

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

图书基本信息

书名：<<时光文库-菜根谭白话全译>>

13位ISBN编号：9787542935328

10位ISBN编号：7542935321

出版时间：2012-7

出版时间：立信会计出版社

作者：洪应明

页数：425

字数：276000

译者：文史哲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

前言

一位平凡的人，用一生的时间，写了一部神奇的书：书以菜根为名，400条语录形似一部小品文，上至治国平天下，下至修身齐家，人世中的大道几乎无所不包。

它称得上是文坛上的奇迹，那最长不超过三行字的家常话，带给我们的却是另一个美丽的世界：它充满了哲学的思辨，充满了禅的诗情画意、儒家的为人哲理、道家的处世思想，还有佛家既入世又出世的修身之道。

当我们处身数字化和网络化的城市喧嚣，身心与日俱增变得焦躁不安以至于一天天心慌失眠时，它仿佛一汪清泉，涤去我们心中的焦躁；它又如一缕清风，吹去我们心中的烦恼。

——这本书就是《菜根谭》。

这个人就是洪应明。

洪应明，字自诚，号还初道人，大约生活在内忧外患渐现端倪的明朝万历年间。

史料上关于他的事迹没有太多记载，然而，他的旷世之作《菜根谭》却透着禅的意蕴，藏着道的机锋、儒的世事，读后使人氤氲蒙蔽的心灵豁然开朗。

洪应明说：“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。

”用这样的眼光去看待一切，人才能始终保持一颗冷静的心。

那些不能向内观照，一味地向外追逐名利的人，则永远生活在空虚与烦恼之中，“一场闲富贵，狠狠争来，虽得还是失”。

反之，只要拥有平常心，“宠辱不惊，闲看庭外花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒”，就能做到心静如水、不为利害所动，进入宠辱不惊、去留无意的坦然境界。

宋人汪信民说：“人咬得菜根，则百事可做。

”明人孔兼称：“谭以菜根名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得。

”读懂了《菜根谭》，体会出人生百种滋味，就能做到“风急雨斜处，立得脚定；花浓柳艳处，着得眼高；路危径险处，回得头早”。

菜根谭白话全译前言

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

内容概要

《时光文库：菜根谭（白话全译）》分为修身篇、劝学篇、处世篇、经世篇、治家篇、出世篇、养生篇七部分，近400余则。

每一则格言都添加标题，配有注释、译文、解读，方便阅读。

在解读部分，我们用中华古典人物故事来解读原文，力求广大读者对每一条名言加深理解，加强读者对中国传统文化的认识。

作者简介

作者：（明朝）洪应明 译者：文史哲 洪应明，明朝人，字自诚，号还初道人，籍贯不详，有《菜根谭》和《仙佛奇踪》两部作品传世。

他早年热衷于仕途功名，晚年归隐山林。

明万历年间。

曾居住在南京秦淮河一带著书立说。

《菜根谭》中的文字简练明隽，兼采雅俗。

有人评论它：“似语录，而有语录所没有的趣味；似随笔，而有随笔所不易及的整饬；似训诫，而有训诫所缺乏的亲切醒豁；且有雨余山色，夜静钟声，点染其间。

其所言清霏有味，风月无边。

”

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

书籍目录

修身篇

烈火炼真金，成事须用功
一念错皆错，万善全方全
闲中消忙错，静时息非心
扫事境尘氛，忘心境芥蒂
不忍伤残念，不为贪冒心
拨开世尘氛，消却心鄙吝
扫去面上甲，涤除胸中尘
日欺人夜愧，少矢志老悲
养性即立命，尽人自回天
得意处水月，拂意时火莲
君子明心事，君子韬才华
真味只是淡，至人只是常
正气还天地，清名在乾坤
人人大慈悲，处处真趣味
无得罪昭昭，无得罪冥冥
苦心常悦心，得意生失意
真廉无廉名，大巧无巧术
天理路上宽，人欲路上窄
一起欲便觉，一觉便转念
天命又如何，人定能胜天
天之机权神，人之智巧拙
看人后半截，晚节不可丧
君子而诈善，无异恶小人
心常看圆满，世界无缺陷
不变其操履，不露其锋芒

菜根谭白话全译

心体如天体，流转勿凝滞
暗室培节义，履冰操经纶
德者才之主，才者德之奴
德者事业基，心者修行根
勤者敏德义，世人济其贫
为鼠常留饭，怜蛾纱罩灯
定云止水中，有鱼跃鸢飞
居卑知高危，处晦知明露
吉人多和气，凶人多杀机
与人相观治，一方便法门
吾身小天地，天地大父母
去混心自清，去苦乐自存
心虚则性现，意净则心清
节义济和衷，功名承谦德
有意者反远，无心者自近
念随起随灭，与太虚同体
机动见杀机，念息见真机
心乱静中乱，心静乱中静

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

欲重吾生苦，性真吾生乐
非粗无以精，非雅不免俗
善于操身心，收放吾自由
理寂则事寂，心空则境空
无心不必观，物一何须齐
机息见风月，心远无尘迹
富贵德中来，自舒徐繁衍
只以我转物，不以物役我
去心中冰炭，随地有春风
贫士肯济人，闹场能学道
小处不渗漏，暗处不欺隐
喜奇无远识，苦节须恒久
怒欲处转念，邪魔变真君
一念犯鬼神，言行须谨慎
不为世法染，气味迥然别
处世篇

操存有真宰，应用有圆机
人不轻喜怒，物不重爱憎
玩世防射影，欺人恐照胆
是非不迁就，利害少分明
宁风霜自挟，毋鱼鸟亲人
心内须精明，为人要浑厚
念头持到底，小事不松弛
无背后之毁，无久处之厌
己之欲须忍，人之情当恕
难亲胜疏终，守拙胜巧持
灭处观功名，起处究困穷
待人留恩礼，御事留才智
仇边弩易避，恩里戈难防
芳垢名不留，只元气浑然
宁刚方见惮，勿媚悦取容
不贪无廉名，不争无让字
勿欲人感恩，当为人除害
君子如介石，小人如脂膏
遇事须镇定，待人无欺隐
多匿采韬光，常逊美公善
人而皆好名，开诈善之门
须防绵里针，宜远刀头蜜
持身涉世时，勿随境而迁
受人毁增美，受人欺为福
骄人有侠气，欺世无真心
廉官多无后，痴人每多福
失血于杯中，笑猩猩嗜酒
至人常虚无，盛德多不矜
人心不可偏，心偏有为无
栽花少栽刺，积书少积货
大聪明之人，小事必朦胧

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

众人忧乐情，君子忧乐理
盖悔愧二字，能去恶迁善
路窄留人行，味浓让人食
宠利毋居前，德业毋落后
处世让一步，待人宽一分
美名不独任，污名不全推
处治世宜方，处乱世当圆
念过而忘功，记恩而忘怨
为恶畏人知，恶中犹有善
只逆来顺受，且居安思危
宁守默毋躁，宁守拙毋巧
不责人小过，不发人阴私
直节使人忌，无恶致人毁
毋偏信自任，毋炫耀忌能
且莫轻输心，应须谨防口
戒疏于虑者，警伤于察者
毋私小伤大，毋借公快私
亲善不预扬，去恶不先发
功过不可混，恩仇勿太明
恶显者祸浅，善显者功小
贫不能济物，出言亦助人
作人须真恳，涉世须圆活
恩自淡而浓，威自严而宽
休与小人仇，休向君子媚
用人不宜刻，交友不宜滥
朴鲁胜练达，疏狂胜曲谨
风斜雨急处，要立得脚定
受一时寂寞，毋万古凄凉
当藏巧于拙，须寓清于浊
养生篇

爽口味五分，快心事五分
知有生之乐，怀虚生之忧
悉利害之情，绝利害之虑
只和气浑然，是居身之宝
忙里要偷闲，闲中要取静
雨余观山色，夜静听钟声
昼闲听鸟语，夜静看云舒
醉倒落花前，天地为衾枕
拂意事休言，会心处独赏
土床石枕冷，拥衾梦魂爽
扫浓淡之见，灭欣厌之情
富贵死负重，贫贱死释重
识疏狂足贵，知淡泊为真
觉鹏程窄小，知鹤梦悠闲
观翠红青白，得诗料禅机
空拳握古今，握住当放手
疑好事皆虚，信闲人是福

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

世事勿扼腕，人生且舒眉
 霜天闻鹤唳，雪夜听鸡鸣
 烹茗听瓶声，炉内识阴阳
 园圃看蜂忙，甌尘情世态
 会心不在远，得趣不在多
 心与竹俱空，是非不著脚
 养志于清修，栖心于淡泊
 拥飞花落絮，坐锦绣团裯
 想屈原激烈，会陶潜风流
 黄鸟呼醉客，白云媚幽人
 栖蓬神情旷，结翁意念真
 曰尘世苦海，彼心自尘苦
 高形逸神劳，下形劳神逸
 奢者富不足，俭者贫有余
 无名位乐真，无饥寒忧甚
 勿争长竞短，勿较雌论雄
 常忧死虑病，可消幻长道
 贪得者乞丐，知足者王公
 杯中吟风月，躲万丈红尘
 闲看花开落，漫随云卷舒
 羨山林之乐，未必得林趣
 花茂谷艳幻，木落崖枯真
 岁月本来长，而忙者自促
 心中无物欲，座中有琴书
 达撒手悬崖，俗沉身苦海
 乐栽花种竹，烦恼还乌有
 松涧边独行，竹窗下高卧
 治家篇

养子如养女，最要谨慎严
 融性情偏私，消家庭嫌隙
 悠闲镇定士，宽洪长厚家
 家庭有真佛，日用有真道
 念积累之难，思倾覆之易
 警家人之过，如春风解冻
 处骨肉从容，遇朋友剜切
 父慈与子孝，俱合当如是
 富贵更炎凉，骨肉尤妒忌
 居官惟公廉，居家惟恕俭
 当穷愁寥落，不可自废弛
 寒微之颂德，骨肉之孚心
 饮宴之乐多，不是好人家
 看破与认真，脱缰负重任
 养喜神招福，去杀机远祸
 过俭为鄙吝，过让为曲礼
 心宽舒福厚，念迫促泽短
 除热恼身清，遣穷愁心乐
 少事之为福，多心之为祸

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

富贵嗜欲猛，宜带清冷气
念虑差毫末，人品星渊别
耳闻逆耳言，心有拂心事
天地有和气，人心有喜神
清冷受享薄，和暖福泽厚
念头存宽厚，春风育万物
寒灯敝裘下，不失本来真
肯休当下休，觅了无了时
热闹出冷言，寒微用热心
无事常提防，有事须镇定
少年抑躁心，老成振惰气
柔弱胜刚强，圆融胜偏执
福来不必喜，祸来不必忧
贫贱难用情，富贵难好礼
瑰奇多惹祸，寻常享民福
眼前田地宽，身后惠泽长
富贵知贫贱，少壮念衰老
爱重反为仇，薄极反成喜
耳不留是非，心不着物我
忧勤与淡泊，勿太苦与枯
燥寡凝滞者，功业福祉难
劝学篇

磨炼成福久，参勘成知真
不昧坐中堂，化贼为家人
磨砺如炼金，施为勿轻发
天机清澈者，触物皆会心
以迹用不足，以神用为妙
涉世中出世，尽心内了心
知成之必败，求成不必坚
未定绝尘器，既坚混风尘
学道须努力，得道任天机
火炼陶铸纯，他日成令器
事物无定品，穷理识趣先
攻人毋太严，教人毋过高
逆境砺节行，顺境销膏骨
文以拙而进，道以拙而成
横逆穷困境，锻炼身心炉
宽之或自明，纵之或自化
节义与文章，以德性陶熔
道随人接引，学随事警惕
拂逆消怨尤，荒怠奋精神
执理病难医，义理障难除
读不落筌蹄，观不泥迹象
时时检点处，学问真消息
勿自昧所有，勿自夸所有
昨非不可留，今是不可执
百折不回心，万变不穷用

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

操存涵养功，处一化齐妙
 英敏以学摄，激昂以德融
 初起剪人欲，乍明拓天理
 文章只恰好，人品只本然
 提醒昏散念，放下吃紧念
 识乃照魔珠，力乃斩魔剑
 意见害心贼，聪明障道屏
 虚心居义理，实心拒物欲
 性躁事无成，心和百福集
 浓艳试淡泊，纷纭勘镇定
 智小不谋大，趣卑不谈高
 欲路毋染指，理路毋退步
 勿凭意为，勿从情识悟
 口乃心之门，意乃心之足
 身虽在事中，心要超事外
 遇好书良友，享碗茗炉烟
 日与圣贤语，时共造化氤
 涤尽心渣滓，始见本真体
 闲时身须忙，收摄心可放
 名为招祸本，欲乃散志媒
 完心上本来，得世间常道
 塞物欲之路，弛尘俗之肩
 千江一轮月，心珠宜独朗
 难灭情舍欲，可平情寡欲
 五更勘心体，饮食谙世味
 静夜观心时，妄穷真独露
 降客伸正气，消妄现真心
 经世篇

退一步之法，让三分之功
 待小人不恶，待君子有礼
 读书见圣贤，居官爱子民
 祸起于玩忽，功败于细微
 君子立好言，君子行好事
 愿种德施惠，勿贪权市宠
 敦旧扶公议，谨庸种阴德
 不犯公正论，不走权门蹊
 当锄奸杜幸，须留他去路
 事业随身毁，精神万古新
 谢世于盛时，居身于独后
 建功多虚圆，失机必执拗
 畏大无逸心，畏小无横名
 径路窄退步，滋味短清淡
 进步思退步，着手图放手
 世态倏忽变，不宜认太真
 近势利不染，知智巧不用
 燠趋寒则弃，人情之通患
 闻牧唱樵歌，述嘉言懿行

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

人奉不必喜，人侮不须怒
 无事宜寂寂，有事宜惺惺
 逸夫之毁士，如寸云蔽日
 盈满勿再加，危急勿再搦
 居官人难见，居乡人易见
 中材多猜疑，事事难下手
 伏久飞必高，开先谢必早
 造物之钓饵，人世之机阱
 一事起害生，以无事为福
 爵不笼无欲，鼎不加远引
 争高得还失，忙过寿亦夭
 高车嫌地僻，驷马喜门高
 勿趋炎附势，甘栖适守逸
 林中无荣辱，义路泯炎凉
 意气期天下，肝胆照天下
 济饥饿之人，胜结纳贤豪
 先达笑弹冠，相知犹按剑
 业不必求满，功不必求盈
 不为君相笼，不受造化铸
 修行木石念，经邦云水趣
 志以淡泊明，节从肥甘丧
 能察能不察，能胜能不胜
 入世悉世外，出世先谙世
 出世篇

看个色身破，认个法身真
 万物原一辙，万物本一体
 人精爽通天，天威命寓人
 俗情须摆脱，物累应减除
 君子居常好，不浓亦不枯
 事来心始现，事去心随空
 机里又藏机，智巧何足恃
 知心体莹然，不失人本来
 会得个中趣，破得眼前机
 肃杀存生意，可见天地心
 世事如棋局，不着是高手
 昂藏老鹤饥，饮啄态犹闲
 识造化幻境，觅人物根宗
 静处观人事，闲中玩物情
 看破有尽身，悟入无怀境
 人之有生也，如太仓粒米
 麒麟蚌兔犬，令人猛气消
 苦乐无二境，迷悟非两心
 物物见天心，时时观妙道
 扫地白云起，才著便起障
 莫受造化戏，天地任我锤
 若非上上智，便无了了心
 视富贵浮云，不必岩穴栖

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

不为法空缠，身心两自在
机闲一日遥，意宽斗室广
矜名输逃名，练事输省事
去留无所系，静躁不相干
盖心无染着，欲境是仙都
若静躁稍分，则昏明顿异
身常放闲处，不受荣辱遣
我不希荣贵，何忧利禄饵
多藏亡则厚，高步颠则疾
知身不是我，烦恼更何侵
猛兽易伏也，人心难降哉
心地无风涛，随在皆青山
当年歌舞地，今败砌荒台
飞蛾投夜烛，鸱鸢嗜腐鼠
冷观观世人，冷情当世事
徇绝欲俱苦，听吾自修持
好名利不殊，焦声思无异
性天须澄澈，心地勿沉迷
人心有真境，忘虑得以游
俗眼观世异，道眼观世常
缠脱在自心，心了见真境
以我转物者，大地尽逍遥
思生前死后，超物游象先
歌残妍丑消，棋尽雌雄空
一身了一身，天下还天下
人生是傀儡，要把柄在手
造化与人心，混合无间也
山居胸次清，触物皆佳思
不落世情窠，在世出世法
静中念澄澈，见心之真体
鱼得水忘水，识此超物累
识天地鸣佩，见乾坤妙文
得喧见寂趣，悟有入无机
固浓不胜淡，俗不如雅也
得诗家真趣，悟禅教玄机
释氏之随缘，吾儒之素位
任幻形凋谢，识本性真如
居轩冕之中，有山林之气

章节摘录

版权页：修身篇 烈火炼真金，成事须用功 原文精金美玉的人品，定从烈火中锻来；思立掀天揭地的事功，须向薄冰上履过。

译文想成为拥有优良品德的人，那就要像真金不怕火炼一样，经受种种艰难困苦 的磨炼；想建一番惊天动地的功业，那就要像每天走在薄冰上一样，战战兢兢，时刻小心。

解读宝剑锋自磨砺出，梅花香自苦寒来。

无论身处什么时代，要想成为卓越杰出的人才，都需要有坚毅顽强的品格，超人的耐性；要想成就一番事业，更需要有百折不挠、不达目的不罢休的精神与战战兢兢、如履薄冰的谨慎态度。

艰难困苦，玉汝于成。

放眼看去，古今中外品德高尚、成就大事业者，无不经艰难困苦锤炼。

兢兢业业，以如走在薄冰上的谨慎态度自律与做事，方成就大业。

这样的事例数不胜数。

李时珍写《本草纲目》用30年时间，走遍中国大江南北，采集标本。

马克思写《资本论》用40年时间。

司马迁身经酷刑，写出《史记》。

诺贝尔经过8年煎熬，身体健康受到损害，不受邻居欢迎，坚持研制无烟炸药。

水稻之父袁隆平教授，研究培育杂交水稻，亦是克服无数困难方才成功。

数十年如一日，坚持研究著书，离不开坚毅的精神与时刻自律。

一念错皆错，万善全方全 原文一念错，便觉百行皆非，防之当如渡海浮囊，勿容一针之罅漏；万善全，始得一生无愧，修之当如凌云宝树，须假众木以撑持。

译文一个念头错了，便觉得几乎所有行为都不正确了。

所以要提高警惕，谨防一念之差。

对于差错的提防，就好比对待渡河用的皮囊，不允许有一个针眼大的裂缝。

都去做各种各样的好事，才能无愧于此生。

就像那西方佛地的宝树靠众多树木扶持一样，修身也需要人们多多积累善行。

解读一念之差，悔之晚矣。

可见人生在世当步步谨慎，错不得一步；各种各样的好事都做过，德行才算圆满，一生可谓无愧无悔。

中国春秋时期，吴国与越国进行了一场战争。

吴国大胜，越国战败，越王勾践成为吴国的俘虏。

勾践小心服侍着吴王夫差，千方百计讨夫差欢喜。

夫差得意之下，不顾老臣伍子胥的劝阻，允许勾践回到越国。

勾践回国之后，对内励精图强，发展生产，勤练士兵；对外送美女西施与众多奇珍异宝给夫差，使他沉溺于奢侈享受的生活中。

越国经过多年的精心准备后，与吴国又进行了一场战争。

这一次越国大获全胜，越王勾践终于洗刷了昔日的耻辱。

吴王夫差十分后悔当初没有听伍子胥的劝告。

一念之差，纵虎归山，导致了自己的失败。

闲中消忙错，静时息非心 原文忙处事为，常向闲中先检点，过举自稀；动时念想，预从静里密操持，非心自息。

译文在忙碌时做事情，常常在空闲时先检查反省，这样错误的行为自然会减少。

行动中产生的想法，预先在安静时仔细考虑，不良的想法自然会消失。

解读俗话说忙中容易出错，正邪只在一念间。

在忙乱中我们做事情，有时候并没有经过仔细思考。

在一时冲动中产生的想法，有可能是错误的想法。

忙乱的时候做事情要提前反省，冲动中产生的想法在安静时要仔细考虑推敲。

这样做可以使我们在做事情、想问题时，不感情用事，冷静理智行事。

有许多事情，我们在事后反思时，感觉十分后悔。

世上没有后悔药，但是我们可以先在念头产生后、做事情之前，预先仔细反复考虑，这样做可以使我们少犯错误。

<<时光文库-菜根谭白话全译>>

编辑推荐

《时光文库:菜根谭白话全译》一书综合了儒家中庸之道、释家出世思想和道教无为思想，结合作者自身体验，形成了一整套出世入世的法则。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>