

〔文白·注释·点评·插图〕

菜根谭

〔明〕洪应明 原著

明清语录
精品全集



处世让一步为高，待人宽一分是福。
处治世宜方，处乱世宜圆。
盖世功劳当不得一个“满”字，弥天罪过当不得一个“悔”字。
达人观物外之物，思身后之身，宁受一时之寂寞，毋取万年之凄凉。
冷眼观人，冷耳听语，冷情当感，冷思理。
性躁心粗者，一事无成；心和气平者，百福自集。

囊括中华五千年的处世智慧

风靡全世界数百年的养性法宝



京华出版社

文白·注释·点评·插图

菜根谭

明清语录精品全集

明·洪应明／原著

京
华
出
版
社



图书在版编目(CIP)数据

菜根谭 / (明) 洪应明 / 原著, 吴雪风 / 评译. — 北京:

京华出版社, 2004.2 ISBN 7-80600-487-4

I. 菜… II. ①洪… ②吴… III. 人生哲学—中国—明代

IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010294 号



菜根谭

明清语录精品全集

原 著 / 洪应明

评 译 / 吴雪风

策 划 / 王金文 华 飞

责任编辑 / 刘 鹏

责任校对 / 林毓丽

责任印制 / 臧威威

装帧设计 / 悬墨工作室

出版发行 / 京华出版社

责任发行 / 臧威威

印 刷 / 北京瑞诚印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230mm

字 数 / 120 千字

印 张 / 19.25 插 页 / 2

印 数 / 001 — 20000

版 次 / 2004 年 4 月北京第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7-80600-487-4/I · 66

定 价 / 28.80 元

目录

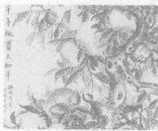
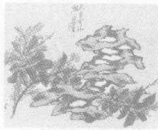
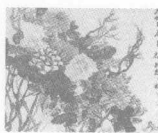
明清语录精品全集

谈道篇

零零壹	虚静闲淡，观心证道	2
零零贰	静中寓动，忙里偷闲	4
零零叁	得荣思辱，居安思危	6
零零肆	鸢飞于定云，鱼跃于止水	8
零零伍	顺其自然，超凡入圣	10
零零陆	盈满知足，危急知险	12
零零柒	缠脱只在自心，心了即是净土	14
零零捌	有心栽花，无意插柳	16
零零玖	勘破虚妄，识得本真	18
零壹零	一念回光，炯然返照	20
零壹壹	当以我转物，莫以物役我	22
零壹贰	嗜欲莫非天机，尘情即是理境	24
零壹叁	心体如天，道法自然	26
零壹肆	真空不空，在世出世	28
零壹伍	俗眼观纷纷异，道眼观种种常	30
零壹陆	知成之必败，知生之必死	32
零壹柒	勘破生死，超然物外	34
零壹捌	肃杀之气，生意存焉	36
零壹玖	心愜引入苦，心拂换得乐	38
零贰零	乐天知命，随遇而安	40

问学篇

零零壹	穷愁寥落，乐在其中	44
零零贰	摆脱俗情，便超圣境	46



目录

明清语录精品全集



零零叁	为学之心，并归一路	48
零零肆	勿味所有，毋夸所有	50
零零伍	心地清静，方可学古	52
零零陆	扫除外物，直觅本心	54
零零柒	体味真意，不误正道	56
零零捌	有世百年，名副其实	58
零零玖	兢业心思，潇洒趣味	60
零壹零	苦乐相磨，疑信互勘	62
零壹壹	心体莹然，本来不失	64
零壹贰	不落筌蹄，不泥迹象	66
零壹叁	文以拙进，道以拙成	68
零壹肆	学道须加努力，得道一任天机	70

修身篇

零零壹	练达不若朴鲁，曲谨还输疏狂	74
零零贰	生于忧患，死于安乐	76
零零叁	心如青天白日，才应玉韞珠藏	78
零零肆	出淤泥而不染，近机巧而不用	80
零零伍	心开事事开心，心翳事事翳心	82
零零陆	真味甚淡，至人是常	84
零零柒	淡泊明志，肥甘丧节	86
零零捌	消杀妄念，真心即现	88
零零玖	前事不忘，后事之师	90
零壹零	忧勤勿太苦，淡泊忌过枯	92
零壹壹	心伏退群邪，平气驭外横	94

目录

明清语录精品全集



零壹贰	不为小恶，不弃小善	96
零壹叁	立身需高，处世勿争	98
零壹肆	抱残守缺，宁缺勿满	100
零壹伍	人定胜天，志一动气	102
零壹陆	宁默毋躁，宁拙毋巧	104
零壹柒	水至清无鱼，人至察无徒	106
零壹捌	多病勿羞，无病是忧	108
零壹玖	无私无贪，度越一世	110
零贰零	画蛇添足，过犹不及	112
零贰壹	甜淡适中，刚柔相济	114
零贰贰	精诚所至，金石为开	116
零贰叁	持身不可轻，用意无须重	118
零贰肆	以屈为伸，涉世一壶	120
零贰伍	谦虚谨慎，无偏无颇	122
零贰陆	一张一弛，文武之道	124
零贰柒	胜私制欲，识力两全	126
零贰捌	动心忍性，穷且益坚	128
零贰玖	不亿不信，不逆不诈	130
零叁零	节义培自暗室，经纶出自临深	132
零叁壹	德随量进，量由识长	134
零叁贰	精神万古如新，气节千载一日	136
零叁叁	无事寂寂，有事惺惺	138
零叁肆	庸德庸行，混沌和平	140
零叁伍	忙里偷闲，闹中取静	142
零叁陆	纳得辱秽，容得贤愚	144
零叁柒	济节义以和衷，承功名以谦德	146
零叁捌	知足长乐，不懈奋进	148

目录

明清语录精品全集



零叁玖	谨言慎行，执着不弃	150
零肆零	理寂则事寂，心空则境空	152
零肆壹	澄吾静体，养吾圆机	154
零肆贰	以万物付万物，出世间于世间	156
零肆叁	天之寒暑易避，心之冰炭难除	158

齐家篇

零零壹	日用有真道，家和万事兴	162
零零贰	树人终生计，严谨身边友	164
零零叁	子孙若如我，留钱做什么	166
零零肆	春风解冻，和气消冰	168
零零伍	从容处父兄，剀切待朋友	170
零零陆	眷眷亲情，舐犊情深	172
零零柒	德固业久，心立嗣荣	174
零零捌	根深则叶茂，始严才成器	176

待人篇

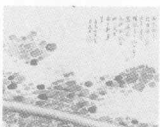
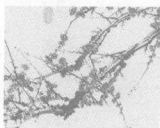
零零壹	寸云蔽日，隙风侵肌	180
零零贰	曲为弥缝，善为化海	182
零零叁	人心叵测，谨慎防口	184
零零肆	善人未急亲，恶人勿轻去	186
零零伍	心底无私，陶冶众生	188
零零陆	用人勿刻，交友毋滥	190
零零柒	中才之人，事事难与	192

目录

明清语录精品全集

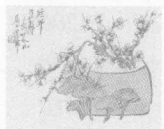
处世篇

零零壹	寂寞生前事，万古身后名	196
零零贰	快意早回头，拂心莫放手	198
零零叁	劳谦虚己，韬光养德	200
零零肆	事无圆满，处处留余	202
零零伍	居高怀山林，处远思廊庙	204
零零陆	无过便是功，无怨即是德	206
零零柒	居高思危，当局莫迷	208
零零捌	不行处退一步，功成时让三分	210
零零玖	无罪于冥冥，无罪于昭昭	212
零壹零	君子之道，能屈能伸	214
零壹壹	相观对治，方便法门	216
零壹贰	小人之心，君子之腹	218
零壹叁	不犯公道，不着权门	220
零壹肆	爱重反为仇，薄极反成喜	222
零壹伍	不偏不废，识得大体	224
零壹陆	功过不容混，恩仇勿太明	226
零壹柒	韬光养晦，功成身退	228
零壹捌	醒人痴迷，救人急难	230
零壹玖	真悬作人，圆活涉世	232
零贰零	顺其自然，水落石出	234
零贰壹	急流勇退，独善其身	236
零贰贰	奉我衣冠，我胡喜怒	238
零贰叁	不近恶事，不立善名	240
零贰肆	高绝褊急，君子谨戒	242
零贰伍	居官杜幸端，居乡敦旧好	244



目录

明清语录精品全集



零贰陆	畏大人之德，敬小民之辛	246
零贰柒	处患难而不忧，对茆独而惊心	248
零贰捌	不为法缠，不为空缠	250
零贰玖	趋炎之祸来，守逸之味美	252
零叁零	退后自宽平，清淡自悠长	254
零叁壹	多藏者厚亡，高步者疾颠	256
零叁贰	世法不染，其臭如兰	258
零叁叁	人生本傀儡，根蒂在谁手	260
零叁肆	操履严明，心气和易	262
零叁伍	以退为进，利人利己	264
零叁陆	至人无己，圣人无名	266
零叁柒	一念慈祥，寸心洁白	268

体物篇

零零壹	夜深观心，真意自现	272
零零贰	神酣布被窝中，味足藜羹饭后	274
零零叁	居安虑患，处变坚忍	276
零零肆	过而不留，空而不著	278
零零伍	气无凝滞，心无障塞	280
零零陆	热恼须除，穷愁要遣	282
零零柒	心无可清，乐不必寻	284
零零捌	性情陶镕，有德有言	286
零零玖	心虚则性现，意净则心清	288
零壹零	为鼠常留饭，怜蛾不点灯	290
零壹壹	登山耐侧路，踏雪耐危桥	292
零壹贰	烈士暮年，壮心不已	294

目录

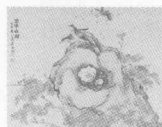
明清语录精品全集



零壹叁	聪明不露，才华不逞	296
零壹肆	浓天淡久，大器晚成	298
零壹伍	喜事不如省事，多能不若无能	300
零壹陆	乾坤之幻境，天地之真吾	302
零壹柒	智者自闲，劳者自冗	304
零壹捌	光阴究有几何，世界究有许大	306
零壹玖	雪上加霜，虽败犹荣	308
零贰零	当断不断，反受其乱	310
零贰壹	由冷视热，从冗入闲	312
零贰贰	不栖岩穴，有心即可	314
零贰叁	延促由于一念，宽窄系之寸心	316
零贰肆	有意者反远，无心者自近	318
零贰伍	和而不同，心内了了	320
零贰陆	身放闲处，心在静中	322
零贰柒	何忧利禄香饵，何畏仕宦危机	324
零贰捌	幻形凋谢，本性真如	326
零贰玖	扰中者不见寂，虚中者不知喧	328
零叁零	知身不是我，烦恼更何侵	330
零叁壹	自老视少，在瘁视荣	332
零叁贰	不知今日我，又属后来谁	334
零叁叁	热闹中着冷眼，冷落处存热心	336
零叁肆	心地上无风涛，性天中有化育	338
零叁伍	盛衰何常，强弱安在	340
零叁陆	胸中无物欲，眼里自空明	342
零叁柒	念净境空，虑忘形释	344
零叁捌	后思非早智，先知显卓见	346
零叁玖	妍丑何存，雌雄安在	348

目录

明清语录精品全集



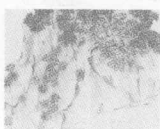
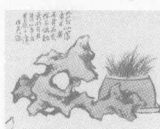
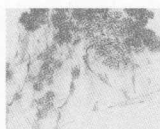
零肆零	达人撒手悬崖，俗士沉身苦海	350
零肆壹	机息之时，心远之处	352

评议篇

零零壹	臆见是蝨贼，聪明乃藩屏	356
零零贰	一念之差，咫尺千里	358
零零叁	诗家真趣，禅教玄机	360
零零肆	人心不同，各如其面	362
零零伍	少事即是福，多心才是祸	364
零零陆	有心求不得，无意功在手	366
零零柒	贫而有余，拙而全真	368
零零捌	贪者图名，拙者用术	370
零零玖	拔除名根，消融客气	372
零壹零	洁出自污，明蕴于晦	374
零壹壹	功名利禄，终是了了	376
零壹贰	恶中犹有善，善处却见恶	378
零壹叁	福不可邀，祸不可避	380
零壹肆	天理路甚宽，人欲道也窄	382
零壹伍	惺惺不昧，独坐中堂	384
零壹陆	人生一世，善始善终	386
零壹柒	无位公相，有爵乞人	388
零壹捌	诈善君子，不及小人	390
零壹玖	逆境皆针药，顺境满兵戈	392
零贰零	奢欲无度，自铄焚人	394
零贰壹	持盈履满，君子兢兢	396
零贰贰	君子所行，独从于道	398

目录

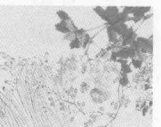
明清语录精品全集



零贰叁	變理的工夫，敦睦的气象	400
零贰肆	妍媸相对，洁污相仇	402
零贰伍	富贵多炎凉，骨肉尤妒忌	404
零贰陆	显恶祸小，阳善功小	406
零贰柒	德者才之主，才者德之奴	408
零贰捌	返己辟善，尤人浚恶	410
零贰玖	机里藏机，变外生变	412
零叁零	清心寡欲，安贫乐道	414
零叁壹	诚信为本，不疑不诈	416
零叁贰	厚者煦育，刻者阴凝	418
零叁叁	君子持身之符，小人营私之具	420
零叁肆	意兴难久，情识难悟	422
零叁伍	为奇不求异，求清不为激	424
零叁陆	百炼之金，千钧之弩	426
零叁柒	好利者害浅，好名者害深	428
零叁捌	小人之心，宜切戒之	430
零叁玖	圆融顺通，执拗失机	432
零肆零	鄙吝伤雅道，曲谨多机心	434
零肆壹	吉于宽舒，败于多私	436
零肆贰	得山林之乐，忘名利之情	438
零肆叁	聚散无常，悲喜交加	440
零肆肆	知足常乐，善用则生	442
零肆伍	忧死虑病，幻消道长	444
零肆陆	隐逸无荣辱，道义泯炎凉	446
零肆柒	贪得无厌，知足常乐	448
零肆捌	逃名之趣，省事之闲	450
零肆玖	猛兽易伏，人心难降	452

目录

明清语录精品全集



零伍零	奈何火牛风马，不思自适其性	454
零伍壹	无事道人，不了禅师	456
零伍贰	冷眼观英雄，冷情当得失	458
零伍叁	尘情可破，圣境自臻	460
零伍肆	华萼枝叶易空，子女玉帛难守	462
零伍伍	好名不殊好利，焦思何异焦声	464
零伍陆	前念不滞，后念不迎	466
零伍柒	万钟如瓦缶，一发似车轮	468
零伍捌	顺逆一视，欣戚两忘	470
零伍玖	清苦饶逸趣，鄙略具天真	472
零陆零	不求非分之福，不贪无故之获	474
零陆壹	释道清静之门，常为淫邪渊藪	476
零陆贰	当局者迷，旁观者清	478
零陆叁	人生求减省，此生免桎梏	480

劝喻篇

零零壹	穷蹙时原初心，功成处观末路	484
零零贰	富贵宜宽厚，聪明应敛藏	486
零零叁	守浑留正气，淡泊遗清名	488
零零肆	木石之念，云水之趣	490
零零伍	富贵出于道德，自是舒徐繁衍	492
零零陆	脚踏实地，心存长远	494
零零柒	悬崖勒马，转祸为福	496
零零捌	快意丧德，取舍有度	498
零零玖	猛然转念，立地成佛	500
零壹零	大行亦拘小节，君子禁于细微	502

目录

明清语录精品全集



零壹壹 居官公廉，居家恕俭	504
零壹贰 立得风雨，看破危径	506
零壹叁 伏久者飞必高，开先者谢必早	508

性情篇

零零壹 得趣不在多，会景不在远	512
零零贰 唤醒梦中梦，窥见身外身	514
零零叁 天机清澈，胸次玲珑	516
零零肆 但识琴中趣，何劳弦上音	518
零零伍 心斋坐忘，物我为一	520
零零陆 万古长空，一朝风月	522
零零柒 非上上智，无了了心	524
零零捌 损之又损，忘无可忘	526
零零玖 与天地并生，与万物为一	528
零壹零 自得之士，悠然自适	530
零壹壹 孤云出岫，朗镜悬空	532
零壹贰 浓处味常短，淡中趣独真	534
零壹叁 处喧见寂，出有人无	536
零壹肆 心不染着，仙都乐境	538
零壹伍 静躁稍分，昏明自异	540
零壹陆 芦花被下，竹叶杯中	542
零壹柒 浓不胜淡，俗不如雅	544
零壹捌 久在樊笼里，复得返自然	546
零壹玖 不玩物丧志，常借境调心	548
零贰零 春日不若秋时，使人神骨俱清	550
零贰壹 不以形气用事，但以性天视之	552

目录

明清语录精品全集



零贰贰	读《易》晓窗，谈经午案	554
零贰叁	不减天趣，悠然会心	556
零贰肆	乾坤自在，物我两忘	558
零贰伍	外物常新，我心自在	560
零贰陆	声自静里听，景从闲中观	562
零贰柒	鱼相忘乎水，鸟不知有风	564
零贰捌	微吟灞陵桥上，独往镜湖曲边	566
零贰玖	偶会出佳境，天然见真机	568
零叁零	斗室中捐万虑，三杯后真自得	570
零叁壹	性天本不沉冥，机神最宜触发	572
零叁贰	收放自如，善操身心	574
零叁叁	造化人心，浑合无间	576
零叁肆	不可牵文泥迹，总在自适其情	578
零叁伍	静者为之主，闲者识其真	580
零叁陆	天全故欲淡，人生第一境	582
零叁柒	兴逐时来，景与心会	584
零叁捌	雨余观山色，夜静听钟声	586
零叁玖	心旷意远，神清兴迈	588
零肆零	何地非真境，何物无真机	590
零肆壹	世亦不尘，海亦不苦	592
零肆贰	花看半开，酒饮微醉	594
零肆叁	要有段自得处，莫徒留连光景	596
零肆肆	茶不求精，酒不求冽	598

明 清 语 录 精 品 全 集

· 第壹卷 ·

[谈道篇]



· 零 · 零 · 壹 ·

虚静闲淡，观心证道

静中念虑澄澈，见心之真体；闲中气象从容，识心之真机；淡中意趣冲夷，得心之真味。观心证道，无如此三者。

人在宁静时，思想清明透彻，最能看清内心世界；人在悠闲时，行为举止大方，最能反映心中的隐私；人在恬淡时，待人谦逊平和，最能体会纯真的趣味。所谓通过观照心性来领悟真谛，没有比上述这三种方法更有效的。

[点 评]

修行之人总选择深山老林，没有世俗的干扰，才易于沉心静气，领会天地之道。撇开身外的纷扰，人才能静下心来面对自己，发掘内心深处隐藏的自我。卡夫卡曾在信中这样描述“我最理想的生活方式是带着纸笔和一盏灯待在一个宽敞的、闭门杜户的地窖最里面的一间里。饭由人送来，放在离我这间最远的、地窖的第一道门后。穿着睡衣，穿过地窖所有的房间去取饭将是我惟一的散步。然后我又回到我的桌旁，深思着细嚼慢咽，紧接着马上又开始写作。那样我将写出什么样的作品啊！我将会从怎样的深处把它挖掘出来啊！”观心证道，莫过于此。

菜根潭

