

华夏文库——经典解读系列



霍明琨 著

身心的安适

——《菜根谭》生活法则

大地传媒 | 陕西出版集团

华夏
文库



经典
解读
系列

霍明琨 著

身心的安适

——
《菜根谭》生活法则



大地传媒 | 海燕出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身心的安适：《菜根谭》生活法则 / 霍明琨著. — 郑州：海燕出版社，2013.9

(华夏文库)

ISBN 978-7-5350-5524-8

I. ①身… II. ①霍… III. ①个人—修养—中国—明代—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 150129 号

华夏
文库



经典解
读系列

身心的安适

——《菜根谭》生活法则

霍明琨 著

出版发行：海燕出版社

(郑州市北林路 16 号 450008)

发行热线：0371-65734522

经 销：全国新华书店

印 刷：恒美印务（广州）有限公司

开 本：635 毫米 × 965 毫米 1/16

印 张：11 印张

字 数：80 千字

版 次：2013 年 9 月第 1 版

印 次：2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：19.50 元

“华夏文库”发凡

毫无疑问，每一个时代都有属于自己时代的精神追求、文化叩问与出版理想。我们不禁要问，在21世纪初叶，在全球文明交融的今天，在信息文明的发轫初期，作为一个中国出版人，我们正在或者将要追求什么？我们能够成就或奉献什么？我们以何种方式参与全球化时代的文化传播进程？在一连串的追问下，于是，有了这套“华夏文库”的出版。

自信才能交融。世界各大文明在坚守自身文化个性的同时，不约而同地加快了探视其他文化精神内涵的步伐，世界不同文明正在朝着了解、交流、碰撞、借鉴与融合的方向前进。在此背景下，建立自身的文化自信，正是与世界各文明民族进行文化交流的基本要求。五千年中华文明与文化正在不断地被其他文明所发现、所挖掘、所认知，汉语言正在生长为世界语言，儒文化正在世界各地生根发芽。借助这样一种正在成长着的文化自信、自觉、开放、亲和之力，用我们这个时代的学术眼光全面系统梳理中华五千年的文明与文化，向其他各大文明与文化圈正面展示自我，让中华优秀传统文化成为世界文化的重要组成部分，正是我们出版这套文库的目的之一。此其一。

知己才能知彼。身处五千年文化浸润的今天，重新思考我们先人的人生思考、价值思考与哲学思考，找到一个民族、一个国家

的价值所在、立命所在、安身所在，这已经是我们这个时代的学人与出版人不得不再思考的问题。作为中华文明的一分子，我们在思考的同时，还必须了解我们的先人创造了如何优秀的精神文明与物质文明以及社会文明。只有熟知自己的文化，热爱自己的文化，悟明自己的文化，我们才能宣说自己、弘扬自己、光大自己。因此，我们策划组织这套“华夏文库”的初衷，还在于让当下的知识青年全面系统瞭望中华文明与文化的全景，并借此能够对更为深广的世界各民族文化提供一个比较认知的基础。此其二。

顺势才能有为。我们正处在农耕文明、工业文明、信息文明的交会处，信息文明带领我们从读纸时代进入读屏时代，以智能手机屏幕为代表的书籍呈现方式正在与纸质书籍争夺阅读时间与空间。我们正在领悟数字技术，正在以信息文明的视角，去整理、分析和研究农耕文明与工业文明的文化遗产，不仅仅是为了唤醒优秀的传统文化，我们还在生发和原创着当今时代的文化。由此，我们试图架起一座桥梁——由纸质呈现而数字呈现，由数字呈现而纸质呈现，以多媒介的书籍呈现方式，将文字、图像、声音与视频四者结合，共同筑成“华夏文库”，以奉献给信息文明时代的新读者。此其三。

总之，这是一套——专家大家名家写小书；以最小的阅读单元，原创撰写中华精神文化、物质文化与社会文明系列主题与专题；以图文、音视频多媒介呈现的方式，全面介绍与传播中华文明与优秀文化，系统普及与推介中华文明与文化知识；主旨是为了让世界与中国共同了解中国的——大型丛书，借此，复兴文化，唤起精神，融入世界。

耿相新

2013年6月27日

前言

《菜根谭》是我非常爱读的一本枕边书。每晚临睡之前，静静地读上几页，虽然它和我们相隔几个世纪，但那些平实的话语却离我们很近，而其中浸润的深厚的传统精粹能让你滤掉白天的喧嚣和浮躁，变得沉静而安谧。

我们生活的这个时代，充满了各种机遇和挑战，也充满了各种诱惑和陷阱。物质生活是极大地丰富了，可是精神生活却遭遇到前所未有的荒芜。早在2006年的《新闻周刊》封面头条标题就赫然写着：“越来越富的中国人却找不回雍容气度。”西方社会二百年现代化转型，在中国被压缩在三十年内进行着。因而我们常常无法确认，什么是应该坚守的，什么是应该确信的，什么是应该争取的，什么是应该放弃的。我们常常会迷失在这样一个万花筒般光怪陆离的时代中。

《菜根谭》也产生在一个迷失的时代。它写于明代万历年间。明神宗万历帝是有名的昏庸皇帝，二十多年没上朝，整天深居宫中，荒淫享乐，政治腐败。当时的市井文化有四个字可以概括——“好货好色”，咱们今天看三言、二拍、《金瓶梅》，就看到了当时那个时候形形色色的众生相。就拿西门庆来说，一个泼皮无赖，整

天像古惑仔一样打打杀杀，后来竟然靠着和黑道白道的关系，买了官，置了田产，成了远近闻名的大户。他每天的“正事”，除了赌牌、喝酒、斗殴，就是找女人。他身边一堆妻妾，外边又一堆闲花野草，这些人整天琢磨的就是什么房中术、春宫图、争风吃醋、撒泼耍浑。

可是物质和欲望的满足并不能解决心灵和精神的饥荒。晚明时，在国外，北方的努尔哈赤已经建立后金，游牧民族的铁骑正在窥视中原。而在国内，社会逐渐地陷入封闭与更深的腐朽中，有很多像武大郎、郗哥这样生活社会底层，整天为了温饱奔波的人。除此之外，晚明社会的思想领域充斥着各种标新立异、张扬个性的思潮，有的说金钱至上，有的要重新收拾世道人心，有的说人皆自私，有的说应该经世致用。那个时代充满了不可遏制的喧闹与骚动，人们充满了迷茫和焦虑：到底该相信哪种说法？到底该怎样面对欲望和内心？到底该向何处去？到底该何取何舍？

《菜根谭》成书于彼时，因此从它的字字句句，都经常看得到作者内心的冲突和思考，以及经过这种冲突和思考后的选择。比如这样的话：

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

在“乱哄哄你方唱罢我登场”的时候，在富贵权势和道德人心轮班上演主角的时候，该何取何舍，需要智慧和勇气。孔子说，“不义而富且贵，于我如浮云”；《金刚经》说，“一切有为法，如梦幻泡影”；万古只是一瞬，依附于权势富贵的人转眼如冰山见日，而持守道德者则如日月永恒。耐得住寂寞，就不会寂寞；耐不住寂

寞，就永远寂寞。千万不能因为追逐眼前的物欲，而失去自我，放弃对道德的持守。

打个比方，《菜根谭》清心淡定的话语和其中所蕴含的传统文化就像一剂“定神散”、“清心丸”，在纷乱的世道中，能让人保持定力，头脑清醒，看清自身的出路，在现代化的大势所趋之下，在市场经济的滚滚洪流之中，在即将迷失自己的时候，这个药力在今天仍然可以发挥神奇的功效。读《菜根谭》，就像在尘土飞扬、容易上火的盛夏喝一碗排毒清肺的凉茶。一条一条读下去，慢慢地就会神清气爽、心旷神怡。

《菜根谭》的作者洪应明字自诚，号还初道人。和所有的读书人一样，他年轻时也曾经有过金榜题名、出将入相的光荣与梦想，也曾经一头扎进红尘中去追求功名富贵，但是世事颠簸，命途多舛，老儒生直到头发花白，始终是一介布衣，贫寒终生。考不上科举，没有功名，作为一个书生的终极理想就被宣判了死刑。宋代的词人柳永，费尽心力参加科考，可是皇上不欣赏他，在他的试卷上批了个“且去填词”，这个游走于烟花柳巷的浪子一狠心，破罐子破摔，索性自称“奉旨填词柳三变”。元代的关汉卿，看到元政府称“九儒十丐”，把读书人弄得和乞丐差不多，科举无望，就干脆宣称自己“是个蒸不烂、煮不熟、捶不扁、炒不爆、响当当一粒铜豌豆”，开始粉墨登场，玩戏剧去了。清代的蒲松龄，青灯孤瓦十年寒窗，也是在科举路上屡受挫折，于是他就在“鬼狐花妖”的世界里寄托自己的理想和情感。上面说的柳永、关汉卿和蒲松龄，也都是文化史上的名人，他们都在科场失利之后，把自己的性情释放发泄到了诗词、剧本、小说中。而《菜根谭》的作者洪应明，却是把自己的心性调整淡定，归结到了字字珠玑、短小精悍的语录中。

洪应明饱读诗书，不仅对儒学，对佛教和道教也都有深入的研究。冯梦桢在洪应明《仙佛奇踪》中的《寂光镜引》中说道：“洪

生自诚氏，幼慕纷华，晚栖禅寂。”说他早年曾经热衷世事，追慕富贵名利，到了晚年则尘埃落定、谈禅养心。《菜根谭》最早的版本上有他的朋友于孔兼的题词，说：“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。”还有人认为《菜根谭》这个名字是化自宋代儒生汪信民“人能咬得菜根，则百事可做”之语，或化自典故“性定菜根香”。也就是说，曾经在人生途中吃尽辛苦、历尽风波、饱经忧患，这才能有后来的由定生慧、厚积薄发，以其出入儒道释的体悟，足以论人生与大道。

《菜根谭》的“谭”字左边是言，右边是覃。“覃”的本义是“深不可测”，“言”与“覃”联合起来就表示“深入交谈”。洪应明这位儒生以出入儒道释的修养，将“修身、齐家、治国、平天下”的领悟和智慧深入浅出地归纳出来，让读到的人都能产生“于我心有戚戚焉”的感觉，产生强烈的共鸣。对这位儒者的话，我们可能点头、赞佩，也可能怀疑、否定，但无论如何，它都能带来思索和启迪。

《菜根谭》中把儒家的积极进取、建功立业，道家的乐天知命、从容自然，佛家的隐忍豁达、冷静客观结合起来，实现了人生进退无不自在的潇洒。这正符合中国人的文化性格，在出入儒道释之中撷取适合自己的方式，执着于现世而又逍遥超达。希望我们每一个人都能从《菜根谭》的话语中找到切合自己的点，有所体悟，有所启示，有所获得。

目 录

一 齐家与交友

- 3 春风解冻, 和气消冰——家庭中的真佛
- 7 身后的惠泽要流得长——给子孙留下什么
- 11 子弟者, 大人之胚胎——教育要从娃娃抓起
- 15 三分侠气, 一点素心——经营你的“友脉”
- 20 天下无不入我陶熔中——对待君子和小人

二 读书与立身

- 27 扫除外物, 直觅本来——为什么要读书
- 31 兢业的心思, 潇洒的趣味——学问就是生活
- 35 立身不高一步立, 如尘里振衣——扫一屋更要扫天下
- 39 风斜雨急处, 要立得脚定——耐住寂寞就不会寂寞

三 世故与天真

- 45 与其练达, 不若朴鲁——做个菜鸟也无妨

- 49 人品极处，只是本然——本色就是特色
- 53 路径窄处留一步，与人行——“不争”的力量
- 57 不宜与俗同，亦不宜与俗异——做人要像“孔方兄”
- 61 花看半开，酒饮微醉——不偏不倚的中庸

四 绝对与相对

- 67 退步即进步的张本——东山再起的智慧
- 71 忙里要偷闲，闹中要取静——把握生命的节奏
- 75 热闹中着冷眼，冷落处存热心——该降温时则降温
- 79 君子之才华，不可使人易知——聪明反被聪明误
- 83 少事为福，多心为祸——用减法的幸福

五 物我之间

- 89 世上只缘认得“我”字太真——找到我自己
- 93 浓肥辛甘非真味，真味只是淡——保持一颗平常心
- 97 人能看得破，认得真——吕端大事不糊涂
- 101 宠辱不惊，去留无意——“超人”的境界
- 105 非分之福，造物之钓饵——君子爱财，取之有道

六 苦乐之际

- 111 人之际遇，有齐有不齐——关上门和打开窗
- 116 横逆困穷，是锻炼豪杰的一副炉锤——谁是真的英雄
- 121 败后或反成功，拂心处切莫放手——不抛弃不放弃
- 125 苦中乐得来，才是心体之真机——痛并快乐的生活

七 天人之间

- 131 人心不可一日无喜神——小宇宙的能量
- 135 人生祸区福境，皆念想造成——心念改变命运
- 139 天地有万古，此身不再得——不因虚度年华而悔恨
- 143 君子不受造化之陶铸——让生命化蛹为蝶

八 此心安处

- 149 夜深人静，独坐观心——看到真实的自己
- 152 降魔者先降其心——降伏心里的“野猴子”
- 156 人肯当下休，便当下了——“当下”便“放下”
- 160 竞逐听人，恬淡适己——安放身心的家园

齐家与交友

第萬滿地綠波渾膩腹彭
 然漾水痕正是江鄉樓笛吹
 故人錯喚上河豚

意亦三時氣



春风解冻，和气消冰

—— 家庭中的真佛

在儒家的“四书”中，《中庸》里的这句话大家耳熟能详，叫作“修身、齐家、治国、平天下”。只有自身的修养提高了，家庭安稳了，才能够谈得上为社会、为国家做一些事。可是我们今天恰恰常碰到鱼与熊掌不可得兼的两难境地，需要应付的事儿太多了，需要打拼的事儿太多了，每天就像绑在一辆呼啸的战车上，忙来忙去，经营这经营那，却常常忽略最应该经营的大后方——家庭，常常是“前院上火，后院着火”，本末倒置。其实一个和谐的社会，基本单位就是和谐的家庭。家庭应该是我们出发的码头，也是我们回归的港湾。

关于如何经营好家庭，《菜根谭》告诉我们一条金科玉律：

家庭有个真佛，日用有种真道。人能诚心和气，愉色婉言，使父母兄弟间形体两释，意气交流，胜于调息观心万倍矣。

俗话说“临时抱佛脚”。有的人有了为难的事、处理不好的事，就喜欢去庙里观里烧香磕头，求神拜佛，求他们保佑。《菜根

谭》说如果你总是心烦家里的事处理不明白，什么都不用求，因为真佛和真道就在自己家中。不是说家里需要供养一尊如来佛祖或者太上老君，这里的佛道，指的是适用于家庭中的真理——诚心和气，愉色婉言。心意诚恳，和和气气，面带微笑，轻言婉语。只要做到这样，就可以使父母兄弟之间相处得很和睦融洽，这比求神求仙、打坐念经还要好上千万倍。

《菜根谭》里的话，说的都是最基本最简单的道理，人人都明白，可是人人又必须通过反省和努力，才能真正做到，这就是经典的魅力。春秋时，楚国有位隐士名叫老莱子。老莱子非常孝顺，对父母体贴入微，千方百计让父母过得快乐。他特地养了几只美丽善叫的鸟让父母玩耍，父亲很高兴，总是笑着说：“这鸟声真动听！”老莱子见父母脸上有笑容，心里非常高兴。老莱子其实也不小了，年过七十。一次，父母看着儿子花白的头发，叹气说：“连儿子都这么老了，我们在世的日子也不长了。”老莱子害怕父母担忧，专门做了一套五彩斑斓的衣服，走路时也做出跳舞的样子，父母看了乐呵呵的。一天，他为父母取浆上堂，不小心跌了一跤。他害怕父母伤心，故意装出婴儿啼哭的声音，并在地上打滚儿。父母还真的以为是故意跌倒打滚儿的，见他老也爬不起来，笑着说：“老莱子真好玩啊，快起来吧。”这就是“二十四孝”中的“老莱子娱亲”，形容子女想尽办法让年事已高的父母心情舒畅。可是反思我们自己，我们经常想尽办法让领导心情舒畅，让朋友心情舒畅，让女友心情舒畅，父母多说几句却烦得不得了，甚至出口不逊。孔子说“色养难也”，这话实在是说到了人性的弱点。孝敬老人，难的不是钱财衣物上的奉养，而是一直能用温和体贴的态度对待老人。面对老人，能始终有微笑，始终有耐心，这样的人哪怕只是一个工地上的苦力，都值得我们深深地尊敬。因为真正大道的施行，不是看一时一地的豪言壮举，而是看分分秒秒、点点滴滴的细微之处的行动。

一个和谐温暖的家，不是没有矛盾摩擦，关键是看我们怎么对待。《菜根谭》说：

家人有过，不宜暴扬，不宜轻弃。此事难言，借他事而隐讽之；今日不悟，俟来日再警之。如春风之解冻，和气之消冰，才是家庭的型范。

生活在一个屋檐下，没有舌头不碰牙的。如果家里的人犯了什么过错，不可以随便大发脾气乱骂，更不可以用冷漠的态度漠不关心，放任不管；如果他所犯的错你不好直接批评，可以借其他事情来暗示让他改正；如果没办法立刻使他悔悟，就要拿出耐心等待时机再提醒劝告。要循循善诱，就好像春天和煦的风一般，能消除冰天雪地的冬寒，要像温暖的气流一样能使冬天冻得如石块的冰完全融化，这样充满一团和气的家庭才算是模范家庭。

我看过这样一则故事：一个冬天的傍晚，女儿执意要买一个贵重的东西，妈妈没同意，母女发生了争执。女儿觉得母亲根本不爱自己，索性摔门而去。妈妈见女儿一时间情绪激动，就没有勉强阻拦她。外面狂风怒号，风雪交加，这个赌气的女孩越走越冷，哆哆嗦嗦也不知道该往哪里去。路边一个小摊上卖馄饨的老太太见她可怜，就端了碗热气腾腾的馄饨让她吃。女孩吃着馄饨感动得掉下眼泪，说大娘你真好，比我妈好多了。老太太看着她说：“我不过只是给了你一碗馄饨，你就感动成这样；你妈妈给了你二十年不需要回报的爱，你都没觉得妈妈好？”女孩默不作声，她开始后悔自己鲁莽的行为，于是告别了老太太急匆匆往家赶去，刚转过路口，就看见妈妈熟悉的身影，抱着一件厚棉衣，在寒风中耐心地等候。女孩眼里涌动着泪花，拥抱着自己的妈妈，请求她的原谅。我们想，如果妈妈不分青红皂白一顿训斥，女孩可能就真的离家出