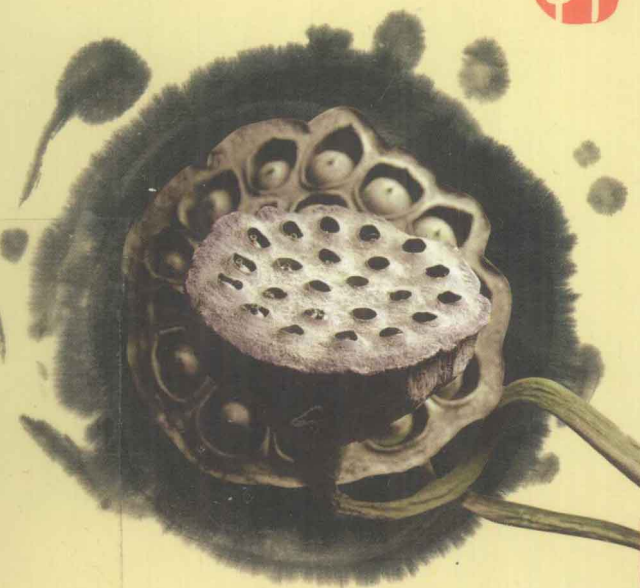


中国人的生活哲学

菜根谭人生解读

【咬得菜根，则百事可做。】



王少农◎著

九州出版
JIUZHOU

图书在版编目 (CIP) 数据

中国人的生活哲学：《菜根谭》人生解读/王少农著.
—北京：九州出版社，2010.7
ISBN 978-7-5108-0477-9

I. ①中… II. ①王… III. ①人生哲学—中国—明代
—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080806 号

中国人的生活哲学：《菜根谭》人生解读

作 者 王少农 著
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京佳顺印务有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张 18
字 数 232 千字
版 次 2010 年 7 月第 1 版
印 次 2010 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-0477-9
定 价 29.80 元

★版权所有 侵权必究★

序



智 怀

我有一个习惯,每读一本新书,总希望多了解一些著作者的背景,但常常不尽如愿。用“文如其人”来解读少农是比较符合实际的。

他的著作,纵横儒佛道,都是助人安身立命之作,是大学之道。在你面前,他虽然很年轻,却有如兄长。一如他在解读《晚晴集》中所言——朋友,无论现在你是赶早起身,还是摸黑走夜路,或是顶着中午的太阳行走在沙漠上,请记住:不管障碍重重,心中有路,脚下敢走,就通!

在人生暂时陷入低谷之时,静下心来,看一段少农的文字,你会在一股亲热的氛围里豁然开朗,云开雾散,阳光明媚。

少农是位智者,他每每说话皆胸有成竹,且精辟睿智。一如珠光禅师评价他是博古通今,久培善根。此言真实不虚。少农融通儒佛道,是佛学的弘扬者,是道学的实践者。他的文字随处是妙语、慧语,充满生机与灵性。仿佛大慈大悲的观世音菩萨,既是在俯视众生,又像是在慈祥地注视着你。他已经悟到了,但我一直不便问他是如何得悟的。才过而立之年的他,有这份修为,绝不是他一人的幸运!

少农是位才情迸发的人。他不知疲倦地著书立说,游历讲学,交友助友。他近些年一直在传统文化的大海里畅游,为传统文化的复兴推波助澜。他的诗书画也别有韵味,他把这一切都搞通了!他是一位值得信赖和





《菜根谭》人生解读

交往的善者。

这样的介绍终不及看他的文字来得快慰与实在，不可多说，不如不说。他潜伏在他的文字里。

《菜根谭》是中华传统文化智慧之宝藏，数百年来，掘宝者不在少数，献宝者也接二连三，但我一直觉得，如果少了少农的参与，那是多么遗憾的一件事情。

所幸的是，天养的少农，承担着他的使命，在最需要的时候，带着这部书向我们走来。我不能保证看了他的书你会得到什么。但我只是说，你不会空着。如此而已。如此而已！





开讲的话

上次讲完弘一法师的《晚晴集》，有好几个月没和朋友们聊天了。九月和十一月，我在清华大学和湖州师院做了两次讲座，其外的时间都玩去了，昨天刚从江南回来，坐在北京我家中的桌子前，这次要和大家聊《菜根谭》了。眼下正值盛世，希望《菜根谭》可以为大家清清气，降降压力。菜根味苦，苦后有回甜。菜叶菜秆我们天天吃，其实菜之精华在于根，人之精华在于性。我们做人把先天本性巩固好，好比一棵青菜根肥苗壮，自然生命就旺盛。孔子说：“人莫不饮食，鲜能知味也。”（《中庸》）宋儒汪信民说：“咬得菜根，则百事可做。”这话好，我十多年前就听说过了，和我家老奶奶的话差不多。每天我们把这句话念一遍，回味无穷，受益亦无穷。

简单介绍一下。《菜根谭》和《晚晴集》都是语录体名著。《晚晴集》是佛家格言录，《菜根谭》是理学家格言录。以儒家做人之道为核心，以诗家境界为表达，形式上采用当时流行的佛道两家劝世之言为包装，故一产生就获得儒释道三家信徒的共同青睐，亦不失为一部优雅文学名著。

《菜根谭》谈做人道理，点透灵犀。

《菜根谭》显示人生境界，鼓舞暗室。

本书试讲《菜根谭》告诉我们的做人道理，我把它叫做“菜根哲学”。专趣于人生境界的心契，印证大道足迹，共观苦海莲花，亦是善为。这境界不容易，我不拔高，也不降低，照我领悟的直说。

《菜根谭》的“谭”通“谈”，是文雅的法。 “菜根”加“谭”组成了“菜根谭”这个意味深长的新名词，我们咀嚼这个词，好像眼前出现一个双手长





《菜根谭》人生解读

满厚厚茧子的老农民,在向我们讲他的菜地,他头上还戴着斗笠,肩头还披着蓑衣,从田间向我们走来,带着泥土的芳香。南宋名妓严蕊有两句词说得好:“若得山花插满头,莫问奴归处。”然而,满头山花还比不上满把青菜,所以吾家夫子云:“吾不如老圃”,此之谓也。

《菜根谭》作者明朝理学家洪应明,字自诚,生活于万历年间,是大学者杨慎的弟子,生平事迹史料所载不多,所著《仙佛奇踪》收录于《四库全书》。据云晚年皈依佛门。

《菜根谭》做人哲学对明清民国三代文人影响巨大,李宗吾氏著《厚黑学》就是从《菜根谭》来的。不过,世人都知道《厚黑学》的“厚黑”,不知《菜根谭》的“厚黑”。《厚黑学》的“厚黑”指厚脸皮、黑心子;《菜根谭》的“厚黑”指厚道、起早贪黑,不知朋友你愿意选择哪样?

《菜根谭》内含格言,每天一段格言,每天提升一点境界。为方便讲述,我把全书分为三卷,从苦到甜,中间经历涩。苦、涩、甜,是为“菜根三味”,每味都是药,每味都是缘,每味都是道,每味都是福。请君自品之。



目 录



序 智怀	1
开讲的话	3

菜根第一味 苦 1

苦苦坚持必然要默默忍受	3
老天最爱笨小孩	6
要人明白我的心	9
出莲花而不染	11
太顺利了等于慢性中毒	14
和气方能化解大磨难	16
平淡绝杀神奇	17
悠闲才会自在	19
内心交战就交给时间来处理	20
及时回头还可以看见落日	22
想想再享受	24
细水长流心自宽	26
分利换来合力	27
大雅大俗就是名士风流	28
强大才能不失本心	29
受宠等于受死	29
退让成引力	30





《菜根谭》人生解读

没有功劳只有苦劳	32
坏名声留给自己	34
留下余地好耕田	35
脚踏实地反有升天之乐	36
动中寻求不如静中等待	37
要攻击就攻击自己	38
干不干净都因为心	39
正邪之间好做人	41
没区别才能做出有区别	42
出山好比进山	43
无怨便是德	44
太苦太高皆非所宜	45
看看末路想想初心	46
真富贵必有大度量	46
静默下去智慧上来	47
放下才会成为她	49
小我必成大盗	49
窄小处自有光明	50
什么时候都不要扮恶人	51
葆全天性就是开发人生	52
别让心气高过顶	53
嘉禾恶草不可同植心田	54
千山万水无欲刚通	55
嗜好最好清淡些	56
改命由自己	57
有距离才超然	58
只做一样样样精通	59
大无畏方见大慈悲	60
凡事趣为先	62
从发现苗头到抓住主根	64
暗地之中更要做明白人	65
少事即多福	66
做人方圆都要有界线才好	67





人我俱忘逍遥人境	68
莫言恩情最是有情	69
认清障碍等于看到门	70
心地干净什么都不用学	71
“真”的特点就是简单	72
把书扔了就会看见圣人	73
一定要选择本来就好的	74
苦乐年华不能没有苦	75
根里发芽自然兴旺	77
不是春天不歌唱	78
千万别太苦了自己	79
要最好就要忘掉他	81
阳光总从空处进来	82
连根拔除名利心	83
迎接光明看到暗室青天	84
不争则位不能去	85
恶的忘怀是善的解脱	86
忍受即窥天机	87
不寒不燥自有福报	88
没心机就没杀机	89
慎之又慎是圣人	90
冷暖各由其心	91
从人欲悟出天理	92
磨炼砥砺越见精纯	92
务实不虚一心不乱	93
雅量容人最见修养功夫	94
用病来养生	95
患大如山只因一个“贪”字	98
中间良知降伏内外之贼	99
大丈夫气象要高心思要密	100
不必跟进退出忙个不休	103
虽是美德也不必太美	104
扫地梳头胜似晨钟暮鼓	105





《菜根谭》人生解读

动静闲忙同一功夫	106
一起念就斩断情缘	107
闲静淡泊生命如花开放	108
听从静的指挥动起来	109
人到桥前最好别怀疑	110
互补互换出现生机	111
我本无心自明白	112
回头一切无碍	114
种德之人福就生根	115
古今天意是做人	115
是君子就不必假装什么	116
齐家之道在于“怕”	117
圆满圆满,要“圆”不要“满”	118
真淡泊是祝福	119
顺境逆境一视同仁	120
富贵病不如清平乐	121
心一真切就看到奇迹	123
恰到好处,处处都是路	125
幻境放下就有实为	126
凡事只做五分好	128
要说人好勿言人坏	128
自重不怕人看轻	129
不怕虚度就怕不敢赌	130
放下恩怨好当王	131
解孽之道在于忏悔	132
强化手段不如淡出自己	133
不起私心便无众怒	134
媚则格调自低	135
每临大事自从容	136
英雄有三德	137
交友何必用对敌之道	140
智者有四爽	141
忍忍忍出个大结局	144





正常之树常青	145
猛然回头顿时惊觉灭顶之灾	146
处众四者不可为	147

菜根第二味 涩 149

遮短补长心入圣境	151
不需多言静观其心	152
意念不散全因心定性坚	153
动起来才是静功	155
慧剑斩魔全靠阿赖耶识	156
不动声色有容用大	158
艰苦岁月正可打造时代英豪	159
人心归仁便是一片大天地	160
吃亏是福但绝不主动吃亏	161
御群有四忌	162
凡事悠着点秋千就高	163
敬畏天地神明就助力	164
不说感谢是真知己	165
不比较忽觉我是唯一	166
“硬心肠”换来暖洋洋	166
无功有过是君子	167
君子有三不宜	171
把剑亮出来是勇士	171
以德用才自是朗朗乾坤	173
网开一面才是面面俱到	174
共患难不要同享福	174
出言相济最是功德	175
把自己拴牢自然有人跟	176
热处疯狂冷处重生	177
见识不凡出手岂会平庸	178
寂然独坐洞见天机	179
反求诸己便无恶人	180





《菜根谭》人生解读

千空万空诗心不空	181
大智若愚是真修	182
马跃千里自磨马蹄	183
静候天命不必外寻	184
君子有三忌	186
不急不躁水火不侵	187
真豪爽才是真文章	187
不要等水大才急流勇退	188
微小之事可见宏大之心	189
车入库中不算退	190
九分根基一分事业	191
一股水浇透后人枝繁叶茂	191
自家守住自家福	192
无私济众“自私”问学	193
信人者人必信之	194
好人就是春天	195
为善为恶都是暗中的事	196
君子有三待	197
伪装自己岂是修身	198
不用情感认识世界	199
人我俱忘逍遥一生	201
中庸之义是要和	202
还是由淡转浓好	205

菜根第三味 甜 207

明心见性我自空灵	209
生死一张皮	211
成全即得大解脱	212
莫被心情毁了自己	214
安静的心坐镇觉醒的灵	216
干事要狠下手要轻	218
君子四条	220





不立善名,进入“礼”的操作实境	221
真心待人必然就爽	223
“孝”是做人关键	226
 《菜根谭》里的理学	 233
一 忘怀	235
二 善忍	238
三 存真	240
四 守寂	241
五 超物	246
六 归心	248
七 炼道	251
八 净欲	255
九 杀魔	258
十 成理	261
 儒教中“菜”的意义	 267
后记	271



菜根第一味 苦



一苦解百毒

苦处君莫哭

不是苦海不回头

回头自有回头福



苦苦坚持必然要默默忍受

栖守道德者,寂寞一时;依阿权势者,凄凉万古。达人观物外之物,思身后之身,宁受一时寂寞,毋取万古之凄凉。

坚持道德的人会寂寞一时,趋炎附势的人却凄凉万古。达观的人能看到物外之物(指道,万物的起源),想到身后之身(指后人的事业)。宁肯忍受一时的寂寞,不会选择万古的凄凉。

有坚持必有忍受。坚持大忍受也大,有特别大的坚持就要用特别大的耐心去忍受。《三国演义》上的诸葛亮不依附他父亲的朋友、荆州太守刘表,甘愿忍受寂寞,隐居在卧龙岗,避开山下的滚滚红尘,迎来山上的朗朗乾坤,他想的是日后必须要做的事情,所以安心于当下一切。诸葛亮甘于寂寞,最终永远不再寂寞,恰好作了本段文字极好的注释。

忍受寂寞有三种方式。前两种是传统方式,最后一种是我自己的方式,最酷最狠,颇近于魔道,不大好模仿,一旦有领悟,一切折磨均可轻松对付,寂寞只是小菜一碟,你就把它当点心吃好了。

忍受寂寞的第一种方式是“达摩面壁式”,也就是默默忍受,把牢底坐穿,直到有一天奇迹出现。达摩当年从印度跑到中国来,想找个传法的人,没想到处处碰壁。他到处碰壁碰出了智慧——这智慧也实在魔道得很,他想,既然那些人处处让我碰壁,不如我自己让自己碰





《菜根谭》人生解读

壁,反正都是碰壁,碰自己的壁至少面子上好看些。妙!人生最怕耍无赖的人。他这个想法太绝了,谁也拿他没办法,梁武帝只能眼睁睁地看他过江,嵩山的和尚也只能眼睁睁地看他进洞去。达摩这一进洞就是九年,人家看他是面壁,我看他是碰壁。说也怪,任何厚壁只要你天天碰,天天碰,碰不得也要碰,碰得更要碰,那壁也就不可怕了,只要你主动去碰,它反要躲着你。终于有一天,达摩无壁可碰,自然而然破壁而出,他熬出了头,慧可出现,奇迹出现。赞曰:“天下厚壁,一碰即无。所需何物,一颗头颅。”这一切全是神奇的寂寞自然形成的。好比把珍珠扔在黑暗里,哪有不发光的道理?又好比把一头牛牵进山谷,哪有不叫唤的道理?越黑暗光越明,越安静动静越大。达摩深知寂寞滋味。

忍受寂寞的第二种方式是默默做事,就像一开头我们就说过的诸葛亮隐居隆中当农民,借干活打发时间。达摩式忍受法是无为,诸葛亮式忍受法是有为。有为是好听的说法,说白点就是做事,再说白点就是干活。林黛玉之所以郁郁而终闷死,就因为她不干活,如果她起来干活,什么烦恼都没有了。同样的,妙玉之所以走火入魔,也因为她不干活,如果她经常干活,什么魔症都没有了。所以我常说干活包治百病,比念什么佛都好。孔夫子之所以是圣人,身心健康,就在于他一天到晚奔走不休,喜欢干活。《论语》记载孔子自述:“吾少也贱,故多能鄙事。”

《论语·子罕》讲他少年时代贫贱,因此能干很多粗活。人一干活病痛也没有了,烦恼也没有了。寂寞?谁叫寂寞?想不起了,一干活就要与人打交道,至少像诸葛亮当农民还要与泥巴、黄牛打交道,与天地为友,何曾寂寞?何来寂寞?何必寂寞!这种干活式破除寂寞法也不是要你一味干活,不,诸葛亮在山上还种花养鸟弹琴,刘备第三次来看他时他还在睡大觉,好个懒汉!懒汉做的是懒庄稼,偏他地里长得好,原来他心中自有一片绿,手中自有一片青,这种人专门开垦寂

