

- 每天一个故事
- 每天一个哲理
- 每天一个智慧
- 365 日后让你做一个完善的人

365个 夜夜夜思

圣印法师 / 著

菜根谭的智慧

冷眼观人，冷耳听语，冷情当感，冷心思想，冷静好比是水，热情好比是火，以冷静制住热情，水火既济，可以利民而益物，建功而立业……

大众文艺出版社

菜根谭的智慧

365个 夜夜夜思

圣印法师/著

大众文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

365个夜夜夜思:菜根谭的智慧/圣印法师著.

—北京:大众文艺出版社,2002.6

ISBN 7-80171-202-1

I. 3...

II. 圣...

III. ①人生哲学—通俗读物

②个人—修养—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029483 号

365 个夜夜夜思

大众文艺出版社出版发行

(北京朝阳区潘家园东里 21 号 邮编:100021)

北京兴达印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 14.75 字数 300 千字 插页 2

2002 年 6 月北京第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷

印数 1-6000 册

ISBN 7-80171-202-1/B·12

定价:24.00 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京东城区张自忠路 3 号 邮编:100007 1136 信箱

前

言

一日一则，一期一会

《菜根谭》一般人看作是圣典，但一提到“圣典”两个字，就以为是二千年前的释迦牟尼、耶稣、孔子、老子或庄子等的经典，或是其他一宗一派的祖师写成的宗派圣典，其实《菜根谭》并不是那样古老的书籍，而是大约三百年前的著作，作者并非大宗一派的祖师，而是一个涉猎过道教、儒教，尤其是对佛教特别通达的人，所以他能引用各教的教义词句，可说是一部彻研三教真理的结晶。

作者不但把三教的思想化为己有，更把三教的道理，平易地阐述出来，使人读了咀嚼玩味，体会其中困苦艰辛的经验、清冷淡泊的趣味，对于人的正心、修身、养性、育德，有不可思议的潜移默化力量。它是一部万古不易、教人化世的圣典。作者的一言一语都含义深远，字句虽是片断的，却很能警世感人，真正是一本有益于世道人心的书籍。

《菜根谭》共分前、后二集，前集有二百二十五则，后集有一百三十五则，共计三百六十则；正适合一日一则，天天直见生命。体裁是随笔，也有人视作“语录”，其根本思想是中国的思

想、儒教的现实主义、老庄的玄旨，以及佛教的道法，所谓三教合一，集结儒、释、道各派的精华，冶于一炉，诚为旷古稀世之奇箴宝训。

作者陈君子“洪自诚”，明代人，号“还初道人”。关于他的事迹，没有正史可稽，所以很难断定他是一个怎样的人。当时社会局势十分混乱，他对于功名富贵看得很淡泊，专心埋首于著述。他的著述很多，如《联珠》、《樵谈》、《笔畴》、《传家宝》等书，都是当时的警世教言，虽然后世无传，但这本《菜根谭》却散放不朽的光明，欢喜读它的人不少。从《菜根谭》中可看出作者的思想、文辞、性格等，绝不是一般学者如胶柱鼓瑟或侈言清谈者流所可比拟。

书名为何叫《菜根谭》？宋儒汪民曾说：“得常咬菜根，即做百事成”。胡康侯听了这话，击节叹赏。菜根者，即青菜的根，如萝卜、番薯、芋头等粗食，咬得菜根，即表示能够受艰难困苦，才会做成伟大事业。洪先生取斯语以为书名，其寓意是在淡淡乏味的菜根中有着无限真味存在，故本书是修身处世不可缺少的精神食粮。

如果把东方与西洋的文章作一比较，西洋的文章是较为客观写实的，描写生动而有力，但蕴藉的意味并不深远。东方的文章用字虽然不多，含义却特别隽永丰富。因此，西洋的文章如油画一样，东方的文章则如文人的墨宝，不着华丽而韵致无穷。东方文章解释方面不大注重，要读者自己去省悟、去自觉，这可说是民族性的自然趋向。因此，《菜根谭》充分代表了东方文艺的特色，这大概没有人能够否认吧！

推究“菜根”的意义，“菜”就是所谓青菜的菜叶，“菜根”如萝

卜、大根、牛蒡等，是一种粗俗淡泊的食品，在《鹤林玉露》一书中说：“士大夫不可一日离菜根，百姓不可一日无色水”。这是当时贴在寺庙的门框上，教人去咬菜根味的警句，其意义是老百姓如无菜可吃，徒嗅菜根以疗饥渴，那么就是政治家的不是了。故看一般老百姓的面色即知当时执政者的成绩如何。因此“菜根”二字，当时十分流行。用此二字警告世人，以坚忍、清苦磨练身心，栽培灌溉，充实自我。这是作者洪自诚亲身体验孕育出来的结晶。故本书颇通人情世态，里面包蕴甜、酸、苦、涩等人间味道。

《菜根谭》也有同名异类者，如乾隆五十九年，以还初堂主人的识语为冠的洪应明之著作便是，这与本讲话所用的底本，虽然有人说是同人异名，其实不管是内容、编纂等都有悬殊的差异。

洪自诚的《菜根谭》分为二集，洪应明的《菜根谭》不但分为修省、应酬、评议、闲适、概论五项，尤其里面散见清朝石惺斋之《续菜根谭》的语句，故我们可以断定洪应明的《菜根谭》是后人的合纂，唯洪自诚的著作才是正宗。

本书问世后，博得许多人的赞赏，学者间争先恐后写了很多续篇，或类似的书籍，其中只有清石惺斋的《续菜根谭》二卷、刘子载的《吾家菜根谭》二卷比较出色，而这更突显原典的可贵价值。

目次

前言：一日一则，一期一会·····	(1)
-------------------	-----

一 月

弄权一时，凄凉万古·····	(2)
抱朴守拙，涉世之道·····	(5)
心事宜明，才华须韞·····	(6)
出污泥而不染，明机巧而不用·····	(8)
良药苦口，忠言逆耳·····	(10)
和气致祥，喜神多瑞·····	(11)
淡中知真味，常里识英奇·····	(12)
闲时吃紧，忙里悠闲·····	(14)
静中观心，真妄毕见·····	(16)
得意须早回头，拂心莫便放手·····	(19)
澹泊明志，肥甘丧节·····	(20)
眼前放得宽大，死后恩泽悠久·····	(21)
路要让一步，味须减三分·····	(22)
脱俗成名，超凡入圣·····	(23)
义侠交友，纯心做人·····	(24)
德在人先，利居人后·····	(26)

11/10/08

- 退即是进,与即是得……………(28)
- 骄矜无功,忏悔灭罪……………(31)
- 完名让人全身远害,归咎于己韬光养德……………(33)
- 天道忌盈,卦终未济……………(34)
- 人能诚心和气,胜于调息观心……………(36)
- 动静合宜,道之真体……………(37)
- 攻人毋太严,教人毋过高……………(38)
- 净从秽生,明从暗出……………(39)
- 客气伏而正气伸,妄心杀而真心现……………(41)
- 事悟而痴除,性定而动正……………(43)
- 轩冕客志在林泉,山林士胸怀廊庙……………(44)
- 无过便是功,无怨便是德……………(45)
- 做事勿太苦,待人勿太枯……………(46)
- 原谅失败者之初心,注意成功者之末路……………(47)
- 富者应多施舍,智者宜不炫耀……………(49)

二 月

- 居安思危,处乱思治……………(52)
- 人能放得心下,即可入圣超凡……………(53)
- 我见害于心,聪明障于道……………(54)
- 知退一步之法,加让三分之功……………(56)
- 对小人不要恶,待君子有礼……………(57)
- 留正气给天地,遗清名于乾坤……………(58)
- 伏魔先伏自心,驭横先平此气……………(59)
- 种田地须除草艾,教弟子严谨交游……………(61)
- 欲路上勿染指,理路上勿退步……………(62)
- 不流于浓艳,不陷于枯寂……………(64)

- 超越天地之外，不入名利之中……………(65)
- 立身要高一步，处世须退一步……………(66)
- 修德须忘功名，读书定要深心……………(67)
- 真伪之道，只在一念……………(68)
- 道者应有木石心，名相须具云水趣……………(69)
- 善人和气一团，恶人杀气腾腾……………(70)
- 欲无祸于昭昭，勿得罪于冥冥……………(71)
- 多心招祸，少事为福……………(73)
- 处世要方圆自在，待人要宽严得宜……………(75)
- 忘功不忘过，忘怨不忘恩……………(77)
- 无求之施一粒万钟，有求之施万金无功……………(78)
- 推己及人，方便法门……………(79)
- 恶人读书，适以济恶……………(80)
- 崇俭养廉，守拙全真……………(81)
- 读书希圣讲学躬行，居官爱民立业种德……………(82)
- 读心中之名文，听本真之妙曲……………(84)
- 苦中有乐，乐中有苦……………(86)
- 无胜于有德行之行为，无劣于有权力之名誉……………(88)
- 人死留名，豹死留皮……………(90)

三 月

- 宽严得宜，勿偏一方……………(94)
- 大智若愚，大巧似拙……………(96)
- 谦受益，满招损……………(97)
- 名利总堕庸俗，意气终归剩技……………(98)
- 心地需要光明，念头不可暗昧……………(99)
- 勿羨贵显，勿忧饥饿……………(100)

阴恶之恶大,显善之善小·····	(101)
君子居安思危,天亦无用其技·····	(102)
中和为福,偏激为灾·····	(104)
多喜养福,去杀远祸·····	(105)
谨言慎行,君子之道·····	(106)
杀气受薄,和气福厚·····	(107)
正义路广,欲情道狭·····	(108)
磨练之福久,参勘之知真·····	(110)
虚心明义理,实心却物欲·····	(112)
厚德载物,雅量容人·····	(113)
忧劳兴国,逸豫亡身·····	(114)
一念贪私,万劫不复·····	(116)
心公不昧,六贼无踪·····	(117)
勉励现前之业,图谋未来之功·····	(118)
养天地正气,法古今完人·····	(119)
不着色相,不留声影·····	(120)
君子德行,其道中庸·····	(121)
君子穷当益工,勿失风雅气度·····	(122)
未雨绸缪,有备无患·····	(123)
临崖勒马,起死回生·····	(125)
宁静淡泊,观心之道·····	(127)
动中静是真静,苦中乐见真乐·····	(128)
舍己毋处疑,施恩毋望报·····	(129)
厚德以积福,修道以解厄·····	(130)
天福无欲之贞士,而祸避祸之俭人·····	(132)

四 月

- 人生重结果，种田看收成·····(134)
- 多种功德，勿贪权位·····(135)
- 当念积累之难，常思倾覆之易·····(136)
- 只畏伪君子，不怕真小人·····(137)
- 春风解冻，和气消冰·····(138)
- 能彻见心性，则天下平稳·····(139)
- 操履不可少变，锋芒不可太露·····(140)
- 顺境不足喜，逆境不足忧·····(141)
- 富贵而恣势弄权，乃自取灭亡之道·····(143)
- 精诚所感，金石为开·····(144)
- 文章极处无奇巧，人品极处只本然·····(145)
- 明世相之本体，负天下之重任·····(146)
- 凡事当留余地，五分便无殃悔·····(148)
- 忠恕待人，养德远害·····(149)
- 持身不可轻，用心不可重·····(150)
- 人生无常，不可虚度·····(151)
- 德怨两忘，恩仇俱泯·····(152)
- 持盈履满，君子兢兢·····(153)
- 却私扶公，修身种德·····(154)
- 勿犯公论，勿谄权门·····(155)
- 直躬不畏人忌，无恶不惧人毁·····(156)
- 从容处家族之变，剀切规朋友之失·····(157)
- 大处着眼，小处下手·····(158)
- 爱重反为仇，薄极反成喜·····(159)
- 藏巧于拙，寓清于浊·····(160)

盛极必衰,剥极必复·····	(161)
奇异无远识,独行无恒操·····	(163)
放下屠刀,立地成佛·····	(164)
毋偏信自任,毋自满嫉人·····	(165)
毋以短攻短,毋以顽济顽·····	(166)

五 月

对阴险者勿推心,遇高傲者勿多口·····	(168)
震聋启聩,临深履薄·····	(170)
君子之心,雨过天晴·····	(171)
有识有力,魔鬼无踪·····	(172)
大量能容,不动声色·····	(173)
困苦穷乏,锻炼身心·····	(174)
人乃天地之缩图,天地乃人之父母·····	(176)
戒疏于虑,警伤于察·····	(177)
辨别是非,认识大体·····	(178)
亲近善人须知机杜谗,铲除恶人应保密防祸·····	(179)
节义来自暗室不欺,经纶纛出临深履薄·····	(180)
伦常本乎天性,不可任德怀恩·····	(181)
不夸妍好洁,无丑污之辱·····	(183)
富贵多炎凉,骨肉多妒忌·····	(184)
功过不可少混,恩仇不可过明·····	(186)
位盛危至,德高谤兴·····	(187)
阴恶祸深,阳善功小·····	(188)
应以德御才,勿恃才败德·····	(189)
穷寇勿追,投鼠忌器·····	(190)
过归己任,功让他人·····	(191)

警世救人,功德无量·····	(192)
趋炎附势,人情之常·····	(193)
须冷眼观物,勿轻动刚肠·····	(194)
量弘识高,功德日进·····	(195)
人心唯危,道心唯微·····	(196)
诸恶莫作,众善奉行·····	(198)
功名一时,气节千载·····	(199)
自然造化之妙,智巧所不能及·····	(200)
真诚为人,圆转涉世·····	(201)
云去而本觉之月现,尘拂而真如之镜明·····	(202)
一念能动鬼神,一行克动天地·····	(203)

六 月

情急招损,严厉生恨·····	(206)
不能养德,终归末节·····	(207)
急流勇退,与世无争·····	(208)
慎德于小事,施恩于无缘·····	(209)
文华不如简素,读今不如述古·····	(210)
修身种德,事业之基·····	(211)
心善而子孙盛,根固而枝叶荣·····	(212)
勿妄自菲薄,勿自夸自傲·····	(213)
道乃公正无私,学当随事警惕·····	(214)
信人示己之诚,疑人显己之诈·····	(215)
春风育物,朔雪杀生·····	(216)
善根暗长,恶损潜消·····	(217)
厚待故交,礼遇衰朽·····	(218)
君子以勤俭立德,小人以勤俭图利·····	(219)

- 学贵有恒,道在悟真·····(220)
- 律己宜严,待人宜宽·····(221)
- 为奇不为异,求清不求激·····(222)
- 恩宜自薄而厚,威须先严后宽·····(223)
- 心虚意净,明心见性·····(224)
- 人情冷暖,世态炎凉·····(225)
- 慈悲之心,生生之机·····(227)
- 勿为欲情所系,便与本体相合·····(228)
- 无事寂寂以照惺惺,有事惺惺以主寂寂·····(229)
- 明利害之情,忘利害之虑·····(230)
- 操持严明,守正不阿·····(231)
- 浑然和气,处世珍宝·····(232)
- 诚心和气陶冶暴恶,名义气节激励邪曲·····(233)
- 行至中点,一省吾身·····(235)
- 行至中点,再省吾身·····(235)
- 行至中点,三省吾身·····(235)

七 月

- 和气致祥瑞,洁白留清名·····(238)
- 庸德庸行,和平之基·····(239)
- 忍得住耐得过,则得自在之境·····(240)
- 心体莹然,不失本真·····(242)
- 忙里偷闲,闹中取静·····(243)
- 为添地立心,为子孙造福·····(244)
- 为官公廉,居家恕俭·····(245)
- 处富知贫,居安思危·····(246)
- 清浊并包,善恶兼容·····(247)

- 勿仇小人，勿媚君子……………(248)
- 疾病易医，魔障难除……………(249)
- 金须百炼，矢不轻发……………(250)
- 宁为小人所毁，毋为君子所容……………(251)
- 好利者害显而浅，好名者害隐而深……………(252)
- 忘恩报怨，刻薄之尤……………(253)
- 谗言如云蔽日，甘言如风侵肌……………(254)
- 戒高绝之行，忌褊急之衷……………(255)
- 虚圆立业，僨事失机……………(256)
- 处世要道，不即不离……………(257)
- 老当益壮，大器晚成……………(258)
- 藏才隐智，任重致远……………(259)
- 过俭者吝嗇，过让者卑曲……………(260)
- 喜忧安危，勿介于心……………(261)
- 宴乐声色名位，三者不可过贪……………(262)
- 乐极生悲，苦尽甘来……………(263)
- 过满则溢，过刚则折……………(264)
- 冷静观人，理智处世……………(265)
- 量宽福厚，器小禄薄……………(266)
- 恶不可即就，善不可急亲……………(267)
- 燥性僨事，和平徼福……………(268)
- 酷则失善人，滥则招恶友……………(269)

八 月

- 急处站稳高处看准，危险境地早日回头……………(272)
- 和衷以济节义，谦德以承功名……………(273)
- 居官有节度，乡居敦旧交……………(274)

- 事上敬谨，待下宽仁……………(275)
- 处逆境时比于下，心怠荒时思于上……………(276)
- 不轻诺、不生瞋、不多事、不倦怠……………(277)
- 读书读到乐处，观物观人化境……………(278)
- 勿逞所长以形人之短，勿恃所有以凌人之贫……………(279)
- 上智下愚可与论学，中才之人难与下手……………(280)
- 守口须密，防意须严……………(281)
- 责人宜宽，责己宜苛……………(282)
- 幼不学，不成器……………(283)
- 不忧患难，不畏权豪……………(284)
- 浓夭淡久，大器晚成……………(285)
- 静中见真境，淡中识本然……………(286)
- 言者多不顾行，谈者未必真知……………(287)
- 无为无作，悠游清逸……………(288)
- 春色为人间之妆饰，秋气见天地之真吾……………(289)
- 世间之广狭，皆由于自造……………(290)
- 乐贵自然真趣，景物不在多远……………(291)
- 心静而本体现，水清而月影明……………(293)
- 天地万物，皆是实相……………(295)
- 观形不如观心，神用胜过迹用……………(297)
- 心无物欲乾坤静，坐有琴书便是仙……………(298)
- 欢乐极兮哀情多，兴味浓后感索然……………(299)
- 知机其神乎，会趣明道矣……………(300)
- 万象皆空幻，达人须达观……………(302)
- 泡沫人生，何争名利……………(304)

极端空寂,过犹不及·····	(305)
得好休时便好休,如不休时终无休·····	(307)
冷静观世事,忙中去偷闲·····	(308)

九 月

一个
夜
夜
思

不亲富贵,不溺酒食·····	(310)
恬淡适己,身心自在·····	(311)
广狭长短,由于心念·····	(313)
栽花种竹,心境无我·····	(314)
知足则仙凡路异,善用则生杀自殊·····	(315)
守正安分,远祸之道·····	(317)
与闲云为友,以风月为家·····	(318)
存道心,消幻业·····	(319)
退步宽平,清淡悠久·····	(320)
修养定静工夫,临变方不动乱·····	(321)
隐者无荣辱,道义无炎凉·····	(322)
去思苦亦乐,随心热亦凉·····	(323)
居安思危,处进思退·····	(325)
贪得者虽富亦贫,知足者虽贫亦富·····	(326)
隐者高明,省事平安·····	(327)
超越喧嚣,悠然自适·····	(328)
得道无牵系,静躁两无关·····	(329)
浓处味短,淡中趣长·····	(330)
理寓于易,道不在远·····	(331)
动静合一,悟入无心·····	(333)
执着是苦海,解脱是乐乡·····	(334)
躁极则昏,静极则明·····	(335)