

明心寶訓

〔明〕洪应明

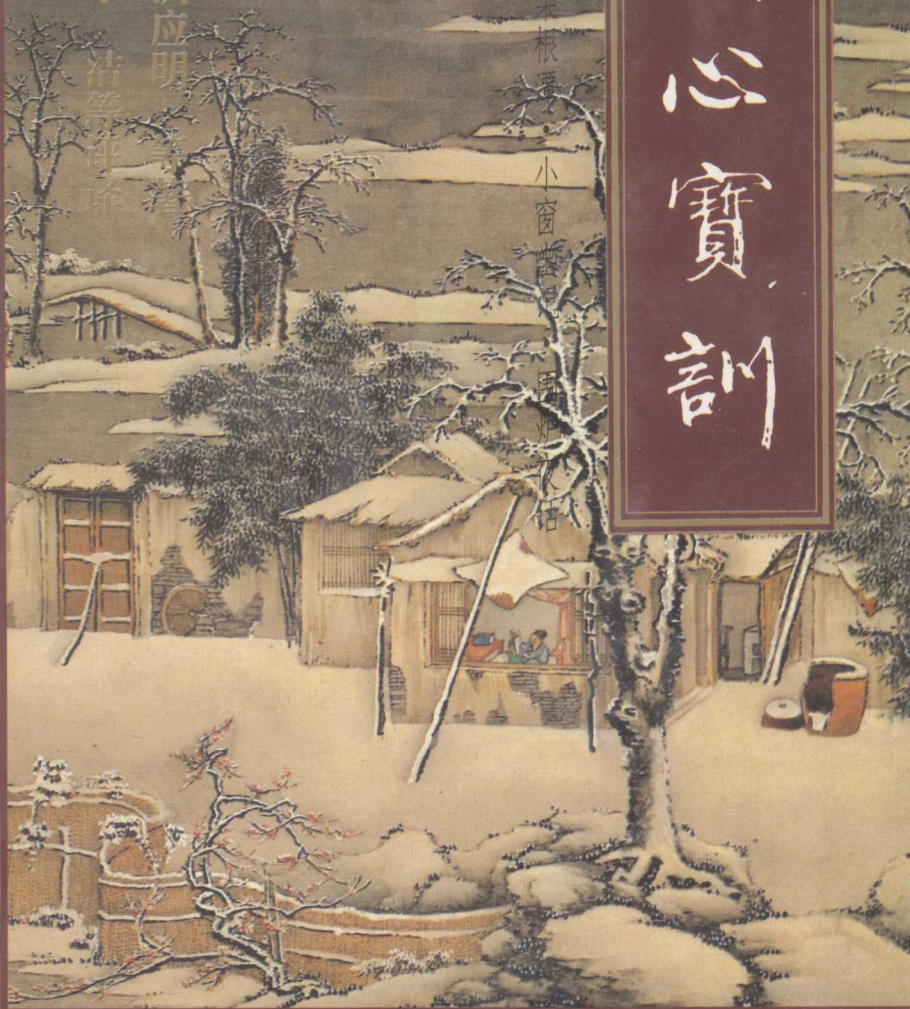
丁

浩等校注

菜根譚

小窗幽記

石人話



明心寶訓

——菜根譚·小窗幽記·圍爐夜話

〔明〕洪應明 等著 丁 洁 等評譯

上

四川人民出版社

(川)新登字 001 号

责任编辑:孙旭军

封面设计:唐 岩

明心宝训(上、下册)

——菜根谭·小窗幽记·围炉夜话

[明]洪应明等著 丁 洁等评译

四川人民出版社出版发行(成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

四川日报印刷厂新硕分厂印刷

开本 850×1168mm1/32 印张 38.25 插页 5 字数 650 千

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-220-02836-9/B·103 印数 1—10000

定价: 38.80 元(软精)
48.00 元(硬精)

前 言

本书汇集了数百年来经久不衰，广泛流传于民间、宫廷乃至海外，推崇为“中国人修身养性”的三本必读书——《菜根谭》、《小窗幽记》、《围炉夜话》。

《菜根谭》的作者洪应明，为距今四百余年的明朝人。

《小窗幽记》的作者陈继儒，系明朝嘉靖年间人。

《围炉夜话》的作者王永彬，是清朝咸丰年间人。

三位作者所著的这三本书，有一共同的特点；即都不是逻辑严密的学术著作，但却十分全面地包容了人生处世哲学的方方面面。是一部论述修身、处世、待人、接物、应事的格言集。每则数十百字，短小精粹，言简意赅，促人警觉，益人神智，颇多独特的人生见解，极富哲理。许多看似平淡浅显的道理，往往蕴藏着无尽妙用的精辟智慧。书中的条条格言，都得反复研究，无论你在企业界、商界，还是在政界、学术界；无论是事业上的成功者，还是失意者，真正学好了，都将终生享用不尽。鉴于此，我们汇编了这部《明心宝训》。

目 录

《菜根谭》

上 卷

- (101) 一、弄权一时，凄凉万古..... (3)
- (111) 二、抱朴守拙，涉世之道..... (5)
- (142) 三、心事宜明，才华须韞..... (7)
- (181) 四、出污泥而不染，明机巧而不用..... (9)
- (191) 五、良药苦口，忠言逆耳..... (11)
- (211) 六、和气致祥，喜神多瑞..... (13)
- (271) 七、淡中知真味，常里识英奇..... (15)
- (281) 八、闲时吃紧，忙里偷闲..... (16)
- (291) 九、静中观心，真妄毕见..... (17)
- (311) 一〇、得意须早回头，拂心莫便放手..... (18)
- (321) 一一、淡泊明志，肥甘丧节..... (19)
- (331) 一二、眼前放得宽大，死后恩泽悠久..... (20)
- (341) 一三、路要让一步，味须减三分..... (21)
- (351) 一四、脱俗成名，超凡入圣..... (22)
- (361) 一五、义侠交友，纯心作人..... (23)
- (371) 一六、德在人先，利居人后..... (24)

一七、退即是进，与即是得	(25)
一八、骄矜无功，忏悔灭罪	(26)
一九、完名让人全身远害，归咎于己韬光养德	(28)
二〇、天道忌盈，卦终未济	(30)
二一、人能诚心和气，胜于调息观心	(32)
二二、动静合宜，道之真体	(33)
二三、攻人毋太严，教人毋过高	(34)
二四、净从秽生，明从暗出	(35)
二五、客气伏而正气伸，妄心杀而真心现	(36)
二六、事悟而痴除，性定而动正	(38)
二七、轩冕客志在林泉，山林士胸怀廊庙	(40)
二八、无过便是功，无怨便是德	(41)
二九、作事勿太苦，待人勿太枯	(42)
三〇、原谅失败者之初心，注意成功者之末路	(43)
三一、富者应多施舍，智者宜不炫耀	(44)
三二、居安思危，处乱思治	(45)
三三、人能放得心下，即可入圣超凡	(47)
三四、我见害于心，聪明障于道	(48)
三五、知退一步之法，加让三分之功	(49)
三六、对小人不恶，待君子有礼	(51)
三七、留正气给天地，遗清名于乾坤	(52)
三八、伏魔先伏自心，驭横先平此气	(53)
三九、种田地须除草艾，教弟子严谨交游	(54)
四〇、欲路上勿染指，理路上勿退步	(55)
四一、不流于浓艳，不陷于枯寂	(56)
四二、超越天地之外，不入名利之中	(57)

四三、立身要高一步，处世须退一步	(58)
四四、修德须忘功名，读书定要深心	(59)
四五、真伪之道，只在一念	(60)
四六、道者应有木石心，名相须具云水趣	(61)
四七、善人和气一团，恶人杀气腾腾	(62)
四八、欲无祸于昭昭，勿得罪于冥冥	(63)
四九、多心招祸，少事为福	(64)
五〇、处世要方圆自在，待人要宽严得宜	(65)
五一、忘功不忘过，忘怨不忘恩	(66)
五二、无求之施一粒万钟，有求之施万金无功	(67)
五三、推己及人，方便法门	(68)
五四、恶人读书，适以济恶	(70)
五五、崇俭养廉，守拙全真	(71)
五六、读书希圣讲学躬行，居官爱民立业种德	(72)
五七、读心中之名文，听本真之妙曲	(73)
五八、苦中有乐，乐中有苦	(74)
五九、无胜于有德行之行为，无劣于有权力之名誉	(75)
六〇、人死留名，豹死留皮	(76)
六一、宽严得宜，勿偏一方	(77)
六二、大智若愚，大巧似拙	(78)
六三、谦虚受益，满盈招损	(79)
六四、名利总堕庸俗，意气终归剩技	(80)
六五、心地须要光明，念头不可暗昧	(81)
六六、勿羨贵显，勿忧饥饿	(82)
六七、阴恶之恶大，显善之善小	(83)
六八、君子居安思危，天亦无用其技	(84)

(82)	六九、中和为福，偏激为灾	(86)
(82)	七〇、多喜养福，去杀远祸	(88)
(88)	七一、谨言慎行，君子之道	(89)
(10)	七二、杀气寒薄，和气福厚	(91)
(52)	七三、正义路广，欲情道狭	(93)
(52)	七四、磨练之福久，参勘之知真	(94)
(46)	七五、虚心明义理，实心却物欲	(95)
(69)	七六、厚德载物，雅量容人	(96)
(69)	七七、忧劳兴国，逸豫亡身	(98)
(52)	七八、一念贪私，万劫不复	(99)
(88)	七九、心公不昧，六贼无踪	(100)
(05)	八〇、勉励现前之业，图谋未来之功	(101)
(15)	八一、养天地正气，法古今完人	(102)
(52)	八二、不着色相，不留声影	(103)
(83)	八三、君子德行，其道中庸	(105)
(1)	八四、君子穷当益工，勿失风雅气度	(106)
(52)	八五、未雨绸缪，有备无患	(107)
(87)	八六、临崖勒马，起死回生	(109)
(52)	八七、宁静淡泊，观心之道	(110)
(87)	八八、动中静是真静，苦中乐是真乐	(111)
(52)	八九、舍己毋处疑，施恩毋望报	(112)
(68)	九〇、厚德以积福，逸心以补劳，修道以解厄	(114)
(15)	九一、天福无欲之贞士，而祸避祸之险人	(116)
(88)	九二、人生重结果，种田看收成	(117)
(28)	九三、多种功德，勿贪权位	(119)
(48)	九四、当念积累之难，常思倾复之易	(120)

九五、只畏伪君子，不怕真小人·····	(121)
九六、春风解冻，和气消冰·····	(122)
九七、能彻见心性，则天下平稳·····	(124)
九八、操履不可少变，锋芒不可太露·····	(125)
九九、顺境不足喜，逆境不足忧·····	(126)
一〇〇、富贵而恣势弄权，乃自取灭亡之道·····	(127)
一〇一、精诚所感，金石为开·····	(129)
一〇二、文章极处无奇巧，人品极处只本然·····	(130)
一〇三、明世相之本体，负天下之重任·····	(131)
一〇四、凡事当留余地，五分便无殃悔·····	(132)
一〇五、忠恕待人，养德远害·····	(134)
一〇六、持身不可轻，用心不可重·····	(135)
一〇七、人生无常，不可虚度·····	(137)
一〇八、德怨两忘，恩仇俱泯·····	(138)
一〇九、持盈履满，君子兢兢·····	(140)
一一〇、却私扶公，修身种德·····	(141)
一一一、勿犯公论，勿谄权门·····	(142)
一一二、直躬不畏人忌，无恶不惧人毁·····	(143)
一一三、从容处家族之变，剴切规朋友之失·····	(144)
一一四、大处着眼，小处着手·····	(145)
一一五、爱重反为仇，薄极反成喜·····	(147)
一一六、藏巧于拙，寓清于浊·····	(149)
一一七、盛极必衰，剥极必复·····	(150)
一一八、奇异无远识，独行无恒操·····	(151)
一一九、放下屠刀，立地成佛·····	(152)
一二〇、毋偏信自任，毋自满嫉人·····	(153)

一二一、毋以短攻短，毋以顽济顽·····	(154)
一二二、对阴险者勿推心，遇高傲者勿多口·····	(156)
一二三、震聋启聩，临深履薄·····	(157)
一二四、君子之心，雨过天晴·····	(158)
一二五、有识有力，魔鬼无踪·····	(159)
一二六、大量能容，不动声色·····	(160)
一二七、困苦穷乏，锻炼身心·····	(161)
一二八、人乃天地之缩图，天地乃人之父母·····	(162)
一二九、戒疏于虑，警伤于察·····	(163)
一三〇、辨别是非，认识大体·····	(164)
一三一、亲近善人须知机杜谗，铲除恶人应保密防祸·····	(165)
一三二、节义来自暗室不欺，经纶纛出临深履薄·····	(167)
一三三、伦常本乎天性，不可任德怀恩·····	(168)
一三四、不夸好洁，无丑污之辱·····	(170)
一三五、富贵多炎凉，骨肉多妬忌·····	(171)
一三六、功过不可少混，恩仇不可过明·····	(173)
一三七、位盛危至，德高谤兴·····	(175)
一三八、阴恶祸深，阳善功小·····	(176)
一三九、应以德御才，勿恃才败德·····	(178)
一四〇、穷寇勿追，投鼠忌器·····	(179)
一四一、过归己任，功让他人·····	(181)
一四二、警世救人，功德无量·····	(182)
一四三、趋炎附势，人情之常·····	(183)
一四四、须冷眼观物，勿轻动刚肠·····	(184)
一四五、量弘识高，功德日进·····	(185)
一四六、人心惟危，道心惟微·····	(186)

(187)	一四七、诸恶莫作，众善奉行·····	(188)
(191)	一四八、功名一时，气节千载·····	(190)
(192)	一四九、自然造化之妙，智巧所不能及·····	(192)
(194)	一五〇、真诚为人，圆转涉世·····	(194)
(195)	一五一、云去而本觉之月现，尘拂而真如之镜明·····	(195)
(196)	一五二、一念能动鬼神，一行克动天地·····	(196)
(197)	一五三、情急招损，严厉生恨·····	(197)
(198)	一五四、不能养德，终归末节·····	(198)
(199)	一五五、急流勇退，与世无争·····	(199)
(200)	一五六、慎德于小事，施恩于无缘·····	(200)
(201)	一五七、文华不如简素，读今不如述古·····	(201)
(202)	一五八、修身种德，事业之基·····	(202)
(203)	一五九、心善而子孙盛，根固而枝叶荣·····	(203)
(204)	一六〇、勿妄自卑薄，勿自夸自傲·····	(204)
(205)	一六一、道乃公正无私，学当随事警惕·····	(205)
(206)	一六二、信人示己之诚，疑人显己之诈·····	(206)
(207)	一六三、春风育物，朔雪杀生·····	(207)
(208)	一六四、善根暗长，恶损潜消·····	(208)
(210)	一六五、厚待故交，礼遇衰朽·····	(210)
(211)	一六六、君子以勤俭立德，小人以勤俭图利·····	(211)
(212)	一六七、学贵有恒，道在悟真·····	(212)
(213)	一六八、律己宜严，待人宜宽·····	(213)
(214)	一六九、为奇不为异，求清不求激·····	(214)
(215)	一七〇、恩宜自薄而厚，威须先严后宽·····	(215)
(216)	一七一、心虚意净，明心见性·····	(216)
(217)	一七二、人情冷暖，世态炎凉·····	(217)

(881)	一七三、慈悲之心，生生之机·····	(218)
(001)	一七四、勿为欲情所系，便与本体相合·····	(219)
(501)	一七五、无事寂寂以照惺惺，有事惺惺以主寂寂·····	(221)
(601)	一七六、明利害之情，忘利害之虑·····	(222)
(201)	一七七、操持严明，守正不阿·····	(223)
(801)	一七八、浑然和气，处世珍宝·····	(224)
(101)	一七九、诚心和气陶冶暴恶，名义气节激砺邪曲·····	(225)
(801)	一八〇、和气致祥瑞，洁白留清名·····	(226)
(001)	一八一、庸德庸行，和平之基·····	(227)
(008)	一八二、忍得住耐得过，则得自在之境·····	(228)
(108)	一八三、心体莹然，不失本真·····	(229)
(208)	一八四、忙里偷闲，闹中取静·····	(230)
(808)	一八五、为天地立心，为生民立命，为子孙造福·····	(231)
(108)	一八六、为官公廉，居家恕俭·····	(232)
(208)	一八七、处富知贫，居安思危·····	(233)
(808)	一八八、清浊并包，善恶兼容·····	(234)
(108)	一八九、勿仇小人，勿媚君子·····	(235)
(208)	一九〇、疾病易医，魔障难除·····	(236)
(018)	一九一、金须百炼，矢不轻发·····	(237)
(118)	一九二、宁为小人所毁，勿为君子所容·····	(238)
(518)	一九三、好利者害显而浅，好名者害隐而深·····	(239)
(218)	一九四、忘恩报怨，刻薄之尤·····	(240)
(818)	一九五、谗言如云蔽日，甘言如风侵肌·····	(241)
(118)	一九六、戒高绝之行，忌褊急之衷·····	(242)
(218)	一九七、虚圆立业，愤事失机·····	(243)
(518)	一九八、处世要道，不即不离·····	(244)

(1978)	一九九、老当益壮，大器晚成·····	(245)
	二〇〇、藏才隐智，任重致远·····	(246)
(1978)	二〇一、过俭者吝啬，过让者卑曲·····	(247)
(1978)	二〇二、喜忧安危，勿介于心·····	(248)
(1978)	二〇三、宴乐、声色、名位，三者不可过贪·····	(249)
(1978)	二〇四、乐极生悲，苦尽甘来·····	(250)
(1978)	二〇五、过满则溢，过刚则折·····	(251)
(1978)	二〇六、冷静观人，理智处世·····	(252)
(1871)	二〇七、量宽福厚，器小禄薄·····	(253)
(1978)	二〇八、恶不可即就，善不可即亲·····	(254)
(1978)	二〇九、躁性僨事，和平求福·····	(255)
(1978)	二一〇、酷则失善人，滥则招恶友·····	(256)
(1978)	二一一、急处站得稳，高处看得准，危险径地早回头·····	(257)
(1978)	二一二、和衷以济节义，谦德以承功名·····	(258)
(1978)	二一三、居官有节度，乡居敦旧交·····	(259)
(1978)	二一四、事上敬谨，待下宽仁·····	(260)
(1978)	二一五、处逆境时比于下，心怠荒时思于上·····	(261)
(1978)	二一六、不轻诺，不生嗔，不多事，不倦怠·····	(262)
(1978)	二一七、读书读到乐处，观物观入化境·····	(263)
(1978)	二一八、勿逞所长以形人之短，勿恃所有以凌人之贫·····	(265)
(1978)	二一九、上智下愚可与论学，中才之人难于下手·····	(266)
(1978)	二二〇、守口须密，防意须严·····	(267)
(1978)	二二一、责人宜宽，责己宜苛·····	(268)
(1978)	二二二、幼不学，不成器·····	(269)
(1978)	二二三、不忧患难，不畏权豪·····	(270)
(1978)	二三四、浓夭淡久，大器晚成·····	(271)

二二五、静中见真境，淡中识本然·····	(272)
----------------------	-------

下 卷

一、言者多不顾行，谈者未必真知·····	(275)
二、无为无作，优游清逸·····	(276)
三、春色为人间之妆饰，秋气见天地之真吾·····	(277)
四、世间之广狭，皆由于自造·····	(278)
五、乐贵自然真趣，景物不在多远·····	(279)
六、心静而本体现，水清而月影明·····	(280)
七、天地万物，皆是实相·····	(281)
八、观形不如观心，神用胜过迹用·····	(282)
九、心无物欲乾坤静，坐有琴书便是仙·····	(283)
一〇、欢乐极兮哀情多，兴味浓后感索然·····	(284)
一一、知机其神乎，会趣明道矣·····	(285)
一二、万象皆空幻，达人须达观·····	(286)
一三、泡沫人生，何争名利·····	(287)
一四、极端空寂，过犹不及·····	(288)
一五、得好休时便好休，如不休时终无休·····	(289)
一六、冷静观世事，忙中去偷闲·····	(290)
一七、不亲富贵，不溺酒食·····	(291)
一八、恬淡适己，身心自在·····	(292)
一九、广狭长短，由于心念·····	(293)
二〇、栽花种竹，心境无我·····	(294)
二一、知足则仙凡异路，善用则生杀自殊·····	(295)
二二、守正安分，远祸之道·····	(296)
二三、与闲云为友，以风月为家·····	(297)
二四、存道心，消幻业·····	(298)

二五、退步宽平,清淡悠久	(299)
二六、修养定静工夫,临变方不动乱	(300)
二七、隐者无荣辱,道义无炎凉	(301)
二八、去思苦亦乐,随心热亦凉	(302)
二九、居安思危,处进思退	(303)
三〇、贪得者虽富亦贫,知足者虽贫亦富	(304)
三一、隐者高明,省事平安	(305)
三二、超越喧嚣,悠然自适	(306)
三三、得道无牵系,静躁两无关	(307)
三四、浓处味短,淡中趣长	(308)
三五、理出于易,道不在远	(309)
三六、动静合宜,出入无碍	(311)
三七、执着是苦海,解脱是仙乡	(312)
三八、躁极则昏,静极则明	(314)
三九、卧云弄月,绝俗超尘	(315)
四〇、鄙俗不及风雅,淡泊反胜浓厚	(316)
四一、出世在涉世,了心在尽心	(317)
四二、身放闲处,心在静中	(319)
四三、云中世界,静里乾坤	(320)
四四、不希荣达,不畏权势	(321)
四五、圣境之下,调心养神	(322)
四六、春之繁华,不若秋之清爽	(323)
四七、得诗家真趣,悟禅教玄机	(324)
四八、像由心生,像随心灭	(325)
四九、来去自如,融通自在	(326)
五〇、忧喜取舍之情,皆是形气用事	(327)

五一、梦幻空华，真如之月	(328)
五二、欲心生邪念，虚心生正念	(329)
五三、富者多忧，贵者多险	(330)
五四、读易松间，谈经竹下	(331)
五五、人为乏生趣，天机在自然	(332)
五六、烦恼由我起，嗜好自心生	(333)
五七、以失意之思，制得意之念	(334)
五八、世态变化无极，万事必须达观	(335)
五九、闹中取静，冷处热心	(337)
六〇、世间原无绝对，安乐只是寻常	(338)
六一、接近自然风光，物我归于一如	(339)
六二、生死成败，一任自然	(340)
六三、处世流水落花，身心皆得自在	(341)
六四、勘破乾坤妙趣，识见天地文章	(342)
六五、猛兽易服，人心难制	(343)
六六、心地能平稳安静，触处皆青山绿水	(344)
六七、生活自适其性，贵人不若平民	(345)
六八、处世忘世，超物乐天	(347)
六九、人生本无常，盛衰何可恃	(348)
七〇、宠辱不惊，去留无意	(350)
七一、苦海茫茫，回头是岸	(351)
七二、求心内之佛，却心外之法	(352)
七三、以冷情当事，如汤之消雪	(353)
七四、彻见真性，自达圣境	(354)
七五、心月开朗，水月无碍	(355)
七六、野趣丰处，诗兴自涌	(356)

(388)	七七、见微知著，守正待时·····	(357)
(390)	七八、森罗万象，梦幻泡影·····	(358)
(392)	七九、在世出世，真空不空·····	(359)
(393)	八〇、欲望虽有尊卑，贪争并无二致·····	(361)
(394)	八一、毁誉褒贬，一任世情·····	(363)
(395)	八二、不为念想囚系，凡事皆要随缘·····	(365)
(398)	八三、自然得真机，造作减趣味·····	(366)
(398)	八四、彻见自性，不必谈禅·····	(367)
(400)	八五、心境恬淡，绝虑忘忧·····	(368)
(401)	八六、真不离幻，雅不离俗·····	(369)
(402)	八七、凡俗差别观，道心一体观·····	(370)
(403)	八八、布茅蔬淡，颐养天和·····	(371)
(404)	八九、了心悟性，俗即是僧·····	(372)
(404)	九〇、断绝思虑，光风霁月·····	(373)
(404)	九一、机神触事，应物而发·····	(374)
(404)	九二、操持身心，收放自如·····	(375)
(408)	九三、自然人心，融和一体·····	(377)
(409)	九四、不弄技巧，以拙为进·····	(378)
(410)	九五、以我转物，逍遥自在·····	(379)
(411)	九六、形影皆去，心境皆空·····	(380)
(412)	九七、任其自然，万事安乐·····	(382)
(413)	九八、思及生死，万念灰冷·····	(383)
(414)	九九、卓智之人，洞烛机先·····	(384)
(414)	一〇〇、雌雄妍丑，一时假相·····	(385)
(417)	一〇一、风月木石之真趣，惟静与闲者得之·····	(386)
(418)	一〇二、天全欲淡，虽凡亦仙·····	(387)