

修身养性

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



广西民族出版社

菜根谭经典修

修身养性

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.修身养性/叶乃泊编著.一南宁: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养生(中医)—基本知识 IV.B 825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070584 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

修身养性

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,它的的确确不同凡响,虽无深奥的哲理,也无华美的辞藻,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“无农不穗,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。

中国人生活讲求居安思危，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、警语格言 | (1) |
| 二、经典名篇 | (111) |
| 圣贤 | (114) |
| 品藻 | (135) |
| 修身 | (163) |
| 颜渊篇 | (205) |
| 修身 | (212) |
| 爱莲说 | (219) |
| 谨身要法 | (220) |
| 劝学 | (221) |
| 乐羊子妻 | (222) |
| 呻吟语 | (224) |
| 问学 | (249) |
| 三、家书家训 | (263) |
| 颜氏家训 | (263) |
| 集粹 | (264) |
| 家戒 | (282) |

一、警语格言

●玩人丧德，玩物丧志。志以道宁，言以道接。不作无益害有益，功乃成。

——《尚书·旅獒》

【译文】 赏人而自娱之人，一定会丧失德性；贪物而自娱之人，一定会丧失志气。人的思想应与道德相一致，人的言论应与道德相符合。不做无益的事情以妨碍有益的事情，事业才能成功。

●子曰：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”

——《论语·雍也》

【译文】 孔子说：“朴实多于文采，就未免粗野；文采多于朴实，又失之虚浮。文采和朴实，配合适当，这才是君子。”

●子曰：“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。”

——《论语·述而》

【译文】 孔子说：“品德不培养，学问不研究，听到了正义的道理，却不能马上实行，身上的缺点也不能改正，这些都是我所忧虑的。”

●子路问成人。子曰：“若臧武仲之知，公绰之不欲，卞

修身养性

庄子之勇，冉求之艺，文之以礼乐，亦可以为成人矣。”曰：“今之成人者何必然？见利思义，见危授命，久要不忘平生之言，亦可以为成人矣。”

——《论语·宪问》

【译文】 子路问怎样才能成为完人，孔子说：“像臧武仲那样聪明，像孟公绰那样清廉，像卞庄子那样勇敢，像冉求那样多才多艺，再用礼乐加以修饰，也就可以成为完人了。”孔子又说：“现在的完人何必非要这样呢？见到财利而想到道义，遇到危险敢于献出生命，长期处于贫困而不要忘记平生的誓言，也可以成为完人了。”

菜
根
谭
经
典
修
身

澆通僧藏

澆通僧藏
澆通僧藏是到了金瓶梅時之有如此其長
其理則宜其工其味也而目前通澆通之藏
則亦惟八才子之增其才也之謂也
其理則宜其工其味也而目前通澆通之藏
則亦惟八才子之增其才也之謂也
其理則宜其工其味也而目前通澆通之藏
則亦惟八才子之增其才也之謂也



● 所谓修身在正其心者：身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不正焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。

——《礼记·大学》

【译文】 所谓修身，就在于端正意念，如果内心有所怨恨和不满，意念就无法得到端正；有所恐惧，意念也不能得到端正；有所偏好和贪图，意念也不能得到

端正；有所忧虑，意念也不能得到端正。思想不集中，看到了却像没有看见，听到了却像没有听见，吃东西却不知滋味。这就是说修身最重要的是端正意念。

●君子先慎乎德……德者，本也。

——《礼记·大学》

【译文】君子首先要在品德上谨慎从事……品德才是根本。

●《诗》曰：“衣锦尚纲”，恶其文之著也。故君子之道，然而

日章；小人之道，然而日亡。君子之道：淡而不厌，简而文，温而理，知远之近，知风之自，知微之显，可与入德矣。

——《礼记·中庸》

【译文】《诗经》上说：“穿着华美的绸衣，外面罩上一件布衣。”这是不喜欢绸衣的纹彩太耀眼。所以君子之道开始是深藏于内，然后才一天天地显露出来；小人之道是有意地张扬外露，所以很快就烟消云散。君子之道，看起来似乎清淡，却不惹人生厌，外表质朴但内藏华美，外表温厚但内有条理，知道远是从近开始，知道感化他人先从自己做起，知道细微的问题会影响到大的变化，能够掌握以上这些道理，就



可以说进入了德行修养的大门。

●礼尚往来，往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。

——《礼记·曲礼上》

【译文】礼，崇尚相互之间有来有往。往而不来，不能叫知礼；来而不往，也不能叫知礼。

●博闻强识而让，敦善行而不怠，谓之君子。

——《礼记·曲礼上》

【译文】知识渊博，记忆力强，对人还是那么谦逊；替人们已经办了许多好事，仍然毫无倦怠地去做。这样的人，可以称得上是品德高尚的君子。

●孟子曰：“不仁者可与言哉？安其危而利其菑，乐其所以亡者。不仁而可与言，则何亡国败家之有？有孺子歌曰：‘沧浪之水清兮，可以濯我缨；沧浪之水浊兮，可以濯我足。’孔子曰：‘小子听之！清斯濯缨，浊斯濯足矣。自取之也。’夫人必自侮，然后人侮之；家必自毁，而后人毁之；国必自伐，而后人伐之。太甲曰：‘天作孽，犹可违；自作孽，不可活。’此之谓也。”

——《孟子·离娄上》

【译文】孟子说：“不仁的人难道可以同他共语吗？他们看到别人的危险，无动于衷；利用别人的灾难来取利；把荒淫暴虐这些足以导致国家灭亡，家庭破败的事当作快乐来追求。不仁的人如果还可以与他商议，那怎么会发生亡国败家的事情呢？从前有个小孩唱道：‘沧浪的水清呀，可以洗我的帽缨；沧浪的水浊呀，可以洗我的脚。’孔子说：‘学生们听着！水清就洗帽缨，水浊就洗脚，这都是由水本身决定的。’

所以人必须先有自取侮辱的行为，别人才侮辱他；家必须先有自取毁坏的因素，别人才毁坏他；国必须先有自取讨伐的原因，别人才讨伐他。《尚书·太甲篇》说过：‘天造成的罪孽还可以逃开；自己造成的罪孽，逃也逃不了。’是这个意思。”

●君子之求利也略，其远害也早，其避辱也惧，其行道理也勇。

——《荀子·修身》

【译文】君子对于个人得失从不斤斤计较，他能早早地远离祸患，他能警惕地防范污辱，他能勇敢地去作合乎道义的事情。

●君子贫穷而志广，富贵而体恭，安燕而血气不惰，劳勩而容貌不枯，怒不过夺，喜不过予。

——《荀子·修身》

【译文】君子贫穷而志气不短，富贵而行为谦恭，安逸时精神不懈怠，疲倦时容貌不苟且，发怒时不非分处罚别人，高兴时也不过分赏赐别人。

●端慤顺弟，则可谓“善少”者矣；加好学逊敏焉，则有钩无上，可以为君子者矣。偷懦惮事，无廉耻而嗜乎饮食，则可谓“恶少”者矣；加惕悍而不顺，险贼而不弟焉，则可谓“不祥少”者矣；虽陷形戮可也。

——《荀子·修身》

【译文】诚实正直尊敬长者，则可以说是好青年了；再加上好学、谦逊、敏捷，所有这些，别人只有同他相等，而没有超过他的人，就可以成为君子了。懒惰无能怕劳动，无廉耻而贪吃喝，则可以说是恶少年了；再加上放荡不拘而不守礼法，阴险奸诈而不尊敬长上，就成为凶险

的少年了,即使受到法律的制裁也是活该的。

●君子宽而不谩,廉而不刿,辩而不争,察而不激,直立而不胜,坚强而不暴,柔从而不流,恭敬谨慎而容。夫是谓之文。

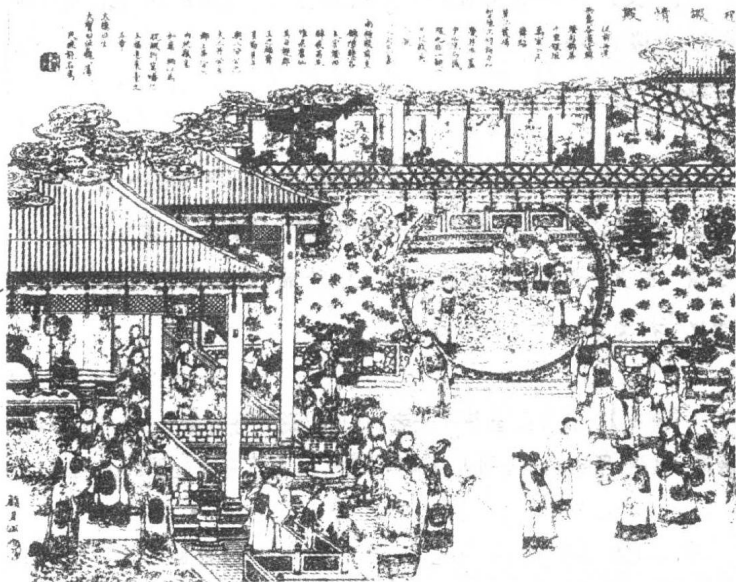
——《荀子·不苟》

【译文】君子性情宽松而不怠慢,言语犀利而不刺伤别人,好辨是非而不争吵,明察秋毫而不激切,品行正直而不盛气凌人,性格坚强而不暴虐,柔和听从而不随波逐流,恭敬谨慎而且大度宽容。这可以说是德行完美了。

●忧德之不丰,不患爵之不尊。

——(东汉)王充《论衡·自纪》

【译文】要忧虑德行的不圆满,不忧虑爵位的不显贵。



●好学近乎知，力行近乎仁，知耻近乎勇。知斯三者，则知所以修身。知所以修身，则知所以治人。知所以治人，则知所以治天下国家矣。

——《礼记·曲礼上》

【译文】肯于学习的人有可能成为智者，躬身实践的人有可能成为仁者，懂得羞耻的人有可能成为勇者。知道为人要好学、力行和知耻，就懂得如何去加强自身修养。知道自身修养的重要，才知道如何去治理国家。

●正己而不求人，则无怨。上不怨天，下不尤人。

——《礼记·曲礼上》

【译文】端正自己的缺失错误，须要靠主观的努力，而不是埋怨客观环境。上不能非难老天，下不应责怪他人。

●十目所视，十手所指，其严乎。富润屋，德润身，心广体胖，故君子必诚其意。

——《礼记·大学》

【译文】众人的眼睛在注视着，众人的手在指点着，那是很严厉的啊！财富只能将房子修缮得更好些，但品德却可以滋润人的身心。内心宽而身体安逸，故君子必先精诚心意。

●吾日三省吾身，为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？

——《论语·学而》

【译文】我每天从三个方面检查自己：为他人办事是否忠诚操心？同朋友交往是否讲求信用？老师传授的学业有无复习？又：“不患

●切戒暴怒，即以此做工夫。明道先生云，当其怒时，遽忘其怒，而观理之是非，即以此是学。孔子不怨天不尤人，颜子不迁怒不贰过，贤圣之学，全在性情上理会。

——(明)湛若水《大科书院堂训》

【译文】切戒暴怒，就在这方面下功夫。明道先生说，当他在发怒的时候，就忘掉他在发怒，而来观察事情的是非曲直，就把这当做学问。孔子不抱怨上天，也不怨恨别人；颜渊不转移怒气，也不重犯过错。圣人贤人的学问，都在性情上理解、体会。

●君子之于射也，“内志正，外体直，持弓矢审固，而后可以言中。”故古者射以观德，德也者，得之于其心也。

——(明)王守仁《观德亭记》

【译文】君子对于射箭，要求心要正，体要直，张弓搭箭要稳准牢靠，然后才能谈得上射中箭靶。所以古



人用射箭来观察射手的品德。所谓德，就是心有所得。

●种树者必培其根，种德者必养其心。欲树之长，必于始生时删其繁枝，欲德之盛，必于始学时去夫外好。

——(明)王守仁《传习录》

【译文】种树的人一定要培植树根，培养道德品行的人，一定要修养内心。要想树木长大，一定要在它开始生长时删剪其多余的枝条，要想道德高尚，一定要在开始求学时去掉一切不良嗜好。

●见贤思齐焉，见不贤而内自省也。

——《论语·里仁》

【译文】见到贤人考虑向他看齐，学习他的德行，见到不贤德的人就自我检查，看看自己身上是否患有类似的缺点和错误。

●君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。

——《论语·季氏》

【译文】道德高尚的人的一生，引以为戒的有三：年轻时切莫贪恋女色，壮年时切忌蛮横好斗，老年时切戒保守满足。

●利刃虽割易缺，利口虽辩易沮，君子养德以为贵。

——(明)吕坤《云槐精舍语》

【译文】锐利的刀刃虽然好切割，但容易缺损；锋利的言辞虽然善辩论，但容易丧气。君子把修养道德看得很贵重。

●“熟思审处”此四字，德业之首务；“锐意极力”此四

字，德业之要务；“有渐无已”此四字，德业之成务；“深忧过计”此四字，德业之终务。

——(明)吕坤《问学》

【译文】“熟思审处”这四个字，是品德和事业的首要要求；“锐意极力”这四个字，是品德和事业的重要要求；“有渐无已”这四个字，是品德和事业的成功要求；“深忧过计”这四个字，是品德和事业的最终要求。

●身不善之患，毋患人莫已知。

——《管子·小称》

【译文】自身不好是令人忧虑的，但不必忧虑他人不了解自己。

●自视者不明，自是者不彰。

——《老子·二十四章》

【译文】自己看自己，反而看不明白；自以为是的人，反而不辨是非。

●志不强者智不达，言不信者行不果。

——《墨子·修身》

【译文】意志不坚强的人，无法得到很高的智慧；说话不算话的人，行动起来不会果断。

●古之得道者，穷亦乐，通亦乐。穷通为寒暑风雨之序。

——《庄子·让王》

【译文】古时候的圣人、哲人，在身处困境时仍然怀着希望和光明，在顺境时也总是乐观向上。因为他懂得事物发展变化，就像冬天和