

绝味·

Tending
The Roots
of Wisdom

菜根谭

◎廖晓明 / 著



◎古代清言开出
现代心灵花朵

◎当代学人叩响
传统智慧大门

江西美术出版社



绝味菜根谭
Tending The Roots of Wisdom

◎ 廖晓明 / 著
江西美术出版社



图书在版编目(CIP)数据

绝味菜根谭 / 廖晓明著. -- 南昌 : 江西美术出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5480-2156-8

I. ①绝… II. ①廖… III. ①个人-修养-中国-明代②《菜根谭》-注释 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第113096号

绝味菜根谭

JUEWEICAIGENTAN

廖晓明/著

出版: 江西美术出版社 社址: 南昌市子安路66号 网址: www.jxfinearts.com

邮编: 330025 电话: 0791-86566274 发行: 全国新华书店

印刷: 南昌市红星印刷有限公司 版次: 2013年6月第1版第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/16 印张: 21.75 字数: 40万

ISBN 978-7-5480-2156-8

定价: 32.80元

赣版权登字-06-2013-222

本书由江西美术出版社出版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

本书法律顾问: 江西豫章律师事务所 晏辉律师

版权所有 侵权必究

内容提要

明代清言集《菜根谭》，以参透人生的慧眼，融通佛道儒三家智慧，总结出一套“以出世精神入世、以入世精神出世”为核心的人生价值体系，对充满焦虑和浮躁的当今时代，具有可贵的现实意义。

与坊间林林总总的《菜根谭》普及书、注解书不同的是，本书是当今第一部全面、系统、深刻探寻《菜根谭》智慧的心灵读本。本书结合文本内涵与现实意义，调动哲学、宗教、历史、文学、心理学诸领域的丰厚学养，以清通博雅的文笔，对《菜根谭》展开本源追溯、旨趣意涵解读。同时又融汇历史、现实和自身生命的体验，阐发作者的感悟和见地。希望本书能够帮助读者辩证地吸收传统文化智慧，构建人与内心、人与他人、人与社会的和谐与平衡，诗意地栖居于一个喧嚣的时代。

Abstract

The collection of articles which written in concise statement showing profound philosophy or epigram has valuable practical significance. The writing named *Tending The Roots of Wisdom* is one of the famous representative works of this kind. It brings wisdom of Buddhism, Taoism and Confucianism together in a comprehensive manner. In addition, this collection sings high praise for dealing well with secular life and monastic life and the appropriate conversion of both.

Unlike a variety of existing versions unscrambling this book, our version is distinctive for its comprehensive, systematic and profound characters. We combine the context with realistic examples so that our readers can find resonance in their inner world. The writer expresses his unique views from a lot of aspects such as philosophy, religion, history, literature, psychology and so forth with excellent style of writing which is concise and to the point. The sharp and unique insights will give you a bran—new understanding to original text. We hope this book will be helpful to our readers in balancing the relations between people and their inner world, people and others, and people and society. Let's live a poetic and elegant life in this noisy moment.



养育性灵的浊酒

《绝味菜根谭》序
◎陈政

滚滚长江东逝水，浪花淘尽英雄，是非成败转头空。青山依旧在，几度夕阳红。白发渔樵江渚上，惯看秋月春风。一壶浊酒喜相逢，古今多少事，都付笑谈中。

这首《临江仙》，是绝对为《三国演义》添了彩的。明朝的大才子杨升庵在亲身经历了多年谪戍生涯，漂白了多少惨淡心境之后，以超然物外的姿态览史兴怀，用词的形式，写出了一代士人从愤懑到无奈，从荣辱到穷通，从激辩到淡泊，从奋争到彻悟的心灵感受，表达出一种涅槃重生的旷怀达观人生态度。

相对一年四季不停更新着自己衣装的植被而言，我们知道，人类道德伦理和思想成果的成长，十分缓慢与艰难。

浊酒，于杨升庵，可能是指真酒，那种乡间自酿的美酒，呈混沌状；也可能是指乱世。于我，则理解成修炼人格的炼乳，升华观念的饮品，化腐朽为神奇的营养液。



一

以蒙古人灭南宋为标志，中国古典文明从此终结。气促的元后，接下来是明朝。

重读《万历十五年》，发现明朝真是个非常混乱又非常好玩的朝代。历史上没有哪个朝代，思想比明朝更正统，将中华伦理价值推向纯正的极致；历史上也没有哪个朝代，思想比明朝更活跃、更激进，乃至更混乱，以至学不一途，矫诬虚辩，真个是“蛩吟罢一觉才宁贴，鸡鸣时万事无休歇。争名利何时是彻？看密匝匝蚁排兵，乱纷纷蜂酿蜜，闹嚷嚷蝇争血”。到中晚期，由于皇帝带头追求奢靡，贪图享乐，士大夫便纷纷放弃传统观念和正统形象，公然表现出对财富和美色的强烈欲望。上梁不正，下梁更歪，上有所好，下必甚焉。拜金主义、享乐主义，一度席卷整个社会，个人的喜好和快乐被置于绝对优先的位置。明中晚期更甚，人们以极大的兴致来消费人性中的阴暗面，如卑鄙、下流、齷齪、无耻、恶毒、贪婪、自私、奸诈等等，以至出现了匪夷所思的结局，即：凡认真负责地维系江山社稷者，几无善终；凡游戏人生离经叛道者，反遭好报。后来老天实在看不下去了，就让崇祯皇帝在刷了袁崇焕不久，又亲手屠了自己的亲生骨肉，把那个令人眼花缭乱的王朝吊死在北京煤山上。

写作《菜根谭》的洪应明，大致生活在明嘉靖、万历年间。

二

《菜根谭》是一本格言警句结集，后世多将其归于明代小品文范畴。

明代小品文是应中晚明文化人任情自适、率性而为的生活方式而兴起的。敢怒、敢骂、敢哭、敢笑，并一一形诸笔墨，文不在长，点到即可；话不在多，提及辄止，正是性灵一派的精髓所在。

追求心灵的自适，是性灵文学努力要达到的境界。《菜根谭》亦不例外，作者将中国文化中的三大主流，儒、释、道统统归聚到一起，形成三江并流之态，其本义就是要劝诫世人，超脱于现实的苦难，向外已经无望，只能转向内心，从自我调适中获得心灵的慰藉。

从这层意义上看，说《菜根谭》是杯浊酒亦不为过，只不过这杯浊酒散

发的虽然是儒释道的杂糅气息，酒基却只是阳明心学。

三

一个社会在正常运行时，人的自我理解和自我认同，一般都与宗教、哲学、文学艺术有关，但到一个世俗化的时代，宗教、哲学都会被边缘化，会成无用之学，文学艺术也会转化为权力与金钱的另类符号。

由于物欲主义和拜金主义价值观在当代中国占据了越来越主要的地位，当人们身上的美好品性被看成华丽外衣被一件件剥去，当人性的恶之花被视为通行证在社会上大行其道，当人们把粗鄙当豪情，把无知当本真，把失礼当朴素，把低俗当可爱，把游戏当人生时，以儒释道为核心价值的《菜根谭》，其经世致用作用必然凸现出来。

为何取名菜根，有多种说法。我认为一是这些格言警句多从市井坊间觅得；二是想要表达的是人间真味，而真味的本原是淡，加了盐、加了糖的都不是真味；三是说识得日常生活，便可悟人生真义，所谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。至于那个“谭”字，因在汉字的纸篓里滚来滚去，别人换了衣裳，它还未换。时过境迁，应该看成“谈”，就眼顺了。

《菜根谭》一书篇幅虽小，总共才有360条，内容却很丰富。“其间有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”（重刊《菜根谭》序），差不多就是我们今天所见的人生智慧汇编，涉及人生根本问题和日常处世之道。

我们知道，教化的目的是使人成其为人，阻止蒙昧与野蛮及欲望泛滥的管束大堤坍塌，是基础目标；让人格不断圆融通达，在生存法则和人生真谛中汲取营养、领悟哲理，“观乎人文，以化成天下”，是《菜根谭》的终极指向。

四

写到这里，想起前些天在海南儋州。

苏东坡流放到海南，是这位名士生命大起大落中的最后一跌。



年六十二，羸弱多病之身，“风涛瘴病”、“非人所居”、“食无肉，病无药，居无室，出无友，冬无炭，夏无寒泉”，且天气卑湿，地气蒸溽，毒雾弥漫，物无不腐坏者。黄州，有苦难同当的妻子王闰之随行；惠州，有体贴备至的如夫人朝云相伴；儋州，形单影只，茕茕孑立，自然无限惆怅，无限孤独。他一开始，的确深陷于“垂老投荒，无复生还之望”的感伤之中。

然而，苏东坡的伟大就在于：他不仅在这里逐渐安居下来，最后得以生还，而且还对这里产生了深厚的感情，实现了随遇而安、自由自在的人生大境界。儋州，没有成为朝廷惩罚他的刑场，反成了他获得自我完善和灵魂升华的炼丹炉。

苏东坡能超越时空限制，获得精神自由，正是由于他流放之前，就已融儒、释、道三家的思想精华于一身，构成了他复杂而又澄明的价值观念体系。在他生命的长河中，有时，儒家的实现自我、积极用世、建功立业占了上风；有时，道家的绝对自由、超越物我的淡泊无为，又会在心灵中居于主宰；而佛家的经典命题，则一直贯穿于他生命的全部。

苏东坡这个人，我以为就是一部“菜根谭”。而儋州三年，则是他的“绝味”。

五

有用的文字，总是与人类的困境同行。

廖晓明对《菜根谭》研读有年，颇有心得。因遗憾于市面上各类《菜根谭》注本、评析本的不到位，故发心重新梳理，力图通过自己的文字，追溯《菜根谭》的思想本源，解读其旨趣意涵，在帮助读者接通《菜根谭》气场的同时，结合自己的人生经历，发抒自己的感悟与见地。

这无疑对《菜根谭》有了一次再创造，故以《绝味菜根谭》命名之。

中国传统人文思想迟迟不能完成现代性的转化，是许多学人抓耳挠腮乃至捶胸顿足的焦虑所在。

《绝味菜根谭》中的绝味，就是廖晓明以自身的体悟，试图转换不同的角度来观照同一种现象，以求更完满地把握其中内涵的一次实证，就是廖晓明本人痴情寻求从内心感悟到心灵超越的一次知行。



浊酒解愁，开樽拍案，浮一大白，可以让人意气风发；细斟慢酌，低吟浅唱，吐出一口郁气，可以让人养心育灵。

劝君更进一杯酒，西出阳关无故人。我想将《绝味菜根谭》当成一壶浊酒来饮，除了能升腾起怀旧与灵性，或许还能溢出盎然暖意。

2013年4月29日—5月4日

5月6日改就

（陈政：江西美术出版社社长、总编辑）

菜根谭题词

◎文 / 于孔兼

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，习竺乾之业者辟之，为谭天雕龙之辩者远之，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，予始施施然视之耳。既而彻几上陈编，屏胸中杂虑，手读之则觉其谭性命直入玄微，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。此其自得何如，固未能深信，而据所擒词，悉砭世醒人之吃紧，非入耳出口之浮华也。

谭以“菜根”名，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，吾逸吾心以补天；天厄我以遇，吾亨吾道以通之。”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。

（于孔兼，字符时，万历年间进士，官至礼部仪制郎中。后因直言极谏而遭贬迁。晚年自号“三峰主人”，罢官后隐居20年）



目录

养育性灵的浊酒（序）/2

菜根谭题词/14

澡雪精神：修身励志篇

1. 甘于坐冷板凳，还是甘于做鹰犬/2
2. 仁者不忧，智者不惑，勇者不惧/5
3. 学识渊博的怪物，多才多艺的变态狂，受过高等教育的屠夫/9
4. 走出囚室，若不把痛苦与怨恨留下，其实我仍在狱中/10
5. 小人物偏执倒也罢了，大人物偏执成性，就是灾难的渊藪/13
6. 宇宙天地之间，一定有永恒不灭的精神存在/15
7. 乡愿之徒，貌似好人，实则心怀鬼胎/18
8. 形为罪藪，心为恶源，狠斗“恶”字一闪念/19
9. 宁要千秋节义之名，还是要保全万千百姓生命之实/21
10. 不让英明的一直英明下去，因为没有人一世英明/23



11. 强人抢到天下后，都要鼓捣仁义道德/25
12. 济人利物，重在存心，存心则无所不可为/27
13. 抱不忍之心去杀，抱感恩之心去吃/28
14. 于称讥毁誉，俱所不计。一切福国利民之事，挺然为之/30
15. 竖起骨头，竭力撑持。咬定牙根，打落牙和血吞/32
16. 为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平/34
17. 贫贱者，指望富贵人来怜悯，不是办法/36
18. 你必须有理想，但是不要公然鄙视那些鼠目寸光的人/38
19. 咒小人死，管用吗？其实小人一不小心就寿终正寝/40
20. 宁我负天下之人，不可天下之人负我/42
21. 大事业成就不是靠筋肉、速度、身体灵巧，而是靠思想、人格、判断/43
22. 君子三畏：畏天命，畏大人，畏圣贤之言/45
23. 仗着聪明贬低人，仗着财富欺压人，都是上天的罪人/48
24. 我们的一些大学，正在培养“精致的利己主义者”/49
25. 几百万个帝王，在各自的地盘上，享受孔老夫子的绵绵余荫/51
26. 精通机巧却能做到弃而不用，才是真正的高人/54
27. 于五浊恶世中得大清净大解脱/55
28. 神完气足的混沌，给凿了七个孔后，死了/57
29. 道义在胸，不受笼络；浩然正气，冲天贯地/58
30. 贪求无度是低贱，帮助别人是高贵/60
31. 一团火，可以映耀你光芒万丈，也可以烧你成焦炭飞灰/61
32. 听从内心呼唤，做真实的自己/63
33. 好文章心与境会，意到笔至；好人品真诚率性，本来如此/65
34. 好东西吃太多，坏肚子；快心事过了头，坏人品/66
35. 包容别人的缺点，保护别人的隐私，宽恕别人的过错/68
36. 真君子光明洒落，伪君子曲径通幽/70
37. 天知，地知，你知，我知，怎说无知/72
38. 心若在，梦就在，看成败，人生豪迈，只不过从头再来/73
39. 量小非君子，无度不丈夫/74
40. 愈挫愈奋，活出一口浩然英雄气/76
41. 大事难事看担当，逆境顺境看襟度，临喜临怒看涵养/77



温情敬意：为人处世篇

42. 有人的地方就有恩怨，有恩怨就有江湖，人心就是江湖/82
43. 君能洗尽世间念，何处楼台无月明/83
44. 牙齿比舌头硬，但牙齿掉光了，舌头还在/85
45. 吾欲与若复牵黄犬，俱出上蔡东门逐狡兔，岂可得乎/87
46. 苏东坡，心灵旺盛的超级猛人/89
47. 乌何有之乡丑而不材的树，从没有人去砍它/91
48. 炎炎名利场，人何寥落鬼何多/93
49. 越简单越安全，越搀和越危险/95
50. 对朋友，侠义心肠；做自己，素心如雪/96
51. 千里修书只为墙，让他三尺又何妨/97
52. 把清水搅浑，用泥巴涂自己的脸/99
53. 酒饮半酣正好，花开半吐偏妍/101
54. 也许一辈子都没人顾你的茅庐，但不等于不要心怀天下/103
55. 居盖世之奇功必生盖世之奇险/104
56. 富贵而慳吝，是败家之兆；聪明而炫耀，是愚蠢之尤/106
57. 低调一些，比较稳妥；万言万当，不如一默/108
58. 走不过去，就退一步；走得过去，要让三分/109
59. 立身高一层，高则超脱；处事让一步，让则心安/111
60. 冯道四朝为官，做了六个皇帝的宰相/113
61. 人皆生子望聪明，我被聪明误一生/115
62. 得了便宜，亏了天道。身上的畜生恶鬼相，越来越明显/116
63. 恩威难测的天是自己，自己是自己的天/118
64. 祸福无门唯自召。福可求，祸可避/119
65. 水至清则无鱼，君子要含垢纳污，和光同尘/120
66. 极端的两头总是相连，所有的真理只有一半正确/122
67. 蜜饯吃起来不甜，海味舔起来不咸，才是美德/124
68. 智者不与命斗、不与法斗、不与理斗、不与势斗/125
69. 劣币驱除良币，小人陷害忠良，所以君子要敛藏锋芒/127



70. 凡是以欲为支撑的，不管外包装有多灿烂，心地终归不纯/128
71. 揭短，只能助长其短；斥顽，只能助长其顽/130
72. 做表面文章，打肚皮官司/131
73. 不动声色，不言好恶。好人用了好用，坏人用了坏用/132
74. 好丑心不必太明，善恶心不必太清/134
75. 功过分明，将士用命；恩怨分明，众叛亲离/135
76. 严嵩拱夏言，徐阶拱严嵩，高拱拱徐阶，张居正拱高拱，前仆后拱，煞是精彩/136
77. 世上好物不坚牢。君子，太脆弱，太脆弱了/139
78. 一日心期千劫在。相逢一笑，莫逆于心/141
79. 赏无可赏，普通的姿势已经对我不管用了/143
80. 行不出众，语不出奇，揣着明白装糊涂/144
81. 智巧加欲望，是天下最可怕而不幸的组合/146
82. 把权力关到笼子里。好制度把鬼变成人，坏制度把人变成鬼/148
83. 是韬光养晦，深藏不露，还是逞才使气，卖弄聪明/150
84. 急躁偏激，刚愎自用，往往福薄命短/152
85. 崇祯对臣子呼来喝去，刻薄寡恩，无爱敬之心/155
86. 是非关头站稳脚，安乐窝中醒醒脑，路险桥危急回头/156
87. 为节义之士开一个安身保命的药方/158
88. 别人骑马我骑驴，仔细思量我不如。等我回头看，还有个挑脚汉/160
89. 在伟大中找出渺小，在高尚中找出卑劣，在完美中找出瑕疵/162

天心慧眼：世情物理篇

90. 一切如幻，要看得破；人我一体，要认得真/166
91. 如果有人说自己成了佛，声称要拯救苍生，那他多半就是魔/169
92. 小人的毁谤攻击不可怕，小人的甜言蜜语才是最可怕的/171
93. 精明浑厚才有人气，固执偏激难成事功/173
94. 权倾天下而朝不忌，功盖一代而主不疑/176
95. 佞幸小人犹如罌粟，虽有毒，但却诱人/179
96. 天子一怒，伏尸百万，流血千里/180



97. 上半夜想想自己，下半夜想想别人/182
98. 诚心和气是真佛，愉色婉言是真道/184
99. 嘉靖者，家家皆净也，天下人不待见陛下久矣/186
100. 小人，可让陛下飘飘欲仙，但最终要让您的江山蒙尘/187
101. 情深意浓但不要嗜欲无度，情清欲淡但不要冷漠无情/189
102. 好人睡梦里都是和气，坏人笑语中全是杀机/190
103. 居的是什么心，造的就是什么境/192
104. 此但人天小果，有漏之因，如影随形，虽有非实/193
105. 天不怕，地不怕，就怕坏人有文化/195
106. 人道我贱，非我不能也；人道我贵，非我之能也/196
107. 翩然一只云中鹤，飞来飞去宰相衙/198
108. 原先是猫痴的武则天，后来见猫就不寒而栗/199
109. 名位身边魔障多，富贵窝里烦恼多/201
110. 完人就是废人，英雄都有毛病/203
111. 管得最全、最细、最彻底的，是因果律/204
112. 今是昨非，昨是今非，看人只看后半截/206
113. 春风解冻，和气消冰。真理在握，也要和颜爱语/208
114. 大坏蛋做报告，中坏蛋吓一跳，小坏蛋乱了套/209
115. 人生百年，电光石火。要打拼，也要享受生活/211
116. 三千宠爱在一身。宠了一个贵妃，埋了三千仇恨/213
117. 少壮不检点，老来毛病多；盛时不警惕，衰后问题多/214
118. 一口饭救人急难，情大如天；待人以恩主自居，爱重成仇/216
119. 骨肉至爱之间的关系，不能是交易关系/218
120. 富贵之家，人情更淡漠；骨肉之间，争斗狠于外人/220
121. 最怕人阴阴地做坏事，而且还一副笑嘻嘻的模样/222
122. 老鼠急了咬物，兔子急了咬人/224
123. 趋炎附势，嫌贫爱富，符合人类趋吉避凶本能/226
124. 蟹六跪而二螯，非蛇鳝之穴无可寄托者，用心躁也/228
125. 不管你信不信，反正我信了/230
126. 刻薄的人还没开口，阴冷的气息就让人不寒而栗/232
127. 一个仁义出现，会引起千万个不仁不义茁壮成长/234