

汲取先贤智慧 · 铺就成功阶梯

插图本

菜根谭·呻吟语



中国式的人生智慧感悟

四库藏

傅璇琮教授作序特别推荐

增订版

洪应明 吕坤 著

注释精准，具有启发性，帮助读者理解全文。

译文通俗，便于读者品味古代文化经典。

选字注音，将难字、生僻字读音一一标注，使读者诵读经典顺畅无碍。

凤凰出版社

崇圣
CHONGSHENG
— 000 —

插图本

花最少的钱买最经典的书
国学阅读专家 点悟智慧人生



菜根谭·呻吟语

增订版

洪应明 吕坤 著



凤凰出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

菜根谭 / (明) 洪应明著. 呻吟语 / (明) 吕坤著
— 南京 : 凤凰出版社, 2013. 9
(家藏四库系列 / 李克主编)
ISBN 978-7-5506-1856-5

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.
①B825②B248.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第186159号

- 书 名 菜根谭·呻吟语 (插图本)
著 者 (明) 洪应明 (明) 吕坤
责任编辑 韩凤冉 刘 薇
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
凤凰出版社 (原江苏古籍出版社)
南京市中央路165号, 邮编: 210009
发行部电话 025—83223462
集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京天来印务有限公司
开 本 710×1020毫米 1/16
印 张 27.5
字 数 380千字
版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5506-1856-5
定 价 32.80元
(本书凡印装错误可向承印厂调换, 电话: 010—58572701)

《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。

图文配合再现文章主旨

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

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，最大程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，最大程度地方便读者阅读。

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

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，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。



汉文帝止壁受言

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。

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，人的心中不能一天没有愉快的心情。

七

原文

醪肥^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醪肥：醪，味厚的酒。肥，指肉肥美。②至人：指道德修养达到最高

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

经典，应该说是中华优秀传统文化的典范之作，充分体现关心社会 and 人民群众的“经世治国”精神。它包含的范围十分宽泛：有古人关于天人合一的哲学思考、探索与总结；有历代史学大家对当世政治军事、社会生活等各方面的真实记录；也有古人抒发真情而传唱至今的诗词歌赋；还有那些汇集自身与前人经验而成的、对后辈子孙的谆谆教诲之言。它们或蕴含着古圣先贤们的智慧深见，或承载着古人对人生、世态的感悟感慨，或记录着曾经一幕幕真实的历史过程……品读这些经典，如同饮啜醇酒，回味无穷。读者可以从中收获心得，换种角度重新品味当前的生活；也能够从中欣赏到古诗文的优美，陶冶自己的性情；可以还原那些尘封已久的历史场景，了解历史的真相；甚至可以学习古人行文中的美意巧技，应用到自己日常的遣词造句之中，别有一番趣味。

博大精深的中华优秀传统文化，造就了一代代倾心力、总结提炼人类智力成果精粹的学子。因此整理与复原中国经典原籍，磋商旧学，培养新知，应是我们今天的文化责任。我们应该传承与创新文化，引领可持续发展。

显而易见，经典的价值的确无可厚非。但它们产生的时空毕竟离我们已过遥远了，远的有数千年以前的，近的至少也有一二百年。这就意味着，我们在阅读古代经典的时候，有必要进行思索和选择，选择最适合我们阅读、最有审美价值的部分，这样才能让阅读更有收获，让读书的体验更为舒心。

“家藏四库系列”丛书就体察到了读者的这种需求。在各位读者面前的这套丛书，本着选取经典、还原经典的原则，从经典中选取最适读的典籍，保留下最为精华的篇章，以高水平的文本质量，将这道经典大餐原汁原味地展现在读者面前。轻松展卷，就开始我们品味经典的阅读时间了。原文解读既葆有古典的韵味，又让读者品读原意；栏目安排既有作者简介、题解，交代作品背景，又有注释、译文、评析，深入地解读作品；版面设计上则讲究让读者赏心悦目。这套丛书对自己理念阐述得十分清晰：典籍中的经典，精粹中的精华；原汁原味地将先贤智慧清晰呈现，做到真正地便于阅读，加深理解。

阅读经典，普及经典，关注中国历史文化的传承与发展，为了中华民族文化的伟大复兴。

谨为这套丛书作序，以表致我们对文化发展前程的远望。

傅晓宁

2012.1.8.

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，简短精炼却意味深长，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，这是涵蓄以养深；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，希望呈现给广大读者的是最精良的版本。

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，最大程度地方便读者畅读。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好。

目 錄

菜根譚

菜根譚題詞	002
前 集	003
后 集	095

呻吟語

序	154
---------	-----

卷一 內篇·禮集

性 命	155
存 心	157
倫 理	175
談 道	180

卷二 內篇·樂集

修 身	184
問 學	205

卷三 內篇·射集

應 務	207
養 生	219

卷四 外篇·御集

天 地	222
世 运	225
圣 贤	229
品 藻	232

卷五 外篇·书集

治 道	247
-----------	-----

卷六 外篇·数集

人 情	338
物 理	358
广 喻	365
词 章	409

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。予始弛弛然视之耳，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。

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，藏于心中，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。

zhèn

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，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。

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，人的心中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

境界的人。《庄子·逍遥游》：“至人无己，神人无功，圣人无名。”

译文

美酒佳肴和大鱼大肉都不是真正的美味，真正的美味只是清淡；言谈举止神奇超出众人的人，并不是道德修养最高的人，道德修养最高的人，其举止和普通人一样。

八

原文

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^③的心思，忙处要有悠闲的趣味。

注释

①气机：天地的运转。②贞明：指光辉永恒。③吃紧：紧急。

译文

天地看起来寂然不动，而内在的运转变化却没有一刻停止；日月每天都在运行，而它们的光辉却永恒不变。所以君子在清闲时要有应急的准备，繁忙时要有悠闲的情趣。

九

原文

夜深人静独坐观心^①，始知妄穷而真独露，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：佛家语。佛教认为心是万物的根本，心会产生妄念和正念，观心就是自我反省，除去妄念。

译文

夜深人静时独坐反省自己，才感到杂念都消失了，只有本性显露出来。常常在这个时候才能体会到生命的真正乐趣；但又觉得真心的流露是暂时的，世俗的非分杂念却难以最终摆脱，这个时候才感觉最惭愧。