

黄杰星◎编

物莫大于天地日月，

而子美云：

「日月笼中鸟，

乾坤水上萍。」

事莫大于揖逊征诛，

而康节云：

「唐虞揖逊三杯酒，

汤武征诛一局棋。」

人能以此胸襟眼界吞吐六合，

上下千古，

事来如沤生大海，

事去如影灭长空，

自经纶万变而不动一尘矣。

【咬得菜根 百事可做】

菜根譚

的

智慧



当代世界出版社

殷昆 黄杰星◎编

物莫大于天地日月，

而子美云：

一日月宽中鸟，

乾坤水上萍。——

事莫大于揖逊征诛，

而康节云：

「唐虞揖逊三杯酒，

汤武征诛一局棋。」

人能以此胸襟眼界吞吐六合，

上下千古，

事来如涵生大海，

事去如影灭长空，

自经纶万变而不动一尘矣。

【咬得菜根 百事可做】

菜根譚

的

智慧



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭的智慧/ (明) 洪应明原著; 黄杰星编. —北京: 当代世界出版社, 2006. 3

ISBN 7-5090-0043-2

I. 菜… II. ①洪… ②黄… III. ①个人—修养—中国—明代 ②菜根谭—注释 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 158350 号

菜根谭的智慧

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908403

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 22.5

字 数: 369 千字

版 次: 2006 年 3 月第 1 版

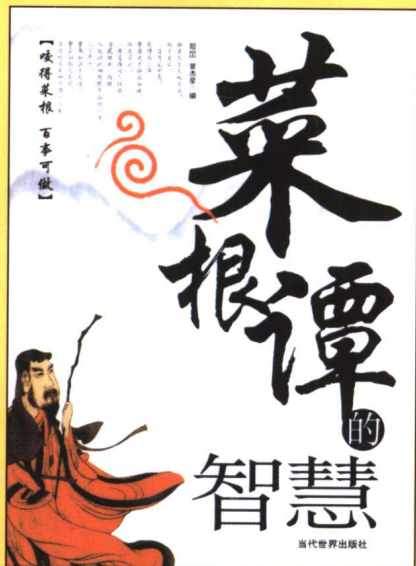
印 次: 2006 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5090-0043-2/B·009

定 价: 39.80 元

如发现图书质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究。未经许可, 不得转载。



策 划: **longxingde**
龍興 德文 花

网 址: www.longxd.com

责任编辑: 丁 云

装帧设计:  **大象設計工作室**
010-84803033 杜靜靜



内容简介

《菜根谭》原是明代洪应明的一本语录体作品，在中华文化圈内广泛流传。正所谓“咬得菜根，百事可做”，它在修身、处事等方面提出的准则，影响了一代又一代龙的传人。到了现代，又被日本商界人士奉为心理学教材。本书《菜根谭的智慧》融汇了儒家自强不息、佛家宽忍宏大和道家超脱玄妙的思想，从儒、禅、道三个角度，对《菜根谭》加以阐释，力图发掘出其所蕴涵的中华传统文化智慧，并把这种智慧奉献给广大读者。

序

——《菜根譚》与“亢龙有悔”神功

与我们一衣带水有一个岛国叫日本，日本是一个聪明的民族。聪明之一是“拿来”，大凡其他民族的优秀文化或先进技术，尽可“拿来”；聪明之二是改头换面，如中国的汉字，日本人“拿来”并不是照搬，而是掺杂些另类的符号，便谓之为日文；聪明之三是再输出，如将中国的历史故事、历史人物编入游戏程序，再出口中国，让中国的青少年花父母的钱、耗自己的青春去疯玩，历史故事在聪明人手里便形成了文化产业。

明代万历年间洪应明的一本语录体《菜根譚》，早在日本明治维新时代就被“拿来”，被日本商界人士奉为心理教材。也许这是日本人的又一“聪明”之处，他们从“菜根”中嚼出了心理调适的滋味来：“布衣暖，菜羹香，诗书滋味长。”

心理学，是西来语（Psychology），但西方学者对此却界说不一，《辞海》解曰：“有谓为研究心灵之科学者，有谓为研究意识之科学者，最近又有谓为研究行动之科学者。”有人认为“心理学”是西方人发明的。但聪明的日本人，发现中国古代就有“心理学”。其实，先秦以前的中华经典中，早就有了“心理”这门学问，只是名称不同而已。如《大学》这本通俗的经典中就说得很明白：“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”其中的“格物”是对外部世界的观察和探索，“致知”是从“格物”的感性认识中获得了理性认识。“诚其意”、“正其心”，则是感性认识和理性认识引起的种种心理变化，并在变化中进一步思考、沉淀和梳理，产生一种新的感悟，而这种新的感悟又非外在的、旁生的，而是“人之初”之“本善”（这正是东、西方心理学中最根本的区别）。司马光在《资治通鉴》中说：“听察强毅之谓才”，“听察”就是“格物”。表现于外的为“才”，表现于内的为“德”，所以，司马光又说：“正直中和之谓德”。德，不能违离“本善”，离开“本善”即不为“德”。

这本《菜根譚的智慧》正是抓住了这一东西方文化的差异，从中发掘出

菜根譚
洪應明撰
明倫彙編
家範典
學行典
類傳
卷之六



菜根谭的智慧

中国传统“心理”的智慧，并把这种智慧奉献给广大读者。

当今，社会在进步，经济在腾飞，科技在发展，但许多人的心理却承受不了这种进步和发展，各种心理病态的表现严重影响了人们的生活质量，使许多物质上的享受大打折扣，许多热烈和激动的欢悦昙花一现，伴随着“现代化”享受的往往是苦恼，是担忧，是心灵的空虚，是无所适从……甚至出现大学生跳楼、研究生出走、百万富豪下牢狱……难道这些是进步、发展和腾飞之过吗？显然不是。要想究其个里，不妨读一段《菜根谭》：

饭后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

意思是说：酒足饭饱后再回想美酒佳肴的味道，所有的甘甜浓淡都消失殆尽；房事满足之后再回味性欲的无聊之极，那男女之间鱼水之欢的念头已索然无味。因此能经常用前事的悔悟，作为后事开端的参考和自惕，那么，就可消除一切错误的根源，恢复智慧的本善，这样做事就能把握原则，一切行为都会合乎义理。

有朋友曾对我说，他常以此句警励自己，近几年来不犯大错，事业也有发展。他还说，读《菜根谭》，如读到心灵共鸣处，即是对己大有裨益之句，取此作为修身的圭臬，没有不得智慧的，没有不成功的。

真正的成功来自智慧，因为智慧源于人之“本善”。人有了“本善”的智慧，才能避免大过，即使有了过错，也能勇于忏悔。“飞龙在天”是人生的成功，“亢龙有悔”也是一种成功。金庸先生笔下的“亢龙有悔”神功，不仅能使郭靖受益，我们也能受益。《菜根谭的智慧》告诉了我们什么？也许正是这种“亢龙有悔”的神功吧！即使有时做了“亢龙”，只要学会“有悔”，终究还是“龙”啊！

不过这种神功不在刀剑上，而在每个人的心理上。《菜根谭》云：“酩酊肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。”嚼得“菜根香”，得其“淡”而处其“常”者，都是智慧中人！

不敢妄谈作序，聊表陋识云尔，但望方家赐正！

殷岳

2005年10月谨识于龙腾苑

前言

古人喜谈性命之学，至明清此风尤为普及，于是有了诸多经典著作问世，其中就有这“谈性命直入玄微，道人情曲尽岩险”的《菜根谭》为其代表。这是士人将自己的人生体验结合在儒释道深厚长远的文化传统中，形成的特殊的思想特色与行文风格，也正是明代士人精神生活高度凝聚的共通写照。日人福田雅太郎说它“千锤百炼，斑斓绚丽”，又认为“此书确可算得是修养身心书中之冠了”。此书问世之后，为人所忽有之，而能慧眼识认者，又必对它推崇备至，使此书之奇载誉而传。

《菜根谭》于精微深刻的语言中表现出旷达高远的智识，这是一位通达于人生的智慧成熟之士为世人所做的奉献。书中谈修养、谈学习、谈生活、社会现象、人生态度等等，运用充满审美情趣的佛教与道教思维方法，安闲中有跌宕，疏朗中见筋力，如以霜锋断奇岩，露其金玉之质，无非为了使你体味到现实人生中许多的难题只要定心于自身之锤炼修培，都可以在一片自由挥洒中迎刃而解。此书注重精神修养和为人处事的结合，在简明的句子中传达着一生甘苦的深刻心得，看似随意写就，实则隽永悠长，会心处如夜雨山钟，历历畅于胸次。古人说：莫将容易得，便做等闲看。因为只有对它静心玩味的人才能领会，才能去把握和实践。正如古人云：性定菜根香。随着久练世事的先哲去达到心意澄澈，则本书之风味远胜俗书处也自必心下了然。

人性是共通的，在人类精神层面上所做的贡献都将不会被磨灭。而着手编写这一本《菜根谭的智慧》，就是有感于它所达到的精神高度对于现代人的巨大意义，希望发掘它对现代人精神修养与为人处世之道的借鉴价值。穿过数百年的时空距离，以现代人的视野和思维方法来对它进行提炼与演绎。《菜根谭》中高妙跳脱的文字表达，展示出一种博大的文化视野，它联系着中国浩如烟海的经典和世路人生的锤炼。这就是本书编纂过程中的着眼点，读者可在后面文字中看出这种倾向。人生读书，一定要得宝。书山有路，入宝山而空手回，岂不是一大遗憾？案头有此一书，便常令神思入风云变化之中。



菜根谭的智慧

本书的编写基本取材于殷昆先生所著的《儒解菜根谭》、《道解菜根谭》和《禅解菜根谭》。书中按殷昆先生的理解和他的行文方式，对其文字保留原貌。再对三本书按照三个主题分别所做的发挥和引证进行分辨取舍，合成一个主题，称为《菜根谭的智慧》，无非是以经过再度提炼的内容指出《菜根谭》所解之“道”，奉献给读者。如果把中国的学者所追求的境界归纳起来，就会发现其最为共通的地方就在于追求一个“道”字。勤学苦修，悟而得道，遵道而行。这个道有儒家之道，也可以是道家之道，也包括了佛家修行之道，都不出于这一个字的表达，殊途同归的是都祈求达到对于宇宙人生的透彻的理解和对自身行为的绝对把握，这是中华文化的一大特色。《菜根谭》正是从困苦艰难中收获，于平淡安然中愉悦，“菜根”这至凡至常的一件事情物点出了求道者益精益宏的心胸，咀嚼品味这一“菜根”，能使人凝聚起非凡的精神力量。

《菜根谭》最早的版本上有同时代于孔兼的题词称：“谭以菜根名，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。”书中虽谈佛道，却不绝世避世，它更多的是把用世的进取和自处的从容结合起来，实现了人生进退无不自在的潇洒。所谓“咬得菜根，百事可做”，正是在历经人世苦痛之后归于大静大定。

明代已经走到了中国封建社会的末期，中央集权和思想控制都达到了前所未有的地步，社会的向前发展举步维艰，逐渐地陷入封闭与更深的腐朽中，而此时资本主义的力量正在试图冲出自己的发展空间。在这种背景之下，明代出现了各种思潮的空前繁荣，张扬个性，树立新说。一个时代的开始与终结都充满了不可遏制的喧闹与律动，为在大势所趋下看清自身的出路，所下功力必是绝大的。阅读明人著作当具此一只眼。儒家的传统经过两千年仍然顽强地占据着士子的心胸，主导着其理想的追索，而佛家的宽忍宏大和道家的超脱玄妙都在历史的长河中经前人的淬炼而变成人生探索中更容易吸收的营养。明代士风与往代大不相同，使命与归宿在他们精神上矛盾冲击着，考验着中国文人的智慧。中国历代文人三教出入，寻求精神的超脱与对人生奋斗的支持，这已经深入其思想意识。当这成为文人平日思维一点一滴的累积时，就已经化成精华了，而这精华的汇聚就成为了具代表意义的《菜根谭》。

另外，《菜根谭》在问世之后不久即被附录于明代的《遵生八笺》之中，可见它还具有养生方面的参考辅助价值，也是一种“遵生”之道，这也是把握《菜根谭》的一个视角。

接下来谈谈书的作者和编写过程。

洪应明，字自诚，号还初道人，里贯不详。他还著有《仙佛奇踪》和《逍遥墟》两书，可见对于佛教与道教都有深入的研究。冯梦楨在《仙佛奇踪》中的《寂光镜引》中谈到：“洪生自诚氏，幼慕纷华，晚栖禅寂”，从早年的热衷世事，到后来的归心事佛，可知作者饱经忧患，所历风波顿挫，当是不可言喻，到此方足以论人生与大道。至于作者是否把儒释道三教的精华发挥到淋漓尽致，则是仁者见仁，智者见智的话题了。

怎样才是正确地理解《菜根谭》？怎样才能把它的价值同现代的文化状况和社会需要相结合，成为读者与其作者沟通的桥梁？这是出版《菜根谭》一书所要考虑的问题。本书运用儒家、道家和佛家的经典与事迹，贯串历史典故，援理证事，不避古今，力图使读者得到更为透彻的理解，这也是研究《菜根谭》者对于前贤在会心之余所乐意做出的一些努力。同时，这又能使读者回到经典和历史本身去自行求索，因为事实上书中所引用的儒家经典和老庄列与禅宗公案等都已经超出《菜根谭》所关注的范围，这又使《菜根谭》成为读者与古人沟通的桥梁了。

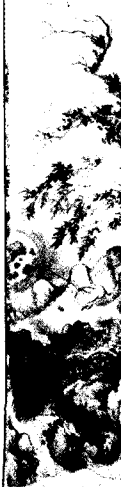
在编纂这本书的时候，从现在流行的多个《菜根谭》版本中做了一定取舍，合为三百余条，逐条拟写标题，并配以精美图片，在版式与内容的和谐上下功夫，力争使该书兼具阅读与收藏的价值。

三教合一的思路在中国自宋以来就开始成为一大思潮，而实际上三家的取向在许多方面都是极难调和的，《菜根谭》属于即兴创作，对于这种差异的调和更不能说做到了位。作者善于感受与表述，但书中条目的自相抵触却未加删汰，这就将其思想来源的复杂性以本来的风貌保留了下来，给予现代的读者去进一步思考和开拓的空间。本书沿用这种融合中华典籍与思想的思路也是一个同样复杂而困难的工作，因此常存惶恐之情，但是稟持弘扬传统文化的拳拳之心，这也是一种探索性的努力。

在此向该书的原作者殷岳先生表示敬意和感谢，同时感谢殷美满先生在编排过程中的帮助。由于三本书各自成体系，内容又是按条目编排，参错细密，具体操作中一些条件的限制又使得这件工作大费周章，此时终于完成，并不敢说放心交差，只能说为编写本书所做的一些努力也算得所告慰。

书中疏漏不妥之处，还请读者不吝指正。

菜根谭的
智慧



重刻《菜根譚》序

戊子之秋七月既望，余以抱病在山，禁足阅。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，辞翁还岫云。翁曰：‘善，察尔因缘，在彼当有大振作，但恐心为事役，无暇研究律部。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，有迂善语，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，应知珍重。’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，不识元由眼里之魔；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，纸朽虫蛀，原板无从稽得，于是命工缮写，重为刊刻。请并言于首，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，不知何许人。其首命题，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。此书唯静心沉玩者，乃能和旨。是与否与？既不能反质于原人，聊将以侯教于来哲。即此序。

时乾隆三十三年中元节后三日

三山病夫通理谨识

菜根譚的智慧

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

菜根譚
洪应明著
遂初堂主人序

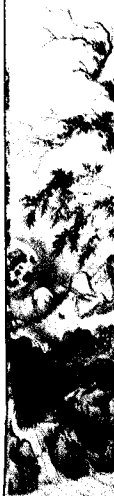


目 录

序——《菜根谭》与“亢龙有悔”神功·····	1
前言·····	3
重刻《菜根谭》序·····	1
遂初堂主人序·····	2

第一编 高远

金玉人品 烈火中炼·····	2
一错百非 万全无悔·····	2
登高心旷 舒啸兴迈·····	3
心事宜明 才华须韞·····	4
和气致祥 欢欣舒畅·····	5
真味是淡 至人是常·····	6
独坐观心 真常独露·····	7
恩里生害 败后成功·····	8
淡泊明志 肥甘丧节·····	9
面前放宽 身后泽长·····	10
路留一步 味让三分·····	12
脱俗除累 超凡入圣·····	12
宠利毋前 德业毋后·····	13
退即是进 与就是得·····	15
骄矜无功 忏悔消罪·····	15
远害全身 韬光养德·····	16
天道忌盈 业不求满·····	17
诚心和气 家有真佛·····	18
攻勿太严 教勿太高·····	20



菜根谭的 智慧

净从秽生	明从暗出	20
伸扬正气	显现真心	22
以事后悔	破临事痴	23
山林情趣	治世胸怀	24
无过即功	无怨即德	25
忧勤勿过	淡泊勿枯	26
原其初心	观其末路	27
富宜宽厚	智宜敛藏	28
人情世路	应识退让	29
不恶小人	礼待君子	30
浑噩淡泊	清名传扬	30
降魔降心	驭横驭气	32
近朱者赤	近墨者黑	33
欲路不染	理路当先	34
居常嗜好	浓枯相宜	35
彼富我仁	彼爵我义	36
高处立身	退步处世	37
修德忘名	读书深心	38
人性善恶	咫尺之间	39
进德修行	济世经邦	40
欲人不知	己先莫为	41
少事为福	多心招祸	42
方圆并用	宽严互存	44

第二编 睿智

恩功当念	怨过宜忘	46
心地干净	方可读书	47
读书见圣	居官爱民	48
扫除外物	直觅本来	49
苦生有乐	得意生悲	51
德中富贵	舒徐繁衍	51
观物外物	思身后身	52
不行好事	恰似未生	54
趣味潇洒	如春生物	55

真廉无名	大巧无术	56
心体光明	念勿暗昧	56
无名无位	其乐最真	57
阴恶恶大	显善善微	58
逆来顺受	居安思危	59
养喜召福	去杀远祸	60
谨言慎行	君子之道	61
气和心暖	其福亦厚	62
游心天理	广大宏朗	62
磨练福久	参勘知真	64
地秽生物	水清无鱼	65
泛驾之马	跃冶之金	66
乾坤妙趣	天地文章	67
一念贪私	万劫不复	68
主人惺惺	贼成家人	69
图其未就	不如保成	70
高而勿疏	淡而勿枯	71
事来心现	事去心空	72
行道中庸	方是懿德	73
贫者不艳	因净风雅	74
闲莫放过	静不落空	74
起念便觉	一觉便转	75
厚德积福	逸心补劳	76
天机神妙	凡智何为	77
田看收成	人重晚情	78
种德施惠	无位公相	79
祖宗德泽	子孙福祉	80
君子诈善	如小人恶	81
春风解冻	和气消冰	82

第三编 达观

心圆而宽	天下自安	84
持其操履	敛其锋芒	85
逆境砺行	顺境销靡	86

人生如夢，轉眼即逝。若能悟透此理，則能超然物外，達觀自照。此乃人生之至道也。



菜根谭的智慧

专势弄权	欲火自焚	87
人心一真	金石可贯	88
文求恰好	品如本然	90
看破认真	可负重任	91
节制欲求	便无殃悔	92
忠恕待人	养德远害	92
天地万古	人生百年	93
持盈履满	君子兢兢	95
却私扶公	修身种德	95
不犯公论	不涉权门	96
矜庄自重	无恶人毁	97
处亲从容	对友剴切	98
大处着眼	小处着手	100
莫惊奇异	能恒苦节	100
明知故犯	改邪归正	101
偏信自任	皆所不宜	102
弥缝人短	化海其顽	103
君子慎交	养德之基	104
能知提醒	能知放下	105
识是明珠	力是慧剑	106
横逆困穷	豪杰炉锤	107
二语并存	精明浑厚	108
辨别是非	认识大体	108
善勿预扬	恶勿先发	110
暗室磨练	临深履薄	111
做到极处	如同本来	112
富多炎凉	亲多妒忌	113
功过宜清	恩仇勿显	114
阴恶恶大	阳善善小	115
以德御才	德才兼备	116
一言提醒	无量功德	117
功名一时	气节千载	117
机中生机	变中生变	119
情急招损	严厉生恨	120

菜根谭
明洪应明撰
清曹雪芹评



节义文章	德性陶熔	120
谨于至微	施于不报	121
修身种德	事业之基	122
道属公共	学是寻常	123
念厚如春	念刻如冬	124
君子立德	小人图利	125

第四编 端正

律己宜严	待人宜宽	127
操履严明	守正不阿	127
诚心和气	名义气节	128
一念慈祥	寸心洁白	129
平凡德行	和平之基	130
坎坷世道	以耐撑持	131
心体莹然	不失本真	132
修养自身	大业后成	133
富当知贫	壮宜念老	134
清浊并包	善恶兼容	135
磨砺如金	施为似弩	136
虚圆建功	执拗败事	137
过俭则吝	过让则卑	138
名位声乐	不可贪图	139
量宽福厚	器小禄薄	140
用人不刻	交友不滥	141
敬畏君子	敬畏百姓	142
怨尤自消	精神自奋	143
人多弊端	一一警惕	144
吉人安详	恶人杀机	145
省事为适	无能全真	146
梦中之梦	身外之身	147
传心之诀	见道之文	147
读无字书	弹无弦琴	149
竞逐听人	恬淡适己	150
延促一念	宽窄寸心	151

菜根譚的智慧和

