

相伴一生的心灵圣经 点悟成功的哲理美文

养 心 妙 药

菜根谭

先哲格言 佛家禅语
古籍名句 民间谚语



吉林文史出版社
吉林音像出版社

CAI GEN TAN

流传最广、影响最大的选本

养心妙药·菜根谭

叁

原文·译文
解说·例解

〔明〕 洪应明◎著
丁华民 于全◎译注

吉林文史出版社
吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

养心妙药. 菜根谭/洪应明主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-248-5

I. 养... II. 洪... III. 菜根谭—养心妙药 IV. J.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080144 号

养心妙药·菜根谭

[明]洪应明 著

丁华民 于全 译注

吉林文史出版社
出版发行
吉林音像出版社

北京潮运印刷厂印刷

开本:960×640mm 1/16 印张:55

字数:1200千字 2006年3月第1次印刷

印数:5000

ISBN 7-80702-248-5/J·31

定价(全3卷):260.00元

目 录

CONTENTS

金须百炼 矢不轻发	(1)
原文·译文·解说	(1)
武术家的长寿秘诀	(1)
宁为小人所毁 勿为君子所容	(2)
原文·译文·解说	(2)
得势排异己 群贤化冤魂	(2)
好利者害显而浅 好名者害隐而深	(6)
原文·译文·解说	(6)
高官小聪明 一言害邦国	(7)
忘恩报怨 刻薄之尤	(8)
原文·译文·解说	(8)
为夺皇帝位 不惜杀父兄	(9)
谗言如云蔽日 甘言如风侵肌	(10)
原文·译文·解说	(10)
刘表心狐疑 守士不用才	(10)
戒高绝之行 忌褊急之衷	(12)
原文·译文·解说	(12)
子思拜相	(12)
虚圆立业 僨事失机	(13)
原文·译文·解说	(13)

居安不贪逸 镇乱安黎庶	(13)
处世要道 不即不离	(15)
原文·译文·解说	(15)
明眼交益友 互尊达共识	(16)
老当益壮 大器晚成	(17)
原文·译文·解说	(17)
黄若舟的长寿经	(18)
藏才隐智 任重致远	(19)
原文·译文·解说	(19)
勇赴鸿门宴 若定灭强敌	(19)
过俭者吝嗇 过让者卑曲	(21)
原文·译文·解说	(21)
君子重于人 小人重于物	(21)
喜忧安危 勿介于心	(22)
原文·译文·解说	(22)
慎到驳相如	(23)
宴乐、声色、名位 三者不可过贪	(23)
原文·译文·解说	(23)
卫汝贵贪婪 身败而名裂	(24)
乐极生悲 苦尽甘来	(25)
原文·译文·解说	(25)
疯狂的贪欲 顺玛行倒闭	(26)
过满则溢 过刚则折	(29)
原文·译文·解说	(29)
负富强之资 逞无厌之欲	(30)
冷静观人 理智处世	(32)
原文·译文·解说	(32)
机械模仿必碰壁	(33)
量宽福厚 器小禄薄	(34)
原文·译文·解说	(34)

优柔失霸气 寡断误良机	(34)
怀妇人之仁 失皇帝尊位	(36)
恶不可即就 善不可即亲	(39)
原文·译文·解说	(39)
劝谏有良谋 施政随己愿	(39)
躁性僨事 和平徼福	(40)
原文·译文·解说	(40)
汪猷教授的养生之道	(40)
酷则失善人 滥则招恶友	(41)
原文·译文·解说	(41)
雍正制造的“文字狱”	(42)
奸相专权祸害多	(43)
急处站得稳 高处看得准 危险径地早回头	(44)
原文·译文·解说	(44)
顾翼东的健康观	(45)
忌听忠臣谏 讳谋丧国邦	(45)
和衷以济节义 谦德以承功名	(47)
原文·译文·解说	(47)
胸中装大局 起用反对派	(47)
居官有节度 居乡敦旧交	(48)
原文·译文·解说	(48)
以权谋私利 高官被罢免	(49)
事上敬谨 待下宽仁	(51)
原文·译文·解说	(51)
兵帅能同心 战则无不胜	(51)
处逆境时比于下 心怠荒时思于上	(52)
原文·译文·解说	(52)
处逆而不乱 避患有招术	(52)
不轻诺 不生嗔 不多事 不倦怠	(53)
原文·译文·解说	(53)

齐王取士	(54)
樵夫论人生	(55)
读书读到乐处 观物观人化境	(56)
原文·译文·解说	(56)
庄子论剑	(56)
勿逞所长以形人之短 勿恃所有以凌人之贫	(58)
原文·译文·解说	(58)
恃强欺弱小 兵败自缢亡	(58)
上智下愚可与论学 中才之人难与下手	(60)
原文·译文·解说	(60)
老少互参用 人才相递出	(60)
守口须密 防患须严	(61)
原文·译文·解说	(61)
巧语饰失言 封王驭韩信	(61)
责人宜宽 责己宜苛	(62)
原文·译文·解说	(62)
幼不学 不成器	(62)
原文·译文·解说	(62)
不忧患难 不畏权豪	(63)
原文·译文·解说	(63)
惩霸除恶豪 安良抚民心	(63)
浓夭淡久 大器晚成	(65)
原文·译文·解说	(65)
吃语诵《周易》 中年成将才	(66)
静中见真境 淡中识本然	(67)
原文·译文·解说	(67)
内心无欲可纾祸	(68)
苏祖斐教授谈养生	(68)
言者多不顾行 谈者未必真知	(69)
原文·译文·解说	(69)

叶公好龙	(70)
无为无作 优游清逸	(70)
原文·译文·解说	(70)
白马非马论	(71)
春色为人间之装饰 秋气见天地之真吾	(72)
原文·译文·解说	(72)
持节生忠汉 气节颂千秋	(72)
世间之广狭 皆由于自造	(75)
原文·译文·解说	(75)
伍子胥奔吴	(76)
乐贵自然真趣 景物不在多远	(77)
原文·译文·解说	(77)
子綦领略自然之旨趣	(77)
心静而本体现 水清而月影明	(78)
原文·译文·解说	(78)
博学能多才 闲谈作《梦溪》	(78)
天地万物 皆是实相	(81)
原文·译文·解说	(81)
务光不沾世俗杂务	(81)
观形不如观心 神用胜过迹用	(82)
原文·译文·解说	(82)
吴野洲的养生之道	(83)
心无物欲乾坤静 坐有琴书便是仙	(84)
原文·译文·解说	(84)
英雄虽忠义 难过美人关	(84)
富贵已知足 唯欠枕上亡	(86)
欢乐极兮哀情多 兴味浓后感索然	(87)
原文·译文·解说	(87)
宋玉梦神女	(88)
知机其神乎 会趣明道矣	(89)

原文·译文·解说	(89)
达庄先生谈道	(89)
万象皆空幻 达人须达观	(90)
原文·译文·解说	(90)
秦失看淡生死	(91)
泡沫人生 何争名利	(92)
原文·译文·解说	(92)
极端空寂 过犹不及	(92)
原文·译文·解说	(92)
享受与节制	(93)
得好休时便好休 如不休时终无休	(95)
原文·译文·解说	(95)
贪赃昧求赂 谋叛死余辜	(95)
暮年迷不悟 悲歌叹英雄	(97)
冷静观世事 忙中去偷闲	(99)
原文·译文·解说	(99)
冷静察敌情 沉着败明军	(99)
不亲富贵 不溺酒食	(100)
原文·译文·解说	(100)
沈麟得道	(100)
财厚方诱人 “清官”亦动心	(101)
恬淡适己 身心自在	(102)
原文·译文·解说	(102)
老聃驳孔子	(102)
广狭长短 由于心念	(103)
原文·译文·解说	(103)
徐无鬼解惑魏武侯	(104)
栽花种竹 心境无我	(105)
原文·译文·解说	(105)
伯山甫得道	(106)

知足则仙凡异路 善用则生杀自殊	(106)
原文·译文·解说	(106)
柏矩哭囚尸	(107)
庄子讲物尽其用	(108)
守正安分 远祸之道	(109)
原文·译文·解说	(109)
居官守正气 威武不能屈	(110)
与闲云为友 以风月为家	(112)
原文·译文·解说	(112)
雀台听乐声 礁石留“袞雪”	(112)
存道心 消幻业	(114)
原文·译文·解说	(114)
大智者若愚 假痴者不痴	(115)
退一步宽平一步	(116)
原文·译文·解说	(116)
王嘉悟道却丧身	(117)
修养定静工夫 临变方不动乱	(118)
原文·译文·解说	(118)
冯婕妤从容镇定	(118)
隐者无荣辱 道义无炎凉	(119)
原文·译文·解说	(119)
萧何明大义 激流而勇退	(119)
去思苦亦乐 随心热亦凉	(120)
原文·译文·解说	(120)
治心与治政	(121)
居安思危 处进思退	(122)
原文·译文·解说	(122)
白龟托梦	(122)
贪得者虽富亦贫 知足者虽贫亦富	(123)
原文·译文·解说	(123)

淡泊无为潇洒人生	(124)
隐者高明 省事平安	(124)
原文·译文·解说	(124)
张荐明谈玄	(124)
超越喧嚣 悠然自适	(125)
原文·译文·解说	(125)
名下难久安 隐姓身勇退	(126)
得道无牵系 静躁两无关	(128)
原文·译文·解说	(128)
董其昌题联寓志趣	(128)
浓处味短 淡中趣长	(129)
原文·译文·解说	(129)
吴熙载的恬淡情怀	(129)
理出于易 道不在远	(130)
原文·译文·解说	(130)
邹忌淳于髡论道	(131)
动静合宜 出入无碍	(132)
原文·译文·解说	(132)
杨国亮教授的养生之道	(132)
执着是苦海 解脱是仙乡	(133)
原文·译文·解说	(133)
贪赃枉法人 最终受审判	(134)
只因迷女色 狐狼相残杀	(134)
躁极则昏 静极则明	(135)
原文·译文·解说	(135)
茅盈志在悟道	(136)
卧云弄月 绝俗超尘	(137)
原文·译文·解说	(137)
脱俗是奇 合污则浊	(137)
鄙俗不及风雅 淡泊反胜浓厚	(138)

原文·译文·解说	(138)
不为身外之物所牵累	(138)
出世在涉世 了心在尽心	(139)
原文·译文·解说	(139)
视富贵如浮云 不必隐居山林	(139)
身放闲处 心在静中	(140)
原文·译文·解说	(140)
知足者常乐	(140)
云中世界 静里乾坤	(141)
原文·译文·解说	(141)
于敏中不忘菜根味	(141)
不希荣达 不畏权势	(142)
原文·译文·解说	(142)
睢阳军和民 与城共存亡	(142)
圣境之下 调心养神	(145)
原文·译文·解说	(145)
仙境与凡境	(146)
春之繁华 不若秋之清爽	(146)
原文·译文·解说	(146)
力量与命运的对话	(147)
得诗家真趣 悟禅教玄机	(147)
原文·译文·解说	(147)
置身于天地 悟人生之真谛	(148)
象由心生 象随心灭	(148)
原文·译文·解说	(148)
了解后没有意气之争	(149)
来去自如 融通自在	(149)
原文·译文·解说	(149)
官场变莫测 悟透可称臣	(149)
忧喜取舍之情 皆是形气用事	(152)

原文·译文·解说	(152)
万事以道眼观 种种皆是常	(152)
梦幻空华 真如之月	(152)
原文·译文·解说	(152)
自然真性贯穿万物	(153)
欲心生邪念 虚心生正念	(153)
原文·译文·解说	(153)
万恶淫为首 最耻为挥霍	(154)
富者多忧 贵者多险	(155)
原文·译文·解说	(155)
孙皓杀无辜 尽失天下心	(156)
读易松间 谈经竹下	(157)
原文·译文·解说	(157)
从自然中获得情趣	(157)
人为乏生趣 天机在自然	(158)
原文·译文·解说	(158)
雕琢之后 返朴归真	(158)
烦恼由我起 嗜好自心生	(159)
原文·译文·解说	(159)
战胜物欲 超越自我	(159)
以失意之思 制得意之念	(160)
原文·译文·解说	(160)
治河十余年 凡事必亲躬	(160)
世态变化无极 万事必须达观	(163)
原文·译文·解说	(163)
尼克松开明 不记人旧恶	(163)
闹中取静 冷处热心	(164)
原文·译文·解说	(164)
道家的动静之理	(165)
世间原无绝对 安乐只是寻常	(165)

原文·译文·解说	(165)
去其苦而乐自存	(166)
接近自然风光 物我归于一如	(166)
原文·译文·解说	(166)
与自然变化相识为友	(167)
生死成败 一任自然	(167)
原文·译文·解说	(167)
刘海粟的自勉对联	(168)
处世流水落花 身心皆得自在	(168)
原文·译文·解说	(168)
晏婴居陋室谋大事	(169)
勘破乾坤妙趣 识见天地文章	(169)
原文·译文·解说	(169)
从天间得自然雅趣	(170)
猛兽易服 人心难制	(170)
原文·译文·解说	(170)
骑劫太轻浮 急躁将士亡	(170)
心地能平稳安静 触处皆青山绿水	(172)
原文·译文·解说	(172)
晏子崇节俭 恤民防“三殃”	(173)
生活自适其性 贵人不若平民	(174)
原文·译文·解说	(174)
富者多忧 贵者多险	(174)
人生本无常 盛衰何可恃	(175)
原文·译文·解说	(175)
生死存亡间 瞬息生万变	(176)
宠辱不惊 去留无意	(177)
原文·译文·解说	(177)
不为高官动 不惧毒酒逼	(178)
苦海茫茫 回头是岸	(179)

原文·译文·解说	(179)
暴君酷一生 臣亲皆叛离	(179)
求心内之佛 却心外之法	(180)
原文·译文·解说	(180)
保持自我的本性	(180)
以冷情当事 如汤之消雪	(181)
原文·译文·解说	(181)
收回分外逐物的心思	(182)
彻见真性 自达圣境	(182)
原文·译文·解说	(182)
心中无杂念 随处是净土	(182)
心月开朗 水月无碍	(183)
原文·译文·解说	(183)
心似流云朗月	(183)
野趣丰处 诗兴自涌	(184)
原文·译文·解说	(184)
诗之灵感源于自然	(184)
见微知著 守正待时	(185)
原文·译文·解说	(185)
勤廉“莽知县” “惠政”解民苦	(185)
森罗万象 梦幻泡影	(187)
原文·译文·解说	(187)
是非成败转头空	(187)
在世出世 真空不空	(188)
原文·译文·解说	(188)
空而不著 物我而忘	(188)
欲望虽有尊卑 贪争并无二致	(189)
原文·译文·解说	(189)
贪图小便宜 致使楚国亡	(189)
毁誉褒贬 一任世情	(193)

原文·译文·解说	(193)
我不希荣 何忧利禄	(193)
不为念想囚系 凡事皆要随缘	(194)
原文·译文·解说	(194)
庄子不出仕	(194)
自然得真机 造作减趣味	(195)
原文·译文·解说	(195)
自然情趣 非关贫富	(195)
彻见自性 不必谈禅	(196)
原文·译文·解说	(196)
人之忘我境 不以形式论	(196)
心境恬淡 绝虑忘忧	(197)
原文·译文·解说	(197)
意念清纯 心中自明	(197)
真不离幻 雅不离俗	(198)
原文·译文·解说	(198)
处世不宜与俗隔绝	(198)
凡俗差别观 道心一体观	(199)
原文·译文·解说	(199)
人品极处只本然	(199)
布茅蔬淡 颐养天和	(200)
原文·译文·解说	(200)
清贫而不疲惫	(200)
了心悟性 俗即是僧	(201)
原文·译文·解说	(201)
出世之道在涉世中	(201)
断绝思虑 光风霁月	(202)
原文·译文·解说	(202)
无事最逍遥	(202)
机神触事 应物而发	(203)

原文·译文·解说	(203)
顺应外物 外物必依	(203)
操持身心 收放自如	(204)
原文·译文·解说	(204)
身在事中 心在事外	(204)
自然人心 融和一体	(205)
原文·译文·解说	(205)
庄子谈自葬	(205)
不弄技巧 以拙为进	(206)
原文·译文·解说	(206)
庸帝惧奸逆 糊涂求生存	(206)
以我转物 逍遥自在	(208)
原文·译文·解说	(208)
宋神宗善治 因时而立法	(208)
形影皆去 心境皆空	(211)
原文·译文·解说	(211)
整个天下同是气的转化	(211)
任其自然 万事安乐	(212)
原文·译文·解说	(212)
无为恬静自安乐	(212)
思及生死 万念灰冷	(213)
原文·译文·解说	(213)
生死如昼夜	(213)
卓智之人 洞烛机先	(214)
原文·译文·解说	(214)
列子悟道机	(214)
雌雄妍丑 一时假相	(215)
原文·译文·解说	(215)
何祚庠认为:科学上的真伪事实必须向公众说清楚	(215)
风月木石之真趣 惟静与闲者得之	(216)