

图说
天下®

畅销经典 王者再现

图说

莱根谭

忠厚传家久，开卷有益，万物静观皆自得。
诗书继世长，处世无难，四时佳兴与人同。

典藏中国
系列

鲁一帆◎编著
北京联合出版公司



典藏中国

图说

菜根谭

鲁一帆 编著



北京联合出版公司

图书在版编目(CIP)数据

图说菜根谭 / 鲁一帆编著. —北京: 北京联合出版公司,
2012.11

(图说天下·典藏中国系列)

ISBN 978-7-5502-1112-4

I. ①图… II. ①鲁… III. ①个人—修养—中国—明代—通俗读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 259758 号

图说菜根谭

选题策划: 

责任编辑: 孙志文

特邀审校: 魏海萍

文图编辑: 肖贵平

美术编辑: 周邦雄

封面设计: 阮剑锋

版式设计: 孙阳阳 阮剑锋

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 787×1092毫米 1/16 12印张

2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1112-4

定价: 19.90元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82082775

前言

大众的需求，尤其是精神需求，在现代这个信息发达、文化多元的时代，越来越挑剔。每个人都有自己的判断标准，并且按照这个标准去选择满足自己精神需求的文化食粮。尽管每个人的需求千差万别，但是仔细研究，依然可以找到共性的东西——经典和品位。经典是被大众公认的具有典范性、权威性的作品；品位反映着一个人的社会地位和自我形象，影响和指导着个人行为的方方面面。两者的结合，正是一切精神文化产品满足大众需求的精神旨归。

“图说天下·典藏中国”这个套系就是按照经典和品位的标准来打造的一套大众文化读物。先来说说经典，在这个套系中，所遴选的都是大众公认的能代表中国文化精髓的读物：《易经》、《论语》、《道德经》、《庄子》、《诗经》、《孙子兵法》、《三十六计》、《史记》、《资治通鉴》……反映着中华民族思想、个性、文化、历史发展的历程，也是中华民族绵延发展的精神支柱。

再说“品位”，这套“图说天下·典藏中国”系列，对“品位”的塑造，不仅从传统的注释、翻译和解读去体现，而且将其精神内涵和由之演绎出来的艺术形式相结合，即和流传于世的书法、绘画、雕塑、

瓷玉杂玩等艺术品相结合，因为这些东西的精神实质就是从经典中获得的，是对经典的精神内涵的艺术化。加上

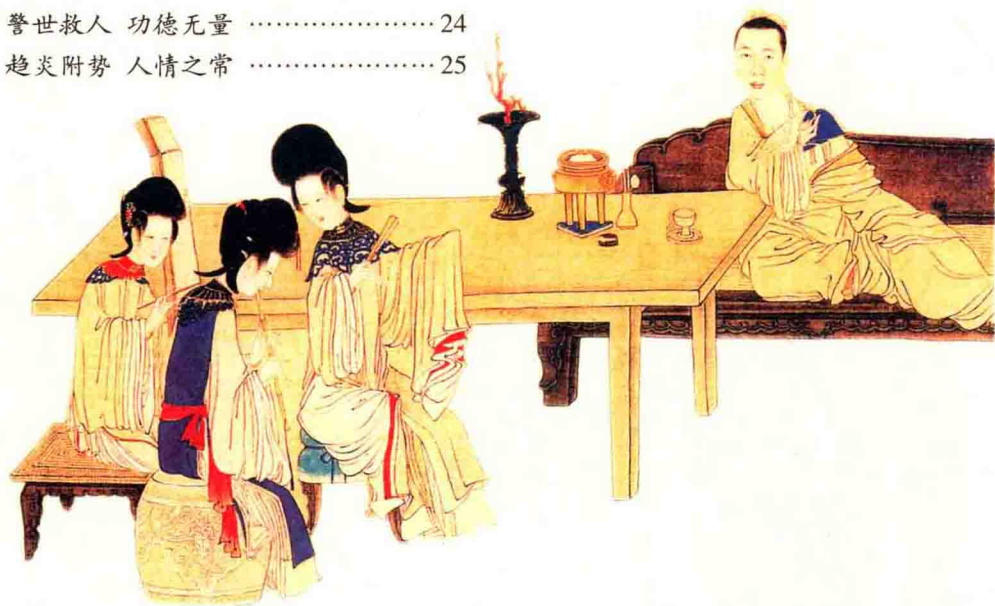
现代的设计理念、印刷工艺，对经典进行“图解”和“图说”，营造一种开放性的阅读视野，满足大众高品位的阅读需求。

“图说天下·典藏中国”作为一套全新的关于中国文化的出版物，带给读者的享受应该是快乐的，应该是可以满足典藏需要、满足精神需求的大众读物。



退即是进 与就是得	8
让名远害 归咎养德	9
天道忌盈 业不求满	10
责毋太严 教毋过高	11
无过是功 无怨即德	12
忧勤勿过 待人勿枯	13
立身要高 处世须让	14
忘怨忘过 念功念恩	15
施而无求 求之无功	16
杀气寒薄 和气福厚	17
多喜养福 去杀远祸	18
藏巧于拙 寓清于浊	19
毋攻短处 化诲顽固	20
亲善防谗 除恶守密	21
富多炎凉 亲多妒忌	22
阴恶祸深 阳善功小	23
警世救人 功德无量	24
趋炎附势 人情之常	25

一念一行 都宜慎重	26
春风育物 朔雪杀生	27
诚和气节 陶冶暴恶	28
庸德庸行 和平之基	29
金须百炼 矢不轻发	30
忘恩报怨 刻薄之尤	31
谗言自明 媚阿侵肌	32
处世要道 不即不离	33
过俭则吝 过让则卑	34
喜忧安危 勿介于心	35
量宽福厚 器小禄薄	36
勿逞己长 勿恃所有	37
谨言慎行 君子之道	38
云去月现 尘拂镜明	39
善根暗长 恶损潜消	40
学贵有恒 道在悟真	41



良药苦口 忠言逆耳	42
净从秽生 明从暗出	43
原其初心 观其末路	44
卑知高危 晦晓明霭	45
放得心下 入圣超凡	46
超越天地 不求名利	47
吉人安详 恶人杀气	48
中和为福 偏激为灾	49
保已成业 防未来非	50
君子德行 其道中庸	51
穷当益工 勿失风雅	52
却私扶公 修身种德	53
震聋启聩 保持清醒	54
辨别是非 认识大体	55
暗室磨炼 临深履薄	56
分清功过 勿显恩仇	57
以德御才 德才兼备	58
功名一时 气节千载	59
自然造化 智巧不及	60
真诚为人 圆转涉世	61
情急招损 严厉生恨	62
回归自然 述古畅怀	63
勿昧所有 勿自夸耀	64
自薄而厚 先严后宽	65
超然事外 明晓利害	66
忙里偷闲 闹中取静	67
富知贫痛 少念老衰	68
藏才隐智 任重致远	69
冷静观人 理智处世	70
恶不即就 善不即亲	71



刻失人和 滥招恶友	72
居官有度 居乡易交	73
逆境比下 怠荒思上	74
得休便休 了时无了	75
知足则仙 善用则生	76
退步宽平 清淡悠久	77
处进思退 著手图放	78
躁极则昏 静极则明	79
安乐寻常 事无绝对	80
见微知著 守正待时	81
了心悟性 俗即是僧	82
以我转物 逍遥自在	83
落叶蕴芽 生机含杀	84
顺逆一视 欣戚两忘	85
把握本质 卷舒自在	86
贪眼前利 忽潜在危	87
适可而止 持盈保泰	88
沤生大海 影灭长空	89



修身篇

90

弄权一时	凄凉万古	90
淡中知味	常里识英	91
静中观心	真妄毕见	92
淡泊明志	肥甘丧节	93
动静合宜	道之真体	94
志在林泉	胸怀廊庙	95
正气天地	清名乾坤	96
伏魔自心	驭横平气	97
欲路勿染	理路勿退	98
念头勿浓	勿陷枯寂	99
君子无祸	勿罪冥冥	100
相观对治	方便法门	101
拔去名根	融去客气	102
心地光明	念勿暗昧	103
勿美贵显	勿虑饥饿	104
病未足羞	无病吾忧	105
品质修养	切忌偏颇	106
舍己毋疑	施恩不报	107
恣势弄权	自取灭亡	108
文无奇巧	人宜本然	109
忠恕待人	养德远害	110

有识有力	私魔无踪	111
量弘识高	功德日进	112
人心惟危	道心惟微	113
心体之念	天体所现	114
浑然和气	居身珍宝	115
疾病易医	魔障难除	116
行戒高绝	性忌褊急	117
不忧患难	不畏权豪	118
静中真境	淡中本然	119
消些幻业	增长道心	120
出世涉世	了心尽心	121
云中世界	静里乾坤	122
象由心生	象随心灭	123
梦幻空华	真如之月	124
烦恼由我	嗜好自心	125
世态变化	万事达观	126
流水落花	身心常静	127
心地平静	青山绿水	128
处世忘世	超物乐天	129
彻见真性	自达圣境	130
欲望尊卑	贪争无二	131
人我一视	动静两忘	132
山居清洒	入都俗气	133
祸福苦乐	一念之差	134
机息心清	月到风来	135
万钟一发	存乎一心	136
以我转物	物勿役我	137
就身了身	以物付物	138
处处真境	物物真机	139
风迹月影	过而不留	140
读心中文	听本真曲	141

心虚明理 心实却欲	142
道德学问 随事警惕	143
浓天淡久 大器晚成	144
不以神用 何以得趣	145
野趣丰处 诗兴自涌	146
雪夜读书 登高心旷	147
猛气化冰 无事为福	148
心植善根 根固叶荣	149
厚德积福 逸心补劳	150
言者无行 谈者不真	151
世间广狭 皆由自造	152
会个中趣 破眼前机	153
万象皆幻 达人须达	154
广狭长短 由于心念	155
修养定静 临变不乱	156
除去恼热 身心安乐	157
超越喧嚣 悠然自适	158
浓处味短 淡中趣长	159
卧云弄月 绝俗超尘	160
俗不及雅 淡反胜浓	161
身放闲处 心在静中	162
不希荣达 不畏权势	163
圣境之下 调心养神	164
繁华之春 不若秋实	165
欲心邪念 虚心正念	166
富者多忧 贵者多险	167
乾坤自在 物我两忘	168
生死成败 一任自然	169
猛兽易服 人心难制	170
人生无常 盛衰何恃	171

宠辱不惊 去留无意	172
苦海茫茫 回头是岸	173
冷眼视事 如汤消雪	174
心月开朗 水月无碍	175
毁誉褒贬 一任世情	176
真得天然 造作减味	177
心境恬淡 绝虑忘忧	178
真不离幻 雅不离俗	179
布茅蔬淡 颐养天和	180
断绝思虑 一真自得	181
任其自然 万事安乐	182
思及生死 万念灰冷	183
雌雄妍丑 俄而何在	184
自然真趣 闲静可得	185
人我合一 去留鸟伴	186
观物有得 勿徒留连	187
陷于不义 生不若死	188
茫茫世间 矛盾之窟	189
世间皆乐 苦自心生	190
口耳嗜欲 但求真趣	191



处世篇

【退即是进 与就是得】

处世^①让一步为高，退步即进步的张本^②；待人宽一分是福，利人实利己的根基。

注释

①处世：审度世间，即一个人生活在社会中，与人往来相处的基本做人态度。②张本：为事态发展预先做的舆论或行动上的安排。

释义



为人处世要有退让一步的态度才算高明，因为现在让一步就等于为日后进一步做好准备；而待人接物以宽厚态度为最快乐，因为给人家方便实际上是日后给自己留下方便的基础。

新解



“手把青苗插满田，低头便见水中天。六根清静方为稻（道），退后原来是向前。”布袋和尚的这首《插秧诗》，点出了小生活中的大智慧。其实，日常生活中随处都能见到退即是进的例子：浆往后划，船舶才能前行；弓往后拉，箭矢才能向前；拳头回收，打出去才更有力量……明白了这一点，我们待人处世就要学会退让。随着社会的日益发展，堵车已经成了大小城市的通病。其实很多情况下的交通堵塞，都是因车辆之间互不让行导致的。

在交通不畅或道路狭窄的地方，如果谁都不肯

相让，见缝插针似地不停加塞，最终必然

盘根错节酿成大堵车。若是有人停下来

让别人先行一步，那么他自己也会有

有宽平之路可以轻松通过。所以，为人处世学会退让，待人接物学会宽

容，在给人家方便的同时，也是

为自己留下后路。



处世篇

【让名远害 归咎养德】

完名美节，不宜独任，分些与人，可以远害全身^①；辱行污名，不宜全推，引些归己，可以韬光^②养德^③。

注释

①远害全身：远离祸害，保全性命。②韬光：韬，本义是剑鞘，引申为掩藏。韬光是掩盖光泽，喻掩饰自己的才华。萧统《陶靖节集序》：“圣人韬光，贤人遁世。”③养德：修养品德。诸葛亮《诫子书》：“君子之行，以静养身，以俭养德。”

释义



完美的名誉和高尚的节操，不要一个人独占，必须分一些给旁人，才不会惹发他人忌恨招来祸害而保全生命；耻辱的行为和不利于己的名声，不可以完全推卸到他人身上，要自己承担几分，才能掩藏自己的才能而提高品德修养。

新解



清末湘淮二军，湘军美名传世，对淮军众人则颇有垢言。什么原因？湘军做事推功，必称众人；淮军邀赏，专损盟友。鄂西“剿捻”之战，淮军将领刘铭传在战后上表叙功之时，不但不据实共请，反而无中生有，诬诉湘勇鲍超。由此小节可见二军声名不同。

谦虚做人

春秋时期，齐国宰相晏婴的车夫自以为给宰相驾车是一件很了不起的事情，因此他总是显得很神气。一天，回到了家里，妻子对他说：“晏子身为齐相，德高望重。我看他坐在车上，总是那么端庄谦虚。而你，一个车夫，却显得神气十足。你这个样子与晏子的形象太不相称了，就连我都感到羞愧呢。”车夫听了妻子的话，羞愧得低下了头。妻子接着说：“做人不能没有修养，你应该向晏子学习才对呀。”

处世篇

【天道忌盈 业不求满】

事事留个有余不尽的意思，便造物^①不能忌我，鬼神不能损我。若业必求满，功必求盈者，不生内变，必招外忧^②。

注释

①造物：指创造天地万物的神，通称造物主。《庄子·大宗师》：“伟哉！夫造物者将以予为此拘拘也。”②外忧：外来的攻讦、忌恨。

释义



做任何事情都要留余地，不要把事情做得太绝，这样即使是造物主也不会嫉妒我，神鬼也不会伤害我。假如一切事物都要求尽善尽美，一切功劳都希望登峰造极，即使不为此而发生内乱，也必然会为此而招致外患。

新解



俗话说：“利不可赚尽，福不可享尽，势不可用尽。”就是让我们做任何事情都要留有余地，适可而止。

做事求全求美，这本身并没有错。你只要清楚地知道物极必反、盈满则亏这个道理，就无需为一时的不够完美而懊恼。人生在世就是这样，有上坡就会有下坡，有高峰就必然有低俗，事情到了一定的限度必然会发生质的变化。所以，我们可以追求完美，但不能要求一定达到完美，凡事不可太过强求。

做人也不可太过固执。在现实生活中，我们总免不了会因为种种原因受到别人有意或无意的伤害。如果真遇到这种事情，没必要太理直气壮地把人逼得毫无退路。俗话说“饶人一条路，伤人一堵墙”，我们在为别人留下余地时，也就为自己留下了一条后路。这个世界上，没有什么是不变的。不给别人留余地，一旦事情有变，就会使自己陷于难堪的境地。

处世篇

【责毋太严 教毋过高】

攻^①人之恶^②毋^③太严，要思其堪受^④；教人之善毋过高，当使其可从。

注释

- ①攻：抨击、指责。②恶：本指罪过、罪恶。此处指缺点、隐私。③毋：无、不。
④堪受：经得起，忍受。

释义

责备别人的过错时不可太严厉，要考虑到对方能否承受；教诲别人做好事时，不可期望太高，要顾及对方能否做到。

新解

古人云：“惟恕平情，惟俭足用。”儒家强调人际关系上要讲一“恕”字，对人不可太苛太严，尤其对别人的过错，要有一种宽厚的态度。在批评别人时，要照顾到别人的情绪和接受能力。教诲别人，要给人以如沐春风、和风细雨、徐徐而来的感觉。

网开一面

夏朝末年的一天，商汤遇到一位捕鸟人，只见他在地面上张开四面大网，口中念念有词地说：“不论是天上飞的，还是地上跑的，都快到我的网里来吧。”商汤走了过去，对捕鸟人说：“你这么做可不行啊。四面张网，岂不是要把鸟儿捕尽杀绝吗？”捕鸟人说：“你是头人，你怎么说就怎么办吧。”商汤说：“把网撤去一面，留下三面就行了。并且，口中要这么说，能飞上天的就飞吧，能在地上跑的就跑吧，既不能飞也不能跑的就到网里来吧。”这件事传开后，人们知道商汤是一个心地慈善的人，都衷心拥护他，后来帮助他推翻夏王朝，建立起商朝政权。

处世篇

【无过是功 无怨即德】

处世不必邀^①功，无过便是功；与人^②不求感德^③，无怨便是德。

注释

①邀：求，谋取。《论衡·自然》：“尧则天而行，不作功邀名。”②与人：帮助别人，施恩于人。③感德：感激他人的恩德。

释义

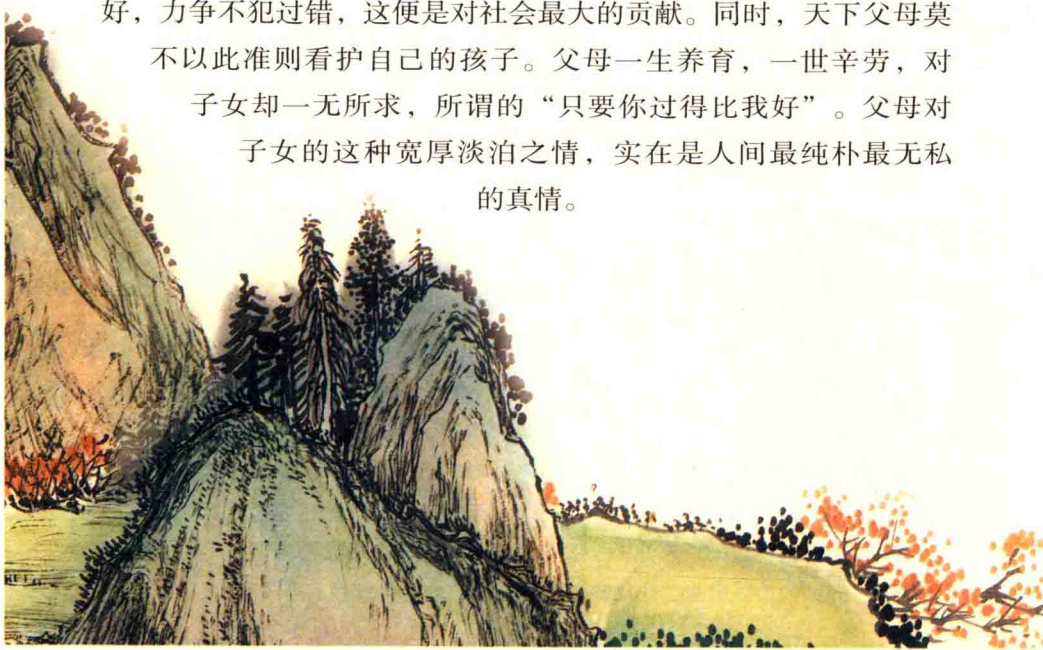


人生在世不必刻意去谋取功劳，其实只要没有过错就算是功劳；救助人不必要求对方感恩戴德，只要对方不怨恨自己就算是恩德。

新解



“无过是功，无怨即德”，是劝诫人们不要有刻意求功、施恩图报的虚荣不实之心。一个人只要能够兢兢业业、踏踏实实把自己分内的事做好，力争不犯过错，这便是对社会最大的贡献。同时，天下父母莫不以此准则看护自己的孩子。父母一生养育，一世辛劳，对子女却一无所求，所谓的“只要你过得比我好”。父母对子女的这种宽厚淡泊之情，实在是人间最纯朴最无私的真情。



处世篇

【忧勤勿过 待人勿枯】

忧勤^①是美德，太苦则无以适性怡情^②；澹泊是高风^③，太枯^④则无以济人利物^⑤。

注释

①忧勤：忧患劳苦。②适性怡情：顺应自然天性，使心情愉快精神爽朗。③高风：高尚的风范或高风亮节。④枯：已经丧失生机的树木，此处有过于刻板清淡、不近人情的含义。⑤济人利物：救助世人，报效天下的意思。济，救助、帮助。物，是泛指社会上的人和事。利物，就是有利于天下。

释义

忧患与勤劳是一种很好的美德，但是过度劳苦，精神得不到调剂就会丧失生活乐趣；把功名利禄看得淡泊本是一种高尚的情操，但是过分清心寡欲而冷漠，就不能去救助世人，报效天下了。

新解

对分内之事全力以赴，这是“敬业”，是一种美德；但如果陷于事务圈而不能自拔，或因过度的忙碌而心力憔悴失去自我，却又是不足取的。看淡世间功名，摒弃世俗欲望，是一种高尚情怀；但如果因此而逃避社会，忘记自身的社会、家庭责任，忘记人间冷暖甚至于自我封闭，则又走向了另一个极端。所以，儒家提倡恰如其分、无过无不及的中庸思想。孔子所谓“过犹不及”，就是说我们任何事情做得过头，就跟做得不够一样，都是不合适的。人生在世，操劳事务之外，取一分玩心，清心寡欲之时，不忘济世。这样做方为中道，生活才会更显得有节奏，充满情趣。



处世篇

【立身要高 处世须让】

立身^①不高一步立，如尘里振衣^②，泥中濯足^③，如何超达^④；处世不退一步处，如飞蛾投烛^⑤，羝羊触藩^⑥，如何安乐。

注释

①立身：在社会上生存，接人待物。②尘里振衣：振衣是抖掉衣服上沾染的灰尘，故在灰尘中抖去尘土会越抖越多，喻做事没有成效。③泥中濯足：在泥巴里洗脚，必然是越洗越脏，比喻做事白费力气。《孟子·离娄》：“沧浪之水浊兮，可以濯吾足。”濯，洗涤。④超达：超脱流俗，见解高明。⑤飞蛾投烛：飞蛾是一种喜欢接近火的昆虫，因此又名“灯蛾”，飞蛾接近灯火往往葬身火中，喻自取灭亡。⑥羝（dī）羊触藩：羝，指公羊。藩是竹篱笆。公羊雄健鲁莽，喜欢用犄角顶撞篱笆，往往把犄角卡住不能自拔，世人就用羝羊触藩来比喻做事的进退两难。

释义



立身处世假如不能站得高看得远一些，就好像在灰尘里抖衣服，在泥水里洗脚一样，又如何能超凡脱俗出人头地呢？处理事物假如不留一些余地，就好像飞蛾扑火，公羊顶撞篱笆被卡住角一样，哪里能够使自己的身心感到愉快呢？

新解



俗话说“站得高看得远”，为人处世也是如此。一个人想要成就一番大事业，就应该放远目光，不为小事所羁绊。日常生活中我们一定要努力提高自己的文化素质和品德修养，使自己具备远见卓识。但是，锋芒太露容易招人嫉恨，才华显露切记适可而止。所以，我们又需要养成谦虚让人的美德，为人处世学会低调，切忌处处争先、意气用事。学会低调，就是要以一种谦虚、合作的态度和人打交道。对于每个人来说，心可以激昂，但行为一定要保持低调。因为低调本质上是一种宽容，所以低调的人往往更容易受到他人欢迎。

处世篇

【忘怨忘过 念功念恩】

我有功^①于人不可念，而过^②则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。

注释

①功：对他人有恩德或帮助。

②过：对他人的歉疚或冒犯。

释义

自己对别人有恩德或帮助，不要常常挂在嘴上或记在心头；但是自己对别人有了过失，则不可不记在心上反省自己。别人对我有过恩惠不可以轻易忘怀，别人对我有怨仇则不可以不忘记。

新解

施恩于人，不求回报，过后就把它忘了，才显得出是真善。受恩于人，不忘恩情，得之滴水，报之涌泉，才算一个真正有良心的人。待人以宽，责己以严，恕人克己，是修身处世的基本准则，是中华民族的传统美德。在实际生活中循此标准行事，人际关系就会更为和谐，更为有利于事业的成功。如吕后那般，因兄嫂平日冷言相向，而在危急关头将他们推诸车下，让他们被项羽捕杀，虽经千年，仍为后世诟病。



处世篇

【施而无求 求之无功】

施恩者，内不见己，外不见人，则斗粟^①可当万钟^②之惠；利物者，计己之施，责人之报，虽百镒^③难成一文之功。

注释

①斗粟：斗是量器的单位，十升为一斗。粟是古时五谷的总称，凡未去壳的壳粮都叫粟。②万钟：钟是古时量器单位。万钟形容多。③百镒(yì)：古时候的重量单位，二十四两为一镒，一说二十两为一镒。

释义



施恩惠给别人的人，不可老把恩惠记在心上，不应有让别人赞美的念头，这样即使是一斗米也可收到万钟的回报；用财物帮助别人的人，如果计较自己对人的施舍，而且要求人家的报答，这样即使是付出百镒，也难收到一文钱的功效。

新解



“有心为善虽善不赏，无心为恶虽恶不罚”。施恩助人本是善举，一旦人为计较，即落入一“伪”字，失去了真性情。出于至诚的同情心付出的可能不多，受者却足可感到人间真情，假如抱着沽名钓誉的心态来行善，即使已经行了善，也不会得到任何回报。朱元璋落难之时，饥饿难当，农户人家以粗食野菜济之，他倍觉甘甜，居然终其一生不能忘怀。而当大明建国之后，商人沈秀屡以钱财资助公益事业及军需，却因为动机可疑，被朱元璋寻了不是，发配云南。施舍的目的不同，在一个人心中产生的印象，其差别是多么大呀！

