

菜根譚

(圖文本)

(明) 洪應明 著

CaiGenTan

菜根譚

(明) 洪应明 著
府南山 注评

(圖文本)



鳳凰出版傳媒集團
鳳凰出版社



图书在版编目(CIP)数据

菜根谭:图文本/(明)洪应明著;府南山注评. —南京:凤凰出版社,2008.1

ISBN 978-7-80729-152-7

I. 菜… II. ①洪… ②府… III. 个人-修养-中国-明代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 187504 号

书 名	菜根谭(图文本)
著 者	(明)洪应明著 府南山注评
责任编辑	倪培翔
责任美编	姜 嵩
书籍插图	吕 波 吕 莉
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版社(原江苏古籍出版社) 南京市中央路 165 号 邮编 210009 发行部电话 025—83223462
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
制 版	南京紫藤制版印务中心
印 刷 者	扬中市印刷有限公司 扬中市科技园区东进大道 6 号 邮编 212212
开 本	718×1005 毫米 1/16
印 张	14
字 数	267 千字
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-80729-152-7
定 价	28.00 元

(凤凰出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

明代万历年间,出现了一本奇书,其名《菜根谭》。此书在本土中国,很长时期内湮灭不闻,而在东土日本,却影响至深至广。据不完全统计,从明治四十年(1907)到大正四年(1916)的9年间,此书就出版了25次之多,到了20世纪80年代,随着日本经济的高速发展,更是出现了前所未有的《菜根谭》热。日本企业界人士普遍认为,《菜根谭》一书所阐发的人生哲理,对企业管理、用人制度、业务营销、市场开拓及企业员工的自身修养等方面,都能起警策的作用。这股热潮返及中国,也引起了中国各界人士的广泛重视。

那么这样一本四百多年前的书,究竟“奇”在何处?又为何引起人们如此的重视呢?下面我们通过对此书的作者情况、思想内容略作分析后,或可得出一二。

—

《菜根谭》是用明代习见的格言体写成的一部清言集,作者洪应明,字自诚,号还初道人。

关于洪应明其人其事,《明史》及明清各类传记资料均无录载。《雅尚斋遵生八笺》所收之《菜根谭》前刊有三峰主人于孔兼的题词,亦未述及其生平事迹。《四库全书总目提要》卷二十八·子部·小说家存目中,收

录洪应明的另一部著作《仙佛奇踪》，但谈及作者亦只寥寥数语：“应明，字自诚，号还初道人，其里贯未详。”可见洪应明其名在当时不彰于世。不过《仙佛奇踪》卷首分别冠有了凡道人袁黄的《消摇墟引》（仙引）和真实居士冯梦祯的《寂光境引》（佛引），两人在文中虽未述及洪氏行状，但对其人其书褒奖有加，说明他们的关系非同一般。于孔兼、袁了凡、冯梦祯在其时皆有文名，其中于孔兼《明史》有传，系江苏金坛人，万历八年（1580）进士，授九江推官，因王家屏、赵南星事数度触怒神宗，贬官后投牒归里，遂家居二十年，闭门读书。袁了凡《明史》无传，然《明史·艺文志》著录其著作多种，系浙江嘉善人，早年入仕，后逃儒归释，有了凡《四训》享誉于世。冯梦祯事迹，据钱谦益《南京国子监祭酒冯公墓志铭》载，其祖籍高邮，明初移居浙江秀水，万历五年（1577）会元，历任翰林院庶士、同修、南京国子监司业，后以祭酒致仕，归隐后筑庐于故里秀水，栖心禅寂。从于、袁、冯三人皆耽心禅悦的情况看，洪应明极可能是一位隐逸之士，其名不彰，或是官名和文名不显达，或是立志不求闻达，否则，按古人作序题词的习惯，必会多少提及其生平行状的。

关于《菜根谭》（又作《菜根谈》）一名的由来，历来有多种说法。有以为典出“性定菜根香”，所谓“夫菜根，弃物也，而其香非性定者莫知”（三山通理达天语）；有以为得自宋代儒者汪信民语：“人能咬得菜根，则百事可做。”于孔兼在《题词》中则称：“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。”凡此种种，可谓各有其理，而考诸是书内容，又似皆不违作者本意。如书中云：“酝肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。”（前集第7则）表达的就是“性定菜根香”般的平和心态。再如：“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。”（前集第11则）其意与汪信民语大致不二，皆谓识得日常素朴生活，便可悟得人生

真趣。又如：“横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤，能受其锻炼，则身心交益，不受其锻炼，则身心交损。”（前集 127 则）则与于氏之说如出一辙。如此说来，作者冠名的真意虽不可闻，但大意如此。

二

《菜根谭》一书篇幅虽小，但内容极为丰富，“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”（重刊《菜根谭》序），盖凡涉及人生根本问题和日常之道者，如生死观、灵肉关系、修身养性、为人处世、居官持家、向学之道、品调揽胜等等，无不论及。而贯彻始终的，则是儒家的中庸守则、道家的修身独善和佛家的劝善去恶的思想。

中国传统思潮发展的脉络，概而言之是儒释道三家互为颉颃的历史。而经由千年的纷争交融，至宋明之际，蔚然而成“三教合流”之势，其标识则为陆王“心学”之诞生。“心学”，尤其是“王学”，在形式上虽以儒学为宗，但糅合了释道之学，特别是禅宗的“心性”之论，倡导“心即理”、“心外无物”的思想，并据以提出“致良知”的道德修养学说和“知行合一”的生活实践论。这些思想虽裹以“玄学”的外衣，但有着强烈的民本主义色彩。如所谓的“致良知”，就是强调个人的道德意识，主张“圣愚皆同”；所谓的“知行合一”，就是强调生活实践的意义，反对重知轻行的本本主义和崇古情结。所有这些，对其时占正统地位的程朱理学无疑是一大冲击，而对挽回世道人心更显切当实用，自然受到士大夫的广泛欢迎。

自明以降，士大夫鲜有不受“心学”影响的，洪应明身处明代中叶，自然也受此学风熏陶。所以反映在《菜根谭》中，虽然诸说并存，但终以“心学”相统摄。综观全书，其充斥心性之语处不一而足，如前集第 97 则：“此心常看得圆满，天下自无缺陷之世界；此心常放得宽平，天下自无险

侧之人情。”又如前集第 171 则：“心虚则性现，不息心而求见性，如拨波觅月；意净则心清，不了意而求明心，如索镜增尘。”再如后集第 66 则：“心地上无风涛，随在皆青山绿水；性天中有化育，触处见鱼跃鸢飞。”有些则更似“心学”的直接翻版，如前集第 174 则：“心体便是天体，一念之喜，景星庆云；一念之怒，震雷暴雨；一念之慈，和风甘露；一念之严，烈日秋霜。何处少得，只要随起随灭，廓然无碍，便与太虚同体。”这些也是《菜根谭》一书的基本特色。

另一方面，须得从社会历史背景来考察。明代中后期，正是中国封建社会由盛及衰的时期，自正德经由嘉靖而至万历，由于“天子失德，朝纲废弛”，整个社会陷入全面的堕落和腐败，这一点从当时一些文学作品中便可略窥一斑。所以到了万历年间，一些清醒的政治家在张居正的主持下，发动了一场政治革新运动，力图在吏治、军事、赋役诸方面革除弊端，以振朝纲。但自张居正死后，改革派即遭贬斥。其后，东林党人蓄势再兴，藉神宗废长立庶事，大胆抨击时政。但因宦官当政，天子失威，旋即惨遭镇压。血雨腥风一时弥漫朝野，相当多的士大夫自此走上了隐逸之路，而表现隐者情怀的作品也随之大量问世。这些作品大都表现这样的情绪：一是感时局之悲凉而生隐逸之思；一是畏世途之险侧而求全身之法；一是怀高远之抱负而自警自策。而表现在文字上，便时而沉郁，时而激奋，时而悲叹，时而超然。《菜根谭》作为其时此类作品中的一部，也不可避免地带有这些痕迹。故书中既有“栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古”这类自警之言，又有“进步处便思退步，庶免触藩之祸；着手时先图放手，终脱骑虎之危”这类消极之语；既有“节义傲青云，文章高白雪”这类慷慨之叹，又有“饱谙世味，一任覆雨翻云，总慵开眼；会尽人情，随教呼牛唤马，只是点头”这类极端圆滑的处世之论。

不过《菜根谭》一书的主要基调是积极的,它以佛家的“世出世间”,融通儒家的“经世致用”和道家的“趋利避害”,表现出一种中正而圆融的人生态度。在立身处世方面,它又以劝善去恶为务,力主自培德业,表现出一种健康的道德意识。而在生活实践上,强调中庸适度和进退有方,又表现出一种深刻的人生智慧。所有这些,也是《菜根谭》一书历久而弥新的原因所在。

三

《菜根谭》是在采集前人警句、民间谚语的基础上,辅之以个人感悟,并通过提炼、润色加工而成的。文字隽永,对偶工整,是其一大特色。兹举两例,如前集第32则:“居卑而后知登高之为危,处晦而后知向明之太露;守静而后知好勤之过劳,养默而后知多言之为躁。”又如后集第70则:“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒。”这些句子凝炼而上口,不仅便于记诵,也令人回味,因此广受各阶层人士的喜爱。

《菜根谭》的另一个特点,是其所阐发的内容都是与人们的生活实践切实相关的,虽然偶有数则具有思辩的色彩,但绝大多数晓畅实用。如涉及到品德修养的:“宠利毋居人前,德业毋落人后;受享毋逾分外,修为毋减分中。”(前集第16则)如涉及到处世之道的:“处世让一步为高,退步是进步的张本;待人宽一分是福,利人实利己的根基。”(前集第17则)涉及到持家交友的:“处父兄骨肉之变,宜从容,不宜激烈;遇朋友交游之失,宜剀切,不宜优游。”(前集第113则)涉及到为官之法的:“士大夫居官,不可竿牍无节,要使人难见,以杜幸进;居乡不可崖岸太高,要使人易见,以敦旧好。”(前集第213则)涉及到品调揽胜的:“得趣不在多,盆池拳石间烟霞俱足;会景不在远,蓬窗竹屋下风月自赊。”(后集第

5 则)凡此种种,信手拈来,便可作为现实生活的座右铭。

明代中后期,像《菜根谭》这样的以格言警句的形式来探讨人生感悟的清言集为数不少,比较著名的还有陆绍珩的《醉古堂剑扫》、屠隆的《娑罗馆清言》、关从先的《小窗清记》等等。这些作品“每遇嘉言格论、丽词醒语,不问古今,随手辄记。卷从部分,趣缘旨合,用浇胸中块垒,一扫世态俗情”(陆绍珩语)。而《菜根谭》作为其中的代表作,特点更为鲜明,文字更为隽永,立意更为高远,故在时隔四百年后的今天,仍能得以广泛传诵,原因即在于此。

据现有资料来看,现存《菜根谭》的版本主要有两个系统。一个系统是日本内阁文库昌平坂学问所的藏本,据传最初附载在明代高濂编辑的《雅尚斋遵生八笺》中,书作前后两集,不分卷,共 360 则,标“洪自诚著”,前有三峰主人于孔兼的《题词》。同属这一系统的,还有日本尊经阁文库藏本,只是其中没有于孔兼的题词。这一系统的版本在我国佚失已久,后由人于 1915 年携回国内,刊行流传。另一个是在国内流传的版本,有常州天宁寺刻本和《还初道人著书二种》本等,标“洪应明著”,分前后两卷。此本与前一个版本差别甚大:一是无于孔兼的题词和“汪乾初校”字样;二是内容作了分类,即分为“修省”、“应酬”、“评议”、“闲适”、“概论”等 5 类;此外条目数也相差甚远,如常州天宁寺本为上卷 182 则、下卷 201 则,共计 383 则,且有近半数的条目与前一系统不同。现在还没有充分的证据来判断这两个本子孰优孰劣。但日本传入本因有与作者同时期的于孔兼的题词,一般认为它是更接近于原著的版本。本次注评所据者,即是这个系统的本子。

由于时间仓促和水平有限,其注释不当、评析不实者,恐在所难免,凡此敬祈读者谅解。

府南山 2001 年 4 月

前 言	001
菜根谭前集	001
菜根谭后集	127

附 录

三峰主人题词	210
《菜根谈》序	211
《菜根谈》序	212
《还初道人著书二种》序	213
《菜根谈讲话》序	214

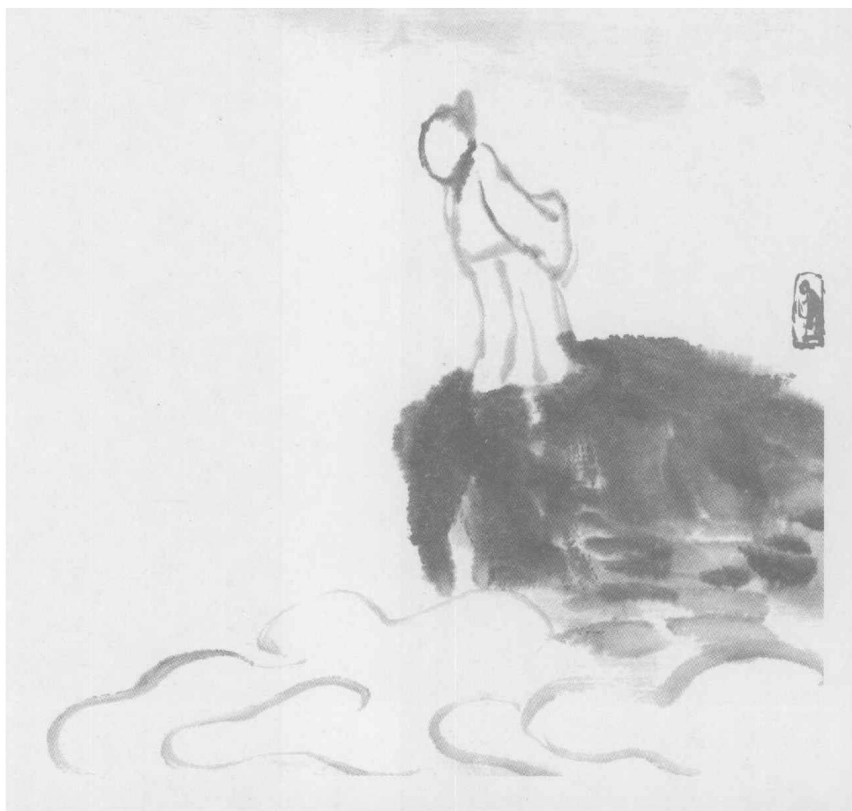
菜根譚前集



栖守道德者❶,寂寞一时;依阿❷权势者,凄凉万古。达人观物外之物❸,思身后之身❹,宁受一时之寂寞,毋❺取万古之凄凉。

【注释】

❶ 栖守:此为坚守不变的意思。栖,本指鸟停在树上,后泛指居住和停留。道德:是指规范人与人之间正常生活及其行为的社会意识形态。对道德的内容和形式,历来有不同的观点,并因此形成各种学说。中国儒家的道德学说,是以仁、义、礼、智、信和中庸之道为核心内容,并成为数千年中国正统的伦理准则,深刻影响了人们的思想和行为。本书所说的道德,基本取自儒家学说。❷ 依阿:依附、奉承的意思,多为贬义。阿,音 ē,迎合,偏袒。❸ 达人:通晓世理、豁达开朗之人。多指以佛家观点勘破尘劳的智者。物外之物:泛指世俗物质生活之外的精神生活。❹ 身后之身:泛指人死后留下的气节、名誉、道德、学说等精神因素。❺ 毋:音 wú,同“勿”。



【评析】

道德历来是人性的一块试金石。在道德面前，一切美与丑、善与恶、真与假，最终都会显出原形。所以恪守美好道德的人，尽管每每寂寞于当时，但其身后之名则隽永久长。而那些趋炎附势、依阿权贵的人，虽然在生前显赫无比，最终常常落得千古骂名。这类事例在中外历史上不胜枚举，前者如民族英雄岳飞，后者如大奸臣秦桧。在愈益现实的当代，人们对古人津津乐道的“虚”名愈发不屑一顾。然而操守之虚已成为一个民族的传统和遗传素质，不论人们重视与否，总有一天，它会站出来说话，而且最具分量。

二

涉世浅，点染^①亦浅；历事深，机械^②亦深。故君子与其练达^③，不若朴鲁^④；与其曲谨^⑤，不若疏狂^⑥。

【注释】

① 点染：本为国画中的笔法之一，即用笔皴点渲染。此处引申为污染。② 机械：精妙巧诈的心机。如《淮南子·本经训》说：“机械诈伪，莫藏于心。”③ 君子：多指遵循正统道德伦理之人。常为褒义词，与“小人”相对。练达：阅历多而通达人情世故。④ 朴鲁：质朴、率直的意思。⑤ 曲谨：谨小慎微的意思。曲，音 qū，细小之事；谨，谨慎。⑥ 疏狂：清高傲世、狂放不羁。

【评析】

稚嫩与老练，常常是相对而言的，至于优劣更不可一概而论。见多识广、老成练达，在处理涉世浅，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。这就是我们现在所说的，做一个大写的“人”。

三

君子之心事，天青日白^①，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏^②，不可使人易知。

【注释】

① 天青日白：喻指光明磊落的胸怀。② 玉韞珠藏：形容才华像美玉珍珠一样

藏而不露。韞，音 yùn，深藏、包含的意思。

【评析】

孔子有言：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”这与本文上句的意思相合。所谓君子，就是坦诚无私的人，而无私即无畏，所以也就没有什么不可告人的心思。至于君子的才华，不应锋芒毕露，使人有咄咄逼人之感。因为过于表露自己的才华和能力，易滋长浮夸不实之风，同时在与相处中易招来猜疑嫉妒，特别是在政治斗争中，有可能招致杀身之祸。纵观历史，这应是金科玉律。当今社会，自由和民主风气已非昔日可比，张扬个性、展露才华被视为一种优点。但人毕竟是社会的人，而社会是由各种关系组合而成的，所以保持一定的谦虚，仍然是一种切实的处世之道。

四

势利纷华^①，不近^②者为洁，近之而不染尤洁；智械机巧^③，不知者为高，知之而不用者尤高。

【注释】

① 势利纷华：泛指一切世俗物质生活的享受。势利，权势和财利；纷华，繁华富丽的生活。② 近：接近。此处作动词，意为趋向。③ 智械机巧：泛指种种待人处世的权谋心机。智械，智谋算计的意思；机巧，巧妙机灵的意思。

【评析】

对于种种诱人的物质生活和权术机谋，不加接近和不屑掌握的人，虽然堪称高洁，但人毕竟不是生活在真空之中，要想找一块清静之地殊为不易，所以真正高明的，是近而不染、知而不用，这也是最高洁的行为。古人说：“小隐隐于山，大隐隐于市。”就是这个道理。现代的物质生活超过了过去任何时代，人与人的关系也变得从未有过的复杂，在此人心思动之时，保持一颗平常心，以不失自己的本性，显得尤为重要。而那些掌握权力的人，如能以此鞭策，对于整个社会可谓功莫大焉。

五

耳中常闻逆耳^①之言，心中常有拂心^②之事，才是进德修行的砥石^③。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩毒^④中矣。

【注释】

① 逆耳：不顺耳。② 拂心：不称心。拂，违逆、违背的意思。③ 进德修行：增进道德修养，培养良好品行。砥石：本指磨刀石，此处引申为磨炼、锻炼。④ 鸩毒：鸩，音 zhèn，传说中的一种毒鸟。郭璞《山海经注》称：“大如雕，紫绿色，长颈赤，食蝮蛇类。”又说此鸟羽毛有剧毒，泡在酒中，人喝即死，所以古人常把毒药和毒酒泛称为“鸩毒”。

【评析】

所谓“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”，说的是表面上看似不好的东西，实则却是有益的。当然，逆耳的未必都是忠言，拂心的未必都是好事，但即便如此，也可以磨砺心志，使人保持清醒的头脑。正如孟子所言：“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。”一个人常常处于低姿态，常常有点不顺之事，好比一种生物遭受一点病菌，久而久之，反而获得了一种免疫力，这无疑是一件好事。

六

疾风怒雨^①，禽鸟戚戚^②；霁日光风^③，草木欣欣^④。可见天地不可一日无和气^⑤，人心不可一日无喜神^⑥。

【注释】

① 疾风怒雨：即急风暴雨。疾，迅捷；怒，猛烈。② 戚戚：忧虑恐惧的样子。如《论语·述而》云：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”③ 霁日光风：形容天气晴朗，和风煦煦。霁，音 jì，雨止的意思。霁日即晴天；光风，雨后和煦之风。④ 欣欣：草木茂盛的样子。⑤ 和气：此指和顺的天气。⑥ 喜神：本指主吉祥的神仙。此指喜悦、欢乐的精神状态。

【评析】

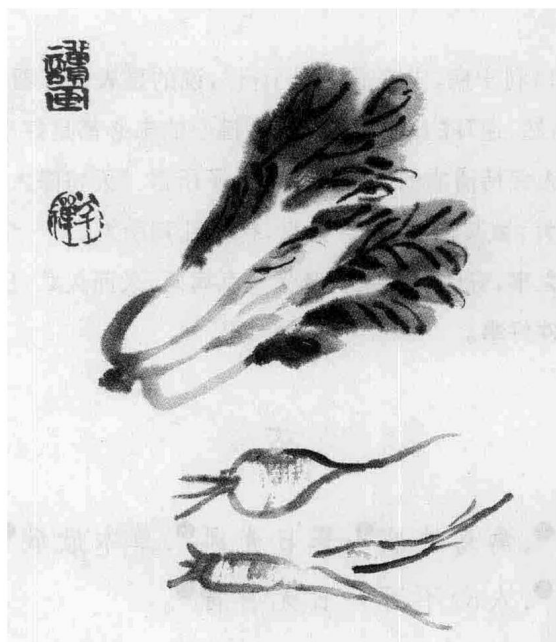
和谐是自然的基本法则，也是人类社会的基本法则。有了和谐的人际关系，一个人才能在事业生活各个方面取得成就，也才能时常有一种快乐的心情。另一方面，经常保持乐观的心情，以积极的态度投入人生，也能反助事业的成功、生活的美满。后一点其实尤为重要。因为人的一生不可能事事顺心，样样称意，当一些不可避免的事情来临，而且又非人力所能改变时，就应该坦然承之，从其他方面寻找快乐。



常言道：“过去之事不可追，将来之事犹未到。”努力活好现在，过好每一天，就是最真实的人生。

七

醅肥辛甘非真味●，真味只是淡；神奇卓异非至人●，至人只是常。



【注释】

● 醅肥辛甘：泛指一切美味佳肴。醅，音 péi，酒味浓烈；肥，脂肪多；辛，指葱、蒜等蔬菜的刺激味；甘，甜味。此处四字都为形容词作名词。真味：天然纯正的本味。

● 神奇卓异：泛指一切超常的行为。神奇，神通怪异；卓异，卓越超凡。至人：指在修养才能方面达到至高境界的人。《庄子·田子方》：“得至美而游乎至乐，谓之至人。”或指那种返朴归真，自然而毫不虚伪的人。《庄子·天下》：“不离于真，谓之至人。”

【评析】

任何轰轰烈烈的事情，最终都将复归于平淡，感情也罢，事业也罢，概莫能外。所以一个人无论自己多么辉煌过，都应该清楚地认识到，永久的辉煌只是人心的僭越，唯有平淡平直的生活才是最真实的，也是永恒久的。“真味只是淡”、“至人只是常”，是因为“淡”和“常”是事物的本初状态，是可持续状态，也是最后的结局与归宿。认识到这一点，就能正确面对名利、权势、金钱甚至感情生活。

天地寂然不动，而气机无息少停^①；日月昼夜奔驰，而贞明^②万古不易。故君子闲时要有吃紧^③的心思，忙时要有悠闲的趣味。

【注释】

① 气机：此处意谓自然界的活动状态。气，中国古代哲学的范畴，各家说法不同。在先秦儒家，多指人的主观精神，如孟子说：“我善养吾浩然之气。”宋明时期，多指与“理”（即精神）相对的物质，如朱熹说：“形而上者为之道，形而下者为之器。”而张载则把气当做宇宙间的基本物质，赋予其本体论的意义。无息：无时无刻。息，本指气息，这里指极短暂的瞬间。② 贞明：此指太阳和月亮永恒不变的光辉。贞，坚定不移；明，光明。③ 吃紧：感到紧迫、紧张。

【评析】

运动与静止，是宇宙间一切事物相辅相成的两种存在状态。无论是自然界，还是人类社会，都永远静中有动，动中有静。所以，闲时吃紧、忙中得闲，无疑是一种顺应自然法则的生活方式。闲时吃紧，不致使人蹉跎岁月；忙中得闲，可以劳逸结合，有利于身心健康。当然，要保持这样一种生活状态，最主要的还是要以“我”为中心，时刻提醒自我的存在，永不做金钱、权势、感情的奴隶。如此，方能收缩自如。

九

夜深人静独坐观心^①，始知妄穷而真独露，每于此中得大机趣^②；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧^③。

【注释】

① 观心：自察内心、反省自身的意思。禅宗用语。按禅宗的观点，心为万物之本，亦即真如、佛性，其一念既起，森罗万象具然。心又有妄念和正念，妄念视虚幻不实之色相为真，正念则透过色相显露真如实相。所以观心也就是去妄归真的意思。② 机趣：即妙趣。③ 惭愧：惭愧、羞愧的意思。忸，音 niǔ，本指不好意思或不大方。

【评析】

观心是禅宗的一种主要修持法门，宋明时期为一些儒家学者所吸收，发展成为

