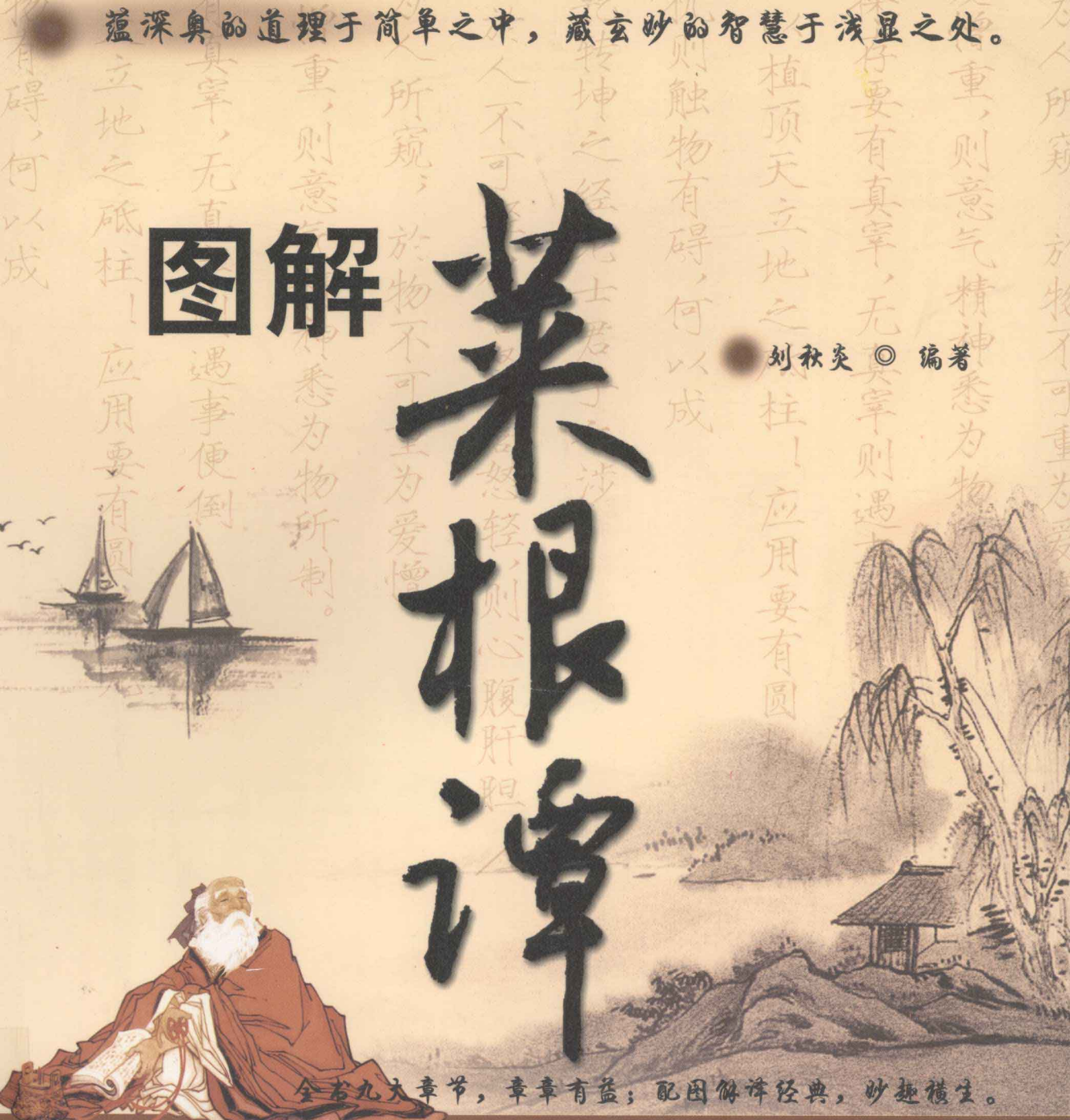


蕴深奥的道理于简单之中，藏玄妙的智慧于浅显之处。



图解

菜根谭

刘秋炎 ◎ 编著

全书九大章节，章章有益；配图解译经典，妙趣横生。

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述为人处世的著作。无论是齐家治国还是修身处世，人们都能从《菜根谭》中找到相应的智慧法则。它对中国传统文化的发展产生了很大的影响，至今仍被人们所推崇。

於物不可重為愛憎

意氣精神悉為物所制。

真宰，无真宰則遇事便倒

人立地之砥柱！应用要有圓机，无

此則触物有碍，何以成

他转坤之径若士君子涉

於人不可怒

於人所窺，於物不可重為愛憎

憎重，則意氣神悉為物所制。

真宰，无真宰則遇事便倒

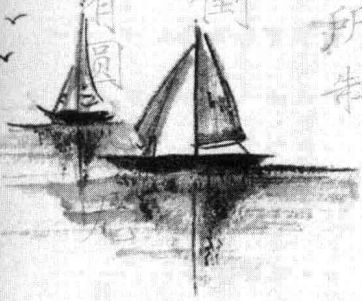
天立地之砥柱！应用要有圓

有得，可以成

图解

菜根譚

怒則心腹肝胆



内 容 提 要

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述修养、人生、处世、出世的著作，与明代陈继儒写的《小窗幽记》和清代王永彬写的《围炉夜话》并称“处世三大奇书”，是一部人生智慧宝典。本书通过巧妙的图文解析和恰当的典故例证，对《菜根谭》的主要内容进行了深刻的剖析，将实用性和趣味性相结合，使读者在阅读的时候可以更加容易地理解其中的内涵，从而为自己如何为人处世提供借鉴和帮助。

图书在版编目 (CIP) 数据

图解菜根谭/刘秋炎编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012. 5
ISBN 978 - 7 - 5064 - 8278 - 3

I. ①图… II. ①刘… III. ①个人—修养—中国—明代
②菜根谭—图解 IV. ①B825 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 013761 号

策划编辑: 刘箴言 祝秀森 责任编辑: 王军锋
特约编辑: 袁 莉 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/16 印张: 28

字数: 311 千字 定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 Preface

《菜根谭》是明代还初道人洪应明收集编著的一部论述为人处世的著作。

洪应明，字自诚，号还初道人。书名《菜根谭》是作者取自宋儒汪革语：“人就咬得菜根，则百事可成。”意思是说，一个人只要能坚强地适应清贫的生活，不论做什么事情，都能有所成就。明代于孔兼在为《菜根谭》写的题词中，进一步阐述道：“‘谭’以‘根谭’名，固自清苦历练中来，亦自栽培灌溉里得，其颠顿风波、备尝险阻可想矣。”他又引用洪应明的话说：“天劳我以形，吾逸吾心以补之；天阨我以遇，吾亨吾道以通之。”于孔兼的解释，又为其增加了另一层含意，即一个人即使是面对厄运，也要坚定自己的操守，奋发努力，辛勤培植与浇灌自己的理想。

《菜根谭》是儒、道、释三教真理的结晶，其中揉合了儒家的中庸思想，道家的无为思想和释家的出世思想的人生处世哲学，对于人的正心修身、养性育德，有着不可思议的潜移默化的力量。其文辞优美、对仗工整、含义深邃、兼采雅俗、耐人寻味，是一部有益于人们陶冶情操、磨炼意志、奋发向上的通俗读物。

《菜根谭》成书于明朝万历年间，距今已有近400年的历史。虽说在历史上有相当长的一段时间里，它并未受到人们足够的重视，甚至在清朝乾





隆年间编纂的《四库全书》中，连“存目”都未收入。但是，这并不能够埋没它自身的价值。如今，《菜根谭》已经被人们与《孙子兵法》《三国演义》等书一起，视为中国传统文化的经典之作。

《菜根谭》的价值不仅在于能够教给人们处世之道，还在于其中的思想能够帮助人们修炼心性，提升自身修养，从而使人们走上正确的道路。《菜根谭》以达观的心态、率真的方式还原了人生的本来面目，充满了“处治世宜方，处乱世宜圆”的处世哲学。

本书共分为九个章节，选取了《菜根谭》原著中最具有代表性的精华文字，并对其加以解释和分析，不仅保持了原著中的思想精髓，更以全新、易懂的图文方式对其中的思想以及历史典故进行了全新的阐释，将实用性和趣味性相结合，尽可能地将书中的思想诠释出来，让读者在阅读的过程中可以更为贴切地感受到《菜根谭》中的处世思想，更为轻松地领略先哲们的智慧精华，即为本书的宗旨所在。

编著者

2012年1月



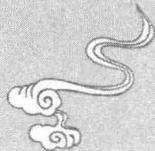
目录 Contents



第一章 求学:持之以恒,学以致用

水滴石穿,瓜熟蒂落	2
铁杵磨成针 / 4	
应以神用,不以迹用	5
王献之练字 / 7	
修德忘名,读书深心	9
陶宗仪著《南村辍耕录》 / 11	
心地干净,方可读学	12
善于伪装的王莽 / 14	
学以致用,注重实际	16
陆陇其学以致用 / 18	
花铺好色,人为好事	19
左思写《三都赋》 / 21	
磨炼福久,参勘知真	23
纪昌学射 / 25	





逆境砺行，顺境销靡	27
曹雪芹著《红楼梦》 / 28	
乐极生悲，苦尽甘来	30
苏秦六国封相 / 31	
闲莫放过，静不落空	34
纪晓岚才思敏捷 / 36	
凭兴作为，学贵有恒	37
康熙好学不倦 / 39	
读书之善，观物之妙	41
按图索骥 / 42	
人生无常，不可虚度	44
李时珍与《本草纲目》 / 46	
浓夭淡久，早秀晚成	48
大器晚成的戴震 / 51	
学者扫物，直觅本来	52
董仲舒三年不窥园 / 54	
张弛有变，不失生机	55
修行如琴弦 / 57	

第二章 心性：淡泊宁静，随缘自在

栖恬守逸，最淡最长	60
彭玉麟六辞高官 / 62	
成败生死，不必强求	64
生死存亡，一任自然 / 66	





寂寞一时，凄凉万古	67
一代清官海瑞 / 69	
真味是淡，至人是常	71
弘一法师咸淡如真 / 73	
专求无念，凡事随缘	75
“荣的任他荣，枯的任他枯。” / 77	
了心悟性，俗即是僧	79
济公外俗内仁 / 82	
身放闲处，心在静中	84
陶渊明不为五斗米折腰 / 86	
脱俗除累，超凡入圣	87
摆脱物质享受，成就名流雅士 / 89	
宠辱不惊，去留无意	90
刘禹锡宠辱不惊 / 92	
浓味常短，淡中趣长	93
吴隐之淡泊明志 / 95	
怒火沸处，转念则息	97
不聋不哑，不做家翁 / 98	
富奢不足，贫俭有余	100
庾冰俭以养廉 / 102	
来去自如，融通自在	103
王安石闲适淡泊 / 105	
顺逆一视，欣戚两忘	106
塞翁失马，焉知非福 / 108	
色欲名利，修身所忌	110
美人计除董卓 / 112	





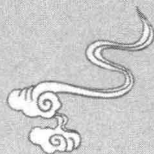
放得功名,便可脱凡	114
严光不慕名利 / 115	
出世涉世,了心尽心	117
王琼大隐隐于市 / 119	



第三章 言行:恪守中庸,恰到好处

盛极必衰,居安虑患	122
苻坚乐极生悲 / 123	
天道忌盈,卦终未济	126
商鞅变法害自身 / 127	
言简意赅,注重场合	129
表述不同,命运各异 / 131	
操履严明,亦毋偏激	132
触犯小人,祸及自身 / 134	
处世不偏,行事适宜	136
李斯与赵高同流合污 / 138	
攻勿太严,教勿太高	140
张飞残暴致身死 / 142	
阴者勿交,傲者勿言	144
刘基巧谏救虞翻 / 146	
悬崖撒手,适可而止	148
李夫人知止不败 / 149	
月盈则亏,履满宜慎	151
杨秀清居功自傲 / 152	





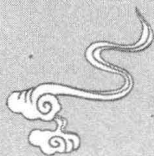
名不独享,过不推脱	154
独孤皇后德行高尚 / 156	
宁默毋躁,宁拙毋巧	157
羊祜谨言慎行 / 159	
忧勤勿过,待人勿枯	160
诸葛亮事必躬亲 / 162	
守口应密,防意当严	164
杨修之死 / 165	
躁急无成,平和得福	166
揠苗助长 / 168	



第四章 待人:宽厚待人,推己及人

宽宏大量,胸能容物	170
曹操不计前嫌 / 172	
谨慎至微,施不求报	174
四知先生 / 175	
己所不欲,勿施于人	176
梁楚边亭种瓜 / 178	
忠恕待人,养德远害	179
刘邦忠恕待人 / 181	
信人尽诚,疑人已诈	183
用人不疑,疑人不用 / 185	
忍让为高,利人利己	188
田婴忍让得福 / 189	





热心助人,其福必厚	191
胡雪岩助人得好报 / 193	
杯弓蛇影,猜疑不和	195
桓伊巧解君臣误会 / 197	
量宽福厚,器小禄薄	199
庞涓与孙臆 / 200	
茹纳容人,气量宽厚	202
宋高宗雅量容人 / 203	
毋形人短,毋忌人能	205
曹操自负失张松 / 206	
恩功当念,怨过宜忘	208
孟尝君不计仇怨 / 210	
责人宜宽,责己宜严	212
齐桓公待人以宽 / 213	

第五章 处世:为人处世,外圆内方

方圆并用,宽严互存	216
朱博治恶 / 217	
知退一步,须让三分	220
退让免祸 / 221	
面前放宽,身后泽长	223
班超不计前嫌 / 225	
高处立身,退步处世	226
卓茂仁厚谦恭 / 228	





退后一步,清淡一分	229
二桃杀三士 / 230	
心事宜明,才华须韪	233
杨修显才招祸 / 234	
不恶小人,礼待君子	236
梁上君子 / 238	
污泥不染,知巧不用	239
世人皆浊我独清 / 241	
和气致祥,喜气多瑞	243
王安石与司马光 / 244	
施之不求,求之无功	246
一饭千金 / 248	
无过是功,无怨即德	249
萧规曹随 / 250	
侠心交友,素心做人	252
唐肃为友着想 / 253	
真诚为人,圆转涉世	255
商鞅变法,徙木为信 / 257	
养喜召福,去杀远祸	259
须贾赠袍得怨 / 261	
毋小人媚,宁君子责	263
徐均正直无私 / 265	

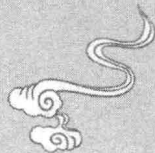




第六章 是非：火眼金睛，辨识真假

不怕小人，怕伪君子	268
惠卿叛安石 / 270	
辨别是非，明识大体	272
晏子明辨是非 / 274	
善人和气，凶人杀气	275
吕元膺以棋识人 / 277	
用人不刻，交友不滥	279
廉颇警惕交友 / 280	
趋炎附势，人情通患	281
易牙杀子取宠 / 282	
勿仇小人，勿媚君子	283
郭子仪不得罪小人 / 285	
善勿预扬，恶勿先发	287
“恶人轻去”惹祸端 / 289	
良药苦口，忠言逆耳	290
唐太宗纳谏 / 292	
恶不即就，善不即亲	293
韩非死于谗言 / 295	
浮华不羨，淳朴存真	297
陶渊明归隐田园 / 298	

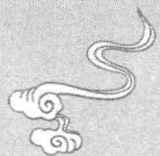




第七章 功业：进退有度，方可成事

德在人先，利居人后	302
董文炳不剥民求利 / 303	
得意回首，拂心莫停	305
孙武功成身退 / 306	
矜则无功，悔能减过	309
鳌拜骄矜无功 / 310	
立定脚跟，着眼得高	312
李靖善忍善存 / 314	
洁自污出，明从晦生	315
平民皇帝朱元璋 / 317	
苦中有乐，得意生悲	318
闻鸡起舞 / 320	
居安思危，天也无法	321
徐侨说贫 / 323	
藏巧于拙，以屈为伸	324
煮酒论英雄 / 326	
闹中取静，临危不乱	327
空城计 / 329	
藏才隐智，任重致远	331
司马懿韬光养晦 / 332	
穷寇勿追，为鼠留路	335
曹操不杀降 / 336	





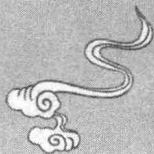
伏久飞高,守正待时	338
高洋待时而动 / 339	
身处局中,心在局外	341
唐太宗广开言路 / 343	
进时思退,得手思放	345
郭德成放手免祸 / 346	
持其操履,敛其锋芒	348
荀攸自谦避祸 / 350	
虚圆建功,执拗败事	351
李自成僭事失机 / 353	



第八章 理欲:秉持天理,节制欲求

欲路勿染 理路勿退	356
管宁割席 / 357	
欲路理路,全凭一念	359
善恶只在一念间 / 360	
节制欲求,享用五分	362
疏广适可而止 / 363	
一念贪私,坏了一生	365
铡美案 / 366	
贪富亦贫,知足亦富	367
安重霸以棋索贿 / 369	
彼富我仁,彼爵我义	370
管宁不慕名利 / 372	





同功相忌,同乐相仇	374
可同患难,不可同富贵 / 376	
急流勇退,与世无争	378
张良功成身退 / 379	
人生苦短,何争名利	381
惠子相梁 / 382	
知足则仙,善用则生	383
樊重奉行大道 / 385	
逃避名声,省事平安	386
王翦自损名声 / 387	
不忧利禄,不畏仕危	390
孟子见齐王 / 391	
名利尊卑,贪无二致	393
李怀光败于魏州 / 395	
木石之心,远离欲境	397
姚广孝具木石心 / 398	



第九章 齐家:诚心和气,融洽自然

春风解冻,和气消冰	402
郑板桥改错 / 404	
善表诚意,融洽气氛	405
家和则百福生 / 406	
父慈子孝,伦常天性	408
子路百里负米 / 409	





幼不定基,难成大器	411
窦燕山教五子 / 413	
心善子盛,根固叶荣	414
徐勉以身作则 / 416	
教育子弟,严谨交友	417
孟母三迁 / 419	
为官公廉,居家恕俭	420
晏子教子以勤俭 / 421	
富贵多炎凉,骨肉多妒忌	423
曹植七步成诗 / 425	
当念积累之难,常思倾覆之易	426
曾国藩以史教子 / 428	
参考文献	430

