

国学精品书院



一本修身处世的清言集，它在流传过程中产生的
各种变化充分说明了世人对它的瞩目



菜根谭

[明]洪应明 著



《菜根谭》是一部论述修身、处事、待人、接物的格言集，熔儒、道、佛三家思想以及作者的生活体验为一体，是中华民族传统文化的结晶。其中的格言警句文词优美，对仗工整，短小精粹，耐人寻味，蕴含着深刻的哲理。

书中的每一条目都非常短小精悍，然而就在这惜墨如金的笔触中却包含着巨大的信息量，其中谚语、鄙语、典故、传说、名言警句无不由作者信手拈来。读者在阅读此书时，不仅能感受到作者的处世智慧，还能在潜移默化中汲取不少传统文化精华。



· 北京燕山出版社 ·

国学精品书院



一本修身处世的清言集，它在流传过程中产生的各种变化充分说明了世人对它的瞩目



菜根谭

[明]洪应明 著



《菜根谭》是一部论述修身、处事、待人、接物的格言集，熔儒、道、佛三家思想以及作者的生活体验为一体，是中华民族传统文化的结晶。其中的格言警句文词优美，对仗工整，短小精粹，耐人寻味，蕴含着深刻的哲理。

书中的每一条目都非常短小精悍，然而就在这惜墨如金的笔触中却包含着巨大的信息量，其中谚语、鄙语、典故、传说、名言警句无不由作者信手拈来。读者在阅读此书时，不仅能感受到作者的处世智慧，还能在潜移默化中汲取不少传统文化精华。

· 北京燕山出版社 ·

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/(明)洪应明 著. - 北京:北京燕山出版社,2009.12

(国学精品书院/王丙杰主编)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 2185 - 0

I. 菜… II. 洪… III. 个人 - 修养 - 中国 - 明代 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218549 号

责任编辑 马明仁 金贝伦

策 划 人 王丙杰

封面设计  工作室

地 址 北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编 100054

出 版 北京燕山出版社

发 行 全国各地新华书店

印 刷 北京市施园印刷厂

版 次 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 16 开 787 × 1092 毫米

字 数 4500 千字

印 张 300

定 价 480.00 元(全十册)

版权所有,盗印必究

如有印装质量问题,请与印刷厂联系

前 言

《菜根谭》是一部清言集，以明代习见的格言体写就，书名《菜根谭》，由来历来说法不一。有人以为典出“性定菜根香”，所谓“夫菜根，弃物也，而其香非性定者莫知”；有人以为化自宋儒汪信民之语：“人能咬得菜根，则百事可做。”而洪氏友人于孔兼在“题词”中则称：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠颠风波、备尝险阻可想矣。”几种说法，似乎皆合作者本意。

《菜根谭》中充满了思辩。“子生而母危，镗积而盗窥，何喜非忧也？贫可以节用，病可以保身，何忧非喜也？”有了辩证就有了弹性，在生活中才会适可而止，不会为逆境撞得粉碎。他用透视的眼光去看人生历史。“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。”有了洞穿历史的深邃，他才能不随世尘飞扬，保持冷静。他曾引邵雍诗说：“昔日所云我，而今却是伊。不知今日我，又属后来谁？”这是一种对自我存在的思考。他不只关注人类，也充满了对宇宙万物的终极关怀。“人情听莺啼则喜，闻蛙鸣则厌；见花则思培之，遇草则欲去之，俱是以形气用事；若以性天视之，何者非自鸣天机，非自畅其生意也。”他的思维超出了狭隘功利，超出了个人生命，走向广阔的天地。《菜根谭》中充满了经邦治国的谋略。“居轩冕之中，不可无山林气味；处林泉之下，须要怀廊庙经纶。”“议事者身在事外，宜悉利害之情；任事者身居事中，当忘利害之虑。”他的议论要比书生枉谈实际，又比热衷世故者冷静。《菜根谭》中充满了富于通变的处世哲学。处治世宜方，乱世宜圆。

“风恬浪静中，见人生之真谛；味淡声希处，识心体之本然。”一个被历史忘记的普通人，用他平淡的人生去感悟生活真谛，生成了这部为历史所不能忘却的奇书——《菜根谭》。它展示的不是某一生活侧面，修身、齐家、治国、平天下，大道皆在；栽花种草，赏月弹琴，小景可观，这是完整的生活。它所面对的不是某一种人，而是芸芸众生。人们可能地位不同，学历不同，性格不同，但都能从中有所吸取，《菜根谭》是不同人的共同选择。

目 录

第一篇 全译菜根谭

一、弄权一时 凄凉万古	1	二四、伏魔自心 驭横平气	8
二、抱朴守拙 涉世之道	1	二五、种田除艾 子弟谨交	8
三、心事宜明 才华顿韞	2	二六、超越天地 不求名利	8
四、污泥不染 知巧不用	2	二七、立身要高 处世须让	9
五、良药苦口 忠言逆耳	2	二八、有木石心 具云水趣	9
六、闲时吃紧 忙里悠闲	2	二九、吉人安详 恶人杀气	9
七、静中观心 真妄毕见	3	三〇、方圆处世 宽严待人	10
八、心地放宽 身死恩垂	3	三一、忘怨忘过 念功念恩	10
九、路留一步 味让三分	3	三二、旋而无求 求之无功	10
一〇、脱俗成名 超凡入圣	4	三三、崇俭养德 守拙全真	11
一一、义侠交友 纯心作人	4	三四、学以致用 立业种德	11
一二、德在人先 利居人后	4	三五、读心中书 听本真曲	11
一三、天地忌盈 业不求满	4	三六、苦中有乐 乐中有苦	12
一四、诚心和气 胜于调息	5	三七、名誉富贵 来自道德	12
一五、动静合宜 道这真体	5	三八、人死留名 豹死留皮	12
一六、贵毋太严 教毋过高	5	三九、清苦潇洒 勿偏一方	13
一七、事悟痴除 性定动端	6	四〇、万事皆缘 随遇而安	13
一八、志在林泉 胸怀廊庙	6	四一、心地光明 念勿暗昧	13
一九、无过是功 无怨是德	6	四二、勿羨贵显 勿虑饥饿	14
二〇、忧勤勿过 行人勿枯	7	四三、阴恶恶大 显善善小	14
二一、原其初心 观其末路	7	四四、居安思危 天也无法	14
二二、放得心下 入圣超凡	7	四五、中和为福 偏激为灾	14
二三、偏见伤人 聪明障道	7	四六、杀气寒薄 和气福厚	15

四七、正气路广	欲情道狭	15	八〇、发聋振聩	保持清醒	24
四八、磨炼福久	参勘知真	15	八一、君子之心	雨过天晴	24
四九、心虚明理	心实却欲	16	八二、有识有力	私魔无踪	25
五〇、厚德载物	雅量容人	16	八三、大量能容	不动声色	25
五一、心公不昧	外贼无踪	16	八四、困苦穷乏	锻炼身心	25
五二、保已成业	防未来非	16	八五、天地缩图	人之父母	26
五三、品质修养	切忌偏颇	17	八六、亲善防馋	除恶守密	26
五四、不著色相	不留声影	17	八七、暗室磨炼	临深履薄	26
五五、临崖勒马	起死回生	17	八八、伦常天性	非为德恩	26
五六、宁静淡泊	观心之道	17	八九、不夸妍洁	谁能丑辱	27
五七、动中静真	苦中乐真	18	九〇、富多炎凉	亲多妒忌	27
五八、舍己毋疑	施恩不报	18	九一、分清功过	勿显恩仇	27
五九、田看收成	人重晚景	18	九二、以德御才	德才兼备	28
六〇、多种功能	勿贪权位	19	九三、穷寇勿追	投鼠忌器	28
六一、念积累难	思倾覆易	19	九四、过归己任	功让他人	28
六二、不怕小人	怕伪君子	19	九五、警世救人	功德无量	29
六三、春风解冻	和气消冰	19	九六、趋炎附势	人情之常	29
六四、看破认真	可负重任	20	九七、人心惟危	道心惟微	29
六五、事留余地	便无殃悔	20	九八、诸恶莫作	众善奉行	29
六六、忠恕待人	养德远害	20	九九、功名一时	气节千载	30
六七、持身勿轻	用意勿重	21	一〇〇、自然造化	智巧不及	30
六八、人生无长	不可虚度	21	一〇一、真诚为人	圆转涉世	30
六九、德怨两忘	恩仇俱泯	21	一〇二、云去月现	尘拂镜明	31
七〇、持盈履满	君子兢兢	21	一〇三、急流勇退	与世无争	31
七一、却私扶公	修身种德	22	一〇四、回归自然	述古畅怀	31
七二、容处家变	直陈友失	22	一〇五、修身种德	事业之基	32
七三、大处着眼	小处着手	22	一〇六、勿昧所有	勿自夸耀	32
七四、爱重成仇	薄极成喜	23	一〇七、春风育物	朔雪杀生	32
七五、藏巧于拙	寓清于浊	23	一〇八、善根暗长	恶损潜消	32
七六、盛极必衰	居安虑患	23	一〇九、厚待故交	礼遇衰朽	33
七七、奇异乏识	独行无恒	23	一一〇、律己宜严	待人宜宽	33
七八、放下屠刀	立地成佛	24	一一一、为奇不异	求清不激	33
七九、阴者勿交	傲者少言	24	一二二、自薄而厚	先严后宽	33

一一三、心虚意净	明心见性····· 34	一四六、逆境比下	怠荒思上····· 43
一一四、人情冷暖	原非奉我····· 34	一四七、言而有信	恒心如一····· 43
一一五、慈悲之心	生生之机····· 34	一四八、下愚可教	中才难与····· 43
一一六、心体之念	天体所现····· 35	一四九、守口须密	防意要严····· 44
一一七、诚和气节	陶冶暴恶····· 35	一五〇、责人宜宽	责己宜苛····· 44
一一八、和气祥瑞	寸心洁白····· 35	一五一、减繁增静	安乐之基····· 44
一一九、庸德庸行	和平之基····· 36	一五二、不忧患难	不畏权豪····· 45
一二〇、坎坷世道	耐而撑持····· 36	一五三、浓夭淡久	大器晚成····· 45
一二一、修养自身	大业之始····· 36	一五四、静中真境	淡中本然····· 45
一二二、为官公廉	居家恕俭····· 36	一五五、言者无行	谈者不真····· 45
一二三、处富之贫	居安思危····· 37	一五六、无为无作	忧游清逸····· 46
一二四、清浊并包	善恶兼容····· 37	一五七、乐贵真趣	景不在远····· 46
一二五、勿仇小人	勿媚君子····· 37	一五八、静现本体	水清影明····· 46
一二六、疾病易医	魔障难除····· 37	一五九、天地万物	皆是实相····· 46
一二七、金须百炼	矢不轻发····· 38	一六〇、不以神用	何以德趣····· 47
一二八、忘恩报怨	刻薄之尤····· 38	一六一、心无物欲	坐有琴收····· 47
一二九、谗言自明	媚阿侵肌····· 38	一六二、乐极丽哀	兴味索然····· 47
一三〇、行戒高绝	性忌偏急····· 39	一六三、会个中趣	破眼前机····· 48
一三一、虚贺立业	愤事失机····· 39	一六四、万象皆幻	达人须达····· 48
一三二、处世要道	不即不离····· 39	一六五、得休更休	了时无了····· 48
一三三、老当益壮	大器晚成····· 39	一六六、冷观世事	忙中偷闲····· 49
一三四、藏才隐智	任重道远····· 40	一六七、浮云富贵	醉酒耽诗····· 49
一三五、过俭则吝	过让则卑····· 40	一六八、恬淡适己	身心自在····· 49
一三六、喜忧安危	勿介于心····· 40	一六九、广狭长短	由于心念····· 50
一三七、名位声乐	不可贪图····· 40	一七〇、栽花种竹	心境无我····· 50
一三八、乐极生悲	苦尽甘来····· 41	一七一、知足则仙	善用则生····· 50

一七九、茫茫世间	矛盾之窟	52	二一二、苦海茫茫	回头是岸	62
一八〇、超越喧疲	悠然闲适	53	二一三、求心内佛	却心外法	62
一八一、得道无系	静躁无干	53	二一四、冷眼栈事	如汤消雪	63
一八二、浓处味短	淡中趣长	53	二一五、彻见真性	自达圣境	63
一八三、躁极则昏	静极则明	54	二一六、见微知著	守正待时	63
一八四、卧云弄明	绝俗超尘	54	二一七、森罗万象	梦幻泡影	64
一八五、俗不及雅	淡反胜浓	54	二一八、欲望尊卑	贪争无二	64
一八六、出世涉世	了心尽心	54	二一九、毁誉褒贬	一任世情	64
一八七、身放闲处	心在静中	55	二二〇、心事随缘	渐渐入无	65
一八八、云中世界	静里乾坤	55	二二一、真得天然	造作减味	65
一八九、不希荣达	不畏权势	55	二二二、彻见自性	不必谈禅	65
一九〇、诗家真趣	禅教玄机	55	二二三、心境恬淡	结虑忘忧	65
一九一、象由心生	象随心灭	56	二二四、真不离幻	雅不离俗	66
一九二、来去自如	融通自在	56	二二五、凡俗差别	无须取舍	66
一九三、忧喜取舍	形气用事	56	二二六、布茅蔬淡	颐养天和	66
一九四、梦幻空华	真如之月	57	二二七、了心悟性	俗即是僧	67
一九五、欲心邪念	虚心正念	57	二二八、断绝思虑	一真自得	67
一九六、人为乏趣	天然自然	57	二二九、机神处事	应物而发	67
一九七、烦恼由我	嗜好自心	57	二三〇、操持身心	收放自由	68
一九八、以失意思	制得意念	58	二三一、自然人心	融和一体	68
一九九、世态变化	万事达观	58	二三二、不弄技巧	以拙为进	68
二〇〇、闹中取静	冷处热心	58	二三三、以我转物	逍遥自在	69
二〇一、安乐寻常	事无绝对	59	二三四、形影皆去	心境皆空	69
二〇二、乾坤自在	物我两忘	59	二三五、任其自然	万事安乐	69
二〇三、生死成败	一任自然	59	二三六、思及生死	万念灰冷	70
二〇四、流水落花	身心常静	59	二三七、卓智之人	洞烛机先	70
二〇五、乾坤妙韵	天地文章	60	二三八、雌雄妍丑	俄而何在	70
二〇六、猛兽易服	人心难制	60	二三九、自然真趣	困静可得	70
二〇七、心地平静	青山绿水	61	二四〇、天生欲谈	虽凡亦仙	71
二〇八、自适其性	宜若平民	61	二四一、本真即佛	何待观心	71
二〇九、处世忘世	超物乐天	61	二四二、修行绝尘	悟道涉俗	71
二一〇、人生无常	盛衰何恃	61	二四三、人我一视	动静两忘	72
二一一、宠辱不惊	去留无意	62	二四四、人我合一	云留鸟伴	72

二四五、祸福苦乐	一念之差	72	二五三、风迹月影	过而不留	75
二四六、工夫苦深	铁棒成真	73	二五四、世间皆乐	苦自心生	75
二四七、机息心清	月到风来	73	二五五、月盈则亏	履满者戒	76
二四八、雪夜读书	登高心旷	73	二五六、观物有得	勿徒流连	76
二四九、就身了身	以物付物	74	二五七、非分收获	陷溺根源	76
二五〇、不可徒劳	不以太闲	74	二五八、把握本质	卷舒自在	77
二五一、处处真境	物物真机	74	二五九、猛气化冰	无事为福	77
二五二、顺逆一视	欣戚两忘	75			

第二篇 道解菜根谭

争先的路径窄	浓艳的滋味短	78	无弦之琴	足可调剂身心	85
建功立业者	多虚圆之士	78	精明而不失之于苛求		85
君子之才华	不可使人易知	78	鹰立如睡	虎行似病	86
君子宁居无不居有	宁处缺不处完	79	知足者仙境	不知足者凡境	86
松涧边携杖独行	竹窗下枕书高卧	79	排除得外界干扰	自然心态平和	87
隐逸林中无荣辱	道义路上无炎凉	80	谢世当谢于正盛之时		87
自然无为		80	谈山林之乐者	未必真得山林之趣	87
宠辱不惊	闲看庭前花开花落	80	忙时要有悠闲的趣味		88
不需焚香烹茶	满室亦是清香	81	天生万物各有用	人之好恶有取舍	88
清贫而不疲惫		81	顺应人情而保持天性		88
圣人不走划分	正误是非的道路	81	去内心寻求那属于本然之性的真理		89
富贵不足炫耀	才智不可仗恃	82	用悠闲心情去体会大自然的妙处		89
自待厚待人亦厚	自待薄待人亦薄	82	烦恼皆因强出头		90
知道自然的作为	同时了解人的作为	83	与其做事圆滑不如保持朴实的个性		90
心术不正自然面目可憎		83	自然是一个人性情真诚的极致		91
品德随气度的宽宏而增进		83	自然之风最凉爽		91
能脱俗便是奇	不合污便是清	84	恩泽流传万代不是为了仁爱		91
人之忘我境	不能以形式而论	84	行为脱俗也不以奉承谄媚为卑贱		91
心平气和	噪声亦能成乐曲	85	自命清高不如随和让人		92
			我不好洁谁能污我		92

处世不宜与俗同亦不宜与俗异	93	湖水平静时方能映出周围群山的倒影 ...	
节俭本是美德过分便成小气	93		104
用心思收回分外逐物的心思	94	待庸众之人当宽严互存	105
了解后没有意气之争	94	是非难以分清小大没有界限	105
自然之生活情趣不在贫富	94	贤明之人懂得任用别人	105
万物纷扰杂乱却有其根本	95	至人只是常	106
人品做到极处只是本然	95	君主在上寂静群臣在下效力	106
用道进行观照谁贵谁贱?	95	夜深人静独坐观心	106
靠外物炫耀自身者其内心必贫弱	96	春荣冬枯最后回归天然的寂静	107
井底之蛙不可与之谈大海	96	隐以仕为前提退以进为条件	107
恍恍惚惚从哪里来? 匆匆不定向哪里去?	96	心体光明暗室中亦有青天	107
		静是动的主宰重是轻的根基	108
饿了就吃渴了就喝	97	要慎重不要刺激人心	108
使万事万物各居其所而欣然自得	97	人的慈祥创造人际之间的和平之气	
万物本是一体	98		108
心中无杂念何须“反观内省”	98	自养而又敛藏才会不失本性	109
空而不著则物我两忘	98	保持虚就能知道事物的真相	109
要明知圆滑的好处却甘于诚实	99	物我两忘成就居身之珍	110
真廉无廉名大巧无巧术	99	与万物的自然变化相识为友	110
诗之灵感源于自然	99	水流任急境常静花落虽频意自闲	111
向书本学不如向自然学	100	体察大道的人静如止水无识无欲	111
以敬行孝易以爱的本心行孝难	100	鸟乘风飞而不知有风	112
君子知道世事艰难却能随遇而安	100	内心空虚环境也跟着空虚	112
是非成败转头空青山依旧在	101	圣明之人不为自己求取分外的东西	
自然真性贯穿万物	101		112
顺其自然没有偏私为治国之道	102	人生减省一分便超脱一分	113
善读书者要读到手舞足蹈处	102	君子事来心始现事去心随空	113
置身于天地间而悟人生之真谛	102	头脑不清醒忙又何益	114
领悟大自然无形之神韵	103	闲中之滋味最长	114
细细雕刻细细琢磨之后还须回归事物的本真	103	死时不动心须生时事物看得破	115
一念求全则万绪纷起	104	心静自然凉	115
智慧与恬静交置涵养促进	104	此身常放在闲处	115
		君子虽不玩物丧志亦借境调心	116

不为身外之物所牵累·····	116	平淡是一种最高的美·····	128
饮宴之乐多不是好人家·····	116	书画是雅事一贪痴便成商贾·····	129
君子持身之符为小人营私之具·····	117	巴结富贵豪门不如亲近平民百姓·····	129
修德争先名利居后·····	117	世人只缘认得我字太真·····	129
富贵名誉以权力得者如瓶钵中花·····	118	入睡与醒来的一刹那灵光闪现·····	130
观物外之物思身后之身·····	118	吾身一小天地也天地一大父母也·····	130
名声无德终归末节·····	119	内心忠厚天下无险恶之情·····	131
不可不知有生之乐亦不可不怀虚生之忧 ·····	119	君子处事不可太露锋芒·····	131
厨师不下厨祭祀也不会越俎代庖·····	120	人的外貌像厚厚的外壳掩盖着真情·····	131
寒蝉不懂春秋·····	120	·····	131
愿作天下人的山谷·····	120	好名者害隐而深·····	132
攻人之恶毋太严教人之善毋过高·····	121	仁人心地宽舒便福厚而庆长·····	132
忧勤是美德太苦则无以适性怡情·····	121	要警惕非分之福意外之财·····	133
安贫乐道固然寂寞但所得平安最久·····	122	物极必反·····	133
·····	122	图未就之功不如保已成之业·····	134
我不希荣何忧乎利禄之香饵·····	122	爵位不宜太盛能事不宜尽毕·····	134
身如不系之舟一任流行坎止·····	122	知识并不重要 重要的是要依循自然法则 ·····	134
知成之必败则求成之心不必太坚·····	123	富贵有富贵的难处 安贫有安贫的忧患 ·····	135
兴衰成败如此无常富贵强弱又在何方·····	123	·····	135
·····	123	内心不忧不乐为德行的最高境界·····	135
整个天下同是气的转化·····	124	反映外物而不损心劳神·····	135
随教呼牛唤马只是点头·····	124	欲无得罪于昭昭,必先无得罪于冥冥·····	136
人的观念造成人的福祸·····	124	·····	136
不要蒙蔽自己的良心·····	125	无心却适应便是道·····	136
自作聪明为修悟之最大障碍·····	125	要审察自己所追求的方式行动的原因·····	137
圣哲之人顺应事理而稳妥行事·····	125	·····	137
做事而无意日砖作天然·····	126	一生不犯错误才令人担忧·····	137
待人宽一分是福·····	126	保持自我心中的本性·····	137
花看半开 酒饮微醉·····	127	防邪念于未然·····	138
意广者斗室宽若两间·····	127	顺不足喜逆不足忧·····	138
不受外物影响保持本然天性·····	128	灾祸里面未必不藏着幸福·····	139
不近者为洁近之而不染者尤洁·····	128	德者事业之基·····	139

樱桃好吃树难栽·····	139	对小人严厉不难难的是在内心不憎恨他们·····	143
去山中贼易去心中贼难·····	140	人情反覆 世路崎岖·····	144
山之高峻处无木水之湍急处无鱼·····	140	死时方知子女钱财之无用·····	144
人常忧死虑病可消幻业而长道心·····	141	放任天性保持真情·····	144
知道无用方可与其谈有用·····	141	无名无位之乐为最真·····	145
磨炼身心要像炼钢一样反复陶冶·····	141	富者多忧贵者多险·····	145
一事可酿子孙之祸·····	142	世之不为飞蛾鸱鸢者少矣·····	146
慈悲之心生之机·····	142	要顺从众人的见解而感到心安·····	146
闲中不放过忙处有受用·····	142	洁常自污出 明每从晦生·····	147
天地之气暖则生寒则杀·····	143		

第三篇 儒解菜根谭

修性篇·····	148	失去了本真也就失去了生之欢乐·····	154
登东山而小鲁登泰山而小天下·····	148	反己者触事皆成药石·····	155
要能博大要能高·····	148	横逆困穷是锻炼豪杰的炉锤·····	155
不以威行天下而以德服天下·····	149	受人之侮不动于声·····	155
最难制伏的是自己的心·····	149	智慧是战胜私情和物欲的法宝·····	156
朝闻道 夕死可矣·····	150	至诚感天·····	156
学如日 静居独思如火·····	150	欲望好比烈火 理智好比凉水·····	157
修身齐家治国平天下·····	150	仁者不忧 智者不惑 勇者不惧·····	157
一分耕耘才有一分收获·····	151	受人者畏人 予人者骄人·····	158
人之有德慧术知者恒存乎疾疾·····	151	世人都说神仙好唯有功名忘不了·····	158
知其不可而为之·····	151	欲无得罪于昭昭 必先无得罪于冥冥·····	158
知人爱人是德使人知己爱己是才·····	152	性天未常枯槁 机神最易触发·····	159
在度所圈定的范围内享受自由·····	152	事事要有宽宏大量的气度·····	159
君子知错必改·····	152	恻隐之心为仁的萌芽·····	160
环境改变气度奉养改变气质·····	153	为人处世不要过分也不要不及·····	160
有朋自远方来不亦乐乎·····	153	人应懂得居功之害·····	160
因为不诚造成不明·····	153	吾能死不能拜·····	161
小的礼节不必固守·····	154		

其愚不可及	161	没有积累就没有成功	174
快乐一生可以安逸一生可以	162	炎凉之态富贵更甚于贫贱	174
随机应变与物迁移	162	求则得之舍则失之	175
无私才能无畏	163	聪明过人却不与人比聪明	175
忠君不是绝对的尽孝却是绝对的	163	既不失人也不失言	175
近朱者赤近墨者黑	163	知退一步之法明让三分之功	176
早秀不如晚成	164	强求反而会适得其反	176
能屈能伸方可安身立命	164	恩里由来生害败后或反成功	177
要有承当挫折磨难的心理准备	164	天地有万古此身不再得	177
声华之习胜不是个好士子	165	路径窄处留一步与人行	178
逆水行舟须耐住劲	165	水清可洗帽缨水浊可以洗脚	178
心境平和稳健气度宽宏大量	166	高山仰止虽不能至心向往之	178
鱼和熊掌不可兼得	166	掌上千秋史世上风云人	179
爵位不宜太盛 太盛则危	166	结庐在人境而无车马喧	179
思危才可以求安 虑退方能得进	167	他有他的财富我有我的仁	180
恭敬不易遭受侮辱诚信才能受到重用	167	没有认识命就不能算是君子	180
		柔顺如同蒲席可卷可张	181
人生减省一分便超脱一分	168	人生太忙则真性不见	181
大丈夫志在天地四方	168	做人贵在自然和自明	181
快乐不能过分	168	如今休去便休去若觅了时无了时	182
立身行事要知序循序	169	与好人交友如入花室久而不闻其香	182
贵者虽自贵视之若尘埃	169		182
与人为善处事勿贪	170	用人不宜太刻薄交友不宜太轻率	183
立身处世应以义理为先	170	相信应该相信的怀疑应该怀疑的	183
留些正气还天地	170	同功则相忌安乐则相仇	184
只有大智才是人生的依凭	171	居安思危思则有备有备无患	184
追求华衣美食之人多半甘于奴颜婢膝	171	古人以不贪为宝	184
		君子坦荡荡小人长戚戚	185
得道之人如火自身发光发热	172	人生需要一点自得其乐	185
见利知害便可求安	172	义应该讲钱也应该赚	185
天下有道则见无道则隐	173	小人之口是堵不住的	186
过分谦让成谄媚	173	当今之世舍我其谁	186
律己宜严待人宜宽	173	人生快乐在心静自然中获得	187

从鸟吟花开中认识人性之真理·····	187	不必绝人以逃世无须绝欲以灰心·····	199
非宁静无以致远·····	187	常忧死虑病可消幻业长道心·····	200
人怎样待人别人便怎样待你·····	188	富贵不是增加什么卑贱不是损失什么·····	200
躬己厚而薄责于人·····	188	善有善报 恶有恶报·····	201
君子是笑到最后的那个人·····	189	天理路上甚宽人欲路上甚窄·····	201
君子成人之美·····	189	人没有的我亦不可强求·····	201
静中念虑澄澈闲中气象从容·····	189	常怀如履薄冰如临深渊之思·····	202
心体光明暗室中有青天·····	190	君主应以百姓为天·····	202
自待厚待人亦厚自待薄待人亦薄·····	190	士大夫贪权求宠便成有爵的乞丐·····	203
衣食足而知荣辱·····	190	对君子有礼对小人也不憎恨·····	203
功名之士承以谦德方不开嫉妒之门·····	191	弥天罪过当不住一个悔字·····	203
吾身一小天地天地一大父母·····	191	济世经邦要有云水一样的淡泊胸怀·····	204
居轩冕之中不可无山林的气味·····	192	人之短处要含蓄地规劝之·····	204
去掉虚伪显现本性·····	192	飞鸟尽 良弓藏·····	205
万变不离其宗·····	193	广泛取法 学无常师·····	205
有德者方能有乐·····	193	忠告而善导之不可则止·····	205
性情是决定取舍的内在根据·····	193	闻恶不可就恶闻善不可即亲·····	206
家和万事兴·····	194	抛却自家无尽藏沿门持钵效贫儿·····	206
只有去做才能真正明白·····	194	尽人事以听天命·····	206
以思无益 不如学也·····	195	言勇者试之以军言智者试之以官·····	207
有就业的精神又要有潇洒的趣味·····	195	苦中有乐 得意生悲·····	207
半部论语治天下·····	195	洁常自污出明每从晦生·····	208
书犹药善读之可医患·····	196	聪明之人有自知之明仁德之人懂得自爱·····	208
君子坚守本位而不妄贪·····	196	事物之障可除义理之障难除·····	208
以我转物者失亦不忧·····	197	看人要用自己的眼睛识人要依自己的判断·····	209
少年休笑白头翁花开能有几日红·····	197	认识不难难在付诸行动·····	209
市私恩 不如扶公议·····	197	君子之仁 不拘形式·····	210
寸有所长 尺有所短·····	198	与其诅咒黑暗不如点亮一只蜡烛·····	210
养默而后知多言之为躁·····	198	宁为小人忌毁毋为小人媚悦·····	210
以我转物 尘情即是理境·····	199		
习惯是最自然最隐秘最深刻的积累·····	199		

有条件就满足欲望无条件就节制欲望 …	那坐旁的握刀人才是英雄 …	216
……	谋事在人成事也在人 …	216
学习贤人品质却不蹈袭贤人行为 …	不是力量不够是意志不坚 …	216
有所不为才能有所为 …	怨因德彰仇因恩立 …	217
心事宜明 才华须韞 …	助人的同时也是在助己 …	217
君子与其练达不若朴鲁 …	根据实际情况灵活变通 …	218
功过应明恩仇却不可太明 …	为鼠常留饭怜蛾不点灯 …	218
慎察自己的所欲所求 …	谨德须谨于至微之事 …	218
君子终身快乐小人终身忧愁 …	恶之显者祸浅善之显者功小 …	219
意随无事适风逐自然凉 …	害人之心不可有防人之心不可无 …	220
口乃心之门意乃心之足 …	君子诈善无异于小人肆恶 …	220
心和气平者百福自集 …	做任何事都要留有余地 …	220
忙里偷闲闹中取静 …		215

第四篇 禅解菜根谭

没有自己 则一切都是自己的 …	不思善恶之时你的本来面目是什么? …	222
居轩冕之中不可无山林的气味 …	……	228
禅的内容是丰富圆满的 …	以心传心是禅 …	228
不执著于一物亦不执著于念 …	心中常有佛心之事 …	229
庭前的柏树 …	喝茶不一定喝名茶但要壶底不干 …	229
凡圣同居龙蛇混杂 …	过了无门关即可自在逍遥 …	230
仕官千日 失在一朝 …	吉人梦魂气和 …	230
福莫福于少事祸莫祸于多心 …	真正的不拣择通过拣择体现出来 …	231
无我即忘我 …	侍者三应和光吐出 …	231
当仁不让于师 …	我现在在晒活经呢 …	232
空即是色 …	贪生而先知其为死之因 …	232
张公吃茶李公觉 …	静躁稍分则昏明顿异 …	232
灭却心头火自凉 …	敲钟时要视钟为佛 …	233
从自然的眼光去看待一切 …	禅河深处须穷底 …	233
	无我境界中行动做事的自觉是禅 …	234

刚才见着了躺着的如来·····	234	减除得物累便入圣境·····	248
无位真人与非无位真人有何区别·····	234	任何地方都是最好的地方·····	248
途路虽好不如归家·····	235	何须分别？何须取舍？·····	248
恩里由来生害败后或反成功·····	235	看取自家脚跟下·····	249
茶杯的价格在于它的里面是空的·····	236	火神来求火·····	250
把狭小的陋室借给如来住·····	236	赵州无字·····	250
扰扰匆匆水里月·····	237	从微小的事物上发现伟大以小见大·····	250
珊瑚枝枝撑着月·····	237	·····	250
琴以无弦为高·····	237	切忌从他觅迢迢与我疏·····	251
禅就在你的周围·····	238	两头共坐断 八面起清风·····	251
做礼拜的我与受礼拜的它·····	238	山高水深 山闲风静·····	252
病受人所不见发于人所共见·····	239	四海之水可以容入一根毛孔·····	252
宁谢纷华而甘淡泊·····	239	本来无一物 何处染尘埃·····	252
聪明乃障道之屏藩·····	239	毋恃久安 毋惮初难·····	253
天地与我同根万物与我一体·····	240	万物各有所用·····	253
求道不拘形式心悟即可成佛·····	240	四面无门 八面洞开·····	254
三轮空寂的布施·····	241	我笑天亦笑 我笑地亦笑·····	254
立生死岩头 方得大自在·····	241	要的是源于你心中的肺腑之言·····	254
人之际遇有齐有不齐·····	242	黄檗手下无多子·····	255
由一脚踢倒水瓶而来·····	242	大悲千千眼 哪个是正眼·····	255
消杀得妄心尽而后真心现·····	242	整个大地都是药·····	255
参禅就是既是反观自心·····	243	庐山烟雨浙江潮·····	256
悟后的修行才是修行的开始·····	243	蛙跃古池内 静漪传清响·····	256
六不取三声尽可杀自身·····	244	佛门弟子们哪 吃饭啦·····	257
而佛性便是对自身的省悟领悟·····	244	不道生不道死·····	257
为善不见其益善根暗长·····	244	东边的山在水边行走·····	257
蟋蟀隐草间有声但无影·····	245	西天胡子 因甚无须·····	258
闲中气象从容，善始善终·····	245	鸟落笼中便减天趣·····	258
悟了同未悟·····	246	为什么尾巴过不去·····	259
使万物按其本性发展各尽其用，方能有益		我差一点迷失自己·····	259
无害·····	246	山中无日历·····	259
常忧死虑病可消幻业长道心·····	247	真正的禅匠求无病药·····	260
见道也是当下即见·····	247	动处静得来苦中乐得来·····	260

悟则满目青山迷则善恶不分·····	261	南泉死之后去了什么地方·····	273
安禅未必须山水·····	261	悟而无用为空悟·····	274
石火之机即快如闪电·····	261	狂叫暴呼任他评 桃红李白色自然·····	274
证一方 一方暗·····	262	师叔简直是只大老虎·····	274
去年贫未是贫今年贫始是贫·····	262	这就是那·····	275
心若明镜止水物来顺应万事无碍·····	263	千代提水桶漏水不留来月不留·····	275
禅者眼中无好事·····	263	不住河南即河北·····	276
慧玄这里无生死·····	263	进步处便思退步 著手时先图放手·····	276
意随无事适风逐自然清·····	264	好儿不使爷钱·····	276
体露金风·····	264	电光影里斩春风·····	277
看住本心立地成佛·····	265	听说天狗昨晚出洞了·····	277
不执著于理不执著于物绝不会被道理尘世所牵绊·····	265	至人用心若镜·····	278
侍者只知报客来不知身在帝王乡·····	266	我的佛法只有一粒丸药·····	278
悟道之机缘无时不有无处不在·····	266	本来的自己就是已经成就了佛·····	279
毛吞巨海 芥纳须弥·····	266	活出生命的价值·····	279
佛不成佛·····	267	坐林中古寺听拂晓雪声·····	279
大器者如斯 只要不受人惑·····	267	点燃心头的明灯·····	280
竹篋即非竹篋是故名竹篋·····	268	老衲也喜欢有这等美人陪伴!·····	280
日用而不知·····	268	世亦不尘 海亦不苦·····	281
彻悟是飞跃不是步行·····	268	识得拄杖子 一生参事毕·····	281
把机锋互相对换仔细考究观察互换机锋仔细看·····	269	石虎可作海鸥蛙声可当鼓吹·····	281
我说的不是无禅只是无师·····	269	禅的最高阶段是守愚禅·····	282
你把这些钱送给贼人吧·····	270	二十年来我白养了一个俗汉·····	282
石压笋斜出岸悬花倒生·····	270	去杀机以为远祸之方·····	283
黑漆昆仑夜里走·····	270	不风流处也风流·····	283
如果你钻得出网我就回答你·····	271	蚌含明月 兔子怀胎·····	283
降魔者先降自心·····	271	想不到天底下有愿意讨打的人·····	284
空就是自他不二·····	272	纵与女人往来也只是无心无觉·····	284
还有一只角在哪里呢·····	272	心月一轮 普照大千世界·····	285
意踏毗庐头顶行拜童子足下·····	272	谁抱女不放·····	285
君子不近恶事亦不立善名·····	273	心地干净 方可读书学古·····	286