

图解

柔根谭·
呻吟语

经典

传家系列丛书

洪应明 吕坤 著

崇贤书院

释译

黄山书社

经典传家系列丛书

图
解

菜根谭·呻吟语

洪应明 吕坤 著

崇贤书院 释译

黄山书社

图书在版编目(CIP)数据

图解菜根谭·呻吟语 / 洪应明, 吕坤著. 崇贤书院释译. —合肥: 黄山书社, 2015. 11

(经典传家系列丛书)

ISBN 978-7-5461-5348-3

I. ①图… II. ①洪… ②吕… ③崇… III. ①个人-修养-中国-明代 ②人生哲学-中国-明代 ③《菜根谭》-通俗读物 ④《呻吟语》-通俗读物 IV. ①B825-49 ②B248.92-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 286515 号

出品人 任耕耘

总策划 任耕耘 李克

选题策划 汤吟菲 白剑峰

项目统筹 刘春

责任编辑 程景

装帧设计 未氓

责任印制 戚帅

出版发行 时代出版传媒股份有限公司(<http://www.press-mart.com>)

黄山书社(<http://www.hspress.cn>)

地址邮编 合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 230071

印刷 安徽联众印刷有限公司

版次 2016 年 3 月第 1 版

印次 2016 年 3 月第 1 次印刷

开本 700mm × 1000mm 1/16

字数 430 千

印张 27.5

书号 ISBN 978-7-5461-5348-3

定价 29.80 元

服务热线 0551-63533706

销售热线 0551-63533761

官方直营书店(<http://hsssbook.taobao.com>)

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印制科联系。

联系电话 0551-63533725

经典传家

「经典传家」丛书遴选了清代《四库全书》的精华，而且每一种书在注释、译文、解读等方面做了大量的、扎实的工作。

——傅璇琮

国学就是中国人的学问。「经典传家」是一套非常适合大众阅读的国学经典丛书。国学的传承和发展迫切需要好的大众读本。

——毛佩琦

《四库全书》浩如烟海，真正的必读经典就这百余部。

——任德山

国学是相互通融的，切忌断章或是割裂。今人只有从《周易》等原始经典入手，才能真正找到进入国学的门径。

——刘君祖

《菜根谭·呻吟语》阅读指南

原文全译传达经典韵味

延请权威专家译释原文，让读者更好地体会原文的境界与文字的美妙。

图文配合再现文章意旨

随文配有近百幅清晰优美的古代版画，以图释文，相得益彰，赏心悦目。

选字注音

- 将生僻字、古今异读字随文标注拼音。
- 重复出现的生僻字反复标注。

原文全译

- 译文配合原文，通俗易懂。
- 帮助读者体味古代文化精髓。

菜根谭

· 前集



三

[原文]

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 韞：蕴藏。

[译文]

君子的心事要像青天白日一样光明，不能让别人不知道；君子的才华要像珠玉一样深藏，不能轻易让人知道。

四

[原文]

势利纷华¹，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧²，不知者为高，知之而不用者为尤高。

[注释]

① 纷华：本指景色纷繁，这里意为权势和名利。② 智械机巧：智械，智谋。机巧，乖巧，有心机。

[译文]

● 不接近权势名利的人是高洁的，接近权势名利，却能够不为之动心的人更为高洁；不懂得权谋诡计的人是高明的，懂得权谋诡计却不去用的人更加高明。

五

[原文]

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

〇〇四

《菜根谭·呻吟语》阅读指南

注释准确详尽，释疑解惑

扫清阅读障碍，最大限度地方便读者理解原文。

标注拼音便于读者阅读

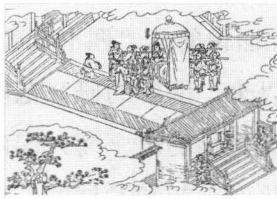
为生僻字、古今异读字标注拼音，最大限度地方便读者阅读。

[注释]

①拂心：不称自己的心意。
②砥石：本义为磨刀石，这里意为磨炼。
③鸩毒：毒药，鸩，一种鸟，传说其羽毛有毒，泡入酒中即为鸩酒。

[译文]

耳中常听到不中听的话，心中常想到不如意的事，这才是修炼德行的磨刀石。如果听到的全是好话，遇到的全是称心事，就等于把这一生葬送在毒酒里了。



汉文帝止辇受谏

能够听取别人的意见，是君子所为，而作为帝王，能够随时采纳谏言，更是非常不容易的事。

六

[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^③，人心不可一日无喜神^④。

[注释]

①戚戚：忧惧的样子。②霁日光风：天气晴朗，风和日丽。③和气：这里指和平的气象。④喜神：欢喜愉快的心情。

[译文]

狂风暴雨的天气会使鸟兽忧伤，晴空万里的日子则使草木充满生机。可见天地之间不能一天没有和平的气象，人不能一天没有愉快的心情。

七

[原文]

醲肥^①辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人^②，至人只是常。

[注释]

①醲肥：醲，味厚的酒。肥，指肉肥美。②至人：指道德修养达到最高

菜
根
谭

·
前
集



〇
〇
五

精美古代版画

- 随文配有近百幅古版画，图文并茂。
- 图片线条清晰，画质精美，生动形象。

注释

- 注释权威、准确、详尽。
- 丰富文学基础知识，提高古文素养。

【 总 序 】

国学是什么？简单说，就是中国人之所以成为中国人的学问。因此，国学不仅包括数千年积累流传下来的经典，比如“四书五经”、《老子》《庄子》《孙子》《史记》《汉书》、唐诗、宋词，也包含研究中国人思维方式、生活方式、行为方式乃至娱乐方式的各种学问。广言之，国学研究的对象不仅包括文献，也包括实物；不仅包括物质文化遗产，也包括非物质文化遗产，如我国各民族的建筑、服饰、饮食、音乐、绘画、医药、戏曲等等。

国学是不断丰富、不断发展的学问。上面说的从“四书五经”到唐诗、宋词就是一个不断丰富发展的过程。近代以来，国学的研究范围还在不断地扩大，比如敦煌学、甲骨学，是随着有关文物的出土而兴起的；比如红学，是随着文学理论和学术风气的发展变化而兴起和发展的。随着时间的推移和学术的进步，必将有更多的学问被纳入国学研究的范围。

数千年来，中国人做学问形成了自己独特的理论和方法，比如思想理论、史学理论、文学理论，以及训诂学、考据学、音韵学等等。但这些理论和方法并不是一成不变的。比如，在史学研究领域，由于地下文物的出土，王国维等人提出了以地下文物与传世文献相补充互证的“二重证据法”。近代以来，西风劲吹。国人主动借鉴西方学术研究的理论和方法，研究中国学问。王国维借鉴尼采的哲学理论研究中国的文学戏剧，胡适以杜威的实验主义研究中国的“国故”。国学从来没有拒绝外国学问的融合，佛教传入中国后，经过改造，形成了中国独特的佛学、因明学；自明朝末年西学传入中国后，中国的天文学、数学等就已经融入了西学的因素。马克思主义传入中国后，不少人用马克思主义理论研究中国历史文化，它们自然也成为了国学的一部分。因此，国学又是开放的、随时代而进步的。那么，

当今我们研究、振兴国学，不允许也不应该倒退，不允许也不应该僵化。

然而，国学又是与西学明显区分的。国学是西学的对应物，是与西学完全不同的学术体系。在近代，西学挟坚船利炮强势进入中国之后，中国人还视自我，对于中国固有之学问的称呼出现了中学、国故学、国粹、国学这样的名称。面对“帝国主义”的强大，中国人自愧不如，一方面拼命地学习、引进西学，另一方面拼命地贬低、抛弃国学。虽然也有一些人，如张之洞为保护中华文化之根本，提出“中学为体，西学为用”，如胡适，提出“整理国故”，以“再造文明”“建立民族自信心”，但其声音终被时代所淹没。国学一再被严重曲解和轻视，造成了中国历史文化的大断裂。也许，这一历史过程是必然的。但回顾过去，中国在走向独立富强的过程中，国学所付出的代价实在太太大、太惨重了。

新中国成立后，饱受屈辱的中国人从此站立了起来，民族自信心大大加强，但没有能够及时认识到国学在新时代的重要性，甚至仅存的一点点国学遗产也进一步成为被抛弃的对象。改革开放三十年之后，走向富强的国人终于幡然醒悟，保护和振兴国学逐渐成为全民的共识。一个强大的自立于世界民族之林的国家，必然要有与之相匹配的伟大的民族文化。中国人，从领导者、学术界到普通百姓，都在重新发现国学的现代价值。同时，在走向全球化的进程中，东西方各国也把目光投向了中国。中国学问，中国的一切都在被重新评价。中国不仅为了自身的建设和发展需要从传统文化中汲取智慧，而且也面临着以优秀的中华文化向全人类贡献智慧的责任和挑战。

那么，这套经典传家丛书的编纂就是可喜的，编纂者的初衷和努力就是可敬的。希望这套丛书能发挥点滴作用，如同涓涓细水与千百万有志者的努力一道汇成大潮，去迎接中华民族的伟大复兴！

是为序。



毛佩琦

二〇一五年五月

【 前 言 】

《菜根谭》与《呻吟语》被称为关于人生智慧和身心修养的两本奇书，几百年来流传广泛，影响深远。《菜根谭》的作者是明代的洪应明，他取俗语“人能咬得菜根，则百事可做”的含义创作了《菜根谭》。《呻吟语》是明代吕坤用三十年时间写成的著作，作者写这本书意在“医天下人内心之病”，书中渗透着作者对人生、社会的反思。

《菜根谭》与《呻吟语》这两部著作都是语录体文集，作者侃侃而谈，如叙家常，格言警句，信手拈来。这些处世的良言，简短精练却意味深长，既有生活气息，又充满诗情画意，读起来让人有豁然开朗之感，仿佛进入另一个天地，人生的很多困惑，就此迎刃而解。

关于如何做人，《菜根谭》给出的答案是回归本真的自我：“与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。”老成练达让人圆于世故，掩盖了率真的天性，自己反而会觉得处处受束缚，活得很累。只要回归自己的本心，那就是做人的极致了。因此《菜根谭》说：“人品做到极处，无有他异，只是本然。”

关于为学，《菜根谭》说：“学者要收拾精神，并归一路。如修德而留意于事功名誉，必无实诣；读书而寄兴于吟咏风雅，定不深心。”即做学问要专一，不能汲汲于外在的名声和荣誉，要耐得住寂寞，安得住身心。

关于胸襟气度，《呻吟语》说：“自家好处掩藏几分，这是含蓄以养深；别人不好处要掩藏几分，这是浑厚以养大。”含蓄浑厚，不骄不躁，培养宽广深厚的胸襟，方显君子气度。

《菜根谭》与《呻吟语》中无处不在的真知灼见，启发人的心智，让人醒悟，人人都可以从书中汲取有用的智慧，成功的人可以读，失意的人可

以读，经营的人可以读，为官的人可以读，顺境时可以读，逆境时也可以读。在书中我们可以找到那些被忽视的真趣，找到修养身心的方法，学会为人处世，学会通达超脱，自强不息。

《菜根谭》与《呻吟语》问世至今尽管已经过去了数百年，但却并没有因时间的推移而失去光彩，它们的魅力在今天依然不减。为了将这些优秀的传统文化更好地奉献给读者，我们参校了历代的经典版本，其中，《菜根谭》以清同治年间常州天宁寺沙门镕重校本为底本，《呻吟语》则以明万历二十一年刻本为底本，并在底本的基础上参校其他版本，力求完美。《菜根谭》与《呻吟语》因风格相近，故合成一册出版，其中《呻吟语》去其芜杂，保留了全书的精华部分，《菜根谭》则保留全本，希望将最精良的版本呈现给广大读者。

为了读者顺畅阅读，除原文外，我们还增加了注释和译文，并给生僻字加了注音，注解力求准确详尽，释疑解惑，最大限度地方便读者畅读。译文部分延请权威专家翻译，务求简洁雅正，通俗易懂。我们对原文中的生僻字随文增加了注音，并反复标注，为读者阅读扫清障碍。此外，我们还在书中配以古代精美版画，图文并茂，赏心悦目，让阅读过程变得轻松愉快。

阅读经典，开卷有益。《菜根谭》与《呻吟语》似清泉，洗去心灵的尘灰，让我们在纷扰的尘世找寻到内心的宁定。困惑的时候，茫然的时候，休闲的时候，展开这本书细细品读，琢磨体悟，回归本心，在人生的来路上走得更远更好。

崇賢書院



目 录

菜根谭

菜根谭题词	002
前 集	003
后 集	095

呻吟语

序	156
卷一 内篇·礼集	
性命	157
存心	159
伦理	177
谈道	181
卷二 内篇·乐集	
修身	186
问学	207
卷三 内篇·射集	
应务	209
养生	221

卷四 外篇·御集

天 地	224
世 运	227
圣 贤	231
品 藻	234

卷五 外篇·书集

治 道	249
-----------	-----

卷六 外篇·数集

人 情	340
物 理	360
广 喻	367
词 章	411



菜
根
潭





菜根谭题词

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。日与渔夫、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，为潭天雕龙之辩者远之，此足以毕予山中伎俩矣。

适有友人洪自诚者，持《菜根谭》示予，且丐予序。予始视之耳，既而彻几上陈编，屏胸中杂虑手读之。则觉其谭性命直入玄微，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。

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。洪子曰：“天劳我以形，吾逸吾心以补之；天厄我以遇，吾亨吾道以通之。”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



前集

一

[原文]

栖守道德者，寂寞一时；依阿^①权势者，凄凉万古。达人^②观物外之物^③，思身后之身^④，宁受一时之寂寞，毋^⑤取万古之凄凉。

[注释]

①依阿：遇事缺乏主见，依附他人。②达人：指处事通达，超然物外的人。③物外之物：指现实物质生活以外的精神生活和道德修养。④身后之身：死后的名誉。⑤毋：同“勿”，不要。

[译文]

坚守道德规范的人，可能会暂时寂寞；阿谀攀附权势的人，却会永远凄凉。通达的人洞察具体事物外的哲理，考虑身后的千古名声，所以宁可坚守节操，忍受一时的寂寞，绝不趋炎附势，落得永久的凄凉。

二

[原文]

涉世浅，点染^①亦浅；历事深，机械^②亦深。故君子与其练达，不若朴鲁^③；与其曲谨，不若疏狂。

[注释]

①点染：玷污、污染。②机械：这里指巧诈。《淮南子·原道训》：“故机械之心，藏于胸中，则纯白不粹，神德不全。”③朴鲁：朴实、正直。

[译文]

涉世不深的人，沾染的不良习气也少；阅历比较丰富的人，权谋奸计也多。所以做一个君子，与其处世老练，熟悉人情世故，不如淳朴天真；与其处处谨小慎微，不如行为狂放，不拘小节。



三

[原文]

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

[注释]

①韞：蕴藏。

[译文]

君子的心事要像青天白日一样光明，不能让别人不知道；君子的才华要像珠玉一样深藏，不能轻易让人知道。

四

[原文]

势利纷华^①，不近者为洁，近之而不染者为尤洁；智械机巧^②，不知者为高，知之而不用者为尤高。

[注释]

①纷华：本指景色纷繁，这里意为权势和名利。②智械机巧：智械，智谋。机巧，乖巧、有心机。

[译文]

不接近权势名利的人是高洁的，接近权势名利，却能够不为之动心的人更为高洁；不懂得权谋诡计的人是高明的，懂得权谋诡计却不去用的人更加高明。

五

[原文]

耳中常闻逆耳之言，心中常有拂心^①之事，才是进德修行的砥石^②。若言言悦耳，事事快心，便把此生埋在鸩^{zhèn}毒^③中矣。



[注释]

①拂心：不称自己的心意。
②砥石：本义为磨刀石，这里意为磨砺。③鸩毒：毒药。鸩，一种鸟，传说其羽毛有毒，泡入酒中即为鸩酒。

[译文]

耳中常听到不中听的话，心中常想到不如意的事，这才是修炼德行的磨刀石。如果听到的全是好话，遇到的全是称心事，就等于把这一生葬送在毒酒里了。



汉文帝止辇受言

能够听取别人的意见，是君子所为，而作为帝王，能够随时采纳谏言，更是非常不容易的事。

六

[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^③，人心不可一日无喜神^④。

[注释]

①戚戚：忧惧的样子。②霁日光风：天气晴朗，风和日丽。③和气：这里指和平的气象。④喜神：欢喜愉快的心情。

[译文]

狂风暴雨的天气会使鸟兽忧伤，晴空万里的日子则使草木充满生机。可见天地之间不能一天没有和平的气象，人不能一天没有愉快的心情。

七

[原文]

醲肥^①辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人^②，至人只是常。

[注释]

①醲肥：醲，味厚的酒。肥，指肉肥美。②至人：指道德修养达到最高