

白话菜根谭 幽梦影

〔清〕张潮 著

〔明〕洪应明 著

穆易 译注



传世小品丛书

白话菜根谭 幽梦影

〔清〕张潮 著

〔明〕洪应明 著

穆易 译注

B 25 / 101



图书在版编目(CIP)数据

白话菜根谭·幽梦影/(明)洪应明,(清)张潮著;
穆易译注.-2版.-长沙:岳麓书社,2002

(传世小品丛书)

ISBN 7-80665-217-5

I.白… II.①洪…②张…③穆… III.①个人
-修养-中国-明代②菜根谭-译文 ③随笔-作
品集-中国-清代 ④幽梦影-译文 IV.①B825
②I264.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第035038号

责任编辑 丁方晓

封面设计 胡 颖

白话菜根谭·幽梦影

[明]洪应明 [清]张潮 穆易译注

岳麓书社出版发行(长沙市新民路10号)

湖南省新华书店经销 湖南长沙市宏发印刷厂印刷

2002年10月第1版第1次印刷

开本:787×960毫米 1/32 印张:11

字数:168千字 印数:1-8000

ISBN7-80665-217-5

I·569 定价:15.50元

如有印装质量问题 请与承印厂调换

厂址:长沙市芙蓉中路造化塘29号 邮编:410007

本社邮购电话:0731-8885616 邮编:410006

前言

《菜根谭》是一位悟透了人生的隐士熔释、道、儒于一身，别具只眼，将自己体认的人生奥妙和盘托出的结晶。《幽梦影》则是一位学者对万千世界独特的人生见解，是一个才子从纷纭变化的社会人生中悟出为人处世之道的哲学随笔。

《菜根谭》的作者洪应明，字自诚。生卒年不详，大致生活在明嘉靖、万历年间。从有关的资料来看，他是一个“达则兼济天下，穷则独善其身”的士人，且其一生中独善其身的时候为多，是一个隐士。

《菜根谭》以格言警句的形式，说出了作者在人生许多方面的感悟体认，因为这些人生的感悟总结了前人和他自己的经验教训，所以格外深刻独特、博大精深。可以说，同一句话，不同人生经验的人便可以有不同的领悟。不过，如果我们用一句话来概括《菜根谭》所警示的人生态度，也是《菜根谭》的宗旨，那就是劝诫人们做任何事情都不要走极端，不可太热衷于功名利禄，最好的办法是采取儒家的中庸之道。

作者所处的时代正当明朝由盛转衰，因此，书中也时时透露着一种既追求进取而又无可奈何的矛盾情绪，佛道两家追求清静无为、四大皆空的观



点便也不时地显露在他的人生体验之中。因此，书中那些消极、颓废、已经不适宜当代的言论，也是我们必须摒弃的。

《幽梦影》的作者为张潮(1650—?)，清安徽歙县人，字山来，号心斋。曾任翰林院孔目，善长填词，也喜欢刊刻丛书。他刊刻了《昭代丛书》、《檀几丛书》，并辑有短篇小说集《虞初新志》，著有《心斋聊复集》、《花影词》、《幽梦影》等。

《幽梦影》可以说是一部奇书。

奇处之一，便是它笔调所及，范围甚广。无论是天上的日月云霓，还是地上的蜘蛛蚂蚁；无论是山川胜景，还是石树花影；总之大千世界一切有生命、无生命的东西，在作者的笔下都成了表现某种人生体认、某种处世哲学的媒介。

奇处之二，则是作者将自己独特的人生见解，用小品的笔法抒写出来，文笔清新可爱，但又包含丰富的哲理，能“言人之所不能言，道人之所未经道”，令人回味无穷。

奇处之三，就是作者的每则议论之后所附同时代人的妙趣横生的评语。这些评语，有的仅片言只语，却能从不同的角度深化作者的思想；有的诙谐幽默，却能使人从中了解作者的为人；有的虽迂腐可笑，却能让人从中窥测到当时世人的心态。

《幽梦影》是“那样的旧，又是这样的新”(周作人语)。用章衣萍的话说：“《幽梦影》才子之书，亦大思想家之书也。”

这次解说的底本,《菜根谭》为明觉迷居士汪乾初的校本,《幽梦影》是襟霞阁主人印行、章衣萍校订、1935年11月初版、由中央书店发行的“国学珍本文库”本。由于水平所限,解说中肯定有不少误解的地方,请读者批评指正。

穆 易

1994年12月

重版附言

本书印行之后,得到了读者的喜爱,多次重印,足见《菜根谭》和《幽梦影》的迷人之处。但解说者的水平有限,其中有多处未尽原味或误解原意,因此趁着这次改版重印的机会,做了订正,以期更臻完善。

穆 易

2002年8月



上 集

栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

【解说】一个人坚守自己美好的人格情操，也许会被社会暂时冷落；但那些攀权附势的人，却会遭到遗臭万年的下场。因此，胸襟开阔、洞晓人生的智者，看到的是物欲以外的精神世界，想到的是此生之后的令誉清名，所以他们宁可忍受生前一时的孤独寂寞，也不会去选择死后永久被唾弃的凄凉。

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。

【解说】涉足社会不久的青年人，他们的阅历还很浅，因此他们受到社会恶习的污染也就不深；但随着对人间世俗百态越来越多的接触，他们待人处世所沾染的圆滑狡诈的恶习也会不断地增加。所以修养深厚、道德高尚的人，与其

遇事都须精明圆畅，倒不如保持朴实纯真的本性；与其遇事都要小心谨慎，倒不如无拘无束、豪放旷达。

君子之心事，天青日白，不可使人不知；君子之才华，玉韞珠藏，不可使人易知。

【解说】才德兼备的君子，他的心地应该如青天白日一样坦诚空荡，没有什么不可告人的地方；他的学问才智应该像珍珠美玉一样珍藏，绝不能轻易炫耀卖弄，唯恐别人不知。

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

【解说】对于诱人的权势和财富，不去接近当然是清纯的人，而接近了却不受其腐蚀污染的人就更加清纯了。对于处世的权谋和机诈，不去通晓当然是高尚的人，而通晓了却不屑去使用的人就更加高尚了。

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

【解说】耳中能够常常听到不中听的话，心里能够经常想到不顺意的事，这样才能陶冶磨炼自己的德行情操。如果每句话都是好听的，

每件事都是顺心的，那就是将自己的一生葬送在毒药之中。

疾风怒雨，禽鸟戚戚；霁日光风，草木欣欣。可见天地不可一日无和风，人心不可一日无喜神。

【解说】狂风暴雨的天气，即使飞禽也会感到忧伤哀戚；风和日丽的时候，即使草木也会欣欣向荣。由此可见，天地之间不能一天没有祥和的天气，而人也不能一天没有快乐的心情。

酝肥辛甘非真味，真味只是淡；神奇卓异非至人，至人只是常。

【解说】山珍海味、美酒佳肴并不是真正的美味，真正的美味其实都是清淡无奇的；标新立异、玄奇莫测的人并不是真正的伟人，真正的伟人其实都是普通平常的。

天地寂然不动，而气机无息稍停；日月尽夜奔驰，而贞明万古不易。故君子闲时要有吃紧的心思，忙处要有悠闲的趣味。

【解说】宇宙浩渺，大地苍茫，看上去就像静止不动一样，其实天地之间万事万物一刻也不曾停止过运动。太阳东升西落，月亮亏盈圆缺，日夜奔驰不息，但它们的光辉却是千古永恒。所以一个睿智的君子应该效法大自然，悠闲无



事的时候，对于瞬息万变的事物，要有恐惧惕励、随时准备应付的心思；而忙碌紧张的时候，又可以忙里偷闲，时时能体味到自由自在的人生乐趣。

夜深人静，独坐观心，始觉妄穷而真独露，每于此中得大机趣；既觉真现而妄难逃，又于此中得大惭愧。

【解说】在夜深人静的时候，一个人独自静坐，反省自己的内心，往往会感觉到一切妄想欲念似乎全部消失了，而深藏于内心的那些真诚纯朴的感情都会自然地迸发出来，每当这种时候，你才会确切地体察到人生的真谛，享受到人生的乐趣。但是当你发现即使这种时候，贪心妄念也并非完全消失，你的心灵一定会感觉到痛苦万分、羞愧难安。

恩里由来生害，故快意时须早回头；败后或反成功，故拂心处莫便放手。

【解说】恩情深重的时候，往往就是祸患灾难降临的时候，所以聪明的人应该在春风得意之时能急流勇退，尽早顾及全身之道。遭受挫折、陷入窘境的时候，往往就是柳暗花明、成功有望的时候，所以坚毅的人应该在失意难堪之际能不畏艰辛，不随意放弃任何一线希望。

藜口苳肠者，多冰清玉洁；衮衣玉食者，甘卑膝奴颜。盖志以淡泊明，而节从肥甘丧也。

【**解**】吃得下粗茶淡饭、甘于清贫的人，他们的情操大多如冰一样清明，玉一样洁白。而那些华衣美食，追求享乐的人，往往是一些阿谀谄媚、奴颜婢膝的奴才。因为一个人的志向只有在清心寡欲、淡泊无求的时候才能表现出来，而一个人的气节情操往往就在贪图享受、花天酒地的物欲之下丧失殆尽。

面前的田地要放得宽，使人无不平之叹；身后的惠泽要流得久，使人有不匮之思。

【**解**】一生之中待人处事应尽量地宽厚大度，尽量使与你相处的人不会心怀不满、怨恨不平。至于留给后世的恩惠则要像江河一样流放得长远些，使子孙后代的怀念绵绵不尽。

径路窄处，留一步与人行；滋味浓的，减三分让人尝：此是涉世一极安乐法。

【**解**】路走到狭窄的时候，要留一点余地给别人走；遇到可口的美味时，要省下三分给别人尝尝：这是人世间一种最安全快乐的立身处世的方法。

作人无甚高远事业，摆脱得俗情便入名流；
为学无甚增益功夫，减除得物累便超圣境。



【解说】怎样做人并没有很高深的道理，只要能摆脱世俗功名利禄的引诱，就可以跻身于名人高士之列；做学问并没有什么捷径可走，只要身心宁静，不为外界俗事干扰，就可以达到至高无上的境界。

交友须带三分侠气，做人要存一点素心。

【解说】交结朋友必须带有几分见义勇为、拔刀相助的侠义精神，而作人处世也要有一颗天真纯朴的赤诚之心。

宠利毋居人前，德业毋落人后；受享毋逾分外，修为毋减分中。

【解说】在宠爱、名利方面，不要抢在别人前面；在敬德修业方面，不要落在别人后面。接受酬劳的时候不要超过自己应得的部分，修身立德的时候不要降低应达到的标准。

处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

【解说】立身处世，遇事退让一步才是最高明的，因为眼前让一步就为日后进一步留下了余地。接物待人，每每怀着宽仁厚道的人才是最有福气的，因为给别人提供方便也就为方便自己打下了有益的基础。

盖世功劳，当不得一个“矜”字；弥天罪过，当不得一个“悔”字。

【解说】即使一个人的功劳盖世、天下无双，如果他犯着一个“矜”字，趾高气扬，目中无人，他的功劳就将一钱不值，甚至会做出遗臭万年的事情。而一个犯了弥天大罪的人，只要他幡然悔悟，就能够改过自新，重新做人，甚至流芳百世。

完名美节，不宜独任，分些与人可以远害全身；辱行污名，不宜全推，引些归己可以韬光养德。

【解说】完美无瑕的名誉和节操，最好不要一个人独占了，分出一些来给别人可以消除因嫉恨而招致的灾祸，可以保全生命；不好的行为和名声，最好不要全部推给别人，自己承担几分可以掩藏夺人的才智，更好地陶冶自己的品德。

事事留个有余不尽的意思，便造物不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必招外忧。

【解说】满必招损，盈必转亏，因而凡事都不能做得太绝，要随时留有余地，这样造物之主不会忌恨我，即使无所不能的鬼神也不能损伤我。如果什么事情都想求得圆满完美，一切功绩都想达到登峰造极的境界，那么即使内部不发生

变故，也会遭到外界的侵扰。

家庭有个真佛，日用有种真道；人能诚心和气、愉色婉言，使父母兄弟间形骸两释、意气交流，胜于调息观心万倍矣！

【解说】每一个家庭都有一种真诚不变的信仰，每一个人的生活都有一种切实可行的原则；每一个人都保持纯真的心态，言行举止自然温和，使父母兄弟之间相处融洽、毫无猜疑，这一切如果都能做到，将胜过枯禅静坐、反省观心以调护身心的方法千万倍之多！

好动者云电风灯，嗜寂者死灰槁木；须定云止水中有“鸢飞鱼跃”气象，才是有道的心体。

【解说】一个喜欢变动的人，好比乌云中的闪电来得快、消失得也快，又好比虐风中的油灯忽左忽右、明暗不定；一个喜欢清静的人，好比燃尽了的灰烬死气沉沉，又好比枯萎的树木毫无生机。过分追求变幻不定或偏爱清静无为，都不是真正的生活态度。一个人的心胸只有像蓝天上恍如不动的云彩、江河中浑似平静的水面，看上去无声无息，而其中却有鸢鸟高翔、鱼儿戏跃，这才是具备崇高道德者应有的心胸。

攻人之恶毋太严，要思其堪受；教人之善毋过高，当使其可从。

【解说】在指责别人的过错时，不要太严厉太过分，要考虑到别人是否能够承受；在教导别人如何行善时，要求不要太高，应考虑到对方可否做得到。

粪虫至秽，变为蝉而饮露于秋风；腐草无光，化为萤而耀采于夏月。因知洁常自污出，明每从晦生也。

【解说】粪土中滋生的蠕虫是最肮脏的，但是它蜕变为蝉之后，却只饮用秋天最洁净的露水；腐朽的草木是没有光泽的，但是从其中化生的萤火虫，却能在夏季的月色中闪耀着诱人的光彩。由此可知，纯洁经常从污秽中产生，明亮往往在阴暗里出现。

矜高居傲，无非客气；降服得客气下，而后正气伸。情欲意识，尽属妄心；消杀得妄心尽，而后真心现。

【解说】一个人故作高深、盛气凌人，大都是因为其心中有一股没来由的狂妄之气；如果能够克服这种狂妄之气，心中正大刚直的浩然之气就能够得到发扬。一个人贪婪的欲望和不切实际的幻想，都属于虚幻无常的妄念痴心；如果能消除这些妄念痴心，心中真实纯朴的本性就会显露出来。

饱后思味，则浓淡之境都消；色后思淫，则男女之见尽绝。故人常以事后之悔悟，破临事之痴迷，则性定而动无不正。

【**解晓**】酒足饭饱之后再去回想美酒佳肴是什么滋味，就会发现享受美味时的心境全都没有了；男欢女爱之后再去回味性欲的情趣，就会发现有关男女性爱的念头全都消失了。所以如果一个人能够经常以事情过后的幡然醒悟，来消除另一事情开始时遇到的迷惑，那么，内心就会有了一定的准则，再做任何事情时就没有不合情合理的了。

居轩冕之中，不可无山林的气味；处林泉之下，须要怀廊庙的经纶。

【**解晓**】高官显爵加身的时候，不能没有淡泊名利、清静无为的山林趣味；在田野山林中潜隐清修时，也应该有一种关心国事安危的胸襟。

处世不必邀功，无过便是功；与人不求感德，无怨便是德。

【**解晓**】人生在世，没有必要费尽心机去追求功名，只要一生没有过错，无愧于心，就是最好的功名。在帮助别人之后不要指望别人感恩戴德，一生之中只要没有人怨恨就是真正的恩德。

忧勤是美德，太苦则无以适性怡情；澹泊是

高风，太枯则无以济人利物。

【解说】兢兢业业、尽心尽力本来是一种美好的品德，但是过分忙碌以致于心力交瘁，就无法使心情愉快、精神爽朗，就会失去人生的乐趣。清心寡欲、无愿无求本来是一种高尚的情操，但是过分地冷淡名利甚至于避世遁名，就不能对人类对社会有所奉献，可以说是枉来人世一程。

事穷势蹙之人，当原其初心；功成行满之士，要观其末路。

【解说】对待任何人，我们都不要只看到他眼前的处境。对于一个到了穷途末路，眼看是毫无希望的人，我们要考虑到他当初奋发上进的精神而体谅他，甚至帮助他重新振作；相反，对于一个功德圆满、事业有成的人，又应该冷静地看到事情还在发展，也许他正面临着潜在的危机。

富贵家宜宽厚而反忌刻，是富贵而贫贱其行矣，如何能享？聪明人宜敛藏而反炫耀，是聪明而愚懵其病矣，如何能不败？

【解说】富贵的人家待人处事应该宽仁厚道，可他们往往猜疑刻薄、小气寡情，这种人虽然拥有富贵，但他们的行为却很虚弱低贱，又怎么能够长久地享有富贵呢？智力超群的人应该

