



菜根潭

中國傳統文化

明·洪应明

藏书



菜根譚

〔明〕洪应明 / 原著



延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

莱根谭/《少年成长必读中外名著丛书》编委会编, 延吉:
延边大学出版社, 2005. 8

(少年成长必读中外名著丛书, 10. 第2辑, 中国传统文化
少年读本)

ISBN 7-5634-2115-7

I. 莱... II. 少... III. 汉语—古代—少年读物

IV. B823.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096066 号

选题策划: 马永林 石兴利

责任编辑: 金昌海 关志明

封面设计: 山羽创意设计工作室

少年成长必读中外名著丛书·中国传统文化少年读本

莱根谭

原著: (明) 洪应明

延 边 大 学 出 版 社 出 版 发 行

(吉林省延吉市公园 105 号 邮编: 133002)

人民教育出版社印刷厂 印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 5 字数 90 千字

2006 年 1 月第 2 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-2115-7/I·293

全套 12 册 定价: 237.60 元

前言

《菜根谭》是明代万历年间问世的一部奇书。作者洪应明，字自诚，号还初道人。书中有一条条精炼的警句，讲述为人处世的道理。从中既可看到儒家修身齐家治国平天下的思想，也能见到佛家超凡脱俗、息念观心的禅机，同时也有道家清静无为、乐天知命的说教。可以毫不夸张地说，《菜根谭》中的箴言，适用于社会各个阶层、各种心态的人，是有关人生经验的大总结。

《菜根谭》不但内容神奇，其流传过程也很特别。传世的有两大版本系统，一支在国内，一支在日本。有趣的是，它在国内长期默默无闻，而在东瀛却影响巨大，至今盛传不衰。

“国内流行本”和“日本流行本”差别较大。前者分为上下卷，上卷又分为修省、应酬、评议、闲适四个小题；下卷仅有“概论”一个部分。后者分为前集和后集，均无小题。从条目数量来看两大系统相近，都是 300 多条。但是，只有一半条目为两者共有，“日本流行本”有 150 多条不见于国内流行本。此外，各条的位置顺序也相差较大。

以前，国内学人将国内本作为正宗，而将“日本流行本”部分条目作为“续遗”。这种将并行的异本变为主次关系的作法，似欠妥当。为此，我们将这两个系统同时推出，以飨读者。在具体作法上，是把“日本流行本”全部译为语体文，并采取原文

和今译左右对照形式,以便读者阅读。原文主要根

据 1915 年浙江人孙锵从日本京都购回并作序的刻印本,部分条目个别文字参校别本择善而从。为避免重复,对“国内流传本”(旧本)仅列原文,不作注译。原文主要依据清同治四年(1865)宝光寺刻本,并参校 1931 年《喜咏轩丛书》戊集《还初道人著书二种》石印本等版本加以校勘增补。读者可以从两种版本的异同把握《菜根谭》的流传脉络。

由于注译者水平有限,书中疏漏讹误在所难免,恳祈读者指正。

目 录

前 集.....	(1)
后 集.....	(72)
注 释.....	(118)
菜根谭卷上(附录).....	(121)
菜根谭卷下(附录).....	(138)

前 集

原文（一）

栖守道德者寂莫一时；

依附权势者凄凉万古。

故达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

白话（一）

严守道德规范的人，可能会暂时遭冷落；而趋炎附势的人，必将永远被唾弃。所以通达事理的人能够把握事物本质，考虑到自己身后的毁誉，宁可忍受一时寂寞，也不愿死后落个千古骂名。

原文（二）

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。

白话（二）

阅历短浅的人，所受世俗的观念影响也就小一些；见多识广的人，其城府必然也很深。所以君子与其追



求成熟老到，不如保持质朴鲁钝的天性；与其谨小慎微，处处委曲求全，不如狂放不羁，活得洒脱一些。

原文（三）

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。

白话（三）

君子的思想，要像蓝天上挂着的太阳，让大家都知道；君子的聪明才智，要像美玉宝珠一样藏而不露，不能轻易在人前炫耀。

原文（四）

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。

白话（四）

显赫的权势、优厚的利益及令人眼花的虚名，不要去接近，就可保持自身贞洁；接近而不为所动尤其高洁。机谋巧诈，还是不知晓的好；知晓而不去运用，那就更高尚了。

原文（五）

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。

白话（五）

耳朵里常听些不好听的话，心中常有不痛快的事，这才能激励自己不断加强道德修养，培养高尚的品行。如果听到的每句话都悦耳中听，遇到的每件事都称心如意，那就等于把自己浸泡在毒酒中，无异于慢性自杀。

原文（六）

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

白话（六）

狂风暴雨天气，飞鸟就会惶惶不安；风和日丽的晴朗天气里，连草木也会欣欣向荣，充满生机。可见天地之间不能一天失去和煦温馨的气氛，而人的内心也不能一天失去乐观自信的情绪。

原文（七）

肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只醅是常。

白话（七）

醇香的美酒，肥美的肉食及辛辣甘甜的滋味，都不是真正的美味，真正的美味只是清淡；有着神奇本领的人不是最完美的人，最完美的人是看似普通含而不露的人。

原文（八）

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。

白话（八）

天空和大地看起来静止不动，可是其内在的运动变化却一刻也没有停止；日月昼夜不停地运行，而它们中正光明的特性却万古不变。有鉴于此，君子就要注意张弛协调，闲暇的时候不能放纵，要保持一定紧迫感；而在繁忙的时候也不必疲于奔命，要适当寻求一些悠闲情趣。

原文（九）

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。

白话（九）

夜深人静的时候，独自一人静坐，反省自己的内心，觉得虚妄的杂念都荡然无存，心灵的真性显露无遗。这时常常可获得许多启发和趣味，既达到返朴归真，驱除虚伪荒诞的杂念，又可从中反省过失，为之感到羞愧。

原文（十）

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。

白话（十）

从别人那里得到好处往往会埋下祸根，所以人在春风得意时一定要及早清醒；遭受失败和挫折之后只要认真总结，往往能取得成功，所以当你遇到不顺心的事时，千万不要轻易放弃追求。

原文（一一）

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。

白话（十一）

靠粗茶淡饭度日的清贫之士，大多洁身自好，人格高尚；锦衣玉食安享清福的人，却常常奴颜婢膝，没有骨气。大概是淡泊的生活可以培养坚贞的意志，而豪奢安逸的生活则会使人气节丧尽，意志消沉。

原文（一二）

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。

白话（一二）

活着时对于眼前遇到的任何事，都要以宽待人，不要让别人有愤愤不平的怨恨；人死后，他的恩惠要长期造福后世，这样别人才能千秋万代怀念他。



原文（一三）

径路窄处，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。

白话（一三）

遇到道路窄时，要退让一步，让别人先行；有了美味的食物，不要独吞，要省出一些与别人一起分享。这是处事待人一种非常重要的、能给你带来吉祥快乐的诀窍。

原文（一四）

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

白话（一四）

做人不一定要做一番崇高远大的事业，只要能摆脱庸俗的习气，便可跻身高士之列；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。

原文（一五）

交友须带三分侠气，做人要存一点素心。

白话（一五）

交朋友要有豪放的气概，肝胆相照；做人要时时保持纯朴的心念，不要太庸俗世故。

原文（一六）

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中。

白话（一六）

荣宠和利禄不要胜过别人，品德和学业不要落在别人后面。在物质享受上不要超过限度，在个人修养上不要降低标准。

原文（一七）

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。

白话（一七）

遇事让别人一步是聪明之举，暂时退让是争取更大进步的必要步骤；对待他人宽厚一点是大有好处的，以善待人实际上为自己以后受到善待奠定了基础。

原文（一八）

盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪过，当不得一个悔字。

白话（一八）

哪怕有盖世的功劳，假如因此而骄傲自满，就必然要栽跟头，哪怕犯下弥天大罪，只要能悔过自新，还是大有希望的。

原文（一九）

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。

白话（一九）

能博得好名声和昭示高尚节操的事，不要集于自己一身，分一些给别人就可以远离祸害保全自身。有辱操行和败坏名誉的事，不要推个一干二净，应当自己承担一些责任，这样就可以避免锋芒太露，培养良好的品德。

原文（二十）

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。

白话（二十）

每件事都要留有余地，不要做绝，那么创造万物的天帝不会忌恨我，鬼神也不会对我造成损害。如果对事业一定要追求完满，对功绩一定要追求盖世，那么不从内部发生变患，也会召来外部祸端。

原文（二一）

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

白话（二一）

每个家庭都有一个真正需要恭敬参拜的“真佛”，日常生活中有一种需要努力修行的“大道”。这就是家庭成员之间以诚相待、和颜悦色。父母兄弟之间和睦融洽，相互理解。常拜此“佛”胜过吃斋念咒，常修此“道”胜过调气养性千万倍！



原文（二二）

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。

白话（二二）

最好变动的是倏忽即逝的雷电、迎风摇曳的灯火；最好静止的是熄灭的灰烬、枯干的树木。而只有动静得宜，在静止的云、停流的水中有鹰击长空、

鱼翔浅底气象，才是体悟大道的境界。

原文（二三）

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人以善毋过高，当使其可从。

白话（二三）

指责别人的过错不能太刻薄，要考虑到其是否能接受；教导人行善不能期望过高，要考虑对方能够做得到而不会感到有困难。

原文（二四）

粪虫至秽，变为蝉，而饮露于秋风；腐草无光，化为萤，而耀采于夏月；固知洁常自污出，明每从晦生也。

白话（二四）

粪土中的虫是最污秽的，当它变为蝉以后，便在秋风送爽的季节吮吸朝露；腐烂发霉的草本来晦暗无光，但从其中孳生

的萤火虫，却能在月色皎洁的夏夜发出光彩。由此可知，高洁往往出自卑污，光明每每生于晦暗。

原文（二五）

矜高倨傲，无非客气；降伏得客气下，而后正气伸。情欲意识尽属妄心；消杀得妄心尽而后真心见。

白话（二五）

妄自尊大和骄傲自满，无非是心性浮躁的表现。只有抑制这种浅薄的气性，合乎义理的正气才能伸张；情感、欲望及其他杂念，都属于虚无荒诞的心念。只有将其彻底清除，真诚纯正的思想才能成为主导。

原文（二六）

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。

故人当以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

白话（二六）

酒足饭饱之后再想那些美味佳肴，就会觉得索然无味；亲近女色之后再想那些淫乱之事，便会觉得兴趣全消。所以人应当通过事后的悔悟，来破除事前的那种狂热放纵和执迷不悟。能做到这一点，就会真性坚定，做事情就不会偏离正道。

原文（二七）

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

白话（二七）

身居高位，终日华车美服，不能没有隐居山林的闲情逸致；栖身林泉，每天布衣蔬食，应当胸怀治理国家的雄心壮志。

原文（二八）

处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

白话（二八）

在世上做事，没有必要邀功求赏，只要不犯过失就是有功；与人交往不要指望别人感恩戴德，只要别人不怨恨便是莫大的德行了。

原文（二九）

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；
淡泊是高风，太枯则无以济人利物。

白话（二九）

忧国忧民，勤奋劳苦固然是一种美好的品德，但如果过分清苦就难以涵养高雅的性情；淡泊无欲本是高洁的情操，但如果过分刻板便会不近人情，难以接济他人、改造社会。

原文（三十）

人至事穷势蹙，宜原其初心；士当行满功成，要观其末路。

白话（三十）

人到了事业受阻、形势急迫的时候，应当回想一下当初的雄心壮志，增强必胜信念；人到了志得意满、大功告成时，要未雨绸缪，提防晚景凄凉。

原文（三一）

富贵家宜宽厚而反忌刻，是富贵而贫贱其行矣，如何能享；聪明人宜敛藏而反炫耀，是聪明而懵其病矣！如何不败。

白话（三一）

富贵的人本应宽厚待人，却反而尖酸刻薄。虽然富贵而其品行却很卑贱，怎么能安享富贵呢？聪明的人本应含而不露，却反而到处炫耀。这样看似聪明实际上愚昧肤浅，怎么能不落个身败名裂的下场呢！

原文（三二）

居卑而后知登高之为危，处晦而后知向明之太露。守静而后知好动之过劳，养默而后知多言之为躁。

白话（三二）

身处卑下的地位，才知道居于高位是多么危险；处在晦暗不为人知的地方，才感到追求显耀实在太过外露；保持淡泊宁静才知道喜好作为实在累人；养成静默慎言的性情后，才意识到好发言论是轻薄浮躁的表现。

原文（三三）

放得功名富贵之心下，便可脱凡；放得道德仁义之心下，才可入圣。

白话（三三）

只有去除追求功名富贵的欲望，才能脱离凡俗；只有抛开仁义道德等条条框框的约束，才可以进入圣人的境界。

原文（三四）

利欲未尽害心，意见乃害心之蠹贼；声色未必障道，聪明乃障道之藩屏。

白话（三四）

对利禄的追求未必全是毒害心灵的东西，主观心念才是妨害领悟大道的大敌；歌舞美色未必都会妨碍人大彻大悟，耳聪目明智巧过人倒常常会成为阻碍通达大道的魔障。