

菜根谈

耳口常闻逆耳之言，心中常有有心之事，才是进德修行的砥石。若言之悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩酒中矣。事业文章虽身销毁，而精神万古如新；功名富贵逐世转移，而气节千载一日。君子信不当以彼易此也。处世让一步为高，待人宽一分是福。处治世宜方，处乱世宜圆。

菜根谈





[明] 洪应明 著
据静斋 评注

菜根谈

华夏出版社

中国古代闲情丛书

图书在版编目(CIP)数据

菜根谈/(明)洪应明著;琚静斋注.-北京:华夏出版社,2006.1
(中国古代闲情丛书)

ISBN 7-5080-3871-1

I.菜… II.①洪… ②琚… III.①个人-修养-中国-明代
②菜根谈-注释 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 138436 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京圣瑞伦印刷厂印刷

670×970 1/16开本 13.75印张 200千字 2插页

2006年1月北京第1版 2006年1月北京第1次印刷

定价:17.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

前 言

人生如同一部复杂多变的大戏。有真也有假，有善也有恶，有美也有丑，有得也有失；有时丽日晴空，有时又阴霾蔽日；有时甜蜜无限，有时又苦涩难言；有时康庄大道畅行无阻，有时又独木小桥颤走不顺。……人生这部大戏，从启幕到落幕，悠悠数十载甚至百年，将一个人从婴孩逐渐变为龙钟老者，直至将他送归入苍茫的大地，使他最终成为别人的祖先。这样看来，人生这部大戏似乎很漫长，但其实它又很短暂。那一幕幕内涵丰富的剧情，你还没有来得及去细看细品，它已从你的眼皮底下一晃而过；当你还在熹微中筹划着你即将开始的一日，那沉沉的夜幕忽地就垂下来了；当你还游梦于早春的玫瑰园，岁月的脚步已响在了暮霭沉沉的秋天；当你还在费尽心机追求荣华富贵，死神却微笑着在向你频频招手。……这就是人生，让你无法预知的人生——一部复杂而又短暂的大戏。

人生这部大戏该如何去看？这部大戏的主角该如何去当？这是备受世人关注的话题。古代的一些睿智之士曾对此悉心探究，明代的洪应明便是如此。他博学群经，通习儒释道三家学说，对人生有着深刻的体验和深入的思考，最终写成一本清言小品《菜根谈》以传后世。

《菜根谈》一书分为修省、应酬、评议、闲适和概论五个部分。古人常以“咬菜根”比喻甘守本性过清苦生活，这大概就是作者以“菜根谈”为书名的缘由。在这本书中，作者将儒释道三家融为一体，以一种怡然自得的态度来俯瞰人世及人生，谈做人，论人生，既洋溢着济人济世、自强不息的入世热情，又流露出清静无为、空灵恬淡的出世情趣。这本书还有一

点值得称道：它的语言对仗工整，诗化语言和市井俗语相结合，既清丽雅致又通俗生动，琅琅上口，适宜诵记。

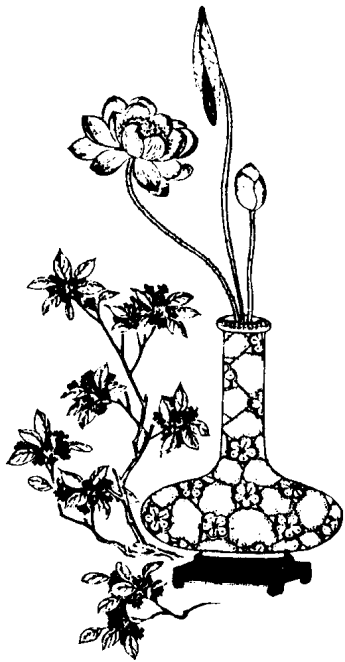
《菜根谈》这本书汲取了中国几千年为人处世之道的精义，是人们立身处世的经典范本，因而流传很广，影响很大。清朝康熙帝为教育子弟如何做人处世，曾经亲自编录“满汉合璧本”《菜根谈》。《菜根谈》流传到日本以后，被日本人奉为宝典而一直盛传不衰，曾在江户时代一再重刊，风行整个岛国，而到二十世纪八十年代，这本书更是成为日本商人用来充实自己、以期使自己在商界立于不败之地的精神食粮。近年来，国人对《菜根谈》也颇为重视，纷纷争读《菜根谈》。

《菜根谈》是一本富于人情哲理和生活艺术、充满人生智慧的处世经典，但它并非完美无缺。作者洪应明毕竟生活在四百多年前的晚明时期，他的思想观念当然会受着他所处的封建时代的局限，因此在他的作品《菜根谈》中，毫不例外地存在着一些迂腐的东西，而这些东西并不适合我们这个时代，这就需要有选择地从中吸收对我们有用的东西，比如书中那些教人如何为人处世的箴言隽语，就值得我们玩味和借鉴。

“性定菜根香”。读《菜根谈》，需要沉静心性，仔细品味，才能领会它其中的深意。菜根是苦的，但只要能嚼得出菜根的苦味，就能识得人生的真味。

《菜根谈》原序

戊子之秋，七月既望，余以抱病在山，禁足阅藏。适岫云琮公由京来顾，出所刻《菜根谈》命予为序，于是公自言其略曰：“来琳初受近圆，即诣西方讲社，听教于不翁老人。参请之暇，老人私诚曰：‘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《菜根谈》，系洪应明著。其间有仁语义语、持身涉世、隐逸显达、迂善介节、禅机旨趣、学道见道等语，词约意明，文简理诣。设能熟习而励行之，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。今授于汝，宜知珍重。’尔时虽敬诺拜受，究不喻其为药石意也。洎回岫云历理常住事务，俱忝要职，当空花之在前，元由眼翳而莫辨，认水月以为实，本属天影而不知。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，尤以解郁，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心焉。惜是书行世已久，纸朽虫蠹，原板无从稽得，于是命工缮写，重付枣梨。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！”

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。似此书所说世味及出世味，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，而其香非性定者莫知。如此书，人多忽之，而其旨唯静心沉玩者，方堪领会。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。

三山通理达夫谨识

《菜根谈》题词

逐客孤踪，屏居蓬舍。乐与方以内人游，不乐与方以外人游也。妄与千古圣贤置辩于五经同异之间，不妄与二三小子浪迹于云山变幻之麓也。日与渔父、田夫朗吟唱和于五湖之滨、绿野之坳，不日与竞刀锥、荣升斗者交臂抒情于冷热之场、腥膻之窟也。间有习濂洛之说者牧之，习竺乾之业者辟之，为谭天雕龙之辩者远之，此足以毕予山中伎俩矣。

适有友人洪自诚者，持《菜根谈》示予，且丐予序。予始訔訔然视之耳，既而彻几上陈编，屏胸中杂虑，手读之则觉：其谈性命直入玄微，道人情曲尽岩险。俯仰天地，见胸次之夷犹；尘芥功名，知识趣之高远。笔底陶铸，无非绿树青山；口吻化工，尽是鸢飞鱼跃。此其自得何如，固未能深信，而据所摘词，悉砭世醒人之吃紧，非入耳出口之浮华也。谈以“菜根”名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波，备尝险阻，可想矣。洪子曰：“天劳我以形，吾逸吾心以补之，天厄我以遇，吾高吾道以通之。”其所自警自力者，又可思矣。由是以数语弁之，俾公诸人人知菜根中有真味也。

三峰主人于孔兼题

目 录

前言	(1)
《菜根谈》原序	(3)
《菜根谈》题词	(5)
修省	(1)
应酬	(29)
评议	(61)
闲适	(90)
概论	(112)

修 省

欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过¹。

注 释

1. 履：走过。

点 评

从个体的道德修养来说，善行、美德既不是与生俱来的，也不是一时的作为，而是要在后天长期教育、锤炼、践行的基础上养成的；从个体的事业成就方面来说，也必须经过艰苦的磨练，方能取得成就，建功立业。“事上磨练”是中国古代思想家一贯倡导的修养方法，也值得我们去借鉴。的确，“不经一番风霜苦，哪有寒梅独自香？”人要想在品行修养、事业成就上有所提升，有所发展，必须在具体事情上磨练意志，甚至需要在艰苦境地中磨练。

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

注 释

1. 罅(xià)：裂缝。
2. 假(jiǎ)：凭借。



点 评

“人非圣贤，孰能无过？”人一生很难做到没有一点过错，往往一念之差犯下错误而招致终身悔恨，所谓“一失足成千古恨”。凡事一定三思而后行，尽可能避免犯错。为人处事应以“问心无愧”为尺度，但这说起来容易做起来难。必须行善修德，方能无愧于自己，无愧于他人。

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，非心自息²。

注 释

1. 过举：错误的行为。
2. 非心：错误的念头。



点 评

曾子说：“吾日三省吾身。”一个人要时时注意检点自己的所思所想、所作所为。忙动起来难以做到静心反省，闲暇静处时就应该认真反省自己哪些想法要得，哪些想法要不得，哪些事该做，哪些事不该做。这无疑给自己今后打打预防针，错误的想法、错误的行为自然会减少。

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

注 释

1. 植节：培养节操。
2. 3. 戈矛、荆棘：均比喻障碍。
4. 涤：洗除。

点 评

行善想高人一等，施恩要求得到回报，修业追求惊人，培养节操追求奇异。其结果是善成了伪善，恩成了假恩，功业无成，品质不纯。而这些都是由于人的名利心、虚荣心过重造成的。一个人不要过于追求物欲、名利，应心地坦荡，真心实意地做点好事，施人恩惠不要求回报，踏踏实实地干番事业，平和恬静地修身养性。以一种“无所求”的态度对待人生，实际上却能得到许多。



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，而心境之芥蒂未忘¹。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

注 释

1. 芥蒂：细小的梗塞物，比喻心中的怨恨或不快。

点 评

一个人要想不受外界物欲名利的诱惑，真正做到淡泊名利、重道义，就必须保持纯正清明的心地。

纷扰固溺志之场，而枯寂亦槁心之地¹。故学者当栖心玄默²，以宁吾真体³；亦当适志恬愉⁴，以养吾圆机⁵。

注 释

1. 槁心：使心性枯槁。
2. 栖心玄默：使心深沉静默。
3. 真体：人性的本原。
4. 恬愉：恬静愉悦。
5. 圆机：圆融，完美的内心世界。



点 评

宇宙的和谐在于动静相宜，人生的和谐也同样如此。过度的动（受世俗物欲名利的侵扰）容易使人丧志，而过度的静（抛弃正当追求）容易使人心性失却活泼，生活如同一潭死水。人要学会生活，既不沉迷于声色名利，也

不要无所追求，死气沉沉。这样才能保持内心的宁静和谐，享受生活的真正乐趣。

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

注 释

1. 根柢：事物的根本。
2. 执：本意握着。此处有过分追求之意。

点 评

“是”与“非”常常同世俗欲望相牵连。对于过去的那些不合理的东西不要在意，应让它从记忆中彻底消失。对于现在合理的东西应当以平常心态去对待，不可过分追求，以免自己陷入欲望的无底洞，那不但体会不到“求是”过程中给自己带来的乐趣，还会给自己带来莫大的烦恼。



无事便思有闲杂念想否，有事便思有粗浮意气否，得意便思有骄矜辞色否¹，失意便思有怨望情怀否。时时检点，到得从多人少，从有人无处，才是学问的真消息。

注 释

1. 骄矜(jiān):骄傲自大。



点 评

不管是有事还是无事，是得意还是失意，都应心地泰然，不应有闲杂的念头、粗浮的意气、自大的姿态、怨望的情怀。然而，人毕竟是凡胎俗骨，这些缺点又不能完全避免，那就只有时时作自我检点，力求使自己的缺点减少乃至消除。

士人有百折不回之真心¹，才有万变不穷之妙用²。

注 释

1. 百折不回:屡受挫折而不屈服，指品质刚毅。
2. 穷:尽。

点 评

一个人具有百折不挠的刚毅品质，无论做什么事，他都能矢志不渝；无论处于什么样的境地，他都能从容应对，终能大有所成。苏轼说：“古之立大

事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”古往今来，凭自己坚强的毅力而取得成功的事例不胜枚举。

非盘根错节¹，何以别攻木之利器；非贯石饮羽²，何以明射虎之精诚；非颠沛横逆，何以验操守之坚定。

注 释

1. 错：交叉。

2. 贯石饮羽：这里借用西汉名将李广射箭穿石的故事。李广出去打猎，误将草丛中的石头当作卧伏的老虎而射击，箭穿入石中。李广勇武由此可见。贯，穿过；羽，本指箭杆上的羽毛，这里代指箭。

点 评

树木盘根错节能验出砍它的刀器的锋利，箭射入石头中能显出射箭人的勇武。同样，逆境磨难能检验一个人的操守是否坚定。“真金不怕火炼”。正因如此，古人很注重逆境对人的磨练。孟子有段名言：“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，增益其所不能。”孟子的这番话很有见地，一个人只有经过苦难的磨练，受到“挫折教育”，才有可能成大器。



立业建功，事事要从实地著脚，若少慕名闻¹，便成伪果；讲道修德，念念要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

④ 释

1. 少慕名闻：稍稍慕求名誉。少，稍微。

④ 评

立功创业，必须脚踏实地，追求实效，来不得虚假。而道德是一种抽象的社会意识形态，它不宜被物化。一旦以功效来计量道德，那道德也就失去其本来存在的意义，成了世俗生活中的一种伪饰品。现实中争名利轻道德的大有人在，如那些所谓政绩赫赫的达官，那些商界创造“神话”的巨商，他们为浮名功利所左右，抛弃道德和良心，玩虚弄假，上演一幕幕“功成名就”的现代闹剧，最终又以惨败而收场。

