

菜根谭

小窗幽记

围炉夜话

精华版

一本书读懂中国人处世三大奇书

融儒释道三家思想精髓，了解传统文化的绝佳入口  
含雅洁隽永之旷世箴言，修身养性怡情的上上之选

闫林林◎解译



菜根谭

小窗幽记

围炉夜话

闫林林◎解译

精华版



## 内 容 提 要

《菜根谭》《小窗幽记》《围炉夜话》历来被誉为中国人修身养性三大经典读本、三大处世奇书。三书皆文字优美隽永，蕴含丰富哲理。本书从三书中遴选立身处世、读书治学、修身养性、闲逸幽趣等方面的精华，避三书之重复，使其思想性与艺术性俱佳的部分更加充分和鲜明地展现在读者面前，并结合古今中外的故事及当今社会发生的真实事例对其内容进行深入阐释和解读，使其哲理的表现更生动、更鲜活，对人心灵的滋养更长久、更有效。

### 图书在版编目（CIP）数据

《菜根谭》《小窗幽记》《围炉夜话》：精华版 / 闫林林解译. —北京：中国纺织出版社，2016.1

ISBN 978-7-5180-2159-8

I. ①菜… II. ①闫… III. ①个人—修养—中国—明清时代②人生哲学—中国—明代 IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第272904号

---

责任编辑：李伟楠 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：240千字 定价：36.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 前言

《菜根谭》《小窗幽记》《围炉夜话》三部名著，是历史上最经典的处事奇书，被赞誉为中国人修身养性的三大经典读本。这三部书的妙处是不分读者的年龄段，每个年龄段的读者都可以在书中找寻到对自己大有裨益的论点与解读，并能够从中获益。这三本典籍虽是劝世读本，但措辞既优美隽永，又浅显易懂，其中所举的例子也生动活泼。三书自身蕴含的这些魅力是其成为传世经典的重要原因。

“菜根”一词本出自北宋学者汪信民的一句“咬得菜根，百事可做”。这句话的意思是说，一个人只要坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情，都会有所成就。《菜根谭》的作者洪应明偶见此言，一时有感而发，便以此立意，定“心安茅屋稳，性定菜根香”为主旨，写下了几百年传世不衰的菜根箴言。这些箴言融合了儒家的中庸思想、道家的无为思想和释家的出世思想，深入浅出地讲述关于修养、处世、出世等多方面的人生哲学，告知后世读者享受平凡、活出真我，自会觅得人生真味。

《小窗幽记》则以“醒”字开始，仿佛要给人当头棒喝，要惊醒这个世上还在彷徨、迷茫、不知所措的人们，整本书为世人带来的是中国几千年历史中的智慧和思想结晶，表现的是古人丰厚的人生智慧和处世哲学。全书虽然成书于明代，其思想却贯穿古今，每一个人都能从书中找到人生问题的答案。

《围炉夜话》一书以“安身立业”为总的话题，从道德、修身、读书、教子、忠孝、勤俭等多个方面进行阐述。书中以大量笔墨揭示“立德、立功、立言”的重要性，传达出作者对人生价值的深刻思考，尤其在理想、教育、交友、贫富、读书几个方面予以重点论述。作为一部短小精悍、富有哲理的经典读物，《围炉夜话》中还有许多关于修身养性、为人处世的至理名言。翻阅这本通俗易懂、道理深刻的著作，你可以吸取古人更多的精神财富，远离迷茫与困惑，迎来内心的彻悟与通达。

为方便大家在繁忙劳顿之余，细细品读这三部佳作，笔者专门编著了此三部经典之精华于一体的《〈菜根谭〉〈小窗幽记〉〈围炉夜话〉（精华版）》。

本书以权威版本为核校底本，力求准确、通畅，在形式上则兼顾经典性与

大众性，深入浅出地将古人对生活以及世事的感悟简单明了地呈现在大家的面前。本书对原著中的内容进行了细密的梳理，并结合当今社会近几年一些普通人身上发生的各类真实故事和另一些历史故事来印证古人的观点，仔细剖析，认真阐释，让人在短时间内，迅速懂得、理解、并顿悟。力求以充满时代感的文字让读者收获最佳的阅读效果。

品读本书，使人心旷神怡，重温那种已被淡忘的真趣；也可省察己身，使被烦恼、压力束缚的身心得以解脱。同时，也会帮我们稀释现实生活中的种种烦恼和焦虑，找到解决生活中一些问题的方法。

希望这本凝结着众多人心血的著作，可以帮助大家除去工作中的压力、人际交往中的困惑以及生活中的纠结心态，以真我之心反省自身、以豁达之情看待明日。无论是在阅读中还是在合上书页之后，希望你在不知不觉中放松下来，开阔心胸，放慢脚步，在实现人生价值的同时尽情地享受生命带给我们的快乐。

解译者

2015年9月



## 《菜根谭》

第1章 初念：不忘本心，方有始终	1
心性纯真，世间一切皆是美景	2
永葆初心，才能善始善终	3
人品极处，本心使然	5
真味是淡，素心对世事	6
保持本心，练达抵不过真性情	7
心地光明，何用锋芒外露	9
自我审视，反省才得本心	11
第2章 静心：心安然，看一段风景	13
谦虚圆融，切莫自以为是	14
正气清白，将喧嚣留于世俗	15
清净内心，一任清风送白云	17
常思已过，灵魂如清澈潭水	18

气度高旷，内心平和	20
荣辱得失，心清如水	21
清淡明志，雅淡抒节	23

### 第3章 安贫：苦乐无二境，乐道自然安贫 25

宁可寂寞，也不要烟花的瞬间绚丽	26
顺其自然，不做墙角的花	27
清白，是人生最好的底色	29
欲路勿染，品出菜梗之清香	30
无所妄念，追求自然	32
享受生活，尽量做减法	33
胸中无物欲，眼前自空明	35

### 第4章 融合：愿你与世界温暖相拥 37

拥抱世界，享受一份最纯粹的快乐	38
海纳百川，成就人生	40
富贵不足炫耀，才智不可仗恃	41
多种树，然后才有夏日浓荫可蔽日	43
把握好与小人之间的距离	45
至善无痕，不计得失	46
放下我执，才有自在	48

### 第5章 护心：你并不需要那么坚强 51

降魔者先降其心，驭横者先驭其气	52
心无羁绊，幸福才会来敲门	53
身在事中，心却要超然事外	55
不沾浮华，永远守护一颗本心	57

前念不滞，后念不迎	58
冷静处世，才不惑不累不留遗憾	60
任意逍遥，拥有简单的心	61
<b>第6章 独立：总要活得义无反顾</b>	<b>65</b>
世态炎凉，做人难得糊涂	66
不为外界所扰，努力生长	67
气节长存，君子名留青史	69
<b>第7章 审美：愿你所见，都是最美</b>	<b>71</b>
喜怒哀乐，与自然相融	72
心无染著，欲境亦是仙境	73
水天一色，使人神骨俱清	75
落花下披襟兀坐，白云无语漫相留	76
借境调心，宁静致远	78
诗意禅味，一叶一菩提	79
风月满怀，为心灵寻得一方净土	81
<b>第8章 超然：内心强大，才有完整的世界</b>	<b>83</b>
心不静，才会执着于寻求安静处所	84
心神养得清，不忙也不惧	85
了心悟性，翠竹黄花皆有境界	87
人生如梦，去似朝云无觅处	88
不畏死生，花开自有花落	90
心胸豁达，自有清风明月	92
世事无常，拥有平常心	93
放下功名，无心插柳成荫	95



## 《小窗幽记》

- 第9章 心安：来了就来了，过了就过了 97
- 这世间多烦忧，当超脱且温柔 98
- 以冷观热，从冗入闲 99
- 透彻名利关，透彻生死关 101
- 澹泊之守，镇定之操 103
- 田园山水不刻意，才是当世一自然 104
- 过去成尘，不如惜取眼前欢 106
- 境界高远，斯是陋室也心安 108
- 第10章 乐情：心若向阳，无谓悲伤 111
- 心中无荆棘，天下第一世界 112
- 眼中无灰尘，胸中无渣滓 114
- 山高竹密，我自清静我自歌 116
- 养心调性，须当整日养花天 117
- 日复日岁复岁，无拘系无挂碍 120
- 第11章 暖爱：一双人美好，一个人自在 123
- 饮罢相思水，方识相思情 124
- 用情深处孤独，任性切勿放肆 126
- 世法之内，世情世缘方可圆满 127
- 爱恨如梦，侠骨柔情甘之如饴 130
- 情之所至，更懂珍惜 131
- 爱我所爱无怨尤 133
- 枝头秋叶，当断则断 135

- 第12章 斗魂：困顿中，唯愿强大 137
- 风狂雨急时定得住，方可拨开云密见日月 138
- 荣华利禄随风散，看淡皆是福 140
- 做人堂堂正正，无畏淤泥霜雪侵 142
- 看鸢飞鱼跃，察觉生活的美好 143
- 胸有大局，不拘小见 145
- 第13章 善念：望我天真如初 149
- 可爱人是可怜人，可恶人是可惜人 150
- 他人种德施惠，是无位之公卿 152
- 天真如初，惟恕可以成德 154
- 不做欺世小人 155
- 不作风波于世上，自无冰炭到胸中 157
- 第14章 孤身：世间的美好，唯你而已 159
- 冷暖自知，会心处何妨独赏 160
- 三省吾心，形劳而神逸 162
- 沧海横流，英雄有真本色 163
- 世上本无事，庸人何必自扰 165
- 第15章 慢活：细水长流，半暖时光 169
- 声名不如一刻休憩，荣华不若一刻闲情 170
- 本真做人，不掩瑕瑜莫急躁 171
- 破除烦恼，二更山寺木鱼声 173

## 第16章 风光：唯美景与爱，不可辜负 175

- 牡丹名酒固好，野花村酿更佳 176
- 心净窗明，面对名利不动念 177
- 黄粱一梦，不若双脚踏青 179
- 春雨涤荡灵魂，烦闷随之散去 181
- 无闲事挂心，人间处处好时节 183

### 《围炉夜话》

## 第17章 情深：疼世间最疼你的那个人 185

- 父子为桥梓，兄弟为花萼 186
- 父兄有善行，方能成就君子 188
- 舜帝至孝，只因心中有大爱 190
- 兄弟为师友，尽享天伦之乐 192
- 为家之长，撑起一方蓝天 194
- “爱之能勿劳乎”，深爱最完美的诠释 195
- 有善行，孝道为先 197

## 第18章 宽友：任凭一份情意沸腾 199

- 救友坑坎中，便是活菩萨 200
- 与友相处，不可有粗浮心 202
- 知往日所往之非，珍惜身边每个朋友 203
- 友以成德，朋友是暗夜里的一盏灯塔 205
- 知音难觅，知己难寻 207
- 交益友，立品行 209
- 君子之交淡且真 210
- 学友之长知行合一 212

- 第19章 好学：懂得多，  
活得和世界一样长 215
- 志不可不高，心不要太大 216
- 知自家是何等身份，则不敢虚骄 217
- 看书须放开眼孔，做人要立定脚跟 219
- 生命有穷期，学问无止境 220
- 习读书之业，存为善之心 221
- 第20章 气性：葬我以风骨，埋我以血性 223
- 人心足恃，百折不挠才见风骨 224
- 不伎不求，可见光明境界 225
- 气性平和，成事之基 226
- 气性乖张，终为薄福之人 228
- 惟静而镇之，方能淡然处之 229
- 第21章 基业：面对世界，  
你总要做些什么 233
- 心动于警励，方可齐家治国平天下 234
- 奢侈足以败家，吝啬亦足以覆事 235
- 勤俭蕴含廉洁，艰辛总有回报 237
- 人贵自立，且看尧舜之功绩 239
- 人皆欲富贵，得到后如何施行 241
- 第22章 良心：不欠不怨不悔不伤，  
一世安宁 243
- 大丈夫处事，论是非不论祸福 244

贫贱非辱，谄媚为羞	245
长存济世之心，此生不虚度	247
仁爱当先，念念皆仁厚	248

## 第23章 宽己：世事无常，淡定就好 251

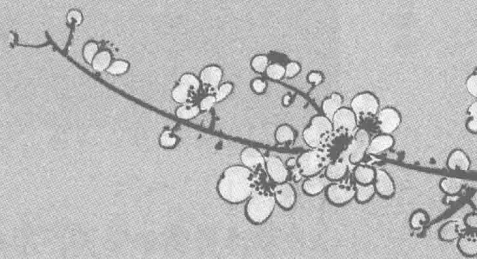
稳当话却是平常话，本分人即是快活人	252
处事要代人作想，读书须切己用功	253
以信立身，以恕接物	255
善谋生者，勤修恒业	257
资质之高在忠信，非关机巧	258
人无永逸，心正神明	260

## 第24章 坚韧：我心坚韧，成事之始 263

在世无过百年，谋生各有恒业	264
有才韬藏，凸显坚韧的力量	265
肯屈居人下，才能出人头地	266
闻人誉言，加意奋勉	268
心不妄动，保持清醒	269

## 参考文献 271

# 《菜根谭》



## 第 1 章

**初念：  
不忘本心，方有始终**

# 心性纯真， 世间一切皆是美景

## 【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；与其曲谨，不若疏狂。

## 【意译】

初涉世的年轻人，虽然阅历很浅，但受到不良习气的影响也比较少；而饱经世事、阅历丰富的人，各种奸谋技巧往往也很多。所以，一个坚守道德准则的君子，与其处世圆滑，不如保持朴实的个性；与其事事小心谨慎、委曲求全，不如豁达一些，才不会丧失纯真的本性。

## 【解读】

从我们完成学业，步入社会的那一刻起，新的学习也开始了。日子一天天过去，我们经历的事情越来越多，学到的也越来越多。我们也随着时光的流逝渐渐沾染了社会的色彩，褪去稚嫩，多出几分圆滑。这时就会出现不一样的人生逆转，好或坏，我们再也不是原来的我们。但是一个真正坚守道德准则的人，不会因为身陷逆境而丧失掉自己的初心。这种人是《菜根谭》作者所钦佩的那一种，朴实笃厚、坦荡大度。

其实生活很简单，我们以什么样的态度对待生活，生活就会以什么样的态度回报给我们。

世界著名童话大师安徒生生于丹麦一个贫困家庭，他的爸爸是鞋匠，妈妈是洗衣工，祖母年老体弱，还常常外出乞讨以补贴家用。在别人眼中，安徒生是个可怜的孩子，没有玩具，甚至没有朋友，吃穿就更没有条件讲究。

但是在安徒生的心中，这些都不是值得伤心的事情。相反，他童年的每一天过得都很快乐。安徒生在自家矮小的杂物室里面玩耍，将爸爸捡来的一些废旧物品当成玩具，并给每一个玩具都编出一个故事。祖母经常讲故事给他听，他几乎能记住每一个，再拿来细细“加工”一番，讲给家人听。安徒生没有受

过正规教育，但是他自己阅读了家里所有的书。当他从藏在小屋里编故事的“鼻涕虫”成长为一个翩翩少年的时候，心中已经装满了传奇的故事和对美好生活的向往。

正如他的故事中经常有的场景，安徒生怀着一颗纯洁的处子之心踏上了人生的旅途，眼前的一切对于他来说都是神秘而美好的，他始终相信自己能够拥有好运气。安徒生一开始并没有专门从事创作，他尝试过演舞台剧，并为表演创作剧本。开始的路程总有困苦和波折，但埋藏在他心中的童话故事让他一直对生活充满激情和希望。最终，他的童话被译成各种文字，走进世界各地的家庭，带给孩子们丰富的想象和无穷的欢乐。这种魔力正是源自他童年时那颗敏感、活跃的心灵——在别人看来一只臭烘烘的旧袜子，在他的眼里却是美丽公主逃难时留给哥哥的记号！

诚如俗语所说，天下最成功的人，就是老实与单纯的人。老实人没有心机，单纯的人想不到那些拐弯抹角和委婉曲折，所以他们诚恳地对待生活、对待人和事，也因此他们往往最容易成功。

## 永葆初心， 才能善始善终

### 【原文】

为善不见其益，如草里冬瓜，自能暗长；为恶不见其损，如庭前春雪，势必潜消。

### 【意译】

虽然做好事不一定能立即看到什么好处，但是好事的益处就像掩在草里面的冬瓜一样，于不知不觉中长大；做了坏事也许不会立即看出对自己的损害，但恶人就像春天庭院中的积雪一样，阳光一照就会悄悄地融化消失。



## 【解读】

人活世间，无论谁都不能左右事件的发生与发展，事情总是朝着我们不能预计的方向行进，让人难以预料。就如同我们怀着初心和善念去做一件好事，大方的人从来不在意别人是否回报自己，往往假以时日却得到了回报。小气的人总是担心自己吃亏，把周围的人都想成吝啬鬼，到头来却被别人算计。就如同有的人原本不是恶人，但是机会当前，也会做下违背良心的错事。人们往往会抱有侥幸心理，自认为损人利己的事偶尔为之并无大碍，岂不知正是这种想法，让他做下的坏事如同掩埋在草里的冬瓜，随着时间的推移，慢慢成熟长大，最后恶因种下恶果，使自己不能善终。

有一个年轻人出生在农村，他从小渴望成为一个作家。为此，他十年如一日地努力着。他坚持每天写作500字，一篇文章完成后总是反复修改，直到自己满意之后，才满怀希望地寄往远方的报社、杂志社。可是，多年以来，他写的东西从没有只言片语变成铅字，他甚至连一封退稿信也没有收到过。因为他长期坚持投稿，自然和许多杂志社的编辑都会有联系，而一旦有热爱文学的年轻人打算走这条路，他立即就会把自己这些年积累的资源倾囊相授。

亲戚朋友都笑话他有点傻，跟他讲：“一份杂志的篇幅始终有限，你介绍别人去，他岂不是顶了你的位置？”对此他一笑置之。

29岁那年，他总算收到了第一封退稿信。那是他坚持投稿的刊物的总编寄来的，信中写道：“……看得出，你是一个很努力而热心的青年。感谢你介绍来那么多优秀的作者，但我不得不遗憾地告诉你，你的知识面过于狭窄，生活经历也相对苍白，这些说明你可能不适合创作这条路。但我从你多年的来稿中发现，你的钢笔字越来越出色……”就是这封信，点醒了他的困惑。他毅然放弃了写作，开始研习书法，果然进步很快，展露出与众不同的书法艺术天赋。

他将自己几年的作品整理出来，准备举办一个展览，大家嗤之以鼻，都认为他没有什么名气，不会有人来看。让人没想到的是，他没花一分钱宣传费，各大主流媒体却对他的活动争相报道。书法展举办当天，看到诸多来宾，年轻人终于恍然大悟，那些他曾经帮助过的人，那些与他神交多年的编辑纷纷到场祝贺，也正是他们为他的书法展进行大力推广，使他成为一位很有名气的书法家。

世界就是这样一个循环，你对它微笑，它也笑着看你；你皱眉视之，它也皱眉看你。所以，如果你想看到一个美好、充满善意的世界，最简单也最有效的方法，就是让自己的心灵永葆初心、纯净自然。