

图
文
经
典

新编菜根譚

XINBIANCAIGENTAN
延边大学出版社



修
身
卷

修身卷

主 编：杨清波

副主编：顾少鸣 丁国正

延边大学出版社

责任编辑：张宏飞

封面设计：尧家仁

新编菜根谭

主编：杨清波

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

锦州金城印刷厂印刷

开本：850×1168 毫米大 1/32 80 印张

字数：1700 千字 印数：1 - 10020 册

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5634 - 1505 - X/1G. 274

(全套定价：131.60 元) 本册定价：18.80 元

前 言

览千古风云，史著青文，人世匆匆，攘来熙去，求名逐利皆是空。

掩长卷沉思，涉事处事，嚼着菜根，百事可做，为人处世平常中。

当代中国社会，正处于极为复杂的社会变革与转变时期，“适者生存，强者发展”的物欲竞争理念更使人情冷漠，世态炎凉。上至达官显贵，下至黎民百姓，无不处在完全社会压力状态中，难得一片心理上的轻松。

我们生在中国、长在中国、根在中国。儒、释、道的思想从我们出生那一天起就自觉不自觉地扎根于我们每个人的心灵之中。《菜根谭》正是在中国传统文化土壤里长出的一根“小菜”，它对儒家的“修身齐家、治国平天下”作了最经典的注解、对道家的“清静无为”作了最深入浅出的阐释、对释家的入世出世作了最完美的论证。它平淡、平和、平凡，但它又深刻、深沉、

深邃。它以人们所熟知的菜(叶)根为喻,将人生所涉及的修身、为官、治家、摄政、学问、御人、处事诸方面融为一体,构建了一套至理至上的中国式的《成功学》,于今天之众生无愧为一剂精神良方。

《新编菜根谭》,以全新的视角,现实的眼光,运用简洁明快、通俗易懂的语言,图文并茂,使《菜根谭》一出成为一套实用的大众人生哲学丛书。

当然,由于编写水平有限,书中难免有不足之处,尚请读者见谅,更望广大读者能不吝批评指证。

目 录

养性篇

- 一、格言警句 (3)
 - 涉世之道格言警句 (3)
 - 心事宜明格言警句 (50)
 - 警世救人格言警句 (65)
 - 厚德载物格言警句 (92)
- 二、经典名篇 (114)
 - 圣 贤 (114)
 - 品 藻 (135)
- 三、家训家书 (176)
 - 颜氏家训 (176)
 - 曾国藩家书·养性 (190)

明志篇

- 一、格言警句 (217)
- 志向格言警句 (217)
- 志量格言警句 (219)
- 志气格言警句 (228)
- 志德格言警句 (231)
- 二、经典名篇 (235)
- 嵇康集 (235)
- 三、家训家书 (238)
- 王守仁家书 (238)
- 曾国藩家书·明志 (243)

修身篇

2

- 一、格言警句 (251)
- 悠然自适格言警句 (251)
- 恬淡适己格言警句 (253)
- 心融神洽格言警句 (261)

调养心神格言警句	(263)
二、经典名篇	(265)
呻吟语·修身	(265)
养 生	(339)
颜渊篇	(345)
修 身	(353)
爱莲说	(362)
谨身要法	(363)
三、家书	(370)
曾国藩家书·养身	(370)
李鸿章致四弟	(382)

养性篇

养性以怡情
养性以修德
养性以长寿
养性以明志



原书空白

一、格言警句

涉世之道格言警句

●“教不可长，欲不可纵，志不可满，乐不可极。”

——《曲礼上》

【译文】骄傲不能滋长，不应放纵自己的私欲，意志不要自满自足，欢娱不得没有限度。

●“临财毋苟得，临难毋苟免，很毋求胜，分毋求多。”

——《曲礼上》

【译文】面对金钱要清廉自守，国家有难要义勇为先，与人争讼不必求胜（“很”，争讼），与众分财不要求多。

●“礼尚往来，往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。”

——《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。”

——《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。

●“玉不琢,不成器;人不学,不知道。”

——《学记》

【译文】玉石不经琢磨,难以成为有用的玉器;人不通过学习,就不懂得事理。

●“莫见乎隐,莫显乎微,故君子慎其独也。”

——《中庸》

【译文】隐蔽得再好终究会被发现,再细微的小事终究要暴露。所以,君子在独居时,仍然要约束自己,力求谨慎,一丝不苟。

●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。”

●学数有终，若其义则不可须臾舍也。为之，人也；舍之，禽兽也。

——《荀子·劝学》

【译文】学习的课程是有终了的，但人要学习的原则却不能片刻舍弃。努力学习的，是人；舍弃学习的，就如同禽兽了。

●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
做合乎道义的事情。

●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。



●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】玩弄人而自娱之人，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。不作无益的事情妨害有益的事情，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。”

【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，长期处于贫困而不忘记平生的誓言，也可以成为完人了。”

●孔子曰：“益者三乐，损者三乐。乐节礼乐，乐道人之善，乐多贤友，益矣。乐骄乐，乐佚游，乐晏乐，损矣。”

——《论语·季氏》

【译文】孔子说“有益的快乐有三种，有害的快乐有三种。以得到礼乐的调节而快乐，以宣扬别人的好处而快乐，以交了不少好朋友而快乐，就有益了。以骄傲为快乐，以过度的游荡为快乐，以饮食起居的奢靡为快乐，就有害了。”

●古之欲明明德于天下者，先治其国。欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身，欲修其身者，先正其心。欲正其心者，先诚其意。欲诚其意者，先致其知。致知在格物。

——《礼记·大学》

【译文】古代那些想使美德显明于天下的人，首先要治理好他的国家；想使国家得到治理的人，首先要治理好他的家庭；想使家庭得到治理的人，首先要提高自身的品德修养；想使自身品德修养得到提高的人，首先要做到心地纯正，想使心地纯正的人，首先要做到意念

诚实；想使意念诚实，就首先要获得一定的知识，而获取知识的方法，在于研讨事物的规律。

●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】君子首先在品德上谨慎从事。

……品德才是根本。

●故为政在人，取人以身，修身以道，修