

1200313888

陶诚注评

菜根谭

菜根谭

暨南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

茶根谭/陶 诚注评. —广州: 暨南大学出版社, 2003. 1

(中国国粹精华系列)

ISBN 7-81079-073-0

I. 茶… II. 陶… III. ①茶根谭—注释②个人—修养—中国—明代 IV. B 825

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第094738号



出版发行: 暨南大学出版社

地址: 中国广州暨南大学

电话: 编辑部(8620)85226521 85226593 85221601

营销部(8620)85223774 85225284 85220602 (邮购)

传真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮编: 510630

网址: <http://www.jnujpress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

经销: 全国新华书店

印刷: 深圳中华商务联合印刷有限公司

开本: 890mm × 1240mm 1/32

印张: 8

字数: 190 千

版次: 2003 年 1 月第 1 版

印次: 2003 年 1 月第 1 次

印数: 1-10000 册

定价: 28.00 元

暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换

《中国粹精华系列》编委会

主 编 朱良志 汪鹏生

编 委 (以姓氏笔画为序)

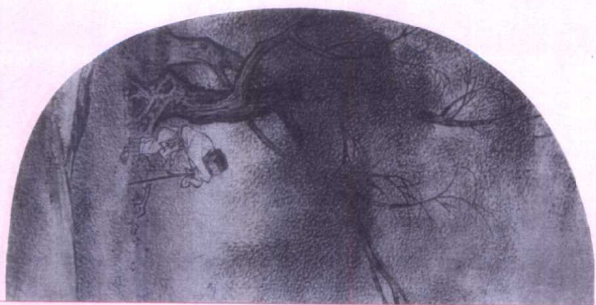
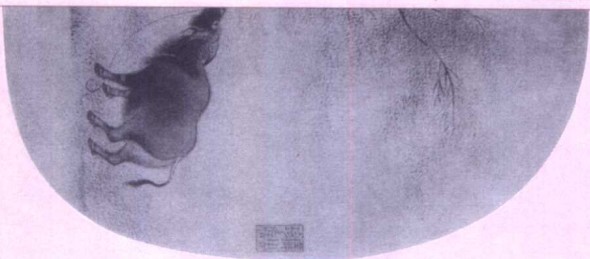
吕 斌 朱良志

李 微 汪巧玲

汪鹏生 张宝希

范佩伟 陶 诚

梁 知 绪 佐



从时间上看，传统并非已成过去的事实，传统反映的是一种文化上的承传，那种跨越过去、现在也伸向未来的内在精神性因素；今天我们咀嚼传统，也并不是为了发思古之幽情，去追忆既往的斑斑陈迹，而是为了解读我们身上所携带的文化基因，从而获得继续前行所需的智慧力量。人事有代谢，往来成古今，每个人都是历史驿站的过客，当我们在这个驿站打量着眼前景色的时候，我们看到的是一脉时间的流，那种勾连着过去、现在和未来的时间的流。传统的精神内核在一个“传”上，就像禅宗中所说的灯录一样，灯灯相连，光光无限，构成了一个明亮的世界。只要你是一个“客”，你就无法游离于这时间的流之外。与其只是茫然地随着这流沉浮，还不如俯下身来，在那时间的汀渚上，拈几片贝壳，去做装点意识宫殿的陈设，采几株芦苇，去做打通天地的智慧灵根。所以本套丛书的编选，虽然目光也盯住中国文化的精华，但要点并不在知识的

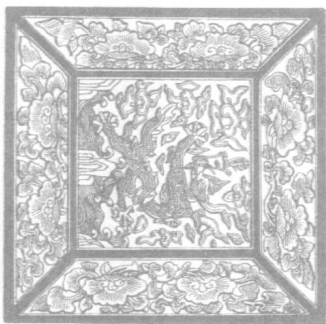


累积，我们兴趣点在于其中的处世智慧、做人品格，在于其中含有的人生意趣，还有那些和今天的我们仍然息息相通的精神气质，我们将这些活的精神称为精华。应该说这是一种活的精神。我们的选择和解读意在帮助读者领略：孔子如何将我们从卑俗的小我引向理想国，庄子怎样将我们从狭隘的江河带向茫茫的大海，李白的狂放中孕育着怎样的潇洒不凡，杜甫的低昂中包含着几多的沉着痛快，孙子的兵法中显示出多么机敏的做人功夫，孔明的韬略中透露出多么博大的胸襟……我们读它们，就是读其中和我们相通的性灵。

这套丛书的初编精选了我国古代重要的典籍 30 多种，分为 20 册，涵盖了哲学典籍、文学精华、军事韬略、蒙学读物以及人生智慧等五个类别，入选的作品都是我国传统文化精华中的精华，从一个侧面反映了我国古代文化的非凡风采。这套丛书面向大众，一方面选择了和当今人们生活密切相关的内容，同时力求以浅显简约的文字对

所选文本进行注释翻译，并配以生动活泼的图画，帮助读者领会其中的意韵和精神。这套丛书的整理解说凝聚了大批专家学者的多年心血，在充分吸收当今研究成果的基础之上，又尽可能融入自己的解会，很多地方体现了选编者的独特体会。由于水平限制，书中难免有这样那样的不足，敬请广大读者批评指正。

《中国国粹精华系列》编委会



这是一部奇书，它的名字通俗到不能再通俗的程度，但是，这可不是一般的菜根，只要你愿意来嚼这菜根，你一定会越嚼越有味，越嚼越想嚼。

《菜根谭》是一本隐士的著作，距今大约有四百多年，但是，似乎这本书得到今天读者特别的垂青，在知识分子中，研究这本书的文章也不在少数，在一般市井阶层，这本书的内容经常成为人们谈论的话题，它隽永的文字，清新的境界，确实具有打动人的魅力。但是，它的魅力主要来自于内容。

这本书的内容没有一般经典著作所习见的那种严密的理论构架，没有庞大的体系，没有明确的哲学的渊源，可以说这是一部极为简单的随记短语性的著作，它是将自己零星所思所感记录下来。我们可以想见作者洪应明，日对青山，目送白云，拄着个拐杖在高低不平的山径中盘桓，看葛花茂，听莺雀鸣，足下清流激湍，头上山岚缭绕，他就这样的远离世界的氛围中想着世界中发生的一切事情，想到他以前在这俗世中的辛酸苦辣，想到俗世中遍布的污泥浊水，想到这俗世中也具有的清心雅韵，想到勾心斗角的残酷，想到在平凡的外表中所蕴藏的温情，想到这世界中到处密布的陷阱，想到这陷阱之外的人间坦途。

他更想到就在这块古老的土地上，自古以来人们在这里生活，虽然有连绵的苦难，但是也有潇洒的风流；虽然到处有激流险滩，但是又有绕过激流险滩的智慧；虽然有无路可走的痛楚，但更有超越这一痛楚的乐观。正是凭着这种精神，我们的传统才能得以延续，正是凭着这种精神，人们才不至于被苦难所压垮，不至于被逆流所淹没。

这位有心的隐士，将他的所思所感记录下来，就是这部《菜根谭》。

在我看来，这是一本中国人人生智慧的集大成的著作，这里的只言片语，实际上不是这位隐士在深山老林中苦思冥想得出的，而是在千百年来人们无数次思考中得出的。虽然这里的话说得很轻松，有时说得简直可以说是超然，说得非常漂亮，但是这些言语妙言之后，是一片殷红的鲜血，是一汪无尽的苦海，这是从苦难中得出的人生箴言。

如果了解这一点，就不会对今天无数人对这本小书感兴趣而感到奇怪了，在这个时代，我们还需要这样的人生智慧；在我们苦闷的时候，我们还需要这样的思想来慰藉；在我们无路可走的时候，还需要这样的书本来给我们做心理诊治。

这里想结合中国人的基本民族特性，谈一谈《菜根谭》的人生智慧思想。

一、知足常乐

天下没有走不通的路，没有过不去的桥，关键是你的心灵。为人在世，总有不顺心的时候，总有一条条沟坎在你的前面，不时地挡住你的路，甚至有痛苦欲绝的体验。但是，太阳照样升起，地球照样运转，人们的脸上照样不会失去笑容，水自流，云自飘，山自嶙峋。用今天人们的一句口头禅说，叫做“好大事”！

你没必要再得痛苦不堪，不论在什么样的情况下，你不要丧失自己的信心，不要丧失生活下去的勇气。天下本无事，庸人自扰之。

你也不要整天想入非非，人的欲望是无穷无尽的，今天想得到这个，明天想得到那个，一个东西得到了，新的欲望又出现了。你这山望着那山高，自己总是不满足，山外有山，天外有天，你想把这天下的山山水水都拥进自己的怀抱，这注定是办不到的，得

不到就会痛苦，痛苦就悲痛欲绝，扛着个大木头沿着一条狭窄的巷道往前闯，这样最后肯定是头破血流。

《菜根谭》告诉你，医治这种心理疾病没有什么特别的方法，只有两个字，就是“知足”。知足者常乐，它说：

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。

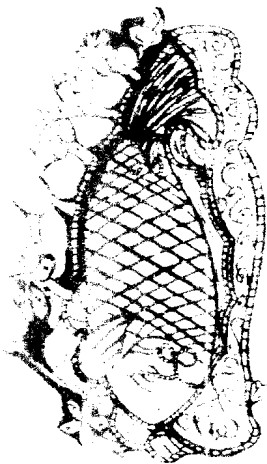
贪得者分金恨不得玉，封公怨不得侯，权豪自甘乞丐；
知足者藜藿旨于膏粱，布袍暖于狐貉，编民不让王公。

心有物欲，即是秋空霖海；
坐有琴书，便是石室丹丘。

石火光中争长竞短，几何光明？
蜗牛角上较雌论雄，许大世界？

争先的经路窄，退后一步自宽平一步；
浓艳的滋味短，清淡一分自悠长一分。

知足者常乐，不知足者常苦。知足，不知有不足，随遇而安，不必为自己得不到东西



而遺憾，不必為失去的東西而痛苦，這是一種境界，這個境界較低，因為他並不知道外面有更精彩的世界，像長期封閉在一個山間，外面的一切對於他似乎不存在，他在这里过着怡然自得的生活。

知不足，然後足，是一種更高的境界，是一種理性的自覺，領略人間真景象，返歸于生命的淡泊。像《菜根譚》所說的“得趣不在多，盆池拳石間烟霞俱足；會景不在遠，蓬窗竹屋下風月自賒”，就是一種理性的自足。

知足是中國人生命智慧的重要組成部分。19世紀末至20世紀初，一位中文名叫明恩薄的美國傳教士在《中國人的特性》中這樣寫道：

“所謂的知足，當然並不是指中國人都極其滿足於他所擁有的一切，以至於絲毫不想改變他的生活狀況。中國人的這一特性，正如我們在談到他們的保守特性時所講的一樣，只有連同他們的生活模式一齊加以考察時，才最為顯著……中國社會的保守觀念已經滲透到了全體民眾的頭腦之中，從遠古起就一代一代傳下來，力量極為巨大。”

二、後退哲學

梁啟超說，中國人缺乏一種選取冒險的精神，崇尚一種寧靜和諧的生活。安于守成，不思進取。不為物尤；也不為物后。未嘗先人而常隨人，自己不出頭，不显山露水。人怕出名豬怕壯，出頭的樣子先爛。所謂木秀于林，風必摧之。芸芸眾生，如同蚂蚁，你就混在這群蚂蚁之中，也不領頭，領頭者有禍；也不退后，退后者也可能會遭殃。你在這樣的社會中，為了很好地生存，盡量抹去自己身上的特色，做一個沒有顏色的人

体，就像“文化大革命”中的人一样，穿着一样的衣服，说着一样的话语。这也是一种生存智慧。

这种思想，用我们今天市场经济社会的观念来看，应该说太过时了。因为我们愿意做赶海人，我们愿意做第一个吃螃蟹的人。我们愿意先富起来，我们愿意成名成家。我要让别人知道我的存在，同时最好是我的存在决定别人的存在。我要别人知道我的存在的不同寻常的意义，也要让别人知道他的存在是如此的微不足道。他是为了我而存在的，我一天都不能不在媒体中出现，如果别人不知道我，那不是太寂寞了，生命还有什么意义？所以，我总是想弄出一点名堂来，左右着别人的视线，充实着别人的大脑。

这种思想和我们传统的为人处世之道是格格不入的，与《菜根谭》所倡导的东西是完全不同的。《菜根谭》总是告诉你，你要静静地养，把自己养得一片平和，把自己养得毫无棱角，把自己弄得莫名其妙地快乐。

今天，我们这个社会的哲学似乎可以称为“进一步”的哲学，而《菜根谭》的人生哲学是“退一步”，前进一步山穷水尽，退后一步海阔天空；前进一步危险就跟着你，退后一步平和就会随之而来。它说：

立身不高一步立，如尘里振衣，泥中濯足，如何超远；
处世不退一步处，如飞蛾投烛，羝羊触藩，如何安乐？

从冷视热，然后知热处之奔驰无益；
从冗入闲，然后觉闲中之滋味最长。

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。

春日气象繁华，令人心神骀荡；不若秋日云白风清，兰芳桂馥，水天一色，山下空明，使人神骨俱清也。

热闹中着一冷字，便省许多空心思；
冷落处存一热心，便觉许多真趣味。

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。

《菜根譚》的哲学就是寻求心灵的内在平衡，不必孜孜于外求，人生并不是显贵、荣华、出名、富裕就是最有价值的，平民中有真境界，冷落中有奇趣，平淡中有天真，贫穷中有贵相，那些热闹的东西也许是最短暂的东西，那些最显贵的人可能是最愚蠢的人，那些一帆风顺的事中藏着惊涛骇浪……

所以，《菜根譚》告诉人们，要以静胜动，以冷胜热，以拙胜巧，以淡胜浓，人们为人处世最关键的一点，就在于有一颗平常心，用它的表述就是：

宠辱不惊，闲看庭前花开花落；
去留无系，漫随天外云卷云舒。

有了这颗平常心，天地再变化，以不变应万变，就没有任何可怕的东西。这里透露出作者强烈的平民意识，他视功名利禄如同粪土，王侯将相也不过尔尔。虽然是身为平民，但并没有什么可缺少的，自己保住了真性，这些都是过眼烟云。他说：“峨冠大带之士，一旦暗轻裘小笠飘飘然役也，未必不动其咨嗟；长筵广席之豪，一旦遇疏帘净几悠悠焉静也，未必不增其眷恋。”

三、忍耐

上面说的是一个“冷”字，这里说的的是一个“忍”字。忍字头上一把刀，小不忍则乱大谋。凡事一个忍字，一个忍字避免了许多动气的冲动，避免了许多搏斗的可能。一个忍字消解了自己性灵中的许多不满和埋怨，也消解了许多急躁和盲动。有了这个忍字，人们没有做那些该做的事，也避免做那些本不该做的事；一个忍字，我们避免了许多危险，但是也失去了无数的机会；一个忍字，使人人与人之间获得了短暂的和谐和平衡，但是也因此丧失了坦诚和率真。

我们从忍字中，获得了许多耐力，那种生活下去必须有的耐力，使我们不至于中途退却，不至于悲苦欲绝。但是，也正是从忍中，我们失去生命本来应有的明快、热情和

天真，失去了独特的个性。

真不知道是该喜欢这“忍”还是讨厌这“忍”？

但无论是喜欢不喜欢，这一思想在中国的传统思想中是根深蒂固的。中华民族是一个具有强烈的忍耐性的民族。中国人的这种忍耐观念确实助长了麻木不仁，使人活得有些窝囊。生命力虽然很顽强，但是生命的内在意义却被消耗得差不多了。这是一个很可悲的现实。

四、清白做人

《菜根谭》反对一个人满肚子欲望，为了自己的欲望去巴结，去钻营，去恃强凌弱，去敲诈民财。它的这一思想受到了佛学的影响，同时又受到了宋明理学的影响。《菜根谭》倡导的生活方式是一种平淡的生活，宁静的生活，自然的生活。文中常常谈到如何为人之“清”、之“洁”、之“净”，它所提倡的人格境界，就像出污泥而不染的莲花，又像山间的清泉。

它说：“势力纷华，不近者为洁，近之而不染尤洁；智械机巧，不知者为高，知而不用者为尤高。”可见，这里所提倡的人格境界，就是出污泥而不染。《菜根谭》认为，为人要有淡泊的情怀，而不能为功利欲望所左右，它说：“藜口苴肠者，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。”

《菜根谭》强调要留正气给天地，遗清名于乾坤。这个正气，这个清名，虽然不值一文，但是却是一个人的立身之本。

正是出于对尘世的欲望世界的厌倦，所以《菜根谭》特别向往自然的境界，认为到大自然中可以陶冶情操，洗涤灵魂。山林被它形容为一片自由而生机盎然的世界，与尘世的喧嚣正好形成一个鲜明的对比。如：

松涧边携杖独行，立处云生破衲；
竹窗下枕书高卧，觉时月浸寒毡。

损之又损，栽花种竹，仅交还鸟有先生；
忘而又忘，焚香煮茗，总不忘白衣童子。

出世的境界和入世的境界相比，在《菜根谭》的作者看来，它更能躲避干扰，驱除欲望的侵袭，自存生命的本真。

《菜根谭》本是中国古代格言、谚语、名言等的汇集，辑录者旧题为明人洪应明，但辑录者情况不详。清代一位号称蓬初堂主人的人曾刊刻此书，并记道：“余过古刹，于残经败纸中拾得《菜根谭》一求。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，重加校雠，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。”

周作人在《看云集》里谈到此书时曾有一段话：“《邵氏闻见录》云，汪信民常言，人常咬得菜根，则百事可做，胡康侯闻之击节叹赏。俗语亦云，布衣暖，菜根香，读书滋味长。明洪应明遂作《菜根谈》以駢语述格言，《醉古堂剑扫》与《波罗馆清言》亦

均如此。”这段话，对本书的书名来由算是一个交代。

《菜根谭》成书之后，流传广泛，因为这本书本是辑录前人言论而成，所以后代不断有人增补，到了20世纪，流传的《菜根谭》已有多种不同的版本。



