

【明】

洪应明◎著

王少农◎注讲

# 菜根譚



的  
智慧



线装书局



# 菜根譚



的  
智慧

【明】洪应明◎著 王少农◎注讲

线装书局



**图书在版编目(CIP)数据**

菜根谭 / (明)洪应明著;王少农注. —北京:  
线装书局,2010.1

ISBN 978-7-5120-0026-1

I. ①菜… II. ①洪… ②王… III. ①个人—修养—  
中国—明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 201495 号

## 菜根谭

---

著 者: (明)洪应明

注 讲: 王少农

责任编辑: 杜 语 孙嘉镇

出版发行: 线装书局

地址: 北京市鼓楼西大街 41 号(100009)

电话: 010-64045283

网址: [www.xzhbc.com](http://www.xzhbc.com)

经 销: 新华书店

排 版: 长 盛

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 18

字 数: 303 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 33.60 元

---

## 重刻《菜根譚》序

戊子之秋七月既望，余以抱病在山，禁足阅藏。适岫云监院琮公由京来顾，出所刻《菜根譚》书命予为序，且自言其略曰：“来琳初受近圆，即诣西方讲席，听教于不翁老人。参请之暇，老人私诫曰：‘大德聪明过人，应久在律席，调伏身心，遵五夏之制，熟三聚之文，为菩提之本，作定慧之基，何急急以听教为哉？’居未几，不善用心，失血莫医。自知法缘微薄，辞翁欲还岫云。翁曰：‘善，察尔因缘在彼，当大有振作，但恐心为事役，不暇研究律部。吾有一书，首题《菜根譚》，系洪应明著。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，词约意明，文简理诣。设能熟习沉玩而励行之，其于语默动静之间，穷通得失之际，可以补过，可以进德，且近于律，亦近于道矣。今授于尔，宜知珍重。’时虽敬诺拜受，究竟不喻其为药石意也。厥后历理常住事务，俱忝要职。当空华之在前，不识元由眼里之翳；认水月以为真，岂知惟是天垂之影。由是心被境迁，神为力耗，不觉酿成大病，幸未及于尽耳。既微瘥间，无以解郁，因追忆往事，三复此书，乃悟从前事事皆非，深有负于老人授书时之言焉。惜是书行世已久，纸朽虫蠹，原板无从稽得，于是命工缮写，重付刊刻。请弁言于首，启迪天下后世，俾见闻读诵者身体力行，勿使如来琳老方知悔，徒自惭伤，是所望也！”

一余闻琮公之说，抚卷叹曰：“夫洪应明者，不知为何许人。其首命名题，又不知何所取义，将安序哉？”窃拟之曰：“菜之为物，日用所不可少，以其有味也。但味由根发，故凡种菜者，必要厚培其根，其味乃厚。是此书所说世味乃出世味，皆为培根之论，可弗重欤？”又古人云：“性定菜根香。”夫菜根，弃物也，如此书人多忽之。而菜根之香，非性定者莫喻。如此书唯静心沉玩者，乃能得旨。是与，否与？既不能反质于原人，聊将以俟教于来哲。即此为序。

时乾隆三十三年，中元节后三日

三山病夫通理谨识

## 遂初堂主人序

余过古刹，于残经败纸中拾得《菜根譚》一录。翻视之，虽属禅宗，然于身心性命之学，实有隐隐相发明者。亟携归，重加校讎，缮写成帙。旧有序，文不雅驯，且于是书无关涉语，故芟之。著是书者为洪应明，究不知其为何许人也。

乾隆五十九年二月二日

遂初堂主人识

## 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，亦不失为一部优雅的文学名著。

《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。

日本企业界拿《菜根谭》当管理箴言，这是很好的。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”，是文雅的用法。“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。

《菜根譚》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《菜根譚》来的。不过，世人都知道《厚黑学》的“厚黑”，不知《菜根譚》的“厚黑”。《厚黑学》的“厚黑”指厚脸皮，黑心子；《菜根譚》的“厚黑”指厚道、起早贪黑，不知朋友你愿意选择哪样？

《菜根譚》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。

1/ 重刻《菜根谭》序

2/ 遂初堂主人序

3/ 开讲的话

001/ 菜根第一味 苦

002/ 苦苦坚持必然要默默忍受

005/ 老天最爱笨小孩

008/ 要人明白我的心

010/ 出莲花而不染

013/ 太顺利了等于慢性中毒

015/ 和气方能化解大磨难

016/ 平淡绝杀神奇

018/ 悠闲才会自在

020/ 内心交战就交给时间来处理

022/ 及时回头还可以看见落日

024/ 想想再享受

026/ 细水长流心自宽

027/ 分利换来合力

028/ 大雅大俗就是名士风流

029/ 强大才能不失本心

030/ 受宠等于受死

031/ 退让成引力

033/ 没有功劳只有苦劳

035/ 坏名声留给自己

036/ 留下余地好耕田

037/ 脚踏实地反有升天之乐

038/ 动中寻求不如静中等待



# 菜根谭 目录

- 要攻击就攻击自己 /040  
干不干净都因为心 /041  
正邪之间好做人 /043  
没区别才能做出有区别 /045  
出山好比进山 /047  
无怨便是德 /048  
太苦太高皆非所宜 /049  
看看末路想想初心 /050  
真富贵必有大度量 /051  
静默下去智慧上来 /052  
放下才会成为她 /054  
小我必成大盗 /055  
窄小处自有光明 /056  
什么时候都不要扮恶人 /057  
葆全天性就是开发人生 /058  
别让心气高过顶 /059  
嘉禾恶草不可同植心田 /060  
千山万水无欲刚通 /061  
嗜好最好清淡些 /062  
改命由自己 /064  
有距离才超然 /065  
只做一样样样精通 /066  
大无畏方见大慈悲 /067  
凡事趣为先 /069  
从发现苗头到抓住主根 /070  
暗地之中更要做明白人 /072  
少事即多福 /073  
做人方圆都要有界线才好 /074  
人我俱忘逍遥人境 /075  
莫言恩情最是有情 /076  
认清障碍等于看到门 /077  
心地干净什么都不用学 /078  
“真”的特点就是简单 /079  
把书扔了就会看见圣人 /080  
一定要选择本来就好的 /081  
苦乐年华不能没有苦 /082

- 084/ 根里发芽自然兴旺  
 085/ 不是春天不歌唱  
 086/ 千万别太苦了自己  
 088/ 要最好就要忘掉他  
 089/ 阳光总从空处进来  
 090/ 连根拔除名利之心  
 091/ 迎接光明看到暗室青天  
 093/ 不争则位不能去  
 095/ 恶的忘怀是善的解脱  
 096/ 忍受即窥天机  
 097/ 不寒不燥自有福报  
 098/ 没心机就没杀机  
 099/ 慎之又慎是圣人  
 100/ 冷暖各由其心  
 101/ 从人欲悟出天理  
 102/ 磨炼砥砺越见精纯  
 103/ 务实不虚一心不乱  
 104/ 雅量容人最见修养功夫  
 105/ 用病来养生  
 108/ 患大如山只因一个“贪”字  
 109/ 中间良知降伏内外之贼  
 110/ 大丈夫气象要高心思要密  
 113/ 不必跟进退出忙个不休  
 114/ 虽是美德也不必太美  
 115/ 扫地梳头胜似晨钟暮鼓  
 116/ 动静闲忙同一功夫  
 117/ 一念就斩断情缘  
 118/ 闲静淡泊生命如花开放  
 119/ 听从静的指挥动起来  
 120/ 人到桥前最好别怀疑  
 121/ 互补互换出现生机  
 123/ 我本无心自明白  
 124/ 回头一切无碍  
 125/ 种德之人福就生根  
 126/ 古今天意是做人  
 127/ 是君子就不必假装什么

- 齐家之道在于“怕”/128  
圆满圆满，要“圆”不要“满”/129  
真淡泊是祝福 /130  
顺境逆境一视同仁 /131  
富贵病不如清平乐 /132  
心一真切就看到奇迹 /134  
恰到好处，处处都是路 /136  
幻境放下就有实为 /137  
凡事只做五分好 /139  
要说人好勿言人坏 /140  
自重不怕人看轻 /141  
不怕虚度就怕不敢赌 /142  
放下恩怨好当王 /143  
解孽之道在于忏悔 /144  
强化手段不如淡出自己 /145  
不起私心便无众怒 /146  
媚则格调自低 /147  
每临大事自从容 /148  
英雄有三德 /149  
交友何必用对敌之道 /152  
智者有四爽 /153  
忍忍忍出个大结局 /155  
正常之树常青 /156  
猛然回头顿时惊觉灭顶之灾 /157  
处众四者不可为 /158
- 菜根第二味 澀 /159**  
遮短补长心入圣境 /160  
不需多言静观其心 /161  
意念不散全因心性定 /162  
动起来才是静功 /164  
慧剑斩魔全靠阿赖耶识 /165  
不动声色有容乃大 /167  
艰苦岁月正可打造时代英豪 /168  
人心归仁便是一片大天地 /169  
吃亏是福但绝不主动吃亏 /171

- 172/ 御群有四忌  
 173/ 凡事悠着点秋千就高  
 174/ 敬畏天地神明就助力  
 175/ 不说感谢是真知己  
 176/ 不比较忽觉我是唯一  
 177/ “硬心肠”换来暖洋洋  
 178/ 无功有过是君子  
 181/ 君子有三不宜  
 182/ 把剑亮出来是勇士  
 184/ 以德用才自是朗朗乾坤  
 185/ 网开一面才是面面俱到  
 186/ 共患难不要同享福  
 187/ 出言相济最是功德  
 188/ 把自己拴牢自然有人跟  
 189/ 热处疯狂冷处重生  
 190/ 见识不凡出手岂会平庸  
 191/ 寂然独坐洞见天机  
 193/ 反求诸己便无恶人  
 194/ 千空万空诗心不空  
 195/ 大智若愚是真修  
 196/ 马跃千里自磨马蹄  
 197/ 静候天命不必外寻  
 199/ 君子有三忌  
 200/ 不急不躁水火不侵  
 201/ 真豪爽才有真文章  
 202/ 不要等水大才急流勇退  
 203/ 微小之事可见宏大之心  
 204/ 车入库中不算退  
 205/ 九分根基一分事业  
 206/ 一股水浇透后人枝繁叶茂  
 207/ 自家守住自家福  
 208/ 无私济众“自私”问学  
 209/ 信人者人必信之  
 211/ 好人就是春天  
 212/ 为善为恶都是暗中的事  
 213/ 君子有三待

伪装自己岂是修身 /214  
不用情感认识世界 /216  
人我俱忘逍遥一生 /218  
中庸之义是要和 /220  
还是由淡转浓好 /222

**菜根第三味 甜 /225**

明心见性我自空灵 /226  
生死一张皮 /228  
成全即得大解脱 /229  
莫被心情毁了自己 /231  
安静的心坐镇觉醒的灵 /233  
干事要狠下手要轻 /235  
君子四条 /237  
不立善名,进入“礼”的实境 /238  
真心待人必然就爽 /240  
“孝”是做人关键 /242

菜根谭原文 /247  
后 记 /274



## 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，宁受一时之  
寂寞，毋取万古之  
凄凉。

坚守道德的人会寂寞一时，趋炎附势的人却会凄凉万古。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

## 达摩尊者



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，就是因为她不干活，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，什么魔怔都没有了。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，这种人专门开垦寂寞这片沃土。

第三种忍受寂寞法是不忍受。怎样忍受寂寞？答案是不忍受。怎样忍受寂



苦苦坚持必然要默默忍受



寞？答案是让寂寞自己去忍受！我是我，寂寞是寂寞，各人玩各人的不相关。寂寞不可怕，寂寞的人才可怕。寂寞的人不可怕，寂寞的心才可怕。心为什么寂寞？因为你愿意寂寞。你一旦对自己说：“咄！起来！滚开！打开窗户打开门，我保证你会看到春天。从忍受寂寞到寂寞忍受，区别大了。“寂寞忍受”意思是让寂寞去忍受，我不再忍受，与寂寞分手，不再陷入温柔陷阱。此法是良法，此知是良知，满天佛菩萨欢喜赞叹。魔鬼噬人无非是附体，你不让它附体，正神就出现了，帮你走正路。

故云“达人观物外之物，思身后之身”。物外之物是无物，你进入空明境地，不再着眼于世界，转而思考永恒，获得星空之下的快感，反观人世间，刹那美好，反转乾坤，原来要恨过了才懂得爱，原来要空过了才会有，原来世界很美好，不美好的是自己。只要你想到那“身后之身”，是真身，是法身，是永恒之身，那么就值得你舍去目前这一身皮囊，去做一番真男人真女人的事业，真正投生做一回人，寂寞有滋味，其名为苦楚。

一苦解百毒。

一寂知千秋。

你在苦寂暗夜中所想的，白天会做出来。所以先儒说：“君子不欺暗室”，又说“宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。”有一种人，借弄权渔色自快，其实是把白糖当饭吃，很快他就要受不了。还是老子说得好，“五味令人口爽”，“口爽”是败胃口的意思，人处世上，只取一瓢饮，只取一味食，最好。所食何味？曰：唯苦而已。所以我做了两句诗送给大家：不是苦海不回头，回头自有回头福。