

中华经典随笔

菜根谭

插图本

〔明〕洪应明撰 韩希明评注



中华书局
ZHONGHUA BOOK COMPANY

中华经典随笔

插图本

菜根谭

【明】洪应明 撰 韩希明 评注



中华书局

B825
H416.6

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/(明)洪应明撰;韩希明评注. - 北京:中华书局,
2008.9(2008.12重印)

(中华经典随笔)

ISBN 978-7-101-06178-9

I. 菜… II. ①洪…②韩… III. ①个人-修养-中国-
明代②菜根谭-评注 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第079207号

-
- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 菜根谭 |
| 撰 者 | 〔明〕洪应明 |
| 评 注 者 | 韩希明 |
| 丛 书 名 | 中华经典随笔 |
| 责任编辑 | 刘胜利 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)
http://www.zhbc.com.cn
E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 北京瑞古冠中印刷厂 |
| 版 次 | 2008年9月北京第1版
2008年12月北京第2次印刷 |
| 规 格 | 开本/700×1000毫米 1/16
印张16 $\frac{3}{4}$ 插页2 字数150千字 |
| 印 数 | 8001-14000册 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-06178-9 |
| 定 价 | 27.00元 |
-

《菜根谭》是明朝万历年间一位绝意仕途的隐士洪应明写的一本语录体著作，作者晚年隐居山林，生平不详。宋人汪信民就说：“人咬得菜根，则百事可做。”朱熹云：“某观今日因不能咬菜根而至于违其本心者众矣。”明人孔兼称：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得。”全书涉及修身、处世各方面内容，作者糅合了儒家的中庸、道家的无为、释家的出世和自身的体验，形成了一套为人处世之方而传于后人。

作为一部雅俗共赏的著作，《菜根谭》受到了文人学者和市井阶层的广泛欢迎。这样一本集中国人生智慧之大成的著作，透露出如下思想意识：

他者意识：无论是强调自我道德约束，还是作为险恶官场上的自我防卫，我们总能感受到《菜根谭》作者对于相对另一方的假设，作者显然将“他者”作为思考中心。

有人认为，意识到他人，感觉到他人，然后关心他人是所有道德的基本特征。《菜根谭》的他者意识首先表现为强调为别人着想、为他人提供方便的道德自律。作者在书中完全隐去了自己的真实生活处境，然而我们可以从他的思考中洞悉其生存环境的艰难，因为他经常把未曾公开的那一方设想成危险的、恐怖的、道德低下的；人际关系原本是双向的交流，应该是相互对等、彼此信任、开放自在，但在《菜根谭》里议论中心却往往是单向的，作为交往对

象的一方考察探究、单方占有、利用诈取，不可信赖，“他者”往往代表一种烦恼，一种负担，一种敌对的外在者，一种对精神自由的约束，有时甚至是一种威胁。书中没有对团结互助的赞扬，似乎“他者就是地狱”。有些道德戒律的出发点就基于此，如要求克己忍让、免争免斗的“持身不可太皎洁，一切污辱垢秽要茹纳得；与人不可太分明，一切善恶贤愚要包容得”，“语云：‘登山耐险路，踏雪耐危桥’。一‘耐’字极有意味。如倾险之人情、坎坷之世道，若不得一‘耐’字撑持过去，几何不坠入榛莽坑堑哉！”主张严以律己，宽以待人，如“不责人小过，不发人阴私，不念人旧恶，三者可以养德，亦可以远害”，道德自律的目标经常被设置为远身避祸。

宗教意识：中国古代文化历来是儒释道兼容，表现在《菜根谭》中的情况是，佛教中尤以禅宗为中心，道教则吸收强调虚静、无为、无欲的内容。佛儒两家关于“静”的区别，儒家是“静中有物”，佛教的静是“虚无寂灭”，书中盛赞儒家的“静”，特别值得注意的是书中营造了令人神往的禅宗意境，令一般文学作品中失意书生的贫寒困窘成为清新养性之境。宗白华先生在《美学散步》中说：“禅是动中的极静，也是静中的极动，寂而常照，照而常寂，动静不二，直探生命的本源。禅是中国人接受佛教大乘义后认识到自己心灵的深处而灿烂地发挥到哲学与艺术的境界，静穆的观照和飞跃的生命构成艺术的两元，也就是‘禅’的心灵状态。”《菜根谭》引导人们的心境平静如古井澄潭，映照万象，世间万千事物在此心境得到净化和静化，激动和喧嚣在这里也沉淀为沉静。宁静修身，心静悟真。“此身常放在闲处，荣辱得失谁能差遣我；此心常安在静中，是非利害谁能瞞昧我？”“听静夜之钟声，唤醒梦中之梦；观澄潭之月影，窥见身外之身”等等。书中激赏的禅并不排斥生命的律动，冷静的禅心也并不枯寂，禅的宁静和空灵相对于被名利、烦恼污染的俗世间而言，禅宗因深悟万法皆空的法性而具备了万法皆无分别的智慧和万物平等的目光，故而消除了一种分别对待和因分别执着而产生的界限，物我相融，使空与有、动与静、起与落等等矛盾皆在禅的意境中化为一个圆融无碍的整体。《菜根谭》常引用佛教典故，宣扬禅宗教义的顿悟说、无欲无我，并掺杂进宋明理学的色彩。如“世上只缘认得‘我’字太真，故多种种嗜好，种种烦恼。前人云：不复知有我，安知物为贵？又云：知身不是我，烦恼更何侵？”作者接

受佛教的观点,认为人的嗜欲是罪恶之源,而欲海无边,回头是岸,所以,“念头起处,才觉向欲路上去,便挽从理路上来。一起便觉,一觉便转,此是转祸为福、起死回生的关头,切莫轻易放过”。作者认为,只要摒弃物欲,放下奢望,每个人都可以成为圣贤,成为真佛:“人人有个大慈悲,维摩屠剑无二心也”。因此劝诫世人,多种功德,勿贪名利,超越嗜欲,得人生之真趣。

珍惜生命:生命意识是古代士子普遍关注的问题,《菜根谭》尤为注重保生养生与道德修养,这种思考符合儒学文化精神。《论语·雍也》中提到“仁者寿”的观点,主张珍惜生命,活得其所,不能虚度此生;《菜根谭》常以死亡作为训诫出发点,告诫人们不要由于个人道德的缺损而提前终结生命;提醒人们要小心谨慎,不要因为仕途艰险无谓殒生。从书中我们还能体会到,作者是寂寞孤独的,而生存的努力,在孤独时强烈而无助。对于自己在孤独中的生命生生不息的艰难努力,作者孤芳自赏并从自己的生存处境出发推及他人,推及万物,从而要求自己要求别人谨慎修身,谨慎避祸;并且在教化别人时也当保持仁厚的念头,如“肝肠煦若春风,虽囊乏一文,还怜茕独;气骨清如秋水,纵家徒四壁,终傲王公”,“念头宽厚的,如春风煦育,万物遭之而生;念头忌刻的,如朔雪阴凝,万物遭之而死”,等等。

修身意识:强调自我反省,“修身”是中华传统儒学文化的核心内容,在中国古代哲人的论说与实践占有重要地位,“圣人之行不同也,或远或近,或去或不去,归洁其身而已”。修身不是成为“君子”、“圣人”的手段,不是一种阶段性的、技能性的学习和实践过程,而是要从点滴小事做起,并且是持续一生的不断克己、反省的过程。因此《菜根谭》特别强调在平时的生活、在细小的生活环节、在隐秘的思想空间里都要注意反省、修炼;并且要心胸宽广,大度容言,如“仁人心地宽舒,便福厚而庆长,事事成个宽舒气象;鄙夫念头迫切,便禄薄而泽短,事事得个迫切规模”,“耳中常闻逆耳之言,心中常有拂心之事,才是进德修行的砥石”等等。与其他励志类的作品不同的是,《菜根谭》一方面把完美无瑕的品德作为修身的至高准则,另一方面也要求人们尊重某些社会的“潜规则”,如韬光、守拙、公善、逊美、无过为功等。

物质意识:作者首先肯定个人物质欲望的追求。物欲是人的



一种生理本能，人要生活下去，就会有各种各样的“欲”，如食欲、财欲、物欲、情欲、权势欲等。但是，凡事都要有个尺度，欲望过于强烈，必然招来杀身之祸。但同时又强调“不以物役我”，即主张要有必要的自我克制，如“忧勤是美德，亢苦则无以适性怡情；淡泊是高风，太枯则无以济人利物”，“学者有段就业的心思，又有段潇洒的趣味。若一味敛束清苦，是有秋杀无春生，何以发育万物”，等等。作者极力强调道德修养要不受欲望之累，尤其认为物欲的无节制追求对人的危害非浅。“藜口苋肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘婢膝奴颜。盖志以淡泊明，而节从肥甘丧也”，“生长富贵丛中的，嗜欲如猛火，权势似烈焰。若不带些清冷气味，其火焰不至焚人，必将自焚”。作者还夸大了功名利禄以及耳目情感的危害性，如“耳目见闻为外贼，情欲意识为内贼”。如何控制欲望？作者指出首先要正心，制心灭欲，要身在局中，心在局外。其次，要看到不受功名利禄所污染而获得的益处。最后要知足。“都来眼前事，知足者仙境，不知足者凡境；总出世上因，善用者生机，不善用者杀机”，等等。一方面生活贫寒但坚持操守；另一方面也表现了临渊羡鱼的无奈和自我安慰。

忧患意识：所谓“忧患意识”，亦即人们基于对陷入困境抑或对于即将发生或可能发生的种种不利情况所引起的一种情感反映，它蕴含着对人类生存困境的深刻思考和对社会现实中各种不合理因素的尖锐批判。与正统儒家的“内圣外王”的追求有所不同，作者的关注点在个人，而非天下、国家，因此忧患意识在《菜根谭》中主要表现为字里行间隐隐透出的忧郁哀伤的思绪和情调，一方面侧重于对既成事实的愁怨哀伤，主要是儒学理想难以实现的忧患，这是历史的产物，是对现实反映和过滤的产物；另一方面，更多是未成事实的忧惧或焦虑，卸去了沉重的责任与使命，忧的只是一己之忧，怨的也只是“贫士失职而志不平”的个人浮沉，这是其自身主观意识的表露和性格的直接透视。

古代士子在进入仕途后，很少有人真正能实现自己治国平天下的理想初衷。一部分人逐渐磨去理想的棱角，随波逐流，成为见风使舵的“狡吏”；一部分人抱着强烈的个人私欲入仕，成为“奸吏”和“暴吏”；这两部分人是《菜根谭》中未曾公开登场的“他者”。还有一部分人被称为清官或“良吏”，看不惯官场的黑暗、倾轧、庸俗、

卑鄙，大多以遭受排斥打击的悲剧结局离开官场，落落寡欢，退居山林而保持高节，显然，作者就是这样的一分子。于是，更多地考虑在保持气节的同时也保全生命。因此《菜根谭》中渗透着作者对人生终极关怀的情意，渗透了较为深沉的“居安思危”的忧患意识。始终保持谨慎戒惧的态度，其主要目的就是居安思危，避免灾祸。君子终日不懈怠，事事都提高警惕，即使遇上险情，也不会犯过错，不会有悔恨。

失意心态：中国古代士子有着异乎寻常的功业欲望，儒家祖训似乎融入了血液：“天行健，君子以自强不息”，“达则兼济天下，穷则独善其身”，孜孜以求跻身仕途一展济世之才；毫无疑问，《菜根谭》的作者就有这样一副热肠。同时我们可以清楚地看到，全书浸透了“空具拿云手，枉负济世才”的悲哀。从热衷功名到否定功名，其间有过怎样艰辛的经历又有过多么痛苦的思想斗争，只有个中人才能够体会其中三昧。面对功名不遂的现实，拘于时代的局限，作者没有也不可能从社会制度本身寻找原因，而是归因于命运，用宿命论去诠释自己所遭遇的不幸，生死贫富荣枯都是命中注定，勉强不得，以超现实的形式消解了现实社会的不公；于是把眼光和笔触由追逐繁华功名转到了个体心灵、萧散生活和自然情趣的表露方面，于是开始确认那种带有很大的消极成分的生活方式，力图做到贫不忧愁，富不贪物，贫富守分，随遇而安。这是作者处世的原则，并据此规劝世人。这显然一定程度地维持了心理平衡，所造成的负面后果也是显而易见的：用这种自欺欺人的哲学来维持心理平衡，但相应的是对历史使命的淡漠，是抗争意识的锐减，是精神境界的颓靡。这种意识销蚀了批判现实的精神，瓦解了斗志，同时也忽略了自我人格的构建，在个人的失意情绪支配下的生存之道，决不是对黑暗制度的清醒认识与本质否定，不仅对当时的统治秩序毫无触动，反倒激活了对士子进一步的压迫。作为社会精英，知识分子是社会的脊梁，代表着社会的未来，而《菜根谭》作者以退居山林的生活方式“独善其身”，而对自己的社会定位、社会责任、匡世拯民的使命不再关注，连同儒家传统中那种积极进取、为国效力、勤于国事等优秀的东西一并忽略，这种生活形式尚有几分对抗世俗的成分，但叛逆性格及对社会的批判精神却在这种对抗中销蚀殆尽。对这种生活越沉迷，个体生命价值就越晦暗，自我的丧失



就越严重。

另外,陈白沙对《菜根谭》的影响也很深刻。《菜根谭》中几次提到陈白沙的言论,总览全书,陈白沙的影响显而易见,甚至,作者晚年隐居山林的生活方式也如同陈白沙。陈献章(1429—1500),广东新会(今江门)人,字公甫,号石斋,世称白沙先生。陈白沙上承宋代理学,下启明代心学,是一位具有开创意义的思想家和学者,其学术思想受广泛关注。陈献章在身心修养上对传统儒家精神的发扬,表现出浓厚的道德主体意识与民胞物与的社会责任感,生活上以东晋先贤陶渊明自勉,还亲自参加采菊、收菰、制蓑等农事劳动。在《和陶诗》等诗作中,陈白沙鲜明地表达了自己安贫乐道的人生理想:“君子固有忧,不在贱与贫”,“俭德苟不慚,厚禄安可荣”,展现出“穷不失义”、发愤忘忧、“不改其乐”的儒者襟怀。陈献章注重气节培养,认为“人无气节不可处患难”,“名节,道之藩篱。藩篱不守,其中未有能独存者也”。陈献章的儒学是大量吸收了禅学思想的儒学,企图借佛教理论来阐述儒家的道理,主张以自然为宗。“自然”说是道家思想的核心。“自然”即天然、非人为的本然状态。老子说:“人法地,地法天,道法自然。”陈献章主张遵循天地万物自然之道的状态与规律,尽量摆脱外物的束缚,在人生与为学上达到与自然同乎一体的自由境界。所有这些,在《菜根谭》中得到生动的体现。

总的说来,《菜根谭》全书关于修身养性、处事应物的一些道理和方法,有一定的参考借鉴价值。随着时代的变迁,其中一些具有消极意义的东西显得更加落后陈腐,自不待言。比如,克己忍让的修身之道的确有一定的积极作用,不仅能够带来社会的稳定,有利于人际的和谐,还可使自己无忧无虑,心安理得。严以律己在一定程度上也是对的,但凡事都得有“度”,《菜根谭》也用大量的篇幅来论述此问题;但如果一味地忍让,甚至对蛮横不讲道理以及违法犯罪的人也一味忍让,那就是是非不分,助纣为虐。同样,不问情由一味律己,可能导致独立人格萎缩,是非原则丧尽;一味的“忍”又容易导致心理障碍,闭关自守,等等,不一而足。这是当代人们必须认真加以甄别的。

全书没有严密的逻辑联系,作者如叙家常侃侃而谈。流传至今,版本甚多,本书所凭据为所谓“在日本流传甚广”的“分类编排

的本子”，每段话数十百字不等，共 368 则，大部分条目未曾有过评注。笔者在评注时，尽量忠实地诠释原作本义，注意分析作品的时代背景，挖掘作品的思想根源，同时也注意分析作品的现实意义，透视作品的积极影响与可能产生的消极影响。由于笔者才疏学浅，多有谬误，希望得到方家指点和教正。

韩希明

二〇〇八年三月

目 录

□前言

修 省 1

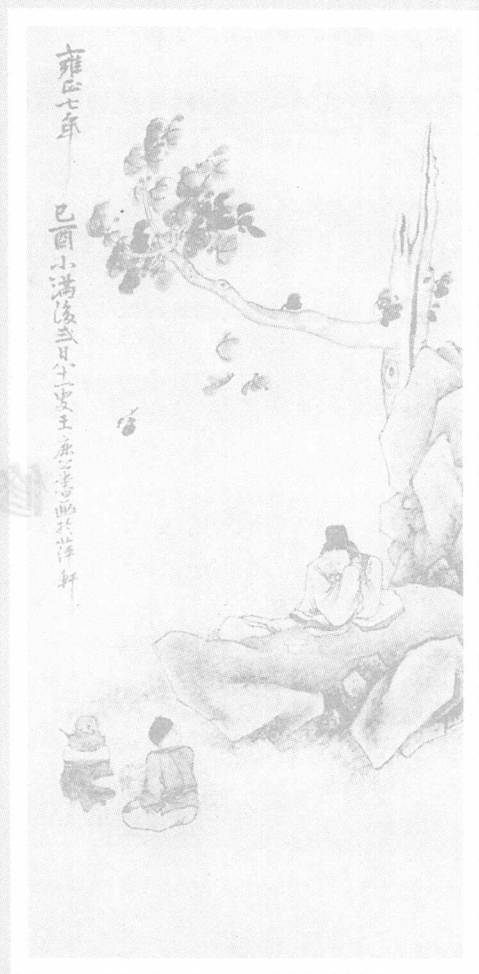
应 酬 23

评 议 59

闲 适 93

概 论 127

修 省



清·王树谷《煮茶图》

欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来^①；思立掀天揭地的事功^②，须向薄冰上履过^③。

【注释】

①煅：锻造，锤击。

②掀天揭地：比喻声势浩大，亦形容本领高强。这里是轰轰烈烈的意思。

③履(lǚ)：踩踏，践踏。

【评】

如同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，既要吃得了常人吃不了的苦，又要有常人不一定具备的细心和耐力。大凡人的立身之要，就是要能够经受逆境中的各种考验和历练，才能练就非凡的意志、品质和能力。打击与磨难，会让人失去很多东西，只要坚强不屈，就有可能美梦成真。每一个成功的人走过的都不是坦途，诸如职场失意、竞争败北、工作失误、进取不顺等等，都有可能一一经历。对于成就大功大业的人来说，不幸和挫折磨掉人性中不够成熟、不够坚强的部分，锻铸心灵的韧度，在艰苦磨难中享受最大的乐趣。常常受挫折、被抛弃、遭践踏，久而久之就会学着慢慢疗伤、止痛，从而得到超越。人不怕痛苦，就怕丢掉坚强；人不怕磨难，就怕放弃希望。其实，任何艰难困苦都只是相对的，如果能无所畏惧、知难而上，普通人也能在人生道路上有所建树，成就一番事业。

二

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：古时用牛皮或羊皮制成气囊，做渡海的防溺水工具，作用相当于救生圈。

②罅(xià)漏：裂缝和漏穴。

③假：凭借。

【评】

因为一念之差而办错了事，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。不论是在政治、军事、商业领域中，还是在个人生活的细小事上，如果能做到防微杜渐、亡羊补牢，那么就算不能完全防止“多米诺效应”的发生，也可以把恶劣的影响降到最低。对个人或组织来说，从小事做起，及时处理好不安全因素，就能避免危机、事故或灾难的发生。但变化是渐进的，一年一年，一月一月，一日一日，一时一时，一分一分，一秒一秒地渐进，犹如从很缓的斜坡走下来，人们很难察觉其递降的痕迹。正是由于这种不知不觉的变化，警觉性不高的人很难预防。这种过程慢得自己不容易感知，别人也不容易察觉。但越是这样越可怕，因为它往往被一些不起眼的事物所掩盖。正如《易经》所说的那样，一个人不是逐渐积累善德，不足以成就美名；一个人不是逐渐积累恶行，也不至于毁灭自己。只有多做善事，才能使自己品行的宝树凌云而立。

三

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^②，非心自息^③。

【注释】

①过举：错误的举动。

②操持：料理，操办。这里指预谋、打算。

③非心：不正确的想法。

【评】

人的一生总是在忙忙碌碌中度过，尤其是在当今时代，忙碌更是一件

好事儿。重要的是若有空闲,要经常清点和整理,这样就会减少错误和过失。注意预先在安静时打点、缜密地安排自己下一步的行动,真正行动起来,不正确的想法也就自然平息了。“闲”中的检点,“静”时的操持,可以在冥想中进行。所谓的冥想就是停止意识对外的一切活动的一种心灵自律行为。冥想原本是宗教活动中的一种修心行为,如禅修、瑜伽、气功等,今已广泛地被运用在许多心灵活动的课程中,值得一试。

四

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

【注释】

①自高:自以为高尚。

②结好:建立友好关系。

③植节:树立节操。

【评】

一个人做点好事并不难,难的是做了好事还要有一颗平常心。行善时唯恐别人不知道这不是真善,作恶生怕人知道便是大恶。有人说,当一个人把自己对别人的恩惠变成要对方服从的理由时,恩惠也就不叫恩惠;当把对别人的功绩变成要挟对方的资本时,功绩也就变成了别人的绊脚石,这固然很可恶;有的时候,人并不是故意要做得那么可恶,比如,自高胜人、要名结好、惊世骇俗、标新立异这些都不是为善者、施恩者、修业者、植节者刻意而为,都是无心夹带的结果,正因为其无心,所以要挟除就愈加困难。当此之时,务必要下定决心,清洗和斩除点点滴滴的渣滓和萌芽,才能显现出为善、施恩、修业、植节的本来意图。本来,“有心为善,虽善不赏。无心为恶,虽恶不罚”,这句话为很多人认同,这里,作者认为即便是无心的“小恶”也必须斩草除根,表现了作者对人性剖析的细致,反映其见地的深刻和敏锐。



五

6

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^①，而心境之芥蒂未忘^②。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

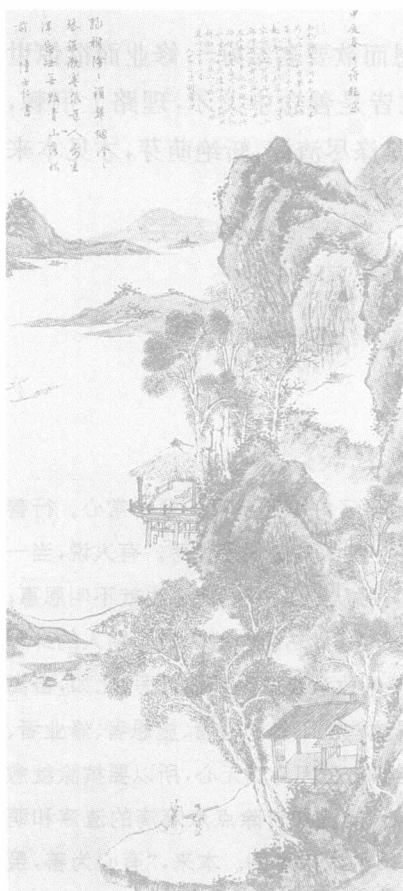
【注释】

①尘氛：即俗世的气息。尘，飞扬的灰土，佛家、道家指人间。

②芥蒂：芥，小草，喻轻微纤细的事物；蒂，花或瓜果跟枝茎相连的部分。这里“芥蒂”是指积在心的不快或怨恨。

【评】

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，往往并不自知自己看重的是有关名义的追求。一个人如果所处具体事情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，那么就像是原本压制着草的石头一旦去除，杂草很快就能茂盛地生长起来。很多人声称“轻富贵”时，自己的富贵心就很重，有很多寒士所轻的富贵其实就是那颗没有吃到嘴的葡萄。因此，“尘氛”虽轻微，心境的“芥蒂”虽细小，必须细致除尽，并且随时警惕不能为之提供适宜的生长环境，对于道德修行来说，这是多么艰巨的任务。



抱琴独坐图