

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...

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，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。