

● 主编：曹铁圈 郭孟良

中华修身处世经典

●【明】洪应明 等著

上

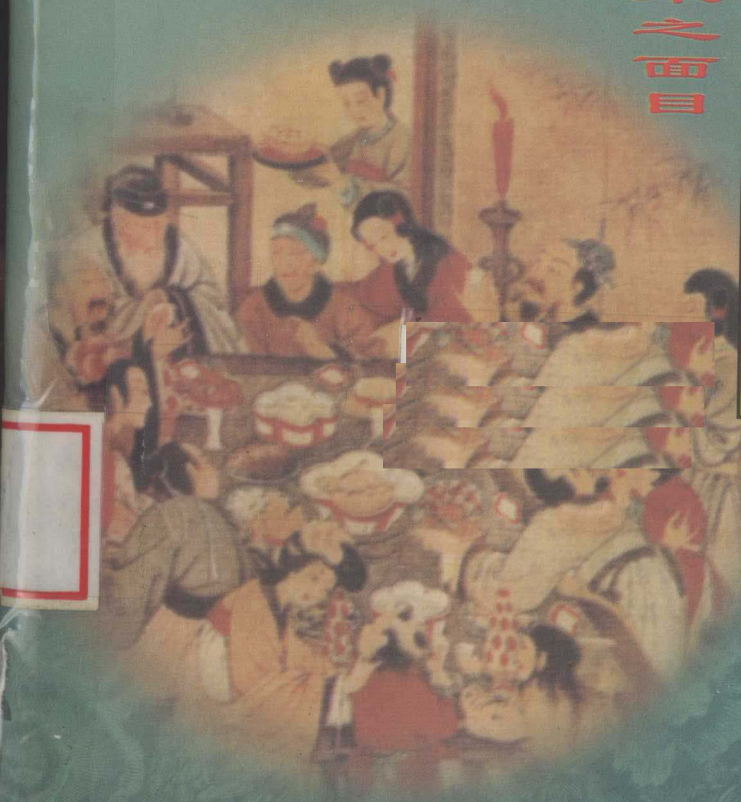
还『菜根谭』

呻吟语
小窗幽记

本来之面目

「菜根谭」「呻吟语」「小窗幽记」是集中华五千年为人处世的经典著作。自问世以来，深受读者珍爱。但是，面世的诸多版本，几乎都是删减相当严重的节选本。『中华修身处世经典』是海内外迄今为止收集条目最全最多的足本。

炎黄子孙的聚宝盆



中国人事出版社

中华修身处世经典

主编：曹铁圈 郭孟良
明 洪应明 等著



卷 首 语

近年来,《菜根谭》、《呻吟语》、《小窗幽记》三部“奇书”一直备受欢迎,畅销不衰。但是,不管是注释,还是文白对照,亦或别的版本,普遍存在一个共同的缺陷,即都不是全本。为了满足广大读者的需求,我们搜集各种珍本,首次整理出版足本“三大奇书”,《菜根谭》575则,《呻吟语》1799则,《小窗幽记》1600则,远远超过了现有各种版本的容量。同时精校精译,力求为读者提供一个既完备、又精到的读本。同时,我们还收录了《娑罗馆清言》、《续娑罗馆清言》、《幽梦影》、《围炉夜话》等具有代表性的著作,以飨读者。还“奇书”本来之面目。

《中华修身处世经典》主要涉及为人处事、修身养性、从政治家、经商聚财,泄天地之秘籍、掘经史之精华、发宇宙之玄机。书中的条条格言都值得各界朋友反复玩味,日琢日磨,终生受用不尽。

总 目

卷首语

全本菜根谭

全本菜根谭序	(3)
砺品第一	(6)
器识第二	(35)
明智第三	(93)
风操第四	(149)
旷达第五	(217)
逸兴第六	(265)

全本呻吟语

全本呻吟语序	(298)
原序	(301)
卷一	(304)
性命	(304)
存心	(317)
伦理	(360)
谈道	(385)

卷二	(462)
修身	(462)
问学	(561)
卷三	(598)
应务	(598)
养生	(693)
卷四	(699)
天地	(699)
世运	(725)
圣贤	(732)
品藻	(760)
卷五	(822)
治道	(822)
卷六	(957)
人情	(957)
物理	(975)
广谕	(982)
词章	(1024)

全本小窗幽记

全本小窗幽记序	(1043)
卷一 集醒	(1046)
卷二 集情	(1106)
卷三 集峭	(1134)
卷四 集灵	(1162)
卷五 集素	(1213)

卷六	集景		(1271)
卷七	集韵		(1302)
卷八	集奇		(1333)
卷九	集绮		(1352)
卷十	集豪		(1376)
卷十一	集法		(1401)
卷十二	集倩		(1427)

附 录

娑罗馆清言		(1471)
续娑罗馆清言		(1490)
幽梦影		(1499)
围炉夜话		(1555)

全本菜根谭

[明] 洪应明 著

郭孟良 吴丹青 刘豫君

注译

陈金川

杨晓平

注译分工:

郭孟良	卷一
吴丹青	卷二
刘豫君	卷三、四
陈金川	卷五
杨晓平	卷六

目 录

全本菜根谭序	(3)
砺品第一	(6)
器识第二	(35)
明智第三	(93)
风操第四	(149)
旷达第五	(217)
逸兴第六	(265)

全本菜根谭序

早在四百年前的明朝万历年间，中国大陆上出现了一部“奇书”。它广泛流传海内，进而远播域外。本世纪80年代，又重新引起日本社会尤其是工商界的注目，被誉为“经营管理的指南”；继而又在国内掀起了持续不断的热潮，被奉为“为人处世大全”。这部影响深远、享誉国内外的“奇书”就是洪应明的《菜根谭》。

洪应明，字自诚，别号还初道人。其行年、里籍、生平均不详。与其同时代的学者袁黄（了凡）在为他的另一部书《仙佛奇踪》所题序中说：“洪生自诚，新都弟子也。”至于《菜根谭》书名的来由，也颇耐人寻味。有人说是来自宋人汪信民的“人咬得菜根，则百事可做”。亦有说来自朱熹的话：“某观今日因不能咬菜根而至于违其本心者众矣，可不戒哉！”洪应明的友人于孔兼在此书题词中称：“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，倍尝险阻，可想矣。”现代学者唐弢则认为该书名来源于古语“性定菜根香”。这些都可作为书名的注脚。

洪应明所处的晚明，正是中国历史上非常独特的时代。当时，皇帝无道，宦官误国，官场腐败，世道衰微；而随着社会经济的新变，商业大潮的荡涤，社会风气大变，思想解放空前，形成了一个“千古未有之大变局”。影响所及，文化艺术界异彩纷呈，尤其是涌现了一批性灵之士，产生了一批性灵小品。他们以旁观的态度洞察世情，以自身的实践体验人生，或

在儒释道三教中寻求慰藉，或在山水泉石间寻求雅趣，直抒胸臆，崇尚清淡；其间既有“隐居放言，知罪任之”的心态，更有信手拈来、适意而止、行云流水的灵感和意境。《莱根谭》即是洪应明这位山人隐士的人生处世哲学的独白。既有积极入世、经营天下的儒家思想，又有清静无为、修身养性的道家旨趣，更有透彻禅机、空灵无际的佛教意蕴。采用格言式的语录体，知人论世，言近旨远；语词优美，妙趣无穷；文如行云流水，意似朗月长空。读之可以愉悦性情，净化心灵，启迪智慧，裨益人生，故备受世人喜爱，被誉为“心灵之药石”、“处世之宝典”。1933年，傅连璋为此书作序说：“今日世界唯一之流行病，则争权夺利而已。推原病之所由起，公德之败坏由于私德之废弛，人心之嚣张由于道心之汨没，坐使权利之病深入膏肓而不自知。始而病己，继且病人，终病国矣……蒿目世变，每叹治有形之病易，治无形之病难，恨未能对权利之徒，一一而针砭之。举国若狂，隐忧何极！”而此书所言，“皆权利之徒之药石也”。

然而，这部奇书在海内外的命运却迥然不同。在国内，尽管清朝乾隆、光绪、宣统年间及民国时期也断续刻行过，却一直默默无闻，未能引起国人的关注。相反，这部书传入日本之后，备受各界青睐，刊刻不绝。仅明治四十年（1907年）后的9年间，就再版达25次。进入80年代，再次形成《莱根谭》热，并上升到一个新的高度。正如虞祖尧先生所说：“《莱根谭》在日本却倍受社会各界人士的珍视，事业上成功的人爱读它，失意者亦爱读它；企业界、商界的人士爱读它，政界、学术界的人士爱读它。”李荣标先生《〈莱根谭〉在日本》一文中介绍，日本企业界人士认为其所论述“乃是企业管理的‘准绳’”；“论企业经营管理的书籍成千上万，而从根本道

理上说，多数抵不上一部《菜根谭》；”“《菜根谭》是商品推销工作的‘参谋’；“是企业家自我修养的‘好教材’”。一个时期以来，随着传统文化热的深入，加之受日本的影响，《菜根谭》风靡大陆，版本不下十余种，至今方兴未艾，炎炎愈烈，形成了一种引人注目的文化现象。无论是否带有国人盲从、崇洋的心理因素，但此书的确有其无穷的魅力，既适应了现代人对传统文化的认同情结，同时又为现代人开发智慧、经营管理、处世用世提供了精神的源泉。

《菜根谭》版本较杂，繁简不一，体例各殊。就繁简言，多则 501 则，少则 300 余则；就体例讲，有分上下卷（或上下集），有分前后编，有的则分为修省、应酬、评议、闲适、概论五章，有的在五章之外又有补遗。我们这次整理，则是以上海人民出版社《菜根谭》为底本，并参校其它本子进行校订和注译。该本是“选定比较完善的六余居士秦光第 1928 年合编本为蓝本，参照其它 11 种版本，详加对照……共收 575 则。”是目前国内外收录条目最多的本子，同时根据内容重新分作砺品、器识、明智、风操、旷达、逸兴六类，较有条理。我们就以此为基础进行校注和翻译，以便于读者进一步理解和体味。此外，书后附录清言四种，即《婆罗馆清言》、《续婆罗馆清言》、《幽梦影》、《围炉夜话》。与《菜根谭》颇为相近，互有发明，参酌对比，裨益自多。

总之，我们尽力为各界朋友提供一个收录较全、注译详备的读本，愿它给您的生活和事业插上智慧的双翼，飞上成功的航程。

砺品 第一

1·001 欲做精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

【注释】①从烈火中锻来：指经历世事风雨的磨练和洗礼。

烈火：比喻复杂凶险的世事。

②掀天揭地：犹言惊天动地、翻天覆地。

③向薄冰上履过：比喻经过危险境地。向：从、到。履过：走过、经过。典见《诗经·小雅·小旻》：“如临深渊，如履薄冰。”

【译文】要想修养成精金美玉般纯洁高尚的品德，必定要经过风雨世事的锻炼；要想建立惊天动地的不世功业，也必须经过险境、逆境的磨难。

1·002 昨日之非不可留，留之则根在复萌，而小过转为大罪；今日之是不可执，执之则渣滓未化，而理趣反成欲根。

【注释】①根在复萌：别本作：“根烬复萌”，与下文“渣滓未化”相对，当是。

②执：执着，自以为是进而固执不化。

③渣滓未化：指内心过错、杂念未能消解。

④理趣：理性法则、思维旨趣。

⑤欲根：非分欲念的根子。

【译文】矫正以前的过错必须彻底，切不可有所保留，如

果有所保留，那么其根基仍在，灰烬未灭，就有可能死灰复燃、故态复萌，从而使小小的过错转变为巨大的罪恶；今日的正确和成功也不可固执己见，固步自封，如果一味自是而顽固不化，那么就不能化解内心的过错和杂念，从而使正确、成功也走向反面，理性思维反而转变成为非分欲念的劣根。

1·003 无事便思有闲杂念虑否；有事便思有粗浮意气否；得意便思有骄矜辞色否；失意便思有怨望情怀否。时时检点，到得从多人少，从有人无处，才是学问的真消息。

【注释】①消息：机关上的枢纽。引申为关键。

【译文】一个人，在闲暇无事之时就要反思一下有没有闲杂欲念；在诸事忙碌之时就要反思一下有没有粗浅轻浮的意气；在春风得意、事业成功之时就要反思一下有没有骄横傲慢的言辞和神色；在人生失意、不得志之时就要反思一下有没有怨恨、失望的情绪。这样时时刻刻检点反省自己，以至于达到使私欲、杂念从多到少、从有到无的精神境界，才称得上是学问的真正关键。

1·004 士人有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用。

【译文】读书之人有了百折不挠、不畏一切艰难险阻的真心，才能有无穷无尽的妙用以应天地万物之变化。

1·005 立业建功，事事要从实处 footing，若稍慕虚名，便成伪果；讲道修德，念念要从虚处立基，若稍讲功效，便落尘俗。

【注释】①伪果：与正果相对，指有名无实之果。“成伪果”犹言不能成正果，不可能取得成功。

【译文】要想建立不世的功业，事事处处都要从实际出发，脚踏实地，艰苦奋斗，如果稍微图谋虚名，就不能取得真正的成功；而要想超凡出世，修养品德，参禅论道，那么每个念头都要从虚无、空灵之处立脚，超越世间的一切羁绊，如果稍微存一点功利之心，便坠落尘俗，不可能通神证道了。

1·006 以积货财之心积学问，以求功名之念求道德，以爱妻子之心爱父母，以保爵位之策保国家。出此入彼，念虑只差毫厘，而超凡入圣，人品直判天渊矣。人胡不猛然转念哉？

【注释】①超凡入圣：指在修养道德方面超越凡俗，达到登峰造极的境地即所谓圣域。

②直判天渊：简直有着天高、渊深之间的差别。渊：深沟的最低处，天渊：比喻高低悬殊极大。

【译文】用贪求、积聚财富那样的心机去积累知识、学问，用追求功名利禄那样的欲念去追求高尚的道德修养，用亲爱妻子儿女的心肠来孝敬父母，用保全自己官爵地位的心计来为国家民族的前途着想。把以上这些思想、心理从一边转移到另一边，欲念和思虑虽然只差那么一点点，然而超越凡俗，达到圣域的崇高道德修养，和原来的精神境界相比起来，简直就象是一个天上、一个地下，高低悬殊实在太大了。世俗的人们为什么不猛然醒悟、转变观念呢？

1·007 功夫自难处做去，如逆风鼓棹，才是一段真精神；学问自苦中得来，似披沙获金，才是一个

真消息。

【注释】①逆风鼓棹：反着风向奋力划桨。

②真精神：真正的神采和无穷的韵味。指经过逆境奋斗而获得成功者的精神感受。

③披沙获金：亦作披沙简金、披沙拣金、排沙简金，均指沙里淘金，比喻粗中取精，来之不易。

【译文】真功夫要从最难处入手去做，就象是顶着风浪奋力划桨，才能体现出其中真正的神采和其乐无穷的韵味；“真学问要从艰苦卓绝的努力之中得来，就好象是从沙中淘取纯金，这才是做学问的真正的关键所在。

1·008 欲遇变而不仓忙，须向常时念念守得定；欲临死而无贪恋，须向生时事事看得轻。

【译文】要想做到突遇事变镇定自若，而不仓促忙乱，必须平时就能坚守信念，临事从容不迫；要想在临死之时内心坦然，毫无牵挂贪恋之念，就必须在生前对一切事都如过眼云烟，看得很轻、很淡。

1·009 当是非邪正之交，不可稍迁就，稍迁就则失从违之准；值利害得失之会，不可太分明，太分明则起趋避之私。

【注释】①从违：从指遵从、参与其事；违指违背、不附从。

②趋避：趋指靠拢、附和；避指躲避、离开。

【译文】面临大是大非、邪恶与正义较量的关节之际，必须旗帜鲜明，不可稍微有所迁就，稍有迁就便会失去遵从正道、违背邪恶的标准和尺度；正值关系个人利害得失的交会之

时，不可过分着意、太过认真，过分在意和认真就会引发趋利避害、患得患失的私心。

1·010 宇宙内事要力担当，又要善摆脱。不担当，则无处世之事业；不摆脱，则无出世之襟期。

【注释】①出世之襟期：指超脱尘世俗情的怀抱、情怀。

【译文】天地之间、人世之上的一切事情，既要勇于承担历史的使命，又要善于摆脱俗务的烦扰。如果不能勇于承担历史使命，就无法立身处世，不能建立经世的功业；如果不能摆脱纷繁杂沓的尘俗杂事的烦扰，也就不可能具备超脱尘世俗务的旷达情怀和宽广襟度。

1·011 淡泊之守，须从浓艳场中试来；镇定之操，还向纷纭境上勘过。不然，操持未定，应用未圆，恐一临机登坛，而上品禅师，又成一下品俗士矣。

【注释】①浓艳场中：指灯红酒绿、纸醉金迷的豪奢荒淫的生活环境。

②纷纭境上勘过：经历纷繁复杂、庸俗扰乱的环境的考验。勘：考核、考验。

③临机登坛：临机，遇到机会，事到临头；登坛，登上土筑的高台举行祭祀、朝会、盟誓等大事。二词连用，在此指佛教禅师的登坛讲经说法。

【译文】淡泊名利、清静无为的道德修养和精神境界，必须经过灯红酒绿、纸醉金迷的豪奢荒淫的生活环境的考验，才会有所醒悟，进而逐步达到；临危不惧、处变不惊的镇定操守和大将气度，也必须经历纷繁复杂、庸俗扰乱的事事环境的反

复考验，才可锻炼成才、修养到家。如果不是这样，个人的操守品德未能确立，应用到事务上也不能练达、圆融，恐怕一旦事到临头，意志和操行真正面临严峻考验之时，就可能使自己的真实素质以及世俗的劣根性暴露无遗了。就象是一个上品的禅师，如果修持不到家，一旦登坛讲经说法，便会暴露其庐山真面目，变成一个下品的俗士了。

1·012 持身如泰山九鼎，凝然不动，则愆尤自少；应事若流水落花，悠然而逝，则趣味常多。

【注释】①九鼎：传说大禹传子家天下，建立夏朝，铸造九鼎，象征天下九州，后世奉为传国之宝即王权的象征。此处泰山与九鼎连用，以泰山之高大、九鼎之重器来比喻高大端重，岿然不动。

②愆尤：罪过。

【译文】如果一个人立身处世能够象泰山和九鼎那样高大端重，岿然凝然，屹立不动，那么所犯的罪过、失误自然就会很少了；如果在应付世事时从容自然，就象流水落花那样怡然自得，悠然而去，那么所体味到的人生情趣就会很多了。

1·013 肝胆煦若春风，虽囊乏一文，还怜茕独；气骨清如秋水，纵家徒四壁，终傲王侯。

【注释】①茕独：茕（qióng）指无兄弟，独指无子女，合指孤独落寞、无依无靠的人。茕独又作惻独，《诗经·正月》有：“哀此惻独”。

【译文】一个人若有一副侠肝义胆、古道热肠，对待别人象春风一样和煦温暖，那么即使他囊中羞涩，非常穷困，还仍然会慷慨好义，怜悯和救助那些孤苦无依的人们；一个人的气