



知书达礼
典藏

资 深 国 学 大 师 特 别 推 荐



菜根谭

【明】洪应明◎著

中国
传统
文化
精
华
无障碍读原著
注音解词释疑

哈尔滨出版社

◆ 中国传统文化精华

菜根谭



【明】
洪应明 著



 哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / (明) 洪应明著; 崔钟雷主编. —4 版. —哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.9
(中国传统文化精华)
ISBN 978-7-80699-158-9

I. 菜… II. ①洪…②崔… III. 个人 - 修养 - 中国 - 明代 - 青少年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 142725 号

策 划: 钟 雷

责任编辑: 王 姝 张凤涛

装帧设计: 稻草人工作室 

菜根谭

[明] 洪应明 著

主 编: 崔钟雷 副主编: 王丽萍 刘 超 李菁菁

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbcbs@yeah.net

网址: www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

郑州市毛庄印刷厂印刷

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 10 字数 160 千字

2009 年 9 月第 4 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80699-158-9

定价: 12.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

前

言

《菜根谭》为明朝万历年间洪应明所著。洪应明，字自诚，又号还初道人，生平不详。《四库全书》另收有他的《仙佛奇踪》四卷。《菜根谭》一书名称的由来是得自宋代儒者汪信民所说的“得常咬菜根，即做百事成”。古人常以“咬菜根”比喻甘于本性、安贫乐道。洪应明取这句话为书名，寓意为淡淡的菜根中存有着无限的真味，表示经受艰难困苦才能成就伟业，要世人放弃倾轧之心，在清苦历练中敦品励行、修身养性。

《菜根谭》是一部论述修养、人生、处世、出世的语录体著作。作者在明人小品的基础上加以充实、完善，对中国几千年来历史文献中所有类似的语录、篇章进行分类编辑，集中了中国人几千年来智慧的精华，对于正心修身、养性育德有不可思议的潜移默化的力量，在民间广泛流传。

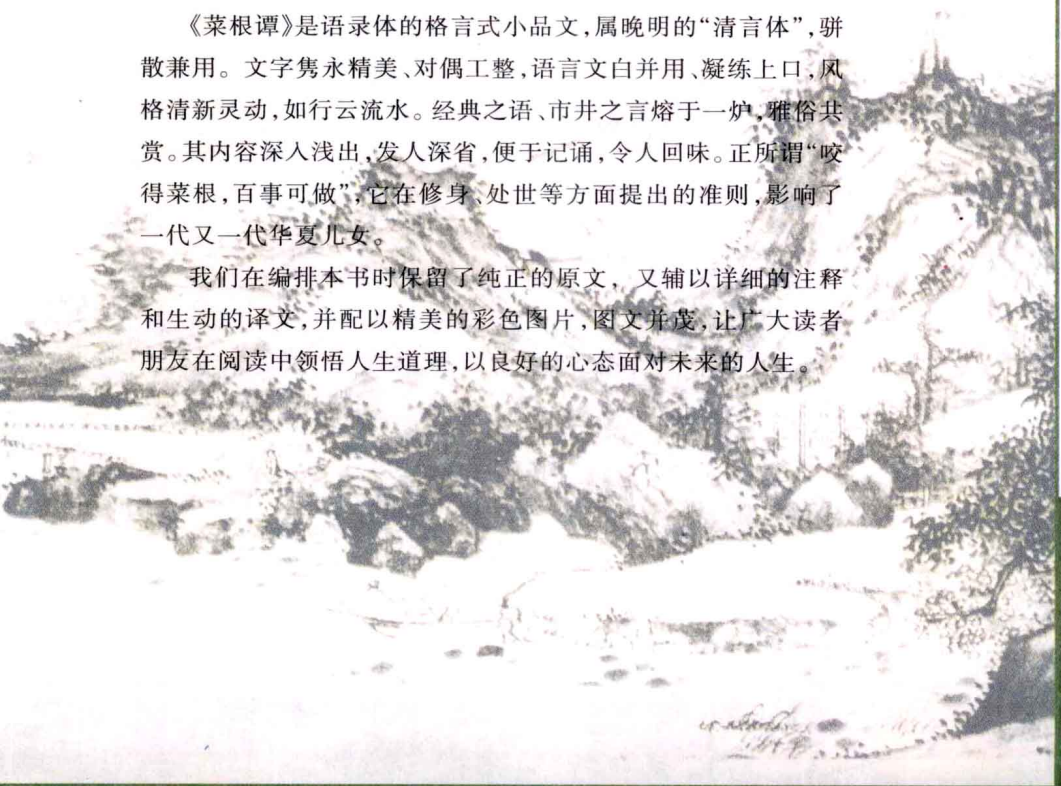
《菜根谭》是语录体的格言式小品文，属晚明的“清言体”，骈散兼用。文字隽永精美、对偶工整，语言文白并用、凝练上口，风格清新灵动，如行云流水。经典之语、市井之言熔于一炉，雅俗共赏。其内容深入浅出，发人深省，便于记诵，令人回味。正所谓“咬得菜根，百事可做”，它在修身、处世等方面提出的准则，影响了一代又一代华夏儿女。

我们在编排本书时保留了纯正的原文，又辅以详细的注释和生动的译文，并配以精美的彩色图片，图文并茂，让广大读者朋友在阅读中领悟人生道理，以良好的心态面对未来的人生。

菜

根

谭



目 录

前集 1

后集 113

前集

一 栖守道德 莫依阿权贵

原文

栖守道德^①者，寂寞一时；依阿^②权势者，凄凉万古。达人^③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道德：指人类所应遵守的法理与规范。
 ②依阿：阿与依同义，依附、迎合，指阿谀迎合，随声附和。
 ③达人：豁达知命的人。

译文

坚守道德规范的人可能会暂时寂寞，阿谀攀附权势的人却会永远凄凉。通达的人洞察具体事物外的哲理，考虑死后的千古名声，所以宁可坚守节操，忍受一时的寂寞，也决不趋炎附势，落得永久的凄凉。

二 抱朴守拙 涉世之道

原文

涉世^①浅，点染^②亦浅；历事深，机械^③亦深。故君子与其

练达，不若朴鲁^④；与其曲谨^⑤，不若疏狂^⑥。

注释

①涉世：经历世事。②点染：是指一个人沾上不良社会习气，被玷污的意思。③机械：原指巧妙器物，此处比喻人的城府。④朴鲁：朴实愚钝，此处指憨厚、老实。⑤曲谨：拘泥于小节，谨慎求全。⑥疏狂：放荡不羁，不拘小节。

译文

涉世不深的人，沾染的不良习惯也少；阅历比较丰富的人，城府也深。所以做一个君子，与其成熟老练，熟悉人情世故，不如淳朴天真；与其处处谨小慎微，不如行为狂放，不拘小节。



三 心事宜明 才华应韫

原文

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

注释

①才华：表露于外的才能。②玉韫(yùn)珠藏：珍藏。

译文

君子的心事像青天白日一样光明，没有什么不可告人的事；君子的才华像珠玉一样深藏，不可轻易炫耀而让人知道。

四 出淤泥不染 明机巧不用

原文

势利^①纷华，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧^②，不知者为高，知之而不用者为尤高。

注释

①势利：指权势和利欲。②智械机巧：用心计，使权谋。

译文

不接近权势名利的人是高洁的，面对权势名利却能够不为之动心的人更为高洁。不懂得权谋诡计的人是清高的，懂得权谋诡计却不去用的人更加清高。

五 耳闻逆耳言 心怀拂心事

原文

耳中常闻逆耳^①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，便把此生埋在鸩毒^②中矣。

注释

①逆耳：某些尖锐中肯的话听起来使人感到不舒服。②鸩(zhèn)毒：毒酒。

译文

耳中常听到不中听的忠言，心中常有不如意的事，这才是修炼德行

的磨刀石。如果听到的全是好听的话,遇到的全是称心的事,就等于把这一生葬送在毒酒里了。

六 和气喜神 天人一理

原文

疾风怒雨,禽鸟戚戚^①;霁日光风^②,草木欣欣。可见天地不可一日无和气,人心不可一日无喜神^③。



注释

①戚戚:忧愁而惶惶不安。②霁日光风:指天气晴朗,风和日丽。霁(jì),雨后转晴。③喜神:心神愉悦。

译文

狂风暴雨的天气会使鸟兽忧伤,晴空万里的日子则使草木充满生机。可见天地之间不能一天没有和平的环境,人的心中不能一天没有愉快的心情。

七 真味是淡 至人是常

原文

醎^①肥辛甘非真味^②,真味只是淡;神奇^③卓异^④非至人,至人只是常。

注释

①酿(nóng):味厚的酒。②真味:美妙可口的味道,比喻人的自然本性。③神奇:指才能智慧超越常人。④卓异:才智过人。

译文

美酒、大鱼大肉、辣的、甜的都不是真正的美味,最自然的口味是清淡;言谈举止超出众人的人,并不是道德修养最高的人,道德修养最高的人,举止只不过和普通人一样。

八 闲时吃紧 忙处悠闲

原文

天地寂然^①不动,而气机^②无息少停;日月昼夜^③奔驰,而贞明^④万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思,忙处要有悠闲的趣味。

注释

①寂然:宁静。②气机:指大自然的活动。机:活动。③昼夜:夜以继日,也就是通宵的意思。④贞明:指光辉永照。

译文

天地看起来寂静不动,而内在的变化却没有一刻停止;日月每刻都在运行,而它们的光辉却永恒不变。所以君子在清闲时要有应急的准备,繁忙时要有悠闲的情趣。

九 静坐观心 真妄毕现

原文

夜深人静，独坐观心^①，始觉妄^②穷而真独露，每于此中得大机趣^③；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭怍^④。

注释

①观心：佛家语，指观察一切事物，当自我反省解。②妄：妄见，妄念。③机趣：隐微的境地。机，极细致；趣，当境地解。④大惭怍(niǔ)：非常惭愧。

译文

夜深人静时独坐着反省自己，才感到杂念都消失了，只有本性显露出来，常常在这个时候才能体会到生命的真正乐趣。但又觉得真心的流露是暂时的，世俗的非分杂念却难以最终摆脱，这个时候才感觉最惭愧。

十 澹泊^①以明志 肥甘以丧节

原文

藜口菟肠者^②，多冰清玉洁^③；袞衣玉食^④者，甘婢膝奴颜。盖志以澹泊明，而节从肥甘丧也。

注释

①澹泊：清静寡欲。②藜(lí)口菟(xiàn)肠者：指平民百姓。③冰清玉

洁：形容人的品质像冰一样清澈透明，像玉一样纯洁无瑕。

④衮衣：古代帝王所穿的衣服，比喻华服；玉食：形容山珍海味等美食；衮衣玉食：华服美食。

译文

吃粗茶淡饭的人，多具有冰清玉洁的品格；锦衣玉食的人，往往甘心卑躬屈膝。所以志气是在淡泊的生活中表现出来的，而节操是在奢侈享乐中丧失的。



十一 田地放宽 恩泽流长

原文

面前的田地^①要放得宽，使人无不平之叹^②；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之思^③。

注释

①田地：指心胸，心田。②不平之叹：对事情有不平时所发出的感叹。③不匮之思：比喻永恒的恩泽。

译文

活着的时候，为人要心胸开阔，才不会招致别人怨恨；死后的恩惠要长远流传，才会赢得人们永远的怀念。

十二 窄路留一步 浓味减三分

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。

注释

①径路：小路。

译文

道路狭窄的地方，要留一步的间距让别人能走过去；味道好的东西，要留一些给别人尝。这是处世中获得平安快乐的最好方法。

十三 侠义交友 素心为人

原文

交友须带三分侠气^①，作人要存一点素心^②。

注释

①侠气：指对朋友患难时相助的义气，拔刀相助的侠义精神。②素心：“素”本来指纯白细绢，此处指通常所说的赤子之心。

译文

交朋友要带几分豪气，做人要保留一点赤诚之心。



十四 德居人前 利在人后

原文

宠利^①毋居人前，德业^②毋落人后，受享毋逾分外，修为^③毋减分中。

注释

①宠利：荣誉、金钱和财富。②德业：德行，事业。③修为：品德修养。修，学习。

译文

恩宠、利益不要抢在别人的前面，修养、道德、干事业不要落在别人的后面。享受应得的利益不要超过自己的本分，修养道德要尽到本分，不能减少。

十五 忍让为高 利人利己

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：即一个人活在茫茫人海中的基本做人态度。②张本：前提，准备。

译文

为人处世让一步是高明的，退让实际上是进步的基础；待人宽厚一点

儿是福德，便利别人是便利自己的根基。

十六 骄而无功 忏悔灭罪

原文

盖世功劳，当不得一个“矜”^①字；弥天^②罪过，当不得一个“悔”字。

注释

①矜：骄傲、自负。②弥天：满天、滔天。

译文

一个人即使功高盖世，只要骄傲就会功绩全无；一个人即使犯下弥天大错，只要悔过，也能弥补以前的罪过。

十七 美名不独享 污名不推脱

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^③。

注释

①远害全身：远离祸害，保全性命。②韬光：隐藏光泽，比喻掩饰自己的才华。韬(tāo)，本义是剑鞘，引申为掩藏。③养德：修养品德。

译文

完善的名节,不应该独自拥有,要分些给别人,才可以避免祸害;不光彩的名声,不应该全推给别人,自己承担一些,才能隐藏锋芒,修养品德。

十八 留有余地 恰到好处

原文

事事留个有余不尽的意思,便造物^①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^②。

注释

①造物:指创造天地万物的神,通称造物主。②外忧:外来的攻讦、忌恨、祸患。

译文

做每件事都留有余地,造物主就不会嫉恨我,鬼神也不会伤害我;如果总是追求事业完满,功业完善,即使内部不发生变乱,也一定会招来外在的忧患。

十九 诚心和气 胜于观心

原文

家庭有个真佛^①,日用有种真道,人能诚心和气,愉色^②婉言,使父母兄弟间形骸两释^③,意气交流^④,胜于调息观心万倍矣!



注释

①真佛：真正的佛，此当信仰解。②愉色：脸上所出现的快乐的面色。③形骸两释：指人我之间没有身体外形的对立，也就是人与人之间和睦相处。④意气交流：彼此的意志和气概互相了解，互相影响。

译文

家庭生活、日常做事要有一个真正信奉的道理，人与人能够平心静气真心相待，态度愉快，语言委婉，从而使父母兄弟间消除隔阂，思想能够交流，这要比静坐调息内省强上万倍。

三十 动静适宜 道之真体

原文

好动者，云电风灯^①；嗜寂者^②，死灰槁木^③。须定云止水^④中，有鸢飞鱼跃^⑤气象，才是有道的心体。

注释

①云电风灯：形容短暂、不稳定。②嗜寂者：特别好静的人。③死灰：指熄灭后的灰烬；槁木：指枯树，比喻丧失生机的东西。④定云止水：比喻极