

菜根譚

呻吟語



内蒙古人民出版社

古典文学精编家藏书系

中华传统文化

原著明洪应明 吕坤
〔主编张琪〕



家藏书系



古典文学精编家藏书系

主编 / 张琪

菜根谭·呻吟语

藏书经典



● (明) 洪应明

● (明) 吕坤

著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭·呻吟语/张琪编.—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2007.10

(古典文学精编家藏书系)

ISBN 978-7-204-09286-4

I.菜… II.张… III.①个人—修养—中国—明代—青少年读物

②人生哲学—中国—明代—青少年读物 IV.B825-49 B248.92-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第152760号

古典文学精编家藏书系

主 编	张 琪
责任编辑	哈斯托娅
封面设计	巨嘴鸟卡通
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷	随州报业印务有限责任公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	230
字 数	2800 千
版 次	2007 年 10 月第 1 版
印 次	2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1—10000 套
书 号	ISBN 978-7-204-09286-4/I · 1856
定 价	384.00 元(全 20 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

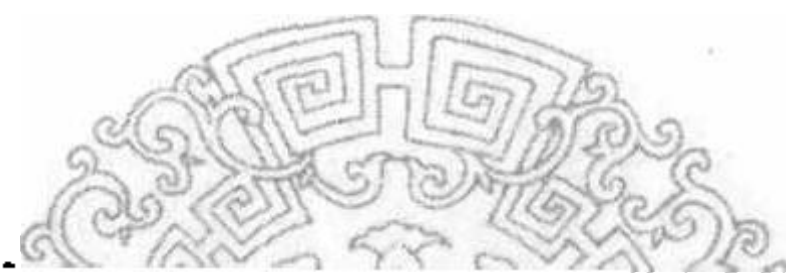
《菜根谭》是明代万历年间的著名学者洪应明所撰。作者对中国传统文化有很深的理解,并糅合了儒家的中庸、道家的无为、佛家的出世以及自身生活的体验,形成了这样一套处世为人的方式,表现了作者对人性、人生和人际关系方面的独到见解。

作者先从历代文献、典籍中入手,摘录了大量的典籍名句、先哲格言,作为本书的骨架,又搜集了普通百姓口头上流传的处世警句、民俗谚语,并且在字句上加以修整,作为该书的血肉,读起来音节和谐,琅琅上口,引人入胜,发人深思。这是《菜根谭》一书最显著的特点,也是此书得以流传后世的重要原因。书中的许多警句被世人传为处世、为人的基本准则。

从该书的全部内容看,作者贯穿着这样的一个中心思想:作为一个正常人,应当如何进行自我修养,如何培养自己的道德情操和心理品质,如何处理人际关系,如何面对人生的酸甜苦辣,从而修养成与人为善、内心安适、刚毅坚忍、处世恬淡的健康人格。

《呻吟语》是明朝晚期著名思想家、哲学家吕坤所著的探讨人生哲理的一部著作。作者针对明朝后期由盛转衰出现的各种社会弊病,提出了自己兴利除弊、励精图治的种种主张,并阐述了自己对修身养性、人情世故等方面的心得体会和见解,对当今世人颇有借鉴意义。

这本《呻吟语》全书分为卷上、卷下两个部分。内容包括圣贤、礼制、问学、涵养、修身、人品、器量、处人、居官、用人等若干



篇,涉猎广泛,体悟性强。反映出作者对社会、政治、世情的体验,对真理的不懈求索,表现出其权变、实用、融通诸家的思想,字里行间闪烁着的哲理火花和对当时衰落的政治、社会风气的痛恶,是我们应该吸收和感受到的。

这两本书都是影响深远的古代处世绝学,将两本书合在一起出版,目的是为了广大读者朋友比较鉴别,对照学习,更加理性、直观地理解处世、修养方面的金石之语。囿于才识浅薄,学力不逮,校点中难免疏漏舛误之处,诚望各位方家及热心读者不吝指正。

编者



目 录

菜根谭	1
呻吟语	200



菜根譚

〔明〕洪应明 著

阴者勿交 傲者少言

【原文】

遇沉沉¹不语之士，且莫输心²；见悻悻³自好之人，应须防口。

【注释】

①沉沉：阴险冷酷的表情。

②输心：推心置腹表示真情。

③悻悻：生气时忿恨不平的样子。此处比喻人的傲慢、固执己见。

【译文】

遇到阴沉不说话的人，暂时不要急着和他坦诚相交；看到高傲自以为是的人，应该小心自己的言谈。

【评析】

人的表情往往是内心世界的反映，每个人有每个人的习惯、个性，表现出来的方式也不一样。一个人生存在社会上，必须处处多加提防，当然不要察言观色，阿谀奉承，但把各种表情习惯分分类，以在待人接物时有把合适的尺子。不然一旦遇到心地险恶的歹徒，就会深受其害，所以观察人是非常重要的。一般来说一个年纪比较大的人，见多识广，饱经风霜，对于观人之行都有几分心得。由于人际的复杂，人在处世时，学学观人本领是很必要的。俗话说：“逢人只说三分话，莫要全抛一片心。”不经过一段时间的观察，是看不出一个人品性好坏的，也就很难决定交往的程度，说话的深浅。没有心理评判，只凭观察外表是不够的。



和气致祥 喜神多瑞

【原文】

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气，人心不可一日无喜神^③。

【注释】

①戚戚：忧愁而惶惶不安。《论语》中说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”

②霁日光风：指天气晴朗，风和日丽。

③喜神：指心神愉快。

【译文】

狂风暴雨会使得鸟兽忧伤哀鸣，风和日丽会使得草木欣欣向荣。可见天地间不可有一日缺乏平和的气象，人的内心不可有一天没有愉悦的心情。

【评析】

杜甫诗中有“感时花溅泪，恨别鸟惊心”的体验。世间的万事万物常随我们的心理变化而转移。当我们怒气冲天时，看一切事物都觉得可恨可憎；当我们悲伤感叹时，看一切事物都觉得可悲可泣；当我们喜笑颜开时，看万事万物都觉得可喜可乐。假如一个人终日愁眉苦脸，跟周围环境中的人怒目相向，这种生活又有什么乐趣可言？用现在的说法这叫“移情”，即把自己的主观情感移之于周围的人和事。所以一个人经常保持开朗的心情，乐观的态度，豁达的心胸是事业成功、人生幸福的基础。悲观促使人丧失心志，暴戾



容易招来意外之祸，时时怨天尤人会变得孤独。只有肯乐观奋斗的人才能享受幸福的人生。心胸坦荡，做事必然光明磊落；乐观开朗，做事必然条理分明；而思想偏激，做事必然不合义理；悲观失意，做事必然横逆曲折。可见世事的通与不通有时完全存于一念之间，立身首先要在涵养上多下功夫。人们喜欢风和日丽的春景，同样，人们也喜欢平和快乐的人生。一个人保持一种健康、豁达、安然的心态，那么他周围的世界就是一个欢快美丽的世界。

心地放宽 身死恩垂

【原文】

面前的田地^①要放得宽，使人无不平之叹^②；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之恩^③。

【注释】

①田地：指心田，心胸。

②不平之叹：对事情有不平之感时所发出的怨言。

③不匮之恩：匮，缺乏，比喻永恒的恩泽。据《诗经·大雅》篇：“孝子不匮，永锡尔类。”

【译文】

做人心胸要开阔，才不会招来别人的怨恨；死后遗下的恩惠要能够流传久远，带给后人无穷的怀念。

【评析】

人生在世究竟该怎样做人从古至今是人们争论的一个话题。



是“争一世而不争一时”，还是“争一时也要争千秋”，是只顾个人私利不管他人“瓦上霜”或损人利己，还是为社会，为人类做有益的事，做些贡献？这实际上是两种世界观的较量。生活中，一个心胸狭窄的人，凡事都跟人斤斤计较，如此必然招致他人的不满。人在世时宽以待人，善以待人，多做好事，遗爱人间必为后人怀念，所谓“人死留名，虎死留皮”，爱心永在，善举永存。而恩泽要遗惠长远，则应该多做著书立说、修桥建校之类能在人心和社会上长久留存的善举。只有为别人多想，心底无私，眼界才会广阔，胸怀才能宽厚。

心事宜明 才华须韞

【原文】

君子之心似天青日白，不可使人不知；君子之才华玉韞珠藏^①，不可使人易知。

【注释】

①玉韞珠藏：韞、珍藏的意思。《论语·子罕》：“有美玉于斯，韞匱而藏诸，求善而沽诸。”陆机《文赋》中说：“石韞玉而山晖，水怀珠而川媚。”

【译文】

作为一个君子，内心的活动要像青天白日般的清朗纯净，没有不能让人知道的事。而外在的才学却要像珠玉宝贝般的隐藏起来，不可轻易地让别人发现。

【评析】

胸怀坦荡是做人的原则之一，“才华须藏”则是处世的原则，人



生在世必须面对各种现实问题。人是生而平等的，人人都有追求幸福的权力，在一个公平、安定、民主的社会，人们才可能以诚待人，才能避免尔虞我诈，进而建立和谐的人际关系与安定的社会，而使每个人都有机会发挥才华。但是在长期的封建社会里，假如锋芒毕露炫耀才能，不仅会招致旁人的忌恨，并且会使自己被认为是轻浮或恃才自傲。在现代社会，讲究自由平等，在才学方面自然也不例外。一个真正平等的社会，就是要为每个人发挥自己的才干提供机会。假如每个人都使自己的才干深藏不露，那不仅会使他个人有空怀才学的悲哀，而且也是国家社会的一大损失。在现实社会中，发挥才干和把握时机关系很大。在一个充满猜忌的环境中，就必须牢记因才招忌的教训。历史上权臣、小人运用权力杀死才干比自己高的人的例子不胜枚举。在这种情况下就要暂时明哲保身玉韞珠藏。这不是就此永远消极颓废，而是等待时机来临。所谓“邦无道则隐，邦有道则现”，有时隐藏自己也是一种竞争的方式，避免“枪打出头鸟”不一定是消极的。同时，“玉韞珠藏”也表现出一种深思熟虑，不轻言浮议，而鸣则惊人的方式。

路留一步 味减三分

【原文】

路径^①窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人食。此是涉世一极安乐法。

【注释】

①路径：小路。



【译文】

经过狭窄的路段,要留一步让别人走;有好吃的东西,要分一些给别人吃。这是处世获得安乐的最好方法。

【评析】

并不是一切情况下都是狭路相逢勇者胜。比如有时走山边小路不能两人同时通过,如果争先恐后就有坠入深谷的危险,在这种情况下自己要先停住脚步,让他人过去才算有礼貌,也最安全。自个在吃美酒佳肴时,不可以总是一个人独享,要想想周围还有许多不如自己的人,否则人们可能由于妒忌而产生想法。就像古人扫墓祭祖一定要拿出一些酒菜送给周围的游魂野鬼吃光,相信不这样做,那供给祖先的酒菜会给游魂野鬼抢光,这虽然是迷信,却说明了这种心理。其实,留一步,让三分,是提倡一种谨慎的处世活人的方式,就是通常所说的谦让美德,适当的谦让不仅不会招致危险,反而是寻求安宁的有效方法。生活中,汽车行驶提出“宁等三分,不抢一秒”,既是为了安全,也表现出谦让。个人生活中,除了原则问题必须坚持,对小事、个人利益相互谦让就会带来个人的身心愉快,带来和谐的人际关系。

义侠^①交友 素心作人

【原文】

交友须带三分侠气,作人要存一点素心^②。

【注释】

①义侠:义,指对朋友患难相助的义气,侠是指拔刀相助的侠



义精神。

②素心：素本来是指未经染色的纯白细绢，引申为纯洁，也就是通常所说的赤子之心。据陶渊明《归田园居》诗：“素心正如此，开径望三益。”

【译文】

交朋友要带有三分侠义的气概，做人处世要保存一颗赤子的情怀。

【评析】

朋友往来不可只重视饮宴谈笑的交际应酬，应重视道义之交，即有患难相助的侠义精神，锄强扶弱不为暴力所屈，进而做到心心相印。假如交友本着互相利用的态度，那就违背了交友之道。交友做人还应该保持一颗纯洁的赤子之心。行善济世，关心社会而不只是一味独善其身，随俗而不为外物所染。人始终应该保持一颗纯洁之心，与志向一致、心灵相通有侠肝义胆之人一起为社会服务。

退即是进 予即是得

【原文】

处世^①让一步为高，退步即进步的张本^②；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

【注释】

①处世：即一个人生活在茫茫人海中的基本做人态度。

②张本：前提，准备。

**【译文】**

做人处世懂得谦让一步是高明的做法，因为表面上的退一步往往是实质上进一步的基础；待人接物能够宽厚的人有福了，因为便利别人其实就是便利自己的根本。

【评析】

为人处世宜宽厚，虽然有时退让和宽容是建立在自己苦忧的基础上，也应把快乐让给别人。宋代范仲淹所说的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”这种做人态度，才应是修养品德和心性的方向。乐的结果可能转化为苦，苦的结果可能转化为乐，苦乐相循是自然法则，其理恰如日月星辰的旋转。一个不能吃苦的人万事难以功成，苦尽甘来乃是不变的真理。名利地位固然能鼓励人的奋发向上，但是假如过分重视名利，有时也会给人带来无限苦恼。通常所说的“知足者常乐，”就某种意义来说显得有些消极，但是对于那些为追逐名利而贪赃枉法的人，这句话仍不失为至理名言。因为“让一步”、“宽一分”待人处世是把苦留给自己，把功把名给别人，这种牺牲精神可以求得自我的精神慰藉，也足以赢得世人的敬重，反过来这种敬重也算是自己的得吧。

让名远害 归咎养德

【原文】

完名美节，不宜独任，分些与人可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光^①养德。



【注释】

①韬光：韬，本义是剑鞘，引伸为掩藏。韬光是掩盖光泽，喻掩饰自己的才华。萧统《陶靖节集序》说：“圣人韬光，贤人遁世。”

【译文】

完美的名誉节操，不要一个人独自享受，应该分一些给别人，才可以避免灾祸发生在自己身上；污秽的行为恶名，不要全部推卸给别人，自己应该承担几分，才能够收敛光华修养品德。

【评析】

做人不能只沾美名，害怕责任，应当敢于承担责任，承担义务。从历史上看，一个人有伟大的政绩和赫赫的战功，常常会遭受他人的嫉妒和猜疑，历代君主多半都杀戮开国功臣，因此才有“功高震主者身危”的名言出现，只有像张良那样功成身退善于明哲保身的人才能防患于未然。所以君子都宜明了居功之害，遇到好事，总要分一些给其他人，绝不自己独享，否则易招致他人怨恨，甚至杀身之祸。完美名节的反面就是败德乱行，人都喜欢美誉而讨厌污名。

污名固然能毁坏一个人的名誉，然而一旦不幸遇到污名降身，也不可以全部推给别人，一定要自己面对现实承担一部分，使自己的胸怀显得磊落。只有具备这样涵养德行的人，才算是最完美而又清高脱俗的人。让名可以远害，引咎便于韬光，这本身就是处世的一种良策。



抱朴^①守拙 涉世之道

【原文】

涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁^②；与其曲谨^③，不若疏狂^④。

【注释】

①抱朴：纯朴自然，有道家意境。抱朴一词，语自《老子》：“见素抱朴，少私寡欲。”魏晋时有位善炼丹者葛洪号“抱朴子”，其所著《抱朴子》一书有老庄哲学的思想。

②朴鲁：朴实、粗鲁，此处指憨厚，老实。

③曲谨：曲意、谨慎。

④疏狂：放荡不羁，不拘一格。白居易诗“疏狂属年少。”

【译文】

通常处世经验比较浅的人，所沾染的不良习气也比较少；而历练经验比较丰富的人，所懂得的奸谋手段也就比较多。所以身为一个坦荡的君子，与其精明老练，熟悉人情世故，不如纯朴鲁钝，做个诚恳正直的人；与其拘泥小节处处谨慎，不如率性狂放一些反而来得畅快淋漓。

【评析】

对刚刚跨进社会的人来讲，存在一个怎样适应社会的问题，因为处世的经验还很短浅，还没被浮世的恶习所感染，即使已经感染也不太深，这种人自然还能保留纯洁天真的本性。而经历了人间种