

【繪圖本】

第一卷

內蒙古人民出版社

策根譚



策根譚

明·洪應明 著

第一卷

內蒙古人民出版社

前言



余过古刹，于残经败纸中拾得《菜根谭》一录。翻视之，虽属禅宗，然于身心性命之学，实有隐隐相发明者。亟携归，重加校讎，缮写成帙。

乾隆五十九年二月二日，遂初堂主人写下这段序文的时候无论如何也没想到，他的这一『仙履奇缘』竟成就了一本轰动当世、誉满海外的旷世奇书。

洪应明，字自诚，号还初道人，明嘉靖、万历年间人。其坎坷消沉的一生经历成为了他创作的宝贵原动力：社会法制混乱，贪官庸吏横行，诸多有识之士的良谋诤谏非但不被采用，反以『忤上异志』的罪名累受桎梏于庭前……这种政治上的压抑与晦暗情况下迫使一部分人摒弃辅君佐主的天真理想，退隐山林，以『独醉山水诗琴书，不闻是非君相将』的出世心态苟存于世。洪应明则于出世、入世两者之间难以取舍，所以在他的这本《菜根谭》中所要表达的核心思想里既有淡泊名利、怡情养性的出尘之心，又有胸怀苍生、兼济天下的人世之想。

《菜根谭》一书，洪应明倾尽了自己毕生的心血，以独到的创见将儒家的仁义、忠恕、中庸等思想，道家的清静无为、取法自然之智慧，以及佛家的悲天怜人、超脱轮回之法门融为一炉，形成一套总结中国传统文化精华的思想体系。

《菜根谭》内容博大精深，寓意人生百味。但是为什么取名《菜根谭》呢？又有什么意义呢？宋汪革氏有言：『人咬

菜根谭

前言



菜根譚

前言

菜根，百事可为』与计恬在《新刊〈菜根譚〉序》中所言：『先哲云：人生咬得菜根香，则百事可做』一样，人生只有去细细地咬菜根才知其中百味。这大概就是本书以《菜根譚》为名的原因所在吧。《菜根譚》书也一样，用心去读，会发现它充满了『居轩冕之中，不可无山林气味；处林泉之下，须要怀廊庙经纶』的经邦治国之谋略。『完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身。辱行污名，不应全推，引些归己，可以韬光养德』的圆世变通之哲学。全书分为处世、修身、怡情、为学、齐家、用人、治国、出世八个部分。每个部分都紧扣主题，将其意欲表达的思想全盘托出，使读者能够全面深刻的体会个中百味。

为了便于读者能够便捷体悟其中的深奥，编委会特组织了近三十名资深学者与教授逐句逐字地对全书进行了精译与释考，精配绘图以助读者更好地领会洪氏博深的大家思想。由于编辑水平有限，时间较为紧迫，仓促之间难免有不到或错漏之处，敬请读者指正赐教！

丁春生

二〇〇二年十一月 北京一得斋

目次



第一卷

为人应世

循礼为善

隆师交友

应务理事

修德养性

修性立身

第二卷

怡情适性

清欲廉仁

雅风拂忧

学以进德

敏而好学

琢磨砥砺

立心为本

持家务俭



菜根譚

目次

二

孝悌伦常

三四九

教子玉律

三六三

第三卷

发掘贤士

三六七

举荐贤良

四三一

任用贤能

四九三

第四卷

治国金科

五五五

以人为本

五七七

变通革新

六〇一

理政经典

六二五

廉洁奉公

六四七

感悟纯真

六七一

醒世物语

六八三

超脱世俗

七一七

有为无为

七二九



清·乾隆五十九年·遂初堂主人校勘

菜根譚

【原文】

宠利毋居人前，德业毋落人后，受享毋逾分外，修为毋减分中。

【译文】

追求名利时不要抢在他人之先，进德修业时不要落在他人之后，享受物质生活时不要超过自己的身分地位，修养品德时不要达不到自己分内达到的标准。

【原文】

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。

【译文】

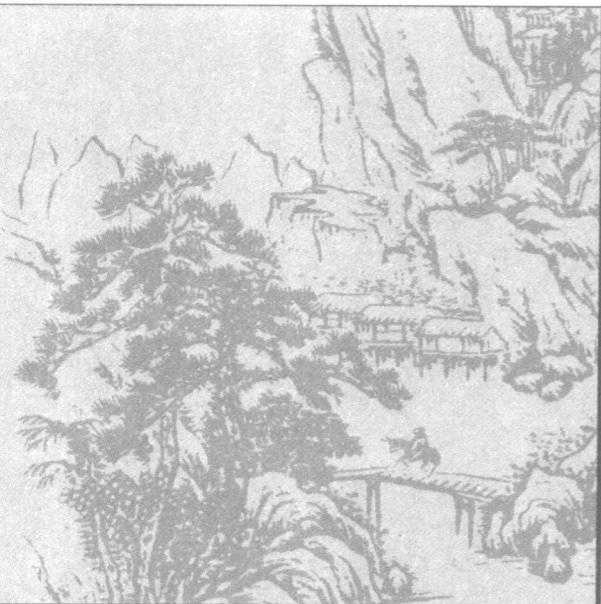
当责备别人的过错时，不可太严厉，要顾及到对方是否能承受，当教诲别人行善时，不可以期望太高，要顾及到对方是否能做到。

【原文】

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！

【译文】

任何家庭都应该有一种真诚的信条，任何人的生活都要一种不变的原则。一个人如果能保持纯真的心性，言谈举止自然温和愉快，这样才能跟父母兄弟相处得很融洽，比用静坐省察来调护身心还要好上千万倍。



【原文】

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】

天地好像是一动也不动，其实天地的活动连一时一刻也不停止。早晨旭日东升，傍晚明月西沉，然而宇宙在不断的活动之中，日月的光明是永恒不变的。所以一个聪明机智的君子，闲眠时心中要有一番打算，以便因应意想不到的变化，忙碌时也要忙里偷闲，享受一点生活中应享受的乐趣。



处世

为人应世



【原文】

恩里由来生害，故快意时须早回首；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

【译文】

被垂恩重用往往会招来祸患，所以不可过分贪恋权位，应该抱着『急流勇退』的态度，不过万一遭受小小的挫败，反而会使一个人走向成功之路，因此遭受不如意的事打击时，千万不可就此罢休。

【原文】

处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

【译文】

人生在世不必勉强去争取功劳，其实只要没有过错就算是功劳；救助人不必希望对方感恩图报，只要对方不怨恨自己就算知恩了。



【原文】

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情，澹泊是高风，太枯则无以济人利物。

【译文】

尽心尽力去作事本来是一种很好的品德，但是如果过分认真而使心力交瘁，就会丧失生活乐趣；淡泊名利本来是一种高风亮节的情操，但是如果过分清心寡欲，对人类社会就不会有什么贡献了。

【原文】

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。

【译文】

在狭窄的路上行走时，要留一点余地给别人走，吃美味可口的好菜时，要留出三分让给别人吃，这就是一个人立身处世最好的方法。



清·乾隆五十九年·遂初堂主人校勘

【原文】

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，是聪明而愚懵其病矣！如何不败？

【译文】

富贵的家庭待人接物应该宽大仁厚，可是很多人反而刻薄无理，这种人虽然身为富贵之家，可是他的行径跟贫贱之人却完全相同，这样又如何能长久保持富贵呢？一个才智超群出众的人，本来应该保持谦恭有礼不露锋芒的态度，可是很多人反而夸耀自己，这种人表面上看起来好像很聪明，其实他的言行跟无知无识的人并没有什么不同，那他的事业到头来又如何不败呢？

【原文】

念头浓者，自待厚待人亦厚，处处皆浓；念头淡者，自待薄待人亦薄，事事皆淡。故君子居常嗜好，不可太浓艳，亦不宜太枯寂。

【译文】

一个心胸豁达的人，不但要求自己生活丰足，对待别人也讲究丰足，因此他凡事都要讲究丰足。一个欲望淡薄的人，不但自己过着清苦的生活，对待别人也很淡薄，因此他凡事都表现得冷漠无情。可见一个真正有教养的人，日常生活的爱好，既不要过分讲究奢侈，也不要过分刻薄吝啬。



【原文】

待小人不难于严，而难于不恶；待君子不难于恭，而难于有礼。

【译文】

对待小人，抱严厉态度并不困难，难的是不要憎恨他们；对待品德高尚的君子，对抱恭谨态度并不困难，难的是要对他们有礼。





【原文】

处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世当方圆并用；待善人宜宽，待恶人宜严，待庸众之人当宽严互存。

【译文】

当政治清明天下太平时，待人接物应严正刚直，当政治黑暗天下纷乱时，待人接物应圆滑老练；当国家行将衰亡之时，待人接物就要刚直与圆滑并用；对待善良的君子要宽厚，对待邪恶的小人要严厉，对待一般平民要宽严互用。

【原文】

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。

【译文】

人情冷暖变化无常，人生道路崎岖不平。遇到走不通的路时，必须明白退一步的作人方法；一帆风顺时，一定要有把好处让三分给他人的功德。

【原文】

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【译文】

对于一个事业失败而感到心灰意懒的人，要体谅他当初奋发上进的精神；对于一个事业成功而感到万事如意的人，要观察他是否能永远维持下去。





【原文】

人之短处，要曲为弥缝，如暴而扬之，是以短攻短；人有顽固，要善为化诲，如忿而疾之，是以顽济顽。

【译文】

当我们发现别人有什么缺点时，要婉转的为他掩饰，假如在很多人面前揭发人家的缺点，这也证明了自己缺德；我们一旦发现某人个性比较愚蠢固执时，就要很有耐心地诱导他启发他，假如由于他一两次不会就很生气地厌恶他，这也证明了自己的愚蠢固执。

【原文】

吉人无论作用安详，即梦寐神魂无非和气；凶人无论行事狼戾，即声音笑话浑是杀机。

【译文】

一个性情和蔼的人，不论言行举止都极镇定安详，甚至连睡梦的神情也都洋溢着一种祥和之气；一个性情凶暴的人，不论作什么事都手段残忍狠毒，甚至连在谈笑之间也充满了恐怖杀气。

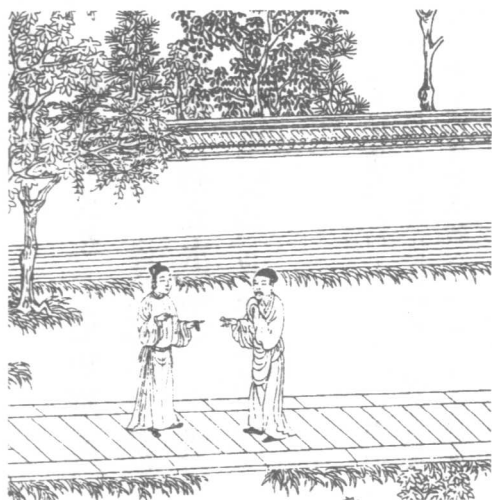


【原文】

心体光明，暗室中有青天；念头暗昧，白日下有厉鬼。

【译文】

一个人的心地如果光明磊落，即使处在暗室之中，也像站在万里晴空之下一般。一个的想法，如果邪恶不端，即使生活在光天化日之下，也像被魔鬼缠身一般终日战战兢兢。



【洪應明】

清·乾隆五十九年·遂初堂主人校勘



【原文】

为恶而畏人知，恶中
犹有善路；为善而急人
知，善处即是恶根。

【译文】

一个人作了坏事而怕人知道，
这种人在恶性之中还保留一点改过向
善的良知，一个人做了一点善事就急
着让人知道，在他作善事时已经种下
了可怕的伪善祸根。

【原文】

人知名位为乐，不知无名无位
之乐为最真；人知饥寒为忧，不知
不饥不寒之忧为更甚。

【译文】

一般人都只知道名誉和官职是人生的大
乐事，却不知道没有名声没有官职才是人生的真
正乐趣。一般人都只知道饥寒寒冷是最痛苦的
事，却不知道那些不愁衣食的达官贵人，他们那
种患得患失的心情才是最痛苦的。

【原文】

躁性者火炽，遇物则焚；
寡恩者冰清，逢物必杀。凝滞
固执者，如死水腐木，生机已
绝，俱难建功业而延福祉。

【译文】

一个性情急躁的人，一言一行都如烈
火一般炽热，所有跟他接触的人物都会被焚
烧；一个刻薄寡恩的人，一言一行就好像冰
雪一般冷酷，任何人物碰到他都会遭到残
害。一个头脑顽固的人，象一潭死水，一株
朽木，已经完全断绝了生机，这都不是成大
功立大业而能为社会人群造福的人。

【原文】

知道自家是何等身分，则不
敢虚骄矣；想到他日是那样下
场，则可以发愤矣。

【译文】

明白自己的德行地位，就不敢妄自尊
大。想到不发愤图强的后果竟是如此惨淡，
就该振作精神，努力奋发。





【原文】

守身不敢妄为，恐贻羞于父母；创业还须深虑，恐贻害于子孙。

【译文】

一个人洁身自爱而不敢胡作非为，是怕自己做了不好的行为，使父母蒙羞。开始创立事业时，更要深思熟虑，以免将来危害到子孙。

【原文】

无论作何等人，总不可有势利气；无论习何等业，总不可有粗浮心。

【译文】

不管做哪一种人，都不可以有嫌贫爱富，以财势来衡量人的习气。不论从事哪一种事业，总是不可有轻率浮躁的心思。

【原文】

天虽好生，亦难救求死之人；人能造福，即可邀悔祸之天。

【译文】

上天虽然希望万物都充满生机，却也无法拯救那种自蹈死路的人。人如果能自求多福，就可使原本将要发生的灾祸不再发生，就像得到了上天的赦免一般。

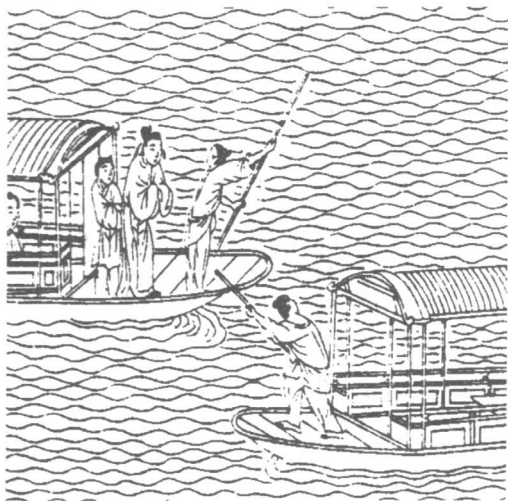


【原文】

多记先正格言，胸中方有主宰；闲看他人行事，眼前即是规箴。

【译文】

多多记住先圣先贤立身处世的训辞，心中才会有正确的主见。旁观他人做事的得失，便可作为我们行事的法则。





【原文】

陶侃运甓官斋，其精勤可金而及也；谢安围棋别墅，其镇定非学而能也。

【译文】

晋代的名臣陶侃，在闲暇的时候，仍然运砖修习勤劳，这种精勤的态度，是我们做得到的。晋代名将谢安，在面临大敌时，仍然能和朋友从容不迫地下棋，这种镇定的功夫，就不是我们学得来的。

【原文】

钱能福人，亦能祸人，有钱者不可不知；药能生人，亦能杀人，用药者不可不慎。

【译文】

钱能为人造福，也能带来祸害，有钱的人不能不明这一点。药能救人，也能杀人，用药的人不能不谨慎。



【原文】

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。

【译文】

身居政府显要官职的人，要保持一种淡泊名利的思想；隐居山林江湖之中，必须要有胸怀入世治理国家的雄心壮志。

【原文】

守身必谨严，凡足以戕吾身者宜戒之；养心须淡泊，凡足以累吾心者勿为也。

【译文】

持守节操必须十分谨慎严格，凡是足以损害自己身心的行为，都应该戒除。要以宁静寡欲涵养自己的心胸，凡是会使我们心灵疲惫不堪的事，都不要去做。



清·乾隆五十九年·遂初堂主人校勘

菜根譚

【原文】
清贫乃读书人顺境，节俭即种田人丰年。

【译文】

对于读书人而言，清高而贫穷才是顺遂的日子；而对于种田的人而言，只要省吃俭用，就是丰收的年头。

【原文】

正而过则迂，直而过则拙，故迂拙之人，犹不失为正直。高或人于虚，华或人于浮，而虚浮之士，究难指为高华。

【译文】

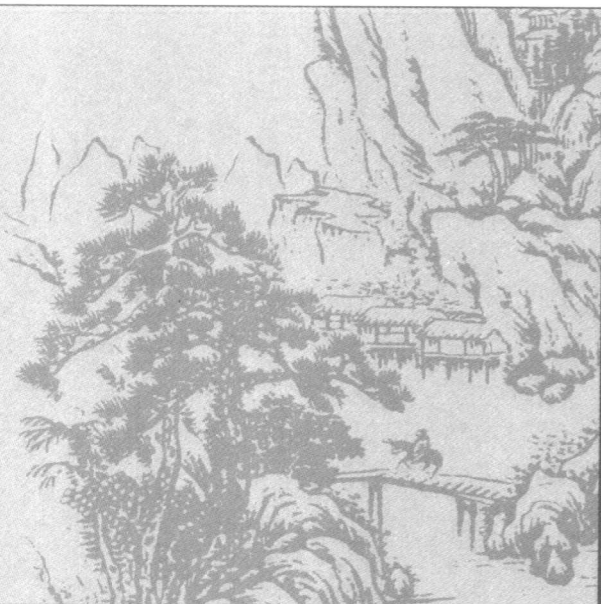
做人太过方正则不通世故人情，行事太过直率则显得有些笨拙，但这两种人还不失为正直的人。理想太高有时会成为空想，重视华美有时会成为虚浮，这两种人到底不能成为真正高明美好的人。

【原文】

肝受病则目不能视，肾受病则耳不能听；受病于人所不见，必发于人所共见；故君子欲无得罪于昭昭，必先无得罪于冥冥。

【译文】

肝脏有疾病，眼睛就看不清，肾脏有疾病，耳朵就听不清。病虽然生在看不见的内脏，但是病的症状必然发作于人们所都能看见的地方；所以君子要想表面没有过错，必须从看不到的细微处下慎独功夫。



【原文】

福不可徼，养喜神以为召福之本而已；祸不可避，去杀机以为远祸之方而已。

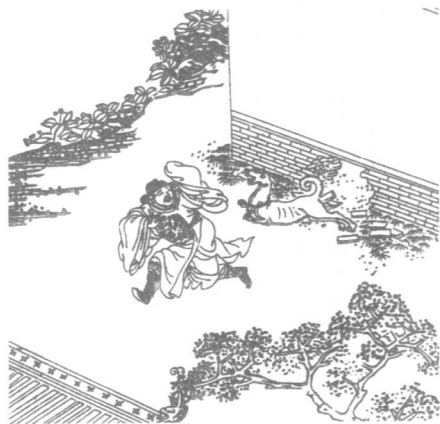
【译文】

人间幸福不可勉强追求，只要能经常保持愉快的心情，是追求人生幸福的基础；人间的灾祸实在难以避免，消除怨恨他人的念头，是远离灾祸的唯一方法。



处世

为人应世



【原文】

地之秽者多生物，水之清者常无鱼；故君子当存含垢纳污之量，不可持好洁独行之操。

【译文】

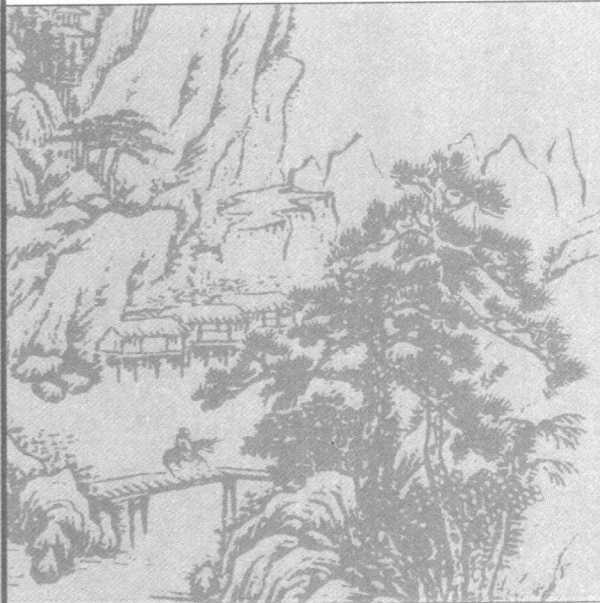
堆满了腐草粪便的土地，才能生长许多植物；清澈见底的河流，往往不会有任何鱼虾。所以一个有高深修养的君子，应该有接纳庸俗的气度和宽恕他人的雅量，绝对不可自命清高陷入孤独状态。

【原文】

施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟可当万钟之报；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒难成一文之功。

【译文】

一个施恩惠给别人的人，不可老把这种恩惠记在心头，更不可存让别人赞美观念；这样即使是一斗米也可收到万钟的回报；一个用财物帮助别人的人，不但计较自己对人的施舍，而且要求人家的报答，这样即使是付出一百镒，也难收到一文钱的功德。



【原文】

人之际遇，有齐有不齐，而能使己独齐乎？己之情理，有顺有不顺，而能使人皆顺乎？以此相观对治，亦是一方便法门。

【译文】

每个人的际遇各有不同，怎么能使自己一定得到好运呢？自己的情绪有稳定亦有浮躁，如何能要求别人事事都跟你合作呢？假如自己能平心静气来观察，也就是设身处地反躬自问来想一想，也是人生中一个好的修养门径。

【原文】

舍己毋处其疑，处其疑即所舍之志多愧矣；施人毋责其报，责其报并所施之心俱非矣。

【译文】

假如一个人要想作自我牺牲，就不应计较利害得失，犹疑不决，心存计较犹疑，就会使你的牺牲志节蒙羞。假如一个人要想施恩惠给别人，就绝对不要希望得到人家的回报，假如要求对方感恩图报，那就连你原来帮助人的一番好心也会变质。



清·乾隆五十九年·遂初堂主人校勘

菜根譚

【原文】

天地之气，暖则生，寒则杀。故性气清冷者，受享亦凉薄；惟和气热心之人，其福亦厚，其泽也长。

【译文】

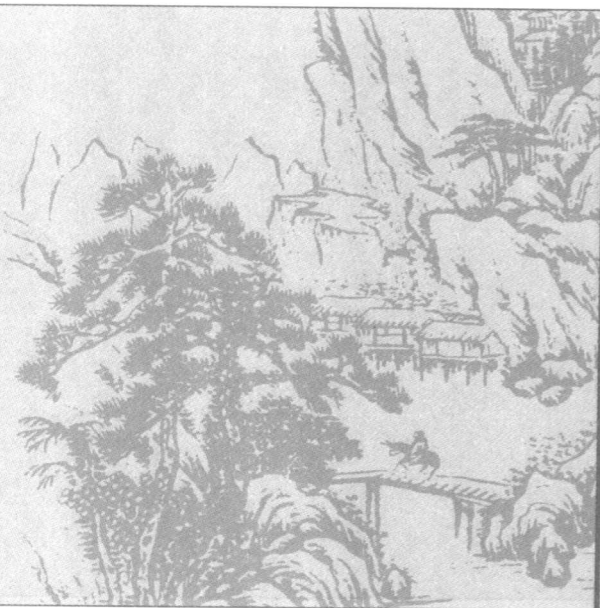
由于有大自然四季的变化，春夏气候温暖，万物就获得生机，秋冬寒冷，万物就丧失生机。同样，一个性情高傲冷漠的人，他的表情就有如秋冬天气那样冷漠而无人敢接近，因此他所能得到的福分也就冷酷而淡薄。只有那些温和而热情的人，既肯帮助人也能获得别人的帮助，他获得的福分就会丰厚，他的禄位也会源远流长。

【原文】

平民肯种德施惠，便是无位的公相；士夫徒贪权市宠，竟成有爵的乞人。

【译文】

一个普通老百姓只要肯多积功德广施恩惠，就等于一位没有爵禄的公卿宰相；一个达官贵人假如一味贪恋权势而把官职作成一种生意买卖欺下蒙上，这种人行径的卑鄙就如同一个有爵禄的乞丐那样可怜。



【原文】

天理路上甚宽，稍游心胸中，便觉广大宏朗；人欲路上甚窄，才寄迹眼前俱是荆棘泥涂。

【译文】

大自然中的道理就像一条宽敞的大路，只要人们略为用心探讨，心灵深处就会无边辽阔豁然开朗；人世间的欲望就好像一条狭窄的小径，刚一把脚踏上就觉得眼前全是荆棘泥潭。



处世

为人应世