

菜根谭·呻吟语

从《菜根谭》中读出超凡脱俗的人生智慧
咬得菜根，百事可做

(明)洪应明
(明)吕坤◎著
墨香斋◎编译

国学，中华五千年的文化精髓、固本之学。
国学，是全面增加文化素养的学问。
国学之用，重在丰富、淬炼和提升人的精神境界，培养人的道德情操。

汇集人生百种智慧，搜集世间金玉良言

典藏文化经典 / 读国学经典 / 品传世文化

领略经典魅力、品读名著精髓、提升人文素养

双色
插图版

★★★★★



中国纺织出版社

菜根谭·呻吟语

从《菜根谭》中读出超凡脱俗的人生智慧
咬得菜根，百事可做

(明) 洪应明
(明) 吕坤
墨香斋◎编译

国学，中华五千年的文化精髓，固本培元，
是全面增加文化素养的学问。
国学之用，重在丰富、淬炼和提升人的精神境界，培养人的道德情操。
汇集人生百种智慧，搜集世间金玉良言

典藏文化经典 / 读国学经典 / 品传世文化

领略经典魅力、品读名著精髓、提升人文素养

双色
插图版
★★★★★



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 呻吟语 / (明)洪应明, (明)吕坤著; 墨香斋编译. —北京: 中国纺织出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5180-1652-5

I. ①菜… II. ①洪…②吕…③墨… III. ①个人 - 修养 - 中国 - 明代②《菜根谭》- 译文③人生哲学 - 中国 - 明代④《呻吟语》- 译文 IV. ①B825②B248.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第107326号



策划编辑: 张向红	责任编辑: 张向红
责任设计: 林昕瑶	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
邮购电话: 010-67004461 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

淄博卓阳印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年10月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 20

字 数: 320千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



《菜根谭》是明人洪应明整理编著的一部论述人生、处世、伦理、修养的语录集，成书于万历年间。作者以“菜根”为本书命名，意谓“人的才智和修养，只有经过艰苦磨炼才能获得”。自面世以来，与《围炉夜话》、《小窗幽记》并称为“处世三大奇书”。

《菜根谭》以儒、道思想为核心，兼具佛家的出世思想，融处世哲学、生活艺术、审美情趣于一体，既强调修身、齐家、治国、平天下的必要性，又劝诫人们在功名利禄前适可而止，实为一部正心修身、养性育德的箴言集。

《菜根谭》作者洪应明，字自诚，号还初道人，生平事迹不详。据推测，他很可能是明末金坛（今属江苏）人，年轻时有志于仕途经济，中年后隐居山林，因此对于荣华富贵、功名利禄，乃至山水林泉、隐逸出世，都有极其深刻的感悟和认识。

《菜根谭》现存有两种不同的版本：明刻版与清刻版。明刻版当初刊载于明代高濂编辑的《雅尚斋遵生八笺》中。明刻版书分前后两集，前集225条，后集135条，共360条。清刻版是以光绪丁亥年扬州藏书院表刻本为主，参以二十三年佛学书局排印本。《菜根谭》文字简练，对仗工整，含义深邃，耐人寻味。似语录，而兼有随笔的率性趣味；似随笔，而兼有训诫的整饬严谨；似训诫，而兼有随笔的通俗豁达。本书采用的则是清刻版，之后补充了一些在清刻版缺少的明刻版中的内容。

《呻吟语》是晚明著名学者吕坤所著的语录体、箴言体小品文集，是作者积三十年心血写成的著述，刊刻于明万历二十一年（1593），时作者正在山西太原巡抚任上。

作者吕坤，字叔简，明代归德府宁陵（今河南商丘宁陵）人。万历进士，曾任户部郎中，官至刑部左右侍郎。为政清廉，刚正不阿，与时人沈鲤、郭正域被誉为明万历年间“三大贤”。主要作品有《实政录》、《夜气铭》、《招良心诗》、《呻吟语》、《实政录》、《去伪斋集》等十余种，内容涉及政治、经济、刑

法、军事、水利、教育、音韵、医学等各个方面。1597年，他上《忧危疏》劝明神宗励精图治，未果，随后称病退休，1618年病逝于家。

作者吕坤前后为官30余年，这期间他亲眼目睹见证了明世宗、穆宗先后逝世，张居正赋役制度改革由盛而衰，以及宁夏之役和朝鲜之役的惨败。他个人也经历了丧父失母，官场沉浮。这期间，作者以异常敏感的触角，清晰认识到，晚明社会颓相已成，政治黑暗，民不聊生，社会风气腐朽堕落，正如作者在《忧危疏》中所言“当天下之势，乱象已形，而乱机未动。天下之人，乱心已辨而乱人未倡厥”。一方面他预感到不久的将来，社会动乱不可避免；一方面又哀叹凭一己之力不可能挽狂澜于既倒，于是只好发出无奈的哀叹，因此该书名之为“呻吟语”，作者在原序中解释：“呻吟，病声也。呻吟语，病时疾痛语也。”正道出了该书的意旨。

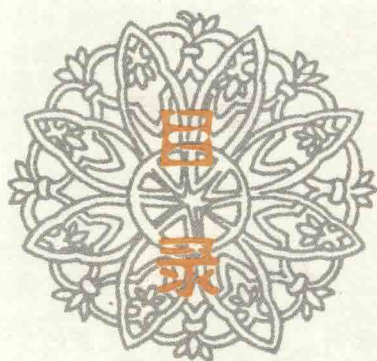
《呻吟语》全书共分六卷，前三卷为内篇；后三卷为外篇。内篇分为性命、存心、伦理、谈道、修身、问学、应务、养生，外篇分为天地、世运、圣贤、品藻、治道、人情、物理、广喻、词章共十七章，共约数百则语录，我们则撷取了其中含意深刻、富有哲理的条目汇编成此书，约占全书总量的百分之八十。

《呻吟语》大体以儒家思想为基础，包容吸纳了道家、法家、墨家等诸子百家的思想精华，加上作者本人的宦海沉浮以及对人世间的冷暖沧桑的独特感受。全书内容，基本上是针对明朝后期由盛转衰出现的各种社会弊病，提出了兴利除弊、励精图治的种种主张，从而对人生、国家以及天地宇宙的各种现象，给出了自己独到的见解和认识，特别是修身养性方面，作者较深刻地论述了其独特的看法。

由于该书的成文前后跨越三十多年，即作者入仕之初的青年时期至致仕之前的中年时期，因此这些语录呈现出了两种完全不同的风格。作者前期的语录，主要是立足儒学，积极用世，关乎治国、修身，处事、应物，涉猎广泛，体悟性强，反映出作者对社会、政治、世情的体验，以及对真、善、美的不懈求索，表现出其权变、实用的思想。后部分的文字，则对晚明衰落世风的痛恶，以及对时局的哀叹。

《呻吟语》是随得随录的语录体文本，行文灵活，言简意赅，许多句段富有真知灼见。正如清代学者尹会一所言：“推堪人情物理，研辨内外公私，痛切之至，令人当下猛省，奚啻砭骨之神针，苦口之良剂”。同时，《呻吟语》也开启了明清救世启蒙思潮的先河，例如明末清初思想家黄宗羲、顾炎武、王夫之的民本思想，都直接或间接地来源于《呻吟语》。因此，该书自面世以来，已先后被翻译成二十多个国家文字出版发行。

鉴于《菜根谭》与《呻吟语》均是劝世语录体文本，旨趣一致，形式类同，一个出世高蹈，一个入世深沉，因此我们将二者合编，逐句予以翻译，并配以适当的注释和插图，以期使读者有一个轻松的阅读体验。由于水平所限，文中错讹脱漏之处在所难免，望广大读者不吝批评指正。



菜根谭	1
-----------	---

第一章 修身	1
--------------	---

第二章 应酬	7
--------------	---

第三章 评议	16
--------------	----

第四章 闲适	26
--------------	----

第五章 概论	35
--------------	----

明刻版补充	72
-------------	----

呻吟语	104
-----------	-----

卷一	104
----------	-----

卷二	142
----------	-----

卷三	181
----------	-----

卷四	208
----------	-----

卷五	242
----------	-----

卷六	287
----------	-----



菜根谭

第一章 修身

【原文】

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。

【译文】

一个人要想练就纯金美玉般的人格品行，一定要如同烈火炼钢般经历艰苦磨炼；一个人要想建立惊天动地的事业功绩，必须如履薄冰般经历险峻的考验。

【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；万善全，始得一生无愧。修之当如凌云宝树，须假众木以撑持。

【译文】

一念之差铸成错事，便觉事事不如意，处处难作为。因此，防止出错应当如同防止借以渡海的浮水皮囊出现缝隙漏洞一样，哪怕针眼大小的漏洞也不行；万种善良品德齐聚一身，才能让一生不再感到有什么惭愧。因此，修炼善良品德应当如同培植高耸入云的参天大树，需要凭借众多树木的支撑扶持一样，需要多多积累善良品德。

【原文】

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。

【译文】

一个人总是忙忙碌碌，但在闲暇时一定要及时检点反省自己，以减少过分举动之类的错误；行动时的各种设想，如能预先心平气和地周密规划部署，行动时就可以控制自己的急躁情绪和各种妄念。



【原文】

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。

【译文】

做了好事总想着趁机抬高自己超过别人，给人一点恩惠总想着借此结交好友，做了点功德总想着让世人惊骇，树立节操总想着标新立异，这些都是好的思想中的不良倾向，也是追求义理道路上的障碍，最容易混杂夹带，最难拔除。这些私心杂念必须全部清除干净，断绝它的萌芽之根，如此才能显现人心向善的真实本体。

【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。

【译文】

能够轻视富贵，心中却摆脱不了渴望富贵的心思；能够重视名义，心中却念念不忘名义之外的名声。这是因为在现实社会中并没有摆脱世俗的影响，而内心世界存有各种私心杂念。这些私心杂念不消灭干净，则如石头之下的小草，一旦石头移去，小草就会重新生长。

【原文】

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

【译文】

社会的纷乱骚扰固然会沉溺心志，而归隐山林的枯燥寂寞也让人心气渐消。所以读书做学问的人应当从自己的内心寻求安静闲适，以保持自我志向不受干扰；也应当适当地从事一些恬淡愉快的活动，以培养圆通机变的心机。

【原文】

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。

【译文】

过去的错误不可以保留，否则它会寻得机会再次萌发，其中的世俗之情终要伤害你的义理情趣；现在正确的也不可以过于执著，过于执著就会激起心中残存的私心杂念，如此则义理情趣又为情欲所控制。

【原文】

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，到得从多人少，从有人无处，才是学问的真消息。

【译文】

清闲时多想想自己有没有闲杂念头，有事忙碌时则想想自己有没有草率浮躁意气用事；



人生得意时多想想自己有没有骄傲自负的言语和表情，人生失意时多想想自己有没有怨天尤人。经常这样反省检点自己，最终会发现自己的缺点错误越来越少，最后以至于无，这才是做学问到了高境界。

【原文】

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。

【译文】

读书人要有百折不挠的坚强意志和决心，才能学到随机应变、用之不尽的奇妙智慧。要想建功立业，就要脚踏实地干好每一件事情。如果心存哪怕一丁点羡慕虚名的念头，都难成正果。要想修心养德，就要专心于心性道德的修养。如果总想着计较功利得失，则落入世俗之中。

【原文】

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。

【译文】

不要让自己忙忙碌碌，但在闲暇之时找些事做，可以让自己避免陷入懈怠懒惰之中；不要让自己心志放松，但在高度紧张之后适当放松，可以让自己心气高涨，精神振奋。

【原文】

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。

【译文】

钟和鼓形体空虚，为了声音的传播而招致敲打撞击；麋和鹿本性喜欢在野外奔跑，因贪恋豢养的舒适而被羁绊，失去自由。可见追求声名会招致灾祸，贪图利欲会涣散心志。读书做学问的人不可以不努力清除这些东西。

【原文】

一念常惺，才避去神弓鬼矢；纤尘不染，方解开地网天罗。

【译文】

每一念头都保持清醒的头脑，这样就可以避开冷枪暗箭的攻击；洁身自好不染纤尘，这样就可以冲破天罗地网般的各种威逼利诱。

【原文】

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，变可为万物立命、天地立心矣。

【译文】

哪怕存有一点点不忍心的想法，就可以让百姓或万物获得生长的机会；哪怕树起一点点不作为肯舍弃的气度节操，这也是形成支撑天地的基础。所以，品德高尚又有见识的人，对

一虫一蚁也不忍心伤害，对丝线小利也不去贪占，这样就可为世间万物安立生机，为天地人间树立心魂了。

【原文】

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。

【译文】

拨去人世间的尘俗气氛，胸中便没有各种欲望或人情冷漠的煎熬；消除抛却内心里的鄙吝客情，眼前便时常会有明月清风，心胸何等酣畅。

【原文】

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。

【译文】

读书做学问的人，如果于一动一静、一闹一静中操行殊异，这还是缺少锻炼、心神混杂未成熟的缘故。必须修炼操行涵养，于风平浪静中看到鸢飞鱼跃，于狂风暴雨中看到恬静风光，这才显出之高妙修养。

【原文】

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。

【译文】

心似一颗明亮的珍珠。用物质欲望遮蔽它，犹如明珠混杂于泥土沙石，清洗起来还算容易；用才情见识包装它，犹如明珠被装饰上白银黄金，要清洗辨认最为困难。所以读书做学问的人不担心染有毛病，而担心这些毛病难以根除；不害怕做事有何障碍，而害怕追求义理之路上迷惑重重。

【原文】

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

【译文】

我的身躯如壳，看破了，则万物皆空，就可以虚心学习义理；我的性命实存，须是认真对待，如此则学会各种道理而让心灵充实，心灵充实就不会受物欲的侵扰。

【原文】

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。

【译文】

脸上洗去许多伪装，容貌才不令人生厌；心胸中涤荡数斗尘土，谈吐才会让人感到有滋有味。要时常给自己的心灵洗澡。



【原文】

完得心上之本来，方可言了心；尽得世间之常道，才堪论出世。

【译文】

将自己心之本来彻底完善，可以说自己的心性豁然开朗；阅尽世间的常识道理，才有资格谈论超脱人世的道理。

【原文】

我果为洪炉大冶，顽金钝铁何患不可陶熔？我果为巨海长江，横流污渎何患不能容纳？

【译文】

我果真是炼钢的洪大火炉，何必担心心中坚硬金属笨重铁石难以熔炼？我果真是巨大的海洋长长的江河，何必担心四处横流的污浊沟渠的不能容纳？



【原文】

白日欺人，难逃清夜之愧赧；红颜失志，空贻皓首之悲伤。

【译文】

白天做了欺负人的事，夜深人静时难免自感愧疚；年轻时丧失意志，年老时只能留下悔恨和悲伤。

【原文】

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！

【译文】

用积聚财货的心思积聚学问，用求取功名的意志追求道德，用爱护妻子儿女的心意敬爱父母，用保持爵号官位的策略保卫国家，前者和后者只需换个位子，其心思似乎差别不大，但是，如果不是从普通人的角度看，而是从圣人的角度看，从追求至高人品的角度看，其差异判若天壤之别了。人啊，为什么还不猛然醒悟之后改正呢？

【原文】

立百福之基，只在一念慈祥；开万善之门，无如寸心挹损。

【译文】

一个念头的慈爱祥和就可建立百般幸福的根基，而要开启万般善良的大门，最好的办法是抑制自己的任何一点点私心杂念。

【原文】

塞得物欲之路，才堪辟道义之门；驰得尘俗之肩，方可挑圣贤之担。

【译文】

只有堵塞个人物欲之路，才能开辟道德义理之门；只有摒弃凡尘世俗之累，才可担当圣人贤达之责。

【原文】

融得性情上偏私，便是一大学问；消得家庭内嫌隙，便是一大经纶。

【译文】

忍得别人性情上的偏狭，就是懂得为人处世之道；消除自家人的怨恨纷争，就是懂得重大的谋略。

【原文】

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。

【译文】

事理因为别人的劝导而领悟的，难免有些领悟有些依然迷惑，总是比不上自己搞清楚了来得透彻；意境兴致从外界情境得到的，似有所得还有所失，总是比不上自己内心感悟到的来得安逸快乐。

【原文】

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。

【译文】

想要在遭遇变故时不仓促慌忙，平时就应当深思熟虑，意志坚定；想要在临死时不再贪惜留恋什么，活着时就应当凡事看得淡泊些。

【原文】

一念过差，足丧生平之善；终身检饬，难盖一事之愆。

【译文】

一念之差，一生所行善事足可丧失殆尽；一生谨慎检点，也难掩盖曾经犯过的一次过错。

【原文】

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。

**【译文】**

清晨起床时即审视反省自己，此时心气较平静，性情未萌动，更能把握自己的内在本性；一日三餐中可以学习体验人世百味，如果饭菜味浓而不欣喜，清淡而不厌弃，这就有了扎扎实实的处世能力。

第二章 应酬**【原文】**

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！

【译文】

个人操守志向要有主见，没有主见，遇事就成了墙头草，似此怎能成得了顶天立地的社会支柱！具体办事要会圆通机变，没有圆通机变，做事就会障碍重重，似此怎能做扭转乾坤的大事！

【原文】

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。

【译文】

品德高尚的文人学士接触社会，对于他人不可轻易表露喜怒情绪，喜怒情绪一旦泄露，内心世界就会被人看透，以至于触伤他人的爱憎，自身受到嫉妒或攻击；对于事物不可过分喜爱或憎恨，过分喜爱或憎恨，则精、气、神就会为物所控制。

【原文】

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。

【译文】

自恃才高而玩世不恭，就须防备有人暗地中伤；假装厚道来欺骗他人，则要考虑肝胆之镜会让你原形毕露。

【原文】

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，赏在丽日光风之内，则天下自无可恶之人。

【译文】

内心世界澄净清澈，如映照在明亮镜子或平静水面上，那么天下就没有什么令人厌恶的事情；意志神态平和安静，如沐浴着灿烂阳光和煦春风，那么天下就没有什么令人憎恶的人物。

【原文】

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。

【译文】

当是非正邪混杂一起时，不可丧失原则地迁就他人，一点点迁就会失去扶正祛邪的机会；当利害得失纠葛在一起时，个人利益他人利益不可分得太清楚，分得太清楚就容易贪图一己之私。

【原文】

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。

【译文】

苍蝇叮附在骏马尾巴上，虽然跑得很快捷，但终归是跟在骏马的屁股后面；萝茑依附松树而攀援，虽然爬得很高，但终归是仰仗它物而攀附。所以，品德高尚又有见识的人宁可在风霜雨雪中自我扶持，也不要变成供别人赏玩的鱼鸟。

【原文】

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。

【译文】

心中对于美好与丑陋的界限过于分明，就会与外界格格不入；心中对于贤智与愚拙的界限过于分明，他人就不会亲近你。品德高尚的文人学士必须是内心精明而外表浑厚，对美好与丑陋的事平衡接纳，对贤智与愚拙的人共享益处，这才是应有的道德气量。

【原文】

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。

【译文】

自认为看透万事万物的人，常常因为自觉精明而陷入晦暗，所以品德高尚又有见识的人用恬淡培养智慧；做事决断雷厉风行的人，常常是欲速则不达，所以品德高尚又有见识的人举轻若重，谨慎行事。

【原文】

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。

【译文】

品德高尚的文人学士接济帮助别人，应着眼于实际行动，而不应追求声名，追求声名易使品德受损；有所作为的官员忧国忧民，应当是真心实意，而不应空喊口号，空喊口号就会招致非议诽谤。



【原文】

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。

【译文】

遇到重大事情才郑重其事的人，在小事上必然会疏忽放松；在大庭广众之下才注意检点的人，回到自己的居室就会放纵行乐。品德高尚又有见识的人坚守一个信念，这样小事也会当作大事对待，处私宅中也如在大街上，始终表里如一。

【原文】

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。

【译文】

使他人当面赞誉，不如使他们在背地里诋毁诽谤；使他人感到结交之初的快乐，不如使他们没有长久相处的厌烦。

【原文】

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。

【译文】

善于启迪人们心灵的人，应当根据对方已有的所悟，循循善诱开导他们，不要强行灌输他们所不懂的；善于改变风俗教化的人，应当根据对方容易接受的逐渐推行，不要给予矫正他们难以改变难以接受的东西。

【原文】

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。

【译文】

用彩笔在空中描画，彩笔不会在空中留下色彩，天空也不会受到污染；用锋利的刀切割流水，刀刃不会受到损坏，流水也不会留下痕迹。领悟此种意境，并把它用到修身处世中，则你的感触与应验相互适合，达到物我两忘的境界。

【原文】

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！

【译文】

自己的情感欲望不可以放纵，应当用反逆之法来抑制它，其方法只在于一个“忍”字；他人的情感欲望不可以拂逆，应当用顺从之法来疏导它，其方法只在于一个“恕”字。现在的人全都将“恕”字用在自己身上，而将“忍”字用于约束他人，这实在是不可的！

【原文】

好察非明，能察能不察之谓明；必胜非勇，能胜能不胜之谓勇。

【译文】

喜欢查清是非并不明智，能够查清而又不去查清才算明智；一定要取胜并非勇敢，能够取胜而又不去取胜才可称为勇敢。

【原文】

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。

【译文】

随时随地可以出手匡救时弊，其功德就像和缓清风消解酷暑一样；混杂世俗之中而又能够超脱世俗，其节操就像淡淡月光映照轻轻薄云一样。

【原文】

思入世而有为者，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。

【译文】

想要入世而有一番作为的人，必须先领略到世俗之外的风光，否则就难以获得摆脱世俗垢浊的尘世因缘；想要出世而求洁身自好的人，必须先体味谙熟世俗之百味，否则就难以在空寂之中把持自己苦中寻趣。

【原文】

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。

【译文】

与他人交往，与其最后轻易地疏远分手，不如起初慎重一些，不轻易让他人亲近；承担某项工作，与其最后凭借机巧收拾残局，不如起初大智若愚，做好点点滴滴。

【原文】

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，须防一人着恼；事事有功，须防一事不终。”

【译文】

惨烈沉痛的灾祸大多是由于有人玩忽职守；盛极圆满的功绩时常败落在细小轻微小事。所以有句话这样说：“每个人都说好，还要防备有一个人懊恼闹事；每件事都有功，还要防备有一件事不能善始善终。”

**【原文】**

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。

【译文】

功名富贵，直接从它的灭失处观看结局，贪图依恋之心就会减轻；横祸困穷，直接从它的缘起处追究原因，就不会再怨天尤人。

【原文】

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。

【译文】

人世间大小事情既要勇于承担，又要善于摆脱。不承担，就没有经历世事的功德事业；不摆脱，就没有超脱世俗的胸襟期待。

【原文】

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

【译文】

对待他人留有余地，不穷尽恩惠礼遇，就可以维系难以满足的人心；处理事务留有余地，不用尽才能智慧，就可以防备不可预测的突变。

【原文】

了心自了事，犹根拔而草不生；逃世不逃名，似臚存蚋而仍集。

【译文】

了却贪念愚妄自然就诸事了结，犹如连根拔起的草再也不能生长；逃避世俗却不肯舍弃名利，就像腥膻仍存而蚊虫随之聚集。

【原文】

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。

【译文】

戍边仇敌射来的弩箭容易躲避，有恩邻里的戈矛难以防备；苦难时遇到沟坎容易跳过，快乐时却常因失去警惕而误入陷阱。

【原文】

臚秽则蝇蚋丛嘬，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。

【译文】

臚臭污秽就会引来苍蝇蚊子的聚集，芳香甘馨则会招引蜜蜂蝴蝶的侵扰。所以品德高尚又有见识的人不做丑事，也不树立好名声。只要让自己的元气始终充沛，不露锋芒，就可以修身养性，处世如处安乐窝了。