

★★★
超值金版
29.00
★★★

菜根谭

《菜根谭》是一部被誉为『心灵之药石』『处世』

大名全集

（明）洪应明著
雅瑟之主编

在世出世的方法体系 劝导人们建功立业、积极

专讲修身养性、处世待人的语录体劝善书
仁者的怨语 智者的指归 禅者的棒喝 到各界人士的喜爱与珍视

2477390

菜根谭

大

全

集

(明)洪应明著
雅瑟主编

专讲修身养性、处世待人的语录体劝善书



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭大全集 / (明) 洪应明著; 雅瑟主编. —北京: 新世界出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5104-1339-1

I. ①菜… II. ①洪… ②雅… III. ①个人—修养—中国—明代 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 194571号

菜根谭大全集

作 者: 洪应明 雅 瑟

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

特约编辑: 侯春奇 沈建菲

排版设计: 张巧利 赵 琳

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 435千字

印 张: 25

版 次: 2010年12月第1版 2010年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1339-1

定 价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



一位平凡的人，用一生的时间，写了一部神奇的书：

书以菜根为名，400条语录形似一部小品文，上至治国平天下，下至修身齐家，人世中的大道几乎无所不包。它称得上是文坛上的奇迹，那最长不超过三行字的家常话，带给我们的却是另一个美丽的世界：它充满了哲学的思辨，充满了禅的诗情画意、儒家的为人哲理、道家的处世思想，还有佛家既入世又出世的修身之道。

当我们处身数字化和网络化的城市喧嚣，身心与日俱增变得焦躁不安以至于一天天心慌失眠时，它仿佛一汪清泉，涤去我们心中的焦躁；它又如一缕清风，吹去我们心中的烦恼。

——这本书就是《菜根谭》。这个人就是洪应明。

洪应明，字自诚，号还初道人，大约生活在内忧外患渐现端倪的明朝万历年间。史料上关于他的事迹没有太多记载，然而，他的旷世之作《菜根谭》却透着禅的意蕴，藏着道的机锋、儒的世事，读后使人氤氲蒙蔽的心灵豁然开朗。

洪应明说：“自老视少，可以消奔驰角逐之心；自瘁视荣，可以绝纷华靡丽之念。”用这样的眼光去看待一切，人才能始终保持一颗冷静的心。那些不能向内观照，一味地向外追逐名利的人，则永远生活在空虚与烦恼之中，“一场闲富贵，狠狠争来，虽得还是失”。反之，只要拥有平常心，“宠辱不惊，闲看庭外花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，就能做到心静如水、不为利害所动，进入荣辱不惊、去留无意的坦然境界。

宋人汪信民说：“人咬得菜根，则百事可做。”明人孔兼称：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得。”读懂了《菜根谭》，体会出人生百种滋味，就能做到“风急雨斜处，立得脚定；花浓柳艳处，着得眼高；路危径险处，回得头早”。

在处世方面，孔子的观点是：“邦有道，不废；邦无道，免于刑戮”；“有道则见，

无道则隐”；“邦有道，则仕；邦无道，则卷而怀之（把本领收起来放入怀里，指退隐）”。像这种富于变通的处世方法在《菜根谭》里无所不在。诸如：“处治世宜方，处乱世宜圆，处叔季之世（末世）当方圆并用”；“达人观物外之物，思身后之身”；“君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂”；“隐逸林中无荣辱，道义路上无炎凉”；“进步处便思退步，著手时先伺放手”。灵活机动，随机应变才是智者的做派。

然而，人的欲望大得可以吞下天地，有谁能甘心过一碟菜根的生活。但是，孔子认为有理想、有志向的君子，不会总是为自己的吃穿住而奔波，他们“吃粗粮，喝白水，弯着胳膊当枕头，乐趣也就在其中了”。洪应明也说：“世人以心肯处为乐，却被乐心引在苦处；达士以心拂处为乐，终必苦心换得乐来。”君子忧道不忧贫，菜根事小，求道事大。能否啃下菜根，是检验一个人可否成就大业的基本气候。

一部《菜根谭》，道尽了世间的冷暖，纳尽了人间万象。

此次编译，我们根据内容将全文分为修身篇、劝学篇、处世篇、经世篇、治家篇、出世篇、养生篇七部分，近400余则。每一则格言都添加标题，配有注释、译文、解读，方便阅读。在解读部分，我们用中华古典人物故事来解读原文，力求广大读者对每一条名言加深理解，加强读者对中国传统文化的认知。

由于时间仓促，书中难免谬误之处，敬请批评指正！

目录



修身篇

- | | |
|------------------|------------------|
| 烈火炼真金，成事须用功 /002 | 天之机权神，人之智巧拙 /022 |
| 一念错皆错，万善全方全 /003 | 看人后半截，晚节不可丧 /023 |
| 闲中消忙错，静时息非心 /004 | 君子而诈善，无异恶小人 /024 |
| 扫事境尘氛，忘心境芥蒂 /005 | 心常看圆满，世界无缺陷 /025 |
| 不忍伤残念，不为贪冒心 /006 | 不变其操履，不露其锋芒 /026 |
| 拨开世尘氛，消却心鄙吝 /007 | 真心感天地，精诚贯金石 /027 |
| 扫去面上甲，涤除胸中尘 /008 | 心体如天体，流转勿凝滞 /029 |
| 日欺人夜愧，少矢志老悲 /009 | 暗室培节义，履冰操经纶 /030 |
| 养性即立命，尽人自回天 /010 | 德者才之主，才者德之奴 /031 |
| 得意处水月，拂意时火莲 /011 | 德者事业基，心者修行根 /032 |
| 君子明心事，君子韬才华 /012 | 勤者敏德义，世人济其贫 /033 |
| 真味只是淡，至人只是常 /013 | 为鼠常留饭，怜蛾纱罩灯 /034 |
| 正气还天地，清名在乾坤 /014 | 定云止水中，有鱼跃鸢飞 /035 |
| 人大大慈悲，处处真趣味 /014 | 居卑知高危，处晦知明露 /036 |
| 无得罪昭昭，无得罪冥冥 /016 | 吉人多和气，凶人多杀机 /037 |
| 苦心常悦心，得意生失意 /017 | 与人相观治，一方便法门 /039 |
| 真廉无廉名，大巧无巧术 /018 | 吾身小天地，天地大父母 /040 |
| 天理路上宽，人欲路上窄 /019 | 去混心自清，去苦乐自存 /041 |
| 一起欲便觉，一觉便转念 /020 | 心虚则性现，意净则心清 /042 |
| 天命又如何，人定能胜天 /021 | 节义济和衷，功名承谦德 /043 |
| | 有意者反远，无心者自近 /044 |
| | 念随起随灭，与太虚同体 /045 |

好利害显浅，好名害隐深 /046
 机动见杀机，念息见真机 /047
 心乱静中乱，心静乱中静 /049
 欲重吾生苦，性真吾生乐 /050
 非粗无以精，非雅不免俗 /051
 善于操身心，收放吾自由 /052
 理寂则事寂，心空则境空 /053
 无心不必观，物一何须齐 /054
 机息见风月，心远无尘迹 /055
 富贵德中来，自舒徐繁衍 /056
 只以我转物，不以物役我 /057
 去心中冰炭，随地有春风 /058
 贫士肯济人，闹场能学道 /059
 小处不渗漏，暗处不欺隐 /060
 喜奇无远识，苦节须恒久 /061
 怒欲处转念，邪魔变真君 /062
 一念犯鬼神，言行须谨慎 /063
 不为世法染，气味迥然别 /064

劝学篇

玄默宁真体，恬愉养圆机 /068
 心是一明珠，畏理障难除 /069
 功夫难处做，学问苦中得 /070
 事理自悟明，意兴自得妙 /071
 修德要专心，读书须深心 /072
 心地干净时，可读书学古 /073
 学须扫外物，直觅本来真 /074
 兢业之心思，潇洒之趣味 /075
 磨炼成福久，参勘成知真 /076
 不昧坐中堂，化贼为家人 /077
 磨练如炼金，施为勿轻发 /078
 天机清澈者，触物皆会心 /079
 以迹用不足，以神用为妙 /080
 涉世中出世，尽心内了心 /081
 知成之必败，求成不必坚 /082
 未定绝尘器，既坚混风尘 /083
 学道须努力，得道任天机 /084
 火炼陶铸纯，他日成令器 /085
 事物无定品，穷理识趣先 /086
 攻人毋太严，教人毋过高 /087
 逆境砺节行，顺境销膏骨 /088
 文以拙而进，道以拙而成 /089
 横逆穷困境，锻炼身心炉 /090
 宽之或自明，纵之或自化 /091
 节义与文章，以德性陶熔 /093
 道随人接引，学随事警惕 /094
 拂逆消怨尤，荒怠奋精神 /095
 执理病难医，义理障难除 /096
 读不落筌蹄，观不泥迹象 /097
 时时检点处，学问真消息 /098
 勿自昧所有，勿自夸所有 /099
 昨非不可留，今是不可执 /100
 百折不回心，万变不穷用 /101
 操存涵养功，处一化齐妙 /102
 英敏以学摄，激昂以德融 /103
 初起剪人欲，乍明拓天理 /104
 文章只恰好，人品只本然 /105
 提醒昏散念，放下吃紧念 /106
 识乃照魔珠，力乃斩魔剑 /107
 意见害心贼，聪明障道屏 /108
 虚心居义理，实心拒物欲 /109
 性躁事无成，心和百福集 /110
 浓艳试淡泊，纷纭勘镇定 /111
 智小不谋大，趣卑不谈高 /112
 欲路毋染指，理路毋退步 /113
 勿凭意兴为，勿从情识悟 /114
 口乃心之门，意乃心之足 /115
 身虽在事中，心要超事外 /116
 遇好书良友，享碗茗炉烟 /117
 日与圣贤语，时共造化氤 /118
 涤尽心渣滓，始见本真体 /119
 闲时身须忙，收摄心可放 /120
 名为招祸本，欲乃散志媒 /121
 完心上本来，得世间常道 /122
 塞物欲之路，弛尘俗之肩 /123
 千江一轮月，心珠宜独朗 /124
 难灭情舍欲，可平情寡欲 /125

- 五更勤心体，饮食谄世味 /126
 静夜观心时，妄穷真独露 /128
 降客伸正气，消妄现真心 /129

处世篇

- 操存有真宰，应用有圆机 /132
 人不轻喜怒，物不重爱憎 /133
 玩世防射影，欺人恐照胆 /134
 是非不迁就，利害少分明 /135
 宁风霜自挟，毋鱼鸟亲人 /136
 心内须精明，为人要浑厚 /137
 念头持到底，小事不松弛 /138
 无背后之毁，无久处之厌 /139
 己之欲须忍，人之情当恕 /140
 难亲胜疏终，守拙胜巧持 /141
 灭处观功名，起处究困穷 /142
 待人留恩礼，御事留才智 /143
 仇边弩易避，恩里戈难防 /144
 芳垢名不留，只元气浑然 /145
 宁刚方见惮，勿媚悦取容 /146
 不贪无廉名，不争无让字 /147
 勿欲人感恩，当为人除害 /148
 君子如介石，小人如脂膏 /149
 遇事须镇定，待人无欺隐 /150
 多匿采韬光，常逊美公善 /151
 人而皆好名，开诈善之门 /152
 须防绵里针，宜远刀头蜜 /153
 持身涉世时，勿随境而迁 /154
 受人毁增美，受人欺为福 /155
 骄人有侠气，欺世无真心 /156
 廉官多无后，痴人每多福 /157
 失血于杯中，笑猩猩嗜酒 /158
 至人常虚无，盛德多不矜 /159
 人心不可偏，心偏有为无 /160
 栽花少栽刺，积书少积货 /161
 大聪明之人，小事必朦胧 /162
 众人忧乐情，君子忧乐理 /163
 盖悔愧二字，能去恶迁善 /164

- 路窄留人行，味浓让人食 /165
 宠利毋居前，德业毋落后 /166
 处世让一步，待人宽一分 /167
 美名不独任，污名不全推 /168
 处治世宜方，处乱世当圆 /169
 念过而忘功，记恩而忘怨 /170
 为恶畏人知，恶中犹有善 /171
 只逆来顺受，且居安思危 /172
 宁守默毋躁，宁守拙毋巧 /173
 不责人小过，不发人隐私 /174
 直节使人忌，无恶致人毁 /175
 毋偏信自任，毋炫耀逞能 /176
 且莫轻输心，应须谨防口 /177
 戒疏于虑者，警伤于察者 /178
 毋私小伤大，毋借公快私 /179
 亲善不预扬，去恶不先发 /180
 功过不可混，恩仇勿太明 /181
 恶显者祸浅，善显者功小 /182
 贫不能济物，出言亦助人 /183
 作人须真恳，涉世须圆活 /184
 恩自淡而浓，威自严而宽 /185
 休与小人仇，休向君子媚 /185
 用人不宜刻，交友不宜滥 /186
 朴鲁胜练达，疏狂胜曲谨 /187
 风斜雨急处，要立得脚定 /188
 受一时寂寞，毋万古凄凉 /189
 当藏巧于拙，须离清于浊 /190

经世篇

- 启人因其明，移风因其易 /194
 随时善救时，混俗能脱俗 /195
 世事力担当，又要善摆脱 /196
 思林下风味，权势念自轻 /196
 因势利导之，救时应变法 /197
 救败慎策鞭，图成不停棹 /198
 如沅生大海，如影灭长空 /199
 不贪钩下饵，能解笼中囿 /200
 志士勇奋翼，达人早回头 /201

少壮当用意，衰老宜忘情 /202
 饮酒莫酩酊，看花勿离披 /203
 以势利害人，以势利自毙 /204
 知处阴敛翼，巉岩亦坦途 /205
 矜消盖世功，改补弥天过 /206
 居轩冕之中，有山林之气 /207
 无过便是功，无怨便是德 /208
 事穷原初心，功成观末路 /209
 富贵宜宽厚，聪明宜敛藏 /210
 退一步之法，让三分之功 /211
 待小人不恶，待君子有礼 /212
 读书见圣贤，居官爱子民 /213
 祸起于玩忽，功败于细微 /214
 君子立好言，君子行好事 /215
 愿种德施惠，勿贪权市宠 /216
 敦旧扶公议，谨庸种阴德 /217
 不犯公正论，不走权门窦 /218
 当锄奸杜幸，须留他去路 /220
 事业随身毁，精神万古新 /221
 谢世于盛时，居身于独后 /222
 建功多虚圆，失机必执拗 /223
 畏大无逸心，畏小无横名 /224
 径路窄退步，滋味短清淡 /224
 进步思退步，着手图放手 /225
 世态倏忽变，不宜认太真 /226
 近势利不染，知智巧不用 /227
 燠趋寒则弃，人情之通患 /228
 闻牧唱樵歌，述嘉言懿行 /229
 人奉不必喜，人侮不须怒 /230
 无事宜寂寂，有事宜惺惺 /231
 谗夫之毁士，如寸云蔽日 /231
 盈满勿再加，危急勿再搨 /233
 居官人难见，居乡人易见 /234
 中材多猜疑，事事难下手 /235
 伏久飞必高，开先谢必早 /236
 造物之钓饵，人世之机阱 /237
 一事起害生，以无事为福 /238
 爵不笼无欲，鼎不加远引 /239
 争高得还失，忙过寿亦夭 /240

高车嫌地僻，驷马喜门高 /240
 勿趋炎附势，甘栖适守逸 /241
 林中无荣辱，义路泯炎凉 /242
 意气期天下，肝胆照天下 /243
 济饥饿之人，胜结纳贤豪 /244
 先达笑弹冠，相知犹按剑 /245
 业不必求满，功不必求盈 /245
 不为君相笼，不受造化铸 /246
 修行木石念，经邦云水趣 /247
 志以淡泊明，节从肥甘丧 /248
 能察能不察，能胜能不胜 /249
 入世悉世外，出世先谳世 /250

治家篇

养子如养女，最要谨慎严 /254
 融性情偏私，消家庭嫌隙 /255
 悠闲镇定士，宽洪长厚家 /256
 家庭有真佛，日用有真道 /257
 念积累之难，思倾覆之易 /258
 警家人之过，如春风解冻 /259
 处骨肉从容，遇朋友割切 /260
 父慈与子孝，俱合当如是 /261
 富贵更炎凉，骨肉尤妒忌 /262
 居官惟公廉，居家惟恕俭 /263
 当穷愁寥落，不可自废弛 /264
 寒微之颂德，骨肉之孚心 /265
 饮宴之乐多，不是好人家 /266
 看破与认真，脱纒负重任 /267
 养喜神招福，去杀机远祸 /268
 过俭为鄙吝，过让为曲礼 /269
 心宽舒福厚，念迫促泽短 /270
 除热恼身清，遣穷愁心乐 /271
 少事之为福，多心之为祸 /272
 富贵嗜欲猛，宜带清冷气 /273
 念虑差毫末，人品星渊别 /274
 耳闻逆耳言，心有拂心事 /275
 天地有和气，人心有喜神 /276
 清冷受享薄，和暖福泽厚 /277

念头存宽厚，春风育万物 /278
寒灯敝裘下，不失本来真 /279
肯休当下休，觅了无了时 /280
热闹出冷言，寒微用热心 /281
无事常提防，有事须镇定 /282
少年抑躁心，老成振惰气 /283
柔弱胜刚强，圆融胜偏执 /284
福来不必喜，祸来不必忧 /284
贫贱难用情，富贵难好礼 /285
瑰奇多惹祸，寻常享民福 /286
眼前田地宽，身后惠泽长 /287
富贵知贫贱，少壮念衰老 /288
爱重反为仇，薄极反成喜 /289
耳不留是非，心不着物我 /290
忧勤与淡泊，勿太苦与枯 /291
燥寡凝滞者，功业福祉难 /291

出世篇

看个色身破，认个法身真 /294
万物原一辙，万物本一体 /295
人精爽通天，天威命寓人 /295
俗情须摆脱，物累应减除 /297
君子居常好，不浓亦不枯 /297
事来心始现，事去心随空 /298
机里又藏机，智巧何足恃 /299
知心体莹然，不失人本来 /300
会得个中趣，破得眼前机 /301
肃杀存生意，可见天地心 /302
世事如棋局，不着是高手 /303
昂藏老鹤饥，饮啄态犹闲 /304
识造化幻境，觅人物根宗 /304
静处观人事，闲中玩物情 /305
看破有尽身，悟入无怀境 /306
人之有生也，如太仓粒米 /307
鸱鸢蚌兔犬，令人猛气消 /308
苦乐无二境，迷悟非两心 /309
物物见天心，时时观妙道 /310
扫地白云起，才著便起障 /311

莫受造化戏，天地任我锤 /312
若非上上智，便无了了心 /313
视富贵浮云，不必岩穴栖 /313
不为法空缠，身心两自在 /314
机闲一日遥，意宽斗室广 /315
矜名输逃名，练事输省事 /316
去留无所系，静躁不相干 /317
盖心无染着，欲境是仙都 /318
若静躁稍分，则昏明顿异 /319
身常放闲处，不受荣辱遣 /320
我不希荣贵，何忧利禄饵 /321
多藏亡则厚，高步颠则疾 /322
知身不是我，烦恼更何侵 /323
猛兽易伏也，人心难降哉 /324
心地无风涛，随在皆青山 /325
当年歌舞地，今败砌荒台 /326
飞蛾投夜烛，鸱鸢嗜腐鼠 /327
冷观观世人，冷情当世事 /327
徇绝欲俱苦，听吾自修持 /328
好名利不殊，焦声思无异 /330
性天须澄澈，心地勿沉迷 /330
人心有真境，忘虑得以游 /331
俗眼观世异，道眼观世常 /332
缠脱在自心，心了见真境 /333
以我转物者，大地尽逍遥 /334
思生前死后，超物游象先 /335
歌残妍丑消，棋尽雌雄空 /336
一身了一身，天下还天下 /336
人生是傀儡，要把柄在手 /337
造化与人心，混合无间也 /338
山居胸次清，触物皆佳思 /339
不落世情窠，在世出世法 /340
静中念澄澈，见心之真体 /341
鱼得水忘水，识此超物累 /342
识天地鸣佩，见乾坤妙文 /342
得喧见寂趣，悟有入无机 /343
固浓不胜淡，俗不如雅也 /344
得诗家真趣，悟禅教玄机 /345
释氏之随缘，吾儒之素位 /346

任幻形凋谢，识本性真如 /347

养生篇

爽口味五分，快心事五分 /350

知有生之乐，怀虚生之忧 /351

悉利害之情，绝利害之虑 /352

只和气浑然，是居身之宝 /353

忙里要偷闲，闲中要取静 /354

雨余观山色，夜静听钟声 /355

昼闲听鸟语，夜静看云舒 /356

醉倒落花前，天地为衾枕 /357

拂意事休言，会心处独赏 /357

土床石枕冷，拥衾梦魂爽 /358

扫浓淡之见，灭欣厌之情 /359

富贵死负重，贫贱死释重 /360

识疏狂足贵，知淡泊为真 /361

觉鹏程窄小，知鹤梦悠闲 /362

观翠红青白，得诗料禅机 /363

空拳握古今，握住当放手 /364

疑好事皆虚，信闲人是福 /364

世事勿扼腕，人生且舒眉 /365

霜天闻鹤唳，雪夜听鸡鸣 /366

烹茗听瓶声，炉内识阴阳 /366

园圃看蜂忙，觑尘情世态 /367

会心不在远，得趣不在多 /368

心与竹俱空，是非不著脚 /369

养志于清修，栖心于淡泊 /369

拥飞花落絮，坐锦绣团裯 /370

想屈原激烈，会陶潜风流 /371

黄鸟呼醉客，白云媚幽人 /372

栖蓬神情旷，结翁意念真 /373

日尘世苦海，彼心自尘苦 /374

高形逸神劳，下形劳神逸 /374

奢者富不足，俭者贫有余 /375

无名位乐真，无饥寒忧甚 /376

勿争长竞短，勿较雌论雄 /376

常忧死虑病，可消幻长道 /377

贪得者乞丐，知足者王公 /378

杯中吟风月，躲万丈红尘 /379

闲看花开落，漫随云卷舒 /380

羨山林之乐，未必得林趣 /381

花茂谷艳幻，木落崖枯真 /381

岁月本来长，而忙者自促 /382

心中无物欲，座中有琴书 /383

达撒手悬崖，俗沉身苦海 /384

乐栽花种竹，烦恼还乌有 /385

松涧边独行，竹窗下高卧 /386

修身篇



修身篇

《礼记·大学》中说：“心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”君子齐家治国平天下，先要正心修身。中国传统文化中，儒家讲修身，道家与佛家更讲修身养心。《菜根谭》中既有儒家思想，更有道家与佛家思想，故以修身开篇。





烈火炼真金，成事须用功

原文

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^③。

注释

①精金美玉：用真金美玉比喻良好的人品或物性。

②掀天揭地：惊天动地，翻天覆地，形容事业的宏大重要。

③向薄冰上履过：在《诗经·小雅·小旻》中有“如临深渊，如履薄冰”之句，用在这里形容想做一番大事业，就需要时刻小心，谨言慎行。履过：走过，踩过。

译文

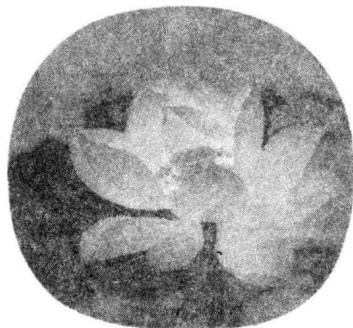
想成为拥有优良品德的人，那就要像真金不怕火炼一样，经受种种艰难困苦的磨练；想建一番惊天动地的功业，那就要像每天走在薄冰上一样，战战兢兢，时刻小心。

解读

宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来。无论身处什么时代，要想成为卓越杰出的人才，都需要有坚毅顽强的品格，超人的耐性；要想成就一番事业，更需要有百折不挠、不达目的不罢休的精神与战战兢兢如履薄冰的谨慎态度。

艰难困苦，玉汝于成。放眼看去，古今中外品德高尚、成就大事业者，无不经艰难困苦锤炼。兢兢业业，以如走在薄冰上的谨慎态度自律与做事，方成就大业。这样的事例数不胜数。李时珍写《本草纲目》用30年时间，走遍中国大江南北，采集标本。马克思写《资本论》用40年时间。司马迁身经酷刑，写出《史记》。诺贝尔经过8年煎熬，身体健康受到损害，不受邻居欢迎，坚持研制无烟炸药。水稻之父袁隆平教授，研究培育杂交水稻，亦是克服无数困难方才成功。数十年如一日，坚持研究著书，离不开坚毅的精神与时刻自律。

学界如此，商界也如此。众多商界成功人士，谈及成功之道时，多会强调时时刻刻保持谨慎的重要性。商场如战场，对于众多商家来说，要想在厮杀激烈的战场中杀出一条路，就需要时刻保持清醒，战战兢兢如履薄冰。香港首富李嘉诚曾说过：苦难的生活，是人生的最好锻炼，是花费大量金钱也买不到的宝贵经验；身处瞬息万变的社会，要居安思危，时刻做好准备。



出水芙蓉

收获的季节里，丰硕果实的收割，离不开耕耘季节里的辛勤播种培育。对于如金似玉的优良人品，惊天动地的丰功伟绩，世人欣赏与惊羡之余，可以多想想其背后锤炼之艰辛。在竞争激烈的今天，没有一种事业可以一蹴而就，也没有一种成功能够唾手可得。成功的果实，需要精

心灌溉耕耘。经过一番脱胎换骨的磨练，定能有所收获。正所谓“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”。

在竞争激烈的今天，现代人无论是学习还是工作，都需要有这种顽强的精神。不怕失败，不怕吃苦，不怕磨练，时刻保持清醒，为自己的人生信仰与事业目标不停奋斗。

一念错皆错，万善全方全

原文

一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊^①，勿容一针之罅漏^②；万善全，始得一生无愧，修之当如凌云宝树^③，须假众木以撑持^④。

注释

①渡海浮囊：浮水用的皮囊，多用牛皮或者羊皮制成。充满气后，扎紧气囊口，人带着它可以渡河过江。《神机制敌太白阴经·济水县》中有记载：“浮囊以浑脱羊皮吹气令满，紧缚其孔，缚于肋下，可以渡也。”

②罅：裂缝。

③凌云宝树：宝树，佛教用语，在《妙法莲花经·如来寿量品》中有“宝树无花果，众生所游乐”之句。凌云，谓高入云霄，极言其高。

④假：凭借，依靠。

译文

一个念头错了，便觉得几乎所有行为都不正确了。所以要提高警惕，谨防一念之差。对于差错的提防，就好比对待渡河用的皮囊，不允许有一个针眼大的裂缝。各种各样的好事都去做，才能无愧于此生。就像那西方佛地的宝树靠众多树木扶持一样，修身也需要人们多多积累善行。

解读

一念之差，悔之晚矣。可见人生在世当步步谨慎，错不得一步；各种各样的好事都做过，德行才算圆满，一生可谓无愧无悔。中国春秋时期，吴国与越国进行了一场战争。吴国大胜，越国战败，越王勾践成为吴国的俘虏。勾践小心服侍着吴王夫差，千方百计讨夫差欢喜。夫差得意之下，不顾老臣伍子胥的劝阻，允许勾践回到越国。勾践回国之后，对内励精图强，发展生产，勤练士兵；对外送美女西施与众多奇珍异宝给夫差，使他沉溺于奢侈享受的生活中。越国经过多年的精心准备后，与吴国又进行了一场战争。这一次越国大获全胜，越王勾践终于洗刷了昔日的耻辱。吴王夫差十分后悔当初没有听伍子胥的劝告。一念之差，纵虎归山，导致了自已的失败。

在现代社会，我们会面临许多挑战与发展机会，还会遇到形形色色的诱惑。机会稍纵即逝，挑战应对不及时，便会失败。稍不留神，诱惑便乘虚而入。小陈本是一位有光明前途的青年，虽然刚离开学校生活清苦些，但未来的发展前景很好。一次偶然的机会，他结识了一位有钱的朋友小王，两个人常相约一起出去玩。小王比较粗心，对自





己的东西不在意，经常丢三落四。他取了许多现金与小陈吃午饭，中间接了一个电话。由于饭店里太嘈杂，小王到外面听电话，装了许多现金的包就放在桌子上，小陈看在眼里。他感觉周围人没有注意自己，打开小王的包，取了钱放到自己包里。买单时，小陈抢着付了账。小王当时没有发现丢钱，等到发现钱不见了的时候，他也丝毫没有怀疑到小陈。小王粗心，警察可不粗心。警察经过调查，发现钱被小陈拿走了。小陈清白的履历表上涂上了一个污点。他非常后悔，当时没能消除邪念贪欲。立身修德，全靠平时积累，时时有事都须谨慎，心思行动处处光明磊落。点滴积累，不能有一丝懈怠，时刻都要去邪念，修善念。

闲中消忙错，静时息非心

原文

忙处事为^①，常向闲中先检点，过举^②自稀^③；动时念想，预从静里密操持，非心自息。

注释

- ①事为：行为，举动。
②过举：不正确、不恰当的言行举止。
③稀：减少。

译文

在忙碌时做事情，常常在空闲时先检查反省，这样错误的行为自然会减少。行动中产生的想法，预先在安静时仔细考虑，不良的想法自然会消失。

解读

在繁忙时做事情，忙中生乱，很容易犯错误；在匆忙之中产生一些想法，没有经过仔细考虑，这些想法很可能是不好的想法。因此做事情之前，应留出时间检查反省。先思考这件事情应不应该去做，应该怎样做。这样预先反复思考反省，可以使我们少犯错误。匆忙之中产生的想法，在静下心来时仔细反复考虑，一些邪念欲念自然会消失。

俗话说忙中容易出错，正邪只在一念间。在忙乱中我们做事情，有时候并没有经过仔细思考。在一时冲动中产生的想法，有可能是错误的想法。忙乱的时候做事情要提前反省，冲动中产生的想法在安静时要仔细考虑推敲。这样做可以使我们在做事情、想问题时，不感情用事，冷静理智行事。有许多事情，我们在事后反思时，感觉十分后悔。世上没有后悔药，但是我们可以念在念头产生后、做事情之前，预先仔细反复考虑，这样做可以使我们少犯错误。

小王是某大学二年级学生，她生性活泼开朗，喜欢交际游玩。在外国人的鬼节——万圣节这一天，她和朋友们出去玩，感觉不过瘾。她突然想起同宿舍小林来，小林很爱学习，每天准时去图书馆看书。小林瘦小文弱，说话办事总是很文雅的样子。小王想和小林开个玩笑，她回到宿舍，恰好宿舍里其他同学都不在。她估计小林快回来时，提前

关了灯，藏在宿舍门后边。小林用钥匙打开宿舍门，正准备开灯时，借着走廊里的灯光，她看到一个全身闪着绿幽幽的光、满脸血迹的人站在自己面前。小林当即晕了过去，被送到医院抢救。不幸中的万幸是，小林被抢救过来，没有造成生命危险。小王事后才知道，小林天生体质弱，不能受惊吓。小王扮成鬼怪，只是想和小林开个玩笑，没想到会使小林进了医院，小王十分后悔。从此以后，小王告诫自己千万不要轻率行事。

扫事境尘氛，忘心境芥蒂

原文

能够轻视富贵，不能轻一轻富贵之心；能够重名义，又复重一重名义之念。是事境之尘氛^①未扫，而心境之芥蒂^②未忘。此处拔除不净，恐石去而草复生矣。

注释

①尘氛：灰尘烟雾，俗世的气氛。

②芥蒂：细小的梗塞物，用在这里比喻妨碍人修身正心的念头想法。

译文

能够轻视富贵，却不能够放下轻视富贵的念头；能够重视名誉节义，却又过于强调重视名誉与节义。这样的情况说明人在为人处事时，还没有完全摆脱世俗各种欲念影响，内心依然存在世俗种种欲念。这些欲念如果没有被清除干净，恐怕会像石头下的草，当石头移开时，草又会生长起来。

解读

能够轻视富贵，却时时想起自己轻视富贵；能够重视道德节义，却常常强调要重视名誉道德。这样的人不能说不是君子，可是离真君子还有一段距离。真君子不重视富贵，也不会时时执念于自己轻视富贵的姿态；真君子重名义，这种重视渗透于言行举止，而不是时时将重名义的念头放在心上。

有一个故事讲两个同朝为官的人，一同到王爷府游玩。王爷府陈设十分华丽，金珠宝器古玩玉石摆列出许多。王官人对这些宝贝视而不见，张官人则仔细鉴赏着宝物，不时发出赞叹之声。张官人并不贪恋这些宝物，鉴赏过之后，就把这些宝物忘掉了。王官人表现出并不贪恋宝物的样子，可是相比之下，表现得过于刻意。眼中无视宝物，未必心里不惦记着财宝。说一个人轻视富贵，常说其视黄金如粪土，视功名利禄如粪土。其实真正轻视富贵，不必视其为粪土。黄金自是黄金，粪土自是粪土。若刻意强调粪土黄金之分，心中还是存有粪土贱、黄金贵的想法。真正不重视富贵，也就不必刻意强调黄金如粪土。

君子修身必须看重名誉节义，有名义之念是对的。但如果过于重视自己看重名义这件事情，修养还远远不够。真君子重名义，不会执着于自己看重名义的姿态。有一个故事说古时有一个姓李的善人，他一生行善事，善名远近闻名。他救济乡里，扶持贫弱，施恩从不图报。他对于别人是不是感激他，确实不放在心上，但是他将自己一生中所做





的每一件善事都记录下来。他时常翻看这些笔记，为能不停做好事、修养良好德行的自己赞叹不已。一次李善人出门，看到一位姓白的老人做善事。李善人追上老人，和他攀谈起来。李善人问老人做过多少件善事，老人笑咪咪回答说忘了。行善施德是好事，过于看重自己行善施德这件事情，则是修养不够彻底。因此君子当重名义，但是不必过于自我欣赏能重名义的自己。

不忍伤残念，不为贪冒心

原文

一点不忍^①的念头，是生民生物之根芽；一段不为^②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^③，便可为民物立命，为天地立心矣。

注释

①不忍：不忍心。

②不为：不做。

③贪冒：贪图财物，“冒”用在这里与“贪”同义。

译文

一点慈悲恻隐之心，是使民众生存、万物生长的基础；一种“君子有所不为”的风骨节操，是支撑天地的柱石。所以即使是一条虫、一只蚂蚁那样小的生物，君子也不忍心伤害它们；一丝一线的财物，君子都不会贪为己有。这样就可以使民众安乐生活，使万物顺利生长。在天地间树立一种精神，使民众与万物顺应自然规律而生存。

解读

中华民族是一个有优良传统的古老民族，善良与宽容是中华民族的传统美德。无论是对人还是对物，我们都不缺少同情心与慈悲心。孟子说“人之初，性本善”，老百姓常说“恻隐之心人皆有之”。在天地之间，正因为我们有慈悲之心与善良之念，才使世间万物生养繁殖，使老百姓能安居乐业。

毛泽东少年时，家里较富裕。毛泽东的母亲是一个很善良的人，时常接济帮助别人。毛泽东受母亲影响很大，继承母亲乐于助人的善良品质，他也经常接济帮助他人。有一年正赶上秋收的时候，家家都收割晾晒稻谷。有一天，天气突然大变，天空布满了乌云，不大一会工夫，天下起了瓢泼大雨。乡亲们都急急忙忙赶回家，抢着把正在晾晒的稻谷收回家。毛泽东家也忙着抢收稻谷，忙乱了半天，雨停了。毛泽东从外面回家，衣服都被雨淋湿了。家里人一问才知道，他帮邻居收稻谷去了，所以浑身上下都被雨水浇透了。父亲怪他自己家稻谷不忙着收，却管别人闲事。毛泽东却回答说自己的稻谷是不用交租的，损坏一些也没关系，邻居家的谷是要交租的，如果被淋坏，他们的生活就会更艰难。

人们具有善良的品质，是人类社会与世间万事万物生存发展的基础。“有所为，有所不为”的气节风骨，则是支撑天地的基石。符合道义，可为人类社会发展添砖加瓦的