

一部论述修养、人生、处世的语录集，为旷古稀世的奇珍宝训。
对于人的正心修身，养性育德，有着不可思议的潜移默化的力量。

| 读国学 · 诵经典 |

菜根谭

全解

墨 非◎编著



中国华侨出版社

| 读国学 · 诵经典 |

菜根谭

全解

墨 非◎ 编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜根谭全解 / 墨非编著. — 北京 : 中国华侨出版

社, 2015.11

ISBN 978-7-5113-5752-6

I. ①菜… II. ①墨… III. ①个人—修养—中国—明代②《菜根谭》—研究 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 258325 号

● 菜根谭全解

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 叶 子

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 730 毫米×1030 毫米 1/16 印张 / 20.5 字数 / 346 千字

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 / 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-5752-6

定 价 / 39.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

《菜根谭》是一部融合了儒、道、释三家思想精髓的清言小品集，其中记载了数百条有关修养、人生、处世、出世的语录，既深刻地体现了中华民族传统道德、人生智慧，又颇具生活趣味。成书之初，它并未受到国人的重视，只是作为众多劝世书的一种在世间流传。20 世纪末期，很多学者开始对这部书进行仔细研读，一时间掀起了一股遍及海内外的“《菜根谭》热”。如今，人们越来越认识到此书的巨大价值，很多机构将其列为个人修身、企业管理、实践工作指导的必读书籍。

一般认为，《菜根谭》成书于晚明时期，是道家隐士洪应明所著。洪应明，字自诚，号还初道人，生活在嘉靖、万历年间。早年作为一个儒生，他热衷于仕途功名，目睹宦海沉浮之后，逐渐熄灭了仕禄之心，于是隐退山林，修道研佛。先入世，后出世；求功名，厌功名，洪应明经历了中国古代文人经典的生活历程，所以读其文字时，犹如阅读千千万万中国传统文人的心路历程。未经历沧桑者，读之而知戒；饱经世故者，读后无不感慨、与之产生共鸣。

《菜根谭》文辞秀美，语句对仗工整，读之朗朗上口，细细品味余韵无穷，掩卷深思开人心智、解人迷惑，随便抽出一条皆可作为座右铭，以儆戒、激励自身，是一部极好的启蒙、晨读作品。

《菜根谭》作为一介隐退官僚的人生处世哲学的表白，杂糅了存在于中国古代社会中的各种思想、智慧。《重刻〈菜根谭〉原序》中指出，此书“有持身语，有涉世语，有隐逸语，有显达语，有迁善语，有介节语，有仁语，有义语，有禅语，有趣语，有学道语，有见道语”，涉及面广泛，

能够调整、重构社会文化心态，使人心趋于平静淡泊、社会趋于和谐有序，全书“词约意明，文简理诣”，学者若能“熟习沉玩而励行之，其于语默动静之间，穷通得失之际，可以补过，可以进德，且近于律，亦近于道矣”。

在当今社会中，《菜根谭》蕴含的思想精华闪现出了更加灿烂的光芒，能给人以巨大的启迪。弄权之人读它能起放下之心；贪心之人读它能起廉洁之心；好名之人读它能看破虚名虚誉；好色之人读它能看破欲望迷障；势利之人读它能起羞恶之心；好争之人能起谦让之心；冷寂之人读它能看到生活机趣；罪恶之人读它能生出省悟之念……

《菜根谭》版本繁多，大致分为两个系统：一种不分卷，只分为前后两集，有 360 多条；一种分为修身、应酬、评议、闲适、概论五个部分，共 400 多条。本书属于后一个系统，从中选取 377 条，按照常见的版本对《菜根谭》原文进行了仔细推敲，又加上注释词条、翻译原文、对原文思想进行解读等内容。在解读原文思想之时，本书尽量联系儒、道、释的主流思想和社会现实，消除其中的消极陈腐观点，褒扬积极向上、有益人身心发展的思想，既显示了古人的智慧，又使读者能够得到启发，从中受益。

由于水平有限，书中定多谬误，切望读者批评指正。

目 录

修身篇

- | | | | |
|-----------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 烈火修身 履冰行事 | 1 | 18. 事障易除 理障难解 | 20 |
| 2. 防一念之错 保万全之德 | 2 | 19. 虚心存理 实心制欲 | 22 |
| 3. 平时多反省 过错自然稀 | 3 | 20. 真诚动人 虚伪可憎 | 23 |
| 4. 涤除渣滓 保守本心 | 4 | 21. 沧桑阅尽 空方可言 | 24 |
| 5. 杂念不净 石去草生 | 5 | 22. 陶熔顽钝 容纳横污 | 25 |
| 6. 栖心元默 适志恬愉 | 6 | 23. 诚心自守 坚固志操 | 26 |
| 7. 非不可留 是不可执 | 8 | 24. 念虑差毫末 人品若星渊 | 27 |
| 8. 时时知检点 清心即为学 | 9 | 25. 慈祥立百福 损心得万善 | 28 |
| 9. 立业尚实 修德从虚 | 10 | 26. 塞物欲之路 驰尘俗之肩 | 29 |
| 10. 艰难困苦 乃知操守 | 11 | 27. 治性即为学 齐家便是经 | 30 |
| 11. 身忙于闲时 心放于收后 | 12 | 28. 自悟了了 自得休休 | 30 |
| 12. 好名招祸 多欲受羁 | 13 | 29. 平情寡欲 明理见性 | 32 |
| 13. 一念常惺 纤尘不染 | 14 | 30. 念念守定 事事看轻 | 33 |
| 14. 不忍不为 心怀万物 | 15 | 31. 谨一念之差 慎一事之愆 | 34 |
| 15. 心中清静 风月自来 | 17 | 32. 五更参心 三时练味 | 35 |
| 16. 穷理尽妙 进道忘劳 | 18 | 33. 柔弱胜刚强 偏执输圆融 | 36 |
| 17. 操存涵养 处一化齐 | 19 | | |

应酬篇

- | | | | |
|--------------------|----|----------------------|----|
| 1. 操存守常 行事知变 | 37 | 3. 才高莫玩世 饰貌必现形 | 39 |
| 2. 不轻喜怒 莫重爱憎 | 38 | 4. 心清气平 丽日光风 | 40 |

- | | | | |
|-------------------------|----|-------------------------|----|
| 5. 是非不迁就 利害不分明 | 41 | 28. 宁以刚方见惮 毋以媚悦取荣 | 65 |
| 6. 君子自强 岂甘居下 | 42 | 29. 意气相期 肝胆相照 | 66 |
| 7. 好丑齐同 贤愚混视 | 44 | 30. 居奢思俭 欲念自轻 | 67 |
| 8. 以恬养志 以重持轻 | 45 | 31. 随性自然 当机而行 | 68 |
| 9. 为善居实 虚言致毁 | 46 | 32. 热中清冷 寒中赤热 | 69 |
| 10. 临小如大 不欺暗室 | 47 | 33. 随缘顺事 万事皆然 | 70 |
| 11. 誉察于背后 欢验于长久 | 48 | 34. 操守先验 临坛不改 | 71 |
| 12. 启迪移风 循序渐进 | 49 | 35. 善心不可无 善名不可有 | 72 |
| 13. 彩笔描空 利刀割水 | 50 | 36. 防患于先 镇定应变 | 73 |
| 14. 己之情当忍 人之欲当恕 | 51 | 37. 利人除害 不求感恩 | 74 |
| 15. 好察非明 必胜非勇 | 52 | 38. 身定则尤少 心悠则趣多 | 75 |
| 16. 随时内救时 混俗中脱俗 | 53 | 39. 君子难亲 小人易合 | 76 |
| 17. 入世先清心 出世先知味 | 55 | 40. 镇定处事 赤诚待人 | 77 |
| 18. 与人始慎 御事先拙 | 56 | 41. 心如春风 气似秋水 | 77 |
| 19. 祸起于玩忽 功败于细微 | 57 | 42. 有得必有失 吃亏即是福 | 78 |
| 20. 成观究竟 败究由来 | 58 | 43. 富者交贵 仁者济穷 | 80 |
| 21. 勇于担当 善于摆脱 | 59 | 44. 因势利导 救时应变 | 80 |
| 22. 待人有余恩 御事有余智 | 60 | 45. 报德忍耻 逃名直节 | 82 |
| 23. 了事了心 逃世逃名 | 60 | 46. 救败如勒马 图成似挽舟 | 83 |
| 24. 仇弩易避 恩戈难防 | 61 | 47. 休轻曳裾 莫暗投珠 | 84 |
| 25. 不作垢业 不立芳名 | 62 | 48. 匿才技之长 出财货之美 | 84 |
| 26. 静里观动 忙里偷闲 | 63 | 49. 少时戒躁 老时戒惰 | 86 |
| 27. 与其邀欢求荣 不如释怨免丑 | 64 | 50. 恩由下始 交由亲始 | 87 |

评议篇

- | | | | |
|------------------------|-----|---------------------|-----|
| 1. 上下千古事 如沤又如影 | 89 | 12. 小不知大 下难论高 | 101 |
| 2. 君子好名害德 小人好名利事 | 90 | 13. 留分侠气 保全真心 | 102 |
| 3. 顶天立地 持身如一 | 92 | 14. 莫贪钩饵 莫为笼鸟 | 102 |
| 4. 爱当割舍 识应扫除 | 93 | 15. 物无定品 随识高下 | 103 |
| 5. 脱俗不矫俗 随时不趋时 | 94 | 16. 不尚铅华 不落空寂 | 104 |
| 6. 宁受灾毁 不邀誉福 | 95 | 17. 廉而不刿 察而不激 | 105 |
| 7. 释回增美 转祸为福 | 96 | 18. 人心之生 天真率直 | 106 |
| 8. 梦里功名 闲中大道 | 97 | 19. 竹傲严霜 莲媚秋水 | 107 |
| 9. 福不必喜 祸不必忧 | 98 | 20. 贫而用情 富而好礼 | 107 |
| 10. 荣辱共蒂 生死同根 | 99 | 21. 浓艳损志 淡泊全真 | 108 |
| 11. 真必能显 伪必受诟 | 100 | 22. 宠不扬扬 穷何戚戚 | 109 |

23. 耽空逐妄 虚度人生	110	36. 悲喜之心 庸人自扰	119
24. 志士奋翼 达人回首	110	37. 多开福路 少筑祸基	120
25. 少戒轻浮 老戒多意	111	38. 迷真逐妄 自设坎坷	121
26. 五分安稳 十分取败	112	39. 大智若愚 小智若察	121
27. 贪利害人 终将自毙	113	40. 不必忙忙 何须琐琐	122
28. 贪杯失命 偷安丧志	113	41. 贫能济人 闹能学道	123
29. 若无若虚 不矜不伐	114	42. 一念清明 淡然无欲	124
30. 贪心失察 疑心多事	115	43. 知足心安 处下神逸	125
31. 祸生有本 福至有因	116	44. 忧乐以理 保身不殆	125
32. 争先有悔 富贵皆空	116	45. 人不知悔 徒如死灰	126
33. 鲜花易凋 坚竹难摧	117	46. 完浑噩之真 享和平之福	127
34. 富贵无情 贫贱可交	118	47. 天人相通 福祸非幽	128
35. 苦由心生 劳因欲起	119		

闲适篇

1. 鸟语悠扬 云光舒卷	129	22. 疏狂足贵 淡泊为真	143
2. 世事如棋 人生似瓦	129	23. 鹏程天窄 鹤梦林宽	144
3. 淡然无欲 飘然远引	130	24. 还当放手 也要息肩	145
4. 富贵不足争 光阴莫虚度	131	25. 生活即诗 细处皆禅	145
5. 鱼鸟亲人 莺花避俗	132	26. 好事易虚 闲人多福	146
6. 万念厌冷 身似浮云	132	27. 无须扼腕 且自舒眉	147
7. 好书良友 碗茗炉烟	133	28. 忙里偷闲 缺处知足	147
8. 贫不是病 醉岂非禅	134	29. 乾坤清纯 宇宙活泼	148
9. 君子守节 如鹤如松	135	30. 烹茶识阴阳 观棋悟生杀	149
10. 喧哗出幻境 清静得真道	136	31. 看蜂觑世态 观燕起幽思	149
11. 静处观人事 闲中玩物情	136	32. 会心不在远 得趣不在多	150
12. 花开春不管 水寒鱼自知	137	33. 心与竹空 貌偕松瘦	151
13. 痴人自设碍 杰士空逞强	138	34. 养志清修 栖心淡泊	151
14. 勘有尽身躯 悟无怀境界	138	35. 席拥飞花 炉烹白雪	152
15. 宿俭梦魂爽 餐淡齿留香	139	36. 不修边幅 不尚打扮	153
16. 扫除偏见 灭却俗情	139	37. 半幻半真 最足动人	153
17. 认清自我 摆脱虚幻	140	38. 无彼无此 彻上彻下	154
18. 回贪恋之首 舒愁苦之眉	141	39. 暖景怡情 寒景砺节	155
19. 人生如幻 悲欣交集	141	40. 黄鸟情多 白云意懒	155
20. 消除猛气 抛却心机	142	41. 栖迟蓬户 结纳山翁	156
21. 迷如苦海 悟涣寒冰	143	42. 坐里参禅 行时悟道	156

- | | | | |
|-----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 43. 精糙何异 金瓦无殊 | 157 | 46. 白骨冷肝肠 清溪闲胸次 | 159 |
| 44. 消除心障 空明境界 | 157 | 47. 莫多计较 常思清闲 | 159 |
| 45. 造化为小儿 天地一大块 | 158 | | |

概论篇

- | | | | |
|----------------------|-----|-----------------------|-----|
| 1. 心事不可隐 才华不可彰 | 161 | 32. 不可浓艳 不宜枯寂 | 185 |
| 2. 忠言逆耳 悦言害生 | 162 | 33. 居仁行义 自强不息 | 185 |
| 3. 天地祥和 人心喜乐 | 163 | 34. 立身当高 处世知退 | 186 |
| 4. 真味清淡 至人平常 | 163 | 35. 修德忘誉 读书入心 | 187 |
| 5. 夜里观心 真妄俱见 | 164 | 36. 慈悲天生 真趣本存 | 188 |
| 6. 恩里生害 败后成功 | 165 | 37. 修德寡欲 济世清心 | 189 |
| 7. 淡泊明志 安逸丧节 | 166 | 38. 昭昭之祸 始于冥冥 | 190 |
| 8. 利益放宽 惠泽流长 | 167 | 39. 少事为福 多心是祸 | 191 |
| 9. 路留一步 味减三分 | 167 | 40. 方圆并用 宽严互存 | 192 |
| 10. 摆脱俗情 减除物累 | 168 | 41. 忘己之功 记人之恩 | 192 |
| 11. 利毋居前 德毋落后 | 169 | 42. 心地干净 可以学古 | 193 |
| 12. 让以处世 宽以待人 | 169 | 43. 以俭养德 以拙全真 | 194 |
| 13. 功不可矜 罪应当悔 | 170 | 44. 思贤爱民 躬行种德 | 195 |
| 14. 清高害身 守辱养德 | 171 | 45. 扫除外物 直觅本来 | 195 |
| 15. 事事有余 鬼神不损 | 172 | 46. 苦中有乐 得意生悲 | 196 |
| 16. 诚心和气 愉色婉言 | 172 | 47. 富贵殊途 其果各异 | 197 |
| 17. 攻恶勿过 教善勿高 | 173 | 48. 宁寂寞一时 勿悲凉万古 | 197 |
| 18. 洁从污出 明自暗生 | 174 | 49. 建功立言 垂名后世 | 198 |
| 19. 消杀妄心 降伏客气 | 175 | 50. 春生秋杀 合育万物 | 199 |
| 20. 以后思前 勘破痴迷 | 176 | 51. 真廉无名 大巧无术 | 200 |
| 21. 意寄林泉 胸怀廊庙 | 176 | 52. 心体光明 处处青天 | 200 |
| 22. 无过为功 无怨是德 | 177 | 53. 贫贱乐为真 富贵忧为甚 | 201 |
| 23. 忧勤勿苦 淡泊勿枯 | 178 | 54. 知畏是善路 好名是恶根 | 202 |
| 24. 原其初心 观其末路 | 178 | 55. 逆来顺受 居安思危 | 202 |
| 25. 富贵当宽 聪明宜藏 | 179 | 56. 福不可邀 祸不可避 | 204 |
| 26. 难行知退 可行知让 | 180 | 57. 宁默毋躁 宁拙毋巧 | 205 |
| 27. 不弃小人 礼于君子 | 181 | 58. 禀气和暖 福泽绵长 | 205 |
| 28. 淡泊守拙 名清气正 | 181 | 59. 弘扬天理 抑制人欲 | 206 |
| 29. 心伏魔退 气平横消 | 182 | 60. 苦乐相磨 疑信共参 | 206 |
| 30. 养育弟子 谨其交游 | 183 | 61. 存含污之量 戒洁独之操 | 207 |
| 31. 欲不可进 理不可废 | 184 | 62. 多病不足羞 无忧最可忧 | 208 |

63. 一念贪私 人品尽坏	209	100. 昏而知醒 紧而知放	238
64. 惺惺不昧 贼化为仆	210	101. 气息不凝滞 太虚无障碍	239
65. 图功不如守业 悔过不如防失 ...	211	102. 明珠慧剑 缺一不可	240
66. 戒偏戒激 过犹不及	212	103. 横逆穷困 陶冶身心	240
67. 事来心现 事去心空	212	104. 不可不防 不可逆诈	241
68. 能而不过 是谓懿德	213	105. 辨别是非 勿伤大体	242
69. 贫而不废 端庄守正	213	106. 亲善防谗 去恶防诬	243
70. 闲里思忙 有备无患	214	107. 节义出于贫 经纶修自谨	244
71. 防患于微 除欲于始	215	108. 人伦亲爱 无求回报	245
72. 行事尽吾心 上天何足畏	216	109. 冷肠对炎凉 和气应嫉妒	245
73. 天机奥妙 智巧无益	217	110. 功过戒混 恩仇戒明	246
74. 善始为轻 慎终至要	217	111. 恶忌阴 善忌阳	247
75. 善施为卿相 贪宠即乞人	218	112. 德为才主 才为德奴	247
76. 念积累难 思倾覆易	219	113. 锄奸杜倖 留条出路	248
77. 守节不诈 改过自新	219	114. 解迷急难 功德无量	249
78. 家丑莫扬 亲过莫弃	220	115. 反己辟善 尤人浚恶	250
79. 心中宽满 天下和平	221	116. 功名易逝 气节千古	251
80. 操守不改 锋芒不露	222	117. 机里藏机 变外生变	251
81. 逆境砺行 顺境销骨	223	118. 真实做人 圆融涉世	252
82. 嗜欲如火 焚人焚己	224	119. 宽以解急 纵以化顽	253
83. 真心贯石 伪妄可憎	225	120. 节义文章 以德陶熔	254
84. 文章恰好 人品本然	226	121. 当盛知退 居下慎微	254
85. 看得破 认得真	227	122. 德是基础 心为根本	255
86. 五分无悔 十分有害	228	123. 道虽人异 学随事殊	256
87. 宽以待人 养德远害	228	124. 宽厚如春风 忌克似朔雪	257
88. 有生可乐 虚生堪忧	229	125. 君子持身 小人营私	257
89. 持盈履满 君子兢兢	230	126. 律己宜严 待人且宽	258
90. 扶公敦旧 种德谨行	230	127. 先淡后浓 先严后宽	258
91. 莫犯公论 莫入私窦	231	128. 守节全德 圆融避祸	259
92. 恪守直节 无求虚誉	232	129. 处世以诚 无不陶冶	260
93. 骨肉贵相亲 朋友重道义	233	130. 一念慈祥 寸心洁白	261
94. 谨小慎终 不欺暗处	233	131. 庸德庸行 全性致和	262
95. 好奇无远见 守节须恒久	234	132. 登山耐险路 踏雪耐危桥	262
96. 既然知得 又何犯着	235	133. 心体莹然 不失本来	264
97. 毋偏毋放 毋夸毋妒	236	134. 不昧己心 不竭物力	264
98. 不扬人之短 不忿人之顽	236	135. 为官公廉 居家恕俭	265
99. 心不轻输 口须慎防	237	136. 处富知贫 当壮思老	265

- | | | | |
|------------------------|-----|------------------------|-----|
| 137. 茹纳污垢 包容愚恶 | 266 | 169. 卧雪眠云 吟风弄月 | 290 |
| 138. 不与小人仇 不向君子媚 | 267 | 170. 出世涉世 了心尽心 | 291 |
| 139. 修身如炼金 举事似拉弩 | 267 | 171. 闲处放身 静中安心 | 291 |
| 140. 虚圆建功 执拗愤事 | 268 | 172. 无欲远祸 心平无危 | 292 |
| 141. 俭让行美 过犹不及 | 269 | 173. 多藏厚亡 高步疾颠 | 292 |
| 142. 顺境勿喜 逆境勿忧 | 270 | 174. 不复有我 烦恼何来 | 293 |
| 143. 声乐名位 不可贪求 | 270 | 175. 人情世态 不宜太真 | 294 |
| 144. 宽舒福厚 迫促禄薄 | 271 | 176. 乐中生忧 不如平淡 | 295 |
| 145. 用人不刻 交友勿滥 | 271 | 177. 成败自然 不必强求 | 296 |
| 146. 上畏大人 下畏小民 | 272 | 178. 猛兽易伏 人心难降 | 296 |
| 147. 比下无尤 比上不怠 | 273 | 179. 心性平和 处处生趣 | 297 |
| 148. 喜里慎诺 醉里勿嗔 | 274 | 180. 盛衰何常 强弱安在 | 298 |
| 149. 少事为适 无能全真 | 275 | 181. 宠辱不惊 去留无意 | 299 |
| 150. 静夜听钟 澄潭观月 | 275 | 182. 莫做飞蛾 莫为鸱鸢 | 300 |
| 151. 虫鸟传心 花草见道 | 276 | 183. 冷对权势 冷看是非 | 300 |
| 152. 读无字书 弹无弦琴 | 277 | 184. 真空不空 在世出世 | 301 |
| 153. 非上上智 无了了心 | 278 | 185. 好名亦贪 焦思亦苦 | 302 |
| 154. 人生苦短 争而何益 | 278 | 186. 澄性济身心 迷心乱精魄 | 303 |
| 155. 浮云富贵 情寄泉石 | 279 | 187. 心境恬淡 清芬自出 | 304 |
| 156. 恬淡适己 身心自在 | 280 | 188. 万事为常 何须取舍 | 305 |
| 157. 意宽斗室广 机闲寸心宽 | 281 | 189. 了心出真境 未了是俗家 | 306 |
| 158. 知足即仙境 善用有生机 | 282 | 190. 以我役物 处处逍遥 | 306 |
| 159. 趋炎为祸 守逸长安 | 283 | 191. 思于无时 欲念自冷 | 307 |
| 160. 忧死虑病 消幻长道 | 284 | 192. 妍丑何存 雌雄何在 | 308 |
| 161. 争窄退宽 浓短淡长 | 284 | 193. 绝尘澄静体 混迹养圆机 | 308 |
| 162. 隐林无荣辱 道路混炎凉 | 285 | 194. 人我一空 动静两忘 | 309 |
| 163. 进处思退 居安思危 | 286 | 195. 苦乐祸福 一念之间 | 310 |
| 164. 贪心多怨 知足常乐 | 287 | 196. 学道须努索 得道任天机 | 310 |
| 165. 达者逃名 智者省事 | 287 | 197. 就身了身 还世于世 | 311 |
| 166. 去留无系 静躁无干 | 288 | 198. 卷舒自由 行止在我 | 312 |
| 167. 心无染著 即为仙境 | 288 | 199. 一点慈悲 生生之机 | 313 |
| 168. 静躁稍分 昏明顿异 | 289 | 200. 不落世情 便是出世 | 313 |

修身篇

1. 烈火修身 履冰行事

原文

欲做精金美玉^①的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地^②的事功，须向薄冰上履过。

注释

①精金美玉：精纯的金子，完美的玉石。比喻纯洁完美的人或事物。

②掀天揭地：震天撼地。比喻声势浩大，功绩高伟。

译文

要想修得精金美玉般的人品，一定要如烈火锤炼般地磨砺自己；要想建立轰轰烈烈的功绩，必须时刻如履薄冰般地要求自己。

经典解读

要建立崇高伟业，必须具有精纯完美的道德品行；要具有完美的道德品行，必须时刻锤炼砥砺自己。这就是《大学》中所说的：“‘如切如磋’者，道学也；‘如琢如磨’者，自修也。”

人生之初，天性纯洁，但在成长之中要经历外界的种种干扰、诱惑。只有如同烈火炼精金一样，经历炙热的考验，坚持善良的本性的人才能保持住最初的“良心”，才能成为一个人格高尚的人。只有如同临渊履冰一样，时刻小心翼翼地坚守道德原则的人，才不会走向堕落、邪路，才能最终创建丰功伟业。

孔子在论语中说过：“君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是。”经历过生活中颠沛流离的考验而不违背仁道，一行一止、一举一动之中都慎重

地固守仁道，才能成为一个有德有功的君子。

慎重地琢磨自己的道德，就要敬心。子路曾经问孔子如何做一个君子。孔子只讲了四个字：修己以敬。子路有些怀疑，问：“仅仅这样就够了吗？”孔子说：“修养自己的品行，就能使周围的人安乐。”子路问：“这就够了吗？”孔子说：“修养自己的品行，能够使所有的百姓都安乐。修养自己的品行而安乐天下百姓，尧舜还怕难以做到呢！”

本节作为《菜根谭》开篇之联，上联讲修身，下联讲立业，归根到底就是一个“敬”字。无论在什么时候、做什么事，都要保持“敬心”，慎始慎终，慎微慎独，不因一丝困难而放弃自己的追求，不以一丝利欲而违背自己的原则。把“敬”字牢记在心中，也就能经过烈火锻炼，履过深渊薄冰，修得精纯人品，建立崇高功业了。

2. 防一念之错 保万全之德

原文

一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏^①；万善全，始得一生无愧，修之当如凌云宝树^②，须假^③众木以撑持。

注释

①罅（xià）漏：裂缝和漏洞。

②凌云宝树：凌云形容高耸入云；宝树为佛教用语，即七宝之树。凌云宝树在这里泛指珍奇的树木。

③假：借助。

译文

一念之差做了错事，便会觉得所有行为都是错的，防止它应当如渡海乘坐的浮囊一样，不容有一个针眼的漏洞。万般善德俱全，才可使人一生无愧，修炼它当如高耸入云的七宝之树一样，凭借众多树木加以撑护。

经典解读

《易·系辞》中说：“善不积，不足以成名；恶不积，不足以灭身。”完备的人品，都是一点点积德行善而得来的；蒙羞的恶名，也是一点点积恶造孽而引致的。一丝错误的念头常常导致所有行善成果前功尽弃；保护自己的德行，就应该像保护珍贵的凌云宝树一样，不容许有丝毫的差错、漏洞。“一失足成千古

恨，再回首已百年身”，一步错，步步错，一招不慎，满盘皆输，人生从来就没有后悔药，必须时刻深思慎行，莫到错后方知悔。

中国古典文化中最著名的十六字真传：“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中。”就是说的这个道理。荀子曾解释道：“人心道心微妙玄通，只有圣明君子能够明白其中道理。心就像盘中盛水一样，摆放端正而不扰乱，渣滓就沉淀下去，水就清明澄净了，照在其中的人形物象也就明了了。一旦有一丝扰动，就如微风吹过，下面的淤泥动荡，盘中之水就不复清澈了，就不能照见人形物象了。”一个人怀有修身为道之心，必须精诚专一，慎重恒久，不可为外界风浪所扰动，将品行、思想中的渣滓好好沉淀下去，让自己干净、清澈。

在具体的事物上，就是要时时刻刻坚守自己的行事原则，不可有丝毫歪斜之处，不可有一件违心之行。行善无疑，除恶务尽；勿以善小而不为，勿以恶小而为之。须知人生如乘浮囊渡海，每行一恶，就如在浮囊之上扎下一孔，留下沉没的隐患；建功如造凌云宝树，每为一善，就如在宝树旁支撑一木，打下牢固的基础。

3. 平时多反省 过错自然稀

原文

忙处事为，常向闲中先检点，过举^①自稀；动时念想，预从静里密操持，非心^②自息。

注释

①过举：错误的举止行为。

②非心：邪心，错误的想法。

译文

忙碌时的所作所为，常在闲暇之时先行检查审视，过错就自然稀少了；行动时的念头想法，早些在安静时筹划思量，错误的想法就自然停息了。

经典解读

这段话告诉人们要养成自省的好习惯。自省是修身的要诀，曾子说过：“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”朱熹也在《近思录》中说：“君子之遇险阻，必自省于身，有失而致之乎？有所未善则改之，无歉于心则加勉，乃自修其德也。”正是因为能够时刻反省自己，所以君子

才能及时发现自己的不足，及时弥补；及时发现自己的错误，及时改正，他们的道德修养才能与日俱增。

值得注意的是，文中还强调了“先”和“预”，就是说在平时要先为困难做好准备，不要临忙慌乱，遇事措手不及。人生中难免遇到各种突发状况，人在这种状态下最容易犯错，最容易滋生杂念、被邪欲蛊惑。要想避免这样，就应该在安静、闲暇之时，好好修身养性，使自己本心坚定。《中庸》中说：“凡事豫则立，不豫则废。”任何事情，事前有准备就可以成功，没有准备就要失败，就要犯错误。所以说，修身是一件终生大事，不能因为生活安逸，就姑息懈怠，不能因为闲适无事，就放纵自己。做事也是同样的道理，一个人树立远大理想，要时时刻刻想着自己遇到了事情该如何做，所谓“君子藏器于身，待时而动”，不可贪图清闲，以致临时抱佛脚。

4. 涤除渣滓 保守本心

原文

为善而欲自高胜人，施恩而欲要名^①结好，修业而欲惊世骇俗，植节^②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^③。

注释

①要名：“要”通“邀”，博取名声。

②植节：树立气节，培养操守。

③真体：真心、本性。

译文

做善事却想借此抬高自己、胜过别人，施恩惠却想借此博取名声、结交他人，建立事业却想以此惊世骇俗，树立节操却想以此标新立异，这些都是善念中隐藏的戈矛、明理之路上的荆棘，最容易夹杂在人心之中、是最难以拔除的东西。必须清除所有（修德为善中的）渣滓杂念，斩断（邪心邪念的）萌芽，才能显现出人的真心本性。

经典解读

修身向善最忌讳的就是怀有功利之心，如果行善事时，怀有让人感激自己的动机，那就不是单纯的为善，而是收买人心了；如果修身养性时，怀有博取

名声的动机，那就不是真的追求道德高尚，而是沽名钓誉了；如果树立节操时，怀有“标异见奇”的动机，那就不是真的有个性，而是哗众取宠了。

儒家修德讲求诚意，就是“德行”要真正发于内心，是内在的，而不是外在的，做样子给他人看的。追求外在，而不重视内心的，即使有善行，也是不诚的。故《大学》中说：“诚于中，形于外。”孟子说：“以善服人者，未有能服人者也；以善养人，然后能服天下。”

要想成为真正行高德厚、受人尊重的人，就应该淡泊名利，轻视外人的评价、回报，重视自己内心的修养。不要让分毫的名利之心、夸誉之念，将自己的善行变得虚伪做作。

5. 杂念不净 石去草生

原文

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^①之尘氛^②未扫，而心境^③之芥蒂^④未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

注释

- ①事境：对外物的境界。
- ②尘氛：尘俗之气。
- ③心境：佛教用语，指意识和外物。
- ④芥蒂：心中的杂质，对外物的欲望。

译文

能够轻视富贵，却不能清一清对富贵的艳羡之心；能够重视名义，却又过于重视名义的念头。这是对待外物的尘俗之气还未能扫除，内心深处还存在杂念。如果这些尘俗杂念不能清除干净，就像用石头压住野草一样，石头一旦没了，野草就会又生长起来。

经典解读

有些人表面上轻视富贵，藐视权贵，但他们的这种行为并非出于真正的淡泊名利，视富贵如浮云，而是一种“羡慕、嫉妒、恨”，其实在他们心中，巴不得成为那种自己所鄙视、所厌恶的人呢！这种人不是真正有修养的人，而是表里不一之辈。

南朝文学家孔稚珪曾写过一篇著名的文章《北山移文》来讽刺那些沽名钓誉的隐士。文中有一个称为周子的人，他假装厌恶荣华，爱好淡泊而隐居山林。当他初来的时候，似乎把巢父、许由都不放在眼里；百家的学说，王侯的尊荣，他都瞧不起。风度之高胜于太阳，志气之凛一如秋霜。一会儿慨叹当今没有幽居的隐士，一会儿又怪王孙远游不归。他能谈佛家的“四大皆空”，也能谈道家的“玄之又玄”，自以为上古的务光、涓子之辈，都不如他。等到皇帝派了使者鸣锣开道、前呼后拥，捧了征召的诏书，来到山中时，他立刻手舞足蹈，改变志向，暗暗心动。在宴请使者的筵席上，他扬眉挥袖，得意洋洋。他将隐居时所穿的用芰荷做成的衣服撕破烧掉，立即露出了一副庸俗的面孔。这种人连山林都为他感到羞愧，连树木都为之悲伤。

有些人满口仁义道德，也有善行善举，但他们却过于重视自己的“仁善”名声，所有的行为都是为了维护这些声誉，一旦和他们名声没有关系，他们连管都不会管一下！这种人不是真正的有仁德的人，而是沽名钓誉之徒。

孟子说：“好名之人，能让千乘之国；苟非其人，箪食豆羹见于色。”就是讽刺这种沽名钓誉之徒，他们为了名声，能让出整个国家，可是一旦和名声不相干，在箪食豆羹的小事上，也常常给别人脸色看。

生活中表里不一、醉心于名利之人很多。在摄像机前，慷慨大义，俨然一副慈善家嘴脸，私底下则为富不仁，少恩寡义；平时指责他人如何如何做，若是自己做的时候，比谁都积极。这种行为都是修身为善，却流于表面的缘故，心中有尘埃、渣滓未净，在他人的面前能够装出一副有德君子形象，可一旦脱离了监控，就无所不为了。殊不知，“人之视己，如见其肺肝然”，任何虚伪做作只能像《皇帝的新装》里的皇帝一样欺骗自己，不能带来任何道德上的增益，所以君子要有诚意，要慎独。

6. 栖心元默 适志恬愉

原文

纷扰固溺志之场，而枯寂^①亦槁心^②之地。故学者当栖心元默^③，以宁吾真体；亦当适志恬愉^④，以养吾圆机^⑤。

注释

①枯寂：枯燥寂寞，不闻世事。

②槁心：使内心冷漠，丧失志趣。