著述。

《菜根谭》亦名《菜根谈》，宋代汪信民常言“人常咬得菜根，则百事可做”。朱熹曾云“某观今人因不能咬得菜根而至于违其本心者众矣，可不戒哉！”《明心宝鉴》中有“心安茅屋稳，性定菜根香。世事静方见，人情淡始长”的句子。书名盖得于此。古德今儒对此也有许多解释，洪应明的友人于孔兼在《菜根谭题词》中认为：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波，备尝险阻可想矣。”清代三山病夫通理《菜根谭原序》：“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。似此书所说世味及出世味皆为培根之论，可弗重欤？又古人云‘性定菜根香’。夫菜根，弃物也，而其香非性定者莫知。如此书，人

多忽之，而其旨唯静心沉玩者方勘领会。”毛泽东说：“嚼得菜根者，百事可做。”俗语亦云：“布衣暖，菜根香，读书滋味长。”

蔬菜虽乃便宜粗贱之物，却是中国人必不可缺的平常日用。以“菜”为名，所谈的也皆是人生最平常最日用的涉世之道，蕴涵着作者“平平淡淡才是真”的世界观，正如书中所云：“浓肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。”“根”，是本源，是万事万物最重要最关键之所在。传统的中国文化重视“根”，《菜根谭》将“德”视作“根”，视作“主”，如“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”，“德者才之主，才者德之奴”。洪氏以“根”入名，所谈的皆是人生至关重要至关键的性德修养。“菜根”二字，还表达了一种清贫的生活方式，表现了古代文人对于清贫的淡然态度。听涛馆主人在《〈反菜根谭〉序》中云：“菜根不能食，普天之下皆食菜叶，几人能食菜根耶？洪氏所言，英雄之处世间也，仙佛之居乐土也，非凡夫之处俗世也。”其实作者以“菜根”为本书命名，意谓“人的才智和修养只有经过艰苦磨炼才能获得”，又是以菜根之清苦历练来比喻自己历经人世沧桑后所获得的一种超逸、通达之品格。因此人若修养至“性定菜根香”的境界，则人生可得大自在。

“谭”，从言从覃。“覃”本义为“深不可测”，转义为“深”。

“言”与“覃”联合起来表示“深入交谈”。“菜根谭”的意思就是对艰苦磨炼的深入探讨。洪氏备尝人世艰辛，但又不失奋发进取之志，因而写成这部感悟人生、体验生命、劝勉世人的书。读《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”。作者将菜味比作世味，须培本固根、静心沉玩，方能领悟其中的妙旨。

《菜根谭》采用的是语录体的格言式小品，属晚明的“清言体”，这种小品文风格清新灵动，行文如流水。因而《菜根谭》文字隽永精美、对偶工整，语言文白并用、凝练上口，经典之语、市井之言熔于一炉，雅俗共赏。似语录，而有语录所没有的趣味；似随笔，而有随笔所不易及的整饬；似训诫，而有训诫所缺乏的亲切醒豁；且有雨余山色，夜静钟声，点染其间。所言清隽有味，描写如诗如画，见人见物见义理见境界，作者将高深的哲理，寓于生动的形象描述之中。如“竹影扫阶尘不动，月轮穿沼水无痕”，“水流任急境常静，花落虽频意自闲”，“林间松韵，石上泉声，静里听来，识天地自然鸣佩；草际烟光，水心云影，闲中观出，见乾坤最妙文章”，“幽人韵事，总在自适其情，故酒以不劝为欢，棋以不争为胜，笛以无腔为适，琴以无弦为高，会以不期约为真率，客以不迎送为坦夷。若一泥迹牵文，便落尘缘苦海矣”。

《菜根谭》全书没有严密的逻辑体系，完全由作者侃侃而谈，如叙家常，一段话数十、百字不等，阐述了为人应世、淡泊从容、修养性、怡情适性、功业成败、返朴归真等方面内容，融合了多种观点，从而形成了一套独特的为人处世方式，表现了古人对人生、人际、人性的见解。它的价值不仅仅在于论述修养、人生、处世、出世，更重要的是广泛融汇了我国传统名家名派的思想，尤其是传统哲学的主

流——儒、释、道三家的思想，将儒释道三家熔为一炉，把出世和入世有机结合起来，充分反映了中国传统思想文化的最高境界，是三教真理的结晶，承载着万古不易的教人传世之道，为旷古稀世的奇珍宝训。它的传世，对于人的正心修身，养性育德，有不可思议的潜移默化力量。

《菜根谭》目前存有两个刻本，明刻本和清刻本，本书将两个版本都辑录在内，采用的是“正文+注释+译文”的方式，对正文中一些生僻词汇及典故作了注解，以便读者理解。明刻本分前后两集，共三六二则；清刻本分修省、应酬、评议、闲适和概论五个部分，共四〇八则。两个版本中有一九三则基本相同，相同部分只辑录正文，以保持版本的完整性，并未重复译注。

实际上，《菜根谭》刚问世的时候，只是在民间流传，并未引起太大的轰动，直到后来，越来越多的人才发现它的价值，尤其是传到日本后。早在明治维新时期，好几个版本的《菜根谭》便已风行，且日本人有自己的注释本流传。二十世纪八十年代，日本企业界甚至掀起了一股“《菜根谭》热”，认为这部书是企业用人的“准绳”、经营管理的“指南”、业务推销的“参谋”、企业家自我修养的“好教材”。而国内目前在提倡复兴传统文化的大环境下，《菜根谭》的价值被重新认定，其影响也越来越大。但是对于经典的理解，人们的体会各有不同，《菜根谭》的奥妙还有待更多读者的开掘。

目 录

明刻本·····	1
前 集 ·····	3
后 集·····	85
清刻本·····	141
修省 四二 ·····	143
应酬 五八 ·····	161
评议 五四 ·····	184
闲适 五〇 ·····	208
概论 二〇四 ·····	226
附录：《菜根谭》各版本序言选辑·····	251

明刻本



前 集

一 栖守^①一道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人二观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【注释】①栖守：恪守。②达人：明白宇宙人生真相的人。

【译文】一个恪守道德规范的人，可能会遇到一时的冷落；而那些依附权势的人，却会遭受永远的凄凉。一个明白宇宙人生真相的人，重视财色名利之外的事物，思考的是身体之外的真我，所以他们宁愿受一时的寂寞，也不愿让自己的灵魂遭受永远的凄凉。

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

【注释】①点染：玷污。②机械：巧诈。

【译文】涉世不深、阅历短浅的人，所受社会不良影响也就少一些；饱经世故、见多识广的人，城府也随之而增加。所以君子与其讲



究做事圆滑世故，不如保持质朴憨厚的个性；与其事事小心谨慎、委屈求全，不如豁达、豪迈一些。

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

【注释】①蕴：蕴藏，包藏。

【译文】君子的心胸，应像青天白日一样光明，没有什么不可以告人的事情；君子的才华，应像珍珠美玉一样珍藏起来，不应轻易炫耀让人知道。

四 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】权势和财利，不接近这些的人品质就高洁，接近了而不为之所动的人就更高洁；机谋巧诈，不知道才算高明，知道了却不使用那就更高明了。

五 耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事，才是进德修身的砥石。若言言悦耳，事事快心，便把此生理在鸩毒^①中矣。

【注释】①鸩毒：毒酒，毒药。

【译文】耳中常听到不中听的话，心中常有一些不如意的事，这



些都像是敦品励德有益身心的磨刀石。反之假如听到的每一句话都悦耳动听，每一件事都称心如意，那就等于把自己的一生葬送在毒药里。

六 疾风怒雨，禽鸟戚戚^①；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。

【注释】①戚戚：忧愁惊惧的样子。

【译文】在狂风暴雨的天气里，飞鸟会感到惶惶不安；在风和日丽的日子中，草木会呈现欣欣向荣的状态。由此可见，天地之间不能一天没有和煦温馨的气氛，而人的内心也是一样，不可以一天没有乐观喜悦的情绪。

七 醲肥^①辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【注释】①醲肥：味厚的酒和肥美的肉。

【译文】美酒佳肴并不是真正的美味，真正的美味只是那些粗茶淡饭；有着神奇本领的人并不是有至高道德的人，有至高道德的人其德行往往体现在平淡的日常生活中。

八 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】我们看到的天地好像是一动也不动，其实天地的活动从未有过片刻停息；日月昼夜都在旋转，而且永远静静地高悬天际、光照万物。所以君子平日里就应效法大自然的变化，闲暇时内心要有紧迫感，不敢肆意放纵；忙碌时要有坦然偷窃的态度，不可过份仓促，急于求成。

九 夜深人静独坐观心，始知妄^①穷而真^②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^③。

【注释】①妄：妄见。佛教认为一切事物皆非真有，肯定其存在就是妄见。②真：脱离妄见所达到的涅槃境界。③惭愧：羞愧。

【译文】夜深人静万籁俱寂的时候，独自一人静坐，观察自己的内心，你会觉得当虚妄的杂念都荡然无存时，心灵的真性就显露无遗。这个时候常常可以获得许多启发和趣味，既达到返朴归真、驱除杂念的效果，又发现妄念很难去除，从中会让人感到大为羞愧。

十 恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处^①莫便放手。

【注释】①拂心处：指不如意、不成功之时。

【译文】身处顺境被人恩宠，往往会招来祸患，所以一个人在