

葉根譚



文化
百科
丛书

宋
涛
主
编

辽海出版社

菜根譚



文化百科丛书

辽海出版社

壁齋
宋 濤



图书在版编目(CIP)数据

菜根谭/宋涛主编—沈阳:辽海出版社,2009.1

(文化百科丛书)

ISBN 978-7-5451-0312-0

I. 菜… II. 宋 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 005666 号

菜 根 谭

责任编辑:段扬华 孙德军

责任校对:顾 季

出 版:辽海出版社出版发行

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码:110003

电 话:024-23284469 E-mail:dyh550912@163.com

印 刷:北京一鑫印务有限公司印刷

开 本:170×250 毫米 1/16

印 张:59.375

字 数:850 千字

版 次:2009 年 3 月第 1 版

印 次:2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价:298.00 元(全四册)

版权所有 翻印必究

目 录

第一篇 总 论

总 论..... (1)

一、观物外之物

思身后之身 (1)

二、与其练达 不若朴鲁 (1)

三、心事如天青

才华似珠藏 (1)

四、近利而洁 有机乃弃 (2)

五、耳闻逆耳之言

心怀拂心之事 (2)

六、和气喜神 天人一理 (2)

七、真味只是淡

至人只是常 (2)

八、闲时有紧心

忙时有闲味 (3)

九、独坐观心 妄穷真露 (3)

一〇、快意早回头

拂心莫放手 (3)

一一、志以淡泊明

节从肥甘丧 (3)

一二、田地要放宽

惠泽要流久 (3)

一三、路窄留一步

味浓减三分 (4)

一四、脱俗入名流

除累超圣境 (4)

一五、侠气交友

素心做人 (4)

一六、利毋居人前

德毋落人后 (4)

一七、处世让一步

待人宽一分 (4)

一八、矜而无功

悔而改过 (5)

一九、美名莫独任

污行莫全推 (5)

二〇、业不求满

功不求盈 (5)

二一、诚心和气

胜于观心 (5)

二二、云止水中

动寂适宜 (5)

二三、攻恶勿太严

教善勿太高 (6)

二四、洁常自污出

明每从暗生 (6)

二五、降服客气

消杀妄心 (6)

二六、以事后之悔悟

破临事之痴迷 (6)

二七、居轩冕思山林

处林泉怀廊庙 (7)

二八、处世无过是功

与人无怨是德 (7)

二九、忧勤是美德

澹泊是高风 (7)

三〇、原其初心

观其末路 (7)

三一、富贵宜宽厚

聪明宜敛藏 (7)

三二、居卑而知登高之危

守静而知好动之劳 (8)

三三、放下名禄可脱凡

放下仁德可入圣 (8)

三四、利欲未尽害心

声色未必障道 (8)

三五、知退一步

加让三分 (8)

三六、待小人难于不恶

待君子难于有礼 (8)

三七、留正气还天地

遗清白在乾坤 (9)

三八、降魔先降自心

驭横先驭此气 (9)

三九、严出入 谨交游

..... (9)

四〇、欲路毋染

理路毋退 (9)

四一、不可太浓艳

不宜太枯寂 (10)

四二、不为君相所牢笼

不受造物之陶铸 (10)

四三、立身不高难以超达

处世不退难以安乐 (10)

四四、修德勿留意功名

读书勿寄兴风雅 (10)

四五、欲闭情封

咫尺千里 (11)

四六、进德修道怀木石念

济世经邦具云水趣 (11)

四七、善人无非和气

凶人浑身杀机 (11)

四八、无得罪于昭昭

无得罪于冥冥 (11)

四九、少事为福

多心为祸 (12)

五〇、处世方圆并用

待人宽严互存 (12)

五一、过不可不念

功不可不忘 (12)

五二、施恩可当万钟之惠

利物难成一文之功 (12)

五三、相观对治

方便法门 (13)

五四、心地干净

方可学古 (13)

五五、奢莫如贫而有余

能莫如逸而全真 (13)

五六、读书居官

讲学立业 (13)

五七、扫除外物

直觅本来 (14)

五八、苦中得趣

得意生悲 (14)

五九、富贵名誉

所来不一 (14)

六〇、虽在世百年

恰未生一日 (14)

六一、敛否清苦

何以育物 (15)

六二、立名正为贪

用术乃为拙 (15)

六三、宁居无不居有

宁居缺不处完 (15)

六四、名根未拔总堕尘情

客气未融终为剩技 (15)

六五、暗室有晴天

- 白日有厉鬼…………… (15)
- 六六、无名无位最真
 无忧无虑更甚…………… (16)
- 六七、为恶犹有善路
 为善也埋恶根…………… (16)
- 六八、居安思危
 天亦无用…………… (16)
- 六九、失之偏颇
 难建功业…………… (17)
- 七〇、养喜神招福
 去杀机远祸…………… (17)
- 七一、宁默毋躁
 宁拙毋巧…………… (17)
- 七二、性气清冷受享亦薄
 和气热心福泽绵长…………… (17)
- 七三、天理路宽
 人欲路窄…………… (18)
- 七四、苦乐相磨福始久
 疑信相参知始真…………… (18)
- 七五、心虚义理来居
 心实物欲不入…………… (18)
- 七六、当含垢纳污
 不好洁独行…………… (18)
- 七七、多病未足羞
 无病是吾忧…………… (18)
- 七八、不贪为宝
 度越一世…………… (19)
- 七九、独坐中堂
 贼化家人…………… (19)
- 八〇、保已成之业
 防将来之非…………… (19)
- 八一、心思缜密
 操守严明…………… (19)
- 八二、风过疏竹不留声
 雁去寒潭不留影…………… (20)
- 八三、蜜饯不甜
 海水不咸…………… (20)
- 八四、虽穷愁寥落
 莫辄自废弛…………… (20)
- 八五、未雨绸缪
 有备无患…………… (20)
- 八六、念头一起
 切莫放过…………… (21)
- 八七、静闲淡泊
 观心证道…………… (21)
- 八八、动处静是真境
 苦中乐是真机…………… (21)
- 八九、舍己毋处其疑
 施恩勿责其报…………… (21)
- 九〇、厚德积福
 逸心补劳…………… (22)
- 九一、天机最神
 人智何益…………… (22)
- 九二、晚景从良无碍
 白头失守俱非…………… (22)
- 九三、种德施惠是公相
 贪权市宠成乞人…………… (22)
- 九四、祖宗德泽积累难
 儿孙福祉倾覆易…………… (23)
- 九五、诈善无异肆恶
 改节莫如自新…………… (23)
- 九六、家人有过
 春风解冻…………… (23)
- 九七、看得圆满无缺陷
 放得宽平无险侧…………… (23)
- 九八、坚守操履
 收敛锋芒…………… (23)
- 九九、逆境砥节砺行不觉
 顺境销膏靡骨不知…………… (24)
- 一〇〇、嗜欲如猛火
 富贵必自烁…………… (24)
- 一〇一、人心真金石可贯
 伪妄人形骸徒具…………… (24)
- 一〇二、文章恰好

- 人品本然…………… (24)
- 一〇三、看得破可任天下
认得真可脱世间…………… (25)
- 一〇四、爽口之味五分便无殃
快心之事五分便无悔…………… (25)
- 一〇五、宽以待人
养德远害…………… (25)
- 一〇六、持身不可轻
用意不可重…………… (25)
- 一〇七、知有生之乐
怀虚生之忧…………… (26)
- 一〇八、德怨两忘
恩仇俱泯…………… (26)
- 一〇九、持盈履满
君子兢兢…………… (26)
- 一一〇、扶公敦旧
种德谨行…………… (26)
- 一一一、公正不犯
权私不着…………… (27)
- 一一二、曲意不若直躬
无善不若无恶…………… (27)
- 一一三、处变从容
遇失割切…………… (27)
- 一一四、防微杜渐
英雄乃大…………… (27)
- 一一五、爱重反为仇
薄极翻成喜…………… (27)
- 一一六、涉世之一壶
藏身之三窟…………… (28)
- 一一七、居安操心虑患
处变坚忍图成…………… (28)
- 一一八、喜异无远大识
独行非恒久操…………… (28)
- 一一九、欲火腾沸猛转念
邪魔犹然为真君…………… (28)
- 一二〇、毋偏信自任
毋以己因己…………… (29)
- 一二一、以短攻短非可取
以顽济顽犹愚昧…………… (29)
- 一二二、沉沉不语莫输心
悻悻自行须防口…………… (29)
- 一二三、昏昏之病犹可去
憧憧之扰莫自来…………… (29)
- 一二四、人心之体
变幻莫测…………… (29)
- 一二五、识是明珠
力是慧剑…………… (30)
- 一二六、宽而容人
不动声色…………… (30)
- 一二七、横逆困穷
锻炼豪杰…………… (30)
- 一二八、好恶有则便是燮理
物无氛疹亦是敦睦…………… (30)
- 一二九、戒疏于虑
警惕于察…………… (31)
- 一三〇、莫以己意废人言
勿以公论快私情…………… (31)
- 一三一、善人未亲恐来谗
恶人未去恐遭孽…………… (31)
- 一三二、暗室屋漏培节义
临深履薄操经纶…………… (31)
- 一三三、施者任德是路人
受者怀恩成市道…………… (32)
- 一三四、有妍必有丑为
有洁必有污为…………… (32)
- 一三五、冷肠平气
避烦恼障…………… (32)
- 一三六、混功过怀驢心
明恩仇起贰志…………… (32)
- 一三七、位盛危至
谊高毁来…………… (33)
- 一三八、恶隐祸深
善隐功大…………… (33)
- 一三九、无德家无主

- 有才奴用事…………… (33)
- 一四〇、锄奸放去路
杜倖有所容…………… (33)
- 一四一、同功相忌
安乐相仇…………… (34)
- 一四二、提醒解救
功德无量…………… (34)
- 一四三、饥附煖趋
人情通患…………… (34)
- 一四四、宜净拭冷眼
勿轻动刚肠…………… (34)
- 一四五、厚德弘其量
弘量大其识…………… (35)
- 一四六、耳目口鼻皆桎梏
情欲嗜好悉机械…………… (35)
- 一四七、反己辟众善之路
尤人睿诸恶之源…………… (35)
- 一四八、精神万古如新
气节千载一日…………… (35)
- 一四九、机里藏机
智何足恃…………… (36)
- 一五〇、诚恳为人
灵活处世…………… (36)
- 一五一、去混淆自现
去苦乐自存…………… (36)
- 一五二、慎言谨行
万世光明…………… (36)
- 一五三、毋躁急以速忿
勿躁切以益顽…………… (36)
- 一五四、以德性陶镕
免血气之私…………… (37)
- 一五五、谢事谢于正盛
居身居于独后…………… (37)
- 一五六、谨德于至微
施恩于不报…………… (37)
- 一五七、交人友山翁
谈德述古人…………… (37)
- 一五八、德基不固
栋宇难久…………… (38)
- 一五九、心根不植
枝叶难茂…………… (38)
- 一六〇、自昧自夸
学问切戒…………… (38)
- 一六一、道当随人接引
学当随事警惕…………… (38)
- 一六二、信人独诚
疑人先诈…………… (38)
- 一六三、念头宽厚万物生
念头忌刻万物死…………… (39)
- 一六四、为善应暗长
为恶当潜消…………… (39)
- 一六五、遇故旧意气要新
待衰朽恩礼当隆…………… (39)
- 一六六、君子持身
小人营私…………… (39)
- 一六七、凭意兴作为岂是不退轮
从情识解悟终非常明灯…… (40)
- 一六八、人在己不可恕
己在人不可忍…………… (40)
- 一六九、作意尚奇而为异
绝欲求清而为激…………… (40)
- 一七〇、先浓后淡人忘惠
先宽后严人怨酷…………… (40)
- 一七一、求见性如拨波觅月
求明心如索镜增尘…………… (40)
- 一七二、人奉胡喜
人侮胡怒…………… (41)
- 一七三、为鼠常留饭
怜蛾不点灯…………… (41)
- 一七四、心体是天体
随起同太虚…………… (41)
- 一七五、无事宜寂寂
有事宜惺惺…………… (42)
- 一七六、身在事外恶利害

- 身在事中忘利害…………… (42)
- 一七七、毋近腥膻之党
- 毋犯蜂蚕之毒…………… (42)
- 一七八、浑然和气
- 居家之珍…………… (42)
- 一七九、因人而异
- 尽入陶冶…………… (43)
- 一八〇、慈祥酿和气
- 洁白昭清芬…………… (43)
- 一八一、庸德完混沌
- 庸行招和平…………… (43)
- 一八二、撑得耐字
- 免堕榛莽…………… (43)
- 一八三、无寸功只字
- 亦堂正做人…………… (43)
- 一八四、忙里偷闲讨把柄
- 闹中取静立主宰…………… (44)
- 一八五、昧心难立天地心
- 尽情难立生民命…………… (44)
- 一八六、居官唯公廉
- 居家唯恕俭…………… (44)
- 一八七、富贵知贫贱
- 少壮念衰老…………… (44)
- 一八八、持身要茹纳得
- 与人要包容得…………… (45)
- 一八九、休与小人仇讎
- 休向君子诌媚…………… (45)
- 一九〇、势理之病难医
- 义理之障碍除…………… (45)
- 一九一、磨砺勿急就
- 施为莫轻发…………… (45)
- 一九二、勿为小人媚悦
- 毋为君子包容…………… (45)
- 一九三、好利害显浅
- 好名害隐深…………… (46)
- 一九四、受恩报莫极
- 闻恶疑勿忧…………… (46)
- 一九五、谗毁不久自明
- 媚阿不觉其损…………… (46)
- 一九六、高绝宜戒
- 偏急应除…………… (46)
- 一九七、建功多虚圆
- 债事必执拗…………… (47)
- 一九八、处世勿异同
- 作事莫喜厌…………… (47)
- 一九九、虽末路晚年
- 犹精神百倍…………… (47)
- 二〇〇、肩鸿莫露聪明
- 任钜莫逞才华…………… (47)
- 二〇一、俭过伤雅道
- 让过出机心…………… (47)
- 二〇二、毋喜快心
- 毋憚初难…………… (48)
- 二〇三、声华之习莫胜
- 名位之念勿重…………… (48)
- 二〇四、世人以肯为乐乐亦苦
- 达士以拂为乐苦作乐…………… (48)
- 二〇五、居盈满勿加一滴
- 处危急莫加一搨…………… (48)
- 二〇六、冷耳听语
- 冷心思理…………… (48)
- 二〇七、仁人气象宽舒
- 鄙夫规模迫促…………… (49)
- 二〇八、闻恶就恶谗夫泄怒
- 闻善即亲奸人进身…………… (49)
- 二〇九、性躁事无成
- 心和福自集…………… (49)
- 二一〇、用人不宜刻
- 交友不宜滥…………… (49)
- 二一一、立得脚跟
- 着得眼高…………… (50)
- 二一二、莫启忿争路
- 勿开嫉妒门…………… (50)
- 二一三、居官杜幸端

- 居乡敦旧好…………… (50)
- 二一四、畏大人失放逸心
畏小民去豪横名…………… (50)
- 二一五、人不如我怨自消
人胜似我神自奋…………… (51)
- 二一六、轻诺生嗔皆无益
多事鲜终害终身…………… (51)
- 二一七、读书不落筌蹄
观物不泥迹象…………… (51)
- 二一八、勿形人之短
勿凌人之贫…………… (51)
- 二一九、人分三等
至愚建功…………… (52)
- 二二〇、守口应紧密
防意应深严…………… (52)
- 二二一、责人原无过情平
责己求有过德进…………… (52)
- 二二二、陶铸不纯
难成令器…………… (52)
- 二二三、处难不忧惕宴游
遇权不惧惊茆独…………… (52)
- 二二四、浓夭不及淡久
早秀不如晚成…………… (53)
- 二二五、风恬浪静见人生
味淡声稀识心体…………… (53)
- 二二六、乐谈山林未必得真趣
厌谈名利未必尽忘情…………… (53)
- 二二七、多事不如省事为适
多能不如无能全真…………… (53)
- 二二八、花茂谷艳乾坤幻
水落崖枯天地真…………… (54)
- 二二九、忙者自促
鄙者自隘…………… (54)
- 二三〇、得趣不在多
会景不在远…………… (54)
- 二三一、听夜钟唤梦中梦
观潭月窥身外身…………… (54)
- 二三二、天机清澈
触物会心…………… (54)
- 二三三、以神弄琴书
悟得无穷趣…………… (55)
- 二三四、心无物欲即霁海
坐有琴书成丹丘…………… (55)
- 二三五、香销茗冷
索然无味…………… (55)
- 二三六、会得个中趣
破得眼前机…………… (55)
- 二三七、非上上智
无了了心…………… (56)
- 二三八、争长竞短几何光阴
较雌论雄 许大世界…………… (56)
- 二三九、寒灯无焰弄光景
身如槁木堕顽空…………… (56)
- 二四〇、休去便休去
了时无了时…………… (56)
- 二四一、从冷视热知奔驰无益
从冗入闲觉滋味最长…………… (57)
- 二四二、有富贵风不必栖岩穴
无泉石癖常自醉酒诗…………… (57)
- 二四三、不为法空缠
身心两自在…………… (57)
- 二四四、机闲一日遥千古
意广斗室若两间…………… (57)
- 二四五、乌有先生损又损
白衣童子忘可忘…………… (58)
- 二四六、知足则仙
善用则生…………… (58)
- 二四七、附势之祸惨亦速
守逸之味淡方长…………… (58)
- 二四八、独行松涧边云生破衲
高卧竹窗下月侵寒毡…………… (58)
- 二四九、常忧死虑病
可消幻长道…………… (59)
- 二五〇、争先径路窄

- 浓艳滋味短…………… (59)
- 二五一、忙处不乱性
死时不动心…………… (59)
- 二五二、隐逸无荣辱
道义无炎凉…………… (59)
- 二五三、除热病身常在清凉
遣穷愁心常居安乐…………… (59)
- 二五四、思退步免触藩祸
图放手脱骑虎危…………… (60)
- 二五五、贪得者自甘乞丐
知足者不让王公…………… (60)
- 二五六、逃名多趣
省事心闲…………… (60)
- 二五七、自得之士
自适之天…………… (60)
- 二五八、孤云去留无系
朗镜静躁不干…………… (60)
- 二五九、浓处味常短
淡中趣独真…………… (61)
- 二六〇、无意者反远
无心者自近…………… (61)
- 二六一、处喧见寂
出有人无…………… (61)
- 二六二、心无染欲境是仙都
心有系乐境成苦海…………… (61)
- 二六三、静躁稍分
昏明顿异…………… (62)
- 二六四、芦花被下保夜气
竹叶杯中离红尘…………… (62)
- 二六五、浓不胜淡
俗不如雅…………… (62)
- 二六六、出世不必绝人
了心不必绝欲…………… (62)
- 二六七、身在闲处无荣辱
心在静中知利害…………… (62)
- 二六八、竹篱闻鸡似云中
芸窗听蝉知乾坤…………… (63)
- 二六九、不希荣不忧利禄
不竞进不畏仕宦…………… (63)
- 二七〇、不玩物丧气
亦借境调情…………… (63)
- 二七一、春日不若秋日
繁华莫如风清…………… (63)
- 二七二、一字不识得真趣
一偈不参悟玄机…………… (63)
- 二七三、机动浑是杀气
念息俱见真机…………… (64)
- 二七四、身任流行坎止
心由刀割香涂…………… (64)
- 二七五、自鸣天机
自畅生意…………… (64)
- 二七六、发落齿疏任凋谢
鸟吟花开识真如…………… (64)
- 二七七、欲者波沸寒潭
虚者凉生酷暑…………… (65)
- 二七八、富不如贪无虑
贵不如贱常安…………… (65)
- 二七九、晓窗读易
午案谈经…………… (65)
- 二八〇、盆花失生机
笼鸟减天趣…………… (65)
- 二八一、不知有我安知物贵
知身非我烦恼何侵…………… (66)
- 二八二、老视少消角逐心
瘁视荣绝纷华念…………… (66)
- 二八三、人情悠忽
世态万端…………… (66)
- 二八四、冷眼省苦心
热心得真趣…………… (66)
- 二八五、寻常家饭
安乐窝巢…………… (67)
- 二八六、帘栊高敞识乾坤之自在
竹树扶疏知物我之两忘…………… (67)
- 二八七、知必败不必太坚

- 知必死不必过劳…………… (67)
- 二八八、竹影扫阶尘不动
水流任急境常静…………… (67)
- 二八九、静里听韵识鸣佩
闲中观光见文章…………… (68)
- 二九〇、溪壑易填
人心难满…………… (68)
- 二九一、心地上无风涛
性天中有化育…………… (68)
- 二九二、峨冠之士睹小笠咨嗟
长筵之豪遇净几缱恋…………… (68)
- 二九三、鱼游忘水超物累
鸟飞遗风乐天机…………… (69)
- 二九四、盛衰何常
强弱安在…………… (69)
- 二九五、宠辱不惊闲看花
去留无意漫随云…………… (69)
- 二九六、晴空蛾投烛
清泉泉嗜鼠…………… (69)
- 二九七、就筏舍筏无事
骑驴觅驴不了…………… (69)
- 二九八、冷眼初龙骧
冷情当蜂起…………… (70)
- 二九九、知哀尘情破
知乐圣境臻…………… (70)
- 三〇〇、胸无物欲冰消月
眼有空明影在波…………… (70)
- 三〇一、微吟诗思已浩然
独往野兴相映发…………… (70)
- 三〇二、知伏久飞高免忧
知开先谢早消躁…………… (71)
- 三〇三、树木归根知徒荣
人事盖棺知无益…………… (71)
- 三〇四、真空不空如何发付
在世出世善自修持…………… (71)
- 三〇五、烈士让千乘不好利
天子营家国异焦声…………… (71)
- 三〇六、饱谙世味慵开眼
会尽人情只点头…………… (72)
- 三〇七、随缘打发
自然人无…………… (72)
- 三〇八、意随无事适
风逐自然清…………… (72)
- 三〇九、性天澄流通济身心
心地沉迷弄精魂…………… (72)
- 三一〇、念净境空
游衍真境…………… (73)
- 三一一、金自矿出以求真
道得酒中不离俗…………… (73)
- 三一二、不须分别万物
不须取舍万情…………… (73)
- 三一三、神酣得天地气
味足识人生真…………… (73)
- 三一四、能休尘境为真境
未子僧家是俗家…………… (74)
- 三一五、斗室中珠帘卷雨
三杯后短笛吟风…………… (74)
- 三一六、万籁弄声唤情趣
万卉擢秀触生机…………… (74)
- 三一七、把柄在手
收放自如…………… (74)
- 三一八、雪月心境澄澈
春风意境冲融…………… (75)
- 三一九、文以拙进无限
道以拙成有味…………… (75)
- 三二〇、以我转物尽逍遥
以物役我生缠缚…………… (75)
- 三二一、理寂去影留形
心空聚膺却蚋…………… (75)
- 三二二、一牵文泥迹
便落尘世海…………… (76)
- 三二三、思未生前超物外
思既死后游像先…………… (76)
- 三二四、遇病思强非早智

- 贪生知死为卓见……………(76)
- 三二五、仇人傅粉调珠妍丑何存
奕者争艺竞后雌雄安在……………(76)
- 三二六、风花潇洒静为主
水木荣枯闲操权……………(77)
- 三二七、田父欣然喜鸡酒
野叟油然乐袍褐……………(77)
- 三二八、观心增障
齐物剖同……………(77)
- 三二九、笙歌正浓羨撒手
更漏已残笑沉身……………(77)
- 三三〇、把握未定澄静体
操持既坚养圆机……………(78)
- 三三一、意在天人成我相
心著于静是动根……………(78)
- 三三二、走入尘寰
身属赘旒……………(78)
- 三三三、兴逐时来鸟作伴
景与心会云相留……………(79)
- 三三四、念头稍异
境界顿殊……………(79)
- 三三五、绳锯木断须加力
水到渠成任天机……………(79)
- 三三六、机息不必苦海人世
心达何须痼疾丘山……………(79)
- 三三七、草木零落露根底
时序凝寒回飞灰……………(80)
- 三三八、雨余观山觉新妍
夜静听钟尤清越……………(80)
- 三三九、登高人心旷
临流人意远……………(80)
- 三四〇、万钟示心旷
一发现心隘……………(80)
- 三四一、嗜欲莫非天机
尘情即是理境……………(80)
- 三四二、就身了身付万物
还天于天出世间……………(81)
- 三四三、抱身心之忧
耽风月之趣……………(81)
- 三四四、何地非真境
何物无真机……………(81)
- 三四五、顺逆一视
欣戚两忘……………(81)
- 三四六、耳根投响是非是谢
心境浸色物我两忘……………(82)
- 三四七、世亦不尘
海亦不苦……………(82)
- 三四八、花半开有佳趣
花烂漫成恶境……………(82)
- 三四九、不为点染
臭味迥然……………(82)
- 三五〇、栽花种竹皆自得
玩鹤观鱼有佳趣……………(83)
- 三五—、失身市井狙伶
不若转死沟壑……………(83)
- 三五二、着眼不高
心入机阱……………(83)
- 三五三、根蒂在手
行止在我……………(83)
- 三五四、劝君莫话封侯事
一将成名万骨枯……………(84)
- 三五五、淫妇矫而为尼
热人激而入道……………(84)
- 三五六、身在事中
心超事外……………(84)
- 三五七、减省一分
超脱一分……………(84)
- 三五八、满腔皆和气
随地有春风……………(85)
- 三五九、素琴天弦超羲皇
短笛无腔侔嵇阮……………(85)
- 三六〇、一念求全万绪起
随遇而安无不得……………(85)

第二篇 修身卷

咀嚼菜根 (86)

- 玩人丧德 玩物丧志 (86)
- 文质彬彬 然后君子 (87)
- 德之不修 是吾忧也 (87)
- 见利思义 可以成人 (87)
- 欲明明德 只在格物 (87)
- 修身修心 心正身正 (87)
- 君子慎德 德乃本也 (88)
- 君子之道 淡而不淡 (88)
- 宽而不慢 是谓之文 (88)
- 以义变应 知当曲直 (88)
- 知修身者 知治天下 (89)
- 读书切实 养德养身 (89)
- 凡人有恒 学者用心 (89)
- 德器浅薄 终罕成就 (90)
- 不居其薄 不居其华 (90)
- 恭不侮人 俭不夺人 (90)
- 日参省己 知明无过 (90)
- 善言暖身 恶言伤心 (90)
- 君子人与 君子人也 (91)
- 怨生于爱 物过成灾 (91)
- 忧劳兴国 逸豫亡身 (91)
- 放荡败功 满盈身灾 (91)
- 不节损福 不止杀身 (91)
- 安于宴者 众恶之门 (91)
- 有欲不刚 刚不屈欲 (92)
- 持身以礼 奉上以忠 (92)
- 贪欲速祸 多求丧身 (92)
- 富贵惑心 宴安损性 (92)
- 燕安溺人 身溺可济 (92)
- 贪欲恶本 寡欲善基 (93)
- 嗜弄于人 惧倾天下 (93)

- 截善谗言 我皇有之 (93)
- 无信谗言 谗言乱国 (93)
- 听谄则败 谋臣枉死 (93)
- 毋访于佞 毋蓄于谄 (94)
- 绝疑去谗 塞朋党门 (94)
- 去谗远色 贱货贵德 (94)
- 不贿权势 不利辟辞 (94)
- 君子所渐 不可不慎 (94)
- 人主听谏 是愚惑也 (94)
- 君德诚施 谗嬖皆清 (95)
- 君好所誉 非贤为贤 (95)
- 杖蔗必折 用巧必灭 (95)
- 物腐虫生 人疑谗人 (95)
- 邪之惑人 不可不畏 (95)
- 君骄臣谄 邦之由丧 (96)
- 戒逸进喜 厌谏纳忠 (96)
- 丧乱从生 阶于夸毗 (96)
- 见善则迁 有过则改 (96)
- 大节小节 皆是为上 (96)
- 自责责人 易为行苟 (96)
- 宽栗柔立 刚实强义 (97)
- 德之不崇 君子之患 (97)
- 智以折敌 仁以附众 (97)
- 察身不诬 奉法不私 (97)
- 患至呼天 不亦晚乎 (97)
- 贵而不骄 危而不惧 (98)
- 不守其度 有祸攻之 (98)
- 法上得中 法中为下 (98)
- 责己重用 待人轻约 (98)
- 见可欲者 则思知足 (99)
- 尽己不尤 求身不责 (99)
- 思劳受益 自满招损 (99)
- 审己所余 强其不足 (99)

责人不己	誉己勿人	 (100)	老者安之	少者怀之	 (108)
见人之过	得己之过	 (100)	不期圣贤	是志不立	 (108)
君子反躬	小人盖非	 (100)	顶天立地	不亏三才	 (108)
过及十一	祸倍百千	 (100)	立志明道	卓然特立	 (109)
守己以严	待物以正	 (100)	志定人品	生本事业	 (109)
持己修业	人心自顺	 (100)	君子于世	惟道之从	 (109)
赌博贱行	沉溺终身	 (101)	言不贵诤	议不贵争	 (110)
风与火值	扇炎起凶	 (101)	以执御名	后世称圣	 (110)
君子养气	匹夫动气	 (101)	存养省察	相习于善	 (110)
一朝之忿	忘身忘亲	 (102)	学古立身	重廉敦礼	 (110)
独坐中堂	贼化家人	 (102)	见善必行	闻过必改	 (111)
收拾精神	并归一路	 (102)	财聚民散	财散民聚	 (111)
登高为危	多言为躁	 (102)	凡百君子	各敬尔身	 (111)
自矜易戒	求义勿远	 (103)	先端心术	后重仪文	 (112)
辞辑民治	辞怪民莫	 (103)	心志自定	瞻望自尊	 (112)
天爵人爵	宜得勿弃	 (103)	敬慎威仪	维民之则	 (112)
有德有人	有人有土	 (103)	以德教民	民亦德矣	 (122)
身修家齐	国治天泰	 (104)	一息尚存	志不少懈	 (113)
求长固本	思安积德	 (104)	世有大事	必出异人	 (113)
有德称尊	无德沉沦	 (104)	安乐致死	忧患而生	 (113)
不尤斯民	无责诸下	 (104)	受谏则圣	受学则成	 (114)
廉士律贪	贤臣戒辱	 (104)	志若不立	无着力处	 (114)
君之任德	下不忍欺	 (105)	志不宜小	学不宜轻	 (114)
君不倚德	皆为敌国	 (105)	先忧而忧	后乐而乐	 (115)
言动为法	赏罚合公	 (105)	立得志定	则学自进	 (115)
一失其身	不得自救	 (105)	立志而圣	立志而贤	 (115)
正己齐家	心忧社稷	 (105)	志之不立	劳苦无成	 (115)
小人不善	君子慎独	 (106)	为学之心	立志之事	 (116)
意诚心正	身亦自修	 (106)	识字得真	俗气远避	 (116)
志不可及	功不可及	 (106)	立志变改	金丹换骨	 (116)
犯苟不振	犯俗不医	 (106)	志存高远	免于下流	 (117)
志量远大	宝贵不淫	 (107)	淡泊明志	宁静致远	 (117)
欲学古人	当坚苦志	 (107)	极无定力	难任天下	 (117)
耻恶衣食	未足与议	 (107)	能愧能奋	圣人可至	 (118)
立志于道	据以于德	 (107)	很毋求胜	分毋求多	 (118)
将帅可夺	志不可夺	 (107)	求利也略	远害也早	 (118)
三十而立	四十不惑	 (107)	贫穷志广	喜不过予	 (118)

端悒善少	无耻恶少	………	(118)	天下为众	不奉一人	………	(127)
患不避义	欲利不非	………	(119)	治理天下	私不乱公	………	(127)
知足不辱	知止不殆	………	(119)	谋天下利	谋万世利	………	(127)
身贵愈恭	家富愈俭	………	(119)	卑色责人	去私循公	………	(127)
好善无厌	受谏能诚	………	(119)	以公为公	以爱为心	………	(128)
非无足财	是无足心	………	(119)	大牖光人	公心善出	………	(128)
贪欲之忧	终身不解	………	(120)	持心如水	义理权衡	………	(128)
寡欲正心	无愧上天	………	(120)	天下为公	自家为私	………	(128)
知过能改	圣人之徒	………	(120)	出仕为官	为民非君	………	(128)
人能苦心	上天不负	………	(120)	天下受利	天下释害	………	(129)
高不长进	低不振兴	………	(121)	一人不疑	天下不私	………	(129)
气性语言	可视心术	………	(121)	家富国贫	人臣大罪	………	(129)
境难定心	尽行放下	………	(121)	禄不过功	位不侈能	………	(129)
觉己不是	决意改图	………	(121)	德厚受禄	德薄辞禄	………	(129)
人之足传	在于有德	………	(121)	称身就位	计能定禄	………	(130)
凡人之情	要于诚信	………	(122)	谋名遂者	不干一也	………	(130)
君子修身	善于诚信	………	(122)	世之贪夫	溪壑无厌	………	(130)
安稳深沉	美德之最	………	(122)	人之念头	与岁消长	………	(131)
贪德让名	辞完处缺	………	(123)	节制欲念	万善来同	………	(131)
德怕易累	不怕难积	………	(123)	无私之心	容纳万事	………	(131)
涵养省察	克治有法	………	(123)	精神清醒	沉静之谓	………	(131)
礼尚往来	有往有来	………	(124)	心实又虚	既小且大	………	(132)
博闻而让	善行不怠	………	(124)	对于万物	不宜着情	………	(132)
莫见乎隐	莫显乎微	………	(124)	坏处考虑	永无不悦	………	(132)
人必自侮	然后人侮	………	(124)	忘却物我	永无牵累	………	(132)
舍弃学习	如同禽兽	………	(125)	贫贱老死	不足为惧	………	(133)
私欲越甚	邪心越胜	………	(125)	无价之药	取诸己身	………	(133)
无偏无党	王道荡荡	………	(125)	知足有余	安分无事	………	(133)
私视不见	私听不闻	………	(125)	让善引过	勿须相争	………	(133)
天下非私	属天下人	………	(125)	贪爱之心	可贱可耻	………	(134)
行之无私	出言必信	………	(126)	终身上畔	不失一段	………	(134)
忍私能公	忍情能修	………	(126)	先存在己	后望在人	………	(134)
公道达之	私门塞矣	………	(126)	言为心声	大智若愚	………	(135)
公平听衡	中和听绳	………	(126)	攻己之恶	而后攻人	………	(135)
去私就公	民安国治	………	(126)	少年谨德	老人养生	………	(135)
治理天下	公则太平	………	(127)	群而不党	君子风范	………	(135)
公理天下	万姓欢心	………	(127)	重己修养	应天下事	………	(136)

称善我善 称恶我恶	(136)	蝎盛木折 欲炽身亡	(143)
心术容貌 有其根本	(136)	廉者无求 贪者不足	(143)
养生要务 在于养德	(136)	贤者节之 愚者纵之	(143)
无德望福 自缚绳索	(136)	息靡丽作 罢不急务	(144)
谦谦君子 用涉大川	(137)	所欲既多 所损亦大	(144)
己所不欲 勿施于人	(137)	警世名篇	(145)
贵而不骄 富而不奢	(137)	《呻吟语·修身》	
伐矜好专 举事之祸	(137)	——（明）吕坤	(145)
不平其称 不满其量	(137)	《圣贤》——（明）吕坤	(203)
功成弗居 是以不去	(138)	菜根生光	(219)
多闻阙疑 慎言其余	(138)	于简使燕不屈节	(219)
贤者行恭 知者辞顺	(138)	毛德祖与城并命	(220)
义胜欲昌 欲胜义亡	(138)	张四山宁死不降	(221)
台榭相望 亡国之庀	(138)	卢怀慎官声斐然	(223)
沉乐洽忧 厚味薄行	(139)	孙揆骂敌遭刺杀	(224)
放纵快乐 有害无益	(139)	查然廉洁不从众	(225)
不知满足 势必危亡	(139)	公孙袭劝主施德	(226)
目不淫色 身不怀安	(139)	夏侯婴侠义风骨	(227)
贪图怀安 实疚大事	(139)	朱晖忠义好节概	(228)
敖不可长 欲不可纵	(140)	张绪受父诫改错	(229)
宴安鴆毒 不可怀也	(140)	拓跋焘善教正道	(230)
视民如仇 不攻自败	(140)	张良忍耐得兵书	(230)
骄奢淫佚 所自邪也	(140)	练氏行善有福报	(231)
虽有荣观 燕处超然	(140)	周处改过得美誉	(232)
上不厌乐 下不堪苦	(141)	梁材清贫不同污	(233)
好恶以节 喜怒以当	(141)	苏绰静躬行廉平	(233)
欲不可去 求可节也	(141)	王政戒贪守“四知”	(234)
不得为欲 不足为求	(141)	吴兴祚居官清贫	(235)
有德之君 以乐乐人	(141)	刘秉忠散淡佐政	(236)
止人之欲 禁人之乐	(141)	陈瑛清苦且自廉	(237)
欲见于外 守职离正	(142)	寇恂谦让为国政	(238)
取下有节 自养有度	(142)	游肇谦权让利	(239)
欲多而亡 无欲不危	(142)	耶律倍让位安民	(240)
务在独乐 仁者不由	(142)	裴颀让官扬美声	(241)
有不知止 失其所有	(142)	呼延赞有功不居	(242)
不患不富 患其亡厌	(143)		
如不知足 则失所欲	(143)		