

禅

解

菜根谭

CHAN JIE CAI GEN TAN

经济日报出版社

拈花微笑示天机

祖师西来无意

万法本闲人自闹

庭前柏树子

烦恼即菩提

傅继英 / 绘画

英晗 / 编撰

(明)洪应明 / 原著

CHAN ZHE DE BANG HE



禅者的棒喝

桂中作



禪

解

菜根譚

经济日报出版社

花微笑示天机

帅西来无意

活本闲人自闲

庭前柏树子

烦恼即菩提

禅者的棒喝

桂申作

傅继英 / 绘画

英晗 / 编撰

(明) 洪应明 / 原著

CHANZHEDEBANGHE



6812

0AL33/3

图书在版编目(CIP)数据

禅解菜根谭 / 英晗 编撰. —北京:经济日报出版社,2004.8
ISBN 7-80180-350-7

I.禅... II.英... III.菜根谭—研究 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 076976 号

禅解菜根谭

- | | |
|----------|--|
| 原 著 | [明]洪应明 |
| 编 撰 | 英 晗 |
| 绘 画 | 傅继英 |
| 责任编辑 | 肖小琴 |
| 责任校对 | 李金水 |
| 出版发行 | 经济日报出版社 |
| 地 址 | 北京市宣武区白纸坊东街 2 号(邮政编码:100054) |
| 电 话 | 010-63567690 63567691(编辑部) 63567683(发行部) |
| 网 址 | edp.ced.com.cn |
| E - mail | edp @ ced.com.cn |
| 经 销 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 北京秋豪印刷有限责任公司 |
| 开 本 | 640 × 960 mm 1/16 |
| 印 张 | 26.5 |
| 字 数 | 300 千字 |
| 版 次 | 2004 年 9 月第一版 |
| 印 次 | 2004 年 9 月第一次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-80180-350-7/G·092 |
| 定 价 | 33.00 元 |

版权所有 盗印必究 印装有误 负责调换



前言

印度有一个古老的传说,讲的是:

在灵山法会上,释迦牟尼佛手中拈着一枝金色波罗花,面对满座弟子,并未像往常那样侃侃说法,而是一言不发,频频地把花展示给众人看,弟子们满脸迷惑,无法领会佛祖的深意,惟有迦叶尊者若有所悟似地发出会心的微笑。释迦牟尼知道迦叶堪任大法,于是当众宣布:“吾有正法眼藏,涅槃妙心,实相无相,微妙法门,不立文字,教外别传,付嘱摩诃迦叶。”同时还给了迦叶一衣一钵,作为传法的信物。

——禅就在拈花微笑之间诞生了。

中国有一位非常平凡的人,写了一本非常不平凡的书:

书以菜根为名,近360条语录形似一部小品文,上至治国平天下,下至修身齐家,人世中的大道几乎无所不包。它称得上是文坛上的奇迹,那最长不超过三行字的家常话,带给我们的却是另一个美丽的世界:它充满了哲学的思辨,充满了禅的诗情画意。当我们处身数字化和



网络化的城市喧嚣，身心与日俱增变得焦躁不安以至于一天天心慌失眠时，它仿佛一汪清泉，涤去我们心中的焦躁；它又如一缕轻风，吹去我们心中的烦恼。

——这本书就是《菜根谭》。

《菜根谭》的作者洪应明，字自诚，号还初道人，大约生活在内忧外患渐现端倪的明朝万历年间。史料上关于他的事迹没有太多记载，更没有交代他是否信奉佛教，是否是一位禅僧大德，然而，他的旷世之作《菜根谭》却透着禅的意蕴，藏着禅的机锋，读后使人氤氲蒙蔽的心灵豁然开朗。

有人说，禅是佛教中的事。也有人说，禅是佛教的私产。误解了。禅不仅仅是佛教中的事，也并非某些人的私产，禅是社会的，大众的，是大自然中共有的，宇宙中原有的。禅，就在我们的日常生活中，就在我们眼前、左右，在我们的心底。

生活的内容多姿多彩，禅的内容同样丰富圆满。从做人来说，善意的微笑是禅，热情的帮助是禅，无私的奉献是禅，诚实的劳动是禅，正确的进取是禅，无伪是禅，大度是禅，乐观是禅。从审美意识来说，空灵是禅，含蓄是禅，清淡是禅，向上是禅，向善是禅，超越是禅。从社会生活来说，信任是禅，关怀是禅，平衡是禅，适度是禅，正气是禅，和谐是禅。从自然现象来说，满目青山是禅，茫茫大地是禅；浩浩长江是禅，潺潺流水是禅；青青翠竹是禅，郁郁黄花是禅；满天星斗是禅，皓月当空是禅；骄阳似火是禅，好风徐来是禅；皑皑白雪是禅，绵绵细雨是禅。如此，谁还能说，我们的生活没有禅？

《菜根谭》里有禅者既出世又入世的修身之道，其间的持身语、涉世语、隐逸语、显达语、迁善语、介节语、仁语、义语、禅语、趣语、学道语、见道语，词约简明，文理简谐，可以补过，可以进德，闪现着禅的智慧和灵光。

佛经上强调：难行能行，难忍能忍，难舍能舍。因袭生活惯性的懦夫、懒汉绝难达到禅的境涯，《菜根谭》如是说：“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。”真正的禅不可以从他而得，也不可以拘泥于一招一式、一言一语，本心领会则万事皆通，《菜根谭》如是说：“绳锯木断，水滴石穿，学道者须加力索；水到渠成，瓜熟蒂落，得道者一任天机。”禅有三种境界：初时看山是山，看水是水；接下来看山不是山，看水不是水；最后看山还是山，看水还是水，《菜根谭》如是说：“人心有个真境，非丝非竹而自恬愉，不烟不茗而自清芳”，应当从自然的眼光去看待一切。

书中像这样的句子无处不在，每一个字都能引发无限的思考，让读者在阅读过程中觉得自己不只是在读书，更是在与一位智者交谈，与一位畏友交流，断烦恼，开心智，明心志，获得内在心灵的成长与品质的提升。这也是我们这本《禅解菜根谭》所力求达到的层次。

《菜根谭》历来为人所推崇，《禅解菜根谭》在小品文的基础上加以充实完善，图文结合，禅解原义，供君细细品读，慢慢回味。《禅解菜根谭》安详圆融，热情温馨，禅解中引用的禅门公案，如赵州和尚的“庭前柏树子”、怀让禅师的“打车？打牛”、丹霞烧木佛、云门饼、赵州茶、德山棒、临济喝，直接透视人生禅机，潜心探究，所独到之处，心地澡雪，定能悟出人生真谛。

编著者有幸邀请到著名画家傅继英为本书漫画插图，几百个人物，千姿百态，或坐或卧，或颠或狂，亦庄亦谐，把原著的深妙寓意表现得淋漓尽致，惟妙惟肖，且画中有题，题外有文，画、文、题浑然一体，于幽默中以启迪，调侃中寄寓意，极具阅读和收藏价值。

品尝菜根里的香味，感悟生活中的禅机。一书在手，有如菜根那么耐嚼，且嚼之有味，赏之悦目，思之雅兴无限，激情无限，灵感无限。

谢谢大家！





目录



平常境界

迎风而立	磊落光明		(2)
本真即佛	何待观心		(3)
彻见心性	直截了当		(4)
彻见真性	自达圣境		(5)
脱俗是奇	求清不激		(7)
泛驾之马	百丈大虫		(8)
名誉富贵	来自道德		(10)
居常嗜好	勿过浓淡		(11)
仁人心宽	鄙夫念迫		(12)
金须百炼	矢不轻发		(14)
春风育物	感悟心性		(15)
白菊悦目	一尘不染		(16)
彻见心性	即心即佛		(18)
施而无求	求之无助		(19)
抱朴守拙	到道无难		(20)
恶不即就	善不即亲		(21)
冷静观人	理智处世		(22)
过归己任	功让他人		(23)
信人已诚	疑人已诈		(25)
盛极必衰	居安虑患		(26)
辨别是非	认识大体		(27)
大处着眼	小处着手		(28)
大智若愚	大巧似拙		(29)
花铺好色	鸟啭好音		(30)
春为幻境	秋见真吾		(31)

心植善根	根固叶荣	(33)
理出于易	道不在远	(34)
万事皆缘	随遇而安	(35)
功夫若深	铁棒成针	(36)
知足则仙	善用则生	(38)
真不离幻	雅不离俗	(39)
心境恬淡	绝虚忘忧	(40)
隐无荣辱	道无炎凉	(42)
贪富亦贫	知足安贫	(43)
天全欲淡	虽凡亦仙	(44)

平等境界

天上天下	唯我独尊	(48)
若立一尘	家国兴盛	(49)
君子之心	雨过天晴	(51)
完名美节	平等统一	(53)
在世出世	真空不空	(54)
人情世态	常作是观	(55)
凡圣同居	龙蛇混杂	(57)
清浊并包	善恶兼容	(58)
主客圆融	养德远害	(59)
平等如一	真空无相	(60)
律己宜严	待人宜宽	(61)
厚待故交	一期一会	(62)
谨慎至微	梦窗避舍	(63)
万殊一本	一本万殊	(64)
不怕小人	怕伪君子	(66)
仕官千日	失在一朝	(67)
不恶小人	礼待君子	(68)
多心如祸	少事为福	(69)

万钟一发	存乎一心	(70)
动静合宜	出入无碍	(71)
无为无作	优游清逸	(72)
急流勇退	与世无争	(74)
诚心和气	家中真佛	(75)
月盈则亏	愆满者戒	(76)
落叶蕴牙	生机含杀	(78)
老当益壮	大器晚成	(79)
回归自然	述古畅怀	(80)
分清功过	勿显恩仇	(81)
心有系恋	便无仙乡	(82)
卧云弄月	绝俗超尘	(83)

闲适境界

天地寂然	心静自凉	(86)
人我一视	动静两忘	(87)
人品星渊	分位霄壤	(88)
处世忘世	超物乐天	(89)
静观本体	水清影明	(90)
处患不忧	遇权不畏	(91)
不知名位	不虑饥寒	(93)
良药苦口	忠言逆耳	(94)
口耳嗜欲	但求真趣	(95)
穷当益工	勿失风雅	(97)
吉人安祥	梦魂气和	(98)
原其初心	观其末路	(99)
情急招损	严厉生恨	(100)
震聋启聩	保持清醒	(101)
持盈履满	君子兢兢	(103)
身在局中	心在局外	(104)



卓智之人	洞烛机先		(105)
闹中取静	冷处热心		(106)
躁极则昏	静极则明		(107)
诗家真趣	禅教玄机		(108)
磨练福久	参勘知真		(109)
学以致用	立业种德		(110)
乐极而哀	兴味索然		(111)
心无物欲	坐有琴书		(113)
厚德积福	逸心补劳		(114)
读易松间	谈经竹下		(115)
毁誉褒贬	一任世情		(116)
超越喧寂	悠然自适		(117)
冷观世事	忙中偷闲		(118)
太空明明	心境绵绵		(120)
谦虚受益	满盈招损		(121)
继绝思虑	一真自得		(122)
布茅蔬淡	颐养天和		(123)
虚圆之士	建功立业		(125)
逃得三步	难逃五步		(126)
自然真趣	闲静可得		(127)
任其自然	万事安乐		(128)
自适其性	真正禅境		(129)
处世要道	能礼所礼		(131)
陷于不义	生不若死		(132)
观物有得	勿徒留连		(133)
无罪昭昭	勿罪冥冥		(134)
正气天地	清名乾坤		(136)
偏见害人	聪明障道		(137)
富多施舍	物我一体		(138)

顿悟境界

内心求佛	却心外法	(142)
警世救人	功德无量	(143)
快心之事	不昧因果	(144)
无过是功	无怨即德	(146)
相观对治	啐啄同时	(147)
欲路勿染	踢翻水瓶	(148)
降伏客气	消杀妄心	(149)
动静合宜	道之真体	(151)
静中观心	打成一片	(152)
保已成业	防未来非	(154)
处处真境	物物真机	(155)
舍弃自我	超越宇宙	(156)
心虚意净	明心见性	(157)
善根暗长	恶损潜消	(159)
天地父母	气象敦睦	(160)
定静淡泊	棒下悟道	(161)
心地光明	吹烛悟道	(163)
拔除名根	遍地皆药	(164)
就身了身	以物付物	(165)
一念惊觉	船登彼岸	(166)
澄悟静体	养吾圆机	(168)
云中世界	静时乾坤	(169)
消些幻业	增长道心	(170)
道德学问	随事警惕	(172)
脱俗成名	超凡入圣	(173)
了心悟性	俗即是僧	(175)
凡俗差别	无须取舍	(176)
凡事随缘	渐渐入无	(177)

性躁无功	平和微福	(179)
修养自身	大业之始	(180)
勿昧所有	勿自夸耀	(181)
雌雄妍丑	俄而何在	(182)
思及生死	万念灰冷	(183)
乾坤自在	物我两忘	(184)
繁华之春	不若秋实	(185)
圣境之下	调心养神	(187)
身放闲处	心在静中	(188)
除去恼热	身心安乐	(189)
万象皆幻	达人须达	(190)
会个中趣	破眼前机	(192)
喜忧安危	囿于悟道	(193)
慈悲之心	生生之机	(194)

自然境界

静中真境	八方洞开	(198)
心体之念	天体所现	(199)
学贵有恒	道在悟真	(200)
藏巧于拙	寓清于浊	(202)
地秽生物	水清无鱼	(203)
天道忌盈	巨灵抬手	(204)
心事宜明	通身是眼	(205)
诸恶莫作	众善奉行	(207)
文无奇巧	无事贵人	(208)
不以神用	何以得趣	(209)
书读至乐	物观化境	(210)
乾坤妙趣	天地文章	(211)
得休得休	了时无了	(213)
人生无长	不可虚度	(214)

机缄不测	居安思危	(215)
崇俭养廉	守拙全真	(216)
人为乏趣	天机自然	(217)
俗不及雅	淡反胜浓	(218)
超然事外	明晓利害	(219)
浓处味短	淡中趣长	(221)
闲云为友	风月为家	(222)
广狭长短	由于心念	(223)
砥节砺行	销膏靡骨	(224)
非静非乐	非心非佛	(225)
转祸为福	起死回生	(226)
淡中知味	常里识英	(227)
有洁有污	清秽不二	(228)
浮云富贵	醉酒耽诗	(229)
短暂人生	何争名利	(230)
乐观真趣	景不在远	(232)
春风解冻	和气消冰	(233)
野趣丰处	诗光自涌	(234)
心月开朗	水月无碍	(235)
苦海茫茫	回头是岸	(236)
生死成败	一任自然	(238)
乐极生悲	苦尽甘来	(239)
真得天然	造作减味	(240)
森罗万象	梦幻泡影	(241)
减繁增静	安乐之基	(242)
风迹月影	过而不留	(243)
以我转物	尘情理境	(245)
超尘脱俗	澡雪机心	(246)
山花似锦	涧水如蓝	(248)
自然人心	融和一体	(249)
流水落花	身忙常静	(251)



梦幻空华	自性真如		(252)
------	------	-------	-------

旷达境界

选吞巨海	芥纳须弥		(256)
达人观物	自觉觉他		(257)
大器如斯	不受人惑		(258)
拈起竹篦	制伏意念		(259)
出世涉世	了心尽心		(261)
忏悔灭罪	大活现成		(262)
呼之即易	遣之即难		(263)
退让三舍	反败为胜		(264)
诚心感动	陶冶邪曲		(265)
君子慎独	严于律己		(266)
形气用事	自鸣天机		(267)
勿逞己长	勿恃所有		(268)
天机最神	夜走昆仑		(270)
气象高旷	心思缜密		(271)
三界唯心	万法唯识		(272)
正气路广	欲情道狭		(273)
伏自心魔	下苍龙窟		(275)
栽花种竹	心境无我		(276)
过满则溢	过刚则折		(277)
心体莹然	不失本真		(279)
浑身和气	超然物外		(280)
德随量进	量由识长		(281)
百尺竿头	更进一步		(283)
放下屠刀	立地成佛		(284)
德怨两忘	恩仇俱泯		(285)
嗜欲如火	权热似炎		(286)
藏才隐智	任重致远		(287)

操持严明	守正不阿		(288)
暗室磨练	临深履薄		(290)
奇异乏识	独行无恒		(291)
超越天地	不求名利		(292)
不弄技巧	以拙为进		(294)
居安思危	处进思退		(295)
下愚可教	中才难与		(297)
不希荣达	不畏权势		(298)
言者无行	谈者不真		(299)
幼不陶铸	长不成器		(300)
猛气化冰	无事为福		(301)
雪夜读书	登高心旷		(302)
天地万物	皆是实相		(303)
读心中文	听本真曲		(305)
顺逆一视	欣戚两忘		(306)
雨后观山	静夜听钟		(308)
猛兽易伏	人心难测		(309)

风流境界

事悟痴除	性定动端		(312)
世间皆乐	自生苦心		(313)
过断桥水	归无月村		(314)
像由心生	像随心灭		(315)
操履不变	怜心忘丑		(317)
性冷寒薄	热心福厚		(318)
心生法生	心灭法灭		(319)
退步之法	谦让之功		(320)
霁日光风	蚌含明月		(321)
以德御才	德才兼备		(323)
看破认真	可负重任		(324)



不著色相	不留声影		(325)
放得心下	入圣超凡		(326)
恶人读书	适以济恶		(328)
无事昏冥	有事奔逸		(330)
自然造化	智巧不及		(331)
修养定静	临变不乱		(332)

自由境界

满腔和气	随地春风		(336)
节义济和	功名以德		(337)
至道无难	唯嫌拣择		(338)
以短攻短	以顽济顽		(339)
退即是进	一即是禅		(340)
公平正论	任尔出入		(341)
德在人先	利居人后		(343)
心地平静	青山绿水		(344)
烦恼由我	即是菩提		(345)
豪杰炉锤	禅心永明		(346)
善操身心	收放自如		(347)
体任自然	不染世法		(349)
中和为福	偏激为灾		(350)
持身勿轻	用意勿重		(351)
安乐寻常	事无绝对		(353)
守口须密	防患要严		(354)
把握本质	卷舒自在		(355)
以我转物	逍遥自在		(356)
得道无系	静躁无干		(357)
恬淡适己	身心自在		(359)
世间广狭	皆自由造		(360)
来去自如	融通自在		(361)

审美境界

污泥不染	银碗盛雪	(364)
立身要高	处世须让	(365)
曲意直躬	无善无恶	(366)
君子立德	小人图利	(367)
无为无事	犹遭金锁	(369)
云去月现	尘拂镜明	(370)
钓破江波	金鳞始现	(371)
净从秽生	明从暗出	(372)
进德修道	济世经邦	(374)
君子德行	其道中庸	(375)
功名一时	气节千载	(376)
隐者高明	省事平安	(377)
冷眼视事	如汤消雪	(379)

无言境界

触动生机	机神易发	(382)
沉沉不语	深山对树	(383)
相对无言	宁默无躁	(384)
一任禅机	忧勤勿过	(385)
责毋太严	一箭三关	(387)
心地放宽	百丈说法	(388)
一念慈祥	寸心洁白	(389)
陶熔德性	超越意境	(391)
人心一真	金石可镂	(392)
伦常天性	非为德恩	(393)
心虚明理	心实却欲	(395)
清苦潇洒	勿偏一方	(396)

