

中华传统文化蒙学经典



連環画出版社



百家姓
三字經
弟子規
千字文
四庫全書
五經
六經
七經
八經
九經
十經
十一經
十二經
十三經
十四經
十五經
十六經
十七經
十八經
十九經
二十經
二十一經
二十二經
二十三經
二十四經
二十五經
二十六經
二十七經
二十八經
二十九經
三十經
三十一經
三十二經
三十三經
三十四經
三十五經
三十六經
三十七經
三十八經
三十九經
四十經
四十一經
四十二經
四十三經
四十四經
四十五經
四十六經
四十七經
四十八經
四十九經
五十經
五十一經
五十二經
五十三經
五十四經
五十五經
五十六經
五十七經
五十八經
五十九經
六十經
六十一經
六十二經
六十三經
六十四經
六十五經
六十六經
六十七經
六十八經
六十九經
七十經
七十一經
七十二經
七十三經
七十四經
七十五經
七十六經
七十七經
七十八經
七十九經
八十經
八十一經
八十二經
八十三經
八十四經
八十五經
八十六經
八十七經
八十八經
八十九經
九十經
九十一經
九十二經
九十三經
九十四經
九十五經
九十六經
九十七經
九十八經
九十九經
一百經

中华传统文化蒙学经典

菜
根
譚

〔明〕洪应明 原著
李 娟 凌丽君 改编

连环画出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明著; 凌丽君, 李娟改编. — 北京:
连环画出版社, 2004.8

(中华传统文化蒙学经典)

ISBN 7-5056-0494-5

I. 菜… II. ①洪…②凌…③李… III. 汉语拼音—儿童读物 IV. H125.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083552 号

中华传统文化蒙学经典——菜根谭

原 著 (明) 洪应明

改 编 李 娟 凌丽君

责任编辑 朱 薇

连环画出版社 出版发行

(邮编 100735 北京北总布胡同 32 号)

天利华印刷装订有限公司印刷 新华书店经销

开本: 889 毫米 × 1194 毫米 1/36 印张 3.5

2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5056-0494-5

印数: 1-6000

总定价: 60.00 元 (本册定价: 6.00 元)

前言

《菜根谭》由明朝人洪应明所著。据说起名《菜根谭》，是取“人生咬得菜根香，则百事可做”之义。这部语录体著作将儒家的中庸思想、道家的无为思想和佛家的出世思想糅合在一起，以简要生动的语言叙说修身养性、为人处世之道，其间有观花赏月的风雅情致，也有洞察世情的高超智慧，文辞精微，对仗工整，称得上是一部集修身、为人、怡情、养性于一体的奇书。无论是夜雨孤灯还是饭后茶余，均可手持一卷，随意翻阅，读之可以体会人生百味，如菜根清淡却历久弥香，也可以从中感受到中国传统文化的博大精深，源远流长。

本书选取了这部著作中较为精辟的条目，以平实流畅的语言加以翻译，希望能起到陶冶身心，增长智慧的作用。

原文

dào dé zhě jì mò yì shí yī
道德者，寂寞一时；依

ē quán shì zhě qī liáng wàn gǔ
阿^①权势者，凄凉万古。

dá rén guān wù wài zhī wù sī shēn
达人^②观物外之物，思身

hòu zhī sī níng shòu yì shí zhī jì
后之思，宁受一时之寂

mò wú qǔ wàn gǔ zhī qī liáng
寞，毋^③取万古之凄凉。



①依阿：依附、迎合。

②达人：通达事理、德行高尚的人。

③毋：不。



洁身自好，坚守道德规范的人常会受到暂时的冷落，而一味迎合、趋炎附势的人却要遭受后世无情的耻笑。真正通达事理的人，能够看到比物质利益更宝贵的精神价值，考虑到死后的清白名誉，因此他们宁愿受一时冷落，也不愿为追求物欲而承受身后的永世凄凉。



cháng wén nì ěr zhī yán xīn zhōngcháng

常闻逆耳之言，心中常

yǒu fú^① xīn zhī shì cái shì jìn dé
有拂^①心之事，才是进德

xiū shēn de dǐ shí ruò yán yán yuè
修身的砥石。若言言悦

ěr shì shì kuài xīn biàn bǎ cǐ shēng
耳，事事快心，便把此生

mái zài zhèn dú zhōng yǐ
埋在鸩^②毒中矣。

注释

①拂：拂逆，不顺心。

②鸩：毒酒。

译文

耳朵里常听见不中听的话，心里常有些不顺心的事，这对提高品行、修炼身心是有好处的。如果每句话都中听，每件事都顺心，那么无异于不知不觉中喝下毒酒，葬送了一辈子。







xīn gān fēi zhēn wèi zhēn wèi zhǐ
辛 甘 非 真 味 ， 真 味 只
shì dàn shén qí zhuó yì fēi zhì
是 淡 ； 神 奇 卓 异 非 至
rén ① zhì rén zhǐ shì cháng
人 ① ， 至 人 只 是 常 。

注释

①至人：道德修养极高的人。

译文

美酒佳肴不见得就是真正的美味，真正的美味只在粗茶淡饭之中；行为怪异、卓尔不群的人不见得就是品德修养达到最高境界的人，那样的人常常存在于貌似平常的人中。



chǒng lì wú jū rén qián dé yè
宠利^①毋居人前，德业
wú luò rén hòu shòu xiǎng wú yú^②
毋落人后；受享毋逾^②
fèn wài xiū wéi wú jiǎn fèn zhōng
分^③外，修为^④毋减分中。

注释

- ①宠利：恩宠，利禄。
②逾：超过，超越。
③分：本分。
④修为：修，整治，治理。为，行为。

译文

追求恩宠利禄不要抢在别人前面，提高德行修养不要落在别人后面；享受时注意不要逾越自己所应当得到的本分，修为时注意不低于自己应当达到的程度。



菜
根
譚



原文

yōu qín shì měi dé tài kǔ zé
忧勤^①是美德，太苦则

wú yǐ shì xìng yí qíng dàn bó^②
无以适性怡情；澹泊^②

shì gāo fēng tài kū zé wú yǐ
是高风，太枯则无以

jì rén lì wù
济人利物。

注释

①忧勤：操心劳累。

②澹泊：同“淡泊”，不追求名利。



做事任劳任怨、尽心尽力是美好的品德，但是过于苦心积虑往往会导致心力交瘁，丧失生活的乐趣；不追名逐利，心性澹泊是高尚的情操，但是过分清心寡欲常常难以积极地待人接物，有益社会。

原文

gài shì gōng láo dāng bù dé yí
盖世功劳，当不得一
gè jīn^① zì mí tiān^② zuì guò
个矜^①字；弥天^②罪过，
dāng bù dé yí gè huǐ zì
当不得一个悔字。

注释

①矜：骄傲自大。

②弥天：满天，比喻极大。

译文

即使是盖世的功劳，也会因骄傲自满而毁于一旦；
即使是滔天的大罪，也能因诚心悔改而得到弥补。



原文

xué zhě yào shōu shí jīng shén bìng guī
 学 者 要 收 拾 精 神 ， 并 归
 yí lù ① rú xiū dé ér liú yì yú
 一 路 ① 。 如 修 德 而 留 意 于
 shì gōng míng yù bì wú shí yì ②
 事 功 名 誉 ， 必 无 实 诣 ② ；
 dú shū ér jì xìng yú yín yǒng fēng
 读 书 而 寄 兴 于 吟 咏 风
 yǎ ③ dìng bù shēn xīn
 雅 ③ ， 定 不 深 心 。

注释

① 并归一路：这里指集中精神，心中没有杂念。

② 诣：造诣，成就。

③ 风雅：《诗经》有《国风》、《大雅》、《小雅》等部分，后世用风雅泛指诗文方面的事。

译文

有志学习的人要努力排除杂念，专心致志地沉浸其中。如果在进行道德修养的时候还沉迷于功名利禄，一定不会获得真正的造诣；如果在开卷研读的时候还将精神寄托在吟诗作对中，一定不能获得渊博的知识。

原文

chǔ zhì shì yí fāng chǔ luàn shì dāng
处治世^①宜方，处乱世当
yuán chǔ shū jì zhī shì dāng fāng yuán
圆，处叔季之世^②当方圆
bìng yòng dài shàn rén yí kuān dài è
并用；待善人宜宽，待恶
rén dāng yán dài yōng zhòng zhī rén yí
人当严，待庸众之人宜
kuān yán hù cún
宽严互存。

注释

①治世：治理有序的时代。

②叔季之世：古代用伯、仲、叔、季作为排列兄弟长幼的顺序，叔季排在最后，所以叔季之世指的就是国家即将衰亡的时代。

译文

身处治理有序的时代，为人应当刚正耿直；身处乱世，为人就不妨圆滑老练；而当国家即将灭亡的时候，就要分别对待了。对善良君子要宽厚为怀，对奸邪小人要严厉无情，对那些平常百姓应当宽严互用。

菜根譚



原文

xīn dì gān jìng fāng kě dú shū xué
心地干净，方可读书学
gǔ bù rán jiàn yí shàn xíng qiè
古。不然，见一善行窃
yǐ jì sī wén yí shàn yán jiǎ yǐ
以济私，闻一善言假以
fù duǎn shì yòu jiè kòu bīng ér
覆^①短，是又藉^②寇兵^③而
jī dào liáng yǐ
赍^④盗粮矣。

注释

- ①覆：遮盖。
②藉：同“借”，借给，供给。
③兵：兵器。
④赍：把东西送给别人。

译文

只有那些心地纯净的人才可以读古书学古风。否则，一见到古人做的好事就认为自己也是这样做的，一见到古人精妙的言论就拿来掩饰自己的缺点，这无异于将兵器借给敌人，把粮食送给强盗。