

# 菜根谭



《菜根谭》是明代万历年间洪应明创作的语录体著作。以下是关于《菜根谭》及作者的详细介绍：### 《菜根谭》介绍 - \*\*书名由来\*\*：书以“菜根”为名，可能来自北宋学者邵伯温《闻见录》“人咬得菜根，则百事可做”...说法。作者友人于孔兼在《菜根谭题词》中解释为，“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得”，强调人在经历生活的艰辛磨砺时，要修身正心、育德养性，方能通达自得。 - \*\*成书背景\*\*：晚明时代皇权高度集

洪应明

# 目 录

- 1 目录
- 2 修身
- 3 应酬
- 4 评议
- 5 闲适
- 6 概论

## 目录

1. 修身
2. 应酬
3. 评议
4. 闲适
5. 概论

## 修身

欲做精金美玉的人品，定从烈火中煅来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏；万善全，始得一生无愧。修之当如凌云宝树，须假众木以撑持。

忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀。动时念想，预从静里密操持，非心自息。

为善而欲自高胜人，施恩而欲要名结好，修业而欲惊世骇俗，植节而欲标异见奇，此皆是善念中戈矛，理路上荆棘，最易夹带，最难拔除者也。须是涤尽渣滓，斩绝萌芽，才见本来真体。

能轻富贵，不能轻一轻富贵之心；能重名义，又复重一重名义之念。是事境之尘氛未扫，而心境之芥蒂未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

纷扰固溺志之场，而枯寂亦槁心之地。故学者当栖心元默，以宁吾真体。亦当适志恬愉，以养吾圆机。

昨日之非不可留，留之则根烬复萌，而尘情终累乎理趣；今日之是不可执，执之则渣滓未化，而理趣反转为欲根。

无事便思有闲杂念想否。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，到得从多入少、从有入无处，才是学问的真消息。

士人有百折不回之真心，才有万变不穷之妙用。立业建功，事事要从实地着脚，若少慕声闻，便成伪果；讲道修德，念念要从虚处立基，若稍计功效，便落尘情。

身不宜忙，而忙于闲暇之时，亦可儆惕惰气；心不可放，而放于收摄之后，亦可鼓畅天机。

钟鼓体虚，为声闻而招击撞；麋鹿性逸，因豢养而受羁縻。可见名为招祸之本，欲乃散志之媒。学者不可不力为扫除也。

一念常惺，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。

一点不忍的念头，是生民生物之根芽；一段不为的气节，是撑天撑地之柱石。故君子于一虫一蚁不忍伤残，一缕一丝勿容贪冒，便可为万物立命、天地立心矣。

拨开世上尘氛，胸中自无火焰冰竞；消却心中鄙吝，眼前时有月到风来。

学者动静殊操、喧寂异趣，还是锻炼未熟，心神混淆故耳。须是操存涵养，定云止水中，有鸢飞鱼跃的景象；风狂雨骤处，有波恬浪静风光，才见处一化齐之妙。

心是一颗明珠。以物欲障蔽之，犹明珠而混以泥沙，其洗涤犹易；以情识衬贴之，犹明珠而饰以银黄，其洗涤最难。故学者不患垢病，而患洁病之难治；不畏事障，而畏理障之难除。

躯壳的我要看得破，则万有皆空而其心常虚，虚则义理来居；性命的我要认得真，则万理皆备而其心常实，实则物欲不入。

面上扫开十层甲，眉目才无可憎；胸中涤去数斗尘，语言方觉有味。

完得心上之本来，方可言了心；尽得世间之常道，才堪论出世。

我果为洪炉大冶，何患顽金钝铁之不可陶熔。我果为巨海长江，何患横流污渌之不能容纳。

白日欺人，难逃清夜之鬼报；红颜矢志，空贻皓首之悲伤。

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，念虑只差毫末，而超凡入圣，人品且判星渊矣。人胡不猛然转念哉！

立百福之基，只在一念慈祥；开万善之门，无如寸心挹损。

塞得物欲之路，才堪辟道义之门；弛得尘俗之肩，方可挑圣贤之担。

容得性情上偏私，便是一大学问；消得家庭内嫌雪，才为火内栽莲。

事理因人言而悟者，有悟还有迷，总不如自悟之了了；意兴从外境而得者，有得还有失，总不如自得之休休。

情之同处即为性，舍情则性不可见，欲之公处即为理，舍欲则理不可明。故君子不能灭情，惟事平情而已；不能绝欲，惟期寡欲而已。

欲遇变而无仓忙，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。

一念过差，足丧生平之善；终身检饬，难盖一事之愆。

从五更枕席上参勘心体，气未动，情未萌，才见本来面目；向三时饮食中谙练世味，浓不欣，淡不厌，方为切实工夫。

## 解释

### 修身

要想拥有如精金美玉般的高尚品格，必须经历烈火的锤炼；想要成就惊天动地的事业，必须如履薄冰般谨慎前行。

一念之差，便可能导致所有行为都偏离正道，因此防范错误应如同保护渡海的浮囊，不容一丝漏洞；只有做到万善俱备，才能一生无愧。修身应如凌云宝树，需要众多枝叶的支撑。

在忙碌时，应时常在闲暇中自我反省，这样过失自然会减少；在行动时，应预先在静心时周密思考，这样杂念自然会平息。

行善时若想超越他人，施恩时若想博取名声，修业时若想惊世骇俗，树立节操时若想标新立异，这些都是善念中的障碍，是通往真理道路上的荆棘，最容易夹杂其中，也最难根除。必须彻底清除这些杂念，斩断其萌芽，才能显现出本真的自我。

能够轻视富贵，却不能轻视对富贵的追求之心；能够重视名誉，却又过分看重对名誉的执念。这说明尚未扫除世俗的尘埃，心中仍有芥蒂。如果这些执念未能彻底清除，恐怕即使去除了表面的障碍，内心的杂草仍会复生。

纷扰的环境固然会消磨意志，但过于枯寂也会使心灵干涸。因此，学者应保持内心的宁静，以安定本真的自我；同时也要适度追求愉悦，以培养圆融的智慧。

过去的错误不可留恋，留恋则会导致错误的根源复萌，从而影响对真理的追求；今日的正确也不可过于执着，执着则会使杂念未化，反而将真理转化为欲望。

无事时，应思考是否有闲杂念头；有事时，应思考是否有浮躁情绪；得意时，应思考是否有骄傲自满；失意时，应思考是否有怨恨情绪。时时反省，做到从多到少、从有到无，才是学问的真谛。

士人若有百折不挠的真心，才能应对万变，展现出无穷的智慧。建功立业，事事都要脚踏实地，若稍有追求虚名的念头，便会成为虚假的成果；讲道修德，心念都要从虚无处立基，若稍有计较功效的念头，便会落入世俗的尘埃。

身体不宜过于忙碌，但在闲暇时忙碌，可以警惕惰性；心灵不可放纵，但在收摄之后适度放松，可以激发天机。

钟鼓因空虚而招致击打，麋鹿因安逸而被驯养。可见名声是招致祸患的根源，欲望是消磨意志的媒介。学者不可不努力扫除这些障碍。

保持一念清醒，才能避开无形的陷阱；不染纤尘，才能解开无形的束缚。

一点不忍的念头，是生养万物的根本；一段不为的气节，是支撑天地的柱石。因此，君子对一虫一蚁都不忍伤害，对一丝一缕都不贪图，这样才能为万物立命，为天地立心。

拨开世间的尘埃，胸中自然不会有火焰般的争斗；消除心中的狭隘，眼前便常有清风明月。

学者若在动静、喧寂中表现出不同的操守，说明锻炼尚未成熟，心神仍混淆不清。必须通过操存涵养，在平静中看到鸢飞鱼跃的景象，在狂风中感受到波恬浪静的风光，才能真正体会到万物一体的奥妙。

心灵如同一颗明珠。若被物欲遮蔽，如同明珠混入泥沙，洗涤尚易；若被情识装饰，如同明珠镀上金银，洗涤则极难。因此，学者不应担忧表面的污垢，而应担忧内心的洁净难以维持；不应畏惧外在的障碍，而应畏惧内在的执念难以根除。

若能将躯壳的自我看破，则万物皆空，心灵常虚，虚则义理自然居其中；若能将性命的自我认清，则万理俱备，心灵常实，实则物欲无法侵入。

扫去脸上的层层伪装，眉目才不再可憎；涤除胸中的尘埃，言语才觉有味。

只有恢复心灵的本来面目，才能谈得上明了心性；只有尽知世间的常道，才能谈论出世。

我若为洪炉大冶，何惧顽金钝铁不能熔炼；我若为巨海长江，何惧横流污渎不能容纳。

白日欺人，难逃清夜的内心谴责；红颜矢志，空留白首的悲伤。

以积累财富之心积累学问，以求取功名之念追求道德，以爱妻子之心爱父母，以保全爵位之策保卫国家，虽只是念虑的微小差别，却能在超凡入圣之间，使品性天差地别。人为何不猛然转念呢？

立下百福之基，只在一念慈祥；开启万善之门，无如寸心谦逊。

堵塞物欲之路，才能开辟道义之门；放下尘俗之担，才能挑起圣贤之责。

能容得性情上的偏私，便是一大学问；能消除家庭内的嫌隙，才是火中栽莲的功夫。

因他人之言而悟出道理，虽有悟却仍有迷，总不如自悟的透彻；因外境而得来的意兴，虽有得却仍有失，总不如自得的安详。

情感的共同之处即为本性，舍弃情感则本性不可见；欲望的公共之处即为道理，舍弃欲望则道理不可明。因此，君子不能灭情，只能平情；不能绝欲，只能寡欲。

要想在变故面前不慌乱，必须在平时念念守定；要想在临死时无贪恋，必须在生时事事看轻。

一念之差，足以毁掉一生的善行；终身检点，也难以掩盖一事的过失。

在清晨的枕席上参悟心体，气息未动，情感未萌，才能见到本来面目；在每日的饮食中体味世情，浓不欣喜，淡不厌倦，方为切实的功夫。

## 应酬

操存要有真宰，无真宰则遇事便倒，何以植顶天立地之砥柱！应用要有圆机，无圆机则触物有碍，何以成旋乾转坤之经纶！

士君子之涉世，于人不可轻为喜怒，喜怒轻，则心腹肝胆皆为人所窥；于物不可重为爱憎，爱憎重，则意气精神悉为物所制。

倚高才而玩世，背后须防射影之虫；饰厚貌以欺人，面前恐有照胆之镜。

心体澄彻，常在明镜止水之中，则天下自无可厌之事；意气和平，常在丽日光风之内，则天下自无可恶之人。

当是非邪正之交，不可少迁就，少迁就则失从违之正；值利害得失之会，不可太分明，太分明则起趋避之私。

苍蝇附骥，捷则捷矣，难辞处后之羞；萝葛依松，高则高矣，未免仰攀之耻。所以君子宁以风霜自挟，毋为鱼鸟亲人。

好丑心太明，则物不契；贤愚心太明，则人不亲。士君子须是内精明而外浑厚，使好丑两得其平，贤愚共受其益，才是生成的德量。

伺察以为明者，常因明而生暗，故君子以恬养智；奋迅以为速者，多因速度而致迟，故君子以重持轻。士君子济人利物，宜居其实，不宜居其名，居其名则德损；士大夫忧国为民，当有其心，不当有其语，有其语则毁来。

遇大事矜持者，小事必纵弛；处明庭检饰者，暗室必放逸。君子只是一个念头持到底，自然临小事如临大敌，坐密室若坐通衢。

使人有面前之誉，不若使其无背后之毁；使人有乍交之欢，不若使其无久处之厌。

善启迪人心者，当因其所明而渐通之，毋强开其所闭；善移风化者，当因其所易而渐及之，毋轻矫其所难。

彩笔描空，笔不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不损锷，而水亦不留痕。得此意以持身涉世，感与应俱适，心与境两忘矣。

己之情欲不可纵，当用逆之之法以制之，其道只在一忍字；人之情欲不可拂，当用顺之之法以调之，其道只在一恕字。今人皆恕以适己而忍以制人，毋乃不可乎！

好察非明，能察能不察之谓明；必胜非勇，能胜能不胜之谓勇。

随时之内善救时，若和风之消酷暑；混俗之中能脱俗，似淡月之映轻云。

思入世而有所为者，须先领得世外风光，否则无以脱垢浊之尘缘；思出世而无染者，须先谙尽世中滋味。否则无以持空寂之后苦趣。

与人者，与其易疏于终，不若难亲于始；御事者，与其巧持于后，不若拙守于前。

酷烈之祸，多起于玩忽之人；盛满之功，常败于细微之事。故语云：“人人道好，须防一人着脑；事事有功，须防一事不终。”

功名富贵，直从灭处观究竟，则贪恋自轻；横逆困穷，直从起处究由来，则怨尤自息。

宇宙内事要力担当，又要善摆脱。不担当，则无经世之事业；不摆脱，则无出世之襟期。

待人而留有余，不尽之恩礼，则可以维系无厌之人心；御事而留有余，不尽之才智，则可以提防不测之事变。

了心自了事，犹根拔而草不生；逃世不逃名，似臙存而蚋仍集。



仇边之弩易避，而恩里之戈难防；苦时之坎易逃，而乐处之阱难脱。

臆秽则蝇蚋丛嘬，芳馨则蜂蝶交侵。故君子不作垢业，亦不立芳名。只是元气浑然，圭角不露，便是持身涉世一安乐窝也。

从静中观物动，向闲处看人忙，才得超尘脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的工夫。

邀千百人之欢，不如释一人之怨；希千百事之荣，不如免一事之丑。

落落者，难合亦难分；欣欣者，易亲亦易散。是以君子宁以刚方见惮，毋以媚悦取容。

意气与天下相期，如春风之鼓畅庶类，不宜存半点隔阂之形；肝胆与天下相照，似秋月之洞彻群品，不可作一毫暧昧之状。

仕途虽赫奕，常思林下的风味，则权且之念自轻；世途虽纷华，常思泉下的光景，则利欲之心自淡。

鸿未至先援弓，兔已亡再呼矢，总非当机作用；风息时休起浪，岸到处便离船，才是了手工夫。

从热闹场中出几句清冷言语，便扫除无限杀机；向寒微路上用一点赤热心肠，自培植许多生意。

随缘便是遣缘，似舞蝶与飞花共适；顺事自然无事，若满月偕盂水同圆。

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。

廉所以戒贪。我果不贪，又何必标一廉名，以来贪夫之侧目。让所以戒争。我果不争，又何必立一让的，以致暴客之弯弓。

无事常如有事时，提防才可以弥意外之变；有事常如无事时，镇定方可以消局中之危。

处世而欲人感恩，便为敛怨之道；遇事而为人除害，即是导利之机。

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。

君子严如介石而畏其难亲，鲜不以明珠为怪物而起按剑之心；小人滑如脂膏而喜其易合，鲜不以毒螫为甘饴而纵染指之欲。

遇事只一味镇定从容，纵纷若乱丝，终当就绪；待人无半毫矫伪欺隐，虽狡如山鬼，亦自献诚。

肝肠煦若春风，虽囊乏一文，还怜茕独；气骨清如秋水，纵家徒四壁，终傲王公。

讨了人事的便宜，必受天道的亏；贪了世味的滋益，必招性分的损。涉世者宜蕃择之，慎毋贪黄雀而坠深井，舍隋珠而弹飞禽也。费千金而结纳贤豪，孰若倾半瓢之粟，以济饥饿之人；构千楹而招来宾客，孰若葺数椽之茅，以庇孤寒之士。

解斗者助之以威，则怒气自平；惩贪者济之以欲，则利心反淡。所谓因其势而利导之，亦救时应变一权宜法也。

市恩不如报德之为厚。雪忿不若忍耻之为高。要誉不如逃名之为适。矫情不若直节之为真。

救既败之事者，如驭临崖之马，休轻策一鞭；图垂成之功者，如挽上滩之舟，莫少停一棹。

先达笑弹冠，休向侯门轻曳裾；相知犹按剑，莫从世路暗投珠。

杨修之躯见杀于曹操，以露己之长也；韦诞之墓见伐于钟繇，以秘己之美也。故哲士多匿采以韬光，至人常逊美而公善。

少年的人，不患其不奋迅，常患奋迅而成卤莽，故当抑其躁心；老成的人，不患其不持重，常患以持重而成退缩，故当振其惰气。

望重缙绅，怎似寒微之颂德。朋来海宇，何如骨肉之孚心。  
舌存常见齿亡，刚强终不胜柔弱；户朽未闻枢蠹，偏执岂能及圆融。

## 解释

这段文字主要探讨了为人处世、修身养性的道理，以下是白话文翻译和解释：

- 1. 操存要有真宰，无真宰则遇事便倒，何以植顶天立地之砥柱！应用要有圆机，无圆机则触物有碍，何以成旋乾转坤之经纶！**
  - **翻译：**做人要有坚定的原则，没有原则的人遇到事情就会动摇，怎能成为顶天立地的支柱？处事要灵活，不灵活就会处处碰壁，怎能成就扭转乾坤的大事业？
  - **解释：**强调做人要有坚定的原则，同时处事要灵活，才能在复杂的环境中立于不败之地。
- 2. 士君子之涉世，于人不可轻为喜怒，喜怒轻，则心腹肝胆皆为人所窥；于物不可重为爱憎，爱憎重，则意气精神悉为物所制。**
  - **翻译：**君子处世，不可轻易表露喜怒，喜怒无常，内心就会被人看透；对事物不可过分爱憎，爱憎太重，精神就会被外物所控制。
  - **解释：**告诫人们要控制情绪，不要轻易表露喜怒，也不要过分爱憎，以免被外物所左右。
- 3. 倚高才而玩世，背后须防射影之虫；饰厚貌以欺人，面前恐有照胆之镜。**
  - **翻译：**倚仗才华而玩世不恭，背后要提防暗箭伤人；伪装厚道欺骗他人，面前恐怕会有照出内心的镜子。
  - **解释：**提醒人们不要自恃才华而玩世不恭，也不要伪装欺骗他人，因为真相终会暴露。
- 4. 心体澄彻，常在明镜止水之中，则天下自无可厌之事；意气和平，常在丽日光风之内，则天下自无可恶之人。**
  - **翻译：**内心清澈如明镜止水，天下就没有令人厌恶的事情；心平气和如丽日清风，天下就没有令人憎恶的人。
  - **解释：**保持内心的清澈和平和，就能以积极的态度看待世界和他人。
- 5. 当是非邪正之交，不可少迁就，少迁就则失从违之正；值利害得失之会，不可太分明，太分明则起趋避之私。**
  - **翻译：**面对是非正邪，不可稍有迁就，迁就就会失去原则；面对利害得失，不可过于分明，过于分明就会产生私心。

- **解释**：在是非问题上要坚持原则，但在利害得失上要适度，避免过于计较。
6. **苍蝇附骥，捷则捷矣，难辞处后之羞；萝茑依松，高则高矣，未免仰攀之耻。所以君子宁以风霜自挟，毋为鱼鸟亲人。**
- **翻译**：苍蝇依附骏马，虽然快，但难逃跟在后面的羞耻；萝茑依附松树，虽然高，但难免攀附的耻辱。所以君子宁愿像风霜一样自立，也不愿像鱼鸟一样依附他人。
  - **解释**：告诫人们要自立自强，不要依附他人，以免失去尊严。
7. **好丑心太明，则物不契；贤愚心太明，则人不亲。士君子须是内精明而外浑厚，使好丑两得其平，贤愚共受其益，才是生成的德量。**
- **翻译**：对美丑太过分明，就难以与事物契合；对贤愚太过分明，就难以与人亲近。君子应该内心精明而外表浑厚，使美丑贤愚都能得到平衡，这才是真正的德行。
  - **解释**：强调做人要包容，不要过于苛求，才能与人和睦相处。
8. **伺察以为明者，常因明而生暗，故君子以恬养智；奋迅以为速者，多因速度而致迟，故君子以重持轻。**
- **翻译**：过分察察为明，反而会因明而生暗，所以君子以恬淡养智；过分追求速度，反而会因快而致慢，所以君子以稳重持轻。
  - **解释**：提醒人们不要过分追求表面上的聪明和速度，要以恬淡和稳重来养智。
9. **士君子济人利物，宜居其实，不宜居其名，居其名则德损；士大夫忧国为民，当有其心，不当有其语，有其语则毁来。**
- **翻译**：君子帮助他人，应注重实际，不应追求名声，追求名声就会损害德行；士大夫忧国忧民，应有真心，不应空谈，空谈就会招来非议。
  - **解释**：强调做事要注重实际，不要追求虚名，也不要空谈。
10. **遇大事矜持者，小事必纵弛；处明庭检饰者，暗室必放逸。君子只是一个念头持到底，自然临小事如临大敌，坐密室若坐通衢。**
- **翻译**：遇到大事时矜持的人，小事上必定放纵；在明处检点的人，暗处必定放纵。君子只需坚持一个念头，自然能像对待大事一样对待小事，在密室中也能像在公开场合一样谨慎。
  - **解释**：告诫人们要始终如一，无论大小事都要谨慎对待。
11. **使人有面前之誉，不若使其无背后之毁；使人有乍交之欢，不若使其无久处之厌。**
- **翻译**：让人当面称赞，不如让人背后不诋毁；让人初次交往时欢喜，不如让人长久相处时不厌烦。

- **解释：**强调要注重长久的相处，而不是一时的赞美。

12. **善启迪人心者，当因其所明而渐通之，毋强开其所闭；善移风化者，当因其所易而渐及之，毋轻矫其所难。**

- **翻译：**善于启迪人心的人，应根据对方明白的地方逐渐引导，不要强行打开对方封闭的地方；善于移风易俗的人，应根据容易的地方逐渐推进，不要轻易改变困难的地方。
- **解释：**强调引导和改变要循序渐进，不要强行推进。

13. **彩笔描空，笔不落色，而空亦不受染；利刀割水，刀不损刃，而水亦不留痕。得此意以持身涉世，感与应俱适，心与境两忘矣。**

- **翻译：**用彩笔在空中描绘，笔不落色，空中也不受染；用利刀割水，刀不损刃，水也不留痕。明白这个道理来处世，就能感与应都合适，心与境都忘怀。
- **解释：**比喻做事要恰到好处，不留痕迹，心与境都能和谐。

14. **己之情欲不可纵，当用逆之之法以制之，其道只在一忍字；人之情欲不可拂，当用顺之之法以调之，其道只在一恕字。**

- **翻译：**自己的情欲不可放纵，应当用克制的方法来控制，关键在于一个“忍”字；他人的情欲不可拂逆，应当用顺应的方法来调节，关键在于一个“恕”字。
- **解释：**强调要克制自己的欲望，同时要理解和宽容他人的欲望。

15. **好察非明，能察能不察之谓明；必胜非勇，能胜能不胜之谓勇。**

- **翻译：**过分察察不是明智，能察能不明察才是明智；必胜不是勇敢，能胜能不胜才是勇敢。
- **解释：**强调明智和勇敢在于适度和灵活，而不是过分和极端。

16. **随时之内善救时，若和风之消酷暑；混俗之中能脱俗，似淡月之映轻云。**

- **翻译：**在随波逐流中善于把握时机，就像和风消除酷暑；在世俗中能超脱世俗，就像淡月映照轻云。
- **解释：**强调在世俗中保持清醒和超脱，把握时机。

17. **思入世而有所作为者，须先领得世外风光，否则无以脱垢浊之尘缘；思出世而无染者，须先谙尽世中滋味。否则无以持空寂之后苦趣。**

- **翻译：**想入世有所作为的人，必须先领略世外的风光，否则无法摆脱尘世的污浊；想出世而不被污染的人，必须先尝尽世间的滋味，否则无法持守空寂后的苦趣。
- **解释：**强调入世和出世都需要有相应的经历和领悟。

18. 与人者，与其易疏于终，不若难亲于始；御事者，与其巧持于后，不若拙守于前。

- **翻译：**与人交往，与其最后容易疏远，不如开始时难以亲近；处理事情，与其事后巧妙应对，不如事前笨拙地守住。
- **解释：**强调在交往和处事上要注重开始和基础，而不是事后补救。

19. 酷烈之祸，多起于玩忽之人；盛满之功，常败于细微之事。

- **翻译：**严重的灾祸，多起于玩忽职守的人；巨大的成功，常败于细微的疏忽。
- **解释：**强调要注重细节，不要玩忽职守。

20. 功名富贵，直从灭处观究竟，则贪恋自轻；横逆困穷，直从起处究由来，则怨尤自息。

- **翻译：**功名富贵，从消亡处看究竟，贪恋自然减轻；逆境困穷，从起因处究由来，怨恨自然平息。
- **解释：**强调要看透功名富贵的虚幻和逆境的起因，以减少贪恋和怨恨。

21. 宇宙内事要力担当，又要善摆脱。不担当，则无经世之事业；不摆脱，则无出世之襟期。

- **翻译：**世间的事情要勇于担当，又要善于摆脱。不担当，就无法成就事业；不摆脱，就无法超脱世俗。
- **解释：**强调在担当和超脱之间找到平衡。

22. 待人而留有余，不尽之恩礼，则可以维系无厌之人心；御事而留有余，不尽之才智，则可以提防不测之事变。

- **翻译：**待人要留有余地，不尽的恩礼，可以维系人心；处事要留有余地，不尽的才智，可以提防不测。
- **解释：**强调在待人处事上要留有余地，以应对变化。

23. 了心自了事，犹根拔而草不生；逃世不逃名，似臃存而蚋仍集。

- **翻译：**了却心事自然了却事情，就像根拔而草不生；逃避世俗不逃避名声，就像臃味存在而蚊蚋仍聚集。
- **解释：**强调要从根本上解决问题，而不是逃避表面。

24. 仇边之弩易避，而恩里之戈难防；苦时之坎易逃，而乐处之阱难脱。

- **翻译：**来自敌人的箭容易躲避，来自恩人的戈难防；苦难时的坎容易逃过，快乐时的陷阱难脱。
- **解释：**强调要警惕来自内部的伤害和快乐中的陷阱。

25. 膻秽则蝇蚋丛嘬，芳馨则蜂蝶交侵。故君子不作垢业，亦不立芳名。只是元气浑然，圭角不露，便是持身涉世一安乐窝也。
- **翻译：**污秽则苍蝇蚊蚋聚集，芳香则蜂蝶交侵。所以君子不做污秽的事，也不立芳香的名。只是元气浑然，不露锋芒，便是持身涉世的安乐窝。
  - **解释：**强调要保持本真，不要追求虚名和污秽。
26. 从静中观物动，向闲处看人忙，才得超尘脱俗的趣味；遇忙处会偷闲，处闹中能取静，便是安身立命的工夫。
- **翻译：**从静中观察物动，在闲处看人忙，才能得到超尘脱俗的趣味；在忙中偷闲，在闹中取静，便是安身立命的工夫。
  - **解释：**强调在忙碌中保持内心的宁静和超脱。
27. 邀千百人之欢，不如释一人之怨；希千百事之荣，不如免一事之丑。
- **翻译：**博取千百人的欢心，不如化解一人的怨恨；追求千百事的荣耀，不如避免一件丑事。
  - **解释：**强调要注重实质，不要追求表面的欢心和荣耀。
28. 落落者，难合亦难分；欣欣者，易亲亦易散。是以君子宁以刚方见惮，毋以媚悦取容。
- **翻译：**孤傲的人，难合也难分；热情的人，易亲也易散。所以君子宁愿以刚正让人敬畏，也不以媚悦取悦他人。
  - **解释：**强调要保持独立和刚正，不要以媚悦取悦他人。
29. 意气与天下相期，如春风之鼓畅庶类，不宜存半点隔阂之形；肝胆与天下相照，似秋月之洞彻群品，不可作一毫暧昧之状。
- **翻译：**意气与天下相期，如春风鼓动万物，不应有半点隔阂；肝胆与天下相照，似秋月洞彻万物，不可有一丝暧昧。
  - **解释：**强调要与天下人和谐相处，肝胆相照，不要有隔阂和暧昧。
30. 仕途虽赫奕，常思林下的风味，则权且之念自轻；世途虽纷华，常思泉下的光景，则利欲之心自淡。
- **翻译：**仕途虽然显赫，常思隐居的风味，权欲的念头自然减轻；世途虽然繁华，常思死后的光景，利欲之心自然淡薄。
  - **解释：**强调要淡泊名利，常思隐居和生死。
31. 鸿未至先援弓，兔已亡再呼矢，总非当机作用；风息时休起浪，岸到处便离船，才是了手工夫。

- **翻译：**鸿雁未到先拉弓，兔子已死再叫箭，都不是当机立断；风停时不起浪，到岸时便离船，才是了结的工夫。
- **解释：**强调要把握时机，适时收手。

32. **从热闹场中出几句清冷言语，便扫除无限杀机；向寒微路上用一点赤热心肠，自培植许多生意。**

- **翻译：**在热闹场中说几句清冷的话，就能扫除无限杀机；在寒微路上用一点赤热的心肠，就能培植许多生机。
- **解释：**强调在复杂环境中保持冷静和善良。

33. **随缘便是遣缘，似舞蝶与飞花共适；顺事自然无事，若满月偕孟水同圆。**

- **翻译：**随缘便是遣缘，像舞蝶与飞花共适；顺事自然无事，像满月与孟水同圆。
- **解释：**强调随缘顺事，自然无事。

34. **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。**

- **翻译：**淡泊的操守，须从浓艳场中试炼；镇定的操守，还须在纷纭境上检验。否则操持未定，应用未圆，恐怕一临机登坛，上品禅师又成了下品俗士。
- **解释：**强调淡泊和镇定需要在复杂环境中检验。

35. **廉所以戒贪。我果不贪，又何必标一廉名，以来贪夫之侧目。让所以戒争。我果不争，又何必立一让的，以致暴客之弯弓。**

- **翻译：**廉洁是为了戒贪。我如果不贪，又何必标榜廉洁，引来贪夫的侧目。谦让是为了戒争。我如果不争，又何必标榜谦让，引来暴客的弯弓。
- **解释：**强调廉洁和谦让要发自内心，不要标榜。

36. **无事常如有事时，提防才可以弥意外之变；有事常如无事时，镇定方可以消局中之危。**

- **翻译：**无事时像有事时一样提防，才能避免意外；有事时像无事时一样镇定，才能化解危机。
- **解释：**强调要时刻保持警惕和镇定。

37. **处世而欲人感恩，便为敛怨之道；遇事而为人除害，即是导利之机。**

- **翻译：**处世想要人感恩，便是招怨之道；遇事为人除害，便是导利之机。
- **解释：**强调不要为了感恩而做事，而是要为他人除害。

38. **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。**

- **翻译：**持身如泰山九鼎凝然不动，过错自然少；应事如流水落花悠然而逝，趣味自然多。
- **解释：**强调持身要稳重，应事要自然。

39. 君子严如介石而畏其难亲，鲜不以明珠为怪物而起按剑之心；小人滑如脂膏而喜其易合，鲜不以毒螫为甘饴而纵染指之欲。

- **翻译：**君子严厉如介石而让人敬畏，很少有人不以明珠为怪物而起按剑之心；小人滑如脂膏而让人喜欢，很少有人不以毒螫为甘饴而纵染指之欲。
- **解释：**强调君子和小人的不同，君子让人敬畏，小人让人喜欢。

40. 遇事只一味镇定从容，纵纷若乱丝，终当就绪；待人无半毫矫伪欺隐，虽狡如山鬼，亦自献诚。

- **翻译：**遇事只要镇定从容，纵使纷乱如丝，终会理顺；待人没有半点矫伪欺隐，纵使狡猾如山鬼，也会献出诚意。
- **解释：**强调镇定和真诚的重要性。

41. 肝肠煦若春风，虽囊乏一文，还怜茕独；气骨清如秋水，纵家徒四壁，终傲王公。

- **翻译：**肝肠温暖如春风，虽囊中无钱，仍怜惜孤苦；气骨清如秋水，纵家徒四壁，仍傲视王公。
- **解释：**强调内心的温暖和骨气的重要性。

42. 讨了人事的便宜，必受天道的亏；贪了世味的滋益，必招性分的损。

- **翻译：**占了人事的便宜，必受天道的亏；贪了世味的滋益，必招性分的损。
- **解释：**强调不要贪图便宜和滋益，否则会受损害。

43. 涉世者宜蕃择之，慎毋贪黄雀而坠深井，舍隋珠而弹飞禽也。

- **翻译：**涉世者应谨慎选择，不要贪图黄雀而坠入深井，舍弃隋珠而弹射飞禽。
- **解释：**强调要谨慎选择，不要因小失大。

44. 费千金而结纳贤豪，孰若倾半瓢之粟，以济饥饿之人；构千楹而招来宾客，孰若葺数椽之茅，以庇孤寒之士。

- **翻译：**花费千金结交贤豪，不如倾半瓢粟米救济饥饿之人；建造千楹招来宾客，不如修葺数椽茅屋庇护孤寒之士。
- **解释：**强调要注重实际帮助他人，而不是追求虚名。

45. 解斗者助之以威，则怒气自平；惩贪者济之以欲，则利心反淡。



- **翻译：**调解争斗者助以威势，则怒气自平；惩处贪者济以欲望，则利心反淡。
- **解释：**强调调解和惩处要讲究方法。

46. 所谓因其势而利导之，亦救时应变一权宜法也。

- **翻译：**所谓因势利导，也是救时应变的一种权宜之法。
- **解释：**强调要因势利导，灵活应变。

47. 市恩不如报德之为厚。雪忿不若忍耻之为高。要誉不如逃名之为适。矫情不若直节之为真。

- **翻译：**市恩不如报德厚道。雪忿不如忍耻高尚。要誉不如逃名适意。矫情不如直节真实。
- **解释：**强调要注重厚道、高尚、适意和真实。

48. 救既败之事者，如驭临崖之马，休轻策一鞭；图垂成之功者，如挽上滩之舟，莫少停一棹。

- **翻译：**挽救失败的事情，如驾驭临崖之马，不要轻易加鞭；图谋成功的事情，如挽上滩之舟，不要少划一桨。
- **解释：**强调挽救和成功要谨慎和坚持。

49. 先达笑弹冠，休向侯门轻曳裾；相知犹按剑，莫从世路暗投珠。

- **翻译：**先达笑弹冠，不要向侯门轻易曳裾；相知犹按剑，不要从世路暗投珠。
- **解释：**强调不要轻易依附权贵，也不要轻易信任他人。

50. 杨修之躯见杀于曹操，以露己之长也；韦诞之墓见伐于钟繇，以秘己之美也。故哲士多匿采以韬光，至人常逊美而公善。

- **翻译：**杨修被杀，因显露才华；韦诞墓被伐，因隐藏美名。所以哲士多隐藏才华，至人常谦逊美德。
- **解释：**强调要隐藏才华，谦逊美德。

51. 少年的人，不患其不奋迅，常患奋迅而成卤莽，故当抑其躁心；老成的人，不患其不持重，常患以持重而成退缩，故当振其情气。

- **翻译：**少年人，不怕他不奋发，常怕奋发而鲁莽，故应抑制躁心；老年人，不怕他不持重，常怕持重而退缩，故应振作情气。
- **解释：**强调要根据年龄特点调整心态。

52. 望重缙绅，怎似寒微之颂德。朋来海宇，何如骨肉之孚心。

- **翻译：**望重缙绅，怎比寒微之颂德。朋来海宇，何如骨肉之孚心。
- **解释：**强调要注重实质的德行和亲情，而不是虚名和表面的友谊。

53. **舌存常见齿亡，刚强终不胜柔弱；户朽未闻枢蠹，偏执岂能及圆融。**

- **翻译：**舌存常见齿亡，刚强终不胜柔弱；户朽未闻枢蠹，偏执岂能及圆融。
- **解释：**强调柔弱和圆融胜过刚强和偏执。

54. **得此意以持身涉世，感与应俱适，心与境两忘矣。**

- **翻译：**明白这个道理来处世，感与应都合适，心与境都忘怀。
- **解释：**强调要明白道理，感与应都合适，心与境都忘怀。

## 评议

物莫大于天地日月，而子美云：“日月笼中鸟，乾坤水上萍。”事莫大于揖逊征诛，而康节云：“唐虞揖逊三杯酒，汤武征诛一局棋。”人能以此胸襟眼界吞吐六合，上下千古，事来如沅生大海，事去如影灭长空，自经纶万变而不动一尘矣。

君子好名，便起欺人之念；小人好名，犹怀畏人之心。故人而皆好名，则开诈善之门。使人而不好名，则绝为善之路。此讥好名者，当严责君子，不当过求于小人也。

大恶多从柔处伏，哲士须防绵里之针；深仇常自爱中来，达人宜远刀头之蜜。

持身涉世，不可随境而迁。须是大火流金而清风穆然，严霜杀物而和气蔼然，阴霾翳空而慧日朗然，洪涛倒海而砥柱屹然，方是宇宙内的真人品。爱是万缘之根，当知割舍。识是众欲之本，要力扫除。

作人要脱俗，不可存一矫俗之心；应世要随时，不可起一趋时之念。

宁有求全之毁，不可有过情之誉；宁有无妄之灾，不可有非分之福。

毁人者不美，而受人毁者遭一番讪谤便加一番修省，可释回而增美；欺人者非福，而受人欺者遇一番横逆便长一番器宇，可以转祸而为福。

梦里悬金佩玉，事事逼真，睡去虽真觉后假；闲中演偈谈元，言言酷似，说来虽是用时非。

天欲祸人，必先以微福骄之，所以福来不必喜，要看他会受；天欲福人，必先以微祸傲之，所以祸来不必忧，要看他会救。

荣与辱共蒂，厌辱何须求荣；生与死同根，贪生不必畏死。

作人只是一味率真，踪迹虽隐还显；存心若有半毫未净，事为虽公亦私。

鹤占一枝，反笑鹏心奢侈；兔营三窟，转嗤鹤垒高危。智小者不可以谋大，趣卑者不可与谈高。

信然矣！

贫贱骄人，虽涉虚骄，还有几分侠气；英雄欺世，纵似挥霍，全没半点真心。

糟糠不为彘肥，何事偏贪钩下饵；锦绮岂因牺贵，谁人能解笼中囹圄。

琴书诗画，达士以之养性灵，而庸夫徒赏其迹象；山川云物，高人以之助学识，而俗子徒玩其光华。可见事物无定品，随人识见以为高下。故读书穷理，要以识趣为先。

姜女不尚铅华，似疏梅之映淡月；禅师不落空寂，若碧沼之吐青莲。

廉官多无后，以其太清也；痴人每多福，以其近厚也。故君子虽重廉介，不可无含垢纳污之雅量。虽戒痴顽，亦不必有察渊洗垢之精明。

密则神气拘逼，疏则天真烂漫，此岂独诗文之工拙从此分哉！吾见周密之人纯用机巧，疏狂之士独任性真，人心之生死亦于此判也。

翠筱傲严霜，节纵孤高，无伤冲雅；红蕖媚秋水，色虽艳丽，何损清修。

贫贱所难，不难在砥节，而难在用心；富贵所难，不难在推恩，而难在好礼。

簪纓之士，常不及孤寒之子可以抗节致忠；庙堂之士，常不及山野之夫可以料事烛理。何也？彼以浓艳损志，此以淡泊全真也。

荣宠旁边辱等待，不必扬扬；困穷背后福跟随，何须戚戚。

古人闲适处，今人却忙过了一生；古人实受处，今人又虚度了一世。总是耽空逐妄，看个色身不破，认个法身不真耳。

芝草无根醴无源，志士当勇奋翼；彩云易散琉璃脆，达人当早回头。

少壮者，事事当用意而意反轻，徒汎汎作水中鳧而已，何以振云霄之翮？衰老者，事事宜忘情而情反重，徒碌碌为辕下驹而已，何以脱繯锁之身？

帆只扬五分，船便安。水只注五分，器便稳。如韩信以勇备震主被擒，陆机以才名冠世见杀，霍光败于权势逼君，石崇死于财赋敌国，皆以十分取败者也。康节云：“饮酒莫教成酩酊，看花慎勿至离披。”旨哉言乎！

附势者如寄生依木，木伐而寄生亦枯；窃利者如蝇虻盗人，人死而蝇虻亦灭。始以势利害人，终以势利自毙。势利之为害也，如是夫！

失血于杯中，堪笑猩猩之嗜酒；为巢于幕上，可怜燕燕之偷安。

鹤立鸡群，可谓超然无侣矣。然进而观于大海之鹏，则眇然自小。又进而求之九霄之凤，则巍乎莫及。所以至人常若无若虚，而盛德多不矜不伐也。贪心胜者，逐兽而不见泰山在前，弹雀而不知深井在后；疑心胜者，见弓影而惊杯中之蛇，听人言而信市上之虎。人心一偏，遂视有为无，造无作有。如此，心可妄动乎哉！

蛾扑火，火焦蛾，莫谓祸生无本；果种花，花结果，须知福至有因。

车争险道，马骋先鞭，到败处未免噬脐；粟喜堆山，金夸过斗，临行时还是空手。

花逞春光，一番雨、一番风，催归尘土；竹坚雅操，几朝霜、几朝雪，傲就琅玕。

富贵是无情之物，看得他重，他害你越大；贫贱是耐久之交，处得他好，他益你深。故贪商旅而恋金谷者，竟被一时之显戮；乐箠瓢而甘敝缦者，终享千载之令名。

鸪恶铃而高飞，不知敛翼而铃自息；人恶影而疾走，不知处阴而影自灭。故愚夫徒疾走高飞，而平地反为苦海；达士知处阴敛翼，而巉岩亦是坦途。秋虫春鸟共畅天机，何必浪生悲喜；老树新花同含生意，胡为妄别媿妍。

多栽桃李少栽荆，便是开条福路；不积诗书偏积玉，还如筑个祸基。

万境一辙原无地，着个穷通；万物一体原无处，分个彼我。世人迷真逐妄，乃向坦途上自设一坳坎，从空洞中自筑一藩篱。良足慨哉！

大聪明的人，小事必朦胧；大懵懂的人，小事必伺察。盖伺察乃懵懂之根，而朦胧正聪明之窟也。

大烈鸿猷，常出悠闲镇定之士，不必忙忙；休征景福，多集宽洪长厚之家，何须琐琐。

贫士肯济人，才是性天中惠泽；闹场能学道，方为心地上工夫。

人生只为欲字所累，便如马如牛，听人羁络；为鹰为犬，任物鞭笞。若果一念清明，淡然无欲，天地也不能转动我，鬼神也不能役使我，况一切区区事物乎！

贪得者身富而心贫，知足者身贫而心富；居高者形逸而神劳，处下者形劳而神逸。孰得孰失，孰幻孰真，达人当自辨之。

众人以顺境为乐，而君子乐自逆境中来；众人以拂意为忧，而君子忧从快意处起。盖众人忧乐以情，而君子忧乐以理也。

谢豹覆面，犹知自愧；唐鼠易肠，犹知自悔。盖愧悔二字，乃吾人去恶迁善之门，起死回生之路也。人生若无此念头，便是既死之寒灰，已枯之槁木矣。何处讨些生理？

异宝奇琛，俱民必争之器；瑰节奇行，多冒不祥之名。总不若寻常历履易简行藏，可以完天地浑噩之真，享民物和平之福。