

菜根譚

精裝典藏本

【明】洪應明 著



菜根譚

精装典藏本

【明】洪应明 著



图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / (明) 洪应明著. -- 南昌 : 江西教育出版社, 2014.1

(博采谋略经典)

ISBN 978-7-5392-7240-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第284405号

CAI GEN TAN

菜根谭

作 者: (明) 洪应明

出 品 人: 廖晓勇

出版策划: 周建森

责任编辑: 万 哲

特约编辑: 曹 博

装帧设计: 张龙梅

出版: 江西教育出版社

发行: 江西教育出版社

社址: 南昌市抚河北路291号

邮政编码: 330008

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 17

字数: 195千字

版次: 2014年6月第1版

印次: 2014年6月第1次印刷

印刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

书号: ISBN 978-7-5392-7240-5

定价: 32.80元

赣教版图书如有印装质量问题, 可向我社产品制作部调换

电话: 0791—86710427 (江西教育出版社产品制作部)

赣版权登字-02-2013-376

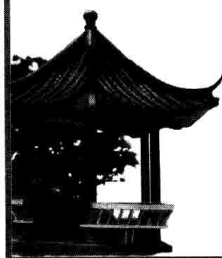
版权所有, 侵权必究

修省篇.....	001
应酬篇.....	019
评议篇.....	047
闲适篇.....	075
概论篇.....	099

菜
根
谭

目

录



·
修
省
篇





欲^①做精金美玉^②的人品，定从烈火中煅^③来；思立掀天揭地^④的事功，须向薄冰上履^⑤过。

【注释】

- ①欲：想要，希望。
 ②精金美玉：精纯的金子，无瑕的玉石。比喻人品纯洁或物品精美。
 ③煅：锻造。
 ④掀天揭地：可以撼动天地。形容声势浩大，或本领高强。
 ⑤履：本义践踏，这里是行走的意思。

【评析】

希望练就精金美玉般的品德操行，就必须经历烈火的锤炼锻造；希望建立惊天动地的丰功伟业，就必须保持如履薄冰的谨慎。有句话说“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，所以动心忍性，曾益其所不能。”上天将要降大任在这样的人身上，一定会事先使他的内心痛苦，使他的筋骨劳累，使他经受饥饿，使他承受贫困之苦，使他做事颠倒错乱，总不顺心，通过这些来使他的内心警觉，使他的性格坚强起来，增加他不具备的才能。要想在竞争中打败对手，就必须具备比对手更强的实力。这实力不是生来就有，而是在磨难与打击中，逐渐获得的超人一等的意志、品质和能力。

一念错，便觉百行^①皆非，防之当如渡海浮囊^②，勿容一针之罅漏^③；万善全，始得一生无愧^④，修之当如凌云宝树，须假^⑤众木以撑持^⑥。

【注释】

- ①百行：泛指各种品行。
- ②浮囊：渡水防止溺水用的气囊，用牛皮或者羊皮制成。
- ③罅漏：裂缝和漏穴。
- ④无愧：没有什么惭愧之处。
- ⑤假：凭借。
- ⑥撑持：支撑扶持，支持。

【评析】

一念之差办错了事，就会感觉所有行为都有过失，如果想要防止这种错误的发生，就应当像对待渡海用的浮水气囊一样，不容许有一个针眼的缝隙漏洞；什么样的善事都做，才会觉得不愧对此生，所以修身就像高耸入云的参天大树需要依靠众多树木支撑扶持一样，要多多行善做好事。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”，不要轻视小事，忽视细节，要知道“小”中见大，水滴石穿，星星之火可以燎原。只有防微杜渐、亡羊补牢，才可以将损害降到最小。一个人的美名也不是片刻就成就的，而是日积月累，常年做好事，才得以名传天下。想要无愧于此生，就得坚持行善，日久天长，高洁的品行才能像宝树一般凌云而立。

三

忙处事为^①，常向闲中先检点，过举^②自稀^③；动时念想，预从静里密操持^④，非心^⑤自息。

【注释】

- ①事为：行为、作为。
- ②过举：错误的行为。
- ③稀：原指稀少，这里是减少、消逝的意思。
- ④操持：原指料理，这里是谋划、打算的意思。
- ⑤非心：邪恶之心，指不正确的想法。

【评析】

人的一生总是忙忙碌碌。忙，并不一定是一件坏事，关键是一旦空闲下来，要时时检查和清点自己的行为，以减少错误的举动和过失；安静时，最好预先周密安排、打点，真正行动的时候，不正确的想法也就自然平息了。

四

为善^①而欲自高^②胜人，施恩而欲要名结好^③，修业^④而欲惊世骇俗，植节^⑤而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘^⑥，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓^⑦，斩绝萌芽，才见本来真体^⑧。

【注释】

- ①为善：行善，做好事。
- ②自高：自傲，自以为高尚。
- ③结好：建立友好关系。
- ④修业：学习知识，钻研学问。
- ⑤植节：树立节操。
- ⑥荆棘：灌木，这里是障碍的意思。
- ⑦渣滓：杂质，糟粕。
- ⑧真体：真实的本体。指事物的本来面目或真实情况。

【评析】

做了善事唯恐别人不知道，特意抬高自己，布施恩惠是为了谋求好的名声和搞好关系，钻研学问是为了向其他人炫耀，树立节操是为了显现自己的与众不同，做这些的初衷即使是出于善意，也夹带着恶果，是义理路上的障碍，最难拔除。必须清洗和铲除内心的这些残渣余滓，才能显现出（为善、施恩、修业、植节）本来的意图。

五

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义^①之念。是事境之尘氛^②未扫，而心境之芥蒂^③未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

【注释】

- ①名义：名誉与道义。
②尘氛：俗世的气息，也指人间。
③芥蒂：原指细小的梗塞物，这里指积在心中的怨恨、不满或不快。

【评析】

能够轻视富贵，但却放不下期望富贵的心思；能够重视名声和道义，却是加重了对名声与道义的执念。这是事物世俗的气息没有扫除，追求名利富贵的思想未被根除。如此一来，恐怕就像压制着野草的石头一样，石头一旦移开，下面的野草就重新生长起来了。所以，声称“轻富贵”的，其实富贵心很重；声称“重名义”的，其实很富名利心。真正做到心无旁骛的人，会时时审视自身，时时警惕，不让“尘埃”坠于心头。

六

纷扰固溺志^①之场，而枯寂亦槁心^②之地。故学者当栖心元默^③，以宁吾真体。亦当适志恬愉，以养吾圆机^④。

【注释】

- ①溺志：扼杀志向。溺，淹没，这里理解为扼杀。
②槁心：槁枯心志，比喻内心冷漠，丧失情趣，对事物无动于衷。
③栖心元默：栖心，寄托心志。元默，深沉不外露。栖心元默，即寄托心志于安宁、沉静。
④圆机：超脱是非，不为外物所拘牵。

**【评析】**

纷乱器扰容易让人迷失心志，而保持枯燥寂寞的生活方式也容易让人槁枯心志。所以真正做学问的人未必需要远离尘世，隐居山林，重要的是寄心志于沉静，让心灵有个安栖之所，也应当培养志趣，过恬淡愉快的生活，以便培养圆通机变的能力。

七

昨日之非不可留，留之则根烬^①复萌，而尘情终累乎理趣^②；今日之是不可执^③，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根。

【注释】

①根烬：余烬，残余。烬，灰烬。

②理趣：义理情趣。

③执：执著，坚持，这里指偏执。

【评析】

过去的错误和缺点不可以遗留，而要彻底铲除，否则会像枯根余烬一样再次萌发，这样的凡心俗情最终将累及自身；即使这种错误和缺点在当时看起来是正确的，但也不可以不分场合、情由地执著，这样的坚持就像残渣余滓未被根除，往往会使得理智反而转化为欲望的根源，贻害无穷。

八

无事便思有闲杂^①念想否。有事便思有粗浮^②意气^③否。得意便思有骄矜辞色^④否。失意便思有怨望^⑤情怀否。时时检点，到得从多入少、从有入无处，才是学问。

【注释】

①闲杂：错杂，混杂。

②粗浮：粗野轻浮，不稳重。

③意气：意志、气概。

④骄矜辞色：骄矜，骄傲自大。辞色，言语和神色。骄矜辞色，即骄傲自满的言语和神情。

⑤怨望：怨恨，不满。

【评析】

闲暇时就应当审视自己是否有纷乱混杂的欲望，忙碌时就应当考虑有没有粗率浮躁的表现，春风得意时就应当考虑有没有傲慢自负的言辞和神色，身处逆境时就想想自己会不会心存怨念和悲情。这样经常反省和检讨，缺点和不足才会越来越少，这才是真正做学问的人。

九

士人^①有百折不回^②之真心，才有万变不穷^③之妙用。

【注释】

①士人：即读书人，也泛指知识阶层。

②百折不回：无论遭受多少次挫折，毫不动摇退缩，比喻意志坚强。折，挫折。

③穷：穷尽。

【评析】

做学问的人要有坚定不移、百折不回的决心，唯有如此才能得心应手地处世为人。意志的坚定是功业成就的基础，只有这样才能充分调动主观能动性，朝着目标全力进发。

一〇

立业建功，事事要从实地着脚，若少^①慕声闻^②，便成伪果^③；讲道修德，念念^④要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

【注释】

①少：稍微。

②声闻：声誉，名望。

③伪果：与“正果”相对，佛教认为正果即修行得道，比喻好的、正经的归宿。

④念：想法，念头。

【评析】

实现理想、建立事业，就应当脚踏实地。哪怕有一点点的贪慕虚荣，功业就会变成虚伪的成果；宣讲义理，休养道德，要坚守超凡脱俗之心，一旦计较成效与得失，将会使人虚浮甚至躁狂，必然落入俗套。

一一

身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可儆惕^①惰气；心不可放，而放于收摄^②之后，亦可鼓畅^③天机^④。

【注释】

①儆惕：即“警惕”，惊醒，戒惧。

②收摄：即集中注意力。

③鼓畅：鼓动并使畅达。

④天机：这里指天赋，灵机。

【评析】

一个人不能过于忙碌，但是在闲适时忙碌，却可以警戒提醒自己不要有懒惰松懈的习气；内心不能过于放松，但是在收敛紧张以后略微放松，却可以保持精力旺盛。

一一

钟鼓^①体虚，为声闻^②而招击撞^③；麋鹿性逸，因豢养^④而受羁縻^⑤。可见名为招祸之本，欲乃散志之媒。学者不可不力为扫除也。

【注释】

- ①钟鼓：钟和鼓，古代两种礼乐器。
②声闻：声，声音；闻，听到，这里指传扬。
③击撞：击打。亦喻声韵铿锵。
④豢养：喂养，驯养。
⑤羁縻：系联。

【评析】

钟和鼓内部都是空的，可是因为响声传得远就被人们敲击和捶打；麋鹿性情安逸，喜欢在野外生活，可是因为贪恋现成的食物就被人们圈养起来失去了自由。可见名声是招灾致祸的本源，欲望是动摇心志的媒介。所以做学问的人应该加以警惕，全力清除对声名和利益的欲念。

一二

一念常惺^①，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。

【注释】

- ①惺：清醒。

【评析】

经常保持清醒的头脑，时时提醒自己，才能在功名利禄面前不迷失自我，也得以避开各种冷枪暗箭，保得平安；不沾染污名垢行，洁身自好，方能解除天罗地网般的威胁，逢凶化吉。儒家主张，如果在社会生活中出现问题，首先应该反省、检讨的是自身，思考是否是因为自身的原因导致问题的出现，自身强大、洁净，则外物不能侵。



一四

一点不忍的念头，是生民生物^①之根芽^②；一段不为的气节，是撑天撑地^③之柱石^④。故君子于一虫一蚁^⑤不忍伤残，一缕一丝^⑥勿容贪冒^⑦，便可为万物立命、天地立心^⑧矣。

【注释】

- ①生民生物：生民，养民。生物，生长万物。
 ②根芽：植物的根茎和幼芽，比喻事物的根源、根由。
 ③撑天撑地：即支撑天地。
 ④柱石：顶梁的支柱和垫柱的基石。比喻事物的基础、根基。
 ⑤虫蚁：对虫蚁等小动物的通称。
 ⑥丝缕：对蚕丝、线缕之类的统称。
 ⑦贪冒：贪图冒昧。
 ⑧立心：建造一种精神。

【评析】

慈悲的心肠，是生养民众、生长万物的根基萌芽；一种有所为有所不为的气节，是支撑世界的砥柱基石。所以有才德的人哪怕是一只昆虫一个蝼蚁，也不忍心伤害，即使是一段线缕一截蚕丝这么丁点的财物，也不会贪图占取，如此一来，他们便可以为世界万物安排命运，在天地间树立一种精神。

一五

拨开世上尘氛，胸中自无火炎冰兢^①；消却心中鄙吝^②，眼前时有月到风来。

【注释】

- ①火炎冰兢：火炎，比喻世态人情，趋炎附势。冰兢，表示人情冷淡、冷漠之意。
 ②鄙吝：鄙俗吝啬。这里指鄙俗的感情。

【评析】

看破红尘的纷扰，心中就可以恬淡自然；消除内心的偏见，就可以风轻云淡的待人待物。内心有欲念，便无法超然物外，即使是避世隐居，也只是逃避问题，并没有解决问题。真正让自我得以解脱的方法，只有消减欲念，积极地直面问题，公正地解决问题。

一六

学者动静殊操^①、喧寂异趣，还是锻炼未熟，心神混淆故耳。须是操存^②涵养，定云止水中，有鸢飞鱼跃^③的景象；风狂雨骤处，有波恬浪静风光，才见处一化齐^④之妙。

【注释】

- ①殊操：品行和行为不一致。
- ②操存：秉持心志，不使其丧失。
- ③鸢飞鱼跃：即“鱼跃鸢飞”，指世间生物自得其乐，生机勃勃。
- ④处一化齐：任何时候任何情境下，行为举止都不发生改变。

【评析】

做学问的人，由于操行不同、喧闹或寂静的环境表现出的志趣不同，行动举止会有差别，这是心智尚未成熟，心思精力不能自制的缘故。一个有足够修养的人，即使是在安定的云、静止的水中，也能感受到生机勃勃的气息，即使是在狂风暴雨中，也能体会风恬浪静的美好。

一七

心是一颗明珠。以物欲障蔽^①之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识^②衬贴^③之，犹明珠而饰以银黄^④，其洗涤最难。故学者不患垢病，而患洁病之难治；不畏事障，而畏理障之难除。

**【注释】**

- ①障蔽：遮蔽，遮盖。
②情识：感觉与知识。
③衬贴：衬托，陪衬。
④银黄：白银和黄金。

【评析】

人心是一颗明亮的珍珠。用物质欲望蒙蔽它，就像明珠混杂于泥土沙石之中，只是把它清洗干净还算容易；但如果用情感和知识去遮蔽、粉饰它，就像明珠用白银黄金装饰，将它清洗分辨就很困难了。所以凡是有大学问的人不会担忧自己的错误和缺点，而是担心这些错误和缺点难以改正；不会畏惧前进的道路上会遇到阻碍，而会担心阻碍难以清除。

一八

躯壳^①的我要看得破^②，破则万有皆空^③而其心常虚，虚则义理^④来居；生命的我要认得真，真则万理皆备，而其心常实，实则物欲不入。

【注释】

- ①躯壳：指有形的身体。
②看破：看透；看穿。
③万有皆空：即佛家所说的“五蕴皆空”，五蕴，指色、受、想、行、识，众生由此五者积集而成，五蕴皆空即佛家修行的最高境界。万有，万物。
④义理：合乎伦理道德的行事准则。

【评析】

肉身的“我”要看得透彻，“我”应该既虚也实。把什么都看破了，才能放空自己而心无旁物；心无旁物则道义真理才能存留心中；恪守天性的“我”要认得切实，有足够的力量让万般道理在心中长久储备，内心充实，内心充实则物质欲望不得侵扰。

一九

面上扫开十层甲，眉目才无可憎；胸中涤去数斗尘，语言方觉有味。

【评析】

把表面的伪装剥去，真实的面目不会那么招人讨厌；把胸中数斗凡尘扫净，谈吐方才有意味，不入俗流。

二〇

完得心上之本来^①，方可言了^②心；尽得世间之常道，才堪^③论出世^④。

【注释】

①完得心上之本来：使心中有一个完整的属于自己的世界。

②了：懂得，明白，洞彻。

③堪：能够，可以。

④出世：超脱世事。

【评析】

心中有一个完整的属于自己的世界，才可以算是了解自己的心性；参透世间的常识道理，才有资格谈论出世的哲理。

二一

我果为洪炉大冶，何患顽金钝铁之不可陶熔。我果为巨海长江，何患横流污渎^①之不能容纳。

【注释】

①横流污渎：横流，横溢的河流；渎，水沟，水渠；污渎，污浊的沟渠。