

插图本

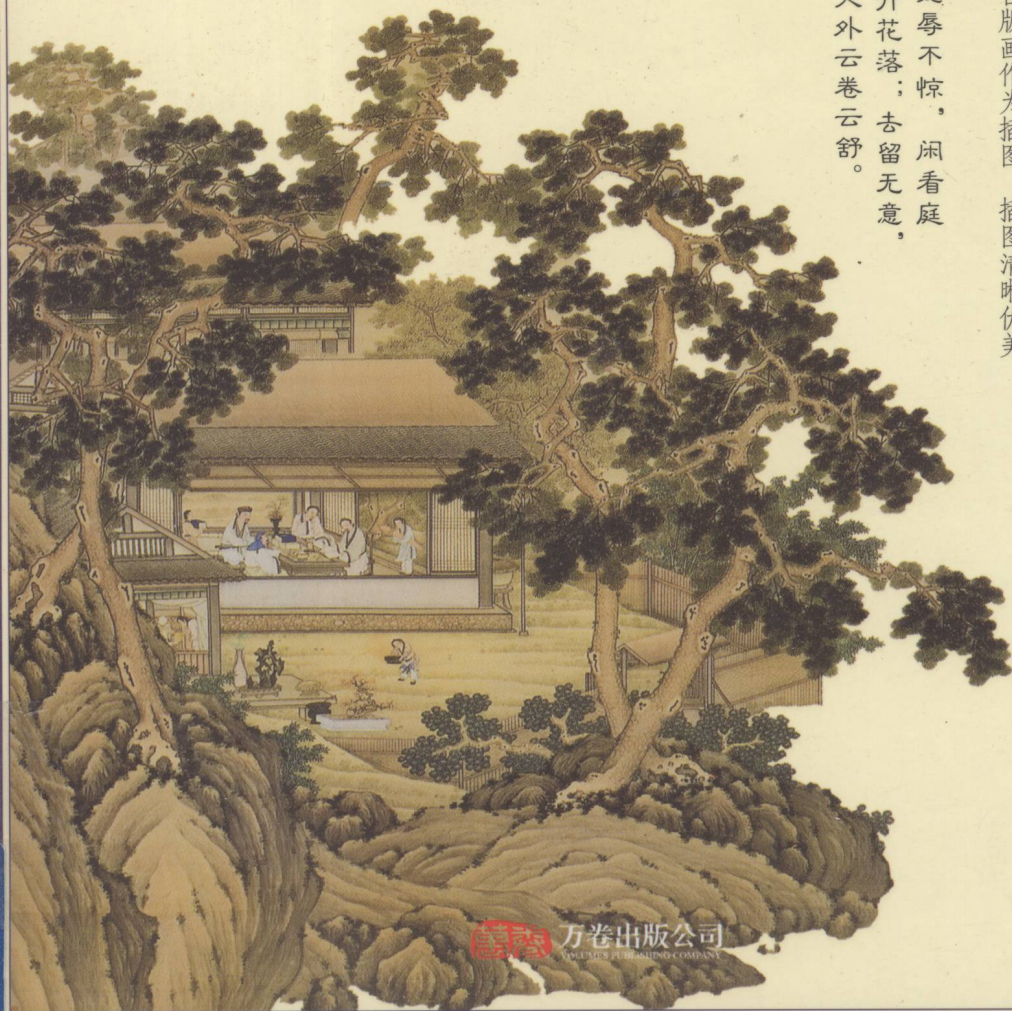
菜根谭·呻吟语



中 国 式 的 人 生 智 慧 感 悟

- 注释准确详尽，具有启发性，帮助读者理解全文。
- 译文通俗，便于读者体味古代文化经典。
- 精选古版画作为插图，插图清晰优美。

宠辱不惊，闲看庭
前花开花落；去留无意，
漫随天外云卷云舒。



洪应明 吕坤 等著



万卷出版公司

品读国学经典 · 家藏四库丛书

插图本

菜根谭·呻吟语



洪应明 吕坤 等著



万卷出版公司

WUJUAN PUBLISHING COMPANY

© 洪应明、吕坤等 2009

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭：插图本 / (明)洪应明著. 呻吟语 / (明)

吕坤著. —沈阳：万卷出版公司，2008.9

(家藏四库系列)

ISBN 978-7-80759-343-0

I. ①菜… ②呻… II. ①洪… ②吕… III. ①个人

—修养—中国—明代 ②人生哲学—中国—明代

IV. B825 B248.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 132055 号

设计制作 /  智品书案
ZENPIN BOOKS



出版者	万卷出版公司
地址	沈阳市和平区十一纬路29号
邮编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc_tougao@163.com
印刷	北京嘉业印刷厂
经销	各地新华书店发行
幅面尺寸	720mm × 1000mm 1/16
印张	31.25
字数	210千字
版次	2008年9月第1版 2009年4月第3次印刷
执行主编	李英健 李克
责任编辑	邢和明
书号	ISBN 978-7-80759-343-0
定价	26.00元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

《菜根谭》

让读者更好地体会本书境界与文字的美妙。

以图释文，相得益彰，使读者赏心悦目。

- 挑选一百多幅古版画作为插图，图文并茂。
- 插图配合原文，与文章内容相呼应。
- 图片线条清晰，生动形象。

菜根潭



孔安廉明

南北朝梁陈时，晋陵太守孔安为晋陵令，公正廉明，清自守。梁侯景之乱，孔安避匿，孔安却不取微物以自奉。

注释

①不竭物力：不用尽物资财富。

译文

不昧自己的良心，不排斥人之常情，不用尽物力；有了这三点就能够树立天地一般的心性，为民众创造安定的生活，为子孙后代造福。

一八六

原文

居官有二语，曰：“惟公则生明，惟廉则生威。”居家有二语，曰：“惟恕则情平，惟俭则用足^①。”

注释

①用足：日常所用充足。

译文

做官有两句格言说：“只有公正才能清明，只有廉洁才有威严。”家庭生活中有两句格言说：“只有宽仁才能使家庭和睦，只有节俭才能使资财够用。”

一八七

原文

处富贵之地，要知贫贱的痛痒^①；当少壮之时，须念衰老的辛酸。

注释

①痛痒：疾苦，痛苦。

译文

富贵的时候要理解贫穷卑贱的人的痛苦；年轻的人要理解衰老的人的辛酸。

- 说明图片内容，加深理解。
- 延伸原文阅读，拓宽视野。

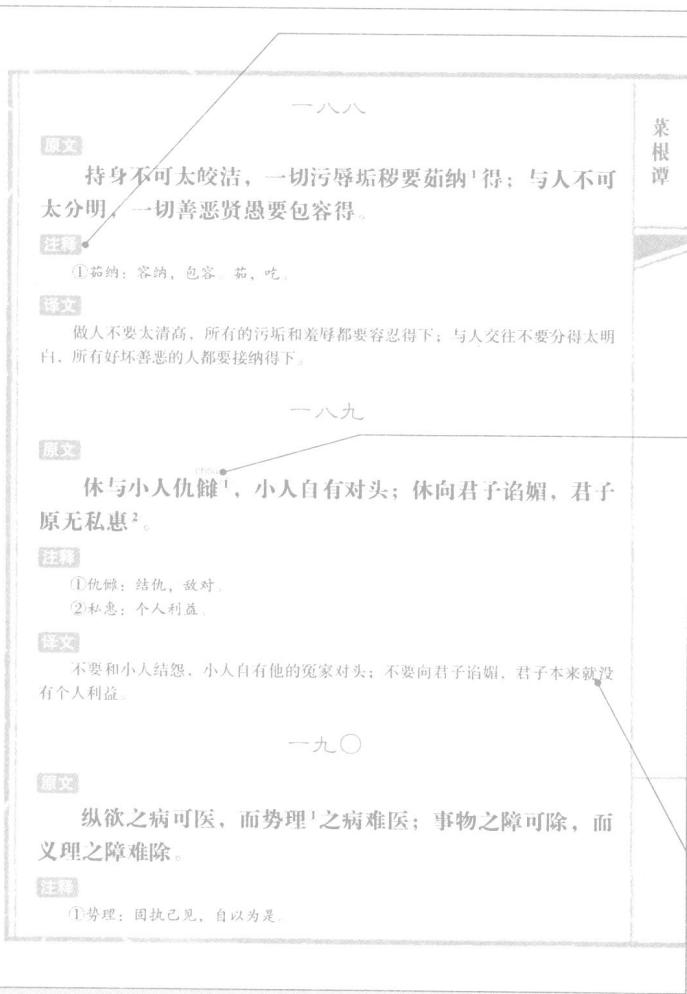
《菜根谭·呻吟语》阅读指南

注释权威详尽，扫除障碍

扫清阅读障碍，最大程度地方便读者理解全文。

通过注音、注释、译文和古版画来营造休闲轻松的阅读氛围。

通过注音、注释、译文和古版画来营造休闲轻松的阅读氛围。



- 注释权威、准确、详尽。
- 具有启发性，解除读者的困惑。

- 给生僻字注音，并进行反复标注，让阅读畅通无阻。

- 译文配合原文，通俗易懂。
- 帮助读者体味古代文化精髓。

国学与我们同在

——《家藏四库丛书》序

毛佩琦

国学是什么？简单地说，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来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。广而言之，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，包括我国各民族的建筑、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。随着时间推移和学术进步，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一套独特的理论和方法，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，王国维等人提出了所谓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。国人主动借鉴西方的理论和方法，研究中国学问，王国维借鉴尼采的哲学等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介入，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，它们当然也是国学的一部分。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，西学挟船坚炮利强势进入中国之后，中国人还视自我，对于中国固有之学问出现了中学、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，一方面拼命学习引进西学，另一方面就是拼命地贬低、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，以致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惨重了。

新中国成立，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。在全面批判全盘西化的同时，却走向全面西化。改革开放三十年之后，走向富强的国人终于猛醒，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國。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，中国也面临着以优秀的中华文化向全人类贡献智慧的责任和机会。

那么，这套国学丛书编纂就是可喜的，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，如同涓涓细流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。

2007年11月22日于北七家村





编者的话

《菜根谭》、《呻吟语》与《围炉夜话》一道被称为是关于人生智慧和身心修养的三本奇书。几百年来它们流传广泛、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”，书中渗透着作者自己对人生、社会的反思。《围炉夜话》是清代王永彬所作，这本书是他与家人围炉闲谈的谈话记录，富有真知和教益。

这三本书都是语录体文集，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，简短精炼却意味深长，既有生活的气息，又充满诗情画意，读起来津津有味。读《菜根谭》等书，有一种让人豁然开朗的感觉，仿佛进入另一个天地，人生的很多困惑，都迎刃而解了。

如何做人是每个人都关心的问题，《菜根谭》的答案是要我们做回本真的自我：“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。只要发挥自己的本性，那就是人品的极致了：“人品做到极处，无有他异，只是本然。”（《菜根谭》）做人要含蓄浑厚，不骄傲自大，培养自己宽广深厚的胸襟：“自家好处掩藏几分，这是涵蓄以养深；别人不好处要掩藏几分，这是浑厚以养大。”（《呻吟语》）

说到内心的修养，我们应该在尘世中保持清静与超脱：“心静则明，水止乃能照物；品超斯远，云飞而不碍空。”（《围炉夜话》）心静好像静止的水面能够映照事物一样；品格高尚就能超脱，就像浮动的白云能够随意游荡于天空。修身养性，要让内心宁静，远离俗世的喧闹，摆脱物欲的纷扰：“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”（《菜根谭》）

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

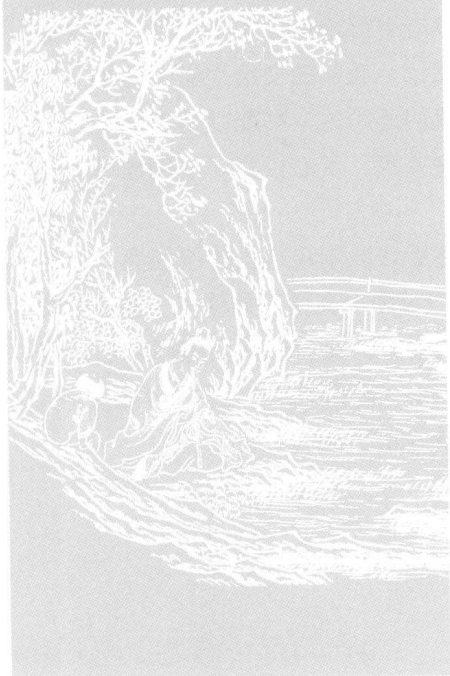
学问要专一，不能汲汲于外在的名声荣誉和风雅，要耐得住寂寞。关于立志：“志不可不高，志不高，则同流合污，无足有为矣。心不可太大，心太大，则舍近图远，难期有成矣。”（《围炉夜话》）还有面对逆境时我们应有的潇洒气度：“愁烦中具潇洒襟怀，满抱皆春风和气。昧暗处见光明世界，此心即白日青天。”（《围炉夜话》）

《菜根谭》、《呻吟语》与《围炉夜话》中无处不在的真知洞见，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，逆境时可以读。在书中我们可以找到已被淡忘的真趣，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。

尽管已经过去了数百年，《菜根谭》等三书没有因时光的推移而失去光彩，它们的魅力是无穷的。为了将这些优秀的传统文化介绍给读者，我们精选版本，加以整理，将《菜根谭》、《呻吟语》与《围炉夜话》三本内容、风格相近的书合成一册编辑出版，其中《呻吟语》去其芜杂，保留了全书的精华部分，《菜根谭》和《围炉夜话》是保留全本。我们还对全文进行了细致的审校，希望呈现给广大读者的是优良的版本。

同时，为了读者能够顺利阅读，我们增加了注释，对原文进行了全译，给生僻字加了注音。注释力求准确详尽，释疑解惑，最大程度地方便读者理解全文。译文通俗易懂，让读者更好地体会本书境界与文字的美妙。书中难免有生僻字，容易影响阅读，我们随文给生僻字增加了注音，为读者阅读扫清了障碍。此外，我们还给这本书配以精美插图，这些插图都选自历代刊行的古版画，图文并茂，赏心悦目，让阅读过程变得轻松愉快。

我们所做的工作都是为了读者能够更好地体味这些传统经典。读经典，开卷有益。《菜根谭》、《呻吟语》与《围炉夜话》如清泉一样，能洗去我们心灵的尘灰，教给我们睿智和洞察力，让我们学会超越自己。我们困惑的时候，茫然的时候，休闲的时候，都可以翻开这些书细细品读，琢磨体悟，从而净化我们的心灵，调整好前进的方向。



目 录

菜根谭

菜根谭题词	3
前集	5
后集	103

呻吟语

序	165
---------	-----

卷一 内篇·孔孟

性 命	167
存 心	176
伦 理	201
谈 道	208

卷二 内篇·乐善

修 身	226
问 学	255

卷三 内篇·处家

应 务	263
-----------	-----

养 生	280
-----------	-----

卷四 外篇·御集

天 地	285
-----------	-----

世 运	290
-----------	-----

圣 贤	294
-----------	-----

品 藻	303
-----------	-----

卷五 外篇·书集

治 道	309
-----------	-----

卷六 外篇·数集

人 情	355
-----------	-----

物 理	361
-----------	-----

广 喻	364
-----------	-----

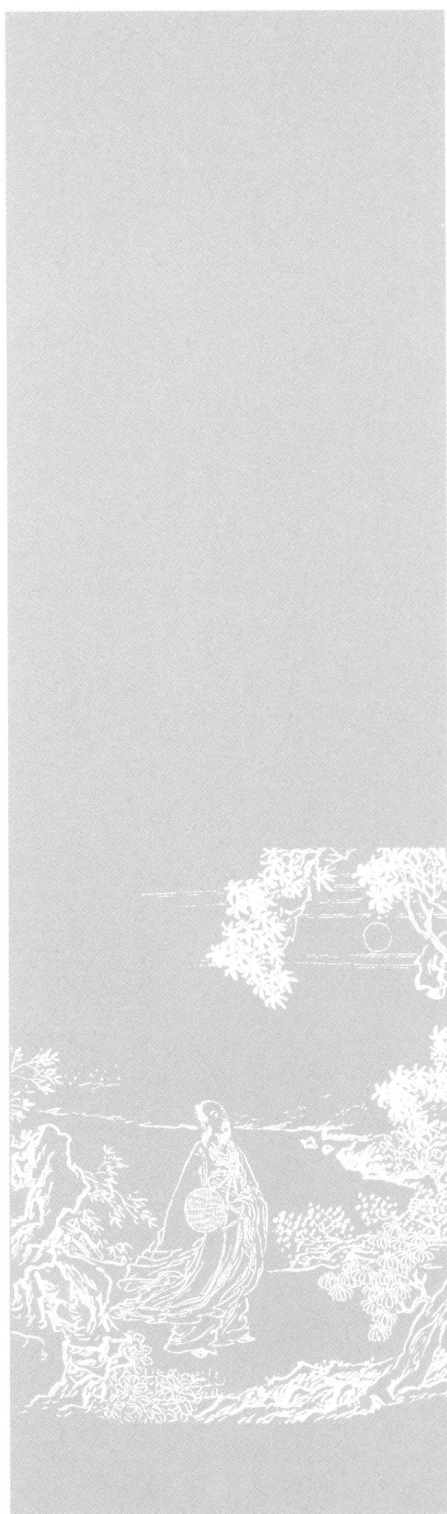
词 章	375
-----------	-----

附：

围炉夜话

序	389
---------	-----

围炉夜话	391
------------	-----



菜
根
譚



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，为谭天、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，予始迢迢然视之耳。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

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，考虑死后的千古声名，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^④，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，藏于心中，则纯白不粹，神德不全。”
 ③朴鲁：朴实、正直。

④曲谨：谨小慎微。

译文

涉世不深的人，沾染的不良习惯也少；阅历比较丰富的人，权谋奸计也多。所以做一个君子，与其精神老练，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。



君子心事，天青日白

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

君子的心事像青天白日一样光明，不能让别人不知道；君子的才华像珠玉一样深藏，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，这里意为富贵的生活。

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清高的，懂得权谋诡计却不去用的人更加清高。