

菜根譚 呻吟語

刘红军 评注

中国古典名著普及读本

北京古籍出版社

中国古典名著普及读本

菜根谭 呻吟语

刘红军 评注



北京古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 呻吟语/刘红军评注. —北京:北京古籍出版社,2000.4
(中国古典名著普及读本)

ISBN 7-5300-0231-7

I. 菜… II. 刘… III. ①菜根谭-普及读物②呻吟语-普及
读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 23172 号

中国古典名著普及读本

菜根谭 呻吟语

CAIGENTAN SHENYINYU

刘红军 评注

*

北京古籍出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京市京东印刷厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 11.25印张 259千字

2000年4月第1版 2000年4月第1次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-5300-0231-7/I·89

(全13册) 定价:247.00元(每册19.00元)



出版说明

《菜根谭》和《呻吟语》都是明代万历年间问世、探讨人生哲理的书，讲述了作者对修身养性、处事应物的心得体会，对一般世人很有借鉴意义。

《菜根谭》作者洪应明（字自诚）。《菜根谭》成书后在流传过程中逐渐形成了两个版本体系：“国内流行本”和“日本流行本”。这里，我们是按照影响比较大的“日本流行本”编排的。

《呻吟语》作者吕坤（字叔简）。《呻吟语》分性命、存心、伦理、谈道、修身、问学、应务、天地、世运、圣贤、品藻、人情、物理、广喻、词章等篇章。这里，我们是按照国内通行选目编排的。

编者



目 录

菜根谭

上 集 (3)

下 集 (133)

呻吟语

性命篇 (211)

存心篇 (223)

伦理篇 (259)

谈道篇 (262)

修身篇 (278)

问学篇 (308)

应务篇 (313)

天地篇 (326)

世运篇 (329)

圣贤篇 (331)

品藻篇 (332)

人情篇 (338)

物理篇 (342)

广喻篇 (343)

词章篇 (349)

菜根譚



上 集

(一)

栖^①守道德者，寂寞一時；依阿^②权势者，淒涼萬古。達人^③觀物外之物，思身後之身，寧受一時之寂寞，毋取萬古之淒涼。

[注釋]

①栖：停留居住，引申為安定。 ②依阿：依賴，迎合。 ③達人：豁達、心懷寬闊的人。

[賞析]

嚴格恪守道德情操的人，也許因不會圓滑敷衍而被世人暫時冷落；而那些攀權附勢的人，即使現在很風光體面，却必將被歷史永遠拋棄，遺臭萬年。所以洞曉人生的智者能夠從紛繁複雜物欲橫流中看到其精神本質，想到人活一輩子總得有個聲名和定論，顧及至此，他們寧愿忍受生前一時的不被理解的冷清，也不會落到百年之後被永久唾棄的淒敗下場。

(二)

涉世淺，點染^①亦淺；歷事深，機械^②亦深。故



君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨^③，不若疏狂。

〔注释〕

①点染：玷污，影响。 ②机械：机巧，巧诈。械：器具。 ③曲谨：谨小慎微。曲：曲折周到。谨：小心。

〔赏析〕

刚刚踏入社会的青年人，没什么人生经验，受到社会恶习的污染也就不深；随着对人间世俗百态越来越多的接触，他们待人处世所沾染的圆滑巧诈的恶习也会不断地增加。所以君子放弃追求对世事做派的成熟老到，从而继续保存自己原本质朴纯真的天性；不愿遇事谨小慎微，处处委屈求全，落得个狂放不羁，活得自在洒脱。

(三)

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞^①珠藏，不可使人易知。

〔注释〕

①玉韞珠藏：像美玉宝珠一样藏而不露。韞：蕴藏。

〔赏析〕

作为正人君子，他的心地应该如青天白日一样坦诚空荡，没有什么不可告人的事情；他的学问才智应该象珍珠美玉藏而不露，绝不能轻易炫耀卖弄、唯恐别人不知。做人要诚实，做事要谦虚，这是世间出入修养的一个重要法则。



(四)

势利纷华^①，不近者为洁，近之而不染者尤洁；
智械机巧，不知者为高，知之而不用者为尤高。

[注释]

①势利：权势与财利。纷华：繁华盛丽。

[赏析]

对于繁华盛丽的权势和财富，避而远之可以保全自己的纯洁；接近它而不为所动尤为显得高尚。对于处世的权谋和机诈，还是不知道的好，而了解了却不屑去使用就更为难得。

(五)

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心之事^①，才是进德修行的砥石^②。若言言悦耳，事事快心，便把此生理在鸩毒^③中矣。

· [注释]

①拂心之事：不顺心的事。拂：违，逆。 ②砥石：磨刀石。

③鸩毒：毒酒。

[赏析]

常听些批评之辞，常遇些不如意的事，在接受这些的过程中恰好可以磨炼自己的品德情操。如果尽听些甜言蜜语，



做些顺水顺汤，人生没有波折，就等于是把自己浸泡在毒药里慢性自杀。

(六)

疾风怒雨，禽鸟戚戚^①；霁日光风^②，草木欣欣。可见天地不可一日无和风，人心不可一日无喜神^③。

[注释]

①戚戚：忧愁，悲哀。 ②霁月光风：天朗气清时的和风，雨过天晴后的明月。 ③喜神：指人的内心应当保持乐观平和。

[赏析]

狂风暴雨的天气，即使飞禽也会感到惶惶不安，风和日丽的时候，即使草木也会欣欣向荣。由此可见，自然界不能有一天没有和煦温馨的气氛；人的心里也不能有一天丧失乐观向上的信念。

(七)

醲肥辛甘^①非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人^②，至人只是常^③。

[注释]

①醲肥辛甘：醲，指酒。肥，肉食。辛：辛辣。甘，甜食。
②至人：尽善尽美的人。 ③常：普普通通。



[赏析]

山珍海鲜美酒佳肴不一定就有真的好滋味；真正的美味往往透出清淡；佯狂放傲、标新立异的人不一定是最有能耐的人，有本领的人都是看似普通含而不露的。

(八)

天地寂然不动，而气机^①无息稍停；日月昼夜奔驰，而贞明^②万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

[注释]

①气机：指内在的运作变化。 ②贞明：正大光明。

[赏析]

天空和大地看上去静止不动，可是其内在的运动变化却一刻也没有停止；日月昼夜不停地运行，而它们光明的特性却万古不变。所以君子要注意张弛协调，闲暇的时候不能过于放纵，还要保持一定紧迫感随时应命；而在繁忙的时候也不必疲于奔命，要适当寻求一些悠闲情趣进行自我放松。

(九)

夜深人静，独坐观心^①，始觉妄穷^②而真^③独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。



〔注释〕

- ①观心：观察心性。 ②妄穷：虚妄的念头全部消失尽净。
③真：纯真的天性。

〔赏析〕

夜深人静的时候，一个人独处静坐，反省内心，往往会感觉到一切妄想欲念似乎全部消失了，而深藏于内心的那些真诚纯朴的感情都会自然地流露出来，每当这种时候，才会确切地体察到人生的真谛。在这种感受的陪衬下，更让那些贪心妄念无处隐身，也会为自己曾经身陷其中而感到愧疚。

(十)

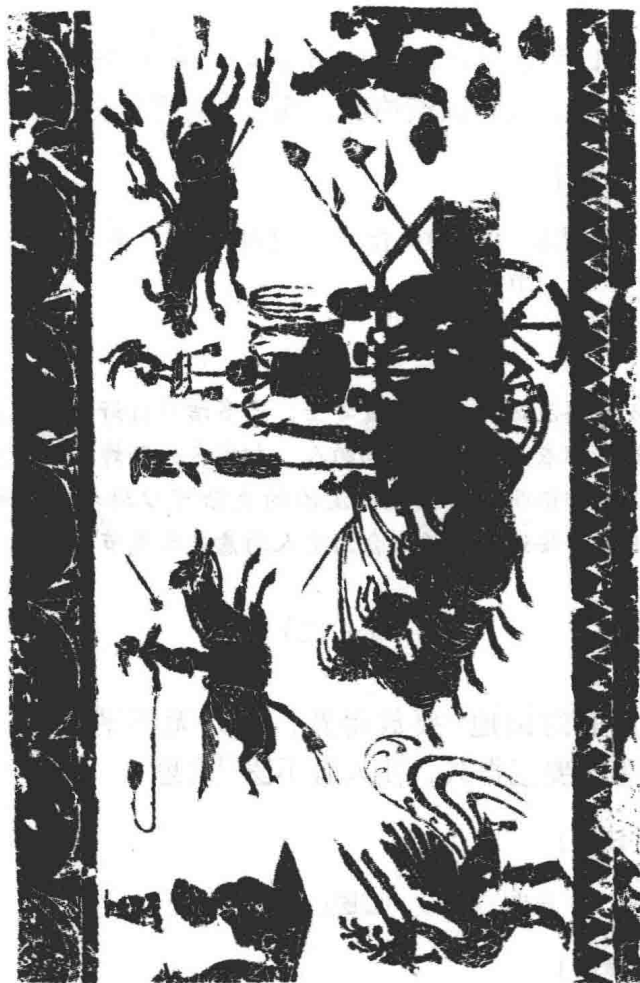
恩里由来^①生害，故快意时须早回头；败后或反^②成功，故拂心处莫便放手。

〔注释〕

- ①由来：从来、常常。 ②或反：也许反而。

〔赏析〕

情意缠绵的时候，往往就是大祸临头的先兆，所以聪明的人应该在春风得意之时能急流勇退，及早抽身。遭受挫折、陷入窘境的时候，往往就是柳暗花明、成功有望的前夜，所以坚毅的人应该在失意难堪之际能够不灰心、不丧气，锲而不舍，百折不挠，不轻易放弃最后的努力。





(一一)

藜口苋肠^①者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘卑膝奴颜。盖志以淡泊明，而节^②从肥甘丧也。

[注释]

①藜口苋肠：以野菜为食。藜，又叫灰菜，叶嫩可食。苋，苋菜。②节：气节，节操。

[赏析]

以粗茶淡饭为生的清贫之士，大多洁身自好，保留高尚的人格；锦衣玉食安享清福的人，却常常奴颜婢膝，没有骨气。这也许证明了这一点：淡泊的生活可以培养坚贞的意志，而豪奢安逸的生活则会消磨人的意志和气节。

(一二)

面前的田地^①要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得久，使人有不匮^②之思。

[注释]

①田地：地步，程度。②匮：尽。

[赏析]

待人处事应尽量地宽厚大度，尽量使与你相处的人不会对你有什么不满和埋怨。留给后世的恩惠则要流放得长远些，这样人们才会永久地怀念尊崇他的恩情。



(一三)

径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人嗜^①：此是涉世一极安乐法。

[注释]

①嗜：爱好，引申为分享。

[赏析]

遇到道路狭窄处，要留一点余地让别人走；遇到可口的美味时，要省下三分给别人尝尝：这是处事待人的诀窍。做到这点，才可以安心快乐。

(一四)

作人无甚高远事业，摆脱得俗情^①便入名流；为学无甚增益功夫，减除得物累^②便超^③圣境。

[注释]

①俗情：庸俗的习气。 ②物累：世俗琐事的拖累。 ③超：一跃而上。

[赏析]

做人不一定要有什么宏图大业，只要能摆脱世俗功名利禄的诱惑，就可以跻身名人高士，做学问并没有什么捷径可走，只要身心宁静，不为外界俗事干扰所动，就可以达到至高无上的境界。



(一五)

交友须带三分侠气，做人要存一点素心。^①

[注释]

①素心：质朴纯真之心。

[赏析]

交结朋友必须带几分拔刀相助的侠义精神和豪放的气概，作人处世却要有一颗天真纯朴的赤诚之心，不要太庸俗世故。

(一六)

宠利^①毋居人前，德业^②毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中^③。

[注释]

①宠利：恩宠和利禄。 ②德业：德行和事业。 ③分中：份内。

[赏析]

在荣宠和利禄方面，不要抢在别人前面；在敬德修业方面，不要落在别人后面。在物质享受上不要超过自己应得的部分，在修身立德上不要降低应达到的标准。