



菜根譚

全注全译

〔明〕洪应明



《菜根譚》 明洪应明所著语录文集，糅合儒、佛、道三家思想，论述修身齐家之法及在世出世的处世哲学。其文简炼、工整、优美、隽永。被称为“处世三大奇书”之一。



| 学而书馆 |



中国友谊出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明著. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2013.12

(学而书馆)

ISBN 978-7-5057-3262-9

I. ①菜… II. ①洪… III. ①个人—修养—中国—明代 IV. ① B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 269453 号

书名	菜根谭
作者	[明] 洪应明
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京建泰印刷有限公司
规格	640×960 毫米 16开 10 印张 129 千字
版次	2014 年1月第1版
印次	2014 年1月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3262-9
定价	18.00元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

《菜根谭》原序

戊子之秋，七月既望，余以抱病在山，禁足阅藏。适岫云琮公由京来顾，出所刻《菜根谭》命予为序，于是公自言其略曰：“来琳初受近圆，即诣西方讲社，听教于不翁老人。参请之暇，老人私诫曰：‘大德聪明过人，应久在律席，调伏身心，遵五夏之制^①，熟三聚之文^②，为菩提之本^③，作定慧之基^④，何急急以听教为哉？’居未几，不善用心，失血莫医。自知法缘微薄，辞翁欲还岫云。翁曰：‘善，察尔因缘，在彼当大有振作，但恐心为事役，不暇研究律部。吾有一书，首题《菜根谭》，系洪应明著。其间有仁语义语、持身涉世、隐逸显达、迁善介节、禅机旨趣、学道见道等语，词约意明，文简理诣。设能熟习而励行之，其于语默动静之间，穷通得失之际，可以补过，可以进德，且近于律，亦近于道矣。今授于汝，宜知珍重。’尔时虽敬诺拜受，究不喻其为药石意也。洎回岫云历理常住事务，俱忝要职，当空花之在前，元由眼翳而莫辨，认水月以为实，本属天影而不知。由是心被境迁，神为力耗，不觉酿成大病，幸未及于尽耳。既微瘥间，尤以解郁，因追忆往事，三复此书。乃悟从前事事皆非，深有负于老人授书时之心焉。惜是书行世已久，纸朽虫蠹，原板无从稽得，于是命工缮写，重付枣梨。请弁言于首，启迪天下后世，俾见闻读诵者身体力行。勿使如来琳老方知悔，徒自惭伤，是所望也！”

余闻琮公之说，抚卷叹曰：“夫洪应明者，不知为何许人，其首命名题，又不知何所取义，将安序哉？”窃拟之曰：菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者必要厚培其根，其味乃厚。似此书所说世味及出世味，皆为培根之论，可弗重欤？又古人云：“性定菜根香。”夫菜根，弃物也，而其香非性定者莫知。如此书，人多忽之，而其旨唯静心沉玩者，方堪领会。是与否与？既不能反质于原人，聊将以俟

教于来哲。即此为序。时乾隆三十三年中元节后三日。

三山通理达夫谨识

【注释】

① 五夏：即古代郊庙乐典《昭夏》《皇夏》《诚夏》《需夏》和《肆夏》的合称。

② 三聚：指大乘菩萨之戒法。聚，种类。

③ 菩提：意译即觉、智、知、道。广义言之，即断绝世间烦恼而成就涅槃的智慧。

④ 定慧：即定学和慧学的通称。定，即禅定；慧，即智慧。

《菜根谭》题词

逐客孤踪，屏居蓬舍。乐与方以内人游，不乐与方以外人游也。妄与千古圣贤置辩于五经同异之间，不妄与二三小子浪迹于云山变幻之麓也。日与渔父、田夫朗吟唱和于五湖之滨、绿野之坳，不日与竞刀锥、荣升斗者交臂抒情于冷热之场、腥膻之窟也。间有习濂洛之说者牧之^①，习竺乾之业者辟之^②，为谭天雕龙之辩者远之^③，此足以毕予山中伎俩矣。

适有友人洪自诚者，持《菜根谭》示予，且丐予序。予始地地然视之耳，既而彻几上陈编，屏胸中杂虑，手读之则觉：其谈性命直入玄微，道人情曲尽岩险。俯仰天地，见胸次之夷犹；尘芥功名，知识趣之高远。笔底陶铸，无非绿树青山；口吻化工，尽是鸢飞鱼跃^④。此其自得何如，固未能深信，而据所摘词，悉砭世醒人之吃紧，非入耳出口之浮华也。谈以“菜根”名^⑤，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波，备尝险阻，可想矣。洪子曰：“天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾高吾道以通之。”其所自警自力者，又可思矣。由是以数语弁之，俾公诸人人知菜根中有真味也。

三峰主人于孔兼题

【注释】

① 濂洛：宋代理学的主要学派。濂学从周敦颐为代表；洛学以程颐和程颢为代表。

② 竺乾：印度的别称，也指佛。

③ 谭天雕龙：战国时齐人邹衍、邹奭善宏辩，时人称之为“谭天衍”“雕龙奭”，后喻为善于文辞。

④ 鸢飞鱼跃：语出《诗·大雅·旱麓》，“鸢飞戾天，鱼跃于渊。”

⑤ 菜根：古人以“咬菜根”喻过清苦生活。朱熹《朱子全书·学四》，“某观今人因不能咬菜根，而至于违其本心者众矣，可不戒哉！”

目 录

《菜根谭》原序	...001
《菜根谭》题词	...003
修省	...001
应酬	...019
评议	...041
闲适	...063
概论	...081

修省

欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过^①。

【注释】

① 履：走过。

【译文】

要成就纯金美玉一般的人格品行，一定要经历过烈火锻炼般的磨砺；想要建立轰轰烈烈的奇功伟业，必定要经历过艰难险峻的考验。从个体的道德修养来说，善行、美德既不是与生俱来的，也不是一时的作为，而是要在后天长期教育、锤炼、践行的基础上养成的；从个体的事业成就方面来说，也必须经过艰苦的磨炼，方能建功立业。“事上磨炼”是中国古代思想家一贯倡导的修养方法，也值得我们去借鉴。

一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊^①，勿容一针之罅漏^②；万善全，始得一生无愧，修之当如凌云宝树，须假众木以撑持^③。

【注释】

① 渡海浮囊：古时用牛皮或羊皮做成气囊当渡海的防溺工具。

② 罅（xià）：裂缝。

③ 假（jiǎ）：凭借。

【译文】

因为一念之差而做错了事，就会使你觉得所有行为都有过失，所以谨防差错就像渡海携带的气囊一样，容不得针尖大的一点裂缝；什么样的好事都做，才能使人一生无愧无悔，所以修身就像西方佛地的凌云宝树要靠众多的林木扶持一样，要多多积累善行。人一生很难做到没有一点过错，往往一念之差犯下错误而招致终身悔恨，凡事一定要三思而后行。平日必须行善修德，方能无愧

于自己，无愧于他人。

忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀^①；动时念想，预从静里密操持，非心自息^②。

【注释】

① 过举：错误的行为。

② 非心：错误的念头。

【译文】

曾子说：“吾日三省吾身。”一个人要时时注意检点自己的所思所想、所作所为。忙起来难以做到静心反省，闲暇静处时就应认真反省自己。注意预先打点，缜密地安排下一步行动，错误的想法、错误的行为自然会减少。

为善而欲自高胜人^①，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇^②，此皆是善念中戈矛^③，理路上荆棘^④，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓^⑤，斩绝萌芽，才见本来真体。

【注释】

① 自高：使自己高人一等。

② 植节：培养节操。

③④ 戈矛、荆棘：均比喻障碍。

⑤ 涤：洗除。

【译文】

行善想借此高人一等，施恩要求得到回报，修业追求惊世骇俗，培养节操追求标新立异。其结果是善成了伪善，恩成了假恩，功业无成，品质不纯。自高胜人、要名结好、惊世骇俗、标新立异都不是为善者、施恩者、修业者、植节者刻意而为，而是无心夹带的结果，正因为其无心，所以要擦除就愈加困难。当此之时，务必要下定决心，清洗和斩除渣滓和萌芽，才能显现出为善、施恩、修业、植节的本来意图。

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义之念，是事境之尘氛未扫，而心境之芥蒂未忘^①。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

【注释】

① 芥蒂：细小的梗塞物，比喻心中的怨恨或不快。

【译文】

人们要做到轻富贵已属不易，轻富贵心就更难；而在声称自己重名义时，往往并不知道自己看重的是有关名义的追求。一个人如果所处环境的世俗气息未能扫除，追求名利富贵的思想犹存，不能彻底根除，那么富贵心就像被石头压制的草，石头一旦去除，杂草很快就会茂盛地生长起来。一个人要想不受外界物欲名利的诱惑，真正做到淡泊名利、重道义，就必须保持纯正清明的心境。

纷扰固溺志之场^①，而枯寂亦槁心之地^②。故学者当栖心玄默^③，以宁吾真体^④；亦当适志恬愉^⑤，以养吾圆机^⑥。

【注释】

① 溺志：扼杀志向。

② 槁心：使心性枯槁。

③ 栖心玄默：使心深沉静默。

④ 真体：人性的本原。

⑤ 恬愉：恬静愉悦。

⑥ 圆机：圆融，完美的内心世界。

【译文】

纷扰喧嚣固然会使人迷失自我，但一味静寂枯燥的生活也会使得心情冷漠，因此真正的有识之士未必非要做山林之士，应当让自己的心灵有个安宁的栖息之所，以保持自我；也应当根据内心的需求开展一些愉悦的活动，这样才能保证身心的健康，享受生活的真正乐趣。

昨日之非不可留，留之则根柢复萌^①，而尘情终累乎理趣；今日之是不可执^②，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根。

【注释】

① 根柢：事物的根本。

② 执：本意握着。此处有过分追求之意。

【译文】

过去的错误和缺点不能姑息而必须彻底去除，否则残余又有可能卷土重来，使人受制于世俗之情；对于现在合理的东西应当以平常心去对待，不可过分追求，以免自己陷入欲望的无底洞，那样不但体会不到“求是”给自己带来的乐趣，还会给自己带来莫大的烦恼。

无事便思有闲杂念想否，有事便思有粗浮意气否，得意便思有骄矜辞色否^①，失意便思有怨望情怀否。时时检点，到得从多入少，从有入无处，才是学问的真消息。

【注释】

① 骄矜（jīn）：骄傲自大。

【译文】

空闲的时候要检讨自己有没有那些纷乱的欲望，忙碌的时候要检查自己有没有粗野浮躁的表现，顺利的时候要反省自己有没有傲慢骄横的表情和言语，失意的时候要审视自己有没有一味怨天尤人。经常这样自我检点，才能使自己的缺点和不足越来越少，这样才是真正有学问的人。

士人有百折不回之真心^①，才有万变不穷之妙用^②。

【注释】

① 百折不回：屡受挫折而不屈服，指品质刚毅。

② 穷：尽。

【译文】

一个人只有具有屡受挫折仍不屈服的刚毅品质，才能在任何

情况下从容应对，终能大有所成。苏轼说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”

非盘根错节^①，何以别攻木之利器；非贯石饮羽^②，何以明射虎之精诚；非颠沛横逆，何以验操守之坚定。

【注释】

① 错：交叉。

② 贯石饮羽：这里借用西汉名将李广射箭穿石的故事。李广出去打猎，误将草丛中的石头当作卧伏的老虎而射击，箭穿入石中。李广勇武由此可见。贯，穿过；羽，本指箭杆上的羽毛，这里代指箭。

【译文】

如果树木不是盘根错节，哪能验出砍它的刀器的锋利；如果箭没有射入石头中，哪能显出射箭人的勇武。同样，只有逆境磨难能检验一个人的操守是否坚定。古人很注重逆境对人的磨炼。孟子有段名言：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”

立业建功，事事要从实地著脚，若少慕名闻^①，便成伪果；讲道修德，念念要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

【注释】

① 少慕名闻：稍稍慕求名誉。少，稍微。

【译文】

立功建业，必须脚踏实地，追求实效，如果稍一追求名声，就成了空谈。而道德是一种抽象的社会意识形态，它不宜被物化。一旦以功效来计量道德，那道德也就失去其本来存在的意义，成了世俗生活中的一种伪饰品。

身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可警惕惰气；心不可放，

而放于收摄之后，亦可鼓畅天机^①。

【注释】

① 天机：人的天赋灵机。

【译文】

一个人不能过于忙碌，但是如果在闲暇时忙碌一下，就能随时提醒自己不要懒惰、懒散；心思不可以过于放松，但在紧张之后放松一下，就能保持精力旺盛。因此，闲静要适度，收敛也要适度。在闲时忙碌有利于克服人的惰性；而收敛之后也要适当舒展心性，才有利于发挥人的天赋才能。

钟鼓体虚，为声闻而招撞击；麋鹿性逸，因豢养而受羁縻^①。可见名为招祸之本，欲乃散志之媒^②，学者不可不力为扫除也。

【注释】

① 羁縻（jī mí）：羁，马笼头；縻，牛缰绳。羁縻比喻牵制，笼络。

② 媒：这里指原因。

【译文】

钟和鼓都是中空的，因为声音传得远而被一次又一次撞击和捶打；麋鹿，原本是喜欢野外自由生活的，但是因为贪恋现成的食物而被豢养起来，从而失去了自由。名声和利益给人招来灾祸，消磨人的志向。学者不能不尽力摒弃名和欲啊！

一念常惺^①，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。

【注释】

① 惺：清醒。

【译文】

始终保持清醒的头脑，才能防范暗箭的中伤。努力不受尘俗的纷扰，才能解开天罗地网，无所畏惧。

一点不忍的念头，是生民生物之根芽；一段不爱的气节^①，是撑天撑地之柱石。故君子于一虫一蚁，不忍伤残；一缕一丝，勿容贪冒，便可为民物立命^②，为天地立心矣。

【注释】

① 爱：这里为贪恋之意。

② 立命：修身以顺从天命。

【译文】

儒学文化的核心是一个“仁”字，这并不是不忍心踩死蚂蚁的那种妇人之仁，而是一切从百姓的饥寒疾苦出发，为百姓着想而不忍在哪怕是微小的方面对他们构成伤害，从百姓的利益出发而不占取哪怕是一针一线的好处。在封建时代，善心（良心）和不贪恋之心是担负“为民物立命，为天地立心”重任的君子最起码的道德要求。今天，我们虽不必拘于对虫蚁也要行善的佛家观，对一丝一缕也不贪恋的君子之行持怀疑态度。但我们依然要崇尚善心，推案不贪恋的君子之行，因为这些称得上做人的起码要求、社会的道德底线。

拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰兢^①；消却心中鄙吝，眼前时有月到风来。

【注释】

① 火炎：喻人情势利，趋炎附势。冰兢：指人情冷漠。

【译文】

世俗物欲烦扰人心，只有淡泊名利，消除心中的鄙俗之气，眼前别是一番天地，心同自然相谐和，人才会感到闲适自在。

穷理尽妙^①，钩深出重渊之鱼^②；进道忘劳，致远乘千里之马。

【注释】

① 穷理：深究事物的义理。

② 重渊：深潭。

【译文】

世间事理深奥，必须下大工夫，经过认真推究深虑，才能悟得其中的深意，保持心态悠然，人生的旅途一定会行得潇洒自在。

学者动静殊操^①，喧寂异趣，还是锻炼未熟，心神混淆故耳。须是操存涵养，定云止水中有鸢飞鱼跃的景象^②，风狂雨骤处有波恬浪静的风光，才是处一化齐之妙。

【注释】

① 殊：不同。

② 定云止水：定云，停留在某一处不动的云；止水，静止不流的水。比喻心境恬静。鸢（yuān）飞鱼跃：比喻活泼、自在的乐趣。鸢，老鹰。

【译文】

人与天地自然归为一体，动与静相谐和，喧闹与寂静同样具有理趣。凡是有足够修养的人，他一定有足够的定力，即便是风平浪静时他也能看得到生机勃勃，狂风暴雨中他也能寻得一份恬淡安然，动中沉潜镇定，静里自有乾坤。

心是一颗明珠，以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之^①，犹明珠而饰以银黄^②，其涤除最难。故学者不患垢病，而患洁病之难治；不畏事障，而畏理障之难除^③。

【注释】

① 情识：才情与见识。

② 银黄：白银与黄金。

③ 事障、理障：佛家语。《圆觉经》，“云何二障？一者理障，碍正知见；二者事障，续诸生死。”事障一般指被物欲蒙蔽，理障指不明事理，偏执错误的看法。

【译文】

如果只是有明显的、一般世俗的人所有的那些毛病，比如贪

恋财物，这样的毛病就像是明珠混在了泥沙当中，要洗涤干净还相对容易一些。怕就怕有点学问的人有了毛病，他们用学识为自己的缺点粉饰，就像明珠用黄金白银衬托着装饰着，很难分辨得出来，自然也就很难改正。明明白白的具体事情错了，还容易被发现，被排除；以知识和学问包裹起来的错误和缺点，想要克服和纠正就比较艰难了。外来的物欲利诱并不可怕，它对人的蒙蔽不过是暂时的；而不明事理，偏执错误的看法才最为可怕。

躯壳之我要看得破^①，则万有皆空^②，而其心常虚，虚则义理来居；心性之我要认得真^③，则万理皆备，而其心常实，实则物欲不入。

【注释】

① 躯壳之我：处于世俗尘界的肉身。

② 万有皆空：佛教认为色相现实是虚幻的，称超出色相现实的境界为空。

③ 心性之我：超越世俗物欲的心灵世界。佛教称不变的心灵世界为心性，所谓“性即是心，心即是佛”。

【译文】

人的物质世界（即“躯壳之我”）和精神世界（“心性之我”）是有机的统一体，二者不可强分。躯壳的我，就是要将自己看成是一个躯壳，只有把什么都看破了，才能虚心，虚心才能吸收那些做人处事的正确道理；心性的我，就是要正视自己是一个生命的实体，有解释这个世界种种现象的知识储备。内心充实，那些贪恋俗物的想法就不可能有位置了。

面上扫开十层甲^①，眉目才无可憎；胸中涤去数斗尘，语言方觉有味。

【注释】

① 十层甲：比喻厚颜无耻。《开元天宝遗事》记载唐朝进士杨光远干谒权门贵族，奴颜媚骨，为当时人所鄙视，称其“惭颜厚

如十重铁甲”。

【译文】

一个人有了廉耻感，才会对自己的言行举止检点。人不受世俗声色名利的牵累，心地纯正，言谈举止才能显出高雅的气质。

完得心上之本来^①，方可言了心^②；尽得世间之常道，才堪论出世^③。

【注释】

① 心上之本来：佛教指人本有的心性，自己的本分。

② 了心：即了悟之心。佛教将明心见性称为了悟。

③ 出世：离群索居，摆脱世事。

【译文】

只有修养自己的心性，熟谙世间全部事理，才有资格谈“了悟”，论“出世”，否则，就只能是故弄玄虚，自欺欺人。

我果为洪炉大冶^①，顽金钝铁，何患不可陶镕；我果为巨海长江，横流污渎^②，何患不能容纳。

【注释】

① 大冶：技术精湛的冶炼工人。

② 污渎（dú）：臭水沟。渎，水沟、小渠。

【译文】

荀子说：“君子贤而能容罢（通“疲”，软弱无能），知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂。”如果我具有坚强性格，就像是炼钢的洪炉那样，那么什么样的艰难险阻不能消融呢；如果我具有宽广的胸怀，能容得下大江大海，那些横流的污水当然不在话下。

白日欺人，难逃清夜之愧赧^①；红颜失志^②，空贻皓首之悲伤^③。

【注释】

① 清夜之愧赧（nǎn）：静夜（反思自己白天所为）羞愧难