

養生長壽

叶乃泊◎编著

不绝千秋经典
不灭万代名篇

【菜根谭】

最新菜根谭经典修身图文本



出版社

菜根谭经典修身

养生长寿

叶乃泊 编著

广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

菜根谭经典修身四书.养生长寿/叶乃泊编著. —南宁:广西民族出版社,2003.8

ISBN 7-5363-4552-6

I. 菜... II. 叶... III. ①个人—修养—中国—明代 ②长寿—保健—方法 IV. B 825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070664 号

·经典修身图文本·

CAI GEN TAN JING DIAN XIU SHEN SI SHU

《菜根谭》经典修身四书

养生长寿

叶乃泊 编著

责任编辑 陆绍锋 封面设计 门乃婷

责任校对 张娜鑫 责任印制 蓝剑风

出版发行 广西民族出版社

(地址:南宁市桂春路3号 邮编:530021)

印 刷 北京秋豪印刷有限责任公司

开 本 880×1192 1/32

印 张 40

字 数 700 千

版 次 2003 年 8 月第 1 版

印 次 2004 年 4 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 7-5363-4552-6/C·191 定价(全四册):95.20 元(本册定价:23.80 元)

如有印装质量问题 请与工厂调换

前言

说起来,《菜根谭》只是明代文人小品的一种,而近代以后,经日本人“淘金”淘出,出口转内销,才在文坛上占据重要地位。不过,它的确确实,不同凡响,虽无深奥的哲理,也无华美的词藻,却体现了中国几千年的一种人文精神。由于类似《菜根谭》的语录、小品在中国历史文籍中都有体现,因此我们将之汇拢起来,以《菜根谭》领衔,而命名为《菜根谭大系》。

从古至今,读书人都是中国社会的精华,俗语“无农不稳,无工不富”,还应加上“无士不治”。中国人的生活,离不开“士”,士体现着中国文化的智慧,而《菜根谭》则代表着读书人的处世哲学、应世方式和生活态度。士为四民之首,士的智慧,占据着古人处世的最高层。

如果说中国文化是世界上最独特的文化之一,那么中华民族也是世界民族之林中个性鲜明的一族。中国人处世讲求圆到,不伤和气,曾经为近代以来的外国人所抨击,其实,这种方式也有其独到的魅力和出人意料的效能。西方人经过许多挫折后才知道,在人的世界里办事,必须学会妥协,彼此让步,方能接近目标,而中国人传统的处世方式,恰恰是教你学会如何不动声色地妥协,在不伤和气的氛围里达成谅解与共识。

中国人处世善于走迂回路线，这也是为某些西方人大加批判的。其实，在许多情形下，绕道而行才是最近的路，一味地走直线，结果反而会离目标越来越远。

中国生活讲求居安思危，在巅峰时想到低谷，在满盈时忧心亏损，不说“满话”，不做过分之事，留有余地，以便回转。从而既避免了由盛转衰时起落动荡的焦虑心态，又使自家免于山穷水尽的窘境。反过来，身处逆境的人们便可以有淡泊自处的明鉴，培育自家达观安贫的身心。

当你身处庙堂之上的时候，不会因发迹而踌躇满志，意志骄人，因为你心里有山林之志，随时准备浪迹江湖，做个安闲适意的渔耕樵农；当你身为布衣之时，也不会因时运不济而怨天尤人，即使天生我才终不得用，也乐得垂钓陵台优哉游哉。

中国人的处世哲学中有一股韧劲，咬得菜根百事可做，任何艰难险阻都能被以柔克刚的方式化解；中国人人生态度中有一种达观，总是相信人性善的光辉会将自家的恶迹掩埋；中国人的应世妙方中有一种率真，饮食男女，人生欲存，醉酒妇人，浅酌低唱，这也不失人生本来面目。

《菜根谭》能告诉我们的事情很多很多。在今天，当现代化的城市喧嚣已经湮没了古代风情并带给我们与日俱增的焦虑、烦躁、不安乃至一天天的失眠和纵欲时，《菜根谭》如一溪清泉，涤去我们焦躁的尘灰，化解我们心中的积烦。

取一瓢尝尝，可否？

目 录

一、警句格言	(1)
二、经典名篇	(57)
幽梦影	(57)
圣贤	(76)
品藻	(77)
修身	(77)
养生	(86)
呻吟语	(91)
问学	(119)
词章	(122)
禅趣	(123)
语录	(226)
公案	(247)
三、家书家训	(279)
曾国藩家书	(279)
知足常乐	(302)

- 少食早起是养身要法 (305)
- 还是居乡好 (309)
- 勿从目前之欲而贻来日之病 (311)
- 喜爱食用精美食物者会引发疾病 (312)

一、警语格言

●“知足不辱，知止不殆。”

——《老子·四十四章》

【译文】 知道克服食欲，能够避免羞耻；知道适当休息，不会疲惫劳顿。

●老子曰：“治身，太上养神，其次养形。”神清意平，百节皆宁，养生之本也。肥肌肤，弃腹肠，供嗜欲，养生之末也。

——《文子·下德》

【译文】 老子说：“养身，最主要的是养神，其次是养形。”神气清明，意气和平，身体各个部位关节都安宁，这是养生的根本。使肌肤肥美，腹肠充满，嗜欲满足，这是养生的末节。

●养有五道：修宫室，安床第，节饮食，养体之道也；树五色，施五采，列文章，养目之道也；正六律，和五声，杂八音，养耳之道也；熟五谷，烹六畜，和煎调，养口之道也；和颜色，说言语，敬进退，养志之道也。此五者，代进而厚用之，可谓善养矣。

——《吕氏春秋·孝行览第二》

【译文】 养身之道有五条：整修房屋，使卧具安适，节制饮食，这是保养身体的方法，树立五色，设置五采，排列花纹，这是保养眼睛的方法；使六律准确，使五声和谐，使八音协调，这是保养耳朵的方法；把

饭做熟，把肉煮熟，调和味道，这是保养嘴的方法；面色和悦，言语动听，举止恭敬，这是保养意志的方法。这五条，依次更替实行，就可以叫做善于保养身体了。

●青春何苦多病，岂不以摄生为意耶？门才起立，宗族未受赐，有文学称，也未为国家用，岂肯循常人之情，轻其身汨其志哉！

贤弟请宽心将息，虽清贫，但身安为重。家间苦淡，士之常也，省去冗口可矣。请多著工夫看道书，见寿而康者，问其所以，则有所得矣。

——（宋）范仲淹《告诸子及弟侄》

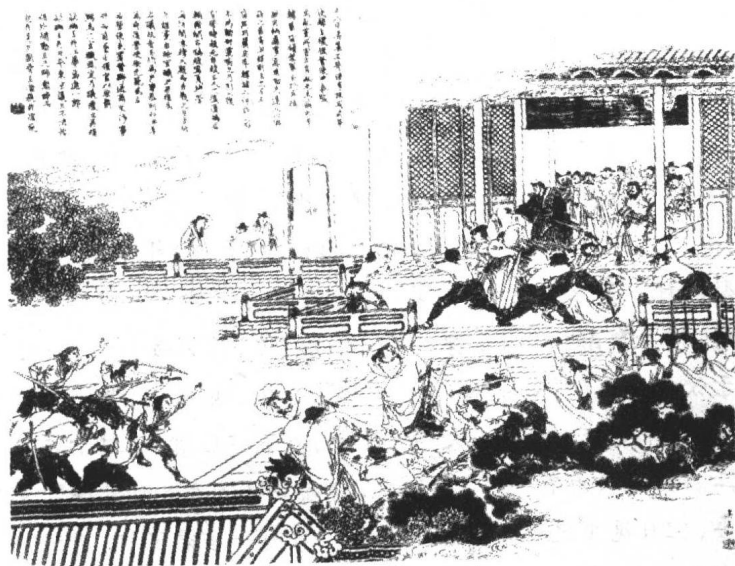
【译文】 年纪轻轻为何多病？难道没有注意养生吗？刚刚起立门户，宗族尚未受赐，在文学方面有声誉，也没有对国家贡献出来，怎么能随人之常情，不注意身体而使自己的抱负不能实现！

贤弟请宽心静养，家虽清贫，但身体健康要紧。家境清苦，是读书人常有的，减去多余人口就可以了。请抽出时间看看书，遇到健康长寿的人，向他们请教其中奥妙，必定有收获。

●昔人论致寿之道有四：曰慈、曰俭、曰和、曰



静。人能慈心一物，不为一切害人之事，即一言有损于人，亦不轻发，推之戒杀生以惜物命，慎翦伐以养天和。无论冥报不爽，即胸中一段吉祥恺恺之气，自然灾沴不平，而可以长龄矣。人生享福，皆有分数，惜福之人，福尝有余，暴殄之人，易至罄竭，故老氏以俭为宝。不止财用而已，一切事当思节啬之义，方有余地。俭于饮食，可以养脾胃；俭于嗜欲，可以聚精神；俭于言语，可以养气息非；俭于交游，可以择友寡过；俭于酬酢，可以养身息劳；俭于夜坐，可以安神舒体；俭于饮酒，可以清心养德；俭于思处，可以蠲烦去挠；凡事省得一分，即受一分之益。大约天下事，万不得已者，不过十之一二。初见以为不可已，细算之，亦非万不可已，如此逐渐省去，但日见事之少。白香山诗云：“我有一言君记取，世间自取苦人多。”今试问劳扰烦苦之人，此事亦尽可已，果属万不可已者乎？当必恍然自失矣。人常和悦，则心气冲而五脏安，昔人所谓养欢喜神。真定梁公每语人，日间办理公事，每晚家居，必寻可喜笑之事，与客纵谈，掀髯大笑，以发舒一日劳顿郁结之气，此真养生要诀。何文端公时，曾有乡人过百岁，公叩其术，答曰：“予乡村人无所知，但一生只是喜欢，从不知忧恼。”噫！此岂名利中人所能哉？语曰：“仁者静。”又曰：“知者动。”每见气躁之人，举动轻佻，多不得寿。古人谓硯以世计，墨以時計，笔以日计，动静之分也。静之义有二：一则身不过劳，一则心不轻动。凡遇一切劳顿忧惶喜乐恐惧之事，外则顺以应之，此心凝然不动，如澄潭，如古井；则志一动气，外间之纷扰皆退听矣。此四者，于养生之理，极为切实，较之服药导引，奚啻万倍哉。若服药则物性易偏，或多燥滞。引导吐纳，则易至作辍。必以四者为根本，不可舍本而务



末也。《道德经》五千言，其要旨不外于此，铭之座右，时时体察，当有裨益耳。

——(清)张英《聪训斋语》

【译文】古人认为长寿之道有四：慈善、俭朴、和顺、清静。人只要对一切事物拥有一颗慈善之心，就不会做那些害人的事。即使只言片语有伤及人的，也不轻易出口，并扩展到禁止杀生以珍惜动物的生命，小心砍伐以保护自然的和谐。不要说阴德报应，就是心中的吉祥和乐之气，自然就永远也不会丧失，也就可以长寿了。人一生的福分，都有一个定数，珍惜幸福的人，福气经常有余，浪费幸福的人，福气很快就用完了，所以老子以俭朴为宝。这不单单局限于财富的开支，所有的事情都应当节俭，才有余地。在饮食上节俭，可以保养脾胃；在欲望上节俭，可以集中精力；在言语上节俭，可以消除是非；在交游上节俭，可以选择好友少犯错误；在应酬上节俭，可以养身以免劳累；夜晚坐谈上节俭，可以安神舒体；在饮酒上节俭，可以清心养德；在思想上节俭，不胡思乱想就可以省去烦恼；凡事能够节省一分，就受到一分的益处；大

概天下之事，万不得已，实在不能节省的，也就是十之一二。很多事情起初认为是不可省去，但仔细想起来，也不是什么万不得已的事。像这样逐渐省去，事情就会日渐变少了。白居易诗云：“我有一言君记取，世间自取苦人多。”试问现在那些烦恼不堪的人，这些事是完全可以省去，还是实在是万不得已？只要反思一下，必然明白自己过去的失误了。人经常和顺高兴，就会心气平和，五脏安定，这就是古人所谓的养欢喜神。真定梁公经常告诉别人，白天办理完公事，回到家里，一定要寻找可笑之事，与宾客畅谈，抚须大笑，来消除一天的劳顿郁结之气，这真是养生的要诀。何文端公时，曾经有个乡下人年过百岁，何文端公去询问养生的方法，乡下老人说：“我们乡下人没有什么知识，只是一生知足常乐，不知什么叫忧愁烦恼。”唉，这岂是那些追求名利的人能做到的！《论语》说：“仁者无欲故静。”又说：“知者日进故动。”经常看见那些心浮气躁的人，行动轻佻，很多不能长寿。古人认为砚以百年为计，墨以时为计，笔以日为计，这是动静的区分。清静的含义有二：一是身体不要过分劳累，二是心情不要轻易激动。凡是遇到那些劳累忧愁快乐害怕的事情，要顺其自然，心情才能岿然不动，如清澈的深潭，如幽深的古井；只要心志坚定，外界的各种烦恼都将消失。上述四个方面，对于养生的道理，讲得极为切实，比吃补药练气功要超过千万倍，因为吃补药有的药性有偏差，或者多燥滞。练气功，则容易时作时辍，难以持之以恒。所以，必须以上述四个方面为根本，不应该去舍本求末。老子《道德经》五千字，其要旨不外于此，应该作为座右铭，经常体会，必定有益健康长寿。

●乐易者常寿长，忧险者常夭折。

——(战国)荀况《荀子·荣辱》

【译文】乐观平易的人大多长寿，忧愁焦虑的人大多短命。

●与其有乐于身，孰若无忧于心？

——(唐)韩愈《送李愿归盘谷序》

【译文】 与其遇到许多高兴的事,不如心中没有忧愁。

●随富随贫且欢乐,不开口笑是痴人。

——(唐)白居易《对酒》

【译文】 不管生活是穷是富都应欢乐度日,不经常笑容满面的人才是傻子。

●心旷神怡,宠辱皆忘。

——(宋)范仲淹《岳阳楼记》

【译文】 心情十分舒畅,精神非常愉快,把个人的荣辱得失全都抛到一边去了。

●我看青山多妩媚,料青山见我应如是。

——(宋)辛弃疾《贺新郎》

【译文】 我看那四周的青山是那样妩媚而多情,想那青山看我也应当是这样。



●其穷也无忧，其乐也不淫。

——(唐)柳宗元《校书郎独孤君墓碣》

【译文】 困穷时不忧愁，高兴时不乱来。

●虽贫眼下无妨乐，纵病心中不与愁。

——(唐)白居易《会昌二年春题池西小楼》

【译文】 虽然贫困也不妨享受一下眼前的欢乐，即使有病心里也不必忧愁不堪。

●古来贤者，进亦乐，退亦乐。

——(宋)辛弃疾《兰陵王》

【译文】 自古以来的贤哲之人，晋升时高兴，解官时也高兴。

●不以物喜，不以己悲。

——(宋)范仲淹《岳阳楼记》



【译文】 不因客观环境顺心而高兴，也不因自己一时困顿而悲伤。

●观河吾见在，莫畏镜中丝。

——(清)龚自珍《才尽》

【译文】 看到河水映出自己的身影，不要为自己的满头白发而伤悲。

●食、色，性也。

——(战国)孟子《孟子·告子上》

【译文】 饮食和男女情爱是人的本性要求。

●形存则神存，形谢则神灭。

——(南朝)范缜《神灭论》

【译文】 人活着，精神就存在；人死了，精神也就灭亡了。

●世间之灯，莫若心灯最明。心灯一举，则毫芒刹海，光明如昼。

——《虚堂和尚语录》卷二

【译文】 不计胜负、高下、好丑、尊卑、优劣、是非等，和光同尘，恬淡宁静，便是“平常心”。

●魔非外来，出自你心。

——(唐)希运《传心法要》

【译文】 佛家有“心魔”之说，谓迷心而妄取外境，执为障碍。

●经云：宁为心师，不师于心。

——(唐)飞锡《念佛三昧宝五论》卷上

【译文】 要时刻警觉心中妄想、贪欲、执著等干扰；要制伏妄心，而不被妄心所驱使。

●无限野云风扫尽，一轮明月照天心。

——(元)普度《莲宗宝鉴·去恶取善》

【译文】 用道德、定力和智慧等力量，消除妄想(野云)，从而显露出真性(明月)的妙用。

●定是自心之体，慧是自心之用。

——(宋)延寿《宗镜录》卷四五

【译文】 佛家说：“因定发慧。”也就是说，从禅定的本体中，能够产生智慧的妙用。

●妄想是垢，无妄想是净，颠倒是垢，无颠倒是净；取我是垢，不取我是净。

——《维摩诘经·弟子品》

【译文】 清除妄想、邪见、我执等，便得清净自在。

●问：如何是大力人？
师云：对境不动。

——《祖堂集》卷九

【译文】 无论面对顺境、逆境、乐境、苦境等，均保持内

此山對景
小園茅屋有茶樹
泉少竟觀如金泉
四山環繞大雲山
集對如居其外如
隱



心的清静恬适,不起妄念。能做到这一点,可以称为真正的“大力人”。

●人有不为也,而后可以有为,不可之中大有力量。

——(清)周思仁《欲海回狂集》卷一

【译文】不但要勇敢,而且要勇于不敢;不但要有为,而且要有不为。

●一片闲田地,多为芜草侵。但能时划却,便是出尘心。

——(明)德清《山居示众》

【译文】本来清净的自心(闲田地),被妄想(芜草)所障覆;铲除一份妄想,便透出一份心光。

●当独一静处,专精思惟,不放逸佳。

——《杂阿含经》卷一

【译文】天台宗僧人修飞禅定要具备“二十五方便”,其中有“闲居静处”一项,谓居于远离尘嚣的山林中,经常在安静处静坐乍刻,凝神收心,就能改善心境,增长活力。

