

诗品

菜根谭

通俗笔法诗解传统道德品行规范
浅显道理促人奋发图强励志修身

马云鹏 著

北方文艺出版社



诗品

菜根谭



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

诗品菜根谭 / 马云鹏著. — 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5317-3492-5

I. ①诗… II. ①马… III. ①个人-修养-中国-明代②《菜根谭》-研究 IV. ①B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 174191 号

诗品菜根谭

作者 / 马云鹏

责任编辑 / 李正刚 张 倩

装帧设计 / 素年锦时—王锦仪

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / www.bfwy.com

地 址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室 邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

印 刷 / 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本 / 880 × 1230 1/32

字 数 / 63 千

印 张 / 12

版 次 / 2015 年 9 月第 1 版

印 次 / 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-3492-5

定 价 / 35.00 元

一、	栖守道德 莫依权贵	001
二、	抱朴守拙 涉世之道	002
三、	心事宜明 才华应韫	003
四、	不染污泥 不用机巧	004
五、	闻逆耳言 怀拂心事	005
六、	和气致祥 欢欣舒畅	006
七、	真味是淡 至人如常	007
八、	闲时吃紧 忙里悠闲	008
九、	静坐观心 真妄毕露	009
十、	快意回头 拂心莫停	010
十一、	澹泊明志 肥甘丧节	011
十二、	田地放宽 恩泽流长	012
十三、	路留一步 味减三分	013
十四、	脱俗入流 减欲入圣	014
十五、	侠气交友 素心做人	015
十六、	德在人先 利居人后	016
十七、	忍让为高 利人利己	017
十八、	骄矜无功 忏悔减罪	018
十九、	名勿独任 尊行不推	019
二十、	功盈召忌 业满召损	020
二十一、	诚心和气 胜于观心	021
二十二、	动静适宜 道之真体	022
二十三、	攻恶勿苛 教善勿高	023
二十四、	净从移生 明从暗出	024
二十五、	伸张正气 再现真心	025
二十六、	事悟病除 性定动正	026
二十七、	志在林泉 胸怀廊庙	027
二十八、	无过即功 无怨即德	028
二十九、	做事勿苦 待人勿枯	029
三十、	原其初心 观其末路	030

三十一、	富贵宽厚	聪明敛藏	031
三十二、	居安思危	处乱思治	032
三十三、	放得名利	便可入圣	033
三十四、	偏见害人	聪明障道	034
三十五、	知退一步	如让三分	035
三十六、	不恶小人	礼待君子	036
三十七、	正气天地	清名乾坤	037
三十八、	降魔降心	驭横驭气	038
三十九、	近朱者赤	近墨者黑	039
四十、	欲路勿染	理路当先	040
四十一、	不陷浓艳	不入枯寂	041
四十二、	彼富我仁	彼爵我义	042
四十三、	立身要高	处世须退	043
四十四、	修德忘名	读书深心	044
四十五、	真伪之道	一念之间	045
四十六、	有木石心	具云水趣	046
四十七、	善人和气	凶人杀气	047
四十八、	君子无祸	勿罪冥冥	048
四十九、	多心招祸	少事为福	049
五十、	方圆处事	宽严待人	050
五十一、	忘功念过	忘怨念恩	051
五十二、	施之勿求	求则无功	052
五十三、	推己及人	方便法门	053
五十四、	心地干净	方可学古	054
五十五、	崇俭养廉	守拙全真	055
五十六、	学以致用	立业种德	056
五十七、	扫除外物	直觅本来	057
五十八、	苦中有乐	得意生悲	058
五十九、	富贵名誉	来自道德	059
六十、	花铺好色	人行好事	060

六十一、心思兢业 趣味潇洒	061
六十二、立名者贪 用术者拙	062
六十三、宁虚勿溢 宁缺勿全	063
六十四、拔去名根 融去客气	064
六十五、心体光明 暗室青天	065
六十六、无名无位 无忧无虑	066
六十七、阴恶恶大 显善善小	067
六十八、居安思危 天者无用	068
六十九、中和为福 偏激为灾	069
七十、愉悦求福 去杀远祸	070
七十一、谨言慎行 君子之道	071
七十二、热心之人 其福亦厚	072
七十三、天理路广 人欲路窄	073
七十四、磨练福久 参勘知真	074
七十五、虚心明理 实心却欲	075
七十六、厚德载物 雅量容人	076
七十七、多病未羞 无病则忧	077
七十八、一念贪私 坏了一生	078
七十九、心中亮堂 不受诱惑	079
八十、保以成业 防以来非	080
八十一、培养气度 不偏不倚	081
八十二、风不留声 雁不留影	082
八十三、君子懿德 中庸之道	083
八十四、穷当益工 气度风雅	084
八十五、未雨绸缪 有备无患	085
八十六、临崖勒马 起死回生	086
八十七、静闲淡泊 观心证道	087
八十八、动中真静 苦中真乐	088
八十九、舍己勿疑 施恩勿报	089
九十、厚德积福 逸心补劳	090

九十一、天机最神 智巧何益	091
九十二、人生态度 晚节更重	092
九十三、种德施惠 无位公相	093
九十四、积累念难 倾覆思易	094
九十五、君子诈善 无异小人	095
九十六、春风解冻 和气消冰	096
九十七、看得圆满 放得宽平	097
九十八、坚守操履 不露锋芒	098
九十九、顺境勿喜 逆境勿忧	099
一〇〇、富贵如火 必将自焚	100
一〇一、精诚所至 金石为开	101
一〇二、文章恰好 人品本然	102
一〇三、能看得破 才认得真	103
一〇四、美味快意 享用五分	104
一〇五、忠恕待人 养德远害	105
一〇六、持身勿轻 用心勿重	106
一〇七、人生百年 不可虚度	107
一〇八、德怨两忘 恩仇俱泯	108
一〇九、持盈履满 君子兢兢	109
一一〇、却私扶公 修身种德	110
一一一、公论不犯 权门不沾	111
一一二、人畏不忌 不惧人毁	112
一一三、从容处变 剀切规友	113
一一四、大处着眼 小处着手	114
一一五、受重为仇 薄极成喜	115
一一六、藏巧于拙 以屈为伸	116
一一七、威极必衰 居安虑患	117
一一八、奇人乏识 独行无恒	118
一一九、放下屠刀 立地成佛	119
一二〇、毋形人短 毋忌人能	120

一二一、己所不欲 勿施于人	121
一二二、阴者勿交 傲者勿言	122
一二三、调节情绪 一张一弛	123
一二四、君子之心 毫无障横	124
一二五、智慧识魔 意志斩妖	125
一二六、宽而容人 不动声色	126
一二七、英雄豪杰 经受锤炼	127
一二八、天地父母 万物敦睦	128
一二九、戒疏于虑 警伤于察	129
一三〇、明辨是非 大局为重	130
一三一、亲善杜谗 除恶防祸	131
一三二、培养节操 磨炼本领	132
一三三、父慈子孝 伦常天性	133
一三四、不夸妍诘 谁能丑污	134
一三五、富多炎凉 亲多妒忌	135
一三六、功过宜清 恩仇勿显	136
一三七、位威危至 德高谤兴	137
一三八、阴恶祸深 阳善功小	138
一三九、以德御才 恃才败德	139
一四〇、旁寇勿追 投鼠忌器	140
一四一、有过归己 有功让人	141
一四二、警言救人 功德无量	142
一四三、趋炎附势 人之通病	143
一四四、冷眼观物 轻动刚肠	144
一四五、德量共进 识见更高	145
一四六、人心惟危 道心惟微	146
一四七、反省从善 尤人成恶	147
一四八、功名一时 气节万古	148
一四九、机里藏机 变外生变	149
一五〇、诚恳为人 灵活处世	150

一五一、去混心清 去苦乐存	151
一五二、一言一行 切戒犯忌	152
一五三、欲矜故纵 宽之自明	153
一五四、不能养德 终归末技	154
一五五、急流勇退 与世无争	155
一五六、慎德微事 施恩无报	156
一五七、清心去俗 趣味高雅	157
一五八、修身种德 事业之基	158
一五九、心善子威 根固叶荣	159
一六〇、勿昧所有 勿夸所有	160
一六一、道德学问 人皆可修	161
一六二、信人已诚 疑人已诈	162
一六三、春风育物 朔雪杀生	163
一六四、善根暗长 恶损潜融	164
一六五、愈隐愈显 愈淡愈浓	165
一六六、君子立德 小人图利	166
一六七、意气用事 难有作为	167
一六八、律己宜严 待人宜宽	168
一六九、为奇不异 求清不激	169
一七〇、恩宜后浓 威宜先严	170
一七一、心虚性现 意净心清	171
一七二、物自为物 我自为我	172
一七三、慈悲心肠 繁衍生机	173
一七四、心体天体 人心天心	174
一七五、无事寂寂 有事惺惺	175
一七六、议事任事 明晓利害	176
一七七、操履严明 亦毋偏激	177
一七八、浑然和气 处世之珍	178
一七九、诚心和气 激励陶冶	179
一八〇、念慈酿和 心洁垂古	180

一八一、庸德庸行 和平之基	181
一八二、忍得耐得 自在之境	182
一八三、心体莹然 不失本来	183
一八四、忙里偷闲 闹中取静	184
一八五、立命生民 造福子孙	185
一八六、为官公廉 居家恕俭	186
一八七、富贵知贫 少壮念老	187
一八八、气量宽厚 兼容并包	188
一八九、勿仇小人 勿媚君子	189
一九〇、疾病易医 魔障难除	190
一九一、百炼成金 轻发无功	191
一九二、戒小人媚 愿君子贵	192
一九三、好利害浅 好名害深	193
一九四、忘恩报怨 刻薄之极	194
一九五、不畏谗言 却惧蜜语	195
一九六、清高偏急 君子重戒	196
一九七、虚圆建功 执拗债事	197
一九八、处世之道 不同不异	198
一九九、烈士暮年 壮心不已	199
二〇〇、聪明不露 才华不逞	200
二〇一、过俭者吝 过谦者卑	201
二〇二、喜忧安危 勿介于心	202
二〇三、声华名利 非君子行	203
二〇四、乐极生悲 苦尽甜来	204
二〇五、过满则溢 过刚即折	205
二〇六、冷眼观人 冷心思理	206
二〇七、心宽福厚 量小福薄	207
二〇八、闻不即就 善不即亲	208
二〇九、躁急无成 平和得福	209
二一〇、用人不刻 交友不滥	210

二一一、立定脚跟 著得眼高	211
二一二、和衷少争 谦德少妒	212
二一三、居官有节 居乡有情	213
二一四、事上警谨 待下宽仁	214
二一五、逆境思下 怠荒比上	215
二一六、轻诺惹祸 倦怠无成	216
二一七、心领神会 全神贯注	217
二一八、长勿欺短 富勿凌贫	218
二一九、中才之人 高低难成	219
二二〇、守口应密 防意应严	220
二二一、责人宜宽 责己宜严	221
二二二、幼时定基 少时勤学	222
二二三、君子忧乐 亦怜茆独	223
二二四、浓天淡久 大器晚成	224
二二五、静中真境 淡现本然	225
二二六、乐者不言 言者未必	226
二二七、省事为适 无能全真	227
二二八、浓为虚幻 枯为胜境	228
二二九、世间广狭 唯人自造	229
二三〇、盆池竹屋 意境高远	230
二三一、静夜梦醒 月现本性	231
二三二、天地万物 皆是实相	232
二三三、知无形物 悟无尽趣	233
二三四、心无物欲 坐有琴书	234
二三五、盛宴散后 兴味索然	235
二三六、得个中趣 破眼前机	236
二三七、非上上智 无了了心	237
二三八、人生苦短 宇宙无限	238
二三九、极端空寂 过犹不及	239
二四〇、休时即休 了时即了	240

二四一、从冷视热 从冗入闲	241
二四二、不亲富贵 可溺酒诗	242
二四三、不嫌人醉 不夸己醒	243
二四四、广狭长短 由于心念	244
二四五、栽花种竹 去欲忘忧	245
二四六、知足则仙 善用则生	246
二四七、附势遭祸 守逸味长	247
二四八、松涧闲云 竹夜风月	248
二四九、欲时思病 利来思死	249
二五〇、退后一步 清淡一分	250
二五一、忙不乱性 死不动心	251
二五二、隐无荣辱 道无炎凉	252
二五三、心静清凉 乐观无忧	253
二五四、进时思退 得手思放	254
二五五、贪者常贫 知足常富	255
二五六、隐者多趣 省事心闲	256
二五七、自得之士 逍遥自适	257
二五八、得道无系 静躁无关	258
二五九、浓处味短 淡中趣真	259
二六〇、高寓于平 难出于易	260
二六一、喧中见寂 有入于无	261
二六二、心无系恋 乐境仙都	262
二六三、静躁稍分 昏明顿异	263
二六四、卧雪眠云 绝俗超尘	264
二六五、浓不胜淡 俗不如雅	265
二六六、出世涉世 了心尽心	266
二六七、身放闲处 心安静中	267
二六八、云中世界 静里乾坤	268
二六九、不忧利禄 不畏仕祸	269
二七〇、圣境之下 调心养神	270

二七一、秋日清爽 神骨俱清	271
二七二、得诗真趣 悟禅玄机	272
二七三、像由心生 像由心灭	273
二七四、身心自如 融通自在	274
二七五、皆鸣天机 皆畅生意	275
二七六、盛衰始终 自然之理	276
二七七、无欲则寂 虚心则凉	277
二七八、贫则无虑 贱则常安	278
二七九、晓窗读易 午案谈经	279
二八〇、花失生机 鸟减天趣	280
二八一、诸多烦恼 因我而起	281
二八二、少时思老 荣时思枯	282
二八三、人情世态 达观视之	283
二八四、热中取静 冷处热心	284
二八五、寻常人家 最为安乐	285
二八六、乾坤自在 物我两忘	286
二八七、生死成败 任其自然	287
二八八、水流境静 花落意闲	288
二八九、自然乐曲 乾坤文章	289
二九〇、谿壑易填 人心难满	290
二九一、心无风涛 性有化育	291
二九二、贵贱高低 自适其性	292
二九三、鱼得水游 鸟乘风飞	293
二九四、盛衰无常 强弱安在	294
二九五、宠辱不惊 去留无意	295
二九六、高天可翔 万物可饮	296
二九七、求心内佛 却心外法	297
二九八、冷情当事 如汤消雪	298
二九九、物欲可哀 性真可乐	299
三〇〇、胸无物欲 眼自空明	300

三〇一、林岫江畔 诗兴自涌	301
三〇二、伏久飞高 开先谢早	302
三〇三、花叶成梦 玉帛成空	303
三〇四、真空不空 在世出世	304
三〇五、欲有尊卑 贪无二致	305
三〇六、覆雨翻云 总情开眼	306
三〇七、前念后念 随缘打发	307
三〇八、偶会佳境 自然真机	308
三〇九、性天澄澈 何必谈禅	309
三一〇、人有真境 即可自愉	310
三一一、真不离幻 雅不离俗	311
三一二、俗眼观异 道眼观常	312
三一三、被窝神酣 蓼羹味足	313
三一四、了心悟性 俗即是僧	314
三一五、万虑都捐 一真自得	315
三一六、天性未枯 机神触事	316
三一七、把柄在手 收放自如	317
三一八、造化人心 混合无间	318
三一九、文以拙进 道以拙成	319
三二〇、以我转物 大地逍遥	320
三二一、形影皆去 心境皆空	321
三二二、任其自然 总是自适	322
三二三、思及生死 万念灰冷	323
三二四、福祸生死 须有卓见	324
三二五、妍丑胜负 今又安在	325
三二六、风花竹石 静闲得之	326
三二七、天全欲淡 人生至境	327
三二八、观心增障 齐物剖同	328
三二九、悬崖撒手 苦海离身	329
三三〇、修行绝尘 悟道涉俗	330

三三一、人我一视 动静两忘	331
三三二、山居清洒 入尘即俗	332
三三三、野鸟做伴 白云无语	333
三三四、念头稍异 境界顿殊	334
三三五、水滴石穿 瓜熟蒂落	335
三三六、机息心清 月到风来	336
三三七、生生之意 天地之心	337
三三八、雨后山清 静中钟扬	338
三三九、雪夜读书 神清气爽	339
三四〇、万钟一发 存乎一心	340
三四一、以我转物 驾驭欲念	341
三四二、就身了身 以物付物	342
三四三、抱身心忧 耽风月趣	343
三四四、一念不生 处处真境	344
三四五、顺逆一视 欣戚两忘	345
三四六、空谷巨响 过而不留	346
三四七、世亦不尘 海亦不苦	347
三四八、履盈满者 宜慎思之	348
三四九、任其自然 不受点染	349
三五〇、观物自得 不在物华	350
三五一、隐于不义 生不若死	351
三五二、着眼要高 不落圈套	352
三五三、根蒂在手 不受提掇	353
三五四、无事为福 雄心冰融	354
三五五、清洁之门 矛盾之窟	355
三五六、身在事中 心超事外	356
三五七、不减求增 桎梏此生	357
三五八、满腔和气 随地春风	358
三五九、超越欲望 只求真趣	359
三六〇、万事随缘 随遇而安	360

一、栖守道德 莫依权贵

栖守道德观象外^①，
宁以清寂鉴精神。
依阿^②权势遭咎谴^③，
凄凉万古贻笑^④身。

①象外：物外。

②依阿：“阿”与“依”同义，依附、迎合。

③咎谴：因过错而招致谴责。

④贻笑：让人笑话。

原文：栖守道德者，寂寞一时；依阿权势者，凄凉万古。达人观物外之物，思身后之身。宁受一时之寂寞，毋取万古之凄凉。

二、抱朴守拙 涉世之道

君子至诚坦荡荡，
不拘曲谨^①任疏狂^②。
人情世故休屑意^③，
抱朴^④守拙^⑤共沧桑^⑥。

①曲谨：拘泥于小节。

②疏狂：放荡不羁，不拘小节。

③屑意：介意。

④抱朴：保持纯真朴实的本性。

⑤守拙：坚守憨厚的本性。

⑥沧桑：这里比喻自然界变化很大或世事多变、人生无常。

原文：涉世浅，点染亦浅；历事深，机械亦深。故君子与其练达，不若朴鲁；与其曲谨，不若疏狂。