



白話 注譯

楊春霖
鄒政民

主編

菜根譚



中国传统语言文化普及丛书

白话注译

菜 根 谭

〔明〕 洪自诚 著

郗政民 注译

白桂芳 校

陕西人民出版社

中国传统语言文化普及丛书

白话注译

菜根谭

〔明〕洪自诚 著

郝政民 注译

陕西人民出版社出版发行

（西安北大街131号）

陕西省新华书店经销 西安新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.5印张 2插页 130千字

1989年3月第1版 1991年8月第2次印刷

印数：10001—25000

ISBN 7—224—1744—2/I·388

定 价：2.60元

前 言

《菜根谭》，凡二卷，明人洪自诚著。宋人汪信民有句名言：“咬得菜根断，则百事可做。”还初道人洪自诚以故名之曰《菜根谭》。“谭”者“谈”也，因而《菜根谭》也写作《菜根谈》。属语录体，多名言哲理。其指导思想，儒、道、释三家兼而有之。一九三六年奉化孙锵玉叟甫于日本京都书肆购回并为之序。对于《菜根谭》的社会教育作用，孙氏在其《序》中概述：“急功近名者，服之可当清凉散；委靡不振者，服之可当益智膏。”最近，《菜根谭》席卷日本，风靡一时，出现了习诵《菜根谭》热。足见此书从古到今，国内、国外，都产生了较大的影响。自然一部古书，常常是泥沙俱下，鱼龙混杂；既有精华，也有糟粕。《菜根谭》也不例外。

由于原著近乎白文。既无标点，又无注译。虽属白话语体，但多难词典故，一般读者不甚了了。因此，藉出版之机，对原著加以标点、注译。《菜根谭》的内容，前人以为“本天理人性，尚德行，

轻名利，多文雅风流之意。”作者又深受儒、道、释三教的薰陶。其中佛学词语比比皆是，而整理者恰恰对佛学著作涉猎甚少，译注过程中荆榛满道，困难尤多，只怕郢书燕说，生吞活剥之处在所难免。勘误补阙之功，幸赖读者。

郝政民

1988年8月30日

于 西北大学

前 集

栖守道德者寂寞一时；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。

注：

栖守：安守。栖，停留、居住的意思。

者：指示代词，谓“……的人”，这里指安守道德的
人。

万古：意谓久远。

达人：谓通达事理，胸怀宽广。

物外之物：泛指除自己以外的环境或人，即客观世界
的万事万物。

身：自身、自己。身后之身，即死后的景况。

宁：愿。

毋：不，不愿。《史记·项羽本纪》：“籍曰：‘彼可
取而代也。’梁掩其口，曰，‘毋妄言，族矣。’”

译 文

安守道德的人，很可能冷落、寂寞一时；依靠

权势的人，将被社会千年万代的冷落。因此通晓事理、胸怀宽广的人，能够冷静地观察万事万物，想到自己身后的景况。甘愿承受一时的冷落、寂寞，不愿死后被人们千年万代的遗忘！

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。

注：

涉世：谓社会阅历。

点染：即感染。

历事：即社会经历。

机械：机巧、巧诈。《淮南子·原道》：“故机械之心，藏于胸中，则纯白不粹，神德不全。”

练达：谓阅历多而通晓人情世故。

朴鲁：质朴、钝拙，即朴实憨厚。

曲谨：谓周到、恭敬而谨慎。

疏狂：谓粗疏狂放。

译 文

刚刚踏入社会，自然受到社会的感染少；社会经历多，应酬社会的心机也巧妙。因此，有道德有学识的人，与其经验丰富，通晓世故，不如质朴、钝拙；与其周到、恭谨，不如粗疏狂放。

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。

注：

君子：泛指有道德、有识学的人。

韞(yùn)：蕴藏。《文选》陆机《文赋》，“石韞玉而山辉，水怀珠而川媚。”

译 文

君子的思想，如同蔚蓝色的天空和白昼，要使人们充分地了解；但是，君子的聪明才智，要象美玉珠宝一样，把它很好的收藏起来，不要让人们轻易的知道。

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。

注：

势利：谓权势、富贵。

纷华：谓各种华美的事物。

洁：纯洁、清白、高洁。

为：称为、算作。

尤：更、特别。

机械：即机关，巧妙的机器。这里指玩弄权术，巧费

心机。

之：代词，指代智巧、机械。《吕氏春秋·离俗览·举难》：“异哉：之歌或非常人也。”

译 文

对于权势、富贵和华美事物不追求的人，算作是高洁；处于这种环境而不沾染的人，应算是特别高洁的品德。不懂得运用计谋、玩弄权术的人，应当算是高尚；具有巧思的智慧而不玩弄的人，应当是格外的高尚。

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。

注：

逆耳之言：不顺耳的话，相当今天说的尖锐的批评意见。

拂心之事：违心的事。拂（fú），违、逆。

砥（dǐ）石：纹理细密的磨刀石。这里喻作人们提高思想修养的基础。

鸩（zhèn），一种鸟。用它的羽毛泡的酒能毒死人。这里的鸩毒，指药酒、毒酒。

译 文

耳中常常能听到批评性的意见，思想上常有不

顺心的事，这才是提高思想修养的基础。如果听到的每句话都是好听的，件件事都是如意的，这就等于把自己埋藏在毒酒中了！

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。

注：

戚戚：忧愁、悲伤。这里谓惶惶不安。《论语·述而》：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”

霁日：谓天晴。霁（jì），谓雨、雪停止，天气放晴。

欣欣（xīn xīn）：欢喜、快乐。这里谓草木生机盎然的样子。

喜神：即吉神。谓安乐、喜悦。

译 文

暴风骤雨，禽鸟忧虑；风和日丽，草木欣欣。由此可见，天地间不能一天没有和气，而在人的思想上，也不可一天失去安乐的意态。

醲肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

注：

醲（nóng）：酒味醇厚。这里指酒。

肥：脂肪，这里指肉。

辛：谓葱、蒜、椒、姜的辣味。

甘：甜、美味。

真味：自然风味。真谓自然、天然。

至人：谓最完美、最理想的人。

常：谓一定的规则、规律。《荀子·天论》：“天行有常，不为尧存，不为桀亡。”

译 文

浓烈的美酒、喷香的肥肉，还有过分刺激人的辣味、甜食，都不是自然的味道，自然的味道只是恬淡。具有特殊才能、技艺的人，并不是最完美的人，真正完美无缺的人，只是守常抱一。

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。

注：

气机：即生机。

贞明：正而明。《易·系辞下》：“日月之道，贞明者也。”

译 文

天地静悄悄的，纹丝不动。但是触动万物萌发

的生机，却一时一刻没有停息；太阳和月亮，不分白天、黑夜，交替着升落。但是他们那纯正的光明，却是万古不变。因此，君子消闲的时候，要有紧张的思想准备；繁忙的时候，要有忙里偷闲的情趣。

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，又于此中得大惭怩。

注：

观心：观察心性。佛教以心为万法的主体，无一事在心外，故观心即能究明一切事理。《十不二门指要钞》上：“盖一切教行，皆以观心为要”。

妄穷：即无穷。无尽头，无极限。汉陆贾《新语辅政》：“德配天地，光被四表，功垂于无穷，名传于不朽。”

大机趣：谓很深的奥秘。

真：真一，保持本性，自然无为。《鬼谷子》《本经阴符》：“信心术，守真一而不化。”

妄：虚幻、虚妄。妄想。陆游《剑南诗稿》十六《山园草木四绝句·紫薇》：“少年妄想今除尽，但爱清樽浸晚霞。”

惭怩：羞愧，不好意思。白居易《长庆集》《春寒》诗：“省躬念前哲，醉饱多惭怩。”

译文

夜深人静，独自个儿坐着，仔细揣摸自己的心

性、意识到茫茫无垠的境界中，显露出自然的本性，常常在独自思索中领悟到极深的奥妙。既感到本真呈现而虚幻难逃，又从这个处境中，感到十分的羞愧。

恩衰由来生害，故快意时须早回头，败后或反成功。故拂心处，莫便放手。

注：

由来：从来。《史记·三王世家》：“自古至今，所由来远矣！”

拂心：谓违逆心愿。

译 文

恩情中从来就包藏着祸患，因而，得意的时候，必须要作回头想；但失败以后，有时反而成功。因而，违逆心意的地方，不要轻意放手。

藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以澹泊明，而节从肥甘丧也。

注：

藜口：即吃野菜。藜（lí），一年生草木植物，又叫灰菜，叶嫩可食。

苋（xiàn）肠：谓以苋菜充饥。苋，即苋菜。唐、韩

愈《崔十六少府摄伊阳以诗及书见投因酬三十韵》诗：
“三年国子师，肠肚习藜苳。”

衮(gǔn)衣：古代国君或贵族的礼服。

玉食：喻生活豪富。

澹泊：恬静、素朴。诸葛亮《戒子书》：“非澹泊无以明志。”

节：气节、节操。文天祥《正气歌》：“时穷节乃见。”

译 文

吃糠咽菜，生活清贫的人，往往品格高洁；蟒袍玉带，生活阔绰的人，往往奴颜婢膝。一般说来，心意恬静，志趣崇高。而丧失气节的事，多由贪图生活享受所致。

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。

注：

惠泽：恩德。

匮(kuì)：匮乏、缺乏。《商君书·算地》：“国贫则上匮赏。”

译 文

眼前的生计，要放得宽，让人不要怨恨；身后的恩德，要考虑久远，让人们千年万代的挂念。

径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分，让人嗜。此是涉世一极安乐法。

注

径路：小路。《论语·雍也》：“行不由径。”

嗜：喜欢。《韩非子·外储说右下》：“公孙仪相鲁而嗜鱼，一国尽争买鱼且献之。”这里含有满足别人生活之意。

译文

小路而又窄狭的地方，不要抢道，让他人先走一步。碰到特别好吃的食品，要控制自己的食欲，让别人以饱口福。这是步入社会的一种最安乐的社会生活经验。

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。

注：

物累：被外物牵累。《庄子·天道》：“知天乐者，无天怨，无人非，无物累，无鬼责。”

译文

作人不一定要有特别高远的事业，只要不庸

俗，便可算作有名望的人。研究、探讨学识，不一定要有特别明显的巨大收获，只要能脱去为我的欲念，便算是超度到最崇高、最理想的境界。

交友须带三分侠气，作人要存一点素心。

注：

侠气：古时谓舍己救人，扶弱抑强的气质，具有这种气质的人，称“侠客”、“侠士”。

素心：谓心地纯洁。陶潜《陶渊明集》二《移居》诗：“闻多素心人，乐与数晨夕。”

译 文

交朋友，要有舍己救人，扶弱抑强的气质。在待人接物方面，要有纯贞、质朴的思想。

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋踰分外，脩为毋减分中。

注：

宠：谓受宠、得到别人的偏爱。

分(fèn)：本分，即某种名位、职责、权利的限制。
《荀子·正论》：“犯分乱理。”

脩：同“修”。

译文

在得宠、利禄方面，不要抢在人前；但是，在道德学业方面，不可落伍。得到的社会报酬，不要超过自己的本分；可是，对自己思想修养、品德行为的要求，一定要符合自己的社会地位。

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。

注：

张本：预为后来之地。这里谓退步为了进步。《左传·庄公二十六年》：“秋，虢人德晋。冬，虢人又侵晋。”杜预注：“为传明年晋将伐虢张本。”

译文

待人接物，退让一步是高明的，因为退一步就是进一步的准备；待人宽厚是好事，因为让别人得到好处，实际上是使自己得到好处的基础。

盖世功劳，当不得一个矜字；弥天罪过，当不得一个悔字。

注：

盖世：压倒社会上的一切，即在某一方面占绝对优势。项籍《垓下歌》：“力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝。”