



中华经典指掌文库

# 菜根谭

〔明〕洪应明 撰

韩希明 评注



中华书局



中华经典指掌文库

# 菜根谭

中华书局

## 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,2015.1

(中华经典指掌文库)

ISBN 978-7-101-10600-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第282201号

- 
- |       |   |
|-------|---|
| 书 名   | 菜根谭   |
| 撰 者   | [明]洪应明  |
| 评 注 者 | 韩希明   |
| 丛 书 名 | 中华经典指掌文库  |
| 责任编辑  | 王守青   |
| 出版发行  | 中华书局<br>(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)<br><a href="http://www.zhbc.com.cn">http://www.zhbc.com.cn</a><br>E-mail:zhbc@zhbc.com.cn |
| 印 刷   | 北京瑞古冠中印刷厂   |
| 版 次   | 2015年1月北京第1版<br>2015年1月北京第1次印刷  |
| 规 格   | 开本/720×900毫米 1/32<br>印张8 $\frac{1}{8}$ 字数100千字  |
| 印 数   | 1-10000册  |
| 国际书号  | ISBN 978-7-101-10600-8  |
| 定 价   | 16.00元  |
-

# “中华经典指掌文库” 出版说明

中华文化源远流长，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养，也留下了优秀传统文化的经典宝库。在这座宝库中，既有“二十四史”、诸子百家这些厚重而深邃的经典，又有唐诗宋词、四大名著这样优秀的文学经典，更有一大批涵括人生智慧、社会经验等内容的经典作品。经典的价值不仅在于它是一份记录，更在于它和当今人们的生活密切相关，可以提供有益的借鉴和指导。

现代生活节奏的加快，工作压力的加大，现代电子设备的出现，使得很多人越来越依赖手机、电子阅读器，碎片式、被动式、不加思考式阅读倾向越来越严重。中华书局肩负弘扬优秀传统文化的历史使命，有责任有义务呼吁民众重视经典阅读，回归纸质阅读，从而感悟经典的魅力，更有责任提供有针对性的服务，使阅读成为可能。为此，中华书局推出“中华经典指掌文库”。

本文库定位为传统文化经典的普及本，精选书

目，针对不同性质的经典，约请专家通过注释、翻译、点评等方法，引领大家阅读这些经典。除收录最有代表性的思想、文学、历史经典外，本文库还选入大量可读性强、有现实指导意义的生活、智慧类经典，可供广大读者茶余饭后、舟车之间，展卷一读，或如醍醐灌顶，或受当头棒喝，或解颐欢笑，或喟然心动，觉出读书的好处和乐处。

“指掌”二字，出自《论语·八佾》。孔子用手指着手掌，说明事情清楚容易。本文库取名“指掌”，其寓意：一是本书之目的，希望给广大读者提供浅显易读的文本；二是本书之形制，即一指可翻的书，一掌可握的书。因此，本文库的最大特点是方便实用，充分考虑当代读者的实际需求。合适的开本确保携带的方便，合适的分量确保阅读的轻松。

出版本文库，是我局针对社会变化所做的一次尝试，恳切希望社会有识之士提出宝贵的批评和建议，也热忱希望广大读者能够喜欢，和我们一起分享经典的魅力和阅读的快乐。

中华书局编辑部

2014年12月

## 前 言

《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著而产生的界限，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，维摩屠刽无二心也”。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陨生。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；鄙夫念头迫促，便禄薄而泽短，事事得个迫促规模”，“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，太苦则无以适性怡情；淡泊是高风，太枯则无以济人利物”，“学者有段兢业的心思，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菲浅。“藜口菟肠者，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应，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，是对现实反应和过滤的产物；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，绝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。

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；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。其流传至今，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，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

2014 年 11 月修订于南京

## 目 录

修省·····	1
应酬·····	23
评议·····	54
闲适·····	87
概论·····	115



## 修省

欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来〔一〕；思立掀天揭地的事功〔二〕，须向薄冰上履过〔三〕。

〔一〕煅：锻造，锤击。

〔二〕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。

〔三〕履（lǚ）：踩踏，践踏。

**【点评】**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